



**ŁAWKA DO ĆWICZEŃ
EXERCISE BENCH
LAVICE NA CVIČENÍ
L8320**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
NÁVOD K OBSLUZE**

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

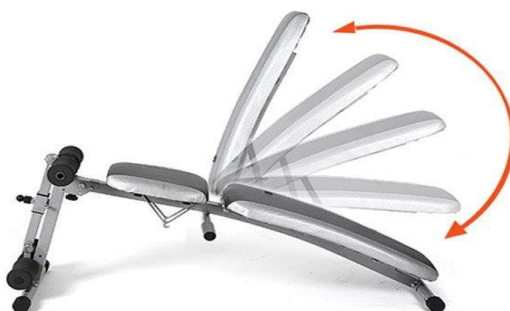
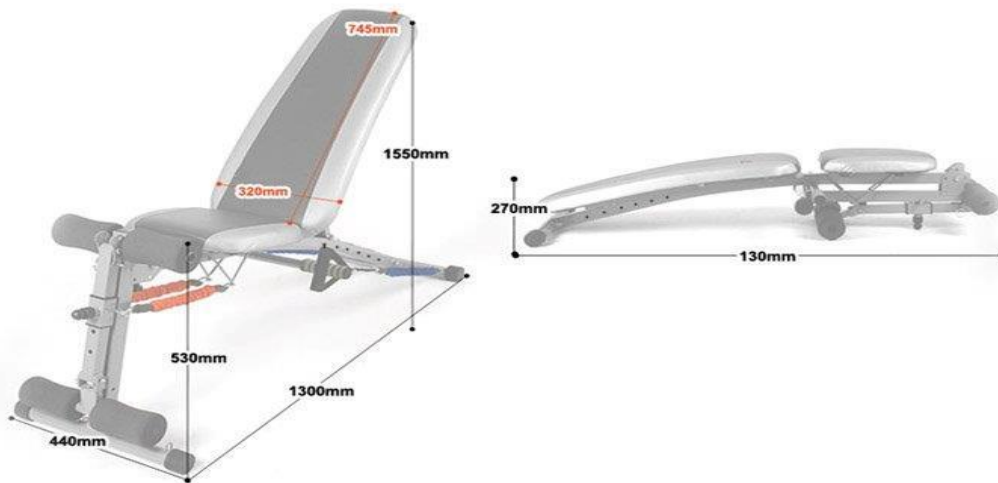
DANE TECHNICZNE

Waga netto – 13,5 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 1550 x 1300 x 440 mm

Maksymalne obciążenie produktu – 110 kg

Kąt nachylenia oparcia 0 – 110 stopni



KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

LISTA CZĘŚCI

| NR | OPIS | ILOŚĆ |
|-----|------------------------------|-----------|
| 1. | Rama główna | 1 |
| 2. | Trzon przedni | 1 |
| 3. | Trzon tylny z regulacją | 1 |
| 4. | Wspornik zabezpieczający | 1 |
| 5. | Gałka | 1 |
| 6. | Szpila | 2 |
| 7. | Uchwyty do pompek | 2 |
| 8. | Łącznik uchwytów do pompek | 1 |
| 9. | Linki i uchwyty | 6 |
| 10. | Sruby + podkładki + nakrętki | 4 zestawy |



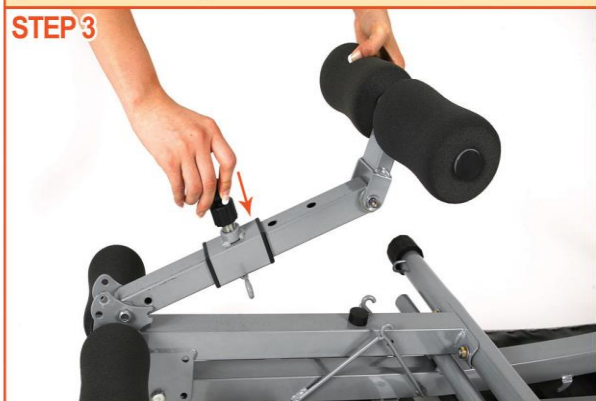
MONTAŽ



① ②



③



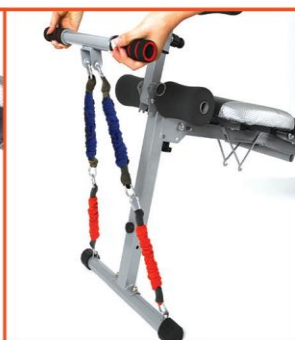
④



① ②



⑤ ⑥



KROK 1

Przymocuj trzon przedni (2).

KROK 2

Przymocuj trzon tylny z regulacją (3).

KROK 3.

Zablokuj przy pomocy wspornika zabezpieczającego (4).

KROK 4.

Unieś część z trzonem przednim.

KROK 5.

Użyj gałki (5) i szpili (6) do zabezpieczenia ławki.

Przymocuj uchwyty do pompek.

Przymocuj linki i uchwyty. Rysunek pokazuje różne możliwości przymocowania linek i uchwytów.

ZAKRES STOSOWANIA

Ławka do ćwiczeń jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni brzucha ramion oraz klatki piersiowej. Ławka do ćwiczeń L8320 **jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Cykl ćwiczeń zapewni Ci polepszenie kondycji, rozbudowę mięśni, a w połączeniu z dietą i ograniczeniem kalorii pozwoli zgubić zbędne kilogramy.

1. Rozgrzewka

Ten etap pomoże przyspieszyć krążenie krwi, co pozwoli na efektywniejsze ćwiczenie mięśni. Poprawnie wykonana rozgrzewka zredukuje ryzyko kontuzji. Wskazane jest rozciągnięcie ciała jak pokazano na rysunkach poniżej. Każda z następujących czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból przestań naciągać mięśnie.



2. Ćwiczenia

ZESTAWY ĆWICZEŃ

1. MIĘŚNIE BRZUCHA

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: mięśnie proste brzucha, skośne brzucha.



2. MIĘŚNIE RAMION - BICEPSY

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: mięśnie dwugłowe ramion (bicepsy), mięśnie przedramion, mięśnie ramienne, ramiennie promieniowe, grupa mięśni przedramion-zginaczy nadgarstków.



3. MIĘŚNIE RAMION - TRICEPSY

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: wszystkie głowy mięśni trójgłowych ramion (głowa długa, głowa boczna, głowa przyśrodkowa)



4. MIĘŚIEŃ CZWOROGŁOWY UDA

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: mięsień czworogłowy ud



ZESTAWY ĆWICZEŃ

5. MIĘŚNI DWUGŁOWY UDA

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: mięsień dwugłowy ud



6. MIĘŚNIE GRZBIETU

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: m.in.: mięśnie najszerze grzbietu, obłe mniejsze, obłe większe, mięśnie piersiowe.



7. MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: cała grupa mięśni klatki piersiowej, mięśnie trójgłowe ramion, przednie aktony mięśni naramiennych



8. BARKI

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: przednie aktony, boczne aktony oraz tylne aktony



Importer: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
www.abisal.pl www.hms-fitness.pl
abisal@abisal.pl



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancją traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy winien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków, serwis ma prawo odmówić przyjęcia sprzętu do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu, serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem i konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonywać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje, iż prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH

INSTRUCTION MANUAL

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. **The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

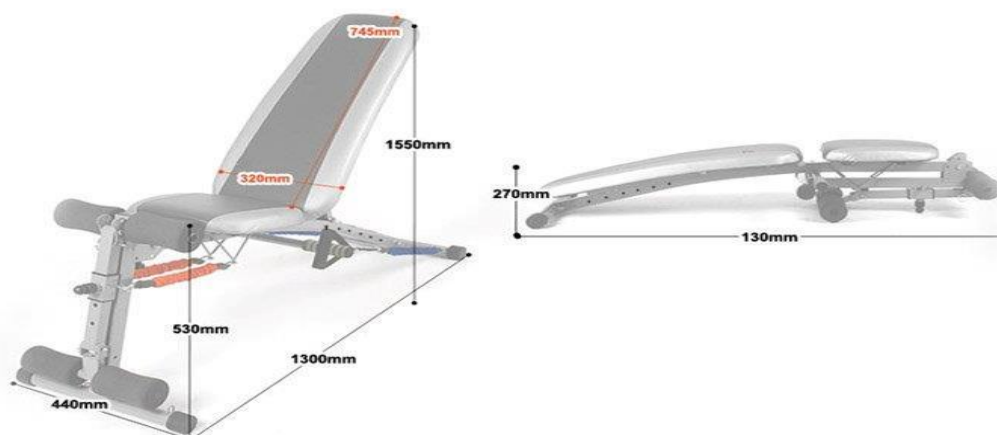
SPECIFICATIONS

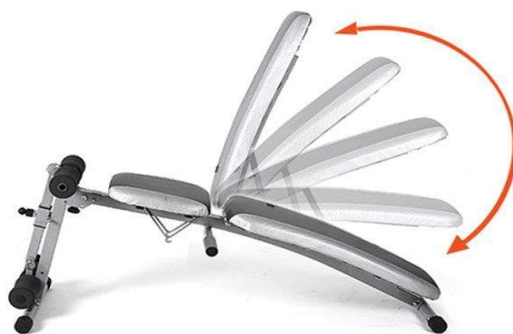
Weight – 13,5 kg

Dimensions - 1550 x 1300 x 440 mm

Maximum weight of user – 110 kg

Backrest angle 0 – 110 degrees





MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

PARTS LIST



| PART NUMBER | DESCRIPTION | QUANTITY |
|--------------------|---|-----------------|
| 1. | Main frame | 1 |
| 2. | Front supporting bar | 1 |
| 3. | Rear supporting bar (horizontal adjustment) | 1 |
| 4. | Pillar strength adjusting rod | 1 |
| 5. | Fixed rod of the folding part | 1 |
| 6. | Safety pin | 2 |
| 7. | Push-up handle | 2 |
| 8. | Handle connector | 1 |
| 9. | Ropes and handles | 6 |
| 10. | Adjusting screw | 4 sets |

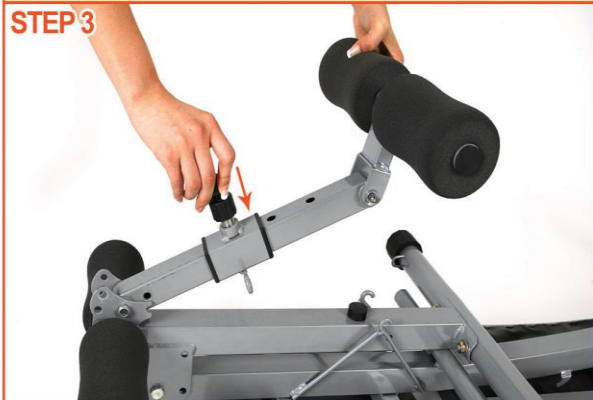
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



① ②



③



④



① ②



⑥ ⑤



STEP 1

Assemble the front supporting bar (2).

STEP 2

Assemble the rear supporting bar (with horizontal adjustment) (3).

STEP 3

Put the strength adjusting rod into the hole (4).

STEP 4.

Lift the front supporting rod, then to push inward, fix.

STEP 5.

Insert fixed rod of the folding part (5) and safety pin (6) to secure the bench.

Assemble the push-up handles.

Assemble the ropes and handles. The picture shows the other ways of using ropes.

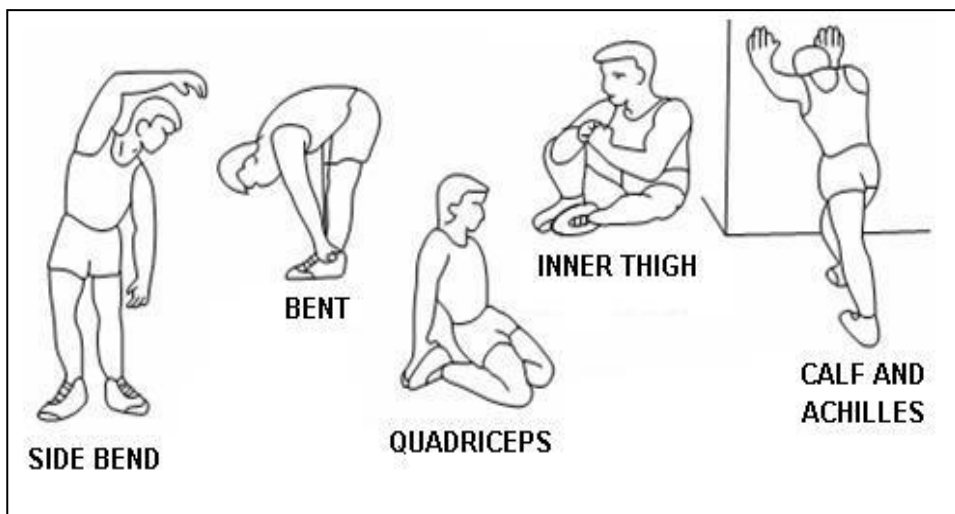
TERMS OF REFERENCES

Exercises bench is use for abdominal, arms and lower body training. Bench L8320 is class H item. **Unit is not intended for therapy or rehabilitation.**

TRAINING INSTRUCTION

1. Warm-Up

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



EXERCISES

EN

1. ABDOMINAL



2. BICEPS



3. TRICEPS



4. QUADRICEPS



5. HAMSTRING



6. SPINE



7. PECTORALS



8. SHOULDER



Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

www.abisal.pl www.hms-fitness.pl

abisal@abisal.pl

NÁVOD K OBSLUZE

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započatím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započatím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskuzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započatím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. **Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN ISO 20957-1. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.**
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započatím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD.

NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

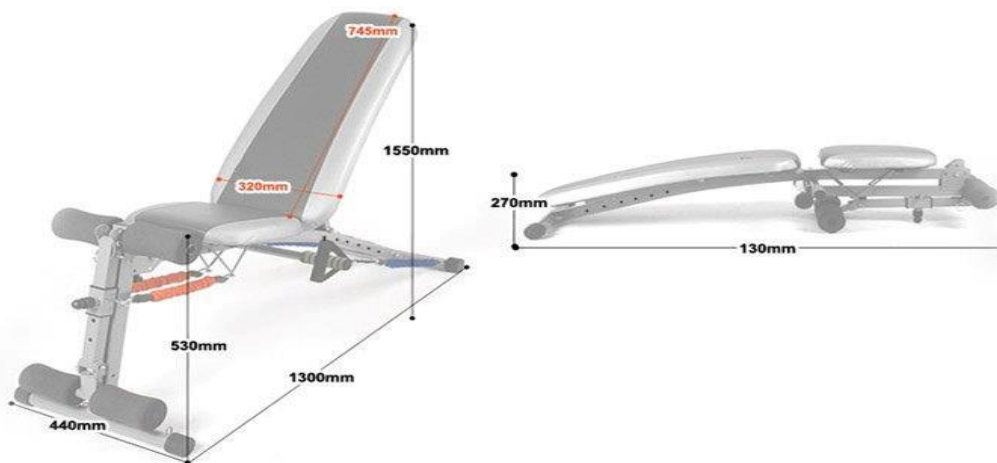
TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 13,5 kg

Rozměry po rozložení – 1550 x 1300 x 440 mm

Maximální zatížení výrobku – 110 kg

Sklon opěradla 0° – 110°



ÚDRŽBA

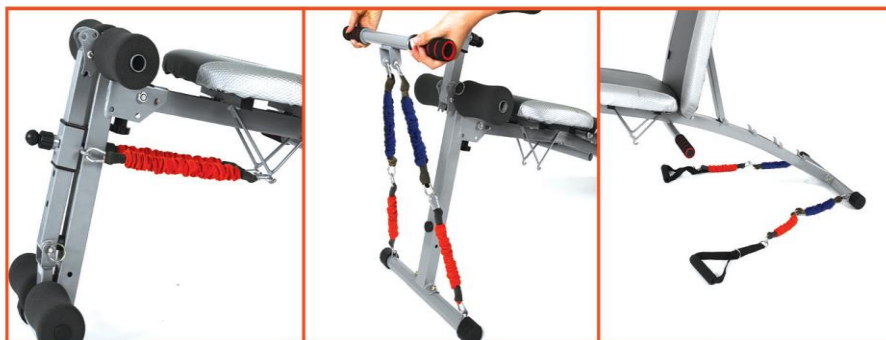
K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

SEZNAM ČÁSTÍ

| ČÁST ČÍSLO | POPIS | MNOŽSTVÍ |
|------------|--|----------|
| 1. | Hlavní rám | 1 |
| 2. | Přední stabilizátor | 1 |
| 3. | Zadní stabilizátor (horizontálně nastavitelný) | 1 |
| 4. | Pevná tyč nastavitelné části | 1 |
| 5. | Pevná tyč složitelné části | 1 |
| 6. | Bezpečnostní klínek | 2 |
| 7. | Push-up rukojeť | 2 |
| 8. | Spoj rukojetí | 1 |
| 9. | Lanka a rukojeti | 6 |
| 10. | Hlavička | 4 sety |



MONTÁŽ



KROK 1

Přípevnění předního stabilizátoru (2).

KROK 2

Přípevnění zadního stabilizátoru (horizontálně nastavitelného) (3).

KROK 3

Vložte pevnou tyč nastavitelné části do otvoru (4).

KROK 4.

Zvedněte přední stabilizátor, za účelem jeho vsunutí do tyče a upevněte jej.

KROK 5.

Vložte pevnou tyč složitelné části (5) a klínek (6) pro zabezpečení lavičky.

Přípevněte push-up rukojeti.

Přípevněte lanka a rukojeti. Obrázek ukazuje různé způsoby využití lanek.

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Lavička L8320 je zařízení určena na cvičení břicha, ramen a hrudníku. **Zařízení není určeno pro celkovou terapii a rehabilitaci.**

NÁVOD CVIČENÍ

Opakované cvičení zpevní a zlepší kondyci, buduje svaly a spolu s dodržáním životosprávy a spálenými kaloriemi umožní schození nadbytečných kil.

1. Rozvička

Před započatím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky, které jsou zobrazeny níže na obrázku. Každý cvik bychom měli vykonávat min. po dobu 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalové křeče a způsobuje lepší práci svalů.



1. BŘÍŠNÍ SVALSTVO



2. BICEPSY



3. TRICEPSY



4. QUADRICEPSY



5. STEHENÍ SVALSTVO



6. ZÁDOVÉ SVALSTVO



7. HRUDNÍ SVALSTVO



8. RAMENNÍ SVALSTVO



Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

Polska

Vyrobena v Číně

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

www.abisal.cz