

# NÁVOD K POUŽITÍ

## PŘENOSNÁ DESKA NA KLIKY

### SOUČÁSTI ZBOŽÍ:

- deska na kliky,
- 2 silikonové protiskluzové rukojeti,
- 16 protiskluzových samolepek,
- návod k použití.

### SPECIFIKACE:

- materiál: ABS plast,
- hlavní barva: černá,
- tloušťka desky: 18 mm,
- rozměry: 59,5 × 18,3 cm,
- maximální nosnost: kolem 100 kg.



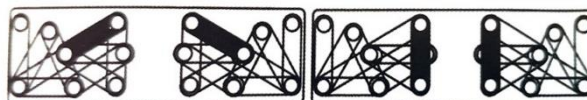
### POUŽITÍ

Robustní konstrukce "Plug & Press" desky na kliky s více polohami a úhly rukojetí je určena k formování a posilování svalů horní části těla. Různé svaly posilujeme dle vyznačených barev.

Rukojeti umístíme podle jednotlivých barev a procvičíme svaly ramen, hrudníku, tricepsy a všechny části hřbetu.

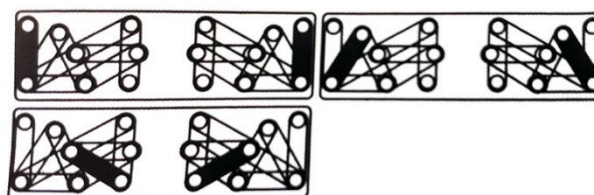
#### ○ ČERVENÉ LINIE – SVALY RAMEN

Červené linie jsou určeny k formování svalů horní části trupu. Vyznačují pozice a úhly k účinnému tréninku ramenních svalů.



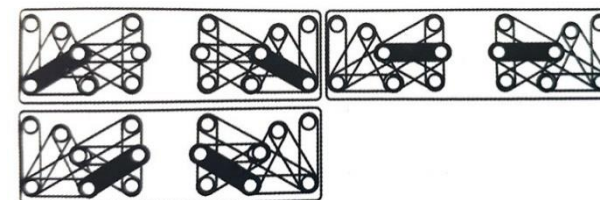
#### ○ MODRÉ LINIE – SVALY HRUDNÍKU

Modré linie vyznačují pozice a úhly k účinnému tréninku prsních svalů a horní části trupu.



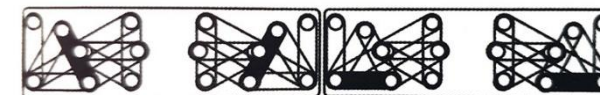
#### ○ ZELENÉ LINIE – TRICEPSY

Zelené linie vyznačují několik pozic a úhlů k efektivnímu formování tricepsů.



#### ○ ŽLUTÉ LINIE – TRAPÉZY

Žluté linie vyznačují polohy a úhly k účinnému posilování zádových svalů.



### VAROVÁNÍ

1. Výrobek není vhodný ke cvičení dětí mladších 13 let.
2. Mládež smí výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby.

### ZÁRUKA

Záruka platí 12 měsíců. Lze ji uplatnit u prodejce (nás) pomocí kontaktu v pravém spodním rohu. Do zprávy je třeba uvést číslo objednávky a datum nákupu.

