



MINI STEPPER S3038



Használati útmutató-HU

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Ezt a terméket kizárólag otthoni használatra tervezték, és az optimális biztonság érdekében építették. Kérjük, vegye figyelembe az alábbi biztonsági előírásokat:

35 Mielőtt bármilyen edzésprogramot kezdene, konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, van-e olyan fizikai vagy egészségügyi állapota, amely kockázatot jelenthet az Ön egészségére és biztonságára, vagy megakadályozhatja a berendezés helyes használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a pulzusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét. Ez különösen fontos a 35 évesnél idősebb emberek, a terhes nők vagy azok számára, akiknek már vannak egészségügyi problémái vagy rossz az egyensúlyuk. A stepper használata előtt végezzen néhány bemelegítő gyakorlatot.

2. Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás káros lehet az egészségére. Hagyja abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyike jelentkezik: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, rendkívüli légzési nehézség, szédülés vagy émelygés. Ha ezen állapotok bármelyike fennáll, konzultáljon orvosával, mielőtt folytatja az edzésprogramot. A sérülések helytelen vagy túlzott edzésből származhatnak. În timpul exercițiilor și după aceea, țineți copiii și animalele de companie departe de echipament.

4. Használja a berendezést stabil és egyenes felületen padlóvédő szőnyeggel. Ne engedjen éles tárgyakat a felszerelés közelében.

5. A szabad felületnek legalább 0,6 m-rel nagyobbak kell lennie, mint az edzés területe azokban az irányokban, ahonnan a berendezés megközelíthető. A szabad zónának tartalmaznia kell a sürgősségi leszállás területét is.

6. Minden használat előtt szemrevételezéssel ellenőrizze a felszerelést és a köteleket a saját biztonsága érdekében.

7. Használat előtt ellenőrizze, hogy a csavarok és az anyák szorosan vannak-e rögzítve.

8. A terméket a kézikönyv utasításainak megfelelően használja. Ha hibás alkatrészeket észlel a termék összeszerelésekor, vagy szokatlan hangokat ad, álljon meg. A terméket csak a probléma megoldása után használja.

9. Ne helyezzen idegen tárgyakat a stepperbe.

10. Vigyázzon a termék olyan alkatrészeire, amelyek akadályozhatják a mozgást.

11. Az optimális biztonsági szint csak akkor tartható fenn, ha a terméket rendszeresen ellenőrzik, ha kopott vagy hibás alkatrészei vannak.

12. Viseljen kényelmes ruházatot és lábbelit edzés közben. Kerülje a laza ruházatot, amely beakadhat a mozgó részekbe, és korlátozhatja a mozgást.

13. A terméket az EN ISO 20957-1 szerint tesztelték és tanúsították, és a H. osztályba tartozik. Nem alkalmas terápiás alkalmazásra.

14. Óvatosan járjon el a termék emelésekor /mozgatásakor, nehogy megsértse a hátát. Szükség esetén kérjen segítséget.

15. A terméket csak felnőtteknek szánják. Ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a taposó közelében.

16. Szerelje össze a terméket a kézikönyv utasításainak megfelelően. Csak a termékhez mellékelt alkatrészeket használjon. Összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e a dobozban.



FIGYELEM! MINDEN EDZÉS PROGRAM KEZDÉSE ELŐTT OLVASSA EL A HASZNÁLATI UTASÍTÁSOKAT. A GYÁRTÓ ÉS A FORGALMAZÓ NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET A HELYTELEN HASZNÁLATBÓL SZÁRMAZÓ SZEMÉLYES VAGYONI KÁROKÉRT.

MŰSZAKI ADATOK

Termék súlya – 5,5 kg

Méretek – 34,5x24,5x42,50 cm

Maximális terhelhetőség – 100 kg

KARBANTARTÁS

A felszerelést gondosan tervezték, hogy minimális karbantartást igényeljen. Ennek biztosítása érdekében javasoljuk, hogy tegye a következőket:

Tartsa tisztán a léptetőt. Minden használat után puha, tiszta ruhával törölje le az izzadságot, a port és egyéb szennyeződések.

Mindig győződjön meg arról, hogy az ellenállási szalagok biztonságosak és nem mutatnak kopásjeleket.

Rendszeresen ellenőrizze az anyák és csavarok szorosságát.

ALKATRÉSZEK

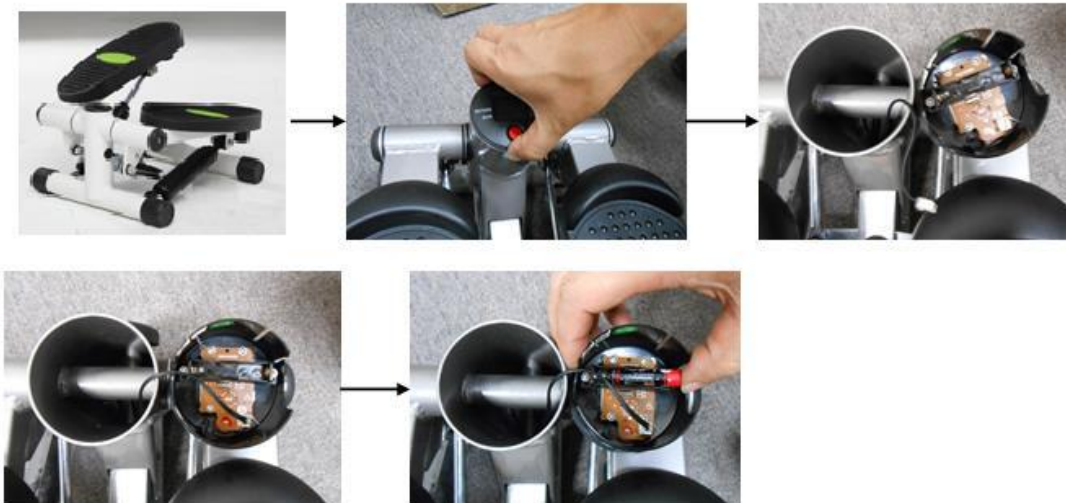
SZ.	ELNEVEZÉS	DB.	SZ.	ELNEVEZÉS	DB.
1	Főváz	1	18	Műanyag csipesz	1
2	Bal pedáltartó (L)	1	19	Érzékelő	1
3	Jobb pedáltartó (R)	1	20	Lapos alátét $\varnothing 25$	2
4	Műanyag fellépőlap (L)	1	21	Hatszögű csavar. M8x40	4
5	Műanyag fellépőlap (R)	1	22	Hatszögű csavar. M8x20	2
6	Hátsó kupak	2	23	Hatszögű csavar. M10x40	1
7	Első kupak	2	24	Hatszögű csavar. M8x30	4
8	Számítógép	1	25	Csavar	4
9	Csiga állvány	1	26	Csavar	1
10	Csiga	1	27	Lapos alátét $\varnothing 8$	8
11	Acél kábel	1	28	Anya M8	6
12	Nylon anya	2	29	Lapos alátét $\varnothing 5$	1
13	Csapágy	4	30	Lapos alátét	6
14	Műanyag kupak	2	31	Acél persely	2
15	Hidraulikus henger	1	32	Anya M10	1
16	Műanyag ütköző	2	33	Lapos alátét $\varnothing 10$	1
17	Mágnes	1			

ÖSSZESZERELÉS

A mini Stepper S3038 99%-ban össze van már szerelve. Csak annyit kell tennie, hogy:

1 LÉPÉS. Elem csere.

- Vegye le a számítógépet.
- Vegye ki az elemet.
- Helyezze be az új elemet és ellenőrizze.



2 LÉPÉS. Ellenálláskötél szerelése.

- A kötelek végét akassza a lépcső két oldalára, a képeken látható módon



SZÁMÍTÓGÉP FUNKCIÓK

STEP/MIN (STRIDES/MIN): Percenkénti lépésszám

SCAN : Minden funkciót felváltva jeleníti meg

TIME: Az edzés időtartamát mutatja

CALORIES: A felhasznált kalóriák száma

COUNT: Megjeleníti az edzés során megtett lépések számát

Figyelem:

- 1 . A számítógép automatikusan kikapcsol, ha nem kap jelet az érzékelőtől, vagy ha 4 percig egyetlen gombot sem nyom meg
2. A számítógép visszaállítható, ha eltávolítja az elemeket, vagy 3 másodpercig lenyomja a MODE gombot.

ELEMEK

Ha a számítógép kijelzője nem látható jól, a jó eredmény érdekében cserélje ki az elemeket. Ez a számítógép AAA elemet használ.

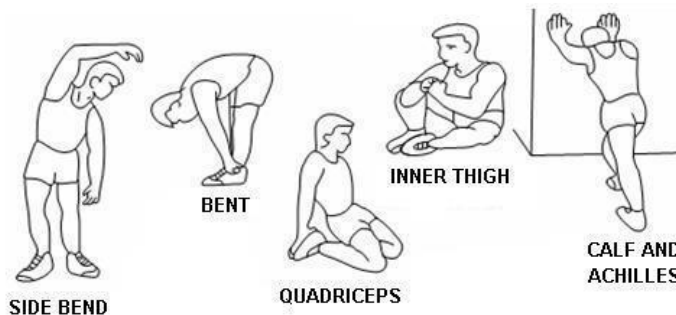
MEGJEGYZÉS

A S3038 mini Stepper a H osztályba tartozik. **A terméket nem kereskedelmi használatra vagy rehabilitációra szánják.**

NYÚJTÁSI GYAKORLATOK

1. Bemelegítés

A sérülések megelőzése és a teljesítmény maximalizálása érdekében javasoljuk, hogy minden edzést bemelegítéssel kezdjen . Javasoljuk, hogy hajtsa végre a következő nyújtási gyakorlatokat. Minden gyakorlatot legalább 30 másodpercig kell tartani.



2. Fellépés

Fontos:

A léptető gyakorlatok során a megfelelő egyensúly megteremtése érdekében javasoljuk (ha először használ ilyen felszerelést), helyezze a léptetőt az ajtókeretbe, vagy helyezzen magas támlájú széket a léptető elé. Kapaszkodjon az ajtókeretbe vagy az ülés háttámlájába, és ANÉLKÜL HOGY FELLÉPNE, lassan helyezze az egyik lábát a pedálra, és nyomja lefelé úgy, hogy a pedál érintkezésbe kerüljön az alappal. Most helyezze ugyanazt a lábat a pedál közepére, és szálljon fel a pedálra. Ezután helyezze a másik lábat a másik pedál közepére, és lassan kezdje el mozgatni mindkét lábát felfelé és lefelé. Lassan járjon tovább, miközben egyensúlyt és tapasztalatot szerez az egyedülálló kétirányú léptető mozgással.



1 LÉPÉS:

Üljön le a felszerelés mögött a padlóra. Helyezze a bal lábát a bal pedál közepére, és nyomja lefelé, amíg a pedál le nem áll.

2 LÉPÉS:

Helyezze a jobb lábát a jobb pedál közepére.



3 LÉPÉS:

Kezdje el lassú ütemben, könnyű lépésekkel végezni a gyakorlatokat, hogy megismerkedhessen a léptető mozgásával. A pedállenállás beállításához engedje le a léptetőt, csavarja le a kereket, majd helyezze új helyzetbe, majd húzza meg újra. Megjegyzés: A gyakorlat célja az egyenletes, sima ritmus, ezért próbálja nem megütni pedálok ütközöt.

3. Gyakorlatok



Kar lendítés

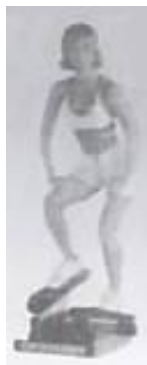
Könnnyű kárdió edzés

Lépjön a Stepperre a fenti részben bemutatott módon. Lassan kezdje egyik oldalról a másikra lendíteni a karját, mintha normálisan járna. Növelheti az edzés intenzitását, ha magasabbra fordítja a karját. Enyhén rezgő mozdulattal lengesse magasabbra a karját.



Bicepsz gyakorlat

Óvatosan lépjen a stepperre. Fogja meg az ellenállásköteleket, és tenyérrrel felfelé nyújtsa le őket. Amint lelép, hajlítsa fel ellenkező karját a mellkasa felé, felváltva emelve a karjait minden lépésnél..



Guggolások

Erősíti a comb izmait, a fenekét és a csípőjét.

Engedje le a fenekét közelebb a termék aljához, hajlítsa meg a csípőjét és a térdét. Ne engedje, hogy a térde a lábujja elé nyúljon. Végezzen minél több ismétlést ebben a helyzetben, majd térjen vissza a szokásos lépéshelyzetbe, hogy pihentesse a lábát. Ismétlje.



Váll prés

Óvatosan lépjen a stepperre. Fogja meg az ellenállásköteleket, és nyújtsa egyik karját a feje fölé. Leereszkedés közben mozgassa a másik karját a feje fölött, felváltva a karok előre-hátra emelését minden lépésnél..



Kar emelések

Meghatározza a vállizmokat.

Lépegetés közben tartsa a kezeit a vállán. Valahányszor a jobb vagy bal láb leereszkedik, nyújtsa mindkét kezét a mennyezet felé anélkül, hogy elzámá a könyökét. Ezután, miközben a szemközti lábat nyomja a pedálra, lassan engedje le karjait eredeti helyzetükbe, és ismétlje meg..



Oldalsó váll prés

Fogja meg a kötelek fogantyúit, tartsa mindkét kezét a test mentén, hajlítsa meg kissé a könyöknél, csuklóval felfelé. A lépés során emelje kinyújtott karjait oldalra vállmagasságban. A második lépés végrehajtása közben lassan engedje kinyújtott kezeit kiinduló helyzetbe. Ismétlje meg a gyakorlatot.

