

Bradlá

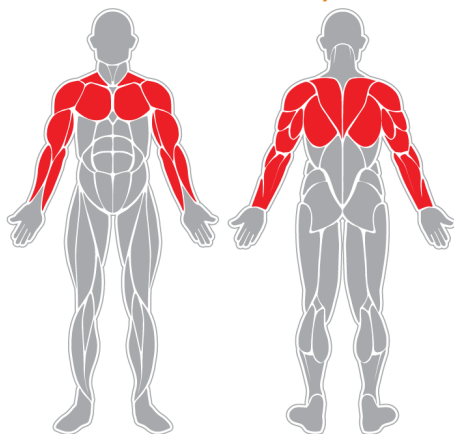
Exteriérové fitness F08



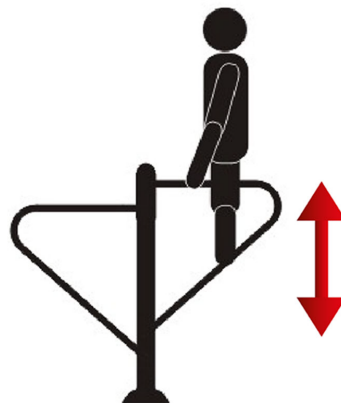
Bradlá - na zariadení je možné vykonávať cviky zamerané najmä na vrchnú časť tela: triceps, svaly horných končatín, ramená a prsné svaly. Cvičenie na bradlách slúži najmä na nárast sily a svalovej hmoty v precvičovaných svalových partiách. Minimálna plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmery 4780 x 3614mm.

Ako cvičiť - postavte sa medzi tyče, tvárou smerom von. Umiestnite obe ruky na paralelné tyče, pričom budete mať vystretý chrbát. Zdvihnite kolená k hrudníku, čím precvičíte brušné svalstvo. Druhým cvikom, ktorým precvičíte bicepsy, ramená a tricepsy, sú kliky na bradlách. Počas cvičenia vykonajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne 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.

Bradlá

Exteriérové fitness F08

