

Posilňovač dolných končatín - Predkopávanie Exteriérové fitness F38

Posilňovač dolných končatín - Predkopávanie - zariadenie určené najmä na tréning svalov stehien. Minimálna potrebná plocha na umiestnenie zariadenia musí mať rozmer 4000 x 4000mm.

Ako cvičiť - Sadnite si rovno na sedák a dbajte na to, aby ste mali vystretý chrbát. Nohy vložte pod rameno stroja a plynule vyrovnávajte nohy v kolenách. Pomaly vráťte nohy do východzej pozície. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.



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.

Špecifikácia

Exteriérové fitness F38 je certifikované podľa STN EN 16630

| | |
|--------------------|---|
| Maximálna nosnosť: | 150kg |
| Rozmery prvku: | 0,8 x 0,7 x 1,0m |
| Dopadová plocha: | 4,0 x 4,0m (v zmysle STN EN 1177) |
| Materiál: | Žiarovo zinkovaná oceľ, nerezový spojovací materiál, HDPE plast |