

DIŞ MEKAN KONDİSYON ALETLERİ/OUTDOOR FITNESS EQUIPMENT

Mfs-012



Technical Specifications / Teknik Özellikler

-  Sheet Metal | Polythene
Dkp Sac | Polietilen
-  Tube Profile Frame
Boru Profil Ayaklar
-  Powder Coating
Elektrostatik Boya
-  User Capacity: 1
Kullanıcı Sayısı: 1
-  Muscles Training: All Muscles
Çalıştırdığı Kaslar: Bütün Kaslar

Dimensions / Boyutlar

-  w:60 cm  h: 100 cm
-  d:180 cm

Mfs-012 / Rowing Equipment
Kürek Çekme Aleti

معدات التجديف

Kürek çekme hareketi vücut geliştirmede önemli bir yere sahiptir. Kas yapısını güçlendirerek kas kütesinin artmasına yardımcı olmaktadır. Kürek çekme aleti kullanılarak, bacak kaslarını, omuz ve sırt kaslarını, karın kaslarını ve kol kaslarını büyük ölçüde geliştirmektedir

Rowing has an important role in body building. It helps to develeop muscles by strengthening the muscle structure. Using the rowing machine builds leg, shoulder and back muscle along with abdominal muscles and triceps.

Kullanım Şekli

Oturağa oturun.

Ayaklık yerine ayaklarınızı yerleştirin. Tutma kollarından tutarak kolları kendinize doğru çekin. Arkanıza yaslanın.

İleriye doğru hareket edin.

Hareketi tekrar edin.

Usage

Sit down. Place your feet in place of the stand. Holding the grab handles, pull right. Sit back. Move forward. Repeat the action.

Fonksiyonları

Düzenli kullanım sonucunda ise yapılan hareket ile kaslara daha fazla oksijen ulaştığı için bacak kaslarını, omuz ve sırt kaslarını, karın kaslarını ve kol kaslarını büyük ölçüde geliştirmektedir.

Functions

As a result of regular use, Since more oxygen reaches the muscles with movement, it works the leg muscles, shoulder and back muscles, abdominal muscles and arm muscles to a great extent.