

Kuidas muuta treeningu intensiivsust?

- Intensiivsust saate muuta õhuventiili korki avamise või sulgemise abil.

soovite treeningu intensiivsust suurendada



päripäeva

soovite treeningu intensiivsust vähendada



vastupäeva



Ärge laske õhuventiili korki liiga vabaks!
Kui see liiga vabaks lasta, võib see lahti tulla ja ära kaduda.

Kui õhuventiili kork on lahti kruvitud?



- Sisestage ventiilkorgi sisse üks (valge) õhureguleerimiskuul.



- Kuuliga ventiilkork kruvitakse väljaulatava õhuventiili külge päripäeva.

Toote tõhusamaks kasutamiseks?

- Istuge sirge seljaga, hoides pead ja kaela püsti (vt käesoleva kasutusjuhendi jooniseid), ning kasutage parema treeningutulemuse saavutamiseks kõhuhingamist.

Mis on kõhuhingamine?

Kõhuhingamine on hingamisviis, kuhu kaasatakse ka kõht. Sügav kõhuhingamine on parim, sest see toob õhu kopsude madalaimasse ja suurimasse ossa. Hingamine on aeglane ja sügav ning vahelihast kasutatakse õigesti.

- Korrake harjutusi ühe minuti jooksul ja kui olete nendega juba tuttav, korrake harjutusi 3–5 minutit.
- Korrake pidevat kõhuhingamist teadlikult iga päev, koormamata oma tervist.
- Kui te harjutustega juba tutvunud olete, suurendage spontaanselt treeningu mahtu.

Mis on BBLiner?

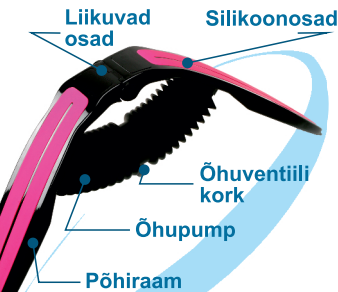
BBLiner on keha treenimiseks mõeldud spordivahend, mis on lihtsasti kasutatav, mitmete funktsioonidega ja spetsiaalselt toodetud moodsale inimesele. BBLinerit saab kasutada igal pool ja igal ajal.

- Naistele, kes soovivad kauneid käsi, rindu ja rangluujoont
- Neile, kes soovivad saavutada kiiret tulemust lühikese aja
- Neile, kes soovivad saledat ja tervislikku figuuri
- Naistele, kes on küll juba dieediga saleda figuuri saavutanud, kuid soovivad hoida head toonust
- Naistele, kes soovivad pärast sünnitust vormis püsida
- Neile, kes on tüdinud pikast dieedipidamisest ja kaalujälgimisest
- Neile, kellel on trenni tegemiseks väga vähe aega
- Neile, kes soovivad lihtsamate ja mugavamate harjutuste abil oma tervist parandada
- Neile, kes soovivad treenida erinevaid kehaosi ühe treeninguvahendiga

- * Järjepidev trenn, mis kestab korraka 3–4 minutit
- * Kompaktne kuju, mis võtab vähe ruumi
- * Superkerge ning lihtne ümber paigutada ja ladustada



Toote tehnilised andmed:



- Põhiraam: polükarbonaat
- Külgmised osad: silikoon

Ettevaatust kasutamisel

- Veenduge, et teie juuksed ega sõrmed ei satu toote kokkupanemisel selle liikuvate osade ja pumba vahele.
- Veenduge, et te ei kaota õhuventiili korki ega õhureguleerimiskuuli. Lisaks jälgige, et toote osad ei satu lastele ega koduloomadele suhu.
- Haiguse korral on soovitatav enne toote kasutamist konsulteerida meditsiinitehniku või arstiga.
- Ärge kasutage toodet muul eesmärgil kui ette nähtud.
- Hoidke toode eemal lahtisest tulest, sest tuli võib seda deformeerida!
- Võimaluse korral hoidke toodet lastele kättesaamatus kohas.

Monteerimisviis

Veenduge, et kõik monteerimiseks vajalikud osad on olemas:

- BBLineri korpus, 1 komplekt;
- Pump, 1 tk (õhuventiili kork ja õhureguleerimiskuul on juba paigaldatud);
- Muu: kasutusjuhend on kaasa pandud.

Monteerimine on palju kergem, kui õhupumpa enne kokkupanemist mitu korda õhust tühjaks lasta.

1 Ettevalmistus monteerimiseks



Voltige raam lahti ja võtke pump kätte. **Kontrollige ventiilkorgi asendit.**

Veenduge, et ventiilkork on olenevalt süvendi asendist suunatud üles või alla.

2 Esmalt seadke püsti pumba üks ots



Sisestage pumba üks ots raami ümara süvendi sisse.

! **Kontrollige liidese kuju.**



3 Seadke püsti pumba teine ots



Sisestage pumba teine ots raami teise ümara süvendi sisse.

Laske pumbast õhk välja või vajutage see kokku ning sisestage pumba teine ots süvendisse, et toode kokku monteerida.

4 Pumba kinnitamiseks pöörake seda, et monteerimine lõpule viia



Kui pumba mõlemad otsad on raami sisestatud, pöörake pumpa.

Pöörake ventiilkorki nii, et see on suunatud kas otse üles või otse alla.

Õhupumba suund

Veenduge, et õhuventiil on suunatud üles- ... või alla



Pange siiski tähele, et kui õhuventiili kork on allapoole suunatud, siis võib see maha kukkuda või kere küljest lahti tulla.