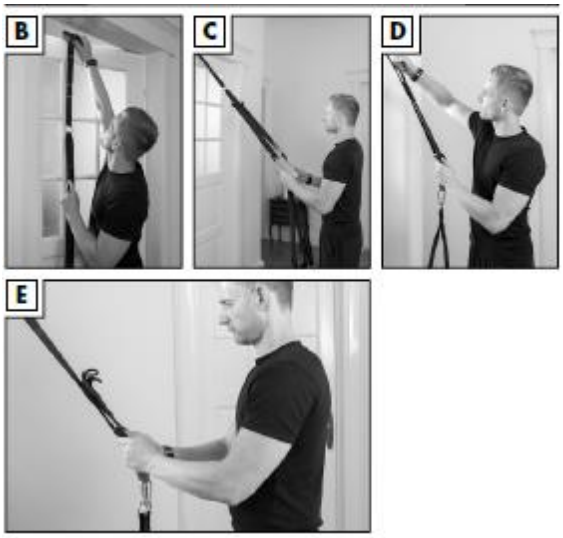
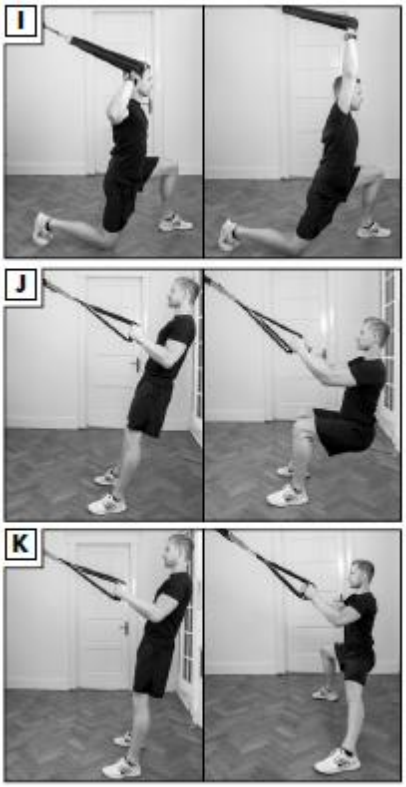
SUSPENSION TRAINER SET TRX

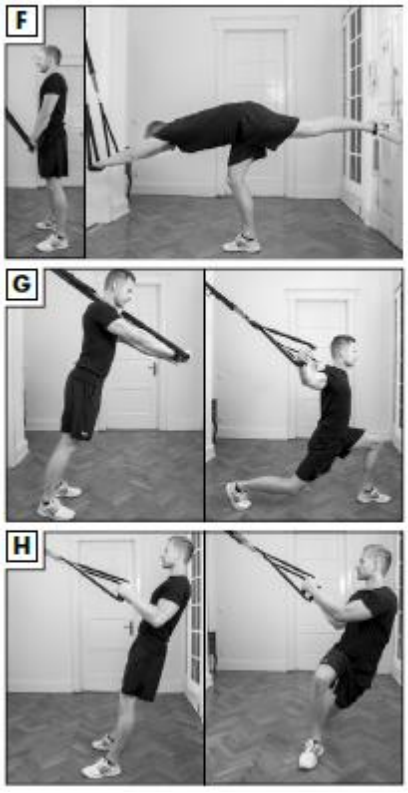
SS42HN

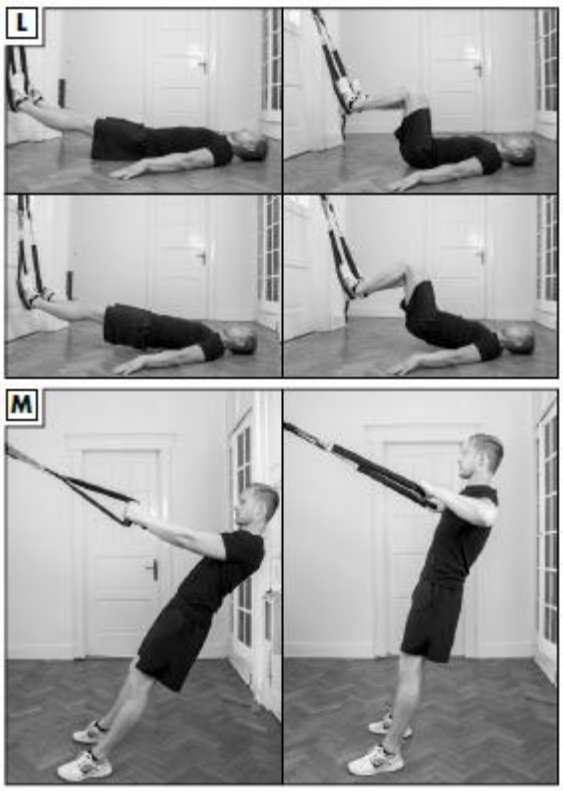
LASTNOSTI:

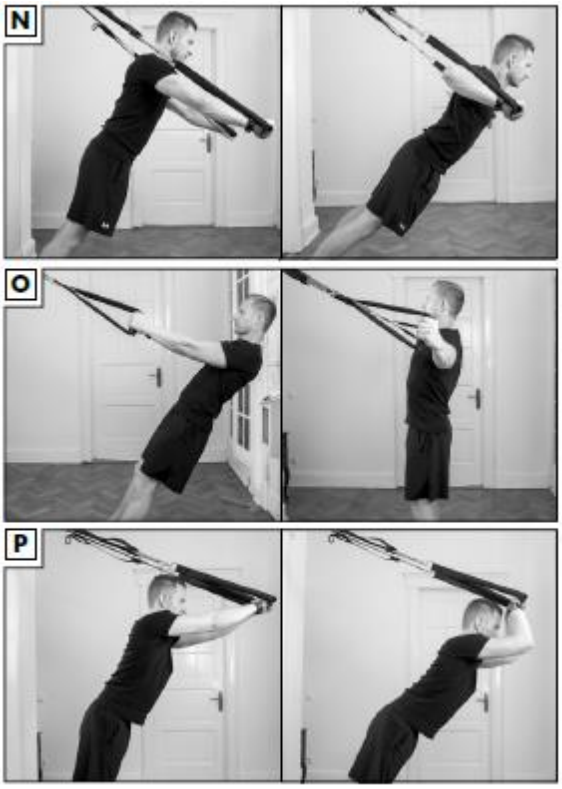
- Preprost in učinkovit fitnes sistem
- Kakovosti trakovi iz najlona
- Dva udobna gumijasta ročaja z nedrsečo teksturo
- Zanke za stopala ali roke
- Omogoča zelo učinkovito krepitev vseh mišičnih skupin
- Enostavna in hitra montaža
- Nizka teža
- Majhne dimenzije
- Enostavno rokovanje
- Nosilnost: do 150 kg

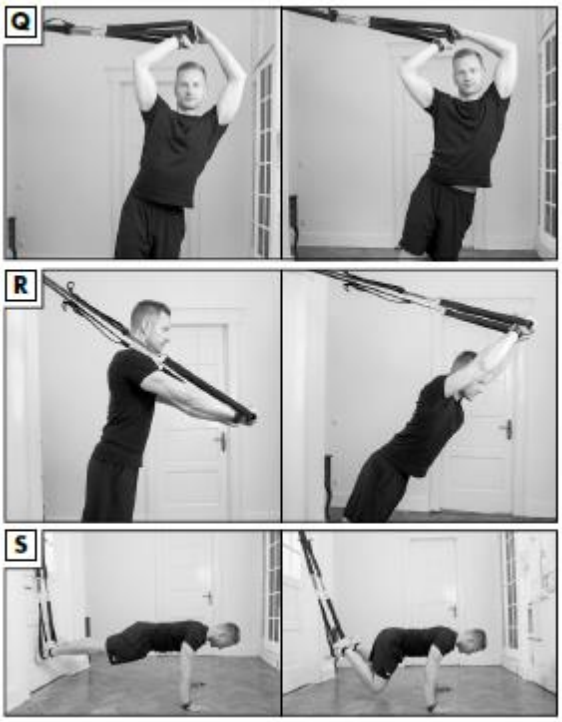

B
C
D
E

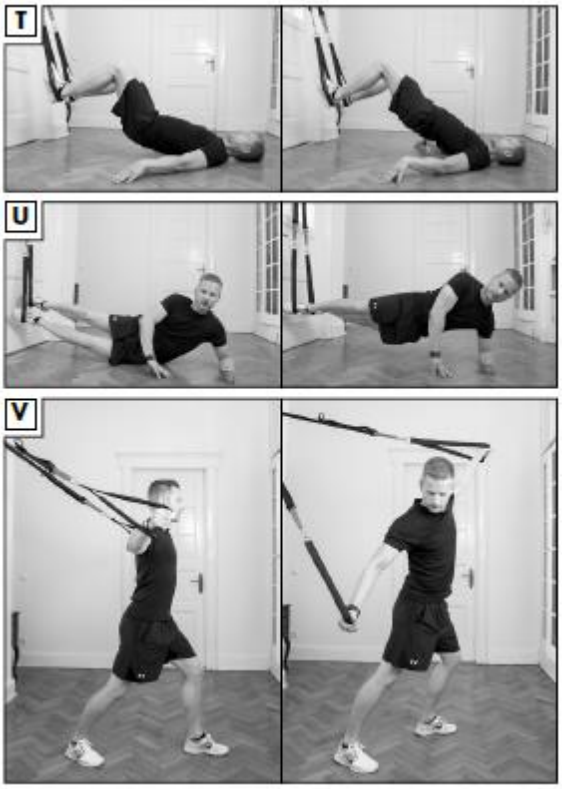

I
J
K


F
G
H


L
M


N
O
P


Q
R
S


T
U
V

W
X
Y

SPLOŠNA NAVODILA

Namenska uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot pripomoček za trening, s katerim lahko trenirate svoje celotno telo. Vadbeni trakovi z zankami so zasnovani za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske in komercialne namene.

⚠ Varnostni napotki

· Izdelek je dovoljeno uporabljati le pod nadzorom odraslih in se ne sme uporabljati kot igrača.

· Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. Prepričajte se, da je vaše zdravstveno stanje dovolj dobro za tovrstno vadbo.

· Pred vadbo se vedno dobro ogrejte, samo vadbo pa prilagodite svojim telesnim sposobnostim. Če začutite nelagodje, slabost ali utrujenost, takoj prekinite vadbo in se obrnite na svojega zdravnika.

· Za varno vadbo potrebujete dovolj prostora. Vaje med vadbo vedno izvajajte z dovolj razdalje do predmetov in drugih oseb, tako da se nihče ne more poškodovati.

· Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.

· Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic in robov.

· Nosečnice se naj ukvarjajo z vadbo le po posvetovanju z zdravnikom.

• Pozor! Vadbene trakove z zankami pritrdite izključno na vrata!

• Opozorilo! Nevarnost poškodbe! Vadbene trakove z zankami pritrdite izključno na vrata, ki se odpirajo navzven (proč od vas)! Vadbenih trakov z zankami nikoli ne pritrjujte na vrata, ki se odpirajo navznoter (proti vam). Vrata bi se lahko odprla, kar bi lahko vodilo do hudih poškodb!

• Opozorilo! Nevarnost poškodbe! Vrata, na katera so pritrjeni vadbeni trakovi z zankami, vedno zaprite!

• Pozor! Med treniranjem vedno uporabite opozorilno tablo za vrata! Pazite na to, da se nahaja na drugi strani vrat in jo je mogoče z lahkoto prebrati.

⚠ **Bodite posebej pozorni – nevarnost poškodb za otroke!**

Otrokom nikoli ne dovolite uporabljati izdelka brez nadzora. Poučite otroke o pravilni uporabi pripomočka za vadbo in jih imejte vedno pod nadzorom. Otroku dovolite uporabo

naprave le, če je njegovo duševno in telesno stanje temu primerno. Ta izdelek ni namenjen uporabi kot igrača.

Nevarnosti zaradi obrabe

· Izdelek se sme uporabljati le v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite izdelek glede poškodb ali obrabe. Varnost vadbenih trakov z zankami se lahko zagotovi le, če jih redno pregledujete glede poškodb in obrabe.

· Uporabljajte samo originalne nadomestne dele.

· Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Neustrezno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo in možen zlom konstrukcije, kar lahko vodi do poškodb.

· Izdelka ne pritrjujte na mestih z ostrimi robovi, npr. vratnih šarnirjih. Če najlon drgne ob ostre robove, se pretrga.

· Ne žagajte! Gibi v smislu žaganja vodijo do predčasne obrabe.

· Izdelek redno preverjajte glede poškodb ali obrabe. V primeru poškodb izdelka ne smete več uporabljati.

Previdno, nevarnost materialne škode

· Nikoli ne pustite, da bi vadbeni trakovi z zankami preprosto padli oz. skočili nazaj proti vratom. Sicer se lahko vrata poškodujejo.

Napotki za sestavljanje/ montaža

· Izberite območje za trening v velikosti pribl. 3,00 x 1,80 m (D x Š).

· Vadbene trakove z zankami pritrdite na višini med 1,80 do 2,30 m.

· Trenirajte le na ravni in nedrsljivi podlagi.

· Vadbene trakove z zankami montirajte izključno na vrata, ki se odpirajo navzven (proč od vas) (sl. B).

· Sidro položite v sredino nad vrata (sl. B).

· Vrata trdno zaprite.

Pozor! Nevarnost poškodbe! Vrata vedno zaprite!

• Vedno uporabite opozorilno tablo za vrata!

· Prepričajte se, da so vrata, na katera pritrdite sidro vadbenih trakov z zankami, stabilna in robustna, da nosijo vašo telesno težo in da sidro trdno sedi. Preverite tako, da trakove nekajkrat trdno povlečete (sl. C).

Skrajševanje in podaljševanje vadbenih trakov z zankami

Opozorilo! Pred prilagajanjem trakov se vedno prepričajte, da trakovi niso zasukani!

Skrajševanje:

· Za skrajševanje trdno držite en trak vadbenih trakov z zankami.

· S palcem ene roke pritisnite sponko za nastavljanje na traku navzdol, z drugo roko pa primite črno zanko za prilagajanje.

· Sponko pritisnite navzdol in istočasno potegnite zanko za prilagajanje na traku navzgor, v smeri točke pritrditve. Postopek ponovite še z drugim trakom (sl. D).

· Če so trakovi za nekatere vaje še vedno predolgi, lahko sidrno točko premaknete. V ta namen odprite sprijemalno zapiralo na vratnem sidru in odstranite sidro iz sidrne zanke. Namestite ga v eno od spodnjih zank in ga s sprijemalnim zapiralom zavarujte na zanki.

Pozor! Sidro namestite le v sidrni zanki, ki sta na obeh straneh označeni z oranžno oznako!

· **Pozor! Nevarnost poškodbe!**

Za skrajševanje nikoli ne navijajte pasu za obešanje preprosto okoli sidra. Pas se lahko odvije.

Podaljševanje:

· Za podaljšanje stisnite istočasno obe sponki za nastavljanje in potegnite trakova navzdol, proč od točke pritrditve (sl. E).

Priporočljiva dolžina vadbenih trakov z zankami

Dolžino vadbenih trakov z zankami nastavite za vsako vajo posebej, kot je opisano spodaj:

Dolžina vadbenih trakov z zankami: kratka

Vadbene trakove z zankami skrajšajte, kolikor je le mogoče.

Dolžina vadbenih trakov z zankami: srednja dolžina

Vadbene trakove z zankami nastavite na srednjo dolžino tako, da črne zanke za prilagajanje fiksirate na oranžne dvojne oznake, ki so našite v sredini traku.

Dolžina vadbenih trakov z zankami: višina kolen

Vadbene trakove z zankami nastavite tako, da so ročaji v višini malo pod vašimi koleni.

Dolžina vadbenih trakov z zankami: dolga

Trakove vadbenih trakov z zankami popolnoma raztegnite, tako da ročaji visijo pribl. 7 cm nad tlemi.

Napotki za vaje

· V nadaljevanju so prikazane le izbrane vaje. Druge vaje boste našli v zadevni strokovni literaturi.

· Nosite udobna športna oblačila in nedrsljive športne copate.

· Pred vsakim treningom se dobro segrejte.

· Držite se gibanja, opisanega v napotkih za trening, in ne precenjujte se! Med dvema vajama naredite dovolj dolge premore in pijte dovolj tekočine.

· Če ste bolni ali se ne počutite dobro, opustite trening.

· Nosečnice morajo pridobiti soglasje svojega zdravnika.

· Vedno pazite na ravno os telesa in dobro telesno napetost.

· Pravilno izvedbo vaj naj vam po možnosti prvič pokaže izkušeni fizioterapevt.

Segrevanje in raztezanje

Pred in po vsakem treningu si vzemite dovolj časa za segrevanje oziroma ohlajanje. V nadaljevanju vam bomo pokazali nekaj preprostih vaj.

1. S to vajo ogrejete svoja stegna, boke in trup (sl. F)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: kratka

Izhodiščni položaj:

· Stojte vzravnano, obraz gleda v smeri točke pritrditve.

· Primite ročaja, dlani gledata navzdol.

· Stopali sta skupaj, roki sta v višini bokov pred telesom.

Potek gibanja:

· Zgornji del trupa in iztegnjeni roki sklonite naprej in istočasno dvignite eno nogo iztegnjeno nazaj. Boki gledajo v smeri tal.

· Položaj zadržite za 5 sekund, vrnite se v izhodiščni položaj in vajo ponovite z drugo nogo.

· Vajo izvajajte z vsako nogo 3-krat.

Nasvet! Pazite na ravno in iztegnjeno držo telesa in napnite trebušne mišice.

2. S to vajo raztegnete svoj prsni koš in ramena ter segrejete boke in noge (sl. G)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: srednja dolžina

Izhodiščni položaj:

· Stojte vzravnani. Obraz gleda proč od točke pritrditve. Stopali sta narazen, roki premaknite s zgornjim delom telesa rahlo naprej.

Potek gibanja:

· Stopite en izpadni korak naprej in upognite koleno, medtem ko roki odprete vstran v višini ramen. Komolca morata biti rahlo upognjena.

· Položaj zadržite za 5 sekund, nato se vrnite v izhodiščni položaj tako, da ramena in roki stisnete skupaj in sprednjo nogo postavite nazaj.

· Vajo ponovite z drugo nogo.

· Vajo izvajajte z vsako nogo 5-krat.

Nasvet! Z gornji del telesa držite iztegnjen in napnite trebušne mišice.

3. S to vajo raztegnete svoje boke, noge in svoj trup (sl. H)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: srednja dolžina

Izhodiščni položaj:

· Stojte vzravnano, obraz gleda v smeri točke pritrditve. Stopali sta v širini ramen, komolca sta rahlo upognjena.

Potek gibanja:

· Eno nogo prekrižajte pred drugo, medtem ko medenico spustite proti tlom.

· Trakovi naj bodo napeti, da obdržite ravnotežje.

· Vrnite se v izhodiščni položaj tako, da napnete trebušne mišice, boke obrnete nazaj in nogo postavite nazaj.

· Vajo ponovite z drugo nogo.

· Vajo izvajajte z vsako nogo 5-krat.

Nasvet! Premik kontrolirajte iz bokov in trebuha, ne iz kolen. Intenzivnost povečajte tako, da povečate hitrost.

4. S to vajo raztegnete svoj prsni koš, ramena in noge (sl. I)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: srednja dolžina

Izhodiščni položaj:

· Pokleknite na eno nogo. Obraz gleda proč od točke pritrditve. Oba ročaja držite v eni roki (ista stran kot spodnje koleno). Komolec je upognjen, roka z ročaji je v višini glave.

· Spodnja roka visi prosto poleg telesa.

Potek gibanja:

· Z enim premikom dvignite roko z ročajema navzgor in boke potisnite naprej.

· Peto sprednje noge držite na tleh, medtem ko koleno potisnete naprej.

· Zadržite položaj in se nato vrnite v izhodiščni položaj.

· Vajo ponovite z drugo roko in drugo nogo.

· Vajo izvajajte 5-krat z vsako stranjo.

Nasvet! Preložite svojo težo na spodnje koleno, da zagotovite ravno držo in tako intenzivirate razteg bokov.

Trening

Pozor! Obvezno nosite nedrsljive športne copate!

1. Počep: S to vajo krepite muskulaturo stegen in zadnjice (sl. J)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: srednja dolžina

Izhodiščni položaj:

· Stojte vzravnano, obraz gleda v smeri točke pritrditve. Stopali sta v širini ramen, komolca sta pokrčena ob strani.

· Vadbene trakove z zankami rahlo napnite tako, da se nekoliko naslonite nazaj.

Potek gibanja:

· Popolnoma se spustite v sed skrčno. Koleni morata biti vzporedni s prsti na nogah. Peti sta trdno na tleh.

· Vrnite se v izhodiščni položaj.

· Vajo ponovite 15-krat.

Nasvet! Intenzivnost vaje povečajte tako, da povečate hitrost ali da vajo izvajate na eni nogi.

2. S transki počep: S to vajo krepite muskulaturo notranjosti stegen (sl. K)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: srednja dolžina

Izhodiščni položaj:

· Stojte vzravnano, obraz gleda v smeri točke pritrditve. Stopali sta narazen nekoliko bolj kot v širini ramen, komolca sta pokrčena.

Potek gibanja:

· Z eno nogo se spustite stransko v počep.

· Drugo nogo in roki povsem iztegnite.

· Položaj zadržite za 5 sekund, nato se vrnite v izhodiščni položaj tako, da boke ponovno potisnete v sredino in si pri tem nekoliko pomagate z rokami.

· Vajo ponovite z drugo nogo.

· Vajo izvajajte z vsako nogo 10-krat.

Nasvet! Z gornji del telesa držite iztegnjen in napnite trebušne mišice.

3. Upogib nog: S to vajo krepite muskulaturo bokov, stegen in trupa (sl. L)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: višina kolen

Izhodiščni položaj:

· Lezite z obrazom navzgor in peti namestite v zanki za noge. Napotek: Za udobnejši položaj stopal potisnite plastična ročaja navzgor.

· Roki ležita ob strani poleg telesa.

Potek gibanja:

· Peti potegnite k medenici.

· Počasi se ponovno vrnite v izhodiščni položaj.

· Vajo ponovite 10-krat.

Nasvet! Peti potegnite k medenici. Počasi se ponovno vrnite v izhodiščni položaj. Vajo ponovite 10-krat.

4. Veslanje: S to vajo krepite muskulaturo hrbta, trupa in rok (sl. M)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: kratka

Izhodiščni položaj:

· Stojte vzravnano, obraz gleda v smeri točke pritrditve. Stopali postavite v širino ramen.

· Oba ročaja držite z iztegnjenima rokama.

· Naslonite se nazaj in stopite naprej, dokler ne stojite pod primernim kotom upora.

Potek gibanja:

· Zgornji del telesa povlecite naprej in pri tem napnite hrbtne mišice.

· Komolca morata biti pod kotom 90° do telesa.

· Ponovno se vrnite v izhodiščni položaj.

· Vajo ponovite 10-krat.

Nasvet! Medtem ko se vlečete naprej, stisnite lopatici skupaj. Večina vaj je v stoječem položaju težja, če se vaša osnova zmanjšuje. Z razširjenimi nogami je vaja najlažja. Ko sta stopali skupaj, postane vaja težja; najtežja je na eni nogi.

5. S tiskanje prsi: S to vajo krepite muskulaturo prsi, ramen in trupa (sl. N)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: dolga

Izhodiščni položaj:

· Stojte vzravnani. Obraz gleda proč od točke pritrditve.

· Roki iztegnite naprej in stopite nekaj korakov nazaj, dokler ne stojite pod primernim kotom upora.

· Roki držite dovolj visoko, da trakovi ne drgnejo po njih.

Potek gibanja:

· Zgornji del telesa premaknite kot pri vzpori navzdol.

· Ponovno se vrnite v izhodiščni položaj.

· Vajo ponovite 10-krat.

Nasvet! Vaja je tem težja, čim bolj strm je kot vašega telesa. Da povečate stopnjo težavnosti, postavite stopali bližje točki pritrditve (in obratno).

6. Letenje s trikotnima mišicama: S to vajo krepite muskulaturo trikotne mišice (sl. O)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: srednja dolžina

Izhodiščni položaj:

· Stojte vzravnano, obraz gleda v smeri točke pritrditve. Stopali sta nekoliko širše kot v širini ramen.

· S stopali stopite nekaj korakov naprej, dokler ne stojite pod primernim kotom upora.

· Naslonite se nazaj in roki iztegnite naprej.

Potek gibanja:

· Počasi se potegnite navzgor tako, da roki iztegnete vstran.

· Počasi se spet naslonite nazaj. Ne dovolite, da bi preprosto padli! Kontrolirajte gibanje!

· Vajo ponovite 10-krat.

Nasvet! Med celotnim gibanjem ohranite napetost telesa, in ne uporabljajte zaleta.

7. Obračanje tricepsa: S to vajo krepite svoj triceps in muskulaturo podlahti (sl. P)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: dolga

Izhodiščni položaj:

· Stojte vzravnano, obraz gleda proč od točke pritrditve, stopali sta skupaj.

· Držite oba ročaja, dlani gledata navzdol.

· Roki iztegnite naprej in s stopali stopite nekaj korakov nazaj, dokler ne stojite pod primernim kotom upora.

Potek gibanja:

· Naslonite se na trakove in počasi upognite komolca.

· V počasnem, kontroliranem gibanju se vrnite v izhodiščni položaj.

· Vajo ponovite 10-krat.

8. S puščanje kolkov: S to vajo trenirate fleksibilnost zgornjega dela telesa, hrbta in bokov (sl. Q)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: dolga

Izhodiščni položaj:

· Postavite se bočno na točko pritrditve in držite ročaja nad glavo.

· Z notranjo nogo stopite en korak naprej, nogi morata biti v ravni liniji.

· Naslonite se proč od točke pritrditve in ohranjajte napetost trakov.

Potek gibanja:

· Boke naslonite navzven, proč od točke pritrditve.

· Premikajte se v prijetnem, počasnem in kontroliranem gibanju.

· Vrnite se nazaj v izhodiščni položaj tako, da napnete trebušne mišice.

· Vajo ponovite z drugo nogo.

· Vajo izvajajte z vsako nogo 10-krat.

Nasvet! Med celotno vajo pazite na napetost telesa. Komolca držite na široko in v ravni liniji z boki.

9. Ovaljanje: s to vajo krepite mišice trup (sl. R)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: dolga

Izhodiščni položaj:

· Stojte z obrazom obrnjenim proč od točke pritrditve, stopali sta narazen v širini ramen.

· Stopite nekaj korakov nazaj, dokler ne boste pod primernim kotom upora.

· Roki iztegnite naprej in se naslonite na trakove.

Potek gibanja:

· Roki počasi dvignite navzgor. Pazite na to, da pri gibanju naprej ne zanemarite drže telesa.

· Ponovno se vrnite v izhodiščni položaj.

· Vajo ponovite 15-krat.

Nasvet! Večina vaj je v stoječem položaju lažja, če eno stopalo rahlo postavite naprej in z njim podprete en del svoje telesne teže. Prestavljen položaj stopala je tudi stabilnejši.

10. Trebušnjak: S to vajo krepite trebušne mišice in muskulaturo zadnjice (sl. S)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: višina kolen

Izhodiščni položaj:

· Stopali položite s prsti navzdol v zanki za noge. Napotek: Za udobnejši položaj stopal potisnite plastična ročaja navzgor.

· Na rokah se namestite v položaj deske.

Potek gibanja:

· Koleni potegnite k prsim.

· Vrnite se v izhodiščni položaj.

· Vajo ponovite 15-krat.

Nasvet! Pazite na napetost telesa in dobro telesno držo. Večina vaj v položaju deske na tleh je lažjih, če se podprete s podlahtmi. Če se z iztegnjenimi rokami oprete na dlani, se poveča stopnja težavnosti.

11. Dviganje bokov: S to vajo krepite muskulaturo bokov, ramen in hrbta (sl. T)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: višina kolen

Izhodiščni položaj:

· Lezite na hrbet s petami v zankah za noge.

· Roki ležita ob strani poleg telesa, dlani sta plosko na tleh.

· Preden dvignete medenico, napnite trup.

Potek gibanja:

· Medenico dvignite s tal tako, da peti pritisnete v zanki za noge.

· Medenico ponovno spustite na polovico višine.

· Vajo ponovite 15-krat.

Nasvet! Pazite na napetost telesa in dobro telesno držo. Večina vaj na tleh postane težjih, čim dlje od pritrditvene točke se nahajate (in obratno).

12. Stranska deska: S to vajo krepite muskulaturo bokov, rok in trupa (sl. U)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: višina kolen

Izhodiščni položaj:

· Lezite na levi bok in se oprite na spodnjo levo roko, s prsti nog v zankah za noge pod točko pritrditve.

· Nogi sta zamaknjeni, zgornja je spredaj.

Potek gibanja:

· Medenico dvignite v položaj deske in zadržite 10 sekund.

· Ponovno se vrnite v izhodiščni položaj.

· Po 10 ponovitvah vajo ponovite z drugo roko.

Nasvet! Intenzivnost vaje povečate tako, da prosto roko oprete na boke ali jo iztegnete navzgor.

Ohlajanje

1. S to vajo raztegnete prsni koš in ramena (sl. V)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: srednja dolžina

Izhodiščni položaj:

· Stojte vzravnano, z obrazom obrnjenim proč od točke pritrditve, stopali sta narazen v širini ramen.

· Levo nogo postavite en korak naprej in iztegnite roki vstran v višini ramen.

· Zgornji del telesa potisnite naprej, dokler ne začutite raztezanja v prsih in rokah.

Potek gibanja:

· Levo roko iztegnite navzgor in pustite, da se desna roka spusti. Zgornji del telesa obrnite v desno in poglejte desno dlan.

· Nato iztegnite desno roko navzgor, obrnite zgornji del telesa v levo in poglejte levo dlan.

· Vajo ponovite z drugo nogo.

· Vajo izvajajte z vsako nogo 3-krat.

Nasvet! Globoko vdihnite in izdihnite. Peto, ki je zadaj, pritisnite trdno ob tla, upognite sprednje koleno in napnite muskulaturo zadnjice, da raztegnete mišice bokov in meča.

2. pogib bokov: S to vajo raztegnete hrbet (sl. W)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: kratka

Izhodiščni položaj:

· Stojte vzravnano, obraz gleda v smeri točke pritrditve.

· Roki iztegnite naprej.

Potek gibanja:

· Medenico potegnite navzdol, koleno naj bo rahlo upognjeno.

· Položaj zadržite za 10 sekund in vajo 5-krat ponovite.

Nasvet! Pazite na to, da je zgornji del telesa iztegnjen.

3. S to vajo raztegnete hrbet in meča (sl. X)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: srednja dolžina

Izhodiščni položaj:

· Stojte vzravnano, obraz gleda v smeri točke pritrditve.

· Roki iztegnite naprej.

· Stopite en izpadni korak naprej.

Potek gibanja:

· Pritisnite na ročaja in zgornji del telesa nagnite naprej.

· Občutite raztezanje v mečih, v spodnjem delu hrbta in v ramenih.

· Položaj zadržite za 30 sekund in raztezanje ponovite z drugo nogo.

Nasvet! Hrbet naj bo raven. Med raztezanjem se sprostite in mirno dihajte.

4. S to vajo raztegnete svoj hrbet, boke in noge (sl. Y)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: kratka

Izhodiščni položaj:

· Postavite se bočno na točko pritrditve.

· Eno stopalo namestite v zanko za nogo, prsti gledajo naprej. Noga je pokrčena.

· Drug trak uporabite za to, da ohranjate ravnotežje.

· Stoječa noga je iztegnjena.

Potek gibanja:

· Sklonite se naprej in raztegnite boke.

· Mirno dihajte in se med raztezanjem sprostite.

· Položaj zadržite za 30 sekund, stopalo vzemite iz zanke in pustite, da se stopalo postopoma spusti.

· Vajo ponovite z drugo nogo.

Shranjevanje, čiščenje

Izdelek hranite na mestu, ki je otrokom nedostopen. Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Čistite le z vlažno krpo in nato do suhega obrišite. **POMEMBNO!** Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti

Izdelek in embalažne materiale zavrzite v skladu z aktualnimi lokalnimi predpisi. Embalažni materiali, npr. folijske vrečke, ne sodijo v roke otrok. Embalažni material shranite otrokom nedosegljivo.

Izdelke in embalažo odstranite okolju prijazno.

Koda za recikliranje označuje različne materiale za vračanje v reciklirni krog. Vsebuje simbol za recikliranje, ki označuje reciklirni krog, in številko, ki označuje material.

DISTRIBUTER ZA SLOVENIJO: G-sport d.o.o. Za Grabnom 7, 1351 Brezovica. info@g-sport.si, 070/661-471
PROIZVAJALEC: SS SCHREUDERS SPORT INTERNATIONAL B.V.