

Manual Seagull twister

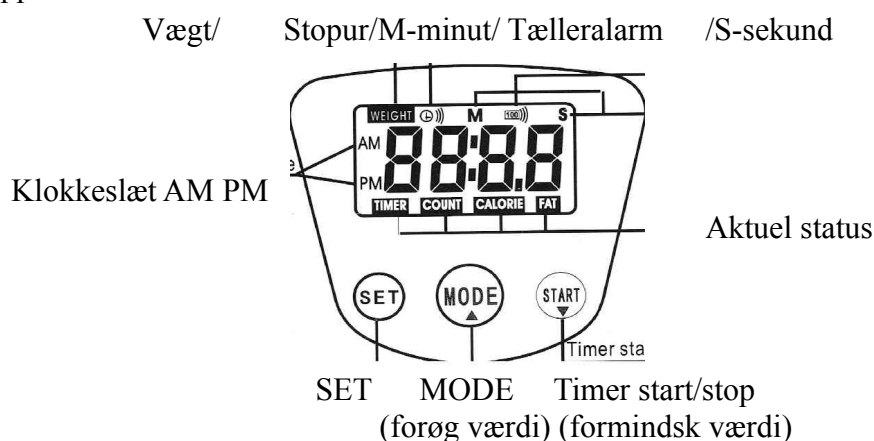
Personvægt max 150 kg

Indstilling:

Seagull twisteren har 5 forskellige tilstande. Tryk [MODE] for at skifte imellem.

UR	Viser tidspunkt
Stopur	Indstil træningstid
Tæller	Viser twist-antal
Kalorie	Viser beregnet forbrændte kalorier
Fedt	Viser forbrændt fedt / g

Display og knapper



Quick-guide

Indstil klokken:

- Tryk [MODE] til AM/PM er fremhævet
- Tryk [SET] til tallene blinker, nu indstilles klokken med [MODE] (pil op) og [SET] (pil ned)
- Tryk [SET] for at gemme

Indstil stopur:

- Tryk [MODE] til TIMER er fremhævet
- Tryk [SET] til tallene blinker, nu indstilles minutter og sekunder med [MODE] (pil op) og [SET] (pil ned)
- Tryk [SET] for at gemme
- For at starte/stoppe stopuret trykkes [START]
- Hold [SET] inde i 5 sekunder for at nulstille stopuret

Indstil tællealarm:

- Tryk [MODE] til COUNT er fremhævet
- Tryk [SET] til tallet blinker, der kan indstilles op til 4 cifre
- Tryk [SET] for at gemme
- For at starte/stoppe tællealarmen trykkes på [START]
- Hold [SET] inde i 5 sekunder for at nulstille tællealarmen

Twisteren tæller kun hvis twisten er større end ¼ omgang

Indstil vægt:

- Tryk [MODE] til CALORIE eller FAT er fremhævet
- Tryk [SET] til tallene blinker, nu indstilles vægten med [MODE] (pil op) og [SET] (pil ned)
- Tryk [SET] for at gemme

Indstillinger:

Indstil klokken

Tryk [MODE] knappen indtil **AM/PM** lyser i venstre side af displayet. Tryk [SET] for at indstille. Nu indstilles timerne ved at trykke på [MODE] (pil op) (Am er inden middag og PM er efter middag) eller [START] (pil ned). Tryk [SET] og indstil herefter minutterne på samme måde. Tryk [SET] for at gemme.

Indstil stopur

Tryk [MODE] knappen indtil **TIMER** lyser fornedet i displayet. Tryk [SET] for at indstille. Nu indstilles minutterne ved at trykke på [MODE] (pil op) eller [START] (pil ned). Tryk [SET] og indstil herefter sekunder på samme måde. Tryk [SET] for at gemme. Tryk [START] for at starte stopuret. Dette stoppes ved at trykke [START], når det bipper.

Bemærk:

- Ved at holde [SET] knappen inde i 5 sekunder, så nulstilles stopuret.

Indstil tæller-alarm

Tryk [MODE] knappen indtil **COUNT** lyser fornedet i displayet. Tryk [SET] for at indstille første ciffer ved at trykke på [MODE] (pil op) eller [START] (pil ned) og derefter tryk på [SET] for at indstille næste ciffer. Gentag indstillingen til alle cifre er indstillet og tryk [SET] for at gemme. Tryk [START] for at starte tælleralarmen.

Bemærk:

- Ved at holde [SET] knappen inde i 5 sekunder, så nulstilles stopuret
- Twisteren tæller kun, hvis twistet er større end 100° - dvs lidt mere end 1/4 omgang.

Indstil vægt

Tryk [MODE] indtil [CALORIE] eller [FAT] er fremhævet, tryk [SET] - herefter indstilles vægten ved at trykke på [MODE] for at forøge værdien og [START] for at formindske værdien. Det er meget vigtigt for beregningen af forbrændte kalorier, at vægten er indtastet. Ligeledes er den vigtig for forbrændt fedt. Værdien kan variere mellem 15 og 150 kg.

Sikkerhedsforanstaltninger

Bemærk

Twisteren bør først bruges intensivt mindst 30 minutter efter et måltid

Twisteren bør stå på et jævnt, hårdt underlag

Twisteren bør ikke anvendes, hvis der har været brud på knogler, operation eller anden sygdom for nylig. Ligeledes bør personer med hjertelidelser være sikre på, at træning på twisteren er i orden.

Hvis twisteren skal anvendes intensivt som sportsredskab, bør der være andre til stede de første gange, så personen kan støttes, hvis denne mister balancen.

Twisteren bør ikke anvendes af gravide

Øvelser:

- Vrid kroppen fra venstre mod højre, med ben let bøjede, det hjælper til at fremme blodcirkulationen,
- Vrid kroppen fra venstre mod højre, med kroppen bøjet frem, det hjælper til at øge fordøjelsen,
- Vrid kroppen fra venstre mod højre, med armene i diagonal form, den ene arm lige op, en anden arm lige ned, det hjælper til at tabe taljefedt.
- Få inspiration på www.seagull-healthcare.dk/twister
- Eller opfind selv de øvelser, som fungerer godt for dig

Skift batteri

Batteriet er placeret midt i twisteren, så den skal skilles ad for at batteriet kan skiftes.

Fjern dækpladen midt i twisteren ved at vippe det op med en skruetrækker el.lign.

Skru skruen ud

Batteriet sidder på printpladen og skubbes forsigtigt ud

Herefter samles twisteren igen

Særligt med hensyn til batterier.

Elektrisk og elektronisk udstyr samt medfølgende batterier indeholder materialer, komponenter og stoffer, der kan være skadelige for menneskers sundhed og for miljøet, hvis affaldet ikke håndteres korrekt.

Elektrisk og elektronisk udstyr og batterier er mærket med nedenstående overkrydsede skraldespand. Den symboliserer, at elektrisk og elektronisk udstyr og batterier ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt.

Nogle batterier er også mærket med den kemiske betegnelse Hg (kviksølv), Cd (cadmium) eller Pb (bly).

Dette er særligt skadelige stoffer og det er derfor specielt vigtigt, at disse batterier bliver indsamlet.

Som slutbruger er det vigtigt, at du afleverer dine udtjente batterier til de ordninger, der er etablerede. På denne måde er du med til at sikre, at batterierne genanvendes i overensstemmelse med lovgivningen og ikke unødigt belaster miljøet.

Alle kommuner har etableret indsamlingsordninger, hvor kasseret elektrisk og elektronisk udstyr samt bærbare batterier gratis kan afleveres af borgerne på genbrugsstationer og andre indsamlingssteder eller bliver afhentet direkte fra husholdningerne. Nærmere information kan fås hos kommunens tekniske forvaltning.



Importør

Seagull Aps

Theilgaards Allé 3c

4600 Køge

www.seagull-healthcare.dk

Mail: info@seagull-healthcare.dk