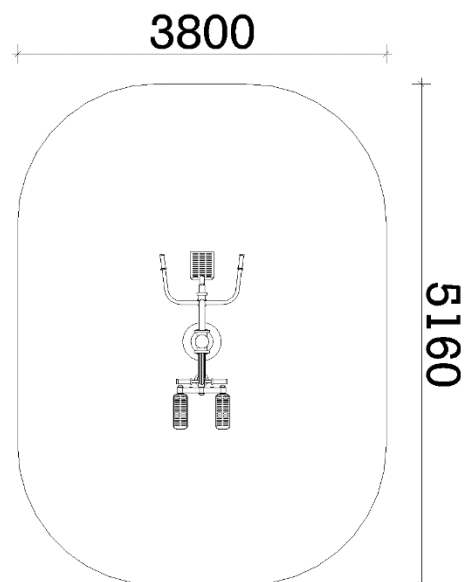


TECHNICKÝ LIST

F-58 Serfař + Stepař



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) 0,80 (š) x 2,16m (d)
BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,80m (š) x 5,16 (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. Nosná konstrukce je vyrobena z ocelové trubky o min. Ø 140x3,6mm. Konstrukce prvku 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.

STEPAŘ - Posílit a rozvinout svalstvo ramenního pletence a dolních končetin.

Postup cvičení: postavte se na stupadla, chytěte se rukojeti a přenášejte váhu celého těla z jedné nohy na druhou. Cvičení opakujte dle vaší fyzické zdatnosti.

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