



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 26625 Mini stepper inSPORTline Movix



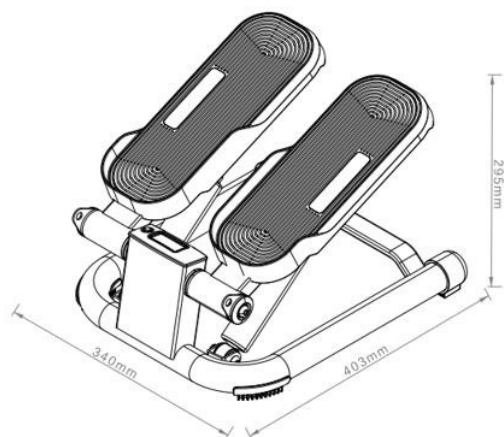
TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
MŰSZAKI ADATOK	4
SZERKEZETI RAJZ.....	4
ALKATRÉSZLISTA.....	5
AKKUMULÁTOR CSERÉJE.....	5
KIJELZŐ	6
HASZNÁLAT	6
KARBANTARTÁS.....	6
BEMELEGÍTÉS	7
HASZNÁLAT	7
KÖRNYEZETVÉDELEM	7

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

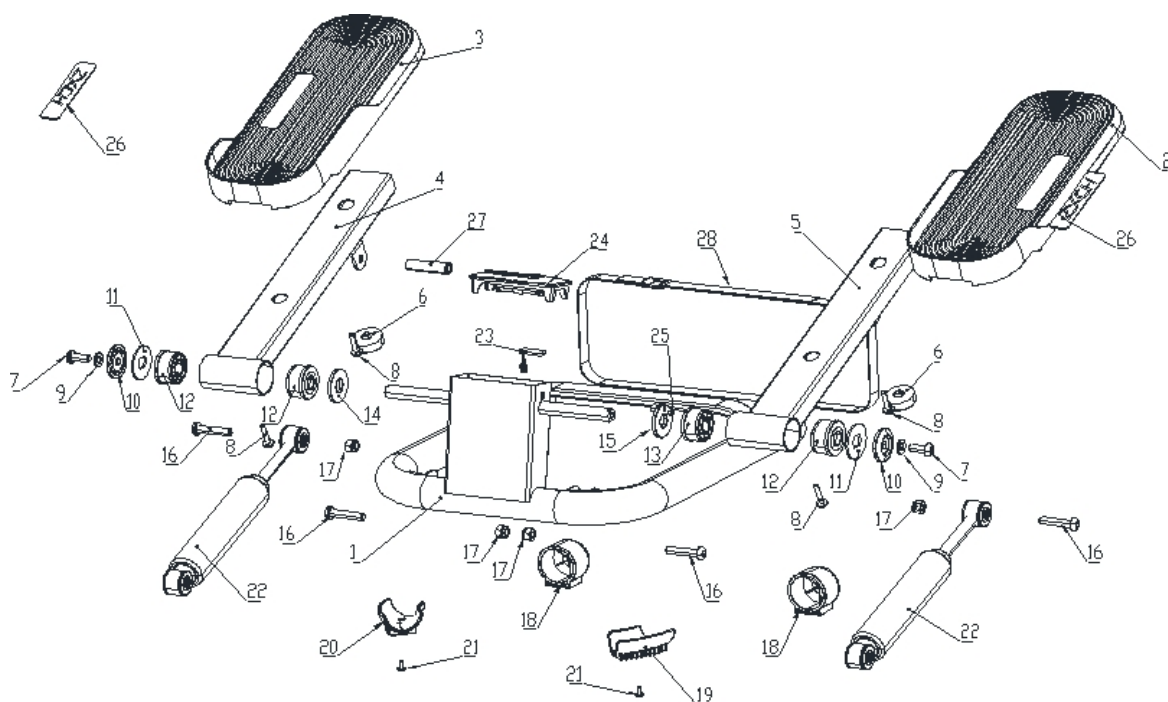
- **FIGYELEM!** A termék úgy lett kialakítva, hogy maximális biztonságot nyújtson a használat során. Minden biztonsági utasítást be kell tartani. Kérjük, figyelmesen olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- A tulajdonos felelős a biztonságos használatért. Tanítsa meg a többi felhasználót a biztonságos használatra.
- A terméket csak a rendeltetésszerűen használja. Ne módosítsa a terméket.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Ne hagyja gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a termék közelében.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart, anyát és egyéb alkatrészt. Szükség esetén húzza meg az összes csavart és anyát. Rendszeresen ellenőrizze a kopás és sérülés jeleit. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal cserélje ki.
- Az összeszerelést felnőtt személy végezheti.
- Helyezze a terméket sík, tiszta, száraz és szilárd felületre. Biztonsági okokból tartson 0,6 m szabad teret a termék körül. A padló védelme érdekében használjon védőalátétet.
- Ne használja kültéren, és tartsa távol nedvességtől és a portól. A gyakorlatok során biztosítsa a helyiségekben a szellőzést.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a termék közelébe vagy rá.
- Mindig viseljen sportruházatot és cipőt. Ne viseljen laza ruházatot, mert az beszorulhat a mozgó alkatrészekbe.
- Tartsa távol végtagjait a mozgó alkatrészekről. Az állítható alkatrészek nem akadályozhatják a felhasználó mozgását.
- Egészségi állapotának megfelelően edzzon, és tartsa ellenőrzés alatt a sebességet.
- Ha a termék nem működik a kívánt módon, azonnal kapcsolja ki.
- Egyszerre csak egy személy használhatja.
- A helytelen vagy túlzott edzés káros hatással lehet az egészségre. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ha bármilyen egészségügyi problémát észlel, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. Ez a gép nem alkalmas terápiás célokra.
- Kerülje az edzést, ha a következő vagy hasonló problémákkal küzd: lábfájdalom, csípőfájdalom, sérült láb, csípő, reumás panaszok vagy köszvény, csonttritkulás, szív-, vér- vagy vérnyomásproblémák, légzési nehézségek, rák, trombózis, cukorbetegség, bőrkárosodás, gyulladás vagy láz, csontproblémák. A termék nem alkalmas terhes nők, menstruáló nők vagy más egészségügyi komplikációkkal küzdő személyek számára sem.
- **Maximális felhasználói súly:** 110 kg
- **Kategória:** HC (az EN 957 szerint) otthoni használatra alkalmas.
- **A számítógép 2 db AAA elemmel működik.**

MŰSZAKI ADATOK



Modell:	ES1
Osztályozás:	HC
Anyag:	Vas, PP, ABS
Max. terhelhetőség:	110 kg
Súly:	6,0 kg
Kinyitott méret:	340x403x295 mm
Funkció:	Szkennelés, idő, ismétlések száma, távolság, kalória, teljes idő

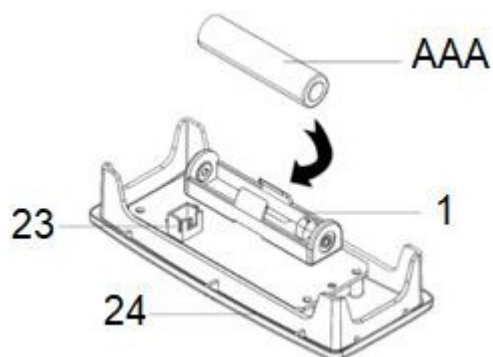
SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZLISTA

Sz.	Név	Mennyiség	Sz.	Név	Mennyiség
1.	Fő keret	1	15	Jobb külső sapka $\varnothing 37,5$	1
2	Bal pedál 330*130*51,5	1	16	M8*38 csavar	4
3	Jobb pedál 330*130*51,5	1	17	Anyacsavar M8	4
4	Jobb pedálkeret	1	18.	Hüvely 46*48*40	2
5.	Bal pedálkeret	1	19	Bal láb 68*59*25	1
6	Csillapító pedál párna p28*9	2	20	Jobb láb 68*59*25	1
7.	Csavar M8*20	2	21.	Phillips csavar M4*8	2
8	Csavar M5*25	4	22	Dugattyú 8,7-1 hüvelyk	2
9.	Lapos alátét p9* $\varnothing 16$ *1,6	2	23.	Kijelző kábel 3,9 hüvelyk	1
10.	Külső burkolat p37,5*8,7	2	24	Kijelző	1
11	Csapágy alátét $\varnothing 38$ *T2.0	2	25.	Mágnes p6*3	1
12	Csapágyház 037,5*20	3	26.	Logómatricák	2
13	Csapágyház p37,5*20	1	27.	AAA elemek	2
14.	Bal külső fedél p37,5	1	28.	Szalag – hossza 1100 mm	1

AKKUMULÁTOR CSERÉJE



- Vegye le a kijelzőt (24) a főkeretről (1) úgy, hogy leválasztja a kábelt (23).
- Vegye ki az akkumulátort.
- Helyezzen be egy új akkumulátort, ügyelve a polarításra.
- Csatlakoztassa a kábelt a kijelzőhöz.
- Helyezze a kijelzőt a főkeretbe.

KÉPERNYŐ



FUNKCIÓ

Idő (TIM)	Edzési idő, tartomány: 0:00 – 99:59
Lépések száma (CNT)	A lépések száma, a bal és jobb pedál egy lépésnek számít, tartomány: 0 – 9999
Távolság (DIST)	Távolság, tartomány: 0,0 – 9999
Kalória (CAL)	Égetett kalóriák száma, tartomány: 0 – 9999
Teljes lépésszám (TCNT)	Teljes lépésszám, tartomány: 0 – 9999

GOMB

Mód

MODE

Szkennelés (a megjelenített értékek ciklusa) és Zár (egy érték rögzítése)

HASZNÁLAT

- Nyomja meg a MODE gombot a mért adatok megjelenítési módjának kiválasztásához:
 - Ha a LOCK funkciót választja, csak a kiválasztott adatok jelennek meg.
 - Ha a SCAN funkciót választja, a mért értékek 6 másodpercenként ciklikusan jelennek meg.
- A gomb megnyomásával válthat a megjelenítési módok között.
- Ha a MODE gombot 3 másodpercig lenyomva tartja, az összes adat, kivéve a lépések teljes számát, nullára áll vissza.
- 4 perc inaktivitás után a kijelző alvó módba vált. A pedálok megnyomásával ébresztheti fel a kijelzőt.
- Ha kiveszi az akkumulátort, az összes adat nullára áll vissza.
- Ha a kijelzőn megjelenő adatok nehezen olvashatók, cserélje ki az elemet.
- Tartsa távol a napfénytől.

KARBANTARTÁS

- 10 óra használat után ellenőrizze a csavarokat.
- Edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa meg a készüléket egy ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon oldószereket vagy maró hatású tisztítószereket a műanyag alkatrészekben.
- Fokozott zaj esetén ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően van-e meghúzva.

- Helyezze a terméket tiszta, szellőző és száraz helyiségbe.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

BEMELEGÍTÉS

A sikeres edzés bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik és levezető (pihentető) gyakorlatokkal zárul. A bemelegítő gyakorlatok felkészítik a testet a fő edzésre. A levezető fázis megvédi az izmokat a sérülésektől és az izomgörcsöktől. Végezze el a bemelegítő és levezető gyakorlatokat az alábbi táblázat szerint.



A lábujjak megérintése

Lassan dőljön előre. Tartsa a hátát és a karjait ellazítva, miközben lefelé nyúlik a lábujjai felé. Tegye meg, amennyire csak tudja, és tartsa meg a pozíciót 15 másodpercig. Hajlítsa meg kissé a térdét.



Felső comb

Dőljön egy kézzel a falnak. Nyúljon le és hátra. Emelje fel a jobb vagy bal lábát a fenekéhez, amennyire csak tudja. Tartsa 30 másodpercig, és ismételje meg kétszer mindkét lábbal.



Hátsó combizom nyújtás

Üljön le, és nyújtsa ki a jobb lábát. A bal lábfejét támaszkodja a jobb comb belső oldalára. Nyújtsa ki a jobb karját a jobb lába mentén, amennyire csak tudja. Tartsa meg a pozíciót 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot a bal lábával és a bal karjával.



Belső comb

Üljön le a padlóra, és tegye össze a lábait. A térdei kifelé nézzenek. Húzza a lábait a lehető legközelebb az ágyékához. Óvatosan nyomja lefelé a térdeit. Ha lehetséges, tartsa ezt a pozíciót 30-40 másodpercig.



Vádli és Achilles-ín

Dőljön a falnak, bal lábát tegye a jobb elé, karjait pedig nyújtsa ki. Nyújtsa ki a jobb lábát, bal lábát pedig tartsa a földön. Hajlítsa be a bal lábát, és dőljön előre úgy, hogy a jobbcsípőjét a fal felé mozdítja. Tartsa meg a pozíciót 30-40 másodpercig. Tartsa nyújtva, és ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal.

KÉSZÜLÉK

KÉZ GYAKORLAT

Helyezze a steppert az asztalra. Győződjön meg róla, hogy stabilan áll. Üljön le a stepper elé, és fogja meg a pedálokat a kezével. A pedálokat előre vagy hátra mozgathatja.

LÁB GYAKORLAT

Helyezze a steppert a földre. Győződjön meg arról, hogy stabilan áll. Üljön le a stepper elé. A távolságnak elegendőnek kell lennie a lábak kinyújtásához. Pedálozhat előre vagy hátra.

KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen. Ezáltal megóvjuk a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat. Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.

A megfelelő ártalmatlanítással védi a környezetet és a természeti erőforrásokat. Ezenkívül hozzájárul az emberi egészség védelméhez is. Ha nem biztos a helyes ártalmatlanítás módjában, kérdezze meg a helyi hatóságokat, hogy elkerülje a törvény megsértését vagy a szankciókat.

Ne dobja az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem adja le őket az újrahasznosító helyre.

: