
MANUAL DE INSTRUCȚIUNI - MINGE DE GIMNASTICĂ



Vă mulțumim că ați cumpărat o minge de gimnastică de la compania noastră. Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni înainte de asamblare și utilizare și să le păstrați pentru a le consulta ulterior. Dacă dați sau împrumutați mingea cuiva, dați-i-o întotdeauna, inclusiv aceste instrucțiuni. Acest produs nu este destinat utilizării comerciale.

NOTIFICARE GENERALĂ:

- - Vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni înainte de a utiliza și asambla produsul
- - despachetați cu grijă produsul din ambalaj, nu folosiți obiecte ascuțite care ar putea deteriora sau rupe bila
- - verificați dacă toate piesele sunt incluse și dacă niciuna nu prezintă semne de defecțiune - dacă asamblați și utilizați produsul cu piese defecte sau lipsă și produsul este ulterior deteriorat, această deteriorare nu poate fi acoperită de garanție
- - nu utilizați niciodată produsul în alt scop decât cel pentru care a fost conceput
- - **AVERTISMENT!** Siguranța produsului poate fi menținută doar prin verificarea regulată a balonului pentru o umflare corectă și o uzură continuă.
- - mingea este destinată doar pentru uz personal
- - Efectuați exerciții doar la nivelul dumneavoastră fizic, nu vă suprasolicitați niciodată
- - dacă simțiți durere sau disconfort, opriți-vă imediat
- - păstrați mingea la o distanță de siguranță față de copiii mici și animalele de companie care se pot răni sau deteriora folosind-o.
- - Țineți copiii nesupravegheați și animalele de companie departe de zonă în timpul exercițiilor, deoarece aceștia ar putea fi răniți
- - Înainte de a începe orice exercițiu nou, trebuie să vă consultați medicul pentru a stabili dacă exercițiul este adecvat pentru dumneavoastră; vă recomandăm o examinare fizică completă.
- aveți grijă cu mâinile, membrele, hainele largi și părul lung în timpul exercițiilor fizice
- - nu așezați NICIUN obiect ascuțit în jurul mașinii!
- - nu puneți niciodată greutate inutilă pe minge, nu săriți pe ea și nu puneți mai multă presiune pe ea decât este normal pentru a face exerciții fizice sau pentru a sta jos

CUM SĂ UMFLAȚI MINGEA:

1. Vyjměte zavírací ventil.



2. Na ventil připojte pumpičku.



3. Nohou zapumpujeme.

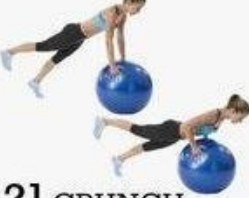
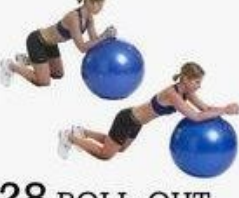


4. Uzavřeme ventil.



1. Scoateți supapa de închidere
2. Conectați pompa la supapă
3. Pompam cu piciorul
4. Închidem supapa

LISTA DE EXERCIȚII DE BAZĂ:

UPPER BODY	 1 INC. PUSH-UP	 2 DEC. PUSH-UP	 3 HORSE STANCE
	 6 ALT. PRESS	 7 CHEST FLY	 8 Y-RAISE
	 11 ONE-SIDED ROW	 12 TRI. KICK BACK	 13 TRI. EXTENSION
BACK	 16 PRONE COBRA	 17 BACK EXTENSION	 18 ROW
	 21 CRUNCH	 22 SIDE CRUNCH	 23 SIDE FLEXION
ABS & CORE	 26 PLANK	 27 DYN. PLANK	 28 ROLL-OUT
	 31 SQUAT	 32 HIP RAISE	 33 LEG-CURL
LOWER BODY			