

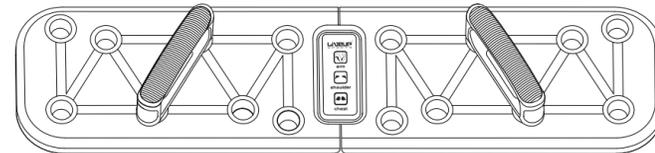


PUSH UP BOARD

PUSH-UP ΒΑΣΗ ΜΕ ΛΑΒΕΣ
ОСНОВА С ДРЪЖКИ ЗА ЛИЦЕВИ ΟΠΟΡΙ
SUPPORT FLOTĂRI



ΟΔΗΓΙΕΣ ИНСТРУКЦИИ



GR | ΑΝΘΕΚΤΙΚΕΣ ΛΑΒΕΣ

Λαβές από PP+TPE, αντιολισθητικές και ανθεκτικές στον ιδρώτα.

| ΒΑΣΗ

Ανθεκτική βάση που αντέχει έως και 100kg.

| ΑΝΑΔΙΠΛΟΥΜΕΝΗ

Για εύκολη αποθήκευση και μεταφορά.

BG | УСТОЙЧИВИ РЪΚΟΧΒΑΤΚИ

PP+TPE ръкохватки, нехлъзгащи се и устойчиви на изпотъване.

| ОСНОВА

Здрава основа, която издържа до 100 кг.

| СГЪΒΑΕΜΑ

За лесно съхранение и пренасяне.

RO | MĂNERE DURABILE

Mănere din PP+TPE, antiderapante și rezistente la transpirație.

| SUPORT

Support rezistent care rezistă până la 100kg.

| PLIABIL

Pentru depozitare și transportare ușoară.

GB | DURABLE HANDLES

PP+TPE handles, non-slip and sweat resistant.

| BOARD

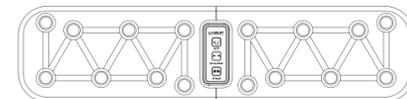
Durable base that can hold up to 100kg.

| FOLDABLE

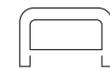
For easy storage and transport.

INSTRUCȚIUNI INSTRUCTIONS

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ СЪДЪРЖАНИЕ



Βάση x 1
Основа x 1
Suport x1
Base x 1



Λαβές x 2
Ръкохватки x 2
Mănere x2
Handles x 2

CONȚINUT CONTENTS

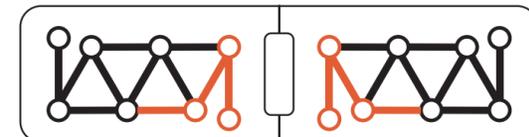
ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΙ

Υλικό Ματεριал	Material Material	SPESIFICATII SPECIFICATIONS
		PP
Διαστάσεις Размери	Dimensiuni Dimensions	819x199x26mm

SPESIFICATII SPECIFICATIONS

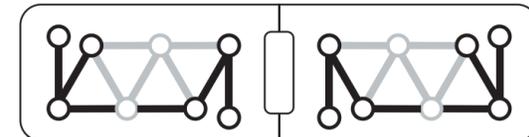
ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΧΡΩΜΑΤΩΝ ОБЪСНЕНИЕ НА ЦΒΕΤΟΒΕΤΕ

EXPLICAREA CULORILOR COLOR ANALYSIS



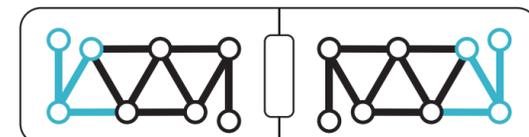
GR | Πορτοκαλί - εκγύμναση χεριών
BG | Оранжево - тренировка за ръце

RO | Portocaliu - antrenament pentru mâini
GB | Orange - arm workout



GR | Γκρι - εκγύμναση ώμων
BG | Сиво - тренировка за рамо

RO | Gri - antrenament pentru umeri
GB | Grey - shoulder workout



GR | Μπλε - εκγύμναση στήθους
BG | Синьо - тренировка за гърди

RO | Albastru - antrenament pentru piept
GB | Blue - chest workout



ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ НАЧИН НА УΠΟΤΡΕΒΑ

MOD DE UTILIZARE HOW TO USE

GR | 1. Αφαιρέστε τη βάση από την συσκευασία και τοποθετήστε την σε μια επίπεδη επιφάνεια. Εισάγετε τις λαβές στις αντίστοιχες υποδοχές ανάλογα με την μυϊκή ομάδα που θέλετε να γυμνάσετε.
2. Το κάθε χρώμα αντιστοιχεί και σε μία διαφορετική μυϊκή ομάδα.

BG | 1. Извадете основата от опаковката и я поставете на равна повърхност. Поставете дръжките в съответните отвори в зависимост от мускулната група, която искате да упражнявате.
2. Всеки цвят съответства на различна мускулна група.

RO | 1. Scoateți suportul din ambalaj și așezați-l pe o suprafață plană. Introduceți mâneretele în fantele corespunzătoare, în funcție de grupa musculară pe care doriți să o exersați.
2. Fiecare culoare corespunde unui grup muscular diferit.

GB | 1. Remove the board from the packaging and place it on a flat surface. Insert the handles into the corresponding slots depending on the muscle group you want to exercise.
2. Each color corresponds to a different muscle group.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΠΟΔΡЪЖΚΑ

GR | ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Πριν από την χρήση βεβαιωθείτε πως όλα τα μέρη είναι καλά σταθεροποιημένα. Σε περίπτωση χαλαρών εξαρτημάτων ή περίεργων θορύβων, διακόψτε την χρήση και επιδιορθώστε.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Χρησιμοποιήστε ένα μαλακό πανάκι για να σκουπίσετε το προϊόν. Μην βρέχετε με νερό ή άλλα υγρά και μην χρησιμοποιείτε καθαριστικά. Μην εκθέτετε σε άμεση ηλιακή ακτινοβολία και μην το τοποθετείτε σε υγρό περιβάλλον. Σε περίπτωση που δεν το χρησιμοποιήσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα, αποσυναρμολογήστε και αποθηκεύστε το.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Αποθηκεύεται σε εσωτερικό και ξηρό χώρο μακριά από υψηλές θερμοκρασίες.

BG | ПОДРЪЖКА

Преди употреба се уверете, че всички части са добре фиксирани. В случай на разхлабени части или странни шумове, прекратете използването и поправете.

ΠΟЧИΣΤΒΑΝΕ

Използвайте мека кърпа, за да избършете продукта. Не я мокрете с вода или други течности и не използвайте почистващи препарати. Не излагайте на пряка слънчева светлина и не поставяйте във влажна среда. В случай че не го използвате дълго време, разглобете го и го съхранявайте.

СЪХΡΑΝΗΝΙΕ

Съхранява се на закрито, на сухо и защитено от високи температури място.

ÎNΤΡΕȚΙΝΕΡΕ MAINTENANCE

RO | ÎNΤΡΕȚΙΝΕΡΕ

Înainte de utilizare, asigurați-vă că toate piesele sunt bine fixate. În cazul în care există piese slăbite sau zgomote ciudate, întrerupeți utilizarea și reparați.

CURĂȚARE

Folosiți o cârpă moale pentru a șterge produsul. Nu îl udați cu apă sau alte lichide și nu folosiți agenți de curățare. Nu expuneți produsul la lumina directă a soarelui și nu îl plasați într-un mediu umed. În cazul în care nu îl utilizați pentru o perioadă lungă de timp, dezasamblați-l și depozitați-l.

DEPOZITARE

Se depozitează în interior, într-un loc uscat și ferit de temperaturi ridicate.

GB | MAINTENANCE

Before use, make sure that all parts are well fixed. In case of loose parts or strange noises, discontinue use and repair.

CLEANING

Use a soft cloth to wipe off the product. Do not soak with water or other liquids and do not use cleaning agents. Do not expose to direct sunlight and do not place in a humid environment. If not used for a long period of time, disassemble and store it.

STORAGE

Store indoors and in a dry place away from high temperatures.

297x210mm