

# Šlapací zařízení a bench

## CE 0419

EXKLUZIVNÍ ŘADA NEREZOVÉ OCELI  
100% ČESKÁ VÝROBA



Vizualizace mají pouze ilustrační charakter. Právo na změny vyhrazeno.

### POPIS ZAŘÍZENÍ

**FUNKCE:** Šlapací zařízení: posilování a rozvoj svalů dolních končetin a pasu, konkrétně čtyřhlavého svalu stehenního, lýtek, hýžďových svalů a spodních svalů břišních.  
**Bench:** posilování a rozvoj svalů horních končetin, hrudníku a zad, zvyšování kardiopulmonální kapacity.

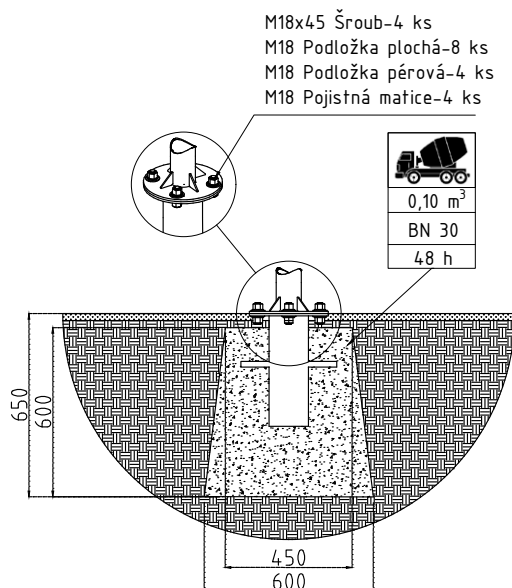
**POUŽITÍ:** Šlapací zařízení: posadte se na sedátko, důkladně opřete záda a umístěte chodidla na podložku. Ruce položte na kolena či uchopte středovou tyč a tlačte nohama na podložku. Sedátko se začne pohybovat směrem od středového sloupku. Pomalu se vraťte do výchozí pozice. **Bench:** posadte se na sedadlo a uchopte rukojeti oběma rukama. Zatlačte rukojeti dopředu - sedák se bude mírně pohybovat ve směru od středového sloupku. Poté se pomalu vraťte do výchozí pozice.

**PROVÁDĚNÍ:** Doporučujeme 3 série po jedné minutě v každém směru a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Při provádění věnujte zvýšenou pozornost poloze těla.

**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 0419
Maximální zatížení	120 kg I 1 os.
Maximální rozměry	1790 x 780 x 1740 mm
Hmotnost zařízení	70 kg
Pádová výška	520 mm

### PLOCHA PRO POHYB UKOTVENÍ

