

# Šlapadlo

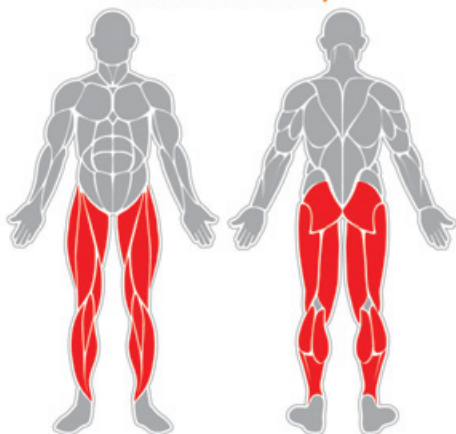
## Exteriérové fitness F26



**Šlapadlo** - zvyšuje flexibilitu a silu dolných končatín. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 3030 x 3030mm.

**Ako cvičiť** - sadnite si na lavičku, alebo iné sedadlo, s pokrčenými kolenami a obe nohy umiestnite na pedále. Pohybujte nohami krúživými pohybmi v smere alebo protismere "jazdy". Smer pohybu po určitom čase striedajte. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Precvičované svaly



Ako cvičiť na fitness stroji



**Upozornenie:** maximálna nosnosť zariadenia je 150kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140cm. Deti a osoby so zdravotným postihnutím musia byť vždy pod dohľadom dospelšej osoby. Pri používaní tohto zariadenia musia byť cvičenci 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.

# Šlapadlo

## Exteriérové fitness F26

