

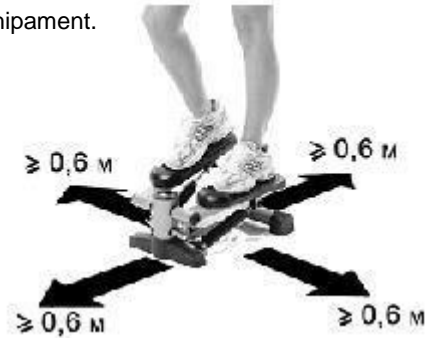
**STEPPER TWIST CU MÂNERE ȘI CORZI HMS S3085
MANUAL DE UTILIZARE**



INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ

Acest produs a fost conceput pentru utilizare și construit pentru o siguranță optimă. Rețineți următoarele măsuri de siguranță:

1. Înainte de a începe orice exercițiu, trebuie să vă asigurați că sunteți într-o stare de sănătate bună. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului. Acest lucru este cu atât mai important dacă sunteți peste 35 de ani, o femeie însărcinată, sau aveți cu probleme de sănătate preexistente sau cu deficiențe de echilibru.
2. Înainte să folosiți acest echipament pentru a exersa, întotdeauna efectuați înainte exercițiile de întindere.
3. Fiți conștienți de semnalele corpului. Exercițiul incorect sau excesiv vă poate afecta sănătatea. Opriti exercițiul dacă aveți dureri, senzație de strămtorare în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, senzație de lumină, amețeală sau greață. Dacă întâmpinați probleme, consultați programul. Leziuni la adresa sănătății pot rezulta din instruirea incorectă sau excesivă.
4. În timpul exercițiilor și după, tineți copiii și animalele de companie departe de echipament.
5. Utilizarea echipamentului pe podea sau covor. Mutați toate obiectele ascuțite.
6. Zona liberă trebuie să nu fie mai mică de 0,6m în toate direcțiile dimprejurul aparatului. Zona liberă trebuie de asemenea să includă spațiul de coborâre de pe aparat.
7. Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual unitatea, inclusiv componentele hardware și benzile de rezistență.
8. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele, bolțurile și alte coturi sunt bine strânse.
9. Utilizați întotdeauna echipamentul așa cum este indicat. Dacă găsiți componente defecte, sau auziți sunete anormale evitați utilizarea. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost corectată.
10. Nu inserați obiecte în orificiile aparatului.
11. Fiți atenți la toate părțile ce ar putea obstructiona și interfera cu exercițiul dumneavoastră.
12. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut doar dacă este verificat periodic de uzură și alte defecte.
13. Purtați îmbrăcăminte adecvată. Evitați purtarea de îmbrăcăminte care poate împiedica mișcarea.
14. Echipamentul a fost testat și certificat în conformitate cu **EN ISO 20957-1 din clasa H**. Nu este potrivit pentru uz medical.
15. Trebuie să aveți grijă când mutați sau ridicați aparatul pentru a nu vă răni spatele. Întotdeauna folosiți tehnici de ridicare potrivite și/sau asistență.
16. Echipamentul este destinat exclusiv pentru adulți. Țineți copiii nesupravegheați departe de echipament.
17. Asamblați acest aparat conform descrierii din acest manual. Utilizați numai componente din set. Verificați toate piesele cu lista pieselor.



ATENȚIE: CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE UTILIZAREA UNUI ECHIPAMENT DE FITNESS. PRODUCĂTORUL NU ÎȘI ASUMĂ NICIO RESPONSABILITATE PENTRU ACCIDENTĂRI SAU DAUNE DE PROPRIETATE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS.

SPECIFICAȚII

Greutate – 9 kg

Dimensiuni - 45x23x53cm

Greutatea maximă a utilizatorului – 100 kg

MENTENANȚĂ

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

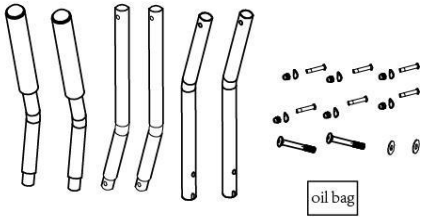
- Țineți unitatea curată ștergând praful sau alte reziduuri cu o cârpă moale și curată după fiecare utilizare
- Asigurați-vă întotdeauna că benzile sunt securizate și nu prezintă semne de uzură
- Verificați periodic etanșeitatea piulițelor și a șuruburilor

LISTĂ COMPONENTE:

COMP. NR.	DESCRIERE	BUC.		COMP NR.	DESCRIERE	BUC.
1	Cadru principal	1		22	Calculator	1
2	Suport pedală (L)	1		23	Șurub	2
3	Suport pedală (R)	2		22	Calculator	1
4	Pernă	2		23	Șurub	2
5	Pedală (R)	1		24	Magnet	1
6	Pedală (L)	1		25	Piuliță	4
7	Mâner de ajustare	1		26	Șaibă plastic	4
8	Bucșă plastic (Ø40)	4		27	Șaibă	1
9	Capac șurub	2		28	Șurub	2
10	Șurub (M6 * 15)	2		29	Mâner ajustare scaun	2
11	Element blocant	2		30	Șaibă	2
12	Șurub (M5 * 20mm)	4		31	Mâner	2
13	Șurub (M6 * 36mm)	4		32	Mâner inferior	2
14	Șurub (M6 * 31mm)	2		33	Șurub	6
15	Piuliță (M6)	4		34	Piuliță	6
16	Suport scripete	1		35	Mâner mijloc	2
17	Scripete (100)	1		36	Mâner superior	2
18	Șurub scripete (M8 * 37mm)	1		37	Burete	2
19	Piuliță (M8)	1		38	Capac	2
20	Cablu (355mm)	1				
21	Manșon blocare	2				

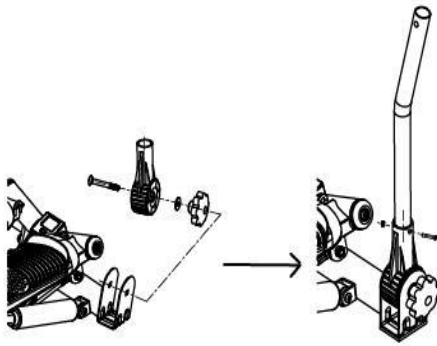
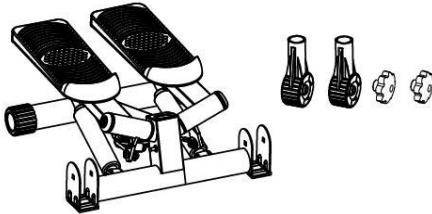
Instrucțiuni de asamblare

Urmăriți cu atenție toți pașii. Consultați ilustrațiile pentru a asambla corect toate părțile.



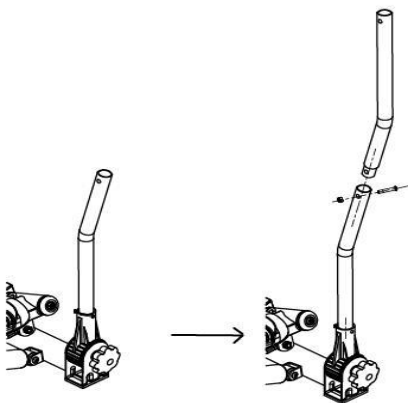
Step 1:

Scoateți cadrul principal și mânerul din cutie. Așezați toate piesele ca și imaginea din stânga. Deschideți punga de ulei pentru a lubrifia o parte (29) pe ambele părți înainte de asamblare



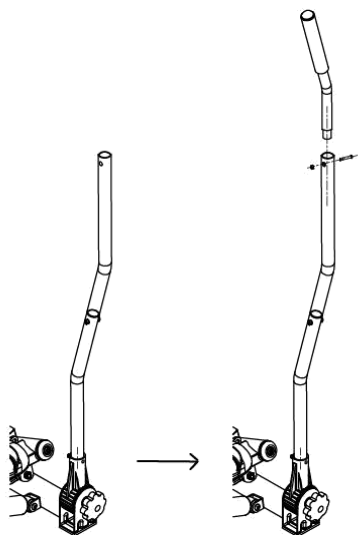
Step 2

2: Asamblați scaunul de fixare a mânerului pe tubul frontal, folosind butonul pentru fixare. Puneți inserția tubului inferior în scaunul de fixare a mânerului și fixați cu șurub și piuliță



Step 3

3: Asamblați tubul de mijloc în părți joase și fixați-l ca în imaginea din stânga



Step 4

4 : Asamblați tubul superior în mijloc și fixați-l ca în imaginea stângă. Vă rugăm repetați mai sus pasul de asamblare pentru asamblarea mânerului stâng.

Function Parameter

SCAN	Scanează automat fiecare funcție în ordine.
TIME	Afișează durata totală a sesiunii de antrenament pornind de la 00:00 - 99:59.
COUNT	Afișează numărul total de pași făcuți în timpul sesiunii de antrenament.
REPS/MIN	Afișează repetările (sau pașii) pe minut în timpul sesiunii de antrenament.
CAL	Afișează calorii arse în timpul sesiunii de antrenament. NOTĂ: Aceasta este o măsurătoare aproximativă.
FUNCTION BUTTON	Pentru a selecta TIME, COUNT, REPS / MIN, CALORIES Pentru a RESETA valorile implicite. Apăsăți 4 secunde pentru a reseta valoarea.

Înlocuirea bateriei

Dacă afișajul este slab sau nefuncționat înlocuiți bateria cu una nouă.

PASUL 1:



1 x Baterie Alcalină

Baterie

Scoateți calculatorul din cadrul principal,

Desfaceți calculatorul (Pasul: 22), înlocuiți bateria veche cu una nouă (Poza.: 1)

PASUL 2



Instalați calculatorul (Partea: 22) into Main Frame (Part: 1), then to check the function again

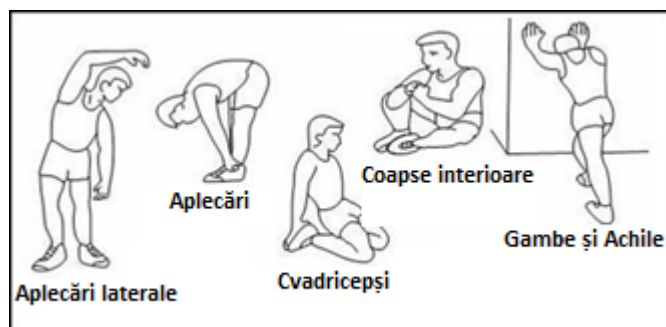
TERMENI ȘI REFERINȚE

Trainerul lateral pentru coapse este folosit pentru tonifierea brațelor și picioarelor. Srepper-ul S3085 este un produs din categoria H. Produsul nu este destinat pentru uz comercial sau **uzul terapeutic și recuperare.**

INSTRUCȚIUNI EXERCIȚII

1. ÎNCĂLZIRE

Pentru a preveni rănișile și pentru a maximiza performanța, recomandăm ca fiecare perioadă de antrenament să înceapă cu o încălzire. Vă sugerăm să faceți următoarele exerciții. Fiecare exercițiu este de cel puțin 30 de secunde.



Method of use guidance

1: Înainte de a utiliza stepper-ul, vă rugăm să puneți poziția pedalei cu mâna în poziția cea mai înaltă, apoi reglați butonul din partea inferioară a pas cu pas pentru a menține scripetele în condiții strânse, a se vedea imaginile de mai jos.



2: Alegeți un teren drept și puneți stepper-ul în fața dumneavoastră. Choose the flat ground.

3: Puneți un picior pe pedală, tineți picioarele complet vertical. Apăsăți în jos puternic, mișcând astfel pedalele în direcția apăsării până ce pedala coboră jos complet.

4: Păstrați echilibrul în același timp și utilizați un alt picior pentru a călca pedala, conform modului menționat la pasul 3

5: Încercați să adoptați un pas de frecvență redusă în stadiu incipient. După calificare, poate accelera frecvența pașilor și se poate combina cu mișcările corpului, pentru a atinge scopul exercițiilor.

3. Exerciții



BALANSARE LIBERĂ

Antrenament ușor

Pășiți pe Stepper cum este explicat în manual. Începeți ușor să balansați brațele dintr-o parte în alta ca și cum ați umbla. Puteți crește intensitatea antrenamentului prin balansarea mai intensă a mâinilor. Balansați mâinile la un nivel mai înalt cu o mișcare legănată.



GENUFLEXIUNI

Ajută la definirea și tonificarea mușchilor fesieri, șoldurilor și coapselor.

Coborâți mai aproape de baza aparatului îndoiindu-vă soldurile și genunchii. Nu permiteți genunchilor să se deplaseze în fața degetelor. Faceți cât de multe repetiții puteți în această poziție, apoi intrați în poziția normală pentru a vă odihni. Repetați.



PRESĂ DEASUPRA CAPULUI

Definește umerii în timp ce antrenează picioarele

În timpul poziționării, țineți-vă mâinile lângă umerii dvs. De fiecare dată când piciorul drept sau stâng coboară pe pedală, extindeți ambele mâini deasupra capului spre tavan, fără a vă bloca coatele. După ce apăsați pe piciorul opus împotriva pedalei, coborâți încet brațele în poziția inițială și repetați.



FLEXĂRI ALTERNATIVE BICEPȘI

Pășiți cu atenție pe stepper. Prindeți benzile de rezistență și extindeți cu palmele îndreptate în sus.

În timp ce pășiți în jos, îndoiți brațul opus către piept alternând ridicarea brațelor sus, jos cu fiecare pas.



EXERCIȚII UMERI

Pășiți cu atenție pe stepper. Prindeți benzile de rezistență și extindeți un braț deasupra, presând deasupra capului. În timp ce apăsați în jos duceți celalalt braț deasupra capului, alternând mâinile cu fiecare pas.



EXERCIȚII UMERI ALTERNATIV

Pășiți cu atenție pe stepper. Prindeți benzile de rezistență și extindeți o mână sus, trăgând deasupra capului. În timp ce pășiți în jos. În timp ce apăsați în jos, duceți mâna opusă deasupra capului alternând ridicarea mâinilor cu fiecare pas făcut.



Eticheta echipamentului care prezintă un simbol de coș de gunoi cu roți trasate indică faptul că este interzisă eliminarea deșeurilor de echipamente electrice și electronice împreună cu alte tipuri de deșeuri. În conformitate cu Directiva WEE privind deșeurile de echipamente electrice și electronice, ar trebui să se aplice proceduri separate de gestionare a deșeurilor pentru acest tip de echipament. Utilizatorul care intenționează să elimine un astfel de produs este obligat să îl returneze la un punct de colectare a echipamentelor electronice, datorită căruia poate contribui la reutilizarea, reciclarea și recuperarea acestuia și, în consecință, poate proteja mediul înconjurător. Pentru a face acest lucru, contactați punctul de vânzare unde a fost achiziționat echipamentul sau un reprezentant al autorităților locale. Substanțele periculoase incluse în echipamentele electronice pot avea o influență negativă pe termen lung asupra mediului natural și pot avea efecte negative asupra sănătății umane.

