

Veríme v Zábavu, s.r.o.

www.verimevzabavu.sk info@verimevzabavu.sk

Posilňovací stroj na ramená

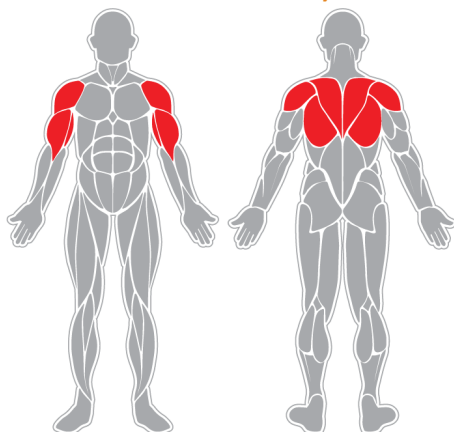
Exteriérové fitness F17



Posilňovací stroj na ramená - cvičením na tomto zariadení efektívne posilníte svalstvo ramien, vrchnej časti chrbta a horných končatín. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 3940 x 3750mm.

Ako cvičiť - sadnite si vzpriamene na sedadlo a pevne sa oň oprite. Pevne uchopte obe rukoväte. Pomalým a kontrolovaným pohybom stiahnite ruky dole na úroveň hrudníka. Následne ruky vráťte do pôvodnej polohy. Vydychujte pri pohybe smerom dole a nadychujte sa pri pohybe rúk hore. 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 na ramená

Exteriérové fitness F17

