

FRANÇAIS

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

ENGLISH

User's Manual

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

PORTUGUÊS

ITALIANO

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

ESPAÑOL

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

ROMÂNĂ

DEUTSCH

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

NEDERLANDS

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

DANSK

AVVERTISSEMENTS

AVERTISSEMENTS

- Cessez toute utilisation en cas de gêne et consultez votre médecin. Cet appareil n'a pas été conçu pour être manipulé par des enfants ou des personnes ayant des capacités physiques ou psychiques limitées à moins qu'ils ne soient sous la surveillance d'un adulte responsable de leur sécurité. Portez des vêtements et des chaussures adéquats pour la pratique du sport lorsque vous utilisez cet appareil. Par mesure de sécurité, veuillez vous installer à l'écart des meubles et des murs lorsque vous réalisez les exercices. Il est important d'acquies une position correcte du corps lorsque vous réalisez les exercices. Commencez toujours votre entraînement par un bref échauffement des muscles et faites une séance d'étirements doux lorsque vous avez terminé. Établissez votre programme d'exercices selon votre niveau de forme physique.

AVVERTÊNCIAS

Se você sentir algum tipo de incômodo ao utilizar o aparelho, interrompa seu uso e consulte um médico. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança. Deve utilizar este aparelho com roupa e calçado adequados para a prática de desporto. Para sua segurança, mantenha-se afastado de móveis e de paredes enquanto realiza os exercícios. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quando terminar o treino. Adapte o programa de exercícios à sua condição física.

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

AVVERTENZE

AVVERTISSEMENTS

AVERTISSEMENTS

- Extraia as partes do lado posterior da base.
- Aparafuse a barra mais comprida à base da Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Introduza a barra mais curta e ajuste-a à altura desejada.
- Enrosque a barra no sentido dos ponteiros do relógio.
- Insira o cabo na Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Para apertar o tensor à base, engate o mosquetão à tira da base e gire a rosca para o prender.

AVERTÊNCIAS

Se você sentir algum tipo de incômodo ao utilizar o aparelho, interrompa seu uso e consulte um médico. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança. Deve utilizar este aparelho com roupa e calçado adequados para a prática de desporto. Para sua segurança, mantenha-se afastado de móveis e de paredes enquanto realiza os exercícios. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quando terminar o treino. Adapte o programa de exercícios à sua condição física.

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

AVVERTENZE

ROMÂNĂ

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

AVERTISSEMENTS

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

AVVERTENZE

AVVERTISSEMENTS

AVERTISSEMENTS

- Extrajei componentele din partea posterioară a bazei.
- Înșurubați bara mai lungă la baza Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Introduceți bara mai scurtă și reglați-o la înălțimea dorită.
- Înfilați bara în sensul acelor de ceasornic.
- Înserați mânerul în Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Pentru a fixa extensorul pe bază, prindeți carabina de banda de la bază și răsușiți înelul pentru siguranță.

AVERTÊNCIAS

Se você sentir algum tipo de incômodo ao utilizar o aparelho, interrompa seu uso e consulte um médico. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança. Deve utilizar este aparelho com roupa e calçado adequados para a prática de desporto. Para sua segurança, mantenha-se afastado de móveis e de paredes enquanto realiza os exercícios. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quando terminar o treino. Adapte o programa de exercícios à sua condição física.

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

AVVERTENZE

AVERTISSEMENTS

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

AVERTISSEMENTS

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

AVVERTENZE

προθέρμανση των μυών και να τελειώσετε με ελαφριά άσκηση τεντώματος. Βασίστε το πρόγραμμα γυμναστικής σας στη φυσική σας κατάσταση.

AVVERTISSEMENTS

AVERTISSEMENTS

AVERTÊNCIAS

- Cessez toute utilisation en cas de gêne et consultez votre médecin. Cet appareil n'a pas été conçu pour être manipulé par des enfants ou des personnes ayant des capacités physiques ou psychiques limitées à moins qu'ils ne soient sous la surveillance d'un adulte responsable de leur sécurité. Portez des vêtements et des chaussures adéquats pour la pratique du sport lorsque vous utilisez cet appareil. Par mesure de sécurité, veuillez vous installer à l'écart des meubles et des murs lorsque vous réalisez les exercices. Il est important d'acquies une position correcte du corps lorsque vous réalisez les exercices. Commencez toujours votre entraînement par un bref échauffement des muscles et faites une séance d'étirements doux lorsque vous avez terminé. Établissez votre programme d'exercices selon votre niveau de forme physique.

AVERTENZE

Se você sentir algum tipo de incômodo ao utilizar o aparelho, interrompa seu uso e consulte um médico. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança. Deve utilizar este aparelho com roupa e calçado adequados para a prática de desporto. Para sua segurança, mantenha-se afastado de móveis e de paredes enquanto realiza os exercícios. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quando terminar o treino. Adapte o programa de exercícios à sua condição física.

AVVERTISSEMENTS

AVERTISSEMENTS

- Extraiga las partes del lado posterior de la base.
- Atornille la barra más larga a la base de Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Introduzca la barra más corta y ajústela a la altura deseada.
- Enrosque la barra en el sentido de las agujas del reloj.
- Inserte el mango en Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Para abrochar el tensor a la base, enganche el mosquetón a la tira de la base y gire la rosca para asegurarlo.

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

AVVERTISSEMENTS

AVERTISSEMENTS

- Extraia as partes do lado posterior da base.
- Aparafuse a barra mais comprida à base da Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Introduza a barra mais curta e ajuste-a à altura desejada.
- Enrosque a barra no sentido dos ponteiros do relógio.
- Insira o cabo na Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Para apertar o tensor à base, engate o mosquetão à tira da base e gire a rosca para o prender.

AVERTÊNCIAS

Se você sentir algum tipo de incômodo ao utilizar o aparelho, interrompa seu uso e consulte um médico. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança. Deve utilizar este aparelho com roupa e calçado adequados para a prática de desporto. Para sua segurança, mantenha-se afastado de móveis e de paredes enquanto realiza os exercícios. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quando terminar o treino. Adapte o programa de exercícios à sua condição física.

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

AVVERTENZE

AVVERTISSEMENTS

AVERTISSEMENTS

- Extraia as partes do lado posterior da base.
- Aparafuse a barra mais comprida à base da Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Introduza a barra mais curta e ajuste-a à altura desejada.
- Enrosque a barra no sentido dos ponteiros do relógio.
- Insira o cabo na Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Para apertar o tensor à base, engate o mosquetão à tira da base e gire a rosca para o prender.

AVERTÊNCIAS

Se você sentir algum tipo de incômodo ao utilizar o aparelho, interrompa seu uso e consulte um médico. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança. Deve utilizar este aparelho com roupa e calçado adequados para a prática de desporto. Para sua segurança, mantenha-se afastado de móveis e de paredes enquanto realiza os exercícios. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quando terminar o treino. Adapte o programa de exercícios à sua condição física.

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

AVVERTENZE

AVVERTISSEMENTS

AVERTISSEMENTS

- Extraia as partes do lado posterior da base.
- Aparafuse a barra mais comprida à base da Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Introduza a barra mais curta e ajuste-a à altura desejada.
- Enrosque a barra no sentido dos ponteiros do relógio.
- Insira o cabo na Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
- Para apertar o tensor à base, engate o mosquetão à tira da base e gire a rosca para o prender.

AVERTÊNCIAS

Se você sentir algum tipo de incômodo ao utilizar o aparelho, interrompa seu uso e consulte um médico. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança. Deve utilizar este aparelho com roupa e calçado adequados para a prática de desporto. Para sua segurança, mantenha-se afastado de móveis e de paredes enquanto realiza os exercícios. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quando terminar o treino. Adapte o programa de exercícios à sua condição física.

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

InnovaGoods®

AVVERTENZE

zodpovednej osoby, ktorá zaručí ich bezpečie. Pri používaní tohto prístroja noste vhodný odev a obuv na cvičenie. Z bezpečnostných dôvodov sa pri cvičení držte v dostatočnej vzdialenosti od nábytku a stien. Pri cvičení je dôležité udržať správnu polohu tela. Pred cvičením vždy zohrejte svaly a na konci cvičenia sa pretiahnite. Prispôbte intenzitu cvičenia svojej fyzickej kondícii.

EESTI

KOKKUPANEKUJUHEND

1. Eemaldage aluse tagakülg.
2. Keerake pikendav osa Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods® alusele.
3. Asetage paika lühem osa ja reguleerige see soovitud kõrgusele.
4. Keerake seda osa päripäeva.
5. Asetage kohale Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods® käepide.
6. Pinguti kinnitamiseks alusele kinnitage karabiin alusriba külge ja keerake niiti selle fikseerimiseks.

HOIATUSED

Kui tunnete toote kasutamisel ebamugavustunnet, siis lõpetage selle kasutamine ning konsulteerige arstiga. See seade ei ole mõeldud laste või füüsilise või vaimse puudega isiku poolt kasutamiseks, välja arvatud juhul, kui neid juhendab täiskasvanu, kes vastutab nende turvalisuse eest. Kandke seadet kasutades spordiks sobilikke riideid ja jalanõusid. Turvalisuse huvides hoidke harjutusi tehes eemale seintest ja mööblist. Harjutuste ajal on oluline säilitada korrektne kehaasend. Alustage alati lihaste soojendamise harjutustega ning lõpetage treening kerge venitusharjutustega. Valige endale treeningprogramm vastavalt oma füüsilisele vormile.

РУССКИЙ

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

1. Достаньте части с тыльной стороны основания.
2. Прикрутите более длинную планку к основанию тренажера Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
3. Вставьте и закрепите более короткую планку на желаемой высоте.
4. Прикручивайте планку по часовой стрелке.
5. Вставьте ручку в тренажер Buttocks & Legs Fitness Platform InnovaGoods®.
6. Для закрепления натяжителя в основании прикрепите карабин к резинке основания, поверните винт, чтобы настроить его.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Если вы испытываете какой-либо дискомфорт при использовании устройства, прекратите использование и обратитесь к врачу. Данное устройство не разработано для управления детьми или людьми с ограниченными физическими или психическими способностями, за исключением случаев управления под наблюдением взрослых или опекунов, ответственных за безопасность. Во время использования этого устройства надевайте соответствующую одежду и обувь для упражнений. В целях безопасности во время выполнения упражнений соблюдайте необходимую дистанцию от мебели и стен. Во время выполнения упражнений важно поддерживать корректное положение тела. Всегда начинайте с разогрева мышц, а в конце выполняйте растягивание. Адаптируйте программу упражнений к вашему физическому состоянию.

LATVIEŠU

SAGATVOŠANAS INSTRUKCIJA

1. Izņemiet detaļas no pamatnes aizmugures.
2. Ieskrūvējiet garāko Buttocks & Legs Fitness Platform® InnovaGoods® kātu pamatnē.
3. Ielieciet īsāko kātu un noregulējiet to vēlamajā augstumā.
4. Pagrieziet stieni pulksteņa rādītāja virzienā.
5. Ievietojiet rokturi Buttocks & Legs Fitness Platform® InnovaGoods®.
6. Lai nostiprinātu tenzoru pamatnē, piestipriniet karabiņi pie pamatnes un pagrieziet skrūvi, lai to pievilktu.

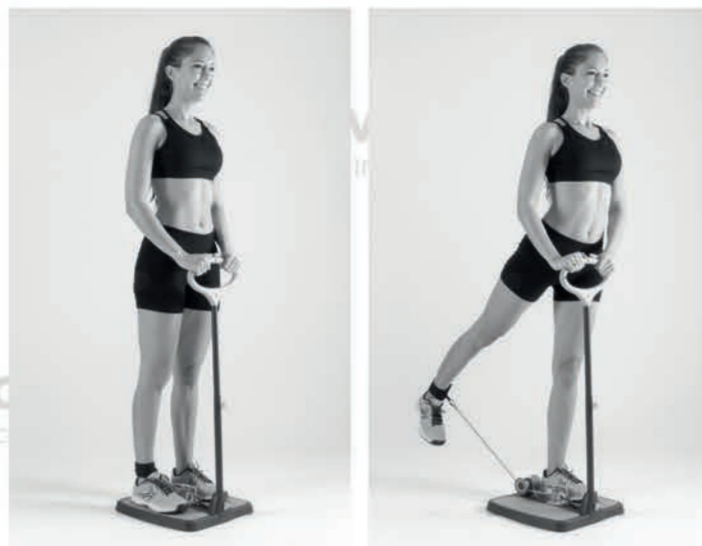
BRĪDINĀJUMI

Ja, izmantojot ierīci, jūtat diskomfortu, pārtrauciet lietošanu un konsultējieties ar ārstu. Šī ierīce nav paredzēta lietošanai bērniem vai personām ar fiziska vai garīga rakstura traucējumiem, ja vien viņus neuzrauga pieaugušais, kas atbild par viņu drošību. Izmantojot šo ierīci, velciet drēbes un apavus, kas ir piemēroti sporta nodarbībām. Drošības nolīkos, izpildot vingrojumus, ieturiet distanci no mēbeļiem un sienām. Izpildot vingrojumus, ir būtiski turēt ķermeņi pareizajā pozīcijā. Vienmēr sāciet ar nelielu muskuļu iesildīšanu un beidziet ar vieglu izstiepīšanos. Veidojiet jūsu treniņprogrammu, ņemot vērā jūsu fizisko sagatavotību.

V0100829
 IMPORTED BY RSVIP S.L., B87646477
 DISTRIBUTED BY: NNI S.L., B98019235
 C/ENQUERA, 46018, VALENCIA, SPAIN.
 © BY INNOVAGOODS®.
 ALL RIGHTS RESERVED. MADE IN P.R.C.

Exercise guide
Lower body workout

Exercise 1: Kickback
 Gluteus Maximus and Hamstring



Exercise 3: Outer Thigh
 Abductors and Gluteus Medius



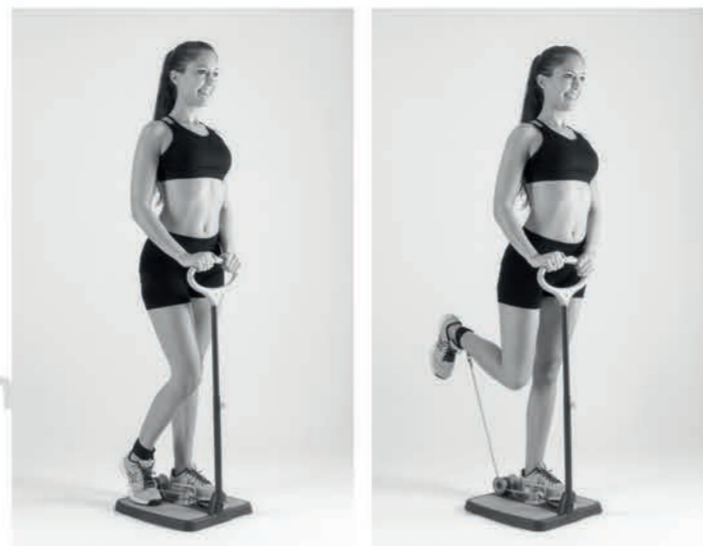
Exercise 5: Calf Raise
 Gastrocnemius and Soleus



Exercise 7: Inner Thigh
 Adductor



Exercise 2: Hamstring Curl
 Hamstring



Exercise 4: Diagonal Kickback
 Gluteus Maximus, Medius and Minimus



Exercise 6: Squat
 Quads, Hamstring and Glutes



Upper body workout

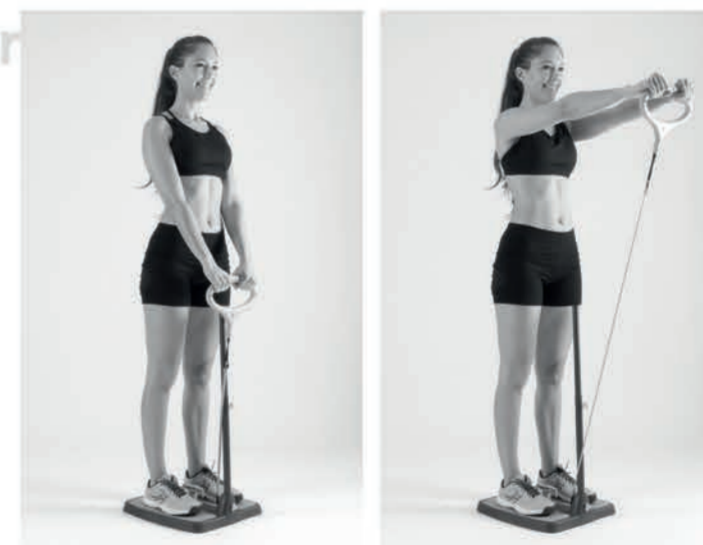
Exercise 1: Biceps Curl
 Biceps



Exercise 3: Lateral Raise
 Deltoids



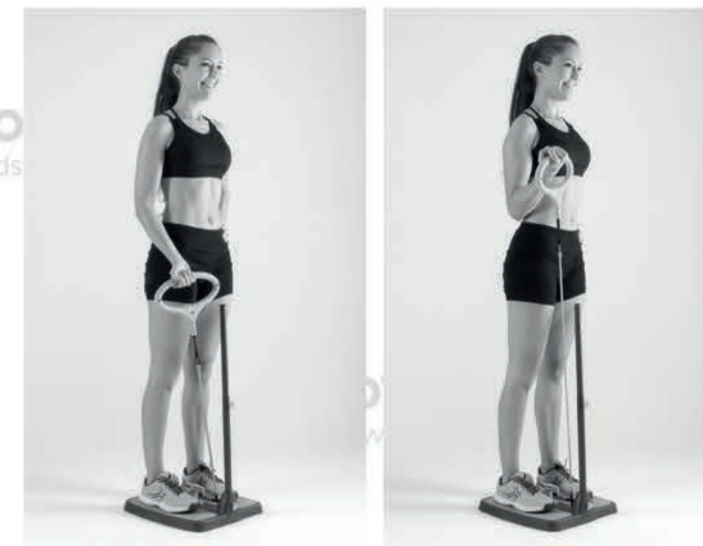
Exercise 5: Front Raise
 Deltoids



Exercise 7: Tricep Kickback
 Triceps



Exercise 2: Isolation Curl
 Biceps



Exercise 4: Upright Row
 Deltoids and Trapezius



Exercise 6: Reverse Curl
 Lower Biceps and Brachialis

