

Šlapadlo Exteriérové fitness F26



Exteriérové fitness F26 - Šlapadlo

Šlapadlo - zvyšuje flexibilitu a silu dolných končatín.

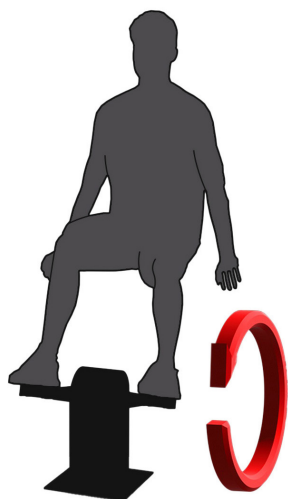
Ako cvičiť - sadnite si na lavičku, alebo iné sedadlo, s pokrčenými kolenami a obe nohy umiestnite na pedále. Pohybujte nohami krúživými pohybmi v smere alebo protismere "jazdy". Smer pohybu po určitom čase striedajte. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

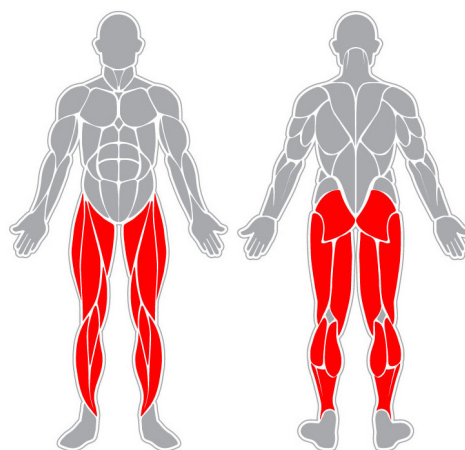
Exteriérové fitness F26 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,43 × 0,43 × 0,4 m
Bezpečnostná zóna:	3,3 × 3,3 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál

Šlapadlo Exteriérové fitness F26



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.