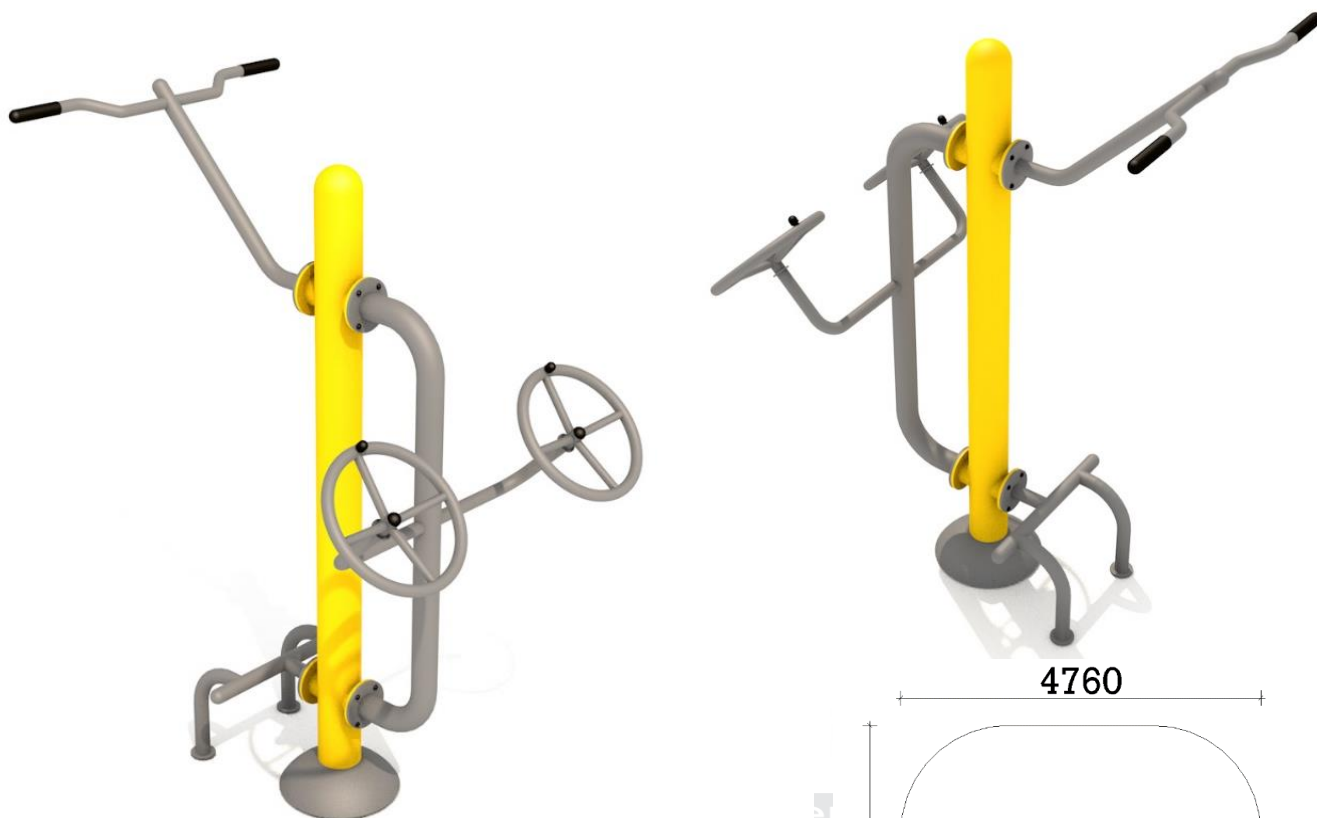


TECHNICKÝ LIST

F-55 Hrazda + Malé kola TAI CHI



ROZMĚRY PRVKU: 2,20m (v) 1,15m (š) x 1,76m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 4,15m (š) x 4,76m (d)

DRUH DOPADOVÉ PLOCHY: může být tráva

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 140mm, 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:

HRAZDA - Posílit a rozvinout svalstvo ramenního pletence a horních končetin.

Postup cvičení: uchopte horní boční tyče oběma rukama, natahujte horní končetiny a přitom zvedejte celé tělo, poté se vraťte do původní polohy.

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.

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