



Vícov 115, 798 03

IČ: 01439812

DIČ: CZ01439812

Tel.: +420 702 007 199

e-mail: zdenka.rohackova@lrmonta.cz

- Výstavba inženýrských sítí
- Zemní práce na NN i VN
- Montáže v telekomunikacích
- Dětská hřiště
- Outdoor fitness

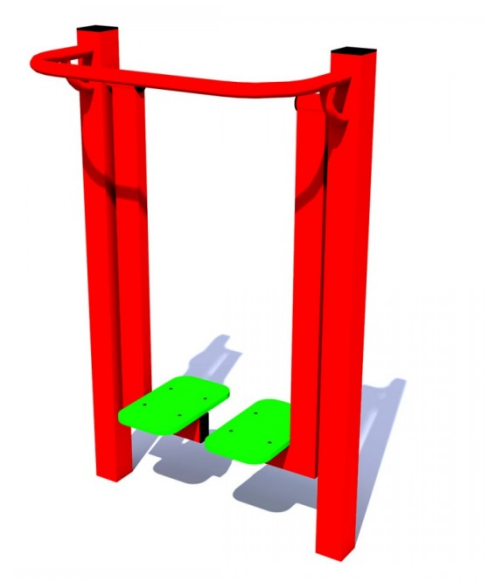


Stručný přehled outdoor fitness

Pro kompletní nabídku veškerého sortimentu si vyžádejte technické listy.

STEPPER ASTOR I

14.01



Nejoblíbenějším zařízením v tělocvičnách a venkovních fitness centrech. Rozvíjí a trénuje svaly dolní části těla - nohy, boky a břišní svaly. Doporučené bez ohledu na věk, imituje běh a eliminuje obtížnost situací. Systematický trénink zlepšuje kondici, způsobuje úbytek tělesného tuku, vylepšuje práci systémů: oběhového a dýchacího prostřednictvím okysličování těla.

ZPŮSOB POUŽITÍ: Umístěte paralelně nohy na pedálech, rukama uchopte madla, začněte trénovat vaše nohy střídavě posouváním dopředu a dozadu. Upozornění: efekt se dostaví při systematickém cvičení alespoň 20 minut.

Bezpečná zóna: 385 x 335 cm

Rozměry konstrukce: 86 x 35 cm

EXTRAKT - ASTOR II

14.02



Dual-funkční zařízení, umožňuje rozvoj horní části těla: ramenního pletence, ramenních a zádových svalů, včetně latissimus dorsi. Stimuluje růst svalové hmoty, tvaruje horní část těla. Systematické cvičení má velmi pozitivní vliv na kardiovaskulární systém a dýchací systém.

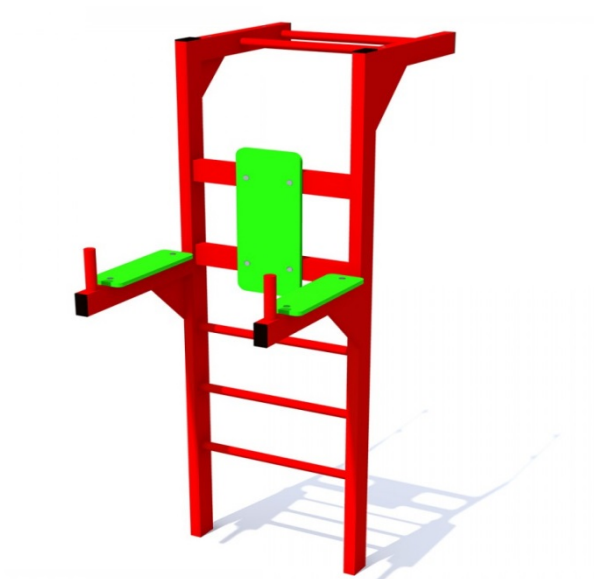
ZPŮSOB POUŽITÍ: Posadíte se zády nebo s výhledem na zařízení. Nohama stůjte na zemi, rukama držte rukojeti ve výšce rukojetí. Hladce zvedejte a spouštějte páku, dávejte pozor, aby nedošlo k celkové extenzi v lokti.

Bezpečná zóna: 470 x 380 cm

Rozměry konstrukce: 170 x 80 cm

ŽEBŘINY SUBSTRING - ASTOR III

14.03



Přístroj primárně stimuluje břišní svaly, ale v menší míře i ramena, záda a nohy. Může být také použit jako zařízení pro protahování. Pozitivní účinky mají udržovat správné držení těla.

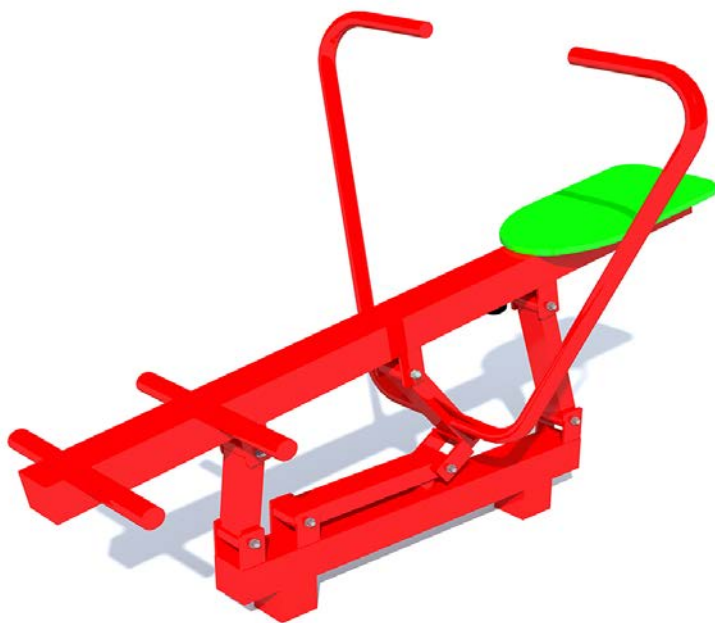
ZPŮSOB POUŽITÍ: Zády se přitlačte k žebřině, předloktím se opřete o madla zařízení a chyťte úchyty. Nohy zvedněte v pravém úhlu a klidně se snažte jejich zmačkat a pomalu vrátit zpět. Opakujte cvičení.

Bezpečná zóna: 418 x 363 cm

Rozměry konstrukce: 1180 x 63 cm

VESLAŘ - ASTOR IV

14.04



Přístroj zlepšuje stav horní části těla, ramenního pletence a paží, dolní části - svaly nohou, zejména čtyřhlavého a hýžďové svaly. Velmi pozitivní vliv na siluetu těla. Zlepšuje dýchací a oběhové systémy, stejně jako funkčnost kloubů. Systematické cvičení je velmi efektivní.

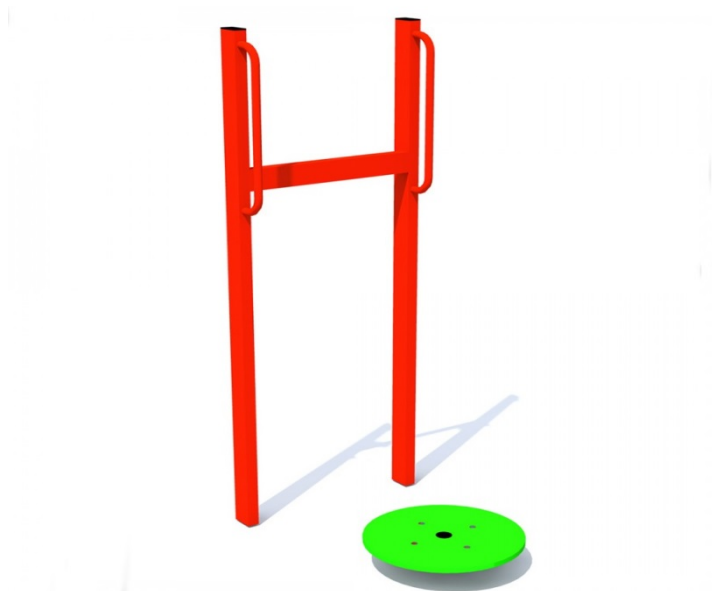
ZPŮSOB POUŽITÍ: Posadte se pevně na sedadle, nohy na platformu, držte se rukama rukojetí. Hladkým pohybem, zatlačte páku směrem k sobě, zatímco vyrovnáme nohy. Nezapomeňte, abyste měli záda rovně.

Bezpečná zóna: 450 x 390 cm

Rozměry konstrukce: 150 x 90 cm

TWISTER - ASTOR V

14.05



Velmi snadno použitelný, plně ovlivňující dolní část těla - stimuluje přímé a šikmé svaly břicha, pozitivně ovlivňuje stav kyčelních kloubů a zlepšuje funkci bederní páteře.

ZPŮSOB POUŽITÍ: Nastavte nohy paralelně vedle sebe na talíř, pak držte rukojeti oběma rukama na úrovni ramen, plynule dělejte polobratry střídavě vlevo a vpravo. Ujistěte se, že jsou vaše záda a nohy během cvičení natažené.

Bezpečná zóna: 368 x 393 cm

Rozměry konstrukce: 68 x 93 cm

JEZDEC - ASTOR VI

14.06



Zlepšuje koordinaci a rozvíjí svaly horních a dolních částí těla. Výhodný pro rozvoj svalnatých paží, pletence ramenního a dolních končetin, zejména čtyřhlavého svalu, stimuluje spodní břišní svaly. Má jednoduché a intuitivní ovládání, a zároveň poskytuje viditelné výsledky v systematickém tréninku.

ZPŮSOB POUŽITÍ: Posadte se pevně na sedadle zařízení, umístěte chodidla na pedály, rukama chytte rukojeti a pomalu se plynule přitáhněte k páce tělem při rovnání nohou a zvedání zadečku. Ujistěte se, že držíte záda během cvičení rovně.

Bezpečná zóna: 375 x 330 cm

Rozměry konstrukce: 75 x 30 cm