



MANUAL DE UTILIZARE

Stepper inSPORTline Twist Big- 1794



INDEX

▮ INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	2
▮ DESCRIEREA PRODUSULUI.....	3
▮ AJUSTAREA TENSIUNII.....	3
▮ INSTRUCTIUNI BENZI ELASTICE	4
▮ PICIORUSE AJUSTABILE	5
▮ FUNCTII COMPUTER.....	5
▮ INTRETINERE SI LUBRIFIERE	6
▮ PROBLEME LA FUNCTIONARE SI SOLUTII	7

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

PRECAUTII:

Acest aparat a fost creat pentru o siguranta optima. Totusi este necesara respectarea catorva instructiuni de siguranta. Va rugam sa cititi intreg manualul inainte de utilizare.

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 utilizare.
3. Nu lasati aparatul la indemana copiilor.
4. Sarcina maxima admisa este de 100KG.
5. Este interzisa folosirea aparatului de mai multe persoane in acelasi timp.
6. Amplasati aparatul pe suprafata plana si solida. Nu positionati 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 incercati sa reparati aparatul defectat, sau componentele rupte sau sparte.
11. Daca aveti simptome neobisnuite in timpul antrenamentului, 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.

DESCRIEREA PRODUSULUI



AJUSTAREA TENSIUNII

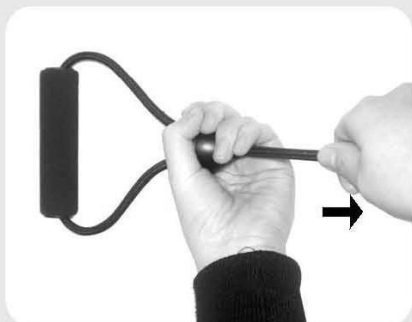


- Intoarceti butonul spre dreapta pentru a tensiona rezistenta (in sensul acelor de ceasornic)
- Intoarceti butonul spre stanga pentru a detensiona rezistenta si a face antrenamentul mai usor (invers acelor de ceasornic)

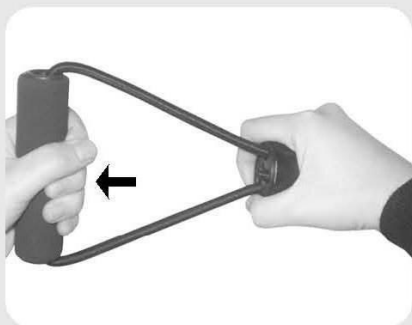
Nota: Va rugam sa nu uitati sa detensionati rezistenta dupa ce ati terminat antrenamentul, pentru a preveni slabirea in timp a benzii de rezistenta.

INSTRUCTIUNI ALE BENZILOR ELASTICE

Ajustati banda mai scurta sau mai lunga in functie de inaltimea dvs.

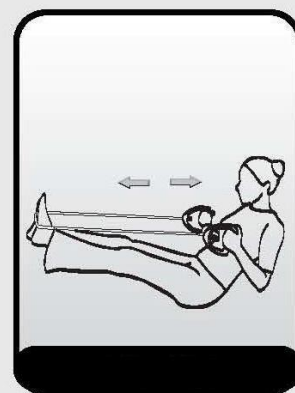
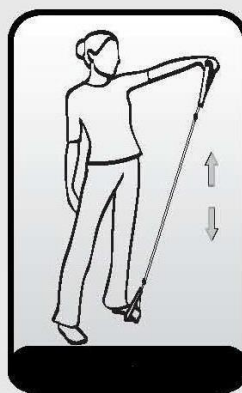
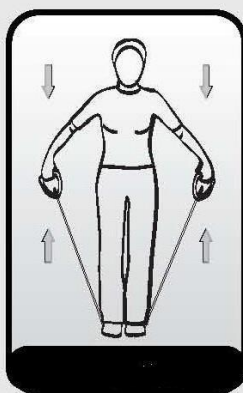
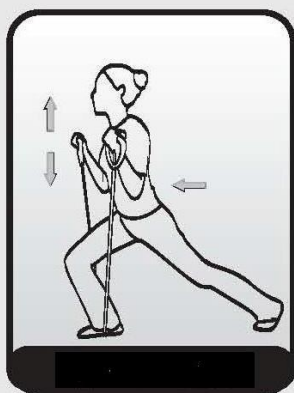


Dupa ce lungimea benzii a fost ajustata trageți manerul in afara cu putere, si ajustarea benzilor elastice este completa.



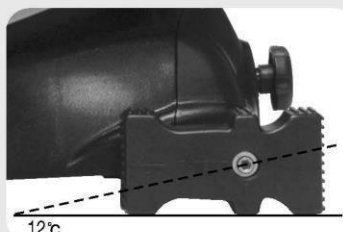
O varietate de exercitii cu benzile elastice

In afara de exercitiile pe stepper impreuna cu benzile elastice, puteti face exercitii si numai cu benzile elastice. Va sugeram cateva modele de exercitii cu benzile elastice. Va rugam efectuati exercitiile cu grija, pentru a preveni accidentarile.



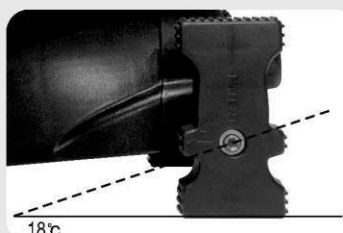
INSTRUCTIUNI AJUSTARE PICIOR

Baza frontala a aparatului poate fi ajustata pentru a crea noi tipuri de antrenament.



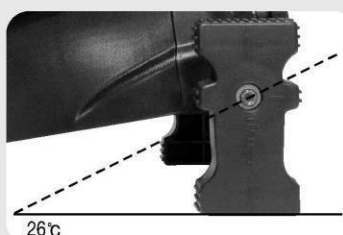
Primul nivel

Acesta asigura exercitii pe nivel plan. Este ca si cum ati merge pe o suprafata plana.



Nivelul de mijloc

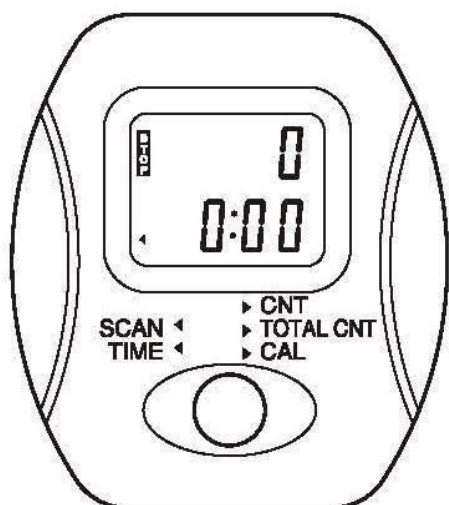
Asigura exercitii pe un nivel putin mai inclinat



Nivelul superior

Cand piciorusele sunt reglate pe cel mai inalt nivel este ca si cand ati urca un multe.

FUNCTIILE COMPUTERULUI



Computerul poate afișa datele antrenamentului, inclusiv timpul, numărul de pași și kaloriile.

SCAN: Modul automat

TIME: Timp de exercitiu

CNT: Contorizarea pasilor

TOTAL CNT: Numar total de pasi

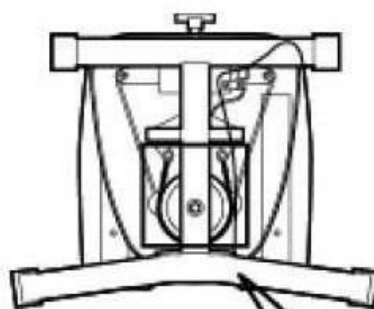
CAL: Calorii consumate

MENTENANTA SI LUBRIFIERE

- Acest aparat se va incalzi dupa un timp mai indelungat de utilizare. Este normal din moment ce aparatul are o banda de tensiune, si datorita frecarii acesta se va incalzi in timpul antrenamentului.
- Pentru siguranta si durabilitate, va sfatuim sa folositi aparatul pentru o perioada de cel mult 15 min. la o sesiune de antrenament. Este recomandat ca repornirea stepperului sa se faca doar dupa 15 min de pauza.

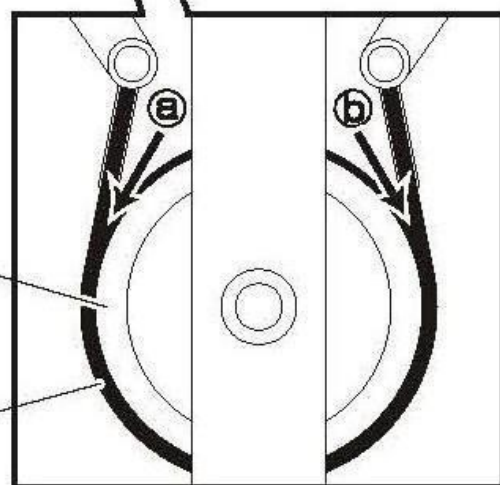
LUBRIFIERE

Cureaua se va usca dupa o perioada de utilizare, acesta trebuie unsa periodic cu un lubrifiant special. Astfel veti preveni deteriorarea si functionarea zgomotoasa.



Piesa de conectare

Curea



PPROBLEME SI SOLUTII

Problema	Solutie
Probleme de miscare pentru rezistenta prea mare sau preamica	Ajustati butonul de tensiune, pentru a controla rezistenta.
Zgomot puternic	Lubrifiati cureaua, pentru o miscare mai fina cu mai putina frecare.
Computerul nu contorizeaza pasii	Poate ca nu apasati pedalele pana in capat , astfel ca senzorul nu poate seziza si contoriza pasii. Va rugam incercati din nou, de data asta apasand mai puternic pe pedale.
Scoate praf	Praful poate fi de la frecarea curelei, lubrifiati cureaua.
Computerul afiseaza eroare	S-ar putea ca bateriile sa fie descarcate. Repozitionati sau inlocuiti bateriile.

Distribuitor :

**SC Sport Brands Distribution
SRL**

**Str. Depozitelor nr.21, Deva,
Hunedoara**

CUI : RO33918111 ; J20/1005/2014

Tel: 0377 101 449

Mail: office@insportline.ro

Web: www.insportline.ro