

INSTRUKCJA KOBSLUZE – DRAŻEK DO DRZWI

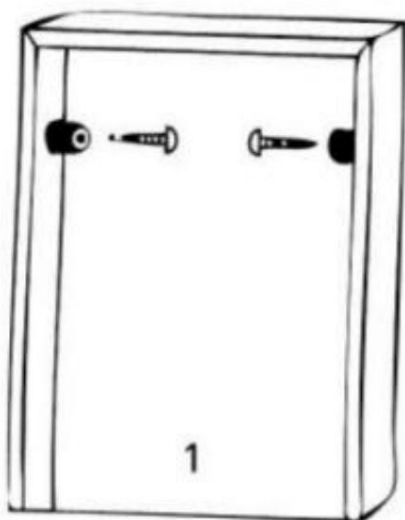


Dziękujemy za zakup drążka do podciągania się w naszej firmie i mamy nadzieję, że przyniesie on Państwu wiele miłych chwil. Przed użyciem drążka do podciągania należy uważnie przeczytać poniższą instrukcję obsługi i zachować ją na przyszłość. Jeśli pożyczasz lub dajesz drążek do podciągania komuś, zawsze przekazuj mu tę instrukcję. Produkt nie jest przeznaczony do celów komercyjnych.

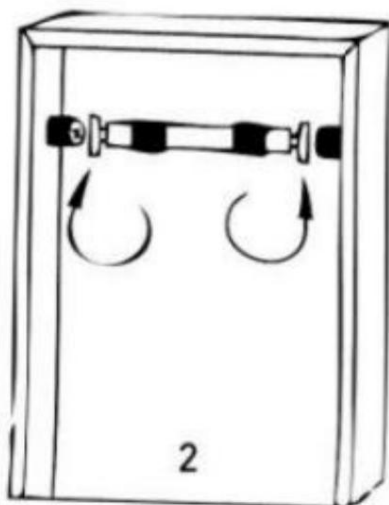
OSTRZEŻENIE OGÓLNE:

- Zawsze używaj produktów wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem, do którego zostały przeznaczone przez sprzedawcę.
- Przed użyciem produktu należy zawsze zapoznać się z poniższą instrukcją.
- Ostrożnie wyjmij produkt z opakowania, aby go nie uszkodzić, nigdy nie używaj ostrych narzędzi.
- Po rozpakowaniu należy sprawdzić, czy produkt zawiera wszystkie części i czy żadna z nich nie nosi śladów uszkodzenia. szkoda
- W przypadku wadliwego towaru skontaktuj się ze sprzedawcą natychmiast. W przypadku użycia wadliwego produktu może dojść do dalszych uszkodzeń produktu i mienia. zdrowie osobiste – szkoda ta nie jest objęta gwarancją i sprzedawca nie ponosi za nią odpowiedzialności
- Nigdy nie obciążaj produktu ładunkiem większym niż określony przez sprzedawcę.
- produkt nie jest zabawką, dlatego dzieci nie powinny mieć do niego dostępu bez nadzoru
- Przy zakupie drążka poziomego dla nastolatków ważne jest dokładne zapoznanie się z jego zastosowaniem i nadzór osoby dorosłej
- Ze względu na konstrukcję produktu, zabrania się wykonywania ćwiczeń na sztandze, które obejmują ruchy obrotowe lub okrężne, mogące mieć wpływ na sztangę (np. ześlizgnięcie się itp.). Ruch obrotowy może w pewnych okolicznościach oddziaływać na wewnętrzny gwint drążka i powodować jego poluzowanie, co może skutkować poważnymi obrażeniami.
- trapez nie jest przystosowany, np. do mocowania i użytkowania huśtawki dziecięcej. Nieprofesjonalny, nieodpowiedni a niewłaściwe korzystanie z trapezu odbywa się na własne ryzyko!

MOCOWANIE PRĘTA:

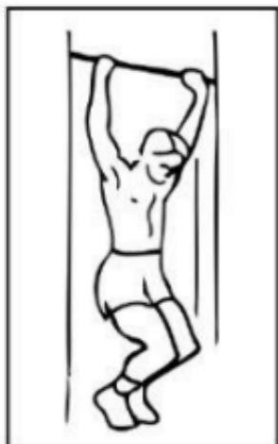


Przymocuj rolki gumowe do ościeżnicy za pomocą śrub.



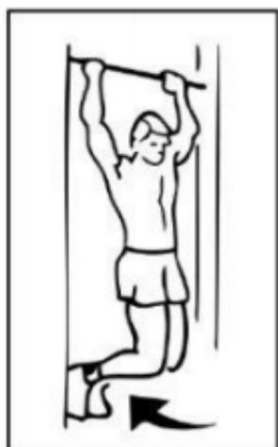
Obróć drążek zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż oba jego końce zostaną zamocowane w ościeżnicy drzwi.

ZAŁECANE ĆWICZENIA:



- Rozciąganie górnej części ciała

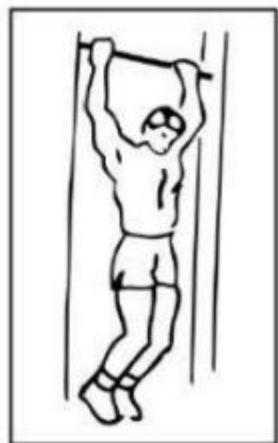
Mocno chwycić sztangę i powoli ugnij kolana. Pochyl głowę do przodu. Podnieś stopy nad podłogę i przytrzymaj tę pozycję przez chwilę.



- Rozciąganie kręgosłupa

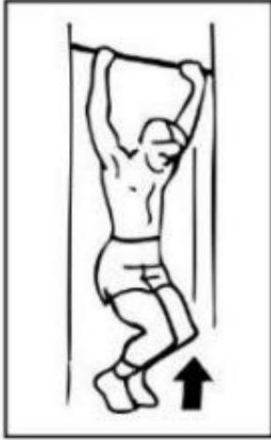
Mocno chwycić sztangę i powoli ugnij kolana. Złącz pięty i przenieś cały ciężar ciała na końcówki palców.

Odchyl głowę do tyłu tak daleko, jak to możliwe i wygnij plecy tak mocno, jak to możliwe.



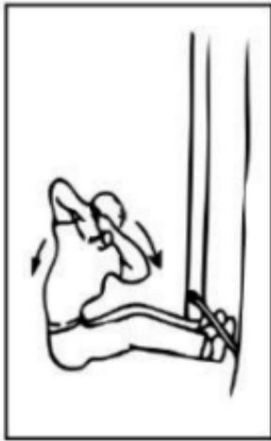
- Rozciąganie kolan i bioder

Chwycić mocno drążek jedną ręką skierowaną w stronę głowy i drugą ręką skierowaną w stronę przeciwną do głowy. Zegnij kolana i wyciągnij ramiona. Powoli unieś kolana, cały czas trzymając stopy razem.



- Rozciąganie całego ciała

Mocno chwycić drążek. Dłonie skierowane są w Twoją stronę, łokcie zgięte do przodu. Złącz pięty i trzymaj stopy razem na ziemi. Powoli obracaj biodrami w prawo, a następnie w lewo. strona.



- Rozciąganie brzucha

Położ stopy na drążku i dociśnij nogi do siebie. Położ ręce za głową i powoli unosz się i opuszczaj.