

Posilňovací stroj horných končatín Exteriérové fitness F15



Exteriérové fitness F15 - Posilňovací stroj horných končatín

Posilňovací stroj horných končatín - zhyby na hrazde sú najúčinnnejším cvikom na spevnenie a nárast svalovej hmoty vo vrchnej časti tela: svalov chrbta, hrudníka, ramien a horných končatín. Cvičenie na hrazde má vplyv aj na zlepšenie koordinácie pohybov, sily úchopu a celkovej sily hornej časti tela.

Ako cvičiť - sadnite si na sedák s vystretým chrbtom a pevne sa oprite o opierku. Pevne uchopte obe rukoväte. Pomaly ťahajte rukoväte dole, až kým ruky nebudú na úrovni hrudníka. Nádych vykonajte pri ťahu dole, výdych pri návrate do štartovacej pozície. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

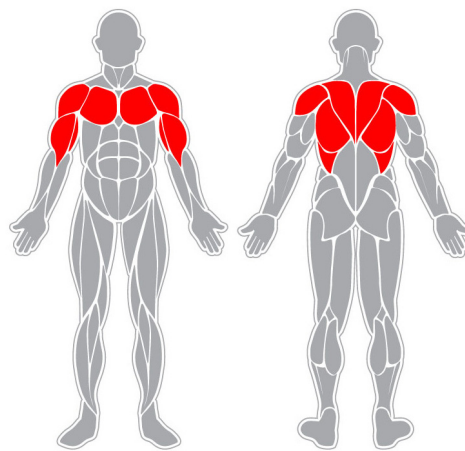
Exteriérové fitness F15 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	2,2 × 0,8 × 2,1 m
Bezpečnostná zóna:	5,2 × 3,8 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, PE, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

Posilňovací stroj horných končatín Exteriérové fitness F15



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.