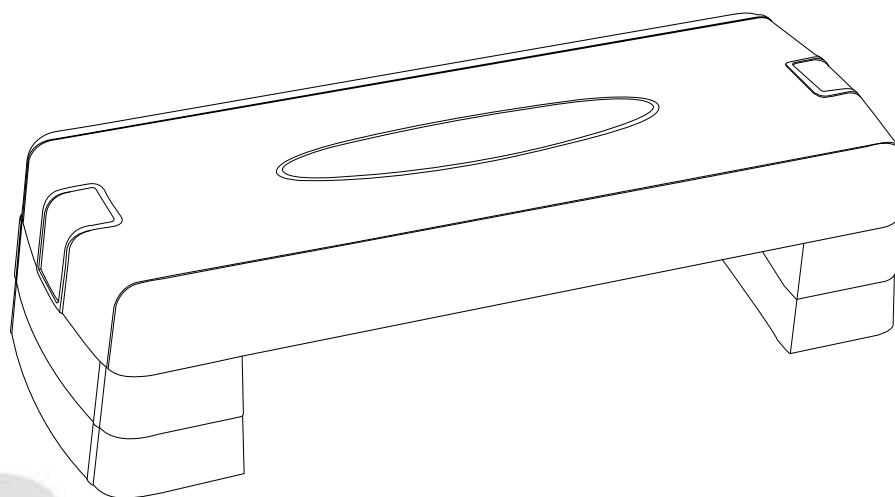


STEP DO ĆWICZEŃ

BSB 595



SINCE 1965



Wyprodukowano w Chinach dla:



WAŻNE INFORMACJE

BEZPIECZEŃSTWO JEST ZAWSZE NA PIERWSZYM MIEJSCU. PROSZĘ BEZWZGLĘDNIE STOSOWAĆ SIĘ DO NASTĘPUJĄCYCH PUNKTÓW. PRZED UŻYCIEM STEPÓW PRZECZYTAJ UWAŻNIE CAŁĄ INSTRUKCJĘ I ZAPOZNAJ SIĘ ZE WSZYSTKIMI UWAGAMI. PRZECHOWUJ INSTRUKCJĘ W TAKIM MIEJSCU, ABY ZAWSZE MOŻNA BYŁO DO NIEJ WRÓCIĆ. ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ I CIESZ SIĘ Z ĆWICZEŃ.

1. Przed montażem i użyciem stepu przeczytaj załączoną instrukcję. Bezpieczeństwo i efekty wykorzystania sprzętu mogą być zrealizowane wyłącznie, gdy jest on prawidłowo zmontowany, przechowywany i użytkowany. W Twojej gestii jest poinformowanie każdego użytkownika sprzętu o uwagach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem, aby określić czy występują jakiegokolwiek przeciwwskazania użycia sprzętu dla Twojego zdrowia. Lekarz udzieli również porady w przypadku, gdy zażywasz leki oraz masz problemy z nieregularną pracą serca, ciśnieniem krwi lub poziomem cholesterolu.
3. Nadmierne lub nieprawidłowo wykonywane ćwiczenia mogą zaszkodzić Twojemu zdrowiu. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, problemy z oddychaniem, uczucie nudności, mdlenie lub podobne objawy – natychmiast zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza!
4. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od sprzętu. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
5. Step powinien być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu z matą ochronną na podłodze lub dywanie. Dla zachowania bezpieczeństwa ćwiczeń wokół stepu powinna znajdować się wolna przestrzeń, co najmniej 0,5 m z każdej strony.
6. Zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone. W razie zużycia którejś z części należy natychmiast ją wymienić. Nie wolno ćwiczyć na choćby częściowo uszkodzonym sprzęcie. Pamiętaj, że poziom bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli uszkodzeń i zużycia
7. Do ćwiczeń ubieraj zawsze wygodny strój i obuwie właściwe dla tego typu ćwiczeń.
8. Bezwzględnie stosuj się do wszystkich procedur opisanych w niniejszej instrukcji.
9. Upewnij się, że siedzisz na stepie ze stopami po każdej ze stron. Połóż jedną stopę a potem dopiero drugą na platformie przed przyjęciem ostatecznej pozycji.
10. W początkowej fazie ćwiczeń wykonuj ruchy powoli, zanim przejdziesz do dynamicznego treningu.
11. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i nie służy ono do celów medycznych.
12. Podczas podnoszenia lub przenoszenia stepu uważaj, aby nie przeciążyć pleców. Zawsze podnoś urządzenie ustawiając się we właściwej pozycji lub poproś o pomoc drugą osobę.
13. Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie może przekraczać 100 KG.
14. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.

UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne, jeżeli masz więcej niż 35 lat, nigdy wcześniej nie wykonywałeś (aś) tego typu ćwiczeń, jesteś w ciąży lub cierpisz na jakąkolwiek chorobę. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy –zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza! Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń! Proszę przeczytać i wracać w razie potrzeby do instrukcji bezpieczeństwa.

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu urządzenia. Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor stepu.

BACHA SPORT

Tel: 32/270-16-15 Fax: 032/ 270-12-09

e-mail: reklamacje@bachasport.pl

www: www.bachasport.pl www.bodysculpture.pl

DANE TECHNICZNE

WYMIARY: (dł./szer./wys.): 790 x 300 x 200 MM

WAGA : 13,80 kg

BEZPIECZEŃSTWO

WSZYSTKO, CZEGO POTRZEBUJESZ DO PEŁNEGO TRENINGU

STEP BSB 595 jest jedynym urządzeniem, którego potrzebujesz do wykonywania ćwiczeń. Step pozwala nie tylko idealnie wzmocnić nogi, zapewnić trening układu krążenia, poprawić pracę serca i płuc, ale również wpływa na pracę górnej części ciała, w trakcie treningu.

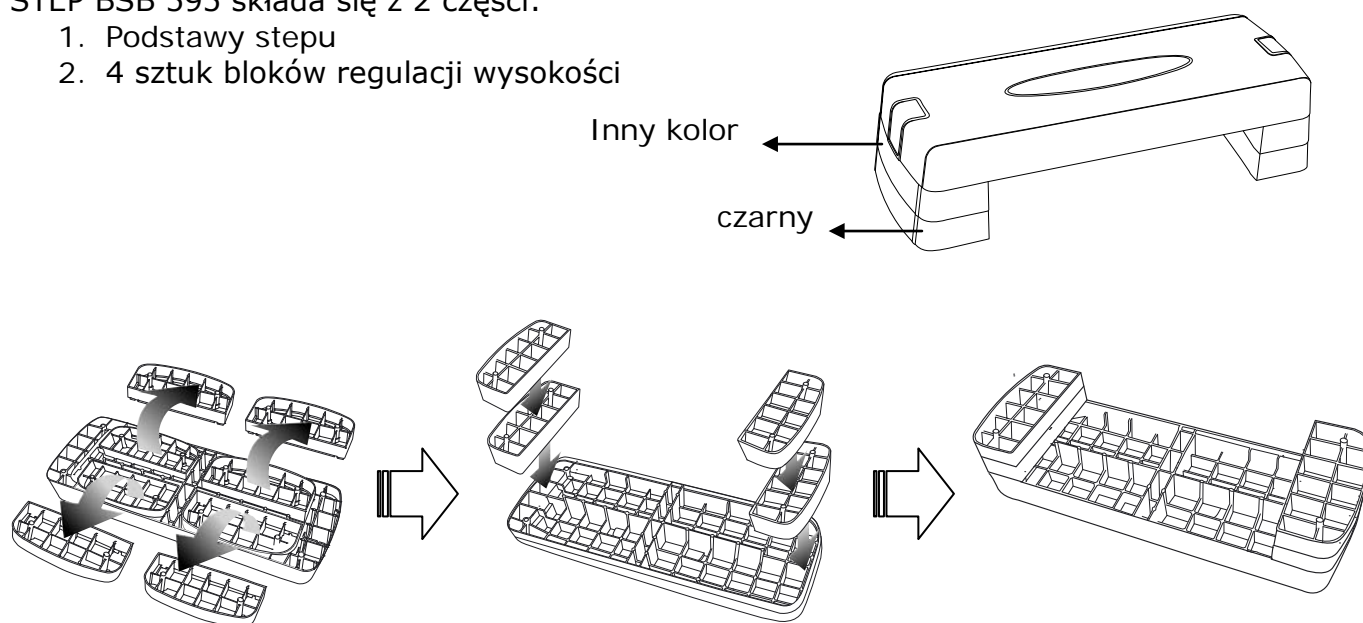
Step BSB 595 jest niezwykle uniwersalny. Podczas pracy w ramach programu ćwiczeń odkryjesz 3 wymiary treningu: szkolenie-wzmocnienie, wzmocnienie i tonacja razem oraz czystą tonację. Intensywność treningu może być dostosowana do indywidualnych potrzeb. Może być on łagodny lub bardzo wymagający. Nie ma żadnych limitów na to, co można osiągnąć ze stepem.

Step BSB 595 posiada prostą w użyciu 2 stopniową regulację. Wysokość można zwiększyć o 10 cm (4 cale).

INSTRUKCJA MONTAŻU

STEP BSB 595 składa się z 2 części:

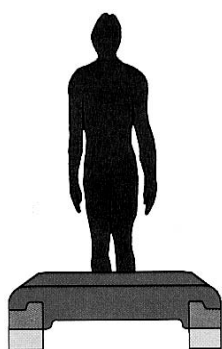
1. Podstawy stepu
2. 4 sztuk bloków regulacji wysokości



ĆWICZENIA AEROBOWE/NA UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY

Podczas korzystania ze STEPU BSB 595 w trakcie chodzenia, należy trenować w sposób wygodny, jednocześnie narzucając sobie wyzwanie. Należy wykonywać ćwiczenia z zapartym tchem, ale nie bez tchu. Przy użyciu skali wysiłku nie powinno się pracować powyżej poziomu 8. Jeśli jesteś początkujący, próbuj ćwiczyć przez 3-4 minuty na początek i stopniowo zwiększaj czas treningu. Jeżeli poprawie ulega poziom sprawności fizycznej należy spędzić dłuższy okres czasu na danym ćwiczeniu. Dobięając do końca sesji treningowej, zmniejszaj poziom stopniowo i spędź 3-4 minuty przechodząc do stanu „ochłodzenia”, pozostając w marszu lub spacerując jak opisano w rozgrzewce. Należy również powtórzyć rozciągania, które pomagają zapobiec skurczom i bólom mięśni.

Wykorzystując do ćwiczeń step należy upewnić się, że całe stopy uderzają o podstawę równomiernie. Stań nieznacznie obok stepu, ale nie zbyt daleko tak, aby nie trzeba było wykonywać gwałtownego ruchu do przodu oraz nie za blisko, aby nie zahaczyć stopą o podest podczas podnoszenia nogi. Oprzyj stopę o step i odepchnij się z powrotem. Utrzymuj sylwetkę w linii ukośnej od podłogi do sufitu.



Zawsze krok za stepem,
nigdy przed.



Wybierz odpowiednią
wysokość: wysokość
podstawy lub zwiększ
wysokość o kolejny stopień,
jeśli przy użyciu wyższej
wysokości poczujesz się
zmęczony, należy zmniejszyć
wysokość.

PRZEWODNIK PO ĆWICZENIACH

1. ROZGRZEWKA

Przed rozpoczęciem treningu ze STEPEM BSB 595 należy najpierw starannie przeprowadzić rozgrzewkę, aby przygotować swoje ciało do kolejno przedstawionych ćwiczeń.

Zacznij od spaceru, a następnie marszu w miejscu. Zwiększ wysokość wyciągania kolan, podnoś stopy i wpraw w ruch ramiona oraz kręgosłup. Należy przeznaczyć na ten etap treningu, co najmniej 3-4 minuty.



Marsz



Ważne jest rozciągnięcie głównych partii mięśni, które będą poddawane wysiłkowi. Te rozciągnięcia są statyczne i powinny być przytrzymywane przez 6~8 sekund.



Podnoszenie stop



Krok wstecz jedną nogą, przycisnąć pięty do podłogi. Palce u obydwu nóg powinny być zwrócone do przodu.

Łydka



Kontynuuj od rozciągnięcia łydki, przenieś ciężar ciała na tylną nogę i zegnij kolano. Trzymaj przednią nogę wyprostowaną i lekko przechyl się do przodu zginając się w biodrach.

Tylna noga



(Ściągnij udowe)



Kiedy czujesz się gotowy, aby przejść do wybranego programu ćwiczeń, możesz znaleźć skalę wysiłku użyteczną do monitorowania intensywności treningu.

Zgięcia bioder

(Rozruch kręgosłupa)



Stań w rozkroku. Wyprostuj rękę do góry i poruszając ręką na przód wykonaj obrót o 360 stopni wracając do pozycji wyjściowej.

Koła ramion

(Rozruch ramion)



Stań na jednej nodze, zegnij przeciwległe kolano i przytrzymaj stopę przy biodrze. Do wykonania ćwiczenia możesz potrzebować krzesła lub ściany, aby zachować równowagę.

Przednie kolano

(Mięsień czterogłowy)

2. SKALA WYSIŁKU

- Poziom 1: Bez wysiłku
- Poziom 2: Wymagany lekki wysiłek.
- Poziom 3: Wymagany wysiłek.
- Poziom 4: Zwiększone tempo oddechu – bardzo komfortowy poziom.
- Poziom 5: Lekki bezdech, delikatnie zwiększony wysiłek.
- Poziom 6: Bezdech, komfortowy poziom, możliwość wyraźnej wymowy.
- Poziom 7: Większy bezdech, nadal komfortowo, możliwość wyraźnej wymowy.
- Poziom 8: Większy bezdech, wymaga wysiłku, ograniczona możliwość wyraźnej wymowy.
- Poziom 9: Duży bezdech, brak możliwości wyraźnej wymowy, uczucie zmęczenia.

Poziom 10: Znużenie i zmęczenie, brak tchu.

3. KROKI

PROSTY KROK

Jest to podstawowy krok poruszania się. Należy wykorzystać wszystkie 4 bloki regulacji wysokości. Tę samą nogą należy stawać na step i schodzić z niego wracając do pozycji wyjściowej. Nie należy wykonywać ćwiczenia na tej samej nodze prowadzącej dłużej niż przez 1 minutę.

1. Stań prawą stopę
2. Stań lewą stopę
3. Schodź prawą stopą
4. Schodź lewą stopą



Ruchy ramion mogą być dodane do układu w celu zwiększenia intensywności.



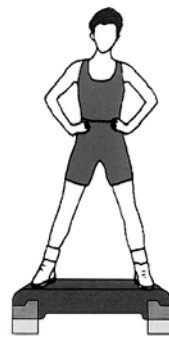
1. Stań prawą stopą jednocześnie opuszczając obydwie ręce na dół.
2. Stań lewą stopą jednocześnie unosząc obydwie ręce do góry.
3. Schodź prawą stopą opuszczając obydwie ręce.
4. Schodź lewą stopą unosząc obydwie ręce.

KROK V

Jest to wariant kroku podstawowego. Nogi należy utrzymywać w szerokim rozkroku, gdy jest się na stepie oraz razem poza (za) stepem.



1. Stań prawą stopą na prawej stronie stepu.
2. Stań lewą stopą na lewej stronie stepu.
3. Zejdź prawą stopą.
4. Zejdź lewą stopą.



Są potrzebne 4 bloki regulacji wysokości. Kłaśnięcie może być użyte do zmiany nogi prowadzącej. Ręce w układzie mogą być również dodane w celu zwiększenia intensywności.

1. Stań prawą stopą, unieś prawe ramię i przytrzymaj.
2. Stań lewą stopą, unieś lewe ramię i przytrzymaj.
3. Zejdź prawą stopą, opuść prawe ramię i przytrzymaj.
4. Zejdź lewą stopą, opuść lewe ramię.

KROKI ZE ZMIANĄ STRONY-OBROTOWE

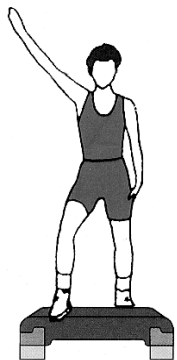
Wykonuj kroki na stepie wpierw od lewej strony a następnie od prawej w celu zwiększenia intensywności.



1. Ustaw się po przekątnej twarzą do lewego rogu. Stań na step prawą nogą, wykonaj obrót kierując się twarzą do przodu.
2. Stań lewą stopą; nogi poza skierowane do przodu.
3. Zejdź prawą stopą, zwracając się twarzą ukośnie do prawego rogu.
4. Dotknij lewą stopą podłogi, aby przenieść ciężar ciała i powtórz ten krok na lewej nodze.



Ręce mogą być dodane w celu zwiększenia intensywności.

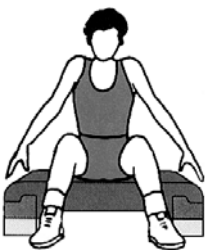


1. Stań prawą nogą; podnieś razem łokcie na zewnątrz dłońmi do klatki piersiowej.
2. Stań lewą nogą; stopy osobno, obie ręce na zewnątrz.
3. Zejdź prawą nogą, rękami wróć do klatki piersiowej.
4. Dotknij lewą stopą podłoża i opuść ramiona, powtórz sekwencję na lewej nodze.



ROZCIĄGANIE

Po treningu należy rozciągnąć wszystkie mięśnie, które pracowały podczas ćwiczeń. To pomoże zapobiec powstaniu skurczy i powinno być nieodłączną częścią fazy "ostudzenia" jak zostało to opisane w sekcji Ćwiczeń na układ sercowo-naczyniowy. Te statyczne rozciągnięcia powinny być przytrzymywane przez 8-10 sekund.



1. Usiądź na stepie, wyprostuj się i unieś obydwa ramiona ku uszom.
2. Relaksuj się, opuść obydwa ramiona ku dołowi i przytrzymaj.

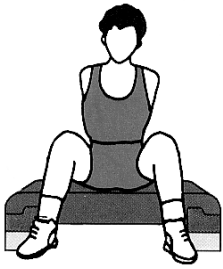
Ramiona



Siedź na stepie, wyprostuj przed sobą ręce i spleć dłonie, próbuj rozciągnąć łopatki i przytrzymaj.

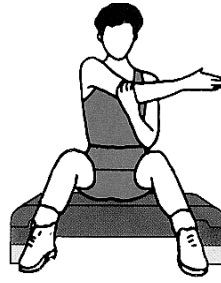
Górna część pleców

(Mięśnie deltoidalne)



Siedź na stepie z rękami za plecami i założonymi dłońmi.

Górna część pleców



Siedź na stepie z jedną ręką wyciągniętą wzdłuż ciała, drugą zegnij i przytrzymaj nią łokieć wyciągniętej ręki. Powtórz krok na drugiej ręce.

Ramiona i barki



Usiądź na stepie z prawą ręką opartą dla zachowania równowagi, a następnie unieś lewą rękę w powietrze i przechyl ciało w talii w prawo, przytrzymaj i powtórz to samo z drugim ramieniem.

Talia



Położ się na podłodze płasko na plecach. Zegnij kolana razem powoli podnieś je w kierunku klatki piersiowej. Przytrzymaj uda rękami.

Uda – wewnętrzna część



Usiądź na podłodze. Lewą ręką podpieraj się z tyłu dla zachowania równowagi. Prawą nogę połów płasko na podłodze. Zegnij lewą nogę w kolanie i umieść ją na wyciągniętej prawej nodze upewniając się, że twoja noga leży płasko na podłodze. Powtórz to ćwiczenie zmieniając kolejność nóg.

Uda – zewnętrzna część



Usiądź na podłodze z ugiętymi w kolanach nogami i stopami złączonymi razem jak na rysunku. Aby zapewnić utrzymanie podeszew stóp razem, zalecane jest przytrzymanie kostek.

Pośladki

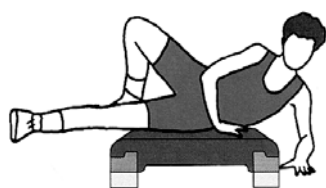
NAPIĘCIA

Siła i wytrzymałość pojedynczych mięśni

W tej sekcji ćwiczymy partie pojedynczych mięśni bez celowego pobudzania układu sercowo-naczyniowego. Aby poprawić wytrzymałość mięśni niezbędne są: praca na komfortowym, nie najwyższym poziomie, oraz powtarzanie każdego zestawu ćwiczeń. Na przykład, jeżeli potrafisz wykonać najwięcej 10-11 powtórzeń, to dobrym poziomem będzie 7-8 powtórzeń na jeden zestaw.

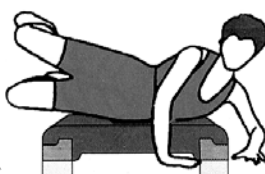
Każdy zestaw ćwiczeń należy powtórzyć 2-3-krotnie, z krótkimi przerwami na odpoczynek między kolejnymi powtórzeniami. Podczas przerwy można rozciągać różne grupy mięśni, na zmianę górnych i dolnych części ciała. To pozwala organizmowi na odzyskanie stabilizacji, mimo iż cały czas ćwiczymy. Dla zwiększenia wytrzymałości podczas treningu wybierz lżejszy opór, usuń czarne i pomarańczowe bloki. Jeśli masz na celu poprawę siły mięśni, wybierz mocniejszy opór – dołącz pomarańczowe lub czarne bloki. Powinno być możliwe wykonanie maksymalnie 6 powtórzeń, czyli jeden zestaw – 6 powtórzeń.

Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z ćwiczeniami, opcje adaptacyjne ilustrują nieco łatwiejsze wersje tych samych zadań. Powinieneś zawsze pracować na komfortowym poziomie. Jeżeli pojawi się ból lub uczucie pieczenia należy odpocząć.



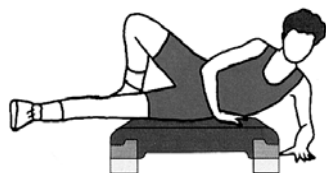
Leż bokiem na stepie. Podpieraj się na przedramieniu, a z przeciwnej strony delikatnie zegnij nogę pod spód. W pełni rozciągnij górną nogę. Dopóki ciało utrzymujesz w linii prostej, podnieś i opuść górną nogę.

Uda – zewnętrzna część
(Mięsień odwodzący)



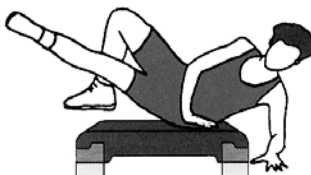
Leż dalej na stepie, podnoś i opuszczaj górną nogę.

Opcja adaptacyjna
(pośladki)

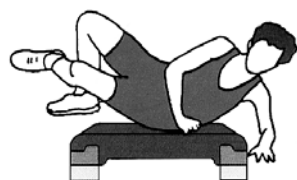


Leż bokiem na stepie. Podpieraj się przedramieniem a po przeciwnej stronie zegnij górną nogę i umieść stopę na stepie tuż za dolną nogą.

Uda – wewnętrzna część
(Mięsień odwodzący)



Dopóki utrzymujesz ciało w prostej linii, podnoś i opuszczaj dolną nogę. Utrzymuj się na biodrach, twarzą zwróconą przed siebie.



Leż nadal na stepie. Zegnij dolną nogę. Podnoś i opuszczaj.

Opcja adaptacyjna



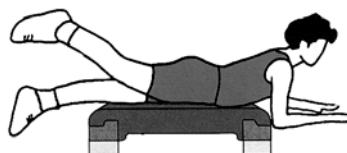
Usiądź na stepie, odrócony w kierunku węższego boku. Podpieraj się rękami z plecami, zegnij prawą nogę i rozciągnij lewą.

Przednie kolano
(Mięsień czterogłowy)



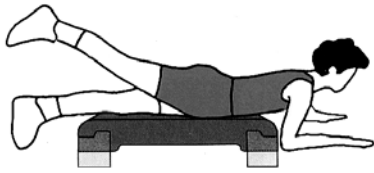
Leż bokiem i podpieraj się łokciem.

Opcja adaptacyjna

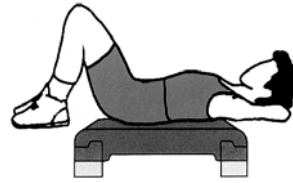


Leż przodem na stepie. Podnoś i opuszczaj nogę. Przytrzymaj biodra, dociskając je do stepu.

Pośladki
(Pośladki i ścięgno udowe)



Leż nadal na stepie.

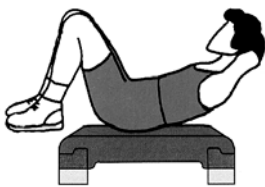


Opcja adaptacyjna

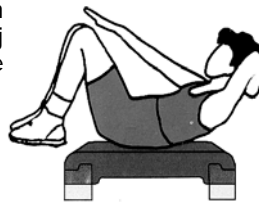
Leż na plecach ze zgiętymi kolanami. Dociśnij kręgosłup do stepu. Przechyl miednicę wyciskając pośladki. Trzymaj ściśnięte obydwie dłonie za głową.

Brzuch

(Mięśnie brzucha)



Unoś i opuszczaj górną i dolną część ciała leżąc na plecach na stepie. Nie ciągnij podbródka ku klatce piersiowej.



Przytrzymuj głowę jedną ręką. Przesuń drugą rękę ponad udo jednocześnie się podnosząc.

Opcja adaptacyjna

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Używanie stepu do ćwiczeń jest korzystne z kilku powodów. Po pierwsze już w początkowym okresie ćwiczeń następuje wzrost kondycji fizycznej a co się z tym wiąże – poprawa samopoczucia. Mięśnie nabierają rzeźby a w połączeniu z odpowiednią dietą - możliwa jest kontrolowana utrata wagi.

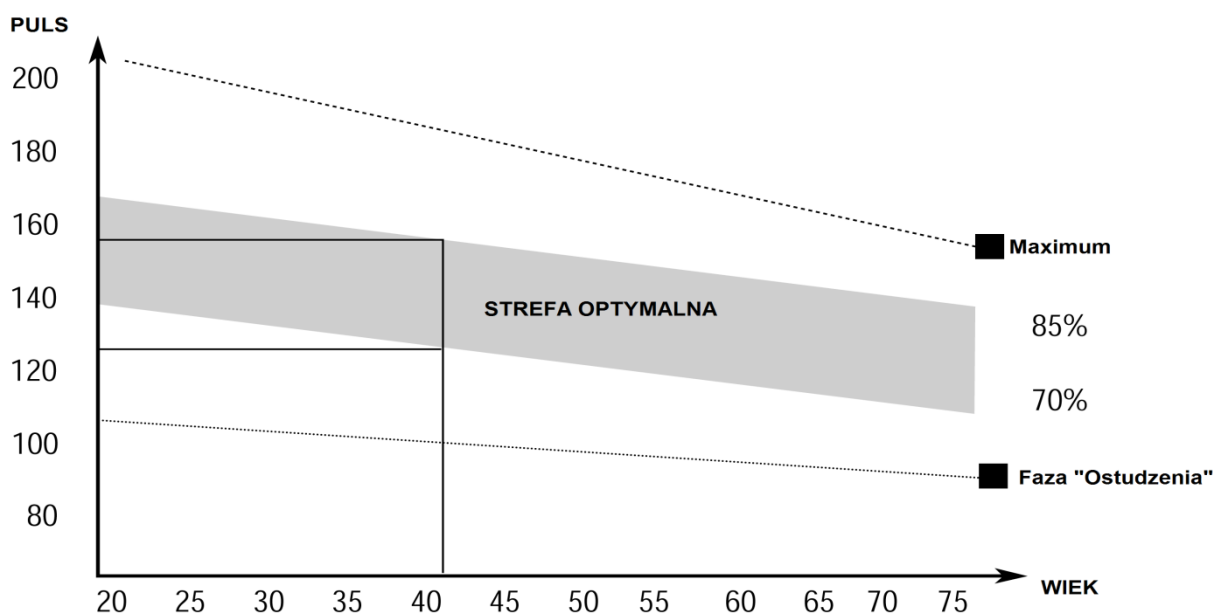
1. ROZGRZEWKA

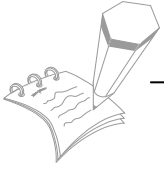
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej optywać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń, które mogą być pomocne przy rozgrzewce. Każde z nich powinno być uprawiane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń. Jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.

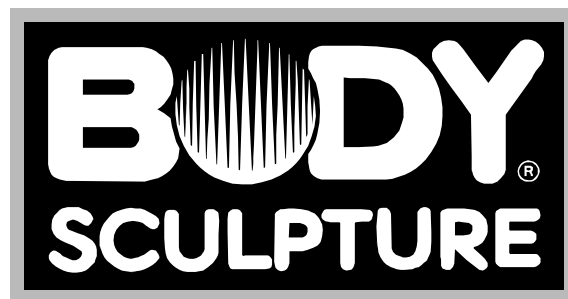
2. FAZA ĆWICZEŃ

Jest to etap, w którym wysiłek fizyczny wkładany w ćwiczenia należy zwiększyć. Regularne ćwiczenia wpływają na wzrost elastyczności mięśni nóg. Pracuj w swoim indywidualnym tempie tak, aby przez cały cykl treningu utrzymać jednakowe tempo.





NOTATKI



S I N C E 1 9 6 5



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: STEP DO ĆWICZEŃ

SYMBOL: BSB 595

DATA SPRZEDAŻY:

PODPIS I PIECZĘĆ

SPRZEDAWCY:

ZASADY GWARANCJI!!!

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy na wady ukryte** od daty sprzedaży.
2. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do punktu sprzedaży.
3. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
 - niewłaściwej konserwacji
 - dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych.
4. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca na własny koszt.
5. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży, podpisem sprzedającego oraz wpisanym rodzajem sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest nie podbita, ważna na podstawie dokumentu zakupu (faktura, WZ, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
6. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
7. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały, sprężyny, itp.
8. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy.
9. **UWAGA!** Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.
10. Sprzęt jest przeznaczony do odpowiedniej maksymalnej masy ćwiczącego. Informację ta można znaleźć w instrukcji obsługi.
11. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.
12. Karty gwarancyjne, które Kupujący otrzymuje wraz z towarem standardowo nie są podbijane. Przy okazji pierwszej naprawy karta gwarancyjna zostanie podbita w Punkcie Serwisowym.

UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.

NINIEJSZA GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIE ZAWIESZA UPRAWNIENÍ KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.