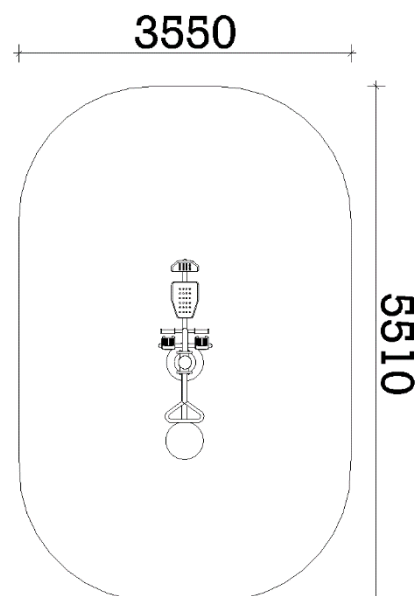


TECHNICKÝ LIST

F-64 Odrážedlo + Twister



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) 0,55m (š) x 2,51m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,55m (š) x 5,51m (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.

Použitá ložiska uzavřený typ, NSK.

FUNKCE:

TWISTER: Tento cvik aktivuje především šikmé břišní svaly a v menší míře přímý sval břišní. Slouží k procvičování pružnosti a pohyblivosti pasu.

Postup cvičení: Postavte se na otočný talíř a uchopte držadla. Otáčejte pánev opatrně z jedné strany na druhou, ramena zůstávají stále fixována v rovnoběžné poloze s držadly. Nohy by měly být lehce pokrčené v kolenou. Rytmus cvičení zvolte s ohledem na Vaši fyzickou kondici.

ODRÁŽEDLO: Slouží k posílení svalů dolních končetin a pánve.

Postup cvičení: Posadte se pevně do sedačky, nohama se zapřete do pedálů, dokud je nebudete mít nohy úplně napnuté. Poté se pomalu vracejte do výchozí polohy.

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