

Jazdecký trenažér Exteriérové fitness F10



F10 Exteriérové fitness - Jazdecký trenažér

Jazdecký trenažér - na tomto prístroji si precvičíte a posilníte svalstvo horných končatín, brucha, chrbta a nôh.

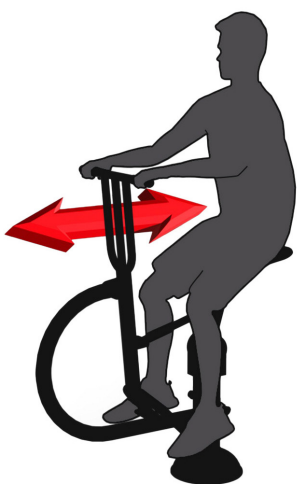
Ako cvičiť - sadnite si na zariadenie, ruky a nohy pevne umiestnite na príslušné rukoväte / stúpadlá. Pomalým kontrolovaným pohybom pritiahnite ruky a zároveň potlačte nohami. Rukoväť jazdca pritiahnite až k hrudníku. Nádychujte sa, keď prítahujete a tlačíte, vydychujte pri návrate do pôvodnej pozície. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

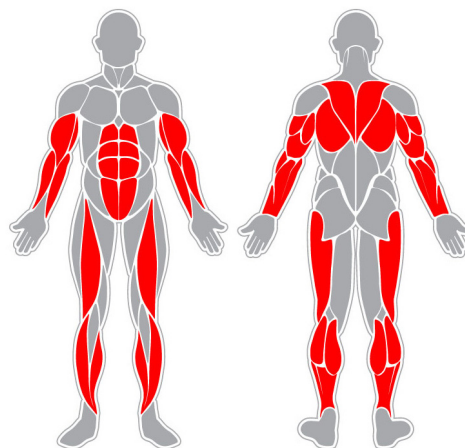
Exteriérové fitness F10 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cielová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,55 × 1,25 × 1,25 m
Bezpečnostná zóna:	1,9 × 2,7 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

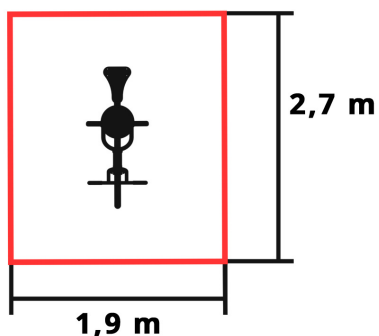
Jazdecký trenažér Exteriérové fitness F10



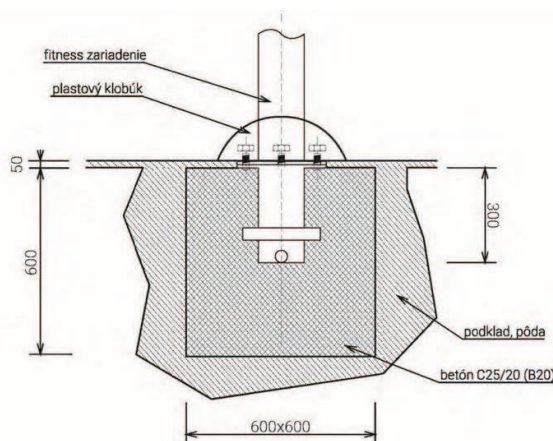
Ako cvičiť



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 dospelaj 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.