

Posilňovač dolných končatín - Predkopávanie Exteriérové fitness F38



F38 Exteriérové fitness - Posilňovač dolných končatín - Predkopávanie

Posilňovač dolných končatín - Predkopávanie - zariadenie určené najmä na tréning svalov stehien.

Ako cvičiť - Sadnite si rovno na sedák a dbajte na to, aby ste mali vystretý chrbát. Nohy vložte pod rameno stroja a plynule vyrovnávajte nohy v kolenách. Pomaly vráťte nohy do východzej pozície. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

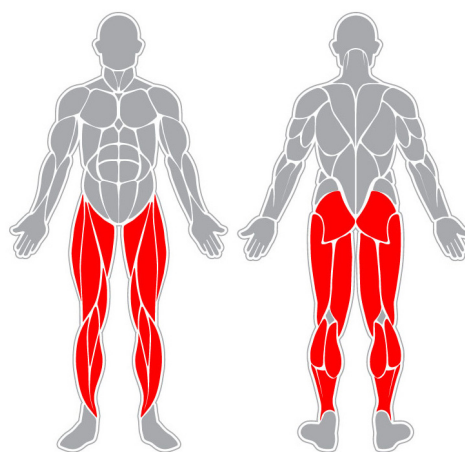
Exteriérové fitness F38 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,75 x 0,7 x 1,0 m
Bezpečnostná zóna:	3,7 x 3,7 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, PE, nerezový spojovací materiál

Posilňovač dolných končatín - Predkopávanie Exteriérové fitness F38



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 dospelého 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.