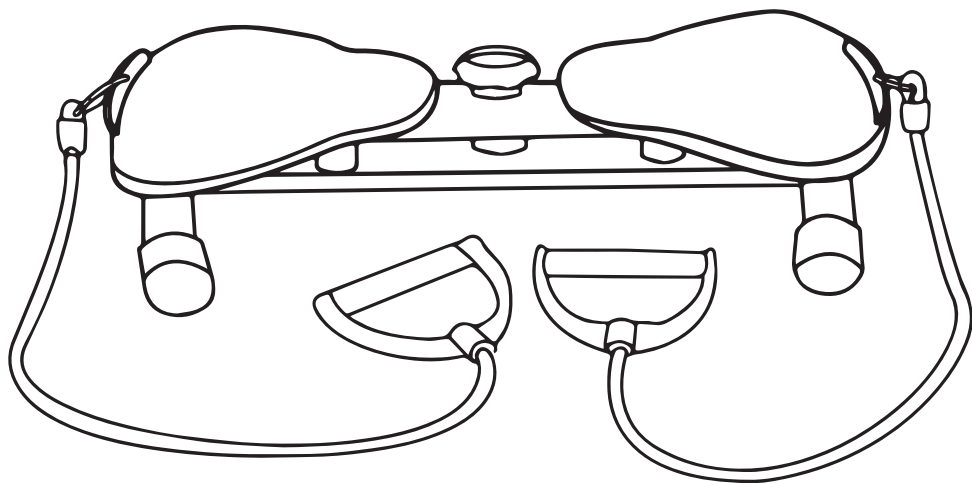


Instrukcja obsługi



INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed rozpoczęciem korzystania z tego sprzętu należy zapoznać się z poniższymi ważnymi środkami ostrożności i instrukcjami. Prosimy o uważne przeczytanie instrukcji i ich odpowiednie przechowywanie.

Prosimy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy występują u Państwa jakiegokolwiek schorzenia lub ograniczenia fizyczne, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Państwa zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwić prawidłowe korzystanie ze sprzętu.

Zawsze zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez organizm, ponieważ niewłaściwe użytkowanie urządzenia może mieć negatywny wpływ na Twoje zdrowie. Jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy (w tym ból głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszności, zawroty głowy lub jakiegokolwiek dyskomfort), natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem, uzyskaj zgodę przed ponownym rozpoczęciem treningu.

Nie używaj urządzenia na zewnątrz. Miejsce powinno być czyste i równe, aby zapobiec zawilgoceniu. Nie rozpryskuj wody na pedały urządzenia. Nie kładź żadnych ciężkich przedmiotów na urządzeniu.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy założyć odpowiednią odzież sportową i obuwie sportowe.

Nie należy dopuszczać dzieci ani zwierząt domowych do urządzenia. Podczas użytkowania wokół urządzenia powinna znajdować się wolna, bezpieczna przestrzeń o szerokości 20–40 cali.

Surowo zabrania się wykonywania ćwiczeń z użyciem jednej stopy i jednego pedału.

Nie należy używać urządzenia, gdy pedał jest uszkodzony lub odłączony (odstłonięta konstrukcja wewnętrzna) lub gdy odłączyła się część spawana. Podczas korzystania z urządzenia do ćwiczeń surowo zabrania się zdejmowania stóp z pedałów lub wykonywania innych czynności, które mogą wpłynąć na równowagę ciała.

Nie należy korzystać z urządzenia bezpośrednio po posiłku lub w stanie zmęczenia fizycznego, wyczerpania psychicznego lub w stanie fizycznej niezdolności.

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Nie należy używać sprzętu, mając przy sobie twarde lub ostre przedmioty.

Nie należy używać tego produktu jednocześnie z więcej niż dwiema osobami (włącznie z dwiema osobami). Należy uważać, aby podczas użytkowania osoby z otoczenia nie zbliżały się do użytkownika.

Waga użytkownika nie może przekraczać 300 funtów.



Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub cierpiących na schorzenia. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami.



Ten symbol oznacza „Conformité Européene”, czyli „zgodność z dyrektywami UE”. Umieszczając oznaczenie CE, producent potwierdza, że produkt ten jest zgodny z obowiązującymi dyrektywami i przepisami europejskimi.



Ten symbol oznacza „UK Conformity Assessed” (ocena zgodności w Wielkiej Brytanii), co oznacza „zgodność z normami brytyjskimi 11”. Umieszczając oznaczenie UKCA, producent potwierdza, że produkt ten jest zgodny z obowiązującymi normami brytyjskimi.

UWAGI DOTYCZĄCE UTYLIZACJI



Materiały opakowaniowe są surowcami i nadają się do recyklingu. W trosce o środowisko należy prawidłowo segregować materiały opakowaniowe i odpowiednio je utylizować. Dodatkowe informacje można uzyskać w lokalnych władzach.

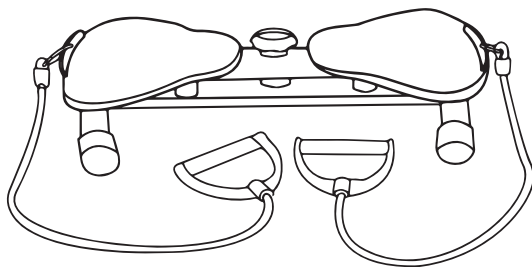


Zużytych urządzeń nie wolno wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi! Zużyte urządzenia należy utylizować w odpowiedni sposób! W ten sposób przyczyniamy się do wypełniania naszego obowiązku ochrony środowiska. Lokalne władze udzielą informacji na temat punktów zbiórki i godzin otwarcia.



Baterie nie powinny być wyrzucane wraz z odpadami komunalnymi! Jako użytkownik końcowy masz prawny obowiązek oddania zużytych baterii do punktu zbiórki. Zużyte baterie możesz oddać w publicznych punktach zbiórki w Twojej gminie lub w dowolnym miejscu, gdzie sprzedawane są baterie tego typu.

SPECYFIKACJA PRODUKTU



Nazwa produktu : MERACH AB Twist Boards

Model :MR-2465

Wymiary produktu :21,3*13,6*5 cali / 540*345*130 mm

Waga netto :8,21 funta / 3,7 kg

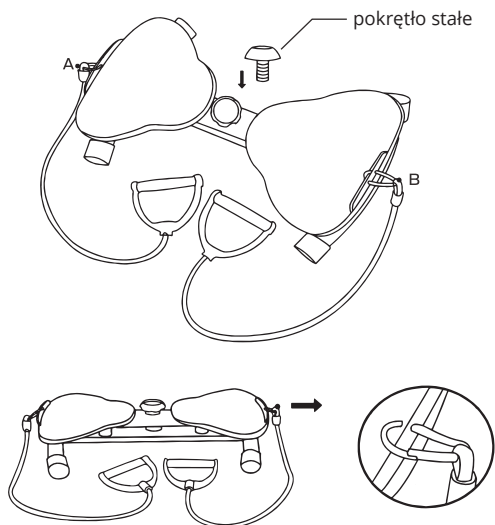
Udźwig:300 funtów / 136 kg

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA LINY ELASTYCZNEJ

1. Zamontuj stałą rączkę na podstawkach AB Twist Boards.
2. Zamocuj haczyki obu linek elastycznych odpowiednio na płytkach mocujących (A i B).
3. Po zamontowaniu stań na podstawkach AB Twist Boards i wyreguluj linkę elastyczną do długości odpowiedniej dla siebie.

UWAGA:

Aby uzyskać zamierzony efekt treningowy, podczas korzystania z linki elastycznej kierunek jej naciągania musi być przeciwny do kierunku obrotu talii.



INSTRUKCJA UŻYCIA PRODUKTU

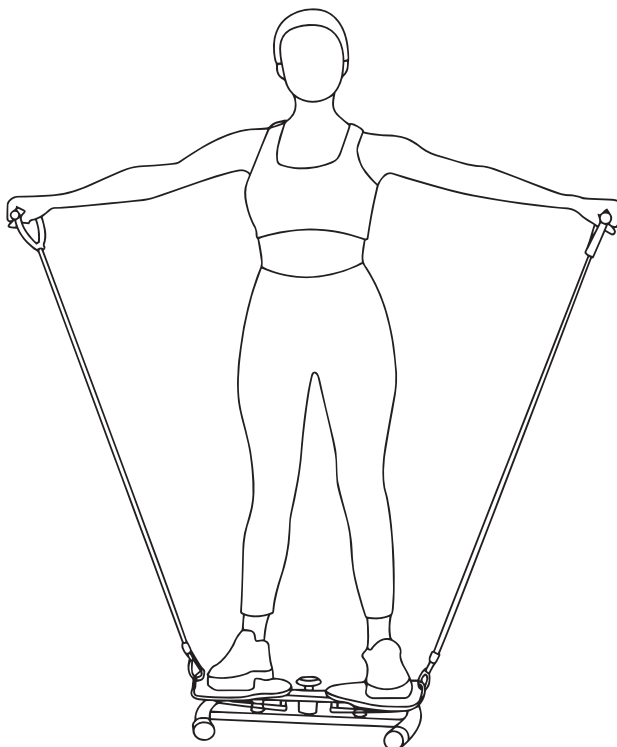
1. Przed użyciem należy sprawdzić, czy platformy AB Twist Boards są w nienaruszonym stanie.
2. Połóż platformy AB Twist Boards płasko na podłodze. Początkującym zaleca się ustawienie ich w pobliżu ściany lub stołu o wysokości co najmniej 40 cali.
3. Stań obiema stopami na platformach AB Twist Boards.

UWAGA:

Proszę ustawić stopy na środku platform, aby uniknąć naciskania na ich słabsze elementy i zapobiec niebezpieczeństwu.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać.

Intensywność treningu powinna być stopniowo zwiększana; nadmierny wysiłek może spowodować kontuzję.



ROZGRZEWKA

Przed treningiem wykonaj ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, dlatego zacznij od 5–10-minutowej rozgrzewki, a następnie wykonaj kilka z poniższych ćwiczeń rozciągających – po 5 razy, przez co najmniej 10 sekund na każdą nogę. Powtórz je po treningu.

1. Rozciąganie w dół

Ugnij lekko kolana, powoli pochyl się do przodu, rozluźnij plecy i ramiona, a następnie spróbuj dotknąć dłońmi palców stóp. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 1).



2. Rozciąganie mięśni tylnej części uda w pozycji siedzącej
Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Drugą nogę przyciągnij tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć stopy palcami dłoni. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 2).



3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa

Stań, opierając obie dłonie o ścianę lub drzewo, i ustaw jedną stopę za drugą. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną, a piętę na podłożu, i pochyl się w kierunku ściany lub drzewa. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 3).



4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Wyciągnij prawą rękę do tyłu, chwyć prawą stopę i powoli przyciągnij ją w kierunku bioder, aż poczujesz napięcie mięśni w przedniej części uda. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśnia Sartoriusa (mięśnia wewnętrznej strony uda)

Usiądź ze stopami skierowanymi do siebie, a kolanami na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i pociągnij je w kierunku pachwiny. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 5).



Producent: Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd.

Adres: Room 805, 8th Floor, Xianfeng

Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, Chiny

e-mail: yulu_mrk@merach.com

Importer oraz podmiot odpowiedzialny:

INNPRO Robert Błędowski Sp. z o.o.

ul. Rudzka 65c

44-200 Rybnik, Polska

www.innpro.pl