

## Multifunkčná fitness stanica Exteriérové fitness F33



### F33 Exteriérové fitness - Multifunkčná fitness stanica

**Multifunkčná fitness stanica** - posilňuje nohy, pás a boky. Zároveň zlepšuje funkciu pľúc, srdca a pružnosť končatín. Uvoľňuje brušné svalstvo, svaly dolnej časti chrbta a bokov.

**Ako cvičiť - Twister:** Uchopte pevne podpornú tyč. Umiestnite nohy na rotačnú plošinu. Otáčajte nohy zo strany na stranu za využitia brušných svalov, pričom budete stáť rovno a vzpriamene. **Stepper:** Pevne uchopte držiaky a postavte sa na pedále. Jednu nohu zatlačte dole tak, aby bola vystretá. Zároveň druhú dajte hore tak, aby ste mali ohnuté koleno. Rukami vykonávajte pohyb hore - dole. **Trenažér chôdze:** Uchopte oboma rukami rukoväť a postavte sa nohami na pedále. Striedavo tlačte nohy tam a späť do pohodlnej vzdialenosti.

### Špecifikácia

Exteriérové fitness F33 je certifikované podľa STN EN 16 630

**Cieľová skupina:** 140 cm a viac

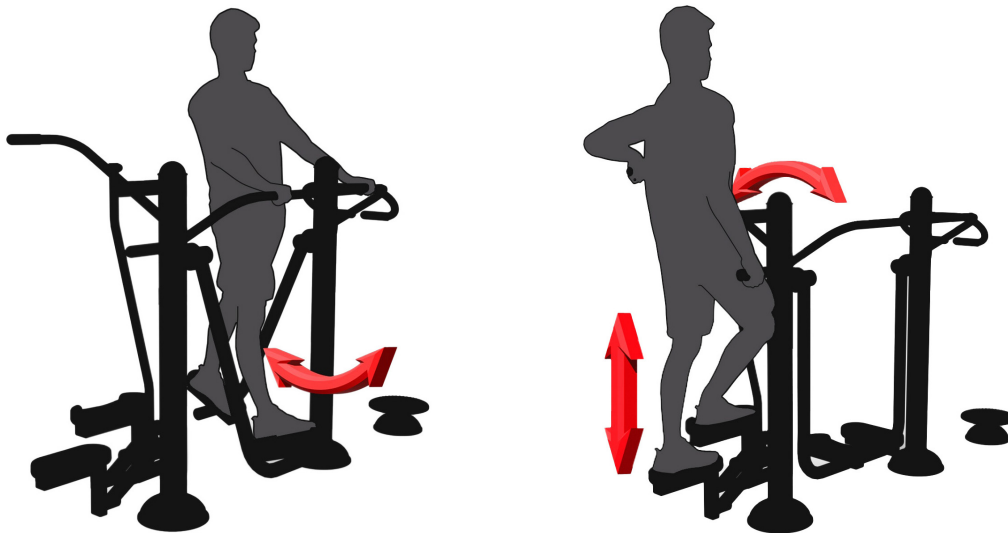
**Rozmery prvku:** 0,85 × 1,2 × 1,55 m

**Bezpečnostná zóna:** 1,9 × 2,5 m

**Maximálna nosnosť:** 150 kg

**Materiál:** Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

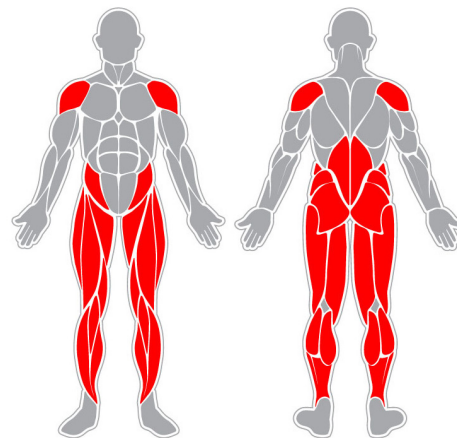
## Multifunkčná fitness stanica Exteriérové fitness F33



Ako cvičiť



Ako cvičiť

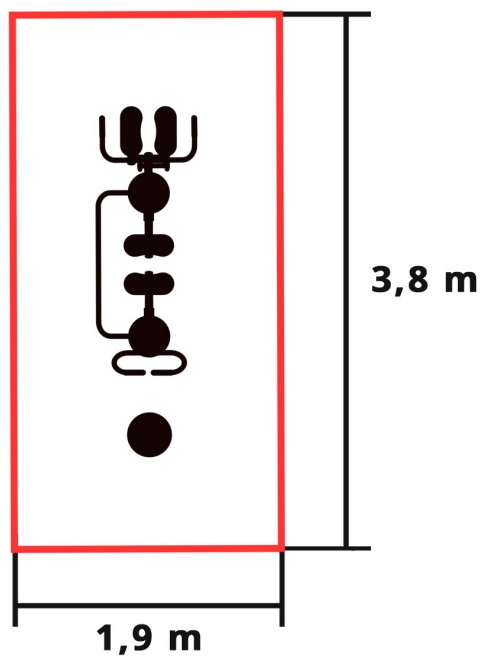


Precvičované svaly

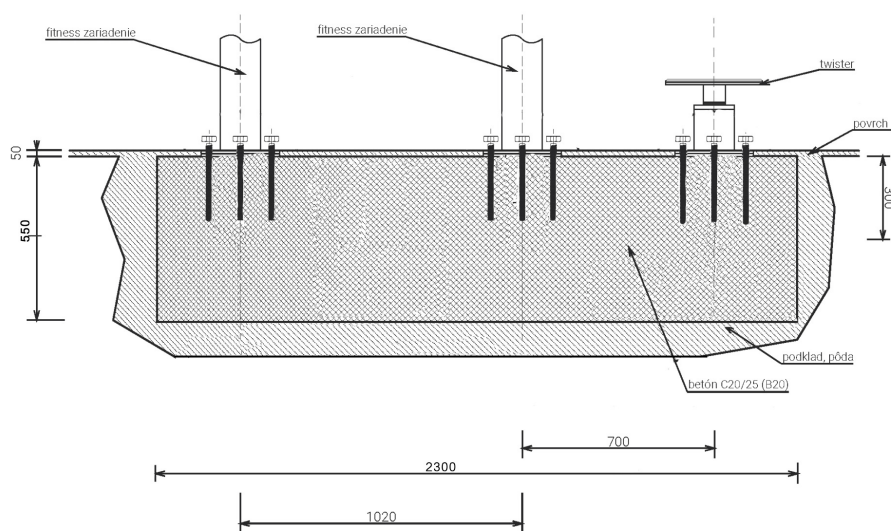
### Upozornenie:

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.

## Multifunkčná fitness stanica Exteriérové fitness F33



Bezpečnostná zóna



Spôsob kotvenia