

## Eliptický trenažér Exteriérové fitness F05



### F05 Exteriérové fitness - Eliptický trenažér

**Eliptický trenažér** - zariadenie určené na precvičenie spodnej a vrchnej časti tela. Nohy sa pri pohybe na trenažéri pohybujú po eliptickej dráhe, čo znižuje zaťaženie kĺbov. Okrem dolných končatín je pri cvičení na tomto zariadení zapojená aj vrchná časť tela.

**Ako cvičiť** - pevne rukami uchopíte obe rukoväte a postavíte sa na oba pedále. Nohami zatlačíte ako pri bicykovaní a zároveň striedavo tlačíte / ťahajte rukoväte. Striedajte smer krúženie nôh dopredu a dozadu pre zvýšenie efektivity cvičenia. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet cvičení zvyšujte postupne podľa zlepšovania kondície.

### Špecifikácia

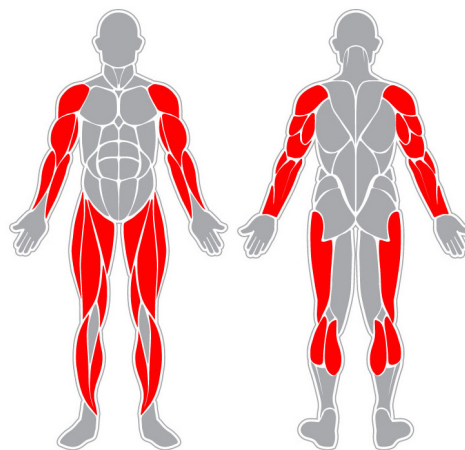
Exteriérové fitness F05 je certifikované podľa STN EN 16 630

<b>Cieľová skupina:</b>	140 cm a viac
<b>Rozmery prvku:</b>	0,55 × 1,0 × 1,55 m
<b>Bezpečnostná zóna:</b>	1,5 × 1,9 m
<b>Maximálna nosnosť:</b>	150 kg
<b>Materiál:</b>	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

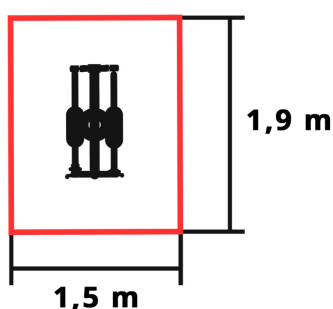
## Eliptický trenažér Exteriérové fitness F05



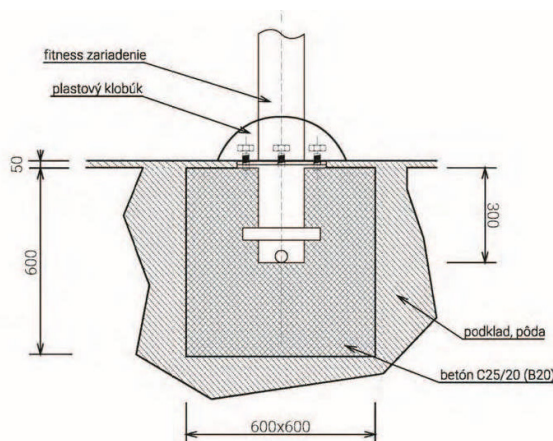
Ako cvičiť



Precvičované svaly



Bezpečnostná zóna



Spôsob kotvenia

**Upozornenie:** maximálna nosnosť zariadenia je 150kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140cm. Deti a osoby so zdravotným postihnutím musia byť vždy pod dohľadom dospeljej 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.