

## Lyžiarsky trénažér Exteriérové fitness F39



### F39 Exteriérové fitness - Lyžiarsky trénažér

**Lyžiarsky trénažér** - zariadenie určené na precvičenie spodnej a vrchnej časti tela. Nohy sa pri pohybe na trénažéri pohybujú po eliptickej dráhe, čo znižuje zaťaženie kĺbov. Okrem dolných končatín je pri cvičení na tomto zariadení zapojená aj vrchná časť tela. Vhodný aj na rehabilitáciu.

**Ako cvičiť** - pevne rukami uchopíte obe rukoväte a postavíte sa na oba pedále. Nohami zatlačíte ako pri bicyklovaní a zároveň striedavo tlačíte / ťahajte rukoväte. Striedajte smer krúženie nôh dopredu a dozadu pre zvýšenie efektivity cvičenia. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet cvičení zvyšujte postupne podľa zlepšovania kondície.

### Špecifikácia

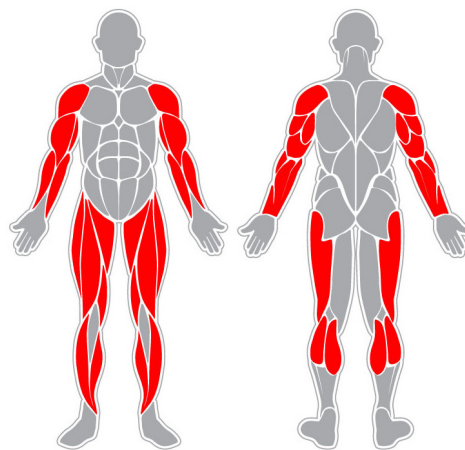
Exteriérové fitness F38 je certifikované podľa STN EN 16 630

<b>Cieľová skupina:</b>	140 cm a viac
<b>Rozmery prvku:</b>	0,55 × 1,1 × 1,5 m
<b>Bezpečnostná zóna:</b>	1,9 × 1,8 m
<b>Maximálna nosnosť:</b>	150 kg
<b>Materiál:</b>	Žiarovo zinkovaná oceľ, nerezový spojovací materiál, HDPE plast

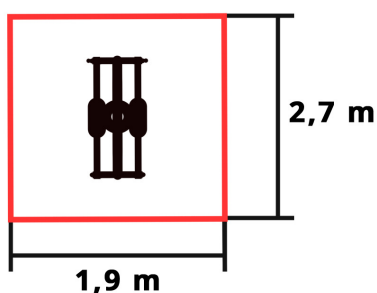
## Lyžiarsky trénažér Exteriérové fitness F39



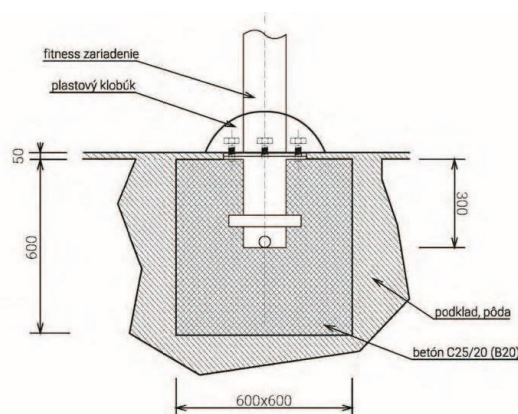
Ako cvičiť



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.