



## NAUDOJIMO INSTRUKCIJA



NAMUOSE NAUDOTI SKIRTAS TRENIRUOKLIS

## Šis patikrintas ir sertifikuotas kokybiškas prietaisas yra skirtas efektyvioms treniruotėms.

### Gerbiamas kliente!

Dėkojame Jums, kad nusipirkote *Raleigh Fitness* treniruoklį. Linkime Jums smagių ir efektyvių treniruočių. Atidžiai perskaitykite saugos reikalavimus ir surinkimo instrukciją. Jei Jums kiltų klausimų, kreipkitės į mus.

### Turinys

Saugos nurodymai.....	2
Dalių piešinys .....	3
Sudėtinių dalių sąrašas .....	4
Surinkimo instrukcija.....	5
Matuoklis .....	7
Treniravimosi nurodymai .....	8
Pratimai .....	9
Pulso dažnis treniruojantis.....	12

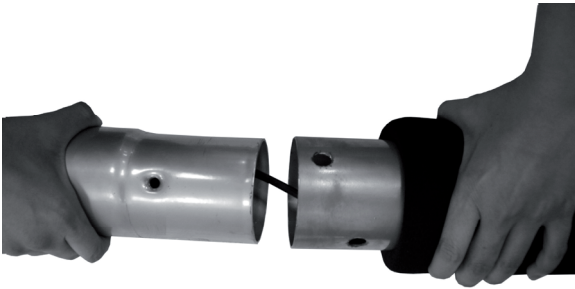
## Saugos nurodymai

Prieš pradėdami treniruotis, atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją. Naudojimo instrukciją išsaugokite, kad galėtumėte dar kartą ją perskaityti, patalinti prietaisą arba užsukti atsargines dalis.

- Treniruoklis *Power Vib 9* skirtas naudoti namuose, didžiausias leidžiamas naudotojo svoris – 100 kg, ūgis – 195 cm.
  - Tiksliai vykdykite surinkimo instrukcijojį nurodytą etapų seką.
  - Surinkdami prietaisą naudokite tik kartu su pakuotėje su komplekte esančias originalias atsargas.
  - Surinkdami prietaisą naudokite tik amatiniai darbininkai.
  - Jei surenkant prietaisą Jums kiltų klausimų, būtinai susisiekite su mumis.
  - Treniruoklį naudokite tik namuose, laikykite jį ant neslidžių grindų. Naudokite prietaisą tik namuose, nenaudokite ir neperneškite jį į viešąsias patalpas.
  - Prieš naudodami prietaisą patikrinkite, ar visos tvirtinimo detalės gerai priveržtos, ar prietaisas nesugadintas. Patikrinkite kas 1–2 mėnesius. Neleiskite pakenkti visam nusidėvėjusiam ar pažeistam prietaisui ir nesinaudokite treniruokliu tol, kol nepataisysite. Naudokite tik originalias atsargas.
  - Patarimus kreipkitės į treniruoklio parduotuvę.
  - Nevalykite prietaiso aštriais ir edžiomis valymo priemonėmis.
- Prieš pradėdami treniruotis patikrinkite, ar prietaisas teisingai surinktas ir visos dalys gerai tvirtinamos.
  - Reguliuodami prietaisą, atkreipkite dėmesį į reguliavimo nurodymus.
  - Reguliavimo detalės rūpestingai priveržkite.
  - Atkreipkite dėmesį į tai, kad treniruoklis yra skirtas tik suaugusiems. Vaikai gali naudoti prietaisą tik prižiūrimi suaugusiųjų.
  - Visas netoliese treniruoklio esančius asmenis perspėkite apie judančių dalių keliamą pavojų.
  - Prieš pradėdami treniruotis, pasikonsultuokite su gydytoju. Paprašykite sudaryti tinkamą treniruočių programą ir apkrovą.
  - Dėmesio: neteisingos ar pernelyg intensyvios treniruotės gali pakenkti sveikatai.
  - Naudodami treniruoklį laikykitės visų šioje naudojimo instrukcijoje esančių nurodymų.
  - Pasinaudoję prietaisu ir prieš jį valydami, ištraukite laido kištuką iš lizdo.
  - Kad prietaisas neperkaistų, naudokite jį ne ilgiau kaip 10 minučių. Prieš pradėdami kitą treniruotę, padarykite 10 minučių pertrauką.

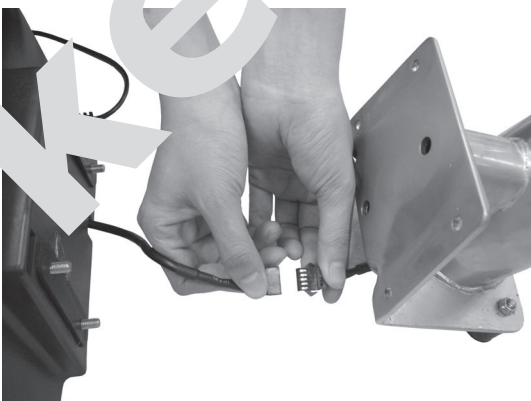
Pagaminta Kinijoje

## Surinkimo instrukcija



### 1 ETAPAS

Matuoklio laidą perkiškite pro atraminio vamzdžio viršutinę ir apatinę dalį. Atraminio vamzdžio dalis tvirtai susukite trimis varžtais. Užmaukite minkštą daržovę (žr. paveikslėlį).

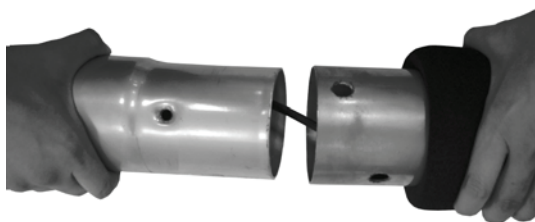


### 2 ETAPAS

Paveikslėlyje nurodytu būdu matuoklio laidą įjunkite į jungtį, o atraminį vamzdį lizde prisukite keturiomis varžlėmis ir poveržlėmis.

### 3 ETAPAS

Matuoklį varžtais prisukite prie atraminiame vamzdyje esančio laikiklio ir prijunkite matuoklio laidą.



## Pratimai



### **Šlaunys**

Atsistokite ant pakylos. Kulnus pakelkite. Kelius sulenkite 45 laipsnių kampų; laikykitės už rankenų. Nugara turi būti tiesi.

Užkelkite dešinę koją ant pakylos, kol šlaunys atvėti ant grindų. Pasilenkite į priekį. Kairę koją ir krūtinę laikykite tiesioje linijoje, maždaug 60 laipsnių kampų. Sukeiskite kojas.



### **Kruonė**

Pasigulkite ant pilvo, rankas ištieskite į pakylą. Štai turėtų būti padėti pešais, rankos tiesios. Nėra viršutinio nugaros dalį, rankas sulenkite 45 laipsnių kamp.



### **Pečiai, rankos**

Atsisėskite ant grindų, nugara į pakylą, rankas padėkite ant pakylos. Ištiesę rankas pakelkite kūną.



### **Pilvas**

Atsisėskite ant pakylos ir pakelkite kojas. Kojos turi būti pakeltos 90 laipsnių kampu.



### **Nugara**

Atsisūlykite ant nugaros, pakelkite ant pakylos. Klubus pakelkite taip, kad klubai ir viršutinė kūno dalis būtų 90 laipsnių kampu.



### **Manšetai**

Atsisūlykite šalia pakylos ant šono. Kairę koją uždėkite ant pakylos ir atpalaiduokite. Tą patį kartokite su dešine koja.



Atsiremkite rankomis, šlaunys ant plokštės.