

Balančná doska na cvičenie

číslo výrobku: 1517



Inštrukcie pre bezpečné použitie:

1. Porad'te sa so svojim lekárom pred začatím tohto, alebo ktoréhokoľvek iného programového cvičenia, aby ste zistili, či máte nejaké fyzické obmedzenia, ktoré by vytvorili bezpečnostné alebo zdravotné riziko
2. Nepoužívajte tento výrobok, ak máte problémy udržať rovnováhu. Dobrá rovnováha je potrebná pre všetky cvičenia s týmto produktom.
3. Vždy noste pohodlné cvičebné oblečenie, ktoré neobmedzuje vaše pohyby pri používaní výrobku.
4. Stanovte si dost' voľný priestor tak, aby žiadne predmety nemohli spôsobiť zranenia pri používaní výrobku, najmä ak by ste sa mali pošmyknúť alebo stratiť rovnováhu.
5. Nepoužívajte tento produkt na klzkom a nerovnom povrchu, ktorý by mohol spôsobiť, že sa vykláza spod vás.
6. Nepoužívajte tento produkt na tvrdom, alebo klzkom povrchu, ktorý by mohol podporiť pošmyknutie alebo pád.
7. Pri dohliadaní ešte jednej osoby „ pozorovateľa“ môžete bezpečne vykonávať všetky cvičenia.

Upozornenie:

1. Skĺznutie alebo pád pri používaní produktu môžu zapríčiniť zranenia
2. Ak máte problémy s udržaním rovnováhy, nepoužívajte tento výrobok
3. Používajte iba podľa pokynov uvedených cvičení
4. Pred používaním tohto produktu sa poraďte so svojim lekárom

Cvičenia:

1. drep
2. rovnováha na jednej nohe
3. dosah na jednej nohe
4. drep na jednej nohe
5. držanie na jednej ruke
6. držanie v sede
7. bočná strana – cvičenie
8. sklon dolu – podpor ležmo
9. podpor ležmo