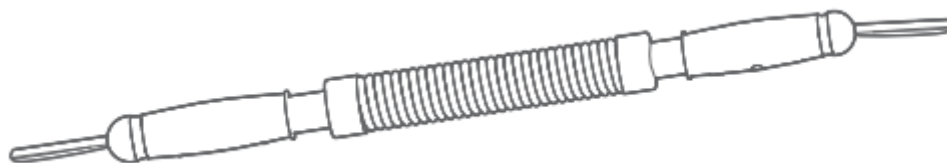


## Posilovací ohýbací tyč

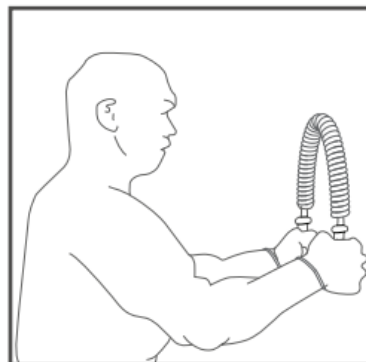


***Gratulujeme k zakoupení posilovací ohýbací tyče od naší společnosti. Aby Vám dlouho přinášela radost a splnila Vaše očekávání, prostudujte si prosím před používáním následující návod, který poté pečlivě uschovejte pro možnost pozdějšího nahlédnutí. Pokud tyč někomu půjčíte nebo darujete, vždy mu ji předejte včetně tohoto návodu. Produkt není určen pro komerční použití.***

- Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny spoje bezpečné a nejsou uvolněné.
- Při používání ohýbací činky by měly být zápeštní pásky vždy zajištěny kolem zápěstí.
- Prostor pro cvičení by měl poskytovat dostatek prostoru, aby se zabránilo možnému zranění.
- Nepoužívejte ohýbací činku, pokud bylo zjištěno jakékoliv poškození nebo opotřebení.
- Pokud budou tyč používat děti, musí být pod stálým dohledem.
- Zvolte si vhodnou ohýbací činku podle své fyzické zdatnosti, abyste se vyhnuli svalovému přetížení.
- Cvičte konstantní rychlostí, abyste dosáhli lepších výsledků.
- K dispozici jsou čtyři hlavní varianty cvičení, ale využít můžete i jiné varianty cvičení.
- Před každým cvičením i po cvičení dbejte na protažení.
- Při každém cviku dbejte na opatrnost.

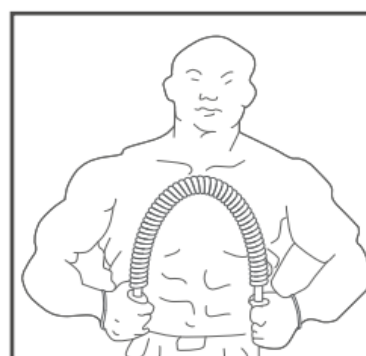
1. Natáhněte ruce vodorovně dopředu a pevně uchopte konce ohýbací činky. Ohýbejte činku nahoru nebo dolů konstantní rychlostí podle svých osobních schopností. Pak činku pomalu uvolněte.

Tento proces provádějte libovolně často.



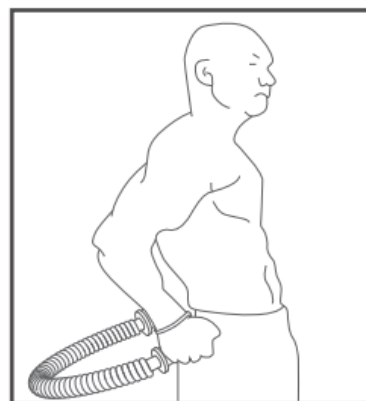
2. Postavte se s nohama od sebe a lokty mějte ohnuté. Uchopte konce pevně a naklonit ji o 45° dopředu. Pak činku ohněte podle vašich osobních schopností nahoru nebo dolů konstantní rychlostí podle vaší potřeby. Pak činku pomalu uvolněte.

Tento postup opakujte tolikrát, kolikrát chcete.



3. Pevně uchopte konce ohýbací činky a umístěte je za pas. Stlačte činku konstantní rychlostí podle svých osobních schopností. Pak činku pomalu uvolněte.

Tento postup opakujte tolikrát, kolikrát chcete.



4. Kolena mějte pokrčená a držte se konců činky. Ohýbejte činku dopředu konstantní rychlostí podle svých schopností. Poté pružinu postupně uvolňujte.

Tento postup opakujte tolikrát, kolikrát chcete.

