

Karta katalogowa THJ-B10 + THJ-B11 + THJ-B16 Wahadło + piechur/biegacz + twister



Wymiary: 2627 x 802 x 1397 mm

Strefa bezpieczeństwa: 5627 x 3802 mm

Strefy bezpieczne mogą na siebie nachodzić, przy założeniu, że wokół urządzenia jest strefa wolna 1500 mm

Max waga: 130 kg

Urządzenie zgodne z normą PN-EN16630:2015-06

Kolorystyka: szaro - żółty

Producent: Herkules, ul. Śląska 41a, 32-500 Chrzanów



HERKULES

Narciarz / surfer
Max. Waga 130 kg



Funkcje: Wzmocnienie mięśni nóg, pasa biodrowego i mięśni ramion. Poprawa wydolności układu sercowo naczyniowego i oddechowego.

Instrukcje: Chwyć rękoma za rączki, wejdź na stopnicę i wpraw ją w ruch wahadłowy poruszając dolną częścią ciała na boki w prawo i w lewo. Ugnij lekko nogi w kolanach. Trzymaj pewnie za uchwyty.

Uwaga: W czasie ćwiczenia zakazane jest podchodzenie do osoby ćwiczącej, aby nie zostać uderzonym przez rozhuśtane wahadło.

Osoby w podeszłym wieku oraz dzieci poniżej 14 roku życia muszą pozostawać podczas ćwiczenia pod opieką osoby dorosłej.

Producent: Herkules, Chrzanów
Tel. 32 6234528
www.slowniezewnetrzne.pl



Wyėjo oznaczony znakiem bezpieczeñstwa



HERKULES

TRENAŻER TALI I BIODER/ TWISTER
Max. Waga 130 kg



Funkcje: Budowanie i wzmocnianie mięśni talii i brzucha, poprawia ruchomość stawów biodrowych i ogólną wydolność organizmu. Odpowiednie dla osób z bólami pleców odcinka krzyżowo-lędźwiowego.

Instrukcje: Stań centralnie na okrągłej ruchomej platformie, trzymaj ręce na uchwyłach. Za pomocą skrętu bioder wykonuj obroty platformy naprzemiennie w prawo i w lewo. Wykonuj ruchy jednostajnie i miarowo, bez energicznych szarpnięć.

Uwaga: Cały czas trzymaj uchwyty mocno. Nie wykonuj zbyt dużych skrętów ciała. Stój centralnie na obrotowej platformie.

Producent: Herkules, Chrzanów
Tel. 32 6234528
www.slowniezewnetrzne.pl



Wyėjo oznaczony znakiem bezpieczeñstwa



HERKULES

Piechur
Max. Waga 130 kg



Funkcje: Wzmocnienie mięśni nóg, rozciąganie ścięgien, poprawa elastyczności stawów. Wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. Poprawienie krążenia, utrata wagi ciała. Poprawa ogólnej kondycji organizmu.

Instrukcje: Trzymając się poręczy rękoma wejdź ostrożnie na ruchome stopnice. Trzymaj mocno rękoma uchwył i wpraw stopnice w ruch wahadłowy, wykonując wymachy nóg jednocześnie prawą w przód a lewą w tył, tzw. ruch nożycowy. Wymachy dostosuj do swoich możliwości.

Uwaga: Po zejściu z urządzenia mogą pojawić się lekkie zawroty głowy. W takim przypadku należy usiąść i poczekać na ustanie tych objawów. Na urządzenie można wchodzić i z niego schodzić tylko po zatrzymaniu ruchu wahadeł. Zawsze trzymaj się uchwył wchodząc i schodząc z urządzenia. Osoby w podeszłym wieku oraz dzieci poniżej 14 roku życia muszą pozostawać podczas ćwiczenia pod opieką osoby dorosłej.

Producent: Herkules, Chrzanów
Tel. 32 6234528
www.slowniezewnetrzne.pl



Wyėjo oznaczony znakiem bezpieczeñstwa

