

**MINI STEPPER S3092**



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

## **BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK**

A terméket kizárólag otthoni használatra tervezték, a maximális biztonság érdekében. Kérjük vegye figyelembe a következő biztonsági utasításokat:

1. Kérjük keresse fel az orvosát bármilyen edzési program kezdése előtt, csak ő állapíthatja meg az esetleges kockázatokat az egészségére. Az orvos tanácsa különösen fontos ha szívritmust, vérnyomást vagy koleszterin szintet befolyásoló kezelés alatt áll. Az orvos tanácsa ugyancsak fontos a 35 évet betöltött személyeknek, terhes nőknek és az egyensúly zavaroknak szenvedőknek.
2. Minden edzés előtt kérjük végezze el a bemelegítő nyújtási gyakorlatokat.
3. Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott edzés káros lehet az egészségére. Ha mellkasi fájdalmat, szédülést, rendszertelen szív-verést, hányingert vagy egyéb szokatlan tüneteket tapasztal edzés közben, azonnal álljon meg. Keresse fel a kezelő orvosát mielőtt folytatná az edzési programot. A helytelen vagy túlzott edzés káros lehet az egészségére.
4. Kérjük ne engedjen gyerekeket és háziállatokat a felszerelés közelébe edzés közben.
5. Helyezze a felszerelést egy stabil, egyenes felületre, a padó vagy szőnyeg védelmére használjon egy védő felületet. Távolítsa el minden éles tárgyat a felszerelés közeléből.
6. A felszerelés körüli szabad terület ne legyen kisebb, mint 0,6 m. A szabad zóna tartalmazza a vészhelyzeti kiszabadításra szükséges területet is. Ha a felszerelés egy más berendezés mellett van, a szabad zóna felosztható.
7. Minden edzés előtt, ellenőrizze a felszerelést, beleértve az alkatrészeket és a csatlakozásokat.
8. Minden edzés előtt ellenőrizze a csavarok, anyák és egyéb csatlakozások helyes rögzítését.
9. A felszerelés csakis rendeltetésszerűen használható. Ha hibás alkatrészt talál az összeszerelés vagy ellenőrzés közben, vagy ha szokatlan zajokat hall edzés közben, álljon meg. Ne használja a felszerelést a hiba megoldása előtt.
10. Ne helyezzen idegen tárgyakat a felszerelés nyílásaiba.
11. Kövesse figyelemmel azokat az alkatrészeket amelyek zavarhatják edzés közben.
12. A felszerelés biztonságos használata fenntartható a rendszeres ellenőrzés és karbantartás esetében
13. Használjon edzésre megfelelő ruházatot. A túl tágas vagy túl hosszú ruházat beakadhat a mozgó alkatrészekbe.
14. **A felszerelés az EN ISO 20957-1 biztonsági szabvány szerint van bevizsgálva, a H osztálynak megfelelően. Nem alkalmas terápiás használatra.**
15. Emelje és költöztesse figyelmesen a felszerelést, hogy megelőzhesse a sérüléseket. Alkalmazzon megfelelő technikákat vagy/és kérjen segítséget.
16. A felszerelést kizárólag a felnőttek használatára tervezték. Felügyeletlen gyerekek kerüljék a felszerelés közelségét.
17. Szerelje össze a terméket az utasításoknak megfelelően. Használja csakis az eredeti alkatrészeket. Ellenőrizze az alkatrészek jelenlétét az alkatrész listán.



**FIGYELEM:** OLVASSA EL FIGYELMESEN A KÖVETKEZŐ UTASÍTÁSOKAT MINDEN FITNESS FELSZERELÉS HASZNÁLATA ELŐTT. A GYÁRTÓ ÉS A FORGALMAZÓ NEM FELEL A NEM RENDELTESSZERŰ ÖSSZESZERELÉS ÉS HASZNÁLAT OKOZTA KÁROKÉRT.

### **LEÍRÁS**

Súly – 7,5 kg

Méretek – 35X24X45 cm

Maximális terhelhetőség – 100 kg

### **KARBANTARTÁS**

A felszerelést úgy tervezték hogy minimális karbantartást igényeljen. Ezért ajánljuk a következőket:

- Tartsa mindig szárazon a felszerelést, minden használat után törölje le egy puha ronggyal az izzadságot és port.
- Ellenőrizze hogy a szalagok helyesen vannak rögzítve és nem látható rongálódás jel.
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarok és anyák helyes rögzítését.

## ALKATRÉSZEK

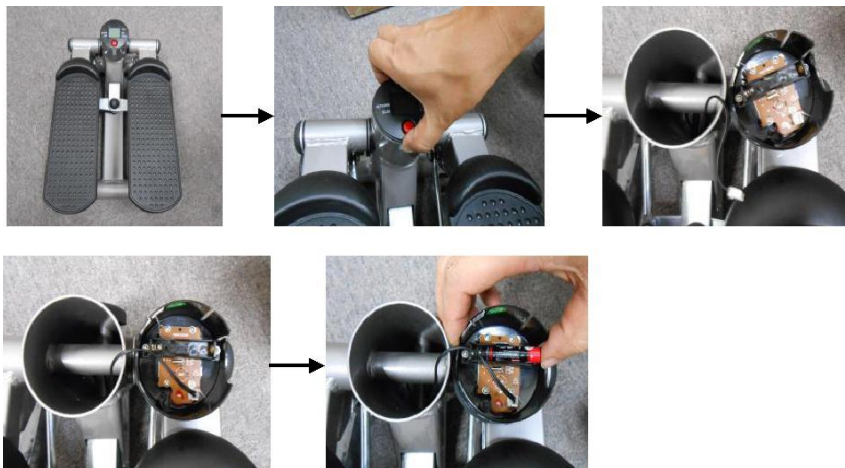
SZ.	ELNEVEZÉS	DB.	SZ.	ELNEVEZÉS	DB.
1	Föváz	1	19	Műanyag Egyenes alátét $\varnothing 30 \times \varnothing 12 \times 3$	1
2	Számítógép	1	20	Műanyag Egyenes alátét $\varnothing 20 \times \varnothing 8.5 \times 2$	12
3	Állítható markolat gomb	1	21	Érzékelő	1
4	Pedál	2	22	Műanyag csipesz	1
5	Pedál támasz (J)	1	23	Egyenes alátét M12	1
6	Pedál támasz (B)	1	24	Hatszögű csavar M12x80	1
7	Műanyag fék	2	25	Anya M12	1
8	Hidraulikus henger	2	26	Anya M8	8
9	Csiga keret	1	27	Egyenes alátét $\varnothing 8$	12
10	Csatlakozó rúd	2	28	Imbusz csavar M8x30	4
11	Csatlakozó	1	29	Imbusz csavar M8x40	4
12	Műanyag fedő	2	30	Egyenes alátét	8
13	Egyenes alátét M25	4	31	Imbusz csavar M8x20	2
14	Tengely ujj	4	32	Csavar	1
15	Mágnes	1	33	Alátét M5	1
16	Műanyag alátét	2	34	Csavar	4
17	Anya fedő	1	35	Fedő	4
18	Műanyag Egyenes alátét $\varnothing 30 \times \varnothing 12 \times 11$	1			

## ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK

A S3092 mini stepper 99%-ban össze van szerelve. Mindössze ennyit kell csinálni:

### **1 LÉPÉS.** Elem csere.

- Távolítsa el a számítógépet a konzolból.
- Vegye ki az elemet.
- Helyezze be az új elemet és ellenőrizze.



## 2 LÉPÉS. Ellenállás kábelek

- Nyomja a mini stepper jobb és bal oldali ellenállási kábeleit (lásd az alábbi képet)



## 3 LÉPÉS. Lépték magasság

A beállító gomb a stepper első csövén található. Segítségével beállítható a pedál léptéke. Edzés közben, a magas lépték több erőfeszítést igényel, az alacsonyabb pedig kevesebbet. Állítsa be a gombot (3) szükség szerint.

## SZÁMÍTÓGÉP FUNKCIÓK

**LÉPÉS/PERC** A percenkénti lépéseket mutatja

**SCAN** : Sorban futtatja a funkciókat.

**TIME**: Az edzés időtartamát mutatja.

**CALORIES**: Az edzés közben felhasznált kalóriákat mutatja.

**COUNT**: Az edzés közben megtett lépés számot mutatja.

Megjegyzés:

1. A számítógép automatikusan megáll az érzékelő jelzése hiányában, valamint ha 4 percig nem történik gomb-nyomás.
2. A számítógép értékeit le lehet nullázni a MODE gomb nyomásával 3 mp-ig, vagy elemcserével.

## ELEMEK

Ha a kijelzés minősége nem megfelelő, ki kell cserélni az elemeket.

A számítógép egy AAA elemmel működik.

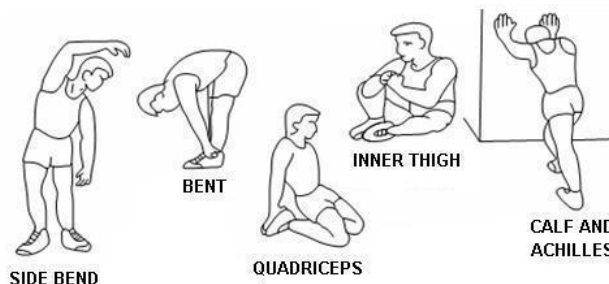
## FELADATMEGHATÁROZÁS

Az oldalazó lépcsőző a karok és a lábak edzésére használható. A S3092 stepper a H osztályba tartozik. A felszerelés nem alkalmas terápiás meg rehabilitációs célokra.

## EDZÉSI TANÁCSOK

### 1. Melegítés

A sérülések elkerülése érdekében, illetve a maximális teljesítmény eléréséhez javasoljuk, hogy minden edzés melegítéssel kezdődjön. A következő gyakorlatok végzését javasoljuk. Minden gyakorlat időtartama legalább 30 másodperc.



## 2. Oldalazó lépcsőző használata

**Fontos:** az edzés helyes formája és egyensúlya érdekében az oldalazó lépcsőzés közben, első használatnál javasoljuk hogy helyezze a felszerelést ajtó közé, de helyezhet egy széket is a stepper mögé. Fogja az ajtófélfát vagy a széket és figyelmesen helyezze egyik lábát a pedálra. Nyomja lassan lefele a padlóig.

Most lépjen a pedál közepére. Ismételje az eljárást a másik lábával. Figyelmesen kezdjen lépegetni és emelje a sebességet amint biztonságosan mozog.



### 1 lépés:

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

### 2 lépés:

Ereszkedjen jobb lábbal a pedálra.



### 3 lépés:

Lassan lépegetve kezdje el az edzést, amíg megszokja a lépcsőzőt.

Lépegessen egyenletesen. Ha szükége van az ellenállás beállítására, lépjen le a lépcsőzőről és csavarja a beállító gombot a megfelelő állásba.

Megjegyzés: Az edzés célja a ritmikus lépegetés. Ne rugdossa a pedálokat.

## 3. Gyakorlatok



### SZABAD EGYENSÚLYOZÁS

#### Könnnyű edzés

Lépjen a lépcsőzőre a leírt eljárás szerint. Járást utánozva lépegessen. Az intenzívebb edzéshez emelje a kar-mozgás sebességét.

### GUGGOLÁS

#### Erősíti és feszesíti a far, csípő és combizomzatot.

Ereszkedjen a felszerelés alapja felé, hajlítsa be a térdeit. A térdek ne kerüljenek a lábak elé. Ismételje minél többször.

### FEJ FÖLÖTTI PRÉS

#### Láb edzés közben formázza a vállakat.

Fogja a kezeit a vállak mellett. Amikor a láb lefele ereszkedik, nyújtsa ki a karjait. Ismételje.



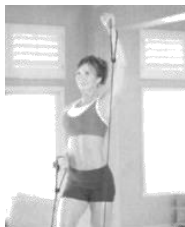
### BICEPSZ

Lépjen a lépcsőzőre az előírtak szerint.

Fogja meg a szalagokat és nyújtsa ki felfele irányított tenyerekkel.

Amikor lefele lép, hajlítsa be a karját.





#### **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.

