

Posilňovací stroj na hrudník - Výtlač Exteriérové fitness F20



Exteriérové fitness F20 - Posilňovací stroj na hrudník - výtlač

Posilňovací stroj na hrudník - výtlač - prístroj ponúka dve rôzne varianty úchopu, je preto možné na ňom komplexne precvičiť celý prsný sval spolu so svalmi ramenného pletenca.

Ako cvičiť - sadnite si rovno na sedák a dbajte na to, aby ste mali vystretý chrbát. Nohy položte na opierky. Uchopte obe rukoväte pred sebou a tlačte dopredu, až kým nemáte takmer úplne vystreté a rovné ruky. Pomaly vráťte ruky do základnej pozície. Vydychujte pri tlačení, nadychujte sa pri pohybe späť. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

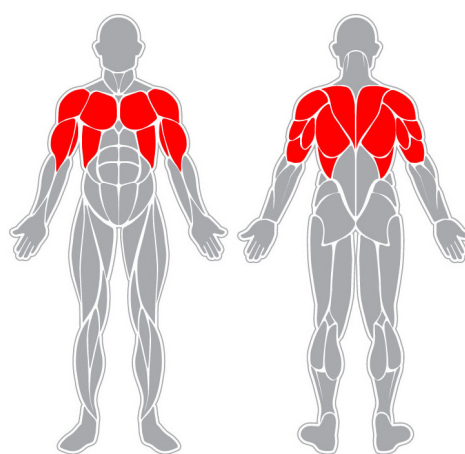
Exteriérové fitness F20 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	1,4 × 0,95 × 1,8 m
Bezpečnostná zóna:	4,4 × 4,0 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál

Posilňovací stroj na hrudník - Výtlak Exteriérové fitness F20



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.