

HMS[®]

MINI STEPPER S3033



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:

- 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.
- Înainte de a utiliza acest echipament pentru a-și exercita, întotdeauna faceți exerciții de întindere pentru a se încălzi corespunzător.
- 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, amețală 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.
- În timpul exercițiilor și după țineți copiii și animalele de companie departe de echipament.
- Utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și nivelată cu protecție pentru podeaua sau covorul dumneavoastră. Pentru siguranță, echipamentul ar trebui să aibă cel puțin 0.5 m liberi împrelurul său. Mutați toate obiectele ascuțite.
- Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual unitatea, inclusiv componentele hardware și rezistența.
- Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele, șuruburile și alte coturi sunt bine strânse.
- 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.
- Nu introduceți obiecte în orificiile echipamentului.
- Fiți conștienți de toate componentele de reglare și construcție care va pot perturba în timpul exercițiilor.
- Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorare și / sau uzură.
- 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.
- Echipamentul a fost testat și certificat conform EN957 în clasa H. Nu este potrivit pentru utilizare terapeutică.**
- 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.
- Echipamentul este destinat exclusiv pentru adulți. Păstrați copiii nesupravegheați departe de echipament.
- 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 ORICĂRUI ECHIPAMENT DE FITNESS. PRODUCĂTORUL NU ÎȘI ASUMĂ NICIO RESPONSABILITATE PENTRU PIERDERI PERSONALE SAU DAUNE DE PROPRIETATE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS

SPECIFICAȚII

Greutate - 7 kg

Dimensiuni - 35 x 20 x 40,5 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 strângerea piulițelor și a șuruburilor

COMPONENTE

NR. COMP.	DESCRIERE	BUC/	NR. COMP.	DESCRIERE	BU C.
1	Cadru principal	1	13	Șurub (M6 * 40mm)	4
2	Capac lateral (Ø50)	4	14	Șurub (M5 * 10mm)	1
3	Suport pedală (S)	1	15	Piuliță (M8)	4
4	Cadru pedală (D)	1	16	Suport scripete	1
5	Pedală (D+S)	2	17	Scripete (100)	1
6	Șurub (M8 * 25)	2	18	Șurub scripete (M10*40mm)	1
7	Mâner ajustare	1	19	Piuliță (M10)	1
8	Bucșă plastic (Ø40)	4	20	Cablu (355mm)	1
9	Capac șurub	2	21	Conector	2
10	Șurub (M6 * 20)	2	22	Calculator	1

11	Opritor	2	23	Coardă elastică (COMPONENTE OPȚIONALE)	2
12	Șurub (M5 * 20mm)	4	24	Magnet	1

INSTRUCȚIUNI ASAMBLARE

Mini Stepper-ul S3033 este 99% asamblat Va trebui doar să:

PASUL 1. Deschideți calculatorul (Piesa: 22), Instalați bateria în poziția corectă (Poza: 1)

Pasul 2. Conectați calculatorul (Partea: 22) cu cablul Cadrului principal (partea: 22) (Poza: 2)

PASUL 3. Instalați Calculatorul (Piesa: 22) pe Cadrul principal (Piesa: 1) (Poza: 3)

PASUL 4. Instalarea produsului pentru COMPONENTE OPȚIONALE (Coarda elastică)

- Scoateți Coarda elastică (Partea: 23) (Poza: 4)
- Prindeți Coarda elastică (Partea:23) de Cadrul Principal (Partea 1)(Poza:5)
- Asigurați-vă ca ați prins bine Coarda elastică (Partea: 23) de Cadrul Principal (Partea:1) (Poza:6)

Step 1:



Poza 1

Step 2:



Poza 2

Step 3:



Poza



Poza 4



Poza



Poza

PROCEDURI DE OPERARE

1. Rotiți mânerul de ajustare pentru a schimba gradul de înclinare a pedalelor
2. Ajustați strângerea mânerului pentru a vă asigura de funcționalitatea corectă a cablului de tensiune
3. Calculatorul se va opri automat dacă nu înregistrează mișcare pentru 4 minute.
4. Calculatorul va porni automat la înregistrarea mișcării
5. Toate funcțiile se vor opri automat și un semn „STOP” va apărea în colțul drept al calculatorului când nu este mișcare pentru 4 secunde. Funcțiile vor porni de îndată ce reîncepeți exercițiul

CALCULATOR

SCAN	Scanați fiecare funcție în ordine
TIME	Afișează durata totală a antrenamentului de la 00:00 - 99:59
COUNT	Afișează numărul total de pași în timpul sesiunii.
REPS/MIN	Afișează numărul de repetiții (pași) pe minut în timpul antrenamentului.
CAL	Afișează numărul de calorii arse în timpul antrenamentului. NOTĂ: Această măsurătoare este aproximativă.
FUNCȚIILE BUTOANELOR	Pentru a selecta TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES, pentru a reseta la valoarea implicită. Apăsati pentru 4 secunde pentru a reseta valoarea.

BATERIE

Dacă afișajul este necorespunzător, greu de citit, vă rugăm înlocuiți bateriile. Acest calculator folosește o baterie LR44.

TERMENI DE REFERINȚĂ

Stepper-ul lateral este pentru antrenarea brațelor și picioarelor. Stepper-ul S3033 este un produs din clasa H. **Unitatea nu este destinată uzului comercial sau uzului terapeutic.**

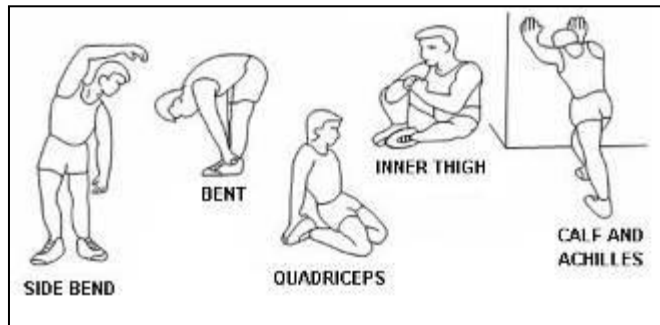
INSTRUCȚIUNI ANTRENAMENT

1. Încălzirea

Pentru a preveni răniurile 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, recomandăm ca utilizatorii pentru prima dată să plaseze unitatea între o ușă sau să poziționeze un scaun cu spătarul spre utilizator în fața trainerului lateral. Țineți-vă pe pragul ușii sau pe spătarul scaunului FĂRĂ SĂ VĂ URCAȚI, 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 împingând în jos cu ambele picioare. Continuați cu ușurință pe măsură ce vă obișnuiți cu mișcarea bidirecțională a Stepper-ului lateral.



Pasul 1:

Stați pe podea în spatele Stepper-ului. Așezați piciorul stâng complet pe pedala stepper-ului și apăsați pedala în jos până ce se oprește.



Pasul 2:

Așezați piciorul drept pe pedala stepper-ului.



Step 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.

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 umeri. 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.





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.



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.

