

POMEMBNA VARNOSTNA NAVODILA

Pred uporabo preberite vsa navodila

1. Pred uporabo preberite navodila ter vso spremljajočo literaturo. Med uporabo upoštevajte v navodilih zapisane nasvete.
2. Ta naprava je namenjena le uporabi v domačem krogu. Naprava NI primerna za uporabo v komercialne ali medicinske namene.
3. Pred vsako vadbo preverite, če so vsi vijaki in matice tesno priviti.
4. Zagotovite, da je naprava postavljena na ravna tla oz. pred uporabo izravnajte neravnine.
5. Vadbene naprave niso namenjene otrokom. Otroci lahko napravo uporabljajo le ob nadzoru odraslih.
6. Vadbena naprava ima premikajoče se dele. V interesu varnosti naj se med vadbo nihče, še posebej pa otroci, ne nahaja v neposredni bližini naprave.
7. V izogib poškodbam pred uporabo preverite, če so vsi nastavljivi deli pravilno nameščeni in ustrezno pritrjeni.
Pred pričetkom vadbe snemite ves nakit, vključno s prstani, verižicami, ...
8. Med vadbo bodite vedno primerno oblečeni in obuti. Nikoli ne imejte oblečenih neoprijetih oblačil, ki bi se lahko zataknila v premikajoče se dele vaše vadbene naprave.
9. Pred vsako vadbo opravite 5-10 minutno fazo ogrevanja, po vadbi pa tudi 5-10 minutno fazo ohlajevanja. S tem se bo vaš srčni utrip dvignil in spustil postopno, hkrati pa boste preprečili natege mišic.
10. Med vadbo nikoli ne zadržujte diha. Dihanje naj ostane normalno ter skladno z izvajano stopnjo vadbo.
11. Med posameznimi sklopi vadbe namenite ustrezen čas tudi počitku. V teh obdobjih počitka se mišice razvijajo. Začetniki naj najprej vadijo dvakrat tedensko, nato pa količino vadbe postopno zvišujejo na štiri do petkrat tedensko.
12. NE PRETIRAVAJTE z vadbo. Nepravilna ali prekomerna vadba lahko vodi k poškodbam.
13. Napravo lahko naenkrat uporablja le ena oseba.
14. Pred uporabo naprave se najprej posvetujte z osebnim zdravnikom in ugotovite, če morda spadate v katero od rizičnih skupin.
15. Nosečnice naj naprave ne uporabljajo.
16. Naprave se ne sme zmočiti. Na napravi ne stojte oz. je ne uporabljajte na nepravilen način.
17. Napravo uporabljajte le, ko je sestavljena popolnoma pravilno.

Pred uporabo preberite vsa navodila

18. V primeru slabega počutja ali omotice takoj prenehajte z vadbo. O morebitnem slabem počutju,

bolečinah v prsnem košu ali sklepah, nenormalnemu srčnemu utripu ali drugih simptomih se takoj

posvetujte z zdravnikom.

19. Naprave ne uporabljajte zunaj.

20. Prste in druge dele telesa ne približujte premikajočim se delom, še posebej ne pedaloma.

21. Ko napravo izročite v uporabo drugi osebi, ji hkrati izročite tudi navodila za uporabo. V primeru, da

se ta navodila ne upoštevajo, proizvajalec, uvoznik in prodajalec ne nosijo odgovornosti.

22. NIKOLI ne vadite s polnim želodcem. Približno eno uro pred in po vadbi ne imejte obroka.

23. Vedno upoštevajte, da vaše telo med vadbo potrebuje dovolj tekočine.

24. Z vadbo pričnite počasi, intenzivnost vadbe povečujte postopoma.

25. Za čiščenje ne uporabljajte agresivnih čistil.

26. Največja dovoljena obremenitev je 80 kg.

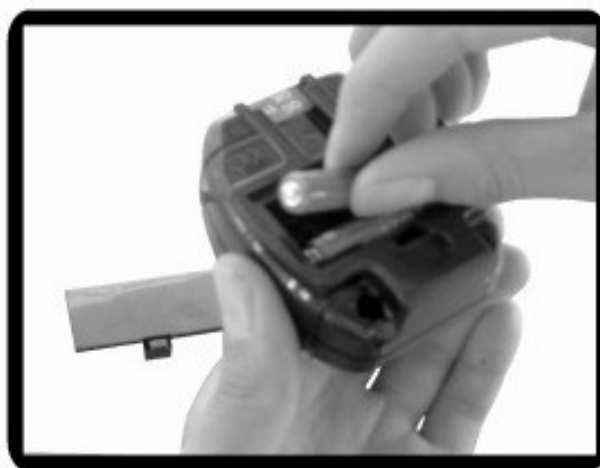
SESTAVLJANJE DELOV

Sestavljanje delov

Iz embalaže vzemite vse sestavne dele in jih previdno položite na tla ali mizo. Ovoje prerežite z nožem ali kleščami ter odstranite mehurčkasti ovojni papir. Nato preverite, če ste dobili dostavljene vse sestavne dele in ali se je morda kateri od delov poškodoval med transportom. V izogib napakam pri sestavljanju naprave pazljivo korak za korakom preberite navodila.

1. VSTAVLJANJE BATERIJ ŠTEVCA

Za vstavljanje baterij najprej snemite pokrov predela za baterije na zadnji strani števca in vstavite baterije, pri čemer posebej pazite, da so vstavljene v pravilno smer. Pokrov nato ponovno zaprite. Po vstavitvi baterij s pritiskom na gumb in pogledom na zaslon preverite, če števec deluje.



2. POVEZAVA ŽIČE SENZORJA

Žico senzorja potegnite iz glavnega okvirja in jo nato povežite z zadnjim delom števca.



Sestavljanje delov:

3. POVEZAVA ŠTEVCA Z GLAVNIM OGRODJEM:

Potisnite števec v vodila za števec. Prosim prepričajte se, da ste potisnili števec do konca ležišča.



4. KONČANO SESTAVLJANJE:

Ko je števec vstavljen, lahko začnete z uporabo Vše naprave za treniranje.



PRED UPORABO

Nastavitev stopnje upora

Za nastavitev stopnje upora od nizke do visoke uporabite gumb, namenjen nastavitvi stopnje upora. Za višjo stopnjo upora obrnite gumb v smeri urinega kazalca, za nižjo stopnjo upora obrnite gumb v nasprotni smeri od smeri urinega kazalca. Pred pričetkom vadbe si stopnjo upora nastavite tako, da vam bo kar najbolje ustrezala.



Sedaj lahko pričnete z vadbo. Želimo vam obilo zadovoljstva in uspeha z vašo napravo MOTION STEPPER.