

---

WSZYSTKIE URZĄDZENIA PRZEZNACZONE DLA DOROSŁYCH I DZIECI OD 10 ROKU ŻYCIA.

DZIECI DO 14 ROKU ŻYCIA POWINNY POZOSTAWAĆ POD OPIEKĄ OPIEKUNÓW.

MAKSYMALNY CIĘŻAR UŻYTKOWNIKA 120 KG.

---



Stopy należy wyłożyć na pedały i mocno przycisnąć do nich, aby zapewnić stabilność podczas ćwiczeń. Ruch należy wykonywać płynnie, nie opierając się na



opór. Należy wykonać kilka powtórzeń, aby rozgrzać mięśnie. Następnie należy przycisnąć stopami na pedały i wykonać ruch przód-tył, sprężając i rozprężając



mięśni. Należy wykonać kilka powtórzeń, aby rozgrzać mięśnie. Następnie należy przycisnąć stopami na pedały i wykonać ruch przód-tył, sprężając i rozprężając



Ważnym elementem jest również prawidłowe ustawienie siłowni. Należy pamiętać, że siłownia powinna być ustawiona na równej powierzchni i nie należy jej przesuwać.



Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić, czy siłownia jest odpowiednio ustawiona i czy nie ma żadnych uszkodzeń. Należy również pamiętać o prawidłowym ustawieniu siłowni.



Ważnym elementem jest również prawidłowe ustawienie siłowni. Należy pamiętać, że siłownia powinna być ustawiona na równej powierzchni i nie należy jej przesuwać.



~~Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa. Aby uzyskać więcej informacji, proszę zobaczyć instrukcję obsługi.~~



~~Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa. Aby uzyskać więcej informacji, proszę zobaczyć instrukcję obsługi.~~