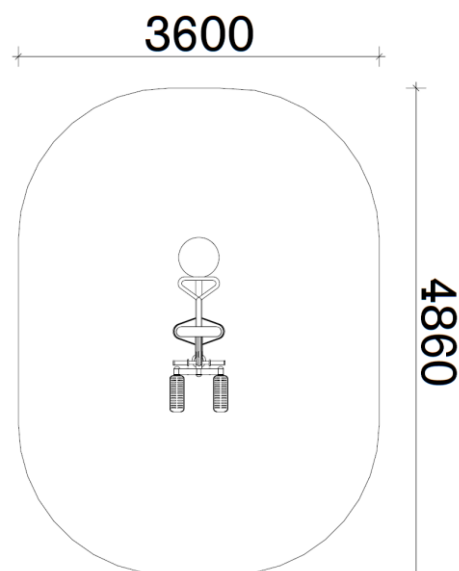


## TECHNICKÝ LIST

F-002 + F-006 + F-015 Twister + Stepař



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) x 0,60m (š) x 1,86m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,60m (š) x 4,86m (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 90mm, síla stěny je 3,6mm. Konstrukce prvků je z ocelových trubek o Ø 40-63mm, síla stěny je 3,6mm. Úchytky jsou vyrobeny z polyvinylchloridu. Použitá ložiska uzavřený typ, NSK.

### FUNKCE:

**TWISTER:** 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.

**STEPAŘ:** Posílit a rozvinout svalstvo ramenního pletence a dolních končetin.

**Postup cvičení:** postavte se na stupadla, chyt'te se rukojeti a přenášejte váhu celého těla z jedné nohy na druhou. Cvičení opakujte dle vaší fyzické zdatnosti

**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-rozhlas.cz](http://www.bezdratovy-rozhlas.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)