

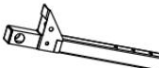









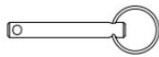
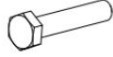


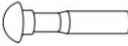





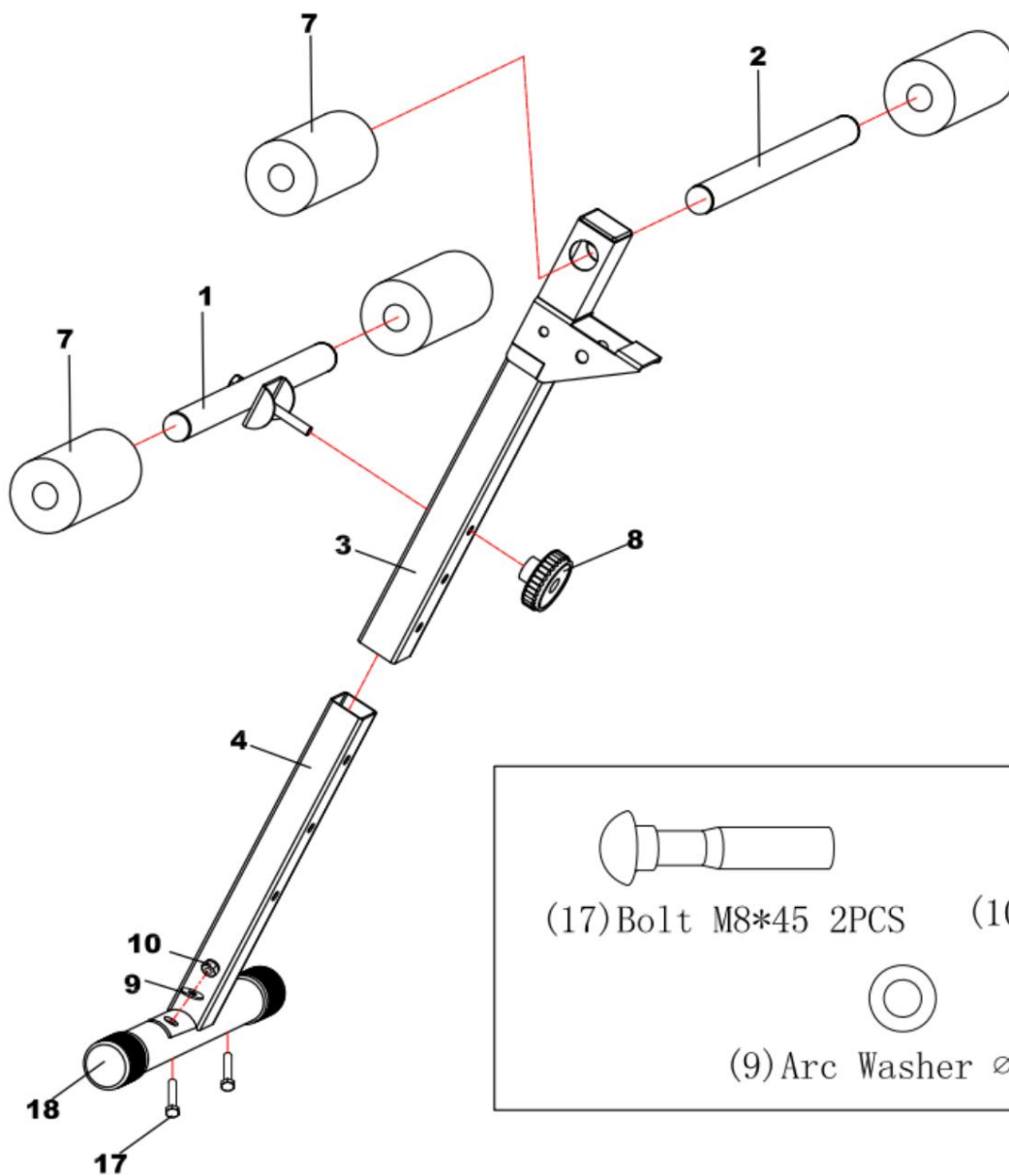
WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

PROSIMY ZACHOWAĆ TĘ INSTRUKCJĘ W BEZPIECZNYM MIEJSCU, BY MOŻNA BYŁO Z NIEJ WEJŚĆ W PRZYSZŁOŚĆ.

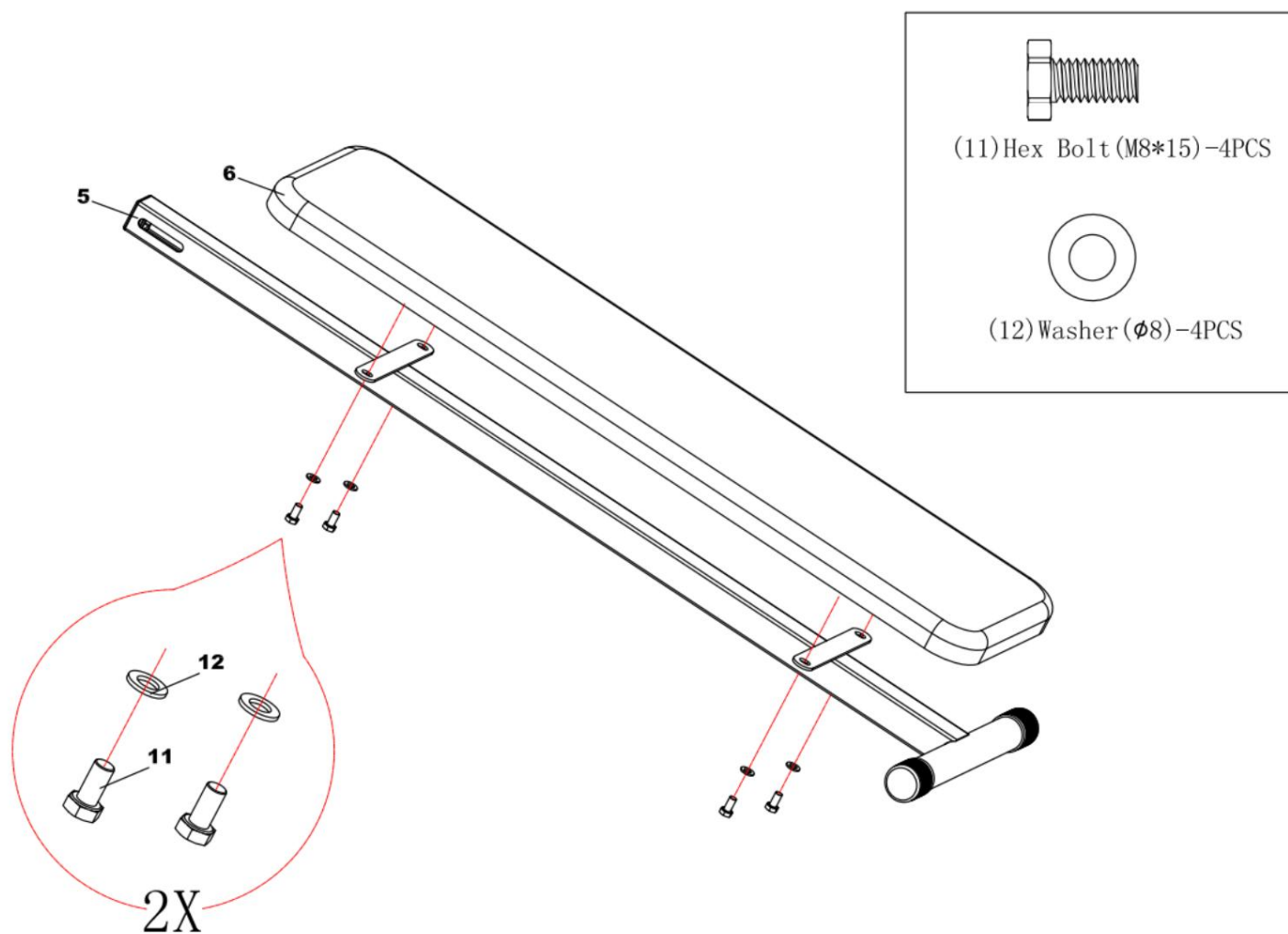
1. Przed montażem i użytkowaniem sprzętu należy koniecznie przeczytać całą instrukcję. Bezpieczne i efektywne użytkowanie sprzętu można zapewnić wyłącznie wtedy, gdy jest on prawidłowo zmontowany, konserwowany i użytkowany. Twoim obowiązkiem jest upewnić się, że wszyscy użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń powinieneś skonsultować się z lekarzem, aby ustalić, czy występują u Ciebie jakiegokolwiek schorzenia fizyczne lub zdrowotne, które mogłyby stwarzać ryzyko dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwić Ci prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Jeśli przyjmujesz leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu, konieczna jest konsultacja lekarska.
3. Bądź świadomy sygnałów wysyłanych przez twoje ciało. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą być szkodliwe dla zdrowia. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, uczucie ucisku w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, uczucie zawrotów głowy, oszołomienia lub nudności. Jeśli występuje u Ciebie którykolwiek z tych stanów, przed kontynuacją programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
4. Trzymaj sprzęt poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych. Sprzęt nadaje się do tylko dla dorosłych.
5. Używaj sprzętu na twardej, płaskiej powierzchni, przykrytej pokrowcem ochronnym na podłogę lub dywan. Ze względów bezpieczeństwa wokół sprzętu powinno być co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni.
6. Przed użyciem sprzętu należy sprawdzić, czy nakrętki i śruby są mocno dokręcone.
7. Poziom bezpieczeństwa sprzętu może być zagwarantowany wyłącznie w przypadku jego regularnych przeglądów. uszkodzenia i/lub zużycia.
8. Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie ze specyfikacją. Należy zaprzestać korzystania z urządzenia, jeśli podczas montażu lub sprawdzania sprzętu odkryjesz jakiegokolwiek uszkodzone podzespoły lub jeśli podczas użytkowania usłyszysz jakiegokolwiek nietypowe dźwięki dochodzące ze sprzętu. Nie należy używać urządzenia do momentu usunięcia problemu.
9. Podczas korzystania ze sprzętu należy nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnych ubrań, które mogą zostać wciągnięte przez sprzęt lub ograniczyć bądź uniemożliwić ruchy.
10. Sprzęt został przetestowany i certyfikowany zgodnie z normą EN957 w klasie HC. Nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika: 100 kg.
11. Urządzenie nie nadaje się do celów terapeutycznych.
12. Należy zachować ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia sprzętu, aby nie dopuścić do urazów kręgosłupa. Zawsze stosuj właściwą technikę podnoszenia i/lub korzystaj z pomocy.

1	1X	2	1X	3	1X	4	1X	5	1X
									
6	1X	7	4X	8	1X	9	2X	10	2X
									
11	4X	12	4X	13	1X	14	1X	15	2X
									
16	1X	17	2X	18	1X				
									

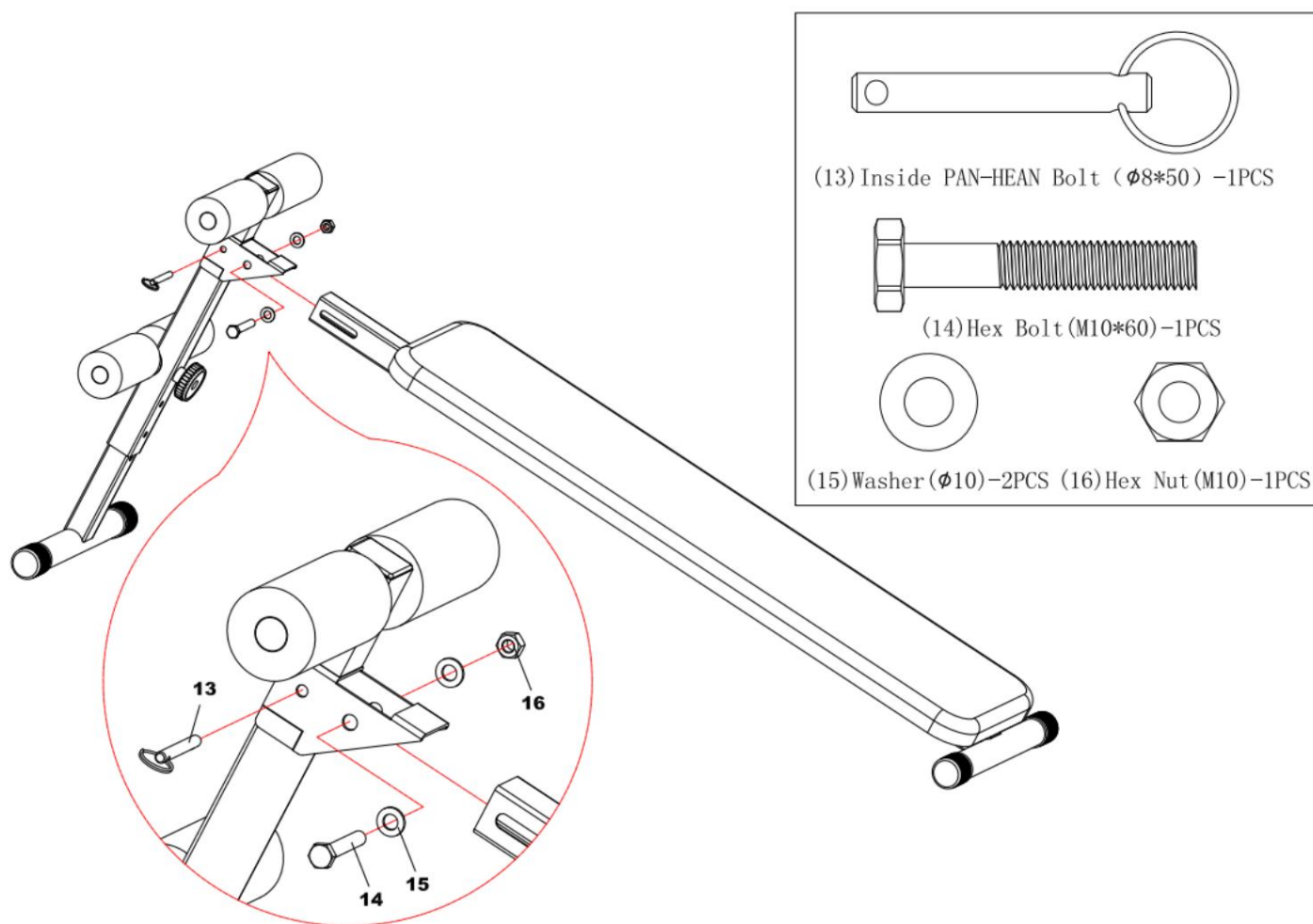
INSTRUKCJA MONTAŻU / SPOSÓB UŻYCIA / MONTAŽ /
MONTAŽ / MONTAŽ



INSTRUKCJA MONTAŻU / SPOSÓB UŻYCIA / MONTAŽ /
MONTAŽ / MONTAŽ



INSTRUKCJA MONTAŻU / SPOŠÓB UŻYCIA / MONTAŻ /
MONTAŻ / MONTAŻ

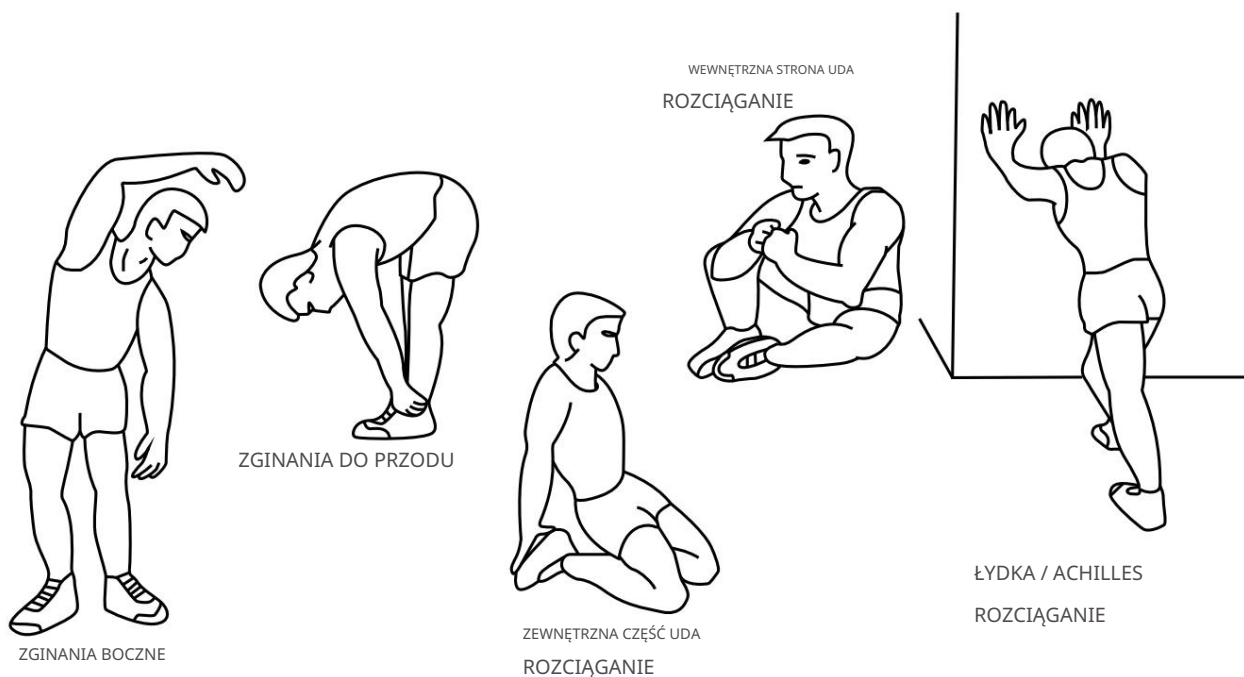


INSTRUKCJE ĆWICZEŃ

Korzystanie z tego sprzętu zapewni Ci szereg korzyści, m.in. poprawi Twoją kondycję fizyczną, wzmocni mięśnie, a w połączeniu z dietą ograniczającą liczbę kalorii pomoże Ci schudnąć.

1. FAZA ROZGRZEWKI

Etap ten pomaga w pobudzeniu krążenia krwi i prawidłowej pracy mięśni. Zmniejszy to również ryzyko wystąpienia skurczów i urazów mięśni. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, tak jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie należy wykonywać przez około 30 sekund. Nie rozciągaj mięśni na siłę ani szarpnięciami – jeśli poczujesz ból, natychmiast PRZERWIJ ćwiczenie.



2. FAZA SCHŁADZANIA

Na tym etapie układ sercowo-naczyniowy i mięśnie mają czas na wyciszenie się. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewkowego, tzn. zmniejsz tempo i kontynuuj przez około 5 minut. Następnie należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając, aby nie wykonywać na siłę ani szarpać mięśni, aby je rozciągnąć.

W miarę jak będziesz w lepszej formie, będziesz mógł trenować dłużej i ciężiej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, rozłóż treningi równomiernie na cały tydzień.

Szczegóły dotyczące opakowania: Ten przedmiot jest wysyłany w 1 paczce
Wyprodukowano dla: FF Europe E-Commerce GmbH Nordring 80 Groß-Gerau / Niemcy