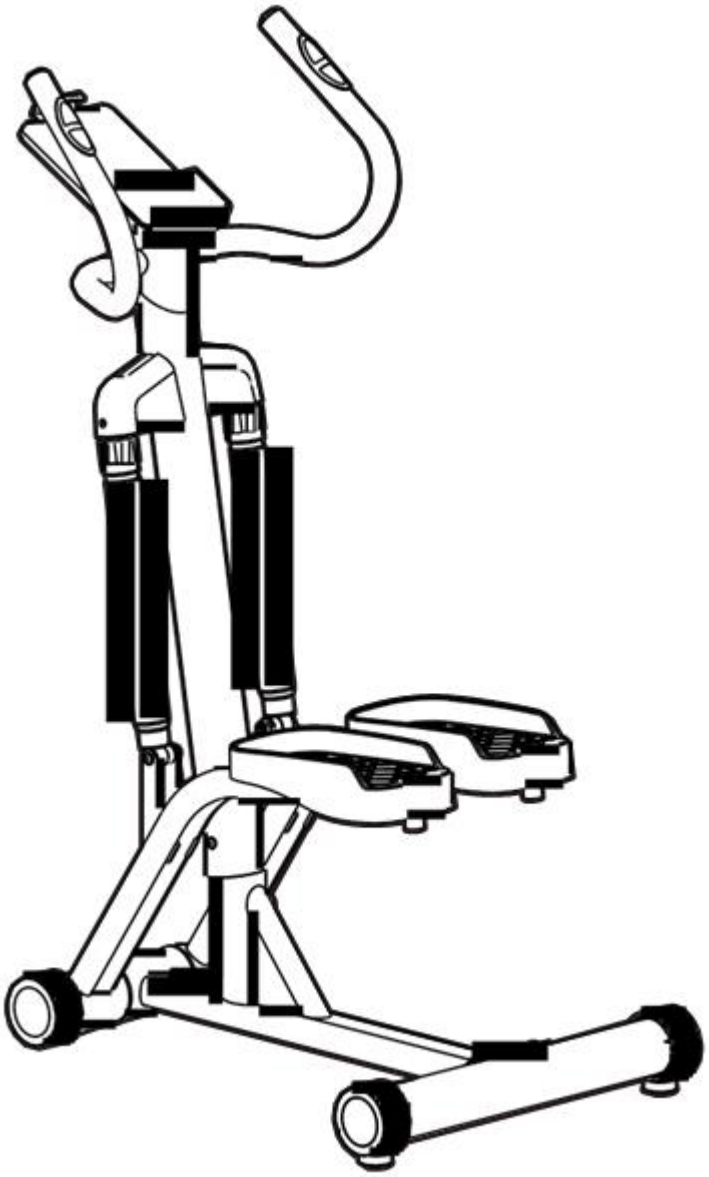
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ– HU

IN 20162 Stepper inSPORTline Rote



TARTALOM

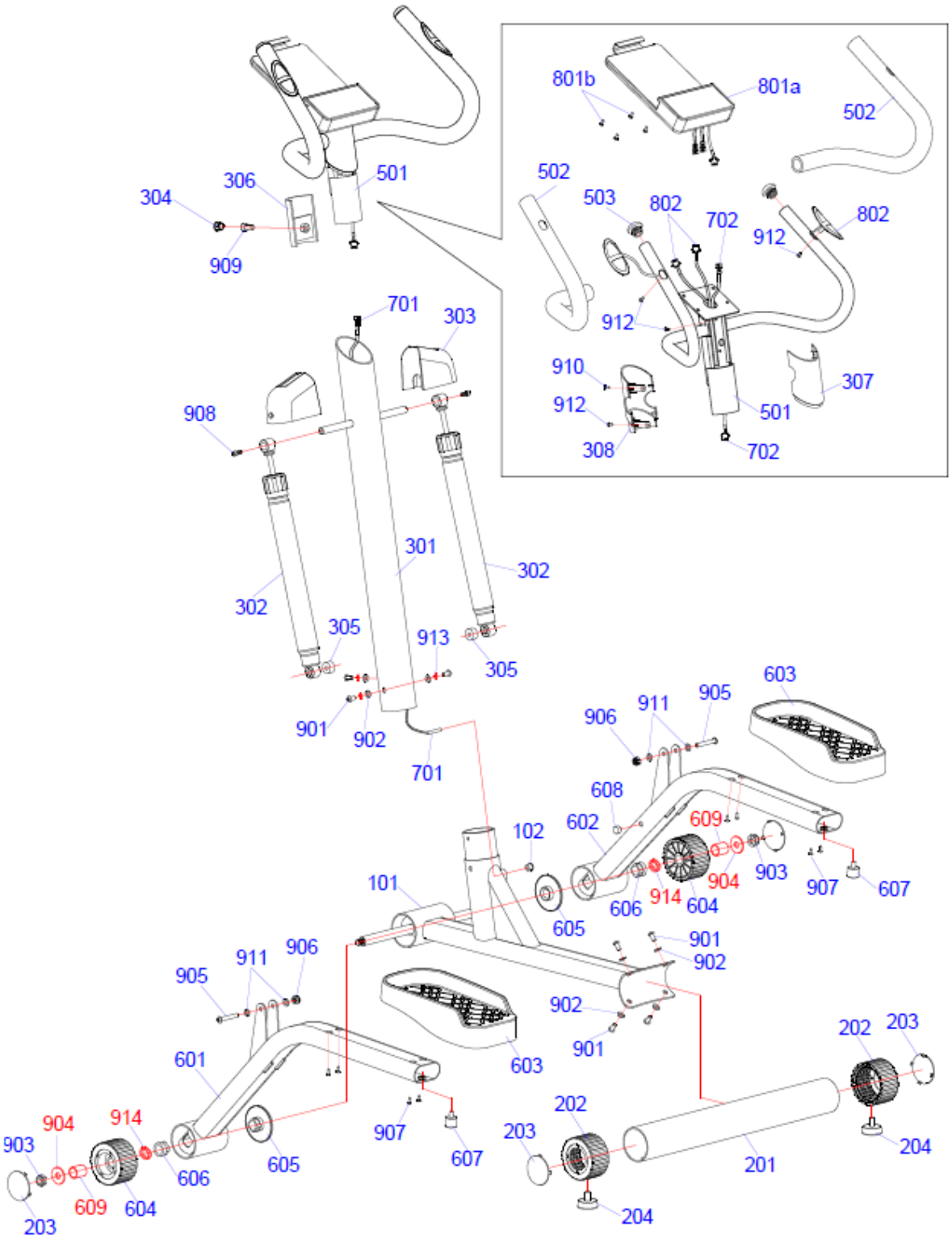
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ ..... **Error! Bookmark not defined.**
DIAGRAM 3
ALKATRÉSZ LISTA ..... **Error! Bookmark not defined.**
ÖSSZESZERELÉS ..... **Error! Bookmark not defined.**
SZÁMíTÓGÉP ..... **Error! Bookmark not defined.**
HASZNÁLAT ..... **Error! Bookmark not defined.**
BEMELEGíTÉS ..... **Error! Bookmark not defined.**
KARBANTARTÁS ..... **Error! Bookmark not defined.**
KÖRNYEZETVÉDELEM ..... **Error! Bookmark not defined.**

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- A gép használata előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg ha későbbiekben szüksége lenne rá.
- Minden használat előtt bizonyosodjon meg, hogy nincs sérült vagy kopott alkatrésze a gépnek.
- Gondoskodjon róla, hogy minden felhasználó tudatában legyen a gép helyes használatával.
- A gépet csak rendeltetésszerűen használja.
- A gép használata előtt húzzon meg minden csavart.
- Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészektől.
- 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 személy 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.
- Ne tárolja a gépet nedves, rosszul szellőzött helységben.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő sportruházatot. 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 eddzen, 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.
- Nem alkalmas terápiás célra.
- A biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m szabad helyet a készülék körül.
- Edzés előtt konzultáljon kezelőorvosával. A helytelenül végzett vagy túlzásba vitt edzés sérüléshez vezethet.Különösen akkor szükséges, ha 35 évnél idősebb vagy ha vannak egészségügyi problémái. Ha rosszul érzi magát vagy bármilyen rendelleneséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. Ne használja, ha egészségügyi problémái vannak, vagy ha orvosi ellátást igényel.
- Kerülje a gép használatát: lábfájdalom, derékfájdalom, nyak-, deré-, lábfájdalom, izületi gyulladás, reuma, köszvény, csontritkulás, szívproblémák, rossz vérkeringés, magas vérnyomás, légzőszervi problémák, trombózis, cukorbetegség, bőrirritáció, csontproblémák esetén, illetve ha várandós vagy menstruációs ciklus alatt.
- **Terhelhetőség:** 130 kg
- **Kategória:** HC (EN 957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas.
- **A termék az alábbi szabványoknak felel meg:** EN ISO 20957-1 / -8

FIGYELEM! A pulzusérzékelő nem orvosi pontosságú. A túlzásba vitt edzés sérüléshez vezethet. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.

DIAGRAM


801b
801a
502
502
503
802
702
912
802
912
910
912
308
501
702
307
501
306
304
909
701
303
908
301
302
302
305
913
305
901
902
701
603
906
911
905
608
602
609
102
904
903
907
607
101
914
604
606
605
901
902
905
911
906
902
901
603
601
202
203
907
607
904
914
903
606
605
203
202
204
201
609
604
203
204

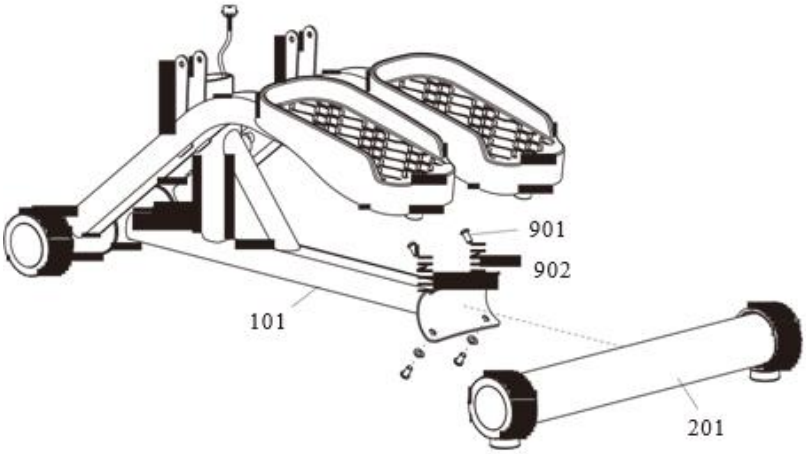
ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db	No.	név	db
101	Főváz	1	607	Alátét	2
102	Gumi ütköző	1	608	Mágnes	1
201	Hátsó stabilizátor	1	609	B távtartó	2
202	Hátsó stabilizátor végsapka	2	701	Érzékelő kábel	1
203	A burkolat	4	702	Kábel	1
204	Szintező lábak	2	801a	Számítógép	1
301	Kormányoszlop	1	801b	Csavar M5x15	4
302	Henger	2	802	Pulzusérzékelő lemez	2
303	B burkolat	2	901	Csavar M8x16	7
304	Kormányoszlop végzáró	1	902	Ø8 íves alátét	7
305	Távtartó	2	903	Nylon anya M12	2
306	Burkolat	1	904	Lapos alátét Φ37 x Φ13 x T3	2
307	F burkolat	1	905	Csavar M8x53	2
308	R burkolat	1	906	Anya M8	2
501	Kormány	1	907	Csavar ST4.2 x 13	8
502	szivacs markolat	2	908	Csavar M6 x 15	2
503	Kormány végzáró	2	909	Csavar M10 x 20	1
601	Pedáltartó L	1	910	Csavar M4 x 10	1
602	Pedáltartó R	1	911	Lapos alátét Ø8	4
603	Pedál	2	912	Csavar	4
604	Csigahüvely	2	913	Rugós alátét Ø8	3
605	Persely A	2	914	Rugós alátét Ø12	2
606	Persely B	2	915	Hullámos alátét Φ21 x Φ27 x 0,3	4
szerszámok					
	imbusz kulcs 5 mm	1		Csavarkulcs 13-16	1
	imbusz kulcs 8 mm	1			

ÖSSZESZERELÉS

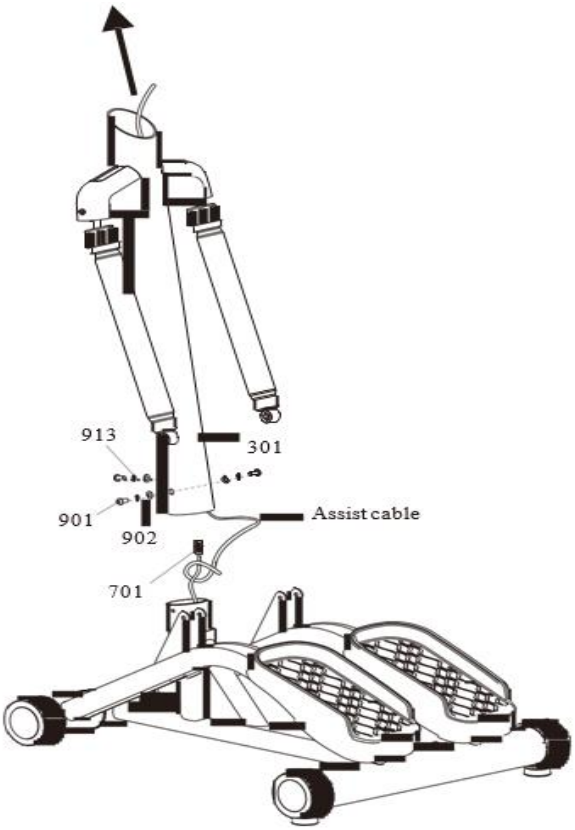
1. LÉPÉS

Rögzítse a hátsó stabilizálót (201) a fővázhoz (101) csavarral (901) és alátéttel (902).



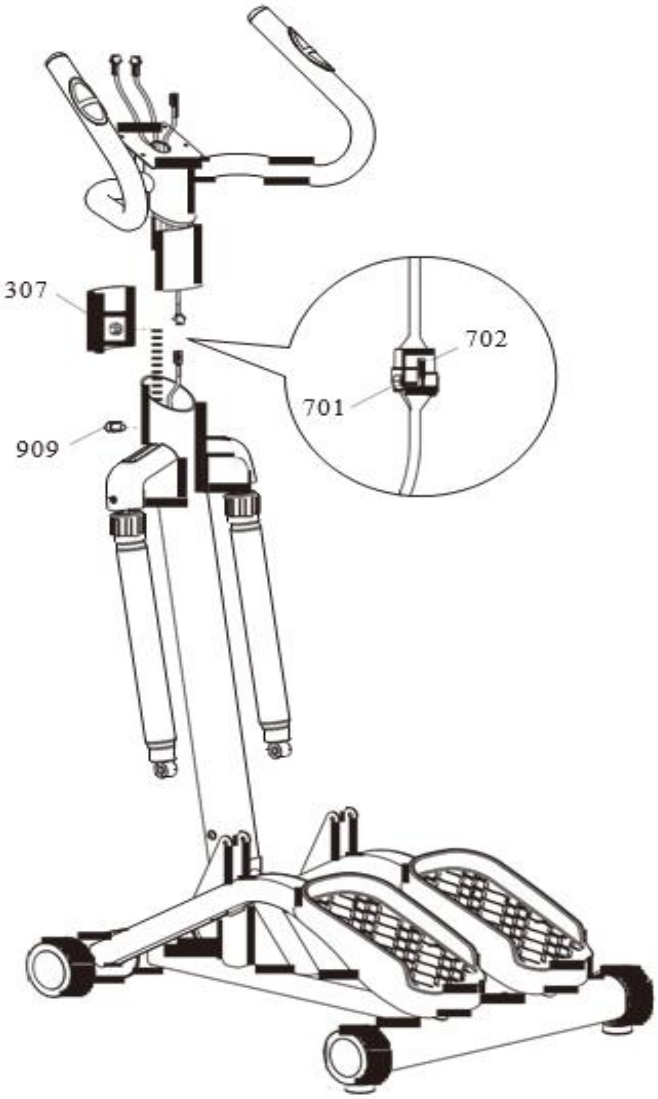
2. LÉPÉS

Vezesse végig az érzékelő kábelt (701). Rögzítse a kormánykart (301) a fővázhoz (101) csavarokkal (901), alátétekkel (902 és 913).



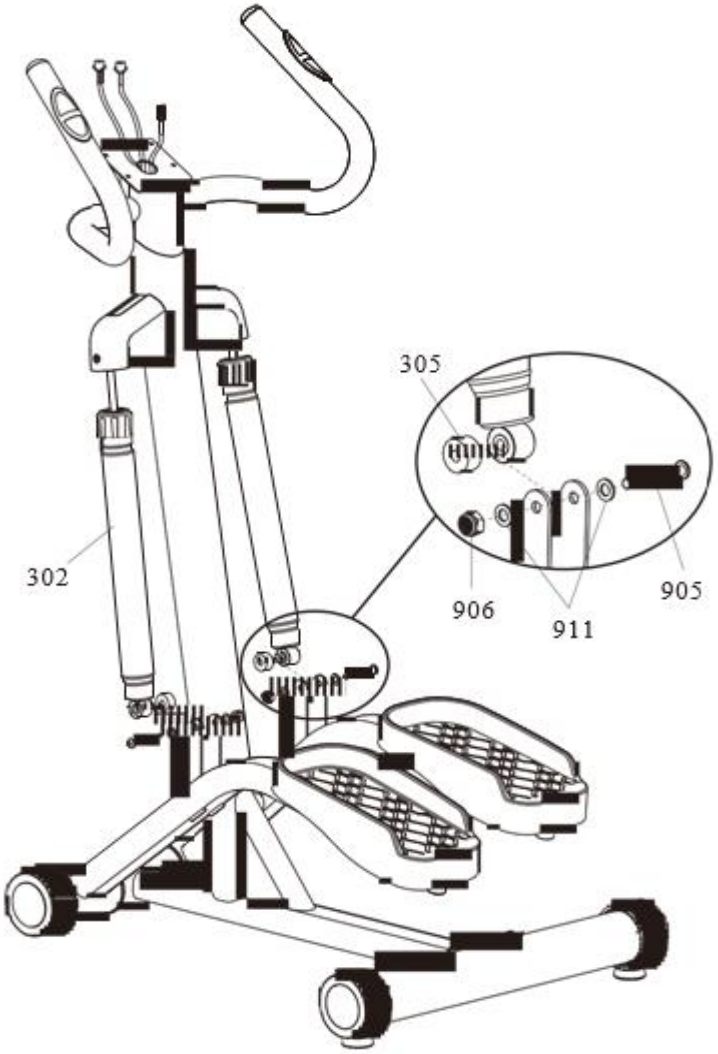
3.LÉPÉS

Csatlakoztassa az érzékelőt (701) a kábelhez (702). Rögzítse a burkolatot (307) a csavarral (909).



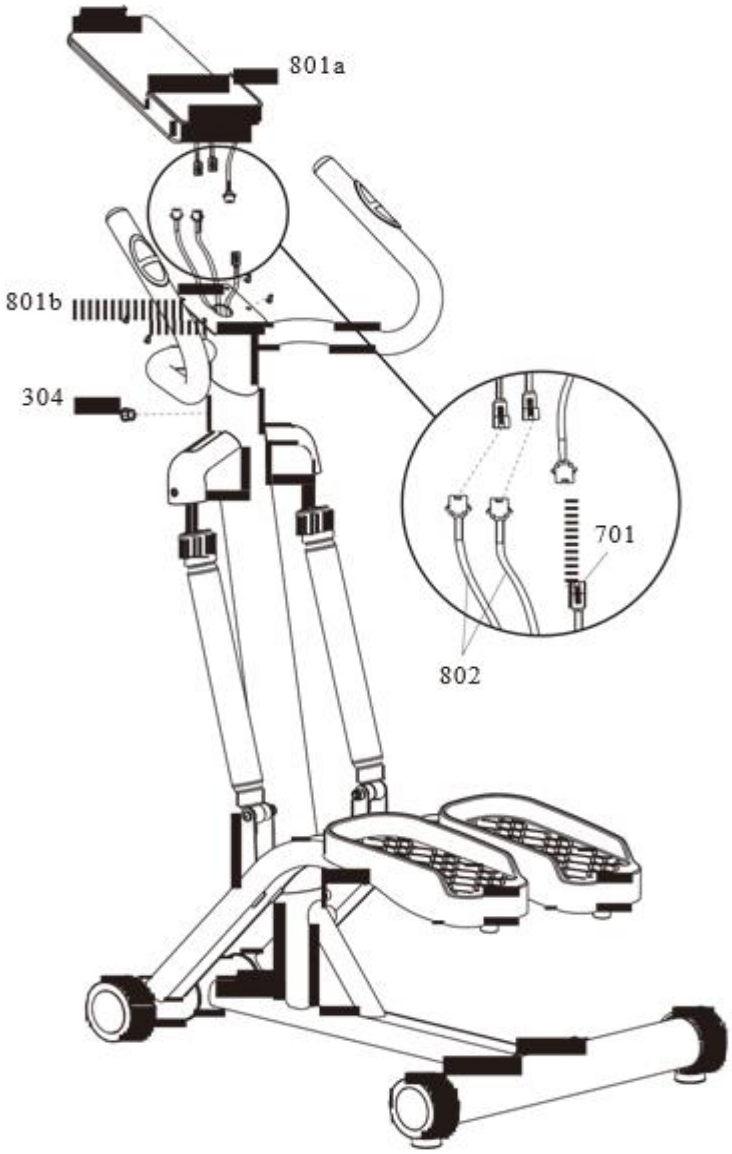
4. LÉPÉS

Csatlakoztassa a hengert (302) a távtartóval (305), a csavarral (905), az alátétekkel (911) és az anyákkal (906).



5. LÉPÉS

Csatlakoztassa a pulzus (802) és az érzékelő (701) kábeleket. Rögzítse a számítógépet (801a) a csavarokkal (801b). Helyezze vissza a kormányoszlop végsapkáját (304).



SZÁMíTÓGÉP

GOMBOK

ENTER (MODE)	Nyomja meg a megerősítéshez vagy a beállítás beírásához. SCAN módban a gomb megnyomásával zárolhatja a megjelenített funkciót. Nyomja meg a gombot 2 másodpercig a beállítás visszaállításához
UP / DOWN	Nyomja meg az érték növeléséhez / csökkentéséhez. Tartsa lenyomva a gyorsabb érték növeléshez / csökkentéshez.
RECOVERY	Nyomja meg a gombot a RECOVERY funkció elindításához

DISPLAY

SCAN	6 másodpercenként automatikusan megváltoztatja a megjelenített funkciókat. Sorozat: TIME - COUNT - RPM - CAL - PULSE Az automatikus szkennelés kikapcsolásához nyomja meg az ENTER-t
TIME	A beállított érték nélkül az idő elkezd felfele számolni. Kijelző 0:00 - 99:59. A beállított értéknél az idő visszaszámlál a beállított értékről 0-ra. Ha a számítógép 4 másodpercig nem kap jelet, a számlálás leáll.
COUNT	A beállított érték nélkül az ismétlések száma elkezd felfele számolni. Kijelző 0 - 9999. A beállított értéknél az ismétlések számát a beállított értéktől visszafele számolja 0-ig.
RPM	A lépések száma percenként.
CALORIES (CAL)	A beállított érték nélkül az elégetett kalóriák számát elkezdi felfele számolni.. Kijelző: 0 - 9999. A beállított értéknél az elégetett kalóriák számát elkezdi a beállított értéktől visszafele számolni 0-ig. A feltüntetett adatok csak tájékoztató jellegűek és semmilyen módon nem szolgálnak orvosi célokra.
PULSE	Ha a számítógép pulzusjelet vesz 6 másodpercig, akkor az aktuális pulzusszám jelenik meg. Ha nem veszi a jelet, a kijelzőn a P. felirat látható. Az UP/ DOWN gombokkal állíthatja be azt az értéket, amelyet nem akar meghaladni. Ha edzés közben túllépi, sípoló hang hallható. **FIGYELEM**! A pulzusszám mérése nem teljesen pontos, nem orvosi pontosságú. Az edzés során fellépő túlterhelés súlyos sérülésekhez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha elkezd szédülni, azonnal hagyja abba az edzést.

ELEMEK

A számítógép 2 x AA (UM-3) elemmel működik.

HASZNÁLAT

1. Ha a számítógép 2 percig nem kap jelet, akkor energiatakarékos módba lép. A számítógép elindításához nyomja meg bármelyik gombot.

2. A számítógép elindításakor minden adat 1 másodpercre megjelenik a kijelzőn, és SCAN módba lép.
3. Ha bármilyen jelet továbbítanak a számítógéphez, akkor hozzá kell adni az időt, az ismétlési sebességet, az RPM-t és a kalóriát.
4. RECOVERY funkció: Nyomja meg a gombot az edzés alatt vagy után, hogy elindítsa a RECOVERY funkciót. Ezt a funkciót használják annak meghatározására, hogy a szív milyen mértékben képes visszatérni nyugalmi állapotba a testmozgás után. A gomb megnyomása után tartsa lenyomva az pulzusmérő lemezeket, a teszt 1 percig tart. Az eredmény ezután F1 - F6 között jelenik meg.

F1.0	Kiváló
F1.1 – F1.9	Nagyon jó
F2.0 – F2.9	Jó
F3.0 – F3.9	Átlagos
F4.0 – F5.9	Átlagon aluli
F6.0	Rossz

HIBAELHÁRíTÁS

Ha a kijelző nem megfelelően jeleníti meg az adatokat, vagy nehezen olvasható, cserélje ki az elemeket.

Ha a számítógép nem kap jelet, ellenőrizze a kábelcsatlakozásokat.

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 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

Minden edzésnek a bemelegítési fázissal kell kezdődnie, és lazítással kell befejeződnie. A bemelegítési szakasznak fel kell készítenie a testet, az izmokat a kimerítő edzéshez, a lazító szakasznak pedig meg kell védenie az izmokat az esetleges sérüléstől, izomhúzódástól vagy izomláztól. A megfelelő gyakorltok elvégzéséhez kövesse az alábbi táblázat utasításait.Minden gyakorlatot próbálja 30 másodpercig megtartani, de ha fájdalmat érez azonnal hagyja abba.

BEMELEGíTÉS

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 falnál az egyik kezével. Húzza fel a jobb vagy bal lábát a fenekéhez amennyire csak tudja. Tartsa meg 30 másodpercig a pozíciót, majd ismételje 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. Ismételje 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 a 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**.**

KARBANTARTÁS

- Csak puha ruhát használjon és kerülje a maró hatású takarítószereket.
- 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 szabaduljon meg tőle 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 arra kijelölt újrahasznosító helyre.