

## PROCVIČOVÁNÍ PASU, CHUZE A SURF

CE 679

### Popis posilovacího zařízení:

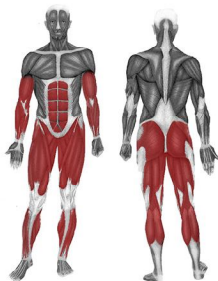
**Funkce:** Procvičování pasu: procvičování a uvolnění svalů pasu, zvyšování mrštnosti a ohebnosti bederní oblasti. Procvičování chůze: zvyšování pohyblivosti dolních končetin, zlepšování koordinace a rovnováhy těla, zvyšování kapacity srdce a plic, posilování nohou a hýžďových svalů. Surfovací zařízení: posilování svalů pasu, zpevňování zad, zlepšování ohebnosti a koordinace těla.

**Použití:** Procvičování pasu: uchopte rukojeť, postavte se nohama na otáčecí talíř. Pomalu otáčejte tělem z jedné strany na druhou. Procvičování chůze : uchopte rukojeť, postavte se na nášlapy a pohybujte nohama střídavě vpřed a vzad. Nikdy nepohybujte oběma nohama ve stejném směru. Surfovací zařízení: uchopte rukojeť oběma rukama, postavte se na nášlap a kmitem se pohybujte z jedné strany na druhou.

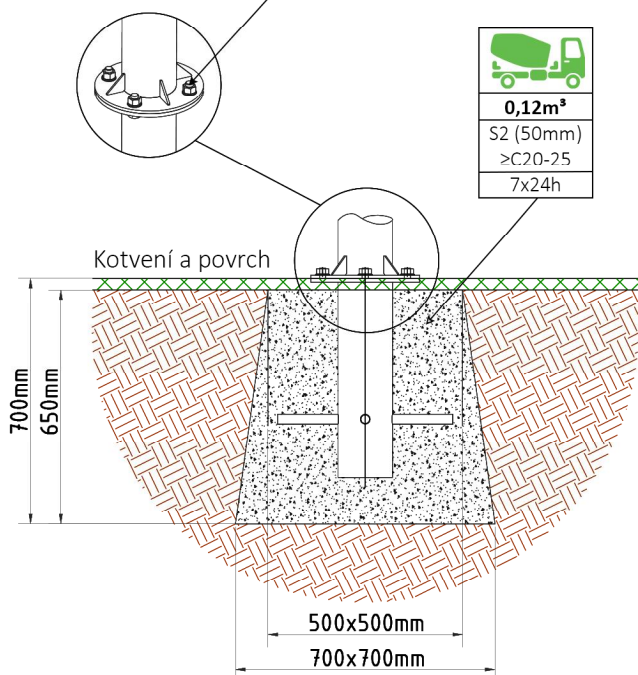
**Provádění:** Procvičování pasu: doporučujeme 3 série s přestávkou mezi sériemi dle fyzického stavu cvičící osoby. Pocítíte-li jakoukoliv bolest, cvičení přerušte. Procvičování chůze :Doporučujeme 3- 5 cvičení po cca 3 minutách s přestávkou dle fyzického stavu cvičící osoby.Pocítíte-li jakoukoliv bolest, cvičení přerušte. Surfovací zařízení : doporučujeme 2- 3 cvičení po cca 2 minutách s přestávkou mezi sériemi dle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele na jeden stroj je 120 kg. Dalším necvičícím osobám je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od zařízení. Zařízení smí bez dozoru užívat pouze osoby starší 14 let. Jiné než uvedené použití je zakázané.

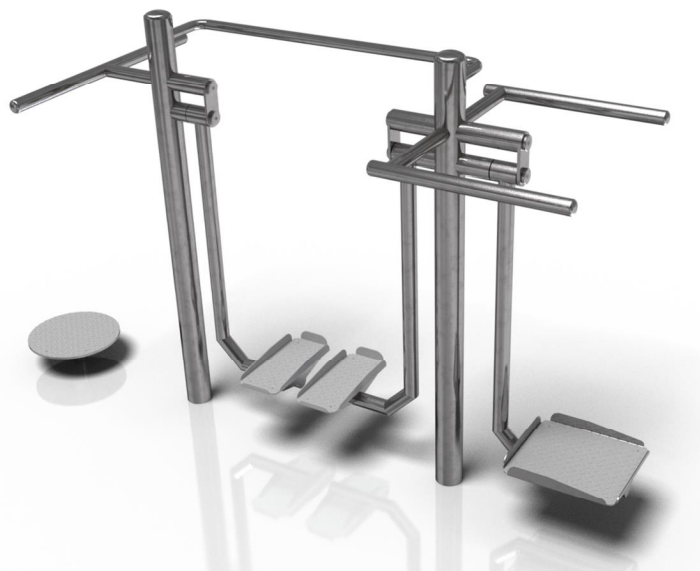
Produktové číslo	CE 679
Věková skupina	*
Počet uživatelů	3
Maximální zátěž	120 Kg / 1 os.
Maximální rozměry	2,4 x 0,8 x 1,4
Doporučená plocha	*



M20 Pojistné matice - 4 ks  
M20 Podložky - 4 ks



## EXKLUZIVNÍ CELONEREZOVÁ ŘADA 100% ČESKÁ VÝROBA



Vizualizace mají pouze ilustrační charakter  
Právo na změny vyhrazeno

### Cvičební pásmo

