

Exteriérové hendikep fitness HF14



Exteriérové fitness zariadenie HF14 - slúži na precvičenie horných končatín krúživými pohybmi na dvoch rôznych stanovištiach. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4300 x 3900 mm.

Ako cvičiť:

Samostatné kruhy - Umiestnite sa s vozíkom tak, že rukami pohodlne dočiahnete na rukoväte oboch otočných kolies. Uchopte obe rukoväte a otočnými kolesami robte strie-davo pohyb v smere a protismeru hodinových ručičiek. Kolesami môžete otáčať v rovnakom smere alebo každé v opačnom smere.

Veľké koleso - Uchopte rukoväte a točte kolesom ako kormidlom v smere a proti smeru hodinových ručičiek.

Upozornenie: Pri cvičení majte vozík riadne zabrzdený. 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 HF14

