



Žebřiny a hrazdy

CE 24

EXKLUZIVNÍ ŘADA NEREZOVÉ OCELI
100% ČESKÁ VÝROBA



Vizualizace mají pouze ilustrační charakter. Právo na změny vyhrazeno.

POPIS ZAŘÍZENÍ

FUNKCE: Procvičování, protahování a posilování svalů paží, ramen a rozvíjení koordinace těla. Vhodný k provádění kalistheniky.

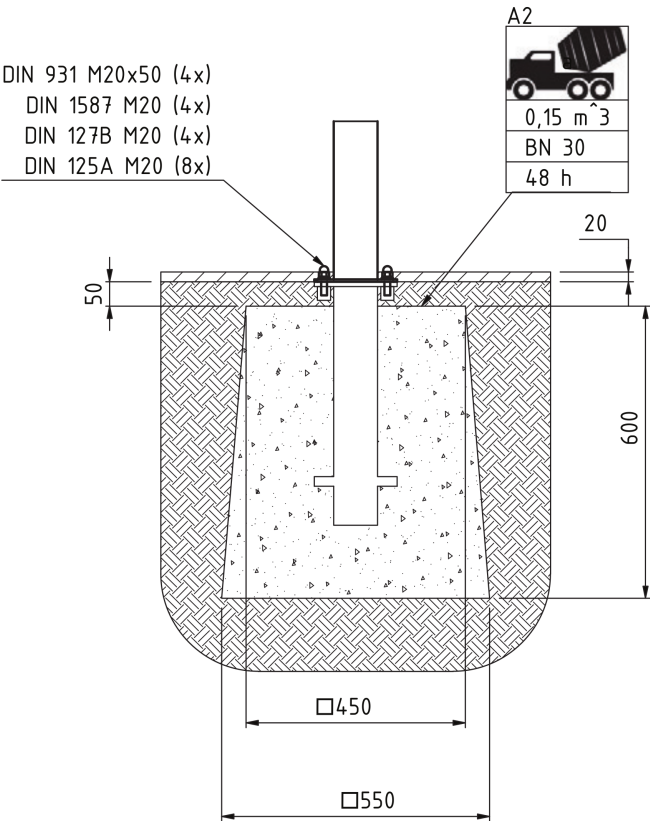
POUŽITÍ: Hrazda: Uchopte hrazdu oběma rukama a přitáhněte se bradou do úrovně hrazdy, poté se pomalu vraťte do výchozí pozice. **Žebřiny:** Stoj čelem k žebřinám - odstupte od žebřin, položte nohu na příčku žebřin a provádějte střídavě sklony trupu k chodidlu na příčce a na zemi. Stoj zády k žebřinám - vzpažte a chytěte se oběma rukama nejvyšší příčky, přednožujte tahem popř. švihem jednou nohou nebo oběma.

PROVÁDĚNÍ: Doporučujeme 3 série po 8 - 10 cvicích a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte rytmicky a pomalu.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE: Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušte. Cvičení provádějte pomalu a plynule. Vyvarujete 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 24
Maximální zatížení	120 kg I 1 os.
Maximální rozměry	4336 x 306 x 2394 mm
Hmotnost zařízení	112 kg
Volná výška pádu	1225 mm

PLOCHA PRO POHYB UKOTVENÍ

