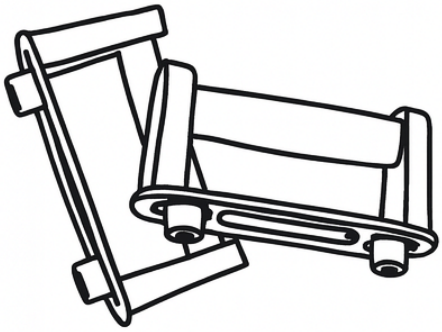
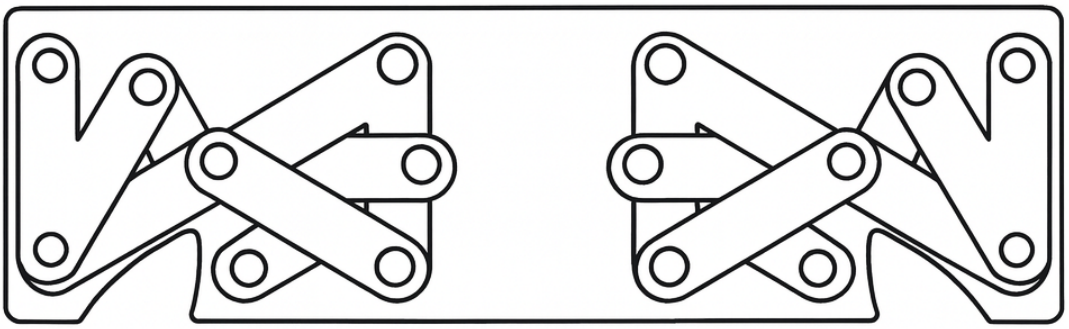
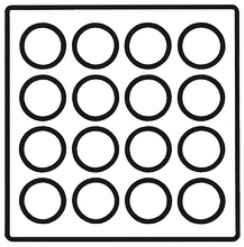
PU10







3. Manual instruction **EN**

4. Instrukcja obsługi **PL**

5. Návod k obsluze **CZ**

6. Manuel instruktion **DA**

7. Gebrauchsanweisung **DE**

8. Manual de instrucciones **ES**

9. Käsijuhend **ET**

10. Manuel d'instruction **FR**

11. Kézi utasítás **HU**

12. Manuale di istruzioni **IT**

13. Naudojimo instrukcijos **LT**

14. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**

15. Handmatige instructie **NL**

16. Manual de instruções **PT**

17. Instrucțiuni manuale **RO**

18. Návod na obsluhu **SK**

19. Navodila za uporabo **SL**

20. Instruktionsbok **SV**

21. Інструкція з експлуатації **UK**

The set includes:

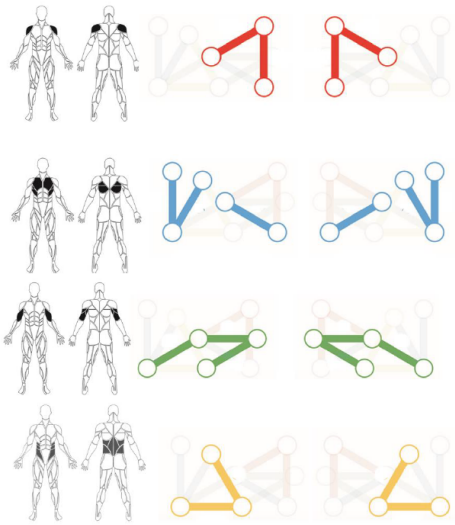
1. Push-up board with colour markings
2. Two plastic handles
3. Non-slip feet
4. Instruction manual

Instruction manual

The push-up board allows for comprehensive training of the upper body – chest, triceps, shoulders and back. Changing the angle of the handles allows you to activate different muscle groups or stimulate the same muscle in different ways, which promotes its comprehensive development.
Each muscle group is marked on the board with a different colour, and the handle mounting system is designed to make changing them quick and intuitive.

Rules for performing the exercises correctly:

1. Keep your head and neck in a straight line.
2. Stabilise your shoulders in an upright position.
3. Keep a straight line between your hips and torso — this activates your abdominal muscles.
4. Tighten your abdominal muscles while doing push-ups.
5. Place your feet shoulder-width apart for better balance.
6. Inhale as you bend your arms, exhale as you straighten them.
7. Do not change the position of your hands during the exercise.
8. Possible push-up variations:
    - Knee position (for beginners)
      This exercise is performed with support on the knees. It reduces the load on the upper body, making it easier to learn the correct technique and build basic strength.
    - Classic position (for intermediate) Standard version of the push-up with support on the toes. Engages the full range of upper body muscles, ensuring even development of strength and endurance.
    - Elevated position (for advanced)
      Feet placed on a raised surface (e.g. a step or bench). Increases the intensity of the exercise, especially in the upper chest and shoulders.
9. Exercise at your own pace — the length of the workout depends on your level of advancement.
10. The device is not a toy — it is intended for exercise only.



Colour markings on the board

Line colour	Muscle group	Description of action
Red	Shoulders	Positions that strengthen and shape the shoulder muscles.
Blue	Chest	Positions that activate the chest muscles.
Green	Triceps and biceps	Settings that allow you to work in different planes to develop your triceps and biceps.
Yellow	Back muscles	Positions that engage the back muscles through movements in other planes.

Precautions:

- Before starting your workout, ensure that the board is stable on a flat surface.
- Do not use the device on slippery surfaces or near stairs.
- Keep out of reach of children.

Maintenance and cleaning:

- Clean the board and handles with a damp cloth, without using aggressive detergents.
- Store in a dry place, away from direct sunlight.

Storage:

- After training, remove the handles and store them in the designated place.
- The board can be stored vertically or horizontally — ensure that it is not exposed to pressure from other objects.

Zestaw zawiera:

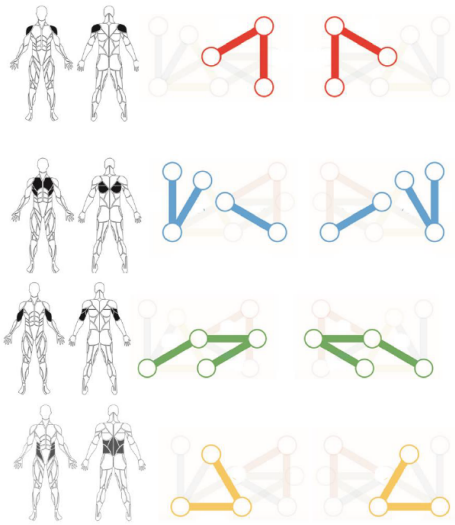
1. Tablicę do pompek z oznaczeniami kolorystycznymi
2. Dwa plastikowe uchwyty
3. Antypoślizgowe stopki
4. Instrukcję obsługi

Instrukcja obsługi

Tablica do pompek umożliwia kompleksowy trening górnych partii ciała — klatki piersiowej, tricepsów, barków oraz pleców. Zmiana kąta ustawienia uchwytów pozwala aktywować różne grupy mięśniowe lub stymulować ten sam mięsień w odmienny sposób, co sprzyja jego wszechstronnemu rozwojowi.
Każda grupa mięśniowa została oznaczona na tablicy innym kolorem, a system montażu uchwytów zaprojektowano tak, aby ich zmiana była szybka i intuicyjna.

Zasady prawidłowego wykonywania ćwiczeń:

1. Utrzymuj głowę i szyję w linii prostej.
2. Stabilizuj ramiona w pozycji pionowej.
3. Zachowaj linię prostą między biodrami a tułowiem — aktywuje to mięśnie brzucha.
4. Napnij mięśnie brzucha podczas wykonywania pompek.
5. Rozstaw nogi na szerokość ramion dla lepszej równowagi.
6. Wdech wykonuj przy zginaniu ramion, wydech przy ich prostowaniu.
7. Nie zmieniaj pozycji uchwytów w trakcie wykonywania ćwiczenia.
8. Możliwe warianty pompek:
    - Pozycja kolanowa (dla początkujących)
      Ćwiczenie wykonywane z podparciem na kolanach. Zmniejsza obciążenie górnych partii ciała, ułatwiając naukę prawidłowej techniki i budowanie podstawowej siły.
    - Pozycja klasyczna (dla średniozaawansowanych)
      Standardowa wersja pompki z podparciem na palcach stóp. Angażuje pełen zakres mięśni górnej części ciała, zapewniając równomierny rozwój siły i wytrzymałości.
    - Pozycja uniesiona (dla zaawansowanych)
      Stopy umieszczone na podwyższeniu (np. stepie lub ławce). Zwiększa intensywność ćwiczenia, szczególnie w obrębie górnej części klatki piersiowej i barków.
9. Ćwicz we własnym tempie — długość treningu zależy od poziomu zaawansowania.
10. Urządzenie nie jest zabawką — przeznaczone wyłącznie do ćwiczeń.



Oznaczenia kolorystyczne na tablicy

Kolor linii	Grupa mięśniowa	Opis działania
Czerwony	Barki	Pozycje wzmacniające i kształtujące mięśnie barków.
Niebieski	Klatka piersiowa	Pozycje aktywujące mięśnie klatki piersiowej.
Zielony	Tricepsy i bicepsy	Ustawienia umożliwiające pracę w różnych płaszczyznach dla rozwoju tricepsów i bicepsów
Żółty	Mięśnie pleców	Pozycje angażujące mięśnie pleców poprzez ruchy w innych płaszczyznach.

Środki ostrożności:

- Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że tablica stoi stabilnie na płaskiej powierzchni.
- Nie używaj urządzenia na śliskim podłożu ani w pobliżu schodów.
- Przechowuj poza zasięgiem dzieci.

Konserwacja i czyszczenie:

- Czyść tablicę i uchwyty wilgotną szmatką, bez użycia agresywnych detergentów.
- Przechowuj w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego.

Przechowywanie:

- Po zakończeniu treningu zdejmij uchwyty i przechowuj je w wyznaczonym miejscu.
- Tablica może być przechowywana pionowo lub poziomo — upewnij się, że nie jest narażona na nacisk innych przedmiotów.

Sada obsahuje:

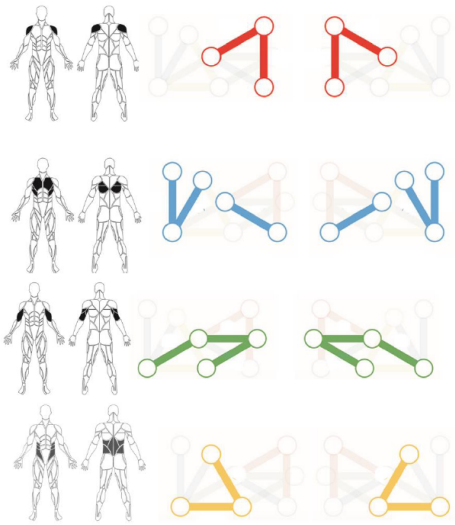
1. Push-up desku s barevným značením
2. Dvě plastové rukojeti
3. Protiskluzové nožičky
4. Návod k použití

Návod k použití

Deska na kliky umožňuje komplexní trénink horní části těla – hrudníku, tricepsů, ramen a zad. Změnou úhlu rukojetí můžete aktivovat různé svalové skupiny nebo stimulovat stejný sval různými způsoby, což podporuje jeho komplexní rozvoj.
Každá svalová skupina je na desce označena jinou barvou a systém upevnění rukojetí je navržen tak, aby jejich změna byla rychlá a intuitivní.

Pravidla pro správné provádění cvičení:

1. Udržujte hlavu a krk v jedné přímce.
2. Udržujte ramena ve vzpřímené poloze.
3. Udržujte přímou linii mezi boky a trupem – tím aktivujete břišní svaly.
4. Při provádění kliků napínejte břišní svaly.
5. Pro lepší rovnováhu rozkročte nohy na šířku ramen.
6. Při ohýbání paží se nadechněte, při jejich narovnávání vydechněte.
7. Během cvičení neměňte polohu rukou.
8. Možné varianty kliků:
    - Poloha na kolenou (pro začátečníky)
      Toto cvičení se provádí s oporou na kolenou. Snižuje zátěž horní části těla, což usnadňuje osvojení správné techniky a budování základní síly.
    - Klasická pozice (pro středně pokročilé) Standardní verze kliků s oporou na špičkách. Zapojuje všechny svaly horní části těla a zajišťuje rovnoměrný rozvoj síly a vytrvalosti.
    - Zvýšená poloha (pro pokročilé)
      Nohy jsou položeny na vyvýšeném povrchu (např. schod nebo lavička). Zvyšuje intenzitu cvičení, zejména v horní části hrudníku a ramen.
9. Cvičte svým vlastním tempem – délka tréninku závisí na vaší úrovni pokročilosti.
10. Toto zařízení není hračka – je určeno pouze k cvičení.



Barevné značky na desce

Barva čáry	Svalová skupina	Popis činnosti
Červená	Ramena	Pozice posilující a formující svaly ramen.
Modrá	Hrudník	Pozice, které aktivují svaly hrudníku.
Zelená	Tricepsy a bicepsy	Nastavení umožňující práci v různých rovinách pro rozvoj tricepsů a bicepsů.
Žlutá	Zádové svaly	Polohy, které zapojují zádové svaly prostřednictvím pohybů v jiných rovinách.

Bezpečnostní opatření:

- Před zahájením cvičení se ujistěte, že je deska stabilní na rovném povrchu.
- Nepoužívejte zařízení na kluzkém povrchu nebo v blízkosti schodů.
- Uchovávejte mimo dosah dětí.

Údržba a čištění:

- Desku a rukojeti čistěte vlhkým hadříkem bez použití agresivních čisticích prostředků.
- Skladujte na suchém místě, mimo dosah přímého slunečního záření.

Skladování:

- Po tréninku odstraňte rukojeti a uložte je na určené místo.
- Desku lze skladovat ve svislé nebo vodorovné poloze – zajistěte, aby nebyla vystavena tlaku jiných předmětů.

Sættet indeholder:

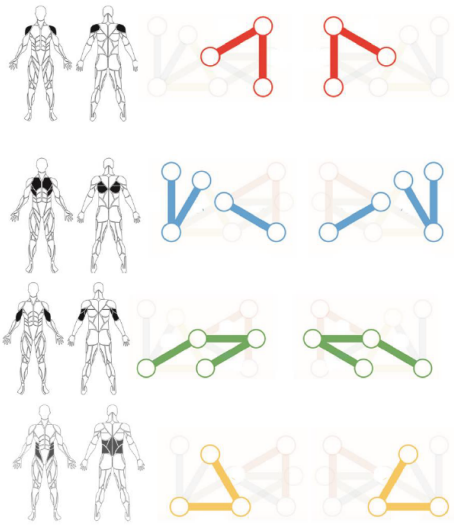
1. Push-up-bræt med farvede markeringer
2. To plasthåndtag
3. Skridsikre fødder
4. Brugsanvisning

Brugsanvisning

Push-up-brættet giver mulighed for omfattende træning af overkroppen – bryst, triceps, skuldre og ryg. Ved at ændre vinklen på håndtagene kan du aktivere forskellige muskelgrupper eller stimulere den samme muskel på forskellige måder, hvilket fremmer dens omfattende udvikling.
Hver muskelgruppe er markeret på brættet med en anden farve, og håndtagsmonteringssystemet er designet til at gøre det hurtigt og intuitivt at ændre dem.

Regler for korrekt udførelse af øvelserne:

1. Hold hovedet og nakken i en lige linje.
2. Hold skuldrene stabile i en opret position.
3. Hold en lige linje mellem hofter og overkrop — dette aktiverer dine mavemuskler.
4. Spænd dine mavemuskler, mens du laver armbøjninger.
5. Placer dine fødder skulderbredde fra hinanden for bedre balance.
6. Indånd, mens du bøjer armene, og udånd, mens du strækker dem.
7. Du må ikke ændre placeringen af dine hænder under øvelsen.
8. Mulige variationer af push-ups:
   - Knæposition (for begyndere)
     Denne øvelse udføres med støtte på knæene. Det reducerer belastningen på overkroppen, hvilket gør det lettere at lære den korrekte teknik og opbygge grundlæggende styrke.
   - Klassisk position (for mellemniveau) Standardversion af push-up med støtte på tæerne. Aktiverer alle muskler i overkroppen og sikrer en jævn udvikling af styrke og udholdenhed.
   - Hævet position (for øvede)
     Fødderne placeres på en forhøjet overflade (f.eks. et trin eller en bænk). Øger intensiteten af øvelsen, især i den øverste del af brystet og skuldrene.
9. Træn i dit eget tempo — træningens længde afhænger af dit niveau.
10. Enheden er ikke et legetøj — den er kun beregnet til træning.



Farvemærker på brættet

Linjefarve	Muskelgruppe	Beskrivelse af handling
Rød	Skuldre	Øvelser, der styrker og former skuldermusklerne.
Blå	Bryst	Positioner, der aktiverer brystmusklerne.
Grøn	Triceps og biceps	Indstillinger, der gør det muligt at træne i forskellige planer for at udvikle triceps og biceps.
Gul	Rygmuskler	Positioner, der aktiverer rygmusklerne gennem bevægelser i andre planer.

Forholdsregler:

- Før du begynder din træning, skal du sikre dig, at brættet står stabilt på et plant underlag.
- Brug ikke apparatet på glatte overflader eller i nærheden af trapper.
- Opbevares utilgængeligt for børn.

Vedligeholdelse og rengøring:

- Rengør brættet og håndtagene med en fugtig klud uden at bruge aggressive rengøringsmidler.
- Opbevares på et tørt sted, væk fra direkte sollys.

Opbevaring:

- Efter træning skal håndtagene fjernes og opbevares på det dertil indrettede sted.
- Brættet kan opbevares lodret eller vandret — sørg for, at det ikke udsættes for tryk fra andre genstande.

Das Set enthält:

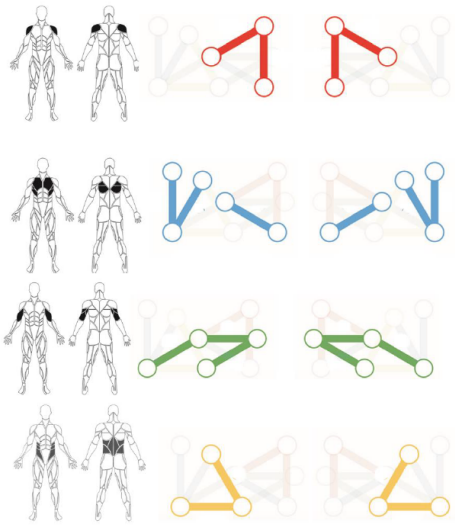
1. Push-up-Board mit farbigen Markierungen
2. Zwei Kunststoffgriffe
3. Rutschfeste Füße
4. Gebrauchsanweisung

Gebrauchsanweisung

Das Push-up-Board ermöglicht ein umfassendes Training des Oberkörpers – Brust, Trizeps, Schultern und Rücken. Durch Verändern des Winkels der Griffe können Sie verschiedene Muskelgruppen aktivieren oder denselben Muskel auf unterschiedliche Weise stimulieren, was dessen umfassende Entwicklung fördert.
Jede Muskelgruppe ist auf dem Board mit einer anderen Farbe gekennzeichnet, und das Griffbefestigungssystem ist so konzipiert, dass sie schnell und intuitiv gewechselt werden können.

Regeln für die korrekte Ausführung der Übungen:

1. Halten Sie Kopf und Nacken in einer geraden Linie.
2. Stabilisieren Sie Ihre Schultern in einer aufrechten Position.
3. Halten Sie eine gerade Linie zwischen Ihren Hüften und Ihrem Oberkörper – dies aktiviert Ihre Bauchmuskeln.
4. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, während Sie Liegestütze machen.
5. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander, um ein besseres Gleichgewicht zu erzielen.
6. Atmen Sie ein, wenn Sie Ihre Arme beugen, und atmen Sie aus, wenn Sie sie strecken.
7. Verändern Sie während der Übung nicht die Position Ihrer Hände.
8. Mögliche Liegestützvarianten:
   - Knieposition (für Anfänger)
     Diese Übung wird mit Unterstützung auf den Knien ausgeführt. Sie reduziert die Belastung des Oberkörpers, wodurch es einfacher ist, die richtige Technik zu erlernen und grundlegende Kraft aufzubauen.
   - Klassische Position (für Fortgeschrittene) Standardversion der Liegestütze mit Unterstützung auf den Zehen. Beansprucht alle Muskeln des Oberkörpers und sorgt für eine gleichmäßige Entwicklung von Kraft und Ausdauer.
   - Erhöhte Position (für Fortgeschrittene)
     Die Füße werden auf eine erhöhte Fläche (z. B. eine Stufe oder Bank) gestellt. Erhöht die Intensität der Übung, insbesondere im oberen Brustbereich und in den Schultern.
9. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo – die Dauer des Trainings hängt von Ihrem Leistungsniveau ab.
10. Das Gerät ist kein Spielzeug – es ist ausschließlich für Trainingszwecke bestimmt.



Farbmarkierungen auf dem Brett

Linienfarbe	Muskelgruppe	Beschreibung der Bewegung
Rot	Schultern	Positionen zur Stärkung und Formung der Schultermuskulatur.
Blau	Brust	Positionen, die die Brustmuskeln aktivieren.
Grün	Trizeps und Bizeps	Einstellungen, die es Ihnen ermöglichen, in verschiedenen Ebenen für die Entwicklung des Trizeps und Bizeps zu arbeiten
Gelb	Rückenmuskulatur	Positionen, die die Rückenmuskulatur durch Bewegungen in anderen Ebenen beanspruchen.

Vorsichtsmaßnahmen:

- Stellen Sie vor Beginn Ihres Trainings sicher, dass das Board stabil auf einer ebenen Fläche steht.
- Verwenden Sie das Gerät nicht auf rutschigen Oberflächen oder in der Nähe von Treppen.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Wartung und Reinigung:

- Reinigen Sie das Brett und die Griffe mit einem feuchten Tuch, ohne aggressive Reinigungsmittel zu verwenden.
- An einem trockenen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung aufbewahren.

Aufbewahrung:

- Entfernen Sie nach dem Training die Griffe und bewahren Sie sie an dem dafür vorgesehenen Ort auf.
- Die Platte kann vertikal oder horizontal gelagert werden – achten Sie darauf, dass sie keinem Druck durch andere Gegenstände ausgesetzt ist.

El conjunto incluye:

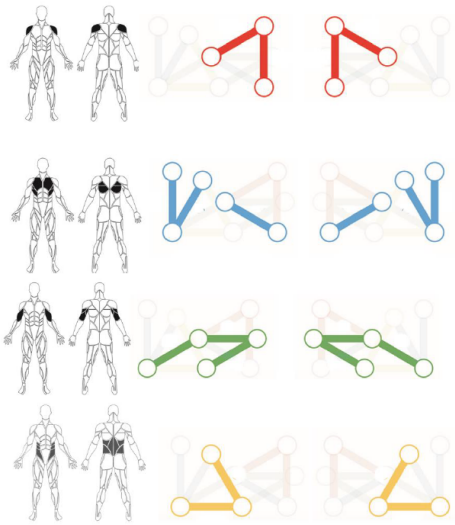
1. Tabla de flexiones con marcas de colores
2. Dos asas de plástico
3. Pies antideslizantes
4. Manual de instrucciones

Manual de instrucciones

La tabla de flexiones permite un entrenamiento completo de la parte superior del cuerpo: pecho, tríceps, hombros y espalda. Al cambiar el ángulo de las asas, se pueden activar diferentes grupos musculares o estimular el mismo músculo de diferentes maneras, lo que favorece su desarrollo integral.
Cada grupo muscular está marcado en la tabla con un color diferente, y el sistema de montaje de las asas está diseñado para que cambiarlas sea rápido e intuitivo.

Normas para realizar los ejercicios correctamente:

1. Mantenga la cabeza y el cuello en línea recta.
2. Estabiliza los hombros en posición erguida.
3. Mantén una línea recta entre las caderas y el torso, esto activa los músculos abdominales.
4. Aprieta los músculos abdominales mientras haces flexiones.
5. Separa los pies a la anchura de los hombros para mantener un mejor equilibrio.
6. Inhala al doblar los brazos y exhala al estirarlos.
7. No cambies la posición de las manos durante el ejercicio.
8. Posibles variaciones de las flexiones:
   - Posición de rodillas (para principiantes)
     Este ejercicio se realiza apoyándose sobre las rodillas. Reduce la carga sobre la parte superior del cuerpo, lo que facilita el aprendizaje de la técnica correcta y el desarrollo de la fuerza básica.
   - Posición clásica (para nivel intermedio) Versión estándar de la flexión con apoyo en los dedos de los pies. Trabaja todos los músculos de la parte superior del cuerpo, lo que garantiza un desarrollo uniforme de la fuerza y la resistencia.
   - Posición elevada (para avanzados)
     Pies colocados sobre una superficie elevada (por ejemplo, un escalón o un banco). Aumenta la intensidad del ejercicio, especialmente en la parte superior del pecho y los hombros.
9. Haz ejercicio a tu propio ritmo: la duración del entrenamiento depende de tu nivel de avance.
10. El dispositivo no es un juguete, está diseñado exclusivamente para hacer ejercicio.



Marcas de color en la tabla

Color de la línea	Grupo muscular	Descripción de la acción
Rojo	Hombros	Posiciones que fortalecen y moldean los músculos de los hombros.
Azul	Pecho	Posiciones que activan los músculos del pecho.
Verde	Tríceps y bíceps	Ajustes que permiten trabajar en diferentes planos para desarrollar los tríceps y bíceps.
Amarillo	Músculos de la espalda	Posiciones que activan los músculos de la espalda mediante movimientos en otros planos.

Precauciones:

- Antes de comenzar el entrenamiento, asegúrese de que la tabla esté estable sobre una superficie plana.
- No utilice el dispositivo en superficies resbaladizas ni cerca de escaleras.
- Manténgalo fuera del alcance de los niños.

Mantenimiento y limpieza:

- Limpie la tabla y las asas con un paño húmedo, sin utilizar detergentes agresivos.
- Guárdela en un lugar seco, alejado de la luz solar directa.

Almacenamiento:

- Después del entrenamiento, retire las asas y guárdelas en el lugar designado.
- La placa se puede guardar en posición vertical u horizontal; asegúrese de que no quede expuesta a la presión de otros objetos.

Komplekt sisaldab:

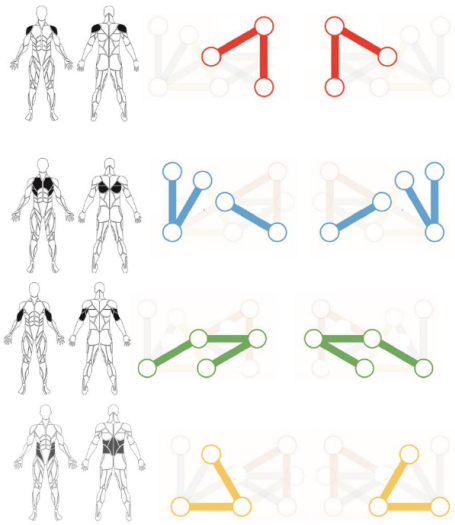
1. Push-up laud värviliste märgistustega
2. Kaks plastist käepidet
3. Libisemiskindlad jalad
4. Kasutusjuhend

Kasutusjuhend

Push-up laud võimaldab treenida kogu ülakeha – rinda, triitsepsi, õlgu ja selga. Käepidemete nurga muutmine võimaldab aktiveerida erinevaid lihasrühmi või stimuleerida sama lihast erinevatel viisidel, mis soodustab selle terviklikku arengut.
Iga lihasgrupp on laual märgitud erineva värviga ja käepideme kinnitussüsteem on konstrueeritud nii, et nende vahetamine oleks kiire ja intuitiivne.

Harjutuste õige sooritamise reeglid:

1. Hoidke pea ja kael sirgel joonel.
2. Stabiliseerige oma õlad püstises asendis.
3. Hoidke puusad ja ülakeha sirgjoonelisena – see aktiveerib teie kõhulihaseid.
4. Pinguta kõhulihaseid, kui teed kätekõverdusi.
5. Asetage jalad õlgade laiusele kaugusele, et saavutada parem tasakaal.
6. Hingake sisse, kui painutate käsi, ja hingake välja, kui sirutate käed.
7. Ära muuda käte asendit harjutuse ajal.
8. Võimalikud kätekõverduste variandid:
    - Põlveasend (algajatele)
      See harjutus tehakse põlvedel toetudes. See vähendab ülakeha koormust, muutes õige tehnika omandamise ja põhilise jõu arendamise lihtsamaks.
    - Klassikaline asend (keskmise taseme harrastajatele) Tavaline kätekõverdus varvastel toetudes. Kasutab kogu ülakeha lihaste ulatust, tagades jõu ja vastupidavuse ühtlase arengu.
    - Kõrgendatud asend (edasijõudnutele)
      Jalad asetatakse kõrgendatud pinnale (nt astmele või pingile). Suurendab harjutuse intensiivsust, eriti ülakeha ja õlgade piirkonnas.
9. Treeni oma tempos – treeningu pikkus sõltub sinu tasemest.
10. Seade ei ole mänguasi – see on mõeldud ainult treeninguks.



Värvilised märgistused laual

Joone värv	Lihasgrupp	Toime kirjeldus
Punane	Õlad	Asendid, mis tugevdavad ja vormivad õlalihaseid.
Sinine	Rind	Asendid, mis aktiveerivad rindkere lihaseid.
Roheline	Triceps ja biceps	Seaded, mis võimaldavad teil töötada erinevates tasapindades, et arendada oma tricepsi ja bicepsi.
Kollane	Seljalihased	Asendid, mis kaasavad seljalihaseid teistes tasapindades tehtavate liigutuste kaudu.

Ettevaatusabinõud:

- Enne treeningu alustamist veenduge, et laud on stabiilne ja asetseb tasasel pinnal.
- Ärge kasutage seadet libedal pinnal ega treppide läheduses.
- Hoidke lastele kättesaamatus kohas.

Hooldus ja puhastamine:

- Puhastage lauda ja käepidemeid niiske lapiga, kasutamata agressiivseid puhastusvahendeid.
- Hoidke kuivas kohas, eemal otsesest päikesevalgusest.

Hooldus:

- Pärast treeningut eemaldage käepidemed ja hoidke neid selleks ettenähtud kohas.
- Plaati võib hoida vertikaalselt või horisontaalselt — veenduge, et see ei oleks teiste esemete surve all.

Le kit comprend :

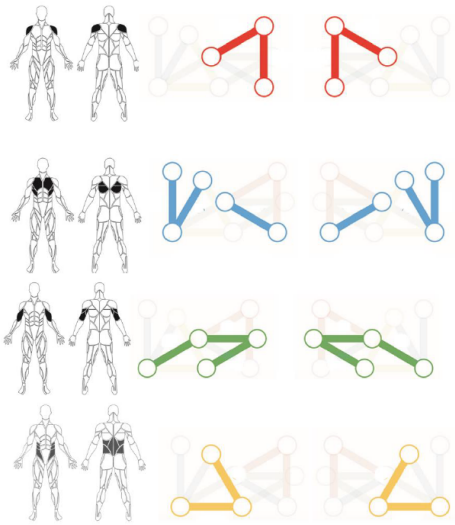
1. Planche de pompes avec marquages colorés
2. Deux poignées en plastique
3. Pieds antidérapants
4. Un manuel d'instructions

Mode d'emploi

La planche à pompes permet un entraînement complet du haut du corps : poitrine, triceps, épaules et dos. En modifiant l'angle des poignées, vous pouvez activer différents groupes musculaires ou stimuler le même muscle de différentes manières, ce qui favorise son développement complet.
Chaque groupe musculaire est indiqué sur la planche par une couleur différente, et le système de fixation des poignées est conçu pour permettre de les changer rapidement et intuitivement.

Règles pour effectuer correctement les exercices :

1. Gardez la tête et le cou dans un axe droit.
2. Stabilisez vos épaules en position verticale.
3. Maintenez une ligne droite entre vos hanches et votre torse, ce qui active vos muscles abdominaux.
4. Contractez vos muscles abdominaux pendant que vous faites des pompes.
5. Écartez vos pieds à la largeur des épaules pour un meilleur équilibre.
6. Inspirez lorsque vous pliez les bras, expirez lorsque vous les tendez.
7. Ne changez pas la position de vos mains pendant l'exercice.
8. Variantes possibles des pompes :
    - Position des genoux (pour les débutants)
      Cet exercice s'effectue en s'appuyant sur les genoux. Il réduit la charge sur le haut du corps, ce qui facilite l'apprentissage de la technique correcte et le développement de la force de base.
    - Position classique (pour les intermédiaires) Version standard des pompes avec appui sur les orteils. Fait travailler tous les muscles du haut du corps, assurant un développement uniforme de la force et de l'endurance.
    - Position surélevée (pour les avancés)
      Les pieds sont placés sur une surface surélevée (par exemple, une marche ou un banc). Augmente l'intensité de l'exercice, en particulier au niveau du haut de la poitrine et des épaules.
9. Entraînez-vous à votre rythme : la durée de la séance dépend de votre niveau d'avancement.
10. Cet appareil n'est pas un jouet, il est destiné uniquement à faire de l'exercice.



Marquages de couleur sur la planche

Couleur de la ligne	Groupe musculaire	Description de l'action
Rouge	Épaules	Positions qui renforcent et sculptent les muscles des épaules.
Bleu	Poitrine	Positions qui activent les muscles de la poitrine.
Vert	Triceps et biceps	Réglages qui vous permettent de travailler dans différents plans pour développer vos triceps et biceps.
Jaune	Muscles du dos	Positions qui sollicitent les muscles du dos grâce à des mouvements dans d'autres plans.

Précautions :

- Avant de commencer votre entraînement, assurez-vous que la planche est stable sur une surface plane.
- N'utilisez pas l'appareil sur des surfaces glissantes ou à proximité d'escaliers.
- Gardez-le hors de portée des enfants.

Entretien et nettoyage :

- Nettoyez la planche et les poignées avec un chiffon humide, sans utiliser de détergents agressifs.
- Rangez-la dans un endroit sec, à l'abri de la lumière directe du soleil.

Rangement :

- Après l'entraînement, retirez les poignées et rangez-les à l'endroit prévu à cet effet.
- La planche peut être rangée verticalement ou horizontalement — veillez à ce qu'elle ne soit pas exposée à la pression d'autres objets.

A készlet tartalma:

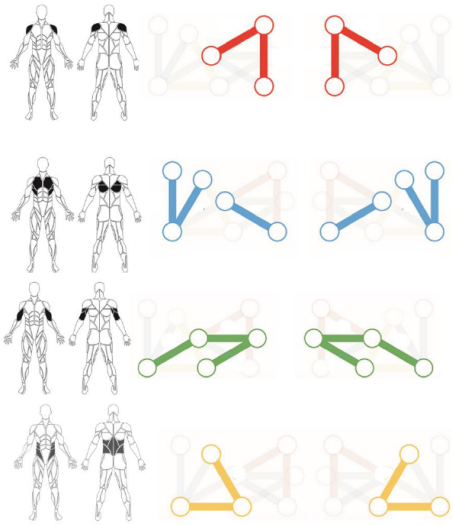
1. Push-up deszka színes jelölésekkel
2. Két műanyag fogantyú
3. Csúszásgátló talpak
4. Használati utasítás

Használati utasítás

A push-up deszka lehetővé teszi a felsőtest – mellkas, tricepsz, váll és hát – átfogó edzését. A fogantyúk szögének megváltoztatásával különböző izomcsoportokat aktiválhat, vagy ugyanazt az izmot különböző módon stimulálhatja, ami elősegíti annak átfogó fejlődését.
Minden izomcsoportot más szín jelöl a deszkán, és a fogantyúk rögzítési rendszere úgy van kialakítva, hogy azok cseréje gyors és intuitív legyen.

A gyakorlatok helyes végrehajtásának szabályai:

1. Tartsa a fejét és a nyakát egyenes vonalban.
2. Tartsd a vállakat egyenes helyzetben.
3. Tarts egyenes vonalat a csípőd és a törzsed között – ez aktiválja a hasizmokat.
4. Feszítse meg a hasizmokat, miközben fekvőtámaszokat végez.
5. A jobb egyensúly érdekében helyezze a lábait vállszélességre.
6. Karjait behajlítva lélegezzen be, kinyújtva pedig lélegezzen ki.
7. A gyakorlat során ne változtassa meg a kezeinek helyzetét.
8. Lehetséges fekvőtámasz-változatok:
   - Térd pozíció (kezdőknek)
     Ez a gyakorlat térdre támaszkodva végrehajtható. Csökkenti a felsőtest terhelését, így könnyebb megtanulni a helyes technikát és felépíteni az alapvető erőt.
   - Klasszikus pozíció (középhaladóknak) A fekvőtámasz standard változata, a lábujjakon való támaszkodással. A felsőtest izmait teljes mértékben igénybe veszi, biztosítva az erő és az állóképesség egyenletes fejlődését.
   - Emelt pozíció (haladóknak)
     A lábak emelt felületen (pl. lépcsőn vagy padon) helyezkednek el. Növeli a gyakorlat intenzitását, különösen a felső mellkas és a vállak területén.
9. Gyakoroljon a saját tempójában – az edzés hossza a fejlettségi szintjétől függ.
10. A készülék nem játék – kizárólag testmozgásra szolgál.



Színes jelölések a táblán

Vonal színe	Izomcsoport	A gyakorlat leírása
Piros	Váll	A vállizmokat erősítő és formáló pozíciók.
Kék	Mellkas	A mellizmokat aktiváló pozíciók.
Zöld	Háromfejű és kétfejű izom	Beállítások, amelyek lehetővé teszik, hogy különböző síkokban dolgozzon a háromfejű és kétfejű izmok fejlesztése érdekében.
Sárga	Hátizmok	Pozíciók, amelyek más síkokban végzett mozgásokkal igénybe veszik a hátizmokat.

Óvintézkedések:

- Az edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a deszka stabilan áll a sík felületen.
- Ne használja a készüléket csúszós felületeken vagy lépcsők közelében.
- Tartsa távol gyermekektől.

Karbantartás és tisztítás:

- Tisztítsa meg a deszkát és a fogantyúkat nedves ruhával, agresszív tisztítószerek használata nélkül.
- Száraz helyen, közvetlen napfénytől távol tárolja.

Tárolás:

- Edzés után vegye le a fogantyúkat, és tárolja őket a kijelölt helyen.
- A táblát függőlegesen vagy vízszintesen tárolhatja – ügyeljen arra, hogy más tárgyak ne gyakoroljanak rá nyomást.

Il set comprende:

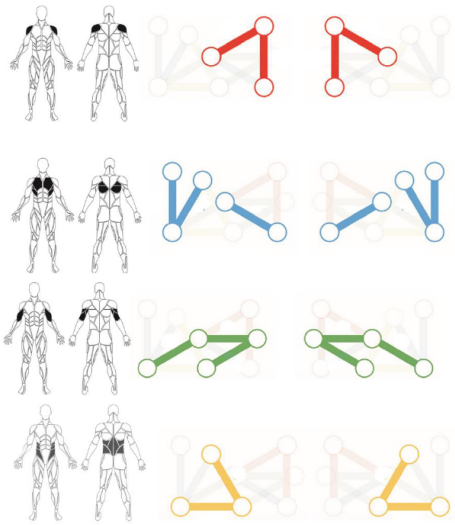
1. Push-up board con indicazioni colorate
2. Due maniglie in plastica
3. Piedini antiscivolo
4. Manuale di istruzioni

Manuale di istruzioni

La tavola per flessioni consente un allenamento completo della parte superiore del corpo: petto, tricipiti, spalle e schiena. Modificando l'angolazione delle maniglie è possibile attivare diversi gruppi muscolari o stimolare lo stesso muscolo in modi diversi, favorendone lo sviluppo completo.
Ogni gruppo muscolare è contrassegnato sulla tavola con un colore diverso e il sistema di montaggio delle impugnature è progettato per renderne la modifica rapida e intuitiva.

Regole per eseguire correttamente gli esercizi:

1. Mantenere la testa e il collo in linea retta.
2. Stabilizza le spalle in posizione eretta.
3. Mantieni una linea retta tra i fianchi e il busto: questo attiva i muscoli addominali.
4. Contrai i muscoli addominali mentre esegui le flessioni.
5. Posiziona i piedi alla larghezza delle spalle per un migliore equilibrio.
6. Inspira mentre pieghi le braccia, espira mentre le distendi.
7. Non cambiare la posizione delle mani durante l'esercizio.
8. Possibili varianti delle flessioni:
    - Posizione delle ginocchia (per principianti)
      Questo esercizio viene eseguito con il supporto sulle ginocchia. Riduce il carico sulla parte superiore del corpo, rendendo più facile imparare la tecnica corretta e sviluppare la forza di base.
    - Posizione classica (per intermedi) Versione standard del push-up con appoggio sulle punte dei piedi. Coinvolge tutta la muscolatura della parte superiore del corpo, garantendo uno sviluppo uniforme della forza e della resistenza.
    - Posizione rialzata (per avanzati)
      Piedi appoggiati su una superficie rialzata (ad esempio un gradino
      o una panca). Aumenta l'intensità dell'esercizio, soprattutto nella parte superiore del torace e nelle spalle.
9. Esercitati al tuo ritmo: la durata dell'allenamento dipende dal tuo livello di avanzamento.
10. Il dispositivo non è un giocattolo, ma è destinato esclusivamente all'esercizio fisico.



Indicazioni cromatiche sulla tavola

Colore della linea	Gruppo muscolare	Descrizione dell'azione
Rosso	Spalle	Posizioni che rafforzano e modellano i muscoli delle spalle.
Blu	Torace	Posizioni che attivano i muscoli del torace.
Verde	Tricipiti e bicipiti	Impostazioni che consentono di lavorare su diversi piani per sviluppare tricipiti e bicipiti.
Giallo	Muscoli della schiena	Posizioni che coinvolgono i muscoli della schiena attraverso movimenti su altri piani.

Precauzioni:

- Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che la tavola sia stabile su una superficie piana.
- Non utilizzare il dispositivo su superfici scivolose o vicino alle scale.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini.

Manutenzione e pulizia:

- Pulire la tavola e le maniglie con un panno umido, senza utilizzare detergenti aggressivi.
- Conservare in un luogo asciutto, lontano dalla luce diretta del sole.

Conservazione:

- Dopo l'allenamento, rimuovere le maniglie e riporle nell'apposito spazio.
- La scheda può essere conservata in posizione verticale o orizzontale, assicurandosi che non sia soggetta alla pressione di altri oggetti.

Komplektą sudaro:

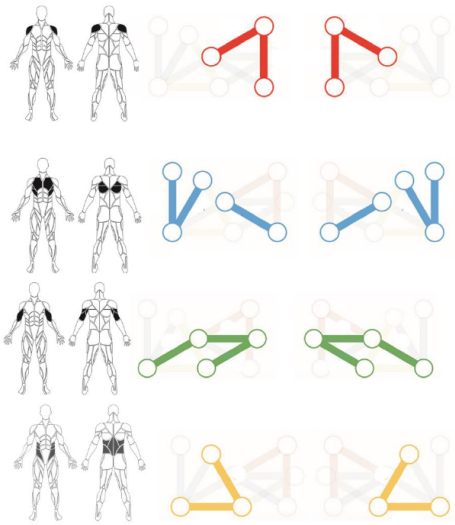
1. Push-up lenta su spalvotais žymėjimais
2. Dvi plastikinės rankenos
3. Neslystančias kojeles
4. Naudojimo instrukciją

Naudojimo instrukciją

Push-up lenta leidžia visapusiškai treniruoti viršutinę kūno dalį – krūtinę, tricepsus, pečius ir nugarą. Keičiant rankenų kampą, galima aktyvuoti skirtingas raumenų grupes arba stimuliuoti tuos pačius raumenis skirtingais būdais, o tai skatina jų visapusišką vystymąsi.
Kiekviena raumenų grupė ant lentos pažymėta skirtinga spalva, o rankenų tvirtinimo sistema suprojektuota taip, kad jas būtų galima keisti greitai ir intuityviai.

Taisyklės, kaip teisingai atlikti pratimus:

1. Laikykite galvą ir kaklą tiesiai.
2. Stabilizuokite pečius vertikalioje padėtyje.
3. Laikykite tiesią liniją tarp klubų ir liemens – tai aktyvuoja pilvo raumenis.
4. Atlikdami atsispaudimus įtempkite pilvo raumenis.
5. Kojas pastatykite pečių plotyje, kad būtų lengviau išlaikyti pusiausvyrą.
6. Įkvėpkite, kai lenkiate rankas, iškvėpkite, kai jas ištiesinate.
7. Atliekant pratimą, nekeiskite rankų padėties.
8. Galimi atsispaudimų variantai:
    - Kelių padėtis (pradedantiesiems)
      Šis pratimas atliekamas atsiremiant į kelius. Jis sumažina viršutinės kūno dalies apkrovą, todėl lengviau išmokti teisingą techniką ir įgyti pagrindinį jėgos pagrindą.
    - Klasikinė pozicija (vidutinio sudėtingumo) Standartinė atsispaudimų versija su atrama ant pirštų. Įtraukia visus viršutinės kūno dalies raumenis, užtikrinant tolygų jėgos ir ištvermės vystymąsi.
    - Pakelta pozicija (pažengusiems)
      Pėdos padėtos ant pakeltos paviršiaus (pvz., laiptelio ar suoliuko). Padidina pratimo intensyvumą, ypač viršutinėje krūtinės ir pečių dalyje.
9. Atlikite pratimus savo tempu – treniruotės trukmė priklauso nuo jūsų pažengimo lygio.
10. Šis prietaisas nėra žaislas – jis skirtas tik mankštai.



Spalvoti ženklai ant lentos

Linijos spalva	Raumenų grupė	Veiksmo aprašymas
Raudona	Pečiai	Pozicijos, stiprinančios ir formuojančios pečių raumenis.
Mėlyna	Krūtinė	Pozicijos, kurios aktyvuoja krūtinės raumenis.
Žalia	Tricepsai ir bicepsai	Nustatymai, leidžiantys dirbti skirtingose plokštumose, kad būtų išvystyti tricepsai ir bicepsai.
Geltona	Nugaros raumenys	Pozicijos, kurios įtraukia nugaros raumenis per judesius kitose plokštumose.

Atsargumo priemonės:

- Prieš pradėdami treniruotę, įsitikinkite, kad lenta stovi stabiliai ant lygaus paviršiaus.
- Nenaudokite prietaiso ant slidžių paviršių ar šalia laiptų.
- Laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.

Priežiūra ir valymas:

- Valykite lentą ir rankenas drėgnu skudurėliu, nenaudodami agresyvių valiklių.
- Laikykite sausoje vietoje, saugokite nuo tiesioginių saulės spindulių.

Laikymas:

- Po treniruotės nuimkite rankenas ir laikykite jas tam skirtoje vietoje.
- Plokštę galima laikyti vertikaliai arba horizontaliai — užtikrinkite, kad ji nebūtų veikiama kitų daiktų spaudimo.

Komplektā ietilpst:

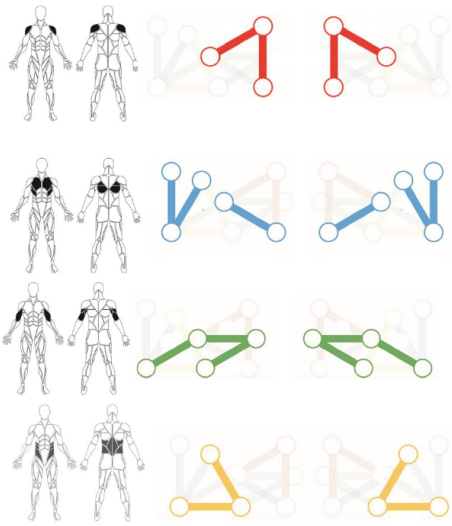
1. Push-up dēlis ar krāsainām atzīmēm
2. Divas plastmasas rokturi
3. Neslīdošas kājiņas
4. Lietošanas instrukciju

Lietošanas instrukciju

Push-up dēlis ļauj vispusīgi trenēt augšējo ķermeņa daļu – krūtis, tricepsu, plecus un muguru. Mainot rokturu leņķi, var aktivizēt dažādas muskuļu grupas vai stimulēt vienu un to pašu muskuļu dažādos veidos, kas veicina tā vispusīgu attīstību. Katra muskuļu grupa uz dēļa ir atzīmēta ar atšķirīgu krāsu, un rokturu stiprinājuma sistēma ir izstrādāta tā, lai to maiņa būtu ātra un intuitīva.

Noteikumi pareizai vingrinājumu veikšanai:

1. Saglabājiet galvu un kaklu taisnā līnijā.
2. Stabilizējiet plecus vertikālā stāvoklī.
3. Saglabājiet taisnu līniju starp gurniem un ķermeni — tas aktivizē jūsu vēdera muskuļus.
4. Veicot pievilkšanās, sasprindziniet vēdera muskuļus.
5. Lai nodrošinātu labāku līdzsvaru, novietojiet kājas plecu platumā.
6. Ielieciet rokas, ieelpojot, un iztaisnojiet tās, izelpojot.
7. Vingrinājuma laikā nemainiet roku pozīciju.
8. Iespējamie pievilkšanās varianti:
   - Ceļu pozīcija (iesācējiem)
     Šis vingrinājums tiek veikts, balstoties uz ceļgaliem. Tas samazina slodzi uz augšējo ķermeņa daļu, atvieglojot pareizās tehnikas apguvi un pamata spēka attīstīšanu.
   - Klasiskā pozīcija (vidēji pieredzējušiem) Standarta versija ar atbalstu uz pirkstiem. Iesaista visu augšējās ķermeņa daļas muskuļu grupu, nodrošinot vienmērīgu spēka un izturības attīstību.
   - Pacelta pozīcija (pieredzējušiem)
     Kājas novietotas uz paceltas virsmas (piemēram, pakāpiena vai sola). Palielina vingrinājuma intensitāti, īpaši augšējā krūšu daļā un plecos.
9. Vingrojiet savā tempā — treniņa ilgums ir atkarīgs no jūsu sagatavotības līmeņa.
10. Ierīce nav rotaļlieta — tā ir paredzēta tikai vingrošanai.



Krāsu marķējumi uz dēļa

Līnijas krāsa	Muskuļu grupa	Darbības apraksts
Sarkana	Pleci	Pozīcijas, kas stiprina un veido plecu muskuļus.
Zils	Krūtis	Pozīcijas, kas aktivizē krūšu muskuļus.
Zaļā	Triceps un biceps	Pozīcijas, kas ļauj strādāt dažādās plaknēs, lai attīstītu tricepsu un bicepsu.
Dzeltena	Muguras muskuļi	Pozīcijas, kas iesaista muguras muskuļus, veicot kustības citās plaknēs.

Piesardzības pasākumi:

- Pirms sākt treniņu, pārliecinieties, ka dēlis ir stabili novietots uz līdzenas virsmas.
- Nelietojiet ierīci uz slidenām virsmām vai kāpņu tuvumā.
- Glabājiet bērniem nepieejamā vietā.

Kopšana un tīrīšana:

- Tīriet dēli un rokturus ar mitru drānu, neizmantojot agresīvus tīrīšanas līdzekļus.
- Glabājiet sausā vietā, tālu no tiešas saules gaismas.

Uzglabāšana:

- Pēc treniņa noņemiet rokturus un uzglabājiet tos tam paredzētā vietā.
- Plati var uzglabāt vertikāli vai horizontāli — pārliecinieties, ka uz to neiedarbojas citu priekšmetu spiediens.

De set bevat:

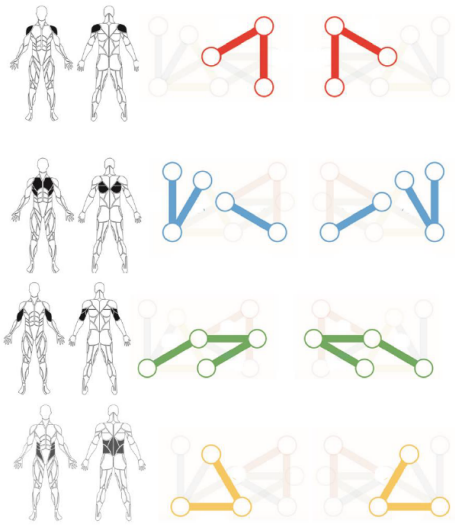
1. Push-up board met kleurmarkeringen
2. Twee plastic handgrepen
3. Antislipvoetjes
4. Gebruiksaanwijzing

Gebruiksaanwijzing

De push-up board maakt een uitgebreide training van het bovenlichaam mogelijk – borst, triceps, schouders en rug. Door de hoek van de handgrepen te veranderen, kunt u verschillende spiergroepen activeren of dezelfde spier op verschillende manieren stimuleren, wat een uitgebreide ontwikkeling bevordert.
Elke spiergroep is op het board gemarkeerd met een andere kleur en het bevestigingssysteem van de handgrepen is zo ontworpen dat u ze snel en intuïtief kunt verwisselen.

Regels voor het correct uitvoeren van de oefeningen:

1. Houd uw hoofd en nek in een rechte lijn.
2. Houd je schouders rechtop.
3. Houd een rechte lijn tussen je heupen en romp — dit activeert je buikspieren.
4. Span je buikspieren aan tijdens het doen van push-ups.
5. Plaats je voeten op schouderbreedte uit elkaar voor een betere balans.
6. Adem in terwijl je je armen buigt, adem uit terwijl je ze strekt.
7. Verander de positie van je handen niet tijdens de oefening.
8. Mogelijke variaties op push-ups:
   - Kniepositie (voor beginners)
     Deze oefening wordt uitgevoerd met ondersteuning op de knieën. Het vermindert de belasting op het bovenlichaam, waardoor het gemakkelijker wordt om de juiste techniek te leren en basiskracht op te bouwen.
   - Klassieke houding (voor gevorderden) Standaardversie van de push-up met ondersteuning op de tenen. Betrekt alle spieren van het bovenlichaam, waardoor een gelijkmatige ontwikkeling van kracht en uithoudingsvermogen wordt gegarandeerd.
   - Verhoogde positie (voor gevorderden)
     Voeten op een verhoogd oppervlak (bijv. een opstapje of bankje). Verhoogt de intensiteit van de oefening, vooral in de bovenborst
     en schouders.
9. Train in je eigen tempo — de duur van de training hangt af van je niveau.
10. Het apparaat is geen speelgoed — het is uitsluitend bedoeld voor lichaamsbeweging.



Kleurmarkeringen op het bord

Lijnkleur	Spiergroep	Beschrijving van de actie
Rood	Schouders	Posities die de schouderspieren versterken en vormen.
Blauw	Borst	Posities die de borstspieren activeren.
Groen	Triceps en biceps	Instellingen waarmee u in verschillende vlakken kunt werken om uw triceps en biceps te ontwikkelen.
Geel	Rugspieren	Posities die de rugspieren aanspreken door bewegingen in andere vlakken.

Voorzorgsmaatregelen:

- Zorg ervoor dat het board stabiel op een vlakke ondergrond staat voordat u met uw training begint.
- Gebruik het apparaat niet op gladde oppervlakken of in de buurt van trappen.
- Buiten bereik van kinderen houden.

Onderhoud en reiniging:

- Reinig het board en de handgrepen met een vochtige doek, zonder agressieve schoonmaakmiddelen te gebruiken.
- Bewaar op een droge plaats, uit de buurt van direct zonlicht.

Opbergen:

- Verwijder na de training de handgrepen en berg ze op de daarvoor bestemde plaats op.
- De plaat kan verticaal of horizontaal worden opgeborgen — zorg ervoor dat deze niet wordt blootgesteld aan druk van andere voorwerpen.

O conjunto inclui:

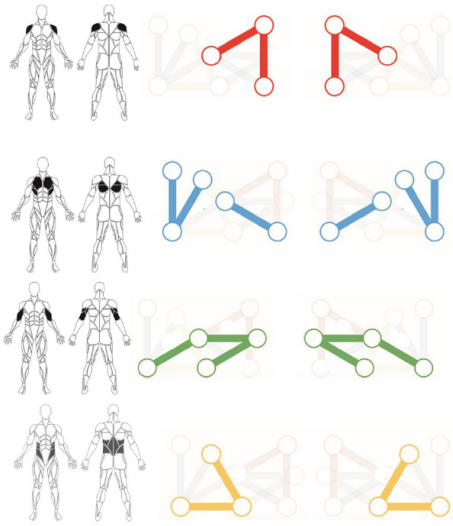
1. Placa de flexões com marcações coloridas
2. Duas pegas de plástico
3. Pés antiderrapantes
4. Manual de instruções

Manual de instruções

A prancha de flexões permite um treino completo da parte superior do corpo – peito, tríceps, ombros e costas. Alterar o ângulo das pegas permite ativar diferentes grupos musculares ou estimular o mesmo músculo de diferentes formas, o que promove o seu desenvolvimento completo.
Cada grupo muscular está marcado na prancha com uma cor diferente, e o sistema de montagem das pegas foi concebido para tornar a sua alteração rápida e intuitiva.

Regras para realizar os exercícios corretamente:

1. Mantenha a cabeça e o pescoço alinhados.
2. Estabilize os ombros numa posição ereta.
3. Mantenha uma linha reta entre os quadris e o tronco — isso ativa os músculos abdominais.
4. Contraia os músculos abdominais enquanto faz flexões.
5. Coloque os pés afastados na largura dos ombros para obter um melhor equilíbrio.
6. Inspire ao dobrar os braços e expire ao esticá-los.
7. Não altere a posição das mãos durante o exercício.
8. Possíveis variações de flexões:
   - Posição dos joelhos (para iniciantes)
     Este exercício é realizado com apoio nos joelhos. Reduz a carga na parte superior do corpo, facilitando a aprendizagem da técnica correta e o desenvolvimento da força básica.
   - Posição clássica (para intermediários) Versão padrão da flexão com apoio nos dedos dos pés. Envolve toda a gama de músculos da parte superior do corpo, garantindo um desenvolvimento uniforme de força e resistência.
   - Posição elevada (para avançados)
     Pés colocados numa superfície elevada (por exemplo, um degrau ou banco). Aumenta a intensidade do exercício, especialmente na parte superior do peito e ombros.
9. Exercite-se ao seu próprio ritmo — a duração do treino depende do seu nível de avanço.
10. O dispositivo não é um brinquedo — destina-se apenas à prática de exercício físico.



Marcações coloridas na placa

Cor da linha	Grupo muscular	Descrição da ação
Vermelha	Ombros	Posições que fortalecem e modelam os músculos dos ombros.
Azul	Peito	Posições que ativam os músculos do peito.
Verde	Tríceps e bíceps	Configurações que permitem trabalhar em diferentes planos para desenvolver os tríceps e bíceps.
Amarelo	Músculos das costas	Posições que envolvem os músculos das costas através de movimentos em outros planos.

Precauções:

- Antes de iniciar o treino, certifique-se de que a prancha está estável sobre uma superfície plana.
- Não utilize o dispositivo em superfícies escorregadias ou perto de escadas.
- Mantenha fora do alcance das crianças.

Manutenção e limpeza:

- Limpe a prancha e as pegas com um pano húmido, sem utilizar detergentes agressivos.
- Guarde num local seco, longe da luz solar direta.

Armazenamento:

- Após o treino, remova as pegas e guarde-as no local designado.
- A placa pode ser armazenada na vertical ou na horizontal — certifique-se de que não fica exposta à pressão de outros objetos.

Setul include:

1. Placă pentru flotări cu marcaje colorate
2. Două mânere din plastic
3. Picioare antiderapante
4. Manual de instrucțiuni

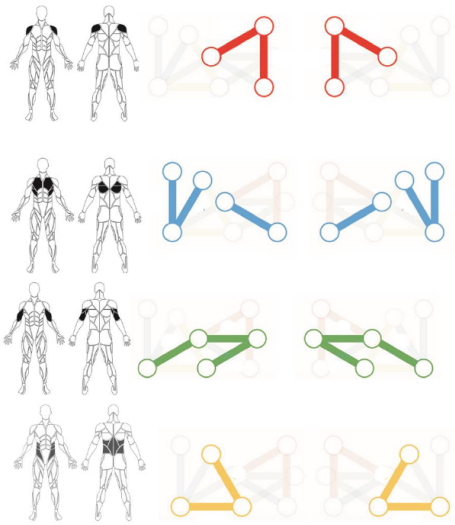
Manual de instrucțiuni

Placa pentru flotări permite antrenarea completă a părții superioare a corpului – piept, triceps, umeri și spate. Schimbarea unghiului mânerelor vă permite să activați diferite grupe musculare sau să stimulați același mușchi în moduri diferite, ceea ce favorizează dezvoltarea sa completă.

Fiecare grup de mușchi este marcat pe placă cu o culoare diferită, iar sistemul de montare a mânerelor este conceput pentru a face schimbarea acestora rapidă și intuitivă.

Reguli pentru efectuarea corectă a exercițiilor:

1. Mențineți capul și gâtul într-o linie dreaptă.
2. Stabilizați-vă umerii într-o poziție verticală.
3. Mențineți o linie dreaptă între șolduri și trunchi — acest lucru activează mușchii abdominali.
4. Strângeți mușchii abdominali în timp ce faceți flotări.
5. Așezați picioarele la lățimea umerilor pentru un echilibru mai bun.
6. Inspirați când îndoiți brațele, expirați când le îndreptați.
7. Nu schimbați poziția mâinilor în timpul exercițiului.
8. Posibile variante de flotări:
   - Poziția genunchilor (pentru începători)
     Acest exercițiu se efectuează cu sprijin pe genunchi. Reduce sarcina asupra părții superioare a corpului, facilitând învățarea tehnicii corecte și dezvoltarea forței de bază.
   - Poziția clasică (pentru nivel intermediar) Versiunea standard a flotării cu sprijin pe degetele de la picioare. Implică întreaga gamă de mușchi ai părții superioare a corpului, asigurând dezvoltarea uniformă a forței și a rezistenței.
   - Poziție ridicată (pentru avansați)
     Picioarele sunt așezate pe o suprafață ridicată (de exemplu, o treaptă sau o bancă). Crește intensitatea exercițiului, în special în partea superioară a pieptului și a umerilor.
9. Exercițiul se face în ritmul propriu — durata antrenamentului depinde de nivelul de avansare.
10. Dispozitivul nu este o jucărie — este destinat exclusiv exercițiilor fizice.



Marcaje colorate pe placă

Culoarea liniei	Grupul muscular	Descrierea acțiunii
Roșu	Umeri	Poziții care întăresc și modelează mușchii umerilor.
Albastru	Piept	Poziții care activează mușchii pieptului.
Verde	Triceps și biceps	Setări care vă permit să lucrați în diferite planuri pentru a vă dezvolta tricepsul și bicepsul.
Galben	Mușchii spatelui	Poziții care antrenează mușchii spatelui prin mișcări în alte planuri.

Precauții:

- Înainte de a începe antrenamentul, asigurați-vă că placa este stabilă pe o suprafață plană.
- Nu utilizați dispozitivul pe suprafețe alunecoase sau în apropierea scărilor.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor.

Întreținere și curățare:

- Curățați placa și mânerele cu o cârpă umedă, fără a utiliza detergenți agresivi.
- Depozitați într-un loc uscat, ferit de lumina directă a soarelui.

Depozitare:

- După antrenament, scoateți mânerele și depozitați-le în locul destinat.
- Placa poate fi depozitată în poziție verticală sau orizontală — asigurați-vă că nu este expusă la presiunea exercitată de alte obiecte.

Súprava obsahuje:

1. Push-up dosku s farebnými značkami
2. Dve plastové rukoväte
3. Protiskluzové nožičky
4. Návod na použitie

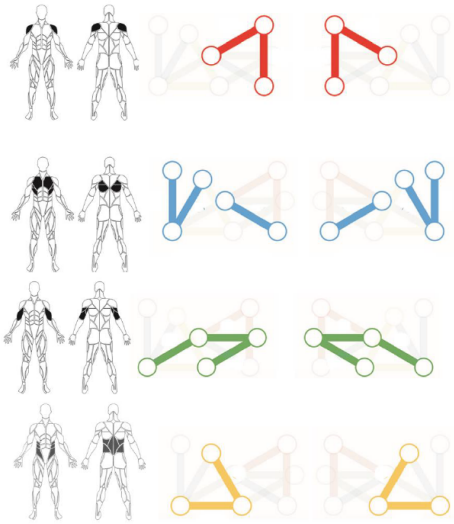
Návod na použitie

Doska na kliky umožňuje komplexný tréning hornej časti tela – hrudníka, tricepsu, ramien a chrbta. Zmenou uhla úchytov môžete aktivovať rôzne svalové skupiny alebo stimulovať ten istý sval rôznymi spôsobmi, čo podporuje jeho komplexný rozvoj.

Každá svalová skupina je na doske označená inou farbou a systém upevnenia rukovätí je navrhnutý tak, aby ich zmena bola rýchla a intuitívna.

Pravidlá pre správne vykonávanie cvikov:

1. Hlavu a krk držte v priamom smere.
2. Stabilizujte ramená vo vzpriamenej polohe.
3. Udržujte priamu líniu medzi bokmi a trupom – tým aktivujete brušné svaly.
4. Pri vykonávaní klikov napínajte brušné svaly.
5. Pre lepšiu rovnováhu rozkročte nohy na šírku ramien.
6. Pri ohýbaní rúk sa nadýchnite, pri ich narovnávaní vydýchnite.
7. Počas cvičenia nemenia polohu rúk.
8. Možné variácie klikov:
   - Poloha kolien (pre začiatočníkov)
     Toto cvičenie sa vykonáva s oporou na kolenách. Znižuje zaťaženie hornej časti tela, čím uľahčuje naučenie sa správnej techniky a budovanie základnej sily.
   - Klasická poloha (pre stredne pokročilých) Štandardná verzia klikov s oporou na špičkách. Zapája všetky svaly hornej časti tela, čím zabezpečuje rovnomerný rozvoj sily a vytrvalosti.
   - Zvýšená poloha (pre pokročilých)
     Nohy sú umiestnené na vyvýšenej ploche (napr. schod alebo lavička). Zvyšuje intenzitu cvičenia, najmä v hornej časti hrudníka a ramien.
9. Cvičte svojím vlastným tempom – dĺžka tréningu závisí od vašej úrovne pokročilosti.
10. Toto zariadenie nie je hračka – je určené výhradne na cvičenie.



Farebné označenia na doske

Farba čiary	Svalová skupina	Popis činnosti
Červená	Ramena	Polohy, ktoré posilňujú a formujú ramenné svaly.
Modrá	Hrudník	Pozície, ktoré aktivujú svaly hrudníka.
Zelená	Tricepsy a bicepsy	Nastavenia, ktoré vám umožňujú pracovať v rôznych rovinách a rozvíjať tricepsy a bicepsy.
Žltá	Chrbtové svaly	Polohy, ktoré zapájajú chrbtové svaly prostredníctvom pohybov v iných rovinách.

Bezpečnostné opatrenia:

- Pred začatím cvičenia sa uistite, že doska je stabilná na rovnej ploche.
- Nepoužívajte zariadenie na klzkých povrchoch alebo v blízkosti schodov.
- Udržujte mimo dosahu detí.

Údržba a čistenie:

- Dosku a rukoväte čistite vlhkou handričkou bez použitia agresívnych čistiacich prostriedkov.
- Skladujte na suchom mieste, mimo dosahu priameho slnečného žiarenia.

Skladovanie:

- Po tréningu odstráňte rukoväte a uložte ich na určené miesto.
- Dosku je možné skladovať vertikálne alebo horizontálne – dajte pozor, aby nebola vystavená tlaku iných predmetov.

Komplet vključuje:

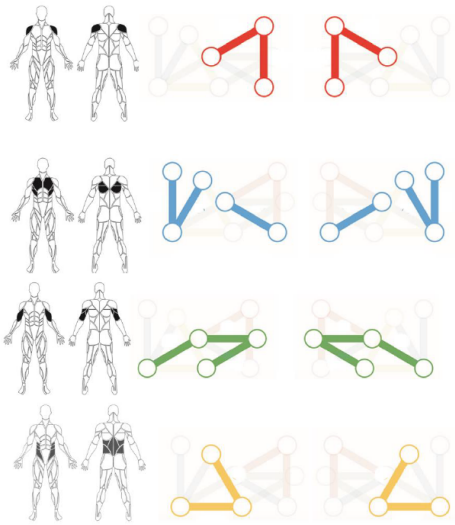
1. Push-up desko z barvnimi oznakami
2. Dve plastični ročaji
3. Protizdrsne nogice
4. Navodila za uporabo

Navodila za uporabo

Deska za sklece omogoča celovito vadbo zgornjega dela telesa – prsnega koša, tricepsov, ramen in hrbta. S spreminjanjem kota ročajev lahko aktivirate različne mišične skupine ali stimulirate iste mišice na različne načine, kar spodbuja njihov celovit razvoj.
Vsaka mišična skupina je na deski označena z drugo barvo, sistem pritrditve ročajev pa je zasnovan tako, da je njihova sprememba hitra in intuitivna.

Pravila za pravilno izvajanje vaj:

1. Glavo in vrat držite v ravni liniji.
2. Rame stabilizirajte v pokončni legi.
3. Ohranite ravno linijo med boki in trupom – to aktivira vaše trebušne mišice.
4. Med izvajanjem sklec napnite trebušne mišice.
5. Za boljše ravnotežje razširite noge na širino ramen.
6. Med upogibanjem rok vdihnite, med iztegovanjem pa izdihnite.
7. Med vadbo ne spreminjajte položaja rok.
8. Možne različice sklec:
    - Položaj kolen (za začetnike)
      Ta vaja se izvaja s podporo na kolenih. Zmanjša obremenitev zgornjega dela telesa, kar olajša učenje pravilne tehnike in razvoj osnovne moči.
    - Klasični položaj (za srednje napredne) Standardna različica sklece s podporo na prstih. Vključuje vse mišice zgornjega dela telesa in zagotavlja enakomeren razvoj moči in vzdržljivosti.
    - Povišani položaj (za napredne)
      Noge so na dvignjeni površini (npr. stopnici ali klopi). Poveča intenzivnost vaje, zlasti v zgornjem delu prsnega koša in ramenih.
9. Vadite po lastnem ritmu – dolžina vadbe je odvisna od vaše stopnje napredka.
10. Naprava ni igrača – namenjena je izključno vadbi.



Barvne oznake na plošči

Barva črte	Mišična skupina	Opis delovanja
Rdeča	Ramena	Položaji, ki krepijo in oblikujejo ramenske mišice.
Modra	Prsni koš	Položaji, ki aktivirajo mišice prsnega koša.
Zelena	Triceps in biceps	Nastavitve, ki omogočajo delo v različnih ravninah za razvoj tricepsa in bicepsa.
Rumena	Mišice hrbta	Položaji, ki vključujejo hrbtne mišice prek gibov v drugih ravninah.

Varnostni ukrepi:

- Pred začetkom vadbe se prepričajte, da je deska stabilna na ravni površini.
- Naprave ne uporabljajte na spolzkih površinah ali v bližini stopnic.
- Hranite izven dosega otrok.

Vzdrževanje in čiščenje:

- Desko in ročaje očistite z vlažno krpo, brez uporabe agresivnih čistil.
- Shranjujte na suhem mestu, stran od neposredne sončne svetlobe.

Shranjevanje:

- Po treningu odstranite ročaje in jih shranite na določeno mesto.
- Ploščo lahko shranite navpično ali vodoravno – poskrbite, da ni izpostavljena pritisku drugih predmetov.

Satsen innehåller:

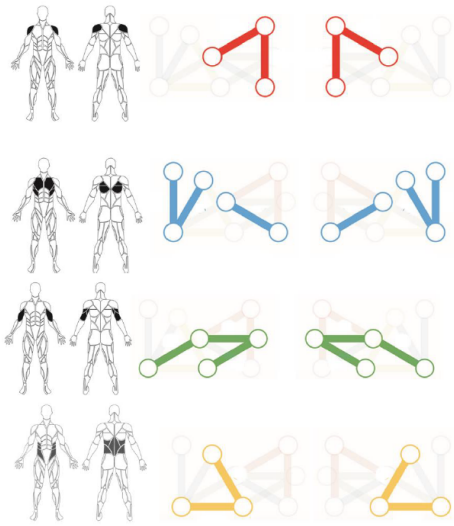
1. Push-up-bräda med färgmarkeringar
2. Två plasthandtag
3. Halkfria fötter
4. Bruksanvisning

Bruksanvisning

Push-up-brädan möjliggör en omfattande träning av överkroppen – bröst, triceps, axlar och rygg. Genom att ändra vinkeln på handtagen kan du aktivera olika muskelgrupper eller stimulera samma muskel på olika sätt, vilket främjar en omfattande utveckling.
Varje muskelgrupp är markerad på brädan med en annan färg, och handtagsfästsystemet är utformat för att göra det snabbt och intuitivt att byta dem.

Regler för att utföra övningarna korrekt:

1. Håll huvudet och nacken i en rak linje.
2. Håll axlarna i upprätt position.
3. Håll en rak linje mellan höfterna och överkroppen – detta aktiverar magmusklerna.
4. Spänn magmusklerna när du gör armhävningar.
5. Placera fötterna axelbrett isär för bättre balans.
6. Andas in när du böjer armarna, andas ut när du sträcker dem.
7. Ändra inte händernas position under övningen.
8. Möjliga variationer av armhävningar:
   - Knäposition (för nybörjare)
     Denna övning utförs med stöd på knäna. Den minskar belastningen på överkroppen, vilket gör det lättare att lära sig rätt teknik och bygga upp grundläggande styrka.
   - Klassisk position (för medelnivå) Standardversion av armhävningar med stöd på tårna. Engagerar alla muskler i överkroppen, vilket säkerställer en jämn utveckling av styrka och uthållighet.
   - Förhöjd position (för avancerade)
     Fötterna placeras på en upphöjd yta (t.ex. ett trappsteg eller en bänk). Ökar övningens intensitet, särskilt i övre delen av bröstkorgen och axlarna.
9. Träna i din egen takt – träningens längd beror på din nivå.
10. Enheten är inte en leksak – den är endast avsedd för träning.



Färgmarkeringar på brädet

Linjefärg	Muskelgrupp	Beskrivning av åtgärd
Röd	Axlar	Positioner som stärker och formar axelmusklerna.
Blå	Bröst	Positioner som aktiverar bröstmusklerna.
Grön	Triceps och biceps	Inställningar som gör att du kan träna i olika plan för att utveckla triceps och biceps.
Gul	Ryggmuskler	Positioner som aktiverar ryggmusklerna genom rörelser i andra plan.

Försiktighetsåtgärder:

- Innan du börjar träna, se till att brädan står stadigt på en plan yta.
- Använd inte enheten på hala ytor eller nära trappor.
- Förvara den utom räckhåll för barn.

Underhåll och rengöring:

- Rengör brädan och handtagen med en fuktig trasa, utan att använda starka rengöringsmedel.
- Förvara på en torr plats, skyddad från direkt solljus.

Förvaring:

- Efter träningen, ta bort handtagen och förvara dem på avsedd plats.
- Kortet kan förvaras vertikalt eller horisontellt – se till att det inte utsätts för tryck från andra föremål.

У комплект входять:

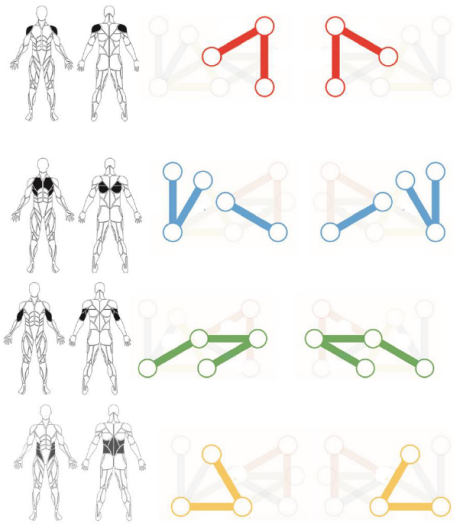
1. Дошку для віджимань з кольоровими позначками
2. Дві пластикові ручки
3. Нековзні ніжки
4. Інструкція з експлуатації

Інструкція з експлуатації

Дошка для віджимань дозволяє комплексно тренувати верхню частину тіла – груди, трицепси, плечі та спину. Змінюючи кут нахилу ручок, ви можете активувати різні групи м'язів або стимулювати один і той самий м'яз різними способами, що сприяє його комплексному розвитку.
Кожна група м'язів позначена на дошці різним кольором, а система кріплення ручок розроблена таким чином, щоб зміна їх положення була швидкою та інтуїтивно зрозумілою.

Правила правильного виконання вправ:

1. Тримайте голову і шию в прямій лінії.
2. Стабілізуйте плечі у вертикальному положенні.
3. Тримайте пряму лінію між стегнами і тулубом — це активує м'язи живота.
4. Напружуйте м'язи живота під час віджимань.
5. Розставте ноги на ширині плечей для кращого балансу.
6. Вдихайте, згинаючи руки, видихайте, випрямляючи їх.
7. Не змінюйте положення рук під час виконання вправи.
8. Можливі варіанти віджимань:
   - Позиція на колінах (для початківців)
     Ця вправа виконується з опорою на коліна. Вона зменшує навантаження на верхню частину тіла, що полегшує освоєння правильної техніки та розвиток базової сили.
   - Класична позиція (для середнього рівня)
     Стандартний варіант віджимання з опорою на носки. Задіює всі м'язи верхньої частини тіла, забезпечуючи рівномірний розвиток сили та витривалості.
   - Піднята позиція (для просунутих)
     Ноги розміщені на піднятій поверхні (наприклад, сходинці або лавці). Збільшує інтенсивність вправи, особливо в верхній частині грудей і плечей.
9. Тренуйтеся у своєму темпі — тривалість тренування залежить від вашого рівня підготовки.
10. Пристрій не є іграшкою — він призначений виключно для фізичних вправ.



Кольорові позначки на дошці

Колір лінії	Група м'язів	Опис дії
Червоний	Плечі	Вправи, що зміцнюють і формують м'язи плечей.
Синій	Груди	Позиції, що активують м'язи грудей.
Зелений	Трицепси та біцепси	Вправи, що дозволяють працювати в різних площинах для розвитку трицепсів і біцепсів.
Жовтий	М'язи спини	Позиції, які задіюють м'язи спини за допомогою рухів в інших площинах.

Запобіжні заходи:

- Перед початком тренування переконайтеся, що дошка стійко стоїть на рівній поверхні.
- Не використовуйте пристрій на слизьких поверхнях або поблизу сходів.
- Зберігайте в недоступному для дітей місці.

Технічне обслуговування та чищення:

- Очищайте дошку та ручки вологою ганчіркою, не використовуючи агресивні миючі засоби.
- Зберігайте в сухому місці, подалі від прямих сонячних променів.

Зберігання:

- Після тренування зніміть ручки та зберігайте їх у спеціально відведеному місці.
- Дошку можна зберігати вертикально або горизонтально — переконайтеся, що на неї не тиснуть інші предмети.

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GUARANTEE CARD

Article name:…….
EAN code:…….
Date of sale: ……..

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
- a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
- a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
- mechanical damage and defects caused by them,
- damages and defects resulting from improper use and storage,
- improper assembly and maintenance,
- damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
- expiry date,
- self-repair,
- failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: https://serwis.abisal.pl/.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

NOTATKI

LE TRI FACILE

BAC DE TRI

HMS-FITNESS.COM

IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.,** ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl