

Instrukcja obsługi – Roller do ćwiczeń brzucha

Polski

■■ INSTRUKCJA OBSŁUGI – WAŁEK DO ĆWICZEŃ BRZUCHA

1. Umieść wałek na płaskiej powierzchni z matą antypoślizgową.
2. Uklęknij, opierając łokcie na podparciach i chwytaj uchwyty.
3. Powoli przetaczaj wałek do przodu, utrzymując napięcie mięśni brzucha.
4. Gdy osiągniesz maksymalne rozciągnięcie, wróć do pozycji wyjściowej z pomocą automatycznego odbicia.
5. Powtórz 10–15 razy w 2–3 seriach.

■ UWAGA BEZPIECZEŃSTWA:

- Produkt do użytku domowego.
- Nie używaj na śliskim lub mokrym podłożu.
- Nie stosować w przypadku kontuzji kręgosłupa lub kolan.

Česky

■■ NÁVOD K POUŽITÍ – VÁLEC NA POSILOVÁNÍ BŘICHA

1. Umístěte válec na rovný povrch s protiskluzovou podložkou.
2. Klekněte si, opřete lokty o podpěry a uchopte rukojeti.
3. Pomalu rolujte válec dopředu se zapojeným břišním svalstvem.
4. Při dosažení maximálního natažení se vraťte zpět pomocí automatického navíjení.
5. Opakujte 10–15krát ve 2–3 sériích.

■ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ:

- Výrobek je určen pro domácí použití.
- Nepoužívejte na klzkém nebo mokrém povrchu.
- Nepoužívat při poranění zad nebo kolen.

Slovensky

■■ NÁVOD NA POUŽITIE – VALČEK NA POSILOVANIE BRUCHA

1. Umiestnite valček na rovnú plochu s protišmykovou podložkou.
2. Kľaknite si, oprite lakty o opierky a uchopte držadlá.
3. Pomaly rolujte valček dopredu s aktivovaným brušným svalstvom.
4. Pri maximálnom natinutí sa vráťte späť pomocou automatického spätného pohybu.
5. Opakujte 10–15 krát v 2–3 sériách.

■ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE:

- Produkt je určený na domáce použitie.
- Nepoužívajte na klzkom alebo mokrom povrchu.
- Nepoužívať pri poraneniach chrbta alebo kolien.

Magyarul

■■ HASIZOM ERŐSÍTŐ HENGER – HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

1. Helyezze a hengert egy csúszásmentes alátéttel ellátott sík felületre.

2. Térdeljen le, könyököljön a támaszokra és fogja meg a fogantyúkat.
3. Lassan görgesse el■re a hengert, a hasizmokat feszítve.
4. Amikor eléri a maximális kinyúlást, térjen vissza kiinduló helyzetbe az automatikus visszagörgetés segítségével.
5. Ismételje meg 10–15-ször 2–3 sorozatban.

■ BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS:

- Otthoni használatra.
- Ne használja csúszós vagy nedves felületen.
- Ne használja gerinc- vagy térsérülés esetén.