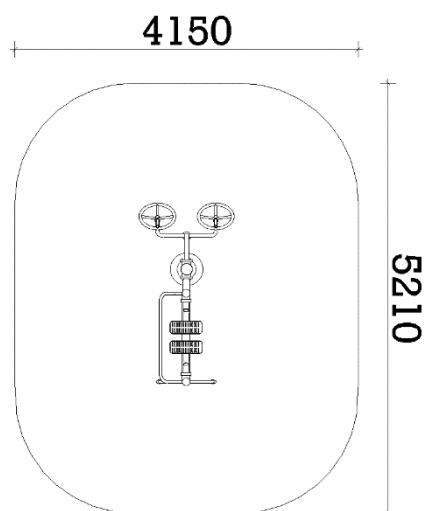


## TECHNICKÝ LIST

F-56 Běžec + Malé kola Tai Chi



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) 1,15m (š) x 2,21m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 4,15m (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, 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.  
**BĚŽEC** - Zařízení simuluje závod v běhu s minimálním zatížením těla. Podporuje koordinaci dolních končetin a rovnováhu. Mobilizuje kyčelní klouby.

**Postup cvičení:** vystupte si na pedály, uchopte oběma rukama tyč a pohybujte dolními končetinami jako při chůzi. Zachovávejte přirozeně vzpřímené držení těla na obou nohách.

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)