

Hyperextenzia Exteriérové fitness F27



Exteriérové fitness F27 - Hyperextenzia

Hyperextenzia - zvyšuje flexibilitu a silu chrbta, pásu a brušných svalov.

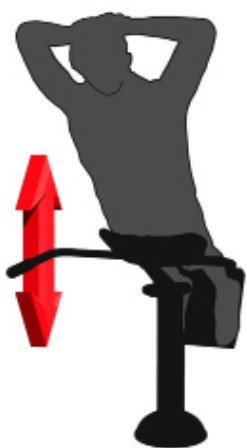
Ako cvičiť - zaprite sa o základňu a rukami pevne uchopte rukoväte. Telo položte tak, aby bolo pohodlne na podložke a vodorovne s ňou. Prekrižte ruky na hrudi. Pomaly ohnite hornú časť tela k zemi až do bodu, ktorý Vám je príjemný. Pomaly sa vráťte do základnej pozície. Vydychujte pri pohybe smerom dole, nadychujte sa pri návrate. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

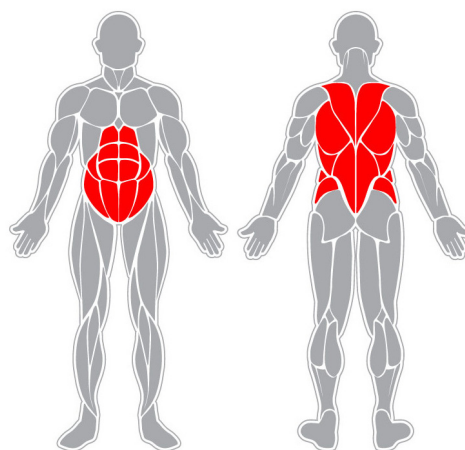
Exteriérové fitness F27 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,8 × 1,3 × 0,8 m
Bezpečnostná zóna:	3,7 × 4,3 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

Hyperextenzia Exteriérové fitness F27



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.