

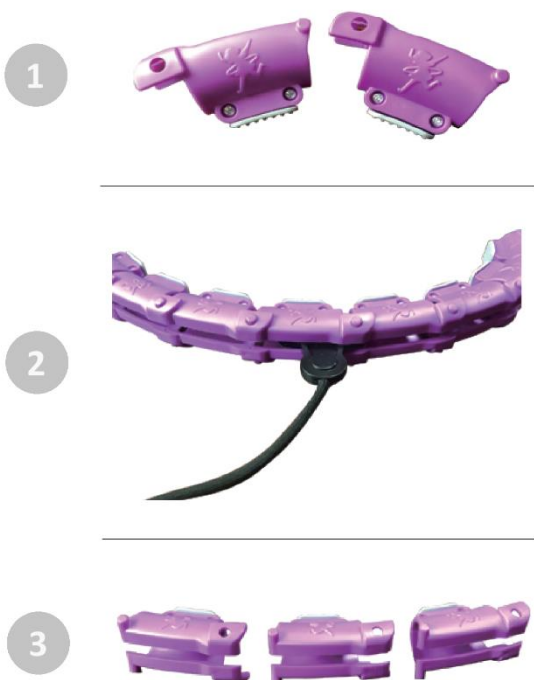
EN: SPINSLIM – USER MANUAL

BASIC SAFETY INSTRUCTIONS

Note: Please read carefully before exercising.

1. The speed of SPINSLIM rotation should not be too fast. It is better to maintain a stable and uniform movement, feel relaxed, and breathe evenly. Your feet do not need to be too stiff; you can walk slightly to avoid local muscle joint fatigue from long-term, repetitive exercise.
2. It is suggested that the SPINSLIM should be rotated for more than 30 minutes, progressing from once every 4 days to twice a day, step by step. The SPINSLIM is an aerobic exercise product that burns calories. To achieve a slimmer waist, it is recommended to exercise for more than 30 minutes.
3. Tighten the waist. The SPINSLIM mainly relies on waist strength, fully exercising the waist muscles, abdominal muscles, side waist muscles, and other parts. Consistent exercise can help tighten the waist and abdomen.
4. Do not exercise half an hour before meals.
5. Do not put the SPINSLIM on your neck.
6. Special populations: Do not use this product if you are suffering from disease, physical discomfort, or during pregnancy/menstruation.
7. Please exercise in a spacious place, and make sure that each chain link is secure and the elastic belt is fixed, to prevent the ball from falling off and damaging people or objects around you, especially children.

INSTALLATION METHOD



1. Open the connector: Pull the two clips outward, and then push the two connectors forward and backward.

2. Installation: First, put the pulley block into the middle of the product track, then place the hula ring main body around your waist. Insert the two sides of the tail joint's protruding cylinder into the connector, and close the clasps on both sides.

3. Adjust the length: If the length of the SPINSLIM main body is not appropriate, open the connector, and then disassemble or add sections to the main body to adjust the length. The length should be as snug as possible.

MANAGING WEIGHT



1



2



3

Step 1: Use a screwdriver to loosen the screws on the weight ball.

Step 2: Open the lid of the gravity ball and put in about 200g of sand or powder.

Step 3: Place the sand in a transparent bag, close the lid, and tighten the screws.

SI: SPINSLIM - NAVODILA ZA UPORABO

OSNOVNA VARNOSTNA NAVODILA

Opomba: Pred vadbo natančno preberite.

1. Hitrost vrtenja naprave SPINSLIM ne sme biti prehitra. Bolje je ohranjati stabilno in enakomerno gibanje, se počutiti sproščeno in enakomerno dihati. Ni treba, da so vaše noge preveč toge; lahko hodite rahlo, da se izognete lokalni utrujenosti mišičnih sklepov zaradi dolgotrajne, ponavljajoče se vadbe.
2. Predlagano je, da se SPINSLIM vrti več kot 30 minut, pri čemer postopoma napredujete od enkrat na 4 dni do dvakrat na dan. SPINSLIM je aerobna vadba, pri kateri se kurijo kalorije. Da bi dosegli vitkejši pas, je priporočljivo vaditi več kot 30 minut.
3. Zmanjšajte obseg pasu. SPINSLIM se opira predvsem na moč pasu, pri čemer v celoti izvaja mišice pasu, trebušne mišice, stranske mišice pasu in druge dele. Z dosledno vadbo lahko pripomorete k zategovanju pasu in trebuha.
4. Ne vadite pol ure pred obrokom.
5. Naprave SPINSLIM ne nameščajte na vrat.
6. Posebne populacije: Izdelka ne uporabljajte, če trpite zaradi bolezni, telesnega neugodja ali med nosečnostjo/menstruacijo.
7. Vadite na prostornem mestu in poskrbite, da je vsak člen verige varen, elastični pas pa pritrjen, da žoga ne bi padla in poškodovala ljudi ali predmete v vaši okolici, zlasti otroke.

NAČIN NAMESTITVE



1. Odprite priključek: Potegnite obe sponki navzven, nato pa potisnite oba priključka naprej in nazaj.

2. Namestitev: Vstavite spojko in jo pritrdite na spojko: Najprej postavite blok jermenice na sredino proge izdelka, nato namestite glavno telo hula obroča okoli pasu. Vstavite obe strani štrlečega valja repnega sklepa v priključek in zaprite zaponki na obeh straneh.

3. Prilagodite dolžino: Če dolžina glavnega telesa SPINSLIM ni primerna, odprite priključek in nato razstavite ali dodajte dele glavnemu telesu, da prilagodite dolžino. Dolžina mora biti čim bolj prilegajoča se.

UPRAVLJANJE TEŽE



1



2



3

Korak 1: Z izvijačem sprostite vijake na krogli za težo.

Korak 2: Odprite pokrov težnostne krogle in vanjo vstavite približno 200 g peska ali prahu.

Korak 3: Pesek položite v prozorno vrečko, zaprite pokrov in zategnite vijake.

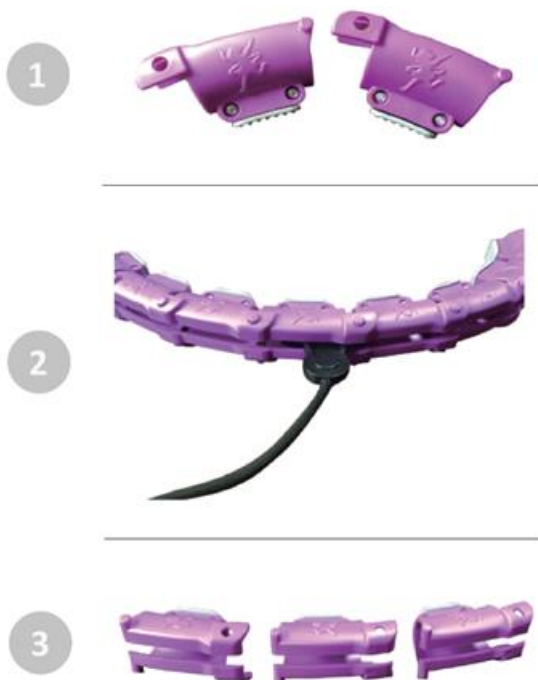
HR: SPINSLIM – USER MANUAL

OSNOVNE SIGURNOSNE UPUTE

Napomena: Molimo pročitajte pažljivo prije vježbanja.

1. Brzina rotacije SPINSLIM-a ne smije biti prebrza. Bolje je održavati stabilan i ujednačen pokret, osjećati se opušteno i ravnomjerno disati. Vaša stopala ne trebaju biti previše ukočena; možete lagano hodati kako biste izbjegli zamor mišića i zglobova od dugotrajnog, ponavljajućeg vježbanja.
2. Preporučuje se da se SPINSLIM rotira više od 30 minuta, napredujući od jednom svakih 4 dana do dva puta dnevno, korak po korak. SPINSLIM je aerobni proizvod za vježbanje koji sagorijeva kalorije. Za postizanje tanjeg struka, preporučuje se vježbanje duže od 30 minuta.
3. Stegnite struk. SPINSLIM se uglavnom oslanja na snagu struka, potpuno vježbajući mišiće struka, trbušne mišiće, bočne mišiće struka i druge dijelove. Dosljedno vježbanje može pomoći u stezanju struka i trbuha.
4. Nemojte vježbati pola sata prije obroka.
5. Nemojte stavljati SPINSLIM na vrat.
6. Posebne populacije: Nemojte koristiti ovaj proizvod ako patite od bolesti, tjelesne nelagode ili tijekom trudnoće/menstruacije.
7. Molimo vježbajte u prostranom prostoru i osigurajte da su sve karike lanca sigurne i da je elastični pojas fiksiran, kako bi spriječili ispadanje kugle i oštećenje ljudi ili predmeta oko vas, posebno djece.

METODA INSTALACIJE



1. Otvorite spojnicu: Povucite dva klipa prema van, a zatim gurnite dvije spojnice naprijed i natrag.
2. Instalacija: Prvo stavite blok remenice u sredinu staze proizvoda, zatim stavite glavni dio hula obruča oko struka. Umetnite dvije strane cilindra koji viri iz spoja repa u spojnicu i zatvorite kopče na obje strane.
3. Podesite duljinu: Ako duljina glavnog dijela SPINSLIM-a nije odgovarajuća, otvorite spojnicu, a zatim rastavite ili dodajte dijelove glavnog dijela kako biste prilagodili duljinu. Duljina bi trebala biti što čvršća.

UPRAVLJANJE TEŽINOM



1



2



3

Korak 1: Upotrijebite odvijač da olabavite vijke na kugli s utezima.

Korak 2: Otvorite poklopac gravitacijske kugle i stavite oko 200g pijeska ili praha.

Korak 3: Stavite pijesak u prozirnu vrećicu, zatvorite poklopac i zategnite vijke.

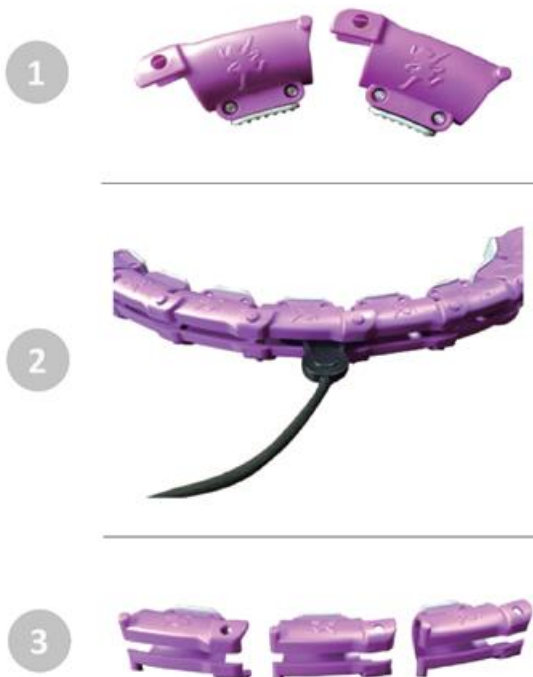
IT: SPINSLIM - MANUALE D'USO

ISTRUZIONI DI SICUREZZA DI BASE

Nota: leggere attentamente prima dell'esercizio.

1. La velocità di rotazione di SPINSLIM non deve essere eccessiva. È meglio mantenere un movimento stabile e uniforme, sentirsi rilassati e respirare in modo uniforme. Non è necessario che i piedi siano troppo rigidi; è possibile camminare leggermente per evitare l'affaticamento locale delle articolazioni muscolari dovuto a un esercizio ripetitivo e prolungato.
2. Si consiglia di far ruotare la SPINSLIM per più di 30 minuti, passando da una volta ogni 4 giorni a due volte al giorno, passo dopo passo. SPINSLIM è un prodotto per l'esercizio aerobico che brucia calorie. Per ottenere un girovita più sottile, si raccomanda di fare esercizio per più di 30 minuti.
3. Stringere il girovita. SPINSLIM si basa principalmente sulla forza del girovita, esercitando completamente i muscoli della vita, i muscoli addominali, i muscoli laterali della vita e altre parti. Un esercizio costante può aiutare a stringere il girovita e l'addome.
4. Non esercitarsi mezz'ora prima dei pasti.
5. Non appoggiare SPINSLIM sul collo.
6. Popolazioni speciali: Non utilizzare questo prodotto in caso di malattie, disagi fisici o durante la gravidanza/menstruazioni.
7. Esercitarsi in un luogo spazioso e assicurarsi che ogni anello della catena sia ben saldo e che la cintura elastica sia fissata, per evitare che la palla cada e danneggi le persone o gli oggetti intorno a voi, in particolare i bambini.

METODO DI INSTALLAZIONE



1. Aprire il connettore: Tirare le due clip verso l'esterno, quindi spingere i due connettori in avanti e indietro.

2. Installazione: Per prima cosa, inserire il blocco della puleggia al centro del binario del prodotto, quindi posizionare il corpo principale dell'hula ring intorno alla vita. Inserire i due lati del cilindro sporgente del giunto di coda nel connettore e chiudere i ganci su entrambi i lati.

3. Regolare la lunghezza: Se la lunghezza del corpo principale di SPINSLIM non è adeguata, aprire il connettore, quindi smontare o aggiungere sezioni al corpo principale per regolare la lunghezza. La lunghezza deve essere il più possibile aderente.

GESTIONE DEL PESO



1



2



3

Fase 1: utilizzare un cacciavite per allentare le viti della sfera del peso.

Fase 2: aprire il coperchio della palla di gravità e inserire circa 200 g di sabbia o polvere.

Fase 3: inserire la sabbia in un sacchetto trasparente, chiudere il coperchio e serrare le viti.

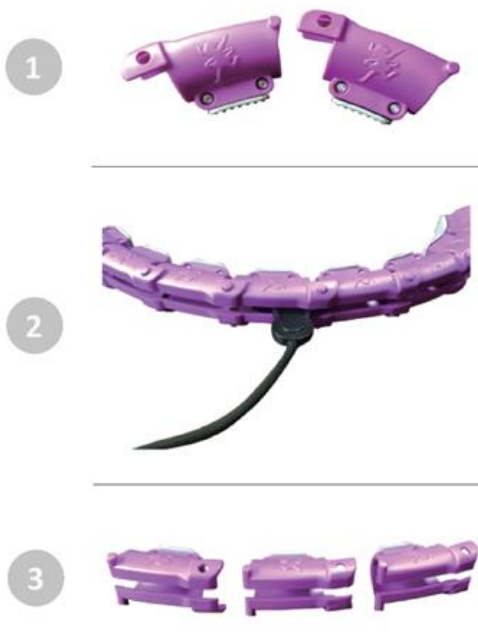
DE/AT: SPINSLIM – BENUTZERHANDBUCH

GRUNDLEGENDE SICHERHEITSHINWEISE

Hinweis: Bitte lesen Sie diese vor dem Training sorgfältig durch.

1. Die Geschwindigkeit der SPINSLIM-Drehung sollte nicht zu schnell sein. Es ist besser, eine stabile und gleichmäßige Bewegung beizubehalten, sich entspannt zu fühlen und gleichmäßig zu atmen. Ihre Füße müssen nicht zu steif sein; Sie können leicht gehen, um eine lokale Ermüdung der Muskeln und Gelenke durch langfristige, sich wiederholende Übungen zu vermeiden.
2. Es wird empfohlen, den SPINSLIM mehr als 30 Minuten lang rotieren zu lassen und dabei schrittweise von einmal alle 4 Tage auf zweimal täglich zu steigern. Der SPINSLIM ist ein aerobes Trainingsprodukt, das Kalorien verbrennt. Um eine schlankere Taille zu erreichen, wird empfohlen, mehr als 30 Minuten lang zu trainieren.
3. Straffen Sie die Taille. Der SPINSLIM stützt sich hauptsächlich auf die Kraft der Taille, indem er die Taillenmuskeln, die Bauchmuskeln, die seitlichen Taillenmuskeln und andere Teile vollständig trainiert. Konsequentes Training kann helfen, die Taille und den Bauch zu straffen.
4. Trainieren Sie nicht eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten.
5. Legen Sie den SPINSLIM nicht auf Ihren Hals.
6. Besondere Bevölkerungsgruppen: Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie an einer Krankheit, körperlichen Beschwerden oder während der Schwangerschaft/Menstruation leiden.
7. Bitte trainieren Sie an einem geräumigen Ort und vergewissern Sie sich, dass jedes Kettenglied sicher ist und der elastische Gürtel befestigt ist, um zu verhindern, dass der Ball herunterfällt und Personen oder Gegenstände in Ihrer Umgebung, insbesondere Kinder, beschädigt.

INSTALLATIONSMETHODE



1. Öffnen Sie das Verbindungsstück: Ziehen Sie die beiden Clips nach außen und schieben Sie dann die beiden Anschlüsse nach vorne und hinten.

2. Einbauen: Legen Sie zuerst den Flaschenzug in die Mitte der Produktschiene, dann legen Sie den Hula Ring Hauptkörper um Ihre Taille. Stecken Sie die beiden Seiten des überstehenden Zylinders des Schwanzgelenks in die Verbindung und schließen Sie die Klammern auf beiden Seiten.

3. Passen Sie die Länge an: Wenn die Länge des SPINSLIM-Hauptkörpers nicht passt, öffnen Sie das Verbindungsstück und zerlegen Sie den Hauptkörper oder fügen Sie Teile hinzu, um die Länge anzupassen. Die Länge sollte so eng wie möglich sein.

GEWICHT VERWALTEN



1



2



3

Schritt 1: Lösen Sie die Schrauben an der Gewichtskugel mit einem Schraubenzieher.

Schritt 2: Öffnen Sie den Deckel der Gewichtskugel und geben Sie etwa 200 g Sand oder Pulver hinein.

Schritt 3: Geben Sie den Sand in einen durchsichtigen Beutel, schließen Sie den Deckel und ziehen Sie die Schrauben fest.

ES: SPINSLIM - MANUAL DEL USUARIO

INSTRUCCIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD

Nota: Lea atentamente antes de realizar el ejercicio.

1. La velocidad de rotación de SPINSLIM no debe ser demasiado rápida. Es mejor mantener un movimiento estable y uniforme, sentirse relajado y respirar de manera uniforme. No es necesario que sus pies estén demasiado rígidos; puede caminar ligeramente para evitar la fatiga local de las articulaciones musculares debida al ejercicio repetitivo y prolongado.
2. Se sugiere utilizar el SPINSLIM durante más de 30 minutos, progresando de una vez cada 4 días a dos veces al día, paso a paso. El SPINSLIM es un producto de ejercicio aeróbico que quema calorías. Para conseguir una cintura más fina, se recomienda hacer ejercicio durante más de 30 minutos.
3. Tensa la cintura. El SPINSLIM se basa principalmente en la fuerza de la cintura, ejercitando completamente los músculos de la cintura, los músculos abdominales, los músculos laterales de la cintura y otras partes. El ejercicio constante puede ayudar a tensar la cintura y el abdomen.
4. No haga ejercicio media hora antes de las comidas.
5. No se ponga el SPINSLIM en el cuello.
6. Poblaciones especiales: No utilice este producto si padece alguna enfermedad, malestar físico o durante el embarazo/menstruación.
7. Por favor, haga ejercicio en un lugar espacioso, y asegúrese de que cada eslabón de la cadena está bien sujeto y el cinturón elástico está fijado, para evitar que la bola se caiga y dañe a las personas u objetos que le rodean, especialmente a los niños.

MÉTODO DE INSTALACIÓN



1. Abra el conector: Tire de los dos clips hacia fuera y, a continuación, empuje los dos conectores hacia delante y hacia atrás.
2. Instalación: En primer lugar, coloque el bloque de polea en el centro de la pista del producto y, a continuación, coloque el cuerpo principal del aro hula alrededor de la cintura. Inserta los dos lados del cilindro que sobresale de la articulación de la cola en el conector, y cierra los cierres de ambos lados.
3. Ajuste la longitud: Si la longitud del cuerpo principal SPINSLIM no es la adecuada, abra el conector y, a continuación, desmonte o añada secciones al cuerpo principal para ajustar la longitud. La longitud debe ser lo más ajustada posible.

CONTROLAR EL PESO



1



2



3

Paso 1: Utilice un destornillador para aflojar los tornillos de la bola de lastre.

Paso 2: Abra la tapa de la bola de gravedad e introduzca unos 200 g de arena o polvo.

Paso 3: Coloque la arena en una bolsa transparente, cierre la tapa y apriete los tornillos.

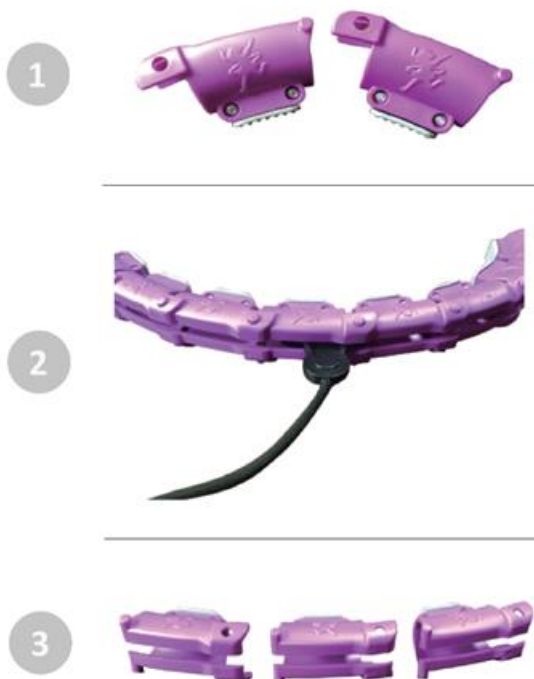
PT: SPINSLIM - MANUAL DO UTILIZADOR

INSTRUÇÕES BÁSICAS DE SEGURANÇA

Nota: Ler atentamente antes de efetuar o exercício.

1. A velocidade de rotação do SPINSLIM não deve ser demasiado rápida. É preferível manter um movimento estável e uniforme, sentir-se relaxado e respirar uniformemente. Os pés não precisam de estar demasiado rígidos; pode caminhar ligeiramente para evitar a fadiga das articulações musculares locais provocada por exercícios repetitivos e prolongados.
2. Sugere-se que o SPINSLIM seja rodado durante mais de 30 minutos, progredindo de uma vez a cada 4 dias para duas vezes por dia, passo a passo. O SPINSLIM é um produto de exercício aeróbico que queima calorias. Para obter uma cintura mais fina, recomenda-se a prática de exercício físico durante mais de 30 minutos.
3. Apertar a cintura. O SPINSLIM baseia-se principalmente na força da cintura, exercitando totalmente os músculos da cintura, os músculos abdominais, os músculos laterais da cintura e outras partes. O exercício consistente pode ajudar a apertar a cintura e o abdómen.
4. Não fazer exercício meia hora antes das refeições.
5. Não colocar o SPINSLIM no pescoço.
6. Populações especiais: Não utilizar este produto se sofrer de doença, desconforto físico ou durante a gravidez/menstruação.
7. Faça exercício num local espaçoso e certifique-se de que cada elo da corrente está seguro e o cinto elástico está fixo, para evitar que a bola caia e danifique pessoas ou objectos à sua volta, especialmente crianças.

MÉTODO DE INSTALAÇÃO



1. Abrir o conector: Puxar os dois cliques para fora e, em seguida, empurrar os dois conectores para a frente e para trás.

2. Instalação: Primeiro, coloque o bloco da roldana no meio da pista do produto e, em seguida, coloque o corpo principal do hula ring à volta da cintura. Insira os dois lados do cilindro saliente da junta da cauda no conector e feche os fechos de ambos os lados.

3. Ajustar o comprimento: Se o comprimento do corpo principal do SPINSLIM não for adequado, abra o conector e, em seguida, desmonte ou adicione secções ao corpo principal para ajustar o comprimento. O comprimento deve ser o mais apertado possível.

GESTÃO DO PESO



1



2



3

- Passo 1: Utilize uma chave de fendas para desapertar os parafusos da bola de peso.
Etapa 2: Abrir a tampa da bola de gravidade e colocar cerca de 200 g de areia ou pó.
Etapa 3: Colocar a areia num saco transparente, fechar a tampa e apertar os parafusos.

FR : SPINSLIM - MANUEL D'UTILISATION

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ DE BASE

Remarque : veuillez lire attentivement ces instructions avant d'effectuer l'exercice.

1. La vitesse de rotation du SPINSLIM ne doit pas être trop rapide. Il est préférable de maintenir un mouvement stable et uniforme, de se sentir détendu et de respirer régulièrement. Vos pieds ne doivent pas être trop rigides ; vous pouvez marcher légèrement pour éviter la fatigue musculo-articulaire locale due à un exercice répétitif de longue durée.
2. Il est suggéré de faire tourner le SPINSLIM pendant plus de 30 minutes, en progressant d'une fois tous les 4 jours à deux fois par jour, étape par étape. Le SPINSLIM est un produit d'exercice aérobique qui brûle des calories. Pour obtenir une taille plus fine, il est recommandé de faire des exercices pendant plus de 30 minutes.
3. Resserrer la taille. Le SPINSLIM s'appuie principalement sur la force de la taille, en exerçant pleinement les muscles de la taille, les muscles abdominaux, les muscles latéraux de la taille et d'autres parties. Des exercices réguliers peuvent aider à resserrer la taille et l'abdomen.
4. Ne faites pas d'exercice une demi-heure avant les repas.
5. Ne mettez pas le SPINSLIM sur votre cou.
6. Populations particulières : N'utilisez pas ce produit si vous souffrez d'une maladie, d'une gêne physique ou si vous êtes enceinte ou en période de menstruation.
7. Faites vos exercices dans un endroit spacieux et assurez-vous que chaque maillon de la chaîne est bien fixé et que la ceinture élastique est bien attachée, afin d'éviter que la balle ne tombe et n'endommage les personnes ou les objets qui vous entourent, en particulier les enfants.

MÉTHODE D'INSTALLATION



1. Ouvrez le connecteur : Tirez les deux clips vers l'extérieur, puis poussez les deux connecteurs vers l'avant et vers l'arrière.

2. Installation : Tout d'abord, placez la poulie au milieu de la piste du produit, puis placez le corps principal de l'anneau de hula autour de votre taille. Insérez les deux côtés du cylindre en saillie de l'articulation de la queue dans le connecteur, et fermez les fermoirs des deux côtés.

3. Ajustez la longueur : Si la longueur du corps principal SPINSLIM n'est pas appropriée, ouvrez le connecteur, puis démontez ou ajoutez des sections au corps principal pour ajuster la longueur. La longueur doit être aussi ajustée que possible.

GESTION DU POIDS



1



2



3

Étape 1 : Utilisez un tournevis pour desserrer les vis de la boule de poids.

Étape 2 : Ouvrez le couvercle de la boule de gravité et mettez-y environ 200 g de sable ou de poudre.

Étape 3 : Placez le sable dans un sac transparent, fermez le couvercle et serrez les vis.

NL: SPINSLIM – GEBRUIKSAANWIJZING

BASIS VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Let op: Lees aandachtig door voordat u begint met trainen.

1. De rotatiesnelheid van SPINSLIM mag niet te hoog zijn. Het is beter om een stabiele en gelijkmatige beweging te behouden, u ontspannen te voelen en gelijkmatig te ademen. Uw voeten hoeven niet te stijf te zijn; u kunt lichtjes lopen om plaatselijke vermoeidheid van spiergewrichten door langdurige, herhaalde oefening te voorkomen.
2. Er wordt aangeraden om de SPINSLIM meer dan 30 minuten te laten draaien, stap voor stap van één keer per 4 dagen naar twee keer per dag. De SPINSLIM is een aerobische oefenproduct dat calorieën verbrandt. Om een slankere taille te krijgen, is het aanbevolen om meer dan 30 minuten te oefenen.
3. De taille strakker maken. De SPINSLIM is voornamelijk gebaseerd op taillekracht, waarbij de taille spieren, buikspieren, zijwaartse taille spieren en andere delen volledig worden getraind. Consequente lichaamsbeweging kan helpen om de taille en buik strakker te maken.
4. Oefen niet een half uur voor de maaltijd.
5. Leg de SPINSLIM niet in uw nek.
6. Speciale bevolkingsgroepen: Gebruik dit product niet als je lijdt aan ziekte, lichamelijke ongemakken of tijdens zwangerschap/menstruatie.
7. Oefen op een ruime plaats en zorg ervoor dat elke kettingschakel goed vastzit en dat de elastische riem goed vastzit, om te voorkomen dat de bal eraf valt en mensen of voorwerpen om u heen beschadigt, vooral kinderen.

INSTALLATIEMETHODE

1



1. Open de connector: Trek de twee clips naar buiten en duw de twee connectors naar voren en naar achteren.

2



2. Installatie: Plaats eerst het katrolblok in het midden van de productbaan en plaats dan het hoofdlichaam van de hoelaring om je middel. Steek de twee zijden van de uitstekende cilinder van het staartstuk in de connector en sluit de klemmen aan beide zijden.

3



3. Pas de lengte aan: Als de lengte van het SPINSLIM hoofdlichaam niet goed is, open dan het verbindingsstuk en demonteer of voeg delen toe aan het hoofdlichaam om de lengte aan te passen. De lengte moet zo strak mogelijk zijn.

GEWICHT BEHEREN



1



2



3

Stap 1: Gebruik een schroevendraaier om de schroeven op de gewichtsbal los te draaien.

Stap 2: Open het deksel van de gewichtsbal en doe er ongeveer 200 g zand of poeder in.

Stap 3: Doe het zand in een doorzichtige zak, sluit het deksel en draai de schroeven vast.

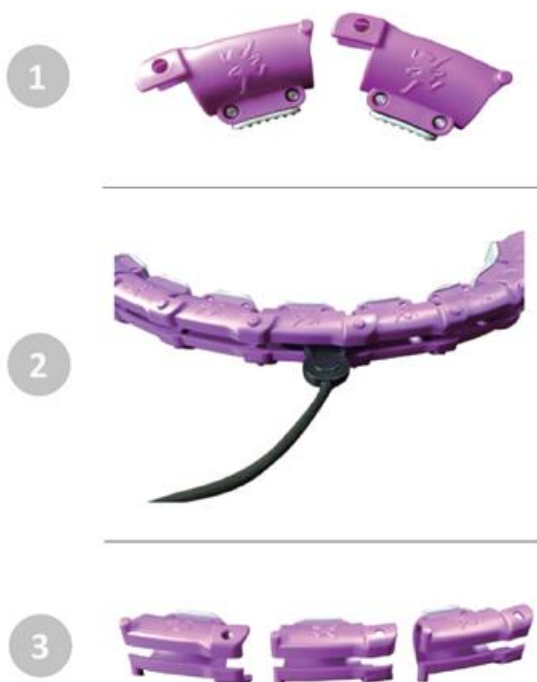
CZ: SPINSLIM - UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

ZÁKLADNÍ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Poznámka: Před cvičením si pozorně přečtěte.

1. Rychlost otáčení přístroje SPINSLIM by neměla být příliš vysoká. Je lepší udržovat stabilní a rovnoměrný pohyb, cítit se uvolněně a rovnoměrně dýchat. Vaše nohy nemusí být příliš ztuhlé; můžete chodit mírně, abyste se vyhnuli místní únavě svalových kloubů z dlouhodobého, opakovaného cvičení.
2. Doporučuje se střídat SPINSLIM po dobu delší než 30 minut a postupovat od cvičení jednou za 4 dny až po cvičení dvakrát denně, a to postupně. SPINSLIM je aerobní cvičební výrobek, který spaluje kalorie. Pro dosažení štíhlejšího pasu se doporučuje cvičit déle než 30 minut.
3. Zpevnění pasu. SPINSLIM spoléhá především na posilování pasu, plně procvičuje svaly pasu, břišní svaly, boční svaly pasu a další partie. Důsledné cvičení může pomoci zpevnit pas a břicho.
4. Necvičte půl hodiny před jídlem.
5. Nepřikládejte SPINSLIM na krk.
6. Speciální populace: Tento výrobek nepoužívejte, pokud trpíte nemocí, fyzickými potížemi nebo během těhotenství/menstruace.
7. Cvičte prosím na prostorném místě a ujistěte se, že je každý článek řetězu bezpečný a elastický pás je upevněn, aby míč nespadal a nepoškodil osoby nebo předměty ve vašem okolí, zejména děti.

ZPŮSOB INSTALACE



1. Otevřete konektor: Vytáhněte obě svorky směrem ven a poté zatlačte oba konektory dopředu a dozadu.

2. Instalace: Vložte konektor do zásuvky a namontujte jej do zásuvky: Nejprve vložte blok kladky do středu dráhy výrobku a poté umístěte hlavní tělo hula kroužku kolem pasu. Zasuňte obě strany vyčnívajícího válce zadního kloubu do konektoru a zavřete spony na obou stranách.

3. Upravte délku: Pokud délka hlavního těla SPINSLIM není vhodná, otevřete konektor a poté rozeberte nebo přidejte části hlavního těla, abyste upravili délku. Délka by měla být co nejtěsnější.

ŘÍZENÍ HMOTNOSTI



1



2



3

Krok 1: Pomocí šroubováku povolte šrouby na zátěžové kouli.

Krok 2: Otevřete víko zátěžové koule a vložte do ní asi 200 g písku nebo prášku.

Krok 3: Písek vložte do průhledného sáčku, zavřete víko a utáhněte šrouby.

PL: SPINSLIM - INSTRUKCJA OBSŁUGI

PODSTAWOWE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Uwaga: Należy uważnie przeczytać przed rozpoczęciem ćwiczeń.

1. Prędkość obrotów SPINSLIM nie powinna być zbyt duża. Lepiej jest utrzymywać stabilny i jednolity ruch, czuć się zrelaksowanym i oddychać równomiernie. Stopy nie muszą być zbyt sztywne; można chodzić lekko, aby uniknąć miejscowego zmęczenia stawów mięśniowych spowodowanego długotrwałymi, powtarzającymi się ćwiczeniami.
2. Zaleca się, aby SPINSLIM był obracany przez ponad 30 minut, przechodząc od jednego razu na 4 dni do dwóch razy dziennie, krok po kroku. SPINSLIM to produkt do ćwiczeń aerobowych, który spala kalorie. Aby uzyskać szczuplejszą talię, zaleca się ćwiczenie przez ponad 30 minut.
3. Napinanie talii. SPINSLIM opiera się głównie na sile talii, w pełni ćwicząc mięśnie talii, mięśnie brzucha, mięśnie boczne talii i inne części. Konsekwentne ćwiczenia mogą pomóc zacisnąć talię i brzuch.
4. Nie należy ćwiczyć pół godziny przed posiłkiem.
5. Nie należy zakładać SPINSLIM na szyję.
6. Specjalne populacje: Nie używaj tego produktu, jeśli cierpisz na chorobę, dyskomfort fizyczny lub podczas ciąży / menstruacji.
7. Należy ćwiczyć w przestronnym miejscu i upewnić się, że każde ogniwo łańcucha jest zabezpieczone, a elastyczny pas jest zamocowany, aby zapobiec wypadnięciu piłki i uszkodzeniu osób lub przedmiotów w pobliżu, zwłaszcza dzieci.

METODA INSTALACJI

1



1. Otwórz złącze: Pociągnij dwa klipsy na zewnątrz, a następnie popchnij dwa złącza do przodu i do tyłu.

2



2. Instalacja: Najpierw umieść blok koła pasowego na środku toru produktu, a następnie umieść główny korpus hula-ringa wokół talii. Włóż dwie strony wystającego cylindra złącza ogonowego do złącza i zamknij zatrzaski po obu stronach.

3



3. Dostosuj długość: Jeśli długość głównego korpusu SPINSLIM nie jest odpowiednia, otwórz złącze, a następnie zdemontuj lub dodaj sekcje do głównego korpusu, aby wyregulować długość. Długość powinna być jak najbardziej dopasowana.

ZARZĄDZANIE WAGĄ



1



2



3

Krok 1: Za pomocą śrubokręta poluzuj śruby na kuli obciążającej.

Krok 2: Otwórz pokrywę kuli grawitacyjnej i wsyp około 200 g piasku lub proszku.

Krok 3: Umieść piasek w przezroczystej torbie, zamknij pokrywę i dokręć śruby.

SK: SPINSLIM - NÁVOD NA POUŽITIE

ZÁKLADNÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Poznámka: Pred cvičením si pozorne prečítajte.

1. Rýchlosť otáčania prístroja SPINSLIM by nemala byť príliš vysoká. Je lepšie udržiavať stabilný a rovnomerný pohyb, cítiť sa uvoľnene a rovnomerne dýchať. Vaše nohy nemusia byť príliš stuhnuté; môžete chodiť mierne, aby ste sa vyhli lokálnej únave svalových kĺbov z dlhodobého, opakovaného cvičenia.
2. Navrhuje sa, aby sa SPINSLIM striedal viac ako 30 minút, pričom sa postupuje od cvičenia raz za 4 dni až po cvičenie dvakrát denne, postupne. SPINSLIM je výrobok na aeróbne cvičenie, pri ktorom sa spaľujú kalórie. Na dosiahnutie štíhlejšieho pásu sa odporúča cvičiť viac ako 30 minút.
3. Stiahnite si pás. SPINSLIM sa spolieha hlavne na silu pásu, plne precvičuje svaly pásu, brušné svaly, bočné svaly pásu a ďalšie časti. Dôsledné cvičenie môže pomôcť spevniť pás a brucho.
4. Necvičte pol hodiny pred jedlom.
5. Neprikladajte si prístroj SPINSLIM na krk.
6. Špeciálne skupiny obyvateľstva: Nepoužívajte tento výrobok, ak trpíte chorobou, fyzickými ťažkosťami alebo počas tehotenstva/menštruácie.
7. Cvičte na priestranom mieste a uistite sa, že každý článok reťaze je bezpečný a elastický pás je upevnený, aby lopta nespadla a nepoškodila ľudí alebo predmety vo vašom okolí, najmä deti.

SPÔSOB INŠTALÁCIE

1



1. Otvorte konektor: Vytiahnite dve svorky smerom von a potom zatlačte dva konektory dopredu a dozadu.

2



2. Inštalácia: Vložte konektory do konektorov, ktoré sa nachádzajú v mieste inštalácie: Najprv vložte blok kladky do stredu dráhy výrobku, potom umiestnite hlavné telo hula krúžku okolo pásu. Vložte obe strany vyčnievajúceho valca zadného kĺbu do konektora a zatvorte spony na oboch stranách.

3



3. Nastavte dĺžku: Ak dĺžka hlavného tela SPINSLIM nie je vhodná, otvorte konektor a potom rozoberte alebo pridajte časti hlavného tela, aby ste upravili dĺžku. Dĺžka by mala byť čo najpriliehavejšia.

RIADENIE HMOTNOSTI



1



2



3

Krok 1: Pomocou skrutkovača uvoľnite skrutky na záťažovej guli.

Krok 2: Otvorte veko záťažovej gule a vložte do nej približne 200 g piesku alebo prášku.

Krok 3: Vložte piesok do priehľadného vrečka, zatvorte veko a utiahnite skrutky.

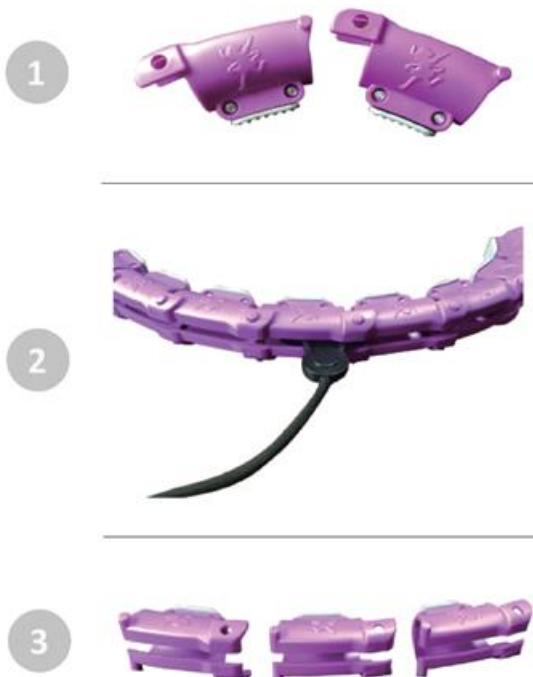
HU: SPINSLIM - FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

ALAPVETŐ BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Megjegyzés: Kérjük, figyelmesen olvassa el az edzés előtt.

1. A SPINSLIM forgási sebessége nem lehet túl gyors. Jobb, ha stabil és egyenletes mozgást tart, nyugodtnak érzi magát, és egyenletesen lélegzik. A lábának nem kell túl merevnek lennie; enyhén járhat, hogy elkerülje a hosszú távú, ismétlődő gyakorlatból eredő helyi izomizületi fáradtságot.
2. Javasoljuk, hogy a SPINSLIM-et több mint 30 percig forgassa, lépésről lépésre haladva a 4 naponta egyszeri alkalomról a napi kétszeri alkalomra. A SPINSLIM egy aerob edzéstermék, amely kalóriát éget. A karcsúbb derék elérése érdekében ajánlott több mint 30 percig gyakorolni.
3. Szűkítse a derekat. A SPINSLIM elsősorban a derék erősségére támaszkodik, teljes mértékben edzi a derékizmokat, a hasizmokat, az oldalsó derékizmokat és más részeket. A következő testmozgás segíthet a derék és a has feszesebbé tételében.
4. Étkezés előtt fél órával ne végezzen edzést.
5. Ne tegye a SPINSLIM-et a nyakára.
6. Speciális populációk: Ne használja ezt a terméket, ha betegségben, fizikai panaszokban szenved, vagy terhesség/menstruáció alatt.
7. Kérjük, tágas helyen gyakoroljon, és győződjön meg arról, hogy minden láncszem biztonságosan rögzítve van, és a rugalmas öv rögzítve van, hogy a labda ne essen le, és ne okozzon kárt a körülötte lévő embereknek vagy tárgyainak, különösen a gyermekeknek.

TELEPÍTÉSI MÓDSZER



1. Nyissa ki a csatlakozót: Húzza ki a két kapcsolót kifelé, majd tolja a két csatlakozót előre és hátra.

2. Telepítés: Először helyezze a csigatömböt a termékpálya közepére, majd helyezze a hulagyűrű főtestét a dereka köré. Helyezze a farokcsukló kiálló hengerének két oldalát a csatlakozóba, és zárja be a kapcsolókat mindkét oldalon.

3. Állítsa be a hosszát: Ha a SPINSLIM főtest hossza nem megfelelő, nyissa ki a csatlakozót, majd szerelje szét vagy adjon hozzá szakaszokat a főtesthez a hossz beállításához. A hosszának a lehető legjobban illeszkedőnek kell lennie.

A SÚLY KEZELÉSE



1



2



3

1. lépés: Egy csavarhúzóval lazítsa meg a súlygömb csavarjait.
2. lépés: Nyissa ki a súlygolyó fedelét, és tegyen bele körülbelül 200 g homokot vagy port.
3. lépés: Tegye a homokot egy átlátszó zacskóba, zárja le a fedelet, és húzza meg a csavarokat.

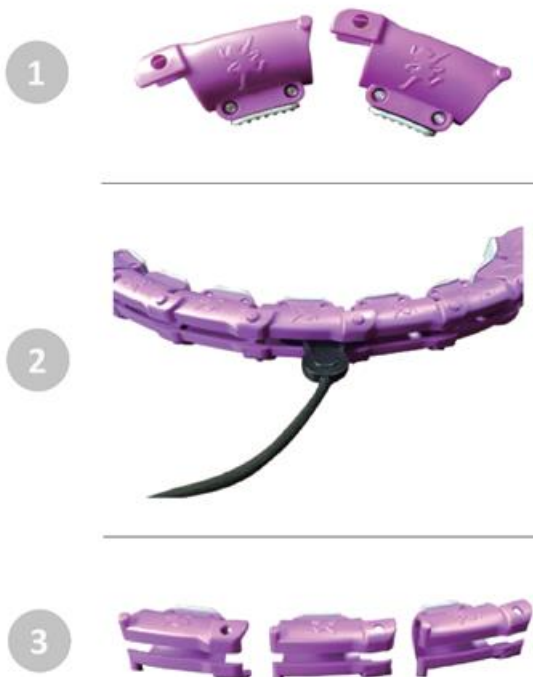
RO: SPINSLIM - MANUAL DE UTILIZARE

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ DE BAZĂ

Notă: Vă rugăm să citiți cu atenție înainte de a face exerciții.

1. Viteza de rotație a SPINSLIM nu trebuie să fie prea rapidă. Este mai bine să mențineți o mișcare stabilă și uniformă, să vă simțiți relaxați și să respirați uniform. Picioarele nu trebuie să fie prea rigide; puteți merge ușor pentru a evita oboseala locală a articulațiilor musculare din cauza exercițiilor repetitive pe termen lung.
2. Se sugerează ca SPINSLIM să fie rotit mai mult de 30 de minute, progresând de la o dată la 4 zile la două ori pe zi, pas cu pas. SPINSLIM este un produs de exerciții aerobice care arde calorii. Pentru a obține o talie mai subțire, se recomandă să faceți exerciții fizice timp de mai mult de 30 de minute.
3. Strângeți talia. SPINSLIM se bazează în principal pe rezistența taliei, exercitând pe deplin mușchii taliei, mușchii abdominali, mușchii laterali ai taliei și alte părți. Exercițiile fizice consecutive pot ajuta la strângerea taliei și a abdomenului.
4. Nu faceți exerciții fizice cu o jumătate de oră înainte de mese.
5. Nu vă puneți SPINSLIM pe gât.
6. Populații speciale: Nu utilizați acest produs dacă suferiți de boli, disconfort fizic sau în timpul sarcinii/menstruației.
7. Vă rugăm să faceți exerciții într-un loc spațios și asigurați-vă că fiecare verigă a lanțului este bine fixată și că centura elastică este fixată, pentru a preveni căderea mingii și deteriorarea persoanelor sau obiectelor din jurul dumneavoastră, în special a copiilor.

METODA DE INSTALARE



1. Deschideți conectorul: Trageți cele două cleme spre exterior, apoi împingeți cei doi conectori înainte și înapoi.
2. Instalare: Mai întâi, puneți blocul cu scripete în mijlocul pistei produsului, apoi puneți corpul principal al inelului de hula în jurul taliei. Introduceți cele două părți ale cilindrului proeminent al articulației cozii în conector, apoi închideți clemele de pe ambele părți.
3. Reglați lungimea: Dacă lungimea corpului principal SPINSLIM nu este adecvată, deschideți conectorul, apoi dezamblați sau adăugați secțiuni la corpul principal pentru a ajusta lungimea. Lungimea ar trebui să fie cât mai confortabilă posibil.

GESTIONAREA GREUTĂȚII



1



2



3

Pasul 1: Utilizați o șurubelniță pentru a slăbi șuruburile de pe bila de greutate.

Pasul 2: Deschideți capacul mingii de greutate și introduceți aproximativ 200 g de nisip sau praf.

Pasul 3: Puneți nisipul într-o pungă transparentă, închideți capacul și strângeți șuruburile.

BG: SPINSLIM - РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ

ОСНОВНИ ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Забележка: Моля, прочетете внимателно, преди да започнете да се упражнявате.

1. Скоростта на въртене на SPINSLIM не трябва да е твърде висока. По-добре е да поддържате стабилно и равномерно движение, да се чувствате отпуснати и да дишате равномерно. Не е необходимо краката ви да са прекалено сковани; можете да ходите леко, за да избегнете локална умора на мускулите и ставите от продължителни, повтарящи се упражнения.
2. Предлага се SPINSLIM да се върти повече от 30 минути, като се преминава от веднъж на 4 дни към два пъти дневно, стъпка по стъпка. SPINSLIM е продукт за аеробни упражнения, който изгаря калории. За да постигнете по-тънка талия, се препоръчва да се упражнявате в продължение на повече от 30 минути.
3. Стягане на талията. SPINSLIM разчита основно на силата на талията, като напълно упражнява мускулите на талията, коремните мускули, страничните мускули на талията и други части. Последователните упражнения могат да помогнат за стягане на талията и корема.
4. Не се упражнявайте половин час преди хранене.
5. Не поставяйте SPINSLIM на врата си.
6. Специални групи от населението: Не използвайте този продукт, ако страдате от заболяване, физически дискомфорт или по време на бременност/менструация.
7. Моля, упражнявайте се на просторно място и се уверете, че всяко звено от веригата е здраво и еластичният колан е фиксиран, за да предотвратите падането на топката и увреждането на хората или предметите около вас, особено на децата.

МЕТОД НА ИНСТАЛИРАНЕ

1



1. Отворете съединителя: Издърпайте двата клипса навън и след това натиснете двата конектора напред и назад.

2



2. Инсталиране: Поставете съединителя на мястото, където се намира: Първо поставете блока на ролката в средата на пистата на продукта, след което поставете основното тяло на халката около кръста си. Поставете двете страни на стърчащия цилиндър на опашната става в конектора и затворете скобите от двете страни.

3



3. Регулирайте дължината: Ако дължината на основното тяло на SPINSLIM не е подходяща, отворете съединителя и след това разглобете или добавете секции към основното тяло, за да регулирате дължината. Дължината трябва да е възможно най-прилепнала.

УПРАВЛЕНИЕ НА ТЕГЛОТО



1



2



3

Стъпка 1: Използвайте отвертка, за да разхлабите винтовете на топката за тежестта.

Стъпка 2: Отворете капака на тежестната топка и поставете около 200 г пясък или прах.

Стъпка 3: Поставете пясъка в прозрачна торбичка, затворете капака и затегнете винтовете.

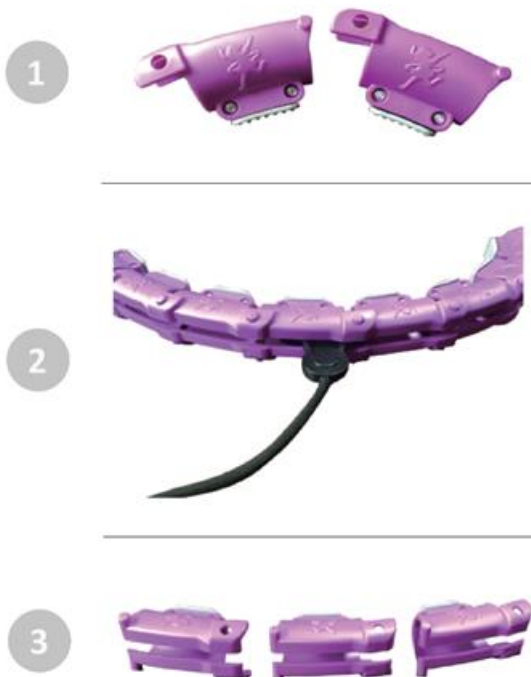
LV: SPINSLIM - LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

DROŠĪBAS PAMATNORĀDĪJUMI

Piezīme: Pirms treniņa uzmanīgi izlasiet.

1. SPINSLIM rotācijas ātrums nedrīkst būt pārāk liels. Labāk ir uzturēt stabilas un vienmērīgas kustības, justies atslābināti un vienmērīgi elpot. Jūsu kājām nav jābūt pārāk stīvām; jūs varat nedaudz staigāt, lai izvairītos no lokāla muskuļu locītavu noguruma ilgstošu, atkārtotu vingrinājumu dēļ.
2. Ieteicams SPINSLIM rotēt vairāk nekā 30 minūtes, pakāpeniski pārejot no 1 reizes 4 dienās uz 2 reizes dienā. SPINSLIM ir aerobās vingrošanas līdzeklis, kas dedzina kalorijas. Lai sasniegtu slaidāku vidukli, ieteicams vingrināt ilgāk nekā 30 minūtes.
3. Savelciet vidukli. SPINSLIM galvenokārt balstās uz vidukļa spēku, pilnībā vingrinot vidukļa muskuļus, vēdera muskuļus, sānu vidukļa muskuļus un citas daļas. Pastāvīgi vingrinājumi var palīdzēt savilkt vidukli un vēderu.
4. Neveiciet vingrinājumus pusstundu pirms ēšanas.
5. Nenovietojiet SPINSLIM uz kakla.
6. Īpašas iedzīvotāju grupas: Nelietojiet šo produktu, ja ciešat no slimības, fiziska diskomforta vai grūtniecības/menstruāciju laikā.
7. Lūdzu, vingrojiet plašā vietā un pārliecinieties, ka katrs ķēdes posms ir drošs un elastīgā siksnā ir piestiprināta, lai novērstu bumbas nokrišanu un apkārtējo cilvēku vai priekšmetu, īpaši bērnu, bojāšanu.

UZSTĀDĪŠANAS METODE



1. Atveriet savienotāju: Izvelciet abus savienotājus uz āru un pēc tam virziet abus savienotājus uz priekšu un atpakaļ.

2. Uzstādīšana: Vispirms ievietojiet trīšu bloku izstrādājuma celiņa vidū, pēc tam novietojiet hula riņķa galveno korpusu ap vidukli. Ievietojiet abās pusēs izvirzītā astes locītavas cilindra abas puses savienotājā un aizveriet abu pušu aizdares.

3. Noregulējiet garumu: Ja SPINSLIM pamatkorpusa garums nav piemērots, atveriet savienotāju un pēc tam izjauciet vai pievienojiet pamatkorpusam daļas, lai pielāgotu garumu. Garumam jābūt pēc iespējas pieguļošam.

SVARA PĀRVALDĪBA



1



2



3

1. solis: Ar skrūvgriezi atskrūvējiet svaru lodes skrūves.
2. solis: Atveriet svara bumbas vāku un ievietojiet apmēram 200 g smilšu vai pulvera.
3. solis: ievietojiet smiltis caurspīdīgā maisiņā, aizveriet vāku un pievilciet skrūves.

LT: SPINSLIM - NAUDOTOJO VADOVAS

PAGRINDINĖS SAUGOS INSTRUKCIJOS

Pastaba: Prieš pradėdami naudotis, atidžiai perskaitykite.

1. SPINSLIM sukimosi greitis neturėtų būti per didelis. Geriau išlaikyti stabilų ir tolygų judesį, jaustis atsipalaidavusiam ir tolygiai kvėpuoti. Kojos neturi būti per daug sustingusios; galite šiek tiek pavaikščioti, kad išvengtumėte vietinio raumenų sąnarių nuovargio nuo ilgalaikių, pasikartojančių pratimų.
2. SPINSLIM siūloma kaitaloti ilgiau nei 30 minučių, palaipsniui pereinant nuo vieno karto per 4 dienas iki dviejų kartų per dieną. SPINSLIM yra aerobinių pratimų gaminyš, deginantis kalorijas. Norint pasiekti lieknesnį liemenį, rekomenduojama mankštintis ilgiau nei 30 minučių.
3. Susiaurinkite liemenį. SPINSLIM daugiausia remiasi liemens stiprinimu, visapusiškai treniruodamas liemens raumenis, pilvo raumenis, šoninius liemens raumenis ir kitas dalis. Nuosekli mankšta gali padėti sugriežtinti liemenį ir pilvą.
4. Nesportuokite likus pusvalandžiui iki valgio.
5. Neuždėkite SPINSLIM ant kaklo.
6. Specialioms gyventojų grupėms: Nenaudokite šio gaminio, jei sergate liga, jaučiate fizinį diskomfortą arba nėštumo / menstruacijų metu.
7. Mankštinkitės erdvoje vietoje ir įsitikinkite, kad kiekviena grandinėlis grandis yra patikimai pritvirtinta, o elastinis diržas užfiksuotas, kad kamuolys nenukristų ir nesužalotų aplink esančių žmonių ar daiktų, ypač vaikų.

MONTAVIMO BŪDAS



1. Atidarykite jungtį: Ištraukite du spaustukus į išorę, tada pastumkite dvi jungtis į priekį ir atgal.

2. Įrengimas: Įstatykite jungtį, kad būtų galima išimti iš jos: Pirmiausia įkiškite skriemulio bloką į gaminio takelio vidurį, tada uždėkite hula žiedo pagrindinį korpusą aplink juosmenį. Įkiškite abiejose pusėse išsikišusį uodegos jungties cilindrą į jungtį ir uždarykite abiejose pusėse esančius spaustukus.

3. Sureguliuokite ilgį: Jei SPINSLIM pagrindinio korpuso ilgis netinkamas, atidarykite jungtį, tada išardykite arba pridėkite pagrindinio korpuso dalių, kad sureguliuotumėte ilgį. Ilgis turi būti kuo labiau prigludęs.

SVORIO VALDYMAS



1



2



3

1 veiksmas: atsuktuvu atsukite svorio rutulio varžtus.

2 veiksmas: atidarykite svorio rutulio dangtelį ir įdėkite apie 200 g smėlio arba miltelių.

3 veiksmas: sudėkite smėlį į permatomą maišelį, uždarykite dangtelį ir priveržkite varžtus.

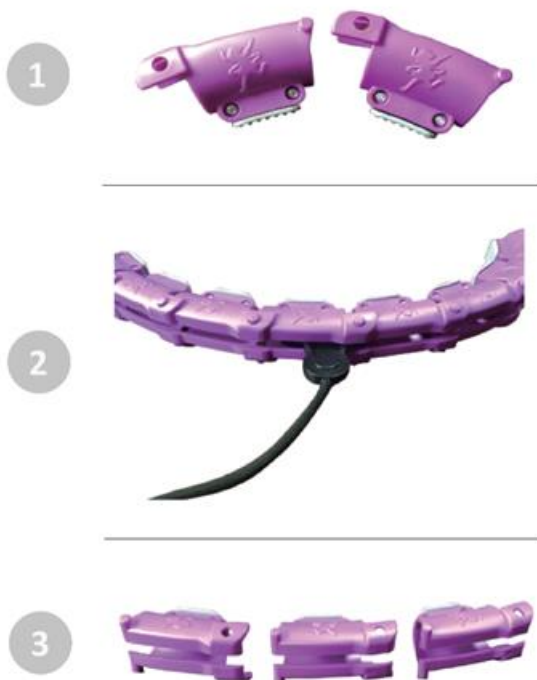
EE: SPINSLIM – KASUTUSJUHEND

PÕHILISED OHUTUSJUHISED

Märkus: Palun lugege hoolikalt läbi enne treenimist.

1. SPINSLIM-i pöörlemiskiirus ei tohiks olla liiga kiire. Parem on säilitada stabiilne ja ühtlane liikumine, tunda end lõdvestunult ja hingata ühtlaselt. Teie jalad ei pea olema liiga jäigad; võite kergelt kõndida, et vältida pikaajalise, korduva treeningu tagajärjel tekkivat kohalikku lihaskiire väsimust.
2. SPINSLIMi soovitatakse harrastada üle 30 minuti, liikudes samm-sammult kord 4 päeva tagant kuni kaks korda päevas. SPINSLIM on aeroobne treeningtoode, mis põletab kaloreid. Õhukese vöökohta saavutamiseks on soovitatav treenida rohkem kui 30 minutit.
3. Pinguldage vöökohti. SPINSLIM tugineb peamiselt vöökohta tugevusele, treenides täielikult vöökohta lihaseid, kõhulihaseid, külgmisi vöökohta lihaseid ja teisi osi. Järjepidev treening aitab pinguldada vöökohta ja kõhtu.
4. Ärge treenige pool tundi enne sööki.
5. Ärge pange SPINSLIMi kaela.
6. Spetsiaalsed elanikkonnarühmad: Ärge kasutage seda toodet, kui kannatate haiguste, füüsiliste vaevuste all või raseduse/menstruatsiooni ajal.
7. Palun tehke treeninguid avaras kohas ja veenduge, et iga ketilüli on kindlalt kinnitatud ja elastne vöö kinnitatud, et vältida palli kukkumist ja ümbritsevate inimeste või esemete, eriti laste kahjustamist.

PAIGALDUSMEETOD



1. Avage pistikupesa: Tõmmake kahte klambrit väljapoole ja seejärel lükake kahte pistikut edasi ja tagasi.

2. Paigaldamine: Esmalt asetage rihmaratta plokk toote rööbastee keskele, seejärel asetage hularõnga põhikorpuse ümber oma vöökohta. Sisestage sabaliigese kaks külge väljaulatuvat silindrit ühendusse ja sulgege mõlema poole klambrit.

3. Reguleerige pikkust: Kui SPINSLIMi põhikorpuse pikkus ei ole sobiv, avage ühenduslüli ja seejärel võtke põhikorpuse lahti või lisage sellele löikeid, et pikkust reguleerida. Pikkus peaks olema võimalikult sobiv.

KAALU JUHTIMINE



1



2



3

Samm 1: Kasutage kruvikeerajat, et lahti keerata kaalukuuli kruvid.

Samm 2: Avage raskuspalli kaas ja pange sisse umbes 200 g liiva või pulbrit.

Samm 3: Asetage liiv läbipaistvasse kotti, sulgege kaas ja keerake kruvid kinni.

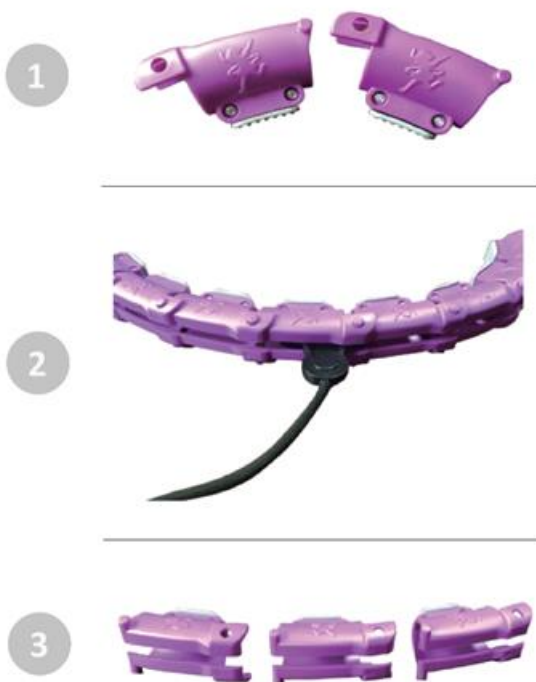
GR: SPINSLIM - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Σημείωση: Διαβάστε προσεκτικά πριν από την άσκηση.

1. Η ταχύτητα περιστροφής του SPINSLIM δεν πρέπει να είναι πολύ γρήγορη. Είναι προτιμότερο να διατηρείτε μια σταθερή και ομοιόμορφη κίνηση, να αισθάνεστε χαλαροί και να αναπνέετε ομοιόμορφα. Τα πόδια σας δεν χρειάζεται να είναι πολύ άκαμπτα- μπορείτε να περπατάτε ελαφρά για να αποφύγετε την τοπική κόπωση των μυών των αρθρώσεων από τη μακροχρόνια, επαναλαμβανόμενη άσκηση.
2. Προτείνεται να εναλλάσσεται το SPINSLIM για περισσότερο από 30 λεπτά, προοδεύοντας από μία φορά κάθε 4 ημέρες σε δύο φορές την ημέρα, βήμα προς βήμα. Το SPINSLIM είναι ένα προϊόν αερόβιας άσκησης που καίει θερμίδες. Για να επιτύχετε μια λεπτότερη μέση, συνιστάται η άσκηση για περισσότερα από 30 λεπτά.
3. Σφίξτε τη μέση. Το SPINSLIM βασίζεται κυρίως στη δύναμη της μέσης, ασκώντας πλήρως τους μύες της μέσης, τους κοιλιακούς μύες, τους πλευρικούς μύες της μέσης και άλλα μέρη. Η συνεπής άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη σύσφιξη της μέσης και της κοιλιάς.
4. Μην ασκείστε μισή ώρα πριν από τα γεύματα.
5. Μην τοποθετείτε το SPINSLIM στο λαιμό σας.
6. Ειδικοί πληθυσμοί: Μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν εάν πάσχετε από ασθένεια, σωματική δυσφορία ή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης/εμμηνορροίας.
7. Παρακαλείστε να ασκείστε σε ευρύχωρο χώρο και βεβαιωθείτε ότι κάθε κρίκος αλυσίδας είναι ασφαλής και η ελαστική ζώνη στερεωμένη, για να αποφύγετε την πτώση της μπάλας και την πρόκληση ζημιάς σε άτομα ή αντικείμενα γύρω σας, ιδιαίτερα σε παιδιά.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



1. Ανοίξτε τον σύνδεσμο: Τραβήξτε τα δύο κλιπ προς τα έξω και, στη συνέχεια, σπρώξτε τους δύο συνδέσμους προς τα εμπρός και προς τα πίσω.
2. Εγκατάσταση: Αρχικά, τοποθετήστε το μπλοκ τροχαλίας στη μέση της τροχιάς του προϊόντος και, στη συνέχεια, τοποθετήστε το κύριο σώμα του δαχτυλιδιού χούλα γύρω από τη μέση σας. Εισάγετε τις δύο πλευρές του κυλίνδρου που προεξέχει από την ουρά του συνδέσμου στον σύνδεσμο και κλείστε τα κούμπωμα και στις δύο πλευρές.
3. Ρυθμίστε το μήκος: Εάν το μήκος του κύριου σώματος του SPINSLIM δεν είναι κατάλληλο, ανοίξτε τον σύνδεσμο και, στη συνέχεια, αποσυναρμολογήστε ή προσθέστε τμήματα στο κύριο σώμα για να ρυθμίσετε το μήκος. Το μήκος θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο άνετο.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ



1



2



3

Βήμα 1: Χρησιμοποιήστε ένα κατσαβίδι για να χαλαρώσετε τις βίδες στη σφαίρα βάρους.

Βήμα 2: Ανοίξτε το καπάκι της σφαίρας βαρύτητας και βάλτε μέσα περίπου 200 γραμμάρια άμμου ή σκόνης.

Βήμα 3: Τοποθετήστε την άμμο σε μια διαφανή σακούλα, κλείστε το καπάκι και σφίξτε τις βίδες.