



Procvičování pasu surf + twister

Funkce: Procvičování a uvolnění svalů pasu a zad, posiluje mrštnost a ohebnost bederní oblasti.

Použití:

Surf: Uchopte rukojeti oběma rukama, postavte se na pedál a kmitavým pohybem se pohybujte z jedné strany na druhou.

Twister: Uchopte rukojeť oběma rukama, postavte se nohama na točnu a udržujte rovnováhu. Pomalu otáčejte tělem z jedné strany na druhou.

Provádění: Doporučujeme 3 série po 30 sekundách s pětisekundovou přestávkou mezi dvěma sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení je vhodné pro osoby nad 140 cm. Jiné než uvedené použití je zakázané.

FS-07

Pro 2 osoby

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení:

Zelená / šedá

Dopadová zóna: 17 m²

