

## Posilňovací stroj na hrudník - Rozpaženie Exteriérové fitness F21



### Exteriérové fitness F21 - Posilňovací stroj na hrudník

Posilňovací stroj na hrudník - rozpaženie - zariadenie určené najmä na tréning prsných a chrbtových svalov. Je vhodný nielen pre začiatočníkov, ale aj pre pokročilejších cvičiacich.

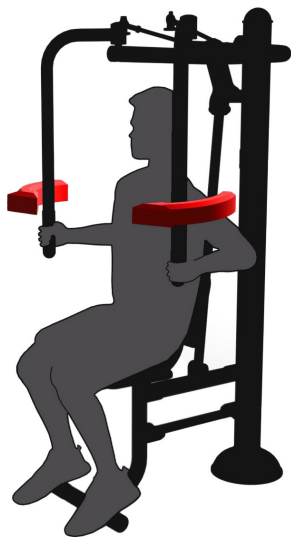
**Ako cvičiť** - sadnite si rovno na sedák a dbajte na to, aby ste mali vystretý chrbát. Uchopte obe rukoväte pred sebou a tlačte naraz smerom do stredu, až po koniec. Pomaly vráťte ruky do základnej pozície. Nadychujte sa pri tlačení, vydychujte pri pohybe späť. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

### Špecifikácia

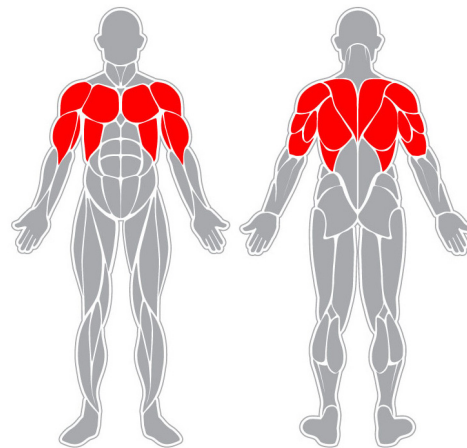
Exteriérové fitness F21 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cielová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,85 × 1,0 × 1,9 m
Bezpečnostná zóna:	1,9 × 2,0 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

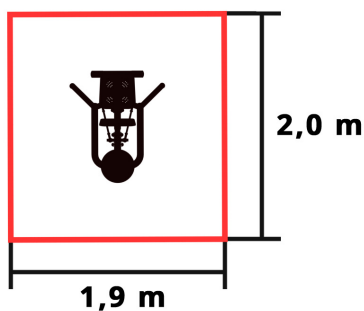
## Posilňovací stroj na hrudník - Rozpaženie Exteriérové fitness F21



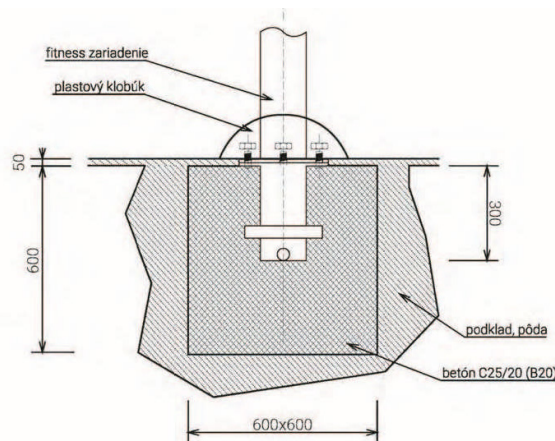
Ako cvičiť



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.