

PRENOSNI INDOOR STREET WORKOUT KAVEZ TIP 9505

Proizvod pripada kategoriji sprava za rekreaciju i vežbanje u zatvorenim prostorima. Sprava je namenjena osobama starijim od 14 godina ili sa ukupnom telesnom visinom većom od 140 cm. Sprava je izrađena od čeličnih cevi, profila i limova, spojenih zavarivanjem i zavrtnajskom vezom u funkcionalnu celinu. Učvršćuje se samouvrtajućim ankerima u betonsku podlogu. Proizvod je zaštićen sa dva sloja plastifikacije, antikoroziivni temeljni sloj i završni dekorativni sloj u boji prema RAL karti.

VERTIKALNE MERDEVINE

Funkcije:

Jačanje snage mišića gornjih ekstremiteta, ramena, grudi i leđnih mišića. Sprava povećava koordinaciju među udovima i povećava fleksibilnost. Dobra je za uklanjanje mišićne atrofije.

Uputstvo:

Potrebno je uhvatiti se sa obe ruke čvrsto za prečke, okrenuti se ka spravi ili od sprave i pomerati donji deo tela u stranu, napred ili nazad. Takođe je potrebno podizati noge u ispruženom ili spuštenom položaju kao i penjati se i spuštati po spravi.

VRATILO

Funkcije:

Razvijanje snage i fleksibilnosti gornjih udova i mišića u ramenima, grudima, stomaku i leđima. Poboljšanje stabilnosti zglobova gornjih ekstremiteta. Sprava je dobra za uklanjanje funkcionalnih smetnji zglobova ramena, laktova i šaka.

Uputstvo:

Potrebno je uhvatiti se sa obe ruke čvrsto za vratilo i ispružiti telo ili se lagano njhati.

Tip vežbe:

Vežbe snage i istežanja.

RAZBOJ

Uputstvo:

Potrebno je se sa obe ruke čvrsto uhvatiti za horizontalne prečke i podizati i spuštati telo ili podignuti telo i ljuljati se napred – nazad.

Tip vežbe:

Vežbe snage.

Upozorenje:

Sprava je namenjena za više korisnika.







