

Veríme v Zábavu, s.r.o.

www.verimevzabavu.sk info@verimevzabavu.sk

Posilňovací stroj horných končatín

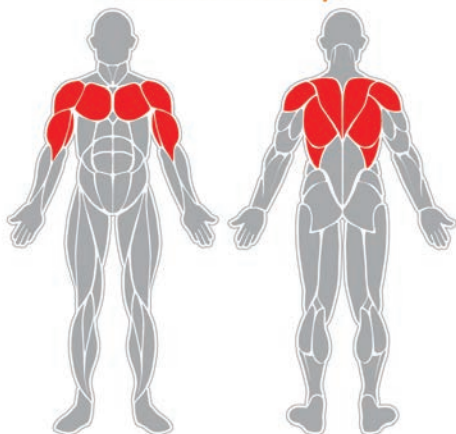
Exteriérové fitness F15Plus s pevným závažím



Posilňovací stroj horných končatín s pevným závažím - slúži na precvičenie, spevnenie a nárast svalovej hmoty hornej časti tela, najmä chrbtových svalov a svalov horných končatín. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 5290 x 3700mm.

Ako cvičiť - sadnite si na sedák s vystretým chrbtom a pevne sa oprite o opierku. Pevne uchopte obe rukoväte. Pomaly ťahajte rukoväte dole, až kým ruky nebudú na úrovni hrudníka. Nádych vykonajte pri ťahu dole, výdych pri návrate do štartovacej pozície. 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 horných končatín

Exteriérové fitness F15Plus s pevným závažím

