

# Exteriérové hendikep fitness HF13



**Exteriérové fitness zariadenie HF13** - slúži na precvičenie horných končatín a hrudníka. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4450 x 3750 mm.

**Ako cvičiť: Volant** - Uchopte pevne otočný kotúč a otáčajte ním ako s volantom v aute. Pohyb vykonávajte striedavo v smere a proti smeru hodinových ručičiek. Ruky vytáčajte len do takej polohy, aká je vám príjemná. **Kruhy** - Umiestnite sa s vozíkom tak, že rukami pohodlne dočiahnete na rukoväte oboch otočných kolies. Uchopte obe rukoväte a otočnými kolesami robte striedavo pohyb v smere a proti smeru hodinových ručičiek. Kolesami môžete otáčať v rovnakom smere alebo každé v opačnom smere. Kolesami otáčajte len do takej polohy, aká je vám príjemná.



**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.

