

Výrobek	KovoFit venkovní protahovací stroj SM34
Kód	SM 134
Popis / Zařízení	cvičební stroj
Rozměr	1000 / 653 / 743 mm
Volná plocha	4010 x 3690 mm
Věková kategorie	14+
Záruční doba	24 měsíců
Materiál	ocel s povrchovou úpravou, plast
Údržba	Zařízení doporučujeme udržovat čisté, odstranit nadměrné znečištění
Kontrola	Měsíční vizuální kontrola celistvosti sestavy na určení zjevných poškození (vandalismus, živelná pohroma)

Funkce: zařízení je určeno pro procvičení vzpřimovačů páteře, širokého zádového svalstva, svalů sedacích a zadních svalů stehen

Použití

Lehněte si čelem dolů na lavici a zapřete kotníky mezi opěrky, ohněte se v pase o 90 ° a spusťte se dolů. Trup by se měl pohybovat nahoru a dolů po oblouku o 90 °. Zvedněte tělo nahoru, (snažte se nepřepínat příliš páteř) dokud není tělo v jedné linii. Vzpřimovače stabilizují a zpevňují páteř, zatímco hýžďové svaly a hamstringy provádějí extenzi v bederní páteři.

Upozornění

Posilovací stroje a jejich části používejte pouze k účelu, ke kterému jsou určeny.

Na strojích cvičte, pouze pokud Vám to Váš zdravotní stav dovoluje.

V případě poškození stroje informujte dodavatele a stroj nepoužívejte.

Z bezpečnostních důvodů nepouštějte rukojeti během provádění cviku.

Cvičení na posilovacích strojích je pouze na vlastní zodpovědnost.

Maximální nosnost: 100 kg

