

Posilňovací stroj horných končatín Exteriérové fitness F19



Exteriérové fitness F19 - Posilňovací stroj horných končatín

Posilňovací stroj horných končatín - slúži na precvičenie, spevnenie a nárast svalovej hmoty hornej časti tela: svaly chrbta, ramien, prs a horných končatín.

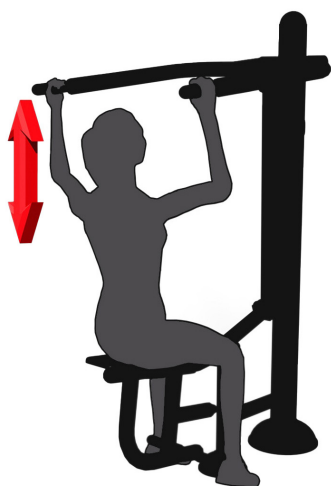
Ako cvičiť - sadnite si na sedák s vystretým chrbtom a tvár nasmerujte k zariadeniu. Pevne uchopte obe rukoväte. Pomaly ťahajte rukoväte dole, až kým ruky nebudete mať na úrovni hrudníka. Rukoväte pomaly vráťte do pôvodnej polohy. Nádych vykonajte pri pohybe rúk nadol, výdych pri pohybe nahor. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

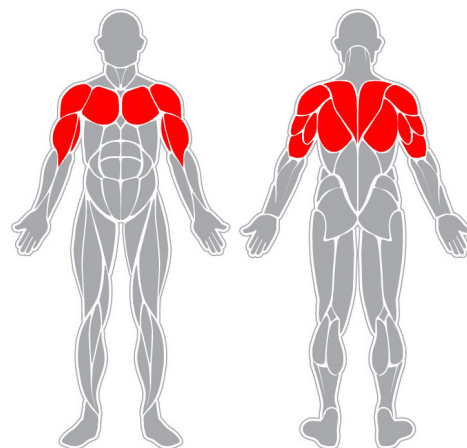
Exteriérové fitness F19 je certifikované podľa STN EN 16 630

| | |
|---------------------------|--|
| Cieľová skupina: | 140 cm a viac |
| Rozmery prvku: | 0,8 × 1,2 × 1,8 m |
| Bezpečnostná zóna: | 1,9 × 2,0 m |
| Maximálna nosnosť: | 150 kg |
| Materiál: | Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál |

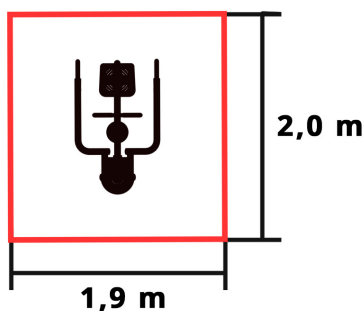
Posilňovací stroj horných končatín Exteriérové fitness F19



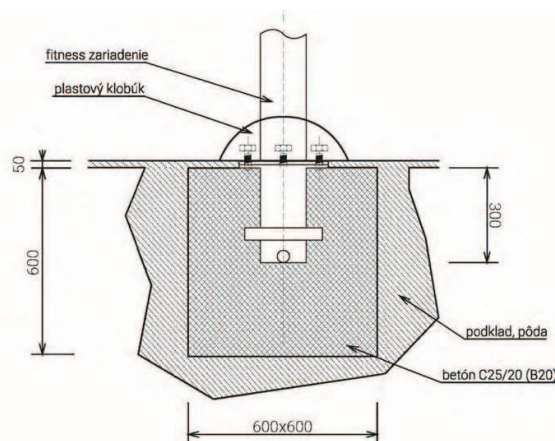
Ako cvičiť



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.