

# Exteriérové hendikep fitness HF05



**Exteriérové fitness zariadenie HF05** - sa skladá z dvoch častí - Šlapadla a Volantu. Slúži na precvičenie svalov a kĺbov horných končatín a aj dolných končatín.

Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4165 x 3550 mm.

**Ako cvičiť: Šlapadlo** - umiestnite sa s vozíkom tak, že rukami pohodlne dočiahnete na rukoväte a nohy vyložte na pedále. Otáčajte nohami niekoľko otáčok striedavo dopredu a dozadu. **Volant** - Uchopte pevne otočný kotúč a otáčajte ním ako s volantom v aute. Pohyb vykonávajte 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.



Veríme v Zábavu, s.r.o., Pod Brezinou 86, 911 01 Trenčín  
www.verimevzabavu.sk info@verimevzabavu.sk

# Exteriérové hendikep fitness HF05

