

**SPOKEY**®

*FIT Line*



# STEPER Z KOLUMNĄ

---

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Model: 84683



**INSTRUKCJA OBSŁUGI**

## UWAGI

- ✓ **Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z ławeczki i zachowaj ją do późniejszego wykorzystania!!!**
- ✓ **Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego!**

## INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
3. Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
4. Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około ławki należy zostawić po 0,5m przestrzeni z każdej strony.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
7. Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
8. Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
9. Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy.
10. Sprzęt zaliczony został do klasy H i C. Nie może być używany do celów terapii lub rehabilitacji.
11. Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi **100 kg**.
12. Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
13. 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.

14. Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

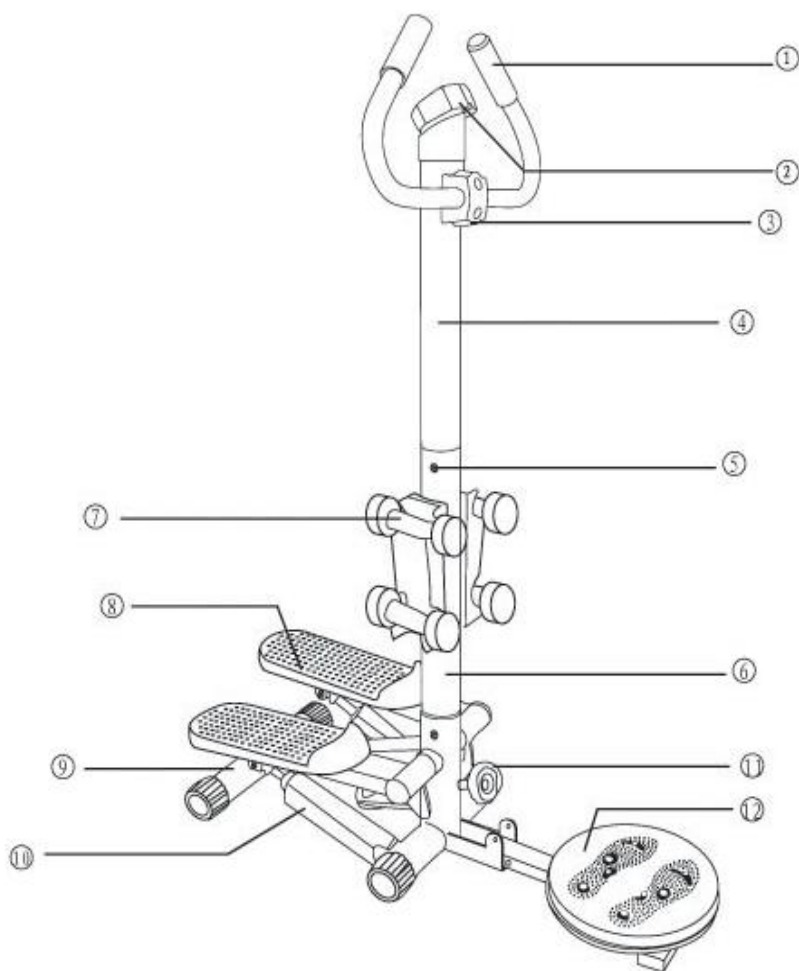
**OSTRZEŻENIE!!** Przed użyciem sprzętu należy przeczytać instrukcję. Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności.

## DANE TECHNICZNE

Wymiary po rozłożeniu:	33x129x89 cm
Waga netto:	17 kg
Maksymalna waga użytkownika :	100kg

## LISTA CZĘŚCI

L.p.	Opis	Ilość			
1	Kierownica	1			
2	Licznik	1			
3	Uchwyt mocujący	1			
4	Górna część kolumny	1			
5	Śruba łącząca	4			
6	Dolna część kolumny	1			
7	Ciężarki	4			
8	Stopnie	2			
9	Stabilizator	1			
10	Cylinder	2			
11	Gałka	1	12	Twister	1
12	Twister	1			



## INSTRUKCJA MONTAŻU

### KROK 1

Wyjmij wszystkie części z kartonu i sprawdź czy zestaw jest kompletny.

### KROK 2

Połącz stepper z dolną częścią kolumny za pomocą śruby. Pamiętaj o przełożeniu przewodów licznika przez kolumnę.



### KROK 3

Przełóż przewód licznika przez górną część kolumny. Następnie połącz obie części kolumny przy użyciu śruby. Kolejnym krokiem jest połączenie licznika z przewodem i umieszczenie licznika na szczycie kolumny.



### KROK 4

Proszę umieścić kierownicę we właściwej pozycji. Następnie dokręcając śruby uchwytu mocującego w prawą stronę należy zabezpieczyć prawidłowo umieszczoną kierownicę.

### KROK 5

Proszę przykręcić uchwyty na ciężarki do kolumny przy użyciu śrub. Upewnij się że są dobrze dokręcone.



**KROK 6**

W celu użycia twistera do ćwiczeń należy go zabezpieczyć śrubą blokującą (zgodnie z rysunkiem powyżej).

**UŻYTKOWANIE****REGULACJA WYSOKOŚCI STOPNI**

Pokrętło regulacji znajdujące się na przednim trzonie stepera pozwala na zmianę wysokości stopni. Wysoko ustawione stopnie wymagają większego wysiłku przy ćwiczeniu, natomiast nisko ustawione stopnie małego wysiłku.

gałka do regulacji wysokości stopni

**INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA****1. Specyfikacja:**

- COUNT (ilość wszystkich powtórzeń) – 0 – 9999 TIMES
- TIME (czas pracy) – 00:00-99:59 MIN
- CALORIE (Kalorie) – 0 – 9999 CAL
- REPS/MIN (ilość powtórzeń/minutę) – 0 -999 TIMES/MIN
- SCAN – prezentuje wszystkie powyższe wartości po kolei
- MODE KEY – wyzerowanie wybranych wartości. Trzymaj przycisk przez 3 sekundy, aby wyzerować wartości.
- RESET KEY – wyzerowanie wszystkich wartości

Monitor włącza się automatycznie po wejściu na urządzenie lub naciśnięciu przycisku MODE KEY.

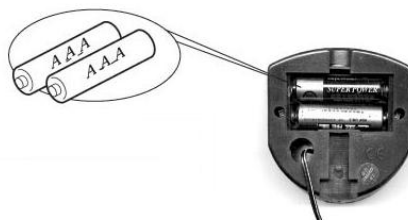
Monitor automatycznie się wyłącza po 4 minutach od zakończenia treningu na stepperze.

**2. Funkcje:**

- TIME (czas) - Zapamiętywanie czasu ćwiczenia
- REPS/MIN - Monitorowanie kroków na minutę w czasie ćwiczeń

- COUNT - Licznik kroków w czasie ćwiczenia
- CALORIE - Licznik spalonych kalorii w czasie ćwiczenia
- SCAN - Automatyczne wyświetlanie każdej funkcji między: czas – kalorie - kroki/minutę

## BATERIE



### Baterie: 2 x 1,5V AA

1. W celu wymiany baterii w liczniku, należy zdjąć licznik z mocowania, a następnie usunąć osłonę baterii znajdującą się z tyłu licznika.
2. Włóż baterię z tyłu licznika.
3. W przypadku gdy monitor nie włącza się, należy wyjąć baterię i odczekać 15 sekund.
4. Upewnij się, że bateria dobrze przylega i kontaktuje z uchwytnymi.
5. Zamknij pokrywę i umieść licznik w mocowaniu.
6. Przy każdej wymianie baterii wszystkie ustawienia będą kasowane.
7. Zużyte baterie należy wyrzucić do specjalnych pojemników przeznaczonych do przechowywania baterii.
8. Nigdy nie wyrzucaj baterii do kosza.

### UWAGA !

1. Baterie nie nadają się do ponownego naładowania, każdorazowo należy je wymienić na nowe.
2. Nie należy mieszać ze sobą różnych typów baterii, lub baterii nowych z używanymi.
3. Należy używać jedynie baterii o symbolu zalecanym lub baterii równoważnych.
4. Wyczerpane baterie należy wymienić na nowe.
5. Przy wymianie baterii należy pamiętać o zachowaniu biegunowości.
6. Nie wolno zwierać zacisków zasilania.

## ZAKRES STOSOWANIA

Steper jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych, **wyłącznie do użytku domowego** oraz zaliczanym do klasy H i C. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

## INSTRUKCJA TRENINGU

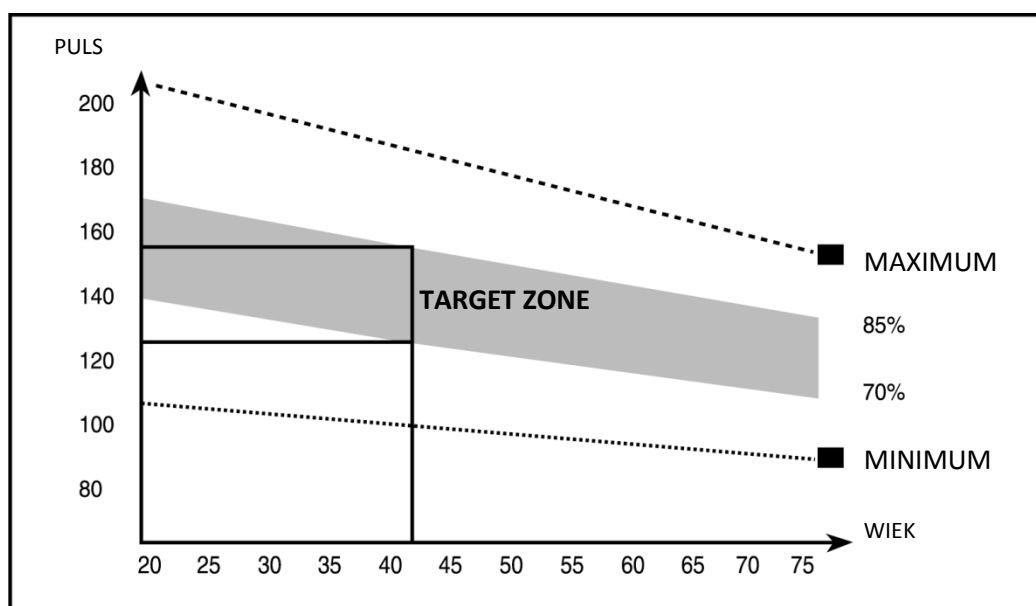
Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

**FAZA ROZGRZEWKI**

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 30 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać.

**FAZA TRENINGU**

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Podczas ćwiczenia puls powinien utrzymywać się w obrębie wyznaczonej strefy.



Etap ten powinien trwać przynajmniej 12 minut, ale dla większości osób może on trwać pomiędzy 15-20 minut.

**ODPOCZYNEK**

Etap ten pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

**BŁĄD URZĄDZENIA**

Jeżeli na wyświetlaczu nie pojawia żaden odczyt, upewnij się że wszystkie kable są prawidłowo podłączone oraz że baterie są dobrze włożone i nie są zużyte.

**POZYCJA**

Stań na stopniach stepera. Stopy powinny znajdować się na środku każdego ze stopni.

Dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.

Kroki na stepperze wykonywane są w sposób powiązany.

**UTRATA WAGI**

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

**ĆWICZENIA**

## 1. ZWYKŁY STEP - Łatwe ćwiczenie na poprawienie krążenia

Step taki jak dla początkujących użytkowników - w wolnym i spokojnym tempie. Dłonie podczas ćwiczenia powinny być oparte na kierownicy.

## 2. 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.

## 3. WYCISKANIE NAD GŁOWĄ – Kształtuje ramiona i nogi.

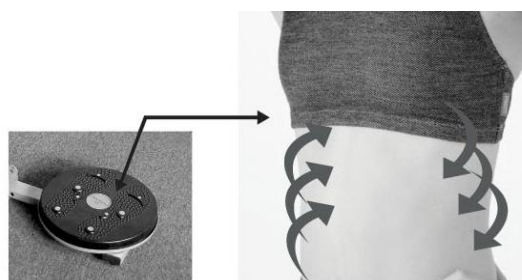
Podczas stepu podnieś ręce dotykając ramion. Za każdym razem, kiedy wykonujesz krok na stepperze podnoś obie ręce do góry ponad głowę. Kiedy wykonujesz drugi krok z drugiej strony opuść obie ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.

## 4. ĆWICZENIE NA BICEPSY - Wzmacnia bicepsy i poprawia krążenie.

Podczas stepu ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, dłonie ułóż na zewnątrz. Za każdym razem, kiedy wykonujesz krok na stepperze zegnij łokcie i podnieś obie ręce do klatki piersiowej. Następnie robiąc krok z drugiej strony opuść obie ręce do pozycji wyjściowej.

## 5. ĆWICZENIE NA BOCZNE MIĘŚNIE PLECÓW I BRZUCHA

Podczas ćwiczenia stań obiema stopami na twisterze. Ręce opuść luźno w dół lub unieś do góry czy też na boki. Następnie skręcając całe ciało naprzemiennie w lewo i w prawo wpraw twister w ruch.





## KONSERWACJA

1. Przed każdym użyciem urządzenia należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę.
3. Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
4. Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy baterie są dobrze włożone i czy nie są wyladowane. Jeżeli odczyt na wyświetlaczu jest nieczytelny lub niektóre elementy są niewidoczne należy wymienić baterie.