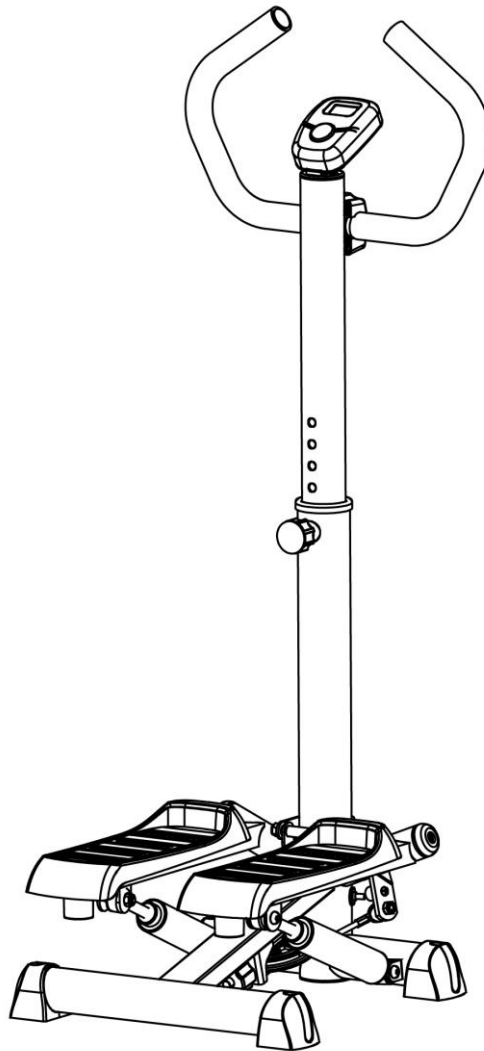


STEPPER CU MÂNERE ȘI CORZI S8004



MANUAL DE INSTRUCȚIUNI

MANUAL DE INSTRUCȚIUNI

INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

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

1. Înainte de începerea oricărui program de exerciții, trebuie să vă adresați medicului pentru a afla dacă aveți orice fel de afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dvs. sau vă pot împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care 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 tulburări de echilibru.
2. Înainte de a utiliza acest echipament pentru exerciții, întotdeauna faceți exerciții de întindere pentru a vă încălzi corespunzător.
3. Fiți conștienți de semnalele corpului. Exercițiul incorect sau excesiv vă poate afecta sănătatea. Opriti exercițiul dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, senzație de lumină, amețeală sau greață. Dacă prezentați oricare dintre aceste afecțiuni, consultați-vă medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice. Leziuni la adresa sănătății pot rezulta din instruirea incorectă sau excesivă.
4. În timpul exercițiilor și după, țineți copiii și animalele de companie departe de echipament.
5. Utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și nivelată cu protecție pentru podeaua sau covorul dvs. Mutați toate obiectele ascuțite.
6. Zona liberă nu trebuie să fie mai mică de 0,6 m în jurul echipamentului. Zona liberă trebuie să includă și zona pentru eliberare de urgență. În cazul în care echipamentul este poziționat unul lângă altul, este posibilă împărțirea zonei libere.
7. Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual unitatea, inclusiv componentele hardware și îmbinările.
8. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele, șuruburile și alte articulații sunt bine strânse.
9. Utilizați întotdeauna echipamentul așa cum este indicat. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă auziți un zgomot neobișnuit care provine de la echipament în timpul utilizării, opriți. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost corectată.
10. Nu introduceți obiecte în nici un fel de deschideri.
11. Fiți conștienți de toate componentele de reglare și construcție care vă pot perturba în timpul exercițiilor.
12. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorare și / sau uzură.
13. Purtați haine adecvate în timpul utilizării echipamentului. Evitați purtarea de haine largi care pot fi prinse în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
14. Echipamentul a fost testat și certificat conform **EN ISO 20957-1** în clasa H. Nu este potrivit pentru utilizare terapeutică.
15. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau mutați aparatul astfel încât să nu vă răniți spatele. Utilizați întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și / sau folosiți asistență.
16. Echipamentul este destinat exclusiv pentru adulți. Păstrați copiii nesupravegheați departe de echipament.
17. Asamblați acest aparat așa cum este descris în acest manual. Utilizați numai componente din set. Verificați toate piesele cu lista componentelor.



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

SPECIFICAȚII

Greutate – 10 kg

Dimensiuni - 40*43*126cm

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:

- Păstrați unitatea curată ștergând sudoarea, 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 în mod regulat etanșeitatea piulițelor și a șuruburilor

PERICOL: FRÂNGHIA ELASTICĂ POATE FI ÎNTINSĂ PÂNĂ LA O LUNGIME MAXIMĂ DE 185CM DEPĂȘIREA ACESTEI LUNGIMI POATE CAUZA DISTRUGEREA EI ȘI RĂNIREA UTILIZATORULUI.

SETAREA ÎNĂLȚIMII

Puteți utiliza acest șurub ajustabil pentru a seta poziția pedalelor și astfel să ajustați înălțimea Rotirea în sensul acelor de ceasornic înclină pedalele mai mult.



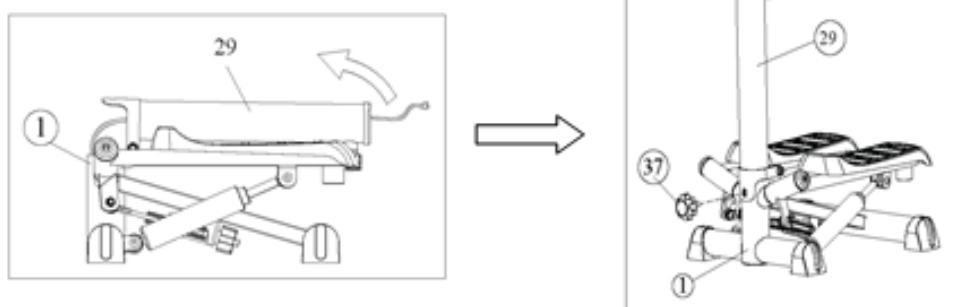
LISTĂ COMPONENTE

NR. COMP.	DESCRIERE	BUC.	NR. COMP.	DESCRIERE	BUC.
1	Bază	1	22	Șurub	4
2	Capac	4	23	Capac plastic $\varnothing 38$	2
3	Capac plastic $\varnothing 60$	1	24	Șurub M8X20	2
4	Bucșă plastic	2	25	Cilindru hidraulic	2
5	Suport Pedală Stânga	1	26	Șurub M8X40	4
6	Rulment nylon	4	27	Șurub mâner ajustabil	1
7	Suport	2	28	Senzor	1
8	Șurub M8X25	2	29	Tub inferior	1
9	Șaibă plată M8	7	30	Șurub M8X80	1
10	Șaibă plată plastic M8	4	31	Bucșă plastic	1
11	Cablu oțel	1	32	Mâner ajustabil pentru înălțimea ghidonului	1
12	Scripete	1	33	Tub superior	1
13	Suport tip-U	1	34	Tub ghidon	1

14	Șurub M10X40	1	35	Burete spumă mâner	2
15	Piuliță M8	6	36	Capac plastic	2
16	Șaibă plată M10	1	37	Mâner pentru fixare tub	1
17	Piuliță M10	1	38	Șurub M8X20	2
18	Suport pedală dreapta	1	39	Capac plastic	1
19	Magnet	1	40	Suport calculator	1
20	Șurub	1	41	Calculator	1
21	Pedală plastic	2			

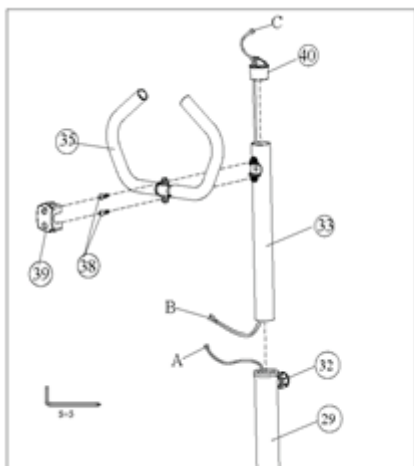
ASAMBLARE

Pasul 1:



**Montați senzorul prin tubul inferior(29),
Folosiți mânerul(37) pentru fixarea tubului.**

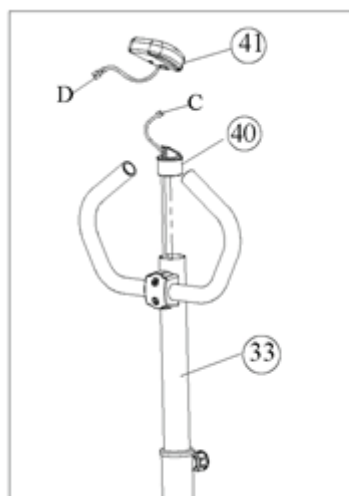
Pasul 2:



Puneți senzorul A și B împreună.
Strângeți tubul inferior(29) și tubul superior(33) cu mânerul(32).

Strângeți tubul mânerului(35) de tubul superior(33) cu șuruburi(38) și instalați capacul de plastic(39) pe mâner.

Pasul 3:



Puneți senzorul prin suportul calculatorului(40), apoi montați suportul calculatorului(40) pe tubul superior(33). Apăsați pentru a-l fixa.

Conectați Senzorul C și D împreună întâi, apoi instalați calculatorul(41) pe suportul calculatorului(40).

CALCULATOR

BATERIE: 1 baterie AAA este necesară. Scoateți capacul bateriei din partea din spate a computerului; introduceți o nouă baterie "AAA". Asigurați-vă că bateriile sunt poziționate corect și că se realizează un contact adecvat cu terminalele.

NOTĂ: Scoaterea bateriilor va șterge orice funcție de monitorizare stocată.

NOTĂ: Dacă pe monitor apare o afișare necorespunzătoare, îndepărtați și reinstalați bateriile pentru a avea un rezultat bun.

TIMP.....00:00-99:59 min
CALORIES(CAL)..... .0.0-9999 KCAL
COUNT.....0-9999
PAȘI/MIN.....0-2000

SPECIFICAȚII:

FUNCȚII CHEIE:

MODE: Această tastă vă permite să selectați funcția pe care doriți să o afișați pe ecran.

RESET: Această tastă vă permite să resetați valorile la zero.

PROCEDURI DE OPERARE:

AUTO ON/OFF: Computerul pornește când se apasă o tastă sau când primește o intrare de la senzor. Computerul se oprește când senzorul nu are semnal de intrare sau dacă nu este apăsată nici o tastă timp de aproximativ 4 minute.

RESET: Unitatea poate fi resetată prin schimbarea bateriilor sau prin apăsarea butonului RESET timp de 3 secunde.

FUNCȚII:

1. **NUMĂRARE:** Această funcție este afișată automat pe ecran în orice moment. Afișează numărul de pași în timpul unui antrenament.
2. **TIME:** Apăsați tasta MODE până când apare funcția TIME; timpul de exercitare va fi afișat.
3. **CALORII:** Apăsați tasta MODE până când apare funcția CAL; calorile arse vor fi afișate.
4. **PAȘI/MIN:** Apăsați tasta MODE până apare funcția STRIDES / MIN; numărul de pași pe minut va fi afișat. Se determină pe baza vitezei de exercițiu.
5. **SCAN:** Apăsați tasta MODE până când apare funcția SCAN; afișarea automată a următoarelor funcții: PAȘI/MIN – TIME - CALORIES.

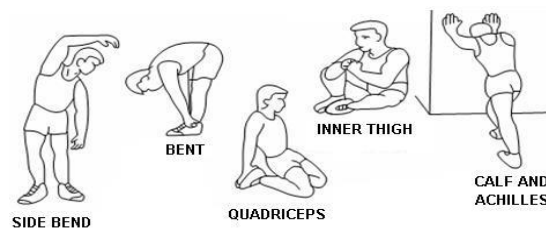
TERMENI DE REFERINȚĂ

Trainerul lateral pentru coapse este folosit pentru antrenamentul brațelor și picioarelor. Stepperul S8004 este un produs din clasa H. Aparatul nu este destinat pentru uz terapeutic sau reabilitare.

INSTRUCȚIUNI ANTRENAMENT

1. Încălzirea

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



2. Poziționarea pe Stepper-ul lateral

Important: pentru a ajuta la stabilirea echilibrului corect și a formei corecte în timpul exercițiilor pe trainerul lateral al coapsei, recomandăm ca utilizatorii pentru prima dată să plaseze unitatea între o ușă sau să poziționeze un scaun în spate în fața trainerului lateral al coapsei. Țineți-vă pe ușă sau pe scaunul din spate și **FĂRĂ ALEGEȚI UNITATEA**, plasați încet un picior pe pedală și împingeți în jos astfel încât pedala să intre în contact cu baza. Acum, puneți același picior în mijlocul pedalei și urcați pe pedală. Apoi, așezați celălalt picior în centrul celeilalte pedale și porniți ușor încetând și în jos cu ambele picioare. Continuați să avansați cu ușurință pe măsură ce câștigați echilibrul și experiența cu mișcarea bidirecțională a antrenorului lateral al coapsei.

**Pasul 1:**

Stați pe podea în spatele trainerului. Puneți piciorul stâng complet pe zona de rulare a pedalei stângi și împingeți-o până când se

**Pasul 3:**

Începeți exercițiul la un ritm lent, cu pași ușori, astfel încât să vă puteți familiariza cu mișcarea unică a trainerului lateral. Pentru a regla rezistența pedalei, vă dați jos de pe aparat, deșurubați butonul și mutați-l într-o poziție nouă, apoi strângeți-l. Notă: Pășirea ritmică este scopul exercițiului corect, nu loviți pedalele cu picioarele.

**Pasul 2:**

Pășiți cu piciorul drept complet pe pedala dreaptă.

**3.****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.

**Exercitii****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, îndoțiți brațul opus către piept alternând ridicarea brațelor sus, jos cu fiecare pas.



GENUFLEXIUNI

Ajută la definirea și tonificarea mușchilor

Coborâți mai aproape de baza aparatului permiteți genunchilor să se deplaseze în fața puteți în această poziție, apoi intrați în poziția



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.



PRESĂ DEASUPRA CAPULUI

Definește umerii în timp ce antrenează

În timpul poziționării, țineți-vă mâinile lângă umerii drept sau stâng coboară pe pedală, extindeți tavan, fără a vă bloca coatele. După ce apăsați pe coborâți încet brațele în poziția inițială și repetați.



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.

