

## Twister a stepper Exteriérové fitness F03



### F03 Exteriérové fitness - Twister a stepper

**Twister a stepper** - slúži na spevnenie a posilňovanie svalov bokov a bedrovej časti chrbtice. Posilnenie týchto svalov napomáha k správne držaniu tela. Cvičenie je vhodné aj na rehabilitačné účely.

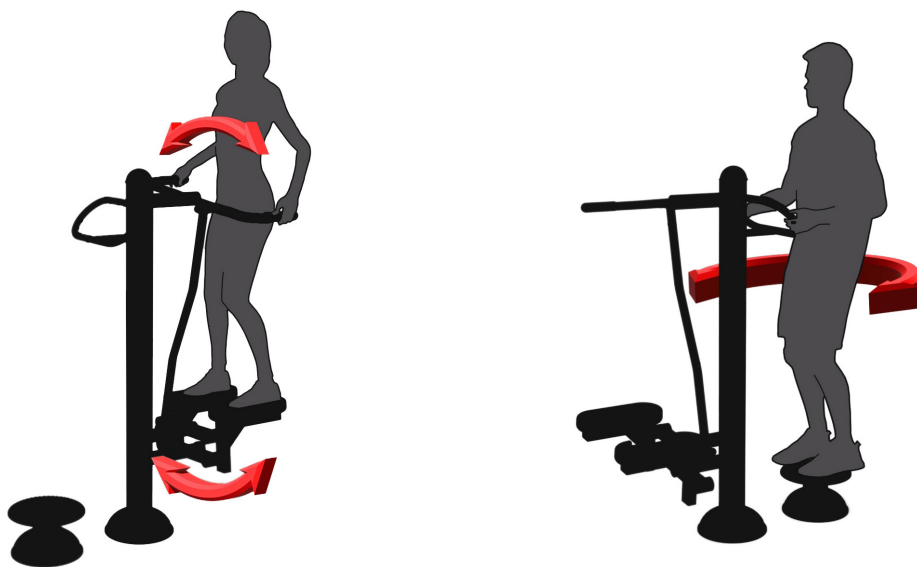
**Ako cvičiť** - oboma rukami pevne uchopte pomocnú tyč, umiestnite obe nohy na rotačnú plošinu, otáčajte nohy zo strany na stranu za využitia brušných svalov, pričom musíte stáť rovno a vzpriamene. Neotáčajte sa príliš prudko. Vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby počas cvičenia. Počet cvičení zvyšujte postupne podľa zlepšenia kondície.

### Špecifikácia

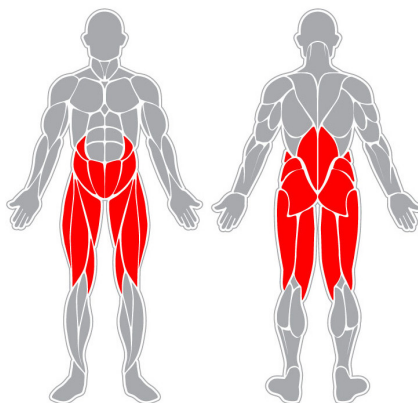
Exteriérové fitness F03 je certifikované podľa STN EN 16 630

<b>Cieľová skupina:</b>	140 cm a viac
<b>Rozmery prvku:</b>	0,85 × 1,2 × 1,55 m
<b>Bezpečnostná zóna:</b>	1,9 × 2,5 m
<b>Maximálna nosnosť:</b>	150 kg
<b>Materiál:</b>	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

## Twister a stepper Exteriérové fitness F03



Ako cvičiť

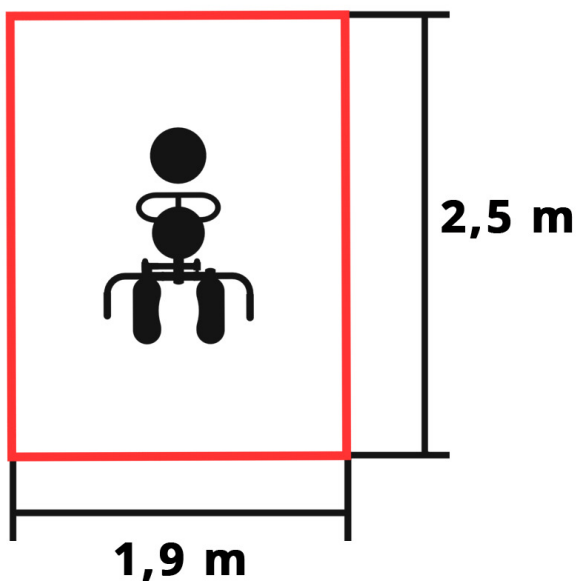


Precvičované svaly

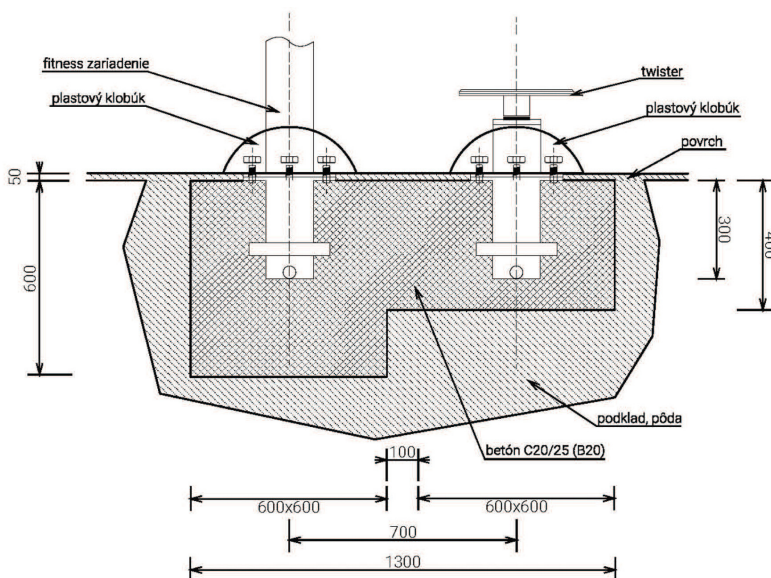
### Upozornenie:

maximálna nosnosť zariadenia je 150kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140cm. Deti a osoby so zdravotným postihnutím musia byť vždy pod dohľadom dospeljej osoby. Pri používaní tohto zariadenia musia byť cvičenci oboznámení s prevádzkovým poriadkom a musia ho dodržiavať. Osoba, ktorá používa cvičebné zariadenie si musí byť vedomá svojho zdravotného stavu a svojich fyzických možností. Nepreceňujte Vaše fyzické sily počas cvičenia.

## Twister a stepper Exteriérové fitness F03



Bezpečnostná zóna



Spôsob kotvenia