

Precvičovanie nôh a surfboard Exteriérové fitness F31



F31 Exteriérové fitness - Precvičovanie nôh a surf

Precvičovanie nôh a surf - zariadenie určené na vytvarovanie a posilnenie svalov, najmä vnútorných a vonkajších stehien. Zároveň slúži na precvičenie a uvoľnenie svalov strednej časti tela: bedrovej časti chrbtice, svalov pásu a bokov a brušných svalov.

Ako cvičiť - uchopte rukoväte a postavte sa na pedále. Zatlačte nohy na protilahlé strany, až do pozície, ktorá vám je pohodlná. **Surf**: Uchopte rukoväte a nohy umiestnite na kyvadlovú podložku. Jemne hojdajte bokmi zo strany na stranu, pričom horná časť tela ostáva nehybná. Hojdajte sa len do výšky, ktorá Vám je príjemná. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

Exteriérové fitness F31 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cielová skupina: 140 cm a viac

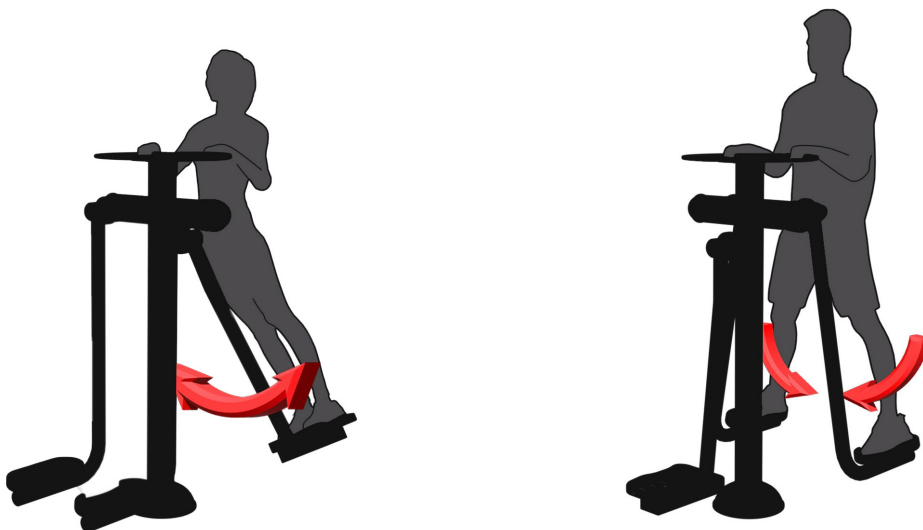
Rozmery prvku: 0,65 × 1,2 × 1,45 m

Bezpečnostná zóna: 1,9 × 2,4 m

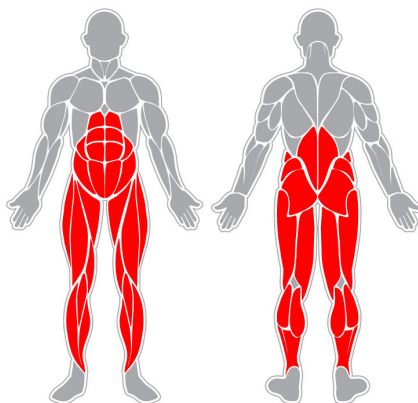
Maximálna nosnosť: 150 kg

Materiál: Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

Precvičovanie nôh a surfboard Exteriérové fitness F31



Ako cvičiť
a surf F31

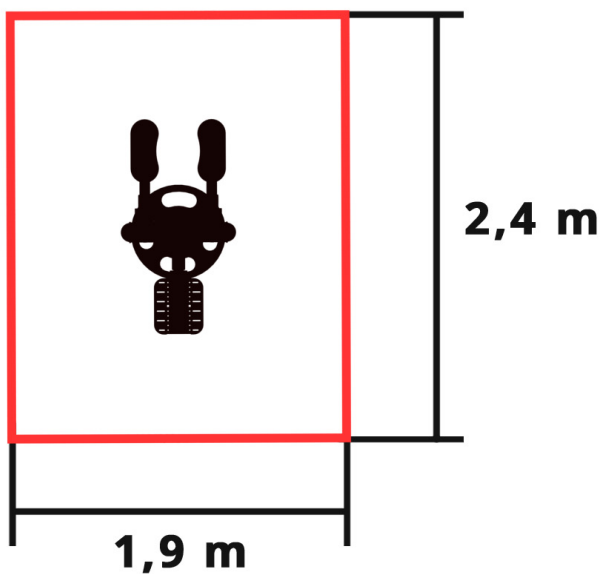


Precvičované svaly

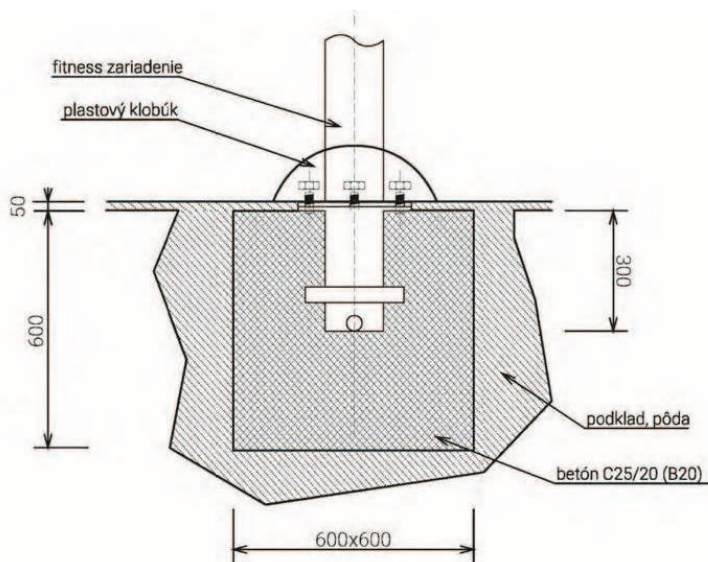
Upozornenie:

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.

Precvičovanie nôh a surfboard Exteriérové fitness F31



Bezpečnostná zóna



Spôsob kotvenia