

Dvojitý twister

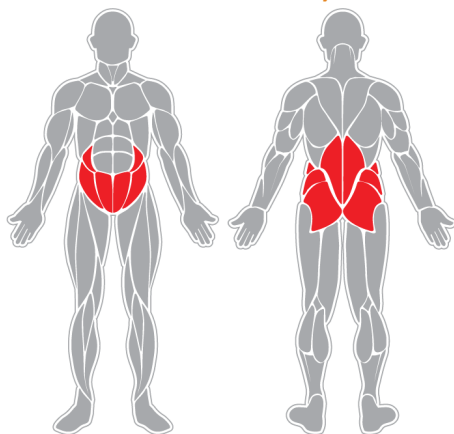
Exteriérové fitness F02



Dvojitý twister - slúži na spevnenie a posilňovanie svalov bokov a bedrovej časti chrbtice. Posilnenie týchto svalov napomáha k správne držaniu tela. Cvičenie je vhodné aj na rehabilitačné účely. Minimálna plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmery 4440 x 3750 mm.

Ako cvičiť - oboma rukami pevne uchopíte pomocnú tyč, umiestnite obe nohy na rotačnú plošinu, otáčajte nohy zo strany na stranu za využitia brušných svalov, pričom musíte stáť rovno a vzpriamene. Neotáčajte sa príliš prudko. Vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby počas cvičenia. Počet cvičení zvyšujte postupne podľa zlepšenia kondície.

Precvičované svaly



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

Dvojitý twister

Exteriérové fitness F02

