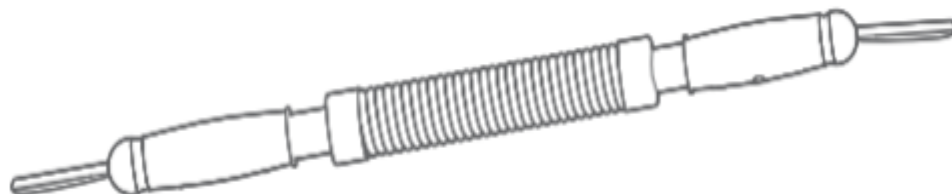


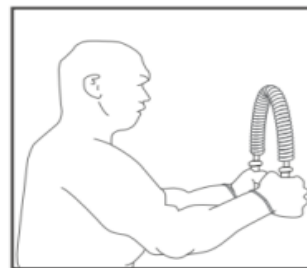
Posilovacia ohýbacia tyč



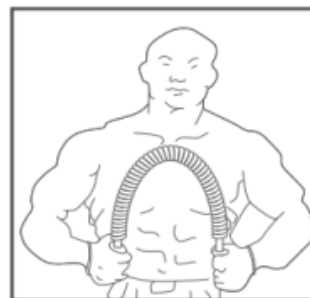
Gratulujeme Vám k zakúpeniu ohýbacej posilňovacej tyče od našej spoločnosti. Pred použitím si prosím preštudujte nasledujúci návod, kde je popísané ako správne tyč používať aby Vám dlho prinášala radosť a splnila Vaše očakávania . Návod potom starostlivo uschovajte pre neskoršie nahliadnutie. Ak tyč niekomu požičiate alebo darujete, vždy mu ju odovzdajte vrátane tohto návodu. Produkt nie je určený na komerčné použitie.

- pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky spoje bezpečné a nie sú uvoľnené
- pri používaní ohýbacej tyči by mali byť zápästné pásky vždy zaistené okolo zápästia
- priestor na cvičenie by mal poskytovať dostatok priestoru aby sa zabránilo možnému zraneniu
- nepoužívajte ohýbaci tyč, ak bolo zistené akékoľvek poškodenie alebo opotrebenie
- pokiaľ budú tyč používať deti musia byť pod stálym dohľadom
- zvolte si vhodnú ohýbaci činku podľa svojej fyzickej zdatnosti aby ste sa vyhli svalovému preťaženiu
- cvičte konštantnou rýchlosťou aby ste dosiahli lepšie výsledky
- k dispozícii sú štyri hlavné varianty cvičenia, ale využiť môžete aj iné varianty cvičenia
- pred každým cvičením aj po cvičení dbajte na pretiahnutie
- pri každom cviku dbajte na opatrnosť

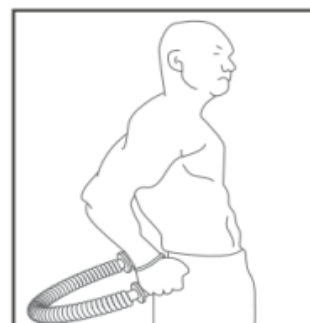
1. Natiahnite ruky vodorovne dopredu a pevne uchopite konce ohýbacej činky. Ohýbajte činku nahor alebo nadol konštantnou rýchlosťou podľa svojich osobných schopností. Potom činku pomaly uvoľnite. Tento postup niekoľkokrát opakujte.



2. Postavte sa s nohami od seba a lakty majte ohnuté. Uchopte konce pevne a nakloniť ju o 45° dopredu. Činku ohnite podľa vašich osobných schopností hore alebo dole konštantnou rýchlosťou podľa vašej potreby. Potom činku pomaly uvoľnite. Tento postup niekoľkokrát opakujte.



3. Pevne uchopte konce ohýbacej činky a umiestnite ich za pás. Stlačte činku konštantnou rýchlosťou podľa svojich osobných schopností. Následne činku pomaly uvoľnite. Tento postup niekoľkokrát opakujte.



4. Kolená majte pokrčené a držte sa koncov činky. Ohýbajte činku dopredu konštantnou rýchlosťou podľa svojich schopností. Potom pružinu postupne uvoľňujte. Tento postup niekoľkokrát opakujte.

