

Stepper & Surf Exteriérové fitness F36



F36 Exteriérové fitness - Stepper & Surf

Stepper & Surf posilňuje nohy, pás a boky a zároveň zlepšuje funkciu srdca, pľúc a pružnosť končatín. Zlepšuje tiež flexibilitu a uvoľňuje brušné svalstvo, svaly dolnej časti chrbta a bokov.

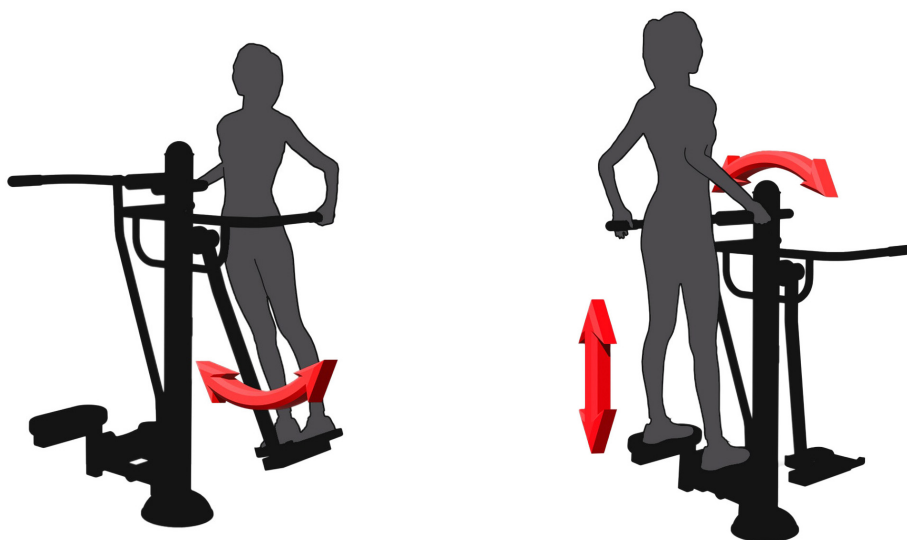
Ako cvičiť - Stepper: Pevne uchopte držiaky a postavte sa na pedále. Jednu nohu zatlačte dole tak, aby bola vystretá. Zároveň druhú dajte hore tak, aby ste mali ohnuté koleno. Rukami tlačte tyče hore a dole. **Surf:** Uchopte rukoväť, umiestnite obe nohy na kyvadlovú podložku. Jemne hojdajte bokmi zo strany na stranu, pričom horná polovica tela zostáva bez pohybu. Hojdajte sa len do bodu, ktorý je pre Vás príjemný. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania

Špecifikácia

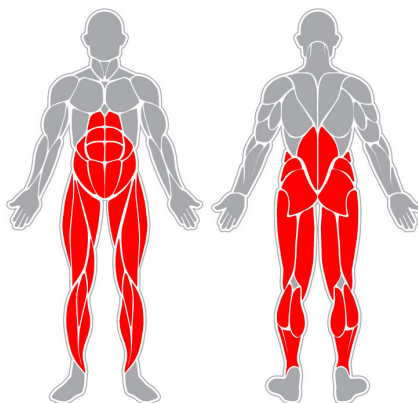
Exteriérové fitness F36 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cielová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,8 × 1,2 × 1,6 m
Bezpečnostná zóna:	1,9 × 2,4 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

Stepper & Surf Exteriérové fitness F36



Ako cvičiť

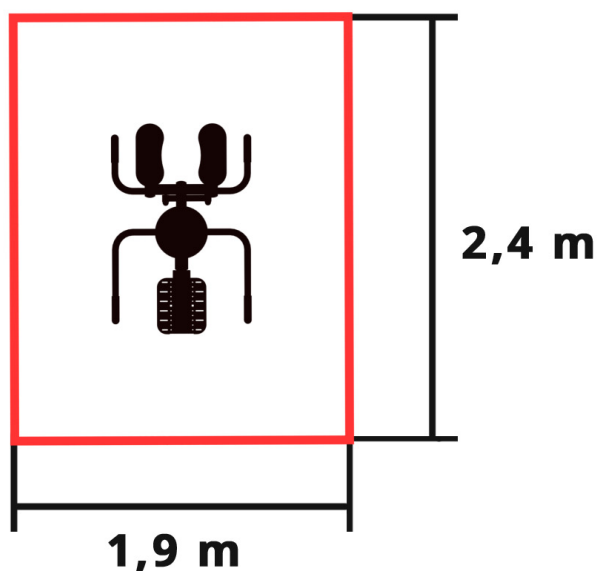


Precvičované svaly

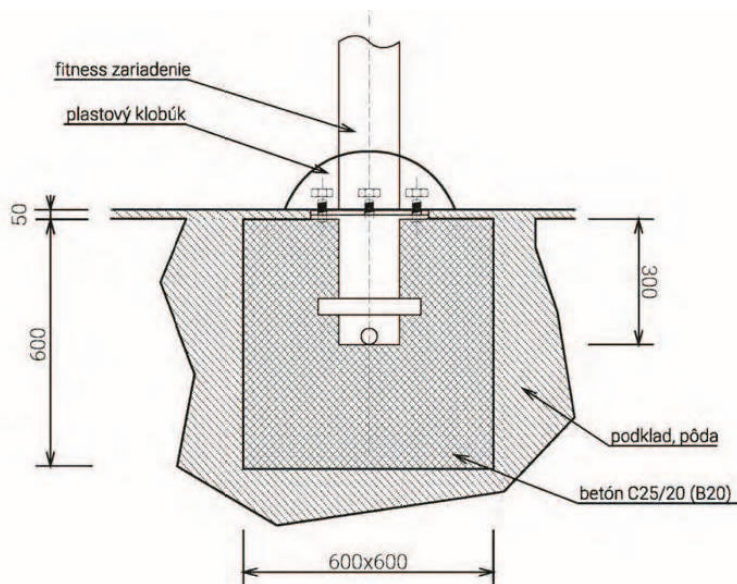
Upozornenie:

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.

Stepper & Surf Exteriérové fitness F36



Bezpečnostná zóna



Spôsob kotvenia