

PUB01

EN - USER INSTRUCTIONS

Customer Service: For any inquiries or assistance, feel free to contact us:
Website: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Manufacturer's Address:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italy
Field of Application: The Push-up board is suitable for various exercises targeting chest, shoulders, triceps, and back muscles.
Safety Guidelines:

- Always ensure proper form and technique when using the Push-up board to prevent injuries.
- Keep the Push-up board away from children and ensure it is stored safely when not in use.

Exercise Types and Biomechanical Positioning:

- Standard push-ups for chest muscles.
- Wide grip push-ups for shoulder muscles.
- Close grip push-ups for triceps muscles.
- Reverse grip push-ups for back muscles.
- Plus, various other configurations for customized workouts.

Warning about Adjustment Devices: Ensure that the handles are securely locked in place before use to prevent accidents.
Warning for Free-Standing Equipment: Place the Push-up board on a stable surface to prevent slipping during use.
Care and Maintenance:

- Regularly inspect the Push-up board for any signs of damage or wear.
- Clean the Push-up board with a damp cloth after each use to maintain its condition.

Product Specifications:

- Maximum User Body Mass: 100 kg
- Maximum Training Mass: Not applicable
- Total Mass: 1,3 kg
- Dimensions: 39 x 23,5 x 5 cm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al Cliente: Para cualquier pregunta o asistencia, no dudes en contactarnos:
Sitio web: www.fitpaddy.com
Correo electrónico: customercare@fitpaddy.com
Dirección del fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Campo de Aplicación: La tabla de flexiones es adecuada para varios ejercicios dirigidos a los músculos del pecho, hombros, triceps y espalda.
Directrices de Seguridad:

- Siempre asegúrese de mantener una postura y técnica adecuadas al usar la tabla de flexiones para evitar lesiones.
- Mantenga la tabla de flexiones fuera del alcance de los niños y asegúrese de guardarla de manera segura cuando no esté en uso.

Tipos de Ejercicios y Posicionamiento Biomecánico:

- Flexiones estándar para los músculos pectorales.
- Flexiones de agarre amplio para los músculos de los hombros.
- Flexiones de agarre cerrado para los músculos triceps.
- Flexiones de agarre inverso para los músculos de la espalda.
- Además, diversas configuraciones para entrenamientos personalizados.

Advertencia sobre Dispositivos de Ajuste: Asegúrese de que las manijas estén firmemente bloqueadas antes de usarlas para evitar accidentes.
Advertencia para Equipos Independientes: Coloque la tabla de flexiones en una superficie estable para evitar que se resbale durante el uso.
Cuidado y Mantenimiento:

- Inspeccione regularmente la tabla de flexiones en busca de signos de daño o desgaste.
- Limpie la tabla de flexiones con un paño húmedo después de cada uso para mantenerla en condiciones óptimas.

Especificaciones del Producto:

- Peso Máximo del Usuario: 100 kg
- Peso Máximo de Entrenamiento: No aplicable
- Peso Total: 1,3 kg
- Dimensiones: 39 x 23,5 x 5 cm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Storitev za stranke: Za vsa vprašanja ali pomoč nas lahko vedno kontaktirate:
Spletna stran: www.fitpaddy.com
E-pošta: customercare@fitpaddy.com
Naslov proizvajalca:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija
Področje uporabe: Zložljiva deska za sklece je primerna za različne vaje, ki ciljajo na mišice prsnega koša, ramen, tricepsa in hrbta.
Varnostna navodila:

- Vedno poskrbite za pravilno držo in tehniko pri uporabi zložljive deske za sklece, da preprečite poškodbe.
- Desko za sklece držite stran od otrok in poskrbite, da je varno shranjena, ko je ne uporabljate.

Vrste vaj in biomehanično pozicioniranje:

- Standardne sklece za mišice prsnega koša.
- Široke sklece za mišice ramen.
- Tesne sklece za mišice tricepsa.
- Obrnjene sklece za mišice hrbta.
- Poleg tega različne druge konfiguracije za prilagojene vadbe.

Opozorilo glede nastavitvenih naprav: Pred uporabo poskrbite, da so ročaji trdno zaklenjeni na mestu, da preprečite nesreče.
Opozorilo glede samostoječe opreme: Desko za sklece postavite na stabilno površino, da preprečite drsenje med uporabo.
Vzdrževanje in nega:

- Redno preverjajte desko za sklece glede znakov poškodb ali obrabe.
- Desko za sklece po vsaki uporabi obrišite z vlažno krpo, da ohranite njeno stanje.

Tehnične specifikacije izdelka:

- Maksimalna telesna masa uporabnika: 100 kg
- Maksimalna telesna masa pri vadbi: Ni uporabno
- Skupna masa: 1,3 kg
- Dimenzije: 39 x 23,5 x 5 cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio Clienti: Per eventuali domande o assistenza, non esitate a contattarci:
Sito Web: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Indirizzo del Produttore:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Campo di Applicazione: La Push-up board è adatta per vari esercizi mirati ai muscoli pettorali, delle spalle, dei tricipiti e della schiena.
Linee Guida di Sicurezza:

- Assicurarsi sempre di mantenere una corretta postura e tecnica durante l'utilizzo della Push-up board per evitare infortuni.
- Push-up board lontano dai bambini e assicurarsi di conservarla in modo sicuro quando non è in uso.

Tipi di Esercizi e Posizionamento Biomeccanico:

- Piegamenti standard per i muscoli pettorali.
- Piegamenti a presa ampia per i muscoli delle spalle.
- Piegamenti a presa stretta per i muscoli dei tricipiti.
- Piegamenti a presa inversa per i muscoli della schiena.
- Inoltre, varie altre configurazioni per allenamenti personalizzati.

Avvertenza riguardo ai Dispositivi di Regolazione: Assicurarsi che le maniglie siano bloccate saldamente prima dell'uso per evitare incidenti.
Avvertenza per Attrezzature Autoportanti: Posizionare la Push-up board su una superficie stabile per evitare che scivoli durante l'uso.
Cura e Manutenzione:

- Ispezionare regolarmente la Push-up board per individuare eventuali segni di danneggiamento o usura.
- Pulire la Push-up board con un panno umido dopo ogni utilizzo per mantenerla in condizioni ottimali.

Specifiche del Prodotto:

- Massima Massa Corporea dell'Utente: 100 kg
- Massima Massa di Allenamento: Non applicabile
- Massa Totale: 1,3 kg
- Dimensioni: 39 x 23,5 x 5 cm

NL - GEBRUIKSINSTRUCTIES

Klantservice: Voor vragen of ondersteuning kunt u altijd contact met ons opnemen:
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adres van de fabrikant:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italië
Toepassingsgebied: Het Opvouwbare Push-up Bord is geschikt voor verschillende oefeningen gericht op borst-, schouder-, triceps- en rugspieren.
Veiligheidsrichtlijnen:

- Zorg altijd voor een juiste houding en techniek bij het gebruik van het Opvouwbare Push-up Bord om blessures te voorkomen.
- Houd het Opvouwbare Push-up Bord buiten het bereik van kinderen en zorg ervoor dat het veilig wordt opgeborgen wanneer het niet in gebruik is.

Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:

- Standaard push-ups voor borstspieren.
- Brede grip push-ups voor schouderspieren.
- Smalle grip push-ups voor triceps-spieren.
- Omgekeerde grip push-ups voor rugspieren.
- Plus verschillende andere configuraties voor aangepaste trainingen.

Waarschuwing over Aanpassingsapparaten: Zorg ervoor dat de handvatten stevig vergrendeld zijn voordat u ze gebruikt om ongelukken te voorkomen.
Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur: Plaats het Opvouwbare Push-up Bord op een stabiel oppervlak om wegglijden tijdens gebruik te voorkomen.
Onderhoud en Schoonmaak:

- Controleer regelmatig het Opvouwbare Push-up Bord op tekenen van schade of slijtage.
- Reinig het Opvouwbare Push-up Bord met een vochtige doek na elk gebruik om het in goede staat te houden.

Productspecificaties:

- Maximaal Gebruikersgewicht: 100 kg
- Maximaal Trainingsgewicht: Niet van toepassing
- Totaalgewicht: 1,3 kg
- Afmetingen: 39 x 23,5 x 5 cm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička podrška: Za sva pitanja ili pomoć slobodno nas kontaktirajte:
Web stranica: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adresa proizvođača:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija
Područje primjene: Sklopiva daska za sklekove pogodna je za različite vježbe koje ciljaju mišiće prsa, ramena, tricepsa i leđa.
Sigurnosne smjernice:

- Uvijek osigurajte ispravan položaj i tehniku prilikom korištenja sklopive daske za sklekove kako biste spriječili ozljede.
- Držite sklopivu dasku za sklekove izvan dohvata djece i osigurajte da se sigurno pohrani kada nije u upotrebi.

Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:

- Standardni sklekovi za mišiće prsa.
- Široki hvat sklekovi za mišiće ramena.
- Uski hvat sklekovi za mišiće tricepsa.
- Obrnuti hvat sklekovi za mišiće leđa.
- Osim toga, različite druge konfiguracije za prilagođene treninge.

Upozorenje o uređajima za podešavanje: Prije upotrebe uvjerite se da su ručke čvrsto zaključane na mjestu kako biste spriječili nesreće.
Upozorenje za samostojeću opremu: Postavite sklopivu dasku za sklekove na stabilnu površinu kako biste spriječili klizanje tijekom korištenja.
Održavanje i njega:

- Redovito pregledavajte sklopivu dasku za sklekove radi znakova oštećenja ili trošenja.
- Sklopivu dasku za sklekove obrišite vlažnom krpom nakon svake upotrebe kako biste očuvali njezino stanje.

Tehničke specifikacije proizvoda:

- Maksimalna težina korisnika: 100 kg
- Maksimalna težina treninga: Nije primjenjivo
- Ukupna težina: 1,3 kg
- Dimenzije: 39 x 23,5 x 5 cm

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Kundenservice: Für Fragen oder Unterstützung kontaktieren Sie uns gerne unter:
Website: www.fitpaddy.com
E-Mail: customercare@fitpaddy.com
Herstelleradresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien
Anwendungsbereich: Das Push-up Board eignet sich für verschiedene Übungen, die auf Brust-, Schulter-, Trizeps- und Rückenmuskulatur abzielen.
Sicherheitsrichtlinien:

- Achten Sie immer auf die richtige Haltung und Technik beim Verwenden des Push-up Boards, um Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie das Push-up Board von Kindern fern und stellen Sie sicher, dass es sicher aufbewahrt wird, wenn es nicht verwendet wird.

Arten von Übungen und biomechanische Positionierung:

- Standard Liegestütze für Brustmuskeln.
- Breite Liegestütze für Schultermuskeln.
- Enge Liegestütze für Trizepsmuskeln.
- Umgekehrte Liegestütze für Rückenmuskeln.
- Plus verschiedene andere Konfigurationen für individuelle Workouts.

Warnung bezüglich der Einstellvorrichtungen: Stellen Sie sicher, dass die Griffe vor Gebrauch sicher verriegelt sind, um Unfälle zu vermeiden.
Warnung für freistehende Ausrüstung: Platzieren Sie das Push-up Board auf einer stabilen Oberfläche, um ein Verrutschen während des Gebrauchs zu verhindern.
Pflege und Wartung:

- Überprüfen Sie regelmäßig das Push-up Board auf Anzeichen von Beschädigungen oder Verschleiß.
- Reinigen Sie das Push-up Board nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch, um seinen Zustand zu erhalten.

Produktspezifikationen:

- Maximales Benutzergewicht: 100 kg
- Maximale Trainingsmasse: Nicht anwendbar
- Gesamtgewicht: 1,3 kg
- Abmessungen: 39 x 23,5 x 5 cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση πελατών: Για οποιοδήποτε ερωτήσεις ή υποστήριξη, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας.
Ιστοσελίδα: www.fitpaddy.com
Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: customercare@fitpaddy.com
Διεύθυνση κατασκευαστή:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Ιταλία
Πεδίο Εφαρμογής: Το Πτυσσόμενο Push-up Board είναι κατάλληλο για διάφορες ασκήσεις που στοχεύουν στους μύες του στήθους, των ώμων, των τρικεφάλων και της πλάτης.
Οδηγίες Ασφαλείας:

- Βεβαιωθείτε πάντα ότι διατηρείτε σωστή στάση και τεχνική κατά τη χρήση του Push-up Board για να αποφευθούν οι τραυματισμοί.
- Κρατήστε το Push-up Board μακριά από παιδιά και βεβαιωθείτε ότι αποθηκεύεται με ασφάλεια όταν δεν χρησιμοποιείται.

Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:

- Κανονικές πτήσεις για τους μύες του στήθους.
- Πτήσεις με ευρύ πιάσιμο για τους μύες των ώμων.
- Στενές πτήσεις για τους μύες των τρικεφάλων.
- Αντίστροφες πτήσεις για τους μύες της πλάτης.
- Επιπλέον, διάφορες άλλες διαμορφώσεις για εξατομικευμένες προπονήσεις.

Προειδοποίηση για Συσκευές Ρύθμισης: Βεβαιωθείτε ότι οι λαβές είναι κλειδωμένες στη θέση τους πριν τη χρήση για να αποφευθούν ατυχήματα.
Προειδοποίηση για Αυτόνομο Εξοπλισμό: Τοποθετήστε το Push-up Board σε μια σταθερή επιφάνεια για να αποφευθεί η ολίσθηση κατά τη χρήση.
Φροντίδα και Συντήρηση:

- Ελέγχετε τακτικά το Push-up Board για οποιαδήποτε ζημιά ή φθορά.
- Καθαρίστε το Push-up Board με ένα υγρό πανί μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την κατάστασή του.

Προδιαγραφές Προϊόντος:

- Μέγιστο Βάρος Χρήστη: 100 kg
- Μέγιστο Βάρος Εκπαίδευσης: Μη εφαρμόσιμο
- Συνολικό Βάρος: 1,3 kg
- Διαστάσεις: 39 x 23,5 x 5 εκ.

RS - УПУТСТВА ЗА УПОТРЕБУ

Корисничка подршка: За било која питања или помоћ, не устручавајте се да нас контактирате:
Веб сајт: www.fitpaddy.com
И-мејл: customercare@fitpaddy.com
Адреса произвођача:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Мугио (МБ)
Италија
Подручје примене: Push-up board је погодан за различите вежбе које циљају мишиће груди, рамена, трицепсе и леђа.
Упутства за безбедност:

- Увек се уверите да одржавате исправан положај тела и технику при коришћењу Push-up board како бисте избегли повреде.
- Држите Push-up board далеко од деце и уверите се да је безбедно смештена када није у употреби.

Типови вежбања и биомеханичко постављање:

- Стандардна плускања за мишиће груди.
- Плускања са широким захватом за мишиће рамена.
- Плускања са узаким захватом за мишиће трицепса.
- Плускања са обрнутим захватом за мишиће леђа.
- Осим тога, различите друге конфигурације за прилагођене тренинге.

Упозорење о постављању регулационих уређаја: Пре употребе, уверите се да су ручке сигурно закључане како бисте избегли несреће.
Упозорење за самосталне уређаје: При коришћењу, поставите Push-up board на стабилну површину како бисте спречили његово кљзање.
Одржавање и чишћење:

- Редовно проверавајте Push-up board на знакове оштећења или оштећења.
- После сваке употребе, очистите Push-up board влажном крпом како бисте одржали његов стање.

Техничке спецификације производа:

- Максимална маса корисника: 100 кг
- Максимална маса тренинга: Не примењује се
- Укупна маса: 1,3 кг
- Димензије: 39 x 23,5 x 5 cm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Service client: Pour toute question ou assistance, n'hésitez pas à nous contacter :
Site Web : www.fitpaddy.com
E-mail : customercare@fitpaddy.com
Adresse du fabricant :
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italie
Domaine d'application : La planche de pompes est adaptée à divers exercices ciblant les muscles de la poitrine, des épaules, des triceps et du dos.
Directives de sécurité :

- Assurez-vous toujours d'avoir une posture et une technique appropriées lors de l'utilisation de la planche de pompes pour éviter les blessures.
- Gardez la planche de pompes hors de portée des enfants et assurez-vous qu'elle est rangée en toute sécurité lorsqu'elle n'est pas utilisée.

Types d'exercices et positionnement biomécanique :

- Pompes standard pour les muscles de la poitrine.
- Pompes larges pour les muscles des épaules.
- Pompes serrées pour les muscles des triceps.
- Pompes inversées pour les muscles du dos.
- Plus diverses autres configurations pour des entraînements personnalisés.

Avertissement concernant les dispositifs de réglage : Assurez-vous que les poignées sont solidement verrouillées en place avant utilisation pour éviter les accidents.
Avertissement pour l'équipement autoportant : Placez la planche de pompes sur une surface stable pour éviter tout glissement pendant l'utilisation.
Entretien et maintenance :

- Inspectez régulièrement la planche de pompes pour détecter tout signe de dommage ou d'usure.
- Nettoyez la planche de pompes avec un chiffon humide après chaque utilisation pour en maintenir l'état.

Spécifications du produit :

- Poids maximal de l'utilisateur : 100 kg
- Poids maximal d'entraînement : Non applicable
- Poids total : 1,3 kg
- Dimensions : 39 x 23,5 x 5 cm

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Serviço de Apoio ao Cliente: Para qualquer dúvida ou assistência, não hesite em contactar-nos:
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Endereço do Fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itália
Campo de Aplicação: O Tabuleiro de Flexões Dobrável é adequado para vários exercícios direcionados aos músculos do peito, ombros, triceps e costas.
Diretrizes de Segurança:

- Sempre assegure uma postura e técnica adequadas ao utilizar o Tabuleiro de Flexões Dobrável para evitar lesões.
- Mantenha o Tabuleiro de Flexões Dobrável longe das crianças e certifique-se de que é guardado em segurança quando não está em uso.

Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:

- Flexões padrão para os músculos do peito.
- Flexões com aderência larga para os músculos dos ombros.
- Flexões com aderência estreita para os músculos triceps.
- Flexões com aderência invertida para os músculos das costas.
- Além disso, várias outras configurações para treinos personalizados.

Aviso sobre Dispositivos de Ajuste: Certifique-se de que as alças estão firmemente trancadas no lugar antes de usar para evitar acidentes.
Aviso para Equipamentos Autoportantes: Coloque o Tabuleiro de Flexões Dobrável numa superfície estável para evitar escorregões durante o uso.
Cuidados e Manutenção:

- Verifique regularmente o Tabuleiro de Flexões Dobrável quanto a sinais de danos ou desgaste.
- Limpe o Tabuleiro de Flexões Dobrável com um pano úmido após cada uso para manter sua condição.

Especificações do Produto:

- Peso Máximo do Usuário: 100 kg
- Peso Máximo de Treino: Não aplicável
- Peso Total: 1,3 kg
- Dimensões: 39 x 23,5 x 5 cm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi për Konsumator: Për çdo pyetje ose ndihmë, na kontaktoni lirshëm:
Faqja e internetit: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Adresa e Prodhuesit:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itali
Fusha e Aplikacionit: Tabela e Përkulur për Push-Up është e përshtatshme për shumë ushtrime që synojnë pjesët e ndryshme të trupit.
Udhëzime për Sigurinë:

- Sigurohuni gjithmonë që të mbani pozicionin dhe teknikën e duhur kur përdorni Tabelën e Përkulur për Push-Up për të parandaluar lëndimet.
- Mbani Tabelën e Përkulur për Push-Up larg fëmijëve dhe sigurohuni që të ruhet në mënyrë të sigurt kur nuk është në përdorim.

Lloje Ushtrimesh dhe Pozicionimi Biomekanik:

- Push-Up standard për muskujt e gjoksit.
- Push-Up me ngjitje të gjerë për muskujt e shpatullave.
- Push-Up me ngjitje të ngushtë për muskujt e tricepsit.
- Push-Up me ngjitje të kundërt për muskujt e shpinës.
- Përveç kësaj, konfiguroime të ndryshme për ushtrime të personalizuar.

Kujdesi për Parandalimin e Rrëzës: Sigurohuni që hendekët janë të mbyllura me siguri në vend para përdorimit për të parandaluar aksidentet.
Kujdesi për Pajisjet që Qëndrojnë Lirë: Vendosni Tabelën e Përkulur për Push-Up në një sipërfaqe stabile për të parandaluar rrëzimin gjatë përdorimit.
Kujdesi dhe Mirëmbajtja:

- Kontrolloni rregullisht Tabelën e Përkulur për Push-Up për çdo shenjë dëmtimi ose veshje.
- Pastroini Tabelën e Përkulur për Push-Up me një leckë të lagur pas çdo përdorimi për të ruajtur gjendjen e saj.

Specifikimet e Produktit:

- Maksimumi i Peshës së Përdoruesit: 100 kg
- Maksimumi i Peshës së Trajnimit: E padepërueshme
- Peshë Totale: 1,3 kg
- Dimensionet: 39 x 23,5 x 5 cm

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

Obsługa klienta:

W razie jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosimy o kontakt:

Strona internetowa: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adres producenta:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

Włochy

Obszar zastosowania: Składana deska do pomppek jest odpowiednia do różnych ćwiczeń obejmujących różne partie ciała.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa:

- Zawsze upewnij się, że zachowujesz właściwą postawę i technikę podczas używania składanej deski do pomppek, aby uniknąć kontuzji.
- Trzymaj składaną deskę do pomppek z dala od dzieci i upewnij się, że jest bezpiecznie przechowywana, gdy nie jest używana.

Rodzaje ćwiczeń i pozycjonowanie biomechaniczne:

- Standardowe pompki dla mięśni klatki piersiowej.
- Pompki na szerokim rozstawie dla mięśni ramion.
- Pompki na wąskim rozstawie dla mięśni tricepsa.
- Pompki z odwróconym chwytem dla mięśni pleców.
- Ponadto różne inne konfiguracje do spersonalizowanych treningów.

Ostrzeżenie dotyczące urządzeń regulacyjnych: Upewnij się, że uchwyty są solidnie zamknięte przed użyciem, aby uniknąć wypadków.

Ostrzeżenie dotyczące wolnostojącego sprzętu: Umieść składaną deskę do pomppek na stabilnej powierzchni, aby uniknąć poślizgnięcia podczas użytkowania.

Konservacja i utrzymanie:

- Regularnie sprawdzaj składaną deskę do pomppek pod kątem oznak uszkodzeń lub zużycia.
- Po każdym użyciu wyczyść składaną deskę do pomppek wilgotną szmatką, aby zachować jej stan.

Specyfikacje produktu:

- Maksymalna masa użytkownika: 100 kg
- Maksymalna masa treningowa: Nie dotyczy
- Całkowita masa: 1,3 kg
- Wymiary: 39 x 23,5 x 5 cm

DK - BRUGERVEJLEDNING

Kundeservice:

Hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp, er du velkommen til at kontakte os:

Hjemmeside: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Produdentens adresse:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

Italien

Anvendelsesområde: Den foldbare push-up-board er velegnet til forskellige øvelser, der sigter mod forskellige muskelgrupper.

Sikkerhedsinstruktioner:

- Sørg altid for korrekt form og teknik, når du bruger den foldbare push-up-board for at undgå skader.

- Hold den foldbare push-up-board væk fra børn og sørg for, at den opbevares sikkert, når den ikke er i brug.

Øvelsestyper og biomekanisk positionering:

- Standard push-ups for brystmuskler.
- Bredt greb push-ups for skuldermuskler.
- Tæt greb push-ups for tricepsmuskler.
- Omvendt greb push-ups for rygmuskler.
- Derudover forskellige andre konfigurationer til tilpassede træninger.

Advarsel om justeringsudstyr: Sørg for, at håndtagene er sikkert låst på plads, før du bruger dem, for at undgå ulykker.

Advarsel om fritstående udstyr: Placer den foldbare push-up-board på en stabil overflade for at forhindre, at den glider under brug.

Vedligeholdelse og pleje:

- Inspekton den foldbare push-up-board regelmæssigt for eventuelle tegn på skader eller slid.
- Rengør den foldbare push-up-board med en fugtig klud efter hver brug for at vedligeholde dens tilstand.

Produktspecifikationer:

- Maksimal brugervægt: 100 kg
- Maksimal træningsvægt: Ikke relevant
- Samlet vægt: 1,3 kg
- Mål: 39 x 23,5 x 5 cm

TR - KULLANMA KILAVUZU

Müşteri Hizmetleri:

Herhangi bir sorunuz veya yardima ihtiyaciniz varsa, lütfen bize ulaşın:

Web Sitesi: www.fitpaddy.com

E-posta: customercare@fitpaddy.com

Üreticinin Adresi:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

İtalya

Kullanım Alanı: Katlanabilir Push-Up Tahtası, farklı kas gruplarını hedefleyen çeşitli egzersizler için uygundur.

Güvenlik Kuralları:

- Yaralanmaları önlemek için Katlanabilir Push-Up Tahtası kullanırken her zaman doğru pozisyon ve teknik sağlayın.

- Push-Up Tahtasını çocuklardan uzak tutun ve kullanılmadığı zaman güvenli bir şekilde saklanmasını sağlayın.

Egzersiz Türleri ve Biyomekanik Pozisyonlama:

- Göğüs kasları için standart şınavlar.
- Omuz kasları için geniş kavrama şınavlar.
- Triceps kasları için dar kavrama şınavlar.
- Sirt kasları için ters kavrama şınavlar.

Ayrıca, özleştirilmiş antrenmanlar için çeşitli diğer konfigürasyonlar.

Ayır Çizelgeleriyle İlgili Uyarı: Kullanmadan önce kolların güvenli bir şekilde kilitlelendiğinden emin olun.

Serbest Duran Ekipman İçin Uyarı: Katlanabilir Push-Up Tahtasını kullanırken kaymasını önlemek için stabil bir yüzeye yerleştirin.

Bakım ve Onarım:

- Katlanabilir Push-Up Tahtasını düzenli olarak herhangi bir hasar veya aşınma belirtisi açısından kontrol edin.

- Her kullanımdan sonra Katlanabilir Push-Up Tahtasını nemli bir bezle temizleyerek durumunu koruyun.

Ürün Özellikleri:

- Maksimum Kullanıcı Ağırlığı: 100 kg
- Maksimum Antrenman Ağırlığı: Uygulanamaz
- Toplam Ağırlık: 1,3 kg
- Boyutlar: 39 x 23,5 x 5 cm

HU - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ügyfélszolgálat:

Bármilyen kérdés vagy segítség esetén kérjük, lépjen kapcsolatba velünk:

Weboldal: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Cyártó címe:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

Olaszország

Alkalmazási terület: Az Összecsukható Felülési Tábla különböző gyakorlatokhoz tervezett, amelyek különféle testrészeket céloznak meg.

Biztonsági útmutatók:

- Mindig győződjön meg arról, hogy megfelelő testtartást és technikát alkalmaz, amikor az Összecsukható Felülési Táblát használja, hogy elkerülje a sérüléseket.
- Tartsa távol az Összecsukható Felülési Táblát a gyerekektől, és győződjön meg róla, hogy biztonságosan tárolva van, amikor nem használja.

Gyakorlat típusok és biomechanikai pozicionálás:

- Standard felülések a mellizmokhoz.
- Széles fogású felülések a vállizmokhoz.
- Szűk fogású felülések a tricepszmokhoz.
- Fordított fogású felülések a hátizmokhoz.
- Ezenkívül egyéb konfigurációk személyre szabott edzésekhhez.

Figyelmeztetés az állítóeszközökről: Győződjön meg róla, hogy a fogantyúk biztonságosan vannak rögzítve a használat előtt, hogy elkerülje a baleseteket.

Figyelmeztetés a szabadon álló felszerelésekről: Helyezze az Összecsukható Felülési Táblát stabil felületre az elcsúszás elkerülése érdekében használat közben.

Gondozás és karbantartás:

- Rendszeresen ellenőrizze az Összecsukható Felülési Táblát esetleges károsodás vagy kopás jeleiért.

• Tisztítsa meg az Összecsukható Felülési Táblát minden használat után nedves ruhával az állapotának megőrzése érdekében.

Termék specifikációk:

- Maximális felhasználói testsúly: 100 kg
- Maximális edzési tömeg: Nem alkalmazható
- Teljes tömeg: 1,3 kg
- Méretek: 39 x 23,5 x 5 cm

FI - KÄYTTÖOHJEET

Asiakaspalvelu:

Jos sinulla on kysyttävää tai tarvitset apua, ota rohkeasti yhteyttä:

Verkko sivusto: www.fitpaddy.com

Sähköposti: customercare@fitpaddy.com

Valmistajan osoite:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

Italia

Käyttöalue: Taitettava punnerruslevy on tarkoitettu erilaisiin harjoituksiin, jotka kohdistuvat eri lihasyhmiin.

Turvallisuusohjeet:

- Varmista aina oikea asento ja tekniikka käyttäessäsi taitettavaa punnerruslevyä vammojen välttämiseksi.

- Pidä taitettava punnerruslevy poissa lasten ulottuvilta ja varmista, että se säilytetään turvallisesti käyttämättömänä.

Harjoitustyyppi ja biomekaaninen asettelu:

- Tavalliset punnerrukset rintalihaksille.
- Leveä ote punnerruksia olkalihaksille.
- Tiukka ote punnerruksia olentajalihaksille.
- Käänteinen ote punnerruksia selkälihaksille.
- Lisäksi erilaisia muita konfiguraatioita räätälöityihin harjoituksiin.

Varoitus säätöalteilta: Varmista, että kahvat ovat turvallisesti lukittu paikoilleen ennen käyttöä onnettomuuksen välttämiseksi.

Varoitus vapaasti seisovasta laitteesta: Aseta taitettava punnerruslevy tasaiselle pinnalle liukumien estämiseksi käytön aikana.

Huolto ja ylläpito:

- Tarkista taitettava punnerruslevy säännöllisesti mahdollisten vaurioiden tai kulumisen merkkien varalta.

- Pyhiä taitettava punnerruslevy kostealla liinalla jokaisen käytön jälkeen sen kunnossapidon varmistamiseksi.

Tuotetiedot:

- Maksimikäyttäjän paino: 100 kg
- Maksimiharjoittelupaino: Ei sovellu
- Kokonaispaino: 1,3 kg
- Mitat: 39 x 23,5 x 5 cm

RU - ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Служба поддержки клиентов:

Если у вас возникли вопросы или вам нужна помощь, не стесняйтесь обращаться к нам:

Веб-сайт: www.fitpaddy.com

Электронная почта: customercare@fitpaddy.com

Адрес производителя:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Муджио (MB)

Италия

Область применения: Складная турниковая доска предназначена для различных упражнений, направленных на разные группы мышц.

Рекомендации по безопасности:

- Всегда обеспечивайте правильную форму и технику при использовании складной турниковой доски, чтобы избежать травм.

- Держите складную турниковую доску вне досягаемости детей и убедитесь, что она хранится в безопасном месте, когда не используется.

Типы упражнений и биомеханическое позиционирование:

- Обычные отжимания для мышц груди.
- Широкий хват отжиманий для мышц плеч.
- Узкий хват отжиманий для мышц трицепса.
- Обратный хват отжиманий для мышц спины.

• Также различные другие конфигурации для индивидуальных тренировок.

Предупреждение об устройствах регулировки: Убедитесь, что ручки надежно зафиксированы перед использованием, чтобы избежать несчастных случаев.

Предупреждение о свободном стоячем оборудовании: Разместите складную турниковую доску на стабильной поверхности, чтобы избежать скольжения во время использования.

Уход и обслуживание:

- Регулярно проверяйте складную турниковую доску на наличие повреждений или износа.
 - После каждого использования очищайте складную турниковую доску влажной тканью, чтобы сохранить ее в хорошем состоянии.
- Технические характеристики продукта:**
- Максимальная масса пользователя: 100 кг
 - Максимальная масса тренировки: Не применимо
 - Общая масса: 1,3 кг
 - Габариты: 39 x 23,5 x 5 см

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

Zákaznická podpora:

Pokud máte jakékoliv dotazy nebo potřebujete pomoc, neváhejte nás kontaktovat:

Webová stránka: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adresa výrobce:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

Itálie

Účel použití: Skládací zvedací deska je vhodná pro různé cvičení, které cílí na různé části těla.

Bezpečnostní pokyny:

- Vždy si ověřte správnou polohu a techniku při používání skládací zvedací desky, abyste předešli zraněním.

- Udržujte skládací zvedací desku mimo dosah dětí a ujistěte se, že je bezpečně uložena, když není používána.

Typy cvičení a biomechanické pozicování:

- Standardní shyby pro svaly hrudníku.
- Široký úchop pro svaly ramen.
- Úzký úchop pro svaly tricepsu.
- Obračený úchop pro svaly zad.

- Kromě toho různé další konfigurace pro přizpůsobené tréninky.

Varování o zařízeních pro úpravu: Před použitím se ujistěte, že jsou rukojeti pevně uzamčeny na místě, aby se předešlo nehodám.

Varování o samostatném zařízení: Umístěte skládací zvedací desku na stabilní povrch, abyste předešli jejímu klouzání během používání.

Údržba a péče:

- Pravidelně kontrolujte skládací zvedací desku na případné známky poškození nebo opotřebení.
- Po každém použití utřete skládací zvedací desku vlhkým hadříkem, abyste zachovali její stav.

Technické specifikace produktu:

- Maximální hmotnost uživatele: 100 kg
- Maximální tréninková hmotnost: Není použitelné
- Celková hmotnost: 1,3 kg
- Rozměry: 39 x 23,5 x 5 cm

SE - BRUKSANVISNINGAR

Kundservice:

Vid eventuella frågor eller behov av hjälp, kontakta oss gärna:

Webbplats: www.fitpaddy.com

E-post: customercare@fitpaddy.com

Tillverkarens adress:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

Italien

Användningsområde: Den hopfällbara push-up-brådan är lämplig för olika övningar som riktar sig mot olika muskelgrupper.

Säkerhetsanvisningar:

- Se alltid till att ha rätt form och teknik när du använder den hopfällbara push-up-brådan för att undvika skador.

- Håll den hopfällbara push-up-brådan utom räckhåll för barn och se till att den förvaras säkert när den inte används.

Övnings typer och biomekanisk positionering:

- Standard push-ups för bröstmuskler.
- Breda grepp push-ups för axelmuskler.
- Nära grepp push-ups för tricepsmuskler.
- Omvända grepp push-ups för ryggmuskler.
- Dessutom olika andra konfigurationer för anpassade träningspass.

Varning för justeringsutrustning: Se till att handtagen är säkert låsta på plats innan användning för att undvika olyckor.

Varning för fristående utrustning: Placera den hopfällbara push-up-brådan på en stabil yta för att förhindra att den glider under användning.

Skötsel och underhåll:

- Inspektera den hopfällbara push-up-brådan regelbundet för eventuella tecken på skador eller slitage.

- Rengör den hopfällbara push-up-brådan med en fuktig trasa efter varje användning för att bibehålla dess skick.

Produktspecifikationer:

- Maximal användarvikt: 100 kg
- Maximal träningsvikt: Inte tillämpligt
- Totalvikt: 1,3 kg
- Mått: 39 x 23,5 x 5 cm

تعليمات الاستخدام - SA

خدمة العملاء:

إذا كان لديك أي استفسارات أو تحتاج إلى مساعدة، فلا تتردد في التواصل معنا:

موقع الويب: www.fitpaddy.com

البريد الإلكتروني: customercare@fitpaddy.com

عنوان المصنع:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - مودجيو (MB)

إيطاليا

مجال الاستخدام: اللوح القابل للطي للضغطات مصمم لمجموعة متنوعة من التمارين التي تستهدف مجموعات عضلات مختلفة.

تأكد دائمًا من الشكل والتقنية الصحيحة عند استخدام اللوح القابل للطي للضغطات لتجنب الإصابات.

ابق اللوح القابل للطي للضغطات بعيدًا عن متناول الأطفال وتأكد من تخزينه بشكل آمن عند عدم الاستخدام.

الأنواع الثلاثة المختلفة للضغطات القياسية للعضلات الصدر.

- الضغطات بالمسافة العريضة للعضلات الكتف.
- الضغطات بالمسافة الضيقة للعضلات الترابيسس.
- الضغطات بالمسافة العكسية للعضلات الظهر.

بالإضافة إلى تنسيقات أخرى مختلفة للتمارين المخصصة.

تحذير بشأن الأجهزة المتعددة: تأكد من أن المقايض موزونة بشكل جيد في مكانها قبل الاستخدام لتجنب الحوادث.

تحذير بشأن الأجهزة المستقلة: ضع اللوح القابل للطي للضغطات على سطح مستقر لتجنب الانقلاب أثناء الاستخدام.

الأنواع الثلاثة للضغطات بانتظام للتحقق من وجود أي علامات على التلف أو الاهتراء.

قم بفحص اللوح القابل للطي للضغطات بانتظام للتحقق من وجود أي علامات على التلف أو الاهتراء.

نظف اللوح القابل للطي للضغطات بقطعة قماش مبللة بعد كل استخدام للحفاظ على حالته.

المواصفات المنتج:

- الحد الأقصى لوزن المستخدم: 100 كجم.
- الحد الأقصى لوزن التدريب: غير قابل للتطبيق.

- الوزن الإجمالي: 1,3 كجم.

الأبعاد: 39 × 23,5 × 5 سم.

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

Zákaz