

SPORTMAG

HMS®

MINI STEPPER S3033



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A felszerelést kizárólag otthoni használatra tervezték. Tartsa be a következő biztonsági utasításokat:

- 1. Minden fizikai program kezdése előtt keresse fel a kezelő orvost. Ez különösen fontos a 35 évet betöltött felhasználók esetében vagy a már meglévő egészségügyi problémákban szenvedők esetében. Kérjük olvassa el az összes utasítást mielőtt bármilyen fitness berendezést használna.**
- Minden edzés előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
Figyeljen a teste jelzéseire. A túlzott edzés káros lehet az egészségére. Ha fájdalmat, szédülést, hányingert vagy egyéb szokatlan tüneteket tapasztalna, álljon meg.
- Ne engedje a gyerekeket meg a háziállatokat a felszerelés közelébe. A terméket kizárólag csak felnőttek használhatják
- A berendezést csak szilárd, egyenes felületen használja, a talaj sérülését előzze meg védőalátéttel, vagy szőnyeggel. A berendezés biztonságos üzemeltetéséhez biztosítson elegendő szabad területet annak közvetlen környezetében (legalább 0,5 m).
- A bicikli használata előtt ellenőrizze a csavarok és anyák helyes rögzítését
- Használja a terméket csakis az előírtak szerint. Ne használja a biciklit ha károsodott alkatrészeket talál vagy ha szokatlan hangokat hall használat közben
- Ne helyezzen idegen tárgyakat a felszerelés nyílásaiba.
- Legyen figyelmes a felszerelés alkatrészeire amennyiben ezek zavarhatják az edzés leforgását.
- A felszerelés biztonsága fenntartható a rendszeres karbantartás által.
- Hordjon sportolásra megfelelő ruházatot. A túl tág vagy hosszú ruha beakadhat a mozgó alkatrészekbe
- 11. A felszerelés megfelel az EN957 biztonsági szabványoknak, H biztonsági osztály. Nem alkalmas gyógyászati használatra.**
- Figyelmesem költöztesse a felszerelést. Alkalmazza a megfelelő technikákat vagy kérjen segítséget.
- A terméket csakis felnőttek használhatják.
- Szerelje össze a felszerelést az előírtak szerint. Használja az eredeti alkatrészeket.
Ellenőrizze az alkatrész listát.

FIGYELEM: OLVASSA EL AZ ÖSSZES UTASÍTÁST A FELSZERELÉS HASZNÁLATA ELŐTT. A GYÁRTÓ NEM LEHET FELELŐS AZ ESETLEGES FIGYELMETLENSÉG OKOZTA KÁROSODÁSOKÉRT.

LEÍRÁS

SÚLY - 7 kg

MÉRET - 35 x 20 x 40,5 cm

MAXIMÁLIS TERHELHETŐSÉG - 100 kg

KARBANTARTÁS

A felszerelés minimális karbantartást igényel. Kérjük tartsa be a következőket:

- Tisztítsa rendszeresen a felszerelést egy puha száraz ronggyal.
- Ellenőrizze a szíjak és egyéb alkatrészek rögzítését és kopását.
- Ellenőrizze rendszeresen a csavarokat és anyákat.

ALKATRÉSZ LISTA

SZ.	ELNEVEZÉS	DB	SZ.	ELNEVEZÉS	DB.
1	Főváz	1	13	Csavar (M6 * 40mm)	4
2	Oldal fedő (Ø50)	4	14	Csavar (M5 * 10mm)	1
3	Pedál támasz (B)	1	15	Anyá (M8)	4
4	Pedál váz (J)	1	16	Tengely támasz	1
5	Pedál (J+B)	2	17	Tengely (100)	1
6	csavar (M8 * 25)	2	18	Tengely csavar (M10*40mm)	1
7	Beállító markolat	1	19	Anyá (M10)	1
8	Műanyag persely (Ø40)	4	20	Kábel (355mm)	1
9	Csavar fedő	2	21	Csatlakozás	2
10	Csavar (M6 * 20)	2	22	Számítógép	1
11	Pecek	2	23	Rugalmas szíj (Opcionális alkatrész)	2
12	Csavar (M5 * 20mm)	4	24	Mágnes	1

ÖSSZESZERELÉS

A S3033 Mini Stepper 99%-ban össze van szerelve. Mindössze ennyit kell csinálnjon:

1 lépés. Nyissa ki a számítógépet (22), helyezze az elemet a helyes pozícióba (1)

2 lépés. Csatlakoztassa a számítógépet (22) a főváz kábeléhez (22) (2)

3 lépés. Helyezze a számítógépet (22) a fővázra (1) (3)

4 lépés. OPCIONÁLIS ALKATRÉSZEK FELSZERELÉSE (rugalmas szíj)

- Vegye ki a rugalmas szíjat (23) (4)
- Fogja a rugalmas szíjat (23) a fővázhoz (1)(5)
- Ellenőrizze a rugalmas szíj (23) helyes rögzítését a fővázhoz (1) (6)

Step 1:



1 ábra

Step 2:



2 ábra

Step 3:



3 ábra



4 ábra



5 ábra



6 ábra

MŰKÖDTETÉS

1. Fordítsa a beállító markolatot a pedálok dőlésszöge beállításához.

2. Állítsa be a markolat szorítását ahhoz hogy biztosítsa a feszültség kábel működését.

3. A mozgás hiányában, a számítógép automatikusan kikapcsol 4 perc után.

4. Mozgásra a számítógép automatikusan bekapcsol.

5. Ha nincs mozgás 4 mp-ig, a számlálás leáll és megjelenik a „STOP” jelzés. A számlálás folytatódik az edzés folytatásával.

SZÁMÍTÓGÉP

SCAN	Felsorolja az összes funkciót.
TIME	Az edzés teljes hosszát mutatja 00:00 - 99:59 között
COUNT	A teljes lépés számot mutatja.
REPS/MIN	Az edzés közben megtett lépések számát mutatja.
CAL	Az edzés közben felhasznált kalóriák számát mutatja. Ez a számolás nem pontos.
GOMB FUNKCIÓK	A TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES, választásához. A gyári értékek visszaállításához nyomja a gombot 4 mp-ig.

ELEMEK

Ha a kijelzés nem a megfelelő, cserélje ki az elemeket. A számítógép LR44 elemet használ.

FELADATMEGHATÁROZÁS

Az oldal lépcsőző a lábak és karok edzésére van tervezve, H biztonsági osztály. A felszerelés nem alkalmas kereskedelmi vagy terápiás célokra.

EDZÉS UTASÍTÁS

1. melegítés

Az edzést megelőző bemelegítés nagyon fontos a sérülések elkerülése érdekében. Ez a fázis meg növeli a pulzusszámot és a vérkeringést. Az izmok felmelegednek és rugalmasabbak lesznek, így elkerülheti a sérüléseket. Ajánljuk hogy minden edzés egy pár nyújtási gyakorlattal kezdődjön, amint az alábbi ábrán látható. Minden nyújtási gyakorlat kb 30 másodpercet tart, ne erőltesse az izomzatot nyújtás közben. Ha fájdalmat érez, ÁLLJON MEG



2. elhelyezkedés

Fontos: a helyes egyensúly megtalálása

érdekében, ajánljuk hogy első alkalommal helyezze a felszerelést ajtó közé, vagy helyezzen egy széket az elejébe. Fogja az ajtót vagy a szék háttámláját, lépjen óvatosan a pedálra és nyomja lefele. Majd tegye a lábát a pedál közepére és lépjen fel. Ismétlje a másik lábával. Folytassa elővigyázatosan.



1 lépés:

Álljon a lépcsőző mögé. Helyezze a bal lábát a pedálra és nyomja koppanásig.

2 lépés:

Helyezze a jobb lábát a pedálra.



3 lépés:

Lassan lépegetve kezdje az edzést. Amíg megszokja a lépcsőzőt. Lépjen egyenletesen.

3. Gyakorlatok



SZABAD EGYENSÚLYOZÁS

Könnyű edzés

Lépjen a lépcsőzőre az előírtak szerint. Mozgassa lassan a karjait mintha járna. Intenzív edzéshez mozgassa gyorsabban a karjait.



BICEPSZ

Lépjen a lépcsőzőre az előírtak szerint, fogja meg a szíjat és nyújtsa ki a karjait. Amikor lefele lép, görbítse be a karját.

GUGGOLÁS

Erősíti és feszesíti a far, csípő és combizomzatot.

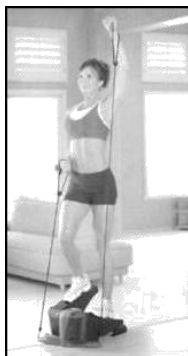
Ereszkedjen a felszerelés alapja felé, hajlítsa be a térdéit. A térd ne kerüljenek a lábak elé. Ismétlje minél többször.



FEJ FÖLÖTTI PRÉS

Formázza a váll izomzatot.

Fogja a kezeit a váll mellett. Amikor a láb lefele ereszkedik, nyújtsa ki a karjait. Ismétlje.



ALTERNATIV VÁLL GYAKORLATOK

Lépjön ovatosan a lépcsőzőre, fogja meg a szíjakat és egyik karját nyújtsa felfele. Lépjön lefele és váltson minden lépésnél.



ALTERNATIV VÁLL PRÉS

Lépjön figyelmesen a lépcsőzőre. Fogja meg a szíjakat és felváltva emelje karjait a feje fölé minden lépésnél.

