

A90-322V00BK



Ελλειπτικό - Air Walker με 4 Επίπεδα Αντίστασης



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ!

Αποθηκεύστε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για εύκολη μελλοντική αναφορά.

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση εξοπλισμός. Η ασφαλής και αποτελεσματική χρήση μπορεί να επιτευχθεί μόνο όταν ο εξοπλισμός συναρμολογείται, συντηρείται και χρησιμοποιείται σωστά. Είναι δικό σου. ευθύνη εξασφαλίστε ότι όλοι οι χρήστες του εξοπλισμού είναι καλά να γνωρίζετε όλες τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις.

2. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε εκπαιδευτικό πρόγραμμα, συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να διαπιστώσετε εάν έχετε τις ιατρικές ή φυσικές καταστάσεις που θα μπορούσαν να θέσουν ένα διακινδυνεύστε την υγεία και την ασφάλεια ή αποτρέψτε τη σωστή χρήση του εξοπλισμού. Το η συμβουλή του γιατρού είναι απαραίτητη εάν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν το καρδιακός ρυθμός, αρτηριακή πίεση ή επίπεδο χοληστερόλης.

3. Πρέπει να γνωρίζετε τα σήματα του σώματός σας. Λανθασμένη εκπαίδευση ή η υπερβολική μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Σταματήστε την προπόνηση εάν εκδηλώσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πόνος, σφίξιμο στο στήθος, καρδιακός παλμός ακανόνιστη, ακραία δύσπνοια, ζάλη ή ναυτία. Εάν ένα από τα αυτές οι συνθήκες, συμβουλευτείτε άρρωστος το γιατρό σας πριν συνεχίσετε το πρόγραμμα κατάρτιση.

4. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από τη συσκευή. Ο εξοπλισμός έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.

5. Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με κάλυμμα προστατευτικό στο πάτωμα ή στο χαλί. Για να εξασφαλίσει ασφάλεια, η ενδυμασία θα πρέπει να έχει τουλάχιστον 0,5 μέτρα ελεύθερου χώρου παντού.

6. Πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή, βεβαιωθείτε ότι τα παξιμάδια και τα μπουλόνια είναι σφιγμένα σταθερά.

7. Η ασφάλεια του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν είναι εξετάζεται τακτικά για ζημιές ή / και φθορά.

8. Χρησιμοποιείτε πάντα τη συσκευή σύμφωνα με τις οδηγίες. αν βρείτε ελαττωματικά εξαρτήματα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του εξοπλισμού, ή εάν υπάρχουν ασυνήθιστοι θόρυβοι που προέρχονται από τον εξοπλισμό κατά τη χρήση, σταματήστε αμέσως. Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή μέχρι το πρόβλημα δεν ήταν σταθερό.

9. Να φοράτε πάντα κατάλληλα ρούχα κατά τη χρήση του εξοπλισμού.

Αποφύγετε να φοράτε χαλαρά ρούχα που μπορεί να μπλέκονται εξοπλισμός ή που θα μπορούσε να περιορίσει ή να εμποδίσει την κίνηση.

10. Ο εξοπλισμός πέρασε τις δοκιμές και έλαβε τις σχετικές πιστοποιήσεις. Κατάλληλο sollo για οικιακή χρήση. Η ικανότητα πέδησης είναι ανεξάρτητη από βελούδινη

11. Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική

χρήση. 12. Πρέπει να είστε προσεκτικοί κατά την ανύψωση ή τη μετακίνηση από την εμφάνισή τους ώστε να μην τραυματιστεί η πλάτη. Χρησιμοποιείτε πάντα τεχνικές κατάλληλη ανύψωση ή / και ζητήστε την απαραίτητη βοήθεια.

13. Μην επιχειρήσετε να επισκευάσετε τον διάδρομο μόνοι σας εκτός από δραστηριότητες συντήρησης περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Ο διάδρομος δεν περιέχει εξαρτήματα που μπορούν να επισκευαστούν από το χρήστη, έτσι αποσυναρμολογώντας τον εαυτό σας όχι μόνο θα ακυρώσει την εγγύηση και αλλά και μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό.

Προσοχή!!

1. Εάν η οθόνη δεν εμφανίζει κανονικά τα δεδομένα, εγκαταστήστε ξανά την μπαταρία.
2. Η μπαταρία πρέπει να τραβηχτεί έξω από τον πίνακα ελέγχου για θεραπεία σίγουρα ένα volta εξαντληθεί και αντιμετωπίζονται σαν απόβλητα.
3. Αυτό το εγχειρίδιο είναι επίσης κατάλληλο για εξοπλισμό χωρίς πάνελ ελέγχου.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ουδέτερο απορρυπαντικό και να το αραιώσετε με νερό και να σκουπίσετε με πανί λιπάνετε προσεκτικά και στη συνέχεια σκουπίστε το με ένα στεγνό πανί.

Μην χρησιμοποιείτε διαλύτες alkaline, solvents, volatile oils και άλλα solvents.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ / ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ

Αποφύγετε υψηλής θερμοκρασίας, την υγρασία ή το άμεσο φως του ήλιου, και παρακαλώ το τοποθετήστε μέσα ένα καλά αεριζόμενο μέρος.

Όταν όχι σε λειτουργία, παρακαλώ διπλώστε τον εξοπλισμό, και τον βάλτε σε μια θέση όπου τα παιδιά δεν μπορούν να το αγγίξουν.

Εάν δεν χρησιμοποιείται για σύντομο χρονικό διάστημα, φροντίστε να ελέγξετε τις προφυλάξεις πριν επαναχρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν και χρησιμοποιήστε το μόνο για κανονική χρήση.

Όταν βρέξετε κατά λάθος το προϊόν, χρησιμοποιήστε ένα στεγνό πανί για να αποφύγετε την ολίσθηση.

Σε περίπτωση δυσλειτουργίας, ανωμαλίας ή οποιουδήποτε λειτουργικού προβλήματος, επικοινωνήστε η εταιρεία μας.

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Λαμβάνοντας υπόψη τους διαφορετικούς εθνικούς κανονισμούς για την ανακύκλωση, πρέπει να γίνει αναφορά σε σχετικούς κανονισμούς.

Πριν από την προπόνηση, είναι καλύτερο να κάνετε σωματική προθέρμανση για να τεντώσετε τους μυς πιο εύκολα. Στη συνέχεια, το πρώτο από 5 ~ 10 λεπτά για να ζεσταθεί. Και μετά σύμφωνα με τους θεούς ακολουθώντας τις μεθόδους, σταματήστε και κάντε ασκήσεις τεντώματος: επαναλάβετε πέντε φορές, κάθε πόδι κάθε 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο χρόνο για να επαναλάβετε αυτό το τέντωμα μετά το τέλος της προπόνησης.

1.Προς τα κάτω τέντωμα

Λυγίστε ελαφρά τα γόνατα και το σώμα σας αργά, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους σας και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Κρατήστε τους για 10 ~ 15 δευτερόλεπτα, Επαναλάβετε 3 φορές.

2. Επιμήκυνση του ποδιού

Καθίστε σε ένα καθαρό μαξιλάρι και λυγίστε τα γόνατά σας αριστερά. Τοποθετήστε το αριστερό πόδι προς τα μέσα μηρός του δεξιού ποδιού. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλά σας του δεξιού ποδιού. Κρατήστε για 10 ~ 15 δευτερόλεπτα , και επαναλάβετε 3 φορές με κάθε πόδι.

3. Τέντωμα των χεριών και των ποδιών

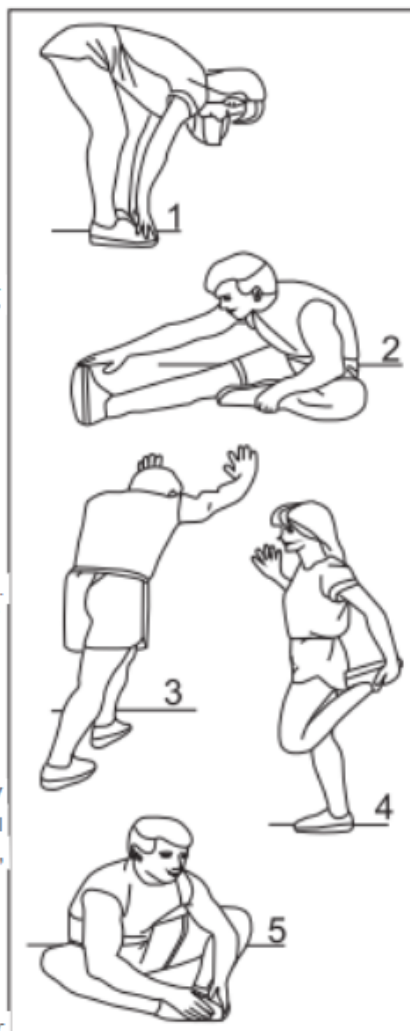
Σταθείτε όρθια και βάλτε και τα δύο χέρια σε ένα τοίχο ή σε ένα δέντρο, με το ένα πόδι προς τα εμπρός και το άλλο πίσω. Κρατήστε ευθεία άρρωστο πόδι πίσω με κακή φτέρνα πάτωμα, και στη συνέχεια κλίνει προς τον τοίχο ή το δέντρο. Κρατήστε το για 10 ~ 15 δευτερόλεπτα, Επαναλάβετε 3 φορές με κάθε πόδι.

4. Τέντωμα του τετρακέφαλου

Γείρετε το δεξί σας χέρι σε έναν τοίχο ή πάνω ένα γραφείο για τη διατήρηση της ισορροπίας. και μετά πιάστε τον αστράγαλο με το αριστερό σας χέρι και τραβήξτε το πόδι στους γλουτούς. Κρατήστε για 10 ~ 15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές με κάθε πόδι.

5. Τέντωμα της βουβωνικής χώρας

Καθίστε με λυγισμένα γόνατα και τακούνια των ποδιών ΟΗΕ. Κρατήστε τους αστραγάλους σας και σκύψτε προς τα εμπρός στους γοφούς σας. Κρατήστε τα για 10 ~ 15 δευτερόλεπτα, Επαναλάβετε 3 φορές.



Χρησιμοποιώντας τον ελλειπτικό εκπαιδευτή

Συνέλευση:

- * Είναι σημαντικό να συναρμολογήσετε το προϊόν σε καθαρό και τακτοποιημένο μέρος.
- * Σας συνιστούμε να έχετε κάποιον να σας βοηθήσει με τη συναρμολόγηση. Πέμ, επειδή ορισμένα εξαρτήματα είναι βαριά.
- * Αφαιρέστε όλα τα μέρη από τη συσκευασία και απλώστε τα στο πάτωμα.

