

Dystrybutor : **FIVESPORT SP. Z O.O. , 31-465 KRAKÓW, ul.Dzielskiego 1,**
biuro@fivesport.pl , www.fivesport.pl

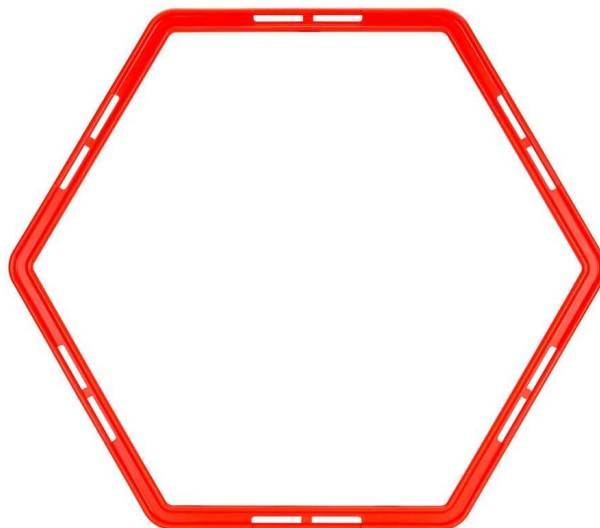
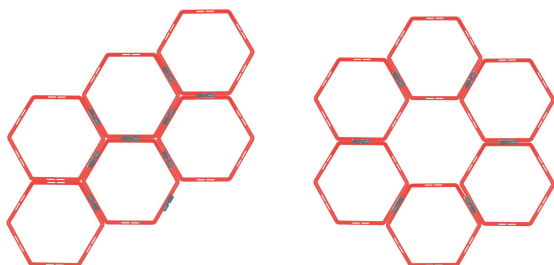
INSTRUKCJA

ZAPOZNAJ SIĘ UWAŻNIE Z NINIEJSZĄ INSTRUKCJĄ I ZACHOWAJ JĄ DO PÓŹNIEJSZEGO WYKORZYSTANIA

ART.NR: 41TK - Drabinka treningowa koordynacyjna Avento

Siatka treningowa marki Avento pomaga poprawić sprawność, koordynację i szybkość. Pozwala na różne konfiguracje połączeń obręczy za pomocą złączek zatrzaskowych.

- materiał: PP (polipropylen)
- łączenia: PE (polietylen)
- Wymiary:
 - średnica wewnętrzna: ok. 50 cm
 - średnica zewnętrzna: ok. 56,5 cm
 - maksymalna długość: ok. 339 cm



Poprzez różne konfiguracje sześciokątnych kółek możesz ułożyć różnego rodzaju siatki (wzory) do różnorodnych ćwiczeń. Lekkość , elastyczność , precyzja różnego rodzaju pozycjonowani stóp z czasem rozwiniesz podczas kolejnych ćwiczeń jako komponent treningu do różnych typów sportów.

Wytrzymały i mocny materiał plastikowy w bardzo jaskrawym , widocznym kolorze może być używany na różnych nawierzchniach i w różnych warunkach.

Kółka siatki są mocowane do siebie za pomocą plastikowych łączników zatrzaskowych.

Siatka do treningu „Avento® Hexagon training grid” umożliwia różnego rodzaju ćwiczenia których podstawowe , przykładowe układy są pokazane na opakowaniu jednostkowym produktu (jak np. ten poniżej).



Użytkowanie i zasady bezpieczeństwa

- Zaplanuj sobie reżim treningowy dostosowany do swojej kondycji fizycznej . Jeśli to konieczne skonsultuj się z ekspertem (trenerem fitness) . Uważaj, aby się nie przeciążyć, by nie ucierpiało Twoje zdrowie
- W przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych przed rozpoczęciem użytkowania skonsultuj się z lekarzem!
- Przed rozpoczęciem treningu zapoznaj się ze sprzętem
- Trening zawsze rozpoczynaj rozgrzewką. Rozgrzewka przygotowuje Twój organizm do bardziej intensywnego treningu, zwiększając stopniowo krążenie krwi i dostarczając więcej tlenu do różnych części ciała. W ten sposób unikniesz doznania ewentualnej kontuzji , która mogłaby się zdarzyć w przypadku przystąpienia do ćwiczeń bez uprzedniej rozgrzewki.
- Pierwsze ćwiczenia powinny mało intensywne , bez nadmiernej intensywności. Jeśli w czasie ćwiczenia będzie u Ciebie występował tzw. "Krótki oddech", poczujesz ból głowy, nudności, bóle klatki piersiowej lub inne dolegliwości natychmiast zaprzestań ćwiczyć!
- Jeśli powyższe symptomy nie ustąpią po przerwaniu ćwiczenia , skonsultuj się ze Swoim lekarzem.
- Upewnij się czy w trakcie ćwiczeń masz odpowiednią postawę, aby uniknąć przeciążenia organizmu czy też kontuzji.
- Po zakończeniu treningu osoba ćwicząca powinna odbyć ćwiczenia schładzające, aby stopniowo powrócić do stanu organizmu przed treningiem i zapobiec bólom mięśni.

Używanie sprzętu odbywa się na Twoje własne ryzyko. Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do osobistego użytku. **Ten sprzęt nie może być używany w celach komercyjnych, takich jak np. studio fitness.**

- *Ten sprzęt nie jest odpowiedni dla dzieci. Przechowuj sprzęt w miejscu niedostępnym dla dzieci!*
- *Przed rozpoczęciem użytkowania sprawdź czy sprzęt jest prawidłowo zmontowany i spełnia swoje funkcje. Jeśli jakiś element jest uszkodzony natychmiast zaprzestań użytkowanie sprzętu i oddaj do naprawy lub wymień na nowy.*
- *Przechowuj swój sprzęt w suchym i chłodnym miejscu.*
- **Czyszczenie sprzętu wyłącznie przy pomocy wilgotnej ściereczki bez detergentów. W żadnym wypadku do czyszczenia nie wolno używać chemicznych rozpuszczalników , czy ostrych detergentów.**