

**СТЕПЕР ТУЙСТ С ДРЪЖКИ И СТРУНИ HMS S3085
РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА**



ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Този продукт е проектиран за използване и конструиран за оптимална безопасност. Моля, обърнете внимание на следните предпазни мерки за безопасност:

1. Преди да започнете упражненията, трябва да сте сигурни, че имате много добро здраве. Съветите на Вашия лекар са съществени, нивото на кръвното налягане или холестерола. Това е още по-важно, ако сте на възраст над 35 години, бременна или имате вече съществуващи здравословни проблеми.
2. Преди да използвате това оборудване, винаги изпълнявайте упражнения за разтягане.
3. Внимавайте на сигналите които идват от тялото Ви. Неправилното или прекомерното упражняване може да повлияе на вашето здраве. Спрете да упражнявате, ако имате болка в областа на гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, екстремни затруднения в дишането, главоболие, замаяване или гадене. Ако имате проблеми, проверете програмата. Тези проблеми могат да бъдат резултат от неадекватно или прекомерно обучение.
4. По време на упражненията и след това, пазете децата и домашните любимци далече от оборудването.
5. Използване на оборудването на пода или килима. Преместете всички остри предмети.
6. Свободната зона не трябва да е по-малка от 0,6 м във всички посоки около уреда. Свободната зона трябва да включва и пространството за слизане от уреда.
7. Преди всяка употреба проверете устройството, включително компонентите и лентите
8. Преди да използвате уреда, проверете дали гайките, винтовете и другите компоненти са правилно стегнати.
9. Винаги използвайте оборудването според ръководството. Ако откриете дефектни компоненти или чуете необичайни звуци, не го използвайте преди проблема да бъде коригиран.
10. Не поставяйте предмети в отворите на устройството.
11. Обърнете внимание на всички части, които могат да пречат на вашето упражнение.
12. Нивото на безопасността на оборудването може да се поддържа само ако проверявате периодичното износване на компонентите.
13. Носете подходящо облекло. Избягвайте да носите облекло, което може да пречи на нормално функциониране на уреда.
14. Оборудването е тествано и сертифицирано в съответствие с EN ISO 20957-1 клас H. Не е подходящо за медицинска употреба.
15. Трябва да се внимава при преместване или повдигане на уреда! . Винаги използвайте подходящи техники за повдигане и / или помощ.
16. Оборудването е предназначено изключително за възрастни. Пазете уреда далече от децата.
17. Сглобете това устройство, както е описано в това ръководство. Използвайте само оригиналните компоненти . Проверете всички компоненти да се намират в списъка.

ВНИМАНИЕ: ПРОЧЕТЕТЕ ВСИЧКИ ИНСТРУКЦИИ ПРЕДИ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТОЗИ ФИТНЕС УРЕД. ПРОИЗВОДИТЕЛЯТ НЕ НОСИ ОТГОВОРНОСТ ЗА НИКАКВИ СЛУЧАЙНИ ИЛИ ПОСЛЕДВАЩИ ЩЕТИ, ПРОИЗТИЧАЩИ ОТ ИЛИ КАТО УПОТРЕБА НА ТОЗИ ПРОДУКТ.

СПЕЦИФИКАЦИИ

Тегло – 9 кг

Размери- 45x23x53см

Максимално допустимо тегло на потребителя – 100 kg

ПОДДРЪЖКА

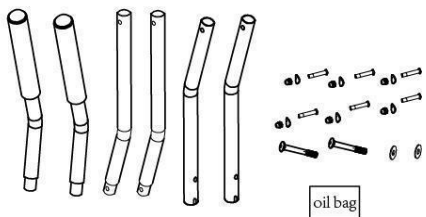
- Устройството ви е проектирано внимателно, за да изисква минимална поддръжка. За да се гарантира това, препоръчваме ви да направите следното:
 - Поддържайте уреда чист, като избършете прах или други отпадъци с мека, чиста кърпа след всяка употреба
 - Винаги се уверявайте, че коланите са защитени и нямат признаци на износване
- Периодично проверявайте гайките и болтовете

КОМПОНЕНТИ:

Но. NR.	ОПИСАНИЕ	Бр.		Но. NR.	Описание	Бр.
1	Основна рамка	1		22	Компютър	1
2	Постъвка на педала (L)	1		23	Винт	2
3	Поставка на педала (R)	2		22	Компютър	1
4	Възглавница	2		23	Винт	2
5	Педал (R)	1		24	Магнит	1
6	Педал (L)	1		25	Гайка	4
7	Дръжка за регулиране	1		26	Пластмасова гайка	4
8	Пластмасова втулка (Ø40)	4		27	Шайба	1
9	Капак	2		28	Винт	2
10	Винт (M6 * 15)	2		29	Дръжка за регулиране на седлката	2
11	Блокиращ елемент	2		30	Шайба	2
12	Винт (M5 * 20mm)	4		31	Дръжка	2
13	Винт (M6 * 36mm)	4		32	Долна дръжка	2
14	Винт (M6 * 31mm)	2		33	Винт	6
15	Гайка (M6)	4		34	Гайка	6
16	Поставка на скрипеца	1		35	Средна дръжка	2
17	Скрипец (100)	1		36	Горна дръжка	2
18	Винт на скрипеца (M8 * 37mm)	1		37	Гъба	2
19	Гайка (M8)	1		38	Капак	2
20	Кабел (355mm)	1				
21	Маншон за блокиране	2				

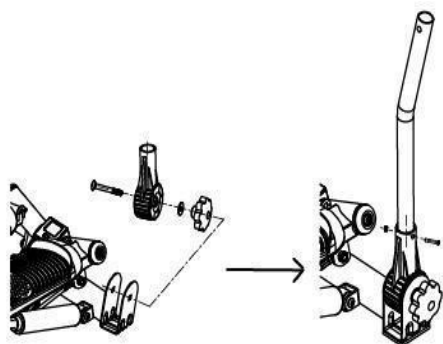
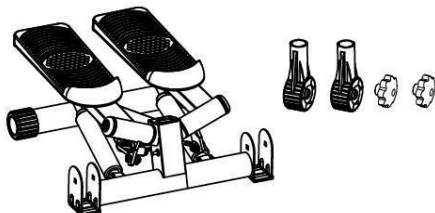
Инструкции за монтаж

Следвайте внимателно всички стъпки. Вижте илюстрациите, за да сглобите правилно устройството.



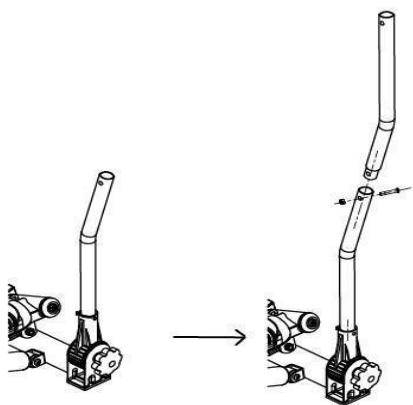
Стъпка 1:

Извадете главната рамка и дръжките от кутията. Поставете всички компоненти като отлявото изображение. Отворете торбата с маслото, за да смажете едната част (29) от двете страни преди монтажа



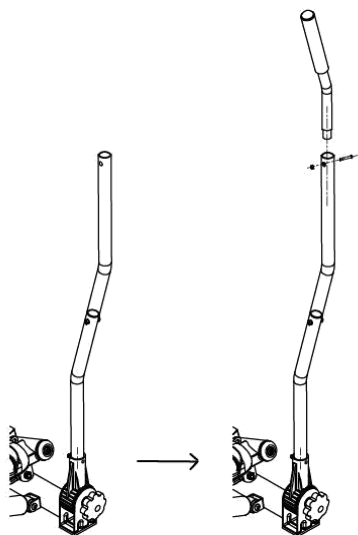
Стъпка 2

Сглобете поставката за фиксиране на дръжката на предната тръба, използвайки бутона за фиксиране. Поставете долната тръба в поставката за фиксиране на дръжката и я закрепете с винт и гайка



Стъпка 3

Сглобете средната тръба в долните части и я затегнете, както е в лявото изображение



Стъпка 4

Сглобете горната тръба в средата и я фиксирайте като в лявото изображение. Моля, повторете стъпката за монтаж и за лявата дръжка..

Функции

SCAN	Сканира автоматично всяка функция.
TIME	Показва общата продължителност на сесията от 00:00 до 99:59 часа.
COUNT	Показва общия брой стъпки, направени по време на тренировката.
REPS/MIN	Показва повторения (или стъпки) на минута по време на тренировката.
CAL	Показва изгаряните калории по време на тренировката. ЗАБЕЛЕЖКА: Това е приблизително измерване.
FUNCTION BUTTON	За избиране на функциите TIME, COUNT, REPS / MIN, CALORIES. Натиснете 4 секунди, да нулирате всички функции.

Смяна на батерията.

Ако дисплеят не се вижда добре или не работи, сменете батерията с нова.

PASUL 1:

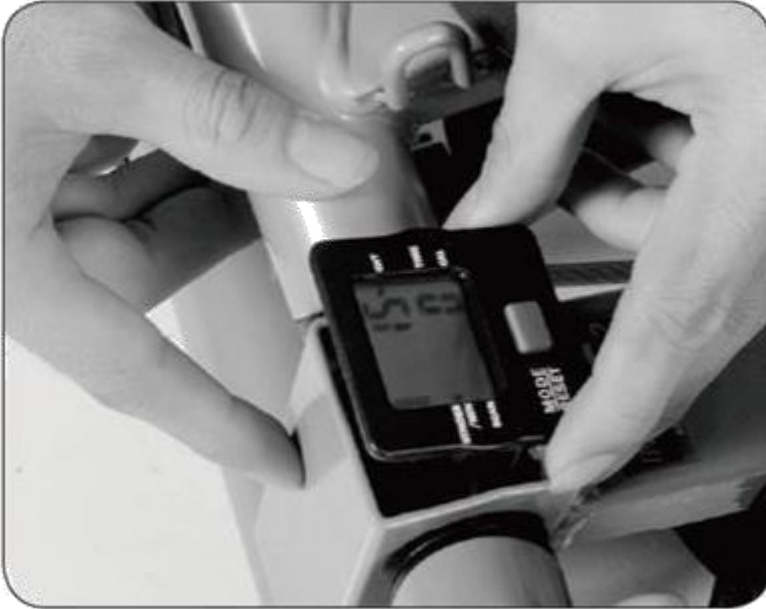


Baterie

Изваждайте компютъра от основната рамка. ,

След изваждане на капака (Стъпка: 22), сменете батерията с една нова (Изображение.: 1)

PASUL 2



Монтирайте компютъра (Компонента: 22) в основната рамка (Part: 1), и проверете ако работи.

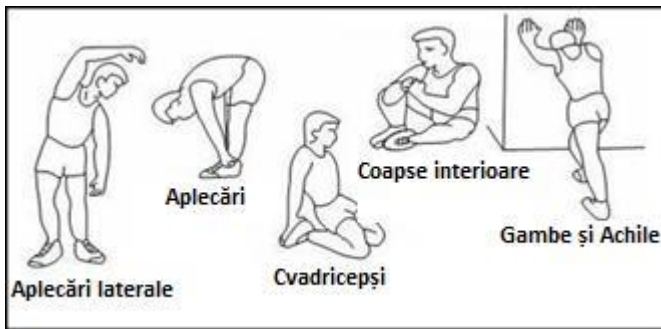
УСЛОВИЯ И СПРАВКИ

Страничният уред за бедрата се използва за тонизиране на ръцете и краката. Степърът S3085 г е продукт от категория Н. Продуктът не е предназначен за търговска употреба или терапевтично използване и възстановяване.

ИНСТРУКЦИИ и УПРАЖНЕНИЯ

1. ЗАГРЯВАНЕ

За избягване на евентуални наранявания и да увеличите максимално ефективността, препоръчваме всяка сесия да започне с упражнения за загряване. Предлагаме ви да направите следните упражнения. Всяко упражнение е най-малко 30 секунди.



1: Преди да използвате степъра,, поставете педалата с ръката в най-високата позиция, след което регулирайте с помощта на долния бутон стъпка по стъпка, за да държите лагера стегнат, както в изображението.



2: Изберете правна повърхност и поставете степъра пред вас..

3: Поставете един крак върху педала, с краката напълно вертикални. Натискайте силно надолу в посока напред/надолу, докато педалът се спусне напълно.

4: Внимавайте на баланса и използвайте другия крак, за другия педал, според описанието от стъпка 3

5: За начинаещи се преопръчва ниска честота в първия етап. С времето може да се ускори честотата на стъпките и да се комбинира с движенията на тялото, за да се постигне целта на упражнението.

3. Упражнения



Свободен баланс Лека тренировка

Попоставете се на степъра, както е обяснено в ръководството. Започнете леко, люлейте ръцете си от едната страна на другата. Можете да увеличите интензивността на тренировката, като люлеете ръцете си по-високо.



Клякания Помага за определяне и тонизиране на мускулите на бедрата, и на задните части.

Навеждайте се по-близо до основата на вашето устройство, като огънете сгледаничните мускули и коленете си. Не позволявайте на коленете си да се движат пред пръстите ви. Правете толкова много репетиции, колкото можете в тази позиция, след това поставете се в нормална позиция да си починете. Повторете.



НАТИСКАНЕ НАД ГЛАВАТА Определи раменете и тренира краката

По време на упражнението, дръжте ръцете си близо до раменете си. Всеки път, когато лявото или дясното ви крак натиска педала, дръпнете двата ръце над главата си към тавана, без да блокирате лактите. След като натиснете крака си срещу педала, бавно оставяйте надолу ръцете до първоначалното им положение и повторете.



Алтернативно сгъване на бицепсите

Внимателно стъпвайте върху степъра. Хванете лентите за съпротивление и ги опънете с дланите нагоре.

Докато натискате педала надолу, огънете противоположната ръка към гърдите си, като редувате движенията на ръцете нагоре/надолу на всяка стъпка.



УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАМЕНЕТЕ

Поставете се върху степъра. Хванете лентите за съпротивление и опънете ръката като бутате над главата си. При натискане надолу преместете другата ръка върху главата си, като редувате ръцете си с всяка стъпка.



АЛТЕРНАТИВНИ УПРЕЖНЕНИЧ ЗА РАМЕНЕТЕ

Поставете се върху степъра. Хванете лентите за съпротивление и опънете ръката като бутате над главата си. При натискане надолу преместете другата ръка върху главата си, като редувате ръцете си с всяка стъпка.



не го изхвърляйте заедно с нормалните битови отпадъци в края на сервизния му живот. Занесете го в събирателен пункт за рециклиране на електрическо и електронно оборудване. За да научите къде се намира най-близкият такъв пункт, се свържете с местните власти. Помогнете в опазването на околната среда и природните ресурси като рециклирате използваните продукти. С цел безопасността на децата, срежете захранващия кабел и счупете заключващия механизъм на вратата така, че да бъдат нефункционални преди изхвърлянето на продукта.

