



## Stepper Twist cu Mânere și Corzi S3096



## MANUALUL UTILIZATORULUI

# MANUALUL UTILIZATORULUI

## INFORMAȚII 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. Opreți 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 împrejurul echipamentului. Zona liberă trebuie să includă și zona pentru eliberare de urgență. În cazul în care echipamentul este poziționat unul lângă celălalt, 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

Dimensiuni - 46 x 40.5 x 138 cm

Greutate maximă utilizator – 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

## LISTĂ COMPONENTE

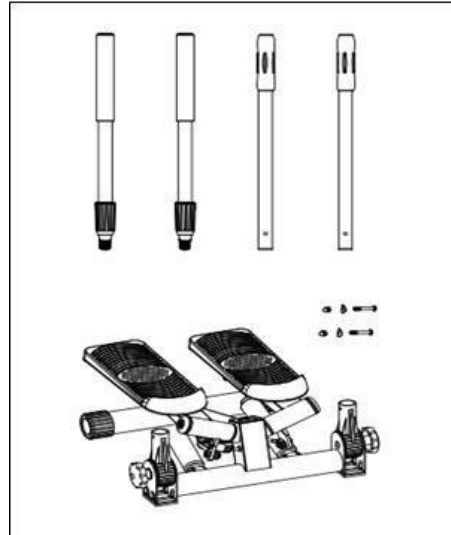
COMP. NR.	DESCRIERE	BUC.		COMP. NR.	DESCRIERE	BUC
1	Cadru Principal	1		24	Magnet	1
2	Cadru Pedală (S)	1		25	Șaibă	4
3	Cadru Pedală (D)	2		26	Șaibă Plastic	4
4	Burete	2		27	Șaibă Plată	1
5	Pedală (D)	1		28	Șurub	2
6	Pedală (S)	1		29	Mâner fixare	2
7	Mâner Ajustare	1		30	Șaibă	2
8	Bucșă Plastic (Ø40)	4		31	Mâner	2
9	Șurub Dom	2		32	Șurub (M6*40 mm )	2
10	Șurub (M6 * 15)	2		33	Șaibă	2
11	Opritor	2		34	Piuliță	2
12	Șurub (M5 * 20mm)	4		35	Manșon ghidon inferior	2
13	Șurub (M6 * 36mm)	4		36	Tub inferior	2
14	Șurub (M6 * 31mm)	2		37	Bucșă filetată	2
15	Piuluiță (M6)	4		38	Dop filetat	2
16	Suport scripete	1		39	Tub intermediar	2
17	Scripete (100)	1		40	Guler oprire	2
18	Șurub Scripete (M8* 37mm)	1		41	Mâner ajustare	2
19	Piuliță (M8)	1		42	Opritor ajustare înălțime	2
20	Cablu (355mm)	1		43	Tub superior	2
21	Guler Oprise	2		44	Burete	2
22	Calculator	1		45	Capac	2
23	Șurub (M8X60 )	2				

## Instrucțiuni de asamblare

Urmăriți cu atenție toate etapele de asamblare așa cum sunt explicate în acest manual. Consultați ilustrațiile pentru a asambla corect toate părțile.

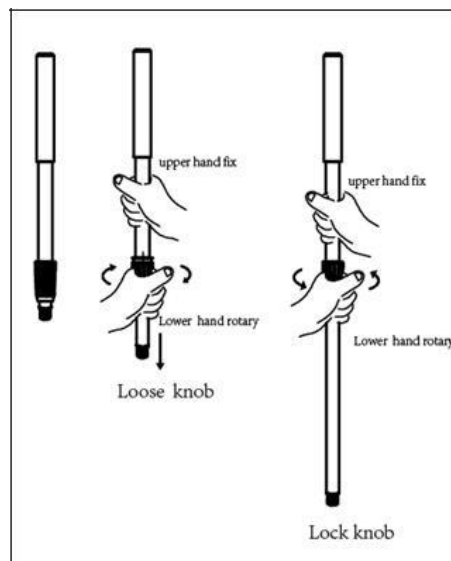
### Pasul 1

Luați cadrul principal și mânerul din cutie. Așezați toate piesele ca în imagine.



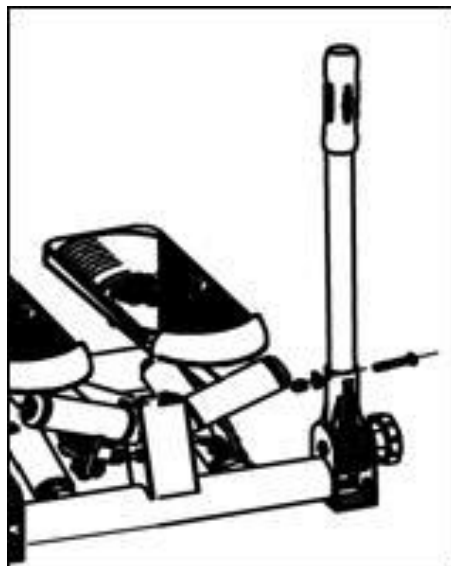
### Pasul 2

Luați mânerul și reglați înălțimea mânerului pe care doriți desfăcut sau butonul de blocare (Partea 41) ca în imaginea de mai sus



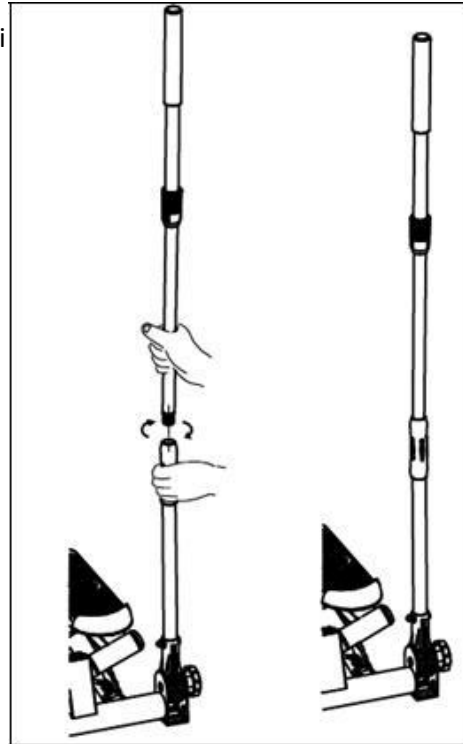
### Pasul 3

Asamblați tubul intermediat în părțile inferioare și strângeți folosind Șurubul (32), Șaiba (33) și Piulița (34), precum se arată în imagine.



#### Pasul 4

Montați mânerul superior în tubul inferior, infiletați în sensul acelor de ceasornic și strângeți. Repetați procesul cu celălalt mâner. Potrivii înălțimii dvs. (41).



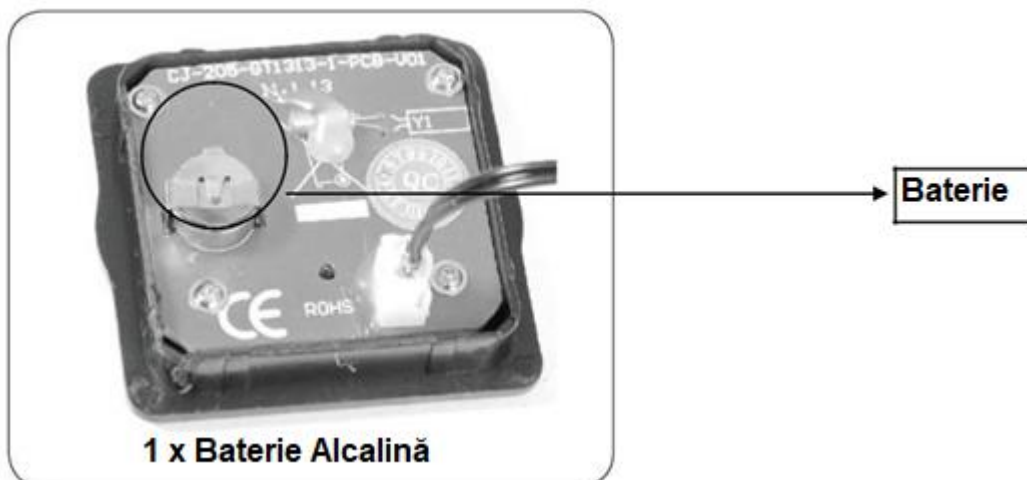
## FUNȚII CALCULATOR

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 caloriiile arse în timpul sesiunii de antrenament. NOTĂ: Această măsurătoare este aproximativă.
FUNCTION BUTTON	Pentru a selecta TIME, COUNT, REPS / MIN, CALORIES Pentru a RESETA valorile implicite. Apăsăți 4 secunde pentru a reseta valoarea.

## Înlocuire baterie

Dacă afișajul este neclar și slăbit în intensitate, schimbați bateriile.

### PASUL 1



Scoateți calculatorul de pe suport, deschideți, înlocuiți bateria veche cu una nouă.

### PASUL 2



Instalați calculatorul pe cadru și verificați din nou afișajul.



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.