

TECHNICKÝ LIST

F-34 Twister + serfař



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) x 0,8m (š) x 1,95m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,8m (š) x 4,95m (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:

SERFAŘ - Rozvinout a zachovat svalstvo pánevního pletence, oblasti břicha a bederní oblasti. Posílit stabilizaci horních končetin.

Postup cvičení: Uchopte oběma rukama boční tyče, stoupněte si oběma nohama na pedál a provádějte kývavé pohyby vpravo a vlevo. Držte vzpřímený postoj a dívejte se stále před sebe s hlavou vztyčenou.

TWISTER - Slouží k procvičování pružnosti a pohyblivosti pasu. Je vhodný k procvičování zádových svalů. Zvyšuje celkovou pohyblivost těla.

Postup cvičení: Nejprve uchopte rukojeť oběma rukama, nastupte na otočný disk oběma nohama a otáčejte spodní částí těla střídavě na obě strany.

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-rozhlaz.cz

www.ukazatelrychlosti.cz

www.tewiko.cz

Kontakty:

Tel.: +420 482 425 218

E-mail: tewiko@tewiko.cz