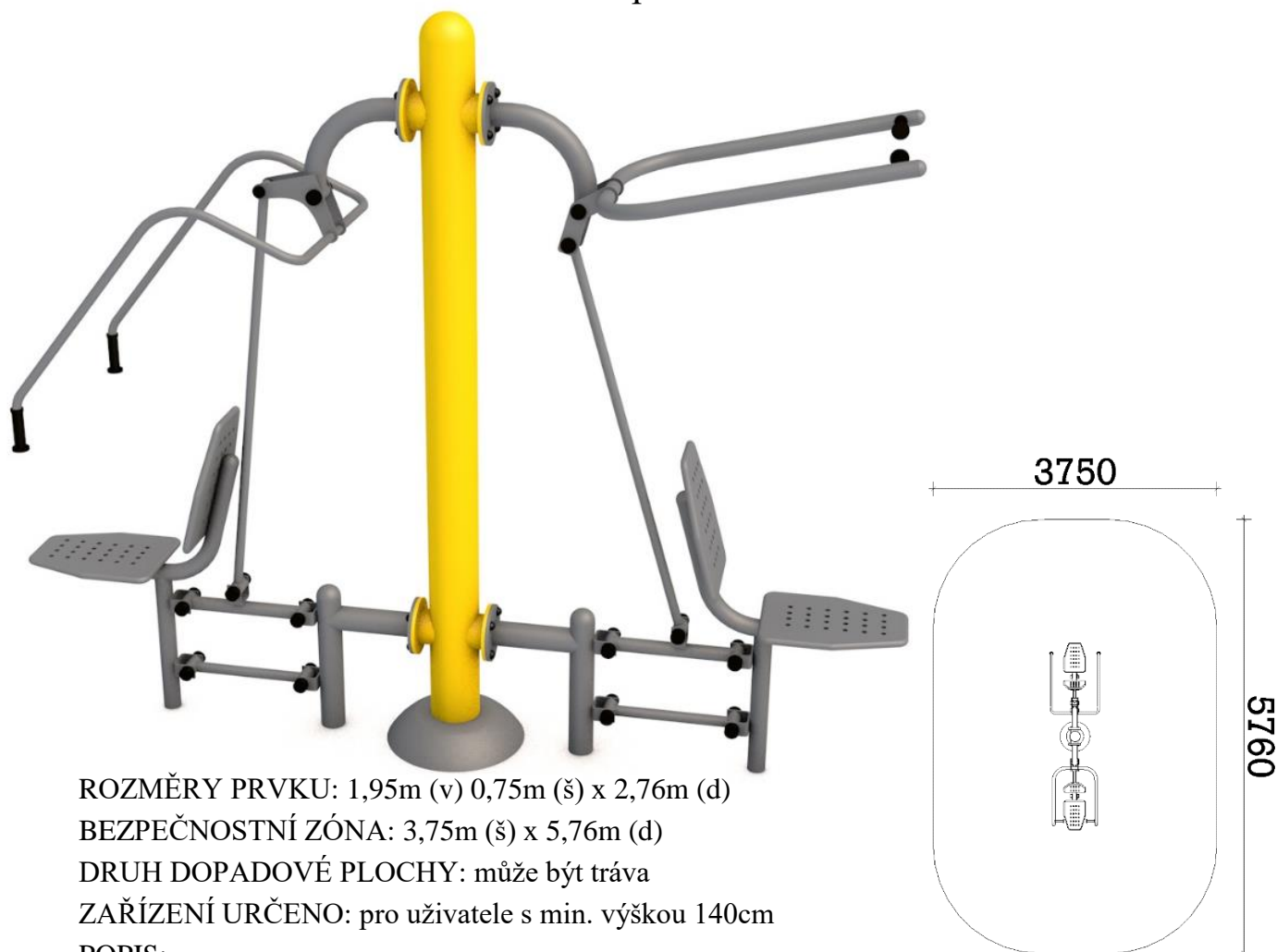


TECHNICKÝ LIST

F-54 Protahovadlo horních partií + Posilovač svalů v sedě



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) 0,75m (š) x 2,76m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,75m (š) x 5,76m (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.

Úchytky jsou vyrobeny z polyvinylchloridu. Použitá ložiska uzavřený typ, NSK.

FUNKCE:

PROTAHOVADLO HORNÍCH PARTIÍ - Posílení svalů zadní oblasti trupu a svalů ramenních, krčních a prsních.

Trénuje horní partie zádočných svalů a svaly paží, zlepšuje srdeční činnost a objem plic.

Postup cvičení: Posadte se na sedačku, dobře se opřete a uchopte oběma rukama držadla, plnou silou je přitahujte dolů, pohyb zpět musí být pomalý. Nepouštějte náhle držadla v dolní poloze.

POSILOVÁNÍ V SEDĚ - Posílení svalů zadní oblasti trupu a svalů ramenních, krčních a prsních.

Postup cvičení: Posadte se na sedačku, dobře se opřete a uchopte oběma rukama držadla, plnou silou je odtahujte nahoru, pohyb zpět musí být pomalý. Nepouštějte náhle držadla v horní poloze. 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
www.bezdratovy-rozhlas.cz
www.ukazatelrychlosti.cz
www.tewiko.cz

Kontakty:
Tel.: +420 482 425 218
E-mail: tewiko@tewiko.cz