

OP11 POSILOVÁNÍ RUKOU HORNÍ

Kód výrobku: OP11

Základní informace

Výška zařízení: 2,1m
Rozměr zařízení: 1,4x0,9m
Rozměr bezpečnostní zóny: 3x3m

Materiál

Konstrukce: ocelové sloupy
Kovové díly: pozinkované nebo nerezové
Kotvení: betonováním
Povrchová úprava: antikorosivní zinkofosfátový základ a vypalovaná prášková barva

Slouží k posílení svalů zadní oblasti trupu a svalů rameních, krčních a prsních. Slouží k celkovému posílení organismu. Provádění cvičení s vlastní váhou.

POUŽITÍ ZAŘÍZENÍ:

Posadte se na sedačku, dobře se opřete a uchopte oběma rukama držadla, plnou silou je přitahujte dolů, pohyb zpět musí být pomalý. Nepouštějte náhle držadla v dolní poloze.

UPOZORNĚNÍ:

Rytmus cvičení zvolte s ohledem na Vaši fyzickou kondici.
Zařízení je určeno pro uživatele s celkovou výškou nad 140 cm.

