

**Dupla tolózkodó****1139E**

Termék mérete: 1,8 m x 0,6 m x 1,4 m

Területigény: 4,8 m x 3,6 m

Biztonsági szabvány megfelelés: EN16630

Szabadesési magasság: 0,7 m

Nincs szükség speciális ütéscsillapításra – füves talaj elegendő

Beton alapok mérete, száma: 50x50x70 cm – 1db

140 cm testmagasság és 12 év alatti gyermek kizárólag felnőtt személy felügyelete mellett használhatja az eszközöket!

A nem rendeltetésszerű használatból adódó problémákért felelősséget nem vállalunk!

**Funkció:**

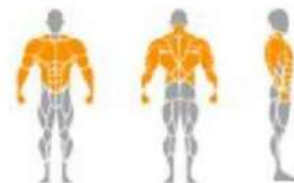
Mozgáskoordinációt javító eszköz. Váll és hasizmok erősítése, valamint hátizomzat kondíciójának javítása.

**Alkalmazás:**

Nyomja fel a testét a karjával a rúdon támaszkodva. Karja legyen nyújtott állapotban, majd lábát húzza fel, hogy testével derékszöget zárjon be. Mindig a személy egyéni kondíciójától függ. Javasunk 3-szor 5 nyújtást 5 másodperces pihenőkkel. Ez egy erőgyakorlat, amit végezzen úgy, hogy ne erőltesse túl magát! Ha fájdalmat érez, hagyja abba a gyakorlatot!

**A gép kiemelten ajánlott:**

- váll- és karizmok fejlesztése
- mellkas és has izomzatának erősítése
- egyensúlyérzék javítására
- segíthet a váll és könyök funkciózavarainak csillapításában

**Használati utasítás:**

1. Fogja meg a fogókat és húzza fel testét karjaival
2. Emelje fel vízszintesen kinyújtott lábait
3. Maradjon ebben a pozícióban néhány másodpercig és menjen vissza a kiinduló helyzetbe

