



KASUTUSJUHEND



TRENINGUSEADE KODUS KASUTAMISEKS

See kontrollitud ja sertifitseeritud kvaliteetseade on mõeldud efektiivseks treeninguks.

Lugupeetud klient!

Täname Teid Raleigh Fitnessi treeninguseadme ostmise eest. Soovime Teile toredaid ja tõhusaid treeninguhetki. Lugege ohutusnõudeid ja kokkupanekujuhised hoolikalt läbi ning järgige neid. Küsimuste korral võtke meiega ühendust.

Sisukord

Ohutusnõuded	2
Osade joonis.....	3
Osade loetelu.....	4
Kokkupanekujuhend	5
Mõõtur	7
Treeningujuhised	8
Treeningharjutused	9
Pulsisagedus treeningul.....	12

Ohutusnõuded

Enne koduse treeningu alustamist lugege põhivõtmeparandusjuhend hoolikalt läbi. Hoidke kasutusjuhend edaspidiseks vajaduseks (uuesti lugemiseks, seadme parandamiseks või varuosade tellimiseks) kättesaadaval.

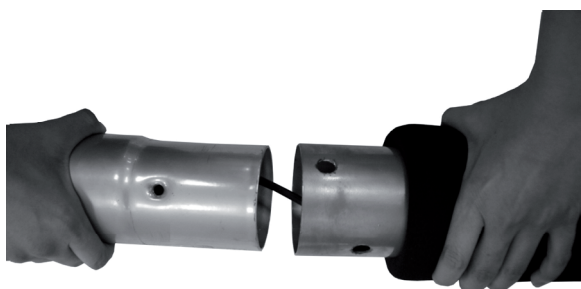
- Treeninguseade Power Vib 9 on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks max 100 kg kaaluval ja 195 cm pikkusele inimesele.
- Järgige täpselt seadme kokkupanekujuhiseid tööetappide järjekorda.
- Kasutage seadme kokkupanekul ainult kaasasolevat originaalosi.
- Kasutage seadme kokkupanekuks varuosade ette nähtud tööriistu.
- Ärge kõhelge meiega ühendust võtmiseks kokkupanekujuhendi või kokkupaneku korraldaja kohta.
- Kasutage treeninguseadet sisemistes ruumides tasapinnal. Korrosiooni vältimiseks hoidke seadet niisketes ruumides niiskusest eemale.
- Enne seadme esmast kasutamist kontrollige, kas selle kasutusdetailid on korraldatud õigesti ja seade töötab õigesti. Korraldage kogu seadet 2 kuu möödudes. Vahetage kulunud osad ja saanud osad kohe uute vastu välja või lõpetage treeninguseadme kasutamine, kuni see on parandatud. Kasutage ainult originaalvaruosi.
- Võtke ühendust meie parandusjuhiste saamiseks ühendades seadme muujaga.
- Ärge kasutage treeninguseadme puhastamiseks tugevaid puhastusvahendeid ega söövitavaid puhastusvahendeid.

Enne treenimise alustamist kontrollige, kas seade on õigesti kokku pandud ja kõik osad töötavad, nagu ette

- Seadet reguleerides pange tähele reguleerimistähiseid. Pingutage reguleeritavaid osi hoolikalt. Pange tähele, et treeninguseade on mõeldud kasutamiseks üksnes täiskasvanutele. Laps tohib seadet kasutada ainult täiskasvanu järelevalve all.
- Vältige, et kõik seadme lähedal viibivad isikud on seadme liikuvate osade poolt tekitatavast ohust. Enne treeninguprogrammi alustamist pidage nõu arstiga. Küsige infot endale sobiva treeninguprogrammi ja õige koormustaseme kohta. Hoiatus: liigne või vale treenimine võib põhjustada tervisehäireid.
- Treeninguseadme õigeks kasutamiseks järgige kasutusjuhendis toodud juhiseid.
- Pärast kasutamist ja enne puhastamist eemaldage seade vooluvõrgust!
- Kasutage seadet 10 minutit korraga, et mootor üle ei kuumeneks. Enne järgmist treeningut tehke 10-minutilise paus.

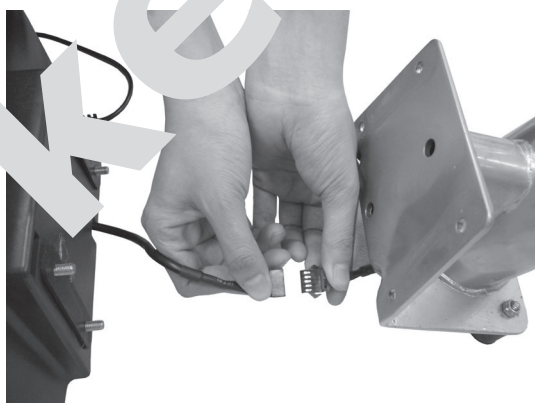
Valmistatud Hiinas

Kokkupanekujuhised



1. ETAPP

Lükake mõõturijuhe läbi tugitoru üla- ja alaosa, kinnitage tugitoru osad kolme poldiga ja keerake need korralikult kinni. Asetage vahtplastkate oma kohale (vt pilti).



2. ETAPP

Ühendage mõõturijuhe pildil näidatud viisil mõõturijuhtme liidesesse ja kinnitage tugitoru nelja mutri ja seibiga.

Treeningharjutused



Reied

Seiske plaadil. Tõstke kannad üles. Laskuge kükki, nii et põlved on 45-kraadise nurga all, ja hoidke tugirauast. Selg on sirge.

Tõstke parem jalg plaadile, vasak jääb pörandale. Kummarduge ette. Hoidke vasak jalg ja rindkere sirge joonel, u 60–80-kraadise nurga all. Vahetage jalga.



Käsi treening

Õiged ja vasak käed plaadil. Sõrmed on vastakuti, sõrmed sirged. Langetage rindkere ja näo et käsivarred on 90-kraadise nurga all.



Õlad, käsivarred

Istuge pörandal, selg plaadi poole, ja hoidke käed plaadil. Tõstke alakeha käsivarte jõul.



Kõht

Istuge plaadil, jalad üles tõstetud. Hoidke ülakeha ja reied 90-kraadise nurga all.



Selg

Asetage jalalabad plaadile, on va. õrandat. Tõstke puusad üles nii, et reie ja ülakeha moodustavad 90-graadi nurga.



Massaaž

Heitke jalad kõrvale külili. Hoidke kõverdatud vasak jalg plaadil puukeasendis. Korrake sama teise jalaga.



Küünarvarstoeng, reied plaadil.