

# Protahovací zařízení a bench

**CE 1119h**

EXKLUZIVNÍ ŘADA NEREZOVÉ OCELI  
100% ČESKÁ VÝROBA



Vizualizace mají pouze ilustrační charakter. Právo na změny vyhrazeno.

## POPIS ZAŘÍZENÍ

**FUNKCE:** Posilování a rozvoj svalů horních končetin, hrudníku a zad, zvyšování kardiopulmonální kapacity.

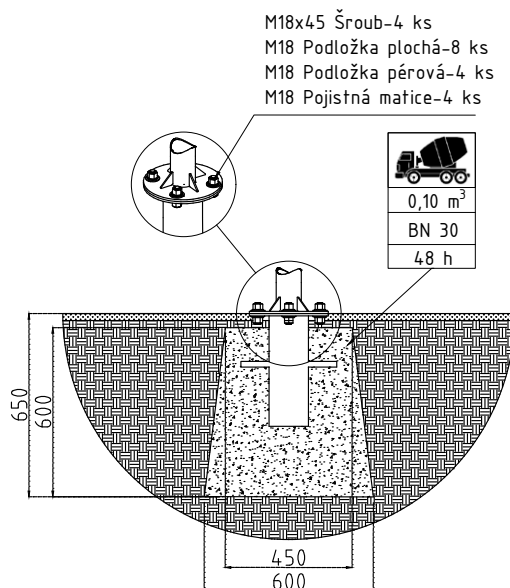
**POUŽITÍ: Protahování:** Posadte se na sedátko a uchopte rukojeti oběma rukama. Přitahujte držadla směrem k sobě na úroveň ramen - sedák se začne zvedat. Poté pomalu uvolňujte síly v pažích a vraťte se do výchozí pozice. **Bench:** Posadte se na sedadlo a uchopte rukojeti oběma rukama. Zatlačte rukojeti dopředu - sedák se bude mírně pohybovat ve směru od středového sloupu. Poté se pomalu vraťte do výchozí pozice.

**PROVÁDĚNÍ:** Doporučujeme 3 série po 8 - 10 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte rytmicky a tak, aby nedocházelo k nadměrnému vyvíjení síly.

**BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE:** Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušete. Cvičení provádějte pomalu a plynule. Vyvarujete se přetížení. Při přílišné zátěži se mohou objevit fyzické problémy. V případě pochybností konzultujte cvičení s lékařem. Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo je-li zařízení viditelně poškozené. Necvičící dodržujte od uživatele bezpečnou vzdálenost na 2 m v případě, že nepotřebuje vaši asistenci!

Certifikace podle normy ČSN EN 16630

## KOTVENÍ A POVRCH



## TECHNICKÁ DATA

Produktové číslo	CE 1119h
Maximální zatížení	150 kg I 1 os.
Maximální rozměry	3335 x 1000 x 2040 mm
Hmotnost zařízení	143 kg

## PLOCHA PRO POHYB UKOTVENÍ

