

HÁRMAS TWISTER F01



A horganyzott és porszórt acélszerkezetű hármás twister eszközünk a csípő és az ágyéki gerinc izmainak erősítésére és feszesítésére szolgál. Ezen izmok erősítése segít fenntartani a megfelelő testtartást. A gyakorlatok rehabilitációs célokra is alkalmasak.

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ:

Fogjuk meg erősen a segédrudat mindkét kezünkkel, és helyezzük mindkét lábunkat a forgóplatformra. Függetlenül állva, egyenes testtartással használjuk hasizmainkat lábfejünk elforgatásához egyik oldalról a másikra. Kerüljük a túl gyors mozdulatokat, és a gyakorlatot lassan, kontrolláltan végezzük. Ahogyan edzettségünk javul, fokozatosan növelhetjük a gyakorlatok számát.

FIGYELMEZTETÉS:

Az eszköz maximális terhelhetősége 150 kg! A fitneszgépet kizárólag 140 cm-nél magasabb személyek, valamint a gyermekek és fogyatékkal élők csakis felnőtt felügyelet alatt használhatják! A használóknak ismerniük kell az üzemeltetési szabályokat, és be kell tartaniuk azokat! Az eszközt használó személyeknek tisztában kell lenniük egészségi állapotukkal és fizikai képességeikkel! Ne becsüljük alá fizikai erőnket edzés közben!

A fitneszeszköz az **EN 16 630** szabvány szerint tanúsított sporteszköz.

MŰSZAKI ADATOK:

- Cikkszám: **F01**
- Max. használók száma: 3 fő
- Célcsoport: minimálisan 140 cm magas személyek
- Maximális terhelhetőség: 150 kg
- Az eszköz méretei: 1,6 m átmérő és 1,4 m magas
- Biztonsági zóna: 3,0 m átmérő
- Ütéscsillapító felület: gyepeglegendő
- Használt anyagok: horganyzott és porszórt acélszerkezet, nejlon poliamid ütközők, rozsdamentes acél kötőelemek

