

Aiuto per sit-up con ventosa doppia e corda manuale

Promemoria amichevole

Grazie per aver scelto il nostro attrezzatura fitness, l'aiuto per sit-up con ventosa doppia e attrezzatura con corda, per un miglior utilizzo, si prega di leggere attentamente questo manuale prima dell'uso. I prodotti sono confezionati in modo adeguato; in caso di modifiche, nessun preavviso sarà fornito.

Struttura principale e uso

1. L'aiuto per sit-up con ventosa doppia e corda include principalmente dispositivi di fissaggio con ventosa, aste regolabili in altezza, schiuma, e altri componenti.
2. L'aiuto per sit-up con ventosa doppia e corda aiuta a eseguire sit-up o esercizi di rolling addominale per raggiungere obiettivi di fitness come il rafforzamento dei muscoli addominali, la perdita di peso della vita e la riduzione della pancia.

Metodo di utilizzo

1. Prepararsi prima dell'uso: stendere il tappetino (tappetino yoga) sul pavimento; premere l'interruttore della ventosa, fissare il dispositivo per rolling addominale e affusolamento della vita sul pavimento liscio e senza cuciture, e posizionare la fibbia di regolazione dell'altezza rivolta verso di te.
2. Regolare l'altezza della schiuma con la fibbia di regolazione dell'altezza per ottenere una posizione di esercizio comoda.
3. Durante esercizi di curl degli arti superiori o sit-up, agganciare le proprie piante dei piedi alla schiuma.
4. Quando si eseguono esercizi in posizione supina, posizionare i piedi sulla schiuma in modo che la vita sia vicina al pavimento, proteggendo così la colonna lombare.

Manutenzione dell'attrezzatura

1. Durante l'uso, pulire il pavimento utilizzato per fissare la ventosa.
2. Durante l'uso, pulire lo sporco e la polvere dalla parte in gomma della base della ventosa; può anche essere lavata con una piccola quantità d'acqua per mantenere la gomma umida, così che la ventosa possa fissare più saldamente l'attrezzatura al suolo.
3. Per prevenire l'invecchiamento del silicone, evitare l'esposizione dell'attrezzatura al sole e all'umidità elevata. In ambienti sfavorevoli come getti di aria calda, si dovrebbe anche evitare che sull'rubber si depositino tracce di olio, sostanze corrosive come acidi forti e basi forti.

Accorgimenti di sicurezza

1. Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che le ventose abbiano fissato saldamente l'attrezzatura al suolo.
2. Il tempo di utilizzo di questa attrezzatura per ogni sessione di allenamento non dovrebbe superare 1 ora.
3. Questa attrezzatura è soltanto per esercizi di rolling addominale e non può essere utilizzata per altri scopi, come sollevare oggetti pesanti.

4. Prima dell'uso, verificare che la tensione della corda e l'aggancio siano rivolti verso la persona, per evitare infortuni personali causati da caduta del T-pole.

SKU : coregrip_BL110 / coregrip_P110

Nome del prodotto: Aiuto per sit-up con ventosa doppia e corda

Modello n.: DSS-60

Colore: nero / rosa e grigio

Numero di riferimento: 43 / 2025

Produttore:

Ningbo Tide Household Company Limited.

No. 360, Jiyi Village, Xidian Town, Ninghai County,

Città di Ningbo, Provincia di Zhejiang.

Importatore e rappresentante autorizzato: DFVU d.o.o.

Liparjeva cesta 6A, 1234 Mengeš, Slovenia.

Made in China