

TRIMM-TRAINER

Bezpečnostní pokyny

- dříve než začnete s cvičebním programem, je vhodné se poradit se svým lékařem
- zatímco cvičíte, není vhodné, aby se v blízkosti nacházely děti, nenechte je na přístroj lézt, ani s ním hrát
- pro Vaši bezpečnost je vhodné, aby byl při cvičení kolem přístroje volný prostor (cca 1 m)
- umístěte přístroj vždy na rovné a stabilní místo. Pokud je to nutné, umístěte jej na protiskluzovou podložku
- během tréninku noste vždy vhodný oděv a obuv, například tenisky. Nenoste při cvičení volný oděv, který by se mohl zaplést do pedálů
- vždy pamatujte na to, abyste cvičili svým vlastním tempem a rovnoměrně u toho dýchali. Cvičení nepřehánějte, mohli byste si následně způsobit zranění.
- tento přístroj nikdy nepoužívejte ve stoje.
- zátěž: 50 kg

Údržba

- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny matice, šrouby a tvarovky pevně dotaženy
- Čistěte suchým hadříkem. Nepoužívejte rozpouštědla.

Varování

- používejte pouze v sedě.
- nestůjte na pedálech

Obrázky

1. *Použití na podlaze.*
2. *Použití na stole.*
3. *Uvolnění a utáhnutí.*
4. *Nepoužívejte ve stoje.*

TRIMM-TRAINER

Bezpečnostní pokyny

- dříve než začnete s cvičebním programem, je vhodné se poradit se svým lékařem
- zatímco cvičíte, není vhodné, aby se v blízkosti nacházely děti, nenechte je na přístroj lézt, ani s ním hrát
- pro Vaši bezpečnost je vhodné, aby byl při cvičení kolem přístroje volný prostor (cca 1 m)
- umístěte přístroj vždy na rovné a stabilní místo. Pokud je to nutné, umístěte jej na protiskluzovou podložku
- během tréninku noste vždy vhodný oděv a obuv, například tenisky. Nenoste při cvičení volný oděv, který by se mohl zaplést do pedálů
- vždy pamatujte na to, abyste cvičili svým vlastním tempem a rovnoměrně u toho dýchali. Cvičení nepřehánějte, mohli byste si následně způsobit zranění.
- tento přístroj nikdy nepoužívejte ve stoje.
- zátěž: 50 kg

Údržba

- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny matice, šrouby a tvarovky pevně dotaženy
- Čistěte suchým hadříkem. Nepoužívejte rozpouštědla.

Varování

- používejte pouze v sedě.
- nestůjte na pedálech

Obrázky

1. *Použití na podlaze.*
2. *Použití na stole.*
3. *Uvolnění a utáhnutí.*
4. *Nepoužívejte ve stoje.*