

## Trojité hrazda

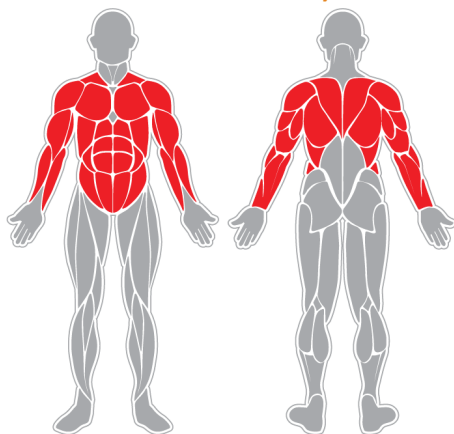
### Exteriérové fitness F13



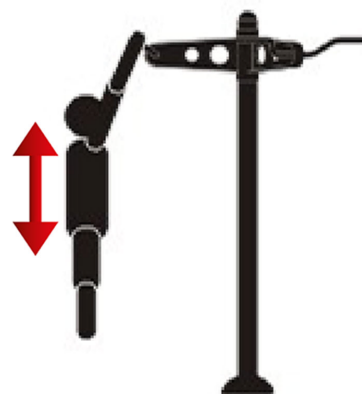
**Trojité hrazda** - zhyby na hrazde sú najúčinnnejším cvikom na spevnenie a nárast svalovej hmoty vo vrchnej časti tela: svalov chrbta, hrudníka, ramien a horných končatín. Cvičenie na hrazde má vplyv aj na zlepšenie koordinácie pohybov, sily úchopu a celkovej sily hornej časti tela. Minimálny priemer plochy pre umiestnenie stroja musí byť 3090mm.

**Ako cvičiť** - postavte sa čelom k zariadeniu. Uchopte tyče oboma rukami a zdvihnite sa zo zeme. Pomaly ohnite obe ruky v lakťoch a ramená s hlavou zdvihnite až nad tyče hrazdy. Pomaly sa spustíte dole a vydýchnite. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby v oboch smeroch. 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.

# Trojité hrazda

## Exteriérové fitness F13

