

CVIČEBNÍ PRVKY VENKOVNÍ POSILOVNY

Procvičování ramen LK - 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 rukojeť otočného kola oběma rukama a otáčejte střídavě ve směru a proti směru hodinových ručiček.

Provádění: Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Doporučujeme 4 série po 1 minutě v každém směru.

Poznámka: Jedná se o úplný pohyb ramenního kloubu. Při provádění tohoto cvičení věnujte zvláštní pozornost poloze těla. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.



Elipsovité zařízení LK - 05

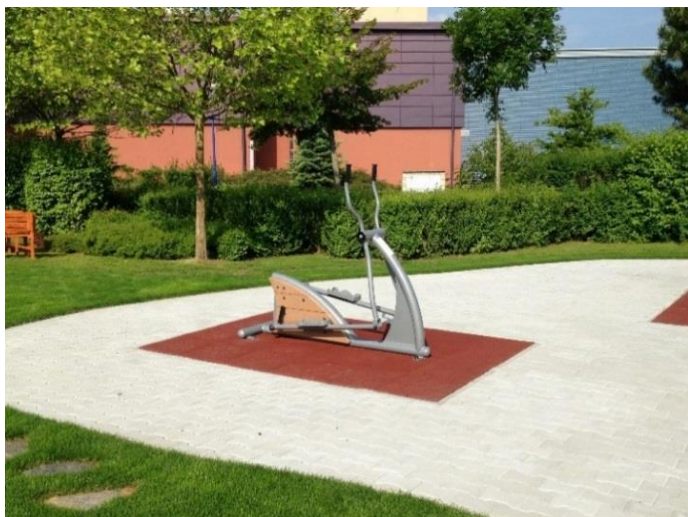
Typ produktu: Cvičební, rozvoj koordinace těla

Funkce: Zvyšuje celkovou pohyblivost celého těla, zvyšování kardiopulmonální kapacity.

Použití: Stoupněte si na pedály a uchopte rukojeti oběma rukama, poté pohybujte končetinami stejně jako při chůzi.

Provádění: Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby, doporučujeme 5 cvičení po 3 minutách s minutovou přestávkou mezi cvičeními.

Poznámka: Zařízení má pohyblivé části, proto dbejte zvýšené opatrnosti při nastupování a sestupování. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.



CVIČEBNÍ PRVKY VENKOVNÍ POSILOVNY

Procvičování pasu LK - 06

Typ produktu: Cvičení a rozvoj koordinace těla

Funkce: Procvičování pasu a uvolnění svalů pasu a zad, posiluje mrštnost a ohebnost bederní oblasti.

Použití: Uchopte rukojeti oběma rukama, stoupněte si na rotační talíř, udržujte rovnováhu a volně otáčejte tělem z jedné strany na druhou.

Provádění: Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Doporučujeme 3 série po 2 minutách s minutovou přestávkou mezi dvěma sériemi.

Poznámka: Během cvičení neuvolňujte rukojeti. Budete-li cítit jakoukoliv



Procvičování chůze LK - 07

Typ produktu: Cvičení a rozvoj koordinace těla

Funkce: Zvyšování pohyblivosti spodních končetin, zlepšování koordinace a rovnováhy těla, zvyšování kardiopulmonální kapacity., posilování nohou a hýžděových svalů.

Použití: Uchopte rukojeť a postavte se na pedály, upravte vaše těžiště a provádějte kráčivý pohyb se vzpřímenými zády, pohybujte pedály vpřed a zpět, nevyvíjejte nadměrnou sílu.

Provádění: Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Doporučujeme minimálně desetiminutovou chůzi běžným tempem.

Poznámka: Zařízení má pohyblivé části, proto dbejte zvýšené opatrnosti při nastupování a sestupování a pevně držte rukojeť, dokud pedály nebudou zastaveny. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.



CVIČEBNÍ PRVKY VENKOVNÍ POSILOVNY

Jezdecké zařízení LK - 08

Typ produktu: Cvičební

Funkce: Posilování svalů paží, nohou, pasu, břicha a hrudníku, možnost kompletního pohybu končetin, zvyšování kardiopulmonální kapacity.

Použití: Posadte se na sedátko, uchopte rukojeti oběma rukama a tlačte pedály vpřed tak dlouho, dokud nebudete mít rovná záda a nebudete vyvíjet sílu.

Provádění: Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Doporučujeme 3 série po 10 cvicích s minutovou přestávkou mezi dvěma sériemi.

Poznámka: Toto je silové cvičení spodních končetin. Pokud budete cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.



Surfovací zařízení LK - 09

Typ produktu: Cvičební

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

Použití: Uchopte rukojeti oběma rukama, umístěte nohy na pedály a provádějte kmitavý pohyb z jedné strany na druhou.

Provádění: Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Doporučujeme 3 série po 30 sekundách s pětisekundovou přestávkou mezi dvěma sériemi.

Poznámka: Toto cvičení vyžaduje patřičný stav kyčlí. Pokud máte problémy se zády nebo pasem, poradte se nejprve s lékařem. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.

