

QUICK GUIDE - KOM HURTIGT I GANG



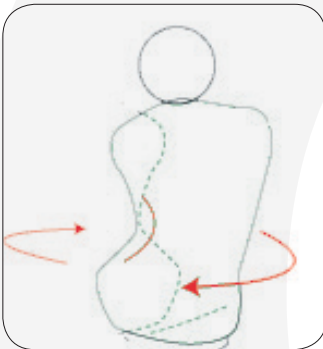
◀ BRUG AF VELA SAMBA 410 - VIGTIGT

VELA Samba 410 er designet til træning af ryg og lændemuskler.

- 1). Juster højden på stolen, så du har hele foden i gulvet, og begge ben let spredte.
- 2). Sæt dig godt tilbage på stolen, du skal bruge hele sædet.
Bemærk: Du skal aldrig kun sidde på forkanten af stolen, da den dermed nemt kan rulle
- 3). Rotér overkroppen i forskellige retninger, og vip fra side til side.

En overdreven vippebevægelse vil give dig et godt stræk i musklerne, men mærk efter, hvor meget du kan klare.

Træthed er tegn på, at du træner dine muskler. Benyt gerne en anden stol som supplement, hvor du kan slappe af.



◀ SÅDAN SAMLES STOLEN

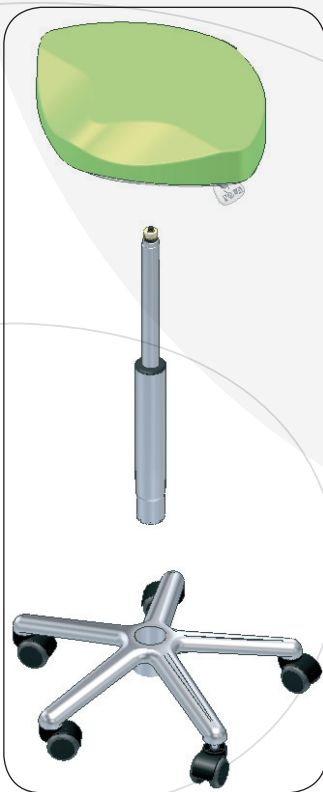
Stolen leveres usamlet. Dette for at minimere emballagen mest mulig, hvormed forbruget af pap mindskes. Den mindre emballage gør det ligeledes muligt at transportere flere stole sammen, hvorved CO2 forbruget mindskes mest muligt.

Stolen samles ved:

1. Sæt gaspatronen ned i hullet i understellet
2. Tag sædet med puden, og sæt det på gaspatronen

Vigtigt: Gaspatronen skal lige presses lidt ned, så den sidder helt fast.

Har du nogle spørgsmål, så kontakt vores kundeservice på tlf 9634 7600



VELA Samba 410 - HOLDER DIN RYG I FORM,
OG TRÆNER RYG OG LÆNDEMUSKLERNE