

Deska wielofunkcyjna Artnico do ćwiczeń



Artnico®

Dystrybutor:

Mirapol Next Sp. z o.o.

Tyssowskiego 7

32-420 Gdów

www.mirapolnext.pl

www.artnico.pl

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za wybór produktów marki Artnico i wsparcie pracy całego naszego zespołu!

Przed rozpoczęciem użytkowania przeczytaj poniższą instrukcję i zachowaj ją do późniejszego użytkowania.

UWAGA!

1. Maksymalne obciążenie tego produktu wynosi 100 kg.
2. Przed użyciem tego sprzętu treningowego użytkownicy powinni skonsultować się z lekarzem w zależności od kondycji fizycznej, aby zapobiec wypadkom związanym ze zdrowiem lub bezpieczeństwem podczas procesu treningowego. Jeśli użytkownik przyjmuje leki, które wpływają na tętno, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem.
3. Podczas treningu należy zawsze zwracać uwagę na swoją kondycję fizyczną. Nieprawidłowy lub nadmierny trening będzie szkodliwy dla kondycji fizycznej. W przypadku wystąpienia następujących objawów dyskomfortu (w tym bólu głowy, dyskomfortu w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, duszności, zawrotów głowy, nudności itp.), należy natychmiast przerwać trening, który może być kontynuowany wyłącznie po sprawdzeniu i potwierdzeniu braku dolegliwości przez lekarza.
4. Tylko częste naprawy i konserwacja łatwo uszkodzających się, łatwo zużywających się i łatwo łamiących się części może zapewnić bezpieczne użytkowanie sprzętu treningowego.
5. Należy upewnić się, że sprzęt jest używany zgodnie z instrukcją. W przypadku wykrycia wadliwych części w procesie montażu i konserwacji lub emitowania hałasu podczas użytkowania, należy natychmiast przerwać działanie i użytkowanie, aby upewnić się, że wszystkie problemy mogą zostać rozwiązane przed kontynuowaniem.
6. Upewnij się, że siła obu rąk jest skoordynowana podczas treningu, jeśli nie, przerwij trening.
7. Podczas treningu ważne jest, aby zaczynać stopniowo i zaczynać od prostszych metod treningowych.
8. Ten sprzęt treningowy nie nadaje się do użytku jako sprzęt medyczny.

UŻYTKOWANIE

Wielofunkcyjna deska Artnico do ćwiczeń obsługuje różne metody ćwiczeń w celu zaspokojenia potrzeb różnych części ciała i różnej intensywności ćwiczeń.

Trening odcinka lędźwiowego i brzucha



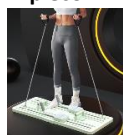
Uchwyt do pompek,
zapewniający wygodę w
wykonywaniu klasycznego
ćwiczenia.



Ćwiczenia rdzenia



Dwa
ekspandery,
pomagające w
ćwiczeniu
mięśni ramion,
brzucha i
pleców



Trening równowagi



CECHY PRODUKTU

Zwiększ powierzchnię nacisku,
ślizgaj się szybciej i poruszaj
się bezpieczniej.

8 cichych rolek pozwala
ćwiczyć bez przeszkadzania
rodzinie i sąsiadom.

Antypoślizgowe podkładki
zapobiegają przesuwaniu się
podczas treningu.

Uchwyt z gumową,
antypoślizgową nakładką na
łokcie, zapewniający wygodny
chwyt.

Komputer z zegarem
pokazującym czas twojego
treningu.



EN USER MANUAL

Thank you for choosing Artnico brand products and supporting the work of our entire team!

Before using, read the following instructions and keep them for future use.

ATTENTION!

1. The maximum load of this product is 100 kg.
2. Before using this training equipment, users should consult a doctor according to their physical condition to prevent health or safety accidents during the training process. If the user is taking medications that affect heart rate, blood pressure and cholesterol, please consult a doctor before starting training.
3. Always pay attention to your physical condition during training. Incorrect or excessive training will be detrimental to your physical condition. If the following symptoms of discomfort occur (including headache, chest discomfort, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, nausea, etc.), please stop training immediately, and only continue to use after the doctor has checked and confirmed that there are no complaints.
4. Only frequent repairs and maintenance of easily damaged, easily worn and easily broken parts can ensure the safe use of the training equipment.
5. Please ensure that the equipment is used in accordance with the instructions. If faulty parts are found in the assembly and maintenance process or noise is emitted during use, please stop the operation and use immediately to ensure that all problems can be solved before continuing.
6. Make sure that the strength of both hands is coordinated during training, if not, stop training.
7. When training, it is important to start gradually and start with simpler training methods.
8. This training equipment is not suitable for use as medical equipment.

USE

The Artnico multifunctional exercise board supports various exercise methods to meet the needs of different body parts and exercise intensities.

Lumbar and abdominal training



A push-up handle for comfort in performing the classic exercise.



PRODUCT FEATURES

Increase the surface of pressure, slide faster and move more safely.

8 silent rollers allow you to exercise without disturbing your family and neighbors.

Non-slip pads prevent sliding during training.

Handle with rubber, non-slip elbow pads, providing a comfortable grip.

Computer with a clock showing the time of your training.



Core exercises



Two expanders to help exercise the muscles of the arms, abdomen and back



Balance training



okamžitě zastavte provoz a použijte jej, abyste se ujistili, že před pokračováním bude možné vyřešit všechny problémy.

6. Ujistěte se, že síla obou rukou je během tréninku koordinována, pokud ne, přestaňte cvičit.
7. Při tréninku je důležité začít postupně a začít s jednoduššími tréninkovými metodami.
8. Toto tréninkové vybavení není vhodné pro použití jako lékařské vybavení.

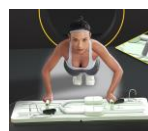
POUŽITÍ

Multifunkční cvičební deska Artnico podporuje různé metody cvičení, aby vyhovovala potřebám různých částí těla a různé intenzity cvičení.

Trénink beder a břicha



Push-up rukojeť, zajišťující pohodlí při provádění klasického cvičení.



VLASTNOSTI PRODUKTU

Zvyšte tlakovou plochu, klouzejte rychleji a pohybujte se bezpečněji.

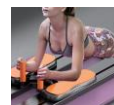
8 tichých válců vám umožní cvičit, aniž byste rušili rodinu a sousedy.

Protiskluzové podložky zabraňují klouzání během tréninku.

Rukojeť s gumovými, protiskluzovými chrániči loktů pro pohodlné uchopení.

Počítáč s hodinami ukazujícími váš tréninkový čas.

Základní cvičení



Dva expandéry, které vám pomohou procvičit paže, břišní a zádomé svaly



Trénink rovnováhy



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Děkujeme, že jste si vybrali produkty Artnico a podpořili práci celého našeho týmu!

Před použitím si přečtěte následující pokyny a uschovejte je pro budoucí použití.

POZOR!

1. Maximální nosnost tohoto výrobku je 100 kg.
2. Před použitím tohoto tréninkového zařízení by se uživatelé měli poradit s lékařem podle svého fyzického stavu, aby se předešlo zdravotním nebo bezpečnostním nehodám během tréninkového procesu. Pokud užíváte léky ovlivňující tepovou frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu, poraďte se před zahájením tréninku se svým lékařem.
3. Při tréninku vždy dbejte na svou fyzickou kondici. Nesprávný nebo nadměrný trénink poškodí vaši fyzickou kondici. Pokud zaznamenáte některý z následujících příznaků nepohodlí (včetně bolesti hlavy, nepohodlí na hrudi, nepravidelného srdečního tepu, dušnosti, závratí, nevolnosti atd.), měli byste okamžitě přestat cvičit a pokračovat v tréninku až po kontrole a potvrzení lékařem.
4. Pouze časté opravy a údržba snadno poškozených, snadno opotřebitelných a snadno rozbitných dílů mohou zajistit bezpečné používání tréninkového zařízení.
5. Zajistěte, aby bylo zařízení používáno v souladu s pokyny. Pokud jsou během montáže a údržby zjištěny jakékoli vadné díly nebo pokud je během používání vydáván hluk,

SK POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

Ďakujeme, že ste si vybrali produkty Artnico a podporili prácu celého nášho tímu!

Pred použitím si prečítajte nasledujúce pokyny a uschovajte ich pre budúce použitie.

POZOR!

1. Maximálna nosnosť tohto produktu je 100 kg.
2. Pred použitím tohto tréningového zariadenia by sa používatelia mali poradiť s lekárom podľa ich fyzického stavu, aby sa predišlo zdravotným alebo bezpečnostným nehodám počas tréningového procesu. Ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú tep, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu, pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom.
3. Pri tréningu vždy dbajte na svoju fyzickú kondíciu. Nesprávny alebo nadmerný tréning poškodí vašu fyzickú kondíciu. Ak pociťujete niektorý z nasledujúcich príznakov nepohodlia (vrátane bolesti hlavy, nepohodlia na hrudi, nepravidelného srdcového tepu, dýchavičnosti, závratov,

nevoľnosti atď.), mali by ste okamžite ukončiť tréning a pokračovať v tréningu až po kontrole a potvrdení lekárom.

4. Iba časté opravy a údržba ľahko poškodených, ľahko opotrebovaných a ľahko rozbitných častí môžu zabezpečiť bezpečné používanie tréningového náradia.
5. Uistite sa, že sa zariadenie používa v súlade s pokynmi. Ak sa počas montáže a údržby zistia nejaké chybné diely alebo ak sa počas používania vydáva hluk, okamžite zastavte prevádzku a použite, aby ste sa uistili, že všetky problémy je možné vyriešiť pred pokračovaním.
6. Uistite sa, že sila oboch rúk je pri tréningu koordinovaná, ak nie, prestaňte cvičiť.
7. Pri tréningu je dôležité začať postupne a začať s jednoduchšími tréningovými metódami.
8. Toto školiace zariadenie nie je vhodné na použitie ako lekárske zariadenie.

POUŽÍVAŤ

Multifunkčná cvičebná doska Artnico podporuje rôzne metódy cvičenia, aby vyhovovala potrebám rôznych častí tela a rôznej intenzite cvičenia.

Tréning driek a brucha



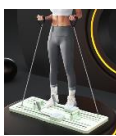
Push-up rukoväť, zaistujúca pohodlie pri vykonávaní klasického cvičenia.



Základné cvičenia



Dva expandéry, ktoré vám pomôžu precvičiť svaly rúk, brucha a chrbta



Tréning rovnováhy



VLASTNOSTI PRODUKTU

Zvýšte svoju tlakovú plochu, šmykajte sa rýchlejšie a pohybujte sa bezpečnejšie.

8 tichých valcov vám umožní cvičiť bez toho, aby ste rušili rodinu a susedov.

Protišmykové podložky zabráňujú kĺzaniu počas tréningu.

Rukoväť s gumenými, protišmykovými chráničmi lakťov pre pohodlné uchopenie.

Počítač s hodinami, ktoré ukazujú čas vášho tréningu.



HU FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ

Köszönjük, hogy az Artnico termékeket választotta és egész csapatunk munkáját támogatja!

Használat előtt kérjük, olvassa el az alábbi utasításokat, és őrizze meg későbbi használatra.

FIGYELEM!

1. A termék maximális teherbírása 100 kg.
2. Az edzőeszköz használata előtt a felhasználóknak fizikai állapotuknak megfelelően orvoshoz kell fordulniuk, hogy elkerüljék az edzési folyamat során bekövetkező

egészségügyi vagy biztonsági baleseteket. Ha olyan gyógyszer szed, amely befolyásolja pulzusszámát, vérnyomását vagy koleszterinszintjét, az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

3. Edzés közben mindig figyelj a fizikai állapotodra. A helytelen vagy túlzott edzés rontja fizikai állapotát. Ha az alábbi kellemetlen tünetek közül bármelyiket tapasztalja (beleértve a fejfájást, a mellkasi kényelmetlenséget, a szabálytalan szívverést, a légszomjat, a szédülést, az émelygést stb.), azonnal hagyja abba az edzést, és csak azután folytassa az edzést, hogy orvosa ellenőrizte és megerősítette.
4. Csak a könnyen sérülékeny, könnyen kopó és könnyen törhető alkatrészek gyakori javítása és karbantartása biztosíthatja az edzőeszközök biztonságos használatát.
5. Győződjön meg arról, hogy a berendezést az utasításoknak megfelelően használja. Ha bármilyen hibás alkatrészt észlel az összeszerelés és karbantartás során, vagy ha használat közben zajt bocsát ki, kérjük, állítsa le a működést és azonnal használja, hogy minden probléma megoldható legyen, mielőtt folytatná.
6. Ügyeljen arra, hogy mindkét kéz ereje összehangolt legyen az edzés során, ha nem, hagyja abba az edzést.
7. Edzéskor fontos fokozatosan kezdeni, és egyszerűbb edzőeszközökkel kezdeni.
8. Ez az edzőeszköz nem alkalmas orvosi felszerelésként való használatra.

HASZNÁLAT

Az Artnico multifunkcionális edzőtábla különféle edzőeszközöket támogat, hogy megfeleljen a különböző testrészek igényeinek és a különböző edzésintenzitásnak.

Ágyéki és hasi edzés



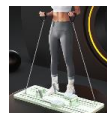
Push-up fogantyú, amely biztosítja a kényelmet a klasszikus gyakorlat végrehajtása során.



Alap gyakorlatok



Két bővítő a kar-, has- és háizmok gyakorlásában



Egyensúly edzés



TERMÉK JELLEMZŐI

Növelje nyomófelületét, csúszzon gyorsabban és mozogjon biztonságosabban.

A 8 csendes görgő lehetővé teszi, hogy a család és a szomszédok zavarása nélkül edzhessen.

A csúszásgátló párnák megakadályozzák a csúszást edzés közben.

Fogantyú gumis, csúszásmentes könyökvédővel a kényelmes fogásért.

Számítógép órával, amely mutatja az edzési időt.

