

Salve. Grazie per aver acquistato INTEY Tavola per Flessione. Leggere attentamente questo manuale utente e conservarlo in un luogo sicuro per riferimenti futuri. Se hai bisogno di aiuto, contatta il nostro gruppo di supporto con i dettagli delle tue domande e il numero d'ordine. Se puoi fornire alcune immagini, questo accelererà il nostro processo di risoluzione del problema.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- 1 x Push Up Board
- 16 x Adesivo antiscivolo
- 2 x Maniglia
- 1 x Manuale d'uso

SPECIFICAZIONI

Nome	Push Up Board
Modello	RH1012
Colore	Nero
Materiale	ABS,TPR
Taglia del prodotto	90*39*2.5cm
Dimensione del pacchetto	60.5*40*8cm
Peso lordo	3.1kg
Peso netto	2.7kg

COME USARE

1. Metti le braccia su INTEY Push Up Board e le dita dei piedi a terra, alza leggermente la testa, veda il terreno, chiuda la vita, raddrizza la colonna vertebrale, mantieni la testa e la colonna vertebrale nella stessa linea retta.
2. Abbassare leggermente il corpo e inalare. Quando la parte superiore del corpo si trova a circa 2 cm dal suolo, c'è una pausa. Quindi allungare le braccia indietro nella posizione iniziale e prestare attenzione a espirare durante il supporto verso l'alto.
3. I principianti ordinari possono eseguire 2 gruppi, ogni gruppo da 15 a 20 flessioni, alcuni atleti di base possono fare 3 gruppi, ogni gruppo di 20 flessioni, le persone di alto livello possono provare 4 gruppi, ogni gruppo da 30 a 50. Ogni allenatore dovrebbe controllare la quantità appropriata di esercizio in base alle proprie condizioni fisiche e attenersi ad essa per un lungo periodo.

CARATTERISTICHE

- Esercizi mirati per muscoli pettorali, tricipiti, latissimus dorsi e spalle.
- Esercizi per i muscoli pettorali (linea blu)
- Esercizi per tricipiti (linea verde)
- Esercizi per latissimus dorsi (linea gialla)
- Esercizi per le spalle (linea rossa)

AVVERTIMENTO

1. Prima dell'allenamento, dovresti prima determinare se il tuo corpo può eseguire questo allenamento, i pazienti con malattie cardiache e ipertensione non sono adatti all'allenamento.
2. Indossare indumenti adatti per l'allenamento, svolgere alcune attività di preparazione e attività rilassanti per prevenire lesioni. Ad esempio: movimento di polsi e caviglie, pressatura di gambe e altri sport.
3. Prestare attenzione alle condizioni del trainer in ogni momento durante l'allenamento. L'esercizio errato o sovraccarico può danneggiare il corpo dell'allenatore. Se si verificano le seguenti condizioni, come dolore muscolare, senso di costrizione toracica, palpitazioni cardiache, scarsa respirazione, mal di testa o vomito, è necessario interrompere l'allenamento.
4. Massima capacità di peso: 100 kg
5. Non calpestare sul Tavola per il Push Up

GARANZIA

Forniamo a tutti i nostri clienti una garanzia di **24 mesi** dalla data di acquisto originale ed è valida per i problemi causati dal produttore. Se hai bisogno di aiuto, invia un'email a service-intey@hotmail.com con il numero d'ordine e altri dettagli sul problema.