

Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods® - Wellnes Sport

• Priručnik s uputama

• Vodič za vježbanje

• Pričvrstite podstavljenu ručku na kraj svake elastične trake Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. Na karabiner svake ručke možete pričvrstiti do 5 traka.

• Ako vježbate koristeći pričvršćivač za vrata, umetnite pričvršćivač između okvira i vrata i zatvorite vrata. Provcutite gumene trake kroz remenpričvršćivača. Obavezno izvodite vježbu na suprotnoj strani otvora vrata.

• Ako radite samostalno vježbe, nogama držite trake kako je prikazano u primjerima u vodiču.

• Prije početka vježbanja, provjerite jesu li trake dobro pričvršćene za vaša stopala ili vrata.

• Ekvivalentnost boje: zelena: 13,5 kg (30 lbs) / plava: 18 kg (40 lbs) / crna: 22,5 kg (50 lbs).

• 3 rezинки

• 2 ручки с мягкой подкладкой

• 2 ремешка для щиколоток

• 1 дверной анкер

• 1 сумка для переноски

• Руководство по эксплуатации

• Руководство по упражнениям

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.

• Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами,

• Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.

• Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной

UPUTE

UPOZORENJA

Uvijek počnite laganim zagrijavanjem mišića i završite laganim istezanjem. Radi vaše sigurnosti, udaljite se od pokušstva i zidova tijekom vježbanja. Važno je tijelo držati u pravilnom položaju tijekom vježbanja. 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

- 3 elastické pásy
- 2 polstrované rukoväte
- 2 popruhy na členok
- 1 kotva na dvere
- 1 Prenosná taška
- Návod na použitie
- Príručka s cvikmi

NÁVOD NA POUŽITIE

- Pripojte polstrovanú rukoväť na koniec každého elastického pásu Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods® Na každej rukoväti karabínky môžete udržať až 5 pásov.
- Ak cvičíte pomocou dverovej kotvy, vložte kotvu medzi rám a dvere a dvere zatvorte. Preved'te gumy cez kotviaci pás. Uistite sa, že cvičíte na opačnej strane otvárania dverí.
- Ak robíte samostatné cvičenia, držte svoje nohy tak, ako je to uvedené v príkladoch v návode.
- Pred začatím cvičenia sa uistite, že sú pásy bezpečne pripevnené k nohám alebo dverám.
- Ekvivalencia farieb: zelená 13,5 kg (30 lbs)/modrá: 18 kg (40 lbs)/ čierna: 22.5 kg (50 lbs).

UPOZORNENIE

Pred cvičením vždy zohrejte svaly a na konci cvičenia sa pretiahnite. Z bezpečnostných dôvodov sa pri cvičení držte v dostatočnej vzdialenosti od nábytku a stien. Pri cvičení je dôležité udržať správnu polohu tela. Prispôsobte intenzitu cvičenia svojej fyzickej kondícii. Priliš 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 dospelej osoby.

EESTI

KOMPLEKTIS

- 3 elastset rihma
- 2 polsterdatud käepidet
- 2 pahkluu rihma
- 1 ukseankur
- 1 transpordikott
- Kasutusjuhend
- Treeningjuhend

KASUTUSJUHEND

- Asetage polsterdatud käepide iga elastse Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods® rihma lõppu. Karabiinhaak igal käepidemel suudab hoida kuni 5 rihma.
- Kui treenite ukseankrut kasutades, asetage ankur uksepiida ja ukse vahele ning sulgege uks. Pange elastsed rihmad läbi ankru rihma. Jälgige, et treenite ukse avanemise suunale vastassuunas.
- Kui treenite üksinda, kasutage oma jalgu rihmade kinnitamiseks nii nagu on näidatud kasutusjuhendi näidisel.
- Kontrollige, et rihmad on korralikult jalgade või ukse külge kinnitatud, enne kui treenimisega alustate.
- Värvide vastavus: roheline: 13,5 kg (30 lbs) / sinine: 18 kg (40 lbs) / must: 22,5 kg (50 lbs).

HOIATUSED

Alustage alati lihaste soojendamise harjutustega ning lõpetage treening kergete venitusharjutustega. Turvalisuse huvides hoidke harjutusi tehes eemale seintest ja mööblist. Harjutuste ajal on oluline säilitada korrektne kehaasend. 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

СОДЕРЖАНИЕ

- 3 резинки
- 2 ручки с мягкой подкладкой
- 2 ремешка для щиколоток
- 1 дверной анкер
- 1 сумка для переноски
- Руководство по эксплуатации
- Руководство по упражнениям

ИНСТРУКЦИИ

- Прикрепите мягкую ручку к концу каждой резинки Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods®. К карабину на каждой ручке можно прикрепить до 5 лент.
- Если вы тренируетесь с использованием дверного анкера, вставьте анкер между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте резинки через анкерную ленту. Обязательно выполняйте упражнение с противоположной стороны дверного проема.
- Если вы выполняете автономные упражнения, держите резинки ногами, как показано в примерах в руководстве.
- Перед началом упражнения убедитесь, что резинки надежно приклеплены к вашим ногам или двери.
- Эквивалентность цветов: зеленый: 13,5 кг (30 фунтов) / синий: 18 кг (40 фунтов) / черный: 22,5 кг (50 фунтов).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Всегда начинайте с разогрева мышц, а в конце выполняйте растягивание. В целях безопасности во время выполнения упражнений соблюдайте необходимую дистанцию от мебели и стен. Во время выполнения упражнений важно поддерживать корректное положение тела. 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

KOMPLEKTĀ

- 3 elastīgās saites
- 2 polsterēti rokturi
- 2 potīšu saites
- 1 durvju āķis
- 1 soma transportēšanai
- Lietošanas instrukcija
- Vingrinājumu buklets

INSTRUKCIJA

- Novietojiet polsterēto rokturi uz Set of Resistance Bands x3 InnovaGoods® katras elastīgās saites gala. Katra roktura āķis var noturēt līdz pat 5 saitēm.
- Ja veicat vingrinājumus izmantojot durvju āķi, ievietojiet āķi starp rāmi un durvīm un aizveriet durvis. Virziet elastīgās saites

- caur āķa atveri. Pārliecinieties, ka veicat vingrinājumu durvju atvēršanās pretējā virzienā.
- Ja veicat vingrinājumus vienatnē, izmantojiet kājas, lai nostiprinātu saites, kā parādīts bukleta piemēros.
- Pirms vingrošanas pārliecinieties, vai saites ir pareizi piestiprinātas pie kājām vai durvīm.
- Krāsu nozīme: Zaļa: 13,5 kg (30 lbs) / zila: 18 kg (40 lbs) / melna: 22,5 kg (50 lbs).

BRĪDINĀJUMI

Vienmēr sāciet ar nelielu muskuļu iesildīšanu un beidziet ar vieglu izstaiķīšanos. Drošības nolūkos, izpildot vingrojumus, ieturiet distanci no mēbelēm un sienām. Izpildot vingrojumus, ir būtiski turēt ķermeni pareizajā pozīcijā. Veidojiet jūsu treniņprogrammu, ņemot vērā jūsu fizisko sagatavotību. Veicot nepiemērotus iesildīšanās vingrojumus, kas ir pārāk intensīvi jūsu fiziskajai sagatavotībai, var rasties ievainojumi un traumas. Ši 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.

V0103411
IMPORTED BY RSVIP S.L., B87646477
DISTRIBUTED BY: NNI S.L., B98019235
C/ENGUERA. 46018, VALENCIA, SPAIN.
© BY INNOVAGOODS®.
ALL RIGHTS RESERVED. MADE IN P.R.C.

