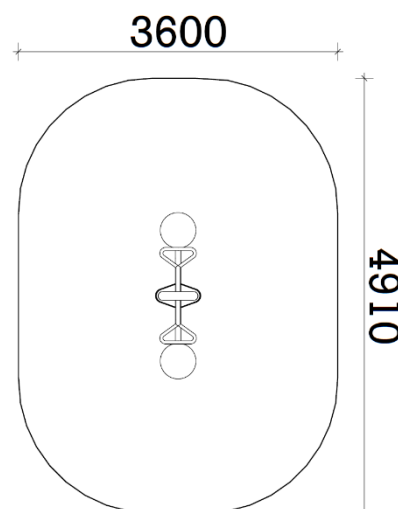


TECHNICKÝ LIST

OBOUSTRANNÝ TWISTER



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) 0,60m (š) x 1,91m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,60m (š) x 4,91m (d)

DRUH DOPADOVÉ PLOCHY: může být tráva

ZAŘÍZENÍ URČENO: pro uživatele s min. výškou 140cm

POPIS:

Tento fitness stroj je bezúdržbový, odolný proti povětrnostním vlivům, mechanickému poškození a znečištění. Všechny kovové díly jsou pískově otryskány a pozinkovány. Stroj je usazený do kotev v betonovém základu 0,60 x 0,60 x 0,55 m. Povrch je opatřen práškovým nástřikem, dvojitě lakován, nebo potažen polyesterovým nátěrem. Nosný rám je vyroben z ocelové trubky o $\text{Ø } 90 \times 3,6 \text{ mm}$. Konstrukce prvků je z ocelových trubek o $\text{Ø } 40\text{-}63 \times 3,6 \text{ mm}$.

Použitá ložiska uzavřený typ, NSK.

FUNKCE:

Tento cvik aktivuje především šikmé břišní svaly a v menší míře přímý sval břišní. Slouží k procvičování pružnosti a pohyblivosti pasu.

Postup cvičení: Postavte se na otočný talíř a uchopte držadla. Otáčejte pánev opatrně z jedné strany na druhou, ramena zůstávají stále fixována v rovnoběžné poloze s držadly. Nohy by měly být lehce pokrčené v kolenou

Rytmus cvičení zvolte s ohledem na Vaši fyzickou kondici.

TEWIKO systems, s. r. o.

Kateřinská 791

463 03 Stráž nad Nisou

IČ: 25472887

DIČ: CZ25472887

Webové stránky:

www.detske-hriste-sportoviste.cz

www.bezdratovy-rozhlas.cz

www.ukazatelrychlosti.cz

www.tewiko.cz

Kontakty:

Tel.: +420 482 425 218

E-mail: tewiko@tewiko.cz