

TWISTER



Kategoria urządzenia:
Koordynacja ruchowa.

Funkcja:

Wzmacnia mięśnie brzucha, wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego.

Instrukcja:

Stań na obrotowej platformie i złap rękami za uchwyt. Obracaj dolną część ciała raz maksymalnie w lewo, raz maksymalnie w prawo, nie odrywając jednocześnie rąk od uchwytu. W trakcie ćwiczenia staraj się nie poruszać górną częścią ciała.

Skala trudności ćwiczenia:

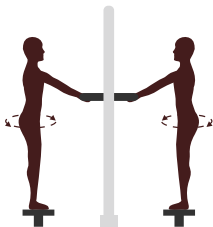
Łatwe

Uwaga!

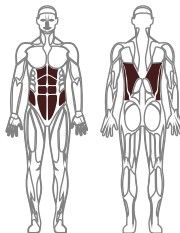
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 120 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



www.fitpark.pl

Wyrób spełnia wymagania bezpieczeństwa zawarte w:
PN EN 1176-1:2009, PN EN 1176-7:2009, PN EN 957-1:2006. Rok produkcji 2013r.
Dystrybutor: PPUH "ZAMA", ul. Powstańców Wielkopolskich 74, 87-100 Toruń, Telefon: 512 005 030