

Posilňovač brušných svalov Exteriérové fitness F24



Exteriérové fitness F24 - Posilňovač brušných svalov

Posilňovač brušných svalov - zariadenie určené na komplexné precvičenie brušných svalov. Okrem nich sú pri cvičení na zariadení zapojené aj svaly predlaktia, ramien a chrbta.

Ako cvičiť - postavte sa rovno s vystretým chrbtom a pevne sa oprite o dosku. Pevne uchopte rukoväte s laktami položenými na opierke. Nohy majte vystreté a pomaly ich zdvíhajte, až kým nie sú kolmo na Vaše telo. Nádychujte sa pri dvíhaní nôh, vydychujte pri ich spúšťaní. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

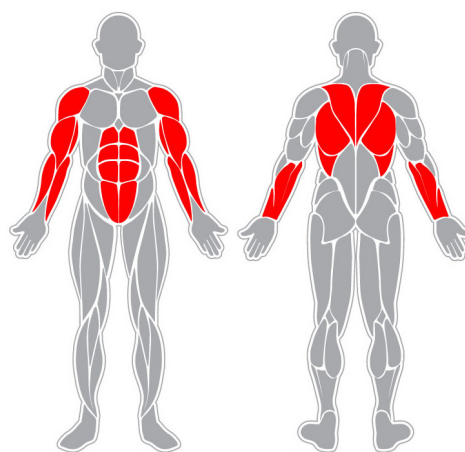
Exteriérové fitness F24 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,84 × 1,40 × 1,5 m
Bezpečnostná zóna:	3,8 × 4,4 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál

Posilňovač brušných svalov Exteriérové fitness F24



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.