

Šlapadlo Exteriérové fitness F26



Exteriérové fitness F26 - Šlapadlo

Šlapadlo - zvyšuje flexibilitu a silu dolných končatín.

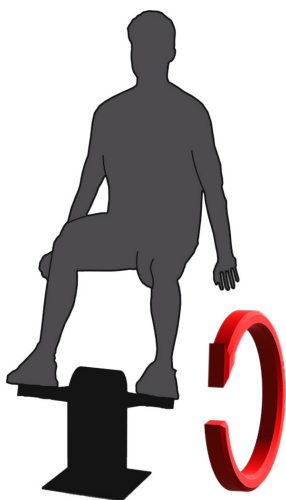
Ako cvičiť - sadnite si na lavičku, alebo iné sedadlo, s pokrčenými kolenami a obe nohy umiestnite na pedále. Pohybujte nohami krúživými pohybmi v smere alebo protismere "jazdy". Smer pohybu po určitom čase striedajte. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

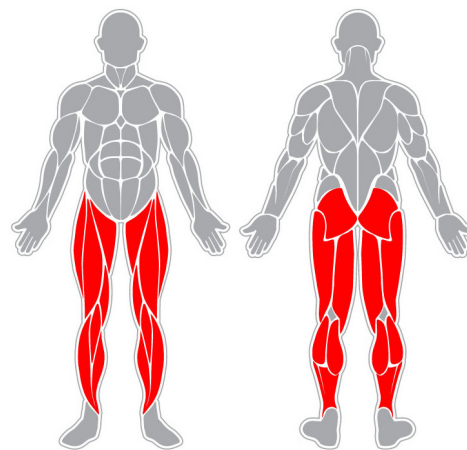
Exteriérové fitness F26 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,45 × 0,45 × 0,6 m
Bezpečnostná zóna:	1,9 × 1,9 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

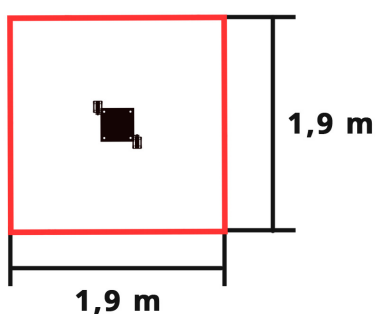
Šlapadlo Exteriérové fitness F26



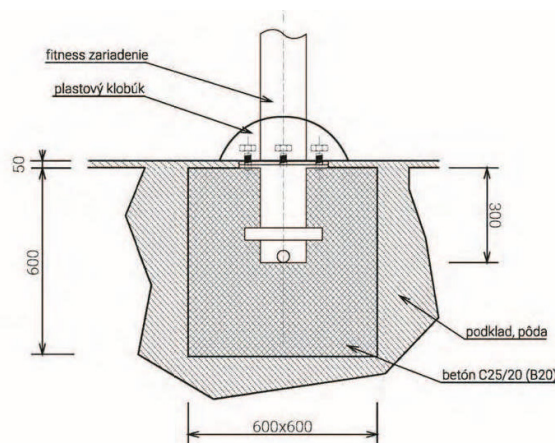
Ako cvičiť



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.