



CZ - BALANČNÍ PODLOŽKA "AIR STEP" - IN 2101



Balanční podložka "AIR STEP" je nafukovací, specificky navržené zařízení se cvičebními táhly k zapojení rovnováhy do každého aspektu fitness, sportovních aktivit nebo rehabilitace. Toto dynamické cvičební zařízení rychle přidá prvek všestrannosti a výzvy k jakémukoliv neuvěřitelnému rozsahu aktivit: kardio cvičení, základního cvičení, atletiky a upravovacích cviků, základního cvičení a cvičení mysli a těla. Balanční podložka může být kombinována s dalším vybavením k přidání nových, vzrušujících elementů k již existujícím cvičením nebo tréninkovým režimům. Udrží až 650 Lbs (200 Kg).

Číslo výrobku / Rozměry:

IN 2101 (BB2401) / 61cm(L) x 39cm(W) x 17cm(H)

Materiál: PVC

Dodavatel:

SEVEN SPORT s.r.o.

Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

Záruční podmínky:

1. na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahy
 - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
4. Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

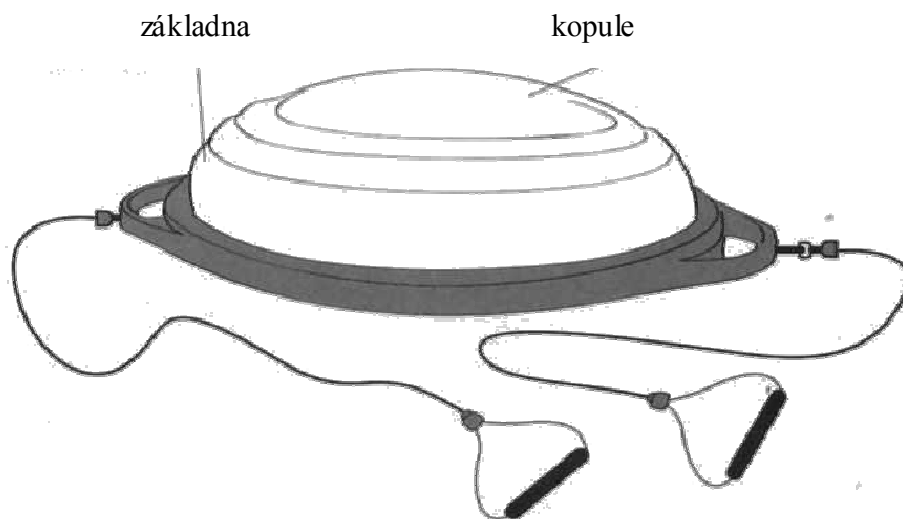
Dodavatel:
SEVEN SPORT s.r.o.
Dělnická 957, 749 01 Vítkov
info@insportline.cz
www.insportline.cz

BALANČNÍ PODLOŽKA AIR STEP

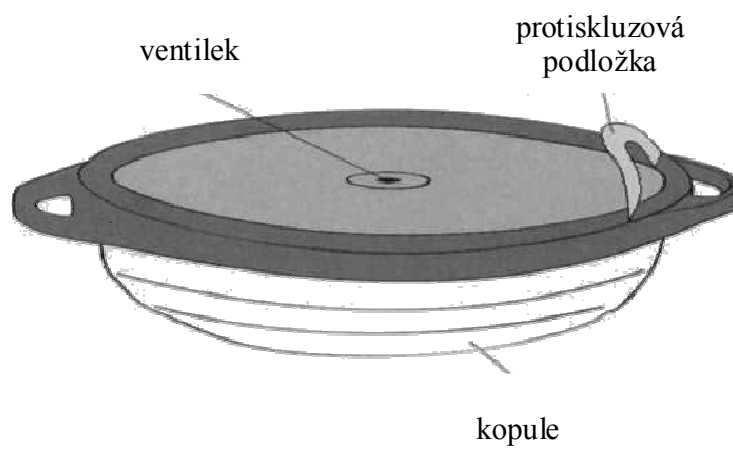


AEROBIC
AIR STEP

HORNÍ STRANA AIR STEPU



SPODNÍ STRANA AIR STEPU



CVIČENÍ

OTÁČENÍ PASEM

Metoda: Postavte se na cvičební zařízení. Držte tělo rovně. Pouze otáčejte pasem a přirozeně kývejte oběma rukama abyste udrželi rovnováhu.

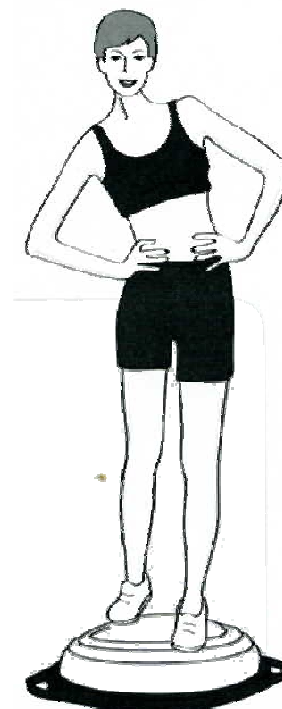
Efekt: Zvýrazňuje pas a je přínosný pro páteř a zádové svaly.



PROTAŽENÍ KRKU A ZAD

Metoda: Postavte se na cvičební zařízení. Pozvolně nakloňte horní část těla na jednu stranu tak moc, jak to je jen možné, zatímco hlavu držíte rovně. Zopakujte tento protahovací cvik na druhou stranu.

Efekt: Procvičuje zádové a krční svaly.



ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE SE ZVEDÁNÍM DRUHÉ NOHY

Metoda: Držte tělo v rovnovážném postoji na jedné noze a zvedněte druhou nohu. Stůjte chvíli (nezáleží jestli krátkou nebo dlouhou dobu). Vyměňte nohy a opakujte znovu.

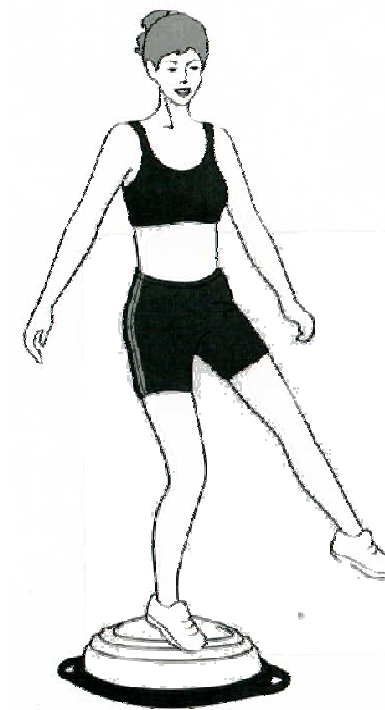
Efekt: Zvyšuje rovnováhu těla a rychlost reakce. Také procvičuje stehenní svaly zvedané nohy.



ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE S PROTAŽENÍM DRUHÉ NOHY

Metoda: Držte tělo v rovnovážném postoji na jedné noze a protáhněte druhou nohu do strany. Stůjte chvíli (nezáleží jestli krátkou nebo dlouhou dobu). Vyměňte nohy a opakujte znovu.

Efekt: Zvyšuje rovnováhu těla a rychlost reakce. Také procvičuje svaly nohy a hýžděové svaly protahované nohy.



PROCVIČENÍ RUKOU

Metoda: Prvně namontujte dvě pružná lana. Postavte se na cvičební zařízení. Lehce pokrčte kolena. Uchopte lana oběma rukama. Ohněte paže směrem nahoru a táhněte lana. Kromě toho současně pohybujte horní částí těla nahoru a dolů.

Efekt: Procvičuje ruce, hlavně svaly v horní části rukou.



PROTAŽENÍ NOHY

Metoda: Prvně namontujte pružná lana tak, abyste mohli spojit cvičební zařízení s jednou botou. Klekněte si jedním kolenem na zařízení. Ruce držte na zařízení kvůli podpoře. Natáhněte druhou nohu a zkuste ji držet rovnoběžně s podlahou.

Efekt: Silně posiluje boky, nohy a svalstvo ve spodní části zad.

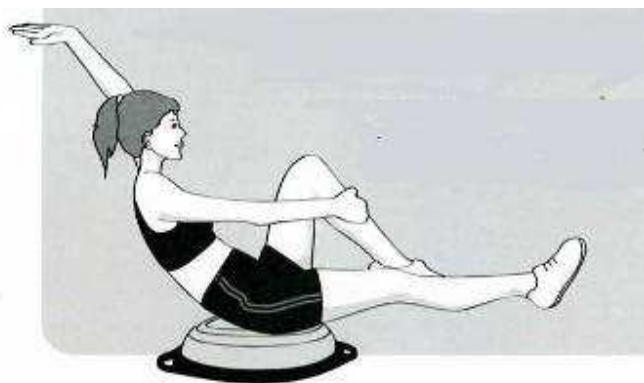




PROCVIČENÍ BOČNÍCH SVALŮ A KRKU

Metoda: Lehněte si na bok na cvičebn zařízení. Držte horní část trupu nad podlahou. Protáhněte zádomé svaly. Položte obě ruce za hlavu. Pohybujte hlavou a krkem. Nezapomeňte natáhnout nebo překřížit nohy.

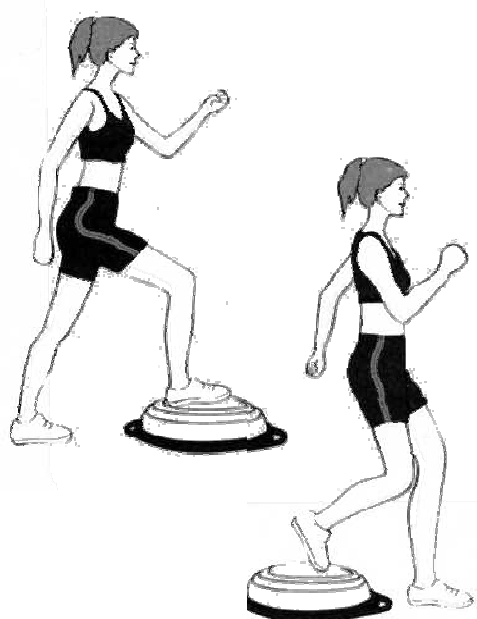
Efekt: procvičuje svaly zad, ramen a krku.



CVIK NA HÝŽDĚ, PAŽE A NOHY

Metoda: Sedněte si na cvičební zařízení. Ohněte jednu nohu a natáhněte druhou nohu horizontálně nad podlahu. Použijte ruku, abyste přidrželi ohnutou nohu a natáhněte druhou ruku dozadu. Takto provedete smíšený cvik.

Efekt: Posiluje svaly hýždí, na rukou a nohou. A také může být zlepšen smysl pro rovnováhu.



ŠLAPÁNÍ A CHŮZE

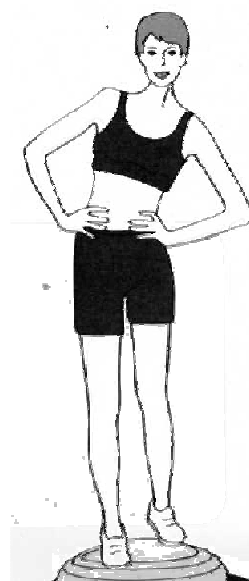
Metoda: Zvedněte jednu nohu a poté šlápněte na horní povrch cvičebního zařízení. Horní část těla držte rovně. Pohněte tělem dopředu. Druhá noha překročí cvičební zařízení. Nakonec dokončete pohyb.

Efekt: Hlavním efektem je procvičit stehenní svaly. Také je prospěšný pro lýtka, kolena a kotníky.

OPAKOVANÉ KROKOVÉ CVIČENÍ

Metoda: Stůjte na cvičebním zařízení a opakujte krokové cvičení. Lehce kolébejte horní částí těla do leva a doprava.

Efekt: Zlepšuje smysl pro rovnováhu a procvičuje stehenní a lýtkové svaly.





RO - BALANCE BOARD "AIR STEP" - IN 2101



Special creat pentru a introduce balansul in orice exercitiu de fitness, sport de performanta, sau recuperare. Acest obiect de antrenament dynamic este un element de diversitate si provocare la orice tip de antrenament; cardio, antrenament de forta, atletic si masuri pentru imbunatatirea conditiei fizice. Poate fi combinat cu alte echipamente pentru a adauga elemente noi si mai interesante la antrenamentele obisnuite. Sarcina maxima admisa : 650lbs.

Item No./ Dimensiune

in 2101 (BB2401) / 61cm(L) x 39cm(W) x 17cm(H)
Material: PVC

ALAGEN S.R.L.

Etaj 4, apod. 4, Judetul Hunedoara, Aleea Panselutelor, Bloc 30, Deva

Tel: 0354 882222

office@insportline.ro

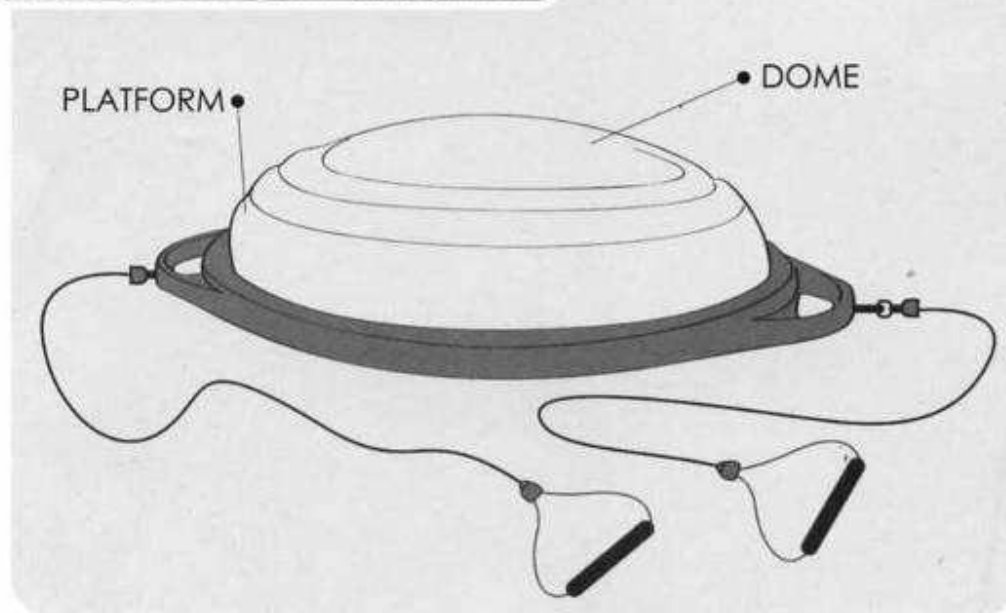
www.insportline.ro



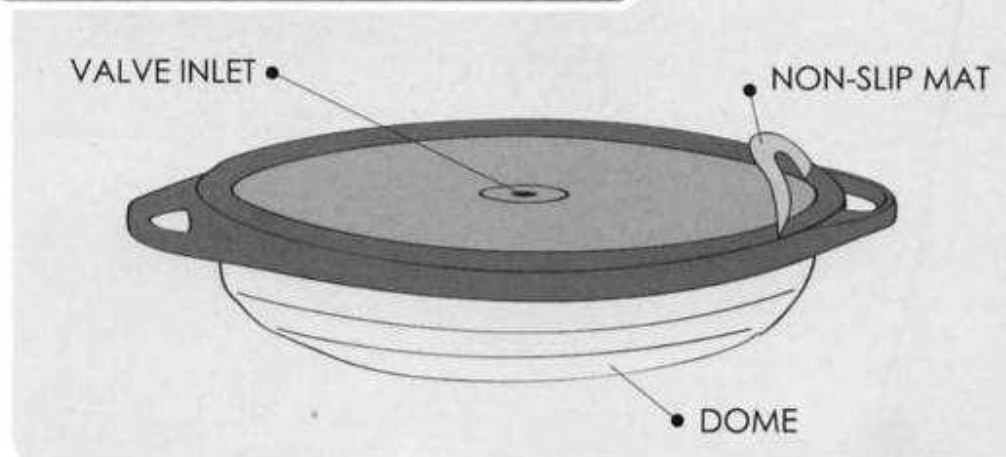
AEROBIC AIR STEP

AEROBIC AIR STEP

TOPSIDE OF AIR STEP



UNDERSIDE OF AIR STEP



Exercitii pentru talie

(metoda) Stati in picioare pe AIR STEP. Tineti corpul drept, doar intoarceti-va intr-o parte rasucindu-va din talie. Tineti mainile intr-o parte pentru a mentine echilibrul. (efect) Exercitiul este pentru a lucra talia si pentru intarirea muschilor spatelui. Ideal si pentru coloana.



Exercitii pentru gat si spate

(metoda) Stati in picioare pe aparat. Cu mainile pe talie, va intindeti pe o parte cat de mult puteti, tinand capul drept (vezi imaginea). Repetati exercitiul pe partea cealalta. Exercitiul este pentru muschii spatelui.



Ridicarea genunchiului

(metoda) Stăți în picioare pe AIR STEP, și încercați să vă țineți echilibrul pe un singur picior. Mențineți poziția. Schimbați piciorul de bază. (efect) ajută la îmbunătățirea abilității de menținere a echilibrului și tonifică mușchii piciorului ridicat.



Balans cu piciorul întins

(metoda) Mențineți corpul în echilibru. Întindeți celălalt picior în lateral (vezi imaginea). Schimbați poziția, întinzând și celălalt picior. (efect) ajută la îmbunătățirea abilității de menținere a echilibrului și tonifică mușchii fesieri.



Exerciții pentru brate

(metoda) Montați cele 2 corzi elastice. Stăți în picioare pe AIR STEP. Îndoiti ușor genunchii, prindeți de manere, ținând antebrațul orientat în sus. Trageți de manere îndreptând picioarele. Repetați exercițiul. Acest exercițiu este pentru a întări mușchii brațelor.



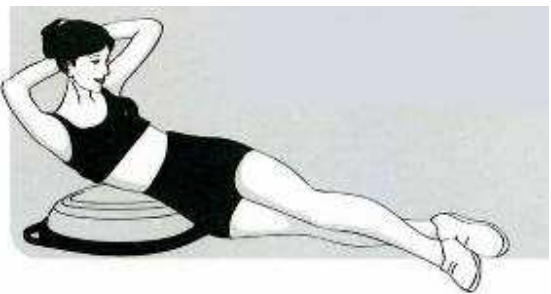
Extensii pentru picioare

Ingenunchiati cu un genunchi pe aparat, iar cu celalalt picior intindeti coarda elastic(vezi imaginea alaturata)incercand sa-l tineti parallel cu solul.(efect)Intareste muschii soldului, picioarelor si muschiiinferiori ai spatelui.



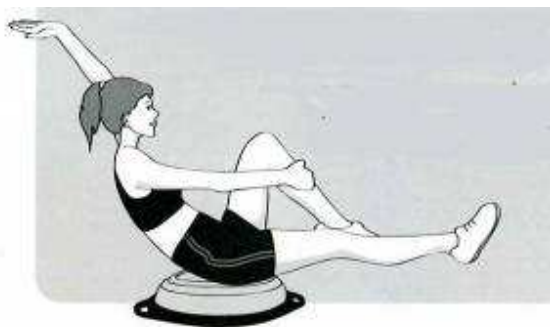
Rasuciri laterale

Acest exercitiu este bun pentru muschii spatelui, umerilor si gatului



Exercitiu pentru abdomen, brate si picioare

Intareste muschii abdomenului, picioarelor si bratelor . De asemenea ajuta la mentinerea echilibrului.



Mersul peste AIR STEP.

Procedati ca in imaginile de mai jos. Repetati exercitiul de mai multe ori. Acest exercitiu solicita muchii picioarelor si este foarte benefic pentru glezne, genunchi si gamba.



Repetati exercitiul cu pasul pe loc

In timp ce apasati cu un picior, incercati sa ridicati de partea cealalta a corpului in sus.(vedeti imagea). Acest exercitiu ajuta la dezvoltarea abilitatii de mentinere a echilibrului, si antreneaza muschii picioarelor.



ALAGEN S.R.L.

Etaj 4, apod. 4, Judetul Hunedoara, Aleea
Panselutelor, Bloc 30, Deva

Tel: 0354 882222

office@insportline.ro

www.insportline.ro



SK – BALANČNÝ VZDUCHOVÝ STEPPER “AIR STEP” - IN 2101



Balančná podložka “AIR STEP” je nafukovacie, špecificky navrhnuté zariadenie zo cvičobnými ťahly k zapojení rovnováhy do každého aspektu fitness, športových aktivít alebo rehabilitácie. Toto dynamické cvičebné zariadenie rýchlo pridá prvek všestrannosti a výzvy k jakémukol’vek neuveriteľnému rozsahu aktivít: kardio cvičenie, základného cvičenia, atletiky a upravovacích cvikov, základného cvičenia aj cvičenia mysli a tela. Balančný stepper môže byť kombinovaná s ďalším vybavením k pridaniu nových, vzrušujúcich elementov k už existujúcim cvičením alebo tréningovým režimom. Udrží až 650 Lbs (200 Kg).

Číslo výrobku / Rozmery:

IN 2101 (BB2401) / 61cm(L) x 39cm(W) x 17cm(H)

Materiál: PVC

Dodávateľ SK:

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, Trenčín

obchod@insportline.sk

www.insportline.sk

Záručné podmienky:

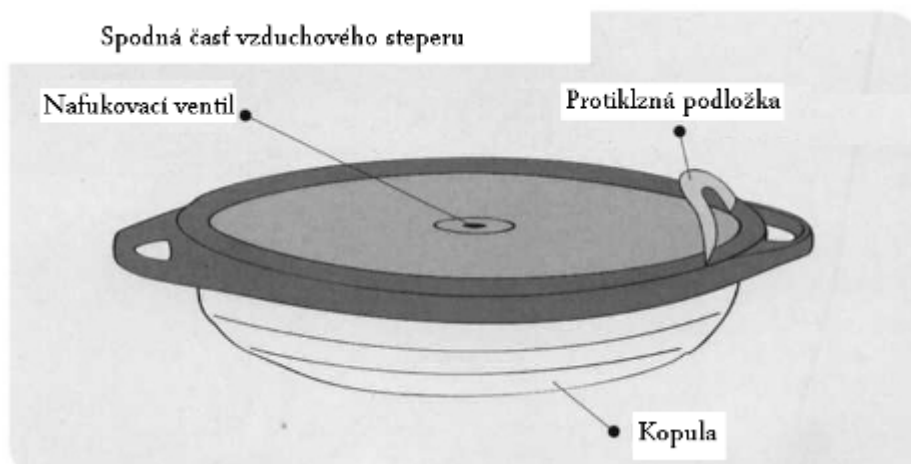
1. na výrobok sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa nákupu v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná
2. práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahmi
 - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a kópií daňového dokladu záruku je možné uplatňovať iba u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený

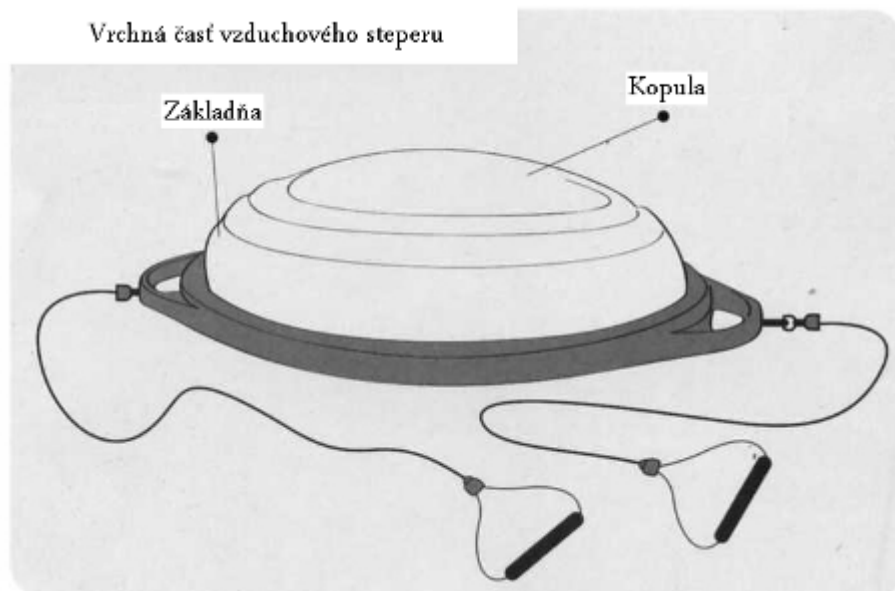
Dodávateľ SK:
inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, Trenčín
obchod@insportline.sk
www.insportline.sk

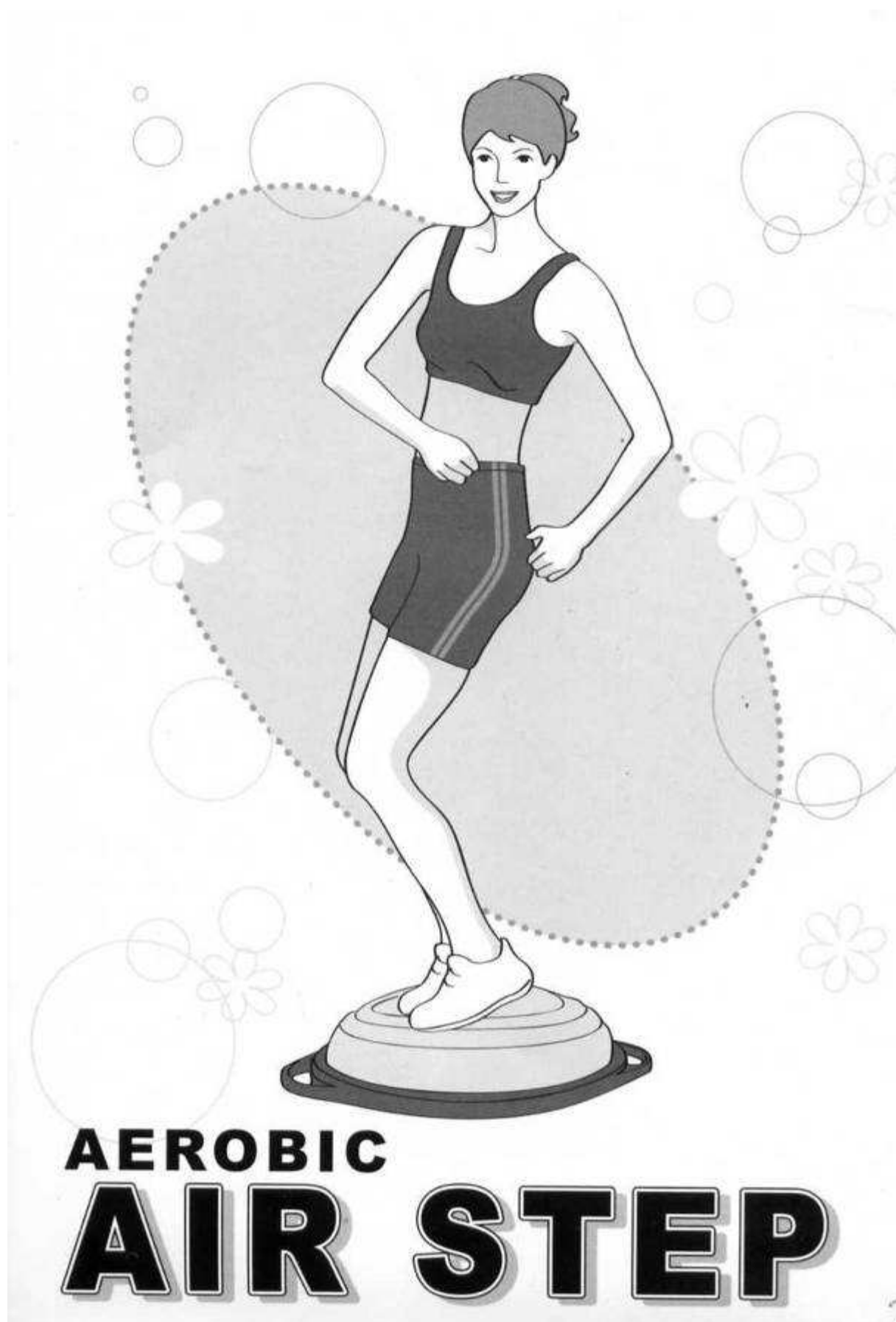
Vzduchový steper pre aerobic

Spodná časť vzduchového steperu



Vrchná časť vzduchového steperu





CVIKY:



1. Krútenie bokmi

(Metóda) Postavte sa na cvičiace zariadenie. Držte telo vzpriamene. Začnite s krútením bokov a prirodzene pohybujte rukami, aby ste udržali balans.

(Efekt) Skrášlite si boky a cvičenie je vhodné pre chrbticu a chrbtové svaly.



2. Naťahovanie a precvičovanie krku a chrbtu

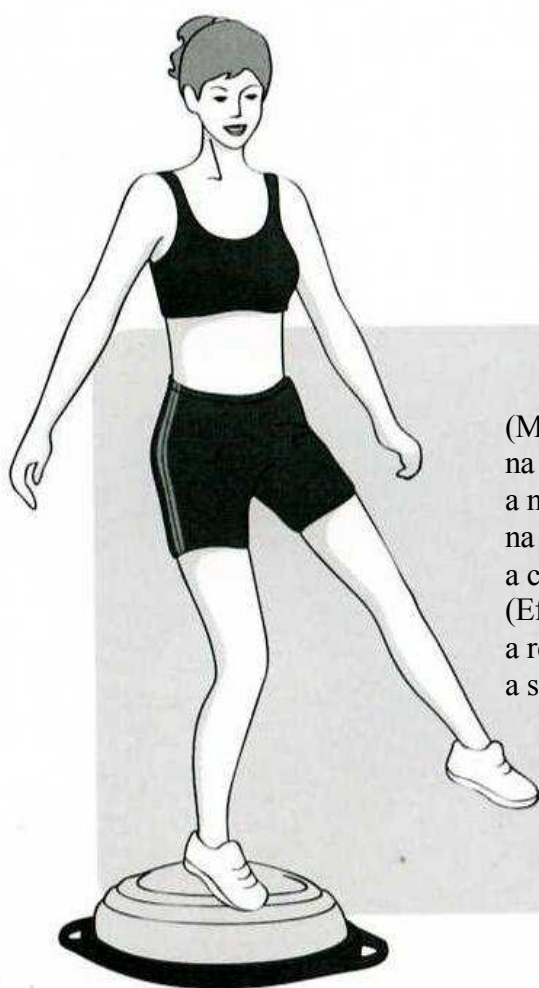
(Metóda) Postavte sa na cvičiace zariadenie. Pozvoľne nakláňajte vrchnú časť tela na jednu stranu tak moc ako je to možné a takým spôsobom, že držíte hlavu vzpriamene. Rovnaké naťahovacie cvičenie opakujte aj na druhú stranu.

(Efekt) Cvičenie je vhodné pre krk a chrbát.

3. Cvičenie balansu na jednej nohe so zdvihnutou nohou

(Metóda) Udržte telo v balanse tak, že stojíte len na jednej nohe so zdvihnutou druhou nohou. Postojte na chvíľu (nezáleží na tom či na krátku alebo dlhšiu dobu). Vymeňte si nohy a cvičenie zopakujte.

(Efekt) Zlepšíte si schopnosť balansovania tela a reakčnú rýchlosť. Taktiež si precvičíte stehenný sval zdvihnutej nohy.



4. Cvičenie balansu na jednej nohe s natáhovaním nohy

(Metóda) Udržte telo v balanse tak, že stojíte len na jednej nohe a druhú nohu natáhujte bokom a naklonene. Postojte na chvíľu (nezáleží na tom či na krátku alebo dlhšiu dobu). Vymeňte si nohy a cvičenie zopakujte.

(Efekt) Zlepšíte si schopnosť balansovania tela a reakčnú rýchlosť. Taktiež si precvičíte nohy, a svaly zadku natáhovaním nohy.

5. Precvičovanie ramien

(Metóda) Najprv nainštalujte dve pružné laná k zaradeniu. Postavte sa na cvičiace zariadenie. Zľahka pokrčte nohy. Uchopte rukoväť lana oboma rukami. Pokrčte ruky nahor a potiahnite nahor laná. Zároveň súčasne pohybujte vrchnou časťou tela nahor a nadol.

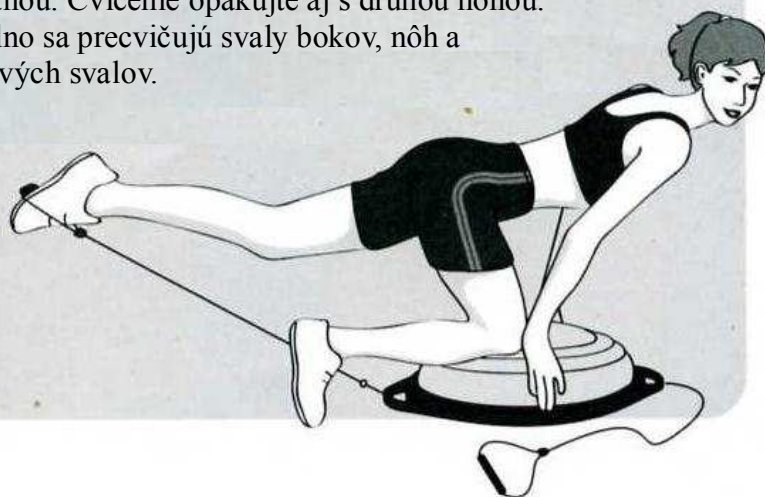
(Efekt) Cvičenie je vhodné na precvičenie ramien, najmä vrchných častí svalov ramien.



6. Cvičenie natáhovania nôh

(Metóda) Najprv nainštalujte dve pružné laná k zaradeniu. Navlečte si jedno lanu na chodidlo. Položte si jedno koleno na cvičiace zariadenie. Rukami sa pridržajte cvičiaceho zariadenie pre lepšiu oporu. Druhú nohu natiahnite a pokúste sa ju dostať do polohy paralelne s podlahou. Cvičenie opakujte aj s druhou nohou.

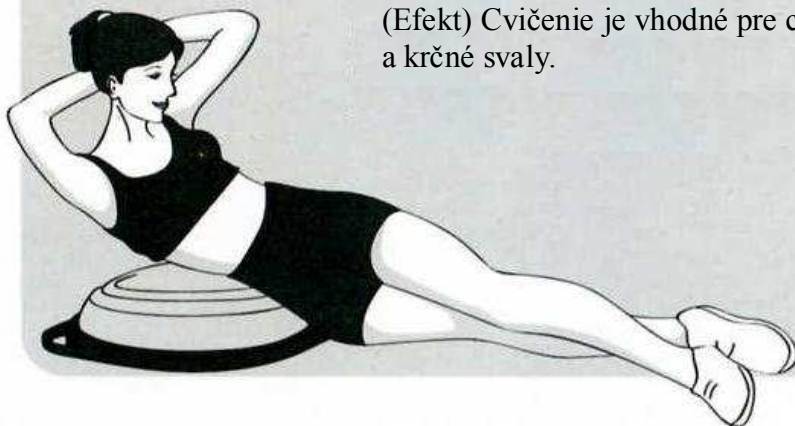
(Efekt) Veľmi silno sa precvičujú svaly bokov, nôh a spodných chrbtových svalov.



7. Bočné točenie a precvičovanie krku

(Metóda) Ľahnite si bokom na cvičiace zariadenie. Udržte vrchnú časť trupu nad podlahou. Napnite chrbtové svaly. Dajte si obe ruky za hlavu. Pohybujte sa hlavou/krkom. Taktiež si natiahnite alebo prekrížte nohy. Rovnaké natáhovacie cvičenie opakujte aj na druhú stranu.

(Efekt) Cvičenie je vhodné pre chrbtové, ramenné a krčné svaly.



8. Zmiešané cvičenie brucha-ramien-nôh

(Metóda) Sadnite si na cvičiace zariadenie. Pokrčte jednu nohu a druhú nohu vystríte horizontálne nad podlahu. Použite jednu ruku na pridržanie pokrčenej nohy a druhú ruku natiahnite dozadu. Tak vykonávajte rôzne zmiešané cvičenia.

(Efekt) Cvičenie zlepšuje brušné a ramenné svaly a svaly nôh. Taktiež sa môže zlepšiť cit pre balans.



9. Krokové a chodiace cvičenie



(Metóda) Postavte cvičiace zariadenie na zem. Zdvihnite jednu nohu a položte ju na vrchnú časť cvičiaceho zariadenia. Držte vrchnú časť tela vzpriamenú.

Pohnite sa telom smerom vpred. Druhou nohou prekročte cvičiace zariadenie. Nakoniec ukončite krok a krokové cvičenie – chôdzu opakujte a vystriedajte nohy.

(Efekt) Hlavný efekt cvičenia je v precvičení stehenných svalov pomocou nenáročnej metódy. Taktiež je toto cvičenie nápomocné pre precvičenie častí lýtok, kolien a členkov.



10. Opakované stepovacie cvičenie

(Metóda) Postavte sa na cvičiace zariadenie a opakovane prevádzajte stepovacie cvičenie. Zľahka kývajte vrchnou časťou tela doprava a doľava.

(Efekt) Cvičenie je pre zlepšenie citu pre balans a precvičenie stehenných a lýtkových svalov.





HU - BALANCE BOARD "AIR STEP" - IN 2101



Specifically designed to integrate balance into every aspect of fitness, sport performance or rehabilitation. This dynamic training device quickly adds an element of versatility and challenge to any incredible range of activities; cardio, strength training, athletic and sports conditioning, core training and mind/body workouts. Can be combined with other equipment to add new and exciting elements to existing classes or training regiments. Supports up to 650lbs.

Item No. / Dimension

IN 2101 (BB2401) / 61cm(L) x 39cm(W) x 17cm(H)

Material: PVC

inSPORTline Hungary Kft.

Kossuth Lajos u. 65, 250 0 Esztergom

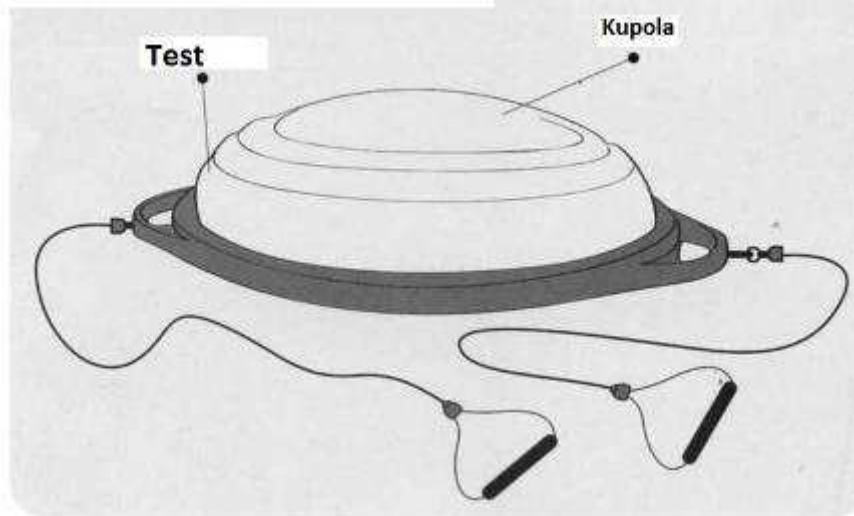
Tel: 0036-33-313242

insportline@insportline.hu

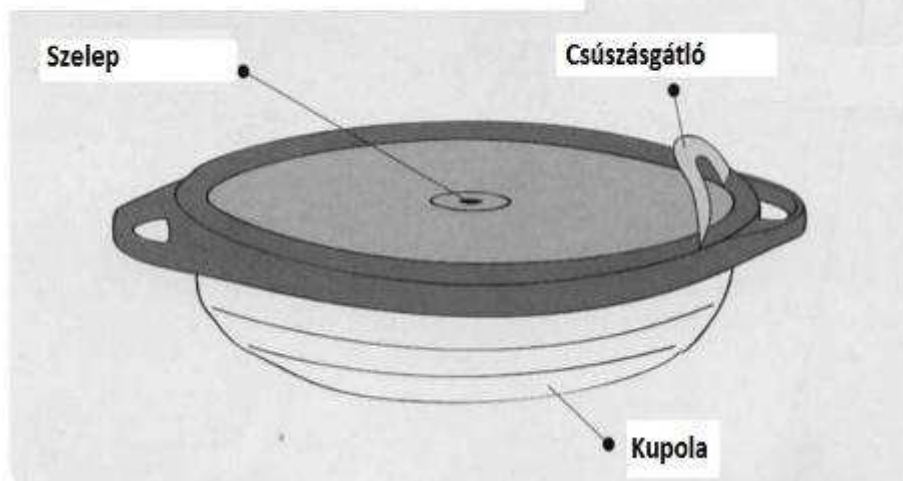
www.insportline.hu

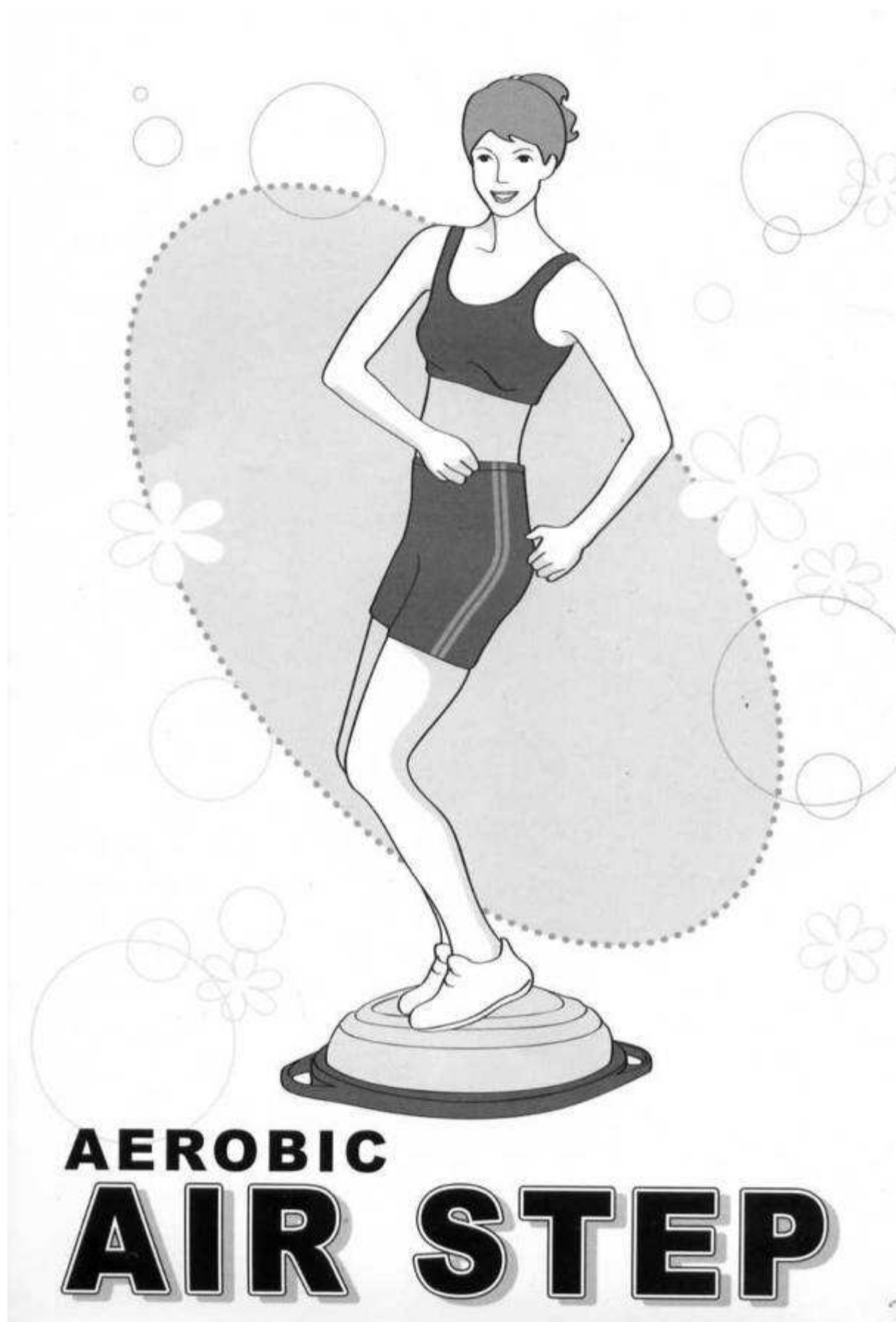
Aerobic Air Step

Felső rész



Alulnézet





Gyakorlatok:



2. Csípőforgás

Módszer: Álljon a gömbre egyenesen, majd végezzen a derekával twist-pörgő mozdulatokat és a karjaival egyensúlyozzon.

Hatás: Erősíti a derekat és a hátizmokat.



2. Nyak-hát nyújtó gyakorlat

Módszer: Álljon a gömbre úgy, hogy törzsét minél jobban döntse el az egyik irányba, fejét tartsa egyenesen. Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

Hatás: A nyak és hát izmait erősíti a gyakorlattal.

4. Egy lábon való egyensúlyozás lábemeléssel

Álljon a gömbre egy lábbal, miközben másik lábát a levegőbe emeli. Tartson ki egy kis ideig, majd cserélje ki lábait.
Hatás: A gyakorlat javítja az egyensúlyérzékét és a reakcióképességet, valamint erősíti a felemelt láb izmait.



5. Egy lábon való egyensúlyozás nyújtott lábbal

Módszer: Álljon a gömbre az egyik lábával, a másikat pedig tartsa a levegőben kinyújtva. Tartson ki egy ideig, majd váltson lábat.
Hatás: A gyakorlat javítja az egyensúlyérzékét és a reakcióképességet, valamint erősíti a felemelt láb izmait.

6. Karok edzése

Módszer: Első lépésben szerelje fel a köteleket. Fogja meg a köteleket álljon a termékre enyhén görbített lábakkal. Húzza fel karjaival a szalagokat, valamint felsőtestével mozogjon fel és le.

Hatás: A karokat, főleg a felső karizmokat erősíti a torna.



7. Lábnyújtás

Módszer: Első lépésben szerelje fel a rugalmas köteleket. Térdeljen rá a stepperre, kapaszkodjon meg, majd nyújtsa lábát hátra a kötéllel. Igyekezzen lábát a talajjal párhuzamosan tartani.

Hatás: Megmozgatja a csípő, lábak és alsó testizmokat.



8. Oldalazó forgás valamint nyakerősítés

Módszer: Feküdjön a termékre oldalt, ügyeljen rá, hogy felsőteste a föld felett maradjon. Nyújtsa meg a hát izmait, mozogjon a nyakával és fejével. Tegye karjait a feje mögé, emelje meg fejét, lábait pedig tegye keresztbe.

Hatás: A gyakorlat a hát, váll és nyak izmait mozgattja meg.



9. Kéz - láb - hasgyakorlat

Módszer: Üljön le, egyik lábát hajlítsa be, másikat pedig nyújtsa ki a talaj fölé. Az egyik kezével tartsa meg a behajlított lábát, az egyenes lábbal ellentétes karját pedig nyújtsa ki hátrafelé.

Hatás: Erősíti a kar és lábak izmait valamint a hasat és a vállakat. Javítja az egyensúlyérzékét.



10. Sétagyakorlat



Módszer: Helyezze egyik lábát a stepperre, majd egyenes háttal a másikkal lépje azt át, mintha gyalogna. Vigyázzon a helyes testtartásra.

Hatás: A gyakorlat hatása a combizmok könnyű erősítésében nyilvánul meg, hatásos a vádlikra, térdekre és bokára is.



11. Stepp gyakorlat

Módszer: Álljon rá a stepperre, majd döntse törzsét jobbra és balra.

Hatás: Javítja az egyensúlyérzékét, valamint erősíti a vádli és comb izmait.





ENG – BALANCE BOARD „AIR STEP“ IN 2101

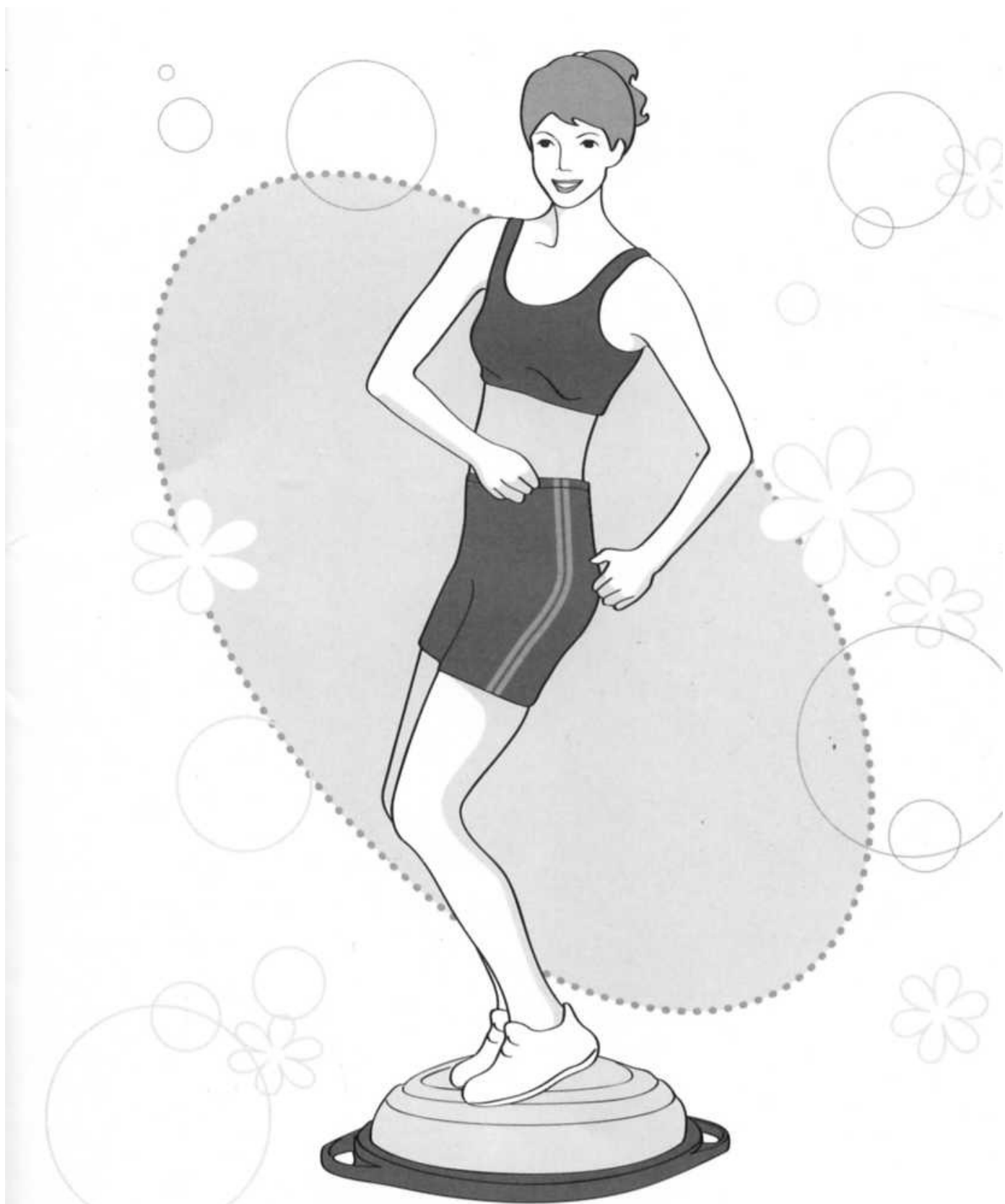


Specifically designed to integrate balance into every aspect of fitness, sport performance or rehabilitation. This dynamic training device quickly adds an element of versatility and challenge to any incredible range of activities; cardio, strength training, athletic and sports conditioning, core training and mind/body workouts. Can be combined with other equipment to add new and exciting elements to existing classes or training regimens. Supports up to 650lbs.

Item No./ Dimension

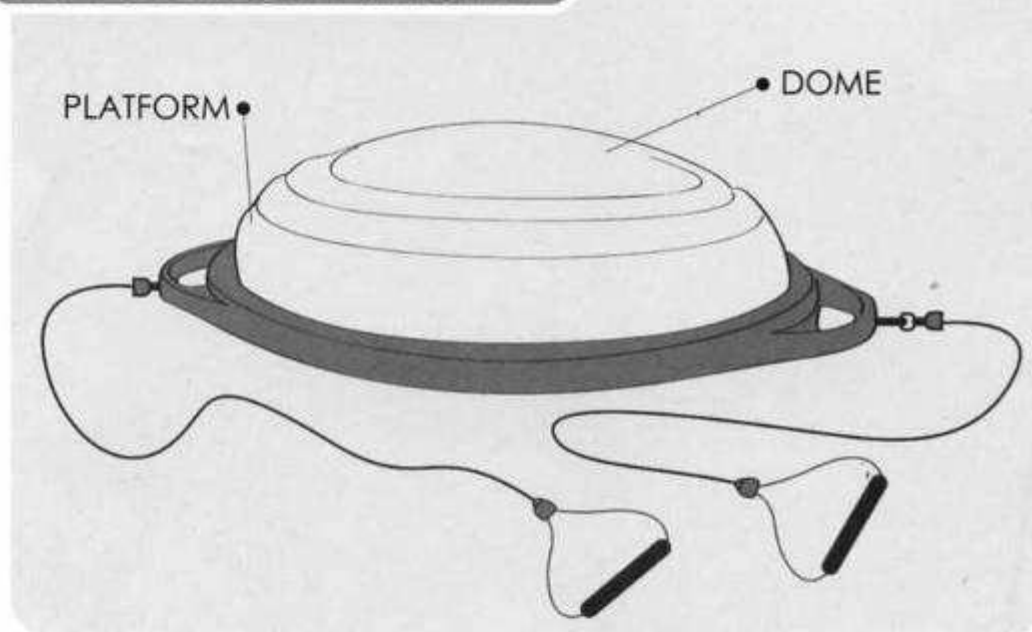
BB2401/ 61cm(L) x 39cm(W) x 17cm(H)

1. Material: PVC

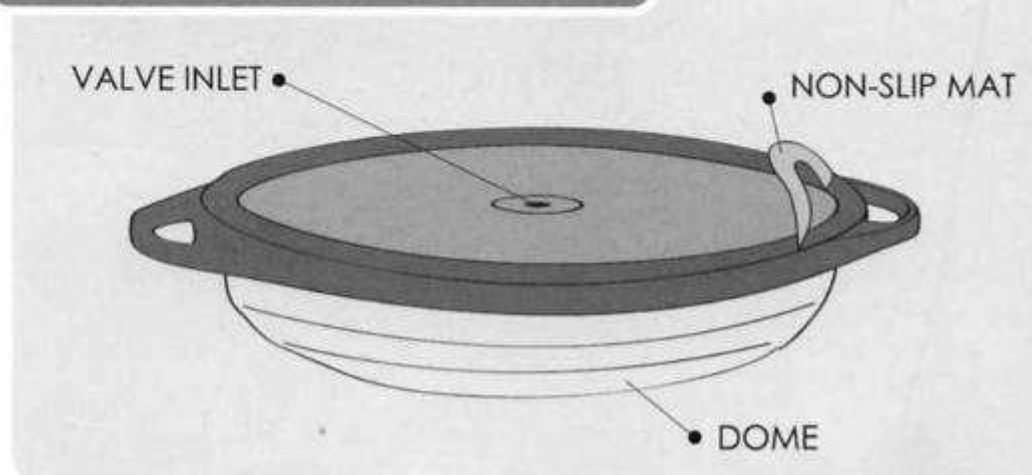


AEROBIC AIR STEP

TOPSIDE OF AIR STEP



UNDERSIDE OF AIR STEP





WAIST-TWISTING EXERCISE

(Method) Stand on the exercising device. Keep the body straight up. Just twist the waist and naturally swing both hands to keep balance. (Effect) It is to enhance the waist and it is beneficial for the spine and back muscles.

NECK-BACK STRETCHING EXERCISE

(Method) Stand on the exercising device. Gradually tilt the upper body to one side as much as possible while keeping the head straight. Repeat the same stretching exercise to the other side. (Effect) It is to exercise the neck and back muscles.



SINGLE-LEG BALANCE WITH LIFTING LEG EXERCISE

(Method) Keep the body in a balanced state by one-leg standing and lift up the other leg.

Stay a while (no matter short or long time). Change to the other leg and repeat it again. (Effect) It is to enhance the body's balancing ability and reacting speed. Also, it can exercise the thigh muscle of the lift-up leg.



SINGLE-LEG BALANCE WITH STRETCHING LEG EXERCISE

(Method) Keep the body in a balanced state by one-leg standing and stretch the other leg aside and tilted. Stay a while (no matter short or long time). Change to the other leg and repeat it again. (Effect) It is to enhance the body's balancing ability and reacting speed. Also, it can exercise the leg and buttock muscles of the stretching leg.

ARM EXERCISE

(Method) Install two resilient ropes first. Stand on the exercising device. Slightly bend the legs. Grasp the ropes by both hands. Bend the arms up and pull up the ropes. In addition, move the upper body up and down simultaneously. (Effect) It is to exercise the arms, especially the upper arm muscles.



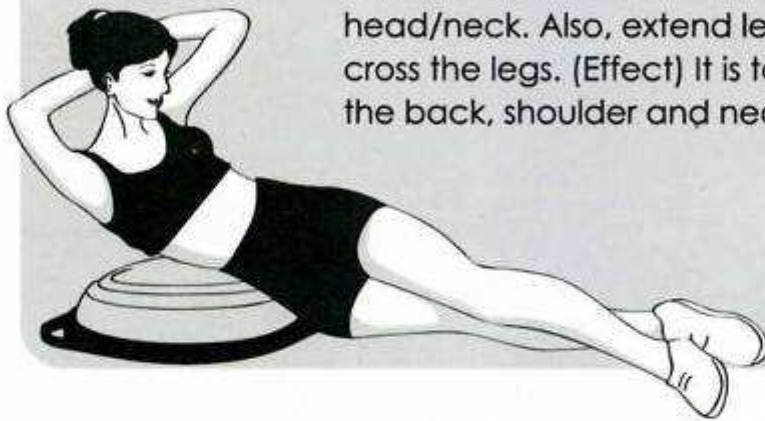
LEG EXTENDING EXERCISE

(Method) First, install a resilient ropes for connecting the exercising device with one of the shoes. Kneel with one knee on the exercising device. The hands hold on the exercising device for auxiliary support. Extend the other leg out and try to keep it parallel to the floor. (Effect) It strongly exercises the hip, leg, and lower back muscles.



LATERAL CURL AND NECK EXERCISE

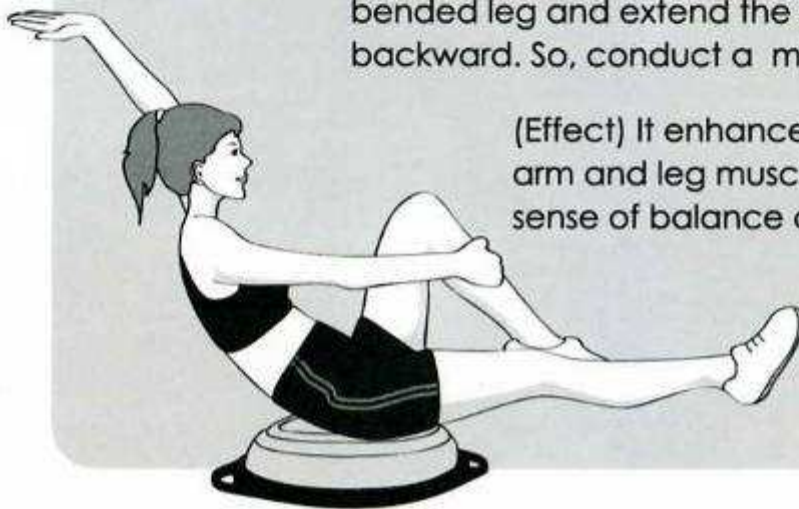
(Method) Lie on the exercising device laterally. Keep the upper torso spaced above the floor. Stretch the back muscle. Place both hands behind the head. Move the head/neck. Also, extend legs or cross the legs. (Effect) It is to exercise the back, shoulder and neck muscles.



ABDOMEN-ARM-LEG MIXED EXERCISE

(Method) Sit on the exercising device. Bend one leg and extend the other leg horizontally above the floor. Use one hand to hold the bended leg and extend the other hand backward. So, conduct a mixed exercise.

(Effect) It enhances the abdomen, arm and leg muscles. And, the sense of balance can be improved.



TREAD-ON AND WALK EXERCISE



(Method) Place it on the floor. Lift one leg up then tread on the upper surface of the exercising device. Keep the upper body straight.



Move the body forward. The other leg will move over it. Finally, complete the tread-on and walk exercise.

(Effect) The major effect is to exercise the thigh muscle by a moderate method. Also, it is quite helpful for the calf, Knee and ankle portions.

REPEAT-STEPPING EXERCISE

(Method) Stand on the exercising device and repeating the stepping exercise. Slightly swing the upper body left and right. (Effect) It is to enhance the sense of balance and to exercise the thigh and calf muscles.

