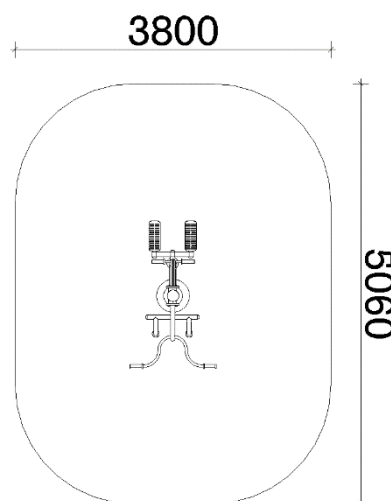


## TECHNICKÝ LIST

F-60 Hrazda + Stepař



ROZMĚRY PRVKU: 2,20m (v) 0,80m (š) x 2,06m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,80m (š) x 5,06m (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 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.

### FUNKCE:

**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.

**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](http://www.detske-hriste-sportoviste.cz)

[www.bezdratovy-rozhlaz.cz](http://www.bezdratovy-rozhlaz.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)