Manual de utilizare

Stepper



INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

1. Inainte de a incepe orice antrenament, va rugam sa consultati un medic.
2. Va rugam verificati aparatul inainte de prima utilizare si mai apoi faceti o mica verificare vizuala inainte de fiecare utillizare.
3. Nu lasati aparatul la indemana copiilor.
4. Sarcina maxima admisa este de 100KGS.
5. Este interzisa folosirea aparatului de mai multe persoane in acelasi timp.
6. Amplasati aparatul pe suprafata plana si solida. Nu pozitionati aparatul in spatii deschise, si tineti aparatul departe de umezeala.
7. Aveti grija sa nu va prindeti hainele sau mainile in partime mobile ale aparatului.
8. Purtati intotdeauna imbracaminte adecvata in timpul antrenamentului. Nu purtati imbracaminte larga, ce s-ar putea prinde in aparat. Va recomandam sa folositi incaltaminte sport.
9. Este recomandata utilizarea aparatului sub supraveghere.
10. Utilizati aparatul doar in scopul descris in manual. NU utilizati
atasamente ce nu sunt incluse cu acest aparat. Nu icercati sa reparati aparatul defectat, sau componentele rupte sau sparte.
11. Daca aveti simptome neobisnuite in timpul antrenamntului, va rugam sa
incetati antrenamentul, pana ce va veti rezolva problemele de sanatate.
12. In cazul in care nu respectati instructiunile din manual, v-ati putea accidenta.

Instructiuni de utilizare



1. Pentru a schimba nivelul de dificultate a stepper-ului, se actioneaza butonul de comanda.
2. Calculatorul stepper-ului va fi dezactivat automat după 4 minute de inactivitate.
3. Calculatorul va porni automat când începeți antrenamentul.
4. Toate funcțiile vor fi eliberate automat și va apărea semnul STOP în colțul din stânga sus al display-ului.

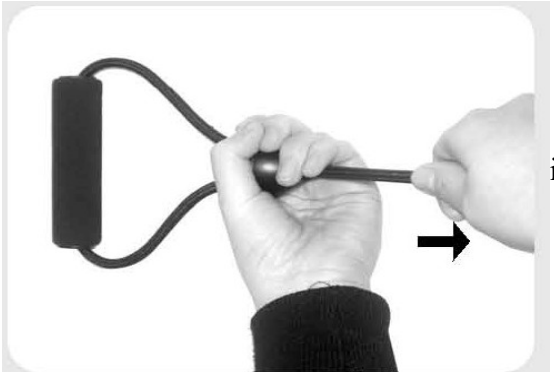
Functiile computerului



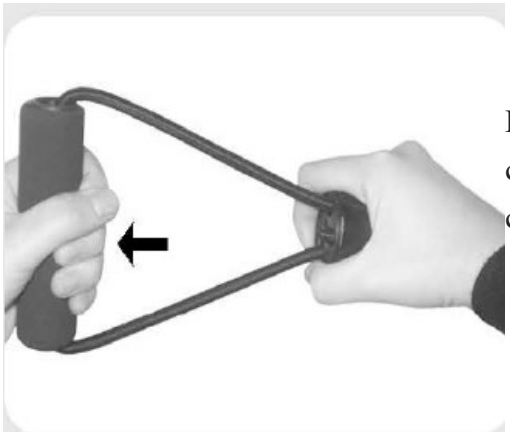
SCAN - Scanare automată, secvențială a oricărei funcții.
TIME-Afișează timpul total de antrenament de la 00:00 - 99:59.
COUNT-Acesta arată numărul total de pași în timpul antrenamentului.
REPS / MIN -Afișează repetarea (sau pașii) pe minut în timpul antrenamentului.
CAL-Afișează cantitatea aproximativă de calorii arse în timpul antrenamentului.

Pentru a reseta valorile apăsați timp de 4 secunde butonul MODE/RESET.

Instructiuni ale benzilor elastice

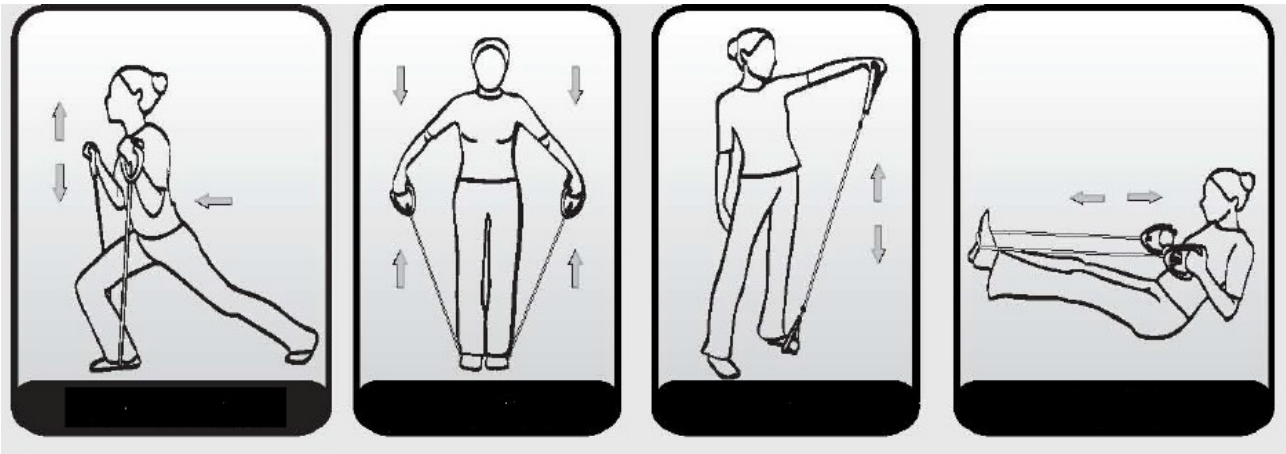


Ajustati banda mai scurta sau mai lunga in functie e inaltimea dvs.(vezi fig)



Dupa ce lungimea benzii a fost ajustata, trageti manerul cu putere (vezi fig din stg) si ajustarea benzilor este completa.

Cu ajutorul benzilor elastice se pot efectua o varietate de exercitii. (vezi fig de jos)
Efectuati exercitiile cu grija pentru a preveni accidentarile.



Mentenanta

Acest aparat se va incalzi dupa un timp mai indelungat de utilizare. Este normal deoarece aparatul are o banda de tensiune si datorita frecarii aceasta se va incalzi in timpul antrenamentului.

Pentru siguranta si durabilitate recomandarea este de a folosi stepperul pe o perioada de cel mult 15 min dupa care sa se faca o pauza de cel putin 15 min.

Conditii de acordare a garantiei

1.Termenul de garantie este de 24 luni de la data cumpararii produsului si respectiv ale accesoriilor standard aflate in componenta sa

2.Garantia se acorda conform legislatiei romane in vigoare la data cumpararii, se aplica numai daca aparatul este folosit corespunzator (in concordanta cu instructiunile de folosire) si este valabila numai insotita de chitanta sau factura de cumparare si certificatul de garantie.

3.Situatii care duc la iesirea din garantie a produsului:

- Documentele de garantie nu sunt prezentate, au fost deteriorate / modificate sau sunt ilizibile;
- Aparatul prezinta deteriorari cauzate de accidente mecanice, lovituri, socuri, patrunderi de lichide, expuneri la foc,
- utilizare gresita sau neglijenta, schimbari ale starii aparatului, pastrarea in conditii improprii – functionarea repetata
- Depozitare incorecta, lovire, suprasarcina cesul electronic, mansoanele de burete, bateriile, capacele, ornamentele de plastic, brate de la bicicletele eliptice, curelele de franare de la bicicletele medicinale, cablurile de la aparatele multifunctionale, nu fac obiectul garantiei