

NÁVOD KOBSLUZE – HRAZDA DO DVEŘÍ

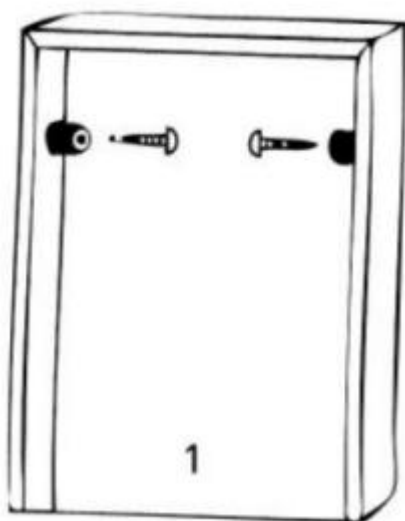


Děkujeme, že jste si zakoupili hrazdu do dveří od naší společnosti a doufáme, že Vám přinese mnoho příjemných chvil. Před používáním hrazdy si prosím pečlivě přečtete následující návod k obsluze a uchovejte ho pro možnost pozdějšího nahlédnutí. V případě, že hrazdu někomu darujete nebo zapůjčíte, tak mu ji vždy předejte včetně tohoto návodu. Produkt není určen pro komerční účely.

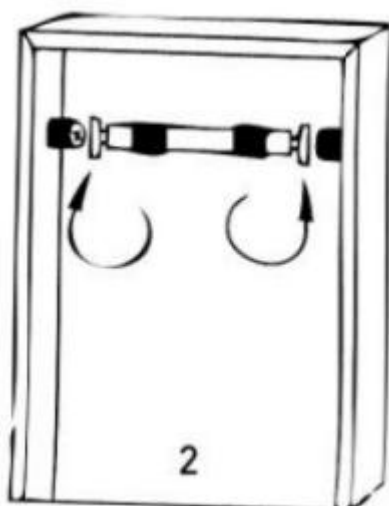
VŠEOBECNÉ UPOZORNĚNÍ:

- produkty vždy používejte pouze k účelu, ke kterému byl určen prodejcem
- před použitím produktu si vždy prostudujte následující návod
- produkt opatrně vybalte z obalu, tak abyste ho nepoškodili, nikdy nepoužívejte ostré nástroje
- po vybalení zkontrolujte, že produkt obsahuje všechny části a žádná z částí nejeví známky poškození
- v případě vadného zboží ihned kontaktujte prodejce, v případě používání vadného výrobku může dojít k dalšímu poškození jako výrobku, tak majetku popř. zdraví osob – na tyto poškození se nevztahuje záruka a prodejce za ně neručí
- produkt nikdy nezatěžujte větší zátěží než je určeno od prodejce
- produkt není hračka, proto by se k ní bez dozoru neměli dostat děti
- v případě zakoupení hrazdy pro mladistvé je důležité pečlivé seznámení s používáním a dozoru dospělé osoby
- vzhledem ke konstrukci výrobku je zakázáno provádět na hrazdě cvičení spojená s otáčivým nebo krouživým pohybem, která by mohla působit na hrazdu (např. výmyk atd.). Otáčivý pohyb může za určitých okolností působit na vnitřní závit hrazdy a způsobit uvolnění hrazdy, což může způsobit těžká poranění.
- hrazda není uzpůsobená např. na upevnění a použití dětské houpačky. Neodborné nevhodné a nepřiměřené použití hrazdy je na vlastní nebezpečí!

UPEVNĚNÍ HRAZDY:

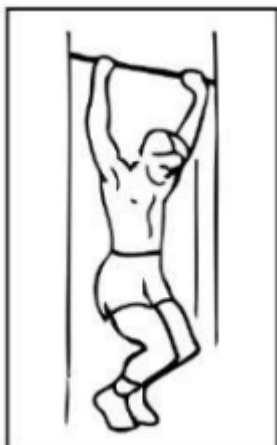


Upevněte gumové válečky šrouby do rámu dveří.



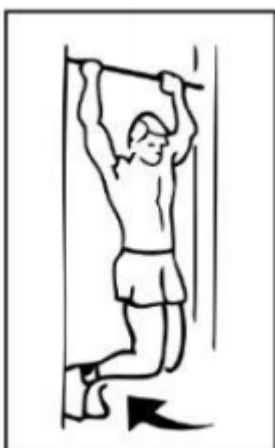
Otáčejte hrazdou ve směru hodinových ručiček, dokud nebudou oba konce hrazdy upevněny v rámu dveří.

DOPORUČENÉ CVIKY:



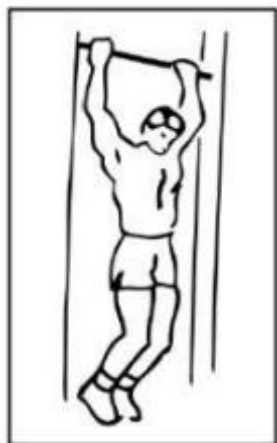
- **Protažení horní části těla**

Uchopte pevně hrazdu a pomalu pokrčte kolena. Hlavu předkloňte dopředu. Zvedněte nohy z podlahy a vytrvejte chvíli v této pozici.



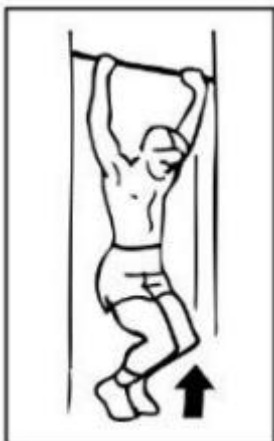
- **Protažení obratlů**

Uchopte pevně hrazdu a pomalu pokrčte kolena. Paty stlačte k sobě a přeneste celou váhu Vašeho těla na špičky palců. Hlavu zakloňte co nejvíce dozadu a přitom co nejvíce prohněte Vaše záda.



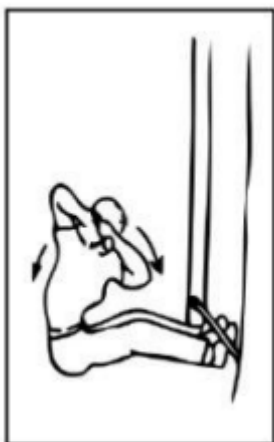
- **Protažení kolen a kyčlí**

Uchopte pevně hrazdu a to jednou rukou směrem k Vaší hlavě a druhou rukou směrem od Vaší hlavy. Pokrčte kolena a ruce natáhněte. Pomalu zvedejte kolena, nohy tiskněte po celou dobu k sobě.



- **Protažení celého těla**

Uchopte pevně hrazdu. Dlaně směřují k Vám, lokty jsou pokrčené dopředu. Paty přitiskněte k sobě a nohy držte u sebe na zemi. Pomalu se otáčejte v kyčli na pravou a poté na levou stranu.



- **Protažení břicha**

Zapřete se nohami o hrazdu, nohy přitiskněte k sobě. Ruce si dejte za hlavu a pomalu se zvedejte nahoru a dolů.