

Posilňovací stroj na hrudník - Výtlač

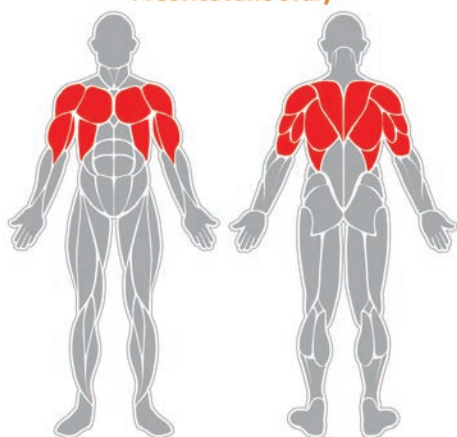
Exteriérové fitness F20



Posilňovací stroj na hrudník - výtlač - prístroj ponúka dve rôzne varianty úchopu, je preto možné na ňom komplexne precvičiť celý prsný sval spolu so svalmi ramenného pletenca. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4350 x 3700mm.

Ako cvičiť - sadnite si rovno na sedák a dbajte na to, aby ste mali vystretý chrbát. Nohy položte na opierky. Uchopte obe rukoväte pred sebou a tlačte dopredu, až kým nemáte takmer úplne vystreté a rovné ruky. Pomaly vráťte ruky do základnej pozície. Vydychujte pri tlačení, nadychujte sa pri pohybe späť. 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.

Veríme v Zábavu, s.r.o.

www.verimevzabavu.sk info@verimevzabavu.sk

Posilňovací stroj na hrudník - Výtlač

Exteriérové fitness F20

