

EXCLUSIVE STAINLESS STEEL SERIES

Produkttyp: Träning

Funktion: Utveckla och stärka de övre extremiteterna muskler, förbättrad flexibilitet och rörlighet av arm- och axel leder, handleder, armbågar och nyckelben. Lämplig för rehabiliteringsändamål.

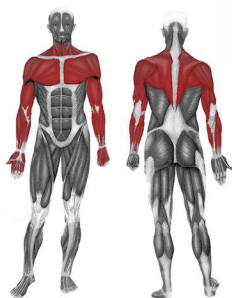
Användning: Stå framför maskinen (framåt eller bakåt), greppa handtagen på de små hjulen med båda händerna och sväng höger och vänster. Ändra rotationsriktningen efter varje uppsättning. Fatta handtagen på de stora hjulen och omväxlande höger och vänstersvängar.

Utförande: Vi rekommenderar 3 set, 10-15 reps vardera, med en paus mellan repetitionerna, beroende på det aktuella hälsotillståndet hos användaren. Om du känner någon smärta, stoppa träningen omedelbart.

Observera: Maximalt tillåtna vikt hos en användare är 120 kg. Ett området på 2 meter från användaren/maskinen måste hållas fri under träningen. Utan en vuxens närvaro, är barn under 14 år inte tillåtna att använda maskinerna. Annan än korrekt användning är förbjuden.

Säkerhetsinstruktioner: Övningarna ska vara kontrollerade och i ett lugnt tempo. Överansträngning kan leda till hälsoproblem. Vid minsta tvivel, kontakta din läkare. Undvika skador - använd inte utrustningen om ytan är våt, frostig, varm eller om utrustningen har synliga skador.

Product number	CE 0103
Age group	*
Number of users	2-3
Maximal load	120 Kg
Maximal dimension	1,0 x 0,8 x 1,7
Recommended area	*



Exercise zone

