



MINI STEPPER S3038



Ръководство за употреба -БГ

Важни инструкции за безопасност

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

35. 1. Преди да започнете каквато и да е програма за упражнения, трябва да се консултирате с Вашия лекар, за да определите дали нямате физически или здравословни състояния, които биха могли да представляват риск за Вашето здраве и безопасност или да Ви попречат да използвате правилно оборудването. Съветът на Вашия лекар е от съществено значение, ако приемате лекарства, които влияят на сърдечната честота, кръвното налягане или нивата на холестерола. Това е особено важно за хора на възраст над 35 години, бременни жени или лица със съществуващи здравословни проблеми. Преди да използвате степера, направете няколко упражнения за загряване.
2. Обърнете внимание на сигналите на тялото си. Неправилното или прекомерно упражнение може да повлияе на вашето здраве. Спрете тренировката ако имате някой от следните симптоми: болка, неравномерен сърдечен ритъм, екстремно затруднено дишане, световъртеж или гадене. Ако имате някое от тези симптоми, трябва да се консултирате с Вашия лекар, преди да продължите програмата си за упражнения. Други проблеми могат да бъдат резултат от неправилно или прекомерно обучение.
3. По време и след тренировка, пазете децата и домашните любимци далеч от оборудването.
4. Използвайте оборудването върху стабилна и права повърхност със защитна постелка за пода. Преместете всички остри предмети които се намират близо до продукта.
5. Оставете най-малко с 0,6 метра около оборудването. Свободната зона трябва да включва и зоната за аварийно спускане.
6. Преди всяка употреба визуално проверявайте продукта и лентите за вашата безопасност.
7. Преди употреба проверете дали винтовете и гайките са здраво затегнати.
8. Използвайте продукта според инструкциите в ръководството. Ако забележите дефектни части при сглобяването на продукта или ако издава необичайни звуци по време на употребата, спрете. Използвайте продукта само след отстраняване на проблема.
9. Не вкарвайте предмети в степера.
10. Обърнете внимание на движещите се компоненти на продукта.
11. Оптималното ниво на безопасност може да се поддържа само ако продуктът се проверява редовно, дали няма износени или дефектни части.
12. Носете удобни дрехи и обувки, по време на тренировка. Избягвайте широките облекла, които могат да се захващат от движещите се части на продукта.
13. **Продуктът е тестван и сертифициран в съответствие с EN ISO 20957-1 и е част от клас Н. Не е подходящ за терапевтична употреба.**
14. Внимавайте при повдигане / преместване на продукта, за да не си нараните гърба си. Потърсете помощта на друг човек, ако е необходимо.
15. Продуктът е предназначен само за възрастни. Не оставяйте децата без надзор близо до степера.
16. Сглобете продукта според инструкциите в това ръководство. Използвайте само части, доставени с продукта. Преди сглобяване, проверете дали всички компоненти се намират в опаковката.



ВНИМАНИЕ!: ПРОЧЕТЕТЕ ВСИЧКИ ИНСТРУКЦИИ, ПРЕДИ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ НИКОЙ ФИТНЕС ОБОРУДВАНЕ. НЕ СИ ПОЕМАМЕ НИКАКВА ОТГОВОРНОСТ ЗА ЛИЧНИ ИЛИ ДРУГИ ЩЕТИ, ПРИЧИНЕНИ ЧРЕЗ НЕПРАВИЛНА УПОТРЕБА НА ТОЗИ ПРОДУКТ.

Спецификации

Тегло на продукта – 5,5 кг
Размер– 34,5x24,5x42,50 см
максимално допустимо тегло – 100 кг

ПОДДРЪЖКА

Вашият продукт е внимателно проектиран да изисква минимална поддръжка. За да се уверите в това, препоръчваме Ви да направите следното:

Поддържайте степера чист, като почиствате потта, праха или други отпадъци с мека, чиста кърпа след всяка употреба. Уверете си постоянно, че лентите за съпротивление са безопасни и не показват признаци на износване.

Периодично проверявайте гайките и болтовете че са здраво затегнати..

КОМПОНЕНТИ

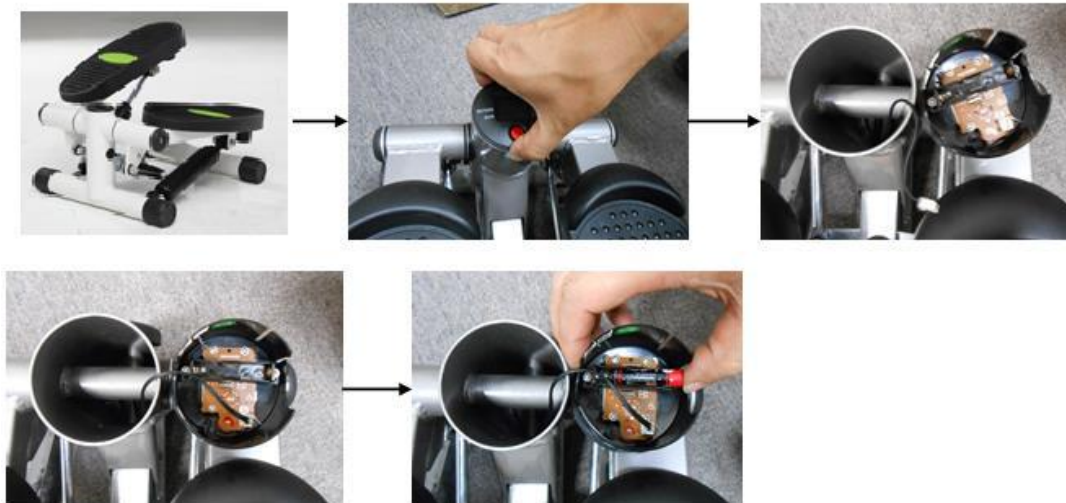
Но.	ОПИСАНИЕ	БР.	НО.	ОПИСАНИЕ	БР.
1	Основна рамка	1	18	Пластмасова скоба	1
2	Стойка на левия педал (L)	1	19	Сензор	1
3	Стойка на десния педал (R)	1	20	Плоска шайба \varnothing 25	2
4	Пластмасов педал (L)	1	21	Шестоъгълен винт. M8x40	4
5	Пластмасов педал (R)	1	22	Шестоъгълен винт. M8x20	2
6	Задни капачки	2	23	Шестоъгълен винт. M10x40	1
7	Предни капачки	2	24	Шестоъгълен винт. M8x30	4
8	Компютър	1	25	Винт	4
9	Държач за скрипец	1	26	Винт	1
10	Скрипец	1	27	Плоска шайба \varnothing 8	8
11	Стоманен кабел	1	28	Гайка M8	6
12	Найлонова втулка	2	29	Плоска шайба \varnothing 5	1
13	Лагер	4	30	Плоска шайба	6
14	Пластмасов капак	2	31	Стоманена втулка	2
15	Хидравличен цилиндър	1	32	Гайка M10	1
16	Гумена втулка	2	33	Плоска шайба \varnothing 10	1
17	Магнит	1			

ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ

Mini Stepper S3038 е сглобен на 99%. Всичко, което трябва да направите е:

СТЪПКА 1. Сменете батерията.

- Отстранете компютъра.
- Извадете батерията.
- Сменете батерията с нова и се уверете, че е позиционирана правилно.



СТЪПКА 2. Сглобяване на съпротивителните ленти.

- Закачете краищата на въжетата от двете страни на степера, както е показано на снимките



КОМПЮТЪРНИ ФУНКЦИИ

STEP/MIN (STRIDES/MIN): Показва стъпки в минута

SCAN : Показва редовно всяка функция

TIME: Показва продължителността на упражнението

CALORIES: Изгорени калории

COUNT: оказва броя стъпки, натрупани в сесия упражнения

Забележка:

- 1 . Компютърът се изключва автоматично, когато не получи сигнал от сензора или ако в продължение на 4 минути не е натиснат клавиш
2. Компютърът може да бъде нулиран, ако извадите батериите или натиснете бутона MODE за 3 секунди.

БАТЕРИЯ

Ако дисплеят на компютъра не показва правилно информацията, сменете батерията за добър резултат. Този компютър използва батерия AAA.

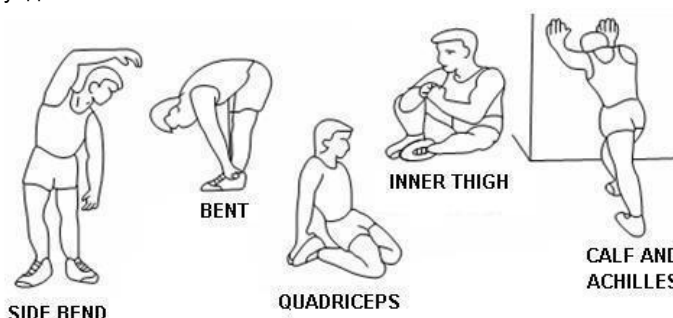
СПРАВКИ

Stepper S3038 принадлежи към клас H. Продуктът не е предназначен за търговска употреба или рехабилитация.

Упражнения за растягане

1. Загряване

За да предотвратите нараняване и да увеличите максимално физическото състояние, препоръчваме всяка тренировка да започва с упражнения за загряване. Предлагаме ви да направите следните упражнения за растягане. Всяко упражнение трябва да се поддържа поне 30 секунди.



2. Качване по степера

Важно:

За да помогнете за установяването на правилния баланс по време на упражнението, препоръчваме (ако използвате такъв продукт за първи път) да поставите степъра в рамката на вратата или да поставите стол с висока облегалка пред него. Дръжте се за рамката на вратата или облегалката на стола и БЕЗ ДА ДА СЕ КАЧИТЕ ПО СТЕПЪРА бавно поставете единия крак върху педала и натиснете надолу, така че педалът да влезе 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 бавно започнете да движите двата крака нагоре и надолу.



Стъпка 1:

Седнете на пода в задната част на продукта. Поставете левия крак в центъра на левия педал и го натиснете надолу, докато педалът спре.



Стъпка 2:

Поставете десния си крак в центъра на десния педал.



Стъпка 3:

Започнете да направите бавни упражнения, с лесни стъпки, за да можете да се запознаете с движението на степера. За да регулирате съпротивлението на педала, слязайте от степъра, развийте колелчето, след това го преместете в ново положение, след което затегнете отново. Забележка: Целта на упражнението е стабилен, плавен ритъм, така че се опитайте да не натискате стоперите намиращи се под всеки педал.

3. Упражнения



Баланс на ръцете

Лесно кардио упражнение

Стъпвайте върху Stepper, както е показано в горния раздел. Започнете бавно да задвижвате ръцете от една страна на друга, като по нормално ходене. Можете да увеличите интензивността на тренировката си, като завъртите ръцете си по-високо.



Флексиране на бицепсите

Постъпвайте внимателно по степъра. Хванете съпротивителните въжета и ги удължете надолу с длани нагоре.

Докато слязате, огъвайте противоположната си ръка нагоре към гърдите..



Клякане

Укрепва мускулите на бедрата и седалището.

Спуснете задните си части по-близо до основата на продукта, съгвайки бедрата и коленете. Не позволявайте на коленете си да достигат пред пръстите на краката. Направете възможно най-много повторения в това положение, след което се върнете в нормалното положение на стъпка, за да си починете краката. Повторете.



Преса за рамо

Вземайте съпротивителните въжета и ги удължете надолу с длани нагоре.



Странична раменна преса

Хванете дръжките на въжетата, дръжте двете ръце по продължението на тялото, огънете ги леко в лактите, с китки нагоре. По време на упражнението повдигнете протегнатите си ръце настрани на нивото на раменете. Докато изпълнявате втората стъпка, бавно спуснете протегнатите си ръце в изходна позиция. Повторете упражнението.1.



Ridicari ale mainilor

Defineste musculatura umerilor.

În timp ce pășiți, țineți-vă mâinile lângă umeri. De fiecare dată când piciorul drept sau stâng coboară, întindeți ambele mâini spre tavan, fără a bloca coatele. Apoi, în timp ce apăsați piciorul opus pe pedala, coborâți încet brațele în poziția lor inițială și repetați.

