

HMS®

MINI STEPPER S3033



РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Този продукт е предназначен само за домашна употреба и е направен за оптимална безопасност. Моля, имайте предвид следните предпазни мерки:

1. Преди да започнете някоя програма за упражнения, трябва да се консултирате с вашия лекар, за да разберете дали имате физически или здравословни състояния, които биха могли да представляват риск за вашето здраве и безопасност или 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-годишна възраст, бременни жени или с предшестващи здравословни проблеми или нарушения на баланса.
2. Преди да използвате това оборудване, винаги направете няколко упражнения, с цел загреване на тялото.
3. Обърнете внимание на сигналите на тялото. Неправилното или прекомерното натоварване може да повлияе на вашето здраве. Спрете упражнението, ако имате някой от следните симптоми: болка, стягане в гърдите, неравномерен пулс, екстремни затруднения в дишането, виене на свят или гадене. Ако имате някое от тези състояния, консултирайте се с вашия лекар, преди да продължите програмата за упражнения. Здравните проблеми могат да бъдат резултат от неправилно или прекомерно обучение.
4. По време на тренировка и след това пазете децата и домашните любимци далеч от оборудването.
5. Използвайте оборудването на стабилна, гладка повърхност със защитна подложка или килим. За вашата безопасност оборудването трябва да има поне 0,5 м свободно пространство около него. Преместете всички остри предмети.
6. Преди всяка употреба проверете визуално устройството .
7. Преди да използвате оборудването, уверете се, че гайките, болтовете и другите части и са добре стегнати.
8. Винаги използвайте оборудването според ръководството. Ако по време на сглобяването или проверката на оборудването откриете дефектни компоненти или чуete необичаен шум, идващ от оборудването по време на употреба, спрете. Не използвайте оборудването, докато проблемът не е отстранен.
9. Не вкарвайте предмети в отворите на оборудването.
10. Обърнете внимание на всички компоненти, които могат да ви смущават по време на тренировка.
11. Нивото на безопасност на оборудването може да се поддържа само ако редовно се проверява за повреди и / или износване.
12. Носете подходящо облекло, когато използвате оборудването. Избягвайте да носите широки дрехи, които могат да се захващат от движещите се части или които могат да ограничат или възпрепятстват движението.
13. Оборудването е тествано и сертифицирано съгласно EN957 клас H. Не е подходящо за терапевтична употреба.
14. Трябва да внимавате при повдигане или преместване на устройството, за да не нараните гърба си. Винаги използвайте правилни техники за повдигане и / или поискайте помощ.
15. Оборудването е предназначено само за възрастни. Пазете децата далеч от оборудването.
16. Сглобете този уред, както е описано в това ръководство. Използвайте самооригинални компоненти намиращи се в опаковката. Проверете всички части от списъка на компонентите.

ВНИМАНИЕ: ПРОЧЕТЕТЕ ВСИЧКИ ИНСТРУКЦИИ, ПРЕДИ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТОВА ОБОРУДВАНЕ ЗА ФИТНЕС. ПРОИЗВОДИТЕЛЯТ НЕ СИ ПОЕМА НИКАКВА ОТГОВОРНОСТ ЗА ЕВЕНТУАЛНИ ВРЕДИ ПРИЧИНЕНИ ОТ НЕПРАВИЛНОТО ИЗПОЛЗВАНЕ НА ТОЗИ ПРОДУКТ. .

СПЕЦИФИКАЦИИ

Тегло на продукта- 7 кг
Размери - 35 x 20 x 40,5 см

Максимално тегло на потребителя - 100 кг

ПОДДРЪЖКА

Вашият уред е внимателно проектиран, за да изисква минимална поддръжка. С цел гарантиране на тези условия, препоръчваме ви да направите следното:

и почистете го след всяка употреба

Запазете уреда чист

Бъдете сигурни че уреда работи в безопасни условия

Проверете редовно гайките и винтовете дали са добре стегнати.

КОМПОНЕНТИ

НЕ. СОМР.	ОПИСАНИЕ	ВУС /	НЕ. СОМР.	ОПИСАНИЕ	ВУ ° С.
1	Основна рамка	1	13	Винт (M6 * 40mm)	4
2	Страничен капак (Ø50)	4	14	Винт (M5 * 10mm)	1
3	Рамо за педали (S)	1	15	Гайка (M8)	4
4	Рамо за педалите (D)	1	16	Поставка за скрипец	1
5	Педал (D + S)	2	17	Скрипец (100)	1
6	Винт (M8 * 25)	2	18	Гайка за скрипец (M10 * 40mm)	1
7	Дръжка за регулиране	1	19	Гайка (M10)	1
8	Пластмасова втулка (Ø40)	4	20	Кабел (355 мм)	1
9	Винтова капачка	2	21	Съединител	2
10	Винт (M6 * 20)	2	22	Компютър	1

11	Стопер	2	2. 3	Еластично въже (ОПЦИОНАЛНИ КОМПОНЕНТИ)	2
12	Винт (M5 * 20mm)	4	24	Магнит	1

ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ

S3033 Mini Stepper е сглобен 99%, просто трябва:

СТЪПКА 1 . Отворете компютъра (елемент: 22), поставете батерията в правилното положение (снимка: 1)

СТЪПКА 2 . Свържете компютъра (част: 22) към основния кабел (част: 22) (снимка: 2)

СТЪПКА 3 . Инсталирайте компютър (част 22) на основната рамка (част 1) (снимка: 3)

СТЪПКА 4 . Инсталиране на ДОПЪЛНИТЕЛНИТЕ КОМПОНЕНТИ (еластичен шнур)

- Извадете еластичния шнур (част: 23) (снимка: 4)
- Свържете го (част: 23) към основната рамка (част 1) (снимка: 5)
- Уверете се, че сте закрепил шнур (част: 23) към основната рамка (част: 1) (снимка: 6)

Step 1:



Снимка 1

Step 2:



Снимка 2

Step 3:



Снимка



Снимка 4



Снимка 5



Снимка 6

РАБОТНИ ПРОЦЕДУРИ

1. Завъртете дръжката за регулиране, за да промените наклона на педалите
2. Проверете дръжката за регулиране, за да се уверите за правилното функциониране на кабела на съпротивлението
3. Компютърът ще се изключи автоматично, ако няма движение за 4 минути.
4. Компютърът ще се стартира автоматично при първото движение

5. Всички функции ще спрат автоматично и в десния ъгъл на компютъра ще се появи знак „ STOP “, когато няма движение 4 секунди. Функциите ще стартират веднага след като рестартирате упражнението

КОМПЮТЪР

SCAN	Сканира всяка функция
TIME	Показва общата продължителност на тренировката от 00:00 - 99:59
COUNT	Показва общия брой стъпки по време на тренировка.
REPS / MIN	Показва броя повторения (стъпки) в минута по време на тренировка.
CAL	Показва броя на изгорените калории по време на тренировка. ЗАБЕЛЕЖКА: Това измерване е Прибл.
ФУНКЦИИ НА БУТОНИТЕ	За да изберете TIME, COUNT, REPS / MIN, CALORIES, Натиснете за 4 секунди, за да нулирате стойността на функциите.

БАТЕРИЯ

Ако дисплеят не показва информацията правилно или трудно се чете, моля, сменете батериите. Този компютър използва батерия LR44.

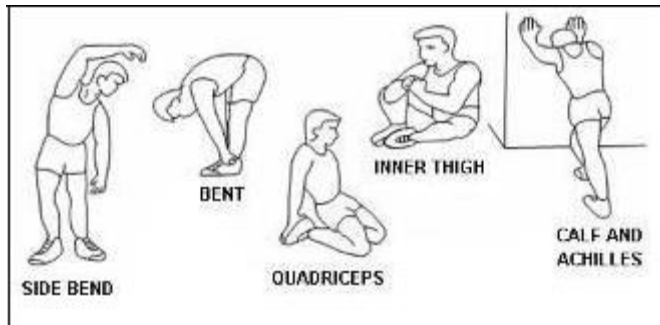
РЕФЕРЕНТНИ УСЛОВИЯ

Този степер е за трениране на ръцете и краката. Степерът S3033 е продукт от клас Н. **Устройството не е предназначено за търговска или терапевтична употреба.**

INSTRUCȚIUNI ANTRENAMENT

1. Загриване

За да предотвратите наранявания и да постигнете максимална ефективност, препоръчваме всеки тренировъчен период да започне с замяване. Предлагаме ви да направите следните препоръчани упражнения. Всяко упражнение се препоръчва да продължи поне 30 секунди.



2. Позициониране върху степера

Важно: да помогнете за установяване на правилния баланс и форма по време на упражненията, препоръчваме на потребителите първо да поставят устройството на врата или да поставят стол с облегалката, обърната към потребителя пред степера. Закрепете се от прага на вратата или облегалката на стола БЕЗ ДА СЕ КАЧЕТЕ НА СТЕПЕРА, поставете бавно единия крак върху педала и натиснете надолу, така че педалът да влиза в контакт 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 започнете леко, като натискате надолу с двата крака. Продължете лесно, докато свикнете с двупосочното движение на степера.



Стъпка 1:

Седнете на пода зад степера. Поставете левия крак изцяло върху педала и натиснете го надолу, докато спре.



Стъпка 3:

Започнете упражнението с бавно темпо, с лесни стъпки, за да можете да свикнете с уникалното движение на степера. За да настроите съпротивлението на педала, свалете устройството, развийте бутон и го преместете в ново положение, след което го затегнете. **Забележка:** Ритмичното ходене е целта на правилното упражнение, не удряйте педалите с краката.

Стъпка 2:

Поставете десния крак върху педала.

3. Упражнения



Свободно балансиране Лека тренировка

Качшете се на степера, както е обяснено в ръководството. Започнете леко да балансираете ръцете си, акто по време на ходенето. Можете да увеличите интензивността на тренировката си, като увеличите движението. Завъртете ръцете си на по-високо ниво с люлеещо се движение.



FLEXĂRI ALTERNATIVE BICEPȘI

Pășiti cu atenție pe stepper. Prindeți benzile de rezistență și extindeți cu palmele îndreptate în sus. În timp ce pășiți în jos, îndoiți brațul opus către piept alternând ridicarea brațelor sus, jos cu fiecare pas.

КЛЯКАНЕ

Помага за дефиниране и тонизиране на дупето, бедрата и прасеца. Спуснете се по-близо до основата на устройството, като огънете бедрата и коленете си. Не позволявайте коленете да излизат по-аналед от върховете на пръстите ви. Направете колкото се може повече повторения в тази позиция, след което въведете стълващата позиция, за да почивате. повторение.



Преса върху главата Дефинирате раменете, докато тренирате краката.

Докато позиционирате, дръжте ръцете си близо до раменете. Всеки път, когато десният или левият крак се спуска на педала, протегнете двете си ръце над главата си към тавана, без да заключвате лактите си.





Упражнения за раменете

Стъпвайте внимателно върху степера. Хванете лентите на съпротивлението и протегнете едната си ръка нагоре, като дърпате над главата си, Докато натискате надолу, преместете противоположната ръка над главата си, редувайки ръцете си с всяка стъпка..



Упражнения за раменете

Стъпвайте внимателно върху степера. Хванете лентите на съпротивлението и протегнете едната си ръка, като натиснете върху главата. Докато слизате, преместете противоположната ръка над главата си, редувайки повдигане на ръцете напред / назад с всяка стъпка..

