

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 29150 Pilates reformer inSPORTline Trancer Basic



A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül változtatásokat és fejlesztéseket hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját. A képek csak illusztrációk; a végső felület eltérő lehet.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- Edzés előtt melegítsen be és nyújtsa meg izmait, ne végezzen hirtelen és rángatózó mozdulatokat.
- Edzés közben ne erőltesse túl magát, ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.
- Ne használja a terméket, ha éles szélei vannak.
- Ne használjon sérült vagy kopott terméket. Ne módosítsa a terméket. Kizárólag arra a célra használja, amelyre gyártották.
- Gyermekek és állatok elől elzárva tartandó. A termék nem játék.
- Használat után törölje le az izzadságot és a szennyeződések. Ne használjon maró hatású tisztítószeret.
- Ne tegye ki a készüléket hosszan tartó napfénynek.
- Edzés közben tartsa távol más tárgyaktól vagy éles szélektől.
- Mindig tartson biztonságos távolságot más felhasználóktól.
- Ha hosszabb ideig tárolni szeretné a készüléket, vegye ki belőle az elemet.
- Tartson biztonságos távolságot más tárgyaktól és éles szélektől.
- Tartson biztonságos távolságot másoktól.
- Vegye ki az elemet, ha hosszabb ideig tárolja a reformer készüléket.
- Védje az ütésektől, leejtésektől és egyéb fizikai sérülésektől.
- Otthoni használatra alkalmas
- Tápellátás: 1 db CR1220 3 V-os elem.

VEZÉRLŐ

Nyomjon meg bármelyik gombot az időzítő bekapcsolásához.



START/STOP

Nyomja meg az időszámlálás elindításához/leállításához

RESET

Nyomja meg a gombot egy 1 perces visszaszámlálás hozzáadásához

GAKORLATOK

Törzsizmok

Támassza meg a karjait a jógaszőnyegre. Tartsa a könyökét egyenesen, a vállával egy vonalban.

Helyezze a lábait a lépcsőfokra (egyik lába egyenesen, a másik behajlítva), és felváltva hajlítsa be a térdeit a karjai felé.

Csípő

Helyezze a tenyereit a jógaszőnyegre, hajlítsa be a derekát, és helyezze a kinyújtott lábait a lépcsőfokra. Álljon lábujjhegyre, és mozgassa a csípőjét előre és hátra.

Derék és hasizmok

Helyezze a tenyereit a lépcsőfokra, tartsa a könyökét egyenesen, a vállával egy vonalban. Helyezze a lábait a jógaszőnyegre, és húzza fel magát a hasizmai segítségével.

Expanderek

Az expanderrel végzett gyakorlatok alkalmasak bemelegítésre, a karok és a vállak erősítésére.

Kitörések kinyújtott karokkal

Helyezze az egyik lábát maga elé, és hajlítsa be a térdét. Helyezze a másik lábát a lépcsőfokra. Hajoljon előre, és emelje fel a karjait a feje fölé, előre nézve. Mozdítsa a lépcsőfokon lévő lábát, ismételve meg a másik oldalon.

Fekvőtámaszok

Fogja meg a fogantyúkat, helyezze a lábait a jógaszőnyegre. Végezzen fekvőtámaszokat az edzettségi szintjének megfelelően.

Plank

Helyezze a térdeit a jógamatracra. Helyezze a könyökét a lépcsőfokra, és fogja meg a fogantyúkat. Tartsa a fejét, a nyakát, a törzsét és a derekát egy vonalban.

Lefelé néző kutya behajlított térdekkel

Kezdje a kezdő pozícióját, fejjel lefelé, enyhén behajlított térdekkel. Helyezze a lábait a lépcsőfokokra. Nyújtózkodj, majd húzd a térdeit a lehető legközelebb a szőnyeghez.

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 törvényszegést vagy a szankciókat.

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