

## Posilňovač brušných svalov a hrazda Exteriérové fitness F25



### Exteriérové fitness F25 - Posilňovač brušných svalov a hrazda

Posilňovač brušných svalov a hrazda - zariadenie určené na komplexné precvičenie brušných svalov. Okrem nich sú pri cvičení na zariadení zapojené aj svaly predlaktia, ramien a chrbta.

Ako cvičiť - postavte sa rovno s vystretým chrbtom a oprite sa o dosku. Pevne uchopte rukoväť s lakťami položenými na opierke. Pomaly dvíhajte nohy do vodorovnej polohy alebo ich v kolenách skrčte a dvíhajte. Potom sa vráťte do pôvodnej polohy. Hrazda: Uchopte tyče a pomaly ohnite ruky v lakťoch. Hlavu a ramená zdvihnite nad tyče. Potom sa pomaly spustíte dole a vydýchnite. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

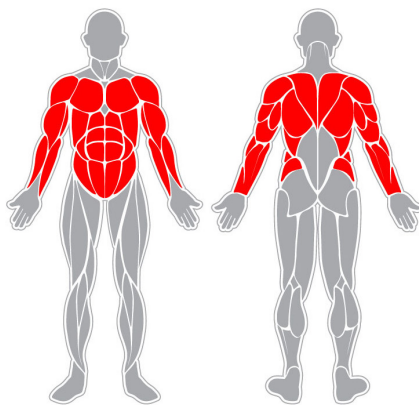
### Špecifikácia

Exteriérové fitness F25 je certifikované podľa STN EN 16 630

|                    |                                                                               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Cieľová skupina:   | 140 cm a viac                                                                 |
| Rozmery prvku:     | 1,25 × 0,85 × 2,05 m                                                          |
| Bezpečnostná zóna: | 4,25 × 3,85 m                                                                 |
| Maximálna nosnosť: | 150 kg                                                                        |
| Materiál:          | Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál |

## Posilňovač brušných svalov a hrazda Exteriérové fitness F25

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.