



MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 2391 Rotana inSPORTline Digital



CUPRINS

INSTRUCTIUNI SIGURANTA	3
FUNCTII IMPORTANTE	3
INSTRUCTIUNI EXERCITII.....	3
INSTRUCTIUNI UTILIZARE	4
PUNCTE DE ACUPUNCTURA	5
CALCULATOR SI INSTRUCTIUNI	5
CALCULATOR.....	6
SETARE PLAN ANTRENAMENT	6
SETARE VALORI INITIALE	6
NOTE IMPORTANTE	7
INLOCUIRE BATERII	7
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	7

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚA

- Nu faceți exerciții fizice la 30 de minute după masă.
- Nu-l așezați pe suprafețe umede, alunecoase sau neuniforme.
- Persoanele aflate sub îngrijire medicală și persoanele care se recuperează după intervenții chirurgicale, boli osoase, inflamatorii sau leziuni nu trebuie să utilizeze acest produs.
- Persoanele cu probleme cardiace și începătorii ar trebui să-l folosească numai sub supravegherea unui adult.
- În faza inițială de utilizare, sportul trebuie să fie supravegheat de un adult și cu experiență.
- Acest produs nu este destinat femeilor însărcinate.
- Fiți deosebit de atenți dacă aveți unele probleme de sănătate sau sunteți supraponderal.

FUNCTII IMPORTANTE

- Designul tehnologic poate oferi un masaj eficient al picioarelor tale.
- Magneții încorporați pot corespunde cu puncte importante de pe picioare. În timpul utilizării acestui produs, puterea magnetică pătrunde în corpul dumneavoastră și provoacă vibrații circular-quadractice în celule. Acest fapt vă poate îmbunătăți starea de fitness și vă poate ajuta la vindecarea problemelor inflamatorii.
- Toxinele pot fi eliminate prin rinichi. Puteți masa în total 10 zone de reflexoterapie.
- Rotirea acestui produs vă poate tonifia talia, pieptul și picioarele.

INSTRUCȚIUNI EXERCITII

- Vă puteți antrena la birou, în timp ce vă uitați la televizor sau în timp ce citiți o carte. Masajul vă poate reduce oboseala și vă poate susține confortul.
- Ridicați brațele și rotiți-vă timp de 5-10 minute în fiecare zi pentru a vă reduce grăsimea corporală.
- Ridicați un braț, iar al doilea îndreptați-l spre sol și rotiți. Făcând asta, puteți reduce grăsimea de pe talie și abdomen.
- Aplecați-vă înainte și rotiți-vă.

Diagram



- Exerciții pentru întărirea mușchilor oblici externi.
- Tonificază mușchii picioarelor.
- Acest produs este compact și ușor de depozitat.



INSTRUCȚIUNI UTILIZARE

Acest produs a fost dezvoltat pe baza unor posibilități nelimitate de a oferi cele mai bune performanțe.

Există două mari beneficii:

- Acest produs a fost realizat din materiale speciale. Energia magnetică poate stimula punctele reflexogene de la nivelul picioarelor folosind propria greutate corporală.
- În timp ce vă deplasați la dreapta și la stânga și cu ajutorul energiei magnetice, vibrațiile magnetice din corpul dvs. sunt stimulate. Este optim pentru celulele dvs. neuronale. Mai mult, acest fapt poate ajuta la eliminarea toxinelor din organism.
- Acest produs a fost conceput pentru a oferi un antrenament sigur. Este elegant și potrivit pentru uz casnic. Vă puteți antrena chiar și în locuri publice, cum ar fi hoteluri și săli de sport.
- Se recomandă să beți o cană de apă caldă înainte de a începe antrenamentul pentru a stimula circulația sângelui.
- Pășiți pe rotana, mișcați-vă șoldurile la dreapta și la stânga și mențineți-vă echilibrul folosind brațele.
- Poate că respirația dvs. devine mai rapidă și temperatura corpului va crește. Este normal.
- Pentru a avea cel mai bun rezultat, faceți exerciții rezonabile și cu rezistență adecvată.

PUNCTE DE ACUPUNCTURA

1. Stomac	
2. Intestine	
3. Rinichi	
4. Inima	
5. Organe genitale	
6. Ochi, urechi, nas	
7. Pancreas	
8. Tensiune arteriala	
9. Glande	
10. Talie	
11. Intestinul gros	
12. Ochi	
13. Plamani	
14. Glande cu secretie interna	
15. Inima (stanga), Ficac (dreapta)	
16. Coloana vertebrala	
17. Colon	

CACULATOR SI INSTRUCIUNI

Functii de baza:

The digital ROTANA features 5 modes (MODE). Each of them has its own icon. Push the MODE key for unlimited mode selection.

CLOCK MODE: Afisare ceas

TIMER MODE: Numaratoare pentru timp

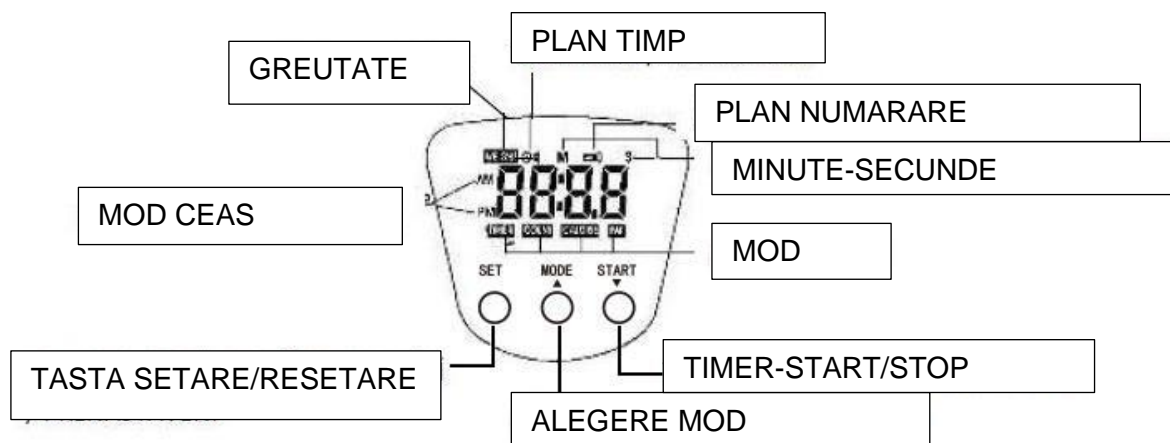
COUNT MODE: Numarul de rotatii.

CALORIE MODE: Numarul de calorii consumate (0.1 kcal).

FAT MODE: Grasime corporala (0.1 g).

NOTE: Apăsați și mențineți apăsată tasta SET timp de 5 secunde pentru a reseta valorile COUNT, FAT și CALORIE la zero. Pentru a obține cele mai bune rezultate de numărare, unghiul de rotație nu trebuie să depășească 100°.

CALCULATOR



SETARE PLAN ANTRENAMENT

Puteți seta atât timp cât și plan de numărare după cum doriți. După ce ați terminat planul de antrenament, Rotana emite un semnal sonor după ce ați atins un număr prestabilit de rotații. Apăsați orice tastă pentru a opri sunetul de avertizare.

După setarea valorii pentru timp, va apărea următoarea

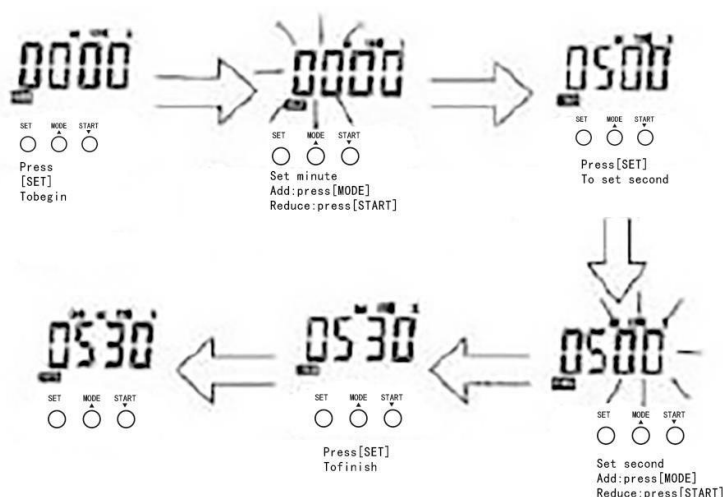
pictogramă:



După setarea în planul de numărare, va apărea următoarea

pictogramă:

VALOARE ȚINTĂ TIMP: Apăsați tasta MODE pentru a intra în TIMER MODE. Apoi apăsați SET pentru a începe setarea. Folosiți tasta START pentru a porni sau a opri. Urmăți pașii de mai jos:



SETARE NUMARARE: Selectați COUNT MODE. Apăsați tasta MODE pentru a intra în MODUL COUNT. Planul începe după finalizarea setării fără a fi nevoie să apăsați tasta START.

SETARE VALORI INITIALE

- **SETARE CEAS:** Setare valori timp. Apasati tasta MODE pentru a ajunge la CLOCK MODE. Apasati SET pentru a incepe setarile.
- **SETARE GREUTATE:** Setare valoare greutate. Alegeti CALORIE MODE sau FAT MODE. Greutatea corporală este un parametru important pentru a calcula caloriile și valoarea grăsimilor.

Este posibil să setați greutatea corporală în modul calorii sau grăsimi. Gama de valori ale greutății este de la 15 kg la 150 kg

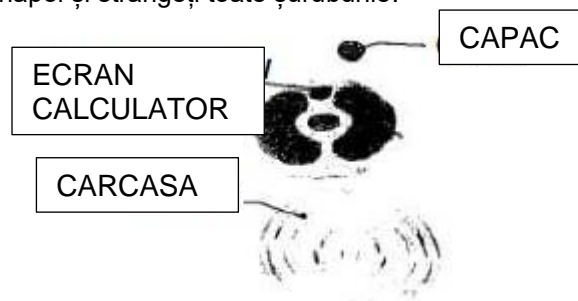
NOTE IMPORTANTE

- Este posibilă resetarea simultană a numărului de calorii și grăsimi într-unul dintre aceste moduri (număr, calorii, grăsimi) doar prin apăsarea și menținerea apăsată a tastei SET timp de 5 minute.
- Când setați valoarea pentru timp, numărare și greutate apăsați și mențineți apăsată tasta MODE timp de 3 secunde pentru a crește valoarea cu 4 Hz.
- Când setați planul de antrenament, apăsați simultan ambele taste MOD și START pentru a menține valoarea prestabilită la 0 m și 0 s sau la 100.
- Planul pentru numărare poate fi repetat. Dacă setați valoarea rotației la numărul 100, semnalul sonor va fi dat de fiecare dată când atingeți această limită. Puteți utiliza acest plan încă o dată, dar apăsați tasta START.
- Este recomandat să bei un pahar cu apă caldă pentru un efect de antrenament mai bun.

INLOCUIRE BATERII

Înlocuiți bateria cu una nouă, dacă afișajul este neclar.

1. Deșurubați șuruburile capacului din spate.
2. Scoateți capacul.
3. Scoateți cu grijă partea din față și scoateți bateria.
4. Puneți jos carcasa din față și îndreptați ecranul calculatorului către partea glisanta .
5. Puneți capacul înapoi și strângeți toate șuruburile.



PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de folosință a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, duceți-l în cel mai apropiat centru de colectare în conformitate cu legile locale și ecologice.

Prin eliminarea corectă veți proteja mediul și resursele naturale. În plus, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de eliminarea corectă, cereți ajutorul autorităților locale, pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci predați-le la locul de reciclare.