



Procvičování ramen

03



POPIS ZAŘÍZENÍ:

FUNKCE: Posilování svalů horních končetin a zlepšování ohebnosti a pohyblivosti ramenních kloubů. Vhodné pro rehabilitaci hybnosti ramen.

POUŽITÍ: Uchopte rukojeti, nohy roztáhněte do šíře ramen a dívejte se dopředu. Začněte otáčet kolo jednou rukou nebo oběma rukama současně vpravo i vlevo.

PROVÁDĚNÍ: Doporučujeme 3 série po jedné minutě v každém směru a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Při provádění věnujte zvýšenou pozornost poloze těla.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE:

Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušete. Cvičení provádějte pomalu a plynule. Vyvarujte se přetížení. Při přílišné zátěži se mohou objevit fyzické problémy. V případě pochybností konzultujte cvičení s lékařem. Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo je-li zařízení viditelně poškozené. Necvičící dodržujte od uživatele bezpečnou vzdálenost na 2m v případě, že nepotřebuje vaši asistenci!

JINÉ NEŽ UVEDENÉ POUŽITÍ JE ZAKÁZANÉ.

VAROVÁNÍ: ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO OSOBÁM S VÝŠKOU POD 140 CM A HMOTNOSTÍ NAD 120 KG. CERTIFIKACE PODLE NORMY ČSN 16630.

Číselné označení na etiketě je identifikačním číslem typu stroje. Pro identifikaci uvádějte toto číslo a adresu místa umístění.

