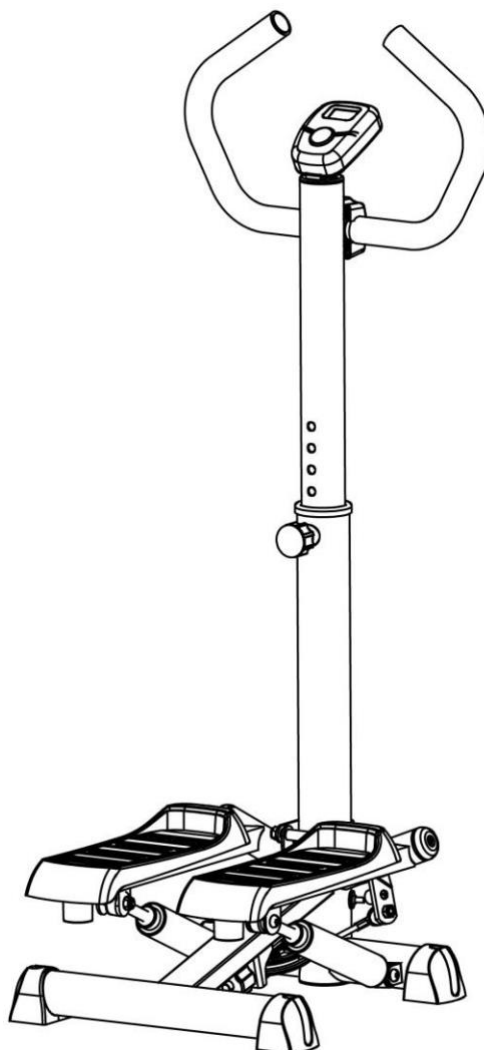




**STEPPER Z KOLUMNĄ
STEPPER WITH HANDLEBAR
STEPPER S DRŽADLEM
S8004**



HASZNÁLATI UTASÍTÁS - KÉZI HASZNÁLATI UTASÍTÁS - NÁVOD K OBSLUZE

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

BIZTONSÁGI MEGFONTOLÁSOK

Ez a termék kizárólag háztartási használatra készült, és úgy tervezték, hogy optimális biztonságot nyújtson. A következő szabályokat kell betartani:

1. Mielőtt elkezdené az edzést, konzultáljon orvosával, hogy megbizonyosodjon arról, hogy nincs-e ellenjavallata az edzőkészülék használatának. Orvosi döntés szükséges, ha olyan gyógyszer szed, amely befolyásolja a szívritmust, a vérnyomást és a koleszterinszintet. Szintén szükséges, ha Ön 35 évnél idősebb és egészségügyi problémái vannak.
2. A gyakorlatok megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítést. Az elvégzett lépések összefüggenek egymással.
3. Figyeljen az aggasztó jelekre. A nem megfelelő vagy túlzott testmozgás veszélyes az egészségre. Ha edzés közben fejfájást vagy szédülést, mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést vagy más aggasztó tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához. Sérüléseket okozhat a nem megfelelő vagy túl intenzív edzés.
4. Az edzés alatt és után tartsa az edzőeszközöket gyermekek és állatok elől elzárva.
5. Helyezze a készüléket száraz, stabil és megfelelően kiegyenlített felületre. Távolítsa el minden éles tárgyat a készülék közvetlen közeléből. A készüléket védeni kell a nedvességtől, és a padló esetleges egyenetlenségeit ki kell egyenlíteni. Ajánlott speciális csúszásgátló alátét használata, hogy a készülék ne csússzon el edzés közben. A fékrendszer nem függ az edzés sebességétől.
6. A szabad térnek legalább 0,6 m-nek kell lennie, és nem lehet nagyobb, mint az edzőfelület mérete azon irányokban, amerre a felszerelés elérhető. A szabad térnek magában kell foglalnia a vészleereszkedés helyét is. Ha a felszerelést egymás mellé helyezik, a szabad tér mérete megosztható.
7. Az első használat előtt, majd azt követően rendszeres időközönként ellenőrizze az összes csavar, csap és egyéb csatlakozás rögzítését.
8. Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze az alkatrészek rögzítését és a csatlakozó csavarokat. Csak akkor kezdheti el az edzést, ha a készülék teljesen működőképes.
9. A készüléket rendszeresen ellenőrizni kell az elhasználódás és a sérülések szempontjából, csak akkor felel meg a biztonsági feltételeknek. Különös figyelmet kell fordítani a következőkre: figyeljen a habszivacs fogantyúkra, a lábfejfedőkre és a kárpitra, amelyek a leggyorsabban kopnak. A sérült alkatrészeket azonnal meg kell javítani vagy ki kell cserélni, addig ne használja a gépet edzésre.
10. Ne helyezzen semmilyen alkatrészt a lyukakba.
11. Figyeljen a kiálló beállítási eszközökre és egyéb szerkezeti elemekre, amelyek akadályozhatják a gyakorlást.
12. Csak rendeltetésszerűen használja a berendezést. Ha egy alkatrész megsérül vagy elkopik, vagy ha a berendezés használata közben zavaró hangokat hall, azonnal hagyja abba az edzést. Ne használja újra a berendezést, amíg a problémát meg nem oldották.
13. Gyakoroljon kényelmes ruhában és sportcipőben. Kerülje a bő ruházatot, amely beakadhat a kiálló és zökkenő, vagy amely korlátozhatja a mozgásszabadságát.
14. A berendezés az EN ISO 20957-1 szabvány szerint a H osztályba tartozik, és kizárólag háztartási használatra készült. Nem használható terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra.
15. A berendezések emelésekor vagy cipelésekor tartsa meg a helyes testtartást, hogy elkerülje a gerinc sérülését.
16. A termék kizárólag felnőtteknek készült. Tartsa távol a készüléktől a felügyelet nélküli gyermekeket.
17. A készülék összeszerelésekor szigorúan kövesse a mellékelt utasításokat, és csak a készletben található alkatrészeket használja. Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a mellékelt listában szereplő összes alkatrész megtalálható-e a készletben.



FIGYELMEZTETÉS: OLVASSA EL A HASZNÁLATI UTASÍTÁST A FITNESZKÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT. NEM VÁLLALUNK FELELŐSSÉGET A TERMÉK HELYTELEN HASZNÁLATA ÁLTAL OKOZOTT SÉRÜLÉSEKÉRT VAGY TÁRGYAKBAN KELETKEZETT KÁROKÉRT.

TECHNIKAI ADATOK

Nettó súly - 10 kg
Méret kibontva - 40*43*126cm Maximális
termékterhelés - 100 kg

KARBANTARTÁS

Ne használjon agresszív tisztítószerkeket a készülék tisztításához. A szennyeződések és a por eltávolításához használjon puha, nedves ruhát. A készüléket száraz helyen tárolja, hogy megvédje a nedvességtől és a korróziótól.

MEGJEGYZÉS: A rugalmas kötél maximálisan 185 cm hosszúságig húzható. Ennek a hosszúságnak a túllépése károsíthatja a kötél anyagát és sérülést okozhat a felhasználónak..

A PEDÁL EMELESI MAGASSÁGÁNAK BEÁLLÍTÁSA.

A pedál emelési magasságának módosítására egy tárcsa szolgál.

A gomb elforgatása az óramutató járásával megegyező irányba növeli a pedál emelési magasságát.



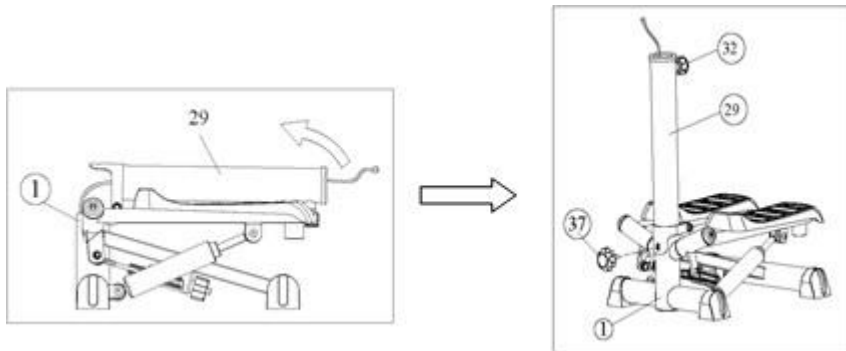
ALKATRÉSZJEGYZÉK

CIKK SZÁM	LEÍRÁS	MENNYI SÉG.	CIK KSZ ÁM.	LEÍRÁS	MENNYI SÉG.
1	Alap	1	22	Csavar	4
2	Fedél	4	23	Csavar $\varnothing 38$	2
3	Burkolat $\varnothing 60$	1	24	M8X20 csavar	2
4	Műanyag hüvely	2	25	Hidraulikus henger	2
5	Bal oldali futófelület-támasz	1	26	M8X40 csavar	4
6	Nylon csapágó	4	27	Gomb	1
7	Ütköző	2	28	Érzékelő	1
8	M8X25 csavar	2	29	Alsó állványcső	1
9	M8 alátét	7	30	M8X80-as csavar	1
10	Műanyag alátét M8	4	31	Műanyag perselyek	1
11	Kábel	1	32	Gomb	1
12	Roller	1	33	Felső állványcső	1
13	U-típusú konzol	1	34	Fogantyú	1
14	M10X40 csavar	1	35	Markolat habszivacs	2
15	M8-as anya	6	36	Műanyag borítás	2
16	M10 alátét	1	37	Gomb	1
17	M10-es anya	1	38	M8X20 csavar	2

18	Jobb lámpedál támasz	1	39	Műanyag borítás	1
19	Mágnes	1	40	Számítógéptartó konzol	1
20	Csavar	1	41	Computer	1
21	Műanyag pedál	2			

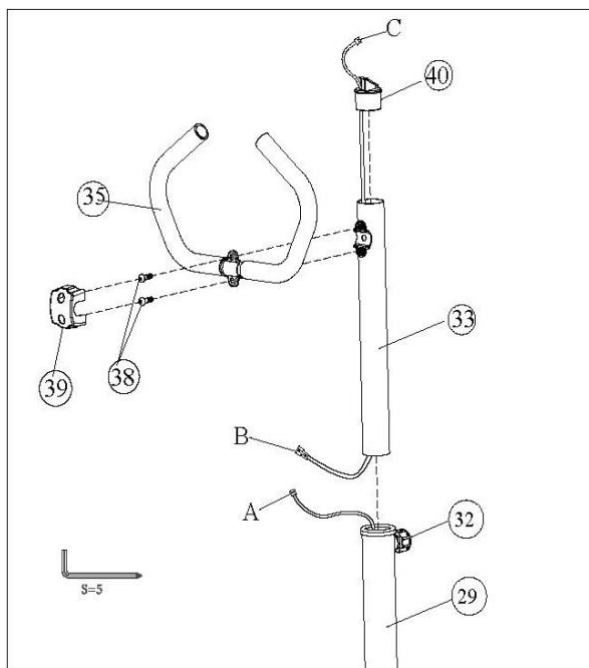
ÖSSZESZERELÉS

1. lépés:



Vezesse át a kábelt az oszlop alján (29). Csavarozza be az oszlopot a gomb segítségével (37).

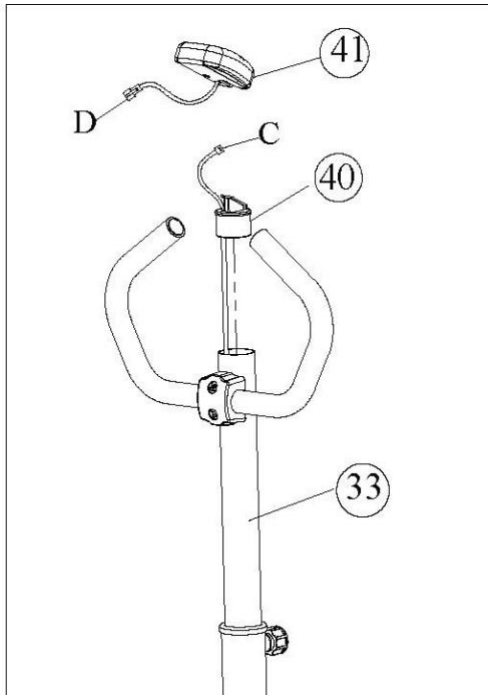
2. lépés:



Csatlakoztassa a kábel két részét (A és B). Csatlakoztassa a felső részt (33) és az alsó részt (29) a gomb (32) segítségével.

Csavarokkal (38) rögzítse a fogantyút (35) a rúd (33) tetejére, és rögzítse a műanyag borítást (39).

3. lépés:



Húzza át a kábelt (C) a fedélen (40).

Csatlakoztassa össze a kábelt (C és D), majd helyezze a számlálót (41) a fedélre (40).

COMPUTER

AKKUMULÁTOR: egy AAA elem szükséges. Helyezze be az elemet a számítógép hátuljába, miután kinyitotta a fedelet. Győződjön meg róla, hogy az elem megfelelően van behelyezve.

MEGJEGYZÉS: Az akkumulátor eltávolítása törli az összes tárolt eredményt.

MEGJEGYZÉS: Ha a kijelző hibás vagy olvashatatlan adatokat jelez, cserélje ki az elemeket újakra.

MŰSZAKI ADATOK

TIME (idő)00:00 - 99:59 perc
KALÓRIÁK(kalóriák) 0 - 9999 KCAL
COUNT (lépésszámláló)..... 0 - 9999
STRIDES/MIN (lépések száma/perc).0 - 2000



FŐGOMBOK

MODE: Ez a gomb lehetővé teszi a kijelzőn megjelenő funkció kiválasztását.

RESET: Ez a gomb minden eredményt 0-ra töröl.

MŰKÖDÉS:

1. AUTO ON/OFF - a rendszer bármelyik billentyű megnyomásakor vagy az edzés megkezdésekor elindul; a rendszer kb. 4 perc után automatikusan kikapcsol, ha a stepper nincs használatban, és nem nyomják meg a billentyűt.

2. RESET - a készülék a MODE gomb 3 másodpercig történő lenyomva tartásával, vagy az elemek cseréjekor visszaállítható.

TULAJDONSÁGOK

1. TIME - a teljes edzésidőt mutatja.
2. COUNT - a gyakorlat kezdete óta megtett lépések számát számolja.
3. CALORIE - az edzés során elégetett kalóriák számát jelzi.

4. STRIDES/MIN - a percenként megtett lépések számát mutatja.

5. SCAN - az összes számlálófunkciót sorban megjeleníti.

MEGBÍZÁSI FELTÉTELEK:

A stepper egy otthoni általános edzésre tervezett berendezés. **Az S8004 multifunkcionális stepper egy H-osztályú, kizárólag otthoni használatra szánt berendezés. Nem használható terápiás vagy rehabilitációs eszközként.**

KÉPZÉSI KÉZIKÖNYV

1. Bemelegítés

Az edzés megkezdése előtt javasoljuk az alábbi ábrán látható bemelegítő gyakorlatok elvégzését. Minden gyakorlatot legalább 30 másodpercig kell végezni. A bemelegítés csökkenti a sérülés és az izomgörcs kockázatát, és az izmok jobban működnek.



2. Lépés a stepperre

Fontos: Az egyensúly megtartása és a megfelelő testtartás elsajátítása érdekében a stepper használata közben erősen ajánljuk, hogy első alkalommal az eszközt helyezze el egy ajtókeret közé, vagy tegyen egy magas háttámlás széket a stepper elé. Kapaszkodjon meg az ajtókeretben vagy a szék háttámlájában, és ANÉLKÜL, HOGY FELÁLLNA AZ ESZKÖZRE, lassan helyezze az egyik lábát az egyik pedálra, majd nyomja le addig, amíg a pedál el nem éri az alapot. Ezután helyezze ugyanazt a lábát a pedál közepére, és lépjen fel a pedálra. Ezután helyezze a másik lábát a másik pedál közepére, és lassan kezdjen el fel-le lépkedni mindkét lábával. Lépkedjen LASSAN, amíg meg nem szokja a stepper egyedi, kétirányú mozgását, és el nem éri a megfelelő egyensúlyt..



1. lépés:

Álljon a stepper hátuljához. Helyezze a bal lábát a pedál közepére, és nyomja le, amíg meg nem áll.



2. lépés:

Helyezze a jobb lábát a jobb pedál közepére.



3. lépés:

Kezdje lassú lépésekkel, amíg hozzászokik a stepperpedálok mozgásához. A pedálok ellenállásának beállításához csavarja ki a gombot, és állítsa át az új pozícióba, majd húzza meg.

Megjegyzés: A gyakorlat célja a ritmikus, egyenletes mozgások elérése. Próbáljuk meg nem érinteni a pedálokat a stopperekkel.

3. Gyakorlatok



VÁLLEMEELÉS

Fogja meg a lépcsőzőkötélt fogantyúit, helyezze mindkét kezét a törzse mentén, könyökeken enyhén hajlítsa be, csuklója felfelé nézzen. Miközben lépést teszel (a jobb lábad egyenes), nyújtsd ki a megfeszített jobb karodat magad előtt a testedre merőlegesen. Ezután, ahogy lépést teszel, húzd a nyújtott karodat a csípőd felé, és ezzel egyidejűleg nyújtsd ki a nyújtott bal karodat magad előtt.



BICEPSZ GYAKORLATOK

Vegye a kezébe a kötél fogantyúit. Lépés közben helyezze mindkét karját a törzse mentén, tenyérrel kifelé. Hajlítsa be a jobb könyökét, és emelje a karját a mellkasához, majd a jobb lábának egyenesnek kell lennie (a lépőpedál lefelé). Ezután egy lépést megtéve engedje le a jobb karját a kiindulási helyzetbe, majd emelje a bal karját a mellkasához.



HAGYOMÁNYOS LÉPÉS

Egy könnyű gyakorlat a keringés javítására.

Lépj úgy, mint egy kezdő. Lassan kezdje el mozgatni a karját, mintha sétálna. A gyakorlat intenzitását növelheti, ha magasabbra lendíti a karjait. A karjait azonban csak akkor mozgassa, ha magabiztosnak érzi magát a stepperen.



MÉLY GUGGOLÁS

Segít formálni és erősíteni a feneket, a csípőt és a combokat.

Hajlítsa be a térdét és a csípőjét, hogy a fenéke közelebb kerüljön a talajhoz. Ne engedje, hogy a térdeid túlnyúljanak a lábujjaid vonalán. Ismételve meg a gyakorlatot annyiszor, ahányszor csak tudja anélkül, hogy túlterhelné magát, majd térjen vissza a normál helyzetbe, hogy pihenjen. Ismételve meg a gyakorlatot.



FEJ FELETTI NYOMÁS

Formázza a karokat és a lábakat.

Amikor a stepperre lép, emelje fel a karjait a vállához érve. Minden alkalommal, amikor lépést tesz a stepperre, emelje mindkét kezét a feje fölé. Amikor a másik oldalon megteszi a második lépést, engedje vissza mindkét kezét a kiindulási helyzetbe. Ismételve meg a gyakorlatot.



VÁLLEMELÉS

Fogja meg a lépcsőzőkötél fogantyúit, mindkét kezét helyezze a törzse mentén, könyökben enyhén hajlítsa be, csuklója felfelé nézzen. Lépés közben a megfeszített karokat emelje oldalra vállmagasságba. Ahogy a második lépést a másik oldalon végzi, mindkét megfeszített karját lassan engedje vissza a kiindulási helyzetbe. Ismételve meg a gyakorlatot.

