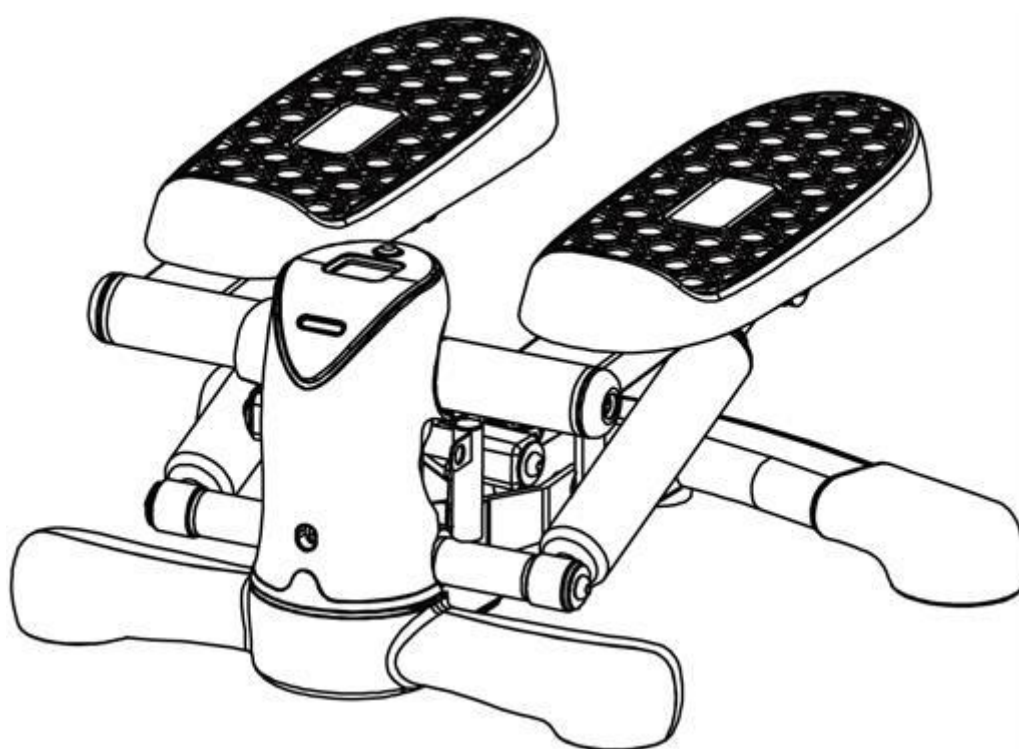




## Stepper 2 în 1 S30388



**MANUAL DE INTRUCȚIUNI**

# MANUALUL UTILIZATORULUI

## 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 a-și exercita, întotdeauna faceți exerciții de întindere pentru a se 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 antrenamentul incorect sau excesiv.
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 dumneavoastră. 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 de eliberare de urgență. În cazul în care echipamentul este poziționat unul lângă celălalt, este posibilă împărțirea valorii zonei libere.
7. Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual unitatea, inclusiv componentele hardware și rezistența.
8. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele, șuruburile și alte caturi 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 va 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 copii 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 UNEI ECHIPAMENTE DE FITNESS. NU OBLIGAȚI NICI O RESPONSABILITATE PENTRU PIERDERI PERSONALE SAU DAUNE DE PROPRIETATE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS

### SPECIFICAȚII

Greutate – 9,5 kg

Dimensiuni - 43.5 x 49 x 23 cm

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

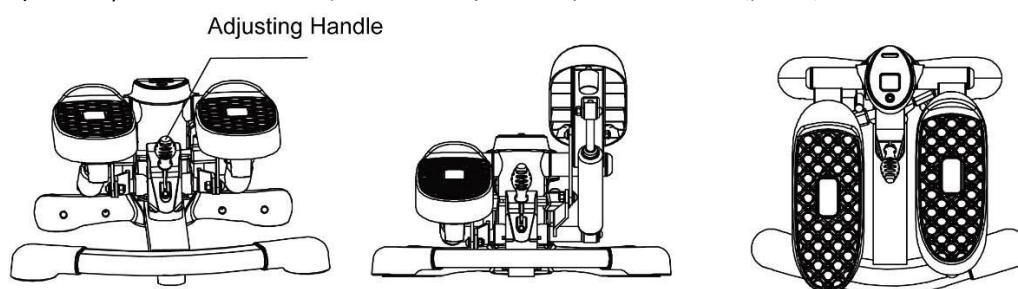
**Verificați în mod regulat etanșeitatea piulițelor și a șuruburilor**

## SCHIMBAREA INTRE EXERCIȚIUL SUS-JOS ȘI CEL DE ROTIRE

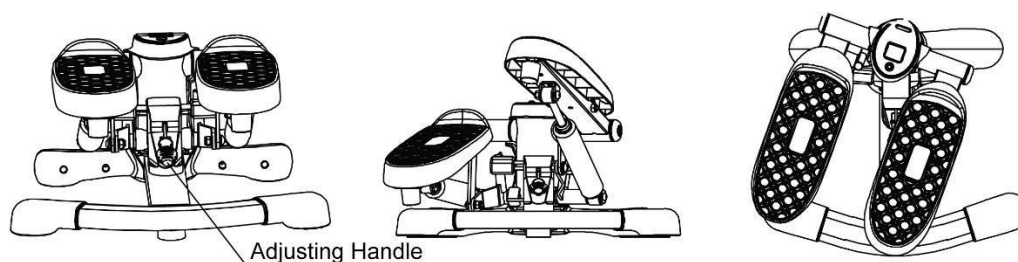
Așezați pedalele la același nivel, mențineți-le orizontale!

1) Exercițiul Sus-Jos: Plasați mânerul de ajustare deasupra (poza 1)

2) Exercițiul de Rotire: Plasați mânerul de ajustare în partea inferioară (poza 2)



Pic.1 : Up and down exercise



Pic.2: Twist Exercise

## ANTRENAMENTUL CU SFORI

Blocați sforile pe suportul cadrului principal.

Exersați cu sforile pentru tonifierea atât a părții superioare a corpului cât și inferioare.



## CALCULATOR

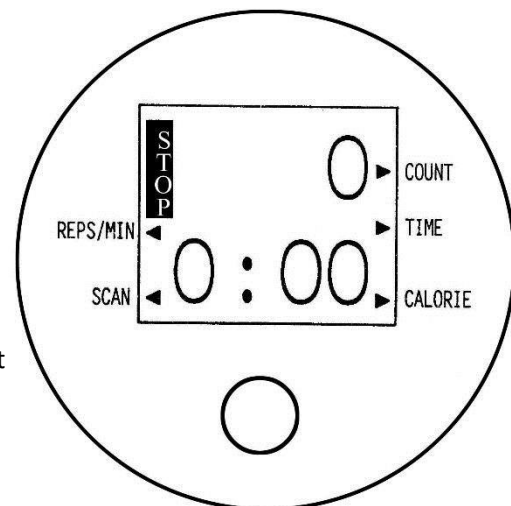
Puteți seta Calculatorul STEPPER-ULUI dumneavoastră apăsând butonul  
Pentru a afișa următoarele funcții:

STEP/MIN (Sau or STRIDES/MIN): Afișează pașii la fiecare minut

SCAN : Scanați fiecare funcție în ordine

TIME: Determinați durata sesiunii de antrenament-0:00 99.59

NUMARA: Acumulați numărul de pași în timpul sesiunii de antrenament



NOTĂ:

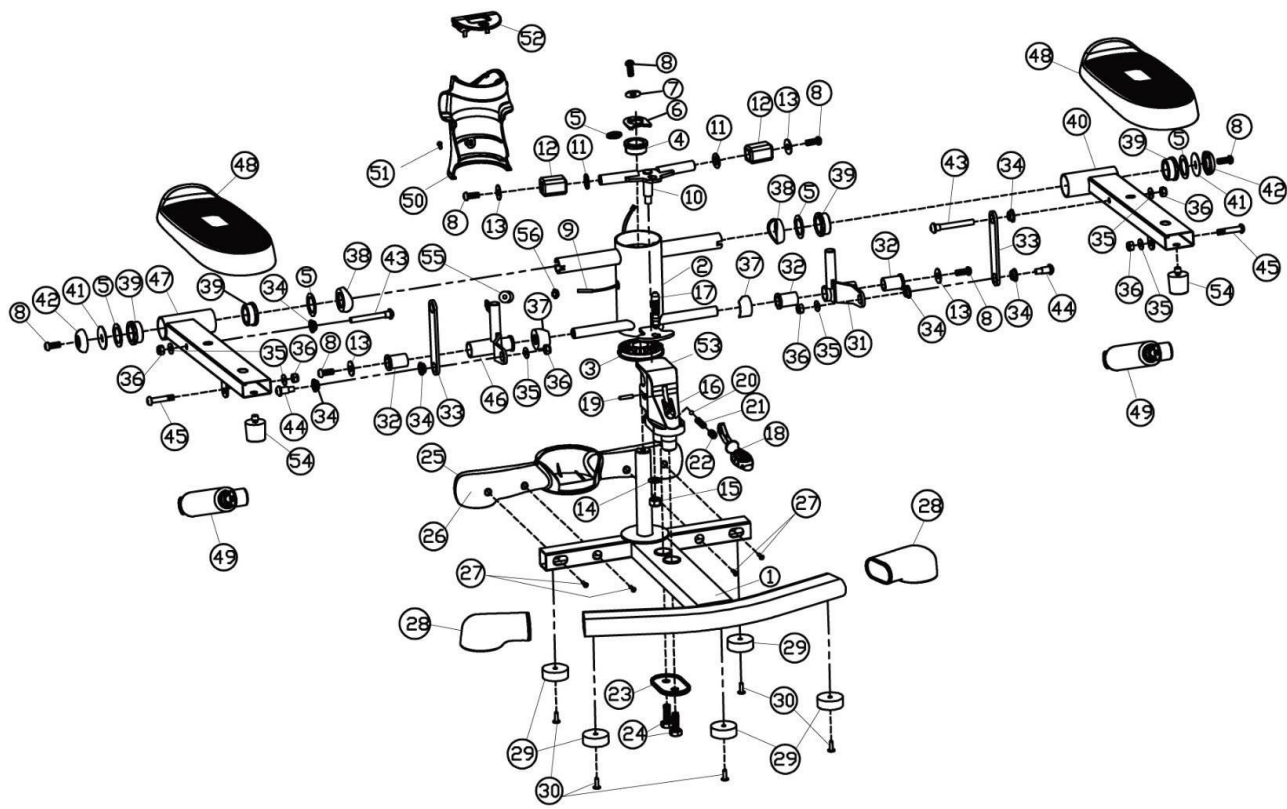
Computerul se oprește automat când senzorul nu are semnal sau nu este apăsată nici o tastă timp de aproximativ 4 minute

Calculatorul poate fi resetat schimbând bateria sau apăsând tasta MODE timp de 4 secunde.

Cum să înlocuiți bateria:

- Scoateți computerul de pe unitate.
- Scoateți bateria.
- Înlocuiți-l cu o baterie nouă și asigurați-vă că bateria este poziționată corect.

LISTĂ COMPONENTE



| NR. | DESCRIERE                        | BUC. | NR. | DESCRIERE                | NR. |
|-----|----------------------------------|------|-----|--------------------------|-----|
| 1   | Cadru principal                  | 1    | 29  | Cauciuc                  | 5   |
| 2   | Tub frontal oțel                 | 1    | 30  | Șurub ST5x16             | 5   |
| 3   | Manșon ax                        | 1    | 31  | Ax (Dreapta)             | 1   |
| 4   | Rulment Nylon                    | 1    | 32  | Manșon ax                | 4   |
| 5   | Șaibă plată                      | 5    | 33  | Tijă conectare           | 2   |
| 6   | Manșon ax                        | 1    | 34  | Rulment nylon            | 6   |
| 7   | Șaibă plată                      | 1    | 35  | Șaibă plată              | 6   |
| 8   | Șurub imbus M8x20                | 5    | 36  | Piuliță M8               | 6   |
| 9   | Senzor                           | 1    | 37  | Șaibă plastic            | 2   |
| 10  | Ax                               | 1    | 38  | Șaibă plastic            | 2   |
| 11  | Șaibă plată                      | 4    | 39  | Manșon plastic           | 4   |
| 12  | Bucșă                            | 2    | 40  | Suport Pedală(Dreapta)   | 1   |
| 13  | Șaibă plată                      | 4    | 41  | Șaibă plată              | 2   |
| 14  | Șaibă plată                      | 1    | 42  | Capac plastic            | 2   |
| 15  | Piuliță M10                      | 1    | 43  | Șurub                    | 2   |
| 16  | Suport metalic                   | 1    | 44  | Șurub                    | 2   |
| 17  | Ax ajustabil                     | 1    | 45  | Șurub hexagonal M8x40    | 2   |
| 18  | Mâner ajustare                   | 1    | 46  | Ax (Stânga)              | 1   |
| 19  | Bolț                             | 1    | 47  | Suport Pedală(Stânga)    | 1   |
| 20  | Bilă oțel                        | 1    | 48  | PEdală plastic           | 2   |
| 21  | Arc oțel                         | 1    | 49  | Cilindru hidraulic       | 2   |
| 22  | Șurub M10X10                     | 1    | 50  | Capac plastic            | 1   |
| 23  | Suport oțel                      | 1    | 51  | Șurub ST4X16             | 1   |
| 24  | Șurub hexagonal M10x30           | 2    | 52  | Calculator               | 1   |
| 25  | Capac frontal plastic (Partea 1) | 1    | 53  | Capac plastic            | 1   |
| 26  | Capac frontal plastic (Partea 2) | 1    | 54  | Tampon cauciuc           | 2   |
| 27  | Șurub ST4x20                     | 4    | 55  | Magnet                   | 1   |
| 28  | Capac spate                      | 2    | 56  | Protecție plastic senzor | 1   |