

## Posilňovacia stanica - závažie 20kg Exteriérové fitness F34



### Exteriérové fitness F34 - Posilňovacia stanica

**Posilňovacia stanica** - zvyšuje silu v celej hornej časti tela, precvičuje hrudník, ruky a ramenné svaly.

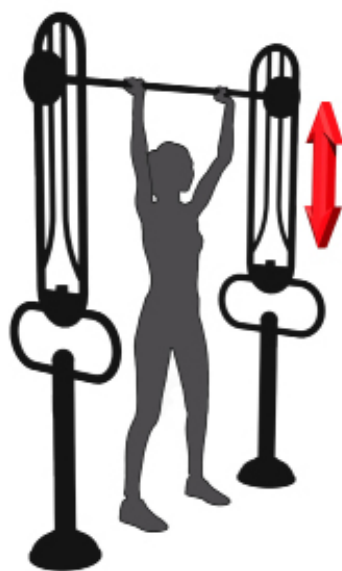
**Ako cvičiť** - postavte sa tvárou k zariadeniu a položte obe ruky na tyč so závažiami. Ohnite zápästia podľa potreby a zdvihnite tyč so závažiami nahor a následne pomaly a kontrolovane spúšťajte tyč nadol. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

### Špecifikácia

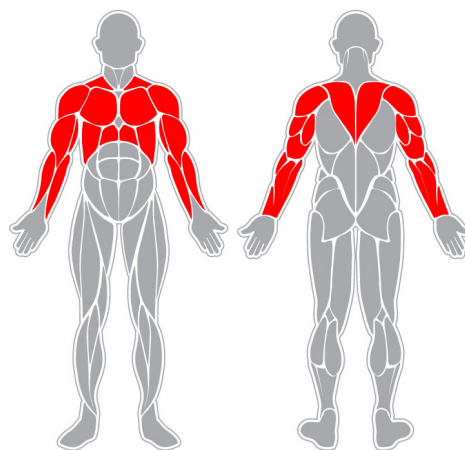
Exteriérové fitness F34 je certifikované podľa STN EN 16 630

|                    |                                                                               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Cieľová skupina:   | 140 cm a viac                                                                 |
| Rozmery prvku:     | 0,65 × 1,7 × 2,2 m                                                            |
| Bezpečnostná zóna: | 3,65 × 4,7 m                                                                  |
| Maximálna nosnosť: | 150 kg                                                                        |
| Materiál:          | Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, PE, nerezový spojovací materiál |

## Posilňovacia stanica - závažie 20kg Exteriérové fitness F34



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.