



Bradla CX - 10

Typ produktu: Cvičební

Funkce: Posilování svalů ramen a břicha, zlepšování stavu svalů zad.

Použití: Vylezte nahoru, opřete se pažemi o bradla a provádějte ohyby. Jinak provádějte protahovací cviky.

Provádění: Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Doporučujeme 3 série vždy po 5 cvicích s pětisekundovým odpočinkem mezi dvěma sériemi.

Poznámka: Jedná se o silové cvičení, při němž byste neměli vyvíjet nadměrnou sílu. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.

Pro 2 osoby

Věk: 15+

Rozměry: 1875 x 530 x 1600 mm

Minimální prostor:

Hmotnost: 66 kg

Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,15 m³

Počet základů: 1

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení:

