

## Przykłady ćwiczeń:

**WAŻNE!** Zawsze należy zrobić rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń. Dostosuj wysokość skrzyni do poziomu zaawansowania. Należy zachować bezpieczeństwo, używając maty gimnastycznej.

1. Przysiady bułgarskie: Oprzyj jedną nogę na skrzyni, a drugą ustaw na podłodze. Wykonuj przysiady, utrzymując równowagę.
2. Wznosy bioder: Oprzyj plecy na skrzyni, a stopy ustaw na podłodze. Wykonuj wznosy bioder angażując mięśnie pośladkowe.
3. Balansowanie na skrzyni: Stój na skrzyni i próbuj utrzymać równowagę. Można utrudnić ćwiczenie, zamykając oczy lub wykonując ruchy ramionami.
4. Przejścia: Przechodzenie wzdłuż skrzyni, utrzymując równowagę.



# Skrzynia gimnastyczna skośna duża CI 0301

## Wiek

- 3+



## Korzyści z użytkowania

- Wspiera rozwój aktywności ruchowej.
- Umożliwia wykonywanie różnorodnych ćwiczeń, takich jak skoki, wspinanie czy balansowanie, co sprzyja wzmocnieniu mięśni oraz poprawie koordynacji i równowagi.
- Pomaga w rozwijaniu zdolności motorycznych i świadomości ciała
- Produkt jest odporny na intensywne użytkowanie, a jego ergonomiczne wymiary zapewniają wygodę i bezpieczeństwo.

## Parametry techniczne:

- Max. obciążenie: 208 kg
- Materiał: drewno fińskie, skóra ekologiczna
- Wymiary: 93 × 59,43 × 80 cm

## OSTRZEŻENIA!

1. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 lat.
2. Produkt należy użytkować na płaskiej, stabilnej powierzchni.
3. Należy upewnić się, że wokół skrzyni jest wystarczająco dużo wolnej przestrzeni, aby uniknąć kolizji.
4. Usunąć wszelkie przeszkody, które mogą stanowić zagrożenie.
5. Do użytku pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej
6. Należy zachować opakowanie lub/i instrukcję. Zawierają one ważne informacje mogące być przydatne w przyszłości.
7. Użytkowanie niezgodne z zaleceniami zwalnia producenta od odpowiedzialności za ewentualne szkody.

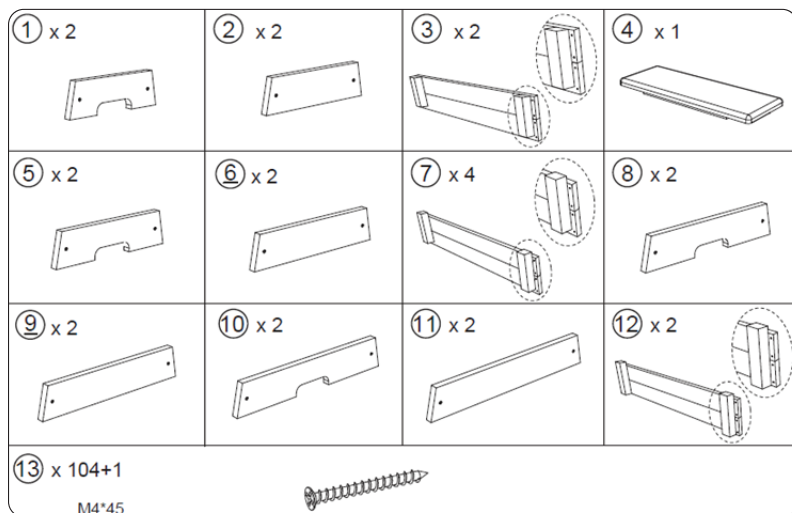


**nowa szkoła**  
ul. POW 25, 90-248 Łódź,  
[www.nowaszkoła.com](http://www.nowaszkoła.com)  
tel. (42) 630 17 28,  
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28

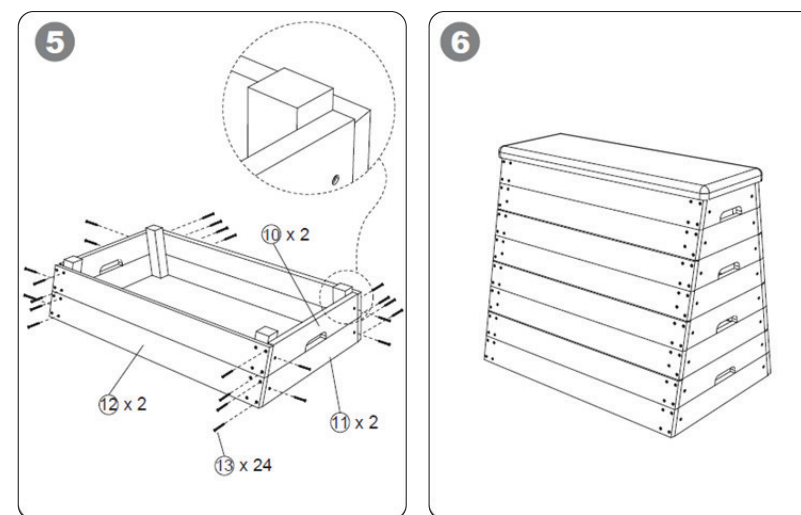
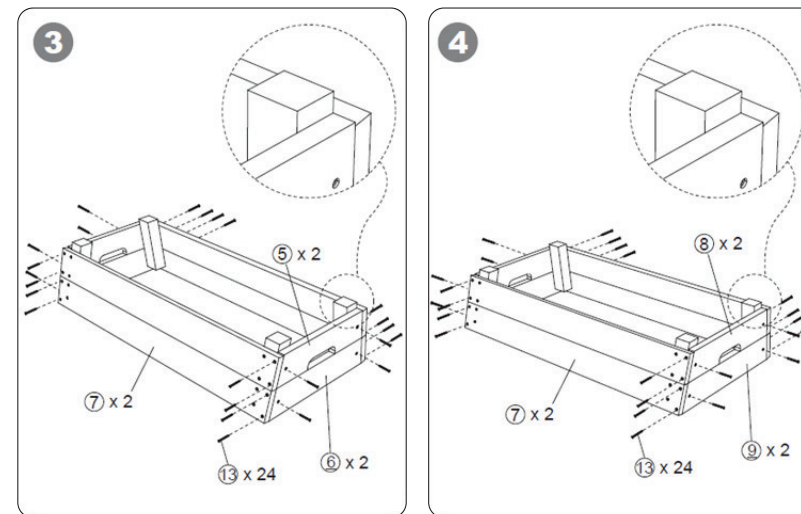
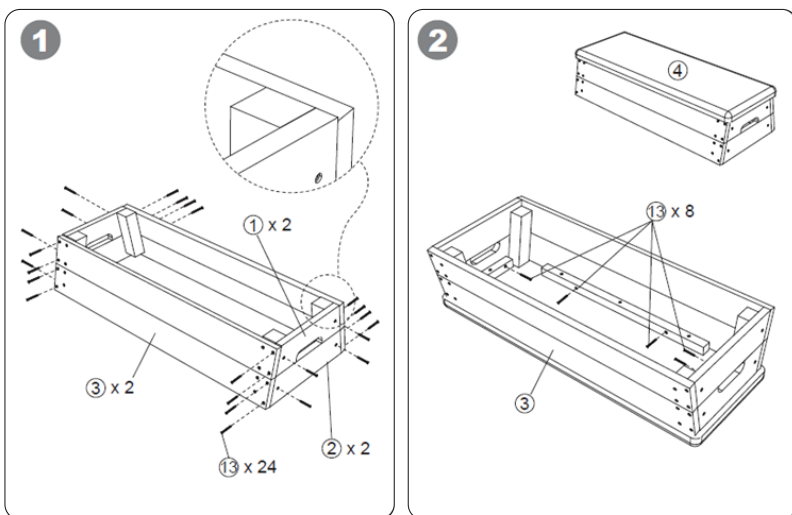
SI INCI 0301 09/25

## Montaż

- Otwórz opakowanie, sprawdź zawartość i zweryfikuj kompletność wszystkich 26 części.



- Postępuj według kolejnych etapów montażu pokazanych w dotychczasowej instrukcji obrazkowej.



- Po ukończeniu montażu zweryfikuj, czy wszystkie części zostały prawidłowo zamocowane.