

# Rotana inSPORTline Digital Twister IN3376

## Uporabniška navodila



### Varnostna opozorila

1. Svetujemo vam, da ne pričnete z vadbo takoj po zaužitju predvsem večjih obrokov hrane! Počakajte vsaj 30 min po jedi.
2. Poskrbite, da je naprava nameščena na ravni in trdni podlagi ter, da so morebitne neravnine ustrezno izravnane.
3. Opozorjamo vas, da je nepravilna ali pretirana vadba na napravi lahko škodljiva vašemu zdravju.
4. Pred pričetkom vadbenega programa se posvetujte z vašim zdravnikom. Svetoval vam bo ustrezen nivo vadbe in obremenitev ter vam dal nasvet glede ustrezne prehrane v času vadbenih programov.
5. Pri vadbi na napravi vedno uporabljajte ustrezno športno obleko. Oblačila naj bodo takšna, da se med vadbo ne morejo zatakni v premične dele naprave (dolžina, ohlapnost, viseči trakovi...). Uporaba naprave je z bosimi stopali.
6. Začetniki in otroci naj vadijo na tej napravi s pomočjo druge odrasle osebe.
7. Nosečnicam se vadba na tej napravi odsvetuje.
8. Pri ljudeh s prekomerno telesno težo in starejših ljudeh je potrebna visoka previdnost pri vadbi.

### Glavne funkcije

1. Tehnološka struktura oblikovanja telesa lahko zagotavlja učinkovito masažo vaših podplatov.
2. Vgrajeni magneti na tej napravi omogočajo masažo refleksnih con na stopalih, s čemer se sprošča napetost mišic obremenjenih delov telesa. Ko uporabljate napravo v vaše telo prodirajo magnetni valovi, se v telesu spremenijo in pomagajo vašemu zdravju in zmanjšajo vnetja.
3. Strupe, nakopičene v podplatih vaših nog lahko iz vašega telesa sperete in spodbudite telesno zdravje z masažo 10 refleksnih con.
4. Vadba na tej napravi krepi trebušne mišice, hrbet in boke ter pripomore k večji okretnosti in zmanjšanju maščobnih oblog v predelu pasu in s tem vitkejši postavi.

### Osnovne tehnike vadbe

1. Vadite v pisarni, ob gledanju televizije ali doma ob branju knjige, položite vaša stopala na Rotana twister in si privoščite refleksno masažo. To vam pomaga odpraviti utrujenost in prispeva k vašemu dobremu počutju.
2. Dvignite roke in se vrtite 5 – 10 min vsak dan. To pripomore k lepši drži vašega telesa in zmanjšanju maščobnih oblog.

3. Dvignite eno roko v zrak ter drugo proti tlom. Vrtenje v tem položaju pripomore k zmanjšanju maščobnih oblog vašega pasu in trebuha.
4. Upognite se naprej, vrtenje v tem položaju pripomore k večji okretnosti.

## Navodila za uporabo digitalnega števca

### Osnovne funkcije

Rotana Digital ima 5 načinov vadbe [MODE], od katerih ima vsak svojo ikono; Pritisnite [MODE] za spremembo iz splošnega načina.

CLOCK MODE / Časovni način: prikazuje čas (uro)

TIMER MODE / Merjenje časa: zagotavlja časovni načrt za vadbo

COUNT MODE / Način štetja: prikazuje število rotacijskih obratov

CALORIE MODE / Način Kalorije: prikazuje število porabljenih kalorij (0,1 kcal)

FAT MODE / Način Maščobe: prikazuje količino porabljene maščobe (0,1 g)

Opomba: Za 5 sekund pritisnite in držite tipko [SET], da nastavite vrednosti štetja, maščob in kalorij na nič. Za natančnejše štetje, naj kot zasuka-obraata ne presega 100 stopinj.

### Prikaz ikon



### Nastavite načina vadbe

Nastavite lahko čas s štetjem obratov ali časovni način po meri (načrt); ko dosežete želeno vrednost rotacije, vas Rotana opozori z zvočnim opozorilom.

Pritisnite katerokoli tipko za izklop alarma.

Po nastavitvi časovnega načina se takoj prikaže



Po nastavitvi načina štetja se takoj prikaže

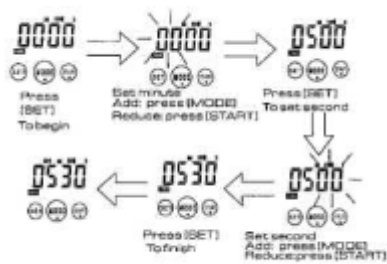


• ČASOVNE NASTAVITVE - pritisnite [MODE] za vstop v [Timer Mode] / način merjenja časa.

Pritisnite [SET] za začetek nastavitvev.

Pritisnite [START] za začetek ali zaustavitev načina na sredini vadbe.

Podrobni koraki za nastavitve so prikazani na sliki spodaj:



## Opis korakov:

Pritisnite SET za začetek → Nastavite minute, ADD/povišate število minut od nič navzgor: Pritisnite [MODE], Reduce/zmanjšate število: Pritisnite na [Start] → pritisnite [SET] / prilagodite nastavitve za sekunde → Nastavitev sekund - ADD/povečate vrednost: Pritisnite [MODE], Reduce /zmanjšanje vrednosti in Pritisnite [Start] → pritisnite [SET] in tako končate nastavitve.

### • Nastavitve načina COUNT MODE

Pritisnite [MODE] za vstop v način COUNT MODE in določite čas. Način začne štetje po končanih nastavitvah s pritiskom na [Start].

Nastavitve začetnih vrednosti

• CLOCK SET / časovne nastavitve - izberite način MODE in pritisnite tipko [MODE] za prekop na način CLOCK MODE/ časovni način, za začetek pritisnite [SET] in nato določite čas.

• WEIGHT SET / nastavitve telesne teže (za načina CALORIE MODE in FAT MODE) - teža je pomemben parameter za določitev vrednosti kalorij in maščob. Tudi ta dva parametra določite na enak način, kot prikazuje zgornja slika, ki se nanaša na določitev časa.

Opomba: Teža mora biti v razponu od 15 kg do 150 kg.

## KORISTNI NASVETI

- V enem od načinov COUNT / štetje kalorij oz. maščobe pritisnite tipko [SET] za 5 minut in si tako lahko povrnete štetje kalorij in maščob istočasno.
- Pri določanju časovne vrednosti (štetje ali teža), pritisnite in držite tipko [MODE] za 3 sekunde in na številski vrednosti se bo stopnja povečala za 4 Hz.
- Pri določanju načrta telesne vadbe lahko ob pritisku obeh tipk [MODE] in [START] istočasno nastavite oba elementa na 00 m 00s oziroma 100.
- Če nastavite načrt vadbe na npr. 100 rotacijskih obratov, se le-ta po zvočnem alarmu ponovi, če pritisnete na tipko [START].
- Pred vadbo popijte kozarec tople vode, saj vam bo pomagala pri težavah s sečno kislino.