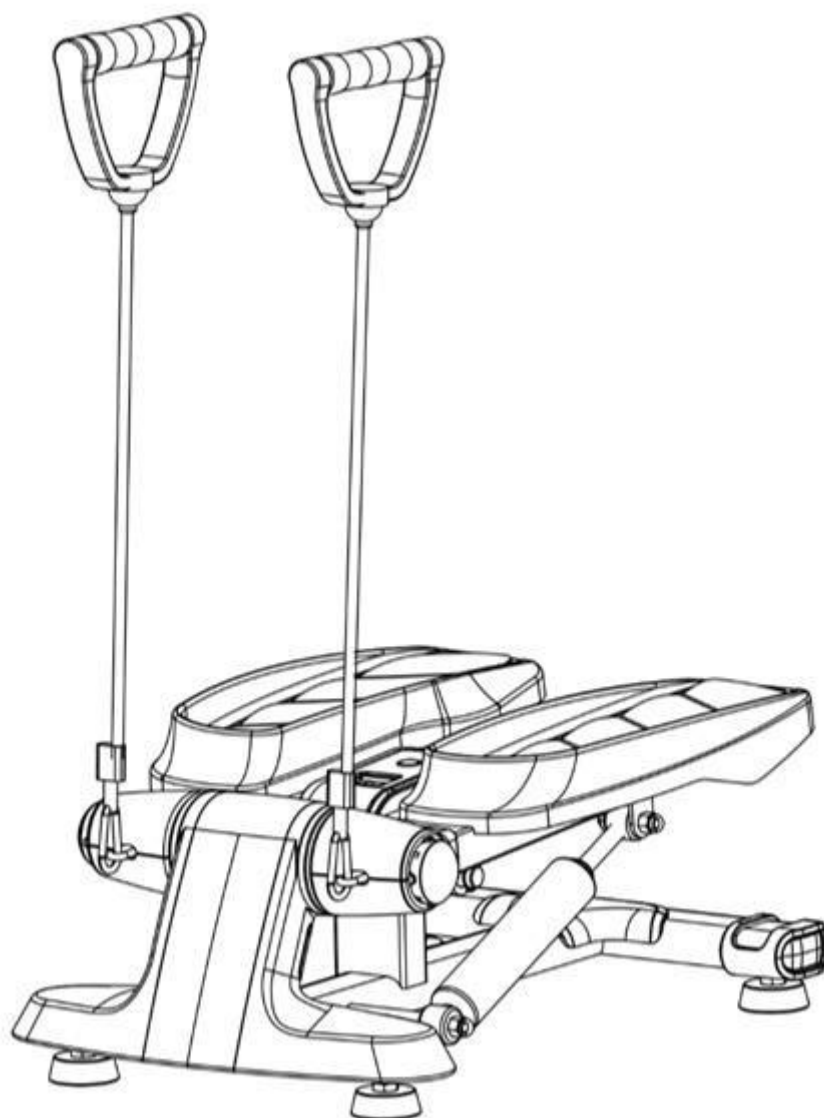




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20104 Mini stepper inSPORTline Active



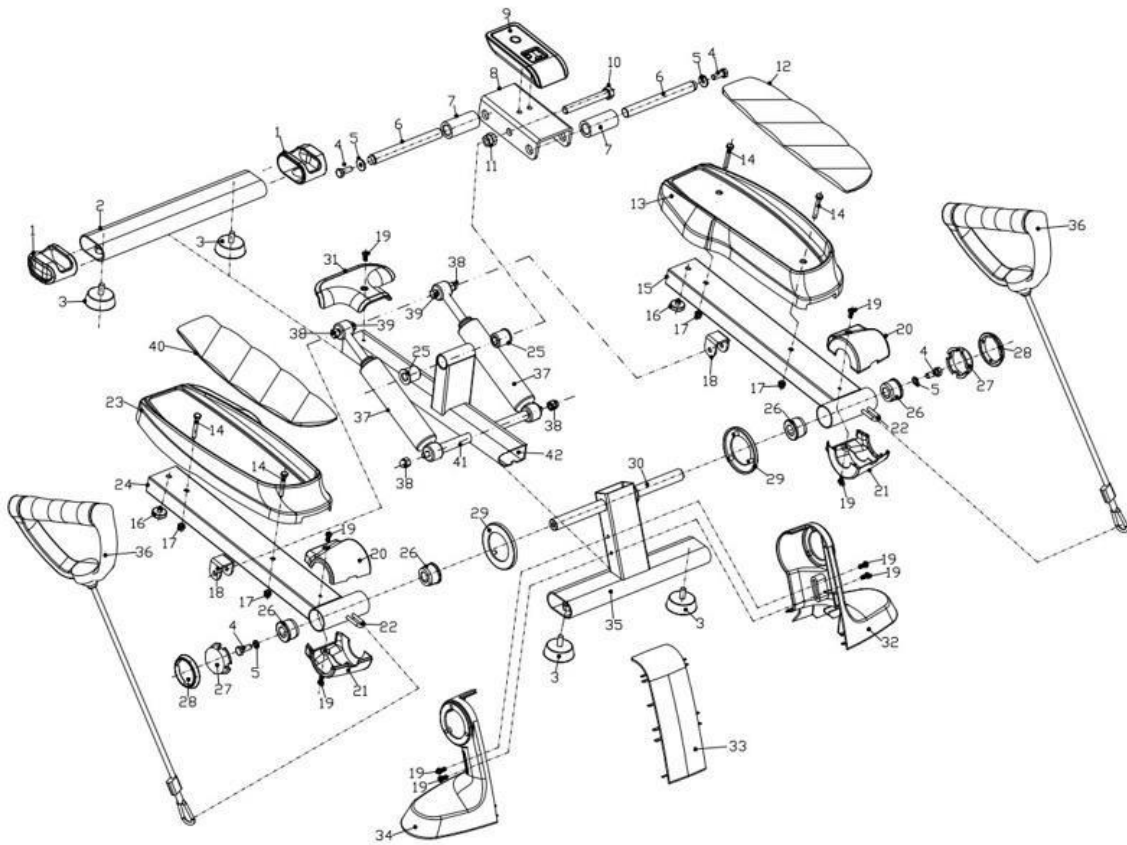
TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
DIAGRAM.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	5
SZÁMÍTÓGÉP.....	6
HASZNÁLAT.....	7
KARBANTARTÁS.....	8
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	8

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- A gép használata előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg ha későbbiekben szüksége lenne rá.
- A gépet csak rendeltetésszerűen használja.
- A gép használata előtt húzzon meg minden csavart.
- Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészekről.
- A gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a géptől. NE hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül a gép közelében.
- Minden edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Minden használat előtt ellenőrizze a gépet; ellenőrizze, hogy az összes csatlakozás szorosan rögzítve van-e.
- Egyszerre csak egy ember használhatja a gépet.
- Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb rendellenes tünetet észlel, azonnal hagyja abba az edzést. Azonnal konzultáljon orvosával.
- Helyezze a gépet tiszta, sima felületre. NE használja a készüléket víz közelében vagy kint.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruházatot. NE viseljen bő ruhát, amely beleakadhat a gépbe. A gép használatakor sportcipő használata ajánlott.
- Távolítsa el az éles tárgyakat a gép környezetéből.
- A fogyatékkal élő személyek nem használhatják a készüléket felnőtt felügyelete nélkül.
- Soha ne használja a gépet, ha nem működik megfelelően.
- A készüléken csak akkor edzen, ha tökéletesen működik. Csak eredeti alkatrészeket használjon javítás esetén.
- A tisztításhoz ne használjon erős oldószert, és a szükséges javításokhoz kizárólag a mellékelt vagy a megfelelő eszközöket használja.
- A környezet megóvása érdekében a csomagolástól és a később cserélhető alkatrészeketől az arra kijelölt megfelelő gyűjtőhelyeken szabaduljon meg.
- Nem alkalmas terápiás célra.
- A biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m szabad helyet a készülék körül.
- Kerülje az edzést, ha az alábbi vagy hasonló problémákkal küzd: lábfájdalom, csípőfájdalom, sérült láb, csípő, reumás problémák vagy kőszvény, csontritkulás, szív-, érproblémák, légzési nehézségek, rák, trombózis, cukorbetegség, bőrbetegség, gyulladás vagy láz, csontritkulás. A terméket nem ajánlják sem terhes nőknek, sem a menstruációs időszak alatt.
- Hagyja a hidraulikát 20 percig hűlni.
- **Maximális terhelhetőség:** 110 kg
- **Kategória:** HC (EN 957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas.
- **FIGYELEM:** Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos az egészségügyi problémákkal küzdő személyek számára. Az eladó nem vállal felelősséget a helytelen használatból származó személyi sérülések ellen.

DIAGRAM



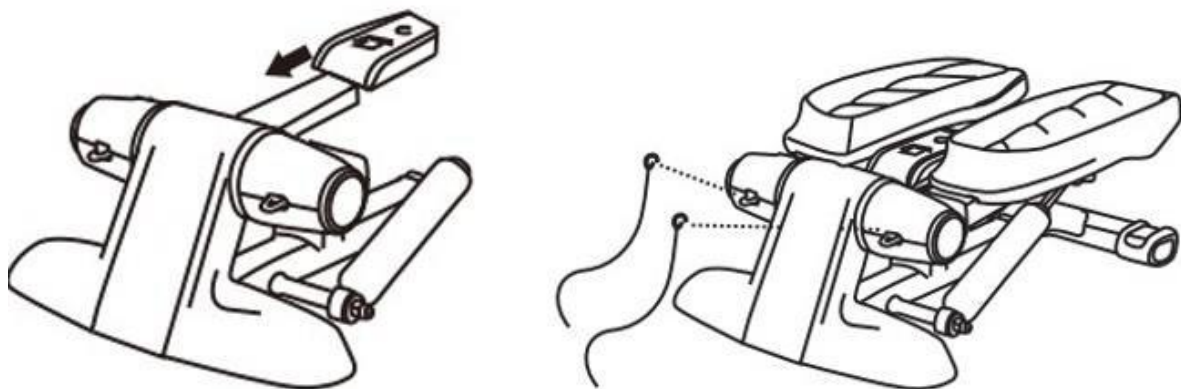
ALKATRÉSZ LISTA

NO.	név	db	NO.	név	db
1	Hátsó vlgzáró sapka	2	16	lengéscsillapító	2
2	Hátsó stabilizátor	1	17	Anya M6 * 8	4
3	Állítható lábak	4	18	Hidraulikus tartó	2
4	Csavar M8 * 1,25 * 15	4	19	Csavar M5 * 10	9
5	Alátét Ø8	4	20	Felső elülső burkolat	2
6	Tengely Ø16x150	2	21	Alsó elülső burkolat	2
7	Tengelyhüvely Ø28x56	2	22	Horog Ø5x75	2
8	Számítógép tartó	1	23	Jobb stepper	1
9	Számítógép	1	24	Stepper támasztó-jobb	1
10	Külső csavar M12 * 110	1	25	Tengelybilincs a számítógép tartójához	2
11	Külső anya M12	1	26	stepper bilincs	4
12	stepper alátét - bal	1	27	Oldalsó burkolat	2
13	Bal stepper	1	28	Oldalsó kerek burkolat	2
14	Csavar M6 * 40	4	29	Oldalsó közép kerek burkolat	2
15	Stepper támasztó - bal	1	30	Pedáltartó	1

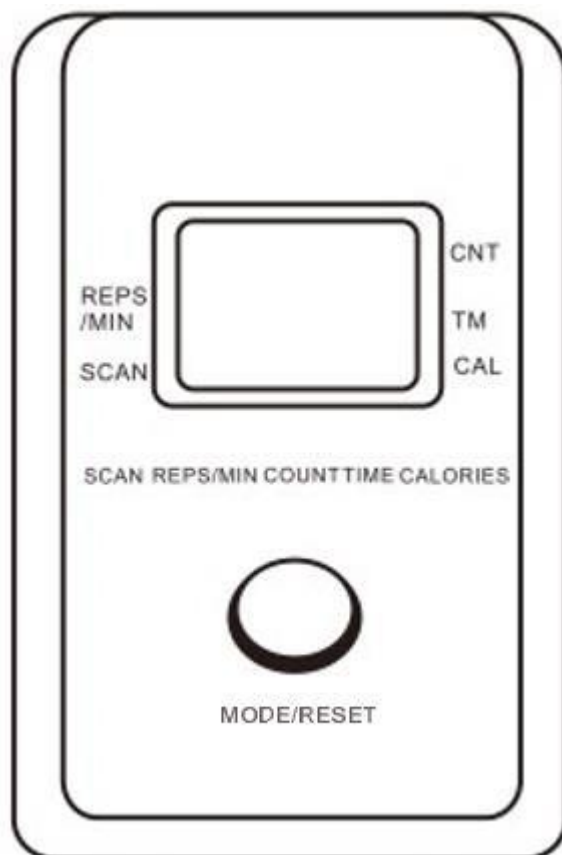
31	A hátsó stabilizátor burkolata	1	37	hidraulika	2
32	Előlap - bal	1	38	M8 végzáró sapka	4
33	Előlap - középen	1	39	Anyá M8 * 35	2
34	Előlap - jobb	1	40	Stepper alátét - jobb	1
35	Első stabilizátor	1	41	Hidraulikus henger rögzítő 1Ø5x253.5	1
36	Gumis expanderek	2	42	Középső váz	1

ÖSSZESZERELÉS

Távolítsa el a számítógépet (9) a csomagból és helyezze be az ábra szerint. Ezután rögzítse a gumis expandereket.



SZÁMÍTÓGÉP



FUNKCIÓK

SCAN	Az értékeket fokozatosan jeleníti meg
TIME	Edzési idő 0 és 99:59 között.
CALORIES	Elégetett kalória, csak tájékoztató jellegű
COUNT	Lépések száma
REPS / MIN	Lépések száma percenként
AUTO SCAN	Automatikusan 4 másodpercenként megjeleníti a REPS / MIN, TIME, CALORIES, SCAN funkciókat
AUTO ON / OFF	Ha 4 percig nem mozog, a kijelző automatikusan kikapcsol. A képernyő újraindításához nyomja meg a MODE / RESET gombot miközben mozog.

Bármilyen mozgás bekapcsolja a kijelzőt. A funkciók megjelenítéséhez nyomja meg a MODE gombot.

HASZNÁLAT

Függetlenül a céltól, hogy jó alakot, mentális jólétet vagy a fizikai erőnlétet szeretné javítani, a stepper az aerob eszközök kategóriájába tartozik, amelyet nemcsak a szív- és érrendszerre, valamint a keringésre gyakorolt pozitív hatásai miatt élvezhet.

A stepper a lépcsőzést szimulálja. Ezenkívül, összehasonlítva a felfelé lépcsőzéssel, nem terhelik az ízületeket, ezért jobban alkalmazhatók túlsúlyos és ízületi problémákkal küzdő emberek számára. Mivel a test szabadon mozoghat, olyan emberek számára is alkalmas, akiknek hátfájdalma van, és a például a kerékpáros pozíció nem kényelmes.

A stepper működése: a felhasználó a lábait a két mozgó platformra helyezi, beállítja a speciális funkciókat, majd egyszerűen áthelyezi a testtömegét egyik lábáról a másikra. Az alapvető funkciók, amelyek a stepperen beállíthatók: a lépések száma, a teljes edzési idő, a felhasznált energia, a megtett távolság és a pulzusszám. Ezek az egyszerűbb eszközök nem tartalmazzák a markolatokat amelyek nagyobb stabilitást biztosítanak.

Az alábbi izomcsoportokat mozgatja meg a stepper: combizom, farizom, valamint vádli és néhány kisebb stabilizáló izom. Az egyes izomcsoportok bevonása azonban attól is függ, hogy a lépcsőn milyen mozgást hajt végre.

A legtöbb stepperen bizonyos mértékben beállítható az ellenállás és intenzitás. Ügyeljen a helyes, egyenes testtartásra edzés közben.

A stepper használata jótékony hatással van az egészségre, javítja a fizikai erőnlétet, formálja az izmokat, és a megfelelő étrenddel kombinálva súlycsökkenéshez vezethet.

Bemelegítő fázis

Ez a szakasz javítja a vérkeringést és segíti az izmok megfelelő működését. Ez csökkenti az izomgörcs és az izom sérülésének kockázatát is. Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtó gyakorlatot, az alább látható módon. Minden szakaszt kb. 30 másodpercig kell megtartani, de figyeljen arra hogy ne húzza meg az izmait nyújtás közben. Ha fáj, azonnal hagyja abba.



Érintse meg a lábujját

Lassan dőljön előre. Lazán tartsa a hátát és a karjait miközben a lábujjai felé nyújtózik. Tartsa meg a pozíciót 15 másodpercig. A térdeit enyhén hajlítsa be.



Felső combizom

Támaszkodjon meg a felnál az egyik kezével. Húzza fel a job vagy bal lábát a fenekéhez amennyire csak tudja. Tartsa meg 30 másodpercig a pozíciót, majd ismétlje a gyakorlatot mindkét lábával kétszer.



Lábnyújtás

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Pihentesse a bal talpát a jobb lába belső combjánál. Próbálja megérinteni a jobb kezével a jobb lábát amilyen messze csak tudja. Maradjon így 15 másodpercig, majd pihenjen. Ismétlje a gyakorlatot a bal lábával és kezével is.



Belső comb

Üljön a földre, és tegye a lábát úgy, hogy a térd kifelé nézzen. Húzza szorosan a lábát az ágyékához. Óvatosan nyomja le térdét. Tartsa ezt a pozíciót 30–40 másodpercig, ha lehetséges.

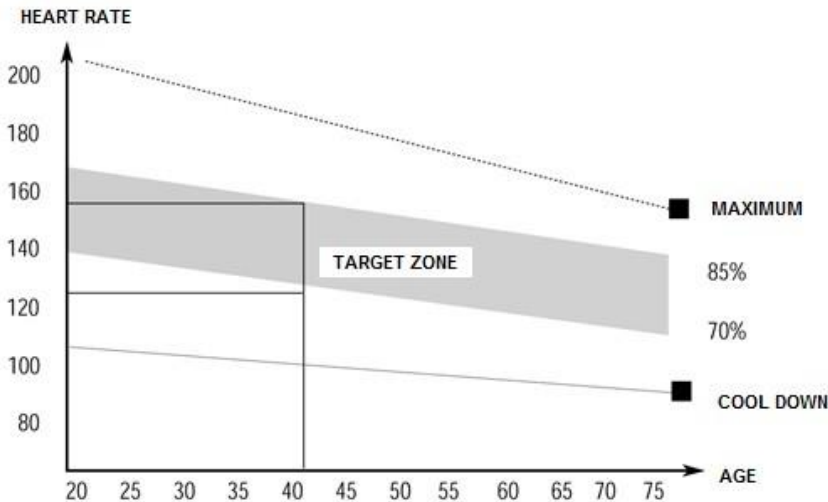


Vádli / Achilles inak

Helyezze mindkét kezét a falra, és helyezze a testsúlyát a karjaira. Lépjen hátra a bal lábával és nyújtsa ki azt. A jobb lábát enyhén hajlítsa be. Tartsa 30–40 másodpercig a pozíciót, ha lehetséges.

Gyakorlat

Ez a rész veszi leginkább igénybe a fizikai erőnlétét. A rendszeres testmozgás növeli az izomtömeget. Beállíthatja a tempót, de meg kell tartani az egész gyakorlat alatt. Ennek elegendőnek kell lennie a magasabb pulzus fenntartásához, amint az az alábbi ábrán látható.



Lazító fázis

Ebben a szakaszban a kardiovaszkuláris rendszer és az izmok ellazulnak. Ez a bemelegítő gyakorlatok ismétlése, pl. csökkentse a tempót, folytassa körülbelül 5 percig. A nyújtó gyakorlatokat most meg kell ismételni. Ne felejtse el ismét, hogy ne erőltesse meg nyújtás közben az izmokat.

Ahogy egyre fittebb lesz, úgy igényel majd hosszabb és nehezebb edzést. Javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor edzzen egyenletesen elosztva a héten, szünetekkel beiktatva.

KARBANTARTÁS

- Csak puha ruhát használjon és kerülje a maró hatású takarítószeret.
- Ne tisztítsa a műanyag alkatrészeket súrolószerrel vagy oldószerekkel.
- Minden használat után törölje le az izzadságot.
- Védje a készüléket a nedvességtől és a szélsőséges hőmérsékletektől.
- Óvja a készüléket, a számítógépet a közvetlen napfénytől.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát.
- Tárolja száraz, tiszta helyen, gyermekektől távol.

KÖRNYEZETVÉDELEM

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.