

## TECHNICKÝ LIST

F-32 Hrazda + Bradla



ROZMĚRY PRVKU: 2,20m (v) 0,8m (š) x 2,3m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,8m (š) x 5,3m (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 Ø 90x3,6mm. Konstrukce prvků je z ocelových trubek o Ø 40-63x3,6mm.

Úchytky jsou vyrobeny z polyvinylchloridu. Použitá ložiska uzavřený typ, NSK.

### FUNKCE:

**HRAZDA** - Posílit a rozvinout svalstvo ramenního pletence a horních končetin.

**Postup cvičení:** uchopte horní boční tyče oběma rukama, natahujte horní končetiny a přitom zvedejte celé tělo, poté se vraťte do původní polohy.

**BRADLA** - Posilování dolních končetin, břicha a ramen.

**Postup cvičení:** Pevně uchopte bradla a dostaňte se do polohy s nataženými rukama výskokem nebo vyšvihnutím. S nádechem se kontrolovaně spouštějte co nejnižší. Tělo držte zpevněné, záda a pánevní svaly zatnuté. S výdechem narovnávejte ruce do výchozí pozice.

**TEWIKO systems, s. r. o.**

Kateřinská 791

463 03 Stráž nad Nisou

IČ: 25472887

DIČ: CZ25472887

**Webové stránky:**

[www.detske-hriste-sportoviste.cz](http://www.detske-hriste-sportoviste.cz)

[www.bezdratovy-rozhlaz.cz](http://www.bezdratovy-rozhlaz.cz)

[www.ukazatelrychlosti.cz](http://www.ukazatelrychlosti.cz)

[www.tewiko.cz](http://www.tewiko.cz)

**Kontakty:**

Tel.: +420 482 425 218

E-mail: [tewiko@tewiko.cz](mailto:tewiko@tewiko.cz)