

# Exteriérové hendikep fitness HF02



**Exteriérové fitness zariadenie HF02** - slúži na precvičenie svalov a kĺbov horných končatín od ramien, cez lakty až po zápästie. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4230 x 3900 mm.

**Ako cvičiť:** Uchopte pevne oboma rukami rukoväť otočného kola a otáčajte ním striedavo v smere a protismeru hodinových ručičiek. Ruky vytáčajte len do takej polohy, aká je vám príjemná.



**Upozornenie:** Pri cvičení majte vozík riadne zabrzdzený. Pri používaní tohto zariadenia musia byť jeho používatelia oboznámení s prevádzkovým poriadkom a musia ho dodržiavať. Osoba, ktorá používa cvičebné zariadenie si musí byť vedomá svojho zdravotného stavu a svojich fyzických možností. Nepreceňujte Vaše fyzické sily počas cvičenia. Deti do 14 rokov musia mať pri cvičení dospelý dozor.



# Exteriérové hendikep fitness HF02

