



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

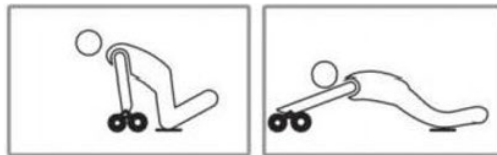
IN 26325 2az1-ben AB roller inSPORTline AB Roller DR2020

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

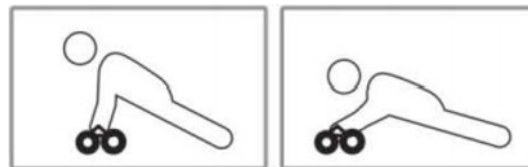
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Kérjük, használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi használatra.
- Tartsa távol gyermekektől és állatoktól.
- Ne használjon sérült vagy elhasználódott terméket.
- Ha éles peremek jelennek meg a készüléken, hagyja abba a készülék használatát.
- Óvja leejtéstől és ütéstől.
- Tartsa távol a víztől, különösen a kezelőpanelt.
- Ne nyomja meg a kezelőpanelt.
- Tartsa távol a végtagokat és más testrészeket, valamint a ruházatot a mozgó alkatrészekről, mert fennáll a becsípődés veszélye.
- **Akkumulátor:** LR1130 – 1x
- **Terhelhetőség:** 100 kg

ALAP GYAKORLATOK



- Térdeljen le, és mindkét kezével fogja meg az AB roller..
- Tartsa a hátát enyhén ívelten, a test közepét tartsa szilárdan. Mozdassa előre a kereket lassan és ellenőrzött módon.
- A maximális pozíció elérése után a hasizmok segítségével húzza vissza a kiinduló helyzetbe



HALADÓ GYAKORLAT

- Tartsa a lábait abban a helyzetben, mintha fekvőtámaszt végezne, és mindkét kezével fogja meg az edzőkereket.
- Tartsa erősen a magját. Mozgassa előre a kereket lassan és ellenőrzött módon.
- A maximális pozíció elérése után a hasizmok segítségével húzza vissza a kiinduló helyzetbe.

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.