

EXCELLENT OCTAGONAL

OPĚRKA NA KLIKY

ID: 39668

NÁVOD K POUŽITÍ



PRŮVODCE POUŽÍVÁNÍM

Multifunkční skládací push-up deska Excellent Octagonal je určena na cvičení a posílení zad, tricepsů a prsou.

Stačí jednoduše zasadit příslušné opěrky do konkrétní, barevně rozlišené polohy na desce a můžete začít cvičit.

Při výměně jednotlivých pozic postupujte opatrně bez zvýšeného úsilí.

Desku skladujte nejlépe v suchém prostředí.



Fitness deska nabízí 9 nastavení poloh cvičení:

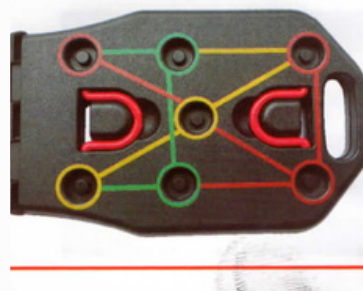
- 4 na ramena (červená barva),
- 2 na tricepsy (zelená barva),
- 3 na záda (žlutá barva).

Skládací deska i opěrky jsou vyrobené z odolného ABS plastu, opěrky jsou navíc opatřené silikonovými protiskluzovými rukojetmi. Po rozložení má deska rozměry 64 x 20,5 x 2 cm a váží téměř 1 kg, rukojeti opěrek jsou široké 13 cm.

Deska je navíc doplněná dvěma páry tažných kroužků, které slouží pro uchycení elastických gumolan pro obohacení vašeho tréninkového fitness programu o další cviky. Elastické gumy s rukojetěmi však nejsou součástí balení.

Maximální zatížení 100 kg.

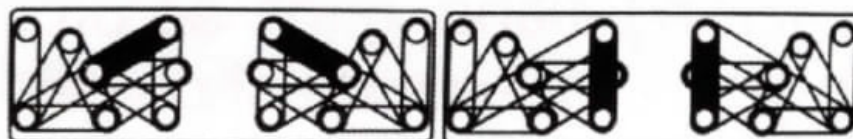
Push-up deska Excellent Octagonal je praktickým vybavením pro vaše domácí posilování.



NASTAVENÍ DESKY

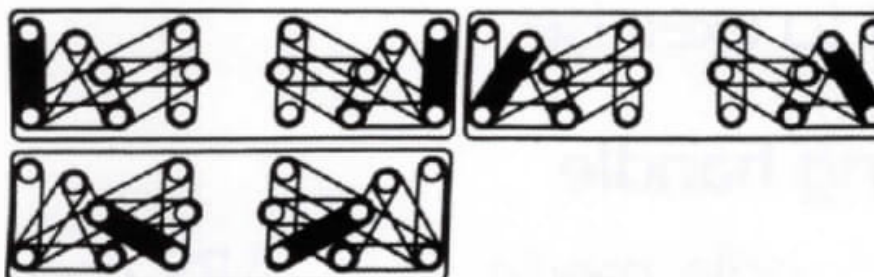
Červené čáry

Červené - ramenní čáry zajišťují kvalitní postavení pro horní část těla. Odcvičíte s nimi několika způsoby celá ramena.



Žluté čáry

Žluté čáry jsou vhodné pro kvalitní procvičení prsních a tricepsových svalů.



Zelené čáry

Zelené nastavení je vhodné pro zadní část těla. Především zadních svalů a trapézů.

