



HASZNÁLATI ÉS JÁTEKLEÍRÁS

NAVODILO ZA UPORABO IN IGRANJE

HASFORMÁLÓ ESZKÖZ

ĖKSPANDER IN TRENAŽER ZA TREBUH



Magyar 02
Slovenščina 14

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA / IZDELEK: ANS-23-056

TARTALOMJEGYZÉK

1 Általános információk	3
2 Jelek és szimbólumok	3
3 Rendeltetésszerű használat	4
4 Biztonsági utasítások.....	4
5 Tartalom	5
6 A tartalom ellenőrzése.....	5
7 Edzés	6
7.1 Az edzési folyamat	6
8 Gyakorlatok.....	7
9 Tisztítás és tárolás	11
10 Ártalmatlanítási tudnivalók	11
11 Műszaki adatok.....	12

1 ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK



Figyelmesen tanulmányozza át a használati útmutatót és a biztonsági utasításokat a termék első használata előtt. a hasformáló eszközt csak az ebben az útmutatóban ismertetett módon szabad használni. Az ebben az útmutatóban található utasítások be nem tartása súlyos sérüléshez vezethet. Ez a használati útmutató a hasformáló eszköz részét képezi. Meg kell őrizni a későbbi kérdések tisztázása érdekében, és mellékelni kell a hasformáló eszközhöz, amikor azt más személyeknek adják használatra.

A használati útmutató PDF-formátumban is igényelhető az ügyfélszolgálati csoportunktól. Kérjük, lépjen kapcsolatba a gyártóval a garanciakártyán feltüntetett szervizcímen.

A könnyebb olvashatóság érdekében a hasformáló eszközre a következő fejezetekben egyszerűen csak hasformálóként hivatkozunk.

2 JELEK ÉS SZIMBÓLUMOK

A következő szimbólumok és figyelmeztetések szerepelnek ebben a használati útmutatóban vagy a csomagoláson:



Kérjük, kövesse az utasításokat az első használat előtt.

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

»Ez a szimbólum/figyelmeztetés mérsékelt kockázatra utal, melynek figyelmen kívül hagyása súlyos, halálos kimenetelű sérüléshez vezethet.

⚠ VIGYÁZAT!

»Ez a szimbólum/figyelmeztetés alacsony mértékű kockázatra utal, melynek figyelmen kívül hagyása kisebb vagy közepes mértékű sérüléshez vezethet.

ℹ ÉRTESÍTÉS!

»Ez a szimbólum/figyelmeztetés lehetséges anyagi kárra figyelmeztet.

3 RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT

A hasformáló magánhasználatra szolgál, és nem alkalmas kereskedelmi, orvosi vagy terápiás felhasználásra. A hasformáló izomerősítésre szolgáló eszköz. A hasformáló nem játék. A hasformálót csak az ebben az útmutatóban ismertetett módon szabad használni. Az ettől eltérő felhasználás helytelennek minősül, és anyagi kárhoz vagy akár személyi sérüléshez is vezethet. A gyártó/forgalmazó nem vállal felelősséget a nem megfelelő vagy nem rendeltetésszerű használatból eredő károkért.

4 BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FIGYELMEZTETÉS! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

- »Rendkívül fontos a következő biztonsági utasítás betartása. A termék biztonsági veszélyt jelent a gyermekek és korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel élő (pl. részleges fogyatékossgal élő vagy csökkent fizikai és mentális képességekkel élő idős személyek) vagy nem elegendő tapasztalattal rendelkező személyek (pl. gyermekek) számára.
- »Gyermekek ne játsszanak a hasformálóval.
- »Ne tisztítsák gyermekek a hasformálót felnőtt felügyelete nélkül.
- »Ne hagyja, hogy gyermekek játsszanak a csomagolóanyaggal, mert belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.

⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

- »A hasformáló helytelen használata sérüléshez vezethet.
- »Terhelés alatt kerülje a test elcsavarását.
- »Serdülőknél vagy fogyatékokkal élő személyeknek orvoshoz kell fordulniuk tanácsért az edzés megkezdése előtt.
- »A túlzott mértékű felhasználás vagy a gyakorlatok helytelen végzése sérüléshez vezethet.
- »Melegítsen be minden edzés előtt, és vezessen le minden edzés után.
- »Csak az edzettségének megfelelő szinten végezze az edzést.
- »Ha bármilyen kellemetlenséget érezne az edzés során, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- »A hasformáló szalagjait soha ne nyújtsa ki a megadott maximális hosszúságnál jobban. A fitneszszalagok maximális hosszúsága 155 cm.
- »Soha ne kösse a hasformáló szalagjait más tárgyra, és ne csomózza össze a két szalagot.
- »Minden esetben ügyeljen arra, hogy a lábai stabilan helyezkedjenek el a lábtartó hurokban, hogy edzés közben ne csúszhassanak ki, és a szalagok ne csapódhassanak vissza.

»Ne módosítsa a hasformálót.

»Minden edzés előtt ellenőrizze, hogy láthatók-e sérülések a hasformálón. Ne használja a hasformálót, ha azon sérüléseket tapasztal.

»Ne rogzítse ajtokhoz, ablakokhoz vagy más alkalmatlan szerkezetekhez.

5 TARTALOM

1. Hasformáló
2. Használati útmutató

6 A TARTALOM ELLENŐRZÉSE

⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

»A csomagolás éles késsel vagy hegyes tárggyal történő felnyitása kárt tehet a hasformálóban. A csomagolás felnyitásakor körültekintően járjon el.

Győződjön meg arról, hogy minden alkatrész maradéktalanul megtalálható, és a hasformálón nincsenek sérülésre utaló jelek. Sérülés esetén ne használja a hasformálót. Lépjen kapcsolatba a gyártóval a garanciakártyán feltüntetett szervizcímen.

7 Edzés

⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

AMENNYIBEN ÖN NINCS MEGFELEŐ, A HASFORMÁLÓVAL TÖRTÉNŐ EDZÉSHEZ SZÜKSÉGES FIZIKAI ÁLLAPOTBAN, AKKOR AZ ILYEN TEVÉKENYSÉG KÁROS LEHET EGÉSZSÉGÉRE. RENDKÍVÜL FONTOS A KÖVETKEZŐ INFORMÁCIÓK FIGYELEMBEVÉTELE AZ EGÉSZSÉGGÁROSODÁS MEGELŐZÉSE ÉRDEKÉBEN.

- » Az edzés megkezdése előtt orvossal végeztesse el egészségügyi állapotának felmérését. Kérdezze meg orvosát, hogy van-e bármilyen olyan egészségügyi állapota, amely akadályozná Önt a hasformáló használatában.
- » Amennyiben ismerne korábban fennálló betegséget (pl. szív- és érrendszeri megbetegedés), akkor a hasformáló első használata előtt forduljon orvosához tanácsért.
- » Ha hányingert, szédülést, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más szokatlan fájdalmat vagy tünetet tapasztalna az edzés közben, azonnal függesse fel az edzést, és forduljon orvoshoz.
- » Mindig bemelegítéssel kezdje az edzést.
- » Az edzés során viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt.
- » Az edzés során ügyeljen arra, hogy teste megfeszüljön.

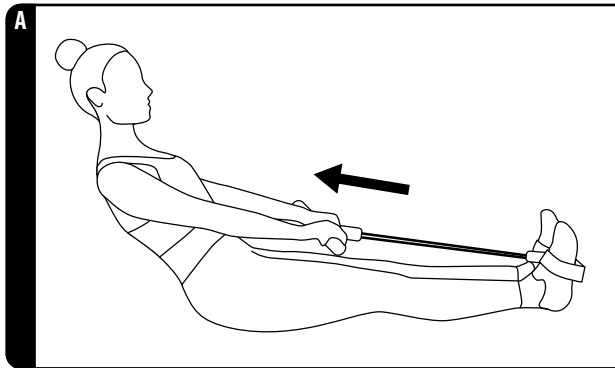
A hasformálóval végzett edzés segít az izmok erősítésében és fejlesztésében. Lassan és gyengéden végezzen minden mozgást. a rángatózó mozgások károsak lehetnek az egészségére.

Ha nem biztos benne, hogy helyesen végzett el egy gyakorlatot, akkor forduljon professzionális fitneszedzőhöz, illetve szerezzon információkat az internetről vagy szakirodalomból.

7.1 AZ EDZÉSI FOLYAMAT

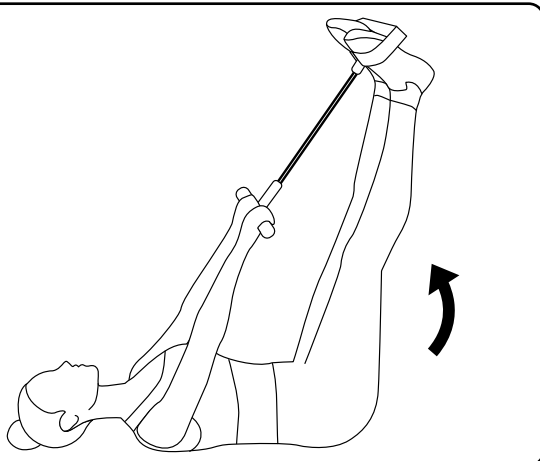
Mindig bemelegítéssel kezdje az edzést. Minden gyakorlat között pihenjen legalább 60 másodpercet. a pihenő időszakokat használja izmai ellazítására, vagy igyon valamit. Idővel növelheti a gyakorlatok és ismétlődések számát. Ha izomfáradtságot tapasztalna, akkor csökkentse az edzés hosszát. Az edzések között hagyjon egy napnyi pihenést annak érdekében, hogy izmai és szervezete megfelelően tudjon regenerálódni.

8 GYAKORLATOK



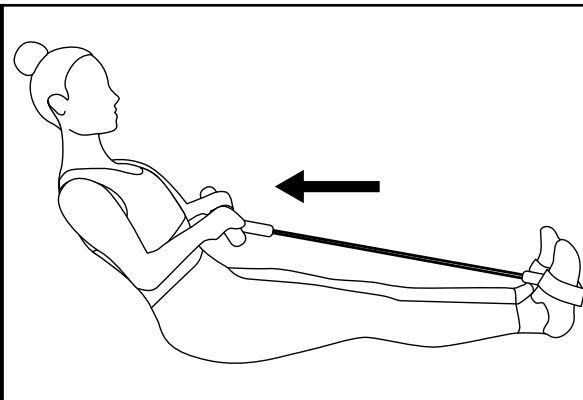
1. Dugja lábait a lábpántokba. Fogja meg a markolatokat.
2. Üljön egyenesen, és nyújtsa ki lábait.
3. Ezután lassan engedje le hátrafelé a felsőtestét. Ne hajlítsa be hátát, ügyeljen arra, hogy mindig egyenes legyen.
4. Lassan üljön fel ismét. Ismétlje meg a folyamatot néhányszor.

B



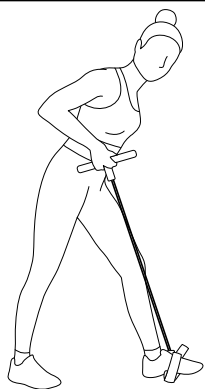
1. Dugja lábait a lábpántokba. Fogja meg a markolatokat.
2. Feküdjön a hátára kinyújtott lábakkal.
3. Emelje fel lábait addig, amíg azok egyenesen felfelé nem mutatnak, és tartsa lábait egyenesen kinyújtva.
4. Ezután lassan engedje le a lábait, amíg azok ismét a padlóra nem kerülnek. Ismételje meg a folyamatot néhányszor.

C



1. Dugja lábait a lábpántokba. Fogja meg a markolatokat.
2. Üljön le, és nyújtsa ki lábait.
3. Ezután dőljön enyhén hátra. Ne hajlítsa be hátát, ügyeljen rá, hogy egyenes maradjon.
4. Húzza a markolatot mellkasa felé, és hagyja visszatérni a kiindulási helyzetbe. Eközben ügyeljen arra, hogy enyhén hátradőljön.
5. Ismételje meg a folyamatot néhányszor.

D



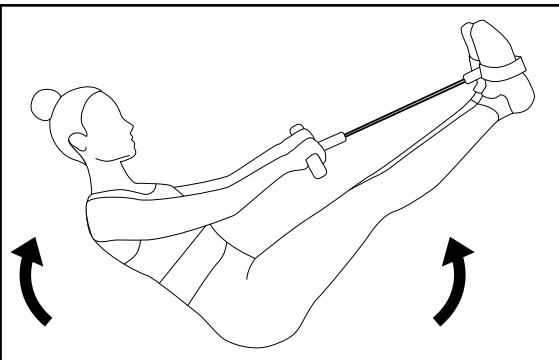
1. Helyezze bal lábát a jobb lába elé. Dugja bal lábát az ellenkező (jobb) lábpántba.
2. Fogja meg a markolatot a jobb kezével. Enyhén dőljön előre. Úgy segítheti a gyakorlatot, ha kezét jobb combjára helyezi. Ügyeljen arra, hogy háta egyenes maradjon.
3. Ezután húzza felsőteste felé a markolatot lassú, kontrollált módon. Ismételje meg a folyamatot néhányszor. Ezután cseréljen oldalt.

E



1. Feküdjön a hátára. Dugja lábait a lábpántokba. Hajlítsa be a térdéit. Emelje fel lábait úgy, hogy alsó lábszárai egyenes vonalat képezzenek.
2. Fogja meg a markolatokat, és lazán pozicionálja a markolatot a hasa előtt.
3. Ezután húzza a markolatot az álla felé. Eközben nyújtsa ki a lábait. Lábai maradjanak végig a levegőben.
4. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe lassú, kontrollált mozgással. Ismételje meg a folyamatot néhányszor.

F



1. Dugja lábait a lábpántokba. Fogja meg a markolatokat.
2. Feküdjön a hátára kinyújtott lábakkal.
3. Lassan emelje fel a lábait és felsőtestét.
4. Ezután lassan engedje le a lábait és felsőtestét. Ismételje meg a folyamatot néhányszor.

9 TISZTÍTÁS ÉS TÁROLÁS

Nedves ronggyal tisztítsa meg a hasformálót, majd szárítsa meg. Hagyja megfelelően megszáradni a hasformálót. a tisztításhoz ne használjon durva vagy irritáló hatású tisztítószeret. Ha a hasformáló nedves lenne egy edzést követően, akkor hagyja megfelelően megszáradni. a hasformálót száraz, jól szellőző helyen tárolja. Ne tegye ki a hasformálót nagyfokú nedvességnek, intenzív napsugárzásnak vagy extrém időjárási körülményeknek.

10 ÁRTALMATLANÍTÁSI TUDNIVALÓK

A hasformáló, valamint valamennyi csomagolóanyag ártalmatlanítása engedéllyel rendelkező hulladékkezelő vállalatnál, illetve az illetékes kommunális intézményen keresztül, a hatályos előírások szerint történhet. a hulladékkezelő vállalat munkatársai érdeklődés esetén tájékoztatást adnak a helyes és környezetbarát ártalmatlanítás lehetőségeiről.

11 MŰSZAKI ADATOK

Max. kinyújtási hossz: 155 cm, Erő N-ban: 112 N*)

*) Gyártói adat (+/- 20 % tűréshatár)

DIN 32935 - A

KAZALO VSEBINE

1 Splošne informacije	15
2 Uporabljeni simboli	15
3 Namenska uporaba	16
4 Varnostni napotki	16
5 Vsebina	17
6 Preverjanje vsebine kompleta	17
7 Vadba	18
7.1 Potek vadbe	18
8 Vaje	19
9 Čiščenje in shranjevanje	23
10 Napotki za odlaganje med odpadke	23
11 Tehnične lastnosti	23

1 SPLOŠNE INFORMACIJE



Pred začetkom uporabe tega izdelka pozorno preberite navodila za uporabo in varnostne napotke.

Ekspander in trenažer za trebuh je dovoljeno uporabljati samo za namene, opisane v teh navodilih.

Neupoštevanje napotkov v teh navodilih lahko privede do hudih telesnih poškodb. Navodila za uporabo so sestavni del ekspanderja in trenažerja za trebuh. Shranite jih za poznejše branje in če izdelek uporabljajo druge osebe, morajo biti priložena ekspanderju in trenažerju za trebuh.

Ta navodila za uporabo lahko pri poprodajni podpori zahtevate v datoteki PDF. Obrnite se na pooblaščen servis proizvajalca, ki je naveden na garancijskem listu.

Za lažje branje je ekspander in trenažer za trebuh v naslednjih razdelkih imenovan trenažer.

2 UPORABLJENI SIMBOLI

V navodilih za uporabo ali na embalaži so uporabljeni naslednji simboli in opozorilne besede:



Pred prvo uporabo upoštevajte navodila.

⚠ OPOZORILO!

»Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali hudih telesnih poškodb.

⚠ POZOR!

»Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do lažjih ali zmernih telesnih poškodb.

OBVESTILO!

»Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.

3 NAMENSKA UPORABA

Trenažer je namenjen izključno za zasebno uporabo in ni primeren za komercialno, medicinsko ali terapevtsko uporabo. Trenažer je kos opreme za krepitev moči. Trenažer ni igrača. Trenažer je dovoljeno uporabljati samo za namene, opisane v teh navodilih. Vsakršna drugačna uporaba velja za nepravilno in lahko privede do materialne škode ali celo telesnih poškodb. Proizvajalec/prodajalec ne prevzema nikakršne odgovornosti za poškodbe, nastale zaradi nepravilne uporabe ali zlorabe.

4 VARNOSTNI NAPOTKI

OPOZORILO! NEVARNOST TELESNIH POŠKODB!

- »Nujno upoštevajte spodaj navedene varnostne napotke. Ta izdelek predstavlja nevarnost za otroke in osebe z omejenimi fizičnimi, senzoričnimi ali duševnimi zmožnostmi (npr. z delnimi omejitvami ali starejše osebe z zmanjšanimi fizičnimi in duševnimi sposobnostmi) ali osebe, ki nimajo izkušenj ali znanja (npr. otroci).
- »Otroci se ne smejo igrati s trenažerjem.
- »Otroci ne smejo čistiti trenažerja brez nadzora odrasle osebe.
- »Otrokom ne dovolite, da bi se igrali z embalažno folijo, ker se lahko pri igranju zapletejo vanjo in se zadušijo.

POZOR! NEVARNOST TELESNIH POŠKODB!

- »Nepravilna uporaba trenažerja lahko povzroči poškodbe.
- »Izogibajte se zvijanju telesa pod obremenitvijo.
- »Mladostniki in osebe z omejitvami se morajo pred začetkom vadbe posvetovati z zdravnikom.
- »Prevelik napor ali nepravilna izvedba vaj lahko povzroči poškodbe.
- »Pred vsako vadbo se ogrejte in se ohladite po njej.
- »Vadite samo glede na svojo stopnjo zmogljivosti.
- »Če se med vadbo pojavi kakršnokoli neugodje, takoj prekinite vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- »Vadbenih trakov trenažerja nikoli ne raztezajte čez največjo navedeno dolžino. Največja dolžina vadbenih trakov znaša 155 cm.
- »Vadbenih trakov trenažerja nikoli ne privežite na druge predmete ali jih ne zavozlajte med seboj.
- »Vedno pazite, da so vaše noge v zankah za noge stabilne, da te med vadbo iz njih ne zdrsnejo in da trakovi ne udarijo nazaj.

- »Ne spreminjajte trenažerja.
- »Pred vsako vadbo preverite trenažerja glede poškodb. Trenažerja ne uporabljajte več, če imajo ti vidne znake poškodb.
- »Ne pritrdite na vrata, okna ali druge neprimerne konstrukcije.

5 VSEBINA

1. Trenažer
2. Navodila za uporabo

6 PREVERJANJE VSEBINE KOMPLETA

OBVESTILO! NEVARNOST MATERIALNE ŠKODE!

- »Če embalažo odprete z ostrim nožem ali drugimi ostrimi predmeti, lahko poškodujete trenažer. Pri odpiranju embalaže bodite previdni.

Preverite, ali so v kompletu vsi deli in da trenažer nima vidnih znakov poškodb. Če je trenažer poškodovan, ga ne uporabljajte. Obrnite se na pooblaščen servis proizvajalca, ki je naveden na garancijskem listu.

7 VADBA

⚠ POZOR! NEVARNOST TELESNIH POŠKODB!

ČE NISTE V FIZIČNEM STANJU, KI JE PRIMERNO ZA VADBO S Trenažerjem, Lahko Takšna Dejavnost Škoduje Vašemu Zdravju. Nujno Upošteвайте Spodaj Navedene Varnostne Napotke, Da Preprečite Škodo Za Zdravje.

- »Pred začetkom vadbe naj zdravnik opravi splošno oceno vaše telesne pripravljenosti. Vprašajte svojega zdravnika, ali obstajajo kakšne zdravstvene ovire, ki bi preprečevale uporabo trenažerja.
- »Če poznate kakršna koli že obstoječa stanja (npr. bolezni srca in ožilja), se posvetujte s svojim zdravnikom, preden prvič uporabite trenažer.
- »Če med vadbo občutite slabost, omotico, bolečine v prsnem košu ali kakršne koli druge nenavadne bolečine ali simptome, prekinite vadbo in se nemudoma posvetujte z zdravnikom.
- »Vadbo vedno začnite z ogrevalnimi vajami.
- »Med vadbo nosite športna oblačila in športne čevlje.
- »Bodite pozorni na napetost telesa med vadbo.

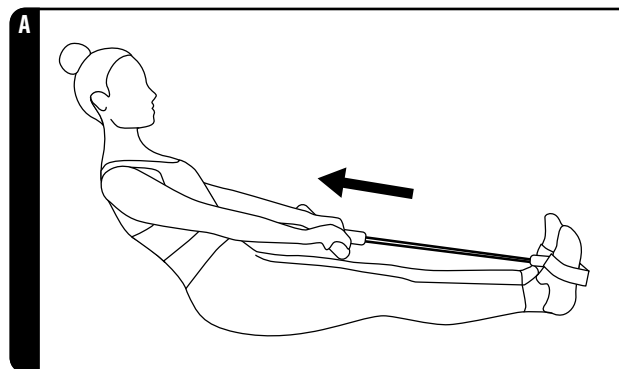
Vadba s trenažerjem pomaga krepiti in razviti mišice. Vse gibe izvajajte počasi in gladko. Sunkoviti gibi negativno vplivajo na vaše zdravje.

Če niste prepričani, ali ste pravilno izvedli vajo, se obrnite na poklicnega trenerja fitnesa ali pridobite informacije z interneta ali iz strokovne literature.

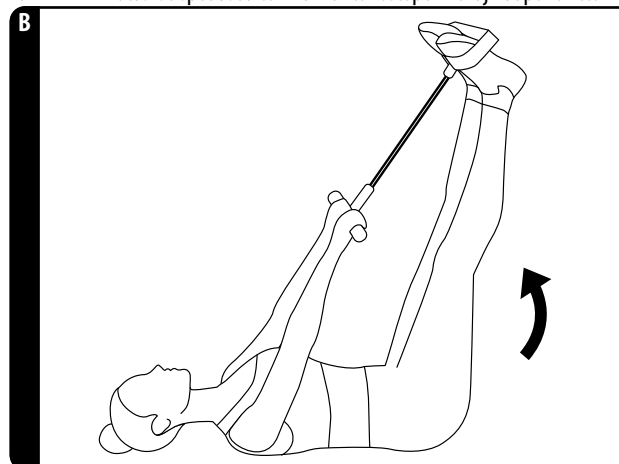
7.1 POTEK VADBE

Vadbo vedno začnite s fazo ogrevanja. Med posameznimi vajami počivajte vsaj 60 sekund. Izkoristite čas počitka, da razbremenite mišice ali za pitje. Sčasoma lahko povečate število vaj in ponovitev. Če opazite, da so vaše mišice že utrujene, skrajšajte vadbo. Prav tako imejte dan počitka med vadbami, da bodo vaše mišice in telo lahko dovolj okrevale.

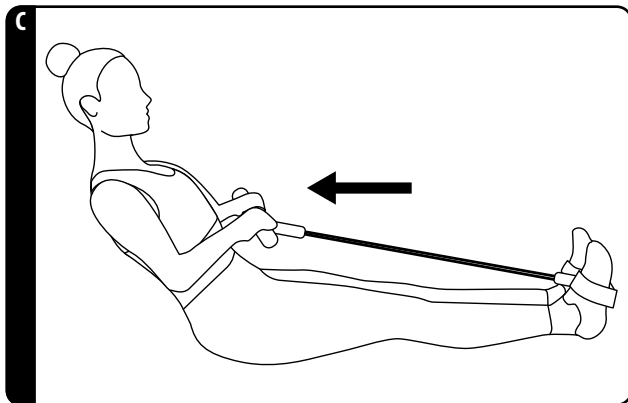
8 VAJE



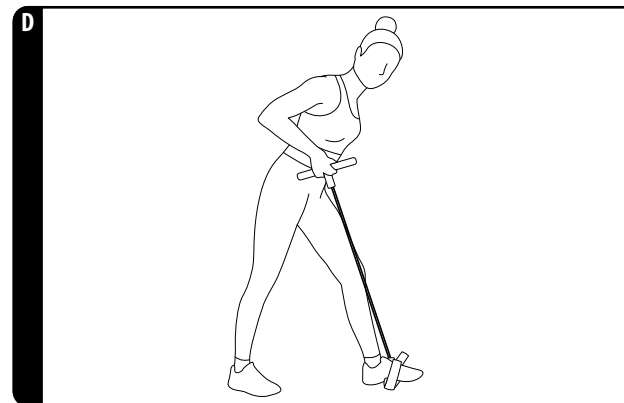
1. Vstavite stopali skozi zanki. Primite za ročaja.
2. Sedite naravnost in iztegnite nogi.
3. Nato počasi spustite zgornji del telesa nazaj. Ne upogibajte hrbta; poskrbite, da bo vedno raven.
4. Počasi se spet usedite vzravnano. Postopek nekajkrat ponovite.



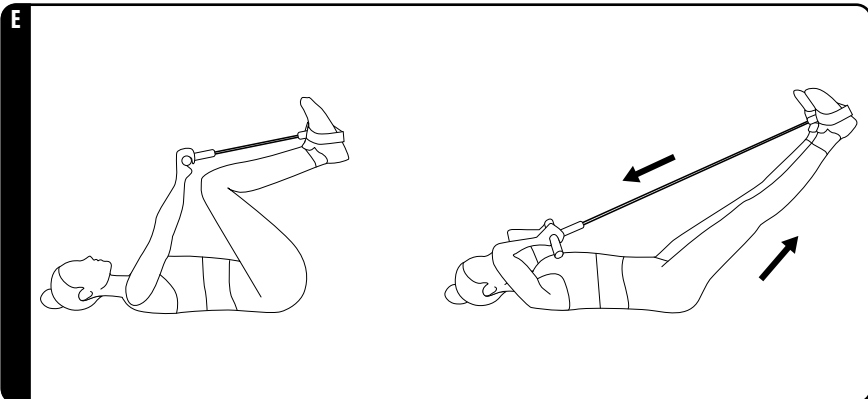
1. Vstavite stopali skozi zanki. Primite za ročaja.
2. Uležite se ravno na hrbet, iztegnite nogi.
3. Dvignite nogi, tako da stopala kažejo naravnost navzgor, in pri tem držite nogi iztegnjeni.
4. Nato počasi spustite nogi, tako da bosta ponovno ravno na tleh. Postopek nekajkrat ponovite.



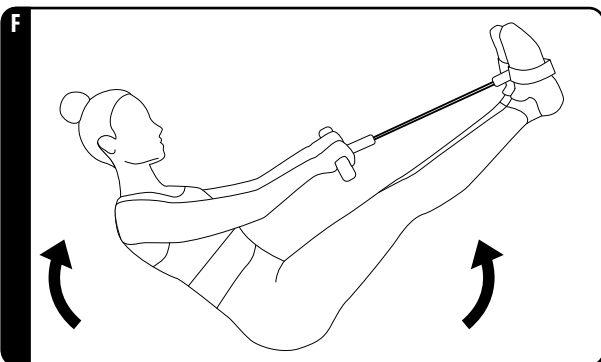
1. Vstavite stopali skozi zanki. Primite za ročaja.
2. Usedite se in iztegnite nogi.
3. Nato se rahlo nagnite nazaj. Ne upogibajte hrbta; poskrbite, da bo raven.
4. Povlecite ročaj proti prsnemu košu in se nato vrnite v začetni položaj. Pri tem bodite ves čas nekoliko nagnjeni nazaj.
5. Postopek nekajkrat ponovite.



1. Postavite levo nogo pred desno. Levo stopalo vstavite v nasprotno (desno) zanko.
2. Primite ročaj z desno roko. Nagnite se nekoliko naprej. Lahko si pomagate tako, da roko položite na desno stegno. Pazite, da ne upognete hrbta.
3. Nato povlecite ročaj proti zgornjemu delu telesa s počasnim in nadzorovanim gibom. Postopek nekajkrat ponovite. Nato zamenjajte strani.



1. Uležite se ravno na hrbet. Vstavite stopali skozi zanki. Upognite kolena. Dvignite nogi tako, da golenici tvorita ravno črto.
2. Primite za ročaja in ročaja na rahlo namestite pred trebuh.
3. Nato povlecite ročaj proti bradi. Pri tem iztegnite nogi. Stopali ves čas ostaneta v zraku.
4. Vrnite se v izhodiščni položaj s počasnim, nadzorovanim gibom. Postopek nekajkrat ponovite.



1. Vstavite stopali skozi zanki. Primite za ročaja.
2. Uležite se ravno na hrbet, iztegnite nogi.
3. Počasi dvignite nogi in zgornji del telesa.
4. Nato počasi spustite nogi in zgornji del telesa. Postopek nekajkrat ponovite.

9 ČIŠČENJE IN SHRANJEVANJE

Trenažer očistite z vlažno krpo in ga nato osušite. Počakajte, da se trenažer posuši do konca. Ne čistite z grobimi ali dražljivimi čistilnimi sredstvi. Če je trenažer po vadbi moker, pustite, da se dovolj posuši. Trenažer hranite v suhem, dobro prezračenem prostoru. Ne izpostavljajte trenažerja visokim vlažnostim, močni sončni svetlobi ali ekstremnim vremenskim razmeram.

10 NAPOTKI ZA ODLAGANJE MED ODPADKE

Trenažerja, pa tudi vse sestavne dele embalaže lahko skladno z veljavnimi predpisi odstranite prek podjetja za ravnanje z odpadki oziroma pristojnega urada za komunalne storitve. Zaposleni vašega podjetja za ravnanje z odpadki vas bodo na zahtevo z veseljem obvestili o možnostih pravilnega in okolju prijaznega odlaganja med odpadke.

11 TEHNIČNE LASTNOSTI

Najv. raztezna dolžina: 155 cm, Sila v N: 112 N*)

*) Po podatkih proizvajalca

DIN 32935 - A



ASPIRIA NONFOOD GMBH

LADEMANNBOGEN 21-23

22339 HAMBURG

GERMANY

CUSTOMER@ASPIRIA-NONFOOD.DE