

## Dvojitý surf

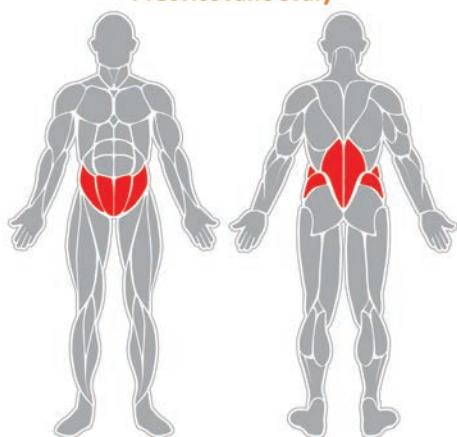
### Exteriérové fitness F09



**Dvojitý surf** - zariadenie zamerané na precvičenie a uvoľnenie svalov strednej časti tela: bedrovej časti chrbtice, svalov pásu a bokov a brušných svalov. Cvičenie je vhodné na rehabilitačné účely. Minimálna plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmery 3790 x 4040mm.

**Ako cvičiť** - uchopte rukoväte, zaprite sa, pričom hornú časť tela udržiavajte bez pohybu. Umiestnite obe nohy na kyvadlovú podložku. Jemne hojdajte bokmi zo strany na stranu, pričom horná časť tela ostáva bez pohybu. Hojdajte sa len do výšky, ktorá je pre Vás ešte príjemná a pohodlná. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne 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.

# Dvojitý surf

## Exteriérové fitness F09

