

Twister inSPORTline Digital

- Informacje o bezpieczeństwie

1. Nie wykonywać masażu 30 minut po jedzeniu.
2. Nie stosować na mokrych lub nierównych powierzchniach.
3. Ci, którzy mieli zabiegi chirurgiczne lub urazy kości, choroby zapalne, nie powinni używać produktu.
4. Osoby z chorobami serca i początkujący powinni trenować tylko z pomocą innych osób.
5. Przy zastosowaniu jako urządzenie sportowe początkujący powinni trenować tylko z pomocą innych osób.
6. Kobiety w ciąży nie powinny korzystać z tego urządzenia.
7. W przypadku zastosowania jako urządzenie sportowe, ludzie, którzy mają nadwagę, powinni zwiększyć ostrożność

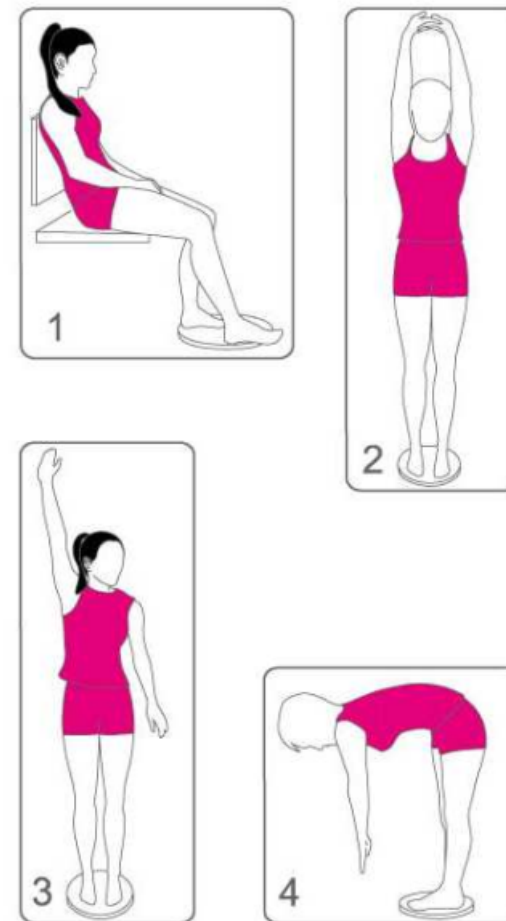
- Główne funkcje

1. Kształtowanie ciała może stanowić skuteczny masaż podeszwy stopy.
2. Wbudowane magnesy na urządzeniu odpowiadają ważnym strefom odruchowym na stopach. Podczas korzystania z urządzenia, twoje ciało przenikają fale magnetyczne, gdy komórki wytwarzają kolisty przepływ. Przepływ ten zamienia się, co pomaga zdrowiu oraz zmniejsza stany zapalne.
3. Toksyny nagromadzone w podeszwie nogi z ciała mogą być wypłukiwane przez nerki, a tym samym sprzyja zdrowiu masując 10 stref odruchowych.
4. Rotacja w tym urządzeniu może talii i nogom pomóc w kształtowaniu ciała, a także poprawić napięcie skóry.

-Podstawowe techniki ćwiczenia

1. Jeśli ćwiczysz w biurze, podczas oglądania telewizji lub gdy w domu czytasz książkę, połóż nogi na Rotana i zrelaksuj się. To pomaga wyeliminować zmęczenie i przyczyniają się do dobrego stanu zdrowia.
2. Zaleca się korzystać z urządzenia przez 5-10 minut dziennie. To pomaga poprawić postawę i redukuje tkankę tłuszczową.
3. Podnieś jedną rękę, a drugą wyciągnij w kierunku ziemi. Ta pozycja pomoże w redukcji tkanki tłuszczowej z talii i brzucha.
4. Zegnij się do przodu, obracaj się w tej pozycji, rozszerza to twoją pojemność płuc.

Schemat





- wzmacnia wewnętrzne i zewnętrzne mięśnie skośne, które są stabilizatorami dla ciała
- pomaga ukształtować talię i stonować mięśnie nóg
- kompaktowy i lekki, łatwo magazynować

Instrukcja użytkowania

Rotana jest produktem nowej generacji produktów ćwiczeń, który został opracowany w oparciu o nieograniczone możliwości produkty sportowe.

Przynosi dwie podstawowe efekty:

1. Ze względu na ciężar osoby, podczas masażu w punktach, Rotana został wykonany ze specjalnego materiału, stopy są stymulowane na wskroś, obsługuje również skrajne nerwy zapewniając terapię magnetyczną stymulującą narządy wewnętrzne.
2. Terapia magnetyczna wstrząsami po bokach z lewej i prawej strony, stymuluje falami magnetycznymi wokół korpusu, przy czym drugi pobudza komórki nerwowe w organizmie człowieka. Nadmiar tłuszczu i toksyny mogą być usuwane przez ćwiczenia (zwłaszcza brzucha i pośladków), mięśnie będzie mocniejsze, zdrowsze i bardziej atrakcyjne.

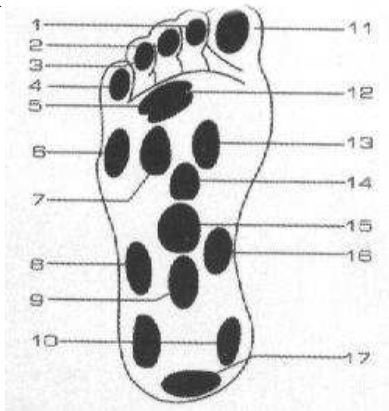
Ten produkt jest bezpieczny, solidny, posiada modny styl i nadaje się do użytku w domu (w salonie, na balkonie, na korytarzu lub w ogrodzie), miejsc użyteczności publicznej (hotele, sale gimnastyczne, itp). Można go używać po prostu wszędzie.

Jak korzystać z tego produktu

1. Przed rozpoczęciem korzystania zalecane jest dla lepszego efektu, wypić filiżankę gorącej wody, aby pobudzić krążenie.
2. Stań na urządzeniu, poruszaj biodrami od lewej do prawej, ramionami utrzymuj stabilność.
3. Po zakończeniu ćwiczeń częstymi następstwami jest, że osoba oddycha szybciej, zmienił się kolor twarzy, a także może zwiększyć się temperatura ciała.
4. Aby osiągnąć pożądaną efekt, trzeba wytrwać w ćwiczeniach i poczuć wysiłek.

Masaż punktów akupunktur

1. żołądek
2. jelita
3. nerki
4. serce
5. genitalia
6. oczy, uszy, nos
7. trzustka
8. ciśnienie krwi
9. nadnercza, gruczoły
10. pas
11. jelito grube
12. oczy
13. płuca
14. gruczoły wydzielania wewnętrznego
15. Serce (z lewej), wątroba (po prawej)
16. kręgosłup
17. okrężnica



Instrukcje dotyczące korzystania z cyfrowego licznika

Podstawowe funkcje

ROTANA cyfrowy ma 5 trybów [MODE], z których każdy pokazuje jego ikonę; Naciśnij przycisk [MODE], aby zmieniać tryby.

CLOCK MODE / Tryb czasu: pokazuje czas

TIMER MODE / Tryb pomiaru czasu: określa harmonogram ćwiczeń

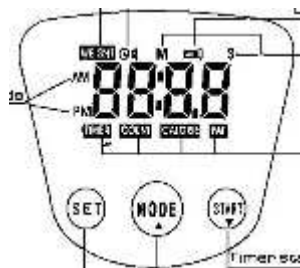
COUNT MODE / Tryb zliczania: pokazuje liczbę obrotów

CALORIE MODE / Tryb kalorii: pokazuje liczbę spalonych kalorii (0,1 kcal)

FAT MODE / Tryb spalania tłuszczu: pokazuje ilość spalanego tłuszczu (0,1 g)

UWAGA.: Naciśnij i przytrzymaj klawisz [SET] przez 5 sekund, aby usunąć wartości COUNT, FAT i CALORIE. W celu policzenia dokładne kąta obrotu nie powinna przekraczać 100 °.

Oznaczenia wyświetlacza



Konfigurowanie planu ćwiczeń

Można ustawić harmonogram pod swoje przyzwyczajenia. Rotana wyda sygnał dźwiękowy po osiągnięciu ustawionej wartości obrotów. Naciśnij dowolny przycisk, aby wyłączyć alarm.

- **USTAWIENIE ZLICZANIA** (wybierz COUNT MODE / Tryb zliczania)

Naciśnij przycisk [MODE], aby wejść do trybu COUNT MODE / tryb zliczania, krok odnosi się do ustawienia czasu. Tryb zliczania rozpoczyna się po zakończeniu instalacji bez naciskania [Start].

USTAWIENIE WARTOŚCI POCZĄTKOWEJ

- **CLOCK SET** / Ustawianie czasu - wybrać SELECT MODE / wybór trybu

Naciśnij przycisk [MODE], aby przejść do trybu CLOCK MODE / trybu czasu, naciśnij [SET], aby rozpocząć, należy zapoznać się ze szczegółowymi krokami, aby ustawić czas.

- **WEIGHT SET** / Ustawianie wagi (wybierz CALORIE MODE / Tryb kalorii lub FAT MODE / Tryb tłuszczu) - waga jest ważnym parametrem do określenia wartości kalorii i tłuszczu w trybie kalorii i tłuszczów, można określić wartość swojej wagi. Szczegółowe etapy odnoszą się do czasu instalacji. UWAGA. Przedział wagowy wynosi od 15 kg do 150 kg.

POMOCNE WSKAZÓWKI

- W trybach COUNT , CALORIE lub FAT naciskając klawisz [SET] przez 5 minut, można uzyskać wartość zliczenia kalorii i tłuszczu.
- Podczas ustawiania czasu, liczenia lub wagi, naciśnij i przytrzymaj [MODE] przez 3 sekundy, aby wartości liczbowej wzrosła o 4 stopnie w Hz.
- Podczas konfigurowania planu ćwiczeń naciśnij zarówno [MODE] i [START], pozycja zostanie skorygowana na 00 m 00s lub 100.
- W planie ćwiczeń licznik będzie się powtarza, w przypadku ustawienia planu w wysokości 100 kolejne sygnały dźwiękowe będą wydawane po 100 obrotach, a więc. Plan może być ponownie wykorzystany, ale należy nacisnąć przycisk [START], aby go uruchomić.
- Wypij szklankę ciepłej wody przed rozpoczęciem ćwiczeń, które pomogą wypłukać kwas moczowy.

WYMIANA BATERII

Wymień baterię, gdy wyświetlacz jest rozmyty:

1. Usun śruby (z tył) na osłonie pokrycie
2. Ostrożnie zdejmij pokrywę.
3. Ostrożnie przesun przednią i wymień baterię
4. Zdejmij przednią część okna wyświetlacza i przejdź do suwaka
5. Umieść pokrywę z powrotem i dokręć śruby.

