

Precvičovanie ramien Exteriérové fitness F30



Exteriérové fitness F30 - Precvičovanie ramien

Precvičovanie ramien - cvičenie na zariadení zvyšuje silu a flexibilitu v ramenách.

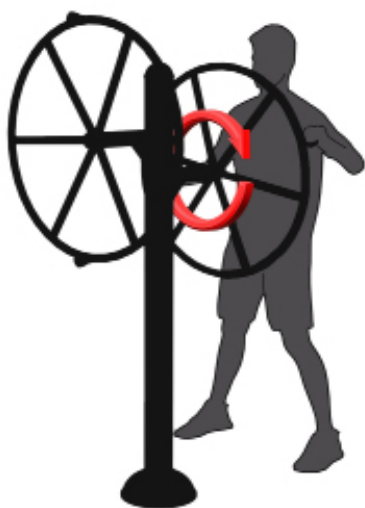
Ako cvičiť - postavte sa oproti kolesu, pričom Vaše telo bude otočené tvárou k zariadeniu. Uchopte obe rukoväte oboma rukami. Súčasne otáčajte kolesá v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek. Na zlepšenie efektivity cvičenia striedajte smery otáčania. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

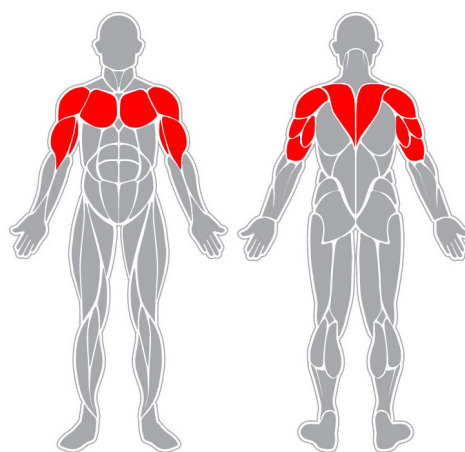
Exteriérové fitness F30 je certifikované podľa STN EN 16 630

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

Precvičovanie ramien Exteriérové fitness F30



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.