

OP27 LYŽE, BRUSLE, INFORMAČNÍ TABULE

Kód výrobku: OP27

Základní informace

Výška zařízení: 1,8m
Rozměr zařízení: 3x0,6m
Rozměr bezpečnostní zóny: 6x3m

Materiál

Konstrukce: ocelové sloupy
Kovové díly: pozinkované nebo nerezové
Kotvení: betonováním
Povrchová úprava kovu: antikorosivní zinkofosfátový základ a vypalovaná prášková barva

Slouží na posilování horních a dolních končetin. Zlepšuje celkovou pohyblivost a procvičuje klouby. Provádění cvičení s vlastní vahou.

POUŽITÍ ZAŘÍZENÍ – LYŽE:

Před cvičením uchopte nejprve madla oběma rukama, nastupte na zařízení, nohy dejte do šlapáků. Poté pohybujte souměrně nohama a rukama jako při chůzi.

POUŽITÍ ZAŘÍZENÍ – BRUSLE:

Nejprve uchopte rukojeť oběma rukama ve směru k tomu určeném, poté si stoupněte na šlapáky a střídavým kmitáním nohama provádějte cvičení.

UPOZORNĚNÍ:

Rytmus cvičení zvolte s ohledem na Vaši fyzickou kondici.
Zařízení je určeno pro uživatele s celkovou výškou nad 140 cm.

