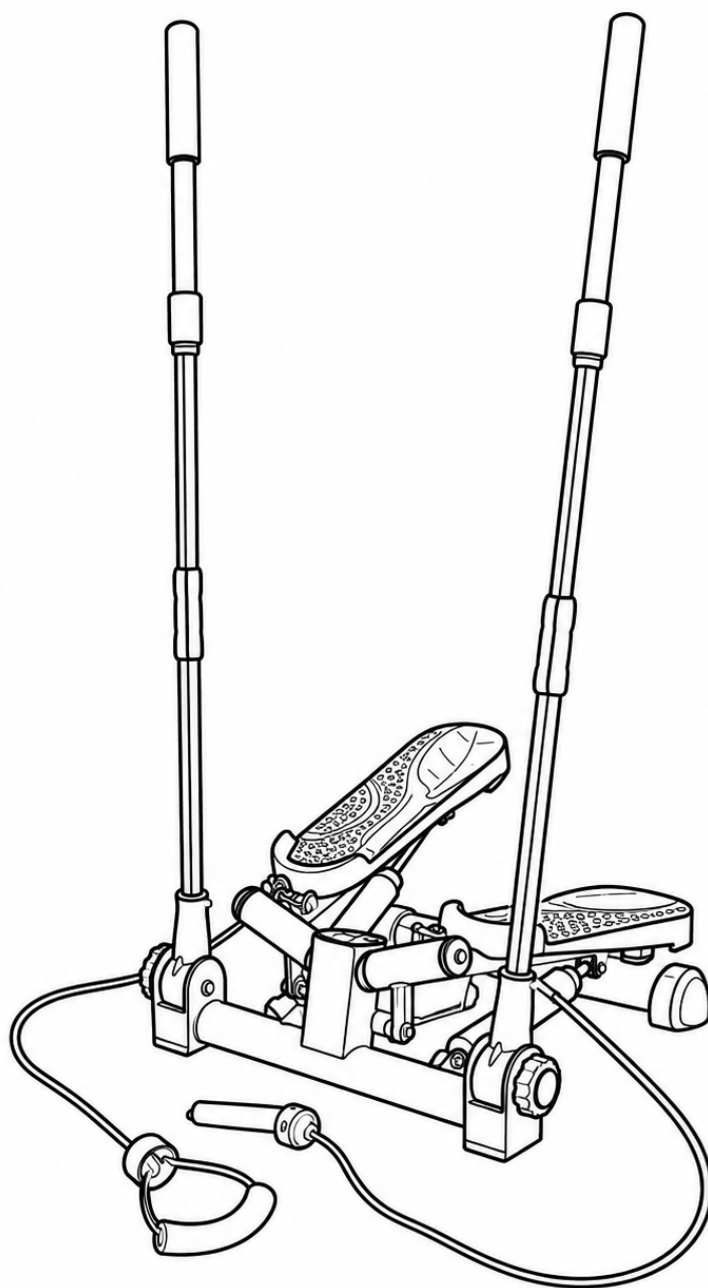




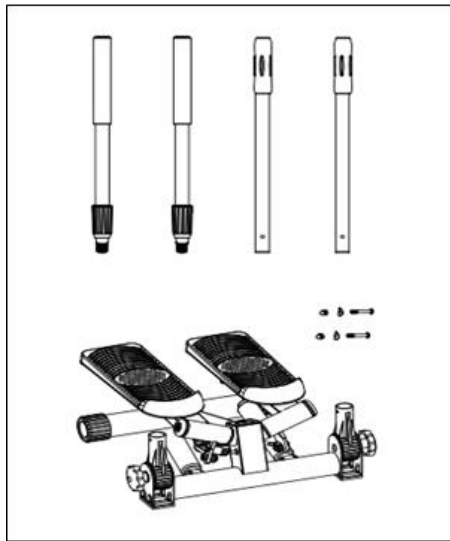
S3096



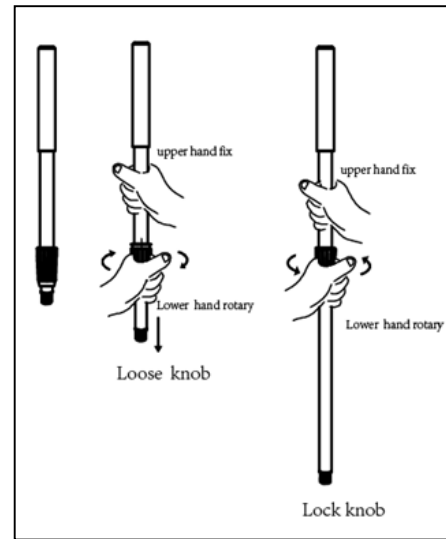
- 4. Manual instruction **EN**
- 6. Instrukcja obsługi **PL**
- 8. Návod k obsluze **CZ**
- 10. Manuel instruktion **DA**
- 12. Gebrauchsanweisung **DE**
- 14. Manual de instrucciones **ES**
- 16. Käsijuhend **ET**
- 18. Manuel d'instruction **FR**
- 20. Kézi utasítás **HU**
- 22. Manuale di istruzioni **IT**
- 24. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 26. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 28. Handmatige instructie **NL**
- 30. Manual de instruções **PT**
- 32. Instrucțiuni manuale **RO**
- 34. Návod na obsluhu **SK**
- 36. Navodila za uporabo **SL**
- 38. Instruktionsbok **SV**
- 40. Інструкція з експлуатації **UK**



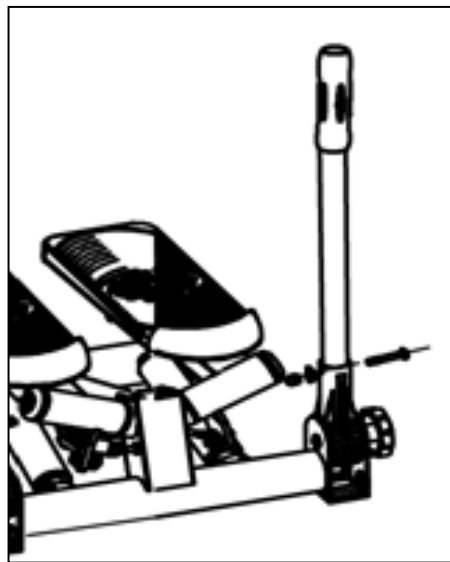
1.



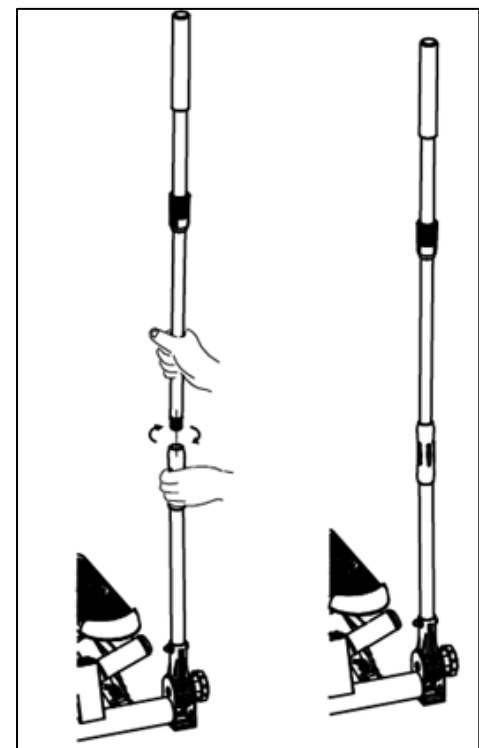
2.



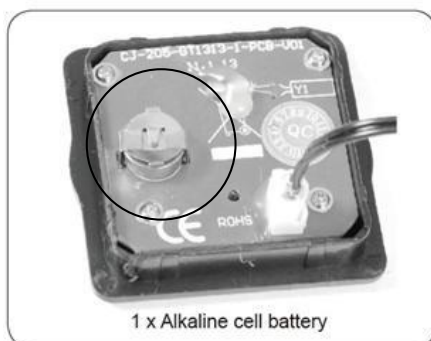
3.



4.



1.



2.



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

1. 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.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. 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.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. 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.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. 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.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. 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.
14. The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.
15. 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.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. 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

Dimensions - 41.5 x 46 x 22 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



Nº	Part name	Qty.	Nº	Part name	Qty.
1	Main frame	1	24	Magnet	1
2	Pedal frame (L)	1	25	Washer	4
3	Pedal frame (R)	1	26	Plastic washer	4
4	EVA Cushion	2	27	Flat washer	1
5	Pedal (R)	1	28	Screw	2
6	Pedal (L)	1	29	Handle fix seat	2
7	Adjustment knob	1	30	Flat Washer	2
8	Plastic bushing Ø40	4	31	Knob	2
9	Bolt cap	2	32	Bolt (M6 x 40 mm)	2
10	Bolt (M6 x 15)	2	33	Curved Washer	2
11	Stopper	2	34	Nut	2
12	Bolt (M5 x 20mm)	4	35	Sleeve of lower handle	2
13	Bolt (M6 x 36mm)	4	36	Lower tube	2
14	Bolt (M6 x 31mm)	2	37	Thread bushing	2
15	Nut (M6)	4	38	Thread Plug	2
16	Pulley bracket	1	39	Middle tube	2
17	Pulley (100)	1	40	Stop collar	2
18	Pulley bolt (M8 x 37mm)	1	41	Height adjuster Knob	2
19	Nut (M8)	1	42	Height adjuster Stop	2
20	Cable (355mm)	1	43	Upper tube	2
21	Stop collar	2	44	Foam	2
22	Computer	1	45	Tube Cover	2
23	Bolt (M8 x 60)	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.

1. Take the Main frame and handles out of carton. Lay out all the parts like on the picture
2. Take the handle and adjust the height of handle which you want by loose or Lock Knob (Part 41) as like the picture show
3. Assemble the middle tube into low parts and fasten it, by using Bolt (part No 32), Flat Washer (Part No 33), Nut (Part No 34), as like the picture show
4. Put upper handle insert and rotary it into low tube with Close wise directly, then fasten it. Repeat above process for another handle assemble. Adjust the suitable height for yourself according to your need by Part (41).

DISPLAY FUNCTIONS

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, replace the battery.

1. Take the computer from main frame, open the Computer, replace old battery to new one.
2. Install the Computer into Main Frame, then check the function again.

TERMS OF REFERENCES

Stepper is use for arms and legs training. Stepper S3096 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 i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie, dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, 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

Rozmiar po rozłożeniu – 41.5 x 46 x 22 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	24	Magnes	1
2	Rama pedału (L)	1	25	Podkładka	4
3	Rama pedału (R)	1	26	Plastikowa podkładka	4
4	Podkładka EVA	2	27	Płaska podkładka	1
5	Pedał (R)	1	28	Wkręt	2
6	Pedał (L)	1	29	Mocowanie uchwytów	2
7	Pokrętło regulacji	1	30	Płaska podkładka	2
8	Plastikowa tuleja (Ø40)	4	31	Pokrętło	2
9	Nakrętka	2	32	Śruba (M6 x 40 mm)	2
10	Śruba (M6 x 15)	2	33	Zakrzywiona podkładka	2
11	Korek	2	34	Nakrętka	2
12	Śruba (M5 x 20mm)	4	35	Rękawy dolne rączek	2
13	Śruba (M6 x 36mm)	4	36	Dolna rurka	2
14	Śruba (M6 x 31mm)	2	37	Tuleja gwintu	2
15	Nakrętka (M6)	4	38	Wtyk gwintowany	2
16	Uchwyt rolki	1	39	Środkowa rurka	2
17	Rolka (100)	1	40	Kołnierz hamujący	2
18	Śruba rolki (M8 x 37mm)	1	41	Pokrętło regulacji wysokości	2
19	Nakrętka (M8)	1	42	Blockada regulacji wysokości	2
20	Kabel (355mm)	1	43	Górna rurka	2
21	Kołnierz hamujący	2	44	Pianka	2
22	Komputer	1	45	Pokrywka	2
23	Śruba (M8 x 60)	2			

INSTRUKCJA MONTAŻU



Należy postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w podręczniku. Aby prawidłowo złożyć wszystkie części, proszę postępować zgodnie z poniższymi obrazkami.

1. Wyjmij główną ramę oraz uchwyty. Ułóż części, tak jak pokazano na rysunku.
2. Ustaw pożądaną długość uchwytów poprzez poluzowanie lub dokręcenie pokrętła regulacji wysokości (41), tak jak pokazano na rysunku.
3. Zamontuj środkową rurkę w dolny otwór i zabezpiecz za pomocą śruby (32), podkładki (33), nakrętki (34), jak pokazano na rysunku.
4. Wkręć górną część uchwytu w dolną rurkę, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i zamocuj ją. Powtórz tę samą czynność dla drugiego uchwytu. Dostosuj wysokość dla swoich potrzeb, wykorzystując pokrętło regulacji wysokości (41).

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. Jeżeli cyfry na wyświetlaczu są trudne do odczytania, należy wymienić baterię.
2. Wyciągnij komputer z ramy głównej. Otwórz komputer, a następnie wymień starą baterię na nową.

ZAKRES STOSOWANIA

Stepper S3096 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.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE Tento výrobek byl navržen pouze pro domácí použití a byl vyroben s ohledem na optimální bezpečnost. Vezměte prosím na vědomí následující bezpečnostní opatření:

Tento výrobek byl navržen pouze pro domácí použití a je vyroben s ohledem na optimální bezpečnost. Vezměte prosím na vědomí následující bezpečnostní opatření:

1. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, zda nemáte nějaké fyzické nebo zdravotní potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo vám bránit ve správném používání zařízení. Rada lékaře je nezbytná, pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let, těhotné ženy nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy či poruchami rovnováhy.
2. Před použitím tohoto zařízení ke cvičení vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně zahřáli.
3. Vnímejte signály svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, pocit závratě, točení hlavy nebo nevolnost. Pokud se u vás některý z těchto stavů vyskytne, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu poradit se svým lékařem. K poškození zdraví může dojít v důsledku nesprávného nebo nadměrného tréninku.
4. Během cvičení a po něm udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení.
5. Zařízení používejte na stabilním a vyrovnaném povrchu s ochranným krytem podlahy nebo koberce. Odstraňte všechny ostré předměty.
6. Volná plocha nesmí být ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje, o méně než 0,6 m větší než tréninková plocha. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzové sesednutí. Pokud je vybavení umístěno vedle sebe, může být hodnota volného prostoru společná.
7. Před každým použitím vizuálně zkontrolujte jednotku včetně hardwaru a odporových ohybů.
8. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice, šrouby a další ohyby pevně utaženy.
9. Zařízení vždy používejte podle . Pokud při montáži nebo kontrole zařízení zjistíte jakékoli vadné součásti nebo pokud při používání zařízení uslyšíte neobvyklý hluk, přestaňte zařízení používat. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na všechny regulační a konstrukční části, které mohou při cvičení vadit.
12. Úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno, zda není poškozeno a/nebo opotřeben.
13. Při používání zařízení noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení volného oděvu, který by se mohl zachytit o zařízení nebo který by mohl omezovat či znemožňovat pohyb.
14. Zařízení bylo testováno a certifikováno podle normy EN ISO 20957-1 ve třídě H. Není vhodné pro terapeutické použití.
15. Při zvedání nebo přemísťování zařízení je třeba dbát zvýšené opatrnosti, aby nedošlo ke zranění zad. Vždy používejte správné techniky zvedání a/nebo použijte pomoc.
16. Zařízení je určeno pouze pro dospělé. Děti bez dozoru se k zařízení nepřibližujte.
17. Sestavte tuto jednotku podle popisu v této příručce. Používejte pouze díly ze sady. Všechny díly zkontrolujte podle seznamu dílů.

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

SPECIFIKACE

Rozměry - 41,5 x 46 x 22 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 pásky bezpečné a nevykazují známky opotřebení.
- Pravidelně kontrolujte utažení matic a šroubů

SEZNAM DÍLŮ



Nº	Název dílu	Množstv í.	Nº	Název dílu	Množstv í.
1	Hlavní rám	1	24	Magnet	1
2	Rám pedálu (L)	1	25	Podložka	4
3	Rám pedálu (R)	1	26	Plastová podložka	4
4	Polštář EVA	2	27	Plochá podložka	1
5	Pedál (R)	1	28	Šroub	2
6	Pedál (L)	1	29	Sedadlo pro upevnění rukojeti	2
7	Nastavovací knoflík	1	30	Plochá podložka	2
8	Plastové pouzdro Ø40	4	31	Knoflík	2
9	Vičko šroubu	2	32	Šroub (M6 x 40 mm)	2
10	Šroub (M6 x 15)	2	33	Zakřivená podložka	2
11	Zátka	2	34	Ořech	2
12	Šroub (M5 x 20 mm)	4	35	Objímka spodní rukojeti	2
13	Šroub (M6 x 36 mm)	4	36	Spodní trubka	2
14	Šroub (M6 x 31 mm)	2	37	Závitové pouzdro	2
15	Matice (M6)	4	38	Vláknová zástrčka	2
16	Držák řemenice	1	39	Střední trubka	2
17	Kladka (100)	1	40	Zastavovací límec	2
18	Šroub kladky (M8 x 37 mm)	1	41	Knoflík pro nastavení výšky	2
19	Matice (M8)	1	42	Nastavení výšky Stop	2
20	Kabel (355 mm)	1	43	Horní trubka	2
21	Zastavovací límec	2	44	Pěna	2
22	Počítač	1	45	Kryt trubky	2
23	Šroub (M8 x 60)	2			

NÁVOD K MONTÁŽI



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

1. Vyjměte hlavní rám a rukojeti z krabice. Rozložte všechny díly jako na obrázku
2. Vezměte rukojeť a nastavte požadovanou výšku rukojeti pomocí volného nebo zajišťovacího knoflíku (díl 41), jak je znázorněno na obrázku.
3. Sestavte střední trubku do nízkých částí a upevněte ji pomocí šroubu (díl č. 32), ploché podložky (díl č. 33a matice (díl č. 34), je znázorněno na obrázku.
4. Nasaďte horní vložku rukojeti a otočně ji vložte do nízké trubky pomocí Close wise přímo a poté ji upevněte. Výše uvedený postup zopakujte pro sestavení další rukojeti. Nastavte si vhodnou výšku podle svých potřeb pomocí dílu (41).

FUNKCE DISPLEJE

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 slabý údaj a dojde k vybití energie, vyměňte baterii.

1. Vyjměte počítač z hlavního rámu, otevřete počítač a vyměňte starou baterii za novou.
2. Nainstalujte počítač do hlavního rámu a znovu zkontrolujte funkci.

PODMÍNKY REFERENCÍ

Stepper slouží k tréninku rukou a nohou. Stepper S3096 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 visle. Šlápejte pomalu prudce dolů, aby pedály byly plně umístěny ve směru náklonu, dokud pedál nedosedne na konec.
4. Současně udržíte rovnováhu a druhou nohou sešlapujete 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 začněte 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 BICEPOVÉ KULENÍ Opatrně nasadte na stepper. Uchopte odporové pásky a natáhněte se dolů dlaní nahoru. Zatímco s tepete dolů, pokrčte opačnou paži směrem k hrudníku a s každým krokem střídavě zvedejte 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 odpočínejte 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. Každé, když pravá nebo levá noha došlápně 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 spusťte obě napjaté paže zpět do výchozí polohy. Cvik opakujte.

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

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

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

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

SPECIFIKATIONER

Mål - 41,5 x 46 x 22 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 stramme

DELELISTE



Nr	Navn på del	Antal	Nr	Navn på del	Antal
1	Hovedramme	1	24	Magnet	1
2	Pedalramme (L)	1	25	Vaskemaskine	4
3	Pedalramme (R)	1	26	Skive af plast	4
4	EVA-pude	2	27	Flad skive	1
5	Pedal (R)	1	28	Skrue	2
6	Pedal (L)	1	29	Håndtag til fastgørelse af sæde	2
7	Justeringsknap	1	30	Flad skive	2
8	Plastbøsning Ø40	4	31	Knap	2
9	Bolthætte	2	32	Bolt (M6 x 40 mm)	2
10	Bolt (M6 x 15)	2	33	Buet skive	2
11	Stopper	2	34	Møtrik	2
12	Bolt (M5 x 20 mm)	4	35	Hylster på nederste håndtag	2
13	Bolt (M6 x 36 mm)	4	36	Nedre rør	2
14	Bolt (M6 x 31 mm)	2	37	Gevindbøsning	2
15	Møtrik (M6)	4	38	Trådstik	2
16	Beslag til remskive	1	39	Mellemste rør	2
17	Remskive (100)	1	40	Stop krave	2
18	Bolt til remskive (M8 x 37 mm)	1	41	Knap til højdejustering	2
19	Møtrik (M8)	1	42	Højdejustering Stop	2
20	Kabel (355 mm)	1	43	Øvre rør	2
21	Stop krave	2	44	Skum	2
22	Computer	1	45	Dæksel til rør	2
23	Bolt (M8 x 60)	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
2. Tag håndtaget og juster den ønskede højde på håndtaget ved at løsne eller låse knoppen (del 41) som vist på billedet.
3. Saml det midterste rør i lave dele, og fastgør det ved hjælp af bolt (del nr. 32), flad skive (del nr. 33), møtrik (del nr. 34), som vist på billedet.
4. Sæt den øverste håndtagsindsats og drej den ind i det lave rør med Close wise direkte, og fastgør den derefter. Gentag ovenstående proces for at samle et andet håndtag. Juster den passende højde til dig selv efter dit behov ved hjælp af del (41).

DISPLAYFUNKTIONER

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 der ikke er mere strøm, skal du udskifte batteriet.

1. Tag computeren ud af hovedrammen, åbn computeren, udskift det gamle batteri med et nyt.
2. Installer computeren i hovedrammen, og tjek derefter funktionen igen.

VILKÅR FOR REFERENCER

Stepper bruges til træning af arme og ben. Stepper S3096 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 , 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 kropstræning.

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 dig forsigtigt på stepmaskinen. Tag fat i modstandsbåndene, og stræk dem nedad med håndfladen opad. Mens du sænker dig, skal du krumme modsatte arm op mod brystet 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 løse 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 til startpositionen. Gentag øvelsen.

WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN Dieses Produkt wurde nur für den Heimgebrauch entwickelt und für optimale Sicherheit gebaut. Bitte beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

Dieses Produkt wurde nur für den Heimgebrauch konzipiert und für optimale Sicherheit gebaut. Bitte beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, die Geräte richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre, schwangere Frauen oder Personen mit vorbestehenden Gesundheitsproblemen oder Gleichgewichtsstörungen.
2. Machen Sie vor dem Training mit diesem Gerät immer Dehnübungen, 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 folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, 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. Verwenden Sie das Gerät auf einer stabilen und ebenen Fläche mit einem Schutzbelag für Ihren Boden oder Teppich. Entfernen Sie alle scharfen Gegenstände.
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. Wenn die Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann der Wert der Freifläche geteilt werden.
7. Führen Sie vor jedem Gebrauch eine Sichtprüfung des Geräts durch, einschließlich der Beschläge und der Widerstandskrümmungen.
8. Prüfen Sie vor der Benutzung des Geräts, ob die Muttern, Schrauben und anderen Verbindungselemente fest angezogen sind.
9. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile finden oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, schalten Sie es aus. Verwenden 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 Geräte kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie regelmäßig auf Schäden und/oder untersucht werden.
13. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
14. Das Gerät wurde nach EN ISO 20957-1 unter der Klasse H geprüft und zertifiziert. Es ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
15. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Wenden Sie immer die richtigen Hebetechniken an und/oder lassen Sie sich helfen.
16. Das Gerät ist nur für die Benutzung durch Erwachsene vorgesehen. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.
17. Bauen Sie das Gerät wie in dieser Anleitung beschrieben zusammen. Verwenden Sie nur Teile aus dem Satz. Überprüfen Sie alle Teile anhand der Teilleiste.

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

Abmessungen - 41,5 x 46 x 22 cm
Höchstgewicht des Benutzers - 100 kg

WARTUNG

Ihr Gerät wurde so konzipiert, dass es möglichst wenig Wartung benötigt. Um dies zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen, Folgendes 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 immer, dass die Bänder sicher sind und keine Anzeichen von Verschleiß aufweisen.
- Prüfen Sie regelmäßig den festen Sitz der Schrauben und Muttern

TEILLEISTE



Nr	Name des Teils	Anzahl	Nr	Name des Teils	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	24	Magnet	1
2	Pedalrahmen (L)	1	25	Waschmaschine	4
3	Pedalrahmen (R)	1	26	Kunststoff-Scheibe	4
4	EVA-Polster	2	27	Unterlegscheibe	1
5	Pedal (R)	1	28	Schraube	2
6	Pedal (L)	1	29	Handgriff fixer Sitz	2
7	Einstellknopf	1	30	Unterlegscheibe	2
8	Kunststoffbuchse Ø40	4	31	Knopf	2
9	Bolzenkappe	2	32	Schraube (M6 x 40 mm)	2
10	Schraube (M6 x 15)	2	33	Gebogene Unterlegscheibe	2
11	Stopfen	2	34	Nuss	2
12	Schraube (M5 x 20mm)	4	35	Hülse des unteren Griiffs	2
13	Schraube (M6 x 36mm)	4	36	Unteres Rohr	2
14	Schraube (M6 x 31mm)	2	37	Gewindebuchse	2
15	Mutter (M6)	4	38	Gewindestopfen	2
16	Riemenscheibenhalter	1	39	Mittleres Rohr	2
17	Umlenkrolle (100)	1	40	Anschlagkragen	2
18	Riemenscheibenschraube (M8 x 37mm)	1	41	Höhenverstellung Knopf	2
19	Mutter (M8)	1	42	Höhenversteller Anschlag	2
20	Kabel (355mm)	1	43	Oberes Rohr	2
21	Anschlagkragen	2	44	Schaumstoff	2
22	Computer	1	45	Rohrdeckel	2
23	Schraube (M8 x 60)	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 Bild aus
2. Nehmen Sie den Griff und stellen Sie die Höhe des Griiffs, die Sie wollen, durch lose oder Lock Knob (Teil 41) wie das Bild zeigen
3. Montieren Sie das mittlere Rohr in die unteren Teile und befestigen Sie es mit der Schraube (Teil Nr. 32), der Unterlegscheibe (Teil Nr. 33) und der Mutter (Teil Nr. 34), wie in der Abbildung gezeigt
4. Setzen Sie den oberen Griffeneinsatz ein und drehen Sie ihn direkt in das untere Rohr mit Close wise, dann befestigen Sie ihn. Wiederholen Sie den obigen Vorgang für einen weiteren Griff. Stellen Sie mit Teil (41) die passende Höhe für sich selbst nach Ihrem Bedarf ein.

ANZEIGEFUNKTIONEN

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 schwach ist und der Strom ausgeht, tauschen Sie die Batterie aus.

1. Nehmen Sie den Computer aus dem Hauptrahmen, öffnen Sie den Computer und ersetzen Sie die alte Batterie durch neue.
2. Installieren Sie den Computer im Hauptrahmen und überprüfen Sie die Funktion erneut.

REFERENZBEDINGUNGEN

Der Stepper ist für das Training von Armen und Beinen geeignet. Der Stepper S3096 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 zu verwenden. 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, so dass die Pedale vollständig in Richtung der Neigung platziert sind, 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.



ALTERNATE BICEP CURLS Steigen Sie vorsichtig auf den Stepper. Greifen Sie die Widerstandsbänder und strecken Sie sich mit der nach oben. Während Sie sich nach unten beugen, winkeln Sie den gegenüberliegenden Arm nach oben zur Brust und heben Sie bei jedem Schritt abwechselnd vor und zurück.

**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.

**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.

**OVERHEAD PRESS**

Definiert Ihre Schultern, während es Ihre Beine trans. 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.

**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:

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

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

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

ESPECIFICACIONES

Dimensiones - 41,5 x 46 x 22 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 cintas estén bien sujetas y no muestren signos de desgaste.
- Compruebe regularmente 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	24	Imán	1
2	Bastidor de pedales (L)	1	25	Lavadora	4
3	Pedalier (R)	1	26	Arandela de plástico	4
4	Cojín de EVA	2	27	Arandela plana	1
5	Pedal (R)	1	28	Tornillo	2
6	Pedal (L)	1	29	Asidero fijo	2
7	Pomo de ajuste	1	30	Arandela plana	2
8	Casquillo de plástico Ø40	4	31	Pomo	2
9	Tapón de perno	2	32	Perno (M6 x 40 mm)	2
10	Perno (M6 x 15)	2	33	Arandela curva	2
11	Tapón	2	34	Tuerca	2
12	Perno (M5 x 20mm)	4	35	Manguito de la empuñadura inferior	2
13	Perno (M6 x 36mm)	4	36	Tubo inferior	2
14	Perno (M6 x 31mm)	2	37	Casquillo de rosca	2
15	Tuerca (M6)	4	38	Tapón de rosca	2
16	Soporte de polea	1	39	Tubo central	2
17	Polea (100)	1	40	Cuello de tope	2
18	Perno de polea (M8 x 37mm)	1	41	Perilla de ajuste de altura	2
19	Tuerca (M8)	1	42	Regulador de altura Tope	2
20	Cable (355 mm)	1	43	Tubo superior	2
21	Cuello de tope	2	44	Espuma	2
22	Ordenador	1	45	Tapa del tubo	2
23	Perno (M8 x 60)	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
2. Tome la manija y ajuste la altura de la manija que usted desea por la perilla floja o de la cerradura (parte 41) como la demostración del cuadro
3. Ensamble el tubo central en las partes inferiores y fíjelo con perno (pieza n.º 32), la arandela plana (pieza n.º 33) y la tuerca (pieza n.º 34), como se muestra en la figura.
4. Coloque el inserto de la manija superior y gírelo en el tubo bajo con Close wise directamente, luego . Repita el proceso anterior para montar otra empuñadura. Ajuste la altura adecuada según sus necesidades con la pieza (41).

FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN

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 las cifras de la pantalla se atenúan y se agota la energía, sustituya la batería.

1. Retire el ordenador del bastidor principal, abra el ordenador, sustituya la batería vieja por una nueva.
2. Instale el ordenador en el bastidor principal y vuelva a comprobar el funcionamiento.

TÉRMINOS DE REFERENCIA

El stepper se utiliza para el entrenamiento de brazos y piernas. El stepper S3096 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 los siguientes 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 ALTERNADOS

Suba con cuidado al stepper. Sujete las bandas de resistencia y extiéndalas hacia abajo con las hacia arriba.

Mientras baja, flexione el brazo opuesto hacia el pecho, 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. Doble 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.



PRENSA 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, extienda ambas manos por encima de la cabeza hacia el techo sin bloquear los codos. A continuación, mientras pisa el pedal con el pie contrario, baje lentamente los brazos hasta la posición inicial y repita.



ELEVACIÓN DE HOMBROS

Coja las asas de la cuerda de step, coloque ambas manos a lo largo del torso, doble 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.

TÄHTISED TURVALISUSINFO See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja ehitatud optimaalse ohutuse tagamiseks. Palun võtke arvesse järgmisi ohutusabinõusid:

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

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

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

SPETSIFIKATSIOONID

Mõõtmed - 41,5 x 46 x 22 cm
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 oleksid kindlalt kinnitatud ja et neil ei oleks kulumise märke.
- Kontrollige regulaarselt mutrite ja poltide tihedust.

OSADE LOETELU



Nr	Osa nimi	Kogus.	Nr	Osa nimi	Kogus.
1	Põhiraam	1	24	Magnet	1
2	Pedaalide raam (L)	1	25	Pesumasin	4
3	Pedaalide raam (R)	1	26	Plastikust aluspesumasin	4
4	EVA padi	2	27	Lame alusrõngas	1
5	Pedaal (R)	1	28	Kruvi	2
6	Pedaal (L)	1	29	Käepide fikseerib istme	2
7	Reguleerimisnupp	1	30	Lame alusrõngas	2
8	Plastist puks Ø40	4	31	Nupp	2
9	Poldi kork	2	32	Polt (M6 x 40 mm)	2
10	Polt (M6 x 15)	2	33	Kõver pesumasin	2
11	Stopper	2	34	Pähklid	2
12	Polt (M5 x 20mm)	4	35	Hülssi alumine käepide	2
13	Polt (M6 x 36mm)	4	36	Alumine toru	2
14	Polt (M6 x 31mm)	2	37	Keermepuks	2
15	Mutter (M6)	4	38	Keermepistik	2
16	Rihmarattakinnitus	1	39	Keskmine toru	2
17	Rihmaratas (100)	1	40	Stoppkaelarihma	2
18	Rihmaratta poldi (M8 x 37mm)	1	41	Kõrguse reguleerimise nupp	2
19	Mutter (M8)	1	42	Kõrgusregulaator Stop	2
20	Kaabel (355mm)	1	43	Ülemine toru	2
21	Stoppkaelarihma	2	44	Vaht	2
22	Arvuti	1	45	Torukate	2
23	Polt (M8 x 60)	2			

KOKKUPANEKU JUHISED



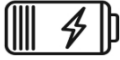
Järgige hoolikalt kõiki käesolevas kasutusjuhendis kirjeldatud kokkupaneku samme. Kõigi osade õigeks kokkupanekuks vaadake illustratsioone.

1. Võtke põhiraam ja käepidemed karbist välja. Asetage kõik osad välja nagu pildil
2. Võtke käepide ja reguleerige käepideme kõrgust, mida soovite lahtise või lukustusnupu (osa 41) abil, nagu pildil on näidatud.
3. Monteeri keskmine toru madalateks osadeks ja kinnitage see, kasutades poldi (osa nr 32), lameda seibiga (osa nr 33), mutteriga (osa nr 34), nagu pildil näidatud.
4. Pange ülemine käepide sisse ja pöörake see madalasse torusse koos Close wise otse, seejärel kinnitage see. Korra ülaaloodud protsessi teise käepideme kokkupanekuks. Reguleeri enda jaoks sobiv kõrgus vastavalt vajadusele osa (41) abil.

KUVAMISFUNKTSIOONID

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. Võtke arvuti põhiraamist välja, avage arvuti, vahetage vana aku vastu.
2. Paigaldage arvuti põhiraamile ja kontrollige seejärel uuesti funktsiooni.

VIITED

Stepper on mõeldud käte ja jalgade treenimiseks. Stepper S3096 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. Soovitame 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 stepperi. Haarake vastupanurihmast ja sirutage alla, peopesad ülespoole. Langetades s tepingi alla, kõverda vastaskäsi üles rinnale, tõstes vaheldumisi iga sammuga edasi-tagasi.



SÜGAVAD REIE KÜKID

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



ÕLGADE TÕSTMINE

Võtke step-kõie käepidemed, asetage mõlemad käed piki torso, painutage veidi 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.



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

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

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

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

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions - 41,5 x 46 x 22 cm
Poids maximal 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.
- Assurez-vous toujours que les bagues sont bien fixées et qu'elles ne présentent aucun signe d'usure
- Vérifier régulièrement le serrage des écrous et des boulons

LISTE DES PIÈCES



N°	Nom de la pièce	Qté.	N°	Nom de la pièce	Qté.
1	Cadre principal	1	24	Aimant	1
2	Cadre de pédale (L)	1	25	Laveuse	4
3	Cadre de pédale (R)	1	26	Rondelle en plastique	4
4	Coussin EVA	2	27	Rondelle plate	1
5	Pédale (R)	1	28	Vis	2
6	Pédale (L)	1	29	Poignée fixer le siège	2
7	Bouton de réglage	1	30	Rondelle plate	2
8	Douille en plastique Ø40	4	31	Bouton	2
9	Capuchon de boulon	2	32	Boulon (M6 x 40 mm)	2
10	Boulon (M6 x 15)	2	33	Rondelle courbée	2
11	Bouchon	2	34	Écrou	2
12	Boulon (M5 x 20mm)	4	35	Douille de la poignée inférieure	2
13	Boulon (M6 x 36mm)	4	36	Tube inférieur	2
14	Boulon (M6 x 31mm)	2	37	Douille filetée	2
15	Ecrou (M6)	4	38	Bouchon fileté	2
16	Support de poulie	1	39	Tube central	2
17	Poulie (100)	1	40	Collier d'arrêt	2
18	Boulon de poulie (M8 x 37mm)	1	41	Bouton de réglage de la hauteur	2
19	Ecrou (M8)	1	42	Dispositif de réglage de la hauteur Butée	2
20	Câble (355mm)	1	43	Tube supérieur	2
21	Collier d'arrêt	2	44	Mousse	2
22	Ordinateur	1	45	Couvercle du tube	2
23	Boulon (M8 x 60)	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. Sortez le cadre principal et les poignées du carton. Disposez toutes les pièces comme sur l'image
2. Prenez la poignée et réglez la hauteur de la poignée comme vous le souhaitez en desserrant le bouton de verrouillage (partie 41) comme indiqué sur l'image.
3. Assemblez le tube central en parties basses et le fixer à l'aide d'un boulon (pièce n° 32), d'une rondelle plate (pièce n° 33) et d'un écrou (pièce n° 34), comme indiqué sur l'image.
4. Placer l'insert de la poignée supérieure et le faire pivoter dans le tube inférieur avec Close wise directement, puis le fixer. Répéter le processus ci-dessus pour l'autre poignée. Réglez la hauteur en fonction de vos besoins à l'aide de la pièce (41).

FONCTIONS D'AFFICHAGE

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 le chiffre de l'affichage est faible et que l'alimentation est épuisée, remplacez la pile.

1. Retirer l'ordinateur du châssis principal, ouvrir l'ordinateur, remplacer la pile usagée par une .
2. Installer l'ordinateur dans le cadre principal, puis vérifier à nouveau le fonctionnement.

TERMES DE RÉFÉRENCE

Le stepper est utilisé pour l'entraînement des bras et des jambes. Le stepper S3096 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 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.



CURLS DE BICEP ALTERNATIFS

Monter avec précaution sur le stepper. Saisir les bandes de résistance et les tendre vers le bas, la paume de main tournée vers le haut.

Tout en baissant, enrouler le bras opposé vers la poitrine, en levant alternativement le bras devant en arrière à chaque pas.



FLEXIONS PROFONDES DES CUISSSES

Aide à modeler et à renforcer les fesses, les hanches et les cuisses. Pliez les genoux et les hanches de façon 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.



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.



PRESSE D'OVERHEAD

Définir 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.



ÉLEVATION 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:

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

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

SPECIFIKÁCIÓK

Méreték - 41,5 x 46 x 22 cm

A felhasználó maximális súlya - 100 kg

KARBANTARTÁS

A készüléket gondosan úgy tervezték, hogy minimális karbantartást igényeljen. Ennek biztosítása érdekében a következőket javasoljuk:

- Tartsa tisztán a készüléket úgy, hogy minden használat után puha, tiszta ruhával letörli az izzadságot, port vagy egyéb maradványokat.
- Mindig győződjön meg arról, hogy a szalagok biztonságosan rögzítve vannak és nem mutatják a kopás jeleit.
- Rendszeresen ellenőrizze az anyák és csavarok feszességét.

ALKATRÉSZLISTA



Nº	Alkatrész neve	Mennyis ég.	Nº	Alkatrész neve	Mennyis ég.
1	Főkeret	1	24	Mágnes	1
2	Pedálkeret (L)	1	25	Mosógép	4
3	Pedálkeret (R)	1	26	Műanyag alátét	4
4	EVA párna	2	27	Lapos alátét	1
5	Pedál (R)	1	28	Csavar	2
6	Pedál (L)	1	29	Fogantyú fix ülés	2
7	Beállítógomb	1	30	Lapos alátét	2
8	Műanyag persely Ø40	4	31	Gomb	2
9	Csavarok	2	32	Csavar (M6 x 40 mm)	2
10	Csavar (M6 x 15)	2	33	Görbe alátét	2
11	Stopper	2	34	Dió	2
12	Csavar (M5 x 20mm)	4	35	Alsó fogantyú hüvelye	2
13	Csavar (M6 x 36mm)	4	36	Alsó cső	2
14	Csavar (M6 x 31mm)	2	37	Menetbevezető persely	2
15	Anyát (M6)	4	38	Szál dugó	2
16	Csigatartó konzol	1	39	Középső cső	2
17	Csigakerék (100)	1	40	Stop gallér	2
18	Csigacsavar (M8 x 37mm)	1	41	Magasságbeállító gomb	2
19	Anyát (M8)	1	42	Magasságbeállító Stop	2
20	Kábel (355mm)	1	43	Felső cső	2
21	Stop gallér	2	44	Hab	2
22	Számítógép	1	45	Csőfedél	2
23	Csavar (M8 x 60)	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 képen látható módon
- Vegye a fogantyút, és állítsa be a fogantyú magasságát, amelyet laza vagy zárógombbal (41. rész), mint a képen látható módon.
- Szerelje össze a középső csövet az alacsony részekre és rögzítse a csavar (32. rész), a lapos alátét (33. rész) és az anya (34. rész) segítségével, ahogy a képen látható.
- Tegye a felső fogantyúbetétet és forgassa be az alacsony csőbe Close bőlcs közvetlenül, majd rögzítse. Ismételje meg a fenti folyamatot egy másik fogantyúszerelvénnyel. Állítsa be a megfelelő magasságot az Ön igényeinek megfelelően a (41) rész segítségével.

KIJELZŐ FUNKCIÓK

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 percenkénti 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, cserélje ki az akkumulátort.

1. Vegye ki a számítógépet a főkeretből, nyissa ki a számítógépet, cserélje ki a régi akkumulátort az akkumulátorra.
2. Telepítse a számítógépet a főkeretbe, majd ellenőrizze újra a működést.

HIVATKOZÁSI FELTÉTELEK

A Stepper a karok és lábak edzésére szolgál. Az S3096 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 mozgatni a karját, mintha sétálna. Növelheti a gyakorlat, ha magasabbra lendíti a karját. Azonban csak akkor végezze el a kar mozgását, ha magabiztosnak érzi magát a stepperen.



ALTERNÁT BICEP CURLS Óvatosan s tep a stepperre. Fogja meg az ellenállási szalagokat, és felfelé nyújtsa lefelé. Miközben s tepping lefelé, hajlítsa az ellenkező karját felfelé a mellkasához, felváltva emelje a karját s előre-hátra minden egyes lépéssel.



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 engedd, a térded a lábujjaid vonalán túlmenjenek. Ismételd meg a gyakorlatot annyiszor, ahányszor csak tudja túl nagy erőfeszítés nélkül, majd térjen vissza a normál helyzetbe pihenni. Ismételd meg a gyakorlatot.



VÁLLEMEELÉS

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.



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 kezéd a fejed fölött a mennyezet felé anélkül, hogy a könyököd kizárnád. Ezután, ahogy az ellenkező lábadat a pedálhoz nyomod, lassan engedd vissza a karjaidat a kiindulási helyzetbe, és ismételd meg.



VÁLLEMEELÉS

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. Ismételd meg a gyakorlatot.

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

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

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

SPECIFICHE

Dimensioni - 41,5 x 46 x 22 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.
- Assicurarsi sempre che le fascette siano ben salde 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	24	Magnete	1
2	Telaio dei pedali (L)	1	25	Lavatrice	4
3	Telaio a pedale (R)	1	26	Rondella di plastica	4
4	Cuscino in EVA	2	27	Rondella piatta	1
5	Pedale (R)	1	28	Vite	2
6	Pedale (L)	1	29	Maniglia di fissaggio del sedile	2
7	Manopola di regolazione	1	30	Rondella piatta	2
8	Boccola in plastica Ø40	4	31	Manopola	2
9	Tappo del bullone	2	32	Bullone (M6 x 40 mm)	2
10	Bullone (M6 x 15)	2	33	Rondella curva	2
11	Tappo	2	34	Dado	2
12	Bullone (M5 x 20 mm)	4	35	Manicotto della maniglia inferiore	2
13	Bullone (M6 x 36 mm)	4	36	Tubo inferiore	2
14	Bullone (M6 x 31 mm)	2	37	Boccola per filettatura	2
15	Dado (M6)	4	38	Tappo per la filettatura	2
16	Staffa della puleggia	1	39	Tubo centrale	2
17	Puleggia (100)	1	40	Collare di arresto	2
18	Bullone della puleggia (M8 x 37 mm)	1	41	Manopola di regolazione dell'altezza	2
19	Dado (M8)	1	42	Regolatore di altezza Arresto	2
20	Cavo (355 mm)	1	43	Tubo superiore	2
21	Collare di arresto	2	44	Schiama	2
22	Computer	1	45	Coperchio del tubo	2
23	Bullone (M8 x 60)	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
2. Prendere la maniglia e regolare l'altezza desiderata allentando o bloccando la manopola (parte 41) come mostrato nell'immagine.
3. Assemblare il tubo centrale in parti basse e fissarlo con bulloni (parte n. 32), rondelle piatte (parte n. 33) e dadi (parte n. 34), come mostrato nella figura.
4. Inserire l'inserto superiore della maniglia e farlo ruotare nel tubo basso direttamente con la vite di chiusura, quindi. Ripetere la procedura sopra descritta per il montaggio di un'altra maniglia. Regolare l'altezza adatta alle proprie esigenze con la parte (41).

FUNZIONI DI VISUALIZZAZIONE

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 si affievolisce e l'alimentazione si esaurisce, sostituire la batteria.

1. Staccare il computer dal telaio principale, aprire il computer, sostituire la batteria vecchia con nuova.
2. Installare il computer nel telaio principale, quindi verificare nuovamente il funzionamento.

TERMINI DI RIFERIMENTO

Lo stepper viene utilizzato per l'allenamento di braccia e gambe. Lo stepper S3096 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. Sugeriamo 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.



CURVE BICIPALI ALTERNATE

Salire con cautela sullo stepper. Afferrare le bande di resistenza ed estenderle verso il basso con palmo della mano rivolto verso l'alto.

Mentre ci si abbassa, arricciare il braccio opposto verso il 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. Piegate 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 SOPRAVVIVENTE

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.

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

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

SPECIFIKACIJOS

Matmenys - 41,5 x 46 x 22 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 tvirtos ir neturi nusidėvėjimo požymių.
- Reguliariai tikrinkite veržlių ir varžtų

DALYKIŲ SARAŠAS



Nė	Dalies pavadinimas	Kiekis.	Nė	Dalies pavadinimas	Kiekis.
1	Pagrindinis rėmas	1	24	Magnetas	1
2	Pedalų rėmas (L)	1	25	Skalbimo mašina	4
3	Pedalų rėmas (R)	1	26	Plastikinė poveržlė	4
4	EVA pagalvėlė	2	27	Plokščia poveržlė	1
5	Pedalas (R)	1	28	Sraigas	2
6	Pedalas (L)	1	29	Rankenos tvirtinimo sėdynė	2
7	Reguliavimo rankenėlė	1	30	Plokščia poveržlė	2
8	Plastikinė įvorė Ø40	4	31	Rankenėlė	2
9	Varžto dangtelis	2	32	Varžtas (M6 x 40 mm)	2
10	Varžtas (M6 x 15)	2	33	Išlenkta poveržlė	2
11	Kamštis	2	34	Riešutai	2
12	Varžtas (M5 x 20 mm)	4	35	Apatinės rankenos įvorė	2
13	Varžtas (M6 x 36 mm)	4	36	Apatinis vamzdis	2
14	Varžtas (M6 x 31 mm)	2	37	Sriegio įvorė	2
15	Veržlė (M6)	4	38	Sriegio kištukas	2
16	Skriemulio laikiklis	1	39	Vidurinis vamzdis	2
17	Skriemulys (100)	1	40	Stop apykaklė	2
18	Skriemulio varžtas (M8 x 37 mm)	1	41	Aukščio reguliavimo rankenėlė	2
19	Veržlė (M8)	1	42	Aukščio regulatorius Stop	2
20	Kabelis (355 mm)	1	43	Viršutinis vamzdis	2
21	Stop apykaklė	2	44	Putos	2
22	Kompiuteris	1	45	Vamzdžio dangtis	2
23	Varžtas (M8 x 60)	2			

SURINKIMO INSTRUKCIJOS



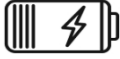
Atidžiai atlikite visus surinkimo veiksmus, kaip paaiškinta šiame vadove. Norėdami teisingai surinkti visas dalis, vadovaukitės iliustracijomis.

1. Išimkite pagrindinį rėmą ir rankenas iš dėžutės. Išdėliokite visas dalis taip, kaip parodyta paveikslėlyje.
2. Paimkite rankeną ir sureguliuokite norimą rankenos aukštį, naudodami laisvą arba fiksavimo rankenėlę (41 dalis), kaip parodyta paveikslėlyje.
3. Surinkite vidurinį vamzdį į žemas dalis ir pritvirtinkite jį, naudodami varžtą (32 dalis), plokščią poveržlę 33 dalis), veržlę (34 dalis), kaip parodyta paveikslėlyje.
4. Įdėkite viršutinį rankenos įdėklą ir sukamąjį įtaisą į žemą vamzdį su "Close wise", tada jį pritvirtinkite. Pakartokite pirmiau aprašytą procesą kitai rankenai surinkti. Pagal savo poreikius sureguliuokite sau tinkamą aukštį naudodami dalį (41).

EKRANO FUNKCIJOS

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 rodmenys yra neryškūs, o energija išsikrauna, pakeiskite akumuliatorių.

1. Išimkite kompiuterį iš pagrindinio rėmo, atidarykite kompiuterį, pakeiskite seną akumuliatorių nauju.
2. Įstatykite kompiuterį į pagrindinį rėmą ir dar kartą patikrinkite jo veikimą.

REKOMENDACIJŲ SĄLYGOS

Stepperis naudojamas rankoms ir kojoms treniruoti. Stepper S3096 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 šliaužkite pedalą taip, kaip nurodyta 3 žingsnyje.
5. Ankstyvuojant etapui 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 stepperio jaučiatės užtikrintai.



ALTERNATYVINIAI BICEP CURLS

Atsargiai užmaukite ant žingsniamačio. Suimkite pasipriešinimo juostas ir ištieskite žemyn delnu į viršų. Keldami ranką žemyn, priešingą ranką lenkite prie krūtinės, su kiekvienu žingsniu pakaitomis keldami ranką pirmyn ir atgal.



GILŪS ŠLAUNŲ PRITŪPIMAI

Padeda 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 žengs 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 pradinę padėtį. Pratimą pakartokite.

SVARĪGA INFORMĀCIJA PAR DROŠĪBU Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājās un ir konstruēts optimālai drošībai. Lūdzu, ievērojiet šādus drošības pasākumus:

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

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

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

SPECIFIKĀCIJAS

Izmēri - 41,5 x 46 x 22 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 noslaukot sviedrus, putekļus vai citas atliekas ar mīkstu, tīru drānu.
- Vienmēr pārliecinieties, ka lentes ir drošas un tām nav nodiluma pazīmju.
- Regulāri pārbaudiet uzgriežņus un skrūves pievilksanu.

DETAĻU SARAKSTS



№	Daļas nosaukums	Daudz.	№	Daļas nosaukums	Daudz.
1	Galvenais rāmis	1	24	Magnēts	1
2	Pedāļu rāmis (L)	1	25	Veļas mazgātājs	4
3	Pedāļu rāmis (R)	1	26	Plastmasas paplāksne	4
4	EVA spilvens	2	27	Plakanā paplāksne	1
5	Pedālis (R)	1	28	Skrūve	2
6	Pedālis (L)	1	29	Rokturis noteikt sēdekli	2
7	Regulēšanas poga	1	30	Plakanā paplāksne	2
8	Plastmasas ieliktnis Ø40	4	31	Pogas	2
9	Skrūves vāciņš	2	32	Skrūve (M6 x 40 mm)	2
10	Skrūve (M6 x 15)	2	33	Izliekta mazgājamā mašīna	2
11	Aizbāzņi	2	34	Rieksti	2
12	Skrūve (M5 x 20 mm)	4	35	Apakšējā roktura uzdeva	2
13	Skrūve (M6 x 36 mm)	4	36	Apakšējā caurule	2
14	Skrūve (M6 x 31 mm)	2	37	Vītnes ieliktnis	2
15	Uzgrieznis (M6)	4	38	Vītnes spraudnis	2
16	Skrūves kronšteins	1	39	Vidējā caurule	2
17	Skrūve (100)	1	40	Stop apkakle	2
18	Skrūve (M8 x 37 mm)	1	41	Augstuma regulēšanas poga	2
19	Uzgrieznis (M8)	1	42	Augstuma regulētājs Stop	2
20	Kabelis (355 mm)	1	43	Augšējā caurule	2
21	Stop apkakle	2	44	Putas	2
22	Dators	1	45	Caurules vāks	2
23	Skrūve (M8 x 60)	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. Izkārtējiet visas detaļas, kā parādīts attēlā.
2. Paņemiet rokturi un noregulējiet roktura augstumu, ko vēlaties, ar valēju vai fiksācijas kloķi (41. daļa), kā parādīts attēlā.
3. Salieciet vidējo cauruli zemajās daļās un nostipriniet to, izmantojot skrūvi (32. daļa), plakano paplāksni (33. daļa), uzgriezni (34. daļa), kā parādīts attēlā.
4. Ievietojiet augšējo roktura ieliktni un pagrieziena veidā ievietojiet to zemajā caurulē ar Close wise tieši, pēc tam to nostipriniet. Atkārtējiet iepriekš minēto procesu, lai samontētu otru rokturi. Pielāgojiet sev piemērotu augstumu atbilstoši savām vajadzībām, izmantojot daļu (41).

DISPLEJA FUNKCIJAS

SCAN	Automātiski secīgi skenē katru funkciju.
LAIKS	Parāda kopējo treniņa sesijas laiku no 00:00 līdz 99:59.
COUNT	Tiek parādīts kopējais treniņa laikā veikto soļu skaits.
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 NOMAINA



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

1. Izņemiet datoru no galvenā rāmja, atveriet datoru, nomainiet veco akumulatoru pret jaunu.
2. Uzstādiet datoru galvenajā rāmī, pēc tam vēlreiz pārbaudiet tā darbību.

ATSAUCES NOTEIKUMI

Stepperis tiek izmantots roku un kāju treniņiem. Stepper S3096 ir H klases prece. Vienība nav paredzēta komerciālai izmantošanai terapijā vai rehabilitācijā.

APMĀCĪBAS INSTRUKCIJA

Atkārtojot 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 steperi 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 agrīnā posmā. Pēc tam, kad esat apguvuši prasmes, varat pātrināt 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 s tep uz stepera. Satveriet pretēstības lentas un izstiepiet uz leju ar plaukstu uz augšu. Kamēr s tepping leju, curl pretējās rokas uz augšu pret jūsu krūtīm, pārmaiņus paceliet savu roku s atpakaļ un uz priekšu ar katru soli.



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 saspringtās rokas atpakaļ sākuma pozīcijā. Atkārtojiet vingrinājumu.

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

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

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

SPECIFICATIES

Afmetingen - 41,5 x 46 x 22 cm
Maximaal gewicht gebruiker - 100 kg

ONDERHOUD

Uw toestel is zorgvuldig ontworpen om een minimum aan onderhoud te vereisen. Om dit te garanderen, raden we je aan het volgende te doen:

- Houd uw 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 bouten en moeren goed vastzitten

ONDERDELENLIJST



Nº	Naam onderdeel	Hoeveelheid	Nº	Naam onderdeel	Hoeveelheid
1	Hoofdframe	1	24	Magneet	1
2	Pedaalframe (L)	1	25	Wasmachine	4
3	Pedaalframe (R)	1	26	Kunststof sluitring	4
4	EVA-kussen	2	27	Platte ring	1
5	Pedaal (R)	1	28	Schroef	2
6	Pedaal (L)	1	29	Handvat fix zitting	2
7	Afstelknop	1	30	Platte sluitring	2
8	Kunststof bus Ø40	4	31	Knop	2
9	Boutdop	2	32	Bout (M6 x 40 mm)	2
10	Bout (M6 x 15)	2	33	Gebogen sluitring	2
11	Stop	2	34	Moer	2
12	Bout (M5 x 20mm)	4	35	Mof van onderste handgreep	2
13	Bout (M6 x 36mm)	4	36	Onderste buis	2
14	Bout (M6 x 31mm)	2	37	Schroefdraadbus	2
15	Moer (M6)	4	38	Draadstekker	2
16	Katrolsteun	1	39	Middelste buis	2
17	Katrol (100)	1	40	Stopkraag	2
18	Pulleybout (M8 x 37mm)	1	41	Hoogteverstelknop	2
19	Moer (M8)	1	42	Hoogteverstelling Stop	2
20	Kabel (355 mm)	1	43	Bovenste buis	2
21	Stopkraag	2	44	Schuim	2
22	Computer	1	45	Buisafdekking	2
23	Bout (M8 x 60)	2			

MONTAGEHANDLEIDING



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

1. Neem het hoofdframe en de handgrepen uit de doos. Leg alle onderdelen neer zoals op de foto
2. Pak de handgreep en pas de hoogte van de handgreep aan met de losse of vergrendelknop (deel 41) zoals op de afbeelding.
3. Zet de middelste buis in lage delen in elkaar en bevestig deze met behulp van de bout (onderdeelnr. 32), platte ring (onderdeelnr. 33) en moer (onderdeelnr. 34), zoals op de afbeelding te zien is.
4. Plaats het inzetstuk van de bovenste handgreep en draai het met de Close wise direct in de onderste buis en maak het daarna vast. Herhaal bovenstaande procedure voor een andere handgreep. Pas de geschikte hoogte aan volgens uw behoeften met deel (41).

DISPLAYFUNCTIES

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

BATTERIJVERVANGING



Vervang de batterij als het display gedimd is en geen stroom meer verbruikt.

1. Haal de computer van het hoofdframe, open de computer en vervang de oude batterij door een nieuwe.
2. Installeer de computer in het hoofdframe en controleer de werking opnieuw.

REFERENTIETERMEN

Stepper wordt gebruikt voor training van armen en benen. Stepper S3096 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 vertrapen 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 Ga voorzichtig op de step staan. Pak de weerstandsbanden vast en strek naar beneden uit met de handpalm naar boven. Terwijl je naar beneden buigt, krul je je tegenovergestelde arm omhoog naar je borst til je je arm afwisselend heen en weer bij elke stap.

**DIEPE DIJ SQUATS**

Helpt bij het vormen en versterken van de billen, heupen en dijen.
Buig je knieën en heupen zodat je billen dicht bij 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.

**SCHOUDELIFT**

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 steppen 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.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA Este produto foi concebido apenas para utilização doméstica e foi construído para uma segurança ótima. Tenha em atenção as seguintes precauções de segurança:

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

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

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

ESPECIFICAÇÕES

Dimensões - 41,5 x 46 x 22 cm

Peso máximo do utilizador - 100 kg

MANUTENÇÃO

O seu aparelho foi cuidadosamente concebido para exigir um mínimo de manutenção. Para garantir, recomendamos que faça o seguinte:

- Mantenha a 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 faixas estão seguras e não apresentam sinais de desgaste
- Verificar regularmente o aperto das porcas e parafusos

LISTA DE PEÇAS



Nº	Nome da peça	Qtd.	Nº	Nome da peça	Qtd.
1	Quadro principal	1	24	Íman	1
2	Estrutura do pedal (L)	1	25	Máquina de lavar roupa	4
3	Estrutura do pedal (R)	1	26	Anilha de plástico	4
4	Almofada EVA	2	27	Arruela plana	1
5	Pedal (R)	1	28	Parafuso	2
6	Pedal (L)	1	29	Pega fixa do assento	2
7	Botão de ajuste	1	30	Arruela plana	2
8	Casquilho de plástico Ø40	4	31	Maçaneta	2
9	Tampa do parafuso	2	32	Parafuso (M6 x 40 mm)	2
10	Parafuso (M6 x 15)	2	33	Arruela curva	2
11	Rolha	2	34	Porca	2
12	Parafuso (M5 x 20mm)	4	35	Manga do punho inferior	2
13	Parafuso (M6 x 36mm)	4	36	Tubo inferior	2
14	Parafuso (M6 x 31mm)	2	37	Bucha de rosca	2
15	Porca (M6)	4	38	Tampão de rosca	2
16	Suporte da polia	1	39	Tubo central	2
17	Polia (100)	1	40	Colar de paragem	2
18	Parafuso da polia (M8 x 37 mm)	1	41	Botão de regulação da altura	2
19	Porca (M8)	1	42	Regulador de altura Batente	2
20	Cabo (355 mm)	1	43	Tubo superior	2
21	Colar de paragem	2	44	Espuma	2
22	Computador	1	45	Tampa do tubo	2
23	Parafuso (M8 x 60)	2			

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM



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

1. Retire o quadro principal e as peças da caixa. Disponha todas as peças como na imagem
2. Pegue no manipulador e ajuste a altura do manipulador que pretende, soltando o botão de bloqueio (Peça 41), como mostra a imagem
3. Montar o tubo central nas partes baixas e fixá-lo, utilizando o parafuso (peça n.º 32), a anilha plana (peça n.º 33) e a porca (peça n.º 34), como mostra a imagem
4. Coloque o encaixe do punho superior e rode-o para o tubo inferior com Close wise diretamente e, em seguida, aperte-o. Repita o processo acima para montar outra peça. Ajuste a altura adequada para si, de acordo com as suas necessidades, através da peça (41).

FUNÇÕES DO ECRÃ

SCAN	Analisa automaticamente cada função em sequência.
TEMPO	Apresenta o tempo total da sessão de treino que começa entre 00:00 - 99:59.
CONTAGEM	Apresenta o número total de passos efectuados durante a sessão de treino.
REPS/MIN	Apresenta as repetições (ou passadas) por minuto durante a sessão de treino.
CAL	Apresenta as calorias queimadas durante 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 e a alimentação se esgotar, substitua a pilha.

1. Retirar o computador da estrutura principal, abrir o computador, substituir a bateria antiga por nova.
2. Instalar o computador na estrutura principal e, em seguida, verificar novamente o funcionamento.

TERMOS DE REFERÊNCIA

O Stepper é utilizado para o treino de braços e pernas. O Stepper S3096 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 n.º 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.



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

**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.

**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.

**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.

**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. Repita o exercício.

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

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

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

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

SPECIFICAȚII

Dimensiuni - 41,5 x 46 x 22 cm Greutatea maximă a utilizatorului - 100 kg

ÎNȚREȚINERE

Unitatea dvs. a fost proiectată cu atenție pentru a necesita o întreținere minimă. Pentru a asigura acest lucru, vă recomandăm să faceți următoarele:

- Păstrați unitatea curată ștergând transpirația, praful sau alte reziduuri cu o cârpă moale și curată după fiecare utilizare
- 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	24	Magnet	1
2	Cadru pedală (L)	1	25	Mașină de spălat	4
3	Cadru pedală (R)	1	26	Șaibă din plastic	4
4	Pernă EVA	2	27	Șaibă plată	1
5	Pedală (R)	1	28	Șurub	2
6	Pedală (L)	1	29	Măner fix scaun	2
7	Buton de reglare	1	30	Șaibă plată	2
8	Bucșă din plastic Ø40	4	31	Buton	2
9	Capac pentru șuruburi	2	32	Bolț (M6 x 40 mm)	2
10	Bolț (M6 x 15)	2	33	Șaibă curbată	2
11	Dop	2	34	Piuliță	2
12	Bolț (M5 x 20mm)	4	35	Manșon de mâner inferior	2
13	Șurub (M6 x 36mm)	4	36	Tub inferior	2
14	Bolț (M6 x 31mm)	2	37	Bucșă de filet	2
15	Piuliță (M6)	4	38	Dop de filet	2
16	Suport pentru scripete	1	39	Tub de mijloc	2
17	Polei (100)	1	40	Guler de oprire	2
18	Șurub pentru scripete (M8 x 37 mm)	1	41	Buton de reglare a înălțimii	2
19	Piuliță (M8)	1	42	Reglare pe înălțime Stop	2
20	Cablu (355mm)	1	43	Tub superior	2
21	Guler de oprire	2	44	Spumă	2
22	Computer	1	45	Capac pentru tub	2
23	Bolț (M8 x 60)	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 imagine
- Luați mânerul și reglați înălțimea mânerului pe care o doriți prin slăbire sau butonul de blocare (partea 41) ca în imagine
- Asamblați tubul central în părți joase și fixați-l, folosind șurubul (partea nr. 32), șaiba plată (partea nr. 33), piulița (partea nr. 34), ca în imagine
- Puneți inserția mânerului superior și rotiți-o în tubul inferior cu Close wise direct, apoi fixați-o. Repetați procesul de mai sus pentru asamblarea altui mâner. Reglați înălțimea potrivită pentru dvs. în funcție de nevoile dvs. cu ajutorul piesei (41).

FUNCTII DE AFISARE

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. Apăsati 4 secunde pentru a reseta valoarea.

ÎNLOCUIREA BATERIEI



În cazul în care cifra afișajului este slabă și alimentarea se termină, înlocuiți bateria.

1. Scoateți computerul din rama principală, deschideți computerul, înlocuiți bateria veche cu una nouă.
2. Instalați computerul în cadrul principal, apoi verificați din nou funcția.

TERMENI DE REFERINȚĂ

Stepper este utilizat pentru antrenarea brațelor și picioarelor. Stepper S3096 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 încrezători pe stepper.

**ALTERNATE BICEP CURLS** Urcați-vă cu grijă pe stepper. Prindeți benzile de rezistență și întindeți-vă în jos cu palma în sus.

În timp ce coborâți, 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 SUPRAÎNĂLTARE**

Îți definește umerii în timp ce îți transază picioarele. În timp ce , țineți-vă 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.

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

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

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

ŠPECIFIKÁCIE

Rozmery - 41,5 x 46 x 22 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 pásky bezpečné a nevykazujú známky opotrebovania.
- Pravidelne kontrolujte utiahnutie matíc a skrutiek

ZOZNAM DIELOV



Nº	Názov časti	Množstv o.	Nº	Názov časti	Množstv o.
1	Hlavný rám	1	24	Magnet	1
2	Rám pedálov (L)	1	25	Podložka	4
3	Rám pedálov (R)	1	26	Plastová podložka	4
4	Vankúš EVA	2	27	Plochá podložka	1
5	Pedál (R)	1	28	Skrutka	2
6	Pedál (L)	1	29	Sedadlo na upevnenie rukoväte	2
7	Nastavovací gombík	1	30	Plochá podložka	2
8	Plastové puzdro Ø40	4	31	Kľučka	2
9	Krytka skrutky	2	32	Skrutka (M6 x 40 mm)	2
10	Skrutka (M6 x 15)	2	33	Zakrivená podložka	2
11	Zátka	2	34	Orech	2
12	Skrutka (M5 x 20 mm)	4	35	Objímka spodnej rukoväte	2
13	Skrutka (M6 x 36 mm)	4	36	Spodná rúrka	2
14	Skrutka (M6 x 31 mm)	2	37	Závitové puzdro	2
15	Matica (M6)	4	38	Vláknová zástrčka	2
16	Držiak remenice	1	39	Stredná rúrka	2
17	Kladka (100)	1	40	Zastavovací golier	2
18	Skrutka remenice (M8 x 37 mm)	1	41	Kľučka nastavenia výšky	2
19	Matica (M8)	1	42	Nastavovač výšky Stop	2
20	Kábel (355 mm)	1	43	Horná rúrka	2
21	Zastavovací golier	2	44	Pena	2
22	Počítač	1	45	Kryt rúrky	2
23	Skrutka (M8 x 60)	2			

NÁVOD NA MONTÁŽ



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

1. Vyberte hlavný rám a rukoväť z kartónu. Rozložte všetky časti ako na obrázku
2. Vezmite rukoväť a nastavte požadovanú výšku rukoväte pomocou uvoľneného alebo uzamykacieho gombíka (časť 41), ako je znázornené na obrázku
3. Zostavte stredovú rúrku do nízkych častí a upevnite ju pomocou skrutky (diel č. 32), plochej podložky (diel č. 33), matice (diel č. 34), ako je znázornené na obrázku.
4. Vložte hornú vložku rukoväte a otočne ju vložte do nízkej rúrky pomocou Close wise priamo, potom ju upevnite. Uvedený postup zopakujte pri montáži ďalšej rukoväte. Nastavte si vhodnú výšku podľa potreby pomocou časti (41).

FUNKCIE ZOBRAZENIA

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

VÝMENA BATÉRIE



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

1. Vyberte počítač z hlavného rámu, otvorte počítač, vymeňte starú batériu za novú.
2. Nainštalujte počítač do hlavného rámu a potom znova skontrolujte funkciu.

REFERENČNÉ PODMIENKY

Stepper sa používa na tréning rúk a nôh. Stepper S3096 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 udržiavajte rovnováhu a druhou nohou šliapte na pedál spôsobom uvedeným v kroku 3.
5. Pokúste sa prijať nízkoľavý krok v počiatočnej fáze. Po získaní kvalifikácie môžete zrýchliť frekvenciu krokov a kombinovať ich s pohybmi tela, aby ste dosiahli účel cvičenia tela.

Cvičenia



PRAVIDELNÝ 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 KULIČKY

Opatrne nasadnite na stepper. Uchopte odporové pásy a natiahnite ich smerom nadol, pričom dlaň smeruje nahor. Počas toho, ako sa sťahujete nadol, skrčte opačnú ruku smerom k hrudníku a s každým krokom striedavo zdvíhajte 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 držiadla švihadla, obe ruky položte pozdĺž trupu, mierne pokrčte v laktóch, 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, vystríte obe ruky nad hlavu smerom k stropu bez toho, aby ste vyblokovali lakťe. Potom pri stlačení opačnej nohy proti pedálu pomaly spúšťajte ruky späť do východiskovej polohy a opakujte.



ZDVIHNUTIE RAMIEN

Uchopte držiadla švihadla, obe ruky položte pozdĺž trupu, mierne pokrčte v laktóch, 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.

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

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

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

SPECIFIKACIJE

Dimenzije - 41,5 x 46 x 22 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 nimajo znakov obrabe.
- Redno preverjajte zategnjenost matic in vijakov.

SEZNAM DELOV



Nº	Ime dela	Količina	Nº	Ime dela	Količina
1	Glavni okvir	1	24	Magnet	1
2	Okvir za pedala (L)	1	25	Pralni stroj	4
3	Okvir za pedala (R)	1	26	Plastična podložka	4
4	EVA blazina	2	27	Ploščata podložka	1
5	Pedal (R)	1	28	Vijak	2
6	Pedal (L)	1	29	Sedež za pritrditev ročaja	2
7	Nastavitveni gumb	1	30	Ploščata podložka	2
8	Plastična puša Ø40	4	31	Gumb	2
9	Pokrovček vijaka	2	32	Vijak (M6 x 40 mm)	2
10	Vijak (M6 x 15)	2	33	Ukrivljena podložka	2
11	Zamašek	2	34	Oreh	2
12	Vijak (M5 x 20 mm)	4	35	Objem spodnjega ročaja	2
13	Vijak (M6 x 36 mm)	4	36	Spodnja cev	2
14	Vijak (M6 x 31 mm)	2	37	Navojna puša	2
15	Matica (M6)	4	38	Vtič navoja	2
16	Nosilec jermenice	1	39	Srednja cev	2
17	jermenica (100)	1	40	Zaustavitvena ovratnica	2
18	Vijak jermenice (M8 x 37 mm)	1	41	Ročica za nastavitev višine	2
19	Matica (M8)	1	42	Nastavitev višine Stop	2
20	Kabel 355 mm)	1	43	Zgornja cev	2
21	Zaustavitvena ovratnica	2	44	Pena	2
22	Računalnik	1	45	Pokrov cevi	2
23	Vijak (M8 x 60)	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. Razporedite vse dele, kot je prikazano na sliki.
2. Vzemite ročaj in nastavite želeno višino ročaja z ohlapnim ali zaklepnim gumbom (del 41), kot je prikazano na sliki.
3. Srednjo cev sestavite v nizke dele in jo pritrdite z uporabo vijaka (del št. 32), ploščate podložke (del št. 33) in matice (del št. 34), je prikazano na sliki.
4. Vstavite zgornji ročajni vložek in ga zavrtite v nizko cev z Blizu modro neposredno, nato ga pritrdite. Zgornji postopek ponovite za sestavo drugega ročaja. Z delom (41) prilagodite primerno višino glede na svoje potrebe.

FUNKCIJE PRIKAZA

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, ČETILO, PONOVI/VE/MIN, KALORIJE Ponastavitev privzetih vrednosti. Za ponastavitev vrednosti pritisnite 4 sekunde.

ZAMENJAVA BATERIJE



Če se prikaz na zaslonu zatemni in zmanjka energije, zamenjajte baterijo.

1. Odstranite računalnik iz glavnega okvira, odprite računalnik in zamenjajte staro baterijo z novo.
2. Namestite računalnik v glavni okvir in znova preverite delovanje.

REFERENČNI POGOJI

Stepper se uporablja za vadbo rok in nog. Stepper S3096 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 o načinu 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 namestite 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.



ALTERNATE BICEP CURLS Previdno se namestite na stepper. Primitve trakove za odpornost in se iztegnite navzdol z dlanjo, obrnjeno navzgor.

Medtem ko se spuščate navzdol, dvignite nasprotno roko proti prsim, pri čemer z vsakim korakom izmenično dvigujete roko naprej in nazaj.



GLOBOKI POČEPI NA STEGNIH

Pomaga oblikovati in okrepiti zadnjico, boke in stegna.

Kolena in boke pokrčite tako, da se zadnjica približa tloraj. Kolena naj ne segajo čez linijo prstov na nogah. Vajo ponovite tolikokrat, kolikor lahko brez prevelikega navora, 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 obrnjena 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

Opređeli vaša ramena, hkrati pa prekrije 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 nasprotne noge 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 obrnjena 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.

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

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

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

SPECIFIKATIONER

Mått - 41,5 x 46 x 22 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 ordentligt och inte visar några tecken på slitage
- Kontrollera regelbundet att muttrar och bultar är åtdragna

DELFÖRTECKNING



Nº	Delens namn	Antal.	Nº	Delens namn	Antal.
1	Huvudram	1	24	Magnet	1
2	Pedalram (L)	1	25	Tvättmaskin	4
3	Pedalram (R)	1	26	Bricka i plast	4
4	EVA-dyna	2	27	Platt bricka	1
5	Pedal (R)	1	28	Skruv	2
6	Pedal (L)	1	29	Handtag fixera säte	2
7	Ratt för justering	1	30	Platt bricka	2
8	Plastbussning Ø40	4	31	Knopp	2
9	Skruvlock	2	32	Bult (M6 x 40 mm)	2
10	Bult (M6 x 15)	2	33	Böjd bricka	2
11	Stopp	2	34	Mutter	2
12	Bult (M5 x 20 mm)	4	35	Hylsa till nedre handtag	2
13	Bult (M6 x 36 mm)	4	36	Nedre rör	2
14	Bult (M6 x 31 mm)	2	37	Gångbussning	2
15	Mutter (M6)	4	38	Gångplugg	2
16	Fäste för remskiva	1	39	Mittrör	2
17	Remskiva (100)	1	40	Stoppkrage	2
18	Bult för remskiva (M8 x 37 mm)	1	41	Ratt för höjdjustering	2
19	Mutter (M8)	1	42	Höjdjusterare Stopp	2
20	Kabel (355 mm)	1	43	Övre rör	2
21	Stoppkrage	2	44	Skum	2
22	Dator	1	45	Rörets lock	2
23	Bult (M8 x 60)	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 som på bilden
2. Ta handtaget och justera höjden på handtaget som du vill ha genom att lossa eller låsa knoppen (del 41) som på bilden
3. Montera ihop mittröret till låga delar och fäst det med hjälp av bult (art.nr 32), plan bricka (art.nr 33, mutter (art.nr 34), enligt bilden
4. Sätt i den övre handtagsinsatsen och rotera den i det låga röret med Close wise direkt och fäst den sedan. Upprepa ovanstående process för ytterligare en handtagsmontering. Justera lämplig höjd för dig själv enligt dina behov med del (41).

DISPLAYFUNKTIONER

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 displayens ljus är svagt och strömmen tar slut, byt ut batteriet.

1. Ta bort datorn från huvudramen, öppna datorn, byt ut det gamla batteriet mot ett nytt.
2. Installera datorn i huvudramen och kontrollera sedan funktionen igen.

REFERENSVILLKOR

Stappern används för träning av armar och ben. Stepper S3096 är ett H-klassat föremål. 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 en kartsiss. Varje övning minst ca 30 sekunder.

Vägledning för användningsmetod

1. Innan du använder steppen, vänligen sätt pedalpositionen för hand till det högsta, justera sedan ratten längst ner på steppen 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 anta 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 steppen.



ALTERNATIVE BICEP CURLS Försiktigt s tep på steppern. Ta tag i resis tansbanden och sträck nedåt med handflatan vänd uppåt. Samtidigt som du sänker ner, böj motsatt arm upp mot bröstet och lyft armen växelvis fram och tillbaka för varje steg.



DJUPA LÄRBÖJ

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:

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

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

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

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Розміри - 41,5 x 46 x 22 см
Максимальна вага користувача - 100 кг

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

- Підтримуйте пристрій у чистоті, витираючи пил, пилю та інші залишки м'якою чистою тканиною після кожного використання
- Завжди перевіряйте, щоб ремінці були надійно закріплені та не мали ознак зносу
- Регулярно перевіряйте гайки і болти

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ



№	Назва деталі	Кількість	№	Назва деталі	Кількість
1	Основна рама	1	24	Магніт	1
2	Рама педалі (L)	1	25	Пральна машина	4
3	Рама педалі (R)	1	26	Пластикові шайби	4
4	Підушка EVA	2	27	Плоска шайба	1
5	Педаль (R)	1	28	Гвинт.	2
6	Педаль (L)	1	29	Ручка для фіксації сидіння	2
7	Ручка регулювання	1	30	Плоска шайба	2
8	Пластикові втулки Ø40	4	31	Ручка.	2
9	Капелюшок болта	2	32	Болт (M6 x 40 мм)	2
10	Болт (M6 x 15)	2	33	Вигнута шайба	2
11	Пробка.	2	34	Горіх	2
12	Болт (M5 x 20 мм)	4	35	Втулка нижньої ручки	2
13	Болт (M6 x 36 мм)	4	36	Нижня труба	2
14	Болт (M6 x 31 мм)	2	37	Різьбова втулка	2
15	Гайка (M6)	4	38	Різьбова заглушка	2
16	Кронштейн шківів	1	39	Середня трубка	2
17	Шків (100)	1	40	Стоп-нашийник.	2
18	Болт шківів (M8 x 37 мм)	1	41	Регулятор висоти Ручка регулювання висоти	2
19	Гайка (M8)	1	42	Регулятор висоти Стоп	2
20	Кабель (355 мм)	1	43	Верхня труба	2
21	Стоп-нашийник.	2	44	Піна	2
22	Комп'ютер.	1	45	Кришка трубки	2
23	Болт (M8 x 60)	2			

ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ



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

1. Вийміть основну раму та ручки з картону. Розкладіть всі деталі, як на малюнку
2. Візьміть ручку і відрегулюйте потрібну вам висоту ручки за допомогою вільної або фіксуючої ручки (деталь 41), як показано на малюнку
3. Зберіть середню трубу з нижніх частин і закріпіть її, використовуючи болт (деталь № 32), плоску шайбу (деталь № 33), гайку (деталь № 34), як показано на малюнку
4. Вставте верхню вставку ручки і поверніть її в нижню трубку за допомогою системи Close wise, а потім закріпіть її. Повторіть вищепописаний процес для іншої ручки в зборі. Відрегулюйте потрібну висоту відповідно до ваших потреб за допомогою деталі (41).

ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

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. Зніміть комп'ютер з основної рами, відкрийте комп'ютер, замініть стару на нову.
2. Встановіть комп'ютер у головну рамку, а потім перевірте функцію ще раз.

ТЕХНІЧНЕ ЗАВДАННЯ

Степпер використовується для тренування рук і ніг. Степпер S3096 до класу Н. Пристрій не призначений для комерційного використання в терапії або реабілітації.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

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

Розігріться.

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. Одночасно зберігайте рівновагу і використовуйте іншу ногу для натискання 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, замахуючи руками вище. Однак виконуйте рухи руками лише тоді, коли відчуваєте себе впевнено на степері.



АЛЬТЕРНАТИВНІ Скручування на біцепс

Обережно станьте на степпер. Візьміться за резинові стрічки і тягніться вниз долонями догори. Крокуючи вниз, протилежну руку 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, lūdzu, sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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