



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 26734 inSPORTline GluteTrain univerzális combizom erősítő

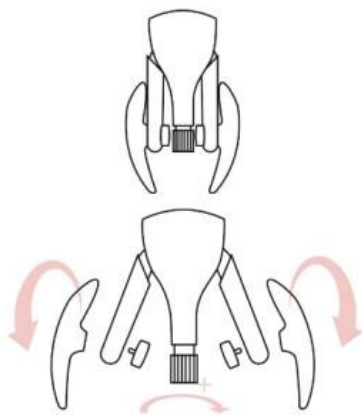


A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra, a www.insportline.eu-ra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Kérjük, használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- Gyermekek, idősek és fizikai fogyatékosággal élő személyek csak felnőtt felügyelete mellett és orvosával való konzultációt követően használhatják a terméket.
- Ízületi vagy végtag sérülésekkel rendelkező személyek csak orvosával való konzultációt követően használhatják a terméket.
- Tartsa távol a ruházatot a mozgó alkatrészekről. Mindig megfelelő sportruházatban edzen.
- Használat előtt ellenőrizze a termék állapotát.
- Ha a terméken éles szélek jelennek meg, azonnal hagyja abba a használatát. Ne használjon sérült terméket.
- Ne javítsa és ne módosítsa a terméket saját kezűleg.
- Használat előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően van-e meghúzva.
- A gyakorlatok során gondoskodjon elegendő szabad helyről.
- Edzés előtt melegítsen be.
- Otthoni használatra alkalmas.
- Használat után nedves ruhával tisztítsa meg és szárítsa meg. Száraz, árnyékos helyen tárolja.
- Gyermekektől és háziállatoktól elzárva tartandó.

HASZNÁLAT



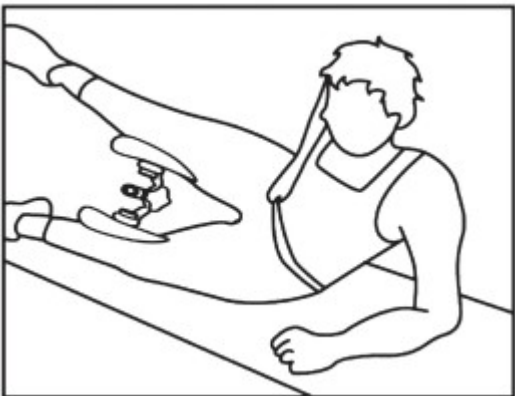
A támasztékok helyzetét a kézi beállítócsavarokkal állíthatja be. Mindig szimmetrikusan állítsa be a helyzetet.



Feküdjön le a jógamatracra, tegye a lábát a matracra, helyezze az erősítőt a térdé közé, és szorítsa össze a combizomerősítőt.



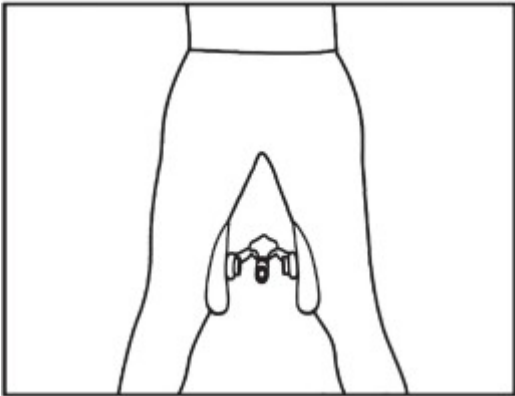
Feküdjön le a jógamatracra, emelje fel a lábait a matrac fölé, helyezze a combizomerősítőt a térdéi közé, és szorítsa össze.



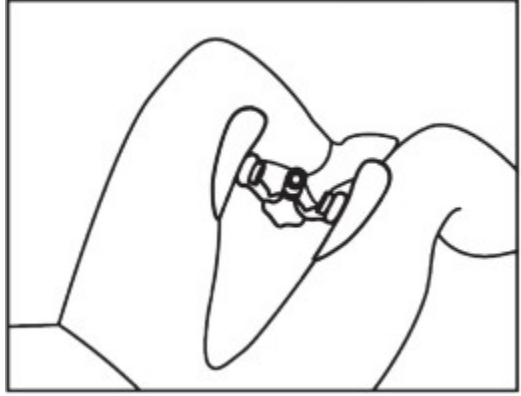
Feküdjön az oldalára, és a karjával támaszkodjon meg a felsőtestével. Helyezze a combizomerősítőt a térdéi közé, és szorítsa össze.



Üljön le a jógamatracra, támaszkodjon a karjával. Helyezze a combizomerősítőt a térdéi közé, és szorítsa össze.



Álljon fel, támaszkodjon a falnak, feszítse meg a hasizmát, és helyezze a combizomerősítőt a térdéi közé.



Helyezze a combizomerősítőt a combjai közé, és erősítse a hasizmokat a megfelelő gyakorlatokkal.

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 megóvja 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.

