

## Trenažér chôdze Exteriérové fitness F11



### F11 Exteriérové fitness - Trenažér chôdze

**Trenažér chôdze** - najprirodzenejšou formou pohybu je chôdza. Cvičenie na zariadení je preto vhodné pre každého bez ohľadu na vek. Chôdzou na trenažéri precvičujete svalstvo dolných končatín, bedrovej časti chrbtice a zlepšíte koordináciu pohybov.

**Ako cvičiť** - pevne uchopte oboma rukami podpornú rukoväť a postavte sa oboma nohami na pedále. Striedavo tlačte nohy dopredu a dozadu do pohodlnej vzdialenosti. Počas cvičenia vykonávajte pomalé, plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

### Špecifikácia

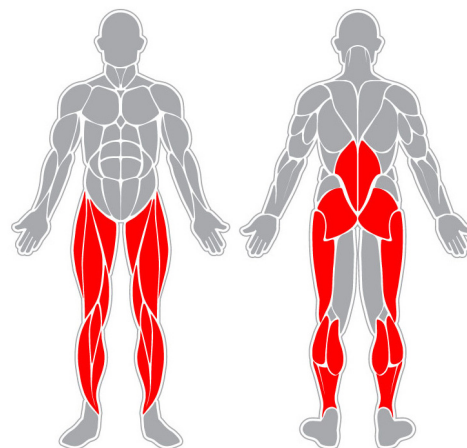
Exteriérové fitness F11 je certifikované podľa STN EN 16 630

<b>Cieľová skupina:</b>	140 cm a viac
<b>Rozmery prvku:</b>	1,1 × 0,55 × 1,35 m
<b>Bezpečnostná zóna:</b>	1,9 × 2,0 m
<b>Maximálna nosnosť:</b>	150 kg
<b>Materiál:</b>	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

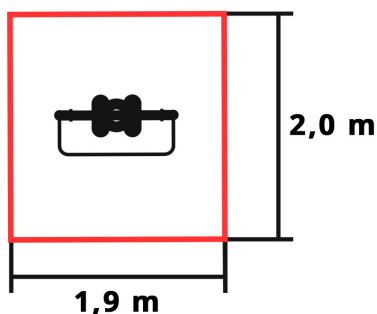
## Trenažér chôdze Exteriérové fitness F11



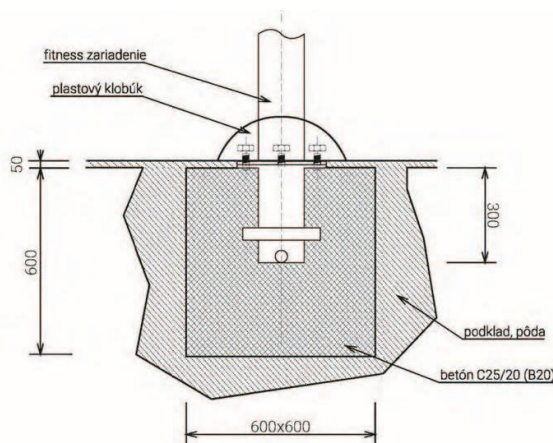
Ako cvičiť



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.