



Protahovací zařízení CX - 11

Typ produktu: Cvičební

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

Použití: Posadte se zády proti zadní straně opěradla a uchopte rukojeti oběma rukama, přitahujte a tlačte.

Provádění: Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Doporučujeme 3 série po 10 cvicích s pětisekundovou přestávkou mezi dvěma sériemi.

Poznámka: Toto je silové cvičení, které je třeba provádět rytmicky a takovým způsobem, aby nedocházelo k nadměrnému vyvíjení síly. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.

Pro 2 osoby

Věk: 15+

Rozměry: 2100 x 750 x 1693 mm

Minimální prostor:

Hmotnost: 98 kg

Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,15 m³

Počet základů: 1

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení:

