



MANUAL DE UTILIZARE – RO

IN 20399 Aparat Abdomene inSPORTline AB Perfect Duo



CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	2
RESISTENȚA.....	2
PLIERE.....	2
ÎNTREȚINERE ȘI MENTENANȚĂ.....	2
INSTRUCȚIUNI DE EXERCIȚII.....	3
PROTECȚIA MEDIULUI.....	3

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

Citiți cu atenție instrucțiunile înainte de prima utilizare și păstrați manualul pentru referințe viitoare:

- **Limită de greutate:** 100 kg
- Înainte de a începe antrenamentul, asigurați-vă că copiii nu se mișcă în jurul aparatului. Copiii pot folosi aparatul numai sub îndrumarea unui adult.
- Persoanele cu dizabilități trebuie să facă exerciții fizice întotdeauna conform recomandărilor medicului.
- Opriti imediat exercițiile fizice dacă vă simțiți rău sau începeți să simțiți amețeli, dureri în piept sau dacă aveți orice altă problemă de sănătate.
- Nu mai o persoană poate lucra cu acest aparat.
- Atunci când faceți exerciții cu acest aparat, alegeți haine sport confortabile, nu purtați haine prea libere, care ar putea fi prinse pe balamale.
- Nu folosiți aparatul pe suprafețe umede, alunecoase sau inegale. Aparatul este conceput pentru uz casnic.
- Din motive de siguranță, asigurați o distanță de cel puțin 0,6 m în jurul aparatului.
- Nu folosiți aparatul dacă nu este complet funcțional.
- Aveți grijă să nu vă ciupiți degetele când îl pliați în poziția de depozitare.

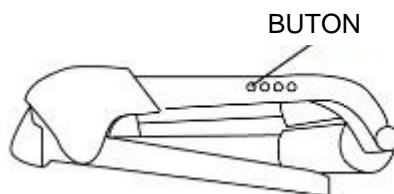
RESISTENȚA

Apăsăți pe buton pentru a seta nivelul de rezistență.

Nivel	Înălțime	Unghi	Rezistența maximă
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

PLIERE










Pentru a plia, apăsați acest buton. Apoi împingeți brațele către bază. Eliberați butonul atunci când umerii sunt la nivelul cel mai jos



ÎNTREȚINERE ȘI MENTENANȚĂ

1. Nu folosiți benzină, diluant sau substanțe de curățare abrazive.
2. Ștergeți murdăria cu o cârpă umedă.

INSTRUCȚIUNI DE EXERCIȚII

		
Exerciții de picioare	Exerciții de abdomene	Exerciții de abdomene
		
Exerciții de forfecare	Exerciții de pedalare	Exerciții de tricepși
		
Exerciții de bicepși	Exerciții pentru mușchii fesieri	Flotări

PROTECȚIA MEDIULUI

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea este posibilă dar nerentabilă, aruncați conform legilor locale și ecologic în cel mai apropiat loc de colectare de deșeuri.

Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și sursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de modul de aruncare corectă, cereți sfatul autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiuni.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci aruncați-le în locuri special amenajate pentru ele.