SPOKEY®

LIVE WITH PASS!ON

WALKING

838410

(PL)	STEPER	/ 1
(EN)	STEPPER	/ 4
(RU)	СТЕППЕР	/ 7
(CZ)	STEPPER	/ 10
(SK)	STEPPER	/ 13
(LT)	STEPERIS	/ 16
(LV)	STEPERIS	/ 19
(DE)	STEPPER	/ 22
SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHĒMA		/ 25

FIT Line

PL

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. Podczas ćwiczeń należy trzymać się uchwytów.
- 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: 102x52x42 cm
Waga netto: 9 kg
Maksymalna waga użytkownika: 100kg
Układ hamujący niezależny od prędkości

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

Schemat – str. 25

L.p.	Opis	Ilość
1	Steper	1
2	Ramiona część górna	2
3	Ramiona część dolna	2
4	Zestaw śrub do montażu ramion	2

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 26)

KROK 1 Wyciągnij wszystkie element z kartonu i ułóż je na ziemi jak na rysunku.
KROK 2 Ustaw długość górnych części ramion na wybranej wysokości poprzez dokręcenie lub poluzowanie pokrętła.
KROK 3 Połącz dolną część ramienia z podstawą używając zestawu śrub tak jak na rysunku
KROK 4 Połącz dolna i górną część ramion wkręcając je zgodnie z ruchami wskazówek zegara..

UŻYTKOWANIE

Regulacja wysokości stopni

Pokrętło regulacji znajdujące się pod ramą główną pozwala na zmianę wysokości stopni. Wysoko ustawione stopnie wymagają większego wysiłku przy ćwiczeniu, natomiast nisko ustawione stopnie małego wysiłku. Natomiast pokrętło do regulacji wysokości ramion znajduję się na ramionach.

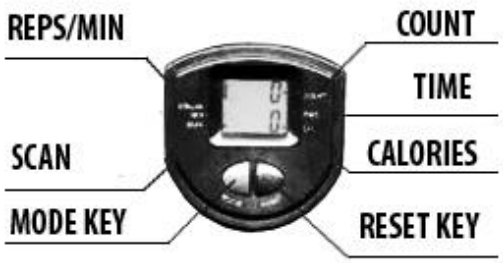
Błąd urządzenia

Jeżeli na wyświetlaczu nie pojawia żaden odczyt, upewnij się że wszystkie kable są prawidłowo podłączone oraz że baterie są dobrze włożone i nie są zużyte

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

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
MODE KEY – wyzerowanie wybranych wartości. Trzymaj przycisk przez 3 sekundy, aby wyzerować wartości.
RESET KEY – wyzerowanie wszystkich wartości



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

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

Baterie

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

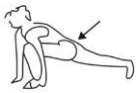
Steper jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych, wyłącznie do użytku domowego oraz zaliczanym do klasy H i C. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

Pozycja

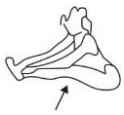
Stań na stopniach stepera. Stopy powinny znajdować się na środku każdego ze stopni. Dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Kroki na steperze wykonywane są w sposób powiązany.

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.



Rozciąganie mięśni ud i pośladków
Wykonaj ćwiczenie jak na rys.

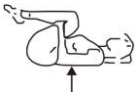


Rozciąganie mięśni ud i kolan
Usiądź na podłodze. Wyciągnij nogi przed siebie.
Następnie zrób skłon starając się dotknąć dłońmi stóp.

Rozciąganie mięśni łydek
Stań przy ścianie w rozkroku. Oprzyj dłonie o ścianę.
Naprzemiennie wyrzucaj nogi do tyłu w celu rościągnięcia mięsni nóg.

Rozciąganie mięśni ud
Połóż prawą dłoń na ścianie. Lewą ręką chwyć lewą stop
Następnie prawą ręką chwyć prawą stopę.

Rozciąganie górnych partii ciała
Stań na podłodze w lekkim rozkroku, umieść obie ręce na głową (tak jak na rys.), a następnie rozciągnij mięśnie ramion



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.

Ćwiczenie na boczne mięśnie pleców i brzucha
Podczas ćwiczenia stań obiema stopami na twisterze. Ręce opuść luźno w dół lub unieś do góry czy też na boki. Następnie skręcając całe ciało naprzemiennie w lewo i w prawo wpraw twister w ruch.

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.

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. During exercises, hold the hand grips.
- 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: 102x52x42 cm
Net weight: 9 kg
Maximum user weight: 100kg
The brake assembly is speed independant.

PARTS LIST

Diagram, p. 25

No.	Description	Q-ty		No.	Description	Q-ty
1	Stepper	1		3	Arms, lower part	2
2	Arms, upper part	2		4	Arm assembly screw kit	2

ASSEMBLY INSTRUCTION (pictures, p. 26)

Step 1 Remove all the elements from the box and put them on the ground as illustrated.
Step 2 Set the length of the arm upper parts at a chosen height by tightening or loosening the knob.
Step 3 Connect the lower part of the arm with the base by the screw kit as illustrated.
Step 4 Connect the upper and lower part of the arms by driving them in clockwise.

USE

Setting the rising height

The adjustment knob situated under the main frame enables step height change. Steps located high require a bigger effort while exercising and steps located low require a little effort. However, the arm height adjustment knob is situated on the arms.

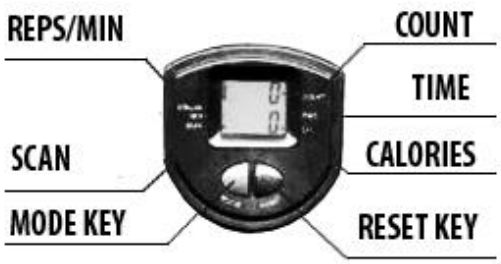
Device error

If on the display screen no readout appears, make sure that all the cables are connected appropriately and that batteries are inserted correctly and are not worn-out .

COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

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
MODE KEY – is to reset the selected values. Hold the button for 3 seconds in order to reset the values.
RESET KEY – is to reset all the values
The display screen switches on automatically once you get onto the stepper or press the button MODE KEY.
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

Batteries

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

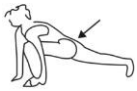
This stepper is a device intended for total body condition exercises, exclusively for home use and has been included among class H and C products. It must not be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.

Position

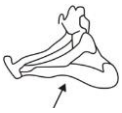
Stand on the stepper footrests. Feet should be placed in the middle of each of the footrests. Put your hands on the handlebar. During exercises, keep your back straight.
On the stepper, steps are made in a connected manner.

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.



Stretching the muscles of your thighs and buttock
Do the exercise as shown in the figure.

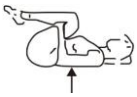


Stretching the muscles of your thighs and knees
Sit on the floor. Pull the legs forward.
Then bend forward to touch the feet with your hands.

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.

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.

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.



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.

ВНИМАНИЕ Данный продукт предназначен исключительно для домашнего использования.
Перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководствои сохраните его 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.
- 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 – 9 кг
Размер после сборки – 102x52x42 см
Максимальная нагрузка на продукт - 100 кг
Тормозная система не зависит от скорости.

СПИСОК ЧАСТЕЙ - Схема, с. 25

Номер	Описание	Количество	Номер	Описание	Количество
1	Степпер	1	3	Поручни нижняя часть	2
2	Поручни верхняя часть	2	4	Комплект болтов для установки поручней	2

СБОРКА (картины, с. 26)

Шаг 1 Извлеките все элементы из коробки и разложите их на полу, как показано на рисунке.
Шаг 2 Установите длину верхних частей поручней на выбранной высоте, закручивая или откручивая ручку.
Шаг 3 Соедините нижнюю часть поручня с основанием с помощью комплекта болтов, как показано на рисунке.
Шаг 4 Соедините нижнюю и верхнюю части поручней, вкручивая их по часовой стрелке.)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Регулировка высоты подножек

Регулировочная ручка, расположенная под основной рамой, позволяет изменять высоту педалей. Высоко установленные педали требуют больших усилий во время упражнений, а низко установленные педали – меньших усилий. А ручка для регулировки высоты поручней располагается на поручнях.

Ошибка устройства

В случае, если на экране не будет видно никаких данных, убедитесь, что все провода правильно подключены. Следует также проверить, правильно ли вставлены батарейки, и не разрадились ли они.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ СЧЕТЧИКА

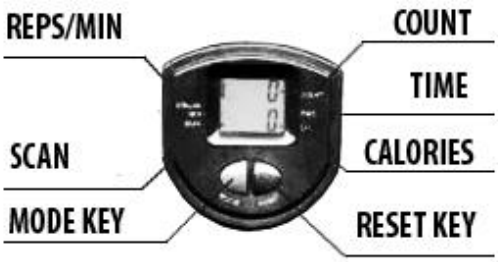
Спецификация:

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
MODE KEY – сброс всех выбранных значений. Для сброса всех выбранных значений нажмите на кнопку и удерживайте ее в течении 3 секунд.
RESET KEY – сброс всех значений
Экран включится автоматически после того, как Вы встанете на устройство, или же после нажатия кнопки MODE KEY.

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



Батарейки

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

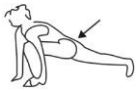
Степпер предназначен для общеразвивающих упражнений, исключительно для домашнего использования. Он отвечает требованиям нормы EN957 и является устройством, относящимся к классам H и C. Степпер не может использоваться в качестве терапевтического или реабилитационного инвентаря.

Позиция во время упражнений

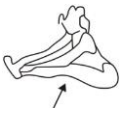
Станьте на подножках степпера. Ступни должны находиться в центре каждой подножки. Ладонями возьмитесь на руль. Во время упражнений спина должна быть выпрямленной.

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.



Растягиваение мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.

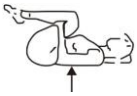


Растягиваение мышц бедра и коленей
Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.

Растягиваение икроножных мышц
Станьте около стены. Обопритесь ладошками о стену. Попеременно отводите ноги назад и расстяните мышцы ног.

Растягивание четырехглавых мышц
Положите правую ладонь на стене. Левой рукой возмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.

Растягивание мышц верхней партии тела
Станьте на полу. Ноги на ширине плеч, обе руки подними вверх над туловищем (как указано на рисунке), растяни боковые мышцы.



Растягивание мышц ног
Лягте на полу. Согните ноги в коленях и притяните их к грудн 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.

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. Během cvičení držet se rukojetí.
- 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: 102x52x42 cm
Hmotnost: 9 kg
Maximální hmotnost uživatele: 100kg
Brzdný systém není závislý na rychlosti

SEZNAM DÍLŮ

Schemat – s. 25

č.	Popis	ks	č.	Popis	ks
1	Steper	1	3	Ramena spodní část	2
2	Ramena horní část	2	4	Sada šroubů pro upevnění ramen	2

NÁVOD KE SLOŽENÍ(Obrázky, s.26)

Krok 1 Vyndejte všechny položky z kartonu a položte je na zem, jak je znázorněno na obrázku.
Krok 2 Nastavte délku horních částí ramen v požadované výšce pomocí utahování nebo povolování knoflíku.
Krok 3 Připojte spodní část ramene k základu pomocí sady šroubů, jak je znázorněno na obrázku
Krok 4 Připojte spodní a horní část ramen přišroubováním ve směru hodinových ručiček.

POUŽÍVÁNÍ

Nastavení výšky pedálů

Regulační knoflík umístěný pod hlavním rámem umožňuje měnit výšku stupňů. Vysoko nastavené stupně vyžadují větší úsilí při cvičení, zatímco nízko nastavené malé úsilí. Knoflík pro nastavení výšky ramen je pak umístěn na ramenou.

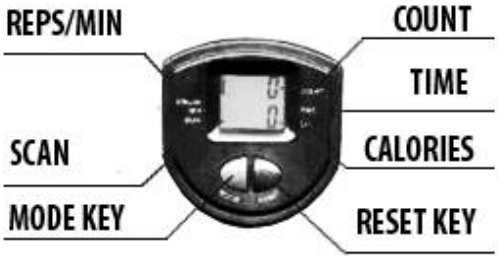
Chyba zařízení

Pokud se na displeji neobjeví žádné zobrazení, ujisti se, že všechny kabely jsou správně připojené a že baterie jsou dobře vložené a nejsou vybité.

NÁVOD K POUŽITÍ POČÍTADLA

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



MODE KEY – vynulování zvolených hodnot. Přidrž tlačítko přes 3 sekundy a tím vynuluješ hodnoty.
RESET KEY – vynulování všech hodnot

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

Baterie

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 růz né 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.

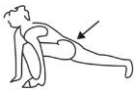
Poloha

Stoupni si na pedálech stepperu. Chodidla musí uprostřed každého z nich. Dlaně polož na řídítka. Během cvičení je třeba mít narovnaná záda.

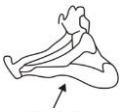
Kroky na stepperu provádíme plynulým způsobem.

Fáze rozcvičky

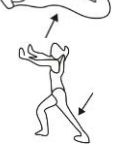
Tato etapa zaručuje správný krevní oběh v těle a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vzniku křečí a poškození svalu. Doporučuje se provést několik uvolňujících cviků podle níže uvedených obrázků. V každé pozici je vhodné setrvat alespoň 30 vteřin, nepřetěžujme anebo nenamáhejme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



Protažení svalů stehenních a hýždí
Proveď cvičení jako na obr.



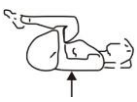
Protahování svalstva stehenních a kolen
Sedni si na podlaze. Natáhni nohy před sebe.
Následně se předkloň a zkus se dotknout rukama chodidel.



Protahování lýtkového svalstva
Rozkročmo si stoupni u stěny. Dlaněmi se opři o stěnu. Střídavě vykopávej nohy dozadu za účelem protažení svalstva nohou.

Protahování stehen
Polož pravou dlaň na stěnu. Levou rukou uchop levé chodidlo. Následně pravou rukou chytni pravé chodidlo.

Protahování horních částí těla
Lehce rozkročmo si stoupni na podlahu, dej ruce nad hlavu (jako na obr.), a pak protáhni svaly ramen



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 způsobu 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.

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 – 9 kg
Rozmery po rozložení – 102x52x42 cm
Maximálne zaťaženie produktu - 100 kg
Brzdný systém je nezávislý na rýchlosti

ZOZNAM SÚČIASTOK

Schéma, s.25

P.č.	Popis	Množstvo	P.č.	Popis	Množstvo
1	Steper	1	3	Ramená spodná časť	2
2	Ramená horná časť	2	4	Sada skrutiek pre upevnenie ramien	2

MONTÁŽ (Obrázky, s.26)

Krok 1 Vytiahnite všetky položky z kartónu a položte ich na zem, ako je znázornené na obrázku.
Krok 2 Nastavte dĺžku horných častí ramien v požadovanej výške pomocou uťahovania alebo povoľovania gombíka.
Krok 3 Pripojte spodnú časť ramena k základu pomocou sady skrutiek, ako je znázornené na obrázku
Krok 4 Pripojte spodnú a hornú časť ramien priskrutkovaním v smere hodinových ručičiek.

POUŽITIE

Nastavenie výšky stupňov

Regulačný gombík umiestnený pod hlavným rámom umožňuje meniť výšku stupňov. Vysoko nastavené stupňe vyžadujú väčšie úsilie pri cvičení, zatiaľ čo nízko nastavené malé úsilie. Gombík pre nastavenie výšky ramien je potom umiestnený na ramenách.

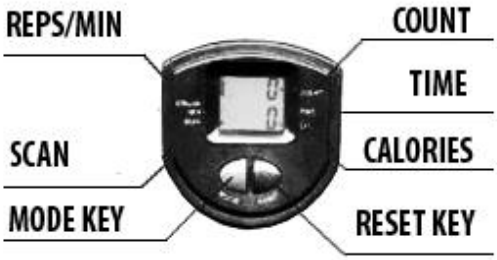
Vada prístroja

Ak sa na displeji neobjavia žiadne údaje, uistite sa, že sú všetky káble správne pripojené a batérie dobre vložené a neopotrebované

NÁVOD NA OBSLUHU POČITADLA

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
MODE KEY – vynulovanie vybraných hodnôt. Pridržte tlačidlo na 3 sekundy pre vynulovanie hodnôt.
RESET KEY – vynulovanie všetkých hodnôt
Obrazovka sa automaticky zapne po vstupe na stroj alebo po stlačení tlačidla MODE KEY.
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 - Automatické zobrazenie každej funkcie medzi: čas – kalórie - kroky/minúta

Batérie

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

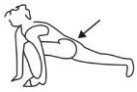
Dôležitým faktorom je tu úsilie, ktoré musíte do cvičenia vložiť. Čím dlhšie a ťažšie trénujete, tým viac kalórií stratíte. Úspechom bude dosiahnutie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

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.



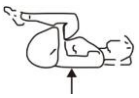
Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov
Vykonajte cvičenie ako obr.

Rozťahovanie stehenných svalov a kolien
Sadnite si na zem. Nohy vytiahnite pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlaňami chodidlá.

Rozťahovanie lýtkových svalov
Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premenlivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom roztiahnutia nožného svalstva.

Rozťahovanie stehenných svalov
Položte pravú dlaň na stene. Ľavou rukou chyťte ľavé chodidlo. Následne pravou rukou chyťte pravé chodidlo.

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.



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.

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. Mankštinantis, privaloma laikytis griebtuvų.
- 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 atskleidus: 102x52x42 cm
Neto tūris: 9 kg
Maksimalus apkrovimas naudojant: 100kg
Stabdžių sistema yra ne priklauso nuo greičio.

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema, p.25

Eilinis nr.	Aprašas	Kiekis	Eilinis nr.	Aprašas	Kiekis
1	Steperis	1	3	Rankenų apatinė dalis	2
2	Rankenų viršutinė dalis	2	4	Varžtų rinkinys rankenų montavimui	2

MONTAŽO INSTRUKCIJA (Iliustracijas, p. 26)

1 žingsnis Išimkite visus elementus ir dėžės ir padėkit juos ant žemės, kaip parodyta paveikslėlyje.
2 žingsnis Nustatykite viršutinių rankenų ilgį reikiamame aukštyje, prisukdami ar atsukdami rankenėlę.
3 žingsnis Sujunkite apatinę rankenos dalį su pagrindu, naudodami varžtų rinkinį, kaip parodyta paveikslėlyje
4 žingsnis Sujunkite apatinę ir viršutinę rankenų dalį, įsukdami jas pagal laikrodžio rodyklės kryptį.

NAUDOJIMAS

Laiptų aukščio reguliavimas

Reguliavimo rankenėlė, esanti po pagrindiniu rėmu, leidžia sureguliuoti laiptų aukštį. Aukštai nustatyti laiptai reikalauja daugiau pastangų, o žemai nustatyti laiptai mažiau pastangų. Rankenų aukščio reguliavimo rankenėlė yra ant rankenų.

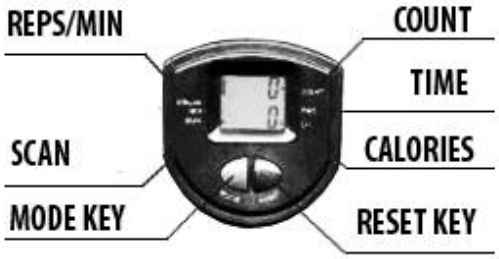
Įrenginio klaida

Jeigu displėjuje niekas nepasirodo, įsitikinkite, ar visi laidai tinkamai prijungti ir, ar baterijos tinkamai įdėtos ir nėra iškrautos.

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

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.
MODE KEY – pasirinktų verčių nustatymas ant nulio. Laikykite mygtuką per 3 sekundes, kad nustatytų vertes ant nulio.
RESET KEY – visų verčių nustatymas ant nulio



Monitorius įsijungia automatiškai užlipus ant prietaiso arba nuspaudus MODE KEY 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

Baterijos

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.

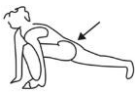
Pozicija

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.



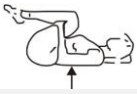
Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas
Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.

Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas
Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.
Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.

Blauzdų raumenų ištempimas
Atsistokite žergtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną. Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.

Šlaunų raumenų ištempimas
Padėkite dešinį delną ant sienos. Kaire ranka pagriebkite kairę pėdą. Po to dešine ranka pagriebkite dešinę pėdą.

Viršutinių kūno dalių ištempimas
Atsistikite ant grindų žergtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis.



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.

Pritupimai – 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.

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 - 9 kg
Izmērs pēc atraisīšanas – 102x52x42 cm
Maksimālā produkta piepūle - 100 kg
Bremžu sistēma nav atkarīga no ātruma.

SASTĀVDAĻU SARAKSTS (Schema, p.25)

Nr. p. k.	Apraksts	Daudzums	Nr. p. k.	Apraksts	Daudzums
1	Steperis	1	3	Rokturu apakšdaļa	2
2	Rokturu augšdaļa	2	4	Skrūvju komplekts rokturu uzstādīšanai	2

MONTĀŽA (Iiustracijas, p. 26)

1. solis Izņemiet visus elementus no kastes un nolieciet tos uz zemes, kā parādīts attēlā.
2. solis Iestatiet rokturu augšdaļas garumu vēlamajā augstumā, pieskrūvējot vai atskrūvējot regulatoru.
3. solis Savienojiet roktura apakšdaļu ar pamatni, lietojot skrūvju komplektu, kā parādīts attēlā.
4. solis Savienojiet rokturu apakšdaļu un augšdaļu, ieskrūvējot tās pēc pulksteņrādītāja virziena.

IZMANTOŠANA

Pakāpienu augstumu regulēšana

Regulators, kas atrodas zem galvenā rāmja, ļauj noregulēt pakāpienu augstumu. Augsti novietoti pakāpieni prasa lielākas pūles, un zemi novietoti pakāpieni mazākas pūles. Rokturu augstuma regulators atrodas uz rokturiem.

Ierīces kļūda

Ja rādītājā neparādās nekādas zīmes, pārliecinieties vai visi vadi ir pareizi pievienoti un vai baterijas ir pareizi novietotas un vai nav nolietotas.

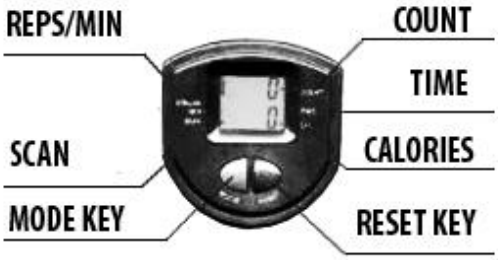
SPIDOMETRA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

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.
MODE KEY – izvēlētu vērtību uzstādīšana uz nulli. Pieturiet pogu 3 sekundes, lai uzstādītu vērtības uz nulli.
RESET KEY – visu vērtību uzstādīšana uz nulli
Monitors ieslēdzas automātiski pēc uzstādīšanas uz ierīces vai nospiežot MODE KEY. 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



Baterijas

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

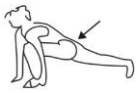
Steperis tā ir ierīce paredzēta vispārējas attīstības vingrošanai, tikai lietošanai mājsaimniecības apstākļos un ir piešķirta klasei H un C pēc EN957. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce.

Pozīcija

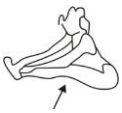
Stāviet uz stepera pakāpieniem. Pēdas jāuzstāda katra pakāpiena vidū. Plaukstas atbalstiet uz stūres. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai.

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.



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana
Veiciet vingrinājumu kā attēlots.

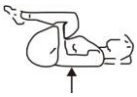


Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana
Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi.
Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.

Lielu muskuļu izstiepšana
Stāviet pie sienas ar plaši izplēstām kājām. Atbalstiet plaukstas pret sienu.
Mainīgi izvelciet kājas uz muguru, lai izstieptu kāju muskuļus.

Augšstilbu muskuļu izstiepšana
Nolieciet labo plaukstu pie sienas. Ar kreiso plaukstu satveriet kreiso pēdu. Pēc tam ar labo roku satveriet labo pēdu.

Augšējo ķermeņa daļu iztiepšana
Stāviet uz grīdas ar mazliet izplēstām kājām, novietojiet abas rokas virs galvas (kā attēlots), un pēc tam izstiepiet plecu muskuļus.



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.

ACHTUNG! Bewahren Sie vorliegende Bedienungsanleitung auf später auf!
Das Produkt ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet.

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungsanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie einen Arzt zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimittel, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören.
- Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.
- Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 1 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten. Das Training ist fern von den Gegenständen mit den scharfen Kanten durchzuführen.
- Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind.
- Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn sie systematisch kontrolliert wird. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
- Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektes Gerät darf nicht benutzt werden.
- Wenn Sie auf dem Stepper trainieren, tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen.
- Das Gerät ist der Klasse H und C angeordnet. Es darf weder für Therapie- noch für Rehazwecke benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 100 kg.
- Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
- Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
- Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.

WARNUNG!! Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung.
Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen nach dem Aufbau: 102x52x42 cm
Nettogewicht: 9 kg
Maximale Belastung durch den Benutzer: 100kg
Bremssystem unabhängig von der Geschwindigkeit

ÜBERSICHT DER TEILE

Schema – str. 25

Lfd. Nr.	Beschreibung	Anzahl	Lfd. Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Stepper	1	3	Arme unterer Teil	2
2	Arme oberer Teil	2	4	Schraubenset zur Montage der Arme	2

AUFBAUSANLEITUNG (ABBILDUNGEN– S. 26)

Schritt 1 Nehmen Sie alle Elemente aus dem Karten und legen Sie diese wie auf der Abbildung gezeigt auf dem Boden auf.
Schritt 2 Stellen Sie die Länge der oberen Teile der Arme auf der ausgewählten Höhe durch Festziehen oder Lockern des Drehreglers ein.
Schritt 3 Verbinden Sie den unteren Teil des Arms mit der Basis mithilfe des Schraubensets, wie auf der Abbildung gezeigt.
Schritt 4 Verbinden Sie den unteren und oberen Teil der Arme durch ihr Hineinschrauben im Uhrzeigersinn.

BENUTZUNG

Höhenverstellung der stufen (Abbildung – S. 21)

Der Drehregler, der sich unter dem Hauptrahmen befindet, erlaubt die Änderung der Stufenhöhe. Höher eingestellte Stufen bedürfen einer größeren Anstrengung beim Training, niedrig eingestellte Stufen hingegen einer geringeren Anstrengung. Der Drehknopf zur Regulierung der Armhöhe hingegen befindet sich an den Armen.

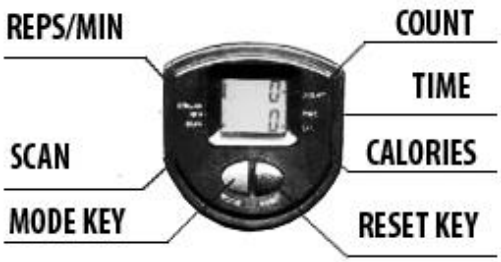
Fehler des Gerätes

Falls auf der Anzeige keine Ablese erscheint, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Kabel richtig angeschlossen sind und die Batterien richtig eingelegt wurden und nicht leer sind.

BEDIENUNGSANLEITUNG DES ZÄHLWERKS

Spezifikation:

COUNT (Anzahl der Wiederholungen) – 0 – 9999 TIMES
TIME (Zeitverbrauch) – 00:00-99:59 MIN
CALORIE (Kalorienverbrauch) – 0 – 9999 CAL
(Anzahl der Wiederholungen /Minute) – 0 -999 TIMES/MIN
SCAN – stellt alle obigen Werte nacheinander dar,
MODE KEY – halten Sie den Drückknopf 3 Sekunden lang, damit alle Werte auf „0“ gestellt werden
RESET KEY – alle Werte auf „0“ gestellt werden



Der Bildschirm schaltet sich automatisch ein nach dem Betreten der Anlage bzw. nach dem Drücken des roten Drückknopfes.

Der Bildschirm schaltet sich automatisch aus nach 4 Minuten ab Beendigung des Trainings auf dem Stepper

Funktionen

TIME (Dauer)– Speicherung der Übungsdauer
REPS/MIN – Monitoring der Schritte pro Minute während der Übungen
COUNT– Schrittzähler während der Übung
CALORIE– Zählwerk des Kalorienverbrauchs während des Trainings

SCAN – Automatische Anzeige jeder Funktion zwischen: Dauer – Kalorien– Schritte/Minute

Batterien (Abbildung – S. 22)

Zum Batteriewechsel im Zählwerk ist das Zählwerk von der Festigung abzunehmen und anschließend die Batterieblende, die sich auf der Rückseite des Zählwerks befindet, zu beseitigen

- Batterie von der Rückseite des Zählwerks einlegen.
- falls der Bildschirm nicht einschaltet, Batterie herausnehmen und 15 Sekunden abwarten.
- Vergewissern Sie sich, dass die Batterie gut haftet und die Griffe berührt.
- den Deckel schließen und das Zählwerk in der Festigung anbringen.
- bei jedem Batteriewechsel werden sämtliche Einstellungen gelöscht.
- leere Batterien sind in die dazu bestimmten Behälter für die Batterieaufbewahrung zu werfen.

Batterien dürfen nicht in den Haushaltsmüll.

ACHTUNG !

- Batterien sind nicht für erneutes Aufladen geeignet, sie werden jeweils gegen neue ersetzt.
- Es dürfen verschieden Batterietypen bzw. neue mit den gebrauchten vermischt werden.
- Es sind immer empfohlene bzw. gleichwertige Batterien zu benutzen.
- leere Batterien sind gegen neue zu ersetzen.
- Bei dem Batteriewechsel ist auf die Beibehaltung der Polarität zu achten.
- Speisungsklemmen nicht kurzschließen.

WARTUNG

- Zwecks Beibehaltung der Funktionsfähigkeit der Anlage sind die Plastikunterlegscheiben in den Schrauben in den Endungen der Lenker, an der Befestigung der Leine und der Schraube bei dem Rad ab und zu mit dem Schmierstoff ŁT-43 zu schmieren.
- Vor jeder Benutzung des Gerätes vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Mutter und Knebelgriffe richtig festgezogen wurden.
- Zur Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven Reinigungsmittel benutzt werden. Benutzen Sie einen weichen, feuchten Lappen zur Beseitigung von Schmutz und Staub. Entfernen Sie Schweißspuren, da die saure Reaktion die Polsterteile beschädigen kann.
- Das Gerät ist in den trockenen Räumen zum Schutz vor Feuchte und Korrosion aufzubewahren.
- Sollte das Zählwerk nicht richtig funktionieren, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Kabel gut verbunden sind. Sollte das Zählwerk nach wie vor nicht richtig funktionieren, überprüfen Sie, ob Batterien richtig eingelegt wurden und ob sie nicht leer sind. Sollte die Ablesung auf der Anzeige nicht lesbar sein bzw. sollten einige Elemente unsichtbar sein, sind die Batterien zu ersetzen.

TRAININGSANLEITUNG

Befolgung des TRAININGSZYKLUS hat viele Vorteile für die Gesundheit: physische Kondition, Muskelgestaltung und in Verbindung mit der Kontrolle der konsumierten Kalorien – Gewichtabbau.

Gewichtabbau

Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei,
wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem Konditionstraining erreichen.

Anwendungsbereich

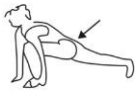
Stepper ist für allgemeines Übungsprogramm, ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet und wird der Klasse H und der Klasse C angeordnet. Er darf weder für Therapie- noch für Reha-Zwecke benutzt werden.

Position

Auf den Stufen des Steppers stehen. Die Füße stehen dabei jeweils in der Mitte der Stufe. Die Hände gegen das Lenkrad stützen. Während der Übungen halten Sie den Rücken gerade. Die Schritte auf dem Stepper sind zusammenhängend auszuführen.

Aufwärmphase

Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich, einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede Stellung ca. 30 Sekunden lang halten, die Muskel sollten bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerrt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören. Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden



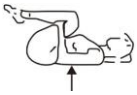
Dehnübungen Oberschenkel und Po
Die Übung gemäß der Abbildung ausführen

Dehnübungen Oberschenkel
Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an de linken Fuß greifen. Anschließend mit der rechten Hand de rechten Fuß greifen.

Dehnübungen Oberschenkel und Knie
Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.

Dehnübungen Oberkörper
Auf dem Boden in leichter Spreize stehend, die Hänc oberhalb des Kopfes heben (wie abgebildet), ur anschließend Muskel der Oberarme dehnen

Dehnübungen Waden
Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen.
Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.



Dehnübungen Beine
Sich auf den Boden hinlegen. Die Beine an den Knien biege und sie zur Brust anziehen.

Trainingsphase, Erholung

Diese Phase erfodert Krafteinsatz. mit der Zeit, werden bei Systematischem Training die Beinmuskel elastischer. in eigenem, immer gleichem tempo trainieren. während des trainings soll der pulsschlag im festgelegten bereich bleiben. diese phase soll mindestens 12 minuten dauern, meistens kann sie zwischen 15-20 minuten dauern.

Die Erholung ermöglicht, den Puls zu normalisieren und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und sie soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die Muskeln nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

ÜBUNGEN

Einfaches Stepp – einfache Übung für Kreislaufoptimierung.
Stepp wie für Anfänger – langsames und ruhiges Tempo. Die Hände sollen gegen das Lenkrad gestützt werden.

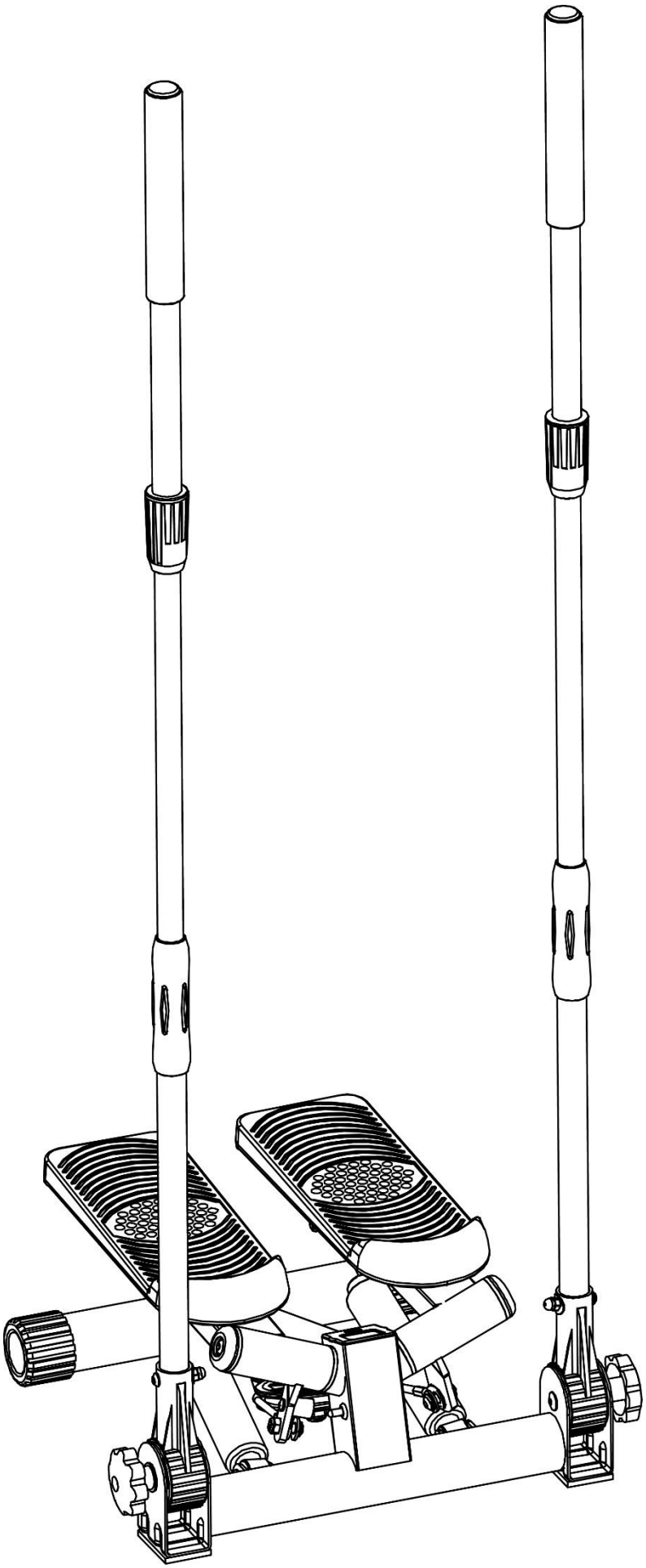
Kniebeugen – hilfreich bei der Gestaltung und Stärkung von Po, Hüften und Oberschenkel.
Knien und Hüften biegen, damit das Gesäß nah dem Boden ist. Die Knien dürfen dabei nicht außerhalb der Zehenlinie liegen. Diese Übung wiederholen solange Sie imstande sind, diese Übung ohne übermäßigen Krafteinsatz auszuführen. Anschließend bis zur Normalposition zwecks Erholung zurückkommen. Die Übung wiederholen.

Auspressen oberhalb des Kopfes – gestaltet Arme und Beine.
Während des Stepps Hände heben und Oberarme berühren. Jedes Mal, wenn Sie den Schritt auf dem Stepper machen, heben Sie beide Hände oberhalb des Kopfes. Bei dem zweiten Schritt von der anderen Seite beide Hände bis zur Startposition senken. Die Übung wiederholen.

Bizepsübung – kräftigt Bizepse und optimiert den Kreislauf.
Während des Stepps beide Arme entlang des Körpers zurechtlegen, die Hände zeigen nach außen hin. Jedes Mal wenn Sie den Schritt auf dem Stepper machen, biegen Sie die Ellenbogen und ziehen Sie beide Arme bis zur Brust hinauf. Anschließend bei dem Schritt von der anderen Seite die Arme bis zur Startposition senken.

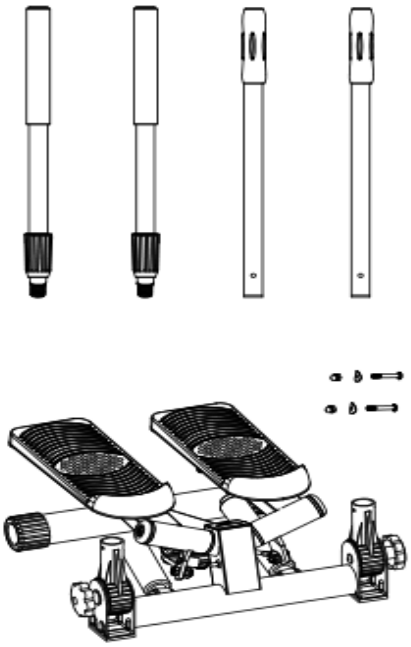
Wichtig: Die Produktkennzeichnung mit durchkreuzter Mülltonne bedeutet, dass das gekennzeichnete Gerät nicht in den Hausmüll geworfen werden darf. Gemäß der WEE-Richtlinie zum Umgang mit Elektro- und Elektronikaltgeräten dürfen solche Geräte nur gesondert entsorgt werden. Jeder Benutzer ist verpflichtet, das Altgerät nach Ende seiner Lebensdauer zum Recycling zu einer offiziellen Sammelstelle zu bringen, sodass es wiederverwertet wird und dadurch die Umwelt geschont werden kann. Informationen über Sammelstellen erteilt Ihnen der Produkt-Verkäufer oder die lokale Behörde. Das Elektro- und Elektronikaltgerät entählt gefährliche Stoffe, die langfristig einen negativen Einfluss auf die Umwelt ausüben und auch die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen können.

SCHEMAT | DIAGRAM | CXEMA | SCHÉMA | SCHEMA | SHËMA | VÁZLAT | SCHEMA



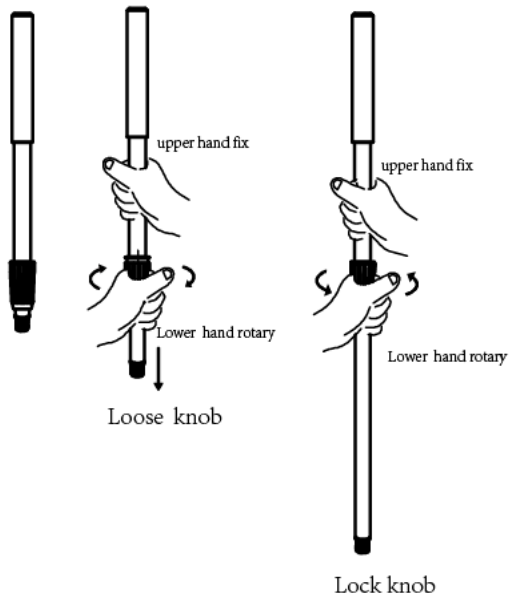
1

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



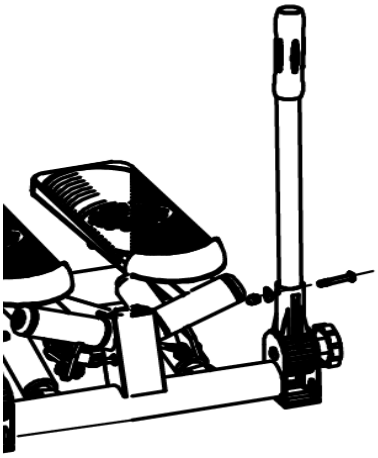
2

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



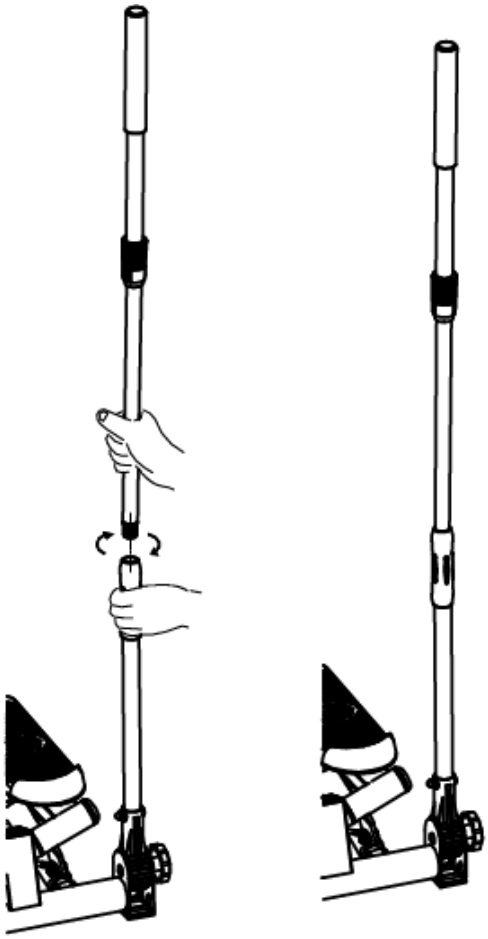
3

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



4

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



WWW.SPOKEY.EU

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

SPOKEY®

LIVEWITH
PASS!ON

PL
Spokey sp. z o.o.
ul. Woźniaka 5,
40-389 Katowice
biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

Distributors:

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