

GYMNASTIC STICK

DE Danke, dass Sie sich für den Gymnastikstab der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Dieses Sportgerät wurde für das Krafttraining, die Ganzkörperstabilisation und die Kraftausdauer entwickelt. Verwenden Sie die den Gymnastikstab nur wie in der Anleitung beschrieben. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt wurde ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Es ist nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet.

Lieferumfang: Gymnastikstab (zweiteilig mit Gewinde), 2 Expander Tubes (60cm mit Fußschlaufen, Anleitung).

Allgemeine Warnhinweise:

Lesen Sie vor Einsatz des Geräts die Anleitung sorgfältig durch und beachten Sie die Sicherheitshinweise. Nichtbeachtung kann zu erheblichen Sach- und Personenschäden führen.

Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Der Gymnastikstab ist kein Spielzeug. Es besteht Strangulationsgefahr durch Expander Tubes.

Benutzen Sie den Gymnastikstab ausschließlich im Innenbereich.

Setzen Sie den Gymnastikstab nur auf ebenem und rutschfestem Boden ein. Halten Sie den Trainingsbereich frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz oder anderen Hindernissen.

Verwenden Sie das Produkt nicht auf empfindlichen Böden, um Beschädigungen zu vermeiden.

Halten Sie ausreichend Abstand zu anderen Gegenständen und Personen.

Achten Sie darauf, dass die Fußschlaufen sicher und fest, aber bequem an den Füßen anliegen. Bringen Sie die Tubes, bevor Sie aus den Fußschlaufen herausgehen, auf die ursprüngliche Länge (Ruheposition) zurück. Das Loslassen einer gedehnten Tube kann schwere Verletzungen verursachen.

Dehnen Sie die Expander Tubes nicht mehr als auf das 2,5-fache der ursprünglichen Länge.

Verwenden Sie die Expander Tubes nur in Kombination mit dem Gymnastikstab. Befestigen Sie die Bänder niemals an Türen oder anderen Gegenständen. Verletzungsgefahr!

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen.

Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert aus.

Führen Sie alle Übungen in einem gleichmäßigen und langsamen Tempo aus. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Trinken Sie ausreichend Wasser.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Bei Verletzungen und Vorerkrankungen bitte einen Arzt konsultieren. Diese Anleitung ersetzt keine fachärztliche Beratung.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Entsorgung:

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein und nach den in Ihrem Land geltenden Entsorgungsbestimmungen.

EN Thank you for choosing the SCHILDKRÖT brand gymnastic stick.

Intended use: This piece of sports equipment was developed for strength training, whole-body stabilization, and strength endurance. Only use the gymnastics stick as described in the manual. The manual is an integral part of the product. If you pass the product on to third parties, please also include this user manual. This product was designed for private use only. It is not suitable for commercial use.

Scope of delivery: gymnastic bar (two-piece with thread), 2 expander tubes (60cm) with foot straps, manual.

General warnings:

Before using this product, read the manual carefully and observe the safety instructions. Non-observance can lead to considerable property damage and personal injury.

Always keep out of the reach of children. The gymnastic stick is not a toy. There is a risk of strangulation from expander tubes.

Only use the gymnastic stick indoors.

Only use the gymnastic bar on level and non-slip ground. Keep the training area clear of any objects, dirt, or other obstructions.

Do not use the product on delicate floors to avoid damage.

Keep a sufficient distance from other objects and people.

Make sure the foot straps lie secure and firm but comfortable around your feet. Before stepping out of the foot straps, bring the tubes back to their original length (resting position). Releasing a stretched tube can cause serious injury. Do not stretch the expander tubes more than 2.5 times of their original length.

Only use the expander tubes in combination with the gymnastic stick. Never attach the straps to doors or other objects. Risk of injury!

Wear appropriate athletic attire, never jewellery. Tie up long hair.

Always perform all exercises with full concentration.

Perform all exercises at a steady and slow pace. Breathe calmly and regularly. Drink enough water.

Stop exercising immediately if you experience pain, dizziness or shortness of breath.

In the event of injuries or previous illnesses, please consult a doctor. These instructions do not replace specialist medical advice.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

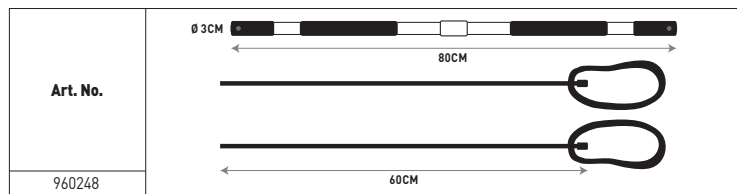
Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.



la force. Utilisez uniquement le bâton de gymnastique comme décrit dans le manuel. Le manuel fait partie intégrante du produit. Si vous transmettez le produit à des tiers, veuillez également inclure ce manuel d'utilisation. Ce produit a été conçu pour un usage privé uniquement. Il ne convient pas à un usage commercial.

Contenu du produit: barre de gymnastique (deux pièces avec filetage), 2 tubes d'expansion (60cm) avec sangles pour les pieds, manuel.

Avvertissements généraux:

Avant d'utiliser ce produit, lisez attentivement le manuel et respectez les consignes de sécurité. Le non-respect peut entraîner des dommages matériels et corporels considérables.

Tenir toujours hors de la portée des enfants. Le bâton de gymnastique n'est pas un jouet. Il existe un risque d'étranglement par les tubes d'expansion.

N'utilisez le bâton de gymnastique qu'à l'intérieur.

N'utilisez la barre de gymnastique que sur un sol plat et non glissant. Gardez la zone d'entraînement dégagée de tout objet, saleté ou autre obstruction.

Ne pas utiliser le produit sur des sols délicats pour éviter tout dommage.

Tenez-vous à une distance suffisante des autres objets et des personnes.

Assurez-vous que les sangles de pied sont bien fixées et fermes mais confortables autour de vos pieds.

Avant de retirer les reposepieds, ramenez les tubes à leur longueur d'origine (position de repos). La libération d'un tube étiré peut entraîner des blessures graves.

N'étirez pas les tubes d'expansion de plus de 2,5 fois leur longueur d'origine.

N'utilisez les tubes d'expansion qu'en combinaison avec le bâton de gymnastique. N'attachez jamais les sangles aux portes ou à d'autres objets. Risqué de blessures!

Portez une tenue de sport appropriée, jamais de bijoux. Attachez les chevoux longs.

Effectuez toujours tous les exercices avec une concentration totale.

Effectuez tous les exercices à un rythme régulier et lent. Respirez calmement et régulièrement. Buvez suffisamment d'eau.

Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez des douleurs, des étourdissements ou un essoufflement.

En cas de blessures ou de maladies antérieures, veuillez consulter un médecin. Ces instructions ne remplacent pas un avis médical spécialisé.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

stabilizzazione di tutto il corpo e la resistenza della forza. Utilizzare il bastone da ginnastica solo come descritto nel manuale. Il manuale è parte integrante del prodotto. Se si cede il prodotto a terzi, allegare anche questo manuale utente. Questo prodotto è stato progettato esclusivamente per uso privato. Non è adatto per uso commerciale.

Fornitura: barra da ginnastica (in due pezzi con filettatura), 2 tubi di espansione (60cm) con cinghie per i piedi, manuale.

Avvertenze generali:

Prima di utilizzare questo prodotto, leggere attentamente il manuale e osservare le istruzioni di sicurezza. L'inosservanza può causare notevoli danni materiali e lesioni personali.

Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini. Il bastone da ginnastica non è un giocattolo. Esiste il rischio di strangolamento da tubi di espansione.

Utilizzare il bastone da ginnastica solo all'interno.

Utilizzare la barra ginnica solo su terreno piano e antiscivolo. Tenere l'area di allenamento libera da oggetti, sbricio o altre ostruzioni.

Non utilizzare il prodotto su pavimenti delicati per evitare danni.

Mantenere una distanza sufficiente da altri oggetti e persone.

Assicurarsi che le cinghie per i piedi siano sicure e salde ma comode intorno ai tuoi piedi. Prima di uscire dalle cinghie dei piedi, riportare i tubi alla loro lunghezza originale (posizione di riposo).

Il rilascio di un tubo allungato può causare gravi lesioni. Non allungare i tubi di espansione più di 2,5 volte la loro lunghezza originale.

Utilizzare i tubi di espansione solo in combinazione con il bastone da ginnastica. Non attaccare mai le cinghie a porte o altri oggetti. Rischio di infortunio!

Indossa un abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Lega i capelli lunghi.

Esegui sempre tutti gli esercizi con la massima concentrazione.

Esegui tutti gli esercizi a un ritmo costante e lento. Respira con calma e regolarmente. Bevi abbastanza acqua.

Interrrompi immediatamente l'esercizio se avverti dolore, vertigini o mancanza di respiro.

In caso di lesioni o malattie pregresse, consultare un medico. Queste istruzioni non sostituiscono il parere del medico specialista.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Elimination des emballages:

Éliminez les emballages par type et conformément aux réglementations d'élimination applicables dans votre pays.



IT Grazia per aver scelto il bastone da ginnastica del marchio SCHILDKRÖT.

Uso previsto: questo attrezzo sportivo è stato sviluppato per l'allenamento della forza, la

ES Gracias por elegir el bastón de gimnasia de la marca SCHILDKRÖT.

Uso previsto: este equipo deportivo se desarrolló para el entrenamiento de fuerza, la estabilización de todo el cuerpo y la resistencia de fuerza. Utilice el palo de gimnasia únicamente como se describe en el manual. El manual es una parte integral del producto. Si entrega el producto a terceros, incluya

Všetky cviky vykonávajú vždy s plnou koncentráciou. Všetky cvičenia vykonávajú rovnomerným a pomalým tempom. Dýchajte pokojne a pravidelne. Pite dostatok vody. Okamžite prestaňte cvičiť, ak pocítite bolesť, závrat alebo dýchavičnosť. V prípade zranení alebo predchádzajúcich ochorení sa poraďte s lekárom. Tieto pokyny nenahrádzajú odborné lekárske poradenstvo.

Zhromaždenie:

Zostavte gymnastickú palicu podľa obrázka na konci tohto návodu (obr. 1 + 2 + 3 + 4 + 5). Pred každým použitím skontrolujte, či sú obe polovice gymnastickej tyče pevne zoskrutkované. Závit musí byť naskrutkovaný rovno na dve polovice tyče. Uistite sa, že rúrky sú správne pripevnené k dvom koncovým bodom gymnastickej tyče.

Inštrukcie:

Počas tréningu sa vždy uistite, že popruhy na nohy sú v protišmykovej polohe. Slučka musí byť vycentrovaná pod chodidlom vašej nohy. Slučky sa počas tréningu nesmú šmykať. Obidve expandéry by mali mať určité základné napätie. Na zvýšenie obtiažnosti môžete rúrky ometať okolo nevystužených koncov gymnastickej palice až 2-krát.

Skladovanie, čistenie a údržba:

Na čistenie nepoužívajte čistiace prostriedky. V prípade potreby očistite gymnastickú palicu vlhkou handričkou a potom ju nechajte úplne vyschnúť. Pred a po každom tréningu skontrolujte tyč a expandéry, či nie sú poškodené a opotrebované. Výrobok používajte iba vtedy, ak je v perfektnom stave. Výrobok skladujte na suchom a bezpečnom mieste. Chráňte výrobok pred UV žiarením, priamym slnečným žiarením, zdrojmi tepla a nečistotami. Chráňte výrobok pred vlhkosťou a extrémnym teplom alebo chladom. Chráňte závit polovic tyče pred poškodením.

Výrobok neskladujte na drevených podlahách, na nábytku, na hladkých, lakovaných alebo olejovaných povrchoch, pretože môže dôjsť k nepredvídaným reakciám s materiálom.

Dispozícia:

Obal zlikvidujte podľa typu a v súlade s predpismi o likvidácii platnými vo vašej krajine.

RO Vă mulțumim că ați ales bastonul de gimnastică marca SCHILDKRÖT.

Utilizare prevăzută: Acest echipament sportiv a fost dezvoltat pentru antrenamentul de forță, stabilizarea întregului corp și rezistența la forță. Folosiți bastonul de gimnastică numai așa cum este descris în manual. Manualul este parte integrantă a produsului. Dacă transmiteți produsul unor terțe părți, vă rugăm să includeți și acest manual de utilizare. Acest produs a fost conceput numai pentru uz privat. Nu este potrivit pentru uz comercial.

Conținutul livrării: bară de gimnastică (din două piese cu fir), 2 tuburi expansoare (60cm) cu curele pentru picioare, manual.

Avertismente generale:

Înainte de a utiliza acest produs, citiți cu atenție manualul și respectați instrucțiunile de siguranță. Nerespectarea poate duce la daune materiale considerabile și vătămări corporale. Nu lăsați întotdeauna la îndemâna copiilor. Bastonul de gimnastică nu este o jucărie. Există riscul de strangulare de la tuburile expansoare. Folosiți bastonul de gimnastică numai în interior. Utilizați bara de gimnastică numai pe teren plan și antiderapant. Păstrați zona de antrenament liberă de orice obiecte, murdărie sau alte obstacole. Nu utilizați produsul pe podele delicate pentru a evita deteriorarea. Păstrați o distanță suficientă față de alte obiecte și persoane. Asigurați-vă că curelele pentru picioare sunt sigure și ferme, dar confortabile în jurul picioarelor dvs. Înainte de a ieși din curelele pentru picioare, aduceți tuburile înapoi la lungimea inițială (poziția de

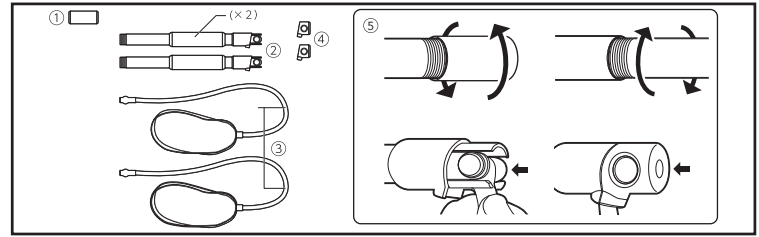
repaus). Eliberarea unui tub întins provoca vătămări grave. Nu întindeți tuburile expansoare de mai mult de 2,5 ori lungimea lor inițială. Folosiți tuburile expansoare numai în combinație cu bastonul de gimnastică. Nu atașați niciodată curelele de uși sau alte obiecte. Risc de rănire! Purtați ținute sportive adecvate, niciodată bijuterii. Legați părul lung. Efectuați întotdeauna toate exercițiile cu concentrare deplină. Efectuați toate exercițiile într-un ritm constant și lent. Respirați calm și regulat. Bea suficientă apă. Opriiți imediat exercițiile fizice dacă aveți durere, amețeli sau dificultăți de respirație. În caz de răni sau boli anterioare, vă rugăm să consultați un medic. Aceste instrucțiuni nu înlocuiesc sfatul medicului specialist.

Asamblare:

Asamblați bastonul de gimnastică așa cum este ilustrat la sfârșitul acestui manual (fig. 1 + 2 + 3 + 4 + 5). Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă ambele jumătăți ale barei de gimnastică sunt înșurubate strâns. Filetul trebuie înșurubat drept pe cele două jumătăți de tijă. Asigurați-vă că tuburile sunt atașate corect la cele două puncte de capăt ale barei de gimnastică.

Instrucțiuni:

În timpul antrenamentului, asigurați-vă întotdeauna că curelele pentru picioare sunt în poziție antialunecare.



GYMNASTIC STICK EXERCISES:

