

Dvojitý surf Exteriérové fitness F09



F09 Exteriérové fitness - Dvojitý surf

Dvojitý surf - zariadenie zamerané na precvičenie a uvoľnenie svalov strednej časti tela: bedrovej časti chrbtice, svalov pásu a bokov a brušných svalov. Cvičenie je vhodné na rehabilitačné účely.

Ako cvičiť - uchopte rukoväte, zaprite sa, pričom hornú časť tela udržiajte bez pohybu. Umiestnite obe nohy na kyvadlovú podložku. Jemne hojdajte bokmi zo strany na stranu, pričom horná časť tela ostáva bez pohybu. Hojdajte sa len do výšky, ktorá je pre Vás ešte príjemná a pohodlná. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

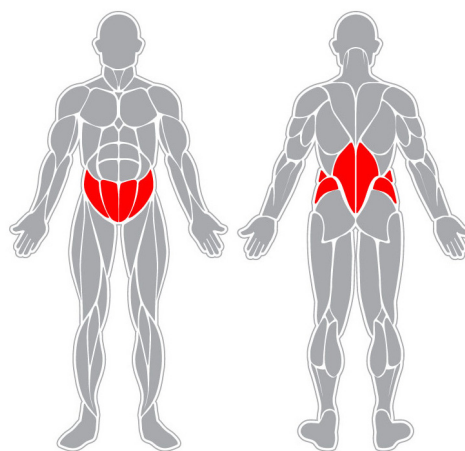
Exteriérové fitness F09 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,9 × 1,3 × 1,3 m
Bezpečnostná zóna:	3,8 × 4,3 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, PE, HPL, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

Dvojitý surf Exteriérové fitness F09



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.