



830590, 830591

**ESCALATOR**

(PL) STEPER **/** 1

(EN) STEPPER **/** 3

(RU) СТЕППЕР **/** 5

(CZ) STEPPER **/** 7

(SK) STEPPER **/** 9

(LT) STEPERIS **/** 11

(LV) STEPERIS **/** 13

(HU) stepper **/** 15

SCHEMAT / DIAGRAM / СХЕМА / SCHÉMA / SCHEMA / SHĒMA **/** 17

# INSTRUKCJA OBSŁUGI

## UWAGI Proszę zatrzymać niniejszą instrukcję do późniejszego wykorzystania.

## Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

* Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższa instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekaż wszystkim użytkownikom niniejsza instrukcję i poinformuj o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
* Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
* Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
* Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
* Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, należy zostawić po 1 m przestrzeni z każdej strony urządzenia. Należy ćwiczyć z dala od przedmiotów posiadających ostre krawędzie.
* Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
* Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom. Należy zwrócić szczególną uwagę na części narażone na zużycie.
* Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
* Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym.
* Sprzęt zaliczony został do klasy H i C. Nie może być używany do celów terapii lub rehabilitacji.
* Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 100 kg.
* Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
* Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
* Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

OSTRZEŻENIE!! Przed użyciem sprzętu należy przeczytać instrukcję. Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności.

Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu

DANE TECHNICZNE

Wymiary po rozłożeniu: 45x35x21 cm

Waga netto: 7,2 kg

Maksymalna waga użytkownika: 100kg

Układ hamujący niezależny od prędkości

INSTRUKCJA MONTAŻU (RysunkEK – str. 17)

Steper jest zmontowany w 99%. Przed pierwszym użyciem należy włożyć baterie i wkręcić gałkę.

Z tyłu licznika znajduje się otwór na włożenie baterii 1,5V (rysunek obok). Należy połączyć komputer z przewodem i założyć osłonę.

**ZAKRES STOSOWANIA**

Steper jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych, **wyłącznie do użytku domowego** oraz zaliczanym do klasy H i C. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

Użytkowanie

**Regulacja wysokości stopni** (**RYSUNEK – STR. 18)**

Pokrętło regulacji znajdujące się na przednim trzonie stepera pozwala na zmianę wysokości stopni. Wysoko ustawione stopnie wymagają większego wysiłku przy ćwiczeniu, natomiast nisko ustawione stopnie małego wysiłku.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA (Rysunki – str. 18) Uwaga: licznik nie zawiera baterii w zestawie

**Specyfikacja:**

**COUNT** (ilość wszystkich powtórzeń) – 0 – 9999 TIMES

**TIME** (czas pracy) – 00:00-99:59 MIN

**CALORIE** (Kalorie) – 0 – 9999 CAL

**REPS/MIN** (ilość powtórzeń/minutę) – 0 -999 TIMES/MIN

**SCAN** – prezentuje wszystkie powyższe wartości po kolei

Monitor włącza się automatycznie po wejściu na urządzenie lub naciśnięciu czerwonego przycisku.

Monitor automatycznie się wyłącza po 4 minutach od zakończenia treningu na steperze.

Funkcje

**TIME (czas)** - Zapamiętywanie czasu ćwiczenia

**REPS/MIN** - Monitorowanie kroków na minutę w czasie ćwiczeń

**COUNT** - Licznik kroków w czasie ćwiczenia

**CALORIE** - Licznik spalonych kalorii w czasie ćwiczenia

**SCAN** - Automatyczne wyświetlanie każdej funkcji między: czas – kalorie - kroki/minutę

**CZERWONY PRZYCISK** - Trzymaj przycisk przez 3 sekundy, aby wyzerować wszystkie wartości

Baterie (RysunEk – str. 18)

Baterie: 2 x 1,5V AA

W celu wymiany baterii w liczniku, należy zdjąć licznik z mocowania, a następnie usunąć osłonę baterii znajdującą się z tyłu licznika.

* Włóż baterię z tyłu licznika.
* W przypadku gdy monitor nie włącza się, należy wyjąć baterię i odczekać 15 sekund.
* Upewnij się, że bateria dobrze przylega i kontaktuje z uchwytami.
* Zamknij pokrywę i umieść licznik w mocowaniu.
* Przy każdej wymianie baterii wszystkie ustawienia będą kasowane.
* Zużyte baterie należy wyrzucić do specjalnych pojemników przeznaczonych do przechowywania baterii.
* Nigdy nie wyrzucaj baterii do kosza.

UWAGA !

* Baterie nie nadają się do ponownego naładowania, każdorazowo należy je wymienić na nowe.
* Nie należy mieszać ze sobą różnych typów baterii, lub baterii nowych z używanymi.
* Należy używać jedynie baterii o symbolu zalecanym lub baterii równoważnych.
* Wyczerpane baterie należy wymienić na nowe.
* Przy wymianie baterii należy pamiętać o zachowaniu biegunowości.
* Nie wolno zwierać zacisków zasilania.

KONSERWACJA

* W celu zachowania sprawności sprzętu, należy co jakiś czas smarować plastikowe podkładki w śrubach na końcach wodzików, w miejscu mocowań linki oraz śrubę przy kółku smarem ŁT-43
* Przed każdym użyciem urządzenia należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
* Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwaj ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę.
* Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
* Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy baterie są dobrze włożone i czy nie są wyładowane. Jeżeli odczyt na wyświetlaczu jest nieczytelny lub niektóre elementy są niewidoczne należy wymienić baterie.

INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

Utrata wagi

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

Zakres stosowania

Steper jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych, wyłącznie do użytku domowego oraz zaliczanym do klasy H i C. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

Pozycja

Stań na stopniach stepera. Stopy powinny znajdować się na środku każdego ze stopni. Dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Kroki na steperze wykonywane są w sposób powiązany.

Faza rozgrzewki

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 30 sekund, nie należy nadwyrężać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać.Kade ćwiczenie należy powtórzyć kika razy.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 05 | **Rozciąganie mięśni ud i pośladków**  Wykonaj ćwiczenie jak na rys. | 02 | **Rozciąganie mięśni ud**  Połóż prawą dłoń na ścianie. Lewą ręką chwyć lewą stopę. Następnie prawą ręką chwyć prawą stopę. |
| 06 | **Rozciąganie mięśni ud i kolan**  Usiądź na podłodze. Wyciągnij nogi przed siebie.  Następnie zrób skłon starając się dotknąć dłońmi stóp. | 03 | **Rozciąganie górnych partii ciała**  Stań na podłodze w lekkim rozkroku, umieść obie ręce nad głową (tak jak na rys.), a następnie rozciągnij mięśnie ramion. |
| 01 | **Rozciąganie mięśni łydek**  Stań przy ścianie w rozkroku. Oprzyj dłonie o ścianę.  Naprzemiennie wyrzucaj nogi do tyłu w celu rościągnięcia mięsni nóg. | 04 | **Rozciąganie mięśni nóg**  Połóż się na ziemi. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij je do klatki piersiowej. |

Faza treningu, odpoczynek

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tępo. Podczas ćwiczenia puls powinien utrzymywać się w obrębie wyznaczonej strefy.Etap ten powinien trwać przynajmniej 12 minut, ale dla większości osób może on trwać pomiędzy 15-20 minut.

Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięsni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyrężać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

ĆWICZENIA

**Zwykły step** - Łatwe ćwiczenie na poprawienie krążenia

Step taki jak dla początkujących użytkowników - w wolnym i spokojnym tempie. Dłonie podczas ćwiczenia powinny być oparte na kierownicy.

**Przysiady** – Pomaga kształtować i wzmocnić pośladki, biodra i uda.

Zegnij kolana i biodra tak, aby pośladki znalazły się bliżej podłoża. Nie pozwól, aby kolana znalazły się poza linią palców stóp. Powtórz ćwiczenie tyle razy ile jesteś w stanie bez nadmiernego wysiłku, następnie powróć do normalnej pozycji, aby odpocząć. Powtórz ćwiczenie.

**Wyciskanie nad głową** – Kształtuje ramiona i nogi.

Podczas stepu podnieś ręce dotykając ramion. Za każdym razem, kiedy wykonujesz krok na steperze podnoś obie ręce do góry ponad głowę. Kiedy wykonujesz drugi krok z drugiej strony opuść obie ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.

**Ćwiczenie na bicepsy** - Wzmacnia bicepsy i poprawia krążenie.

Podczas stepu ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, dłonie ułóż na zewnątrz. Za każdym razem, kiedy wykonujesz krok na steperze zegnij łokcie i podnieś obie ręce do klatki piersiowej. Następnie robiąc krok z drugiej strony opuść obie ręce do pozycji wyjściowej.



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.  Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych.  Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

# USER’S GUIDE

## CAUTION Please read carefully this instruction manual before starting to use this device and keep it for future reference.

## This product is intended for home use exclusively.

SAFETY NOTICES

* Prior to the assembly of the device and starting with any training, please read this instruction manual carefully. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used properly, according to the manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible risks and precautions.
* Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical determinants that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an incorrect use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that could have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
* Pay attention to the signals provided by your body. Incorrect or excessive training may have a negative influence on your health. Stop exercising immediately if any of the following symptoms occur: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occur, contact your doctor immediately and give up training until then.
* Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
* The device should be placed on a straight, tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 1 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Do not exercise close to objects having sharp edges.
* Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitting.
* An appropriate safety level of this device may by guaranteed only if it is subject to regular service and inspection. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most
* The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced. You must not use a damaged device.
* During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even prevent movement. It is also recommended to train in appropriate sport shoes.
* This equipment has been included among class H and C products. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
* This equipment is intended for home use. Maximum allowed user body weight amounts to 100 kg.
* Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
* While assembling the device, follow the enclosed instruction strictly and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
* It is advised against leaving control devices, which could restrict user movement, in such a position that any of the elements sticks out.

WARNING!! Prior to using the equipment, read the instruction manual. We do not hold responsibility for any injuries or damages to objects caused by an incorrect use of this product.

Incorrect or too excessive training may cause body injuries

TECHNICAL DATA

Size of unfolded device: 45x35x21 cm

Net weight: 7,2 kg

Maximum user body weight: 100kg

The brake assembly is speed independent

ASSEMBLY INSTRUCTION (picture, p. 17)

The stepper is pre-assembled in 99%. Before the first use, insert the battery and screw the knob in.

At the back of the computer, there is a hole for inserting the battery 1.5V. Connect the computer with the cable and put the cover on.

SCOPE OF USE

This stepper is a device intended for total body condition exercises, exclusively for home use and has been included among class H and C products. It must not be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.

USE

Setting the rising height (picture, p. 18)

The adjusting knob is on the front stem of the stepper and allows to change the rising height.

High rising requires greater effort during exercises, whereas low rising a smaller effort.

COMPUTER INSTRUCTION MANUAL (picture, p. 18) Attention: no battery in a set

SPECIFICATION

COUNT (number of all repetitions) – 0 – 9999 TIMES

TIME (workout duration) – 00:00-99:59 MIN

CALORIE (calories) – 0 – 9999 CAL

REPS/MIN (number of repetitions/minute) – 0 -999 TIMES/MIN

SCAN – presents all the above values in order

The display screen switches on automatically once you get onto the stepper or press the red button.

The display screen switches off automatically after 4 minutes from the end of training on the stepper.

FUNCTIONS

TIME – Records the duration of an exercise.

REPS/MIN – Monitors steps made per minute during an exercise

COUNT – Counts steps made during an exercise

CALORIE – Counts calories burnt during an exercise

SCAN – Automatically displays each of the functions: time – calorie – steps/min

RED BUTTON – Hold the button for 3 seconds in order to reset all the values

Batteries (picture, p. 18)

Batteries: 2 x 1.5V AA

In order to replace the batteries in the computer, take the computer off the fastener and then remove the cover at the back of the computer.

* Insert a battery at the back of the computer.
* Should the display screen fail to switch on, take a battery out and wait 15 seconds.
* Make sure that the battery fits tightly and touches the handgrips.
* Close the cover and insert the computer in the fastener.
* In the case of each replacement of batteries, all the settings get deleted.
* Throw the worn-out batteries to special containers, intended for batteries storage.
* Never throw batteries to a rubbish bin.

WARNING!

* Batteries are not rechargeable, each time they should be replaced with the new ones.
* Do not use different types of batteries or new and used batteries together.
* Only batteries with a recommended symbol or equivalent batteries should be used.
* Worn-out batteries should be replaced with the new ones.
* While replacing batteries, check for correct polarity.
* Power supply clamps must not be short-circuited.

MAINTENANCE

* In order to keep the equipment operational, it is necessary to regularly grease the plastic washers in the screws at the guide block ends at the points where the wire is fixed, as well as the screw by the wheel, with ŁT-43 grease
* Prior to each use of the device, make sure that all the bolts, nuts, and knobs are fully tightened.
* Aggressive cleaning products must not be used to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Clean sweat traces,

since acidic ph may damage the upholstery.

* The device should be kept in a dry place, in order to protect it against dampness and corrosion.
* Should the computer work incorrectly, make sure that all the cables are connected properly. If the computer still does not work, make sure that batteries have been put in properly and that they are not worn-out. If the readout on the display screen is not legible or some elements are invisible, replace batteries immediately.

TRAINING INSTRUCTION

Following a TRAINING CYCLE brings many benefits to your health such as: physical fitness, muscles firming and combined with calorie absorption control – weight loss.

Weight loss

Effort that needs to be put into exercises constitutes an important factor at this point. The longer and harder you train, the more calories you burn. You are successful if you achieve the same effectiveness as in case of cardiovascular training.

Scope of use

This stepper is a device intended for total body condition exercises, exclusively for home use and has been included among class H and C products. It must not be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.

Position

Stand on the stepper footrests. Feet should be placed in the middle of each of the footrests. Put your hands on the handlebar. During exercises,

keep your back straight.

On the stepper, steps are made in a connected manner.

Warm-up phase

This stage guarantees an appropriate blood flow through the body and ensures an appropriate muscles work. The warm-up phase reduces the risk of contractions and muscle damages. It is recommended to do a few stretching exercises, according to the drawings presented below. Each position should be hold for approximately 30 seconds and muscles should not be strained or pulled during the exercises. As soon as you feel any pain, stop exercising immediately.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 05 | **Stretching the muscles of your thighs and buttock**  Do the exercise as shown in the figure. | 02 | **Stretching the muscles of your thighs**  Put your right hand on the wall. Grasp your left foot with the left hand. Then grasp your right foot with the right hand. |
| 06 | **Stretching the muscles of your thighs and knees**  Sit on the floor. Pull the legs forward.  Then bend forward to touch the feet with your hands. | 03 | **Stretching the muscles of your upper body**  Stand on the floor with your legs slightly apart, place both hands over your head (as shown in figure), and then stretch the arm muscles. |
| 01 | **Stretching the muscles of your calves**  Stand next to the wall with your legs apart. Put your hands against the wall. Throw your legs back alternately to stretch the leg muscles. | 04 | **Stretching the muscles of your legs**  Lie down on the floor. Bend your knees and pull them to the chest. |

Training phase, resting phase

This stage requires effort. After some time of regular training, your leg muscles will become more flexible. You should exercise at your own pace, but it is important to keep the same pace constantly. During exercises, pulse rate should fall within the determined zone.

This stage should last at least 12 minutes, however, in case of the majority of people, it may last between 15-20 minutes.

Resting phase allows to re-establish the normal pulse rate and cool down the muscles. This stage is a repetition of the warm-up phase and should last for about 5 minutes. Stretching exercises should be redone and you must remember not to strain muscle.

It is recommended to have a training at least three times a week.

Exercises

**Normal step** – An easy exercise that allows to improve blood circulation.

Such step is for the beginners – at slow and easy pace. While exercising, hands should be put on the handlebar.

**Squats** – An exercise that allows to shape buttocks, hips, and thighs.

Bend knees and hips so that buttocks get closer to the floor. Do not allow the knees to go beyond your toes line. Repeat the exercise as many times as you can, without an excessive effort, then return to the normal position in order to rest. Repeat the exercise.

**Overhead press** – Allows to shape arms and legs.

During step, touching your arms, raise your hands. Each time you make a step on the stepper, raise both your hands over your head. When you make the second step on the other side, put both your hands down, coming back to the starting position. Repeat the exercise.

**Bicep exercise** – Allows to strengthen biceps and improve blood circulation.

During step, lay both your hands along your trunk, keep your palms facing up. Each time you make a step on the stepper, bend your elbows and raise your hands to your chest. Then, while making a step on the other side, put both your hands down, coming back to the starting position.

**Exercise for side back muscles and abdominal muscles**

During the exercise, stand on the twister with both feet. Put your hands loosely down or raise them up or to the sides. Then, twisting the whole body alternatingly – once to the left, the second time to the right, make the twister move.



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

# РУКОВОДСТВО ПО ПРИМЕНЕНИЮ

## ВНИМАНИЕ Данный продукт предназначен исключительно для домашнего использования.

## Перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководствои сохраните егo для дальнейшего использования!!!.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

* Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эфективное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
* Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять собой опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом может также уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
* Прислушивайтесь к сигналам Вашего тела. Неподходящее или чересчур тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком сокращенное дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно сконтактируйтесь со своим врачом и до этого прекратите любые упражнения.
* Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
* Устройство следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг степпера 0,5 метра свободного пространства.
* Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены.
* Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
* Устройство всегда следует использовать согласно его предназначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной, или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
* Во время тренировок следует одевать подходящий для этого спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения.
* Степпер предназначен для домашнего использования. Максимальный допустимый вес пользователя составляет 100 кг.
* Во время подьема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Во время подьема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, чтобы не повредить позвоночник.
* Согласно норме EN 957 устройство относится к классам H и C и предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться в качестве терапевтического или реабилитационного оборудования.
* В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе.

Предупреждение: перед использованием степпера следует ознакомиться с руководством.

Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вес нетто – 7,2 кг

Размер после сборки – 45 x 35 x 21 см

Максимальная нагрузка на продукт - 100 кг

Тормозная система не зависит от скорости.

СБОРКА (картины, с. 17)

Степпер собран в 99%. Перед первым использованием следует вставить батарейки и ввинтить ручку. С задней стороны счетчика находится отверстие для вставки батарейки 1,5 В. Необходимо соединить компьютер с проводом и надеть крышку.

Регулировка высоты подножек (картины, с. 18)

Ручка для регулировки находится в передней стойке степпера и позволяет изменять высоту подножек. Высоко установленные подножки требуют большего усилия во время упражнений, тогда как ниже установленные - меньшего.

СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ

Степпер предназначен для общеразвивающих упражнений, исключительно для домашнего использования. Он отвечает требованиям нормы EN957 и является устройством, относящимся к классам H и C. Степпер не может использоваться в качестве терапевтического или реабилитационного инвентаря.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ СЧЕТЧИКА (картины, с. 18)

Спецификация:

COUNT (общее количество повторений) – 0 – 9999 TIMES

TIME (время работы) – 00:00-99:59 MIN

CALORIE (Калории) – 0 – 9999 CAL

REPS/MIN (количество повторений/мин) – 0 -999 TIMES/МИН

SCAN – на экране демонстрируются все указанные выше значения

по очереди

Экран включится автоматически после того, как Вы встанете на устройство, или же после нажатия красной кнопки.

Экран автоматически выключится, если Вы перерыв в тренировке на степпере будет дольше 4 минут.

Функции:

TIME (время) – Запись продолжительности занятий

REPS/МИН – Подсчет шагов в минуту, сделанных во время упражнения

COUNT - Подсчет шагов, сделанных во время упражнения

CALORIE – Счетчик сожженных во время упражнения калорий

SCAN – Автоматическая демонстрация каждой из функций: время – калории - шаги/мин

КРАСНАЯ КНОПКА – Придержите кнопку в течение 3 секунд, чтобы сбросить на ноль все значения

Батарейки (картины, с. 18)

Батарейки: 2 x 1,5V AA

Для замены батареек в счетчике следует снять его с крепления, а затем открыть предохраняющую крышку, которая находится сзади.

* Вставьте батарейки в находящееся сзади гнездо.
* В случае, если монитор не включется, следует вынуть батарейки и подождать 15 секунд.
* Убедитесь, что батарейки касаются контактов.
* Закройте крышку и установите счетчик на крепление.
* При каждой замене батареек все установки будут сбрасываться.
* Использованные батарейки следует выбрасывать в специальные емкости, предназначенные для хранения батареек.
* Никогда не выбрасывайте батарейки в урну для мусора.
* Следует содержать степпер и счетчик вдали от воды и сырости.

ВНИМАНИЕ!

* Батарейки не предназначены для повторной зарядки, всякий раз их следует заменять новыми.
* Не следует устанавливать в прибор батарейки разных типов, а также новые вместе с уже использованными.
* Следует использовать лишь имеющие рекомендованную производителем маркировку или же эквивалентные батарейки.
* Разрядившиеся батарейки следует заменить новыми.
* Во время замены батареек следует помнить о соблюдении полярности.
* Не соединяйте контактов питания.

РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ

* Для обеспечения исправности оборудования необходимо периодически смазывать пластиковые шайбы в болтах на концах ползунов, в месте крепления троса и болт возле колесика смазкой LT-43
* Перед каждым использованием степпера следует убедиться, что все болты, гайки и ручки закручены.
* Для чистки устройства не рекомендуется использовать агрессивные чистящие средства. Для удаления грязи и пыли используйте мягкую, влажную тряпочку.
* Устройство следует хранить в сухом месте и предохранять от воздействия сырости и коррозии.
* Если счетчик работает неправильно, убедитесь, что все провода подключены надлежащим образом. В случае если счетчик по-прежнему не работает, следует проверить, правильно ли вставлены батарейки и не разрядились ли они. Если изображение на счетчике неразборчиво или же некоторые элементы не видны, следует заменить батарейки.

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКЕ

Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА приносит организму много пользы: улучшает физическую форму, формирует мышцы, а также, в сочетании с контролированием потребляемых калорий, позволяет сбросить вес.

Сброс веса

В данном процессе важным фактором является усилие, которое вкладывается в упражнение. Чем дольше и тяжелее Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сожжете. Успехом является достижение такой же производительности, как и при выполнении специальных упражнений по улучшению формы.

Сфера применения

Степпер предназначен для общеразвивающих упражнений, исключительно для домашнего использования. Он отвечает требованиям нормы EN957 и является устройством, относящимся к классам H и C. Степпер не может использоваться в качестве терапевтического или реабилитационного инвентаря.

Позиция во время упражнений

Станьте на подножках степпера. Ступни должны находиться в центре каждой подножки. Ладонями возьмитесь на руль. Во время упражнений спина должна быть выпрямленной.

Фаза разминки

Данный этап гарантирует требуемое протекание крови по телу и обеспечивает правильную работу мышц. Разминка уменьшает риск появления судорог и повреждения мышцы. Рекомендуется выполнение нескольких растягивающих упражнений, показаных на приведенных ниже рисунках. Каждая из позиций должна удерживаться в течении примерно 30 секунд, не следует перенапрягать или дергать мышцы во время выполнения упражнений. Если Вы почувствуете какую-либо боль, следует немедленно прекратить упражнение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 05 | **Растягиваение мышц бедра и ягодиц**  Выполните упражнение согласно рисунку. | 02 | **Растягивание четырехглавых мышц**  Положите правую ладонь на стене. Левой рукой возмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам. |
| 06 | **Растягиваение мышц бедра и коленей**  Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы. | 03 | **Растягивание мышц верхней партии тела**  Станьте на полу. Ноги на ширине плеч, обе руки поднимите вверх над туловищем (как указано на рисунке), растяните боковые мышцы. |
| 01 | **Растягиваение икроножных мышц**  Станьте около стены. Обопритесь ладошками о стену. Попеременно отводите ноги назад и расстяните мышцы ног. | 04 | **Растягивание мышц ног**  Лягте на полу. Согните ноги в коленях и притяните их к грудной клетке. |

Этап тренировки, отдых

На данном этапе требуется большая физическая активность. Со временем, в случае регулярных тренировок, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Необходимо заниматься в своем собственном ритме, но важно удерживать одинаковый темп. Во время упражнений пульс должен находиться в пределах определенной зоны.

Данный этап должен длиться, по крайней мере, 12 минут, но для

большинства людей он может длиться около 15-20 минут.

Отдых позволяет восстановить нормальный пульс и охладить мышцы. Он является своеобразным повторением разминки. Этот этап должен длиться около 5 минут. Следует повторить растягивающие упражнения, помня о том, чтобы не перенапрягать мышц. Рекомендуется проводить тренировку, по крайней мере, три раза в неделю.

УПРАЖНЕНИЯ

**Обычный степ** – Легкое упражнение для улучшения кровообращения

Степ как для начинающих пользователей – в медленном и спокойном темпе. Во время упражнения ладони должны находиться на руле.

**Приседания** – Помогает формировать и усиливать ягодицы, бедра, икры.

Согните ноги в коленях так, чтобы ягодицы находились ближе основания. Следите за тем, чтобы колени выходили за воображаемую линию пальцев ног. Повторяйте упражнение такое количество раз, какое Вы можете выполнить без чрезмерных усилий. Для того чтобы отдохнуть, вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение.

**Выжимания над головой** – Формирует руки и ноги.

Во время степа поднимите ладони и положите их на плечах. Во

время шага одной ногой поднимите обе руки вверх над головой. Во время шага другой ногой опустите руки в исходное положение. Повторите упражнение.

**Упражнение для бицепсов** – Укреплят бицепсы и улучшает кровообращение.

Во время степа вытяните руки вдоль туловища, ладонями наружу. Во время шага одной ногой поднимите обе руки к грудной клетке. Во время шага другой ногой опустите руки в исходное положение.

**Упражнение для боковых мышц спины и живота**

Перед началом упражнений станьте обеими ногами на вращающийся диск. Расслабьте руки и опустите их вдоль туловища, их можно также поднять вверх или же вытянуть в стороны. Затем, вращаясь всем телом влево и вправо, приведите диск в движение.



Обозначение тренажера символом перечеркнутого контейнера для мусора сообщает о запрете размещения использованного электрооборудования и электротехники вместе с другим бытовым мусором. Согласне Директиве WEE о способе распоряжения использованного электрооборудования и электротехники, для данных предметов следует применять отдельные способы утилизации.  Потребитель, который намерен избавиться от изделия, обязан отдать его в пункт сбора использованного электрооборудования и электротехники, и таким образом, обеспечивает повторное употребление, рециклинг, тем самым, защищает окружающую среду. Для этого следует связаться с пунктом, в котором данное оборудование было куплено или с представителями локальных властей. Опасные элементы, сосредоточенные в электрооборудовании могут привести к продолжительным и неблагоприятным изменениям натуральной среды, а также, отрицательным образом воздействовать на здоровье людей.

# NÁVOD K OBSLUZE

## POZNÁMKY Před zahájením používání tohoto zařízení si přečti pozorně návod a ponech k pozdějšímu použití!!!

## Výrobek je určen výhradně k domácímu použití!

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

* Nežli začneme skládat zařízení a před zahájením tréninku je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je garantováno pouze tehdy, bude-li složeno, udržováno a používáno správným způsobem, který je popsán v návodu. Pokud nejsi uživatelem, předej prosím všem uživatelům tento návod a informuj o nebezpečí a bezpečnostních opatřeních.
* Před zahájením cvičení se poraď se svým lékařem, zda neexistují žádné psychické a fyzické okolnosti, které by mohly být nebezpečné pro zdraví a bezpečnost. Lékařská porada může chránit také před nesprávným použitím zařízení. Lékař určí, zda je opodstatněné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
* Všímej si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo příliš namáhavé cvičení může negativně ovlivnit Tvé zdraví. Pokud se vyskytne kterýkoliv z dále uvedených příznaků, tj.: bolest, tlak v hrudi, nepravidelný tep, příliš zkrácené dýchání, omdlení, závratě, nevolnost, je nutné okamžitě přerušit cvičení. Pokud některý z výše uvedených příznaků nastane, musíš se okamžitě setkat se svým lékařem a do té doby přerušit cvičení.
* Děti a zvířata se musí zdržovat daleko od tohoto zařízení. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
* Přístroj je nutné umístit na rovné, tvrdé ploše zajištěné žíněnkou nebo kobercem. Kvůli bezpečnosti je nutné ponechat 1 m prostoru na každé straně zařízení. Je nezbytné cvičit daleko od předmětů s ostrými hranami.
* Před zahájením cvičení je nutné se ujistit, zda všechny šrouby a matice jsou dobře dotažené.
* Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li pravidelně kontrolováno. Je nutné si všímat obzvláště dílů, které se opotřebovávají.
* Zařízení se musí používat vždy v souladu s jeho určením. Pokud

během montáže anebo používání vyjde najevo, že některý díl je vadný nebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit používání a zařízení předat do servisu. Poškozené díly je nutné okamžitě změnit anebo přestat používat zařízení až do opravy. Nesmí se používat poškozené zařízení.

* Na trénink používat vhodné oblečení. Vyhýbat se volnému oblečení, které by mohlo zavadit o zařízení a omezovat takto anebo znemožňovat pohyby. Rovněž se doporučuje cvičit ve vhodné sportovní obuvi.
* Zařízení je klasifikováno do uživatelské třídy H a C. Nehodí se pro terapeutické a rehabilitační účely.
* Zařízení je určeno pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 100 kg.
* Během zvedání a přenášení zařízení je nutné dodržet zvláštní pozornost. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby Během zvedání a přenášení zařízení je nutné dbát na správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
* Při montáži zařízení je nutné přesně dodržovat pokyny z přiloženého návodu a používat jen díly nacházející se v balení. Před zahájením skládání ověřit, zda všechny díly uvedené na přiloženém seznamu jsou v balení.
* Nástavné prvky zařízení se nedoporučuje ponechávat v takové pozici, která by mohla omezovat pohyby cvičícího uživatele, aby nevyčníval žádný element.

VAROVÁNÍ!! Před použitím běžeckého magnetického pásu je nutné si přečíst návod.

Za případná zranění anebo poškození předmětů, ke kterým dojde v důsledku nesprávného používání tohoto zařízení, neneseme odpovědnost.

Zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry po rozložení: 45x35x21 cm

Hmotnost: 7,2 kg

Maximální hmotnost uživatele: 100kg

Brzdný systém není závislý na rychlosti

NÁVOD KE SLOŽENÍ (Obrázky, s.17)

Stepper je složený v 99%. Před prvním použitím je nutné vložit baterie a našroubovat otočný šroub.

Na zadní části počítadla se nachází otvor na baterii 1,5V. Je nutné spojit počítadlo s vedením a nasadit kryt.

POUŽÍVÁNÍ

Nastavení výšky pedálů (Obrázky, s.18)

Regulační šroub nacházející se na základně stepperu umožňuje provést změnu výšky pedálů.

Pedály nastavené vysoko znamenají větší námahu během cvičení, zatímco nízké nastavení znamená malou námahu.

**ROZSAH POUŽITÍ**

Steper je zařízením určeným ke cvičení, které napomáhá udržet a zlepšit kondici, **je určené výhradně pro domácí použití**, a bylo klasifikováno do uživatelské třídy H a C. Nehodí se pro terapeutické a rehabilitační účely.

NÁVOD K POUŽITÍ POČÍTADLA (Obrázky, s.18)

Specifikace:

COUNT (počítadlo všech kroků) – 0 – 9999 TIMES

TIME (čas práce) – 00:00-99:59 MIN

CALORIE (Kalorie) – 0 – 9999 CAL

REPS/MIN (počítadlo kroků/minutu) – 0 -999 TIMES/MIN

SCAN – ukazuje všechny výše uvedené hodnoty za sebou

Displej se zapíná automaticky jakmile vstoupíš na zařízení anebo po stisknutí červeného tlačítka.

Displej se automaticky vypne po 4 minutách po zakončení tréninku na stepperu.

Funkce:

TIME (čas) - zapamatování času cvičení

REPS/MIN - monitorování kroků za minutu během cvičení

COUNT - počítadlo počtu kroků během cvičení

CALORIE - počítadlo spálených kalorií během cvičení

SCAN - automatické přepínání mezi funkcemi: čas – kalorie - kroky/minutu

ČERVENÉ TLAČÍTKO – Podrž tlačítko přes 3 sekundy, tím vynuluješ všechny hodnoty

Baterie (Obrázky, s.18)

Baterie: 2 x 1,5V AA

Za účelem výměny baterií v počítadle musíme sundat počítadlo z držáku, následně vyndat kryt na baterie nacházející se na zadní straně počítadla.

* Vložit baterie do komory na baterie v zadní části počítadla.
* Pokud se displej nezapne, vyndat baterie a počkat 15 sekund.
* Ujisti se, že baterie dobře kontaktuje s plíšky a dobře zapadla.
* Uzavři kryt a umísti počítadlo do držadla.
* Každá výměna baterií znamená vynulování všech předchozích nastavení.
* Opotřebované baterie vyhodit do nádob určených pro tento druh odpadu.
* Nikdy nevyhazuj baterie do normálního odpadkového koše.

POZOR !

* Baterie nelze opětovně nabíjet, pokaždé je třeba nahradit novými.
* Nesmí se dávat dohromady dva různé typy baterií anebo nové s použitými.
* Používat pouze baterie s doporučeným symbolem anebo jejich ekvivalenty.
* Spotřebované, vybité baterie nahradit novými.
* Během výměny baterií dbát na správnou polaritu.
* Nesvírat napájecí plíšky.

ÚDRŽBA

* Za účelem udržení výkonnosti zařízení je nutné občas promazat plastové podložky u šroubů na koncích křížáků, na místě upevnění lanka a šroub u kolečka mazivem ŁT-43
* Před každým použitím zařízení je nutné se ujistit, zda všechny šrouby, matice i a jiné elementy jsou dobře dotažené.
* K čištění se nesmí používat agresivní čistící prostředky. Používej měkký, vlhký hadřík, kterým odstraníš nečistotu a prach. Odstraňuj

stopy potu protože to může vést k poškození čalouněných částí.

* Zařízení skladovat na suchých místech, chránit před vlhkem a korozí.
* Pokud displej nefunguje správně, je nutné ověřit, zda všechny kabely jsou dobře propojené. Jestliže displej nefunguje i nadále, pak je nutné ověřit baterie, zda jsou dobře vložené a zda nejsou vybité. Jsou-li zobrazované hodnoty na displeji nečitelné anebo některé nejsou vidět, pak je nutné vyměnit baterie.

JAK TRÉNOVAT

Dodržování TRÉNINKOVÉHO CYKLU znamená velké výhody pro zdraví, napomáhá udržet: fyzickou kondici, utvářet svalstvo ve spojení s kontrolou spalování kalorií – shazování váhy.

Rozsah použití

Steper je zařízením určeným ke cvičení, které napomáhá udržet a zlepšit kondici, je určené výhradně pro domácí použití, a bylo klasifikováno do

uživatelské třídy H a C. Nehodí se pro terapeutické a rehabilitační účely.

Hubnutí

Zde je důležitým faktorem námaha, kterou cvičení vyžaduje. Čím déle a

čím více trénuješ, tím více kalorií spaluješ. Úspěchem bude dosažení identické efektivity jako v rámci kondičního tréninku.

Poloha

Stoupni si na pedálech stepperu. Chodidla musí uprostřed každého z nich.

Dlaně polož na řídítka. Během cvičení je třeba mít narovnaná záda.

Kroky na stepperu provádíme plynulým způsobem.

Fáze rozcvičky

Tato etapa zaručuje správný krevní oběh v těle a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vzniku křečí a poškození svalu. Doporučuje se provést několik uvolňujících cviků podle níže uvedených obrázků. V každé pozici je vhodné setrvat alespoň 30 vteřin, nepřetěžujme anebo nenamáhejme svaly během provádění cviků. Pokud pocítíš jakoukoliv bolest, je třeba okamžitě přerušit cvičení.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 05 | **Protažení svalů stehenních a hýždí**  Proveď cvičení jako na obr. | 02 | **Protahování stehen**  Polož pravou dlaň na stěnu. Levou rukou uchop levé chodidlo. Následně pravou rukou chytni pravé chodidlo. |
| 06 | **Protahování svalstva stehenních a kolen**  Sedni si na podlaze. Natáhni nohy před sebe.  Následně se předkloň a zkus se dotknout rukama chodidel. | 03 | **Protahování horních částí těla**  Lehce rozkročmo si stoupni na podlahu, dej ruce nad hlavu (jako na obr.), a pak protáhni svaly ramen |
| 01 | **Protahování lýtkového svalstva**  Rozkročmo si stoupni u stěny. Dlaněmi se opři o stěnu.  Střídavě vykopávej nohy dozadu za účelem protažení svalstva nohou. | 04 | **Protahování svalstva nohou**  Lehni si na podlahu. Ohni nohy v kolenou a přitáhni je k hrudi. |

Tréninková fáze, odpočinek

Tato etapa je již náročná. S postupem času, při pravidelných cvičeních se svaly Tvých nohou stanou pružnější. Cvičení provádět ve svém vlastním tempu, je však důležité, aby bylo neustále dodržováno totéž tempo. Během cvičení by se měl tep udržovat na vymezené úrovni.

Tato etapa by měla trvat alepsoň 12 minut, ale pro většinu osob tento čas může činit 15-20 minut.

V rámci odpočinku se náš tep vrátí na normální úroveň a dojde k ochlazení svalů. Tato etapa je opakováním rozcvičky a je nutné v ní pokračovat po dobu zhruba 5 minut. Je nutné zopakovat uvolňující cviky, nutno mít na paměti, abychom nepřetížili svaly. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně.

CVIČENÍ

**Obyčejný step** – Snadný cvik zlepšující krevní oběh.

Step takový jako pro začátečníky – pomalé a klidné tempo. Během cvičení se dlaně opírají o řídítka.

**Dřepy –** Pomáhají utvářet a posilovat hýždě, bedra a stehna.

Ohni kolena a bedra takovým způsobem, aby se hýždě ocitly blíže podlahy. Nedovol však, aby se kolena ocitla vně linie prstů nohou. Cvik opakuj tolikrát, kolikrát jen můžeš bez přílišné námahy, následně se vrať do výchozí polohy, aby sis odpočinul. Cvik zopakovat.

**Vzpažování** – utváří ramena na nohy.

Během stepu zvedni ruce dotýkaje se ramen. Pokaždé, kdy provádíš krok

na stepperu vzpaž obě ruce nahoru nad hlavu. Při druhém kroku spusť ruce do výchozí polohy. Cvik zopakovat.

**Cvik na svaly** – Posiluje svalstvo a zlepšuje krevní oběh.

Během stepu ruce drž podél trupu, dlaněmi vně. Při každém kroku na stepperu ohni lokty a zvedni obě dvě ruce k hrudi. Následně spolu dalším krokem spusť ruce do výchozí polohy.

**Cvik na boční svalstvo zad a břicha**

Stupni si obounož na twisteru. Ruce volně dolů anebo zvedni je nahoru nebo na strany. Následně proveď obrat celého těla střídavě doleva a doprava a tímto rozhýbáš twister.



Označení zařízení symbolem  škrtnutého kontajneru na odpad  informuje o zákazu umísťování  odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s  jiným odpadem. Podle směrnice ES o zpôsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utilizaci. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů. Nebezpečné složky v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.

# NÁVOD NA OBSLUHU

## Pozor Tento návod na obsluhu dobre uschovajte pre prípad jeho použitia v budúcnosti.

## Tento produkt je určený výlučne pre domáce použitie!

POZNÁMKY OHĽADNE BEZPEČNOSTI

* Pred pristúpením k skladaniu prístroja a pred začatím s tréningom sa dôkladne oboznámte s nasledujúcim návodom. Bezpečné a efektívne užívanie prístroja môže byť zabezpečené iba vtedy, keď tento bude správnym, v návode popísaným spôsobom zložený, udržovaný a používaný. Ak nie ste užívateľom, poskytnite prosím tento návod všetkým užívateľom a informujte ich o všetkých ohrozeniach a bezpečnostných opatreniach.
* Pred pristúpením k cvičeniu konzultujte s lekárom, či neexistujú žiadne duševné či fyzické determinanty, ktoré by mohli predstavovať ohrozenie pre Vaše zdravie a bezpečie. Rozhovor s lekárom Vás tiež môže zachrániť pred nesprávnym použitím prístroja. Lekár určí, či je dôvodné použitie liekov, ktoré by ovplývnili Váš pulz, tlak či hladinu cholesterolu.
* Všímajte si signály Vášho tela. Nesprávne alebo príliš namáhavé cvičenie môže mať na Vaše zdravie negatívny dopad. Okamžite prestaňte s cvičením, ak sa vyskytne akýkoľvek z nasledujúcich príznakov: bolesti, úzkosť v hrudníku, nepravidelný tep, výnimočne krátky dech, mdloby, závraty hlavy, pocit na zvracanie. Ak nastane hociktorý z týchto príznakov, okamžite kontaktujte svojho lekára a do tej doby prestaňte s tréningom.
* Deti a zvieratá držte ďaleko od prístroja. Prístroj je určený len a výhradne pre dospelé osoby.
* Prístroj umiestnite na rovnom, pevnom povchu, zabezpečenom žinenkou alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov nechajte vôkol steppera po 0,5 m voľného priestoru z každej strany.
* Pred pristúpením k cvičeniu uistite sa, že všetky skrutky a matice sú riadne dotiahnuté.
* Bezpečnosť stroja bude zaručená len vtedy, ak bude podrobovaný pravidelným prehliadkám a kontrolám. Zvláštnu pozornosť venujte častiam vystaveným opotrebovaniu.
* Prístroj vždy používajte v súlade s jeho určením. Ak sa počas montáže alebo užívania niektorá časť ukáže ako vadná resp. bude vydávať znepokojujúce zvuky, prestaňte ju používať a odovzdajte do servisu. Poškodený stroj sa nesmie používať.
* Počas tréningu si oblečte primeraný odev. Vyhýbajte sa príliš voľnému odevu, ktorý by sa mohol o prístroj zachytiť alebo obmedzovať či znemožňovať pohyb.
* Stepper je určený na domácie užívanie. Maximálna prípustná váha užívateľa je 100 kg.
* Zvláštnú opatrnosť zachovajte pri unášaní a prenášaní prístroja. Pri unášaní a prenášaní prístroja zachovajte správne postavenie tela, aby ste si nepoškodili chrbticu.
* Prístroj bol zaradený do triedy H a C podľa normy EN 957 a je určený výhradne na domácie užívanie. Nesmie sa používať ako terapeutické či rehabilitačné zariadenie.

Varovanie: pred použitím stepera si prečítajte tento návod.

Nenesieme zodpovednosť za prípadné úrazy alebo poškodenia predmetov, ktoré boli spôsobené nesprávnym užívaním tohto produktu

TECHNICKÉ ÚDAJE

Netto váha – 7,2 kg

Rozmery po rozložení – 45 x 35 x 21 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 100 kg

Brzdný systém je nezávislý na rýchlosti

MONTÁŽ (Obrázky, s.17)

Stepper je zmontovaný v 99%. Pred prvým použitím vložte batériu a priskrutkujte gombík.

Zozadu počitadla sa nachádza otvor pre vloženie batérie 1,5V. Pripojte vodič k počítači a nasaďte kryt.

NASTAVENIE VÝŠKY STUPŇOV (Obrázky, s.18)

Regulačný gombík nachádzajúci sa na prednom drieku steppera umožňuje zmenu výšky stupňov.

Vysoko nastavené stupne vyžadujú pri cvičení väčšiu námahu, nízko nastavené naopak menšiu

ROZSAH POUŽITIA

Stepper je prístroj určený pre cviky na všeobecný rozvoj, výhradne na domácie užívanie. Patrí k triede H a C v súlade s EN957.

Nesmie sa používať ako terapeutické či rehabilitačné zariadenie.

NÁVOD NA OBSLUHU POČITADLA (Obrázky, s.18)

Špecifikácia

**COUNT** (počet všetkých opakovaní) – 0 – 9999 TIMES

**TIME** (čas práce) – 00:00-99:59 MIN

**CALORIE** (Kalórie) – 0 – 9999 CAL

**REPS/MIN** (počet opakovaní /minúta) – 0 -999 TIMES/MIN

**SCAN –** prezentuje všetky vyššie uvedené hodnoty za sebou

Obrazovka sa automaticky zapne po vstupe na stroj alebo po stlačení červeného tlačidla.

Obrazovka sa automaticky vypne po 4 minútach od ukončenia tréningu na steppere.

Funkcie

**TIME (čas) –** Zapamätávanie času cvičenia

**REPS/MIN –** Sledovanie krokov za minutu počas cvičenia

**COUNT –** Počitadlo krokov počas cvičenia

**CALORIE –** Počitadlo spálených kalórií počas cvičenia

**SCAN - A**utomatické zobrazenie každej funkcie medzi: čas – kalórie - kroky/minúta

**ČERVENÉ TLAČIDLO –** Pridržte tlačidlo na 3 sekundy, aby sa vynulovali všetky hodnoty

Batérie (Obrázky, s.18)

Batérie: 2 x 1,5V AA

Za účelom výmeny batérie v počitadle zložte počitadlo z úpínadla a následne odstráňte kryt batérie, nachádzajúci na zadnej strane počitadla.

* Vložte batériu zozadu počitadla.
* V prípade, že sa obrazovka nezapne, vyberte batériu a počkajte 15 sekúnd.
* Uistite sa, že batérie dobre priliehajú a dotýkajú sa úchytov.
* Zatvorte kryt a umiestite počitadlo v úpínadle.
* Pri každej vymene batérií budú všetky nastavenia stornované.
* Opotrebované batérie je nutné vyhodiť do špeciálnych kontajnerov, určených pre tento účel.
* Nihdy nevyhadzujte batérie do koša.
* Stepper držte ďaleko od vody a vlhka.

POZOR !

* Batérie sa nehodia na opätovné nabitie, musia za vždy vymeniť za nové.
* Nemiešajte so sebou rôzne druhy batérií, alebo batérie nové s použitými.
* Používajte iba batérie s odporúčaným symbolom alebo ekvivalentné.
* Vyčerpané batérie vymeňte za nové.
* Pri výmene batérií pamätajte sa na zachovanie polarity.
* Svorky napájania sa nemôžu vzájomne dotýkať.

ÚDRŽBA

* Pre zachovanie funkčnosti zariadenia, je potrebné pravidelne mazať plastové podložky v skrutkách na koncoch posuvníkov, v mieste upevnenia lanka a skrutku pri koliesku - mazivom ŁT-43
* Pred každým použitím steppera sa ubezpečte, že sú všetky skrutky, matice a gombíky dotiahnuté.
* Na čistenie stroja nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Použíte mäkkú, vlhkú handričku na odstránenie nečistôt a prachu..
* Prístroj uschovávajte v suchých miestach, aby bol chránený pred vlhkom a koróziou.
* Ak počitadlo funguje nesprávne, uistite sa prosím, či sú všetky vodiče dobre pripojené, najmä horný vodič s počitadlom. Ak počitadlo naďalej nefunguje, skontrolujte či sú batérie dobre vložené a nevybité. Ak sú údaje na displeji nečitateľné alebo niektoré prvky nie sú vidieť, vymeňte batérie

INŠTRUKCIE K TRÉNINGU

Dodržiavanie TRÉNINGOVÉHO CYKLU znamená veľa prínosov pre zdravie, ako: fyzická kondícia, tvarovanie svalov a - v spojení s kontrolou prijímaných kalórií– strata váhy.

Rozsah použitia

Stepper je prístroj určený pre cviky na všeobecný rozvoj, výhradne na

domácie užívanie. Patrí k triede H a C v súlade s EN957. Nesmie sa používať ako terapeutické či rehabilitačné zariadenie.

Strata váhy

Dôležitým faktorom je tu úsilie, ktoré musíte do cvičenia vložiť. Čím dlhšie a ťažšie trénujete, tým viac kalórií stratíte. Úspechom bude dosiahnutie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

Poloha

Postavte sa na stupňoch steppera. Chodidlá by sa mali nachádzať uprostred každého zo stupňov. Dlane si oprite na volante. V priebehu cvičenia udržujte chrbát vzpriamený.

Zahrievacia fáza

Táto fáza zaručuje správne prúdenie krvy v organizme a napomáha správnej práci svalstva. Rozohriatie redukuje riziko vzniku kŕča a poškodenia svalstva. Odporúča sa vykonanie niekoľkých stečingových cvikov znázornených na dolu uvedených obrázkoch. V každej pozícii by ste mali vydržať okolo 30 sekúnd. Počas týchto cvikov nie je vhodné svaly prílišne napínať alebo namáhať. Ak pocítite akékoľvek bolesti, okamžite prestaňte cvičiť.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 05 | **Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov**  Vykonajte cvičenie ako obr. | 02 | **Rozťahovanie stehenných svalov**  Položte pravú dlaň na stene. Ľavou rukou chyťte ľavé chodidlo. Následne pravou rukou chyťte pravé chodidlo. |
| 06 | **Rozťahovanie stehenných svalov a kolien**  Sadnite si na zem. Nohy vytiahnite pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlaňami chodidlá. | 03 | **Rozťahovanie horných častí tela**  Staňte na podlahe v jemnom rozkroku, obidve ruky umiestnite nad hlavou (tak, ako je to na obr.) A následne roztiahnite ramenné svaly. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 01 | **Rozťahovanie lýtkových svalov**  Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premenlivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom roztiahnutia nožného svalstva. | 04 | **Rozťahovanie nožných svalov**  Ľahnite si na zem. Nohy pokrčte v kolenách a pritiahnite ich k hrudníku. |

Faza tréningu, oddych

Táto fáza vyžaduje fyzickú námahu. Postupne pri pravidelnom tréningu sa svaly Vašich nôh stanú omnoho elastickejšie. Cvičte svojím vlastným tempom, ale dôležité je to, aby ste toto tempo stále udržiavali. Počas cvičenia by sa Váš pulz mal nachádzať v zóne znázornenej na obrázku.

Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút, ale v prípade väčšiny osôb môže trvať medzi 15-20 minútami.

Oddych umožňuje obnovenie normálneho pulzu a upokojenie svalstva. Táto fáza je zopakovaním zahrievacej fázy a treba ju vykonávať približne 5 minút. Zopakujte počas nej rozťahovacie cvičenia ale nezabúdajte pritom, aby ste svalstvo príliš namáhali. Odporúčame trénovať minimálne trikrát týždenne.

CVIČENIA

**Obyčajný step** - Jednoduché cvičenie na zlepšenie krvného obehu.

Step taký ako pre začiatočníkov – v pomalom a kľudnom tempe. Dlane si počas cvičenia oprite na volante.

**Drepy** - Pomáha vytvarovať a posilniť zadok, bedrá a stehná.

Zohnite kolená a bedrá tak, aby sa zadok ocitol bližšie podlahy. Zabráňte, aby sa kolená našli mimo čiaru prstov chodidiel. Cvik zopakujte toľkokrát, koľko bez prílišnej námahy dokážete, následne sa vráťte do normálnej polohy, aby ste si odpočinuli. Cvičenie zopakujte.

**Vytláčanie nad hlavu** – Tvaruje ramená a nohy

Počas stepu zdvihnite ruky a dotknite sa ramien. Vždy, keď´vykonávate krok na steppere, zdvihnite obidve ruky hore nad hlavu. Keď vykonávate druhý krok z druhej strany spusťte ruky do východzej polohy. Cvičenie zopakujte.

**Cvičenie bicepsov** - Posilňuje bicepsy a zlepšuje krvný obeh.

Počas stepu uložte obe ruky pozdĺž trupu, dlane dajte von. Vždy, keď´vykonávate krok na steppere, zohnite lakte a zdvihnite ruky ku hrudníku. Následne, robiac krok z druhej strany, spusťte obe ruky do východzej polohy.

**Cvičenie na bočné svaly chrbátu a brucha**

Postavte sa oboma chodidlami na twister. Ruky dajte voľne dole alebo zdvihnete hore resp. dajte na boky. Následne krútením celého tela striedavo vľavo a vpravo uveďte twister do pohyblu



Označenie zariadenia symbolom s prečiarknutým kontajnerom na odpad informuje o tom, že sa opotrebené elektrické a elektronické zariadenie nesmie vyhodiť s komunálnym odpadom. V súlade so Smernicou OEEZ o odpade z elektrických a elektronických zariadení tento druh odpadu je potrebné odstraňovať iným spôsobom.  Používateľ, ktorý sa chce zbaviť tento produkt, je povinný odovzdať ho na mieste zbierky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opätovné využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobiť, kontaktujte podnik, v ktorom ste kúpili zariadenie alebo zástupcov miestnej vlády.  Nebezpečné látky, ktoré obsahujú elektronické zariadenia, môžu byť zapríčiniť nepožadované zmeny v životnom prostredí a aj škodiť ľudskému zdraviu.

# NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

## PASTABOS Atidžiai perskaitykite šią instrukciją prieš pradedant naudoti prietaisą ir laikykite ją vėlesniam naudojimui!!!

## Produktas skirtas tik naminiam naudojimui!

INFORMACIJOS DĖL SAUGUMO

* Prieš pradedant montuoti prietaisą ir prieš pradedant treniruotis privaloma atidžiai perskaityti šią instrukciją. Saugus ir efektyvus naudojimas užtikrintas tik jeigu prietaisas gerai surinktas, konservuojamas ir tinkamai naudojamas, pagal instrukciją. Jeigu tu pats neesi vartotojas, prašome perduoti visiems vartotojams šią instrukciją ir pranešti jiems apie galimus pavojus ir saugumo priemones.
* Prieš pradedant mankštintis privaloma konsultuotis su gydytoju siekiant nustatyti ar nėra jokių psichinių ar fizinių sutrikimų, kurie galėtų sukelti pavojų Tavo sveikatai ir saugumui. Konsultavimas su gydytoju gali taip pat apsaugoti nuo netinkamo naudojimo. Gydytojas nustatys ar pateisinama taikyti vaistų, kurie turėtų įtaką pulsui, spaudimui arba cholesterolio lygiui.
* Nukreipkite dėmesį į Tavo kūno signalus. Netinkama arba per sunki mankšta gali turėti neigiamą įtaką Tavo sveikatai. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant nutraukti mankštą: skausmas, spaudimas krūtinės ląstoje, nereguliarus kvėpavimas, nepaprastai sutrumpintas kvėpavimas, apalpimai, galvos svaigimai, koktumas. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant susisiekti su savo gydytoju ir iki to momento nutraukti treniruotis.
* Prietaisą privaloma laikyti vaikams ir gyvuliams neprieinamoje vietoje. Prietaisas skirtas tik suaugusiems.
* Prietaisą reikia pastatyti ant tiesaus, kieto paviršiaus, kuris apsaugotas dembliu ar kilimu. Atsižvelgiant į saugumą, privaloma išlaikyti 1 m atstumą iš kiekvienos prietaiso pusės. Privaloma mankštintis toli nuo daiktų turinčių aštrus kraštus.
* Prieš pradedant makštinis reikia įsitikinti, kad visi varžtai ir veržlės tikslai prisukti.
* Prietaiso saugumas gali būti užtikrintas tik jeigu jis bus reguliariai tikrinamas ir prižiūrimas. Ypatingą dėmesį būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi
* Įrangą reikia naudoti visada pagal jos paskirtį. Jeigu montuojant arba naudojant prietaisą kokia nors dalis bus sugadinta, arba išduoda nerimą keliančius garsus, reikia nutraukti naudoti ir atiduoti prietaisą į servisą. Negalima naudoti sugadintą prietaisą.
* Mankštinantis, privaloma apsirengti tinkamais drabužiais. Reikia vengti laisvų drabužių, kurie galėtų užsikabinti už prietaisą arba tokie, kurie galėtų apriboti judesius arba padaryti juos negalimus. Rekomenduojama taip pat mankštintis apsirengę tinkama avalyne.
* Įranga priskirta H ir C klasei. Negalima jos naudoti terapeutiniams ar reabilitacijos tikslams.
* Produktas skirtas naminiam naudojimui Maksimalus leistinas apkrovimas yra 100 kg.
* Visada reikia būti labai atsargiam pakeliant ir pernešiant prietaisą. Prietaisą visada reikia pernešti dviese. Pakeliant ir pernešiant prietaisą reikia palaikyti tinkamą poziciją, kad nepažeistų stuburo.
* Montuojant prietaisą reikia tiksliai laikytis pridėtos instrukcijos nurodymų ir naudoti tik rinkinyje esančias dalis. Prieš pradedant montuoti, reikia patikrinti ar visos dalys, kurios nurodytos pridėtame sąraše, yra rinkinyje.
* Nerekomenduojama palikti reguliavimo prietaisų, kurie galėtų trukdyti vartotojo judesiams, tokioje padėtyje, kad koks nors elementas iškištų.

ĮSPĖJIMAS!! Prieš pradedant naudoti įrangą reikia perskaityti instrukciją. Mes neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo.

Sveikatos traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys, išskleidus įrenginį: 45x35x21 cm

Svoris neto: 7,2 kg

Maksimalus naudotojo svoris: 100kg

Stabdžių sistema yra ne priklauso nuo greičio

MONTAŽO INSTRUKCIJA (Iliustracijas, p. 17)

Steperis yra 99% sumontuotas. Prieš pradedant juo naudotis, reikia įdėti elementus ir įsukti rankenėlę.

Skaitiklio kitoje pusėje yra anga elementams įdėti 1,5V. Reikia sujungti kompiuterį su laidu ir uždėti dangtelį.

NAUDOJIMAS

LAIPTŲ AUKŠČIO REGULIAVIMAS (Iliustracijas, p. 18)

Reguliavimo rankenėlė ant priekinio steperio pagrindo leidžia pakeisti laiptų aukštį.

Aukštai nustatyti laiptai reikalauja daugiau pastangų mankštinimo metu, tačiau žemai nustatyti laiptai mažiau pastangų.

TAIKYMO APIMTIS

Steperis yra prietaisas skirtas bendro ugdymo tikslams, tik naminiam naudojimui, ir priskirtas H ir C klasei. Negali būti naudojamas kaip terapeutinę arba reabilitacijos įrangą.

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA (Iliustracijas, p. 18)

Specifikacija:

**COUNT** (visų pakartojimų kiekis) – 0 – 9999 TIMES

**TIME** (darbo laikas) – 00:00-99:59 MIN

**CALORIE** (Kalorijos) – 0 – 9999 CAL

**REPS/MIN** (pakartojimų kiekis/minutė) – 0 -999 TIMES/MIN

**SCAN** – rodo visas minėtas vertes iš eilės.

Monitorius įsijungia automatiškai užlipus ant prietaiso arba nuspaudus raudonas mygtuką.

Monitorius automatiškai išsijungia po 4 minučių nuo treniruotės pabaigimo.

Funkcijos:

**TIME** (laikas) - Pratimo laiko įsiminimas

**REPS/MIN** - Žingsnių per minutę stebėjimas, mankštinimo metu

**COUNT** - Žingsnių skaitiklis, mankštinimo metu

**CALORIE** - Sudegintų kalorijų skaitiklis, mankštinimo metu

**SCAN** - Automatiškas kiekvienos funkcijos rodymas: laikas - kalorijos - žingsniai/minutę

**RAUDONAS MYGTUKAS** – prilaikykite mygtuką 3 sekundes, kad ištrintumėte visas vertes.

Baterijos (Iliustracijas, p. 18)

Baterijos: 2 x 1,5V AA

Siekiant pakeisti baterijas spidometre reikia nuimti spidometrą nuo tvirtinimo ir nuimti baterijos dangtelį spidometro užpakalinėje dalyje.

* Įdėkite vieną bateriją spidometro užpakalinėje dalyje.
* Jeigu monitorius neįsijungia reikia išimti baterijas ir palaukti 15 sekundžių.
* Patikrinkite ar baterija gerai priglunda ir susiduria su griebtuvais.
* Uždarykite dangtelį ir įdėkite spidometrą tvirtinime.
* Kiekvieną kartą pakeičiant baterijas visi nustatymai bus panaikinti.
* Suvartotas baterijas reikia išmesti į specialius konteinerius skirtus baterijoms laikyti.
* Niekada neišmeskite baterijų į šiukšlių dėžę.

DĖMESIO!

* Baterijų negalima pakartotiniai įkrauti, kiekvieną kartą reikia jas pakeisti naujomis.
* Negalima maišyti įvairios rūšies baterijų, arba naujų baterijų su naudotomis.
* Reikia naudoti tik baterijas su rekomenduojamu simboliu arba atitinkamas baterijas.
* Suvartotas baterijas reikia pakeisti naujomis.
* Pakeičiant baterijas reikia nukreipti dėmesį į poliariškumą.
* Negalima jungti maitinimo gnybtų.

KONSERVAVIMAS

* Siekiant išlaikyti įrangos funkcionalumą, būtina kartkartėmis tepti plastikines varžtų poveržles slankiklių galuose, virvės tvirtinimo vietose ir varžtą, esantį prie ratelio, naudojant tepalą ŁT-43
* Kiekvieną kartą prieš naudojant prietaisą, reikia patikrinti, ar visi varžtai, veržlės ir rankenėlės prisukti.
* Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Šalinkite prakaito dėmes, nes rūgšti reakcija gali pažeisti apmušimą.
* Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, norint jį apsaugoti nuo drėgmės

ir korozijos.

* Jeigu spidometras neveikia taisyklingai prašome patikrinti ar visi laidai gerai prijungti. Jeigu skaitiklis dar neveikia taisyklingai, reikia patikrinti ar baterijos gerai įdėti ir ar nėra iškrautos. Jeigu užrašai displėjuje neišskaitomi arba kokie nors elementai nematomi, reikia pakeisti baterijas.

TRENIRUOTĖS INSTRUKCIJA

Treniruotės ciklo laikymasis suteikia daug privalumų sveikatai pvz. gerą fizinę formą, raumenų formavimą bei kartu su valgomų kalorijų kontrole – svorio praradimą.

Svorio sumažinimas

Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniruojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniruotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniruotė.

Taikymo apimtis

Steperis yra prietaisas skirtas bendro ugdymo tikslams, tik naminiam naudojimui, ir priskirtas H ir C klasei. Negali būti naudojamas kaip terapeutinę arba reabilitacijos įrangą.

Pozicija

Reikia stovėti ant steperio laiptų. Pėdas reikia padėti laipto viduje.

Paremkite delnas ant vairo. Mankštinantis, nugara turi būti tiesi.

Žingsniai atliekami ant steperio yra susiję vienas su kitu.

Apšilimo fazė

Šis etapas garantuoja teisingą kraujo apytaką ir užtikrina teisingą raumenų darbą. Apšilimas mažina raumenų mėšlungio ir raumens pažeidimo riziką. Rekomenduojama atlikti kelis tempiamuosius pratimus pagal žemiau pateiktus paveiksliukus. Kiekviena pozicija turi būti laikoma apie 30 sekundžių, atliekant pratimus negalima pernelyg stipriai tempti raumenų. Jei pajusite skausmą, turite nedelsiant nustoti daryti pratimą.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 05 | **Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas**  Atlikite pratimą kaip parodyta pieš. | 02 | **Šlaunų raumenų ištempimas**  Padėkite dešinį delną ant sienos. Kaire ranka pagriebkite kairę pėdą. Po to dešine ranka pagriebkite dešinę pėdą. |
| 06 | **Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas**  Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.  Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas. | 03 | **Viršutinių kūno dalių ištempimas**  Atsistikite ant grindų žergtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis. |
| 01 | **Blauzdų raumenų ištempimas**  Atsistokite žergtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną.  Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis. | 04 | **Kojų raumenų ištempimas**  Atsigulkite ant grindų. Sulenkite kojas keliuose ir pritraukite jas iki krūtinės. |

Treniruotės fazė, poilsis

Šiam etapui atlikti reikia pastangų. Laikui bėgant, po reguliariu treniruočių jūsų kojų raumenys taps labiau elastingi. Pratimus atlikite jūsų tempu. Labai svarbu yra visos treniruotės metu palaikyti vienodą tempą. Pratimų metu jūsų pulsas negali peržengti nustatytų ribų.

Šis etapas turėtų trukti mažiausiai 12 minučių, tačiau daugumai žmonių jis gali trukti apie 15-20 minučių.

POILSIS leidžia atstatyti normalų pulsą ir raumenims atvėsti. Šis etapas – tai apšilimo pakartojimas. Pratimai turi būti atliekami apie 5 minutes. Reikia pakartoti tempiamuosius pratimus, atsiminkite, kad negalima pernelyg stipriai tempti raumenų. Rekomenduojama treniruotis mažiausiai tris kartus per savaitę.

PRATIMAI

**Paprastas stepas** - Lengvas pratimas kraujo apytakai pagerinti

Toks stepas kaip pradedantiesiems - lėtu ir ramu tempu. Mankštinimo metu, delnas privaloma paremti ant vairo.

**Pritupima**I – Padeda formuoti ir stiprinti sėdmenis, strėnas ir šlaunis.

Sulenkite kelius taip, kad sėdmenys būtų arčiau grindų. Neleiskite, kad keliai būtų už pėdos pirštų linijos. Pakartokite pratimą tiek kartų, kiek Jūs pajėgiate be per didelės pastangos, po to sugrįžkite į normalią poziciją, kad pailsėtų. Pakartokite pratimą.

**Kilnojimas virš galvos** – Formuoja pečius ir kojas.

Atliekant stepą pakelkite rankas liesdami pečius. Kiekvieną kartą atlikdami žingsnį ant steperio kelkite abi rankas viršum, virš galvos. Atlikdami antrą žingsnį iš kitos pusės nuleiskite abi rankas į išėjimo poziciją. Pakartokite pratimą.

**Pratimai bicepsams** - Pastiprina bicepsus ir pagerina kraujo apytaką.

Atliekant stepą ištieskite rankas išilgai liemens, delnas uždėkite į išorę. Kiekvieną kartą atlikdami žingsnį ant steperio sulenkite alkūnes ir pakelkite abi rankas į krūtinės ląstą. Atlikdami antrą žingsnį iš kitos pusės nuleiskite abi rankas į išėjimo poziciją.

**Pratimas šoniniams nugaros ir pilvo raumenims**

Mankštinimo metu, stovėkite abiem pėdomis ant twisterio. Laisvai nuleiskite rankas žemyn, aukštyn, arba į šonus. Po to pakaitomis nukreipiant visą kūną į kairę ir dešinę paleiskite twisterį dirbti.



Perbrauktos šiukšliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiama išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su EEĮ direktyva dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų tvarkymo, šiai įrangai taikomi atskiri šalinimo metodai. Vartotojas, kuris ketina pašalinti šį produktą, įpareigotas jį atiduoti į elektros ir elektroninės įrangos atliekų surinkimo aikštelę, paskatindamas pakartotinį naudojimą, perdirbimą, ir natūralios aplinkos apsaugą. Šiuo tikslu, susisiekite su produkto pardavėju, arba vietinių valdžių atstovu. Pavojingos elektroninės įrangos sudedamosios dalys gali sukelti nepalankius ilgalaikius aplinkos pakitimus, ir kenkti žmonių sveikatai.

# LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

## UZMANĪBU Saglabājiet šo instrukciju, lai varētu ieskatīties tajā arī turpmāk

## Šis produkts paredzēts tikai lietošanai mājsaimniecības apstākļos.

DROŠĪBAS PIEZĪMES

* Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
* Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu lai sazināt vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
* Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
* Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
* Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt stepera jāsaglabā pa 0,5 m telpas katrā pusē.
* Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārliecinās, ka visas skrūves un

uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.

* Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
* Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
* Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamas.
* Steperis ir paredzēt lietošanai mājas apstākļos. Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars - 100 kg.
* Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāsaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
* Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce.
* Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistītā instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā.

BRĪDINĀJUMS: pirms stepera lietošanas jāizlasa instrukcija par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi.

TEHNISKIE DATI

Neto svars - 7,2 kg

Izmērs pēc atraisīšanas – 45 x 35 x 21 cm

Maksimālā produkta piepūle - 100 kg

Bremžu sistēma nav atkarīga no ātruma

MONTĀŽA (liustracijas, p. 17)

Steperis ir 99% samontēts Pirms pirmās lietošanas jāieliek baterijas un jāieskrūvē rokturis.

Spidometra mugurpusē atrodas sprauga lai ieliktu baterijas 1,5V. Jāpievieno dators ar vadu un jāuzvelk apvalks.

Pakāpienu augstumu regulēšana (liustracijas, p. 18)

Regulēšanas ciparripa novietota stepera priekšpuses korpusā ļauj nomainīt pakāpienu augstumu.

Augsti uzstādīti pakāpieni pieprasa lielāku pūli vingrinājumu laikā, taču zemi uzstādīti pakāpieni mazu pūli.

LIETOŠANAS DIAPAZONS

Steperis tā ir ierīce paredzēta vispārējas attīstības vingrošanai, tikai lietošanai mājsaimniecības apstākļos un ir piešķirta klasei H un C pēc EN957. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce.

SPIDOMETRA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA (liustracijas, p. 18)

Specifikācija

**COUNT** (visu atkārtojumu daudzums) – 0 – 9999 TIMES

**TIME** (darba laiks) – 00:00-99:59 MIN

**CALORIE** (Kalorijas) – 0 – 9999 CAL

**REPS/MIN** (atkārtojumu daudzums/minūtē) – 0 -999 TIMES/MIN

**SCAN** – rāda visas iepriekšminētas vērtības pēc kārtas.

Monitors ieslēdzas automātiski pēc uzstādīšanas uz ierīces vai nospiežot sarkanu pogu.

Monitors automātiski izslēdzas pēc 4 minūtēm no vingrinājumu beigšanas uz stepera.

FUNKCIJAS

**TIME** (laiks) - Vingrinājuma laika atmiņa

**REPS/MIN** - Soļu pārraudzīšana minūtē vingrinājumu laikā

**COUNT** - Soļu spidometrs vingrinājumu laikā

**CALORIE** - Dedzinātu kaloriju spidometrs vingrinājumu laikā

**SCAN** - Automātiska katras funkcijas rādīšana starp: laiks - kalorijas - soli/minūtē

**SARKANA POGA** - turiet pogu 3 sekundēs, lai iestādītu visas vērtības uz nulli.

Baterijas (liustracijas, p. 18)

Baterijas: 2 x 1,5V AA

Lai nomainītu baterijas spidometrā, jānoņem spidometrs no piestiprināšanas un pēc tam jānovērš apvalks, kas atrodas spidometra mugurpusē.

* Ielieciet divas baterijas spidometra mugurpusē.
* Ja gadījumā monitors neieslēdzas, jāaizņem baterijas un pagaidīt 15 sekundes.
* Pārliecinieties, ka baterijas pareizi pieskaras un kontaktējas ietvariem.
* Aizveriet apvalku un novietojiet spidometru piestiprināšanā.
* Ikreiz nomainot baterijas visi uzstādījumi būs nodzēsti.
* Nolietotas baterijas jāizmet speciālos konteineros, kas paredzēti bateriju glabāšanai.
* Nekad neizmetiet baterijas apkritumu tvertnē.
* Saglabājiet ierīci un spidometru tālu no ūdens un mitruma.

UZMANĪBU!

* Baterijas neder atkārtotai pārlādēšanai, katru reizi tās jānomaina jaunām.
* Nav jāmaisa vairāku tipu baterijas vai jaunas baterijas ar lietotām.
* Jālieto tikai baterijas ar rekomendācijas simbolu vai līdzvērtīgas baterijas.
* Nolietotas baterijas jānomaina jaunām.
* Mainot baterijas jāatceras lai saglabātu polaritāti.
* Nedrīkst saspiest barošanas sprādzes.

KONSERVĀCIJA

* Lai saglabātu iekārtas funkcionalitāti, laiku pa laikam jāeļļo plastmasas skrūvju paplāksnes slīdņu galos, troses stiprinājuma vietā un skrūve, kas atrodas pie riteņa, izmantojot smēreļļu ŁT-43
* Pirms katras sola lietošanas, jāpārliecinās, ka visas skrūves, uzgriežņi un regulatori ir pieskrūvēti.
* Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lietojiet mīkstu, mitru drānu netīrumu un putekļu novēršanai.
* Ierīce jāsaglabā sausās vietās, lai apdraudētu to no mitruma un korozijas.
* Ja spidometrs nedarbojas pareizi lūdzam pārliecināties vai visi vadi ir

pareizi savienoti. Gadījumā kad spidometrs vēl nedarbojas, jāpārbauda vai baterijas ir pareizi novietotas un vai nav nolietotas. Ja rādītājā zīmes ir nesalasāmas vai daži elementi ir neredzami, jānomaina baterijas.

TRENIŅA INSTRUKCIJA

TRENIŅA CIKLA ievērošana dod daudz labumu veselībai, tādu kā: fiziskā forma, muskuļu veidošana un kopā ar patērētu kaloriju kontroli - svara krišanās.

Svara zaudēšana

Šeit svarīgs faktors ir piepūle kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsit. Panākumi būs tad, kad sasniegsit tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.

Lietošanas diapazons

Steperis tā ir ierīce paredzēta vispārējas attīstības vingrošanai, tikai lietošanai mājsaimniecības apstākļos un ir piešķirta klasei H un C pēc EN957. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce.

Pozīcija

Stāviet uz stepera pakāpieniem. Pēdas jāuzstāda katra pakāpiena vidū.

Plaukstas atbalstiet uz stūres. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai.

Iesildīšanās fāze

Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus pēc zīmējumiem norādītiem zemāk. Katra pozīcija jāsaglabā 30 sekundes, nav jāsasprindzina vai jāvelk muskuļi vingrinājumu laikā. Ja izjutīsit kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 05 | **Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana**  Veiciet vingrinājumu kā attēlots. | 02 | **Augšstilbu muskuļu izstiepšana**  Nolieciet labo plaukstu pie sienas. Ar kreiso plaukstu satveriet kreiso pēdu. Pēc tam ar labo roku satveriet labo pēdu. |
| 06 | **Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana**  Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi.  Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas. | 03 | **Augšējo ķermeņa daļu iztiepšana**  Stāviet uz grīdas ar mazliet izplēstām kājām, novietojiet abas rokas virs galvas (kā attēlots), un pēc tam izstiepiet plecu muskuļus. |
| 01 | **Lielu muskuļu izstiepšana**  Stāviet pie sienas ar plaši izplēstām kājām. Atbalstiet plaukstas pret sienu.  Mainīgi izvelciet kājas uz muguru, lai izstieptu kāju muskuļus. | 04 | **Kāju muskuļu izstiepšana**  Noliecieties uz zemes. Salieciet kājas ceļos un pievelciet tos līdz krūškurvim. |

Treniņa fāze, atpūta

Šis etaps pieprasa pūles. Ar laiku, trenējot regulāri Tavu kāju muskuļi kļūs elastīgāki. Jāvingrina savā tempā, bet ir svarīgi, lai pastāvīgi saglabātu tādu pašu tempu. Vingrinājumu laikā pulsam jāturas plānotas joslas diapazonā.

Šim etapam jāilgst vismaz 12 minūšu, taču personu vairākumam var ilgt starp 15-20 minūšu.

Atpūta ļauj atjaunot normālu pulsu un atdzist muskuļiem. Šis etaps ir iesildīšanās atkārtošana un tas jākontrolē apmēram 5 minūtes. Jāatkārto izstiepšanās vingrojumus, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā.

Vingrinājumi

**Parasts steps** - Vienkāršs vingrinājums asinsvadu sistēmas uzlabošanai

Steps tāds kā iesācējiem - lēnā un mierīgā tempā. Vingrinājumu laikā plaukstas jāatbalsta uz stūres.

**Pietupšanās** - Palīdz vingrināt un stiprināt gūžas, gurnus un augšstilbus.

Nolieciet ceļus un gurnus tā, lai gūžas atrastos tuvāk zemes. Neļaujiet lai, ceļi atrastos ārpus pēdu pirkstu līnijas. Atkārtojiet vingrinājumu tik reizi cik jūs varat bez pārmērīgas pūles, pēc tam atgriezieties normālā pozīcijā lai atpūstos. Atkārtojiet vingrinājumu.

**Pacelšana virs galvas** - Vingrina rokas un kājas.

Stepojot paceliet rokas pieskaroties pleciem. Ikreiz, kad veici soli uz stepera paceliet abi rokas uz virsu virs galvas. Kad veici otro soli otrajā pusē nolaidiet abi rokas izejas pozīcijā. Atkārtojiet vingrinājumu.

**Vingrinājums bicepsiem** - Stiprina bicepsus un uzlabo asinsvadu sistēmu.

Stepojot sakārtojiet abi rokas gar ķermeņa, plaukstas sakārtojiet uz ārpusi. Ikreiz, kad veici soli uz stepera nolieciet elkoņus un paceliet abi rokas pie krūškurvja. Pēc tam veicot otro soli otrajā pusē nolaidiet abi rokas izejas pozīcijā.

**Vingrinājums muguras un vēdera mala muskuļiem**

Vingrinājuma laikā stāviet ar abām pēdām uz twistera. Rokas nolaidiet brīvi uz leju vai paceliet uz augšu vai uz pusēm. Pēc tam pagriežot visu ķermeni mainīgi uz kreiso un labo pusi iekustiniet twisteri.



Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka nolietotas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietotu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot nolietotās elektriskās un elektroniskās ierīces nolietoto ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

# HASZNÁLATI UTASÍTÁS

## Megjegyzések Olvasd el figyelmesen a berendezés használata előtt az alábbi utasítást és tedd el későbbi felhasználásra !!!

## A berendezés kizárólag otthoni használatra lett tervezve !

BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

* Mielőtt használni kezdené a terméket, és mielőtt elkezdené az edzést kérjük, alaposan olvassa el a jelen használati útmutatót. Az eszköz biztonságos és hatékony használata csak akkor biztosítható, ha szakszerűen van összerakva, karbantartva és megfelelően használva, az az használati útmutatóban leírt módon. Ha Ön nem felhasználó kérjük, tájékoztassa az összes felhasználót a használati útmutatóban leírtakról, és hívja fel a figyelmüket az összes veszélyekre, és betartandó óvintézkedésekre.
* Az első használat előtt konzultáljon kezelőorvosával, annak igazolására, hogy pszichikai vagy fizikai ellenjavallatok nélkül használhassa a készüléket, és nem a biztonsága és egészsége nem veszélyeztetett. A kezelőorvossal folytatott beszélgetés megóvhatja a készülék nem megfelelő használata elől. Az orvos elhatározza, hogy szükséges-e a pulzust, a vérnyomást vagy a koleszterinszint befolyásoló gyógyszerek szedése.
* Különösen figyelje a szervezete jelzéseit. Helytelen vagy túlzott testmozgás káros hatással lehet az egészségére. A gyakorlatot azonnal abba kell hagyni, ha bármelyik előfordul az alábbi tünetek közül: fájdalom, szorító érzés a mellkasban, szabálytalan pulzus, szabálytalan szívverés, légszomj, ájulás, szédülés és hányinger. Önnél a fenti tünetek bármelyike előfordul, azonnal keresse fel orvosát, és addig amíg az orvos nem engedi, hagyja abba a tréninget.
* Gyermekeket és a háziállatokat távol kell tartani a készüléktől. A készüléket úgy tervezték, hogy kizárólag felnőttek használják.
* Dla bezpieczeństwa, należy zostawić po 1 m przestrzeni z każdej strony urządzenia. Należy ćwiczyć z dala od przedmiotów posiadających ostre krawędzie. Az eszközt egy lapos egyenes, biztonságos kemény felületre kell elhelyezni szivacsra vagy szőnyegre. Biztonsági okokból 1 m helyet kell hagyni a készülék mindkét oldalán. Az éles szélekkel rendelkező tárgyaktól távol végezze a gyakorlatokat.
* Mielőtt elkezdene gyakorolni, győződjön meg arról, hogy az összes csavar mefelelően be van csavarva és az anyák szorosan meg vannak

e húzva.

* A készülék biztonságos használata csak akkor garantálható, ha rendszeresen felülvizsgálják, ellenőrzik és karbantartják. Fordítson különös figyelmet azokra az alkatrészekre, amelyek erősebb igénybevételnek vannak kitéve.
* A készüléket kizárólagosan rendeltetésszerűen szabad használni. Ha az összeszerelés során vagy használata közben a készülék bármely része hibásnak bizonyul, vagy szokatlan, zavaró hangot ad, akkor ne használja tovább, és juttassa el a terméket a szervízbe. Ne szabad használni a sérült eszközt.
* A tréning során viseljen megfelelő ruhát. Kerülje a laza ruházatot, amely beakadhat a készülékbe, vagy az olyan öltözéket, amelyek korlátozza vagy megakadályozza mozgását. Továbbá ajánlott a gyakorláshoz megfelelő sportcípőt használni.
* Az eszköz besorolása H-és C osztály ezért nem használható terápiás vagy rehabilitációs célból.
* A készüléket otthoni használatra tervezték. A felhasználó maximális súlya: 100 kg.
* Legyen nagyon óvatos, amikor felemeli és áthelyezi a készüléket. A készülék áthelyezéséhez mindig két ember szükséges. Amikor felemeli vagy mozgatja a készüléket, ügyeljen a helyes testtartásra a gerinc károsodásának megelőzése érdekében.
* Amikor összeszereli a készüléket szigorúan tartsa be a mellékelt használati útmutatóban szereplő utasításokat, és csak olyan alkatrészeket használjon, amelyek a készletben szerepelnek. Az összeszerelés előtt a mellékelt lista szerint ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e a készletben.
* Ne hagyja a szabályzókat olyan helyzetben, hogy kiálljon bármilyen alkatrésze és zavarja a felhasználó mozgását

Figyelmeztetés! A termék nem rendeltetésszerű használatából eredő esetleges testi vagy tárgyi sérülésekért felelősséget nem vállalunk. A nem megfelelő vagy túl intenzív edzésből egészségkárosodás is eredhet. .

MŰSZAKI ADATOK

A készülék méretei összeszerelt állapotban: 45x35x21 cm

Nettó súly: 7,2 kg

A felhasználó maximális súlya: 100kg

Fékrendszer: független a sebességtől

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (oldal 17)

A stepper 99% -ban össze van szerelve. Az első használat előtt helyezze be az elemeket és csavarja be a gombot (becsavarható alkatrészt).

A számláló mögött van egy nyílás, ide kell behelyezni a 1,5 V-os elemet Csatlakoztassa a számítógép (számlálóegység) vezetékét és helyezze vissza a fedelet.

FELHASZNÁLÁSI LEHETŐSÉGEK

Ezt a steppert általános fejlesztési gyakorlatok elvégzésére fejlesztették ki, a besorolása H valamint C osztály, és kizárólag otthoni használatra

készült. A készülék nem használható terápiás vagy rehabilitációs célra.

A STEPPER HASZNÁLAT

A lépések magasságának beállítása (oldal 18)

A stepper első tengelyénél található a forgatható szabályzógomb, ennek segítségével megváltoztathatja a lépések magasságát. Ha magas fokozatra állítja, akkor a gyakorlat elvégzése nehezebb, több erőfeszítést igényel, míg az alacsony fokozatnál kis erőfeszítés is elég

.

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ A SZÁMLÁLÓHOZ (oldal 18)

Figyelem: a készletben található számláló nem tartalmaz elemeket.

Műszaki adatok:

**COUNT** (az összes ismétlések száma) - 0-9999 TIMES

**TIME** (üzemidő) – 00:00-99:59 PERC

**CALORIE** (kalória) – 0 – 9999 CAL

**REPS/MIN** (ismétlések száma/perc) – 0 -999 TIMES/MIN

**SCAN** – sorban megmutatja a fenti értékeket

A képernyő automatikusan bekapcsol, amikor rálép a készülékre, vagy ha megnyomja a piros nyomógombot.

A képernyő automatikusan kikapcsol 4 perc elteltével a stepperen elvégzett tréning után.

Funkciók:

**TIME** (idő) - menti a gyakorlatokkal eltöltött időt

**REPS/MIN** - figyelemmel kíséri a percenkénti lépések számát edzés közben

**COUNT** - számolja a lépéseket edzés közben

**CALORIE** - számolja az elégetett kalóriákat edzés közben

**SCAN** - automatikusan átvált az idő - kalória - lépések/perc funkciók között

**PIROS NYOMÓGOMB** - tartsa lenyomva ezt a nyomógombot 3 másodpercig ahhoz, hogy lenullázza az összes elmentett értéket

ELEM (oldal 18)

Elem: 1 x 1,5V AA

Ahhoz, hogy kicserélje az elemet a szálálóban, távolítsa el a számlálót a rögzítési helyéről, majd távolítsa el a számláló hátoldalán található elemtartó fedelet.

Vegye ki az elemet a számláló hátsó részéből.

Abban az esetben, ha a kijelző nem kapcsol be, vegye ki az elemet, és várjon 15 másodpercet.

Ellenőrizze, hogy az elem jó polaritással van-e behelyezve és a megfelelően érintkezik-e az érintkezőkkel.

Zárja be az elemtartó fedelét, és helyezze (szerelje) vissza a számlálót.

Minden egyes elemcsere során az összes beállítás, adat törlödik.

A használt elemeket ártalmatlanítani kell, ezért helyezze őket speciális használt elem tároló konténerekbe.

Soha ne dobja ki az elhasznált elemeket a szemétkosárba.

FIGYELEM!

Az elemek nem alkalmasak az újratöltésre, mindig cserélje ki őket újakra.

Ne keverje a különböző típusú elemeket vagy az új elemeket a használtakkal.

Kizárólag a szimbólum szerint ajánlott, vagy azzal egyenértékű elemeket szabad használni.

A lemerült elemet cserélje ki újra.

Az elemcserénél ügyeljen a megfelelő polaritásra.

Nem szabad rövidre zárni az elem érintkezőit.

KARBANTARTÁS

* A felszerelés működőképességének megtartása érdekében a csúszka végén, a kötél rögzítésénél, lévő csavarok műanyag alátéteit valamint a gyűrőnél található csavart időközönként kenjük be ŁT-43 kenőanyaggal
* A berendezés minden egyes használata előtt meg kell győződni arról, hogy a csavarok és gombok nem lazultak-e meg.
* A berendezés tisztításához nem szabad agresszív hatású tisztítószereket használni. Használj puha, nedves törlőruhát a szennyeződés és por eltávolításához. Távolítsd el az izzadságfoltokat,

mivel a savas pH károsíthatja a kárpitot.

* A berendezést száraz helyen kell tárolni és óvni a nedvességgel és a

korrózióval szemben.

* Ha a számláló helytelenül működik ellenőrizni kell a vezetékek csatlakoztatását. Amennyiben a számláló továbbra sem működik meg kell nézni, hogy az elemek helyesen lettek betéve és nem merültek-e le. Ha a kijelzőn az értékek olvashatatlanok vagy csak némely látható az elemet ki kell cserélni.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

Az EDZÉSI CIKLUS betartása számos előnnyel jár az egészségre nézve, mint például: fizikai állóképesség, izom-fejlesztés valamint összekapcsolva a kalóriabivitel ellenőrzésével – súlyvesztés.

Súlyvesztés

Itt fontos tényező a gyakorlatokba fektetett erőfeszítés. Minél hosszabban és keményebben edzel, annál több kalóriát fogsz veszíteni. Siker lesz az ugyanolyan hatékonyság elérése, mint a kondicionáló edzésnél.

Alkalmazás

A Stepper általános fejlesztési gyakorlatok végzésére lett tervezve, kizárólag otthoni használatra valamint H és C osztályba lett besorolva. Kezelési és rehabilitációs célra nem használható.

TESTTARTÁS

Állj a taposógép talpaira. A lábaknak a talpak középén kell lenniük.

Kézzel támaszkodj a kapaszkodóra. A gyakorlatokat egyenes háttal

végezd.

A taposógépen a lépéseket kötött módon végezzük.

Bemelegítés

Az edzés ezen része biztosítja a vér megfelelő áramlását a testen át valamint az izmok helyes működését. A bemelegítés csökkenti az izomgörcs kialakulását és az izom károsodását. Ajánlott néhány nyújtógyakorlat végzése az ábra szerint. Minden testhelyzetet legalább 30

másodpercig meg kell tartani, a gyakorlatok végzése során nem szabad megerőltetni vagy meghúzni az izmokat. Ha bármilyen fájdalmat érzel a gyakorlatvégzést meg kell szakítani

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 05 | **Comb és fenék izmok nyújtózkodása** | 02 | **Comb izmok nyújtózkodása** |
| 06 | **Comb és térd izmok nyújtózkodása** | 03 | **Felső testrészek nyújtózkodása** |
| 01 | **Vádli izmok nyújtózkodása** | 04 | **Lábizmok nyújtózkodása** |

Edzés, pihenő

Ez a szakasz erőfeszítést igényel. Idővel, rendszeres testedzés mellett lábizmaid sokkal rugalmasabbá válnak. A gyakorlatokat saját tempóban kell végezned, de fontos, hogy állandó tempót tarts.Gyakorlatvégzés során a pulzusnak meghatározott tartományon belül kell lennie. Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania, de a legtöbb embernél 15-20 percig is eltarthat.

Pihenő lehetővé teszi a normális pulzus visszaállítását és az izmok lehűlését. Ez a szakasz a bemelegítés ismétlése és legalább 5 percig kell tartania. Meg kell ismételni a nyújtógyakorlatokat ügyelve, hogy az izmokat ne erőltessük és ne húzzuk meg. Ajánlott hetente legalább három alkalommal végezni az edzést.

GYAKORLATOK

**Egyszerű sztepp** – Egyszerű, vérkeringést javító gyakorlat.

Olyan sztepp, mint a kezdőknél – lassú és nyugodt ütemű. Kézzel támaszkodj a kapaszkodóra.

**Guggolás** – Formálja és erősíti a feneket, csípőt és combot.

Hajlítsd be a térdedet és csípődet úgy, hogy a fenék közelebb kerüljön a talajhoz. Ne engedd, hogy a térded túlkerüljön a lábujjak vonalán. Ismételd meg a gyakorlatot annyiszor, ahányszor csak tudod túlzott erőfeszítés nélkül, majd térj vissza normál testtartásba és pihenj. Ismételd meg a gyakorlatot.

**Fej fölé nyomás** – Formálja a karokat és a lábakat.

Szteppelés közben kézzel érintsd a vállad. Minden alkalommal, amikor lépést teszel a stepperen emeld fel mindkét kezed a fejed fölé. Amikor a második lépést végzed a másik oldalon engedd le a kezed a kiinduló helyzetbe. Ismételd meg a gyakorlatot.

**Bicepsz gyakorlat** – Erősíti a bicepszet és javítja a vérkeringést.

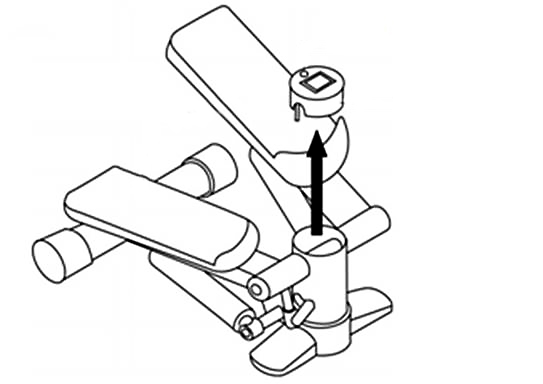
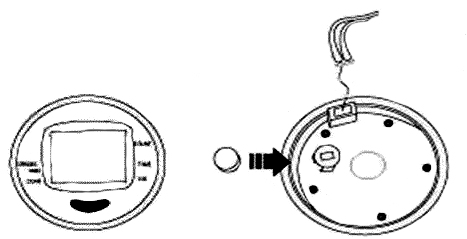
Szteppelés közben kezedet engedd le az oldalad mellett, tenyérrel kifelé. Minden alkalommal, amikor lépést teszel a taposógépen hajlítsd be a könyöködet és emeld fel mindkét kezedet a mellkasodhoz. Ezután amikor lépést teszel a másik oldalon engedd le a kezed a kiinduló helyzetbe.

**Oldalsó hátizom és hasizom gyakorlatok**

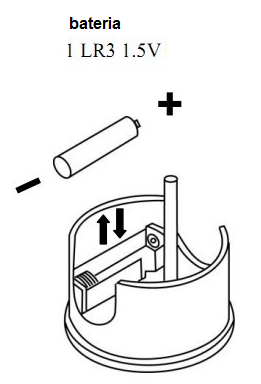
Gyakorlatvégzés alatt mindkét lábaddal állj a twisterre. A kezedet lazán engedd le vagy emeld fel vagy tedd oldalra. Ezután váltakozva fordítsd el az egész testedet jobbra és balra mozgásba hozva a twistert.



Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka nolietotas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietotu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot nolietotās elektriskās un elektroniskās ierīces nolietoto ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.



# SCHEMAT / DIAGRAM / СХЕМА / SCHÉMA / SCHEMA / SHĒMA / vázlat



**BATERIA / BATTERY / БАТАРЕЙКИ / BATERIE / BATÉRIE / BATERIJOS / BATERIJAS / ELEM**

**LICZNIK / COUNTER / СЧЕТЧИК / POČÍTADLO / POČITADLO / SPIDOMETRO / SPIDOMETRA / SZÁMLÁLÓHOZ**

# REGULACJA WYSOKOŚCI STOPNI / SETTING THE STEP HEIGHT / РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ ПОДНОЖЕК / NASTAVENÍ VÝŠKY PEDÁLŮ / NASTAVENIE VÝŠKY STUPŇOV / LAIPTŲ AUKŠČIO REGULIAVIMAS / PAKĀPIENU AUGSTUMU REGULĒŠANA / A LÉPÉSEK MAGASSÁGÁNAK BEÁLLÍTÁSA



**PL**

**Spokey sp. z o.o.**

ul. Woźniaka 5,

40-389 Katowice

[biuro@spokey.pl](mailto:biuro@spokey.pl) / office@spokey.eu

**CZ**

**Spokey s.r.o.,** Sadová 618,

738 01 Frýdek – Místek, Czeská republika

**SK**

**Kanlux s.r.o**., M. R. Štefánika 379/19,

911 01 Trenčín, Slovensko

Distributors*:*

Made in P.R.C. / Pagaminta Kinijos Liaudies Respublikoje / Ražots: Ķīna / Származási hely: Kína

**WWW.spokey.eu**