

## **GYALOGLÓ ESZKÖZ F11**



A horganyzott és porszórt acélszerkezetű gyalogló eszközünk az alsó végtagok, 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 gyaloglóplatformra. Mozgassuk lábainkat felváltva előre és hátra, kényelmes távolságra. 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: **F11**
- Max. használók száma: 1 fő
- Célcsoport: minimálisan 140 cm magas személyek
- Maximális terhelhetőség: 150 kg
- Az eszköz méretei: 1,1 x 0,55 x 1,35 m (HxSzxM)
- Biztonsági zóna: 1,9 x 2,0 m
- Ütécscillapító felület: gyep elegendő
- Használt anyagok: horganyzott és porszórt acélszerkezet, nejlon poliamid ütközők, rozsdamentes acél kötőelemek

