

**Veríme v Zábavu, s.r.o.**

www.verimevzabavu.sk info@verimevzabavu.sk

# Posilňovací stroj horných končatín

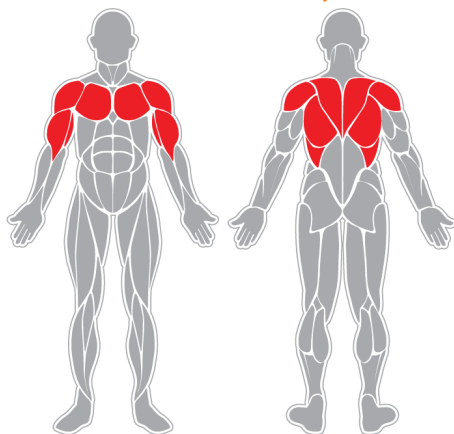
## Exteriérové fitness F15



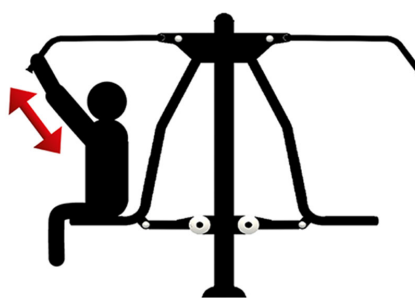
**Posilňovací stroj horných končatín** - slúži na precvičenie, spevnenie a nárast svalovej hmoty hornej časti tela, najmä chrbtových svalov a svalov horných končatín. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 5290 x 3700mm.

**Ako cvičiť** - sadnite si na sedák s vystretým chrbtom a pevne sa oprite o opierku. Pevne uchopte obe rukoväte. Pomaly ťahajte rukoväte dole, až kým ruky nebudú na úrovni hrudníka. Nádych vykonajte pri ťahu dole, výdych pri návrate do štartovacej pozície. Vykonávajte plynulé 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.



# Posilňovací stroj horných končatín

## Exteriérové fitness F15

