

Precvičovanie kĺbov Exteriérové fitness F29



Exteriérové fitness F29 - Precvičovanie kĺbov

Precvičovanie kĺbov - cvičenie na zariadení zvyšuje pohyblivosť a pomáha tvarovať svalstvo na hrudi, ramenách, rukách a chrbte.

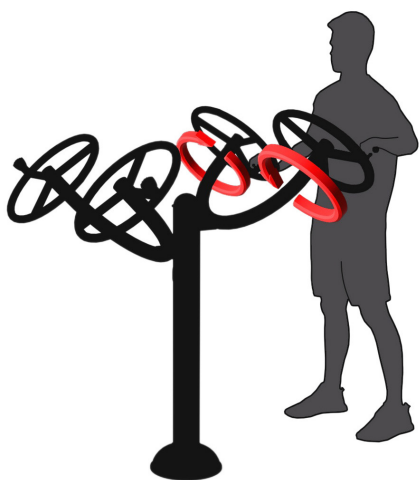
Ako cvičiť - rozkročte sa na šírku ramien a postavte sa tak, aby bol hrudník v strede medzi dvoma kolesami. Uchopte obe kľučky a otočte kolesá tak, aby boli čo najvyššie. Súčasne otáčajte ľavým kolesom proti smeru a pravým v smere hodinových ručičiek. Na zlepšenie efektivity cvičenia striedajte smery otáčania. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

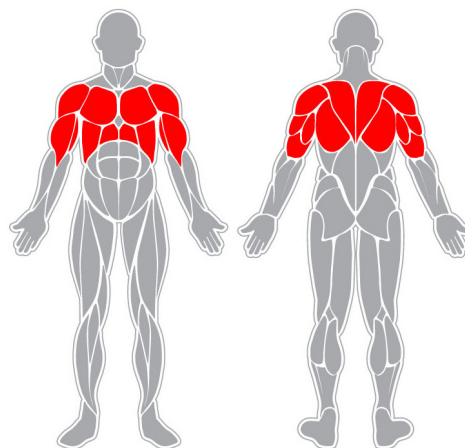
Exteriérové fitness F29 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cielová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	1,1 × 1,25 × 1,5 m
Bezpečnostná zóna:	1,9 × 3,1 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

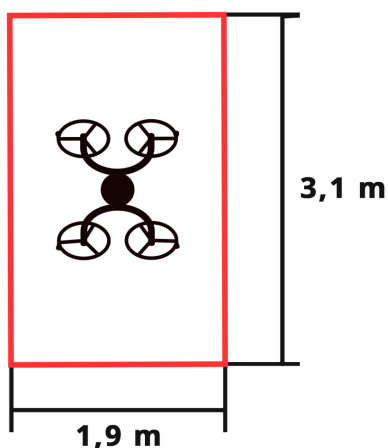
Precvičovanie kĺbov Exteriérové fitness F29



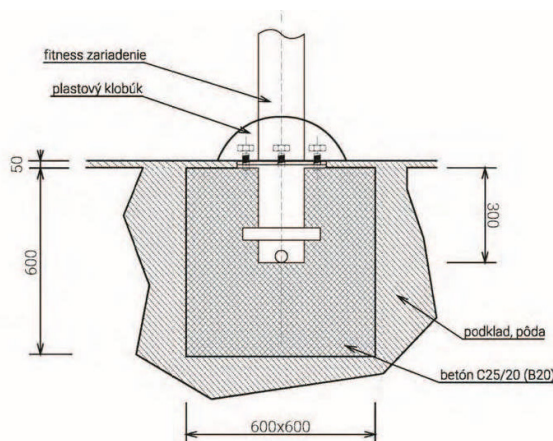
Ako cvičiť



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.