

Exteriérové hendikep fitness HF08



Exteriérové fitness zariadenie HF08 - slúži na precvičenie horných končatín dvomi spôsobmi so závažím.

Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4370 x 3700 mm.

Ako cvičiť: Zdvíhanie - Umiestnite sa s vozíkom tak, aby ste pohodlne dočiahli na rukoväť. Dvíhajte a spúšťajte striedavo pravú a ľavú časť so závažím v niekoľkých sériách. Pohyby nahor a nadol robte kontrolovane a len do polohy, aká vám je pohodlná. **Nakláňanie** - Umiestnite sa s vozíkom tak, aby ste dočiahli na rukoväť a rameno so závažím striedavo nakláňajte na pravú a ľavú stranu. Pohyby vykonávajte kontrolovane a len do polohy, aká vám je pohodlná.



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 HF08

