

Lavička ľah - sed Exteriérové fitness F12



F12 Exteriérové fitness - Lavička ľah - sed

Lavička ľah - sed - lavičky sú určené na komplexné posilnenie a spevnenie brušných svalov. Posilňovanie brušných svalov na lavičke je efektívne a zaistí ploché brucho.

Ako cvičiť - ľahnite si na chrbát s nohami zapretými pod tyčami. Prekrižte si ruky na hrudi. Nedávajte ich za hlavu alebo krk. Pomaly zdvihnite vrchnú časť tela z lavičky, pričom sa ohnete v bokoch. Nadychujte sa pri zdvíhaní, vydychujte pri návrate. Pohyb by mal byť kontrolovaný v oboch smeroch. Postupujte opatrne, ak máte akékoľvek problémy s chrbticou. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

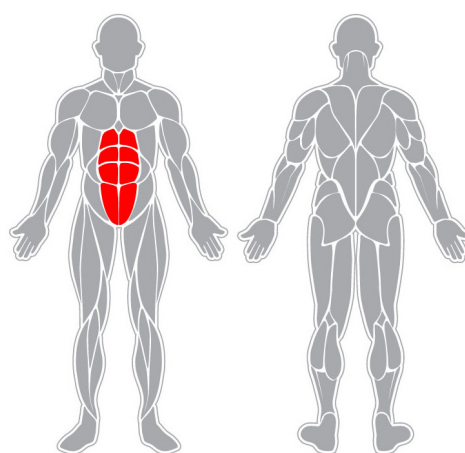
Exteriérové fitness F12 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	1,3 × 1,4 × 0,6 m
Bezpečnostná zóna:	4,2 × 4,4 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, PE, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

Lavička ľah - sed Exteriérové fitness F12



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.