

INSTRUKCJA OBSŁUGI S021

Importer: VITOLOG.PL Sp. z o.o., ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Poland



Cechy produktu:

- wykonany z wytrzymałych materiałów
- lekki i wygodny w użyciu
- przeznaczony do efektywnego treningu na różne partie mięśniowe
- posiada dwie wygodne opaski na stopy oraz ergonomiczną rączkę, która nie ślizga się w dłoniach, nawet podczas intensywnego wysiłku

Sposób użytkowania:

Zahacz uchwyty ekspandera o obie stopy i upewnij się, że opaski dobrze się trzymają. Chwyć w dłonie rączkę przyrządu. Wykonuj ćwiczenia na wybraną partię ciała, rozciągając linki i wracając do pozycji wyjściowej. Największą intensywność ćwiczeń uzyskasz przy maksymalnym rozciągnięciu ekspandera.

Ostrzeżenia:

Uważaj na rozluźnienie sprzętu podczas powrotu do pozycji wyjściowej, aby nie doprowadzić do kontuzji. Przechowuj z dala od wilgoci. Dzieci nie powinny używać ekspandera bez opieki dorosłych. Jeśli zauważysz, że linki są uszkodzone, nie używaj sprzętu. Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, jeśli cierpisz na jakiegokolwiek choroby. Zaprześć ćwiczeń, jeśli w trakcie treningu odczujesz ból lub zawroty głowy.

USER MANUAL S021

Importer: VITOLOG.PL Sp. z o.o., ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Poland

Product features:

- made of durable materials
- light and comfortable to use
- designed for effective training of various muscle groups
- it has two comfortable foot bands and an ergonomic handle that does not slip in the hands, even during intense effort

How to use:

Hook the handles of the expander on both feet and make sure that the bands are secure. Grasp the handle of the device in your hands. Perform exercises for the selected part of the body, stretching the ropes and returning to the starting position. You will get the highest intensity of exercises with the maximum stretching of the expander.

Warnings:

Be careful to loosen the equipment when returning to the starting position to avoid injury. Store away from moisture. Children should not use the expander without adult supervision. If you notice that the links are broken, do not use the equipment. Consult your doctor before exercising if you have any medical conditions. Stop exercising if you experience pain or dizziness during training.

BENUTZERHANDBUCH S021

Importeur: VITOLOG.PL Sp. z o.o. Zoo, Ul. Międzyzyleska 6, 50-514 Breslau, Polen **Produktmerkmale:**



- aus langlebigen Materialien gefertigt
 - leicht und bequem zu bedienen
 - Für ein effektives Training verschiedener Muskelgruppen vorgesehen
 - verfügt über zwei bequeme Fußbänder und einen ergonomischen Griff, der auch bei intensivem Training nicht in Ihren Händen verrutscht.
- Aufwand

Anwendung:

Haken Sie die Expandergriffe an beiden Füßen ein und stellen Sie sicher, dass die Bänder fest sitzen. Nehmen Sie den Griff des Gerätes in die Hand. Führen Sie Übungen für einen ausgewählten Körperteil durch, dehnen Sie die Kabel und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Die höchste Trainingsintensität erreichen Sie, wenn der Expander vollständig gedehnt ist.

Warnungen:

Achten Sie beim Zurückkehren in die Ausgangsposition darauf, die Ausrüstung zu entspannen, um Verletzungen zu vermeiden. Vor Feuchtigkeit schützen.

Kinder sollten den Expander nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen verwenden. Wenn Sie feststellen, dass die Verbindungen beschädigt sind, verwenden Sie das Gerät nicht. Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie unter einer Krankheit leiden. Hören Sie mit dem Training auf, wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder Schwindel verspüren.

BENUTZERHANDBUCH S021

Importeur: VITOLOG.PL Sp. z o.o. Zoo, Ul. Międzyzyleska 6, 50-514 Breslau, Polen

Produktmerkmale:

Hergestellt aus langlebigen Materialien

- leicht und bequem zu verwenden
- Entwickelt für ein effektives Training verschiedener Muskelgruppen
- Es verfügt über zwei bequeme Fußschlaufen und einen ergonomischen Griff, der auch bei intensiver Anstrengung nicht in den Händen verrutscht

Anwendung:

Haken Sie die Griffe des Expanders an beiden Füßen ein und stellen Sie sicher, dass die Bänder fest sitzen. Fassen Sie den Griff des Geräts mit Ihren Händen. Führen Sie Übungen für den ausgewählten Körperteil durch, dehnen Sie die Seile und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Sie erhalten die höchste Übungsintensität bei maximaler Dehnung des Expanders.

Warnungen:

Achten Sie beim Zurückkehren in die Ausgangsposition darauf, die Ausrüstung zu lockern, um Verletzungen zu vermeiden. Vor Feuchtigkeit schützen. Kinder sollten den Expander nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen verwenden. Wenn Sie feststellen, dass die Verbindungen defekt sind, verwenden Sie das Gerät nicht. Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, wenn Sie irgendwelche gesundheitlichen Beschwerden haben. Hören Sie mit dem Training auf, wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder Schwindel verspüren.

FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ S021

Importőr: VITOLOG.PL Sp. z o.o., ul. Międzyzyleska 6, 50-514 Wrocław, Lengyelország

Termékjellemzők:

- tartós anyagokból készült
- könnyű és kényelmes a használata
- különböző izomcsoportok hatékony edzésére szolgál
- két kényelmes lábpánttal és ergonomikus fogantyúval rendelkezik, amely még intenzív edzés közben sem csúszik el a kezében.

Hogyan kell használni:

Akassza a bővítő fogantyúkat mindkét lábához, és ellenőrizze, hogy a hevederek biztonságosak-e. Vegye a kezébe a készülék fogantyúját. Végezzen gyakorlatokat egy kiválasztott testrészén, feszítse meg a kábeleket és térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Akkor éri el a legmagasabb edzésintenzitást, ha az expander teljesen ki van feszítve.

Figyelmeztetések:

A sérülések elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy lazítsa meg a felszerelést, amikor visszatér a kiindulási helyzetbe. Nedvességtől távol tárolandó.

Gyermekek nem használhatják a bővítőt felnőtt felügyelete nélkül. Ha azt észleli, hogy a linkek sérültek, ne használja a berendezést. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, ha bármilyen betegségben szenved. Hagyja abba az edzést, ha fájdalmat vagy szédülést érez edzés közben.

FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ S021

Importőr: VITOLOG.PL Sp. z o.o., ul. Międzyzyleska 6, 50-514 Wrocław, Lengyelország

Termékjellemzők:

tartós anyagokból készült

- könnyű és kényelmes használat
- különféle izomcsoportok hatékony edzésére tervezve
- két kényelmes lábpánttal és ergonomikus fogantyúval rendelkezik, amely nem csúszik a kézben még intenzív erőfeszítés során sem

Használat:

Akassza be a bővítő fogantyúkat mindkét lábára, és ellenőrizze, hogy a hevederek rögzítve vannak-e. Fogja meg a készülék fogantyúját a kezében. Végezzen gyakorlatokat a kiválasztott testrészén, feszítse ki a köteleket és térjen vissza a kiindulási helyzetbe. A legmagasabb intenzitású gyakorlatokat az expander maximális nyújtásával érheti el.

Figyelmeztetések:

A sérülések elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy lazítsa meg a felszerelést, amikor visszatér a kiindulási helyzetbe. Nedvességtől távol tárolandó. Gyermekek nem használhatják a bővítőt felnőtt felügyelete nélkül. Ha azt észleli, hogy a linkek megszakadtak, ne használja a berendezést. Edzés előtt konzultáljon orvosával, ha bármilyen egészségügyi problémája van. Hagyja abba az edzést, ha fájdalmat vagy szédülést tapasztal edzés közben.



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA S021

Dovozce: VITOLOG.PL Sp. zoo, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko Vlastnosti produktu:



- vyrobeno z odolných materiálů
 - lehké a pohodlné použití
 - určeno pro efektivní trénink různých svalových skupin
 - má dva pohodlné pásy na nohy a ergonomickou rukojeť, která neklouže v rukou ani při intenzivním cvičení.
- úsilí Jak

používat:

Zahákněte rukojeť expandéru na obě nohy a ujistěte se, že jsou pásy zajištěny. Vezměte rukojeť zařízení do svých rukou. Provádějte cviky na vybranou část těla, protahujte lana a vraťte se do výchozí polohy. Nejvyšší intenzity cvičení dosáhnete při úplném natažení expandéru.

Upozornění:

Při návratu do výchozí polohy buďte opatrní, abyste vybavení uvolnili, aby nedošlo ke zranění. Skladujte mimo vlhkost.

Děti by neměly používat expandér bez dozoru dospělé osoby. Pokud si všimnete, že jsou články poškozené, zařízení nepoužívejte. Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem, pokud trpíte nějakými zdravotními potížemi. Pokud během tréninku cítíte bolest nebo závratě, přestaňte cvičit.

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA S021

Dovozce: VITOLOG.PL Sp. zoo, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko

Vlastnosti produktu: •

vyrobena z odolných materiálů

- lehké a pohodlné použití
- určeno pro efektivní trénink různých svalových skupin
- má dva pohodlné pásy na nohy a ergonomickou rukojeť, která neklouže v rukou ani při intenzivní námaze

Jak používat:

Zahákněte rukojeť expandéru na obě nohy a ujistěte se, že jsou pásy zajištěny. Uchopte rukojeť zařízení do rukou. Provádějte cviky na vybranou část těla, protahování lan a návrat do výchozí polohy. Nejvyšší intenzitu cvičení získáte s maximálním protažením expandéru.

Upozornění:

Při návratu do výchozí polohy buďte opatrní, abyste vybavení uvolnili, aby nedošlo ke zranění. Skladujte mimo vlhkost. Děti by neměly používat expandér bez dozoru dospělé osoby. Pokud si všimnete, že jsou odkazy přerušené, zařízení nepoužívejte. Před cvičením se poraďte se svým lékařem, pokud máte nějaké zdravotní potíže. Pokud během tréninku pociťujete bolest nebo závratě, přestaňte cvičit.

NÁVOD NA POUŽÍVÁNIE S021

Dovozca: VITOLOG.PL Sp. zoologická záhrada, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko

Vlastnosti produktu:

- vyrobené z odolných materiálov
 - ľahké a pohodlné na použitie
 - určené na efektívny tréning rôznych svalových skupín
 - má dva pohodlné pásy na nohy a ergonomickú rukoväť, ktorá sa vám nešmýka v rukách ani pri intenzívnom cvičení.
- úsilie Ako

použit:

Zaveste rukoväť expandéra na obe nohy a uistite sa, že sú pásy bezpečné. Vezmite rukoväť zariadenia do rúk. Vykonajte cvičenia na vybranú časť tela, natiahnutie káblov a návrat do východiskovej polohy. Najvyššiu intenzitu cvičenia dosiahnete pri plnom natiahnutí expandéra.

varovania:

Dávajte pozor, aby ste pri návrate do východiskovej polohy uvoľnili zariadenie, aby ste predišli zraneniu. Skladujte mimo dosahu vlhkosti.

Deti by nemali používať expandér bez dozoru dospelého. Ak zistíte, že sú spoje poškodené, zariadenie nepoužívajte. Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, ak máte nejaké zdravotné ťažkosti. Prestaňte cvičiť, ak počas tréningu pociťujete bolesť alebo závraty.

NÁVOD NA POUŽÍVÁNIE S021

Dovozca: VITOLOG.PL Sp. zoologická záhrada, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko

Vlastnosti produktu:

vyrobené z odolných materiálov

- ľahké a pohodlné na používanie
 - určené na efektívny tréning rôznych svalových skupín
 - má dva pohodlné pásy na nohy a ergonomickú rukoväť, ktorá sa v rukách nešmýka ani pri intenzívnej námahe
- Spôsob použitia:

Zaveste rukoväť expandéra na obe nožičky a uistite sa, že sú pásy zaistené. Uchopte rukoväť zariadenia do rúk. Vykonajte cvičenia na vybranú časť tela, natiahnutie lán a návrat do východiskovej polohy. Najvyššiu intenzitu cvikov získate pri maximálnom natiahnutí expandéra.

varovania:

Dávajte pozor, aby ste pri návrate do východiskovej polohy uvoľnili výstroj, aby ste predišli zraneniu. Skladujte mimo dosahu vlhkosti. Deti by nemali používať expandér bez dozoru dospelého. Ak zistíte, že preporenia sú prerušené, zariadenie nepoužívajte. Ak máte nejaké zdravotné ťažkosti, pred cvičením sa poraďte so svojím lekárom. Prestaňte cvičiť, ak počas tréningu pociťujete bolesť alebo závraty.

