

Precvičovanie ramien a chrbta Exteriérové fitness F37



F37 Exteriérové fitness - Precvičovanie ramien a chrbta

Precvičovanie ramien a chrbta - cvičenie na zariadení zvyšuje pohyblivosť a pomáha tvarovať svalstvo horných končatín, ramien, chrbta a hrude.

Ako cvičiť - rozkročte sa na šírku ramien a postavte sa tak, aby bol hrudník v strede medzi dvoma madlami a uchopte ich. Zariadenie ťahajte smerom striedavo, vždy jednou rukou. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

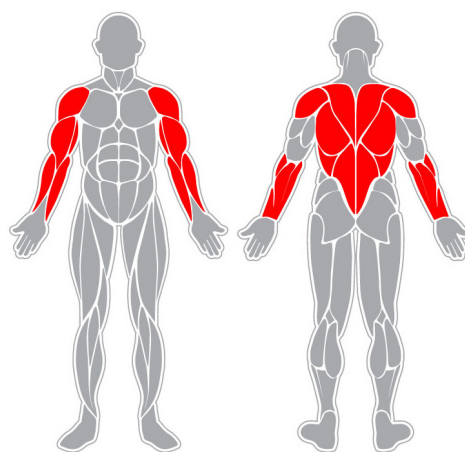
Exteriérové fitness F37 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,8 x 0,70 x 2,9 m
Bezpečnostná zóna:	3,8 x 3,7 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál

Precvičovanie ramien a chrbta Exteriérové fitness F37



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. 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.