

РЪКОВОДСТВО

Спепер Twister Stepper



вносител: Саксо ООД, гр. Русе, ул. Сакар Планина 1

e-mail: office@yakobg.com

www.insportline.bg

www.yakobg.com

Важна информация относно безопасността

- 1) Прочетете упътването и цялата го съпътстваща документация, като я следвайте внимателно преди да използвате уреда.
- 2) Този уред е предназначен единствено за домашна употреба. Не е предназначен за комерсиална, или медицинска употреба.
- 3) Проверете уреда преди всяко ползване, за да се уверите, че всички болтове и гайки са добре затегнати.
- 4) Уверете се, че преди употреба уреда е добре стабилизиран на пода и неравните повърхности са изравнени.
- 5) Повечето фитнес уреди не са препоръчителни за употреба от деца. Децата не трябва да ползват уреда без да бъдат под наблюдение от възрастен.
- 6) Уредът има подвижни части. В интерес на безопасността пазете другите, особено децата на безопасно разстояние докато тренирате.
- 7) Уверете се, че всички настойки на уреда са изцяло направени и правилно регулирани, за да избегнете евентуални травми.
- 8) Премахнете всички опаковъчни материали преди да започнете тренировка
- 9) Винаги носете подходящо облекло и обувки по време на тренировка. Не носете прекалено големи дрехи, които могат да бъдат заплетени от подвижните части на уреда.
- 10) Загрейте за 5 до 10 минути преди всяка тренировка и се охладете за 5 до 10 минути след тренировка. Това ще позволи на пулса Ви да нараства и намалява постепенно и ще Ви помогне да избегнете преразтягане на мускулите.
- 11) Никога не задържайте дъха си докато тренирате. Дишането трябва да бъде в нормални граници спрямо нивото на тренировката.
- 12) Почивайте адекватно между отделните тренировки. Мускулите се тонизират и нарастват по време на тези почивки. Начинаещите трябва да тренират два пъти седмично, като постепенно увеличават дните до 4 или 5 пъти седмично.
- 13) Не претренирайте. Неправилната или прекомерна тренировка може да доведе до травма.
- 14) Позволено е само едни човек да ползва уреда в едно и също време.
- 15) Допитайте се до личния си лекар, преди да започнете да тренирате, дали принадлежите към рискова група, що се касае до здравословното Ви състояние.
- 16) Уредът не трябва да бъде ползван от Бременни жени.
- 17) Уредът не трябва да се мокри. Не стойте на уреда, ако не тренирате и го ползвайте само по предназначение.
- 18) Ползвайте уреда единствено ако е напълно сглобен.
- 19) Прекъснете тренировката веднага, ако се почувствате слаби или замаяни.
- 20) Не използвайте уреда навън.
- 21) Пазете пръстите си и други части на тялото далеч от подвижните части, и по-специално от педалите.
- 22) Когато давате уреда на друг човек, трябва да предадете също и инструкциите. Производителя, вносителят или продавача не носят отговорност ако инструкциите не са предадени.

- 23) Никога не тренирайте на пълен стонах. Не приемайте храна един час преди и след тренировка.
- 24) Винаги помнете че тялото Ви се нуждае от достатъчно течности докато тренирате.
- 25) Започвайте тренировките си бавно, като увеличавате плавно интензитета им.
- 26) За почистване не използвайте агресивни препарати, а само меки препарати за почистване.
- 27) Максималния капацитет за натоварване на уреда е 80 кг.

Монтаж на уреда

Извадете всички части от опаковките и ги положете на пода, или върху маса.

Отрежете всички кабелни превръзки с резач или нож. Премахнете предпазните найлони и хартии. Моля, проверете дали всички необходими части са налични и не са повредени от транспортирането на уреда. Следвайте инструкциите стъпка по стъпка за да избегнете грешки докато сглобявате уреда.

1. Поставяне на батериите на компютъра:

За да поставите батериите, моля свалете капачето от здната страна на компютъра, поставете батериите по местата им, като се уверите, че сте ги поставили в правилната посока, след което затворете капачето. Моля, уверете се че компютъра работи след поставянето на батериите, като натиснете бутона на компютъра и проверете дали мониторът работи.

2. Свързване на жиците на компютърния сензор:

Издърпайте сензорната жица от основната рамка, свържете сензорната жица със задната страна на компютъра.

3. Свързване на компютъра към основната рамка:

Плъзнете компютъра върху компютърната шина. Моля да отбележите, че компютъра трябва да се плъзне към крайната страна на компютърна шина.

4. След като завършите сглобяването:

След сглобяването на компютъра може да започнете да използвате своята степер машина за тренировки.

ПРЕДИ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ

Настройка на контрола за съпротивлението

Моля коригирайте съпротивлението от копчето за контрол на съпротивлението, като цвета показва нивото на силата на съпротива. Завъртете копчето за контрол на съпротивлението по посока на движение на часовниковата стрелка за да увеличите съпротивителната сила. Ако искате да намалите съпротивителната сила, завъртете копчето за контрол на съпротивлението в посока, обратна на посоката на часовниковата стрелка. Моля настройте съпротивлението на ниво, подходящо за Вас преди да започнете тренировката си на степер машината.

Вече може да започнете с тренировките. Пожелаваме Ви много забавни моменти и успехи с вашата степер машина.