Aktuální ke dni tisku: 07.11.2026 01:01

Aerobic step bedýnka 70x28x12/17/22 cm





Cena:	**706,- Kč**
Dostupnost:	**5 dní**
Kód zboží:	CX-SP1009
Výrobce:	Sedco
Kategorie:	Bedýnky na step

Aerobic step bedýnka 70x28x12/17/22 cm

Bedýnka se používá pro začátečníky ke cvičení speciální formy aerobicu - step aerobicu. Jedná se populární a účinné cvičení, které vychází z klasického aerobiku. Step aerobic zaručuje intenzivní trénink redukující tuky, zatížení svalů dolních končetin, ale zároveň jde o cvičení šetrné k našemu kloubnímu a vazivovému aparátu. Při cvičení step aerobicu cvičenci překonávají vystupováním na bedýnku a sestupováním zpět na podložku výškový rozdíl. Tím dochází k podstatně jinému zatěžování svalstva dolní poloviny těla než u běžného aerobiku. Step aerobic je výborný na redukci váhy, zvyšuje celkovou fyzickou kondici a pomáhá tvarovat celé tělo (zejména nohy a hýždě).
Jedná se o velmi efektivní aerobní aktivitu, při níž můžete velmi rychle zhubnout. Navíc vám cvičení vyplaví velké množství endorfinů, které vám zajistí psychickou pohodu a zbaví vás stresu.
Námi nabízená aerobic step bedýnka má 3 nastavitelné výšky - 12, 17 a 22 cm.

Technický popis:
- výrobce: Sedco
- rozměry: 70 x 28 x 12/17/22 cm
- nosnost: 80kg
- barva: šedo/černá
- 3 nastavitelné výšky - 12, 17 a 22 cm