

# EXERFIT

## **BRUKERMANUAL for Twiststepper**



**BUILT FOR HEALTH**

## ADVARSEL !!!

- Før du tar i bruk apparatet må du påse at underlaget er stødig og solid
- Vent med å trene til det har gått 40 minutter etter siste måltid
- Produktet må ikke benyttes av personer med benbrudd eller andre skader i bena
- Gravide bør ikke benytte produktet for å unngå enhver komplikasjon som kan oppstå
- Personer med alvorlige hjerteproblemer må ikke benytte apparatet
- Det er å anbefale å trene med bare føtter
- Du bør velge å trene med for eksempel en stol ved siden av deg som støtte for balansen de første gangene hvis du føler deg usikker

## MASSASJE STEPPER

### A. HELSE FOR BARE FØTTER

I følge avansert medisinsk forskning er det bestemte reflekssoner under føttene, og hver sone representerer følsomme punkter i kroppen. (Se tegning under).

Ved stimulering av sonene under føttene vil det oppstå en kjedereaksjon i kroppen, med andre ord, det ville vært til mye større hjelp for vår helse hvis vi gikk barføtt mest mulig. Naturlig nok har de aller fleste av oss ikke anledning til å gå uten sko, derfor oppstår forskjellige indre sykdommer. I lys av dette har vi designet og presentert denne MASSASJE STEPPEREN.

### Reflekssoner under føttene:

1	Hode
2	Hypofyse
3	Nakke og hals
4	Øyne
5	Lunger og bronkier
6	Skjoldbruskkjertel
7	Ryggsøyle
8	Solar plexus
9	Mave
10	Binyrer
11	Nyrer
12	Bukspyttkjertel
13	Tykkertarm
14	Urinleder
15	Tynntarm
16	Blære
17	"Olesens punkt"
18	Isjiasnerve
19	Halehvirvel

## B. EN LETTERE MÅTE Å TRENE PÅ

Denne massasje stepperen er kompakt, enkel og ta med og passer for alle aldre hvor som helst og når som helst. Apparatet er spesielt beregnet for de som har liten tid til å trene – enkle step opp og ned – lett og behagelig.

Den spesielle designen vil styrke og stimulere føttene dine når du trener med den.

## C. APPARATET GIR DEG SUNNHET OG FÅR DEG TIL Å FØLE DEG BEDRE OG DET:

- trener din midje og styrker dine knær samtidig
- styrker ditt hjerte og lunger
- øker sirkulasjonen i kroppen, gjenoppretter motstandsstyrken til blodlegemene og opprettholder sunn hud
- hjelper deg å holde en vakker figur
- gjør deg mer opplagt

# **BRUKERMANUAL FOR COMPUTER PÅ MINI STEPPER**

## **FUNKSJONSKNAPPER**

MODE/RESET: Trykk for å velge de forskjellige funksjoner. Hold tasten nede i 3 sekunder for å nullstille alle verdier.

## **FUNKSJONER:**

SCAN: Automatisk avleser av hver funksjon i rekkefølge

TIME: Teller fra 0 og opptil 99:59 pr sekund

CALORIES: Lagrer kaloriforbruket fortløpende. Dette er kun indikasjoner og kan brukes til å sammenligne kaloriforbruket etter trening.

COUNT: Lagrer antall skritt pr treningsøkt

STRIDES: Displayet viser antall skritt pr minutt

## **NOTE:**

1. For å starte computeren trykkes en vilkårlig knapp eller begynn å bruk stepperen
2. LCD-displayet vil automatisk slå seg av etter 4 minutter når apparatet ikke er i bruk
3. Batterispesifikasjon: 1.5V UM-4 eller AAA (1PCE)