

AB Vertical Használati utasítás



Fontos: olvassa el figyelmesen a használati leírást, mielőtt használatba venné ezt a terméket.

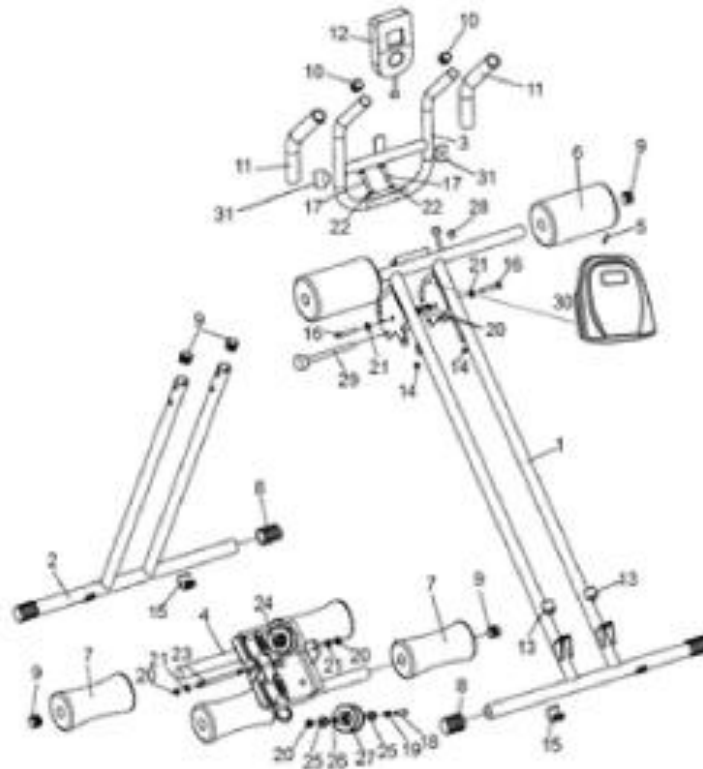
Fontos biztonsági figyelmeztetések

1. Maximális terhelhetőség: 100kg
2. Ügyeljen rá, hogy gyermekek és házi állatok ne kerüljenek érintkezésbe ezzel a berendezéssel. Egy helyiségben ne hagyják figyelmen kívül gyermekeiket a termékkel.
3. Amennyiben a felhasználó mellkasi fájdalmat vagy szédülést érez, azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával.
4. A terméket egyenes, sima felületen kell felállítani. Hogy elkerülje a padlón a sérülést vagy károsodást, kérjük, helyezzen egy szőnyeget vagy matracot a Shaper alá.
5. Mindig megfelelő sportra alkalmas ruházatot viseljen; futó vagy aerobic cipő felel meg erre a célra a legjobban.
6. A terméket kizárólag a használati utasításnak megfelelően használja!
7. Semmilyen hegyes, szúrós tárgyat ne helyezzen a termék mellé vagy közelébe.
8. Fogyatékosok kizárólag orvosi felügyelet mellett használhatják ezt a terméket.
9. Edzés előtt mindenképpen melegítsen be, végezzen nyújtó gyakorlatokat.
10. Ne használja a készüléket, amennyiben az nem hibásan működik.

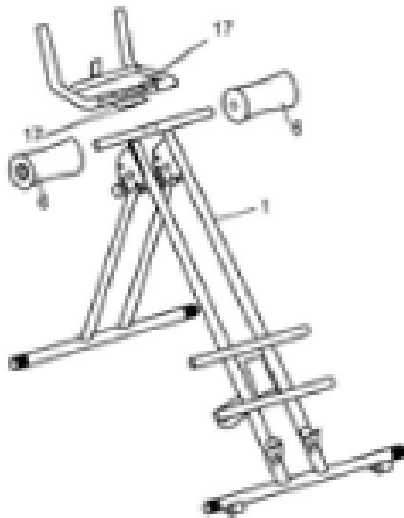
Figyelem: konzultáljon orvosával, különösen, ha 35 év feletti az életkora.

EDZÉS ELŐTT

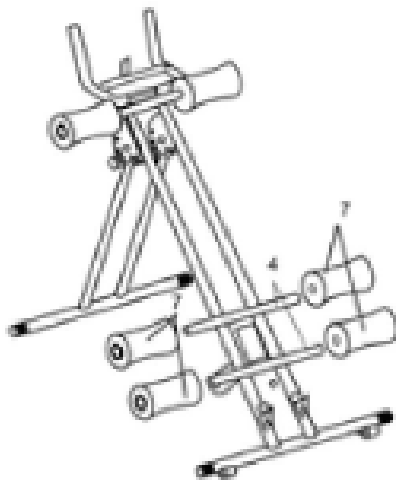
1. Keressen egy kényelmes edző helyet. Szerelje össze a készüléket egy olyan környezetben, ahol elegendő fény és szellőzés van. Mivel a készülék egyszerűen szállítható, mozgatható, így nem kötelező ugyanabban a helyiségben szerelni, ahol edzeni is fogunk.
2. De ügyeljünk rá, hogy nagy távlatokba ne szállítsuk a terméket, meg ne lépcsőzzünk vele.
3. Tekintse meg a szerszámokat, amelyekre szüksége lesz az összeállításhoz:
 - Állítható csavarkulcs
 - Szokványos csavarhúzó
4. Nézze át még egyszer a biztonsági figyelmeztetéseket.
5. Készítse elő a csavarokat és az anyákat a szereléshez, az anyákat az átmérőjük szerint lehet megkülönböztetni.



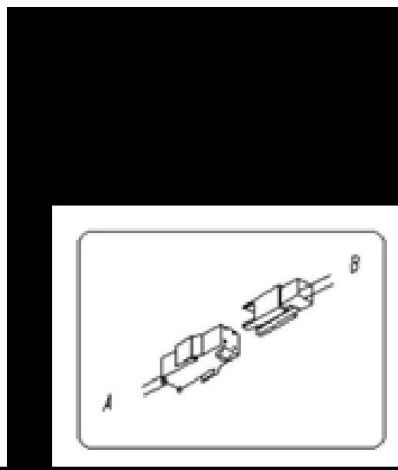
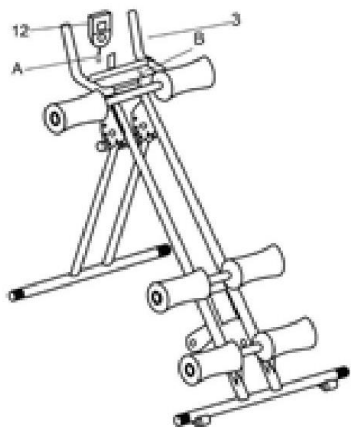
Összeszerelés



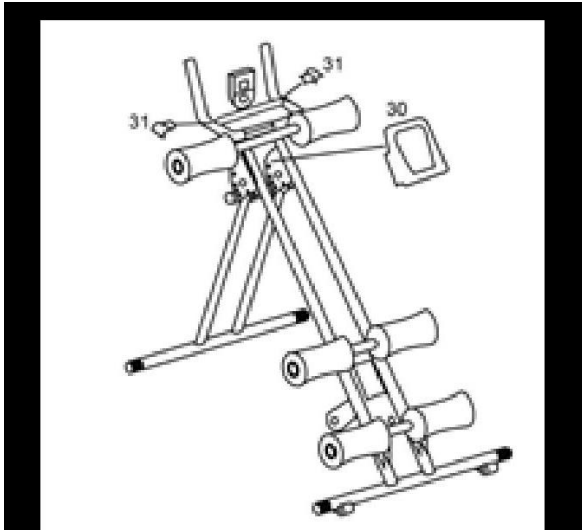
1. Illessze a kormányt (3) a keretre felső részére (1) csavarokkal (17) és a hajlított alátéttel (22). Majd helyezze fel a szivacsos markolatot (6) a keresztcsőre a főkereten (1).



2. Illessze a szivacsokat (7) a térd keretrészére (4).



3. Szerelje a computert (12) a kormányra (3), majd kösse össze az „A” összekötő vezetékét a „B”-vel.



4. A fedők illesztése

Helyezze a műanyag fedőt (31) a kormányra. Majd illessze az elülső fedőt is, amit az ötös számú csavarral tud rögzíteni.

Ellenállás

Ez a berendezés tökéletes harmóniában teszi lehetővé, hogy egyensúly, rugalmasság és erő együtt kerüljön edzésre. 4 különböző ellenállást, vagyis erősséget különböztetünk meg, bármelyikével kezdhető is az edzés. Például D – könnyű, majd utána C – medium vagy B – erős. A legerősebb az A – Extrém.

Tárolás

Távolítsa el az edzés után a Pin-t (29) a keretcsövek közül. Csukja össze a készüléket és fixálja a korábban eltávolított Pin-nel (29). Tárolja a terméket tiszta, száraz helyen.

MONITOR HASZNÁLATA



Kulcsfunkciók

MODE: ezzel tudja a különböző funkciókat kiválasztani.

Üzembe helyezés:

1. Automata ON/OFF

A rendszer automatikusan bekapcsol, ha a gombot megnyomja, vagy ha a SPEED érzékelő egy jelet kap. Ha 4 -5 percig nem használja a terméket, a monitor automatikusan kikapcsol.

2. Visszaállítás

A computer értékeit vissza tudja állítani úgy, hogyha a MODE gombot nyomva tartja 3-4 másodpercig, vagy ha az elemeket cseréli.

3. Funkciói

TIME: nyomja a Mode gombot, míg a Time-t eléri

COUNT: a kijelző számol az edzés ideje alatt

CALORIES: nyomja a Mode gombot addig, míg a CALORIES –t el nem éri. Számolja az edzés ideje alatt az elégetett kalóriák számát

STRIDES / MIN: a Mode gomb többszöri megnyomásával éri el ezt a funkciót.

Automatikusan számolja a lépéseket/percenként az edzés megkezdése után.

SCAN: automatikusan mutatja a következő funkciókat a következő sorrendben:

TIMECALORIE-STRIDES/MIN

4. Amikor a kijelző már nem működik rendesen, ki kell cserélni az elemeket.