

Kategoria urządzenia:  
Koordynacja ruchowa.

aktywność stawów biodrowych oraz  
kręgosłupa lędźwiowego.

**Instrukcja:**

Stać na obrotowej platformie i złapać rękami za uchwyt. Obracać dolną część ciała raz maksymalnie w lewo, raz maksymalnie w prawo, nie odrywając jednocześnie rąk od uchwytu. W trakcie ćwiczenia staraj się nie poruszać górną częścią ciała.

**Skala trudności ćwiczenia:**  
Łatwe.

**Uwaga!**

Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej.

**SPOSÓB ĆWICZEŃ**

Maksymalny ciężar użytkownika 120 kg.



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



www.flpark.pl















