



## Procvičování pasu CX - 06

**Typ produktu:** Cvičební a relaxační

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

**Použití:** Uchopte rukojeti oběma rukama, udržujte rovnováhu a otáčejte tělem z jedné strany na druhou takovým způsobem, abyste nevyvíjeli sílu.

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

**Poznámka:** Během cvičení neuvolňujte rukojeti. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

Pro 3 osoby

Věk: 15+

Rozměry: 1600 x 1270 mm

Minimální prostor:

Hmotnost: 73 kg

Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,15 m<sup>3</sup>

Počet základů: 1

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení:

