

CS

Dámy a pánové, děkujeme vám za zakoupení našeho produktu!
Před zahájením používání si přečtěte následující pokyny
pro správné použití produktu. Tyto pokyny si prosím ponechejte
dobře a dodržovat její doporučení, protože nedodržení může ohrozit život nebo zdraví.

Důležité: UCHOVÁVEJTE BUDOUCNOST!

- Před použitím si jej prosím pečlivě přečtěte a postupujte podle pokynů v příručce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud některá část chybí nebo je poškozena.
- Tuto příručku si prosím uschovejte pro budoucí použití.

SPECIFIKACE:

Rozměry výrobku: 97 x 35 x 13 cm
Barva: Šedá

CHARAKTERISTIKA:

Multifunkční pilates deska v šedé barvě je univerzální tréninkové zařízení, které kombinuje funkce balanční desky, břišního kolečka, držadel na kliky, dynamické platformy a odporových gum. Díky kompaktní konstrukci je vhodná pro cvičení doma, ve fitness centru i pro venkovní trénink.

Upozornění:

- Uchovávejte mimo dosah dětí.
- Používejte na rovné dlažbě nebo podlaze.
- Přečtěte si pečlivě návod a uschovejte jej pro pozdější použití.

Bezpečnostní pokyny

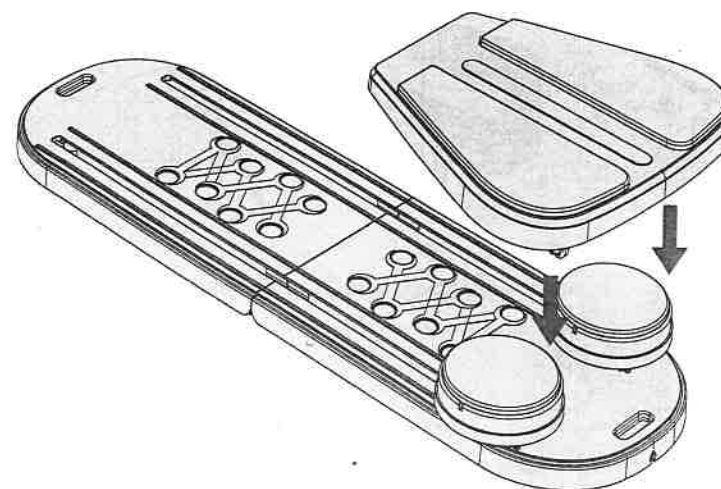
- Ujistěte se, že všechny části jsou správně nainstalovány a zařízení je před použitím stabilní.
- Výrobek je určen pro dospělé osoby od 18 let. Děti držte mimo dosah zařízení.
- Děti a zvířata držte v bezpečné vzdálenosti od výrobku, aby nedošlo k nehodám.
- Před použitím zkontrolujte, zda zařízení není poškozené, uvolněné nebo nemá závady. V případě problému okamžitě přestaňte výrobek používat a kontaktujte servis.
- Používejte zařízení na tvrdém, rovném povrchu (např. dřevěná podlaha, dlaždice, nízký koberec). Vyhněte se tlustým nebo vysokým kobercům.
- Zajistěte si kolem sebe dostatek prostoru a udržujte cvičební plochu čistou, abyste předešli nehodám.
- Provádějte cviky správnou technikou, abyste se vyhnuli přetížení nebo zranění.
- V případě zdravotních potíží nebo omezení se před použitím poraďte s lékařem.

Popis částí výrobku (obr. 2)

1. Multifunkční fitness deska
2. Odnímatelná vodorovná tyč
3. Multifunkční držadlo
4. Silné odporové lano
5. Deska na břišní cvičení
6. Dynamická deska (plank)
7. Chrániče kolien

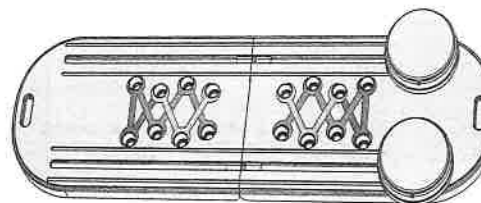
Montážní návod

Jak sestavit břišní desku



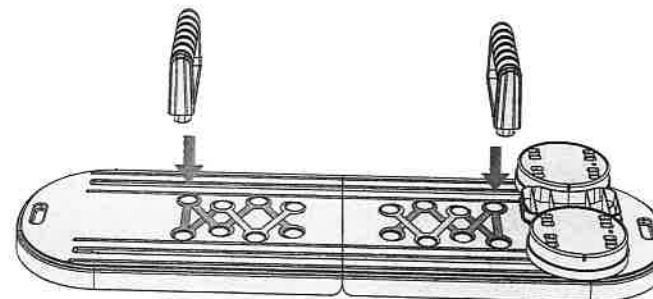
Jak namontovat multifunkční kombinované držadlo na kliky

1. Potvrzení dráhy pohybu – zaměření na svaly podle barev:

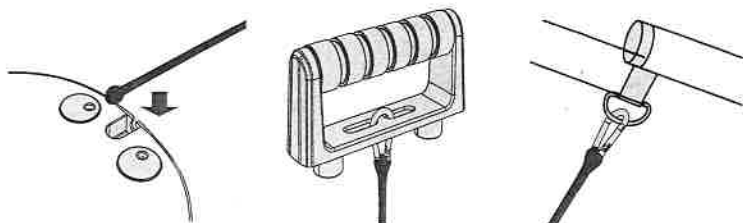


- **Růžovo-červená dráha:** trénink zadových svalů
- **Modrá dráha:** trénink prsních svalů
- **Žlutá dráha:** trénink svalů ramen a paží

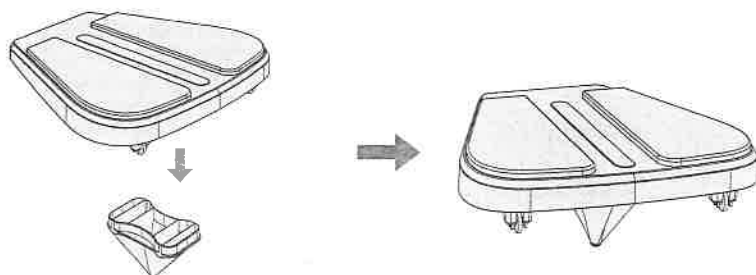
2. Montáž uchvytu



Jak namontovat odporové gummy pro cvičení s pilates tyčí



Jak namontovat dynamickou desku (balance board)

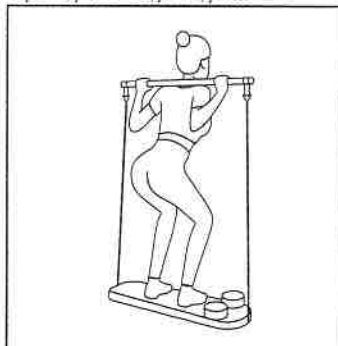


Jak používat

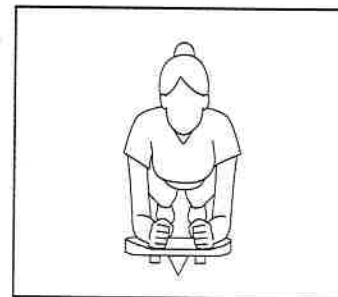
S tímto výrobkem můžete provádět různé cviky, včetně kliků, dřepů s odporem, protahování, planku, pilates a dalších!



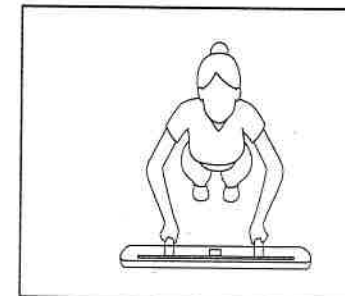
Upažování s odporovými gummy – Postavte se na desku, uchopte držadla odporových gum a zvedejte paže do stran pro posílení svalů ramen a paží.



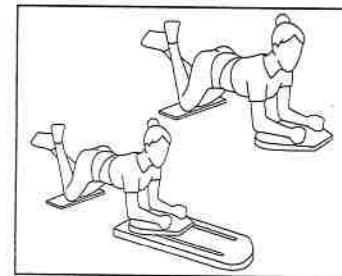
Dřepy s tyčí a odporovými gummy – Postavte se na desku, uchopte tyč spojenou s odporovými gummy a provádějte dřepy pro posílení svalů nohou, býždí a spodní části zad.



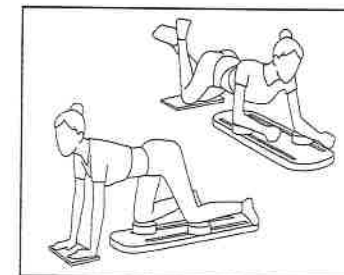
Plank na předločkách – Držte tělo v pozici planku, opřete se o předločky a stabilizujte polohu na desce pro posílení břišních, pažních a zádočných svalů.



Kliky na držadlech – Držte držadla upevněná v desce a provádějte kliky pro posílení svalů hrudníku, ramen a paží.



Plank s opřenými nohama – Opřete se v planku na předločkách s nohama ve zvýšené poloze pro trénink stability a síly břišních a hýžděových svalů.



Klekové cvičení s posouváním desky – Z kleku nebo pozice na čtyřech posouvajte desku vpřed a vzad pro posílení břišních, pažních a zádočných svalů.

PRAVIDLA BEZPEČNOSTI

1. Používejte pouze k určenému účelu – výrobek je určen výhradně pro fyzická cvičení popsaná v návodu.
2. Stabilní povrch – cvičte na rovné, protiskluzové ploše, aby se zabránilo posouvání desky během tréninku.
3. Kontrola technického stavu – před každým použitím zkontrolujte, zda deska, držadla, odporové gummy a montážní prvky nejsou poškozené nebo uvolněné.
4. Vhodné oblečení a obuv – cvičte v pohodlném sportovním oblečení a obuvi s protiskluzovou podrážkou.
5. Rozvíčka před tréninkem – před zahájením cvičení proveďte krátkou rozvíčku, abyste předešli zraněním.
6. Postupně zvyšování intenzity – začněte s jednoduššími cviky a postupně zvyšujte obtížnost a zátěž.
7. Zdravotní omezení – v případě zdravotních problémů, zranění nebo chronických onemocnění se před zahájením cvičení poraďte s lékařem.
8. Děti a zvířata – držte mimo cvičební prostor.
9. Bezpečnost při odporových gummy – ujistěte se, že gummy jsou správně upevněny a nemají praskliny před každým tréninkem.
10. Nepoužívejte venku za špatných povětrnostních podmínek – vyhněte se cvičení na mokřem nebo kluzkém povrchu.

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

1. **Čištění po každém tréninku**
 - Otřete desku vlhkým hadříkem s přídavkem jemného čistícího prostředku.
 - Osušte povrch suchým hadříkem.
2. **Čištění držadel a příslušenství**
 - Omyjte držadla a pěnové části vlhkou houbou.
 - Nepoužívejte agresivní chemické prostředky, které mohou poškodit povrch nebo pěnu.
3. **Údržba odporových gum**
 - Po použití je otřete suchým hadříkem.
 - Skladujte na suchém místě, mimo dosah slunečního záření a zdrojů tepla, aby nedošlo k praskání gumy.
4. **Skladování**
 - Uchovávejte na suchém, chladném místě bez přímého slunečního záření.
 - Neskladujte v blízkosti zdrojů tepla nebo ve vlhkém prostředí.
5. **Pravidelná kontrola**
 - Každých několik týdnů zkontrolujte všechny montážní prvky, abyste se ujistili, že jsou stabilní a v dobrém stavu.