

Exteriérové hendikep fitness HF10



Exteriérové fitness zariadenie HF10 - slúži na precvičenie horných končatín, chrbáta, ramien a brušných svalov. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 5000 x 3800 mm.

Ako cvičiť: Tlačenie: Umiestnite sa s vozíkom tak, aby ste boli chrbátom ku konštrukcii a rukoväte mali pred sebou. Uchopte rukoväte a tlačte ramená stroja nahor do výšky, ktorá vám je pohodlná. Následne kontrolované ramená stroja spúšťajte nadol. **Ťahanie** - Umiestnite sa s vozíkom tak, aby ste boli chrbátom ku konštrukcii a rukoväte mali nad sebou. Uchopte rukoväte a ťahajte rameno stroja nadol do polohy, ktorá vám je pohodlná. Potom rameno kontrolované zdvíhajte do pôvodnej výšky. 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.



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

Exteriérové hendikep fitness HF10

