

HMS Abs Automatic KA08 käyttöohjeet

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Lue ja noudata tämän käyttöohjeen turvallisuusohjeita välttääksesi vakavat loukkaantumiset. Älä käytä laitetta, jos painat yli 250 kg. Lisäksi laitetta saa käyttää vain liukumattomalla alustalla.

1. Tarkista laite aina ennen käyttöä. Jos laite ei toimi oikein tai sen osat ovat vaurioituneet, lopeta laitteen käyttö välittömästi.
 2. Kysy lääkäriltäsi ennen laitteen käyttöä. Kaikki harjoitukset eivät välttämättä sovi kaikille. Tämä koskee erityisesti raskaana olevia, henkilöitä, joilla on vammoja vyötärössä, kyynärpäissä, olkapäissä tai muissa nivelissä tai lihaksissa.
 3. Lämmittely: Suorita 5-10 minuutin lämmittely ennen harjoitusten aloittamista.
 4. Harjoittele asteittain: Aloitusvaiheessa älä yritä tehdä liikaa kerralla. Kuuntele kehoasi ja anna sille aikaa sopeutua.
 5. Suositeltu etäisyys: Ab wheel -harjoituksen alkuetäisyyden tulisi olla yli 50 cm halutun kuntoilutuloksen saavuttamiseksi. Sovita etäisyys oman kuntotasosi mukaan ja kiinnitä erityistä huomiota turvallisuuteen.
 6. Riittävästi tilaa harjoitteluun: Varmista, että ympärilläsi on vähintään 3 metriä vapaata tilaa. Pidä etäisyyttä lapsiin, huonekaluihin, lemmikkeihin ja muihin esineisiin tapaturmien välttämiseksi.
 7. Sopivat vaatteet: Käytä kevyitä vaatteita ja liukumattomia kenkiä. Jos sinulla on pitkät hiukset, sido ne, jotta ne eivät tartu laitteeseen.
 8. Ei suositella lapsille: Säilytä laite lasten ulottumattomissa.
 9. Käytä vain terveydentilasi mukaan: Jos vointisi on heikko, noudata lääkärin ohjeita laitteen käytössä.
 10. Yksi käyttäjä kerrallaan: Laite on suunniteltu vain yhden henkilön käyttöön kerrallaan.
 11. Varo muita: Älä anna muiden asettaa käsiään, jalkojaan tai muita esineitä laitteelle sen käytön tai asennuksen aikana. Varo myös, ettei sormet tai hiukset jää liikkuvien osien väliin.
- Noudata näitä ohjeita varmistaaksesi turvallisen ja tehokkaan harjoittelun.

AB WHEEL -LAITTEEN KÄYTTÖOHJEET

1. Käynnistys ja nollaus: Kosketa käynnistääkseen laitteen, kosketa uudelleen sammuttaaksesi. Pidä painettuna 3 sekuntia nollataksesi laskurin.
 2. Laskentatila: Laitteella lasketaan liikkeiden kokonaismäärä. Yksi täydellinen kierros takaisin lähtöpisteeseen lasketaan yhdeksi liikkeeksi.
 3. Taajuus: Pysähtyneenä näyttö näyttää nollaa. Mitä nopeampi liikkeen vauhti, sitä suurempi on näytön taajuusluku.
 4. Kalorit: Harjoituksen aikana kumulatiivinen laskuri laskee, että 7 liikettä kuluttaa 0,1 kcal.
 5. Aika: Laitteella mitataan harjoituksen kestoa. Ajanmittaus pysähtyy, kun harjoitus pysähtyy, ja jatkuu uudelleen, kun harjoitus alkaa.
- Nämä ominaisuudet auttavat sinua seuraamaan edistymistäsi ja harjoitustesi tehokkuutta.

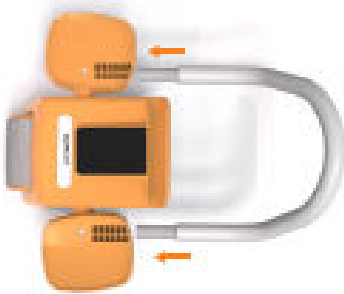
HMS Abs Automatic KA08 käyttöohjeet



1.Kohdista putki V-muotoiseen uraan ja työnnä se sisään.



2.Tunnista kyynärpääkiinnikkeen vasen ja oikea puoli. Kohdista kahvan kaksi reikää pääputken V-muotoisen uran kanssa, aseta kyynärpääkiinnike pääputken reikään, työnnä ruuvi alhaalta ylös ja kiristä se seitsemänmuotoisella avaimella, kun olet asettanut kuusiomutterin kyynärpääkiinnikkeeseen.



3.Kohdista kahva tuotteen rungon keskellä olevaan pistorasiaan ja työnnä kahvaa eteenpäin, kunnes se lukittuu paikalleen.



4.Liimaa lopuksi EVA-pehmuste kyynärpäähän.



5. Asennus on valmis

FITBALANCE