

IN 2391 ROTANA Digital



- Укрепва мускулите и подобрява баланса
- Помага за възстановяването на мускулите на краката след преумора
- Компактен и прост уред, удобен за съхранение

Ръководство за употреба

Rotana е продукт от ново поколение за физически упражнения и възстановяване след тренировка.

Уреда има два основни ефекта:

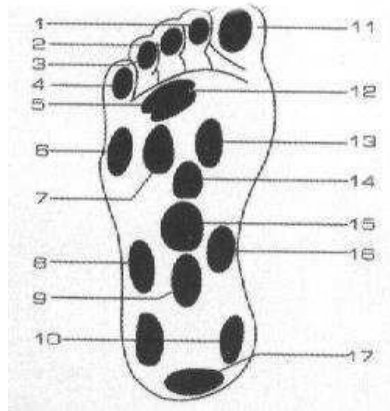
1. В зависимост от телото и ръста на трениращия, rotana въздейства различно на вашето тяло. Специалните масажирани точки са направени от специален материал за да стимулира кръвообращението, мускулите и цялостната нервна система.
2. Електромагнитните вълни стимулират и подобряват нервната система. Магнитния диск също може да ви помогне в борбата с излишните килограми и отстраняването на токсините от тялото. Този продукт е безопасен, с модерен дизайн. Подходящ е за използване одума, на работа, във фитнеса или където пожелаете.

Как да използвате този продукт:

1. Преди употреба се препоръчва за по-добър ефект чаша топла вода за стимулиране на кръвообращението.
2. Застанете на Rotan, движите бедрата си от ляво на дясно, чрез ръцете запазете стабилност.
3. След упражнение е нормално да започнете да дишате по – бързо и лицето ви да се зачерви леко, както и температурата да се вдигне леко
4. За да се постигне желаните ефект, трябва да сте постоянни в упражненията.

Акупунктурни точки

1. Стомах
2. Черва
3. Бъбреци
4. Сърце
5. Полови органи
6. Учи, уши нос
7. Панкреас
8. Кръвно налягане
9. Надбъбречна жлеза
10. Кръста
11. Дебело черво
12. Очи
13. Бели дробове
14. ендокринните жлези
15. сърцето (ляво), черен дроб (вдясно)
16. гръбначен стълб



ТЯЛО

Инструкция за работа с компютъра

Основни функции

ROTANA разполага с 5 режима [MODE], всеки от които показва икона, при смяна [MODE]

CLOCK MODE / Time Mode: Показва времето

TIMER MODE / Задаване дължината на тренировката

COUNT MODE / Режим на броене: показва броя на завъртанията

CALORIE MODE / Калории режим: показва броя на изгорени калории (0,1 Kcal)

FAT MODE / Показва количеството изгорени мазнини (0.1 g)

НАСТРОЙВАНЕ.: Натиснете и задръжте [SET] за 5 секунди, за да изчистите зададените стойности COUNT, FAT а KALORIE до нула. За точно отчитане, ъгала на завъртане не трябва да е повече от 100 градуса.

Показатели върху екрана



SET / RESET KEY – Бутон за изчистване

TIMER / Таймер – START / STOP

/ PŘENASTAVENÍ

MODE SWITCH / Смяна на режим

Задайте график

Можете да настроите времето чрез преброяване или планирате вашата тренировка; когато завърши плана си, Rotana излъчва звуков сигнал, когато сте достигнали зададената точка на въртене. Натиснете произволен бутон, за да изключите алармата.

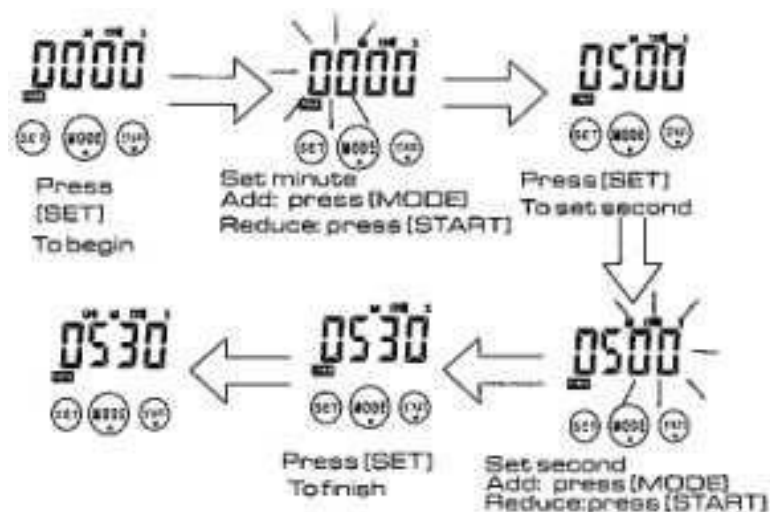
След определяне на графика ще се появи

След създаване на график изчисленията ще бъдат показвани веднага



- **Създаване на план за тренировка** – Натиснете [MODE] влезте в [TIMER MODE] / Измерване на време. Натиснете [SET] за да потвърдите.

Натиснете [START] за да стартирате или спрете (в центара):



- **Задаване на план за отброяване (Изберете COUNT MODE / режим на отброяване)**

Натиснете бутон [MODE] и влезте в режим COUNT MODE / Това е режим в който ще бъдат отчетени броя завъртания които правите. Потвърдете и натиснете [START] за да започнете.

Задаване на първоначални настройки

- **CLOCK SET** / Задаване на време SELECT MODE / režim výběru
Stiskněte tlačítko [MODE] pro změnu do CLOCK MODE / Režim času, stiskněte tlačítko [SET] k zahájení, detailní kroky odkazují na nastavení času.

- **WEIGHT SET** / Задаване на тегло (Изберете CALORIE MODE / режим за отчитане на изг. Калории или FAT MODE / мазнини) - Тегло е важен параметър, за да се определи стойността на калории и мазнини в калории или мазнини режим можете да зададете стойността на теглото си.
- **ЗАБЕЛЕЖКА.:** Допустими килограми на трениращия 15 Kg до 150 Kg.