

Instrukcja obsługi / Használati útmutató

Instrukcja obsługi - Zestaw do pompki z planszą treningową

1. Umieść planszę treningową na płaskiej, stabilnej powierzchni.
2. Wybierz kolorową strefę odpowiadającą partii mięśniowej, którą chcesz trenować.
3. Włóż uchwyty do otworów w oznaczonej kolorystycznie sekcji.
4. Przyjmij pozycję do pompki, trzymając uchwyty obiema dłońmi.
5. Wykonuj ćwiczenia zgodnie z własnym poziomem zaawansowania.
6. Po zakończeniu treningu wyjmij uchwyty i schowaj zestaw.

Návod k použití - Sada na kliky s tréninkovou deskou

1. Položte tréninkovou desku na rovný a stabilní povrch.
2. Vyberte barevnou zónu podle svalové skupiny, kterou chcete procvičit.
3. Vložte rukojeti do otvorů v barevně označené části.
4. Zaujměte polohu na kliky a uchopte rukojeti oběma rukama.
5. Provádějte kliky podle své úrovně pokročilosti.
6. Po tréninku rukojeti vyjměte a sadu uschovejte.

Návod na použitie - Sada na kliky s tréningovou doskou

1. Položte tréningovú dosku na rovnú a stabilnú plochu.
2. Vyberte farebnú zónu podľa svalovej skupiny, ktorú chcete precvičiť.
3. Vložte rukoväte do otvorov vo farebne označenej časti.
4. Zaujmite polohu na kliky a uchopte rukoväte oboma rukami.
5. Robte kliky podľa svojej úrovne pokročilosti.
6. Po tréningu rukoväte vyberte a sadu odložte.

Használati útmutató - Fekvőtámasz készlet edzőtáblával

1. Helyezze az edzőtáblát sík, stabil felületre.
2. Válassza ki a színes zónát az edzeni kívánt izomcsoport szerint.
3. Helyezze a fogantyúkat a színkóddal jelölt lyukakba.
4. Vegye fel a fekvőtámasz pozíciót, és fogja meg a fogantyúkat mindkét kezével.
5. Végezze a gyakorlatokat a saját szintjének megfelelően.

Instrukcja obsługi / Használati útmutató

6. Az edzés után távolítsa el a fogantyúkat, és tárolja el a készletet.