

Posilňovací stroj na hrudník a ramená

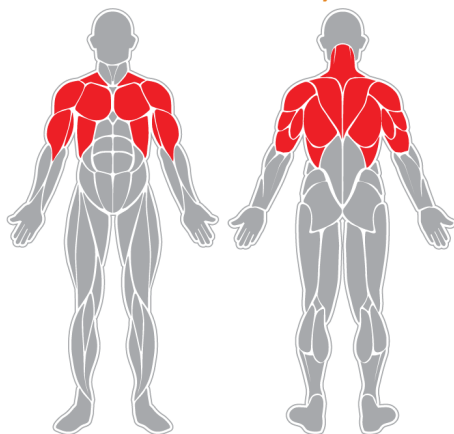
Exteriérové fitness F22



Posilňovací stroj na hrudník a ramená - cvičením na tomto zariadení precvičíte a spevníte svalstvo v oblasti hrudníka, chrbta a horných končatín. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4780 x 3700mm.

Ako cvičiť - Chrbát: Sadnite si vzpriamene a pevne uchopte rukoväť. Pomalým pohybom stiahnite ruky dole na úroveň hrudníka. Potom ich vráťte do pôvodnej pozície. Nadychnite sa pri pohybe smerom dole, vydychujte pri pohybe nahor. **Výtlak:** Sadnite si rovno a dbajte, aby ste mali vystretý chrbát. Uchopte rukoväť a tlačte dopredu, až kým nemáte takmer úplne vystreté a rovné ruky. Pomaly vráťte ruky do štartovacej pozície. Nadychnite sa pri tlačení, vydychujte pri návrate do základnej pozície.

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.

Veríme v Zábavu, s.r.o.

www.verimevzabavu.sk info@verimevzabavu.sk

Posilňovací stroj na hrudník a ramená

Exteriérové fitness F22

