



## **USER MANUAL – EN**

### **IN 25787 Állítható edzőpad és Aerobic Step lépcső inSPORTline AeroBench**

SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogassa meg weboldalunkat: [www.insportline.eu](http://www.insportline.eu), ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

## **BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ**

- Használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Csak arra a célra használja, amelyre a terméket gyártották.
- Lépjen a teljes lépcsős területre.
- Mindig tartson egy kis távolságot az aerobik lépés során.
- Lépés/járás közben tartsa a testet egy vonalban a hátsó lábbal.
- Lépés közben kissé előre dőljön, és rugaszkodjon el a talajtól.
- Miután rálépett az Aerobic Step lépcsőre vagy lelépett róla, ne görnyedjen be a hátával
- Helyezze a terméket egyenes és rögzített talajra.
- Edzés előtt melegítsen be.
- Csak otthoni használatra alkalmas.
- Terhelhetőség: 200 kg
- Tanúsítványok: BSCI, 6P tesztelt - ökológiai anyag

## **BEMELEGÍTÉS**

Mielőtt elkezdené az Aerobic Step lépcsőn az edzést, először mindig be kell melegíteni, hogy a test készen álljon a következő gyakorlatra. Az alábbiakban felsoroljuk az ajánlott bemelegítési gyakorlatokat.

Optimális, ha helyben kezdjük a sétát, egy idő után gyorsíthatjuk a sétát, először az alsó végtagok izmain végezzük a bemelegítő gyakorlatokat (térdemelés), majd a vállak és a hát izmainak bemelegítését célszerű beiktatni.

## **KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS**

Szerves oldószerekkel és maró hatású tisztítószerekkel való érintkezés károsíthatja a terméket. Használat után törölje le a terméket egy nedves ruhával, majd törölje szárazra. Árnyékos és száraz helyen tárolandó.

## HASZNÁLAT

Használja az alsó kart a magasság beállításához.

Alap pozíció



A magasság beállításához használja a kart, lásd az ábrát, kattantást fog hallani



Ismételje meg mindkét oldalon.



A háttámla dőlésszögének megváltoztatásához használja a felső kart:

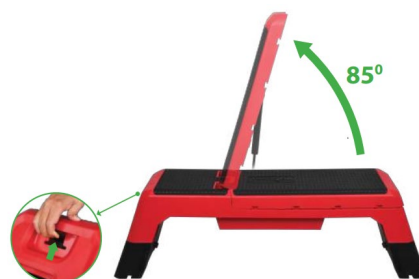
Nyomja meg a kart



Válassza le a háttámlát a step lépcső többi részétől



Nyomja meg ismét a felső kart, és állítsa be a kívánt pozíciót 85°-os szögig



A háttámla leengedéséhez nyomja meg a kart (A), és tolja a háttámlát (B) a kívánt helyzetbe. Ezután engedje el a kart. A háttámla a megadott helyzetben marad.

## 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.