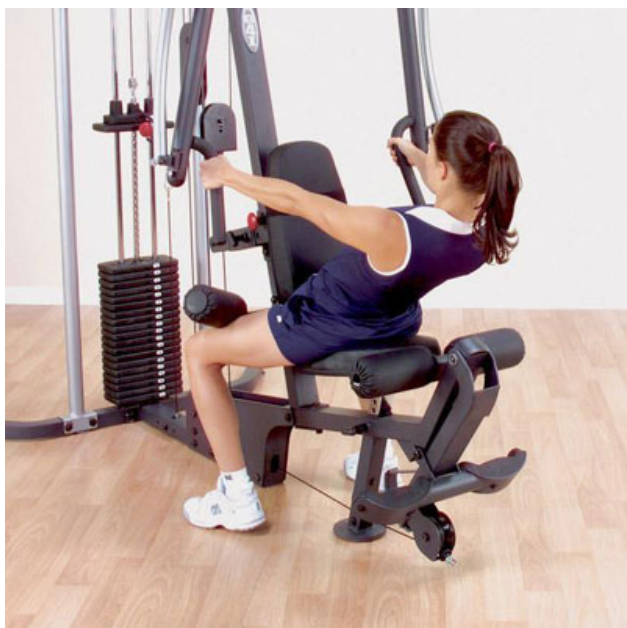


Πολυόργανα παροχής αντίστασης!



Βασικοί τύποι

Με μόνιμα βάρη (πλάκες) ή πρόσθετα (δίσκοι βαρών). Επίσης υπάρχουν πολυόργανα που χρησιμοποιούν ως αντίσταση πεπιεσμένα λάστιχα, ελατήρια ή το βάρος του σώματος.

Πλεονεκτήματα πολυοργάνων με μόνιμα βάρη

Υψηλότερος βαθμός ασφαλείας, δεν χάνετε χρόνο για τις αλλαγές βάρους.

Σημείο προσοχής

Αν αγοράσετε πολυόργανο που δεν έχει μόνιμες πλάκες βαρών, θα χρειαστεί να δαπανήσετε επιπλέον χρήματα για την αγορά δίσκων βάρους («πιάτα»).

Τι γυμνάζουμε;

Τα πολυόργανα χρησιμοποιούνται για ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης όλου του σώματος.

Καταλληλότητα

Ταιριάζουν σε όλους, με την προϋπόθεση ότι τα επιμέρους τμήματά τους προσαρμόζονται στις διαστάσεις του χρήστη (π.χ. ρύθμιση ύψους καθίσματος και μήκους μοχλών).

Συστήνονται κυρίως για:

Μυϊκή τόνωση και ενδυνάμωση.

Συμβουλή

Αυτό που πρέπει να προσέξετε κυρίως πριν την αγορά ενός πολυοργάνου δεν είναι το κόστος του, αλλά το ποιες ασκήσεις μπορείτε να κάνετε και τι δυνατότητα προσαρμογής στα «μέτρα» σας έχει – όπως δεν θα αγοράσετε ποτέ ένα αυτοκίνητο που το κάθισμα του οδηγού δεν μετακινείται μπρος-πίσω, έτσι δεν πρέπει ποτέ να αγοράσετε ένα όργανο γυμναστικής το οποίο δεν μπορεί να ρυθμιστεί στις διαστάσεις σας!

Ασκήσεις-προγράμματα

Όλα τα προϊόντα της KETTLER συνοδεύονται από Ελληνικό εγχειρίδιο χρήσης με ασκήσεις και συνιστώμενα προγράμματα.

Δείτε ακόμα:...

- Πρακτικές οδηγίες για να μην «κλαίτε» τα λεφτά σας
- Τι πρέπει να προσέχω πριν την αγορά ενός πολυοργάνου

