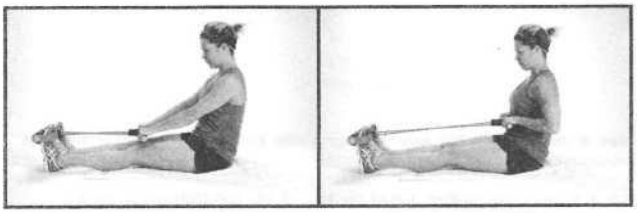
**Gym Trainer - návod k použití**

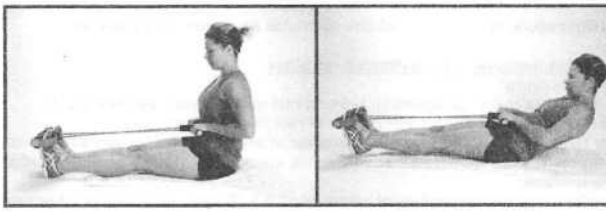
**pozor:**
**Tento výrobek není hračka, takže nepatří do rukou dětem!**
**Nepoužívejte výrobek na kluzkých nebo nebezpečných podlahách!**
**Před použitím gymnastického trenéra se zeptejte svého lékaře, zda ho lze používat. Toto se doporučuje zejména těhotným ženám nebo lidem nad 45 let.**
**Mezi rizikové faktory použití patří vysoký krevní tlak, cukrovka a problémy se srdcem.**

**Zahřívací fáze:**
**Před zahájením tréninku cca. Důkladně se zahřejte 8-10 minut, abyste chránili před možnými problémy se svaly.**
**Ujistěte se také, že nosíte pevnou sportovní obuv.**
**Pokud se během tréninku necítíte dobře (např. Závrať, nevolnost, bolest), okamžitě přestaňte cvičit.**
**Mezi tréninky si dejte den volna.**
**Opatrně zvyšujte intenzitu a délku každého cvičení, začněte snadno a zvyšujte intenzitu tréninku týden co týden.**
**Na obrázcích níže jsou uvedeny některé příklady použití trenéra.**

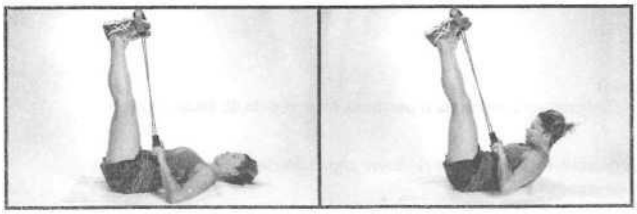
1.



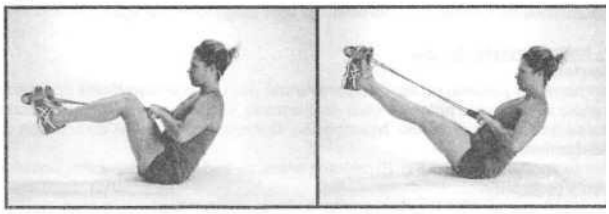
2.



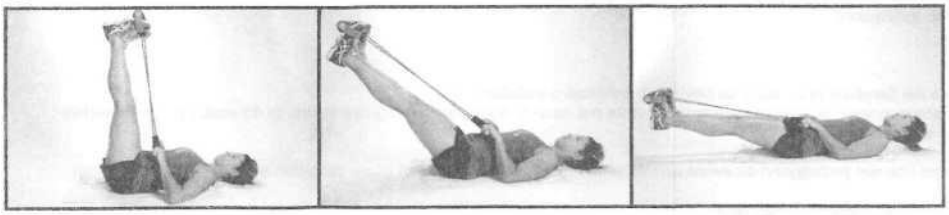
3.



4.



5.



6.

**Na obrázkoch nižšie sú uvedené niektoré príklady použitia trénera.**

UBTC Switzerland AG - Leuholz 14
8855 Wangen - Svájc

Importőr EU: UBTC Germany GmbH
Rösrather Strasse 740-5 1107 Köln - Németország

www.ubtc.biz

**Cikkszám: 24343**