



LIETOŠANAS INSTRUKCIJA



TRENAŽIERIS LIETOŠANAI MĀJAS APSTĀKĻOS

Šī pārbaudītā un sertificētā kvalitatīvā ierīce ir paredzēta efektīviem treniņiem.

Cienijamo klient!

Pateicamies par Raleigh Fitness trenāžiera iegādi. Vēlam jums patīkamu un efektīvu trenēšanos! Rūpīgi izlasiet un vienmēr ievērojiet salikšanas un drošības norādījumus! Ja rodas jautājumi, sazinieties ar mums.

Saturs

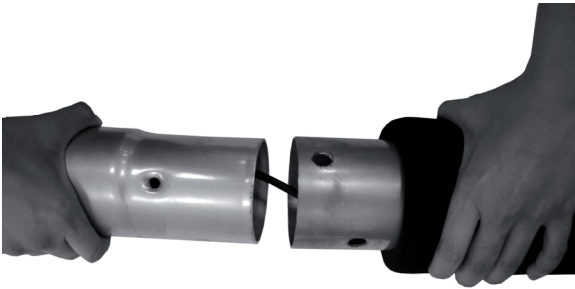
Drošības norādījumi	2
Detāļu attēli	3
Detāļu saraksts	4
Salikšanas norādījumi	5
Mērītājs.....	7
Instrukcijas treniņiem	8
Treniņa vingrojumi.....	9
Pulsa biežums treniņa laikā.....	12

Drošības norādījumi

Pirms treniņa sākšanas uzmanīgi izlasiet trenāžiera lietošanas instrukciju un saglabāiet lietošanas instrukciju turpmākai uzziņai (vēlreiz pārlasīt ierīces labošanai vai rezervdaļu pasūtīšanai).

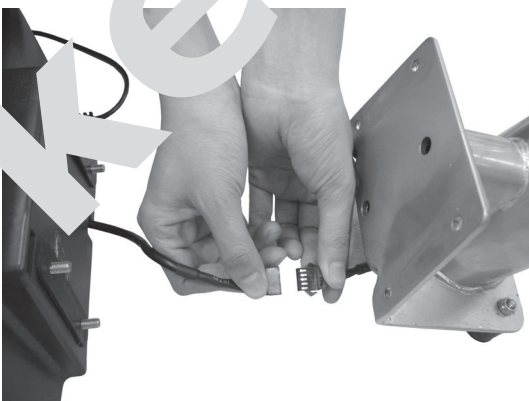
- Trenāžieris Power Vib 9 ir paredzēts lietošanai tikai mājās apstākļos un cilvēkiem ar svaru līdz 100 kg un augumu 195 cm.
- Precīzi ievērojiet ierīces uzstādīšanas norādījumus un darba posmu secību.
- Ierīces uzstādīšanai lietojiet tikai komplektā esošās oriģinālās detaļas.
- Ierīces uzstādīšanai lietojiet tikai šim nolūkam paredzētos darbarīkus.
- Nekautrējieties un vienmēr izmantojiet aizsardzības vākus, vēršoties pie mums pēc padoma.
- Lietojiet trenāžieri telpās, uz nesīdīgām, līdzenas virsmas. Lai novērstu triecienus, ierīci nedrīkst neuzglabāt trenāžiera ietīnā telpās.
- Pirms ierīces pirmās lietošanas pārbaudiet, vai visas stiprinājuma detaļas ir pareizi pievilkta un ierīce ir lietošanas gatava. Atkārtoti šādu pārbaudi ik pēc 1–2 mēnešiem, ja pamanāt nolietotās vai bojātās detaļas nekavējoties sazinieties ar mums vai pārtrauciet lietot ierīci, līdz tā būs labota. Lietojiet tikai oriģinālās rezerves detaļas.
- Nācīesamības gadījumā, remontdarbu norādījumiem sazinieties ar ierīces pārdevēju.
- Nelietojiet ierīces tīrīšanai ilgus iedarbības vai pārāk intensīvas tīrīšanas līdzekļus.
- Pirms treniņa sākšanas pārbaudiet, vai ierīce ir pareizi salikta un visas tās detaļas darbojas, kā paredzēts. Regulējot ierīci, ievērojiet regulēšanas apzīmējumus.
- Rūpīgi izlasiet regulējamās detaļas.
- Ievērojiet, ka ierīce ir paredzēta tikai pieaugušo treniņiem. Bērns drīkst lietot ierīci tikai pieaugušā uzraudzībā.
- Pārliecinieties, ka visi ierīces tuvumā esošie ir informēti par ierīces kustīgo daļu iespējamām bīstamām sekām. Pirms treniņu programmas sākšanas iesakām konsultēties ar savu ģimenes ārstu. Iegūsiet informāciju par sev piemērotu treniņu programmu un pareizu slodzes pakāpi.
- Brīdinājums: nepareiza vai pārāk intensīva trenēšanās var izraisīt veselības traucējumus.
- Trenāžiera pareizai lietošanai ievērojiet lietošanas instrukcijas norādījumus.
- Pēc ierīces lietošanas un pirms tīrīšanas atvienojiet ierīci no elektroīkla!
- Lietojiet ierīci nepārtraukti 10 minūtes, lai nepārkarsētu motoru. Pirms nākamā treniņa ieturiet 10 minūšu pauzi.

Salikšanas norādījumi



1. POSMS

Bīdiet mērītāja vadu caur balsta caurules augšu un apakšdaļu, sastipriniet balsta daļas ar trim bultskrūvēm un kārtīgi pievelciet tās. Novietojiet pro-lona segumu savā vietā (sk. attēlu).



2. POSMS

Savienojiet mērītāja vadu attēlā parādītā veidā (mērītāja savienotājligzdā) un nostipriniet balsta cauruli ar četriem uzgriežņiem un paplāksnēm.



3. POSMS

Piestipriniet mēritāju uz balsta caurules esošā turētāja un pievienojiet mēritāja vadu savienotājligzdā.



Treņiņa vingrojumi



Ciskas

Nostājieties uz plates. Paceliet papēžus uz augšu. Notupieties tā, lai ceļi būtu 45 grādu leņķī un turieties pie stūres. Mugurai jābūt taisnai.

Paceliet labo kāju uz plates, kreisā paliek uz grīdas. Noliecieties uz priekšu. Turiet kreiso kāju un turiet kurvi taisnā līnijā, aptuveni 60–80 grādu leņķī. Mainiet kāju.



Rokas, krūtis, gurns

Stāvieties ar roku delnām pret plati, ķermenis stiepts paralēli grīdai. Pirksti preti viens otram, kājas taisnas. Nolieciet ķermeni tā, lai rokas būtu vertikālas elkoņos 45 grādu leņķī.



Pleci, rokas

Apsēdieties uz grīdas ar muguru pret plati un turiet rokas uz plates. Paceliet ķermeņa lejas daļu atspēroties ar rokām.



Vēders

Apsēdieties uz plates, kājas paceltas uz augšu.
Turiet ķermeņa augšdaļu un ciskas 90 grādu leņķī.



Mugura

Novietojiet abas pēdas uz plates, mugura vērstā pret grīdu. Pieliekt gurnus uz augšu tā, lai ciskas un ķermeņa augšdaļa veidotu taisnu līniju.



Masāža

Nonāciet uz grīdas blakus platei (uz sāniem).
Turiet objektu kreiso kāju uz plates atpūtas pozīcijā. Pielieciet to pašu ar otru kāju.



Atbalsts uz apakšdelma, ciskas uz plates.



Atslābināšanās

Apsēdieties uz plates, kājas uz grīdas. Turiet delnas uz ceļiem.



Stiepšanās

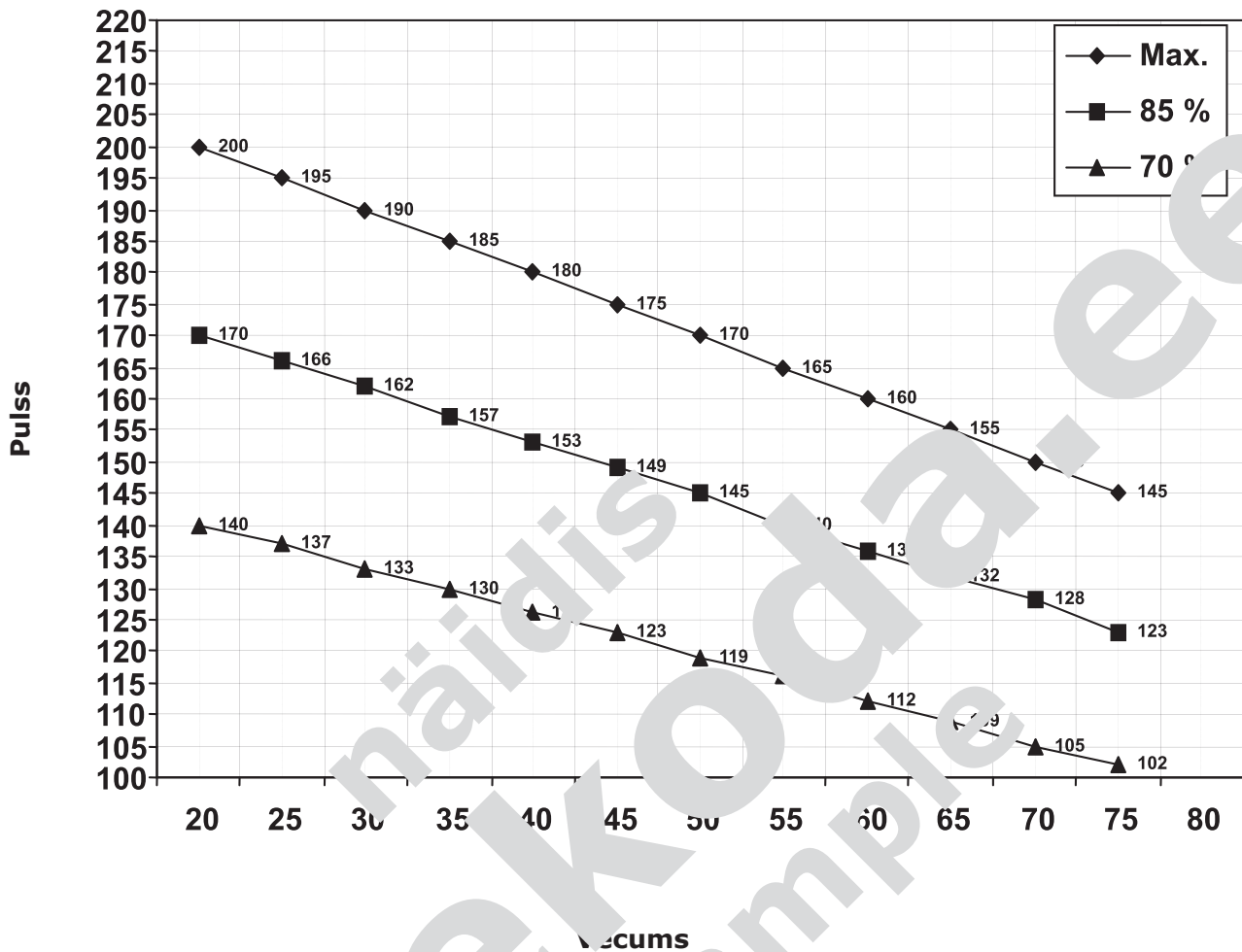
Novietojiet labo kāju uz plates ar sānu. Turiet rokas uz potītēm, taču nespiežiet tās.



Stiepšanās

Novietojiet labo kāju uz plates un turiet to 30 grādu leņķī. Spiediet ar rokām uz kreiso cisku. Mainiet kāju.

Pulsa biežums treniņa laikā



Šī lietošanas instrukcija paredzēta tikai lietotāju informēšanai.

Ražotājs nav atbildīgs par kļūdas vai tulkošanas kļūdībām. Ražotājam ir tiesības mainīt minētos datus bez iepriekšēja brīdinājuma.