

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 30464 Egyensúlyozó masszázspárna inSPORTline Balaxor



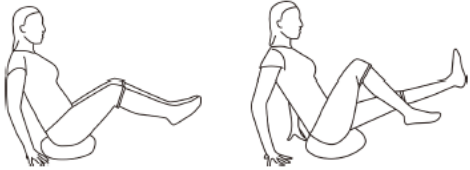
A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

A képek csak illusztrációk, a végső kidolgozás és szín eltérhet.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- A terméket csak a kézikönyvben foglaltaknak megfelelően és csak rendeltetésszerűen használja. Ne végezzen engedély nélküli módosításokat a terméken.
- Kizárólag sík, tiszta és csúszásmentes felületre helyezze. Tartson kellően nagy biztonsági távolságot más tárgyaktól.
- Gyermekek és háziállatok elől elzárva tartandó.
- Használat előtt legalább 5 percig melegítsen be bemelegítő gyakorlatokkal. Nyújtsa meg a felsőtestét is.
- Eddzen tudatosan, és kontrollálja mozgását az esetleges sérülések elkerülése érdekében.
- Válassza ki a kívánt eredmény eléréséhez legmegfelelőbb intenzitást, gyakorlatípust és ismétlésszámot. Tartsa be a megfelelő terhelést.
- Lélegezzen egyenletesen, és ne tartsa vissza a lélegzetét. Ügyeljen a hidratálásra.
- Minden gyakorlat után hagyja az izmokat legalább 5-10 percig pihenni és lenyugodni.
- Ha hányingert vagy más rosszullétet tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat. Forduljon orvosához és konzultáljon vele.
- A termék használata nem helyettesíti a szakszerű orvosi ellátást.
- Az egyensúlypárnát csak biztonságos helyen, bútoroktól és egyéb tárgyaktól távol használja.
- Használja sík és szilárd felületen.
- Ne használja csúszós felületeken.
- Az egyensúlypárna nem alkalmas strandokon vagy instabil vagy csúszós felületű helyeken való használatra. Fennáll az esés veszélye.
- Ne tegye ki az egyensúlypárnát hosszú távú napfénynek, mert megsérülhet és elveszítheti alakját.
- Lassan és óvatosan tanulja meg használni az egyensúlypárnát. Ha elveszíti az egyensúlyát, ne várja meg, amíg leesik, és próbáljon meg inkább leugrani a párnáról.
- 15 év alatti gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják az egyensúlypárnát, és felnőtt felügyelete alatt kell védeniük őket.
- A kezdők felnőtt felügyelete mellett vagy tapasztaltabb felhasználók segítségével gyakoroljanak.
- Ne feledje: az egyensúlypárnát saját felelősségére használja.
- Felfújáshoz csak kézi pumpát használjon.
- Kategória: H otthoni használatra alkalmas
- Maximális teherbírás: 300 kg

HASZNÁLAT

	Álljon az egyik lábával az egyensúlyozó párna közepére. Egyensúlyozzon 8-12 másodpercig, majd ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával is.
	Lépjen az egyensúlyozó párna közepére egyenletes tempóban. Mozgassa a karjait, mintha sétálna.
	Könyökét helyezze az egyensúlyozó párnára úgy, hogy a könyöke a vállával egy vonalban legyen. Tartsa ki ezt a helyzetet 8-12 másodpercig, egyenletes légzés mellett.
	Az egyensúlyozó párnára ülve segít javítani a testtartását.
	Üljön le az egyensúlyozópárnára. Emelje fel mindkét lábát körülbelül 90°-os szögbe. Felváltva nyújtsa ki a lábait, majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe.
	Feküdjön le, és helyezze a lábait a szőnyegre. Emelje fel a medencéjét, és tartsa ki 8-12 másodpercig.

KÖRNYEZETVÉDELME

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 megóvjja 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.

