

Bradlá Exteriérové fitness F08



F08 Exteriérové fitness - Bradlá

Bradlá - na zariadení je možné vykonávať cviky zamerané najmä na vrchnú časť tela: triceps, svaly horných končatín, ramená a prsné svaly. Cvičenie na bradlách slúži najmä na nárast sily a svalovej hmoty v precvičovaných svalových partiách.

Ako cvičiť - sadnite si vzpriamene s vystretým chrbtom. Umiestnite obe nohy na podložky pred sebou a položte si ruky na stehná pre zaistenie väčšej stability. Zatlačte nohami, ale dajte pozor, aby ste ich nevystreli úplne. Následne pomaly zaťahujte nohy do východzej, resp. štartovacej polohy. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

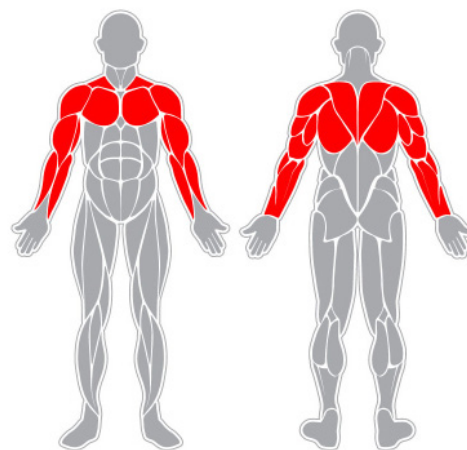
Exteriérové fitness F08 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,6 × 1,8 × 1,6 m
Bezpečnostná zóna:	3,6 × 4,8 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál

Bradlá Exteriérové fitness F08



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 dospelého. 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.