

Ćwiczenia na siłę i wytrzymałość

ławka gimnastyczna może być używana jako element do wykonywania różnych ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych, takich jak pompki, przysiady, brzuski, wiosłowanie czy unoszenie nóg. Ćwiczenia te wzmacniają mięśnie całego ciała i poprawiają kondycję fizyczną.

Ćwiczenia na gibkość i rozciąganie

ławka gimnastyczna może być używana jako element do wykonywania różnych ćwiczeń na gibkość i rozciąganie mięśni, takich jak skłony, skręty, mostki czy szpagaty. Ćwiczenia te poprawiają elastyczność mięśni i stawów oraz zapobiegają kontuzjom.



Tworzenie toru przeszkód lub konstrukcji przy drabinkach

ławka gimnastyczna może być używana jako element tworzenia toru przeszkód lub konstrukcji przy drabinkach gimnastycznych. Tor przeszkód lub konstrukcja wymaga od uczestników pokonania różnych zadań ruchowych, co rozwija koordynację ruchową, sprawność fizyczną i kreatywność.



nowa szkoła
ul. POW 25, 90-248 Łódź,
www.nowaszkoła.com
tel. (42) 630 17 28,
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28

OSTRZEŻENIA!

1. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 lat.
2. Do użytku pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.
3. Należy zachować opakowanie lub/i instrukcję. Zawierają one ważne informacje mogące być przydatne w przyszłości.
4. Użytkowanie niezgodne z zaleceniami zwalnia producenta od odpowiedzialności za ewentualne szkody.



ławka gimnastyczna 3 m CS 3009

Wiek

- 3+



Drewniana ławka gimnastyczna na metalowym stelażu z dodatkowym wzmocnieniem w postaci listwy na środku oraz ze ślizgaczami na zakończeniach nóg, zapobiegającymi rysowaniu powierzchni podłogi.

Specyfikacja

- wym.: 300 x 20 x 32 cm.
- materiał: drewno sosnowe, metal

Sposoby użycia

Zapewnianie miejsca do wypoczynku w trakcie treningu

ławka gimnastyczna jest często wykorzystywana jako miejsce do odpoczynku między ćwiczeniami lub seriami ćwiczeń, co pozwala na regenerację organizmu i przygotowanie do kolejnego wysiłku.

Ćwiczenia na równowagę

ławka gimnastyczna może być odwrócona do góry nogami i używana jako niestabilne podłoże do ćwiczeń na równowagę. Ćwiczenia te poprawiają zmysł propriocepcji, czyli świadomości położenia i ruchów własnego ciała, oraz wzmacniają mięśnie stabilizujące stawy.

Ćwiczenia na siłę i wytrzymałość

ławka gimnastyczna może być używana jako element do wykonywania różnych ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych, takich jak pompki, przysiady, brzuski, wiosłowanie czy unoszenie nóg. Ćwiczenia te wzmacniają mięśnie całego ciała i poprawiają kondycję fizyczną.

Ćwiczenia na gibkość i rozciąganie

ławka gimnastyczna może być używana jako element do wykonywania różnych ćwiczeń na gibkość i rozciąganie mięśni, takich jak skłony, skręty, mostki czy szpagaty. Ćwiczenia te poprawiają elastyczność mięśni i stawów oraz zapobiegają kontuzjom.



Tworzenie toru przeszkód lub konstrukcji przy drabinkach

ławka gimnastyczna może być używana jako element tworzenia toru przeszkód lub konstrukcji przy drabinkach gimnastycznych. Tor przeszkód lub konstrukcja wymaga od uczestników pokonania różnych zadań ruchowych, co rozwija koordynację ruchową, sprawność fizyczną i kreatywność.



nowa szkoła
ul. POW 25, 90-248 Łódź,
www.nowaszkoła.com
tel. (42) 630 17 28,
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28

OSTRZEŻENIA!

1. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 lat.
2. Do użytku pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.
3. Należy zachować opakowanie lub/i instrukcję. Zawierają one ważne informacje mogące być przydatne w przyszłości.
4. Użytkowanie niezgodne z zaleceniami zwalnia producenta od odpowiedzialności za ewentualne szkody.



ławka gimnastyczna 3 m CS 3009

Wiek

- 3+



Drewniana ławka gimnastyczna na metalowym stelażu z dodatkowym wzmocnieniem w postaci listwy na środku oraz ze ślizgaczami na zakończeniach nóg, zapobiegającymi rysowaniu powierzchni podłogi.

Specyfikacja

- wym.: 300 x 20 x 32 cm.
- materiał: drewno sosnowe, metal

Sposoby użycia

Zapewnianie miejsca do wypoczynku w trakcie treningu

ławka gimnastyczna jest często wykorzystywana jako miejsce do odpoczynku między ćwiczeniami lub seriami ćwiczeń, co pozwala na regenerację organizmu i przygotowanie do kolejnego wysiłku.

Ćwiczenia na równowagę

ławka gimnastyczna może być odwrócona do góry nogami i używana jako niestabilne podłoże do ćwiczeń na równowagę. Ćwiczenia te poprawiają zmysł propriocepcji, czyli świadomości położenia i ruchów własnego ciała, oraz wzmacniają mięśnie stabilizujące stawy.