Posilňovacia stanica - závažie 35kg
Exteriérové fitness F35

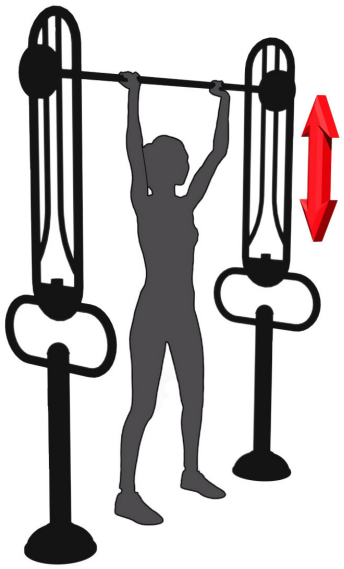
Exteriérové fitness F35 - Posilňovacia stanica
Posilňovacia stanica - zvyšuje silu v celej hornej časti tela, precvičuje hrudník, ruky a ramenné svaly.

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.

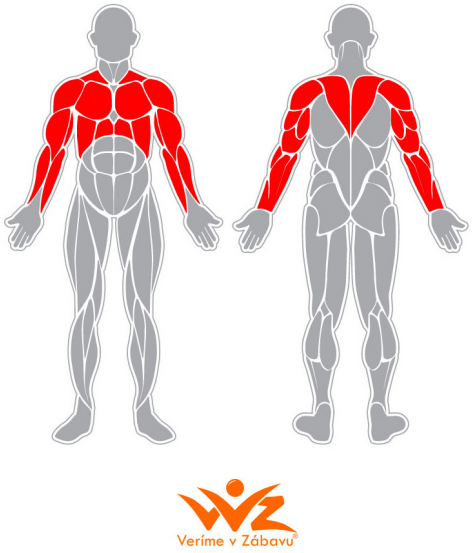
Špecifikácia
Exterierové fitness F35 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,65 × 1,7 × 2,2 m
Bezpečnostná zóna:	2,2 × 2,0 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

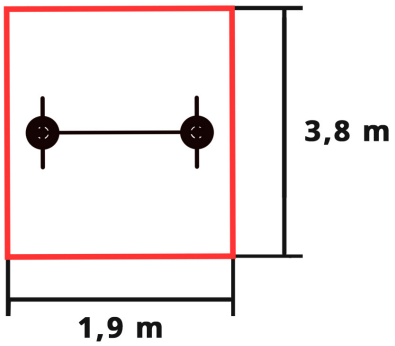
Posilňovacia stanica - závažie 35kg
Exteriérové fitness F35



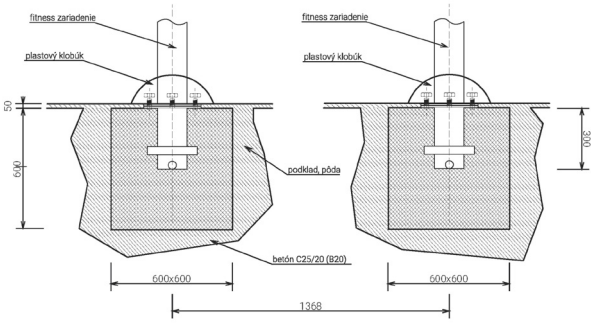
Ako cvičiť



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 dospelej 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.