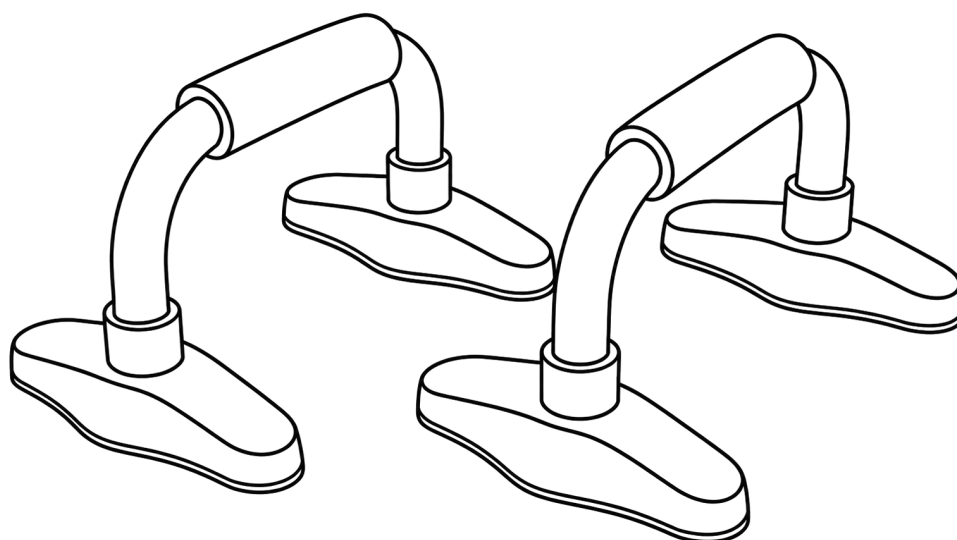


REVOGYM



KOI

velaco.pl

- (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 přečtěte následující pokyny. Schémata a obrázky uvedené v této příručce jsou zjednodušené a obsahují pouze podrobnosti nezbytné pro správné používání produktu.
POZORNOST: Nedodržení doporučení uvedených v této příručce může být důvodem k zamítnutí reklamacce.
- (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.
POZORNENIE: 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 реклаमाції.
- (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, pretenzijų gali būti atmestos.

(PL) ZALECENIA

1. Przed użyciem należy sprawdzić stan techniczny podpórek i upewnić się, że nie są uszkodzone.
2. Produkt należy ustawiać wyłącznie na równej, stabilnej, suchej i antypoślizgowej powierzchni.
3. Przed ćwiczeniami należy upewnić się, że podpórki stoją stabilnie i nie przesuwają się pod obciążeniem.
4. Produkt należy użytkować wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem – do pompek i ćwiczeń z wykorzystaniem masy własnego ciała.
5. Ćwiczenia należy wykonywać płynnie, z zachowaniem prawidłowej techniki i bez gwałtownego przenoszenia ciężaru.
6. Nie należy przekraczać maksymalnego dopuszczalnego obciążenia produktu.
7. Nie używać produktu w przypadku pęknięć, odkształceń, poluzowanych elementów lub innych uszkodzeń.
8. Dzieci mogą korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej. Produkt nie jest zabawką.
9. Wokół miejsca ćwiczeń należy pozostawić odpowiednią ilość wolnej przestrzeni.
10. Produkt należy czyścić miękką, lekko wilgotną ściereczką, a następnie dokładnie osuszyć.
11. Nie stosować agresywnych środków chemicznych, rozpuszczalników ani materiałów ściernych.
12. Uchwyty należy regularnie czyścić z potu i zabrudzeń, aby zachować odpowiednią przyczepność.
13. Produkt należy przechowywać w suchym i czystym miejscu, z dala od wilgoci i wysokiej temperatury.
14. Nie należy samodzielnie modyfikować konstrukcji produktu.
15. W przypadku bólu, zawrotów głowy lub innych niepokojących objawów należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

(EN) RECOMMENDATIONS

1. Before use, check the technical condition of the push-up bars and make sure they are not damaged.
2. Place the product only on a level, stable, dry and non-slip surface.
3. Before exercising, make sure the push-up bars are stable and do not move under load.
4. Use the product only for its intended purpose – for push-ups and bodyweight exercises.
5. Perform exercises smoothly, using proper technique and avoiding sudden weight shifts.
6. Do not exceed the maximum permissible load of the product.
7. Do not use the product if there are any cracks, deformations, loose components or other damage.
8. Children may use the product only under adult supervision. The product is not a toy.

9. Ensure there is sufficient free space around the exercise area.
10. Clean the product with a soft, slightly damp cloth and then dry thoroughly.
11. Do not use aggressive chemicals, solvents or abrasive materials.
12. Regularly clean the handles to remove sweat and dirt and maintain proper grip.
13. Store the product in a dry and clean place, away from moisture and high temperatures.
14. Do not modify the product's construction.
15. If you experience pain, dizziness or any other disturbing symptoms, stop exercising immediately.

(CS) DOPORUČENÍ

1. Před použitím zkontrolujte technický stav podpěr na kliky a ujistěte se, že nejsou poškozené.
2. Výrobek umísťte pouze na rovný, stabilní, suchý a neklouzavý povrch.
3. Před cvičením se ujistěte, že jsou podpěry stabilní a při zatížení se neposouvají.
4. Výrobek používejte pouze k určenému účelu – ke klikům a cvičení s vlastní vahou těla.
5. Cvičení provádějte plynule, správnou technikou a bez prudkého přenášení váhy.
6. Nepřekračujte maximální povolené zatížení výrobku.
7. Výrobek nepoužívejte v případě prasklin, deformací, uvolněných částí nebo jiného poškození.
8. Děti mohou výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Výrobek není hračka.
9. Kolem místa cvičení ponechte dostatek volného prostoru.
10. Výrobek čistěte měkkým, mírně navlhčeným hadříkem a poté jej důkladně osušte.
11. Nepoužívejte agresivní chemické prostředky, rozpouštědla ani abrazivní materiály.
12. Rukojeti pravidelně čistěte od potu a nečistot, aby byla zachována správná přilnavost.
13. Výrobek skladujte na suchém a čistém místě, mimo dosah vlhkosti a vysokých teplot.
14. Konstrukci výrobku nijak neupravujte.
15. V případě bolesti, závratí nebo jiných znepokojivých příznaků cvičení okamžitě přerušte.

(SK) ODPORÚČANIA

1. Pred použitím skontrolujte technický stav podpier na kľuky a uistite sa, že nie sú poškodené.
2. Výrobok umiestňujte iba na rovný, stabilný, suchý a protišmykový povrch.
3. Pred cvičením sa uistite, že sú podpery stabilné a pri zaťažení sa neposúvajú.
4. Výrobok používajte iba na určený účel – na kľuky a cvičenia s vlastnou hmotnosťou tela.
5. Cvičenia vykonávajte plynulo, správnou technikou a bez prudkého prenášania hmotnosti.
6. Neprekračujte maximálne povolené zaťaženie výrobku.
7. Výrobok nepoužívajte v prípade prasklín, deformácií, uvoľnených častí alebo iného poškodenia.
8. Deti môžu výrobok používať iba pod dohľadom dospelé osoby. Výrobok nie je hračka.
9. Okolo miesta cvičenia ponechajte dostatok voľného priestoru.
10. Výrobok čistite mäkkou, mierne navlhčenou handričkou a potom ho dôkladne osušte.
11. Nepoužívajte agresívne chemické prostriedky, rozpúšťadlá ani abrazívne materiály.
12. Rukoväti pravidelne čistite od potu a nečistôt, aby sa zachovala správna príľnavosť.
13. Výrobok skladujte na suchom a čistom mieste, mimo dosahu vlhkosti a vysokých teplôt.
14. Konštrukciu výrobku žiadnym spôsobom neupravujte.
15. V prípade bolesti, závratov alebo iných znepokojujúcich príznakov cvičenie okamžite prerušte.

(HU) AJÁNLÁSOK

1. Használat előtt ellenőrizze a fekvőtámaszkeretek műszaki állapotát, és győződjön meg arról, hogy nem sérültek.
2. A terméket kizárólag sík, stabil, száraz és csúszásmentes felületen használja.
3. Edzés előtt győződjön meg arról, hogy a fekvőtámaszkeretek stabilan állnak, és terhelés alatt nem mozdulnak el.
4. A terméket kizárólag rendeltetésszerűen – fekvőtámaszokhoz és saját testsúlyal végzett gyakorlatokhoz – használja.
5. A gyakorlatokat folyamatos, kontrollált mozdulatokkal, megfelelő technikával és hirtelen súlyáthelyezés nélkül végezze.
6. Ne lépje túl a termék maximálisan megengedett terhelhetőségét.
7. Ne használja a terméket, ha repedést, deformációt, meglazult alkatrészt vagy egyéb sérülést észlel.
8. Gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket. A termék nem játék.
9. Biztosítson elegendő szabad helyet az edzés helyszíne körül.
10. A terméket puha, enyhén nedves ruhával tisztítsa, majd alaposan szárítsa meg.
11. Ne használjon agresszív vegyszereket, oldószereket vagy súroló hatású anyagokat.
12. A megfelelő tapadás megőrzése érdekében rendszeresen tisztítsa meg a fogantyúkat az izzadságtól és a szennyeződésektől.
13. A terméket száraz, tiszta helyen, nedvességtől és magas hőmérséklettől távol tárolja.
14. Ne módosítsa saját kezűleg a termék szerkezetét.
15. Fájdalom, szédülés vagy egyéb aggasztó tünet esetén azonnal hagyja abba az edzést.

(RO) RECOMANDĂRI

1. Înainte de utilizare, verificați starea tehnică a suporturilor pentru flotări și asigurați-vă că nu sunt deteriorate.
2. Așezați produsul numai pe o suprafață plană, stabilă, uscată și antiderapantă.
3. Înainte de exerciții, asigurați-vă că suporturile sunt stabile și nu se deplasează sub sarcină.
4. Utilizați produsul numai conform destinației – pentru flotări și exerciții cu greutatea propriului corp.
5. Efectuați exercițiile în mod controlat, folosind tehnica corectă și evitând transferurile bruște de greutate.
6. Nu depășiți sarcina maximă admisă a produsului.
7. Nu utilizați produsul dacă prezintă fisuri, deformări, componente slăbite sau alte deteriorări.
8. Copiii pot utiliza produsul numai sub supravegherea unui adult. Produsul nu este o jucărie.
9. Asigurați suficient spațiu liber în jurul zonei de exerciții.

10. Curățați produsul cu o lavetă moale, ușor umedă, apoi uscați-l bine.
11. Nu utilizați substanțe chimice agresive, solvenți sau materiale abrazive.
12. Curățați regulat mânerele de transpirație și murdărie pentru a menține o aderență corespunzătoare.
13. Depozitați produsul într-un loc uscat și curat, ferit de umiditate și temperaturi ridicate.
14. Nu modificați în niciun fel construcția produsului.
15. În caz de durere, amețeli sau alte simptome îngrijorătoare, întrerupeți imediat exercițiile.

(UA) РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Перед використанням перевірте технічний стан упорів для віджимань і переконайтеся, що вони не пошкоджені.
2. Використовуйте виріб лише на рівній, стійкій, сухій та неслизькій поверхні.
3. Перед тренуванням переконайтеся, що упори стійкі та не зміщуються під навантаженням.
4. Використовуйте виріб лише за призначенням – для віджимань і вправ із власною вагою тіла.
5. Виконуйте вправи плавно, дотримуючись правильної техніки та уникаючи різкого перенесення ваги.
6. Не перевищуйте максимально допустиме навантаження на виріб.
7. Не використовуйте виріб за наявності тріщин, деформацій, ослаблених деталей або інших пошкоджень.
8. Діти можуть користуватися виробом лише під наглядом дорослих. Виріб не є іграшкою.
9. Забезпечте достатньо вільного простору навколо місця тренування.
10. Очищуйте виріб м'якою, злегка вологою тканиною, а потім ретельно висушуйте.
11. Не використовуйте агресивні хімічні засоби, розчинники або абразивні матеріали.
12. Регулярно очищуйте рукоятки від поту та забруднень для збереження належного зчеплення.
13. Зберігайте виріб у сухому та чистому місці, подалі від вологи та високих температур.
14. Не вносьте жодних змін у конструкцію виробу.
15. У разі появи болю, запаморочення або інших тривожних симптомів негайно припиніть тренування.

(RU) РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Перед использованием проверьте техническое состояние упоров для отжиманий и убедитесь в отсутствии повреждений.
2. Используйте изделие только на ровной, устойчивой, сухой и нескользкой поверхности.
3. Перед тренировкой убедитесь, что упоры устойчивы и не смещаются под нагрузкой.
4. Используйте изделие только по назначению – для отжиманий и упражнений с собственным весом.
5. Выполняйте упражнения плавно, соблюдая правильную технику и избегая резкого переноса веса.
6. Не превышайте максимально допустимую нагрузку на изделие.
7. Не используйте изделие при наличии трещин, деформаций, ослабленных деталей или других повреждений.
8. Дети могут использовать изделие только под присмотром взрослых. Изделие не является игрушкой.
9. Обеспечьте достаточно свободного пространства вокруг места тренировки.
10. Очищайте изделие мягкой, слегка влажной тканью, затем тщательно вытирайте насухо.
11. Не используйте агрессивные химические средства, растворители или абразивные материалы.
12. Регулярно очищайте рукоятки от пота и загрязнений для сохранения надёжного сцепления.
13. Храните изделие в сухом и чистом месте, вдали от влаги и высоких температур.
14. Не вносите изменения в конструкцию изделия.
15. При появлении боли, головокружения или других тревожных симптомов немедленно прекратите тренировку.

(DE) EMPFEHLUNGEN

1. Überprüfen Sie vor der Verwendung den technischen Zustand der Liegestützgriffe und stellen Sie sicher, dass sie nicht beschädigt sind.
2. Verwenden Sie das Produkt nur auf einer ebenen, stabilen, trockenen und rutschfesten Oberfläche.
3. Stellen Sie vor dem Training sicher, dass die Liegestützgriffe stabil stehen und sich unter Belastung nicht verschieben.
4. Verwenden Sie das Produkt nur bestimmungsgemäß – für Liegestütze und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.
5. Führen Sie die Übungen kontrolliert und mit der richtigen Technik aus und vermeiden Sie plötzliche Gewichtsverlagerungen.
6. Überschreiten Sie nicht die maximal zulässige Belastung des Produkts.
7. Verwenden Sie das Produkt nicht bei Rissen, Verformungen, lockeren Teilen oder anderen Beschädigungen.
8. Kinder dürfen das Produkt nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden. Das Produkt ist kein Spielzeug.
9. Sorgen Sie für ausreichend freien Platz rund um den Trainingsbereich.
10. Reinigen Sie das Produkt mit einem weichen, leicht feuchten Tuch und trocknen Sie es anschließend gründlich ab.
11. Verwenden Sie keine aggressiven Chemikalien, Lösungsmittel oder scheuernden Materialien.
12. Reinigen Sie die Griffe regelmäßig von Schweiß und Verschmutzungen, um einen sicheren Halt zu gewährleisten.
13. Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sauberen Ort, geschützt vor Feuchtigkeit und hohen Temperaturen.
14. Nehmen Sie keine Veränderungen an der Konstruktion des Produkts vor.
15. Brechen Sie das Training bei Schmerzen, Schwindel oder anderen beunruhigenden Symptomen sofort ab.

(LT) REKOMENDACIJOS

1. Prieš naudodami patikrinkite atsispaudimų rankenų techninę būklę ir įsitikinkite, kad jos nepažeistos.
2. Gaminį naudokite tik ant lygaus, stabilaus, sauso ir neslidus paviršiaus.
3. Prieš treniruotę įsitikinkite, kad rankenos yra stabilios ir veikiamos apkrovos nejuda.
4. Gaminį naudokite tik pagal paskirtį – atsispaudimams ir pratimams su savo kūno svoriu.
5. Pratimus atlikite tolygiai, laikydamiesi taisyklingos technikos ir vengdami staigaus svorio perkėlimo.
6. Neviršykite didžiausios leistinos gaminio apkrovos.
7. Nenaudokite gaminio, jei pastebėjote įtrūkimų, deformacijų, atsilaisvinusių dalių ar kitų pažeidimų.
8. Vaikai gaminį gali naudoti tik prižiūrimi suaugusiojo. Gaminys nėra žaislas.

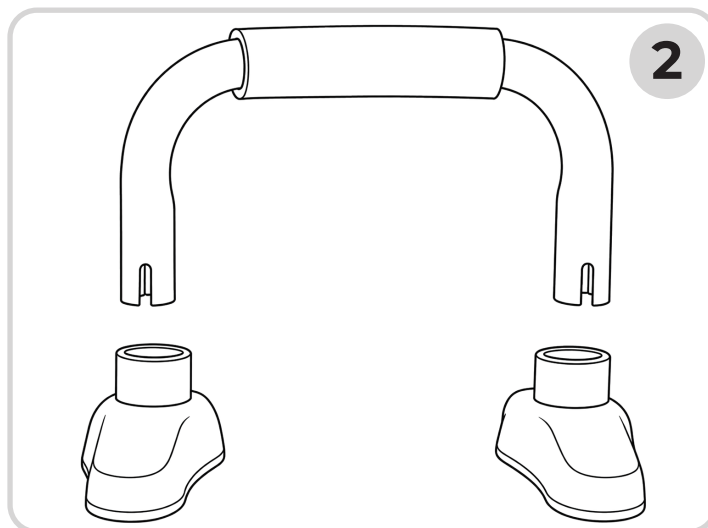
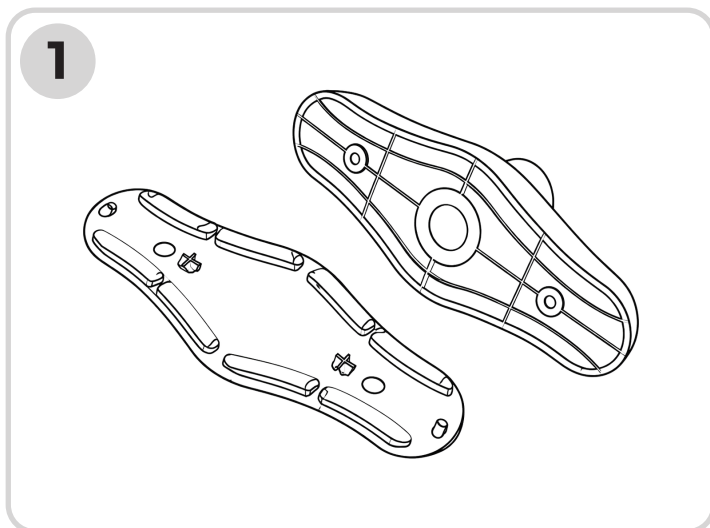
9. Aplink treniruočių vietą palikite pakankamai laisvos erdvės.
10. Gaminį valykite minkšta, šiek tiek drėgna šluoste, o po to kruopščiai nusauskinkite.
11. Nenaudokite agresyvių cheminių priemonių, tirpiklių ar abrazyvinių medžiagų.
12. Reguliariai valykite rankenas nuo prakaito ir nešvarumų, kad būtų užtikrintas tinkamas sukibimas.
13. Gaminį laikykite sausoje ir švarioje vietoje, saugokite nuo drėgmės ir aukštos temperatūros.
14. Nemodifikuokite gaminio konstrukcijos.
15. Pajutę skausmą, galvos svaigimą ar kitus nerimą keliančius simptomus, nedelsdami nutraukite treniruotę.

2

Obsługa produktu / Product operation / Obsluha produktu / Obsluha produktu / A termék használat / Utilizarea produsului / Експлуатація виробу / Експлуатація изделия / Produktverwendung / Gaminio naudojimas

- (PL)** Przedstawione elementy oraz schematy montażu mają charakter poglądowy. Rzeczywisty produkt może nieznacznie różnić się od ilustracji, a zawartość opakowania może odbiegać od przedstawionych rysunków.
- (EN)** The components and assembly diagrams shown are for illustrative purposes only. The actual product may differ slightly from the illustrations, and the contents of the package may vary from the drawings shown.
- (CS)** Uvedené prvky a montážní schémata mají pouze ilustrační charakter. Skutečný výrobek se může mírně lišit od ilustrací a obsah balení se může od uvedených obrázků odlišovat.
- (SK)** Uvedené prvky a montážne schémy majú iba ilustračný charakter. Skutočný výrobok sa môže mierne líšiť od ilustrácií a obsah balenia sa môže od uvedených obrázkov odlišovať.
- (HU)** A bemutatott elemek és szerelési ábrák csak tájékoztató jellegűek. A tényleges termék kis mértékben eltérhet az illusztrációktól, és a csomag tartalma eltérhet a bemutatott rajzoktól.
- (RO)** Elementele și schemele de asamblare prezentate au doar caracter ilustrativ. Produsul real poate diferi ușor de ilustrații, iar conținutul pachetului poate varia față de desenele prezentate.
- (UA)** Наведені елементи та схеми складання мають ознайомчий характер. Реальний продукт може дещо відрізнятися від ілюстрацій, а вміст упаковки може відрізнятися від поданих зображень.
- (RU)** Представленные элементы и схемы сборки носят ознакомительный характер. Реальный продукт может незначительно отличаться от изображений, а комплект поставки может отличаться от представленных рисунков.
- (DE)** Die dargestellten Teile und Montageschemata dienen nur zur Veranschaulichung. Das tatsächliche Produkt kann geringfügig von den Abbildungen abweichen, und der Packungsinhalt kann von den dargestellten Zeichnungen unterschiedlich sein.
- (LT)** Pateikti elementai ir surinkimo schemas yra tik iliustracinio pobūdžio. Tikrasis gaminys gali šiek tiek skirtis nuo iliustracijų, o pakuotės turinys gali neatitikti pateiktų brėžinių.

MONTAŻ / ASSEMBLY / MONTÁŽ / MONTÁŽ / ÖSSZESZERELÉS / ASAMBLARE / МОНТАЖ / МОНТАЖ / MONTAGE / MONTAVIMAS



- (PL)**
- Nałóż nakładkę antypoślizgową na dolną część każdej podstawy i dokładnie ją dociśnij, aż zostanie prawidłowo zamocowana.
 - Wsuń oba końce uchwytu w otwory podstawy i dociśnij je do oporu. Upewnij się, że wszystkie elementy są stabilnie połączone przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- (EN)**
- Place the anti-slip pad on the bottom of each base and press it firmly until it is securely fitted.
 - Insert both ends of the handle into the openings in the bases and push them in as far as they will go. Make sure all components are securely connected before starting your workout.
- (CS)**
- Nasadte protisklizovou podložku na spodní část každé základny a pevně ji přitlačte, dokud nebude správně upevněna.
 - Zasuňte oba konce rukojeti do otvorů v základnách a zatlačte je až na doraz. Před zahájením cvičení se ujistěte, že jsou všechny prvky stabilně spojeny.

(SK)

- Nasadte protišmykovú podložku na spodnú časť každej základne a pevne ju pritlačte, kým nebude správne upevnená.
- Zasuňte oba konce rukoväti do otvorov v základniach a zatlačte ich až na doraz. Pred začatím cvičenia sa uistite, že sú všetky prvky stabilne spojené.

(HU)

- Helyezze a csúszásgátló betétet minden talp alsó részére, és nyomja rá erősen, amíg megfelelően nem rögzül.
- Illeszse a fogantyú mindkét végét a talpak nyílásaiba, és nyomja be ütközésig. Az edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy minden elem stabilan csatlakozik.

(RO)

- Montați protecția antiderapantă pe partea inferioară a fiecărei baze și apăsați-o ferm până când este fixată corespunzător.
- Introduceți ambele capete ale mânerului în orificiile bazelor și împingeți-le până la capăt. Înainte de a începe exercițiile, asigurați-vă că toate elementele sunt îmbinate stabil.

(UA)

- Встановіть протиковзку накладку на нижню частину кожної основи та щільно притисніть її до повної фіксації.
- Вставте обидва кінці ручки в отвори основ і натисніть до упору. Перед початком тренування переконайтеся, що всі елементи надійно з'єднані.

(RU)

- Установите противоскользкую накладку на нижнюю часть каждого основания и плотно прижмите её до надёжной фиксации.
- Вставьте оба конца рукоятки в отверстия оснований и нажмите до упора. Перед началом тренировки убедитесь, что все элементы надёжно соединены.

(DE)

- Bringen Sie die rutschfeste Auflage an der Unterseite jedes Standfußes an und drücken Sie sie fest an, bis sie sicher sitzt.
- Stecken Sie beide Enden des Griffs in die Öffnungen der Standfüße und drücken Sie sie bis zum Anschlag hinein. Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings, dass alle Teile stabil miteinander verbunden sind.

(LT)

- Uždėkite neslystantį padą ant kiekvieno pagrindo apatinės dalies ir tvirtai prispauskite, kol jis bus tinkamai pritvirtintas.
- Įstatykite abu rankenos galus į pagrindų angas ir įspauskite juos iki galo. Prieš pradėdami treniruotę įsitikinkite, kad visos dalys yra stabiliai sujungtos.

SPOSÓB UŻYCIA / METHOD OF USE / ZPŮSOB POUŽITÍ / SPÔSOB POUŽITIA / HASZNÁLAT MÓDJA / MOD DE UTILIZARE / СПОСІБ ВИКОРИСТАННЯ / СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ / ANWENDUNG / NAUDOJIMO BŪDAS

(PL)

- Ustaw obie podpórki na równej, stabilnej, suchej i antypoślizgowej powierzchni.
- Rozstaw podpórki odpowiednio do wykonywanego ćwiczenia i upewnij się, że są stabilne.
- Chwyć uchwyty obiema dłońmi i przyjmij właściwą pozycję wyjściową.
- Ćwiczenia wykonuj płynnie i w sposób kontrolowany, utrzymując stabilną pozycję ciała.
- Podpórki umożliwiają wykonywanie różnych wariantów pompek. Zmiana ich rozstawu pozwala modyfikować sposób wykonywania ćwiczenia i zaangażowanie poszczególnych partii mięśniowych.
- Przykładowe ćwiczenia: pompki klasyczne, pompki z szerokim rozstawem dłoni, pompki z wąskim rozstawem dłoni oraz pompki z pogłębionym zakresem ruchu.
- Intensywność treningu, liczbę powtórzeń i zakres ruchu należy dostosować do własnych możliwości oraz poziomu sprawności.

(EN)

- Place both push-up bars on a flat, stable, dry, and non-slip surface.
- Position the bars according to the exercise being performed and make sure they are stable.
- Grip the handles firmly with both hands and assume the correct starting position.
- Perform the exercises smoothly and in a controlled manner, maintaining a stable body position.
- The push-up bars allow you to perform various push-up variations. Changing the distance between them allows you to modify the exercise and target different muscle groups.
- Example exercises: standard push-ups, wide-grip push-ups, narrow-grip push-ups, and deep push-ups with an increased range of motion.
- Adjust the training intensity, number of repetitions, and range of motion to your individual abilities and fitness level.

(CS)

- Umístěte obě podpěry na rovný, stabilní, suchý a neklouzavý povrch.
- Rozmístěte podpěry podle prováděného cviku a ujistěte se, že jsou stabilní.
- Uchopte rukojeti pevně oběma rukama a zaujměte správnou výchozí polohu.
- Cviky provádějte plynule a kontrolovaně a udržujte stabilní polohu těla.
- Podpěry umožňují provádět různé varianty kliků. Změnou jejich rozestupu lze upravit způsob provádění cviku a zapojení jednotlivých svalových skupin.
- Příklady cviků: klasické kliky, kliky se širokým postavením rukou, kliky s úzkým postavením rukou a hluboké kliky se zvětšeným rozsahem pohybu.
- Intenzitu tréninku, počet opakování a rozsah pohybu přizpůsobte svým možnostem a úrovni fyzické kondice.

(SK)

- Umiestnite obe podpery na rovný, stabilný, suchý a protišmykový povrch.
- Rozmiestnite podpery podľa vykonávaného cviku a uistite sa, že sú stabilné.
- Pevne uchopte rukoväti oboma rukami a zaujmite správnu východiskovú polohu.
- Cviky vykonávajte plynulo a kontrolovane, pričom udržiavajte stabilnú polohu tela.
- Podpery umožňujú vykonávať rôzne varianty klukov. Zmenou ich rozostupu môžete upraviť spôsob vykonávania cviku a zapojenie jednotlivých svalových skupín.
- Príklady cvikov: klasické kluky, kluky so širokým postavením rúk, kluky s úzkym postavením rúk a hlboké kluky so zväčšeným rozsahom pohybu.
- Intenzitu tréningu, počet opakovaní a rozsah pohybu prispôbte svojim možnostiam a úrovni fyzickej kondície.

(HU)

- Helyezze mindkét fekvőtámasz-fogantyút sík, stabil, száraz és csúszásmentes felületre.
- Állítsa be a fogantyúk közötti távolságot az elvégzendő gyakorlatnak megfelelően, és győződjön meg azok stabilitásáról.
- Fogja meg erősen a fogantyúkat mindkét kezével, és vegye fel a megfelelő kiinduló testhelyzetet.
- A gyakorlatokat egyenletesen és kontrolláltan végezze, stabil testhelyzetet fenntartva.
- A fogantyúk különböző fekvőtámasz-variációk végrehajtását teszik lehetővé. A köztük lévő távolság változtatásával módosítható a gyakorlat végrehajtása és az egyes izomcsoportok terhelése.
- Példák a gyakorlatokra: hagyományos fekvőtámasz, széles kéztartású fekvőtámasz, szűk kéztartású fekvőtámasz és megnövelt mozgástartományú mély fekvőtámasz.
- Az edzés intenzitását, az ismétlések számát és a mozgástartományt saját képességeihez és edzettségéhez szintjéhez igazítsa.

(RO)

- Așezați ambele suporturi pentru flotări pe o suprafață plană, stabilă, uscată și antiderapantă.
- Poziționați suporturile în funcție de exercițiul efectuat și asigurați-vă că sunt stabile.
- Prindeți ferm mânerul cu ambele mâini și adoptați poziția corectă de pornire.
- Efectuați exercițiile lent și controlat, menținând o poziție stabilă a corpului.
- Suporturile permit efectuarea diferitelor variante de flotări. Modificarea distanței dintre acestea permite adaptarea exercițiului și solicitarea diferitelor grupe musculare.
- Exemple de exerciții: flotări clasice, flotări cu priză largă, flotări cu priză îngustă și flotări adânci cu amplitudine mărită a mișcării.
- Adaptați intensitatea antrenamentului, numărul de repetări și amplitudinea mișcării la propriile capacități și la nivelul de pregătire fizică.

(UA)

- Встановіть обидві опори для віджимань на рівній, стійкій, сухій та неслизькій поверхні.
- Розташуйте опори відповідно до виконуваної вправи та переконайтеся в їх стійкості.
- Міцно візьміться за ручки обома руками та прийміть правильне вихідне положення.
- Виконуйте вправу плавно та контролювано, зберігаючи стабільне положення тіла.
- Опори дають змогу виконувати різні варіанти віджимань. Змінюючи відстань між ними, можна змінювати спосіб виконання вправи та навантаження на окремі групи м'язів.
- Приклади вправ: класичні віджимання, віджимання з широкою постановкою рук, віджимання з вузькою постановкою рук та глибокі віджимання зі збільшеною амплітудою руху.
- Інтенсивність тренування, кількість повторень та амплітуду руху слід адаптувати до власних можливостей і рівня фізичної підготовки.

(RU)

- Установите обе опоры для отжиманий на ровной, устойчивой, сухой и нескользящей поверхности.
- Расположите опоры в соответствии с выполняемым упражнением и убедитесь в их устойчивости.
- Крепко возьмитесь за рукоятки обеими руками и примите правильное исходное положение.
- Выполняйте упражнения плавно и контролируемо, сохраняя устойчивое положение тела.
- Опоры позволяют выполнять различные варианты отжиманий. Изменение расстояния между ними позволяет изменять технику выполнения упражнения и нагрузку на отдельные группы мышц.
- Примеры упражнений: классические отжимания, отжимания с широкой постановкой рук, отжимания с узкой постановкой рук и глубокие отжимания с увеличенной амплитудой движения.
- Интенсивность тренировки, количество повторений и амплитуду движения следует адаптировать к своим возможностям и уровню физической подготовки.

(DE)

- Stellen Sie beide Liegestützgriffe auf eine ebene, stabile, trockene und rutschfeste Oberfläche.
- Positionieren Sie die Griffe entsprechend der jeweiligen Übung und stellen Sie sicher, dass sie stabil stehen.
- Umfassen Sie die Griffe fest mit beiden Händen und nehmen Sie die richtige Ausgangsposition ein.
- Führen Sie die Übungen gleichmäßig und kontrolliert aus und achten Sie dabei auf eine stabile Körperhaltung.
- Die Griffe ermöglichen verschiedene Varianten von Liegestützen. Durch Veränderung des Abstands zwischen den Griffen können die Übungsausführung und die Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen angepasst werden.
- Beispiele für Übungen: klassische Liegestütze, Liegestütze mit breiter Handposition, Liegestütze mit enger Handposition und tiefe Liegestütze mit vergrößertem Bewegungsumfang.
- Passen Sie die Trainingsintensität, die Anzahl der Wiederholungen und den Bewegungsumfang an Ihre individuellen Fähigkeiten und Ihren Fitnesszustand an.

(LT)

- Pastatykite abi atsispaudimų atramas ant lygaus, stabilaus, sauso ir neslidaus paviršiaus.
- Išdėstykite atramas pagal atliekamą pratimą ir įsitikinkite, kad jos yra stabilios.
- Tvirtai suimkite rankenas abiem rankomis ir užimkite taisyklingą pradinę padėtį.
- Pratimus atlikite sklandžiai ir kontroliuojamai, išlaikydami stabilią kūno padėtį.
- Atramos leidžia atlikti įvairius atsispaudimų variantus. Keičiant atstumą tarp jų galima keisti pratimo atlikimo būdą ir skirtingų raumenų grupių apkrovą.
- Pratimų pavyzdžiai: klasikiniai atsispaudimai, atsispaudimai plačiais laikant rankas, atsispaudimai siaurais laikant rankas ir gilūs atsispaudimai su didesne judesių amplitude.
- Treniruotės intensyvumą, pakartojimų skaičių ir judesių amplitudę pritaikykite pagal savo galimybes ir fizinio pasirengimo lygį.

REVOGYM

IMPORTER / PRODUCENT

VELACO Sp. z o.o.

Świdry 104C,

21-400 Łuków

velaco.pl