



TWIST STEPPER S DRŽADLY S3085



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

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę. Kroki wykonywane są ze sobą powiązane.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń 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 – 9 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 45x23x53cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

KONSERWACJA

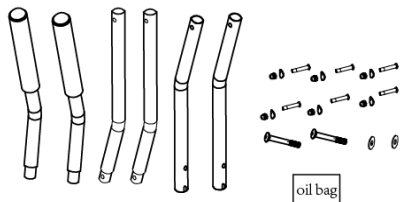
Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

LISTA CZĘŚCI:

NR	NAZWA	ILOŚĆ		NR	NAZWA	ILOŚĆ
1	Rama główna	1		22	Komputer	1
2	Rama pedał (L)	1		23	Śruba	2
3	Rama pedał (R)	2		24	Magnes	1
4	EVA podkładka	2		25	Podkładka	2
5	Pedał (R)	1		26	Plastikowa podkładka	1
6	Pedał (L)	1		27	Podkładka	4
7	Śruba regulowana	1		28	Śruba	4
8	Obudowa z tworzywa (Ø40)	4		29	Główka uchwytu	1
9	Nakrętka	2		30	Podkładka	2
10	Śruba (M6 * 15)	2		31	Śruba regulowana	2
11	Drażek	2		32	Śruba	2
12	Śruba (M5 * 20mm)	4		33	Podłożka	2
13	Śruba (M6 * 36mm)	4		34	Nakrętka	2
14	Śruba (M6 * 31mm)	2		35	Dolna część uchwytu	6
15	Nakrętka (M6)	4		36	Śruba	6
16	Uchwyt rolki	1		37	Środkowa część uchwytu	2
17	Rolka (100)	1		38	Górna część uchwytu	2
18	Śroub kładki (M8 * 37mm)	1		39	Pianka	2
19	Nakrętka (M8)	1		40	Pokrywka	2
20	Kabel (355mm)	1				
21	Kołnierz hamujący	2				

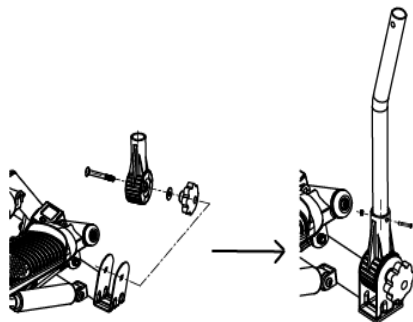
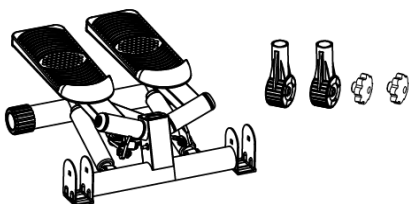
Instrukcja montażu

Należy postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w podręczniku. Aby prawidłowo złożyć wszystkie części proszę postępować zgodnie z poniższymi obrazkami.



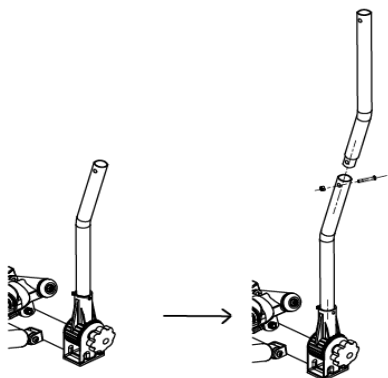
Krok 1:

1: Wyciągnij główną ramę i uchwyt (29). Umieść je w sposób pokazany na lewym rysunku. Wykorzystaj olej aby nasmarować części przed montażem.



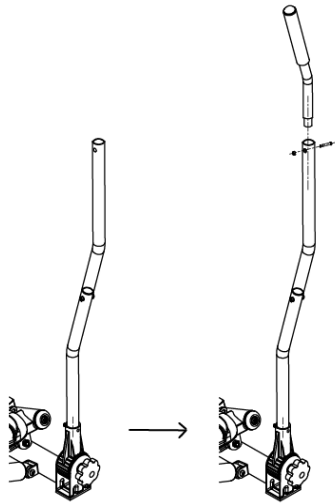
Krok 2

2: Zamontuj uchwyt ręczny do przedniej rury za pomocą pokrętła do mocowania. Umieść małą wkładkę rurki, dopasuj do całości, a następnie przykręć śrubę i nakrętkę.



Krok 3

3 : Włóż środkową część uchwytu do dolnej części, a następnie dokręć jak pokazano na lewym rysunku.



Krok 4

4 : Umieść górną część uchwyty w części środkowej. Przymocuj wszystko zgodnie z rysunkiem po lewej stronie.

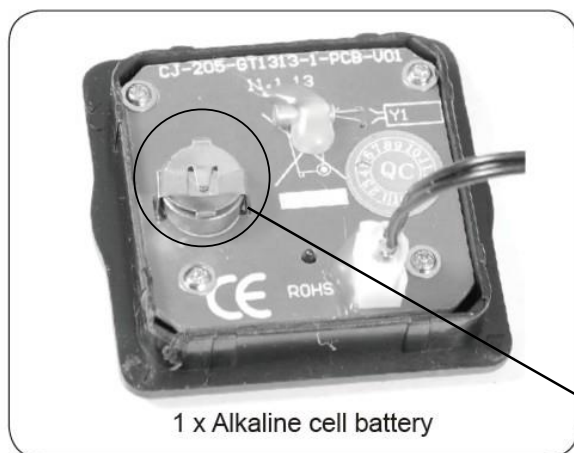
FUNKCJE WYŚWIETLACZA

SCAN - SKANOWANIE	Automatycznie wyświetla kolejno wartość każdej funkcji licznika.
TIME - CZAS	Wyświetla całkowity czas ćwiczeń w danej sesji treningowej od 00:00 do 99:59.
COUNT - LICZNIK KROKÓW	Wyświetla całkowitą liczbę kroków w danej sesji treningowej.
REPS/MIN – LICZBA POWTÓRZEŃ/MINUTĘ	Wyświetla liczbę powtórzeń (kroków) na minutę w danej sesji treningowej.
CAL – LICZNIK KALORII	Wyświetla liczbę kalorii spalonych podczas danej sesji treningowej. UWAGA: Jest to wartość przybliżona.
PRZYCISK FUNKCYJNY	Służy do wyboru funkcji CZAS, LICZNIK KROKÓW, LICZBA POWTÓRZEŃ/MINUTĘ, LICZNIK KALORII. Aby Zresetować wybraną funkcję, przytrzymaj przycisk przez 4 sekundy.

Wymiana baterii

Jeżeli cyfry na wyświetlaczu są trudne do odczytania, należy wymienić baterię.

Krok 1



Wyciągnij główny komputer z ramki.

Otwórz komputer (Część 22), a następnie wymień starą baterię na nową (Obr.: 1)

Krok 2



Włóż komputer (Część 22) z powrotem do ramy głównej (Część 1), po czym sprawdź jego funkcjonalność.

ZAKRES STOSOWANIA

Stepper S3085 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

INSTRUKCJA TRENINGU

Powtarzanie ćwiczeń wzmacnia i poprawia kondycję, buduje mięśnie, spalone kalorie pozwalają na zmniejszenie wagi.

1. Rozgrzewka

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



2. Pierwsze kroki

1: Przed użyciem zestawu należy ustawić pedał w najwyższym położeniu, następnie obracając śrubę regulacyjną napiąć kabel.



2: Znajdź płaską powierzchnię i umieść na niej stepper.

3: Następnie umieść jedną stopę na pedale. Powoli wciskaj go mocno, aż znajdzie się w najniższym położeniu.

4: Połóż drugą nogę na drugim pedale. Wciskaj go w dół – postępuj tak jak w punkcie 3.

5: Zaczynj ćwiczenia w niskim tempie. Dopiero po kilku treningach, można zwiększyć częstotliwość stepów i dodać do nich kombinację ruchów ciała i ramion.

33. Ćwiczenia



ZWYKŁY STEP

Łatwe ćwiczenie na poprawienie krążenia.

Step taki jak dla początkujących. Powoli zaczynj 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 prostopadłe 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 napiętą rękę w bok wysokość ramion. Kiedy wykonujesz drugi krok z drugiej strony opuść powoli napiętą obie ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.

Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. 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.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

OWNER'S MANUAL

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance 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 – 9 kg

Dimensions - 45x23x53cm

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:

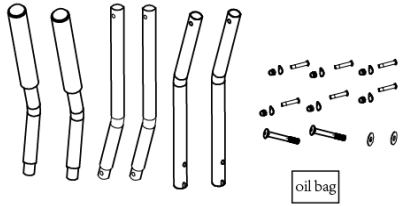
- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

PARTS LIST:

PART NO.	DESCRIPTION	QTY		PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1		22	Computer	1
2	Pedal frame (L)	1		23	Bolt	2
3	Pedal frame (R)	2		22	Computer	1
4	EVA Cushion	2		23	Bolt	2
5	Pedal (R)	1		24	Magnet	1
6	Pedal (L)	1		25	Washer	4
7	Adjustment knob	1		26	Plastic washer	4
8	Plastic bushing (Ø40)	4		27	Washer	1
9	Bolt cap	2		28	Screw	2
10	Bolt (M6 * 15)	2		29	Handle fix seat	2
11	Stopper	2		30	Washer	2
12	Bolt (M5 * 20mm)	4		31	Knob	2
13	Bolt (M6 * 36mm)	4		32	Lower handle	2
14	Bolt (M6 * 31mm)	2		33	Screw	6
15	Nut (M6)	4		34	Nut	6
16	Pulley bracket	1		35	Middle handle	2
17	Pulley (100)	1		36	Upper handle	2
18	Pulley bolt (M8 * 37mm)	1		37	Foam	2
19	Nut (M8)	1		38	Cover	2
20	Cable (355mm)	1				
21	Stop collar	2				

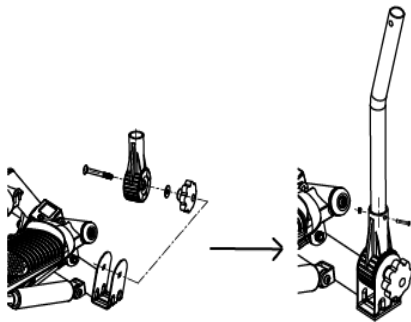
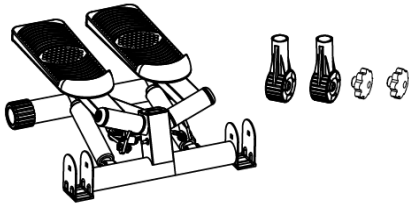
Assembly instructions

Carefully follow all the assembly steps as explained on this manual. Please refer to the illustrations in order to assemble all parts correctly.



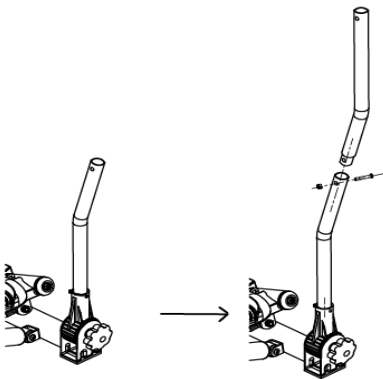
Step 1:

Take the Main frame and handles out of carton. Lay out all the parts as like left picture . Open oil bag to Lubricate part (29) on both side before assemble



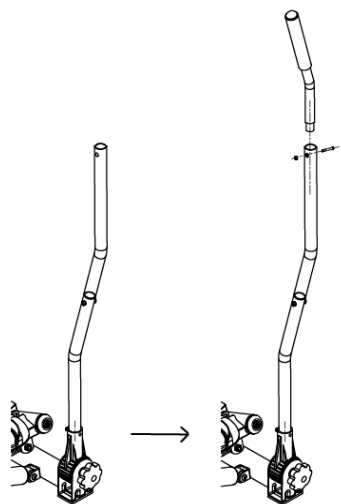
Step 2

2: Assemble the handle fit seat to front tube use the knob to fasten . Put the low tube insert into handle fit seat and fasten by screw and nut



Step 3

3: Assemble the middle tube into low parts and fasten it as like left picture show



Step 4

4 : Assemble the upper tube into middle and fasten it as like left picture show. Pls repeat above assemble step for left handle assemble .

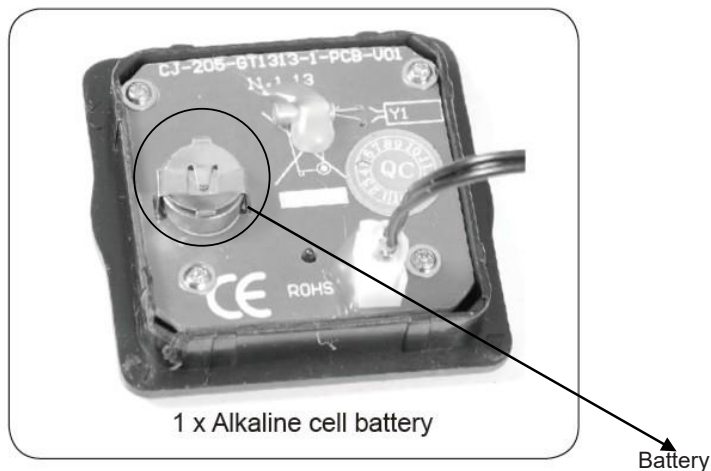
Function Parameter

SCAN	Automatically scans each function in sequence.
TIME	Displays the total time of the workout session starts from 00:00 – 99:59.
COUNT	Displays the total number of steps taken during the workout session.
REPS/MIN	Displays the repetitions (or strides) per minute during the workout session.
CAL	Displays the calories burned during the workout session. NOTE: This is an approximate measurement.
FUNCTION BUTTON	To select TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES To RESET the values to default. Press 4 secs to reset the value.

Battery replacement

If the figure of display show dim and power use out ,pls replace the battery

Step 1:



Take the computer from main frame ,

Open the Computer (Part: 22), replace old battery to new one (Pic.: 1)

Step 2



Install the Computer (Part: 22) into Main Frame (Part: 1), then to check the function again

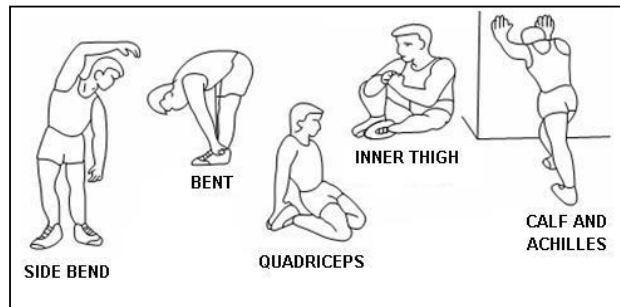
TERMS OF REFERENCES

Lateral thigh trainer is use for arms and legs training. Stepper S3032 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.



Method of use guidance

1: Before using stepper , please put the pedal position by hand carried to the highest, then adjusting knob at the bottom of stepper to keep the pulley on the condition of tight ,see below pictures .



2: Choose the flat ground, put on the stepper ahead of yourself .

3: Put one foot on the pedal, keep legs vertically completely . Trample down hard slowly, make the pedals fully placed in the direction of the tilt, until the pedal down to end

4: Keep the balance at same time and use another foot to trample pedal as per the way mentioned at step 3

5: Please try to adopt low frequency step in early stage. After skilled, can speed up the frequent of steps and combine with body movements so as to achieve the purpose of body exercise.

3. Exercises



FREE SWINGING STEP **Easy Cardio Workout**

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



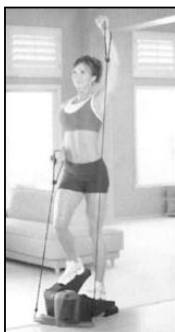
ALTERNATE BICEP CURLS

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



DEEP THIGH SQUATS **Helps to define strengthen and tone buttocks, hips and thighs.**

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



ALTERNATE SHOULDER PRESS

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



OVERHEAD PRESS **Defines your shoulders while it trans your legs.**

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



ALTERNATE SHOULDER PRESS

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

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl



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

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započatím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započatím tréninku proveďte vždy rozcvičku. Prováděné kroky na sebe navzájem navazují.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskuzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
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 započatím 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. Vyhybejte 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 započatím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD.

NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 9 kg

Rozměry po rozložení – 45x23x53cm

Maximální zatížení výrobku – 100 kg

ÚDRŽBA

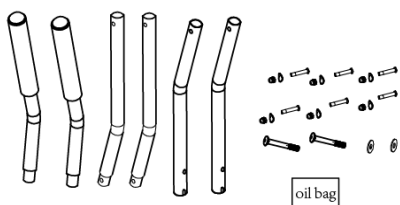
K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu, neboť kyselá reakce může poškodit povrch. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

SEZNAM ČÁSTÍ

ČÁST Č.	POPIS	POČET		ČÁST Č.	POPIS	POČET
1	Hlavní rám	1		22	Počítač	1
2	Rám pedálu (L)	1		23	Šroub	2
3	Rám pedálu (R)	2		24	Magnet	1
4	EVA podložka	2		25	Podložka	2
5	Pedál (R)	1		26	Plastová podložka	1
6	Pedál (L)	1		27	Podložka	4
7	Regulační šroub	1		28	Šroub	4
8	Plastové pouzdro (Ø40)	4		29	Hlavice držadla	1
9	Krytka šroubu	2		30	Podložka	2
10	Šroub (M6 * 15)	2		31	Regulační šroub	2
11	Doraz	2		32	Šroub	2
12	Šroub (M5 * 20mm)	4		33	Podložka	2
13	Šroub (M6 * 36mm)	4		34	Matice	2
14	Šroub (M6 * 31mm)	2		35	Dolní část držadla	6
15	Matice (M6)	4		36	Šroub	6
16	Držák kladky	1		37	Prostřední část držadla	2
17	Kladka (100)	1		38	Horní část držadla	2
18	Šroub kladky (M8 * 37mm)	1		39	Pěnovka	2
19	Matice (M8)	1		40	Krytka	2
20	Lanko (355mm)	1				
21	Doraz	2				

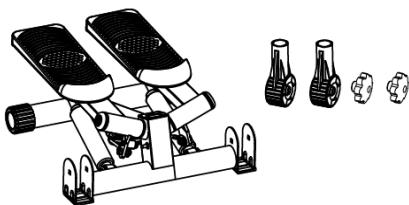
Návod montáže

Postupujte řádně dle pokynů v tomto návodu. Za účelem správné montáže všech dílů postupujte dle jednotlivých obrázků.



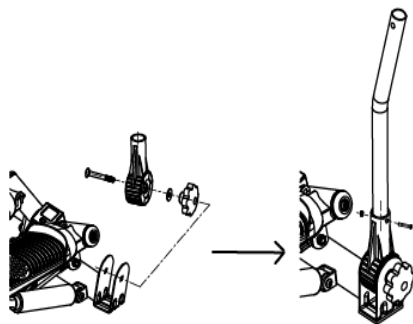
Krok 1:

1: Vytáhněte hlavní rám a držadla z krabice. Položte je tak, jak je ukázáno na obrázku vlevo. Otevřete olejničku, za účelem promazání části (29) před její montáží.



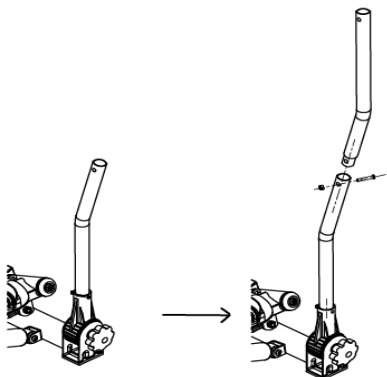
Krok 2

2: Připevněte hlavici držadla k přední části stepperu. K jejímu upevnění použijte regulační šroub. Vložte dolní část držadla do hlavice držadla a vše upevněte pomocí šroubu a matice.



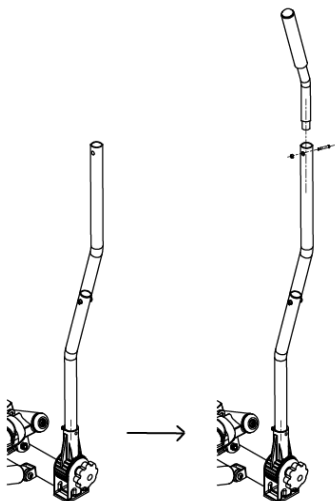
Krok 3

3 : Vložte prostřední část držadla do jeho spodní části a vše upevněte dle obrázku vlevo.



Krok 4

4 : Vložte horní část držadla do jeho prostřední části a vše upevněte dle obrázku vlevo. Stejně postupujte v případě levého držadla.



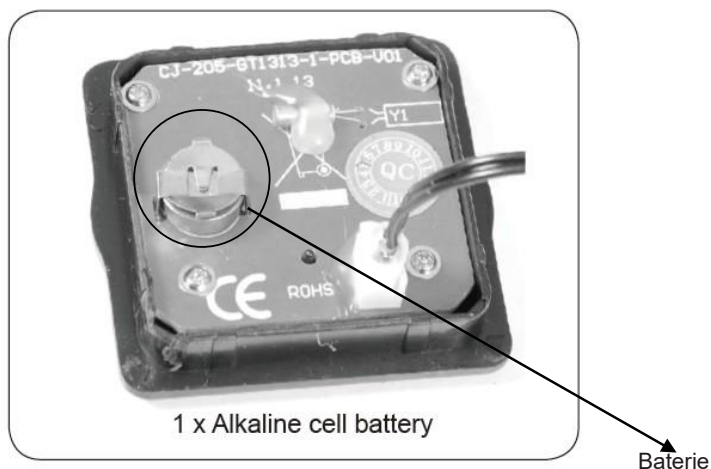
FUNKCE DISPLEJE

SCAN	Automaticky zobrazuje každou z jednotlivých funkcí na dobu pár sekund.
TIME	Zobrazuje celkovou dobu trvání tréninku v rozsahu 00:00 – 99:59.
COUNT	Zobrazuje celkový počet kroků provedených během tréninku.
REPS/MIN	Zobrazuje počet opakování (kroků) za minutu během tréninku.
CAL	Zobrazuje počet kalorií spálených během tréninku. POZNÁMKA: Jedná se jen o přibližnou hodnotu.
FUNCTION BUTTON	Slouží k výběru funkce: TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES; a k vynulování hodnot – k tomuto účelu stiskněte toto tlačítko na dobu 4 sekund.

Výměna baterie

Pokud jsou číslice na displeji špatně čitelné, pak vyměňte baterii.

Krok 1



Vytáhněte počítač z hlavního rámu.

Otevřete počítač (Část 22), vyměňte starou baterii za novou (Obr.: 1)

Krok 2



Vložte počítač (Část 22) zpět do hlavního rámu (Část 1), poté zkontrolujte jeho funkčnost.

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Stepper S3085 je zařízením určeným k všeobecně rozvíjícím cvikům v domácích podmínkách. **Není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

NÁVOD CVIČENÍ

Opakované cvičení zpevní a zlepší kondici, buduje svaly a spolu s dodržáním životosprávy a spálenými kaloriemi umožní shoení nadbytečných kil.

1. Rozvička

Před započatím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky, které jsou zobrazeny níže na obrázku. Každý cvik bychom měli vykonávat min. po dobu 30 sekund. Rozvička snižuje riziko úrazu a svalové křeče a způsobuje lepší práci svalů.



2. Vcházení na stepper

1: Před použitím stepperu nastavte pedál do co nejvyšší pozice, poté pomocí regulačního šroubu nastavte kladku tak, aby bylo lanko napnuté, viz obrázky níže.



2: Najděte rovný povrch a postavte stepper před sebe.

3: Dejte jednu nohu na pedál. Sešlápněte pomalu silně pedál dolů až do okamžiku, kdy se bude nacházet v nejnižší poloze.

4: Položte druhou nohu na druhý pedál a sešlápněte jej dolů tak, jako pedál první v Kroku 3.

5: Začínějte s nízkou frekvencí stepů. Teprve po nabrání zkušeností během pár tréninků můžete frekvenci stepů zvýšit a přidat k nim i pohyby těla, což povede k celkovému procvičování těla.

3. Cvičení



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 porvádějte 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.



DŘEPY

Pomáhají tvarovat a zpevnit hýždě, pas a stehna.

Ohněte se v kolenu a páse tak, aby se hýždě nalezly 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.

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

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

Vyrobeno v Číně



Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. Společně se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s elektrickými a elektronickými odpady, je potřeba pro tento druh zařízení používat oddělené způsoby jejich likvidace.

Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat ve sběrném dvoře pro elektrický a elektronický odpad, díky čemu se spolupodílí na jejich opětovném využití, recyklaci a tím i ochraně životního prostředí. Za tímto účelem kontaktujte místo, kde bylo zařízení koupeno nebo místní úřady. Nebezpečné složky obsažené v elektrickém a elektronickém zařízení mohou dlouhodobě negativně působit na životní prostředí a také zdraví lidí.

Nákres

