

Veríme v Zábavu, s.r.o.

www.verimevzabavu.sk info@verimevzabavu.sk

Posilňovač brušných svalov a hrazda

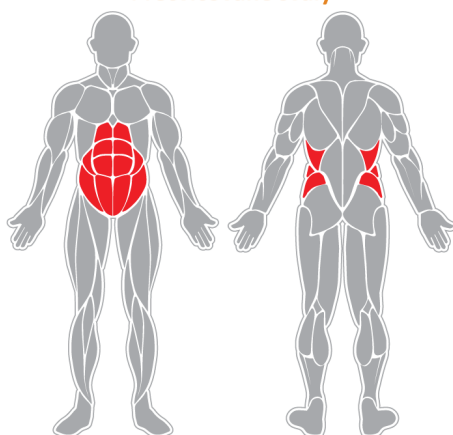
Exteriérové fitness F25



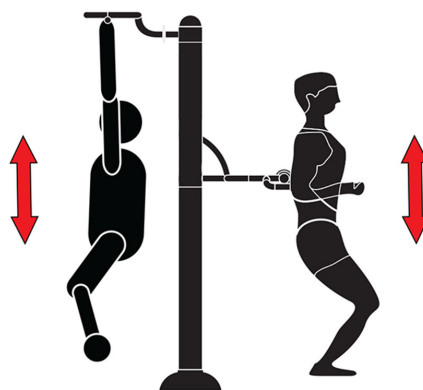
Posilňovač brušných svalov a hrazda - zariadenie určené na komplexné precvičenie brušných svalov. Okrem nich sú pri cvičení na zariadení zapojené aj svaly predlaktia, ramien a chrbta. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4350 x 3750mm.

Ako cvičiť - postavte sa rovno s vystretým chrbtom a oprite sa o dosku. Pevne uchopte rukoväť s lakťami položenými na opierke. Pomaly dvíhajte nohy do vodorovnej polohy alebo ich v kolenách skrčte a dvíhajte. Potom sa vráťte do pôvodnej polohy. **Hrazda:** Uchopte tyče a pomaly ohnite ruky v lakťoch. Hlavu a ramená zdvihnite nad tyče. Potom sa pomaly spustíte dole a vydýchnite. 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.



Posilňovač brušných svalov a hrazda

Exteriérové fitness F25

