



HASZNÁLATI UTASÍTÁS - HU

IN 25834 Gimnasztikai labda inSPORTline Peanut Ball 50 cm

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre a termékein. Látogasson el a www.insportline.eu weboldalra, ahol megtalálhatja a használati útmutató legfrissebb verzióját.

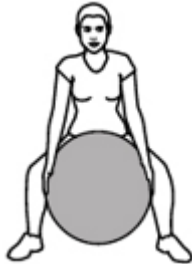
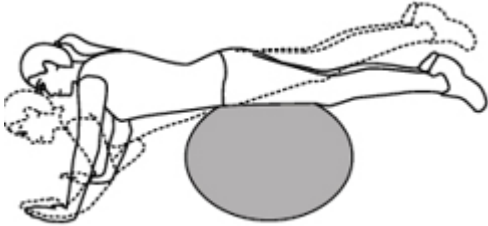
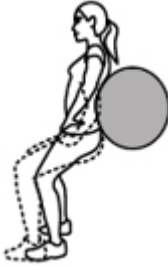
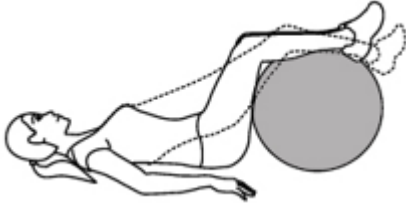
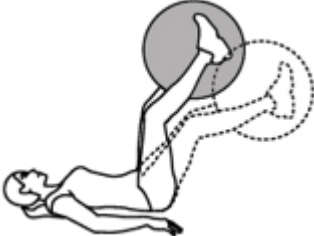
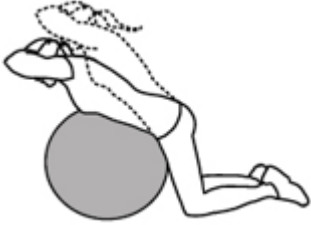
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Kérjük, olvassa el a kézikönyvet használat előtt, és őrizze meg a későbbi felhasználás céljából.
- Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával.
- Viseljen megfelelő sportöltözetet és cipőt.
- Minden gyakorlat előtt legalább 5 percet nyújtson, és végezzen bemelegítő gyakorlatokat, hogy az izmok felkészüljenek az edzésre.
- Győződjön meg arról, hogy a labda nincs megsérülve, mielőtt elkezdené a használatát.
- Edzés közben kövesse a folyadékfogyasztási szabályokat. Edzés után igyon elegendő folyadékot.
- Ne fújja fel a labdát az engedélyezett átmérő fölé.
- Tartsa a labdát távol közvetlen napfénytől, tűztől és hőforrásoktól.
- Edzés után tisztítsa meg a labdát nedves ruhával, majd szárítsa meg.
- Ne hagyjon éles tárgyakat a környezetében edzés közben.
- Gyermek és háziállatok elől tartsa távol a labdát.
- Gyermek csak felnőtt állandó felügyelete mellett használhatja a terméket.
- Tartsa távol a labdát éles szélű tárgyaktól.
- Száraz helyen, napfénytől távol tárolja.
- Terhelhetőség: 250 kg

HASZNÁLAT

Vegye ki a labdát a csomagolásból, terítse ki egy sík és tiszta felületre. Hagyja, hogy a labda szobahőmérsékletre melegedjen. Ezután húzza ki a dugót, csatlakoztassa a pumpát, és fokozatosan fújja fel. Majd helyezze vissza a dugót, és hagyja a labdát 24 órán át pihenni. Szükség esetén fújja fel újra.

LEHETSÉGES GYAKORLATOK

	<p>A combizmok erősítése</p> <p>1-2 sorozat, 10 ismétlés</p>
	<p>A mellizmok erősítése és a törzs stabilitásának javítása.</p> <p>1-2 sorozat, 10 ismétlés</p>
	<p>A comb- és farizmok erősítése.</p> <p>1-2 sorozat, 10 ismétlés</p>
	<p>A farizmok erősítése.</p> <p>1-2 sorozat, 10 ismétlés</p>
	<p>A hasizmok és a comb elülső izmainak erősítése.</p> <p>1-2 sorozat, 10 ismétlés</p>
	<p>A hátizmok erősítése.</p> <p>1-2 sorozat, 10 ismétlés</p>



Lazítás edzés után.
Tartsd 40 másodpercig.

KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék élettartamának lejártá után, vagy ha a javítás gazdaságtalan, ártalmatlanítsa a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon a legközelebbi hulladéklerakóban. A megfelelő ártalmatlanítással védi a környezetet és a természeti erőforrásokat, emellett hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez is. Ha nem biztos a helyes ártalmatlanításban, kérdezze meg a helyi hatóságokat a törvénysértés vagy büntetések elkerülése érdekében.

Az elemeket ne dobja a háztartási hulladék közé, hanem vigye őket az újrahasznosító helyre.