



SCHILDKRÖT®

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.

Montage:

Montieren Sie den Gymnastikstab wie am Ende der Anleitung abgebildet beschrieben (Abb. 1 + 2 + 3 + 4 + 5). Prüfen Sie vor jeder Anwendung den festen Sitz der beiden verschraubten Gymnastikstabhälften. Das Gewinde muss gerade mit den beiden Stabhälften verschraubt werden. Achten Sie auf korrekten Sitz der Tubes an den beiden Endpunkten des Gymnastikstabs.

Anleitung:

Achten Sie wähen allen Übungen stets auf einen verrutschungssicheren Sitz der Fußschlaufen. Die Schlaufe muss mittig unter Ihrer Fußsohle sitzen. Die Schlaufen dürfen während des Trainings nicht verrutschen. Beide Expandertubes sollten eine gewissen Grundspannung aufweisen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Sie die Tubes bis 2-mal um das nicht gepolsterte Ende des Gymnastikstabs wickeln.

Lagerung, Reinigung und Wartung:

Verwenden Sie zur Reinigung keine Reinigungsmittel. Reinigen Sie den Gymnastikstab bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und lassen Sie ihn anschließend vollständig trocknen. Überprüfen Sie den Gymnastikstab und die Expandertubes vor und nach jedem Training auf Schäden und Verschleiß. Verwenden Sie das Produkt nur in einwandfreiem Zustand. Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sicheren Ort. Schützen Sie das Produkt vor UV-Strahlung, direkter Sonneneinstrahlung und vor Heizquellen und Schmutz. Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und extremer Hitze- oder Kälteeinwirkung. Schützen Sie das Ge-winde des Stabes vor Beschädigungen. Lagern Sie das Produkt nicht auf Holzböden, an Möbeln, auf unglatten, lackierten oder geölten Flächen, da es zu unvorhergesehenen Reaktionen mit dem Material kommen kann.

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.

Assembly:

Assemble the gymnastic stick as illustrated at the end of this manual (fig. 1 + 2 + 3 + 4 + 5). Before each use, check that both halves of the gymnastic bar are screwed together tightly. The thread must be screwed straight to the two rod halves. Make sure the tubes are correctly attached to the two end points of the gymnastic bar.

Instructions:

While training always make sure that the foot straps are in a non-slip position. The loop must be centred under the sole of your foot. The loops must not slip during training. Both expander tubes should have a certain basic tension. To increase the level of difficulty, you can wrap the tubes around the non-padded ends of the gymnastics stick up to 2 times.

Storage, cleaning and maintenance:

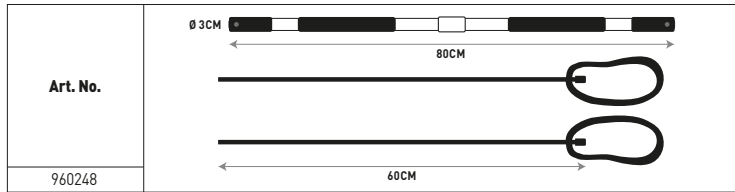
Do not use detergents for cleaning. If necessary, clean the gymnastics stick with a damp cloth and then let it dry completely. Check the bar and expander tubes for damage and wear before and after each workout. Only use the product if it is in perfect condition. Store the product in a dry and safe place. Protect the product from UV radiation, direct sunlight, heat sources and dirt. Protect the product from moisture and extreme heat or cold. Protect the thread of the stick halves from damage. Do not store the product on wooden floors, on furniture, on smooth, varnished or oiled surfaces, as unforeseen reactions with the material can occur.

Disposal:

Dispose of the packaging by type and in accordance with the disposal regulations applicable in your country.

FR Merci d'avoir choisi le bâton de gymnastique de la marque SCHILDKRÖT.

Utilisation prévue: cet équipement sportif a été développé pour l'entraînement en force, la stabilisation de tout le corps et l'endurance de



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.

Avertissements 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 chevilles propres. 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.

Assemblage:

Assemblez le bâton de gymnastique comme illustré à la fin de ce manuel (fig. 1 + 2 + 3 + 4 + 5). Avant chaque utilisation, vérifiez que les deux moitiés de la barre de gymnastique sont bien vis-sées. Le filetage doit être vissé directement sur les deux moitiés de tige. Assurez-vous que les tubes sont correctement fixés aux deux extrémités de la barre de gymnastique.

Instructions:

Pendant l'entraînement, assurez-vous toujours que les sangles de pied sont dans une position antidérapante. La boucle doit être centrée sous la plante de votre pied. Les boucles ne doivent pas glisser pendant l'entraînement. Les deux tubes d'expansion doivent avoir une certaine tension de base. Pour augmenter le niveau de difficulté, vous pouvez enrouler les tubes autour des extrémités non rembourrées du bâton de gymnastique jusqu'à 2 fois.

Rangement, nettoyage et entretien:

Ne pas utiliser de détergents pour le nettoyage. Si nécessaire, nettoyez le bâton de gymnastique avec un chiffon humide puis laissez-le sécher complètement. Vérifiez l'état et l'usure de la barre et des tubes d'expansion avant et après chaque entraînement. N'utilisez le produit que s'il est en parfait état. Stockez le produit dans un endroit sec et sûr. Protégez le produit des rayons UV, de la lumière directe du soleil, des sources de chaleur et de la saleté. Protégez le produit de l'humidité et de la chaleur ou du froid extrême. Protégez le filetage des moitiés de bâton contre les dommages.

Ne pas stocker le produit sur des sols en bois, sur des meubles, sur des surfaces lisses, vernies ou huilées, car des réactions imprévues avec le matériau peuvent se produire.

Elimination des emballages:

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

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

Uso previsto: questo attrezzo sportivo è stato sviluppato per l'allenamento della forza, la 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'inservanza 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, sporco 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. Eseguì sempre tutti gli esercizi con la massima concentrazione. Eseguì tutti gli esercizi a un ritmo costante e lento. Respira con calma e regolarmente. Bevi abbastanza acqua. Interrompi 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.

Assemblaggio:

Montare il bastone da ginnastica come illustrato alla fine di questo manuale (fig. 1 + 2 + 3 + 4 + 5). Prima di ogni utilizzo, controllare che entrambe le metà della barra ginnica siano ben avvitate insieme. La filettatura deve essere avvitata direttamente alle due metà dello stelo. Assicurarsi che i tubi siano correttamente fissati alle due estremità della barra ginnica.

Istruzioni:

Durante l'allenamento assicurarsi sempre che le cinghie dei piedi siano in una posizione antiscivolo. Il passante deve essere centrato sotto la pianta del piede. Gli anelli non devono scivolare durante l'allenamento. Entrambi i tubi di espansione dovrebbero avere una certa tensione di base. Per aumentare il livello di difficoltà, puoi avvolgere i tubi attorno alle estremità non imbottite del bastone da ginnastica fino a 2 volte.

Stoccaggio, pulizia e manutenzione:

Non utilizzare detersivi per la pulizia. Se necessario, pulire lo stick da ginnastica con un panno umido e poi lasciarlo asciugare completamente. Controllare la barra e i tubi di espansione per danni e usura prima e dopo ogni allenamento. Utilizzare il prodotto solo se è in perfette condizioni. Conservare il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Proteggere il prodotto dai raggi UV, dalla luce solare diretta, da fonti di calore e dallo sporco. Proteggere il prodotto dall'umidità e dal caldo o dal freddo estremi. Proteggi il filo delle metà del bastone da eventuali danni. Non stoccare il prodotto su pavimenti in legno, su mobili, su superfici lisce, verniciate o oliate, poiché possono verificarsi reazioni impreviste con il materiale.

Disposizione:

Smaltire l'imballaggio per tipo e in conformità con le normative sullo smaltimento applicabili nel proprio paese. Raccolta differenziata. Verifica le disposizioni del tuo comune.

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 también este manual de usuario. Este producto fue

desenhado solo para uso privado. No es adecuado para uso comercial.

Volumen de suministro: barra de gimnasia [dos piezas con rosca], 2 tubos de expansión [60cm] con correas para los pies, manual.

Advertencias generales:

Antes de utilizar este producto, lea atentamente el manual y observe las instrucciones de seguridad. El incumplimiento puede provocar daños materiales considerables y lesiones personales. Mantener siempre fuera del alcance de los niños. El palo de gimnasia no es un juguete. Existe riesgo de estrangulamiento con los tubos expansores. Utilice el bastón de gimnasia únicamente en interiores.

Utilice la barra de gimnasia únicamente en suelos llanos y antideslizantes. Mantenga el área de entrenamiento libre de objetos, suciedad u otras obstrucciones.

No utilice el producto en suelos delicados para evitar daños.

Mantenga una distancia suficiente de otros objetos y personas.

Asegúrese de que las correas de los pies queden seguras y firmes pero cómodas alrededor de sus pies. Antes de quitarse las correas de los pies, devuelva los tubos a su longitud original [posición de reposo]. Soltar un tubo estirado puede causar lesiones graves. No estire los tubos de expansión más de 2,5 veces su longitud original.

Utilice únicamente los tubos de expansión en combinación con el palo de gimnasia. Nunca sujete las correas a puertas u otros objetos. ¡Riesgo de lesiones!

Use ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el pelo largo.

Realice siempre todos los ejercicios con plena concentración.

Realice todos los ejercicios a un ritmo constante y lento. Respira tranquila y regularmente. Bebe suficiente agua.

Deje de hacer ejercicio inmediatamente si experimenta dolor, mareos o dificultad para respirar. En caso de lesiones o enfermedades previas, consulte a un médico. Estas instrucciones no reemplazan el consejo médico especializado.

Asamblea:

Monte el bastón de gimnasia como se ilustra al final de este manual (fig. 1 + 2 + 3 + 4 +5).

Antes de cada uso, compruebe que las dos mitades de la barra de gimnasia estén bien atornilladas. La rosca debe atornillarse directamente a las dos mitades de la varilla.

Asegúrese de que los tubos estén correctamente conectados a los dos puntos finales de la barra de gimnasia.

Instrucciones:

Mientras entrenas, asegúrese siempre de que las correas de los pies estén en una posición antideslizante.

El bucle debe estar centrado debajo de la planta de su pie. Los bucles no deben deslizarse durante el entrenamiento. Ambos tubos expansores deben tener una cierta tensión básica. Para aumentar el nivel de dificultad, puede enrollar los tubos alrededor de los extremos no acolchados del bastón de gimnasia hasta 2 veces.

Almacenamiento, limpieza y mantenimiento:

No utilice detergentes para la limpieza. Si es necesario, limpie el bastón de gimnasia con un paño húmedo y luego déjelo secar por completo.

Revise la barra y los tubos de expansión en busca de daños y desgaste antes y después de cada entrenamiento. Utilice el producto únicamente si se encuentra en perfectas condiciones. Guarde el producto en un lugar seco y seguro. Proteja el producto de la radiación UV, la luz solar directa, las fuentes de calor y la suciedad. Proteja el producto de la humedad y del calor o frío extremos. Proteja la rosca de las mitades del palo de daños.

No almacenar el producto sobre suelos de madera, sobre muebles, sobre superficies lisas, barnizadas o aceitadas, ya que pueden producirse reacciones imprevisitas con el material.

Desecho:

Deseche el embalaje por tipo y de acuerdo con las normas de eliminación aplicables en su país.

PT Obrigado por escolher o bastão de ginástica da marca SCHILDKRÖT.

Uso pretendido: Este equipamento esportivo foi desenvolvido para treinamento de força, estabilização de corpo inteiro e resistência de força. Use o bastão de ginástica apenas conforme descrito no manual. O manual é parte integrante do produto. Se você repassar o produto a terceiros, inclua também este manual do usuário. Este produto foi concebido apenas para uso privado. Não é adequado para uso comercial.

Conteúdo da entrega: barra de ginástica [duas peças com rosca], 2 tubos expansores [60cm] com tiras para os pés, manual.

Avisos gerais:

Antes de usar este produto, leia atentamente o manual e observe as instruções de segurança. A não observância pode levar a danos materiais consideráveis e ferimentos pessoais.

Mantenha sempre fora do alcance das crianças. O bastão de ginástica não é um brinquedo. Existe o risco de estrangulamento dos tubos expansores. Use o bastão de ginástica apenas em ambientes fechados.

Utilize a barra de ginástica apenas em terreno plano e antiderrapante. Mantenha a área de treinamento livre de objetos, sujeira ou outras obstruções.

Não use o produto em pisos delicados para evitar danos.

Mantenha uma distância suficiente de outros objetos e pessoas.

Certifique-se de que as tiras dos pés estejam seguras e firmes, mas confortáveis ao redor dos pés. Antes de sair das tiras dos pés, traga os tubos de volta ao seu comprimento original [posição de repouso]. A liberação de um tubo esticado pode causar ferimentos graves. Não estique os tubos expansores mais de 2,5 vezes em relação ao seu comprimento original.

Use os tubos expansores apenas em combinação com o bastão de ginástica. Nunca prenda as correias em portas ou outros objetos. Risco de lesão!

Use roupas esportivas apropriadas, nunca joias. Amarre o cabelo comprido.

Sempre realize todos os exercícios com total concentração.

Realize todos os exercícios em um ritmo constante e lento. Respire calma e regularmente. Beba bastante água.

Pare de se exercitar imediatamente se sentir dor, tontura ou falta de ar.

Em caso de lesões ou doenças anteriores, consulte um médico. Estas instruções não substituem o aconselhamento médico especializado.

Conjunto:

Monte o bastão de ginástica conforme ilustrado no final deste manual (fig. 1 + 2 + 3 + 4 +5).

Antes de cada utilização, verifique se ambas as metades da barra de ginástica estão bem aparafusadas. A rosca deve ser aparafusada diretamente nas duas metades da haste.

Certifique-se de que os tubos estão corretamente fixados nas duas extremidades da barra de ginástica.

Instruções:

Durante o treino, certifique-se sempre de que as correias dos pés estão numa posição antiderrapante.

O laço deve estar centralizado sob a sola do pé. As alças não devem escorregar durante o treino. Ambos os tubos expansores devem ter uma certa tensão básica. Para aumentar o nível de dificuldade, você pode enrolar os tubos em torno das extremidades não acolchoadas do bastão de ginástica até 2 vezes.

Armazenamento, limpeza e manutenção:

Não use detergentes para limpeza. Se necessário, limpe o bastão de ginástica com um pano úmido e deixe secar completamente.

Verifique a barra e os tubos expansores quanto a danos e desgaste antes e depois de cada treino. Só use o produto se estiver em perfeitas condições. Armazenar o produto em local seco e seguro. Proteja o produto da radiação UV, luz solar direta, fontes de calor e sujeira. Proteja o produto da umidade e do calor ou frio extremos.

Proteja a rosca das metades do bastão contra danos.

Não armazene o produto em pisos de madeira, móveis, superfícies lisas, envernizadas ou oleadas, pois podem ocorrer reações imprevisitas com o material.

Disposição:

Descarte a embalagem por tipo e de acordo com os regulamentos de descarte aplicáveis em seu país.

NL Bedankt voor het kiezen van de gymastiekstok van het merk SCHILDKRÖT.

Beoogd gebruik: Dit sporttoestel is ontwikkeld voor krachtraining, stabilisatie van het hele lichaam en krachthoudingsvermogen. Gebruik de gymnastiekstok alleen zoals beschreven in de handleiding. De handleiding is een integraal onderdeel van het product. Als u het product aan derden doorgeeft, voeg dan ook deze gebruikers-handleiding toe. Dit product is uitsluitend ontworpen voor privégebruik. Het is niet geschikt voor commercieel gebruik.

Leveringsomvang: gymnastiekstang (tweedelig met draad), 2 expanderbuizen (60cm) met voetbanden, handleiding.

Algemene waarschuwingen:

Lees voor gebruik van dit product de handleiding aandachtig door en neem de veiligheidsinstructies in acht. Het niet in acht nemen kan leiden tot aanzienlijke materiële schade en persoonlijk letsel. Altijd buiten het bereik van kinderen houden. De gymnastiekstok is geen speelgoed. Er bestaat gevaar voor verwurging door expanderbuizen. Gebruik de gymnastiekstok alleen binnenshuis. Gebruik de gymnastiekstang alleen op een vlakke en stroeve ondergrond. Houd het trainingsgebied vrij van voorwerpen, vuil of andere obstakels. Gebruik het product niet op kwetsbare vloeren om schade te voorkomen. Houd voldoende afstand tot andere objecten en mensen.

Zorg ervoor dat de voetbanden stevig en stevig maar comfortabel om uw voeten zitten. Voordat u uit de voetbanden stapt, breng t u de buizen terug naar hun oorspronkelijke lengte (rustpositie). Het losmaken van een uitgerekte buis kan ernstig letsel veroorzaken. Rek de expanderbuizen niet meer dan 2,5 keer van hun oorspronkelijke lengte uit. Gebruik de expandertubes alleen in combinatie met de gymnastiekstik. Bevestig de banden nooit aan deuren of andere voorwerpen. Verwondingsgevaar! Draag geschikte sportkleding, nooit sieraden. Bind lang haar vast.

Voer alle oefeningen altijd met volledige concentratie uit.

Voer alle oefeningen in een gestaag en langzaam tempo uit. Adem rustig en regelmatig. Drink voldoende water.

Stop onmiddellijk met trainen als u pijn, duizeligheid of kortademigheid ervaart.

Raadpleeg bij blessures of eerdere ziektes een arts. Deze instructies zijn geen vervanging voor medisch specialistisch advies.

Montage:

Monteer de gymnastiekstok zoals afgebeeld aan het einde van deze handleiding (fig. 1 + 2 + 3 + 4 +5).

Controleer voor elk gebruik of beide helften van de gymnastiekstang stevig aan elkaar vastgeschroefd zijn. De schroefdraad moet recht op de twee staafhelften worden geschroefd.

Zorg ervoor dat de buizen correct zijn bevestigd aan de twee eindpunten van de gymnastiekstang.

Instructies:

Zorg er tijdens het trainen altijd voor dat de voetbanden in een antislippositie staan.

De lus moet gecentreerd zijn onder de voetzool. De lussen mogen tijdens de training niet verschuiven. Beide expanderbuizen moeten een bepaalde basisspanning hebben. Om de moeilijkheidsgraad te verhogen, kunt u de buizen maximaal 2 keer om de nietgepolsterde uiteinden van de gymnastiekstok wikkelen.

Opslag, reiniging en onderhoud:

Gebruik geen schoonmaakmiddelen voor het reinigen. Maak de gymnastiekstik indien nodig schoon met een vochtige doek en laat hem daarna volledig drogen.

Controleer de stang en expanderbuizen voor en na elke training op beschadiging en slijtage. Gebruik het product alleen als het in perfecte staat is.

Bewaar het product op een droge en veilige plaats. Bescherm het product tegen UV-straling, direct zonlicht, warmtebronnen en vuil. Bescherm het product tegen vocht en extreme hitte of kou. Bescherm de schroefdraad van de stokhelften tegen beschadiging.

Bewaar het product niet op houten vloeren, op meubels, op gladde, gelakte of geoliede oppervlakken, omdat er onvoorzienne reacties met het materiaal kunnen optreden.

Beschikbaarheid:

Gooi de verpakking weg per type en in overeenstemming met de in uw land geldende afvalverwerkingsvoorschriften.

SV Tack för att du valde märket SCHILDKRÖT gymnastikstav.

Avsedd användning: Denna sportutrustning har utveckats för styrketräning, stabilisering av hela kroppen och uthållighet. Använd endast gymnastikstaven enligt beskrivningen i manualen. Manualen är en integrerad del av produkten. Förvara produkten vidare till tredje part, vänligen inkludera även denna bruksanvisning. Denna produkt är endast avsedd för privat bruk. Den är inte lämplig för kommersiellt bruk.

Leveransomfång: gymnastikstäng (tvådelad med tråd), 2 expanderör (60cm) med fotremmar, manual.

Allmänna varningar:

Innan du använder denna produkt, läs bruks-anvisningen noggrant och följ säkerhets-instruktionerna. Underlåtethet att följa kan leda till betydande egendomsskador och personskador. Förvara alltid utom räckhåll för barn. Gymnastikstaven är ingen leksak. Det finns risk för strypling från expanderör. Använd endast gymnastikstaven inomhus. Använd endast gymnastikstången på jämnt och halkfritt underlag. Håll träningsområdet fritt från föremål, smuts eller andra hinder. Använd inte produkten på ömtåliga golv för att undvika skador. Håll tillräckligt avstånd från andra föremål och människor.

Se till att fotremmarna ligger säkert och stadigt men bekvämt runt dina fötter. Innan du kriver ut fotremmarna, för tillbaka rören till sin ursprungliga längd (viloläge). Håll sträckor ett sträckt rör kan orsaka allvarliga skador. Sträck inte expanderrören mer än 2,5 gånger sin ursprungliga längd.

Använd endast expanderrören i kombination med gymnastikstaven. Fäst aldrig remmarna på dörrar eller andra föremål. Risk för skador!

Bär lämplig atletisk klädsel, aldrig smycken. Bind upp långt hår.

Utför alltid alla övningar med full koncentration.

Utför alla övningar i ett jämnt och långsamt tempo. Andas lugnt och regelbundet. Drick tillräck-ligt med vatten.

Sluta träna omedelbart om du upplever smärta, yrsel eller andnöd.

Vid skador eller tidigare sjukdomar, kontakta läkare. Dessa instruktioner ersätter inte specialistläkare.

Hopsättning:

Sätt ihop gymnastikstaven enligt bilden i slutet av denna manual (fig. 1 + 2 + 3 + 4 +5).

Före varje användning, kontrollera att båda halvorna av gymnastikstången är ordentligt ihopskruvade. Gången ska skruvas rakt på de två stånghalvorna.

Se till att rören är korrekt fästa vid de två ändpunkterna på gymnastikstången.

Instruktioner:

Se alltid till att fotremmarna är i ett halkfritt läge under träningen.

Slingan måste vara centrerad under fotsulan. Slingorna får inte glida under träning. Båda ex-panderrören ska ha en viss grundspänning. För att öka svårighetsgraden kan du linda rören runt de icke vadderade ändarna av gymnastikstaven upp till 2 gånger.

Förvaring, rengöring och underhåll:

Använd inte rengöringsmedel för rengöring. Rengör vid behov gymnastikstaven med en fuktig trasa och låt den sedan torka helt.

Kontrollera stängen och expanderrören för skador och slitage före och efter varje träningspass. Använd endast produkten om den är i perfekt skick. Förvara produkten på en torr och säker plats. Skydda produkten från UV-strålning, direkt soll-jus, värmekällor och smuts. Skydda produkten från fukt och extrem värme eller kyla.

Skydda stavhalvornas tråd från skador. Förvara inte produkten på trägolv, på möbler, på släta, lackade eller oljade ytor, eftersom oförutsedda reaktioner med materialet kan inträffa.

Förfogande:

Kassera förpackningen efter typ och i enlighet med de avfallshanteringsregler som gäller i ditt land.

HR Hvala što ste odabrali gimnastički štap marke SCHILDKRÖT.

Namjena: Ovaj dio sportske opreme razvijen je za trening snage, stabilizaciju cijelog tijela i izdržljivost snage. Koristite samo gimnastički štap kako je opisano u priručniku. Priručnik je sastavni dio proizvoda. Ako proizvod prosljedite trećim stranim, također priložite ovaj korisnički priručnik. Ovaj proizvod je dizajniran samo za privatnu upotrebu. Nije prikladan za komercijalnu upotrebu.

Opseg isporuke: gimnastička šipka (dvodijelna s navojem), 2 ekspander cijevi [60cm] s trakama za noge, priručnik.

Opća upozorenja:

Prije uporabe ovog proizvoda pažljivo pročitajte priručnik i pridržavajte se sigurnosnih uputa. Nepridržavanje može dovesti do znatne materijalne štete i osobnih ozljeda.

Uvijek držite izvan dohvata djece. Gimnastički štap nije igračka. Postoji opasnost od daljnjega ekspanderskim cijevima.

Koristite gimnastički štap samo u zatvorenom prostoru.

Gimnastičku šipku koristite samo na ravnoj i protukliznoj podlozi. Držite prostor za vježbanje podalje od bilo kakvih predmeta, prljavštine ili drugih prepreka.

Nemojte koristiti proizvod na osjetljivim podovima kako biste izbjegli oštećenje.

Držite dovoljnu udaljenost od drugih predmeta i ljudi.

Uvjerite se da trake za noge leže sigurno i čvrsto, ali udobno oko vaših stopala. Prije nego što izađete iz traka za stopala, vratite cijevi na njihovu izvornu duljinu (položaj mirovanja). Od-puštanje rastegnute cijevi može uzrokovati ozbiljne ozljede. Nemojte istezati cijevi ekspandera više od 2,5 puta od njihove izvorne duljine.

Ekspander cijevi koristite samo u kombinaciji s gimnastičkim štapom. Nikada ne pričvršćujte trake za vrata ili druge predmete. Opasnost od ozljeda! Nosite odgovarajuću sportsku odjeću, nikada nakit. Svežite dugu kosu.

Sve vježbe uvijek izvodite s punom koncentracijom. Sve vježbe izvodite ujednačenim i sporim tempom. Dišite mirno i pravilno. Pijte dovoljno vode. Odmah prestanite s vježbanjem ako osjetite bol, vrtoglavicu ili otežano disanje.

U slučaju ozljeda ili prethodnih bolesti obratite se liječniku. Ove upute ne zamjenjuju savjet li-ječnika specijaliste.

Skupština:

Sastavite gimnastički štap kao što je prikazano na kraju ovog priručnika (sl. 1 + 2 + 3 + 4 +5).

Prije svake uporabe provjerite jesu li obje polovice gimnastičke šipke čvrsto spojene. Navoj mora biti pričvršćen ravno na obje polovice šipke. Provjerite jesu li cijevi ispravno pričvršćene na dvije krajnje točke gimnastičke šipke.

Upute:

Tijekom vježbanja uvijek pazite da trake za stopala budu u položaju protiv klizanja.

Petlja mora biti centrirana ispod tabana. Petlje ne smiju kliziti tijekom vježbanja. Obje cijevi ek-spandera trebaju imati određenu osnovnu

napetost. Kako biste povećali razinu težine, možete omotati cijevi oko nepodstavljenih krajeva gimnastičkog štapa do 2 puta.

Skladištenje, čišćenje i održavanje:

Nemojte koristiti deterdžente za čišćenje. Gimnastički štap po potrebi očistite vlažnom krpom i ostavite da se potpuno osuši. Provjerite ima li šipke i ekspanderskih cijevi oštećenja i istrošenosti prije i nakon svakog vježbanja. Koristite proizvod samo ako je u savršenom stanju. Čuvajte proizvod na suhom i sigurnom mjestu. Zaštittite proizvod od UV zračenja, izravne sunčeve svjetlosti, izvora topline i prljavštine. Zaštittite proizvod od vlage i ekstremne vrućine ili hladnoće. Zaštittite navoj polovica štapića od oštećenja. Nemojte skladištiti proizvod na drvenim podovima, na namještaju, na glatkim, lakiranim ili nauljenim površinama jer može doći do nepredviđene reakcije s materijalom.

Raspologanje:

Odložite ambalažu prema vrsti iu skladu s propisima o odlaganju koji vrijede u vašoj zemlji.

Zahvaljujemo se vam za izbiro gimnastične palice znakme SCHILDKRÖT.

Namen uporabe: ta kos športne opreme je bil razvit za vadbo moći, stabilizaciju celega telesa in vzdržljivost moči. Gimnastično palico uporabljajte samo tako, kot je opisano v priročniku. Priročnik je sestavni del izdelka. Če izdelek posredujete tretjim osebam, priložite tudi ta uporabniški priročnik. Ta izdelek je bil zasnovan samo za zasebno uporabo. Ni primeren za komercialno uporabo.

Obseg dobave: gimnastična palica (dvdodelna z navojem), 2 ekspander cevi (60cm) s trakovi za noge, priročnik.

Splošna opozorila:

Pred uporabo tega izdelka natančno preberite priročnik in upoštevajte varnostna navodila. Neupoštevanje lahko povzroči veliko materialno škodo in telesne poškodbe. Vedno hranite izven dosega otrok. Gimnastična palica ni igračka. Obstaja nevarnost zadavljenja zaradi ekspanderskih cevi. Gimnastično palico uporabljajte samo v zaprtih prostorih. Gimnastično palico uporabljajte le na ravnih in nedrsečih tleh, na območju vadbe naj ne bo no-benih predmetov, umazanije ali drugih ovir. Izdelka ne uporabljajte na občutljivih tleh, da preprečite poškodbe. Ohranjajte zadostno razdaljo do drugih predmetov in ljudi.

Prepričajte se, da trakovi za stopala ležijo varno in trdno, vendar udobno okoli vaših stopal. Preden stopite iz trakov za noge, vrnite cevi nazaj na prvotno dolžino (položaj mirovanja). Sprstitvev raztegnjene cevi lahko povzroči resne poškodbe. Ekspanderskih cevi ne raztegnite več kot 2,5-krat glede na prvotno dolžino.

Ekspanderske cevi uporabljajte samo v kombinaciji z gimnastično palico. Trakov nikoli ne pritrdite na vrata ali druge predmete. Nevarnost poškodb! Nosite primerno športno obleko, nikoli nakita. Vzežite dolge lase.

Vse vaje vedno izvajajte s popolno koncentracijo. Vse vaje izvajajte z enakomernim in počasnim tempom. Dihajte mirno in enakomerno. Pijte dovolj vode. Takoj prenehajte z vadbo, če občutite bolečino, omotico ali težko dihanje. V primeru poškodb ali predhodnih bolezni se posvetujte z zdravnikom. Ta navodila ne nadomeščajo specialističnega zdravniškega nasveta.

Montaža:

Sestavite gimnastično palico, kot je prikazano na koncu tega priročnika [slika 1 + 2 + 3 + 4 +5]. Pred vsako uporabo preverite, ali sta obe polovici gimnastične palice trdno pritrjeni skupaj. Navoj mora biti prvit naravnost na obe polovici palice. Prepričajte se, da so cevi pravilno pritrjene na obe končni točki gimnastične palice.

Navodila:

Med vadbo se vedno prepričajte, da so trakovi za stopala v nedrsečem položaju. Zanka mora biti na sredini podplatom. Zanke med treningom ne smejo zdrsniti. Obe raztezni cevi morata imeti dovoljno osnovno napetost. Za povečanje stopnje težavnosti lahko cevke do 2-krat ovijete okoli nepodloženih koncev gimnastične palice.

Shranjevanje, čiščenje in vzdrževanje:

Za čiščenje ne uporabljajte detergentov. Gimnastično palico po potrebi očistite z vlažno krpo in pustite, da se popolnoma posuši. Pred in po vsaki vadbi preverite palico in ekspanderske cevi glede poškodb in obrabe. Izdelek uporabljajte le, če je v brezhibnem stanju. Izdelek hranite na suhem in varnem mestu. Izdelek zaščitite pred UV sevanjem, direktno sončno svetlobo, viri toplote in umazanijo. Izdelek zaščitite pred vlago in ekstremno vročino ali mrazom. Zaščitite navoj polovic palice pred poškodbami. Izdelka ne shranjujte na lesenih tleh, na pohištvu, na gladkih, lakiranih ali naoljenih površinah, ker lahko pride do nepredvidenih reakcij z materialom.

Odstranjevanje:

Odstranite ambalažo glede na vrsto in v skladu s predpisi o odstranjevanju, ki veljajo v vaši državi.

Děkujeme za wybór kija gimnastycznego marki SCHILDKRÖT.

Przeznaczenie: Ten sprzęt sportowy został opracowany z myślą o treningu siłowym, stabilizacji całego ciała i wytrzymałości siłowej. Używaj kija gimnastycznego wyłącznie w sposób opisany w instrukcji. Instrukcja jest integralną częścią produktu. W przypadku przekazywania produktu osobom trzecim prosimy o dotarczenie niniejszej instrukcji obsługi. Ten produkt został zaprojek-towany wyłącznie do użytku prywatnego. Nie nadaje się do użytku komercyjnego.

Zakres dostawy: drążek gimnastyczny (długościowy z gwintem), 2 tuby ekspandera (60cm) z paskami na stopy, instrukcja.

Ogólne ostrzeżenia:

Przed użyciem tego produktu należy uważnie przeczytać instrukcję i przestrzegać instrukcji bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie może prowadzić do poważnych szkód materialnych i obrażeń ciała. Zawsze przechowywać poza zasięgiem dzieci. Kij gimnastyczny nie jest zabawką. Istnieje ryzyko uduszenia przez rurki ekspandera. Używaj kija gimnastycznego wyłącznie w pomieszczeniach. Drażka gimnastycznego należy używać wyłącznie na równym i antypoślizgowym podłożu. Utrzymuj obszar treningowy z dala od jakichkolwiek przedmiotów, brudu lub innych przeszkód. Nie używaj produktu na delikatnych podłogach, aby uniknąć uszkodzeń. Zachowaj odpowiednią odległość od innych przedmiotów i ludzi. Upewnij się, że paski na stopy leżą bezpiecznie i pewnie, ale wygodnie wokół twoich stóp. Przed wyjściem z pasów na stopy, przycwóć rurki do ich pierwotnej długości [pozycja spoczynkowa]. Zwolnienie rozciągniętej rurki może spowodować poważne obrażenia. Nie rozciągaj rurek ekspandera więcej niż 2,5 raza ich pierwotnej długości. Rurki ekspandera należy używać wyłącznie w połączeniu z kijem gimnastycznym. Nigdy nie mocuj pasków do drzwi lub innych przedmiotów. Ryzyko zranienia! Noś odpowiedni strój sportowy, nigdy biżuterię. Zwiąż długie włosy. Zawsze wykonuj wszystkie ćwiczenia z pełną koncentracją.

Wykonuj wszystkie ćwiczenia w stałym i wolnym tempie. Oddychaj spokojnie i regularnie. Pij wystarczającą ilość wody. Natychmiast przestań ćwiczyć, jeśli odczujesz ból, zawroty głowy lub duszność. W przypadku urazów lub przebytych chorób skonsultuj się z lekarzem. Niniejsze instrukcje nie zastępują specjalistycznej porady lekarskiej.

Montaż: Zamontuj kij gimnastyczny zgodnie z ilustracją na końcu tej instrukcji [rys. 1 + 2 + 3 + 4 +5]. Przed każdym użyciem sprawdź, czy obie potówki drażka gimnastycznego są mocno skręcone. Gwint należy przykręcić prosto do dwóch potłoków pręta. Upewnij się, że rurki są prawidłowo przymocowane do dwóch punktów końcowych drażka gimnastycznego. **Przechowywanie, czyszczenie i konserwacja:** Nie używaj detergentów do czyszczenia. W razie potrzeby wyczyść kij gimnastyczny wilgotną szmatką, a następnie pozostaw do całkowitego wyschnięcia. Sprawdź sztangę i rury ekspandera pod kątem uszkodzeń i zużycia przed i po każdym treningu. Używaj produktu tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie. Przechowuj produkt w suchym i bezpiecznym miejscu. Chroń produkt przed promieniowaniem UV, bezpośrednim światłem słonecznym, źródłami ciepła i brudem. Chroń produkt przed wilgocią i ekstremalnym ciepłem lub zimnem. Chronić gwint potłoków kija przed uszkodzeniem. Nie przechowywać produktu na podłogach drewnianych, meblach, powierzchniach gładkich, lakierowanych lub olejowanych, ponieważ mogą wystąpić nieprzewidziane reakcje z materiałem.

Instrukcje:

Podczas treningu zawsze upewnij się, że paski na stopy są w pozycji antypoślizgowej. Pętla musi być wyśrodkowana pod podeszwą stopy. Pętle nie mogą się ślizgać podczas trenin-gu. Obie rurki ekspandera powinny mieć pewne podstawowe napięcie. Aby zwiększyć poziom trudności, rurki można owinać wokół niewyszlętałych końców kija gimnastycznego do 2 razy.

Przechowywanie, czyszczenie i konserwacja:

Nie używaj detergentów do czyszczenia. W razie potrzeby wyczyść kij gimnastyczny wilgotną szmatką, a następnie pozostaw do całkowitego wyschnięcia.

Sprawdź sztangę i rury ekspandera pod kątem uszkodzeń i zużycia przed i po każdym treningu. Używaj produktu tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie.

Przechowuj produkt w suchym i bezpiecznym miejscu. Chroń produkt przed promieniowaniem UV, bezpośrednim światłem słonecznym, źródłami ciepła i brudem. Chroń produkt przed wilgocią i ekstremalnym ciepłem lub zimnem.

Chronić gwint potłoków kija przed uszkodzeniem. Nie przechowywać produktu na podłogach drewnianych, meblach, powierzchniach gładkich, lakierowanych lub olejowanych, ponieważ mogą wystąpić nieprzewidziane reakcje z materiałem.

Sprzedaż:

Zutylizuj opakowanie według rodzaju i zgodnie z przepisami dotyczącymi utylizacji obo-wiązującymi w Twoim kraju.

Köszönjük, hogy a SCHILDKRÖT márkájú tornabotot választotta.

Rendeltetéseszerű használat: Ezt a sporteszkört erőstől edzésre, az egész test stabilizálására és erőállóság növelésére fejlesztették ki. Csak a kézikönyvben leírtak szerint használja a tornabotot. A kézikönyv a termék szerves részét képezi. Ha a terméket harmadik félnek továbbadja, kérjük, mellékelje ezt a használati útmutatót is. Ezt a terméket kizárólag magánhasználatra tervezték.

Kereskedelmi használatra nem alkalmas.

Szállítási terjedelem: gimnasztika rúd [kétrészes menettel], 2 db expander cső (60cm) lábhevederekkel, kézikönyv.

Általános figyelemzetetések:

A termék használatá előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet, és tartsa be a biztonsági előírásokat. Ennek figyelmen kívül hagyása jelentős anyagi károkhöz és személyi sérülésekhez vezethet. Mindig tartsa gyermekektől elzárva. A tornabot nem játék. Fennáll a fulladás veszélye az expander csövekből. A tornabotot csak beltérben használja. A tornabotot csak vízszintes és csúszásmentes talajon használja. Tartsa távol az edzéstert minden tárgytól, szennyeződéstől vagy egyéb akadálytól. A károsodás elkerülése érdekében ne használja a terméket kényes padlón. Tartson megfelelő távolságot más tárgytaktól és emberektől. Győződjön meg arról, hogy a lábhevederek biztonságosan és szilárdan, de kényelmesen feksze-nek a lába körül. Mielőtt kilép a lábhevederekből, állítsa vissza a csöveket eredeti hosszukba [nyugalmi helyzetbe]. A megfeszített cső elengedése súlyos sérülést okozhat. Ne feszítse meg az expander csöveket eredeti hosszuk 2,5-szeresénél nagyobb mértékben. Az expander csöveket csak a gimnasztikai bottal együtt használja. Soha ne rögzítse a hevedere-ket ajtókra vagy más tárgyra. Sérülésveszély! Viseljen megfelelő sportos öltözetet, soha ne ékszer. Kósd fel a hosszú haját. Mindig teljes koncentrációval végezzen minden gyakorlatot. Végezzen minden gyakorlatot egyenletes és lassú ütemben. Lélegezzen nyugodtan és rendszere-sen. Igyál elegendő vizet. Azonnal hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, szédülést vagy légszomjat tapasztal. Sérülések vagy korábbi betegségek esetén forduljon orvoshoz. Ezek az utasítások nem helyettesítik a szakorvosi tanácsokat.

Összeszerelés:

Szerelje össze a tornabotot a kézikönyv végén látható módon [1 + 2 + 3 + 4 +5 ábra]. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a gimnasztika rúd mindkét fele szorosan össze vane csavarozva. A menetet egyenesen a két rúdfélhez kell csavarni.

Győződjön meg arról, hogy a csövek megfelelően vannak rögzítve a gimnasztika rúd két végpontjához.

Utasítás:

Edzés közben mindig ügyeljen arra, hogy a lábhevederek csúszásmentes helyzetben legyenek. A huroknak a talpa alatt kell középben lennie. A hurok nem csúszhatnak edzés közben. Mindkét bővítőcsőnek rendelkeznie kell egy bizonyos alapfeszültséggel. A nehézségi szint növelése érdekében a csöveket legfeljebb 2-szer tekerheti a tornabot nem párnázott végél köré.

Tárolás, tisztítás és karbantartás:

Ne használjon tisztítószereket a tisztításhoz. Ha szükséges, nedves ruhával tisztítsa meg a torna-botot, majd hagyja teljesen megszáradni. Minden edzés előtt és után ellenőrizze a rudat és a tágtőkőcsöveket, hogy nem sérültek-e és kopottak-e. Csak akkor használja a terméket, ha az tökéletes állapotban van.

Tárolja a terméket száraz és biztonságos helyen. Óvja a terméket UV sugárzástól, közvetlen napfénytől, hőforrásoktól és szennyeződésektől. Óvja a terméket nedvességtől és szélsőséges hőtől vagy hidegtől. Védje a pálcafelek menetét a sérülésektől. Ne tárolja a terméket fapadlón, bútoron, sima, lakkozott vagy olajozott felületen, mert előre nem látható reakciók léphetnek fel az anyaggal.

Ártalmatlanítás:

A csomagolást típusonként és az Ön országában érvényes ártalmatlanítási előírások szerint dobja ki.

Děkujeme, že jste si vybrali gymnastickou hůl značky SCHILDKRÖT.

Účel použití: Toto sportovní vybavení bylo vyvinuto pro silový trénink, stabilizaci celého těla a silovou vytrvalost. Používejte gymnastickou hůl pouze tak, jak je popsáno v návodu. Návod je nedílnou součástí produktu. Pokud předáte produkt třetím stranám, přiložte prosím také tuto uživatelskou příručku. Tento produkt byl navržen pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční použití.

Obsah dodávky: gymnastická tyč [dvoudílná se závitem], 2 expandéry (60cm) s popruhy na nohy, manuál.

Obecná upozornění:

Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte návod a dodržujte bezpečnostní pokyny. Nedodržení může vést ke značným škodám na majetku a zranění osob. Vždy uchovávejte mimo dosah dětí. Gymnastická hůl není hračka. Existuje riziko uškrcení z expandérových trubic. Gymnastické hole používjte pouze uvnitř. Gymnastické tyče používejte pouze na rovném a nekouzavém povrchu. Udržujte tréninkovou oblast mimo jakékoli předměty, nečistoty nebo jiné překážky.

Výrobek nepoužívejte na choulostivé podlahy, aby nedošlo k poškození.

Udržujte dostatečnou vzdálenost od ostatních předmětů a osob.

Ujistěte se, že nožní popruhy leží bezpečně a pevně, ale pohodlně kolem vašich nohou. Než vystoupíte z nožních popruhů, vraťte trubky zpět do jejich původní délky (klidová poloha). Uvolnění natažené trubky může způsobit vážné zranění. Trubky expandéru nenatahujte více než 2,5násobkem jejich původní délky.

Expandéry používejte pouze v kombinaci s gymnastickou hůl. Nikdy nepripevňujte popruhy ke dveřím nebo jiným předmětům. Nebezpečí zranění! Noste vhodné sportovní oblečení, nikdy ne šperky. Svaž dlouhé vlasy.

Všechny cviky provádějte vždy s plnou koncentrací. Všechna cvičení provádějte pomalým a pomalým tempem. Dýchejte klidně a pravidelně. Pijte dostatek vody. Okamžitě přestaňte cvičit, pokud pocítíte bolest, závratě nebo dušnost.

V případě zranění nebo předchozích onemocnění se prosím poraďte s lékařem. Tyto pokyny nenahrazují odbornou lékařskou pomoc.

Shromáždění:

Sestavte gymnastickou hůl podle obrázků na konci tohoto návodu [obr. 1 + 2 + 3 + 4 +5]. Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou obě poloviny gymnastické tyče pevně sešrou-bovány. Závit musí být našroubován přímo na obě poloviny tyče. Ujistěte se, že trubky jsou správně připojeny ke dvěma koncovým bodům gymnastické tyče.

Instrukce:

Při tréninku se vždy ujistěte, že jsou nožní popruhy v protiskluzové poloze.

Smyčka musí být vystředěná pod chodidlem vaší nohy. Smyčky nesmí při tréninku sklouznout. Obě expandéry by měly mít určité základní napětí. Pro zvýšení obtížnosti můžete hadičky až 2x omotat kolem nevycpaných konců gymnastické hole.

Skládování, čištění a údržba:

K čištění nepoužívejte čisticí prostředky. V případě potřeby očistěte gymnastickou hůl vlhkým hadříkem a poté nechte zcela vyschnout. Před a po každém tréninku zkontrolujte tyč a expandéry, zda nejsou poškozené a opotřebované. Výrobek používejte pouze v bezvadném stavu. Výrobek skladujte na suchém a bezpečném místě. Chraňte výrobek před UV zářením, přímým slunečním zářením, zdroji tepla a nečistotami. Chraňte výrobek před vlhkostí a extrémním teplem nebo chladem. Chraňte závit polovin tyčky před poškozením. Neskládujte výrobek na dřevěných podlažích, na nábytku, na hladkých, lakovaných nebo naolejovaných površích, protože může dojít k nepředvídaným reakcím s materiálem.

Likvidace:

Obal zlikvidujte podle typu a v souladu s předpisy o likvidaci plastiny ve vaší zemi.

Đakujemo, že ste si vybrali gymnastickú palicu značky SCHILDKRÖT.

Účel použitia: Toto športové vybavenie bolo vyvinuté pre silový tréning, stabilizáciu celého tela a silovú vytrvalosť. Gymnastické palice používajte len tak, ako je to popísané v návode. Návod je neoddeliteľnou súčasťou produktu. Ak odovzdáte výrobok tretím stranám, priložte k nemu aj tento návod na použitie. Tento produkt bol navrhnutý len na súkromné použitie. Nie je vhodný na komerčné využitie.

Obsah dodávky: gymnastická tyč [dvojdielna so závitom], 2 expandéry (60cm) s popruhmi na nohy, manuál.

Všeobecné upozornenia:

Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržujte bezpečnostné pokyny. Nedodržanie môže viesť k značným škodám na majetku a zraneniu osôb. Vždy uchováajte mimo dosahu detí. Gymnastická palica nie je hračka. Existuje riziko uškrtienia expandérovými trubicami. Gymnastické palice používajte iba v interiéri. Gymnastické tyče používajte iba na rovnej a nekĺzavej ploche. Udržujte tréningovú oblasť mimo akýchkoľvek predmetov, nečistôt alebo iných prekážok. Nepoužívajte výrobok na chúlostivých podlahách, aby nedošlo k poškodeniu. Udržujte dostatočnú vzdialenosť od iných predmetov a ľudí.

Uistite sa, že popruhy na chodidlá ležia bezpečne a pevné, ale zároveň pohodlné. Pred vystúpením z nožných popruhov vráťte ruky späť na ich pôvodnú dĺžku [kludová poloha]. Uvoľnenie natiahnutej trubice môže spôsobiť vážne zranenie. Trubky expandéra nenatahujte viac ako 2,5-násobok ich pôvodnej dĺžky. Expandéry používajte iba v kombinácii s gymnastickou palicou. Nikdy nepripevňujte popruhy k dverám alebo iným predmetom. Nebezpečenstvo poranenia! Noste vhodné športové oblečenie, nikdy nie šperky. Zviažte dlhé vlasy. Všetky cviky vykonávajte vždy s plnou koncentráciou. Všetky cvičenia vykonávajte 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 omotať 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 poate 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. Opriți 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 într-o poziție antialunecare.

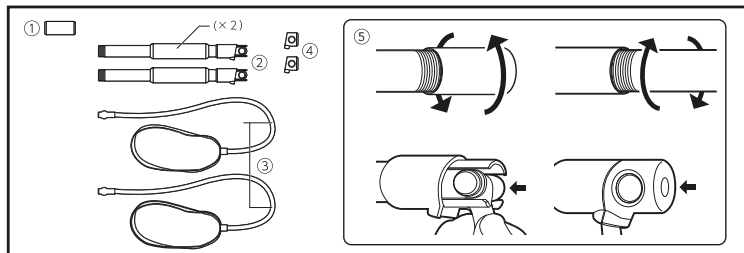
Bucula trebuie să fie centrată sub talpa piciorului. Buclele nu trebuie să alunece în timpul antrenamentului. Ambele tuburi de expansiune ar trebui să aibă o anumită tensiune de bază. Pentru a crește nivelul de dificultate, puteți înfășura tuburile în jurul capetelor necăptușite ale bastonului de gimnastică de până la 2 ori.

Depozitare, curățare și întreținere:

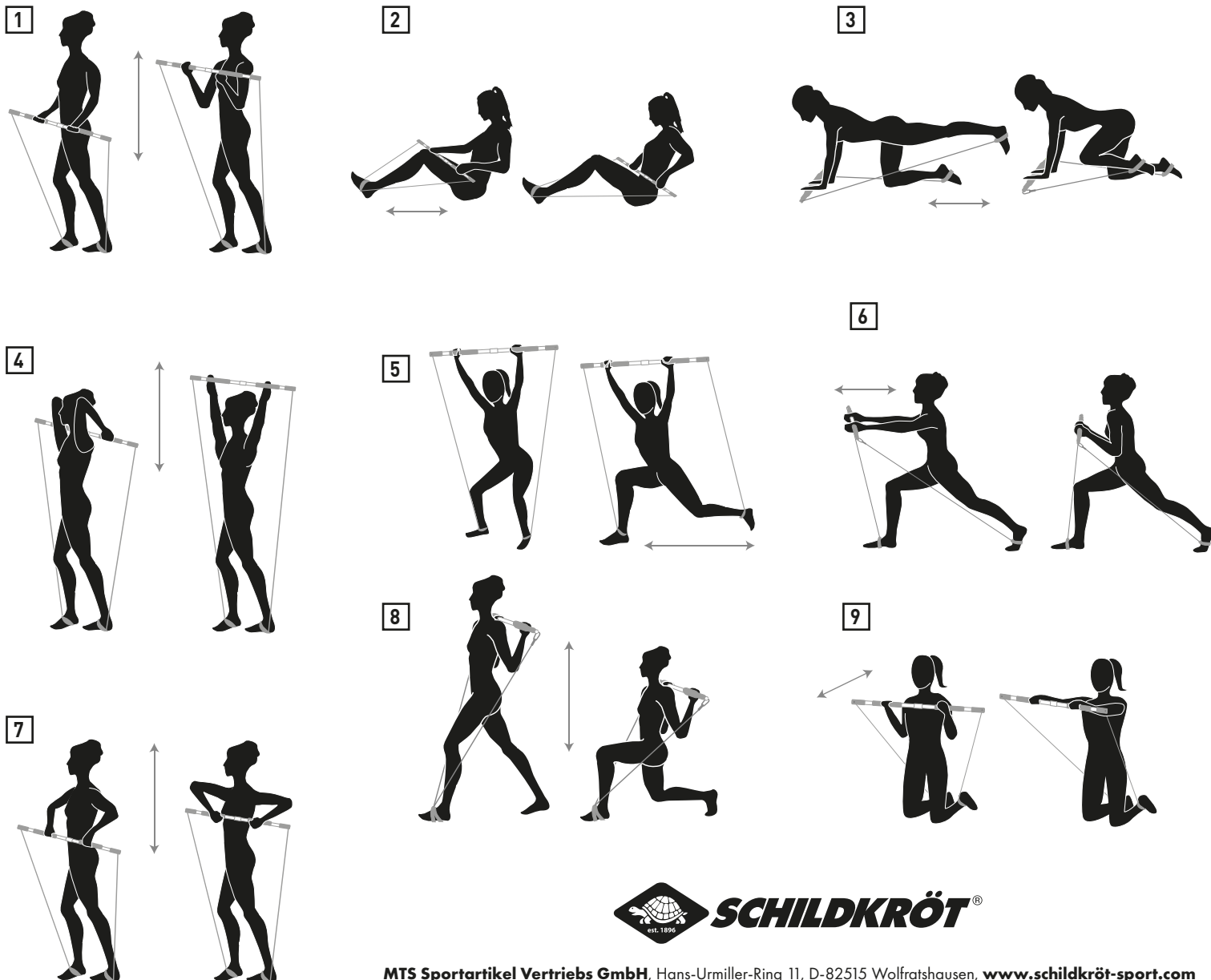
Nu folosiți detergenți pentru curățare. Dacă este necesar, curățați bastonul de gimnastică cu o cârpă umedă și apoi lăsați-l să se usuce complet. Verificați bara și tuburile expansoare pentru deteriorare și uzură înainte și după fiecare antrenament. Folosiți produsul numai dacă este în stare perfectă. Depozitați produsul într-un loc uscat și sigur. Protejați produsul de radiațiile UV, lumina directă a soarelui, sursele de căldură și murdărie. Protejați produsul de umiditate și căldură sau frig extrem. Protejați firul jumătăților de băț de deteriorare. Nu depozitați produsul pe podele din lemn, pe mobilier, pe suprafețe netede, lăcuite sau unse cu ulei, deoarece pot apărea reacții neprevăzute cu materialul.

Eliminare:

Aruncați ambalajul în funcție de tip și în conformitate cu reglementările de eliminare aplicabile în țara dumneavoastră.



GYMNASTIC STICK EXERCISES:



SCHILDKRÖT®