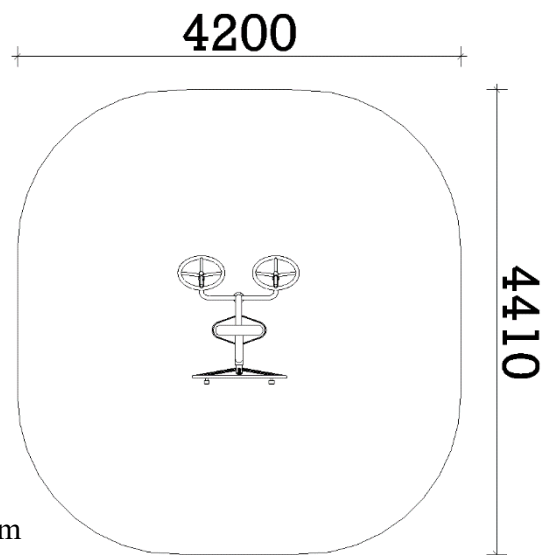


TECHNICKÝ LIST

F-36 Velké kolo Tai Chi + Malá kola Tai Chi



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) x 1,20m (š) x 1,41m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 4,20m (š) x 4,41m (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, dvojité lakován, nebo potažen polyesterovým nátěrem. Nosný rám je vyroben z ocelové trubky o Ø 90mm, síla stěny je 3,6mm. Konstrukce prvků je z ocelových trubek o Ø 40-63mm, síla stěny je 3,6mm. Úchytky jsou vyrobeny z polyvinylchloridu. Použitá ložiska uzavřený typ, NSK.

FUNKCE:

Rozvinout a zachovat pohyblivost a kloubů rukou a ramen, zápěstí, loktů a klíčních kostí.

Postup cvičení: postavte se vzpřímeně naproti kolu, dívejte se dopředu a nohy mějte roztáhnuté do šířky ramen. Uchopte držadlo kola a otáčejte ve směru hodinových ručiček, nebo opačně. Obtížnější variantou je tentýž cvik, ale s rukama za zády.