

Jazdecký trenažér Exteriérové fitness F10



F10 Exteriérové fitness - Jazdecký trenažér

Jazdecký trenažér - na tomto prístroji si precvičíte a posilníte svalstvo horných končatín, brucha, chrbta a nôh.

Ako cvičiť - sadnite si na zariadenie, ruky a nohy pevne umiestnite na príslušné rukoväte / stúpadlá. Pomalým kontrolovaným pohybom pritiahnite ruky a zároveň potlačte nohami. Rukoväť jazdca pritiahnite až k hrudníku. Nadychujte sa, keď pritahujete a tlačíte, vydychujte pri návrate do pôvodnej pozície. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

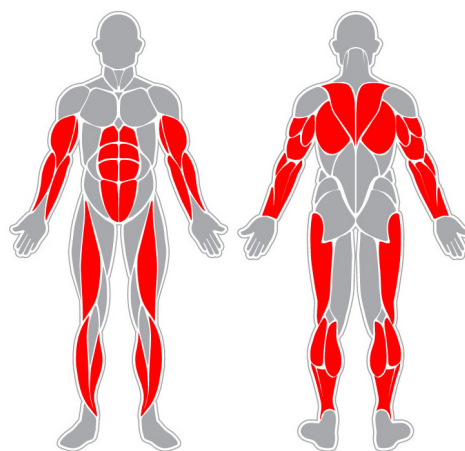
Exteriérové fitness F10 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,56 × 1,26 × 1,27 m
Bezpečnostná zóna:	3,5 × 4,2 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál

Jazdecký trenažér Exteriérové fitness F10



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 dospeléj 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.