

Twister Stepper

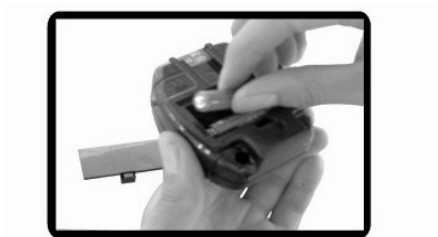
Használat előtt

1. Olvassa el a biztonsági tanácsokat mielőtt elkezdené a gyakorlást.
2. Ez a termék kizárólag otthoni használatra való. Fitneszteremben nem használható vagy nem gyógyászati célra.
3. Ellenőrizze a csavarokat használat előtt mindig, hogy eléggé meg e vannak húzva.
4. Csak egyenes felületen használjuk a szert.
5. Gyermekeknek javasoljuk mindig felnőtt felügyelete mellett a gyakorlatokat végezni.
6. Tartson másokat, különösen gyerekeket távol a gyakorlat végzése közben.
7. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a stepper jól össze e van szerelve.
8. Ne vislejen ékszert, nyakláncot és gyűrűt a gyakorlatok végzése közben.
9. Viseljen a tréninghez megfelelő öltözetet, cipőt.
10. Melegítsen be a tréning előtt 5-10 percet és az elvégzett gyakorlatok után 5-10 percet lazítson.
11. Edzés közben ne tartsa vissza a levegőt, hanem lélegezzen normálisan.
12. Tartson szünetet a gyakorlatok végzése közben. Kezdőknek ajánlatos 2-szer és haladóknak 4-5- ször hetente edzeni.
13. Helytelen vagy túl sok edzés sérüléseket okozhat.
14. Egyszerre csak egy ember gyakorlatozzon.
15. Edzés előtt kérdezze ki orvosa véleményét.
16. Állapotos nőknek tilos a szer használata.
17. A steppernek nem szabad vizesnek lennie, óvjuk attól.
18. Csak akkor gyakorlatozzon amikor a szer teljesen össze lett szerelve.
19. Ha gyengültséget érezne, azonnal szakítsa meg az edzést. Keresse fel orvosát, ha bármilyen fájdalmat érezne vagy nem érezné jól magát.
20. A szabadban ne használja a terméket.
21. Tartsa távol ujjait a mozgó részekről, különösen a pedáloktól.
22. Ha kölcsönadná készülékét, akkor kérjük mellékelje a használati útmutatót is.
23. Soha ne jóllakva, teli gyomorral végezzük a lépegetést.
24. Gyakorlat végzése közben elegendő folyadékot kell fogyasztani.
25. Kezdjen lassan a gyakorláshoz, majd lépeésről lépésre növelje az intenzitást.
26. Közepes erősségű tisztítószerves vízzel történik a lemosása a készüléknek.
27. Maximális terhelhetőség: 80kg

Összeállítás

Vegye ki a csomagolásból a darabokat és óvatosan rakja azt az asztalra vagy a földre. Távolítsa el a védőfóliát. Ellenőrizze, hogy minden meg e van, és azután kérjük lépésről-lépésre kövesse a leírást, a helyes összeszerelés érdekében.

Elemek beillesztése: távolítsa el a számláló hátsó részét és helyezze bele az elemeket. Majd illesszük vissza a számláló fedelét, és ellenőrizzük, hogy működik e a számláló.



A sensor kábel és a computer összekötése: a keretből húzza elő a kábelt és kösse össze a computer hátoldalán található illesztéssel.



A computer felszerelése: dugja a computert az arra megadott helyre.



A computer szerelése után elkezdheti az edzést.



Az erősség beállítása: állítsa be az ellenállást/erősséget a tekerő gombbal gyengétől az erősig. Az óramutató járásával egy irányba tekerjük, ha erős ellenállást szeretnénk. A gyengébb ellenállásért tekerjük az ellenkező irányba.

