

Trojité twister Exteriérové fitness F01



F01 Exteriérové fitness - Trojitý twister

Trojité twister - slúži na spevnenie a posilňovanie svalov bokov a bedrovej časti chrbtice. Posilnenie týchto svalov napomáha k správne držaniu tela. Cvičenie je vhodné aj na rehabilitačné účely.

Ako cvičiť - oboma rukami pevne uchopíte pomocnú tyč, umiestnite obe nohy na rotačnú plošinu, otáčajte nohy zo strany na stranu za využitia brušných svalov, pričom musíte stáť rovno a vzpriamene. Neotáčajte sa príliš prudko. Vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby počas cvičenia. Počet cvičení zvyšujte postupne podľa zlepšenia kondície.

Špecifikácia

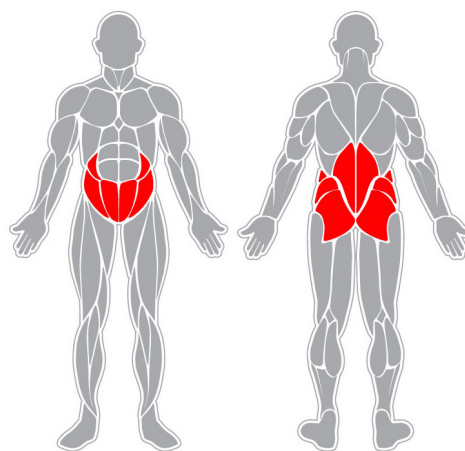
Exteriérové fitness F01 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	1,5 x 1,3 x 1,3m
Bezpečnostná zóna:	priemer 4,6 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál

Twister a stepper Exteriérové fitness F01



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.