

Instrukcja obsługi



MERACH 2397 THIGH MASTER

OSTRZEŻENIA

Proszę przechowywać niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu na przyszłość.

Przed użyciem produktu należy zawsze uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.

Dzieci, osoby starsze lub osoby z niepełnosprawnością fizyczną powinny korzystać z produktu pod nadzorem opiekuna zgodnie z zaleceniami lekarza.

Należy zachować ostrożność w przypadku starych urazów stóp, łokci, ramion lub innych stawów i mięśni.

Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy części nie są poluzowane, odłączone, uszkodzone lub pęknięte. W przypadku jakichkolwiek uszkodzeń nie należy używać urządzenia.

Przed użyciem należy sprawdzić otoczenie; zaleca się, aby wolna przestrzeń wynosiła x3.

Firma nie ponosi odpowiedzialności za szkody osobowe spowodowane użyciem produktu niezgodnie z instrukcją obsługi.

Sprzęt ten nie jest przeznaczony do zawodów, a jedynie do ćwiczeń fitness; użycie wykraczające poza ten zakres może spowodować urazy fizyczne.

Przed użyciem należy wykonać rozgrzewkę; prosimy o dostosowanie intensywności ćwiczeń do własnej kondycji, stopniowe zwiększanie obciążenia; w przypadku odczucia dyskomfortu należy przerwać użytkowanie.

Sprzęt może być używany wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem określonym przez producenta. Nie należy modyfikować sprzętu ani używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.

Wskazówki

- Rozgrzej się przed ćwiczeniami

- Intensywność treningu powinna być stopniowa

- Nadmierny trening może spowodować kontuzję

INFORMACJE O PRODUKCIE



2 biegi: obracać o 360°, aby ustawić

Nazwa: MERACH Thigh Master

Model: MR-2397

Materiał: PP+TPR

Rozmiar: 8,1 × 3,9 × 3,9 cala / 20,5 × 10 × 10 cm

Waga netto: 0,81 funta / 0,4 kg

Zawartość opakowania

Urządzenie Thigh Master *1

Pas treningowy na biodra *1

Instrukcja obsługi *1

SPOSÓB UŻYCIA

Trening: mięśnie wewnętrznej i zewnętrznej strony ud, mięśnie dna miednicy oraz mięśnie brzucha.

Najważniejsze elementy ćwiczenia: Usiądź na macie do jogi, oprzyj dłonie o podłogę, aby podtrzymać górną część ciała, umieść urządzenie między kolanami i naciśnij przycisk uruchamiający.

Zalecany czas trwania treningu: 30 powtórzeń w serii, 4 serie.



Część treningowa: Nogi, biodra.

Główne obszary angażowane podczas ćwiczeń: mięśnie wewnętrznej i zewnętrznej strony ud, mięśnie dna miednicy oraz mięśnie brzucha.

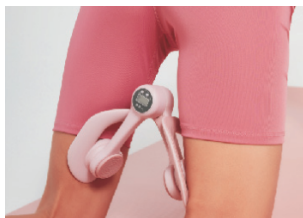
Zalecana liczba powtórzeń: 30 powtórzeń na serię, 4 serie.



Część treningowa: Mięśnie wewnętrznej i zewnętrznej strony ud, mięśnie dna miednicy oraz mięśnie brzucha.

Główne elementy ruchów: Oparcie na rękach i kolanach na macie do jogi, urządzenie umieszczone między nogami i nacisk na trenażer.

Zalecany czas trwania treningu: 30 powtórzeń w serii, 4 serie.



Część treningowa: Mięśnie wewnętrzne i boczne ud, mięśnie dna miednicy oraz boczna część talii.

Główne elementy ćwiczeń: Połóż się na boku na macie do jogi, jedną ręką opierając się o podłoże, drugą ułóż naturalnie w talii, a urządzenie umieść między udami, aby je ścisnąć i rozluźniać.

Zalecany czas trwania treningu: 30 powtórzeń w serii, 4 serie.



HONG KONG MERACH TECHNOLOGY CO.LIMITED
Adres: UNIT 1022A BEVERLEY COMMCENTRE 87-105
CHATHAM ROAD SOUTH 87-105 1022A 0000 HongKong,

Importer oraz podmiot odpowiedzialny:

INNPRO Robert Błędowski Sp. z o.o.

ul. Rudzka 65c

44-200 Rybnik, Polska

www.innpro.pl