

## Posilňovač brušných svalov a hrazda Exteriérové fitness F25



### Exteriérové fitness F25 - Posilňovač brušných svalov a hrazda

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

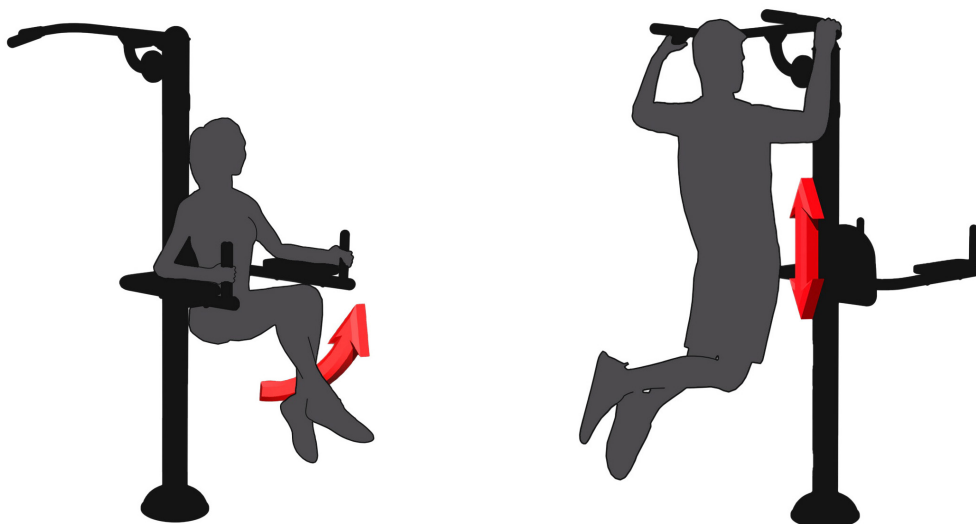
**Ako cvičiť** - postavte sa rovno s vystretým chrbtom a oprite sa o dosku. Pevne uchopte rukoväť s lakťami položenými na opierke. Pomaly dvíhajte nohy do vodorovnej polohy alebo ich v kolenách skrčte a dvíhajte. Potom sa vráťte do pôvodnej polohy. **Hrazda:** Uchopte tyče a pomaly ohnite ruky v lakťoch. Hlavu a ramená zdvihnite nad tyče. Potom sa pomaly spustite dole a vydýchnite. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

### Špecifikácia

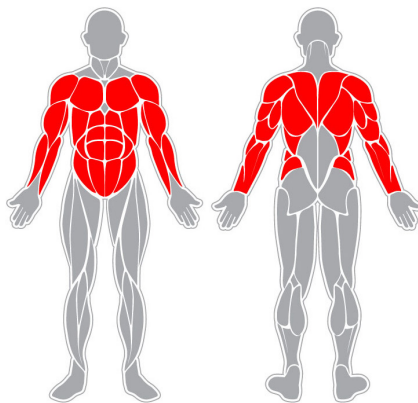
Exteriérové fitness F25 je certifikované podľa STN EN 16 630

<b>Cieľová skupina:</b>	140 cm a viac
<b>Rozmery prvku:</b>	1,0 × 1,4 × 2,05 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 a hrazda Exteriérové fitness F25



Ako cvičiť

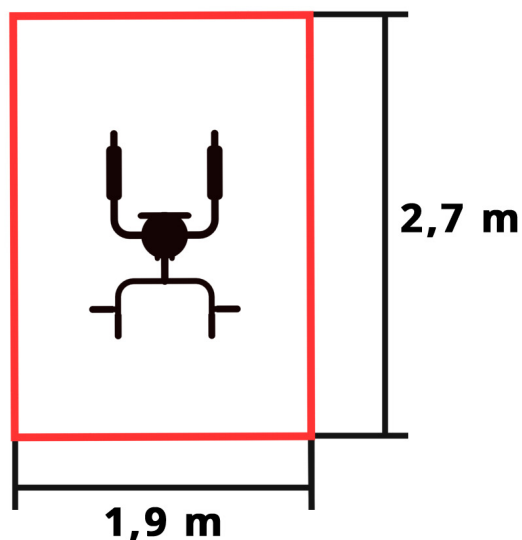


Precvičované svaly

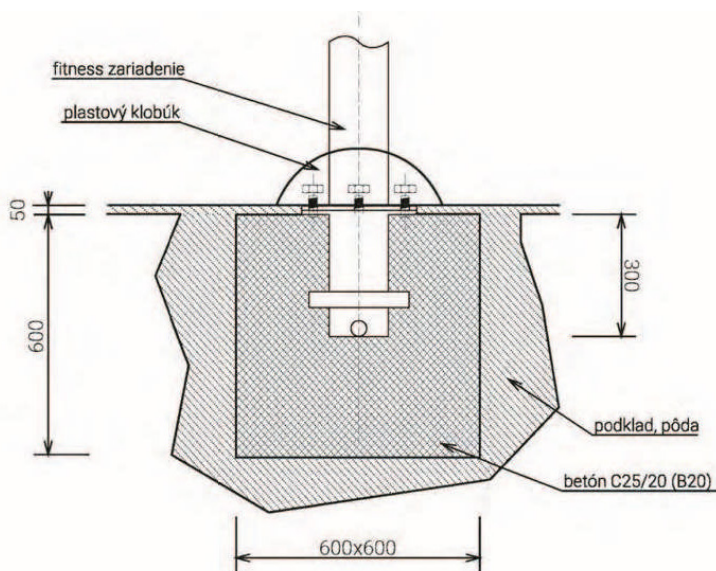
### Upozornenie:

maximálna nosnosť zariadenia je 150kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140cm. Deti a osoby so zdravotným postihnutím musia byť vždy pod dohľadom dospeljej 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.

## Posilňovač brušných svalov a hrazda Exteriérové fitness F25



Bezpečnostná zóna



Spôsob kotvenia