

BRUSLE JFOF2_01

Venkovní cvičební stroj.

Při cvičení dochází k rozvoji a posílení hýžďových svalů a svalů dolních končetin, tréninku koordinačních schopností a rovnováhy.

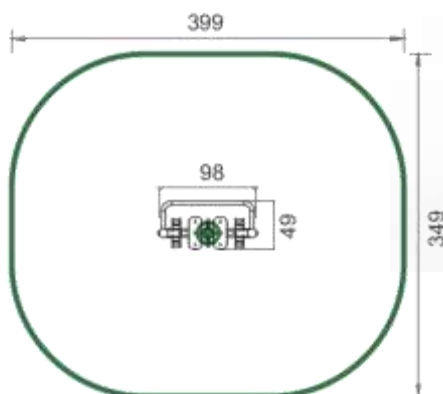
Provedení:	přítahování těla pomocí bradel
Účel:	posílení svalů dolních končetin a hýžďových svalů, rozvoj koordinace a rovnováhy
Počet cvičících osob:	max. 1
Věk:	14+
Výška uživatele:	min. 140 cm
Vozíčkáři:	ne
Nosnost:	120 kg

Certifikát dle EN 16630: EN-16630:2015-06, r.č.c. TM 62000593 012



Ochranná zóna: 3990 x 3490 mm
Výška pádu: < 0,7 m

Rozměry konstrukce:
Výška: 1755 mm
Šířka: 490 mm
Délka: 990 mm
Váha: 60 kg



Vyrobeno: kovové prvky - ocel o síle 3,6 mm
spojovací materiál - nerez
krytky šroubů, madla apod. – vysoko pevnostní plast, odolný klimatickým podmínkám a UV záření

Povrchová úprava: žárové zinkování
2 vrstvé práškové lakování – komaxit s ochranou proti UV záření
barevnost: variabilní dle požadavků investora

Instalace: 1x betonová patka 500x500x500 mm s ocelovou kotvou; stroj je dodáván smontovaný, dodávka obsahuje stroj, ocelovou kotvu, prvek se kotví v souladu s EN 16 630-2015 = základna prvku musí být ukotvena v hloubce 30 cm pod povrchem.

- posilování
- vytrvalost
- koordinace
- rovnováha
- hybnost
- relaxace



Uchopte oběma rukama horní madlo a opatrně vystupte na pedály pohyblivých ramen. Pohybuje nohama jako byste chodili. Pohyb musí být plynulý a kontrolovaný. Cvičení provádějte po dobu až 10 minut. Cvičte vždy dle vašeho aktuálního zdravotního stavu, při cvičení nezadržujte dech.