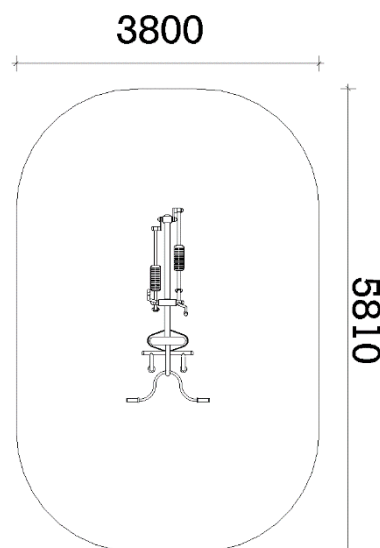


## TECHNICKÝ LIST

F-002 + F-014 + F-020 Hrazda + Orbitrek



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) 0,80 m (š) x 2,81m (d)  
BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,80m (š) x 5,81m (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:

**ORBITREK:** Rozvinout a udržet si aerobní schopnost. Mobilizovat klouby horních i dolních končetin. **Postup cvičení:** vystupte si na stroj, uchopte oběma rukama madla (černá zóna) a pohybujte dolními končetinami, jako byste chodili. Zachovávejte přirozené vzpřímené držení těla.

**HRAZDA:** Tento cvik posiluje široký sval zádový a velký sval oblý. Intenzivně však zatěžuje i dvojhlavý sval pažní a hluboký sval pažní. **Postup cvičení:** zavěste se podhmatem, nebo nadhmatem na hrazdu s rukama na šíři ramen. Proveďte shyb, až je brada v úrovni hrazdy. Při shybu výdech, při návratu do výchozí polohy nádech.

**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)