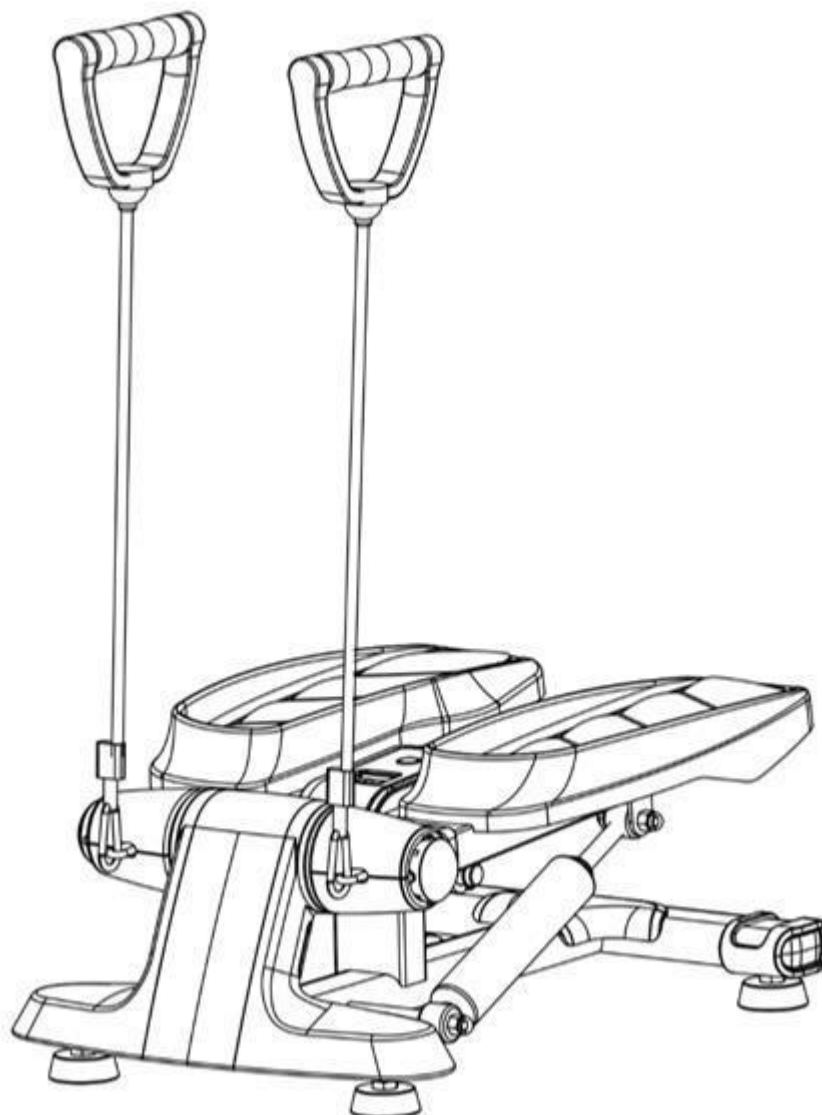




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20104 Mini stepper inSPORTline Active



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
DIAGRAMA.....	4
LISTA COMPONENTE.....	4
ASAMBLARE	5
CONSOLA.....	6
UTILIZARE.....	7
MENTENANTA.....	8
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	8

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚA

ATENȚIE! Produsul este conceput să ofere maximum de siguranță în timpul antrenamentului, dar este necesar să urmați toate instrucțiunile de siguranță. Citiți întregul manual și păstrați-l pentru referințe ulterioare.

Proprietarul produsului este responsabil pentru utilizarea sa sigură. Instruiți-i și pe ceilalți utilizatori în legătură cu utilizarea corectă a aparatului.

Folosiți produsul doar în scopul pentru care a fost conceput. Nu modificați produsul.

Țineți la distanță copiii și animalele de companie. Nu lăsați copiii și animalele de companie nesupravegheate în jurul produsului.

Verificați periodic toate șuruburile, piulițele și alte piese. Dacă este necesar, strângeți toate șuruburile și piulițele. Verificați în mod regulat dacă există semne de uzură și deteriorare. Nu folosiți niciodată un produs defect. Piese deteriorate sau uzate trebuie înlocuite.

Asamblarea se poate face de către o persoană adultă.

Așezați produsul pe o podea plată, curată, uscată și solidă. Din motive de siguranță, păstrați 0,6 m spațiu liber în jurul produsului. Pentru protecția podelei folosiți un covoras.

Nu folosiți produsul afară și feriți-l de umiditate și praf. Mențineți camera bine ventilată în timpul exercițiului fizic.

Nu așezați obiecte ascuțite lângă sau pe produs.

Purtați întotdeauna haine și pantofi sport. Nu purtați haine largi, acestea se pot bloca în piesele în mișcare.

Țineți-vă membrele departe de părțile mobile. Piesele reglabile nu trebuie să împiedice mișcarea utilizatorului.

Antrenați-vă corespunzător stării de sănătate și mențineți viteza sub control.

Dacă produsul nu funcționează normal, opriți-l imediat.

Potrivit numai pentru utilizare de către o singură persoană în același timp.

Sănătatea dvs. poate fi afectată de o antrenare incorectă sau excesivă. Consultați medicul înainte de a începe programul de antrenament. Opriți exercițiul imediat dacă observați probleme de sănătate. Acest produs nu este potrivit pentru scop terapeutic.

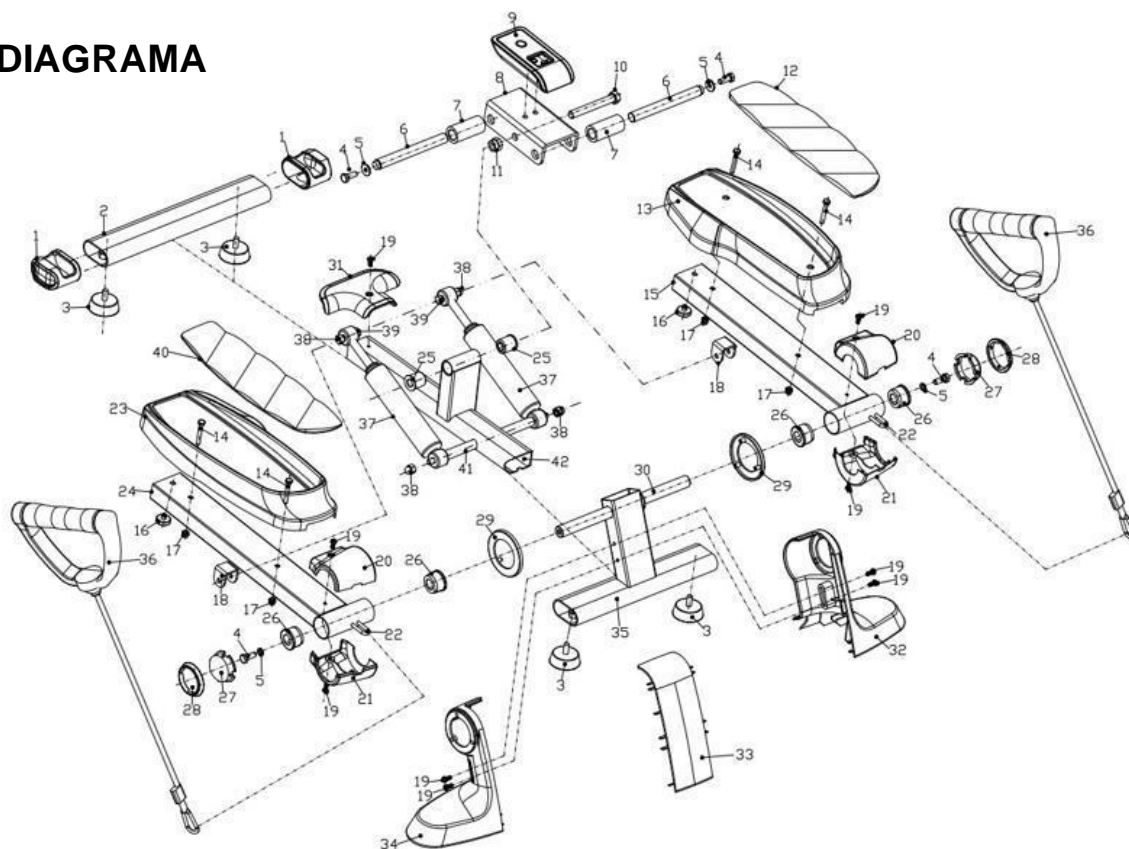
Evitați exercițiile fizice dacă aveți următoarele probleme de sănătate sau altele similare: dureri de picioare, dureri de șold, picioare cu răni, disconfort reumatic sau gută, osteoporoză, probleme cu inima, sângele sau tensiunea, dificultăți de respirație, cancer, tromboză, diabet, leziuni ale pielii, inflamație sau temperatură, probleme osoase. Produsul nu este, de asemenea, destinat femeilor însărcinate sau în timpul menstruației, persoanelor care au alte complicații medicale.

Lasati timp de racire de 20 minute pentru pistoanele hidraulice.

Greutatea maximă a utilizatorului: 110 kg

Categorie: HC (conform normelor EN 957) destinat uzului casnic.

DIAGRAMA



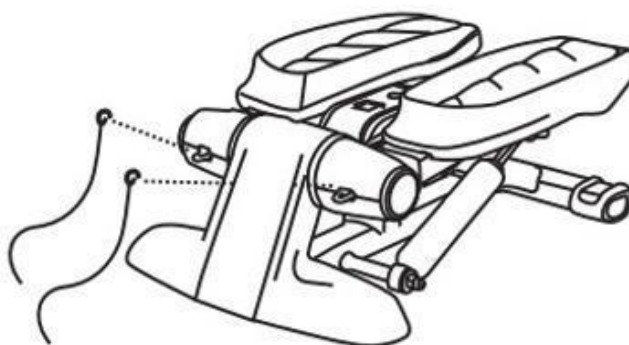
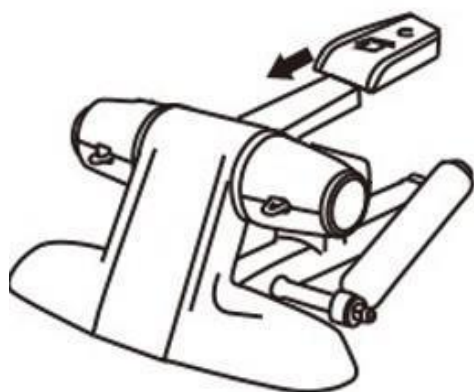
LISTA COMPONENTE

Nr.	Nume	buc.	Nr.	Nume	buc.
1	Capace spate	2	16	Picior absorbtie socuri	2
2	Stabilizator posterior	1	17	Piulita M6*8	4
3	Picioare ajustabile	4	18	Suport hidraulic	2
4	Surub M8*1.25*15	4	19	Surub M5*10	9
5	Saibe Ø8	4	20	Capac superior fata	2
6	Ax Ø16x150	2	21	Capac inferior fata	2
7	Manson ax Ø28x56	2	22	Carlig Ø5x75	2
8	Suport consola	1	23	Pedala dreapta	1
9	Consola	1	24	Suport pedala-dreapta	1
10	Surub-exterio M12*110	1	25	Clema suport consola	2
11	Piulita-exterio M12	1	26	Bucsa	4
12	Suprafață pedala-stanga	1	27	Capac lateral	2
13	Pedala stanga	1	28	Capac lateral rotund	2
14	Surub M6*40	4	29	Capac central rotund	2
15	Suport pedala- stanga	1	30	Suport pedale	1

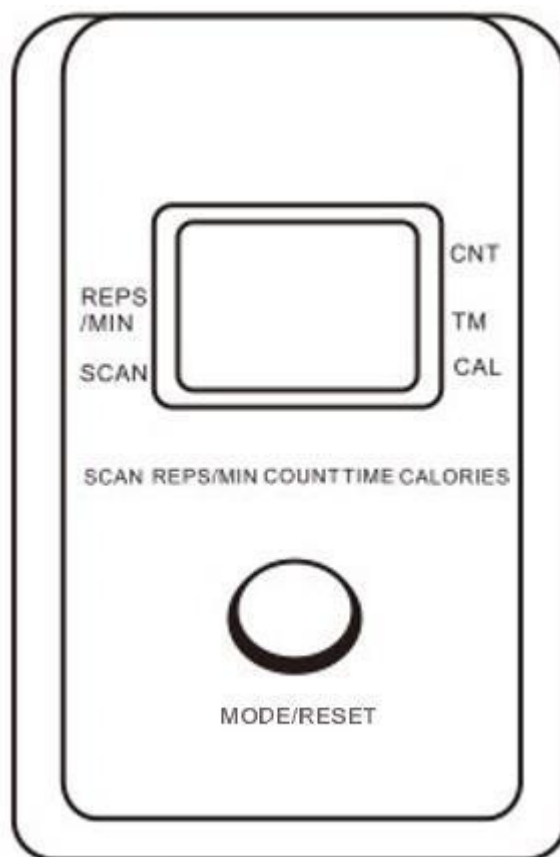
31	Capac stabilizator posterior	1	37	Cilindri hidraulici	2
32	Capac fata - stanga	1	38	Capac M8	4
33	Capac fata - mijloc	1	39	Piulita M8*35	2
34	Capac fata - dreapta	1	40	Suprafata pedala-dreapta	1
35	Stabilizator anterior	1	41	Suport cilindru 1Ø5x253.5	1
36	Expandere cauciuc	2	42	Cadru mijlociu	1

ASAMBLARE

Scoateti consola (9) din pachet și atasati-o conform imaginii de mai jos. Atasati apoi expanderele de cauciuc.



CONSOLA



FUNCTii

SCAN	Afiseaza valorile functiilor pe rand.
TIME	Afiseaza timpul de la 0 la 99:59.
CALORIES	Afiseaza consumul de calorii
COUNT	Afiseaza numarul de pasi
REPS / MIN	Afiseaza numarul de pasi pe minut
AUTO SCAN	Afiseaza automat functiile REPS / MIN, TIME, CALORIES, SCAN la fiecare 4 secunde.
AUTO ON / OFF	Daca timp de 4 minute nu exista nici o activitate, ecranul se stinge automat. Puteti reporni ecranul apasand butonul MODE / RESET in timp ce va miscati.

La orice miscare, ecranul se va aprinde. Apasati butonul MODE pentru afisarea diverselor functii.

UTILIZARE

Indiferent dacă obiectivul dvs. este o silueta atractiv, bunăstarea psihică sau îmbunătățirea stării fizice, stepperul face parte din categoria accesoriilor pentru aerobic de care te poți bucura nu numai datorită efectelor sale pozitive asupra sistemului cardiovascular și circulator.

Stepperle simulează urcarea scărilor în esența lor. În plus, în comparație cu mersul pe scări, acestea nu fortează articulațiile și, prin urmare, sunt mai potrivite pentru persoanele supraponderale și persoanele cu probleme articulare. Deoarece corpul este liber să se miște în spațiu și în poziție verticală, este potrivit și pentru persoanele care au probleme la spate și care nu stau confortabil în poziția aplecata înainte pe o bicicletă fitness.

Stepper-ul funcționează prin plasarea picioarelor pe două pedale mobile, reglarea funcțiilor specifice și apoi pur și simplu transferarea greutății corpului de la un picior la altul. Caracteristicile de bază pe care le puteți seta pentru unele stepperle includ urmărirea numărului de pași, timpul total de antrenament, energia consumată, distanța parcursă sau ritmul cardiac. Stepperle mai simple nu includ manere, fiind mai solicitante din punct de vedere al stabilității.

Principalele grupe musculare implicate în mișcare sunt mușchii femurali (cvadriceps și bicepsii femurali), fesele, precum și gamba și unii mușchi stabilizatori mai mici. Totuși, implicarea fiecărui grup depinde, de asemenea, de mișcarea pe care o faceți pe stepper.

Dacă pașii dvs. sunt mai adânci, lucrează mai mult mușchii cvadriceps. În schimb, dacă pașii sunt mai scurți, vor implica mai mult mușchii sciatici, bicepsii femurali și gamba. Atunci când vă antrenați pe majoritatea tipurilor de stepper, puteți ajusta într-o anumită măsură rezistența și intensitatea activității pe care o desfășurați în funcție de nivelul de performanță, obiective. Acordați atenție poziției corecte, verticale.

Exercițiul pe stepper este benefic pentru sănătatea dvs., îmbunătățește condiția fizică, sculpează mușchii și, în combinație cu o dietă echilibrată, duce la pierderea în greutate.

Faza de incalzire

Această etapă ajută ca sângele să circule și mușchii să funcționeze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe și accidentări musculare. Este indicat să faceți câteva exerciții de întindere, așa cum este reprezentat mai jos. Fiecare întindere trebuie menținută timp de aproximativ 30 de secunde, nu forțați mușchii într-o întindere. Dacă doare, opriți-vă.



Atingerea degetelor

Îndoți-vă încet din talie, lăsându-vă spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Atingeți în măsura în care puteți și mențineți poziția pentru 15 secunde.



Întinderea cvadricepsilor

Cu o mână sprijinită de perete pentru echilibru, iar cu cealaltă trageți piciorul drept în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Pastrati poziția pentru 15 secunde și repetați cu piciorul stâng.



Intinderea musculaturii femurale

Extindeți piciorul drept. Așezați talpa piciorului stâng pe coapsa interioară dreaptă. Întindeți-vă spre degetul mare cât mai mult posibil. Mențineți poziția 15 secunde. Relaxați-vă și repetați apoi cu piciorul stâng.



Intinderea coapselor

Stați cu tălpile picioarelor unite și cu genunchii îndreptați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de corp. Împingeți ușor genunchii spre podea. Mențineți poziția pentru 15 secunde.

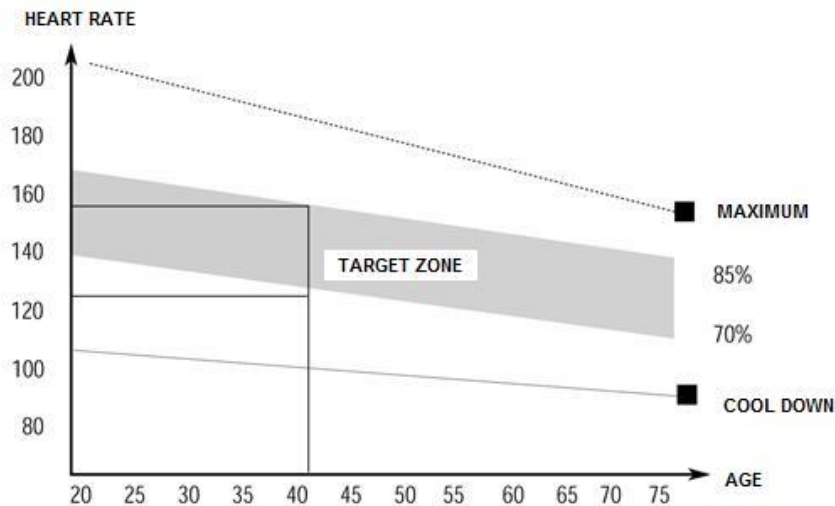


Intinderea gambelor si tendonului Achilles

Sprinjinti-vă pe un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și cu brațele în față. Păstrați piciorul drept întins și piciorul stâng pe podea; apoi îndoiți piciorul stâng și înclinați-vă înainte mutându-vă șoldurile spre perete. Mențineți poziția, apoi repetați pe cealaltă parte pentru 15 secunde.

Exercitii

Această parte este cea mai solicitantă din punct de vedere fizic. Exercițiul regulat crește masa musculară. Puteți ajusta ritmul, dar este necesar să îl păstrați pentru întregul exercițiu. Trebuie să fie suficient pentru a menține ritmul cardiac mai mare, așa cum se arată în graficul de mai jos.



Faza de relaxare

Această etapă are rolul de relaxa musculatura și constituie o repetare a exercițiului de încălzire, dar reduceți ritmul, continuați aproximativ 5 minute. Din nou, amintiți-vă să nu vă forțați muschii!

Pe măsură ce condiția fizică se îmbunătățește, poate fi necesar să vă antrenați mai mult și mai greu. Este indicat să vă antrenați de cel puțin trei ori pe săptămână și, dacă este posibil, să vă distribuiți antrenamentele uniform pe parcursul săptămânii.

MENTENANTA

- Folosiți o carpa moale și detergent pentru curățare.
- Nu curățați părțile din plastic cu substanțe abrazive sau solvenți.
- Stergeți transpirația după fiecare utilizare.
- Protejați stepperul de umezeală și temperaturi extreme.
- Protejați stepperul, consola de lumina directă a soarelui.
- Verificați piulitele și suruburile în mod regulat.
- Depozitați într-un spațiu uscat și curat unde nu au acces copiii.

PROTEJAREA MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea este neeconomică, duceți-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat centru de colectare.

Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și resursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur unde să duceți produsul, întrebați autoritățile locale ca să evitați încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu aruncați bateriile printre deșeurile menajere, duceți-le în centre de reciclare.



Sport Brands Distribution SRL
Str Apuseni, Nr 1, Deva, Hunedoara, Romania
Tel: 0377 101 449, email: office@insportline.ro
web: www.insportline.ro