

## Karta katalogowa THJ-B16 + THJ-B25 Twister + Stepper



**Wymiary:** 1365 x 592 x 1500 mm

**Strefa bezpieczeństwa:** 4365 x 3592 mm

**Max waga:** 130 kg

Urządzenie zgodne z normą PN-EN16630:2015-06

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



**HERKULES** TRENAŻER TALI I BIODER/ TWISTER  
Max. Waga 130 kg

**Funkcje:** Budowanie i wzmocnienie 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 uchwytach. 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.slowniezevhelzane.pl](http://www.slowniezevhelzane.pl)



Wyższe urządzenie zgodne z normą bezpieczeństwa



**HERKULES** Stepper  
Max. Waga 130 kg

**Funkcje:** Wzmocnienie mięśni nóg, poprawa ruchomości stawów biodrowych, ogólna poprawa kondycji, poprawa funkcjonowania układu oddechowego oraz sercowo-naczyniowego.

**Instrukcje:** Trzymając się uchwytów ustaw stopy na podnóżkach. Naciśnij naprzemiennie prawą i lewą nogą symulując chodzenie w miejscu. Ruchy wykonuj płynnie. Ciało powinno być wyprostowane, głowa podniesiona.

**Uwaga:** Nie wolno wykonywać gwałtownych ruchów, nie wolno korzystać z urządzenia w innym celu, niż ćwiczenie na stojąco. Nie wolno podchodzić w trakcie ćwiczeń zbyt blisko do urządzenia. Z urządzenia może jednocześnie korzystać jedna osoba. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą ćwiczyć tylko pod opieką osoby dorosłej.

Producent: Herkules, Chrzanów  
Tel. 32 6234528  
[www.slowniezevhelzane.pl](http://www.slowniezevhelzane.pl)



Wyższe urządzenie zgodne z normą bezpieczeństwa

