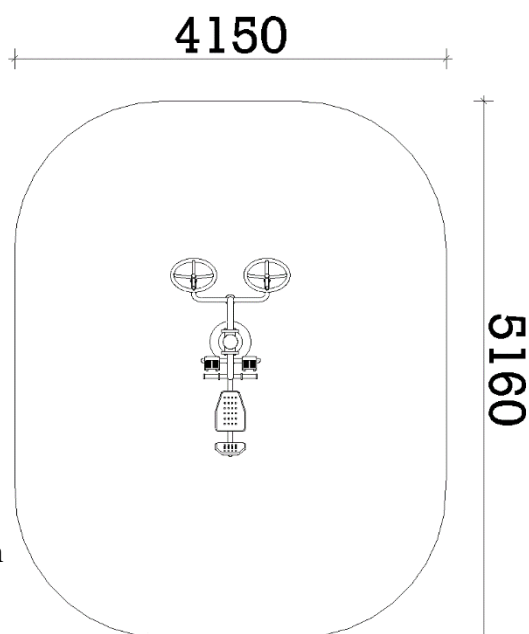


TECHNICKÝ LIST

F-48 Malá kola TAI CHI + Odrážedlo



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) 1,15m (š) x 2,16m (d)
BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 4,15m (š) x 5,16m (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, dvojité lakován, nebo potažen polyesterovým nátěrem. Nosný rám je vyroben z ocelové trubky o min. Ø 140x3,6mm. Konstrukce prvků je z ocelových trubek o Ø 40-63x3,6mm. Úchytky jsou vyrobeny z polyvinylchloridu. Použitá ložiska uzavřený typ, NSK.

FUNKCE:

MALÁ KOLA TAI CHI - Posilování svalů horních končetin, zlepšování ohebnosti a pohyblivosti kloubů rukou a ramen, zápěstí, loktů a klíčních kostí.

Postup cvičení: postavte se vzpřímeně naproti kolům, dívejte se dopředu a nohy mějte roztáhnuté do šířky ramen. Uchopte držadla kol a oběma rukama současně otáčejte ve směru hodinových ručiček, nebo opačně. Obtížnější variantou je tentýž cvik, ale s rukama za zády.

ODRÁŽEDLO - Slouží k posílení svalů dolních končetin a pánve.

Postup cvičení: Posad'te se pevně do sedačky, nohama se zapřete do pedálů, dokud je nebudete mít nohy úplně napnuté. Poté se pomalu vracejte do výchozí polohy.

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