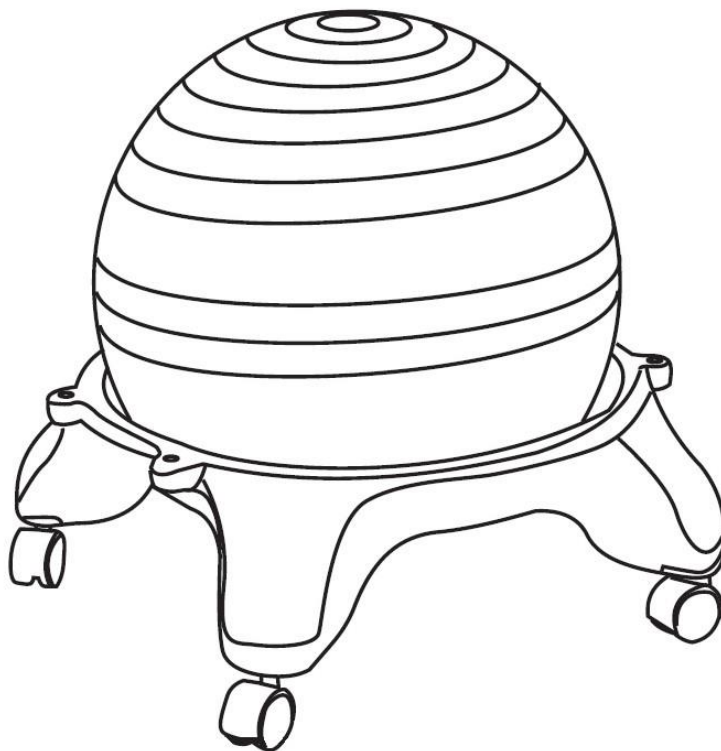




USER MANUAL – EN

**IN 10971 Fitness labda szék inSPORTline
G-Chair Basic**



TARTALOM

BEÁLLÍTÁS.....	3
FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK	3
KARBANTARTÁS.....	3
FONTOS BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉS.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	5

BEÁLLÍTÁS

1. Távolítsa el a Fit-széket és Fitness labdát a dobozból, és ellenőrizze, hogy nincsenek-e rajta szállításból eredő károk. Normális, hogy a fitnesslabdának enyhe ráncai vagy hajtásnyomai vannak, amikor először felfújják.
2. Hagyja a labdát szobahőmérsékletre melegedni, mielőtt felfújja.
3. Csavarja a felfújó hegyét a pumpa hegyére. A felfújócsúcs a legtöbb szokásos kerékpáros pumpához is használható. Helyezze a felfújó hegyét a Fitness Ball lyukába. Fújja fel a labdát nagyon feszesre. Kezdetben a labda túl kicsi lehet a szék számára. 24-48 órával a kezdeti felfújás után a labda „megglazul”, és akkor teljes méretre fújható levegővel. Ez normális.
4. Távolítsa el a felfújó hegyet a labdából, és azonnal zárja el teljesen a lyukat. A labda használatra kész. Idővel enyhe szivárgás léphet fel. Ha szükséges, fújja fel.
5. Szerelje össze a széket a következő oldalon látható módon.
6. Helyezze a labdát a szék alapjába. Üljön a labda szék közepén, a lábai legyenek a padlón, és függőlegesen álljanak. A comboknak párhuzamosan kell lenniük a padlóval. Ha szükséges, engedje le a labdát a kívánt magasságra, megtartva a megfelelő szilárdságot.

FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS

Kérjük olvassa el figyelmesen a Fit-szék beállítása vagy használata előtt

1. Nem minden gyakorlat megfelelő mindenki számára. A sérülések kockázatának csökkentése érdekében konzultáljon kezelőorvosával, mielőtt megkezdene az edzést vagy bármilyen edzésprogramot, és mielőtt ezt vagy bármely más edzőeszközt használja.
2. Az itt bemutatott utasítások nem helyettesítik az orvosi tanácsadást.
3. Ha szívbetegségben, magas vérnyomásban vagy bármilyen más betegségben vagy rossz egészségügyi állapotban szenved, konzultáljon kezelőorvosával, mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene.
4. Lassan és figyelmesen hajtson végre nyújtásokat és gyakorlatokat. Álljon meg és pihenjen, ha szédül vagy légszomja van.
5. A nyújtások vagy gyakorlatok elvégzése előtt válasszon egy nagy méretű, bútoroktól és egyéb akadályoktól mentes területet.
6. Használja a fitnesslabdát sima felületeken. Ne használja a fitnesslabdát, olyan felületen ahol ha mély karcolások vagy lyukak vannak.
7. A terméket csak rendeltetésszerűen használja.
8. ** Szilárdan rögzítse a görgőket, mielőtt a széken végezne nyújtást vagy gyakorlatokat.
9. VIGYÁZAT: A termék terhelhetősége 300 font.


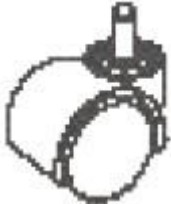
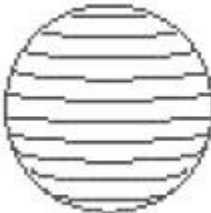
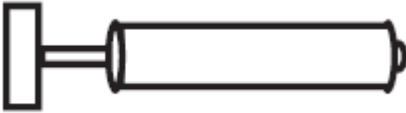


KARBANTARTÁS

1. Ha a labdát a szék nélkül használja, tisztítsa meg az edzés területét az éles tárgyaktól, amelyek kiszúrhatják a labdát. Csak sima felületen lehet használni a labdát.
2. Tartsa távol a labdát durva, éles vagy kopott felületektől, ne tegye ki hőnek vagy erős napsugárzásnak.
3. Kerülje a labda újságokra, fénymásolatokra vagy más, tintával nyomtatott anyagokra való ráhelyezését vagy gurítását, mivel a tinta megfoghatja a labdát.
4. Mossa le a labdát puha ronggyal és meleg szappanos vízzel. Ne használjon erős vagy súroló hatású vegyszereket vagy tisztító eszközöket, amelyek megkarcolhatják a labdát. Törölje le a széket nedves ruhával.
5. Ha a labdát a székben használja, győződjön meg arról, hogy az összes alkatrész megfelelően van rögzítve, és a labda a kívánt méretre van felfújva, mivel idővel leereszthet. Szükség esetén fújja fel újra.
6. A legjobb eredmény elérése érdekében a széket sima, egyenletes, akadályoktól mentes felületen használja.

FONTOS BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉS

Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával. Győződjön meg arról, hogy nincsenek olyan egészségügyi panaszai, amelyek befolyásolhatják az edzésprogram biztonságát és hatékonyságát. Ha edzése során bármikor kellemetlenséget vagy fájdalmat tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlatot és forduljon orvosához.

ALKATRÉSZ LISTA

Betű	rész	db
A		1
B		4
C		1
D		1
E		1
F		1

ÖSSZESZERELÉS

