

Rebrina Exteriérové fitness F32



Exteriérové fitness F32 - Rebrina

Rebrina - pomáha tvarovať brušné svaly a zároveň zvyšuje silu horných končatín.

Ako cvičiť - postavte sa vzpriamene chrbtom k zariadeniu a pevne sa pritlačte na dosku. Uchopte rukoväť nad sebou. Pomaly zdvíhajte vystreté nohy smerom hore, až kým nie sú kolmo na Vaše telo. Nadychujte sa pri pohybe nôh nahor, vydychujte pri pohybe nôh nadol. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

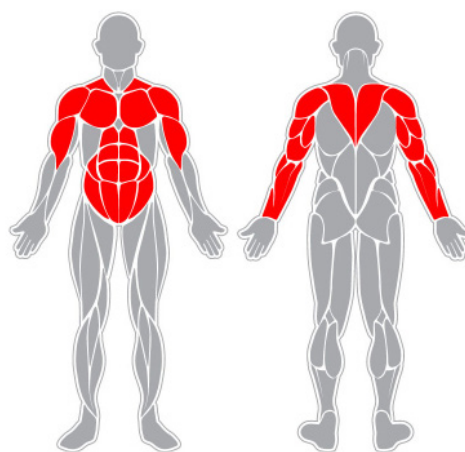
Exteriérové fitness F32 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,6 × 0,45 × 2,05 m
Bezpečnostná zóna:	3,6 × 3,5 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál

Rebrina Exteriérové fitness F32



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.