

Posilňovací stroj na hrudník - Výtlač Exteriérové fitness F18



Exteriérové fitness F18 - Posilňovací stroj na hrudník - výtlač

Posilňovací stroj na hrudník - výtlač - zariadenie určené na nárast sily a svalovej hmoty v oblasti hrudníka, ramien a horných končatín.

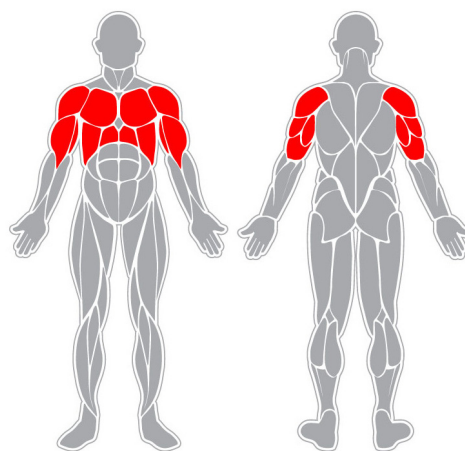
Ako cvičiť - sadnite si rovno na sedák a dbajte na to, aby ste mali vystretý chrbát. Uchopte obe rukoväte pred sebou a tlačte dopredu, až kým nemáte takmer úplne vystreté a rovné ruky. Následne ruky vráťte do východzej polohy. Vydechujte pri tlačení, nádych urobte pri návrate do východzej polohy. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

Exteriérové fitness F18 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	1,1 × 0,7 × 2,05 m
Bezpečnostná zóna:	4,1 × 3,7 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál

Posilňovací stroj na hrudník - Výtlač Exteriérové fitness F18



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.