

## Jezdecké zařízení XC - 08

**Typ produktu:** Cvičební

**Funkce:** Posilování svalů horních a dolních končetin, pasu, spodní části břicha a hrudníku. Možnost kompletního protažení těla.

**Použití:** Posad'te se na sedátko, chodidla položte do pedálů a rukama uchopte rukojeti. Tlačte nohama směrem od sebe a rukama směrem k sobě - sedák se s vámi začne zvedat. Pomalu se vraťte do výchozí polohy.

**Provádění:** Doporučujeme 3 série po 10 - 15 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2 m od uživatele. Zařízení smí užívat pouze osoby vyšší 140cm. Jiné než uvedené použití je zakázané.

## Rotoped XC - 12

**Typ produktu:** Cvičební

**Funkce:** Posilování lýtkových a stehenních svalů, zvyšování pohyblivosti dolních končetin a kloubů. Efektivní kardiovaskulární cvičení.

**Použití:** Posad'te se na sedlo, uchopte rukojeti a položte nohy na pedály. Simulujte jízdu na kole.

**Provádění:** Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2 m od uživatele. Zařízení smí užívat pouze osoby vyšší 140 cm. Jiné než uvedené použití je zakázané.

## Surfovací zařízení XC - 09

**Typ produktu:** Cvičební

**Funkce:** Posilování svalů pasu, zlepšování ohebnosti a koordinace těla. Procvičování zad a pasu.

**Použití:** Uchopte rukojeti oběma rukama, postavte se na pedál a kmitavým pohybem se pohybujte z jedné strany na druhou.

**Provádění:** Doporučujeme 3 série po 30 sekundách s pětisekundovou přestávkou mezi dvěma sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.

Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2 m od uživatele. Zařízení smí užívat pouze osoby vyšší 140 cm. Jiné než uvedené použití je zakázané.

## Procvičování chůze XC - 07

**Typ produktu:** Cvičební

**Funkce:** Zvyšování pohyblivosti spodních končetin, zlepšování koordinace a rovnováhy těla, zvyšování kapacity srdce a plic, posilování nohou a hýžďových svalů.

**Použití:** Uchopte rukojeť a postavte se na pedály, upravte Vaše těžiště a pohybujte nohama střídavě vpřed a vzad. Nohy vždy střídejte a nepohybujte oběma nohama ve stejném směru.

**Provádění:** Doporučujeme minimálně desetiminutovou chůzi běžným tempem a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2 m od uživatele. Zařízení smí užívat pouze osoby vyšší 140 cm. Jiné než uvedené použití je zakázané.

## Procvičování ramen XC - 03

**Typ produktu:** Cvičení a relaxace

**Funkce:** Posilování svalů horních končetin a zlepšování ohebnosti a pohyblivosti ramenních kloubů. Vhodné pro rehabilitaci hybnosti ramen.

**Použití:** Uchopte rukojeti, nohy roztáhněte do šíře ramen a dívejte se dopředu. Začněte otáčet kolo jednou rukou nebo oběma rukama současně vpravo i vlevo.

**Provádění:** Doporučujeme 4 série po 30 sekundách v každém směru a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Při provádění věnujte zvýšenou pozornost poloze těla. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2 m od uživatele. Zařízení smí užívat pouze osoby vyšší 140 cm. Jiné než uvedené použití je zakázané.

## Elipsovité zařízení XC - 05

**Typ produktu:** Cvičební, rozvoj koordinace těla

**Funkce:** Zvyšuje pohyblivost horních i dolních končetin a zlepšuje ohebnost kloubů.

**Použití:** Pevně uchopte rukojeti oběma rukama a postavte se na pedály. Pohybujte pažemi a nohama dopředu a dozadu jako při chůzi.

**Provádění:** Doporučujeme 3 - 5 cvičení po 3 minutách s minutovou přestávkou a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení smí užívat pouze osoby vyšší 140 cm. Jiné než uvedené použití je zakázané.