

Multifunkčná fitness stanica Exteriérové fitness F33



F33 Exteriérové fitness - Multifunkčná fitness stanica

Multifunkčná fitness stanica - posilňuje nohy, pás a boky. Zároveň zlepšuje funkciu pľúc, srdca a pružnosť končatín. Uvoľňuje brušné svalstvo, svaly dolnej časti chrbta a bokov.

Ako cvičiť - Twister: Uchopte pevne podpornú tyč. Umiestnite nohy na rotačnú plošinu. Otáčajte nohy zo strany na stranu za využitia brušných svalov, pričom budete stáť rovno a vzpriamene. **Stepper:** Pevne uchopte držiaky a postavte sa na pedále. Jednu nohu zatlačte dole tak, aby bola vystretá. Zároveň druhú dajte hore tak, aby ste mali ohnuté koleno. Rukami vykonávajte pohyb hore - dole. **Trenažér chôdze:** Uchopte oboma rukami rukoväť a postavte sa nohami na pedále. Striedavo tlačte nohy tam a späť do pohodlnej vzdialenosti.

Špecifikácia

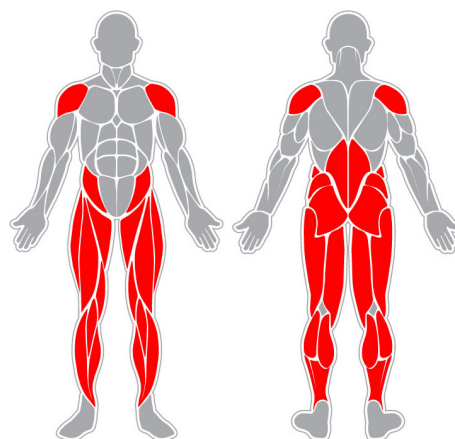
Exteriérové fitness F33 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,85 × 2,5 × 1,55 m
Bezpečnostná zóna:	1,9 × 3,8 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

Multifunkčná fitness stanica Exteriérové fitness F33



Ako cvičiť



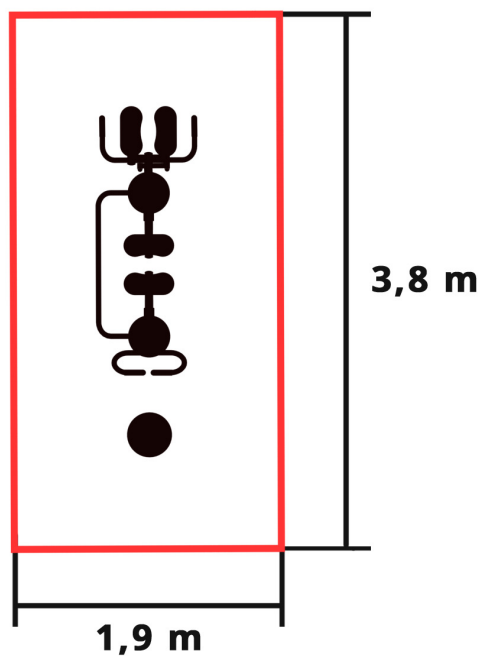
Ako cvičiť

Precvičované svaly

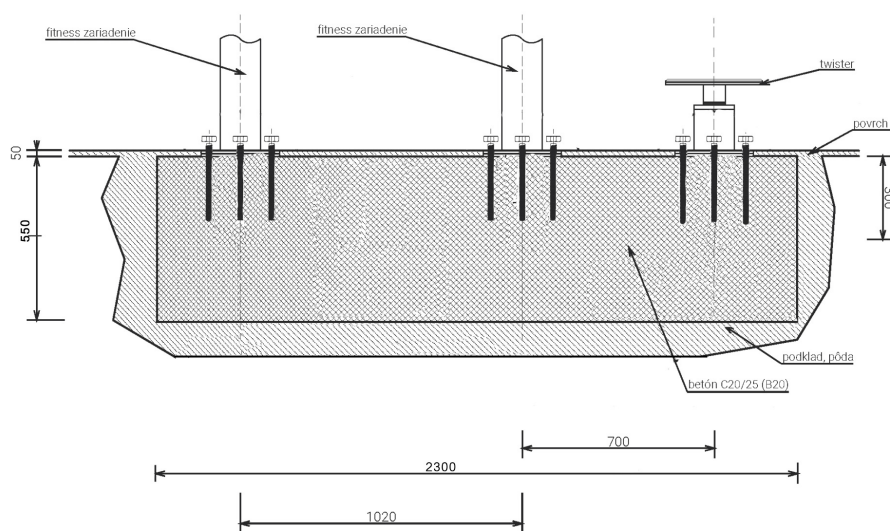
Upozornenie:

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.

Multifunkčná fitness stanica Exteriérové fitness F33



Bezpečnostná zóna



Spôsob kotvenia