

Exteriérové hendikep fitness HF09



Exteriérové fitness zariadenie HF09 - slúži na precvičenie horných a dolných končatín krúživým pohybom.

Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4420 x 3540 mm.

Ako cvičiť: Umiestnite sa s vozíkom tak, aby ste pohodlne dočiahli na rukoväte a zároveň nohy mohli vyložiť na stupačky. Začnite točiť rukami a nohami ako pri bicyklovaní niekoľko otáčok smerom vpred a niekoľko otáčom smerom vzad. Prípadne nohami a rukami točte v opačných smeroch a pohyb striedajte. 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 HF09

