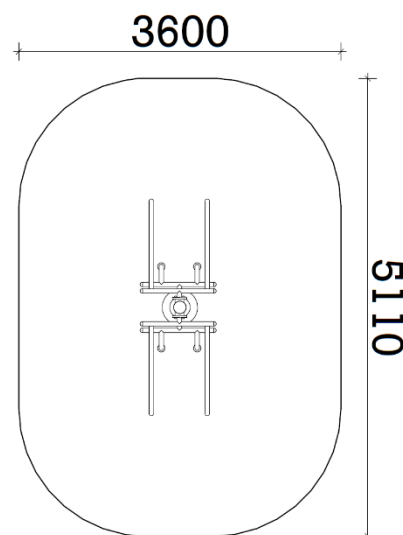
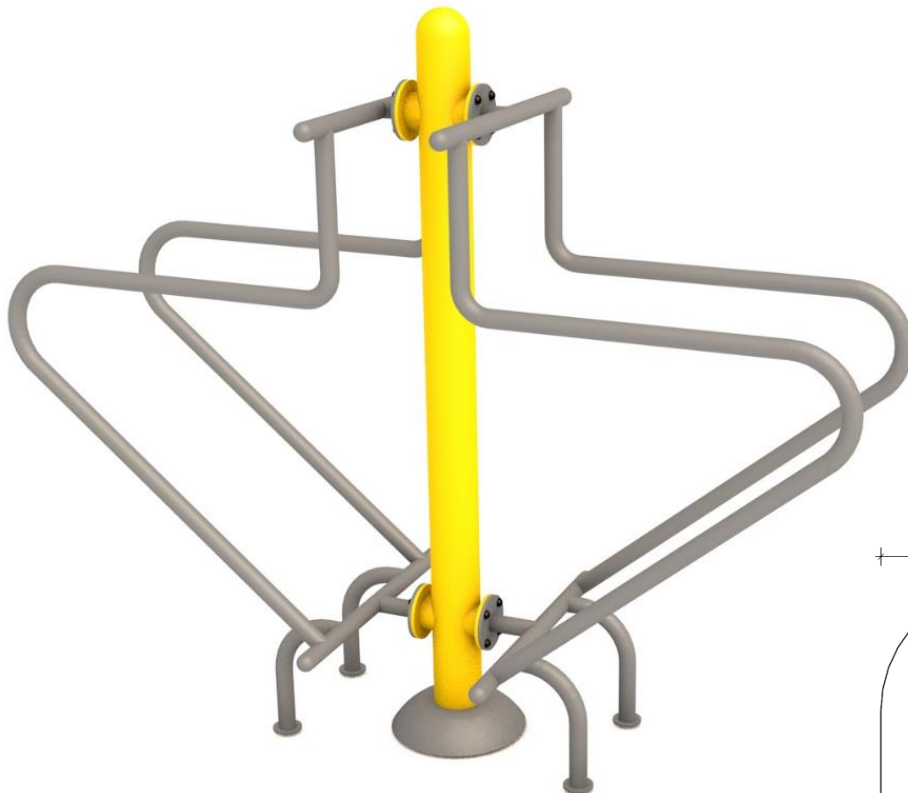


## TECHNICKÝ LIST

### Oboustranné Bradla



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) 0,60m (š) x 2,11m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,60m (š) x 5,11m (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  $\varnothing$  90x3,6mm. Konstrukce prvků je z ocelových trubek o  $\varnothing$  40-63x3,6mm.

#### FUNKCE:

Posilování svalstva hrudníku a horních končetin

**Postup cvičení:** Pevně uchopte bradla a dostaňte se do polohy s nataženými rukama výskokem nebo vyšvihnutím. S nádechem se kontrolovaně spouštějte co nejnižše. Tělo držte zpevněné, záda a pánevní svaly zatnuté. S výdechem narovnávejte ruce do výchozí pozice.