

2020.11.27 27x19cm

Skuteczny program ćwiczeń składa się z rozgrzewki, ćwiczeń aerobowych i wyciszenia. Wykonuj cały program co najmniej dwa, a najlepiej trzy razy w tygodniu, odpoczywając przez jeden dzień między treningami. Po kilku miesiącach możesz zwiększyć liczbę treningów do czterech lub pięciu razy w tygodniu.

ROZGRZEWKĄ

Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wysiłku. Rozgrzej się przez dwie do pięciu minut przed treningiem siłowym lub aerobowym. Wykonuj czynności, które podnoszą tętno i rozgrzewają pracujące mięśnie. Działania mogą obejmować szybki marsz, jogging, pajacyki, skakanekę i bieganie w miejscu.

ROZCIĄGANIE

Bardzo ważne jest rozciąganie, gdy mięśnie są rozgrzane po odpowiedniej rozgrzewce i ponownie po treningu siłowym lub aerobowym. W tym czasie mięśnie łatwiej się rozciągają ze względu na podwyższoną temperaturę, co znacznie zmniejsza ryzyko kontuzji. Rozciąganie powinno trwać 15 lub 30 sekund. Pamiętaj, aby zawsze skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń acy.

OCHŁONIĘCIE

Celem wyciszenia jest przywrócenie ciała do normalnego lub prawie normalnego stanu spoczynku pod koniec każdej sesji ćwiczeń. Odpowiednie ochłodzenie powoli obniża tętno i umożliwia powrót krwi do serca.



rozciąganie boczne

dotykanie palców

rozciąganie łydki-achillesa



rozciąganie ścięgna

rozciągnięcie wewnętrznej strony uda

modern
HOME
BY MULTISTORE

MULTISTORE

Instrukcja obsługi



MULTISTORE ECOTOYS Krystian Ślebioda
Sady, Logistyczna 31, 62-080 Tarnowo Podgórne
b2b-multistore.eu

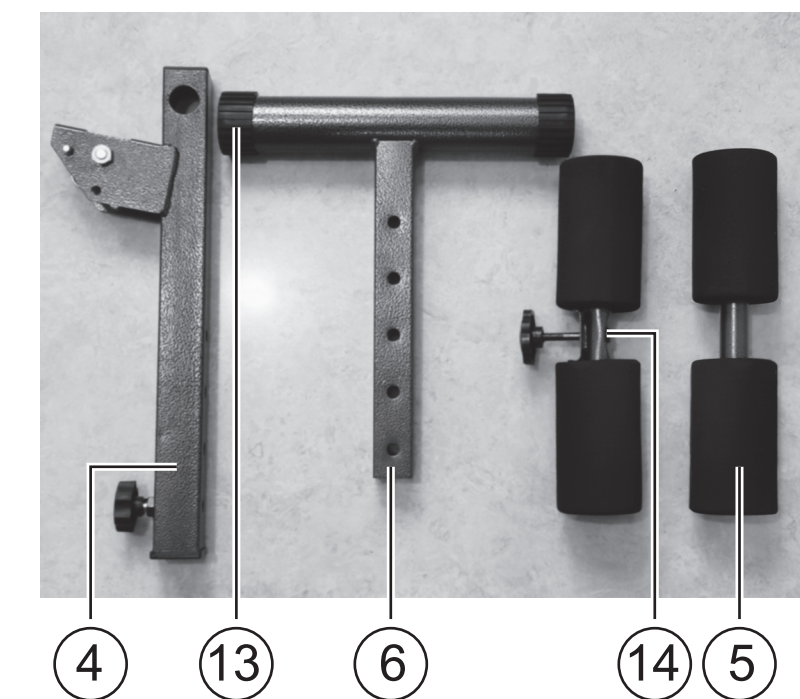
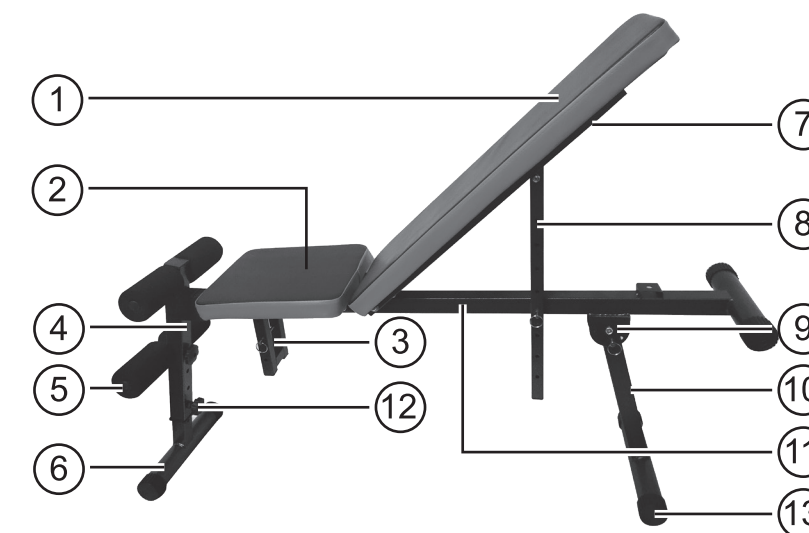
WAŻNE! Dokładnie zapoznaj się z instrukcją przed rozpoczęciem korzystania z tego produktu. Przechowuj tę instrukcję na przyszłość. Dane techniczne produktu mogą nieznacznie różnić się od ilustracji i podlegać zmianom bez wcześniejszego powiadomienia.

PRZECZYTAJ CAŁĄ INSTRUKCJĘ PRZED MONTAŻEM LUB URUCHOMIENIEM MASZYNY. SZCZEGÓLNIIE ZWRÓĆ UWAGĘ NA NASTĘPUJĄCE ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA:

1. Sprawdź wszystkie śruby, nakrętki i inne połączenia przed pierwszym użyciem urządzenia i upewnij się, że trener jest w bezpiecznym stanie.
2. Ustaw maszynę w suchym, równym miejscu i trzymaj z dala od wilgoci i wody.
3. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą deskę itp.) pod maszyną w miejscu montażu, aby uniknąć zabrudzeń itp.
4. Przed rozpoczęciem treningu usuń z maszyny wszystkie przedmioty znajdujące się w promieniu 2 metrów.
5. **NIE UŻYWAJ** agresywnych środków czyszczących do czyszczenia maszyny, używaj wyłącznie dostarczonych narzędzi lub odpowiednich własnych narzędzi do montażu maszyny lub naprawy jakichkolwiek części maszyny. Usuń krople potu z maszyny natychmiast po zakończeniu treningu.
6. Niewłaściwy lub nadmierny trening może mieć wpływ na Twoje zdrowie. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Może określić maksymalne ustawienie (puls, waga, czas trwania treningu itp.), z jakim możesz trenować i uzyskać dokładne informacje dotyczące treningu. Ta maszyna nie nadaje się do celów terapeutycznych.
7. Trening na maszynie wykonuj tylko wtedy, gdy jest ona prawidłowo działająca. Do wszelkich niezbędnych napraw używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
8. To urządzenie może być używane tylko do treningu jednej osoby naraz.
9. Noś odzież treningową i buty odpowiednie do treningu fitness z maszyną.
10. Jeśli masz złe samopoczucie, jesteś chory lub masz inne nietypowe objawy, przerwij trening i jak najszybciej skonsultuj się z lekarzem.
11. Dzieci i osoby niepełnosprawne powinny używać maszyny tylko w obecności drugiej osoby, która może udzielić pomocy i porady.

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu fitness. Zachowaj te instrukcje.

No	Opis	Qty
1	Oparcie	1
2	Matka do siedzenia	1
3	Wsparcie regulacji poziomu siedziska	1
4	Przednia górna podpora	1
5	Rolka z pianki	4
6	Stabilizator dolny przedni	1
7	Rama oparcia	1
8	Regulacja poziomu ramy oparcia	1
9	Część regulacji stabilizatora pleców	1
10	Stabilizator pleców	1
11	Główna rama	1
12	Gałka dźwigni	2
13	Zaślepka stabilizatora	6
14	Rura z pianki	2



2020.11.27 27x19cm

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

WARM-UP

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE.** Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

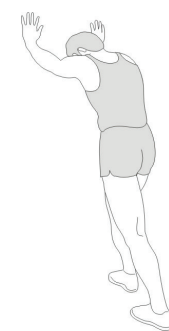
The purpose of cooling down is to return the body to its normal, or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.



Side stretch



Toe touch



Calf-Achilles stretch



Hamstring stretch



Inner thigh stretch

NEW

The little bird multifunctional supine board

Fitness equipment

Installation manual



IMPORTANT! Please read all instructions carefully before using this product. Retain this manual for future reference. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

BE SURE TO READ THE ENTIRE MANUAL BEFORE YOU ASSEMBLE OR OPERATE YOUR MACHINE. IN PARTICULAR, NOTE THE FOLLOWING SAFETY PRECAUTIONS:

1. Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
2. Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
3. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc..
4. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
5. **DO NOT** use aggressive cleaning articles to clean the machine, only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
6. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He can define the maximum setting (Pulse, Watts, Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
7. Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
8. This machine can be used for only one person's training at a time.
9. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
10. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor asap.
11. People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.

WARNING: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Save these instructions.

No	Description	Note	Qty
1	BACK REST		1
2	SEAT MAT		1
3	SEAT LEVEL ADJUSTMENT SUPPORT		1
4	FRONT UPPER SUPPORT		1
5	FOAM ROLL		4
6	FRONT LOWER STABILIZER		1
7	BACK REST FRAME		1
8	BACK REST FRAME LEVEL ADJUSTER		1
9	BACK STABILIZER ADJUSTMENT PART		1
10	BACK STABILIZER		1
11	MAIN FRAME		1
12	LEVER KNOB		2
13	STABILIZER END CAP		6
14	FOAM ROLL PIPE		2

