

Exteriérové hendikep fitness HF13



Exteriérové fitness zariadenie HF13 - slúži na precvičenie horných končatín a hrudníka. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4450 x 3750 mm.

Ako cvičiť: Volant - Uchopte pevne otočný kotúč a otáčajte ním ako s volantom v aute. Pohyb vykonávajte striedavo v smere a proti smeru hodinových ručičiek. Ruky vytáčajte len do takej polohy, aká je vám príjemná. **Hrudník** - Uchopte rukoväť a tlakom rúk k sebe zdvíhajte závažie. Pohyb späť robte kontrolovane a pomaly. Po niekoľkých sériách si oddýchnite.



Upozornenie: Pri cvičení majte vozík riadne zabrzdzený. Pri používaní tohto zariadenia musia byť jeho používatelia 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. Deti do 14 rokov musia mať pri cvičení dospelý dozor.



Exteriérové hendikep fitness HF13

