

Kombinált tolózkodó, hasizom-erősítő és húzózkodó állvány

Írta: Admin

2015. február 03. kedd, 11:13 -

Termékkód: SB 2310



Kültéri Sunbarskondigépeinket nem csak a felnőtteknek, hanem a gyerekeknek is bátran ajánljuk.

Éppen ezért telepítését javasoljuk köztérekre, szállodákba és iskolákba egyaránt.

A Kombinált tolódzkodó, hasizom-erősítő és húzózkodó állvány egy multifunkcionális kondigép, mely három elemet foglal magába ezért számos gyakorlat végezhető rajta.

Hasizom erősítő rész javasolt használata:

Hátát támassza a háttámlának és fogja meg a kapaszkodókat. A lábemelést végezheti egyrészt kinyújtott lábbal, ebben az esetben a lábait emelje meg úgy, hogy még derékszöget zárjon be a felsőtestével, vagy térdeit húzza a mellkasához, majd engedje vissza.

Kombinálhatja is a gyakorlatokat.

Tolódzkodó rész javasolt használata:

Álljon szembe az oszloppal és tolja fel magát a két hajlított csövön megtámaszkodva. Ebben a helyzetben végezzen folyamatos karhajlításokat.

A könyökét a teste mellé zárja vagy kifelé tolja a karhajlító gyakorlatok közben, attól függően, hogy a tricepsz vagy a mellizmokat erősíti jobban.

A Húzózkodó rész javasolt használata:

A felső kapaszkodók segítségével végezhet széles fogással, illetve szűk fogással is, hát és bicepsz izomerősítő gyakorlatokat.

Húzza fel magát, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe. A gyakorlatot végezheti akár felhúzott térdekkal is. Javasolt különböző szélességben, illetve úgynevezett külső és belső fogással is végezni gyakorlatokat, hogy a teljes hátizomzat és karizomzat erősödjön.

További információk

Termékkód

SB 2310

Kombinált tolózkodó, hasizom-erősítő és húzózkodó állvány

Írta: Admin

2015. február 03. kedd, 11:13 -

Súly (kg)

130.0000

Méret

250 cm*240 cm*60cm

Szállítási adatok

350 cm* 240*60 cm

Alapanyag

Kívül- belül galvanizált középső fémcső, porfestett tolózkodó elemek, gumiborítású alubetétes háttám

Színválaszték

Galvanizált középső oszlop, színes tolózkodó és húzózkodó elemekkel, fekete színű háttámlával, sz