

Trojité hrazda Exteriérové fitness F13



F13 Exteriérové fitness - Trojitá hrazda

Trojité hrazda - zhyby na hrazde sú najúčinnnejším cvikom na spevnenie a nárast svalovej hmoty vo vrchnej časti tela: svalov chrbta, hrudníka, ramien a horných končatín. Cvičenie na hrazde má vplyv aj na zlepšenie koordinácie pohybov, sily úchopu a celkovej sily hornej časti tela.

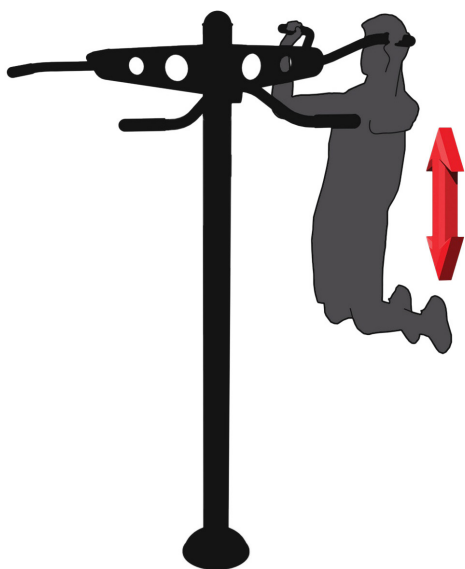
Ako cvičiť - postavte sa čelom k zariadeniu. Uchopte tyče oboma rukami a zdvihnite sa zo zeme. Pomaly ohnite obe ruky v lakťoch a ramená s hlavou zdvihnite až nad tyče hrazdy. Pomaly sa spustíte dole a vydýchnite. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby v oboch smeroch. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

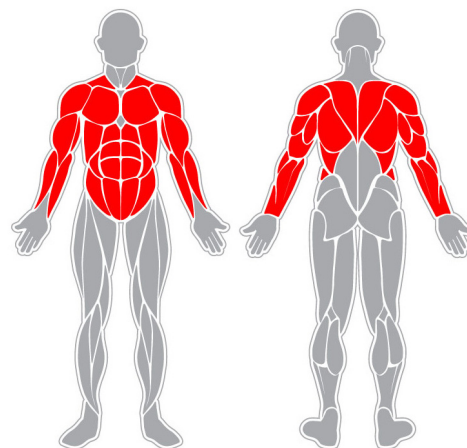
Exteriérové fitness F13 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	priemer 1,6 a výška 2,3 m
Bezpečnostná zóna:	priemer 3,1 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

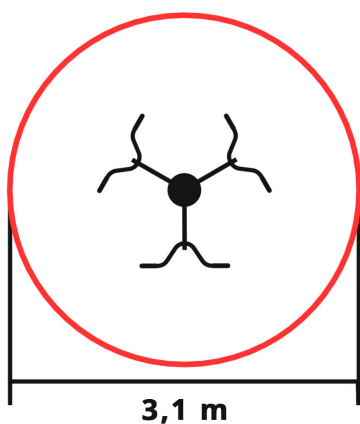
Trojité hrazda Exteriérové fitness F13



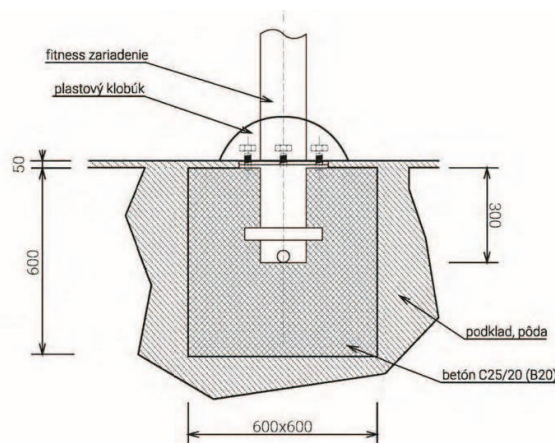
Ako cvičiť



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.