



MINI STEPPER S3092



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

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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



OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

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

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 7,5 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 35X24X45 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

KONSERWACJA

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

LISTA CZĘŚCI:

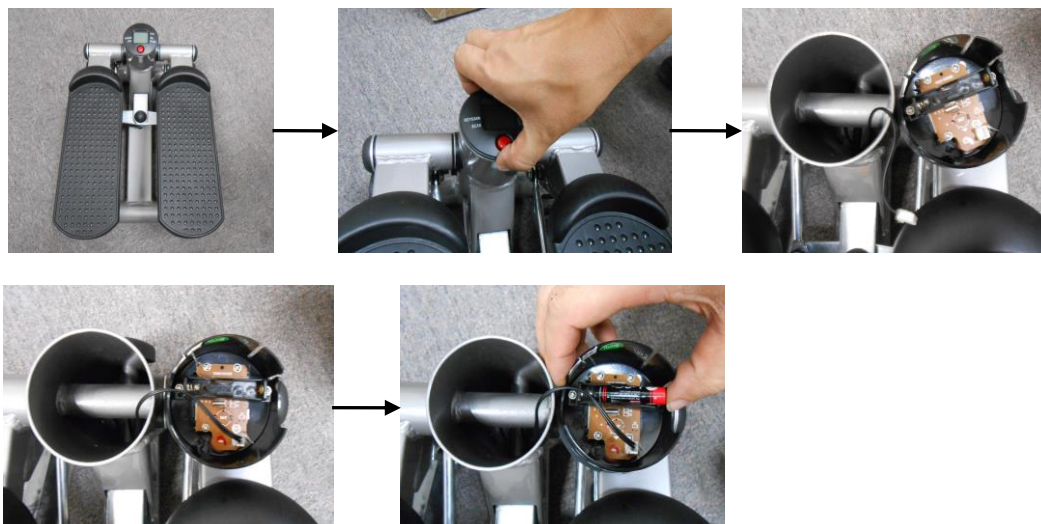
| NO. | DESCRIPTION | QTY. | NO. | DESCRIPTION | NO. |
|-----|---|------|-----|--|-----|
| 1 | Rama główna | 1 | 19 | Podkładka $\phi 30 \times \phi 12 \times 3$ | 1 |
| 2 | Wyświetlacz | 1 | 20 | Podkładka $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2$ | 12 |
| 3 | Pokrętko | 1 | 21 | Czujnik | 1 |
| 4 | Pedał | 2 | 22 | Zaślepka | 1 |
| 5 | Podstawa pedału (P) | 1 | 23 | Podkładka M12 | 1 |
| 6 | Podstawa pedału (L) | 1 | 24 | Śruba M12x80 | 1 |
| 7 | Gumowy zderzak | 2 | 25 | Nakrętka M12 | 1 |
| 8 | Cylinder hydrauliczny | 2 | 26 | Nakrętka M8 | 8 |
| 9 | Wspornik rolki | 1 | 27 | Podkładka $\phi 8$ | 12 |
| 10 | Drażek | 2 | 28 | Śruba M8x30 | 4 |
| 11 | Łącznik | 1 | 29 | Śruba M8x40 | 4 |
| 12 | Zaślepka | 2 | 30 | Podkładka | 8 |
| 13 | Podkładka M25 | 4 | 31 | Śruba M8x20 | 2 |
| 14 | Zaślepka śruby | 4 | 32 | Śruba | 1 |
| 15 | Magnes | 1 | 33 | Podkładka M5 | 1 |
| 16 | Plastikowa podkładka | 2 | 34 | Śruba | 4 |
| 17 | Zaślepka | 1 | 35 | Zaślepka | 4 |
| 18 | Plastikowa podkładka $\phi 30 \times \phi 12 \times 11$ | 1 | | | |

MONTAŻ

Mini Stepper S3092 jest zmontowany w 99%. Należy jedynie przed rozpoczęciem użytkowania, wykonać kilka czynności opisanych poniżej:

KROK 1. MONTAŻ I WYMIANA BATERII.

- wyciągnij wyświetlacz z urządzenia
- usuń zużyta baterię
- włóż nową, sprawna baterię do urządzenia, upewniając się, że jest poprawnie umieszczona.



KROK 2. MONTAŻ LINEK DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI RĄK I KLATKI PIERSIOWEJ.

Połącz obie linki z ramą główną korzystając z haczyków umieszczonych po obu stronach urządzenia (jak pokazano na rysunku poniżej).

Upewnij się, że są prawidłowo i bezpiecznie zamocowane.



KROK 3. REGULACJA WYSOKOŚCI

Pokrętło regulacyjne (3) znajduje się w przedniej części steppera i pozwala na zmianę wysokości unoszenia się pedałów. Im większa wysokość, tym ćwiczenia wymagają większego nakładu siły. Dostosuj wysokość do swoich możliwości i upodobań.



FUNKCJE WYŚWIETLACZA

STEP/MIN – **LICZBA POWTÓRZEŃ (KROKÓW) / MIN**: Wyświetla liczbę powtórzeń (kroków) na minutę.

SCAN - **SKANOWANIE** : Automatycznie wyświetla kolejno wartość każdej funkcji licznika.

TIME - **CZAS**: Wyświetla całkowity czas ćwiczeń w danej sesji treningowej.

CALORIES - **KALORIE**: Wyświetla liczbę kalorii spalonych podczas danej sesji treningowej. UWAGA: Jest to wartość przybliżona.

COUNT – **LICZNIK KROKÓW**: Wyświetla całkowitą liczbę kroków w danej sesji treningowej.

1. Komputer wyłączy się automatycznie po około 4 minutach od zakończenia ćwiczeń.
2. Komputer można zresetować poprzez wyciągnięcie baterii lub przytrzymanie przycisku MODE przez 3 sekundy.

BATERIA

Do poprawnego funkcjonowania monitora potrzebna jest sprawna bateria AAA.

ZAKRES ZASTOSOWANIA

Stepper jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Mini stepper S3090 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**

INSTRUKCJA TRENINGU

1. Rozgrzewka

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



2. Wchodzenie na stepper

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



Krok 1:
Stań z tyłu stepera. Połóż lewą stopę na środku pedału i naciśnij w dół aż do oporu.



Krok 2:
Umieść prawą stopę na środku prawego pedału.

Krok 3:

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

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

3. Ćwiczenia



ZWYKŁY STEP

Łatwe ćwiczenie na poprawienie krążenia.

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



PRZYSIADY

Pomaga kształtować i wzmocnić pośladki, biodra i uda.

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



ĆWICZENIA NA BICEPSY

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



UNOSZENIE RAMION

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



UNOSZENIE RAMION W BOK

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

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:



.....
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

OWNER'S MANUAL

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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



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

SPECIFICATIONS

Weight – 7,5 kg

Dimensions – 35X24X45 cm

Maximum weight of user – 100 kg

MAINTENANCE

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

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

PARTS

| NO. | DESCRIPTION | QTY. | NO. | DESCRIPTION | NO. |
|-----|---|------|-----|---|-----|
| 1 | Main frame | 1 | 19 | Plastic flat washer ϕ 30x ϕ 12x3 | 1 |
| 2 | Computer | 1 | 20 | Plastic flat washer ϕ 20x ϕ 8.5x2 | 12 |
| 3 | Adjustable Knob | 1 | 21 | sensor | 1 |
| 4 | Pedal | 2 | 22 | Plastic fastener | 1 |
| 5 | Pedal Support(R) | 1 | 23 | Flat washer M12 | 1 |
| 6 | Pedal Support(L) | 1 | 24 | Hex Screw M12x80 | 1 |
| 7 | Rubber stopper | 2 | 25 | Nut M12 | 1 |
| 8 | Hydraulic cylinder | 2 | 26 | Nut M8 | 8 |
| 9 | Pulley frame | 1 | 27 | Flat washer ϕ 8 | 12 |
| 10 | Connecting rod | 2 | 28 | inner hexagon screw M8x30 | 4 |
| 11 | Connecting sheet for connecting rod | 1 | 29 | inner hexagon screw M8x40 | 4 |
| 12 | Plastic cover | 2 | 30 | Flat washer | 8 |
| 13 | Flat washer M25 | 4 | 31 | inner hexagon screw M8x20 | 2 |
| 14 | Shaft sleeve | 4 | 32 | Cross Screw | 1 |
| 15 | Magnet | 1 | 33 | Washer M5 | 1 |
| 16 | Plastic washer | 2 | 34 | Cross Screw | 4 |
| 17 | Nut cover | 1 | 35 | End cap | 4 |
| 18 | Plastic flat washer ϕ 30x ϕ 12x11 | 1 | | | |

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

The Mini Stepper S3092 is 99% assembled. You will only need to:

STEP 1. Battery replacing.

- Take the computer off the unit.
- Remove battery.
- Replace with a new battery and make sure the battery is positioned correctly.



STEP 2. Assembly of resistance ropes.

- Hook the resistance handles on the right and left side of mini stepper (see picture below)



STEP 3. 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. Please adjust the Knob nut (3) according to the position that is suitable for you.



COMPUTER FUNCTIONS

STEP/MIN (or STRIDES/MIN): Display strides in every minute

SCAN : Scan each function in sequence

TIME: Determine the length of workout session

CALORIES: Show the calories burned.

COUNT: Accumulate the number of stride during workout session

Note:

- 1 .The computer turns off automatically when the sensor has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes
- 2.The computer can be reset by changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

BATTERY

If there a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the battery to hale a good result. This monitor uses one AAA battery.

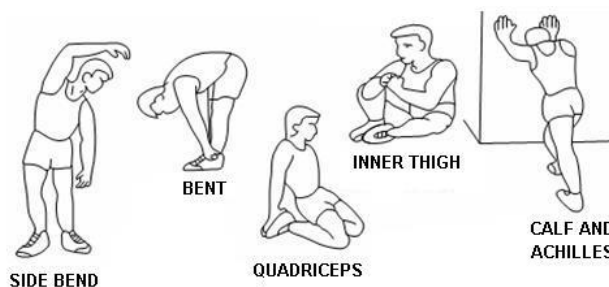
TERMS OF REFERENCES

Lateral thigh trainer is use for arms and legs training. Stepper S3092 is H class item. **Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

TRAINING INSTRUCTION

1. Warm-Up

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



2. Getting on the lateral thigh trainer

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



Step 1:
Stand on the floor At the rear of your trainer. Put your left foot fully on the tread section of the left foot pedal and push it down until it stops.



Step 2:
Place your right foot fully on the tread section of the right foot pedal.



Step 3:
Start exercising At a slow tempo with smooth easy steps so that you can become familiar with the lateran high trainer's unique stepping movement. To adjust pedal resistance, dismount from the unit, unscrew the knob and move it to a new position then retighten. Note: Smooth rhythmic stepping is the goal so try not to hit the stops under each foot pedal.

3. Exercises



FREE SWINGING STEP Easy Cardio Workout

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



ALTERNATE BICEP CURLS

Carefully step onto the stepper. Grip the resistance bands and extend down with palms facing up. While stepping down, curl of opposite arm up towards your chest, alternating lifting your arms back and forth with each step.



DEEP THIGH SQUATS

Helps to define strengthen and tone buttocks, hips and thighs.

Lower your buttocks closer to the base of the unit by bending your hips and knees. Do not allow your knees to go in front of your toes. Do as many repetitions in this position as you can, then return to your normal stepping position to give your legs a rest. Repeat.



ALTERNATE SHOULDER PRESS

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



OVERHEAD PRESS

Defines your shoulders while it trans your legs.

While stepping position, keep your hands near your shoulders. Every time your right or left foot step down against the pedal, extend both hands over your head toward the ceiling without locking-out your elbows. Next as you press the opposite foot against the pedal slowly lower your arms back to their starting position and repeat.



ALTERNATE SHOULDER PRESS

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

NÁVOD K OBSLUZE

BEZPEČNOSTNÍ RADY

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

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



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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 7,5 kg

Rozměry po rozložení – 35X24X45 cm

Maximální zatížení výrobku – 100 kg

ÚDRŽBA

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

SEZNAM ČÁSTÍ

| NO. | DESCRIPTION | QTY. | NO. | DESCRIPTION | NO. |
|-----|-------------|------|-----|--|-----|
| 1 | Hlavní rám | 1 | 19 | Plastová podložka $\phi 30 \times \phi 12 \times 3$ | 1 |
| 2 | Displej | 1 | 20 | Plastová podložka $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2$ | 12 |
| 3 | Knoflíku | 1 | 21 | Senzor | 1 |
| 4 | Pedál | 2 | 22 | Krytka | 1 |

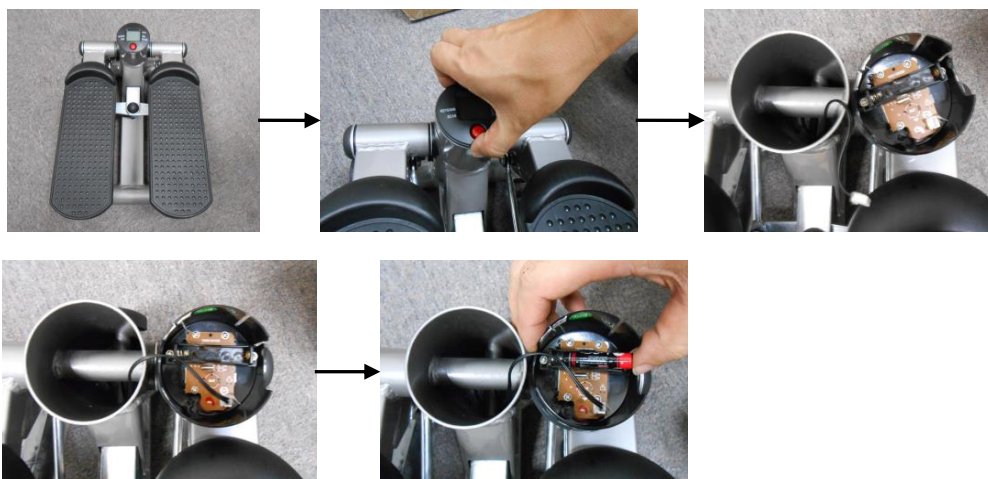
| | | | | | |
|----|--|---|----|--------------------------|----|
| 5 | Tyč pedálu (P) | 1 | 23 | Podložka M12 | 1 |
| 6 | Tyč pedálu (L) | 1 | 24 | Šroub M12x80 | 1 |
| 7 | Nárazník | 2 | 25 | Matka M12 | 1 |
| 8 | Hydraulický cylindr | 2 | 26 | Matka M8 | 8 |
| 9 | Rám kladky | 1 | 27 | Podložka $\varnothing 8$ | 12 |
| 10 | Spojka | 2 | 28 | Šroub M8x30 | 4 |
| 11 | Podložka spojovací části | 1 | 29 | Šroub M8x40 | 4 |
| 12 | Krytka | 2 | 30 | Podložka | 8 |
| 13 | Podložka M25 | 4 | 31 | Šroub M8x20 | 2 |
| 14 | Krytka | 4 | 32 | Šroub | 1 |
| 15 | Magnet | 1 | 33 | Podložka M5 | 1 |
| 16 | Plastová podložka | 2 | 34 | Šroub | 4 |
| 17 | Krytka | 1 | 35 | Krytka | 4 |
| 18 | Plastová podložka $\varnothing 30 \times \varnothing 12 \times 11$ | 1 | | | |

NÁVOD MONTÁŽE

Mini Stepper S3092 je z 99% sestaven. Před započítím tréninku je pouze potřeba provést úkony uvedené níže:

KROK 1. MONTÁŽ A VÝMĚNA BATERIE.

- vytáhněte displej ze zařízení
- odstraňte vybitou baterii
- vložte novou, správnou baterii do zařízení a ujistěte se, že je správně umístěna.



KROK 2. PŘIPEVNĚNÍ LANEK PRO POSILOVÁNÍ SVALŮ PAŽÍ A PRSNÍCH SVALŮ.

Spojte obě lanka s hlavním rámem pomocí háčků umístěných po osbou stranách zařízení (viz obrázek níže). Ujistěte se, že jsou řádně připevněny.



KROK 3. NASTAVENÍ VÝŠKY

Regulační hlavička (3) se nachází na přední části stepperu a umožňuje nastavit výšku zdvihů pedálů. Čím větší je výška, tím jsou cviky náročnější. Přizpůsobte výšku svým schopnostem a požadavkům.



FUNKCE DISPLEJE

STEP/MIN – **POČET OPAKOVÁNÍ (KROKŮ)/MIN**: Zobrazuje počet opakování (kroků) za minutu.

SCAN - **SKENOVÁNÍ** : Automaticky zobrazuje v řadě za sebou hodnotu každé z funkcí displeje.

TIME - **ČAS**: Zobrazuje celkovou dobu trvání tréninku.

CALORIES - **KALORIE**: Zobrazuje počet kalorií spálených během tréninku. POZOR: Jedná se o přibližnou hodnotu.

COUNT – **POČET KROKŮ**: Zobrazuje celkový počet kroků během tréninku.

- Počítač se vypne automaticky, přibližně po 4 minutách od ukončení cvičení.
- Počítač je možné zresetovat vytáhnutím baterie nebo stisknutím tlačítka MODE na dobu delší než 3 sekundy.

BATERIE

Pro správné fungování displeje je potřeba baterie AAA

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Mini Stepper S3092 je zařízením určeným k všeobecně rozvíjejícím cvikům v domácích podmínkách. **Není zařízením určeným k terapeutickým, rehabilitačním účelům nebo komerčním účelům.**

NÁVOD CVIČENÍ

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



1. TRÉNINK

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

2. VCHÁZENÍ NA STEPPER

DŮLEŽITÉ: Pro dosažení plné rovnováhy a potřebné pozice během tréninku se doporučuje, aby osoby, které cvičí poprvé, postavili toto zařízení mezi dveře nebo k opěradlu vysokého křesla. Držte se rámu dveří nebo opěradla, postavte jednu nohu na pedál a sešlápněte jej tak, aby se ocitl v dolní poloze. Postavte druhou nohu na druhý pedál a pomalu začněte provádět kroky. Cvičte zvolna do té doby, než si zvyknete a budete schopni udržet rovnováhu.



Krok 1:
Postavte se k zadní části stepperu. Položte levou nohu na střed pedálu a sešlápněte jej tak, aby se ocitl v dolní poloze.



Krok 3:
Zahajte cvičení pomalým tempem pomocí pomalých a jednoduchých pohybů, abyste si osvojili pohyby na stepperu. Pro nastavení odporu pedálu vyšroubujte regulační hlavičku, přesuňte ji do nové polohy a opět ji utáhněte. Poznámka: Cílem cvičení jsou plynulé rytmické kroky. Snažte se pedály nedotýkat rámu stepperu.



Krok 2:
Umístěte pravou nohu na střed pravého pedálu.

3. CVIKY



BĚŽNÝ STEP

Lehké cviky pro zlepšení oběhu

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



CVIČENÍ NA BICEPSY

VeźmĚte do ruky držadlo lanka. BĚhem stepu dejte obĚ ruce podĚl tĚla, dlanĚ nasmĚrujte ven. OhnĚte pravý loket a zvednĚte ruku k hrudi, v tĚto chvilĚi mĚ bĚt pravĚ noha narovnanĚ (pedĚl stepperu je dole). BĚhem provĚdĚnĚi kroku spusťte pravou ruku do vĚchozĚi pozice a levou ruku zvednĚte k hrudi.



DŘEPY

Pomáhají tvarovat a zpevnit hýždě, pas a stehna.

OhnĚte se v kolenu a pĚse tak, aby se hĚždĚ nalezly blĚže podlahy. Nedovolte, aby byla kolena za liniĚi palcŮ chodidel. Cvik opakujte tolikrĚt, kolikrĚt jste schopni jej bez nĚmahy opakovat, potĚ se vraťte do pŮvodnĚi pozice a odpočĚnĚte si. Cvik zopakujte.



ZVEDÁNÍ RAMEN

VeźmĚte držadla lanek stepperu, dejte obĚ ruce podĚl tĚla, ohnĚte je lehce v loktech, zápĚstĚm nahoru. BĚhem provĚdĚnĚi kroku (kdy je pravĚ noha narovnanĚ) zvednĚte pĚd sebe kolmo k tĚlu narovnanou pravou ruku. BĚhem provĚdĚnĚi kroku pĚtĚhnĚte napnutou ruku k bedrŮm a zĚroveň k sobĚ zvednĚte napnutou levou ruku.



ZVEDÁNÍ NAD HLAVU

Tvaruje ramena a nohy.

BĚhem stepu zvednĚte ruce tak, aby se dotýkaly ramen. PokaždĚ, kdy provĚdĚte na stepperu krok, zvednĚte obĚ ruce nad hlavu. KdyŹ provĚdĚte druhĚy krok, spusťte ruce do vĚchozĚi pozice. Cvik opakujte.



ZVEDÁNÍ RAMEN DO STRAN

VeźmĚte držadla lanka stepperu, dejte obĚ ruce podĚl tĚla, ohnĚte je lehce v loktech, zápĚstĚm nahoru. BĚhem stepu zvednĚte napnutĚ ruce do stran na Ůroveň ramen. BĚhem vykonĚvĚnĚi druhĚho kroku z druhĚ strany, spusťte pomalu napnutĚ ruce do vĚchozĚi pozice. CvikĚnĚi zopakujte.

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elźbiety 6
41-905 Bytom
Polska
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

DISTRIBUTOR pro ĆZ: ABISAL CZ, s.r.o.
Podebradova 111
702 00 Ostrava
ĆeskĚ republika

Vyrobeno v ĆĚnĚ

