

MINI-STEPPER

LIVEUP LS9040

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

1. Před použitím, zkontrolujte všechny části stepperu, nepoužívejte stepper v případě, že není plně funkční.
2. Ujistěte se, že všechny šrouby i spoje jsou dostatečně utažené.
3. Umístěte stepper na rovné a čisté místo.
4. Před cvičením se vždy rozcvičte.
5. Udržujte stepper dál od dětí a domácích mazlíčků
6. Vždy noste vhodné oblečení pro cvičení.
Důležitá je také obuv (ideálně pro běh nebo aerobic)
7. Před cvičením si promluvte s lékařem o Vašem zdravotním stavu.
8. Nedotýkejte se hydraulického válce při cvičení.

NÁVOD K POUŽITÍ POČÍTAČE

Jak použít elektronický počítáč:

- Zapnutí elektronického počítáče provedete stisknutím červeného tlačítka pod displayem.

- Ukazatele na obrazovce:

STRIDES/MIN: Zobrazuje rychlost kroků za minutu

SCAN: Zobrazuje všechny funkce v jednotlivých časových sekvencích

TIME: Ukazuje dobu vašeho cvičení

CALORIES: Zobrazuje spálené kalorie. Zobrazené kalorie jsou pouze hrubý odhad a slouží nejlépe k porovnávání.

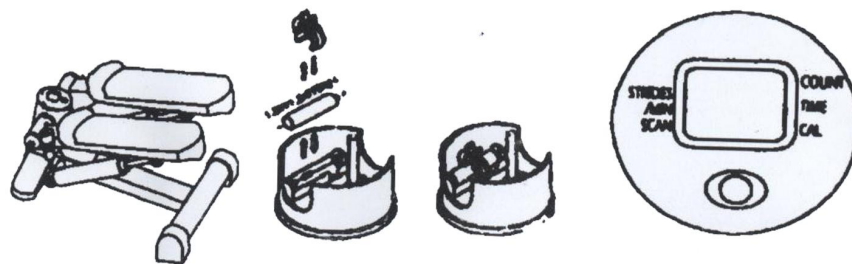
COUNT: Zobrazuje počet provedených kroků

Jak vyměnit baterii:

1. vyjměte počítáč z jednotky

2. vyjměte baterii

3. nahradte novou baterií a ujistěte se, že je správně vložena.



Poznámka:

1. počítač zapínejte při začátku cvičení.
2. pokud podržíte tlačítko na 3 vteřiny, všechny funkce se vynulují
3. počítač se vypne automaticky po době 4 minut.

