

## Jazdecký trenažér

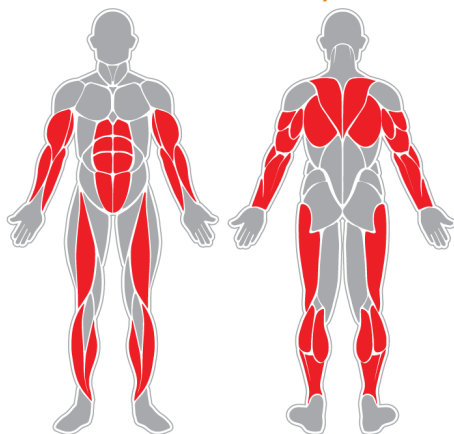
### Exteriérové fitness F10



**Jazdecký trenažér** - na tomto prístroji si precvičíte a posilníte svalstvo horných končatín, brucha, chrbta a nôh. Minimálna plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmery 4260 x 3500mm.

**Ako cvičiť** - sadnite si na zariadenie, ruky a nohy pevne umiestnite na príslušné rukoväte / stúpadlá. Pomalým kontrolovaným pohybom pritiahnite ruky a zároveň potlačte nohami. Rukoväť jazdca pritiahnite až k hrudníku. Nadychujte sa, keď priťahujete a tlačíte, vydychujte pri návrate do pôvodnej pozície. 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.

# Jazdecký trenažér

## Exteriérové fitness F10

