

ART. NR. 16 CE 10

EXCLUSIVE STAINLESS STEEL SERIES

Produkttyp: Träning

Funktion: Överkroppsträning, inklusive mag- och ryggmusklerna.

Användning: Ta tag i stängerna stadigt och tryck upp dig till en position med armarna raka.

Nu kan du göra armhävningar eller gå med armarna över staplarna.

Med armhävningar, andas in och sakta gå så lågt som möjligt. Håll din kropp rak och sätesmuskeln spänd.

Medan du andas ut, tryck upp dig till utgångsläget.

Undvik swing rörelse - dragningen måste vara jämn, annars kan du drabbas av en skada!

Utförande: Vi rekommenderar 3 set, 1-5 reps vardera, med en paus mellan uppsättningarna, eller enligt användarens fysik/hälsotillstånd.

Om du känner någon smärta, stoppa träningen omedelbart.

Observera: Maximalt tillåtna vikt hos en användare är 120 kg.

Ett område 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 10
Age group	*
Number of users	1
Maximal load	120 Kg / 1 os.
Maximal dimension	1,6 x 0,7 x 1,2
Recommended area	*



Exercise zone

