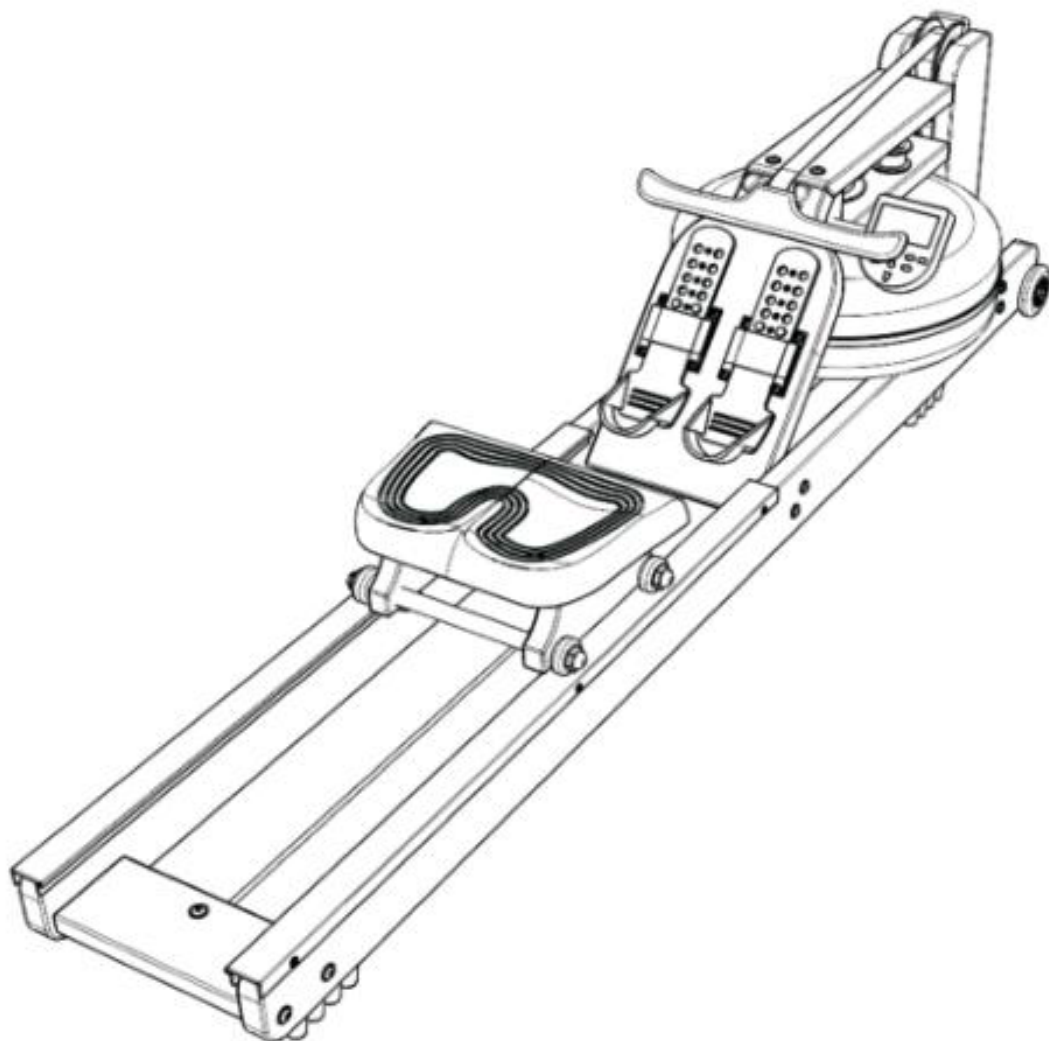
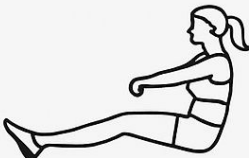


Water rower Uputstvo



Dohvat	Zamah	Završetak	Oporavak	Dohvat
 Udobno napred sa ispravnim leđima i rukama.	 Pogurajte nogama dok ruke ostaju ispravljene.	 Povucite rukama i noge blago njihajte unazad na karlicu.	 Gornji deo tela se nagine napred preko karlice i krećete se nared.	 Dohvat i ponovite.

elektronski uređaj

transportna traka

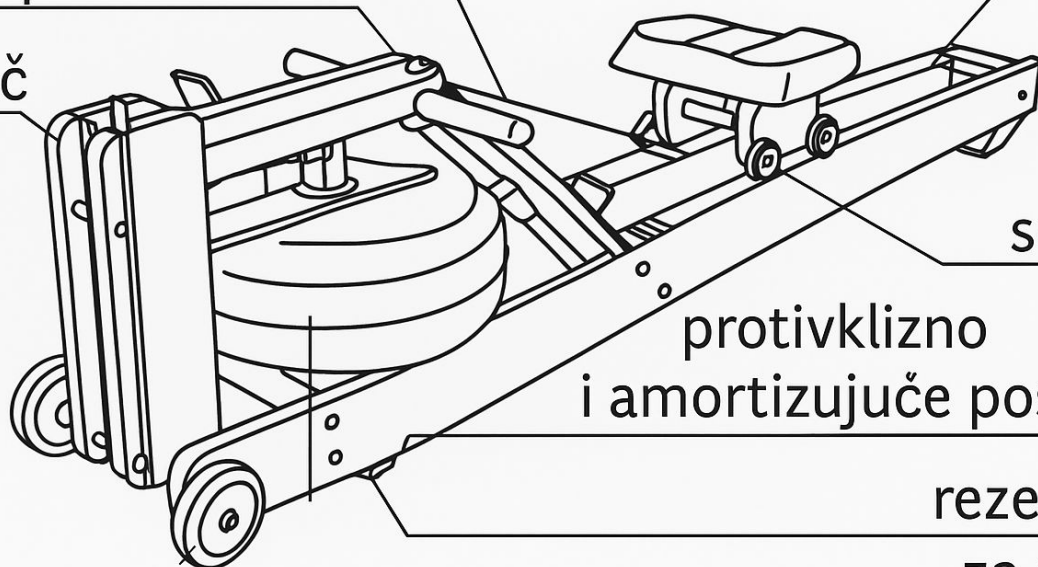
kotač

ručka

sedšte

protivklizno
i amortizujuće postolje

rezervoar
za vodu



1

Prilikom dodavanja vode, kofa treba da bude iznad glavnog dela uređaja.

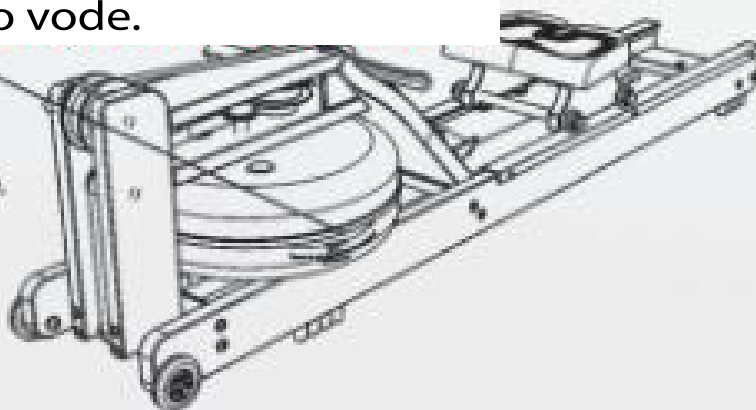


Prilikom pumpanja, kofa treba da bude u ravni sa glavnim delom uređaja ili niže od njega.

2

Ne sme preći najviši nivo vode.

Level Gauge
(水位线)
Please do not exceed this level gauge.
注水请勿超过水位线



Kako koristiti:

1. Držite ručku lagano prstima, držeći zapešća ravno.
2. Ruke treba da budu potpuno ispružene ispred grudi, a ramena opuštena, bez podizanja.
3. Nagnite se napred i savijte kolena dok ne dosegnete tačku iznad članaka.
4. Gurnite se iz prednjeg dela stopala, zatim nogama, dozvoljavajući leđima da se postepeno povuku unazad, dok ramena ostaju opuštena.
5. Povucite laktove unazad, paralelno i u stranu, dok ne stignu do rebara.

6. Da biste započeli sledeći pokret veslanja, ponovo ispružite ruke i savijte kolena kako bi jastuk na sedištu mogao da se pomeri napred.

Kada vežbate, bolje je da uradite 4-6 serija sa umerenim otporom. Svaka serija traje 10 minuta, a nakon nje pravite odmor od 2-3 minuta.



Funkcija instrumenta

Restart

Pritisnite dugme za režim, zatim će dis/time/cal početi da trepće. Nakon toga pritisnite dugme za resetovanje, i svi numerički parametri će se poništiti na nulu.

Mod

Pritisnite dugme Mode za prebacivanje između opcija dis/time/cal.

Funkcije na ekranu su:

brzina, vreme, pređeni put, kalorije, ukupna pređena udaljenost.

Specifikacije:

S.: 2220*600*650mm

P: 2160x600x600mm

WT: 42 kg

Potrebna zapremina vode: 7L–17L. Voda se treba menjati na svakih godinu dana.