

# Precvičovanie kĺbov

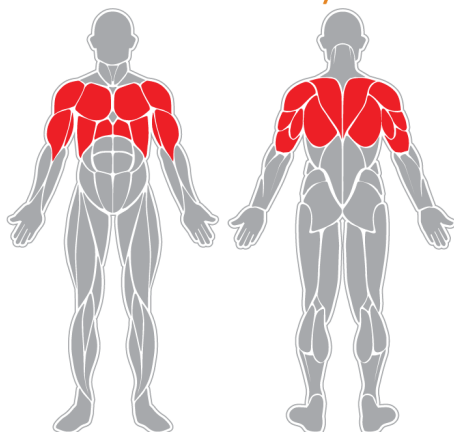
## Exteriérové fitness F29



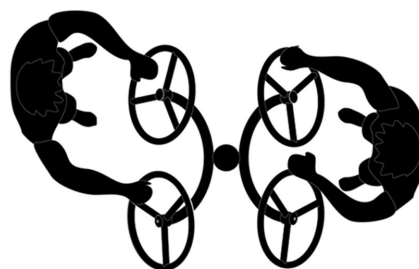
**Precvičovanie kĺbov** - cvičenie na zariadení zvyšuje pohyblivosť a pomáha tvarovať svalstvo na hrudi, ramenách, rukách a chrbte. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4260 x 4098mm.

**Ako cvičiť** - rozkročte sa na šírku ramien a postavte sa tak, aby bol hrudník v strede medzi dvoma kolesami. Uchopte obe kľučky a otočte kolesá tak, aby boli čo najvyššie. Súčasne otáčajte ľavým kolesom proti smeru a pravým v smere hodinových ručičiek. Na zlepšenie efektivity cvičenia striedajte smery otáčania. 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.

# Precvičovanie kĺbov

## Exteriérové fitness F29

