



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

17908,17909,17910 Vízrel tölthető erősítő edzőzsák
inSPORTline Tensare S,M,L



*A fotó csak illusztráció. A termék eltérhet egyes részleteiben.

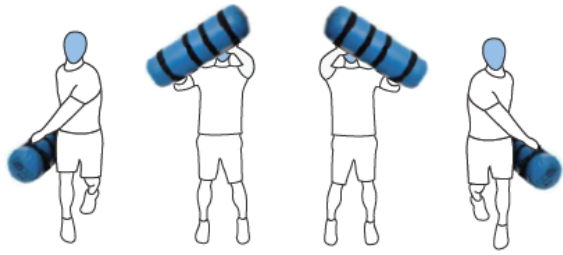
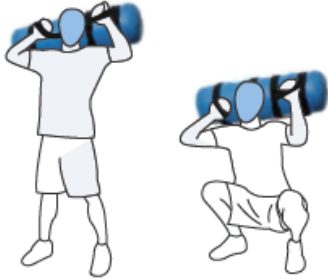
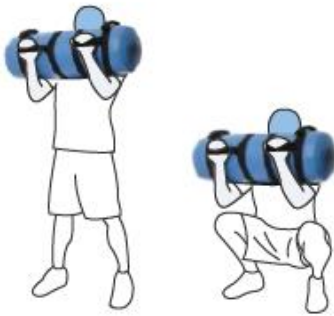
TARTALOM

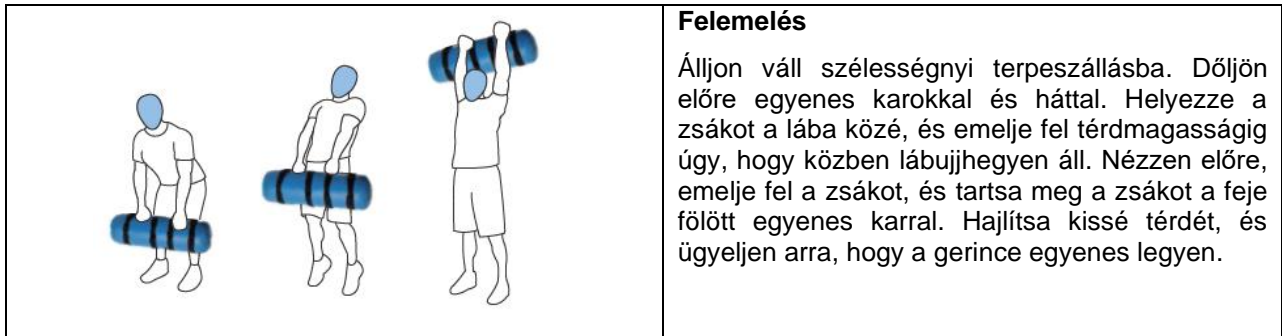
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
GYAKORLATOK.....	3
TÁROLÁS.....	4

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Őrizze meg a kézikönyvet ha a jövőben is szüksége lenne rá.
- Tartsa távol háziállatoktól és gyermekektől.
- Ne módosítsa a terméket.
- Ne használja gyógyszerek vagy alkohol hatása alatt.
- Ne tegye ki közvetlen napfénynek, ne tárolja magas hőmérsékleten vagy nedves helyen.
- Minden edzés előtt melegítsen be.
- Ne használja, ha szédül, beteg vagy bármilyen egészségügyi problémája van. Ha rosszul érzi magát edzés közben, kérjük, azonnal hagyja abba a testmozgást, és keresse fel orvosát.

GYAKORLATOK

	<p>Emelje fel és le</p> <p>Emelje fel a zsákot a térdétől felfelé, átlósan a feje fölött, majd lassan engedje le az erősítőt a másik térdénél. Majd visszafele is végezze el a gyakorlatot.</p>
	<p>Guggolás zsákkal hátul</p> <p>Tartsa meg a zsákot az oldalsó fogantyúknál, majd kezdjen el guggolni egyenes háttal.</p>
	<p>Guggolás zsákkal elől</p> <p>Tegye a zsákot a mellkasához, és könyökével felfelé fogja meg az oldalsó fogantyúkat, majd kezdjen el guggolni.</p>



TÁROLÁS

- Tárolás előtt győződjön meg arról, hogy az erősítő zsák nem nedves.
- A piszkos erősítő zsákot vízzel, ruhával vagy szivaccsal tisztítsa. Ne használjon benzint vagy maró hatású tisztítószereket.
- Használat után engedje le a vizet. Ne tárolja vízzel tele.
- Ne tegye ki közvetlen napfénynek, ne tárolja magas hőmérsékleten vagy nedves helyen.
- Tartsa távol a tűztől.