

IMPORTER:
MULTISTORE ECOTOYS
Krystian Ślebioda,
Sady ul. Logistyczna 31,
62-080 Tarnowo Podgórne
Wyprodukowano w ChRL

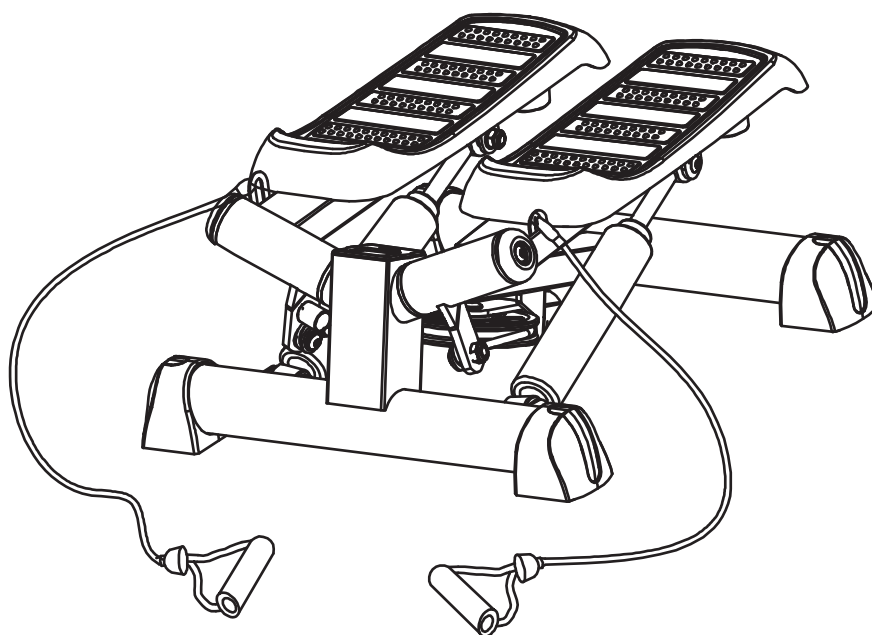
modern
HOME

INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

Aby zapewnić prawidłowe użytkowanie produktu, przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z treścią instrukcji obsługi.

Instrukcję należy zachować do wykorzystania w przyszłości.

Produkt przeznaczony do użytku domowego.



STEPPER
MODEL: GB-5032Y

Produkt objęty 12 miesięczną gwarancją. Wszelkie reklamacje należy przesyłać za pomocą strony internetowej www.multistore.pl w zakładce „formularz reklamacji”.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA



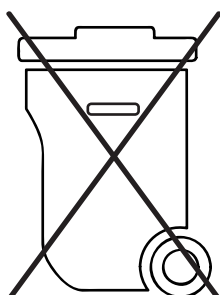
Uwaga!

Przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją.

Należy przestrzegać poniższych instrukcji:

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne kompletnie zmontowane.
2. Wszelkie części zapasowe powinny pochodzić od producenta; używanie części innych niż te zalecane przez producenta jest zabronione.
3. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Aby osiągnąć odpowiednią kondycję fizyczną, ćwiczenia należy wykonywać odpowiednio, stopniowo i regularnie.
4. Produkt należy trzymać poza zasięgiem dzieci. Użytkowanie sprzętu przez dzieci możliwe tylko pod nadzorem osób dorosłych.
5. Ćwicz tylko w odpowiednim stroju, tak aby uniknąć niebezpiecznych sytuacji. Jeśli występują nudności, ból, duszności lub inne niepokojące objawy, należy bezzwłocznie przerwać ćwiczenia, położyć się i odpocząć.
6. Sprzęt może być używany przez jedną (1) osobę na raz.
7. W przypadku jakichkolwiek uszkodzeń sprzętu, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
8. Urządzenie należy umieścić na suchym i twardym podłożu, z wolną przestrzenią dookoła, tak by móc ćwiczyć bez przeszkód.
9. Produkt tylko do użytku wewnętrznego, przeznaczony tylko dla użytkowników domowych o maksymalnej wadze nie większej niż 100 kg.
10. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy upewnić się że wszystkie części sprzętu są odpowiednio sprawdzone, szczególnie te, które szybko zużywają się. Jakikolwiek wadliwe części należy natychmiast wymienić. Aby zapewnić bezpieczne użytkowanie, sprzęt należy regularnie sprawdzać.
11. Usuwanie sprzętu powinno odbywać się w zgodzie z lokalnymi lub krajowymi uregulowaniami.

Sposoby na usuwanie sprzętu.



Powyższe oznakowanie sprzętu informuje, że produktu nie należy usuwać jako odpadu domowego na terenie całej UE. 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.

INSTRUKCJA OBSŁUGI PRODUKTU

1. Aby zmienić zakres ruchu pedałów, należy obrócić pokrętło regulujące.
2. Dostosuj opór pokrętła regulującego aby upewnić się, że przewód napięcia jest odpowiednio podłączony.
3. Komputer wyłączy się automatycznie po 4 minutach nieużywania.
4. Komputer włączy się automatycznie gdy rozpoczniesz trening.
5. Wszystkie funkcje zatrzymają się automatycznie i znak STOP pojawi się w lewym górnym rogu komputera w przypadku nieużywania przez 4 sekundy. Funkcje wznowią się wraz z rozpoczęciem ćwiczeń.

USTAWIENIA FUNKCJI

SCAN skan	Automatyczne, sekwencyjne skanowanie każdej funkcji.
TIME czas	Pokazuje całkowity czas treningu od 00:00- 99:59.
COUNT liczenie	Pokazuje całkowitą liczbę wykonanych kroków podczas treningu.
REPS / MIN powtórzenia / min	Pokazuje powtórzenia (lub kroki) na minutę podczas treningu.
CAL kalorie	Pokazuje przybliżoną ilość spalonych w czasie treningu kalorii. UWAGA: Jest to szacunkowa wartość.
FUNCTION BUTTON przycisk funkcji	Aby wyzerować wartości w CZAS, LICZENIE, POWTÓRZENIA/MIN, KALORIE, przyciśnij przez 4 sekundy.

INSTALACJA PRODUKTU



Krok 1

Otwórz komputer (część: 22),
Włóż baterię w odpowiedniej pozycji (rys.: 1)



Krok 2

Połącz komputer (część: 22) z przewodem ramy głównej (część: 22) (rys: 2)



Krok 3

Przymocuj komputer (część: 22) do ramy głównej (część: 1)

INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia, takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii - utratę wagi.

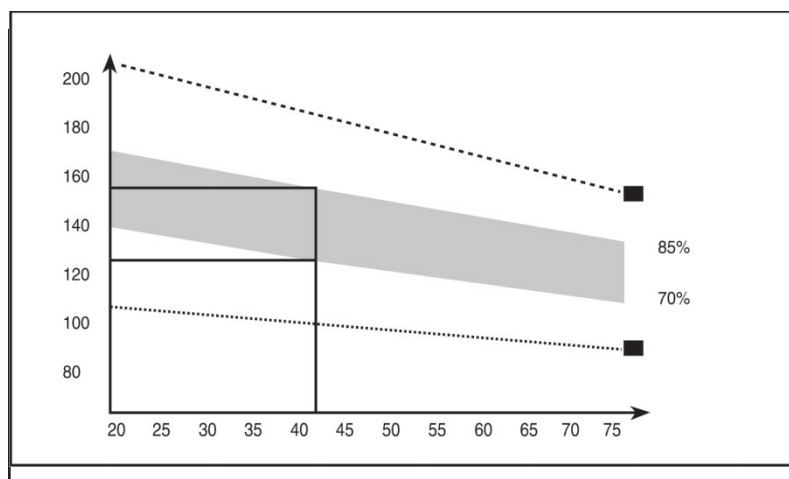
Rozgrzewka:

Etap ten zapewnia prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Redukuje także ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymywana przez około 30 sekund, nie należy nadwyręzać lub kurczowo ciągnąć mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból, natychmiast przerwij ćwiczenia.



Trening:

Etap ten wymaga wysiłku. Przy regularnym treningu mięśnie nóg staną się bardziej giętkie. Należy ćwiczyć utrzymując swoje własne tempo, ale ważne jest aby stałe było ono takie samo. Podczas treningu, puls powinien być utrzymywany w obrębie wyznaczonej strefy pokazanej na wykresie.



Faza ta powinna trwać przynajmniej 12 minut, chociaż wiele osób wykonuje ją przez 15-20 minut.

Odpocznik:

Ten etap pozwala na przywrócenie normalnego pulsu oraz wystudzenie mięśni. Polega on na powtórce rozgrzewki (np. zmniejszenie tempa) i powinien trwać przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni. Stając się coraz sprawniejszym, można wydłużyć i utrudnić trening. Zaleca się by trening był wykonywany przynajmniej trzy razy w tygodniu, najlepiej z jednodniową przerwą pomiędzy.

Błąd urządzenia:

Jeśli na wyświetlaczu nie pojawia się żaden odczyt, należy upewnić się, że wszystkie kable są podłączone prawidłowo