



MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 19990 Stepper Twist inSPORTline Legro



CONTINUT

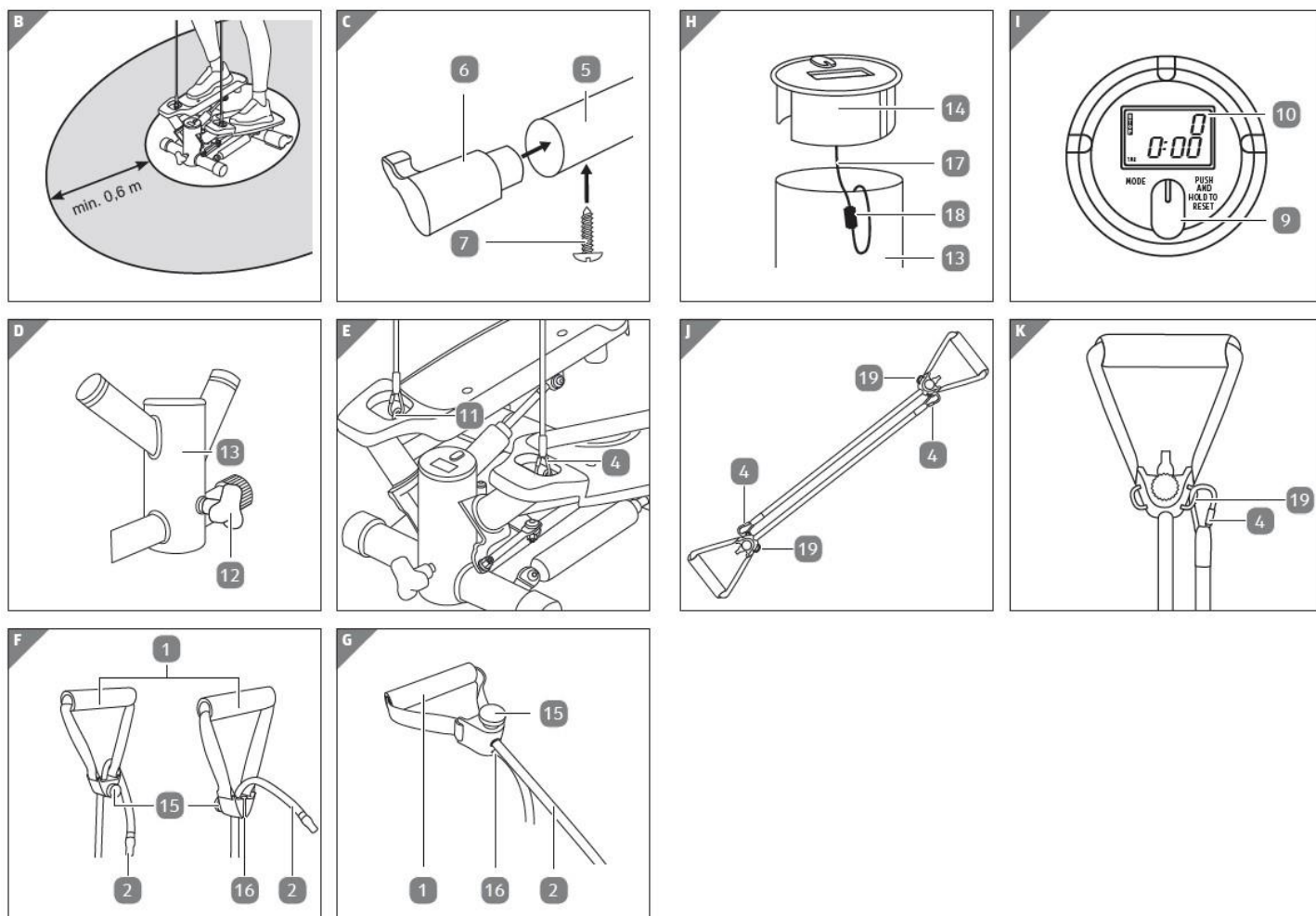
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
DESCRIERE PRODUS.....	4
ASAMBLARE	5
PREGATIRE PENTRU EXRCITIU.....	5
DISPLAY	6
CUM SA FACETI EXERCITII.....	7
CURATARE SI MENTENANTA	11
SPECIFICATII TEHNICE	11
PROTECTIA MEDIULUI.....	12

INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

- Cititi manualul cu atentie si pastrati-l pentru referinte viitoare.
- Folositi aparatul numai pentru scopul pentru care a fost creat, folosirea pentru alt scop decat pentru care a fost creat este interzis.
- Folosirea gresita poate duce la deteriorarea produsului sau vatamarea utilizatorului.
- Vanzatoru nu este responsabil pentru nici o stricaciune sau vatamare rezultata din utilizarea incorecta a aparatului.
- Tineti copii si animalele de companie departe de aparat.
- Copiii, persoanele in varsta sau persoanele cu limitari mentale sau fizice pot utiliza produsul numai sub supravegherea unei persoane cu experienta sau a unui adult.
- Mentenanta sau schimbarea bateriilor poate fi efectuata doar de un adult.
- Nu lasati stepper-ul nesupravegheat cand nu il folositi.
- Aruncati materialele de ambalare la reciclare. Tineti copii departe de acestea.
- Doar o singura persoana poate sa il foloseasca nu pot doua in acelasi timp.
- Verificati suruburile, incheieturile si pedalele inainte de fiecare utilizare.
- Mergeti sa va consulte un doctor inainte de a incepe orice program de antrenament.
- Nu este recomandat pentru femei gravide.
- Trebuie lasat un spatiu de cel putin 0.6 m pe langa aparat.
- Produsul are parti confectionate din cauciuc natural. Persoanele care sunt alergice la aceasta substanta nu trebuie sa foloseasca expanderele.
- Folositi expanderele doar ca un accesoriu pentru stepper nu le folositi separat de acesta.
- Nu lasati nici o data expanderele pe jos exista riscul de accidentare.
- Nu folositi produsul daca are muchii ascutite.
- Nu folositi produsul daca este uzat sau deteriorat.
- Puneti stepper-ul pe o suprafata plata si stabila.
- Expanderul este creat pentru a rezista la sarcini de tragere in sus.
- Nu lasati obiecte ascutite sau periculoase langa aparat in timpul exercitiului.
- Nu deschideti nici odata bateria.
- Tineti bateria departe de caldura.
- Evitati contactul cu piela sau ochii daca din ea curge ceva.
- Daca stepper-ul nu este folosit o perioada indelungata scoateti bateria din acesta.
- Daca bateria este stricata, inlocuitio.
- Nu incercati sa reincarcati bateria care nu sunt facute pentru acest lucru.
- Limita de greutate a utilizatorului: 100 kg
- Categoria HC pentru uz casnic.
- Intruneste standardele EN ISO 20957-8:2005

DESCRIERE PRODUS

	1. 2x Manere
	2. 2x Expandere de cauciuc
	3. 2x Pedale
	4. 2x Carabine
	6. 2x Picioare de plastic
	7. 2x Suruburi
	8. Surubelnita
	9. Buton mode
	10. Display
	11. 2x Punct de prindere carabina
	12. Surub de ajustare
	13. Carcasa
	14. Consola
	15. 2x Suruburi
	16. Prindere capat expander
	17. Cablu
	18. Fisa cablu
	19. Ochi pe maner pentru prindere carabina



ASAMBLARE

Stepper-ul vine in mare parte preasamblat. Verificati sa nu lipseasca nicio piesa.

Pentru a termina asamblarea aveti nevoie de o surubelnita (8).

Introduceti 2x picioare din plastic (6) pe cadrul (5) (Poz. C).

Dupa care insurubati cele 2x suruburi (7) in gaurile de pe partea de jos a cadrului.

Insurubati surbul de ajustare (12) in carcasa (13) (Poz. D).

PREGATIRE PENTRU EXRCITIU

Conectarea expanderelor

Puteti face exercitii pe stepper cu doua expandere din cauciuc (2) sau fara cele doua expandere.

Pentru a conecta expanderile:

- Desurubati carabina (4).
- Dupa care prindeti carabina (4) punctul de prindere carabina (11) si reinsurubati carabina. (Poz. E)

Ajustare inaltime pas

Pentru a ajusta inaltimea pasului:

Intoarceti surubul de ajustare (12) in sensul de mers a acelor de ceas pentru a mari inaltimea pasului. (Poz.D). Iar pentru a reduce inaltimea pasului rotiti surubul de ajustare (12) in sensul invers de mers a acelor de ceas.

Ajustare lungime expander

Lungimea expanderelor de cauciuc (2) poate fi ajustata.

Desfaceti surubul (15) de pe manerele (1) (Poz. F)

Trageți expanderul prin suportul de prindere. Lungimea ajustabilă este între 60-90 cm (marcăjele sunt vizibile).

Lungimea nu trebuie să fie mai scurtă de 60 cm (marcajul roșu).

Strângeți suruburile de pe manere.

Prindeți partea de expander care atârna de maner (16) (Poz. F, G)

Expandere ca banda de exerciții

Puteti prinde cele doua expandere intre ele (Poz. J, K)

Deconectați expanderele de stepper. Desurubați carabinele (4) și dați-le jos de pe punctul de prindere carabine (11).

Prindeți carabinele (4) de ochiul de prindere carabine de pe manere (19).

Insurubati carabinele (4) dup ace leati prins de manere.

Asigurativa ca ambele expandere sunt la aceeasi lungime.

CONSOLA

Puteți folosi consola (14) pentru a afișa numărul de calorii arse sau numărul de pași. Stepper-ul poate fi folosit și fără a porni consola.

Introducerea bateriei

Consola (14) este alimentată de o baterie.

1. Scoateți consola (14) din carcasa (13) (Poz. H).
2. Introduceți bateria.
3. Asigurativa ca fisa cablului (18) este bine conectata.
4. După care reintroduceți consola în carcasa. Având grijă să nu prindeți cablul (17) între consola și carcasa.

Pornirea/oprirea consolei

Apasați butonul mode (9) pentru a porni manual consola (14) (Poz. I) sau pașiți pe pedale (3) pentru a porni consola.

Consola se va opri automat dacă nu primește semnal timp de aprox. 4 minute.

DISPLAY

Numărul de calorii arse afișate sunt pentru scopuri orientative nu pot fi folosite pentru scopuri medicale. Display-ul arată informații pe două linii.

Prima linie

Afișează numărul de pași pe minut.

Se oprește din afișare când va opriți din exercițiu.

A doua linie

Afișează următoarele informații:

TMR – timpul de antrenament de la 0:00 la 99:59 minute

REPS – numărul curent de pași efectuați de la 0 la 9999 pași

CAL – numărul de calorii arse de la 0 la 9999 calorii

TTR – numărul total de pași efectuați de la 0 la 9999 pași

Cum să afișați informații:

Apasați butonul (9) pentru a schimba datele afișate.

Pentru a afisa toate datele una dupa alta , apasati pe butonul mode (9) pana cand TMR palpaie pe display (10).

Pe display se vor schimba datele despre antrenament la fiecare 5 secunde.

Va puteti seta obiective tinta

Puteti seta obiective tinta la durata antrenamentului (TMR), numarul de pasi (REPS) si numarul de calorii arse (CAL)

1. Tineti apasat butonul mode (9) timp de 4 secunde. 0:00 (TMR) este afisat pe a doua linie a display-ului.
2. Apasati butonul pana timpul dorit este setat.
3. Asteptati cateva secunde ca REPS sa apara.
4. Dupa care apasati butonul pentru a seta numarul de pasi, acestia se maresc din 10 in 10.
5. Asteptati cateva secunde ca CAL sa apara.
6. Dupa care apasati butonul pentru a seta numarul de calorii, acestia se maresc din 10 in 10.

Dupa ce ati setat toate valorile, numaratoarea inversa incepe pana ajunge la 0. Cand va terminati obiectivele, consola nu mai conteaza timp de aproximativ 10 secunde si se reseteaza.

Cum sa resetati consola

Display-ul (10) afiseza 0 inainte de primul exercitiu. In acelasi exercitii, consola (14) va numara de la utimul exercitiu pana la ultimul.

Tineti apasat butonul (9) pana cand TMR, REPS, CAL sunt afisate si resetate.

Inlocuirea bateriei de asemenea reseteaza datele.

CUM SA FACETI EXERCITII

- Exerciitiile fizice necorespunzatoare sau excesive pot cauza rani grave sau moartea.
- Adresati-va medicului dumneavoastra pentru sfaturi inainte de a face miscare.
- Expanderul nu trebuie sa fie mai mici de 60 cm. Lungimea optima este intre 60-90 cm. Lungimea este marcata pe expander.
- Nu va infasurati expanderul de mana.
- Faceti numai miscari line nu faceti miscari bruste.
- Cu cat lungime expanderului este mai mica cu atat forta depusa este mai mare.
- Verificati intotdeauna daca expansiunile sunt conectate corect si nu au semne de deteriorare sau uzura.
- Lungimea totala a expanderului este de 235 cm cu o lungime setabila intre 60-90 cm. Lungimea totala fara stepper este de 185 cm. Nu treceti peste aceste valori.

Faza de incalzire

Aceasta etapa ajuta ca sangele sa curga in jurul corpului si muschii sa functioneze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe si vatamari musculare. Este indicat sa faceti cateva exercitii de intindere, asa cum se arata mai jos. Fiecare intindere trebuie mentinuta timp de aproximativ 30 de secunde, nu va fortati muschii intr-o intindere. Daca va doare OPRITIVA.



Aplecari frontale

Inclinati-va incet spatele de solduri. Tine-ti spatele si bratele relaxate in timp ce te intinzi in jos pana la degetele de la picioare. Faceti-l cat puteti si mentineti pozitia timp de 15 secunde. Indoiti-va usor genunchii.



Intinderi cvadricepsi

Sprijiniti-va de un perete cu o mana. Duceti mana in jos si in spatele tau. Ridicati piciorul drept sau stanga spre fesa cat mai sus. Prindeti cu mana piciorul si pastrati timp de 30 de secunde pozitia si repetati de doua ori pentru fiecare picior.

Intinderi muschii pulpei



Stai si intinde piciorul drept. Sprijiniti talpa piciorului stang de interiorul dreptului. Intindeti bratul drept de-a lungul piciorului drept, cat puteti. Tineti timp de 15 secunde si relaxati-va. Repetati acelaș proces cu piciorul stang si bratul stang.

Intinderi coapse interioare



Stati pe podea si asezati-va picioarele talpa pe talpa. Genunchii sunt orientati spre exterior. Trageti-va picioarele cat mai aproape de inghinal. Apasati genunchii cu atentie in jos. Pastrati aceasta pozitie timp de 30-40 de secunde, daca este posibil.

Intinderi gambe si tendonul lui Achilles



Sprijiniți-vă de un perete cu piciorul stâng în fața celui drept și brațele înainte. Întinde piciorul drept și ține piciorul stâng pe podea. Indoaie piciorul stang si apleaca-te înainte mișcând șoldul drept în direcția peretelui. Mențineți poziția timp de 30-40 de secunde. Păstrați piciorul întins și repetați exercițiile fizice cu celălalt picior.

Urcarea pe stepper

Puneti piciorul pe o pedala si apasati pe ea pana ajunge jos pe cadru. Dupa care puneti celalalt picior pe pedala care este ridicata in sus. Faceti miscari line, nu faceti miscari bruste.

Coborarea de pe stepper

Apasati pe pedala pana ajunge jos pe cadru. Dupa care dati jos piciorul de pe pedala care este sus si il puneti pe pamant dupa care dati jos si celalalt picior.

Folosirea expanderelor

Tineti manerele pe orizontala.

Nu va indoiti incheiturile.

EXERCITII

Fara expandere

	<p>Va antrenati: fesierii, coapsele, gambele</p> <p>Miscarea: Pasiti de parca mergeti normal si va miscati si mainile.</p>
---	--

Cu expandere



Va antrenati: umeri si bratele


Miscarea: Ridicati manerul drept in sus pana cand mana este extinsa complet. In acelasi timp lasati jos manerul stang. Dupa care schimbati mainile si repetati aceasi pasi.



Va antrenati: umeri si bratele

Miscarea: Tineti ambele manere deasupra capului cu coatele usor indoite. Iar coatele sa fie la nivel cu capul si palmele trebuie sa fie in sus. Intindeti mainile dupa care reveniti la pozitia initiala facand miscari incete si controlate.

	<p>Va antrenati: fesierii, coapsele, gambele</p> <p>Miscarea: Tineti coatele paralele cu corpul. Ridicati piciorul si trageți de expender in sus. Dupa care repetati aceeași miscare si pentru cealalta parte.</p>
---	--

	<p>Va antrenati: spatele, umerii, picioarele, fesierii</p> <p>Miscarea: Cand pasiti pe stepper intindeti mainile cu palma orientata spre pamant.</p> <p>Alternativ: Efectuati pasi de mai sus dar cu palma orientata spre sus.</p>
---	--



CURATARE SI MENTENANTA

- Verificati periodic stepper-ul pentru semne de uzura sau deteriorare.
- Verificati regulat ca toate suruburile sunt stranse.
- Nu folositi stepper-ul daca este uzat sau deteriorat.
- Folositi o carpa umeda si un detergent usor pentru al curata.
- Dupa care stergetil cu o carpa uscata
- Nu folositi agenti de curatare agresivi cum sunt solventii, etc.
- Depozitatile intr-un loc uscat, umbrit ferit de praf, copii si animale.

SPECIFICATII TEHNICE

Dimensiuni	52 x 23,5 x 50 cm
Categoria	HC pentru uz casnic
Greutatea maxima a utilizatorului	100 kg
Greutatea produsului	8.7 kg
Baterie	1,5 V AAA
Lungime ajustabila expander	60-90 cm
Lungimea totala a expanderului cu stepper	235 cm (lungime expander 90 cm)
Lungimea totala a expanderului fara stepper	185 cm (lungime expander 90 cm)

PROTECTIA MEDIULUI

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea posibilă este neeconomică, duceti-l conform legilor locale și ecologice în locuri special destinate acestor actiuni.

Prin eliminarea corespunzătoare a produsului veți proteja mediul și resursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur unde să duceți bicicleta, cereți autorităților locale să va îndrume pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

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