

Posilňovací stroj na hrudník - Výtlač

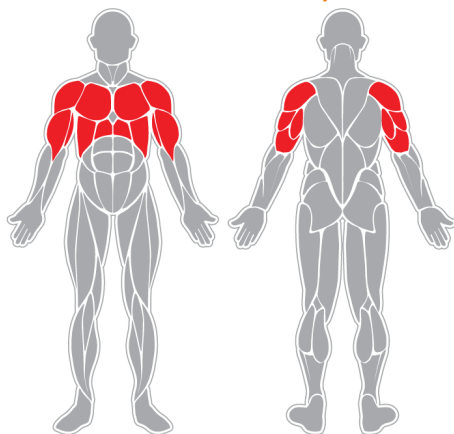
Exteriérové fitness F18



Posilňovací stroj na hrudník - výtlač - zariadenie určené na nárast sily a svalovej hmoty v oblasti hrudníka, ramien a horných končatín. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4010 x 3700mm.

Ako cvičiť - sadnite si rovno na sedák a dbajte na to, aby ste mali vystretý chrbát. Uchopte obe rukoväte pred sebou a tlačte dopredu, až kým nemáte takmer úplne vystreté a rovné ruky. Následne ruky vráťte do východzej polohy. Vydychujte pri tlačení, nádych urobte pri návrate do východzej polohy. 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 - Výtlač

Exteriérové fitness F18

