

Balanční deska na cvičení

číslo výrobku: 1517



Instrukce pro bezpečné použití:

1. Poradte se se svým lékařem před zahájením tohoto, nebo jiného programového cvičení, abyste zjistili, zda máte nějaké fyzické omezení, které by vytvořily bezpečnostní nebo zdravotní riziko
2. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte potíže udržet rovnováhu. Dobrá rovnováha je potřebná pro všechna cvičení s tímto produktem.
3. Vždy noste pohodlné cvičební oblečení, které neomezuje vaše pohyby při používání výrobku.
4. Stanovte si dost volný prostor tak, aby žádné předměty nemohly způsobit zranění při používání výrobku, zejména pokud byste se měli pošmyknout nebo ztratit rovnováhu.
5. Nepoužívejte tento produkt na kluzkém a nerovném povrchu, který by mohl způsobit, že se vyklouzne zpod vás.
6. Nepoužívejte tento produkt na tvrdém, nebo kluzkém povrchu, který by mohl podpořit uklouznutí nebo pád.
7. Při dohlížení ještě jedné osoby,, pozorovatele "můžete bezpečně provádět všechna cvičení.

Upozornění:

- 1.Sklíznutí nebo pád při používání produktu mohou zapříčinit zranění
- 2.Pokud máte problémy s udržení rovnováhy, nepoužívejte tento výrobek
- 3.Používejte pouze podle pokynů uvedených cvičení
- 4.Před používáním tohoto produktu se poradte se svým lékařem

Cvičení:

- 1.dřep
- 2.rovnováha na jedné noze
- 3.dosah na jedné noze
- 4.dřep na jedné noze
- 5.držení na jedné ruce
- 6.držení vsedě
- 7.boční strana - cvičení
- 8.sklon dolů - podpoř vleže
- 9.podpor vleže