

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

1) Ξετυλίγοντας το Air Walker Trainer

Συνδέστε το (C) Υποστηρικτικό Πλαίσιο 1, (Δ) Υποστηρικτικό Πλαίσιο 2, (B) Βάση 1, (E) Βάση 2 στο (A) Κύριο πλαίσιο όπως φαίνεται παρακάτω.

Βήμα 1



Βήμα 2



Βήμα 3



Βήμα 4



2.) Προσάρτηση των τιμονιών και της κοιλιακής στήριξης

Βεβαιωθείτε ότι οι τετράγωνες οπές σε κάθε λαβή βλέπουν προς τα έξω όπως φαίνεται παρακάτω. (F) Λαβή - βεβαιωθείτε ότι το τετράγωνο μέρος των μπουλονιών ασφαλίζει στις τετράγωνες οπές. Εισαγάγετε το (G1) Κοιλιακό κλείδωμα στήριξης και (G) Κοιλιακό στήριγμα στην υποδοχή που βρίσκεται στο πάνω μέρος του (A) κυρίως πλαισίου.



3) Σύνδεση της οθόνης

Συνδέστε το καλώδιο όπως φαίνεται παρακάτω, Σύρετε την οθόνη (H) στο σημείο που βρίσκεται πίσω από το (A) κυρίως πλαίσιο.



4) Η συναρμολόγηση ολοκληρώθηκε.



ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ AIR WALKER

Τοποθετώντας τα πόδια σας στο Air Walk Trainer

Σταθείτε πίσω από το Air Walk Trainer με κάθε χέρι κρατώντας τις λαβές. Φροντίστε να πατήσετε και να τραβήξετε κάθε λαβή πριν τοποθετήσετε τα πόδια σας στα πεντάλ ποδιών, για να νιώσετε την ένταση και την κίνηση του μηχανήματος. Κρατήστε σταθερά την δεξιά λαβή καθώς τοποθετείτε το δεξί πόδι στο ποδόπληκτρο. Συνεχίστε να κρατάτε σταθερά κάθε λαβή καθώς ισορροπείτε στο δεξί σας πόδι για να σηκώσετε το αριστερό σας πόδι και να τοποθετήσετε το αριστερό σας πόδι στο αριστερό πεντάλ.

Χρήση του Air Walker Trainer

Για βέλτιστη κίνηση θα πρέπει να έχετε μια σταθερή κίνηση ώθησης και έλξης. Καθώς πιέζετε το ένα χέρι, θα πρέπει να τραβήξετε τον άλλο βραχίονα, παράλληλα, για να δημιουργήσετε μια σταθερή κίνηση περπατήματος στο μηχάνημα. Βεβαιωθείτε ότι είστε σε ισορροπία και χρησιμοποιείτε ομαλές, ελεγχόμενες κινήσεις.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

- ΠΛΗΚΤΡΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Πατήστε το μεγάλο κόκκινο κουμπί (λειτουργία) στην οθόνη για να επιλέξετε μια λειτουργία: χρόνος, μέτρηση, συνολικός αριθμός, θερμίδες. Εάν κρατήσετε πατημένο το κόκκινο κουμπί για 4 δευτερόλεπτα, θα γίνει επαναφορά της οθόνης(εκτός από το συνολικό μέτρημα).
- SCAN: Πατήστε το κουμπί "mode" για να επιλέξετε (scan)"σάρωση". Αυτή η λειτουργία θα σαρώσει αυτόματα όλες τις λειτουργίες που εμφανίζονται στην κάτω γραμμή της οθόνης.
- TIME: Παρακολουθεί αυτόματα τον χρόνο σας για κάθε συνεδρία.
- COUNT: Παρακολουθεί αυτόματα τις μετρήσεις σας για κάθε συνεδρία.
- ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ: Διατηρεί αυτόματα τον αριθμό των συσσωρευμένων μετρήσεών σας για όλες τις περιόδους σύνδεσης. Ο συνολικός αριθμός θα επαναφερθεί μόλις τοποθετήσετε την μπαταρία.
- ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Παρακολουθήστε τις θερμίδες σας που καίγονται για κάθε συνεδρία.



*ΣΗΜΕΙΩΣΗ

1. Εάν υπάρχει ανακριβής παρουσίαση στην οθόνη, αντικαταστήστε την μπαταρία AAA (1,5V).
2. Η οθόνη θα ενεργοποιηθεί αυτόματα μόλις αρχίσετε να ασκείστε στο μηχάνημα ή εάν πατήσετε το κόκκινο κουμπί και θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 4 λεπτά αδράνειας
3. Η οθόνη θα ξεκινήσει αυτόματα τον υπολογισμό όταν αρχίσετε να ασκείτε το μηχάνημα και θα σταματήσει αυτόματα τον υπολογισμό μετά από 4 δευτερόλεπτα αδράνειας. Μετά από 4 δευτερόλεπτα αδράνειας, όλες οι ενδείξεις δεν θα σταματήσουν αυτόματα τον υπολογισμό και θα εμφανιστεί ένα σύμβολο «σταματήματος» στην επάνω αριστερή γωνία της οθόνης.