

Veríme v Zábavu, s.r.o.

www.verimevzabavu.sk info@verimevzabavu.sk

Posilňovací stroj horných končatín

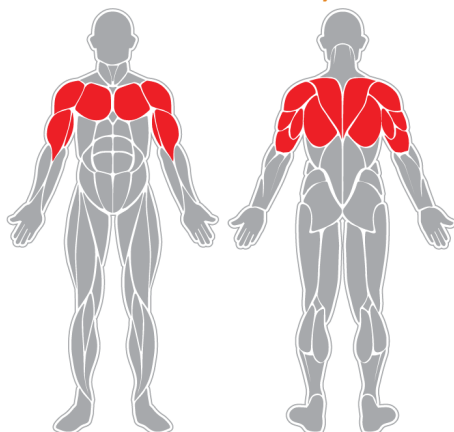
Exteriérové fitness F19



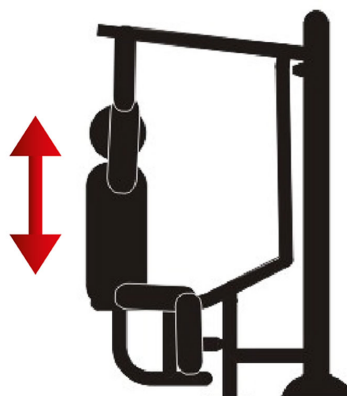
Posilňovací stroj horných končatín - slúži na precvičenie, spevnenie a nárast svalovej hmoty hornej časti tela: svaly chrbta, ramien, prs a horných končatín. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4200 x 3730mm.

Ako cvičiť - sadnite si na sedák s vystretým chrbtom a tvár nasmerujte k zariadeniu. Pevne uchopte obe rukoväte. Pomaly ťahajte rukoväte dole, až kým ruky nebudete mať na úrovni hrudníka. Rukoväte pomaly vráťte do pôvodnej polohy. Nádych vykonajte pri pohybe rúk nadol, výdych pri pohybe nahor. 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 F19

