



© 2015 Body Action Enterprise Co., Ltd. All rights reserved.

MADE IN CHINA

Twist&Shape MNL TVINS FIN R0 161027

Twist & Shape® KÄYTTÖOPAS

BJ-10488



Lue tämän oppaan sisältämät turvallisuuteen liittyvät varoitukset ja ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä ja säilytä opas tulevaa käyttöä varten.

Enimmäiskuormitus : 150 kg

Turvallisuusohjeet	01
Räjäytyskuva	02
Osaluettelo	03
Osakaavio	04
Tuotteen kokoaminen	05
Tuotteen käyttö	13
Harjoittelumenetelmä	15
Huolto	15



VAROITUS

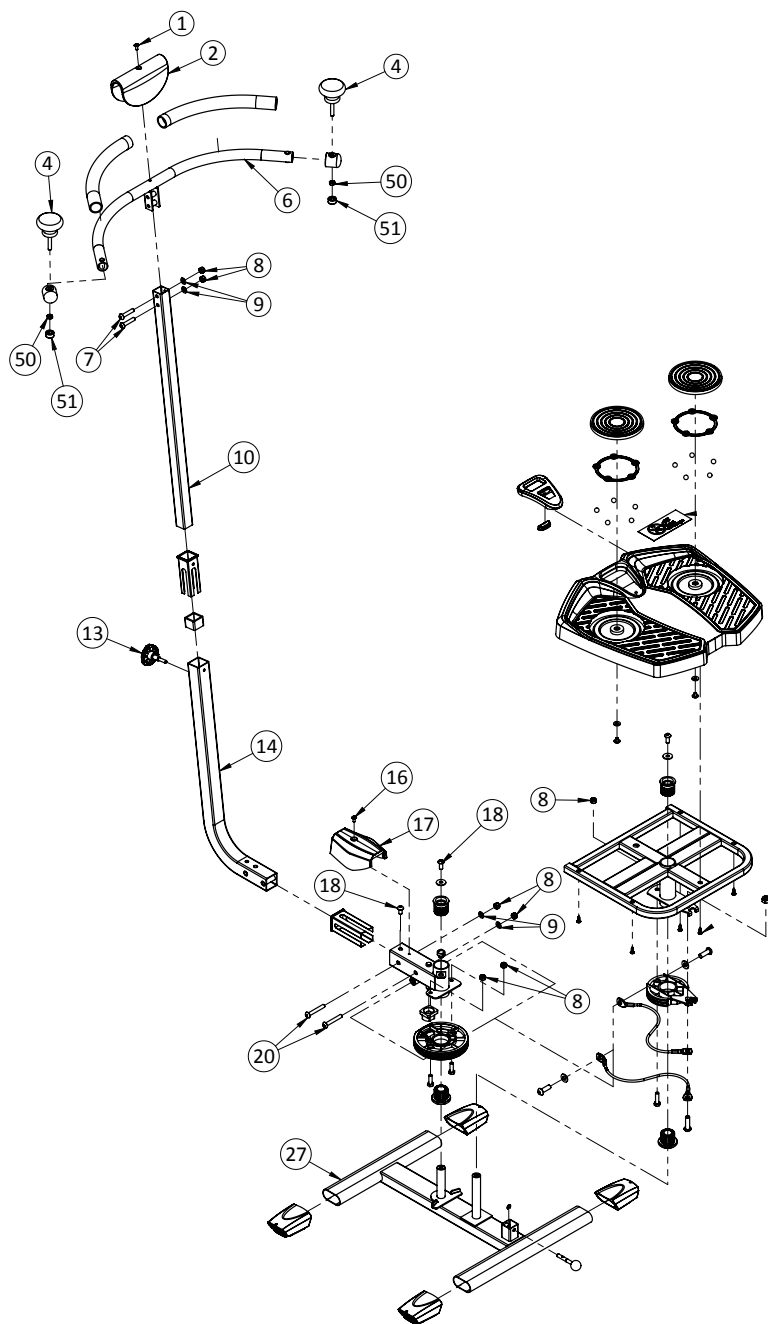
- Ennen kuin aloitat tämän tai minkä tahansa muun harjoitteluhjelman noudattamisen, ota yhteyttä lääkäriin tai terveydenhuollon ammattilaiseen, joka auttaa sinua suunnittelemaan ikääsi ja fyysiseen kuntoosi sopivan harjoitteluhjelman. Tämä on erityisen tärkeää, jos olet yli 65-vuotias tai jos sinulla on terveyteen liittyviä ongelmia. Emme ota vastuuta mistään henkilö- tai esinevahingoista, jotka aiheutuvat tämän tuotteen käyttämisestä.
- Käytä laitetta tukevalla, tasaisella alustalla. Suojaa lattia tai matto suojapeitteellä. Turvallisuuden takaamiseksi laitteen ympärillä tulee olla joka puolella vähintään 0,5 metriä vapaata tilaa.
- Lapset, lemmikkieläimet, huonekalut ja muut esineet on tärkeää pitää poissa laitteen lähetyviltä, kun laitetta käytetään.
- Tarkista laite aina ennen käyttöä varmistaaksesi, että kaikki osat on kiinnitetty ja kaikki mutterit, pultit, nupit ja tapit ovat kireällä ja paikoillaan.
- TÄMÄ LAITE EI SOVELLU LAPSILLE.** Älä anna lasten leikkiä laitteella tai sen lähetyvillä.
- Lämmittele ja venyttele aina ennen harjoittelua. Jos tunnet kipua tai koet huimausta, huonovointisuutta, hengenahdistusta, rintakipua, rytmihäiriöitä tai muita epätavallisia oireita, **LOPETA** harjoittelu heti. **OTA VÄLITTÖMÄSTI YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN.**
- Älä laita käsiäsi tai sormiasi laitteen alle, kun sitä käytetään. Pidä kädet kaukana liikkuvista osista.
- Pidä pitkät hiukset kiinni, jotta ne eivät tartu kiinni laitteeseen.
- Käytä aina asianmukaisia harjoitteluväitteitä ja kenkiä, kun käytät Twist & Shapea. Älä käytä löysää vaatekappausta. Älä käytä nahkapohjaisia tai korkeakorkoisia kenkiä.
- Harjoittele sinulle suositellulla harjoittelutasolla, älä uuvuta itseäsi. Jos tunnet kipua tai poikkeavia oireita, lopeta harjoittelu heti. Ota välittömästi yhteyttä lääkäriin.
- Tämä laite on suunniteltu ja tarkoitettu koti- ja kuluttajakäyttöön sisätiloissa, ei kaupalliseen käyttöön.



Loukkaantumisen ja puristuksiin jäämisen välttämiseksi tuotetta siirtäessäsi varmista astinlevyn painamalla pallotappi (30) paikoilleen astinlevyn (37) osoittaessa suoraan eteenpäin.



RÄJÄYTYSKUVA

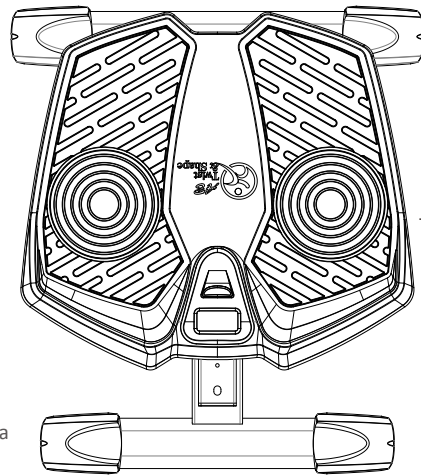


OSALUETTELO

Nro	Nimi	Erittely	Määrä
1	Uppokantainen ristipääruuvi	M5x12L	1
2	Kahvan suojus		1
3	Vaahtomuovi	1"x3Tx300	2
4	Kahvanuppi		1
5	Putken pysäytin		1
6	Tanko		1
7	Kuusiokoloruuvi	M8x40L	1
8	Nylonmutteri	M8x8.0T(vastapuoli 13)	2
9	Litteä priikka	8x16x1.5T	5
10	Säädettävä putki	30x1.5x666	1
11	30 ontto pysäytin		1
12	pysäytin		1
13	Nuppi		2
14	Säädettävän putken alaosa	30x1.5x688	1
15	38 ontto pysäytin		1
16	Uppokantainen ristipääruuvi	M6x15L	12
17	Ulompi suojus		1
18	Kuusiokoloruuvi	M8x16L	2
19	Litteä priikka	8x25x2.0T	4
20	Kuusiokoloruuvi	M8x57L	6
21	Magneetin lukituspohja		2
22	Välitysputkisetti		2
23	Estinkumi		2
24	Etujohdon kaapelipyörä		4
25	Kuusiokantaruuvi	M8x25L	1
26	Hela (pohja)		2
27	Pohjan putkisetti		1
28	Jalan pehmuste		4
29	E-solki	E7	8
30	Pyöreäpäinen tappi		8
31	Pyörivä alusta		1
32	rullalaakerin suojus		2
33	rullalaakeri	7/16	4
34	näyttö		2
35	Näyttöpainike		4
36	Tarra	6x16x1.5T	2
37	Pohjalevy		2
38	litteä priikka	6x16x1.5T	1
39	Kuusiokoloruuvi	M6x8L	1
40	Hela (ylä)		1
41	Polkimen putkisetti		1
42	Uppokantainen ristipääruuvi	M5x15L	2
43	Nylonmutteri	M10x9.5T	1
44	Kuusiokoloruuvi	M10x25L	2
45	Litteä priikka	10x20x1.0T	4
46	Kaapelihela		1
47	Kaapeli	5x375L	1
48	Kuusiokoloruuvi	M10x35L	1
49	Kuusiokantaruuvi	M8x30L	1
50	Kuusiomutteri	M8x5.5T(vastapuoli 12)	1
51	Mutterin suojus		1
52	Jousialuslevy		3



OSAKKAATIO



27 Pohjan putkisetti

14 Säädettävän putken alaosa

10 Säädettävä putki

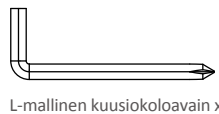
4 Kahvanuppi

13 Nuppi

6 Tanko

2 Kahvan suojus

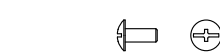
17 Ulompi suojus



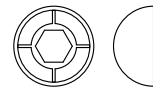
L-mallinen kuusiokoloruuvain x 1



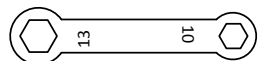
#20 Kuusiokoloruuvi M8x40mm x 2



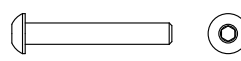
#1 Uppokantainen ristipääruuvi M5x12mm x 1



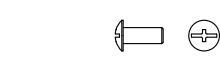
#51 Mutterin suojus x 2



Kiintolenkkiavain x 1



#20 Kuusiokoloruuvi M8x55mm x 2



#16 Uppokantainen ristipääruuvi M6x15mm x 1



#9 Litteä priikka x 4



#18 Kuusiokoloruuvi M8x20mm x 1



#50 Nylonmutteri M8x8t x 6



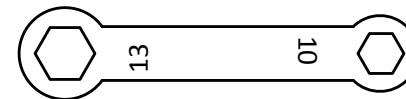
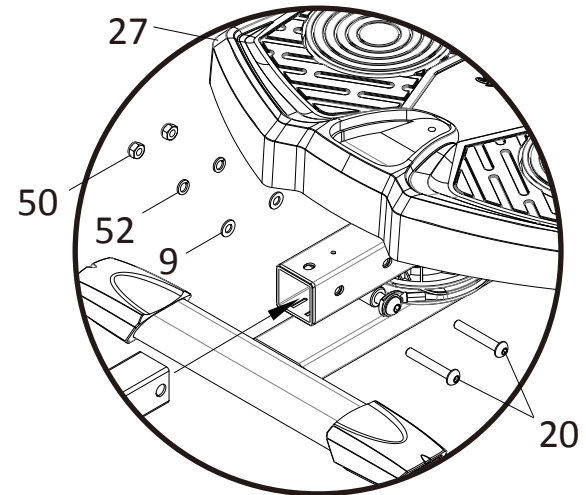
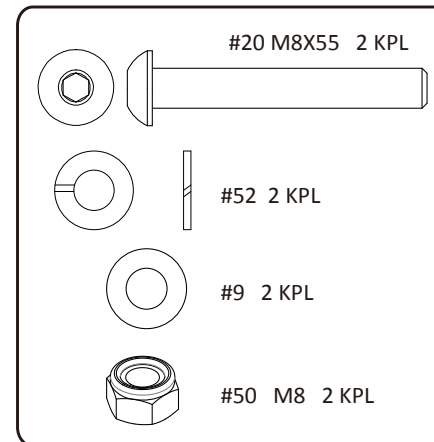
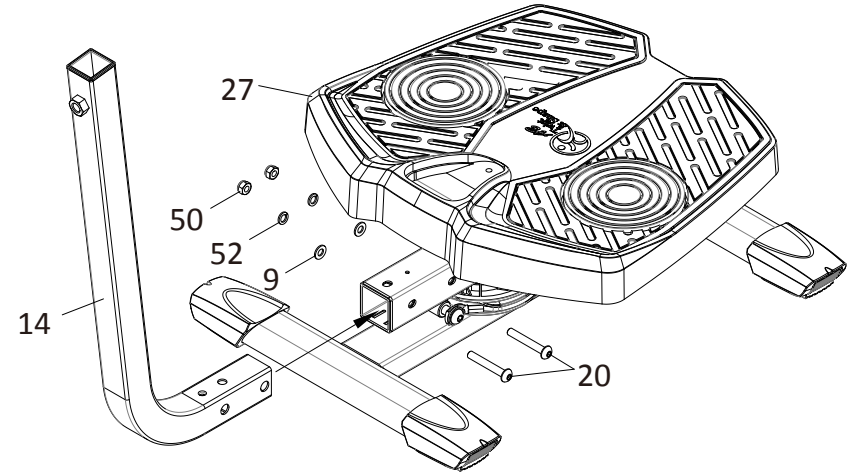
#52 Jousialuslevy x 3



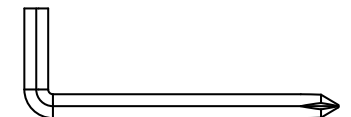
TUOTTEEN KOKOAMINEN

1

Liitä säädettävä putki – alaosa (14) pohjan putkisettiin (27).
Kiristä kuusiokoloruuvi M8 x 55L (20), litteä priikka x 2 (9) ja kuusiomutteri M8 x 2 (50) kiintolenkkiavaimella ja L-mallisella kuusiokoloavaimella.
Molemmat kuusiokoloruuvit M8 x 55L tulee kiristää tiukasti.



kiintolenkkiavain



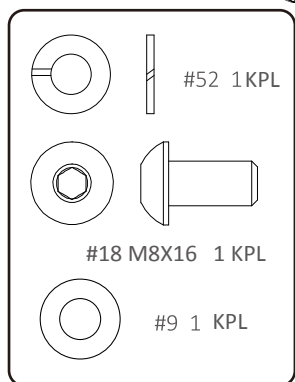
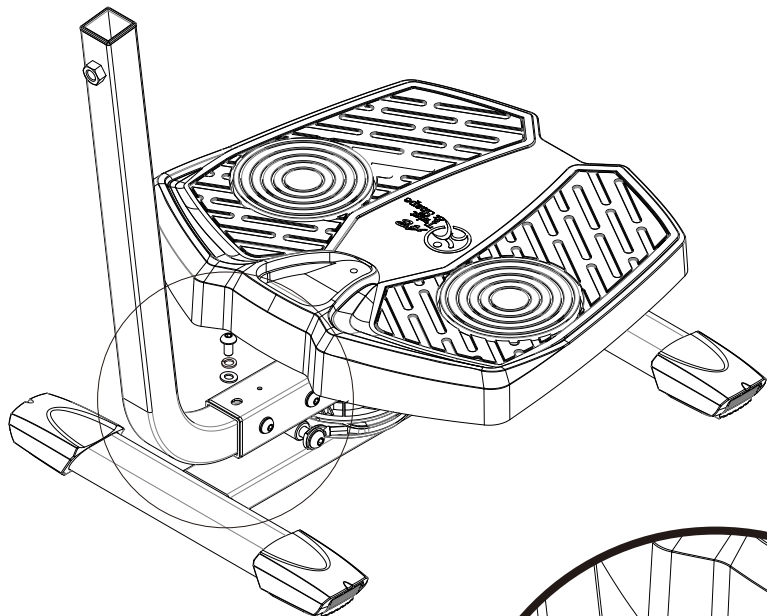
L-mallinen kuusiokoloruuvain



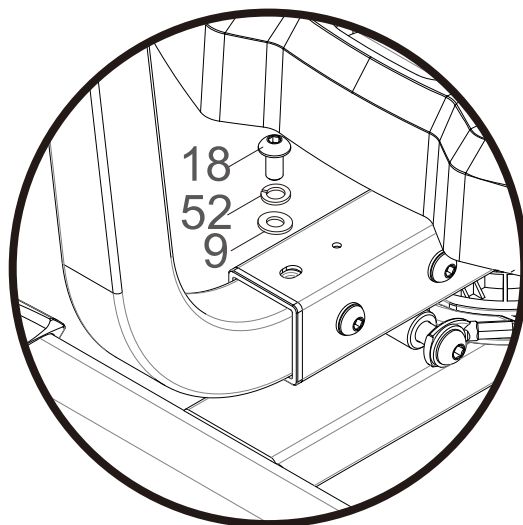
TUOTTEEN KOKOAMINEN

2

Kiristä kuusiokoloruuvi M8 x 16 (18) L-mallisella kuusiokoloavaimella.



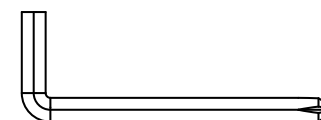
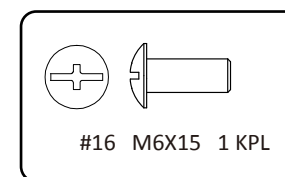
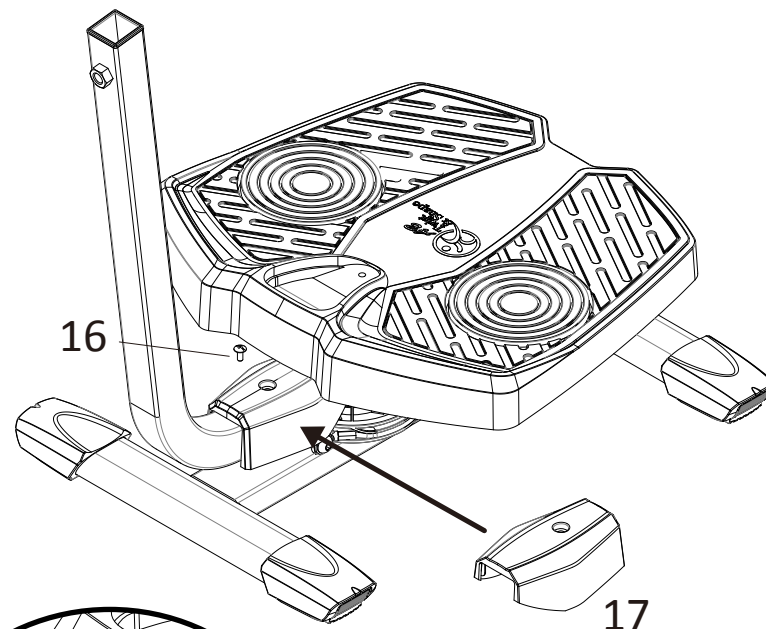
L-mallinen kuusiokoloavain



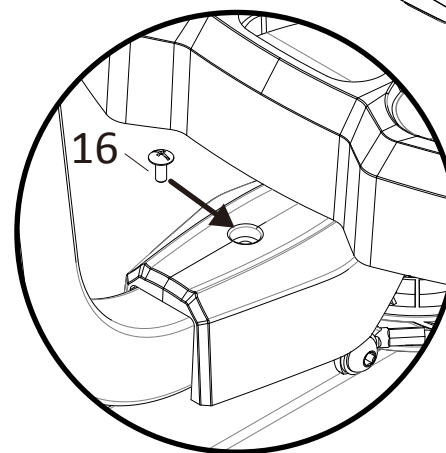
TUOTTEEN KOKOAMINEN

3

Aseta ulompi suojus (17) paikoilleen ja kiristä sitten ristipääruuvi M6 x 15L (16).



L-mallinen kuusiokoloavain

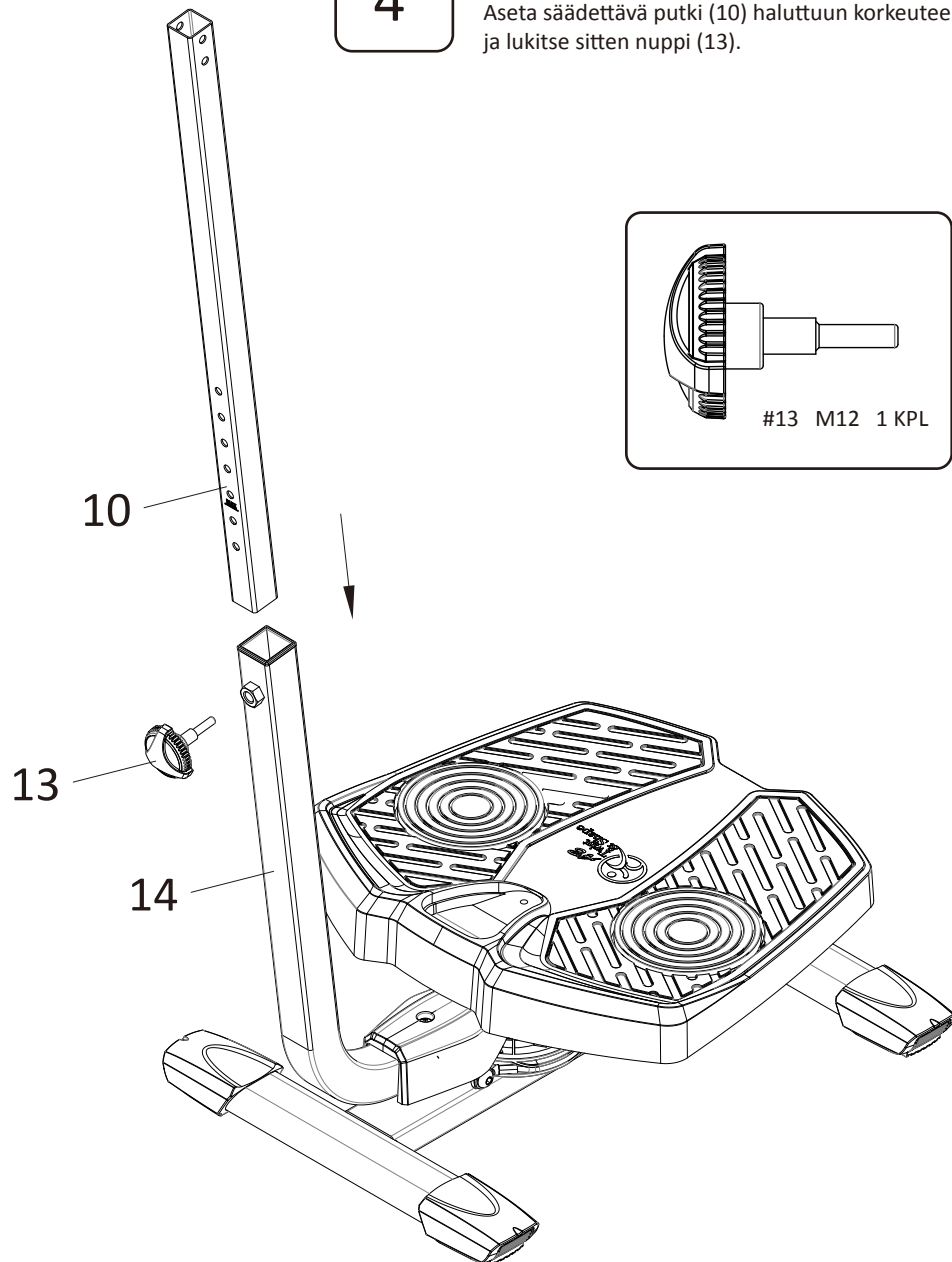
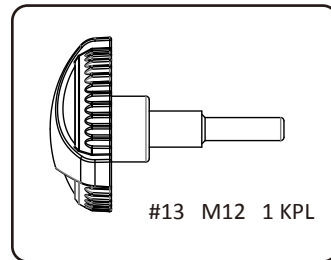




TUOTTEEN KOKOAMINEN

4

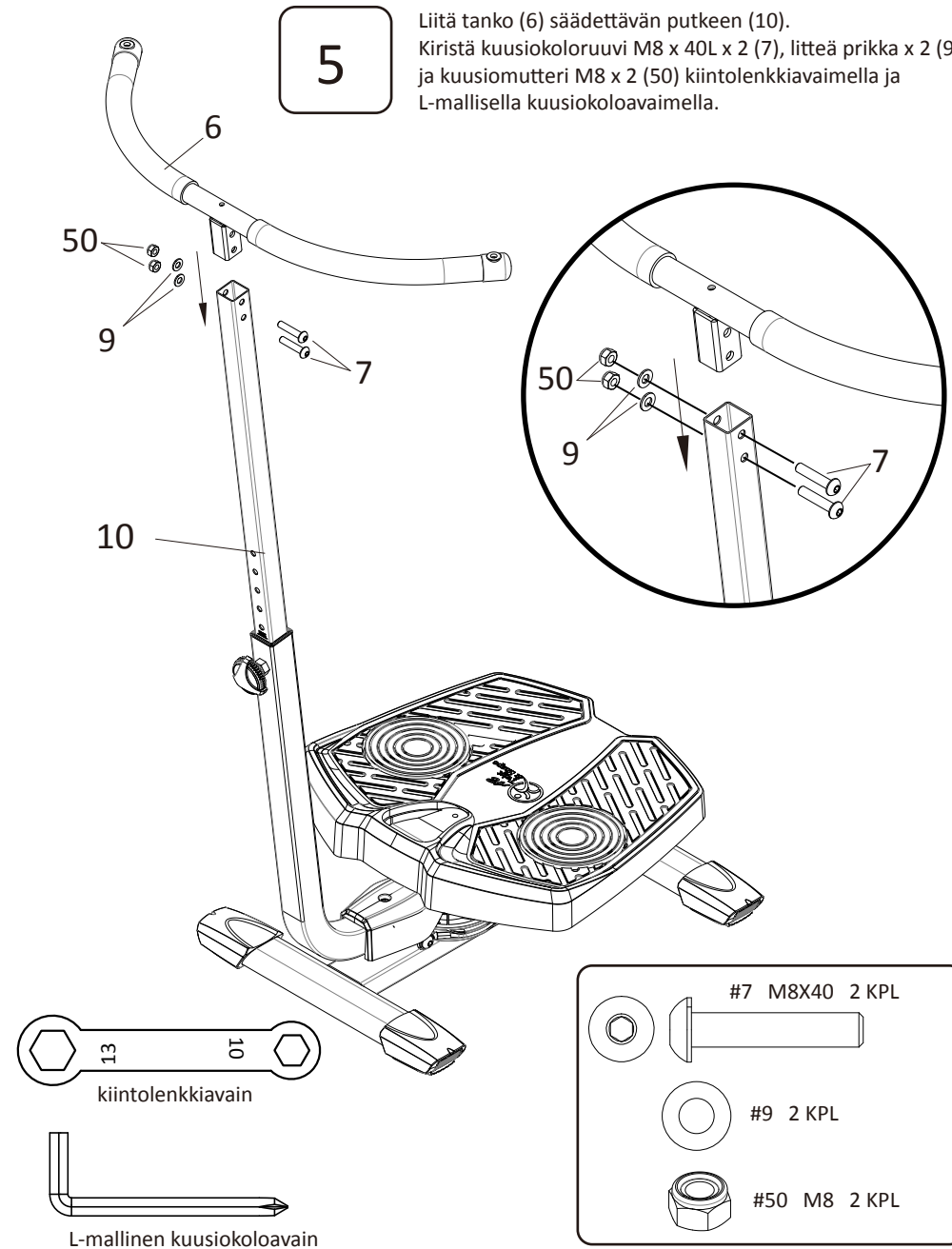
Liitä säädettävä putki (10) säädettävän putken alaosaan (14).
Aseta säädettävä putki (10) haluttuun korkeuteen ja lukitse sitten nuppi (13).



TUOTTEEN KOKOAMINEN

5

Liitä tanko (6) säädettävän putkeen (10).
Kiristä kuusiokoloruuvi M8 x 40L x 2 (7), litteä prikka x 2 (9) ja kuusiomutteri M8 x 2 (50) kiintolenkkiavaimella ja L-mallisella kuusiokoloavaimella.

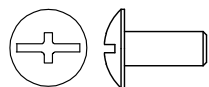
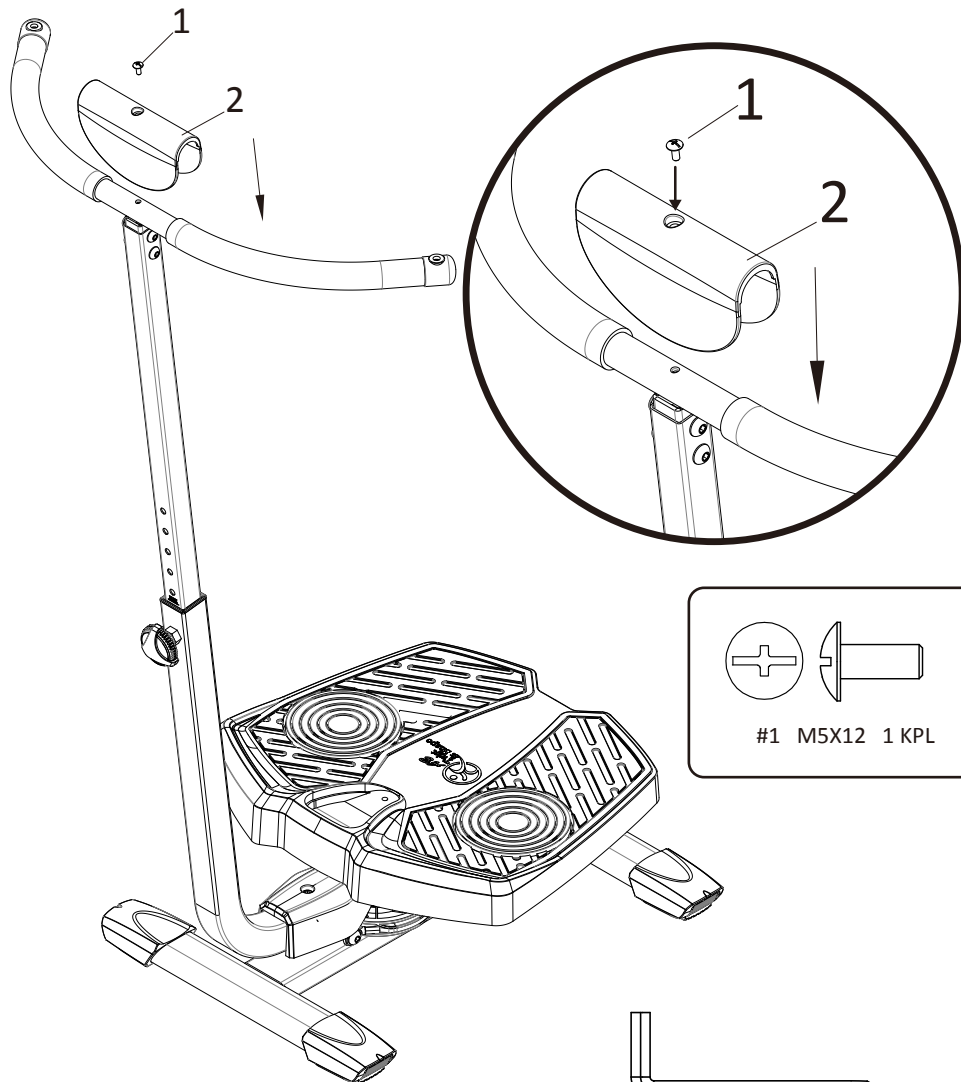




TUOTTEEN KOKOAMINEN

6

Sulje kahvan suojus (2) ja kiristä sitten ristipääruuvi M5 x 12L (1).



#1 M5X12 1 KPL



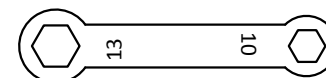
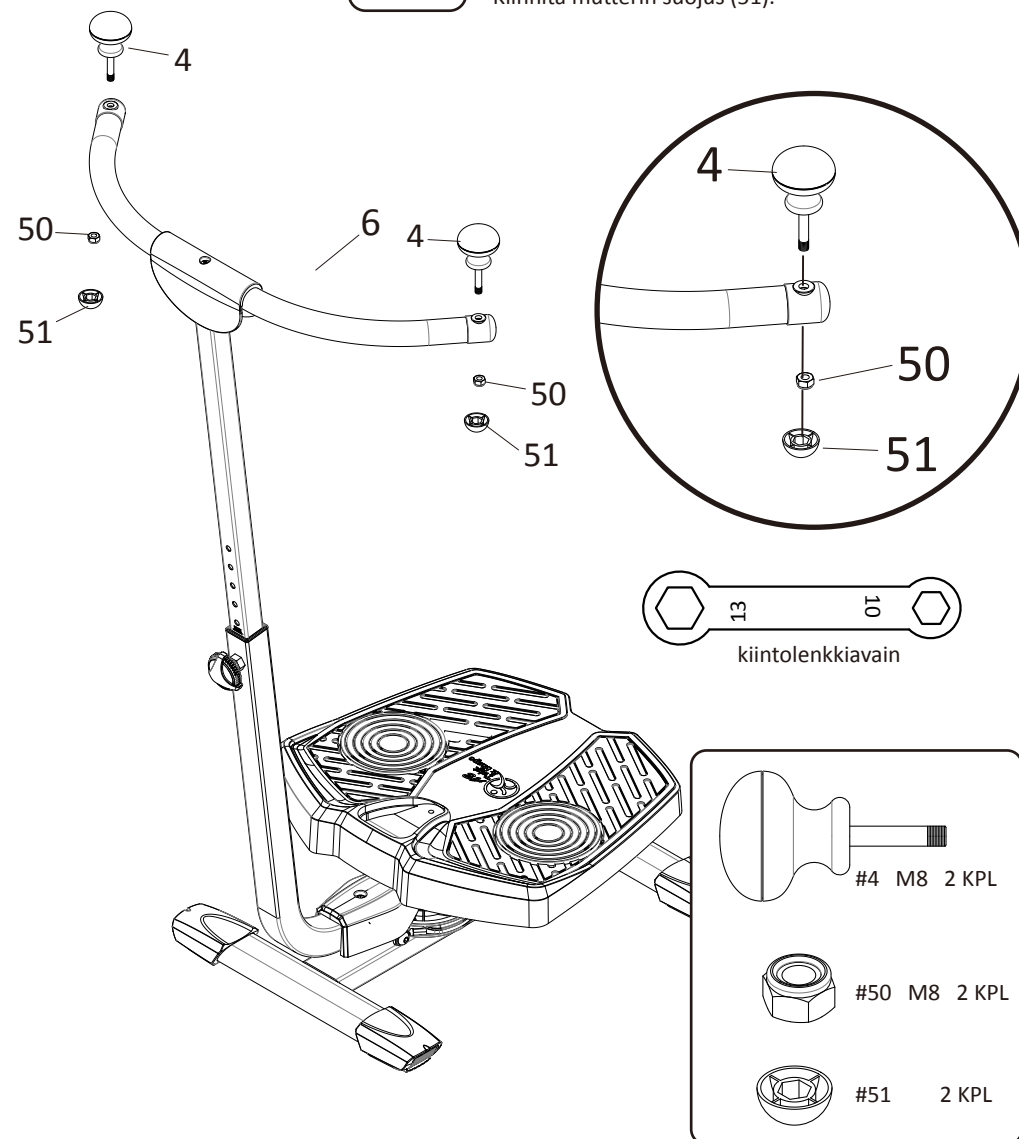
L-mallinen kuusiokoloavain



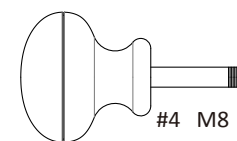
TUOTTEEN KOKOAMINEN

7

Aseta kahvanupit (4) tangon (6) molempiin päihin ja kiinnitä ne alapuolelta kahdella kuusiomutterilla M* x 5.5T (50).
Kiinnitä mutterin suojus (51).



kiintolenkkiavain



#4 M8 2 KPL



#50 M8 2 KPL



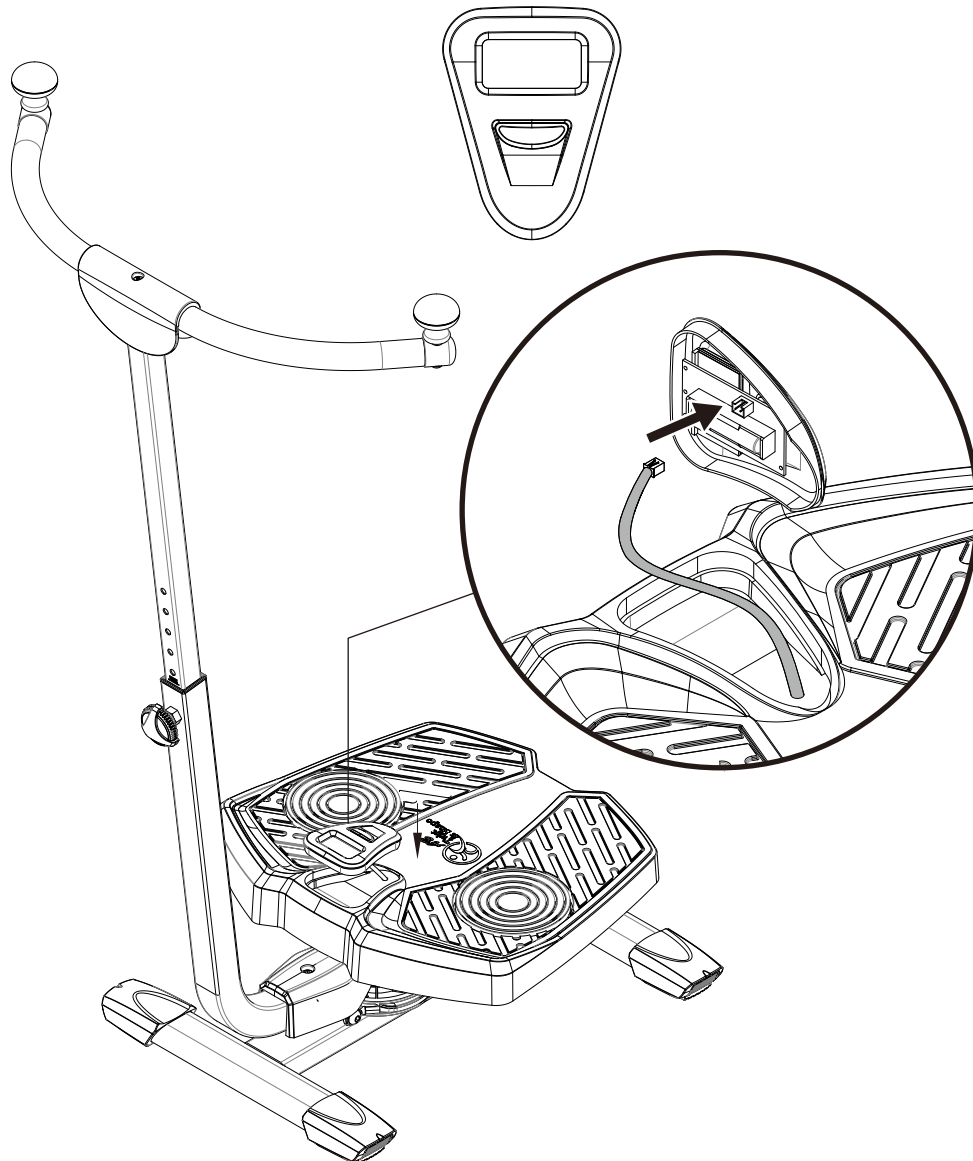
#51 2 KPL



TUOTTEEN KOKOAMINEN

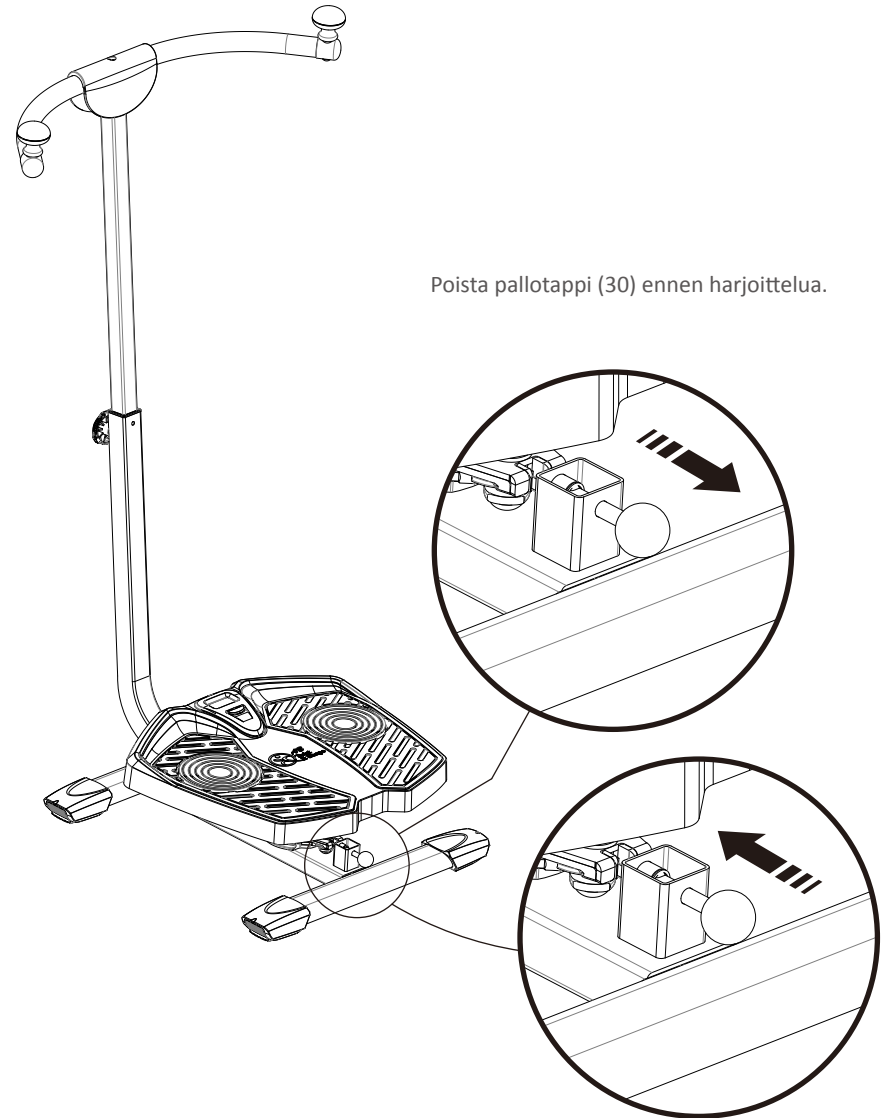
8

Liitä johto tietokoneen takapuolelle. Aseta 1 AAA-paristo.
Peitä elektroninen kello.



TUOTTEEN KÄYTTÖ

Poista pallotappi (30) ennen harjoittelua.

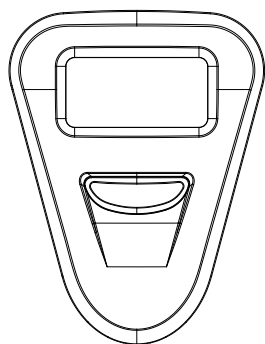
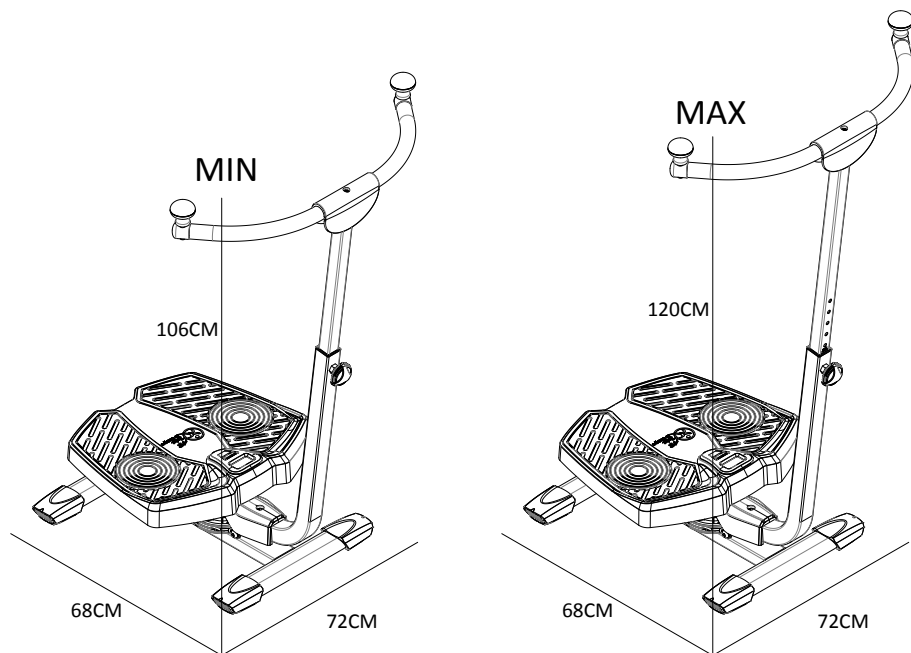


Loukkaantumisen ja puristuksiin jäämisen
välttämiseksi tuotetta siirtäessäsi, varmista
astinlevy painamalla pallotappi (30) paikoilleen
astinlevyn (37) osoittaessa suoraan eteenpäin.



TUOTTEEN KÄYTTÖ

TANGON KORKEUS VOIDAAN SÄÄTÄÄ 5 TASOON



NÄYTÖN TOIMINNOT :

- Kytke näyttö päälle painamalla painiketta "MODE" ja valitse haluamasi toiminnot.
- SCAN: Toiminto näyttää kuluneen ajan, toistojen määrän minuutissa sekä poltetut kalorit.
- TIME: harjoittelun ajallinen kesto.
- COUNT: laskee yhteen toistojen määrän.
- REPS: keskimääräinen toistojen määrä minuutissa harjoittelun aikana.
- CAL: tallentaa automaattisesti harjoittelun aikana poltetut kalorit.

Yllä mainitut toiminnot laskevat uudet tiedot yhteen aikaisemmin tallennettujen tietojen kanssa. Voit nollata näytön painamalla MODE-näppäintä 2 sekunnin ajan. Näyttö toimii yhdellä (1) AAA-paristolla. Jos näytössä näkyy tunnistamaton merkki, vaihda uusi paristo. Näyttö sammuu automaattisesti, jos se ei vastaanota signaalia 4 minuuttiin.



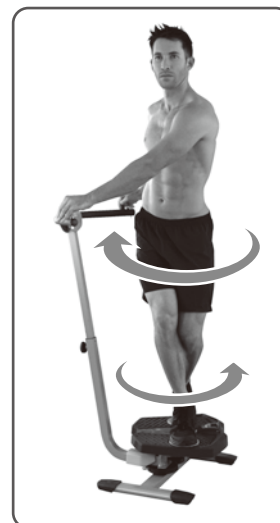
HARJOITTELUMENETELMÄ

Harjoittelumoodi A

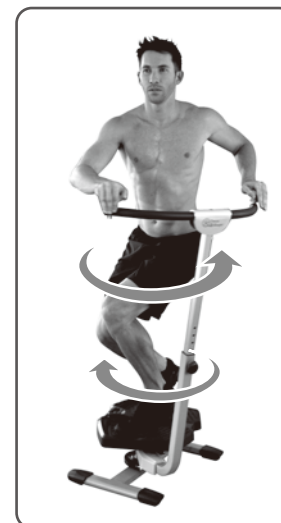
- Astu astinlevylle
- Pidä käsilläsi kiinni tangon molemmissa päässä olevista kahvanupeista.
- Käännä vartaloasi vasemmalle ja sitten oikealle käyttäen keskivartaloasi voimaa.
- Ylä- ja alavartaloasi kiertyvät vastakkaisiin suuntiin.

Jos haluat harjoitella intensiivisemmin, voit

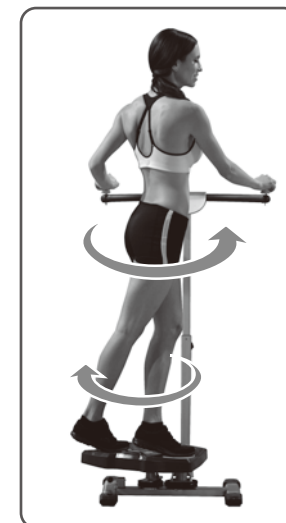
- B) kyykistyä, kun tvistat vasemmalle ja oikealle käyttäen keskivartaloasi voimaa.
C) seisoa päkiöilläsi kiertolaatoilla, nostaa kantapäät ja tvistata vasemmalle ja oikealle.



HARJOITTELUMOODI A



HARJOITTELUMOODI B



HARJOITTELUMOODI C



HUOLTO

- Tarkista säännöllisesti kaikki tuotteen osat ja niiden ruuvit löystymisen varalta. Kiristä ja lukitse mahdolliset löystyneet osat.
- Puhdista laite käytön jälkeen kuivalla liinalla.
- Älä säilytä suorassa auringonpaisteessa tai kuumassa ja kosteassa paikassa.
- Tämä laite ei sovellu lapsille. Älä anna lasten leikkiä laitteella tai sen lähetyvyillä.
- Älä puhdista laitetta hankaavilla tai syövyttävillä puhdistusaineilla, kuten bensiinillä tai asetonilla.