

PORĘCZE

Kategoria urządzenia:
Budowa mięśni.



Funkcja:

Wzmacnia mięśnie brzucha, ramion, pleców, pomaga utrzymać poprawną postawę ciała.

Instrukcja:

Podciąganie nóg: Stań plecami do urządzenia i oprzyj się rękami na poręczach. Podciągnij nogi do brzucha tak aby powstał kąt prosty, wytrzymaj chwilę następnie opuść. Powtarzaj ćwiczenie.
Pompki: Stań plecami do urządzenia i złap rękami za poręcze, Uginaj i prostuj ręce w łokciach. Powtarzaj ćwiczenie - dla zaawansowanych.

Skala trudności ćwiczenia:

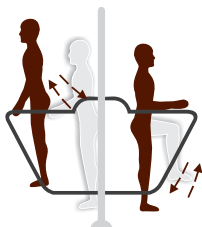
Trudne

Uwaga!

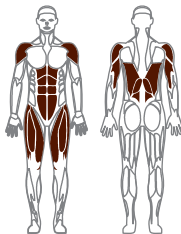
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 120 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



www.fitpark.pl

Wyrób spełnia wymagania bezpieczeństwa zawarte w:

PN EN 1176-1:2009, PN EN 1176-7:2009, PN EN 957-1:2006. Rok produkcji 2013r.

Dystrybutor: PPUH "ZAMA", ul. Powstańców Wielkopolskich 74, 87-100 Toruń, Telefon: 512 005 030