

## Posilňovač brušných svalov Exteriérové fitness F24



### Exteriérové fitness F24 - Posilňovač brušných svalov

**Posilňovač brušných svalov** - zariadenie určené na komplexné precvičenie brušných svalov. Okrem nich sú pri cvičení na zariadení zapojené aj svaly predlaktia, ramien a chrbta.

**Ako cvičiť** - postavte sa rovno s vystretým chrbtom a pevne sa oprite o dosku. Pevne uchopte rukoväť s lakťami položenými na opierke. Nohy majte vystreté a pomaly ich zdvíhajte, až kým nie sú kolmo na Vaše telo. Nadychujte sa pri dvíhaní nôh, vydychujte pri ich spúšťaní. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

### Špecifikácia

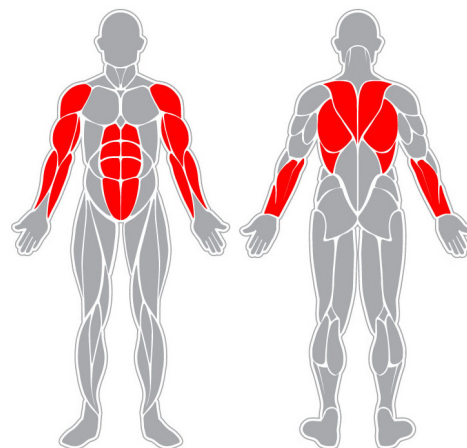
Exteriérové fitness F24 je certifikované podľa STN EN 16 630

<b>Cielová skupina:</b>	140 cm a viac
<b>Rozmery prvku:</b>	0,75 × 1,35 × 1,55 m
<b>Bezpečnostná zóna:</b>	1,9 × 2,7 m
<b>Maximálna nosnosť:</b>	150 kg
<b>Materiál:</b>	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

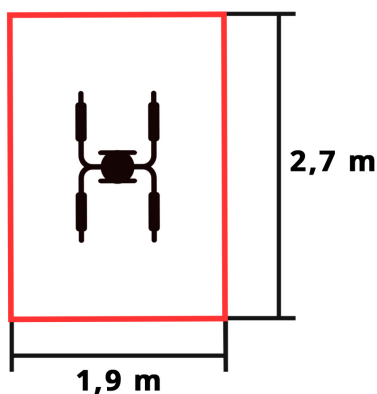
## Posilňovač brušných svalov Exteriérové fitness F24



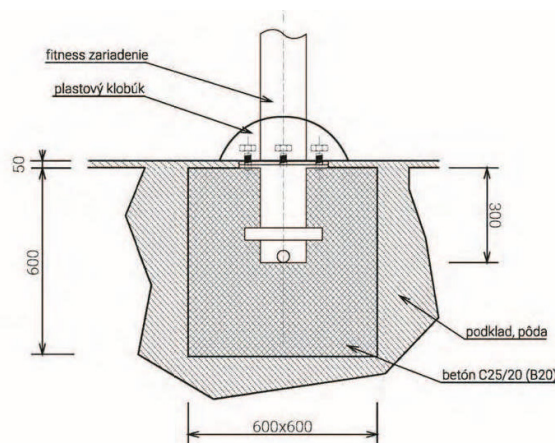
Ako cvičiť



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.