ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ STEPPER

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΧΡΗΣΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΣΗΜΑΔΙΑ Ή ΖΗΜΙΕΣ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ ΣΑΣ ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΤΕ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΕΝΑ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΟ ΠΑΝΙ.

ΟΠΩΣ ΘΑ ΔΕΙΤΕ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΣΤΟ ΕΚΩΚΛΕΙΟΜΕΝΟ ΒΙΒΛΙΑΡΑΚΙ ΟΔΗΓΙΩΝ (ΕΙΚΟΝΑ 1) ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΕΤΑΒΑΛΛΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΙΚΟ ΒΙΔΩΤΟ ΚΑΠΑΚΙ ΠΟΥ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ. ΟΣΟ ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΤΟ ΒΙΔΩΝΕΤΕ ΤΟΣΟ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΛΟΓΩ ΑΝΥΨΩΣΗΣ ΤΩΝ ΠΕΝΤΑΛ.

ΣΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΟΘΟΝΗ ΘΑ ΑΝΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΚΑΠΟΙΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΟΠΩΣ:

ΧΡΟΝΟΣ: ΧΡΟΝΟΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ: ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ, ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ

STRIDES: ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΒΗΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΛΕΠΤΟ

Η ΟΘΟΝΗ ΑΝΑΒΕΙ ΜΟΛΙΣ ΑΝΕΒΕΙΤΕ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΛΕΙΝΕΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΛΙΓΗ ΩΡΑ ΧΩΡΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.

ΠΑΤΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΟΥΜΠΙ ΓΙΝΕΤΑΙ RESET ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ.

ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΔΥΟ ΛΑΣΤΙΧΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΘΟΥΝ ΜΕ CLIPS ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΑΝΑΛΟΓΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΧΡΙ 30 ΛΕΠΤΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

- **ΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ ΕΠΙΤΡΕΠΤΟ ΒΑΡΟΣ ΠΟΥ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ ΕΙΝΑΙ 100KG.**
- **ΜΕΤΑ ΑΠΟ 15-20 ΛΕΠΤΑ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ Η ΥΔΡΑΥΛΙΚΗ ΠΡΕΣΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΘΕΡΜΑΝΘΕΙ ΟΠΟΤΕ ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΤΗΝ ΑΚΟΥΜΠΑΤΕ ΚΑΘΟΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΓΚΑΥΜΑΤΟΣ**
- **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕ ΓΥΜΝΑ ΠΟΔΙΑ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΠΕΝΤΑΛ**
- **ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**
- **ΝΑ ΕΝΥΔΑΤΩΝΕΣΤΕ ΣΥΧΝΑ**

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΧΡΗΣΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΣΗΜΑΔΙΑ Ή ΖΗΜΙΕΣ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ ΣΑΣ ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΤΕ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΕΝΑ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΟ ΠΑΝΙ.

ΟΠΩΣ ΘΑ ΔΕΙΤΕ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΣΤΟ ΕΚΩΚΛΕΙΟΜΕΝΟ ΒΙΒΛΙΑΡΑΚΙ ΟΔΗΓΙΩΝ (ΕΙΚΟΝΑ 1) ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΕΤΑΒΑΛΛΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΙΚΟ ΒΙΔΩΤΟ ΚΑΠΑΚΙ ΠΟΥ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ. ΟΣΟ ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΤΟ ΒΙΔΩΝΕΤΕ ΤΟΣΟ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΛΟΓΩ ΑΝΥΨΩΣΗΣ ΤΩΝ ΠΕΝΤΑΛ.

ΣΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΟΘΟΝΗ ΘΑ ΑΝΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΚΑΠΟΙΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΟΠΩΣ:

ΧΡΟΝΟΣ: ΧΡΟΝΟΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ: ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ, ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ

STRIDES: ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΒΗΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΛΕΠΤΟ

Η ΟΘΟΝΗ ΑΝΑΒΕΙ ΜΟΛΙΣ ΑΝΕΒΕΙΤΕ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΛΕΙΝΕΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΛΙΓΗ ΩΡΑ ΧΩΡΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.

ΠΑΤΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΟΥΜΠΙ ΓΙΝΕΤΑΙ RESET ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ.

ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΔΥΟ ΛΑΣΤΙΧΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΘΟΥΝ ΜΕ CLIPS ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΑΝΑΛΟΓΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΧΡΙ 30 ΛΕΠΤΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

- **ΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ ΕΠΙΤΡΕΠΤΟ ΒΑΡΟΣ ΠΟΥ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ ΕΙΝΑΙ 100KG.**
- **ΜΕΤΑ ΑΠΟ 15-20 ΛΕΠΤΑ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ Η ΥΔΡΑΥΛΙΚΗ ΠΡΕΣΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΘΕΡΜΑΝΘΕΙ ΟΠΟΤΕ ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΤΗΝ ΑΚΟΥΜΠΑΤΕ ΚΑΘΟΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΓΚΑΥΜΑΤΟΣ**
- **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕ ΓΥΜΝΑ ΠΟΔΙΑ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΠΕΝΤΑΛ**
- **ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**
- **ΝΑ ΕΝΥΔΑΤΩΝΕΣΤΕ ΣΥΧΝΑ**