

Posilňovacia stanica - závažie 20kg Exteriérové fitness F34



Exteriérové fitness F34 - Posilňovacia stanica

Posilňovacia stanica - zvyšuje silu v celej hornej časti tela, precvičuje hrudník, ruky a ramenné svaly.

Ako cvičiť - postavte sa tvárou k zariadeniu a položte obe ruky na tyč so závažiami. Ohnite zápästia podľa potreby a zdvihnite tyč so závažiami nahor a následne pomaly a kontrolovane spúšťajte tyč nadol. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

Exteriérové fitness F34 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina: 140 cm a viac

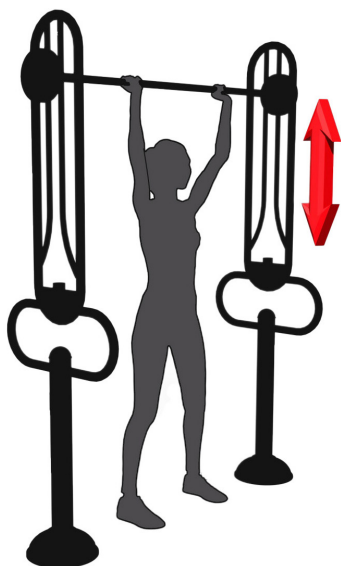
Rozmery prvku: 0,65 × 1,7 × 2,2 m

Bezpečnostná zóna: 1,9 × 3,8 m

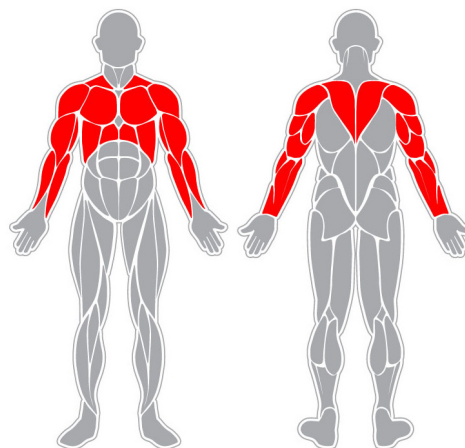
Maximálna nosnosť: 150 kg

Materiál: Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

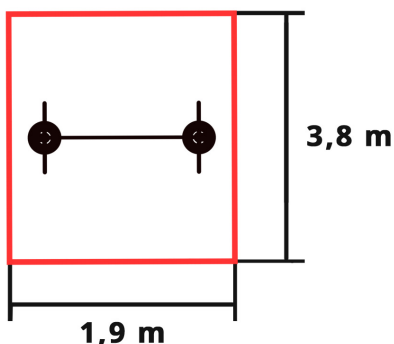
Posilňovacia stanica - závažie 20kg Exteriérové fitness F34



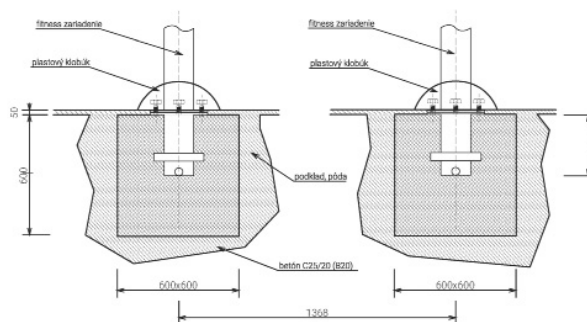
Ako cvičiť



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.