

Veríme v Zábavu, s.r.o.

www.verimevzabavu.sk info@verimevzabavu.sk

Posilňovací stroj na hrudník

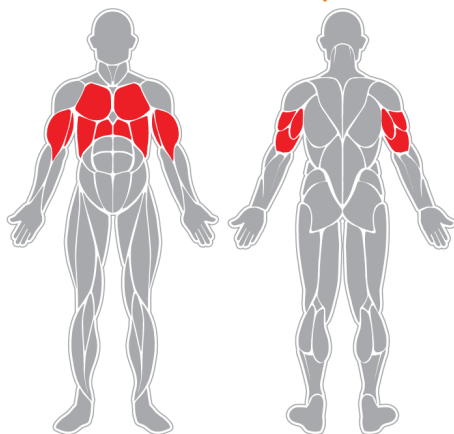
Exteriérové fitness F16



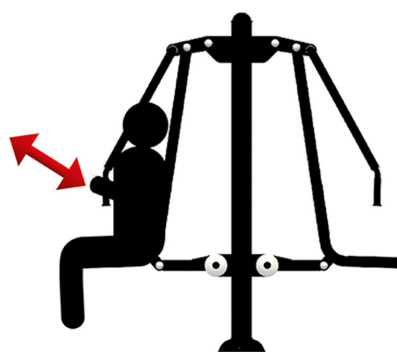
Posilňovací stroj na hrudník - cvičenie na tomto zariadení prispieva k nárastu sily a svalovej hmoty v oblasti hrudníka a horných končatín. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4800 x 3700mm.

Ako cvičiť - sadnite si na sedák a dbajte, aby ste mali vystretý chrbát. Uchopte obe rukoväte pred sebou a tlačte dopredu, až kým nemáte takmer úplne vystreté a rovné ruky. Pomaly vráťte ruky 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 dospeljej 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 na hrudník

Exteriérové fitness F16

