

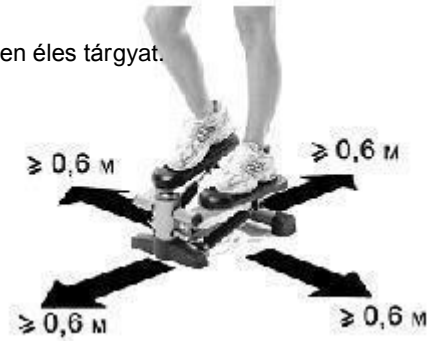
**TWIST STEPPER FOGANYTÚVAL ÉS KÖTELEKKEL HMS S3085
HASZNÁLATI UTASÍTÁS**



FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Ez a terméket optimális használatra és biztonságra tervezték és építették. Kérjük, vegye figyelembe a következő biztonsági intézkedéseket:

1. Mielőtt elkezdene bármilyen fizikai gyakorlatot, győződjön meg a megfelelő egészségi állapotáról. Az orvos tanácsa elengedhetetlen, főként ha vérnyomás vagy koleszterinszint rendellenességekben szenved. Ez különösen fontos, ha már elmúlt 35 éves, ha a felhasználó terhes nő, egyéb már meglévő egészségügyi problémák vagy károsodott egyensúly esetében..
2. Minden használat előtt végezzen nyújtás gyakorlatokat..
3. Figyeljen a szervezete jelzéseire. A helytelen vagy túlzott gyakorlat hatással lehet az egészségére. Abba kell hagyni az edzést fájdalom érzés, mellkasi fájdalom, szabálytalan szívverés, légzési nehézségek, szédülés vagy hányinger esetében. Bármilyen probléma esetében, legyen figyelemmel a használati utasításokra. Sérüléseket okozhat a helytelen vagy túlzott edzés.
4. Edzés közben tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a berendezéstől.
5. Használja a berendezést egyenletes talajon vagy szőnyegen. Távolítsa el minden éles tárgyat.
6. A szabad terület nem lehet kisebb mint körkörösén mért 0,6 m. A szabad terület tartalmazza a fellépő területet is.
7. Minden használat előtt ellenőrizze a berendezést, beleértve a hardver összetevőket és a kötelek ellenállását.
8. A gép használata előtt, ellenőrizze a csavarok, anyák és illesztések megfelelő szorítását..
9. Csakis rendeltetésszerűen használja a készüléket. Bármilyen meghibásodott alkatrész vagy szokatlan zajok esetében állítsa meg a használatát. Ne használja a felszerelést a probléma korrigálása előtt.
10. Ne helyezzen idegen tárgyakat a készülék nyílásaiba.
11. Figyeljen mindazon részekre melyek akadályozhatják, illetve zavarhatják az edzést..
12. A berendezés biztonsági szintje fenntartható csakis a kopás jelek és egyéb hibák rendszeres ellenőrzése esetében.
13. Viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje az olyan ruházat viseletét amely akadályozhatják a mozgást.
14. készüléket bevizsgálták és az **EN ISO 20957-1 H osztály** szabványnak megfelelően minősítették. Nem alkalmas gyógyászati célokra.
15. Legyen óvatos a felszerelés emelése vagy költöztetése közben. A helytelen kezelés károsodásokat okozhat. Mindig használjon megfelelő emelési technikákat és/vagy kérjen segítséget.
16. A berendezést kizárólag felnőttek használatára tervezték. A felügyeletlen gyermekeket tartsa távol a berendezéstől.
17. Szerelje össze a készüléket a kézikönyvben leírt utasítások szerint. Használja kizárólag a szállított alkatrészeket. Ellenőrizze a listán az alkatrészek jelenlétét.



FIGYELEM: OLVASSA EL AZ UTASÍTÁSOKAT BÁRMILYEN FITNESS FELSZERELÉS HASZNÁLATA ELŐTT. A GYÁRTÓ NEM VÁLLALHAT FELELŐSÉGET HELYTELEN HASZNÁLAT ÁLTAL BEKÖVETKEZETT SÉRÜLÉSEK VAGY ANYAGI KÁROK ESETÉBEN.

MŰSZAKI ADATOK

Súly – 9 kg

Méretetek - 45x23x53cm

Maximális terhelhetőség – 100 kg

KARBANTARTÁS

A felszerelést úgy tervezték, hogy minimális karbantartást igényeljen. Ennek érdekében a következőket javasoljuk:

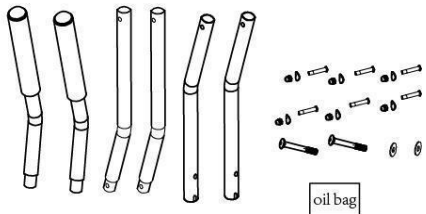
- Tartsa a készüléket tisztán, minden használat után távolítsa el egy puha, tiszta ruhával a port meg egyéb szennyeződések
- Mindig győződjön meg a hevederek biztonságos és kopás jelektől mentes állapotáról
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarok és anyák állapotát.

ALKATRÉSZ LISTA:

SOR-SZÁM	MEGNEVEZÉS	DB.		SOR-SZÁM	MEGNEVEZÉS	DB.
1	Főváz	1		22	Számítógép	1
2	Pedál csatlakozó (L)	1		23	Csavar	2
3	Pedál csatlakozó (R)	2		24	Mágnes	1
4	Párna	2		25	Anya	4
5	Pedál (R)	1		26	Műanyag alátét	4
6	Pedál (L)	1		27	Alátét	1
7	Beállító fogantyú	1		28	Csavar	2
8	Műanyag anya (Ø40)	4		29	Ülés beállító fogantyú	2
9	Csavar kupak	2		30	Alátét	2
10	Csavar (M6 * 15)	2		31	Fogantyú	2
11	Rögzítő alkatrész	2		32	Alsó fogantyú	2
12	Csavar (M5 * 20mm)	4		33	Csavar	6
13	Csavar (M6 * 36mm)	4		34	Anya	6
14	Csavar (M6 * 31mm)	2		35	Középső fogantyú	2
15	Anya (M6)	4		36	Felső fogantyú	2
16	Csiga tartó	1		37	Habszivacs	2
17	Csiga (100)	1		38	Kupak	2
18	Csiga Csavar (M8 * 37mm)	1				
19	Anya (M8)	1				
20	Kábel (355mm)	1				
21	Záró hüvely	2				

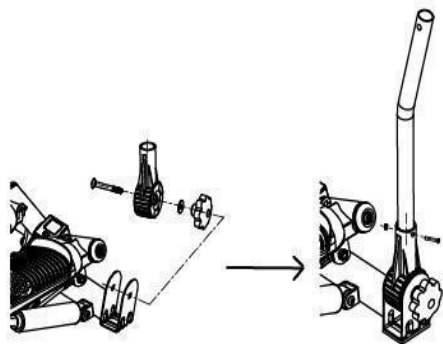
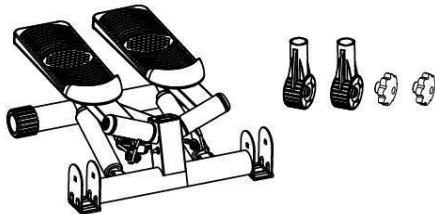
Összeszerelési utasítások

Kövesse figyelemmel a lépéseket. A helyes összeszerelés érdekében figyelje a mellékelt ábrákat.



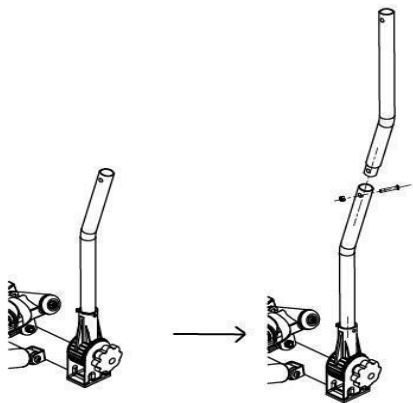
1 Lépés:

Vegye ki a fő keretet és a fogantyúkat a dobozból. Helyezze az alkatrészeket a talajra az ábra szerint. Nyissa ki az olajtartályt, hogy kenje be egy részét (29) mindkét oldalon, mielőtt felszerelné.



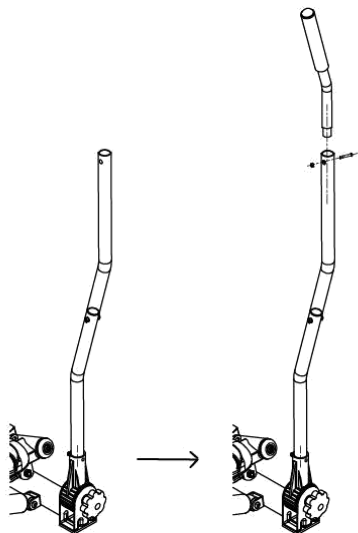
2 Lépés:

Helyezze az ülést a középső csőre, használja a rögzítő gombot. Helyezze az alsó illesztőcsövet az ülés rögzítőre, majd rögzítse csavarral és anyával



3 Lépés:

Helyezze a középső csövet a helyére majd rögzítse az ábra szerint.



4 Lépés :

Helyezze a felső csövet a középső részre, majd rögzítse az ábrán látható módon. Kérjük, ismétlje meg a fenti lépést a bal fogantyú felszereléséhez.

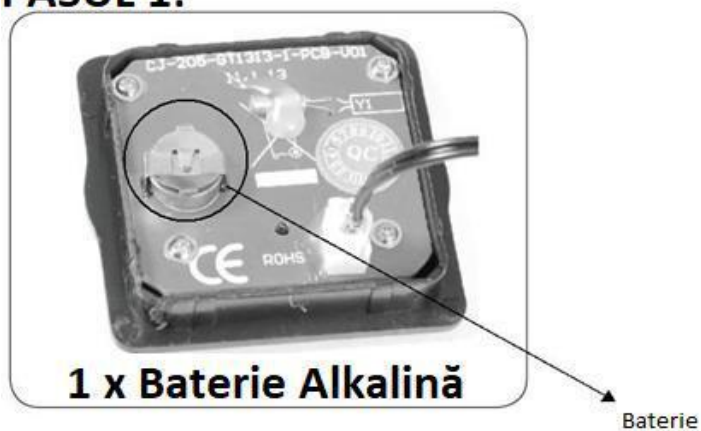
Működési funkciók

SCAN	Automatikusan és sorrendben szkenneli az összes alkalmazható funkciót.
TIME	Az edzés teljes hossza időben, percekben mérve 00:00 - 99:59 között.
COUNT	Az edzés közben megtett lépések száma.
REPS/MIN	Az edzés közben megtett percenkénti lépések száma.
CAL	Az edzés közben felhasznált kalóriák száma. MEGJEGYZÉS: Ez nem egy pontos szám.
FUNCTION BUTTON	A gomb segítségével választhat a TIME, COUNT, REPS / MIN, CALORIES funkciók között. A gyári beállítások elérése érdekében, nyomja a gombot 4 másodpercet.

Elem csere

Amennyiben a kijelzés ereje gyenge vagy helytelen, cserélje ki az elemet.

PASUL 1:



Vegye ki a számítógépet a tartóból.

Szerelje le a számítógép hátsó fedelét (22 lépés), majd cserélje ki az elemet (ábra)

PASUL 2



Szerelje vissza a számítógépet a tartóba (ábra) majd ellenőrizze működését.

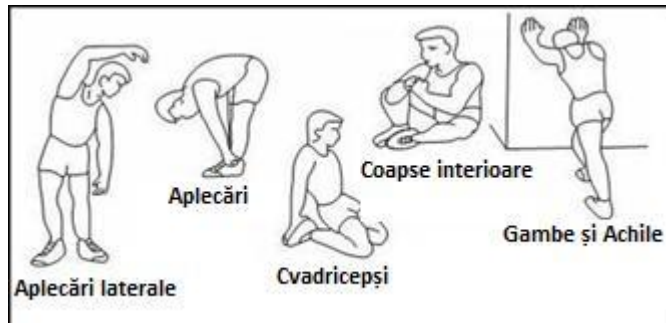
ÁLTALÁNOS SZERZŐDÉSI HIVATKOZÁSOK .

A tréner a karok és a combok alakformálására használható. A S3085 stepper egy H kategóriájú termék. A termék nem alkalmas kereskedelmi, gyógyászati megterápiás felhasználásra.

EDZÉSI JAVASLATOK

1. BEMELEGÍTÉS

A sérülések elkerülése érdekében, illetve a maximális teljesítmény érdekében javasoljuk hogy minden edzés előtt végezzen bemelegítést. Javasoljuk a következő gyakorlatok végzését. Minden testmozgás legalább 30 másodperc.



Használati utasítás

1: A taposó használata előtt, helyezze kézzel a pedált legmagasabb pozícióba, majd állítsa be az alsó részen található gombbal. Kövesse lépésről lépésre az ábrán látható műveleteket..



2: Mindíg helyezze a taposót egyenes talajra.

3: Helyezze egyik lábát a pedálra, tartsa lábait függőlegesen. Nyomja le erősen amíg a pedál teljesen le ér.

4: Örizzze meg az egyensúlyát majd tapossa a másik lábbal a pedált, az előbb leírt eljárás szerint

5: Az edzés korai szakaszaiban próbáljon alkalmazni egy csökkentett lépés frekvenciát. Gyakorlott szakaszban fel lehet gyorsítani a lépések gyakoriságát, és kombinálni lehet a test mozgásokat, a kitűzött célok elérése érdekében.

3. Gyakorlatok



SZABAD EGYENSÚLYOZÁS

Könnyű edzés

Lépjön a taposóra az előbb leírtak szerint. Könnyedén mozgassa karjait, mintha járna. Növelheti az edzés intenzitását a karok erőteljesebb mozgásával.



GUGGOLÁSOK

Segítenek a feszes far-, csípő és comb-izomzat kialakításában.

Közeledjen a gép alsó részéhez a térdek és csípők hajlításával. Ne engedje hogy a térdek a lábujjak elé érjenek. Csinálj annyi ismétlést, amennyi csak lehetséges, majd térjen vissza a normális helyzetbe. Ismétlje.



FEJ FÖLÖTTI PRÉS

A lábakkal egyetemben dolgoztatja a vállakat is

Az elhelyezkedés közben, tartsa karjait a vállakhoz közel. Minden lépésnél emelje karjait feje fölé, a mennyezet felé. A következő lépésnél engedje lassan le karjait míg a kiinduló helyzetbe kerülnek. Ismétlje.



ALTERNATÍV BICEPSZ HAJLÍTÁS

Óvatosan lépjön a taposó gépre. Fogja meg a köteleket és kiterjessze ki karjait, tenyérrel felfelé.

Míg lefelé lép, hajlítsa ellenkező karját a mellkasa felé, majd váltson minden lépésnél.



VÁLL GYAKORLAT

Lépjön óvatosan a taposó gépre. Fogja meg a köteleket emelje a feje fölé egyik karját. Míg lefelé lép, emelje a másik kezét a feje fölé. Ismétlje minden lépésnél.

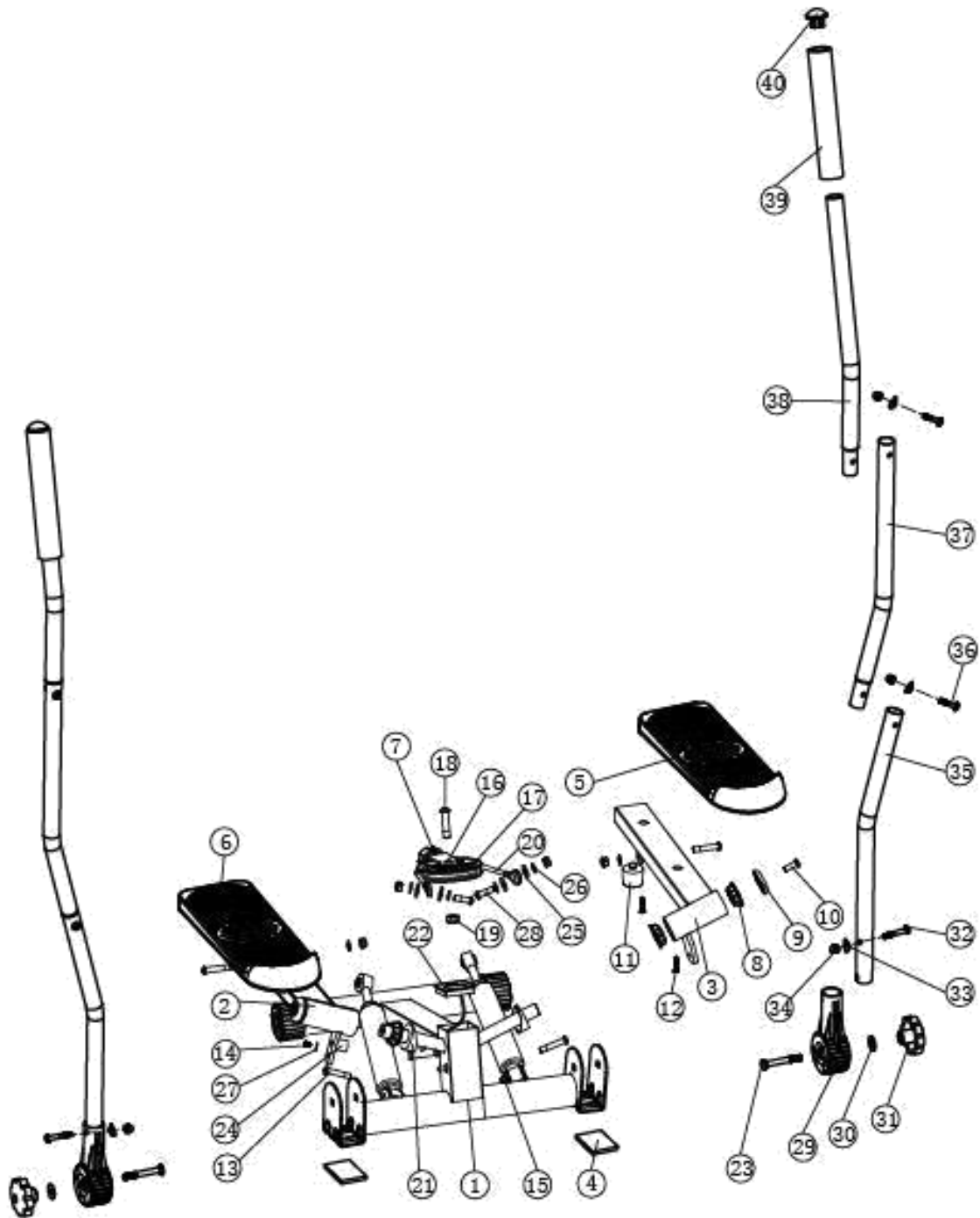


VÁLTAKOZÓ VÁLL GYAKORLAT

Lépjön óvatosan a taposó gépre. Fogja meg a köteleket majd emelje feje fölé egyik karját. Lefelé lépésközben, emelje a feje fölé az ellenkező karját. Ismétlje minden lépésnél.



A felszerelés címkéjén szereplő szimbólum, a kuka, jelzi, hogy tilos az elektromos vagy elektronikus hulladék ártalmatlanítása más típusú hulladékkal együtt. A KIS irányelvvel összhangban ami az elektromos vagy elektronikus hulladék kezelését illeti, az ilyen típusú hulladékot külön eljárások szerint kell kezelni. A felhasználó, aki megszüntetni tervezi z ilyen termék használatát, köteles visszaszolgáltatni egy szakosodott gyűjtőhelyre, ezáltal hozzájárulhat a termék újrafelhasználására, újrafeldolgozására és védelmezi a környezetet. Ehhez lépjen kapcsolatba az elárusítóval, ennek képviselőjével vagy a helyi hatóságokkal. Az elektronikus berendezések veszélyes anyagokat tartalmazhatnak, ami hosszú távú negatív hatással lehet a környezetre, illetve az emberi egészségre.





Importőr és forgalmazó az Európai Unióban

SC SPORT BRANDS DISTRIBUTION SRL

Str. Apuseni nr.1, Deva, jud. Hunedoara, Tel: +40354 88 22 22

email: comenzi@sport-mag.ro

Web: www.sport-mag.eu/hu