

MANUAL - PRO



FLOWin[®]
- Friction Training™ -

Specifikače, části

1 x podložka	1 x destička pod kolena
2 x destička pod ruce	1 x manuál
2 x destička pod nohy	Váha: 4,5 kg

Používání

Položte podložku na zem s logem FLOWIN na vrchní straně. Umístěte destičky pod ruce a nohy plstěným povrchem na kluzavý povrch podložky. Destičku pod kolena umístěte textem nahoru na zem před podložku.

Upozornění: Kluzavý povrch podložky a destičky by měly být udržovány vždy čisté a suché.

Péče a údržba

K očištění podložky a vrchní strany destiček použijte vlhký bavlněný hadřík. Podle potřeby můžete použít mýdlovou vodu. Důležité je nechat podložku a destičky před dalším použitím řádně vysušit. Nevystavujte teplotám přesahujícím 50 st. C (120 st. F).

Spécifications et accessoires

Les accessoires suivants sont inclus:

1 plaque	2 protège-mains
2 protège-pieds	1 genouillère
1 manuel	Poids : 4,5 kg

Utilisation

Posez la plaque sur le sol, le logo FLOWIN^{MD} vers le haut. Portez les protège-mains et protège-pieds de manière à ce que leur surface feutrée soit en contact avec la surface glissante de la plaque. Placez la genouillère au sol devant la plaque avec le logo vers le haut.

Remarque : la surface glissante de la plaque et celle des protège-mains et protège-pieds doivent toujours être propres et sèches.

Entretien

Essuyez la place et la face supérieure des protège-mains et pieds avec un linge en coton humide. Utilisez un savon doux, au besoin. Assurez-vous de bien laisser sécher la plaque et les accessoires avant de les réutiliser. Conservez-les à une température inférieure à 50 °C (120 °F).



Bezpečnostní pokyny

Než začnete cvičit

Pokud máte jakýkoliv zdravotní problém, nemoc či zranění, konzultujte vždy před cvičením FLOWIN® se svým lékařem.

Pokud se při cvičení s FLOWIN®, během něj či po něm objeví závratě, bolesti (kromě bolesti svalů) nebo jiné obtíže, okamžitě přestaňte s cvičením a konzultujte s lékařem.

Děti do 15 let by měly cvičit pod dozorem dospělých.

Podložka FLOWIN® by měla být umístěna na rovném, horizontálním povrchu bez nerovností, nejlépe na tvrdé podlaze.

Výrobce ani distributor nejsou zodpovědni za případná poranění cvičících, ani za poškození materiálu, která jsou způsobena neodborným zacházením s FLOWIN®.

Před použitím si pečlivě přečtěte instrukce, kterými se řídíte i během cvičení.

Cvičení s FLOWIN® podstupujete na vlastní nebezpečí. Produkt by měl být používán zodpovědně, doporučená je pevná sportovní obuv, můžete cvičit i naboso, na ruce nejsou potřebné rukavice. Destičky a podložka by měly být vždy čisté a suché. Oleje, emulze ani jiné produkty tělové kosmetiky nebo různé chemikálie, stejně tak i znečištěné části oděvu či těla, se nesmí dostat do kontaktu s destičkami a podložkou.

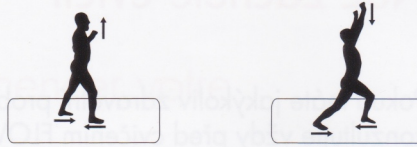
Exercise 1

Warm-up



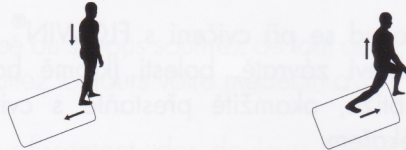
Exercise 2

Warm-up



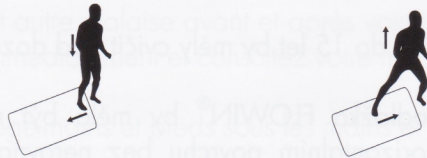
Exercise 3

Proper exercise



Exercise 4

Proper exercise



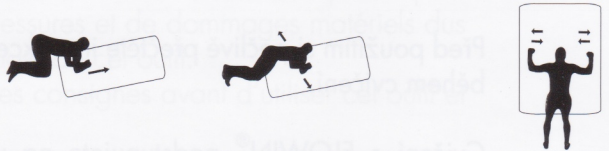
Exercise 5

Proper exercise



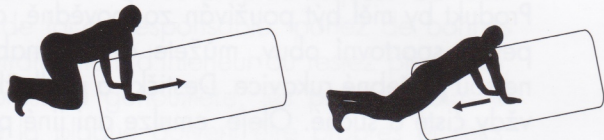
Exercise 6

Proper exercise



Exercise 7

Proper exercise



Exercise 8

Proper exercise



Exercise 9

Proper exercise



Exercise 10

Proper exercise



Exercise 11

Proper exercise



Exercise 12

Proper exercise



Exercise 13

Proper exercise



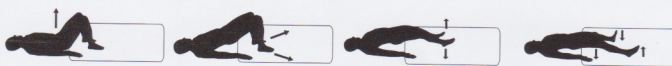
Exercise 14

Proper exercise



Exercise 15

Proper exercise



Exercise 16

Flexibility



FLOWIN®

For more information on FLOWIN® products, programmes and education contact:
FLOWIN AB | Almviksvägen 41 | SE-218 45 Vintrosa | SWEDEN
Phone +46 40 631 56 00 | info@flowin.com | www.flowin.com