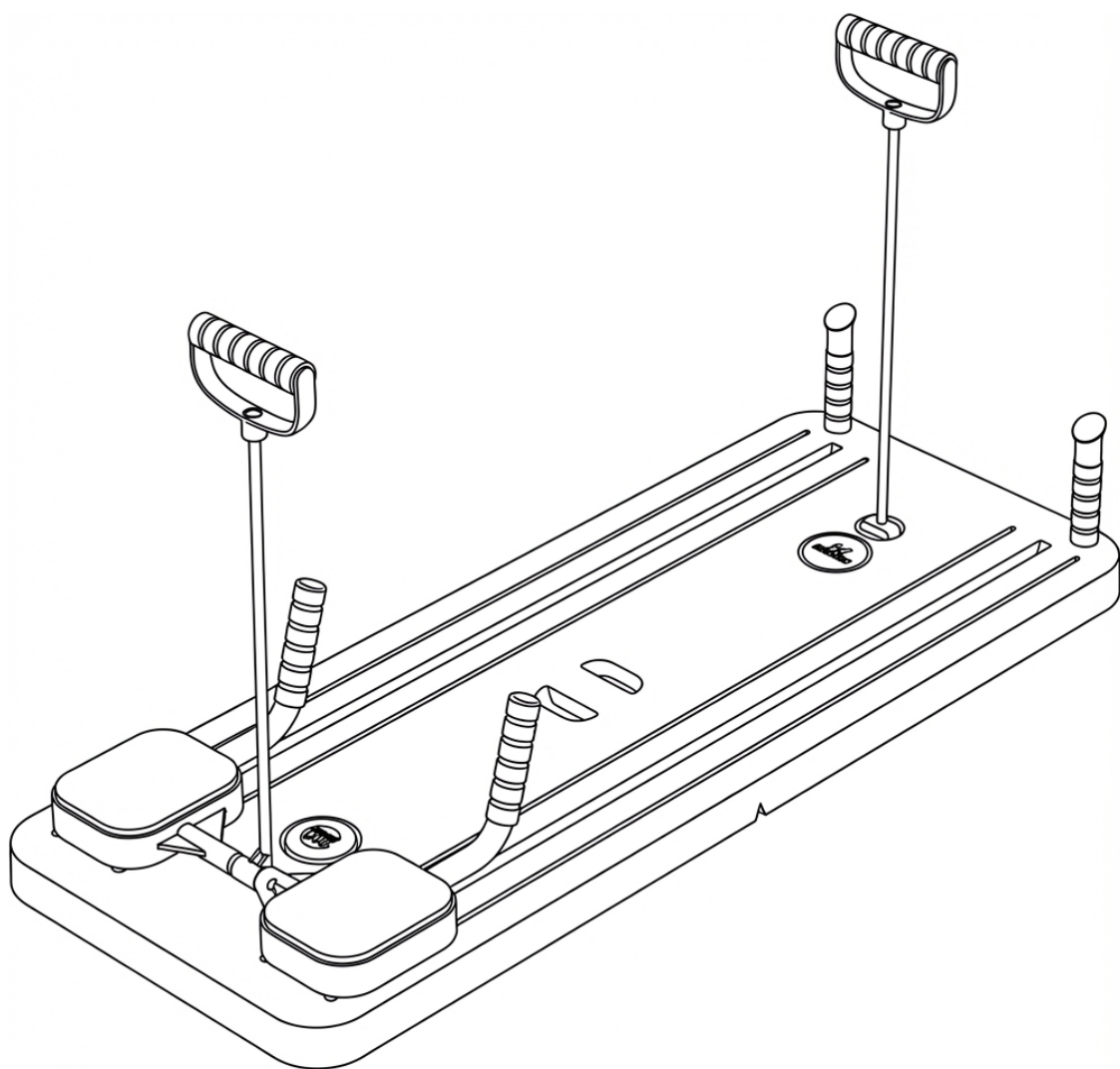


REVOGYM



RP27

Informacje Ogólne / General Information / Všeobecné informace / Všeobecné informácie / Általános információk / Informații generale / Загальна інформація / Общая информация / Allgemeine Informationen / Bendroji informacija

- (PL) Dziękujemy Państwu za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją. Zamieszczone w instrukcji schematy i rysunki są uproszczone i zawierają jedynie szczegóły niezbędne do prawidłowego użytkowania produktu.
UWAGA: Niestosowanie się do zaleceń zamieszczonych w niniejszej instrukcji może być podstawą do odrzucenia reklamacji.
- (EN) Thank you for purchasing our product. Before starting to use it, please carefully read the following instructions. The diagrams and illustrations included in this manual are simplified and contain only the details necessary for the correct use of the product.
WARNING: Failure to follow the recommendations in this manual may be grounds for rejecting a warranty claim.
- (CS) Děkujeme vám za zakoupení našeho produktu. Před zahájením používání si prosím pečlivě přečtete následující pokyny. Schémata a obrázky uvedené v této příručce jsou zjednodušené a obsahují pouze podrobnosti nezbytné pro správné používání produktu.
UPOZORNĚNÍ: Nedodržení doporučení uvedených v této příručce může být důvodem k zamítnutí reklamace.
- (SK) Ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu. Pred začatím používania si prosím pozorne prečítajte nasledujúce pokyny. Schémy a obrázky uvedené v tejto príručke sú zjednodušené a obsahujú iba podrobnosti nevyhnutné na správne používanie produktu.
UPOZORNENIE: Nedodržanie odporúčaní uvedených v tejto príručke môže byť dôvodom na zamietnutie reklamácie.
- (HU) Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Használat megkezdése előtt kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi útmutatót. Az útmutatóban található ábrák és rajzok egyszerűsítettek, és csak a termék helyes használatához szükséges részleteket tartalmazzák.
FIGYELEM: Az útmutatóban foglalt ajánlások be nem tartása a jótállási igény elutasításának alapja lehet.
- (RO) Vă mulțumim pentru achiziționarea produsului nostru. Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de mai jos. Schemele și desenele incluse în acest manual sunt simplificate și conțin doar detaliile necesare utilizării corecte a produsului.
ATENȚIE: Nerespectarea recomandărilor din acest manual poate constitui motiv de respingere a reclamației.
- (UA) Дякуємо Вам за придбання нашого продукту. Перед початком використання, будь ласка, уважно ознайомтеся з наступною інструкцією. Схеми та малюнки, наведені в цій інструкції, спрощені та містять лише необхідні деталі для правильного використання продукту.
УВАГА: Недотримання рекомендацій, зазначених у цій інструкції, може бути підставою для відхилення reklamaciji.
- (RU) Благодарим Вас за приобретение нашего продукта. Перед началом использования, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией. Схемы и рисунки, приведенные в инструкции, упрощены и содержат только необходимые детали для правильного использования продукта.
ВНИМАНИЕ: Несоблюдение рекомендаций, указанных в данной инструкции, может являться основанием для отказа в удовлетворении претензии.
- (DE) Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Bevor Sie es verwenden, lesen Sie bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen. Die in dieser Anleitung enthaltenen Diagramme und Abbildungen sind vereinfacht und enthalten nur die für die korrekte Verwendung des Produkts erforderlichen Details.
ACHTUNG: Die Nichtbeachtung der in dieser Anleitung enthaltenen Empfehlungen kann ein Grund für die Ablehnung einer Reklamation sein.
- (LT) Dėkojame, kad įsigijote mūsų gaminį. Prieš pradėdami naudoti, atidžiai perskaitykite šią instrukciją. Šioje instrukcijoje pateikti brėžiniai ir schemos yra supaprastinti ir pateikia tik detales, būtinas tinkamam gaminių naudojimui.
ĮSPĖJIMAS: Nesilaikant šios instrukcijos rekomendacijų, pretenzijos gali būti atmestos.

(PL) WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

1. Deska jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego i zgodnie z jej przeznaczeniem.
2. Nie używaj deski w pobliżu wody, w wilgotnym otoczeniu ani mokrymi rękami.
3. Nie korzystaj z produktu, jeśli jest uszkodzony, zdeformowany, przegrzewa się lub działa nieprawidłowo.
4. Nie przykrywaj deski podczas pracy i zapewnij odpowiednią wentylację.
5. Kobiety w ciąży oraz osoby z problemami zdrowotnymi powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem.
6. Przerwij ćwiczenia w przypadku bólu, zawrotów głowy, dyskomfortu lub podrażnień skóry.
7. Trzymaj produkt z dala od dzieci i zwierząt; nie jest to zabawka.
8. Nie modyfikuj urządzenia ani nie używaj nieoryginalnych akcesoriów.
9. Czyść wyłącznie lekko wilgotną, miękką ściereczką; w razie potrzeby użyj łagodnego detergentu.
10. Produkt zawiera wymienną baterię guzikową. Przechowuj nowe i zużyte baterie poza zasięgiem dzieci.
11. Połknięcie baterii stanowi zagrożenie życia. W razie podejrzenia połknięcia lub włożenia baterii do ciała natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
12. Zużyte baterie niezwłocznie oddaj do recyklingu lub utylizuj zgodnie z lokalnymi przepisami. Nie wyrzucaj baterii do odpadów komunalnych ani nie spalaj ich.
13. Używaj wyłącznie baterii tego samego typu i napięcia, zalecanych przez producenta.
14. Nie ładuj baterii jednorazowych, nie zwieraj biegunów, nie demontuj, nie podgrzewaj powyżej 60°C ani nie wrzucaj do ognia – grozi to wyciekami, eksplozją i oparzeniami chemicznymi.
15. Upewnij się, że bateria jest włożona prawidłowo.
16. Jeśli komora baterii nie zamyka się prawidłowo, nie używaj urządzenia.

(EN) SAFETY INSTRUCTIONS

1. The board is intended for home use only and must be used in accordance with its intended purpose.
2. Do not use the board near water, in a humid environment, or with wet hands.
3. Do not use the product if it is damaged, deformed, overheats, or malfunctions.
4. Do not cover the board during operation and ensure proper ventilation.
5. Pregnant women and people with health conditions should consult a doctor before use.
6. Stop using the device immediately if pain, dizziness, discomfort, or skin irritation occurs.
7. Keep the product away from children and animals; it is not a toy.
8. Do not modify the device or use non-original accessories.
9. Clean only with a slightly damp, soft cloth; if necessary, use a mild detergent.
10. The product contains a replaceable button battery. Store new and used batteries out of reach of children.
11. Swallowing a battery poses a life-threatening hazard. If ingestion is suspected or a battery is inserted into the body, contact a doctor immediately.
12. Dispose of used batteries promptly by recycling them or in accordance with local regulations. Do not dispose of batteries with household waste or burn them.
13. Use only batteries of the same type and voltage as recommended by the manufacturer.
14. Do not recharge disposable batteries, short-circuit the terminals, disassemble, heat above 60°C, or throw them into fire—risk of leakage, explosion, or chemical burns.
15. Make sure the battery is inserted correctly.
16. If the battery compartment does not close properly, do not use the device.

(CS) BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Deska je určena výhradně pro domácí použití a musí být používána v souladu se svým určením.
2. Nepoužívejte desku v blízkosti vody, ve vlhkém prostředí ani s mokřými rukama.
3. Nepoužívejte výrobek, pokud je poškozený, deformovaný, přehřívá se nebo nefunguje správně.
4. Během provozu desku nezakrývejte a zajistěte dostatečné větrání.
5. Těhotné ženy a osoby se zdravotními problémy by se měly před použitím poradit s lékařem.
6. Pokud se objeví bolest, závratě, nepohodlí nebo podráždění pokožky, okamžitě přestaňte zařízení používat.
7. Uchovávejte výrobek mimo dosah dětí a zvířat; není to hračka.
8. Neupravujte zařízení ani nepoužívejte neoriginální příslušenství.
9. Čistěte pouze mírně navlhčeným měkkým hadříkem; v případě potřeby použijte jemný čisticí prostředek.
10. Výrobek obsahuje vyměnitelnou knoflíkovou baterii. Nové i použité baterie uchovávejte mimo dosah dětí.
11. Požití baterie představuje život ohrožující nebezpečí. V případě podezření na spolknutí baterie nebo její vložení do těla okamžitě kontaktujte lékaře.
12. Použité baterie neprodleně odevzdejte k recyklaci nebo je likvidujte v souladu s místními předpisy. Nevyhazujte baterie do komunálního odpadu ani je nespalujte.
13. Používejte pouze baterie stejného typu a napětí, jaké doporučuje výrobce.
14. Nenabíjejte jednorázové baterie, nezkratujte póly, nerozebírejte je, nezahřívejte nad 60 °C ani je nevhazujte do ohně – hrozí únik, exploze nebo chemické popáleniny.
15. Ujistěte se, že je baterie vložena správně.
16. Pokud se přihrádka na baterii správně nezavírá, zařízení nepoužívejte.

(SK) BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

1. Doska je určená výhradne na domáce použitie a musí sa používať v súlade so svojím určením.
2. Nepoužívajte dosku v blízkosti vody, vo vlhkom prostredí ani s mokrymi rukami.
3. Nepoužívajte výrobok, ak je poškodený, zdeformovaný, prehrieva sa alebo nefunguje správne.
4. Počas prevádzky dosku nezakrývajte a zabezpečte dostatočné vetranie.
5. Tehotné ženy a osoby so zdravotnými problémami by sa mali pred použitím poradiť s lekárom.
6. Ak sa objaví bolesť, závrat, nepohodlie alebo podráždenie pokožky, okamžite prestaňte zariadenie používať.
7. Uchovávať výrobok mimo dosahu detí a zvierat; nejde o hračku.
8. Neupravujte zariadenie ani nepoužívajte neoriginálne príslušenstvo.
9. Čistite iba mierne navlhčenou, mäkkou handričkou; v prípade potreby použite jemný čistiaci prostriedok.
10. Výrobok obsahuje vymeniteľnú gombíkovú batériu. Nové aj použité batérie uchovávať mimo dosahu detí.
11. Prehltutie batérie predstavuje život ohrožujúce nebezpečenstvo. V prípade podozrenia na prehltutie batérie alebo jej vloženie do tela okamžite kontaktujte lekára.
12. Použité batérie bezodkladne odovzdajte na recykláciu alebo ich zlikvidujte v súlade s miestnymi predpismi. Nevhadzujte batérie do komunálneho odpadu ani ich nespálujte.
13. Používajte iba batérie rovnakého typu a napätia, aké odporúča výrobca.
14. Nenabíjajte jednorazové batérie, neskratujte póly, nerozoberajte ich, nezahrievajte nad 60 °C ani ich nehádzte do ohňa – hrozí únik, výbuch alebo chemické popáleniny.
15. Uistite sa, že je batéria vložená správne.
16. Ak sa priehradka na batériu správne nezavára, zariadenie nepoužívajte.

(HU) BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

1. A deszka kizárólag otthoni használatra készült, és csak rendeltetésszerűen használható.
2. Ne használja a deszkát víz közelében, nedves környezetben vagy nedves kézzel.
3. Ne használja a terméket, ha sérült, deformált, túlmelegszik vagy nem megfelelően működik.
4. Használat közben ne takarja le a deszkát, és biztosítsa a megfelelő szellőzést.
5. Terhes nőknek és egészségügyi problémákkal küzdő személyeknek használat előtt orvosukkal kell konzultálniuk.
6. Fájdalom, szédülés, kellemetlen érzés vagy bőrirritáció esetén azonnal hagyja abba a készülék használatát.
7. Tartsa a terméket gyermekektől és állatoktól távol; nem játékszer.
8. Ne módosítsa a készüléket, és ne használjon nem eredeti tartozékokat.
9. Csak enyhén nedves, puha kendővel tisztítsa; szükség esetén enyhe tisztítószerrel használjon.
10. A termék cserélhető gombaelemeket tartalmaz. Az új és használt elemeket gyermekektől elzárva tárolja.
11. Az elem lenyelése életveszélyes. Lenyelés gyanúja vagy az elem testbe helyezése esetén azonnal forduljon orvoshoz.
12. A használt elemeket haladéktalanul adja le újrahasznosításra, vagy ártalmatlanítsa a helyi előírásoknak megfelelően. Ne dobja az elemeket a háztartási hulladékba, és ne égesse el őket.
13. Csak a gyártó által ajánlott, azonos típusú és feszültségű elemeket használjon.
14. Ne töltsé újra az egyszer használatos elemeket, ne zárja rövidre a pólusokat, ne szerelje szét, ne melegítse 60 °C fölé, és ne dobja tűzbe – szivárgás, robbanás vagy vegyi égési sérülés veszélye áll fenn.
15. Győződjön meg arról, hogy az elem megfelelően van behelyezve.
16. Ha az elemtartó rekesz nem záródik megfelelően, ne használja a készüléket.

(RO) INSTRUCTIUNI DE SIGURANȚĂ

1. Placa este destinată exclusiv utilizării casnice și trebuie folosită conform scopului său.
2. Nu utilizați placa în apropierea apei, în medii umede sau cu mâinile ude.
3. Nu utilizați produsul dacă este deteriorat, deformat, se supraîncălzește sau nu funcționează corect.
4. Nu acoperiți placa în timpul utilizării și asigurați o ventilație adecvată.
5. Femeile însărcinate și persoanele cu probleme de sănătate trebuie să consulte un medic înainte de utilizare.
6. Opriți imediat utilizarea dispozitivului în caz de durere, amețală, disconfort sau iritații ale pielii.
7. Păstrați produsul departe de copii și animale; nu este o jucărie.
8. Nu modificați dispozitivul și nu utilizați accesorii neoriginale.
9. Curățați numai cu o lavetă moale, ușor umezită; dacă este necesar, folosiți un detergent delicat.
10. Produsul conține o baterie tip pastilă înlocuibilă. Păstrați bateriile noi și pe cele uzate în afara razei de acțiune a copiilor.
11. Înghițirea unei baterii reprezintă un pericol care pune viața în pericol. În cazul suspiciunii de înghițire a bateriei sau de introducerea acesteia în corp, contactați imediat un medic.
12. Eliminați prompt bateriile uzate prin reciclare sau conform reglementărilor locale. Nu aruncați bateriile la gunoierul menajer și nu le ardeți.
13. Utilizați numai baterii de același tip și tensiune, conform recomandărilor producătorului.
14. Nu reîncărcați bateriile de unică folosință, nu scurtcircuitați bornele, nu le demontați, nu le încălziți peste 60 °C și nu le aruncați în foc – există risc de scurgeri, explozie sau arsuri chimice.
15. Asigurați-vă că bateria este introdusă corect.
16. Dacă compartimentul bateriei nu se închide corect, nu utilizați dispozitivul.

(UA) ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ

1. Дошка призначена виключно для домашнього використання та повинна застосовуватися за призначенням.
2. Не використовуйте дошку поблизу води, у вологому середовищі або з мокрими руками.
3. Не використовуйте виріб, якщо він пошкоджений, деформований, перегрівається або працює неправильно.
4. Під час роботи не накривайте дошку та забезпечте належну вентиляцію.
5. Вагітним жінкам і людям із проблемами зі здоров'ям слід проконсультуватися з лікарем перед використанням.
6. Негайно припиніть використання пристрою у разі болю, запаморочення, дискомфорту або подразнення шкіри.
7. Зберігайте виріб подалі від дітей і тварин; це не іграшка.
8. Не змінюйте конструкцію пристрою та не використовуйте неоригінальні аксесуари.
9. Очищайте лише злегка вологою м'якою тканиною; за потреби використовуйте м'який мийний засіб.
10. Виріб містить змінну кнопкову батарейку. Зберігайте нові та використані батарейки в недоступному для дітей місці.
11. Ковтання батарейки становить загрозу для життя. У разі підозри на ковтання батарейки або її введення в організм негайно зверніться до лікаря.
12. Використані батарейки негайно здавайте на переробку або утилізуйте відповідно до місцевих правил. Не викидайте батарейки разом із побутовими відходами та не спалюйте їх.
13. Використовуйте лише батарейки того ж типу та напруги, які рекомендує виробник.
14. Не перезаряджайте одноразові батарейки, не замикайте контакти, не розбирайте, не нагрівайте понад 60 °C і не кидайте у вогонь — існує ризик витоку, вибуху або хімічних опіків.
15. Переконайтеся, що батарейка вставлена правильно.
16. Якщо відсік для батарейки не закривається належним чином, не використовуйте пристрій.

(RU) ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

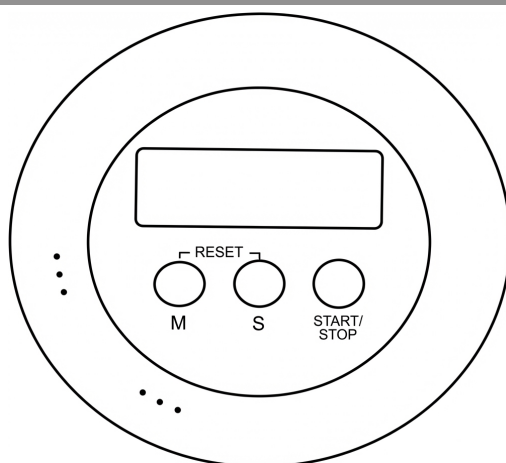
1. Плата предназначена исключительно для домашнего использования и должна применяться строго по назначению.
2. Не используйте плату рядом с водой, во влажной среде или мокрыми руками.
3. Не используйте изделие, если оно повреждено, деформировано, перегревается или работает неправильно.
4. Во время работы не накрывайте плату и обеспечьте надлежащую вентиляцию.
5. Беременным женщинам и людям с проблемами со здоровьем перед использованием следует проконсультироваться с врачом.
6. Немедленно прекратите использование устройства при появлении боли, головокружения, дискомфорта или раздражения кожи.
7. Храните изделие вдали от детей и животных; это не игрушка.
8. Не вносите изменения в устройство и не используйте неоригинальные аксессуары.
9. Очищайте только слегка влажной мягкой тканью; при необходимости используйте мягкое моющее средство.
10. Изделие содержит сменную кнопочную батарейку. Храните новые и использованные батарейки в недоступном для детей месте.
11. Проглатывание батарейки представляет угрозу для жизни. При подозрении на проглатывание батарейки или её попадание в организм немедленно обратитесь к врачу.
12. Использованные батарейки незамедлительно сдавайте на переработку или утилизируйте в соответствии с местными правилами. Не выбрасывайте батарейки вместе с бытовыми отходами и не сжигайте их.
13. Используйте только батарейки того же типа и напряжения, которые рекомендованы производителем.
14. Не перезаряжайте одноразовые батарейки, не замыкайте контакты, не разбирайте их, не нагревайте выше 60 °C и не бросайте в огонь — существует риск утечки, взрыва или химических ожогов.
15. Убедитесь, что батарейка установлена правильно.
16. Если отсек для батарейки закрывается неплотно, не используйте устройство.

(DE) SICHERHEITSHINWEISE

1. Das Board ist ausschließlich für den häuslichen Gebrauch bestimmt und darf nur gemäß seiner Zweckbestimmung verwendet werden.
2. Verwenden Sie das Board nicht in der Nähe von Wasser, in feuchter Umgebung oder mit nassen Händen.
3. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt, verformt ist, sich überhitzt oder nicht ordnungsgemäß funktioniert.
4. Decken Sie das Board während des Betriebs nicht ab und sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung.
5. Schwangere Frauen und Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten vor der Verwendung einen Arzt konsultieren.
6. Beenden Sie die Nutzung des Geräts sofort, wenn Schmerzen, Schwindel, Unwohlsein oder Hautreizungen auftreten.
7. Halten Sie das Produkt von Kindern und Tieren fern; es ist kein Spielzeug.
8. Nehmen Sie keine Veränderungen am Gerät vor und verwenden Sie kein nicht originales Zubehör.
9. Reinigen Sie das Gerät nur mit einem leicht feuchten, weichen Tuch; verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel.
10. Das Produkt enthält eine austauschbare Knopfzelle. Bewahren Sie neue und gebrauchte Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
11. Das Verschlucken einer Batterie stellt eine lebensbedrohliche Gefahr dar. Bei Verdacht auf Verschlucken oder Einführen einer Batterie in den Körper wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
12. Entsorgen Sie gebrauchte Batterien unverzüglich durch Recycling oder gemäß den örtlichen Vorschriften. Entsorgen Sie Batterien nicht im Hausmüll und verbrennen Sie sie nicht.
13. Verwenden Sie nur Batterien desselben Typs und derselben Spannung, wie vom Hersteller empfohlen.
14. Laden Sie Einwegbatterien nicht wieder auf, schließen Sie die Pole nicht kurz, zerlegen Sie sie nicht, erhitzen Sie sie nicht über 60 °C und werfen Sie sie nicht ins Feuer – es besteht die Gefahr von Auslaufen, Explosion oder chemischen Verbrennungen.
15. Stellen Sie sicher, dass die Batterie korrekt eingesetzt ist.
16. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn sich das Batteriefach nicht ordnungsgemäß schließen lässt.

(LT) SAUGOS NURODYMAI

1. Lenta skirta tik naudojimui namuose ir turi būti naudojama pagal paskirtį.
2. Nenaudokite lentos šalia vandens, drėgnoje aplinkoje ar šlapiomis rankomis.
3. Nenaudokite gaminio, jei jis yra pažeistas, deformuotas, perkaista arba neveikia tinkamai.
4. Naudojimo metu neuždenkite lentos ir užtikrinkite tinkamą ventiliaciją.
5. Nėščios moterys ir asmenys, turintys sveikatos sutrikimų, prieš naudojimą turėtų pasitarti su gydytoju.
6. Nedelsdami nutraukite įrenginio naudojimą, jei atsiranda skausmas, galvos svaigimas, diskomfortas ar odos sudirginimas.
7. Laikykite gaminį vaikams ir gyvūnams nepasiekiamoje vietoje; tai ne žaislas.
8. Nemodifikuokite įrenginio ir nenaudokite neoriginalių priedų.
9. Valykite tik šiek tiek sudrėkinta, minkšta šluoste; jei reikia, naudokite švelnų valiklį.
10. Gaminyje yra keičiama sagos tipo baterija. Naujas ir naudotas baterijas laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.
11. Baterijos prarijimas kelia pavojų gyvybei. Įtarus baterijos prarijimą ar jos patekimą į organizmą, nedelsiant kreipkitės į gydytoją.
12. Panaudotas baterijas nedelsiant perduokite perdirbti arba utilizuokite pagal vietinius reikalavimus. Nemeskite baterijų į buitines atliekas ir nedeginkite jų.
13. Naudokite tik tokio paties tipo ir įtampos baterijas, kokias rekomenduoja gamintojas.
14. Nekraukite vienkartinę baterijų, netrumpinkite kontaktų, neardykite, nekaitinkite virš 60 °C ir nemeskite į ugnį – kyla nutekėjimo, sprogo ar cheminių nudegimų pavojus.
15. Įsitikinkite, kad baterija įdėta teisingai.
16. Jei baterijų skyrelis tinkamai neužsidaro, nenaudokite įrenginio.



(PL) INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z TIMERA

1. Naciśnij przycisk Start/Stop, aby włączyć urządzenie.
2. Naciśnij ponownie przycisk Start/Stop, aby uruchomić tryb odmierzenia czasu.
3. Naciśnij jednocześnie przyciski M i S, aby zresetować timer do zera.
4. Przycisk M służy do ustawiania minut, a przycisk S do ustawiania sekund. Przytrzymanie przycisku M lub S umożliwia szybkie ustawienie czasu. Po ustawieniu czasu naciśnij przycisk Start/Stop, aby uruchomić tryb odliczania.
5. Po zresetowaniu do zera system automatycznie wyłączy się po 10 minutach

(EN) TIMER OPERATING INSTRUCTION

1. Press the Start/Stop button to turn on the device.
2. Press the Start/Stop button again to start the countdown mode.
3. Press the M and S buttons simultaneously to reset the timer to zero.
4. The M button is used to set minutes, and the S button is used to set seconds. Holding down the M or S button allows for rapid time adjustment. After setting the time, press the Start/Stop button to start the countdown mode.
5. After being reset to zero, the system will automatically turn off after 10 minutes.

(CS) NÁVOD K POUŽITÍ ČASOVAČE

1. Stiskněte tlačítko Start/Stop pro zapnutí zařízení.
2. Opět stiskněte tlačítko Start/Stop pro spuštění režimu odpočítávání času.
3. Současně stiskněte tlačítka M a S pro vynulování časovače.
4. Tlačítko M slouží k nastavení minut a tlačítko S k nastavení sekund. Podržetím tlačítka M nebo S umožníte rychlé nastavení času. Po nastavení času stiskněte tlačítko Start/Stop pro spuštění odpočítávání.
5. Po vynulování se systém automaticky vypne po 10 minutách.

(SK) NÁVOD NA POUŽITIE ČASOVAČA

1. Stlačte tlačidlo Start/Stop na zapnutie zariadenia.
2. Opätovne stlačte tlačidlo Start/Stop na spustenie režimu odpočítavania času.
3. Súčasne stlačte tlačidlá M a S na vynulovanie časovača.
4. Tlačidlo M slúži na nastavenie minút a tlačidlo S na nastavenie sekúnd. Podržaním tlačidla M alebo S umožníte rýchle nastavenie času. Po nastavení času stlačte tlačidlo Start/Stop na spustenie odpočítavania.
5. Po vynulovaní sa systém automaticky vypne po 10 minútach.

(HU) IDŐZÍTŐ HASZNÁLATI ÚTMUTAT

1. Nyomja meg a Start/Stop gombot a készülék bekapcsolásához.
2. Nyomja meg ismét a Start/Stop gombot a visszaszámlálási mód elindításához.
3. Nyomja meg egyszerre az M és S gombokat az időzítő nullázásához.
4. Az M gomb a percek, az S gomb a másodpercek beállítására szolgál. Az M vagy S gomb lenyomva tartása gyors időbeállítást tesz lehetővé. Az idő beállítása után nyomja meg a Start/Stop gombot a visszaszámlálás elindításához.
5. Nullázás után a rendszer 10 perc elteltével automatikusan kikapcsol.

(RO) INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A TEMPORIZATORULUI

1. Apăsăți butonul Start/Stop pentru a porni dispozitivul.
2. Apăsăți din nou butonul Start/Stop pentru a porni modul de număratoare inversă.
3. Apăsăți simultan butoanele M și S pentru a reseta temporizatorul la zero.
4. Butonul M este utilizat pentru setarea minutelor, iar butonul S pentru setarea secundelor. Menținerea apăsată a butonului M sau S permite setarea rapidă a timpului. După setarea timpului, apăsați butonul Start/Stop pentru a porni numărătoarea inversă.
5. După resetarea la zero, sistemul se va opri automat după 10 minute.

(UA) ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ ТАЙМЕРА

1. Натисніть кнопку Start/Stop, щоб увімкнути пристрій.
2. Натисніть кнопку Start/Stop ще раз, щоб запустити режим зворотного відліку.
3. Одночасно натисніть кнопки M і S, щоб скинути таймер до нуля.
4. Кнопка M використовується для встановлення хвилин, а кнопка S — для встановлення секунд. Утримування кнопки M або S дозволяє швидко змінювати час. Після встановлення часу натисніть кнопку Start/Stop, щоб розпочати зворотний відлік.
5. Після скидання до нуля система автоматично вимкнеться через 10 хвилин.

(RU) ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТАЙМЕРА

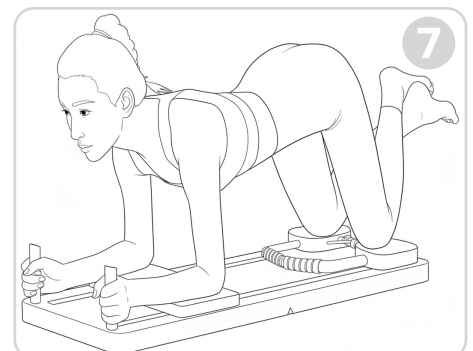
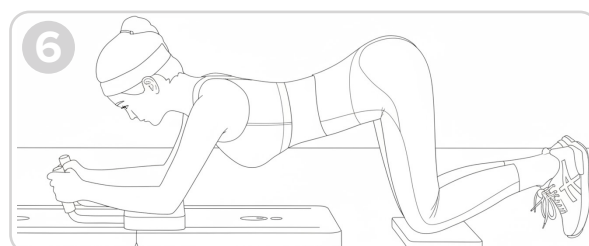
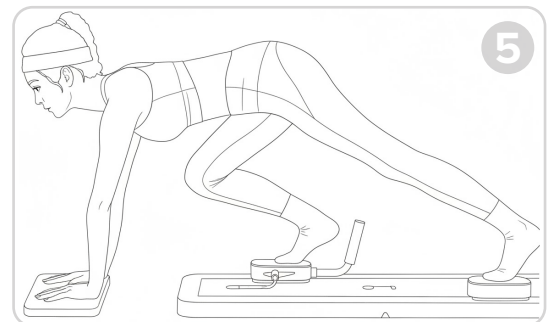
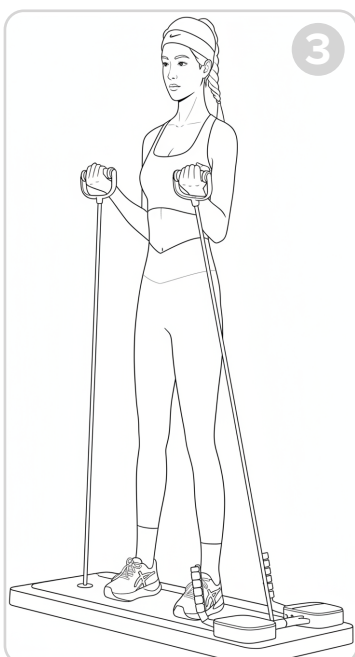
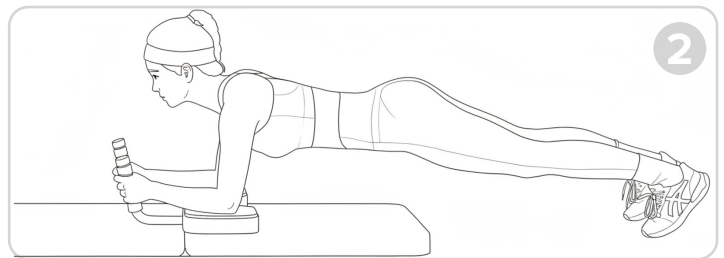
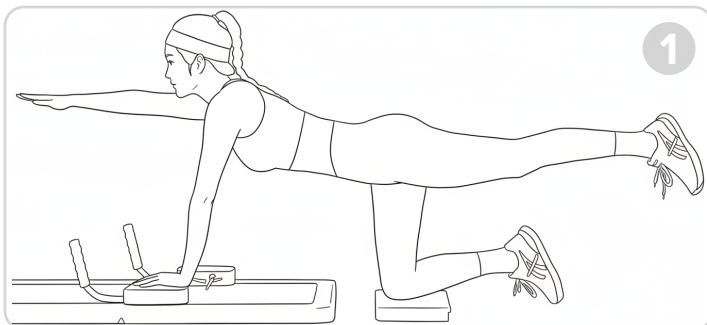
1. Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы включить устройство.
2. Нажмите кнопку Start/Stop ещё раз, чтобы запустить режим обратного отсчёта.
3. Одновременно нажмите кнопки M и S, чтобы сбросить таймер на ноль.
4. Кнопка M используется для установки минут, а кнопка S — для установки секунд. Удерживание кнопки M или S позволяет быстро настроить время. После установки времени нажмите кнопку Start/Stop, чтобы начать обратный отсчёт.
5. После сброса до нуля система автоматически выключится через 10 минут.

(DE) BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN TIMER

1. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste erneut, um den Countdown-Modus zu starten.
3. Drücken Sie gleichzeitig die Tasten M und S, um den Timer auf null zurückzusetzen.
4. Die Taste M dient zum Einstellen der Minuten, die Taste S zum Einstellen der Sekunden. Durch Gedrückthalten der Taste M oder S ist eine schnelle Zeiteinstellung möglich. Nach dem Einstellen der Zeit drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Countdown zu starten.
5. Nach dem Zurücksetzen auf null schaltet sich das System nach 10 Minuten automatisch aus.

(LT) LAIKMAČIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

1. Paspauskite mygtuką Start/Stop, kad įjungtumėte įrenginį.
2. Dar kartą paspauskite mygtuką Start/Stop, kad pradėtumėte atgalinio skaičiavimo režimą.
3. Vienu metu paspauskite mygtukus M ir S, kad nustatytumėte laikmatį į nulį.
4. Mygtukas M skirtas minutėms nustatyti, o mygtukas S – sekundėms nustatyti. Laikant nuspaustą mygtuką M arba S, laikas nustatomas greičiau. Nustačius laiką, paspauskite mygtuką Start/Stop, kad pradėtumėte atgalinį skaičiavimą.
5. Nustačius laikmatį į nulį, sistema automatiškai išsijungs po 10 minučių.



(PL) PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

1. **TRENING RÓWNOWAGI I ROZCIĄGANIA** - Pochyl się, oprzyj jedną rękę na podparciu, drugą wyciągnij poziomo. Uklęknij na jednym kolanie, a przeciwną nogę unieś i wyprostuj, utrzymując równowagę. Następnie zmień stronę i powtórz ćwiczenie.
2. **TRENING PLANKA** - Oprzyj łokcie na podparciu, chwyć uchwyt i utrzymuj ciało w linii prostej. Patrz przed siebie, a dla większej trudności wysuń podparcie do przodu i utrzymaj stabilną pozycję.
3. **TRENING Z GUMAMI OPOROWYMI** - Użyj dołączonych gum oporowych, aby ćwiczyć ramiona i barki, rozgrzać ciało oraz wykonać ćwiczenia rozciągające.
4. **TRENING BIODER** - Pochyl tułów, oprzyj dłonie na łokciach, wyprostuj nogi i stań na palcach. Wykorzystaj ruch bioder, aby rozciągać tułów do przodu i do tyłu, ćwicząc mięśnie bioder.
5. **TRENING TALII I BRZUCHA** - Połóż dłonie na macie piankowej, postaw stopy na podparciach łokci i przesuwaj nogi w przód i w tył. Wykorzystuj siłę talii i brzucha, aby wzmacniać mięśnie tej partii ciała.
6. **TRENING MIĘŚNI CORE** - Oprzyj łokcie na podparciu, uklęknij na macie piankowej i używaj siły mięśni brzucha, aby przesuwać tułów do przodu i do tyłu, wzmacniając mięśnie brzucha.
7. **BRZUSZKI W LEŻENIU PRZODEM** - Zamontuj prosty uchwyt, chwyć go oburącz i uklęknij na podparciu. Wykorzystuj mięśnie brzucha do zwijania i prostowania ciała, powtarzając ruch w celu ich wzmocnienia.

(EN) SAMPLE EXERCISES

1. **BALANCE AND STRETCHING TRAINING** – Lean forward, support yourself with one hand on a support, and extend the other arm horizontally. Kneel on one knee, lift and straighten the opposite leg, maintaining balance. Then switch sides and repeat the exercise.
2. **PLANK TRAINING** – Rest your elbows on a support, grasp the handle, and keep your body in a straight line. Look straight ahead, and for greater difficulty move the support forward and maintain a stable position.
3. **RESISTANCE BAND TRAINING** – Use the attached resistance bands to train the arms and shoulders, warm up the body, and perform stretching exercises.
4. **HIP TRAINING** – Lean your torso back, rest your hands on your elbows, straighten your legs, and stand on your toes. Use hip movement to stretch the torso forward and backward, training the hip muscles.
5. **WAIST AND ABDOMINAL TRAINING** – Place your hands on the foam mat, set your feet on elbow supports, and move your legs forward and backward. Use the strength of your waist and abdominal muscles to strengthen this body area.
6. **CORE MUSCLE TRAINING** – Rest your elbows on the support, kneel on the foam mat, and use the strength of your abdominal muscles to move your torso forward and backward, strengthening the abdominal muscles.
7. **KNEELING CRUNCHES (FRONT POSITION)** – Attach a simple handle, grasp it with both hands, and kneel on the support. Use your abdominal muscles to curl and extend the body, repeating the movement to strengthen them.

(CS) UKÁZKOVÁ CVIČENÍ

1. **TRÉNINK ROVNOVÁHY A PROTAHOVÁNÍ** – Předkloňte se, jednou rukou se opřete o oporu a druhou paži natáhněte vodorovně. Klekněte si na jedno koleno, zvedněte a narovnejte protilehlou nohu a udržujte rovnováhu. Poté vystřídejte strany a cvičení opakujte.
2. **TRÉNINK PLANKU** – Opřete lokty o oporu, uchopte madlo a udržujte tělo v přímé linii. Dívejte se před sebe a pro zvýšení obtížnosti posuňte oporu dopředu a udržujte stabilní pozici.
3. **TRÉNINK S ODPOROVÝMI GUMAMI** – Použijte přiložené odporové gumy k procvičení paží a ramen, zahřátí těla a provedení protahovacích cviků.
4. **TRÉNINK KYČLÍ** – Zakloňte trup, opřete se dlaněmi o lokty, narovnejte nohy a postavte se na špičky. Využívejte pohyb kyčlí k protažení trupu dopředu a dozadu a procvičujte svaly kyčlí.
5. **TRÉNINK PASU A BŘICHA** – Položte dlaně na pěnovou podložku, chodidla umístěte na loketní opěrky a posouvejte nohy dopředu a dozadu. Využívejte sílu pasu a břišních svalů k posílení této části těla.
6. **TRÉNINK CORE SVALŮ** – Opřete lokty o oporu, klekněte si na pěnovou podložku a pomocí síly břišních svalů posouvejte trup dopředu a dozadu, čímž posilujete břišní svaly.
7. **SKLAPOVAČKY V KLEKU (PŘEDNÍ POZICE)** – Připevněte jednoduché madlo, uchopte jej oběma rukama a klekněte si na oporu. Využívejte břišní svaly ke skrčení a narovnání těla a pohyb opakujte pro jejich posílení.

(SK) UKÁŽKOVÉ CVIČENIA

1. **TRÉNING ROVNOVÁHY A NAŤAHOVANIA** – Predkloňte sa, jednou rukou sa oprite o oporu a druhú ruku natiahnite vodorovne. Klaknite si na jedno koleno, zdvihnite a vystrite opačnú nohu a udržiavajte rovnováhu. Potom vymeňte strany a cvičenie zopakujte.
2. **TRÉNING PLANKU** – Oprite lakťe o oporu, uchopte madlo a udržujte telo v priamej línii. Pozeraajte sa pred seba a pre zvýšenie náročnosti posuňte oporu dopredu a udržujte stabilnú pozíciu.
3. **TRÉNING S ODPOROVÝMI GUMAMI** – Použite priložené odporové gumy na precvičenie rúk a ramien, zahriatie tela a vykonanie natáhovacích cvikov.
4. **TRÉNING BEDIER** – Zakloňte trup, oprite dlane o lakťe, vystrite nohy a postavte sa na špičky. Využívajte pohyb bedier na natáhovanie trupu dopredu a dozadu a precvičujte svaly bedier.
5. **TRÉNING PÁSA A BRUCHA** – Položte dlane na penovú podložku, chodidlá umiestnite na laktové opierky a posúvajte nohy dopredu a dozadu. Využívajte silu pásu a brušných svalov na posilnenie tejto časti tela.

6. **TRÉNING CORE SVALOV** – Oprite lakte o oporu, kláknite si na penovú podložku a pomocou sily brušných svalov posúvajte trup dopredu a dozadu, čím posilňujete brušné svaly.
7. **SKLAPOVÁČKY V KLÁKU (PREDNÁ POZÍCIA)** – Pripevnite jednoduché madlo, uchopte ho oboma rukami a kláknite si na oporu. Využívajte brušné svaly na skrčenie a vystrenie tela a pohyb opakujte na ich posilnenie.

(HU) MINTA GYAKORLATOK

1. **EGYENSÚLY- ÉS NYÚJTÓ EDZÉS** – Dőlj előre, egyik kezeddal támaszkodj meg, a másik karodat nyújtsd ki vízszintesen. Térdelj le az egyik térdre, emeld fel és nyújtsd ki az ellenkező lábat, miközben megtartod az egyensúlyt. Ezután válts oldalt, és ismételd meg a gyakorlatot.
2. **PLANK EDZÉS** – Támaszkodj az alkarodra, fogd meg a markolatot, és tartsd a tested egyenes vonalban. Nézz előre, és a nehezítés érdekében told előre a támaszt, miközben megtartod a stabil pozíciót.
3. **ELLENÁLLÁSI GUMISZALAGOS EDZÉS** – Használd a mellékelt ellenállási gumiszalagokat a karok és vállak edzésére, a test bemelegítésére és nyújtó gyakorlatok végzésére.
4. **CSÍPŐEDZÉS** – Döntsd hátra a törzsedet, támaszd a tenyereidet a könyökeidre, nyújtsd ki a lábaidat, és állj lábujjhegyre. A csípő mozgását használd a törzs előre- és hátranyújtásához, a csípőizmok edzésére.
5. **DERÉK- ÉS HASIZOM EDZÉS** – Helyezd a tenyereidet a haszivatcs alátétre, a lábfejeidet a könyöktámaszokra, és mozgasd a lábaidat előre és hátra. A derék és a hasizmok erejét használd ennek a testrésznek az erősítésére.
6. **CORE IZOM EDZÉS** – Támaszkodj az alkarodra, térdelj le a haszivatcs alátétre, és a hasizmok erejével mozgasd a törzsedet előre és hátra, erősítve a hasizmokat.
7. **TÉRDELŐ HASPRÉS (ELÜLSŐ POZÍCIÓ)** – Rögzíts egy egyszerű markolatot, fogd meg mindkét kezeddal, és térdelj le a támaszra. A hasizmok segítségével hajlítsd és nyújtsd a tested, ismételve a mozdulatot az izmok erősítéséhez.

(RO) EXERCIȚII EXEMPLU

1. **ANTRENAMENT DE ECHILIBRU ȘI ÎNTINDERE** – Apleacă-te înainte, sprijină-te cu o mână pe suport și întinde cealaltă mână orizontal. Îngenunchează pe un genunchi, ridică și întinde piciorul opus, menținând echilibrul. Apoi schimbă partea și repetă exercițiul.
2. **ANTRENAMENT PLANK** – Sprijină coatele pe suport, prinde mânerul și menține corpul într-o linie dreaptă. Privește înainte, iar pentru un nivel de dificultate mai mare mută suportul înainte și menține o poziție stabilă.
3. **ANTRENAMENT CU BENZI DE REZISTENȚĂ** – Folosește benzile de rezistență incluse pentru a antrena brațele și umerii, pentru a încălzi corpul și pentru a efectua exerciții de întindere.
4. **ANTRENAMENT PENTRU ȘOLDURI** – Apleacă trunchiul pe spate, sprijină palmele pe coate, întinde picioarele și ridică-te pe vârfuri. Folosește mișcarea șoldurilor pentru a întinde trunchiul înainte și înapoi, antrenând mușchii șoldurilor.
5. **ANTRENAMENT PENTRU TALIE ȘI ABDOMEN** – Așază palmele pe salteaua din spumă, pune picioarele pe suporturile pentru coate și deplasează-le înainte și înapoi. Folosește forța taliei și a mușchilor abdominali pentru a întări această zonă a corpului.
6. **ANTRENAMENT CORE** – Sprijină coatele pe suport, îngenunchează pe salteaua din spumă și folosește forța mușchilor abdominali pentru a mișca trunchiul înainte și înapoi, întărind mușchii abdomenului.
7. **ABDOMENALE ÎN GENUNCHI (POZIȚIE FRONTALĂ)** – Fixează un mâner simplu, apucă-l cu ambele mâini și îngenunchează pe suport. Folosește mușchii abdominali pentru a flexa și extinde corpul, repetând mișcarea pentru a-i întări.

(UA) ПРИКЛАДИ ВПРАВ

1. **ТРЕНУВАННЯ БАЛАНСУ ТА РОЗТЯГУВАННЯ** – Нахиліться вперед, однією рукою спирайтеся на опору, а іншу витягніть горизонтально. Станьте на одне коліно, підніміть і випряміть протилежну ногу, зберігаючи рівновагу. Потім змініть сторону та повторіть вправу.
2. **ТРЕНУВАННЯ ПЛАНКИ** – Спирайтеся ліктями на опору, візьміться за ручку та тримайте тіло в прямій лінії. Дивіться прямо перед собою, а для підвищення складності висуньте опору вперед і зберігайте стабільне положення.
3. **ТРЕНУВАННЯ З ЕСПАНДЕРАМИ** – Використовуйте прикріплені еспандери для тренування рук і плечей, розігріву тіла та виконання вправ на розтягування.
4. **ТРЕНУВАННЯ СТЕГОН** – Відхиліть тулуб назад, спирайтеся долонями на лікті, випряміть ноги та станьте на носки. Використовуйте рухи стегон для розтягування тулуба вперед і назад, тренуючи м'язи стегон.
5. **ТРЕНУВАННЯ ТАЛІЇ ТА ПРЕСА** – Покладіть долоні на пінний килимок, розмістіть стопи на ліктьових опорах і рухайте ноги вперед і назад. Використовуйте силу талії та м'язів преса для зміцнення цієї частини тіла.
6. **ТРЕНУВАННЯ М'ЯЗІВ CORE** – Спирайтеся ліктями на опору, станьте на коліна на пінний килимок і, використовуючи силу м'язів преса, рухайте тулуб вперед і назад, зміцнюючи черевні м'язи.
7. **СКРУЧУВАННЯ В УПОРІ НА КОЛІНАХ (ФРОНТАЛЬНА ПОЗИЦІЯ)** – Закріпіть просту ручку, візьміться за неї обома руками та станьте на коліна на опору. За допомогою м'язів преса згинайте та розгинайте тіло, повторюючи рух для їх зміцнення.

(RU) ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ТРЕНИРОВКА БАЛАНСА И РАСТЯЖКИ – Наклонитесь вперёд, одной рукой опирайтесь на опору, другую вытяните горизонтально. Встаньте на одно колено, поднимите и выпрямите противоположную ногу, сохраняя равновесие. Затем смените сторону и повторите упражнение.
2. ТРЕНИРОВКА ПЛАНКИ – Упритесь локтями в опору, возьмитесь за ручку и удерживайте тело в прямой линии. Смотрите прямо перед собой, а для увеличения сложности выдвиньте опору вперёд и сохраняйте устойчивое положение.
3. ТРЕНИРОВКА С ЭСПАНДЕРАМИ – Используйте прикреплённые эспандеры для тренировки рук и плеч, разогрева тела и выполнения упражнений на растяжку.
4. ТРЕНИРОВКА ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ – Отклоните корпус назад, упритесь ладонями в локти, выпрямите ноги и встаньте на носки. Используйте движение бёдер для растяжения корпуса вперёд и назад, тренируя мышцы бёдер.
5. ТРЕНИРОВКА ТАЛИИ И ПРЕССА – Поставьте ладони на пеномат, разместите стопы на локтевых опорах и двигайте ноги вперёд и назад. Используйте силу талии и мышц пресса для укрепления этой зоны тела.
6. ТРЕНИРОВКА МЫШЦ CORE – Упритесь локтями в опору, встаньте на колени на пеномат и, используя силу мышц пресса, перемещайте корпус вперёд и назад, укрепляя мышцы живота.
7. СКРУЧИВАНИЯ С КОЛЕН (ФРОНТАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ) – Закрепите простую ручку, возьмитесь за неё обеими руками и встаньте на колени на опору. Используйте мышцы пресса для сгибания и разгибания тела, повторяя движение для их укрепления.

(DE) BEISPIELÜBUNGEN

1. GLEICHGEWICHTS- UND DEHNTRAINING – Beugen Sie sich nach vorne, stützen Sie sich mit einer Hand auf einer Stütze ab und strecken Sie den anderen Arm waagrecht aus. Knien Sie auf einem Knie, heben und strecken Sie das gegenüberliegende Bein und halten Sie das Gleichgewicht. Wechseln Sie anschließend die Seite und wiederholen Sie die Übung.
2. PLANK-TRAINING – Stützen Sie die Ellenbogen auf der Auflage ab, greifen Sie den Griff und halten Sie den Körper in einer geraden Linie. Blicken Sie geradeaus; für eine höhere Schwierigkeit schieben Sie die Auflage nach vorne und halten Sie eine stabile Position.
3. TRAINING MIT WIDERSTANDSBÄNDERN – Verwenden Sie die mitgelieferten Widerstandsbänder zum Training von Armen und Schultern, zum Aufwärmen des Körpers sowie für Dehnübungen.
4. HÜFTTRAINING – Lehnen Sie den Oberkörper nach hinten, stützen Sie die Handflächen auf den Ellenbogen ab, strecken Sie die Beine und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Nutzen Sie die Hüftbewegung, um den Oberkörper vor und zurück zu dehnen und die Hüftmuskulatur zu trainieren.
5. TAILLEN- UND BAUCHTRAINING – Platzieren Sie die Handflächen auf der Schaumstoffmatte, stellen Sie die Füße auf die Ellenbogenstützen und bewegen Sie die Beine vor und zurück. Nutzen Sie die Kraft der Taille und der Bauchmuskeln, um diesen Körperbereich zu stärken.
6. CORE-TRAINING – Stützen Sie die Ellenbogen auf der Auflage ab, knien Sie auf der Schaumstoffmatte und bewegen Sie den Oberkörper mithilfe der Bauchmuskeln vor und zurück, um die Bauchmuskulatur zu stärken.
7. KNEIENDE CRUNCHES (FRONTALE POSITION) – Befestigen Sie einen einfachen Griff, fassen Sie ihn mit beiden Händen und knien Sie auf der Auflage. Nutzen Sie die Bauchmuskeln, um den Körper zu beugen und zu strecken, und wiederholen Sie die Bewegung zur Kräftigung.

(LT) PAVYZDINIAI PRATIMAI

1. PUSIAUSVYROS IR TEMPIMO TRENIRUOTĖ – Pasilenkite į priekį, viena ranka atsiremkite į atramą, kitą ištieskite horizontaliai. Atsiklaupkite ant vieno kelio, pakelkite ir ištieskite priešingą koją, išlaikydami pusiausvyrą. Tuomet pakeiskite pusę ir pakartokite pratimą.
2. PLANKO TRENIRUOTĖ – Atsiremkite alkūnėmis į atramą, suimkite rankeną ir laikykite kūną tiesioje linijoje. Žiūrėkite tiesiai į priekį, o norėdami padidinti sudėtingumą, pastumkite atramą į priekį ir išlaikykite stabilią padėtį.
3. TRENIRUOTĖ SU PASIPRIEŠINIMO JUOSTOMIS – Naudokite pridėtas pasipriešinimo juostas rankų ir pečių treniravimui, kūno apšilimui bei tempimo pratimams.
4. KLUBŲ TRENIRUOTĖ – Atloškite liemenį atgal, delnais atsiremkite į alkūnes, ištieskite kojas ir atsistokite ant pirštų galų. Klubų judesiais tempkite liemenį pirmyn ir atgal, treniruodami klubų raumenis.
5. JUOSMENS IR PILVO TRENIRUOTĖ – Padėkite delnus ant putų kilimėlio, pėdas pastatykite ant alkūnių atramų ir judinkite kojas pirmyn bei atgal. Naudokite juosmens ir pilvo raumenų jėgą šiai kūno daliai stiprinti.
6. CORE RAUMENŲ TRENIRUOTĖ – Atsiremkite alkūnėmis į atramą, atsiklaupkite ant putų kilimėlio ir, naudodami pilvo raumenų jėgą, judinkite liemenį pirmyn ir atgal, stiprindami pilvo raumenis.
7. KELIAIS ATLIEKAMI PILVO PRESO PRATIMAI (PRIEKINĖ POZICIJA) – Pritvirtinkite paprastą rankeną, suimkite ją abiem rankomis ir atsiklaupkite ant atramos. Naudodami pilvo raumenis lenkite ir tieskite kūną, kartodami judesį jų stiprinimui.

IMPORTER / PRODUCENT

VELACO Sp. z o.o.

Świdry 104C,

21-400 Łuków

velaco.pl