

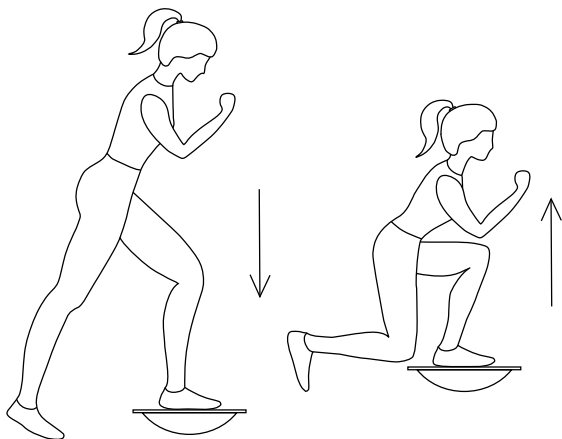
Rumbik

**Инструкция
по эксплуатации**

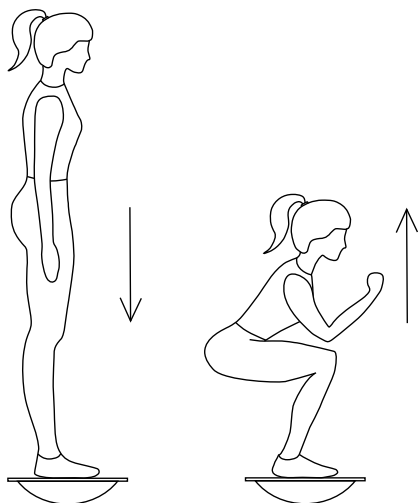
Балансборд
Rumbik Fitness

Применение

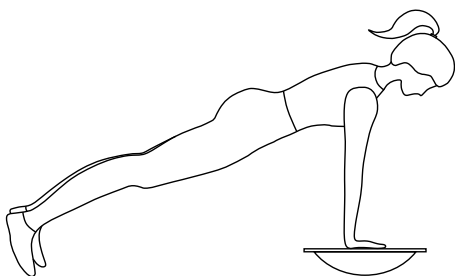
Приводим здесь упражнения, подходящие для базовой физической подготовки. Желаем вам здоровья, бодрости и всегда хорошего настроения!



Приседания на одной ноге
(вторая нога - на полу для поддержки)



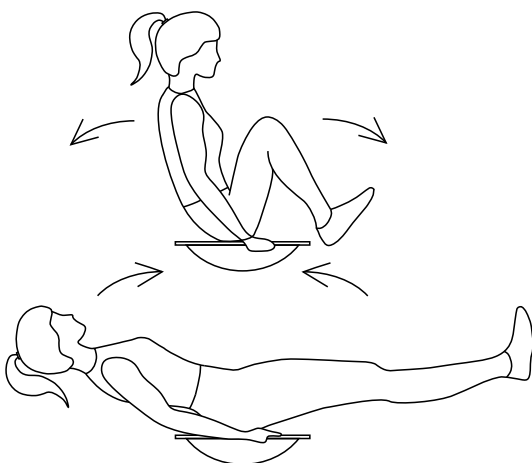
Приседания



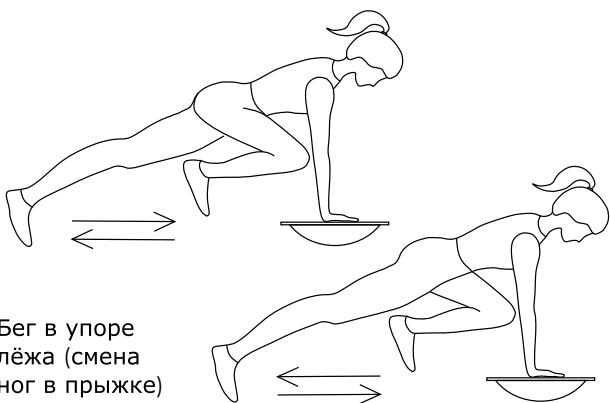
Планка на вытянутых руках
(статическое упражнение, поза
удерживается, например, одну минуту)



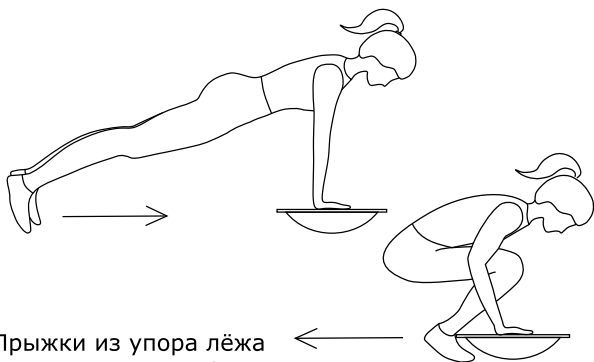
Отжимания



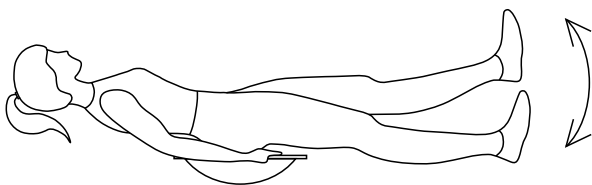
Подъем туловища и согнутых ног



Бег в упоре лёжа (смена ног в прыжке)



Прыжки из упора лёжа в упор присев и обратно



"Пловец" (попеременные движения ногами вверх и вниз)

Rumbik

Эксплуатация и уход за изделием

1. Рекомендуем использовать тонкий резиновый коврик, если вы проводите занятия на паркете, ламинате или керамической плитке.
2. Изделие не требует специального ухода. При необходимости поверхность можно протирать тканевыми салфетками. Не оставлять изделие под влиянием влаги на длительное время, сразу вытирать насухо. Исключить использование абразивных губок и чистящих средств, содержащих абразивные частицы.
3. Хранение и эксплуатация допускаются в сухих и теплых помещениях, имеющих отопление и вентиляцию, с относительной влажностью, не превышающей 80% и температурой в пределах от +10°C до +40°C.
4. Беречь от длительного пребывания под прямыми лучами солнца.



BB01

Характеристики изделия

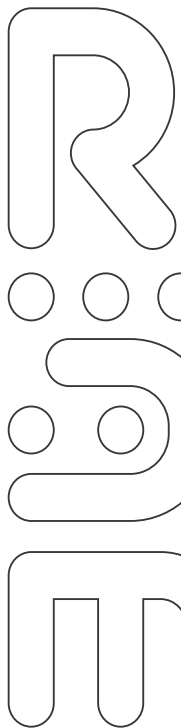
Размеры 580x380x70 мм

Допустимая нагрузка - 130 кг

Материал - берёзовая фанера.

Гарантийные обязательства

Как изготовитель,
мы гарантируем отсутствие
дефектов и в течение
24 месяцев со дня продажи
обязуемся заменить изделие
в случае поломки.



Rumbik

столярная лаборатория

 rumbiklab

info@rumbik.com

+7 (499) 938-55-11