



ESPAÑOL

CONTENIDO

- Base desmontable (2 piezas)
- 2 agarraderas
- 2 gomas elásticas con asa incorporada
- Guía de ejercicios

INSTRUCCIONES

- Encaje firmemente ambas partes de la base.
- La base de Training System with Resistance Bands InnovaGoods® lleva impresa una combinación de posiciones para ejercitar los músculos según la colocación de las agarraderas. Podrá hacer ejercicios aislados o combinados.
- Colores: blanco: pecho - rojo: hombros - naranja: triceps - amarillo: espalda.
- Para usar las gomas elásticas, levante las anillas metálicas de la base y enganche los mosquetones de las gomas elásticas. Puede pasar el mosquetón por varias anillas para acortar su longitud y aumentar la resistencia.
- Cuando use las gomas elásticas, no olvide sujetar firmemente la base y las asas con sus pies o manos.

ADVERTENCIAS

Limpelo con un trapo ligeramente humedecido. No utilice productos ni materiales abrasivos para su limpieza. Es importante mantener una correcta posición corporal mientras hace ejercicio. Empiece siempre calentando los músculos y termine con estiramientos. Tenga en cuenta su condición física cuando planifique su tabla de entrenamiento. Realizar ejercicios demasiado intensos o no calentar correctamente puede provocarle lesiones. Este aparato no es apto para niños ni personas con discapacidad física o psíquica a menos que estén bajo supervisión de un adulto.

ENGLISH

CONTENT

- Detachable base (2 parts)
- 2 grips
- 2 elastic bands with incorporated handle
- Exercise guide

INSTRUCTIONS

- Fit both parts of the base together securely.
- The base of the Training System with Resistance Bands InnovaGoods® has a combination of positions printed on it to exercise the muscles according to the placement of the grips. You will be able to do stand-alone or combined exercises.
- Colours: white: chest - red: shoulders - orange: triceps - yellow: back.
- To use the elastic bands, lift the metal rings of the base and clip on the carabiner hooks of the elastic bands. You can clip the carabiner to various rings to shorten its length and increase resistance.
- When using the elastic bands, do not forget to hold the base and handles firmly with your feet and hands.

WARNINGS

Clean the device with a slightly damp cloth. Do not use abrasive products or materials to clean it. It is important to maintain the right body position while doing the exercises. Always start with a short warm-up of the muscles and finish with a light session of stretching. Base your training programme on your physical condition. Doing an inadequate warm-up or exercises which are too intense for your physical condition can cause damage or injuries. This appliance is not meant for use by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, unless they are under the supervision of an adult responsible for their safety.

FRANÇAIS

CONTENU

- Socle amovible (2 pièces)
- 2 poignées
- 2 élastiques avec poignée intégrée
- Guide d'exercices

INSTRUCTIONS

- Emboîtez fermement les deux parties de la base.
- La base du Training System with Resistance Bands InnovaGoods® est imprimée avec une combinaison de positions pour exercer les muscles selon le placement des poignées. Vous pouvez faire des exercices simples ou combinés.
- Couleurs : blanc : poitrine - rouge : épaules - orange : triceps - jaune : dos
- Pour utiliser les élastiques, il faut soulever les anneaux métalliques à la base et accrocher les mousquetons aux élastiques. Vous pouvez faire passer le mousqueton par plusieurs anneaux pour raccourcir sa longueur et augmenter sa résistance.
- Lorsque vous utilisez les bandes élastiques, n'oubliez pas de tenir la base et les poignées fermement avec vos pieds ou vos mains.

AVERTISSEMENTS

Essayez-le avec un chiffon légèrement humide. Ne pas utiliser de produits ou de matériaux abrasifs pour le nettoyage. Il est important d'acquérir une position correcte du corps lorsque vous réalisez les exercices. Commencez toujours votre entraînement par un bref échauffement des muscles et faites une séance d'éirements doux lorsque vous avez terminé. Établissez votre programme d'exercices selon votre niveau de forme physique. Ne pas faire l'échauffement adéquat ou effectuer des exercices trop intenses pour votre condition physique peut causer des dommages ou des blessures. Cet appareil n'a pas été conçu pour être manipulé par des enfants ou des personnes ayant des capacités physiques ou mentales limitées, à moins qu'ils ne soient supervisés par un adulte responsable de leur sécurité.

condizioni fisiche possono causare danni o infortuni. Questo attrezzo non è previsto per l'uso da parte di bambini o persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, a meno che non venga usato sotto la supervisione di un adulto responsabile della loro sicurezza.

PORTUGUÊS

CONTEÚDO

- Base desmontável (2 peças)
- 2 pegas
- 2 borrachas elásticas com alça incorporada
- Guia de exercícios

INSTRUÇÕES

- Encaixe firmemente ambas as partes da base.
- A base do Training System with Resistance Bands InnovaGoods® tem impresso um conjunto de posições para exercitar os músculos de acordo com a posição das pegas. Pode fazer exercícios isolados ou combinados.
- Cores: branco: peito - vermelho: ombros - laranja: triceps - amarelo: costas.
- Para utilizar as borrachas elásticas, levante a argolas metálicas da base e encaixe os mosquetões das borrachas elásticas. O mosquetão pode ser passado através de várias argolas para reduzir o comprimento e aumentar a resistência.
- Quando utilizar as borrachas elásticas, não se esqueça de fixar bem a base e as alças com os pés ou as mãos.

ADVERTÊNCIAS

Limpe o aparelho com um pano ligeiramente humedecido. Não utilize produtos nem materiais abrasivos para a sua limpeza. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quanto terminar o treino. Adapte o programa de exercícios à sua condição física. A falta de aquecimento adequado ou a realização de exercícios demasiadamente intensos para a sua forma física podem causar lesões. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança.

NEDERLANDS

INHOUD

- Afneembare basis (2 delen)
- 2 grepen
- 2 elastische banden met incorporated handle
- Oefengids

INSTRUCTIES

- Bevestig beide delen van de basis stevig aan elkaar.
- De basis van het Training System with Resistance Bands InnovaGoods® heeft een combinatie van posities op de buitenkant afgebeeld voor het trainen van de spieren op basis van de plaatsing van de grepen. U zult losse oefeningen kunnen doen of gecombineerde oefeningen.
- Kleuren: wit: borst - rood: schouders - oranje: triceps - geel: rug.
- Om de elastische banden te gebruiken tilt u de metalen ringen van de basis omhoog en gespt u de karabijnhaken van de elastische banden eraan. U kunt de karabijnhaken aan meerdere ringen vastgespen om de lengte ervan in te korten en de weerstand te verhogen.
- Wanneer u de elastische banden gebruikt vergeet dan niet om de basis en de handvatten stevig vast te houden met uw voeten en handen.

WAARSCHUWINGEN

Producten afnemen met een licht vochtige doek. Schurende materialen na of voor gebruikt reinigen. Het is belangrijk de juiste lichaamspositie aan te houden tijdens de oefeningen. Begin een sessie altijd met het opwarmen van de spieren en rek je aan het eind van een lichte sessie uit. Houd tijdens het trainingsprogramma rekening met je fysieke conditie. Blessures worden veroorzaakt door oefeningen die te zwaar zijn of als je je spieren niet voldoende hebt opgewarmd. Dit apparaat is niet voor het gebruik van kinderen of mensen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden gemaakt tenzij er toezicht wordt gehouden door een volwassene.

ITALIANO

CONTENUTO

- Base smontabile (2 pezzi)
- 2 impugnature
- 2 elastici con manici integrati
- Manuale per gli esercizi

ISTRUZIONI

- Incastare in modo solido entrambe le parti della base.
- La base di Training System with Resistance Bands InnovaGoods® ha delle stampe con una combinazione di posizioni per allenare i muscoli in base a dove vengono posizionate le impugnature. È possibile realizzare esercizi singoli o combinati.
- Colori: bianco: pettorali - rosso: spalle - arancione: tricipiti - giallo: zona lombare.
- Per utilizzare gli elastici, alzare gli anelli in metallo della base e agganciare i moschettoni degli elastici. Si può passare il moschettone in vari anelli per accorciare la lunghezza e aumentare la resistenza.
- Quando si utilizzano gli elastici, non dimenticare di mantenere ben ferma la base e i manici con i piedi o con le mani.

AVVERTENZE

Pulirlo con un panno leggermente umido. Non usare prodotti né materiali abrasivi per la pulizia. È importante mantenere la giusta posizione corporea mentre si compiono gli esercizi. Iniziare sempre con un breve riscaldamento muscolare e terminare con una leggera sessione di stretching. Basare il programma di allenamento sulle proprie condizioni fisiche. Fare un riscaldamento adeguato poiché esercizi troppo intensi per le proprie

OSTRZEŻENIA

Przecieraj wilgotną ściereczką. Nie używaj produktów ani materiałów ściernych do czyszczenia. Ważne jest zachowanie właściwej pozycji ciała podczas ćwiczeń. Zaczynaj zawsze od rozgrzania mięśni i kończ rozciąganiem. Bierz pod uwagę Twoją kondycję fizyczną, gdy planujesz ćwiczenia. Zbyt intensywne ćwiczenia lub pominięcie rozgrzania przez treningiem może doprowadzić do kontuzji. Urządzenie nie jest odpowiednie dla dzieci oraz osób z niepełnosprawnością fizyczną lub psychiczną chyba, że ćwiczą one pod nadzorem osoby dorosłej.

MAGYAR

TARTOZÉKOK

- Leszerelhető talp (2 rész)
- 2 markolat
- 2 rugalmas szalag beépített fogantyúval
- Gyakorlati útmutató

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

- Helyezze biztonságosan az alap mindkét részét.
- Training System with Resistance Bands InnovaGoods® alapjárá pozíciók kombinációja van nyomtatva, hogy az izmokat a markolatok elhelyezése szerint mozgassa. Ön képes lesz önálló, vagy kombinált gyakorlatok elvégzésére.
- Színek: fehér: mellkas - piros: vállak - narancs: tricepsz - sárga: hát.
- A rugalmas szalagok használatához emelje fel az alap fémgyűrűit és rögzítse az elasztikus szalagok karabinerhorogjaira. A karabiner különféle gyűrűkhöz rögzíthető, hogy rövidebb legyen a hossza és növelje az ellenállást.
- Az elasztikus szalagok használatakor ne felejtse el szilárdan tartani az alapot és a fogantyúkat a lábaival és a kezeivel.

FIGYELMEZTETÉSEK

Nedves ronggyal tisztítsa. A tisztításhoz ne használjon dörzsölő anyagokat. Fontos a helyes testhelyzet, testtartás fenntartása a gyakorlatok végzése során. Mindig az izmok rövid melegítésével kezdj és könnyű nyújtással fejezd be az edzést. Fizikális kondíciódra alapozz edzési programod. Nem megfelelő melegítés, vagy gyakorlatok, amelyek túl intenzívek fizikai állapotodhoz mérten, karokat, vagy sérüléseket okozhatnak. Ezt a készüléket gyermekek, vagy csökkent fizikai, érzékszervi, vagy szellemi képességekkel rendelkezők csak felnőtt felügyelete mellett használhatják.

ROMÂNĂ

CONȚINUT

- Bază demontabilă (2 piese)
- 2 mânere
- 2 benzi elastice cu mânere integrate
- Ghid de exerciții

INSTRUCȚIUNI

- Încadrați cu fermitate ambele părți ale bazei.
- Pe baza Training System with Resistance Bands InnovaGoods® este imprimată o combinație de poziții pentru a antrena mușchii în funcție de cum sunt situate mânerele. Veți putea face exerciții izolate sau combinate.
- Culori: alb: piept - roșu: umeri - portocaliu: tricepși - galben: spat.
- Pentru a folosi benzile elastice, ridicați inelele metalice de la bază și agățați carabinele de benzile elastice. Puteți trece o carabină prin mai multe inele pentru a scurta lungimea lor și pentru a mări rezistența.
- Când folosiți benzile elastice, nu uitați să fixați cu fermitate baza și mânerele cu picioarele sau mâinile dvs.

ATENȚIE!

Curățați-l cu o cârpă ușor umedă. Nu folosiți produse sau materiale abrazive pentru a-l curăța. Este important să păstrați o poziție corporală corectă în timp ce faceți exerciții. Începeți întotdeauna cu încălzirea mușchilor și terminați cu stretching-uri. Luați în considerare starea dvs. fizică atunci când vă planificați programul de antrenament. Realizarea unor exerciții prea intense sau nelucrularea corectă vă poate provoca leziuni. Acest aparat nu este potrivit pentru copii, nici pentru persoane cu dizabilități fizice sau psihice, decât dacă sunt supravegheați de un adult.

DANSK

INDHOLD

- Aftagelig bund (2 dele)
- 2 håndtag
- 2 gummielastikker med håndtag
- Træningsguide

BRUGSANVISNING

- Sæt begge dele godt fast på basen.
- Basen i Training System with Resistance Bands InnovaGoods® er printet med en kombination af positioner til at træne musklerne i henhold til placering af håndtagene. Du kan gennemføre træningen individuelt eller kombineret.
- Farver: hvid: bryst - rød: skuldre - orange: triceps - gul: ryg.
- Til at bruge gummielastikkerne skal du løfte metalringene i basen og sætte karabinhagerne sammen med gummielastikkerne. Du kan føre karabinhagen gennem flere ringe for at skære længden og øge modstanden.
- Når du bruger gummielastikkerne, skal du huske at holde godt fast i basen og håndtagene med dine fødder eller hænder.

ANBEFALINGER

Renøg det med en let fugtig klud. Brug ikke slidende produkter eller materialer til at rengøre det. Det er vigtigt at bevare den korrekte kropsholdning under øvelserne. Begynd altid med en kort opvarmning af musklerne og slut af med en let omgang udstrækning. Basér diit træningsprogram på din fysiske kondition. Der kan opstå skader, hvis der ikke varmes tilstrækkeligt op, eller øvelserne er for intensive til din fysiske kondition. Dette udstyr er ikke egnet til børn eller personer med nedsat fysiske, sensoriske eller mentale evner, medmindre de er under overvågning af en voksen, der er ansvarlig for deres sikkerhed.

SVENSKA

INNEHÅLL

- Avtagbar bas (2 delar)
- 2 grepp
- 2 elastiska band med inbyggt handtag
- Träningsguide

INSTRUKTIONER

- Sätt ihop basens två delar så att de sitter säkert.
- På basen till Training System with Resistance Bands InnovaGoods® visas en kombination av olika positioner för att träna olika muskler beroende på hur greppen placeras. Du kan utföra stående övningar eller kombinationsövningar.
- Färger: vit - bröst, röd - axlar, orange - triceps, gul - rygg.
- Om du vill använda de elastiska banden lyfter du av metallringarna från basen och knäpper fast karabinhakarna på de elastiska banden. Du kan fästa karbinerna i olika ringar för att korta banden och öka motståndet.
- Glöm inte att hålla fast basen ordentligt med fötter och händer när du använder de elastiska banden.

VARNINGAR

Renögör apparaten med en lättfuktad trasa. Använd inte slipprodukter eller material för att rengöra den. Det är viktigt att behålla en korrekt kroppsposition under övningarna. Börja alltid med en kort uppvärmning av musklerna och avsluta med lätt stretching. Basera träningsprogrammet på din fysiska kondition. Olämplig uppvärmning eller övningar som är alltför intensiva med tanke på din fysiska kondition kan orsaka skador. Denna apparat skall ej användas av barn eller personer med begränsad fysisk, motorisk eller mental kapacitet om inte en vuxen person som är ansvarig för deras säkerhet finns närvarande.

SUOMI

SISÄLTÖ

- Kiinnitettävä pohja (2 osaa)
- 2 kädensijaa
- 2 joustavaa nauhaa kahvoilla
- Harjoitusohjeet

KÄYTTÖOHJEET

- Yhdistä pohjan palat kunnolla kiinni toisiinsa.
- Training System with Resistance Bands InnovaGoods®:n pohjassa on useita ohjeita eri asennoista eri lihasyhmien harjoitteluun kahvojen asennon mukaan. Voit tehdä yksittäisiä harjoituksia tai yhdistellä niitä.
- Värit: valkoinen: rintalihakset - punainen: hartiat - oranssi: olkalihakset - keltainen: selkä.
- Jotta voit käyttää joustavia nauhoja, nosta pohjan metallirenkaita ja kiinnitä kuminauhan sulkurenkaat niihin. Voit kiinnittää sulkurenkaat useisiin renkaisiin ja lyhentää siten pituutta sekä lisätä vastusta.
- Kun käytät kuminauhoja, pidä tiukasti kiinni pohjatuesta ja kahvoista käsillä ja jaloilla.

VAROITUKSET

Puhdista se hieman kostealla liinalla. Älä käytä puhdistukseen hankaavia tuotteita tai aineita. On tärkeää ylläpitää oikeaa kehon asentoa harjoitusten aikana. Aloita aina pienellä lämmittämistyylillä ja lopeta kevyellä venyttyllä. Perusta harjoitusohjelmasi oman fyysisen peruskuntosi mukaan. Riittämättömän lämmittelyn tai liian raskaan harjoituksen tekeminen saattaa johtaa vammoihin ja vammoihin. Tätä laitetta ei ole tarkoitettu lapsille tai henkilöille, jolla on fyysisiä, aistillisia tai henkisiä rajoituksia paitsi, jos harjoittelun turvallisuutta on valvomassa vastuullinen aikuinen.

LIETUVIŲ

SUDĖTIS

- Nuimamas pagrindas (2 dalys)
- 2 rankenos
- 2 elastinės juostos su įmontuotomis rankenomis
- Pratimų vadovas

INSTRUKCIJOS

- Sujunkite tvirtai abi pagrindo dalis.
- Training System with Resistance Bands InnovaGoods® pagrindas turi pozicijų derinį, atspausdintų treniruotčių vadove, skirtų raumenų grupių treniruotėms pagal rankenų vietas. Galite pasirinkti vieną, arba kelias treniutes.
- Spalvos: balta: krūtinė - raudona: pečiai - oranžinė: tricepsas - geltona: nugarą
- Norėdami naudoti elastines juostas, pakelkite metalinius pagrindo žiedus ir užskeite ant elastinių juostų karabino kabliukų. Karabinus galite prisegti prie įvairių žiedų, kad sutrumpintumėte jų ilgį ir padidintumėte atsparumą.
- Naudodami elastines juostas, nepamirškite tvirtai laikyti pagrindo ir rankenų kojomis ir rankomis.

INNOVAGOODS®



ĮSPĖJIMAS

Valykite įrenginį šiek tiek drėgna šluoste. Nenaudokite šlifavimo įrankių ar medžiagų valymui. Atliekant pratimus, svarbu išlaikyti teisingą kūno padėtį. Visada pradėkite nuo trumpo raumenų apšilimo ir užbaikite lengvais tempimo pratimais. Treniruotčių programoje atsižvelkite į savo fizinę būklę. Nepadaryk pakankamo apšilimo arba atlikdami pratimus, kurie per sunkūs atsižvelgiant į jūsų fizinę būklę, galite susižeisti. Šis prietaisas nėra skirtas naudoti vaikams ar asmenims su mažesniems fizinėmis, jutimo ir psichikos galimybėmis, nebent juos priežiūrį suaugęs asmuo, atsakingas už jų saugumą.

NORSK

INNOLD

- Avtakbar base (2 deler)
- 2 grep
- 2 elastiske bånd med innarbeidet håndtak
- Øvelsesveileder

INSTRUKSJONER

- Installer begge deler av sokkelen forsvarlig.
- Basen til Training System with Resistance Bands InnovaGoods® har en kombinasjon av stillinger trykt på den for å trene musklene i henhold til plasseringen av grebene. Du vil kunne gjøre frittstående eller kombinerte øvelser.
- Farger: hvit: bryst - rød: skuldre - oransje: triceps - gul: rygg.
- For å bruke de elastiske båndene løfter du metallringene på basen og klemmer på karabinhakene på de elastiske båndene. Du kan klemme karabinkroken til forskjellige ringer for å forkorte lengden og øke motstanden.
- Når du bruker de elastiske båndene, ikke glem å holde sokkelen og håndtakene godt med føttene og hendene.

ADVARSLER

Renjør enheten med en fuktig klut. Ikke bruk grove produkter eller materialer for å rengjøre den. Det er viktig å opprettholde riktig kroppsstilling mens du gjør øvelsene. Start alltid med en kort oppvarming av musklene og avslutt med en lett økt strekking. Baser treningsprogrammet ditt på din fysiske tilstand. Å gjøre en utlitrrekkelig oppvarming eller øvelser som er for intense for din fysiske tilstand kan forårsake skade eller ødeleggelse. Dette apparatet er ikke beregnet til bruk av barn eller personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental evne, med mindre de er under oppsyn av en voksen som er ansvarlig for deres sikkerhet.

SLOVENŠČINA

VSEBINA

- Snemljiva osnova (2 dela)
- 2 prijema
- 2 elastična trakova z vgrajenim ročajem
- Vodnik za vadbo

NAVODILA

- Oba dela podlage varno pritrdite.
- Osnova Training System with Resistance Bands InnovaGoods® ima na njem natisnjene kombinacije položajev za vadbo mišic glede na namestitev prijemov. Znali boste izvajati samostojne ali kombinirane vaje.
- Barve: bela: prsni koš - rdeča: ramena - oranžna: triceps - rumena: hrbet.
- Če želite uporabljati elastične trakove, dvignite kovinske obroče podnožja in jih priprite na karabinski kavelj elastičnih trakov. Karabinko lahko priprite na različne obroče, da skrajšate njegovo dolžino in povečate odpornost.
- Ko uporabljate elastične trakove, ne pozabite trdno držati podlage in ročaje z nogami in rokami.

OPOZORILA

Očistite ga z krpo, ki je malo navlažena. Ne uporabljajte abrazivnih izdelkov in materialov za čiščenje. Pomembno je, da med vadbo ohranjate pravilen položaj telesa. Vadbo vedno začnite s kratkim ogrevanjem mišic in zaključite z raztezanjem. Program vadbe vedno prilagodite svoji fizični pripravljenosti. Pomanjkljivo ogrevanje ali izvajanje vaj, ki so preveč intenzivne za vašo fizično pripravljenost, lahko privede do poškodb. Ta naprava ni primerna, da bi jo uporabljali otroci ali osebe z zmanjšano fizično ali psihično zmogljivostjo, razen če so ves čas pod nadzorom odrasle osebe.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ®

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

- Αποσπώμενη βάση (2 τµήµατα)
- 2 λαβές
- 2 ελαστικές ταινίες µε ενσωµατωµένη λαβή
- Οδηγός άσκησης

ΟΑΗΓΙΕΣ

- Τοποθετήστε σταθερά και τα δύο µέρη της βάσης.
- Το σύστηµα Training System with Resistance Bands InnovaGoods® αποτυπώνεται µε συνδυασµό θέσεων για την άσκηση των µυών σύµφωνα µε την τοποθέτηση των λαβών. Μπορείτε να κάνετε µειονοµαζέµενης ή συνδυασµένης ασκήσεις.
- Χρώµατα: λευκό: στήθος - κόκκινο: ώµοι - πορτοκαλί: τρικεφαλός µύς- κίτρινο: πίσω πλάτη.
- Για να χρησιµοποιήσετε τις ελαστικές ταινίες, σηκώστε τους µεταλλικούς

Training System with Resistance InnovaGoods® - Wellness Sport

- δακτυλίδιους στη βάση και συνδέστε τους караμπίνер στις ελαστικές ταινίες. Μπορείτε να περάσετε το караμπίνер από διάφορους δακτυλίδιους για να μειώσετε το μήκος του και να αυξήσετε την αντίσταση.
- Όταν χρησιμοποιείτε τις ελαστικές ταινίες, φροντίστε να κρατάτε τη βάση και τις λαβές σταθερά με τα πόδια ή τα χέρια σας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Καθαρίστε τη συσκευή με ένα ελαφρώς υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε λειαντικά προϊόντα ή υλικά για να την καθαρίσετε. Είναι σημαντικό να διατηρείτε τη σωστή θέση του σώματος κάνοντας τις ασκήσεις. Πάντα να αρχίζετε με μία μικρή προθέρμανση των μυών και να τελειώνετε με ελαφριές ασκήσεις τετνώματος. Βασίστε το πρόγραμμα γυμναστικής σας στη φυσική σας κατάσταση. Η ανεπαρκής προθέρμανση ή οι ασκήσεις που είναι πολύ έντονες για την φυσική σας κατάσταση μπορεί να προκαλέσουν βλάβες ή τραυματισμούς. Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από παιδιά ή άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες, εκτός εάν βρίσκονται υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα υπεύθυνου για την ασφάλειά τους.

ČEŠTINA

OBSAH

- Odmímatelná základna (2 části)
- 2 držadla
- 2 elastické pásky s rukojetí
- Průvodce cvičením

INSTRUKCE

- Bezpečné smontujte obě části základny.
- Základna tréninkového systému s odporovými pásy Training System with Resistance Bands InnovaGoods® má na sobě natíštěnou kombinaci pozic pro cvičení svalů podle účhopu. Budete moci provádět samostatná nebo kombinovaná cvičení.
- Barvy: bílá: hrudník - červená: ramena - oranžová: tricepsy - žlutá: záda.
- Chcete-li použít elastické pásky, zvedněte kovové kroužky základny a připevněte karabiny háčky elastických pásů. Karabinu můžete připnout na různé kroužky, abyste zkrátili její délku a zvýšili odpor.
- Při používání elastických pásků nezapomeňte pevně držet základnu a držadla nohama a rukama.

UPOZORNĚNÍ

Čistěte pomocí lehké navlhčeného hadříku. K čištění nepoužívejte abrazivní přípravky ani materiály. Při cvičení je důležité udržet správnou polohu těla. Před cvičením vždy zahřejte svaly a na konci cvičení se protáhněte. Přizpůsobte intenzitu cvičení své fyzické kondici. Příliš intenzivní cvičení nebo cvičení bez předchozího zahřátí svalů může vést ke zranění. Tento přístroj není vhodný pro děti nebo pro osoby s tělesným či mentálním postižením, pokud nejsou pod dohledem odpovědné dospělé osoby.

БЪЛГАРСКИ

ВКЛЮЧВА

- Подвижна основа (2 части)
- 2 щипки
- 2 ластиси с дръжка
- Наръчник с тренировки

ИНСТРУКЦИИ

- Поставете двете пасти на основата сигурно заедно.
- Основата на Training System with Resistance Bands InnovaGoods® има комбинация от позиции, отпечатани на уреда за трениране на мускулите според поставяне на захващането. Ще можете да правите самостоятелни или комбинирани упражнения.
- Цветовете: бял: гърди - червен: рамене - оранжев: трицепси - жълт: гръб
- За да използвате ластичите, повдигнете металните халки на основата и закрепете карабинерите на ластичите. Можете да закрепите карабинерите към различни халки, за да скъсите дължината им и да увеличите съпротивлението.
- Когато използвате ластичите, не забравяйте да държите основата и дръжките здраво с крака и ръце.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Почиствайте устройството с леко навлажнена кърпа. Не използвайте абразивни продукти и материали за почистване на устройството. Важно е да държите тялото в правилна позиция, докато тренирате. Винаги започвайте с кратка загрявка на мускулите и завършвайте с кратка серия от упражнения за разтягане. Съобразете тренировъчната си програма с физическото си състояние. Ако не правите подходящи упражнения за загряване, а такива, които са твърде интензивни за физическото ви състояние, можете да се нараните. Този уред не трябва да се използва от деца и хора с намалена подвижност, нарушени сензорни и умствени умения, освен ако не са под наблюдение на възрастен, отговорен за безопасността им.

HRVATSKI

SADRŽAJ

- Odvojiva baza (2 dijela)
- 2 ručke
- 2 elastične trake s ugrađenom ručkom
- Vodič za vježbanje

UPUTE

- Čvrsto uklopite oba dijela baze.

- Baza Training System with Resistance Bands InnovaGoods® ima otisnutu kombinaciju položaja za vježbanje mišića prema položaju ručki. Možete raditi zasebne vježbe ili kombinaciju vježbi.
- Boje: bijela: prsa - crvena: ramena - narančasta: triceps - žuta: leđa.
- Kako biste koristili elastične trake, podignite metalne prstenove s baze i pričvrstite karabinere na elastične trake. Karabiner možete provući kroz nekoliko prstenova kako biste ih skratili i povećali otpor.
- Kada koristite elastične trake, ne zaboravite dobro pričvrstiti bazu i ručke nogama ili rukama.

UPOZORENJA

Čistite ga blago navlaženom krpom. Ne koristite abrazivne proizvode niti materijale za čišćenje. Važno je tijelo držati u pravilnom položaju tijekom vježbanja. Uvijek počnite laganim zagrijavanjem mišića i završite laganim istezanjem. Neka se vaš program vježbanja temelji na vašoj tjelesnoj kondiciji. Neodgovarajuće zagrijavanje ili vježbe koje su previše intenzivne za vašu tjelesnu kondiciju mogu uzrokovati štetu ili ozljede. Ova sprava nije namijenjena djeci ili osobama sa smanjenim tjelesnim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima, osim ako su pod nadzorom odrasle osobe odgovorne za njihovu sigurnost.

SLOVENČINA

OBSAH

- Odmontovatelna základňa (2 časti)
- 2 rúčky
- 2 elasticke gummy so zabudovanou rukoväťou
- Príručka s cvikmi

POKYNY

- Pevne napasujte obe časti do základne.
- Základňa Training System with Resistance Bands InnovaGoods® má kombinácie pozícií natlačených na precvičenie svalov podľa umiestnenia rukoväti. Môžete robiť jednotlivé alebo kombinované cvičenia.
- Farby: biela: hrud' - červená: plecia - pomarančová: tricepsy - žltá: chrbát.
- Ak chcete použiť elasticke pásky, zdvihnite kovové krúžky na základni a karabínky pripvnite na elasticke pásky. Karabínku môžete nechať prejsť niekoľkými krúžkami, aby ste skrátili jej dĺžku a zvýšili odolnosť.
- Pri používaní elastických pásov držte základňu a držadlá pevne nohami alebo rukami.

UPOZORNENIE

Čistite pomocou ľahko navlhčenej handričky. Na čistenie nepoužívajte abrazívne prípravky ani materiály. Pri cvičení je dôležité udržať správnu polohu tela. Pred cvičením vždy zohrejte svaly a na konci cvičenia sa pretiahnite. Prispôbte intenzitu cvičenia svojej fyzickej kondícii. Príliš intenzívne cvičenie alebo cvičenie bez predchádzajúceho zahriatia svalov môže viesť k zraneniu. Tento prístroj nie je vhodný pre deti alebo pre osoby s telesným alebo mentálnym postihnutím, pokiaľ nie sú pod dohľadom zodpovednej dospeléj osoby.

EESTI

KOMPLEKTIS

- Eemaldatav alus (2 osa)
- 2 haaratsit
- 2 käepidemetega elastiknööri
- Harjutuste juhend

KASUTUSJUHEND

- Pange aluse mõlemad osad omavahel turvaliselt kokku.
- Seadme Training System with Resistance Bands InnovaGoods® alusele on trükitud mitmeid asendeid erinevate lihaste treenimiseks vastavalt haaratsite asendile. Võite sooritada eraldiseisvaid või kombineeritud harjutusi.
- Värvid: valge: rind - punane: õlad - oranž: triitsepsid - kollane: selg.
- Elastiknööride kasutamiseks tõstke aluselt metallrõngad ning kinnitage nende külge elastiknööride karabiinklambrid. Võite karabinihaagid kinnitada erinevate rõngaste külge, et lühendada nööride pikkust ja suurendada takistust.
- Kui kasutate elastiknööre, ärge unustage alust ja käepidemeid oma jalgade ja kõtega kindlalt kinni hoida.

HOIATUSED

Puhastage seadet kergelt niiske lapiga. Ärge kasutage seadme puhastamiseks abrassiivseid puhastusvahendeid või materjale. Harjutuste ajal on oluline säilitada korrektn kehaasend. Alustage alati lihaste soojendamise harjutustega ning lõpetage treening kergete venitusharjutustega. Valige endale treeningprogramm vastavalt oma füüsilisele vormile. Ebapiisavate soojendusharjutuste tegemine või nende ära jätmine võib põhjustada vigastusi. Seade pole mõeldud kasutamiseks laste või vähenenud füüsiliste, sensoorsete või vaimsete võimetega isikute poolt. Nende turvalisuse huvides peaks nad seadme kasutamise ajal alati viibima täiskasvanu järelevalve all.

РУССКИЙ

КОМПЛЕКАЦИЯ

- Съемное основание (2 части)
- 2 ручки
- 2 резинки со встроенной ручкой
- Руководство по упражнениям

ИНСТРУКЦИИ

- Надежно установите обе части основания.
- На основании Training System with Resistance Bands InnovaGoods®

- напечатаны комбинации положений для тренировки мышц в соответствии с расположением ручек. Вы можете делать отдельные упражнения или комбинировать их.
- Цвета: белый - грудь, красный - плечи, оранжевый - трицепс, желтый - спина.
- Чтобы использовать резинки, поднимите металлические кольца на основании и закрепите карабины на них. Вы можете пропустить карабин через несколько колец, чтобы сократить длину и увеличить сопротивление.
- При использовании резинок обязательно крепко держите основание и ручки ногами или руками.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Очищайте кабель слегка влажной тканью. Для чистки не используйте абразивные продукты или материалы. Во время выполнения упражнений важно поддерживать корректное положение тела. Всегда начинайте с разогрева мышц, а в конце выполняйте растягивание. Адаптируйте программу упражнений к вашему физическому состоянию. Выполнение упражнений без предварительного разогрева мышц или чрезмерных интенсивных нагрузок может привести к травмам или растяжениям связок. Это устройство не предназначено для использования детьми или людьми с физическими, сенсорными или умственными ограничениями, если они не находятся под наблюдением взрослых.

LATVIEŠU

SATURS

- Neņemama pamatne (2 gab.)
- 2 rokturi
- 2 elastīgas lentes ar iebūvētu rokturi
- Vingrinājumu rokasgrāmata

INSTRUKCIJAS

- Stingri nostipriniet abas pamatnes daļas.
- Training System with Resistance Bands InnovaGoods® pamatne ir uzdrukāta ar pozīciju kombināciju, lai vingrinātu muskuļus atbilstoši rokturu izvietojumam. Jūs varat veikt izolētus vai kombinētus vingrinājumus.
- Krāsas: balta: krūtīs - sarkana: pleci - oranža: triceps - dzeltena: mugura.
- Lai izmantotu elastīgās lentes, paceliet metāla gredzenus uz pamatnes un aizveriet karabīnus uz elastīgajām joslām. Jūs varat pārlaist karabīni caur vairākiem gredzeniem, lai saīsinātu lentes garumu un palielinātu pretestību.
- Izmantojot elastīgās lentes, neaizmirstiet stingri turēt pamatni un rokturus ar kājām vai rokām.

BRĪDINĀJUMI

Tīriet ierīci ar vieglu mitru drānu. Neizmantojiet abrazīvus līdzekļus vai materiālus ierīces tīrīšanai. Izpildot vingrojumus, ir būtiski turēt ķermeni pareizajā pozīcijā. Vienmēr sāciet ar nelielu muskuļu iesildīšanu un beidziet ar vieglu izstaiņāšanos. Veidojiet jūsu treniņprogrammu, ņemot vērā jūsu fizisko sagatavotību. Veicot nepiemērotus iesildīšanās vingrojumus, kas ir pārāk intensīvi jūsu fiziskajai sagatavotībai, var rasties ievainojumi un traumas. Šī ierīce nav paredzēta bērniem vai personām ar samazinātām fiziskajām, jutības vai garīgajām spējām, ja vien viņi neveic vingrojumus pieaugušā uzraudzībā, kas atbild par viņu drošību.

V0103181
IMPORTED BY RSVIP S.L., B97646477
DISTRIBUTED BY: NNI S.L., B98019235
C/ENGUERA, 46018, VALENCIA, SPAIN.
© BY INNOVAGOODS®.
ALL RIGHTS RESERVED. MADE IN P.R.C.

