

Posilňovací stroj na hrudník a ramená Exteriérové fitness F22



Exteriérové fitness F22 - Posilňovací stroj na hrudník

Posilňovací stroj na hrudník a ramená - cvičením na tomto zariadení precvičíte a spevníte svalstvo v oblasti hrudníka, chrbta a horných končatín.

Ako cvičiť - Chrbát: Sadnite si vzpriamene a pevne uchopte rukoväť. Pomalým pohybom stiahnite ruky dole na úroveň hrudníka. Potom ich vráťte do pôvodnej pozície. Nadychujte sa pri pohybe smerom dole, vydychujte pri pohybe nahor. **Výtlak:** Sadnite si rovno a dbajte, aby ste mali vystretý chrbát. Uchopte rukoväť a tlačte dopredu, až kým nemáte takmer úplne vystreté a rovné ruky. Pomaly vráťte ruky do štartovacej pozície. Nadychujte sa pri tlačení, vydychujte pri návrate do základnej pozície.

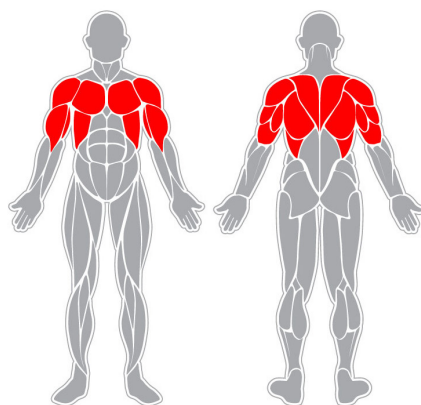
Špecifikácia

Exteriérové fitness F22 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,83 × 2,0 × 2,1 m
Bezpečnostná zóna:	3,8 × 5,0 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál

Posilňovací stroj na hrudník a ramená Exteriérové fitness F22

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.