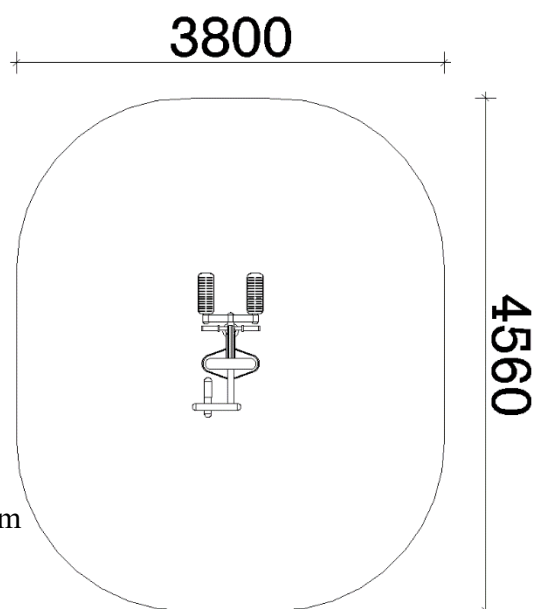


TECHNICKÝ LIST

F-45 Stepař + Protahovadlo nohou



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) 0,80m (š) x 1,56m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,80m (š) x 4,56m (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 $\text{Ø } 90 \times 3,6 \text{ mm}$. Konstrukce prvků je z ocelových trubek o $\text{Ø } 40-63 \times 3,6 \text{ mm}$.

Úchytky jsou vyrobeny z polyvinylchloridu. Použitá ložiska uzavřený typ, NSK.

FUNKCE:

STEPAŘ - Posílit a rozvinout svalstvo ramenního pletence a horních končetin.

Postup cvičení: postavte se na stupadla, chyt'te se rukojeti a přenášejte váhu celého těla z jedné nohy na druhou. Cvičení opakujte dle vaší fyzické zdatnosti.

PROTAHOVADLO NOHOU - Posílit a rozvinout svalstvo ramenního pletence a horních končetin.

Postup cvičení: stůjte rovně na jedné noze a druhou nohu si opřete o opěradlo. Při stálém propnutí jedné se snažte dotknout jednou, nebo oběma rukama špičky palce na opřené noze. Tento cvik opakujte střídavě několikrát s oběma nohama.

TEWIKO systems, s. r. o.

Kateřinská 791

463 03 Stráž nad Nisou

IČ: 25472887

DIČ: CZ25472887

Webové stránky:

www.detske-hriste-sportoviste.cz

www.bezdratovy-rozhlas.cz

www.ukazatelrychlosti.cz

www.tewiko.cz

Kontakty:

Tel.: +420 482 425 218

E-mail: tewiko@tewiko.cz