

Kõndemise trenadžööri STEELTECH kasutamise ohutusjuhend

Kõndimise trenadžöör STEELTECH on paigaldatud raamatukogu 3. korrusel.

1. Enne treeningutega alustamist veenduge, et olete füüsiliselt vormis. Piisava koormuse tagamiseks tuleb harjutusi sooritada korrektselt, regulaarselt järk-järgult kasvava vastupanuga.
2. Treeningu ajal jälgi, et riiete lahtised otsad ja muud osad ei puudutaks trenadžööri liikuvaid osi.
3. Simulaatoril treenides kasuta spordijalatseid. Ärge treenige paljajalu ega jalanõudega, mille tallad võivad trenadžööri kahjustada.
4. Lõpetage koheselt treenimine ja puhkate, kui teil tekib pearinglus, valu, iiveldus või krooniliste haiguste sümptomid.
5. Korraga tohib seadet kasutada ainult üks (1) üle 12-aastane isik.
6. Lõpetage trenadžööri kasutamine, kui leiate kahjustusi või puuduvad osad.
7. Probleemide avastamisel võtke ühendust raamatukogu töötajaga.
8. Veenduge, et trenadžöör asub kuival, stabiilsel ja tasasel pinnal, kus on ruumi treenimiseks.
9. See seade on ette nähtud kasutamiseks siseruumides.
10. Simulaatoril ei ole lubatud treenida isikuid, kelle kehakaal ületab maksimaalselt lubatud kasutajakaalu 90 kg.
11. Ärge muutke trenadžööri nurka, asetades selle alla võõrkehi.
12. Olge masina liigutamisel ja kokkupanemisel ettevaatlik.
13. Ärge pange midagi trenadžööri sisse.
14. Kõik trenadžöörid on potentsiaalselt ohtlikud. Seadme kasutustingimuste tähelepanematus võib põhjustada tõsiseid vigastusi.