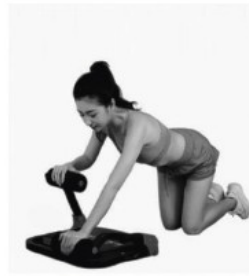


# Állítható Sit Ups Rebound Gép

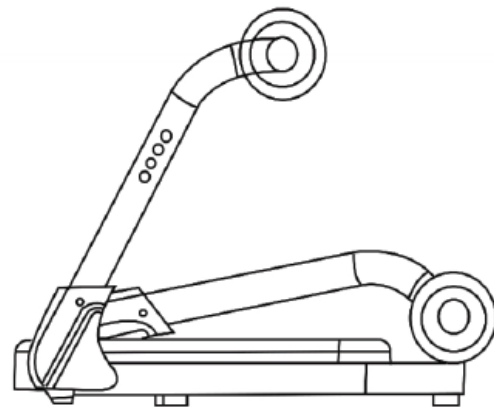
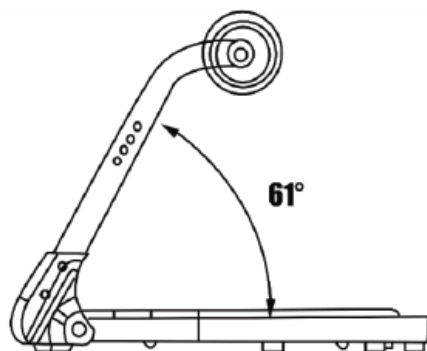
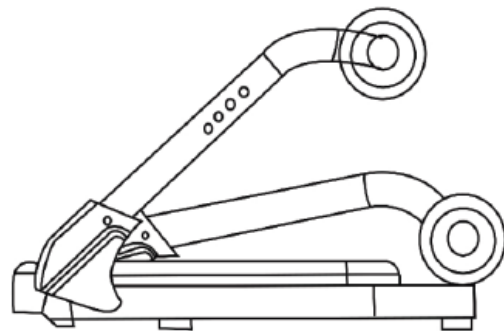
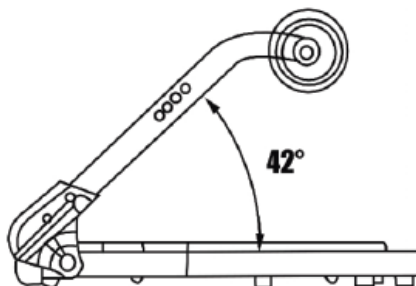
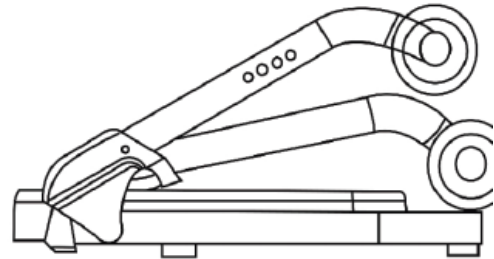
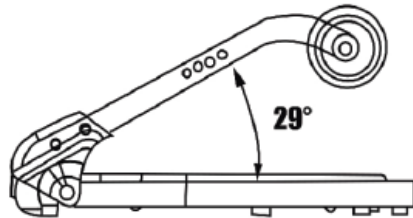
## Kézikönyv

### Használati útmutató:



1. Felülés: központi izmokalsó hasizmok
2. Felfelé nyomás - push-up□pectoralis major, tricepsz, HAS
3. AB Tuck: csípő, derék, lábak
4. Bridge: központi izmok, csípőemelés
5. Bicepsz, pectoralis
6. Tricepsz, hátsó izom
7. Ollózó lábtempó: központi izmok, lábizmok

## Szög beállítása



## A termék felállítása és összehajtása lépcsőről

### lépésre

Nyomja le a rugós csattot, és nyissa ki a hátsó támlát a különböző magassáig.

## **Karbantartás és gondozás**

1. Rendszeresen ellenőrizze az összes alkatrészt és csavart a berendezésen a laza állapotok vagy laza csavarok esetén; ha bármi laza, azonnal húzza meg.
2. Használat után törölje száraz ronggyal a terméket.
3. Helyezze a terméket olyan környezetbe, ahol nincs közvetlen napfény, magas hőmérséklet vagy páratartalom.
4. Ne engedje gyerekeknek, hogy játékfokozásként használják a terméket.
5. Ne használjon benzin, acetont, súrolószereket vagy korróziós tisztítószereket.

**FIGYELMEZTETÉS!** Maximális teherbírás: 100 kg

**FIGYELMEZTETÉS!** A készülék használata előtt legalább öt-tíz percig végezzen alap aerob bemelegítést, hogy elkerülje a sérüléseket.

**FIGYELMEZTETÉS!** Konzultáljon orvosával vagy egészségügyi szakemberrel, mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene. Ha Ön 35 év feletti, várandós,

egészségügyi problémákkal, egyensúlyproblémákkal él vagy olyan kezelést kap, amely befolyásolhatja a szívverését, ELŐSZÖR kérje orvosa tanácsát.

**FIGYELMEZTETÉS!**NE használja ezt a készüléket hipertóniás, stroke-os, várandós, szívbetegségben szenvedő, idős, törékeny vagy súlyos betegségekkel küzdő páciensek számára.

**FIGYELMEZTETÉS!**Használat közben helyezze stabil, lapos talajra. A padlóra helyezett védősínt használhat.

TARTSON biztonságos teret legalább 50 cm körül a használat során.

**FIGYELMEZTETÉS!**Ez a berendezés NEM játék, és nem alkalmas gyermekek számára. TARTSA távol gyerekektől és háziállatoktól a sérülések elkerülése érdekében.

**FIGYELMEZTETÉS!**Minden használat előtt vizsgálja meg a terméket sérülés vagy laza kiegészítők szempontjából.

GYŐződjön meg arról, hogy a berendezés teljesen összeszerelt és becsukott.

**FIGYELMEZTETÉS!**Ha hányingert, szédülést, szabálytalan szívverést vagy BÁRMILYEN más szokatlan tünetet tapasztal az edzés közben, azonnal abbahagyja az edzést és kérje orvosa tanácsát.

**FIGYELMEZTETÉS!**Az alkalmazás során NE szorítsa meg az ujjait, lábait vagy haját. TARTSA távol a kezeit a zárt szögektől.

**FIGYELMEZTETÉS!**Viseljen megfelelő ruházatot az edzés során. NE viseljen laza ruhákat, bőrcipőket vagy magassarkúkat.

**FIGYELMEZTETÉS!**Válasszon sportokat, amelyek megfelelnek fizikai állapotának és nehézségi szintjének. Ha bármilyen fájdalmat vagy kényelmetlenséget érez, azonnal hagyja abba az edzést és kérje orvosa tanácsát.

**FIGYELMEZTETÉS!**Ez a berendezés CSUPÁN beltéri használatra készült. Csak SZEMÉLYES és Családi használatra alkalmas, és NEM használható kereskedelmi céllal.

**FIGYELMEZTETÉS!**Nem vállalunk felelősséget olyan sérülésért vagy balesetért, amelyet az ego miatt okozott személyes tényezők miatt használat közben.

SKU : abforge\_MO110

Termék neve: Adjustable Sit Ups Rebound Machine

Modell száma: XW-8010

Referencia szám: 43 / 2025

Beállítási méret: 60.5×746×736 cm

Összecsukott méret: 60.5×736×14.5 cm

Gyártó:

YONGKANG WEIZHEN INDUSTRY AND TRADE CO., LTD.

5. emelet, NO.96 TONGTANG ÉSZAKI ÚT, XIXITOWN,

YONGKANG, ZHEJIANG tartomány, Kína.

Importőr és jogosított:

DFVU d.o.o. Liparjeva cesta 6A, 1234 Mengeš, Szlovénia.

Készült Kínában