

Exteriérové hendikep fitness HF07



Exteriérové fitness zariadenie HF07 - slúži na precvičenie horných a dolných končatín. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4150 x 3600 mm.

Ako cvičiť: Umiestnite sa s vozíkom tak, aby ste pohodlne dočiahli na visiace rukoväte. Pre precvičenie horných končatín striedavo ťahajte jednu ruku nadol a druhú zdvíhajte nahor. Po niekoľkých sériách si oddýchnite.



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 HF07

