

## Bicykel Exteriérové fitness F14



### F14 Exteriérové fitness - Bicykel

**Bicykel** - cvičenie na zariadení má priaznivé účinky na zvyšovanie kondície a spaľovanie tukov. Nezaťažuje kĺby, preto je vhodné aj pre ľudí s nadváhou. Posilňuje a formuje lýtka, stehná a sedacie svaly, šľachový aparát, a preto je vhodné aj na rehabilitáciu.

**Ako cvičiť** - posadte sa na sedák a obidvoma rukami uchopte rukoväte, pokrčte kolená a nohy umiestnite na pedále. Tlačte nohy krúživým pohybom ako na klasickom bicykli. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

### Špecifikácia

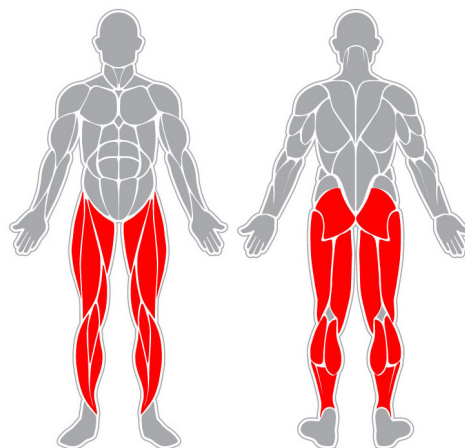
Exteriérové fitness F14 je certifikované podľa STN EN 16 630

<b>Cieľová skupina:</b>	140 cm a viac
<b>Rozmery prvku:</b>	0,5 × 1,1 × 1,4 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

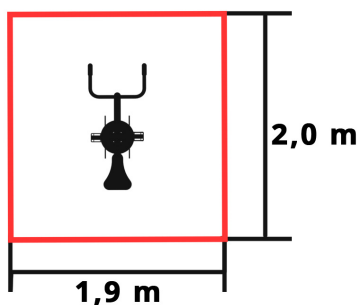
## Bicykel Exteriérové fitness F14



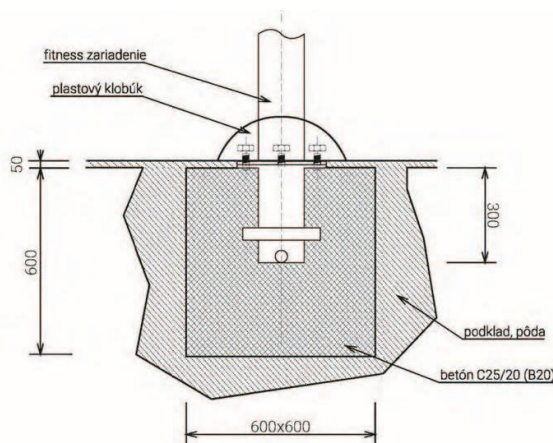
Ako cvičiť



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.