

Veslovací trenažér Exteriérové fitness F06



F06 Exteriérové fitness - Veslovací trenažér

Veslovací trenažér - cvičením na tomto prístroji zapájate až 80% svalov v tele, sú to najmä prsné svaly, svaly ramien, chrbta, brušné svaly a svaly dolných končatín. Cvičenie na trenažéri má priaznivé účinky na správne držanie tela.

Ako cvičiť - sadnite si na sedák s ohnutými kolenami a nohy pevne položte na opierky. Uchopte rukoväť oboma rukami. Simulujte pohyb ako pri veslovaní oboma rukami zároveň. Pritiahnite ruky, sedák posuniete dozadu vystretím nôh. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

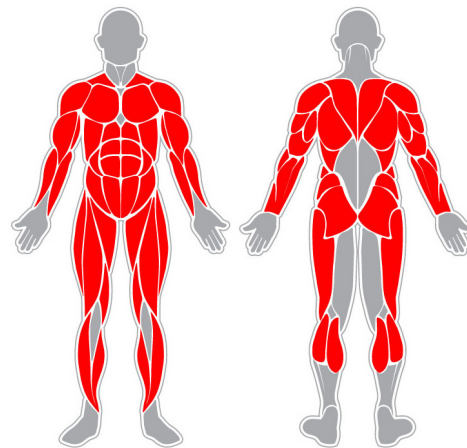
Exteriérové fitness F06 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,8 × 1,35 × 1,1 m
Bezpečnostná zóna:	1,9 × 1,5 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

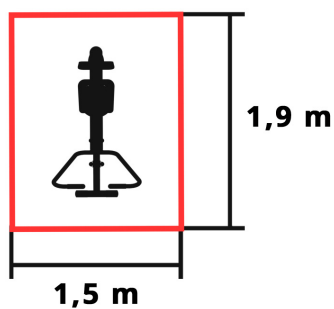
Veslovací trenažér Exteriérové fitness F06



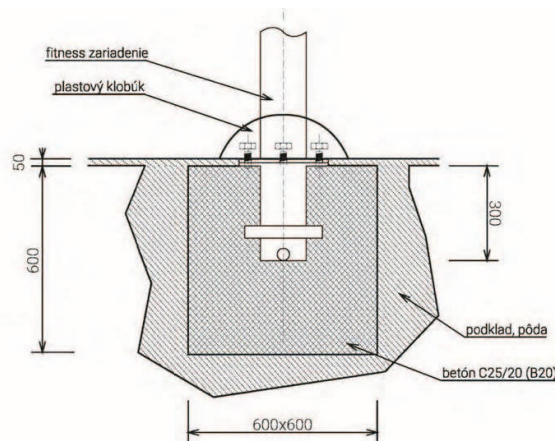
Ako cvičiť



Precvičované svaly



Bezpečnostná zóna



Spôsob kotvenia

Upozornenie: maximálna nosnosť zariadenia je 150kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140cm. Deti a osoby so zdravotným postihnutím musia byť vždy pod dohľadom dospelaj 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.