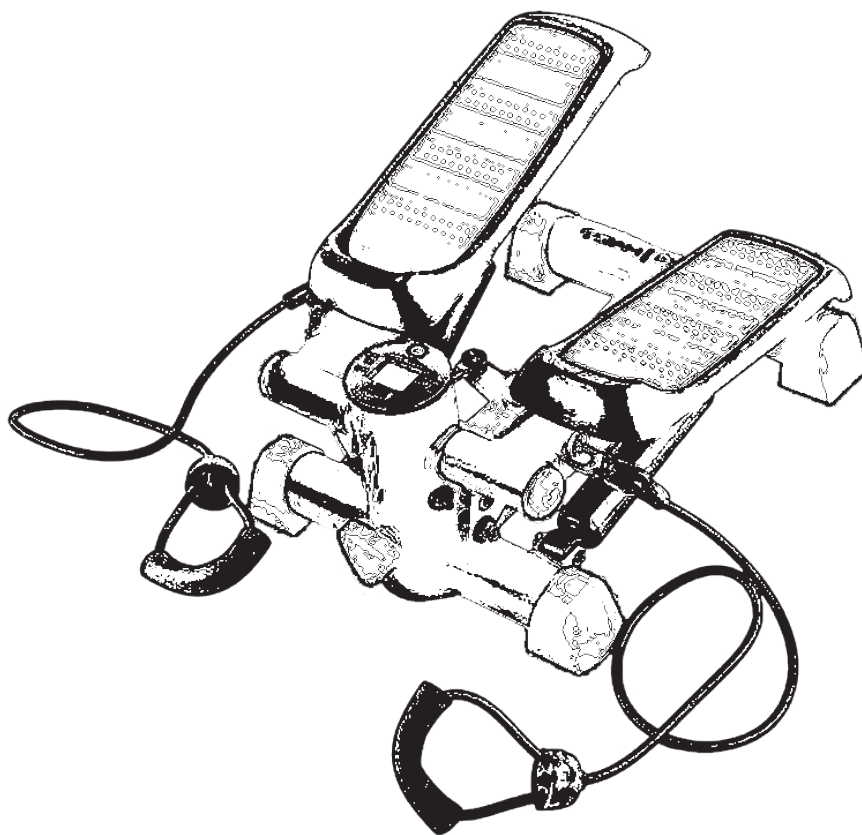




# S3092



**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 bends.
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 – 7,3 kg  
 Dimensions – 43 x 32,5 x 23 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**

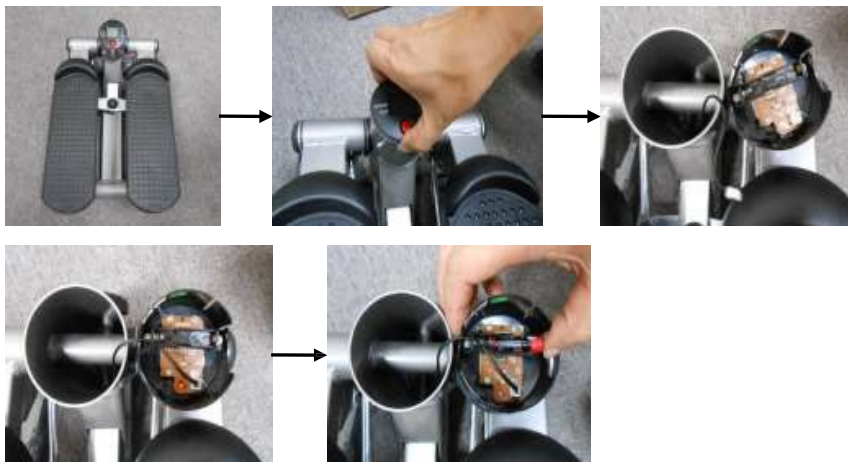
NO.	DESCRIPTION	QTY.	NO.	DESCRIPTION	QTY.
1	Main frame	1	19	Plastic flat washer $\phi 30 \times \phi 12 \times 3$	1
2	Computer	1	20	Plastic flat washer $\phi 20 \times \phi 8,5 \times 2$	12
3	Adjustable Knob	1	21	sensor	1
4	Pedal	2	22	Plastic fastener	1
5	Pedal Support(R)	1	23	Flat washer M12	1
6	Pedal 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 $\phi 8$	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 $\phi 30 \times \phi 12 \times 11$	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**): Displaystrides 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.**

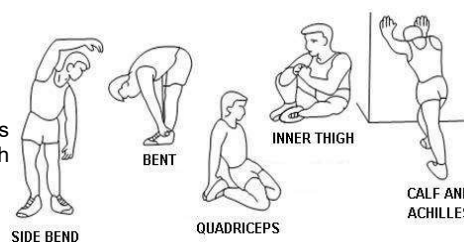
## TRAINING INSTRUCTION

### 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.



#### 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.



#### OVERHEAD PRESS

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

While stepping position, keep your hands near your shoulders. Everytime 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.



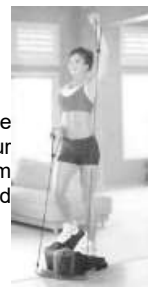
#### ALTERNATE BICEP CURLS

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.



#### 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.



#### 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.



**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 pojawiają 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.



PROSZĘ ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ WIĘKSZĄ NIŻ 0,6 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.

**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 – 7,3 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 43 x 32,5 x 23 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	Pokrętło	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	Drążek	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

Pokrętko 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 S3092 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 powoduje 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 d. olnej. Następnie ułóż stopę na środku pedału i wejdź na stepper. Postaw drugą stopę na pedale i powoli zacznij wykonywać kroki. Ćwic powoli aż nabierzesz wprawy i będziesz sz w stanie utrzymać równowagę.



#### **Krok 1:**

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



#### **Krok 2:**

Umieść prawą stopę na środku prawego pedału.



#### **Krok 3:**

Zacznij wykonywać powolne kroki aż przyzwyczaisz się do ruchów pedałów stepera. Aby dostosować opór pedałów odkręć gałkę i przesuń do nowej pozycji, następnie dokręć. Uwaga: Celem ćwiczenia jest uzyskanie rytmicznych gładkich ruchów. Staraj się nie dotykać pedałami ograniczników.

## 1. 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 odpocząć. Powtórz ćwiczenie.



### WYCISKANIE NAD GŁOWĄ

Kształtuje ramiona i nogi.

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



### 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 prostą rękę 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.



**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 poradte 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 způsobeny 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 nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku. Brzdový systém není závislý na rychlosti pohybu.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení 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 – 7,3 kg

Rozměry po rozložení – 43 x 32,5 x 23 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 $\varnothing 30 \times \varnothing 12 \times 3$	1
2	Displej	1	20	Plastová podložka $\varnothing 20 \times \varnothing 8,5 \times 2$	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

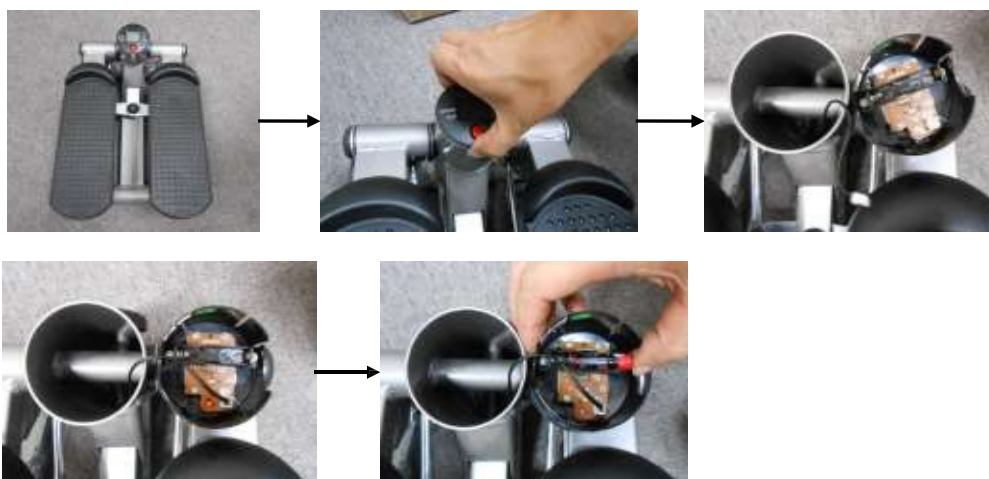
12	Krytka	2	30	Podložka	8
13	Podložka M25	4	31	Šroub M8x20	2
14	Krytka	4	32	Šroub	1
15	Magnet	1	33	Podložka M5	1
16	Plastová podložka	2	34	Šroub	4
17	Krytka	1	35	Krytka	4
18	Plastová podložka $\varnothing 30 \times \varnothing 12 \times 11$	1			

## 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
- vložte novou, správnou baterii do zařízení a ujistěte se, že je správně umístěna.



### KROK 2. PŘIPEVNĚNÍ LANEK PRO POSILOVÁNÍ SVALŮ PAŽÍ A PRSŇÍCH SVALŮ.

Spojte obě lanka s hlavním rámem pomocí háčků umístěných po obou 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 zdvihu 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.



1. Počítač se vypne automaticky, přibližně po 4 minutách od ukončení cvičení.
2. 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 započatím 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. Po stavte 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 2:**

Umístěte pravou nohu na střed pravého pedálu.

**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

**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**

Vezměte do ruky držadlo lanka. Během stepu dejte obě ruce podél těla, dlaně nasměrujte ven. Ohněte pravý loket a zvedněte ruku k hrudi, v této chvíli má být pravá noha narovnaná (pedál stepperu je dole). Během provádění kroku spusťte pravou ruku do výchozí pozice a levou ruku zvedněte k hrudi.

**DŘEPLY**

Pomáhají tvarovat a zpevnit hýždě, pas a stehna.

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

**ZVEDÁNÍ RAMEN**

Vezměte držadla lanek stepperu, dejte obě ruce podél těla, ohněte je lehce v loktech, zápěstím nahoru. Během provádění kroku (kdy je pravá noha narovnaná) zvedněte před sebe kolmo k tělu narovnanou pravou ruku. Během provádění kroku přitáhněte napnutou ruku k bedrům a zároveň k sobě zvedněte napnutou levou ruku.

**ZVEDÁNÍ NAD HLAVU**

Tvaruje ramena a nohy.

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

**ZVEDÁNÍ RAMEN DO STRAN**

Vezměte držadla lanka stepperu, dejte obě ruce podél těla, ohněte je lehce v loktech, zápěstím nahoru. Během stepu zvedněte napnuté ruce do stran na úroveň ramen. Během vykonávání druhého kroku z druhé strany, spusťte pomalu napnuté ruce do výchozí pozice. Cvičení zopakujte.



## VIGTIGE SIKKERHEDSOPLYSNINGER

Dette produkt er kun beregnet til hjemmebrug og er bygget med henblik på optimal sikkerhed. Vær opmærksom på følgende sikkerhedsforanstaltninger:

1. Før du påbegynder et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at finde ud af, om du har fysiske eller helbredsmæssige problemer, der kan udgøre en risiko for dit helbred og din sikkerhed eller forhindre dig i at bruge udstyret korrekt. Din læges råd afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din , dit blodtryk eller dit kolesterolniveau. Dette er især vigtigt for personer over 35 år, gravide kvinder eller personer med eksisterende helbredsproblemer eller nedsat balance.
2. Før du bruger dette udstyr til at træne, skal du altid lave strækøvelser for at varme ordentligt op.
3. Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever nogle af følgende symptomer: smerter, i brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande, bør du konsultere din læge, før du fortsætter med træningsprogrammet. Der kan opstå helbredsskader som følge af forkert eller overdreven træning.
4. Hold børn og kæledyr væk fra udstyret under og efter øvelserne.
5. Brug udstyret på en stabil og jævn overflade med et beskyttende dække til dit gulv eller tæppe. Flyt alle skarpe genstande.
6. Det frie område skal være mindst 0,6 m større end træningsområdet i de retninger, hvorfra der er adgang til udstyret. Det frie område skal også omfatte området for nedafstigning. Hvis udstyret er placeret ved siden af hinanden, kan værdien af det frie område deles.
7. Før hver brug skal du visuelt inspicere enheden, herunder hardware og modstandsbøjninger.
8. Før du bruger udstyret, skal du kontrollere, om møtrikker, bolte og andre bøjninger er sikkert strammet.
9. Brug altid udstyret som angivet. Hvis du finder defekte komponenter, mens du samler eller kontrollerer udstyret, eller hvis du hører usædvanlig støj fra , mens du bruger det, skal du stoppe. Brug ikke udstyret, før problemet er løst.
10. Stik ikke genstande ind i nogen af åbningerne.
11. Vær opmærksom på alle regler og konstruktionsdele, som kan forstyrre under øvelserne.
12. Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og/eller slitage.
13. Bær passende tøj, når du bruger udstyret. Undgå at bære løstsiddende tøj, som kan hænge fast i udstyret, eller som kan *begrænse eller forhindre bevægelse*.
14. Udstyret er testet og certificeret i henhold til EN ISO 20957-1 i klasse H. Det er ikke egnet terapeutisk brug.
15. Vær forsigtig, når du løfter eller flytter udstyret, du ikke skader din ryg. Brug altid korrekte løfteteknikker og/eller brug hjælp.
16. Udstyret er kun beregnet til brug af voksne. Hold børn uden opsyn væk fra udstyret.
17. Saml denne enhed som beskrevet i denne manual. Brug kun dele fra sættet. Kontrollér alle dele med styklisten.



**ADVARSEL: LÆS ALLE INSTRUKTIONER, FØR DU BRUGER FITNESSUDSTYR. VI PÅTAGER OS INTET ANSVAR FOR PERSONSKADE ELLER SKADE PÅ EJENDOM FORÅRSAGET AF ELLER GENNEM AF DETTE PRODUKT.**

## SPECIFIKATIONER

Vægt - 7,3 kg

Mål - 43 x 32,5 x 23

Maksimal brugervægt - 100 kg

## VEDLIGEHOLDELSE

Din enhed er omhyggeligt designet til at kræve minimal vedligeholdelse. For at sikre dette anbefaler vi, at du gør følgende: Hold din enhed ren ved at tørre sved, støv eller andre rester af en blød, ren klud efter hver brug altid for, at båndene sidder fast og ikke viser tegn på slitage. Kontroller regelmæssigt, at møtrikker og bolte er spændt.

## DELE

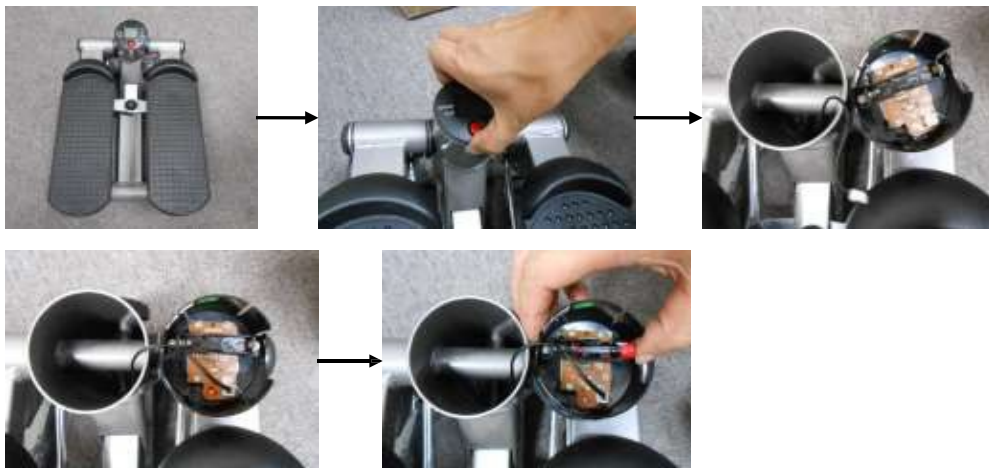
NEJ.	BESKRIVELSE	QTY.	NEJ.	BESKRIVELSE	QTY.
1	Hovedramme	1	19	Flad plastikskiveφ30xφ12x3	1
2	Computer	1	20	Flad plastikskiveφ20xφ8.5x2X	12
3	Justerbar knap	1	21	Sensor	1
4	Pedal	2	22	Fastgørelseselement af plast	1
5	Pedalstøtte(R)	1	23	Flad skive M12	1
6	Pedalstøtte (L)	1	24	Sekskantskrue M12x80	1
7	Gummiprop	2	25	Møtrik M12	1
8	Hydraulisk cylinder	2	26	Møtrik M8	8
9	Ramme til remskive	1	27	Flad skive φ8	12
10	Forbindelsesstang	2	28	Indvendig sekskantskrue M8x30	4
11	Tilslutningsark til forbindelsesstang	1	29	Indvendig sekskantskrue M8x40	4
12	Plastikdæksel	2	30	Flad skive	8
13	Flad skive M25	4	31	Indvendig sekskantskrue M8x20	2
14	Akselbøsning	4	32	Krydsskrue	1
15	Magnet	1	33	Skive M5	1
16	Skive af plast	2	34	Krydsskrue	4
17	Dæksel til møtrik	1	35	Endestop	4
18	Flad plastikskive φ30xφ12x11	1			

## SAMLEVEJLEDNING

Mini Stepper S3092 er 99% samlet. Du behøver kun at gøre det:

**TRIN 1. Udskiftning af batteri.**

- Tag computeren af enheden.
- Tag batteriet ud.
- Udskift med et nyt batteri, og sørg for, at batteriet er placeret korrekt

**TRIN 2. Montering af modstandsreb.**

Sæt modstandshåndtagene fast på højre og venstre side af ministepperen (se billedet nedenfor).

**TRIN 3. Stigende højde.**

Justeringsknappen sidder på stepperens forreste stamme og gør det muligt at ændre stigningshøjden. Høj stigning kræver en større indsats under øvelserne, mens lav stigning kræver en mindre indsats. Juster drejknappen (3) til den position, der passer dig bedst.

**COMPUTERENS FUNKTIONER**

**STEP/MIN** (eller STRIDES/MIN): Viser skridt i hvert minut

**SCAN** : Scan hver funktion i rækkefølge

**TID**: Bestem længden af træningspasset

**KALORIER**: Viser de forbrændte kalorier.

**TÆL**: Akkumuler antallet af skridt under træningspasset

**Bemærk:**

1. Computeren slukker automatisk, når sensoren ikke har nogen signalindgang, eller der ikke trykkes på nogen tast i ca. 4 minutter.
2. Computeren kan nulstilles ved at skifte batteri eller trykke på MODE-tasten i 3 sekunder.

**BATTERI**

Hvis der er mulighed for at en ukorrekt visning på skærmen, skal du udskifte batteriet for at opnå et godt resultat. Denne skærm bruger et AAA-batteri.

**VILKÅR FOR REFERENCER**

Lateral lårtæner bruges til træning af arme og ben. Stepper S3092 er en vare i klasse H. **Enheden er ikke beregnet til kommerciel brug, terapi eller genoptræning.**



## TRÆNINGSPROGRAM

### 1. Opvarmning

For at forebygge skader og maksimere ydeevnen anbefaler vi, at hver træningsperiode starter med opvarmning. Vi foreslår, at du følger øvelse som skitsekort. Hver øvelse varer mindst 30 sekunder.

### 2. At komme op på den laterale lårtræner

**Vigtigt:** For at hjælpe med at etablere korrekt balance og korrekt form under træning på sidelårstræneren anbefaler vi stærkt, at førstegangsb brugere placerer enheden mellem døråbning eller placerer en stol med høj ryg foran sidelårstræneren. Hold fast i døråbningen eller stoleryggen, og langsomt den ene fod på pedalen og tryk den ned, så pedalen kommer i kontakt med, UDEN AT STÅ PÅ ENHEDEN. Placer nu samme fod midt på pedalen, og træd op på pedalen. Placer derefter den anden fod midt på den anden pedal, og begynd langsomt at træde op og ned med begge fødder. Bliv ved med at træde LANGSOMT, mens du får både balance og erfaring med sidelårstrænerens unikke tovejsbevægelse.



#### Trin 1:

Stil dig på gulvet på bagsiden af træneren. Sæt venstre fod helt ned på trædefladen på venstre fodpedal, og skub den ned, indtil den stopper.



#### Trin 2:

Placer din højre fod helt på trædefladen på den højre fodpedal.



#### Trin 3:

Begynd at træne i et langsomt tempo med jævne, lette skridt, så du kan blive fortrolig med lateran high trainers unikke skridtbevægelse. For at justere pedalmodstanden skal du stige ud af enheden, skrue knappen af og flytte den til en ny position og derefter stramme den igen. Bemærk: Jævne rytmiske skridt er målet, så prøv ikke at ramme stoppene under hver fodpedal.

### 3. Øvelser

#### FRIT SVINGENDE TRIN

##### Nem cardio-træning

Træd på stepmaskinen som beskrevet i "Kom godt i gang"-afsnittet i manualen. Begynd langsomt svinge armene fra side til side, som om du gik normalt. Du kan øge intensiteten af din træning ved at svinge armene højere. Sving armene på et højere niveau med en blid og let svingende bevægelse.



##### ALTERNATIVE BICEPSCURLS

Træd forsigtigt op på stepmaskinen. Tag fat i modstandsbåndene, og stræk dig nedad med håndfladerne opad. Mens du træder ned, skal du krumme den modsatte arm op mod brystet og skiftevis løfte armene frem og tilbage for hvert skridt.



#### DYBE LÅRKNÆBØJNINGER

Hjælper med at definere, styrke og tone balder, hofter og lår.

Sænk bagdelen tættere på enhedens bund ved at bøje i hofterne og knæene. Lad ikke knæene komme foran tærerne. Lav så mange gentagelser i denne position, som du kan, og vend så tilbage til din normale trædeposition for at lade benene hvile. Gentag øvelsen.



##### SKIFTEVIS SKULDERPRES

Træd forsigtigt op på stepmaskinen. Tag fat i modstandsbåndene, og stræk den ene arm op og pres den over hovedet. Mens du træder ned, skal du presse den modsatte arm over hovedet og skiftevis løfte armene frem og tilbage for hvert skridt.



#### OVERHEAD PRESS

Definerer dine skuldre, mens den overfører dine ben.

Mens du træder, skal du holde dine hænder nær dine skuldre. Hver gang din højre eller venstre fod træder ned mod pedalen, skal du strække begge hænder over hovedet mod loftet uden at låse albuerne. Når du derefter presser modsatte fod mod pedalen, sænker du langsomt armene tilbage til startpositionen og gentager.



##### SKIFTEVIS SKULDERPRES

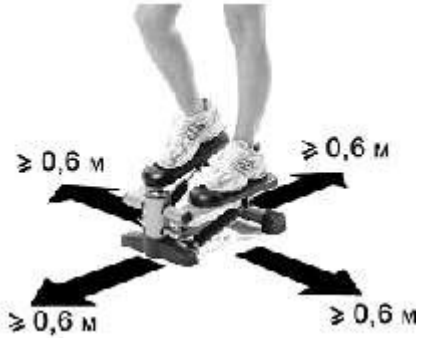
Træd forsigtigt op på stepmaskinen. Tag fat i modstandsbåndene, og stræk den ene arm op og pres den over hovedet. Mens du træder ned, skal du presse den modsatte arm over hovedet og skiftevis løfte armene frem og tilbage for hvert skridt.



## SICHERHEITSANMERKUNGEN

Dieses Produkt ist ausschließlich zum Hausgebrauch geeignet und wurde so entworfen, damit die optimale Sicherheit gewährleistet wird. Die folgenden Regeln sollten beachtet werden:

- 1. Vor dem Trainingsbeginn sollten Sie einen Arzt befragen ob es keine Kontraindikationen zur Benutzung des Übungsgerätes gibt. Eine Entscheidung des Arztes ist besonders bei Personen, die Arzneimittel, welche die Herzfunktion, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel beeinflussen, notwendig. Auch Personen über 35 Jahren sowie Personen mit Gesundheitsproblemen sollten sich vorab bei ihrem Arzt informieren.**
2. Vor Beginn der Übungen sollten Sie sich immer zuerst aufwärmen. Die ausgeführten Schritte sind miteinander verbunden.
3. Beachten Sie beunruhigende Symptome. Unsachgemäße sowie übertriebene Übungen sind schädlich für die Gesundheit. Falls während der Übungen Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb, Herzrhythmusstörungen oder andere beunruhigende Symptome auftreten, sollten Sie mit den Übungen sofort aufhören und einen ärztlichen Rat einholen. Verletzungen können durch fehlerhaftes oder zu intensives Training verursacht werden.
4. Während der Übungen sowie nach deren Beendigung sollten Sie die Übungsgeräte vor dem Zugriff durch Kinder und Tiere sichern.
5. Die Maschine sollte auf eine trockene, stabile und ordnungsgemäß nivellierte Oberfläche gestellt werden. Alle scharfen Gegenstände sollten aus der direkten Umgebung der Maschine entfernt werden. Sie sollte vor Feuchtigkeit geschützt und eventuelle Unebenheiten ausgeglichen werden. Es empfiehlt sich spezielle rutschfeste Unterlagen anzuwenden, die ein Verschieben des Gerätes während der Übungen verhindern. Die Bremsanlage hängt nicht von der Übungsgeschwindigkeit ab.
6. Ein Freiraum darf nicht kleiner als 0,6 m als die Trainingsfläche in allen Richtungen in den das Gerät zugänglich ist. Die Freifläche muss auch Platz für einen Notausstieg berücksichtigen. Wenn die Geräte nebeneinander gestellt werden, ist die Hälfte der vorgegebenen Freifläche ausreichend.
7. Vor dem ersten Gebrauch und auch später sollten in regelmäßigen Abständen die Befestigungen aller Schrauben, Bolzen und der anderen Verbindungen geprüft werden.
8. Vor dem Beginn der Übungen sollte die Befestigung aller Elemente und der verbindenden Schrauben geprüft werden. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät vollkommen funktionsfähig ist.
9. Das Gerät sollte regelmäßig in Bezug auf Abnutzung und Beschädigungen überprüft werden. Nur so werden die Sicherheitsbedingungen erfüllt. Besonderes Augenmerk gilt den Schaumgriffen, den Fußkappen und der Polsterung, da diese am schnellsten abgenutzt werden. Beschädigte Elemente sollten sofort repariert oder gegen neue ausgetauscht werden. Bis dies geschieht darf das Geräte zu Übungszwecken nicht verwendet werden.
10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
11. Beachten Sie hervorstehende Regelgeräte und andere Konstruktionselemente, die die Durchführung der Übungen behindern könnten.
12. Nutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck. Wenn ein Bauteil beschädigt bzw. abgenutzt wird oder wenn Sie bei der Benutzung des Gerätes beunruhigende Geräusche hören, sollten Sie die Übungen sofort unterbrechen. Benutzen Sie das Gerät so lange nicht, bis die Störungsursache beseitigt wird.
13. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und in Sportschuhen. Vermeiden Sie lockere Kleidungsstücke, die an heraus stehenden Elementen hängen bleiben oder die die Bewegungsfreiheit behindern könnten.
14. Das Gerät wurde zur Klasse H laut EN ISO 20957 -1 Norm angerechnet. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet. Es darf nicht zu therapeutischen, Personalisierungs- und kommerziellen Zwecken verwendet werden.
15. Beim Umstellen des Gerätes sollte die richtige Körperhaltung beachtet werden, um die Wirbelsäule nicht zu beschädigen.
16. Das Produkt ist nur für die Erwachsene geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder sollten vom Gerät fern gehalten werden.
17. Bei der Montage des Gerätes sollte die angehängte Anleitung strikt befolgt werden. Es dürfen nur Elemente, die sich im Lieferumfang befinden, verwendet werden. Vor der Montage sollte geprüft werden, ob sich alle Teile aus der Stückliste im Lieferumfang befinden.



**WARNUNG:** VOR BENUTZUNG EINES FITNESSGERÄTES LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE AUFMERKSAM DURCH.  
WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SACHBESCHÄDIGUNGEN DIE AUFGRUND UNSACHGEMÄßER NUTZUNG DES PRODUKTES ENTSTANDEN SIND:

## TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 7.3 kg

Abmessungen nach dem Aufklappen – 43 x 32,5 x 23 cm

Maximale Produktbelastung - 100kg

## INSTANDHALTUNG:

Zur Gerätereinigung sollten keine aggressiven Reinigungsmitteln verwendet werden. Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes weiches Tuch. Die Geräte sollten trocken aufbewahrt werden, um eine Korrosion zu verhindern

## STÜCKLISTE:

Nr.	BESCHREIBUNG	Stk.	Nr.	BESCHREIBUNG	Nr.
1	Hauptrahmen	1	19	Unterlegscheibe $\phi 30 \times \phi 12 \times 3$	1
2	Display	1	20	Unterlegscheibe $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2$	12
3	Drehknopf	1	21	Sensor	1
4	Pedal	2	22	Blende	1
5	Pedal-Grundlage (R)	1	23	Unterlegscheibe M12	1
6	Pedal-Grundlage (L)	1	24	Schraube M12x80	1
7	Gummistößstange	2	25	M12 Mutter	1
8	Hydraulizylinder	2	26	Mutter M8	8

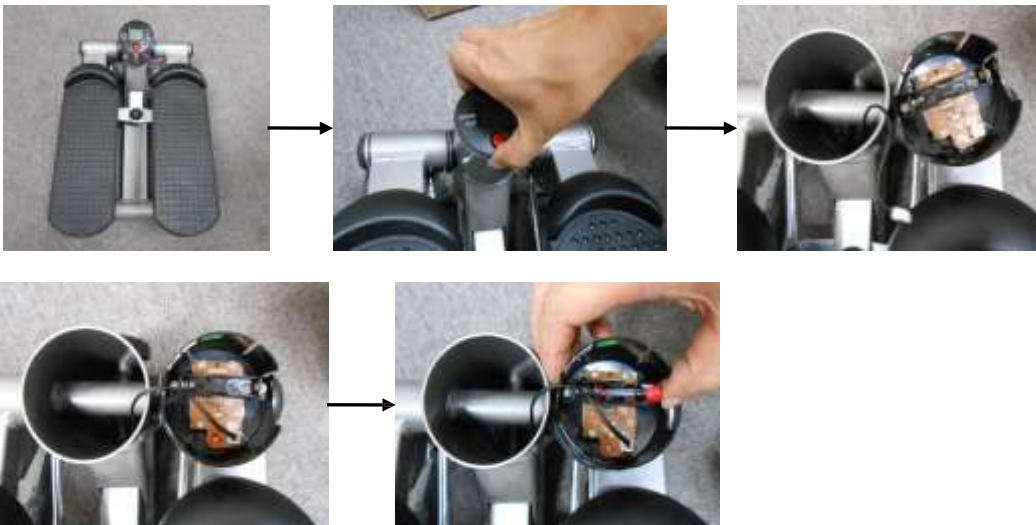
9	Stütze der Rolle	1	27	Unterlage $\Phi$ 8	12
10	Stange	2	28	Schraube M8x30	4
11	Verbindungsstück	1	29	Schraube M8x40	4
12	Blende	2	30	Unterlage	8
13	Unterlegscheibe M25	4	31	Schraube M8x20	2
14	Schraubenkappe	4	32	Schraube	1
15	Magnet	1	33	Unterlegscheibe M5	1
16	Kunststoff-Unterlage	2	34	Schraube	4
17	Blende	1	35	Blende	4
18	Kunststoff-Unterlage $\phi$ 30x $\phi$ 12x11	1			

## **MONTAGE**

Der Mini Stepper S3092 ist zu 99% zusammengebaut. Vor der Benutzung müssen lediglich einige, unten genannte Schritte, durchgeführt werden.

### **SCHRITT 1 MONTAGE UND BATTERIETAUSCH.**

- Entnehmen Sie das Display aus dem Gerät
- Entfernen Sie die verbrauchte Batterie
- Legen Sie eine neue, funktionsfähige Batterie in das Gerät ein, vergewissern Sie sich, dass Sie ordnungsgemäß eingelegt ist.



### **SCHRITT 2 MONTAGE DER SEILE ZUR ÜBUNG DER HAND- UND BRUSTKORB MUSKULATUR.**

Verbinden Sie beide Seile mit dem Hauptrahmen unter Verwendung von Haken, die sich an beiden Seiten des Gerätes befinden (wie in der unteren Abbildung gezeigt wurde).

Vergewissern Sie sich, dass sie ordnungsgemäß und sicher eingebaut sind.



### **SCHRITT 3 HÖHENEINSTELLUNG**

Der Einstellknopf (3) befindet sich im vorderen Teil des Steppers und ermöglicht es Ihnen, die Höhe der Pedale zu ändern. Je größer die Höhe, desto mehr Kraftaufwand ist erforderlich. Passen Sie die Höhe an eigene Möglichkeiten und Präferenzen.

### **FUNKTIONEN DER ANZEIGE**

STEP/MIN – ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN (SCHRITTE) / MIN: Zeigt die Anzahl der Wiederholungen (Schritte) pro Minute.

SCAN - SCANNEN : Zeigt automatisch den Wert jeder Zählerfunktion an. TIME -

ZEIT: Zeigt die Gesamtzeit in jeweiliger Trainingseinheit an.

**CALORIES - KALORIEN:** Zeigt die Anzahl der Kalorien an, die während jeweiliger Trainingseinheit verbraucht wurden. **ACHTUNG:** Dies ist ein ungefährender Wert.

**COUNT – SCHRITZÄHLER:** Zeigt die Gesamtzahl der Schritte in jeweiliger Trainingseinheit an.

1. Der Computer schaltet nach ungefähr 4 Minuten nach Beendigung der Übungen automatisch aus.
2. Der Computer kann zurückgesetzt werden indem die Batterien entfernt werden, oder durch das 3 Sekunden lange gedrückt Halten der MODE Taste.

## BATTERIE

Für die korrekte Funktion des Bildschirms benötigen Sie eine intakte AAA-Batterie

## VERWENDUNGSBEREICH

Stepper ist ein Gerät, das für allgemeine Übungen zu Hause bestimmt ist **Mini stepper S3092 wurde zur Klasse H angerechnet. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet. Es darf nicht zu therapeutischen, Personalisierungs- und kommerziellen Zwecken verwendet werden.**

## TRAININGS-ANLEITUNG

### 2. Aufwärmung

Vor dem Training empfehlen wir Aufwärmübungen - so wie in der unten stehenden Abbildung dargestellt – durchzuführen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden ausgeführt werden. Ordnungsgemäß durchgeführte Aufwärmung reduziert das Risiko einer Verletzung.



### 1. Einstieg auf den Stepper

**Wichtig:** Um ein vollständiges Gleichgewicht und eine korrekte Körperhaltung während des Trainings zu erreichen, wird empfohlen, das Gerät beim ersten Mal zwischen die Türrahmen oder an der Rückenlehne eines hohen Stuhls zu stellen. Halten Sie sich an beiden Türrahmen oder an der Rückenlehne fest, stellen Sie einen Fuß auf das Pedal und treten Sie darauf, so dass es sich in der unteren Position befindet. Stellen Sie dann Ihren Fuß in die Mitte des Pedals und treten Sie auf den Stepper. Stellen Sie den anderen Fuß auf das Pedal und beginnen Sie langsam, Schritte zu unternehmen. Trainieren Sie langsam, bis Sie Erfahrung gesammelt haben und in der Lage sind, Ihr Gleichgewicht zu halten.



#### Schritt 1:

Stellen Sie sich hinter den Stepper. Platzieren Sie Ihren linken Fuß in der Mitte des Pedals und drücken Sie bis zum Anschlag.



#### Schritt 2:

Platzieren Sie den rechten Fuß in der Mitte des rechten Pedals.

#### Schritt 3:

Beginnen Sie mit langsamen Schritten, bis Sie sich an die Bewegungen der Pedale des Steppers gewöhnt haben. Um den Widerstand der Pedale einzustellen, den Knauf abschrauben und in die neue Position schieben, dann festziehen.

**Achtung:** Ziel der Übung ist es, gleichmäßige rhythmische Bewegungen zu erreichen. Versuchen Sie, die Anschläge nicht mit den Pedalen zu berühren.

### 3. Übungen:

#### **NORMALER SCHRITT**

Einfache Übung zur Verbesserung des Kreislaufs.

Gleicher Schritt wie der für Anfänger. Bewegen Sie langsam Ihre Arme, wie beim Gehen. Die Intensität der Übung kann durch Schwingen der Oberarme erhöht werden. Bewegen Sie Ihre Arme jedoch nur, wenn Sie sich auf dem Stepper sicher fühlen.



#### **KNIEBEUGEN**

Es hilft, das Gesäß, die Hüften und die Oberschenkel zu formen und zu stärken.

Beugen Sie Ihre Knie und Hüften so, dass das Gesäß näher am Boden ist. Lassen Sie nicht zu, dass sich Ihre Knie hinter einer Linie die die Zehen bilden, befindet. Wiederholen Sie die Übung so oft wie möglich ohne übermäßige Anstrengung und kehren Sie dann in die normale Position zurück, um sich auszuruhen. Wiederholen Sie die Übung.



#### **BANKDRÜCKEN ÜBER DEM KOPF**

Es formt die Arme und Beine.

Heben Sie während des Schritts Ihre Hände an, und berühren Sie gleichzeitig Ihre Arme. Heben Sie bei jedem Schritt, den Sie auf dem Stepper ausführen, beide Hände über den Kopf. Wenn Sie dagegen den zweiten Schritt machen, senken Sie beide Hände in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung.



#### **BIZEPSÜBUNGEN**

Nehmen Sie die Seilgriffe in die Hände. Legen Sie während der Schritte beide Hände entlang des Körpers und Ihre Hände nach draußen. Beugen Sie den rechten Ellbogen und heben Sie die Hand zur Brust. Das rechte Bein sollte gerade sein (das Pedal des Steppers befindet sich in der unteren Position). Dann, indem Sie einen Schritt machen, senken Sie Ihre rechte Hand in die Ausgangsposition und heben Sie Ihre linke Hand zur Brust.



#### **ARME HEBEN**

Nehmen Sie die Seilgriffe in die Hände, legen Sie beide Hände entlang des Oberkörpers, beugen Sie leicht die Ellbogen, mit den Handgelenken nach oben. Während Sie einen Schritt machen (wenn das rechte Bein gerade ist), strecken Sie Ihre rechte, gespannte Hand rechtwinklig aus. Dann einen Schritt machen, die angespannte Hand an die Hüfte ziehen und gleichzeitig die linke gespannte Hand ausstrecken.



#### **ARME ZUR SEITE HEBEN**

Nehmen Sie die Seilgriffe in die Hände, legen Sie beide Hände entlang des Oberkörpers, beugen Sie leicht die Ellbogen, mit den Handgelenken nach oben. Heben Sie während des Schritts die gespannten Hände in Oberarm - Höhe zur Seite. Wenn Sie dagegen den zweiten Schritt machen, senken Sie Schritt für Schritt beide Hände in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung.



## INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Este producto ha sido diseñado exclusivamente para uso doméstico y construido para una seguridad óptima. Tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si padece algún trastorno físico o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años, las mujeres embarazadas o las personas con problemas de salud preexistentes o problemas de equilibrio.
2. Antes de utilizar este equipo para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para adecuadamente.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad respiratoria extrema, sensación de mareo, vértigo o náuseas. experimenta alguno de estos, consulte a su médico antes de continuar con el programa de ejercicios. Pueden producirse lesiones en la salud como consecuencia de un entrenamiento o excesivo.
4. Durante los ejercicios y después de ellos, mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo.
5. Utilice el equipo sobre una superficie estable y nivelada con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Mueva todos los objetos afilados.
6. El área libre no deberá ser inferior a 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en las direcciones desde las que se accede al equipo. El área libre también debe incluir el área para el desmontaje de emergencia. Cuando los equipos estén situados uno junto al otro, el valor del área libre podrá compartirse.
7. Antes de cada uso, inspeccione visualmente la unidad, incluidos los herrajes y las curvas de resistencia.
8. Antes de utilizar el equipo, compruebe si las tuercas, tornillos y otros dobleces están bien apretados.
9. Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha algún ruido inusual procedente del durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya subsanado el problema.
10. No introduzca ningún objeto en las aberturas.
11. Esté atento a todas las piezas reglamentarias y de construcción que puedan molestar durante los ejercicios.
12. El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o .
13. Lleve ropa adecuada mientras utilice el . Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
14. El equipo ha sido probado y certificado conforme a la norma EN ISO 20957-1 en la clase H. No es apto para uso terapéutico.
15. cuidado al levantar o mover el equipo no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y/o utilice ayuda.
16. El equipo está diseñado para uso de adultos. Mantenga a los niños sin supervisión alejados del equipo.
17. Monte esta unidad como se describe en este manual. Utilice sólo piezas del juego. Compruebe todas las piezas con la lista de piezas.



**ADVERTENCIA:** LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO DE FITNESS. NO ASUMIMOS NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS PERSONALES O MATERIALES CAUSADOS POR O A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO.

## ESPECIFICACIONES

Peso - 7,3 kg  
Dimensiones - 43 x 32,5 x 23 cm  
Peso máximo del usuario - 100 kg

## MANTENIMIENTO

Su unidad ha sido cuidadosamente diseñada para requerir un mantenimiento mínimo. Para , le recomendamos haga lo siguiente: Mantenga su unidad limpia limpiando el sudor, polvo u otros residuos con un paño suave y limpio después de cada uso siempre de que las bandas estén bien sujetas y no muestren signos de desgaste. Compruebe regularmente el apriete de tuercas y tornillos

## PIEZAS

NO.	DESCRIPCIÓN	CANT.	NO.	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Bastidor principal	1	19	Arandela plana de plásticoφ30xφ12x3	1
2	Ordenador	1	20	Arandela plana de plásticoφ20xφ8.5x2X	12
3	Pomo ajustable	1	21	sensor	1
4	Pedal	2	22	Cierre de plástico	1
5	Soporte de pedales(R)	1	23	Arandela plana M12	1
6	Soporte de pedal (L)	1	24	Tornillo hexagonal M12x80	1
7	Tapón de goma	2	25	Tuerca M12	1
8	Cilindro hidráulico	2	26	Tuerca M8	8
9	Bastidor de polea	1	27	Arandela plana φ8	12
10	Biela	2	28	tornillo hexagonal interior M8x30	4
11	Hoja de conexión para biela	1	29	tornillo hexagonal interior M8x40	4
12	Cubierta de plástico	2	30	Arandela plana	8
13	Arandela plana M25	4	31	tornillo hexagonal interior M8x20	2
14	Manguito del eje	4	32	Tornillo en cruz	1

15	Imán	1	33	Arandela M5	1
16	Arandela de plástico	2	34	Tornillo en cruz	4
17	Tapa de tuerca	1	35	Tapa	4
18	Arandela plana de plástico φ30xφ12x11	1			

### **INSTRUCCIONES DE MONTAJE**

El Mini Stepper S3092 está montado al 99%. Usted sólo tendrá que:

#### **PASO 1. Sustitución de la batería.**

- Retire el ordenador de la unidad.
- Retire la batería.
- Sustituya la batería por una nueva y asegúrese de que está colocada correctamente.



#### **PASO 2. Montaje de las cuerdas de resistencia.**

Enganche las manijas de resistencia en el lado derecho e izquierdo del mini stepper (vea la imagen de abajo)



#### **PASO 3. Altura ascendente.**

El mando de ajuste se encuentra en el vástago delantero del stepper y permite modificar la altura de subida. La elevación alta requiere un mayor esfuerzo durante los ejercicios, mientras que la baja requiere un menor esfuerzo. Por favor, ajuste la tuerca de la perilla (3) de acuerdo a la posición que sea adecuada para usted.

### **FUNCIONES INFORMÁTICAS**

**STEP/MIN** ( o STRIDES/MIN): Muestra los pasos en cada minuto

**SCAN** : Escanea cada función en secuencia

**TIEMPO**: Determina la duración de la sesión de entrenamiento

**CALORÍAS**: Muestra las calorías quemadas.

**CONTAR**: Acumular el número de zancadas durante la sesión de entrenamiento

#### **Nota:**

1. El ordenador se apaga automáticamente cuando el sensor no tiene señal de entrada o no se pulsa ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.
2. El ordenador puede reiniciarse cambiando la pila o pulsando la tecla MODE durante 3 segundos.

### **BATERÍA**

Si monitor no se visualiza correctamente, sustituya la pila para obtener un buen resultado. Este monitor utiliza una pila AAA.



**TÉRMINOS DE REFERENCIA**

El entrenador lateral de muslos se utiliza para el entrenamiento de brazos y piernas. El stepper S3092 es un artículo de clase H. **La unidad no está diseñada para uso comercial, terapia o rehabilitación.**

**INSTRUCCIÓN DE FORMACIÓN**

**1. Calentamiento**

Para evitar lesiones y maximizar el rendimiento, recomendamos que cada período de entrenamiento comience con un . Te sugerimos que realices los siguientes ejercicios a modo de esquema. Cada ejercicio al menos unos 30 segundos.



**2. Subirse al entrenador lateral de muslos**

**Importante:** para ayudar a establecer el equilibrio correcto y la forma adecuada durante el ejercicio en el ejercitador lateral de muslos, recomendamos encarecidamente que los usuarios que lo utilicen por primera vez coloquen la unidad entre una puerta, o coloquen una silla de respaldo alto delante del ejercitador lateral de muslos. Sujétese al hueco de la puerta o al respaldo de la silla y, **SIN SUBIRSE A LA UNIDAD**, coloque lentamente un pie en el pedal y empújelo hacia abajo hasta que el pedal entre en contacto con la base. Ahora, coloque este mismo pie en el centro del pedal y pise el pedal. A continuación, coloque el otro pie en centro del otro pedal y empiece a subir y bajar lentamente con ambos pies. Siga pisando **LENTAMENTE** mientras gana equilibrio y experiencia con el movimiento bidireccional único del entrenador lateral de muslos.



**Paso 1:**

Colóquese en el suelo En la parte trasera de su bicicleta estática. Ponga el pie izquierdo a fondo en la sección de la banda de rodadura del pedal y empújelo hacia abajo hasta que se detenga.



**Segundo paso:**

Coloque el pie derecho a fondo sobre la sección de la banda de rodadura del pedal derecho.



**Tercer paso:**

Comience a hacer ejercicio A un ritmo lento con pasos suaves y sencillos para que pueda familiarizarse con el movimiento de pasos único del entrenador lateran high. Para ajustar la resistencia del pedal, desmonte de la unidad, desenrosque la perilla y muévela a una nueva posición, luego vuelva a apretar. Nota: El objetivo es una pisada rítmica suave, por lo que debe intentar no golpear los topes situados debajo de cada pedal.

**3. Ejercicios**

**PASO LIBRE DE BALANCEO**

**Entrenamiento cardiovascular fácil**

Pise el stepper como se indica en el sección "Primeros pasos" de su manual. Comience lentamente balancear los brazos de un lado a otro como si caminara normalmente. Puede aumentar la intensidad del ejercicio balanceando los brazos más arriba. Balancee los brazos a un nivel más alto con un movimiento de balanceo suave y fácil.



**FLEXIONES ALTERNAS DE BÍCEPS**

Suba con cuidado al stepper. Sujete las bandas de resistencia y extiéndalas hacia abajo con las palmas hacia arriba. Mientras bajas, dobla el brazo opuesto hacia el pecho, levantando alternativamente los brazos hacia delante y hacia atrás con cada paso.



**SENTADILLAS PROFUNDAS**

**Ayuda a definir, fortalecer y tonificar glúteos, caderas y muslos.**

Acerque las nalgas a la base de la unidad flexionando las caderas y las rodillas. No permitas que las rodillas pasen por delante de los dedos de los pies. Realice tantas repeticiones como pueda en esta posición y, a continuación, vuelva a la posición normal para descansar las piernas. Repita el ejercicio.



**PRESS DE HOMBROS ALTERNO**

Suba con cuidado al stepper. Sujete las bandas de resistencia y extienda un brazo hacia arriba, presionando por encima de la cabeza. Mientras baja, presione el brazo opuesto sobre la cabeza, alternando la elevación de los brazos hacia delante y hacia atrás con cada paso.



**PRENSA EN ALTURA**

**Define tus hombros a la vez que trans tus piernas.**

En la posición de paso, mantenga las manos cerca de los hombros. Cada vez que pise el pedal con el pie derecho o izquierdo, extienda ambas manos por encima de la cabeza hacia el techo sin bloquear los codos. A continuación, al el pedal con el pie opuesto, baje lentamente los brazos hasta la posición inicial y repita.



**PRESS DE HOMBROS ALTERNO**

Suba con cuidado al stepper. Sujete las bandas de resistencia y extienda un brazo hacia arriba, presionando por encima de la cabeza. Mientras baja, presione el brazo opuesto sobre la cabeza, alternando la elevación de los brazos hacia delante y hacia atrás con cada paso.



**OLULINE OHUTUSALANE TEAVE**

See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja loodud optimaalse ohutuse tagamiseks. Palun võtke arvesse järgmisi ohutusnõudeid:

- Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist peaksite konsulteerima oma arstiga, et teha kindlaks, kas teil on mõni füüsiline või tervislik seisund, mis võib ohustada teie tervist ja ohutust või takistada teid seadmete nõuetekohasel kasutamisel. Arsti nõuande on oluline, kui võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südame löögisagedust, vererõhku või kolesteroolitaset. See on eriti oluline üle 35-aastastele, rasedatele või neile, kellel on juba olemasolevad terviseprobleemid või tasakaaluhäired.
- Enne selle seadme kasutamist treenimiseks tehke alati venitusharjutusi, et end korralikult soojendada.
- Olge teadlik oma keha signaalidest. Vale või liigne treening võib kahjustada teie tervist. Lõpetage treenimine, kui teil tekib mõni järgmistest sümptomitest: valu, pinguldavus ehk est, ebaregulaarne südame tegevus, äärmuslik õhupuudus, peapööritus, pearinglus või iiveldus. Kui teil tekib mõni neist seisunditest, peaksite enne treeningprogrammi jätkamist konsulteerima arstiga. Tervisekahjustused võivad tuleneda ebaühtlasest või liigest treeningust.
- Hoidke lapsed ja lemmikloomad harjutuste ajal ja pärast neid seadmetest eemal.
- Kasutage seadet stabiilsel ja tasasel pinnal, millel on põrandale või vaibale kaitsekate. Liigutage kõik teravad esemed.
- Vaba ala peab olema vähemalt 0,6 m suurem kui treeninguala nendes suundades, kust seadmetele pääseb ligi. Vaba ala peab hõlmama ka ala, kus saab hädasõiduki maha võtta. Kui seadmed on paigutatud üksteise kõrval, võib vaba ala väärtust jagada.
- Enne igat kasutamist kontrollige seadet, sealhulgas riistvara ja vastupanukõveraid visuaalselt.
- Enne seadme kasutamist kontrollige, kas mutrid, poldid ja muud painutused on kindlalt pingutatud.
- Kasutage seadmeid alati nii, nagu on näidatud. Kui leiata seadme kokkupaneku või kontrollimise ajal defektseid komponente või kui kuulete seadme kasutamise ajal ebatavalist müra, lõpetage töö. Ärge kasutage seadet enne, kui probleem on kõrvaldatud.
- Ärge sisestage ühtegi eset mis tahes avadesse.
- Olge teadlik kõikidest reguleerimis- ja konstruktsiooniosadest, mis võivad häirida harjutuste ajal.
- Seadmete ohutustaset on võimalik säilitada ainult siis, kui neid korrapäraselt kontrollitakse kahjustuste ja/või suhtes.
- Kandke seadme kasutamise ajal sobivat riietust. Vältige lahtiste riiete kandmist, mis võivad seadmesse kinni jääda või mis võivad liikumist piirata või takistada.
- Seade on testitud ja sertifitseeritud vastavalt standardile EN ISO 20957-1 klassile H. See ei sobi terapeutiliseks kasutamiseks.
- Seadme töstmisel või teisaldamisel tuleb olla ettevaatlik, mitte vigastada selga. Kasutage alati õigeid töstmistehnikaid ja/või kasutage abi.
- Seadmed on mõeldud ainult täiskasvanutele. Hoidke järelvalveta lapsed seadmetest eemal.
- Pange seade kokku vastavalt käesolevas kasutusjuhendis kirjeldatud. Kasutage ainult komplekti kuuluvaid osi. Kontrollige kõiki osi osade loeteluga.



**HOIATUS:** LUGEGE KÕIKI JUHISEID ENNE FITNESS-SEADMETE KASUTAMIST. ME EI VÕTA VASTUTUST ISIKU- VÕI VARAKAHJUSTUSTE EEST, MIS ON PÕHJUSTATUD SELLE TOOTE KASUTAMISEST VÕI SELLE KASUTAMISE TÕTTU.

**SPETSIFIKATSIOONID**

Kaal - 7,3 kg

Mõõtmed - 43 x 32,5 x 23 cm

Kasutaja maksimaalne kaal - 100 kg

**HOOLDUS**

Teie seade on hoolikalt konstrueeritud nii, et see vajaks minimaalset hooldust. Selle tagamiseks soovime teil teha järgmist: Hoidke seade puhtana, pühkides pärast iga kasutamist pehme, puhta lapiga higi, tolmu või muud jäägid maha. Veenduge alati, et rihmad oleksid kindlalt kinnitatud ja et neil ei oleks kulumise märke. Kontrollige regulaarselt mutrite ja poltide pingulatust.

**OSAD**

EI.	KIRJELDUS	QTY.	EI.	KIRJELDUS	QTY.
1	Põhiraam	1	19	Plastikust lame alusrõngas φ30xφ12x3	1
2	Arvuti	1	20	Plastikust lame alusrõngas φ20xφ8.5x2X	12
3	Reguleeritav nupp	1	21	andur	1
4	Pedaal	2	22	Plastikust kinnitus	1
5	Pedaalide tugi(R)	1	23	Lükandrõngas M12	1
6	Pedaali tugi (L)	1	24	Kuuskantkrugi M12x80	1
7	Kummist stopper	2	25	M12 mutter	1
8	Hüdrosilinder	2	26	M8 mutter	8
9	Rihmaratta raam	1	27	Lame alusrõngas φ8	12
10	Ühendusvarda	2	28	sisemine kuuskantkrugi M8x30	4
11	Ühendusleht ühenduskang	1	29	sisemine kuuskantkrugi M8x40	4
12	Plastikust kate	2	30	Lame alusrõngas	8
13	Lükandrattad M25	4	31	sisemine kuuskantkrugi M8x20	2
14	Võllihülss	4	32	Ristkrugi	1
15	Magnet	1	33	Pesumasin M5	1
16	Plastikust aluspesumasin	2	34	Ristkrugi	4
17	Pähklikate	1	35	Lõppkork	4
18	Plastikust lame alusrõngas φ30xφ12x11	1			

## KOKKUPANEKU JUHISED

Mini Stepper S3092 on 99% ulatuses kokku pandud. on vaja ainult:

### STEP 1. Aku vahetamine.

- Võtke arvuti seadmest välja.
- Eemaldage aku.
- Asendage uus aku ja veenduge, et aku on õigesti paigutatud.



### 2. SAMM. Vastupidavusköite paigaldamine.

Kinnitage vastupanu käepidemed mini stepperi paremale ja vasakule küljele (vt allpool olevat pilti).



### STEP 3. Tõusukõrgus.

Reguleerimisnupp on stepperi eesmisel varrel ja võimaldab muuta tõusukõrgust. Kõrge tõus nõuab harjutuste ajal suuremat pingutust, madal tõus aga väiksemat pingutust. Reguleerige nupu mutrit (3) vastavalt teile sobivale asendile.

### ARVUTI FUNKTSIOONID

**STEP/MIN** ( või STRIDES/MIN): Näitab sammude arvu iga minutiga

**SCAN** : skaneerib iga funktsiooni järjestikku

**AEG**: Määrake treeningu pikkus

**KALORID**: Näitab põletatud kaloreid.

**COUNT**: Koguneb treeningu ajal tehtud sammude arv

### **Märkus:**

1. Arvuti lülitub automaatselt välja, kui andurile ei ole sisestatud signaali või kui umbes 4 minuti jooksul ei ole ühtegi klahvi vajutatud.
2. Arvutiit saab lähtestada, vahetades patarei või vajutades 3 sekundit MODE-klahvi.

### BATTERI

Kui on võimalus näha ebaõiget kuvamist monitoril, plea se vahetage aku välja, et saada hea tulemus. See monitor kasutab ühte AAA patareid.



## VIITED

Külgmist reie treenerit kasutatakse käte ja jalgade treenimiseks. Stepper S3092 on H-klassi toode. **Seade ei ole ette nähtud** kaubanduslikuks kasutamiseks ravi või taastusravi.

## KOOLITUSJUHE

### 1. Soojendus

Vigastuste vältimiseks ja soorituse maksimeerimiseks soovitame, et iga treeningperiood algab . Soovitame teil teha järgmise harjutuse visandikaardina. Iga harjutus vähemalt umbes 30 sekundit.

### 2. Külgmise reie treeneri peale saamine

**Oluline:** et aidata luua õiget tasakaalu ja õiget vormi külgmise reie trenaažõõriga treenides, soovitame esmakordsetel kasutajatel asetada seade ukse vahele või kõrge seljatoega tool külgmise reie trenaažõõri ette. Hoidke kinni ukseavast või tooli seljatoest ja PIDAGE üksusesse TULEMATA, asetage aeglaselt üks jalg pedaalile ja vajutage alla nii, et pedaal puutub alusega kokku. Nüüd asetage see sama jalg pedaalile keskele ja astuge pedaalile. Seejärel asetage teine jalg teise pedaalile keskele ja alustage aeglaselt mõlema jalaga üles- ja allapoole astumist. Astuge aeglaselt edasi, saavutate tasakaalu ja kogemuse külgmise reietreeneri ainulaadse kahesuunalise liikumise osas.



#### 1. samm:

Seisa põrandal treeneri tagaosas. Asetage vasak jalg täielikult vasaku jala pedaalile astmeosale ja vajutage seda alla, kuni see peatub.



#### 2. samm:

Asetage oma parem jalg täielikult parema jala pedaalile astmeosale.



#### 3. samm:

Alustage treeningut aeglasel tempos, sujuvate lihtsate sammudega, et saaksite tutvuda lateran high trainer'i unikaalse astmelise liikumisega. Pedaalide takistuse reguleerimiseks võtke seadmest lahti, keerake nupp lahti ja viige see uude asendisse ning seejärel pingutage uuesti kinni. Märkus: Eesmärk on sujuv rütmiline astumine, seega püüdke mitte tabada iga jalgpedaali all olevaid stoppe

## 3. Harjutused

### VAHALT ÕOTSUV SAMM

#### Lihne kardio treening

Astuge Stepperile, nagu on kirjeldatud peatükis "Alustamine" jagu oma käsiraamatus. Hakkate käsi küljelt küljele õõtsutama, nagu kõndiksite normaalselt. Saate treeningu intensiivsust suurendada, kiigutades käsi kõrgemale. Kiigutage käsi kõrgemal tasemel õõnalt ja kergelt kiigutades.



### VAHELDUMISI BICEPSI KÕVERDUSED

Astuge ettevaatlikult stepperile. Võtke kinni vastupanurihmast ja sirutage end alla, peopesad ülespoole.

Astudes alla, tõmmake vastaskäsi rinnale, tõstes käed vaheldumisi iga sammuga edasi-tagasi.



### SÜGAVAD REIE KÜKID

#### Aitab määratleda, tugevdada ja toniseerida tuharad, puusad ja reied.

Laske oma tuharad lähemale seadme alusele, painutades puusaid ja põlvi. Ärge laske põlvedel minna varvaste ette. Tehke selles asendis nii palju kordusi kui võimalik, seejärel pöörduge tagasi tavapärasesse sammuasendisse, et jalad saaksid puhata. Korra.



### VAHELDUV ÕLGAEDE SURUMINE

Astuge ettevaatlikult stepperile. Haarake vastupanurihmast ja sirutage üks käsi üles, surudes seda üle pea. Astudes alla, suruge vastaskäe üle pea, tõstes käed iga sammuga vaheldumisi edasi-tagasi.



### ÜLEMINE PRESS

#### Määratleb teie õlad, samal ajal kui see läbib teie jalad.

Hoidke oma käed astumisasendis õlgade lähedal. Iga kord, kui teie parem või vasak jalg astub vastu pedaalile, sirutage mõlemad käed üle pea lae poole, ilma küünarnukke lukustamata. Järgnevalt, kui vajutate vastassuunalise jalaga vastu pedaalile, laske käed aeglaselt tagasi lähteasendisse ja korra.



### VAHELDUV ÕLGAEDE SURUMINE

Astuge ettevaatlikult stepperile. Haarake vastupanurihmast ja sirutage üks käsi üles, surudes seda üle pea. Astudes alla, suruge vastaskäe üle pea, tõstes käed iga sammuga vaheldumisi edasi-tagasi.



## INFORMATIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Ce produit a été conçu pour un usage domestique uniquement et pour une sécurité optimale. Veuillez noter les précautions de sécurité suivantes :

1. Avant de commencer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans, les femmes enceintes, les personnes ayant des problèmes de santé préexistants ou des troubles de l'équilibre.
2. Avant d'utiliser cet équipement pour faire de l'exercice, faites toujours des exercices d'étirement pour vous échauffer correctement.
3. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression au niveau du thorax, rythme cardiaque irrégulier, extrême, sensation de tête légère, de vertige ou de nausée. Si ressentez l'un de ces symptômes, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices. Des blessures peuvent résulter d'un entraînement ou excessif.
4. Pendant et après les exercices, éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'équipement.
5. Utilisez l'appareil sur une surface stable et nivelée, avec un revêtement de protection pour le sol ou la moquette. Déplacez tous les objets tranchants.
6. La zone libre ne doit pas être supérieure d'au moins 0,6 m à la zone d'entraînement dans les directions à partir desquelles on accède à l'équipement. La zone libre doit également comprendre la zone de descente d'urgence. Lorsque les équipements sont placés à proximité les uns des autres, la valeur de la zone libre peut être partagée.
7. Avant chaque utilisation, inspectez visuellement l'appareil, y compris la quincaillerie et les courbes de résistance.
8. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que les écrous, les boulons et les autres coudes sont bien en place.  
bien serré.
9. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêtez. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
10. N'insérez aucun objet dans les ouvertures.
11. Soyez attentif à toutes les parties réglementaires et constructives qui peuvent être perturbées pendant les exercices.
12. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure.
13. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient *restreindre ou empêcher les mouvements*.
14. L'appareil a été testé et certifié selon la norme EN ISO 20957-1 dans la classe H. Il n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
15. précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou faites-vous aider.
16. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement. Tenez les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.
17. Assemblez l'appareil comme décrit dans ce manuel. N'utilisez que les pièces du kit. Vérifier toutes les pièces à l'aide de la liste des pièces.



**AVERTISSEMENT :** LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER UN APPAREIL DE FITNESS. NOUS N'ASSUMONS AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES CORPORELS OU MATÉRIELS CAUSÉS PAR OU À TRAVERS L'UTILISATION CE PRODUIT

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Poids - 7,3 kg

Dimensions - 43 x 32,5 x 23 cm

Poids maximal de l'utilisateur - 100 kg

## ENTRETIEN

Votre appareil été soigneusement conçu pour ne nécessiter qu'un minimum d'entretien. Pour faire, nous recommandons de procéder comme suit : Gardez votre appareil propre en essuyant la sueur, la poussière ou tout autre résidu avec un chiffon doux et propre après chaque utilisation toujours que les bandes sont bien fixées et ne présentent aucun signe d'usure. Vérifier régulièrement le serrage des écrous et des boulons.

## PIÈCES

NON.	DESCRIPTION	QTÉ.	NON.	DESCRIPTION	QTÉ.
1	Cadre principal	1	19	Rondelle plate en plastique $\phi 30 \times \phi 12 \times 3$	1
2	Ordinateur	1	20	Rondelle plate en plastique $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2X$	12
3	Bouton réglable	1	21	capteur	1
4	Pédale	2	22	Attache en plastique	1
5	Support de pédale (R)	1	23	Rondelle plate M12	1
6	Support de pédale (L)	1	24	Vis hexagonale M12x80	1
7	Bouchon en caoutchouc	2	25	Ecrou M12	1
8	Cylindre hydraulique	2	26	Ecrou M8	8
9	Cadre de poulie	1	27	Rondelle plate $\phi 8$	12
10	Barre d'accouplement	2	28	vis hexagonale intérieure M8x30	4
11	Feuille de connexion pour bielle	1	29	vis hexagonale intérieure M8x40	4
12	Couvercle en	2	30	Rondelle plate	8

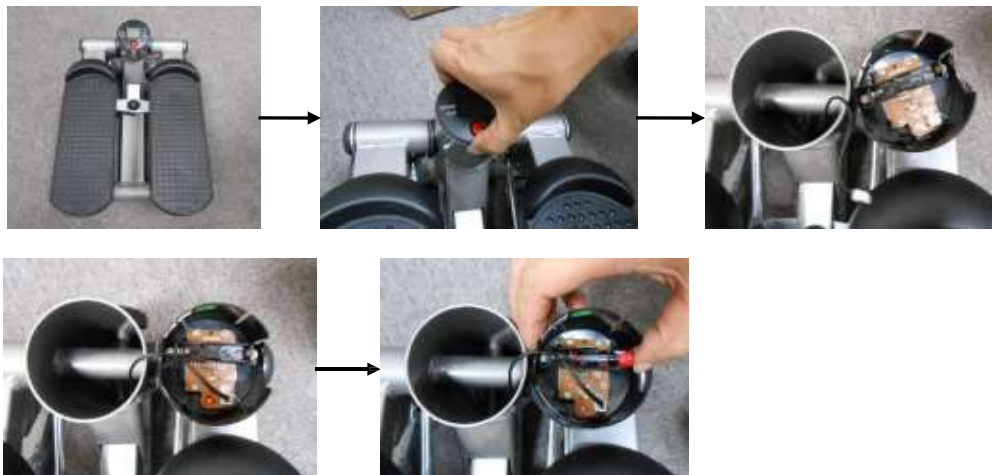
	plastique				
13	Rondelle plate M25	4	31	vis hexagonale intérieure M8x20	2
14	Chemise d'arbre	4	32	Vis en croix	1
15	Aimant	1	33	Rondelle M5	1
16	Rondelle en plastique	2	34	Vis en croix	4
17	Cache-écrou	1	35	Capuchon d'extrémité	4
18	Rondelle plate en plastique $\phi 30 \times \phi 12 \times 11$	1			

### INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Le Mini Stepper S3092 est assemblé à 99%. Vous n'aurez besoin que :

#### **ÉTAPE 1 : Remplacement de la batterie.**

- Retirez l'ordinateur de l'unité.
- Retirer la batterie.
- Remplacez la pile par une neuve et assurez-vous qu'elle est correctement positionnée.



#### **ÉTAPE 2. Assemblage des cordes de résistance.**

Accrocher les poignées de résistance sur les côtés droit et gauche du mini stepper (voir image ci-dessous).



#### **ÉTAPE 3 : Hauteur d'élévation.**

Le bouton de réglage se trouve sur la tige avant du stepper et permet de modifier la hauteur de la montée. Une élévation élevée nécessite un effort plus important pendant les exercices, tandis qu'une élévation faible demande un effort moins important. Veuillez ajuster l'écrou du bouton (3) selon la position qui vous convient.

### FONCTIONS INFORMATIQUES

**STEP/MIN** ( ou STRIDES/MIN) : Affiche les foulées par minute

**SCAN** : balayer chaque fonction dans l'ordre

**DURÉE** : Déterminer la durée de la séance d'entraînement

**CALORIES** : Affiche les calories brûlées.

**COUNT** : Accumuler le nombre de foulées pendant la séance d'entraînement

#### **Remarque :**

1 L'ordinateur s'éteint automatiquement lorsque le capteur n'émet aucun signal ou qu'aucune touche n'est appuyée pendant environ 4 minutes.

2. l'ordinateur peut être réinitialisé en changeant la pile ou en appuyant sur la touche MODE pendant 3 secondes.

#### **BATTERIE**

il est possible que l'affichage du moniteur soit incorrect, veuillez remplacer la pile pour obtenir un bon résultat. Ce moniteur utilise une pile AAA.



### TERMES DE RÉFÉRENCE

L'appareil d'entraînement latéral des cuisses est utilisé pour l'entraînement des bras et des jambes. Le stepper S3092 est un article de classe H.

**L'appareil n'est pas destiné à un usage commercial.**

## la thérapie ou la réadaptation.

### INSTRUCTION DE FORMATION

#### 1. Échauffement

Pour prévenir les blessures et maximiser les performances, nous recommandons que chaque période d'entraînement commence par un échauffement. Nous suggérons d'effectuer les exercices suivants en guise schéma. Chaque exercice dure au moins 30 secondes.

#### 2. Monter sur l'appareil d'entraînement latéral des cuisses

**Important :** pour aider à établir un bon équilibre et une forme correcte pendant l'exercice sur l'appareil d'entraînement latéral des cuisses, nous recommandons vivement aux nouveaux utilisateurs de placer l'appareil entre une porte ou de placer une chaise à dossier haut devant l'appareil d'entraînement latéral des cuisses.

Se tenir à l'embrasure de la porte ou au dossier de la chaise et, **SANS MONTER SUR L'APPAREIL**, placer lentement un pied sur la pédale et appuyer de manière à ce que la pédale entre en contact avec la base. Placez ensuite ce même pied au milieu de la pédale et montez sur la pédale. Ensuite, placez l'autre pied au centre de l'autre pédale et commencez à monter et descendre lentement avec les deux pieds. Continuez à marcher **LENTEMENT** acquérir de l'équilibre et de l'expérience avec le mouvement bidirectionnel unique de l'appareil d'entraînement latéral des cuisses.



#### Étape 1 :

Placez-vous sur le sol à l'arrière du simulateur d'escalier. Placez votre pied gauche complètement sur la section de marche de la pédale gauche et poussez-la vers le bas jusqu'à ce qu'elle s'arrête.



#### Étape 2 :

Placez votre pied droit complètement sur la section de marche de la pédale droite.



#### Étape 3 :

Commencez l'exercice A un rythme lent, avec des pas doux et faciles, afin de vous familiariser avec le mouvement de marche unique du lateral high trainer. Pour régler la résistance des pédales, descendez de l'appareil, dévissez le bouton et déplacez-le dans une nouvelle position, puis resserrez-le. Remarque : l'objectif est de réaliser des pas rythmés et fluides. Essayez donc de ne pas heurter les butées situées sous chaque pédale.

### 3. Exercices

#### PAS D'OSCILLATION LIBRE

##### Entraînement cardio facile

Monter sur le stepper comme indiqué dans le La section "Mise en route" de ce manuel. Commencez lentement balancer vos bras d'un à l'autre comme si vous marchiez normalement. Vous pouvez augmenter l'intensité de votre entraînement en balançant vos bras plus haut. Balancez vos bras à un niveau plus élevé avec un mouvement de balancement doux et facile.



#### FLEXIONS ALTERNÉES DES BICEPS

Montez avec précaution sur le stepper. Saisissez les bandes de résistance et allongez-vous vers le bas, les paumes tournées vers le haut. Tout en descendant, enroulez le bras opposé vers votre poitrine, en levant alternativement les bras d'avant en arrière à chaque pas.



#### FLEXIONS PROFONDES DES CUISSES

##### Aide à définir, renforcer et tonifier les fesses, les hanches et les cuisses.

Rapprochez vos fesses de la base de l'appareil en pliant les hanches et les genoux. Ne laissez pas vos genoux dépasser vos orteils. Faites autant de répétitions que possible dans cette position, puis revenez à votre position de marche normale pour reposer vos jambes. Répétez l'exercice.



#### PRESSES À ÉPAULEMENT ALTERNÉES

Montez avec précaution sur le stepper. Saisissez les bandes de résistance et tendez un bras vers le haut, en le pressant au-dessus de votre tête. En descendant, appuyez sur le bras opposé au-dessus de votre tête, en levant alternativement les bras d'avant en arrière à chaque pas.



#### PRESSE D'OVERHEAD

##### Il définit vos épaules tout en transposant vos jambes.

En position de marche, gardez vos mains près des épaules. Chaque fois que votre pied droit ou gauche appuie sur la pédale, tendez les deux mains au-dessus de votre tête vers le plafond sans bloquer les coudes. Ensuite, lorsque vous appuyez le pied opposé sur la pédale, abaissez lentement vos bras jusqu'à la position de départ et répétez l'exercice.



#### PRESSES À ÉPAULEMENT ALTERNÉES

Montez avec précaution sur le stepper. Saisissez les bandes de résistance et tendez un bras vers le haut, en le pressant au-dessus de votre tête. En descendant, appuyez sur le bras opposé au-dessus de votre tête, en levant alternativement les bras d'avant en arrière à chaque pas.



## FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

Ezt a terméket kizárólag otthoni használatra tervezték, és az optimális biztonság érdekében készült. Kérjük, vegye figyelembe a következő biztonsági óvintézkedéseket:

- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, van-e olyan fizikai vagy egészségügyi állapota, amely veszélyeztetheti az egészségét és biztonságát, vagy megakadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszert szed, amely hatással van a szívritmusára, a vérnyomására vagy a koleszterinszintjére. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek, terhes nők, illetve a már meglévő egészségügyi problémákkal vagy egyensúlyzavarral rendelkezők esetében.
- Mielőtt ezt a berendezést edzésre használná, mindig végezzen nyújtógyakorlatokat a megfelelő bemelegítés érdekében.
- Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja egészségét. Hagyja abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, szorítás a ch estben, szabálytalan szívverés, extrém légszomj, , szédülés vagy émelygés. A fenti állapotok bármelyikét tapasztalja, konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzésprogramot. Egészségkárosodást okozhat a nem vagy túlzásba vitt edzés.
- A gyakorlatok alatt és után tartsa távol a gyerekeket és a háziállatokat a berendezéstől.
- A berendezést stabil és kiegyenlített felületen használja, a padlót vagy szőnyeget védő borítással ellátva. Távolítsa el minden éles tárgyat.
- A szabad területnek legalább 0,6 m-rel nagyobbak kell lennie a képzési területnél azokban az irányokban, ahonnan a berendezéshez hozzáférnek. A szabad területnek magában kell foglalnia a vészhelyzeti leszállás területét is. Ha a felszerelés egymás mellett van elhelyezve, a szabad terület értéke megosztható.
- Minden használat előtt vizuálisan ellenőrizze a készüléket, beleértve a hardvereket és az ellenállási hajlításokat is.
- A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy az anyák, csavarok és egyéb hajlítások biztonságosan meghúzva.
- Mindig a jelzett módon használja a berendezést. Ha a berendezés összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan zajt hall a , hagyja abba. Ne használja a berendezést, amíg a problémát meg nem oldották.
- Ne helyezzen semmilyen tárgyat semmilyen nyílásba.
- Legyen tisztában a szabályozás és a szerkezetek azon részeivel, amelyek a gyakorlatok során zavarhatják.
- A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálják, hogy nem sérült-e meg és/vagy nem el.
- A berendezés használata közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a bő ruházat viselését, amely beakadhat a berendezésbe, vagy amely *korlátozhatja vagy akadályozhatja a mozgást*.
- A készüléket az EN ISO 20957-1 szabvány szerint H osztályba sorolták és tanúsították.
- A berendezés emelések vagy mozgásokkor óvatosan kell eljárni, megsérüljön a hát. Mindig alkalmazza a megfelelő emelési technikákat és/vagy vegyen igénybe segítséget.
- A felszerelést kizárólag felnőttek számára tervezték. Tartsa távol a felügyelet nélküli gyermekeket a berendezéstől.
- Szerelje össze a készüléket a jelen kézikönyvben leírtak szerint. Csak a készletből származó alkatrészeket használjon. Ellenőrizze az összes alkatrészt az alkatrészlistával.



**FIGYELMEZTETÉS:** BÁRMILYEN FITNESZESZKÖZ HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL AZ ÖSSZES HASZNÁLATI UTASÍTÁST. NEM VÁLLALUNK FELELŐSÉGET A TERMÉK OKOZOTT SZEMÉLYI SÉRÜLÉSEKÉRT VAGY ANYAGI KÁROKÉRT.

## SPECIFIKÁCIÓK

Súly - 7,3 kg

Méretek - 43 x 32,5 x 23 cm

A felhasználó maximális súlya - 100 kg

## KARBANTARTÁS

A gondosan úgy tervezték, hogy minimális karbantartást igényeljen. Ennek biztosítása érdekében a következőket javasoljuk: Tartsa tisztán a készüléket úgy, hogy minden használat után puha, tiszta ruhával törölje le róla az izzadságot, port vagy egyéb maradványokat. Mindig győződjön meg arról, hogy a pántok rögzítve vannak, és nem mutatják a kopás jeleit. Rendszeresen ellenőrizze az anyák és csavarok feszességét.

## SZERELÉKEK

NEM.	LEÍRÁS	MENNYISÉG.	NEM.	LEÍRÁS	MENNYISÉG.
1	Főkeret	1	19	Műanyag lapos alátétφ30xφ12x3	1
2	Számítógép	1	20	Műanyag lapos alátétφ20xφ8.5x2X	12
3	Állítható gomb	1	21	érezékelő	1
4	Pedál	2	22	Műanyag rögzítőelem	1
5	Pedáltartó(R)	1	23	M12 lapos alátét	1
6	Pedáltartó (L)	1	24	M12x80-as hatlapú csavar	1
7	Gumi dugó	2	25	M12-es anya	1
8	Hidraulikus henger	2	26	M8-as anya	8
9	Csigakeret	1	27	Lemezes alátét φ8	12
10	Összekötőrúd	2	28	belső hatszögletű csavar M8x30	4
11	Csatlakozó lap a összekötő rúd	1	29	belső hatszögletű csavar M8x40	4
12	Műanyag borítás	2	30	Lapos alátét	8

13	M25 lapos alátét	4	31	belső hatszögletű csavar M8x20	2
14	tengelyhüvely	4	32	Keresztcsavar	1
15	Mágnes	1	33	M5 alátét	1
16	Műanyag alátét	2	34	Keresztcsavar	4
17	Anyafedél	1	35	Végzáró sapka	4
18	Műanyag lapos alátét $\varnothing 30 \times \varnothing 12 \times 11$	1			

## ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

A Mini Stepper S3092 99%-ban össze van szerelve. Csak a következőkre lesz szüksége:

### LÉPÉS 1. Az akkumulátor cseréje.

- Vegye le a számítógépet a készülékről.
- Vegye ki az akkumulátort.
- Cserélje ki új akkumulátorral, és győződjön meg róla, hogy az akkumulátor helyesen van elhelyezve.



### 2. LÉPÉS. Az ellenállási kötelek összeszerelése.

Hook az ellenállás fogantyúk a mini stepper jobb és bal oldalán (lásd az alábbi képet).



### LÉPÉS 3. Emelkedő magasság.

Az állítógomb a léptető elülső szárán található, és lehetővé teszi az emelkedési magasság megváltoztatását. A magas emelkedés nagyobb erőfeszítést igényel a gyakorlatok során, míg az alacsony emelkedés kisebb erőfeszítést. Kérjük, állítsa be a gomb anyáját (3) az Önnek megfelelő pozícióra megfelelően.

## SZÁMÍTÓGÉPES FUNKCIÓK

**STEP/MIN** ( vagy STRIDES/MIN): A lépések percenkénti megjelenítése

**SCAN** : Az egyes funkciók sorban történő beolvasása

**IDŐ**: Meghatározza az edzés időtartamát

**KALÓRIÁK**: Megmutatja az elégetett kalóriákat.

**COUNT**: Gyűjtse össze a lépések számát az edzés során.

### Megjegyzés:

1. A számítógép automatikusan kikapcsol, ha az érzékelő nem kap jelet, vagy ha kb. 4 percig nem nyomnak meg egyetlen billentyűt sem.
2. A számítógépet az akkumulátor cseréjével vagy a MODE gomb 3 másodpercig történő megnyomásával lehet visszaállítani.

## AKKUMULÁTOR

Ha előfordulhat, hogy a monitoron nem megfelelő megjelenítés látható, cserélje ki az akkumulátort, hogy jó eredményt érjen el. Ez a monitor egy AAA elemet használ.

## HIVATKOZÁSI FELTÉTELEK

Az oldalsó a karok és lábak edzésére használják. Az S3092 Stepper H osztályú termék. **A készüléket nem kereskedelmi használatra szánják**



terápia vagy rehabilitáció.

## KÉPZÉSI UTASÍTÁS

### 1. Bemelegítés

A sérülések megelőzése és a teljesítmény maximalizálása érdekében javasoljuk, hogy minden edzésszakasz kezdődjön. Javasoljuk, hogy a következő gyakorlatot végezze el vázlatos térképként. Minden gyakorlat legalább körülbelül 30 másodpercig.

### 2. Felszállás az oldalsó comb edzőre

**Fontos:** a helyes egyensúly és a megfelelő forma kialakításának elősegítése érdekében az oldalsó combtréneren végzett edzés közben erősen javasoljuk, hogy az első alkalommal használók helyezték a készüléket egy ajtónyílás közé, vagy helyezzenek egy magas háttámlájú széket az oldalsó combtréner elé. Kapaszkodjon meg az ajtófélfába vagy a szék háttámlájába, és anélkül, hogy felállna az egységre, lassan helyezze egyik lábát a pedálra, és nyomja lefelé úgy, hogy a pedál érintkezzen a talppal. Most helyezze ugyanezt a lábát a pedál közepére, és lépjen fel a pedálra. Ezután helyezze a másik lábát a másik pedál közepére, és lassan kezdjen el mindkét lábával fel- és lelépni. LASSAN lépkedjen tovább, egyensúlyt és tapasztalatot szerez az oldalsó combedző egyedülálló kétirányú mozgásával kapcsolatban.



#### 1. lépés:

Álljon a padlóra az edző hátsó részénél. Tegye a bal lábát teljesen a bal lábpedál futófelületére, és nyomja lefelé, amíg meg nem áll.



#### 2. lépés:

Helyezze a jobb lábát teljesen a jobb lábpedál futófelületére.



#### 3. lépés:

Kezdje az edzést lassú tempóban, sima, könnyű lépésekkel, hogy megismerkedjen a lateran high trainer egyedi lépegető mozgásával. A pedállenállás beállításához szálljon le a készülékről, csavarja ki a gombot, és állítsa át az új pozícióba, majd húzza vissza. Megjegyzés: A cél a sima, ritmikus léptetés, ezért próbálja meg nem eltalálni az egyes pedálok alatti ütközőket.

## 3. Gyakorlatok

### SZABADON LENGŐ LÉPÉS

#### Könnnyű kardió edzés

Lépjen a Stepperre a következő utasításban leírtak szerint "Kezdő lépések" című fejezetét a kézikönyvében. Lassan kezdje el a karjait oldalról oldalra lóbálni, mintha normálisan járna. Az edzés intenzitását növelheti azzal, hogy magasabbra lendíti a karjait. Lengesse karjait magasabb szinten, gyengéd és könnyed lengő mozdulattal.



#### VÁLTAKOZÓ BICEPSZ CURLS

Óvatosan lépjen a léptetőre. Fogja meg az ellenállási szalagokat, és tenyérrel felfelé nyúljon lefelé. Lépés közben az ellenkező karodat hajlítsd fel a mellkasod felé, és minden egyes lépéssel felváltva emeld előre-hátra a karodat.



### MÉLY COMB GUGGOLÁS

#### Segít a fenék, a csípő és a combok meghatározásában, erősítésében és tónusában.

Csípőjének és térdének behajlításával engedje közelebb a fenékét a készülék aljához. Ne engedje, hogy a térdje a lábujjai elé kerüljenek. Végezzen annyi ismétlést ebben a helyzetben, amennyit csak tud, majd térjen vissza a normál lépéshelyzetbe, hogy lábai pihenhessenek. Ismételd meg.



#### VÁLTAKOZÓ VÁLLNYOMÁS

Óvatosan lépjen a léptetőre. Fogja meg az ellenállási szalagokat, és nyújtsa ki egyik karját felfelé, a feje fölé nyomva. Lépés közben nyomja az ellenkező karját a feje fölé, és minden egyes lépésnél felváltva emelje előre-hátra a karját.



### OVERHEAD PRESS

#### Meghatározza a válladat, miközben a lábadat is átszabja.

közben tartsa a kezét a vállad közelében. Minden , amikor a jobb vagy bal láb a pedálra lép, nyújtsd mindkét kezét a fejed fölé a mennyezet felé anélkül, hogy könyöködét kinyújtanád. Ezután, ahogy az ellenkező láb a pedálhoz nyomod, lassan engedd vissza a karjaidat a kiindulási helyzetbe, és ismételd meg.



#### VÁLTAKOZÓ VÁLLNYOMÁS

Óvatosan lépjen a léptetőre. Fogja meg az ellenállási szalagokat, és nyújtsa ki egyik karját felfelé, a feje fölé nyomva. Lépés közben nyomja az ellenkező karját a feje fölé, és minden egyes lépésnél felváltva emelje előre-hátra a karját.



## IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Questo prodotto è stato progettato solo per uso domestico e costruito per garantire la massima sicurezza. Si prega di osservare le seguenti precauzioni di sicurezza:

- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo. Questo è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni, per le donne in gravidanza o per chi ha problemi di salute o di equilibrio preesistenti.
- Prima di utilizzare questo attrezzo per allenarsi, eseguire sempre esercizi di stretching per adeguatamente.
- Siate consapevoli dei segnali del vostro corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'attività fisica se si avverte uno dei seguenti sintomi: dolore, fitte al ch est, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea. Se verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizi. L'allenamento o eccessivo può provocare danni alla salute.
- Durante e dopo gli esercizi, tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura.
- Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie stabile e livellata con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Spostare tutti gli oggetti appuntiti.
- L'area libera non deve essere inferiore a 0,6 m rispetto all'area di allenamento nelle direzioni da cui si accede all'attrezzatura. L'area libera deve includere anche l'area per lo smontaggio di emergenza. Se le attrezzature sono posizionate in adiacenza, il valore dell'area libera può essere condiviso.
- Prima di ogni utilizzo, ispezionare visivamente l'unità, compresa la ferramenta e le curve di resistenza.
- Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare se i dadi, i bulloni e le altre curve siano serrato saldamente.
- Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi o se si sente un rumore insolito provenire dall'apparecchiatura durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.
- Non inserire alcun oggetto nelle aperture.
- Prestare attenzione a tutte le parti regolamentari e costruttive che possono disturbare durante gli esercizi.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuto solo se viene esaminata regolarmente per verificare la presenza di danni e/o .
- Indossare indumenti adeguati durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che possano impigliarsi nell'apparecchiatura o che possano *limitare o impedire i movimenti*.
- L'apparecchiatura è stata testata e certificata secondo la norma EN ISO 20957-1 in classe H. Non è adatta all'uso terapeutico.
- È necessario attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura per evitare farsi male alla schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o ricorrere all'assistenza.
- L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti. Tenere i bambini non sorvegliati lontano dall'attrezzatura.
- Assemblare l'unità come descritto nel presente manuale. Utilizzare solo i pezzi del set. Controllare tutte le parti con l'elenco dei componenti.



**ATTENZIONE:** LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZO PER IL FITNESS. NON CI ASSUMIAMO ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI ALLA PROPRIETÀ CAUSATI DA O ATTRAVERSO L'USO DI QUESTO PRODOTTO.

### SPECIFICHE

Peso - 7,3 kg  
Dimensioni - 43 x 32,5 x 23 cm  
Peso massimo dell'utente - 100 kg

### MANUTENZIONE

L'unità è stata progettata con cura per richiedere una manutenzione minima. A tal , si consiglia effettuare le seguenti operazioni: Mantenere l'unità pulita eliminando sudore, polvere o altri residui con un panno morbido e pulito dopo ogni utilizzo sempre che le fasce siano ben fissate e non presentino segni di usura. Controllare regolarmente il serraggio di dadi e bulloni.

### PARTI

NO.	DESCRIZIONE	Q.TÀ.	NO.	DESCRIZIONE	Q.TÀ.
1	Telaio principale	1	19	Rondella piatta in plastica $\phi 30 \times \phi 12 \times 3$	1
2	Computer	1	20	Rondella piatta di plastica $\phi 20 \times \phi 8,5 \times 2X$	12
3	Manopola regolabile	1	21	sensore	1
4	Pedale	2	22	Chiusura in plastica	1
5	Supporto per pedali(R)	1	23	Rondella piatta M12	1
6	Supporto pedale (L)	1	24	Vite esagonale M12x80	1
7	Tappo in gomma	2	25	Dado M12	1
8	Cilindro idraulico	2	26	Dado M8	8
9	Telaio della puleggia	1	27	Rondella piatta $\phi 8$	12
10	Biella	2	28	vite esagonale interna M8x30	4
11	Foglio di collegamento per biella	1	29	vite esagonale interna M8x40	4
12	Copertura in plastica	2	30	Rondella piatta	8
13	Rondella piatta M25	4	31	vite esagonale interna M8x20	2

14	Manicotto dell'albero	4	32	Vite a croce	1
15	Magnete	1	33	Rondella M5	1
16	Rondella di plastica	2	34	Vite a croce	4
17	Coperchio del dado	1	35	Tappo terminale	4
18	Rondella piatta in plastica φ30xφ12x11	1			

### ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Il Mini Stepper S3092 è assemblato al 99%. È necessario solo:

#### **FASE 1. Sostituzione della batteria.**

- Togliere il computer dall'unità.
- Rimuovere la batteria.
- Sostituire la batteria con una nuova e accertarsi che sia posizionata correttamente.



#### **FASE 2. Montaggio delle corde di resistenza.**

Aggianciare le maniglie di resistenza sul lato destro e sinistro del mini stepper (vedere l'immagine sotto).



#### **FASE 3. Aumento dell'altezza.**

La manopola di regolazione si trova sullo stelo anteriore dello stepper e consente di modificare l'altezza di salita. Una lievitazione elevata richiede uno sforzo maggiore durante gli esercizi, mentre una lievitazione bassa uno sforzo minore. Regolare il dado della manopola (3) in base alla posizione più adatta.

#### **FUNZIONI DEL COMPUTER**

**PASSO/MIN** ( o STRISCE/MIN): Visualizza i passi in ogni minuto

**SCAN** : scansione di ogni funzione in sequenza

**TEMPO**: Determinare la durata della sessione di allenamento

**CALORIE**: Mostra le calorie bruciate.

**COUNT**: Accumula il numero di falcate durante la sessione di allenamento.

#### **Nota:**

1. Il computer si spegne automaticamente quando il sensore non riceve alcun segnale in ingresso o non viene premuto alcun tasto per circa 4 minuti.
2. Il computer può essere resettato cambiando la batteria o premendo il tasto MODE per 3 secondi.

#### **BATTERIA**

Se si nota una visualizzazione non corretta sul monitor, sostituire la batteria per ottenere un buon risultato. Questo monitor utilizza una batteria AAA.

#### **TERMINI DI RIFERIMENTO**

Il trainer laterale per le cosce viene utilizzato per l'allenamento di braccia e gambe. Lo stepper S3092 è un articolo di classe H. **L'unità non è destinata all'uso commerciale**



terapia o riabilitazione.

## ISTRUZIONI PER LA FORMAZIONE

### 1. Riscaldamento

Per prevenire gli infortuni e massimizzare le prestazioni, consigliamo di iniziare ogni periodo di allenamento con un riscaldamento. Sugeriamo di eseguire i seguenti esercizi come mappa di schizzo. Ogni esercizio dura almeno 30 secondi.

### 2. Salire sul trainer laterale della coscia

**Importante:** per aiutare a stabilire un equilibrio corretto e una forma corretta durante l'esercizio sul trainer laterale per le cosce, si consiglia vivamente a chi lo utilizza per la prima volta di posizionare l'unità tra una porta o di posizionare una sedia con schienale alto fronte trainer laterale per le cosce. Afferrare la porta o lo schienale della sedia e, **SENZA SALIRE SULL'UNITÀ**, posizionare lentamente un piede sul pedale e spingere verso il basso in modo che il pedale tocchi la base. A questo punto, posizionare lo stesso piede al centro del pedale e salire sul pedale. Successivamente, posizionare l'altro piede al centro dell'altro pedale e iniziare salire e scendere lentamente con entrambi i piedi. Continuare a camminare lentamente per acquisire equilibrio ed esperienza con l'esclusivo movimento bidirezionale del trainer laterale per le co



#### Fase 1:

Posizionarsi sul pavimento nella parte posteriore del trainer. Appoggiare completamente il piede sinistro sulla sezione del battistrada del pedale sinistro e spingerlo verso il basso fino all'arresto.



#### Fase 2:

Posizionare il piede destro completamente sulla sezione del battistrada del pedale destro.



#### Fase 3:

Iniziare l'allenamento a un ritmo lento, con passi facili e regolari, in modo da familiarizzare con il movimento a passo unico del lateran high trainer. Per regolare la resistenza del pedale, smontare dall'unità, svitare la manopola e spostarla nella nuova posizione, quindi riavvitarla. Nota: l'obiettivo è un passo ritmico e fluido, quindi cercate di non colpire i fermi sotto ogni pedale.

### 3. Esercizi

#### PASSO LIBERO OSCILLANTE

##### Allenamento cardio facile

Accendere lo Stepper come indicato nella sezione sezione "Per iniziare" del manuale. Iniziate lentamente a far oscillare le braccia da un lato all'altro come se steste camminando normalmente. È possibile aumentare l'intensità dell'allenamento facendo oscillare le braccia più in alto. Fate oscillare le braccia ad un livello più alto con un movimento di oscillazione dolce e facile.



##### CURL BICIPITI ALTERNATI

Salire con cautela sullo stepper. Afferrare le fasce di resistenza e allungarsi verso il basso con i palmi rivolti verso l'alto.

Mentre si scende, arricciare il braccio opposto verso il petto, sollevando alternativamente le braccia avanti e indietro a ogni passo.



#### SQUAT PROFONDI DELLE COSCE

##### Aiuta a definire, rafforzare e tonificare glutei, fianchi e cosce.

Avvicinare i glutei alla base dell'unità piegando i fianchi e le ginocchia. Non lasciare che le ginocchia vadano davanti alle dita dei piedi. Eseguite il maggior numero possibile di ripetizioni in questa posizione, quindi tornate alla posizione normale per far riposare le gambe. Ripetere.



##### PRESSA A SPALLA ALTERNATA

Salire con cautela sullo stepper. Afferrate le fasce di resistenza e stendete un braccio verso l'alto, premendo sopra la testa. Mentre si scende, premere il braccio opposto sopra la testa, sollevando alternativamente le braccia avanti e indietro a ogni passo.



#### STAMPA SOPRAVIVENTE

##### Definisce le spalle e slancia le gambe.

Durante la posizione del passo, tenere le mani vicino alle spalle. Ogni volta che il piede destro o sinistro si appoggia al pedale, stendete entrambe le mani sopra la testa verso il soffitto senza bloccare gomiti. Poi, mentre si preme il piede opposto contro il pedale, abbassare lentamente le braccia fino alla posizione di partenza e ripetere.



##### PRESSA A SPALLA ALTERNATA

Salire con cautela sullo stepper. Afferrate le fasce di resistenza e stendete un braccio verso l'alto, premendo sopra la testa. Mentre si scende, premere il braccio opposto sopra la testa, sollevando alternativamente le braccia avanti e indietro a ogni passo.



## SVARBI SAUGOS INFORMACIJA

Šis gaminys skirtas naudoti tik namuose ir pagamintas taip, kad būtų užtikrintas optimalus saugumas. Atkreipkite dėmesį į šias saugos priemones:

1. Prieš pradėdami bet kokią treniruotės programą, turėtumėte pasikonsultuoti su gydytoju ir nustatyti, ar neturite kokių nors fizinių ar sveikatos sutrikimų, kurie galėtų kelti pavojų jūsų sveikatai ir saugumui arba trukdyti tinkamai naudotis įranga. Gydytojo patarimas būtinas, jei vartojate vaistus, kurie turi įtakos širdies ritmui, kraujospūdžiui ar cholesterolio kiekiui. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims, nėščioms moterims arba tiems, kurie jau turi sveikatos problemų ar pusiausvyros sutrikimų.
2. Prieš naudodami šią įrangą treniruotėms, visada atlikite tempimo pratimus, kad tinkamai .
3. Atkreipkite dėmesį į savo kūno signalus. Neteisingas arba per didelis fizinis krūvis gali pakenkti jūsų sveikatai. Nustokite mankštintis, jei jaučiate bet kurį iš šių simptomų: skausmą, įsitemimą krūtinėje, nereguliarių širdies plakimą, itin trumpą kvėpavimą, galvos svaigimą, svaigimą ar pykinimą. Jei vis dėlto pajutote bet kurį iš šių būklių, prieš tęsdami mankštos programą turėtumėte pasikonsultuoti su gydytoju. Dėl netinkamų ar per ilgų treniruotėlių gali būti sveikata.
4. Pratybų metu ir po jų laikykite vaikus ir naminius gyvūnus atokiau nuo įrangos.
5. Įrangą naudokite ant stabilaus ir lygaus paviršiaus, padengę grindis ar kilimą apsaugine danga. Perkelkite visus aštirus daiktus.
6. Laisvas plotas turi būti ne kaip 0,6 m didesnis už mokymo plotą tomis kryptimis, iš kurių patenkama į įrangą. Į laisvą plotą taip pat turi būti įtraukta avarinio nusileidimo zona. Jei įrangą yra išdėstyta greta viena kitos, laisvojo ploto vertė gali būti dalijama.
7. Prieš kiekvieną naudojimą vizualiai apžiūrėkite įrenginį, įskaitant techninę įrangą ir pasipriešinimo išlinkimus.
8. Prieš naudodami įrangą patikrinkite, ar veržlės, varžtai ir kiti išlinkimai yra gerai priveržti.
9. Visada naudokite įrangą taip, kaip nurodyta. Jei montuodami ar tikrindami įrangą aptiksite sugedusių komponentų arba jei naudodami įrangą išgirsite iš jos sklindantį neįprastą triukšmą, sustokite. Nenaudokite įrangos, kol problema nebus pašalinta.
10. Neįkiškite jokių daiktų į jokias angas.
11. Atkreipkite dėmesį į visas reguliavimo ir konstrukcijų dalis, kurios gali trukdyti atliekant pratimus.
12. Įrangos saugos lygis gali būti išlaikytas tik tada, jei ji reguliariai tikrinama, ar nėra pažeista ir (arba) .
13. Naudodami įrangą dėvėkite tinkamus drabužius. Nedėvėkite laisvų drabužių, gali į įrangą arba kurie gali *riboti ar trukdyti judėti*.
14. Įrangą buvo išbandyta ir sertifikuota pagal EN ISO 20957-1 H klasę.
15. Keldami arba perkeldami įrangą, turite būti atsargūs, kad nesusižeistumėte nugaros. Visada naudokite tinkamus kėlimo būdus ir (arba) naudokitės pagalba.
16. Įrangą skirta naudoti tik suaugusiems. Neleiskite neprižiūrimiems vaikams naudotis įranga.
17. Surinkite šį įrenginį taip, kaip aprašyta šiame vadove. Naudokite tik komplekte esančias dalis. Visas dalis sutikrinkite su dalių sąrašu.



**ĮSPĖJIMAS: PRIEŠ NAUDODAMI TRENIRUOKLĮ PERSKAITYKITE VISAS INSTRUKCIJAS. NEPRISIIMAME JOKIOS ATSAKOMYBĖS UŽ ASMENS SUŽALOJIMĄ AR ŽALĄ TURTOUI, PADARYTĄ ŠĮ GAMINĮ.**

## SPECIFIKACIJOS

Svoris - 7,3 kg

Matmenys - 43 x 32,5 x 23 cm

Didžiausias naudotojo svoris - 100 kg

## PRIEŽIŪRA

Jūsų įrenginys buvo kruopščiai suprojektuotas taip, kad reikalautų minimalios priežiūros. Kad tai būtų užtikrintumėte, rekomenduojame atlikti šiuos veiksmus: Visada įsitikinkite, kad juostos yra tvirtai pritvirtintos ir neturi nusidėvėjimo požymių. Reguliariai tikrinkite veržlių ir varžtų sandarumą

## DALYS

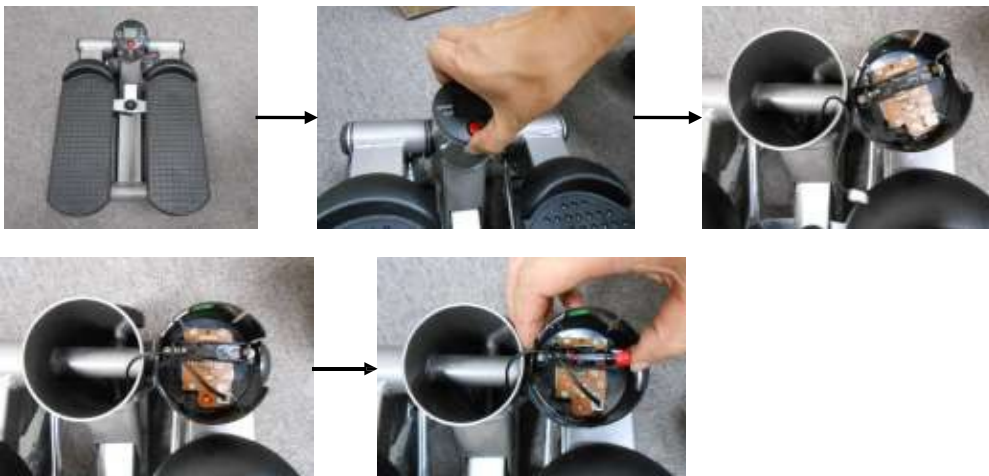
NE.	APRAŠYMAS	KIEKIS.	NE.	APRAŠYMAS	KIEKIS.
1	Pagrindinis rėmas	1	19	Plastikinė plokščia poveržlėφ30xφ12x3	1
2	Kompiuteris	1	20	Plastikinė plokščia poveržlėφ20xφ8.5x2X	12
3	Reguliuojama rankenėlė	1	21	jutiklis	1
4	Pedalas	2	22	Plastikinė tvirtinimo detalė	1
5	Pedalo atrama (R)	1	23	Plokščia poveržlė M12	1
6	Pedalo atrama (L)	1	24	Šešiabriaunis varžtas M12x80	1
7	Guminis kamštis	2	25	Veržlė M12	1
8	Hidraulinis cilindras	2	26	Veržlė M8	8
9	Skriemulio rėmas	1	27	Plokščia poveržlė φ8	12
10	Jungiamasis strypas	2	28	vidinis šešiakampis varžtas M8x30	4
11	Jungiamasis lapas jungiamasis strypas	1	29	vidinis šešiakampis varžtas M8x40	4
12	Plastikinis dangtelis	2	30	Plokščia poveržlė	8
13	Plokščia poveržlė M25	4	31	vidinis šešiakampis varžtas M8x20	2
14	Veleno įvorė	4	32	Kryžminis varžtas	1
15	Magnetas	1	33	M5 poveržlė	1
16	Plastikinė poveržlė	2	34	Kryžminis varžtas	4
17	Veržlės dangtelis	1	35	Galinis dangtelis	4
18	Plastikinė plokščia poveržlė φ30xφ12x11	1			

## SURINKIMO INSTRUKCIJOS

"Mini Stepper S3092" yra surinktas 99 %. Jums reikės tik:

### 1 ŽINGSNIS. 1. Akumulatoriaus keitimas.

- Nuimkite kompiuterį nuo įrenginio.
- Išimkite akumuliatorių.
- Pakeiskite akumuliatorių nauju ir įsitikinkite, kad akumuliatorius įdėtas teisingai.



### 2 ŽINGSNIS. Pasipriešinimo lynų surinkimas.

Užkabinkite pasipriešinimo rankenėles dešinėje ir kairėje mini žingsniamačio pusėje (žr. paveikslėlį žemiau).



### 3 ŽINGSNIS. Kylantis aukštis.

Reguliuavimo rankenėlė yra ant priekinio žingsniamačio koto ir leidžia keisti pakilimo aukštį. Aukštas pakilimas reikalauja didesnių pastangų atliekant pratimus, o žemas pakilimas - mažesnių pastangų. Reguluokite rankenėlės veržlę (3) pagal jums tinkamą padėtį.

## KOMPIUTERIO FUNKCIJOS

**STEP/MIN** (arba STRIDES/MIN): Rodo žingsnius per kiekvieną minutę

**SCAN** : nuskaitykite kiekvieną funkciją iš eilės

**LAIKAS**: Nustatykite treniruotės sesijos trukmę

**KALORIJŲ**: Parodykite sudegintas kalorijas.

**COUNT**: Kaupti žingsnių skaičių per treniruotę

### **Pastaba:**

1. Kompiuteris automatiškai išsijungia, kai į jutiklį neįeina joks signalas arba maždaug 4 minutes nepaspaudžiamas joks klavišas.

2. Kompiuterį galima iš naujo nustatyti keičiant akumuliatorių arba 3 sekundes spaudžiant MODE klavišą.

## AKUMULIATORIUS

Jei monitoriuje gali būti rodomas netinkamas vaizdas, pakeiskite akumuliatorių, kad rezultatas būtų geras. Šiame monitoriuje naudojama viena AAA baterija.

## REKOMENDACIJŲ SALYGOS

Šoninis šlaunų treniruoklis naudojamas rankoms ir kojoms treniuoti. Stepperis S3092 yra H klasės prekė. **Įrenginys nėra skirtas komerciniam naudojimui terapija ar rehabilitacija.**



## MOKYMO INSTRUKCIJOS

### 1. Apšilimas

Kad išvengtumėte traumų ir pasiektumėte kuo geresnių rezultatų rekomenduojame kiekvieną pradėti . atlikti šį pratimą kaip eskizinį žemėlapi. Kiekvieną pratimą atlikite bent apie 30 sekundžių.

### 2. Patekimas ant šoninio šlaunų treniruoklio

**Svarbu:** kad treniruodamiesi ant šoninio šlaunų treniruoklio galėtumėte nustatyti tinkamą pusiausvyrą ir formą, pirmą kartą besinaudojantiems treniruokliu labai rekomenduojame įrenginį pastatyti tarpduryje arba prieš šoninį šlaunų treniruoklį pastatyti aukštą kėdę. Laikykitės už durų ar kėdės atlošo ir, NEPRISISPAUDE prie įrenginio, lėtai uždėkite vieną koją ant pedalo ir spauskite žemyn taip, kad pedalas liestų pagrindą. Dabar tą pačią pėdą padėkite ant pedalo vidurio ir užkelkite ant pedalo. Tada kitą koją padėkite ant kito pedalo vidurio ir lėtai pradėkite žingsniuoti aukštyn ir žemyn abiem kojomis. Toliau žingsniuokite LĒTAI, kol įgausite pusiausvyrą ir įgysite unikalaus šoninio šlaunų treniruoklio judėjimo patirties.



#### 1 žingsnis:

Atsistokite ant grindų. Prie treniruoklio galo. Visiškai uždėkite kairę koją ant kairiojo pedalo protektoriaus dalies ir spauskite ją žemyn, kol ji sustos.



#### 2 žingsnis:

Dešinę koją visiškai uždėkite ant dešiniojo pedalo protektoriaus dalies.



#### 3 žingsnis:

Pradėkite mankštintis lėtu tempu, sklandžiais lengvais žingsniais, kad susipažintumėte su unikaliu laterano treniruoklio "High Trainer" žingsniavimo judesiu. Norėdami sureguliuoti pedalo pasipriešinimą, nulipkite nuo įrenginio, atsukite rankenėlę ir perkeltite ją į naują padėtį, tada vėl priveržkite. Pastaba: tikslas - sklandus ritmingas žingsniavimas, todėl stenkitės nespausiti stotelių po kiekvienu pedalu

### 3. Pratimai

#### LAISVAS SŪPYNĖS ŽINGSNIS

##### Lengva kardio treniruotė

Įjunkite žingsniamačį, kaip nurodyta jo vadovo skyriuje "Darbo pradžia". Lėtai pradėkite rankomis iš vienos pusės į kitą, tarsi vaikščiotumėte įprastai. Treniruotės intensyvumą galite padidinti aukščiau supdami rankas. Švelniais ir lengvais supimo judesiais supkite rankas aukštesniame lygyje.



#### PAKAITINIAI BICEPSO LENKIMAI

Atsargiai užlipkite ant žingsniamačio. Suimkite pasipriešinimo juostas ir ištieskite jas žemyn delnais į viršų. Žingsniuodami žemyn, priešingą ranką lenkite prie krūtinės, su kiekvienu žingsniu pakaitomis keldami rankas pirmyn ir atgal.



#### GILŪS ŠLAUNŲ PRITŪPIMAI

##### Padeda sustiprinti ir tonizuoti sėdmenis, klubus ir šlaunis.

Lenkdami klubus ir kelius priartinkite sėdmenis prie įrenginio pagrindo. Neleiskite keliams atsidurti priešais kojų pirštus. Atlikite kuo daugiau pakartojimų tokioje padėtyje, tada grįžkite į įprastą žingsniavimo padėtį, kad kojos pailsėtų. Kartokite.



#### PAKAITINIS PEČIŲ PRESAS

Atsargiai užlipkite ant žingsniamačio. Suimkite pasipriešinimo juostas ir ištieskite vieną ranką į viršų, spausdami virš galvos. Žingsniuodami žemyn spauskite priešingą ranką virš galvos, su kiekvienu žingsniu pakaitomis keldami rankas pirmyn ir atgal.



#### VIRŠUTINĖ SPAUDOS DALIS

##### Išryškina pečius, o kojas - trans.

Žingsniuodami laikykite rankas prie pečių. Kiekvieną kartą, kai dešine ar kaire koja nusileidžiate ant pedalo, ištieskite abi rankas virš galvos link lubų, nesukeldami alkūnių. Paskui, kai priešingą koją spausite prie pedalo, lėtai nuleiskite rankas atgal į pradinę padėtį ir pakartokite.



#### PAKAITINIS PEČIŲ PRESAS

Atsargiai užlipkite ant žingsniamačio. Suimkite pasipriešinimo juostas ir ištieskite vieną ranką į viršų, spausdami virš galvos. Žingsniuodami žemyn spauskite priešingą ranką virš galvos, su kiekvienu žingsniu pakaitomis keldami rankas pirmyn ir atgal.



## SVARĪGA DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājās un ir konstruēts optimālai drošībai. Lūdzu, ievērojiet šādus drošības pasākumus:

1. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai noteiktu, vai jums ir kādi fiziski vai veselības traucējumi, kas varētu apdraudēt jūsu veselību un drošību vai traucēt pareizi izmantot aprīkojumu. Ārsta padoms ir būtisks, ja lietojat medikamentus, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni. Tas ir īpaši svarīgi personām, kas vecākas par 35 gadiem, grūtniecēm vai personām ar jau esošām veselības problēmām vai līdzsvara traucējumiem.
2. Pirms izmantot šo aprīkojumu, vienmēr veiciet stiepšanās vingrinājumus, lai pareizi .
3. Ievērojiet sava ķermeņa signālus. Nepareiza vai pārmērīga fiziskā slodze var kaitēt jūsu veselībai. Pārtrauciet vingrinājumus, ja jūtat kādu no šādiem simptomiem: sāpes, sasprindzinājums, neregulāra sirdsdarbība, pārmērīgs elpas trūkums, reibonis vai slikta dūša. Ja Jums rodas kāds no šiem simptomiem, pirms turpināt vingrojumu programmu, konsultējieties ar ārstu. Nepareizas vai pārmērīgas treniņu slodzes dēļ var tikt nodarīti veselības .
4. Nodarbību laikā un pēc tām turiet bērņus un mājdzīvniekus tālāk no iekārtas.
5. Lietojiet iekārtu uz stabilas un nolīdzinātas virsmas ar grīdas vai paklāja aizsargpārklājumu. Pārvietojiet visus asus priekšmetus.
6. Brīvajam laukumam jābūt ne mazāk kā 0,6 m lielākam par mācību laukumu virzienos, no kuriem var piekļūt iekārtai. Brīvajai zonai jāietver arī avārijas izkāpšanas zona. Ja iekārtas ir novietotas blakus viena otrai, brīvās zonas vērtību var sadalīt.
7. Pirms katras lietošanas reizes vizuāli pārbaudiet ierīci, tostarp aparatūru un pretestības līkumus.
8. Pirms iekārtas lietošanas pārbaudiet, vai uzgriežņi, skrūves un citi līkumi ir droši pievilkti.
9. Vienmēr izmantojiet aprīkojumu, kā norādīts. Ja, montējot vai pārbaudot iekārtu, konstatējat bojātas sastāvdaļas vai ja iekārtas lietošanas laikā no tās izstaro neparastu troksni, pārtrauciet darbu. Neizmantojiet iekārtu, kamēr problēma nav novērsta.
10. Neievietojiet nekādus priekšmetus atverēs.
11. Ņemiet vērā visus noteikumus un konstrukcijas daļas, kas var traucēt vingrinājumu laikā.
12. Iekārtas drošības līmeni var saglabāt tikai tad, ja to regulāri pārbauda, lai konstatētu bojājumus un/vai nolietojumu.
13. aprīkojuma lietošanas laikā valkājiet piemērotu apģērbu. Izvairieties no vaļīga apģērba, var iekārtā vai var ierobežot vai kavēt kustības.
14. Iekārta ir pārbaudīta un sertificēta saskaņā ar EN ISO 20957-1 H klasē. Tā nav piemērota terapeitiskai lietošanai.
15. Pacelšanas vai pārvietošanas laikā ir piesardzība, lai nesavainotu muguru. Vienmēr izmantojiet pareizu celšanas tehniku un/vai izmantojiet palīdzību.
16. Aprīkojums ir paredzēts tikai pieaugušo lietošanai. Neļaujiet bērniem bez uzraudzības atrasties pie iekārtas.
17. Salieciet šo ierīci, kā aprakstīts šajā rokasgrāmatā. Izmantojiet tikai komplektā iekļautās detaļas. Pārbaudiet visas detaļas ar detaļu sarakstu.



**BRĪDINĀJUMS:** PIRMS JEBKURA TRENAŽIERA LIETOŠANAS IZLASIET VISUS NORĀDĪJUMUS. MĒS NEUZŅEMAMIES NEKĀDU ATBILDĪBU PAR MIESAS BOJĀJUMIEM VAI ĪPAŠUMA BOJĀJUMIEM, KAS RADUŠIES, ŠO IZSTRĀDĀJUMU VAI TĀ LIETOŠANAS REZULTĀTĀ.

## SPECIFIKĀCIJAS

Svars - 7,3 kg  
Izmēri - 43 x 32,5 x 23 cm  
Maksimālais lietotāja svars - 100 kg

## UZTURĒŠANA

Jūsu ierīce ir rūpīgi izstrādāta tā, lai tai būtu nepieciešama minimāla apkope. Lai to nodrošinātu, mēs iesakām veikt šādas darbības: Vienmēr pārliecinieties, ka siksnas ir drošas un tām nav nodiluma pazīmju. vienmēr pārliecinieties, ka siksnas ir drošas un tām nav nodiluma pazīmju. Regulāri pārbaudiet uzgriežņu un skrūvju pievilkšanu.

## DAĻAS

NĒ.	APRAKSTS	DAUDZ.	NĒ.	APRAKSTS	DAUDZ.
1	Galvenais rāmis	1	19	Plastmasas plakana paplāksneφ30xφ12x3	1
2	Dators	1	20	Plastmasas plakana paplāksneφ20xφ8.5x2X	12
3	Regulējama rokturis	1	21	sensors	1
4	Pedāļi	2	22	Plastmasas stiprinājums	1
5	Pedāļu atbalsts(R)	1	23	Plakanā paplāksne M12	1
6	Pedāļu balsts (L)	1	24	Sešskrūve M12x80	1
7	Gumijas aizbāzņi	2	25	Uzgrieznis M12	1
8	Hidrauliskais cilindrs	2	26	Uzgrieznis M8	8
9	Rullīšu rāmis	1	27	Plakanā paplāksne φ8	12
10	Savienotājstienis	2	28	iekšējā sešstūra skrūve M8x30	4
11	Savienojuma loksne savienotājstienis	1	29	iekšējā sešstūra skrūve M8x40	4
12	Plastmasas vāks	2	30	Plakanā paplāksne	8
13	Plakanā paplāksne M25	4	31	iekšējā sešstūra skrūve M8x20	2
14	Vārpstas uzmvava	4	32	Krusteniskā skrūve	1
15	Magnēts	1	33	Paplāksne M5	1
16	Plastmasas paplāksne	2	34	Krusteniskā skrūve	4

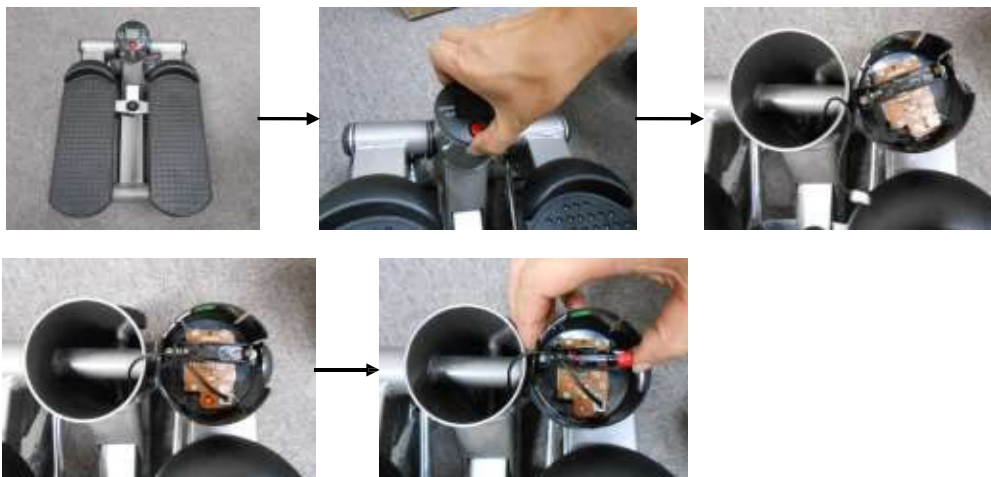
17	Uzgriežņu vāciņš	1	35	Gala vāciņš	4
18	Plastmasas plakana paplāksne φ30xφ12x11	1			

## **MONTĀŽAS INSTRUKCIJAS**

Mini Stepper S3092 ir samontēts 99% apmērā. Jums būs nepieciešams tikai:

### **1. KĀRTA. 1. Akumulatora nomainīšana.**

- Noņemiet datoru no ierīces.
- Izņemiet akumulatoru.
- Nomainiet akumulatoru ar jaunu un pārbaudiet, ka akumulators ir novietots pareizi.



### **2. Pretestības virvju montāža.**

Piestipriniet pretestības rokturus mini stepera labajā un kreisajā pusē (skat. attēlu zemāk).



### **3. KĀRTĪBA. Augstuma paaugstināšana.**

Regulēšanas poga atrodas uz stepera priekšējā kāta un ļauj mainīt pacelšanās augstumu. Augsta pacelšanās prasa lielāku piepūli vingrinājumu laikā, savukārt zema pacelšanās - mazāku piepūli. Lūdzu, noregulējiet pogas uzgriezni (3) atbilstoši jums piemērotai pozīcijai.

### **DATORA FUNKCIJAS**

**STEP/MIN** (vai **STRIDES/MIN**): Katru minūti tiek parādīti soļi

**SCAN** : skenēt katru funkciju pēc kārtas

**LAIKS**: Nosakiet treniņa sesijas ilgumu

**KALORIJAS**: Rādīt sadedzinātās kalorijas.

**COUNT**: Uzkrāt soļu skaitu treniņa sesijas laikā

### **Piezīme:**

1. Dators automātiski izslēdzas, ja sensors nav ievadīts signāls vai aptuveni 4 minūtes nav nospiests neviens taustiņš.
2. Datoru var atiestatīt, nomainot akumulatoru vai nospiežot MODE taustiņu uz 3 sekundēm.

### **BATTERY**

Ja monitora var parādīties nepareiza ekrāna rādīšana, lūdzu, nomainiet akumulatoru, lai nodrošinātu labu rezultātu. Šis monitors izmanto vienu AAA tipa bateriju.



## ATSAUCES NOTEIKUMI

Sānu augšstilbu trenāžieris tiek izmantots roku un kāju treniņiem. Stepper S3092 ir H klases prece. **Vienība nav paredzēta komerciālai lietošanai terapiju vai rehabilitāciju.**

## APMĀCĪBAS INSTRUKCIJA

### 1. Warm-Up

Lai novērstu traumas un maksimāli uzlabotu sniegumu, mēs iesakām katru sākt ar . Mēs iesakām veikt šādu vingrinājumu kā skices karti. Katram vingrinājumam vismaz aptuveni 30 sekundes.



### 2. Nokļūšana uz sānu augšstilbu trenāžiera

**Svarīgi:** lai palīdzētu izveidot pareizu līdzsvaru un pareizu formu, vingrojot uz sānu augšstilbu trenāžiera, pirmo reizi lietotājiem iesakām novietot ierīci starp durvīm vai novietot augstu atzveltnes krēslu sānu augšstilbu trenāžiera priekšā. Turieties pie durvju ailes vai krēsla atzveltnes un, NEKĻŪSTOT UZ VIENĪBAS, lēnām novietojiet vienu kāju uz pedāļa un nospiediet uz leju tā, lai pedālis pieskartos pamatnei. Tagad šo pašu kāju pedāļa vidū un uzkāpiet uz pedāļa. Pēc tam otru kāju otra pedāļa vidū un lēnām sāciet ar abām pēdām kāpt uz augšu un uz leju. Turpiniet lēni spert soļus, lai iegūtu gan līdzsvaru, gan pieredzi ar sānu augšstilbu trenāžiera unikālo divvirzienu kustību.



#### 1. solis:

Nostājieties uz grīdas Pie trenāžiera aizmugures. Uzlieciet kreiso kāju pilnībā uz pedāļa protektora daļas un nospiediet to uz leju, līdz tas apstājas.



#### 2. solis:

Uzlieciet labo kāju pilnībā uz labās kājas pedāļa protektora daļas.



#### 3. solis:

Sāciet vingrinājumus Lēnā tempā ar vienmērīgiem, viegliem soļiem, lai jūs varētu iepazīties ar lateran high trenāžiera unikālajām soļošanas kustībām. Lai regulētu pedāļu pretestību, noņemiet pedāļu pretestību no ierīces, atskrūvējiet pogu un pārvietojiet to uz jaunu pozīciju, pēc tam atkal pievilciet. Piezīme: Mērķis ir vienmērīga ritmiska soļošana, tāpēc mēģiniet netrāpīt uz pieturām zem katra pedāļa.

### 3. Vingrinājumi

#### BRĪVS ŠŪPOĻU SOLIS

##### Viegla kardio treniņa

Solis uz soļu pedāļa, kā norādīts "Darba sākšana" sadaļā viņa rokasgrāmatā. Lēnām šūpot rokas no vienas puses uz otru tā, it kā staigātu normāli. Jūs varat palielināt treniņa intensitāti, šūpojot rokas augstāk. Šūpojiet rokas augstākā līmenī ar maigu un vieglu šūpošanas kustību.



#### AIZVIETOTIE BICEPSU CIRTAS

Piesardzīgi uzkāpiet uz stepera. Satveriet pretestības lentas un izstiepiet uz leju ar plaukstām uz augšu. Sperot soli uz leju, pagrieziet pretējo roku uz augšu pret krūtīm, pārmaiņus paceļot rokas uz priekšu un atpakaļ ar katru soli.



#### DZIĻI AUGŠSTILBU TUPIENI

##### Palīdz nostiprināt un tonizēt sēžamvietu, gurnus un augšstilbus.

Nolaidiet sēžamvietu tuvāk ierīces pamatnei, saliecot gurnus un ceļgalus. Neļaujiet ceļgaliem atrasties pirkstu priekšā. Šajā pozīcijā veiciet pēc iespējas vairāk atkārtojumu, pēc tam atgriezieties normālā soļošanas pozīcijā, lai dotu kājām atpūsties. Atkārtojiet.



#### PLECU PRESES AIZSTĀJĒJS

Piesardzīgi uzkāpiet uz stepera. Satveriet pretestības lentas un izstiepiet vienu roku uz augšu, spiežot virs galvas. Sperot soli uz leju, nospiediet pretējo roku virs galvas, pārmaiņus paceļot rokas uz priekšu un atpakaļ ar katru soli.



#### PĀRI GALVAI PRESE

##### Izceļ jūsu plecus, vienlaikus padarot jūsu kājas caurspīdīgas.

Kamēr soli pozīciju, turiet rokas pie jūsu pleciem. Katru reizi, kad labā vai kreisā kāja pieskaras pedālim, izstiepiet abas rokas pāri galvai pret griestiem, neaizspiežot elkoņus. Pēc tam, kad pret pedāli pretējo kāju, lēnām nolaidiet rokas atpakaļ sākuma pozīcijā un atkārtojiet.



#### PLECU PRESES AIZSTĀJĒJS

Piesardzīgi uzkāpiet uz stepera. Satveriet pretestības lentas un izstiepiet vienu roku uz augšu, spiežot virs galvas. Sperot soli uz leju, nospiediet pretējo roku virs galvas, pārmaiņus paceļot rokas uz priekšu un atpakaļ ar katru soli.



**BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE**

Dit product is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik en gebouwd voor optimale veiligheid. Houd rekening met de volgende veiligheidsmaatregelen:

- Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u lichamelijke of gezondheidsproblemen hebt die een risico kunnen vormen voor uw gezondheid en veiligheid, of die kunnen verhinderen dat u de apparatuur op de juiste manier gebruikt. Het advies van uw arts is essentieel als medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35, zwangere vrouwen of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen of evenwichtsstoornissen.
- Doe altijd eerst rekoefeningen om goed en voordat u dit apparaat gebruikt om te trainen.
- Wees je bewust van de signalen van je lichaam. Verkeerde of overmatige lichaamsbeweging kan je gezondheid schaden. Stop met sporten als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, benauwdheid, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, zich licht in het hoofd, duizelig of misselijk voelen. u een van deze aandoeningen ervaart, moet u uw arts raadplegen voordat u doorgaat met het trainingsprogramma. Letsel aan de gezondheid kan het gevolg zijn van of overmatige training.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens en na de oefeningen uit de buurt van de apparatuur.
- Gebruik de apparatuur op een stabiele en vlakke ondergrond met een beschermende hoes voor uw vloer of tapijt. Verplaats alle scherpe voorwerpen.
- De vrije ruimte moet ten 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte in de richtingen van waaruit de uitrusting toegankelijk is. De vrije ruimte moet ook de ruimte voor een noodafstap omvatten. Als apparatuur naast elkaar is geplaatst, mag de waarde van de vrije ruimte worden gedeeld.
- Inspecteer het apparaat voor elk gebruik visueel, inclusief de hardware en weerstandsbochten.
- Controleer voordat u de apparatuur gebruikt of de moeren, bouten en andere bochten stevig vast.
- Gebruik de apparatuur altijd zoals aangegeven. Als u tijdens het monteren of controleren van de apparatuur defecte onderdelen aantreft of als u tijdens het gebruik ongewone geluiden uit de apparatuur hoort komen, stop dan. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is verholpen.
- Steek geen voorwerpen in de openingen.
- Houd rekening met alle voorschriften en constructiedelen die tijdens de oefeningen kunnen storen.
- Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt onderzocht op schade en/of .
- Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van de apparatuur. Vermijd het dragen van losse kleding die vast kan komen te zitten in de apparatuur of die bewegingen kan beperken of verhinderen.
- De apparatuur is getest en gecertificeerd volgens EN ISO 20957-1 onder klasse H. De apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van de apparatuur rugletsel te voorkomen. Gebruik altijd de juiste tiltechnieken en/of assistentie.
- De uitrusting is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen. Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van de apparatuur.
- Zet dit apparaat in elkaar zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik alleen onderdelen uit de set. Controleer alle onderdelen aan de hand van de onderdelenlijst.



**WAARSCHUWING:** LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U EEN FITNESSAPPARAAT GEBRUIKT. WIJ AANVAARDEN GEEN AANSPRAKELIJKHEID VOOR PERSOONLIJK LETSEL OF MATERIËLE SCHADE VEROORZAAKT DOOR OF DOOR HET GEBRUIK VAN DIT PRODUCT

**SPECIFICATIES**

Gewicht - 7,3 kg  
 Afmetingen - 43 x 32,5 x 23 cm  
 Maximaal gewicht gebruiker - 100 kg

**ONDERHOUD**

Uw toestel is zorgvuldig ontworpen om een minimum aan onderhoud te vereisen. Om dit te garanderen, raden we je aan het volgende te doen: Houd uw toestel schoon door zweet, stof of andere resten na elk gebruik af te vegen met een zachte, schone doek. Zorg er altijd voor dat de banden goed vastzitten en geen tekenen van slijtage vertonen. Controleer regelmatig of de bouten en moeren goed vastzitten.

**ONDERDELEN**

NEE.	BESCHRIJVING	AANTAL.	NEE.	BESCHRIJVING	AANTAL.
1	Hoofdframe	1	19	Plastic vlakke wasmachineφ30xφ12x3	1
2	Computer	1	20	Plastic vlakke wasmachineφ20xφ8.5x2X	12
3	Verstelbare knop	1	21	sensor	1
4	Pedaal	2	22	Plastic sluiting	1
5	Pedaalsteun(R)	1	23	Platte ring M12	1
6	Pedaalsteun (L)	1	24	Zeskantbout M12x80	1
7	Rubberen stop	2	25	Moer M12	1
8	Hydraulische cilinder	2	26	Moer M8	8
9	Katrol frame	1	27	Vlakke sluitring φ8	12
10	Drijfstang	2	28	binnenzeskantbout M8x30	4
11	Aansluitblad voor verbindingstang	1	29	binnenzeskantbout M8x40	4
12	Plastic hoes	2	30	Platte ring	8
13	Platte ring M25	4	31	binnenzeskantbout M8x20	2

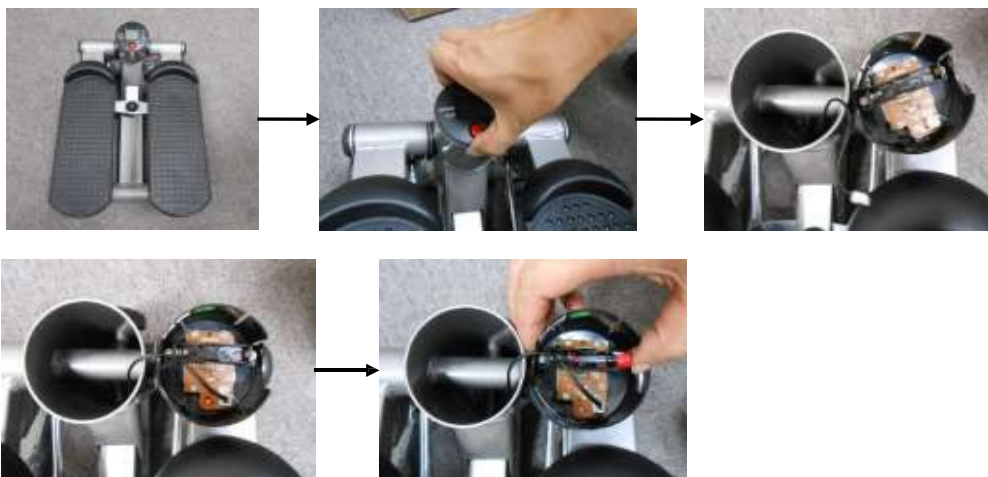
14	Asbus	4	32	Kruisschroef	1
15	Magneet	1	33	Sluistring M5	1
16	Kunststof sluitring	2	34	Kruisschroef	4
17	Moer deksel	1	35	Eindkap	4
18	Plastic platte ring φ30xφ12x11	1			

## **MONTAGEHANDLEIDING**

De Ministepper S3092 is voor 99% geassembleerd. Je alleen:

### **STAP 1. Batterij vervangen.**

- Haal de computer van het apparaat.
- Verwijder de batterij.
- Vervang de batterij door een nieuwe en controleer of de batterij goed is geplaatst.



### **STAP 2. Montage van weerstandstouwen.**

Haak de weerstandshandgrepen aan de rechter- en linkerkant van de ministepper (zie onderstaande afbeelding)



### **STAP 3. Stijgende hoogte.**

De stelknop bevindt zich op de voorste stang van de stepper en maakt het mogelijk om de stijghoogte te veranderen. Hoog rijden vereist een grotere inspanning tijdens de oefeningen, terwijl laag rijden een kleinere inspanning vereist. Stel de knopmoer (3) in op de stand die voor jou geschikt is.

## **COMPUTERFUNCTIES**

**STEP/MIN** (of STRIDES/MIN): Weergave aantal stappen per minuut

**SCAN** : elke functie in volgorde scannen

**TIJD**: Bepaal de lengte van de trainingssessie

**CALORIEËN**: Toon de verbrande calorieën.

**TELLEN**: Het aantal stappen tijdens de trainingssessie bij elkaar optellen

### **Opmerking:**

- 1 .De computer schakelt automatisch uit wanneer er geen signaal wordt ontvangen van de sensor of wanneer er ongeveer 4 minuten lang geen toetsen worden ingedrukt.
- 2.De computer kan gereset worden door de batterij te vervangen of 3 seconden op de MODE toets te drukken.

## **BATTERIJ**

Als de monitor mogelijk niet goed wordt weergegeven, vervang dan de batterij voor een goed resultaat. Deze monitor gebruikt één AAA-batterij.



## REFERENTIETERMEN

Zijdelingse dijtrainer wordt gebruikt voor het trainen van armen en benen. Stepper S3092 is artikel van klasse H. **Apparaat is niet bedoeld voor commercieel gebruik therapie of revalidatie.**

## TRAININGSINSTRUCTIE

### 1. Opwarmen

Om blessures te voorkomen en prestaties te maximaliseren, raden we aan dat elke trainingsperiode begint met een warming-up. We stellen voor dat je de volgende oefening doet schetskaart. Elke oefening minstens ongeveer 30 seconden.



### 2. Op de laterale dijtrainer gaan staan

**Belangrijk:** om de juiste balans en de juiste vorm aan te leren tijdens het trainen op de laterale dijtrainer, raden we de eerste gebruikers ten zeerste aan het toestel tussen een deuropening te plaatsen of een stoel met hoge rugleuning voor de laterale dijtrainer te zetten. Houd u vast aan de deuropening of de rugleuning van de stoel en **ZONDER OP DE EENHEID TE GAAN**, plaats langzaam één voet op het pedaal en duw naar beneden zodat het pedaal contact maakt met de basis. Plaats nu dezelfde voet in het midden van het pedaal en stap omhoog op het pedaal. Plaats vervolgens uw andere voet in het midden van het andere pedaal en begin langzaam op en neer te stappen met beide voeten. Blijf langzaam op en neer stappen terwijl u zowel balans krijgt als ervaring met de unieke bi-directionele beweging van de laterale dijtrainer.

#### Stap 1:



Ga op de vloer staan Aan de achterkant van je trainer. Zet je linkervoet volledig op het profielgedeelte van het linker voetpedaal en duw het naar beneden totdat het stopt.

#### Stap 2:



Plaats je rechervoet volledig op het profiel van het rechter voetpedaal.

#### Stap 3:



Begin met trainen In een langzaam tempo met soepele makkelijke stappen zodat je vertrouwd raakt met de unieke stapbeweging van de lateran high trainer. Om de pedaalweerstand aan te passen, ga je van het apparaat af, draai je de knop los en zet je hem in een nieuwe positie en draai je hem weer vast. Opmerking: Soepel ritmisch stappen is het doel, dus probeer de stops onder elk voetpedaal niet te raken.

## 3. Oefeningen

### VRIJ ZWAAIENDE STAP

#### Eenvoudige cardiotraining

Stap op de Stepper zoals beschreven in de hoofdstuk "Aan de slag" van zijn handleiding. Zwaai je armen langzaam heen en weer alsof je normaal loopt. Je kunt de intensiteit van je training verhogen door je armen hoger te zwaaien. Zwaai je armen op een hoger niveau met een rustige en gemakkelijke zwaaibeweging.



### AFWISSELENDE BICEP CURLS

Stap voorzichtig op de stepper. Pak de weerstandsbanden vast en strek naar beneden met de handpalmen naar boven.

Terwijl je naar beneden stapt, krul je je tegenovergestelde arm omhoog naar je borst en til je je armen afwisselend heen en weer bij elke stap.



### DIEPE DIJ SQUATS

#### Helpt billen, heupen en dijnen te definiëren, versterken en verstevigen.

Breng je billen dicht bij de basis van het apparaat door je heupen en knieën te buigen. Laat je knieën niet voor je tenen komen. Doe zoveel mogelijk herhalingen in deze positie als je kunt en keer dan terug naar je normale stappositie om je benen rust te . Herhaal.



### AFWISSELENDE SCHOUDERPERS

Stap voorzichtig op de stepper. Pak de weerstandsbanden vast en strek één arm naar boven en druk deze boven je hoofd. Terwijl je naar beneden stapt druk je de tegenovergestelde arm over je hoofd, waarbij je afwisselend je armen heen en weer tilt bij elke stap.



### OVERHEAD PERS

#### Definieert je schouders terwijl het je benen omsluit.

Houd tijdens het stappen je handen in de buurt van je schouders. Elke keer dat je met je rechter- of linkervoet tegen het pedaal stapt, strek je beide handen boven je hoofd uit naar het plafond zonder je ellebogen te blokkeren. Als je vervolgens de andere voet tegen het pedaal drukt, laat je je armen langzaam weer zakken naar de beginpositie en herhaal je dit.



### AFWISSELENDE SCHOUDERPERS

Stap voorzichtig op de stepper. Pak de weerstandsbanden vast en strek één arm naar boven en druk deze boven je hoofd. Terwijl je naar beneden stapt druk je de tegenovergestelde arm over je hoofd, waarbij je afwisselend je armen heen en weer tilt bij elke stap.



## INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Este produto foi concebido apenas para utilização doméstica e foi construído para uma segurança óptima. Tenha em atenção as seguintes precauções de segurança:

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, deve consultar o seu médico para determinar se tem alguma condição física ou de saúde que possa criar um risco para a sua saúde e segurança ou impedi-lo de utilizar o equipamento corretamente. O conselho do seu médico é essencial se a tomar medicamentos que afectem o ritmo cardíaco, a pressão arterial ou o nível de colesterol. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos, mulheres grávidas ou pessoas com problemas de saúde ou de equilíbrio pré-existentes.
2. Antes de utilizar este equipamento para fazer exercício, faça sempre exercícios de alongamento para um aquecimento adequado.
3. Esteja atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de se exercitar se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar extrema, sensação de cabeça leve, tonturas ou náuseas. Se sentir alguma destas condições, deve consultar o seu médico antes de prosseguir com o programa de exercício. O treino ou excessivo pode provocar lesões na saúde.
4. Durante e após os exercícios, manter as crianças e os animais domésticos afastados do equipamento.
5. Utilize o equipamento numa superfície estável e nivelada com uma cobertura protetora para o chão ou alcatifa. Deslocar todos os objectos pontiagudos.
6. A área livre deve ser pelo 0,6 m maior do que a área de formação nas direcções de acesso ao equipamento. A área livre deve também incluir a área para desmontagem de emergência. Se o equipamento estiver posicionado adjacente um ao outro, o valor da área livre pode ser partilhado.
7. Antes de cada utilização, inspecionar visualmente a unidade, incluindo as ferragens e as dobras da resistência.
8. Antes de utilizar o equipamento, verificar se as porcas, parafusos e outras dobras estão firmemente apertados.
9. Utilizar sempre o aparelho conforme indicado. Se encontrar componentes defeituosos durante a montagem ou a verificação do , ou se ouvir ruídos anormais provenientes do aparelho durante a sua utilização, pare. Não utilizar o aparelho até que o problema tenha sido resolvido.
10. Não introduzir nenhum objeto nas aberturas.
11. Estar atento a todas as partes regulamentares e de construção que possam perturbar durante os exercícios.
12. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se este for regularmente examinado quanto a danos e/ou .
13. Usar vestuário adequado durante a utilização do equipamento. Evitar usar vestuário largo que possa ficar preso no equipamento ou que possa *restringir ou impedir o movimento*.
14. O equipamento foi testado e certificado de acordo com a norma EN ISO 20957-1 na classe H. Não é adequado para utilização terapêutica.
15. É necessário cuidado ao levantar ou deslocar o equipamento magoar as costas. Utilizar sempre técnicas de elevação adequadas e/ou recorrer a assistência.
16. O equipamento foi concebido para ser utilizado apenas por adultos. Manter as crianças sem supervisão afastadas do equipamento.
17. Montar este aparelho como descrito neste manual. Utilizar apenas peças do conjunto. Verificar todas as peças com a lista de peças.



**AVISO: LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR QUALQUER EQUIPAMENTO DE FITNESS. NÃO ASSUMIMOS QUALQUER RESPONSABILIDADE POR FERIMENTOS PESSOAIS OU DANOS MATERIAIS CAUSADOS POR OU ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DESTES PRODUTOS**

## ESPECIFICAÇÕES

Peso - 7,3 kg  
Dimensões - 43 x 32,5 x 23 cm  
Peso máximo do utilizador - 100 kg

## MANUTENÇÃO

O seu aparelho foi cuidadosamente concebido para exigir um mínimo de manutenção. Para garantir isso, recomendamos que faça o seguinte: Mantenha a unidade limpa, limpando o suor, o pó ou outros resíduos com um pano macio e limpo após cada utilização. Verificar regularmente o aperto das porcas e parafusos

## PEÇAS

NÃO.	DESCRIÇÃO	QTD.	NÃO.	DESCRIÇÃO	QTD.
1	Quadro principal	1	19	Anilha plástica plana $\phi 30 \times \phi 12 \times 3$	1
2	Computador	1	20	Anilha plástica plana $\phi 20 \times \phi 8,5 \times 2X$	12
3	Botão ajustável	1	21	sensor	1
4	Pedal	2	22	Fixador de plástico	1
5	Suporte para pedais(R)	1	23	Arruela plana M12	1
6	Suporte do pedal (L)	1	24	Parafuso sextavado M12x80	1
7	Tampão de borracha	2	25	Porca M12	1
8	Cilindro hidráulico	2	26	Porca M8	8
9	Estrutura da polia	1	27	Arruela plana $\phi 8$	12
10	Biela	2	28	parafuso sextavado interior M8x30	4
11	Folha de ligação para biela	1	29	parafuso sextavado interior M8x40	4
12	Tampa de plástico	2	30	Arruela plana	8
13	Arruela plana M25	4	31	parafuso sextavado interior M8x20	2

14	Manga do veio	4	32	Parafuso cruzado	1
15	Íman	1	33	Anilha M5	1
16	Anilha de plástico	2	34	Parafuso de cruzamento	4
17	Tampa da porca	1	35	Tampa da extremidade	4
18	Anilha plástica plana φ30xφ12x11	1			

### **INSTRUÇÕES DE MONTAGEM**

O Mini Stepper S3092 está 99% montado. Só precisa :

#### **PASSO 1: Substituição da pilha.**

- Retirar o computador da unidade.
- Retirar a bateria.
- Substitua a bateria por uma nova e certifique-se de que a bateria está corretamente .



#### **PASSO 2. Montagem dos cabos de resistência.**

Prenda as pegas de resistência nos lados direito e esquerdo do mini stepper (ver imagem abaixo)



#### **PASSO 3 - Altura ascendente.**

O botão de regulação encontra-se na haste frontal do stepper e permite alterar a altura da subida. Uma subida alta requer um esforço maior durante os exercícios, enquanto uma subida baixa requer um esforço menor. Ajuste a porca do botão (3) de acordo com a posição mais adequada para si.

### **FUNÇÕES DO COMPUTADOR**

**STEP/MIN** (ou STRIDES/MIN): Mostra os passos em cada minuto

**SCAN** : Verificar cada função em sequência

**TEMPO**: Determinar a duração da sessão de treino

**CALORIAS**: Mostra as calorias queimadas.

**COUNT**: Acumular o número de passadas durante a sessão de treino

#### **Nota:**

1) O computador desliga-se automaticamente quando o sensor não tem qualquer sinal de entrada ou quando não é premeida qualquer tecla durante cerca de 4 minutos

2) O computador pode ser reiniciado mudando a pilha ou premindo a tecla MODE durante 3 segundos.

### **BATERIA**

Se houver a possibilidade de ver um ecrã incorreto no monitor, substitua a pilha para obter um bom resultado. Este monitor utiliza uma pilha AAA.

### **TERMOS DE REFERÊNCIA**

O simulador de coxas lateral é utilizado para o treino de braços e pernas. O Stepper S3092 é um artigo da classe H. **A unidade não se destina a utilização comercial terapia ou reabilitação.**



## INSTRUÇÃO DE FORMAÇÃO

### 1. Aquecimento

Para evitar lesões e maximizar o desempenho, recomendamos que cada período de treino comece com um aquecimento. Sugerimos que faça seguinte exercício como mapa de esboço. Cada exercício tem uma duração mínima de 30 segundos.

### 2. Subir para o treinador lateral de coxas

**Importante:** para ajudar a estabelecer um equilíbrio correto e uma forma adequada durante o exercício no simulador lateral de coxas, vivamente que os utilizadores iniciantes coloquem a unidade entre uma porta ou posicionem uma cadeira de costas altas em frente simulador lateral de coxas. Agarre-se ao batente da porta ou às costas da cadeira e, SEM SUBIR NA UNIDADE, coloque lentamente um pé no pedal e empurre-o para baixo, de modo a que o pedal entre em contacto com a base. Agora, coloque o mesmo pé no meio do pedal e suba para cima pedal. Em seguida, coloque o outro pé no centro do outro pedal e comece lentamente a subir e a descer com os dois pés. Continue a pisar LENTAMENTE à medida que ganha equilíbrio e experiência com o movimento bidirecional único do lateral thigh trainer.



#### Passo 1:

De pé no chão, na parte de trás do seu simulador. Colocar o pé esquerdo na secção do piso do pedal esquerdo e empurrá-lo para baixo até parar.



#### Passo 2:

Colocar o pé direito totalmente sobre a secção do piso do pedal direito.



#### Passo 3:

Comece a exercitar-se num ritmo lento, com passos suaves e fáceis, para que se possa familiarizar com o movimento de passo único do lateran high trainer. Para ajustar a resistência do pedal, desmonte a unidade, desaperte o botão e coloque-o numa nova posição e volte a apertar. Nota: O objetivo é dar passos suaves e ritmados, por isso tente não bater nos batentes por baixo de cada pedal

### 3. Exercícios

#### PASSO DE BALANÇO LIVRE

##### Treino de cardio fácil

Pise no Stepper conforme descrito no Secção "Introdução" do manual. Lentamente, comece balançar os braços de um lado para o outro, como se estivesse a caminhar normalmente. Pode aumentar a intensidade do seu exercício balançando os braços mais alto. Balance os braços a um nível mais elevado com um movimento de balanço suave e fácil.



#### ROSCA BÍCEPS ALTERNADA

Suba cuidadosamente para o stepper. Agarre as bandas de resistência e estique-se para baixo com as palmas das mãos viradas para cima.

Enquanto desce, enrole o braço oposto em direção ao peito, levantando alternadamente os braços para trás e para a frente a cada passo.



#### AGACHAMENTOS PROFUNDOS PARA AS COXAS

##### Ajuda a definir, reforçar e tonificar as nádegas, as ancas e as coxas.

Baixe as nádegas para mais perto da base da unidade, dobrando as ancas e os joelhos. Não deixe que os joelhos passem à frente dos dedos dos pés. Faça o maior número de repetições possível nesta posição, depois volte à posição normal de passo para as pernas. Repetir.



#### PRESS DE OMBRO ALTERNADO

Suba com cuidado para o stepper. Agarre as bandas de resistência e estenda um braço para cima, pressionando-o sobre a cabeça. Ao descer, pressione o braço oposto sobre a cabeça, levantando alternadamente os braços para trás e para a frente a cada passo.



#### IMPrensa SOBREPOSTA

##### Define os seus ombros enquanto transpõe as suas pernas.

Durante a posição de passo, manter as mãos perto dos ombros. De cada vez que o pé direito ou esquerdo encostar ao pedal, estenda as duas mãos por cima da cabeça em direção ao teto, sem bloquear os cotovelos. De seguida, ao pressionar o pé oposto contra o pedal, baixe lentamente os braços até à posição inicial e repita.



#### PRESS DE OMBRO ALTERNADO

Suba com cuidado para o stepper. Agarre as bandas de resistência e estenda um braço para cima, pressionando-o sobre a cabeça. Ao descer, pressione o braço oposto sobre a cabeça, levantando alternadamente os braços para trás e para a frente a cada passo.



**INFORMATII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANTA**

**Acest produs a fost proiectat numai pentru uz casnic și construit pentru o siguranță optimă. Vă rugăm să țineți cont de următoarele măsuri de siguranță:**

- Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă consultați medicul pentru a stabili dacă aveți afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau care v-ar împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, arterială sau nivelul colesterolului. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta de peste 35 de ani, femeile însărcinate sau cele cu probleme de sănătate preexistente sau deficiențe de echilibru.
- Înainte de a utiliza acest echipament pentru exerciții fizice, faceți întotdeauna exerciții de întindere pentru a vă corespunzător.
- Fiți conștienți de corpului dumneavoastră. Exercițiile incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opriti exercițiile fizice dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: durere, strângere în ch est, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, senzație de amețeală sau greață. Dacă vă confrunțați cu oricare dintre aceste simptome, trebuie să consultați medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice. Leziunile de sănătate pot rezulta din antrenamentul sau excesiv.
- În timpul exercițiilor și după acestea, țineți copiii și animalele de companie departe de echipament.
- Utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și nivelată, cu un capac de protecție pentru podea sau covor. Mutați toate obiectele ascuțite.
- Zona liberă trebuie să fie cu cel puțin 0,6 m mai mare decât zona de antrenament în direcțiile din care se accesează echipamentul. Zona liberă trebuie să includă, de asemenea, zona pentru coborârea de urgență. În cazul în care echipamentul este poziționat unul lângă celălalt, valoarea zonei libere poate fi împărțită.
- Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual unitatea, inclusiv feronerie și îndoitorile de rezistență.
- Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele, șuruburile și alte coturi sunt bine strânse.
- Utilizați întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost remediată.
- Nu introduceți niciun obiect în nicio deschidere.
- Fiți atenți la toate părțile regulamentare și constructive care pot deranja în timpul exercițiilor.
- Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă acesta este examinat în mod regulat pentru a depista deteriorări și/sau
- Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării echipamentului. Evitați să purtați haine largi care pot prinde în echipament sau care pot limita sau împiedica mișcarea.
- Echipamentul a fost testat și certificat în conformitate cu EN ISO 20957-1 în clasa H. Nu este adecvat pentru uz terapeutic.
- Trebuie să grijă când ridicați sau mutați echipamentul pentru nu vă răni spatele. Utilizați întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și/sau apelați la asistență.
- Echipamentul este conceput numai pentru utilizarea de către adulți. Țineți copiii nesupravegheați departe de echipament.
- Asamblați această unitate așa cum este descris în acest manual. Utilizați numai piese din set. Verificați toate piesele cu lista de piese.



**AVERTIZARE: CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT DE FITNESS. NU NE ASUMĂM NICIO RESPONSABILITATE PENTRU VĂTĂMĂRI CORPORALE SAU DAUNE MATERIALE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS**

**SPECIFICAȚII**

Greutate - 7,3 kg

Dimensiuni - 43 x 32,5 x 23 cm

Greutatea maximă a utilizatorului - 100 kg

**ÎNTREȚINERE**

Unitatea dvs. a fost proiectată cu atenție pentru a necesita o întreținere minimă. Pentru a asigura acest lucru, vă recomandăm să faceți următoarele: Păstrați unitatea curată ștergând transpirația, praful sau alte reziduuri cu o cârpă moale și curată după fiecare utilizare întotdeauna că benzile sunt bine fixate și nu prezintă semne de uzură. Verificați în mod regulat strângerea piulițelor și a șuruburilor

**PIETE**

NU.	DESCRIERE	QTY.	NU.	DESCRIERE	QTY.
1	Cadru principal	1	19	Șaibă plată din plastic φ30xφ12x3	1
2	Computer	1	20	Șaibă plată din plastic φ20xφ8.5x2X	12
3	Buton reglabil	1	21	senzor	1
4	Pedală	2	22	Fermoar din plastic	1
5	Suport pedală(R)	1	23	Șaibă plată M12	1
6	Suport pedală (L)	1	24	Șurub hexagonal M12x80	1
7	Dop de cauciuc	2	25	Piuliță M12	1
8	Cilindru hidraulic	2	26	Piuliță M8	8
9	Rama scripeților	1	27	Șaibă plată φ8	12
10	Bară de conectare	2	28	Șurub hexagonal interior M8x30	4
11	Foaie de conectare pentru tijă de conectare	1	29	Șurub hexagonal interior M8x40	4
12	Capac din plastic	2	30	Șaibă plată	8
13	Șaibă plată M25	4	31	Șurub hexagonal interior M8x20	2
14	Manșon arbore	4	32	Șurub transversal	1
15	Magnet	1	33	Șaibă M5	1

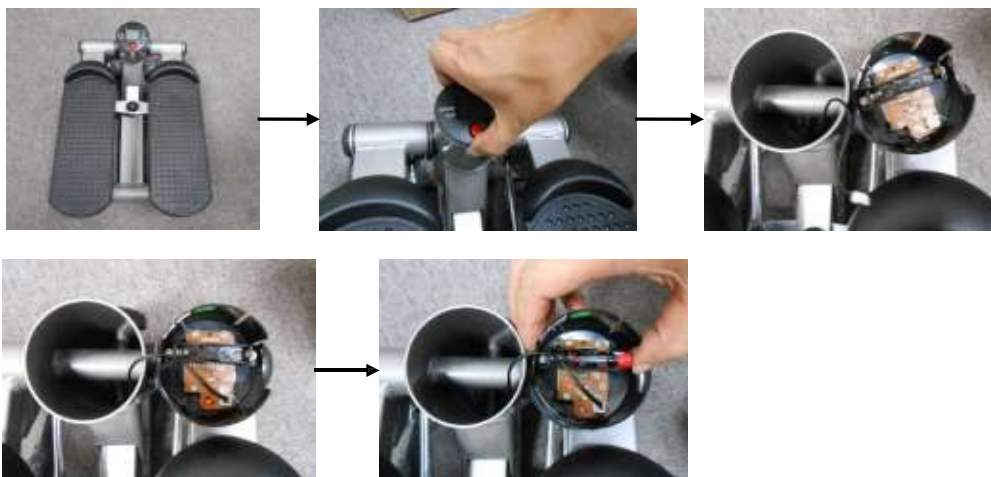
16	Șaibă din plastic	2	34	Șurub transversal	4
17	Capac de piuliță	1	35	Capac de capăt	4
18	Șaibă plată din plastic φ30xφ12x11	1			

## **INSTRUCIUNI DE ASAMBLARE**

Mini Stepper S3092 este asamblat în proporție de 99%. Va trebui doar să:

### **PASUL 1. Înlocuirea bateriei.**

- Scoateți computerul de pe unitate.
- Scoateți bateria.
- Înlocuiți cu o baterie nouă asigurați-vă că bateria este poziționată corect.



### **PASUL 2. Montarea corzilor de rezistență.**

Prindeți mânerul de rezistență pe partea dreaptă și stângă a mini stepperului (a se vedea imaginea de mai jos)



### **PASUL 3. Ridicarea înălțimii.**

Butonul de reglare se află pe frontală stepperului și permite modificarea înălțimii de ridicare. Ridicarea înaltă necesită un efort mai mare în timpul exercițiilor, în timp ce ridicarea joasă un efort mai mic. Vă rugăm să reglați piulița butonului (3) în funcție de poziția care vă este potrivită.

## **FUNCTII INFORMATICE**

**STEP/MIN** ( sau STRIDES/MIN): Afișează pașii în fiecare minut

**SCAN** : Scanați fiecare funcție în succesiune

**TIMPUL**: Determinați durata sesiunii de antrenament

**CALORII**: Afișează calorile arse.

**COUNT**: Acumularea numărului de pași în timpul sesiunii de antrenament

### **Notă:**

1 .Computerul se oprește automat atunci când senzorul nu are semnal de intrare sau nu este apăsată nicio tastă timp de aproximativ 4 minute

2.Computerul poate fi resetat prin schimbarea bateriei sau prin apăsarea tastei MODE timp de 3 secunde.

## **BATERIE**

Dacă există posibilitatea de a vedea o afișare necorespunzătoare pe monitor, înlocuiți bateria pentru a obține un rezultat bun. Acest monitor utilizează o AAA.

## **TERMENI DE REFERINȚĂ**

Antrenorul lateral pentru coapse este utilizat pentru antrenarea brațelor și picioarelor. Stepper S3092 este un articol din clasa H. **Unitatea nu este destinată utilizării comerciale terapie sau reabilitare.**



## INSTRUCȚIUNI DE FORMARE

### 1. Încălzire

Pentru a preveni rănile și a maximiza performanța, vă recomandăm ca fiecare perioadă de antrenament să înceapă cu o încălzire -up. Sugerăm să faceți următoarele exerciții ca schiță de hartă. Fiecare exercițiu cel puțin aproximativ 30 de secunde.

### 2. Urcarea pe antrenorul lateral pentru coapse

**Important:** pentru a ajuta la stabilirea unui echilibru corect și a unei forme adecvate în timpul exercițiilor pe aparatul de gimnastică pentru coapse laterale, recomandăm ca primii utilizatori să plaseze unitatea între o ușă sau să poziționeze un scaun cu spătar înalt în fața aparatului de gimnastică pentru coapse laterale. Țineți-vă de ușă sau de spătarul scaunului și, **FĂRĂ A URCA PE UNITATE**, puneți încet un picior pe pedală și împingeți în jos astfel încât pedala să intre în contact cu baza. Acum, puneți același picior în mijlocul pedalei și urcați pedala. Apoi, puneți celălalt picior în centrul celeilalte pedale și începeți să pășiți încet în sus și în jos cu ambele picioare. Continuați să pășiți **LENT** pe măsură ce câștigați atât echilibru, cât și experiență cu mișcarea bidirecțională unică a antrenorului lateral pentru coapse.



#### Pasul 1:

Stați pe podea în spatele aparatului de antrenament. Puneți piciorul stâng complet pe secțiunea benzii de rulare a pedalei stângi și împingeți-o în jos până se oprește.



#### Pasul 2:

Așezați piciorul drept complet pe banda de rulare a pedalei drepte.



#### Pasul 3:

Începeți să vă antrenați! La un tempo lent, cu pași ușori și ușori, astfel încât să vă familiarizați cu mișcarea unică a pasului lateral high trainer. Pentru a regla rezistența pedalei, demontați din unitate, deșurubați butonul și mutați-l într-o poziție nouă, apoi strângeți-l din nou. Notă: Scopul este pășirea ritmică lină, așa că încercați să nu atingeți stopurile de sub fiecare pedală.

### 3. Exerciții

#### PAS DE LEAGĂN LIBER

##### Antrenament cardio ușor

Treceți pe stepper conform indicațiilor din secțiunea "Noțiuni introductive" din manualul său. Începeți încet să vă legănați brațele dintr-o parte în alta, ca și cum ați merge normal. Puteți crește intensitatea antrenamentului prin legănarea brațelor mai sus. Balansați-vă brațele la un nivel mai înalt cu o mișcare de balansare ușoară și blândă.



#### BICEP CURLS ALTERNATIV

Urcați cu grijă pe stepper. Prindeți benzile de rezistență și întindeți-vă în jos cu palmele în sus. În timp ce coborâți, întoarceți brațul opus spre piept, ridicând alternativ brațele înainte și înapoi cu fiecare pas.



#### GENUFLEXIUNI ADÂNCI ALE COAPSELOR

##### Ajută la definirea, întărirea și tonifierea feselor, șoldurilor și coapselor.

Coborâți fesele mai aproape de baza unității prin îndoirea șoldurilor și a genunchilor. Nu lăsați genunchii să ajungă în fața degetelor de la picioare. Faceți cât mai multe repetări în această poziție, apoi reveniți la poziția normală de pas pentru a vă odihni picioarele. Repetați.



#### PRESĂ ALTERNATIVĂ PE UMĂR

Urcați cu grijă pe stepper. Prindeți benzile de rezistență și întindeți un braț în sus, apăsând deasupra capului. În timp ce coborâți, apăsați brațul opus deasupra capului, ridicând alternativ brațele înainte și înapoi cu fiecare pas.



#### PRESĂ DE SUPRAÎNĂLȚARE

##### Îți definește umerii în timp ce îți transpiră picioarele.

În timpul poziției de pas, țineți-vă mâinile lângă umeri. De fiecare dată când piciorul drept sau stâng apasă pedala, întindeți ambele mâini deasupra capului, spre tavan, fără a bloca coatele. Apoi, pe măsură ce apăsați piciorul opus pe pedală, coborâți încet brațele înapoi în poziția inițială și repetați.



**DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE**

Tento výrobok bol navrhnutý len na domáce použitie a skonštruovaný pre optimálnu bezpečnosť. Upozorňujeme na nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojim lekárom, či nemáte nejaké fyzické alebo zdravotné ťažkosti, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám brániť v správnom používaní zariadenia. Rada lekára je nevyhnutná, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov, tehotné ženy alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami alebo poruchami rovnováhy.
2. Pred použitím tohto zariadenia na cvičenie vždy vykonajte strečingové cvičenia na správne .
3. Všímajte si signály svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie v chrbte, nepravidelný srdcový tep, extrémnu únavu, pocit závratu, točenie hlavy alebo nevoľnosť. Sa u vás vyskytne niektorý z týchto stavov, mali by ste sa pred pokračovaním v cvičebnom programe poradiť so svojim lekárom. V dôsledku nesprávneho alebo nadmerného tréningu môže dôjsť k zdraviu.
4. Počas cvičenia a po ňom udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia.
5. Zariadenie používajte na stabilnom a vyrovnanom povrchu s ochranným krytom podlahy alebo koberca. Odstráňte všetky ostré predmety.
6. Voľná plocha nesmie byť o menej ako 0,6 m väčšia ako tréningová plocha v smeroch, z ktorých sa k zariadeniu pristupuje. Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzové zosadenie. Ak je zariadenie umiestnené vedľa seba, hodnota voľnej plochy sa môže rozdeliť.
7. Pred každým použitím vizuálne skontrolujte jednotku vrátane hardvéru a odporových ohybov.
8. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice, skrutky a iné ohyby bezpečne utiahnuté.
9. Zariadenie vždy používajte podľa pokynov. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia zistíte akékoľvek chybné komponenty alebo ak počas používania zariadenia počujete neho vychádzať neobvyklý hluk, prestaňte ho používať. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém neodstráni.
10. Do žiadneho otvoru nekladajte žiadne predmety.
11. Dávajte pozor na všetky regulačné a konštrukčné časti, ktoré môžu počas cvičenia rušiť.
12. Úroveň bezpečnosti zariadenia sa môže zachovať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené a/alebo .
13. Počas používania zariadenia noste vhodný odev. Vyhnite sa noseniu voľného oblečenia, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie alebo ktoré by mohlo obmedzovať alebo brániť v pohybe.
14. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa normy EN ISO 20957-1 v triede H. Nie je vhodné na terapeutické použitie.
15. Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia treba pozor, ste si neporanili chrbát. Vždy používajte správne techniky zdvíhania a/alebo pomoc.
16. Zariadenie je určené len pre dospelých. Udržujte deti bez dozoru mimo zariadenia.
17. Zostavte túto jednotku podľa popisu v tejto príručke. Používajte len diely zo súpravy. Všetky diely skontrolujte podľa zoznamu dielov.



**UPOZORNENIE:** PRED POUŽITÍM AKÉHOKOĽVEK FITNESS ZARIADENIA SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. NENESIEME ŽIADNU ZODPOVEDNOSŤ ZA ZRANENIA OSÔB ALEBO ŠKODY NA MAJETKU SPÔSOBENÉ POUŽÍVANÍM TOHTO VÝROBKU ALEBO V DÔSLEDKU TOHTO VÝROBKU

**SPECIFIKÁCIE**

Hmotnosť - 7,3 kg

Rozmery - 43 x 32,5 x 23 cm

Maximálna hmotnosť používateľa - 100 kg

**ÚDRŽBA**

Vaša jednotka bola starostlivo navrhnutá tak, aby vyžadovala minimálnu údržbu. Aby ste to zabezpečili, odporúčame vám vykonať nasledujúce kroky: Udržujte prístroj v čistote tak, že po každom použití z neho jemnou a čistou handričkou pot, prach alebo iné zvyšky. Vždy sa uistite, že sú pásy zaistené a nevykazujú známky opotrebovania. Pravidelne kontrolujte utiahnutie matíc a skrutiek

**ČASTI**

NIE.	POPIS	MNOŽSTVO.	NIE.	POPIS	MNOŽSTVO.
1	Hlavný rám	1	19	Plastová plochá podložka $\varnothing 30 \times \varnothing 12 \times 3$	1
2	Počítač	1	20	Plastová plochá podložka $\varnothing 20 \times \varnothing 8,5 \times 2X$	12
3	Nastaviteľný gombík	1	21	senzor	1
4	Pedál	2	22	Plastový spojovací prvok	1
5	Podpora pedálov (R)	1	23	Plochá podložka M12	1
6	Podpora pedálov (L)	1	24	Šesťhranná skrutka M12x80	1
7	Gumová zátka	2	25	Matica M12	1
8	Hydraulický valec	2	26	Matica M8	8
9	Rám kladky	1	27	Plochá podložka $\varnothing 8$	12
10	Spojovacia tyč	2	28	vnútorná šesťhranná skrutka M8x30	4
11	Spojovací list pre spojovacia tyč	1	29	vnútorná šesťhranná skrutka M8x40	4
12	Plastový kryt	2	30	Plochá podložka	8

13	Plochá podložka M25	4	31	vnútorná šesťhranná skrutka M8x20	2
14	Objímka hriadeľa	4	32	Krížová skrutka	1
15	Magnet	1	33	Podložka M5	1
16	Plastová podložka	2	34	Krížová skrutka	4
17	Kryt matice	1	35	Koncový uzáver	4
18	Plastová plochá podložka $\varnothing 30 \times \varnothing 12 \times 11$	1			

## NÁVOD NA MONTÁŽ

Mini Stepper S3092 je na 99 % zmontovaný. Potrebujete len:

### **KROK 1. Výmena batérie.**

- Odstráňte počítač z jednotky.
- Vyberte batériu.
- Vymeňte batériu za novú a skontrolujte, či je správne umiestnená.



### **KROK 2. Montáž odporových lán.**

Zaháknite odporové rukoväte na pravej a ľavej strane mini steppera (pozri obrázok nižšie).



### **KROK 3. Stúpajúca výška.**

Nastavovací gombík sa nachádza na prednej strane krokového ovládača a umožňuje meniť výšku stúpania. Vysoké stúpanie si počas cvičenia vyžaduje väčšiu námahu, zatiaľ čo nízke stúpanie menšiu námahu. Nastavte maticu gombíka (3) podľa polohy, ktorá vám vyhovuje.

### **FUNKCIE POČÍTAČA**

**STEP/MIN** ( alebo STRIDES/MIN): Zobrazí počet krokov za každú minútu

**SCAN** : Postupné skenovanie jednotlivých funkcií

**ČAS**: Určíte dĺžku tréningu

**KALORIE**: Zobrazte spálené kalórie.

**COUNT**: Akumulujte počet krokov počas tréningu

### **Poznámka:**

1. Počítač sa automaticky vypne, keď na vstupe snímača nie je žiadny signál alebo nie je stlačené žiadne tlačidlo približne 4 minúty.
2. Počítač možno resetovať výmenou batérie alebo stlačením tlačidla MODE na 3 sekundy.

### **BATÉRIA**

Ak sa na monitore nesprávne zobrazí, vymeňte batériu, aby ste dosiahli dobrý výsledok. Tento monitor používa jednu batériu AAA.

### **REFERENČNÉ PODMIENKY**

Bočný stehenný tréning sa používa tréning rúk a nôh. Stepper S3092 je položka triedy H. **Jednotka nie je určená na komerčné použitie**



terapia alebo rehabilitácia.

## INŠTRUKCIE NA ŠKOLENIE

### 1. Rozcvička

Abyste predišli zraneniam a maximalizovali výkon, odporúčame, aby každý začínal. Odporúčame vám vykonať nasledujúce cvičenie ako náčrt mapy. Každé cvičenie aspoň približne 30 sekúnd.

### 2. Nastupovanie na bočný stehenný trénažér

**Dôležité:** aby ste si pri cvičení na bočnom stehennom trénažeri pomohli vytvoriť správnu rovnováhu a správny tvar, odporúčame, aby používatelia, ktorí ho používajú prvýkrát, umiestnili zariadenie medzi dvere alebo pred bočný stehenný trénažér umiestnili stoličku s vysokým operadlom. Držte sa dverí alebo operadla stoličky a BEZ toho, aby ste si sadli na jednotku, pomaly položte jednu nohu na pedál a zatlačte tak, aby sa pedál dotýkal základne. Teraz položte tú istú nohu do stredu pedálu a stúpnite na pedál. Potom umiestnite druhú nohu do stredu druhého pedálu a pomaly začnite šliapať oboma nohami hore a dole. Pokračujte v pomalom šliapaní, aby ste získali rovnováhu aj skúsenosti s jedinečným pohybom bočného stehenného trénažera.



#### Krok 1:

Postavte sa na podlahu v zadnej časti trénažera. Ľavú nohu položte úplne na časť ľavého pedálu a tlačte ju nadol, kým sa nezastaví.



#### Krok 2:

Pravú nohu položte úplne na nášľapnú časť pravého pedálu.



#### Krok 3:

Začnite cvičiť v pomalom tempe s plynulými ľahkými krokmi, aby ste sa mohli oboznámiť s jedinečným krokovým pohybom laterálneho vysokého trénažera. Ak chcete nastaviť odpor pedálov, zosadnite zo zariadenia, odskrutkujte gombík a presuňte ho do novej polohy a potom ho utiahnite. Poznámka: Cieľom je plynulé rytmické šliapanie, preto sa snažte nenarážať na zarážky pod jednotlivými pedálmi.

### 3. Cvičenia

#### VOLNÝ HOJDACÍ KROK

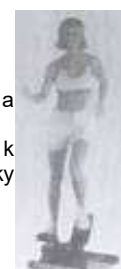
##### Jednoduché kardio cvičenie

Krok na krokovom ovládači, ako je uvedené v "Začíname" v jeho príručke. Pomaly začnite kývať rukami zo strany na stranu, akoby ste normálne chodili. Intenzitu tréningu môžete zvýšiť tým, že budete rukami švihovať vyššie. Švihajte rukami na vyššej úrovni jemným a ľahkým švihovým pohybom.



#### STRIEDANIE BICEPSOVÝCH ZHYBOV

Opatrne vstúpte na stepper. Uchopte odporové pásy a natiahnite sa nadol s dlaňami smerujúcimi nahor. Počas krokov nadol skrčte opačnú ruku smerom k hrudníku a s každým krokom striedavo zdvíhajte ruky dopredu a dozadu.



#### HLBOKÉ STEHENNÉ DREPY

##### Pomáha posilniť a spevniť zadok, boky a stehná.

Pokrčením bokov a kolien znížte zadok bližšie k základni zariadenia. Nedovoľte, aby sa kolena dostali pred prsty na nohách. V tejto polohe urobte čo najviac opakovaní a potom sa vráťte do normálnej polohy pri krokoch, aby si nohy oddýchli. Opakujte.



#### STRIEDAVÝ RAMENNÝ LIS

Opatrne vstúpte na stepper. Uchopte odporové pásy a jednu ruku natiahnite hore, pričom ju pritlačte nad hlavu. Pri šliapaní nadol stláčajte nad hlavou opačnú ruku a pri každom kroku striedavo zdvíhajte ruky dopredu a dozadu.



#### OVERHEAD PRESS

##### Definuje vaše ramená a zároveň presahuje vaše nohy.

Počas krokovania držte ruky pri ramenách. Zakaždým, keď pravá alebo ľavá noha šliape na pedál, vystrite obe ruky nad hlavu smerom k stropu bez toho, aby ste v lakťoch. Potom pri stláčaní opačnej nohy proti pedálu pomaly spúšťajte ruky späť do východiskovej polohy a opakujte.



#### STRIEDAVÝ RAMENNÝ LIS

Opatrne vstúpte na stepper. Uchopte odporové pásy a jednu ruku natiahnite hore, pričom ju pritlačte nad hlavu. Pri šliapaní nadol stláčajte nad hlavou opačnú ruku a pri každom kroku striedavo zdvíhajte ruky dopredu a dozadu.



**POMEMBNE VARNOSTNE INFORMACIJE**

Ta izdelek je bil zasnovan samo za domačo uporabo in izdelan za optimalno varnost. Upoštevajte naslednje varnostne ukrepe:

1. Pred začetkom vadbenega programa se posvetujte z zdravnikom, da ugotovite, ali imate kakršne koli telesne ali zdravstvene težave, ki bi lahko ogrozile vaše zdravje in varnost ali vam preprečile pravilno uporabo opreme. Nasvet zdravnika je nujen, če jemljete zdravila, ki vplivajo na srčni utrip, krvni tlak ali raven holesterola. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, nosečnice ali osebe z že obstoječimi zdravstvenimi težavami ali motnjami ravnotežja.
2. Pred uporabo te opreme za vadbo vedno izvajajte raztezne vaje, da se ustrezno .
3. Bodite pozorni na signale svojega telesa. Nepravilna ali pretirana vadba lahko škoduje vašemu zdravju. Prenehajte z vadbo, če se pojavi kateri koli od naslednjih simptomov: bolečina, napetost v prsnem košu, neredno bitje srca, izjemno težko dihanje, občutek vrtoglavice, omotica ali slabost. Če se pojavi kateri koli od teh stanj, se pred nadaljevanjem programa vadbe posvetujte z zdravnikom. Zaradi nepravilne ali pretirane vadbe lahko pride do zdravja
4. Med vadbo in po njej poskrbite, da se otroci in hišni ljubljenci ne približajo opremi.
5. Opremo uporabljajte na stabilni in izravnani površini z zaščitno prevleko za tla ali preprogo. Odstranite vse ostre predmete.
6. Prosta površina mora biti najmanj 0,6 m večja od vadbene površine v smereh, iz katerih se dostopa do opreme. Prosta površina mora vključevati tudi površino za zasilno sestopanje. Če je oprema nameščena druga ob drugi, se lahko vrednost proste površine deli.
7. Pred vsako uporabo vizualno preglejte enoto, vključno s strojno opremo in upogibi upora.
8. Pred uporabo opreme preverite, ali so matice, vijaki in drugi upogibi dobro zategnjeni.
9. Opremo vedno uporabljajte, kot je navedeno. Če med sestavljanjem ali preverjanjem opreme najdete okvarjene sestavne dele ali če med uporabo slišite nenavaden hrup, ki prihaja iz opreme, prenehajte. Opreme ne uporabljajte, dokler težava ni odpravljena.
10. V odprtine ne vstavljajte nobenih predmetov.
11. Bodite pozorni na vse predpise in konstrukcijske dele, ki lahko med vajami motijo.
12. Varnostna raven opreme se lahko ohrani le, če se redno preverja, ali je poškodovana in/ali .
13. Med uporabo opreme nosite primerna oblačila. Ne nosite ohlapnih oblačil, bi lahko ujela v opremo ali ki bi lahko omejevala ali onemogočala gibanje.
14. Oprema je bila testirana in certificirana v skladu s standardom EN ISO 20957-1 v razredu H. Ni primerna terapevtsko uporabo.
15. Pri dvigovanju ali premikanju opreme morate previdni, si ne poškodujete hrbta. Vedno uporabljajte pravilne tehnike dvigovanja in/ali si pomagajte.
16. Oprema je namenjena samo odraslim osebam. Otroci brez nadzora naj ne pridejo v stik z opremo.
17. Enoto sestavite, kot je opisano v tem priročniku. Uporabljajte samo dele iz kompleta. Vse dele preverite s seznamom delov.



**OPOZORILO: PRED UPORABO FITNES OPREME PREBERITE VSA NAVODILA. NE PREVZEMAMO NOBENE ODGOVORNOSTI ZA TELESNE POŠKODBE ALI MATERIALNO ŠKODO, POVZROČENO Z TEGA IZDELKA.**

**SPECIFIKACIJE**

Teža - 7,3 kg  
Dimenzije - 43 x 32,5 x 23 cm  
Največja teža uporabnika - 100 kg

**VZDRŽEVANJE**

Vaša enota je bila skrbno zasnovana tako, da zahteva čim manj vzdrževanja. Da bi to zagotovili, vam priporočamo, da storite naslednje: Po vsaki uporabi poskrbite za čistočo naprave tako, da z mehko in čisto krpo znoj, prah ali druge ostanke. Vedno se prepričajte, da so trakovi dobro pritrjeni in da ne kažejo znakov obrabe. Redno preverjajte zategnjenost matic in vijakov

**DELI**

NE.	OPIS	KOLIČINA.	NE.	OPIS	KOLIČINA.
1	Glavni okvir	1	19	Plastična ploščata podložka $\varnothing 30 \times \varnothing 12 \times 3$	1
2	Računalnik	1	20	Plastična ploščata podložka $\varnothing 20 \times \varnothing 8,5 \times 2 \times X$	12
3	Nastavljiv gumb	1	21	senzor	1
4	Pedal	2	22	Plastični pritrdilni element	1
5	Podpora za pedala (R)	1	23	Ploščata podložka M12	1
6	Podpora za pedala (L)	1	24	Vijak s šestilom M12x80	1
7	Gumijasti zamašek	2	25	Matica M12	1
8	Hidravlični cilindar	2	26	Matica M8	8
9	Okvir jermenice	1	27	Ploščata podložka $\varnothing 8$	12
10	Povezovalna palica	2	28	notranji šestkotni vijak M8x30	4
11	Povezovalni list za povezovalna palica	1	29	notranji šestkotni vijak M8x40	4
12	Plastični pokrov	2	30	Ploščata podložka	8
13	Ploščata podložka M25	4	31	notranji šestkotni vijak M8x20	2
14	Vmesnik gredi	4	32	Križni vijak	1
15	Magnet	1	33	Podloga M5	1
16	Plastična podložka	2	34	Križni vijak	4
17	Pokrov matice	1	35	Končni pokrovček	4

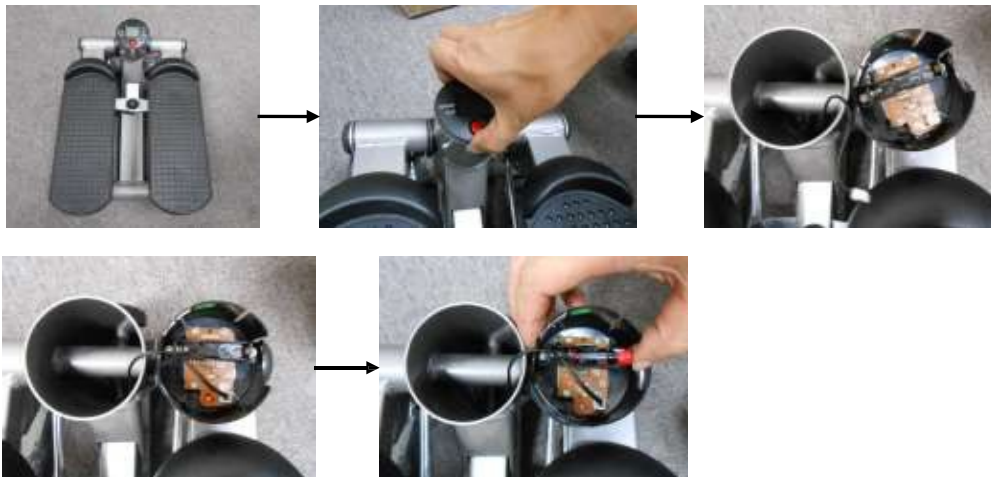
18	Plastična ploščata podložka $\varnothing 30 \times \varnothing 12 \times 11$	1			
----	--	---	--	--	--

### NAVODILA ZA SESTAVLJANJE

Mini Stepper S3092 je v 99 % sestavljen. Potrebovali boste le:

#### **KORAK 1. Zamenjava baterije.**

- Odstranite računalnik z enote.
- Odstranite baterijo.
- Zamenjajte baterijo z novo in se prepričajte, da je pravilno nameščena.



#### **KORAK 2. Sestavljanje uporavnih vrvi.**

Zatakните ročaja za upor na desni in levi strani mini stepperja (glejte spodnjo sliko).



#### **KORAK 3. Dvig višine.**

Nastavitveni gumb se nahaja na srednjem delu stopničke in omogoča spreminjanje višine vzpenjanja. Visoko dviganje zahteva večji napor med vajami, nizko dviganje pa manjši napor. Nastavite matico gumba (3) glede na položaj, ki vam ustreza.

#### FUNKCIJE RAČUNALNIKA

**STEP/MIN** (ali STRIDES/MIN): Prikaže korake v vsaki minuti

**SCAN** : zaporedno skeniranje posameznih funkcij

**ČAS**: Določite dolžino vadbe

**KALORIJE**: Prikažite porabljene kalorije.

**COUNT**: Zbiranje števila korakov med vadbo

#### **Opomba:**

1 .Računalnik se samodejno izklopi, ko senzor nima vhodnega signala ali ko približno 4 minute ne pritisnete nobene tipke.

2.Računalnik lahko ponastavite z zamenjavo baterije ali s pritiskom tipke MODE za 3 sekunde.

#### BATERIJA

se na zaslonu pojavi nepravilen prikaz, zamenjajte baterijo, da dosežete dober rezultat. Ta monitor uporablja eno baterijo AAA.

#### REFERENČNI POGOJI

Bočni stegenskim trenerjem se uporablja vadbo rok in nog. Stepper S3092 je izdelek razreda H. **Enota ni namenjena komercialni uporabi. terapijo ali rehabilitacijo.**



## NAVODILA ZA USPOSABLJANJE

### 1. Ogrevanje

bi preprečili poškodbe in povečali učinkovitost, priporočamo, da se vsak trening začne . Predlagamo, da skico naslednje vajo. Vsaka vaja traja vsaj približno 30 sekund.

### 2. Prenesti se na stranski trenerja za stegna

**Pomembno:** za lažje vzpostavljanje pravilnega ravnotežja in pravilne oblike med vadbo na napravi za vadbo na stranskih stegnih priporočamo, da prvi uporabniki napravo postavijo med vrata ali pred napravo za vadbo na stranskih stegnih postavijo stol z visokim naslonjalom. Držite se vrat ali naslonjala stola in, ne da bi se usedli na enoto, počasi postavite eno nogo na pedalo in pritisnite navzdol, da se pedalo dotakne podlage. Sedaj postavite isto stopalo na sredino pedala in stopite na pedalo. Nato postavite drugo stopalo na sredino druge stopalke in počasi začnite stopati navzgor in navzdol z obema nogama. Stopajte počasi, da pridobite ravnotežje in izkušnje z edinstvenim dvosmernim gibanjem stranskega trenerja za stegna.



#### Korak 1:

Stojte na tleh Na zadnji strani trenerja. Levo stopalo v celoti položite na tekalno površino levega pedala in ga potisnite navzdol, dokler se ne ustavi.



#### Korak 2:

Desno stopalo v celoti postavite na tekalno površino desnega pedala.



#### Korak 3:

Vadbo začnite v počasnem tempu z lahkotnimi koraki, da se seznanite z edinstvenim gibanjem lateran high trenerja. Če želite prilagoditi upor pedal, sestopite z enote, odvijete gumb in ga premaknete v nov položaj, nato ga ponovno zategnite. Opomba: Cilj je gladko ritmično stopanje, zato poskušajte ne udariti ob stopalke pod vsakim pedalom

### 3. Vaje

#### BREZPLAČEN NIHAJNI KORAK

##### Enostavna kardio vadba

Vključite Stepper, kot je opisano v "Začetek uporabe" v priročniku. Počasi začnite mahati z rokami iz ene strani v drugo, kot da bi normalno hodili. Intenzivnost vadbe lahko povečate tako, da z rokami zamahujete višje. Z nežnim in lahkotnim zamahom rok zamahujte z rokami na višji ravni.



#### IZMENIČNI BICEPSI

Previdno stopite na stopnico. Zgrabite trakove za odpornost in se z dlanmi obrnjenimi navzgor iztegnite navzdol. Med korakanjem navzdol upogibajte nasprotno roko proti prsim in pri vsakem koraku izmenično dvigujte roke naprej in nazaj.



#### GLOBOKI POČEPI NA STEGNIH

##### Pomaga okrepiti in tonizirati zadnjico, boke in stegna.

Z upogibanjem bokov in kolen se z zadnjico približajte podlagi naprave. Kolena ne smejo segati pred prste na nogah. V tem položaju naredite čim več ponovitev, nato pa se vrnite v običajni položaj za korakanje, da si noge odpočijejo. Ponavljajte.



#### NADOMESTNI RAMENSKI PRITISK

Previdno stopite na stopnico. Primite trakove za upor in iztegnite eno roko navzgor, tako da jo pritisnete nad glavo. Med stopanjem navzdol pritisnite nasprotno roko nad glavo in pri vsakem koraku izmenično dvigujte roke naprej in nazaj.



#### OVERHEAD PRESS

##### Opredeli vaša ramena, hkrati pa prekrije vaše noge.

Med stopanjem držite roke v bližini ramen. Vsakič, ko desno ali levo stopalo stopi na pedala, iztegnite obe roki nad glavo proti stropu, ne da bi tem zapirali komolce. Nato ob pritisku nasprotne noge na pedal počasi spustite roki nazaj v začetni položaj in ponovite.



#### NADOMESTNI RAMENSKI PRITISK

Previdno stopite na stopnico. Primite trakove za upor in iztegnite eno roko navzgor, tako da jo pritisnete nad glavo. Med stopanjem navzdol pritisnite nasprotno roko nad glavo in pri vsakem koraku izmenično dvigujte roke naprej in nazaj.



**VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION**

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk och har konstruerats för optimal säkerhet. Vänligen observera följande säkerhetsanvisningar:

- Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådfråga din läkare för att avgöra om du har några fysiska eller hälsomässiga problem som kan utgöra en risk för din hälsa och säkerhet eller hindra dig från att använda utrustningen på rätt sätt. Din läkares råd är viktigt du tar mediciner som påverkar din hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterolnivå. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år, gravida kvinnor eller personer med redan existerande hälsoproblem eller balanssvårigheter.
- Innan du använder utrustningen för träning ska du alltid göra stretchövningar för att värma upp ordentligt.
- Var uppmärksam på din kropps signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symtom: smärta, stramhet i bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extrem andfåddhet, känsla av yrsel, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd bör du rådgröra med din läkare innan du fortsätter med träningsprogrammet. Hälsoskador kan på grund av felaktig eller överdriven träning.
- Håll barn och husdjur borta från utrustningen under och efter övningarna.
- Använd utrustningen på ett stabilt och jämnt underlag med ett skyddande överdrag för golv eller matta. Flytta alla vassa föremål.
- Friytan skall vara 0,6 m större än träningsområdet i de riktningar från vilka utrustningen nås. Fritt område måste också omfatta området för nödavsättning. Om utrustningen är placerad intill varandra kan värdet av det fria området delas.
- Före varje användningstillfälle ska enheten inspekteras visuellt, inklusive beslag och motståndsböjningar.
- Innan du använder utrustningen, kontrollera att muttrar, bultar och andra böjar är ordentligt åtdragna.
- Använd alltid utrustningen enligt anvisningarna. Om du hittar defekta komponenter när du monterar eller kontrollerar utrustningen, eller om du hör något ovanligt ljud från när du använder den, ska du sluta använda den. Använd inte utrustningen förrän problemet har åtgärdats.
- För inte in något föremål i någon av öppningarna.
- Var uppmärksam på alla reglerings- och konstruktionsdelar som kan störa under övningarna.
- Utrustningens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet undersöks med avseende på skador och/eller slitage.
- Bär lämpliga kläder när du använder utrustningen. Undvik att bära löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen eller som kan begränsa eller förhindra rörelse.
- Utrustningen har testats och certifierats enligt EN ISO 20957-1 under klass H. Den är inte lämplig terapeutisk användning.
- försiktig när du lyfter eller flyttar utrustningen så du inte skadar ryggen. Använd alltid korrekt lyfteknik och/eller ta hjälp.
- Utrustningen är endast avsedd att användas av vuxna. Håll barn utan uppsikt borta från utrustningen.
- Montera enheten enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd endast delar från satsen. Kontrollera alla delar med hjälp av artikellistan.



**WARNING: LÄS ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER NÅGON TRÄNINGSMIDEL. VI TAR INGET ANSVAR FÖR PERSONSKADOR ELLER SKADOR PÅ EGENDOM SOM ORSAKAS AV ELLER GENOM AV DENNA PRODUKT**

**SPECIFIKATIONER**

Vikt - 7,3 kg

Mått - 43 x 32,5 x 23 cm

Maximal vikt för användaren - 100 kg

**UNDERHÅLL**

Din enhet är noggrant konstruerad för att kräva minimalt underhåll. För att säkerställa detta rekommenderar vi att du gör följande: Håll enheten ren genom att torka bort svett, damm eller andra rester en mjuk, ren trasa efter varje användning alltid att banden sitter fast ordentligt och inte visar några tecken på slitage. Kontrollera regelbundet att muttrar och bultar är ordentligt åtdragna

**DELAR**

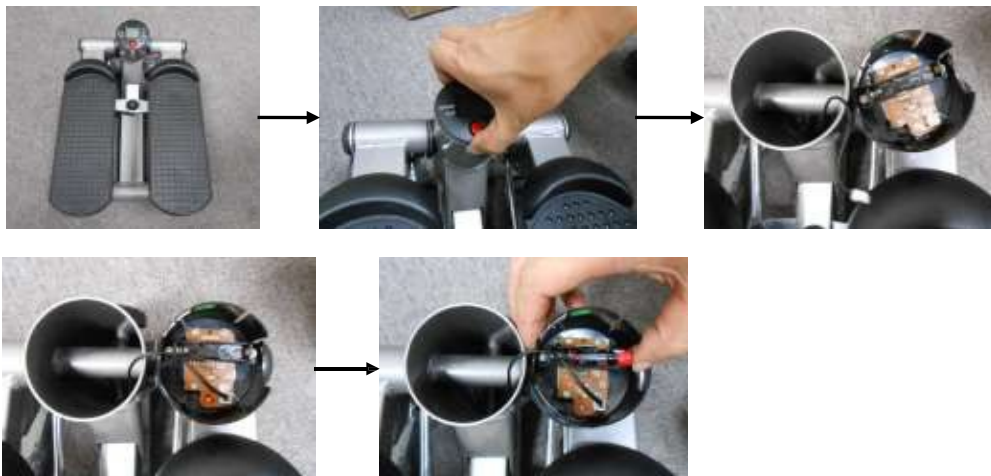
NEJ.	BESKRIVNING	ANTAL.	NEJ.	BESKRIVNING	ANTAL.
1	Huvudram	1	19	Platt bricka av plastφ30xφ12x3	1
2	Dator	1	20	Platt bricka i plastφ20xφ8,5x2X	12
3	Justerbar ratt	1	21	Sensor	1
4	Pedal	2	22	Fästelement av plast	1
5	Pedalstöd(R)	1	23	Platt bricka M12	1
6	Pedalstöd(L)	1	24	Sexkantsskruv M12x80	1
7	Gummipropp	2	25	Mutter M12	1
8	Hydraulisk cylinder	2	26	Mutter M8	8
9	Ram för remskiva	1	27	Platt bricka φ8	12
10	Kopplingsstång	2	28	inre sexkantsskruv M8x30	4
11	Anslutningsblad för kopplingsstång	1	29	inre sexkantsskruv M8x40	4
12	Plasthölje	2	30	Platt bricka	8
13	Platt bricka M25	4	31	inre sexkantsskruv M8x20	2
14	Axelhylsa	4	32	Korsskruv	1
15	Magnet	1	33	Bricka M5	1
16	Bricka i plast	2	34	Korsskruv	4
17	Mutterskydd	1	35	Ändlock	4
18	Platt bricka av plast φ30xφ12x11	1			

## MONTERINGSANVISNINGAR

Mini Stepper S3092 är till 99% monterad. Det enda du behöver göra är att:

### **STEG 1. Byte av batteri.**

- Ta bort datorn från enheten.
- Ta bort batteriet.
- Byt till ett nytt batteri och kontrollera att batteriet är korrekt placerat



### **STEG 2. Montering av motståndsrep.**

Haka fast motståndshandtagen på höger och vänster sida av ministeppmaskinen (se bilden nedan)



### **STEG 3. Stigande höjd.**

Justeringsratten sitter på stepperns främre skaft och gör det möjligt att ändra stighöjden. Hög stighöjd kräver större ansträngning under övningarna, medan låg stighöjd kräver mindre ansträngning. Justera vredets mutter (3) till det läge som passar dig bäst.



### DATORFUNKTIONER

- STEP/MIN** (eller **STRIDES/MIN**): Visar steg i varje minut  
**SCAN** : Skanna varje funktion i tur och ordning  
**TID**: Bestäm längden på träningspasset  
**KALORIER**: Visar antalet förbrända kalorier.  
**COUNT**: Ackumulera antalet löpsteg under träningspasset

### **Obs!**

1. Datorn stängs av automatiskt när sensorn inte har någon signalingång eller när ingen tangent trycks in under ca 4 minuter.
2. datorn kan återställas genom att byta batteri eller genom att trycka på MODE-knappen i 3 sekunder.

### BATTERI

Om det finns en möjlighet att en felaktig visning monitorn, byt ut batteriet för att få ett bra resultat. Denna använder ett AAA-batteri.

### REFERENSVILLKOR

Lateral thigh trainer används för träning av armar och ben. Stepper S3092 är en H-klassad produkt. **Enheten är inte avsedd för kommersiellt bruk terapi eller rehabilitering.**

## UTBILDNING INSTRUKTION

### 1. Uppvärmning

För att förebygga skador och maximera prestationen rekommenderar vi att varje inleds med en uppvärmning. Vi föreslår att du gör följande övning som en karts kiss. Varje övning minst ca 30 sekunder.

### 2. Att komma upp på den laterala lärtränaren

**Viktigt:** För att hjälpa till att skapa korrekt balans och korrekt form när du tränar på sidolärtränaren rekommenderar vi starkt att förstagångs användare placerar enheten mellan en dörröppning eller placerar en stol med hög rygg framför sidolärtränaren. Håll i dörröppningen eller stolsryggen och, **UTAN ATT STÅ PÅ**

Maskinen, placera långsamt ena foten på pedalen och tryck ned så att pedalen kommer i kontakt med basen. Placera nu samma fot i mitten av pedalen och trampa upp pedalen. Placera sedan den andra foten mitt på den andra pedalen och börja sakta trampa upp och ner med båda fötterna. Fortsätt att trampa långsamt medan du får både balans och erfarenhet av den laterala lärtränarens unika dubbelriktade rörelse.



#### Steg 1:

Stå på golvet på baksidan av din trainer. Sätt vänster fot helt på vänster fotpedals trampdel och tryck ner den tills den stannar.



#### Steg 2:

Placera höger fot helt och hållet på höger fotpedals trampyta.



#### Steg 3:

Börja träna i långsamt tempo med mjuka, lätta steg så att du kan bekanta dig med lateran high trainera unika stegrörelser. För att justera pedalmotståndet, kliv av enheten, skruva loss ratten och flytta den till ett nytt läge och dra sedan åt den igen. Obs: Målet är smidiga, rytmiska steg, så försök att inte träffa stoppen under varje fotpedal.

### 3. Övningar

#### FRITT SVÄNGANDE STEG

##### Enkel konditionsträning

Steg på Stepper enligt anvisningarna i avsnittet "Komma igång" i handboken. Börja svänga armarna från sida till sida som om du gick normalt. Du kan öka intensiteten i din träning genom att svänga armarna högre. Sväng armarna högre upp med en mjuk och lätt svängande rörelse.



#### DJUPA LÄRBÖJ

##### Hjälper till att definiera, stärka och tona skinkor, höfter och lår.

Sänk skinkorna närmare enhetens bas genom att böja på höfterna och knäna. Låt inte knäna gå framför tårna. Gör så många repetitioner i den här positionen som du kan och återgå sedan till din normala stegposition för att låta benen vila. Upprepa.



#### ÖVERHÖJD PRESS

##### Definierar dina axlar medan det trans dina ben.

När du kliver upp i positionen, håll dina händer nära axlarna. Varje gång din högra eller vänstra fot trampar ner mot pedalen sträcker du båda händerna över huvudet mot taket utan att låsa armbågarna. När du sedan trycker motsatt fot pedalen sänker du långsamt armarna tillbaka till startpositionen och upprepar.



#### ALTERNERANDE BICEPSCURLS

Kliv försiktigt upp på steppern. Ta tag i motståndsbanden och sträck dig nedåt med handflatorna uppåt. När du tar ett steg nedåt, böj motsatt arm upp mot bröstet och lyft armarna växelvis fram och tillbaka för varje steg.



#### ALTERNERANDE AXELPRESS

Kliv försiktigt upp på steppern. Ta tag i motståndsbanden och sträck upp ena armen och pressa den över huvudet. När du tar ett steg nedåt, pressa motsatt arm över huvudet och lyft armarna fram och tillbaka för varje steg.



#### ALTERNERANDE AXELPRESS

Kliv försiktigt upp på steppern. Ta tag i motståndsbanden och sträck upp ena armen och pressa den över huvudet. När du tar ett steg nedåt, pressa motsatt arm över huvudet och lyft armarna fram och tillbaka för varje steg.



**ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО БЕЗПЕКУ**

Цей виріб призначений лише для домашнього використання і створений для забезпечення оптимальної безпеки. Будь ласка, зверніть увагу на наступні заходи безпеки:

1. Перед початком будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас якісь фізичні або медичні стани, які можуть становити ризик для вашого здоров'я та безпеки або перешкоджати належному використанню тренажера. Порада лікаря необхідна, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину. Це особливо важливо для осіб старше 35 років, вагітних жінок або тих, хто вже має проблеми зі здоров'ям або порушення рівноваги.
2. Перед використанням цього обладнання для тренувань завжди виконуйте вправи на розтяжку, щоб належним чином .
3. Прислухайтесь до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні вправи можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильну , відчуття легкого запаморочення, запаморочення або нудоту. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих симптомів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати тренування. Неправильні або надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю.
4. Під час тренувань і після них тримайте дітей і домашніх тварин подалі від .
5. Використовуйте обладнання на стійкій і вирівняній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Приберіть усі гострі предмети.
6. Вільна зона повинна бути щонайменше на 0,6 м більшою за тренувальну зону в напрямках, з яких здійснюється доступ до обладнання. Вільна зона повинна також включати зону для аварійного демонтажу. Якщо обладнання розташоване впритул одне до одного, величина вільної зони може бути спільною.
7. Перед кожним використанням візуально оглядайте пристрій, у тому числі фурнітуру та стійкі вигини.
8. Перед використанням обладнання перевірте, чи не затягнуті гайки, болти та інші згини надійно затягнуті.
9. Завжди використовуйте обладнання відповідно до інструкції. Якщо ви виявили дефектні компоненти під час збирання або перевірки обладнання, або якщо ви почули незвичний шум, що виходить від обладнання під час використання, зупиніться. Не використовуйте обладнання до усунення проблеми.
10. Не вставляйте жодних предметів у жодні отвори.
11. Зверніть увагу на всі елементи регулювання та конструкції, які можуть заважати під час виконання вправ.
12. Рівень безпеки обладнання можна підтримувати лише за умови його регулярного огляду на предмет пошкоджень та/або .
13. Під час використання обладнання одягайте відповідний одяг. Уникайте носіння вільного одягу, який може зачепитися за обладнання або обмежити чи утруднити рухи.
14. Обладнання було протестовано та сертифіковано відповідно до EN ISO 20957-1 за класом Н. Воно не придатне для терапевтичного використання.
15. Під час підйому або переміщення обладнання слід обережності, не травмувати спину. Завжди використовуйте належну техніку підйому та/або користуйтеся допомогою.
16. Пристрій призначений для використання тільки дорослими. Не підпускайте дітей без нагляду до обладнання.
17. Зберіть цей пристрій, як описано в цьому посібнику. Використовуйте тільки деталі з комплекту. Перевірте всі деталі за переліком деталей.



**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ БУДЬ-ЯКОГО ФІТНЕС-ОБЛАДНАННЯ. МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТІЛЕСНІ АБО ПОШКОДЖЕННЯ МАЙНА, СПРИЧИНЕНІ ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ПРОДУКТУ

**ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Вага - 7,3 кг  
 Розміри - 43 x 32,5 x 23 см  
 Максимальна вага користувача - 100 кг

**ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ**

Ваш пристрій був ретельно розроблений для того, щоб вимагати мінімального технічного обслуговування. Щоб забезпечити це, ми рекомендуємо вам робити наступне: Підтримуйте пристрій у чистоті, витираючи піт, пил інші залишки м'якою чистою тканиною після кожного використання. Завжди слідкуйте за тим, щоб ремінці були надійно закріплені та не мали ознак зносу. Регулярно перевіряйте затягування гайок і болтів

**ЧАСТИНИ**

НІ.	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ.	НІ.	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ.
1	Основна рама	1	19	Пластикова плоска шайбаф30хф12х3	1
2	Комп'ютер.	1	20	Пластикова плоска шайбаф20хф8.5х2X	12
3	Регульована ручка	1	21	датчик	1
4	Педаль.	2	22	Пластикове кріплення	1
5	Підтримка педалей(R)	1	23	Плоска шайба M12	1
6	Підтримка педалей (L)	1	24	Шестигранний гвинт M12x80	1
7	Гумова пробка	2	25	Гайка M12	1
8	Гідравлічний циліндр	2	26	Гайка M8	8
9	Рама шківів	1	27	Плоска шайба ф8 внутрішній шестигранний гвинт M8x30	12
10	Шатун	2	28		4

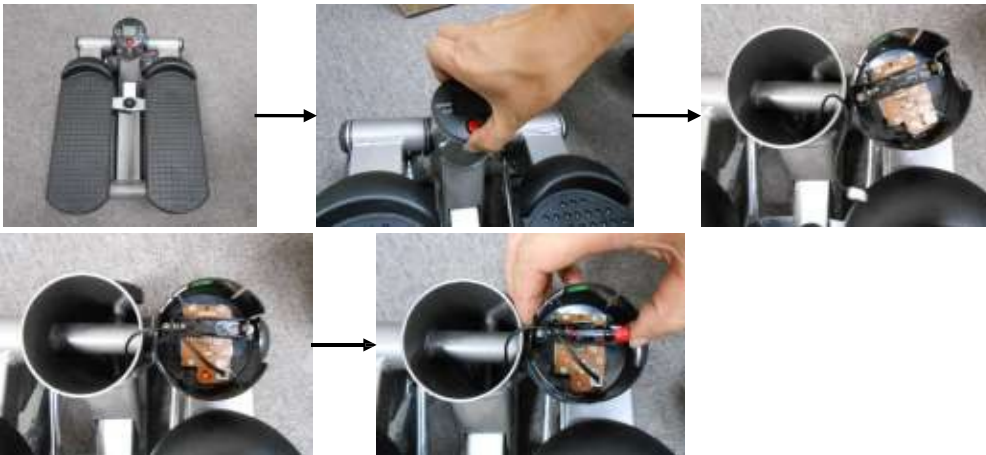
11	З'єднувальний лист для шатун	1	29	внутрішній шестигранний гвинт M8x40	4
12	Пластикова кришка	2	30	Плоска шайба	8
13	Плоска шайба M25	4	31	внутрішній шестигранний гвинт M8x20	2
14	Втулка вала	4	32	Поперечний гвинт	1
15	Магніт	1	33	Шайба M5	1
16	Пластикова шайба	2	34	Поперечний гвинт	4
17	Кришка гайки	1	35	Торцева заглушка	4
18	Пластикова плоска шайба ф30хф12х11	1			

### ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

Mini Stepper S3092 зібраний на 99%. Вам потрібно лише зібрати:

#### **Крок 1: Заміна батареї.**

- Від'єднайте комп'ютер від пристрою.
- Вийміть батарею.
- Замініть батарею на нову і переконайтеся, що вона встановлена .



#### **КРОК 2. Збірка мотузок опору.**

Зачепіть ручки опору з правого та лівого боку міні-степпера (див. малюнок нижче)



#### **КРОК 3. Набираємо висоту.**

Ручка регулювання знаходиться на передній ніжці степпера і дозволяє змінювати висоту підйому. Високий підйом вимагає більших зусиль під час вправ, тоді як низький підйом - менших зусиль. Будь ласка відрегулюйте гайку ручки (3) відповідно до зручного для вас положення.

#### **ФУНКЦІЇ КОМП'ЮТЕРА**

**КРОК/МІН** (або КРОКИ/МІН): Відображати кроки за хвилину

**SCAN** : Сканувати кожну функцію послідовно

**ЧАС**: Визначає тривалість тренування

**КАЛОРІЇ**: Показує спалені калорії.

**РАХУНОК**: Накопичуйте кількість кроків під час тренування

#### **Зауважте:**

1. комп'ютер автоматично вимикається, якщо з датчика не надходить сигнал або протягом приблизно 4 хвилин не натискається жодна клавіша
2. комп'ютер можна перезавантажити, замінивши батарею або натиснувши клавішу MODE на 3 секунди.



**БАТАРЕЯ**

Якщо ви бачите на екрані монітора неправильне зображення, замініть батарейку, щоб досягти належного результату. Цей монітор використовує одну батарейку типу AAA.

**ТЕХНІЧНЕ ЗАВДАННЯ**

Бічний стегновий тренажер використовується для тренування рук і ніг. Степпер S3092 до класу H. **Пристрій не призначений для комерційного використання, терапії або реабілітації.**

**НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ**

**1. Розминка**

Щоб запобігти травмам і досягти максимальної продуктивності, ми рекомендуємо починати кожне тренування з . Ми пропонуємо вам виконати наступну вправу якості скетч-карти. Кожну вправу виконувати не менше 30 секунд.

**2. Сядьте на бічний тренажер для стегна**

**Важливо:** щоб допомогти встановити правильний баланс і правильну форму під час виконання вправ на бічному тренажері стегна, ми наполегливо рекомендуємо користувачам, які вперше займаються, розмістити тренажер між дверним отвором або поставити стілець з високою спинкою перед бічним тренажером стегна. Тримаючись за дверний отвір або спинку стільця, НЕ СТАВАЮЧИ на тренажер, повільно поставте одну ногу на педаль і натисніть на так, щоб педаль торкнулася основи. Тепер поставте цю ж ногу на середину педалі і підніміться педаль. Потім поставте іншу ногу на середину іншої педалі і повільно почніть переступати вгору і вниз обома ногами. Продовжуйте крокувати ПОВІЛЬНО, поки не набудете балансу і досвіду роботи з унікальним двонаправленим рухом бічного стегнового тренажера.



**Крок перший:**

Встаньте на підлогу в задній частині тренажера. Повністю поставте ліву на протектор лівої педалі та натисніть неї до упору.



**Крок другий:**

Повністю поставте праву ногу на протектор правої педалі.



**Крок 3:**

Почніть тренування в повільному темпі з плавних легких кроків, щоб ви могли звикнути до унікального крокового руху тренажера lateran high trainer. Щоб відрегулювати опір педалей, злізьте з пристрою, відкрутіть ручку і перемістіть її в нове положення, а потім знову закрутіть. Примітка: метою є плавний ритмічний крок, тому намагайтеся не зачіпати обмежувачі під кожною педаллю

**3. Вправи**

**ВІЛЬНИЙ ПОВОРОТНИЙ КРОК**

**Легке кардіо тренування**

Крок за кроком, як описано в Розділ "Початок роботи" в його посібнику. Повільно розмахувати руками з боку в бік так, ніби ви ходите, як при звичайній ходьбі. Ви можете збільшити інтенсивність тренування, піднімаючи руки вище. Змахуйте руками на більш високому рівні м'якими та легкими махами.



**ПОЧЕРГОВІ СКРУЧУВАННЯ БІЦЕПСА**

Обережно станьте на степпер. Візьміться за резинки і тягніться вниз долонями догори. Під час кроку вниз згинайте протилежну руку до грудей, по черзі піднімаючи руки вперед і назад з кожним кроком.



**ГЛИБОКІ ПРИСІДАННЯ НА СТЕГНАХ**

**Допомагає зміцнити і тонізувати сідниці, стегна і гомілки.**

Опустіть сідниці ближче до основи пристрою, зігнувши стегна і коліна. Не допускайте, щоб коліна проходили перед пальцями ніг. Зробіть якомога більше повторень у такому положенні, а потім поверніться у звичайне положення для кроку, щоб дати ногам відпочити. Повторіть.



**ПОЧЕРГОВИЙ ЖИМ ПЛЕЧИМА**

Обережно станьте на степпер. Візьміться за резинки і витягніть одну руку вгору, натискаючи на неї над головою. Спускаючись вниз, притисніть протилежну руку над головою, по черзі піднімаючи руки вперед і назад з кожним кроком.



**НАДРУКОВАНА ПЕЧАТКА**

**Окреслює ваші плечі, а також переходить на ноги.**

Під час кроку тримайте руки на місці біля плечей. Щоразу, коли права або ліва нога опускається на педаль, витягніть обидві руки над головою до стелі, не згинаючи ліктів. Потім, коли ви натискаєте на педаль протилежною ногою, повільно опустіть руки назад у вихідне положення і повторіть.



**ПОЧЕРГОВИЙ ЖИМ ПЛЕЧИМА**

Обережно станьте на степпер. Візьміться за резинки і витягніть одну руку вгору, натискаючи на неї над головою. Спускаючись вниз, притисніть протилежну руку над головою, по черзі піднімаючи руки вперед і назад з кожним кроком





**EN:** The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

**PL:** Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE 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 długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

**CZ:** Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

**DA:** Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

**DE:** Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

**ES:** El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

**ET:** Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

**FR :** Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

**HU:** A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrahhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

**IT:** La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

**LT:** Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

**LV:** Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietotās elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietotu elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietoto elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzam, sazinieties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

**NL:** De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

**PT:** A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

**RO:** Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

**SK:** Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

**SL:** Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

**SV:** Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

**UK:** Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

## GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale: .....

### GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
  - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
  - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
  - mechanical damage and defects caused by them,
  - damages and defects resulting from improper use and storage,
  - improper assembly and maintenance,
  - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
  - expiry date,
  - self-repair,
  - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

---

**THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY**

---

### NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....  
Kod EAN:.....  
Data sprzedaży:.....

### 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 pieczętą 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 serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 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. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:  
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.**

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

## ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
  - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
  - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
  - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
  - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
  - nesprávné montáže a údržby,
  - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
  - datum vypršení platnosti,
  - samoopravy,
  - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

---

**ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.**

---

### UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

**GARANTI-KORT**

Artikelnavn:.....  
EAN-kode:.....  
Dato for salg:.....

**GARANTIBETINGELSER:**

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
  - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
  - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
  - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
  - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
  - forkert montering og vedligeholdelse,
  - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummidele, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
  - udløbsdato,
  - selvreparation,
  - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

---

**UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI**

---

**BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET**

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

## GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

### GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
  - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
  - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
  - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
  - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
  - unsachgemäße Montage und Wartung,
  - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
  - Verfallsdatum,
  - Selbstreparatur,
  - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

**DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT**

### VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

## TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

### CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
  - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
  - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
  - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
  - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
  - montaje y mantenimiento inadecuados,
  - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
  - caducidad,
  - autoreparación,
  - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

---

### EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

---

### NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

## GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....  
EAN-kood:.....  
Müügikuupäev: .....

### GARANTIINGIMUSED:

- Müüja annab Garanti nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
- Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
  - loetavalt ja korrektset täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
  - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
- Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
- Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
- Garantii ei hõlma:
  - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
  - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
  - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
  - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
- Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
  - kehtivuse lõppemise kuupäev,
  - eneseparandus,
  - õige kasutamise reeglite eiramine.
- Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
- Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustööd, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
- Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset hooldust.
- Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
- Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdü asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

---

**SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.**

---

### MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

## CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente: .....

### CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
  - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
  - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
  - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
  - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
  - d'un montage et d'un entretien incorrects,
  - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
  - date d'expiration,
  - d'autoréparation,
  - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

---

**L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE**

---

### NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

## GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....  
EAN-kód:.....  
Az értékesítés dátuma:.....

### GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciavállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
  - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
  - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
  - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
  - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
  - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
  - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
  - lejáratí idő,
  - önjavítás,
  - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezett állapotban szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciavállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

---

### A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

---

### A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

## CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita: .....

### TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
  - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
  - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
  - danni meccanici e difetti da essi causati,
  - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
  - montaggio e manutenzione impropri,
  - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
  - scadenza,
  - auto-riparazione,
  - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

---

**L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA**

---

### NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

## GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data: .....

### GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
  - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
  - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
  - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
  - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
  - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
  - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
  - pasibaigus galiojimo laikui,
  - savaiminio remonto,
  - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminys turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminys pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinę gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

---

### ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

---

### PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

## GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....  
EAN kods:.....  
Pārdošanas datums: .....

### GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
  - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
  - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
  - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
  - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
  - nepareizu montāžu un apkopi,
  - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā troses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteņi, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
  - beidzas derīguma termiņš,
  - pašremontēšana,
  - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikt pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:  
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

---

### IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

---

### PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

## GARANTIEKAART

Naam artikel:.....  
EAN-code:.....  
Verkoopdatum:.....

### GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
  - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
  - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
  - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
  - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
  - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
  - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgrips, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
  - vervaldatum,
  - zelfreparatie,
  - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

### DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

#### OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

## CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda: .....

### CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
  - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
  - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
  - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
  - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
  - montagem e manutenção incorrectas,
  - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
  - data de expiração,
  - auto-reparação,
  - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

---

### O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

---

### NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

**CARD DE GARANȚIE**

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării: .....

**TERMENI DE GARANȚIE:**

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client  
- un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,  
- o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:  
- deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,  
- deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,  
- asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,  
- deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:  
- data expirării,  
- auto-reparare,  
- nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

---

**ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI**

---

**NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR**

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

## ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....  
EAN kód:.....  
Dátum predaja: .....

### ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
  - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
  - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
  - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
  - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
  - nesprávnej montáže a údržby,
  - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
  - Dátum skončenia platnosti,
  - samoopravy,
  - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

### ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

#### POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

## GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....  
Koda EAN:.....  
Datum prodaje: .....

### GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
  - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
  - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prevzema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
  - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
  - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
  - nepravilne montaže in vzdrževanja,
  - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročajji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
  - datum izteka veljavnosti,
  - samopopravila,
  - neupoštevanja pravil pravilnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavriniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

---

### OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

---

### OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

**GARANTIKORT FÖR GARANTI**

Artikelns namn:.....  
EAN-kod:.....  
Datum för försäljning:.....

**GARANTIVILLKOR:**

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
  - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
  - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som återopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
  - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
  - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
  - felaktig montering och felaktigt underhåll,
  - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
  - utgångsdatum,
  - självreparation,
  - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

---

**UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI**

---

**ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET**

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

## ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

### ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем - розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця - дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
  - механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
  - пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
  - неправильного монтажу та обслуговування,
  - пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, ремені, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
  - закінчення терміну придатності,
  - самостійного ремонту,
  - недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтеся процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

---

### ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

---

### ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

## NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





**HMS-FITNESS.COM**



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: [serwis@abisal.pl](mailto:serwis@abisal.pl)

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