

Exteriérové hendikep fitness HF11



Exteriérové fitness zariadenie HF11 - slúži na precvičenie horných končatín krúživým pohybom.

Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4500 x 3500 mm.

Ako cvičiť: Umiestnite sa s vozíkom tak, aby ste pohodlne dočiahli na hornú aj spodnú časť otočnej tyče. Uchopte tyč a krúťte rukami podobne ako pri bicyklovaní. Urobte niekoľko otočiek dopredu a niekoľko v opačnom smere. 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 HF11

