



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 3882 Stepper inSPORTline Skeleton



TARTALOM

BIZTONSÁGIÚTMUTATÓ.....	3
SZERKEZETI RAJZ.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
ALKATRÉSZ LISTA.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
ÖSSZESZERELÉS.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
VEZÉRLŐPANEL.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
STEPPER HASZNÁLATA.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
KARBANTARTÁS.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	16

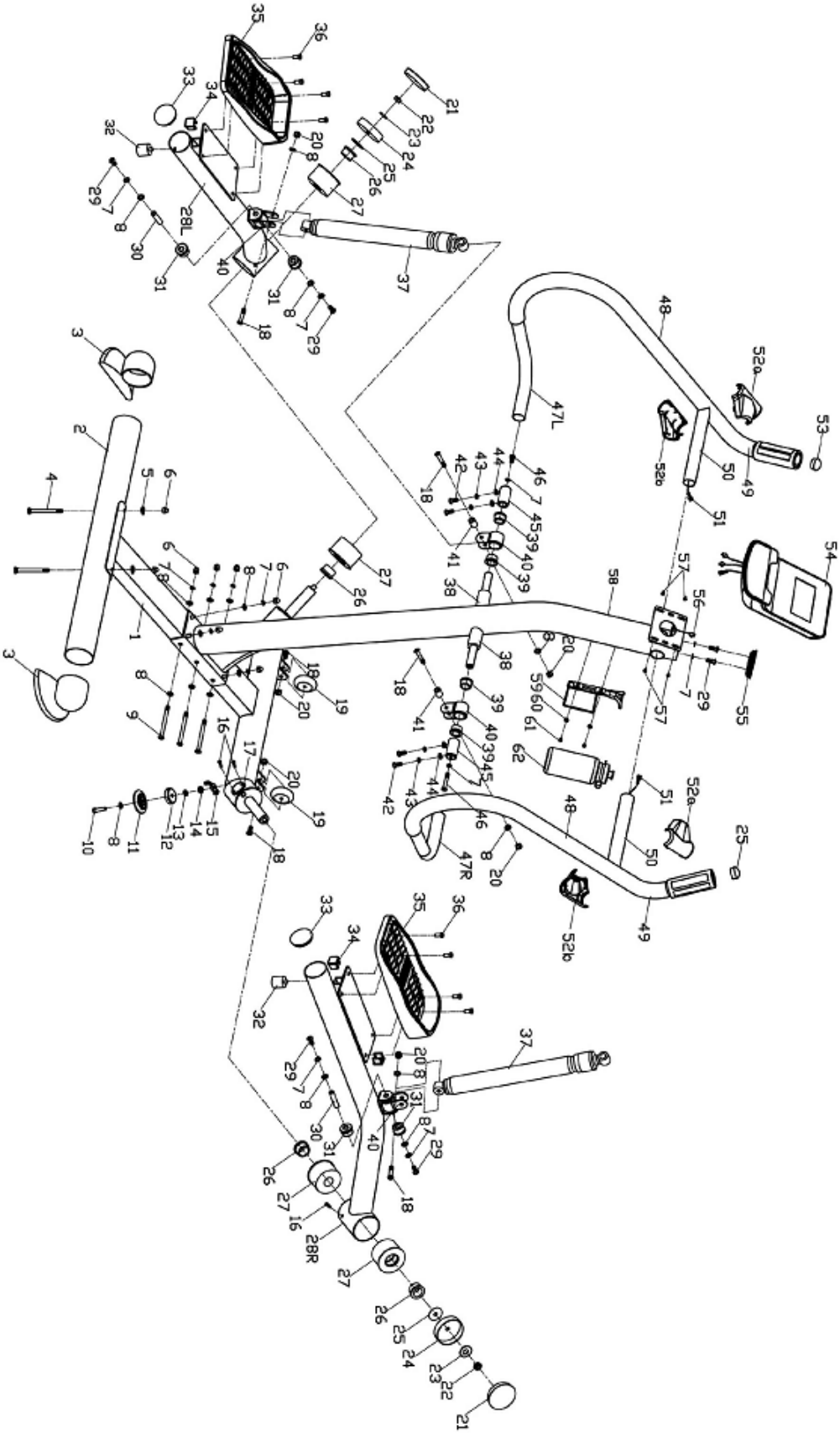
Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. A helyes és biztonságos használat érdekében olvassa el a teljes kézikönyvet, és tartsa be az összes figyelmeztetést és ajánlást.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- **FIGYELEM!** Ezt a terméket úgy tervezték, hogy maximális biztonságot nyújtson. Ennek ellenére bizonyos óvintézkedéseket be kell tartani a használata során. Az első használat előtt olvassa el a teljes kézikönyvet, 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 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 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 helyiségben.
- 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, ízületi gyulladás, reuma, köszvény, csonttrikulás, szívproblémák, rossz vérkeringés, magas vérnyomás, légzőszervi problémák, trombózis, cukorbetegség, bőrirritáció, hyperpyrexia, csontproblémák esetén, illetve ha várandós vagy menstruációs ciklus alatt.
- **Terhelhetőség:** 120 kg
- **Méreték összeszerelés után:** 113 x 78 x 148 (L x W x H)
- **Kategória:** SC (az EN ISO 20957 szabvány szerint) kereskedelmi és klub használatra alkalmas
- **FIGYELEM!** A pulzusérzékelő által mkijelzett érték csak tájékoztató jellegű és nem orvosi pontosságú. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha szédülni kezd, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZ LISTA

No.	megnevezés	db	No.	megnevezés	db
1	Fő keret	1	32	Puffer	2
2	Hátsó stabilizátor	1	33	Kerek végsapka $\Phi 60$	2
3	Hátsó végsapka	2	34	Négyzet alakú végsapka	4
4	Szállítócsavar M8X90	2	35	Pedál	2
5	Íves alátét d8X2X $\Phi 25XR39$	2	36	Csavar M8 X15	8
6	Anyacsavar M8	9	37	Olajhenger	2
7	Rugós alátét D8	15	38	Hüvely $\Phi 32 \times \Phi 19 \times 52,5$	2
8	Lapos alátét D16Xd8X1,5	20	39	Ötvözet készletek $\Phi 32 \times \Phi 28 \times \Phi 19 \times 14$	4
9	M8X100 csavar	3	40	Csatlakozás	4
10	Csavar M8X30	2	41	Hüvely $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 23$	2
11	Lábpárna	2	42	M6 X12 csavar	4
12	Lábpárna sapka	2	43	Rugós alátét D6	4
13	Lapos alátét D25Xd8,5 X2	2	44	Íves alátét $\Phi 6X\Phi 16XR16X1.5$	4
14	M8 anya	2	45	Kartámasz	2
15	Csatlakozó rész	2	46	Csavar M8 X50	2
16	Csavar ST4 X12	3	47L/R	Kartámasz	1pr.
17	Érzékelő sapka	1	48	Habszivacs markolat 1	2
18	Csavar M8 X 40	6	49	Habszivacs markolat 2	2
19	Henger	2	50	Habszivacs markolat 3	2
20	Nylon anya M8	6	51	Pulzusérzékelő vezeték	2
21	Kartámasz burkolat	2	52a/b	Védőburkolat	2pr.
22	Nylon anya M10	2	53	Végsapka $\Phi 32$	2
23	Lapos alátét $\Phi 10,2 \times \Phi 20 \times 1,5$	2	54	Számítógép	1
24	Rugós alátét	2	55	Kerek végsapka $\Phi 76$	1
25	Lapos alátét $\Phi 10.2X \Phi 38 \times 1.5$	2	56	Csatlakozó vezeték	1
26	Ötvözet készlet	4	57	Csavar	4
27	$\Phi 38 \times \Phi 33 \times \Phi 25,4 \times 4 \times 20$	4	58	Kormányoszlop	1
28L/R	Kartámasz bélés	1pr.	59	Palacktartó	1
29	Pedálrúd	6	60	Lapos alátét D5	2
30	Csavar M8X16	2	61	M5 X15 csavar	2
31	Forgástengely	4	62	Kulacs	1

ÖSSZESZERELÉS

MEGJEGYZÉS: A legtöbb alkatrész külön van becsomagolva, de néhány alkatrész már részben össze van szerelve. Az összeszerelés során előfordulhat, hogy ezeket az alkatrészeket szét kell szerelni, majd újra össze kell szerelni.

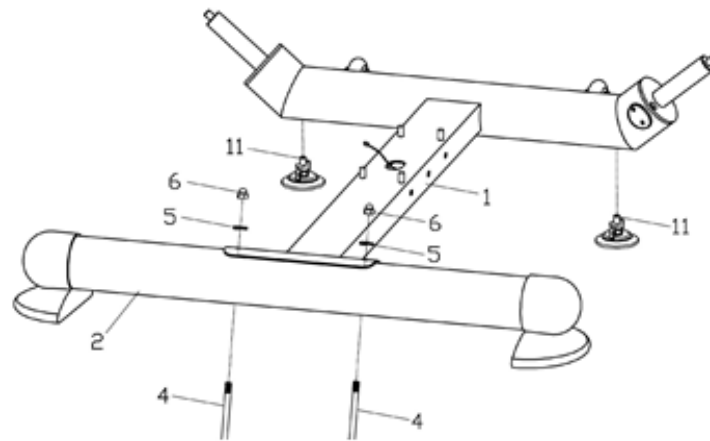
A készülék összeszerelésekor kövesse az alábbi utasításokat, és ellenőrizze, hogy minden szükséges alkatrész megvan-e.

1. lépés

V: Rögzítse a hátsó stabilizátort (2) a főkeret (1) csőburkolatára a kocsicsavarral (4), az íves alátéttel (5) és az anyával (6).

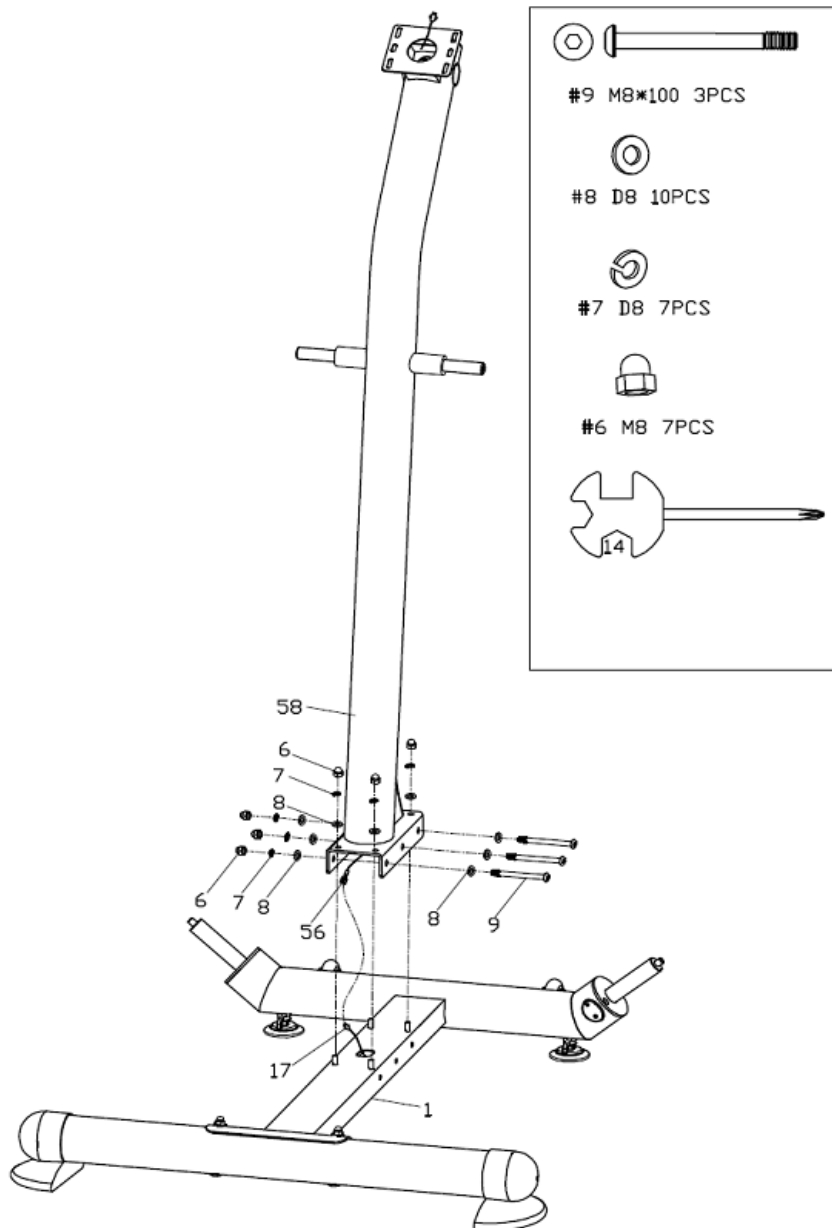
B: Rögzítse a lábpárnát (10) a fő keret (1) elülső stabilizátorához.

Megjegyzés: A lábpárna a fő keret (1) egyensúlyához igazítható.



2. lépés

Csatlakoztassa a csatlakozó vezetékét (56) az érzékelő vezetékéhez (17). Ezután helyezze be őket a lyukba, hogy ne sértse meg a vezetékeket. Végül rögzítse a kormányoszlopot (58) a fő kerethez (1) csavarral (9), lapos alátéttel (8), rugós alátéttel (7) és az anyával



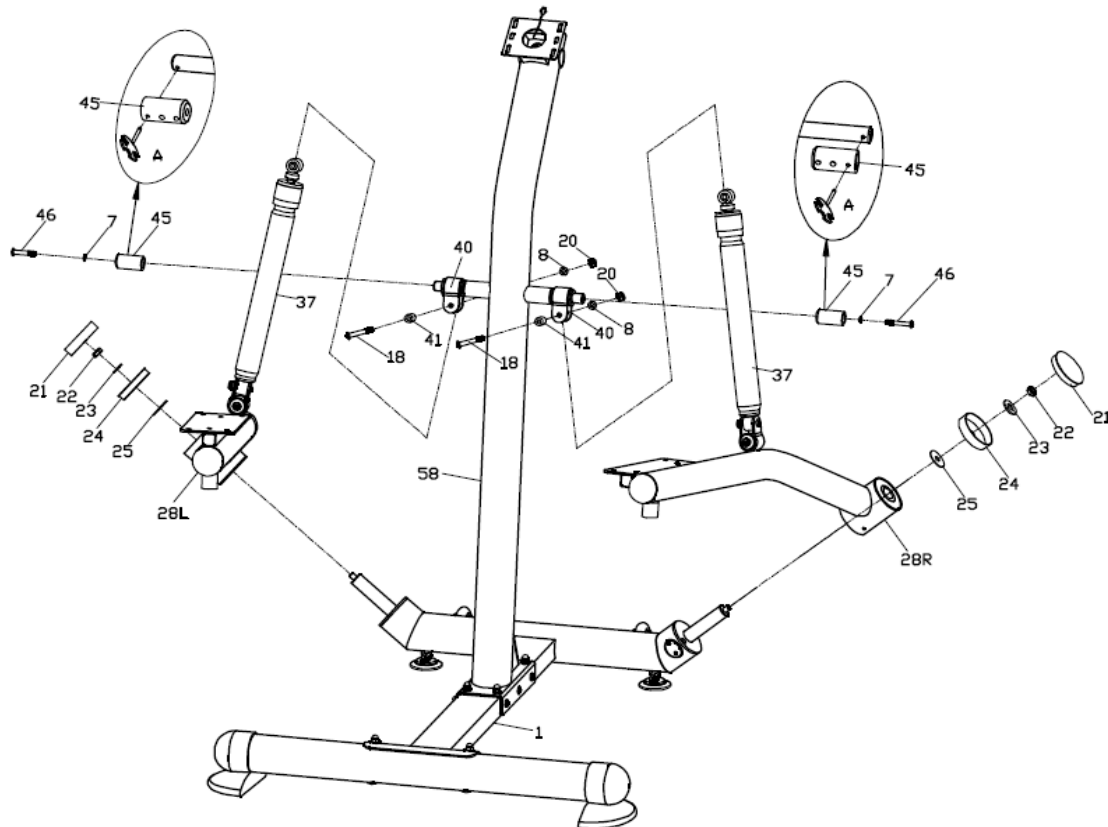
(6).

3. lépés

A: Rögzítse a pedált (28L/R) a főkeret (1) forgástengelyére nylon anyával (22), lapos alátéttel (23), rugós alátéttel (24) és lapos alátéttel (25). Ezután tegye fel a kartámasz fedelét (21);

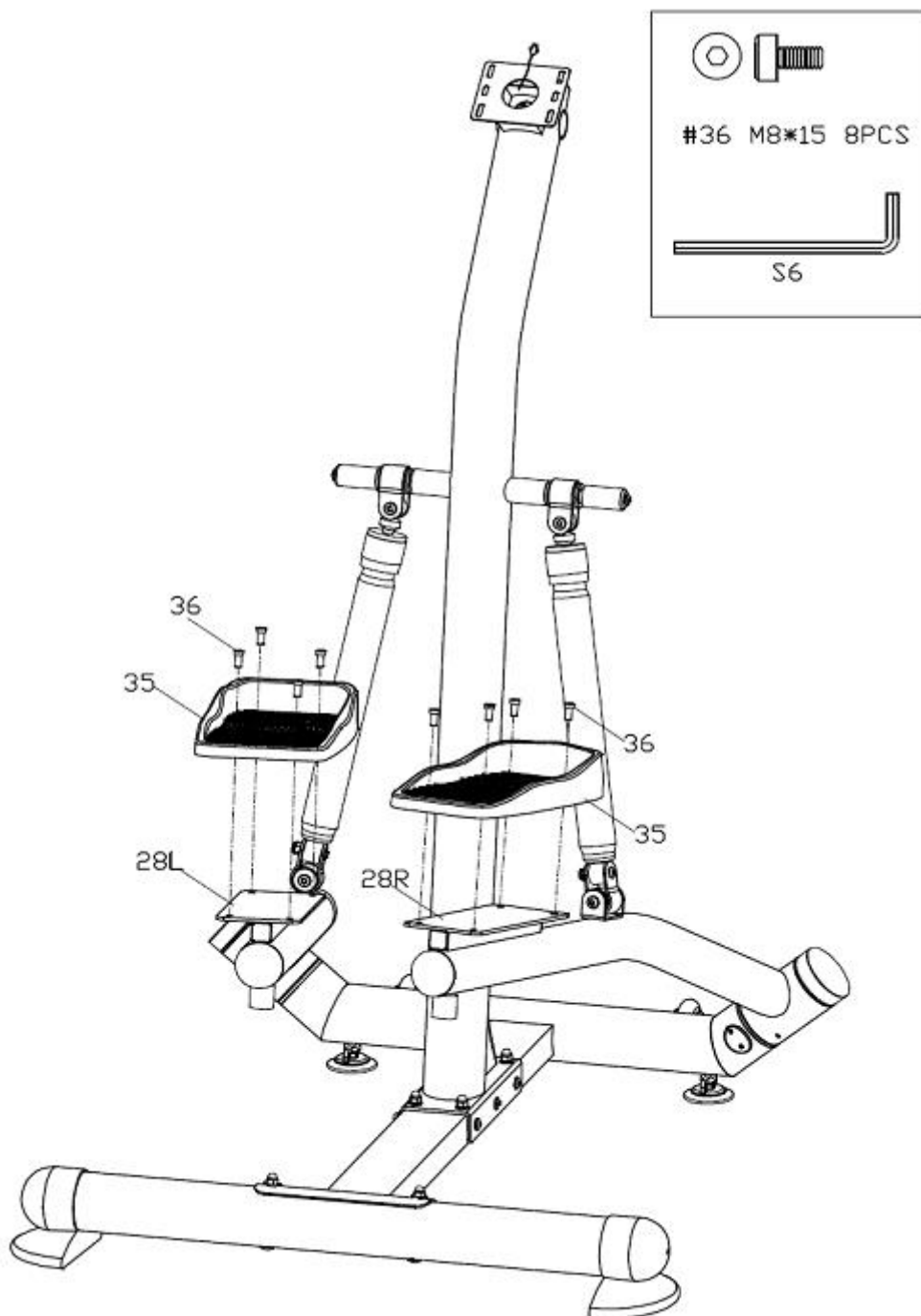
B: Rögzítse az olajhengert (37) az olajhenger (40) csatlakozásához csavarral (18), hüvellyel (41), lapos alátéttel (8) és nejlon anyával (20);

C: Igazítsa a kartámasz állandó ülésének (45) kis furatát a kormányoszlop (58) kartámasz rögzített tengelye melletti furathoz, ahogy az alábbi A ábrán látható. Végül rögzítse a kartámasz állandó ülését (45) a kartámasz rögzített tengelyére a kormányoszlop (58) csavarral (46) és rugós alátéttel (7.)



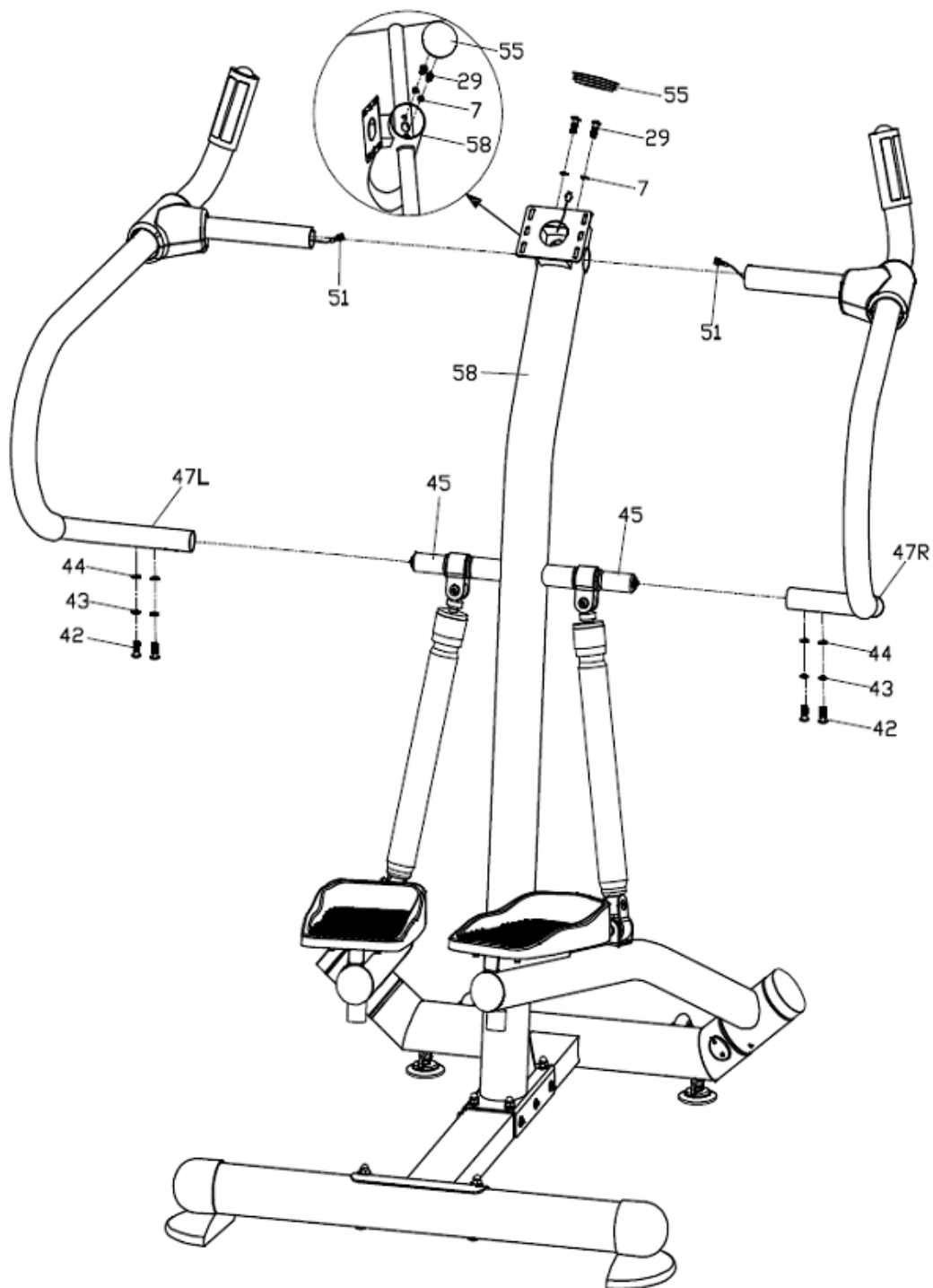
4. lépés

Rögzítse a pedálokat (35) a pedálrudakhoz (28L/R) a csavarral (36.)



5. lépés

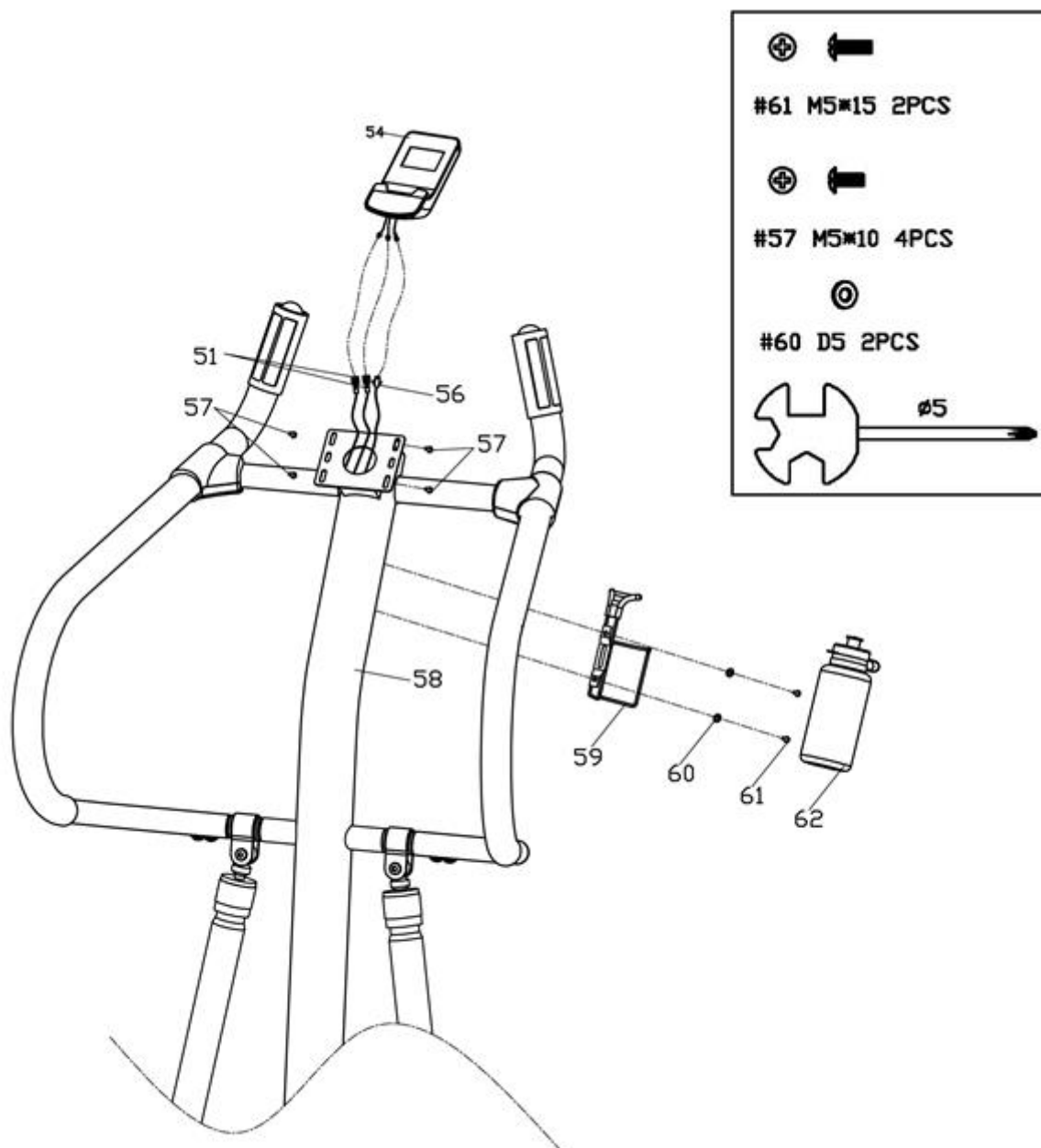
Először vezesse át a pulzusérzékelő vezetékét (51) a kormányoszlop (58) nyílásába, és húzza ki a számítógép keretének nyílásából. Ezután rögzítse a kartámaszt (47L/R) a kartámasz állandó üléséhez (45) csavarral (42), rugós alátéttel (43) és íves alátéttel (44). Kérjük, vegye figyelembe, hogy ne húzza meg őket. Végül rögzítse őket a kormányoszlop (58) karfájához csavarral (29) és rugós alátéttel (7), majd húzza meg a csavart (29) és a csavart (42), és fedje le a kerek végsapkát



6. lépés

A: Rögzítse a kulacstartót (59) a kormányoszlopra (58) csavarral (61) és lapos alátéttel (60), majd helyezze be a palackot (62) a kulacstartóba (59).

B: Csatlakoztassa a pulzusérzékelő vezetékét (51) és a csatlakozó vezetékét (56) a számítógép (54) vezetékéhez, majd rögzítse a számítógépet (54) a kormányoszlop (58) számítógép-tartójához a csavarokkal.



VEZÉRLŐPANEL

Kijelző

TIME/idő	00:00 – 99:59
COUNT – CNT/ismétlések száma gyakorlatonként	0 – 9999
CALORIES – CAL/kalória	0 – 9999 kcal
*REPS/MIN – RPM/ismétlés	0 – 999
*TOAL COUNT – TCNT/teljes ismétlések száma	0 – 9999
*PULSE- PUL/pulzus	40 – 240 BPM

* Opcionális, a gép típusától függően

Gombok

MODE	Ezzel a gombbal kiválaszthatja és rögzítheti a beállított kijelzési értéket
SET	Célokat állíthat be: IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIA, ISMÉTLÉSEK SZÁMA, PULZUS
RESET (CLEAR)	Állítsa vissza a kiválasztott értéket nullára

Használat

AUTO ON/OFF

A rendszer automatikusan elindul, ha az érzékelő mozgást észlel, vagy megnyom egy gombot

A rendszer automatikusan kikapcsol, ha az érzékelő nem érzékel jelet, vagy nem nyomnak meg egyetlen gombot sem 4 percig.

RESET

A vezérlőpanel alaphelyzetbe áll, ha kicseréli az elemeket, vagy 3 másodpercig lenyomva tartja a MODE gombot.

MODE

Választhat a folyamatos értékjelzés (SCAN) vagy az értékjelzés zárolása (LOCK) között. Nyomja meg a MODE gombot, amikor a kívánt érték megjelenik (mutató), ez lezárja ennek az értéknek a kijelzését, a MODE gomb ismételt megnyomásával az értékek folyamatosan megjelennek.

Funkció

1. TIME	Ha a mutató a TIME ponton áll, nyomja meg a MODE gombot az értékjelző zárolásához. Az érték a teljes edzésidőt mutatja.
2. COUNT	Ha a mutató a COUNT állásban van, nyomja meg a MODE gombot az értékjelző zárolásához. Az érték mutatja az ismétlések számát gyakorlatonként.
3. CALORIE	Ha a mutató a CALORIE ponton áll, nyomja meg a MODE gombot az értékjelző zárolásához. Az érték az elégetett kalóriák számát mutatja.
4. REPS/MIN	Ha a jelző REPS / MIN állásban van, nyomja meg a MODE gombot az értékjelző zárolásához. Az érték a percenkénti ismétlések számát mutatja.
5. TOTAL COUNT	Ha a mutató a TOTAL COUNT értéken áll, nyomja meg a MODE gombot az értékjelző zárolásához. Az érték mutatja az ismétlések számát az edzés kezdete óta.

6. PULSE	Ha a mutató PULSE állásban van, nyomja meg a MODE gombot az értékkijelző zárolásához. Az érték a percenkénti pulzust mutatja. Helyezze tenyerét az érzékelőkre, vagy használja a fülén lévő kapcsot, és várjon 30 másodpercet.
----------	--

SCAN: 4 másodpercenként automatikusan megjeleníti az értékeket.

STEPPER HASZNÁLATA

Akár formás alakot, akár egy kis kikapcsolódást szeretnél, vagy esetleg jobb fizikai állapot a cél, a stepper egy olyan aerob berendezés, amelyet a szív- és érrendszerre, valamint a keringési rendszerre gyakorolt pozitív hatása miatt hamar megszeretsz.

Valójában a stepper a lépcsőn lefelé sétálást szimulálja. Ráadásul a lépcsőn való lesétáláshoz képest nem terheli az ízületeket, ezért alkalmasabbak túlsúlyos és ízületi problémákkal küzdők számára is. Mivel a test szabadon mozog a térben és függőlegesen, azok számára is alkalmasak, akiknek valamilyen hátproblémája van, és akik nem szeretik például a szobakerékpárok statikus helyzetét.

A Stepper úgy működik, hogy két mozgó platformra helyezi a lábát, beállítja a speciális funkciókat, majd felváltva helyezi a test súlyát egyik lábról a másikra. Egyes stepperekhez beállítható alapvető funkciók közé tartozik a lépésszámlálás, a teljes edzésidő, az energiafogyasztás, a lépéstávolság vagy a pulzusszám. Ezek az egyszerűbb készülékek nem tartalmaznak kapaszkodókat, és nagyobb stabilitást igényelnek, de ugyanolyan hatékonyak mint bármelyik másik stepper.

A mozgásban részt vesznek a fő izmok a combizmok (négyfejű és combizmok), a fenék izmai, de a vádli és néhány kisebb stabilizáló izom is. Az egyes csoportok bevonása azonban attól is függ, hogy mit csinál a stepperen.

A mélyebb gyakorlatok több négyfejű izmot (quadiceps) használnak. A könnyebb gyakorlatok során a combizmokat és a vádliat használjuk.

Amikor a legtöbb típusú stepperrel edz, bizonyos mértékig beállíthatja az edzés ellenállását és intenzitását a teljesítményszinthez, a célokhoz vagy az aerob egység típusához. Ügyeljen a helyes testtartásra, és ne mozgassa a térdét oldalra vagy befelé.

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK

A sikeres edzés a bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és a nyújtással zárul. Ezek a bemelegítő gyakorlatok felkészítik a testet a későbbi kihívásokra, megerőltető edzésekhez. Szonjon 5-10 percet a bemelegítésre. Az edzés utáni nyújtó / relaxációs időszak biztosítja, hogy ne lépjen fel izomsérülés vagy izomláz. A következőkben nyújtó edzési gyakorlatokat talál a bemelegítéshez és a nyújtáshoz. Kérjük, figyeljen a következő pontokra:



Érintse meg a lábujjait

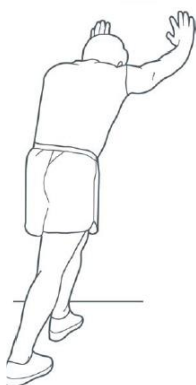
Hajlítsa be kissé a térdét, és lassan hajoljon lefelé.

Lazítsa el a hátát és a vállát. Próbálja megérinteni a lábujjakat. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg kb. 3 alkalommal.



Combizom nyújtás

Párnán ülve nyújtsa ki az egyik lábát egyenesen, a másikat hajlítsa be és húzza a belső combja felé. Húzza a lehető legközelebb a testéhez. Próbáljon meg megérinteni a lábujjakat, és tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg 3 - szor mindkét lábnál.



Vádli és Achilles ín nyújtása

Támaszkodj két kézzel a falra vagy egy fára, egyik lábadd mögöttes nyújtva. A lábat tartsa egyenesen, a sarkát pedig a talajon. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg 3 - szor minden lábnál.



Combizom

Támassza meg magát a jobb kezével a falon vagy az asztalon, és nyújtsa hátra a bal kezét, hogy megtartsa a bokáját. Húzza a fenéke felé, amíg nem érzi hogy feszül a combizma. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg 3 - szor minden lábnál.



Belső combizom

Üljön le úgy, hogy összeérjenek a talpai térdel kifelé. Húzza a lábát az ágyéka felé. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg 3 - szor.

KARBANTARTÁS

- Csak puha rongyot és enyhe tisztítószerrel használjon.
- Ne tisztítsa a műanyag részeket súrolószerrel vagy oldószerrel.
- Minden használat után törölje le az izzadságot.
- Óvja a készüléket nedvességtől és szélsőséges hőmérséklettől.
- Óvja készülékét, számítógépét és konzolját a közvetlen napfénytől.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és anya meghúzását.
- Tárolja száraz és tiszta helyen, gyermekektől elzárva.

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.