

Hyperextenzia Exteriérové fitness F27



Exteriérové fitness F27 - Hyperextenzia

Hyperextenzia - zvyšuje flexibilitu a silu chrbta, pásu a brušných svalov.

Ako cvičiť - zaprite sa o základňu a rukami pevne uchopte rukoväte. Telo položte tak, aby bolo pohodlne na podložke a vodorovne s ňou. Prekrižte ruky na hrudi. Pomaly ohnite hornú časť tela k zemi až do bodu, ktorý Vám je príjemný. Pomaly sa vráťte do základnej pozície. Vydychujte pri pohybe smerom dole, nadychujte sa pri návrate. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

Exteriérové fitness F27 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cielová skupina: 140 cm a viac

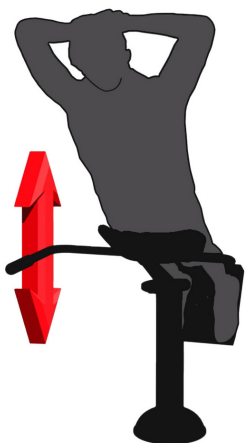
Rozmery prvku: 0,75 × 1,4 × 0,9 m

Bezpečnostná zóna: 1,9 × 2,1 m

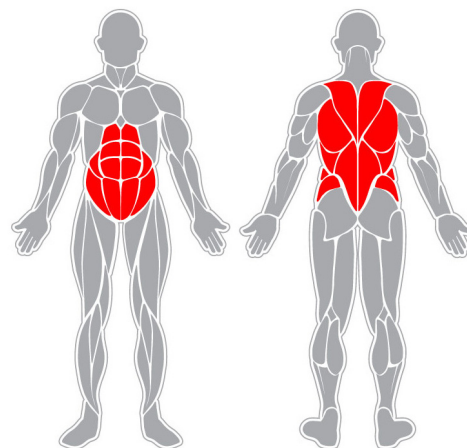
Maximálna nosnosť: 150 kg

Materiál: Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

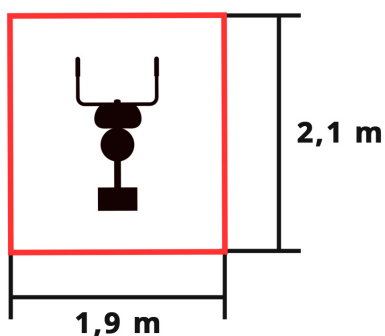
Hyperextenzia Exteriérové fitness F27



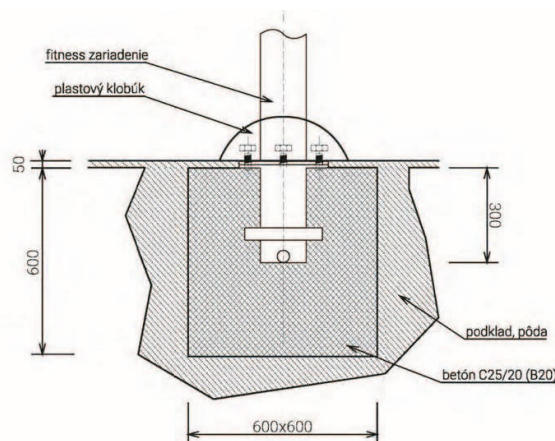
Ako cvičiť



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.