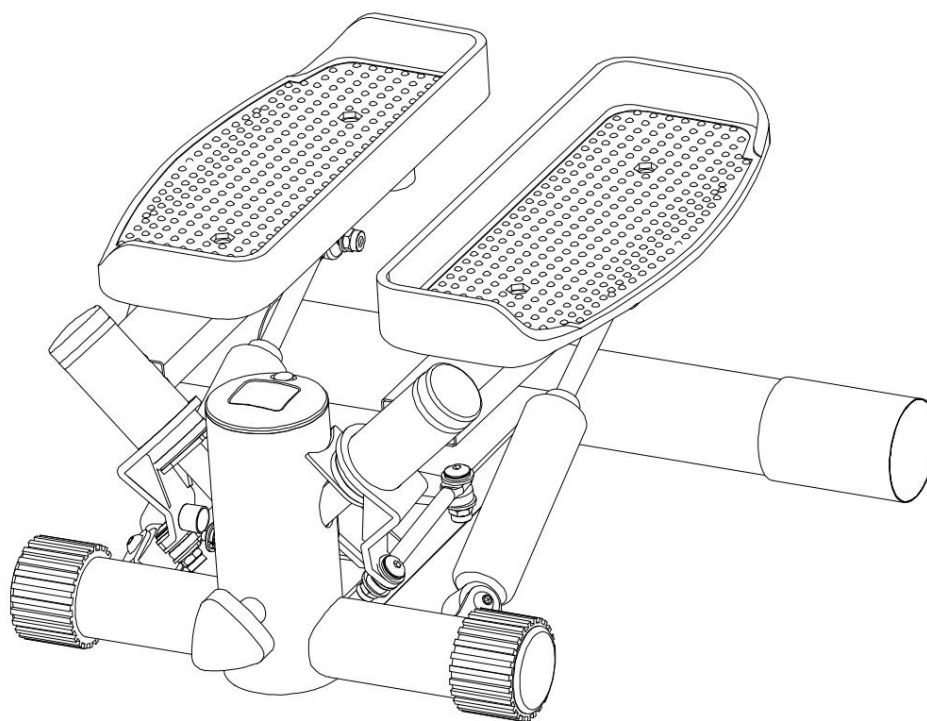




ТУИСТ степер



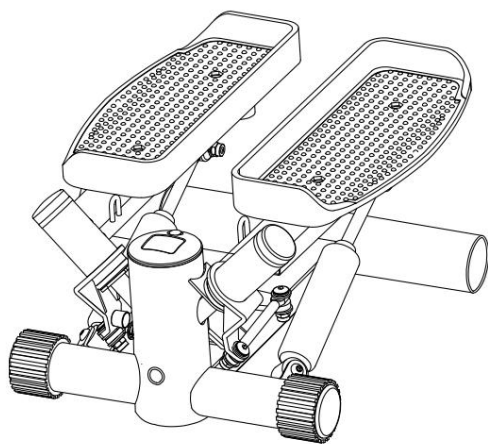
Ръководство за употреба

Важна информация за безопасност

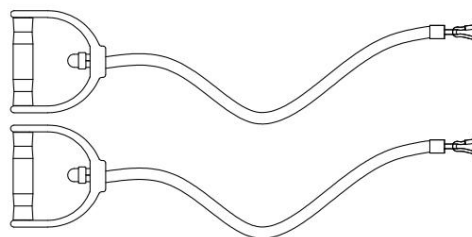
Моля, пазете това ръководство на сигурно място за лесна справка

2. Важно е да прочетете цялото ръководство, преди да сглобите и използвате оборудването.
3. Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, трябва да се консултирате с Вашия лекар, за да определите дали имате някакви медицински или физически състояния, които биха могли да изложат на риск Вашето здраве и безопасност или да Ви попречат да използвате правилно оборудването.
4. Дръжте деца и домашни любимци далеч от оборудването. Оборудването е предназначено само за употреба от възрастни.
5. Използвайте оборудването върху твърда, равна повърхност със защитно покритие за пода или килима. За да се гарантира безопасността, Оборудването трябва да има поне 0,5 метра свободно пространство около себе си.
6. Преди да използвате оборудването, проверете дали гайките и болтовете са здраво затегнати.
7. Носете подходящо облекло, докато използвате оборудването. Избягвайте носенето на широки дрехи, които могат да се закачат в оборудването. или които могат да ограничат или предотвратят движението.
8. Оборудването не е подходящо за терапевтична употреба. Подходящо само за домашна употреба. Максимално тегло на потребителя: 120 кг.
8. НЕ докосвайте цилиндъра, докато правите упражнения.

Компоненти



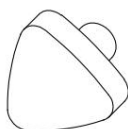
Основна рамка x1 бр.



Въже x2 бр.



Задна капачка x2 бр.



Регулиращо копче x1 бр.



Кръстосан винт x2 бр.



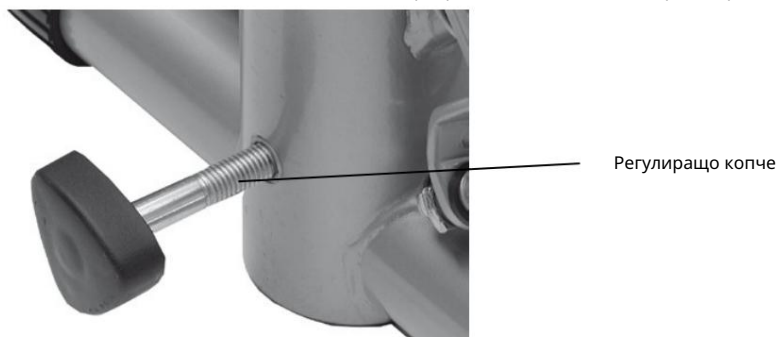
Отвертка x1 бр.

Сглобяване и настройка

5. Поставете задната капачка в задната тръба. Ако е необходимо, завъртете крачето, докато издатината пасне в слота на задната тръба.
6. Поставете напречния винт в отвора на задната тръба и го затегнете с кръстатата отвертка.



7. Повдигнете педалите на подходяща височина. Прикрепете копчето към отвора на предната стойка и го затегнете.



8. Ако тренирате с въжета, прикрепете металната кука на въжетата към кръга на основната рамка.

Височина на настройка



Можете да използвате регулиращото копче, за да регулирате височината на педалите. •

Повдигнете педалите, завъртете ги по часовниковата стрелка, за да увеличите крачката.

• Завъртете обратно на часовниковата стрелка, за да скъсите крачката.

Използване на компютъра

Включване/изключване

- Когато започне тренировка, компютърът ще се включи автоматично.
Или натиснете кратко бутона MODE в средата.
- Ако не използвате устройството в продължение на 5 минути, компютърът се изключва автоматично.

Бутон MODE: натиснете кратко бутона mode, за да изберете желаната функция.

Продължете да натискате бутона за 3 секунди, всички функционални стойности ще се установят на „0“.

ФУНКЦИИ

СТОП: КОГАТО СПРЕТЕ ПЕДАЛИТЕ, НА LCD ЕКРАНА СЕ ПОКАЗВА „СТОП“.

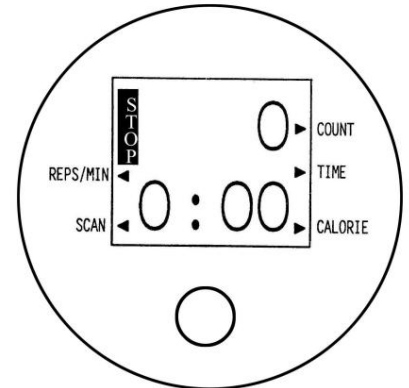
REPS/MIN (или STRIDES/MIN): Показване на средния брой крачки за 1 минута

SCAN: Показва всички функции последователно

TIME: Натрупано време за тренировка 0:00-99:59

КАЛОРИИ: Показва приблизителния прием на калории.

БРОЙ: Натрупан брой крачки 0-9999



Забележка:

1. Ако дисплеят не е четлив, сменете батерията с нова.
 2. Спецификация на батерията: 1 брой AAA или UM-4 1.5V 3.
- Изваждането на батерията ще изтрие всички функционални стойности.

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЕ

Всяка тренировка трябва да включва замявка, упражнения в тренировъчната зона и разхлаждане.

1. Замявка

Замявка, състояща се от 5 до 10 минути разтягане и леки упражнения. Правилната замявка повишава телесната температура, сърдечната честота и кръвообращението ви, като подготовка за тренировка.



2. Упражнение в тренировъчна

зона Упражнение в тренировъчна зона, състояща се от 20 до 30 минути упражнения с пулс в тренировъчната ви зона. (Забележка: През първите няколко седмици не поддържайте пулса си в тренировъчната си зона за повече от 20 минути.)

3. Охлаждане

Охлаждане с 5 до 10 минути разтягане. Това ще увеличи гъвкавостта на мускулите ви и ще помогне за предотвратяване на проблеми след тренировка.