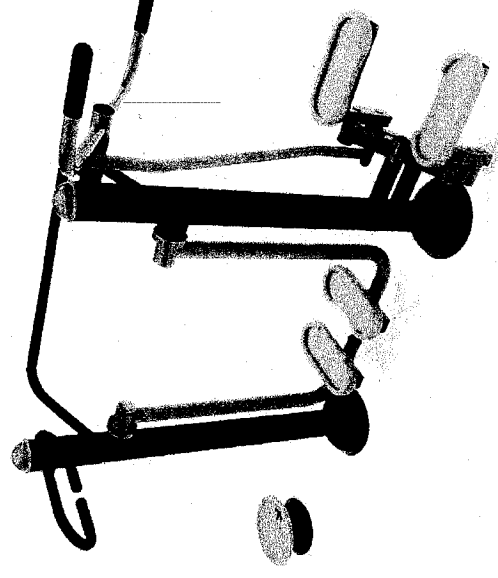


F33 MULTIFUNKČNÁ FITNESS STANICA

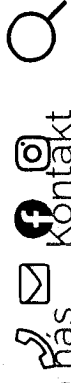
F33 Multifunkčná Fitness Stanica - posilňuje nohy, pás a boky. Zároveň zlepšuje funkciu pľúc, srdca a pružnosť končatín. Uvoľňuje brušné svalstvo, svaly dolnej časti chrbta a bokov. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 5 500 x 3 700 mm.

Ako cvičiť Twister - uchopte pevne podpornú tyč. Umiestnite nohy na rotačnú plošinu. Otáčajte nohy zo strany na stranu za využitia brušných svalov, pričom budete stáť rovno a vzpriamene. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Ako cvičiť Stepper - pevne uchopte držiaky a postavte sa na pedále. Jednu nohu zatlačte dole tak, aby bola vystretá. Zároveň druhú dajte hore tak, aby ste mali ohnuté koleno. Rukami vykonávajte pohyb hore-



Mám záujem o tento



F14 BICYKEL

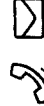
F14 Bicykel - cvičenie na zariadení má priaznivé účinky na zvyšovanie kondície a spaľovanie tukov. Nezafažuje kĺby, preto je vhodné aj pre ľudí s nadváhou. Posilňuje a formuje lýtka, stehná a sedacie svaly, šľachový aparát, a preto je vhodné aj na rehabilitáciu. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4 100 x 3 500 mm.

Ako cvičiť - posadte sa na sedák a obidvoma rukami uchopíte rukoväť, pokrčte kolena a nohy umiestnite na pedále. Tlačte nohy kruživým pohybom ako na klasickom bicykli. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Upozornenie - maximálna nosnosť zariadenia je 150 kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140 cm. Deti a osoby so zdravotným postihnutím musia byť vždy pod dohľadom dospeljej osoby. Pri používaní tohto zariadenia musia byť cvičenci oboznámení s prevádzkovým poriadkom a musia ho dodržiavať. Osoba, ktorá používa cvičebné



Mám záujem o tento

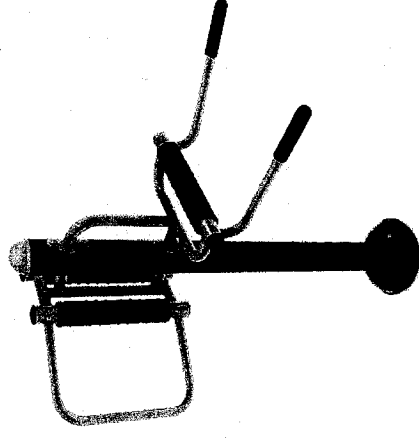


F28 MASÁŽNE ZARIADENIE

F28 Masážne zariadenie - jemne posilňuje svalstvo, zlepšuje cirkuláciu krvi a mobilitu v oblasti pásu, chrbta a brušných svalov. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4 060 x 3 840 mm.

Ako cvičiť - oprite si chrbát oproti masážnemu valcu a pomaly krúžte hornou časťou tela doprava a doľava. Horizontálna časť: oprite si chrbát oproti masážnemu valcu, pričom sa oprite rukami o pomocné tyče a pomaly robte pohyb smerom dole a hore. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Upozornenie - maximálna nosnosť zariadenia je 150 kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140 cm. Deti a osoby so zdravotným

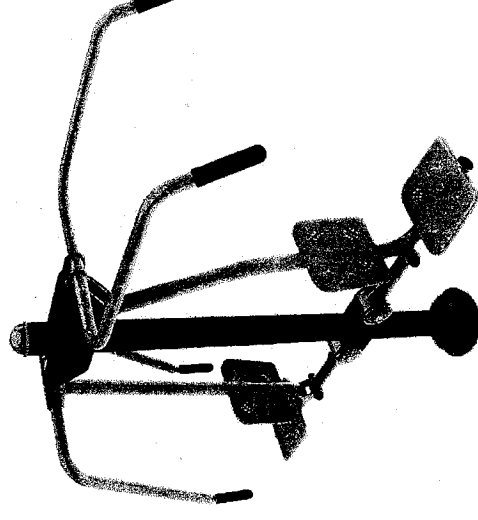


Mám záujem o tento

F22 POSILŇOVACÍ STROJ NA HRUDNÍK A RAMENÁ

F22 Posilňovací stroj na Hrudník a Ramená - cvičením na tomto zariadení precvičíte a spevníte svalstvo v oblasti hrudníka, chrbta a horných končatín. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4 780 x 3 700 mm.

Ako cvičiť chrbát - sadnite si vzpriamene na sedák a pevne sa oň oprite. Pevne uchopte obe rukoväte. Pomalým a kontrolovaným pohybom stiahnite ruky dole na úroveň hrudníka. Pomaly sa vráťte do pôvodnej pozície. Nadychnite sa pri pohybe smerom dole, vydychujte pri návrate do štartovacej pozície. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.



Mám záujem o tento

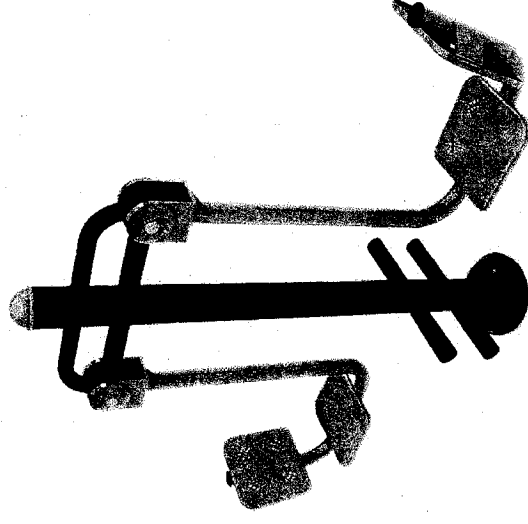


F07 TRENAŽÉR NA NOHY

F07 Treňažér na nohy - komplexne precvičíte svaly dolných končatín, sedacie svaly, stehná a lýtka. Cvičenie je vhodné na nárast svalovej hmoty v spodnej časti tela, je technicky nenáročné a pohodlné, nakoľko nezaťažuje svalstvo chrbta. Minimálna plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmery 4 930 x 3 600 mm.

Ako cvičiť - sadnite si vzpriamene s vystretým chrbtom. Umiestnite obe nohy na podložky pred sebou a položte si ruky na stehná pre zaistenie väčšej stability. Zatláčajte nohami, ale dajte pozor, aby ste ich nevystreli úplne. Následne pomaly zafahajte nohy do východzej, resp. štartovacej polohy. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Upozornenie - maximálna nosnosť zariadenia je 150 kg. Zariadenie môže



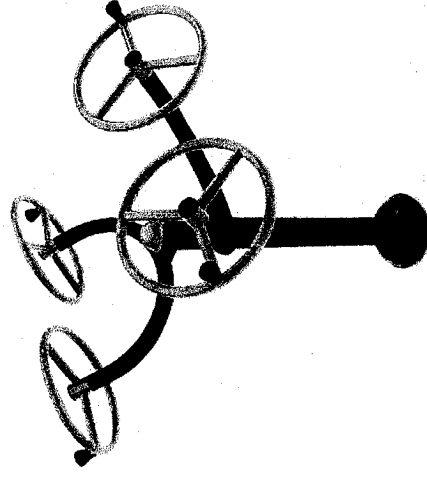
Mám záujem o tento

F29 PRECVIČOVANIE KÍLBOV

F29 Precvičovanie kíbov - cvičenie na zariadení zvyšuje pohyblivosť a pomáha tvarovať svalstvo na hrudi, ramenách, rukách a chrbte. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4 260 x 4 098 mm.

Ako cvičiť - rozkročte sa na šírku ramien a postavte sa tak, aby bol hrudník v strede medzi dvoma kolesami. Uchopte obe kľučky a otočte kolesá tak, aby boli čo najvyššie. Súčasne otáčajte ľavým kolesom proti smeru a pravým v smere hodinových ručičiek. Na zlepšenie efektivity cvičenia striedajte smery otáčania. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

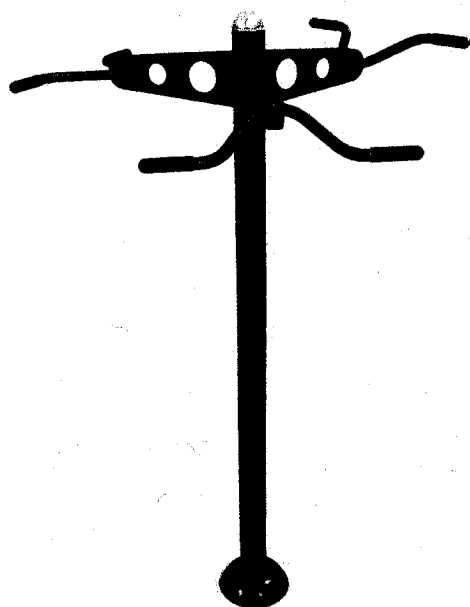
Upozornenie - maximálna nosnosť zariadenia je 150 kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140 cm. Deti a osoby so zdravotným



Mám záujem o tento

Trojité hrazda

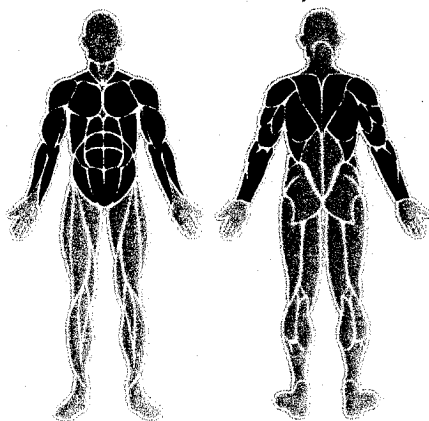
Exteriérové fitness F13



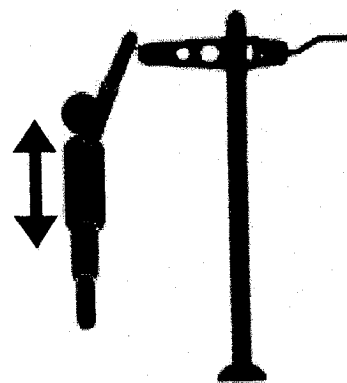
Trojité hrazda - zhyby na hrazde sú najúčinnnejším cvikom na spevnenie a nárast svalovej hmoty vo vrchnej časti tela: svalov chrbta, hrudníka, ramien a horných končatín. Cvičenie na hrazde má vplyv aj na zlepšenie koordinácie pohybov, sily úchopu a celkovej sily hornej časti tela. Minimálny priemer plochy pre umiestnenie stroja musí byť 3090mm.

Ako cvičiť - postavte sa čelom k zariadeniu. Uchopte tyče oboma rukami a zdvihnite sa zo zeme. Pomaly ohnite obe ruky v lakťoch a ramená s hlavou zdvihnite až nad tyče hrazdy. Pomaly sa spustíte dole a vydýchnite. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby v oboch smeroch. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Precvičované svaly



Ako cvičiť na fitness stroji



Upozornenie: maximálna nosnosť zariadenia je 150kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140cm. Deti a osoby so zdravotným postihnutím musia byť vždy pod dohľadom dospelšej osoby. Pri používaní tohto zariadenia musia byť cvičenci oboznámení s prevádzkovým poriadkom a musia ho dodržiavať. Osoba, ktorá používa cvičebné zariadenie si musí byť vedomá svojho zdravotného stavu a svojich fyzických možností. Nepreceňujte Vaše fyzické sily počas cvičenia.