

Masážne zariadenie

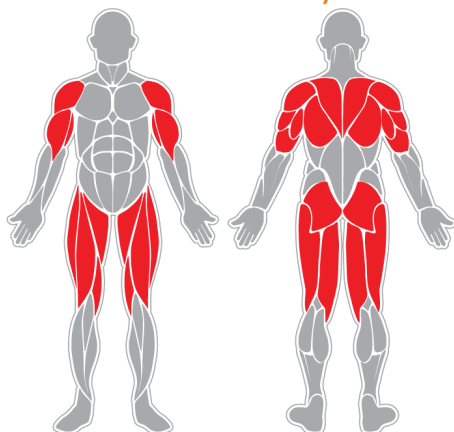
Exteriérové fitness F28



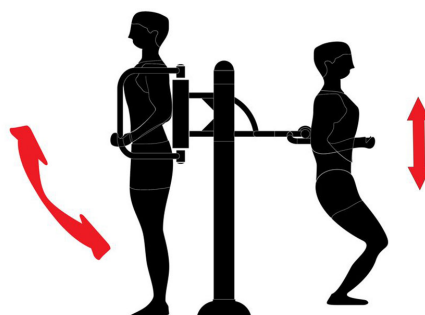
Masážne zariadenie - jemne posilňuje svalstvo, zlepšuje cirkuláciu krvi a mobilitu v oblasti pásu, chrbta a brušných svalov. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4060 x 3840mm.

Ako cvičiť - oprite si chrbát oproti masážnemu valcu a pomaly krúžte hornou časťou tela doprava a doľava. Horizontálna časť: oprite si chrbát oproti masážnemu valcu, pričom sa oprite rukami o pomocné tyče a pomaly robte pohyb smerom dole a hore. 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.

Masážne zariadenie

Exteriérové fitness F28

