

**MINI STEPPER S3092**

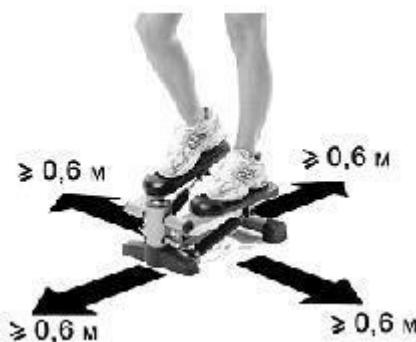


**РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА**

## **ВАЖНИ ИНФОРМАЦИИ ЗА ВАШАТА БЕЗОПАСНОСТ**

Този продукт е предназначен само за домашна употреба и е изграден за оптимална безопасност. Моля, обърнете внимание на следните предпазни мерки:

1. Преди да започнете тренировката, трябва да се консултирате с вашия лекар, за да разберете дали имате физически или здравословни състояния, които биха могли да доведат до риск за вашето здраве и безопасност или могат да ви попречат да използвате правилно оборудването. Съветите на Вашия лекар са от съществено значение, ако приемате лекарства, които влияят на сърдечната честота, кръвното налягане или нивото на холестерола. Това е особено важно за хора над 35 години, бременни жени или лица с различни здравословни проблеми.
2. Преди да използвате това оборудване, направете няколко упражнениета за загряване на тялото.
3. Обърнете внимание на сигналите на тялото. Неправилното или прекомерното упражнение могат да повлияят на вашето здраве. Спрете упражнението, ако имате някой от следните симптоми: болка, стягане в гърдите, неравномерен пулс, екстремни затруднения с дишането, усещане за светлина, замаяност или гадене. Ако имате някое от тези състояния, консултирайте се с вашия лекар, преди да продължите програмата за упражнения. Проблеми със здравето могат да бъдат резултат от неправилно или прекомерно трениране.
4. По време на упражненията и след това пазете децата и домашните любимци далеч от оборудването.
5. Използвайте оборудването на стабилна, равна повърхност със защитна подложка. Отстранете всички остри предмети.
6. Свободната зона не трябва да бъде по-малка от 0,6 м около оборудването. Свободната зона трябва да включва и зоната за аварийно освобождаване. Ако оборудването е разположено един до друг, е възможно да се раздели стойността на свободната зона.
7. Преди всяка употреба проверете визуално устройството, включително и компонентите хардуер.
8. Преди да използвате оборудването, проверете дали гайките, болтовете и другите елементи са добре стегнати.
9. Винаги използвайте оборудването според указанията. Ако откриете дефектни компоненти по време на сглобяването или проверката на оборудването или ако чуete необичаен шум, идващ от уреда по време на използването, спрете. Не използвайте оборудването, докато проблемът не е отстранен.
10. Не поставяйте предмети в отворите на уреда.
11. Обърнете внимание на всички компоненти за настройка и конструкция, които могат да ви смущават по време на упражненията.
12. Запазете нивото на безопасност на оборудването чрез редовни проверки за повреди и / или износване.
13. Носете подходящо облекло, докато използвате оборудването. Избягвайте да носите широки дрехи, които могат да се захващат от движещите се части на оборудването или които могат да ограничат или възпрепятстват движението.
14. **Оборудването е тествано и сертифицирано съгласно EN ISO 20957-1 в клас Н. Не е подходящо за терапевтична употреба.**
15. Трябва да внимавате, когато повдигате уреда. Винаги използвайте правилни техники за повдигане и / или поискайте помощ.
16. Оборудването е предназначено само за възрастни. Пазете децата далеч от оборудването.
17. Сглобете този уред, според инструкциите намиращи се в това ръководство. Използвайте само оригиналните компоненти в комплекта. Проверете всички части в списък на компонентите.



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** ПРОЧЕТЕТЕ ВСИЧКИ ИНСТРУКЦИИ, ПРЕДИ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТОВА ОБОРУДВАНЕ ЗА ФИТНЕС. ПРОИЗВОДИТЕЛЯТ НЕ НОСИ ОТГОВОРНОСТ ЗА ВРЕДИ, ПРИЧИНЕНИ ОТ ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ТОЗИ ПРОДУКТ

## **СПЕЦИФИКАЦИИ**

Тегло— 7,5 кг

Размери — 35X24X45 см

Максимално допустимо тегло на потребителя — 100 кг

## **ПОДДРЪЖКА**

Вашият уред е внимателно проектиран, за да изисква минимална поддръжка. За да гарантирате това, препоръчваме ви да направите следното:

Поддържайте уреда чист, като почиствате потта, праха или други замърсявания с мека, чиста кърпа след всяка употреба.

Винаги се уверете, че лентите са сигурни и не показват признаци на износване

Проверете редовно гайките и болтовете дали са добре фиксирани.

## КОМПОНЕНТИ

Но.	ОПИСАНИЕ	Бр.	Но.	ОПИСАНИЕ	Бр.
1	Основна рамка	1	19	Пластмасова плоска шайба $\phi 30 \times \phi 12 \times 3$	1
2	Компютър	1	20	Пластмасова плоска шайба $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2$	12
3	Регулиеруема дръжка	1	21	Сензор	1
4	Педал	2	22	Пластмасов клип	1
5	Стойка на педала (Д)	1	23	Плоска шайба M12	1
6	Стойка на педала (Л)	1	24	Шестоъгълен винт M12x80	1
7	Гумен стопер	2	25	Гайка M12	1
8	Хидравличен цилиндър	2	26	Гайка M8	8
9	Рамка за скрипец	1	27	Плоска шайба $\phi 8$	12
10	Свързващ лост	2	28	Имбусен винт M8x30	4
11	Връ аз лост	1	29	Имбусен винт M8x40	4
12	Пластмасова капачка	2	30	Плоска шайба	8
13	Плоска шайба M25	4	31	Имбусен винт M8x20	2
14	Втулка на вала	4	32	Винт	1
15	Магнит	1	33	Шайба M5	1
16	Пластмасова шайба	2	34	Винт	4
17	Капак за гайка	1	35	Капак	4
18	Пластмасова плоска шайба $\phi 30 \times \phi 12 \times 11$	1			

## Инструкции за сглобяване

Mini Stepper S3092 е сглобен 99%. Просто трябва:

### Стъпка 1. Подмяна на батерията.

- Извадете компютъра.
- Извадете батерията.
- Сменете с нова батерия и се уверете, че батерията е правилно монтирана.



## СТЪПКА 2. Монтиране на съпротивителни кабели

- Натиснете дръжките на съпротивлението от дясната и лявата страна на мини-стъпъра (вижте изображението по-долу))



## СТЪПКА 3. Височина на стъпката

Копчето за регулиране на стъпката се намира на предната тръба на степъра и позволява промяна на стъпката на педала. Високата стъпка изисква повече усилия по време на упражнението, докато ниската изисква по-малко усилия. Регулирайте гайката на копчето (3) според правилното за вас положение.

## ФУНКЦИИ НА КОМПЮТЪРА

**Стъпки/мин.** Показва стъпките / всяка мин.

**SCAN** : Сканира всяка функция

**TIME**: Общият време на тренировката

**CALORIES**: Изгорени калории.

**COUNT**: Общ брой на стъпките по време на тренировката

Забележка:

1. Компютърът се изключва автоматично, когато сензорът няма сигнал или не е натиснат клавиш за около 4 минути
2. Компютърът може да бъде нулиран чрез смяна на батерията или чрез натискане на бутона MODE за 3 секунди

## БАТЕРИЯ

Ако екранът показва информацията неправилно, сменете батерията за добър резултат. Този компютър използва батерия AAA.

## Права и отговорности

Страничният степер се използва за тренировка на ръцете и краката. Степерът S3092 е продукт от клас H. Устройството не е предназначено за терапевтична или рехабилитационна употреба.

## ИНСТРУКЦИИ ЗА ТРЕНИРАНЕ

### 1. Загряване

За да предотвратите наранявания и да увеличите максимално ефективността, препоръчваме всеки тренировъчен период да започне с загряване. Предлагаме ви да направите следните препоръчани упражнения. Всяко упражнение се препоръчва да продължи поне 30 секунди.



## 2. Позициониране върху страничния степер

**Важно:** За да помогнете за установяване на правилния баланс и правилната форма по време на упражнението, препоръчваме на начинаещите потребители да поставят устройството в рамката на врата или да поставят стол зад степъра. Подпирайте се от вратата или стола, поставете бавно единия крак върху педала и натиснете, така че педалът да контактува с основата. Сега поставете същия крак в средата на педала и се качете на педала. След това поставете другия крак в центъра на другия педал и леко натиснете надолу с двата крака. Продължавайте напред с лекота, докато получавате баланс и опит с двупосочното движение на устройството ..



### Стъпка 1:

Застанете на пода зад степъра. Поставете левия крак изцяло върху областта на протектора на левия педал и го натиснете, докато спре..



### Стъпка 2:

Настъпвайте с десния крак напълно върху десния педал.



### Стъпка 3:

Започнете упражнението бавно, с лесни стъпки, за да можете да свиквате с уникалното движение на страничния степър. За да регулирате съпротивлението на педала, слизайте от устройството, развийте копчето и го преместете в ново положение, след което го затегнете. **Забележка:** Ритмичните стъпки са целта на правилното упражнение, не удряйте педалите с крака.

## 3. Упражнения



### Свободно балансиране Леки тренировки

Настъпвайте върху степера, както е обяснено в ръководството. Започнете леко да балансирате ръцете си от страни, (като при ходене) . Можете да увеличите интензивността на тренировката си, като балансирате ръцете си по-интензивно. Завъртете ръцете си на по-високо ниво с люлеещо се движение.

### Клякане

#### Помага за дефиниране и тонизиране на задните части и бедрата.

Спуснете се по-близо до основата на уреда, огъвайки бедрата и коленете си. Не позволявайте коленете да се движат пред пръстите ви. Направете колкото се може повече повторения в тази позиция, след което вземете позиция за стъпване, за да си починете. Повторете.

### ПРЕСОВАНЕ ВЪРХУ ГЛАВАТА Дефинирайте раменете, докато тренирате краката си

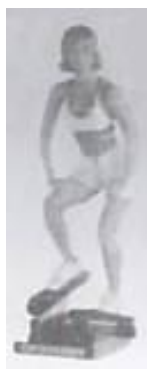
По време на позиционирането, дръжте ръцете си близо до раменете. Всеки път, когато десният или левият крак се спусне върху педала, протегнете двете си ръце над главата към тавана, без да блокирате лактите си. След като натиснете противоположния крак към педала, бавно спуснете ръцете до първоначалното им положение и повторете



### Флексиране на бицепсите

Стъпвайте внимателно върху степера. Хванете лентите за съпротивление и дърпайте нагоре.

Докато стъпвате надолу, наведете противоположната ръка към гърдите си, редувайки повдигане на ръцете нагоре и надолу с всяка стъпка.





#### **Алтернативни упражнения за раменете**

Стъпвайте внимателно върху степера. Хванете лентите за съпротивление и протегнете едната си ръка нагоре, издърпвайки над главата. Докато натискате, прекарайте противоположната ръка над главата си, редувайки повдигане на ръцете си с всяка направена стъпка.



#### **ПРЕСОВАНЕ НА РАМЕНЕТЕ**

Стъпвайте внимателно върху степера. Хванете съпротивителните ленти и повдигнете едната ръка нагоре, притискайки над главата. Докато слизате, прекарайте противоположната ръка над главата си, като редувате ръцете напред / назад с всяка направена стъпка.

