WO 02 FLORIDA

Prostor zařízení: 4650 x 4550 x 2700 mm
Prostor pro pohyb: 8010 x 7650 x 3000mm

FUNKCE:

Bradla: Uchopte bradla a dostaňte se do polohy s nataženýma rukama výskokem nebo vyšvihnutím. S nádechem se kontrolovaně spouštějte co nejníže. Tělo držte zpevněné. S výdechem narovnávejte ruce do výchozí pozice.

Hrazda: Uchopte hrazdu oběma rukama a přitáhněte se bradou do úrovně hrazdy, poté se pomalu vraťte do výchozí pozice.

Hrazda podvěšená: Zavěste se na hrazdu, tak aby vaše dlaně směřovaly od těla v šířce větší než je šířka vašich ramen. Zvedněte nohy a zkřižte je přes sebe, přitahujte se do úrovně hrazdy tak, aby vaše lokty byly ve stále stejné úrovni.

Vodorovný žebřík: Po žebřinách postupujte střídavě pravá a levá ruka směrem vpřed.

Svislý žebřík: Stoj čelem k žebřinám: odstupte od žebřin, položte nohu na příčku ve výši pasu, provádějte střídavě sklony trupu k chodidlu na příčce a na zemi. Stoj zády k žebřinám - vzpažit, chytit oběma rukama nejvyšší příčku, švihem střídavě přednožit levou a pravou nohu.

Šikmý žebřík: Po žebřinách postupujte střídavě pravá a levá ruka směrem vpřed.

Multifunkce nebo závěs na kruhy: tyto prvky slouží k zavěšení systému TRX nebo gymnastických kruhů Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY: Cvičení provádějte pomalu a plynule. Při přílišné zátěži se mohou objevit fyzické problémy. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte. V případě pochybností konzultujte cvičení s lékařem. Vyvarujte se přetížení. Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo jeli zařízení viditelně poškozené.

Max. výška volného pádu:	1500-2200 mm
Věková skupina:	14 +
Min. výška uživatele:	140 cm
Max. zatížení:	120 kg/osoba

VAROVÁNÍ: ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO PRO DĚTI
CERTIFIKACE PODLE NORMY: DIN EN 16630:2015

COLMEX
tel.: +420 773 666 066
WWW.COLMEX.CZ info@colmex.cz
COLMEX s.r.o., Kubelíkova 1224/42, 130 00 Praha 3