



DESKA NA KLIKY

Návod k obsluze †

LS
LINE SPORT

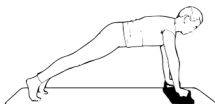
Deska na kliky je všestranný tréninkový nástroj, který umožňuje provádět různé druhy kliků, přičemž zapojuje i jiné svalové skupiny. Při cvičení poskytuje stabilizaci a podporu, zlepšuje sílu a vytrvalost a zabraňuje vzniku zranění. Je vyrobena z lehkého, ale odolného materiálu, je přenosná a skládací - lze ji vzít do tašky a trénovat kdekoli, kdykoli je potřeba. Ocení ji jak začátečníci, tak pokročilí cvičenci.

Pravidla bezpečného používání:

1. Před prvním použitím desky na kliky je nutné se důkladně seznámit s návodem k obsluze a pokyny pro bezpečné používání.
2. Držáky je třeba upevnit podle pokynů označených barvami. Jiný způsob uchycení může desku poškodit nebo způsobit zranění.
3. Zařízení je určeno k provádění kliků - nesmí se používat jiným způsobem.
4. Před použitím desky je nutné se seznámit s kontraindikacemi. V případě pochybností doporučujeme konzultaci s lékařem.
5. Pokud se během cvičení objeví znepokojivé příznaky, jako jsou nevolnost, závrať, bolest nebo dušnost, je nutné okamžitě přerušit cvičení a poradit se s lékařem.
6. Produkt není určen pro použití dětmi.
7. Doporučuje se, aby začátečníci prováděli první cvičení na desce pod dohledem osobního trenéra nebo jiné zkušené osoby.
8. Před cvičením je třeba sundat šperky.
9. Zařízení nesmí být používáno více než jednou osobou současně.
10. Před každým použitím desky je nutné pečlivě zkontrolovat, zda zařízení není poškozené.
11. Cvičení se nesmí provádět bezprostředně po jídle. Doporučený čas po požití jídla je minimálně 30 minut.
12. Před zahájením cvičení je nutné provést rozcvičku, aby se předešlo zraněním a úrazům.
13. Po dokončení cvičení je nutné provést protažení.
14. Cvičení na desce by měla být prováděna v pohodlném sportovním oblečení.

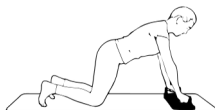
Příkladné způsoby provádění cvičení: Podpor na přední straně (standardní kliky).

Umístěte ruce na držadlech. Uložte tělo do pozice podpory obličejem dolů (vaše tělo by mělo tvořit přímku od hlavy po paty). Poté postupně ohýbejte ruce a snižujte tělo co nejnižší, přičemž udržujte rovnou linii těla. Vraťte se do výchozí polohy tím, že tělo vytlačíte nahoru.



Klečící podpora

Je to jednodušší způsob, jak provádět kliky – nejčastěji doporučovaný pro začátečníky. Cvičení se provádí podobně jako v pozici podpory obličejem dolů, avšak kolena by měla být opřena o podlahu.



Zadní podpora

Posadte se zády blízko desky, umístěte ruce na držadlech. Cvičení začněte s pažemi vytaženými a jemně snižte tělo dolů - poté použijte sílu paží k opětovnému zvednutí těla do výchozí polohy.



Pamatujte, abyste během cvičení udržovali správnou pozici těla.

Obsah balení:

- Návod k použití
- deska na kliky s 2 držadly



PUSH-UP BOARD

Instruction manual

LS
LINE SPORT

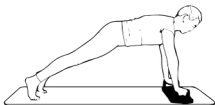
The Push-up Board is a versatile training tool that allows you to perform types of push-ups while engaging different muscle groups. It provides stabilization and support during exercise and prevents injuries. Moreover, it improves strength and endurance. It is made of lightweight but durable material, is portable and foldable which makes it possible to be carried in a bag and used wherever needed. It is suitable for both beginners and advanced users.

Safety rules:

1. Carefully read the instructions for use and Safety rules before using the push-up board for the first time.
2. Attach the handles according to the color-coded instructions. Any other way of attachment may damage the board or cause injury.
3. The device is designed to perform push-ups - do not use it in any other way.
4. Before using the board, please read the contraindications. If in doubt, we recommend consulting a doctor.
5. If you experience worrying symptoms during exercise, such as nausea, dizziness, pain or shortness of breath, you should immediately stop exercising and consult a doctor.
6. The product is not intended to be used by children.
7. It is recommended that beginners perform their first exercises on the board under the supervision of a personal trainer or other experienced person.
8. Remove jewelry before starting the exercise.
9. The board cannot be used by more than 1 person at a time.
10. The tool should be carefully checked for damage before each use.
11. Exercises should not be performed immediately after a meal. It is recommended to wait at least 30 minutes to exercise after eating.
12. It is recommended to warm-up before starting exercises to avoid injuries.
13. It is recommended to stretch after completing the workout.
14. Exercises using the board should be done in comfortable sportswear.

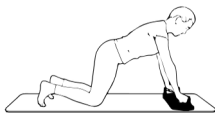
Examples how the board can be used: Forward push-up (standard push-ups)

Place your hands on the handles. Put your body in a face-down plank position (your body should form a straight line from head to heels). Then, gradually bend your arms, lower your body as low as possible, maintaining an upright body line. Return to the starting position, pushing your body upward.



Four point kneeling

This is an easier way to perform push-ups - most often recommended for beginners. Exercises are performed in a similar manner to plank, while the knees should be resting on the floor.



Back support

Sit with your back close to the board, place your hands on the handles. Start the exercise with your arms straight, gently lowering your body down - then using the strength of your arms, raise your body back up to the starting position.



Remember to maintain good posture during the exercise.

Set includes:

- instruction manual
- push-up board
- 2 handles