

Bicykel Exteriérové fitness F14



F14 Exteriérové fitness - Bicykel

Bicykel - cvičenie na zariadení má priaznivé účinky na zvyšovanie kondície a spaľovanie tukov. Nezatažuje kĺby, preto je vhodné aj pre ľudí s nadváhou. Posilňuje a formuje lýtko, stehná a sedacie svaly, šľachový aparát, a preto je vhodné aj na rehabilitáciu.

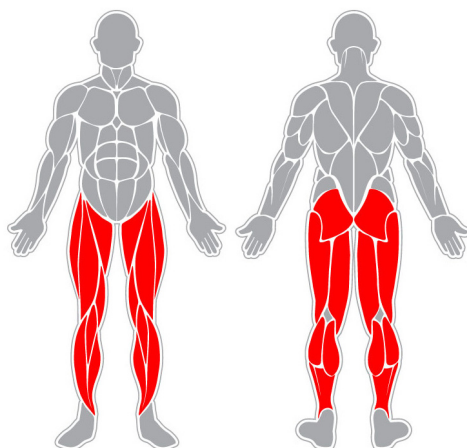
Ako cvičiť - posadte sa na sedák a obidvoma rukami uchopte rukoväť, pokrčte kolená a nohy umiestnite na pedále. Tlačte nohy krúživým pohybom ako na klasickom bicykli. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

Exteriérové fitness F14 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,7 × 1,2 × 1,2 m
Bezpečnostná zóna:	4,2 × 3,7 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál

Bicykel Exteriérové fitness F14



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.