

## Posilňovací stroj horných končatín Exteriérové fitness F15



### Exteriérové fitness F15 - Posilňovací stroj horných končatín

**Posilňovací stroj horných končatín** - 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** - sadnite si na sedák s vystretým chrbtom a pevne sa oprite o opierku. Pevne uchopte obe rukoväte. Pomaly ťahajte rukoväte dole, až kým ruky nebudú na úrovni hrudníka. Nádych vykonajte pri ťahu dole, výdych pri návrate do štartovacej pozície. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

### Špecifikácia

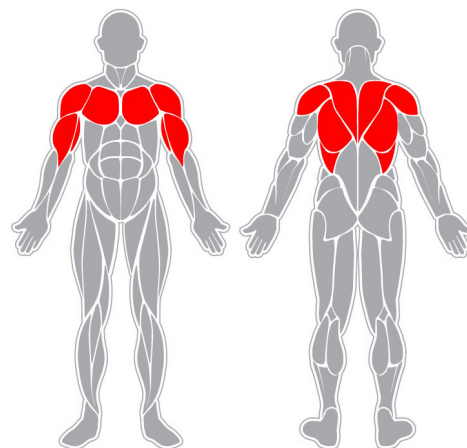
Exteriérové fitness F15 je certifikované podľa STN EN 16 630

<b>Cielová skupina:</b>	140 cm a viac
<b>Rozmery prvku:</b>	0,7 × 2,3 × 1,9 m
<b>Bezpečnostná zóna:</b>	1,9 × 3,5 m
<b>Maximálna nosnosť:</b>	150 kg
<b>Materiál:</b>	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

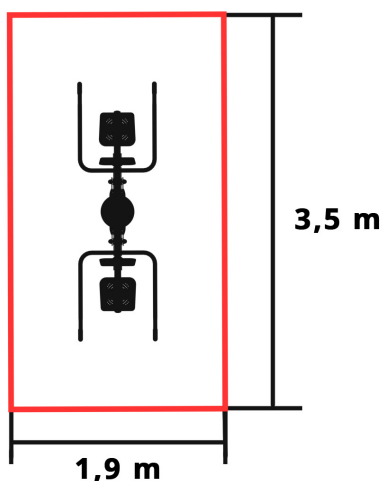
## Posilňovací stroj horných končatín Exteriérové fitness F15



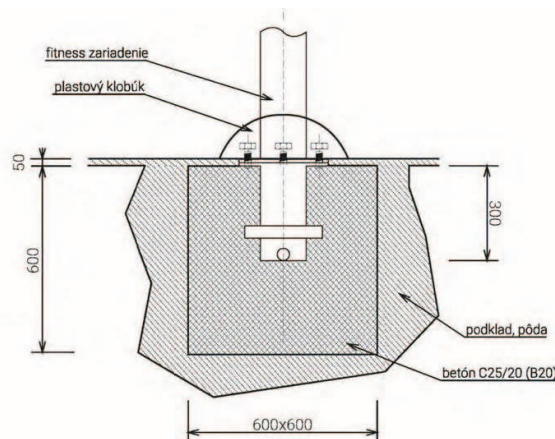
Ako cvičiť



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.