

Procvičování kloubů a ramen

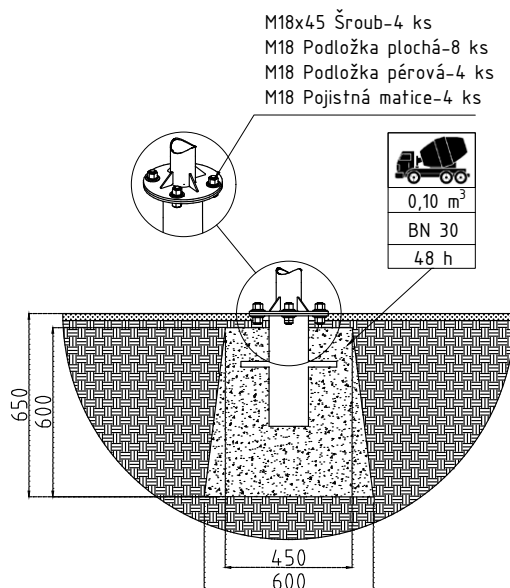
CE 0103

EXKLUZIVNÍ ŘADA NEREZOVÉ OCELI
100% ČESKÁ VÝROBA



Vizualizace mají pouze ilustrační charakter. Právo na změny vyhrazeno.

KOTVENÍ A POVRCH



POPIS ZAŘÍZENÍ

FUNKCE: Klouby: Procvičování, posilování a rozvoj svalů ramen a rukou. Zlepšuje celkovou ohebnost kloubů ramen, zápěstí, loktů a klíčních kostí.

Ramena: Posilování svalů horních končetin a zlepšování ohebnosti a pohyblivosti ramenních kloubů. Vhodné pro rehabilitaci hybnosti ramen.

POUŽITÍ: Klouby: Uchopte rukojeti, nohy roztáhněte do šíře ramen a dívejte se dopředu. Otáčejte pravým i levým kolem současně po směru hodinových ručiček. Po každé sérii změňte směr otáčení. Ke stroji si stoupněte bokem, uchopte rukojeť a procvičujte střídavě pravé a levé zápěstí. **Ramena:** Uchopte rukojeti, nohy roztáhněte do šíře ramen a dívejte se dopředu. Začněte otáčet kolo jednou rukou nebo oběma rukama současně vpravo i vlevo.

PROVÁDĚNÍ: Klouby: Doporučujeme 3 série po jedné minutě na paži a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte pomalu a vyvarujte se prudkých pohybů. **Ramena:** Doporučujeme 3 série po jedné minutě v každém směru a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Při provádění věnujte zvýšenou pozornost poloze těla.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE: Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušete. Cvičení provádějte pomalu a plynule. Vyvarujete se přetížení. Při přílišné zátěži se mohou objevit fyzické problémy. V případě pochybností konzultujte cvičení s lékařem. Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo je-li zařízení viditelně poškozené. Necvičící dodržujte od uživatele bezpečnou vzdálenost na 2 m v případě, že nepotřebuje vaši asistenci!

Certifikace podle normy ČSN EN 16630

TECHNICKÁ DATA

Produktové číslo	CE 0103
Maximální zatížení	120 kg 1 os.
Maximální rozměry	1080 x 750 x 1890 mm
Hmotnost zařízení	49 kg

PLOCHA PRO POHYB UKOTVENÍ

