



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 25991 Koordinációs párna inSPORTline Bummy BC450




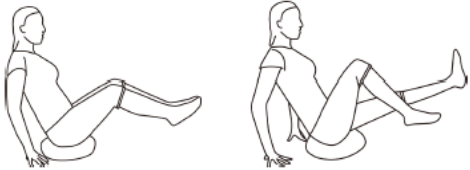
SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre a termékén. Látogasson el weboldalunkat: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Kérjük, használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi használatra.
- A terméket csak a kézikönyvnek megfelelően és csak rendeltetés szerűen használja. Ne végezzen jogosulatlan módosításokat a terméken.
- Csak sima, tiszta és csúszásmentes felületre helyezze. Tartson kellően nagy biztonsági távolságot más tárgyaktól.
- Gyermekektől és háziállatoktól elzárva tartandó.
- Használat előtt melegítsen be legalább 5 percig bemelegítő gyakorlatokkal. Végezzen nyújtásokat a felsőtestén.
- Eddzen ésszerűen, és kontrollálja mozgását, hogy elkerülje az esetleges sérüléseket.
- Válassza ki a legmegfelelőbb intenzitást, gyakorlattípust és az ismétlések számát a kívánt eredmény eléréséhez. Tartsa a megfelelő terhelést.
- Folyamatosan lélegezzen, és ne tartsa vissza a lélegzetét. Ügyeljen a megfelelő folyadékbevitelre.
- Minden gyakorlat után hagyja pihenni és megnyugodni az izmokat legalább 5-10 percig.
- Ha hányingert vagy egyéb rosszullétet tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést és azonnal forduljon orvosához.
- A termék használata nem helyettesíti a szakszerű orvosi ellátást.
- A koordinációs eszközt csak biztonságos helyen, bútoroktól és egyéb tárgyaktól távol használja.
- Használja sima és szilárd felületen.
- Ne használja csúszós felületeken.
- A koordinációs eszköz nem alkalmas strandokon vagy instabil vagy csúszós felületű helyeken való használatra. Fennáll a leesés veszélye.
- Ne tegye ki a koordinációs eszközt hosszú ideig tartó napsugárzásnak, mert megsérülhet és a formája deformálódhat.
- Tanulja meg lassan és óvatosan használni a koordinációs eszközt. Ha elveszítené az egyensúlyát, ne várja meg, amíg elesik, és próbáljon inkább leugrani az eszközről.
- 15 éven aluli gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a koordinációs eszközt, és védeni kell őket.
- A kezdőknek felnőtt felügyelete mellett vagy tapasztaltabb felhasználók támogatásával kell gyakorolniuk.

- Ne feledje: a koordinációs eszközt saját felelősségére használja.
- Csak kézi pumpát használjon a felfújáshoz.
- Maximális teherbírás: 400 kg
- Kategória: H otthoni használatra

HASZNÁLAT

	<p>Álljon az egyik lábával az egyensúlypárna közepére. Egyensúlyozzon 8-12 másodpercig, majd ismétlje meg a másik lábával.</p>
	<p>Lépjen az egyensúlypárna közepére szabályos tempóban. Mozdassa a karját, mintha sétálna.</p>
	<p>Könyökét támassza az egyensúlypárnára úgy, hogy könyöke egy vonalban legyen a vállával. Tartsa 8-12 másodpercig, rendszeresen lélegezzen.</p>
	<p>Az egyensúlypárnán ülve az egyensúlypárna javítja a testtartását.</p>
	<p>Üljön az egyensúlypárnára. Emelje fel mindkét lábát körülbelül 90°-ra. Felváltva egyenesítse ki a lábát, és térjen vissza a kiindulási helyzetbe.</p>



Feküdjön le, és helyezze a lábát a szőnyegre. Emelje fel a medencéjét és tartsa 8-12 másodpercig.

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.