

## ИНСТРУКЦИИ

### ПРЕНОСИМА ДЪСКА ЗА ЛИЦЕВИ ОПОРИ

#### КОМПОНЕНТИ

- Дъска за лицеви опори
- 2x непързлящи се силиконови дръжки
- 16x непързлящи се стикера
- Инструкции

#### СПЕЦИФИКАЦИИ

- Материал: ABS пластмаса
- Основен цвят: черен
- Дебелина на дъска: 18мм
- Размери: 59.5 x 18.3см
- Максимален товар: около 100кг



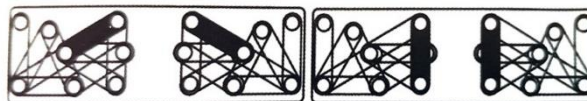
#### НАЧИН НА УПОТРЕБА

Тежкотоварна дъска със система "Вкарай & Натисни", разполагаща с множество позиции и ъгли, които оформят и увеличават мускулите в горната част на тялото. Различните цветове на дъската за лицеви опори обозначават тренировка за различни мускули.

Чрез поставянето на дръжките за ръце според различните цветове Вие можете да тренирате мускули на рамене, гърди, трицепс и всички части на гръбнака.

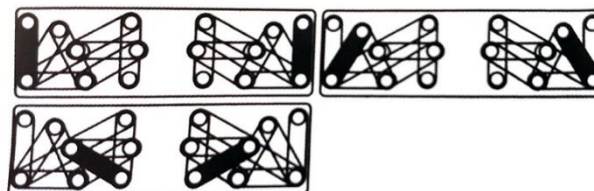
##### ○ ЧЕРВЕНИ ЛИНИИ – РАМЕНЕ

Позицията за рамене помага на горната част от мускулите и предоставя разнообразни ефективни позиции и ъгли за тренировка на мускулите на раменете.



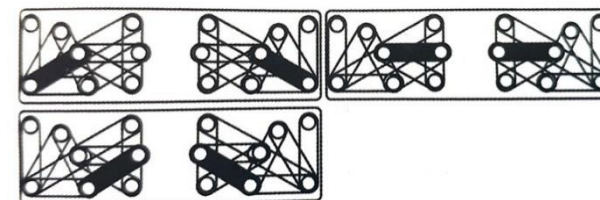
##### ○ СИНИ ЛИНИИ – ГЪРДИ

Предоставя широка гама движения, които ефективно оформят горната част от гръдните мускули.



##### ○ ЗЕЛЕНИ ЛИНИИ – ТРИЦЕПС

Осигурява движението в няколко позиции и ъгли, които оформят мускулите на трицепса.



##### ○ ЖЪЛТИ ЛИНИИ – ТРАПЕЦОВИДЕН МУСКУЛ

Предоставя множество движения и позиции, които оформят трапецовидните мускули на гърба.



#### ВНИМАНИЕ

1. Не е подходящо за деца под 13 годишна възраст.
2. Малолетните могат да използват уреда само под наблюдение на възрастен.

#### ГАРАНЦИЯ

Гаранцията е валидна 12 месеца и Вие можете да я използвате при продавача (нас) чрез данните за контакт в долния десен ъгъл. За да подадете гаранционно искане, моля изпратете ни номера и датата на поръчката.

