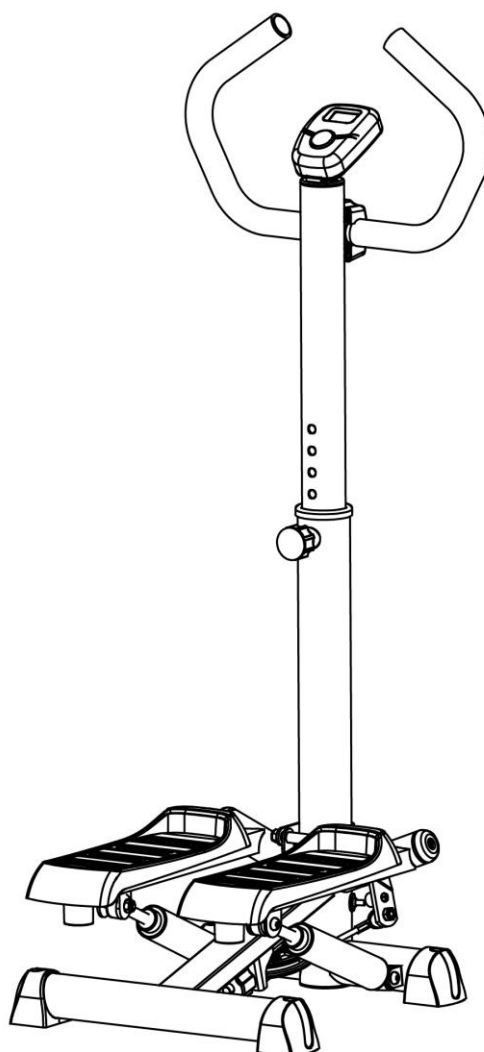




**STEPPER Z KOLUMNĄ**  
**STEPPER WITH HANDLEBAR**  
**STEPPER S DRŽADLEM**  
**S8004**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE**

## INSTRUKCJA\_UŻYTKOWANIA

### UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę. Kroki wykonywane są ze sobą powiązane.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń. Układ hamujący nie jest zależny od prędkości ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. 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.



**OSTRZEŻENIE:** PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

### DANE TECHNICZNE

Waga netto – 10 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 40\*43\*126cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

### KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

**UWAGA:** LINKI DO ĆWICZEŃ MOGĄ ZOSTAĆ NACIĄGNIĘTE MAKSYMALNIE NA DŁUGOŚĆ 185CM. PRZEKROCZENIE TEJ GRANICY GROZI ICH PĘKNIĘCIEM.

## USTAWIENIE WYSOKOŚCI UNOSZENIA SIĘ PEDAŁÓW.

Do zmiany wysokości unoszenia się pedałów służy pokrętko.

Obracając pokrętko zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zwiększamy wysokość unoszenia się pedałów.



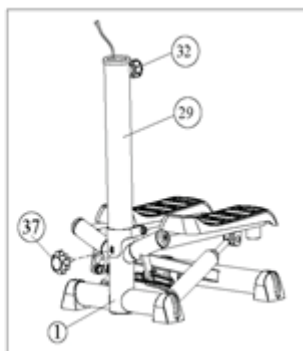
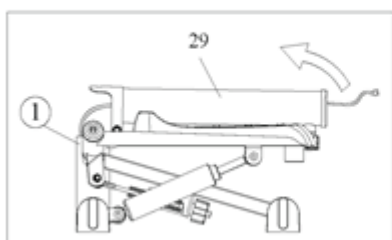
## LISTA CZĘŚCI

PART NO.	DESCRIPTION	QTY.	PART NO.	DESCRIPTION	QTY.
1	Podstawa	1	22	Śruba	4
2	Żaślepka	4	23	Żaślepka $\varnothing 38$	2
3	Osiłanka $\varnothing 60$	1	24	Śruba M8X20	2
4	Plastikowa tuleja	2	25	Cylinder hydrauliczny	2
5	Podpora lewej stopnicy	1	26	Śruba M8X40	4
6	Nylonowe łożysko	4	27	Gałka	1
7	Odbojnik	2	28	Czujnik	1
8	Śruba M8X25	2	29	Dolny słup	1
9	Podkładka M8	7	30	Śruba M8X80	1
10	Podkładka plastikowa M8	4	31	Plastikowe tuleje	1
11	Linka	1	32	Gałka	1
12	Rolka	1	33	Górny słup	1
13	Podpórka	1	34	Uchwyt	1
14	Śruba M10X40	1	35	Pianki na uchwyt	2
15	Nakrętka M8	6	36	Plastikowa osłona	2
16	Podkładka M10	1	37	Gałka	1
17	Nakrętka M10	1	38	Śruba M8X20	2

18	Podpora prawej stopnicy	1	39	Plastikowa osłona	1
19	Magnes	1	40	Osłona licznika	1
20	Śruba	1	41	Licznik	1
21	Stopnica	2			

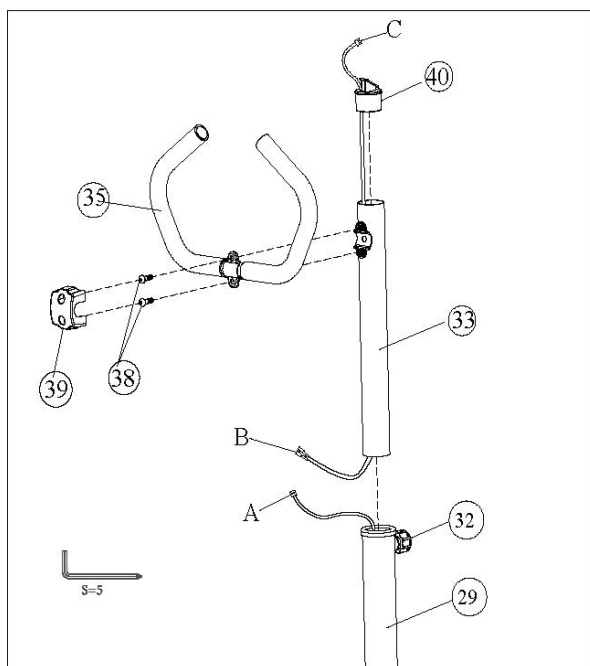
## **MONTAŻ**

### **Krok 1:**



Przełóż przewód przez  
dolną część słupa (29)  
Przykręć słup używając  
gałki (37)

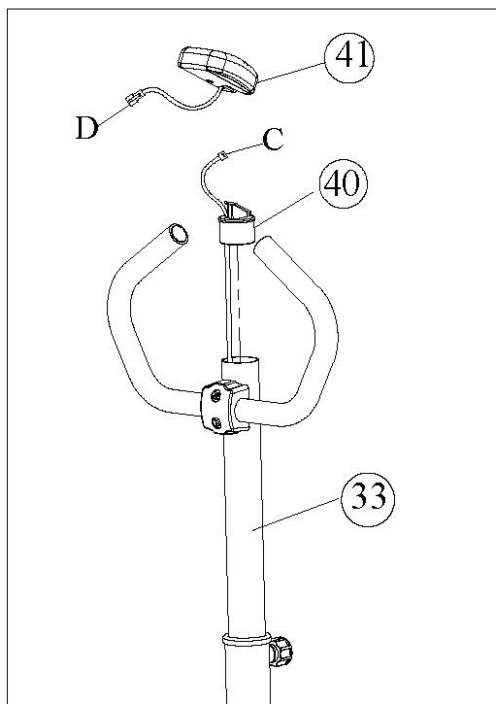
### **Krok 2:**



Połącz obie części kabla (A i B) . Połącz  
część górną (33) i dolną (29) przy pomocy  
gałki (32).

Przymocuj uchwyt (35) do górnej części  
słupa (33) przy pomocy śrub (38) i nałóż  
plastikową osłonę (39).

### Krok 3:



Przeciągnij kabel (C) przez osłonę (40).

Połącz ze sobą przewód (C i D), następnie umieść licznik (41) na osłonie (40).

## KOMPUTER

**BATERIA:** wymagana jedna bateria AAA. Baterię należy umieścić z tyłu komputera po uprzednim otwarciu pokrywy. Upewnij się, że bateria została włożona poprawnie.

UWAGA: Wyciągnięcie baterii spowoduje skasowanie wszystkich zapamiętanych wyników.

UWAGA: Jeśli wyświetlacz wskazuje niewłaściwe lub nieczytelne dane, należy wymienić baterie na nowe.

## SPECYFIKACJA

TIME (czas)..... 00:00 - 99:59 min

CALORIES(kalorie)..... 0 – 9999 KCAL

COUNT (licznik kroków)..... 0 - 9999

STRIDES/MIN (licznik kroków/min)..... 0 - 2000



### **PRZYCISKI GŁÓWNE**

**MODE:** Klawisz ten pozwala na wybór funkcji, która ma być wyświetlana na wyświetlaczu.

**RESET:** Klawisz ten kasuje wszystkie wyniki do 0.

### **OPERACJE:**

**1. AUTO ON/OFF** – system uruchamia się po naciśnięciu dowolnego klawisza lub po rozpoczęciu ćwiczenia; system wyłącza się automatycznie po około 4 minutach jeśli stepper nie jest używany, a żaden klawisz nie zostanie przyciśnięty.

**2. RESET** – urządzenie może zostać wyzerowane poprzez przytrzymaniu przycisku MODE przez 3 sekundy, lub podczas wymiany baterii.

### **FUNKCJE**

1. TIME – pokazuje całkowity czas ćwiczenia.

2. COUNT – zlicza całkowitą ilość kroków od momentu rozpoczęcia ćwiczenia.

3. CALORIE – wskazuje ilość spalonych podczas ćwiczenia kalorii.

4. STRIDES/MIN – pokazuje ilość wykonanych kroków na minutę.

5. SCAN – pokazuje po kolei wszystkie funkcje licznika.

## ZAKRES STOSOWANIA

Stepper jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Stepper wielofunkcyjny z kolumną S8004 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**

## INSTRUKCJA TRENINGU

## 1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczu mięśni i powodują lepszą pracę mięśni.



## 2. Wchodzenie na stepper

**Ważne:** Aby osiągnąć pełną równowagę oraz odpowiednią pozycję podczas ćwiczeń zaleca się, aby osoby ćwiczące pierwszy raz ustawiły urządzenie między framugami drzwi lub przy oparciu wysokiego krzesła. Trzymając się obu framug lub oparcia postaw jedną stopę na pedale i nadepnij tak, aby znalazł się on w pozycji dolnej. Następnie ułóż stopę na środku pedału i wejdź na stepper. Postaw drugą stopę na pedale i powoli zacznij wykonywać kroki. Ćwicz powoli aż nabierzesz wprawy i będziesz w stanie utrzymać równowagę.



### Krok 1:

Stań z tyłu stepera. Połóż lewą stopę na środku pedału i naciśnij w dół aż do oporu.



### Krok 2:

Umieść prawą stopę na środku prawego pedału.



### Krok 3:

Zacznij wykonywać powolne kroki aż przyzwyczaisz się do ruchów pedałów stepera. Aby dostosować opór pedałów odkręć gałkę i przesuń do nowej pozycji, następnie dokręć.

Uwaga: Celem ćwiczenia jest uzyskanie rytmicznych gładkich ruchów. Staraj się nie dotykać pedałami ograniczników.

## 3. Ćwiczenia



### UNOSZENIE RAMION

Weź uchwyty linki stepu, ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, ugnij lekko w łokciach, nadgarstkami do góry. Robiąc krok (gdy prawa noga jest wyprostowana) wyciągnij przed siebie prostopadłe do ciała napiętą prawą rękę. Następnie robiąc krok przyciągnij napiętą rękę do biodra i równocześnie przed siebie wyciągnij napiętą lewą rękę.



### ĆWICZENIA NA BICEPSY

Weź do ręki uchwyty linki. Podczas stepu ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, dłonie ułóż na zewnątrz. Zegnij prawy łokieć i podnieś rękę do klatki piersiowej, wtedy prawa noga powinna być wyprostowana (pedał stepera jest na dole). Następnie robiąc krok opuść prawą rękę do pozycji wyjściowej oraz podnieś do klatki piersiowej lewą rękę.



### ZWYKŁY STEP

**Łatwe ćwiczenie na poprawienie krążenia.**

Step taki jak dla początkujących. Powoli zacznij ruszać ramionami tak, jak podczas marszu. Intensywność ćwiczenia można zwiększyć wymachując wyżej ramionami. Jednak wykonuj ruchy ramionami tylko wtedy, jeśli czujesz się pewnie na stepperze.



### 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.



### 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.



### UNOSZENIE RAMION W BOK

Weź uchwyty linki stepu, ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, ugnij lekko w łokciach, nadgarstkami do góry. Podczas stepu podnieś napięte ręce w bok wysokość ramion. Kiedy wykonujesz drugi krok z drugiej strony opuść powoli napięte obie ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
abisal@abisal.pl  
www.abisal.pl  
www.hms-fitness.pl



### KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

### WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
  - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
  - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,

- niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,  
- samodzielnych napraw,  
- nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH**

**ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW**

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)