

Trainer - Instrucțiuni de folosire

Avertizare:

Acest produs nu este o jucărie, a nu se lăsa la îndemâna copiilor!

Nu utilizați produsul pe podele alunecoase sau nesigure!

Înainte de a utiliza Gym Trainer, întrebați medicul dacă aveți voie să utilizați acest produs. Este recomandat în special femeilor însărcinate sau persoanelor cu vârsta peste 45 de ani. Factorii de risc pentru utilizare includ hipertensiunea arterială, diabetul și problemele cardiace.

Faza de încălzire:

Încălziți bine mușchii și articulațiile timp de aproximativ 8-10 minute înainte de a începe antrenamentul pentru a vă proteja de orice problemă musculară.

Vă rugăm, de asemenea, să vă asigurați că purtați pantofi sport puternici.

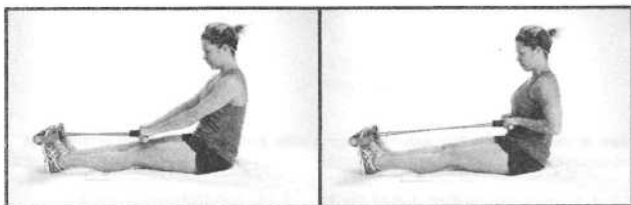
Dacă vă simțiți rău în timpul exercițiilor (de exemplu amețeli, greață, durere), vă rugăm să opriți imediat exercițiul.

Luați o zi liberă între antrenamente.

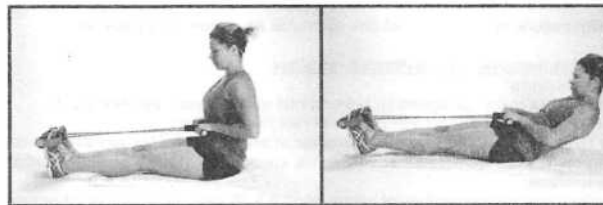
Creșteți cu atenție intensitatea și durata fiecărui exercițiu, începeți ușor și, în fiecare săptămână creșteți intensitatea antrenamentului.

Figurile de mai jos prezintă câteva exemple de utilizare a Gym Trainee.

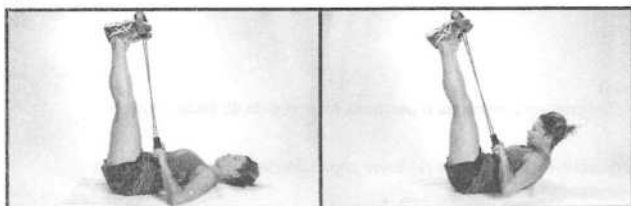
1.



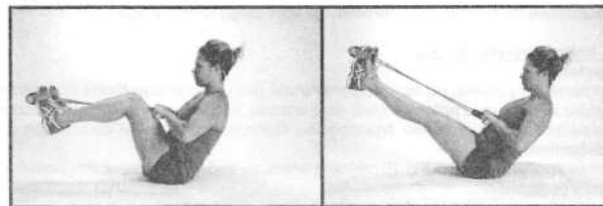
2.



3.



4.



5.



6.



www.ubtc.biz
UBTC Switzerland AG - Leuholz 14
8855 Wangen - Sváj

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

Nr. articol: 24343



MediaShop GmbH
RO: 32948394
OP 2 Oradea, CP 2
Jud Bihor, Cod postal 410670
Telefon 318.114.000
informatii@mediashop.tv