



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 19990 Twist stepper inSPORTline Legro



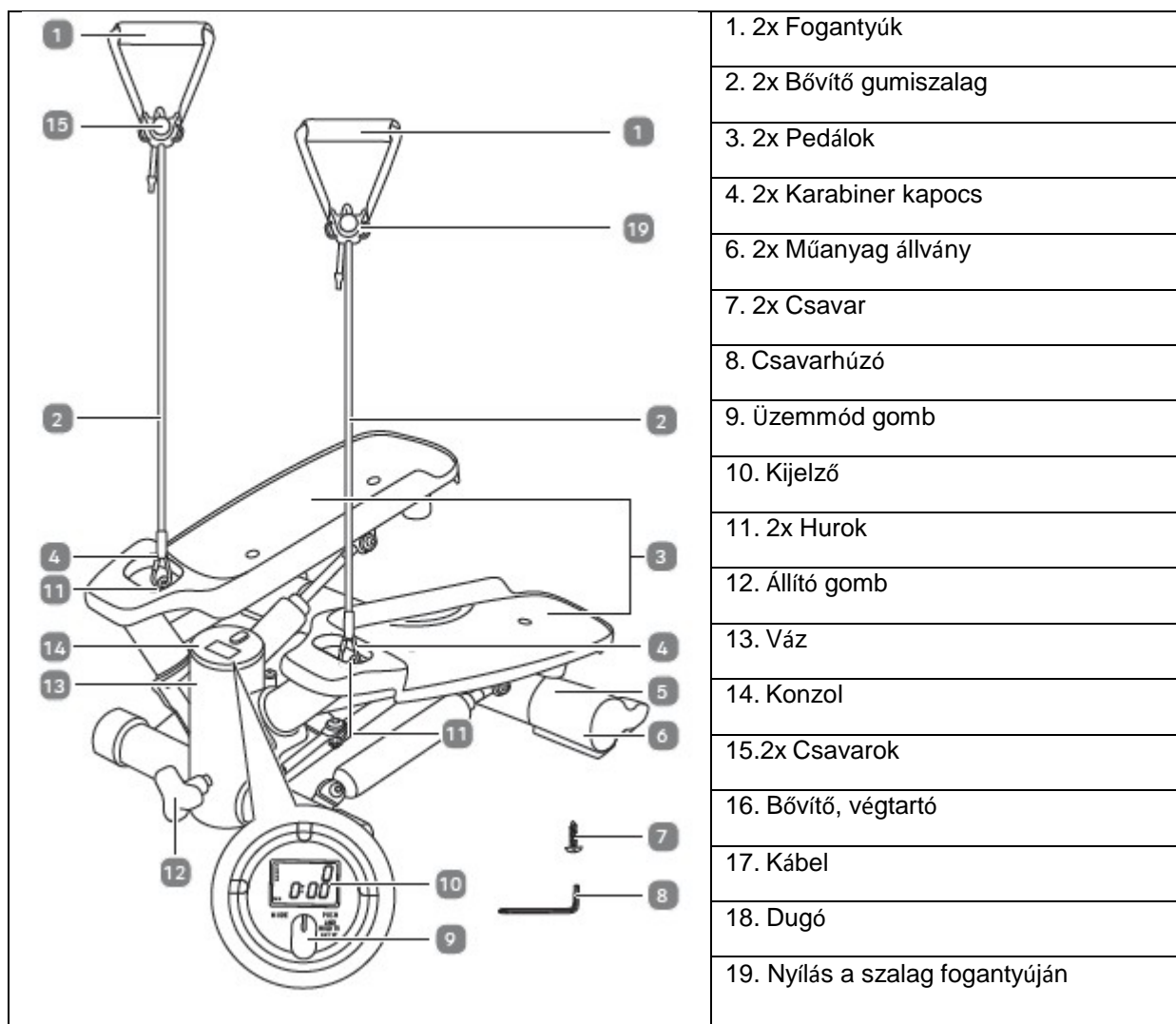
TARTALOMJEGYZÉK

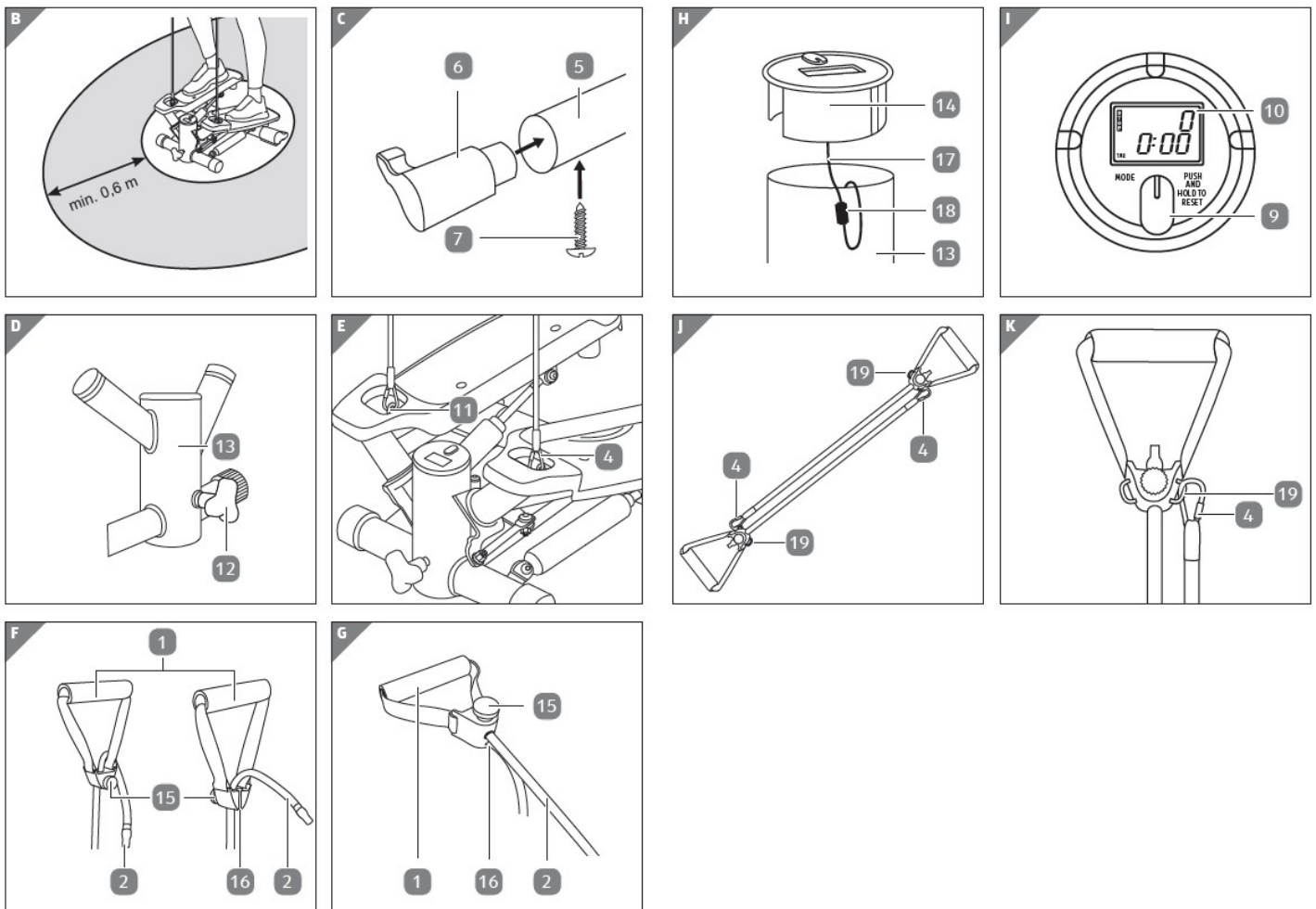
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
TERMÉKLEÍRÁS.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	5
ELŐKÉSZÜLETEK.....	6
KONZOL ÉS KIJELEZŐ.....	6
GYAKORLATOK.....	10
TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS.....	13
TECHNIKAI LEÍRÁS.....	13
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	13

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- A kézikönyvben ismertetett módon használja a lépcsőzőgépet, egyéb használata tilos.
- A nem megfelelő használat sérülést okozhat vagy megrongálhatja a lépcsőzőt.
- A gyártó / eladó nem felelős a nem megfelelő használat miatt bekövetkező károkért vagy sérülésekért.
- Tartsa távol a terméket gyermekektől és háziállatoktól.
- Gyerekek, idősek, szellemi vagy fizikai korlátokkal élő emberek csak felnőtt és tapasztalt felhasználó felügyelete mellett használhatják a terméket.
- A karbantartást és az elemek cseréjét csak felnőtt végezheti.
- Ne hagyja a lépcsőzőt felügyelet nélkül, amikor nem használja.
- A csomagolóanyagot környezetbarát módon semmisítse meg. Tartsa távol gyermekektől.
- Egyszerre csak egy személy használhatja.
- Használat előtt ellenőrizze az összes csavart, illesztést és pedált.
- Használat előtt konzultáljon orvosával.
- Nem alkalmas terhes nők számára.
- A termék körül legalább 0,6 m szabad helynek kell lennie.
- A terméken természetes gumi található. Az ezen anyaggal szemben allergiás emberek ne használják a gumi szalagokat.
- A bővítő gumiszalagokat csak a lépcsőző kiegészítőként használja.
- Soha ne hagyja, hogy a bővítők laposan a földön legyenek, mert így sérülés veszélye áll fenn.
- Soha ne használja a terméket, ha éles szélek jelentkeznek rajta.
- Soha ne használjon kopott vagy sérült terméket.
- Helyezze a lépcsőzőt egy sima és szilárd felületre.
- A bővítő szalagokat úgy tervezték, hogy ellenálljanak a terheléseknek.
- Edzés előtt távolítson el minden éles és veszélyes tárgyat.
- Soha ne feszegesse az elemeket.
- Az elemet tartsa távol a hőtől.
- Amennyiben az elem szivárog, kerülje a bőrrel vagy szemmel való érintkezést.
- Ha nem használja hosszú ideig a lépcsőzőt, vegye ki belőle az elemeket.
- Ha az elem sérült, cserélje ki.
- Soha ne töltsé újra a nem erre a célra használt elemeket.
- Súlykorlát: 100 kg.
- HC kategória otthoni használatra.
- Megfelel az EN ISO 20957-8: 2005 szabványoknak.

TERMÉKLEÍRÁS





ÖSSZESZERELÉS

- A lépcsőző előregyártott. Ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan e.
- A szerelés befejezéséhez szüksége lesz egy csavarhúzóra (8).
- Helyezze be a két műanyag rudat (6) a keretbe (5) (C).
- A barázdának lefelé kell mutatnia. Csavarja be a két csavart (7) az előre kifúrt lyukba a keret alján.
- Csavarja be az állító gombot (12) a vázba (13) (D).

ELŐKÉSZÜLETEK

Bővítő gumiszalag csatlakoztatás

A lépcsőzőn edzhet gumiszallaggal is (2) vagy ezek nélkül. Bővítő rögzítése:

- Csavarja ki a karabinert (4), hogy elengedjen.
- Csatlakoztassa a nyílást (4) a hurokhoz (11) és biztosítsa ki (E).

Lépcső magassága

A lépcsőmagasság beállításához:

- Forgassa el az állító gombot (12) az óramutató járásával megegyezően, hogy növelje a lépcsőmagasságot (D).
- Forgassa el az állító gombot (12) az óramutató járásával ellentétes irányban a lépcsőmagasság csökkentése érdekében.

Bővítő gumiszalag hosszúságának beállítása

A gumi hossza (2) állítható.

- Lazítsa meg a csavart (15) a fogantyún (1) (F).
- Húzza át a bővítő gumiszalagot a fogantyún. Állítsa a hosszúságot 60–90 cm közé (jelölések láthatók).
- A hosszúság nem lehet rövidebb, mint 60 cm (piros jel).
- Húzza meg a fogantyú csavarját.
- Rögzítse a feleselges részt a fogantyúnál (16) (F, G).

Bővítő gumiszalag mint edzés része

- Csatlakozás a bővítő gumiszalagokhoz (J, K).
- Csatlakoztassa le a bővítőket a lépcsőről. Csavarja le a karabiner (4) és vegye le a bővítő gumiszalagot a (11) lépcsőn lévő hurkokról.
- Akassza a karabineket (4) a fogantyúkra (19).
- Rögzítse a karabineket (4).
- Győződjön meg arról, hogy mindkét gumiszalag azonos hosszúságú.

KONZOL

A konzol (14) segítségével megjelenítheti az elégetett kalóriákat és a lépések számát. A lépcsőző a konzol bekapcsolása nélkül is működik.

Elem behelyezés

A konzol (14) elemmel működik.

1. Vegye ki a konzolt (14) a vázból (13) (H).
2. Tegye be az elemeket.
3. Ellenőrizze, hogy a csatlakozó (18) megfelelően van-e csatlakoztatva.
4. Helyezze vissza a tartót a házba. Vigyázzon, nehogy becsípje a kábelt (17) a konzol és a ház közé. Kapcsolja ki és be a konzolt

Nyomja meg a gombot (9) a konzol manuális indításához (14) (I)

vagy

Kezdjen el lépegetni (3) a konzol elindításához.

A konzol automatikusan kikapcsol, ha nincs használva kb. 4 percen belül.

KIJELZŐ

Az elégetett kalória csak előrejelzésre szolgál, nem pedig orvosi célokra

A kijelző az információkat két sorban mutatja.

Első sor

Megjeleníti a percenkénti lépések számát.

Megáll ha megáll az edzés folyamata.

Második sor

A második sor a következő információkat mutatja:

TMR – Edzési idő 0:00 től 99:59 percig

REPS – A jelenlegi edzés lépéseinek száma 0 től 9999 lépésig

CAL – Elégetett kalória 0 től 9999 kalóriáig

TTR – Összes lépés szám az elem behelyezéstől 0 től 9999 lépésig

Információk megjelenítése

Nyomja meg a gombot (9) hogy bekapcsolja a kijelzőt

Az edzésadatokat egyenkénti átnézéséhez nyomja meg a (9) gombot, amíg a TMR villogni nem kezd a kijelzőn.

A kijelző 5 másodpercenként átvált az edzési adatok között.

Célok beállítása

Beállíthatja az edzés hosszát (TMR), a lépéseket (REPS) és az elégetett kalóriát (CAL).

1. Tartsa lenyomva a (9) gombot kb. 4 másodpercig. A kijelző második sorában 0:00 (TMR) jelenik meg.
2. Nyomja meg a gombot addig, amíg a kívánt idő megjelenik.
3. Várjon pár másodpercet amíg a REPS megjelenik.
4. Ezután a gombbal állítsa be a lépések számát, amelyek 10-el növekednek.
5. Ezután várjon pár másodpercet amíg a CAL megjelenik.

6. Ezután nyomja meg a gombot az elégetett kalória számának beállításához, amelyek 10-el növekednek.

Miután beállította az összes értéket, a visszaszámlálás 0-ig elkezdődik. Amikor kitűzi a céljait, a konzol kb. 10 másodpercre leáll a számlálásból, majd visszaáll.

A konzol újraindítása

A kijelzőn (10) az első gyakorlat előtt 0 látható. Egyes gyakorlatoknál a konzol (14) az előző gyakorlat végétől számítódik.

Tartsa lenyomva a (9) gombot, amíg a TMR, REPS, CAL meg nem jelenik, és nullázódik.

Az elem cseréje szintén visszaállítja az adatokat.

GYAKORLATOK

- A nem megfelelő vagy túlzott testmozgás súlyos sérüléseket vagy halált is okozhat.
- Kérje ki orvosa tanácsát mielőtt megkezdi az edzést.
- A bővítő gumiszalagnak 60 cm-nél hosszabbnak kell lennie. Az optimális hosszúság 60-90 cm. A hosszt a bővítő gumiszalagon jelzik.
- Ne tekerje a bővítő gumiszalagot a kezére.
- Csak normál mozdulatokat végezzen, ne végezzen hirtelen mozdulatokat.
- Minél rövidebb a gumiszalag hossza annál több energiát igényel annak mozgatása.
- Mindig ellenőrizze, hogy a bővítő gumik megfelelően vannak-e csatlakoztatva, és hogy nincsenek-e kopás és sérülés jelek rajtuk.
- A bővítő gumiszalag maximális hossza 235 cm, beállított hossza 90 cm. A maximális hosszúság lépcső nélkül 185 cm. Ne lépje túl ezeket az értékeket.

BEMELEGÍTÉS

- Ez a szakasz segíti a véráramlást és az izmok megfelelő működését. A megfelelő bemelegítés csökkenti a görcs és az izom sérüléseinek kockázatát. Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtó gyakorlatot, az alább látható módokon. Minden szakaszt kb. 30 másodpercig kell tartani. Ne erőltesse és ne rángassa izmait. Ha fájdalmat érez, álljon meg.



Lábujj érintés

Lassan hajoljon le. Tartsa könnyedén a hátát és a karjait, miközben lefelé nyújtja az ujjait. Olyan mélyre hajoljon amennyire csak képes, és tartsa 15 másodpercig a pozíciót. Hajlítsa kissé térdét.



Comb also nyújtás

Az egyik kezével támaszkodjon a falnak. Nyúljon le maga mögött. Emelje fel a jobb vagy bal lábát a fenekéhez, amennyire csak lehetséges. Tartsa 30 másodpercig, és ismétlje meg kétszer.



Térdnyújtás

Ülő helyzetben nyújtsa ki a jobb lábát. Helyezze szorosan a bal talpát a jobb lába belső oldalára. Nyújtsa ki a jobb karját a jobb lába mentén, amennyire csak tudja. Tartsa 15 másodpercig, és pihenjen. Ismételje meg bal lábbal és bal karral.



Comb felső nyújtás

Földön ülve tegye össze a lábait. A térd kifelé mutat. Húzza a lábát a lehető legközelebb az ágyékhoz. Óvatosan nyomja le térdét. Tartsa ezt a pozíciót 30–40 másodpercig, ha lehetséges.



Vádli és az Achilles inak

Dőljön egy falnak úgy, hogy bal lába a jobb előtt legyen, és karjaival előre nézzen. Nyújtsa ki a jobb lábát, és tartsa bal lábát a padlón. Hajlítsa be a bal lábát és hajoljon előre úgy, hogy a jobb csípőjéért a fal irányába mozgassa. Tartsa 30–40 másodpercig. Feszítse meg a lábát, és ismétlje meg a testmozgást másik lábával is.

Lépcsőzőre fellépés

A lábával nyomja le az egyik pedált. Ezután helyezze az egyik lábát erre a pedálra, és óvatosan helyezze a másik lábát az emelt pedálra. Mozogjon könnyen, ne végezzen hirtelen mozdulatokat.

Lépcsőzőről leszállás

Nyomja le az egyik pedált. Vegye la lábát az emelt pedálról a földre. Ezután tegye le a másik lábat is.

Gumiszalag használata

Tartsa a fogantyúkat vízszintesen.



Ne hajlítsa be a csuklóját.




GYAKORLATOK

Gumiszalag nélkül

	<p>Edzés: fenék, comb, vádli</p> <p>Mozgás: Mozogjon mintha sétálna, kezeit is mozgassa.</p>
--	--

Gumiszallaggal

	<p>Edzés: vállak, karok</p> <p>Mozgás: Húzza felfelé a jobb fogantyút a test előtt, amíg a karja teljesen ki nem egyenesedik. Ugyanakkor engedje le a bal fogantyút. Majd cserélje meg a kezeit.</p>
	<p>Edzés: vállak, karok</p> <p>Mozgás: Tartsa a fogantyúkat a feje felett enyhén hajlított karokkal. Tartsa a könyökét a fején és a tenyerét felfelé. Húzza ki a karjait, majd lassú és ellenőrzött mozgással engedje le eredeti helyzetükbe.</p>

	<p>Edzés: fenék, comb, vádli</p> <p>Mozgás: Tartsa a könyökét a teste mellett. Nyomja le a pedált, és húzza fejjel lefelé az gumiszalagot. Váltson a másik oldalra.</p>
	<p>Edzés: hát, vállak, lábak, fenék</p> <p>Mozgás: lépcsőzés közben nyújtsa ki a karjait a tenyerei a talaj felé nézzenek.</p> <p>Alternatív megoldás: A tenyerei felfelé nézzenek.</p>
	<p>Edzés: felsőtest, lábak</p> <p>Mozgás: Fogja meg mindkét fogantyút, tenyereivel felfelé. Lépcsőzés közben fokozatosan lazítsa és hajlítsa be a karjait.</p>

TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Rendszeresen ellenőrizze a lépcsőzőt, hogy nincs-e kopás vagy sérülés rajta.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart, ha szükséges.
- Ne használja a lépcsőzőt, ha az alkatrészek sérültek vagy kopottak.
- A tisztításhoz használjon enyhe tisztítószeres nedves, puha ruhát.
- Ne használjon erős tisztítószereket, például oldószereket stb.
- Tisztítás után száraz ruhával törölje át a készüléket.
- Száraz, napfénytől és portól védett helyen tárolandó, gyermekektől és háziállatoktól távol tartandó.

TECHNIKAI LEÍRÁS

Méretek	52 x 23,5 x 50 cm
Kategória	HC otthoni használatra
Maximális súlykorlát	100 kg
Súly	8.7 kg
Akkumulátor	1,5 V AAA
Állítható hossz	60-90 cm
Meghosszabbított hossz	235 cm (bővítő hossza 90 cm)
Maximális kiterjesztett hosszabbítás lépcső nélkül	185 cm (bővítő hossza 90 cm)

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás már nem éri meg vagy nem kivitelezhető, a helyi törvényeknek megfelelően környezetbarát módon dobja ki a legközelebbi szeméttárolóba.

A megfelelő megsemmisítés segít megóvni a környezetét. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez is. Ha nem biztos a helyes megsemmisítésben, kérdezze meg a helyi hatóságokat, hogy elkerülsz a törvényszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye el egy újrahasznosítási pontra.