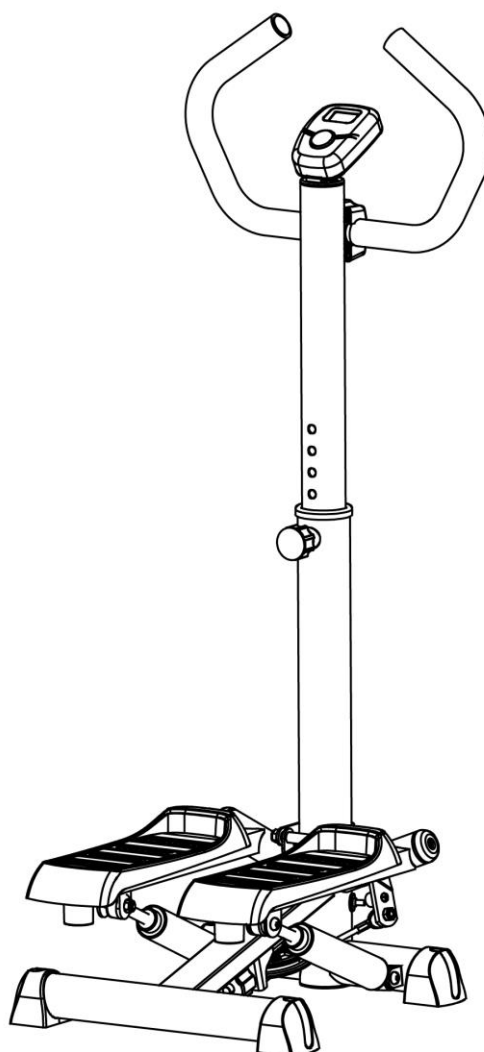




**STEPPER Z KOLUMNĄ**  
**STEPPER WITH HANDLEBAR**  
**STEPPER S DRŽADLEM**  
**S8004**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE**

## INSTRUKCJA\_UŻYTKOWANIA

### UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę. Kroki wykonywane są ze sobą powiązane.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń. Układ hamujący nie jest zależny od prędkości ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



**OSTRZEŻENIE:** PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

### DANE TECHNICZNE

Waga netto – 10 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 40\*43\*126cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

### KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

**UWAGA:** LINKI DO ĆWICZEŃ MOGĄ ZOSTAĆ NACIĄGNIĘTE MAKSYMALNIE NA DŁUGOŚĆ 185CM. PRZEKROCZENIE TEJ GRANICY GROZI ICH PĘKNIĘCIEM.

## USTAWIENIE WYSOKOŚCI UNOSZENIA SIĘ PEDAŁÓW.

Do zmiany wysokości unoszenia się pedałów służy pokrętko.

Obracając pokrętko zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zwiększamy wysokość unoszenia się pedałów.



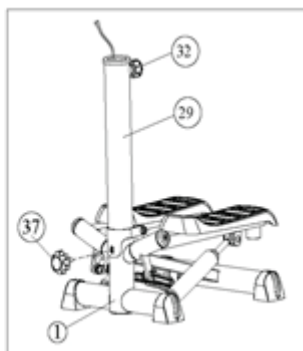
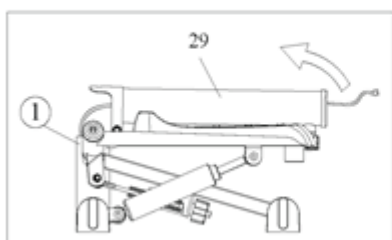
## LISTA CZĘŚCI

PART NO.	DESCRIPTION	QTY.	PART NO.	DESCRIPTION	QTY.
1	Podstawa	1	22	Śruba	4
2	Żaślepka	4	23	Żaślepka $\varnothing 38$	2
3	Osiłanka $\varnothing 60$	1	24	Śruba M8X20	2
4	Plastikowa tuleja	2	25	Cylinder hydrauliczny	2
5	Podpora lewej stopnicy	1	26	Śruba M8X40	4
6	Nylonowe łożysko	4	27	Gałka	1
7	Odbojnik	2	28	Czujnik	1
8	Śruba M8X25	2	29	Dolny słup	1
9	Podkładka M8	7	30	Śruba M8X80	1
10	Podkładka plastikowa M8	4	31	Plastikowe tuleje	1
11	Linka	1	32	Gałka	1
12	Rolka	1	33	Górny słup	1
13	Podpórka	1	34	Uchwyt	1
14	Śruba M10X40	1	35	Pianki na uchwyt	2
15	Nakrętka M8	6	36	Plastikowa osłona	2
16	Podkładka M10	1	37	Gałka	1
17	Nakrętka M10	1	38	Śruba M8X20	2

18	Podpora prawej stopnicy	1	39	Plastikowa osłona	1
19	Magnes	1	40	Osłona licznika	1
20	Śruba	1	41	Licznik	1
21	Stopnica	2			

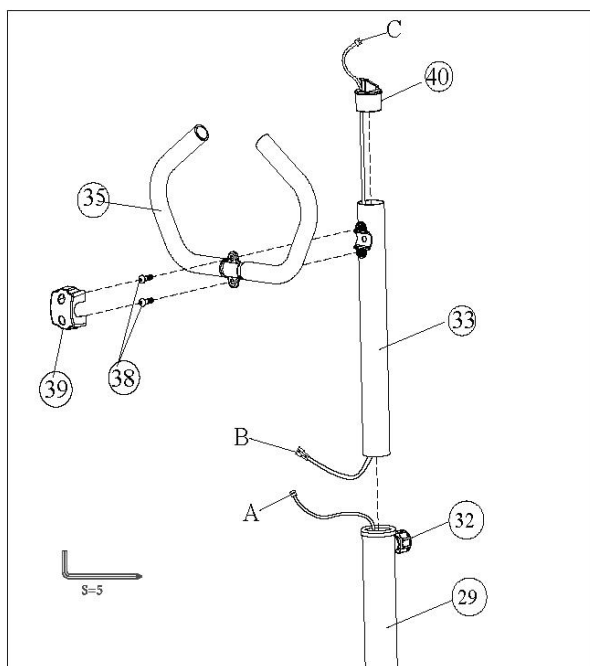
## **MONTAŻ**

### **Krok 1:**



Przełóż przewód przez  
dolną część słupa (29)  
Przykręć słup używając  
gałki (37)

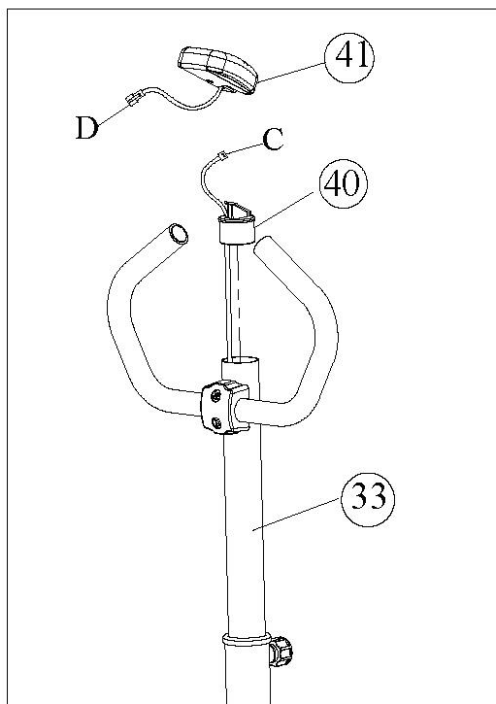
### **Krok 2:**



Połącz obie części kabla (A i B) . Połącz  
część górną (33) i dolną (29) przy pomocy  
gałki (32).

Przymocuj uchwyt (35) do górnej części  
słupa (33) przy pomocy śrub (38) i nałóż  
plastikową osłonę (39).

### Krok 3:



Przeciągnij kabel (C) przez osłonę (40).

Połącz ze sobą przewód (C i D), następnie umieść licznik (41) na osłonie (40).

## KOMPUTER

**BATERIA:** wymagana jedna bateria AAA. Baterię należy umieścić z tyłu komputera po uprzednim otwarciu pokrywy. Upewnij się, że bateria została włożona poprawnie.

UWAGA: Wyciągnięcie baterii spowoduje skasowanie wszystkich zapamiętanych wyników.

UWAGA: Jeśli wyświetlacz wskazuje niewłaściwe lub nieczytelne dane, należy wymienić baterie na nowe.

## SPECYFIKACJA

TIME (czas)..... 00:00 - 99:59 min

CALORIES(kalorie)..... 0 – 9999 KCAL

COUNT (licznik kroków)..... 0 - 9999

STRIDES/MIN (licznik kroków/min)..... 0 - 2000



### **PRZYCISKI GŁÓWNE**

**MODE:** Klawisz ten pozwala na wybór funkcji, która ma być wyświetlana na wyświetlaczu.

**RESET:** Klawisz ten kasuje wszystkie wyniki do 0.

### **OPERACJE:**

**1. AUTO ON/OFF** – system uruchamia się po naciśnięciu dowolnego klawisza lub po rozpoczęciu ćwiczenia; system wyłącza się automatycznie po około 4 minutach jeśli stepper nie jest używany, a żaden klawisz nie zostanie przyciśnięty.

**2. RESET** – urządzenie może zostać wyzerowane poprzez przytrzymaniu przycisku MODE przez 3 sekundy, lub podczas wymiany baterii.

### **FUNKCJE**

1. TIME – pokazuje całkowity czas ćwiczenia.

2. COUNT – zlicza całkowitą ilość kroków od momentu rozpoczęcia ćwiczenia.

3. CALORIE – wskazuje ilość spalonych podczas ćwiczenia kalorii.

4. STRIDES/MIN – pokazuje ilość wykonanych kroków na minutę.

5. SCAN – pokazuje po kolei wszystkie funkcje licznika.

## ZAKRES STOSOWANIA

Stepper jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Stepper wielofunkcyjny z kolumną S8004 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**

## INSTRUKCJA TRENINGU

## 1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczu mięśni i powodują lepszą pracę mięśni.



## 2. Wchodzenie na stepper

**Ważne:** Aby osiągnąć pełną równowagę oraz odpowiednią pozycję podczas ćwiczeń zaleca się, aby osoby ćwiczące pierwszy raz ustawiły urządzenie między framugami drzwi lub przy oparciu wysokiego krzesła. Trzymając się obu framug lub oparcia postaw jedną stopę na pedale i nadepnij tak, aby znalazł się on w pozycji dolnej. Następnie ułóż stopę na środku pedału i wejdź na stepper. Postaw drugą stopę na pedale i powoli zacznij wykonywać kroki. Ćwicz powoli aż nabierzesz wprawy i będziesz w stanie utrzymać równowagę.



### Krok 1:

Stań z tyłu stepera. Połóż lewą stopę na środku pedału i naciśnij w dół aż do oporu.



### Krok 2:

Umieść prawą stopę na środku prawego pedału.



### Krok 3:

Zacznij wykonywać powolne kroki aż przyzwyczaisz się do ruchów pedałów stepera. Aby dostosować opór pedałów odkręć gałkę i przesuń do nowej pozycji, następnie dokręć.

Uwaga: Celem ćwiczenia jest uzyskanie rytmicznych gładkich ruchów. Staraj się nie dotykać pedałami ograniczników.

## 3. Ćwiczenia



### UNOSZENIE RAMION

Weź uchwyty linki stepu, ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, ugnij lekko w łokciach, nadgarstkami do góry. Robiąc krok (gdy prawa noga jest wyprostowana) wyciągnij przed siebie prostopadłe do ciała napiętą prawą rękę. Następnie robiąc krok przyciągnij napiętą rękę do biodra i równocześnie przed siebie wyciągnij napiętą lewą rękę.



### ĆWICZENIA NA BICEPSY

Weź do ręki uchwyty linki. Podczas stepu ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, dłonie ułóż na zewnątrz. Zegnij prawy łokieć i podnieś rękę do klatki piersiowej, wtedy prawa noga powinna być wyprostowana (pedał stepera jest na dole). Następnie robiąc krok opuść prawą rękę do pozycji wyjściowej oraz podnieś do klatki piersiowej lewą rękę.



### ZWYKŁY STEP

**Łatwe ćwiczenie na poprawienie krążenia.**

Step taki jak dla początkujących. Powoli zacznij ruszać ramionami tak, jak podczas marszu. Intensywność ćwiczenia można zwiększyć wymachując wyżej ramionami. Jednak wykonuj ruchy ramionami tylko wtedy, jeśli czujesz się pewnie na stepperze.



### PRZYSIADY

**Pomaga kształtować i wzmocnić pośladki, biodra i uda.**

Zegnij kolana i biodra tak, aby pośladki znalazły się bliżej podłoża. Nie pozwól, aby kolana znalazły się poza linią palców stóp. Powtórz ćwiczenie tyle razy ile jesteś w stanie bez nadmiernego wysiłku, następnie powróć do normalnej pozycji, aby odpocząć. Powtórz ćwiczenie.



### WYCISKANIE NAD GŁOWĄ

**Kształtuje ramiona i nogi.**

Podczas stepu podnieś ręce dotykając ramion. Za każdym razem, kiedy wykonujesz krok na stepperze podnoś obie ręce do góry ponad głowę. Kiedy wykonujesz drugi krok z drugiej strony opuść obie ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.



### UNOSZENIE RAMION W BOK

Weź uchwyty linki stepu, ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, ugnij lekko w łokciach, nadgarstkami do góry. Podczas stepu podnieś napięte ręce w bok wysokość ramion. Kiedy wykonujesz drugi krok z drugiej strony opuść powoli napięte obie ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
abisal@abisal.pl  
www.abisal.pl  
www.hms-fitness.pl



### KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

### WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
  - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,

- niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,  
- samodzielnych napraw,  
- nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH**

**ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW**

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)



## MANUAL INSTRUCTION

### IMPORTANT SAFETY INFORMATION

**This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:**

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bands.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. The equipment has been tested and certified according to **EN ISO 20957-1** under class H. It is not suitable for therapeutic use.
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



**WARNING:** READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

### SPECIFICATIONS

Weight – 10 kg

Dimensions - 40\*43\*126cm

Maximum weight of user – 100 kg

### MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

**DANGER:** THE ELASTIC ROPE CAN BE STRETCHED TO A MAXIMUM LENGTH OF 185CM. EXCEEDING THIS LENGTH CAN DAMAGE IT AND INJURE THE USER.

### SETTING THE RISING HEIGHT

You can use the adjusting screw to set the position of the pedals and thus adjust the rising height. Turning clockwise makes the pedals steeper.



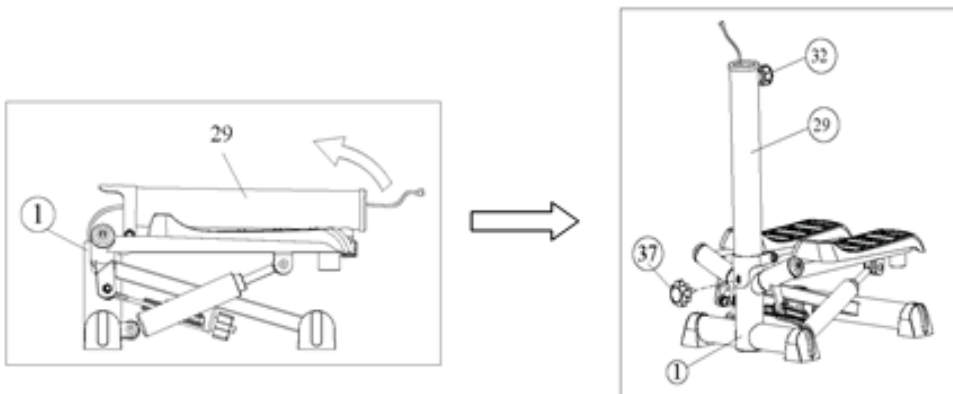
### PART LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY.	PART NO.	DESCRIPTION	QTY.
1	Base	1	22	Cross Screw	4
2	End cap	4	23	Plastic cap $\phi$ 38	2
3	Plastic cap $\phi$ 60	1	24	Bolt M8X20	2
4	Plastic bushing	2	25	Hydraulic cylinder	2
5	Left Foot Pedal Support	1	26	Bolt M8X40	4
6	Nylon bearing	4	27	Adjustable knob	1
7	Crash pad	2	28	Sensor	1
8	Bolt M8X25	2	29	Lower stand tube	1
9	Flat washer M8	7	30	Bolt M8X80	1
10	Plastic flat washer M8	4	31	Plastic Bushing	1
11	Steel cable	1	32	Adjustable knob for handle height	1
12	Pulley	1	33	Upper stand tube	1
13	U-type Bracket	1	34	Handle tube	1
14	Bolt M10X40	1	35	Foam for handle	2
15	Nut M8	6	36	Plastic cover	2
16	Flat washer M10	1	37	Knob for fixing tube	1
17	Nut M10	1	38	Bolt M8X20	2
18	Right Foot Pedal Support	1	39	Plastic cover	1

19	Magnet	1	40	Computer bracket	1
20	Cross Screw	1	41	Computer	1
21	Plastic pedal	2			

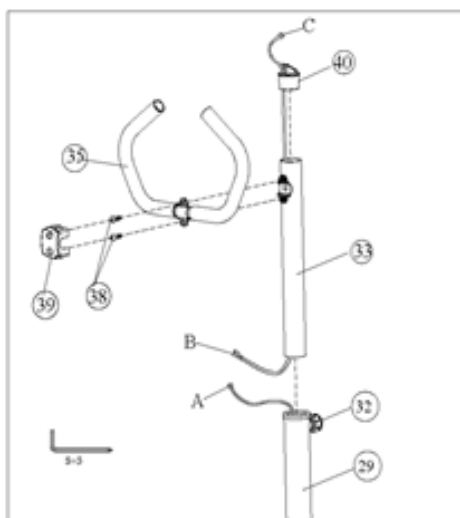
**ASSEMBLY**

**Step 1:**



Put the sensor through the Lower stand tube(29), Use the knob(37) for fixing the tube.

**Step 2:**

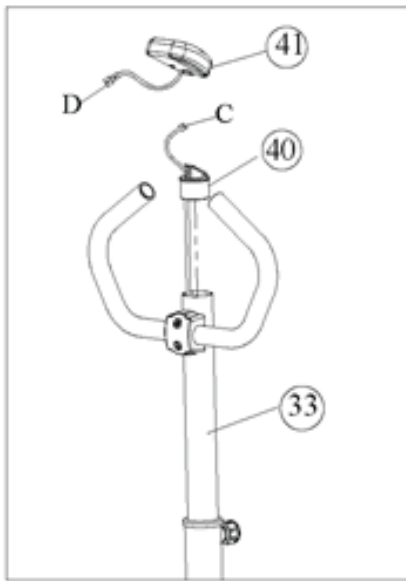


Put the sensor of A and B together firstly.

Fasten the Lower stand tube(29) and Upper stand tube(33) with the knob (32).

Fasten the handle tube (35) to the upper stand tube (33) with bolts (38) and install the plastic cover (39) on handle .

### Step 3:



Put the sensor through the computer bracket (40), Then place Computer Bracket (40) on Upper stand Tube (33). Push down to secure in place.

And Connecting the Sensor C and D together firstly, then install the computer( 41 ) on the computer bracket (40) .

### COMPUTER

**BATTERY:** 1 AAA battery are required. Remove the battery cover on the back of the computer; insert 1 new “AAA” battery. Ensure that the batteries are correctly positioned and that proper contact is made with terminals.

NOTE: Removing the batteries will erase any stored monitor function.

NOTE: If there is an improper display on the monitor, please remove and re-install the batteries to have a good result.



TIME.....00:00-99:59 min  
CALORIES(CAL)..... .0-9999 KCAL  
COUNT.....0-9999  
STRIDES/MIN.....0-2000

### **SPECIFICATIONS:**

### **KEY FUNCTIONS:**

**MODE:** This key allows you to select the function you want displayed on the screen.

**RESET:** This key allows you to reset values to zero.

### **OPERATION PROCEDURES:**

**AUTO ON/OFF:** The computer turns on when any key is pressed or when it receives an input from the sensor. The computer turns off when the sensor has no signal input or if no key is pressed for approximately 4 minutes.

**RESET:** The unit can be reset by changing the batteries or pressing the RESET key for 3 seconds.

### **FUNCTIONS:**

1. **COUNT:** This function is automatically displayed on the screen at all times. It displays the number of strides during a workout.
2. **TIME:** Press the MODE key until TIME function appears; the time of exercise will be displayed.
3. **CALORIES:** Press the MODE key until the CAL function appears; calories burned will be displayed.

4. **STRIDES/MIN:** Press the MODE key until STRIDES/MIN function appears; the number of strides per minute will be displayed. It is determined based on the speed of exercise.
5. **SCAN:** Press the MODE key until the SCAN function appears; automatic display of the following functions: STRIDES/MIN – TIME - CALORIES.

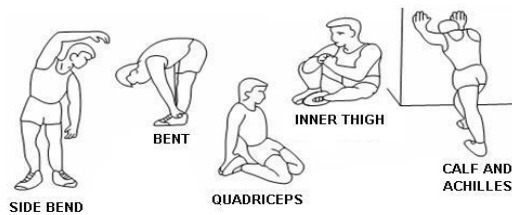
**TERMS OF REFERENCES**

Lateral thigh trainer is use for arms and legs training. Stepper S8004 is H class item. **Unit is not intended for therapy or rehabilitation.**

**TRAINING INSTRUCTION**

**1. Warm-Up**

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



**2. Getting on the lateral thigh trainer**

**Important:** to help establish correct balance and proper form while exercising on the lateral thigh trainer, we highly recommend that first time users place the unit between a doorway, or position a high back chair in front of the lateral thigh trainer. Hold onto the doorway or chair back and **WITHOUT GETTING ON THE UNIT**, slowly place one foot on pedal and push down so that the pedal contacts the base. Now, place this same foot in the middle of pedal and step up onto the pedal. Next, place your other foot in the center of the other pedal and slowly start stepping up and down with both feet. Keep stepping **SLOWLY** as you gain both balance and experience with the lateral thigh trainer’s unique bi-directional movement.



**Step 1:**

Stand on the floor At the rear of your trainer. Put your left foot fully on the tread section of the left foot pedal and push it down until it stops.



**Step 2:**

Place your right foot fully on the tread section of the right foot pedal.

**Step 3:**

Start exercising At a slow tempo with smooth easy steps so that you can become familiar with the lateran high trainer’s unique stepping movement. To adjust pedal resistance, dismount from the unit, unscrew the knob and move it to a new position then retighten. Note: Smooth rhythmic stepping is the goal so try not to hit the stops under each foot pedal.

**3. Exercises**

**FREE SWINGING STEP**

**Easy Cardio Workout**

Step on the Stepper as outlined In the „Getting Started” section of his manual. Slowly begin to swing your arms from side to side as if you were walking normally. You can increase the intensity of your workout by swinging your arms higher. Swing your arms at higher level with a gentle and easy swinging motion.



**ALTERNATE BICEP CURLS**

Carefully step onto the stepper. Grip the resistance bands and extend down with palms facing up.

While stepping down, curl of opposite arm up towards your chest, alternating lifting your arms back and forth with each step.





### **DEEP THIGH SQUATS**

**Helps to define strengthen and tone buttocks,**

Lower your buttocks closer to the base of the unit allow your knees to go in front of your toes. Do as can, then return to your normal stepping position



### **ALTERNATE SHOULDER PRESS**

Carefully step onto the stepper. Grip the resistance bands and extend one arm up, pressing over your head. While stepping down press the opposite arm over your head, alternating lifting your arms back and forth with each step.



### **OVERHEAD PRESS**

**Defines your shoulders while it trans your legs.**

While stepping position, keep your hands near your foot step down against the pedal, extend both ceiling without locking-out your elbows. Next as the pedal slowly lower your arms back to their



### **ALTERNATE SHOULDER PRESS**

Carefully step onto the stepper. Grip the resistance bands and extend one arm up, pressing over your head. While stepping down press the opposite arm over your head, alternating lifting your arms back and forth with each step.

## NAVOD K OBLUZE

### BEZPEČNOSTNÍ RADY

**Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna bezpečnost. Měly by být dodrženy následující zásady:**

1. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku. Prováděné kroky na sebe navzájem navazují.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Urazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku. Brzdový systém není závislý na rychlosti pohybu.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení používejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhybajte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy **EN ISO 20957-1**. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



**UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, ZPŮSOBENÉ NEVHODNÝM POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ.**

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 10 kg  
Rozměry po rozložení – 40x43x126cm  
Maximální zatížení výrobku – 100 kg

### ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu.

**POZOR: LANKA MOHOU BÝT NATÁHNUTA MAX. NA DÉLKU 185CM. PŘEKROČENÍ TĚTO HRANICE HROZÍ JEJICH PRASKNUTÍM.**

### NASTAVENÍ VÝŠKY ZDVIHU PEDÁLŮ.

Ke změně výšky zdvihu pedálů slouží hlavička. Otáčením hlavičky ve směru pohybu hod.ručiček se výška zdvihu pedálů zvětšuje.

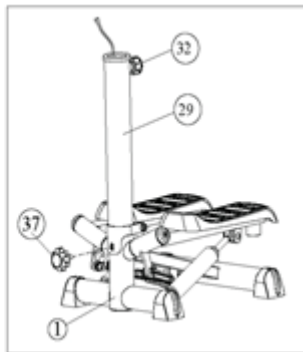
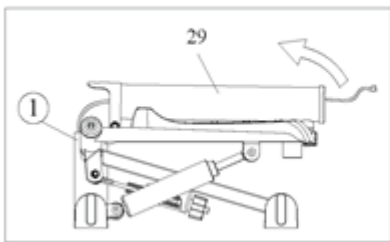


Část č.	POPIS	POČET	Část č.	POPIS	POČET
1	Základna	1	22	Křížový vrut	4
2	Koncovka	4	23	Plastová krytka $\varnothing 38$	2
3	Plastová krytka $\varnothing 60$	1	24	Šroub M8X20	2
4	Plastové pouzdro	2	25	Hydraulický cylindr	2
5	Rameno levého pedálu	1	26	Šroub M8X40	4
6	Nylonové ložisko	4	27	Regulační šroub	1
7	Podložka	2	28	Čidlo	1
8	Šroub M8X25	2	29	Dolní sloupek	1
9	Rovná podložka M8	7	30	Šroub M8X80	1
10	Plastová rovná podložka M8	4	31	Plastové pouzdro	1
11	Ocelové lanko	1	32	Regulační šroub výšky řídítek	1
12	Kolečko kladky	1	33	Horní sloupek	1
13	U – držák kolečka kladky	1	34	Řídítka	1
14	Šroub M10X40	1	35	Pěnovka řídítek	2
15	Matka M8	6	36	Plastová krytka	2
16	Rovná podložka M10	1	37	Regulační šroub sloupku	1
17	Matka M10	1	38	Šroub M8X20	2
18	Rameno pravého pedálu	1	39	Plastový kryt	1
19	Magnet	1	40	Podpěra počítače	1
20	Křížový vrut	1	41	Počítač	1
21	Plastový pedál	2			



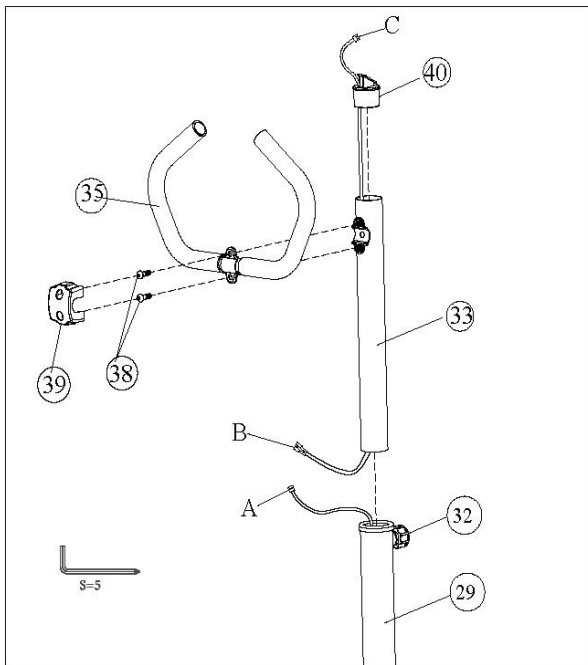
## NÁVOD MONTÁŽE

### Krok 1:



Protáhněte lanko dolním sloupkem (29). Dotáhněte sloupek pomocí regulačního šroubu (37).

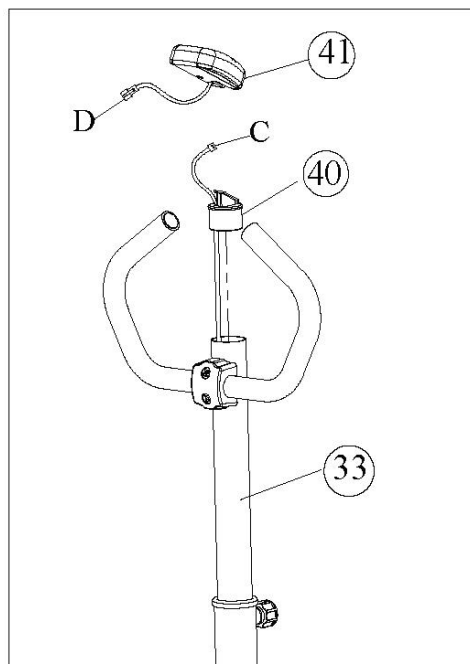
### Krok 2:



Nejdříve spojte koncovky kabelu A a B. Spojte horní tyč ( 33 ) s dolní tyčí ( 29 ) pomocí regulačního šroubu (32).

Připevněte rukojeť ( 35 ) k horní tyči ( 33 ) pomocí šroubů (38) a na rukojeť připevněte krytku ( 39 ) .

### Krok 3:



Protáhněte kabel(C) přes otvor krytu (40).

Nejdříve spojte koncovky kabelu C a D, poté připevněte počítač ( 41 ) na podporu ( 40 ) .

### POČÍTAČ

**BATERIE:** Potřebujete 1 AAA baterii. Odstraňte kryt baterie nacházející se na zadní části počítače, vložte 1 novou "AAA" baterii. Ujistěte se, že jsou baterie správně umístěny a kontakty se řádně dotýkají.

POZNÁMKA: Odstraněním baterií budou smazána všechna data uložená v počítači.

POZNÁMKA: Pokud displej počítače řádně nefunguje, baterie vyjměte a poté je vložte zpět na jejich místo.

### SPECIFIKACE:

ČAS.....00:00-99:59 min  
KALORIE(CAL).....0.0-9999 KCAL  
POČET KROKŮ.....0-9999  
KROKY/MIN.....0-2000



### FUNKCE TLAČÍTEK:

**MODE:** Tímto tlačítkem volíte funkci, kterou chcete na displeji zobrazit.

**RESET:** Tímto tlačítkem vynulujete hodnoty.

### OPERACE:

**AUTO ON/OFF:** Počítač se zapne, jakmile je stisknuto tlačítko nebo čidlo obdrží signál. Počítač se vypne, pokud čidlo neobdrží signál nebo po 4 minuty nedojde ke stisknutí některého z tlačítek.

**RESET:** Hodnoty mohou být vynulovány buďto výmenou baterie nebo stisknutím tlačítka RESET po dobu delší než 3 sekundy.

### FUNKCE:

1. **COUNT:** Tato funkce se na displeji automaticky zobrazuje po celou dobu. Zobrazuje počet kroků během tréninku.
2. **TIME:** Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až se zobrazí funkce TIME; zobrazí se doba tréninku.
3. **CALORIES:** Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až se zobrazí funkce CAL; zobrazí se spálené kalorie.
4. **STRIDES/MIN:** Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až se zobrazí funkce STRIDES/MIN; zobrazí se počet kroků za minutu. Je závislá na rychlosti provádění cviků.
5. **SCAN:** Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až se zobrazí funkce SCAN; automaticky se zobrazí funkce: STRIDES/MIN – TIME - CALORIES

## ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Stepper S8004 je zařízením určeným k všeobecně rozvíjícím cvikům v domácích podmínkách. **Není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

## NÁVOD CVIČENÍ

Opakované cvičení zpevní a zlepši Vaši kondici, buduje svaly a spolu s dodržením životosprávy a spálenými kaloriemi umožní spálit nadbytečná kila.

### 1. TRÉNINK

Před započítím tréninku doporučujeme provést rozcvičku, a to pomocí cviků níže zobrazených. Každý cvik by měl být prováděn min. po dobu 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko zranění a křečí svalů a podílí se na lepší práci svalů.



### 2. Vcházení na stepper

**DŮLEŽITÉ:** Pro dosažení plné rovnováhy a potřebné pozice během tréninku se doporučuje, aby osoby, které cvičí poprvé, postavili toto zařízení mezi dveře nebo u opěradla vysokého křesla. Držíc se rámu dveří nebo opěradla postav jednu nohu na pedál šlápní tak, aby se ocitl na dolní pozici. Dále polož nohu doprostřed pedálu a vejdi na stepper. Postav druhou nohu na pedál a pomalu začni provádět kroky. Cvič zvolna do té doby, než si zvykneš a budeš schopen udržet rovnováhu.



#### Krok 1:

Postav se ze zadní části stepperu. Polož levou nohu na střed pedálu a sešlápní dolů až nadoraz.



#### Krok 3:

Začněte trénink pomalým tempem a lehkými kroky tak, abyste se mohli seznámit lépe se zařízením a správnými cvičebními pohyby. Pro nastavení odporu pedálu povolte hlavičku, upravte odpor pedálů a poté hlavičku zpět zašroubujte. Poznámka: Cílem je dosažení lehkých rytmických kroků.



#### Krok 2:

Umístí pravou nohu na střed pravého pedálu.

### 3. Cvičení



#### BĚŽNÝ STEP

##### Lehké cviky pro zlepšení oběhu

Jde o step stejný jako ten, který je určen pro začátečníky. Pomalu začněte hýbat rameny jako během pochodu. Intenzitu cviku lze zvýšit, pokud budete rameny máchat výše. Pohyby rameny však provádějte pouze v případě, pokud se na stepperu cítíte stabilně.



#### CVIČENÍ NA BICEPSY

Vezmi do ruky držadlo lanka. Během stepu dej obě ruce podél těla, dlaně nasměruj ven. Ohni pravý loket a zvedni ruku k hrudi, v této chvíli má být pravá noha narovnaná (pedál stepperu je dole). Během provádění kroku spusť pravou ruku do výchozí pozice a levou ruku zvedni k hrudi.



### **DŘEPY**

**Pomáhají tvarovat a zpevnit hýždě, pas a stehna.**

Ohněte se v kolenou a páse tak, aby se hýždě našly blíže podlahy. Nedovolte, aby byla kolena za linií palců chodidel. Cvik opakujte tolikrát, kolikrát jste schopni jej bez námahy opakovat, poté se vraťte do původní pozice a odpočiňte si. Cvik opakujte.



### **ZVEDÁNÍ NAD HLAVU**

**Tvaruje ramena a nohy.**

Během stepu zvedněte ruce tak, aby se dotýkaly ramen. Pokaždé, kdy provádíte na stepperu krok, zvedněte obě ruce nad hlavu. Když provádíte druhý krok, spusťte ruce do výchozí pozice. Cvik opakujte.



### **ZVEDÁNÍ RAMEN**

Vezmi držadla lanek stepperu, dej obě ruce podél těla, ohni je lehce v loktech, zápěstím nahoru. Během provádění kroku (kdy je pravá noha narovnaná) zvedni před sebe kolmo k tělu narovnanou pravou ruku. Během provádění kroku přitáhni napnutou ruku k bedrům a zároveň k sobě zvedni napnutou levou ruku.



### **ZVEDÁNÍ RAMEN DO STRAN**

Vezmi držadla lanka stepperu, dej obě ruce podél těla, ohni je lehce v loktech, zápěstím nahoru. Během stepu zvedni napnuté ruce do stran na úroveň ramen. Během vykonávání druhého kroku z druhé strany, spusť pomalu napnuté ruce do výchozí pozice. Cvičení zopakuj.

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

Polska

[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)

[www.hms-fitness.pl](http://www.hms-fitness.pl)

DISTRIBUTOR pro ČR: ABISAL CZ, s.r.o.

Podebradova 111

702 00 Ostrava

Česká republika

Vyrobeno v Číně

