

Mini trainer



Samlevejledning

Vigtige sikkerhedsadvarsler:

Læs venligst før du bruger produktet

- Rådfør dig med en læge for at sikre, at du er i ordentlig fysisk tilstand, før du bruger Mini Trainer. Brug på egen risiko.
 - Læs alle instruktionerne i denne manual før konstruktion og brug af produktet. Følg alle advarsler og betjeningsvejledninger før brug. Opbevar denne manual i hele produktets levetid.
 - Det er vigtigt før brug, at Mini Trainer er monteret korrekt som instrueret i manualen.
 - Lad ikke børn sidde på eller omkring maskinen. Hold børn og kæledyr væk fra produktet hele tiden.
 - Hold hænder, fødder og løse genstande væk fra bevægelige dele.
 - Ejeren er ansvarlig for at sikre, at alle brugere af dette produkt er korrekt informeret om, hvordan man bruger dette produkt sikkert.
 - Produktet er kun beregnet til husholdningsbrug.
 - Opbevar ikke dette produkt på et fugtigt sted.
 - Brug dette produkt indendørs. Holdes væk fra fugt og støv.
 - Når du bruger produktet, skal du placere det på en flad, hård overflade og i et rum, der er stort nok til at tillade sikker adgang og bevægelse omkring produktet.
 - **MEGET VIGTIGT:** For at beskytte gulvbelægningen skal du placere et tæppe under Health and Mini Trainer. Bær sportssko for at beskytte dine fødder, mens du træner.
 - **BÆR IKKE** løst eller poset, da det måtte blive fanget i maskinen. Tag alle smykker af.
- Hvis du føler smerte eller svimmelhed, skal du stoppe med det samme, hvile og konsultere en læge.

Del liste



1. Hoveddel
2. Front stabilisator
3. Bag Stabilisator
4. Højre og venstre pedal
5. Skruer og værktøj
6. Manual

Samlevejledning

1. Med et tæppe under, vend produktet om med knappen mod dig. Tag den mindste af de to stabilisatorer (3), skub og fastgør den på hoveddelen (1) ved hjælp af unbrakonøglen (5) og to af de medfølgende spændeskiver.



2. Gentag (1) med den større, forreste stabilisator®.

3. Højre pedal (4) er mærket "R" på enden af pedalakslen. Tilslut den til højre håndsvingarm. Højre pedal fastgøres ved at dreje med uret.



4. Venstre pedal (4) er mærket "L" på enden af pedalakslen. Tilslut den til højre håndsvingarm. Venstre pedal fastgøres ved at dreje mod uret. Alle bolte og møtrikker skal være forsvarligt stramme, før du bruger Mini Trainer.

Betjening af computeren



T - Tid
D - Distance
C - Count
T-C -Total Count
CA - Kalorier
Scan - Scanner gennem alle funktioner

Tryk på den røde knap for at tænde computeren.
Du kan vælge de ønskede funktioner ved at trykke på den røde knap.

T - Tid: Vis, hvor lang tid der er gået siden træningssessionen startede

D - Distance: Dækker afstanden i kilometer

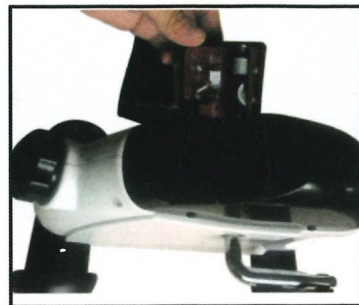
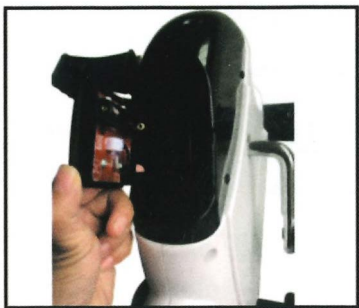
C - Count: Akkumulerer antallet af bevægelser lavet af cykling under træningssessionen.

T-C - Total Count: Akkumulerer antallet af bevægelser lavet af cykling under forskellige sessioner. Kan ikke nulstilles, medmindre du udskifter batteriet.

CA - Kalorier: Anslår det samlede kalorieforbrug fra træningens begyndelse

Installation / Udskiftning af batteri

1. Fjern computeren fra toppen af hoveddelen.
2. Indsæt eller udskift en 1,5V AAA i rummet, som matcher de angivne polaritetssymboler.
3. Tryk computeren tilbage på toppen af hoveddelen.



BEMÆRK: Når du fjerner computeren fra toppen af hoveddelen, kan ledningen, der forbinder computeren med sensorstangen, blive afbrudt. Før du trykker computeren tilbage, skal du kontrollere, at ledningen er tilsluttet computeren og sensorbjælken.

Vedligehold

- Produktet kræver kun minimal vedligeholdelse.
- Undgå kontakt med vand.
- Rengør med en let fugtig svamp. Tør med en ren tør klud.
- Undgå længere tids udsættelse for solen.

Betjeningsvejledning

Der er 2 måder, du kan bruge denne træningsmaskine på: til ben eller arme.

Pedaløvelsen vil styrke og tone dine ben og arme samt tilbyde en fantastisk cardio-træning.

Bemærk: Du kan også bruge denne minitræner som en del af din Chair Gym træningsrutine.

Bentræning:

- Sid i en behagelig stilling.
- Juster minitræneren. Så justeringsknappen vender mod dig.
- Placer hver fod i pedalstroppen en efter en. Juster indtil den sidder godt fast.
- Indstil den ønskede spænding med justeringsknappen.
- Cykle frem i en kontrolleret bevægelse.
- Denne bevægelse vil engagere dine quadriceps (øvre ben), hamstrings (underben) og undermaven.

Armtræning:

- Placer minitræneren på en flad overflade.
- Juster minitræneren, så knappen vender mod dig.
- Indstil den ønskede spænding med justeringsknappen.
- Sæt hver hånd i pedalen.
- Bevæg armene fremad i en kontrolleret cirkulær bevægelse.
- Denne bevægelse vil engagere dine triceps (underarme) og underarme.

Vigtigt!

Beregningen af forbrugte kalorier bør behandles som blot estimering og bør ikke betragtes som medicinsk pålidelig. For mere præcist kalorieforbrug anbefales det, at du rådfører dig med din læge eller diætist for bedre at lokalisere din metaboliske profil. Rådfør dig med din læge, før du bruger produktet.

Betjeningsvejledning

Der er 2 måder, du kan bruge denne træningsmaskine på: til ben eller arme. Pedaløvelsen vil styrke og tone dine ben og arme samt tilbyde en fantastisk cardio-træning.

Bemærk: Du kan også bruge denne minitræner som en del af din Chair Gym træningsrutine.

TIL BEN:

Placer enheden på den flade, hårde overflade og i et rum, der er stort nok til at tillade sikker adgang og bevægelse omkring produktet. Sæt dig ned i en stol, så motionisten er foran dig. Se diagrammet til højre.

Skub fødderne ind i pedalerne.

TIL ARME:

Placer enheden på dit skød eller på dit bord foran dig. Placer hænderne i pedalerne.

Tryk på den røde knap for at tænde for LCD-kontrolpanelet. Du kan vælge den ønskede funktion ved at trykke på den røde knap. Se Computerbeskrivelse.

