

Trenažér chôdze Exteriérové fitness F11



F11 Exteriérové fitness - Trenažér chôdze

Trenažér chôdze - najprirodzenejšou formou pohybu je chôdza. Cvičenie na zariadení je preto vhodné pre každého bez ohľadu na vek. Chôdzou na trenažéri precvičujete svalstvo dolných končatín, bedrovej časti chrbtice a zlepšíte koordináciu pohybov.

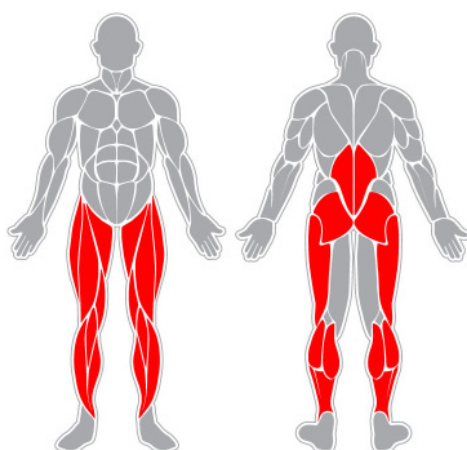
Ako cvičiť - pevne uchopte oboma rukami podpornú rúkoväť a postavte sa oboma nohami na pedále. Striedavo tlačte nohy dopredu a dozadu do pohodlnej vzdialenosti. Počas cvičenia vykonávajte pomalé, plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

Exteriérové fitness F11 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	1,2 x 0,5 x 1,6m
Bezpečnostná zóna:	4,2 x 3,5 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, HPL, PE, nerezový spojovací materiál

Trenažér chôdze Exteriérové fitness F11



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.