

Precvičovanie nôh a surfboard Exteriérové fitness F31



F31 Exteriérové fitness - Precvičovanie nôh a surf

Precvičovanie nôh a surf - zariadenie určené na vytvarovanie a posilnenie svalov, najmä vnútorných a vonkajších stehien. Zároveň slúži na precvičenie a uvoľnenie svalov strednej časti tela: bedrovej časti chrbtice, svalov pásu a bokov a brušných svalov.

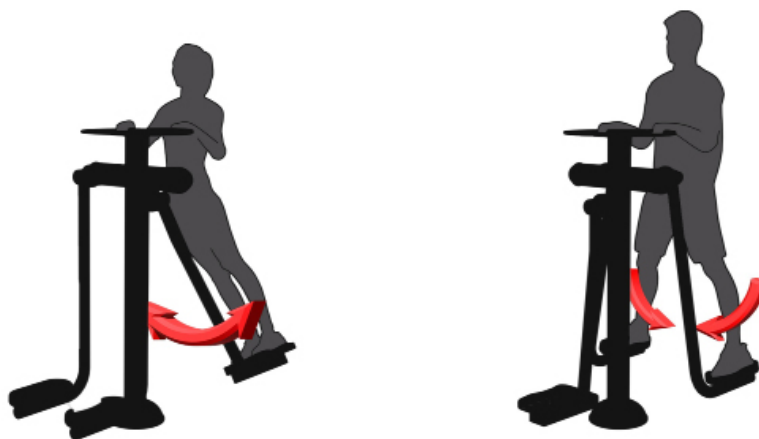
Ako cvičiť - uchopte rukoväte a postavte sa na pedále. Zatlačte nohy na protiľahlé strany, až do pozície, ktorá vám je pohodlná. **Surf**: Uchopte rukoväte a nohy umiestnite na kyvadlovú podložku. Jemne hojdajte bokmi zo strany na stranu, pričom horná časť tela ostáva nehybná. Hojdajte sa len do výšky, ktorá Vám je príjemná. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

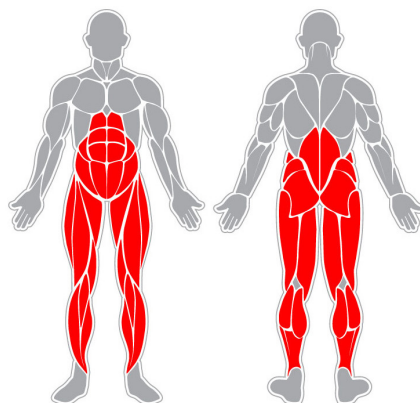
Exteriérové fitness F31 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,6 × 1,3 × 1,4 m
Bezpečnostná zóna:	3,6 × 4,3 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, HPL, nerezový spojovací materiál

Precvičovanie nôh a surfboard Exteriérové fitness F31



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.