

# Exteriérové hendikep fitness HF06



**Exteriérové fitness zariadenie HF06** - slúži na precvičenie horných a dolných končatín ako trenažér chôdze.

Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4500 x 3800 mm.

**Ako cvičiť:** Sadnite si na sedák tak, aby ste sedeli so vzpriameným chrbátom a pohodlne dočiahli na rukoväť. Nohy položte na stupačky. Striedavo pohybujte rukami dopredu a dozadu, pričom zároveň pohybujete nohami v opačnom smere. Rýchlosť pohybu a vychýlenie rukovätí voľte tak, aby vám to bolo pohodlné. Medzi jednotlivými sériami si oddýchnite a vydýchajte sa.



**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 HF06

