

Exteriérové hendikep fitness HF12



Exteriérové fitness zariadenie HF12 - slúži na precvičenie horných končatín krúživým pohybom.

Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4300 x 3500 mm.

Ako cvičiť: Umiestnite sa s vozíkom tak, aby ste rukami pohodlne dočiahli na oba cvičebné kruhy. Položte dlane na profilované segmenty a krúživými pohybmi otáčajte kruhy striedavo v smere a proti smeru hodinových ručičiek. 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 HF12

