

Protahovací zařízení a bench

CE 1119

EXKLUZIVNÍ ŘADA NEREZOVÉ OCELI
100% ČESKÁ VÝROBA



Vizualizace mají pouze ilustrační charakter. Právo na změny vyhrazeno.

POPIS ZAŘÍZENÍ

FUNKCE: Posilování a rozvoj svalů horních končetin, hrudníku a zad, zvyšování kardiopulmonální kapacity.

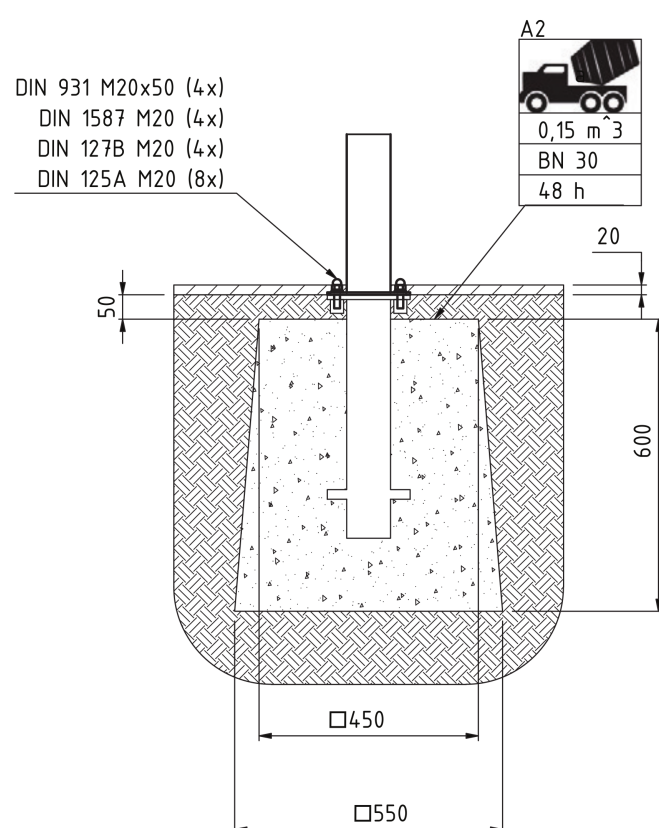
POUŽITÍ: Protahování: Posadte se na sedátko a uchopte rukojeti oběma rukama. Přitahujte držadla směrem k sobě na úroveň ramen - sedák se začne zvedat. Poté pomalu uvolňujte síly v pažích a vracejte se do výchozí pozice. **Bench:** Posadte se na sedadlo a uchopte rukojeti oběma rukama. Zatlačte rukojeti dopředu - sedák se bude mírně pohybovat ve směru od středového sloupu. Poté se pomalu vraťte do výchozí pozice.

PROVÁDĚNÍ: Doporučujeme 3 série po 8 - 10 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte rytmicky a tak, aby nedocházelo k nadměrnému vyvíjení síly.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE: Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušte. Cvičení provádějte pomalu a plynule. Vyvarujte se přetížení. Při přílišné zátěži se mohou objevit fyzické problémy. V případě pochybností konzultujte cvičení s lékařem. Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo je-li zařízení viditelně poškozené. Necvičící dodržujte od uživatele bezpečnou vzdálenost na 2 m v případě, že nepotřebuje vaši asistenci!

Certifikace podle normy ČSN EN 16630:2016

KOTVENÍ A POVRCH



TECHNICKÁ DATA

Produktové číslo	CE 1119
Maximální zatížení	120 kg I 1 os.
Maximální rozměry	2004 x 780 x 1739 mm
Hmotnost zařízení	81 kg
Volná výška pádu	828 mm

PLOCHA PRO POHYB UKOTVENÍ

