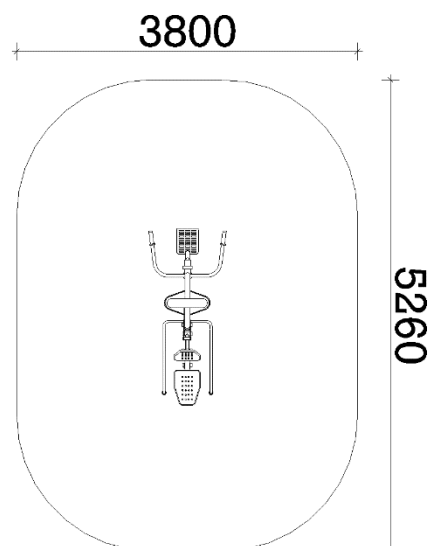


TECHNICKÝ LIST

F-002 + F-005 + F-008 Serfař + Posilovač svalů vsedě



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) 0,80 (š) x 2,26m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,80m (š) x 5,26m (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 90x3,6mm. Konstrukce prvku je z ocelových trubek o Ø 40-63x3,6mm.

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

FUNKCE:

SERFAŘ: Rozvinout a zachovat svalstvo pánevního pletence, oblasti břicha a bederní oblasti.

Posílit stabilizaci horních končetin. **Postup cvičení:** Uchopte oběma rukama boční tyče, stoupněte si oběma nohama na pedál a provádějte kývavé pohyby vpravo a vlevo. Držte vzpřímený postoj a dívejte se stále před sebe s hlavou vztyčenou.

POSILOVAČ SVALŮ VSEDĚ: Posílení svalů zadní oblasti trupu a svalů ramenních, krčních a prsních. **Postup cvičení:** Posad'te se na sedačku, dobře se opřete a uchopte oběma rukama držadla, plnou silou je odtahujte nahoru, pohyb zpět musí být pomalý. Nepouštějte náhle držadla v horní poloze. Rytmus cvičení zvolte s ohledem na vaši fyzickou kondici.

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