

Posilňovací stroj na hrudník - Rozpaženie

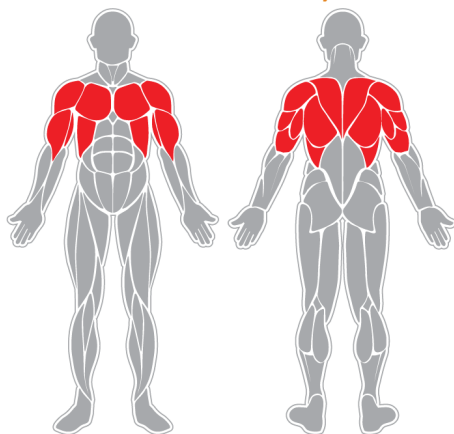
Exteriérové fitness F21



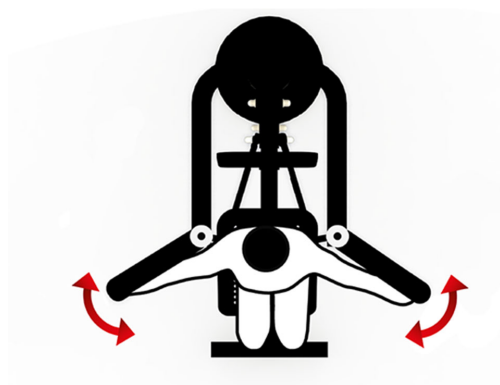
Posilňovací stroj na hrudník - rozpaženie - zariadenie určené najmä na tréning prsných a chrbtových svalov. Je vhodný nielen pre začiatočníkov, ale aj pre pokročilejších cvičiacich. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4910 x 3860mm.

Ako cvičiť - sadnite si rovno na sedák a dbajte na to, aby ste mali vystretý chrbát. Uchopte obe rukoväte pred sebou a tlačte naraz smerom do stredu, až po koniec. Pomaly vráťte ruky do základnej pozície. Nadychujte sa pri tlačení, vydychujte 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.

Posilňovací stroj na hrudník - Rozpaženie

Exteriérové fitness F21

