

Lyžiarsky trenažér Exteriérové fitness F39



F39 Exteriérové fitness - Lyžiarsky trenažér

Lyžiarsky trenažér - zariadenie určené na precvičenie spodnej a vrchnej časti tela. Nohy sa pri pohybe na trenažéri pohybujú po eliptickej dráhe, čo znižuje zaťaženie kĺbov. Okrem dolných končatín je pri cvičení na tomto zariadení zapojená aj vrchná časť tela. Vhodný aj na rehabilitáciu.

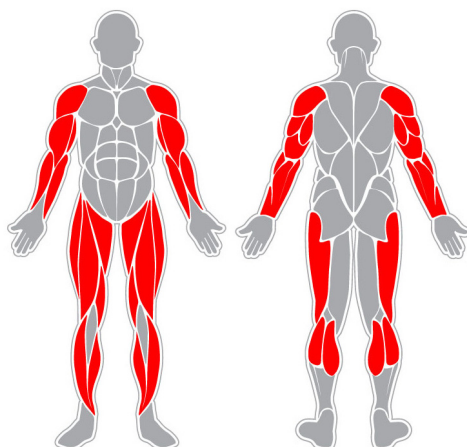
Ako cvičiť - pevne rukami uchopíte obe rukoväte a postavíte sa na oba pedále. Nohami zatlačíte ako pri bicyklovaní a zároveň striedavo tlačíte / ťahajte rukoväte. Striedajte smer krúženie nôh dopredu a dozadu pre zvýšenie efektivity cvičenia. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet cvičení zvyšujte postupne podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

Exteriérové fitness F38 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,5 × 1,0 × 1,4 m
Bezpečnostná zóna:	3,5 x 4,0m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, HPL, PE, nerezový spojovací materiál

Lyžiarsky trenažér Exteriérové fitness F39



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.