



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) 0,8m (š) x 1,95m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 3,8m (š) x 4,95m (d)

DRUH DOPADOVÉ PLOCHY: může být tráva

ZAŘÍZENÍ URČENO: pro uživatele s min. výškou 140cm

#### POPIS:

Tento fitness stroj je bezúdržbový, odolný proti povětrnostním vlivům, mechanickému poškození a znečištění. Všechny kovové díly jsou pískově otryskány a pozinkovány. Stroj je usazený do kotev v betonovém základu 0,60 x 0,60 x 0,55 m. Povrch je opatřen práškovým nástřikem, dvojité lakován, nebo potažen polyesterovým nátěrem. Nosný rám je vyroben z ocelové trubky o Ø 90x3,6mm. Konstrukce prvků je z ocelových trubek o Ø 40-63x3,6mm. Úchytky jsou vyrobeny z polyvinylchloridu. Použitá ložiska uzavřený typ, NSK.

#### FUNKCE:

**SERFAŘ** - Rozvinout a zachovat svalstvo pánevního pletence, oblasti břicha a bederní oblasti. Posílit stabilizaci horních končetin.

**Postup cvičení:** Uchopte oběma rukama boční tyče, stoupněte si oběma nohama na pedál a provádějte kývavé pohyby vpravo a vlevo. Držte vzpřímený postoj a dívejte se stále před sebe s hlavou vztyčenou.

**TWISTER** - Slouží k procvičování pružnosti a pohyblivosti pasu. Je vhodný k procvičování zádových svalů. Zvyšuje celkovou pohyblivost těla.

**Postup cvičení:** Nejprve uchopte rukojeť oběma rukama, nastupte na otočný disk oběma nohama a otáčejte spodní částí těla střídavě na obě strany. Rytmus cvičení zvolte s ohledem na Vaši fyzickou kondici.

Výpracoval	zodpovědný projektant				
Bc. Jan Černý	Ing. Patrik Žďánský				
KRAJ: Královéhradecký		OBEC: Sukordy			
INVESTOR: Obec Sukorady, Sukordy 70, 508 01 Sukorady					
AKCE:  VÝSTAVBA VÍCEÚČELOVÉHO HŘIŠTĚ V OBCI Sukorady, p.p.č. 72/5, k.ú. Sukorady u Hořic				MĚŘÍTKO	1:15
				DATUM	06/2023
				STUPEŇ	
				ČÍS.ZÁK.	
OBSAH:				Č.VÝKRESU	
FIT PRVEK - TWISTER+SERFAŘ				D.1.1.22	