



## Cvičení ramen a zad

20



### POPIS ZAŘÍZENÍ:

- FUNKCE:** Procvičování a protahování ztuhlých svalů ramen a zad.
- POUŽITÍ:** Uchopte rukojeti oběma rukama a střídavě tahejte jednou rukou k zemi k protažení druhé.
- PROVÁDĚNÍ:** Doporučujeme 3 série po 8 - 10 cvicích s minutovou přestávkou a dále podle fyzického stavu cvičící osoby.

### BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE:

Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušete. Cvičení provádějte pomalu a plynule. Vyvarujete 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.

