



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU**  
**IN 30769 Stepper inSPORTline Astario**



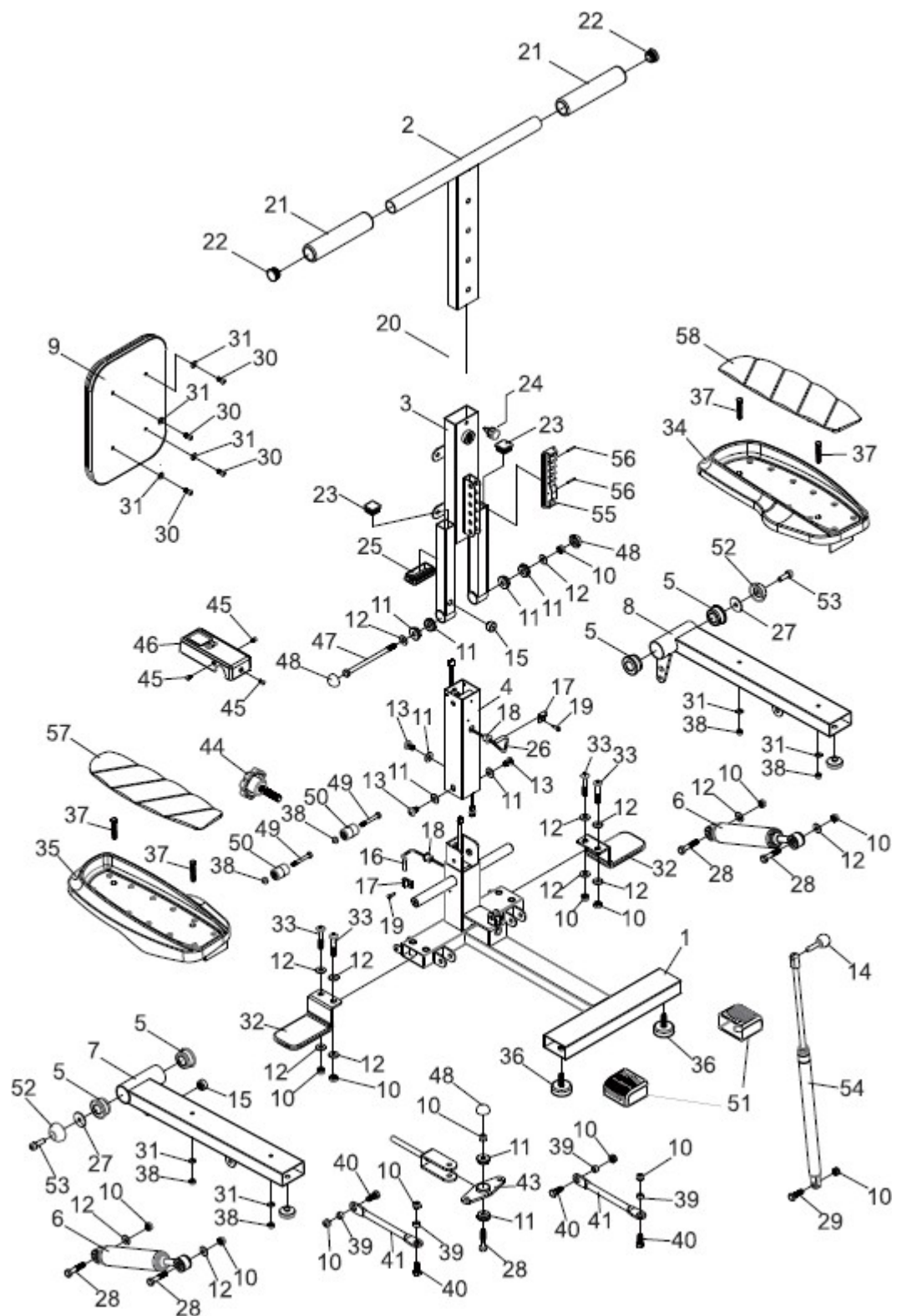
# TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK .....	3
SZERKEZETI RAJZ.....	4
ALKATRÉSZLISTA.....	5
ÖSSZESZERELÉS .....	6
FIGYELMEZTETÉS .....	9
SZÁMÍTÓGÉP.....	10
GYAKORLATOK.....	11
GYAKORLATI ÚTMUTATÓ.....	11
KARBANTARTÁS.....	12
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	12

## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi használatra. Kövesse az összes figyelmeztetést és ajánlást.
- Ne használja magas páratartalmú helyiségekben.
- Tartsa távol gyermekektől, állatoktól és illetéktelen felhasználóktól. Soha ne hagyja ezeket a személyeket felügyelet nélkül vagy a készülék közelében.
- Kizárólag a rendeltetésszerűen és a használati utasításnak megfelelően használja. Ne végezzen jogosulatlan módosításokat.
- Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket. Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és anyákat, beleértve az összes alkatrészt. Ezeknek megfelelően kell illeszkedniük. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- Soha ne használja a készüléket, ha az sérült vagy kopott.
- Ne helyezzen idegen tárgyakat a lyukakba és nyílásokba.
- Ne használja a terméket kültéren.
- Ne végezzen testmozgást rosszul szellőző helyiségekben.
- A termék nem alkalmas: fizikai korlátozottságú személyek, mentális fogyatékkal rendelkező személyek, tapasztalatlan felhasználók (beleértve a gyermekeket) számára. Ezeket a személyeket felelős felnőttnek kell felügyelnie.
- A sérülések elkerülése érdekében végezze a gyakorlatokat helyesen.
- A terméket csak sík és tágas felületre helyezze.
- A terméket csak sík, tiszta és szilárd felületre helyezze. Tartson legalább 0,6 m-es biztonsági távolságot a készülék körül.
- Rendszeresen végezzen ellenőrzéseket és karbantartást.
- Egyetlen állítható alkatrész sem nyúlhat ki, és nem korlátozhatja a felhasználó mozgását.
- Fel- és leszálláskor mindig kapaszkodjon a korlátokba.
- Viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt. Ne viseljen laza ruházatot.
- Használja a korlátokat támaszként.
- Tartsa távol a végtagjait és a haját a mozgó alkatrészekről.
- A dugattyúk használat közben felmelegednek. Használat után ne érintse meg őket azonnal.
- **Max. felhasználói súly:** 110 kg
- **Kategória:** HC
- **FIGYELMEZTETÉS:** Az edzés során történő túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést!

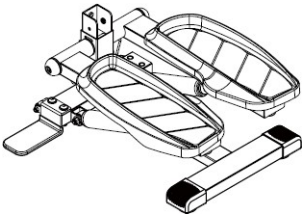
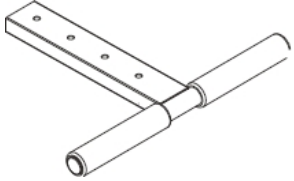
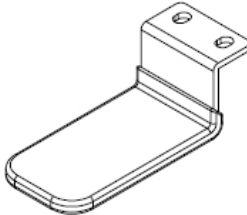
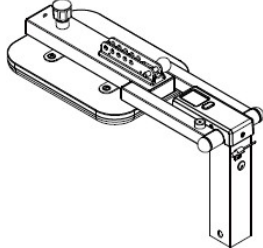

# SZERKEZETI RAJZ









## ALKATRÉSZLISTA

Sz.	Név	Mennyiség	Sz.	Név	Mennyiség
1	Főváz	1	32	Lépcsőfok	2
2	Fogantyúkeret	1	33	M8x45 csavar	4
3	Üléskeret	1	34	Jobb pedál	1
4	Szorító Ø38,1	4	35	Bal pedál	1
6	Hidraulikus dugattyú	2	36	Állítható talp	2
7	Bal oldali pedálkeret	1	37	M6x40-es csavar	4
8	Jobb pedálkeret	1	38	Nylon anya M6	6
9	Ülés	1	39	Távtartó	4
10	Nylon anya M8	15	40	Csavar M8x20	4
11	Hüvely	9	41	Összekötő keret	2
12	Alátét M8	17	42	Összekötő lemez	1
13	M8x15 csavar	3	43	Összekötő keret	1
14	Csap	1	44	Forgógomb	1
15	Érzékelő	2	45	M4x10 csavar	3
16	Alsó érzékelő kábel	1	46	Tartó	1
17	Érzékelő tartó	2	47	M8x130 csavar	1
18	Kábelrögzítő	2	48	Csavarburkolat M8	3
19	Csavar M4x16	2	49	Csavar M8x45	2
20	Üléskeret-bilincs	1	50	Kerekek	2
21	Habszivacs markolatok	2	51	Vázburkolatok	2
22	Fogantyúburkolat Ø25,4	2	52	Tengelyburkolat	2
23	Négyzet alakú fedél	2	53	M8x20-as csavar	2
24	Kézi beállítócsavar	1	54	Légdugattyú	1
25	Szorító 30x60	1	55	Állítható keret	1
26	Felső érzékelő kábel	1	56	Rögzítőcsap	2
27	Nagy alátét M8	2	57	Bal lábtartó	1
28	M8x40 csavar	5	58	Jobb lábtartó	1
29	M8x25-ös csavar	1	59	Imbuszkulcs	1
30	M6x15 csavar	4	60	Csavarkulcs S13-15	2
31	Alátét M6	8			

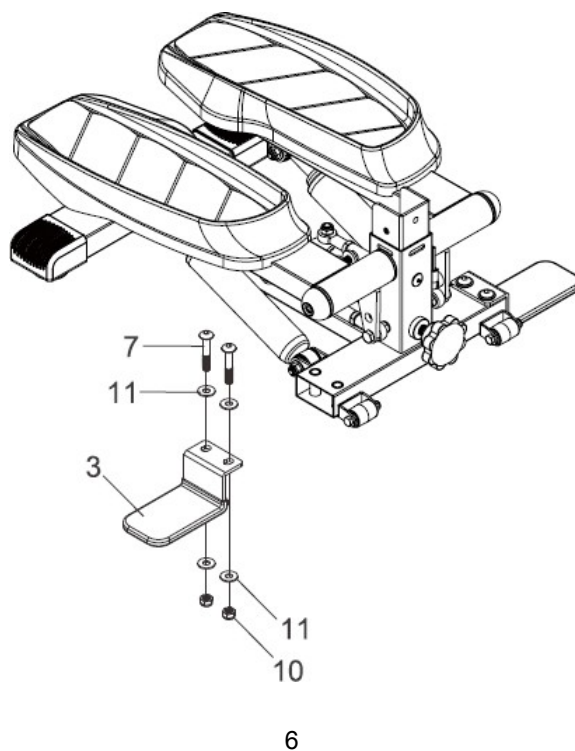
# ÖSSZESZERELÉS

<p>1. Főváz</p> 	<p>2. Fogantyúkeret</p> 	<p>3. Lépcső</p> 
<p>4. Ülész</p> 	<p>5. Légdugattyú</p> 	

<p>6. Csapszeg</p> 	<p>7. M8x45 mm-es csavar</p> 	<p>8. Csavar M8x15 mm</p> 
<p>9. M8x25 mm-es csavar</p> 	<p>10. M8-as nejlón anya</p> 	<p>11. Alátét M8</p> 

## 1. LÉPÉS

Rögzítse a lépcsőfokot (3) a fővázhoz (1) M8x45 mm-es csavarokkal (7), M8-as alátétekkel (11) és M8-as nejlónanyákkal (10).

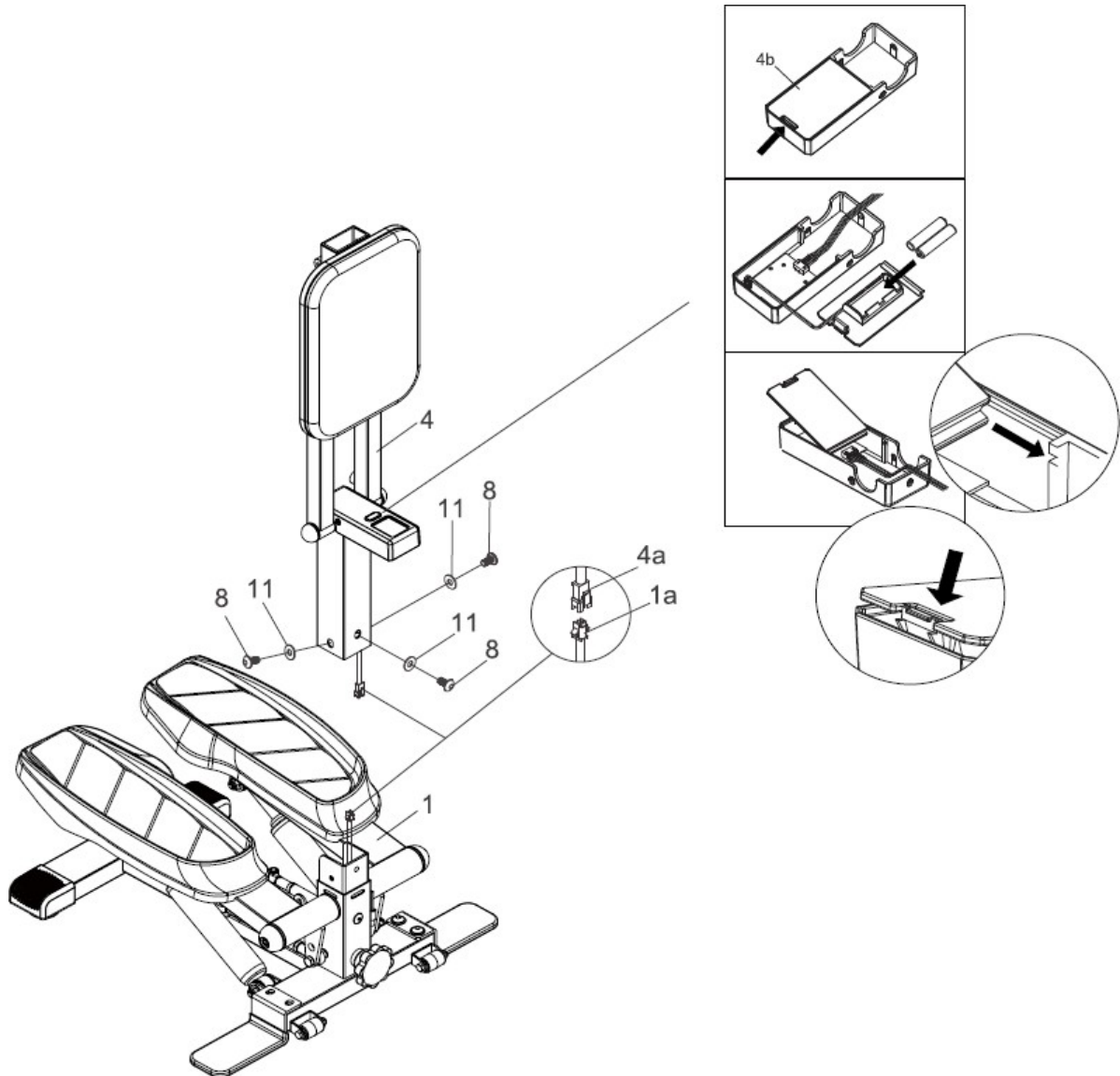


## 2. LÉPÉS

Csatlakoztassa a 4a kábelt (az üléskeretről induló) az 1a kábelhez (a fővázról induló).

Csúsztassa az üléskeretet (4) a fővázba (1), és rögzítse M8x15-ös csavarokkal (8) és M8-as alátétekkel (11).

Vegye le a fedelet a konzol hátuljáról, és helyezze be az elemeket. Ezután rögzítse a hátsó fedelet a csavarokkal.

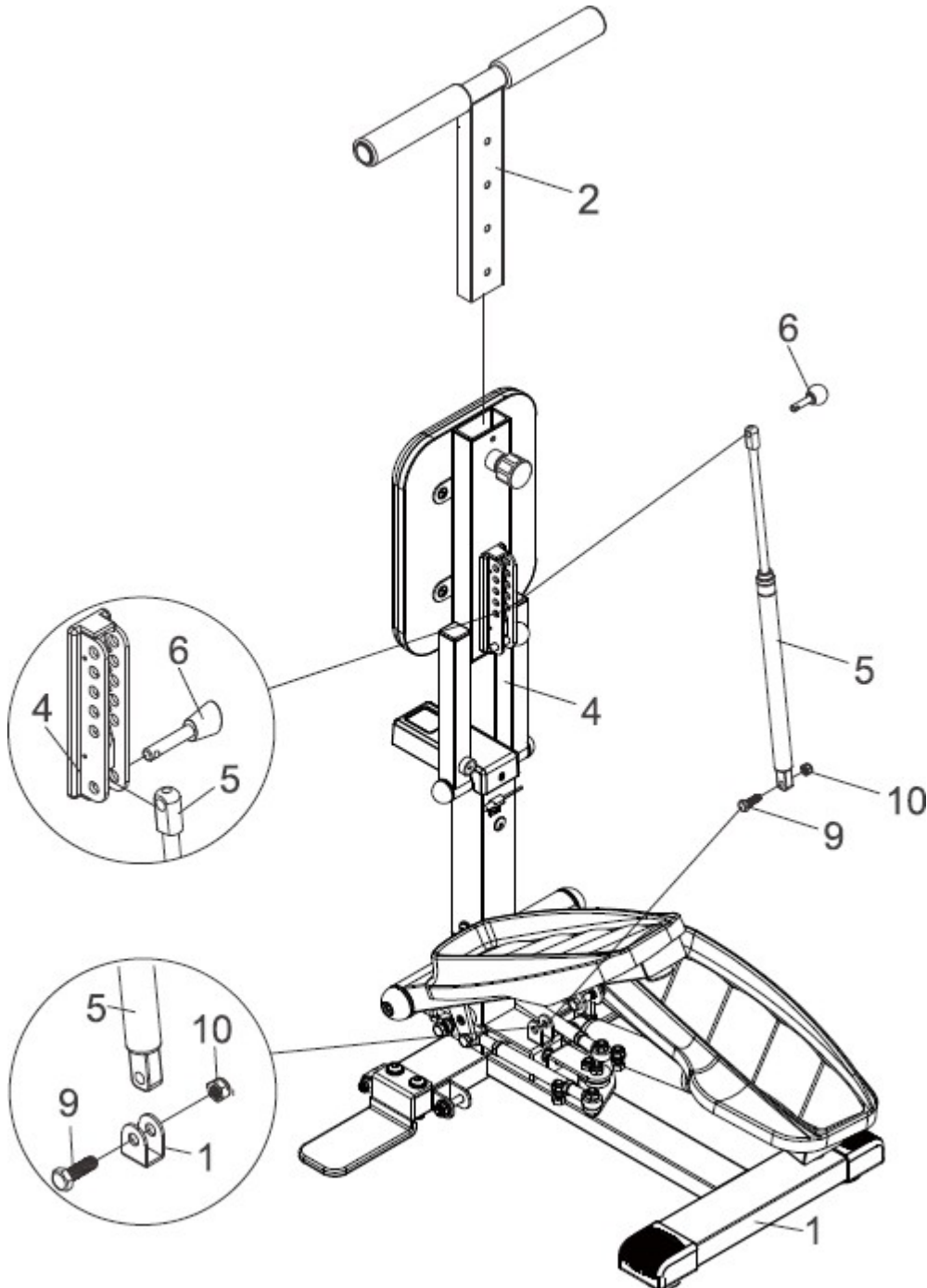


### 3. LÉPÉS

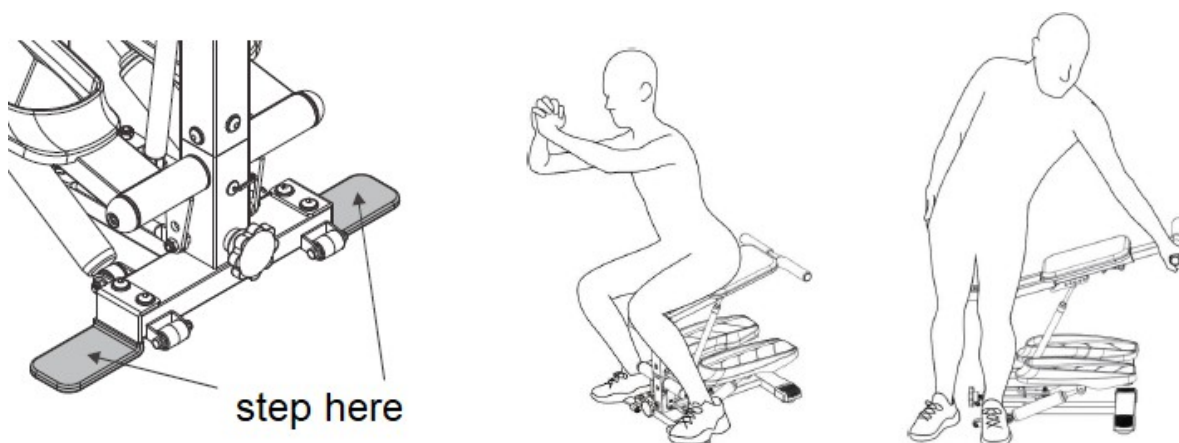
Rögzítse a légdugattyút (5) a fővázhoz (1) az M8x25 mm-es csavarral (9) és az M8-as anyával (10).  
Ügyeljen a dugattyú irányára. Ne húzza meg túlzottan a csavart.

Emelje fel az üléskeretet (4), és rögzítse a légdugattyú (5) felső részét az üléskerethez (4) a csapszeg (6) segítségével.

Csúsztassa a fogantyúkeretet (2) az üléskeretbe (4), és rögzítse a kézi beállítócsavarral.

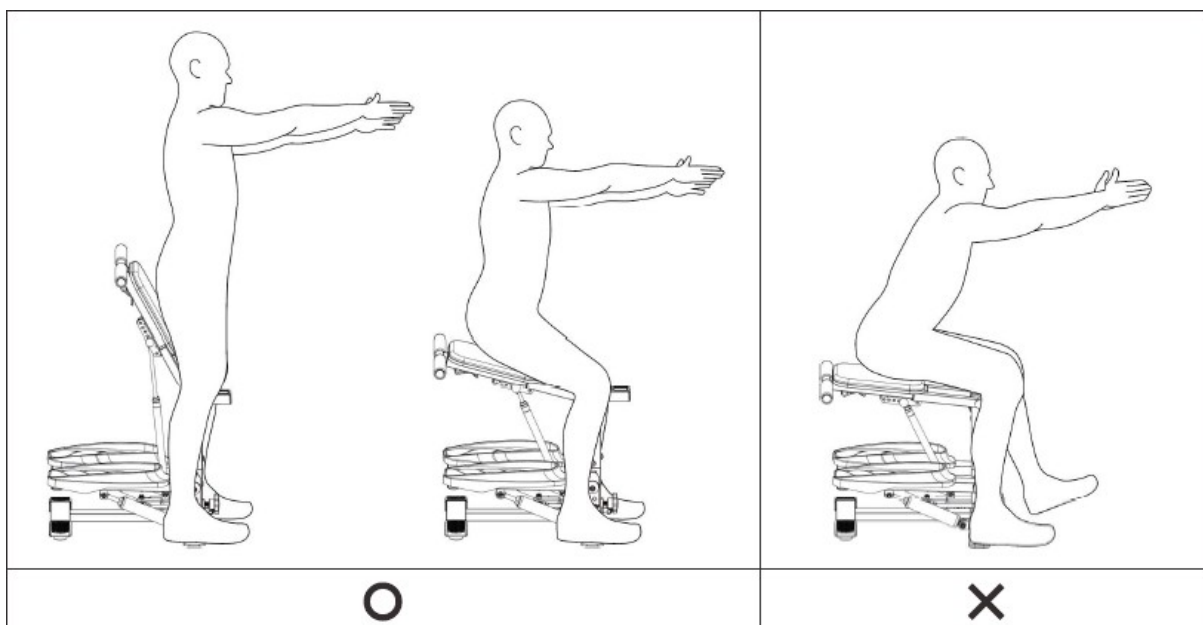


## FIGYELMEZTETÉS

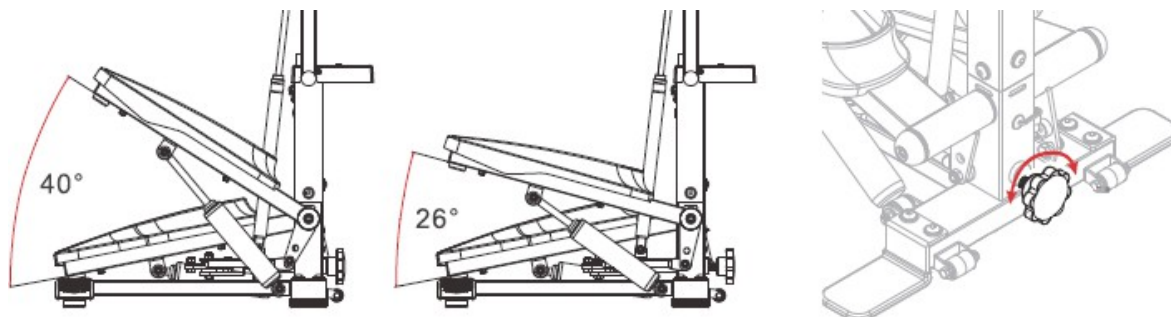


A gyakorlat során mindig álljon mindkét lépcsőfokon.

Guggolás közben óvatosan és simán hajoljon le. Soha ne üljön le teljesen.



A kéz beállítócsavar segítségével állítsa be az ülés dőlésszögét.



# SZÁMITÓGÉP

## FUNKCIÓ

	CNT	Ismétlések száma Tartomány: 0 – 9999
	TM	Idő Tartomány: 0 – 99:59
	CAL	Kalória Tartomány: 0 – 9999
	ISMÉTLÉS/PERC	Ismétlések száma percenként
	SCAN	A CNT – TM – CAL – REPS/MIN adatok megjelenítése 4 másodperces ciklusban
	Automatikus be-/kikapcsolás	A számítógép automatikusan bekapcsol, ha mozgást érzékel. A számítógép 5 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol. A számítógép újraindításához tartsa lenyomva a gombot 3 másodpercig.

## KÉPERNYŐ

### LÉPÉS (lépésszám)

A számítógép automatikusan megjeleníti a lépések számát, amikor a pedált használja. A gomb megnyomásával válthat a megjelenített funkciók között.

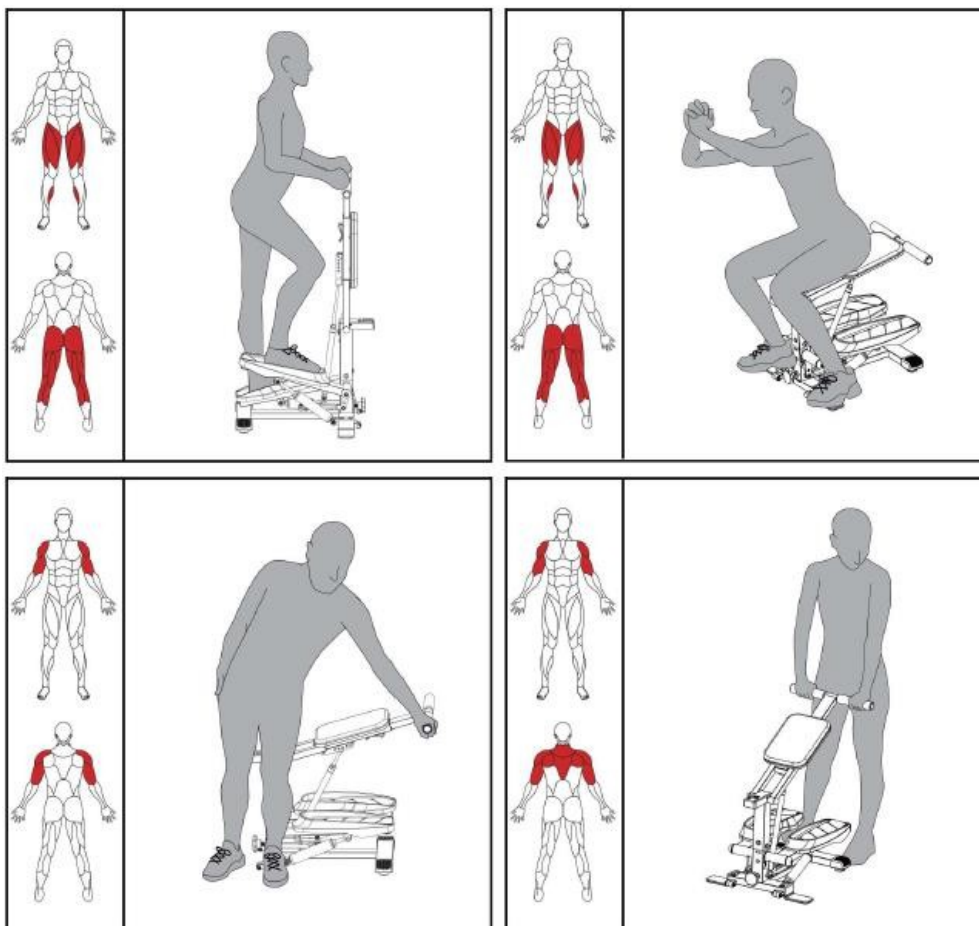
### SQUAT (guggolásszám)

A számítógép automatikusan megjeleníti a guggolásokat, ha az ülést használja. A gomb megnyomásával válthat a megjelenített funkciók között.

### Szünet

Szünet közben a ki jelzőn mind a STEP, mind a SQUAT megjelenik. A gomb megnyomásával megtekintheti az egyéb adatokat. Ha az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony, az akkumulátor szimbólum jelenik meg.

## GYAKORLATOK



### ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

1. A testmozgás jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

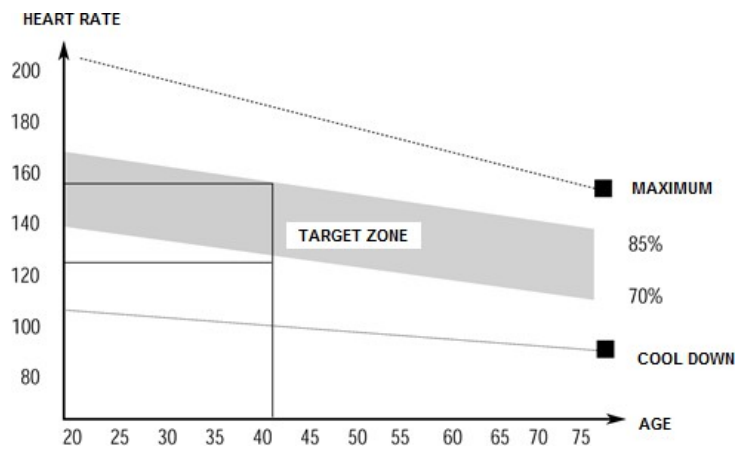
### BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon kb. 30 másodpercig az adott pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon a pozíció megtartása közben.



## 2. EDZÉS

Ez a szakasz a fizikailag leginkább megterhelő rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során azonos tempo legyen. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania. A legtöbb ember 15-20 percig edz.

## LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja az edzés során végzett gyakorlatokat, csak lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat.

A fitnessz javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

## IZOMFORMÁLÁS

Az izmok formálásához fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok jobban megterhelődnek, ami azt eredményezheti, hogy a szokásosnál rövidebb ideig tudja a gyakorlatokat elvégezni. Ha egy időben szeretné kondiját is javítani, akkor módosítania kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő és utolsó szakaszában, de növelje a készülék ellenállását a gyakorlat végén. Lehet, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzus a célterületen maradjon.

## KARBANTARTÁS

- 10 óra használat után ellenőrizze a csavarokat.
- Az edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa meg a készüléket egy ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon oldószereket vagy agresszív tisztítószerkeket a műanyag alkatrészekben.
- Ha fokozott zajt hall, ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően meg van-e húzva.
- Helyezze a terméket tiszta, szellőző és száraz helyiségbe.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

## KÖRNYEZETVÉDELLEM

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 megóvja 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.



