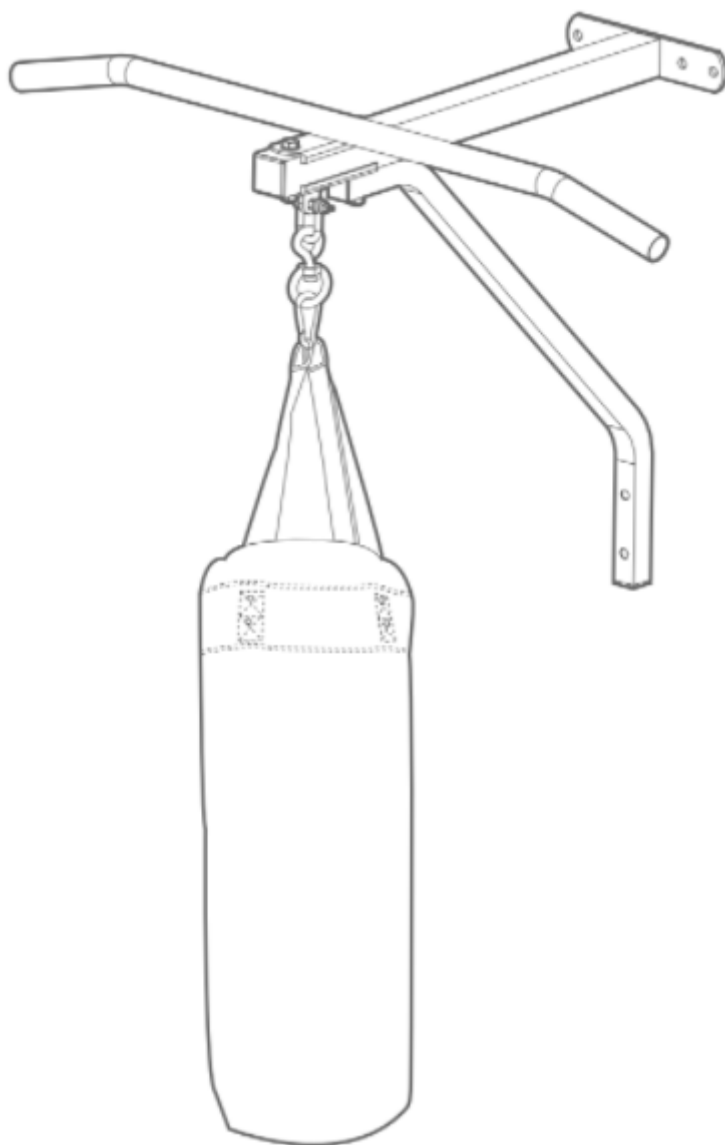


Boxovací pytel plněný pískem s posilovací hrazdou



Vážený zákazníku, děkujeme, že jste si zakoupili tento výrobek v našem obchodě. Před montáží a použitím výrobku si prosím pozorně přečtete tento návod, abyste mohli předejít poškození výrobku způsobené nesprávným použitím. Prosíme, věnujte zvláštní pozornost bezpečnostním pokynům. Pokud bude výrobek předáván třetím osobám, musí být předán včetně tohoto návodu.

Bezpečnostní pokyny

Tento návod k obsluze si uschovejte na bezpečném místě pro případné nahlédnutí.

- Před montáží a používáním zařízení je důležité přečíst si celý tento návod. Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení sestaveno, udržováno a používáno správně.
- Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech varováních a bezpečnostních opatřeních.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda jste máte nějaké fyzické nebo zdravotní potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost, nebo vám bránit v řádném používání zařízení. Rada lékaře je nezbytná, pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Dbejte na signály svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit Vaše zdraví. Zastavte cvičení, pokud se u vás objeví některý z následujících příznaků: bolest, napětí na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, pocit závratě, točení hlavy nebo nevolnost. Pokud se u vás vyskytne některý z těchto stavů, měli byste se před pokračováním poradit se svým lékařem.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Zařízení je určeno pro použití dospělými osobami.
- Zařízení používejte na pevném a rovném povrchu s ochranou podlahy, nebo kobercem. Z bezpečnostních důvodů by mělo mít zařízení kolem sebe alespoň 0,5 metru volného prostoru.
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby pevně utaženy.
- Úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno, zda není poškozeno, nebo opotřebeno.
- Zařízení vždy používejte tak, jak je uvedeno. Pokud během používání, při montáži nebo kontrole zařízení, zjistíte jakékoli poškozené části, nebo pokud uslyšíte neobvyklý zvuk vycházející ze zařízení během používání, přestaňte zařízení používat. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
- Při používání zařízení noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení volného oblečení, které by se mohlo zachytit o zařízení, nebo které by Vám mohlo omezovat nebo znemožňovat pohyb.

- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení je třeba dbát zvýšené opatrnosti, aby nedošlo ke zranění. Vždy používejte správné techniky zvedání a/nebo požádejte pomoc.




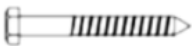



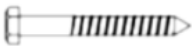
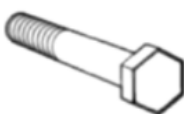



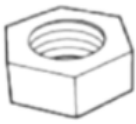


Pokyny ke cvičení

Používání tohoto zařízení má mnoho benefitů pro Vaše zdraví. Zlepší Vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou od odborníka Vám pomůže zhubnout.

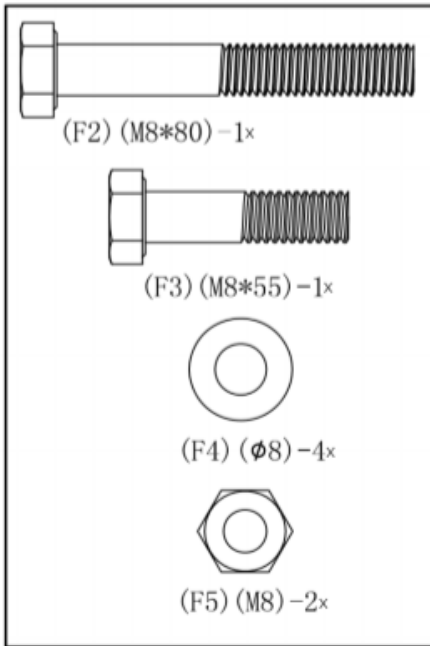


1. Zahřívací fáze: Tato fáze pomůže aktivovat krevní oběh a správnou činnost svalů. Snižuje riziko křečí a svalových zranění. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, například z výše uvedeného obrázku. Každé protážení by mělo trvat přibližně 30 sekund. Nevyvíjejte sílu - pokud vás cvik bolí, přestaňte.
2. Fáze útlumu: Tato fáze slouží k tomu, aby se Váš srdečně-cévní systém a svaly uklidnily. Jedná se o opakování zahřívací fáze ve sníženém tempu. Snižte tempo a pokračujte pomalu přibližně 5 minut. Nyní byste měli protahovací cvičení zopakovat. Nezapomeňte, že nesmíte svaly do protážení nutit - pokud vás cvik bolí, přestaňte.

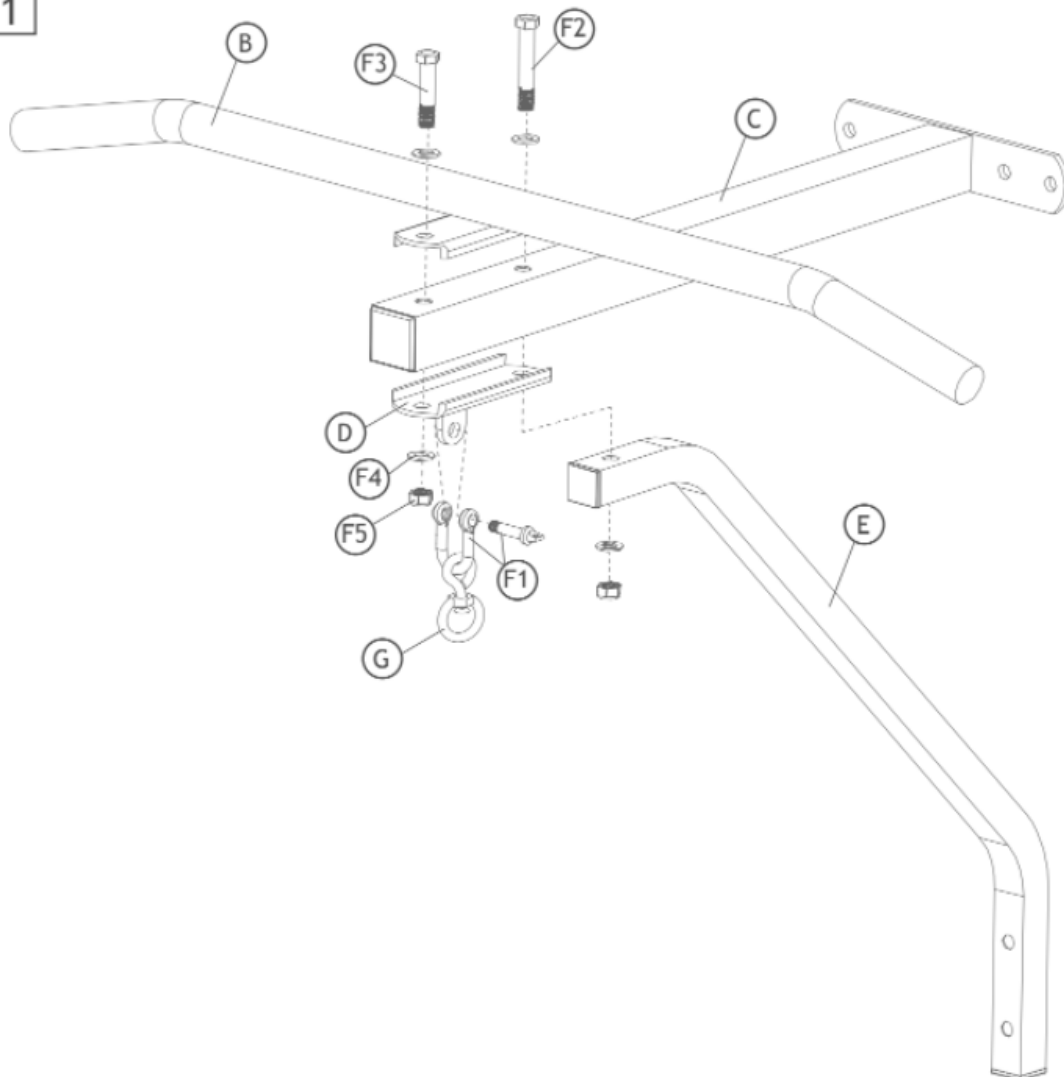
Seznam součástek:

A		1x	B		1x	C		1x	K		4X
D		1x	E		1x	F1		1x	L		2X
F2		1x	F3		1x	F4		10X	M		6X
F5		2x	G		1x	H		1x			

Obrázkový návod k sestavení:



1



2

