SVENSKA NATURLEKPLATSER AB

Skruvgatan 2, 267 71 Billesholm

Tel: 042-740 40 Org nr: 556818-7313

ART. NR. 16 CE 51

EXCLUSIVE STAINLESS STEEL SERIES

Produkttyp: Träning

Funktion: Överkroppsträning, inklusive mag- och ryggmusklerna.



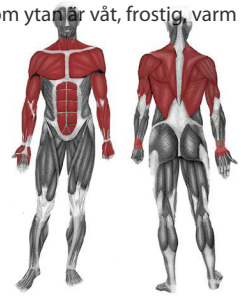
Användning: Ta ett stadigt tag i bommarna stadigt och svänga upp till en position med armarna raka. Nu kan du göra armhävningar eller gå med armarna över bommarna.
Armhävningar, andas in och sänk sakta så lågt som möjligt. Håll din kropp rak med ryggen och sätesmusklerna spända. Medans du andas ut, pressa armarna tillbaka till utgångsläget.
Undvik swing rörelse - dragningen måste vara jämn, annars kan du drabbas av en skada!

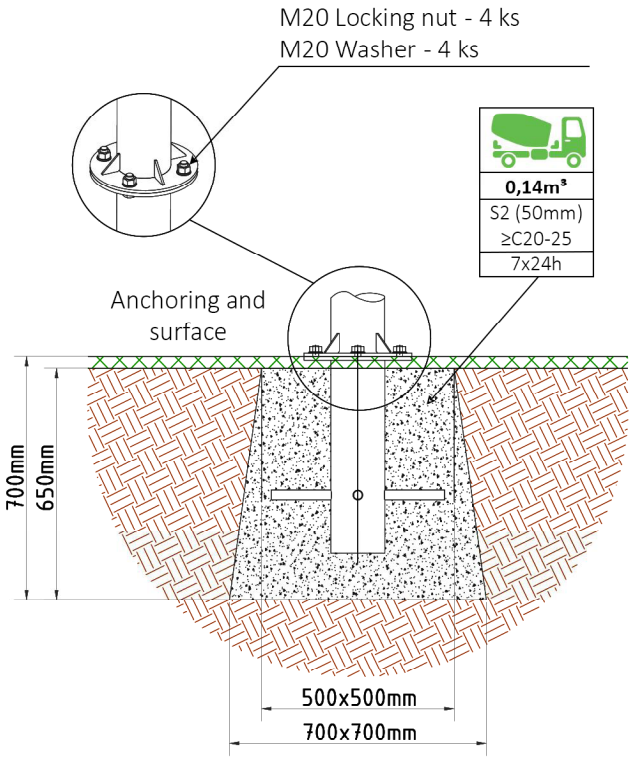
Utförande: Vi rekommenderar 3 set, 1-5 reps vardera, med en paus mellan seten, eller enligt användarens fysik/hälsotillstånd.
Om du känner någon smärta, stoppa träningen omedelbart.

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 51
Age group	*
Number of users	1
Maximal load	120 Kg / 1 os.
Maximal dimension	1,7 x 0,7 x 1,4
Recommended area	*





Exercise zone

