

# Dupla szívófejes hasprés segéd, kötéllel - kézi vezérlésű

## Személyes emlékeztető

Köszönjük, hogy a fitnesseszközöket választotta, különösen a dupla szívófejes hasprés segédet kötéllel. A jobb használat érdekében kérjük, alaposan olvassa el ezt a kezelési útmutatót. A termékeket szívesen csomagolják, főként ha módosítások történnek, arról nem adnak előzetesen tájékoztatást.

## Fő felépítés és használat

1. A dupla szívófejes hasprés segéd kötéllel főként szívófej rögzítő eszközökből, magasságállító rudakból, habból, valamint egyéb alkatrészekből áll.
2. A dupla szívófejes hasprés segéd kötéllel segít hasprés vagy haskörzörös gyakorlatokat végezni, amelyek célja például a hasizmok edzése, derék vékonyítása és a has csökkentése.

## Használati utasítás

1. Kérjük, a használat előtt készítse elő: helyezze a jógaszőnyeg vagy matrac talajra; nyomja meg a szívófej kapcsolót, rögzítse a haskörzést és a derék vékonyítására szolgáló eszközt sima, egybefüggő talajon, és állítsa be a magasságot, a magasságállító csattal úgy, hogy az a látóterébe essen.
2. Az hab magasságának beállítása a magasságállító csattal lehetővé teszi, hogy kényelmes edzéspozíciót érjen el.
3. Amikor felkartörzést vagy hasprés gyakorlatokat végzünk, külön-külön tekerje a lábát a habra.
4. Felfelé irányuló gyakorlatoknál helyezze a lábát a habon, úgy hogy a dereka közel legyen a talajhoz, ezzel védve az ágyékgerincet.

## Eszköz karbantartása

1. Használat közben tisztítsa meg a szívófej rögzítéséhez használt padlót.
2. Használat előtt tisztítsa meg a szívófej gumibázisán található szennyeződést és port; vízzel is meg lehet mosni, hogy a gumi nedves maradjon, ezáltal a szívófej szilárdan tartja az eszközt a talajon.
3. Az óvatos szilikon öregedésének megakadályozására kerülje az eszköz hosszú ideig tartó napnak való kitétségét, továbbá kerülnie kell a gumira került olajnyomokat, valamint agresszív vegyszereket, például erős savakat vagy lúgokat.

## Biztonsági figyelmeztetés

1. Az edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a szívófejek biztosan rögzítve vannak a talajon.
2. Minden edzésalkalommal az eszközt használva ne lépje túl az 1 órás használati időt.
3. Ez az eszköz kizárólag hasizom körzésére szolgál, más célokra, például nagy tárgyak felemelésére vagy szállítására nem használható.
4. A használat előtt ellenőrizze, hogy a tension rope és a hook megfelelően van-e elhelyezve, hogy elkerülje a személyes sérüléseket a T-pólusról való lecsúszás miatt.

SKU : coregrip\_BL110 / coregrip\_P110

Terméknév: Dupla szívófejes hasprés segéd kötéllel

Modell száma: DSS-60

Szín: fekete / rózsaszín és szürke

Referencia szám: 43 / 2025

Gyártó:

Ningbo Tide Household Company Limited.

360. szám, Jiyi falu, Xidian város, Ninghai megye,

Ningbo város, Zhejiang tartomány.

Importőr és hivatalos képviselő: DFVU d.o.o.

Liparjeva út 6A, 1234 Mengeš, Szlovénia.

Gyártva Kínában