

## Dvojitý posilňovač nôh Exteriérové fitness F23



### Exteriérové fitness F23 - Posilňovací stroj na hrudník

**Posilňovací stroj na hrudník** - zariadenie určené na vytvarovanie a posilnenie svalov, najmä vnútorných a vonkajších stehien. Prispieva k lepšej koordinácii pohybov a k lepšej stabilite tela.

**Ako cvičiť** - oboma rukami pevne uchopte rukoväť a postavte sa na pedále. Zatlačte nohy na protiahlé strany až do pozície, ktorá Vám je pohodlná. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

### Špecifikácia

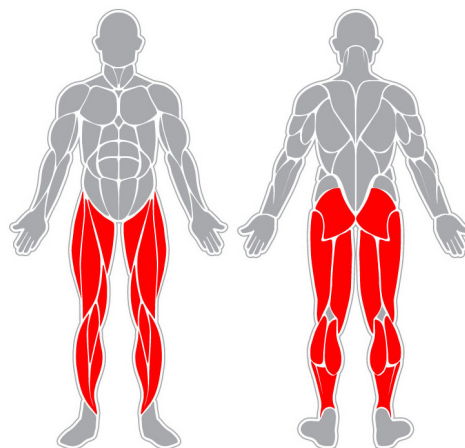
Exteriérové fitness F23 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,55 × 1,2 × 1,45 m
Bezpečnostná zóna:	1,9 × 3,0 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

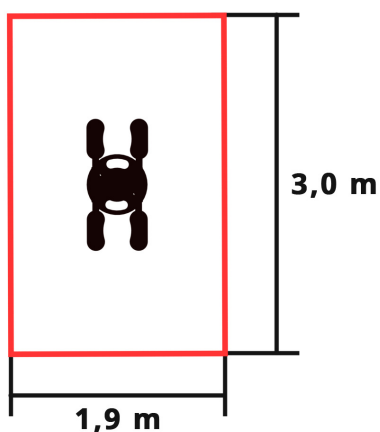
## Dvojitý posilovač nôh Exteriérové fitness F23



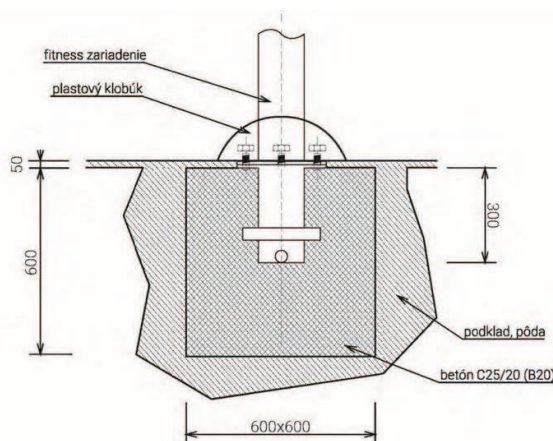
Ako cvičiť



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.