

WYCISKANIE SIEDZĄC / PRASA RĘCZNA

FUNKCJE URZĄDZENIA:

- wzmacnia mięśnie pleców, ramion, barków i klatki piersiowej,
- poprawia koordynację ruchową,
- redukuje tkankę tłuszczową.

MAKSYMALNY CIĘŻAR UŻYTKOWNIKA: 120 kg

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA:

- usiądź na siedzisku, wygodnie oprzyj plecy,
- rękami chwyć drążki,
- wypychaj drążki przed siebie,
- powoli wracaj do pozycji wyjściowej.

UWAGA!

Urządzenie przeznaczone dla użytkowników powyżej 14 lat lub o wzroście minimum 140 cm.

Dzieci poniżej 18 roku życia mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.

WYCIĄG GÓRNY

FUNKCJE URZĄDZENIA:

- wzmacnia mięśnie pleców, ramion, barków i klatki piersiowej,
- poprawia koordynację ruchową,
- redukuje tkankę tłuszczową.

MAKSYMALNY CIĘŻAR UŻYTKOWNIKA: 120 kg

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA:

- usiądź na siedzisku, wygodnie oprzyj plecy,
- rękami chwyć drążki,
- ściągnij drążki do siebie,
- powoli wracaj do pozycji wyjściowej.

UWAGA!

Urządzenie przeznaczone dla użytkowników powyżej 14 lat lub o wzroście minimum 140 cm.

Dzieci poniżej 18 roku życia mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.

BIEGACZ

FUNKCJE URZĄDZENIA:

- wzmacnia siłę mięśni nóg,
- poprawia układ krążeniowy i oddechowy,
- redukuje tkankę tłuszczową.

MAKSYMALNY CIĘŻAR UŻYTKOWNIKA: 120 kg

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA:

- chwyć rękami za poprzeczkę,
- stań nogami na stopkach (dla ułatwienia wyjścia/zejścia można postawić stopę na belce poziomej),
- wyprostuj tułów,
- naprzemiennie poruszaj nogami w przód i w tył.

UWAGA!

Urządzenie przeznaczone dla użytkowników powyżej 14 lat lub o wzroście minimum 140 cm.

Dzieci poniżej 18 roku życia mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.

WIOŚLARZ

FUNKCJE URZĄDZENIA:

- wzmacnia siłę mięśni pleców, barków i ramion,
- poprawia układ krążeniowy i oddechowy,
- redukuje tkankę tłuszczową.

MAKSYMALNY CIĘŻAR UŻYTKOWNIKA: 120 kg

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA:

- usiądź na siedzisku, nogi postaw na stopkach,
- chwyć rękami za uchwyty,
- przyciągaj do siebie ramiona, jednocześnie prostuj nogi,
- zakończ ćwiczenie, wracając do pozycji wyjściowej.

UWAGA!

Urządzenie przeznaczone dla użytkowników powyżej 14 lat lub o wzroście minimum 140 cm.

Dzieci poniżej 18 roku życia mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.

PRASA NOŻNA

FUNKCJE URZĄDZENIA:

- wzmacnia siłę mięśni nóg,
- poprawia układ krążeniowy i oddechowy,
- redukuje tkankę tłuszczową.

MAKSYMALNY CIĘŻAR UŻYTKOWNIKA: 120 kg

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA:

- usiądź na siedzisku, oprzyj plecy na oparciu,
- stopy ułóż równolegle na stopkach, ręce trzymaj wzdłuż tułowia,
- prostując nogi, odepchnij się od urządzenia,
- powoli powróć do pozycji wyjściowej.

UWAGA!

Urządzenie przeznaczone dla użytkowników powyżej 14 lat lub o wzroście minimum 140 cm.

Dzieci poniżej 18 roku życia mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.

TWISTER

FUNKCJE URZĄDZENIA:

- wzmacnia siłę mięśni skośnych brzucha i bioder,
- korzystnie wpływa na układ krążeniowy i oddechowy,
- poprawia koordynację ruchową,
- redukuje tkankę tłuszczową.

MAKSYMALNY CIĘŻAR UŻYTKOWNIKA: 120 kg

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA:

- chwycić poręcz, stań na stopkach,
- ugnij lekko nogi w kolanach,
- wykonuj skrętne ruchy bioder i stóp.

UWAGA!

Urządzenie przeznaczone dla użytkowników powyżej 14 lat lub o wzroście minimum 140 cm.

Dzieci poniżej 18 roku życia mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.

WAHADŁO

FUNKCJE URZĄDZENIA:

- wzmacnia siłę mięśni skośnych brzucha i bioder,
- poprawia koordynację ruchową,
- redukuje tkankę tłuszczową.

MAKSYMALNY CIĘŻAR UŻYTKOWNIKA: 120 kg

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA:

- chwycić rękami za poręcz, wejść na stopki,
- wykonuj wahadłowe ruchy złączonymi nogami na boki.

UWAGA!

Urządzenie przeznaczone dla użytkowników powyżej 14 lat lub o wzroście minimum 140 cm.

Dzieci poniżej 18 roku życia mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.

ORBITREK

FUNKCJE URZĄDZENIA:

- wzmacnia siłę mięśni nóg, tułowia i ramion,
- poprawia koordynację ruchową,
- poprawia układ krążeniowy i oddechowy,
- redukuje tkankę tłuszczową.

MAKSYMALNY CIĘŻAR UŻYTKOWNIKA: 120 kg

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA:

- chwycić rękami za uchwyty, wejść na stopki, wyprostuj plecy,
- wykonuj naprzemiennie płynne ruchy rękami i nogami w przód i w tył.

UWAGA!

Urządzenie przeznaczone dla użytkowników powyżej 14 lat lub o wzroście minimum 140 cm.

Dzieci poniżej 18 roku życia mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.