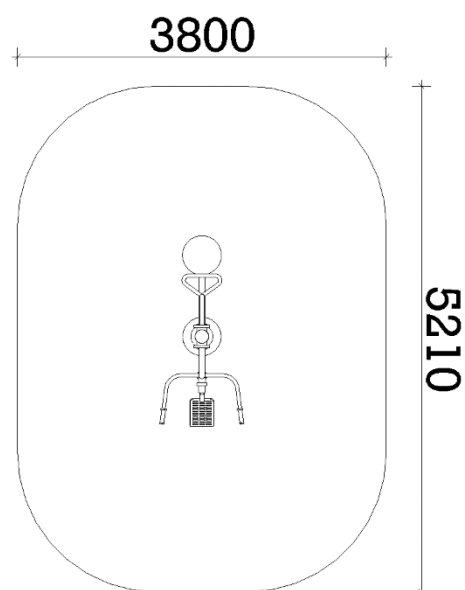


## TECHNICKÝ LIST

F-49 Twister + Serfař



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) 0,8m (š) x 2,21m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,8m (š) x 5,21m (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 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:

**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](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)