



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

**IN 26602 Hasizom erősítő inSPORTline AB Perfect
Duo II**

TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ELLENÁLLÁS.....	3
ÖSSZECSUKÁS.....	3
TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS.....	3
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ	4
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	4

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

Első használat előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat, és őrizze meg a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából:

- Terhelhetőség: 100 kg
- Edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy gyermekek nem mozognak a tréner körül. Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a trénert.
- Fogytékkal élők mindig az orvos ajánlása szerint edzenek.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha rosszul érzi magát, szédül, mellkasi fájdalmat érez, vagy bármilyen más egészségügyi problémája van.
- Egyszerre legfeljebb 1 személy edzhet a terméken.
- Edzés közben válasszon kényelmes sportruházatot, ne viseljen túl bő ruházatot, amely beakadhat a gép kiálló és mozgó részeibe.
- Ne használja a trénert nedves, csúszós vagy egyenetlen felületen. A tréner otthoni használatra készült.
- Biztonsági okokból legalább 0,6 m távolságot biztosítson a teljes tréner körül.
- Ne használja a trénert, ha nem teljesen működőképes.
- Vigyázzon, ne csípje be az ujjait, amikor tárolási helyzetbe csukja össze.

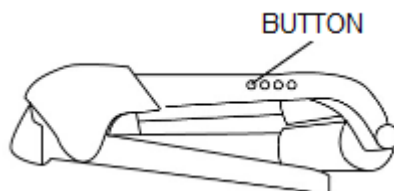
ELLENÁLLÁS

Nyomja meg a gombot az ellenállás beállításához.

szint	magasság	szög	maximális ellenállás
1	36,5 cm	60°	20 kg
2	33 cm	45°	12 kg
3	23,5 cm	35°	5,5 kg
4	13,5 cm	0°	0 kg

ÖSSZECSUKÁS

Összeecsukáshoz nyomja meg képen látható gombot. Ezután nyomja a karokat az alaphoz. Engedje el a gombot, amikor a vállak a legalacsonyabb szinten vannak.



TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

1. Ne használjon benzint, hígítót vagy súrolószereket.
2. Törölje le a szennyeződések nedves ruhával.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

		
láb gyakorlat	hasizom	hasizom
		
ollózás	pedálozás	tricepsz gyakorlatok
		
bicepsz gyakorlatok	fenék erősítő gyakorlatok	fekvőtámasz

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi

törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.

Ezáltal megóvjaa a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvénszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.

