

## Arc pentru exercitii fizice



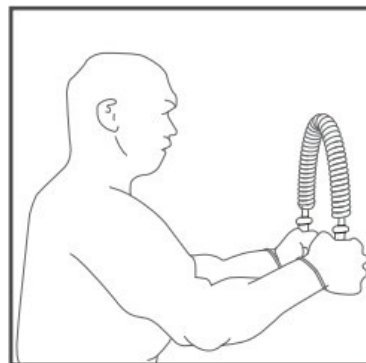
***Felicitări pentru achiziționarea unei bare de îndoire pentru fitness de la compania noastră. Pentru a vă asigura că vă aduce plăcere și vă satisface așteptările pentru o perioadă lungă de timp, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni înainte de a-l utiliza și apoi să le păstrați cu grijă pentru a le consulta ulterior. Dacă împrumutați sau dați undița cuiva, dați-i-o întotdeauna, inclusiv acest manual. Acest produs nu este destinat utilizării comerciale.***

- - Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă toate conexiunile sunt sigure și nu sunt slăbite.
  - Atunci când se utilizează arcul de de îndoire, curelele pentru încheieturi trebuie să fie întotdeauna fixate în jurul încheieturilor.
  - Zona de exerciții ar trebui să ofere suficient spațiu pentru a preveni eventualele răniri.
  - Nu utilizați arcul de îndoire dacă se constată deteriorări sau uzură.
  - În cazul în care copiii vor folosi bara, aceștia trebuie să fie supravegheați în permanență.
  - Alegeți un arc de îndoire adecvat în funcție de nivelul de pregătire fizică pentru a evita supraîncărcarea musculară.
  - Faceți exerciții la o viteză constantă pentru a obține rezultate mai bune.
  - Există patru variante principale de exerciții, dar puteți folosi și alte variante.
  - Exerciții.
  - Asigurați-vă că vă întindeți înainte și după fiecare exercițiu.
  - Aveți grijă la fiecare exercițiu.

1. Întindeți brațele orizontal înaintea și prindeți bine capetele arcului

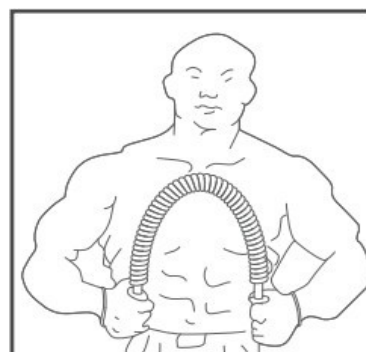
2. Îndoți arcul în sus sau în jos la o viteză constantă, în funcție de ritmul dvs. Apoi eliberați încet arcul.

Efectuați acest proces ori de câte ori doriți.



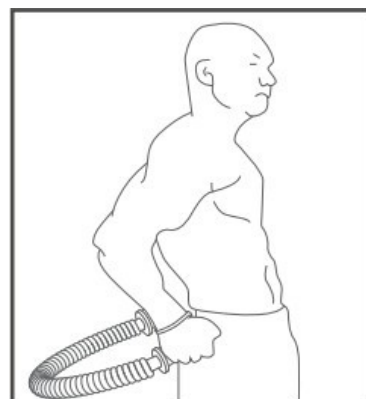
1. Stați cu picioarele depărtate și țineți coatele îndoite. Prindeți bine capetele și înclinați-o la 45° înaintea. Apoi îndoți arcul în sus sau în jos la o viteză constantă, în funcție de capacitatea dvs. personală. Apoi eliberați încet arcul.

Efectuați acest proces ori de câte ori doriți.



2. Prindeți ferm arcul de îndoire și plasați-l în spatele taliei. Apăsați arcul la o viteză constantă, în funcție de capacitatea dumneavoastră personală. Apoi eliberați încet arcul.

Efectuați acest proces ori de câte ori doriți.



3. Țineți genunchii îndoți și țineți-vă de capetele arcului. Îndoți arcul înaintea cu o viteză constantă, în funcție de capacitatea dumneavoastră. Apoi eliberați treptat arcul.

Repetăți acest proces de câte ori doriți.

