

Link do produktu: <https://www.odix.eu/step-sportvida-sv-hk0107-p-1416.html>



Step Sportvida SV-HK0107

Cena	70,00 zł
Numer katalogowy	SV-HK0107
Kod producenta	5903133412618
Kod EAN	5903133412618
EAN	5903133412618
Długość produktu	67 cm
Wysokość produktu	15 cm
Kod producenta	SV-HK0107
Szerokość produktu	28 cm
Waga produktu	2.5 kg
Maksymalna waga użytkownika	100 kg
Marka	Sportvida
Cechy dodatkowe	antypoślizgowa powierzchnia, regulowana wysokość
Pomiary	brak
Rodzaj	step
Model	SV-HK0107

Opis produktu

STEP STEPPER DO AEROBIKU MARKI SPORTVIDA:

Step wykonany z lekkiego i wytrzymałego materiału zapewniającego komfort, bezpieczeństwo oraz długi czas użytkowania. Dzięki 2 stopniowej regulacji wysokości każdy użytkownik może dopasować go do swoich oczekiwań. Gumowe stopki umieszczone w dolnej części stepu zapobiegają przesuwaniu się stepu podczas ćwiczeń.

Stepper 2-stopniowy idealnie sprawdzi się do:

- ćwiczeń fitness,
- pilatesu,
- aerobiku,
- ćwiczeń cardio,
- ćwiczeń siłowych,
- rehabilitacji.





Funkcje Stepperów

Sesja aerobiku zazwyczaj składa się z zestawów choreograficznych ruchów wykonywanych na podniesionej platformie. Całości towarzyszy muzyka która jest zaprojektowana do pracy z dolną partią ciała, górną częścią ciała angażując kręgosłup i układ sercowo-naczyniowy.

Dzięki dwustopniowej regulacji stopa możesz dostosować optymalną wysokość tak, aby trening był łatwiejszy lub trudniejszy. Na stepper idealnie sprawdzi się podczas aerobiku w domu, tworząc własny plan treningowy oglądając np. film instruktażowy z ćwiczeniami lub jako element treningowy w klubie fitness.

Wiele ćwiczeń będzie również wykorzystywało trening oporowy za pomocą ciężarków lub taśm oporowych. W zależności od treningu możesz używać innych urządzeń, takich jak piłki, kettlebelle, a nawet skakanki, które znajdziesz na naszych pozostałych aukcjach.

Korzyści sercowo-naczyniowe

Ćwiczenia podczas aerobiku zapewniają wiele korzyści fitnessowych, które mogą Ci pomóc w innych sportach i codziennym życiu. **Ruchy steppingowe i skokowe** rzucają wyzwanie twojemu sercu i płucom. Twoje tętno rośnie, oddech staje się szybszy i zaczynasz się pocić. Ten rodzaj aktywności oddziałuje bezpośrednio na układ sercowo-naczyniowy i wzmacnia go. Regularne ćwiczenia cardio, takie jak step aerobik, mogą pomóc w zapobieganiu

nadciśnienia i chorób serca.



Utrata tłuszczu

Step aerobik może spalić wiele kalorii, szczególnie jeśli jest wykonywany energicznie. Ćwiczenie aerobiku na stepie przez 30 minut może spalić od 210 do 444 kalorii, w zależności od wagi i intensywności treningu. Spalanie kalorii poprzez ćwiczenia, w połączeniu z dietą o obniżonej kaloryczności może pomóc w utracie tkanki tłuszczowej i utrzymaniu prawidłowej wagi. Utrzymywanie prawidłowej masy ciała z kolei zapobiega chorobom takim jak cukrzyca, choroby serca i nowotwory.

Inne zalety ćwiczeń na Stepie

Udowodniono, że ćwiczenia cardio poprawiają nastrój i mogą zwalczać depresję oraz lęki. Step aerobik to zazwyczaj trening grupowy, który zapewnia zaangażowanie społeczne. Muzyka i tempo grupy są podnoszące na

duchu, co może podnieść nastrój.

Step aerobik dostosowuje się do wszystkich grup wiekowych i poziomów sprawności. Ci, którzy dopiero zaczynają, mogą używać niskiego stopnia i wykonywać powolne i kontrolowane ruchy bez obciążania. Doświadczeni sportowcy mogą podnieść wysokość stepa oraz dodać ciężary.





SPECYFIKACJA :

- Materiał : Tworzywo sztuczne
- Długość : 67 cm
- Szerokość : 28 cm
- Regulowana wysokość : 10 lub 15 cm
- Antypoślizgowa powierzchnia
- Waga : ok 2,5 kg
- Maksymalna waga użytkownika 100 kg

Na życzenie wystawiam fakturę.