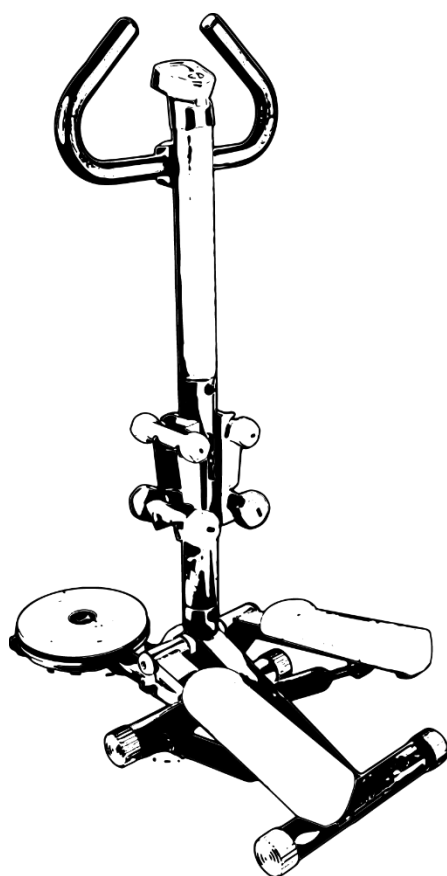


SPOKEY

www.spokey.eu



920884

MODEL: COLUMN II

(PL)	STEPPER Z KOLUMNĄ	/ 1
(EN)	STEPPER WITH COLUMN	/ 3
(RU)	СТЕППЕР СО СТОЙКОЙ	/ 6
(CZ)	STEPPER S DRŽADLEM	/ 9
(SK)	STEPPER SO STĽPCOM	/ 12
(LT)	STEPPERIS SU KOLONA	/ 15
(LV)	STEPPERIS AR STATŅI	/ 18
(DE)	STEPPER MIT HALTEGRIFFEN	/ 21
SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHÉMA		/ 24

UWAGI Proszę zatrzymać niniejszą instrukcję do późniejszego wykorzystania.
Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

STEPPER SPOKEY COLUMN – SPECYFIKACJA



wysoka wytrzymałość i selekcja użytych materiałów powoduje że sprzęt będzie służył przez lata. Każdy element został wykonany z należytą dokładnością w celu uzyskania efektu precyzyjnego wykończenia.

SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU COLUMN

DANE TECHNICZNE

Wymiary po rozłożeniu: 33x129x89 cm
Waga netto: 17 kg

Maksymalna waga użytkownika: 100kg
Układ hamujący niezależny od prędkości

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
 - Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinienes natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
 - Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
 - Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, należy zostawić po 1 m przestrzeni z każdej strony urządzenia. Należy ćwiczyć z dala od przedmiotów posiadających ostre krawędzie.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
 - Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom. Należy zwrócić szczególną uwagę na części narażone na zużycie.
 - Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
 - Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Podczas ćwiczeń należy trzymać się uchwytów.
 - Sprzęt zaliczony został do klasy H i C. Nie może być używany do celów terapii lub rehabilitacji.
 - Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 100 kg.
 - Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
 - 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.
 - Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakkolwiek ich element.
- OSTRZEŻENIE!!** Przed użyciem sprzętu należy przeczytać instrukcję. Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności.
- Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

Schemat – str. 24

L.p.	Opis	Ilość	L.p.	Opis	Ilość
1	Kierownica	1	7	Ciężarki	4
2	Licznik	1	8	Stopnie	2
3	Uchwyt mocujący	1	9	Stabilizator	1
4	Górna część kolumny	1	10	Cylinder	2
5	Śruba łącząca	4	11	Gałka	1
6	Dolna część kolumny	1	12	Twister	1

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 25)

Krok 1 Wyjmij wszystkie części z kartonu i sprawdź czy zestaw jest kompletny.

Krok 2 Połącz steper z dolną częścią kolumny za pomocą śruby. Pamiętaj o przełożeniu przewodów licznika przez kolumnę.

Krok 3 Przełóż przewód licznika przez górną część kolumny. Następnie połącz obie części kolumny przy użyciu śruby. Kolejnym krokiem jest połączenie licznika z przewodem i umieszczenie licznika na szczycie kolumny.

Krok 4 Proszę umieścić kierownicę we właściwej pozycji. Następnie dokręcając śruby uchwytu mocującego w prawą stronę należy zabezpieczyć prawidłowo umieszczoną kierownicę.

Krok 5 Proszę przykręcić uchwyty na ciężarki do kolumny przy użyciu śrub. Upewnij się że są dobrze dokręcone.

Krok 6 W celu użycia twistera do ćwiczeń należy go zabezpieczyć śrubą blokującą (zgodnie z rysunkiem).

UŻYTKOWANIE

Regulacja wysokości stopni

Pokręto regulacji znajdujące się na przednim trzonie stepera pozwala na zmianę wysokości stopni. Wysoko ustawione stopnie wymagają większego wysiłku przy ćwiczeniu, natomiast nisko ustawione stopnie małego wysiłku.

Błąd urządzenia

Jeżeli na wyświetlaczu nie pojawia żaden odczyt, upewnij się że wszystkie kable są prawidłowo podłączone oraz że baterie są dobrze włożone i nie są zużyte.

KONSERWACJA

- W celu zachowania sprawności sprzętu, należy co jakiś czas smarować plastikowe podkładki w śrubach na końcach wodzików, w miejscu mocowań linki oraz śrubę przy kółku smarem ŁT-43
- Przed każdym użyciem urządzenia należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokręta są dokręcone.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwaj ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę.

- Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
- Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy baterie są dobrze włożone i czy nie są wyładowane. Jeżeli odczyt na wyświetlaczu jest nieczytelny lub niektóre elementy są niewidoczne należy wymienić baterie.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

Specyfikacja:

COUNT (ilość wszystkich powtórzeń) – 0 – 9999 TIMES

TIME (czas pracy) – 00:00-99:59 MIN

CALORIE (Kalorie) – 0 – 9999 CAL

REPS/MIN (ilość powtórzeń/minutę) – 0 -999 TIMES/MIN

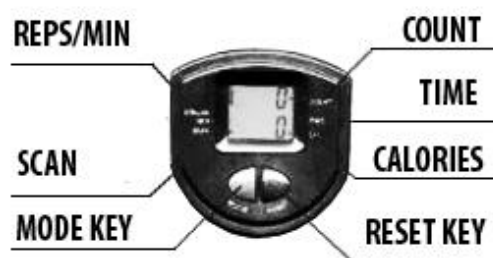
SCAN – prezentuje wszystkie powyższe wartości po kolei

MODE KEY – wyzerowanie wybranych wartości. Trzymaj przycisk przez 3 sekundy, aby wyzerować wartości.

RESET KEY – wyzerowanie wszystkich wartości

Monitor włącza się automatycznie po wejściu na urządzenie lub naciśnięciu przycisku MODE KEY.

Monitor automatycznie się wyłącza po 4 minutach od zakończenia treningu na stepperze.



Funkcje:

TIME (czas) - Zapamiętywanie czasu ćwiczenia

REPS/MIN - Monitorowanie kroków na minutę w czasie ćwiczeń

COUNT - Licznik kroków w czasie ćwiczenia

CALORIE - Licznik spalonych kalorii w czasie ćwiczenia

SCAN - Automatyczne wyświetlanie każdej funkcji między: czas – kalorie - kroki/minutę

Baterie

Baterie: 2 x 1,5V AA (baterie nie są dołączone do sprzętu)

W celu wymiany baterii w liczniku, należy zdjąć licznik z mocowania, a następnie usunąć osłonę baterii znajdującą się z tyłu licznika.

- Włóż baterię z tyłu licznika.
- W przypadku gdy monitor nie włącza się, należy wyjąć baterię i odczekać 15 sekund.
- Upewnij się, że bateria dobrze przylega i kontaktuje z uchwytyami.
- Zamknij pokrywę i umieść licznik w mocowaniu.
- Przy każdej wymianie baterii wszystkie ustawienia będą kasowane.
- Zużyte baterie należy wyrzucić do specjalnych pojemników przeznaczonych do przechowywania baterii.
- Nigdy nie wyrzucaj baterii do kosza.

UWAGA !

- Baterie nie nadają się do ponownego naładowania, każdorazowo należy je wymienić na nowe.
- Nie należy mieszać ze sobą różnych typów baterii, lub baterii nowych z używanymi.
- Należy używać jedynie baterii o symbolu zalecanym lub baterii równoważnych.
- Wyczerpane baterie należy wymienić na nowe.
- Przy wymianie baterii należy pamiętać o zachowaniu biegunowości.
- Nie wolno zwierać zacisków zasilania.

UŻYTKOWANIE I TRENING

Utrata wagi

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

Zakres stosowania

Steper jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych, wyłącznie do użytku domowego oraz zaliczanym do klasy H i C. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

Pozycja

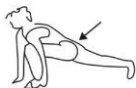
Stań na stopniach stepera. Stopy powinny znajdować się na środku każdego ze stopni. Dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy

mieć wyprostowane plecy. Kroki na stepperze wykonywane są w sposób powiązany.

Faza rozgrzewki

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej.

Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 10-15 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać. Każde ćwiczenie powtórz parę razy.



Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



Rozciąganie mięśni ud i kolan

Usiądź na podłodze. Wyciągnij nogi przed siebie. Następnie zrób skłon starając się dotknąć dłońmi stóp.



Rozciąganie mięśni łydek

Stań przy ścianie w rozkroku. Oprzyj dłonie o ścianę. Naprzemiennie wyrzucaj nogi do tyłu w celu rościągnięcia mięśni nóg.



Zobacz film:

Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.

Zeskanuj kod zamieszczony obok lub wpisz w przeglądarce adres:

<http://bit.ly/2sXUEga>



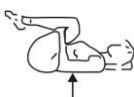
Rozciąganie mięśni ud

Położ prawą dłoń na ścianie. Lewą ręką chwyć lewą stopę. Następnie prawą ręką chwyć prawą stopę.



Rozciąganie górnych partii ciała

Stań na podłodze w lekkim rozkroku, umieść obie ręce na głowę (tak jak na rys.), a następnie rozciągnij mięśnie ramion



Rozciąganie mięśni nóg

Położ się na ziemi. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij je do klatki piersiowej.

Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo.

Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez

około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

ĆWICZENIA

Zwykły step - Łatwe ćwiczenie na poprawienie krążenia Step taki jak dla początkujących użytkowników - w wolnym i spokojnym tempie. Dłonie podczas ćwiczenia powinny być oparte na kierownicy.

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 odпочać. 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.

Ćwiczenie na bicepsy - Wzmacnia bicepsy i poprawia krążenie. Podczas stepu ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, dłonie ułóż na zewnątrz. Za każdym razem, kiedy wykonujesz krok na stepperze zegnij łokcie i podnieś obie ręce do klatki piersiowej. Następnie robiąc krok z drugiej strony opuść obie ręce do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie na boczne mięśnie pleców i brzucha Podczas ćwiczenia stań obiema stopami na twisterze. Ręce opuść luźno w dół lub unieś do góry czy też na boki. Następnie skręcając całe ciało naprzemiennie w lewo i w prawo wpraw twister w ruch.

GWARANCJA

Przed naszym sprzętem stawiamy wysokie wymagania, dlatego dokładamy wszelkich starań by do jego wykonania wykorzystywane były materiały najwyższej jakości.

Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz 2 lata na pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu. Więcej informacji w karcie gwarancyjnej.



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji. Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długotrwałe i niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

CAUTION Please read carefully this instruction manual before starting to use this device and keep it for future reference. This product is intended for home use exclusively.

EQUIPMENT SPECIFICATION

SYSTEMS USED IN THE COLUMN MODEL



with the selected high durability materials, the equipment will serve for years. Each part has been made with utmost accuracy in order to achieve precise finish.

TECHNICAL DATA

Size of unfolded device: 33x129x89 cm
Net weight: 17 kg

Maximum user weight: 100kg
The brake assembly is speed independant.

SAFETY NOTICES

- Prior to the assembly of the device and starting with any training, please read this instruction manual carefully. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used properly, according to the manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible risks and precautions.
 - Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical determinants that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an incorrect use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that could have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
 - Pay attention to the signals provided by your body. Incorrect or excessive training may have a negative influence on your health. Stop exercising immediately if any of the following symptoms occur: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occur, contact your doctor immediately and give up training until then.
 - Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
 - The device should be placed on a straight, tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 1 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Do not exercise close to objects having sharp edges.
 - Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitting.
 - An appropriate safety level of this device may be guaranteed only if it is subject to regular service and inspection. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
 - The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced. You must not use a damaged device.
 - During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even prevent movement. It is also recommended to train in appropriate sport shoes. During exercises, hold the hand grips.
 - This equipment has been included among class H and C products. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
 - This equipment is intended for home use. Maximum allowed user body weight amounts to 100 kg.
 - Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
 - While assembling the device, follow the enclosed instruction strictly and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
- It is advised against leaving control devices, which could restrict user movement, in such a position that any of the elements sticks out.
WARNING!! Prior to using the equipment, read the instruction manual. We do not hold responsibility for any injuries or damages to objects caused by an incorrect use of this product.
Incorrect or too excessive training may cause body injuries.

ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

PARTS LIST

Diagram, p. 24

Item number	Description	Quantity	Item number	Description	Quantity
1	Handlebar	1	7	Weights	4
2	Computer	1	8	Footrests	2
3	Fixing clamp	1	9	Stabilizer	1
4	Column upper part	1	10	Cylinder	2
5	Connecting bolt	4	11	Knob	1
6	Column lower part	1	12	Twister	1

ASSEMBLY INSTRUCTION (pictures, p. 25)

Step 1 Take all the parts out of the carton and check whether the set is complete.

Step 2 Connect the stepper with the lower column part, secure with a bolt. Remember to run the computer cables through the column.

Step 3 Run the computer cable through the upper column part. Then, connect the two column parts with a bolt. The next step is to connect the computer with the cable and place the computer at the top of the column.

Step 4 Please adjust the handlebar position. Then, tightening the fixing clamp screws to right, secure the appropriate handlebar position.

Step 5 Please screw the holders for weights on the column, secure with bolts. Make sure that they are fully tightened.

Step 6 In order to use the twister during exercises, secure it with a blocking screw (in accordance with the picture above).

USE

Setting the rising height

The adjusting knob is on the front stem of the stepper and allows to change the rising height. High rising requires greater effort during exercises, whereas low rising a smaller effort.

MAINTENANCE

- In order to keep the equipment operational, it is necessary to regularly grease the plastic washers in the screws at the guide block ends at the points where the wire is fixed, as well as the screw by the wheel, with LT-43 grease
- Prior to each use of the device, make sure that all the bolts, nuts, and knobs are fully tightened.
- Aggressive cleaning products must not be used to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Clean sweat traces,

Device error

If on the display screen no readout appears, make sure that all the cables are connected appropriately and that batteries are inserted correctly and are not worn-out .

since acidic ph may damage the upholstery.

- The device should be kept in a dry place, in order to protect it against dampness and corrosion.
- Should the computer work incorrectly, make sure that all the cables are connected properly. If the computer still does not work, make sure that batteries have been put in properly and that they are not worn-out. If the readout on the display screen is not legible or some elements are invisible, replace batteries immediately.

COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

Specification

COUNT (number of all repetitions) – 0 – 9999 TIMES

TIME (workout duration) – 00:00-99:59 MIN

CALORIE (calories) – 0 – 9999 CAL

REPS/MIN (number of repetitions/minute) – 0 -999 TIMES/MIN

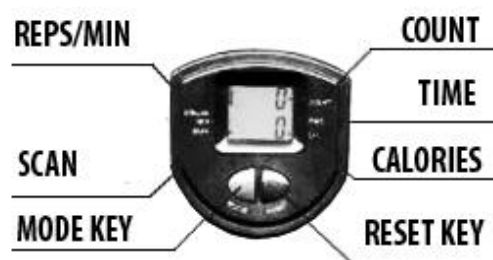
SCAN – presents all the above values in order

MODE KEY – is to reset the selected values. Hold the button for 3 seconds in order to reset the values.

RESET KEY – is to reset all the values

The display screen switches on automatically once you get onto the stepper or press the button MODE KEY.

The display screen switches off automatically after 4 minutes from the end of training on the stepper.



Functions

TIME – Records the duration of an exercise.

REPS/MIN – Monitors steps made per minute during an exercise

COUNT – Counts steps made during an exercise

CALORIE – Counts calories burnt during an exercise

SCAN – Automatically displays each of the functions: time – calorie – steps/min

Batteries

Batteries: 2 x 1.5V AA (not included)

In order to replace the batteries in the computer, take the computer off the fastener and then remove the cover at the back of the computer.

- Insert a battery at the back of the computer.
- Should the display screen fail to switch on, take a battery out and wait 15 seconds.
- Make sure that the battery fits tightly and touches the handgrips.
- Close the cover and insert the computer in the fastener.
- In the case of each replacement of batteries, all the settings get deleted.
- Throw the worn-out batteries to special containers, intended for batteries storage.

- Never throw batteries to a rubbish bin.

WARNING!

- Batteries are not rechargeable, each time they should be replaced with the new ones.
- Do not use different types of batteries or new and used batteries together.
- Only batteries with a recommended symbol or equivalent batteries should be used.
- Worn-out batteries should be replaced with the new ones.
- While replacing batteries, check for correct polarity.
- Power supply clamps must not be short-circuited.

USAGE AND TRAINING

SCOPE OF USE

This stepper is a device intended for total body condition exercises, exclusively for home use and has been included among class H and C products. It must not be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.

POSITION

Stand on the stepper footrests. Feet should be placed in the middle of each of the footrests. Put your hands on the handlebar. During exercises,

keep your back straight. On the stepper, steps are made in a connected manner.

WEIGHT LOSS

Effort that needs to be put into exercises constitutes an important factor at this point. The longer and harder you train, the more calories you burn. You are successful if you achieve the same effectiveness as in case of cardiovascular training.

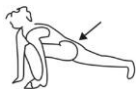
TRAINING INSTRUCTION

Following a TRAINING CYCLE brings many benefits to your health such as: physical fitness, muscles firming and combined with calorie absorption control – weight loss.

WARM-UP STAGE

This step guarantees a proper flow of blood through the body systems, as well as it ensures the correct work of your muscles. Warming up reduces the risk of contraction and muscle damage. It is recommended to do a few stretching exercises as set out in the figures set out below. Each position should be maintained for about 10-15 seconds. Do not strain or pull muscles during your exercises. If you happen to experience any pain, you should stop immediately.

Repeat every exercise several times.



Stretching the muscles of your thighs and buttock

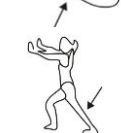
Do the exercise as shown in the figure.



Stretching the muscles of your thighs and knees

Sit on the floor. Pull the legs forward.

Then bend forward to touch the feet with your hands.



Stretching the muscles of your calves

Stand next to the wall with your legs apart. Put your hands against the wall. Throw your legs back alternately to stretch the leg muscles.



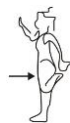
Watch the movie:

A warm-up with Rafał Wieczorowski.

Scan the presented code

or type the address into your web browser:

<http://bit.ly/2sXUEga>



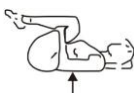
Stretching the muscles of your thighs

Put your right hand on the wall. Grasp your left foot with the left hand. Then grasp your right foot with the right hand.



Stretching the muscles of your upper body

Stand on the floor with your legs slightly apart, place both hands over your head (as shown in figure), and then stretch the arm muscles.



Stretching the muscles of your legs

Lie down on the floor. Bend your knees and pull them to the chest.

Training stage, relaxation, manner of finishing training session and braking

This stage requires your effort. In time, with regular training, your leg muscles become more flexible. You should exercise at your own pace, but it is important to constantly keep the same speed.

Relaxation allows you to restore a normal heartbeat and “cool down” your muscles. This stage is a repetition of the warm-up and it should be continued for about 5 minutes. Please repeat the stretching exercises,

remembering not to strain your muscles. It is recommended to train at least three times a week.

Exercises

Normal step – An easy exercise that allows to improve blood circulation. Such step is for the beginners – at slow and easy pace. While exercising, hands should be put on the handlebar.

Squats – An exercise that allows to shape buttocks, hips, and thighs. Bend knees and hips so that buttocks get closer to the floor. Do not allow the knees to go beyond your toes line. Repeat the exercise as many times as you can, without an excessive effort, then return to the normal position in order to rest. Repeat the exercise.

Overhead press – Allows to shape arms and legs. During step, touching your arms, raise your hands. Each time you make a step on the stepper, raise both your hands over your head. When you make the second step on the other side, put both your hands down, coming back to the starting position. Repeat the exercise.

Bicep exercise – Allows to strengthen biceps and improve blood circulation.

During step, lay both your hands along your trunk, keep your palms facing up. Each time you make a step on the stepper, bend your elbows and raise your hands to your chest. Then, while making a step on the other side, put both your hands down, coming back to the starting position.

Exercise for side back muscles and abdominal muscles

During the exercise, stand on the twister with both feet. Put your hands loosely down or raise them up or to the sides. Then, twisting the whole body alternatingly – once to the left, the second time to the right, make the twister move.



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

ВНИМАНИЕ Данный продукт предназначен исключительно для домашнего использования.

Перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство и сохранить его для дальнейшего использования!!!

СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

СИСТЕМЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В МОДЕЛИ COLUMN



благодаря высокой прочности и тщательному отбору используемых материалов оборудование будет служить Вам в течение многих лет. Каждый элемент выполняется очень тщательно для достижения эффекта прецизионной обработки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вес нетто – 17 кг

Размер после сборки – 56,5 x 43 x 23,5 см

Максимальная нагрузка на продукт - 100 кг

Тормозная система не зависит от скорости.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
 - Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять собой опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом может также уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
 - Прислушайтесь к сигналам Вашего тела. Неподходящее или чересчур тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком сокращенное дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно свяжитесь со своим врачом и до этого прекратите любые упражнения.
 - Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
 - Устройство следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг степпера 0,5 метра свободного пространства.
 - Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены.
 - Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.
 - Устройство всегда следует использовать согласно его предназначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной, или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
 - Во время тренировок следует одевать подходящий для этого спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения.
 - Степпер предназначен для домашнего использования. Максимальный допустимый вес пользователя составляет 100 кг.
 - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, чтобы не повредить позвоночник.
 - Согласно норме EN 957 устройство относится к классам H и C и предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться в качестве терапевтического или реабилитационного оборудования.
 - В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе.
- Предупреждение: перед использованием степпера следует ознакомиться с руководством.
- Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта.

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

СПИСОК ЧАСТЕЙ

Схема, с. 24

Номер	Описание	Количество	Номер	Описание	Количество
1	Руль	1	7	Гантели	4
2	Счетчик	1	8	Подножки	2
3	Держатель для руля	1	9	Стабилизатор	1
4	Верхняя часть стойки	1	10	Цилиндр	2
5	Соединительный болт	4	11	Ручка	1
6	Нижняя часть стойки	1	12	Вращающийся диск	1

СБОРКА (картины, с. 25)

Шаг 1 Выньте все части из коробки и проверьте, все ли части в комплекте.

Шаг 2 Соедините степпер с нижней частью стойки при помощи болта. Помните о том, чтобы продеть провод счетчика через стойку.

Шаг 3 Проденьте провод счетчика через верхнюю часть стойки. Затем соедините обе части стойки при помощи болта. Следующим шагом является соединение счетчика с проводом и его установка в верхней части стойки.

Шаг 4 Установите, пожалуйста, руль в нужном положении. Затем, поворачивая болты держателя в правую сторону, надежно закрепите установленный руль.

Шаг 5 Прикрутите, пожалуйста, болтами держатели для гантелей к стойке. Проверьте, хорошо ли они закручены.

Шаг 6 Для использования вращающегося диска следует сначала прикрутить его блокировочным болтом (как выше на рисунке).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Регулировка высоты подножек

Ручка для регулировки находится в передней стойке степпера и позволяет изменять высоту подножек. Высоко установленные подножки требуют большего усилия во время упражнений, тогда как ниже установленные - меньшего.

РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ

- Для обеспечения исправности оборудования необходимо периодически смазывать пластиковые шайбы в болтах на концах ползунов, в месте крепления троса и болт возле колесика смазкой LT-43
- Перед каждым использованием степпера следует убедиться, что все болты, гайки и ручки закручены.
- Для чистки устройства не рекомендуется использовать агрессивные чистящие средства. Для удаления грязи и пыли используйте мягкую, влажную тряпочку.

Ошибка устройства

В случае, если на экране не будет видно никаких данных, убедитесь, что все провода правильно подключены. Следует также проверить, правильно ли вставлены батарейки, и не разрядились ли они.

- Устройство следует хранить в сухом месте и предохранять от воздействия сырости и коррозии.
- Если счетчик работает неправильно, убедитесь, что все провода подключены надлежащим образом. В случае если счетчик по-прежнему не работает, следует проверить, правильно ли вставлены батарейки и не разрядились ли они. Если изображение на счетчике неразборчиво или же некоторые элементы не видны, следует заменить батарейки.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ СЧЕТЧИКА

Спецификация:

COUNT (общее количество повторений) – 0 – 9999 TIMES

TIME (время работы) – 00:00-99:59 MIN

CALORIE (Калории) – 0 – 9999 CAL

REPS/MIN (количество повторений/мин) – 0 -999 TIMES/МИН

SCAN – на экране демонстрируются все указанные выше значения по очереди

MODE KEY – сброс всех выбранных значений. Для сброса всех выбранных значений нажмите на кнопку и удерживайте ее в течении 3 секунд.

RESET KEY – сброс всех значений

Экран включится автоматически после того, как Вы встанете на устройство, или же после нажатия кнопки **MODE KEY**.

Функции:

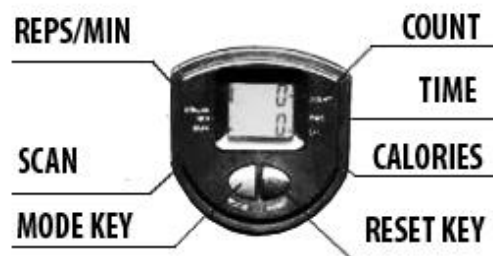
TIME (время) – Запись продолжительности занятий

REPS/МИН – Подсчет шагов в минуту, сделанных во время упражнения

COUNT - Подсчет шагов, сделанных во время упражнения

CALORIE – Счетчик сожженных во время упражнения калорий

Экран автоматически выключится, если Вы перерыв в тренировке на степпере будет дольше 4 минут.



SCAN – Автоматическая демонстрация каждой из функций: время – калории - шаги/мин

Батарейки

Батарейки: 2 x 1,5V AA

Для замены батареек в счетчике следует снять его с крепления, а затем открыть предохраняющую крышку, которая находится сзади.

- Вставьте батарейки в находящееся сзади гнездо.
- В случае, если монитор не включится, следует вынуть батарейки и подождать 15 секунд.
- Убедитесь, что батарейки касаются контактов.
- Закройте крышку и установите счетчик на крепление.
- При каждой замене батареек все установки будут сбрасываться.
- Использованные батарейки следует выбрасывать в специальные емкости, предназначенные для хранения батареек.
- Никогда не выбрасывайте батарейки в урну для мусора.
- Следует содержать степпер и счетчик вдали от воды и сырости.

ВНИМАНИЕ!

- Батарейки не предназначены для повторной зарядки, всякий раз их следует заменять новыми.
- Не следует устанавливать в прибор батарейки разных типов, а также новые вместе с уже использованными.
- Следует использовать лишь имеющие рекомендованную производителем маркировку или же эквивалентные батарейки.
- Разрядившиеся батарейки следует заменить новыми.
- Во время замены батареек следует помнить о соблюдении полярности.
- Не соединяйте контактов питания.

УХОД, ТРЕНИРОВКА

СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ

Степпер предназначен для общеразвивающих упражнений, исключительно для домашнего использования. Он отвечает требованиям нормы EN957 и является устройством, относящимся к классам H и C. Степпер не может использоваться в качестве терапевтического или реабилитационного инвентаря.

ПОЗИЦИЯ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ

Станьте на подножках степпера. Ступни должны находиться в центре каждой подножки. Ладонями возьмитесь на руль. Во время упражнений спина должна быть выпрямленной.

СБРОС ВЕСА

В данном процессе важным фактором является усилие, которое вкладывается в упражнение. Чем дольше и тяжелее Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сожжете. Успехом является достижение такой же производительности, как и при выполнении специальных упражнений по улучшению формы.

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКЕ

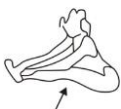
Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА приносит организму много пользы: улучшает физическую форму, формирует мышцы, а также, в сочетании с контролированием потребляемых калорий, позволяет сбросить вес.

Разминка

тап разминки гарантирует правильное кровообращение во всем теле и обеспечивает хорошую работу мышц. Разминка редуцирует судорожное состояние и повреждение мышц. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений для разминки, согласно представленным ниже рисункам. Каждую позицию следует удерживать на 10-15 секунд, нельзя переутомлять мышцы во время тренировки. Если Вы почувствуете боль, прервите тренировку.



Растягивание мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.



Растягивание мышц бедра и коленей
Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.



Растягивание икроножных мышц
Станьте около стены. Обопритесь ладонями о стену. Поочередно отводите ноги назад и растяните мышцы ног.



Смотреть фильм:

Разминка с Рафалом Вечоровским

Отсканируйте расположенный рядом код или впишите в браузере адрес:
<http://bit.ly/2sXUEga>



Сделайте упражнения несколько раз.



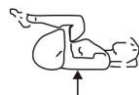
Растягивание четырехглавых мышц

Положите правую ладонь на стене. Левою рукой возьмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.



Растягивание мышц верхней части тела

Станьте на полу. Ноги на ширине плеч, обе руки поднимите вверх над туловищем (как указано на рисунке), растяните боковые мышцы.



Растягивание мышц ног

Лягте на полу. Согните ноги в коленях и притяните их к грудной клетке.

Этап тренировки, отдых

На данном этапе требуется большая физическая активность. Со временем, в случае регулярных тренировок, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Необходимо заниматься в своем собственном ритме, но важно удерживать одинаковый темп. Во время упражнений пульс должен находиться в пределах определенной зоны. Данный этап должен длиться, по крайней мере, 12 минут, но для большинства людей он может длиться около 15-20 минут.

Отдых позволяет восстановить нормальный пульс и охладить мышцы. Он является своеобразным повторением разминки. Этот этап должен длиться около 5 минут. Следует повторить растягивающие упражнения, помня о том, чтобы не перенапрягать мышц. Рекомендуется проводить тренировку, по крайней мере, три раза в неделю.

УПРАЖНЕНИЯ

Обычный шаг – Легкое упражнение для улучшения кровообращения. Шаг как для начинающих пользователей – в медленном и спокойном темпе. Во время упражнения ладони должны находиться на руле.

время шага одной ногой поднимите обе руки вверх над головой. Во время шага другой ногой опустите руки в исходное положение. Повторите упражнение.

Приседания – Помогает формировать и усиливать ягодицы, бедра, икры.

Согните ноги в коленях так, чтобы ягодицы находились ближе основания. Следите за тем, чтобы колени выходили за воображаемую линию пальцев ног. Повторяйте упражнение такое количество раз, какое Вы можете выполнить без чрезмерных усилий. Для того чтобы отдохнуть, вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение.

Упражнение для бицепсов – Укрепляет бицепсы и улучшает кровообращение.

Во время шага вытяните руки вдоль туловища, ладонями наружу. Во время шага одной ногой поднимите обе руки к грудной клетке. Во время шага другой ногой опустите руки в исходное положение.

Выжимания над головой – Формирует руки и ноги.

Во время шага поднимите ладони и положите их на плечах. Во

Упражнение для боковых мышц спины и живота

Перед началом упражнений станьте обеими ногами на вращающийся диск. Расслабьте руки и опустите их вдоль туловища, их можно также поднять вверх или же вытянуть в стороны. Затем, вращаясь всем телом влево и вправо, приведите диск в движение.



Обозначение тренажера символом перечеркнутого контейнера для мусора сообщает о запрете размещения использованного электрооборудования и электротехники вместе с другим бытовым мусором. Согласно Директиве WEEE о способе распоряжения использованного электрооборудования и электротехники, для данных предметов следует применять отдельные способы утилизации. Потребитель, который намерен избавиться от изделия, обязан отдать его в пункт сбора использованного электрооборудования и электротехники, и таким образом, обеспечивает повторное употребление, рециклинг, тем самым, защищает окружающую среду. Для этого следует связаться с пунктом, в котором данное оборудование было куплено или с представителями локальных властей. Опасные элементы, сосредоточенные в электрооборудовании могут привести к продолжительным и неблагоприятным изменениям натуральной среды, а также, отрицательным образом воздействовать на здоровье людей.

POZNÁMKY Před zahájením používání tohoto zařízení si přečti pozorně návod a ponech k pozdějšímu použití!!!
Výrobek je určen výhradně k domácímu použití!

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

SYSTÉMY VYUŽITÉ V MODELU COLUMN



vysoká odolnost a výběr použitých materiálů zaručí, že zařízení bude sloužit mnoho let. Každý prvek byl vyroben s patřičnou přesností s cílem získat precizní zpracování.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry po rozložení: 33x129x89 cm
Hmotnost: 17 kg

Maximální hmotnost uživatele: 100kg
Brzdový systém není závislý na rychlosti

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme skládat zařízení a před zahájením tréninku je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je garantováno pouze tehdy, bude-li složeno, udržováno a používáno správným způsobem, který je popsán v návodu. Pokud nejsi uživatelem, předej prosím všem uživatelům tento návod a informuj o nebezpečí a bezpečnostních opatřeních.
- Před zahájením cvičení se poraď se svým lékařem, zda neexistují žádné psychologické a fyzické okolnosti, které by mohly být nebezpečné pro zdraví a bezpečnost. Lékařská porada může chránit také před nesprávným použitím zařízení. Lékař určí, zda je opodstatněné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo příliš namáhavé cvičení může negativně ovlivnit Tvé zdraví. Pokud se vyskytne kterýkoliv z dále uvedených příznaků, tj.: bolest, tlak v hrudi, nepravidelný tep, příliš zkrácené dýchání, omdlení, závratě, nevolnost, je nutné okamžitě přerušit cvičení. Pokud některý z výše uvedených příznaků nastane, musíš se okamžitě setkat se svým lékařem a do té doby přerušit cvičení.
- Děti a zvířata se musí zdržovat daleko od tohoto zařízení. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
- Přístroj je nutné umístit na rovné, tvrdé ploše zajištěné žíněnkou nebo kobercem. Kvůli bezpečnosti je nutné ponechat 1 m prostoru na každé straně zařízení. Je nezbytné cvičit daleko od předmětů s ostrými hranami.
- Před zahájením cvičení je nutné se ujistit, zda všechny šrouby a matice jsou dobře dotažené.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li pravidelně kontrolováno. Je nutné si všimát obzvláště dílů, které se opotřebovávají
- Zařízení se musí používat vždy v souladu s jeho určením. Pokud během montáže anebo používání vyjde najevo, že některý díl je vadný nebo

vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit používání a zařízení předat do servisu. Poškozené díly je nutné okamžitě změnit anebo přestat používat zařízení až do opravy. Nesmí se používat poškozené zařízení.

- Na trénink používat vhodné oblečení. Vyhnout se volnému oblečení, které by mohlo zavadit o zařízení a omezovat takto anebo znemožňovat pohyby. Rovněž se doporučuje cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení držet se rukojetí.
- Zařízení je klasifikováno do uživatelské třídy H a C. Nehodí se pro terapeutické a rehabilitační účely.
- Zařízení je určeno pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 100 kg.
- Během zvedání a přenášení zařízení je nutné dodržet zvláštní pozornost. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby. Během zvedání a přenášení zařízení je nutné dbát na správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
- Při montáži zařízení je nutné přesně dodržovat pokyny z přiloženého návodu a používat jen díly nacházející se v balení. Před zahájením skládání ověřit, zda všechny díly uvedené na přiloženém seznamu jsou v balení.
- Nastavné prvky zařízení se nedoporučuje ponechávat v takové pozici, která by mohla omezovat pohyby cvičícího uživatele, aby nevyčníval žádný element.

VAROVÁNÍ!! Před použitím běžeckého magnetického pásu je nutné si přečíst návod.

Za případná zranění anebo poškození předmětů, ke kterým dojde v důsledku nesprávného používání tohoto zařízení, neneseme odpovědnost. Zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

SEZNAM DÍLŮ

Schemat – s. 24

č.	Popis	ks	č.	Popis	ks
1	Řídítka	1	7	Závažička	4
2	Počítadlo	1	8	Pedály	2
3	Spojovací držák	1	9	Stabilizér	1
4	Horní část tyče	1	10	Válec	2
5	Spojovací šroub	4	11	Otočný šroub	1
6	Dolní část tyče	1	12	Twister	1

NÁVOD KE SLOŽENÍ (Obrázky, s.25)

Krok 1 Vydej všechny díly z krabice a zkontroluj zda nic nechybí.

Krok 2 Spoj stepper pomocí šroubu s dolní částí tyče. Protáhni kabely od počítadla tyčí.

Krok 3 Přetáhni kabel počítadla horní částí tyče. Následně pomocí šroubu spoj obě části tyče. Dalším krokem je propojení počítadla s kabelem a umístění počítadla na vrcholu tyče.

Krok 4 Nasadit řídítka do správné polohy. Dále dotáhnout šrouby spojovacího držáku doprava, je třeba zajistit správné umístění řídítka.

Krok 5 Dotáhnout držáky na závaží k tyči pomocí šroubů. Ujisti se, že jsou dobře dotažené.

Krok 6 Aby bylo možné twister používat na cvičení, je třeba zařízení zajistit blokačním šroubem (tak jak na obrázku výše).

POUŽÍVÁNÍ

Nastavení výšky pedálů

Regulační šroub nacházející se na základně stepperu umožňuje provést změnu výšky pedálů. Pedály nastavené vysoko znamenají větší námahu během cvičení, zatímco nízké nastavení znamená malou námahu.

ÚDRŽBA

- Za účelem udržení výkonnosti zařízení je nutné občas promazat plastové podložky u šroubů na koncích křížáků, na místě upevnění lanka a šroub u kolečka mazivem ŁT-43
- Před každým použitím zařízení je nutné se ujistit, zda všechny šrouby, matice i a jiné elementy jsou dobře dotažené.
- K čištění se nesmí používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík, kterým odstraníš nečistotu a prach. Odstraňuj

Chyba zařízení

Pokud se na displeji neobjeví žádné zobrazení, ujisti se, že všechny kabely jsou správně připojené a že baterie jsou dobře vloženy a nejsou vybité.

stopy potu protože to může vést k poškození čalouněných částí.

- Zařízení skladovat na suchých místech, chránit před vlhkem a korozi.
- Pokud displej nefunguje správně, je nutné ověřit, zda všechny kabely jsou dobře propojené. Jestliže displej nefunguje i nadále, pak je nutné ověřit baterie, zda jsou dobře vloženy a zda nejsou vybité. Jsou-li zobrazované hodnoty na displeji nečitelné anebo některé nejsou vidět, pak je nutné vyměnit baterie.

NÁVOD K POUŽITÍ POČÍTADLA

Specifikace:

COUNT (počítadlo všech kroků) – 0 – 9999 TIMES

TIME (čas práce) – 00:00-99:59 MIN

CALORIE (Kalorie) – 0 – 9999 CAL

REPS/MIN (počítadlo kroků/minutu) – 0 -999 TIMES/MIN

SCAN – ukazuje všechny výše uvedené hodnoty za sebou

MODE KEY – vynulování zvolených hodnot. Přidrží tlačítko přes 3 sekundy a tím vynuluješ hodnoty.

RESET KEY – vynulování všech hodnot

Displej se zapíná automaticky jakmile vstoupíš na zařízení anebo po stisknutí tlačítka MODE KEY.

Displej se automaticky vypne po 4 minutách po zakončení tréninku na stepperu.

Funkce:

TIME (čas) - zapamatování času cvičení

REPS/MIN - monitorování kroků za minutu během cvičení

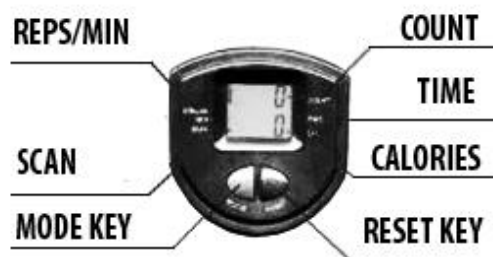
COUNT - počítadlo počtu kroků během cvičení

Baterie

Baterie: 2 x 1,5V AA

Za účelem výměny baterií v počítadle musíme sundat počítadlo z držáku, následně vyndat kryt na baterie nacházející se na zadní straně počítadla.

- Vložit baterie do komory na baterie v zadní části počítadla.
- Pokud se displej nezapne, vyndat baterie a počkat 15 sekund.
- Ujistit se, že baterie dobře kontaktuje s plíškou a dobře zapadla.
- Uzavří kryt a umístí počítadlo do držadla.
- Každá výměna baterií znamená vynulování všech předchozích nastavení.
- Opatřované baterie vyhodit do nádob určených pro tento druh odpadu.
- Nikdy nevyhazuj baterie do normálního odpadkového koše.



CALORIE - počítadlo spálených kalorií během cvičení

SCAN - automatické přepínání mezi funkcemi: čas – kalorie - kroky/minutu

POZOR !

- Baterie nelze opětovně nabíjet, pokaždé je třeba nahradit novými.
- Nesmí se dávat dohromady dva různé typy baterií anebo nové s použitými.
- Používat pouze baterie s doporučeným symbolem anebo jejich ekvivalenty.
- Spotřebované, vybité baterie nahradit novými.
- Během výměny baterií dbát na správnou polaritu.
- Nesvírat napájecí plíšky.

POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK

ROZSAH POUŽITÍ

Steper je zařízením určeným ke cvičení, které napomáhá udržet a zlepšit kondici, je určené výhradně pro domácí použití, a bylo klasifikováno do uživatelské třídy H a C. Nehodí se pro terapeutické a rehabilitační účely.

POLOHA

Stoupni si na pedálech stepperu. Chodidla musí uprostřed každého z nich.

JAK TRÉNOVAT

Dodržování TRÉNINKOVÉHO CYKLU znamená velké výhody pro zdraví, napomáhá udržet: fyzickou kondici, utvářet svalstvo ve spojení s kontrolou spalování kalorií – shazování váhy.

Fáze rozcvičky

Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vzniku křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme přetěžovat trhat svaly během cvičení. Pociťáš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.

Dlaně polož na řídítko. Během cvičení je třeba mít narovnaná záda. Kroky na stepperu provádíme plynulým způsobem.

HUBNUTÍ

Zde je důležitým faktorem námaha, kterou cvičení vyžaduje. Čím déle a čím více trénuješ, tím více kalorií spaluješ. Úspěchem bude dosažení identické efektivity jako v rámci kondičního tréninku.



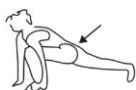
Podívej se na film:

Rozcvička s Rafałem Wierciorowským.

Naskenuj kód umístěný vedle anebo napiš do prohlížeče adresu:

<http://bit.ly/2sXUEga>





Protážení svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



Protahování svalstva stehenních a kolen

Sedni si na podlaze. Natáhni nohy před sebe.

Následně se předkloň a zkus se dotknout rukama chodidel.



Protahování lýtkového svalstva

Rozkročmo si stoupni u stěny. Dlaněmi se opři o stěnu.

Střídatě vykopávej nohy dozadu za účelem protážení svalstva nohou.



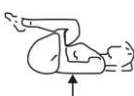
Protahování stehen

Polož pravou dlaň na stěnu. Levou rukou uchop levé chodidlo. Následně pravou rukou chytni pravé chodidlo.



Protahování horních částí těla

Lehce rozkročmo si stoupni na podlahu, dej ruce nad hlavu (jako na obr.), a pak protáhni svaly ramen



Protahování svalstva nohou

Lehni si na podlahu. Ohni nohy v kolenou a přitáhni je k hrudi.

Tréninková fáze, odpočinek

Tato etapa je již náročná. S postupem času, při pravidelných cvičeních se svaly Tvých nohou stanou pružnější. Cvičení provádět ve svém vlastním tempu, je však důležité, aby bylo neustále dodržováno totéž tempo. Během cvičení by se měl tep udržovat na vymezené úrovni.

Tato etapa by měla trvat alespoň 12 minut, ale pro většinu osob tento čas může činit 15-20 minut.

V rámci odpočinku se náš tep vrátí na normální úroveň a dojde k ochlazení svalů. Tato etapa je opakováním rozcvičky a je nutné v ní pokračovat po dobu zhruba 5 minut. Je nutné zopakovat uvolňující cviky, nutno mít na paměti, abychom nepřetížili svaly. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně.

CVIČENÍ

Obyčejný step – Snadný cvik zlepšující krevní oběh.

Step takový jako pro začátečníky – pomalé a klidné tempo. Během cvičení se dlaně opírají o řídlítka.

Dřepy – Pomáhají utvářet a posilovat hýždě, bedra a stehna.

Ohni kolena a bedra takovým způsobem, aby se hýždě ocitly blíže podlahy. Nedovol však, aby se kolena ocitla vně linie prstů nohou. Cvik opakuj tolikrát, kolikrát jen můžeš bez přílišné námahy, následně se vrať do výchozí polohy, aby sis odpočinul. Cvik zopakovat.

Vzpažování – utváří ramena na nohy.

Během stepu zvedni ruce dotýkaje se ramen. Pokaždé, kdy provádíš krok

na stepperu vzpaž obě ruce nahoru nad hlavu. Při druhém kroku spusť ruce do výchozí polohy. Cvik zopakovat.

Cvik na svaly – Posiluje svalstvo a zlepšuje krevní oběh.

Během stepu ruce drž podél trupu, dlaněmi vně. Při každém kroku na stepperu ohni lokty a zvedni obě dvě ruce k hrudi. Následně spolu dalším krokem spusť ruce do výchozí polohy.

Cvik na boční svalstvo zad a břicha

Stupni si obounož na twisteru. Ruce volně dolů anebo zvedni je nahoru nebo na strany. Následně proveď obrat celého těla střídatě doleva a doprava a tímto rozhybáš twister.



Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utlizaci. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů. Nebezpečné složky v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.

Pozor Tento návod na obsluhu dobre uschovajte pre prípad jeho použitia v budúcnosti.
Tento produkt je určený výlučne pre domáce použitie!

CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

SYSTÉMY POUŽITÉ V MODELI COLUMN



QUALITY & SUPPORT
High endurance built and long warranty

vysoká odolnosť a výber použitých materiálov zaručí, že zariadenie bude slúžiť mnoho rokov. Každý prvok bol vyrobený s patričnou presnosťou s cieľom získať precízne spracovanie.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Netto váha – 17 kg

Rozmery po rozložení – 56,5 x 43 x 23,5 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 100 kg

Brzdny systém je nezávislý na rýchlosti

POZNÁMKY OHĽADNE BEZPEČNOSTI

- Pred prístupím k skladaniu prístroja a pred začatím s tréningom sa dôkladne oboznámte s nasledujúcim návodom. Bezpečné a efektívne užívanie prístroja môže byť zabezpečené iba vtedy, keď tento bude správnym, v návode popísaným spôsobom zložený, udržiavaný a používaný. Ak nie ste užívateľom, poskytnite prosím tento návod všetkým užívateľom a informujte ich o všetkých ohrozeniach a bezpečnostných opatreniach.
- Pred prístupím k cvičeniu konzultujte s lekárom, či neexistujú žiadne duševné či fyzické determinanty, ktoré by mohli predstavovať ohrozenie pre Vaše zdravie a bezpečie. Rozhovor s lekárom Vás tiež môže zachrániť pred nesprávnym použitím prístroja. Lekár určí, či je dôvodné použitie liekov, ktoré by ovplyvnili Váš pulz, tlak či hladinu cholesterolu.
- Všimajte si signály Vášho tela. Nesprávne alebo príliš namáhavé cvičenie môže mať na Vaše zdravie negatívny dopad. Okamžite prestaňte s cvičením, ak sa vyskytne akýkoľvek z nasledujúcich príznakov: bolesti, úzkosť v hrudníku, nepravidelný tep, výnimočne krátky dech, mdloby, závraty hlavy, pocit na zvracanie. Ak nastane hociktorý z týchto príznakov, okamžite kontaktujte svojho lekára a do tej doby prestaňte s tréningom.
- Deti a zvieratá držte ďaleko od prístroja. Prístroj je určený len a výhradne pre dospelé osoby.
- Prístroj umiestnite na rovnom, pevnom povchu, zabezpečenom žinenkou alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov nechajte vókol steppera po 0,5 m voľného priestoru z každej strany.
- Pred prístupím k cvičeniu uistite sa, že všetky skrutky a matice sú riadne dotiahnuté.
- Bezpečnosť stroja bude zaručená len vtedy, ak bude podrobovaný pravidelným prehliadkám a kontrolám. Zvláštnu pozornosť venujte častiam vystaveným opotrebovaniu
- Prístroj vždy používajte v súlade s jeho určením. Ak sa počas montáže alebo užívania niektorá časť ukáže ako vadná resp. bude vydávať znepokojujúce zvuky, prestaňte ju používať a odovzdajte do servisu. Poškodený stroj sa nesmie používať.
- Počas tréningu si oblečte primeraný odev. Vyhýbajte sa príliš voľnému odevu, ktorý by sa mohol o prístroj zachytiť alebo obmedzovať či znemožňovať pohyb.
- Stepper je určený na domáce užívanie. Maximálna prípustná váha užívateľa je 100 kg.
- Zvláštnu opatnosť zachovajte pri unášaní a prenášaní prístroja. Pri unášaní a prenášaní prístroja zachovajte správne postavenie tela, aby ste si nepoškodili chrbticu.
- Prístroj bol zaradený do triedy H a C podľa normy EN 957 a je určený výhradne na domáce užívanie. Nesmie sa používať ako terapeutické či rehabilitačné zariadenie.

Varovanie: pred použitím stepera si prečítajte tento návod.

Nenesieme zodpovednosť za prípadné úrazy alebo poškodenia predmetov, ktoré boli spôsobené nesprávnym užívaním tohto produktu

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

ZOZNAM SÚČIASTOK

Schéma, s.24

P.č.	Popis	Množstvo	P.č.	Popis	Množstvo
1	Volant	1	7	Závažia	4
2	Počítadlo	1	8	Stupne	2
3	Upevňovací úchyt	1	9	Stabilizátor	1
4	Horná časť stĺpca	1	10	Valec	2
5	Spájacia skrutka	4	11	Gombík	1
6	Dolná časť stĺpca	1	12	Twister	1

MONTÁŽ (Obrázky, s.25)

Krok 1 Vyberte z kartónu všetky súčiastky a skontrolujte, či je sada kompletná.

Krok 2 Spojte stepper s dolnou časťou stĺpca pomocou skrutky. Pamätajte sa na to, aby ste prestrčili vodiče počítadla cez stĺpec.

Krok 3 Prestrčte vodič počítadla cez hornú časť stĺpca. Následne spojte obidve časti stĺpca skrutkou. Ďalším krokom je prepojenie počítadla s vodičom a umiestnenie počítadla na vrchu stĺpca.

Krok 4 Umiestnite prosím volant na správnu polohu. Následne dotiahnutím skrutiek upevňovacieho úchytu doprava zaistíte správne umiestnený volant.

Krok 5 Pritiahnite úchyty pre závažia do stĺpca pomocou skrutiek. Uistite sa, že sú dobre dotiahnuté.

Krok 6 Pre použitie twistera na cvičenie zaistite ho blokovaciu skrutkou (podľa obrázku vyššie).

POUŽITIE

Nastavenie výšky stupňov

Regulačný gombík nachádzajúci sa na prednom drieku steppera umožňuje zmenu výšky stupňov. Vysoko nastavené stupne vyžadujú pri cvičení väčšiu námahu, nízko nastavené naopak menšiu

ÚDRŽBA

- Pre zachovanie funkčnosti zariadenia, je potrebné pravidelne mazať plastové podložky v skrútkách na koncoch posuvníkov, v mieste upevnenia lanka a skrútku pri koliesku - mazivom ŁT-43
- Pred každým použitím steppera sa ubezpečte, že sú všetky skrútky, matice a gombíky dotiahnuté.
- Na čistenie stroja nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Použite mäkkú, vlhkú handričku na odstránenie nečistôt a prachu..

Vada prístroja

Ak sa na displeji neobjavia žiadne údaje, uistite sa, že sú všetky káble správne pripojené a batérie dobre vložené a neopotrebované

- Prístroj uschovávajte v suchých miestach, aby bol chránený pred vlhkom a koróziou.
- Ak počítadlo funguje nesprávne, uistite sa prosím, či sú všetky vodiče dobre pripojené, najmä horný vodič s počítadlom. Ak počítadlo naďalej nefunguje, skontrolujte či sú batérie dobre vložené a nevybité. Ak sú údaje na displeji nečitateľné alebo niektoré prvky nie sú vidieť, vymeňte batérie

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Špecifikácia

COUNT (počet všetkých opakovaní) – 0 – 9999 TIMES

TIME (čas práce) – 00:00-99:59 MIN

CALORIE (Kalórie) – 0 – 9999 CAL

REPS/MIN (počet opakovaní /minúta) – 0 -999 TIMES/MIN

SCAN – prezentuje všetky vyššie uvedené hodnoty za sebou

MODE KEY – vynulovanie vybraných hodnôt. Pridržierte tlačidlo na 3 sekundy pre vynulovanie hodnôt.

RESET KEY – vynulovanie všetkých hodnôt

Obrazovka sa automaticky zapne po vstupe na stroj alebo po stlačení tlačidla MODE KEY.

Obrazovka sa automaticky vypne po 4 minútach od ukončenia tréningu na steppere.

Funkcie

TIME (čas) – Zapamätávanie času cvičenia

REPS/MIN – Sledovanie krokov za minútu počas cvičenia

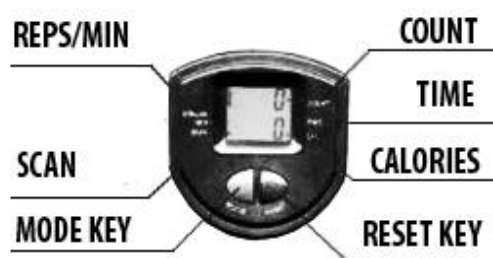
COUNT – Počítadlo krokov počas cvičenia

Batérie

Batérie: 2 x 1,5V AA

Za účelom výmeny batérie v počítadle zložte počítadlo z úpinadla a následne odstráňte kryt batérie, nachádzajúci na zadnej strane počítadla.

- Vložte batériu zozadu počítadla.
- V prípade, že sa obrazovka nezapne, vyberte batériu a počkajte 15 sekúnd.
- Uistite sa, že batérie dobre priliehajú a dotýkajú sa úchytovej.
- Zatvorte kryt a umiestite počítadlo v úpinadle.
- Pri každej výmene batérií budú všetky nastavenia stornované.
- Opotrebované batérie je nutné vyhodiť do špeciálnych kontajnerov, určených pre tento účel.
- Nihdy nevyhadzujte batérie do koša.



CALORIE – Počítadlo spálených kalórií počas cvičenia

SCAN - Automatické zobrazenie každej funkcie medzi: čas – kalórie - kroky/minúta

- Stepper držte ďaleko od vody a vlhka.

POZOR !

- Batérie sa nehodia na opätovné nabitie, musia za vždy vymeniť za nové.
- Nemiešajte so sebou rôzne druhy batérií, alebo batérie nové s použitými.
- Používajte iba batérie s odporúčaným symbolom alebo ekvivalentné.
- Vyčerpané batérie vymeňte za nové.
- Pri výmene batérií pamätajte sa na zachovanie polaritu.
- Svorky napájania sa nemôžu vzájomne dotýkať.

POUŽÍVANIE, TRÉNING

Rozsah použitia

Stepper je prístroj určený pre cviky na všeobecný rozvoj, výhradne na domáce užívanie. Patrí k triede h a c v súlade s en957. Nesmie sa používať ako terapeutické či rehabilitačné zariadenie.

Poloha

Postavte sa na stupňoch steppera. Chodidlá by sa mali nachádzať uprostred každého zo stupňov. Dlane si opríte na volante. V priebehu cvičenia udržujte chrbát vzpriamený.

INŠTRUKCIE K TRÉNINGU

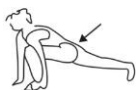
Dodržiavanie TRÉNINGOVÉHO CYKLU znamená veľa prínosov pre zdravie, ako: fyzická kondícia, tvarovanie svalov a - v spojení s kontrolou prijímaných kalórií– strata váhy.

Strata váhy

Dôležitým faktorom je tu úsilie, ktoré musíte do cvičenia vložiť. Čím dlhšie a ťažšie trénujete, tým viac kalórií stratíte. Úspechom bude dosiahnutie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

Rozcvičková fáza

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalu. Odporúča sa vykonať niekoľko rozťahujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi 10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pociťujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov
Vykonajte cvičenie ako obr.



Rozťahovanie stehenných svalov a kolien
Sadnite si na zem. Nohy vyťahnite pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlaňami chodidiel.



Rozťahovanie lýtkových svalov
Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premennivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom rozťahnutia nožného svalstva.



Pozrite film:

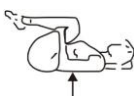
Rozcvička s Rafałom Wieczorowským.
Naskenujte vedľa uvedený kód alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu adresu: <http://bit.ly/2sXUEga>



Rozťahovanie stehenných svalov
Položte pravú dlaň na stenu. Ľavou rukou chyťte ľavé chodidlo. Následne pravou rukou chyťte pravé chodidlo.



Rozťahovanie horných častí tela
Staňte na podlahe v jemnom rozkroku, obidve ruky umiestnite nad hlavou (tak, ako je to na obr.) A následne rozťahnite ramenné svaly.



Rozťahovanie nožných svalov
Ľahnite si na zem. Nohy pokrčte v kolenách a pritiahnite ich k hrudníku.

Faza tréningu, oddych

Táto fáza vyžaduje fyzickú námahu. Postupne pri pravidelnom tréningu sa svaly Vašich nôh stanú omnoho elastickejšie. Cvičte svojím vlastným tempom, ale dôležité je to, aby ste toto tempo stále udržiavali. Počas cvičenia by sa Váš pulz mal nachádzať v zóne znázornenej na obrázku. Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút, ale v prípade väčšiny osôb môže trvať medzi 15-20 minútami.

Oddych umožňuje obnovenie normálneho pulzu a upokojenie svalstva. Táto fáza je zopakovaním zahrievacej fázy a treba ju vykonávať približne 5 minút. Zopakujte počas nej rozťahovacie cvičenia ale nezabúdajte pritom, aby ste svalstvo príliš namáhali. Odporúčame trénovať minimálne trikrát týždenne.

CVIČENIA

Obyčajný step - Jednoduché cvičenie na zlepšenie krvného obehu.

Step taký ako pre začiatočníkov – v pomalom a kludnom tempe. Dlane si počas cvičenia oprite na volante.

Drepy - Pomáha vytvarovať a posilniť zadok, bedrá a stehná.

Zohnite kolená a bedrá tak, aby sa zadok ocitol bližšie podlahy. Zabráňte, aby sa kolená našli mimo čiaru prstov chodidiel. Cvik zopakujte toľkokrát, koľko bez prílišnej námahy dokážete, následne sa vráťte do normálnej polohy, aby ste si odpočinuli. Cvičenie zopakujte.

Vytláčanie nad hlavu – Tvaruje ramená a nohy

Počas stepu zdvihnite ruky a dotknite sa ramien. Vždy, keď vykonávate krok na steppere, zdvihnite obidve ruky hore nad hlavu. Keď vykonávate

druhý krok z druhej strany spustte ruky do východzej polohy. Cvičenie zopakujte.

Cvičenie bicepsov - Posilňuje bicepsy a zlepšuje krvný obeh.

Počas stepu uložte obe ruky pozdĺž trupu, dlane dajte von. Vždy, keď vykonávate krok na steppere, zohnite lakty a zdvihnite ruky ku hrudníku. Následne, robiac krok z druhej strany, spustte obe ruky do východzej polohy.

Cvičenie na bočné svaly chrbátu a brucha

Postavte sa oboma chodidlami na twister. Ruky dajte voľne dole alebo zdvihnete hore resp. dajte na boky. Následne krútením celého tela striedavo vľavo a vpravo uveďte twister do pohybu



Označenie zariadenia symbolom s prečiarknutým kontajnerom na odpad informuje o tom, že sa opotrebené elektrické a elektronické zariadenie nesmie vyhodiť s komunálnym odpadom. V súlade so Smernicou OEEZ o odpade z elektrických a elektronických zariadení tento druh odpadu je potrebné odstraňovať iným spôsobom. Používateľ, ktorý sa chce zbaviť tento produkt, je povinný odovzdať ho na mieste zbierky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opätovne využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobili, kontaktujte podnik, v ktorom ste kúpili zariadenie alebo zástupcov miestnej vlády. Nebezpečné látky, ktoré obsahujú elektronické zariadenia, môžu byť zapríčiniť nepožadované zmeny v životnom prostredí a aj škodiť ľudskému zdraviu.

PASTABOS Atidžiai perskaitykite šią instrukciją prieš pradėdami naudoti prietaisą ir laikykite ją vėlesniam naudojimui!!!
Produktas skirtas tik naminiam naudojimui!

ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

COLUMN MODELyje NAUDOJAMOS SISTEMOS



dėl didelio patvarumo ir specialiai parinktų medžiagų, įranga tarnaus Jums daugelį metų. Kiekvienas elementas yra pagamintas su dideliu kruopštumu, siekiant gauti preciziškos apdailos efektą.

TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys atskleidus: 33x129x89 cm
Neto tūris: 17 kg

Maksimalus apkrovimas naudojant: 100kg
Stabdžių sistema yra ne priklausoma nuo greičio.

INFORMACIJOS DĖL SAUGUMO

- Prieš pradėdami montuoti prietaisą ir prieš pradėdami treniruotis privaloma atidžiai perskaityti šią instrukciją. Saugus ir efektyvus naudojimas užtikrintas tik jeigu prietaisas gerai surinktas, konservuojamas ir tinkamai naudojamas, pagal instrukciją. Jeigu tu pats neesi vartotojas, prašome perduoti visiems vartotojams šią instrukciją ir pranešti jiems apie galimus pavojus ir saugumo priemones.
 - Prieš pradėdami mankštintis privaloma konsultuotis su gydytoju siekiant nustatyti ar nėra jokių psichinių ar fizinių sutrikimų, kurie galėtų sukelti pavojų Tavo sveikatai ir saugumui. Konsultavimas su gydytoju gali taip pat apsaugoti nuo netinkamo naudojimo. Gydytojas nustatys ar pateisinama taikyti vaistus, kurie turėtų įtaką pulsui, spaudimui arba cholesterolio lygiui.
 - Nukreipkite dėmesį į Tavo kūno signalus. Netinkama arba per sunki mankšta gali turėti neigiamą įtaką Tavo sveikatai. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant nutraukti mankštą: skausmas, spaudimas krūtinės ląstoje, nereguliarus kvėpavimas, nepaprastai sutrumpintas kvėpavimas, apalpimai, galvos svaigimai, kokuimas. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant susisiekti su savo gydytoju ir iki to momento nutraukti treniruotis.
 - Prietaisą privaloma laikyti vaikams ir gyvuliams neprieinamoje vietoje. Prietaisas skirtas tik suaugusiems.
 - Prietaisą reikia pastatyti ant tiesaus, kieto paviršiaus, kuris apsaugotas dembliu ar kilimu. Atsižvelgiant į saugumą, privaloma išlaikyti 1 m atstumą iš kiekvienos prietaiso pusės. Privaloma mankštintis toli nuo daiktų turinčių aštrus kraštus.
 - Prieš pradėdami mankštintis reikia įsitikinti, kad visi varžtai ir veržlės tiksliai prisukti.
 - Prietaiso saugumas gali būti užtikrintas tik jeigu jis bus reguliariai
 - tikrinamas ir prižiūrimas. Ypatingą dėmesį būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
 - Įrangą reikia naudoti visada pagal jos paskirtį. Jeigu montuojant arba naudojant prietaisą kokia nors dalis bus sugadinta, arba išduoda nerimą keliančius garsus, reikia nutraukti naudoti ir atiduoti prietaisą į servisą. Negalima naudoti sugadintą prietaisą.
 - Mankštinantis, privaloma apsirengti tinkamais drabužiais. Reikia vengti laisvų drabužių, kurie galėtų užsikabinti už prietaisą arba tokie, kurie galėtų apriboti judesius arba padaryti juos negalimus. Rekomenduojama taip pat mankštintis apsirengę tinkama avalyne. Mankštinantis, privaloma laikytis griebtuvų.
 - Įranga priskirta H ir C klasei. Negalima jos naudoti terapeutiniams ar reabilitacijos tikslams.
 - Produktas skirtas naminiam naudojimui. Maksimalus leistinas apkrovimas yra 100 kg.
 - Visada reikia būti labai atsargiam pakeliant ir pernešiant prietaisą. Prietaisą visada reikia pernešti dviese. Pakeliant ir pernešiant prietaisą reikia palaikyti tinkamą poziciją, kad nepažeistų stuburo.
 - Montuojant prietaisą reikia tiksliai laikytis pridėtos instrukcijos nurodymų ir naudoti tik rinkinyje esančias dalis. Prieš pradėdami montuoti, reikia patikrinti ar visos dalys, kurios nurodytos pridėtame sąraše, yra rinkinyje.
 - Nerekomenduojama palikti reguliavimo prietaisų, kurie galėtų trukdyti vartotojo judesiams, tokioje padėtyje, kad koks nors elementas iškištų.
- ĮSPĖJIMAS!! Prieš pradėdami naudoti įrangą reikia perskaityti instrukciją. Mes neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo. Sveikatos traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema, p.24

Eilinis nr.	Aprašas	Kiekis	Eilinis nr.	Aprašas	Kiekis
1	Vairas	1	7	Svarmenys	4
2	Spidometras	1	8	Laiptai	2
3	Tvirtinimo gnybtas	1	9	Stabilizatorius	1
4	Viršutinė kolonos dalis	1	10	Cilindras	2
5	Sujungimo varžtas	4	11	Rankenėlė	1
6	Apatinė kolonos dalis	1	12	Twister	1

MONTAŽO INSTRUKCIJA (Iliustracijos, p. 25)

Žingsnis 1. Išimkite visas dalis iš kartono ir patikrinkite, ar nieko netrūksta.

Žingsnis 2. Sujunkite apatinę kolonos dalį naudojant varžtą. Nepamirškite, kad perkeltų spidometro laidus per koloną.

Žingsnis 3. Perkelkite spidometro laidą per viršutinę kolonos dalį. Po to, sujunkite abi kolonos dalis naudojant varžtą. Prijunkite laidą prie spidometro ir uždėkite spidometrą ant kolonos viršaus.

Žingsnis 4. Uždėkite vairą tinkama pozicija. Po to, prisukant tvirtinimo gnybto varžtus į dešinę reikia pritvirtinti tinkamai įtaisytą vairą.

Žingsnis 5. Prisukite svarmenų gnybtus prie kolonos naudojant varžtus. Įsitikinkite, ar jie tinkamai prisukti.

Žingsnis 6. Kad naudotųsi mankštinimo twisteriu reikia jį prisukti blokavimo varžtu (pagal iliustraciją aukščiau).

NAUDOJIMAS

Laiptų aukščio reguliavimas

Reguliavimo rankenėlė ant priekinio stepperio pagrindo leidžia pakeisti laiptų aukštį. Aukštai nustatyti laiptai reikalauja daugiau pastangų mankštinimo metu, tačiau žemai nustatyti laiptai mažiau pastangų.

KONSERVAVIMAS

- Siekiant išlaikyti įrangos funkcionalumą, būtina kartkartėmis tepti plastikines varžtų poveržles slankiklių galuose, virvės tvirtinimo vietose ir varžtą, esantį prie ratelio, naudojant tepalą LT-43
- Kiekvieną kartą prieš naudojant prietaisą, reikia patikrinti, ar visi varžtai, veržlės ir rankenėlės prisukti.
- Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Šalinkite prakaito dėmes, nes rūgšti reakcija gali pažeisti

Įrenginio klaida

Jeigu displejuje niekas nepasirodo, įsitinkinkite, ar visi laidai tinkamai prijungti ir, ar baterijos tinkamai įdėtos ir nėra iškrautos.

- apmušimą.
- Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, norint jį apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos.
- Jeigu spidometras neveikia taisyklingai prašome patikrinti ar visi laidai gerai prijungti. Jeigu skaitiklis dar neveikia taisyklingai, reikia patikrinti ar baterijos gerai įdėti ir ar nėra iškrautos. Jeigu užrašai displejuje neišskaitomi arba kokie nors elementai nematomi, reikia pakeisti baterijas.

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Specifikacija:

COUNT (visų pakartojimų kiekis) – 0 – 9999 TIMES

TIME (darbo laikas) – 00:00-99:59 MIN

CALORIE (Kalorijos) – 0 – 9999 CAL

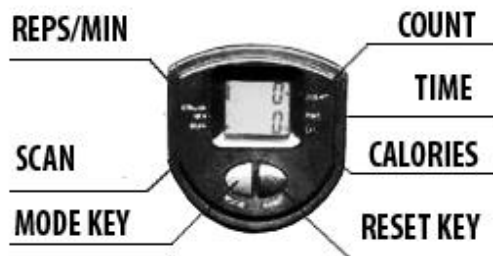
REPS/MIN (pakartojimų kiekis/minutė) – 0 -999 TIMES/MIN

SCAN – rodo visas minėtas vertes iš eilės.

MODE KEY – pasirinktų verčių nustatymas ant nulio. Laikykite mygtuką per 3 sekundes, kad nustatytų vertes ant nulio.

RESET KEY – visų verčių nustatymas ant nulio

Monitorius įsijungia automatiškai užlipus ant prietaiso arba nuspaudus MODE KEY mygtuką. Monitorius automatiškai išsijungia po 4 minučių nuo treniruotės pabaigimo.



Funkcijos:

TIME (laikas) - Pratimo laiko įsiminimas

REPS/MIN - Žingsnių per minutę stebėjimas, mankštinimo metu

COUNT - Žingsnių skaitiklis, mankštinimo metu

CALORIE - Sudegintų kalorijų skaitiklis, mankštinimo metu

SCAN - Automatiškas kiekvienos funkcijos rodymas: laikas - kalorijos - žingsniai/minutę

Baterijos

Baterijos: 2 x 1,5V AA

Siekiant pakeisti baterijas spidometre reikia nuimti spidometrą nuo tvirtinimo ir nuimti baterijos dangtelį spidometro užpakalinėje dalyje.

- Įdėkite vieną bateriją spidometro užpakalinėje dalyje.
- Jeigu monitorius neįsijungia reikia išimti baterijas ir palaukti 15 sekundžių.
- Patikrinkite ar baterija gerai priglunda ir susiduria su griebtuvais.
- Uždarykite dangtelį ir įdėkite spidometrą tvirtinime.
- Kiekvieną kartą pakeičiant baterijas visi nustatymai bus panaikinti.
- Suvartotas baterijas reikia išmesti į specialius kontenerius skirtus baterijoms laikyti.

- Niekada neišmeskite baterijų į šiukšlių dėžę.

DĖMESIO!

- Baterijų negalima pakartotinai įkrauti, kiekvieną kartą reikia jas pakeisti naujomis.
- Negalima maišyti įvairios rūšies baterijų, arba naujų baterijų su naudotomis.
- Reikia naudoti tik baterijas su rekomenduojamu simboliu arba atitinkamas baterijas.
- Suvartotas baterijas reikia pakeisti naujomis.
- Pakeičiant baterijas reikia nukreipti dėmesį į poliarizumą.
- Negalima jungti maitinimo gnybtų

NAUDOJIMAS

Taikymo apimtis

Steperis yra prietaisas skirtas bendro ugdymo tikslams, tik naminiam naudojimui, ir priskirtas H ir C klasei. Negali būti naudojamas kaip terapeutinė arba reabilitacijos įranga.

Pozicija

Reikia stovėti ant stepperio laiptų. Pėdas reikia padėti laipto viduje.

Paremkite delnas ant vairo. Mankštinantis, nugara turi būti tiesi. Žingsniai atliekami ant stepperio yra susiję vienas su kitu.

Svorio sumažinimas

Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniruojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniruotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniruotė.

TRENIRUOTĖS INSTRUKCIJA

Treniruotės ciklo laikymasis suteikia daug privalumų sveikatai pvz. gerą fizinę formą, raumenų formavimą bei kartu su valgomų kalorijų kontrole – svorio praradimą.

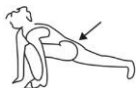
Apšilimo fazė

Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimą ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15 sekundžių, treniruojant negalima pervargti ar tampoiti raumenų. Jeigu pajusite kokią nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.



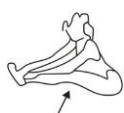
Žiūrėkite filmą:
Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.
Nuskenuokite šalia esantį kodą
arba naršyklėje įrašykite
adresą: <http://bit.ly/2sXUEga>





Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.

Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



Blauzdų raumenų ištempimas

Atsistokite žergtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną.

Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



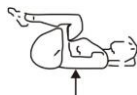
Šlaunų raumenų ištempimas

Padėkite dešinę delną ant sienos. Kaire ranka pagriebkite kairę pėdą. Po to dešine ranka pagriebkite dešinę pėdą.



Viršutinių kūno dalių ištempimas

Atsistokite ant grindų žergtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis.



Kojų raumenų ištempimas

Atsigulkite ant grindų. Sulenkite kojas keliuose ir pritraukite jas iki krūtinės.

Treniruotės fazė, poilsis

Šiam etapui atlikti reikia pastangų. Laikui bėgant, po reguliariu treniruočių jūsų kojų raumenys taps labiau elastingi. Pratimus atlikite jūsų tempu. Labai svarbu yra visos treniruotės metu palaikyti vienodą tempą. Pratimų metu jūsų pulsas negali peržengti nustatytų ribų.

Šis etapas turėtų trukti mažiausiai 12 minučių, tačiau daugumai žmonių jis gali trukti apie 15-20 minučių.

POILSIS leidžia atstatyti normalų pulsą ir raumenims atvėsti. Šis etapas – tai apšilimo pakartojimas. Pratimai turi būti atliekami apie 5 minutes. Reikia pakartoti tempiamuosius pratimus, atsiminkite, kad negalima pernelyg stipriai tempti raumenų. Rekomenduojama treniruotis mažiausiai tris kartus per savaitę.

PRATIMAI

Paprastas stepas - Lengvas pratimas kraujo apytakai pagerinti

Toks stepas kaip pradedantiesiems - lėtu ir ramu tempu. Mankštinimo metu, delnas privaloma paremti ant vairo.

Pritupimal – Padeda formuoti ir stiprinti sėdmenis, strėnas ir šlaunis.

Sulenkite kelius taip, kad sėdmenys būtų arčiau grindų. Neleiskite, kad keliai būtų už pėdos pirštų linijos. Pakartokite pratimą tiek kartų, kiek Jūs pajėgiate be per didelės pastangos, po to sugrįžkite į normalią poziciją, kad pailsėtų. Pakartokite pratimą.

Kilnojimas virš galvos – Formuoja pečius ir kojas.

Atliekant stepą pakelkite rankas liesdami pečius. Kiekvieną kartą atlikdami žingsnį ant steperio kelkite abi rankas viršum, virš galvos. Atlikdami antrą

žingsnį iš kitos pusės nuleiskite abi rankas į išėjimo poziciją. Pakartokite pratimą.

Pratimai bicepsams - Pastiprina bicepsus ir pagerina kraujo apytaką.

Atliekant stepą ištieskite rankas išilgai liemens, delnas uždėkite į išorę. Kiekvieną kartą atlikdami žingsnį ant steperio sulenkite alkūnes ir pakelkite abi rankas į krūtinės ląstą. Atlikdami antrą žingsnį iš kitos pusės nuleiskite abi rankas į išėjimo poziciją.

Pratimas šoniniams nugaros ir pilvo raumenims

Mankštinimo metu, stovėkite abiem pėdomis ant twisterio. Laisvai nuleiskite rankas žemyn, aukštyn, arba į šonus. Po to pakaitomis nukreipiant visą kūną į kairę ir dešinę paleiskite twisterį dirbti.



Perbrauktos šiukšliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiama išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su EEI direktyva dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų tvarkymo, šiai įrangai taikomi atskiri šalinimo metodai. Vartotojas, kuris ketina pašalinti šį produktą, įpareigotas jį atiduoti į elektros ir elektroninės įrangos atliekų surinkimo aikštelę, paskatindamas pakartotinį naudojimą, perdirbimą, ir natūralios aplinkos apsaugą. Šiuo tikslu, susisiekite su produkto pardavėju, arba vietinių valdžių atstovu. Pavojingos elektroninės įrangos sudedamosios dalys gali sukelti nepalankius ilgalaikius aplinkos pakitimus, ir kenkti žmonių sveikatai.

UZMANĪBU

Saglabājiet šo instrukciju, lai varētu ieskatīties tajā arī turpmāk
Šis produkts paredzēts tikai lietošanai māsaimniecības apstākļos.

IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

COLUMN MODELĪ IZMANTOTĀS SISTĒMAS



QUALITY & SUPPORT
High endurance built and long warranty

pateicoties lielajai izturībai un speciāli izvēlētajiem materiāliem, iekārta kalpos ilgus gadus.
Katrs elements ir izstrādāts ar neparastu rūpību, lai iegūtu precīzas apdares efektu.

TEHNISKIE DATI

Neto svars -	17 kg	Maksimālā produkta piepūle -	100 kg
Izmērs pēc atraisīšanas –	56,5 x 43 x 23,5 cm	Bremžu sistēma nav atkarīga no ātruma.	

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu lai sazināt vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
- Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt stepera jāsavienā ar 0,5 m telpas katrā pusē.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārliecinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
- Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
- Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
- Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamus.
- Steperis ir paredzēt lietošanai mājās apstākļos. Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars - 100 kg.
- Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāsavienā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
- Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai māsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce.
- Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistītā instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā.

Brīdinājums: pirms stepera lietošanas jāizlasa instrukcija par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi.

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SASTĀVDAĻU SARAKSTS (Schema, p.24)

Nr. p. k.	Apraksts	Daudzums	Nr. p. k.	Apraksts	Daudzums
1	Stūre	1	7	Atsvāri	4
2	Spidometrs	1	8	Pakāpieni	2
3	Stiprināšanas ietvars	1	9	Stabilizators	1
4	Augšējā statņa daļa	1	10	Cilindrs	2
5	Savienošanas skrūve	4	11	Rokturis	1
6	Apakšējā statņa daļa	1	12	Twisteris	1

MONTĀŽA (Ilustrācijas, p. 25)

Solis 1 Izņemiet visas sastāvdaļas no kartona un pārbaudiet vai komplektā ir visas sastāvdaļas.

Solis 2 Pievienojiet steperi ar statņa apakšējo daļu ar skrūvēm. Atcerieties, lai pārvietotu spidometra vadus caur statni.

Solis 3 Pārvietojiet spidometra vadu caur statņa augšējo daļu. Pēc tam, savienojiet abas statņa daļas ar skrūvi. Kārtējs solis ir spidometra pievienošana ar vadu un spidometra novietošana statņa virsotnē.

Solis 4 Lūdzam novietot stūri pareizā pozīcijā. Pēc tam pieskrūvējot stiprināšanas ietvara skrūves uz labo pusi, pareizi jāapdrošina novietota stūre.

Solis 5 Lūdzam pieskrūvēt atsvaru ietvarus statnim ar skrūvēm. Pārliecinieties vai tās ir pareizi pieskrūvētas.

Solis 6 Lai izmantotu twisteri vingrinājumiem, to jāapdrošina ar bloķēšanas skrūvi (pēc zīmējumu augstāk).

IZMANTOŠANA

Pakāpienu augstumu regulēšana

Regulēšanas ciparrīpa novietota stepera priekšpusē korpusā ļauj nomainīt pakāpienu augstumu. Augsti uzstādīti pakāpieni pieprasa lielāku pūli vingrinājumu laikā, taču zemi uzstādīti pakāpieni mazu pūli.

KONSERVĀCIJA

- Lai saglabātu iekārtas funkcionalitāti, laiku pa laikam jāēļļo plastmasas skrūvju paplāksnes slīdņu galos, troses stiprinājuma vietā un skrūvē, kas atrodas pie riteņa, izmantojot smērēļļu LT-43
- Pirms katras sola lietošanas, jāpārlicinās, ka visas skrūves, uzgriežņi un regulatori ir pieskrūvēti.
- Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lietojiet mīkstu, mitru drānu netīrumu un putekļu novēršanai.

Ierīces kļūda

Ja rādītājā neparādās nekādas zīmes, pārlicinieties vai visi vadi ir pareizi pievienoti un vai baterijas ir pareizi novietotas un vai nav nolietotas.

- Ierīce jāsauglabā sausās vietās, lai apdraudētu to no mitruma un korozijas.
- Ja spidometrs nedarbojas pareizi lūdzam pārlicināties vai visi vadi ir pareizi savienoti. Gadījumā kad spidometrs vēl nedarbojas, jāpārbauda vai baterijas ir pareizi novietotas un vai nav nolietotas. Ja rādītājā zīmes ir nesadalāsamas vai daži elementi ir neredzami, jānomaina baterijas.

SPIDOMETRA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

Specifikācija

COUNT (visu atkārtojumu daudzums) – 0 – 9999 TIMES

TIME (darba laiks) – 00:00-99:59 MIN

CALORIE (Kalorijas) – 0 – 9999 CAL

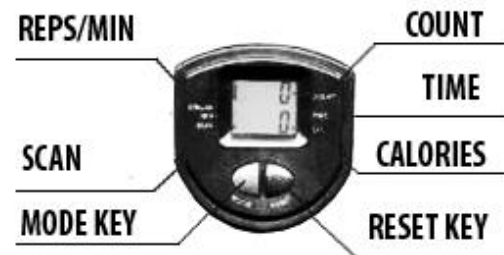
REPS/MIN (atkārtojumu daudzums/minūtē) – 0 -999 TIMES/MIN

SCAN – rāda visas iepriekšminētas vērtības pēc kārtas.

MODE KEY – izvēlētu vērtību uzstādīšana uz nulli. Pieturiet pogu 3 sekundes, lai uzstādītu vērtības uz nulli.

RESET KEY – visu vērtību uzstādīšana uz nulli

Monitors ieslēdzas automātiski pēc uzstādīšanas uz ierīces vai nospiežot MODE KEY. Monitors automātiski izslēdzas pēc 4 minūtēm no vingrinājumu beigšanas uz stepera.



Funkcijas

TIME (laiks) - Vingrinājuma laika atmiņa

REPS/MIN - Soļu pārraudzīšana minūtē vingrinājumu laikā

COUNT - Soļu spidometrs vingrinājumu laikā

CALORIE - Dedzinātu kaloriju spidometrs vingrinājumu laikā

SCAN - Automātiska katras funkcijas rādīšana starp: laiks - kalorijas - soli/minūtē

Baterijas

Baterijas: 2 x 1,5V AA

Lai nomainītu baterijas spidometrā, jānoņem spidometrs no piestiprināšanas un pēc tam jānovērš apvalks, kas atrodas spidometra mugurpusē.

- Ielieciet divas baterijas spidometra mugurpusē.
- Ja gadījumā monitors neieslēdzas, jāaizņem baterijas un pagaidīt 15 sekundes.
- Pārlicinieties, ka baterijas pareizi pieskaras un kontaktējas ietvariem.
- Aizveriet apvalku un novietojiet spidometru piestiprināšanai.
- Ikreiz nomainot baterijas visi uzstādījumi būs nodzēsti.
- Nolietotas baterijas jāizmet speciālos konteineros, kas paredzēti bateriju glabāšanai.
- Nekad neizmetiet baterijas apkritumu tvertnē.

- Saglabājiet ierīci un spidometru tālu no ūdens un mitruma. UZMANĪBU!

- Baterijas neder atkārtotai pārlādēšanai, katru reizi tās jānomaina jaunām.
- Nav jāmaisa vairāku tipu baterijas vai jaunas baterijas ar lietotām.
- Jālieto tikai baterijas ar rekomendācijas simbolu vai līdzvērtīgas baterijas.
- Nolietotas baterijas jānomaina jaunām.
- Mainot baterijas jāatceras lai saglabātu polaritāti.
- Nedrīkst saspiest barošanas sprādzes.

LIETOŠANA

Lietošanas diapazons

Steperis tā ir ierīce paredzēta vispārējas attīstības vingrošanai, tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos un ir piešķirta klasei H un C pēc EN957. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce.

Pozīcija

Stāviet uz stepera pakāpieniem. Pēdas jāuzstāda katra pakāpiena vidū. Plaukstas atbalstiet uz stūres. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai.

TRENIŅA INSTRUKCIJA

TRENIŅA CIKLA ievērošana dod daudz labumu veselībai, tādu kā: fiziskā forma, muskuļu veidošana un kopā ar patērētu kaloriju kontroli - svara krišanās.

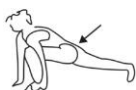
Iesildīšanās fāze

Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus kā attēlots zemāk. Katra pozīcija jāsauglabā ap. 10-15 sekundes, nav jāspīdzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsiet kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.



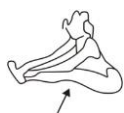
Skatiet filmu:
Iesildīšanās ar Rafaēlu Večorkovski.
Noskenējiet blakus esošo kodu
vai pārūkprogrammā ierakstiet adresi:
<http://bit.ly/2sXUEga>





Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi.

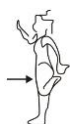
Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.



Lielu muskuļu izstiepšana

Stāviet pie sienas ar plaši izplēstām kājām. Atbalstiet plaukstu pret sienu.

Mainīgi izvelciet kājas uz muguru, lai izstieptu kāju muskuļus.



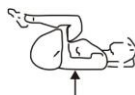
Augšstilbu muskuļu izstiepšana

Nolieciet labo plaukstu pie sienas. Ar kreiso plaukstu satveriet kreiso pēdu. Pēc tam ar labo roku satveriet labo pēdu.



Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

Stāviet uz grīdas ar mazliet izplēstām kājām, novietojiet abas rokas virs galvas (kā attēlots), un pēc tam izstiepiet plecu muskuļus.



Kāju muskuļu izstiepšana

Noliecieties uz zemes. Salieciet kājas ceļos un pievelciet tos līdz krūškurvim.

Treņņa fāze, atpūta

Šis etaps pieprasa pūles. Ar laiku, trenējot regulāri Tavu kāju muskuļi kļūs elastīgāki. Jāvingrina savā tempā, bet ir svarīgi, lai pastāvīgi saglabātu tādu pašu tempu. Vingrinājumu laikā pulsam jāturas plānotas joslas diapazonā. Šim etapam jāilgst vismaz 12 minūšu, taču personu vairākumam var ilgt starp 15-20 minūšu.

Atpūta ļauj atjaunot normālu pulsu un atdrist muskuļiem. Šis etaps ir iesildīšanās atkārtošana un tas jākontrolē apmēram 5 minūtes. Jāatkārto izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā.

VINGRINĀJUMI

Parasts steps - Vienkāršs vingrinājums asinsvadu sistēmas uzlabošanai Steps tāds kā iesācējiem - lēnā un mierīgā tempā. Vingrinājumu laikā plauksta jāatbalsta uz stūres.

Pietupšanās - Palīdz vingrināt un stiprināt gūžas, gurnus un augšstilbus. Nolieciet ceļus un gurnus tā, lai gūžas atrastos tuvāk zemes. Neļaujiet lai, ceļi atrastos ārpus pēdu pirkstu līnijas. Atkārtojiet vingrinājumu tik reizi cik jūs varat bez pārmērīgas pūles, pēc tam atgriezieties normālā pozīcijā lai atpūstos. Atkārtojiet vingrinājumu.

Pacelšana virs galvas - Vingrina rokas un kājas.

Stepojot paceliet rokas pieskaroties pleciem. Ikreiz, kad veici soli uz stepera paceliet abi rokas uz virsu virs galvas. Kad veici otro soli otrajā pusē nolaidiet abi rokas izejas pozīcijā. Atkārtojiet vingrinājumu.

Vingrinājums bicepsiem - Stiprina bicepsus un uzlabo asinsvadu sistēmu.

Stepojot sakārtojiet abi rokas gar ķermeņa, plauksta sakārtojiet uz ārpusi. Ikreiz, kad veici soli uz stepera nolieciet elkoņus un paceliet abi rokas pie krūškurvja. Pēc tam veicot otro soli otrajā pusē nolaidiet abi rokas izejas pozīcijā.

Vingrinājums muguras un vēdera mala muskuļiem

Vingrinājuma laikā stāviet ar abām pēdām uz twistera. Rokas nolaidiet brīvi uz leju vai paceliet uz augšu vai uz pusēm. Pēc tam pagriežot visu ķermeni mainīgi uz kreiso un labo pusi iekustiniet twisteri.



Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka noliektas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par noliektu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot noliektās elektriskās un elektroniskās ierīces noliektoto ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

ACHTUNG! Bewahren Sie vorliegende Bedienungsanleitung auf später auf!
Das Produkt ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet.

TECHNISCHE DATEN DER AUSRÜSTUNG

IM MODELL COLUMN EINGESETZTE SYSTEME



die hohe Beständigkeit und Selektion der eingesetzten Materialien sorgt dafür, dass die Ausrüstung jahrelang dienen wird. Jedes Element wurde mit entsprechender Sorgfalt ausgeführt, zwecks Erlangung eines präzisen Finish.

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen nach dem Aufbau: 33x129x89 cm
Nettogewicht: 17 kg

Maximale Belastung durch den Benutzer: 100kg
Bremssystem unabhängig von der Geschwindigkeit

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungsanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
 - Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie einen Arzt zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
 - Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören.
 - Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.
 - Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 1 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten. Das Training ist fern von den Gegenständen mit den scharfen Kanten durchzuführen.
 - Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind.
 - Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn sie systematisch kontrolliert wird. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
 - Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eines der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektes Gerät darf nicht benutzt werden.
 - Wenn Sie auf dem Stepper trainieren, tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen.
 - Das Gerät ist der Klasse H und C angeordnet. Es darf weder für Therapie- noch für Reha zwecke benutzt werden.
 - Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 100 kg.
 - Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
 - Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
 - Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.
- WARNUNG!!** Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

ÜBERSICHT DER TEILE (SCHEMA – STR. 24)

Lfd. Nr.	Beschreibung	Anzahl	Lfd. Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Lenker	1	7	Gewichte	4
2	Konsole	1	8	Fußtritte	2
3	Halterung	1	9	Stabilisator	1
4	Konsolenmast Oberteil	1	10	Zylinder	2
5	Verbindungsschraube	4	11	Drehknopf	1
6	Konsolenmast Unterteil	1	12	Twister	1

AUFBAUANLEITUNG (ABBILDUNGEN– S. 25)

Schritt 1: Packen Sie alle Teile aus der Verpackung aus. Prüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind.

Schritt 2: Verbinden Sie das Gerät mit dem unteren Mastteil mithilfe von Schrauben. Legen Sie die Leitungen der Konsole über den Mast.

Schritt 3: Legen Sie die Leitung der Konsole über den oberen Teil des Mastes. Anschließend verbinden Sie beide Mastteile mittels Schraube. Dann verbinden Sie die Konsole mit der Leitung und befestigen Sie die Konsole an der Mastspitze.

Schritt 4: Befestigen Sie den Lenker in entsprechender Stellung. Anschließend sichern Sie den entsprechend eingestellten Lenker ab, indem Sie die Schrauben der Befestigung nach rechts anziehen.

Schritt 5 Befestigen Sie die Griffe für die Gewichte am Konsolenmast mit den Schrauben. Vergewissern Sie sich, dass sie fest angezogen sind.

Schritt 6 Wenn Sie den Twister benutzen möchten, sichern Sie ihn mit der Sperrschraube (wie abgebildet) ab.

BENUTZUNG

Höhenverstellung der stufen (Abbildung – S. 25)

Durch Betätigen des Drehknopfes an der vorderen Stütze des Steppers kann die Höhe der Trittflächen eingestellt werden. Die hoch eingestellten Stufen erfordern einen größeren Krafteinsatz bei der Übung, bei den niedrig eingestellten dagegen benötigt man einen kleineren Krafteinsatz.

WARTUNG

- Zwecks Beibehaltung der Funktionsfähigkeit der Anlage sind die Plastikunterlegscheiben in den Schrauben in den Endungen der Lenker, an der Befestigung der Leine und der Schraube bei dem Rad ab und zu mit dem Schmierstoff LT-43 zu schmieren.
- Vor jeder Benutzung des Gerätes vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Mutter und Knebelgriffe richtig festgezogen wurden.
- Zur Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven Reinigungsmittel benutzt werden. Benutzen Sie einen weichen, feuchten Lappen zur

Fehler des Gerätes

Falls auf der Anzeige keine Ablesung erscheint, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Kabel richtig angeschlossen sind und die Batterien richtig eingelegt wurden und nicht leer sind.

Beseitigung von Schmutz und Staub. Entfernen Sie Schweißspuren, da die saure Reaktion die Polster Teile beschädigen kann.

- Das Gerät ist in den trockenen Räumen zum Schutz vor Feuchte und Korrosion aufzubewahren.
- Sollte das Zählwerk nicht richtig funktionieren, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Kabel gut verbunden sind. Sollte das Zählwerk nach wie vor nicht richtig funktionieren, überprüfen Sie, ob Batterien richtig eingelegt wurden und ob sie nicht leer sind. Sollte die Ablesung auf der Anzeige nicht lesbar sein bzw. sollten einige Elemente unsichtbar sein, sind die Batterien zu ersetzen.

BEDIENUNGSANLEITUNG DES ZÄHLWERKS

Spezifikation:

COUNT (Anzahl der Wiederholungen) – 0 – 9999 TIMES

TIME (Zeitverbrauch) – 00:00-99:59 MIN

CALORIE (Kalorienverbrauch) – 0 – 9999 CAL

(Anzahl der Wiederholungen /Minute) – 0 -999 TIMES/MIN

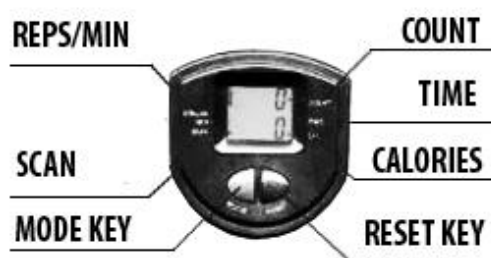
SCAN – stellt alle obigen Werte nacheinander dar,

MODE KEY – halten Sie den Drückknopf 3 Sekunden lang, damit alle Werte auf „0“ gestellt werden

RESET KEY – alle Werte auf „0“ gestellt werden

Der Bildschirm schaltet sich automatisch ein nach dem Betreten der Anlage bzw. nach dem Drücken des roten Drückknopfes.

Der Bildschirm schaltet sich automatisch aus nach 4 Minuten ab Beendigung des Trainings auf dem Stepper



Funktionen

TIME (Dauer)– Speicherung der Übungsdauer

REPS/MIN – Monitoring der Schritte pro Minute während der Übungen

COUNT– Schrittzähler während der Übung

CALORIE– Zählwerk des Kalorienverbrauchs während des Trainings

SCAN – Automatische Anzeige jeder Funktion zwischen: Dauer – Kalorien– Schritte/Minute

Batterien (Abbildung – S. 25)

2 x 1.5V AA

Zum Batteriewechsel im Zählwerk ist das Zählwerk von der Festigung abzunehmen und anschließend die Batterieblende, die sich auf der Rückseite des Zählwerks befindet, zu beseitigen

- Batterie von der Rückseite des Zählwerks einlegen.
- falls der Bildschirm nicht einschaltet, Batterie herausnehmen und 15 Sekunden abwarten.
- Vergewissern Sie sich, dass die Batterie gut haftet und die Griffe berührt.
- den Deckel schließen und das Zählwerk in der Festigung anbringen.
- bei jedem Batteriewechsel werden sämtliche Einstellungen gelöscht.
- leere Batterien sind in die dazu bestimmten Behälter für die Batterieaufbewahrung zu werfen.

Batterien dürfen nicht in den Haushaltsmüll.

ACHTUNG !

- Batterien sind nicht für erneutes Aufladen geeignet, sie werden jeweils gegen neue ersetzt.
- Es dürfen verschieden Batterietypen bzw. neue mit den gebrauchten vermischt werden.
- Es sind immer empfohlene bzw. gleichwertige Batterien zu benutzen.
- leere Batterien sind gegen neue zu ersetzen.
- Bei dem Batteriewechsel ist auf die Beibehaltung der Polarität zu achten.
- Speisungsklemmen nicht kurzschließen.

BEDIENUNG, TRAINING

Anwendungsbereich

Stepper ist für allgemeines Übungsprogramm, ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet und wird der Klasse H und der Klasse C angeordnet. Er darf weder für Therapie- noch für Reha-Zwecke benutzt werden.

Position

Auf den Stufen des Steppers stehen. Die Füße stehen dabei jeweils in der Mitte der Stufe. Die Hände gegen das Lenkrad stützen. Während der

Übungen halten Sie den Rücken gerade. Die Schritte auf dem Stepper sind zusammenhängend auszuführen.

Gewichtabbau

Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei,

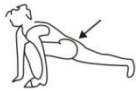
wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem Konditionstraining erreichen.

TRAININGSANLEITUNG

Befolgung des TRAININGSZYKLUS hat viele Vorteile für die Gesundheit: physische Kondition, Muskelgestaltung und in Verbindung mit der Kontrolle der konsumierten Kalorien – Gewichtabbau.

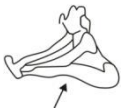
Aufwärmphase

Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede Stellung soll ca. 10-15 Sekunden lang gehalten werden, die Muskeln sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerzt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören. Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.



Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



Dehnübungen Oberschenkel und Knie

Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.



Dehnübungen Waden

Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen.

Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.



Film ansehen:

Aufwärmen mit Rafał Wieczorowski.

Scannen Sie den Code auf der Seite ein oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:
<http://bit.ly/2sXUEga>



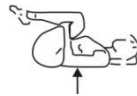
Dehnübungen Oberschenkel

Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an den linken Fuß greifen. Anschließend mit der rechten Hand den rechten Fuß greifen.



Dehnübungen Oberkörper

Auf dem Boden in leichter Spreize stehend, die Hände oberhalb des Kopfes heben (wie abgebildet), und anschließend Muskel der Oberarme dehnen.



Dehnübungen Beine

Sich auf den Boden hinlegen. Die Beine an den Knien biegen und sie zur Brust anziehen.

Trainingsphase, Erholung

Diese Phase erfordert Kräfteinsatz. mit der Zeit, werden bei Systematischem Training die Beinmuskeln elastischer. in eigenem, immer gleichem tempo trainieren. während des trainings soll der pulsschlag im festgelegten bereich bleiben. diese phase soll mindestens 12 minuten dauern, meistens kann sie zwischen 15-20 minuten dauern.

Die Erholung ermöglicht, den Puls zu normalisieren und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und sie soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die Muskeln nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

ÜBUNGEN

Einfaches Stepp – einfache Übung für Kreislaufoptimierung.

Stepp wie für Anfänger – langsames und ruhiges Tempo. Die Hände sollen gegen das Lenkrad gestützt werden.

Kniebeugen – hilfreich bei der Gestaltung und Stärkung von Po, Hüften und Oberschenkel.

Knien und Hüften biegen, damit das Gesäß nah dem Boden ist. Die Knien dürfen dabei nicht außerhalb der Zehnenlinie liegen. Diese Übung wiederholen solange Sie imstande sind, diese Übung ohne übermäßigen Kräfteinsatz auszuführen. Anschließend bis zur Normalposition zwecks Erholung zurückkommen. Die Übung wiederholen.

Auspressen oberhalb des Kopfes – gestaltet Arme und Beine.

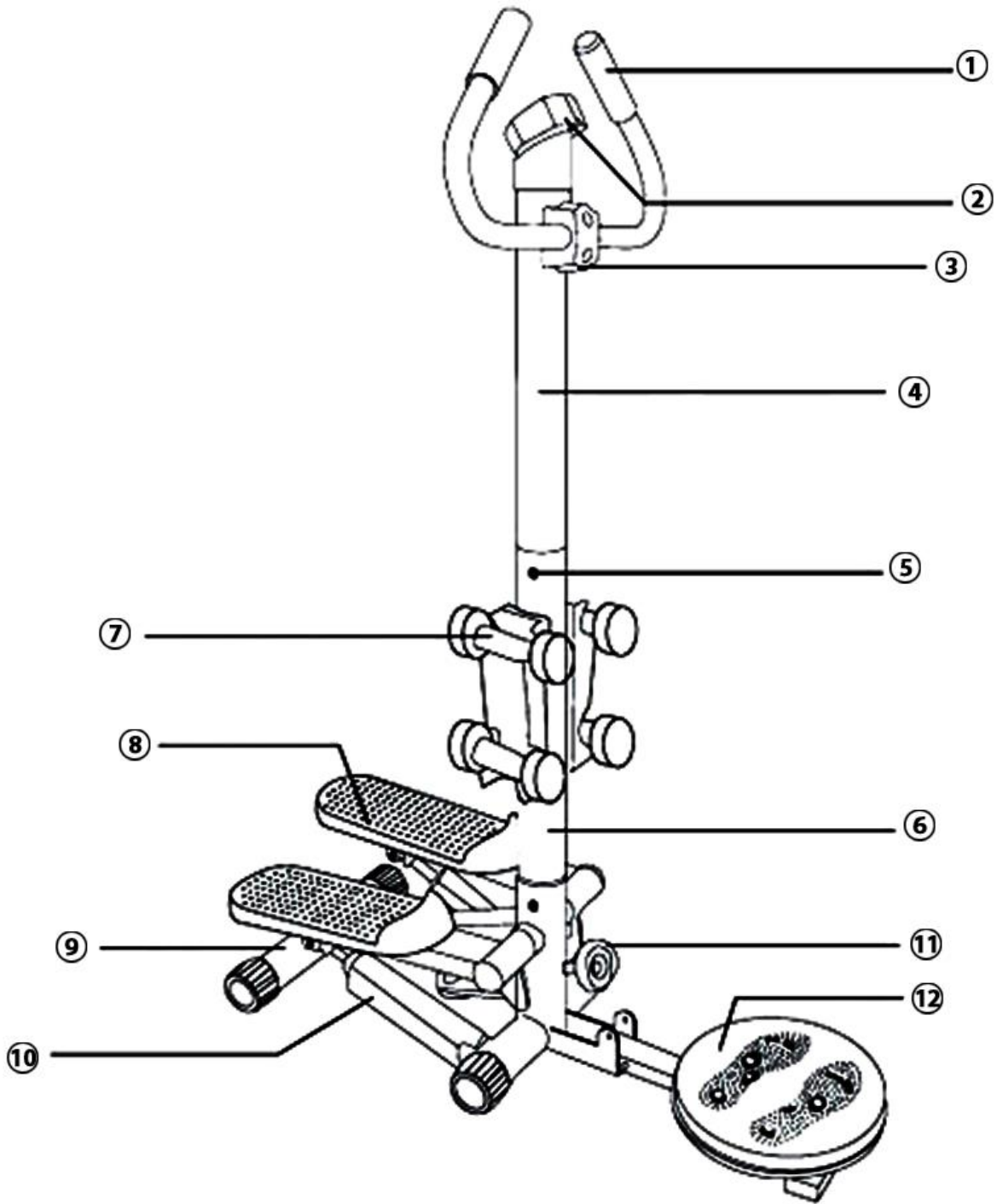
Während des Stepps Hände heben und Oberarme berühren. Jedes Mal, wenn Sie den Schritt auf dem Stepper machen, heben Sie beide Hände oberhalb des Kopfes. Bei dem zweiten Schritt von der anderen Seite beide Hände bis zur Startposition senken. Die Übung wiederholen.

Bizepsübung – kräftigt Bizepse und optimiert den Kreislauf.

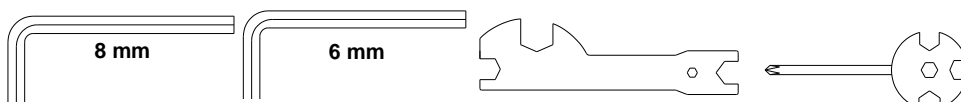
Während des Stepps beide Arme entlang des Körpers zurechtlegen, die Hände zeigen nach außen hin. Jedes Mal wenn Sie den Schritt auf dem Stepper machen, biegen Sie die Ellenbogen und ziehen Sie beide Arme bis zur Brust hinauf. Anschließend bei dem Schritt von der anderen Seite die Arme bis zur Startposition senken.



Wichtig: Die Produktkennzeichnung mit durchkreuzter Mülltonne bedeutet, dass das gekennzeichnete Gerät nicht in den Hausmüll geworfen werden darf. Gemäß der WEE-Richtlinie zum Umgang mit Elektro- und Elektronikgeräten dürfen solche Geräte nur gesondert entsorgt werden. Jeder Benutzer ist verpflichtet, das Altgerät nach Ende seiner Lebensdauer zum Recycling zu einer offiziellen Sammelstelle zu bringen, sodass es wiederverwertet wird und dadurch die Umwelt geschont werden kann. Informationen über Sammelstellen erteilt Ihnen der Produkt-Verkäufer oder die lokale Behörde. Das Elektro- und Elektronikgerät enthält gefährliche Stoffe, die langfristig einen negativen Einfluss auf die Umwelt ausüben und auch die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen können.



NARZĘDZIA | TOOLS | ИНСТРУМЕНТЫ | NÁŘADÍ | NÁRADIE | ĮRANKIAI | DARBARĪKI | SZERSZÁMOK | WERKZEUGE



KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | LÉPÉS | SCHRITT 1



KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | LÉPÉS | SCHRITT 2



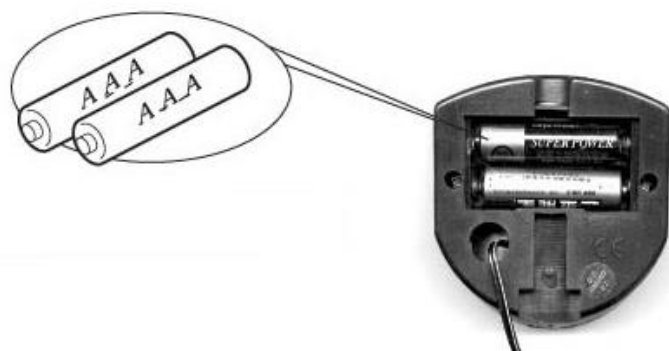
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | LÉPÉS | SCHRITT 3



REGULACJA WYSOKOŚCI STOPNI | SETTING THE STEP HEIGHT |
РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ ПОДНОЖЕК | NASTAVENÍ VÝŠKY
PEDÁLŮ | NASTAVENIE VÝŠKY STUPŇOV | LAIPTŲ AUKŠČIO
REGULIAVIMAS | PAKĀPIENU AUGSTUMU REGULĒŠANA | A
LÉPÉSEK MAGASSÁGÁNAK BEÁLLÍTÁSA |
HÖHENVERSTELLUNG DER STUFEN



BATERIA | BATTERY | БАТАРЕЙКИ | BATERIE | BATÉRIE |
BATERIJOS | BATERIJAS | ELEM | BATTERIE



SPOKEY

Spokey sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice

tel: +48 32 317 20 00,

www.spokey.pl / www.spokey.eu

e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

DISTRIBUTOR:

Spokey s.r.o., Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek

Česká republika, www.spokey.cz

Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín,

Slovensko, www.spokey.eu