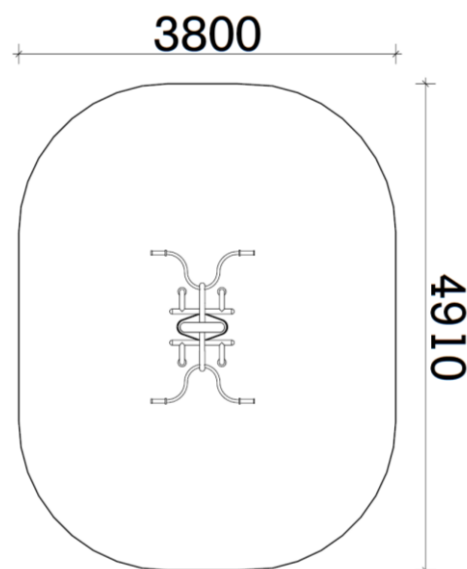


TECHNICKÝ LIST

OBOUSTRANNÁ HRAZDA



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) 1,91m (š) x 0,80m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 4,91m (š) x 3,80m (d)

DRUH DOPADOVÉ PLOCHY: může být tráva

ZAŘÍZENÍ URČENO: pro uživatele s min. výškou 140cm

POPIS:

Tento fitness stroj je bezúdržbový, odolný proti povětrnostním vlivům, mechanickému poškození a znečištění. Všechny kovové díly jsou pískově otryskány a pozinkovány. Stroj je usazený do kotev v betonovém základu 0,60 x 0,60 x 0,55 m. Povrch je opatřen práškovým nástřikem, dvojitě lakován, nebo potažen polyesterovým nátěrem. Nosný rám je vyroben z ocelové trubky o Ø 90x3,6mm. Konstrukce prvků je z ocelových trubek o Ø 40-63x3,6mm.

Úchytky jsou vyrobeny z polyvinylchloridu.

FUNKCE:

Tento cvik posiluje široký sval zádový a velký sval oblý. Intenzivně však zatěžuje i dvojhlavý sval pažní a hluboký sval pažní. Mimo to zapojujeme i střední a dolní část svalu trapézového, svaly rombické a prsní.

Postup cvičení: zavěste se podhmatem, nebo nadhmatem na hrazdu s rukama na šíři ramen. Proveďte shyb, až je brada v úrovni hrazdy. Při shybu výdech, při návratu do výchozí pozice nádech.