

Twister a stepper Exteriérové fitness F03



F03 Exteriérové fitness - Twister a stepper

Twister a stepper - 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.

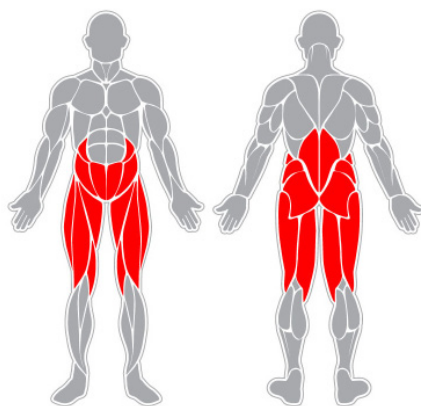
Ako cvičiť - oboma rukami pevne uchopte pomocnú tyč, umiestnite obe nohy na rotačnú plošinu, otáčajte nohy zo strany na stranu za využitia brušných svalov, pričom musíte stáť rovno a vzpriamene. Neotáčajte sa príliš prudko. Vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby počas cvičenia. Počet cvičení zvyšujte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

Špecifikácia

Exteriérové fitness F03 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	1,3 x 0,6 x 1,5m
Bezpečnostná zóna:	3,6 x 4,3 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, HPL, PE, nerezový spojovací materiál

Twister a stepper Exteriérové fitness F03



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.