

MINI STEPPER S3092



MANUAL DE INTRUCȚIUNI

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 exersa, întotdeauna faceți exercițiile de întindere pentru a vă încălzi corespunzător.
3. Fiți conștienți de semnalele corpului. Exercițiul incorect sau excesiv vă poate afecta sănătatea. Opriți 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 de eliberare de urgență. În cazul în care echipamentul este poziționat unul lângă altul, este posibilă împărțirea valorii 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 îmbinări sunt bine strânse.
9. Întotdeauna folosiți echipamentul precum 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. Țineți 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. PRODUCĂTORUL NU ÎȘI ASUMĂ NICI O RESPONSABILITATE PENTRU PIERDERI PERSONALE SAU DAUNE DE PROPRIETATE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS

SPECIFICAȚII

Greutate — 7,5 kg

Dimensiuni — 35X24X45 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 fixarea piulițelor și a șuruburilor

COMPONENTE

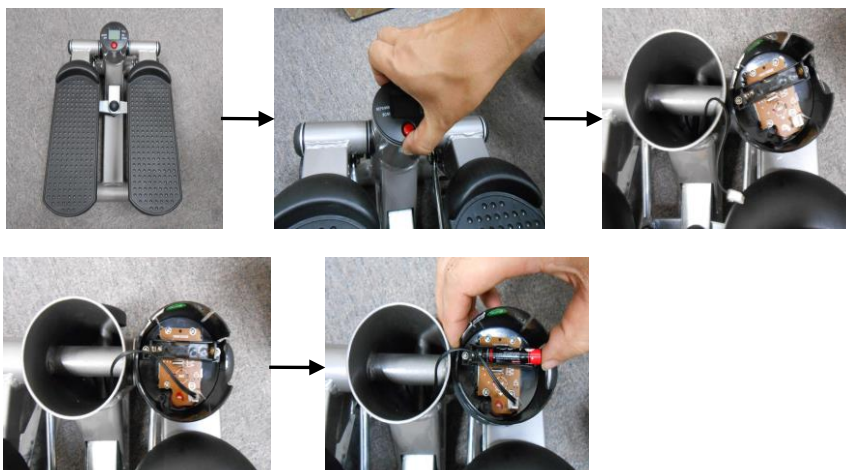
NR.	DESCRIERE	BUC.	NR.	DESCRIERE	NR.
1	Cadru principal	1	19	Șaibă plată plastic $\phi 30 \times \phi 12 \times 3$	1
2	Calculator	1	20	Șaibă plată plastic $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2$	12
3	Mâner șurub ajustabil	1	21	Senzor	1
4	Pedală	2	22	Clemă plastic	1
5	Suport pedală (D)	1	23	Șaibă plată M12	1
6	Suport pedală (S)	1	24	Șurub hexagonal M12x80	1
7	Opritor cauciuc	2	25	Piuliță M12	1
8	Cilindru hidraulic	2	26	Piuliță M8	8
9	Cadru scripete	1	27	Șaibă plată $\phi 8$	12
10	Tijă conectare	2	28	Șurub imbus M8x30	4
11	Conectare pentru tijă	1	29	Șurub imbus M8x40	4
12	Capac plastic	2	30	Șaibă plată	8
13	Șaibă plată M25	4	31	Șurub imbus M8x20	2
14	Manșon ax	4	32	Șurub	1
15	Magnet	1	33	Șaibă M5	1
16	Șaibă plastic	2	34	Șurub	4
17	Capac piuliță	1	35	Capac	4
18	Șaibă plată plastic $\phi 30 \times \phi 12 \times 11$	1			

INSTRUCIUNI DE ASAMBLARE

Mini Stepper-ul S3092 este asamblat 99%. Trebuie doar să:

PASUL 1. Înlocuirea bateriei.

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



PASUL 2. Montarea cablurilor de rezistență

- Împingeți mânerele de rezistență pe partea dreaptă și pe partea stângă a mini-stepperului (vezi imaginea de mai jos)



PASUL 3. Înălțimea cursei

Butonul de ajustare se află pe tija frontală a stepperului și permite schimbarea cursei pedalei. Cursa înaltă necesită un efort mai mare în timpul exercițiilor, în timp ce o cursă redusă are un efort redus. Reglați piulița butonului (3) în funcție de poziția potrivită pentru dvs.



FUNCȚII CALCULATOR

PAȘI/MINUT Afișează pașii la fiecare minut

SCAN : Scanați fiecare funcție în ordine

TIME: Determinați durata sesiunii de antrenament

CALORIES: Afișează calorii arse.

COUNT: Acumulați numărul de pași în timpul sesiunii de antrenament

Notă:

1. Calculatorul se oprește automat când senzorul nu are semnal sau nu este apăsată nici o tastă timp de aproximativ 4 minute
2. Calculatorul poate fi resetat prin schimbarea bateriei sau prin apăsarea butonului MODE timp de 3 secunde.

BATERIE

Dacă există posibilitatea de a vedea o afișare necorespunzătoare pe monitor, înlocuiți bateria pentru a obține un rezultat bun. Acest calculator utilizează o baterie AAA.

TERMENI DE REFERINȚE

Stepperul lateral este utilizat pentru antrenamentul brațelor și picioarelor. Stepper-ul S3092 este un produs din clasa H. Aparatul nu este destinat pentru uz terapeutic sau reabilitare.

INSTRUCȚIUNI ANTRENAMENT

1. Încălzirea

Pentru a preveni răniile 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 oprește.



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. 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 îndoindu-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 de pășit 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, îndoiiți brațul opus către piept alternând ridicarea brațelor sus, jos cu fiecare pas.





EXERCİTII 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.



PRESA UMERI ALTERNATIV

Pășiți cu atenție pe stepper. Prindeți benzile de rezistență și extindeți un braț deasupra, presând deasupra capului. În timp ce pășiți în jos, duceți brațul opus deasupra capului, alternând ridicarea brațelor în față/spate cu fiecare pas.

