

Venkovní posilovací stroj

Twist a surf LK - 69



Typ produktu: Cvičení a rozvoj koordinace těla.

Funkce: Procvičování, posilování a uvolnění svalů pasu a zad, zlepšování ohebnosti bederní oblasti a koordinace těla.

Použití: Při cvičení na twistu uchopte rukojeť oběma rukama, postavte se nohama na točnu a udržujte rovnováhu. Pomalu otáčejte tělem z jedné strany na druhou. Při cvičení na surfu uchopte rukojeti oběma rukama, postavte se na pedál a kmitavým pohybem se pohybujte z jedné strany na druhou.

Provádění: Doporučujeme 3 série po 2 minutách s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

Pro 2 osoby



Rozměry: 1509 x 774 x 1558 mm

Hmotnost: 73 kg

Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,25 m³

Počet základů: 2

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: imitace dřeva / kov

