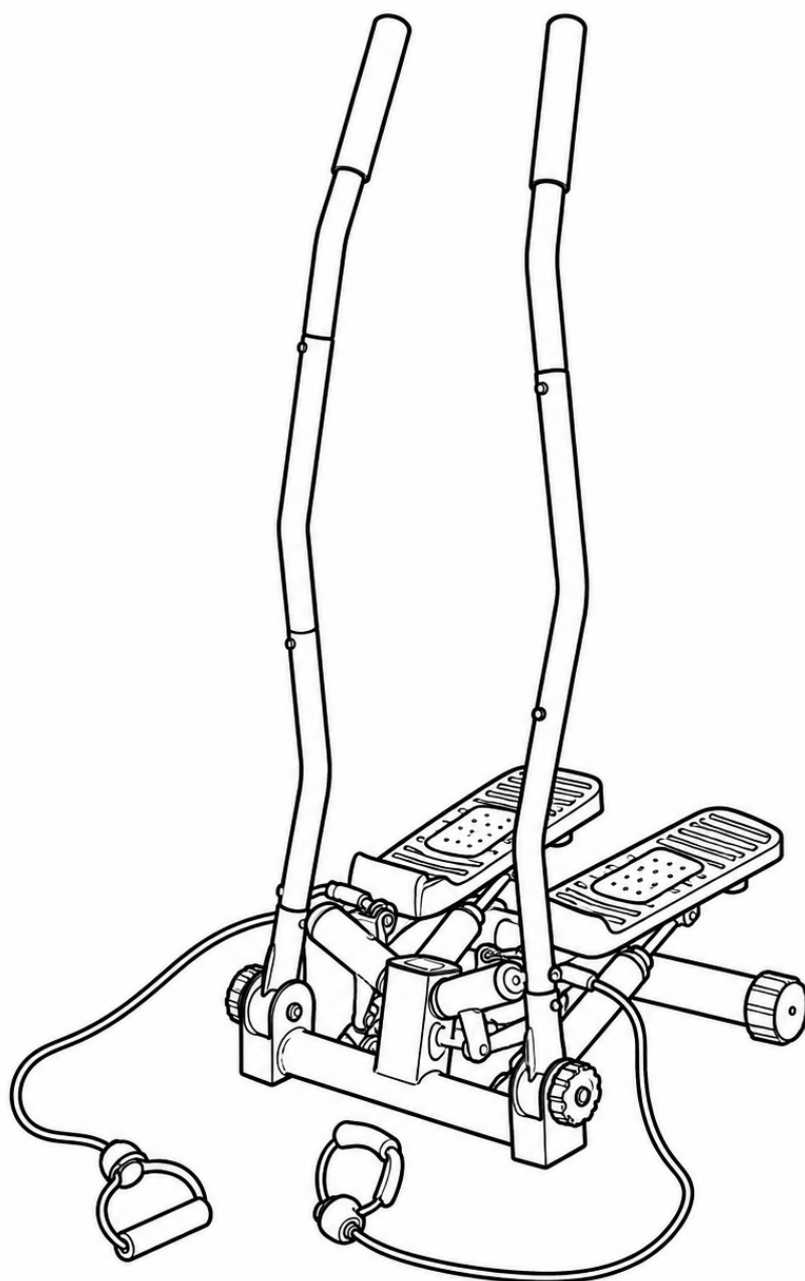
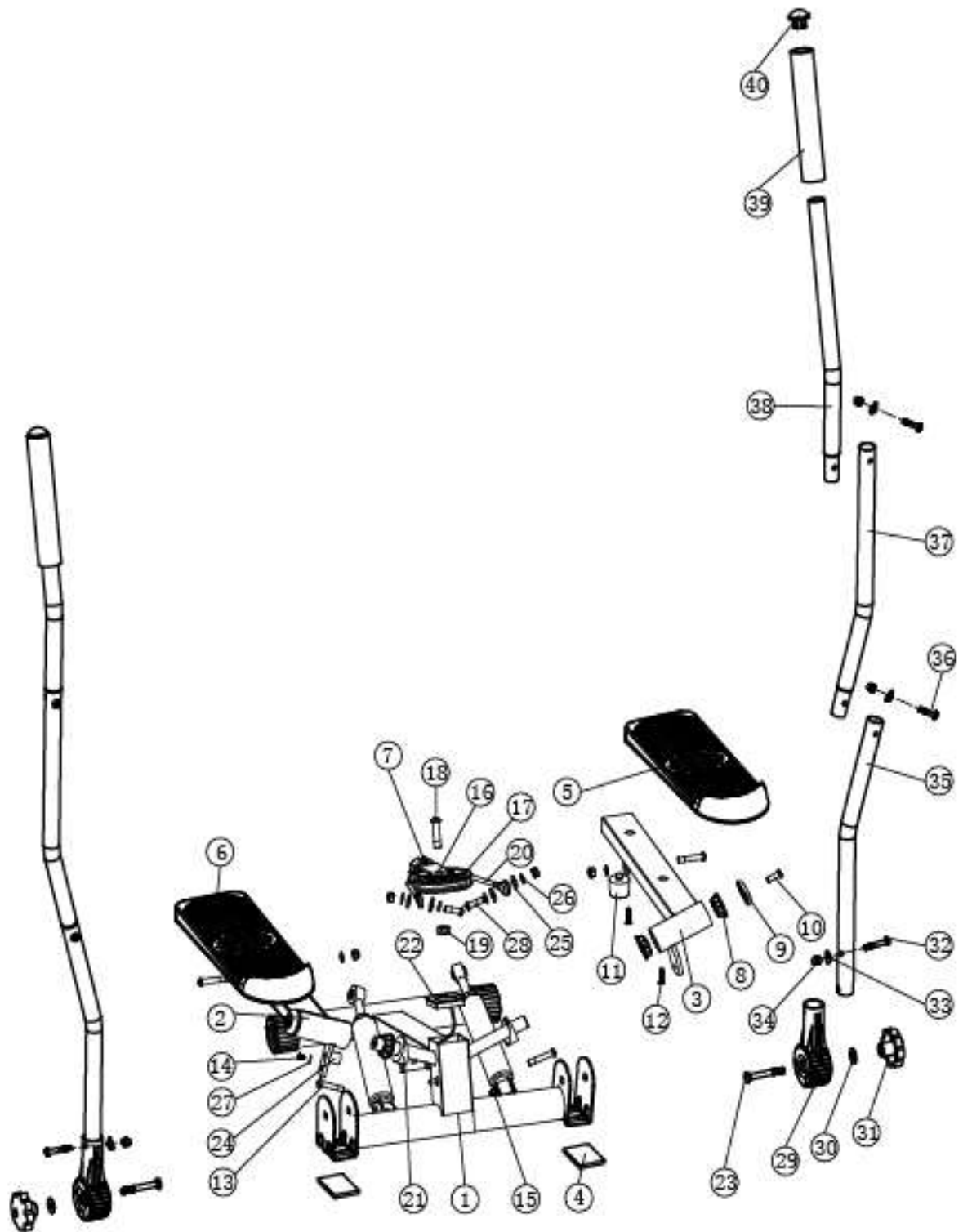
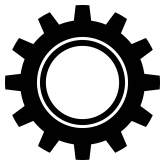




S3085

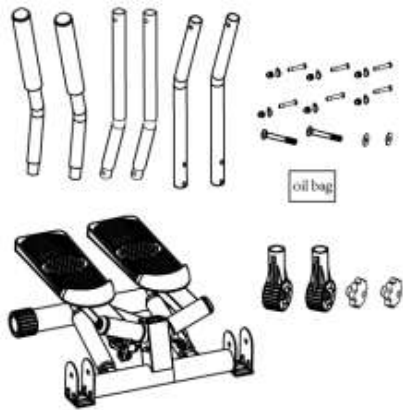


- 5. Manual instruction **EN**
- 7. Instrukcja obsługi **PL**
- 9. Návod k obsluze **CZ**
- 11. Manuel instruktion **DA**
- 13. Gebrauchsanweisung **DE**
- 15. Manual de instrucciones **ES**
- 17. Käsijuhend **ET**
- 19. Manuel d'instruction **FR**
- 21. Kézi utasítás **HU**
- 23. Manuale di istruzioni **IT**
- 25. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 27. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 29. Handmatige instructie **NL**
- 31. Manual de instruções **PT**
- 33. Instrucțiuni manuale **RO**
- 35. Návod na obsluhu **SK**
- 37. Navodila za uporabo **SL**
- 39. Instruktionsbok **SV**
- 41. Інструкція з експлуатації **UK**

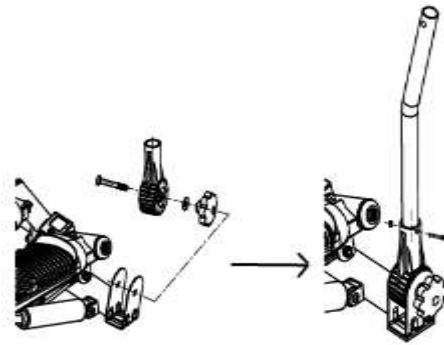




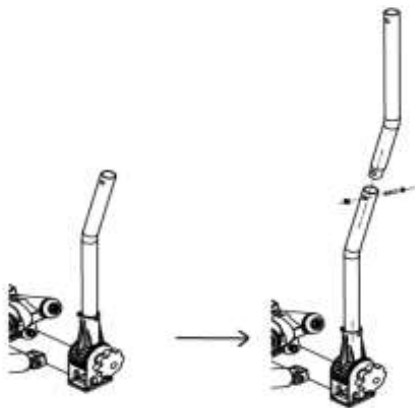
1.



2.



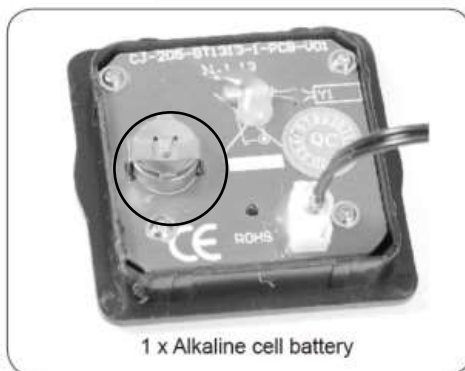
3.



4.



1.



2.



- 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 – 10 kg
Dimensions - 40 x 46 x 137 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
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear

Regularly check the tightness of nuts and bolts.

PARTS LIST



№	Part name	Qty.	№	Part name	Qty.
1	Main frame	1	21	Stop collar	2
2	Pedal frame (L)	1	22	Computer	1
3	Pedal frame (R)	2	23	Bolt	2
4	EVA Cushion	2	24	Computer	1
5	Pedal (R)	1	25	Bolt	2
6	Pedal (L)	1	26	Magnet	1
7	Adjustment knob	1	27	Washer	4
8	Plastic bushing (Ø40)	4	28	Plastic washer	4
9	Bolt cap	2	29	Washer	1
10	Bolt (M6 x 15)	2	30	Screw	2
11	Stopper	2	31	Handle fix seat	2
12	Bolt (M5 x 20mm)	4	32	Washer	2
13	Bolt (M6 x 36mm)	4	33	Knob	2
14	Bolt (M6 x 31mm)	2	34	Lower handle	2
15	Nut (M6)	4	35	Screw	6
16	Pulley bracket	1	36	Nut	6
17	Pulley (100)	1	37	Middle handle	2
18	Pulley bolt (M8 x 37mm)	1	38	Upper handle	2
19	Nut (M8)	1	39	Foam	2
20	Cable (355mm)	1	40	Cover	2



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Carefully follow all the assembly steps as explained on this manual. Please refer to the illustrations in order to assemble all parts correctly.

- Take the Main frame and handles out of carton. Lay out all the parts as like left picture. Open oil bag to Lubricate part (29) on both side before assemble
- Assemble the handle fit seat to front tube use the knob to fasten . Put the low tube insert into handle fit seat and fasten by screw and nut
- Assemble the middle tube into low parts and fasten it as like left picture show
- Assemble the upper tube into middle and fasten it as like left picture show. Please, repeat above assemble step for left handle assemble.

FUNCTION PARAMETER

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 REPLACEMENT

If the figure of display show dim and power use out, please replace the battery

1. Open the Computer (Part: 22), replace old battery to new one (Pic.: 1)
2. Install the Computer (Part: 22) into Main Frame (Part: 1), check the function again

TERMS OF REFERENCES

Stepper is use for arms and legs training. Stepper S3032 is H class item. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.

TRAINING INSTRUCTION

Repeating exercises strengthens and improves fitness, builds muscle, and burns calories, allowing you to lose weight.

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.

Method of use guidance

1. Before using stepper, please put the pedal position by hand carried to the highest, then adjusting knob at the bottom of stepper to keep the pulley on the condition of tight, see below pictures.
2. Choose the flat ground, put on the stepper ahead of yourself.
3. Put one foot on the pedal, keep legs vertically completely. Trample down hard slowly, make the pedals fully placed in the direction of the tilt, until the pedal down to end.
4. Keep the balance at same time and use another foot to trample pedal as per the way mentioned at step 3.
5. Please try to adopt low frequency step in early stage. After skilled, can speed up the frequent of steps and combine with body movements so as to achieve the purpose of body exercise.

Exercises



REGULAR STEP

Easy exercises to improve circulation. Slowly start moving your arms as you would when walking. You can increase the intensity of the exercise by waving your arms higher. However, only perform the arm movements if feel confident on the stepper.



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 shape and strengthen the buttocks, hips and thighs. Bend your knees and hips so that your buttocks are closer to the ground. Don't let your knees go beyond the line of toes. Repeat the exercise as many times as you can without too much effort, then return to your normal position to rest. Repeat the exercise.



SHOULDER LIFT

Take the handles of the step rope, place both hands along your torso, bend slightly at the elbows, wrists facing upwards. As you take a step (with your right leg straight), stretch your stretched right arm out in front of you, perpendicular to your body. Then, as you step, bring your stretched arm to your hip and simultaneously extend your stretched left arm in front of you.



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.



SHOULDER RAISE

Take the handles of the step rope, place both hands along your torso, bend slightly at the elbows, wrists facing upwards. As you step, raise your tense arms to the side shoulder height. As you perform the second step on the other side, slowly lower both tense arms back to the starting position. Repeat the exercise.

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 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, gdy spełnia 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, niebędące 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.

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 – 9 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 40 x 46 x 137 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



Lp.	Nazwa części	Ilość	Lp.	Nazwa części	Ilość
1	Rama główna	1	21	Kołnierz hamujący	2
2	Rama pedału (L)	1	22	Komputer	1
3	Rama pedału (R)	2	23	Śruba	2
4	EVA podkładka	2	24	Magnes	1
5	Pedał (R)	1	25	Podkładka	2
6	Pedał (L)	1	26	Plastikowa podkładka	1
7	Śruba regulowana	1	27	Podkładka	4
8	Obudowa z tworzywa (Ø40)	4	28	Śruba	4
9	Nakrętka	2	29	Główka uchwytu	1
10	Śruba M6x15	2	30	Podkładka	2
11	Drążek	2	31	Śruba regulowana	2
12	Śruba M5x20mm	4	32	Śruba	2
13	Śruba M6x36mm	4	33	Śruba	2
14	Śruba M6x31mm	2	34	Nakrętka	2
15	Nakrętka M6	4	35	Dolna część uchwytu	6
16	Uchwyt rolki	1	36	Śruba	6
17	Rolka 100	1	37	Środkowa część uchwytu	2
18	Śruba M8x37mm	1	38	Górna część uchwytu	2
19	Nakrętka M8	1	39	Pianka	2
20	Kabel 355mm	1	40	Pokrywka	2



INSTRUKCJA MONTAŻU

1. Wyciągnij główną ramę i uchwyt. Umieść je w sposób pokazany na lewym rysunku. Wykorzystaj olej, aby nasmarować części przed montażem.
2. Zamontuj uchwyt ręczny do przedniej rury za pomocą pokrętła do mocowania. Umieść małą wkładkę rurki, dopasuj do całości, a następnie przykręć śrubę i nakrętkę.
3. Włóż środkową część uchwytu do dolnej części, a następnie dokręć, jak pokazano na lewym rysunku.
4. Umieść górną część uchwytu w części środkowej. Przymocuj wszystko zgodnie z rysunkiem instruktażowym.

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

SCAN	Automatycznie wyświetla kolejno wartość każdej funkcji licznika.
TIME	Wyświetla całkowity czas ćwiczeń w danej sesji treningowej od 00:00 do 99:59.
COUNT	Wyświetla całkowitą liczbę kroków w danej sesji treningowej.
REPS/MIN	Wyświetla liczbę powtórzeń (kroków) na minutę w danej sesji treningowej.
CAL	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.



WYMIANA BATERII

Jeżeli cyfry na wyświetlaczu są trudne do odczytania, należy wymienić baterię

1. Wyciągnij główny komputer z ramki. Otwórz komputer (Część 22), a następnie wymień starą baterię na nową (Obr.: 1)
2. Włóż komputer (Część 22) z powrotem do ramy głównej (Część 1), po czym sprawdź jego funkcjonalność.

ZAKRES STOSOWANIA

Stepper S3085 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

INSTRUKCJA TRENINGU

Powtarzanie ćwiczeń wzmacnia i poprawia kondycję, buduje mięśnie, spalone kalorie pozwalają na zmniejszenie wagi

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.

Pierwsze kroki

- Przed użyciem zestawu należy ustawić pedał w najwyższym położeniu, następnie obracając śrubę regulacyjną napiąć kabel.
- Znajdź płaską powierzchnię i umieść na niej stepper.
- Umieść jedną stopę na pedale. Powoli wciskaj go mocno, aż znajdzie się w najniższym położeniu.
- Połóż drugą nogę na drugim pedale. Wciskaj go w dół – postępuj tak jak w punkcie 3.
- Zaczynaj ćwiczenia w niskim tempie. Dopiero po kilku treningach, można zwiększyć częstotliwość stepów i dodać do nich kombinację ruchów ciała i ramion.

Ćwiczenia



ZWYKŁY STEP

Łatwe ćwiczenie na poprawienie krążenia. Step 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 steppera 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 powróć 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 napięte ręce w bok wysokość ramion. Kiedy wykonujesz drugi krok, z drugiej strony opuść powoli napięte obie ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.

- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda nemáte nějaké tělesné nebo zdravotní potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo vám bránit v řádném používání zařízení. Rada lékaře je důležitá, pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu. To je zvláště důležité pro osoby starší 35 let, těhotné nebo osoby s již zdravotními problémy nebo rovnováhy.
- Před použitím tohoto zařízení ke cvičení vždy proveďte cvičení pro správné zahřátí.
- Vnímejte signály svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud pociťte některý z následujících : bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní , pocit lehké hlavy, závratě nebo nevolnost. se u vás některý z těchto stavů vyskytne, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu poradit se svým lékařem . Z nesprávného nebo nadměrného tréninku může dojít k poškození zdraví.
- Během cvičení a po něm udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah .
- Zařízení používejte na stole a vyrovnané ploše s ochranným krytem na podlahu nebo koberec. Přemístěte všechny předměty s harfy.
- Volná plocha haly nesmí být o méně než 0,6 m větší než tréninková plocha ve směrech, ze kterých je zařízení přístupné. Volná plocha musí zahrnovat také plochu pro nouzové sesedání. Pokud je zařízení umístěno vedle sebe, může být hodnota volné plochy společná.
- Před každým použitím vizuálně zkontrolujte jednotku včetně hardwaru a odporových ohybů.
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice, šrouby a další ohyby pevně utaženy.
- Zařízení vždy používejte tak, jak je uvedeno. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení objevíte vadné komponenty nebo pokud při používání zařízení uslyšíte neobvyklý hluk, přestaňte s jeho používáním. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
- Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
- Dávejte pozor na všechny regulační a konstrukční části, které mohou při cvičení vadit.
- Úroveň bezpečnosti zařízení lze udržet pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno, zda nedošlo k jeho poškození a/nebo .
- Při používání zařízení noste vhodné oblečení. Vyvarujte se nošení volného oblečení, které by se mohlo zachytit o zařízení nebo které by mohlo omezovat či znemožňovat pohyb.
- Zařízení bylo testováno a certifikováno podle normy **EN ISO 20957-1** ve třídě H. Není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení je třeba dbát zvýšené opatrnosti, aby nedošlo ke zranění zad. Vždy používejte správné techniky zvedání a/nebo použijte pomoc.
- Zařízení je určeno pouze pro dospělé. Děti bez dozoru se k nepřibližujte.
- tuto jednotku podle pokynů v tomto návodu. Používejte pouze díly ze sady. Všechny díly zkontrolujte podle seznamu dílů.

VAROVÁNÍ: PŘED POUŽITÍM JAKÉHOKOLI FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. NEPŘEBÍRÁME ŽÁDNOU ODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ OSOB NEBO ŠKODY NA MAJETKU ZPUSOBENÉ POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

SPECIFIKACE

Hmotnost - 10 kg
Rozměry - 40 x 46 x 137 cm Maximální
hmotnost uživatele - 100 kg

ÚDRŽBA

Vaše jednotka byla pečlivě navržena tak, aby vyžadovala minimální údržbu. Pro zajištění tohoto účelu doporučujeme provádět následující činnosti:

- Udržujte přístroj v čistotě tak, že po každém použití otřete měkkým čistým hadříkem pot, prach nebo jiné zbytky.
- Vždy se ujistěte, že jsou pásy bezpečné a nevykazují známky opotřebení

Pravidelně kontrolujte utažení matic a šroubů.

SEZNAM DÍLŮ



Nº	Název dílu	Množství	Nº	Název dílu	Množství
1	Hlavní rám	1	21	Zastavovací límec	2
2	Rám pedálu (L)	1	22	Počítač	1
3	Rám pedálu (R)	2	23	Šroub	2
4	Polštář EVA	2	24	Počítač	1
5	Pedál (R)	1	25	Šroub	2
6	Pedál (L)	1	26	Magnet	1
7	Nastavovací knoflík	1	27	Podložka	4
8	Plastové pouzdro (Ø40)	4	28	Plastová podložka	4
9	Víčko šroubu	2	29	Podložka	1
10	Šroub (M6 x 15)	2	30	Šroub	2
11	Zátka	2	31	Sedadlo pro upevnění rukojeti	2
12	Šroub (M5 x 20 mm)	4	32	Podložka	2
13	Šroub (M6 x 36 mm)	4	33	Knoflík	2
14	Šroub (M6 x 31 mm)	2	34	Spodní rukojeť	2
15	Matice (M6)	4	35	Šroub	6
16	Držák řemenice	1	36	Ořech	6
17	Kladka (100)	1	37	Střední rukojeť	2
18	Šroub kladky (M8 x 37 mm)	1	38	Horní rukojeť	2
19	Matice (M8)	1	39	Pěna	2
20	Kabel (355 mm)	1	40	Obálka	2



NÁVOD K MONTÁŽI

Pečlivě dodržujte všechny montážní kroky, jak je vysvětleno v tomto návodu. Pro správné sestavení všech dílů se řiďte obrázky.

- Vyjměte hlavní rám a rukojeť z krabice. Rozložte všechny díly jako na obrázku vlevo. Před sestavením otevřete sáček s olejem a namažte díl (29) na obou stranách.
- Sestavte rukojeť nasadíte sedadlo na přední trubku pomocí knoflíku k upevnění . Vložte vložku nízké trubky do sedla rukojeti a upevněte ji pomocí šroubu a matice.
- Sestavte středovou trubku do nízkých částí a upevněte ji podle obrázku vlevo.
- Sestavte horní trubku do středu a upevněte ji podle obrázku vlevo. Zopakujte výše uvedený krok montáže pro montáž levé rukojeti.

PARAMETR FUNKCE

SCAN	Automaticky skenuje každou funkci za sebou.
ČAS	Zobrazuje celkový čas tréninku od 00:00 do 99:59.
COUNT	Zobrazuje celkový počet kroků, které jste během udělali.
REPS/MIN	Zobrazuje počet opakování (nebo kroků) za minutu během .
CAL	Zobrazuje počet kalorií spálených během . POZNÁMKA: Jedná se o přibližné měření.
FUNKČNÍ TLAČÍTKO	Volba ČAS, POČET, REPS/MIN, KALORIE Obnovení výchozích hodnot. Stisknutím tlačítka 4 sekundy obnovíte hodnoty.



VÝMĚNA BATERIE

Pokud se na displeji zobrazí šero a dojde k vybití energie, vyměňte baterii.

1. Otevřete počítač (díl: 22), vyměňte starou baterii za novou (obr.: 1).
2. Nainstalujte počítač (díl: 22) do hlavního rámu (díl: 1) a znovu zkontrolujte funkci.

PODMÍNKY REFERENCÍ

Stepper slouží k tréninku rukou a nohou. Stepper S3032 je položka třídy H. Jednotka není určena ke komerčnímu použití pro terapii nebo rehabilitaci.

ŠKOLENÍ

Opakování cviků posiluje a zlepšuje kondici, buduje svaly a spaluje kalorie, což umožňuje .

Zahřátí

Abyste předešli zraněním a dosáhli maximálního výkonu, doporučujeme, aby každý trénink začínal rozvíčkou. Doporučujeme vám provést následující cvičení jako náčrtek mapy. Každé cvičení minimálně po dobu 30 sekund.

Pokyny pro způsob použití

1. Před použitím stepperu nastavte polohu pedálu ručně na nejvyšší hodnotu a poté nastavte knoflík ve spodní části stepperu, aby byla řemenice pevně utažená, viz níže uvedené obrázky.
2. Zvolte rovnou plochu, nasadte stepper před sebe.
3. Jednu nohu položte na pedál, nohy držte zcela svisle. Šlápejte pomalu prudce dolů, aby pedály byly plně umístěny ve směru náklonu, dokud pedál nedosedne na konec.
4. Současně udržujte rovnováhu a druhou nohou sešlapujte pedál způsobem uvedeným v kroku 3.
5. V počáteční se snažte přijmout nízkofrekvenční krok. Po získání kvalifikace můžete zrychlit frekvenci kroků a kombinovat je s pohyby těla tak abyste dosáhli účelu cvičení těla.

Cvičení



REGULÁRNÍ KROK

Snadná cvičení pro zlepšení krevního oběhu. Pomalu začnete pohybovat rukama jako při chůzi. Intenzitu cvičení můžete zvýšit tím, že budete rukama mávat výše. Pohyby paží však provádějte pouze v případě, že se na stepperu cítíte jistě.



ALTERNATIVNÍ BICEP CURLS Opatrně nasadte na skřípec. Uchopte res is tance pásy a natáhněte se dolů dlaní směrem nahoru. Zatímco s tepete dolů, pokrčte protilehlou paží směrem nahoru k a s každým s tepem střídavě zvedejte paži dopředu a dozadu.



HLUBOKÉ STEHENNÍ DŘEPLY

Pomáhá tvarovat a posilovat hýždě, boky a stehna. Pokrčte kolena a boky tak, abyste se hýžděmi přiblížili k zemi. Nedovolte, aby kolena přesahovala linii špiček nohou. Cvik opakujte tolikrát, kolikrát můžete bez větší námahy, poté se vraťte do normální polohy a odpočiňte si. Cvičení opakujte.



ZVEDÁNÍ RAMEN

Uchopte rukojeti krokového lana, obě ruce položte podél trupu, mírně pokrčte v loktech, zápěstí směřují vzhůru. Při kroku (s rovnou pravou nohou) natáhněte nataženou pravou ruku před sebe, předsunutou k tělu. Poté při kroku přitáhněte nataženou ruku k bokům a současně natáhněte nataženou levou ruku před sebe.



OVERHEAD PRESS

Definuje vaše ramena a zároveň překračuje vaše nohy. Při krokové pozici držte ruce u ramen. Pokaždé, když pravá nebo levá noha došlápne na pedál, natáhněte obě ruce nad hlavu směrem ke stropu, aniž byste vykloubili lokty. Poté, jakmile sešlápnete opačnou nohu proti pedálu, pomalu spusťte ruce zpět do výchozí polohy a opakujte.



ZVEDNUTÍ RAMEN

Uchopte rukojeti krokového lana, obě ruce položte podél trupu, mírně pokrčte v loktech, zápěstí směřují vzhůru. Při kroku zvedejte napjaté paže do stran ve výši ramen. Při druhém kroku na druhou stranu pomalu spouštějte obě napjaté paže zpět do výchozí polohy. Cvik opakujte.

1. Før du påbegynder et træningsprogram, bør du rådføre dig med din læge for at finde ud af, om du har fysiske eller helbredsmæssige problemer, der kan udgøre en risiko for din sundhed og sikkerhed eller forhindre dig i at bruge udstyret korrekt. Din læges råd er , hvis du tager medicin, der påvirker din , dit blodtryk eller dit kolesterolniveau. Dette er især vigtigt for personer over 35 år, gravide eller personer med tidligere helbredsproblemer eller .
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 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 og efter øvelserne.
5. Brug udstyret på et bord og en jævn overflade med et beskyttende dække til dit gulv eller tæppe. Flyt alle s harpeobjekter.
6. Det frie område skal være mindst 0,6 m større end træningsområdet i de retninger, hvorfra der er adgang til udstyret. Det frie område skal også omfatte området til nødopstigning. Hvis udstyret er placeret ved siden hinanden, kan værdien af 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 spændt ordentligt.
9. Brug altid udstyret som angivet. Hvis du finder defekte komponenter, mens du monterer eller kontrollerer udstyret, eller hvis du hører støj fra udstyret, mens du bruger det, skal du stoppe. Brug ikke udstyret, før problemet er udbedret.
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** under klasse H. Det er ikke egnet til terapeutisk brug.
15. Vær forsigtig, når du løfter eller flytter udstyret, så du ikke skader din ryg. Brug altid korrekt løfte teknik og/eller brug hjælp.
16. Udstyret er kun beregnet til brug af voksne. Hold børn uden opsyn væk fra udstyret.
17. Monter denne enhed som beskrevet i denne vejledning. 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 - 10 kg
Mål - 40 x 46 x 137 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 en blød, ren klud efter hver brug.
- Sørg altid for, at båndene sidder godt fast og ikke viser tegn på slitage

Kontrollér regelmæssigt, at møtrikker og bolte er spændte.

DELELISTE



Nº	Navn på del	Antal.	Nº	Navn på del	Antal.
1	Hovedramme	1	21	Stop krave	2
2	Pedalramme (L)	1	22	Computer	1
3	Pedalramme (R)	2	23	Bolt	2
4	EVA-pude	2	24	Computer	1
5	Pedal (R)	1	25	Bolt	2
6	Pedal (L)	1	26	Magnet	1
7	Justeringsknop	1	27	Vaskemaskine	4
8	Plastbøsning (Ø40)	4	28	Skive af plast	4
9	Bolthætte	2	29	Vaskemaskine	1
10	Bolt (M6 x 15)	2	30	Skrue	2
11	Stopper	2	31	Håndtag til fastgørelse af sæde	2
12	Bolt (M5 x 20 mm)	4	32	Vaskemaskine	2
13	Bolt (M6 x 36 mm)	4	33	Knap	2
14	Bolt (M6 x 31 mm)	2	34	Nedre håndtag	2
15	Møtrik (M6)	4	35	Skrue	6
16	Beslag til remskive	1	36	Møtrik	6
17	Remskive (100)	1	37	Midterste håndtag	2
18	Bolt til remskive (M8 x 37 mm)	1	38	Øvre håndtag	2
19	Møtrik (M8)	1	39	Skum	2
20	Kabel (355 mm)	1	40	Omslag	2



SAMLEVEJLEDNING

Følg omhyggeligt alle monteringsstrin som forklaret i denne vejledning. Se illustrationerne for at samle alle dele korrekt.

1. Tag hovedrammen og håndtagene ud af kartonen. Læg alle delene ud som på billedet til venstre. Åbn olieposen for at smøre del (29) på begge sider, før du samler den.
2. Monter håndtagets sæde på det forreste rør, og brug knappen til at fastgøre det. Sæt den lave rørindsats i håndtagets sæde, og fastgør den med skrue og møtrik.
3. Saml det midterste rør i lave dele, og fastgør det som vist på billedet til venstre
4. Saml det øverste rør i midten, og fastgør det som vist på billedet til venstre. Gentag ovenstående trin for samling af venstre håndtag.

FUNKTIONSPARAMETER

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.



UDSKIFTNING AF BATTERI

Hvis displayet er svagt, og strømmen er opbrugt, skal du udskifte batteriet.

1. Åbn computeren (del: 22), udskift det gamle batteri med et nyt (billede: 1).
2. Installer computeren (del: 22) i hovedrammen (del: 1), tjek funktionen igen

VILKÅR FOR REFERENCER

Stepper bruges til træning af arme og ben. Stepper S3032 er en vare i klasse H. Enheden er ikke beregnet til kommerciel brug, terapi eller genoptræning.

TRÆNINGSSINSTRUKTION

Gentagne øvelser styrker og forbedrer konditionen, opbygger muskler og forbrænder kalorier, så du kan tabe .

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.

Vejledning i brugsmetoder

1. Før du bruger stepperen, skal du sætte pedalen i den højeste position med hånden og derefter justere knappen i bunden af stepperen for at holde remskiven stram, se billederne nedenfor.
2. Vælg det flade underlag, sæt stepmaskinen på foran dig selv.
3. Sæt den ene fod på pedalen, og hold benene helt lodrette. Træd langsomt og hårdt ned, så pedalerne er helt placeret i hældningsretningen, indtil pedalen er helt nede.
4. Hold balancen samtidig, og brug en anden fod til at træde på pedalen på samme måde som i trin 3.
5. Prøv at anvende lavfrekvente trin i den tidlige fase. Når du har lært det, kan du sætte tempoet op og kombinere det med kropsbevægelser for at opnå formålet med kropstræningen.

Øvelser



REGULÆRT TRIN

Nemme øvelser til at forbedre kredsløbet. Begynd langsomt at bevæge armene, som du ville gøre, når du går. Du kan øge øvelsens intensitet ved at vifte højere med armene. Udfør dog kun armbevægelserne, hvis du føler dig sikker på stepperen.



ALTERNATE BICEP CURLS Sæt dig forsigtigt op sædet. Tag fat i modstandsbåndene, og stræk dem nedad med håndfladen opad. Mens du sænker ned, skal du krumme modsatte arm op mod brystet og skiftevis løfte armen frem og tilbage for hvert skridt.



DYBE LÅRKNÆBØJNINGER

Hjælper med at forme og styrke balder, hofter og lår. Bøj i knæ og hofter, så bagdelen er tættere på jorden. Lad ikke knæene gå ud over tåspidserne. Gentag øvelsen så mange gange, du kan uden at anstrenge dig for meget, og vend så tilbage til din normale position for at hvile. Gentag øvelsen.



SKULDERLØFT

Tag fat i håndtagene på step-rebet, placer begge hænder langs din overkrop, bøj let i albuerne, håndleddene vender opad. Når du tager et skridt (med højre ben strakt), strækker du din strakte højre arm ud foran dig, vinkelret på din krop. Når du tager et skridt, fører du den strakte arm op til hoften og strækker samtidig den strakte venstre arm ud foran dig.



OVERHEAD PRESS

Definerer dine skuldre, mens den overfører dine 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 du derefter presser den modsatte fod mod pedalen, sænker du langsomt armene tilbage til startpositionen og gentager.



HÆV SKULDRENE

Tag fat i håndtagene på step-rebet, placer begge hænder langs din overkrop, bøj let i albuerne, håndleddene vender opad. Løft de spændte arme ud til siden i skulderhøjde, mens du træder. Når du tager det andet skridt på den anden side, skal du langsomt sænke begge spændte arme tilbage startpositionen. Gentag øvelsen.

1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob bei Ihnen körperliche oder gesundheitliche Beschwerden vorliegen, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre, schwangere Frauen oder Personen mit Gesundheitsproblemen oder .
2. Führen Sie vor dem Training mit diesem Gerät immer Dehnübungen durch, um richtig aufzuwärmen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm fortfahren. Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.
4. Halten Sie während und nach den Übungen Kinder und Haustiere von den Geräten fern.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einem Tisch und einer ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Bewegen Sie alle Gegenstände der Harfe.
6. Die Freifläche muss in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird, mindestens 0,6 m größer sein als die Übungsfläche. Die Freifläche muss auch den Bereich für den Notabstieg umfassen. Bei angeordneten Geräten kann der Wert Freifläche geteilt werden.
7. Führen Sie vor jedem Gebrauch eine Sichtprüfung des Geräts durch, einschließlich der Beschläge und Widerstandsbiegungen.
8. Prüfen Sie vor der Benutzung des Geräts, ob die Muttern, Bolzen und sonstigen Verschraubungen fest angezogen sind.
9. Benutzen Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des defekte Teile feststellen oder wenn Sie während des Betriebs Geräusche hören, schalten Sie das Gerät aus. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
11. Achten Sie auf alle Vorschriften und Konstruktionsteile, die bei den Übungen stören können.
12. Das Sicherheitsniveau der Ausrüstung kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie regelmäßig auf Beschädigungen und/oder untersucht wird.
13. Tragen Sie während der Benutzung des Geräts Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
14. Das Gerät wurde nach **EN ISO 20957-1** in Klasse H geprüft und zertifiziert. Es ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
15. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Wenden Sie immer die richtigen Hebetechniken an und/oder lassen Sie sich helfen.
16. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem fern.
17. Montieren das Gerät wie in dieser Anleitung . Verwenden Sie nur Teile aus Satz. Überprüfen Sie alle Teile anhand der Teileliste.

WARNUNG: LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN. BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT BENUTZEN. WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS VERURSACHT WERDEN.

SPEZIFIKATIONEN

Gewicht - 10 kg
Abmessungen - 40 x 46 x 137cm
Maximales Gewicht des Benutzers - 100 kg

WARTUNG

Ihr Gerät wurde so konzipiert, dass es möglichst wenig Wartung benötigt. Um dies zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen, zu tun:

- Halten Sie Ihr Gerät sauber, indem Sie Schweiß, Staub oder andere Rückstände nach jedem Gebrauch mit einem weichen, sauberen Tuch abwischen.
- Vergewissern Sie sich stets, dass die Bänder fest sitzen und keine Verschleißerscheinungen aufweisen. Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz der Schrauben und Muttern.

TEILELISTE



Nº	Name des Teils	Anzahl.	Nº	Name des Teils	Anzahl.
1	Hauptrahmen	1	21	Anschlagkragen	2
2	Pedalrahmen (L)	1	22	Computer	1
3	Pedalrahmen (R)	2	23	Schraube	2
4	EVA-Polster	2	24	Computer	1
5	Pedal (R)	1	25	Schraube	2
6	Pedal (L)	1	26	Magnet	1
7	Einstellknopf	1	27	Waschmaschine	4
8	Kunststoffbuchse (Ø40)	4	28	Kunststoff-Scheibe	4
9	Bolzenkappe	2	29	Waschmaschine	1
10	Schraube (M6 x 15)	2	30	Schraube	2
11	Stopper	2	31	Handgriff fixer Sitz	2
12	Schraube (M5 x 20mm)	4	32	Waschmaschine	2
13	Schraube (M6 x 36mm)	4	33	Knopf	2
14	Schraube (M6 x 31mm)	2	34	Unterer Griff	2
15	Mutter (M6)	4	35	Schraube	6
16	Riemenscheibenhalter	1	36	Nuss	6
17	Umlenkrolle (100)	1	37	Mittlerer Griff	2
18	Riemenscheibenschraube (M8 x 37mm)	1	38	Oberer Griff	2
19	Mutter (M8)	1	39	Schaumstoff	2
20	Kabel (355mm)	1	40	Abdeckung	2



MONTAGEANLEITUNG

Befolgen Sie sorgfältig alle Montageschritte, die in dieser beschrieben sind. Bitte beachten Sie die Abbildungen, um alle Teile korrekt zu montieren.

1. Nehmen Sie den Hauptrahmen und die Griffe aus dem Karton. Legen Sie alle Teile wie auf dem linken Bild aus. Öffnen Sie den Ölbeutel, um das Teil (29) auf beiden Seiten zu schmieren, bevor Sie es zusammenbauen.
2. Montieren Sie den Griffsitz am vorderen Rohr und befestigen Sie ihn mit dem Drehknopf. Setzen Sie den niedrigen Rohreinsatz in den Griffsitz und befestigen Sie ihn mit Schraube und Mutter.
3. Montieren Sie das mittlere Rohr in die unteren Teile und befestigen Sie es wie in der linken Abbildung gezeigt
4. Montieren Sie das obere Rohr in der Mitte und befestigen Sie es wie im linken Bild gezeigt. Bitte wiederholen Sie den obigen Montageschritt für die Montage des linken Griffs.

FUNKTIONSPARAMETER

SCAN	Jede Funktion wird automatisch nacheinander abgefragt.
ZEIT	Zeigt die Gesamtzeit der Trainingseinheit an, beginnend von 00:00 - 99:59.
ZÄHLEN	Zeigt die Gesamtzahl der während der zurückgelegten Schritte an.
WÜRFE/MIN	Zeigt die Wiederholungen (oder Schritte) pro Minute während der an.
CAL	Zeigt die während der verbrannten Kalorien an. HINWEIS: Dies ist eine ungefähre Messung.
FUNKTIONSTASTE	Zur Auswahl von ZEIT, ZAEHLUNG, WIEDERHOLUNGEN/MIN, KALORIEN Zum Zurücksetzen der Werte auf die Standardwerte. Drücken Sie 4 Sekunden lang, um den Wert zurückzusetzen.



BATTERIEWECHSEL

Wenn die Anzeige auf dem Display schwächer wird und der Strom ausgeht, ersetzen Sie bitte die Batterie.

1. Öffnen Sie den Computer (Teil: 22), tauschen Sie die alte Batterie gegen eine neue aus (Abb.: 1)
2. Installieren Sie den Computer (Teil: 22) in den Hauptrahmen (Teil: 1) und überprüfen Sie die Funktion erneut.

REFERENZBEDINGUNGEN

Der Stepper ist für das Training von Armen und Beinen geeignet. Der Stepper S3032 ist ein Gerät der Klasse H. Das Gerät ist nicht für den kommerziellen Einsatz in der Therapie oder Rehabilitation bestimmt.

TRAININGSANWEISUNG

Die Wiederholung von Übungen stärkt und verbessert die Fitness, baut Muskeln auf und verbrennt Kalorien, so dass Sie abnehmen können.

Aufwärmen

Um Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu maximieren, empfehlen wir, jede Trainingsperiode mit einem Aufwärmtraining zu beginnen. Wir empfehlen Ihnen, die folgende Übung als Skizze auszuführen. Jede Übung dauert mindestens 30 Sekunden.

Anleitung zur Verwendung der Methode

1. Bevor Sie den Stepper benutzen, stellen Sie bitte die Pedalposition mit der Hand auf den höchsten Wert ein, dann stellen Sie den Knopf an der Unterseite des Steppers ein, um die Riemenscheibe in einem festen Zustand zu halten, siehe Bilder unten.
2. Wählen Sie den flachen Boden, setzen Sie den Stepper vor auf.
3. Stellen Sie einen Fuß auf das Pedal, halten Sie die Beine ganz senkrecht. Treten Sie langsam und kräftig nach unten, lassen Sie die Pedale vollständig in Richtung der Neigung stehen, bis das Pedal zum Ende kommt.
4. Halten Sie gleichzeitig das Gleichgewicht und treten Sie mit dem anderen Fuß auf das Pedal, wie in Schritt 3 beschrieben.
5. Versuchen Sie bitte, in der niedrige Schrittfrequenzen zu verwenden. Nach dem Training können Sie die Häufigkeit der Schritte erhöhen und mit Körperbewegungen kombinieren, um den Zweck der Körperübung zu erreichen.

Übungen



REGELMÄSSIGER SCHRITT

Einfache Übungen zur Verbesserung der Durchblutung. Beginnen Sie langsam, Ihre Arme zu bewegen, wie Sie es beim Gehen tun würden. Sie können die Intensität der Übung steigern, indem Sie die Arme höher schwingen. Führen Sie die Armbewegungen jedoch nur aus, wenn Sie sich auf dem Stepper sicher fühlen.



TIEFE OBERSCHENKELBEUGEN

Formt und stärkt das Gesäß, die Hüften und die Oberschenkel. Beugen Sie Ihre Knie und Hüften, so dass Ihr Gesäß näher am Boden ist. Lassen Sie die Knie nicht über die Zehenlinie hinausgehen. Wiederholen Sie die Übung so oft Sie können, ohne sich zu sehr anzustrengen, und kehren Sie dann in Ihre normale Position zurück, um sich auszuruhen.

Wiederholen Sie die Übung.



OVERHEAD PRESS

Definiert Ihre Schultern, während es Ihre Beine trainiert. Halten Sie die Hände beim Treten in der Nähe der Schultern. Jedes Mal, wenn Sie mit dem rechten oder linken Fuß auf das Pedal treten, strecken Sie beide Hände über den Kopf in Richtung Decke aus, ohne die Ellbogen auszustrecken. Wenn Sie dann den anderen Fuß gegen das Pedal drücken, senken Sie Ihre Arme langsam wieder in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung.



ALTERNATE BICEP CURLS Vorsichtig auf Stepper steigen. Greifen Sie die Widerstandsbänder und strecken Sie sie nach unten, wobei Handflächen nach oben zeigen. Während Sie sich nach unten beugen, winkeln Sie den gegenüberliegenden Arm nach oben in Richtung der , wobei Sie den Arm bei jedem abwechselnd nach vorne und hinten heben.



SCHULTERHEBEN

Nehmen Sie die Griffe des Steppseils, legen Sie beide Hände entlang Ihres Oberkörpers, beugen Sie die Ellenbogen leicht, die Handgelenke zeigen nach oben. Während Sie einen Schritt machen (mit gestrecktem rechten Bein), strecken Sie den gestreckten rechten Arm vor sich aus, senkrecht zum Körper. Bringen Sie dann beim Schritt den gestreckten Arm zur Hüfte und strecken Sie gleichzeitig den gestreckten linken Arm vor sich aus.



SCHULTERHÖHE

Nehmen Sie die Griffe des Steppseils, legen Sie beide Hände entlang Ihres Oberkörpers, beugen Sie die Ellenbogen leicht, die Handgelenke zeigen nach oben. Heben Sie beim Schritt die angespannten Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Wenn Sie den zweiten Schritt auf der anderen machen, senken Sie beide angespannten Arme langsam wieder in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE SEGURIDAD 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 ejercicio, consulte a su médico para determinar si padece algún problema físico o de salud que pueda poner en peligro su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando algún medicamento que afecte a su ritmo cardíaco, sanguíneo o nivel de colesterol. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años, las embarazadas o las personas con problemas de salud o del equilibrio.
2. Antes de utilizar este equipo para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para adecuadamente.
3. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes: dolor, opresión en pecho, latidos irregulares del corazón, 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 ejercicios. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones en la salud.
4. Durante los ejercicios y después, mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del .
5. Utilice el equipo sobre una mesa y una superficie nivelada con una cubierta protectora para el suelo o una alfombra. Mueva todos los objetos del s arpón.
6. El área libre no debe ser inferior a 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en las direcciones desde las 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 , compruebe si las tuercas, pernos y otros dobleces están bien apretados.
9. Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras monta o revisa el equipo, o si oye algún ruido inusual procedente del equipo mientras lo utiliza, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado 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 desgaste.
13. Lleve ropa adecuada mientras utilice el equipo. Evite llevar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir 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 no supervisados alejados del .
17. 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 - 10 kg

Dimensiones - 40 x 46 x 137 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 la unidad limpiando el sudor, el polvo u otros residuos con un paño suave y limpio después de cada uso.
- Asegúrese siempre de que las bandas estén bien sujetas y no muestren signos de desgaste. Compruebe periódicamente el apriete de tuercas y tornillos.

LISTA DE PIEZAS



Nº	Nombre de la pieza	Cant.	Nº	Nombre de la pieza	Cant.
1	Bastidor principal	1	21	Cuello de tope	2
2	Bastidor de pedales (L)	1	22	Ordenador	1
3	Pedaler (R)	2	23	Perno	2
4	Cojín de EVA	2	24	Ordenador	1
5	Pedal (R)	1	25	Perno	2
6	Pedal (L)	1	26	Imán	1
7	Pomo de ajuste	1	27	Lavadora	4
8	Casquillo de plástico (Ø40)	4	28	Arandela de plástico	4
9	Tapa de perno	2	29	Lavadora	1
10	Perno (M6 x 15)	2	30	Tornillo	2
11	Tapón	2	31	Asidero fijo	2
12	Perno (M5 x 20mm)	4	32	Lavadora	2
13	Perno (M6 x 36mm)	4	33	Pomo	2
14	Perno (M6 x 31mm)	2	34	Asa inferior	2
15	Tuerca (M6)	4	35	Tornillo	6
16	Soporte de polea	1	36	Tuerca	6
17	Polea (100)	1	37	Asa central	2
18	Perno de polea (M8 x 37mm)	1	38	Asa superior	2
19	Tuerca (M8)	1	39	Espuma	2
20	Cable (355 mm)	1	40	Portada	2



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Siga cuidadosamente todos los pasos de montaje que se explican en este manual. Consulte las ilustraciones para montar correctamente todas las piezas.

1. Saque el bastidor principal y las asas de la caja de cartón. Coloque todas las piezas como en la imagen de la izquierda. Abra la bolsa de aceite para lubricar la pieza (29) por ambos lados antes de montarla.
2. Ensamble el asiento de ajuste de la manija al tubo delantero usando la perilla para sujetar. Coloque el tubo bajo en el asiento de la empuñadura y fíjelo con un tornillo y una tuerca.
3. Ensamble el tubo central en las partes inferiores y fíjelo como se muestra en la imagen de la izquierda.
4. Monte el tubo superior en el centro y sujételo como se muestra en la imagen de la izquierda. Por favor, repita el paso anterior para montar el asa izquierda.

PARÁMETRO DE FUNCIÓN

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 los valores por defecto. Pulse 4 segundos para restablecer el valor.



SUSTITUCIÓN DE LA BATERÍA

Si la pantalla se oscurece y se agota la batería, sustitúyala.

1. Abra el Ordenador (Pieza: 22), cambie la pila vieja por la nueva (Foto: 1)
2. Instale el ordenador (pieza: 22) en el bastidor principal (pieza: 1) y vuelva a comprobar el funcionamiento.

TÉRMINOS DE REFERENCIA

El stepper se utiliza para el entrenamiento de brazos y piernas. Stepper S3032 es un artículo de clase H. La unidad no está diseñada para terapia o rehabilitación de uso comercial.

INSTRUCCIÓN DE FORMACIÓN

La repetición de ejercicios fortalece y mejora la forma física, desarrolla los músculos y quema calorías, lo que permite perder peso.

Calentamiento

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

Orientaciones sobre el método de utilización

1. Antes de usar el paso a paso, por favor, ponga la posición del pedal a mano llevado a la más alta, a continuación, ajuste la perilla en la parte inferior del paso a paso para mantener la polea en la condición de apretado, ver fotos de abajo.
2. Elige el llano, ponte el stepper por .
3. Ponga un pie en el pedal, mantenga las piernas completamente verticales. Trample hacia abajo con fuerza lentamente, hacer que los pedales completamente colocados en la dirección de la inclinación, hasta que el pedal hasta el final.
4. Mantenga el equilibrio al mismo tiempo y utilice otro pie para pisar el pedal de la forma mencionada en el paso 3.
5. Por favor, trate de adoptar pasos de baja frecuencia en la etapa inicial. Después, puede acelerar la frecuencia de los pasos y combinarlos con movimientos corporales para lograr el objetivo del ejercicio corporal.

Ejercicios



PASO REGULAR

Ejercicios sencillos para mejorar la circulación. Lentamente, empiece a mover los brazos como lo haría al caminar. Puedes aumentar la intensidad ejercicio moviendo los brazos más alto. Sin embargo, sólo realice los movimientos de brazos si se siente seguro en el stepper.



CURSOS DE BICEP ALTERNATIVOS

Colóquese con cuidado sobre la pinza. Sujete las bandas elásticas y extiéndalas hacia abajo con las hacia arriba.

Mientras estiras el brazo hacia abajo, dobla el brazo opuesto hacia arriba en dirección a tu , levantando alternativamente brazo hacia delante y hacia atrás con cada paso.



SENTADILLAS PROFUNDAS

Ayuda a moldear y fortalecer los glúteos, las caderas y los muslos. Dobla las rodillas y las caderas para que las nalgas estén más cerca del suelo. No dejes que las rodillas sobrepasen la línea de los dedos de los pies. Repite el ejercicio tantas veces como puedas sin demasiado esfuerzo y luego vuelve a la posición normal para descansar. Repite el ejercicio.



ELEVACIÓN DE HOMBROS

Coge las asas de la cuerda de step, coloca ambas manos a lo largo del torso, dobla ligeramente los codos, con las muñecas hacia arriba. Al dar un paso (con la pierna derecha estirada), estira el brazo derecho estirado hacia delante, perpendicular al cuerpo. A continuación, mientras das el paso, lleva el brazo estirado a la cadera y, simultáneamente, el brazo izquierdo estirado delante de ti.



PRESA EN ALTURA

Define tus hombros mientras trans tus piernas. Mientras , mantén las manos cerca de los hombros. Cada vez que el pie derecho o izquierdo pise el pedal, extiende 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.



ELEVACIÓN DE HOMBROS

Coge las asas de la cuerda de step, coloca ambas manos a lo largo del torso, dobla ligeramente los codos, con las muñecas hacia arriba. Mientras da el paso, levante los brazos tensos hacia el lado a la altura de los hombros. Al realizar el segundo paso en el otro , baje lentamente ambos brazos tensos hasta la posición inicial. Repita el ejercicio.

- 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 seadme nõuetekohasel kasutamisel. Arsti nõuande on oluline, kui te võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südame löögisagedust, või kolesterooli taset. See on eriti oluline üle 35-aastastele, või neile, kellel on eelnevalt terviseprobleeme või .
- Enne selle seadme kasutamist treenimiseks tehke alati trenniharjutusi, et end korralikult soojendada.
- Olge teadlik oma keha signaalidest. Vale või liigne treening võib kahjustada teie tervist. Lõpetage treening, kui teil tekib mõni järgmistest : valu, pigistustunne rinnus, ebaregulaarne südamepegevus, äärmuslik hingamispuudulikkus, peapööritus, pearinglus või iiveldus. Kui teil tekib mõni neist seisunditest, peate enne treeningprogrammi jätkamist konsulteerima arstiga. Tervisekahjustused võivad tuleneda valest või liigsest treeningust.
- Hoolduse ajal ja pärast seda hoidke lapsed ja lemmikloomad eemal.
- Kasutage seadet s laual ja tasandatud s urface, millel on kaitsekate põrandale või vaibale. Liigutage kõik s harp esemed.
- Vaba ala peab olema vähemalt 0,6 m suurem kui treeningala nendes suundades, kust varustusele pääseb. Vaba ala peab sisaldama ka ala hädaolukorras. Kui seadmed on paigutatud üksteise , võib vaba ala väärtust jagada.
- Enne igat kasutamist kontrollige seadet, sealhulgas riistvara ja vastupanukõveraid visuaalselt.
- Enne kasutamist kontrollige, kas mutrid, poldid ja muud painutatud on kindlalt kinni keeratud.
- Kasutage seadmeid alati nii, nagu on näidatud. Kui leiate paigaldamise või kontrollimise ajal defektseid komponente või kui kuulete kasutamise ajal seadme müra, lõpetage töö. Arge kasutage seadet enne, kui probleem on kõrvaldatud.
- Arge sisestage ühtegi eset mis tahes avadesse.
- Olge teadlik kõikidest regulatsioonidest ja konstruktsioonide osadest, mis võivad häirida harjutuste ajal.
- Seadmete ohutustasemet saab säilitada ainult siis, kui neid regulaarselt kontrollitakse kahjustuste ja/või suhtes.
- Kandke varustuse kasutamise ajal sobivat riietust. Vältige lahtiste riiete kandmist, mis võivad seadmesse kinni jääda või mis võivad piirata või takistada.
- Seadmed on testitud ja sertifitseeritud vastavalt **standardile EN ISO 20957-1** klassile H. Need ei sobi terapeutiliseks kasutamiseks.
- Seadme töstmisel või teisaldamisel tuleb olla ettevaatlik, et mitte vigastada selga. Kasutage alati õigeid töstmistehnikaid ja/või kasutage abi.
- Seadmed on mõeldud ainult täiskasvanutele. Hoidke järelevalveta lapsed eemal.
- 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 ISIKUKAHJU VÕI VARAKAHJU EEST, MIS ON PÕHJUSTATUD SELLE TOOTE KASUTAMISEST VÕI SELLE KASUTAMISE TÖTTU.

SPETSIFIKATSIOONID

Kaal - 10 kg

Mõõtmed - 40 x 46 x 137cm

Maksimaalne kasutajakaal - 100 kg

HOOLDUS

Teie seade on hoolikalt konstrueeritud nii, et see vajaks minimaalset hooldust. Selle tagamiseks soovime teil teha järgmist:

- Hoidke seade puhtana, pühkides higi, tolmu või muud jäägid pehme, puhta lapiga pärast iga kasutuskorda.
- Veenduge alati, et rihmad on kindlalt kinnitatud ja et neil ei ole kulumise

märke Regulaarselt kontrollige mutrite ja poltide pinguldatust.

OSADE LOETELU



Nr	Osa nimi	Kogus.	Nr	Osa nimi	Kogus.
1	Põhiraam	1	21	Stoppkaelarihma	2
2	Pedaalide raam (L)	1	22	Arvuti	1
3	Pedaalide raam (R)	2	23	Polt	2
4	EVA padi	2	24	Arvuti	1
5	Pedaal (R)	1	25	Polt	2
6	Pedaal (L)	1	26	Magnet	1
7	Reguleerimisnupp	1	27	Pesumasin	4
8	Plastist puks (Ø40)	4	28	Plastikust aluspesumasin	4
9	Poldi kork	2	29	Pesumasin	1
10	Polt (M6 x 15)	2	30	Kruvi	2
11	Stopper	2	31	Käepide fikseerib istme	2
12	Polt (M5 x 20mm)	4	32	Pesumasin	2
13	Polt (M6 x 36mm)	4	33	Nupp	2
14	Polt (M6 x 31mm)	2	34	Alumine käepide	2
15	Mutter (M6)	4	35	Kruvi	6
16	Rihmarattakinnitus	1	36	Pähklid	6
17	Rihmaratas (100)	1	37	Keskmine käepide	2
18	Rihmaratta poldi (M8 x 37mm)	1	38	Ülemine käepide	2
19	Mutter (M8)	1	39	Vaht	2
20	Kaabel (355mm)	1	40	Kaane	2



KOKKUPANEKU JUHISED

Järgige hoolikalt kõiki käesolevas kasutusjuhendis kirjeldatud kokkupaneku samme. Kõigi osade õigeks kokkupanekuks vaadake illustratsioone.

- Võtke põhiraam ja käepidemed karbist välja. Asetage kõik osad välja nagu vasakpoolsel pildil. Avage õlikott, et määrada osa (29) mõlemalt poolt enne kokkupanekut.
- Monteeri käepidemega istme istme esiosa torule, kasuta kinnitamiseks nuppu . Pange madal toru sisestus käepidemele sobiva istme sisse ning kinnitage kruvi ja mutriga.
- Koosta keskmine toru madalateks osadeks ja kinnita see nagu vasakpoolsel pildil näidatud.
- Monteeri ülemine toru keskele ja kinnitage see nagu vasakpoolsel pildil näidatud. Palun korraldage üldtoodud kokkupaneku sammu vasaku käepideme kokkupanekuks.

FUNKTSIOONIPARAMEETER

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



AKU VAHETUS

Kui ekraani näitaja on hämar ja voolu kasutamine on lõppenud, vahetage aku välja.

1. Avage arvuti (osa: 22), vahetage vana aku uue vastu (pilt: 1).
2. Paigaldage arvuti (osa: 22) põhiraamile (osa: 1), kontrollige uuesti funktsiooni.

VIITED

Stepper on mõeldud käte ja jalgade treenimiseks. Stepper S3032 on H-klassi toode. Seade ei ole ette nähtud kaubanduslikuks kasutamiseks teraapia või taastusravi eesmärgil.

KOOLITUSJUHE

Harjutuste kordamine tugevdab ja parandab füüsilist vormi, ehitab lihaseid ja põletab kaloreid, mis võimaldab teil kaalust alla võtta.

Soojendus

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

Kasutusviisi juhised

1. Enne stepperi kasutamist pange pedaali asend käsitsi kõrgeimale tasemele, seejärel reguleerige nuppu stepperi allosas, et hoida rihmaratas pingul, vt allpool olevaid pilte.
2. Valige tasane maapind, pange stepper .
3. Pange üks jalg pedaalile, hoidke jalad täiesti vertikaalselt. Trampige aeglaselt kõvasti alla, tehke pedaalid täielikult kallutussuunas, kuni pedaal alla jõuab lõpuni.
4. Hoidke samal ajal tasakaalu ja kasutage teist jalga pedaalil trampimiseks, nagu on mainitud punktis 3.
5. Palun proovige varajases etapis võtta kasutusele madala sagedusega samm. Pärast oskuse omandamist võite kiirendada sammude sagedust ja kombineerida neid kehaliigutustega, et saavutada kehaharjutuse eesmärk.

Harjutused



REGULAR STEP

Lihtsad harjutused vereringe parandamiseks. Alustage aeglaselt käte liigutamist nagu kõndides. Harjutuse saate suurendada, kui liigutate käsi kõrgemale. Tehke käeliigutusi siiski ainult siis, kui tunnete end stepperil kindlalt.



ALTERNATE BICEP CURLS ettevaatlikult s tep peale s tepper. Haarake res is tantsurihmadest ja sirutage alla, peopesad ülespoole suunatud. Langetamise ajal kõverdage vastaskäe kätt , tõstes vaheldumisi iga sammuga edasi-tagasi.



SÜGAVALD REIE KÜKID

Aitab vormida ja tugevdada tuharad, puusad ja reied. Painutage põlvi ja puusaid nii, et teie tuharad on maapinnale lähemal. Ära lase põlvedel varvaste joonest kaugemale minna. Korra harjutust nii mitu korda, kui suudate seda ilma liigse pingutusega teha, seejärel pöörduge tagasi normaalasendisse, et puhata. Korra harjutust.



ÕLGADE TÕSTMINE

Võtke step-köie käepidemed, asetage mõlemad käed piki torso, painutage kergelt küünarnukke, randmed suunatud ülespoole. Kui te astute sammu (parem jalg sirgelt), sirutage sirutatud parem käsi ettepoole, risti kehaga. Seejärel viige sammu astudes sirutatud käsi puusa juurde ja sirutage samal ajal sirutatud vasak käsi enda ette.



ÜLELINE PRESS

Määratleb teie õlad, samal ajal kui see läbib teie jalad. Hoidke oma käed õlgade lähedal, kui astute asendis. Iga kord, kui teie parem või vasak jalg astub vastu pedaalile, sirutage mõlemad käed üle pea lae poole, ilma et te lukustaksite küünarnukid välja. Järgnevalt, kui vajutate vastassuunalise jalaga vastu pedaalile, laske käed aeglaselt tagasi lähteasendisse ja korra.



ÕLGADE TÕSTMINE

Võtke step-köie käepidemed, asetage mõlemad käed piki torso, painutage veidi küünarnukke, randmed suunatud ülespoole. Sammu astudes tõstke pinges käed õlgade kõrgusele küljele. Teise sammu sooritamisel teisel poolel laske mõlemad pinges käed aeglaselt tagasi lähteasendisse. Korra harjutust.

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 si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre sanguine ou votre taux de chol. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans, les enceintes ou les personnes ayant problèmes santé ou d'équilibre préexistants.
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 dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, extrême, sensation de tête légère, de vertige ou de nausée. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre le programme d'exercices. 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'équipement sur une table et une surface nivelée avec une housse de protection pour votre sol ou votre tapis. Déplacez tous les objets de la s harpe.
6. Les zones libres ne doivent pas être supérieures 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 zone de démontage d'urgence. Lorsque les équipements sont placés à les uns des autres, la valeur de zone libre peut être partagée.
7. Avant chaque utilisation, inspectez visuellement l'appareil, y compris la quincailerie et les coudes de résistance.
8. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous, les boulons et les autres coudes sont bien serrés.
9. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'évaluation ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêtez. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n' pas été résolu.
10. N'insérez aucun objet dans les ouvertures.
11. Faites attention à toutes les pièces réglementaires et de construction 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 pendant l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
14. L'équipement 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 pour ne pas se blesser le dos en soulevant ou en déplaçant l'équipement. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou faites-vous aider.
16. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement. Tenir les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.
17. Assembler l'appareil comme indiqué dans ce manuel. N'utilisez que les pièces kit. Vérifier toutes les pièces à l'aide de la liste des pièces.

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

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Poids - 10 kg
Dimensions - 40 x 46 x 137cm Poids maximum de l'utilisateur - 100 kg

ENTRETIEN

Votre appareil a été soigneusement conçu pour ne nécessiter qu'un minimum d'entretien. Pour faire, nous vous recommandons d'effectuer les opérations suivantes :

- 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.
- Toujours s'assurer que les bandes sont bien fixées et ne présentent pas de signes d'usure Vérifier régulièrement le serrage des écrous et des boulons.

LISTE DES PIÈCES



Nº	Nom de la pièce	Qté.	Nº	Nom de la pièce	Qté.
1	Cadre principal	1	21	Collier d'arrêt	2
2	Cadre de pédale (L)	1	22	Ordinateur	1
3	Cadre de pédale (R)	2	23	Boulon	2
4	Coussin EVA	2	24	Ordinateur	1
5	Pédale (R)	1	25	Boulon	2
6	Pédale (L)	1	26	Aimant	1
7	Bouton de réglage	1	27	Laveuse	4
8	Douille en plastique (Ø40)	4	28	Rondelle en plastique	4
9	Capuchon de boulon	2	29	Laveuse	1
10	Boulon (M6 x 15)	2	30	Vis	2
11	Bouchon	2	31	Poignée fixer le siège	2
12	Boulon (M5 x 20mm)	4	32	Laveuse	2
13	Boulon (M6 x 36mm)	4	33	Bouton	2
14	Boulon (M6 x 31mm)	2	34	Poignée inférieure	2
15	Ecrou (M6)	4	35	Vis	6
16	Support de poulie	1	36	Écrou	6
17	Poulie (100)	1	37	Poignée centrale	2
18	Boulon de poulie (M8 x 37mm)	1	38	Poignée supérieure	2
19	Ecrou (M8)	1	39	Mousse	2
20	Câble (355mm)	1	40	Couverture	2



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Suivez attentivement toutes les étapes d'assemblage expliquées dans ce manuel. Veuillez vous référer aux illustrations afin d'assembler correctement toutes les pièces.

1. Sortir le cadre principal et les poignées du carton. Disposez toutes les pièces comme sur la photo de gauche. Ouvrir le sac d'huile pour lubrifier la pièce (29) des deux côtés avant l'assemblage.
2. Assembler le siège à poignée au tube avant en utilisant le bouton pour le fixer. Placer l'insert du tube bas dans le siège adapté à la poignée et le fixer à l'aide d'une vis et d'un écrou.
3. Assembler le tube central en parties basses et le fixer comme indiqué sur l'image de gauche.
4. Assembler le tube supérieur au milieu et le fixer comme sur la photo de gauche. Veuillez répéter l'étape d'assemblage ci-dessus pour l'assemblage de la poignée gauche.

PARAMÈTRE DE FONCTION

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 la 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.



REEMPLACEMENT DE LA BATTERIE

Si l'affichage est faible et que l'alimentation est épuisée, remplacez la pile.

1. Ouvrez l'ordinateur (partie : 22), remplacez la pile usagée par une nouvelle (photo : 1).
2. Installer l'ordinateur (pièce : 22) dans le cadre principal (pièce : 1), vérifier à nouveau le fonctionnement.

TERMES DE RÉFÉRENCE

Le stepper est utilisé pour l'entraînement des bras et des jambes. Le stepper S3032 est un article de classe H. L'appareil n'est pas destiné à un usage commercial de thérapie ou de rééducation.

INSTRUCTION DE FORMATION

La répétition des exercices renforce et améliore la condition physique, développe les muscles et brûle des calories, ce qui permet de perdre du poids.

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.

Conseils sur les méthodes d'utilisation

1. Avant d'utiliser le stepper, veuillez mettre la position de la pédale à la main au plus haut, puis régler le bouton au bas du stepper pour maintenir la poulie en condition de serrage, voir les images ci-dessous.
2. Choisissez le plat, mettez le stepper devant vous.
3. Mettez un pied sur la pédale, gardez les jambes complètement à la verticale. Pédalez lentement et fermement, placez les pédales complètement dans la direction de l'inclinaison, jusqu'à ce que la pédale s'abaisse jusqu'à la fin.
4. Gardez l'équilibre en même temps et utilisez un autre pied pour piétiner la pédale comme indiqué à l'étape 3.
5. Au début, essayez d'adopter des pas à faible fréquence. Après avoir acquis de l'expérience, il est possible d'accélérer la fréquence des pas et de les combiner avec des mouvements corporels afin d'atteindre l'objectif de l'exercice corporel.

Exercices



ÉTAPE RÉGULIÈRE

Des exercices faciles pour améliorer la circulation. Commencez lentement à bouger vos bras comme vous le feriez en marchant. Vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice en agitant les bras plus haut. Cependant, n'effectuez les mouvements de bras que si vous vous sentez à l'aise sur le stepper.



FLEXIONS PROFONDES DES CUISSES

Aide à modeler et à renforcer les fesses, les hanches et les cuisses. Pliez les genoux et les hanches de manière à rapprocher les fesses du sol. Ne laissez pas vos genoux dépasser la ligne des orteils. Répétez l'exercice autant de fois que vous le pouvez sans trop d'effort, puis revenez à votre position normale pour vous reposer. Répétez l'exercice.



PRESSE D'OVERHEAD

Défini 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 vos 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.



CURLS DE BICEP ALTERNÉES S'asseoir avec précaution sur le biceps. Saisissez les bandes de résistance et étendez-les vers le bas, la paume de main tournée vers le haut. Tout en baissant, enrouler le bras opposé vers le haut, en alternant la levée bras devant en arrière à chaque pas.



SOULÈVEMENT DES ÉPAULES

Prenez les poignées de la corde à sauter, placez vos deux mains le long de votre torse, pliez légèrement les coudes, poignets tournés vers le haut. En faisant un pas (jambe droite tendue), tendez votre bras droit devant vous, perpendiculairement à votre corps. Puis, tout en faisant un pas, ramenez votre bras tendu vers votre hanche et étendez simultanément votre bras gauche tendu devant vous.



ÉLÉVATION DE L'ÉPAULE

Prenez les poignées de la corde à sauter, placez vos deux mains le long de votre torse, pliez légèrement les coudes, poignets tournés vers le haut. En faisant le pas, levez les bras tendus vers le côté à hauteur des épaules. Lorsque vous effectuez le deuxième pas de l'autre côté, abaissez lentement les deux bras tendus jusqu'à la position de départ. Répétez l'exercice.

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

- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, van-e olyan fizikai vagy egészségi állapota, veszélyeztetheti az egészségét és biztonságát, vagy megakadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Orvosa tanácsa alapvető fontosságú, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmust, a vagy a koleszterinszintet. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek, terhes, illetve azok számára, akiknek már korábban egészségügyi problémái vagy voltak.
- Mielőtt ezt a felszerelést edzésre használná, mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat a megfelelő bemelegítés érdekében.
- Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja egészségét. Hagyja abba az edzést, ha az alábbi bármelyikét tapasztalja: fájdalom, szorító érzés a mellkasában, szabálytalan szívverés, extrém légszomj, szédülés, szédülés vagy émelygés. a fenti állapotok bármelyikét tapasztalja, akkor az edzésprogram folytatása előtt konzultáljon orvosával. A helytelen vagy túlzott edzés következtében egészségkárosodás léphet fel.
- A gyakorlatok alatt és után tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a .
- Használja a berendezést egy asztalon és kiegyenlített felületen, a padló vagy a szőnyeg védőburkolatával. Mozgassa el az összes szokatlan tárgyat.
- A szabad területek legalább 0,6 m-rel nagyobbak legyenek, mint a képzési terület azokban az irányokban, ahonnan a berendezéshez hozzáférnek. A szabad területnek magában kell foglalnia a vészhelyzetben történő leszállás területét is. Ha a felszerelések egymás mellé helyezve, a szabad terület értéke megosztható.
- Minden használat előtt vizuálisan ellenőrizze a készüléket, beleértve a hardvereket és az ellenállási hajlításokat is.
- A használat előtt ellenőrizze, hogy az anyák, csavarok és egyéb hajlítások biztonságosan meg vannak-e húzva.
- A felszerelést mindig a jelzett módon használja. Ha a összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben zajt hall a berendezésből, álljon le. Ne használja a berendezést, amíg a problémát meg nem oldották.
- Ne helyezzen semmilyen tárgyat semmilyen nyílásba.
- Legyen tisztában a szabályozás és a szerkezetek azon részeivel, amelyek a gyakorlatok során zavarhatják.
- A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálják, hogy nem sérült-e meg és/vagy nem el.
- A felszerelés használata közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a bő ruházat viselését, amely beakadhat a berendezésbe, vagy amely korlátozhatja vagy megakadályozhatja mozgását.
- A készüléket az **EN ISO 20957-1** szabvány szerint vizsgálták és tanúsították, H osztályba sorolták.
- A berendezés emelésekor vagy mozgatasakor óvatosan kell eljárni, nehogy megsérüljön a hát. Mindig alkalmazza a megfelelő emelési technikákat és/vagy használjon segítséget.
- A felszerelés kizárólag felnőttek számára készült. Tartsa távol a felügyelet nélküli gyermekeket a .
- Szerelje a készüléket a jelen kézikönyvben leírtak szerint. Csak készletről származó alkatrészeket használjon. Ellenőrizze az összes alkatrészt az alkatrészjegyzékkel.

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

SPECIFIKÁCIÓK

Súly - 10 kg

Méret - 40 x 46 x 137cm

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 használat után puha, tiszta ruhával letörli az izzadságot, port vagy egyéb maradványokat.
- Mindig győződjön meg arról, hogy a pántok biztonságosan rögzülnek, és nem mutatják kopás jeleit Rendszeresen ellenőrizze az anyák és csavarok feszességét.

ALKATRÉSZZISTA



Nº	Alkatrész neve	Mennyi ség.	Nº	Alkatrész neve	Mennyi ég.
1	Főkeret	1	21	Stop gallér	2
2	Pedálkeret (L)	1	22	Számítógép	1
3	Pedálkeret (R)	2	23	Csavar	2
4	EVA párna	2	24	Számítógép	1
5	Pedál (R)	1	25	Csavar	2
6	Pedál (L)	1	26	Mágnes	1
7	Beállítógomb	1	27	Mosógép	4
8	Műanyag persely (Ø40)	4	28	Műanyag alátét	4
9	Csavarok (M6 x 15)	2	29	Mosógép	1
10	Csavar (M6 x 15)	2	30	Csavar	2
11	Stopper	2	31	Fogantyú fix ülés	2
12	Csavar (M5 x 20mm)	4	32	Mosógép	2
13	Csavar (M6 x 36mm)	4	33	Gomb	2
14	Csavar (M6 x 31mm)	2	34	Alsó fogantyú	2
15	Anyát (M6)	4	35	Csavar	6
16	Csigatartó konzol	1	36	Dió	6
17	Csigakerék (100)	1	37	Középső fogantyú	2
18	Csigacsavar (M8 x 37mm)	1	38	Felső fogantyú	2
19	Anyát (M8)	1	39	Hab	2
20	Kábel (355mm)	1	40	Borító	2



ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Gondosan kövesse az összes összeszerelési lépést a jelen kézikönyvben leírtak szerint. Kérjük, tekintse meg az ábrákat az összes alkatrész helyes összeszereléséhez.

- Vegye ki a főkeretet és a fogantyúkat a kartonból. Fektesse ki az összes alkatrészt a bal oldali képen látható módon. Nyissa ki az olajos zacskót, hogy mindkét oldalon megkenje a (29) alkatrészt, mielőtt összeszerelné.
- Szerelje össze a fogantyú illeszkedik ülés első cső használja a gombot rögzíteni. Tegye az alacsony csőbetétet a fogantyúhoz illeszkedő ülésbe, és rögzítse a csavarral és az anyával.
- Szerelje össze a középső csövet alacsony részre, és rögzítse a bal oldali képen látható módon.
- Szerelje össze a felső csövet középre, és rögzítse a bal oldali képen látható módon. Kérjük, ismételje meg a fenti összeszerelési lépést a bal oldali fogantyú összeszereléséhez.

FUNKCIÓ PARAMÉTERE

SCAN	Automatikusan, sorban vizsgálja be az egyes funkciókat.
IDŐ	Megjeleníti az edzés teljes időtartamát 00:00 - 99:59 között.
COUNT	Megjeleníti az során megtett lépések számát.
REPS/MIN	Megjeleníti a percnkénti ismétléseket (vagy lépéseket) az során.
CAL	Megjeleníti az 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.



AKKUMULÁTORCSERE

Ha a kijelző ábrája halványan jelenik meg, és a tápellátás kimerül, kérjük, cserélje ki az akkumulátort.

1. Nyissa ki a számítógépet (22. rész), cserélje ki a régi akkumulátort az újra (1. kép).
2. Szerelje be a számítógépet (22. rész) a főkeretbe (1. rész), ellenőrizze újra a funkciót.

REFERENCIASZABÁLYZAT

A Stepper a karok és lábak edzésére szolgál. Az S3032 Stepper H osztályú termék. A készüléket nem kereskedelmi célú terápiás vagy rehabilitációs célokra szánják.

KÉPZÉSI UTASÍTÁS

A gyakorlatok ismétlése erősíti és javítja az erőnlétet, izmot épít, és kalóriát éget, lehetővé téve a .

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.

Használati útmutató

1. A stepper használata előtt kérjük, helyezze a pedál pozícióját kézzel a legmagasabbra, majd állítsa be a stepper alján lévő gombot, hogy a csigát a szoros állapotban tartsa, lásd az alábbi képeket.
2. Válassz a sík terepet, tedd magad elé a steppert.
3. Tegye az egyik lábát a pedálra, a lábát teljesen függőlegesen tartsa. Lassan, keményen taposson lefelé, a pedálokat teljesen a dőlés irányába helyezze, amíg a pedál a végére nem ér.
4. Tartsa meg az egyensúlyt, és egy másik lábbal tapossa a pedált a 3. lépésnél említett módon.
5. Kérjük, próbáljon meg alacsony frekvenciájú lépést elfogadni a korai szakaszban. A képzettek után felgyorsíthatja a lépések gyakoriságát, és kombinálhatja a testmozgásokkal, hogy elérje a testgyakorlás célját.

Gyakorlatok



RENDES LÉPÉS

Könnyű gyakorlatok a keringés javítására. Lassan kezdje el mozogni a karját, mintha sétálna. Növelheti a gyakorlatot, ha magasabbra lendíti a karját. Azonban csak akkor végezze el a kar mozgását, ha magabiztosnak érzi magát a stepperen.



MÉLY COMB GUGGOLÁS

Segít formálni és erősíteni a feneket, a csípőt és a combokat. Hajlítsa be a térdét és a csípőjét, hogy a fenéke közelebb kerüljön a talajhoz. Ne engedje, a térded a lábujjaid vonalán túlmenjenek. Ismétlje meg a gyakorlatot annyiszor, ahányszor csak tudja túl nagy erőfeszítés nélkül, majd térjen vissza a normál helyzetbe pihenni. Ismétlje meg a gyakorlatot.



OVERHEAD PRESS

Meghatározza a válladat, miközben a lábadat is átszabja. Lépőállás közben tartsa a kezét a vállai közelében. Minden alkalommal, amikor a jobb vagy bal lábad a pedálhoz lép, nyújtsd ki mindkét kezét a fejed fölött a mennyezet felé anélkül, hogy a könyököd kizárnád. Ezután, ahogy az ellenkező lábadat a pedálhoz nyomod, lassan engedje vissza a karjaidat a kiindulási helyzetbe, és ismételd meg.



ALTERNATÍV BICEP CURLS Óvatosan a stepperen. Fogjuk meg a rezisztencia szalagokat és nyújtsuk lefelé a felfelé.

Miközben lefelé húzódunk, az ellenkező karunkat hajlítsuk fel a felé, és minden egyes lépéssel felváltva emeljük karunkat előre-hátra.



VÁLLEMELÉS

Fogja meg a lépcsőzőkötél fogantyúit, mindkét kezét helyezze a törzse mentén, könyökben enyhén hajlítsa be, csuklója felfelé nézzen. Miközben lépést teszel (a jobb lábadat egyenesen tartva), nyújtsd ki a nyújtott jobb karodat magad előtt, a testedre merőlegesen. Ezután, ahogy lépsz, a nyújtott karodat hozd a csípődhez, és ezzel egyidejűleg nyújtsd ki magad előtt a nyújtott bal karodat.



VÁLLEMELÉS

Fogja meg a lépcsőzőkötél fogantyúit, mindkét kezét helyezze a törzse mentén, könyökben enyhén hajlítsa be, csuklója felfelé nézzen. Lépés közben a megfeszített karokat emelje oldalra vállmagasságba. Miközben a második lépést a másik végzi, lassan engedje vissza mindkét megfeszített karját a kiindulási helyzetbe. Ismétlje meg a gyakorlatot.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico è necessario consultare il proprio medico per determinare se si hanno 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 se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo. Questo è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni, per le in gravidanza o per quelle con problemi di salute o con problemi di equilibrio.
2. Prima di utilizzare questa attrezzatura per l'allenamento, eseguire sempre esercizi di stretching per adeguatamente.
3. Siate consapevoli dei segnali del vostro corpo. Un esercizio 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 fiato estrema, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea. Se verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizi. L'allenamento scorretto o eccessivo può provocare danni alla salute.
4. Durante e dopo le esercitazioni, tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su un tavolo e una superficie livellata con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Spostare tutti gli oggetti dell'arredo.
6. L'area libera non deve essere inferiore a 0,6 m rispetto all'area di addestramento nelle direzioni da cui si accede all'attrezzatura. L'area libera deve includere anche l'area per lo smontaggio di emergenza. Quando le attrezzature sono posizionate adiacenza, il valore dell'area libera può essere condiviso.
7. Prima di ogni utilizzo, ispezionare visivamente l'unità, compresi i componenti hardware e le curve di resistenza.
8. Prima di utilizzare l', verificare che i dadi, i bulloni e le altre viti siano ben serrati.
9. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se durante il montaggio o il controllo dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi o se si sentono rumori 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'attrezzatura 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.
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 destinata esclusivamente all'uso da parte di adulti. Tenere i bambini non sorvegliati lontano dall'.
17. Assemblare l'unità come in questo manuale. Utilizzare solo le parti 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 - 10 kg

Dimensioni - 40 x 46 x 137 cm Peso massimo

dell'utente - 100 kg

MANUTENZIONE

L'unità è stata progettata con cura per richiedere una manutenzione minima. A fine, si consiglia di eseguire le seguenti operazioni:

- Mantenere l'unità pulita pulendo il sudore, la polvere o altri residui con un panno morbido e pulito dopo ogni utilizzo.
- Verificare sempre che le fasce siano ben fissate e non presentino segni di usura

Controllare regolarmente il serraggio di dadi e bulloni.

ELENCO PARTI



Nº	Nome della parte	Qtà.	Nº	Nome della parte	Qtà.
1	Telaio principale	1	21	Collare di arresto	2
2	Telaio dei pedali (L)	1	22	Computer	1
3	Telaio a pedale (R)	2	23	Bullone	2
4	Cuscino in EVA	2	24	Computer	1
5	Pedale (R)	1	25	Bullone	2
6	Pedale (L)	1	26	Magnete	1
7	Manopola di regolazione	1	27	Lavatrice	4
8	Boccola in plastica (Ø40)	4	28	Rondella di plastica	4
9	Tappo del bullone	2	29	Lavatrice	1
10	Bullone (M6 x 15)	2	30	Vite	2
11	Tappo	2	31	Maniglia di fissaggio del sedile	2
12	Bullone (M5 x 20 mm)	4	32	Lavatrice	2
13	Bullone (M6 x 36 mm)	4	33	Manopola	2
14	Bullone (M6 x 31 mm)	2	34	Maniglia inferiore	2
15	Dado (M6)	4	35	Vite	6
16	Staffa della puleggia	1	36	Dado	6
17	Puleggia (100)	1	37	Maniglia centrale	2
18	Bullone della puleggia (M8 x 37 mm)	1	38	Maniglia superiore	2
19	Dado (M8)	1	39	Schiuma	2
20	Cavo (355 mm)	1	40	Copertina	2



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Seguire attentamente tutte le fasi di montaggio descritte in questo manuale. Fare riferimento alle illustrazioni per assemblare correttamente tutte le parti.

1. Estrarre il telaio principale e le maniglie dalla confezione. Disporre tutte le parti come nell'immagine a sinistra. Aprire la busta dell'olio per lubrificare la parte (29) su entrambi i lati prima di assemblarla.
2. Assemblare la sede della maniglia al tubo anteriore utilizzando la manopola per il fissaggio. Inserire l'inserto del tubo basso nella sede della maniglia e fissarlo con vite e dado.
3. Assemblare il tubo centrale in parti basse e fissarlo come mostrato nell'immagine a sinistra.
4. Assemblare il tubo superiore al centro e fissarlo come mostrato nell'immagine a sinistra. Ripetere la procedura di assemblaggio sopra descritta per l'assemblaggio della maniglia sinistra.

PARAMETRO DELLA FUNZIONE

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 misurazione approssimativa.
PULSANTE FUNZIONE	Per selezionare TEMPO, CONTO, RIPETIZIONI/MIN, CALORIE Per ripristinare i valori predefiniti. Premere 4 secondi per ripristinare il valore.



SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Se la figura del display è fioca e l'alimentazione è esaurita, sostituire la batteria.

1. Aprire il computer (parte: 22), sostituire la batteria vecchia con quella nuova (fig.: 1).
2. Installare il computer (parte: 22) nel telaio principale (parte: 1), verificare nuovamente il funzionamento.

TERMINI DI RIFERIMENTO

Lo stepper viene utilizzato per l'allenamento di braccia e gambe. Stepper S3032 è un articolo di classe H. L'unità non è destinata alla terapia o alla riabilitazione per uso commerciale.

ISTRUZIONI PER LA FORMAZIONE

La ripetizione degli esercizi rafforza e migliora la forma fisica, costruisce muscoli e brucia calorie, permettendo di perdere peso.

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.

Guida al metodo di utilizzo

1. Prima di utilizzare lo stepper, si prega di mettere la posizione del pedale a mano portata al massimo, quindi regolare la manopola nella parte inferiore dello stepper per mantenere la puleggia sulla condizione di stretto, vedi sotto le immagini.
2. Scegliete il terreno pianeggiante, mettete lo stepper davanti a voi.
3. Appoggiare un piede sul pedale, mantenendo le gambe completamente in verticale. Abbassare lentamente il piede, facendo in modo che i pedali siano completamente posizionati nella direzione dell'inclinazione, fino a quando il pedale si abbassa fino alla fine.
4. Mantenere l'equilibrio e usare un altro piede per calpestare il pedale come indicato al punto 3.
5. Cercare di adottare passi a bassa frequenza nella iniziale. Dopo l'abilitazione, si può accelerare la frequenza dei passi e combinarli con i movimenti del corpo, in modo da raggiungere lo scopo dell'esercizio corporeo.

Esercizi



PASSO REGOLARE

Esercizi facili per migliorare la circolazione. Iniziate a muovere lentamente le braccia come se steste camminando. Potete aumentare l'intensità dell'esercizio agitando le braccia più in alto. Tuttavia, eseguite i movimenti delle braccia solo se vi sentite sicuri sullo stepper.



CURVATURE ALTERNATE DEL BICEPIO con cautela pinza. Afferrare le fasce di res is tenza e allungarsi verso il basso con il palmo mano rivolto verso l'alto. Mentre ci si abbassa, si arriccia il braccio opposto verso petto, sollevando alternativamente braccia avanti e indietro a ogni passo.



SQUAT PROFONDI DELLE COSCE

Aiuta a modellare e rafforzare i glutei, i fianchi e le cosce. Piegare le ginocchia e le anche in modo da avvicinare i glutei al suolo. Non lasciate che le ginocchia superino la linea delle dita dei piedi. Ripetete l'esercizio il maggior numero di volte possibile senza fare troppo sforzo, quindi tornate alla posizione normale per riposare. Ripetere l'esercizio.



SOLLEVAMENTO DELLE SPALLE

Prendete le maniglie della corda da step, mettete entrambe le mani lungo il busto, piegate leggermente i gomiti, con i polsi rivolti verso l'alto. Mentre fate un passo (con la gamba destra dritta), stendete il braccio destro teso davanti a voi, perpendicolarmente al corpo. Poi, mentre fate un passo, portate il braccio teso all'anca e contemporaneamente stendete il braccio sinistro teso davanti a voi.



STAMPA SOPRAVIVENTE

Definisce le spalle e trasmette le gambe. Durante il 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, mentre si preme il piede opposto contro il pedale, abbassare lentamente le braccia fino alla posizione di partenza e ripetere.



ALZARE LE SPALLE

Prendete le maniglie della corda da step, mettete entrambe le mani lungo il busto, piegate leggermente i gomiti, con i polsi rivolti verso l'alto. Durante il passo, sollevare le braccia tese all'altezza delle spalle. Quando si esegue il secondo passo sull'altro lato, abbassare lentamente entrambe le braccia tese fino alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio.

1. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių 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 yra labai svarbus, jei vartojate vaistus, kurie turi įtakos jūsų širdies ritmui, kraujo spaudimui ar cholesterolio kiekiui. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims, nėščioms arba tiems, kurie jau anksčiau sveikatos problemų ar pusiausvyros.
2. Prieš naudodamiesi šia įranga, 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: skausmą, spaudimą krūtinėje, nereguliarią širdies plakimą, itin trumpą kvėpavimą, galvos svaigimą, svaigimą ar pykinimą. Jei pajutote bet kurią iš šių būklių, prieš tęsdami mankštos programą, pasitarkite su gydytoju. Sveikatos sužalojimai gali atsirasti dėl neteisingų ar per ilgų treniruočių.
4. Pratimų metu ir po jų laikykite vaikus ir naminius gyvūnus atokiau nuo įrangos.
5. Įrenginį naudokite ant stalo ir išlyginto paviršiaus su apsaugine grindų ar kilimo danga. Išjudinkite visus su jais susijusius daiktus.
6. Laisvas plotas salėje turi būti ne mažiau kaip 0,6 m didesnis už mokymo plotą tomis kryptimis, iš kurių patenkama į įrangą. Į laisvą plotą taip pat turi būti įskaičiuota avarinio nusileidimo zona. Kai įrangą yra išdėstyta viena kitos, laisvojo ploto vertė gali būti dalijama.
7. Prieš kiekvieną naudojimą vizualiai apžiūrėkite įrenginį, įskaitant aparatūrą ir atsparumo išlinkimus.
8. Prieš naudodami patikrinkite, ar veržlės, varžtai ir kiti lankstai yra patikimai priveržti.
9. Visada naudokite įrangą taip, kaip nurodyta. Jei montuodami ar tikrindami aptiksite kokių nors sugedusių komponentų arba jei naudodami įrangą išgirsite iš jos sklirukšmą, sustokite. Nenaudokite įrangos, kol problema nebus pašalinta.
10. Neįkiškite jokių daiktų į joks angas.
11. Atkreipkite dėmesį į visas reguliavimo ir konstrukcijų dalis, kurios gali trukdyti atliekant pratimus.
12. Įrangos saugos lygis gali būti išlaikytas tik tuo atveju, jei ji reguliariai tikrinama, ar nėra pažeista ir (arba).
13. Naudodamiesi įranga dėvėkite tinkamus drabužius. Nedėvėkite laisvų drabužių, kurie gali įsipainioti į įrangą arba kurie gali riboti ar trukdyti.
14. Įrangą buvo išbandyta ir sertifikuota pagal EN ISO 20957-1 H klasę.
15. Keldami ar perkeldami įrangą, turite būti atsargūs, kad nesusižeistumėte nugaros. Visada naudokite tinkamus kėlimo būdus ir (arba) naudokitės pagalba.
16. Įrangą skirta naudoti tik suaugusiems. Saugokite, kad neprižiūrimi vaikai nesinaudotų įranga.
17. Įrenginį sumontuokite taip, kaip aprašyta šiame vadove. Naudokite tik komplekte dalis. Visas dalis su dalių sąrašu.

ISPĖJIMAS: PRIEŠ NAUDODAMI TRENIRUOKLĮ PERSKAITYKITE VISAS INSTRUKCIJAS. MES NEPRISIIMAME JOKIOS ATSAKOMYBĖS UŽ ASMENS SUŽALOJIMĄ AR ŽALĄ TURTUI, PADĀRYTĄ NAUDOJANT ŠĮ GAMINĮ.

SPECIFIKACIJOS

Svoris - 10 kg

Matmenys - 40 x 46 x 137 cm

Didžiausias naudotojo svoris - 100 kg

PRIEŽIŪRA

Jūsų įrenginys buvo kruopščiai suprojektuotas taip, kad reikalautų minimalios priežiūros. Kad tai užtikrintumėte, rekomenduojame atlikti šiuos veiksmus:

- Saugokite įrenginį švarų, po kiekvieno naudojimo nuvalykite prakaitą, dulkes ar kitus likučius minkšta, švaria šluoste.
- Visada įsitikinkite, kad juostos yra patikimai pritvirtintos ir neturi nusidėvėjimo požymių. Reguliariai tikrinkite veržlių ir varžtų priveržimą.

DALYKIŲ SĄRAŠAS



№	Dalies pavadinimas	Kiekis.	№	Dalies pavadinimas	Kiekis.
1	Pagrindinis rėmas	1	21	Stop apykaklė	2
2	Pedalų rėmas (L)	1	22	Kompiuteris	1
3	Pedalų rėmas (R)	2	23	Varžtas	2
4	EVA pagalvėlė	2	24	Kompiuteris	1
5	Pedalas (R)	1	25	Varžtas	2
6	Pedalas (L)	1	26	Magnetas	1
7	Reguliavimo rankenėlė	1	27	Skalbimo mašina	4
8	Plastikinė įvorė (Ø40)	4	28	Plastikinė poveržlė	4
9	Varžto dangtelis	2	29	Skalbimo mašina	1
10	Varžtas (M6 x 15)	2	30	Sraigtas	2
11	Kamštis	2	31	Rankenos tvirtinimo sėdynė	2
12	Varžtas (M5 x 20 mm)	4	32	Skalbimo mašina	2
13	Varžtas (M6 x 36 mm)	4	33	Rankenėlė	2
14	Varžtas (M6 x 31 mm)	2	34	Apatinė rankena	2
15	Veržlė (M6)	4	35	Sraigtas	6
16	Skriemulio laikiklis	1	36	Riešutai	6
17	Skriemulys (100)	1	37	Vidurinė rankena	2
18	Skriemulio varžtas (M8 x 37 mm)	1	38	Viršutinė rankena	2
19	Veržlė (M8)	1	39	Putos	2
20	Kabelis (355 mm)	1	40	Viršelis	2



SURINKIMO INSTRUKCIJOS

Atidžiai atlikite visus surinkimo veiksmus, kaip paaiškinta šiame vadove. Norėdami teisingai surinkti visas dalis, vadovaukitės iliustracijomis.

1. Išimkite pagrindinį rėmą ir rankenas iš dėžutės. Išdėliokite visas dalis taip, kaip parodyta kairėje pusėje esančiame paveikslėlyje. Atidarykite alyvos maišelį, kad prieš surinkdami suteptumėte dalį (29) iš abiejų pusių.
2. Sumontuokite rankeną, kad sėdynė būtų pritvirtinta prie priekinio vamzdžio, naudokite rankenėlę, kad pritvirtintumėte. Įdėkite žemo vamzdžio įdėklą į rankenos sėdynę ir pritvirtinkite varžtą bei veržlę.
3. Surinkite vidurinį vamzdį į žemą dalį ir pritvirtinkite jį, kaip parodyta kairiajame paveikslėlyje.
4. Sumontuokite viršutinį vamzdį į vidurį ir pritvirtinkite jį, kaip parodyta kairėje pusėje esančiame paveikslėlyje. Pakartokite pirmiau nurodytą surinkimo veiksmą, kad surinktumėte kairiąją rankeną.

FUNKCIJOS PARAMETRAS

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 metu sudegintas kalorijas. PASTABA: Tai apytikslis matavimas.
FUNKCINIS MYGTUKAS	Pasirinkti TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES Norėdami atstatyti numatytąsias vertes. Paspauskite 4 sek.



AKUMULIATORIAUS KEITIMAS

Jei ekrano rodmuo yra neryškus ir energija išsikrauna, pakeiskite akumuliatorių.

1. Atidarykite kompiuterį (22 dalis), seną akumuliatorių pakeiskite nauju (1 pav.)
2. Įstatykite kompiuterį (22 dalis) į pagrindinį rėmą (1 dalis) ir dar kartą patikrinkite jo veikimą.

REKOMENDACIJŲ SĄLYGOS

Stepperis naudojamas rankoms ir kojoms treniruoti. Stepper S3032 yra H klasės prekė. Įrenginys neskirtas komerciniam naudojimui, terapijai ar reabilitacijai.

MOKYMO INSTRUKCIJOS

Kartojant pratimus stiprėja ir gerėja fizinė forma, formuojasi raumenys, deginamos kalorijos, todėl galima numesti svorio.

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.

Naudojimo būdo gairės

1. Prieš pradėdami naudoti žingsniamačio, rankomis pedalo padėtį perkeltkite į aukščiausią, tada reguliuokite žingsniamačio apačioje esančią rankenėlę, kad skriemulys būtų įtemptas, žr. toliau pateiktas nuotraukas.
2. Pasirinkite plokščią žemę, įjunkite žingsniamatį prieš save.
3. Vieną koją padėkite ant pedalo, kojas laikykite vertikaliai. Lėtai stipriai nusileiskite žemyn, kad pedalai būtų iki galo pastatyti pasvirimo kryptimi, kol pedalas nusileis iki galo.
4. Tuo pačiu metu išlaikykite pusiausvyrą ir kita koja nuspauskite pedalą taip, kaip nurodyta 3 žingsnyje.
5. Ankstyvuojuoju etapu stenkitės taikyti žemo dažnio žingsnį. Po to, kai įgysite įgūdžių, galite pagreitinoti žingsnių dažnumą ir derinti juos su kūno judesiais, kad pasiektumėte kūno mankštos tikslą.

Pratimai



IPRASTAS ŽINGSNIS

Lengvi pratimai kraujotakai gerinti. Pamažu pradėkite judinti rankas, kaip vaikščiodami. Galite padidinti pratimo intensyvumą, mojuodami rankomis aukščiau. Tačiau rankų judesius atlikite tik tada, jei ant steperio jaučiatės užtikrintai.



ALTERNATYVINIAI BICEP CURLS Atsargiai užmaukite ant šluostės. Suimkite res is tance juostas ir ištieskite žemyn delnu į viršų. Keldami ranką žemyn, priešingą ranką sulenkite į viršų, su kiekvienu žingsniu pakaitomis keldami ranką pirmyn ir atgal.



GILŪS ŠLAUNŲ PRITŪPIMAI

Padedą formuoti ir stiprinti sėdmenis, klubus ir šlaunis. Sulenkite kelius ir klubus taip, kad sėdmenys būtų arčiau žemės. Neleiskite keliams išeiti už kojų pirštų linijos. Pratimą kartokite tiek kartų, kiek galite be didelių pastangų, tada grįžkite į įprastą padėtį pailsėti. Pakartokite pratimą.



PEČIŲ PAKĖLIMAS

Paimkite žingsniavimo virvės rankenas, abi rankas padėkite išilgai liemens, šiek tiek sulenkite alkūnes, riešai nukreipti į viršų. Žengdami žingsnį (dešinė koja tiesi), ištieskite ištiestą dešinę ranką priešais save, priešpriešiais kūnui. Tada, žengdami žingsnį, ištiestą ranką priartinkite prie klubo ir tuo pat metu ištieskite kairę ranką priešais save.



VIRŠUTINĖ SPAUDOS DALIS

Išryškina pečius, o kojas - trans. Žingsniuodami laikykite rankas prie pečių. Kiekvieną kartą, kai dešinė ar kairė koja žengsite prie pedalo, ištieskite abi rankas virš galvos link lubų, neužspausdami alkūnių. Paskui, kai priešingą koją spausite prie pedalo, lėtai nuleiskite rankas atgal į pradinę padėtį ir pakartokite.



PEČIŲ PAKĖLIMAS

Paimkite žingsniavimo virvės rankenas, abi rankas padėkite išilgai liemens, šiek tiek sulenkite alkūnes, riešai nukreipti į viršų. Žingsniuodami įtemptas rankas kelkite į šoną pečių aukštyje. Atlikdami antrą žingsnį į kitą pusę, lėtai nuleiskite abi įtemptas rankas atgal į pradinę padėtį. Pratimą pakartokite.

SVARĪGA INFORMĀCIJA PAR DROŠĪBU Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājās un ir izgatavots, lai nodrošinātu optimālu drošību.

Lūdzu, ņemiet vērā šādus drošības piesardzības pasākumus

1. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas jums jākonsultējas ar savu ārstu, lai noteiktu, vai jums ir kādi fiziski vai veselības traucējumi, kas varētu radīt risku jūsu veselībai un drošībai 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, vai personām, kurām iepriekšējās veselības problēmas vai līdzsvara .
2. Pirms izmantot šo aprīkojumu, vienmēr veiciet treniņa vingrinājumus, lai pareizi .
3. Ievērojiet sava ķermeņa signālus. Nepareiza vai pārmērīga fiziskā slodze var kaitēt jūsu veselībai. Pārtrauciet vingrinājumus, ja kādu no šādiem : sāpes, sasprindzinājums krūtīs neregulāra sirdsdarbība, ļoti ātra elpošana, vieglā reibonis, reibonis vai slikta dūša. Ja jums rodas kāds no šiem simptomiem, pirms turpināt vingrošanas programmu, konsultējieties ar ārstu. Veselības traumas var izraisīt nepareiza vai pārmērīga treniņa rezultātā
4. Nodarbību laikā un pēc tām turiet bērnus un mājdzīvniekus tālāk no .
5. Izmantojiet iekārtu uz galda un izlīdzinātas virsmas ar grīdas vai paklāja aizsargpārklājumu. Pārvietojiet visus arfas priekšmetus.
6. Brīvais laukums zālē ir ne mazāks par 0,6 m lielāks par mācību laukumu virzienos, no kuriem var piekļūt aprīkojumam. Brīvajai platībai jāietver arī zona, kas avārijas situācijām. Ja iekārtas ir novietotas viena otrai, brīvās zonas vērtību var sadalīt.
7. Pirms katras lietošanas reizes vizuāli pārbaudiet ierīci, tostarp aparātu un pretestības līkumus.
8. Pirms lietošanas pārbaudiet, vai uzgriežņi, skrūves un citi līkumi ir droši pievilkti.
9. Vienmēr izmantojiet aprīkojumu, kā norādīts. Ja, montējot vai pārbaudot aprīkojumu, konstatējot bojātus komponentus vai ja, lietojot aprīkojumu, dzirdat no tā neparastu troksni, pārtrauciet darbu. Neizmantojiet iekārtu, kamēr problēma nav novērsta.
10. Neievietojiet nekādus priekšmetus atverēs.
11. Nemiet vērā visus noteikumus un konstrukcijas daļas, kas var traucēt vingrinājumu laikā.
12. Aprīkojuma drošības līmeni var uzturēt tikai tad, ja to regulāri pārbauda, vai tas nav bojāts un/vai nolietojies.
13. Lietojot aprīkojumu, valkājiet piemērotu apģērbu. Izvairieties no valīga apģērba, kas var iesprūst iekārtā vai var ierobežot vai kavēt .
14. Aprīkojums ir pārbaudīts un sertificēts saskaņā ar **EN ISO 20957-1** H klasē. Tas nav piemērots terapeitiskai lietošanai.
15. Pacelšanas vai pārvietošanas laikā jābūt uzmanīgiem, lai nesavainotu muguru. Vienmēr izmantojiet pareizu celšanas tehniku un/vai izmantojiet palīdzību.
16. Aprīkojums ir paredzēts tikai pieaugušo lietošanai. Neļaujiet bērniem bez uzraudzības piekļūt .
17. Uztādiet 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 NEUZŅEMAMIES NEKĀDU ATBILDĪBU PAR MIESAS BOJĀJUMIEM VAI ĪPAŠUMA BOJĀJUMIEM, KAS RADUSIES, LIETOJOT ŠO IZSTRĀDĀJUMU.

SPECIFIKĀCIJAS

Svars - 10 kg

Izmēri - 40 x 46 x 137 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, pēc katras lietošanas reizes noslaukiet sviedrus, putekļus vai citas atliekas ar mīkstu, tīru drānu.
- Vienmēr pārliecinieties, ka lentes ir drošas un tām nav nodiluma pazīmju Regulāri pārbaudiet uzgriežņu un skrūvju pievilkšanu.

DETAĻU SARAKSTS



№	Daļas nosaukums	Daudz	№	Daļas nosaukums	Daudz.
1	Galvenais rāmis	1	21	Stop apkakle	2
2	Pedāļu rāmis (L)	1	22	Dators	1
3	Pedāļu rāmis (R)	2	23	Skrūve	2
4	EVA spilvens	2	24	Dators	1
5	Pedālis (R)	1	25	Skrūve	2
6	Pedālis (L)	1	26	Magnēts	1
7	Regulēšanas poga	1	27	Veļas mazgātājs	4
8	Plastmasas bukses (Ø40)	4	28	Plastmasas paplāksne	4
9	Skrūves vāciņš	2	29	Veļas mazgātājs	1
10	Skrūve (M6 x 15)	2	30	Skrūve	2
11	Aizbāzņi	2	31	Rokturis noteikt sēdekli	2
12	Skrūve (M5 x 20 mm)	4	32	Veļas mazgātājs	2
13	Skrūve (M6 x 36 mm)	4	33	Pogas	2
14	Skrūve (M6 x 31 mm)	2	34	Apakšējais rokturis	2
15	Uzgrieznis (M6)	4	35	Skrūve	6
16	Skrūves kronšteins	1	36	Rieksti	6
17	Skrūve (100)	1	37	Vidējais rokturis	2
18	Skrūve (M8 x 37 mm)	1	38	Augšējais rokturis	2
19	Uzgrieznis (M8)	1	39	Putas	2
20	Kabelis (355 mm)	1	40	Vāks	2



MONTĀŽAS INSTRUKCIJAS

Rūpīgi izpildiet visus montāžas soļus, kā aprakstīts šajā rokasgrāmatā. Lai pareizi samontētu visas detaļas, skatiet ilustrācijas.

1. Izņemiet galveno rāmi un rokturus no kastītes. Izkārtotiet visas detaļas kā kreisajā attēlā. Atveriet eļļas maisiņu, lai pirms montāžas ieeļļotu daļu (29) no abām pusēm.
2. Salikt rokturi fit sēdekli uz priekšējās caurules izmantot pogu, lai piestiprinātu. Ievietojiet zemās caurules ieliktni roktura sēdekli un nostipriniet ar skrūvi un uzgriezni.
3. Salieciet vidējo cauruli zemās daļās un nostipriniet to, kā parādīts kreisajā attēlā.
4. Samontējiet augšējo cauruli vidū un nostipriniet to, kā parādīts kreisajā attēlā. Lūdzu, atkārtotiet iepriekš minēto montāžas soli kreisā roktura montāžai.

FUNKCIJAS PARAMETRS

SCAN	Automātiski secīgi skenē katru funkciju.
LAIKS	Parāda kopējo treniņa sesijas laiku no 00:00 līdz 99:59.
COUNT	Rāda kopējo 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.



AKUMULATORA NOMAIŅA

Ja displeja attēls ir blāvs un strāvas patēriņš beidzas, lūdzu, nomainiet akumulatoru.

1. Atveriet datoru (22. daļa), nomainiet veco akumulatoru pret jaunu (1. attēls).
2. Uztādiet datoru (22. daļa) galvenajā rāmī (1. daļa), vēlreiz pārbaudiet tā darbību.

ATSAUCES NOTEIKUMI

Stepperis tiek izmantots roku un kāju treniņiem. Stepper S3032 ir H klases prece. Vienība nav paredzēta komerciālai izmantošanai terapijā vai rehabilitācijā.

APMĀCĪBAS INSTRUKCIJA

Atkārtotot vingrinājumus, tiek stiprināta un uzlabota fiziskā sagatavotība, veidojas muskuļi un tiek dedzinātas kalorijas, kas ļauj zaudēt svaru.

Iesildīšanās

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.

Norādījumi par lietošanas metodi

1. Pirms izmantot stepper, lūdzu, ievietojiet pedāļa pozīciju ar roku, ko veic līdz augstākajai, pēc tam regulējiet pogu stepper apakšā, lai uzturētu trīsi saspringtā stāvoklī, skatīt zemāk attēlus.
2. Izvēlieties līdzenu virsmu, uzvelciet stepperi sev priekšā.
3. Uzvelciet vienu kāju uz pedāļa, kājas turiet vertikāli. Lēnām spēcīgi speriet uz leju, lai pedāļi būtu pilnībā novietoti slīpuma virzienā, līdz pedāļi noslīd līdz galam.
4. Vienlaikus saglabājiet līdzsvaru un ar otru kāju speriet pedāli, kā minēts 3. solī.
5. Lūdzu, mēģiniet pieņemt zemas frekvences soli āgrīnā posmā. Pēc tam, kad esat apguvuši, varat paātrināt soļu biežumu un apvienot tos ar ķermeņa kustībām, lai sasniegtu ķermeņa vingrinājumu mērķi.

Vingrinājumi



REGULĀRAIS SOLIS

Viegli vingrinājumi asinsrites uzlabošanai. Lēnām sāciet kustināt rokas kā pastaigas laikā. Varat palielināt vingrinājuma intensitāti, vicinot rokas augstāk. Tomēr rokas kustības veiciet tikai tad, ja jūtaties pārliecināti, izmantojot stepperi.



ALTERNATE BICEP CURLS

Uzmanīgi uzvelciet uz tepera. Satveriet res is tance lentes un izstiepiet uz leju ar plaukstu uz augšu. Kamēr s tepping uz leju, salieciet pretējo roku uz augšu pret savu krūti, pārmaiņus paceļot roku uz priekšu un atpakaļ ar katru s tep.



DZIĻI AUGŠSTILBU TUPIENI

Palīdz veidot un nostiprināt sēžamvietu, un augšstilbus. Salieciet ceļgalus un gurnus tā, lai sēžamvieta būtu tuvāk zemei. Neļaujiet ceļgaliem pārsniegt pirkstu līniju. Atkārtojiet vingrinājumu tik reizi, cik vien varat bez lielas piepūles, pēc tam atgriezieties parastajā pozīcijā, lai atpūstos. Atkārtojiet vingrinājumu.



PLECU PACELŠANA

Paņemiet soļu virves rokturus, novietojiet abas rokas gar rumpi, nedaudz salieciet elkoņos, plaukstas vērstas uz augšu. Sperot soli (ar taisnu labo kāju), izstiepiet izstiepto labo roku sev priekšā, perpendikulāri ķermenim. Pēc tam, sperot soli, pietuviniet izstiepto roku pie gūžas un vienlaikus izstiepiet priekšā kreiso roku.



PĀRI GALVAI PRESE

Izceļ jūsu plecus, vienlaikus padarot jūsu kājas caurspīdīgas. Kamēr soļojat, turiet rokas pie pleciem. Katru reizi, kad labā vai kreisā kāja sper soli pret pedāli, izstiepiet abas rokas pāri galvai pret griestiem, neaizverot elkoņus. Tālāk, kad pret pedāli spiežat pretējo kāju, lēnām nolaidiet rokas atpakaļ sākuma pozīcijā un atkārtojiet.



PLECU PACELŠANA

Paņemiet soļu virves rokturus, novietojiet abas rokas gar rumpi, nedaudz salieciet elkoņos, plaukstas vērstas uz augšu. Sperot soli, paceliet saspringtas rokas uz sāniem plecu augstumā. Veicot otro soli uz otru pusi, lēnām nolaidiet abas saspringotās rokas atpakaļ sākuma pozīcijā. Atkārtojiet vingrinājumu.

- Voordat u aan een trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen om vast te stellen of u lichamelijke of gezondheidsproblemen hebt die een risico kunnen vormen voor uw gezondheid en veiligheid, of die u kunnen beletten de apparatuur op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, of cholesterolgehalte beïnvloeden. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar, zwangere vrouwen of personen met eerdere gezondheidsproblemen of.
- Doe altijd rekoefeningen voordat u deze apparatuur gebruikt om op te warmen.
- Wees je bewust van de signalen van je lichaam. Verkeerde of overmatige lichaamsbeweging kan je gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen : pijn, benauwdheid, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, zich licht in het hoofd, duizelig of misselijk voelen. u een van deze aandoeningen ervaart, moet u uw arts raadplegen voordat u doorgaat met het trainingsprogramma. Letsel aan de gezondheid kan het gevolg zijn onjuiste of overmatige training.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens en na de oefeningen uit de buurt van de apparatuur.
- Gebruik de apparatuur op een vlakke tafel met een beschermende hoes voor je vloer of tapijt. Verplaats alle s harpobjecten.
- De vrije ruimte moet ten minste 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte in de richtingen van waaruit de uitrusting wordt betreden. De vrije ruimte moet ook de ruimte voor noodafstijging omvatten. Als de apparatuur elkaar staat, 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 gebruikt of de moeren, bouten en andere bochten goed vastzitten.
- Gebruik de apparatuur altijd zoals aangegeven. Als u defecte onderdelen aantreft tijdens het monteren of controleren van de apparatuur of als u tijdens het gebruik een geluid uit de apparatuur hoort , stop dan. Gebruik de apparatuur 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. Draag geen losse kleding die tussen de apparatuur kan blijven of die het bewegen 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 .
- dit toestel 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 - 10 kg
Afmetingen - 40 x 46 x 137cm
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 apparaat schoon door zweet, stof of andere resten na elk gebruik af te vegen met een zachte, schone doek.
- Controleer altijd of de banden goed vastzitten en geen tekenen van slijtage vertonen. Controleer regelmatig of de bouten en moeren goed vastzitten.

ONDERDELENLIJST



Nº	Naam onderdeel	Hoeveelheid.	Nº	Naam onderdeel	Hoeveelheid.
1	Hoofdframe	1	21	Stopkraag	2
2	Pedaalframe (L)	1	22	Computer	1
3	Pedaalframe (R)	2	23	Bout	2
4	EVA-kussen	2	24	Computer	1
5	Pedaal (R)	1	25	Bout	2
6	Pedaal (L)	1	26	Magneet	1
7	Afstelknop	1	27	Wasmachine	4
8	Kunststof bus (Ø40)	4	28	Kunststof sluitring	4
9	Boutdop	2	29	Wasmachine	1
10	Bout (M6 x 15)	2	30	Schroef	2
11	Stop	2	31	Handvat fix zitting	2
12	Bout (M5 x 20mm)	4	32	Wasmachine	2
13	Bout (M6 x 36mm)	4	33	Knop	2
14	Bout (M6 x 31mm)	2	34	Onderste handgreep	2
15	Moer (M6)	4	35	Schroef	6
16	Katrolsteun	1	36	Moer	6
17	Katrol (100)	1	37	Middelste handvat	2
18	Pulleybout (M8 x 37mm)	1	38	Bovenste handgreep	2
19	Moer (M8)	1	39	Schuim	2
20	Kabel (355 mm)	1	40	Omslag	2



MONTAGEHANDLEIDING

Volg zorgvuldig alle montageschappen die in deze handleiding worden uitgelegd. Raadpleeg de illustraties om alle onderdelen correct te monteren.

- Neem het hoofdframe en de handgrepen uit de doos. Leg alle onderdelen neer zoals op de linker foto. Open de oliezak om onderdeel (29) aan beide zijden in te smeren voordat u het in elkaar zet.
- Monteer het handvatadel aan de voorbuis en gebruik de knop om het vast te zetten. Plaats het inzetstuk van de lage buis in het voorste handvat en zet het vast met schroef en moer.
- Zet de middelste buis in lage delen in elkaar en maak hem vast zoals op de linker foto.
- Monteer de bovenste buis in het midden en maak hem vast zoals de linker foto. Herhaal bovenstaande stap voor het monteren van het linkerhandvat.

FUNCTIEPARAMETER

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, TELL, REPS/MIN, CALORIEËN te selecteren Om de waarden terug te zetten naar de standaardwaarden. Druk 4 seconden op om de waarde te resetten.



BATTERIJVERVANGING

Als het display schemerig is en er geen stroom meer is, vervang dan de batterij.

1. Open de computer (Onderdeel: 22), vervang de oude batterij door een nieuwe (Afbeelding: 1)
2. Installeer de computer (onderdeel: 22) in het hoofdframe (onderdeel: 1) en controleer de werking opnieuw.

REFERENTIETERMEN

Stepper wordt gebruikt voor training van armen en benen. Stepper S3032 is een artikel van klasse H. Apparaat is niet bedoeld voor commerciële therapie of revalidatie.

TRAININGSINSTRUCTIE

Herhalende oefeningen versterken en verbeteren je conditie, bouwen spieren op en verbranden calorieën, waardoor je gewicht kunt verliezen.

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.

Gebruiksaanwijzing

1. Voor het gebruik van stepper, zet het pedaal positie met de hand gedragen naar de hoogste, dan is het aanpassen van knop aan de onderkant van stepper aan de katrol te houden op de voorwaarde van strakke, zie onderstaande foto's.
2. Kies de vlakke ondergrond, zet de stepper voor jezelf.
3. Zet één voet op het pedaal, houd de benen volledig verticaal. Trap langzaam hard naar beneden, zorg dat de pedalen volledig in de kantelrichting staan, totdat het pedaal naar beneden komt.
4. Houd tegelijkertijd het evenwicht en gebruik een andere voet om het pedaal te vertrappen op de manier zoals vermeld bij stap 3.
5. Probeer in een vroeg een lage frequentie van stappen te gebruiken. Na de training kun je de frequentie van stappen verhogen en combineren met lichaamsbewegingen om het doel van lichaamsbeweging te bereiken.

Oefeningen



GEWONE STAP

Eenvoudige oefeningen om de bloedsomloop te verbeteren.
Begin langzaam met het bewegen van je armen zoals je zou doen tijdens het wandelen. Je kunt de intensiteit van de oefening verhogen door hoger met je armen te zwaaien.
Voer de armbewegingen echter alleen uit als je je zeker voelt op de stepper.



ALTERNATE BICEP CURLS Buig voorzichtig op de stepper. Pak de verstevigingsbanden vast en strek naar beneden uit met de handpalm naar boven.
Terwijl je naar beneden buigt, krul je je tegenovergestelde arm omhoog naar je, waarbij je je arm bij elke stap afwisselend heen en weer.



DIEPE DIJ SQUATS

Helpt bij het vormen en versterken van de billen, heupen en dijen.
Buig je knieën en heupen zodat je billen dichterbij de grond zijn. Laat je knieën niet voorbij de lijn van je tenen komen. Herhaal de oefening zo vaak als je kunt zonder al te veel inspanning en ga dan terug naar je normale positie om te rusten.
Herhaal de oefening.



SCHOUDERLIFT

Pak de handvatten van het springtouw, plaats beide handen langs je romp, buig lichtjes bij je ellebogen, polsen naar boven gericht. Terwijl je een stap zet (met je rechterbeen recht), strek je je gestrekte rechterarm voor je uit, loodrecht op je lichaam. Breng dan, terwijl je stapt, je gestrekte arm naar je heup en strek tegelijkertijd je gestrekte linkerarm voor je uit.



OVERHEAD PERS

Definieert je schouders terwijl het je benen omsluit.
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 te blokkeren. Als je vervolgens de andere voet tegen het pedaal drukt, laat je je armen langzaam weer zakken naar de beginpositie en herhaal je dit.



SCHOULDERS OMHOOG

Pak de handvatten van het springtouw, plaats beide handen langs je romp, buig lichtjes bij je ellebogen, polsen naar boven gericht. Terwijl je stapt, breng je je gespannen armen naar de zijkant op schouderhoogte. Terwijl je de tweede stap aan de andere kant uitvoert, laat je beide gespannen armen langzaam weer zakken naar de beginpositie. Herhaal de oefening.

- Antes de iniciar qualquer programa de exercício, deve consultar o seu médico para determinar se tem algum problema físico 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 se estiver a tomar medicação que afecte o seu ritmo cardíaco, arterial ou nível de colesterol. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos, mulheres ou pessoas com problemas de saúde ou de equilíbrio.
- Antes de utilizar este equipamento para fazer exercício, faça sempre exercícios de alongamento para aquecer corretamente.
- 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 : dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, 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 para a saúde.
- Durante e após os exercícios, manter as crianças e os animais de estimação afastados do .
- Utilize o equipamento sobre uma mesa e uma superfície nivelada com uma cobertura protetora para o seu chão ou tapete. Deslocar todos os objectos da harpa.
- As áreas livres devem ser pelo menos 0,6 m maiores do que a área de formação nas direcções a partir das quais se acede ao equipamento. A área livre deve incluir também a área para desmontagem de emergência. Se os equipamentos estiverem colocados lado a lado, o valor área livre pode ser partilhado.
- Antes de cada utilização, inspecione visualmente a unidade, incluindo o hardware e as curvas de resistência.
- Antes de utilizar o , verificar se as porcas, parafusos e outras dobras estão bem apertados.
- Utilize sempre o equipamento conforme indicado. Se encontrar componentes defeituosos durante a montagem ou a verificação do , ou se ouvir ruídos anormais provenientes do equipamento durante a sua utilização, pare. Não utilize o equipamento até que o problema tenha sido resolvido.
- Não introduzir nenhum objeto nas aberturas.
- Estar atento a todas as partes regulamentares e construtivas que possam perturbar durante os exercícios.
- O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se este for regularmente examinado quanto a danos e/ou .
- Usar vestuário adequado durante a utilização do equipamento. Evitar usar largo que possa ficar preso no equipamento ou que possa restringir ou impedir movimento.
- O equipamento foi testado e certificado de acordo com a **norma EN ISO 20957-1** na classe H. Não é adequado para uso terapêutico.
- É necessário ter cuidado ao levantar ou deslocar o equipamento para não magoar as costas. Utilize sempre técnicas de elevação adequadas e/ou recorra a assistência.
- O equipamento foi concebido para ser utilizado apenas por adultos. Manter as crianças sem supervisão afastadas do .
- Montar esta unidade conforme descrito neste manual. Utilize 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 - 10 kg
Dimensões - 40 x 46 x 137cm
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 unidade limpa, limpando o suor, o pó ou outros resíduos com um pano macio e limpo após cada utilização
- Certifique-se sempre de que as cintas estão seguras e não apresentam sinais de desgaste Verifique regularmente o aperto das porcas e dos parafusos.

LISTA DE PEÇAS



Nº	Nome da peça	Qtd.	Nº	Nome da peça	Qtd.
1	Quadro principal	1	21	Colar de paragem	2
2	Estrutura do pedal (L)	1	22	Computador	1
3	Estrutura do pedal (R)	2	23	Parafuso	2
4	Almofada EVA	2	24	Computador	1
5	Pedal (R)	1	25	Parafuso	2
6	Pedal (L)	1	26	Íman	1
7	Botão de ajuste	1	27	Máquina de lavar roupa	4
8	Casquilho de plástico (Ø40)	4	28	Anilha de plástico	4
9	Tampa do parafuso	2	29	Máquina de lavar roupa	1
10	Parafuso (M6 x 15)	2	30	Parafuso	2
11	Rolha	2	31	Pega fixa do assento	2
12	Parafuso (M5 x 20mm)	4	32	Máquina de lavar roupa	2
13	Parafuso (M6 x 36mm)	4	33	Maçaneta	2
14	Parafuso (M6 x 31mm)	2	34	Pega inferior	2
15	Porca (M6)	4	35	Parafuso	6
16	Suporte da polia	1	36	Porca	6
17	Polia (100)	1	37	Pega central	2
18	Parafuso da polia (M8 x 37 mm)	1	38	Pega superior	2
19	Porca (M8)	1	39	Espuma	2
20	Cabo (355 mm)	1	40	Capa	2



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Siga cuidadosamente todos os passos de montagem explicados neste manual. Consulte as ilustrações para montar corretamente todas as peças.

- Retire a estrutura principal e as pegas da caixa. Coloque todas as peças como na imagem à esquerda. Abra o saco de óleo para lubrificar a peça (29) em ambos os lados antes de a montar
- Monte o assento de encaixe do punho no tubo dianteiro utilizando o botão para o fixar. Coloque o encaixe do tubo inferior no assento de ajuste do punho e fixe-o com um parafuso e uma porca
- Montar o tubo central em partes baixas e fixá-lo como mostra a imagem à esquerda
- Monte o tubo superior no meio e aperte-o como mostra a imagem à esquerda. Repetir o passo de montagem acima para a montagem da pega esquerda.

PARÂMETRO DE FUNÇÃO

DIGITALIZAR	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 a 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.



SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA

Se a imagem do ecrã estiver esbatida e a energia se , substitua a pilha

1. Abrir o computador (Peça: 22), substituir a pilha antiga por uma nova (Fig.: 1)
2. Instalar o computador (Peça: 22) na estrutura principal (Peça: 1), verificar novamente o funcionamento

TERMOS DE REFERÊNCIA

O Stepper é utilizado para o treino de braços e pernas. O Stepper S3032 é um artigo da classe H. A unidade não se destina a terapia ou reabilitação para uso comercial.

INSTRUÇÃO DE FORMAÇÃO

A repetição de exercícios fortalece e melhora a condição física, desenvolve os músculos e queima calorias, permitindo-lhe perder peso.

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.

Orientações sobre o modo de utilização

1. Antes de utilizar o stepper, coloque a posição do pedal à mão no e, em seguida, ajuste o botão na parte inferior do stepper para manter a polia apertada, ver imagens abaixo.
2. Escolha o terreno plano, coloque o stepper à sua frente.
3. Colocar um pé no pedal, manter as pernas completamente na vertical. Descer lentamente com força, colocar os pedais totalmente na direção da inclinação, até que o pedal desça até ao fim.
4. Mantenha o equilíbrio ao mesmo tempo e use outro pé para pisar o pedal, conforme mencionado no passo 3.
5. Na fase inicial, tente adotar passos de baixa frequência. Depois de habilitado, pode acelerar a frequência dos passos e combiná-los com movimentos corporais, de modo a atingir o objetivo do exercício corporal.

Exercícios



PASSO REGULAR

Exercícios simples para melhorar a circulação. Comece lentamente a mover os braços como se estivesse a caminhar. Pode aumentar a intensidade do exercício, agitando os braços mais alto. No entanto, só efectue os movimentos dos braços se se sentir confiante no stepper.



AGACHAMENTOS PROFUNDOS PARA AS COXAS

Ajuda a modelar e a fortalecer as nádegas, as ancas e as coxas.

Dobre os joelhos e as ancas de modo a que as nádegas fiquem mais próximas do chão. Não deixe que os joelhos ultrapassem a linha dos dedos dos pés. Repita o exercício número de vezes que conseguir sem grande esforço, depois volte à posição normal para descansar.

Repetir o exercício.



IMPENSA SOBREPOSTA

Define os seus ombros enquanto transpõe as suas pernas. Durante a posição de passo, mantenha as mãos perto dos 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 seguida, ao pressionar o pé oposto contra o pedal, baixe lentamente os braços até à posição inicial e repita.



CURVAS ALTERNATIVAS DO BÍCEPS

Suba cuidadosamente para o suporte. Segure as bandas de resistência e para baixo com as palmas das mãos viradas para cima.

Enquanto se , enrole o braço oposto para cima em direção ao peito, levantando alternadamente braços para trás e para a frente a cada passo.



ELEVAÇÃO DOS OMBROS

Pegue nas pegadas da corda de step, coloque as duas mãos ao longo do tronco, dobre ligeiramente os cotovelos, com os pulsos virados para cima. Ao dar um passo (com a perna direita esticada), estique o braço direito esticado à sua frente, perpendicular ao corpo. Depois, ao dar um passo, leve o braço esticado até à anca e, simultaneamente, estenda o braço esquerdo esticado à sua frente.



ELEVAÇÃO DOS OMBROS

Pegue nas pegadas da corda de step, coloque as duas mãos ao longo do tronco, dobre ligeiramente os cotovelos, com os pulsos virados para cima. Enquanto dá o passo, levante os braços tensos para o lado à altura dos ombros. Ao dar o segundo passo do outro lado, baixe lentamente os dois braços tensos até à posição inicial. Repetir o exercício.

- Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră pentru a determina dacă aveți afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau v-ar împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterol. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârstă de peste 35 de ani, însărcinate sau cele cu probleme de sănătate presau cu probleme echilibru.
- Înainte de a utiliza acest echipament pentru exerciții fizice, efectuați întotdeauna exerciții de întindere pentru a vă corespunzător.
- Fiți conștienți de semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Încetați să mai faceți exerciții fizice dacă prezentați oricare dintre următoarele : durere, strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extrem e de respirație, senzație de amețeală, amețeală sau greață. Dacă vă confrunțați cu oricare dintre aceste afecțiuni, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră înainte de a continua programul de exerciții fizice. Antrenamentul incorect sau excesiv poate cauza vătămări ale sănătății.
- În timpul exercițiilor și după acestea, țineți copii și animalele de companie departe de .
- Utilizați echipamentul pe o masă și pe o suprafață nivelată, cu un capac de protecție pentru podea sau covor. Mutați toate obiectele s harpei.
- Zona liberă trebuie să fie cu cel puțin 0,6 m mai mare decât zona de antrenament în direcțiile din care se accesează echipamentul. Zona liberă trebuie să includă, de asemenea, zona pentru demontarea de urgență. În cazul în care echipamentele sunt amplasate unul lângă altul, valoarea zonei libere poate fi împărțită.
- Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual unitatea, inclusiv feneria și cotelile de rezistență.
- Înainte de a utiliza , verificați dacă piulițele, șuruburile și alte coteluri sunt bine strânse.
- Utilizați întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă zgomote neobiprovenind de la echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu utilizați echipamentul până când problema nu fost remediată.
- Nu introduceți niciun obiect în nicio deschidere.
- Fiți atenți la toate piesele regulamentare și de construcție 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 .
- 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 destinat exclusiv utilizării de către adulți. Țineți copii nesupravegheați departe de .
- Asamblați această unitate conform descrierii din acest manual. Utilizați numai piese 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 - 10 kg
Dimensiuni - 40 x 46 x 137cm 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
- Asigurați-vă întotdeauna că benzile sunt bine fixate și nu prezintă semne de uzură

Verificați periodic strângerea piulițelor și a șuruburilor.

LISTA PIESELOR



Nº	Denumirea piesei	Qty.	Nº	Denumirea piesei	Qty.
1	Cadru principal	1	21	Guler de oprire	2
2	Cadru pedală (L)	1	22	Computer	1
3	Cadru pedală (R)	2	23	Bolț	2
4	Pernă EVA	2	24	Computer	1
5	Pedală (R)	1	25	Bolț	2
6	Pedală (L)	1	26	Magnet	1
7	Buton de reglare	1	27	Mașină de spălat	4
8	Bucșă din plastic (Ø40)	4	28	Șaibă din plastic	4
9	Capac pentru șuruburi	2	29	Mașină de spălat	1
10	Bolț (M6 x 15)	2	30	Șurub	2
11	Dop	2	31	Mâner fix scaun	2
12	Bolț (M5 x 20mm)	4	32	Mașină de spălat	2
13	Bolț (M6 x 36mm)	4	33	Buton	2
14	Bolț (M6 x 31mm)	2	34	Mâner inferior	2
15	Piuliță (M6)	4	35	Șurub	6
16	Suport pentru scripete	1	36	Piuliță	6
17	Polei (100)	1	37	Mâner de mijloc	2
18	Șurub pentru scripete (M8 x 37 mm)	1	38	Mâner superior	2
19	Piuliță (M8)	1	39	Spumă	2
20	Cablu (355mm)	1	40	Acoperire	2



INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

Urmați cu atenție toți pașii de asamblare așa cum sunt explicați în acest manual. Vă rugăm să consultați ilustrațiile pentru a asambla corect toate piesele.

- Scoateți rama principală și mânerul din cutie. Așezați toate piesele ca în imaginea din stânga. Deschideți punga de ulei pentru a lubrifia partea (29) pe ambele părți înainte de asamblare
- Asamblați scaunul cu mâner la tubul frontal folosind butonul pentru fixare. Puneți insertia tubului inferior în scaunul cu mâner și fixați-o cu șurub și piuliță
- Asamblați tubul central în părți joase și fixați-l ca în imaginea din stânga
- Asamblați tubul superior în mijloc și fixați-l ca imaginea din stânga. Vă rugăm să repetați pasul de asamblare de mai sus pentru asamblarea mânerului stâng.

PARAMETRU DE FUNCȚIE

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 calorile arse în timpul sesiunii de antrenament. NOTĂ: Aceasta este o măsurătoare aproximativă.
BUTON DE FUNCȚIE	Pentru a selecta TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES Pentru a reseta valorile implicite. Apăsăți 4 secunde pentru a reseta valoarea.



ÎNLOCUIREA BATERIEI

În cazul în care cifra de afișare arată slab și puterea de utilizare afară, vă rugăm să înlocuiți bateria

1. Deschideți calculatorul (Partea: 22), înlocuiți bateria veche cu una nouă (Pic.: 1)
2. Instalați computerul (Partea: 22) în cadrul principal (Partea: 1), verificați din nou funcția

TERMENI DE REFERINȚĂ

Stepper este utilizat pentru antrenarea brațelor și picioarelor. Stepper S3032 este un articol de clasă H. Unitatea nu este destinată terapiei sau reabilitării în scopuri comerciale.

INSTRUCȚIUNI DE FORMARE

Repetarea exercițiilor întărește și îmbunătățește condiția fizică, construiește mușchi și arde calorii, permițându-vă să pierdeți în greutate.

Încălzire

Pentru a preveni rănilor 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.

Ghid privind metoda de utilizare

1. Înainte de a utiliza stepperul, vă rugăm să puneți poziția pedalei de mână la cea mai mare, apoi reglați butonul din partea de jos a stepperului pentru a menține scripete în stare strânsă, a se vedea imaginile de mai jos.
2. Alegeți terenul plat, puneți stepperul înaintea voastră.
3. Puneți un picior pe pedală, mențineți picioarele complet pe verticală. Loviți cu putere încet în jos, faceți ca pedalele să fie plasate complet în direcția înclinării, până când pedala coboară până la capăt.
4. Păstrați echilibrul în același timp și folosiți un alt picior pentru a călca pedala conform modului menționat la pasul 3.
5. Vă rugăm să încercați să adoptați pași cu frecvență redusă în stadiul incipient. După calificare, puteți accelera frecvența pașilor și combina cu mișcările corpului, astfel încât să atingeți scopul exercițiilor corporale.

Exerciții



PAS REGULAR

Exerciții ușoare pentru îmbunătățirea circulației. Începeți să vă mișcați încet brațele, așa cum ați face atunci când mergeți. Puteți crește intensitatea exercițiului agitând brațele mai sus. Cu toate acestea, efectuați mișcările brațelor numai dacă vă simțiți încrezător pe stepper.



ALTERNATE BICEP CURLS

cu grijă tetieră. Prindeți benzile de rezistență și întindeți-vă în jos cu palma în sus.

În timp ce aplecați în jos, încovoiați brațul opus spre piept, ridicând alternativ înainte și înapoi cu fiecare pas.



GENUFLEXIUNI ADÂNCI ALE COAPSELOR

Ajută la modelarea și întărirea feselor, șoldurilor și coapselor. Îndoțiți genunchii și șoldurile astfel încât fesele să fie mai aproape de sol. Nu lăsați genunchii să depășească linia degetelor de la picioare. Repetați exercițiul de câte ori puteți fără prea mult efort, apoi reveniți la poziția normală pentru a vă odihni. Repetați exercițiul.



RIDICAREA UMERILOR

Luați mânerul frânghiei pentru pași, așezați ambele mâini de-a lungul trunchiului, îndoțiți ușor coatele, cu încheieturile orientate în sus. În timp ce faceți un pas (cu piciorul drept întins), întindeți brațul drept întins în fața dumneavoastră, perpendicular pe corp. Apoi, pe măsură ce pașiți, aduceți brațul întins la șold și în același timp întindeți brațul stâng întins în fața dumneavoastră.



PRESĂ DE SUPRAÎNĂLȚARE

Îți definește umerii în timp ce îți transază picioarele. În timp ce ții mâinile aproape de umeri. De fiecare dată când piciorul drept sau stâng calcă pe pedală, întindeți ambele mâini deasupra capului spre tavan, fără a bloca coatele. Apoi, pe măsură ce apăsați piciorul opus pe pedală, coborâți încet brațele înapoi în poziția de pornire și repetați.



RIDICAREA UMERILOR

Luați mânerul frânghiei de step, așezați ambele mâini de-a lungul trunchiului, îndoțiți ușor coatele, cu încheieturile orientate în sus. În timp ce faceți pasul, ridicați brațele încordate lateral, la înălțimea umerilor. În timp ce efectuați al doilea pas pe partea cealaltă, coborâți încet ambele brațe încordate înapoi în poziția de pornire. Repetați exercițiul.

1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, aby zistil, či nemáte nejaké fyzické alebo zdravotné ťažkosti, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám zabrániť v správnom používaní zariadenia. Rada vášho lekára je dôležitá, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu. Je to obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov, tehotné alebo osoby s ťažkými zdravotnými problémami alebo rovnováhy.
2. Pred použitím tohto zariadenia na cvičenie vždy vykonajte tretinkové cvičenia na správne .
3. Všímajte si signály svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete niektorý z nasledujúcich : bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémnu únavu, pocit závratu, točenie hlavy alebo nevoľnosť. sa u vás vyskytne niektorý z týchto stavov, mali by ste sa pred pokračovaním v cvičebnom programe poradiť so svojím lekárom . Úrazy zdravia môžu byť dôsledkom nesprávneho alebo nadmerného tréningu.
4. Počas cvičenia a po ňom udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu .
5. Zariadenie používajte na stole a vyrovnanom povrchu s ochranným krytom na podlahu alebo koberec. Premiestnite všetky s harfové predmety.
6. Voľná plocha haly nesmie byť o menej ako 0,6 m väčšia ako tréningová plocha v smeroch, z ktorých sa k zariadeniu pristupuje. Voľná plocha musí zahŕňať aj plochu pre núdzové zosadenie. Ak sú zariadenia umiestnené vedľa seba, hodnota voľnej plochy môže byť spoločná.
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 zistíte poškodené komponenty alebo ak počas používania zariadenia počujete z neho hluk, prestaňte ho používať. Zariadenie nepoužívajte, kým problém neodstránite.
10. Do žiadneho otvoru nevkladajte žiadne 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 opotrebované.
13. Počas používania zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyhnite sa noseniu voľného odevu, ktorý by sa mohol zachytiť o zariadenie alebo ktorý by mohol obmedzovať alebo brániť v .
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 treba dávať pozor, aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte správne techniky zdvíhania a/alebo pomoc.
16. Zariadenie je určené len pre dospelých. Udržujte deti bez dozoru mimo dosahu .
17. Túto jednotku namontujte tak, ako je to v tejto príručke. Používajte len diely zo súpravy. Všetky diely skontrolujte podľa zoznamu dielov.

UPOZORNENIE: PRED POUŽITÍM AKÉHOKOL'VEK FITNES ZARIADENIA SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. NENESIEME ŽIADNU ZODPOVEDNOSŤ ZA ZRANENIA OSÔB ALEBO ŠKODY NA MAJETKU SPÔSOBENÉ POUŽÍVANÍM TOHTO VÝROBKU.

SPECIFIKÁCIE

Hmotnosť - 10 kg
Rozmery - 40 x 46 x 137 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 utriete pot, prach alebo iné zvyšky mäkkou, čistou handričkou.
 - Vždy sa uistite, že sú pásy bezpečné a nevykazujú známky opotrebovania
- Pravidelne kontrolujte dotiahnutie matíc a skrutiek.

ZOZNAM DIELOV



Nr	Názov časti	Množst vo.	Nr	Názov časti	Množst o.
1	Hlavný rám	1	21	Zastavovací golier	2
2	Rám pedálov (L)	1	22	Počítač	1
3	Rám pedálov (R)	2	23	Skrutka	2
4	Vankúš EVA	2	24	Počítač	1
5	Pedál (R)	1	25	Skrutka	2
6	Pedál (L)	1	26	Magnet	1
7	Nastavovací gombík	1	27	Podložka	4
8	Plastové puzdro (Ø40)	4	28	Plastová podložka	4
9	Krytka skrutky	2	29	Podložka	1
10	Skrutka (M6 x 15)	2	30	Skrutka	2
11	Zátka	2	31	Sedadlo na upevnenie rukoväte	2
12	Skrutka (M5 x 20 mm)	4	32	Podložka	2
13	Skrutka (M6 x 36 mm)	4	33	Kľučka	2
14	Skrutka (M6 x 31 mm)	2	34	Spodná rukoväť	2
15	Matica (M6)	4	35	Skrutka	6
16	Držiak remenice	1	36	Orech	6
17	Kladka (100)	1	37	Stredná rukoväť	2
18	Skrutka remenice (M8 x 37 mm)	1	38	Horná rukoväť	2
19	Matica (M8)	1	39	Pena	2
20	Kábel (355 mm)	1	40	Obal	2



NÁVOD NA MONTÁŽ

Starostlivo dodržujte všetky montážne kroky, ako je vysvetlené v tomto návode. Pri správnej montáži všetkých dielov sa riadte ilustráciami.

1. Vyberte hlavný rám a rukoväť z kartónu. Rozložte všetky diely tak, ako na ľavom obrázku. Pred montážou otvorte vrečko s olejom a namažte časť (29) na oboch stranách.
2. Zostavte rukoväť pripievajte sedadlo k prednej rúrke pomocou gombíka na upevnenie. Vložte nízku rúrkovú vložku do sedadla rukoväte a upevnite ju pomocou skrutky a matice.
3. Zostavte stredovú rúrku do nízkych častí a upevnite ju tak, ako je znázomené na ľavom obrázku.
4. Zostavte hornú rúrku do stredu a upevnite ju podľa ľavého . Zopakujte vyššie uvedený krok montáže pre montáž ľavej rukoväte.

PARAMETER FUNKCIE

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 spálené kalórie počas tréningu. POZNÁMKA: Ide o približné meranie.
FUNKČNÉ TLAČIDLO	Výber ČAS, POČET, REPS/MIN, KALÓRIE Obnovenie predvolených hodnôt. Stlačením tlačidla 4 sekundy vynulujete hodnotu.



VÝMENA BATÉRIE

Ak sa na displeji zobrazí tmavý údaj a dôjde k vybitiu energie, vymeňte batériu.

1. Otvorte počítač (časť: 22), vymeňte starú batériu za novú (obr.: 1)
2. Nainštalujte počítač (časť: 22) do hlavného rámu (časť: 1), skontrolujte funkciu

REFERENČNÉ PODMIENKY

Stepper sa používa na tréning rúk a nôh. Stepper S3032 je položka triedy H. Jednotka nie je určená na komerčné použitie pri terapii alebo rehabilitácii.

INŠTRUKCIE NA ŠKOLENIE

Opakovanie cvičení posilňuje a zlepšuje kondíciu, buduje svaly a spaľuje kalórie, čo vám umožní.

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.

Usmernenie k spôsobu používania

1. Pred použitím steppera nastavte polohu pedála ručne na najvyššiu hodnotu a potom nastavte gombík v spodnej časti steppera, aby bola remenica pevná, pozri nižšie uvedené obrázky.
2. Vyberte si rovnú plochu, nasadte pred sebou stepper.
3. Jednu nohu položte na pedál, nohy držte úplne vertikálne. Šliapte pomaly prudko nadol, aby boli pedále úplne umiestnené v smere náklonu, až kým pedál nespadne na koniec.
4. Súčasne udržiajte rovnováhu a druhou nohou šliapte na pedál spôsobom uvedeným v kroku 3.
5. Pokúste sa prijať nízko-frekvenčný krok v počiatočnej fáze. Po získaní kvalifikácie môžete zrýchliť frekvenciu krokov a kombinovať ich s pohybmi tela, aby ste dosiahli účel cvičenia tela.

Cvičenia



PRÁVIDELNÝ KROK

Jednoduché cvičenia na zlepšenie krvného obehu. Pomaly začnite pohybovať rukami ako pri chôdzi. Intenzitu cvičenia môžete zvýšiť vyšším mávaním rukami. Pohyby ramenami však vykonávajte len vtedy, ak sa na stepperi cítite sebaisto.



ALTERNATÍVNE BICEPOVÉ KÚRKY Opatrne na strojček. Uchopte pásy rez is tance a natiahnite ich smerom nadol, pričom dlaň smeruje nahor. Počas toho, ako sa sťahujete nadol, pokrčte opačnú ruku smerom k , pričom s každým striedavo dvíhajte ruku tam a späť.



HLBOKÉ STEHENNÉ DREPY

Pomáha formovať a posilňovať zadok, boky a stehná. Pokrčte kolená a boky tak, aby ste sa zadkom priblížili k zemi. Nedovoľte, aby kolená presahovali líniu prstov na nohách. Cvik opakujte toľkokrát, koľkokrát dokážete bez väčšej námahy, potom sa vráťte do normálnej polohy a odpočívajte. Cvičenie zopakujte.



ZDVIHNUTIE RAMIEN

Uchopte držadlá švihadla, obe ruky položte pozdĺž trupu, mierne pokrčte v lakťoch, zápästia smerujú nahor. Keď urobíte krok (s rovnou pravou nohou), natiahnite natiahnutú pravú ruku pred seba, predpažte ju pred telom. Potom pri kroku priblížte natiahnutú ruku k bedrám a súčasne natiahnite pred seba ľavú ruku.



OVERHEAD PRESS

Definuje vaše ramená a zároveň presahuje vaše nohy. Počas krokovania držte ruky v blízkosti ramien. Vždy, keď pravá alebo ľavá noha šliape proti pedálu, vystrite 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.



ZDVIHNUTIE RAMIEN

Uchopte držadlá švihadla, obe ruky položte pozdĺž trupu, mierne pokrčte v lakťoch, zápästia smerujú nahor. Pri kroku zdvihnite napnuté ruky do strany vo výške ramien. Pri vykonávaní druhého kroku na druhú stranu pomaly spúšťajte obe napnuté ruky späť východiskovej polohy. Cvičenie opakujte.

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, da ugotovite, ali imate kakršno koli telesno ali zdravstveno stanje, ki bi lahko ogrozilo vaše zdravje in varnost ali vam preprečilo pravilno uporabo opreme. Nasvet zdravnika je bistvenega pomena, če jemljete zdravila, ki vplivajo na srčni utrip krvni tlak ali raven holesterola. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, ali osebe s zdravstvenimi težavami ali ravnotežja.
2. Pred uporabo te opreme za vadbo vedno naredite vaje za pravilno .
3. Bodite pozorni na signale svojega telesa. Nepravilna ali pretirana vadba lahko škoduje vašemu zdravju. Prenehajte z vadbo, če se pojavi kateri koli od naslednjih simptomov: bolečina, napetost v prsnihrredno bitje srca, skrajna , občutek vrtoglavice, omotica ali slabost. Če se pojavi katero koli od teh stanj, se pred nadaljevanjem programa vadbe posvetujte z zdravnikom. Poškodbe zdravja so lahko posledica nepravilne ali pretirane vadbe.
4. Med vajami in po njih poskrbite, da se otroci in hišni ljubljenci ne približajo opremi.
5. Opremo uporabljajte na mizi in izravnani površini z zaščitno prevleko za tla ali preprogo. Premaknite vse predmete s harfe.
6. Prosta površina je najmanj 0,6 m večja od vadbene površine v smereh, iz katerih se dostopa do opreme. Prosta površina mora vključevati tudi površino za izstop v sili. Če oprema nameščena drug drugem, se lahko vrednost proste površine deli.
7. Pred vsako uporabo vizualno pregledajte enoto, vključno s strojno opremo in uporabnimi ovinki.
8. Pred uporabo opreme preverite, ali so matice, vijaki in drugi upogibi dobro zategnjeni.
9. Opremo vedno uporabljajte tako, kot je navedeno. Če med montažo ali preverjanjem odkrijete okvarjene komponente ali če med uporabo slišite hrup, ki prihaja iz opreme, prenehajte. Opreme ne uporabljajte, dokler težava ni odpravljena.
10. V odprtine ne vstavljajte nobenih predmetov.
11. Bodite pozorni na vse predpise in konstrukcijske dele, ki lahko med vajami motijo.
12. Stopnja varnosti opreme se lahko ohrani le, če se redno preverja, ali je poškodovana in/ali .
13. Med uporabo opreme nosite primerna oblačila. Izogibajte se nošenju ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v opremo ali ki bi lahko omejevala ali preprečevala .
14. Oprema je bila preizkušena 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, da si ne poškodujete hrbta. Vedno uporabljajte pravilne tehnike dvigovanja in/ali si pomagajte.
16. Oprema je namenjena samo odraslim. Otroci brez nadzora naj se ne približujejo opremi.
17. Enoto namestite, kot je v tem priročniku. Uporabljajte samo dele iz kompleta. Vse dele preverite seznamom delov.

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

SPECIFIKACIJE

Teža - 10 kg

Dimenzije - 40 x 46 x 137 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:

- Po vsaki uporabi ohranite napravo čisto tako, da z mehko in čisto krpo obrišete znoj, prah ali druge ostanke.
- Vedno se prepričajte, da so trakovi dobro pritrjeni in da ne kažejo znakov obrabe. Redno preverjajte zategnjenost matic in vijakov.

SEZNAM DELOV



№	Ime dela	Količin a.	№	Ime dela	Količina
1	Glavni okvir	1	21	Zaustavitvena ovrtnica	2
2	Okvir za pedala (L)	1	22	Računalnik	1
3	Okvir za pedala (R)	2	23	Vijak	2
4	EVA blazina	2	24	Računalnik	1
5	Pedal (R)	1	25	Vijak	2
6	Pedal (L)	1	26	Magnet	1
7	Nastavitveni gumb	1	27	Pralni stroj	4
8	Plastična puša (Ø40)	4	28	Plastična podložka	4
9	Pokrovček vijaka	2	29	Pralni stroj	1
10	Vijak (M6 x 15)	2	30	Vijak	2
11	Zamašek	2	31	Sedež za pritrditev ročaja	2
12	Vijak (M5 x 20 mm)	4	32	Pralni stroj	2
13	Vijak (M6 x 36 mm)	4	33	Gumb	2
14	Vijak (M6 x 31 mm)	2	34	Spodnji ročaj	2
15	Matica (M6)	4	35	Vijak	6
16	Nosilec jermenice	1	36	Oreh	6
17	jermenica (100)	1	37	Srednji ročaj	2
18	Vijak jermenice (M8 x 37 mm)	1	38	Zgornji ročaj	2
19	Matica (M8)	1	39	Pena	2
20	Kabel 355 mm)	1	40	Pokrov	2



NAVODILA ZA SESTAVLJANJE

Natančno upoštevajte vse korake montaže, kot je razloženo v tem priročniku. Za pravilno sestavo vseh delov si oglejte ilustracije.

1. Glavni okvir in ročaje vzemite iz škatle. Vse dele razporedite, kot je prikazano na levi sliki. Pred sestavljanjem odprite vrečko z oljem in namažite del (29) na obeh straneh.
2. Sestavite ročico namestite sedež na sprednjo cev uporabite gumb za pritrditev. Vstavite nizki cevni vložek v sedež ročaja in ga pritrdite z vijakom in matico.
3. Srednjo cev sestavite v nizke dele in jo pritrdite, kot je prikazano na levi sliki.
4. Zgornjo cev sestavite v sredino in jo pritrdite, kot je prikazano na levi sliki. Ponovite zgornji korak za sestavljanje levega ročaja.

PARAMETER FUNKCIJE

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 .
REPS/MIN	Prikazuje število ponovitev (ali korakov) na minuto med .
CAL	Prikazuje kalorije, ki so bile porabljene med . OPOMBA: To je približna meritev.
FUNKCIJSKI GUMB	Izbira možnosti ČAS, ČETER, PONOVI/VE/MIN, KALORIJE Ponastavitev privzetih vrednosti. Za ponastavitev vrednosti pritisnite 4 sekunde.



ZAMENJAVA BATERIJE

Če je prikaz na zaslonu zatemnjen in se porabi energija, zamenjajte baterijo.

1. Odprite računalnik (del: 22), staro baterijo zamenjajte z novo (slika: 1)
2. Namestite računalnik (del: 22) v glavni okvir (del: 1) in ponovno preverite delovanje.

REFERENČNI POGOJI

Stepper se uporablja za vadbo rok in nog. Stepper S3032 je izdelek razreda H. Enota ni namenjena komercialni uporabi za terapijo ali rehabilitacijo.

NAVODILA ZA USPOSABLJANJE

Ponavljanje vaj krepi in izboljšuje telesno pripravljenost, gradi mišice in kuri kalorije, kar omogoča izgubo telesne teže.

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.

Navodila za način uporabe

1. Pred uporabo stepperja postavite pedal na najvišji položaj, nato pa nastavite gumb na dnu stepperja, da bo jermenica tesna, glejte spodnje slike.
2. Izberite ravna tla in pred namestitve stepper.
3. Eno nogo postavite na pedala, noge naj bodo popolnoma navpične. Počasi močno stopajte navzdol, da so pedala popolnoma nameščena v smeri nagiba, dokler se pedala ne spustijo do konca.
4. Hkrati ohranite ravnotežje in z drugo nogo stopite na pedala, kot je opisano v 3. koraku.
5. Poskusite sprejeti nizkofrekvenčni korak v zgodnji fazi. Po usposobitvi lahko pospešite pogostost korakov in jih kombinirate z gibanjem telesa, da dosežete namen telesne vadbe.

Vaje



REDNI KORAK

Enostavne vaje za izboljšanje cirkulacije. Počasi začnite premikati roke, kot bi jih premikali med hojo. Intenzivnost vaje lahko povečate tako, da z rokami mahate višje. Vendar pa gibe z rokami izvajajte le, če se na stepperju počutite samozavestno.



ALTERNATIVNI KADRI ZA BICEP Previdno jih namestite na ščitnik. Primite trakove res is tance in se iztegnite navzdol z dlanjo, obrnjeno navzgor.

Medtem ko se spuščate navzdol, upogibajte nasprotno roko navzgor proti , pri čemer z vsakim izmenično roko naprej in nazaj.



GLOBOKI POČEPI NA STEGNIH

Pomaga oblikovati in okrepiti zadnjico, boke in stegna. Pokrčite kolena in boke, da se zadnjica približa tlam. Kolena naj ne segajo preko linije prstov na nogah. Vajo ponovite tolikokrat, kolikor lahko brez prevelikega napora, nato se vrnite v običajen položaj in počivajte. Ponovite vajo.



DVIG RAMEN

Vzemite ročaje vrvi, obe roki položite vzdolž trupa, rahlo upognite v komolcih, zapestji sta obrnjeni navzgor. Ko naredite korak (z desno nogo ravno), iztegnite iztegnjeno desno roko pred seboj, prečno na telo. Nato med korakom iztegnjeno roko približajte kolku in hkrati iztegnite iztegnjeno levo roko predse.



OVERHEAD PRESS

Opredeli vaša ramena, hkrati pa prekriže vaše noge. Med stopanjem držite roke v bližini ramen. Vsakič, ko desna ali leva noga stopi na pedala, iztegnite obe roki nad glavo proti stropu, pri tem pa ne izključite komolcev. Nato ob pritisku nasprotna noga na pedal počasi spustite roki nazaj v začetni položaj in ponovite.



DVIG RAMEN

Vzemite ročaje vrvi, obe roki položite vzdolž trupa, rahlo upognite v komolcih, zapestji sta obrnjeni navzgor. Med korakanjem napete roke dvignite v stran v višini ramen. Ko izvajate drugi korak na drugo stran, počasi spustite obe napeti roki nazaj začetni položaj. Vajo ponovite.

1. Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådfråga din läkare för att fastställa om du har några fysiska eller hälsomässiga problem som kan en risk för din hälsa och säkerhet eller hindra dig från att använda utrustningen på rätt sätt. Din läkares råd är om du tar mediciner som påverkar din hjärtfrekvens, eller kolesterolnivå. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år, gravida eller personer med tidigare hälsoproblem eller balansrubbningar.
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 upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extrem andfäddhet, känsla av yrsel, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd bör du rådgöra med din läkare innan du fortsätter med träningsprogrammet. Hälsoskador kan uppstå på grund av felaktig eller överdriven träning.
4. Håll barn och husdjur borta från utrustningen under och efter övningarna.
5. Använd utrustningen på ett bord och en plan yta med ett skyddande överdrag för golv eller matta. Flytta alla s harpobjekt.
6. Friytan skall vara minst 0,6 m större än träningsytan i de riktningar från vilka utrustningen nås. Friytan måste även inkludera ytan för nödavstigning. Om utrustningen är placerad varandra kan värdet av fria ytan delas.
7. Före varje användningstillfälle ska enheten inspekteras visuellt, inklusive hårdvara och resis tansbøjningar.
8. Innan utrustningen tas i bruk, kontrollera att muttrar, bultar och andra skruvar är ordentligt åtdragna.
9. Använd alltid utrustningen på det sätt som anges. Om du hittar defekta komponenter när du monterar eller kontrollerar utrustningen, eller du hör något 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 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 lyftteknik och/eller ta hjälp.
16. Utrustningen är endast avsedd att användas av vuxna. Håll barn som inte är under uppsikt borta från utrustningen.
17. Montera enheten enligt i den här bruksanvisningen. Använd endast delar från satsen. Kontrollera alla delar med hjälp av artikellistan.

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

SPECIFIKATIONER

Vikt - 10 kg
Mått - 40 x 46 x 137 cm Maximal vikt för användaren - 100 kg

UNDERHÅLL

Din enhet har noggrant konstruerats 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 en mjuk, ren trasa efter varje användningstillfälle
- Se alltid till att banden sitter fast och inte visar några tecken på slitage

Kontrollera regelbundet att muttrar och bultar är åtdragna.

DELFÖRTECKNING



№	Delens namn	Antal.	№	Delens namn	Antal.
1	Huvudram	1	21	Stoppkrage	2
2	Pedalram (L)	1	22	Dator	1
3	Pedalram (R)	2	23	Bult	2
4	EVA-dyna	2	24	Dator	1
5	Pedal (R)	1	25	Bult	2
6	Pedal (L)	1	26	Magnet	1
7	Ratt för justering	1	27	Tvättmaskin	4
8	Plastbussning (Ø40)	4	28	Bricka i plast	4
9	Skruvlock	2	29	Tvättmaskin	1
10	Bult (M6 x 15)	2	30	Skruv	2
11	Stopp	2	31	Handtag fixera säte	2
12	Bult (M5 x 20 mm)	4	32	Tvättmaskin	2
13	Bult (M6 x 36 mm)	4	33	Knopp	2
14	Bult (M6 x 31 mm)	2	34	Nedre handtag	2
15	Mutter (M6)	4	35	Skruv	6
16	Fäste för remskiva	1	36	Mutter	6
17	Remskiva (100)	1	37	Handtag i mitten	2
18	Bult för remskiva (M8 x 37 mm)	1	38	Övre handtag	2
19	Mutter (M8)	1	39	Skum	2
20	Kabel (355 mm)	1	40	Omslag	2



MONTERINGSANVISNINGAR

Följ noggrant alla monteringssteg som beskrivs i den här bruksanvisningen. Se illustrationerna för att kunna montera alla delar på rätt sätt.

1. Ta ut huvudramen och handtagen ur kartongen. Lägg ut alla delar enligt bilden till vänster. Öppna oljepåsen för att smörja del (29) på båda sidor före montering.
2. Montera handtagssätet på framröret med hjälp av vredet för att fästa det. Sätt in det låga rörets insats i handtagets passform och fäst med skruv och mutter
3. Montera ihop mittröret i låga delar och fäst det enligt bilden till vänster
4. Montera det övre röret i mitten och fäst det enligt bilden till vänster. Upprepa ovanstående monteringssteg för montering av vänster handtag.

FUNKTION PARAMETER

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.



BYTE AV BATTERI

Om displayen visar svagt ljus och strömmen tar slut, byt ut batteriet.

1. Öppna datorn (del: 22), byt ut det gamla batteriet mot ett nytt (bild: 1)
2. Installera datorn (del: 22) i huvudramen (del: 1), kontrollera funktionen igen

REFERENSVILLKOR

Steppern används för träning av armar och ben. Stepper S3032 är en H-klassad produkt. Enheten är inte avsedd för kommersiell användning, terapi eller rehabilitering.

UTBILDNING INSTRUKTION

Upprepade övningar stärker och förbättrar konditionen, bygger muskler och förbränner kalorier, vilket gör att du kan gå ner i vikt.

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 kartsbiss. Varje övning minst ca 30 sekunder.

Vägledning för användningsmetod

1. Innan du använder steppern, vänligen sätt pedalpositionen för hand till det högsta, justera sedan ratten längst ner på steppern för att hålla remskivan på villkoret för tät, se bilderna nedan.
2. Välj den plana marken, sätt på steppern framför dig själv.
3. Sätt en fot på pedalen och håll benen helt vertikala. Trampa ner hårt långsamt, gör pedalerna helt placerade i lutningsriktningen, tills pedalen går ner till slutet.
4. Håll balansen samtidigt som du använder en annan fot för att trampa på pedalen på samma sätt som i steg 3.
5. Försök att använda lågfrekventa steg i ett tidigt skede. Efter kvalificerad, kan påskynda frekvensen av steg och kombinera med kroppsrörelser för att uppnå syftet med kroppsträning.

Övningar



REGULÄR STEG

Enkla övningar för att förbättra cirkulationen. Börja sakta röra armarna som när du går. Du kan öka intensiteten i övningen genom att vifta högre med armarna. Utför dock bara armrörelserna om du känner dig säker på steppern.



ALTERNATIV BICEP CURLS försiktigt på steppen. Ta tag i resis tansbanden och sträck nedåt med handflatan uppåt. Medan du sänker ner, böj motsatt arm upp mot och lyft omväxlande armen fram och tillbaka för varje steg.



DJUPA LÅRBÖJ

Hjälper till att forma och stärka rumpa, höfter och lår. Böj knäna och höfterna så att skinkorna kommer närmare marken. Låt inte knäna gå längre än till tårna. Upprepa övningen så många gånger du kan utan att anstränga dig för mycket och återgå sedan till din normala position för att vila. Upprepa övningen.



SKULDERLÖFT

Ta tag i step-repets handtag, placera båda händerna längs överkroppen, böj lätt i armbågarna, handlederna pekar uppåt. När du tar ett steg (med höger ben rakt) sträcker du ut din sträckta högerarm framför dig, vinkelrätt mot kroppen. När du sedan tar ett steg för du den sträckta armen till höften och sträcker samtidigt ut den sträckta vänsterarmen framför dig.



ÖVERHÖJD PRESS

Definierar dina axlar medan det trans dina ben. Håll händerna nära axlarna när 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 fot mot pedalen sänker du långsamt armarna tillbaka till startpositionen och upprepar.



HÖJDA AXLAR

Ta tag i step-repets handtag, placera båda händerna längs överkroppen, böj lätt i armbågarna och vänd handlederna uppåt. När du tar ett steg, lyft dina spända armar till sidan i axelhöjd. När du tar det andra steget på andra sidan sänker du långsamt båda spända armarna tillbaka till startpositionen. Upprepa övningen.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ Цей виріб розроблено лише для домашнього використання та створено з метою 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 правильному використанню тренажера. Порада лікаря необхідна, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний або рівень . Це особливо важливо для осіб старше 35 років, вагітних або тих, хто має проблеми зі здоров'ям або рівноваги.
- Перед тим, як використовувати це обладнання для тренувань, завжди виконуйте вправи на розтяжку, щоб як слід розім'я.
- Прислухайтесь до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні вправи можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних : біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильну , відчуття легкого запаморочення, запаморочення або нудоту. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих симптомів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати програму вправ. Неправильні або надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю.
- Під час тренувань і після них не підпускайте дітей і домашніх тварин до .
- Використовуйте обладнання на столі та вирівняній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Приберіть усі тверді предмети.
- Вільна зона залу повинна бути не менше ніж на 0,6 м більшою за тренувальну зону в тих напрямках, з яких здійснюється доступ до обладнання. Вільна площа повинна також включати зону для . Якщо тренажери розміщені один з одним, величина вільної площі може бути спільною.
- Перед кожним використанням візуально оглядайте пристрій, включаючи апаратне забезпечення та резистивні вигини.
- Перед використанням обладнання перевірте, чи надійно затягнуті гайки, болти та інші з'єднання.
- Завжди використовуйте пристрій відповідно до інструкції. Якщо ви виявили дефектні компоненти під час встановлення або перевірки обладнання, або якщо ви почули шум, що виходить від обладнання під час використання, зупиніть роботу. Не використовуйте обладнання до усунення проблеми.
- Не вставляйте жодних предметів 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 обстеження на предмет пошкоджень та/або .
- Під час роботи з обладнанням носіть відповідний одяг. Уникайте носіння вільного одягу, який може зачепитися за тренажер або який може обмежувати чи перешкоджати .
- Обладнання було протестовано та сертифіковано відповідно до **EN ISO 20957-1** за класом Н. Воно не придатне для терапевтичного використання.
- Під час піднімання або переміщення обладнання слід дотримуватися обережності, щоб не травмувати спину. Завжди використовуйте належну техніку підйому та/або користуйтеся допомогою.
- Пристрій призначений тільки для використання дорослими. Не підпускайте дітей без нагляду до .
- Зберіть цей пристрій, як описано в цьому посібнику. Використовуйте лише деталі з комплекту. Перевірте всі деталі за переліком деталей.

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

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вага - 10 кг

Розміри - 40 x 46 x 137 см

Максимальна вага користувача - 100 кг

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Ваш пристрій був ретельно розроблений для того, щоб вимагати мінімального технічного обслуговування. Щоб переконатися в цьому, ми рекомендуємо вам зробити наступне:

- Підтримуйте пристрій у чистоті, витираючи пил, пилю та інші залишки м'якою чистою тканиною після кожного використання
- Завжди слідкуйте за тим, щоб реміні були надійно закріплені і не мали ознак зносу Регулярно перевіряйте затягування гайок і болтів.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ



№	Назва деталі	Кількіс ть.	№	Назва деталі	Кількість
1	Основна рама	1	21	Стоп-нашийник.	2
2	Рама педаль (L)	1	22	Комп'ютер.	1
3	Рама педаль (R)	2	23	Болт.	2
4	Подушка EVA	2	24	Комп'ютер.	1
5	Педаль (R)	1	25	Болт.	2
6	Педаль (L)	1	26	Магніт	1
7	Ручка регулювання	1	27	Пральна машина	4
8	Пластикові втулки (Ø40)	4	28	Пластикові шайби	4
9	Капелюшок болта	2	29	Пральна машина	1
10	Болт (M6 x 15)	2	30	Гвинт.	2
11	Пробка.	2	31	Ручка для фіксації сидіння	2
12	Болт (M5 x 20 мм)	4	32	Пральна машина	2
13	Болт (M6 x 36 мм)	4	33	Ручка.	2
14	Болт (M6 x 31 мм)	2	34	Нижня ручка	2
15	Гайка (M6)	4	35	Гвинт.	6
16	Кронштейн шківів	1	36	Горіх	6
17	Шків (100)	1	37	Середня ручка	2
18	Болт шківів (M8 x 37 мм)	1	38	Верхня ручка	2
19	Гайка (M8)	1	39	Піна	2
20	Кабель (355 мм)	1	40	Обкладинка	2



ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

Уважно дотримуйтесь усіх етапів складання, як описано в цьому посібнику. Будь ласка, зверніться до ілюстрацій, щоб правильно зібрати всі деталі.

- Вийміть основну рамку і ручки з картону. Розкладіть всі деталі, як показано на малюнку зліва. Відкрийте пакет з мастилом, щоб змастити деталь (29) з обох боків перед складанням
- З'єднайте сидіння з ручкою з передньою трубою за допомогою ручки для закріплення. Вставте вставку нижньої труби в гніздо для руків'я та закріпіть гвинтом і гайкою
- Зберіть середню трубку з низьких частин і закріпіть її, як показано на лівому малюнку
- Зберіть верхню трубку посередині і закріпіть її, як показано на малюнку зліва. Будь ласка, повторіть вищепописаний крок для збирання лівої ручки.

ПАРАМЕТР ФУНКЦІЇ

СКАНУВАННЯ	Автоматично сканує кожну функцію послідовно.
ЧАС	Відображає загальний час тренування від 00:00 до 99:59.
РАХУНОК	Відображає загальну кількість кроків, зроблених 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.



ЗАМІНА БАТАРЕЇ

Якщо зображення на дисплеї тьмяне, а заряд батареї вичерпано, замініть батарею.

1. Відкрийте комп'ютер (деталь: 22), замініть стару батарею на нову (мал.: 1)
2. Встановіть комп'ютер (Деталь: 22) в основну раму (Деталь: 1), перевірте роботу ще раз

ТЕХНІЧНЕ ЗАВДАННЯ

Степпер використовується для тренування рук і ніг. Степпер S3032 до класу Н. Пристрій не призначений для комерційного використання в терапії або реабілітації.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Повторення вправ зміцнює і покращує фізичну форму, наרוщує м'язи і спалює калорії, дозволяючи вам .

Розігрітися.

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.

Рекомендації щодо способу застосування

1. Перед використанням степпера, будь ласка, встановіть положення педалі рукою в найвище положення, а потім відрегулюйте ручку вниз степпера, щоб утримувати шків в натягнутому стані, див. малюнки нижче.
2. Виберіть рівну поверхню, поставте степпер перед собою.
3. Поставте одну ногу на педаль, тримайте ноги повністю вертикально. Повільно і сильно наступайте на педаль, щоб педаль були повністю розміщені в напрямку нахилу, доки педаль не буде натиснута до кінця.
4. Зберігаючи рівновагу, іншою ногою натискайте на педаль, як описано в кроці 3.
5. Будь ласка, спробуйте прийняти низьку частоту кроків на ранній стадії. Після набуття навичок можна прискорити частоту кроків і поєднувати їх з рухами тіла, щоб досягти мети фізичних вправ.

Вправи



РЕГУЛЯРНИЙ КРОК

Прості вправи для покращення кровообігу. Повільно починайте рухати руками, як під час ходьби. Ви можете збільшити інтенсивність вправи, змахуючи руками вище. Однак виконуйте рухи руками лише тоді, коли відчуваєте себе впевнено на степпері.



АЛЬТЕРНАТИВНІ скручування на біцепс

Обережно станьте на степпер. Візьміться за еластичні стрічки і вниз долоньями догори. Під час переступання вниз, закрутіть протилежну руку вгору до грудей, по черзі піднімаючи руку вперед і назад з кожним кроком.



ГЛИБОКІ ПРИСІДАННЯ НА СТЕГНАХ

Допомагає сформувати та зміцнити сідниці, стегна та гомілки. Зігніть коліна і стегна так, щоб сідниці були ближче до землі. Не дозволяйте колінам виходити за лінію пальців ніг. Повторіть вправу стільки разів, скільки зможете без особливих зусиль, а потім поверніться у звичайне положення для відпочинку. Повторіть вправу.



ПЛЕЧОВИЙ ПІДЙОМНИК

Візьміться за ручки скакалки, покладіть обидві руки вздовж тулуба, злегка зігніть в ліктях, зап'ястя спрямовані вгору. Роблячи крок (з прямою правою ногою), витягніть витягнуту праву руку перед собою, перпендикулярно до тіла. Потім, роблячи крок, піднесіть витягнуту руку до стегна і одночасно витягніть витягнуту ліву руку перед собою.



НАДРУКОВАНА ПРЕСА

Визначає ваші плечі, в той час як він проходить через ваші ноги. час кроку тримайте руки біля плечей. Щоразу, коли права або ліва нога опускається на педаль, витягайте 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.



ПІДНЯТТЯ ПЛЕЧЕЙ

Візьміться за ручки скакалки, покладіть обидві руки вздовж тулуба, злегка зігніть в ліктях, зап'ястя спрямовані вгору. Роблячи крок, піднімайте напружені руки в сторони на рівень плечей. Виконуючи другий крок з іншого боку, повільно опустіть обидві напружені руки у вихідне положення. Повторіть вправу.



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 újrahasználatához, 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, lūdzam 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.

NOTATKI



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