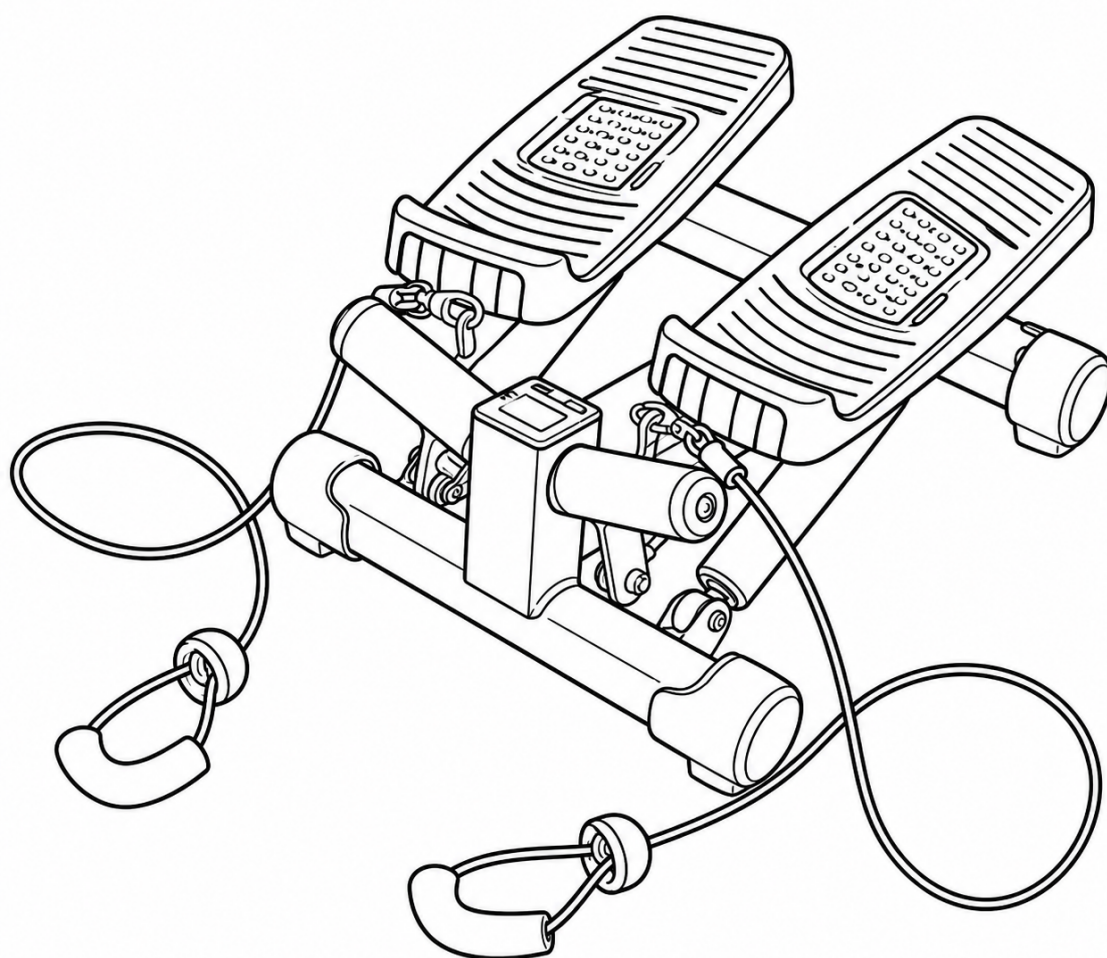
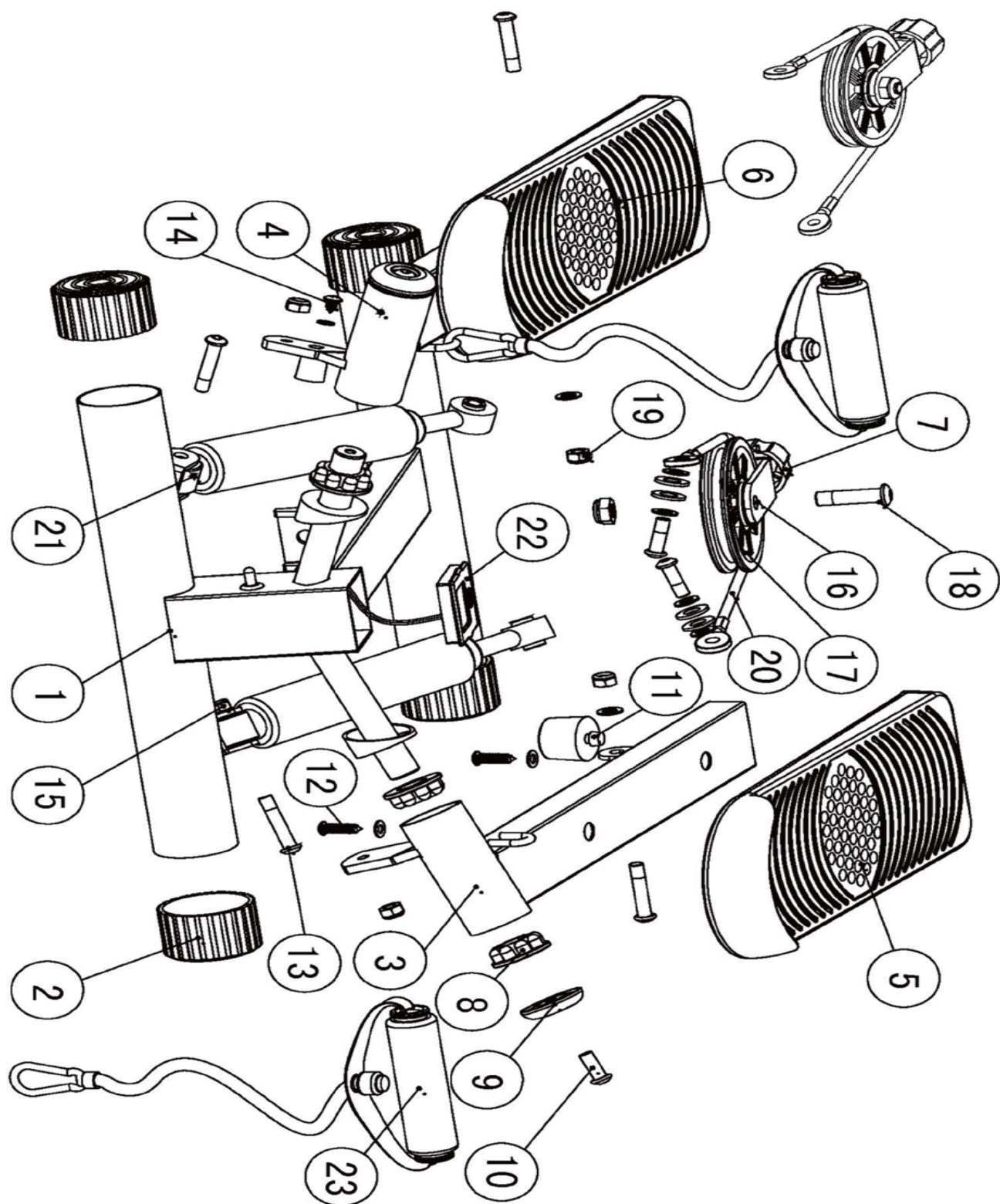




S3033





- 4. Manual instruction **EN**
- 7. Instrukcja obsługi **PL**
- 10. Návod k obsluze **CZ**
- 13. Manuel instruktion **DA**
- 16. Gebrauchsanweisung **DE**
- 19. Manualde instrucciones **ES**
- 22. Käsijuhend **ET**
- 25. Manuel d'instruction **FR**
- 28. Kézi utasítás **HU**
- 31. Manuale di istruzioni **IT**
- 34. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 37. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 40. Handmatige instructie **NL**
- 43. Manual de instruções **PT**
- 46. Instrucțiuni manuale **RO**
- 49. Návod na obsluhu **SK**
- 52. Navodila za uporabo **SL**
- 55. Instruktionsbok **SV**
- 58. Інструкція з експлуатації **UK**

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
- Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
- Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
- Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
- Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bands.
- Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Do not insert any object into any openings.
- Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment has been tested and certified according to **EN ISO 20957-1** under class H. It is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
- The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
- Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

SPECIFICATIONS

Weight – 7 kg

Dimensions - 40,5 x 39 x 20 cm

Maximum weight of user – 100 kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following. Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use show no signs of wear. Always make sure that the bands are secure and regularly check the tightness of nuts and bolts

PARTS

PART NO.	DESCRIPTION	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	13	Bolt (M6 * 40mm)	4
2	End cap (Ø50)	4	14	Bolt (M5 * 10mm)	1
3	Pedal frame (L)	1	15	Nut (M8)	4
4	Pedal frame (R)	1	16	Pulley bracket	1
5	Pedal (L+R)	2	17	Pulley (100)	1
6	Bolt (M8 * 25)	2	18	Pulley bolt (M10 * 40mm)	1
7	Adjustment knob	1	19	Nut (M10)	1
8	Plastic bushing (Ø40)	4	20	Cable (355mm)	1
9	Bolt cap	2	21	Connector	2
10	Bolt (M6 * 20)	2	22	Computer	1
11	Stopper	2	23	Bungee Cord (OPTIONAL PARTS)	2
12	Bolt (M5 * 20mm)	4	24	Magnet	1

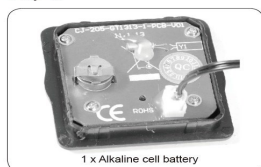
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

The Mini Stepper S3033 is 99% assembled. You will only need to:

STEP 1. INSTALLATION OF CABLES FOR EXERCISING ARM AND CHEST MUSCLES. (If available) Connect both cables to the main frame. (Fig. 5)

Make sure they are correctly and securely attached.

Step 1:



Pic. 1

Step 2:



Pic. 2

Step 3:



Pic. 3



Pic. 4



Pic. 5



Pic. 6

USE

1. Turn the adjustment knob to modify the pedal travel range as desired.
2. The timer switches off automatically 4 minutes after finishing your stepper workout.
3. The counter will automatically switch on when you get on the machine and start exercising.

STEP 2 BATTERY REPLACEMENT.

Open the stepper counter (22) and insert an alkaline battery in the appropriate place. (Fig. 1)

STEP 3. CONNECTING THE COUNTER.

Connect the counter (22) to the cable in the main frame of the machine. (Fig. 2)

OPERATION PROCEDURE

1. Rotate the adjustment knob to alter the pedal's movement range.
2. Adjust the tension of the adjustment knob to ensure tension wire is well connected for proper function.
3. The computer will automatically shut off if there is no movement for 4 minutes.
4. The computer will automatically turn on when exercise commences.
5. All functions will automatically stop and a "STOP" sign will appear on top left corner of the computer when there is no movement for 4 sections. Functions will recommence when you begin to exercise.

COMPUTER

SCAN	Automatically scans each function in sequence.
TIME	Displays the total time of the workout session starts from 00:00 – 99:59.
COUNT	Displays the total number of steps taken during the workout session.
REPS/MIN	Displays the repetitions (or strides) per minute during the workout session.
CAL	Displays the calories burned during the workout session. NOTE: This is an approximate measurement.
FUNCTION BUTTON	To select TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES To RESET the values to default. Press 4 secs to reset the value.

BATTERY

If there a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the battery to have a good result. This monitor uses one LR44 battery.

TERMS OF REFERENCES

Lateral thigh trainer is use for arms and legs training. Stepper S3033 is H class item. **Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

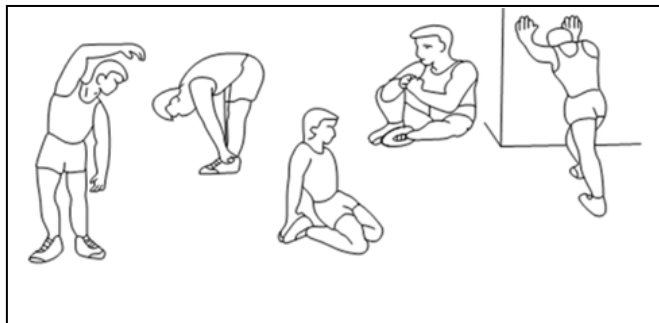
WARNING

Actuators get very hot after use. Do not touch and keep away from children.

TRAINING INSTRUCTION

1. Warm-Up

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



2. Getting on the lateral thigh trainer

Important: to help establish correct balance and proper form while exercising on the lateral thigh trainer, we highly recommend that first time users place the unit between a doorway, or position a high back chair in front of the lateral thigh trainer. Hold onto the doorway or chair back and **WITHOUT GETTING ON THE UNIT**, slowly place one foot on pedal and push down so that the pedal contacts the base. Now, place this same foot in the middle of pedal and step up onto the pedal. Next, place your other foot in the center of the other pedal and slowly start stepping up and down with both feet. Keep stepping **SLOWLY** as you gain both balance and experience with the lateral thigh trainer's unique bi-directional movement.



Step 1:

Stand on the floor At the rear of your trainer. Put your left foot fully on the tread section of the left foot pedal and push it down until it stops.



Step 2:

Place your right foot fully on the read section of the right foot pedal.

Step 3:

Start exercising At a slow tempo with smooth easy steps so that you can become familiar with the lateran high trainer's unique stepping movement. To adjust pedal resistance, dismount from the unit, unscrew the knob and move it to a new position then retighten. Note: Smooth rhythmic stepping is the goal so try not to hit the stops under each foot pedal.

3. Exercises



FREE SWINGING STEP Easy Cardio Workout

Step on the Stepper as outlined In the „Getting Started“ section of his manual. Slowly begin to swing your arms from side to side as if you were walking normally. You can increase the intensity of your workout by swinging your arms higher. Swing your arms at higher level with a gentle and easy swinging motion.



ALTERNATE BICEP CURLS

Carefully step onto the stepper. Grip the resistance bands and extend down with palms facing up. While stepping down, curl of opposite arm up towards your chest, alternating lifting your arms back and forth with each step.



DEEP THIGH SQUATS

Helps to define strengthen and tone buttocks, hips and thighs. Lower your buttocks closer to the base of the unit by bending your hips and knees. Do not allow your knees to go in front of your toes. Do as many repetitions in this position as you can, then return to your normal stepping position to give your legs a rest. Repeat



ALTERNATE SHOULDER PRESS Carefully step onto the stepper. Grip the resistance bands and extend one arm up, pressing over your head. While stepping down press the opposite arm over your head, alternating lifting your arms back and forth with each step.



OVERHEAD PRESS

Defines your shoulders while it trans your legs. While stepping position, keep your hands near your shoulders. Every time your right or left foot step down against the pedal, extend both hands over your head toward the ceiling without locking-out your elbows. Next as you press the opposite foot against the pedal slowly lower your arms back to their starting position and repeat.

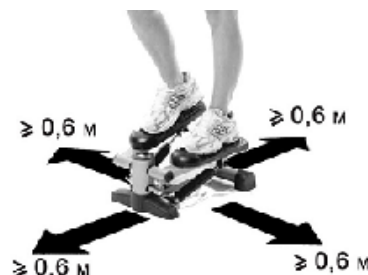


ALTERNATE SHOULDER PRESS Carefully step onto the stepper. Grip the resistance bands and extend one arm up, pressing over your head. While stepping down press the opposite arm over your head, alternating lifting your arms back and forth with each step.

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę. Kroki wykonywane są ze sobą powiązane.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawiają się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt.
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń. Układ hamujący nie jest zależny od prędkości ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



PROSZĘ ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ WIĘKSZĄ NIŻ 0,6 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 7 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 40,5 x 39 x 20 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

LISTA CZĘŚCI:

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	13	Śruba (M6 * 40mm)	4
2	Zaślepka (Ø50)	4	14	Śruba (M5 * 10mm)	1
3	Podstawa pedału (L)	1	15	Nakrętka (M8)	4
4	Podstawa pedału (P)	1	16	Wspornik rolki	1
5	Pedał (L+P)	2	17	Rolka (100)	1
6	Śruba (M8 * 25)	2	18	Śruba (M10 * 40mm)	1
7	Pokrętło regulacji	1	19	Nakrętka (M10)	1
8	Plastikowa tuleja (Ø40)	4	20	Przewód (355mm)	1
9	Zaślepka śruby	2	21	Łącznik	2
10	Śruba (M6 * 20)	2	22	Licznik	1
11	Zatyczka	2	23	Linka (część jest dostępna w wybranych modelach)	2
12	Śruba (M5 * 20mm)	4	24	Magnes	1

MONTAŻ

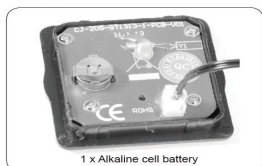
Mini Stepper S3033 jest zmontowany w 99%. Należy jedynie przed rozpoczęciem użytkowania, wykonać kilka kroków opisanych poniżej:

KROK 1. MONTAŻ LINEK DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI RĄK I KLATKI PIERSIOWEJ. (Jeśli dostępne)

Połącz obie linki z ramą główną. (Rys. 5)

Upewnij się, że są prawidłowo i bezpiecznie zamocowane.

Step 1:



Rys. 1

Step 2:



Rys. 2

Step 3:



Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6

UŻYTKOWANIE

1. Przekręć pokrętkę regulacji aby zmodyfikować według uznania zakres ruchu pedałów.
2. Licznik wyłączy się automatycznie po 4 minutach od zakończenia treningu na stepperze.
3. Licznik włącza się automatycznie po wejściu na urządzenie i rozpoczęciu ćwiczeń.

KROK 2. WYMIANA BATERII.

Otwórz licznik steppera (22) i w odpowiednim miejscu umieść baterię alkaliczną. (Rys. 1)

KROK 3. PODŁĄCZENIE LICZNIKA.

Połącz licznik (22) z przewodem w ramie głównej urządzenia. (Rys. 2)

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

SCAN - SKANOWANIE	Automatycznie wyświetla kolejno wartość każdej funkcji licznika.
TIME - CZAS	Wyświetla całkowity czas ćwiczeń w danej sesji treningowej od 00:00 do 99:59.
COUNT - LICZNIK KROKÓW	Wyświetla całkowitą liczbę kroków w danej sesji treningowej.
REPS/MIN – LICZBA POWTÓRZEŃ/MINUTĘ	Wyświetla liczbę powtórzeń (kroków) na minutę w danej sesji treningowej.
CAL – LICZNIK KALORII	Wyświetla liczbę kalorii spalonych podczas danej sesji treningowej. UWAGA: Jest to wartość przybliżona.
PRZYCIŚK FUNKCYJNY	Służy do wyboru funkcji CZAS, LICZNIK KROKÓW, LICZBA POWTÓRZEŃ/MINUTĘ, LICZNIK KALORII. Aby Zresetować wybraną funkcję, przytrzymaj przycisk przez 4 sekundy.

BATERIA

Do poprawnego funkcjonowania monitora potrzebna jest sprawna bateria LR44

ZAKRES ZASTOSOWANIA

Stepper jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Mini stepper S3033 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**

OSTRZEŻENIE

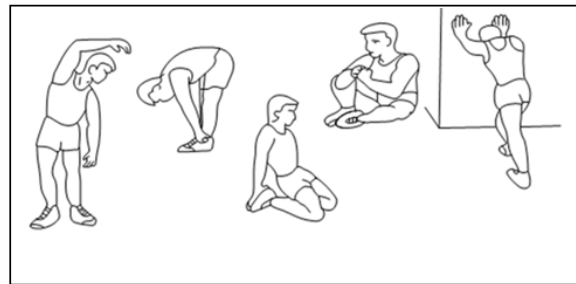
Siłowniki bardzo się nagzewają po użyciu. Nie dotykać i trzymać z dala od dzieci.

INSTRUKCJA TRENINGU

1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczu mięśni i powoduje lepszą pracę mięśni.

2. Wchodzenie na stepper



Ważne: Aby osiągnąć pełną równowagę oraz odpowiednią pozycję podczas ćwiczeń zaleca się, aby osoby ćwiczące pierwszy raz ustawiły urządzenie między framugami drzwi lub przy oparciu wysokiego krzesła. Trzymając się obu framug lub oparcia postaw jedną stopę na pedale i nadepnij tak, aby znalazł się on w pozycji dolnej. Następnie ułóż stopę na środku pedału i wejdź na stepper. Postaw drugą stopę na pedale i powoli zacznij wykonywać kroki. Ćwicz powoli aż nabierzesz wprawy i będziesz w stanie utrzymać równowagę.



Krok 1:

Stań z tyłu stepera. Połóż lewą stopę na środku pedału i naciśnij w dół aż do oporu.



Krok 3:

Zacznij wykonywać powolne kroki aż przyzwyczaisz się do ruchów pedałów stepera. Aby dostosować opór pedałów odkręć gałkę i przesunij do nowej pozycji, następnie dokręć.

Uwaga: Celem ćwiczenia jest uzyskanie rytmicznych gładkich ruchów. Staraj się nie dotykać pedałami ograniczników.



Krok 2:

Umieść prawą stopę na środku prawego pedału.

3. Ćwiczenia



ZWYKŁY STEP

Łatwe ćwiczenie na poprawienie krążenia. Step taki jak dla początkujących. Powoli zacznij ruszać ramionami tak, jak podczas marszu. Intensywność ćwiczenia można zwiększyć wymachując wyżej ramionami. Jednak wykonuj ruchy ramionami tylko wtedy, jeśli czujesz się pewnie na stepperze.



ĆWICZENIA NA BICEPSY

Weź do ręki uchwyty linki. Podczas stepu ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, dłonie ułóż na zewnątrz. Zegnij prawy łokieć i podnieś rękę do klatki piersiowej, wtedy prawa noga powinna być wyprostowana (pedał stepera jest na dole). Następnie robiąc krok opuść prawą rękę do pozycji wyjściowej oraz podnieś do klatki piersiowej lewą rękę.



PRZYSIADY

Pomaga kształtować i wzmocnić pośladki, biodra i uda. Zegnij kolana i biodra tak, aby pośladki znalazły się bliżej podłoża. Nie pozwól, aby kolana znalazły się poza linią palców stóp. Powtórz ćwiczenie tyle razy ile jesteś w stanie bez nadmiernego wysiłku, następnie powrót do normalnej pozycji, aby odpocząć. Powtórz ćwiczenie.



UNOSZENIE RAMION

Weź uchwyty linki stepu, ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, ugnij lekko w łokciach, nadgarstkami do góry. Robiąc krok (gdy prawa noga jest wyprostowana) wyciągnij przed siebie prostopadłe do ciała napiętą prawą rękę. Następnie robiąc krok przyciągnij napiętą rękę do biodra i równocześnie przed siebie wyciągnij napiętą lewą rękę.



WYCISKANIE NAD GŁOWĄ

Kształtuje ramiona i nogi. Podczas stepu podnieś ręce dotykając ramion. Za każdym razem, kiedy wykonujesz krok na stepperze podnoś obie ręce do góry ponad głowę. Kiedy wykonujesz drugi krok z drugiej strony opuść obie ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.

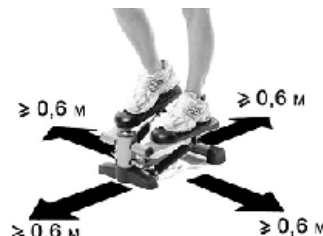


UNOSZENIE RAMION W BOK

Weź uchwyty linki stepu, ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, ugnij lekko w łokciach, nadgarstkami do góry. Podczas stepu podnieś napiętą rękę w bok wysokość ramion. Kiedy wykonujesz drugi krok z drugiej strony opuść powoli napiętą rękę do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započetím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započetím tréninku proveďte vždy rozcvičku. Prováděné kroky na sebe navzájem navazují.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskuzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku. Brzdový systém není závislý na rychlosti pohybu.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započetím tréninku zkontrolujte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možné zařízení používat.
10. Do otvorů nekládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebená nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušte trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy **EN ISO 20957-1**. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započetím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 7 kg

Rozměry po rozložení – 40,5 x 39 x 20 cm

Maximální zatížení výrobku – 100 kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

SEZNAM ČÁSTÍ

Č	Název	Počet	Č	Název	Počet
1	Hlavní rám	1	13	Šroub (M6 * 40mm)	4
2	Krytka(Ø50)	4	14	Šroub (M5 * 10mm)	1
3	Tyč pedálu (L)	1	15	Matka (M8)	4
4	Tyč pedálu (P)	1	16	Vzpěra kladky	1
5	Pedál (L+P)	2	17	Kladka (100)	1
6	Šroub (M8 * 25)	2	18	Šroub (M10 * 40mm)	1
7	Regulační hlavička	1	19	Matka (M10)	1
8	Plastová objímka (Ø40)	4	20	Převod (355mm)	1
9	Krytka šroubu	2	21	Spoj	2
10	Šroub (M6 * 20)	2	22	Díle	1
11	Krytka	2	23	Lanko (část je dostupná u vybraných modelů)	2
12	Šroub (M5 * 20mm)	4	24	Magnet	1

NÁVOD MONTÁŽE

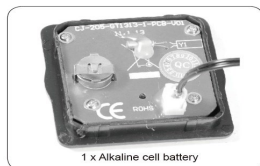
Mini Stepper S3033 je z 99% sestaven. Před započetím tréninku je pouze potřeba provést úkony uvedené níže:

KROK 1. INSTALACE KABELŮ PRO PROCVIČOVÁNÍ SVALŮ PAŽÍ A HRUDNÍKU. (Pokud je k dispozici)

Připojte oba kabely k hlavnímu rámu. (Obr. 5)

Ujistěte se, že jsou správně a bezpečně připevněny.

Step 1:



Obr. 1

Step 2:



Obr. 2

Step 3:



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

POUŽITÍ

- 1 Otáčením nastavovacího knoflíku upravte rozsah zdvihu pedálů podle potřeby.
2. Časovač se automaticky vypne 4 minuty po ukončení cvičení na stepperu.
3. Počítadlo se automaticky zapne, když nasednete na stroj a začnete cvičit.

KROK 2 VÝMĚNA BATERIE.

Otevřete počítadlo kroků (22) a na příslušné místo vložte alkalickou baterii. (Obr. 1)

KROK 3. PŘIPOJENÍ POČÍTADLA.

Připojte počítadlo (22) ke kabelu v hlavním rámu stroje. (Obr. 2)

FUNKCE DISPLEJE

SCAN - SKENOVÁNÍ	Automaticky zobrazuje v řadě za sebou hodnotu každé z funkcí displeje.
TIME -ČAS	Zobrazuje celkovou dobu trvání tréninku.
COUNT – POČET KROKŮ	Zobrazuje celkový počet kroků během tréninku.
REPS/MIN – POČET OPAK./MIN	Zobrazuje počet opakování (kroků) za minutu.
CAL – POČET SPÁL.KALORIÍ	Zobrazuje počet kalorií spálených během tréninku. POZOR: Jedná se o přibližnou hodnotu.
FUNKČNÍ TLAČÍTKO	Slouží k výběru funkce ČAS, POČET KROKŮ, POČET OPAKOVÁNÍ /MIN. POČET SPÁLENÝCH KALORIÍ. Za účelem resetování vybrané funkce, přidržte tlačítko po dobu delší než 4 sekundy.

BATERIE

Pro správné fungování displeje je potřeba baterie LR44

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Mini Stepper S3033 je zařízením určeným k všeobecně rozvíjejícím cvikům v domácích podmínkách. **Není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

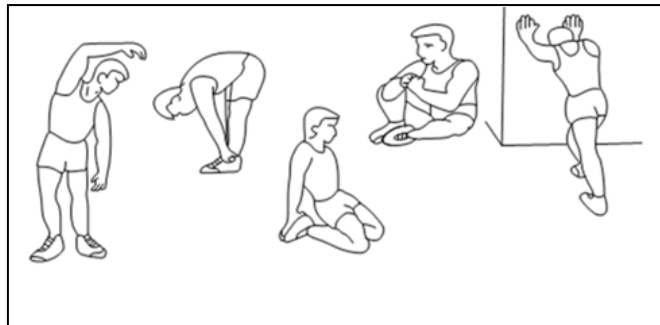
VAROVÁNÍ

Ovladače se po použití velmi zahřívají. Nedotýkejte se jich a chraňte je před dětmi.

Opakované cvičení zpevní a zlepší kondici, buduje svaly a spolu s dodržením životosprávy a spálenými kaloriemi umožní schození nadbytečných kil.

1. Rozvička

Před započatím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky, které jsou zobrazeny níže na obrázku. Každý cvik bychom měli vykonávat min. po dobu 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalové křeče a způsobuje lepší práci svalů.



2. Vcházení na stepper

DŮLEŽITÉ: Pro dosažení plné rovnováhy a potřebné pozice během tréninku se doporučuje, aby osoby, které cvičí poprvé, postavili toto zařízení mezi dveře nebo u opěradla vysokého křesla. Držíc se rámu dveří nebo opěradla postav jednu nohu na pedál šlápní tak, aby se ocitl na dolní pozici. Dále polož nohu doprostřed pedálu a vejdi na stepper. Postav druhou nohu na pedál a pomalu začni provádět kroky. Cvič zvolna do té doby, než si zvykneš a budeš schopen udržet rovnováhu.



Krok 1:
Postav se ze zadní části stepperu. Polož levou nohu na střed pedálu a sešlápní dolů až nadoraz.



Krok 3:
Zahajte cvičení pomalým tempem pomocí pomalých a jednoduchých pohybů, abyste si osvojili pohyby na stepperu. Pro nastavení odporu pedálu vyšroubujte regulační hlavičku, přesuňte ji do nové polohy a opět ji utáhněte. Poznámka: Cílem cvičení jsou plynulé rytmické kroky. Snažte se pedály nedotýkat rámu stepperu.



Krok 2:
Umístí pravou nohu na střed pravého pedálu.

3. Cvičení



BĚŽNÝ STEP

Lehké cviky pro zlepšení oběhu

Jde o step stejný jako ten, který je určen pro začátečníky. Pomalu začněte hýbat rameny jako během pochodu. Intenzitu cviku lze zvýšit, pokud budete rameny máchat výše. Pohyby rameny však provádějte pouze v případě, pokud se na stepperu cítíte stabilně.



CVIČENÍ NA BICEPSY

Vezmi do ruky držadlo lanka. Během stepu dej obě ruce podél těla, dlaně nasměruj ven. Ohni pravý loket a zvedni ruku k hrudi, v této chvíli má být pravá noha narovnaná (pedál stepperu je dole). Během provádění kroku spusť pravou ruku do výchozí pozice a levou ruku zvedni k hrudi.



DŘEPY

Pomáhají tvarovat a zpevnit hýždě, pas a stehna.

Ohněte se v kolenou a páse tak, aby se hýždě našly blíže podlahy. Nedovolte, aby byla kolena za linií palců chodidel. Cvik opakujte tolikrát, kolikrát jste schopni jej bez námahy opakovat, poté se vraťte do původní pozice a odpočiňte si. Cvik zopakujte.



ZVEDÁNÍ RAMEN

Vezmi držadla lanek stepperu, dej obě ruce podél těla, ohni je lehce v loktech, zápěstím nahoru. Během provádění kroku (kdy je pravá noha narovnaná) zvedni před sebe kolmo k tělu narovnanou pravou ruku. Během provádění kroku přitáhni napnutou ruku k bedrům a zároveň k sobě zvedni napnutou levou ruku.



ZVEDÁNÍ NAD HLAVU

Tvaruje ramena a nohy.

Během stepu zvedněte ruce tak, aby se dotýkaly ramen. Pokaždé, kdy provádíte na stepperu krok, zvedněte obě ruce nad hlavu. Když provádíte druhý krok, spusťte ruce do výchozí pozice. Cvik opakujte.



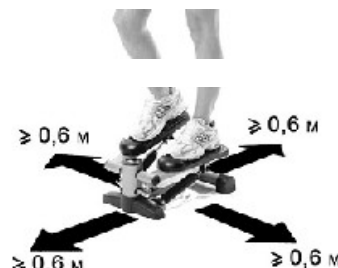
ZVEDÁNÍ RAMEN DO STRAN

Vezmi držadla lanka stepperu, dej obě ruce podél těla, ohni je lehce v loktech, zápěstím nahoru. Během stepu zvedni napnuté ruce do stran na úroveň ramen. Během vykonávání druhého kroku z druhé strany, spusť pomalu napnuté ruce do výchozí pozice. Cvičení zopakuj.

VIGTIGE SIKKERHEDSOPLYSNINGER

Dette produkt er kun beregnet til hjemmebrug og er bygget med henblik på optimal sikkerhed. Vær opmærksom på følgende sikkerhedsforanstaltninger:

1. Før du påbegynder et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at finde ud af, om du har fysiske eller helbredsmæssige problemer, der kan udgøre en risiko for dit helbred og din sikkerhed eller forhindre dig i at bruge udstyret korrekt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din , dit blodtryk eller dit kolesterolniveau. Dette er især vigtigt for personer over 35 år, gravide kvinder eller personer med eksisterende helbredsproblemer eller nedsat balance.
2. Før du bruger dette udstyr til at træne, skal du altid lave strækøvelser for at varme ordentligt op.
3. Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever nogle af følgende symptomer: smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande, bør du konsultere din læge, før du fortsætter med træningsprogrammet. Der kan opstå helbredsskader som følge af forkert eller overdreven træning.
4. Hold børn og kæledyr væk fra udstyret under og efter øvelserne.
5. Brug udstyret på en stabil og jævn overflade med et beskyttende dække til dit gulv eller tæppe. Flyt alle skarpe genstande.
6. Det frie område skal være mindst 0,6 m større end træningsområdet i de retninger, hvorfra der adgang til udstyret. Det frie område skal også omfatte området for nedafstigning. Hvis udstyret er placeret ved siden af hinanden, kan værdien af det frie område deles.
7. Før hver brug skal du visuelt inspicere enheden, herunder hardware og modstandsbøjninger.
8. Før du bruger udstyret, skal du kontrollere, om møtrikker, bolte og andre bøjninger er sikkert strammet.
9. Brug altid udstyret som angivet. Hvis du finder defekte komponenter, mens du samler eller kontrollerer udstyret, eller hvis du hører usædvanlig støj fra udstyret, mens du bruger det, skal du stoppe. Brug ikke udstyret, før problemet er løst.
10. Stik ikke genstande ind i nogen af åbningerne.
11. Vær opmærksom på alle regler og konstruktionsdele, som kan forstyrre under øvelserne.
12. Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og/eller slitage.
13. Bær passende tøj, når du bruger udstyret. Undgå at bære løstsiddende tøj, som kan hænge fast i udstyret, eller som kan begrænse eller forhindre bevægelse.
14. Udstyret er testet og certificeret i henhold til **EN ISO 20957-1** i klasse H. Det er ikke egnet til terapeutisk brug.
15. Vær forsigtig, når du løfter eller flytter udstyret, du ikke skader din ryg. Brug altid korrekte løfteteknikker og/eller brug hjælp.
16. Udstyret er kun beregnet til brug af voksne. Hold børn uden opsyn væk fra udstyret.
17. Saml denne enhed som beskrevet i denne manual. Brug kun dele fra sættet. Kontrollér alle dele med styklisten.



ADVARSEL: LÆS ALLE INSTRUKTIONER, FØR DU BRUGER FITNESSUDSTYR. VI PÅTAGER OS INTET ANSVAR FOR PERSONSKADE ELLER SKADE PÅ EJENDOM FORÅRSAGET AF ELLER GENNEM BRUG AF DETTE PRODUKT.

SPECIFIKATIONER

Vægt - 7 kg

Mål - 40,5 x 39 x 20 cm

Maksimal brugervægt - 100 kg

VEDLIGEHOLDELSE

Din enhed er omhyggeligt designet til at kræve minimal vedligeholdelse. For at sikre dette anbefaler vi, at du gør følgende. Hold din enhed ren ved at tørre sved, støv eller andre rester af med blød, ren klud efter hver brug, der ikke viser tegn på slitage. Sørg altid for, at båndene sidder godt fast, og kontroller regelmæssigt, at møtrikker og bolte er spændt.

DELE

DEL NR.	BESKRIVELSE	QTY	DEL NR.	BESKRIVELSE	QTY
1	Hovedramme	1	13	Bolt (M6 * 40 mm)	4
2	Endestop (Ø50)	4	14	Bolt (M5 * 10mm)	1
3	Pedalramme (L)	1	15	Møtrik (M8)	4
4	Pedalramme (R)	1	16	Beslag til remskive	1
5	Pedal (L+R)	2	17	Remskive (100)	1
6	Bolt (M8 * 25)	2	18	Bolt til remskive (M10 * 40 mm)	1
7	Justeringsknap	1	19	Møtrik (M10)	1
8	Plastbøsning (Ø40)	4	20	Kabel (355 mm)	1
9	Bolthætte	2	21	Stik	2
10	Bolt (M6 * 20)	2	22	Computer	1
11	Stopper	2	23	Bungee-ledning (VALGFRIE DELE)	2
12	Bolt (M5 * 20 mm)	4	24	Magnet	1

SAMLEVEJLEDNING

Mini Stepper S3033 er 99% samlet. Du behøver kun at gøre det:

TRIN 1. MONTERING AF KABLER TIL TRÆNING AF ARM- OG BRYSTMUSKLER. (Hvis tilgængelig) Tilslut begge kabler til hovedrammen. (Fig. 5)

Sørg for, at de sidder korrekt og sikkert fast.

Step 1:



Billede. 1

Step 2:



Billede. 2

Step 3:



Billede. 3



Billede. 4



Billede. 5



Billede. 6

BRUG

1. Drej på justeringsknappen for at ændre pedalvandringen som ønsket.
2. Timeren slukker automatisk 4 minutter efter, at du har afsluttet din stepper-træning.
3. Tælleren tænder automatisk, når du dig ind i maskinen og begynder at træne.

TRIN 2 UDSKIFTNING AF BATTERI.

Åbn trappetælleren (22), og sæt et alkalisk batteri i på det rigtige sted. (Fig. 1)

TRIN 3. TILSLUTNING AF TÆLLEREN.

Tilslut tælleren (22) til kablet i maskinens hovedramme. (Fig. 2)

OPERATIONSPROCEDURE

1. Drej på justeringsknappen for at ændre pedalens bevægelsesområde.
2. Juster spændingen på justeringsknappen for at sikre, at spændingsledningen er godt forbundet, så den fungerer korrekt.
3. Computeren slukker automatisk, hvis der ikke er nogen bevægelse i 4 minutter.
4. Computeren tændes automatisk, når træningen begynder.
5. Alle funktioner stopper automatisk, og der vises et "STOP"-skilt i øverste venstre hjørne af computeren, når der ikke er nogen bevægelse til 4 sekunder. Funktionerne starter igen, når du begynder at træne.

COMPUTER

SCAN	Scanner automatisk hver funktion i rækkefølge.
TID	Viser den samlede tid for træningspasset, der starter fra 00:00 - 99:59.
TÆLLE	Viser det samlede antal skridt, der er taget under træningspasset.
REPS/MIN	Viser antallet af gentagelser (eller skridt) pr. minut under træningspasset.
CAL	Viser antallet af forbrændte kalorier under træningspasset. BEMÆRK: Dette er en omtrentlig måling.
FUNKTIONSKNAP	For at vælge TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES For at nulstille værdierne til standard. Tryk 4 sekunder for at nulstille værdien.

BATTERI

Hvis der er mulighed for at se en ukorrekt visning på , skal du udskifte batteriet for at opnå et godt resultat. Denne skærm bruger et LR44-batteri.

VILKÅR FOR REFERENCER

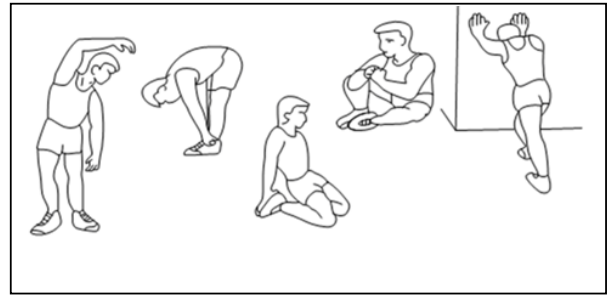
Lateral lærtræner bruges til træning af arme og ben. Stepper S3033 er en vare i klasse H. **Enheden er ikke beregnet til kommerciel brug, terapi eller genoptr**

ADVARSEL

Aktuatorer bliver meget varme efter brug. Rør ikke ved dem, og hold dem væk fra børn.æning.

1. Opvarmning

For at forebygge skader og maksimere ydeevnen anbefaler vi, at hver træningsperiode starter med opvarmning. Vi foreslår, at du laver følgende øvelse som skitsekort. Hver øvelse varer mindst 30 sekunder.



2. At komme op på den laterale lårtræner

Vigtigt: For at hjælpe med at etablere korrekt balance og korrekt form under træning på sidelårstræneren anbefaler vi stærkt, at førstegangsbrugere placerer enheden mellem en døråbning eller placerer en stol med høj ryg foran sidelårstræneren. Hold fast i døråbningen eller stoleryggen, og sæt langsomt den ene fod på pedalen og tryk den ned, så pedalen kommer i kontakt med , UDEN AT STÅ PÅ ENHEDEN. Placer nu den samme fod midt på pedalen, og tråd op på pedalen. Placer derefter den anden fod midt på den anden pedal, og begynd langsomt at træde op og ned med begge fødder. Bliv ved med at træde LANGSOMT, mens du får både balance og erfaring med sidelårstrænerens unikke bevægelse i to retninger.



Trin 1:

Stil dig på gulvet på bagsiden af træneren. Sæt venstre fod helt ned på trædefladen på venstre fodpedal, og skub den ned, indtil den stopper.



Trin 3:

Begynd at træne i et langsomt tempo med jævne, lette skridt, så du kan blive fortløbig med lateran. høj trænerens unikke skridtbevægelse. For at justere pedalmotstanden skal du stige af enheden, skrue knappen af og flytte den til en ny position og derefter stramme den igen. Bemærk: Jævne rytmiske skridt er målet, så prøv ikke at ramme stoppene under hver fodpedal.



Trin 2:

Placer din højre fod helt på den læste del af den højre fodpedal.

3. Øvelser



FRI SVINGENDE TRIN

Træd op på stepperen som beskrevet i afsnittet "Kom godt i " i manualen. Begynd langsomt at svinge armene fra side til side, som om du gik normalt. Du kan øge intensiteten af din træning ved at svinge armene højere op. Sving armene på et højere niveau med en blid og let svingende bevægelse.



ALTERNATIVE BICEPSCURLS

Træd forsigtigt op på stepmaskinen. Tag fat i modstandsbåndene, og stræk dig nedad med håndfladerne opad. Mens du træder ned, skal du krumme den modsatte arm op mod brystet og skiftevis løfte armene frem og tilbage for hvert skridt.



DYBE LÅRKNÆBØJNINGER

Hjælper med at definere, styrke og tone bagdelen, hofter og lår. Sænk bagdelen tættere på basen af enheden ved at bøje hofterne og knæene. Gør Lad ikke knæene komme tæerne. Lav så mange gentagelser i denne position, som du kan, og vend så tilbage til din normale skridtposition for at lade benene hvile. Gentag



ALTERNATIVT SKULDERTRYK

Forsigtigt Træd op på stepmaskinen. Tag fat i modstandsbåndene, og stræk den ene arm op og pres den over dit hovedet. Mens du træder ned, presser du den modsatte arm over hovedet.

hovedet, og løft skiftevis armene frem og tilbage for hvert skridt.



OVERHEAD PRESS

Definerer dine skuldre, mens den trans ben. Hold hænderne tæt på skuldrene, mens du træder. Hver gang din højre eller venstre fod træder ned mod pedalen, skal du strække begge hænder over hovedet mod loftet uden at låse albuerne. Når derefter presser du den modsatte mod pedalen, sænker du langsomt armene tilbage til startpositionen og gentager.



ALTERNATIVT SKULDERTRYK

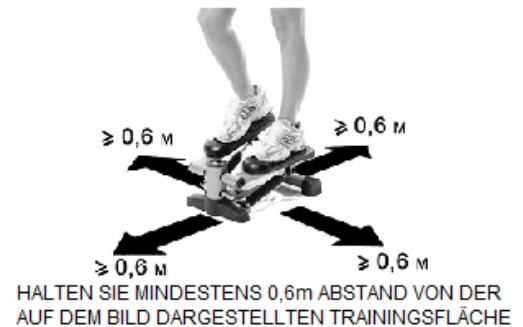
Forsigtigt Træd op på stepmaskinen. Tag fat i modstandsbåndene, og stræk den ene arm op og pres den over dit hovedet. Mens du træder ned, presser du den modsatte arm over hovedet.

hovedet, og løft skiftevis armene frem og tilbage for hvert skridt.

SICHERHEITSANMERKUNGEN

Dieses Produkt ist ausschließlich zum Hausgebrauch geeignet und wurde so entworfen, damit die optimale Sicherheit gewährleistet wird. Die folgenden Regeln sollten beachtet werden:

1. Vor dem Trainingsbeginn sollten Sie einen Arzt befragen ob es keine Kontraindikationen zur Benutzung des Übungsgerätes gibt. Eine Entscheidung des Arztes ist besonders bei Personen, die Arzneimittel, welche die Herzfunktion, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel beeinflussen, notwendig. Auch Personen über 35 Jahren sowie Personen mit Gesundheitsproblemen sollten sich vorab bei ihrem Arzt informieren.
2. Vor Beginn der Übungen sollten Sie sich immer zuerst aufwärmen. Die ausgeführten Schritte sind miteinander verbunden.
3. Beachten Sie beunruhigende Symptome. Unsachgemäße sowie übertriebene Übungen sind schädlich für die Gesundheit. Falls während der Übungen Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb, Herzrhythmusstörungen oder andere beunruhigende Symptome auftreten, sollten Sie mit den Übungen sofort aufhören und einen ärztlichen Rat einholen. Verletzungen können durch fehlerhaftes oder zu intensives Training verursacht werden.
4. Während der Übungen sowie nach deren Beendigung sollten Sie die Übungsgeräte vor dem Zugriff durch Kinder und Tiere sichern.
5. Die Maschine sollte auf eine trockene, stabile und ordnungsgemäß nivellierte Oberfläche gestellt werden. Alle scharfen Gegenstände sollten aus der direkten Umgebung der Maschine entfernt werden. Sie sollte vor Feuchtigkeit geschützt und eventuelle Unebenheiten ausgeglichen werden. Es empfiehlt sich spezielle rutschfeste Unterlagen anzuwenden, die ein Verschieben des Gerätes während der Übungen verhindern. Die Bremsanlage hängt nicht von der Übungsgeschwindigkeit ab.
6. Ein Freiraum darf nicht kleiner als 0,6 m als die Trainingsfläche in allen Richtungen in den das Gerät zugänglich ist. Die Freifläche muss auch Platz für einen Notausstieg berücksichtigen. Wenn die Geräte nebeneinander gestellt werden, ist die Hälfte der vorgegebenen Freifläche ausreichend.
7. Vor dem ersten Gebrauch und auch später sollten in regelmäßigen Abständen die Befestigungen aller Schrauben, Bolzen und der anderen Verbindungen geprüft werden.
8. Vor dem Beginn der Übungen sollte die Befestigung aller Elemente und der verbindenden Schrauben geprüft werden. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät vollkommen funktionsfähig ist.
9. Das Gerät sollte regelmäßig in Bezug auf Abnutzung und Beschädigungen überprüft werden. Nur so werden die Sicherheitsbedingungen erfüllt. Besonderes Augenmerk gilt den Schaumgriffen, den Fußkappen und der Polsterung, da diese am schnellsten abgenutzt werden. Beschädigte Elemente sollten sofort repariert oder gegen neue ausgetauscht werden. Bis dies geschieht darf das Geräte zu Übungszwecken nicht verwendet werden.
10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
11. Beachten Sie hervorstehende Regelgeräte und andere Konstruktionselemente, die die Durchführung der Übungen behindern könnten.
12. Nutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck. Wenn ein Bauteil beschädigt bzw. abgenutzt wird oder wenn Sie bei der Benutzung des Gerätes beunruhigende Geräusche hören, sollten Sie die Übungen sofort unterbrechen. Benutzen Sie das Gerät so lange nicht, bis die Störungsursache beseitigt wird.
13. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und in Sportschuhen. Vermeiden Sie lockere Kleidungsstücke, die an heraus stehenden Elementen hängen bleiben oder die die Bewegungsfreiheit behindern könnten.
14. **Das Gerät wurde zur Klasse H laut EN ISO 20957-1 Norm angerechnet. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet. Es darf nicht zu therapeutischen, Personalisierungs- und kommerziellen Zwecken verwendet werden.**
15. Beim Umstellen des Gerätes sollte die richtige Körperhaltung beachtet werden, um die Wirbelsäule nicht zu beschädigen.
16. Das Produkt ist nur für die Erwachsene geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder sollten vom Gerät fern gehalten werden.
17. Bei der Montage des Gerätes sollte die angehängte Anleitung strikt befolgt werden. Es dürfen nur Elemente, die sich im Lieferumfang befinden, verwendet werden. Vor der Montage sollte geprüft werden, ob sich alle Teile aus der Stückliste im Lieferumfang befinden.



WARNUNG: VOR BENUTZUNG EINES FITNESSGERÄTES LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE AUFMERKSAM DURCH.

WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SACHBESCHÄDIGUNGEN DIE AUFGRUND UNSACHGEMÄßER NUTZUNG DES PRODUKTES ENTSTANDEN SIND:

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 7 kg

Abmessungen nach dem Aufklappen – 40,5 x 39 x 20 cm

Maximale Produktbelastung - 100kg

INSTANDHALTUNG:

Zur Gerätereinigung sollten keine aggressiven Reinigungsmitteln verwendet werden. Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes weiches Tuch. Die Geräte sollten trocken aufbewahrt werden, um eine Korrosion zu verhindern.

STÜCKLISTE

Nr.	Name	Menge	Nr.	Name	Menge
1	Hauptrahmen	1	13	Schraube (M6* 40mm)	4
2	Blende (Ø50)	4	14	Schraube (M5* 10mm)	1
3	Pedal-Grundlage (L)	1	15	Mutter (M8)	4
4	Pedal-Grundlage (R)	1	16	Stütze der Rolle	1
5	Pedal (L+R)	2	17	Rolle(100)	1
6	Schraube (M8* 25)	2	18	Schraube (M10* 40mm)	1
7	Drehknopf zur Einstellung	1	19	Mutter (M10)	1
8	Plastikhülse (Ø40)	4	20	Leitung (355mm)	1
9	Schraubenkappe	2	21	Verbindungsstück	2
10	Schraube (M6* 20)	2	22	Zähler	1
11	Blende	2	23	Seil (Teil in ausgewählten Modellen verfügbar)	2
12	Schraube (M5* 20mm)	4	24	Magnet	1

MONTAGE

Der Mini Stepper S3033 ist zu 99% zusammengebaut. Vor der Benutzung müssen lediglich die unten genannten Schritte durchgeführt werden.

SCHRITT 1: KABEL FÜR ARM- UND BRUSTMUSKELTRAINING ANBRINGEN. (Falls vorhanden)

Verbinden Sie beide Kabel mit dem Hauptrahmen. (Abb. 5)
Vergewissern Sie sich, dass sie richtig und sicher befestigt sind.

Step 1:

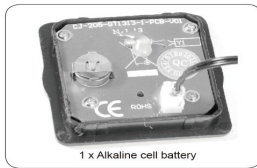


Abb. 1

Step 2:



Abb. 2

Step 3:

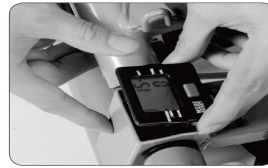


Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

VERWENDEN SIE

1. Drehen Sie den Einstellknopf, um den Pedalhubbereich wie gewünscht zu ändern.
2. Der Timer schaltet sich 4 Minuten nach Beendigung Ihres Stepper-Trainings automatisch aus.
3. Der Zähler schaltet sich automatisch ein, wenn Sie auf das Gerät steigen und mit dem Training beginnen.

SCHRITT 2: BATTERIE AUSWECHSELN.

Öffnen Sie den Stepper-Zähler (22) und legen Sie eine Alkalibatterie in die entsprechende Position ein. (Abb. 1)

SCHRITT 3: ZÄHLER ANSCHLIESSEN.

Schließen Sie den Zähler (22) an das Kabel im Hauptrahmen des Geräts an. (Abb. 2)

FUNKTIONEN DER ANZEIGE

SCAN - SCANNEN	Zeigt automatisch den Wert jeder Zählerfunktion an.
TIME - ZEIT	Zeigt die gesamte Trainingszeit in jeweiliger Trainingseinheit von 00:00 bis 99:59 an.
COUNT - SCHRITZÄHLER	Zeigt die Gesamtzahl der Schritte in jeweiliger Trainingseinheit an.
REPS/MIN – ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN PRO MINUTE	Zeigt die Anzahl der Wiederholungen (Schritte) pro Minute in jeweiliger Trainingseinheit an.
CAL – KALORIENZÄHLER	Zeigt die Anzahl der Kalorien an, die während jeweiliger Trainingseinheit verbraucht wurden. ACHTUNG: Dies ist ein ungefährender Wert.
FUNKTIONSTASTE	Mithilfe dieser Taste wird die jeweilige Funktion, d. h. ZEIT, SCHRITZÄHLER, ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN / MINUTE, KALORIENZÄHLER ausgewählt. Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um die ausgewählte Funktion zurückzusetzen.

BATTERIE

Für die korrekte Funktion des Bildschirms benötigen Sie eine intakte LR44-Batterie

VERWENDUNGSBEREICH

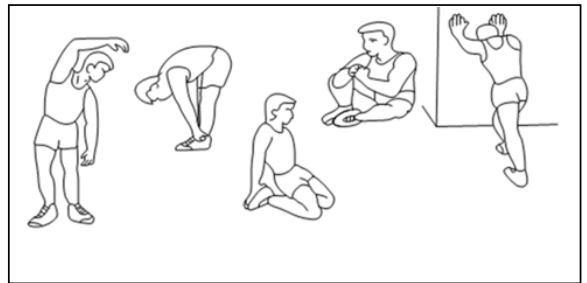
Stepper ist ein Gerät, das für allgemeine Übungen zu Hause bestimmt ist. **Mini stepper S3033 wurde zur Klasse H angerechnet. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet. Es darf nicht zu therapeutischen, Personalisierungs- und kommerziellen Zwecken verwendet werden.**

WARNUNG

Die Stellantriebe werden nach Gebrauch sehr heiß. Nicht berühren und von Kindern fernhalten.

1. Aufwärmung

Vor dem Training empfehlen wir Aufwärmübungen - so wie in der unten stehenden Abbildung dargestellt – durchzuführen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden ausgeführt werden. Ordnungsgemäß durchgeführte Aufwärmung reduziert das Risiko einer Verletzung.



2. Einstieg auf den Stepper

Wichtig: Um ein vollständiges Gleichgewicht und eine korrekte Körperhaltung während des Trainings zu erreichen, wird empfohlen, das Gerät beim ersten Mal zwischen die Türrahmen oder an der Rückenlehne eines hohen Stuhls zu stellen. Halten Sie sich an beiden Türrahmen oder an der Rückenlehne fest, stellen Sie einen Fuß auf das Pedal und treten Sie darauf, so dass es sich in der unteren Position befindet. Stellen Sie dann Ihren Fuß in die Mitte des Pedals und treten Sie auf den Stepper. Stellen Sie den anderen Fuß auf das Pedal und beginnen Sie langsam, Schritte zu unternehmen. Trainieren Sie langsam, bis Sie Erfahrung gesammelt haben und in der Lage sind, Ihr Gleichgewicht zu halten.



Schritt 1:

Stellen Sie sich hinter den Stepper. Platzieren Sie Ihren linken Fuß in der Mitte des Pedals und drücken Sie bis zum Anschlag.

Schritt 2:

Platzieren Sie den rechten Fuß in der Mitte des rechten Pedals.



Schritt 3:

Beginnen Sie mit langsamen Schritten, bis Sie sich an die Bewegungen der Pedale des Steppers gewöhnt haben. Um den Widerstand der Pedale einzustellen, den Knauf abschrauben und in die neue Position schieben, dann festziehen. Achtung: Ziel der Übung ist es, gleichmäßige rhythmische Bewegungen zu erreichen. Versuchen Sie, die Anschläge nicht mit den Pedalen zu berühren.

3. Übungen:



NORMALER SCHRITT Einfache Übung zur Verbesserung des Kreislaufs.

Gleicher Schritt wie der für Anfänger. Bewegen Sie langsam Ihre Arme, wie beim Gehen. Die Intensität der Übung kann durch Schwingen der Oberarme erhöht werden. Bewegen Sie Ihre Arme jedoch nur, wenn Sie sich auf dem Stepper sicher fühlen.



BIZEPSÜBUNGEN

Nehmen Sie die Seilgriffe in die Hände. Legen Sie während der Schritte beide Hände entlang des Körpers und Ihre Hände nach draußen. Beugen Sie den rechten Ellbogen und heben Sie die Hand zur Brust. Das rechte Bein sollte gerade sein (das Pedal des Steppers befindet sich in der unteren Position). Dann, indem Sie einen Schritt machen, senken Sie Ihre rechte Hand in die Ausgangsposition und heben Sie Ihre linke Hand zur Brust.



KNIEBEUGEN

Es hilft, das Gesäß, die Hüften und die Oberschenkel zu formen und zu stärken.

Beugen Sie Ihre Knie und Hüften so, dass das Gesäß näher am Boden ist. Lassen Sie nicht zu, dass sich Ihre Knie hinter einer Linie die die Zehen bilden, befindet. Wiederholen Sie die Übung so oft wie möglich ohne übermäßige Anstrengung und kehren Sie dann in die normale Position zurück, um sich auszuruhen. Wiederholen Sie die Übung.



ARME HEBEN

Nehmen Sie die Seilgriffe, legen Sie beide Hände entlang des Oberkörpers, beugen Sie leicht die Ellbogen, mit den Handgelenken nach oben. Während Sie einen Schritt machen (wenn das rechte Bein gerade ist), strecken Sie Ihre rechte, gespannte Hand rechtwinklig aus. Dann einen Schritt machen, die angespannte Hand an die Hüfte ziehen und gleichzeitig die linke gespannte Hand ausstrecken.



BANKDRÜCKEN ÜBER DEM KOPF

Es formt die Arme und Beine. Heben Sie während des Schritts Ihre Hände an, und berühren Sie gleichzeitig Ihre Arme. Heben Sie bei jedem Schritt, den Sie auf dem Stepper ausführen, beide Hände über den Kopf. Wenn Sie dagegen den zweiten Schritt machen, senken Sie beide Hände in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung.



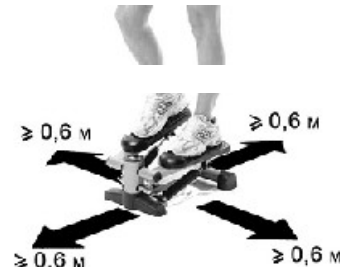
ARME ZUR SEITE HEBEN

Nehmen Sie die Seilgriffe in die Hände, legen Sie beide Hände entlang des Oberkörpers, beugen Sie leicht die Ellbogen, mit den Handgelenken nach oben. Heben Sie während des Schritts die gespannten Hände in Oberarm-Höhe zur Seite. Wenn Sie dagegen den zweiten Schritt machen, senken Sie Schritt für Schritt beide Hände in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Este producto ha sido diseñado exclusivamente para uso doméstico y construido para una seguridad óptima. Tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si padece algún trastorno físico o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años, las mujeres embarazadas o las personas con problemas de salud preexistentes o problemas de equilibrio.
2. Antes de utilizar este equipo para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para adecuadamente.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguno de estos síntomas, consulte a su médico antes de continuar con el programa de ejercicio. El entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones en la salud.
4. Durante los ejercicios y después de ellos, mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo.
5. Utilice el equipo sobre una superficie estable y nivelada con una cubierta protectora para su suelo o alfombra. Mueva todos los objetos afilados.
6. El área libre no deberá ser inferior a 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en las direcciones desde que se accede al equipo. El área libre también debe incluir el área para el desmontaje de emergencia. Cuando los equipos estén situados uno junto al otro, el valor del área libre podrá compartirse.
7. Antes de cada uso, inspeccione visualmente la unidad, incluidos los herrajes y las curvas de resistencia.
8. Antes de utilizar el equipo, compruebe si las tuercas, tornillos y otros dobleces están bien apretados.
9. Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya subsanado el problema.
10. No introduzca ningún objeto en las aberturas.
11. Esté atento a todas las piezas reglamentarias y de construcción que puedan molestar durante los ejercicios.
12. El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o .
13. Lleve ropa adecuada mientras utilice el equipo. Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
14. El equipo ha sido probado y certificado conforme a la norma EN ISO 20957-1 en la clase H. No es apto para uso terapéutico.
15. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y/o utilice ayuda.
16. El equipo está diseñado para uso de adultos. Mantenga a los niños sin supervisión alejados del equipo.
17. Monte esta unidad como se describe en este manual. Utilice sólo piezas del juego. Compruebe todas las piezas con la lista de piezas.



ADVERTENCIA: LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO DE FITNESS. NO ASUMIMOS NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS PERSONALES O MATERIALES CAUSADOS POR O A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO.

ESPECIFICACIONES

Peso - 7 kg

Dimensiones - 40,5 x 39 x 20 cm

Peso máximo del usuario - 100 kg

MANTENIMIENTO

Su unidad ha sido cuidadosamente diseñada para requerir un mantenimiento mínimo. Para , le recomendamos que haga lo siguiente. Mantenga limpia su unidad limpiando el sudor, el polvo u otros residuos con un paño suave y limpio después de cada uso no muestren signos de desgaste. Asegúrese siempre de que las bandas estén bien sujetas y compruebe regularmente el apriete de tuercas y tornillos

PIEZAS

Nº DE PIEZA	DESCRIPCIÓN	CANT	Nº DE PIEZA	DESCRIPCIÓN	CANT
1	Bastidor principal	1	13	Perno (M6 * 40mm)	4
2	Tapa final (Ø50)	4	14	Perno (M5 * 10mm)	1
3	Bastidor de pedales (L)	1	15	Tuerca (M8)	4
4	Pedalier (R)	1	16	Soporte de polea	1
5	Pedal (L+R)	2	17	Polea (100)	1
6	Perno (M8 * 25)	2	18	Perno de polea (M10 * 40mm)	1
7	Pomo de ajuste	1	19	Tuerca (M10)	1
8	Casquillo de plástico (Ø40)	4	20	Cable (355 mm)	1
9	Tapa de perno	2	21	Conector	2
10	Perno (M6 * 20)	2	22	Ordenador	1
11	Tapón	2	23	Cuerda elástica (PARTES OPCIONALES)	2
12	Perno (M5 * 20mm)	4	24	Imán	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

El Mini Stepper S3033 está montado al 99%. Usted sólo tendrá que:

PASO 1. INSTALACIÓN DE LOS CABLES PARA EJERCITAR LOS MÚSCULOS DEL BRAZO Y DEL PECHO. (Si está disponible) Conecte ambos cables al bastidor principal. (Fig. 5)

Asegúrese de que están bien fijados.

Step 1:

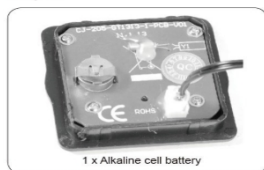


Foto 1

Step 2:



Foto 2

Step 3:



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6

UTILICE

1. Gire el mando de ajuste para modificar el recorrido del pedal según desee.
2. El temporizador se desconecta automáticamente 4 minutos después de finalizar el entrenamiento en el stepper.
3. El contador se encenderá automáticamente cuando se suba a la máquina y comience a hacer ejercicio.

PASO 2 SUSTITUCIÓN DE LA BATERÍA.

Abra el contador de pasos (22) e inserte una pila alcalina en el lugar correspondiente. (Fig. 1)

PASO 3. CONECTAR EL CONTADOR.

Conecte el contador (22) al cable del bastidor principal de la máquina. (Fig. 2)

PROCEDIMIENTO OPERATIVO

1. Gire el botón de ajuste para modificar el rango de movimiento del pedal.
 2. Ajuste la tensión de la perilla de ajuste para asegurarse de que el cable de tensión esté bien conectado para un funcionamiento correcto.
 3. El ordenador se apagará automáticamente si no hay movimiento durante 4 minutos.
 4. El ordenador se encenderá automáticamente cuando comience el ejercicio.
 5. Todas las funciones se detendrán automáticamente y aparecerá una señal de "STOP" en la esquina superior izquierda del ordenador cuando no haya movimiento.
- para 4 secciones. Las funciones se reanudarán cuando empiece a hacer ejercicio.

ORDENADOR

ESCÁNER	Escanea automáticamente cada función en secuencia.
TIEMPO	Muestra el tiempo total de la sesión de entrenamiento comienza desde 00:00 - 99:59.
CONTAR	Muestra el número total de pasos dados durante la sesión de entrenamiento.
REPS/MIN	Muestra las repeticiones (o zancadas) por minuto durante la sesión de entrenamiento.
CAL	Muestra las calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento. NOTA: Se trata de una medición aproximada.
BOTÓN DE FUNCIÓN	Para seleccionar TIEMPO, CONTAR, REPS/MIN, CALORÍAS Para RESTABLECER valores por defecto. Pulse 4 segundos para restablecer el valor.

BATERÍA

Si el no se visualiza correctamente, sustituya la pila para un buen resultado. Este monitor utiliza una pila LR44.

TÉRMINOS DE REFERENCIA

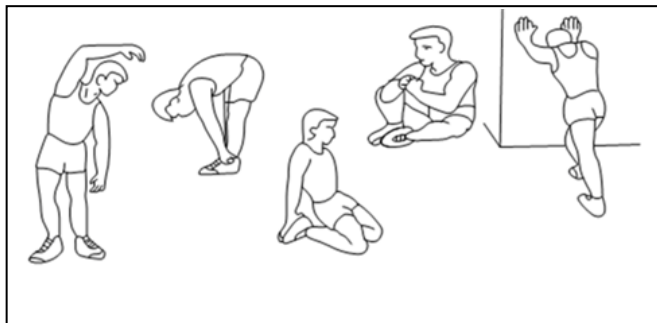
El entrenador lateral de muslos se utiliza para el entrenamiento de brazos y piernas. Stepper S3033 es un artículo de clase H. **La unidad no está diseñada para terapia o rehabilitación de uso comercial.**

ADVERTENCIA

Los actuadores se calientan mucho después de su uso. No los toque y manténgalos fuera del alcance de los niños.

1. Calentamiento

Para evitar lesiones y maximizar el rendimiento, recomendamos que cada período de entrenamiento comience con un calentamiento. Te sugerimos que realices los siguientes ejercicios a modo de mapa esquemático. Cada ejercicio al menos unos 30 segundos.



2. Subirse al entrenador lateral de muslos

Importante: para ayudar a establecer el equilibrio correcto y la forma adecuada durante el ejercicio en el ejercitador lateral de muslos, recomendamos encarecidamente que los usuarios que lo utilicen por primera vez coloquen la unidad entre una puerta, o coloquen una silla de respaldo alto delante del ejercitador lateral de muslos. Sujétese al hueco de la puerta o al respaldo de la silla y, SIN SUBIRSE A LA UNIDAD, coloque lentamente un pie en el pedal y empújelo hacia abajo hasta que el pedal entre en contacto con la base. Ahora, coloque este mismo pie en el centro del pedal y pise el pedal. A continuación, coloque el otro pie en el centro del otro pedal y empiece a subir y bajar lentamente con ambos pies. Siga pisando LENTAMENTE a medida que adquiere equilibrio y experiencia con el movimiento bidireccional único del entrenador lateral de muslos.



Primer paso:

Colóquese en el suelo, en la parte trasera del entrenador. Ponga el pie izquierdo a fondo en la sección de la banda de rodadura del pedal izquierdo y empújelo hacia abajo hasta que se detenga.



Tercer paso:

Comience el ejercicio A un ritmo lento con pasos suaves y fáciles para que pueda familiarizarse con el lateran alta entrenador de lateran high trainer. Para ajustar la resistencia del pedal, desmonte de la unidad, desenrosque la perilla y muévela a una nueva posición, luego vuelva a apretar. Nota: objetivo es una pisada rítmica suave, por lo que debe intentar no golpear los topes situados debajo de cada pedal.



Segundo paso:

Coloque el pie derecho a fondo sobre la sección de lectura del pedal derecho.

3. Ejercicios



GRATIS SWINGING STEP Fácil

Ejercicio cardiovascular
Suba al Stepper como se indica en la sección "Primeros pasos" de este manual. Comience a balancear lentamente los brazos de un lado a otro como si caminara normalmente. Puede aumentar la intensidad de su entrenamiento balanceando los brazos más alto. Balancee los brazos a un nivel más alto con un movimiento de balanceo suave y fácil.



FLEXIONES ALTERNAS DE BÍCEPS

Suba con cuidado al stepper. Sujete las bandas de resistencia y extiéndalas hacia abajo con las palmas hacia arriba. Mientras baja, flexione el brazo opuesto hacia pecho, levantando los brazos con cada paso.



SENTADILLAS PROFUNDAS

Ayuda a definir, fortalecer y tonificar los glúteos, caderas y muslos. Acerque los glúteos a la base del aparato flexionando las caderas y las rodillas. Haga No dejes que las rodillas se adelanten a los dedos de los pies. Haz tantas repeticiones como puedas en esta posición y luego vuelve a la posición normal descansar las piernas. Repita



PRESIÓN DE HOMBROS ALTERNATIVA

Con cuidado Suba al stepper. Agarre las bandas de resistencia y extienda un brazo hacia arriba, presionando sobre su cabeza. Mientras baja, presione el brazo opuesto sobre la cabeza. cabeza, alternando la elevación de los brazos hacia delante y hacia atrás con cada paso.



PRENSA EN ALTURA

Define tus hombros mientras trans piern as. Mientras pisas la posición, mantén las manos cerca de los hombros. Cada vez que pise el pedal con el pie derecho o izquierdo, extienda ambas manos por encima de la cabeza hacia el techo sin bloquear los codos. A continuación mientras pisa el pedal con el pie opuesto, baje lentamente los brazos hasta la posición inicial y repita.



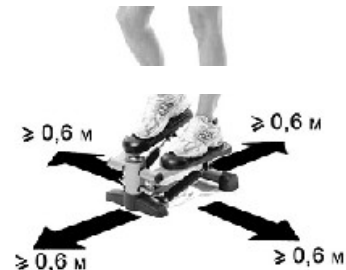
PRESIÓN DE HOMBROS ALTERNATIVA

Con cuidado Suba al stepper. Agarre las bandas de resistencia y extienda un brazo hacia arriba, presionando sobre su cabeza. Mientras baja, presione el brazo opuesto sobre la cabeza. cabeza, alternando la elevación de los brazos hacia delante y hacia atrás con cada paso.

OLULINE OHUTUSALANE TEAVE

See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja loodud optimaalse ohutuse tagamiseks. Palun võtke arvesse järgmisi ohutusnõudeid:

1. Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist peaksite konsulteerima oma arstiga, et teha kindlaks, kas teil on mõni füüsiline või tervislik seisund, mis võib ohustada teie tervist ja ohutust või takistada teid seadmete nõuetekohasel kasutamisel. Arsti nõuanne on oluline, kui te võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südame löögisagedust, vererõhku või kolesteroolitaset. See on eriti oluline üle 35-aastastele, rasedatele või neile, kellel on juba olemasolevad terviseprobleemid või tasakaaluhäired.
2. Enne selle seadme kasutamist treenimiseks tehke alati venitusharjutusi, et end korralikult soojendada.
3. Olge teadlik oma keha signaalidest. Vale või liigne treening võib kahjustada teie tervist. Lõpetage treening, kui teil tekib mõni järgmistest sümptomitest: valu, pigistustunne rinnus, ebaregulaarne südamerütm, äärmine hingeldus, peapööritus, pearinglus või iiveldus. Kui teil tekib mõni neist seisunditest, peaksite enne treeningprogrammi jätkamist konsulteerima arstiga. Vale või liigne treening võib põhjustada tervisekahjustusi.
4. Hoidke lapsed ja lemmikloomad harjutuste ajal ja pärast neid seadmetest eemal.
5. Kasutage seadet stabiilsel ja tasasel pinnal, millel põrandale või vaibale kaitsekate. Liigutage kõik teravad esemed.
6. Vaba ala peab olema vähemalt 0,6 m suurem kui treeninguala nendes suundades, kust seadmetele pääseb ligi. Vaba ala peab sisaldama ka ala, kus saab hädasõiduki maha võtta. Kui seadmed on paigutatud üksteise kõrval, võib vaba ala väärtust jagada.
7. Enne iga kasutamist kontrollige seadet, sealhulgas riistvara ja vastupanukõveraid visuaalselt.
8. Enne seadme kasutamist kontrollige, kas mutrid, poldid ja muud painutused on kindlalt pingutatud.
9. Kasutage seadmeid alati nii, nagu on näidatud. Kui leiad seadme kokkupaneku või kontrollimise ajal defektseid komponente või kui kuulete seadme kasutamise ajal ebatavalist müra, lõpetage töö. Ärge kasutage seadet enne, kui probleem on kõrvaldatud.
10. Ärge sisestage ühtegi eset mis tahes avadesse.
11. Olge teadlik kõikidest regulatsioonidest ja konstruktsioonide osadest, mis võivad häirida harjutuste ajal.
12. Seadmete ohutustaset on võimalik säilitada ainult siis, kui neid korrapäraselt kontrollitakse kahjustuste ja/või suhtes.
13. Kandke seadme kasutamise ajal sobivat riietust. Vältige lahtiste riiete kandmist, mis võivad seadmesse kinni jääda või mis võivad liikumist piirata või takistada.
14. Seade on testitud ja sertifitseeritud vastavalt **standardile EN ISO 20957-1** klassile H. See ei sobi terapeutiliseks kasutamiseks.
15. Seadme tõstmisel või teisaldamisel tuleb olla ettevaatlik, et mitte vigastada selga. Kasutage alati õigeid tõstmistehnikaid ja/või kasutage abi.
16. Seadmed on mõeldud ainult täiskasvanutele. Hoidke järelevalveta lapsed seadmetest eemal.
17. Pange seade kokku vastavalt käesolevas kasutusjuhendis kirjeldatule. Kasutage ainult komplekti kuuluvaid osi. Kontrollige kõiki osi osade loeteluga.



HOIATUS: LUGEGE KÕIKI JUHISEID ENNE FITNESS-SEADMETE KASUTAMIST. ME EI VÕTA VASTUTUST ISIKU- VÕI VARAKAHJUSTUSTE EEST, MIS ON PÕHJUSTATUD SELLE TOOTE KASUTAMISEST VÕI SELLE KASUTAMISE TÕTTU.

SPETSIFIKATSIOONID

Kaal - 7 kg

Mõõtmed - 40,5 x 39 x 20 cm

Maksimaalne kasutajakaal - 100 kg

HOOLDUS

Teie seade on hoolikalt konstrueeritud nii, et see vajaks minimaalset hooldust. Selle tagamiseks soovime teil järgmist. Hoidke oma seade puhtana, pühkides hõlgi, tolmu või muud jäägid pehme, puhta lapiga ära pärast iga , mis ei näita kulumise märke. Veenduge alati, et rihmad on kindlalt kinnitatud ning kontrollige regulaarselt mutrite ja poldide pinguldatust

OSAD

OSA NO.	KIRJELDUS	QTY	OSA NO.	KIRJELDUS	QTY
1	Põhiraam	1	13	Polt (M6 * 40mm)	4
2	Otsakork (Ø50)	4	14	Polt (M5 * 10mm)	1
3	Pedaalide raam (L)	1	15	Mutter (M8)	4
4	Pedaalide raam (R)	1	16	Rihmarattakinnitus	1
5	Pedaal (L+R)	2	17	Rihmaratas (100)	1
6	Polt (M8 * 25)	2	18	Rihmaratta poldi (M10 * 40mm)	1
7	Reguleerimisnupp	1	19	Mutter (M10)	1
8	Plastist puks (Ø40)	4	20	Kaabel (355mm)	1
9	Poldi kork	2	21	Ühendaja	2
10	Polt (M6 * 20)	2	22	Arvuti	1
11	Stopper	2	23	Bungee nõör (VALIKULISED OSAD)	2
12	Polt (M5 * 20mm)	4	24	Magnet	1

KOKKUPANEKU JUHISED

Mini Stepper S3033 on 99% ulatuses kokku pandud. on vaja ainult:

SAMM 1. KAABLITE PAIGALDAMINE KÄTE JA RINNALIHASTE TREENIMISEKS. (Kui on olemas) Ühendage mõlemad kaablid põhiraami külge. (Joonis 5)

Veenduge, et need on õigesti ja kindlalt kinnitatud.

Step 1:



Pilt. 1

Step 2:



Pilt. 2

Step 3:



Pilt. 3



Pilt. 4



Pilt. 5



Pilt. 6

KASUTA

1. Pedaalide liikumisulatus muutmiseks keerake reguleerimisnuppu vastavalt soovile.
2. Taimer lülitub automaatselt välja 4 minutit pärast stepper-treeningu lõpetamist.
3. Loendur lülitub automaatselt sisse, kui te masinasse astute ja alustate treeningut.

SAMM 2 AKU VAHETAMINE.

Avage sammuloendur (22) ja sisestage sobivasse leelispatarei. (Joonis 1)

3. SAMM. LOENDURI ÜHENDAMINE.

Ühendage loendur (22) masina põhiraami kaabliga. (Joonis 2)

OPERATSIOONIPROTSEDUUR

1. Pedaali liikumisulatus muutmiseks pöörake reguleerimisnuppu.
 2. Reguleerige reguleerimisnupu pinget, et tagada pingetrossi korralik ühendumine, et see toimiks korralikult.
 3. Arvuti lülitub automaatselt välja, kui 4 minuti jooksul ei toimu mingit liikumist.
 4. Arvuti lülitub automaatselt sisse, kui treening algab.
 5. Kõik funktsioonid peatuvad automaatselt ja arvuti vasakusse ülanurka ilmub märk "STOP", kui liikumist ei toimu.
- 4 sektsiooni jaoks. Funktsioonid hakkavad uuesti tööle, kui hakkate treenima.

COMPUTER

SCAN	Skaneerib automaatselt iga funktsiooni järjestikku.
AEG	Kuvab treeningu koguaaja, mis algab ajavahemikus 00:00 - 99:59.
COUNT	Kuvab treeningu jooksul tehtud sammude koguarvu.
REPS/MIN	Kuvab kordused (või sammud) minutis ajal.
CAL	Kuvab treeningu põletatud kaloreid. MÄRKUS: Tegemist on ligikaudse mõõtmisega.
FUNKTSIOONINUPP	AJA, ARVU, KORDUSTE/MINUTITE, KALORITE Väärtuste vaikimisi. Vajutage 4 sekundit väärtuse lähtestamiseks.

BATTERI

Kui monitoril on võimalik näha ebaõiget kuvamist, vahetage hea tulemuse saavutamiseks aku välja. See monitor kasutab ühte LR44 patareid.

VIITED

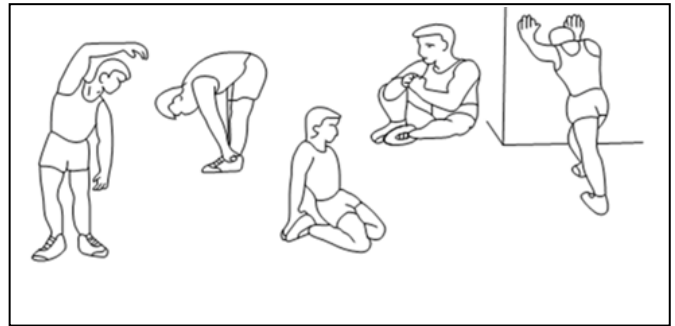
Kõigist reie treenerit kasutatakse käte ja jalgade treenimiseks. Stepper S3033 on H-klassi toode. **Seade ei ole ette nähtud kaubanduslikuks kasutamiseks teraapia või taastusravi eesmärgil.**

HOIATUS

Aktuaatorid muutuvad pärast kasutamist väga kuumaks. Ärge puudutage ja hoidke lastest eemal.

1. Soojendus

Vigastuste vältimiseks ja tulemuslikkuse maksimeerimiseks soovime, et iga treeningperiood algab soojendusega. Soovime teha järgmise harjutuse visandikaardina. Iga harjutus vähemalt umbes 30 sekundit.



2. Külgmise reie treeneri peale minek

Oluline: et aidata luua õiget tasakaalu ja õiget vormi külgmise reie trenažööriga treenides, soovime esmakordsel kasutajatel asetada seade ukse vahele või asetada kõrge seljatoega tool külgmise reie trenažööri ette. Hoidke kinni ukseavast või tooli seljatoest ja PIDAGE üksusesse TULEMATA, asetage aeglaselt üks jalg pedaaliile ja vajutage alla nii, et pedaali puutub alusega kokku. Nüüd asetage see sama jalg pedaali keskele ja astuge pedaaliile. Seejärel asetage teine jalg teise pedaali keskele ja alustage aeglaselt mõlema jalaga üles-alla astumist. Astuge aeglaselt edasi, kui saavutate nii tasakaalu kui ka kogemuse külgmise reietreeneri ainulaadse kahesuunalise liikumise osas.



1. samm:

Seisa põrandal treeneri . vasak jalg täielikult vasaku jala pedaali astmeosale ja vajutage seda alla, kuni see peatub.



2. samm:

Asetage oma parem jalg täielikult parempoolse jalgpedaali lugemisosale.



3. samm:

Alustage treeningut aeglaselt tempos sujuvate lihtsate sammudega, et te saaksite tutvuda laterani kõrge treeneri unikaalse astmelise liikumisega. Pedaalide takistuse reguleerimiseks võtke seadmest lahti, keerake nupp lahti ja viige see uude asendisse ning seejärel pingutage uuesti kinni. Märkus: Eesmärk on sujuv rütmiline astumine, seega püüdke mitte tabada iga jalgpedaali all olevaid stoppe.

3. Harjutused



TASUTA SWINGING STEP Lihtne Kardio treening

Astuge Stepperile, nagu on kirjeldatud tema kasutusjuhendi jaotises " ". Alustage aeglaselt käte liigutamist küljelt küljele, nagu kõndiks te normaalselt. Käte kõrgemale tõstmisega saate treeningu intensiivsust suurendada. käsi kõrgemal tasemel õrnalt ja kergelt kiigutades.



VAHELDUMISI BICEPSI KÕVERDUSED

Astuge ettevaatlikult stepperile. Võtke kinni vastupanurihmast ja sirutage end alla, peopesad ülespoole. Astudes alla, tõmmake vastaskäsi rinnale, tõstes käed vaheldumisi iga sammuga edasi.



SÜGAVAD REIE KÜKID

Aitab määratleda, tugevdada ja toniseerida tuharad, puusad ja reied. Laske oma tuharad lähemale seadme alusele, painutades puusaid ja põlvi. Tehke ärge laske oma põlvedel minna varvaste. Tehke selles asendis nii palju kordusi kui võimalik, seejärel tagasi tavapärasesse sammuasendisse, et jalad saaksid puhata. Korra



VÄLJAKOOLEDEL PAINETAMINE

Hoolikalt astuge stepperile. Haarake vastupanurihmast ja sirutage üks käsi üles, vajutades üle oma pea kohale. Astudes alla, suruge vastaskäe üle oma kae. pea, tõstes käed vaheldumisi iga sammuga edasi-tagasi.



ÜLEMINE PRESS

Määratleb teie õlad, samas kui see trans oma jalad. Hoidke oma käed õlgade lähedal, kui astute asendis. Iga kord, kui teie parem või vasak jalg astub vastu pedaali, sirutage mõlemad käed üle pea lae poole, ilma küünarnukke lukustamata. Järgnevalt, vajutate vastassuunalise jalaga vastu pedaali, laske käed aeglaselt tagasi lähteasendisse ja korra.



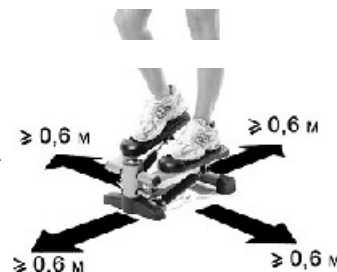
VÄLJAKOOLEDEL PAINETAMINE

Hoolikalt astuge stepperile. Haarake vastupanurihmast ja sirutage üks käsi üles, vajutades üle oma pea kohale. Astudes alla, suruge vastaskäe üle oma kae. pea, tõstes käed vaheldumisi iga sammuga edasi-tagasi.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Ce produit a été conçu pour un usage domestique uniquement et pour une sécurité optimale. Veuillez noter les précautions de sécurité suivantes :

1. Avant de commencer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans, les femmes enceintes, les personnes ayant des problèmes de santé préexistants ou des troubles de l'équilibre.
2. Avant d'utiliser cet équipement pour faire de l'exercice, faites toujours des exercices d'éirement pour vous échauffer correctement.
3. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de tête légère, d'étourdissement ou de nausée. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices. Des blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.
4. Pendant et après les exercices, éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'équipement.
5. Utilisez l'appareil sur une surface stable et nivelée, avec un revêtement de protection pour sol ou la moquette. Déplacez tous les objets tranchants.
6. La zone libre ne doit pas être supérieure d'au moins 0,6 m à la zone d'entraînement dans les directions à partir desquelles on accède à l'équipement. La zone libre doit également comprendre la zone de descente d'urgence. Lorsque les équipements sont placés à proximité les uns des autres, la valeur de la zone libre peut être partagée.
7. Avant chaque utilisation, inspectez visuellement l'appareil, y compris la quincaillerie et les courbes de résistance.
8. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que les écrous, les boulons et les autres coudes sont bien en place.
9. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêtez. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
10. N'insérez objet dans les ouvertures.
11. Soyez attentif à toutes les parties réglementaires et constructives qui peuvent être perturbées pendant les exercices.
12. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure.
13. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
14. L'appareil a été testé et certifié selon la **norme EN ISO 20957-1** dans la classe H. Il n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
15. Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou faites-vous aider.
16. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement. Tenez les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.
17. Assemblez l'appareil comme décrit dans ce manuel. N'utilisez que les pièces du kit. Vérifier toutes les pièces à l'aide de la liste des pièces.



AVERTISSEMENT : LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER UN APPAREIL DE FITNESS. NOUS N'ASSUMONS AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES CORPORELS OU MATÉRIELS CAUSÉS PAR OU À TRAVERS L'UTILISATION DE CE PRODUIT

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Poids - 7 kg

Dimensions - 40,5 x 39 x 20 cm

Poids maximal de l'utilisateur - 100 kg

ENTRETIEN

Votre appareil a été soigneusement conçu pour ne nécessiter qu'un minimum d'entretien. Pour ce , nous vous recommandons de procéder comme suit. Gardez votre appareil propre en essuyant la sueur, la poussière ou tout autre résidu à l'aide d'un chiffon doux et propre après chaque utilisation et ne montrant aucun signe d'usure. Assurez-vous toujours que les bandes sont bien fixées et vérifiez régulièrement le serrage des écrous et des boulons.

PIÈCES

PART NO.	DESCRIPTION	QTÉ	PART NO.	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1	13	Boulon (M6 * 40mm)	4
2	Capuchon d'extrémité (Ø50)	4	14	Boulon (M5 * 10mm)	1
3	Cadre de pédale (L)	1	15	Ecrou (M8)	4
4	Cadre de pédale (R)	1	16	Support de poulie	1
5	Pédale (G+D)	2	17	Poulie (100)	1
6	Boulon (M8 * 25)	2	18	Boulon de poulie (M10 * 40mm)	1
7	Bouton de réglage	1	19	Ecrou (M10)	1
8	Douille en plastique (Ø40)	4	20	Câble (355mm)	1
9	Capuchon de boulon	2	21	Connecteur	2
10	Boulon (M6 * 20)	2	22	Ordinateur	1
11	Bouchon	2	23	Cordon élastique (PARTIES OPTIONNELLES)	2
12	Boulon (M5 * 20mm)	4	24	Aimant	1

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Le Mini Stepper S3033 est assemblé à 99%. Vous n'aurez besoin que :

ÉTAPE 1. INSTALLATION DES CÂBLES POUR L'EXERCICE DES MUSCLES DES BRAS ET DE LA POITRINE. (Si disponible)

Connecter les deux câbles au cadre principal. (Fig. 5)

Assurez-vous qu'ils sont correctement et solidement fixés.

Step 1:

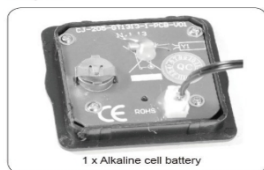


Illustration 1

Step 2:



Illustration 2

Step 3:



Illustration 3



Illustration 4



Illustration 5



Illustration 6

UTILISER

1. Tournez le bouton de réglage pour modifier la course de la pédale comme vous le souhaitez.
2. La minuterie s'arrête automatiquement 4 minutes après la fin de l'entraînement sur le stepper.
3. Le compteur s'allume automatiquement lorsque vous montez sur l'appareil et commencez à faire de l'exercice.

ÉTAPE 2 REMPLACEMENT DE LA BATTERIE.

Ouvrez le compteur de pas (22) et insérez une pile alcaline à l'approprié. (Fig. 1)

ÉTAPE 3. CONNEXION DU COMPTEUR.

Connecter le compteur (22) au câble situé dans le châssis principal de la machine. (Fig. 2)

PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT

1. Tourner le bouton de réglage pour modifier la plage de mouvement de la pédale.
2. Ajuster la tension du bouton de réglage pour s'assurer que le fil de tension est bien connecté pour un fonctionnement correct.
3. L'ordinateur s'éteint automatiquement s'il ne bouge pas pendant 4 minutes.
4. L'ordinateur s'allume automatiquement au début de l'exercice.
5. Toutes les fonctions s'arrêtent automatiquement et un signe "STOP" apparaît dans le coin supérieur gauche de l'ordinateur lorsqu'il n'y a plus de mouvement. pour 4 sections. Les fonctions reprendront lorsque vous commencerez à faire de l'exercice.

ORDINATEUR

SCAN	La fonction est balayée automatiquement dans l'ordre.
TEMPS	Affiche la durée totale de la séance d'entraînement, de 00:00 à 99:59.
PAYS	Affiche le nombre total de pas effectués pendant la séance d'entraînement.
REPS/MIN	Affiche les répétitions (ou foulées) par minute pendant la séance d'entraînement.
CAL	Affiche les calories brûlées pendant séance d'entraînement. REMARQUE : il s'agit d'une mesure approximative.
BOUTON DE FONCTION	Pour sélectionner TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES Pour réinitialiser les valeurs par défaut. Appuyez sur 4 secondes pour réinitialiser la valeur.

BATTERIE

S'il est possible que l'affichage du moniteur soit incorrect, remplacez la pile pour obtenir un bon résultat. Ce moniteur utilise une pile LR44.

TERMES DE RÉFÉRENCE

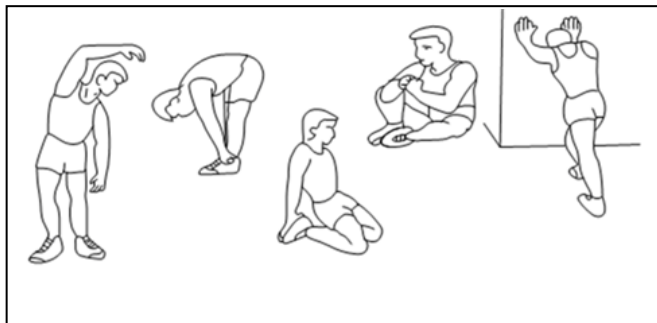
L'appareil d'entraînement latéral des cuisses est utilisé pour l'entraînement des bras et des jambes. Le stepper S3033 est un article de classe H. **L'appareil n'est pas destiné à un usage commercial de thérapie ou de rééducation.**

AVERTISSEMENT

Les actionneurs deviennent très chauds après utilisation. Ne les touchez pas et tenez-les hors de portée des enfants.

1. Échauffement

Pour éviter les blessures et maximiser les performances, nous recommandons que chaque période d'entraînement commence par un échauffement. Nous vous suggérons d'effectuer les exercices suivants en guise de carte de croquis. Chaque exercice dure au moins 30 secondes.



2. Monter sur l'appareil d'entraînement latéral des cuisses

Important : pour aider à établir un bon équilibre et une forme correcte pendant l'exercice sur l'appareil d'entraînement latéral des cuisses, nous recommandons vivement aux nouveaux utilisateurs de placer l'appareil entre une porte ou de placer une chaise à dossier haut devant l'appareil d'entraînement latéral des cuisses. Tenez-vous à la porte ou au dossier de la chaise et, SANS MONTER SUR L'APPAREIL, placez lentement un pied sur la pédale et poussez vers le bas de manière à ce que la pédale entre en contact avec la base. Placez ensuite ce même pied au milieu de la pédale et montez sur la pédale. Ensuite, placez l'autre pied au centre de l'autre pédale et commencez à monter et descendre lentement avec les deux pieds. Continuez à marcher LENTEMENT pour acquérir de l'équilibre et de l'expérience avec le mouvement bidirectionnel unique de l'appareil d'entraînement latéral des cuisses.



Étape 1 :

Se tenir debout sur le sol à l'arrière du simulateur d'escalier. Placez votre pied gauche complètement sur la section de marche de la pédale gauche et poussez-la vers le bas jusqu'à ce qu'elle s'arrête.



Étape 2 :

Placez votre pied droit complètement sur la section de marche de la pédale droite.



Étape 3 :

Commencez l'exercice A un rythme lent avec des pas doux et faciles afin vous familiariser avec le latéral. élevé de l'entraîneur du lateran high trainer. Pour régler la résistance des pédales, descendez de l'appareil, dévissez le bouton et déplacez-le dans une nouvelle position, puis resserrez-le. Remarque : l'objectif est de réaliser des pas rythmés et fluides. Essayez donc de ne pas heurter les butées situées sous chaque pédale.

3. Exercices



GRATUIT SWINGING ÉTAPE Facile

Entraînement cardio

Montez sur le Stepper comme indiqué dans la section "Mise en route" de ce manuel. Commencez lentement à balancer vos bras d'un côté à l'autre comme si vous marchiez normalement. Vous pouvez augmenter l'intensité de votre entraînement en balançant vos bras plus haut. Balancez vos bras à un niveau plus élevé avec un mouvement de balancement doux et facile.



FLEXIONS ALTERNÉES DES BICEPS

Montez avec précaution sur le stepper. Saisissez les bandes de résistance et étirez-vous vers le bas, les paumes tournées vers le haut. Tout en descendant, enroulez le bras opposé vers poitrine, en levant alternativement les bras d'en arrière à chaque pas.



FLEXIONS PROFONDES DES CUISSES

Aide à définir, renforcer et tonifier les fesses, hanches et les cuisses.

Rapprochez vos fesses de la base de l'appareil en pliant les hanches et les genoux. Faire ne pas laisser les genoux dépasser les orteils. Faites autant de répétitions que dans cette position, puis revenez à votre position de marche normale pour reposer vos jambes. Répétition



PRESSON DE L'ÉPAULE ALTERNATIVE

Appuyer avec précaution sur l'épaule Montez sur le stepper. Saisissez les bandes de résistance et tendez un bras vers le haut, en appuyant sur votre tête. En descendant, appuyez sur le bras opposé au-dessus de votre tête. La tête, en levant alternativement bras d'avant arrière à chaque pas.



PRESSE D'OVERHEAD

définit vos épaules tout en transposant vos jambes. En position de marche, gardez vos mains près de vos épaules. Chaque fois que votre pied droit ou gauche appuie sur la pédale, tendez les deux mains au-dessus de votre tête vers le plafond sans bloquer les coudes. Ensuite, lorsque vous appuyez le pied opposé sur la pédale, abaissez lentement vos bras jusqu'à la position de départ et répétez l'exercice.



PRESSON DE L'ÉPAULE ALTERNATIVE

Appuyer avec précaution sur l'épaule Montez sur le stepper. Saisissez les bandes de résistance et tendez un bras vers le haut, en appuyant sur votre tête. En descendant, appuyez sur le bras opposé au-dessus de votre tête. La tête, en levant alternativement bras d'avant arrière à chaque pas.

FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

Ezt a terméket kizárólag otthoni használatra tervezték, és az optimális biztonság érdekében készült. Kérjük, vegye figyelembe a következő biztonsági óvintézkedéseket:

1. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, van-e olyan fizikai vagy egészségügyi állapota, amely veszélyeztetheti az egészségét és biztonságát, vagy megakadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszer szed, amely hatással van a szívritmusára, a vérnyomására vagy a koleszterinszintjére. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek, terhes nők, illetve a már meglévő egészségügyi problémákkal vagy egyensúlyzavarral rendelkezők esetében.
2. Mielőtt ezt a berendezést edzésre használná, mindig végezzen nyújtógyakorlatokat a megfelelő bemelegítés érdekében.
3. Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja egészségét. Hagyja abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, szorító érzés a mellkasában, szabálytalan szívverés, extrém légszomj, szédülés, szédülés vagy émelygés. Ha a fenti állapotok bármelyikét tapasztalja, konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzésprogramot. A helytelen vagy túlzott edzés következtében egészségkárosodások keletkezhetnek.
4. A gyakorlatok alatt és után tartsa távol a gyerekeket és a háziállatokat a berendezésektől.
5. A berendezést stabil és kiegyenlített felületen használja, a padlót vagy szőnyeget védő borítással ellátva. Távolítsa el minden éles tárgyat.
6. A szabad területnek legalább 0,6 m-rel nagyobbak kell lennie a képzési területnél azokban az irányokban, a berendezéshez hozzáférnek. A szabad területnek magában kell foglalnia a vészhelyzeti leszállás területét is. Ha a felszerelés egymás mellett van elhelyezve, a szabad terület értéke megosztható.
7. Minden használat előtt vizuálisan ellenőrizze a készüléket, beleértve a hardvereket és az ellenállási hajlításokat is.
8. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy az anyák, csavarok és egyéb hajlítások biztonságosan meghúzva.
9. Mindig a jelzett módon használja a berendezést. Ha a berendezés összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan zajt hall a berendezésből, hagyja abba. Ne használja a berendezést, amíg a problémát meg nem oldották.
10. Ne helyezzen semmilyen tárgyat semmilyen nyílásba.
11. Legyen tisztában a szabályozás és a szerkezetek azon részeivel, amelyek a gyakorlatok során zavarhatják.
12. A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálják, hogy nem sérült-e meg és/vagy nem el.
13. A berendezés használata közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a bő ruházat viselését, amely beakadhat a berendezésbe, vagy korlátozhatja vagy akadályozhatja a mozgást.
14. A készüléket az **EN ISO 20957-1** szabvány szerint H osztályba sorolták és tanúsították.
15. A berendezés emelésekor vagy mozgatasakor óvatosan kell eljárni, nehogy megsérüljön a hát. Mindig alkalmazza a megfelelő emelési technikákat és/vagy vegyen igénybe segítséget.
16. A felszerelést kizárólag felnőttek számára tervezték. Tartsa távol a felügyelet nélküli gyermekeket a berendezéstől.
17. Szerelje össze a készüléket a jelen kézikönyvben leírtak szerint. Csak a készletből származó alkatrészeket használjon. Ellenőrizze az összes alkatrészt az alkatrészlistával.



FIGYELMEZTETÉS: BÁRMILYEN FITNESZESZKÖZ HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL AZ ÖSSZES HASZNÁLATI UTASÍTÁST. NEM VÁLLALUNK FELELŐSÉGET A TERMÉK HASZNÁLATA ÁLTAL OKOZOTT SZEMÉLYI SÉRÜLÉSEKÉRT VAGY ANYAGI KÁROKÉRT.

SPECIFIKÁCIÓK

Súly - 7 kg

Méret - 40,5 x 39 x 20 cm

A felhasználó maximális súlya - 100 kg

KARBANTARTÁS

A készüléket gondosan úgy tervezték, hogy minimális karbantartást igényeljen. Ennek biztosítása érdekében a következőket javasoljuk. Tartsa tisztán a készüléket úgy, hogy minden egyes használat után, amikor a készülék nem mutatja a kopás jeleit, egy puha, tiszta ruhával törölje le róla az izzadságot, port vagy egyéb maradványokat. Mindig győződjön meg arról, hogy a pántok rögzítve vannak-e, és rendszeresen ellenőrizze az anyák és csavarok feszességét.

SZERELÉKEK

CIKKSZÁM.	LEÍRÁS	QTY	CIKKSZÁM.	LEÍRÁS	QTY
1	Főkeret	1	13	Csavar (M6 * 40mm)	4
2	Végzáró sapka (Ø50)	4	14	Csavar (M5 * 10mm)	1
3	Pedálkeret (L)	1	15	Anyát (M8)	4
4	Pedálkeret (R)	1	16	Csigatartó konzol	1
5	Pedál (L+R)	2	17	Csigakerék (100)	1
6	Csavar (M8 * 25)	2	18	Csigás csavar (M10 * 40mm)	1
7	Beállítógomb	1	19	Anyát (M10)	1
8	Műanyag persely (Ø40)	4	20	Kábel (355mm)	1
9	Csavarkupak	2	21	Csatlakozó	2
10	Csavar (M6 * 20)	2	22	Számítógép	1
11	Stopper	2	23	Bungee zsinór (VÁLASZTHATÓ RÉSZEK)	2
12	Csavar (M5 * 20mm)	4	24	Mágnes	1

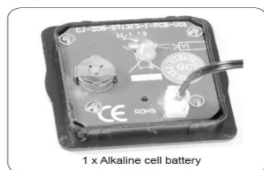
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

A Mini Stepper S3033 99%-ban össze van szerelve. Csak a következőkre lesz szüksége:

1. LÉPÉS. A KAR- ÉS MELLKASI IZMOK EDZÉSÉRE SZOLGÁLÓ KÁBELEK FELSZERELÉSE. (Ha van) Csatlakoztassa mindkét kábelt a főkerethez. (5. ábra)

Győződjön meg arról, hogy helyesen és biztonságosan vannak rögzítve.

Step 1:



Kép. 1

Step 2:



Kép. 2

Step 3:



Kép. 3



Kép. 4



Kép. 5



Kép. 6

USE

1. A pedálút tartományának kívánt módosításához forgassa el a beállítási gombot.
2. Az időzítő automatikusan kikapcsol 4 perccel a stepper edzés befejezése után.
3. A számláló automatikusan bekapcsol, amikor felszál a gépre és elkezd az edzést.

2. LÉPÉS AZ AKKUMULÁTOR CSERÉJE.

Nyissa ki a léptető számlálót (22), és helyezzen be egy alkáli elemet a megfelelő helyre. (1. ábra)

3. LÉPÉS. A SZÁMLÁLÓ CSATLAKOZTATÁSA.

Csatlakoztassa a számlálót (22) a gép főkeretében lévő kábelhez. (2. ábra)

MŰVELETI ELJÁRÁS

1. A pedál mozgási tartományának megváltoztatásához forgassa el a beállítási gombot.
 2. Állítsa be a feszültséget a beállítógombon, hogy a feszítőhuzal jól csatlakoztatva legyen a megfelelő működéshez.
 3. A számítógép automatikusan kikapcsol, ha 4 nem történik mozgás.
 4. A számítógép automatikusan bekapcsol, amikor az edzés megkezdődik.
 5. Minden funkció automatikusan leáll, és a számítógép bal felső sarkában megjelenik a "STOP" felirat, ha nincs mozgás.
- 4 szakaszra. A funkciók újraindulnak, amikor elkezd a gyakorlást.

COMPUTER

SCAN	Automatikusan, sorban vizsgálja be az egyes funkciókat.
IDŐ	Megjeleníti az edzés teljes időtartamát 00:00 - 99:59 között.
COUNT	Megjeleníti az edzés során megtett lépések számát.
REPS/MIN	Megjeleníti a percenkénti ismétléseket (vagy lépéseket) az során.
CAL	Megjeleníti edzés során elégetett kalóriákat. MEGJEGYZÉS: Ez egy hozzávetőleges mérés.
FUNKCIÓGOMB	Idő, Szám, Ismétlés/perc, Kalóriák kiválasztása Az értékek alapértelmezettre történő visszaállítása. Nyomja meg 4 másodpercig az értékek visszaállításához.

AKKUMULÁTOR

Ha előfordulhat, hogy a monitoron nem megfelelő megjelenítés látható, a jó eredmény érdekében cserélje ki az akkumulátort. Ez a monitor egy LR44 elemet használ.

HIVATKOZÁSI FELTÉTELEK

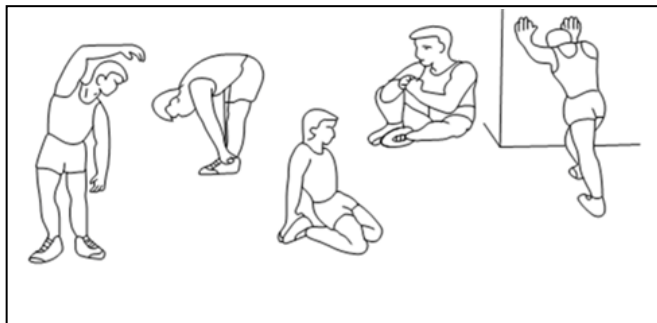
Az oldalsó combfedzőt a karok és lábak edzésére használják. Az S3033 Stepper H osztályú termék. **A készülék nem kereskedelmi célú terápiás vagy rehabilitációs célokra szolgál.**

FIGYELMEZTETÉS

A működtetők használat után nagyon felforrósodnak. Ne érintse meg, és tartsa távol a gyermekektől.

1. Bemelegítés

A sérülések megelőzése és a teljesítmény maximalizálása érdekében javasoljuk, hogy minden edzésszakasz bemelegítéssel kezdődjön. Javasoljuk, hogy a következő gyakorlatot végezze el vázlatos térképként. Minden gyakorlat legalább körülbelül 30 másodpercig.



2. Felszállás az oldalsó comb edzőre

Fontos: a helyes egyensúly és a megfelelő forma kialakításának elősegítése érdekében az oldalsó combedzőn végzett edzés közben erősen javasoljuk, hogy az első alkalommal használók helyezzék a készüléket egy ajtófélfá közé, vagy helyezzenek egy magas háttámlájú széket az oldalsó combedző elé. Kapaszkodjon meg az ajtófélfába vagy a szék háttámlájába, és anélkül, hogy felállna az egységre, lassan helyezze egyik lábát a pedálra, és nyomja lefelé úgy, hogy a pedál érintkezzen a talppal. Most helyezze ugyanezt a lábat a pedál közepére, és lépjen fel a pedálra. Ezután helyezze a másik lábát a másik pedál közepére, és lassan kezdjen el mindkét lábával fel- és lelépni. LASSAN lépkedjen tovább, miközben egyensúlyt és tapasztalatot szerez az oldalsó combedző egyedülálló kétirányú mozgásával kapcsolatban.



1. lépés:

Álljon a padlóra. Az edző hátsó. Tegye a bal lábát teljesen a bal lábpedál futófelületére, és nyomja lefelé, amíg meg nem áll.



3. lépés:

Kezdje a gyakorlatot lassú tempóban, sima, könnyű lépésekkel, hogy megismerkedjen a laterállal. magas edző egyedülálló lépegető mozgását. A pedállenállás beállításához szálljon le készülékről, csavarja ki a gombot, és állítsa át az új pozícióba, majd húzza vissza. Megjegyzés: A cél sima, ritmikus léptetés, ezért próbálja meg nem eltalálni az egyes pedálok alatti ütközőket.

2. lépés:

Helyezze a jobb lábát teljesen a jobb lábpedál olvasható részére.



3. Gyakorlatok



INGYENES SWINGING STEP Easy Kardió edzés

Lépjen a Stepperre a kézikönyv "Kezdő lépések" részében leírtak szerint. Lassan kezdje el a karjait oldalról oldalra lendíteni, mintha normálisan járna. Az edzés intenzitását növelheti azzal, hogy magasabbra lendíti a karjait. Lengesse karjait magasabb szinten, gyengéd és könnyű lengő mozdulattal.



MÉLY COMB GUGGOLÁS

Segít meghatározni, erősíti és tonizálja a fenéket, csípő és combokat. Csípőjének és térdének behajlításával engedje közelebb a fenékét a készülék aljához. Do ne engedje, hogy a térdje a lábujjai elé kerüljenek. Végezzen annyi ismétlést ebben a pozícióban, amennyit csak tud, majd térjen vissza a normál lépéshelyzetbe, hogy a lábai pihenhessenek. Ismétlés



VÁLTAKOZÓ BICEPSZ CURLS

Óvatosan lépjen a léptetőre. Fogja meg az ellenállási szalagokat, és tenyérrel felfelé nyúljon lefelé. Lépés az ellenkező karját hajlítsa fel mellkasához, és minden egyes lépésnél felváltva emelje előre-hátra a karját.



Óvatosan nyomja meg a vállat.

lépjen a stepperre. Fogja meg az ellenállási szalagokat, és nyújtsa ki az egyik karját felfelé, és nyomja át a fejét. Lépés közben nyomja az ellenkező karját a teste fölé, a fejét, és minden egyes lépéssel felváltva emelje előre-hátra a karját.



OVERHEAD PRESS

Meghatározza a válladat, miközben transz lábait. Lépés közben tartsa a kezét a válla közelében. Minden alkalommal, amikor a jobb vagy bal láb a pedálhoz lép, nyújtsd mindkét kezét a fejed fölött a mennyezet felé anélkül, hogy a könyököd kikapcsolná. Ezután ahogy az ellenkező lábadat a pedálhoz nyomod, lassan engedd vissza a karjaidat a kiindulási helyzetbe, és ismételd meg.



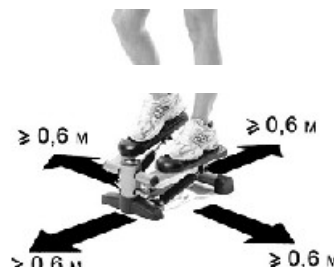
Óvatosan nyomja meg a vállat.

lépjen a stepperre. Fogja meg az ellenállási szalagokat, és nyújtsa ki az egyik karját felfelé, és nyomja át a fejét. Lépés közben nyomja az ellenkező karját a teste fölé, a fejét, és minden egyes lépéssel felváltva emelje előre-hátra a karját.

INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Questo prodotto è stato progettato solo per uso domestico e costruito per garantire la massima sicurezza. Si prega di osservare le seguenti precauzioni di sicurezza:

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo. Questo è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni, per le donne in gravidanza o per chi ha problemi di salute o di equilibrio preesistenti.
2. Prima di utilizzare questo attrezzo per allenarsi, eseguire sempre esercizi di stretching per adeguatamente.
3. Siate consapevoli dei segnali del vostro corpo. Un esercizio fisico scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizio. L'allenamento scorretto o eccessivo può provocare danni alla salute.
4. Durante e dopo gli esercizi, tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie stabile e livellata con una copertura protettiva per pavimento o il tappeto. Spostare tutti gli oggetti appuntiti.
6. L'area libera non deve essere inferiore a 0,6 m rispetto all'area di allenamento direzioni da cui si accede all'attrezzatura. L'area libera deve includere anche l'area per lo smontaggio di emergenza. Se le attrezzature sono posizionate una accanto all'altra, il valore dell'area libera può essere condiviso.
7. Prima di ogni utilizzo, ispezionare visivamente l'unità, compresa la ferramenta e le curve di resistenza.
8. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare se i dadi, i bulloni e le altre curve siano serrati saldamente.
9. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi o se si sente un rumore insolito provenire dall'apparecchiatura durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.
10. Non inserire alcun oggetto nelle aperture.
11. Prestare attenzione a tutte le parti regolamentari e costruttive che possono disturbare durante gli esercizi.
12. Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuto solo se viene esaminata regolarmente per verificare la presenza di danni e/o.
13. Indossare indumenti adeguati durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che possano impigliarsi nell'apparecchiatura o che possano limitare o impedire i movimenti.
14. L'apparecchiatura è stata testata e certificata secondo la norma **EN ISO 20957-1** in classe H. Non è adatta all'uso terapeutico.
15. È necessario prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura per evitare di farsi male alla schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o ricorrere all'assistenza.
16. L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti. Tenere i bambini non sorvegliati lontano dall'attrezzatura.
17. Assemblare l'unità come descritto nel presente manuale. Utilizzare solo i pezzi del set. Controllare tutte le parti con l'elenco dei componenti.



ATTENZIONE: LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZO PER IL FITNESS. NON CI ASSUMIAMO ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI ALLA PROPRIETÀ CAUSATI DA O ATTRAVERSO L'USO DI QUESTO PRODOTTO.

SPECIFICHE

Peso - 7 kg

Dimensioni - 40,5 x 39 x 20 cm

Peso massimo dell'utente - 100 kg

MANUTENZIONE

L'unità è stata progettata con cura per richiedere una manutenzione minima. A tal , si consiglia di effettuare le seguenti operazioni. Mantenere l'unità pulita, eliminando il sudore, la polvere o altri residui con panno morbido e pulito dopo ogni utilizzo, senza segni di usura. Assicurarsi sempre che le fasce siano ben fissate e controllare regolarmente il serraggio di dadi e bulloni.

PARTI

PARTI N.	DESCRIZIONE	QTÀ	PARTI N.	DESCRIZIONE	QTÀ
1	Telaio principale	1	13	Bullone (M6 * 40 mm)	4
2	Tappo di chiusura (Ø50)	4	14	Bullone (M5 * 10 mm)	1
3	Telaio dei pedali (L)	1	15	Dado (M8)	4
4	Telaio a pedale (R)	1	16	Staffa della puleggia	1
5	Pedale (L+R)	2	17	Puleggia (100)	1
6	Bullone (M8 * 25)	2	18	Bullone della puleggia (M10 * 40 mm)	1
7	Manopola di regolazione	1	19	Dado (M10)	1
8	Boccola in plastica (Ø40)	4	20	Cavo (355 mm)	1
9	Tappo del bullone	2	21	Connettore	2
10	Bullone (M6 * 20)	2	22	Computer	1
11	Tappo	2	23	Corda elastica (PARTI OPZIONALI)	2
12	Bullone (M5 * 20 mm)	4	24	Magnete	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Il Mini Stepper S3033 è assemblato al 99%. È necessario solo:

FASE 1. INSTALLAZIONE DEI CAVI PER L'ESERCIZIO DEI MUSCOLI DELLE BRACCIA E DEL TORACE. (Se disponibile) Collegare entrambi i cavi al telaio principale. (Fig. 5)

Assicurarsi che siano fissati correttamente e in modo sicuro.

Step 1:

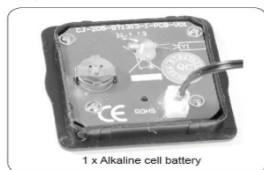


Fig. 1

Step 2:



Fig. 2

Step 3:



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

UTILIZZO

1. Ruotare la manopola di regolazione per modificare l'escursione del pedale come desiderato.
2. Il timer si spegne automaticamente 4 minuti dopo aver terminato l'allenamento con lo stepper.
3. Il contatore si accende automaticamente quando si sale sulla macchina e si inizia ad allenarsi.

FASE 2 SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA.

Aprire il contatore passo-passo (22) e inserire una batteria alcalina nell'apposita sede. (Fig. 1)

FASE 3. COLLEGAMENTO DEL CONTATORE.

Collegare il contatore (22) al cavo nel telaio principale della macchina. (Fig. 2)

PROCEDURA OPERATIVA

1. Ruotare la manopola di regolazione per modificare l'escursione del pedale.
 2. Regolare la tensione della manopola di regolazione per assicurarsi che il filo di tensione sia ben collegato per un funzionamento corretto.
 3. Il computer si spegne automaticamente se non si verifica alcun movimento per 4 minuti.
 4. Il computer si accende automaticamente quando inizia l'esercizio.
 5. Tutte le funzioni si interrompono automaticamente e nell'angolo in alto a sinistra del computer viene visualizzato il simbolo "STOP" quando non c'è alcun movimento.
- per 4 sezioni. Le funzioni riprenderanno quando si inizierà a fare esercizio.

COMPUTER

SCAN	Esegue automaticamente la scansione di ogni funzione in sequenza.
TEMPO	Visualizza il tempo totale della sessione di allenamento da 00:00 a 99:59.
CONTO	Visualizza il numero totale di passi compiuti durante la sessione di allenamento.
RIPETIZIONI/MIN	Visualizza le ripetizioni (o passi) al minuto durante la sessione di allenamento.
CAL	Visualizza le calorie bruciate durante la sessione di allenamento. NOTA: si tratta di una misura approssimativa.
PULSANTE FUNZIONE	Per selezionare TEMPO, CONTO, RIPETIZIONI/MIN, CALORIE Per ripristinare valori predefiniti. Premere 4 secondi per ripristinare il valore.

BATTERIA

Se la visualizzazione del monitor non è corretta, sostituire la batteria per ottenere un buon risultato. Questo monitor utilizza una batteria LR44.

TERMINI DI RIFERIMENTO

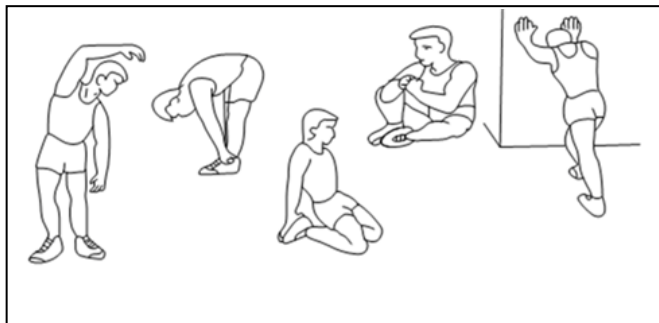
Il trainer laterale per le cosce viene utilizzato per l'allenamento di braccia e gambe. Lo stepper S3033 è un articolo di classe H. **L'unità non è destinata alla terapia o alla riabilitazione per uso commerciale.**

AVVERTENZA

Gli attuatori diventano molto caldi dopo l'uso. Non toccare e tenere lontano dai bambini.

1. Riscaldamento

Per prevenire gli infortuni e massimizzare le prestazioni, consigliamo di iniziare ogni periodo di allenamento con un riscaldamento. Suggeriamo di eseguire i seguenti esercizi come mappa di schizzo. Ogni esercizio dura almeno 30 secondi.

**2. Salire sul trainer laterale della coscia**

Importante: per aiutare a stabilire un equilibrio corretto e una forma corretta durante l'esercizio sul trainer laterale per le cosce, si consiglia vivamente a chi lo utilizza per la prima volta di posizionare l'unità tra una porta o di posizionare una sedia con schienale alto di fronte al trainer laterale per le cosce. Afferrare la porta o lo schienale della sedia e, **SENZA SALIRE SULL'UNITÀ**, posizionare lentamente un piede sul pedale e spingere verso il basso in modo che il pedale tocchi la base. A questo punto, posizionare lo stesso piede al centro del pedale e salire sul pedale. Successivamente, posizionare l'altro piede al centro dell'altro pedale e iniziare a salire e scendere lentamente con entrambi i piedi. Continuate a camminare lentamente per acquisire equilibrio ed esperienza con l'esclusivo movimento bidirezionale del trainer laterale per le cosce.

**Fase 1:**

Posizionarsi sul pavimento nella parte posteriore del trainer. Appoggiare completamente il piede sinistro sulla sezione del battistrada del pedale sinistro e spingerlo verso il basso fino all'arresto.

**Fase 3:**

Iniziare l'esercizio a un ritmo lento con passi facili e fluidi, in modo da acquisire familiarità con i movimenti laterali alto dell'allenatore alto laterali movimento a passo unico del lateran high trainer. Per regolare la resistenza del pedale, smontare dall'unità, svitare la manopola e spostarla nella nuova posizione, quindi riavvitarla. Nota: l'obiettivo è un passo ritmico e fluido, quindi cercate di non colpire i fermi sotto ogni pedale.

**Fase 2:**

Posizionare il piede destro completamente sulla sezione di lettura del pedale destro.

3. Esercizi**LIBERO OSCILLAZIONE PASSO Facile Allenamento cardio**

Salite sullo Stepper come indicato sezione "Come iniziare" del manuale. Cominciate lentamente a far oscillare le braccia da un lato all'altro come se steste camminando normalmente. È possibile aumentare l'intensità dell'allenamento facendo oscillare le braccia più in alto. Fate oscillare le braccia ad un livello più alto con un movimento di oscillazione facile e delicato.

**CURL BICIPITI ALTERNATI**

Salire con cautela sullo stepper. Impugnare le fasce di resistenza e stendersi verso il basso con i palmi rivolti verso l'alto. Mentre si scende, arricciare il braccio opposto verso il petto, sollevando alternativamente le braccia e indietro a ogni passo.

**SQUAT PROFONDI DELLE COSCE**

Aiuta a definire, rafforzare e tonificare i glutei, fianchi e cosce. Avvicinare i glutei alla base dell'unità piegando i fianchi e le ginocchia. Fare non lasciare che le ginocchia vadano davanti alle dita dei piedi. Eseguite il maggior numero di ripetizioni in questa posizione, poi tornate alla posizione normale per far riposare le gambe. Ripetere

**PRESSIONE ALTERNATIVA SULLE SPALLE**

Con attenzione salire sullo stepper. Impugnare le fasce di resistenza e allungare un braccio verso l'alto, premendo su la testa testa. Mentre si scende, premere il braccio opposto sopra la testa. Testa, sollevando alternativamente le braccia avanti e indietro a ogni passo.

**STAMPA SOPRAVIVENTE**

Definisce le spalle e trascina le gambe.

Durante la posizione del passo, tenere le mani vicino alle spalle. Ogni volta che il piede destro o sinistro si appoggia al pedale, stendere entrambe le mani sopra la testa verso il soffitto senza bloccare i gomiti. Poi, quando preme il piede opposto contro il pedale, abbassare lentamente le braccia fino alla posizione di partenza e ripetere.

**PRESSIONE ALTERNATIVA SULLE SPALLE**

Con attenzione salire sullo stepper. Impugnare le fasce di resistenza e allungare un braccio verso l'alto, premendo su la testa testa. Mentre si scende, premere il braccio opposto sopra la testa. Testa, sollevando alternativamente le braccia avanti e indietro a ogni passo.

SVARBI SAUGOS INFORMACIJA

Šis gaminys skirtas naudoti tik namuose ir pagamintas taip, kad būtų užtikrintas optimalus saugumas. Atkreipkite dėmesį į šias saugos priemones:

1. Prieš pradėdami bet kokią treniruotį programą, turėtumėte pasikonsultuoti su gydytoju ir nustatyti, ar neturite kokių nors fizinių ar sveikatos sutrikimų, kurie galėtų kelti pavojų jūsų sveikatai ir saugumui arba trukdyti tinkamai naudotis įranga. Gydytojo patarimas būtinas, jei vartojate vaistus, kurie turi įtakos širdies ritmui, kraujospūdžiui ar cholesterolio kiekiui. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims, neščioms moterims arba tiems, kurie jau turi sveikatos problemų ar pusiausvyros sutrikimų.
2. Prieš naudodami šią įrangą treniruotėms, visada atlikite tempimo pratimus, kad tinkamai .
3. Atkreipkite dėmesį į savo kūno signalus. Neteisingas arba per didelis fizinis krūvis gali pakenkti jūsų sveikatai. Nustokite sportuoti, jei jaučiate bet kurį iš šių simptomų: skausmą, spaudimą krūtinėje, nereguliarią širdies plakimą, itin trumpą kvėpavimą, galvos svaigimą, svaigimą ar pykinimą. Jei vis dėlto pajutote bet kurį iš šių būklių, prieš tęsdami mankštos programą turėtumėte pasitarti su gydytoju. Dėl netinkamų ar per ilgų treniruotčių gali būti sveikata.
4. Pratybų metu ir po jų laikykite vaikus ir naminius gyvūnus atokiau nuo įrangos.
5. Įrangą naudokite ant stabilaus ir lygaus paviršiaus, padengę grindis ar kilimą apsaugine danga. Perkelkite visus aštus daiktus.
6. Laisvas plotas turi būti ne mažesnis kaip 0,6 m didesnis už mokymo plotą tomis kryptimis, iš patenkama į įrangą. Į laisvą plotą taip pat turi būti įtraukta avarinio nusileidimo zona. Jei įrangą yra išdėstyta greta viena kitos, laisvojo ploto vertė gali būti dalijama.
7. Prieš kiekvieną naudojimą vizualiai apžiūrėkite įrenginį, įskaitant techninę įrangą ir pasipriešinimo išlinkimus.
8. Prieš naudodami įrangą patikrinkite, ar varžlės, varžtai ir kiti išlinkimai yra gerai priveržti.
9. Visada naudokite įrangą taip, kaip nurodyta. Jei montuodami ar tikrindami įrangą aptiksite sugedusių komponentų arba jei naudodami įrangą išgirsite iš jos sklindantį neįprastą triukšmą, sustokite. Nenaudokite įrangos, kol problema nebus pašalinta.
10. Neįkiškite daiktų į jokiais angas.
11. Atkreipkite dėmesį į visas reguliavimo ir konstrukcijų dalis, kurios gali trukdyti atliekant pratimus.
12. Įrangos saugos lygis gali būti išlaikytas tik tada, jei ji reguliariai tikrinama, ar nėra pažeista ir (arba) .
13. Naudodami įrangą dėvėkite tinkamus drabužius. Nedėvėkite laisvų drabužių, kurie gali įsipainioti į įrangą arba kurie gali riboti ar trukdyti judėti.
14. Įrangą buvo išbandyta ir sertifikuota pagal **EN ISO 20957-1** H klasę.
15. Keldami arba perkeldami įrangą, turite būti atsargūs, kad nesusižeistumėte nugaros. Visada naudokite tinkamus kėlimo būdus ir (arba) naudokitės pagalba.
16. Įrangą skirta naudoti tik suaugusiems. Neleiskite neprižiūrimiems vaikams naudotis įranga.
17. Surinkite šį įrenginį taip, kaip aprašyta šiame vadove. Naudokite tik komplekte esančias dalis. Visas dalis sutikrinkite su dalių sąrašu.



ISPĖJIMAS: PRIEŠ NAUDODAMI TRENIRUOKLĮ PERSKAITYKITE VISAS INSTRUKCIJAS. NEPRISIIMAME JOKIOS ATSAKOMYBĖS ASMENS SUŽALOJIMĄ AR ŽALĄ TURUI, PADARYTĄ NAUDOJANT ŠĮ GAMINĮ.

SPECIFIKACIJOS

Svoris - 7 kg

Matmenys - 40,5 x 39 x 20 cm

Didžiausias naudotojo svoris - 100 kg

PRIEŽIŪRA

Jūsų įrenginys buvo kruopščiai suprojektuotas taip, kad reikalautų minimalios priežiūros. Kad tai būtų užtikrintumėte, rekomenduojame atlikti šiuos veiksmus. Palaiykite įrenginį švaru po kiekvieno naudojimo nuvalykite prakaitą, dulkes ar kitus likučius minkšta, švaria šluoste, nerodysdami jokių nusidėvėjimo požymių. Visada įsitikinkite, kad juostos yra patikimai pritvirtintos, ir reguliariai tikrinkite varžlių ir varžtų priveržimą.

DALYS

DALIS NR.	APRAŠYMAS	KIEKIS	DALIS NR.	APRAŠYMAS	KIEKIS
1	Pagrindinis rėmas	1	13	Varžtas (M6 * 40 mm)	4
2	Galinis dangtelis (Ø50)	4	14	Varžtas (M5 * 10 mm)	1
3	Pedalų rėmas (L)	1	15	Veržlė (M8)	4
4	Pedalų rėmas (R)	1	16	Skriemulio laikiklis	1
5	Pedalas (L+R)	2	17	Skriemulys (100)	1
6	Varžtas (M8 * 25)	2	18	Skriemulio varžtas (M10 * 40 mm)	1
7	Reguliavimo rankenėlė	1	19	Veržlė (M10)	1
8	Plastikinė įvorė (Ø40)	4	20	Kabelis (355 mm)	1
9	Varžto dangtelis	2	21	Jungtis	2
10	Varžtas (M6 * 20)	2	22	Kompiuteris	1
11	Kamštis	2	23	Bungee virvė (NEPRIVALOMOS DALYS)	2
12	Varžtas (M5 * 20 mm)	4	24	Magnetas	1

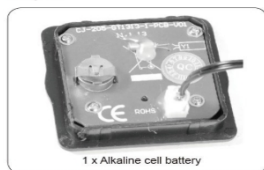
SURINKIMO INSTRUKCIJOS

"Mini Stepper S3033" yra surinktas 99 %. Jums reikės tik:

1 ŽINGSNIS. RANKŲ IR KRŪTINĖS RAUMENIMS MANKŠTINTI SKIRTŲ KABELIŲ MONTAVIMAS. (Jei yra) Prijunkite abu kabelius prijunkite prie pagrindinio rėmo. (5 pav.)

Įsitikinkite, kad jie tinkamai ir patikimai pritvirtinti.

Step 1:



Nuotr. 1

Step 2:



Nuotr. 2

Step 3:



Nuotr. 3



Nuotr. 4



Nuotr. 5



Nuotr. 6

NAUDOKITE

1. Pasukite reguliavimo rankenėlę, kad pakeistumėte pedalo eigos diapazoną pagal pageidavimą.
2. Laikmatis automatiškai išsijungia praėjus 4 minutėms po treniruotės su stepperiu pabaigos.
3. Skaitiklis automatiškai įsijungs, kai įlipsite į treniruoklį ir pradėsite mankštintis.

2 VEIKSMAS AKUMULIATORIAUS KEITIMAS.

Atidarykite žingsninį skaitiklį (22) ir į atitinkamą vietą įdėkite šarminę bateriją. (1 pav.)

3 ŽINGSNIS. SKAITIKLIO PRIJUNGIMAS.

Prijunkite skaitiklį (22) prie pagrindinio mašinos rėmo kabelio. (2 pav.)

VEIKIMO PROCEDŪRA

1. Sukite reguliavimo rankenėlę, kad pakeistumėte pedalo judėjimo diapazoną.
2. Sureguliuokite reguliavimo rankenėlės įtempimą ir įsitikinkite, kad įtempimo laidas yra gerai prijungtas, kad tinkamai veiktų.
3. Kompiuteris automatiškai išsijungs, jei 4 nebus judesio.
4. Prasidėjus pratybosms kompiuteris įsijungs automatiškai.
5. Visos funkcijos automatiškai sustos, o kompiuterio viršutiniame kairiajame kampe pasirodys užrašas "STOP", kai nebus jokio judesio. 4 sekcijoms. Funkcijos bus atnaujintos, kai pradėsite sportuoti.

KOMPIUTERIS

SCAN	Automatiškai iš eilės nuskaito kiekvieną funkciją.
TIME	Rodomas bendras treniruotės laikas nuo 00:00 iki 99:59.
COUNT	Rodo bendrą per treniruotę nueitų žingsnių skaičių.
REPS/MIN	Rodo pakartojimus (arba žingsnius) per minutę treniruotės metu.
CAL	Rodo treniruotės metu sudegintas kalorijas. PASTABA: Tai apytikslis matavimas.
FUNKCINIS MYGTUKAS	Pasirinkti TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES Norėdami atstatyti numatytąsias vertes. Paspauskite 4 sek.

AKUMULIATORIUS

Jei monitoriuje gali būti rodomas netinkamas vaizdas, pakeiskite akumuliatorių, kad rezultatas būtų geras. Šiame monitoriuje naudojama viena LR44 baterija.

REKOMENDACIJŲ SĄLYGOS

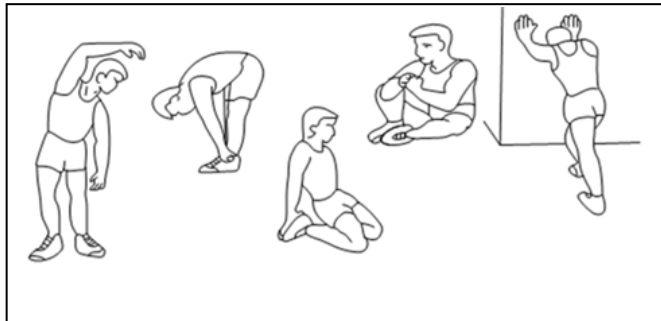
Šoninis šlaunų treniruoklis naudojamas rankoms ir kojoms treniruoti. Stepper S3033 yra H klasės prekė. Įrenginys nėra skirtas komerciniam naudojimui terapijai ar rehabilitacijai.

ISPĖJIMAS

Naudojant pavaras labai įkaista. Nelieskite ir laikykite atokiau nuo vaikų.

1. Apšilimas

Kad išvengtumėte traumų ir pasiektumėte kuo geresnių rezultatų, rekomenduojame kiekvieną treniruotę pradėti apšilimu. Siūlome jums atlikti šį pratimą kaip eskizinį žemėlapi. Kiekvieną pratimą atlikite bent apie 30 sekundžių.



2. Patekimas ant šoninio šlaunų treniruoklio

Svarbu: kad treniruodamiesi ant šoninio šlaunų treniruoklio galėtumėte nustatyti tinkamą pusiausvyrą ir formą, pirmą kartą besinaudojantiems treniruokliu labai rekomenduojame įrenginį pastatyti tarpduryje arba prieš šoninį šlaunų treniruoklį pastatyti aukštą kėdę. Laikykitės už durų ar kėdės atlošo ir, NEPRISISPAUDĘ prie įrenginio, lėtai uždėkite vieną koją ant pedalo ir spauskite žemyn taip, kad pedalas liestų pagrindą. Dabar tą pačią pedą padėkite ant pedalo vidurio ir užkelkite ant pedalo. Tada kitą koją padėkite ant kito pedalo vidurio ir lėtai pradėkite žingsniuoti aukštyn ir žemyn abiem kojomis. Toliau žingsniuokite LĖTAI, kol įgysite pusiausvyrą ir patirties, kaip naudotis unikaliu šoninio šlaunų treniruoklio dvikrypčiu judėjimu.



1 žingsnis:

Atsistokite ant grindų. Prie treniruoklio galo visiškai uždėkite kairę koją ant pedalo protektoriaus dalies ir spauskite ją žemyn, kol ji sustos.



3 žingsnis:

Pradėkite mankštintis lėtu tempu, sklandžiais lengvais žingsniais, galėtumėte susipažinti su laterana. aukštą trenerio unikaliu žingsniavimo judesiu. Norėdami sureguliuoti pedalo pasipriešinimą, nulipkite nuo įrenginio, atsukite rankenėlę ir perkeltkite ją į naują padėtį, tada vėl priveržkite. Pastaba: tikslas - sklandus ritmingas žingsniavimas, todėl stenkitės stotelių po kiekvienu pedalu.



2 žingsnis:

Visiškai uždėkite dešinę koją ant dešiniojo kojos pedalo skaitymo dalies.

3. Pratimai



NEMOKAMAI SWINGING STEP Lengva Kardio treniruotė

Įjunkite žingsniamatį taip, kaip aprašyta jo vadovo skyriuje "Darbo pradžia". Lėtai pradėkite mosuoti rankomis iš vienos pusės į kitą, tarsi vaikščiotumėte įprastai. Treniruotės intensyvumą galite padidinti rankas supdami aukščiau. Švelniais ir lengvais supimo judesiais supkite rankas aukštesniame lygyje.



GILŪS ŠLAUNŲ PRITŪPIMAI

Padeda sustiprinti ir tonizuoti sėdmenis, klubus ir šlaunis. Lenkdami klubus ir kelius nuleiskite sėdmenis arčiau įrenginio pagrindo. Atlikite, neleiskite keliams prieš kojų pirštus. Atlikite kuo daugiau pakartojimų šioje padėtyje, tada grįžkite į įprastą žingsniavimo padėtį, kad kojos pailsėtų. Kartokite.



VIRŠUTINĖ SPAUDOS DALIS Apibrėžia pečius, o per kojas.

Žingsniuodami laikykite rankas prie pečių. Kiekvieną kartą, kai dešine ar kaire koją nusileidžiate prie pedalo, ištieskite abi rankas virš galvos link lubų, nesukeldami alkūnių. Paskui, kai priešingą koją spausite prie pedalo, lėtai nuleiskite rankas atgal į pradinę padėtį ir pakartokite.



PAKAITINIAI BICEPSO LENKIMAI

Atsargiai užlipkite ant žingsniamačio. Suimkite pasipriešinimo juostas ir ištieskite jas žemyn delnais į viršų. Žingsniuodami žemyn, priešingą ranką lenkite prie krūtinės, su kiekvienu žingsniu pakaitomis keldami rankas pirmyn ir atgal.



ALTERNATYVUS pečių spaudimas

Atsargiai žengti žingsnį ant žingsniamačio. Suimkite pasipriešinimo juostas ir ištieskite vieną ranką į viršų, spausdami per galvą. Žingsniuodami žemyn spauskite priešingą ranką virš galvą, su kiekvienu žingsniu pakaitomis keldami rankas pirmyn ir atgal.



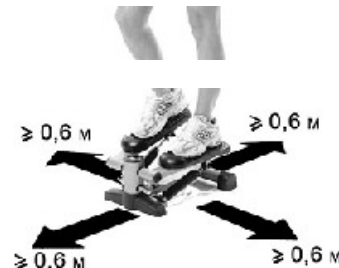
ALTERNATYVUS pečių paspaudimas

Atsargiai žengti žingsnį ant žingsniamačio. Suimkite pasipriešinimo juostas ir ištieskite vieną ranką į viršų, spausdami per galvą. Žingsniuodami žemyn spauskite priešingą ranką virš galvą, su kiekvienu žingsniu pakaitomis keldami rankas pirmyn ir atgal.

SVARĪGA DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājās un ir konstruēts optimālai drošībai. Lūdzu, ievērojiet šādas drošības pasākumus:

1. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai noteiktu, vai jums ir kādi fiziski vai veselības traucējumi, kas varētu apdraudēt jūsu veselību un drošību vai traucēt pareizi izmantot aprīkojumu. Ārsta padoms ir būtisks, ja lietojat medikamentus, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni. Tas ir īpaši svarīgi personām, kas vecākas par 35 gadiem, grūtniecēm vai personām ar jau esošām veselības problēmām vai līdzsvara traucējumiem.
2. Pirms izmantot šo aprīkojumu, vienmēr veiciet slēpšanās vingrinājumus, lai pareizi .
3. Ievērojiet sava ķermeņa signālus. Nepareiza vai pārmērīga fiziskā slodze var kaitēt jūsu veselībai. Pārtrauciet vingrošanu, ja jūtat kādu no šādiem simptomiem: sāpes, sasprindzinājums krūtīs, neregulāra sirdsdarbība, ļoti ātra elpošana, vieglprātības, reibonis vai slikta dūša. Ja Jums rodas kāds no šiem simptomiem, pirms turpināt vingrojumu programmu, konsultējieties ar ārstu. Nepareiza vai pārmērīga treniņa rezultātā var tikt veselības traucējumi.
4. Nodarbību laikā un pēc tām turiet bērnus un mājdzīvniekus tālāk no iekārtas.
5. Lietojiet iekārtu uz stabilas un nolīdzinātas virsmas ar grīdas vai paklāja aizsargpārklājumu. Pārvietojiet visus asus priekšmetus.
6. Brīvajam laukumam jābūt ne mazāk kā 0,6 m lielākam par mācību laukumu virzienos, no var piekļūt iekārtai. Brīvajai zonai jāietver arī avārijas izkāpšanas zona. Ja iekārtas ir novietotas blakus viena otrai, brīvās zonas vērtību var sadalīt.
7. Pirms katras lietošanas reizes vizuāli pārbaudiet ierīci, tostarp aparatūru un pretestības līkumus.
8. Pirms iekārtas lietošanas pārbaudiet, vai uzgriežņi, skrūves un citi līkumi ir droši pievilkti.
9. Vienmēr izmantojiet aprīkojumu, kā norādīts. Ja, montējot vai pārbaudot iekārtu, konstatējat bojātas sastāvdaļas vai ja iekārtas lietošanas laikā no tās izstaro neparastu troksni, pārtrauciet darbu. Neizmantojiet iekārtu, kamēr problēma nav novērsta.
10. Neievietojiet priekšmetus atverēs.
11. Ņemiet vērā visus noteikumus un konstrukcijas daļas, kas var traucēt vingrinājumu laikā.
12. Iekārtas drošības līmeni var saglabāt tikai tad, ja to regulāri pārbauda, lai konstatētu bojājumus un/vai nolietojumu.
13. Aprīkojuma lietošanas laikā valkājiet piemērotu apģērbu. Izvairieties valkāt vaļēju apģērbu, kas var iesprūst iekārtā vai var ierobežot vai traucēt kustības.
14. Iekārta ir pārbaudīta un sertificēta saskaņā ar **EN ISO 20957-1** H klasē. Tā nav piemērota terapeitiskai lietošanai.
15. Pacelšanas vai pārvietošanas laikā ir jāievēro piesardzība, lai nesavainotu muguru. Vienmēr izmantojiet pareizu celšanas tehniku un/vai izmantojiet palīdzību.
16. Aprīkojums ir paredzēts tikai pieaugušo lietošanai. Neļaujiet bērniem bez uzraudzības piekļūt iekārtai.
17. Salieciet šo ierīci, kā aprakstīts šajā rokasgrāmatā. Izmantojiet tikai komplektā iekļautās detaļas. Pārbaudiet visas detaļas ar detaļu sarakstu.



BRĪDINĀJUMS: PIRMS JEBKURA TRENAŽIERA LIETOŠANAS IZLASIET VISUS NORĀDĪJUMUS. MĒS NEUZŅEMAMĒS NEKĀDU ATBILDĪBU MIESAS BOJĀJUMIEM VAI ĪPAŠUMA BOJĀJUMIEM, KAS RADUŠIES, LIETOJOT ŠO IZSTRĀDĀJUMU VAI TĀ LIETOŠANAS REZULTĀTĀ.

SPECIFIKĀCIJAS

Svars - 7 kg

Izmēri - 40,5 x 39 x 20 cm

Maksimālais lietotāja svars - 100 kg

UZTURĒŠANA

Jūsu ierīce ir rūpīgi izstrādāta tā, lai tai būtu nepieciešama minimāla apkope. Lai to nodrošinātu, mēs iesakām veikt šādas darbības. Uzturiet ierīci tīru, sviedrus, putekļus vai citus atlikumus ar mīkstu, tīru drānu pēc katras lietošanas reizes, kad nav redzamas nodiluma pazīmes. Vienmēr pārliecinieties, ka lentes ir drošas, un regulāri pārbaudiet uzgriežņu un skrūvju pievilksanu.

DALĀS

DAĻA NR.	APRAKSTS	DAUDZUMS	DAĻA NR.	APRAKSTS	DAUDZUMS
1	Galvenais rāmis	1	13	Skrūve (M6 * 40 mm)	4
2	Gala vāciņš (Ø50)	4	14	Skrūve (M5 * 10 mm)	1
3	Pedāļu rāmis (L)	1	15	Uzgrieznis (M8)	4
4	Pedāļu rāmis (R)	1	16	Skrūves kronšteins	1
5	Pedālis (L+R)	2	17	Rullītis (100)	1
6	Skrūve (M8 * 25)	2	18	Skrūves skrūve (M10 * 40 mm)	1
7	Regulēšanas poga	1	19	Uzgrieznis (M10)	1
8	Plastmasas bukses (Ø40)	4	20	Kabelis (355 mm)	1
9	Skrūves vāciņš	2	21	Savienotājs	2
10	Skrūve (M6 * 20)	2	22	Dators	1
11	Aizbāzņi	2	23	Bungee aukla (NEOBLIGĀTĀS DAĻAS)	2
12	Skrūve (M5 * 20 mm)	4	24	Magnēts	1

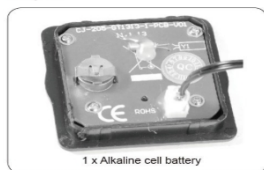
MONTĀŽAS INSTRUKCIJAS

Mini Stepper S3033 ir samontēts 99% apmērā. Jums būs nepieciešams tikai:

1. SOLIS. KABEĻU UZSTĀDĪŠANA ROKU UN KRŪŠU MUSKUĻU VINGRINĀŠANAI. (Ja pieejams) Pievienojiet abus kabelus piestipriniet pie galvenā rāmja. (5. attēls)

Pārliecinieties, ka tie ir pareizi un droši piestiprināti.

Step 1:



Attēlā. 1

Step 2:



Attēlā. 2

Step 3:



Attēlā. 3



Attēlā. 4



Attēls. 5



Attēls. 6

USE

1. Pagrieziet regulēšanas pogu, lai pēc mainītu pedāļa gājiena diapazonu.
2. Taimeris automātiski izslēdzas 4 minūtes pēc steppera treniņa pabeigšanas.
3. Skaitītājs ieslēgsies automātiski, kad jūs uzkāpsiet uz treniņiera un sāksiet vingrināt.

2. SOLIS AKUMULATORA NOMAŅA.

Atveriet soļu skaitītāju (22) un ievietojiet sārma bateriju atbilstošajā vietā. (1. attēls)

3. SOLIS. SKAITĪTĀJA PIESLĒGŠANA.

Pievienojiet skaitītāju (22) kabelim mašīnas galvenajā rāmī. (2. attēls)

DARBĪBAS PROCEDŪRA

1. Pagrieziet regulēšanas pogu, lai mainītu pedāļa kustības diapazonu.
 2. Noregulējiet regulēšanas pogas spriegojumu, lai pārliecinātos, ka spriegojuma vads ir labi savienots pareizai darbībai.
 3. Dators automātiski izslēdzas, ja 4 nav kustību.
 4. Dators ieslēgsies automātiski, kad sāksies vingrinājums.
 5. Visas funkcijas automātiski apstāsies un datora augšējā kreisajā stūrī parādīsies uzraksts "STOP", kad nebūs kustības.
- 4 sadaļām. Funkcijas atsāksies, kad sāksiet vingrināt.

DATORS

SCAN	Automātiski secīgi skenē katru funkciju.
LAIKS	Parāda kopējo treniņa sesijas laiku no 00:00 līdz 99:59.
COUNT	Rāda kopējo treniņa laikā veikto soļu skaitu.
REPS/MIN	Rāda atkārtojumus (vai soļus) minūtē treniņa laikā.
CAL	Parāda treniņa laikā sadedzinātās kalorijas. PIEZĪME: Šis ir aptuvenš mērījums.
FUNKCIJU POGA	Lai izvēlētos TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES Lai atjaunotu noklusējuma vērtības Nospiediet 4 sekundes, lai atjaunotu vērtību.

BATTERY

Ja monitora ekrānā var parādīties nepareiza attēla displejs, nomainiet akumulatoru, lai nodrošinātu labu rezultātu. Šis monitors izmanto vienu LR44 bateriju.

ATSAUCES NOTEIKUMI

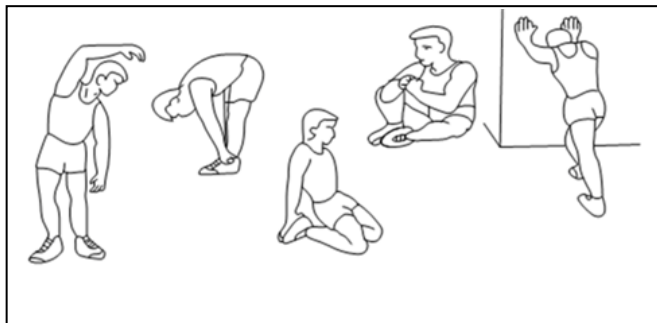
Sānu augšstilbu treniņieris tiek izmantots roku un kāju treniņiem. Stepper S3033 ir H klases prece. **Vienība nav paredzēta komerciālai izmantošanai terapijā vai rehabilitācijā.**

BRĪDINĀJUMS

Piedziņas mehānismi pēc lietošanas kļūst ļoti karsti. Nepieskarieties tiem un turiet tos bērniem nepieejamā vietā.

1. Warm-Up

Lai novērstu traumas un maksimāli uzlabotu sniegumu, mēs iesakām katru treniņu sākt ar iesildīšanos. Mēs iesakām veikt šādu vingrinājumu kā skeču karti. Katram vingrinājumam vismaz aptuveni 30 sekundes.



2. Nokļūšana uz sānu augšstilbu trenāžiera

Svarīgi: lai palīdzētu izveidot pareizu līdzsvaru un pareizu formu, vingrojot uz sānu augšstilbu trenāžiera, pirmo reizi lietotājiem iesakām novietot ierīci starp durvīm vai novietot augstu atzveltnes krēslu sānu augšstilbu trenāžiera priekšā. Turieties pie durvju ailes vai krēsla atzveltnes un, NEKĻŪSTOT UZ VIENĪBAS, lēnām novietojiet vienu kāju uz pedāļa un nospiediet uz leju tā, lai pedālis pieskartos pamatnei. Tagad novietojiet šo pašu kāju pedāļa vidū un uzkāpiet uz pedāļa. Pēc tam novietojiet otru kāju otra pedāļa vidū un lēnām sāciet ar abām pēdām kāpt uz augšu un uz leju. Turpiniet lēni spert soļus, lai iegūtu gan līdzsvaru, gan pieredzi ar sānu augšstilbu trenāžiera unikālo divvirzienu kustību.



1. solis:

Nostāieties uz grīdas Pie trenāžiera aizmugures. Uzlieciet kreiso kāju pilnībā uz pedāļa protektora daļas un nospiediet to uz leju, līdz tas apstājas.



3. solis:

Sāciet vingrinājumus Lēnā tempā ar vienmērīgiem, viegliem soļiem, lai jūs varētu iepazīties ar laterānu. augstu trenāžiera unikālo soļošanas kustību. Lai regulētu pedāļu pretestību, noņemiet pretestību no ierīces, atskrūvējiet pogu un pārvietojiet to uz jaunu pozīciju, pēc tam atkal pievilciet. Piezīme: Mērķis ir vienmērīga ritmiska, tāpēc mēģiniet netrāpīt uz pieturām zem katra pedāļa.

2. solis:

Uzlieciet labo kāju pilnībā uz labās kājas pedāļa lasāmās daļas.



3. Vingrinājumi



BEZMAKSAS SWINGING STEP Easy Kardio treniņš

Uzstādiet Stepper, kā aprakstīts rokasgrāmatas sadaļā "Darba sākšana". Lēnām sāciet šūpot rokas no vienas puses uz otru, it kā staigātu normāli. Jūs varat palielināt treniņa intensitāti, šūpojot rokas augstāk. Šūpojiet rokas augstākā līmenī ar maigu un vieglu šūpošanas kustību.



DZILI AUGŠSTILBU TUPIENI Palīdz nostiprināt un tonizēt sēžamvietu, gurnus un augšstilbiem. Nolaidiet sēžamvietu tuvāk ierīces pamatnei, saliecot gurnus un ceļgalus. Vainelaujiet ceļgaliem atrasties kāju pirkstiem. Šajā pozīcijā veiciet iespējas vairāk atkārtotību, pēc tam atgriezieties parastajā soļošanas pozīcijā, lai dotu kājām atpūsties. Atkārtojiet.



PĀRI GALVAI PRESE Definē jūsu plecus, vienlaikus trans kājas. Kamēr soli pozīciju, turiet rokas pie jūsu pleciem. Katru reizi, kad labā vai kreisā kāja pieskaras pedālim, izstiepiet abas rokas pāri galvai pret griestiem, neaizspiežot elkoņus. Tālāk, kad pret pedāli spiežat pretējo kāju, lēnām nolaidiet rokas atpakaļ sākuma pozīcijā un atkārtojiet.



AIZVIETOTIE BICEPSU CIRTAS

Piesardzīgi uzkāpiet uz stepera. Satveriet pretestības lentas un izstiepiet uz leju ar plaukstām uz augšu. Sperot soli uz leju, pagrieziet pretējo roku uz augšu krūšu virzienā, pārmaiņus paceļot rokas uz priekšu un atpakaļ ar katru soli.



ALTERNATE SHOULDER PRESS

Uzmanīgi uzkāpiet uz stepera. Satveriet pretestības lentas un izstiepiet vienu roku uz augšu, nospiežot virs galvu. Sperot soli uz leju, nospiediet pretējo roku virs jūsu galvu, ar katru soli pārmaiņus paceļot rokas uz priekšu un atpakaļ.



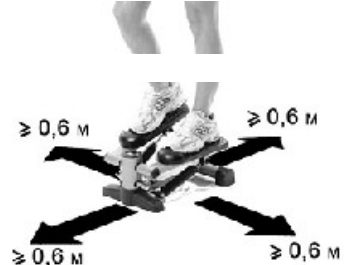
ALTERNATE SHOULDER PRESS

Uzmanīgi uzkāpiet uz stepera. Satveriet pretestības lentas un izstiepiet vienu roku uz augšu, nospiežot virs galvu. Sperot soli uz leju, nospiediet pretējo roku virs jūsu galvu, ar katru soli pārmaiņus paceļot rokas uz priekšu un atpakaļ.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSGEGEVINGEN

Dit product is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik en gebouwd voor optimale veiligheid. Houd rekening met de volgende veiligheidsmaatregelen:

- Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u lichamelijke of gezondheidsproblemen hebt die een risico kunnen vormen voor uw gezondheid en veiligheid, of die kunnen verhinderen dat u de apparatuur op de juiste manier gebruikt. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35, zwangere vrouwen of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen of evenwichtsstoornissen.
- Doe altijd eerst rekoefeningen om goed en voordat u dit apparaat gebruikt om te trainen.
- Wees je bewust van de signalen van je lichaam. Verkeerde of overmatige lichaamsbeweging kan je gezondheid schaden. Stop met sporten als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, zich licht in het hoofd, duizelig of misselijk voelen. Als u een van deze aandoeningen ervaart, moet u uw arts raadplegen voordat u doorgaat met het trainingsprogramma. Verwondingen aan de gezondheid kunnen het gevolg zijn van onjuiste of overmatige training.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens en na de oefeningen uit de buurt van de apparatuur.
- Gebruik de apparatuur op een stabiele en vlakke ondergrond met een beschermende hoes voor uw vloer of tapijt. Verplaats alle scherpe voorwerpen.
- De vrije ruimte moet ten minste 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte in richtingen van waaruit de uitrusting toegankelijk is. De vrije ruimte moet ook de ruimte voor een noodafstap omvatten. Als apparatuur naast elkaar is geplaatst, mag de waarde van de vrije ruimte worden gedeeld.
- Inspecteer het apparaat voor elk gebruik visueel, inclusief de hardware en weerstandsbochten.
- Controleer voordat u de apparatuur gebruikt of de moeren, bouten en andere bochten stevig vast.
- Gebruik de apparatuur altijd zoals aangegeven. Als u tijdens het monteren of controleren van de apparatuur defecte onderdelen aantreft of als u tijdens het gebruik ongewone geluiden uit de apparatuur hoort komen, stop dan. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is verholpen.
- Steek geen voorwerpen in de openingen.
- Houd rekening met alle voorschriften en constructiedelen die tijdens de oefeningen kunnen storen.
- Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt onderzocht op schade en/of .
- Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van de apparatuur. Vermijd het dragen van losse kleding die vast kan komen te zitten in de apparatuur of die bewegingen kan beperken of verhinderen.
- De apparatuur is getest en gecertificeerd volgens **EN ISO 20957-1** onder klasse H. De apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van de apparatuur om rugletsel te voorkomen. Gebruik altijd de juiste tiltechnieken en/of assistentie.
- De uitrusting is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen. Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van de apparatuur.
- Zet dit apparaat in elkaar zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik alleen onderdelen uit de set. Controleer alle onderdelen aan de hand van de onderdelenlijst.



WAARSCHUWING: LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U EEN FITNESSAPPARAAT GEBRUIKT. WIJ AANVAARDEN GEEN AANSPRAKELIJKHEID VOOR PERSOONLIJK LETSEL OF MATERIËLE SCHADE VEROORZAAKT DOOR OF DOOR HET GEBRUIK VAN DIT PRODUCT

SPECIFICATIES

Gewicht - 7 kg

Afmetingen - 40,5 x 39 x 20 cm

Maximaal gewicht gebruiker - 100 kg

ONDERHOUD

Uw toestel is zorgvuldig ontworpen om een minimum aan onderhoud te vereisen. Om dit te garanderen, raden we je aan het volgende te doen. Houd uw toestel schoon door na elk gebruik zweet, stof of andere resten af te vegen met een zachte, schone doek die geen tekenen van slijtage vertoont. Zorg er altijd voor dat de banden goed vastzitten en controleer regelmatig of de bouten en moeren goed vastzitten.

ONDERDELEN

DEELNUMMER	BESCHRIJVING	QTY	DEELNUMMER	BESCHRIJVING	QTY
1	Hoofdframe	1	13	Bout (M6 * 40mm)	4
2	Eindkap (Ø50)	4	14	Bout (M5 * 10mm)	1
3	Pedaalframe (L)	1	15	Moer (M8)	4
4	Pedaalframe (R)	1	16	Katrolsteun	1
5	Pedaal (L+R)	2	17	Katrol (100)	1
6	Bout (M8 * 25)	2	18	Pulleybout (M10 * 40mm)	1
7	Afstelknop	1	19	Moer (M10)	1
8	Kunststof bus (Ø40)	4	20	Kabel (355 mm)	1
9	Boutdop	2	21	Aansluiting	2
10	Bout (M6 * 20)	2	22	Computer	1
11	Stop	2	23	Bungee koord (OPTIONELE ONDERDELEN)	2
12	Bout (M5 * 20mm)	4	24	Magneet	1

MONTAGEHANDLEIDING

De Ministepper S3033 is voor 99% geassembleerd. Je alleen:

STAP 1. INSTALLATIE VAN KABELS VOOR HET TRAINEN VAN ARM- EN BORSTSPIEREN. (Indien beschikbaar) Sluit beide kabels aan het hoofdframe. (Fig. 5)

Zorg ervoor dat ze correct en stevig bevestigd zijn.

Step 1:

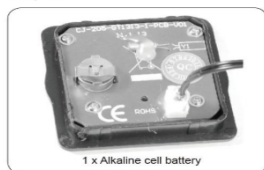


Foto. 1

Step 2:



Foto. 2

Step 3:



Foto. 3



Foto. 4



Foto. 5



Foto. 6

GEBRUIK

1. Draai aan de stelknop om het bereik van de pedaalslag naar wens aan te passen.
2. De timer schakelt automatisch uit 4 minuten na het voltooien van je stepper workout.
3. De teller wordt automatisch ingeschakeld wanneer je op het apparaat stapt en begint te trainen.

STAP 2 BATTERIJ VERVANGEN.

Open de stappenteller (22) en plaats een alkalinebatterij op de juiste plaats. (Fig. 1)

STAP 3. DE TELLER AANSLUITEN.

Sluit de teller (22) aan op de kabel in het hoofdframe van de machine. (Fig. 2)

BEDIENINGSPROCEDURE

1. Draai aan de afstelknop om het bewegingsbereik van het pedaal te wijzigen.
2. Pas de spanning van de afstelknop aan om ervoor te zorgen dat de spandraad goed is aangesloten voor een goede werking.
3. De computer schakelt automatisch uit als er 4 minuten lang geen beweging is.
4. De computer wordt automatisch ingeschakeld wanneer de oefening begint.
5. Alle functies stoppen automatisch en er verschijnt een "STOP"-teken in de linkerbovenhoek van de computer wanneer er geen beweging is. voor 4 secties. De functies worden hervat wanneer u begint met trainen.

COMPUTER

SCAN	Scant automatisch elke functie in volgorde.
TIJD	Toont de totale tijd van de trainingssessie die begint van 00:00 - 99:59.
TELL	Toont het totale aantal stappen dat tijdens de trainingssessie is gezet.
REPS/MIN	Toont de herhalingen (of passen) per minuut tijdens de trainingssessie.
CAL	Toont de verbrande calorieën tijdens de trainingssessie. OPMERKING: Dit is een geschatte meting.
FUNCTIETOETS	Om TIJD, TELLEN, REPS/MIN, CALORIEËN te selecteren Om de waarden terug te zetten op de standaardwaarden. Druk 4 seconden op om de waarde te resetten.

BATTERIJ

Als de monitor mogelijk niet goed wordt weergegeven, vervang dan de batterij om een goed resultaat te krijgen. Deze monitor gebruikt één LR44-batterij.

REFERENTIETERMEN

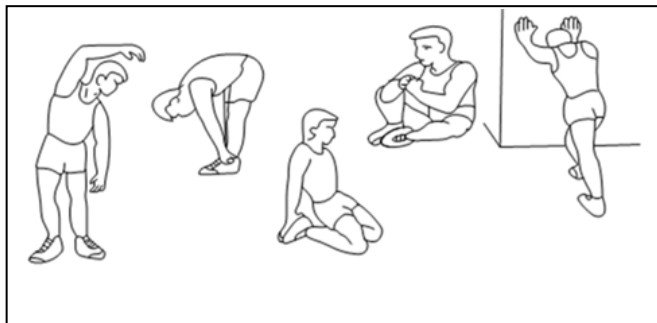
Zijdelingse dijtrainer wordt gebruikt voor het trainen van armen en benen. Stepper S3033 is artikel van klasse H. **Apparaat is niet bedoeld voor commerciële therapie of revalidatie.**

WAARSCHUWING

Actuators worden erg heet na gebruik. Niet aanraken en uit de buurt van kinderen houden.

1. Opwarmen

Om blessures te voorkomen en prestaties te maximaliseren raden we aan dat elke trainingsperiode begint met een warming-up. We stellen voor dat je de volgende oefening doet als schetskaart. Elke oefening minstens ongeveer 30 seconden.



2. Op de laterale dijtrainer gaan staan

Belangrijk: om de juiste balans en de juiste vorm aan te leren tijdens het trainen op de laterale dijtrainer, raden we de eerste gebruikers ten zeerste aan het toestel tussen een deuropening te plaatsen of een stoel met hoge rugleuning voor de laterale dijtrainer te zetten. Houd u vast aan de deuropening of de rugleuning van de stoel en **ZONDER OP DE EENHEID TE GAAN**, plaats langzaam één voet op het pedaal en duw naar beneden zodat het pedaal contact maakt met de basis. Plaats nu dezelfde voet in het midden van het pedaal en stap omhoog op het pedaal. Plaats vervolgens uw andere voet in het midden van het andere pedaal en begin langzaam op en neer te stappen met beide voeten. Blijf langzaam op en neer stappen terwijl u zowel balans krijgt als ervaring met de unieke bi- directionele beweging van de laterale dijtrainer.



Stap 1:

Ga op de vloer staan Aan de achterkant van je trainer. Zet je linkervoet volledig op het profielgedeelte van het linker voetpedaal en duw het naar beneden totdat het stopt.



Stap 3:

Begin met trainen in een langzaam tempo met soepele, gemakkelijke stappen zodat je vertrouwd raakt met de lateran hoog trainer unieke stapbeweging van de lateran high trainer. Om de pedaalweerstand aan te passen, stap je van het apparaat af, draai je de knop los en zet je hem in een nieuwe positie en draai je hem weer vast. Opmerking: Soepel ritmisch stappen is het doel, dus probeer de stops onder elk voetpedaal niet te raken.



Stap 2:

Plaats je rechtersoet volledig op het leesgedeelte van het rechter voetpedaal.

3. Oefeningen



GRATIS ZWENKEN STAP Gemakkelijk Cardio-workout

Stap op de Stepper zoals beschreven in het hoofdstuk "Aan de slag" van deze handleiding. Zwaai je armen langzaam heen en weer alsof je normaal loopt. Je kunt de intensiteit van je training verhogen door je armen hoger te zwaaien. Zwaai je armen op een hoger niveau met een rustige en gemakkelijke zwaaibeweging.



AFWISSELENDE BICEP CURLS

Stap voorzichtig op de stepper. Pak de weerstandsbanden vast en strek naar beneden met de handpalmen naar boven. Terwijl je naar beneden stapt, krul je de tegenovergestelde arm omhoog naar je borst, waarbij je afwisselend je armen heen en weer tilt bij elke stap.



DIEPE DIJ SQUATS

Helpt de billen te definiëren, versterken en verstevigen, heupen en dijen. Breng je billen dicht bij de basis van het apparaat door je heupen en knieën te buigen. Doe Laat je knieën niet je tenen komen. Doe zoveel mogelijk herhalingen in deze positie als je kunt en ga dan terug naar je normale stappositie om je benen rust te. Herhaal



ALTERNATIEVE SCHOUDERDRUK

Voorzichtig stap op de stepper. Pak de weerstandsbanden vast en strek één arm omhoog, druk over je hoofd. Terwijl je naar beneden stapt druk je de andere arm over je hoofd. hoofd, waarbij je afwisselend je armen heen en weer tilt bij elke stap.



OVERHEID PERS

Definieert je schouders terwijl het je benen. Houd tijdens het stappen je handen bij je schouders. Elke keer dat je met je rechter- of linkervoet tegen het pedaal stapt, strek je beide handen boven je hoofd uit naar het plafond zonder je ellebogen vast te zetten. Als je vervolgens de andere voet tegen het pedaal drukt, laat je je armen langzaam weer zakken naar de beginpositie en herhaal je dit.



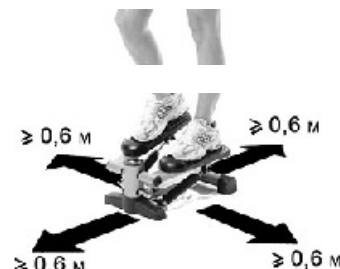
ALTERNATIEVE SCHOUDERDRUK

Voorzichtig stap op de stepper. Pak de weerstandsbanden vast en strek één arm omhoog, druk over je hoofd. Terwijl je naar beneden stapt druk je de andere arm over je hoofd. hoofd, waarbij je afwisselend je armen heen en weer tilt bij elke stap.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Este produto foi concebido apenas para utilização doméstica e foi construído para uma segurança óptima. Tenha em atenção as seguintes precauções de segurança:

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, deve consultar o seu médico para determinar se tem alguma condição física ou de saúde que possa criar um risco para a sua saúde e segurança ou impedi-lo de utilizar o equipamento corretamente. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectem o ritmo cardíaco, a pressão arterial ou o nível de colesterol. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos, mulheres grávidas ou pessoas com problemas de saúde ou de equilíbrio pré-existentes.
2. Antes de utilizar este equipamento para fazer exercício, faça sempre exercícios de alongamento para um aquecimento adequado.
3. Esteja atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de se exercitar se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar extrema, sensação de cabeça leve, tonturas ou náuseas. Se sentir alguma destas condições, deve consultar o seu médico antes de prosseguir com o programa de exercício. O treino incorreto ou excessivo pode provocar lesões na saúde.
4. Durante e após os exercícios, manter as crianças e os animais domésticos afastados do equipamento.
5. Utilize o equipamento numa superfície estável e nivelada com uma cobertura protetora para chão ou alcatifa. Deslocar todos os objectos pontiagudos.
6. A área livre deve ser pelo menos 0,6 m maior do que a área de formação de direcções de acesso ao equipamento. A área livre deve também incluir a área para desmontagem de emergência. Se o equipamento estiver posicionado adjacente um ao outro, o valor da área livre pode ser partilhado.
7. Antes de cada utilização, inspecionar visualmente a unidade, incluindo as ferragens e as dobras da resistência.
8. Antes de utilizar o equipamento, verificar se as porcas, parafusos e outras dobras estão firmemente apertados.
9. Utilizar sempre o aparelho conforme indicado. Se encontrar componentes defeituosos durante a montagem ou a verificação do aparelho, ou se ouvir ruídos anormais provenientes do aparelho durante a sua utilização, pare. Não utilizar o aparelho até que o problema tenha sido resolvido.
10. Não introduzir nenhum objeto nas aberturas.
11. Estar atento a todas as partes regulamentares e construtivas que possam perturbar durante os exercícios.
12. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se este for regularmente examinado quanto a danos e/ou .
13. Usar vestuário adequado durante a utilização do equipamento. Evitar usar vestuário largo que possa ficar preso no equipamento ou que possa restringir ou impedir o movimento.
14. O equipamento foi testado e certificado de acordo com a **norma EN ISO 20957-1** na classe H. Não é adequado para utilização terapêutica.
15. É necessário ter cuidado ao levantar ou deslocar o equipamento para não magoar as costas. Utilizar sempre técnicas de elevação adequadas e/ou recorrer à assistência.
16. O equipamento foi concebido para ser utilizado apenas por adultos. Manter as crianças sem supervisão afastadas do equipamento.
17. Montar este aparelho como descrito neste manual. Utilizar apenas peças do conjunto. Verificar todas as peças com a lista de peças.



AVISO: LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR QUALQUER EQUIPAMENTO DE FITNESS. NÃO ASSUMIMOS QUALQUER RESPONSABILIDADE POR FERIMENTOS PESSOAIS OU DANOS MATERIAIS CAUSADOS POR OU ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DESTES PRODUTOS

ESPECIFICAÇÕES

Peso - 7 kg

Dimensões - 40,5 x 39 x 20 cm

Peso máximo do utilizador - 100 kg

MANUTENÇÃO

O seu aparelho foi cuidadosamente concebido para exigir um mínimo de manutenção. Para garantir, recomendamos que faça o seguinte. Mantenha a sua unidade limpa, limpando o suor, o pó ou outros resíduos com um pano macio e limpo após cada utilização, sem sinais de desgaste. Certifique-se sempre de que as faixas estão seguras e verifique regularmente o aperto das porcas e parafusos

PEÇAS

N.º DE PEÇA	DESCRIÇÃO	QUANTIDADE	N.º DE PEÇA	DESCRIÇÃO	QUANTIDADE
1	Quadro principal	1	13	Parafuso (M6 * 40mm)	4
2	Tampa da extremidade (Ø50)	4	14	Parafuso (M5 * 10mm)	1
3	Estrutura do pedal (L)	1	15	Porca (M8)	4
4	Estrutura do pedal (R)	1	16	Suporte da polia	1
5	Pedal (L+R)	2	17	Polia (100)	1
6	Parafuso (M8 * 25)	2	18	Parafuso da polia (M10 * 40mm)	1
7	Botão de ajuste	1	19	Porca (M10)	1
8	Casquilho de plástico (Ø40)	4	20	Cabo (355 mm)	1
9	Tampa do parafuso	2	21	Conector	2
10	Parafuso (M6 * 20)	2	22	Computador	1
11	Rolha	2	23	Cabo elástico (PARTES OPCIONAIS)	2
12	Parafuso (M5 * 20mm)	4	24	Íman	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

O Mini Stepper S3033 está 99% montado. Só precisa :

PASSO 1. INSTALAÇÃO DOS CABOS PARA EXERCITAR OS MÚSCULOS DOS BRAÇOS E DO PEITO. (Se disponível) Ligar ambos os cabos à estrutura principal. (Fig. 5)

Certifique-se de que estão corretamente e firmemente fixados.

Step 1:



Fig. 1

Step 2:



Fig. 2

Step 3:



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

UTILIZAÇÃO

1. Rode o botão de ajuste para modificar a gama de curso do pedal conforme pretendido.
2. O temporizador desliga-se automaticamente 4 minutos depois de terminar o treino de stepper.
3. O contador ligar-se-á automaticamente quando subir para a máquina e começar a fazer exercício.

PASSO 2 SUBSTITUIÇÃO DA PILHA.

Abrir o contador de passos (22) e inserir uma pilha alcalina no local adequado. (Fig. 1)

PASSO 3. LIGAÇÃO DO CONTADOR.

Ligar o contador (22) ao cabo situado na estrutura principal da máquina. (Fig. 2)

PROCEDIMENTO DE FUNCIONAMENTO

1. Rodar o botão de ajuste para alterar a amplitude de movimento do pedal.
2. Ajustar a tensão do botão de regulação para garantir que o fio de tensão está bem ligado para um funcionamento correto.
3. O computador desliga-se automaticamente se não houver movimento durante 4 minutos.
4. O computador ligar-se-á automaticamente quando o exercício começar.
5. Todas as funções param automaticamente e um sinal "STOP" aparece no canto superior esquerdo do computador quando não há movimento para 4 secções. As funções recomeçam quando começa a fazer exercício.

COMPUTADOR

SCAN	Analisa automaticamente cada função em sequência.
TEMPO	Apresenta o tempo total da sessão de treino que começa entre 00:00 - 99:59.
CONTAGEM	Apresenta o número total de passos efectuados durante a sessão de treino.
REPS/MIN	Apresenta as repetições (ou passadas) por minuto durante a sessão de treino.
CAL	Apresenta as calorias queimadas durante sessão de treino. NOTA: Esta é uma medição aproximada.
BOTÃO DE FUNÇÃO	Para seleccionar TEMPO, CONTAGEM, REPS/MIN, CALORIAS Para repor os valores predefinidos. Prima 4 segundos para repor o valor.

BATERIA

Se houver a possibilidade de ver um ecrã incorreto no monitor, substitua a pilha para obter um bom resultado. Este monitor utiliza uma pilha LR44.

TERMOS DE REFERÊNCIA

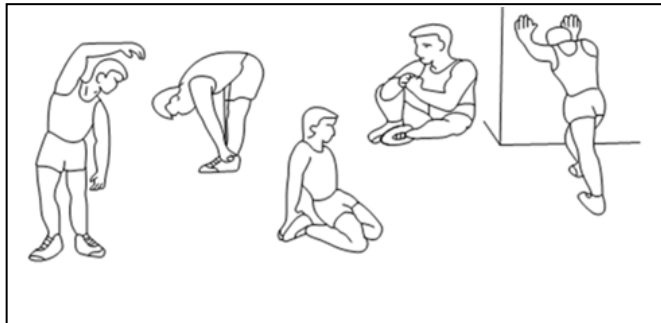
O simulador de coxas lateral é utilizado para o treino de braços e pernas. O Stepper S3033 é um artigo da classe H. **A unidade não se destina a terapia ou reabilitação para uso comercial.**

AVISO

Os actuadores ficam muito quentes após a utilização. Não tocar e manter afastado do alcance das crianças.

1. Aquecimento

Para evitar lesões e maximizar o desempenho, recomendamos que cada período de treino comece com um aquecimento. Sugerimos que faça o seguinte exercício como mapa de esboço. Cada exercício tem uma duração mínima de 30 segundos.



2. Subir para o treinador lateral de coxas

Importante: para ajudar a estabelecer um equilíbrio correto e uma forma adequada durante o exercício no simulador lateral de coxas, recomendamos vivamente que os utilizadores iniciantes coloquem a unidade entre uma porta ou posicionem uma cadeira de costas altas em frente do simulador lateral de coxas. Agarre-se ao batente da porta ou às costas da cadeira e, SEM SUBIR NA UNIDADE, coloque lentamente um pé no pedal e empurre-o para baixo, de modo a que o pedal entre em contacto com a base. Agora, coloque o mesmo pé no meio do pedal e suba para cima do pedal. Em seguida, coloque o outro pé no centro do outro pedal e comece lentamente a subir e a descer com os dois pés. Continue a pisar LENTAMENTE à medida que ganha equilíbrio e experiência com o movimento bidirecional único do lateral thigh trainer.



Passo 1:

De pé no chão, na parte de trás do seu simulador. Colocar o pé esquerdo na secção do piso do pedal esquerdo e empurrá-lo para baixo até parar.



Passo 2:

Colocar o pé direito completamente sobre a secção de leitura do pedal direito.



Passo 3:

Comece a exercitar-se num ritmo lento, com passos suaves e fáceis, se familiarizar com o lateran alto trainer movimento de passo único da lateran high trainer. Para ajustar a resistência do pedal, desmonte a unidade, desapeite o botão e mova-o para uma nova posição e volte a apertar. Nota: O objetivo é dar passos suaves e ritmados, por isso tente não bater nos batentes baixo de cada pedal.

3. Exercícios



LIVRE BALANÇO PASSO Fácil Treino de cardio

Pise no Stepper conforme descrito secção "" deste manual. Lentamente, comece a balançar os braços de um lado para o outro, como se estivesse a andar normalmente. Pode aumentar a intensidade do seu exercício balançando os braços mais alto. Balance os braços a um nível mais elevado com um movimento de balanço suave e fácil.



ROSCA BÍCEPS ALTERNADA

Suba cuidadosamente para o stepper. Agarre as bandas de resistência e estenda-se para baixo com as palmas das mãos viradas para cima. Enquanto , enrole o braço em direção ao peito, levantando alternadamente os braços para trás e para a frente a cada passo.



AGACHAMENTOS PROFUNDOS PARA AS COXAS

Ajuda a definir, reforçar e tonificar as nádegas, ancas e coxas. Baixe as nádegas para mais perto da base do aparelho, dobrando as ancas e os joelhos. Não deixe que os joelhos passem à frente dos dedos dos pés. Faça o maior número de repetições possível nesta posição, depois volte à posição normal de passo para descansar as pernas. Repetir



PRESSÃO ALTERNATIVA DOS OMBROS

Cuidadosamente subir para o stepper. Agarre as bandas de resistência e estenda um braço para cima, fazendo pressão sobre a sua cabeça. Enquanto desce, pressione o braço oposto sobre a cabeça. cabeça, levantando alternadamente os braços para trás e para a frente a cada passo.



IMPRENSA SOBREPOSTA

Define os seus ombros enquanto transpõe as suas pernas. Durante a posição de passo, mantenha as mãos junto aos ombros. De cada vez que o pé direito ou esquerdo encostar ao pedal, estenda as duas mãos por cima da cabeça, em direção ao teto, sem bloquear os cotovelos. De seguidaao pressionar o pé oposto contra o pedal, baixe lentamente os braços para a posição inicial e repita



PRESSÃO ALTERNATIVA DOS OMBROS

Cuidadosamente subir para o stepper. Agarre as bandas de resistência e estenda um braço para cima, fazendo pressão sobre a sua cabeça. Enquanto desce, pressione o braço oposto sobre a cabeça. cabeça, levantando alternadamente os braços para trás e para a frente a cada passo.

INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

Acest produs a fost proiectat numai pentru uz casnic și construit pentru o siguranță optimă. Vă rugăm să țineți cont de următoarele măsuri de siguranță:

- Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă consultați medicul pentru a stabili dacă aveți afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau care v-ar împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta de peste 35 de ani, femeile însărcinate sau cele cu probleme de sănătate preexistente sau deficiențe de echilibru.
- Înainte de a utiliza acest echipament pentru exerciții fizice, faceți întotdeauna exerciții de întindere pentru a vă corespunzător.
- Fiți conștienți de semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opiți exercițiul fizic dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: durere, strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, senzație de amețeală, amețeală sau greață. Dacă vă confrunțați cu oricare dintre aceste simptome, trebuie să consultați medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice. Leziuni ale sănătății pot rezulta în urma unui antrenament incorect sau excesiv.
- În timpul exercițiilor și după acestea, țineți copiii și animalele de companie departe de echipament.
- Utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și nivelată, cu un capac de protecție pentru podea sau covor. Mutați toate obiectele ascuțite.
- Zona liberă trebuie să fie cu cel puțin 0,6 m mai mare decât zona de antrenament direcțiile din care se accesează echipamentul. Zona liberă trebuie să includă, de asemenea, zona pentru coborârea de urgență. În cazul în care echipamentul este poziționat unul lângă celălalt, valoarea zonei libere poate fi împărțită.
- Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual unitatea, inclusiv feronieria și îndoirile de rezistență.
- Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele, șuruburile și alte coturi sunt bine strânse.
- Utilizați întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost remediată.
- Nu introduceți niciun obiect în nicio deschidere.
- Fiți atenți la toate părțile regulamentare și constructive care pot deranja în timpul exercițiilor.
- Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă acesta este examinat în mod regulat pentru a depista deteriorări și/sau .
- Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării echipamentului. Evitați să purtați haine largi care se pot prinde în echipament sau care pot limita sau împiedica mișcarea.
- Echipamentul a fost testat și certificat în conformitate cu **EN ISO 20957-1** în clasa H. Nu este adecvat pentru uz terapeutic.
- Trebuie să aveți grijă când ridicați sau mutați echipamentul pentru a nu vă răni spatele. Utilizați întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și/sau apelați la asistență.
- Echipamentul este conceput numai pentru utilizarea de către adulți. Țineți copiii nesupravegheați departe de echipament.
- Asamblați această unitate așa cum este descris în acest manual. Utilizați numai piese din set. Verificați toate piesele cu lista de piese.



AVERTIZARE: CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT DE FITNESS. NU NE ASUMĂM NICIO RESPONSABILITATE PENTRU VĂTĂMĂRI CORPORALE SAU DAUNE MATERIALE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS

SPECIFICAȚII

Greutate - 7 kg

Dimensiuni - 40,5 x 39 x 20 cm

Greutatea maximă a utilizatorului - 100 kg

ÎNȚREȚINERE

Unitatea dvs. a fost proiectată cu atenție pentru a necesita o întreținere minimă. Pentru a asigura acest lucru, vă recomandăm să faceți următoarele. Păstrați unitatea curată ștergând transpirația, praful sau alte reziduuri cu o cârpă moale și curată după fiecare utilizare nu prezintă semne de uzură. Asigurați-vă întotdeauna că benzile sunt bine fixate și verificați periodic strângerea piulițelor și a șuruburilor

PIETE

PARTEA NO.	DESCRIERE	QTY	PARTEA NO.	DESCRIERE	QTY
1	Cadru principal	1	13	Bolț (M6 * 40mm)	4
2	Capac de capăt (Ø50)	4	14	Bolț (M5 * 10mm)	1
3	Cadru pedală (L)	1	15	Piuliță (M8)	4
4	Cadru pedală (R)	1	16	Suport pentru scripete	1
5	Pedală (L+R)	2	17	Polei (100)	1
6	Bolț (M8 * 25)	2	18	Șurub pentru scripete (M10 * 40mm)	1
7	Buton de reglare	1	19	Piuliță (M10)	1
8	Bucșă din plastic (Ø40)	4	20	Cablu (355mm)	1
9	Capac pentru șuruburi	2	21	Conector	2
10	Bolț (M6 * 20)	2	22	Computer	1
11	Dop	2	23	Cordonul Bungee (PĂRȚI OPȚIONALE)	2
12	Bolț (M5 * 20mm)	4	24	Magnet	1

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

Mini Stepper S3033 este asamblat în proporție de 99%. Va trebui doar să:

PASUL 1. INSTALAREA CABLURILOR PENTRU EXERSAREA MUȘCHILOR BRAȚELOR ȘI PIEPTULUI. (Dacă este disponibil) Conectați ambele cabluri la cadrul principal. (Fig. 5)

Asigurați-vă că acestea sunt fixate corect și sigur.

Step 1:



Pic. 1

Step 2:



Pic. 2

Step 3:



Pic. 3



Pic. 4



Pic. 5



Pic. 6

UTILIZARE

1. Rotiți butonul de reglare pentru a modifica intervalul de deplasare a pedalei după cum doriți.
2. Cronometrul se oprește automat la 4 minute terminarea antrenamentului pe stepper.
3. Contorul va porni automat atunci când vă urcați în aparat și începeți să faceți exerciții.

PASUL 2 ÎNLOCUIREA BATERIEI.

Deschideți contorul pas cu pas (22) și introduceți o baterie alcalină în locul corespunzător. (Fig. 1)

PASUL 3. CONECTAREA CONTORULUI.

Conectați contorul (22) la cablul din cadrul principal al mașinii. (Fig. 2)

PROCEDURA DE OPERARE

1. Rotiți butonul de reglare pentru a modifica intervalul de mișcare al pedalei.
2. Reglați tensiunea butonului de reglare pentru a vă asigura că firul de tensiune este bine conectat pentru o funcționare corespunzătoare.
3. Computerul se va opri automat dacă nu există nicio mișcare timp de 4 minute.
4. Computerul se va porni automat atunci când începe exercițiul.
5. Toate funcțiile se vor opri automat și un semn "STOP" va apărea în colțul din stânga sus al computerului atunci când nu există nicio mișcare pentru 4 secțiuni. Funcțiile vor reîncepe atunci când începeți să faceți exerciții.

COMPUTER

SCAN	Scanează automat fiecare funcție în succesiune.
ORA	Afișează timpul total al sesiunii de antrenament începând de la 00:00 - 99:59.
COUNT	Afișează numărul total de pași efectuați în timpul sesiunii de antrenament.
REPS/MIN	Afișează repetițiile (sau pașii) pe minut în timpul sesiunii de antrenament.
CAL	Afișează calorii arse în timpul sesiunii de antrenament. NOTĂ: Aceasta este o măsurătoare aproximativă.
BUTON DE FUNCȚIE	Pentru a selecta TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES Pentru resetarea valorilor implicite. Apăsăți 4 secunde pentru a reseta valoarea.

BATERIE

Dacă există posibilitatea de a vedea un afișaj necorespunzător pe monitor, vă rugăm să înlocuiți bateria pentru a obține un rezultat bun. Acest monitor utilizează o baterie LR44.

TERMENI DE REFERINȚĂ

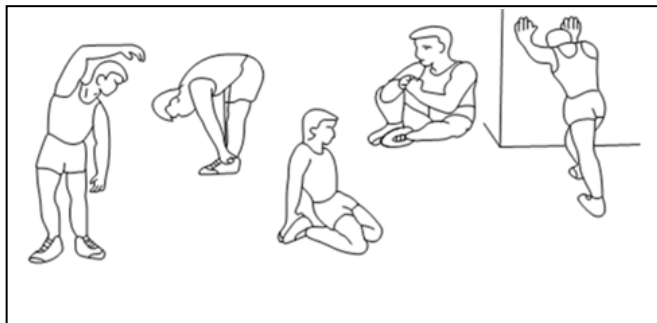
Antrenorul lateral pentru coapse este utilizat pentru antrenarea brațelor și picioarelor. Stepper S3033 este un articol din clasa H. **Unitatea nu este destinată terapiei sau reabilitării în scopuri comerciale.**

AVERTISMENT

Actuatoarele devin foarte fierbinți după utilizare. Nu atingeți și țineți departe de copii.

1. Încălzire

Pentru a preveni rănilile și a maximiza performanța, vă recomandăm ca fiecare perioadă de antrenament să înceapă cu o încălzire. Vă sugerăm să faceți următoarele exerciții ca schiță de hartă. Fiecare exercițiu cel puțin aproximativ 30 de secunde.



2. Urcarea pe antrenorul lateral pentru coapse

Important: pentru a ajuta la stabilirea unui echilibru corect și a unei forme adecvate în timpul exercițiilor pe aparatul de gimnastică pentru coapse laterale, recomandăm ca primii utilizatori să plaseze unitatea între o ușă sau să poziționeze un scaun cu spătar înalt în fața aparatului de gimnastică pentru coapse laterale. Țineți-vă de ușă sau de spătarul scaunului și, FĂRĂ A URCA PE UNITATE, puneți încet un picior pe pedală și împingeți în jos astfel încât pedala să intre în contact cu baza. Acum, puneți același picior în mijlocul pedalei și urcați pe pedală. Apoi, puneți celălalt picior în centrul celeilalte pedale și începeți să pășiți încet în sus și în jos cu ambele picioare. Continuați să pășiți LENT pe măsură ce câștigați atât echilibru, cât și experiență cu mișcarea bidirecțională unică a antrenorului lateral pentru coapse.



Pasul 1:
Stați pe podea în spatele aparatului de antrenament. Puneți piciorul stâng complet pe secțiunea benzii de rulare a pedalei stângi și împingeți-o în jos până se oprește.



Pasul 2:
Așezați piciorul drept complet pe secțiunea de citire a piciorului drept.



Pasul 3:

Începeți exercițiile într-un tempo lent, cu pași ușori și ușori, astfel încât să vă familiarizați cu lateranul mare antrenorului mișcarea unică a pasului. Pentru a regla rezistența pedalei, demontați unitate, desurubați butonul și mutați-l într-o poziție nouă, apoi strângeți-l din nou. Notă: Scopul pășirea ritmică lină, așa că încercați să nu atingeți stopurile de sub fiecare pedală.

3. Exerciții



LIBER BALANSARE PASUL Ușor

Antrenament cardio
Urcați pe stepper așa cum este descris secțiunea "Noțiuni introductive" a manualului său. Începeți încet să vă legănați brațele dintr-o parte în alta, ca și cum ați merge normal. Puteți crește intensitatea antrenamentului prin legănarea brațelor mai sus. brațele la un nivel mai înalt cu o mișcare de balansare ușoară și blândă.



BICEP CURLS ALTERNATIV

Urcați cu grijă pe stepper. Prindeți benzile de rezistență și întindeți-vă în jos cu palmele îndreptate în sus. În timp ce coborâți, îndoiți brațul opus spre piept, ridicând alternativ brațele înainte și înapoi la fiecare pas.



GENUFLEXIUNI ADÂNCI ALE COAPSELOR
Ajută la definirea întărirea și tonifierea feselor, șoldurilor și coapselor. Coborâți fesele mai aproape de baza aparatului prin îndoirea șoldurilor și a genunchilor. Faceți nu lăsați genunchii să ajungă în degetelor de la picioare. Faceți cât multe repetări în această poziție, apoi reveniți la poziția normală de pas pentru a vă odihni picioarele. Repetați



PRESA ALTERNATIVĂ A UMĂRULUI

Cu atenție urcați pe stepper. Prindeți benzile de rezistență și întindeți un braț în sus, apăsând peste pe capului. În timp ce coborâți, apăsați brațul opus peste cap, ridicând alternativ brațele înainte și înapoi cu fiecare pas.



PRESĂ DE SUPRAÎNĂLTARE
Îți definește umerii în timp ce îți transpicio are. În timpul poziției de pas, țineți-vă mâinile lângă umeri. De fiecare dată când piciorul drept sau stâng apasă pedala, întindeți ambele mâini deasupra capului, spre tavan, fără a bloca coatele. Apoi, pe măsură apăsați piciorul opus pe pedală, coborâți încet brațele înapoi în poziția inițială și repetați



PRESA ALTERNATIVĂ A UMĂRULUI

Cu atenție urcați pe stepper. Prindeți benzile de rezistență și întindeți un braț în sus, apăsând peste pe capului. În timp ce coborâți, apăsați brațul opus peste cap, ridicând alternativ brațele înainte și înapoi cu fiecare pas.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

Tento výrobok bol navrhnutý len na domáce použitie a skonštruovaný pre optimálnu bezpečnosť. Upozorňujeme na nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, či nemáte nejaké fyzické alebo zdravotné ťažkosti, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám brániť v správnom používaní zariadenia. Rada lekára je nevyhnutná, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov, tehotné ženy alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami alebo poruchami rovnováhy.
2. Pred použitím tohto zariadenia na cvičenie vždy vykonajte strečingové cvičenia na správne.
3. Všímajte si signály svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémnu dýchavičnosť, pocit závratu, točenie hlavy alebo nevoľnosť. Ak sa u vás vyskytne niektorý z týchto stavov, mali by ste sa pred pokračovaním v cvičebnom programe poradiť so svojím lekárom. Z nesprávneho alebo nadmerného tréningu môže dôjsť k zraneniu.
4. Počas cvičenia a po ňom udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia.
5. Zariadenie používajte na stabilnom a vyrovnanom povrchu s ochranným krytom podlahy alebo koberca. Odstráňte všetky ostré predmety.
6. Voľná plocha nesmie byť o menej ako 0,6 m väčšia ako tréningová plocha v smeroch, z sa k zariadeniu prístupuje. Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzové zosadenie. Ak je zariadenie umiestnené vedľa seba, hodnota voľnej plochy sa môže rozdeliť.
7. Pred každým použitím vizuálne skontrolujte jednotku vrátane hardvéru a odporových ohybov.
8. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice, skrutky a iné ohyby bezpečne utiahnuté.
9. Zariadenie vždy používajte podľa . Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia zistíte akékoľvek chybné komponenty alebo ak počas používania zariadenia počujete z neho vychádzať neobvyklý hluk, prestaňte ho používať. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém neodstráni.
10. Do žiadneho otvoru nekladajte predmety.
11. Dávajte pozor na všetky regulačné a konštrukčné časti, ktoré môžu počas cvičenia rušiť.
12. Úroveň bezpečnosti zariadenia sa môže zachovať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené a/alebo .
13. Počas používania zariadenia noste vhodný odev. Vyhnite sa noseniu voľného odevu, ktorý by sa mohol zachytiť o zariadenie alebo ktorý by mohol obmedzovať alebo brániť v pohybe.
14. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa normy **EN ISO 20957-1** v triede H. Nie je vhodné na terapeutické použitie.
15. Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať na opatnosť, ste si neporanili chrbát. Vždy používajte správne techniky zdvíhania a/alebo pomoc.
16. Zariadenie je určené len pre dospelých. Udržiavajte deti bez dozoru mimo zariadenia.
17. Zostavte túto jednotku podľa popisu v tejto príručke. Používajte len diely zo súpravy. Všetky diely skontrolujte podľa zoznamu dielov.



UPOZORNENIE: PRED POUŽITÍM AKÉHOKOĽVEK FITNES ZARIADENIA SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. NENESIEME ŽIADNU ZODPOVEDNOSŤ ZRANENIA OSÔB, ALEBO ŠKODY NA MAJETKU SPÔSOBENÉ POUŽÍVANÍM TOHTO VÝROBKU ALEBO V DÔSLEDKU POUŽÍVANIA TOHTO VÝROBKU

ŠPECIFIKÁCIE

Hmotnosť - 7 kg

Rozmery - 40,5 x 39 x 20 cm

Maximálna hmotnosť používateľa - 100 kg

ÚDRŽBA

Vaša jednotka bola starostlivo navrhnutá tak, aby vyžadovala minimálnu údržbu. Aby ste to zabezpečili, odporúčame vám vykonať nasledujúce kroky. Prístroj udržiavajte v čistote tak, že po každom použití z neho jemnou čistou handričkou pot, prach alebo iné zvyšky, ktoré nevykazujú známky opotrebovania. Vždy sa uistite, že sú pásy zaistené, a pravidelne kontrolujte dotiahnutie matic a skrutiek

ČASTI

ČASŤ Č.	POPIS	QTY	ČASŤ Č.	POPIS	QTY
1	Hlavný rám	1	13	Skrutka (M6 * 40 mm)	4
2	Koncový uzáver (Ø50)	4	14	Skrutka (M5 * 10 mm)	1
3	Rám pedálov (L)	1	15	Matica (M8)	4
4	Rám pedálov (R)	1	16	Držiak remenice	1
5	Pedál (L+R)	2	17	Kladka (100)	1
6	Skrutka (M8 * 25)	2	18	Skrutka remenice (M10 * 40 mm)	1
7	Nastavovací gombík	1	19	Matica (M10)	1
8	Plastové puzdro (Ø40)	4	20	Kábel (355 mm)	1
9	Krytka skrutky	2	21	Konektor	2
10	Skrutka (M6 * 20)	2	22	Počítač	1
11	Zátka	2	23	Bungee Cord (VOLITELNÉ ČASTI)	2
12	Skrutka (M5 * 20 mm)	4	24	Magnet	1

NÁVOD NA MONTÁŽ

Mini Stepper S3033 je na 99 % zmontovaný. Potrebujete len:

KROK 1. INŠTALÁCIA KÁBLOV NA PRECVIČOVANIE SVALOV RÚK A HRUDNÍKA. (Ak je k dispozícii) Pripojte oba káble k hlavnému rámu. (Obr. 5)

Uistite sa, že sú správne a bezpečne pripevnené.

Step 1:



Obrázok. 1

Step 2:



Obrázok. 2

Step 3:



Obrázok. 3



Obrázok. 4



Obrázok. 5



Obrázok. 6

POUŽÍVAJTE

1. Otáčaním nastavovacieho gombíka upravte rozsah dráhy pedálu podľa potreby.
2. Časovač sa automaticky vypne 4 minúty po skončení tréningu na stepperi.
3. Počítadlo sa automaticky zapne, keď nastúpíte na stroj a začnete cvičiť.

KROK 2 VÝMENA BATÉRIE.

Otvorte krokové počítadlo (22) a na príslušné miesto vložte alkalickú batériu. (Obr. 1)

KROK 3. PRIPOJENIE POČÍTADLA.

Pripojte počítadlo (22) ku káblu v hlavnom ráme stroja. (Obr. 2)

POSTUP OPERÁCIE

1. Otáčaním nastavovacieho gombíka zmeníte rozsah pohybu pedálu.
2. Nastavte napnutie nastavovacieho gombíka, aby ste sa uistili, že napínací drôt je dobre pripojený pre správnu funkciu.
3. Počítač sa automaticky vypne, ak sa 4 minúty nehýbe.
4. Počítač sa automaticky zapne po začatí cvičenia.
5. Všetky funkcie sa automaticky zastavia a v ľavom hornom rohu počítača sa zobrazí nápis "STOP", keď sa nevykonáva žiadny pohyb pre 4 sekcie. Funkcie sa obnovia, keď začnete cvičiť.

POČÍTAČ

SCAN	Automaticky prehľadáva každú funkciu za sebou.
ČAS	Zobrazuje celkový čas tréningu od 00:00 do 99:59.
COUNT	Zobrazuje celkový počet krokov vykonaných počas tréningu.
REPS/MIN	Zobrazuje počet opakovaní (alebo krokov) za minútu počas tréningu.
CAL	Zobrazuje spaľené kalórie počas tréningu. POZNÁMKA: Ide o približné meranie.
FUNKČNÉ TLAČIDLO	Výber ČAS, POČET, REPS/MIN, KALÓRIE predvolených hodnôt. Stlačením tlačidla 4 sekundy vynulujete hodnotu.

BATÉRIA

Ak sa na monitore zobrazuje nesprávne zobrazenie, vymeňte batériu, aby ste dosiahli dobrý výsledok. Tento monitor používa jednu batériu LR44.

REFERENČNÉ PODMIENKY

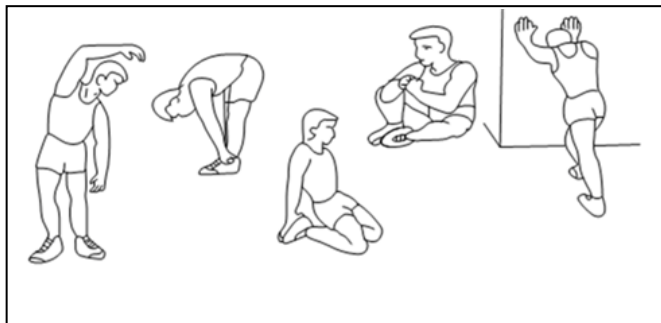
Bočný stehenný trenažér sa používa na tréning rúk a nôh. Stepper S3033 je položka triedy H. **Jednotka nie je určená na komerčné použitie na terapiu alebo rehabilitáciu.**

VAROVANIE

Pohony sa po použití veľmi zahrievajú. Nedotýkajte sa ich a držte ich mimo dosahu detí.

1. Rozcvička

Aby ste predišli zraneniam a maximalizovali výkon, odporúčame, aby sa každý tréning začínal rozcvičkou. Odporúčame vám vykonať nasledujúce cvičenie ako nákras mapy. Každé cvičenie aspoň približne 30 sekúnd.



2. Nastupovanie na bočný stehenný trenažér

Dôležité: aby ste si pri cvičení na bočnom stehennom trenažéri pomohli vytvoriť správnu rovnováhu a správny tvar, odporúčame, aby používatelia, ktorí ho používajú prvýkrát, umiestnili zariadenie medzi dvere alebo pred bočný stehenný trenažér umiestnili stoličku s vysokým operadlom. Držte sa dverí alebo operadla stoličky a BEZ toho, aby ste si sadli na jednotku, pomaly položte jednu nohu na pedál a zatlačte ju tak, aby sa pedál dotýkal základne. Teraz položte tú istú nohu do stredu pedálu a stúpnete na pedál. Potom umiestnite druhú nohu do stredu druhého pedálu a pomaly začnete šliapať oboma nohami hore a dole. Pokračujte v pomalom šliapaní, aby ste získali rovnováhu aj skúsenosti s jedinečným obojsmerným pohybom bočného stehenného trenažéra.



Krok 1:

Postavte sa na podlahu v zadnej časti trenažéra. Ľavú nohu položte úplne na nášľapnú časť ľavého pedálu a tlačte ju nadol, kým sa nezastaví.



Krok 3:

Začnite cvičiť v pomalom tempe s plynulými ľahkými krokmi, ste sa mohli zoznámiť s laterálnym vysokým trénerajedinečným krokovým pohyb. Ak chcete nastaviť odpor pedálov, zosadnite zo zariadenia, odskrutkujte gombík a presuňte ho do novej polohy a potom ho utiahnite. Poznámka: Cieľom je plynulé rytmické, preto sa snažte nenarúšať na zarážky pod jednotlivými pedálmi.



Krok 2:

Pravú nohu položte úplne na čítnu časť pravého pedálu.

3. Cvičenia



ZADARMO SWINGING STEP Jednoduché Kardio cvičenie Stepper zapnite podľa pokynov v časti "" jeho príručky. Pomaly začnite kývať rukami zo strany na stranu, akoby ste normálne chodili. Intenzitu cvičenia môžete zvýšiť vyšším švihom paží. Švihajte rukami na vyššej úrovni jemným a ľahkým švihovým pohybom.



HLBOKÉ STEHENNÉ DREPY Pomáha posilniť a tonizovať zadok, boky a stehná. Pokrčením bokov a kolien spúšťajte zadok bližšie k základni prístroja. Urobte . nedovoľte, aby sa vaše kolená dostali prsty na nohách. V tejto polohe urobte čo najviac opakovaní a potom sa vráťte do normálnej pozície, aby si nohy oddýchli. Opakovanie



OVERHEAD PRESS Definuje vaše ramená a zároveň trans noh y. Počas krokovania držte ruky pri ramenách. Vždy, keď pravá alebo ľavá noha šliape na pedál, vystríte obe ruky nad hlavu smerom k stropu bez toho, aby ste vyblokovali lakťe. Potom pri stláčaní opačnej nohy proti pedálu pomaly spúšťajte ruky späť do východiskovej polohy a opakujte.



STRIEDANIE BICEPSOVÝCH ZHYBOV

Opatrne vstúpte na stepper. Uchopte odporové pásy a natiahnite sa nadol s dlanami smerujúcimi nahor. Počas krokov nadol skrčte opačnú ruku smerom k hrudníku a pri každom kroku striedavo zdvíhajte ruky dopredu a dozadu.



ALTERNATÍVNY TLAČ NA PÁČE

Opatrne vstúpte na stepper. Uchopte odporové pásy a natiahnite jednu ruku nahor. Pri šliapaní nadol stlačte opačnú ruku nad seba. hlavu, pričom pri každom kroku striedavo dvíhajte ruky dopredu a dozadu.



ALTERNATÍVNY TLAČ NA PÁČE

Opatrne vstúpte na stepper. Uchopte odporové pásy a natiahnite jednu ruku nahor. Pri šliapaní nadol stlačte opačnú ruku nad seba. hlavu, pričom pri každom kroku striedavo dvíhajte ruky dopredu a dozadu.

POMEMBNE VARNOSTNE INFORMACIJE

Ta izdelek je bil zasnovan samo za domačo uporabo in izdelan za optimalno varnost. Upoštevajte naslednje varnostne ukrepe:

1. Pred začetkom vadbenega programa se posvetujte z zdravnikom, da ugotovite, ali imate kakršne koli telesne ali zdravstvene težave, ki bi lahko ogrozile vaše zdravje in varnost ali vam preprečile pravilno uporabo opreme. Nasvet zdravnika je nujen, če jemljete zdravila, ki vplivajo na srčni utrip, krvni tlak ali raven holesterola. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, nosečnice ali osebe z že obstoječimi zdravstvenimi težavami ali motnjami ravnotežja.
2. Pred uporabo te opreme za vadbo vedno naredite raztezne vaje, da se ustrezno .
3. Bodite pozorni na signale svojega telesa. Nepravilna ali pretrirana vadba lahko škoduje vašemu zdravju. Prenehajte z vadbo, če se pojavi kateri koli od naslednjih simptomov: bolečina, napetost v prsih, neredno bitje srca, izjemno težko dihanje, občutek vrtoglavice, omotica ali slabost. Če se pri vas pojavi kateri koli od teh znakov, se pred nadaljevanjem programa vadbe posvetujte z zdravnikom. Zaradi nepravilne ali pretrirane vadbe lahko pride do zdravja.
4. Med vadbo in po njej poskrbite, da se otroci in hišni ljubljenci ne približajo opremi.
5. Opremo uporabljajte na stabilni in izravnani površini z zaščitno prevleko za tla ali preprogo. Odstranite vse ostre predmete.
6. Prosta površina mora biti najmanj 0,6 m večja od vadbene površine v smereh, iz se dostopa do opreme. Prosta površina mora vključevati tudi površino za zasilno sestopanje. Če je oprema nameščena druga ob drugi, se lahko vrednost proste površine deli.
7. Pred vsako uporabo vizualno preglejte enoto, vključno s strojno opremo in upogibi upora.
8. Pred uporabo opreme preverite, ali so matice, vijaki in drugi upogibi dobro zategnjeni.
9. Opremo vedno uporabljajte, kot je navedeno. Če med sestavljanjem ali preverjanjem opreme najdete okvarjene sestavne dele ali če med uporabo slišite nenavaden hrup, ki prihaja iz opreme, prenehajte. Opreme ne uporabljajte, dokler težava ni odpravljena.
10. V odprtine ne vstavljajte predmetov.
11. Bodite pozorni na vse predpise in konstrukcijske dele, ki lahko med vajami motijo.
12. Varnostna raven opreme se lahko ohrani le, če se redno preverja, ali je poškodovana in/ali .
13. Med uporabo opreme nosite primerna oblačila. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v opremo ali ki bi lahko omejevala ali onemogočala gibanje.
14. Oprema je bila testirana in certificirana v skladu s standardom **EN ISO 20957-1** v razredu H. Ni primerna za terapevtsko uporabo.
15. Pri dvigovanju ali premikanju opreme morate biti previdni, si ne poškodujete hrbta. Vedno uporabljajte pravilne tehnike dvigovanja in/ali si pomagajte.
16. Oprema je namenjena samo odraslim osebam. Otroci brez nadzora naj ne pridejo v stik z opremo.
17. Enoto sestavite, kot je opisano v tem priročniku. Uporabljajte samo dele iz kompleta. Vse dele preverite s seznamom delov.



OPOZORILO: PRED UPORABO FITNES OPREME PREBERITE VSA NAVODILA. NE PREVZEMAMO NOBENE ODGOVORNOSTI TELESNE POŠKODBE ALI MATERIALNO ŠKODO, POVZROČENO Z UPORABO TEGA IZDELKA.

SPECIFIKACIJE

Teža - 7 kg

Dimenzije - 40,5 x 39 x 20 cm

Največja teža uporabnika - 100 kg

VZDRŽEVANJE

Vaša enota je bila skrbno zasnovana tako, da zahteva čim manj vzdrževanja. Da bi to zagotovili, vam priporočamo, da storite naslednje. Enoto vzdržujte čisto tako, da po vsaki uporabi z mehko in čisto krpo obrišete znoj, prah ali druge ostanke, ki ne kažejo znakov obrabe. Vedno se prepričajte, da so trakovi varni, in redno preverjajte zategnjenost matic in vijakov

DELI

DEL ŠT.	OPIS	KOLIČ NA	DEL ŠT.	OPIS	KOLIČ INA
1	Glavni okvir	1	13	Vijak (M6 * 40 mm)	4
2	Končni pokrovček (Ø50)	4	14	Vijak (M5 * 10 mm)	1
3	Okvir za pedala (L)	1	15	Matica (M8)	4
4	Okvir za pedala (R)	1	16	Nosilec jermenice	1
5	Pedal (L+R)	2	17	jermenica (100)	1
6	Vijak (M8 * 25)	2	18	Vijak jermenice (M10 * 40 mm)	1
7	Nastavitveni gumb	1	19	Matica (M10)	1
8	Plastična puša (Ø40)	4	20	Kabel (355 mm)	1
9	Pokrovček vijaka	2	21	Priključek	2
10	Vijak (M6 * 20)	2	22	Računalnik	1
11	Zamašek	2	23	Bungee Cord (NEOBVEZNI DELI)	2
12	Vijak (M5 * 20 mm)	4	24	Magnet	1

NAVODILA ZA SESTAVLJANJE

Mini Stepper S3033 je v 99 % sestavljen. Potrebno je le:

KORAK 1. NAMESTITEV KABLOV ZA VADBO MIŠIC ROK IN PRSNEGA KOŠA. (Če je na voljo) Priključite oba kabla pritrdite na glavni okvir. (Slika 5)

Prepričajte se, da so pravilno in varno pritrjeni.

Step 1:



Slika. 1

Step 2:



Slika. 2

Step 3:



Slika. 3



Slika. 4



Slika. 5



Slika. 6

UPORABA

1. Z vrtenjem nastavitvenega gumba po želji spremenite območje hoda pedala.
2. Časomer se samodejno izklopi 4 minute po končani vadbi na stepperju.
3. Števec se samodejno vklopi, ko se usedete na napravo in začnete vaditi.

KORAK 2 ZAMENJAVA BATERIJE.

Odprite števec korakov (22) in na ustrezno mesto vstavite alkalno baterijo. (Slika 1)

KORAK 3. PRIKLJUČITEV ŠTEVCA.

Števec (22) priključite na kabel v glavnem okvirju stroja. (Slika 2)

POSTOPEK DELOVANJA

1. Z vrtenjem nastavitvenega gumba spremenite območje gibanja pedala.
2. Nastavite napetost nastavitvenega gumba in se prepričajte, da je napeljalna žica dobro povezana za pravilno delovanje.
3. Računalnik se samodejno izklopi, če se 4 ne premakne.
4. Računalnik se samodejno vklopi, ko se začne vadba.
5. Vse funkcije se samodejno ustavijo in v zgornjem levem kotu računalnika se prikaže znak "STOP", ko ni gibanja za 4 oddelke. Funkcije se bodo ponovno začele izvajati, ko boste začeli vaditi.

RAČUNALNIK

SCAN	Samodejno pregleduje vsako funkcijo zaporedoma.
TIME	Prikazuje skupni čas vadbe, ki se začne od 00:00 do 99:59.
COUNT	Prikaže skupno število korakov, narejenih med vadbo.
REPS/MIN	Prikazuje število ponovitev (ali korakov) na minuto med .
CAL	Prikazuje kalorije, ki bile porabljene med vadbo. OPOMBA: To je približna meritev.
FUNKCIJSKI GUMB	Izbira možnosti ČAS, ČETER, PONOVI/TE/MIN, KALORIJE Ponastavitev privzetih vrednosti. Za ponastavitev vrednosti pritisnite 4 sekunde.

BATERIJA

Če se na zaslonu pojavi nepravilen prikaz, zamenjajte baterijo in poskrbite za dober rezultat. Ta monitor uporablja eno baterijo LR44.

REFERENČNI POGOJI

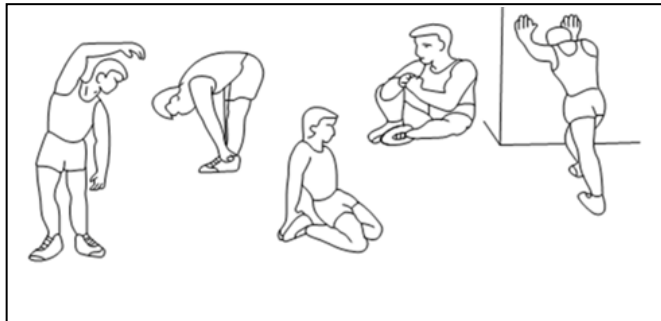
Bočni stegenskim trenerjem se uporablja za vadbo rok in nog. Stepper S3033 je izdelek razreda H. **Enota ni namenjena komercialni uporabi za terapijo ali rehabilitacijo.**

OPOZORILO

Pogoni se po uporabi zelo segrejejo. Ne dotikajte se jih in jih hranite stran od otrok.

1. Ogrevanje

Da bi preprečili poškodbe in povečali učinkovitost, priporočamo, da se vsak trening začne z ogrevanjem. Predlagamo vam, da kot skico izvedete naslednjo vajo. Vsaka vaja traja vsaj približno 30 sekund.



2. Prenesti se na stranski trener za stegna

Pomembno: za lažje vzpostavljanje pravilnega ravnotežja in pravilne oblike med vadbo na napravi za vadbo na stranskih stegnih priporočamo, da prvi uporabniki napravo postavijo med vrata ali pred napravo za vadbo na stranskih stegnih postavijo stol z visokim naslonjalom. Držite se vrat ali naslonjala stola in, ne da bi se usedli na enoto, počasi postavite eno nogo na pedalo in pritisnite navzdol, da se pedalo dotakne podlage. Sedaj postavite isto stopalo na sredino pedala in stopite na pedalo. Nato postavite drugo stopalo na sredino druge stopalke in počasi začnite stopati navzgor in navzdol z obema stopaloma. Počasi stopajte, da pridobite ravnotežje in izkušnje z edinstvenim dvosmernim gibanjem stranskega trenerja za stegna.



Korak 1:

Stopite na tleh Na zadnji strani trenerja. Levo stopalo v celoti položite na tekalno površino levega pedala in ga potisnite navzdol, dokler se ne ustavi.



Korak 3:

Začetek vadbe V počasnem tempu z gladkimi lahkimi koraki, se lahko seznanite z laterano visoko trenerja edinstveno koračno gibanje. Če želite prilagoditi upor pedal, sestopite z enote, odvijete gumb in ga premaknete v nov položaj, nato ga ponovno zategnite. Opomba: Cilj je gladko ritmično stopanje, zato poskušajte ne udariti ob stopalke pod vsakim pedalom.



Korak 2:

Desno stopalo popolnoma postavite na bralni del desnega pedala.

3. Vaje



BREZPLAČNO SWINGING STEP

Enostavno Kardio vadba
Stopite na Stepper, kot je opisano v razdelku "Začetek" v priročniku. Počasi začnite mahati z rokami od ene do druge strani, kot da bi normalno hodili. Intenzivnost vadbe lahko povečate tako, da z rokami zamahujete višje. Z rahlim in lahkotnim nihajnim gibom zamahujte z rokami na višji ravni.



IZMENIČNI BICEPSI

Previdno stopite na stopnico. Primite trakove za odpornost in se z dlanmi obrnjenimi navzgor iztegnite navzdol. Med korakanjem navzdol pokrčite nasprotno roko proti prsnemu košu in pri vsakem koraku izmenično dvigujte roke naprej in nazaj.



GLOBOKI POČEPI NA STEGNIH

Pomaga oblikovati, okrepiti in tonizirati zadnjico, boke in stegna. Z upogibanjem bokov in kolen spustite zadnjico bližje osnovni enoti. Na spletni strani . ne dovolite, da bi kolena segla prste na nogah. V tem položaju naredite čim več ponovitev, nato pa se vrnite v običajni položaj za korakanje, da si noge odpočijejo. Ponovite



ALTERNATIVNI PRISILJENI

stopite na stepper. Primite trakove za upor in iztegnite eno roko navzgor, pritisnite jo nad glavo. Med korakanjem navzdol pritisnite nasprotno roko nad glavo. glavo, pri čemer z vsakim korakom izmenično dvigujte roke naprej in nazaj.



OVERHEAD PRESS

Opredeľuje ramena, hkrati pa trans noge. Med stopanjem držite roke ob ramenih. Vsakič, ko desno ali levo stopalo stopi na pedala, iztegnite obe roki nad glavo proti stropu, pri tem pa ne izključite komolcev. Nato ob pritisku nasprotno nogo na pedal počasi spustite roki nazaj v začetni položaj in ponovite.



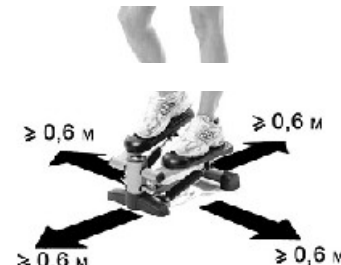
ALTERNATIVNI PRISILJENI

stopite na stepper. Primite trakove za upor in iztegnite eno roko navzgor, pritisnite jo nad glavo. Med korakanjem navzdol pritisnite nasprotno roko nad glavo. glavo, pri čemer z vsakim korakom izmenično dvigujte roke naprej in nazaj.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk och har konstruerats för optimal säkerhet. Vänligen observera följande säkerhetsanvisningar:

1. Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådfråga din läkare för att avgöra om du har några fysiska eller hälsomässiga problem som kan utgöra en risk för din hälsa och säkerhet eller hindra dig från att använda utrustningen på rätt sätt. Din läkares råd är viktigt om du tar mediciner som påverkar din hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterolnivå. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år, gravida kvinnor eller personer med redan existerande hälsoproblem eller balanssvårigheter.
2. Innan du använder utrustningen för träning ska du alltid göra stretchövningar för att värma upp ordentligt.
3. Var uppmärksam på din kropps signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symptom: smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extrem andfåddhet, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd bör du rådgröra med din läkare innan du fortsätter med träningsprogrammet. kan uppstå till följd av felaktig eller överdriven träning.
4. Håll barn och husdjur borta från utrustningen under och efter övningarna.
5. Använd utrustningen på ett stabilt och jämnt underlag med ett skyddande överdrag för golv eller matta. Flytta alla vassa föremål.
6. Friytan skall vara minst 0,6 m större än träningsområdet i de riktningar från vilka utrustningen nås. Fritt område måste också omfatta området för nödavsättning. Om utrustningen är placerad intill varandra kan värdet av det fria området delas.
7. Före varje användningstillfälle ska enheten inspekteras visuellt, inklusive beslag och motståndsböjningar.
8. Innan du använder utrustningen, kontrollera att muttrar, bultar och andra böjningar är ordentligt åtdragna.
9. Använd alltid utrustningen enligt anvisningarna. Om du hittar defekta komponenter när du monterar eller kontrollerar utrustningen, eller om du hör något ovanligt ljud från utrustningen när du använder den, ska du sluta använda den. Använd inte utrustningen förrän problemet har åtgärdats.
10. För inte in något föremål i någon av öppningarna.
11. Var uppmärksam på alla reglerings- och konstruktionsdelar som kan störa under övningarna.
12. Utrustningens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet undersöks med avseende på skador och/eller slitage.
13. Bär lämpliga kläder när du använder utrustningen. Undvik att bära löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen eller som kan begränsa eller förhindra rörelse.
14. Utrustningen har testats och certifierats enligt **EN ISO 20957-1** under klass H. Den är inte lämplig för terapeutisk användning.
15. Var försiktig när du lyfter eller flyttar utrustningen så att du inte skadar ryggen. Använd alltid korrekt lyfteknik och/eller ta hjälp.
16. Utrustningen är endast avsedd att användas av vuxna. Håll barn utan uppsikt borta från utrustningen.
17. Montera enheten enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd endast delar från satsen. Kontrollera alla delar med hjälp av artikellistan.



WARNING: LÄS ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER NÅGON TRÄNINGSTRUSTNING. VI TAR INGET ANSVAR FÖR PERSONSKADOR ELLER SKADOR PÅ EGENDOM SOM ORSAKAS AV ELLER GENOM ANVÄNDNING AV DENNA PRODUKT

SPECIFIKATIONER

Vikt - 7 kg
Mått - 40,5 x 39 x 20 cm
Maximal vikt för användaren - 100 kg

UNDERHÅLL

Din enhet är noggrant konstruerad för att kräva minimalt underhåll. För att säkerställa detta rekommenderar vi att du gör följande. Håll enheten ren genom att torka bort svett, damm eller andra rester med mjuk, ren trasa efter varje användning. visar inga tecken på slitage. Se alltid till att banden sitter fast och kontrollera regelbundet att muttrar och bultar är ordentligt åtdragna.

DELAR

DEL NR.	BESKRIVNING	ANTAL	DEL NR.	BESKRIVNING	ANTAL
1	Huvudram	1	13	Bult (M6 * 40 mm)	4
2	Ändlock (Ø50)	4	14	Bult (M5 * 10 mm)	1
3	Pedalram (L)	1	15	Mutter (M8)	4
4	Pedalram (R)	1	16	Fäste för remskiva	1
5	Pedal (L+R)	2	17	Remskiva (100)	1
6	Bult (M8 * 25)	2	18	Bult för remskiva (M10 * 40 mm)	1
7	Ratt för justering	1	19	Mutter (M10)	1
8	Plastbussning (Ø40)	4	20	Kabel (355 mm)	1
9	Skruvlock	2	21	Kontaktdon	2
10	Bult (M6 * 20)	2	22	Dator	1
11	Stopp	2	23	Bungee-kabel (VALFRIA DELAR)	2
12	Bult (M5 * 20 mm)	4	24	Magnet	1

MONTERINGSANVISNINGAR

Mini Stepper S3033 är till 99% monterad. Det enda du behöver göra är att:

STEG 1. INSTALLATION AV KABLAR FÖR TRÄNING AV ARM- OCH BRÖSTMUSKLER (Om tillgängligt) Anslut båda kablarna till huvudramen. (Bild 5)

Se till att de är korrekt och säkert fastsatta.

Step 1:



Bild. 1

Step 2:



Bild. 2

Step 3:



Bild. 3



Bild. 4



Bild. 5



Bild. 6

ANVÄNDNING

1. Vrid på justeringsratten för att ändra pedalrörelseområdet efter önskemål.
2. Timern stängs av automatiskt 4 minuter efter att du har avslutat din stepperträning.
3. Räkneverket slås på automatiskt när du sätter dig i maskinen och börjar träna.

STEG 2 BYTE AV BATTERI.

Öppna stegräknaren (22) och sätt i ett alkaliskt batteri på lämplig plats. (Bild 1)

STEG 3. ANSLUTNING AV RÄKNAREN.

Anslut räknaren (22) till kabeln i maskinens huvudram. (Bild 2)

DRIFTFÖRFARANDE

1. Vrid på justeringsratten för att ändra pedalens rörelseområde.
2. Justera spänningen med justeringsratten för att säkerställa att spännkabeln är väl ansluten för korrekt funktion.
3. Datorn stängs av automatiskt om det inte sker någon rörelse under 4 minuter.
4. Datorn slås på automatiskt när träningen påbörjas.
5. Alla funktioner stoppas automatiskt och en "STOP"-skylt visas i datorns övre vänstra hörn när det inte finns någon rörelse för 4 sekunder. Funktionerna startar igen när du börjar träna.

DATOR

SCAN	Skannar automatiskt varje funktion i sekvens.
TID	Visar den totala tiden för träningspasset som startar från 00:00 - 99:59.
RÄKNA	Visar det totala antalet steg som tagits under träningspasset.
REPS/MIN	Visar repetitionerna (eller stegen) per minut under träningspasset.
CAL	Visar antalet förbrända kalorier under träningspasset. OBS: Detta är en ungefärlig mätning.
FUNKTIONSKNAPP	För att välja TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES För att återställa värdena till standardvärdena. Tryck 4 sekunder för att återställa värdet.

BATTERI

Om det finns en möjlighet att se en felaktig visning på , byt ut batteriet för att få ett bra resultat. Denna bildskärm använder ett LR44-batteri.

REFERENSVILLKOR

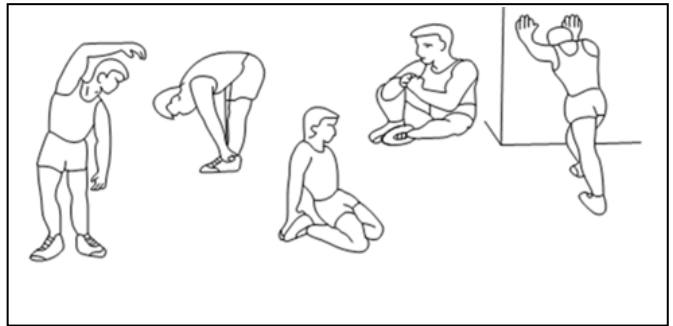
Lateral thigh trainer används för träning av armar och ben. Stepper S3033 är en H-klassad produkt. **Enheten är inte avsedd för kommersiell användning, terapi eller rehabilitering.**

VARNING

Ställdonen blir mycket varma efter användning. Rör dem inte och håll dem borta från barn.

1. Uppvärmning

För att förebygga skador och maximera prestationen rekommenderar vi att varje träningspass inleds med en uppvärmning. Vi föreslår att du gör följande övning som kartsbuss. Varje övning minst ca 30 sekunder.



2. Att komma upp på den laterala lårtränaren

Viktigt: För att hjälpa till att skapa korrekt balans och korrekt form när du tränar på sidolårstränaren rekommenderar vi starkt att förstagsanvändare placerar enheten mellan en dörröppning eller placerar en stol med hög rygg framför sidolårstränaren. Håll i dörröppningen eller stolsryggen och, UTAN ATT STÅ PÅ Maskinen, placera långsamt ena foten på pedalen och tryck ned den så att pedalen kommer i kontakt med basen. Placera nu samma fot i mitten av pedalen och trampa upp på pedalen. Placera sedan den andra foten mitt på den andra pedalen och börja sakta trampa upp och ner med båda fötterna. Fortsätt att trampa långsamt medan du får både balans och erfarenhet av den laterala lårtränarens unika dubbelriktade rörelse.



Steg 1:

Stå på golvet på baksidan av din trainer. Sätt vänster fot helt på vänster fotpedals trampdel och tryck ner den tills den stannar.



Steg 3:

Börja träna i långsamt tempo med mjuka enkla steg så att du kan bekanta dig med lateran högt tränarens unika stegrörelsen. För att justera pedalmotståndet, kliv av enheten, skruva loss ratten och flytta den till ett nytt läge och dra sedan åt den igen. Obs: Målet är smidiga, rytmiska steg, så försök att inte träffa stoppen under varje fotpedal.



Steg 2:

Placera höger fot helt och hållet på den högra fotpedalens ländel.

3. Övningar



FRI SVINGANDE STEG Lätt Cardio-träning

Kliv upp på Steppern enligt anvisningarna i avsnittet "Komma igång" i bruksanvisningen. Börja sakta svänga armarna från sida till sida som om du gick normalt. Du kan öka intensiteten i din träning genom att svänga armarna högre. Sväng armarna på en högre nivå med en mjuk och lätt svängande rörelse.



ALTERNERANDE BICEPSCURLS

Kliv försiktigt upp på steppern. Ta tag i motståndsbanden och sträck dig nedåt med handflatorna vända uppåt. Medan du tar ett steg nedåt, böj motsatt arm upp mot bröstet och lyft armarna växelvis fram och tillbaka för varje steg.



DJUPA LÅRBÖJ

Hjälper till att definiera, stärka och tona skinkorna, höfter och lår. Sänk skinkorna närmare basen av enheten genom att böja höfterna och knäna. Gör så här Låt inte knäna gå tårna. Gör så många repetitioner i den här positionen som och återgå sedan till din normala stegposition för att låta benen vila. Upprepas



ALTERNATIVT SKULDERTRYCK

Försiktigt kliv upp på steppmaskinen. Greppa motståndsbanden och sträck upp ena armen och pressa över ditt över huvudet. När du går ner pressar du den motsatta armen över huvudet och lyft omväxlande armarna fram och tillbaka för varje steg.



ÖVERHÖJD PRESS

Definierar dina axlar medan det trans dina ben. Håll händerna nära axlarna medan du trampar. Varje gång din högra eller vänstra fot trampar ner mot pedalen sträcker du båda händerna över huvudet mot taket utan att låsa armbågarna. När du sedan trycker motsatt mot pedalen sänker du långsamt armarna tillbaka till startpositionen och upprepar.



ALTERNATIVT SKULDERTRYCK

Försiktigt kliv upp på steppmaskinen. Greppa motståndsbanden och sträck upp ena armen och pressa över ditt över huvudet. När du går ner pressar du den motsatta armen över huvudet och lyft omväxlande armarna fram och tillbaka för varje steg.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Цей виріб призначений лише для домашнього використання і створений для забезпечення оптимальної безпеки. Будь ласка, зверніть увагу на наступні заходи безпеки:

- Перед початком будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас якісь фізичні або медичні стани, які можуть становити ризик для вашого здоров'я та безпеки або перешкоджати належному використанню тренажера. Порада лікаря необхідна, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину. Це особливо важливо для осіб старше 35 років, вагітних жінок або тих, хто вже має проблеми зі здоров'ям або порушення рівноваги.
- Перед використанням цього обладнання для тренувань завжди виконуйте вправи на розтяжку, щоб належним чином .
- Прислухайтесь до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильну задишку, відчуття легкого запаморочення, запаморочення або нудоту. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих симптомів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати тренування. Неправильні або надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю.
- Під час тренувань і після них тримайте дітей і домашніх тварин подалі від .
- Використовуйте обладнання на стійкій і вирівняній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Приберіть усі гострі предмети.
- Вільна зона повинна бути щонайменше на 0,6 м більшою за тренувальну зону в напрямках, з яких здійснюється доступ до обладнання. Вільна зона повинна також включати зону для аварійного демонтажу. Якщо обладнання розташоване поруч одне з одним, величина вільної зони може бути спільною.
- Перед кожним використанням візуально оглядайте пристрій, у тому числі фурнітуру та стійкі вигини.
- Перед використанням обладнання перевірте, чи не затягнуті гайки, болти та інші згини надійно затягнуті.
- Завжди використовуйте обладнання відповідно до інструкції. Якщо ви виявили дефектні компоненти під час збирання або перевірки обладнання, або якщо ви почули незвичний шум, що виходить від обладнання під час використання, зупиніться. Не використовуйте обладнання до усунення проблеми.
- Не вставляйте жодних предметів у жодні отвори.
- Зверніть увагу на всі елементи регулювання та конструкції, які можуть заважати під час виконання вправ.
- Рівень безпеки обладнання можна підтримувати лише за умови його регулярного огляду на предмет пошкодження та/або .
- Під час використання обладнання одягайте відповідний одяг. Уникайте носіння вільного одягу, який зачепиться за обладнання або обмежити чи утруднити рухи.
- Обладнання було протестовано та сертифіковано відповідно до **EN ISO 20957-1** за класом Н. Воно не придатне для терапевтичного використання.
- Під час підйому або переміщення обладнання слід дотримуватися обережності, щоб не травмувати спину. Завжди використовуйте належну техніку підйому та/або користуйтеся допомогою.
- Пристрій призначений для використання тільки дорослими. Не підпускайте дітей без нагляду до обладнання.
- Зберіть цей пристрій, як описано в цьому посібнику. Використовуйте тільки деталі з комплекту. Перевірте всі деталі за переліком деталей.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ БУДЬ-ЯКОГО ФІТНЕС-ОБЛАДНАННЯ. МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТІЛЕСНІ УШКОДЖЕННЯ АБО ПОШКОДЖЕННЯ МАЙНА, СПРИЧИНЕНІ ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ПРОДУКТУ

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вага - 7 кг

Розміри - 40,5 x 39 x 20 см

Максимальна вага користувача - 100 кг

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Ваш пристрій ретельно розроблено таким чином, щоб він потребував мінімального технічного обслуговування. Щоб забезпечити це, ми рекомендуємо вам робити наступне. Підтримуйте пристрій у чистоті, витираючи пил, пиля інші залишки м'якою чистою тканиною після кожного використання, щоб не було ознак зносу. Завжди слідкуйте за тим, щоб реміні були надійно закріплені, і регулярно перевіряйте затягування гайок і болтів

ЧАСТИНИ

ЧАСТИНА НІ.	ОПИС	QTY	ЧАСТИНА НІ.	ОПИС	QTY
1	Основна рама	1	13	Болт (M6 * 40мм)	4
2	Торцева заглушка (Ø50)	4	14	Болт (M5 * 10мм)	1
3	Рама педалі (L)	1	15	Гайка (M8)	4
4	Рама педалі (R)	1	16	Кронштейн шківів	1
5	Педаль (L+R)	2	17	Шків (100)	1
6	Болт (M8 * 25)	2	18	Болт шківів (M10 * 40мм)	1
7	Ручка регулювання	1	19	Гайка (M10)	1
8	Пластиковий втулок (Ø40)	4	20	Кабель (355 мм)	1
9	Капелюшок болта	2	21	З'єднувач	2
10	Болт (M6 * 20)	2	22	Комп'ютер.	1
11	Пробка.	2	23	Шнур для тарзанки (НЕОБОВ'ЯЗКОВІ ДЕТАЛІ)	2
12	Болт (M5 * 20 мм)	4	24	Магніт	1

ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

Mini Stepper S3033 зібраний на 99%. Вам потрібно лише зібрати:

КРОК 1. ВСТАНОВЛЕННЯ КАБЕЛІВ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ М'ЯЗІВ РУК І ГРУДЕЙ. (За наявності) Підключіть обидва кабелі до основної рами. (Рис. 5)

Переконайтеся, що вони правильно і надійно закріплені.

Step 1:

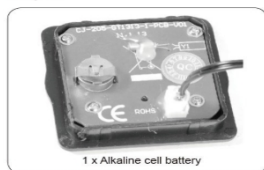


Фото. 1

Step 2:



Фотографія. 2

Step 3:



Фотографія. 3



Фото. 4



Фотографія. 5



Фотографія. 6

ВИКОРИСТАННЯ

1. Повертайте ручку регулювання, щоб змінити діапазон ходу педалі за бажанням.
2. Таймер автоматично вимикається через 4 хвилини після завершення тренування.
3. Лічильник автоматично вмикається, коли ви стаєте на тренажер і починаєте тренування.

КРОК 2 ЗАМІНА БАТАРЕЇ.

Відкрийте лічильник кроків (22) і вставте лужну батарейку у відповідне місце. (Рис. 1)

КРОК 3. ПІДКЛЮЧЕННЯ ЛІЧИЛЬНИКА.

Підключіть лічильник (22) до кабелю в основній рамі машини. (Рис. 2)

ПОРЯДОК РОБОТИ

1. Повертайте ручку регулювання, щоб змінити діапазон руху педалі.
2. Відрегулюйте натяг за допомогою регулювальної ручки, щоб переконатися, що натяжний дріт добре з'єднаний для належного функціонування.
3. Комп'ютер автоматично вимкнеться, якщо протягом 4 хвилини не буде руху.
4. Комп'ютер автоматично увімкнеться, коли почнеться тренування.
5. Усі функції автоматично зупиняться, а у верхньому лівому куті комп'ютера з'явиться знак "STOP", коли не буде руху. на 4 секції. Функції відновляться, коли ви почнете тренування.

КОМП'ЮТЕР

СКАНУВАННЯ	Автоматично сканує кожну функцію послідовно.
ЧАС	Відображає загальний час тренування від 00:00 до 99:59.
РАХУНОК	Відображає загальну кількість кроків, зроблених під час тренування.
REPS/MIN	Відображає кількість повторень (або кроків) за хвилину час тренування.
CAL	Відображає кількість калорій, спалених час тренування. ПРИМІТКА: Це приблизний показник.
ФУНКЦІОНАЛЬНА КНОПКА	Для вибору ЧАС, КІЛЬКІСТЬ, РЕПС/МІН, КАЛОРІЇ Для скидання значень до значень за замовчуванням. Натисніть і утримуйте 4 секунди, щоб скинути значення.

БАТАРЕЯ

Якщо ви бачите на моніторі неправильне зображення, будь ласка, замініть батарейку, щоб досягти належного результату. Цей монітор використовує одну батарейку LR44.

ТЕХНІЧНЕ ЗАВДАННЯ

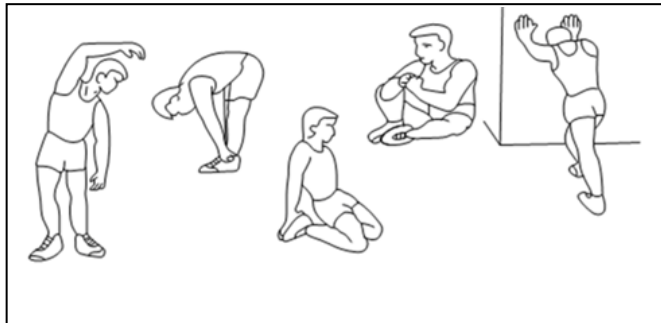
Бічний стегновий тренажер використовується для тренування рук і ніг. Степпер S3033 відноситься до класу Н. Пристрій не призначений для комерційного використання в терапії або реабілітації.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Після використання актуатори сильно нагріваються. Не торкайтеся і тримайте подалі від дітей.

1. Розминка

Щоб запобігти травмам і досягти максимальної ефективності, ми рекомендуємо починати кожне тренування з розминки. Ми пропонуємо вам виконати наступну вправу в якості скетч-карти. Кожну вправу виконувати не менше 30 секунд.



2. Сядьте на бічний тренажер для стегна

Важливо: щоб допомогти встановити правильний баланс і правильну форму під час виконання вправ на бічному тренажері стегна, ми наполегливо рекомендуємо користувачам, які вперше займаються, розмістити тренажер між дверним отвором або поставити стілець з високою спинкою перед бічним тренажером стегна. Тримайчись за дверний отвір або спинку стільця, НЕ СТАВАЮЧИ на тренажер, повільно поставте одну ногу на педаль і натисніть на неї так, щоб педаль торкнулася основи. Тепер поставте цю ж ногу на середину педалі і підніміться на педаль. Потім поставте іншу ногу на середину іншої педалі і починайте повільно переступати обома ногами вгору і вниз. Продовжуйте крокувати ПОВІЛЬНО, поки не набудете балансу і досвіду роботи з унікальним двонаправленим рухом бічного стегнового тренажера.



Крок перший:

Встаньте на підлогу в задній частині тренажера. Повністю поставте ліву ногу на протектор лівої педалі та натисніть на неї до упору.



Крок 3:

Починайте вправу в повільному темпі з плавними легкими кроками, щоб ви могли ознайомитися з латеральним високою тренера унікальним крокуючим рухом тренажера lateran high. Щоб відрегулювати опір педалей, злізьте з пристрою, відкрутіть ручку і перемістіть її в нове положення, а потім знову закрутіть. Примітка: метою є плавний ритмічний крок, тому намагайтеся не зачіпати обмежувачі під кожною педаллю.



Крок другий:

Поставте праву ногу повністю на секцію зчитування правої педалі.

3. Вправи



БЕЗКОШТОВНО SWINGING КРОК Легко Кардіо тренування Станьте на степпер, як описано в розділі "Початок роботи" інструкції. Повільно починайте розмахувати руками з боку в бік, як при звичайній ходьбі. Ви можете збільшити інтенсивність тренування, піднімаючи руки вище. Змахуйте руками на більш високому рівні м'яким і легким розмашистим рухом.



ПОЧЕРГОВІ СКРУЧУВАННЯ БІЦЕСА

Обережно станьте на степпер. Візьміться за стрічки опору і тягніться вниз долонями догори. Спускаючись вниз, піднімайте протилежну руку грудей, по черзі піднімаючи руки вперед і з кожним кроком.



ГЛИБОКІ ПРИСІДАННЯ НА СТЕГНАХ Допомагає визначити, зміцнити і тонізувати сідниці, стегон і стегон. Опустіть сідниці ближче до основи блоку, згинаючи стегна і коліна. Вправа не дозволяє коліна виходити пальцями ніг. Зробіть якомога більше повторень у цьому положенні, а потім поверніться звичайне положення для кроку, щоб дати ногам відпочити. Повторення



АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ПЛЕЧОВИК Обережно натискайте на нього

Станьте на степпер. Візьміться за стрічки опору і витягніть одну руку вгору, натискаючи на над головою. Спускаючись вниз, притисніть протилежну руку над головою. голову, по черзі піднімаючи руки вперед назад з кожним кроком.



НАДРУКОВАНА ПЕЧАТКА

Окреслює ваші плечі, а також переходить на ноги. час кроку тримайте руки біля плечей. Щоразу, коли права або ліва нога опускається на педаль, витягніть обидві руки над головою до стелі, не згинаючи ліктів. Потім, коли ви натискаєте на педаль протилежною ногою, повільно опустіть руки у вихідне положення і повторіть.



АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ПЛЕЧОВИК Обережно натискайте на нього

Станьте на степпер. Візьміться за стрічки опору і витягніть одну руку вгору, натискаючи на над головою. Спускаючись вниз, притисніть протилежну руку над головою. голову, по черзі піднімаючи руки вперед назад з кожним кроком.



EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietais elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzu, sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl