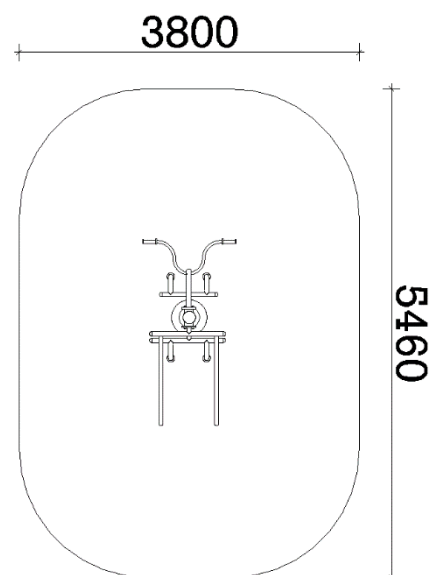
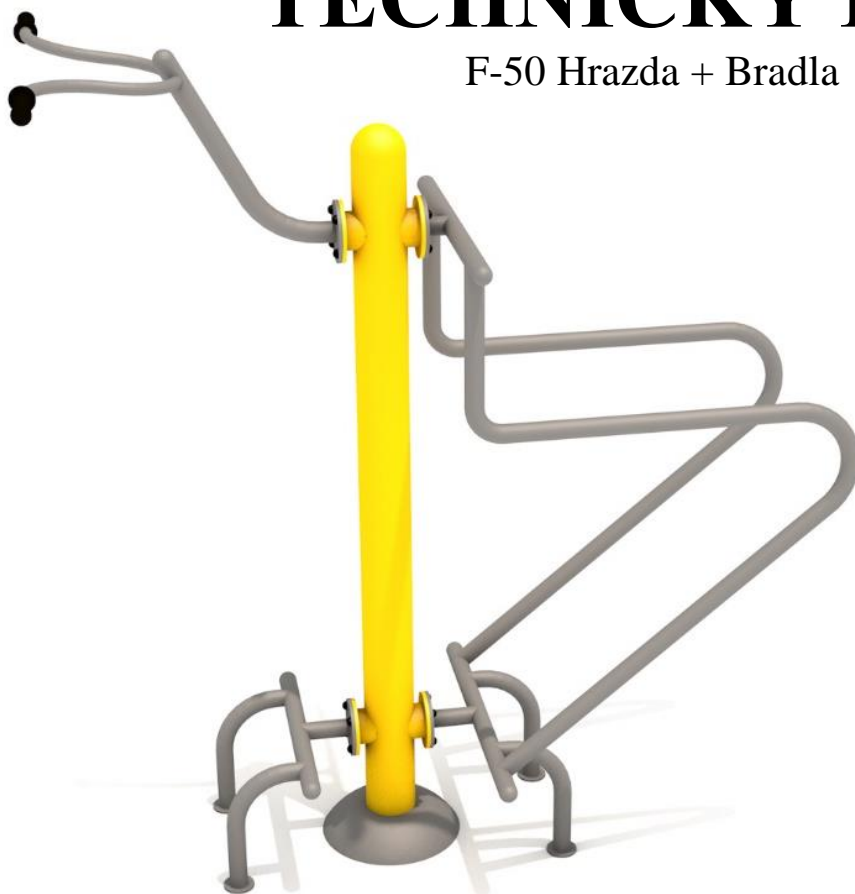


TECHNICKÝ LIST

F-50 Hrazda + Bradla



ROZMĚRY PRVKU: 2,20m (v) 0,80m (š) x 2,46m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,80m (š) x 5,46m (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. Nosná konstrukce je vyrobena z ocelové trubky o min. Ø 140x3,6mm. Konstrukce prvků je z ocelových trubek o Ø 40-63x3,6mm.

FUNKCE:

BRADLA - Posilování svalstva hrudníku a horních končetin

Postup cvičení: Pevně uchopte bradla a dostaňte se do polohy s nataženýma rukama výskokem nebo vyšvihnutím. S nádechem se kontrolovaně spouštějte co nejnižší. Tělo držte zpevněné, záda a pánevní svaly zatnuté. S výdechem narovnávejte ruce do výchozí pozice.

HRAZDA - Tento cvik posiluje široký sval zádový a velký sval oblý. Intenzivně však zatěžuje i dvojhlavý sval pažní a hluboký sval pažní. Mimo to zapojujeme i střední a dolní část svalu trapézového, svaly rombické a prsní.

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 pozice nádech.