

Przykłady ćwiczeń

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

1. Skoki przez skrzynię: Klasyczne ćwiczenie, które rozwija siłę nóg i koordynację. Można wykonywać skoki z rozbiegu lub z miejsca.
2. Pompki skośne: Oprzyj dłonie na skrzyni i wykonuj pompki. Im wyżej umieszczone są dłonie, tym łatwiejsze jest ćwiczenie.
3. Step-upy: Wchodź i schodź ze skrzyni, naprzemiennie zmieniając nogi. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie nóg i pośladków.



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
tel. (42) 630 17 28,
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28



Skrzynia gimnastyczna prosta CI 0305

Wiek

- 3+



Korzyści z użytkowania

- Wspiera rozwój aktywności ruchowej.
- Umożliwia wykonywanie różnorodnych ćwiczeń, takich jak skoki, wspinanie czy balansowanie, co sprzyja wzmacnianiu 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.

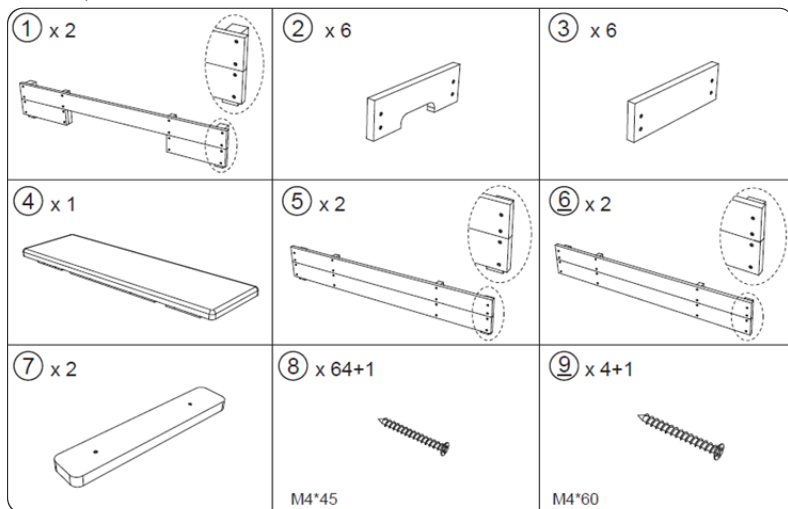
Parametry techniczne

- Max. obciążenie: 208 kg
- Materiał: drewno fińskie, skóra ekologiczna, pianka
- Wymiary: 133 x 60 x 64,8 cm

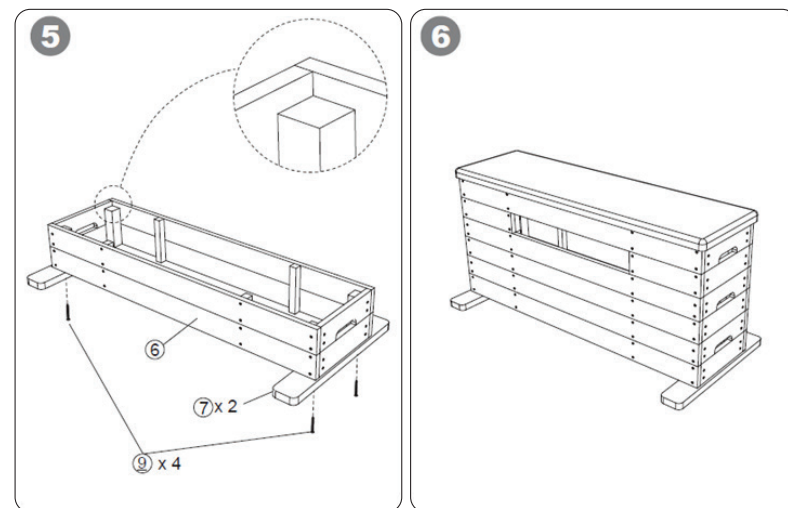
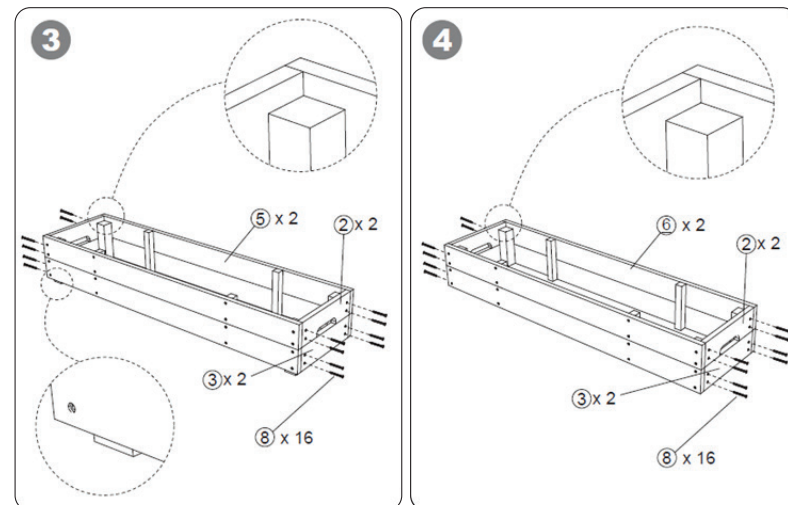
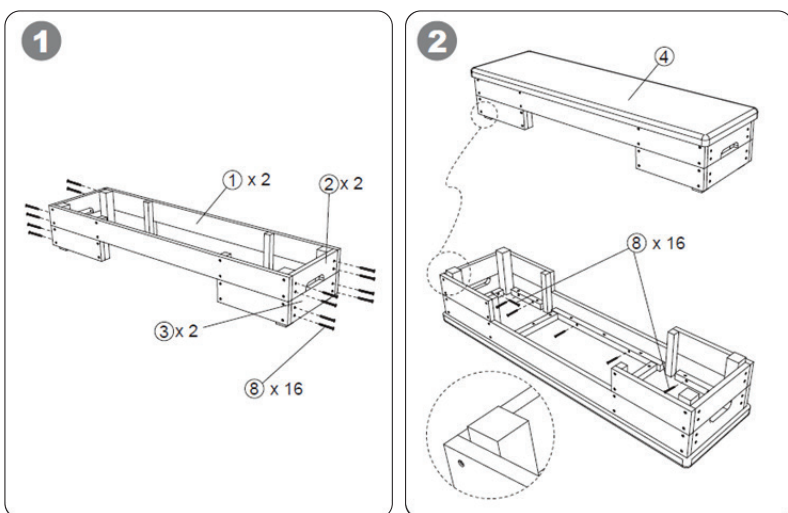
SI INCI 0305 09/25

Montaż

- Otwórz opakowanie, sprawdź zawartość i zweryfikuj kompletność wszystkich 23 części.



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



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