



Раньше вы и не предполагали, что фитнес может быть насколько веселым и увлекательным! И это на самом деле так, благодаря новому рок-н-ролл степпер, который является инновационный тренажер для тех, кому надо уменьшить объемы бедер. Секрет его популярности и эффективности содержится в том, что в нем соединены четыре процесса: сжигание калорий, укрепление мускулатуры, улучшение физической формы и равновесия.

Уже многие оценили этот тренажер и считают, что он лучший, почему?

Потому что, во-первых, это отличный способ похудеть и при этом не прилагать значительных усилий, так как во время занятий на тренажере работают мышцы всего тела, причем для достижения видимого эффекта достаточно всего пяти минут тренировок в день.

Во-вторых, в отличие от многих других педальных тренажеров, этот рок-н-ролл степпер предполагает движения не вверх-вниз, а вправо-влево – именно это и способствует сжиганию жиров, а также уменьшению объема бедер.

В-третьих, этот тренажер заряжает энергией, дарит бодрость и хорошее настроение.

Заниматься на рок-н-ролл степпер очень легко. Перед тем, как стать на тренажер, надо опустить педаль до пола, перед тем как перенести вес всего тела на тренажер, а потом осторожно поднять педаль другой ногой. Так же и перед тем, как сойти с тренажера, надо нажать одну педаль до пола, перед тем, как убрать противоположную ногу с тренажера. Для обеспечения равновесия не надо двигать верхней частью тела, а просто перенесите свой вес на одну педаль, а потом – на другую ногу для обеспечения равновесия.

Меры безопасности с тренажером рок-н-ролл степпер.

- Не допускайте к тренажеру детей.
- Не используйте тренажер, если ваш вес превышает 100 килограмм.
- Не используйте тренажер во время беременности без разрешения врача.
- Прекратите использовать тренажер, если появились подозрительные или необычные симптомы, например, боль в груди, нерегулярный пульс, тошнота или вообще, какой-то небольшой дискомфорт.
- Не используйте тренажер на скользком, неровном или неустойчивом полу, иначе можно сломать изделие или получить травму самому.
- Проводите занятия на ковровом покрытии с коротким ворсом или же на коврик, который входит в комплект.
- При использовании коврика, который входит в комплект, помните, что он должен быть как можно более надежно закреплен на полу, например, при помощи клея или же другим способом.