

Posilňovacia stanica - závažie 35kg

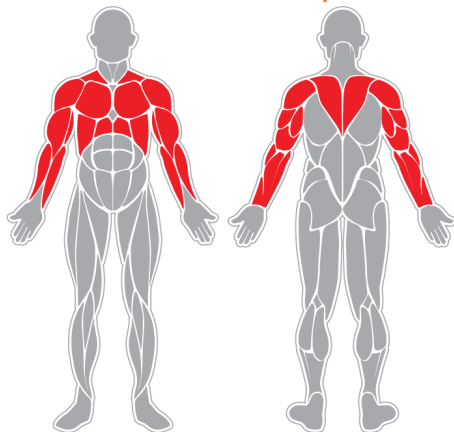
Exteriérové fitness F35



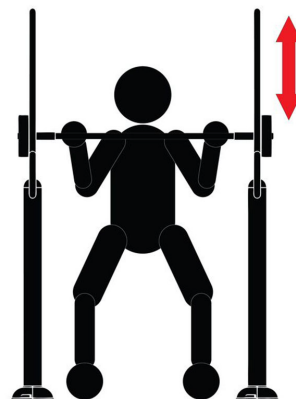
Posilňovacia stanica - zvyšuje silu v celej hornej časti tela, precvičuje hrudník, ruky a ramenné svaly. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4550 x 3650mm.

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.

Precvičované svaly



Ako cvičiť na fitness stroji



Upozornenie: maximálna nosnosť zariadenia je 150kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140cm. Deti a osoby so zdravotným postihnutím musia byť vždy pod dohľadom dospelšej 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.

Posilňovacia stanica - závažie 35kg

Exteriérové fitness F35

