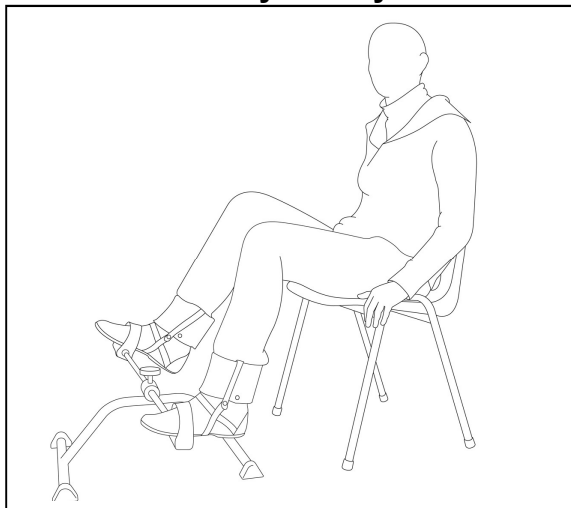


10. Ćwiczenia kończyn dolnych



⚠ PRZESTROGA: Ryzyko zranienia - Siedź zawsze na krześle podczas ćwiczeń. Nie stawaj na pedałach.

⚠ PRZESTROGA: Ryzyko zranienia – Upewnij się, że krzesło się nie rusza i nie przechyla. Jeśli krzesło posiada kółka, upewnij się, że są prawidłowo zablokowane.

⚠ PRZESTROGA: Ryzyko zranienia – Upewnij się, że masz odpowiednie obuwie, takie którego podeszwa nie ślizga się na pedałach. (Gumowa podeszwa)

⚠ PRZESTROGA: Ryzyko poparzenia - nie dotykaj pedałów oraz ich obudowy po treningu ponieważ elementy ruchome w trakcie treningu ocierają się o siebie i się nagrzewają.

- Ustaw Rotor w płaszczyźnie horyzontalnej, na nie gładkiej powierzchni bezpośrednio przed krzesłem.
- Usiądź wygodnie na stabilnym krześle.
- Umieść stopy na pedałach rotora.
- Teraz możesz wykonywać ćwiczenia.

11. Regulacja oporu Rotora

Kręć śrubą regulacyjną aby ustawić odpowiedni docisk.

- Zgodnie ze wskazówkami zegara (kierunek +): aby zwiększyć opór – więcej siły należy użyć do pedałowania.
- Przeciwnie do wskazówek zegara (kierunek -): aby zmniejszyć opór – mniej siły należy użyć do pedałowania.

12. Instrukcje bezpieczeństwa

- Przed używaniem Rotora należy skonsultować się z lekarzem.

- Należy natychmiast przestać używać rotora i skonsultować się ze specjalistą w przypadku wystąpienia zawrotów głowy, uczucia ciężkości mięśni, wystąpienia bóli stawów, oraz bólu w klatce piersiowej.
- Należy przed ćwiczeniem na rotorze wykonać 5 minutową rozgrzewkę rozciągającą.
- Należy ćwiczyć w sposób kontrolowany zaczynając powoli.
- Nie należy się przemęczać.
- **Nie należy przekraczać dopuszczalnej wagi obciążeniowej na pedał (50 kg na pedał).**
- Używaj Rotora tylko w płaszczyźnie horyzontalnej, na nie gładkiej zamkniętej powierzchni.
- Utrzymuj dookoła rotora podczas ćwiczeń 1 m strefę bezpieczeństwa-wolna przestrzeń. Należy trzymać rotor z dala od dzieci.
- Należy trzymać z dala od dzieci. Rotor nie służy do zabawy dla dzieci.
- Jeżeli krzesła używany jest przez dzieci lubw ich pobliżu, oraz używany jest przez osoby niepełnosprawne to potrzebny jest nadzór.
- Istnieje ryzyko poparzenia - Należy zachować ostrożność podczas przewożenia przy bardzo wysokich i niskich temperaturach (na ostrym słońcu, mrozie, w saunie itp.) przez dłuższy czas i przy kontakcie ze skórą.
- Nie wkładaj palców pomiędzy elementy ruchome rotora.
- Trzymaj palce, ubranie, biżuterię itp. rzeczy z dala od ruchomych części rotora.
- Podczas ćwiczeń należy stosować odpowiednio komfortowe ubranie.
- Upewnij się, że masz odpowiednie obuwie, takie którego podeszwa nie ślizga się na pedałach.
- Upewnij się, że krzesło się nie rusza i nie przechyla.
- Nie stawaj na pedałach.
- Nie używaj rotora kiedy nie działa właściwie.
- Proszę dokładnie zapoznać się z instrukcją w zakresie bezpieczeństwa i serwisu. Producent nie bierze odpowiedzialności za zniszczenia spowodowane przez nie właściwe użytkowanie i konserwację.

13. Konserwacja, Kontrola, Pielęgnacja

Instrukcje dotyczące konserwacji ręczny rotor do ćwiczeń znajdziesz na stronie internetowej firmy Vermeiren: www.vermeiren.com.