



POWER TWISTER

CZ- Návod k použití/ SK- Návod na použitie/ PL- Instrukcja obsługi

DA10831

CZ – Gratulujeme Vám ke správné volbě výběru POWER TWISTERU DA10831 od společnosti Vaše DEDRA, s.r.o.

Power Twister DA10831 je jedním z nejlepších fitness doplňků, který slouží k posílení horních svalových partií těla. Posilovací tyč ohýbáte a tím posilujete. Kombinace kovu a odolného plastu.

UPOZORNĚNÍ:

- Výrobek obsahuje funkční části. Při nesprávné manipulaci může dojít ke zranění. Chraňte před dětmi.
- Tento výrobek není hračka. Obalový materiál uložte mimo dosah dětí! Skladujte mimo dosah dětí“.
- Před samotným začátkem používání náčiní se poraďte se svým lékařem o vašem zdravotním stavu.
- Naslouchejte svému tělu. Pokud v průběhu ucítíte jakoukoliv bolest, se cvičením okamžitě přestaňte a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
- Nepřetěžujte svůj organismus, především na počátku cvičení. Začněte pozvolna a pomalu přidávejte na intenzitě cvičení podle.
- Před cvičením se rozejděte (5-10 minut), dbejte také na protažení po dokončení cvičení.
- Během cvičení pravidelně dýchejte, nezadržujte dech.
- Pro cvičení zvolte vhodný oděv.
- Toto náčiní je určeno pro použití pouze dospělými. Chraňte před dětmi a zvířaty.

POZNÁMKA:

- Během prvních 2 týdnů cvičte denně po dobu 5-ti minut, poté zkuste čas zvýšit na 10 minut.
- Cvičení by mělo trvat maximálně 20 minut, poté je nutná přestávka.
- Poradte se s lékařem, pokud máte problémy s páteří, krkem nebo zády.
- Není vhodné pro děti a těhotné ženy.

Příklady cvičení jsou znázorněny na obalu výrobku.

TECHNICKÝ POPIS:

- **protiskluzový povrch se stimulačními body**
- **průměr: 75 cm**

SK – Gratulujeme Vám k správnej voľbe výberu POWER TWISTERU DA10831 od spoločnosti Vaše DEDRA, s.r.o.

Power Twister DA10831 je jedným z najlepších fitness doplnkov, ktorý slúži k posilneniu horných svalových partií tela. Posilňovaciu tyč ohýbajte a tým posilňujete. Kombinácia kovu a odolného plastu.

UPOZORNENIE:

- Výrobok obsahuje funkčné časti. Pri nesprávnej manipulácii môže dôjsť k zraneniu. Chráňte pred deťmi.
- Tento výrobok nie je hračka. Obalový materiál uložte mimo dosah detí! Skladujte mimo dosah detí“.
- Pred samotným začiatkom používania náčinia sa poraďte so svojim lekárom o vašom zdravotnom stave.
- Naslúchajte svojmu telu. Ak v priebehu ucítite akúkoľvek bolesť, s cvičením okamžite prestaňte a konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.
- Nepreťažujte svoj organizmus, predovšetkým na začiatku cvičení. Začnite pozvoľna a pomaly pridávajte na intenzite cvičenia.
- Pred cvičením sa rozohrejte (5-10 minút), dbajte tiež na pretiahnutie po dokončení cvičení.
- Počas cvičení pravidelne dýchajte, nezadržujte dych.
- Pre cvičenie zvolte vhodný odev.
- Toto náčinie je určené pre použitie len dospelými. Chráňte pred deťmi a zvieratami.

POZNÁMKA:

- Počas prvých 2 týždňov cvičte denne po dobu 5 minút, potom skúste čas zvýšiť na 10 minút.
- Cvičenie by malo trvať maximálne 20 minút, potom je nutná prestávka.
- Poradte sa s lekárom, ak máte problémy s chrbticou, krkom alebo chrbtom.
- Nie je vhodné pre deti a tehotné ženy.

Priklady cvičení sú znázornené na obalu výrobku.

TECHNICKÝ POPIS:

- **protišmykový povrch so stimulačnými bodmi**
- **priemer: 75 cm**

PL – Gratulujemy dobrego wyboru POWER TWISTERU DA10831 od społeczności Vaše DEDRA, s.r.o.

Power Twister DA10831 jest jednym z najlepszych przyrządów do ćwiczeń, używa się go by wzmocnić mięśnie górnych partii ciała. Wyginając przyrząd wzmacniasz mięśnie. Połączenie metalu i mocnego tworzywa sztucznego.

OSTRZEŻENIE:

- Produkt zawiera części funkcjonalne. Niewłaściwe obchodzenie się z nimi może prowadzić do powstania szkody. Trzymaj z dala od dzieci.
- Produkt nie jest zabawką. Opakowanie przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci! Produkt przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci!.
- Zanim rozpoczniesz ćwiczenia z urządzeniem, porozmawiaj z lekarzem o swoim stanie zdrowia i ewentualnych przeciwwskazaniach.
- Słuchaj swojego ciała. Jeśli czujesz ból podczas ćwiczeń, natychmiast przerwij ćwiczenie i skontaktuj się z lekarzem.
- Nie przeciążaj swojego ciała, zwłaszcza na początku ćwiczeń. Zaczynaj powoli i stopniowo zwiększaj intensywność treningu.
- Rozgrzej się przed treningiem (5-10 min), rozciągnij się również po treningu.
- Podczas ćwiczeń pamiętaj o regularnym oddechu.
- Dobierz strój odpowiedni do ćwiczeń.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku wyłącznie przez osoby dorosłe. Trzymaj z dala od zwierząt i dzieci.

UWAGA:

- W ciągu dwóch pierwszych tygodni ćwicz codziennie przez 5 min, następnie spróbuj wydłużyć czas do 10 min.
- Ćwiczenie powinno trwać maksymalnie 20 min, po tym czasie zrób przerwę.
- Skonsultuj się z lekarzem jeśli masz problemy z kręgosłupem, szyją lub plecami.
- Produkt nie nadaje się dla dzieci i kobiet w ciąży

Przykładowe ćwiczenia są pokazane na opakowaniu.

OPIS TECHNICZNY:

- Antypoślizgowe uchwyty
- Średnica: 75 cm





Vaše DEDRA, s.r.o.,
Podhradní 69, 552 03 Česká Skalice, CZ,EU
CZ: +420 491 451 210
SK: +421 233 056 591
PL: +48 717 166 648
www.dedra.cz
www.dedra.cz/sk
www.mojadedra.pl

