

CE 1119 Brustpresse-Rückenzug Station

Beschreibung der Ausrüstung:

Funktion: Stärkung und Entwicklung der Muskulatur der oberen Extremitäten und der Brust. Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Verwendung: Brustpresse: Setzen Sie sich auf den Sitz, lehnen Sie sich an die Rückenlehne und drücken Sie die Handgriffe mit beiden Händen weg.

Rückenzug: Setzen Sie sich auf den Sitz, lehnen Sie sich an die Rückenlehne und greifen Sie die Handgriffe. Ziehen Sie die Handgriffe nach unten.

Ausführung: Wir empfehlen 3 Serien je 6 – 10 Übungen mit einer Pause zwischen den Serien je nach der körperlichen Leistungsfähigkeit der übenden Person. Sobald sie Schmerzen verspüren, unterbrechen Sie die Übung.

Bemerkung: Das höchstzulässige Körpergewicht des Benutzers beträgt 120 kg. Andere Personen müssen Abstand von min. 2 m zum Benutzer halten. Die Einrichtung dürfen ohne Aufsicht nur Personen im Alter ab 14 Jahre benutzen. Andere als die vorgenannte Benutzung ist verboten

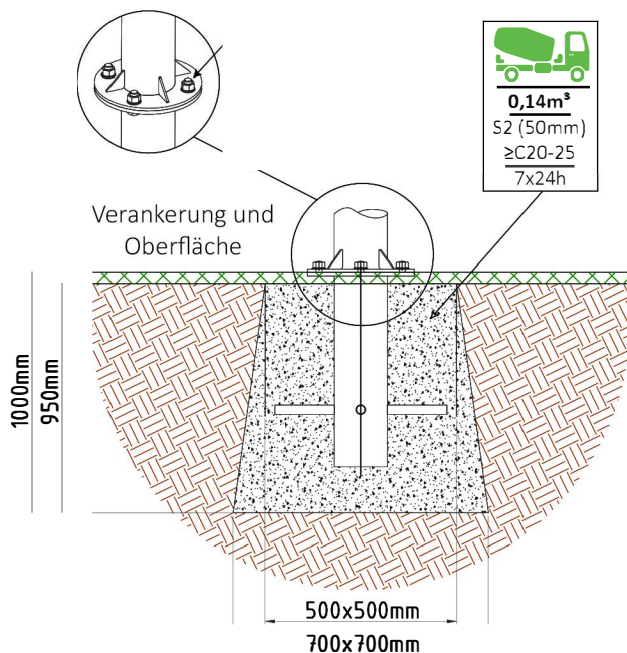


Visualisierung sind nur für illustrative Zwecke
Recht auf Änderungen reserviert

Produktnummer	CE 1119
Altersgruppe	14
Anzahl der Benutzer	2
Maximale belastung	120 Kg / 1 os.
Maximale abmessungen	1,7 x 0,7 x 1,7
Empfohlene bereich	*



M20 Sicherungsmutter - 4 ks
M20 Unterlegscheiben - 4 ks



Platzbedarf

