



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ– HU
IN 20399 Hasizom erősítő inSPORTline AB Perfect Duo



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ELLENÁLLÁS.....	3
ÖSSZECSUKÁS.....	3
KARBANTARTÁS.....	4
GYAKORLATOK.....	4
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	4

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

Az első használat előtt olvassa el figyelmesen az utasításokat, és őrizze meg a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá:

- **Terhelhetőség:** 100 kg
- Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy nincsenek gyerekek a közvetlen közelben. A gyermekek az erősítőt csak felnőtt felügyelete mellett használhatják.
- A fogyatékkal élő személyek kizárólag az orvos ajánlása szerint használhatják a terméket.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha rosszul érzi magát vagy elkezd szédülni, mellkasi fájdalmat érez, vagy bármilyen más egészségügyi problémája van.
- Egyszerre legfeljebb 1 személy használhatja a gépet.
- Amikor az erősítővel edz, válasszon kényelmes sportruházatot, ne viseljen túl laza ruházatot, amely összeakadhat.
- Ne használja az erősítőt nedves, csúszós vagy egyenetlen felületeken. Az erősítőt otthoni használatra tervezték.
- Biztonsági okokból biztosítson legalább 0,6 m távolságot az erősítő körül.
- Ne használja az erősítőt, ha bármilyen problémát észlel a termék használata közben.
- Ügyeljen arra hogy ne csipje be az ujját a termék összecukása közben.

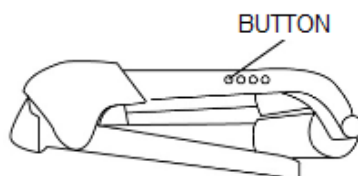
ELLENÁLLÁS

Nyomja meg a beállító gombot az ellenállás beállításához.

Level/Szint	Height/Magasság	Angle/Dőlésszög	Maximum resistance/Maximális ellenállás
1	36,5 cm	60°	20 kg
2	33 cm	45°	12 kg
3	23,5 cm	35°	5,5 kg
4	13,5 cm	0°	0 kg

ÖSSZECUKÁS










Az összecukáshoz nyomja meg ezt a gombot. Ezután nyomja a karokat az alapvázhoz. Engedje el a gombot, amikor a vállak a legalacsonyabb szinten vannak.



KARBANTARTÁS

1. Ne használjon benzint vagy maró hatású anyagokat a tisztításhoz.
2. Puha ronggyal tisztítsa le a szennyeződést a gépről.

GYAKORLATOK

		
láb gyakorlatok	hasizom	hasizom
		
olló	pedálozás	tricepsz erősítő
		
bicepsz erősítő	fenék erősítő	Push up

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon szabaduljon meg tőle 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 arra kijelölt újrahasznosító hely