

Posilňovací stroj na hrudník Exteriérové fitness F16



Exteriérové fitness F16 - Posilňovací stroj na hrudník

Posilňovací stroj na hrudník - cvičenie na tomto zariadení prispieva k nárastu sily a svalovej hmoty v oblasti hrudníka a horných končatín.

Ako cvičiť - sadnite si na sedák a dbajte, aby ste mali vystretý chrbát. Uchopte obe rukoväte pred sebou a tlačte dopredu, až kým nemáte takmer úplné vystreté a rovné ruky. Pomaly vráťte ruky do štartovacej pozície. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

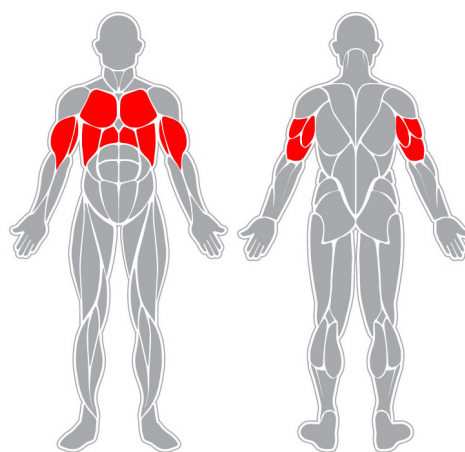
Exteriérové fitness F16 je certifikované podľa STN EN 16 630

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

Posilňovací stroj na hrudník Exteriérové fitness F16



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.