



Posilovací a protahovací zařízení

Funkce: Protahování a posilování svalů horních končetin. Posilování břišního a zádového svalstva, především široký sval zádový.

Použití: Opřete se zády o opěrku, položte předloktí na držadla a uchopte rukojeti. Zvedejte nohy v různých obměnách.

Pevně uchopte madla oběma rukama, poté se přitáhněte rukama z volného visu nahoru tak, aby se dostala brada nad úroveň madel. Shyby vyžadují již určitou míru silové zdatnosti.

Provádění: Doporučujeme 3 série po 10 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 150 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení je vhodné pro osoby nad 140 cm. Jiné než uvedené použití je zakázané.

FS-15

Pro 2 osoby

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení:

Zelená / šedá

Dopadová zóna: 19 m²

