

Posilňovací stroj na ramená Exteriérové fitness F17



Exteriérové fitness F17 - Posilňovací stroj na ramená

Posilňovací stroj na ramená - cvičením na tomto zariadení efektívne posilníte svalstvo ramien, vrchnej časti chrbta a horných končatín.

Ako cvičiť - sadnite si vzpriamene na sedadlo a pevne sa oň oprite. Pevne uchopte obe rukoväte. Pomalým a kontrolovaným pohybom stiahnite ruky dole na úroveň hrudníka. Následne ruky vráťte do pôvodnej polohy. Vydychujte pri pohybe smerom dole a nadychujte sa pri pohybe rúk hore. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

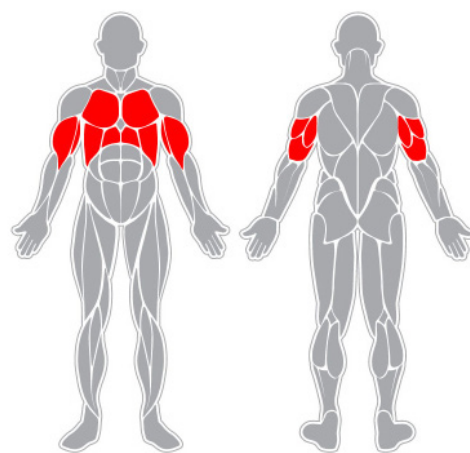
Exteriérové fitness F17 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	1,0 × 0,8 × 1,8 m
Bezpečnostná zóna:	4,0 × 3,7 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál

Posilňovací stroj na ramená Exteriérové fitness F17



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 dospelého 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.