

Gym Trainer - návod na použitie

Pozor:

Tento výrobok nie je hračka, takže nepatrí do rúk deťom!

Nepoužívajte výrobok na klzkých alebo nebezpečných podlahách!

Pred použitím gymnastického trénera sa opýtajte svojho lekára, či ho môžete používať. Toto sa odporúča najmä tehotným ženám alebo ľuďom nad 45 rokov.

Medzi rizikové faktory použitia patrí vysoký krvný tlak, cukrovka a problémy so srdcom.

Zahrievacia fáza:

Pred začatím tréningu cca. Dôkladne sa zahrejte 8-10 minút, aby ste sa chránili pred možnými problémami so svalmi.

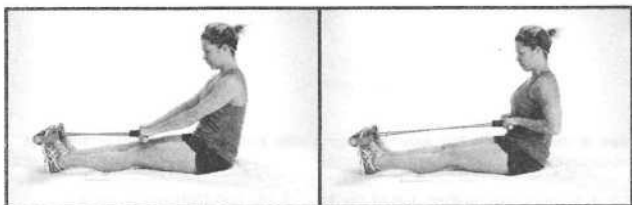
Uistite sa tiež, že nosíte pevnú športovú obuv.

Ak sa počas tréningu necítite dobre (napr. Závrat, nevoľnosť, bolesť), okamžite prestaňte cvičiť.

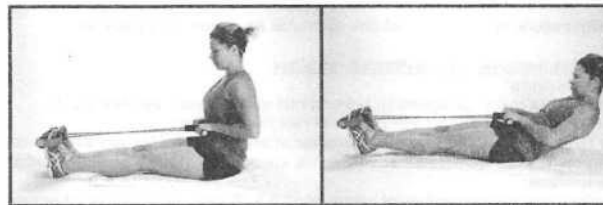
Medzi tréningami si dajte deň voľna.

Opatrne zvyšujte intenzitu a dĺžku každého cvičenia, začnite ľahko a zvyšujte intenzitu tréningu týždeň čo týždeň.

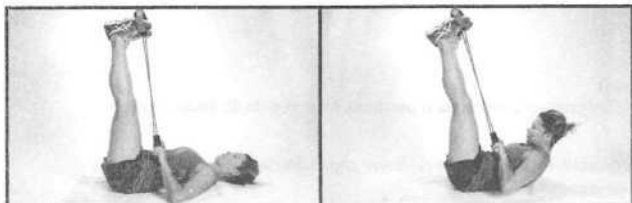
1.



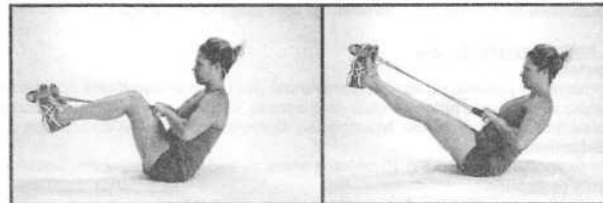
2.



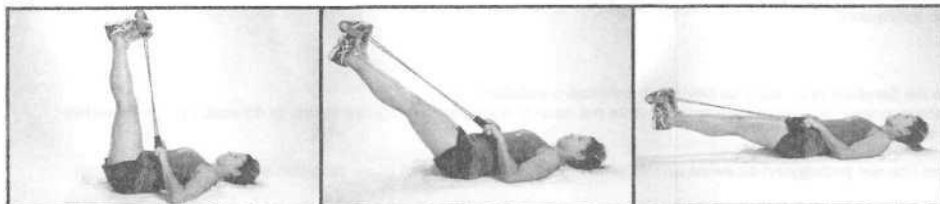
3.



4.



5.



6.



Na obrázkoch nižšie sú uvedené niektoré príklady použitia trénera. www.ubtc.biz