



## **MINI STEPPER S3038**



**Manual de utilizare-RO**

## **INSTRUCIUNI DE SIGURANTA IMPORTANTE**

Acest produs a fost conceput doar pentru uz casnic și construit pentru o siguranță optimă. Vă rugăm să rețineți următoarele măsuri de siguranță:

1. Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră pentru a determina dacă aveți afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dvs. sau să vă împiedice să utilizați corect echipamentul. 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 peste 35 de ani, femeile însărcinate sau cele cu probleme de sănătate preexistente sau cu deficiențe de echilibru. Înainte de a folosi stepperul faceți câteva exerciții de încălzire.
2. Fii conștient de semnalele corpului tău. Exercițiile fizice incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opriti exercițiile fizice dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de apăsare în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, amețeli sau greață. Dacă aveți oricare dintre aceste afecțiuni, ar trebui să vă adresați medicului dumneavoastră înainte de a continua programul de exerciții. Accidentari pot rezulta din antrenamentele incorecte sau excesive.
3. În timpul exercițiilor și după aceea, țineți copiii și animalele de companie departe de echipament.
4. Utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și dreaptă, cu un covor de protecție pentru podea. Mutați toate obiectele ascuțite din apropierea produsului.
5. Suprafața liberă trebuie să fie cu cel puțin 0,6 m mai mare decât zona de antrenament în direcțiile de la care se accesează echipamentul. Zona liberă trebuie să includă și zona pentru coborâre de urgență.
6. Înainte de fiecare utilizare, verificați vizual produsul și corzile, pentru siguranța dvs.
7. Înainte de utilizare, verificați dacă suruburile și piulitele sunt bine strânse.
8. Folosiți produsul conform indicațiilor din manual. Dacă observați piese defecte când asamblați produsul sau dacă acesta scoate zgomote neobisnuite, opriți-l. Folosiți produsul doar după ce problema a fost rezolvată.
9. Nu inserați obiecte în stepper.
10. Atenție la componentele produsului care ar putea împiedica mișcarea.
11. Nivelul optim de siguranță poate fi menținut doar dacă se verifică produsul în mod regulat, dacă prezintă piese uzate sau defecte.
12. Purtați îmbracaminte și încălțăminte comodă atunci când vă antrenați. Evitați hainele largi care se pot agăța de stepper și restricționa mișcarea.
13. **Produsul a fost testat și certificat în concordanță cu normele EN ISO 20957-1 și face parte din clasa H. Nu este potrivit pentru uz terapeutic.**
14. Atenție când ridicați/deplasați produsul, pentru a nu vă accidenta spatele. Solicitați ajutorul unei alte persoane dacă este nevoie.
15. Produsul este destinat doar adulților. Nu lăsați copiii nesupravegheați în preajma stepperului.
16. Asamblați produsul conform instrucțiunilor din acest manual. Folosiți doar piese furnizate împreună cu produsul. Înainte de asamblare verificați dacă toate componentele sunt în cutie.



**ATENȚIE!: CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT FITNESS. NU NE ASUMĂM NICI O RESPONSABILITATE PENTRU VATAMARE PERSONALĂ SAU DAUNE A PROPRIETĂȚILOR PERSONALE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA INCORECTA A ACESTUI PRODUS.**

### **SPECIFICATII**

Greutate produs – 5,5 kg  
Dimensiuni – 34,5x24,5x42,50 cm  
Greutate maxima admisa – 100 kg

### **MENTENANTA**

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

Păstrați stepperul curat ștergând transpirația, praful sau alte reziduuri cu o cârpă moale și curată după fiecare utilizare. Asigurați-vă întotdeauna că benzile de rezistență sunt sigure și nu prezintă semne de uzură. Verificați periodic etanșeitatea piulițelor și șuruburilor.

## PIESE

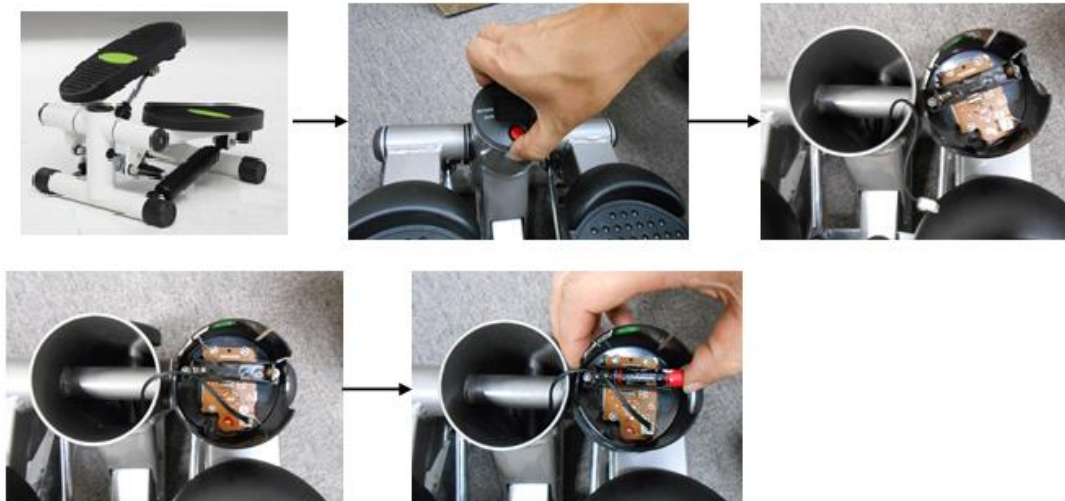
NR.	DENUMIRE	BUC.	NR.	DENUMIRE	NR.
1	Cadru principal	1	18	Clema plastic	1
2	Suport pedala stanga (L)	1	19	Senzor	1
3	Suport pedala dreapta (R)	1	20	Saiba plata $\varnothing 25$	2
4	Plastic pedala (L)	1	21	Surub hex. M8x40	4
5	Plastic pedala (R)	1	22	Surub hex. M8x20	2
6	Capace spate	2	23	Surub hex. M10x40	1
7	Capace fata	2	24	Surub hex. M8x30	4
8	Calculator	1	25	Surub	4
9	Suport scripete	1	26	Surub	1
10	Scripete	1	27	Saiba plata $\varnothing 8$	8
11	Cablu otel	1	28	Piulita M8	6
12	Bucsa nailon	2	29	Saiba plata $\varnothing 5$	1
13	Rulmenti	4	30	Saiba plata	6
14	Capac plastic	2	31	Bucsa otel	2
15	Cilindru hidraulic	1	32	Piulita M10	1
16	Tampon cauciuc	2	33	Saiba plata $\varnothing 10$	1
17	Magnet	1			

## INSTRUCTIUNI ASAMBLARE

Mini Stepper S3038 este 99% asamblat. Tot ce va trebui sa faceti este:

### **PAS 1.** Inlocuiti bateria.

- Detasati calculatorul.
- Scoateti bateria.
- Inlocuiti-o cu una noua si asigurati-va ca este corect pozitionata.



## PAS 2. Asamblare corzi de rezistenta.

- Agatati capetele corzilor de o parte si de alta a stepperului, asa cum se vede in imagini



## FUNCTII CALCULATOR

**STEP/MIN ( STRIDES/MIN):** Afiseaza numarul de pasi pe minut

**SCAN :** Afiseaza fiecare functie pe rand

**TIME:** Afiseaza durata exercitiului

**CALORIES:** Afiseaza numarul caloriilor arse

**COUNT:** Afiseaza numarul de pasi acumulati intr-o sesiune de exercitiu

Nota:

- 1 .Calculatorul se opreste automat cand nu primeste semnal de la senzor sau daca nicio tasta nu este apasata timp de 4 minute
- 2.Calculatorul poate fi resetat daca scoateti bateriile sau daca apasati tasta MODE timp de 3 secunde.

## BATERIE

Daca afisajul calculatorului nu se poate vedea clar, inlocuiti bateria, pentru un rezultat bun. Acest calculator utilizeaza o baterie de tip AAA.

## REFERINTE

Stepper S3038 face parte din clasa H. **Produsul nu este destinat uzului comercial sau reabilitarii.**

## EXERCITII DE INTINDERE

### 1. Incalzire

Pentru a preveni rănirea și a maximiza performanța, vă recomandăm ca fiecare sesiune de antrenament să înceapă cu o încălzire. Vă sugerăm să faceți următoarele exercitii de intindere. Fiecare exercitiu trebuie mentinut cel puțin 30 de secunde.



## 2. Urcarea pe stepper

### Important:

Pentru a ajuta la stabilirea echilibrului corect în timpul exercițiilor pe stepper, vă recomandăm (daca utilizati pentru prima data un astfel de produs) sa plasati stepperul in tocul usii sau să poziționați un scaun cu spatar înalt în fața stepperului. Țineți-va de tocul usii sau de spătarul scaunului și FĂRĂ SA VA URCATI PE STEPPER, așezați încet un picior pe pedală și împingeți în jos, astfel încât pedala să intre în contact cu baza. Acum, așezați același picior în mijlocul pedalei și urcați pe pedală. Apoi, așezați celălalt picior în centrul celeilalte pedale și începeți încet să va miscati în sus și în jos ambele picioare. Continuați să pășiți ÎNCET, pe măsură ce câștigați atât echilibru, cât și experiență cu mișcarea unică bidirecțională a stepperului.



#### PAS 1:

Stați pe podea în partea din spate a produsului. Puneți piciorul stâng în centrul pedalei stângi și împingeți-l în jos până pedala se oprește.



#### PAS 2:

Așezați piciorul drept în centrul pedalei drepte.



#### PAS 3:

Începeți să faceți exerciții cu un ritm lent, cu pași ușori, astfel încât să vă puteți familiariza cu mișcarea stepperului. Pentru a regla rezistența pedalei, coborâți de pe stepper, deșurubați rotita, apoi mutați-o într-o poziție nouă, apoi strângeți din nou. Notă: Scopul exercitiului este ritm constant și lin, așa că încercați să nu loviți opritoarele de sub fiecare pedală.

## 3. Exerciții



### Balansare brate

#### Exercițiu cardio ușor

Pasiti pe Stepper așa cum este indicat în secțiunea de mai sus. Începeți încet să vă balansați brațele dintr-o parte în alta, ca și cum ați merge normal. Puteți crește intensitatea antrenamentului dacă vă rotiți brațele mai sus. Balansați brațele la un nivel superior cu o mișcare ușoară de oscilare.



### Flexia bicepsilor

Pasiti cu grijă pe stepper. Prindeți corzile de rezistență și extindeți-le în jos cu palmele îndreptate în sus. În timp ce pasiti în jos, flexati brațul opus în sus către piept, alternând ridicarea brațelor înainte și înapoi cu fiecare pas.



### Genuflexiuni

#### Intarreste muschii coapsei, fesierii și soldurile.

Coborâți fesele mai aproape de baza produsului, îndoindu-vă șoldurile și genunchii. Nu permiteți genunchilor să ajunga în fața degetelor de la picioare. Faceți cât mai multe repetări în această poziție, apoi reveniți la poziția normală de pas pentru a vă odihni picioarele. Repetați.



### Presă umeri

Pasiti cu grijă pe stepper. Apucați corzile de rezistență și întindeți un braț în sus, deasupra capului. În timp ce coborâți, duceti brațul opus deasupra capului, alternând ridicarea brațelor înainte și înapoi cu fiecare pas.



### Ridicari ale mainilor

#### Defineste musculatura umerilor.

În timp ce pășiți, țineți-vă mâinile lângă umeri. De fiecare dată când piciorul drept sau stâng coboară, întindeți ambele mâini spre tavan, fără a bloca coatele. Apoi, în timp ce apăsați piciorul opus pe pedala, coborâți încet brațele în poziția lor inițială și repetați.



### Presă umeri laterala

Apucati mânerul corzilor, țineți ambele mâini de-a lungul corpului, îndoiți-le ușor la coate, cu încheieturile în sus. În timpul pasului, ridicați brațele întinse spre părțile laterale la nivelul umerilor. În timp ce efectuați al doilea pas, coborâți mâinile întinse, încet, în poziția inițială. Repetați exercițiul.

