

Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods® - Wellness Sport

zodpovednej osoby, ktorá zaručí ich bezpečie. Pri používaní tohto prístroja noste vhodný odev a obuv na cvičenie. Z bezpečnostných dôvodov sa pri cvičení držte v dostatočnej vzdialenosti od nábytku a stien. Pri cvičení je dôležité udržať správnu polohu tela. Pred cvičením vždy zohrejte svaly a na konci cvičenia sa pretiahnite. Prispôsobte intenzitu cvičenia svojej fyzickej kondícii.

EESTI

KOKKUPANEKUUJUHEND

1. Eemaldage aluse tagakülj.
2. Keerake pikendav osa Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods® alusele.
3. Asetage paika lühem osa ja reguleerige see soovitud kõrgusele.
4. Keerake seda osa päripäeva.
5. Asetage kohale Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods® käepide.
6. Pinguti kinnitamiseks alusele kinnitage karabiin alusriba külge ja keerake niiti selle fikseerimiseks.

HOIATUSED

Kui tunnete toote kasutamisel ebamugavustunnet, siis lõpetage selle kasutamine ning konsulteerige arstiga. See seade ei ole mõeldud laste või füüsilise või vaimse puudega isiku poolt kasutamiseks, välja arvatud juhul, kui neid juhendab täiskasvanu, kes vastutab nende turvalisuse eest. Kandke seadet kasutades spordiks sobilikke riideid ja jalanõusid. Turvalisuse huvides hoidke harjutusi tehes eemale seintest ja mööblist. Harjutuste ajal on oluline säilitada korrektne kehaasend. Alustage alati lihaste soojendamise harjutustega ning lõpetage treening kergete venitusharjutustega. Valige endale treeningprogramm vastavalt oma füüsilisele vormile.

РУССКИЙ

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

1. Достаньте части с тыльной стороны основания.
2. Прикрутите более длинную планку к основанию тренажера Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
3. Вставьте и закрепите более короткую планку на желаемой высоте.
4. Прикручивайте планку по часовой стрелке.
5. Вставьте ручку в тренажер Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
6. Для закрепления натяжителя в основании прикрепите карабин к резинке основания, поверните винт, чтобы настроить его.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Если вы испытываете какой-либо дискомфорт при использовании устройства, прекратите использование и обратитесь к врачу. Данное устройство не разработано для управления детьми или людьми с ограниченными физическими или психическими способностями, за исключением случаев управления под наблюдением взрослых или опекунов, ответственных за безопасность. Во время использования этого устройства наденьте соответствующую одежду и обувь для упражнений. В целях безопасности во время выполнения упражнений соблюдайте необходимую дистанцию от мебели и стен. Во время выполнения упражнений важно поддерживать корректное положение тела. Всегда начинайте с разогрева мышц, а в конце выполняйте растягивание. Адаптируйте программу упражнений к вашему физическому состоянию.

LATVIEŠU

SAGATVOŠANAS INSTRUKCIJA

1. Izņemiet detaļas no pamatnes aizmugures.
2. Ieskrūvējiet garāko Buttocks & Legs Fitness Platform™ InnovaGoods® kātu pamatnē.
3. Ielieciet īsāko kātu un noregulējiet to vēlāmajā augstumā.
4. Pagrieziet stieni pulksteņa rādītāja virzienā.
5. Ievietojiet rokturi Buttocks & Legs Fitness Platform™ InnovaGoods®.
6. Lai nostiprinātu tenzoru pamatnē, piestipriniet karabiņi pie pamatnes un pagrieziet skrūvi, lai to pievilktu.

BRĪDINĀJUMI

Ja, izmantojot ierīci, jūtat diskomfortu, pārtrauciet lietošanu un konsultējieties ar ārstu. Šī ierīce nav paredzēta lietošanai bērniem vai personām ar fiziska vai garīga rakstura traucējumiem, ja vien viņus neuzrauga pieaugušais, kas atbild par viņu drošību. Izmantojot šo ierīci, velciet drēbes un apavus, kas ir piemēroti sporta nodarbībām. Drošības nolūkos, izpildot vingrojumus, ieturiet distanci no mēbelēm un sienām. Izpildot vingrojumus, ir būtiski turēt ķermeni pareizajā pozīcijā. Vienmēr sāciet ar nelielu muskuļu iesildīšanu un beidziet ar vieglu izstiepīšanos. Veidojiet jūsu treniņprogrammu, ņemot vērā jūsu fizisko sagatavotību.

V0100829

IMPORTED BY RSVIP S.L., B87646477
DISTRIBUTED BY: NNI S.L., B98019235
C/ENGUERA, 46018, VALENCIA, SPAIN.
© BY INNOVAGOODS®.
ALL RIGHTS RESERVED. MADE IN P.R.C.



InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com

InnovaGoods
www.innovagoods.com