Aktuální ke dni tisku: 07.11.2026 04:59

Aerobic step bedýnka Sedco 80x31x15/20/25 cm





Cena:	**992,- Kč**
Dostupnost:	**5 dní**
Kód zboží:	CX-SP1003
Výrobce:	Sedco
Kategorie:	Bedýnky na step

Aerobic step bedýnka Sedco 80x31x15/20/25 cm

Bedýnka se používá 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 - 15, 20 a 25 cm.

Technický popis:
- výrobce: Sedco
- rozměry: 80 x 31 x 15/20/25 cm
- nosnost: 120 kg
- barva: šedo/černá
- 3 nastavitelné výšky - 15, 20 a 25 cm
- protiskluzový ergonomický povrch