



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Wielofunkcyjny stepper

B Schrittmachine wielofunkcyjny

D Machine de marche multifonctions

C Wielofunkcyjny trenażer stappentrainer

E Stepper multifunzione

F Stepper multifunzione



POZYCJA: 871125247442

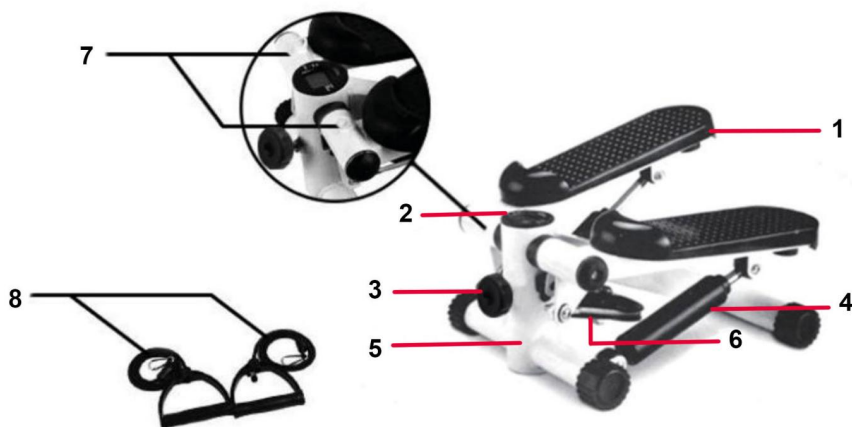
Adriaanse Import & Export BV

Adriaan Mulderweg 9-11, 5657 EM Eindhoven, The Netherlands

Edco UK Ltd, 1st Floor Two Chamberlain Square B3 3AX, Birmingham, UK



STRUKTURA PRODUKTU A 1



LISTA CZĘŚCI

NR IMIĘ	NAZWISKO	ILOŚĆ
1	Pedał	2
2	Wyświetlacz	1
3	Regulator obciążenia	1
4	Siłownik hydrauliczny	2
5	Rama nośna	1
6	Kabel	1
7	Uchwyt do ekspandera	2
8	ekspander	2

2 SPECYFIKACJE

- Model: 871125247442
- Wymiary sprzętu:
 - Długość: 37,5 cm
 - Szerokość: 28,5 cm
 - Wysokość: 17,2 cm
 - Długość ekspandera: 70 cm
 - Wymiary pedału: 10x32cm
- Materiały: żelazo / plastik / tworzywo termoplastyczne / guma
- Maksymalna waga ładunku: 100 kg
- Waga netto / brutto: 5,8 kg / 6 kg
- Typ ekspandera: DIN 32935-A
- Maksymalna możliwa długość rozciągnięcia: 120 cm
- Maksymalna siła rozciągania: 36 N
- Bateria: LR44

3 WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Prosimy zachować instrukcję w bezpiecznym miejscu, aby móc z niej łatwo skorzystać.

- Przed montażem i użyciem sprzętu należy koniecznie przeczytać całą instrukcję.
- Maksymalna waga użytkownika wynosi 100 kg
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem
skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić, czy występują u Ciebie jakiegokolwiek schorzenia lub schorzenia fizyczne, które mogą narazić Twoje zdrowie i bezpieczeństwo na ryzyko lub uniemożliwić Ci prawidłowe korzystanie ze sprzętu.
Jeśli odczuwasz jakiegokolwiek dolegliwości, takie jak duszność, arytmia, duszność, zawroty głowy lub inne objawy, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać poradę przed ich wznowieniem.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
Dzieci mogą korzystać ze sprzętu wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń.
- Nie umieszczaj go w miejscu narażonym na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wysokie temperatury lub nadmierna wilgotność.
- Nie należy umieszczać urządzenia na śliskiej lub wilgotnej powierzchni, gdyż stwarza to ryzyko poślizgnięcia się, co może skutkować obrażeniami.
- Nie należy umieszczać urządzenia w wąskich przestrzeniach, gdzie może ono stanowić przeszkodę utrudniającą łatwy dostęp.
- Używaj sprzętu na stabilnej, płaskiej powierzchni, przykrywając podłogę lub dywan pokrowcem ochronnym.
- Aby zapewnić bezpieczeństwo, wokół sprzętu powinno być co najmniej 0,6 metra wolnej przestrzeni.



- Przed użyciem urządzenia należy sprawdzić, czy nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
- Nie używać, jeśli jest uszkodzony lub wadliwy, np. pęknięty korpus, uszkodzone (można zobaczyć wewnętrzną strukturę) lub występują pęknięcia

wzdłuż spoiny.

- Podczas korzystania ze sprzętu należy nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenie luźnej odzieży i akcesoriów, które mogą zostać wciągnięte przez sprzęt lub ograniczyć bądź uniemożliwić ruch.
- Przed użyciem należy wykonać ćwiczenia rozgrzewkowe.
- NIE dotykaj cylindra hydraulicznego podczas wykonywania ćwiczeń.
Jeśli butla jest używana nieprzerwanie przez okres do 20 minut, może się przegrzać. W takim przypadku należy jej ponownie użyć po ostygnięciu.
- Przed użyciem tego sprzętu wszystkie poniższe osoby powinny skonsultować się z lekarzem:

Osoby z bólem pleców i wcześniejszymi urazami nóg,
Klatka piersiowa, miednica i szyja. Osoby odczuwające drętwienie nóg,
miednicy, szyi i ramion (z powodu przepukliny krążków międzykręgowych,
przemieszczenia kręgów, spondylozy szyjnej i innych chorób).

Osoby cierpiące na artretyzm, reumatyzm i dnę moczanową.

Osoby chore na osteoporozę.

Osoby z chorobami układu sercowo-naczyniowego (choroby serca, układu naczyniowego, nadciśnienie itp.)

Osoby z chorobami układu oddechowego.

Ludzie wykorzystujący sztuczne metody utrzymywania tętna, takie jak implanty medyczne i elektroniczne urządzenia medyczne in vivo.

Osoby z nowotworami złośliwymi.

Osoby z zakrzepicą żylną lub ciężkim tętniakiem,
ostre nowotwory żylne i inne zaburzenia układu naczyniowego z różnymi zakażeniami skóry i innymi chorobami.

Osoby z upośledzeniem funkcji poznawczych spowodowanym poważnymi schorzeniami, zaburzeniami krążenia obwodowego spowodowanymi cukrzycą itp.

Osoby ze zmianami skórnymi.

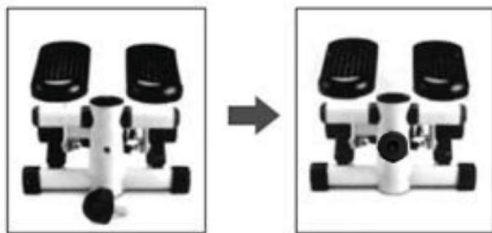
Osoby z wysoką gorączką (powyżej 38 stopni) spowodowaną chorobą.

Osoby z chorobami pleców i kręgosłupa.

Kobiety w ciąży, prawdopodobnie kobiety w ciąży i
kobiety w czasie menstruacji.

W przypadku stosowania w celach rehabilitacyjnych.

4 INSTALACJA



Zdjęcie 1

Pokrętło regulacyjne znajduje się na przedniej części steppera i umożliwia zmianę wysokości podnoszenia pedałów.

Jak pokazano na rysunku 1 , wyjmij pokrętło regulacyjne, ustaw położenie otworu we właściwej pozycji i ponownie włóż pokrętło.

Stopień dokręcenia pokrętła pozwala kontrolować wysokość pedału. Wysokie podnoszenie wymaga większego wysiłku podczas ćwiczeń, natomiast niskie – mniejszego. Dostosuj pokrętło do pozycji, która jest dla Ciebie najwygodniejsza.

Zgodnie z rysunkiem 2 należy zamocować karabińczyki rozporowe w metalowych otworach znajdujących się w górnej części ramy nośnej:



Zdjęcie 2

Silnik krokowy został już całkowicie zainstalowany.



5 WYŚWIETLACZ ELEKTRONICZNY

Instrukcja obsługi licznika elektronicznego



W trybie automatycznym wyświetlacz pokazuje naprzemiennie następujące wartości:

REP – liczba kroków na minutę

MODE – przełączanie między wskaźnikami

LICZNIK – maksymalna liczba kroków podczas bieżącego treningu to 9999

CZAS – czas (czas trwania treningu) / Maks.: 99:59

CAL – liczba spalonych kalorii * na trening / maks.: 9999

Wyświetlacz aktywuje się poprzez naciśnięcie czerwonego przycisku lub przejście z jednego pedału na drugi. Powyższe wskaźniki będą wyświetlane przez cały trening, a także podczas przerw między ćwiczeniami, jeśli przerwa trwała krócej niż 4 minuty. Po 4 minutach bezczynności wyświetlacz wyłączy się automatycznie.

Po włączeniu ekranu zawsze wyświetla się wskaźnik liczby kroków wykonanych w trakcie treningu oraz jedna z funkcji – czas, liczba spalonych kilokalorii w trakcie treningu lub liczba kroków wykonanych w ciągu 1 minuty.

Aby przełączać się między 3 ostatnimi funkcjami, naciskaj czerwony przycisk, aż strzałka znajdzie się przed żądanym symbolem. Jeśli chcesz, aby te wskaźniki wyświetlały się naprzemiennie, użyj czerwonego przycisku, aby ustawić strzałkę naprzeciwko ikony „SCAN”, a zaczną się one zmieniać w trybie automatycznym.

Jeżeli przytrzymasz przycisk przez 3 sekundy, wszystkie wartości zostaną zresetowane, a odliczanie rozpocznie się od nowa.

6 INSTRUKCJI

Rozpocznij trening

Ważne! Urządzenie należy ustawić na stabilnej, płaskiej i równej powierzchni. Aby uniknąć uszkodzenia podłogi podczas długotrwałego użytkowania, zaleca się ustawienie go na specjalnej macie gumowej, filcowej lub grubej, antypoślizgowej tkaninie.

Aby zapewnić stopom stabilniejszą i pewniejszą pozycję na pedałach, a także uzyskać efekt masażu dzięki ich tłocznej powierzchni, można ćwiczyć boso.

KROK 1: Stań na podłodze od tylnej krawędzi steppera, umieść lewą stopę na lewym pedale i naciskaj, aż pedał znajdzie się w najniższej możliwej pozycji.

KROK 2: Połóż prawą stopę na prawym pedale.

KROK 3: Rozpocznij ćwiczenie w wolnym tempie i stopniowo zwiększaj Twój własny, wygodny rytm kroku.

KROK 4: Aby trening był bardziej intensywny, zwiększ opór taśmy i w rytm ruchów nóg zacznij zginać łokcie do przodu lub na boki, w zależności od tego, których mięśni chcesz użyć.

Aby jeszcze bardziej zwiększyć intensywność ćwiczenia, możesz również podnosić ramiona bez zginania łokci, zarówno przed siebie, jak i za siebie.

Ćwiczenia z taśmami oporowymi można wykonywać synchronicznie, obiema rękami, lub naprzemiennie.

Instrukcja siłownika hydraulicznego

1. Gdy ćwiczysz powoli, opór tłoków wewnątrz cylindrów jest słaby.
2. Gdy zaczniesz przyspieszać, opór tłoków wzrasta.

Cylindry hydrauliczne nagrzewają się po 20 minutach intensywnego treningu. NIE dotykaj ich, dopóki całkowicie nie ostygną.

Uwaga! Nieprawidłowy lub nadmierny trening może skutkować urazami zdrowotnymi.

Uwaga! Maksymalna długość po rozciągnięciu jest ograniczona, nie należy przekraczać dozwolonej długości (1,2 m).

Uwaga! Trzymaj ekspander z dala od promieniowania słonecznego.

Uwaga! Jeśli podczas treningu zajdzie potrzeba regulacji oporu pedałów, najpierw zejź z maszyny i dopiero wtedy wyreguluj uchwyt obciążenia: zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór, i przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby go zmniejszyć.

Częstotliwość ćwiczeń

Zaleca się ćwiczenia co najmniej co drugi dzień. Początkowo możesz ćwiczyć 5 minut dziennie, a następnie stopniowo wydłużać czas o kolejne 5 minut, aż osiągniesz 30 minut dziennie.

Skuteczną metodą może być również podzielenie całego czasu treningu na 3-5 serii w ciągu dnia. Staraj się nie robić długich przerw w treningach, aby stały się one nawykiem. Pomoże to w płynnym osiągnięciu dobrych rezultatów bez przemęczenia się.

Nie przemęczaj się i trenuj na miarę swoich sił i możliwości. Rozciągaj się przed i po treningu, aby chronić się przed kontuzjami i skręczeniami, a także w celu regeneracji po treningu i zmniejszenia bólu mięśni.



7 INSTALACJA/WYMIANA BATERII

Aby wymienić baterię, wykonaj poniższe czynności:

1. Chwyć plastikowy wyświetlacz palcami za krawędzie i pociągnij go do siebie. Jeśli
Jeśli włożona siła okaże się niewystarczająca, delikatnie podnieś jedną z krawędzi wyświetlacza za pomocą odpowiedniego,
nieostrego przedmiotu (np. płaskiego śrubokręta), aż wyświetlacz zacznie wysuwać się ze szczeliny.
2. Gdy wyświetlacz zacznie się swobodnie oddzielać od ramy urządzenia, odwróć go do góry nogami.
Ostrzeżenie: nie należy odsuwać wyświetlacza zbyt daleko, ponieważ z tyłu znajdują się mikroprzewody, które w razie
nieostrożnego obchodzenia się z nimi mogą się oderwać.
3. Przy panelu odczytu ostrożnie wyjmij baterię 1,5 V AG4 z gniazda i wymień ją na nową (zapasowe baterie nie są dołączone do
zestawu).
4. Zamontuj wyświetlacz tak, aby przylegał do krawędzi metalowej ramki i nie było żadnych szczelin.
między nimi.
5. Baterię należy włożyć z zachowaniem prawidłowej biegunowości;

Jeżeli sprzęt nie będzie używany przez dłuższy czas, należy wyjąć z niego baterię.

8 PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

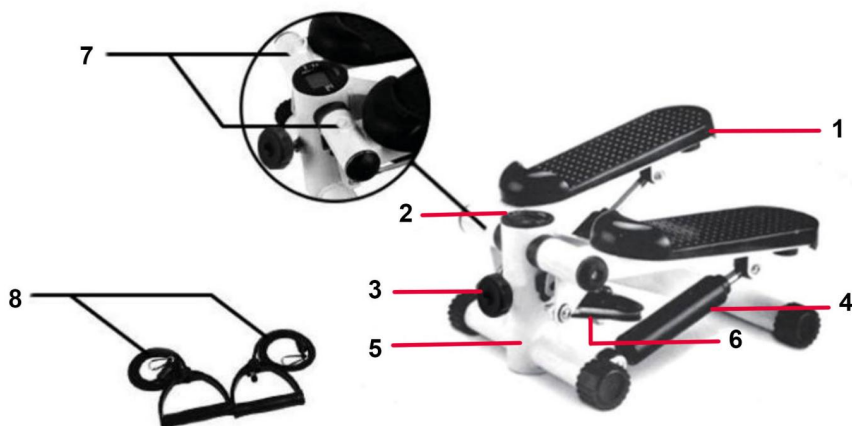
1. Po każdym treningu przetrzyj ramę i pedały steppera wilgotną szmatką.
 - Nie używaj papieru do czyszczenia powierzchni;
 - Nie należy stosować amoniaku ani roztworów kwaśnych;
 - Nie należy używać materiałów ściernych;
 - Dopuszcza się stosowanie środków czyszczących wyłącznie na zewnętrznej powierzchni steppera;
 - Używaj miękkiej ściereczki.
2. Podczas codziennych treningów co 7 dni należy dokonać przeglądu sprzętu i w razie potrzeby
dokręcić wszystkie główne elementy mocujące.
3. Aby uniknąć skrzypienia, smaruj ruchome części steppera specjalnym olejem technicznym co 3 minuty.
miesiące.
4. Niezwłocznie wymień uszkodzone podzespoły i wyłącz urządzenie z użytku do czasu naprawy;
Szczególną uwagę należy zwrócić na elementy najbardziej narażone na zużycie, takie jak punkty połączeń, liny itp.



Symbol powyżej oraz umieszczony na produkcie oznacza, że produkt jest klasyfikowany jako sprzęt elektryczny lub elektroniczny i po zakończeniu okresu użytkowania nie należy go wyrzucać wraz z innymi odpadami domowymi lub komercyjnymi.

Dyrektywa w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (ZSEE) została wprowadzona w celu recyklingu produktów przy użyciu najlepszych dostępnych technik odzysku i recyklingu, aby zminimalizować wpływ na środowisko, unieszkodliwić wszelkie substancje niebezpieczne i uniknąć wzrostu ilości odpadów składowanych na wysypiskach. Aby uzyskać informacje na temat prawidłowej utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego, skontaktuj się z lokalnymi władzami.

B 1 PRODUKTSTRUKTUR



LISTA CZĘŚCI		
NR.	NAZWA	MENGE
1	Pedał	2
2	Wyświetlacz	1
3	Ostatni regulator	1
4	Hydraulikcyylinder	2
5	Stützrahmen	1
6	Kabel	1
7	Halterung für Expander	2
8	Expander	2

2 SPECYFIKACJE

- Model: 871125247442
- Geräteabmessungen:
 - Długość: 37,5 cm
 - Breite: 28,5 cm
 - Wysokość: 17,2 cm
 - Długość ekspanderów: 70 cm
 - Pedalabmessungen: 10 x 32 cm
- Material: Eisen / Kunststoff / Thermoplast / Gummi
- Maks. Belastungsgewicht: 100 kg
- Netto-/Bruttogewicht: 5,8 kg / 6 kg
- Typ ekspandera: DIN 32935-A
- Maks. Mögliche Dehnungslänge: 120 cm
- Maks. siła nacisku: 36 N
- Bateria: LR44

3 WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bewahren Sie die vorliegende Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort zum Nachschlagen auf.

- Vor der Montage und dem Gebrauch des Geräts sollten Sie unbedingt die gesamte Anleitung durchlesen.
- Benutzer mit einem Gewicht über 100 kg dürfen das Gerät nicht benutzen
- Bevor Sie ein Übungsprogramm starten, sollten Sie sich von Ihrem Arzt dahingehend untersuchen lassen, ob eventuell medizinische oder körperliche Einschränkungen vorliegen, die Ihre Gesundheit oder Sicherheit gefährden könnten oder am ordnungsgemäßen Gebrauch des Geräts utrudniać.

Sollten Sie Beschwerden wie Atemnot, Herzrhythmusstörungen, Kurzatmigkeit, Schwindel oder andere Symptome verspüren, brechen Sie das Training bitte sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.

- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät paproci. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt. Kinder dürfen die Geräte nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch w Innenräumen vorgesehen.
- Stellen Sie das Gerät nicht an Orten auf, denen das Gerät direkter Sonneneinstrahlung, ekstremum Temperatura oder übermäßiger Luftfeuchtigkeit ausgesetzt ist.
- Stellen Sie das Gerät nicht auf einer rutschigen oder feuchten Oberfläche auf, da Rutsch- und Verletzungsgefahr besteht.
- Stellen Sie das Gerät nicht an begten Orten auf, denen es ein Hindernis darstellen kann, das den einfachen Zugang zaert.
- Nutzen Sie das Gerät nur auf einer festen, ebenen Oberfläche mit Schutzabdeckung für den Fußboden oder den Teppich.
- Zur Sicherheit sollte um das Gerät herum mindestens 0,6 Metr Freiraum vorhanden sein.



- Überprüfen Sie vor dem Gebrauch des Geräts, ob alle Schrauben und Muttern sicher angezogen sind.
- Verwenden Sie es nicht, wenn es beschädigt oder defekt ist, wenn das Gehäuse rissig bzw. gebrochen ist (wieç dass Sie die innere Struktur sehen können) oder wenn Risse entlang der Schweißnaht vorhanden sind.
- Tragen Sie bei Gebrauch des Geräts angemessene Kleidung.
Vermeiden Sie locker sitzende Kleidung oder Accessoires, da sich diese im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern können.
- Wärmen Sie sich vor dem Gebrauch auf.
- Fassen Sie während des Trainings NICHT den Hydraulikzylinder an. Wird der Zylinder bis zu 20 Minuten ohne Pause genutzt, droht eine Überhitzung. In diesem Fall warten Sie, bis er abgekühlt ist, um fortzufahren.
- Folgende Personengruppen sollten vor dem Gebrauch des Geräts Rücksprache mit ihrem Arzt halten:
 - Personen mit Rückenschmerzen und zurückliegenden Verletzungen der Beine, des Brustbereichs, des Beckens und des Nackens.
 - Personen mit Taubheitsgefühlen in den Beinen, im Becken, im Nacken und in den Armen (aufgrund von Bandscheibenvorfällen, Wirbelverschiebungen, Spondylose der Halswirbelsäule und anderen Erkrankungen).
 - Personen mit Artrretyzm, Reumatyzm i Gicht.
 - Personen mit Osteoporose.
 - Personen mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (Herzkrankheiten, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck usw.)
 - Personen mit Atemwegserkrankungen.
 - Personen, die künstliche Mittel zur Aufrechterhaltung der Herzfrequenz verwenden, wie z. B. medizinische Implantate und medizinische elektronische In-vivo-Geräte.

Personen mit bösartigen Tumoren.

Personen mit Venenthrombose oder schwerem Aneurysma, akuten venösen Tumoren und anderen Störungen des Gefäßsystems mit verschiedenen Hautinfektionen und anderen Krankheiten.

Menschen mit kognitiven Einschränkungen aufgrund von schweren Erkrankungen, peripherer Durchblutung aufgrund von Diabetes usw.

Personen mit Hautverletzungen.

Personen mit hohem Fieber (über 38 Grad) aufgrund einer Krankheit.

Personen mit Erkrankungen des Rückens und der Wirbelsäule.

Schwangere Frauen, Frauen mit vermuteter Schwangerschaft und Frauen während der Menstruation.

Bei Verwendung zu Rehabilitationszwecken.

4 INSTALACJA

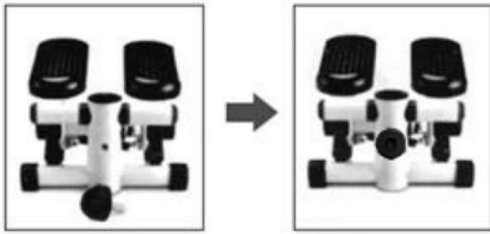


Abbildung 1

Über den Einstellknopf am Vorbau des Steppers lässt sich die Steighöhe der Pedale verändern.

Entfernen Sie wie auf Abbildung 1 dargestellt den Einstellknopf, passen Sie die Lochposition an und setzen den Knopf wieder ein.

Durch das Festdrehen des Knopfs wird die Höhe des Pedals angepasst. Je höher das Pedal eingestellt ist, desto anstrengender wird das Training. Stellen Sie den Knopf so ein, dass die Position für Sie angemessen ist.

Befestigen Sie wie in Abbildung 2 dargestellt die Karabiner des Expanders in den Metalllöchern am oberen Teil des Stützrahmens:



Obraz 2

Der Stepper ist nun betriebsbereit.



5 WYŚWIETLACZY ELEKTRONICZNYCH

Hinweise zum elektronischen Zähler



Im Automatikmodus wechselt das Display zwischen folgenden Werten:

REP – die Schrittzahl pro Minute

TRYB – Wechsel zwischen den Anzeigen

COUNT – Maksymalnie 9999 Schritte während des aktuellen Trainings

CZAS – Zeit (Dauer des Workouts) / Maks.: 99:59

CAL – die Anzahl der pro Verbrannten treningu* Kalorie / Maks.: 9999

Das Display wird durch das Drücken der roten Taste oder die Bewegung der Pedale aktiviert. Die oben genannten Anzeigen erscheinen während des gesamten Workouts und auch während der Pausen mit einer Dauer von höchstens 4 Minuten. Nach 4 Minuten ohne Aktivität schaltet sich das Display automatisch aus.

Auf dem eingeschalteten Wyświetl wird immer die Schrittzahl sowie eine der folgenden Funktionen angezeigt: Zeit, Anzahl der je Workout verbrannten Kalorien oder die Schritte pro Minute.

Um zwischen den letzten drei Funktionen zu wechseln, drücken Sie die rote Taste solange, bis sich der Pfeil sich neben dem gewünschten Symbol befindet. Sollen alle Anzeigen im Wechsel angezeigt werden, dann müssen Sie die rote Taste solange drücken, bis sich der Pfeil gegenüber des „SCAN“-

Znaleziono symbole. Das Gerät schaltet dann in den Automatikmodus.

Wenn Sie die Taste drei Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Werte zurückgesetzt und der Countdown beginnt neu.

6 ANWEISUNGEN

Mit dem Workout beginnen

Wichtig! Stellen Sie das Gerät auf einer festen und ebenen Oberfläche auf. Zur Vermeidung von Beschädigungen des Bodens bei längerem Gebrauch des Geräts empfehlen wir die Aufstellung auf einer speziellen Gummi- oder Filzmatte oder einem dichten, rutschfesten Tuch.

Für einen stabileren und sichereren Stand der Füße auf den Pedalen sowie für eine Massagewirkung durch die geprägte Oberfläche der Pedale können Sie barfuß trainieren.

SCHRITT 1: Stellen Sie sich auf den Boden wskazówka der

Hinterkante des Steppers, stellen Sie Ihren linken Fuß auf das linke Pedal und bewegen Sie es hinunter bis zur tiefsten Position.

SCHRITT 2: Stellen Sie Ihren rechten Fuß auf das rechte Pedal.

SCHRITT 3: Beginnen langsam mit dem Workout und wechseln Sie stufenweise in einem für Sie angenehmen Rhythmus.

SCHRITT 4: Nehmen Sie für ein Intensives Workout die Widerstandsbänder hinzu und biegen Sie im Takt mit der Bewegung der Beine Ihre Ellbogen nach vorne und seitlich, je nachdem, welche Muskeln trainiert werden sollen.

Zur weiteren Steigerung der Intensität können Sie stattdessen Ihre Arme entweder nach vorne oder an den Seiten ausgestreckt nach oben ziehen.

Übungen mit dem Widerstandsband können entweder równoległy mit beiden Händen oder abwechselnd ausgeführt werden.

Hinweise zum Hydraulikzylinder

1. Bei einem langsamen Workout ist der Widerstand der Kolben insidehalb der Zylinder gering.
2. Wenn Sie anfangen zu beschleunigen, erhöht sich der Widerstand der Kolben.

Hydraulikzylinder überhitzen na 20-minutowych intensywnych treningach. Fassen Sie diese NICHT an, bevor sie vollständig abgekühlt sind.

Ostrzeżenie! Bei falschem oder exzessiven Training besteht Verletzungsgefahr.

Ostrzeżenie! Die maximale Dehnungslänge ist begrenzt. Überschreiten Sie nicht die zulässige Länge (1,2 m).

Ostrzeżenie! Halten Sie den Expander von Sonneneinstrahlungen paproć.

Achtung! Sollten Sie während eines Workouts den Widerstand der Pedalen anpassen müssen, steigen Sie erst vom Gerät und verstellen Sie dann den Belastungsgriff entsprechend: Zur Steigerung der Intensität im Uhrzeigersinn und zur Verringerung gegen den Uhrzeigersinn.

Übungsintervall

Sie sollten mindesten jeden zweiten Tag trainieren. Sie sollten mit 5 Minuten pro Tag Beginnen und dann stufenweise jeweils um 5 Minuten erhöhen, bis Sie eine Gesamttrainingszeit von 30 Minuten pro Tag erreicht haben.

Es kann sich auch als effektiv erweisen, die Gesamttrainingszeit auf drei bis fünf Einheiten pro Tag aufzuteilen. Vermeiden Sie möglichst zu lange Pausen zwischen Ihren Training, damit diese zu einer Routine werden. Damit lassen sich problemlos und ohne Überanstrengung gute Ergebnisse erzielen.

Überanstrengen Sie sich nicht und trainieren Sie nur im Rahmen Ihrer Kräfte und Möglichkeiten. Machen Sie vor und nach dem Training Dehnübungen, um sich vor Verletzungen und Verstauchungen zu schützen, sich nach dem Training zu erholen und Muskelkater zu vermeiden.



7 EINSETZEN/AUSTAUSCHEN DER BATERIE

Gehen Sie wie folgt vor, um die Batterie auszutauschen:

1. Ergreifen Sie das Kunststoffdisplay mit Ihren Fingern an den Ecken und ziehen Sie es in Ihre Richtung. Sitzt das Display zu fest, heben Sie mit einem geeigneten, nicht scharfen Gegenstand (z. B. einem flachen Schraubenzieher) vorsichtig eine der Kanten des Displays an, bis es sich aus dem Schlitz zu lösen beginnt.
2. Wenn sich das Display vom Rahmen zu lösen beginnt, drehen Sie das Display um. Ostrzeżenie: Ziehen Sie das Display nicht zu weit heraus, da sich auf der Rückseite elektronische Platinen befinden, die sich bei unvorsichtiger Handhabung lösen können.
3. Nehmen Sie am Lesefeld vorsichtig die 1,5-V-Batterie des Typs AG4 aus dem Sockel und ersetzen Sie sie durch eine neue (Ersatzbatterien sind nicht im Lieferumfang enthalten).
4. Setzen Sie das Display wieder ein, bis es bündig mit den Kanten des Metallrahmens abschließt und keine Lücken mehr vorhanden sind.
5. Die Batterie muss in der richtigen Polarität eingesetzt werden.

Nehmen Sie bei längerer Nichtbenutzung die Batterie aus dem Gerät.

8 PFLEGE UND WARTUNG

1. Wischen Sie nach jedem Gebrauch den Rahmen und die Pedale des Steppers mit einem feuchtem Tuch ab.

- Verwenden Sie kein Papier zur Reinigung der Oberflächen;
- Verwenden Sie kein Ammoniak oder säurehaltige Lösungen;
- Verwenden Sie keine Scheuermittel;
- Reinigungsmittel dürfen nur für die äußeren Oberflächen des Steppers verwendet werden.
- Verwenden Sie ein weiches Tuch.

2. Bei täglichem Training muss die Ausrüstung alle 7 Tage überprüft und, fall erforderlich, alle wichtigen Befestigungselemente nachgezogen werden.

3. Schmieren Sie zur Vermeidung von Quietschen die beweglichen Teile des Steppers alle 3 Monate mit technischem Spezialöl.

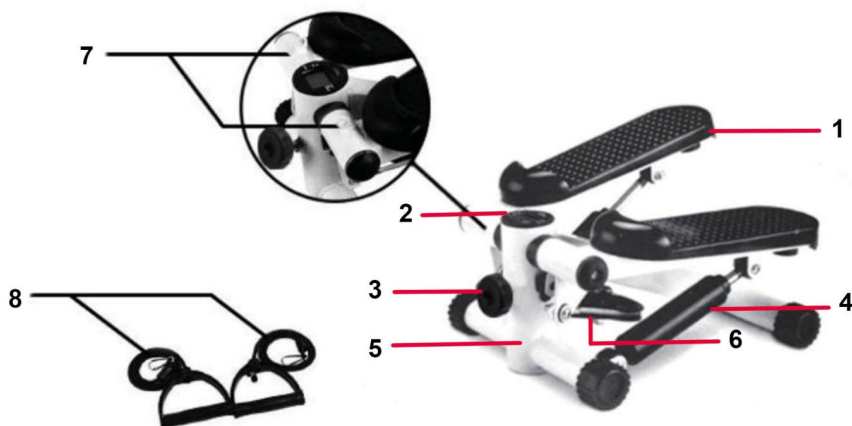
4. Ersetzen Sie defekte Teile immer sofort und nutzen Sie das Gerät bis zur Reparatur nicht. Achten Sie insbesondere auf schnell abgenutzte Komponenten wie Verbindungsstellen, Seile usw.



Das Symbol über und auf dem Produkt bedeutet, dass das Produkt als elektrisches oder elektronisches Gerät eingestuft wird und am Ende seiner Nutzungsdauer nicht zusammen mit anderem Haushalts- oder Gewerbeabfall entsorgt werden darf.

Die Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte wurde eingeführt, um Produkte unter Verwendung der besten verfügbaren Rückgewinnungs- und Recyclingtechniken zu recyceln, um die Auswirkungen auf die Umwelt zu minimieren, alle gefährlichen Stoffe richtig zu behandeln und die zunehmende Deponierung zu vermeiden. Wenden Sie sich an die vor Ort zuständigen Behörden, um Informationen über die korrekte Entsorgung von elektrischen oder elektronischen Geräten zu erhalten.

D 1 STRUKTURA PRODUKTU



LISTE DES PIÈCES

NIE. NOM	IŁOŚĆ
1 Pedał	2
2 Ecran	1
3 Regulator oplat	1
4 Vérin hydraulique	2
5 Cadre de support	1
6 Kabel	1
7 Monture pour l'extenseur	2
8 rozciągający	2

2 TECHNIKI KARAKTERYSTYCZNE

- Model: 871125247442
- Wymiary wyposażenia:
 - Długość: 37,5 cm
 - Largeur : 28,5 cm
 - Wysokość: 17,2 cm
 - Długość przedłużenia: 70 cm
 - Wymiary de la pédale: 10 x 32 cm
- Matériaux: Fer/Plastique/Thermoplastique/Kauczuk
- Maks. pojemność ładowania: 100 kg
- Masa netto/brut: 5,8 kg/6 kg
- Typ przedłużacza: DIN 32935-A
- Możliwa długa długość maks.: 120 cm
- Force d'étirement maks.: 36 N
- Stos: LR44

3 INFORMACJE DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veillez Conserver ce Manuel en Lieu sûr pour Pouvoir le Consulter Facilement.

- Il est valid de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement.
- Le poids maximal de l'utilisateur est 100 kg
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, vous devez konsultant votre medecin pour déterminer si vous souffrez de problèmes médicaux ou physiques qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser Correctement l'équipement.

Si vous ressentez une gêne telle qu'une détresse respiratoire, une arythmie, un essoufflement, des sensations de vertiges ou d'autres symptômes, veuillez cesser immédiatement l'exercice et konsultant votre médecin pour requester conseil avant de reprendre l'exercice.

- Maintenez les enfants et les animaux à l'écart de l'équipement.
L'équipement est conçu pour être utilisé par des dorosłych wyjątkowości.

Les enfants ne peuvent utiliser l'équipement que sous la nadzoru d'un Adulte.

- L'équipement est destiné Uniquement à un use à l'intérieur.
- Ne le placez pas dans un endroit où il sera exposé à la lumière directe du soleil, à des températures élevées ou à une humidité nadmierne.
- Ne placez pas l'équipement sur une Surface glissante ou humide car cela crée un risque de glissade, pouvant elle-même entraîner une blessure.
- Ne placez pas l'équipement dans des endroits exigus où il peut devenir un przeszkoda qui gêne l'accès.
- Utilisez l'équipement sur une Surface Solide, Plan et poziome avec un élément de Protection pour votre sol ou votre moquette.
- Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,6 mètre d'espace libre autour de lui.



- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
- Ne l'utilisez pas s'il est endommagé ou défectueux, si son boîtier est fissuré, cassé (vous pouvez voir l'intérieur de la Structure) ou si des fissures sont présentes le long de la soudure.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez sprzęt. Évitez de porter des vêtements amples et des accessoires qui peuvent se coincer dans l'équipement et limiter ou empêcher les mouvements.
- Faites des exercices d'échauffement avant wykorzystania.
- Ne touchez PAS le vérin hydraulique wisiorek que vous faites des ćwiczenia. Si le vérin est utilisé wisiorek 20 minut w trybie ciągłym, il peut surchauffer. Si tel est le cas, veuillez le laisser refroidir avant de le réutiliser.
- Avant d'utiliser cet équipement, toutes les personnes suivantes doivent konsultant un médecin :
 - Personnes souffrant de maux de dos et présentant des bólgosławieństwa antérieures aux jambes, à la poitrine, au bassin et au cou.
 - Personnes ressentant un engourdissement dans les jambes, le bassin, le cou et les bras (en raison d'une hernie discale intervertébrale, d'un déplacement des vertèbres, de spondylose cervicale et d'autres patologie).
 - Personnes souffrant d'arthrite, de rhumatismes et de dna moczanowa.
 - Personnes souffrant d'ostéoporose.
 - Personnes présentant des maladies du système cardiovasculaire (maladie cardiaque, système vasculaire, nadciśnienie itp.)
 - Personnes souffrant de maladies respiratoires.
 - Personnes utilisant des moyens artificiels de maintenir une fréquence cardiaque, tels que des implants médicaux et des dispositifs électroniques médicaux in vivo.

Personnes obecný des tumeurs malignes.

Personnes obecný une zakrzepica žylů ou un anévrisme grob, des tumeurs veineuses aiguës et d'autres kłopoty du système vasculaire avec různorodné infekce skórné i d'autres choroby.

Personnes souffrant de kłopoty cognitifs dus à de Graves Problèmes de santé, Circuit Périphérique Causée par le Diabète itp. Personnes Présentant des Lésions

Cutanées.

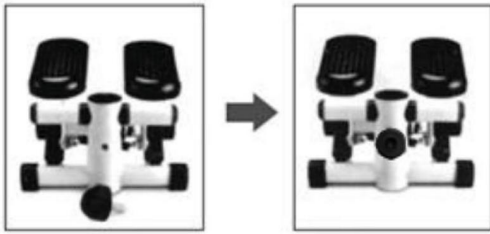
Personnes souffrant d'une forte fièvre (plus de 38 degrés) causée par une maladie.

Personnes souffrant de maladies du dos et de la colonne kręgi.

Femmes enceintes ou vraisemblablement enceintes et femmes pendant leurs règles.

Wykorzystanie à des fins de réadaptation.

4 INSTALACJA



Obraz 1

La molette de réglage, située sur la tige avant du stepper, permet de modifier la hauteur de levée des pédales.

Comme indiqué dans l'image 1, retirez la molette de réglage, réglez l'emplacement du trou à la bonne position et insérez à nouveau la molette.

Le degré de serrage de la molette permet de contrôler la hauteur des pédales. Une levée haute exige un wysiłku plus ważny wisiorek les ćwiczeń, tandis qu'une levée basse requiert un wysiłku inférieur. Veuillez régler la molette en fonction de la position qui vous convient.

Conformément à l'image 2, załącznik les mousquetons de l'extenseur dans les trous en metal situés sur la partie supérieure du cadre de support :



Obraz 2

Le stepper est à present complètement installé.



5 AFFICHAGE ÉLECTRONIQUE

Instrukcje du compteur électronique



En mode automatique, l'afficheur alterne entre les valeurs suivantes :

REP – nombre de pas par minute

TRYB – wskaźniki przejść

COUNT – maksymalnie 9999 pasków wiszących w kursach

CZAS – temps passé (durée de l'entraînement) / Max: 99:59

CAL – liczba kalorii brulées par entraînement / Max: 9999

L'affichage est activé en appuyant sur le bouton rouge ou en marchant d'une pédale à l'autre. Les wskaźniki ci-dessus seront affichés visioerek tout l'entraînement, ainsi que les paazy entre les exercices en cas d'arrêt visioerek moins de 4 minuty. Après 4 minuty d'inactivité, l'affichage s'éteint automatiquement.

Lorsque l'écran est allumé, il affiche toujours un wskaźnik du nombre de pas Effectués par entraînement et l'une des fonctions – temps, nombre de kilocal brulées par entraînement ou nombre de pas Effectués w 1 minucie.

Pour basculer entre les 3 dernières fonctions, appuyez sur le bouton rouge jusqu'à ce que la flèche soit en face du symbole souhaité. Si vous voulez que ces wskaźniki soient affichés en alternance, utilisez le bouton rouge pour placer la flèche devant l'icône «SCAN» i ils Beginront à zmieniacz w trybie automatycznym.

Si vous maintenez le bouton enfoncé visioerek 3 sekundy, toutes les valeurs seront réinitialisées et le compte à rebours Beginra.

6 INSTRUKCJI

Commencer l'entraînement

Ważny ! Mettez l'équipement sur une solide powierzchni, płaszczyzny i poziome. Pour éviter d'endommager le sol visioerek un przedłużenie użytkowania, il est recommandé de le placer sur un tapis caoutchouté spécial ou en feutre, ou un tissu antidérapant gęsty.

Pour une position plus stable et sécurisée de vos pieds sur les pédales, tout en obtenant un effet de masaż grâce à leur powierzchni gafrée, vous pouvez faire de l'exercice pieds nus.

ÉTAPE 1: Tenez-vous debout sur le sol, depuis la face arrière du stepper, placez votre pied gauche sur la pédale gauche et poussez complètement jusqu'à ce qu'elle atteigne la position la plus basse możliwa.

ÉTAPE 2: Placez votre pied droit sur la pédale droite.

ÉTAPE 3: Commencez lentement l'exercice et trouvez progressivement votre propre cadence

komfort. ÉTAPE 4: Pour un entraînement plus intensif, prenez les bandes de résistance et, en même temps que les mouvements de vos jambes, Beginz à plier les coudes vers l'avant ou sur les côtés, en fonction des muscles que vous voulez solliciter.

Pour augmenter encore plus l'intensité, vous pouvez également développer les bras sans plier les coudes, devant vous ou en les déplaçant derrière vous.

L'exercice avec les bandes de résistance peut être effectué de manière synchronisée avec les deux mains ou en alternance.

Instrukcje dla krownych au vérin hydraulique

1. Lorsque vous faites de l'exercice lentement, la résistance des tloki à l'intérieur des vérins
jest to zawodne.

2. Lorsque vous Beginz à accélérer, la résistance des tloki s'accroît.

Les vérins hydrauliques s'échauffent au okolo 20 minut intensywnego działania. NE les touchez PAS tant qu'ils n'ont pas refroidi complètement.

Reklama! Des conséquences néfastes pour la santé peuvent découler d'un entraînement niepoprawny ou nadmiar.

Reklama! La longueur d'étirement maximale est limitée, ne dépassez pas la longueur autorisée (1,2 m).

Reklama! Maintenez l'extenseur à l'écart du rayonnement solaire.

Uwaga ! wisiorek un entraînement, s'il est nécessaire de régler la résistance des pédales, zejść d'abord de l'appareil, puis réglez la poignée de Charge : dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la słabszy.

Częstotliwość ćwiczeń

Il est recommandé de faire de l'exercice au moins tous les deux jours. Début, vous pouvez faire de l'exercice 5 minutes par jour, puis ajouter progressivement 5 minutes plus, jusqu'à atteindre une durée d'entraînement de 30 minutes par jour.

Cela peut également constituer une méthode efficace pour diviser la durée d'entraînement totale en 3 à 5 séances wisiorek la journée. Essayez de ne pas faire de longues pauses wisiorek vos entraînements afin que vos entraînements deviennent une habitude. Cela vous permettra d'obtenir de bons résultats progressivement et sans vous épuiser.

Ne vous épuisez pas et entraînez-vous dans la mesure de vos forces et de vos capacités. Étirez-vous avant et après l'exercice pour vous protéger contre les blessures et les entorses, pour récupérer après l'entraînement et pour réduire les douleurs musculaires.



7 INSTALACJA/WYMIANA DE LA PILE

Pour remplacer la pile, suivez les étapes ci-dessous:

1. Saisissez l'écran en plastique autour des bords avec vos doigts et tirez-le vers vous. Si l'effort appliqué n'est pas suffisant, soulevez délicatement l'un des bords de l'écran avec un objet non pointu approprié (par exemple un tournevis plat) jusqu'à ce que l'écran rozpocząć à sortir de l'emplacement.
2. Une fois que l'écran rozpocząć à se séparer librement du cadre de l'appareil, retournez-le.
Reklama: ne tirez pas l'écran trop loin, car des fils du microcircuit se trouvent sur la face arrière et, s'ils sont manipulés sans soin, ils peuvent se détacher.
3. Sur le panneau de contrôle, retirez délicatement la pile 1,5 V AG4 de son compartiment et remplacez-la par une pile neuve (les piles de rechange ne sont pas incluses dans la livraison).
4. Remettez l'écran jusqu'à ce qu'il affleure avec les bords du cadre métallique et qu'il n'y ait aucun espace entre eux.
5. La pile doit être insérée en respectant la polarité;

Si l'équipement doit être rangé sans être utilisé wisiorek une durée prolongée, la pile doit être retirée.

8 ENTRETIEN

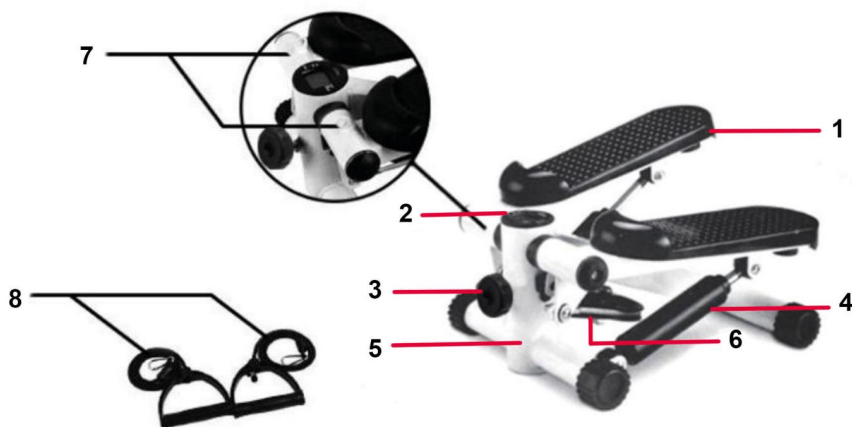
1. Essayez le cadre et les pédales du stepper avec un chiffon humide après chaque pouzienie.
 - N'utilisez pas de papier pour nettoyer les powierzchnie;
 - N'utilisez pas d'ammoniaque ou de Solutions acides;
 - N'utilisez pas de matériaux abrasifs;
 - Des produits de nettoyage peuvent être utilisés unikalność sur la Surface extérieure du silnik krokowy ;
 - Utilisez un chiffon doux.
2. En cas d'entraînement quotidien, il convient de vérifier l'équipement tous les 7 jours et, si nécessaire, de serrer tous les éléments de fixation principaux.
3. Pour éviter les grancements, lubrifiez les pièces mobiles du stepper avec une huile technika spéciale tous les 3 mois.
4. Remplacez immédiatement les composants défectueux et maintenez l'équipement hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé;
Faites particulièrement uwaga aux composants les plus podatne de s'user, comme les points de raccordement, les cordes itp.



Le symbole figurant ci-dessus et sur le produit indique que ce détecteur est un appareil électrique ou électronique. À ce titre, il ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères ou les déchets commerciaux lorsqu'il a atteint sa fin de vie utile.

Dyrektiva WEEE (odpady sprzętu elektrycznego i elektronicznego, Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques) a été mise en place pour permettre de recycler ce type de produits avec le minimum d'impact sur l'environnement, gérer les éventuelles substancji niebezpiecznych i ne pas augmenter le Volume de déchets mis en rozładować. Podziel się komentarzem mettre au rebut vos équipements électriques ou électroniques, skontaktuj się z les autorités locales compétentes.

c 1 STRUKTURA PRODUKTU



ONDERDELENLIJST		
NR	NAAM	AANTAL
1	Pedaal	2
2	Wyświetlacz	1
3	Belastingregelaar	1
4	Cylinder hydrauliczny	2
5	Steunframe	1
6	Kabel	1
7	Bevestiging voor verlengstuk	2
8	verlengstuk	2

2 SPECYFIKACJE

- Model: 871125247442
- De afmetingen van de apparatuur:
 - Długość: 37,5 cm
 - Szerokość: 28,5 cm
 - Wysokość: 17,2 cm
 - Długość przedłużenia: 70 cm
 - Rozmiar pedału: 10 x 32 cm
- Materiał: Ijzer / Kunststoff / Thermoplastisch / Guma
- Max. Laad gewicht: 100 kg
- Netto / Bruto Gewicht: 5,8 kg / 6 kg
- Typ Verlengstuk: DIN 32935-A
- Maks. Wysokość półki: 120 cm
- Maks. prześwit: 36 N
- Batterij: LR44

3 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

Bewaar deze handleiding op een veilige plaats, zodat u deze gemakkelijk kunt raadplegen.

- Het is belangrijk dat u deze handleiding volledig drzwileest alvorens de apparatuur te monteren en te gebruiken.
- Maksymalne obciążenie Het gebruikersgewicht wynosi 100 kg
- Voordat u met een Trainingsprogramma Beginn, moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u medische of lihamelijke aandoeningen hebt die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen, of die u verhinderen de apparatuur naar behoren te gebruiken.

Als u ongemak ondervindt, zoals ademhalingsmoeilijkheden, hartritmestoornissen, kortademigheid, duizeligheid of andere symptomen, stop dan onmiddellijk met de oefening en vraag advies aan uw arts voordat u de oefening voortzet.

- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de apparatuur.
De uitrusting is uitsluitend bedoeld voor gebruik drzwi volwassenen.

Kinderen Mogen de apparatuur alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.

- De aparatuur is uitsluitend bestemd voor gebruik binnenshuis.
- Plaats het apparaat niet op een plaats waar het wordt blootgesteld aan direct zonlicht, hoge temperatuur of overmatige luchtvochtigheid.
- Plaats de apparatuur nie op een gladde of vochtige ondergrond, want dan bestaat het gevaar dat men uitglijdt, wat weer verwondingen kan veroorzaken.
- Plaats het apparaat nie op nauwe plaatsen waar het een obstakel kan worden dat een gemakkelijke toegang verhindert.
- Gebruik de apparatuur op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende bedekking voor uw vloer of tapijt.
- Om de veiligheid te waarborgen, moet de apparatuur rondom dziesięć minut 0,6 metra vrije ruimte hebben.



- Controleer voor gebruik of de bouten en moeren poszedł rozległyten.
- Niet gebruiken indien het beschadigd wady jest; de behuizing to gebarsten, gebroken (kunt u de structuur van binnen zien), of er zijn barsten langs de lasnaad.
- Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van de apparatuur.
Vermijd het dragen van losse kleding en accessoires die in de apparatuur kunnen blijven haken of die de beweging kunnen beperken of verhinderen.
- Doe rozgrzewka oefeningen voor gebruik.
- Cylinder Raak de hydraulische NIET aan terwijl u oefeningen doet. Als de cilinder tot 20 minut continu wordt gebruikt, kan hij oververhit raken. Als dit gebeurt, gebruik het dan pas weer als het afgekoeld is.
- Alvorens deze apparatuur te gebruiken, dient u een arts te raadplegen:

Mensen met rugpijn en eerdere verwondingen aan de benen, borst, bekken i nek. Mensen spotkał gevoelloosheid in de benen, het bekken, de nek en de armen (ten gevolge van hernia tussenwervelschijven, verschuiving van de wervels, szyjny kręgosłup, en andere ziekten).

Mensen spotkał zapalenie stawów, reuma, en jicht.

Mensen spotkał się z osteoporozą.

Mensen met hart-en vaatziekten (hartaandoeningen, vaatstelsel, hoge bloeddruk, enz.)

Mensen met aandoeningen aan de luchtwegen.

Mensen die kunstmatige middelen gebruiken om hun hartslag op peil te houden, zoals medische implantaten en in vivo medische elektronische apparaten.

Mensen spotkał kwaadaardige guzen.

Mensen spotkał się z zakrzepicą tętniaka Ernstiga, ostry veneuze guzen en andere aandoeningen van het vaatstelsel spotkał się z różnymi huidinfecties en andere ziekten.

Mensen met cognitieve stoornissen als gevolg van ernstige medische aandoeningen, perifere bloedsomloop drzwi diabetyk, enz. Mensen spotkał huidlaesies.

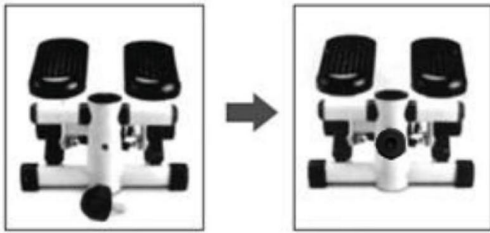
Mensen met hoge koorts (meer dan 38 graden) als gevolg van een ziekte.

Mensen met rugen wervelkolomaandoeningen.

Zwangere vrouwen, vermoedelijk zwangere vrouwen, pl vrouwen tijdens de menstruatie.

Bij gebruik voor revalidatiedoeleinden.

4 INSTALACJA



Obraz 1

De stelknop bevindt zich op de voorste steel van de steppenmachine en maakt het mogelijk de stijghoogte van de pedalen te wijzigen.

Zoals afbeelding 1 laat zien, neemt u de stelknop eruit, stelt u de plaats van de gaten in op de juiste positie en steekt u de knop er weer in.

Met de mate van strakheid van de knop kan de pedaalhoogte worden geregeld. Hoog rijden vereist een grotere inspanning tijdens de oefeningen, terwijl laag rijden een kleinere inspanning vereist. Stel de knop in op de stand die voor u geschikt is.

Overeenkomstig afbeelding 2, bevestig de verlengstukkarabiners in de metalen gaten die zich op het bovenste deel van het steunframe bevinden:



Obraz 2

Stepper jest nu volledig geïnstalleerd.



5 WYŚWIETLACZ ELEKTRONICZNY

Instrukcje elektronicznego miernika



In de automatische modus, wisselt het display tussen de volgende waarden:

REP - het aantal stappen na minutę

TRYB - wskaźnik schakelen tussen

LICZBA - maksymalnie wynosi 9999 treningów stappen tijdens de huidige

CZAS - tijd (czas trwania treningu) / Maks.: 99:59 *

CAL - maksymalna ilość kalorii na treningu / Max: 9999

Het display wordt geactiveerd door de rode knop in te drukken of Door van het ene pedaal op het andere over te stappen. De bovenstaande Indicatoren Worden tijdens de gehele szkolenie weergegeven, Evenals pauzes tussen de oefeningen wanneer u minder dan 4 minuten stilstaat. Na 4 minuty zonder activiteit wordt het display automatisch uitgeschakeld.

Wanneer het scherm is ingeschakeld, toon het altijd een wskaźnik van het aantal genomen stappen na training en een van de functies - tijd, het aantal verbrande kilocalën na training, het aantal genomen stappen w 1 minutę.

Om te schakelen tussen de laatste 3 functies, drukt u op de rode knop totdat de pijl voor het gewenste symbol staat. Indien u wens dat deze wskaźników afwisselend worden weergegeven, gebruikt u de rode knop om de pijl tegenover het "SCAN" -ikona te plaatsen, en zij zullen Beginnen te veranderen w trybie automatycznym.

Als u de toets 3 seconden lang ingedrukt houdt, worden alle waarden gereset en Begint het aftellen opnieuw.

6 INSTRUKCJI

Rozpocznij szkolenie

Belangrijk! Zet de apparatuur op een stevige, vlakke ondergrond. Om beschadiging van de vloer bij langdurig gebruik van de apparatuur te voorkomen, verdient het aanbeveling deze op een speciale mat van guma of vilt of op een zware antislipdoek te plaatsen.

Voor een stabielere en stevigere positie van uw voeten op de pedalen, en om een efekt masażu te verkrijgen dankzij het reliëfoppervlak, kunt u trainen op blote voeten.

STAP 1: Ga op de vloer staan aan de achterkant van de stepper, plaats uw linkervoet op het linkerpedaal en druk het pedaal helemaal in totdat het de laagst mogelijke stand bereikt.

KROK 2: Plaats uw rechtersoet op het rechterpedaal.

KROK 3: Rozpocznij trening w langzaam tempo en voer geleidelijk uw eigen Comfortabele Loopritme

in. KROK 4: Przejdź intensywny trening bez konieczności de weerstandsbanden en Begint u, gelijktijdig met de bewegingen van uw benen, uw ellebogen naar voren of naar opzij te buigen, afhankelijk van de spieren die u moet gebruiken. Om de intensiteit nog meer te verhogen, kunt u ook uw armen omhoog brengen zonder uw ellebogen te buigen, hetzij voor u, hetzij achter u.

Oefeningen met weerstandsbanden kunnen zowel synchroon met twee handen, als afwisselend worden uitgevoerd.

Instrukcje hydrauliczne cylinder

1. Als u langzaam oefent, is de weerstand van de zuigers in de cilinders zwak.
2. Als je het tempo opvoert, neemt de weerstand van de zuigers toe.

Cylindry hydrauliczne oznaczają ciepły, 20-minutowy intensywny trening. Raak ze NIET aan tot ze volledig afgekoeld zijn.

Waarschuwing! Gezondheidsletsels kunnen het gevolg zijn van onjuiste training overmatige.

Waarschuwing! De maximale rek lengte is beperkt, overschrijd de toegestane lengte (1,2 m) niet.

Waarschuwing! Houd het verlengstuk uit de buurt van de zonnestralen.

Opgelet! Als het tijdens een Training nodig wordt de weerstand van de pedalen aan te passen, stapt u eerst uit het apparaat en stelt u pas daarna de bestandingshandgreep bij: met de klok mee om de weerstand te verhogen en tegen de klok in om hem te verlagen.

Oefenfrequentie

Aanbevolen wordt om minstens om de dag te sporten. In het Begin kunt u 5 minut na dzień trainen, en dan geleidelijk nog eens 5 minut, łącznie szkoleniasduur van 30 minut na dzień bereikt. Het kan ook een efektywne metoda zijn om de totale Trainingstijd op te splitsen w 3-5 setach gedurende de dag. Probeer geen lange pauzes in te lassen in uw Trainingen, zodat uw Trainingen een gewoonte worden. Dit zal helpen om vlot en zonder overbestanding goede wynikaten te bereiken. Overbelast uzelf niet en train naar de mate van uw kracht en mogelijkheden. Stretch voor en na het sporten om uzelf te helpen beschermen tegen blessures en verstuikingen, en ook voor herstel na de Training, en om spierpijn te verminderen.



7 INSTALEREN/VERVANGEN VAN DE BATTERIJ

Volg de onderstaande stappen om de baterii te vervangen:

1. Pak het plastik scherm rond de randen rozległy met uw vingers en trek het naar u toe. Al de uitgeoefende kracht niet voldoende is, pak dan voorzichtig een van de randen van het display op met een geschikt, niet scherp voorwerp (bijvoorbeeld een platte schroevendraaier) totdat het display uit de gleuf Begint te komen.
2. Nadat het display loskomt van het rama van de machine, draait u het ondersteboven.
Waarschuwing: trek niet te ver aan het display, want er zitten microschakeldraden aan de achterkant, en bij onvoorzichtige behandeling kunnen die losraken.
3. Verwijder op het leespaneel voorzichtig de 1,5 V AG4 Batterij uit de houder en vervang deze drzwi een nieuwe (reservebatterijen zijn niet inbegrepen in delevingsset).
4. Plaats het display terug totdat het gelijk ligt met de randen van het metalen rama en er geen spleten meer tussen zitten.
5. De Batterij moet met de juiste polariteit worden geplaatst;

Als de apparatuur voor lange tijd ongebruikt wordt opgeborgen, moet de Batterij Worden Verwijderd.

8 VERZORGING EN ONDERHOUD

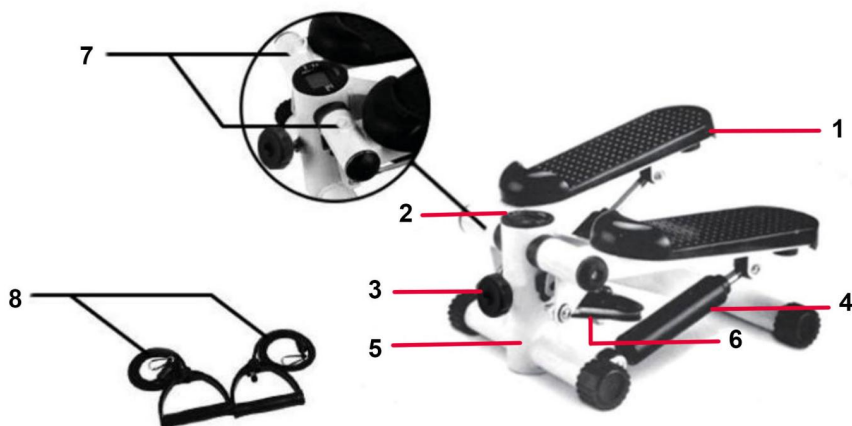
1. Veeg het rama en de pedałowania van de stepper na elke treningu af met een vochtige doek.
 - Gebruik geen papier voor het reinigen van oppervlakken;
 - Gebruik geen amoniak z zure oplossingen;
 - Gebruik geen schuurmiddelen;
 - Alleen op het buitenoppervlak van de stepper is het toegestaan reinigingsmiddelen te gebruiken;
 - Gebruik een zachte doek.
2. Tijdens de dagelijkse Training moet de uitrusting om de 7 dagen worden gecontroleerd en indyjski nodig moeten alle belangrijke bevestigingsmiddelen worden aangedraaid.
3. Om piepen te voorkomen, smeer de bewegende delen van de stepper om de 3 maanden met speciale technische olie.
4. Vervang defekte onderdelen onmiddellijk en gebruik de apparatuur niet totdat deze gerepareerd jest;
Niech vooral op de onderdelen die het gevoeligst zijn voor slijtage, zoals verbindingspunten, touwen, enz.



Het bovenstaande symbol, dat ook on the produkt staat afgebeeld, betekent dat het produkt is geclassificeerd als elektrische of elektronische apparatuur en aan het einde van de levensduur niet met het gewone huishoudelijke of bedrijfsafval mag worden weggegooid.

De richtlijn Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA) is ingevoerd omproducten te recyclen met de beste beschikbare terugwinnings- en recyclingtechnieken om de Impact op het środowisko zoveel mogelijk te beperken, gevaarlijke stoffen veilig te verwerken en groeiende stortplaatsen te voorkomen. Neem contact op met de plaatselijke autoriteiten voor informatie over de fixe afvoer van elektrische of elektronische apparatuur.

E 1 STRUTTURA DEL PRODOTTO



ELENCO DEI COMPONENTI

N. NOME	ILOŚĆ
1 Pedal	2
2 Wyświetlacz	1
3 Regolatore di carico	1
4 Cilindro idraulico	2
5 Telaio di supporto	1
6 Cavo	1
7 Aggancio per elastici	2
8 Elastyczny	2

2 SPECYFICZNE

- Model: 871125247442
- Dimensioni dell'attrezzo:
 - Długość: 37,5 cm
 - Szerokość: 28,5 cm
 - Wysokość: 17,2 cm
 - Lunghezza elastici: 70 cm
 - Wymiary pedałów: 10 x 32 cm
- Materiały: żelazo, tworzywa sztuczne, tworzywa termoplastyczne i guma
- Peso Massimo Supportato: 100 kg
- Peso netto/lordo: 5,8 kg/6 kg
- Tipo di Elastici: DIN 32935-A
- Możliwość rozciągnięcia Massima: 120 cm
- Massima forza di trazione: 36 N
- Bateria: LR44

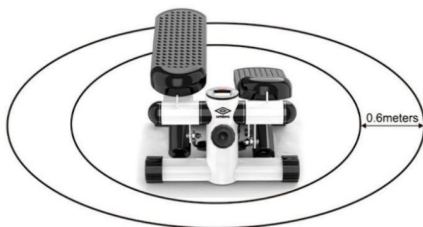
3 WAŻNE INFORMACJE SULLA SICUREZZA

Conservare questo manuale in un luogo facilmente accessibile, in modo da poterlo Consultare in caso di necessità.

- Prima di assemblare e utilizzare l'attrezzo, è valide
czytaj wszystkie informacje, które znajdziesz w obecnym podręczniku.
- Lo stepper non deve essere usato da persone di peso superbe ai 100 kg.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di fitness si consiglia di rivolgersi al proprio medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la propria salute e sicurezza o impedire l'utilizzo corretto dell'attrezzo.

Se si dovessero avvertire zakłócenia pochodzą trudności respiratoria, arytmia, respiro corto, zawroty głowy lub altri sintomi, interrompere immediatamente l'allenamento e rivolgersi al proprio medico prima di continuare.

- Tenere Bambini e Animali lontano dall'attrezzo. L'attrezzo jest progettato do wykorzystania solo przez osobę dorosłą.
I bambini possono utilizzare l'attrezzo solo sotto la supervisione dla dorosłych.
- L'attrezzo è destinato esclusivamente all'uso in ambienti interni.
- Non esporre l'attrezzo alla luce solare diretta, temperatura podnosząca oa umidità eccessiva.
- Non posizionare l'attrezzo su una superficie scivolosa o umida poiché si rischia di cadere e farsi male.
- Brak pozycji atrezzo w luoghi stretti dove può ostruire l'accesso.
- Użyj l'attrezzo solo su una superficie piana e solida coperta con una protezione per pavimenti lub moquette.
- Per un uso in sicurezza, assicurarsi che attorno all'attrezzo ci siano almeno 0,6 metri di spazio libero.



- Prima di utilizzare l'attrezzo, controllare che tutti i bulloni ei

Dadi siano stati avvitati correttamente.

- Non utilizzare l'attrezzo se è danneggiato o difettoso, se è incrinato, rotto (è possibile vedere la struttura interna) o se sono presenti crepe lungo la saldatura.
- Indossare un abbigliamento adeguato all'attività sportiva každego volta che si usa l'attrezzo. Evitare di indossare abiti larghi e accessori che potrebbero rimanere impigliati nell'attrezzo o che potrebbero limitare o ostacolare i movimenti.
- Prima dell'uso, fare alcuni esercizi di riscaldamento.
- NON TOCCARE i cilindri idraulici durante l'allenamento. Dopo 20 minuti di utilizzo continuo, i cilindri possono surriscaldarsi.
Se questo accade, utilizzare di nuovo l'attrezzo dopo che si è raffreddato.
- Prima di usare questo attrezzo, è consigliabile che le persone interessate dalle seguenti patologie si rivolgano al proprio medico:

Persone con mal di schiena e precedenti infortuni a gambe, torace, bacino e collo. Persone che soffrono di intorpidimento alle gambe, al bacino, al collo e alle braccia (a causa di ernia del disco intervertebrale, spostamento delle vertebre, spondilosi cervicale e altre patologie).

Persone che soffrono di artrite, reumatismi e must.

Persone che soffrono di osteoporosi.

Persone con malattie del sistema cardiovascolare (disturbi hearti e vascolari, ipertensione, itp.)

Persone con problemi respiratori.

Persone che utilizzano strumenti Artificiali di mantenimento della frequenza hearta, come protesi e dispositivi elettronici medici.

Persone affette da guzi maligni.

Persone con trombosi venosa lub aneurisma grob, guzi venosi acuti e altri zakłócenia del sistema vascolare con varie infezioni della pelle e altre malattie.

Persone con deterioramento cognitivo dovuto a gravi condizioni mediche, problemi di circolazione periferica causati dal diabete, itp.

Persone con lesioni skinanee.

Persone con una temperatura corporea superiore ai 38 gradi dovuta a una malattia.

Persone con problemi alla schiena e alla spina dorsale.

Donne in gravidanza accertata o sospetta e con mestruazioni.

Se si utilizza l'attrezzo per scopi riabilitativi.

4 INSTALACJA

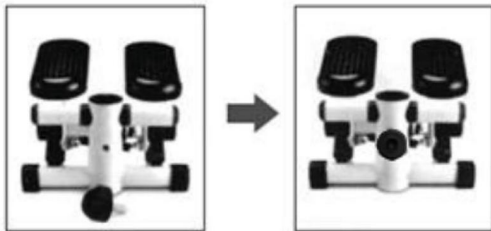


Figura 1

La manopola di regolazione sul telaio anteriore dello stepper zgodził się na modyfikację l'altezza dei pedali.

Przyjdź mostrato nella figura 1, la manopola di regolazione si trova sul telaio anteriore dello stepper i zgoda na modyfikację l'altezza dei pedali.

È possibile controllare l'altezza dei pedali stringendo o allentando la manopola. Maggiore è l'altezza dei pedali, più sforzo sarà richiesto durante gli esercizi; minore è l'altezza, meno sforzo sarà richiesto. Regolare la manopola sulla posizione più adatta alle proprie esigenze.

Przyjdź mostrato nella figura 2, agganciare i moschettoni degli Elastici ai fori Metallici nella parte Superiore del Telaio di supporto:



Figura 2

Lo stepper è ora installato.



5 WYŚWIETLACZ ELEKTRONICZNY

Contatore elettronico - Istruzioni



W trybie automatycznym, sul display si alternano i seguenti valori:

REP: indica il numero di passi al minuto

MODE: alternatywna tra i parametry

COUNT: il numero Massimo di Passi è 9999 Durante la sessione di allenamento attuale

CZAS: czas trwania dell'allenamento/Max: 99:59

CAL: liczba zużytych kalorii* na cały dzień/Maks.: 9999

Il display si attiva premendo il pulsante rosso o spostandosi da un pedale all'altro. I parametry riportati sopra Vengono Visualizzati per tutta la durata dell'allenamento e durante le pause tra un allenamento e l'altro non Superiori w 4 minuty. Dopo 4 minuty di inattività, il display si spegne Automaticamente.

Quando si accende lo schermo, Vengono sempre mostrate le informazioni del numero di passi dell'ultimo allenamento e una delle funzioni: durata, numero di chilocaloria consumate per allenamento o numero di passi al minuto.

Przekaż najnowsze 3 funkcje, pierwsze pulsujące rosso finché la freccia non si trova in corrispondenza del simbolo desiderato. Aby wizualizować te parametry w trybie alternatywnym, użyj pulsante rosso do impostare la freccia su „SCAN”: i parametry inizieranno a cambiare w trybie automatycznym.

Tenendo premuto il pulsante na 3 sekundy, tutti i valori vengono azzerati e il conto alla rovescia ricomincia.

6 INSTRUKCJI

Inizio dell'allenamento

Ważne! Posizionare l'attrezzo su una superficie stabile e piana. Se si usa l'attrezzo per un lungo periodo di tempo, si consiglia di appoggiarlo su un apposito tappetino in gomma o di odzuwalne o su un telo spesso antiscivolo per evitare di danneggiare il pavimento.

Aby uzyskać większą stabilność i wydajność, możesz skorzystać z funkcji stepper na piedi nudi.

- PASSO 1: in piedi, sul lato posteriore dello stepper,
appoggiare il piede sinistro sul pedale sinistro e spingere fino in fondo,
fino a raggiungere la posizione più bassa possibile.
- PASSO 2: mettere il piede destro sul pedale destro.

PASSO 3: iniziare l'allenamento con un ritmo lento, passando all'andatura desiderata w trybie stopniowym. PASSO

4: per un allenamento più intenso, prendere gli Elastici di Resistenza e, a tempo con i movimenti delle gambe, iniziare a piegare i gomiti in avanti o lateralmente, a seconda dei muscoli da utilizzare.

Per aumentare ulteriormente l'intensità, è anche possibile alzare le braccia senza piegare i gomiti, spostandole avanti lub indietro.

L'esercizio con gli Elastici di Resistenza può essere eseguito in modo sincrono o alternato.

Cilindri idraulici – Istruzioni

1. Quando ci si allena con un ritmo lento, la stressenza dei tloki all'interno dei cilindri è debole.
2. Quando il movimento diventa più vigoroso, la stressenza dei tloki aumenta.

I cilindri idraulici si riscaldano dopo 20 minuti di allenamento intenso. NON toccarli finché non si sono completamente raffreddati.

Awersja! Allenamenti sbagliati o eccessivi possono essere dannosi per la salute.

Awersja! La Lunghezza Massima di estensione è limitata, non superare la Lunghezza zgody (1,2 m).

Awersja! Tenere gli Elastici lontano dai raggi solari.

Uwaga! Se durante un allenamento è konieczne regulowanie oporu dei pedałów, scendere prima dallo stepper i solo dopo regulowanie l'apposita maniglia: girarla in senso orario per aumentare la stressenza e in senso antiorario per diminuirla.

Frequenza dell'allenamento

Si consiglia di allenarsi almeno a giorni alterni. Wszystko można rozpocząć w ciągu 5 minut w ciągu dnia, stopniowo zwiększać w ciągu 5 minut, a następnie dotrzeć w ciągu 30 minut przez cały dzień.

Un altro modo per allenarsi in modo efficace składa się z nel suddividere il tempo totale dell'allenamento w 3-5 sesjach durante l'arco della giornata. Per rendere l'allenamento un'abitudine, cercare di non far passare troppo tempo tra una sessione e l'altra. In questo modo si otterranno buoni risultati in modo easy e senza affaticamento.

Non sforzarsi eccessivamente e allenarsi as Secondando le proprie forze e capacità. Fare degli esercizi di stretching prima e dopo l'uso dello stepper per evitare infortuni e distorsioni, nonché per aiutare il recupero muscolare post allenamento e per ridurre l'indolenzimento muscolare.



7 INSTALACJA/SOSTITUZIONE DELLA BATERII

Per sostituire la Battery, attenersi alle seguenti istruzioni:

1. Con le dita, afferrare il display di Plastica per il bordo e tirarlo verso di sé. Se ciò non basta a rimuovere il display dal suo alloggiamento, sollevare delicatamente il bordo display con un oggetto adatto e non appuntito (ad esempio un cacciavite piatto).
2. Una volta che il display inizia a staccarsi dal corpo dello stepper, capovolgerlo. Avvertenza: non tirare eccessivamente il display, poiché sono presenti fili del microcircuito sul lato posteriore che, se maneggiati senza adeguata cautela, potrebbero staccarsi.
3. Dopo aver rimosso il display, estrarre con cautela la Battery AG4 da 1,5 V dalla cavità e sostituirla con una nuova (le Battery di ricambio non sono incluse con l'attrezzo).
4. Riposizionare il display fino a quando non è a filo con i bordi del telaio di metallo e completamente sigillato.
5. La Battery deve essere inserita con la polarità corretta.

Se l'attrezzo viene riposto e non viene utilizzato per un luncho periodo di tempo, la baterii deve essere rimossa.

8 CURA E MANUTENZIONE

1. Dopo allenamento, pulire il telaio ei pedali dello stepper con un panno umido.
 - Nieużywane panni di Carta per pulire le superfici.
 - Nie stosować amoniaku ani kwasu solnego.
 - Niewykorzystywane materiały ściernie.
 - Używanie detergentów jest zgodą solo na pulizia della superficie esterna.
 - Wykorzystaj panno morbido.
2. Se ci si allena quotidianamente, ogni 7 giorni è necessario controllare l'attrezzo e, se necessario, serrare tutti i bulloni e le viti basic.
3. Per evitare cigolii, lubrificare le parti mobili dello stepper con olio tecnico speciale ogni 3 mesi. 4. Sostituire immediatamente i Componenti difettosi e non utilizzare l'attrezzo fino a quando non viene riparato.

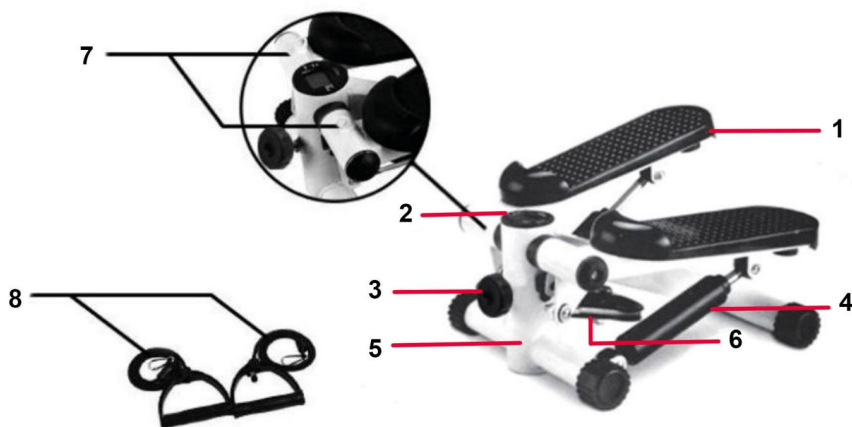
Prestare particolare attenzione ai Componenti più soggetti a usura, come giunzioni, funi, ecc.



Il simbolo di cui sopra e sul prodotto znaczące che il prodotto to klasyfikacja, która obejmuje urządzenia elektryczne i elektroniczne, a które nie są rozwijane smaltito z innymi urządzeniami krajowymi lub komercyjnymi alla fine della sua vita utile.

La direttiva RAEE (rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche) jest komunikatem w celu uzyskania efektu i prodotti utilizzando le migliori tecniche disponibili di recupero e riciclaggio per ridurre al minimo l'impatto sull'ambiente, trattare eventuali sostanze pericolose ed evitare l'aumento di disciche. Skontaktuj się z autorytatywami lokalnymi za pomocą informacji sul corretto smaltimento delle apparecchiature elettriche ed elettroniche.

F 1 STRUKTURA PRODUKTU



LISTA DE PIEZAS

LISTA DE PIEZAS		
Numero	referencyjny	CANTIDAD
1	Pedał	2
2	Pantalla	1
3	Regulador de carga	1
4	Cilindro hidráulico	2
5	Bastidor de soporte	1
6	Kabel	1
7	Montaje para extensor	2
8	prostownik	2

2 SPECYFIKACJE

- Model: 871125247442
- Dimensiones del equipo:
 - Długość: 37,5 cm
 - Długość ogona: 28,5 cm
 - Wysokość: 17,2 cm
 - Długość prostowników: 70 cm
 - Wymiary pedału: 10 × 32 cm
- Materiały: Hierro / Plástico / Termoplástico / Caucho
- Peso maks. de carga: 100 kg
- Peso neto / bruto: 5,8 kg / 6 kg
- Końcówka prostownika: DIN 32935-A
- Długość maks. możliwe przedłużenie: 120 cm
- Fuerza max. przedłużenie: 36 N
- Piła: LR44

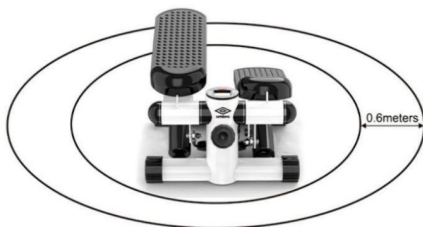
3 INFORMACJE WAŻNE DE SEGURIDAD

Zachowaj este podręcznik en un lugar seguro para poder Consultarlo con facilidad.

- Es valide leer todo el manual antes de montar y utilizar el družyna.
- El peso máximo del usuario es 100 kg
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios debe Consultar a su médico para saber si tiene alguna dolencia médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o que le impida utilizar el ekwipo de forma adecuada.

Si siente alguna molestia como diificultad respiratoria, arritmia, falta de aire, mareos u otros síntomas, deje de hacer el ejercicio de inmediato y Consulte a su médico para que le aconseje antes de continuar con el ejercicio.

- Mantenga alejados del equipo a los niños y las mascotas. El ekwipunek está diseñado para uso exclusivo de Adultos.
Los niños sólo pueden utilizar el ekwipo bajo la supervisión de un Adulto.
- El ekwipunek está diseñado exclusivamente para uso en interiores.
- No lo coloque en lugar donde esté expuesto a la luz solar directa, a altas temperaturas oa una humedad excesiva.
- No coloque el ekwipo sobre una superficie resbaladiza o húmeda, ya que esto crea riesgos de resbalones, lo que a su vez podría provocar leiones.
- No coloque el ekwipo en lugares estrechos donde pueda konwertirse en un obstáculo que impida el fácil acceso.
- Utilice el ekwipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada, con una cubiertaprotecta para el suelo o la alfombra.
- Para garantizar la seguridad, el ekwip debería contar con al menos 0,6 metra de espacio libre alrededor.



- Antes de utilizar el ekwipo, compruebe que las tuercas y los

tornillos están bien sujetos.

- No lo utilice si está dañado o defectuoso; el cuerpo está agrietado, roto (se puede ver la estructura interior) o hay grietas a lo largo de la Soladura.
- Lleve ropa adecuada mientras utiliza el ekwipo. Evite llevar ropa y accesorios sueltos que puedan quedar atrapados en el ekwipo o que puedan restringir o impedir el movimiento.
- Realice ejercicios de calentamiento antes del uso.
- NIE toque el cilindro hidráulico mientras realiza los ejercicios.
Si el cilindro se utiliza hasta 20 minutos de forma continuada, puede sobrecalentarse. Cuando esto ocurra, vuelva a utilizarlo después de que se haya enfriado.
- Antes de utilizar este ekwipo, las następujący personas deben consultar a un médico:

Personas con dolor de espalda y lesiones previas en las piernas, el pecho, la pelvis i el cuello. Personas que sientan entumecimiento en las piernas, miednica, cuello y brazos (debido a hernias de discos intervertebrales, desplazamiento de las vértebras, espondiloza szyjna i otras enfermedades).

Personas con artritis, reumatismo y gota.

Osoby przeciw osteoporozie.

Personas con enfermedades del sistema sercowo-naczyniowe
(kardiopatia, układ naczyniowy, nadciśnienie itp.)

Personas con enfermedades respiratorias.

Personas que utilizan medios Artificiales para mantener un ritmo cardíaco, como implantes médicos y dispositivos médicos electrónicos in vivo.

Osoby z nowotworami złośliwymi.

Personas con trombosis venosa o aneurisma grób,
guzes venosos agudos y otros trastornos del sistema naczyniowe con
Diversas infecciones cutáneas y otras enfermedades.

Personas con deterioro cognitivo debido a condiciones médicas groby,
circulación periférica causada por la diabetic itp. Personas con
leiones en la piel.

Personas con fiebre alta (más de 38 grados) causada por una enfermedad.

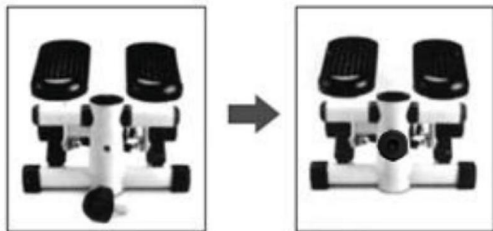
Personas con enfermedades de la espalda y la kolumny

kręgowy.

Mujeres embarazadas, que puedan estarlo y mujeres durante la menstruación.

Cuando se utiliza con fines de rehabilitación.

4 INSTALACIÓN



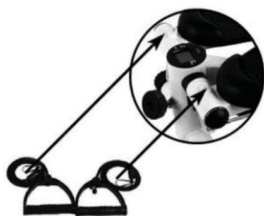
Obraz 1

El pomo de ajuste se encuentra en el vástago delantero del stepper y se puede cambiar la altura de subida de los pedales.

Como muestra la imagen 1, saque el pomo de ajuste, ajuste la ubicación del agujero a la posición Correcta e instale el pomo de nuevo.

El grado de apriete del pomo puede controlar la altura de los pedales. Una subida alta requiere un mayor esfuerzo durante los ejercicios, mientras que una subida baja requiere un menor esfuerzo. Ajuste el pomo según la posición que le convenga.

De acuerdo con la imagen 2, fije los mosquetones del extensor en los orificios de metal ubicados en la parte Superior del bastidor de soporte:



Obraz 2

Ten stepper jest całkowicie zainstalowany.



5 PANTALLA ELECTRÓNICA

Instrukcje medidor electro



En modo automático, la pantalla alterna entre los następujący valores:

REP: el número de escalones por minuto

TRYB (MODO): pozwala na wyświetlanie wszystkich wskaźników

LICZBA (RECuento): el máximo son 9999 escalones durante el entrenamiento aktualne

CZAS (TIEMPO): tiempo (duración del entrenamiento) / Máximo: 99:59

CAL: el número de calorías quemadas* por entrenamiento / Máximo: 9999

La pantalla se activa pulsando el botón rojo o pasando de un pedał a otro. Los indicadores anteriores se mostrarán durante todo el entrenamiento, así como las pausas entre ejercicios cuando se detenga durante menos de 4 minutos. Przez 4 minuty nieaktywności, la pantalla se apagará automáticamente.

Cuando la pantalla se enciende, siempre muestra un indicador del número de pasos dados por ejercicio y una de las funciones: el tiempo, el número de kilocalorías quemadas por ejercicio o el número de pasos dados en 1 minuto.

Para cambiar entre las tres últimas funciones, puls el botón rojo hasta que la flecha esté delante del símbolo deseado. Si desea que estos indicadores se muestren de forma alternativa, utilice el botón rojo para poner la flecha frente al icono "SCAN" y comenzarán a cambiar en modo automático.

Si mantiene pulsado el botón durante 3 segundos, todos los valores se reiniciarán y la cuenta atrás volverá a empezar.

6 INSTRUKCJI

Inicio del entrenamiento

¡Ważne! Coloque el ekwipo sobre una superficie sólida y plana. Para evitar daños en el suelo durante el uso prolongado del ekwipo, se recomienda colocarlo sobre una alfombra especial de goma o fieltro, o un paño tupido antideslizante.

Para una posición más estable y segura de los pies sobre los pedales, así como para obtener un efecto de masaje debido a su superficie en relief, puede entrenar descalzo.

PASO 1: Colóquese en el suelo junto al borde posterior del stepper, coloque el pie izquierdo sobre el pedał izquierdo y empuje hasta llegar a la posición más baja posible.

PASO 2: Coloque el pie derecho sobre el pedał derecho.

PASO 3: Comience el ejercicio a un ritmo lento y adopte poco

a poco su propio ritmo de zancada cómodo.

PASO 4: Para un entrenamiento más intenso, coja las bandas de stressencia y, al ritmo de los movimientos de las piernas, empiece a doblar los codos hacia delante o hacia los lados, según los músculos que tenga que utilizar.

Para aumentar aún más la intensidad, también puede levantar los brazos sin doblar los codos, ya sea por delante o por detrás.

El ejercicio con bandas de stressencia puede realizarse tanto de forma sincronizada con las dos manos, como de forma alternativa.

Instrucciones del cilindro hidráulico

1. Cuando se hace el ejercicio despacio, hay poca stressencia por parte de los tłoki dentro de los cindros.
2. Cuando se empieza a acelerar, aumenta la stressencia de los tłoki.

Los cilindros hidráulicos se calentarán después de 20 minutos de un entrenamiento intenso. NIE los toque hasta que se hayan enfriado por completo.

¡Reklama! Un entrenamiento niepoprawne o excesivo puede ser perjudicial para la salud.

¡Reklama! La longitud de estiramiento máxima es limitada, no exceda la longitud zezwolenieida (1,2 m).

¡Reklama! Mantenga el extensor alejado de la radiación solar.

Uwaga! Si durante un entrenamiento es necesario ajustar la stressencia de los pedales, bájese primero de la máquina y solo entonces ajuste la palanca de carga: en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la Resistanceencia y en el sentido contrario para reducirla.

Frecuencia de ejercicios

Se recomienda hacer ejercicio al menos cada dos días. Al principio, puede hacer ejercicio 5 minutos al día y luego añadir stopniowamente otros 5 minutos, hasta llegar a una duración del entrenamiento de 30 minutos al día.

También puede ser un método eficaz dividir el tiempo total de entrenamiento en 3-5 series durante el día. Procure no dejar pausas largas en los entrenamientos para que éstos se conviertan en un hábito. Esto ayudará a conseguir buenos resultados sin problemas y sin sobreesfuerzos.

No se esfuerce en exceso y entrene en la medida de sus fuerzas y capacidades. Estire antes y después del ejercicio para protegerse de lesiones y esguinces, así como para la recuperación posterior al entrenamiento, y para reducir el dolor muscular.



7 INSTALACIÓN/SUSTITUCIÓN DE LA PILA

Para sustituir la pila, siga los pasos que se indican a continuación:

1. Sujete la pantalla de plástico por los bordes con los dedos y tire de ella hacia usted. Si el esfuerzo aplicado no es suficiente, levante suavemente uno de los bordes de la pantalla con un objeto adecuado y no afilado (por ejemplo, un destornillador plano) hasta que la pantalla comience a salir de la ranura.
2. Una vez que la pantalla empiece a separarse libremente del marco de la máquina, póngala boca abajo. Reklama: brak opon demasiado de la pantalla, ya que en la parte tylnie kable siana de microcircuitos que, si se manipulan con descuido, pueden desprenderse.
3. En el panel de lectura, extraiga con cuidado la pila AG4 de 1,5 V del compartimento y sustitúyala por una nueva (las pilas de repuesto no van incluidas).
4. Vuelva a colocar la pantalla hasta que quede enrasada con los bordes del marco metálico y no queden huecos entre ellos.
5. La pila se debe Insertar con la polaridad Correcta.

Si el estar va a estar almacenado sin uso durante mucho tiempo, se debe retirar la pila.

8 CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Limpie el marco y los pedales del stepper con un paño húmedo después de cada entrenamiento.
 - Brak użycia papieru do czyszczenia powierzchni.
 - Brak użycia amoniaku ni rozwiązań kwasowych.
 - Brak materiałów ściernych.
 - Solo se pueden utilizar productos de limpieza en la superficie externa del escalón.
 - Utilice un paño suave.
2. Durante el entrenamiento diario, cada 7 días hay que revisar el equipo y, si es necesario, apretar todas las fijaciones principales.
3. Para evitar chirridos, lubrique las partes móviles del stepper con aceite técnico especial cada 3 meses.
4. Sustituya inmediatamente los componentes defectuosos y mantenga el equipo fuera de uso hasta su reparación.
Preste especial atención a los Componentes más susceptibles de desgastarse, como los puntos de conexión, las cuerdas, etc.



El símbolo anterior y en el producto indica que el producto está clasificado como equipamiento eléctrico y no se debe desechar con otros desechos domésticos o comerciales al final de su vida útil.

La Directiva de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE) se introduce para reciclar los Productos utilizando las mejores técnicas de recuperación y reciclaje para minimizar el Impacto sobre el medio ambiente, tratar las sustancias peligrosas y evitar el aumento de vertidos. Póngase en contacto con las autoridades locales para obtener información sobre la Correcta eliminación de equipamiento eléctrico o electrónico.