

Instrukcja obsługi steppera YK-903K

Ważne!

Przed rozpoczęciem montażu urządzenia należy zapoznać się dokładnie z poniższą instrukcją.

1. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zasięgnąć opinii lekarza, w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań do ćwiczeń.
2. Urządzenie powinno znajdować się poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych.
3. Podczas wchodzenia lub schodzenia z urządzenia należy mieć w pobliżu oparcie (np. krzesło).
4. Urządzenie należy umieścić na równej i stabilnej powierzchni.
5. Podczas wykonywania ćwiczeń należy stosować odpowiedni strój i obuwie.
6. W przypadku uszkodzenia steppera, należy stosować tylko rekomendowane przez producenta części lub skontaktować się z serwisem.
7. W przypadku uszkodzenia urządzenia należy zaprzestać jego użytkowania, aż do chwili jego naprawy.

Ostrzeżenie!

Producent nie ponosi odpowiedzialności za urazy oraz uszkodzenia sprzętu wynikające z nieprawidłowego użytkowania.

Instrukcja obsługi:

1. Zamontować końcówki wspornika (4) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (13);
2. Za pomocą śrub (32), podkładek (33) przymocować przednią rurę (35) do ramy głównej (1). Połączyć ze sobą linki (34) i (29). Stosując szpilki (39) zamontować lewe i prawe ramię (40L),(40R) do rury (35).
3. Za pomocą śrub (6) i nakrętek (8) zamontować lewy i prawy pedał (5L), (5P) na podpory pedałów (2L), (2P). Połączyć podporę licznika (48) z kablem (34). Nałożyć komputer (25) na podporę (48), po połączeniu kabli (30) i (34).
4. Za pomocą śrub (42) i podkładek (43) zamontować następujące elementy: (44L), (44R); (45L), (45R); (39L), (39R); Szpilkami (38) przymocować drążki do ramy głównej.
5. Przymocować pokrętko (24) do ramy głównej (1).

Rozgrzewka i ćwiczenia rozciągające:

Maszerować intensywnie przez 3min.

Stanąc w rozkroku z rozłożonymi rękami, patrzeć przed siebie. Unieść lewą rękę ponad głowę, prawą umieścić na biodrze i rozciągać się przez ok.30sek.czynność powtórzyć na drugą stronę.

Usiąść w rozkroku. Jedną nogę zgiąć, tak aby stopa dotykała kolana drugiej nogi. Wyprostować rękę i dotknąć palcami do stopy. Wykonać 10 powtórzeń i zmienić nogę.

Usiąść w rozkroku i ułożyć nogi tak, aby stopy stykały się ze sobą wewnętrzną stroną. Ułożyć dłonie na stopach a łokciami starać się delikatnie naciskać na kolana. Wytrzymać ok.15sek. Czynność wykonać 10 razy.

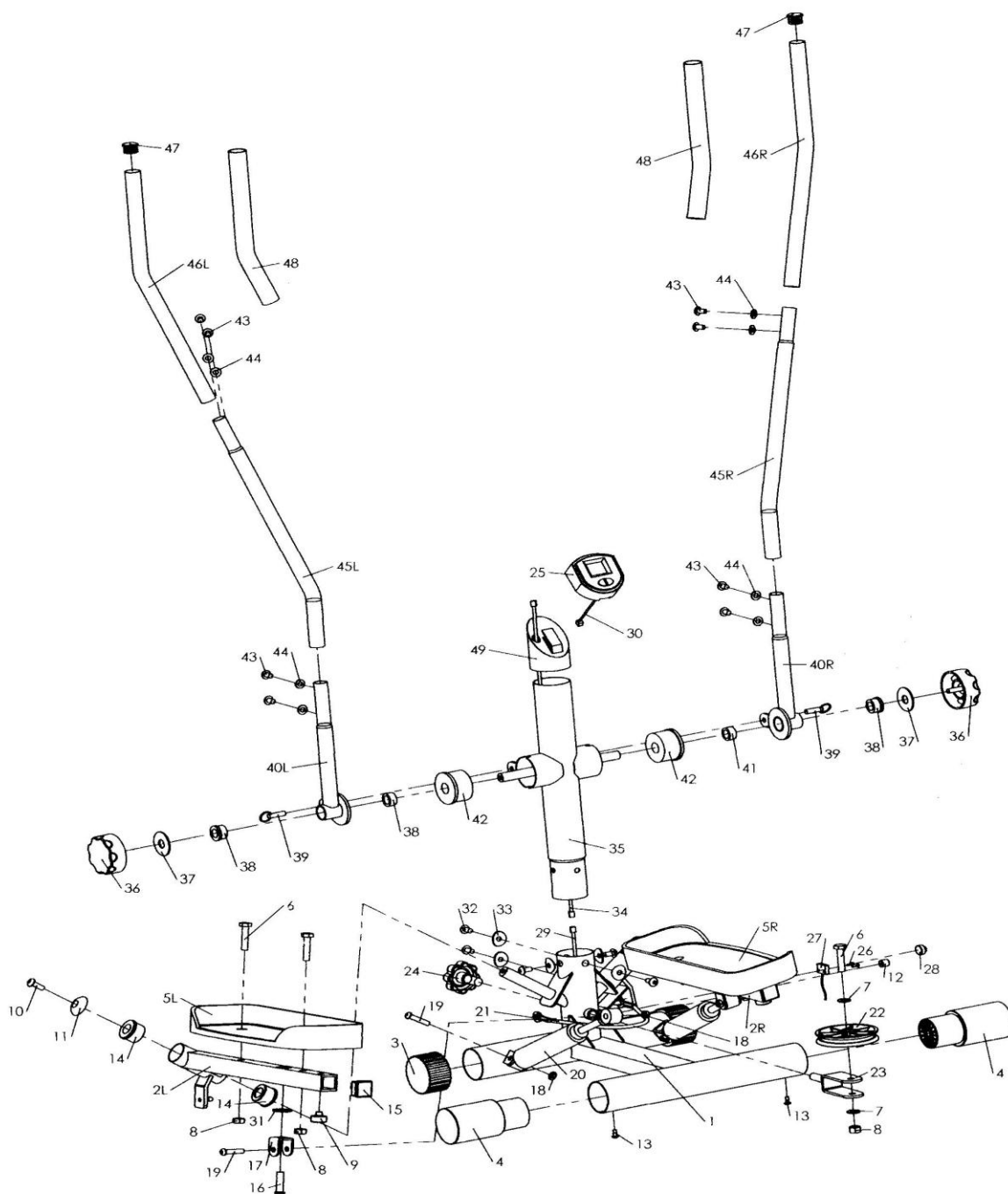
Skręty tułowia: Stanąc w rozkroku z rękami wyciągniętymi w bok. Wykonywać skręty w obie strony. Wykonać po 10 powtórzeń.

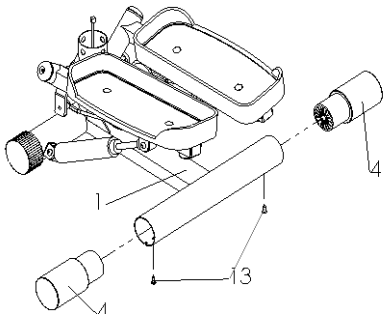
Przykładowe ćwiczenia:

1. Stojąc na stepperze rozpocznij swobodne maszerowanie. Powoli dołącz ręce. Wykonuj ruchy tak jak przy zwykłym marszu. Zwiększając szybkość ruchów, wzrasta intensywność wykonywanego ćwiczenia
2. Stojąc na stepperze ugnij kolana, tak aby nie wystawały poza palce stóp u nóg. Dla ułatwienia można oprzeć dłonie na udach. Maszerować tak długo, ile da się

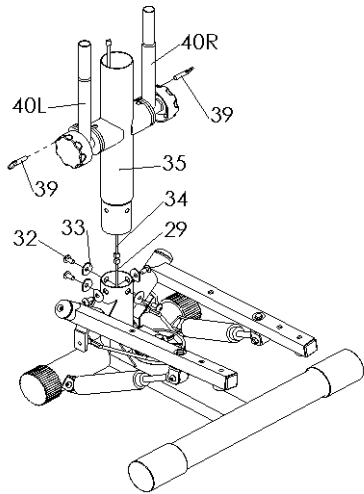
wytrzymać. Następnie powrócić do standardowej pozycji i odpocząć. Ćwiczenie powtórzyć.

3. Maszerując na stepperze unieść ręce w górę. Naciskając pedał w dół należy unieść ręce, przy nacisku drugiej nogi opuszczamy ręce. Ćwiczenie wykonujemy na zmianę.
4. Maszerując na stepperze, ugiąć ręce w łokciach. Naciskając pedał w dół należy docisnąć ręce do klatki piersiowej; przy nacisku drugą nogą, rozprostowujemy ręce. Czynności powtarzamy.
5. Maszerując na stepperze wysuwamy do tyłu wyprostowane wzdłuż tułowia ręce aż do momentu oporu; Wciskając pedał w dół wysuwamy ręce do tyłu, czynność wykonujemy na zmianę.

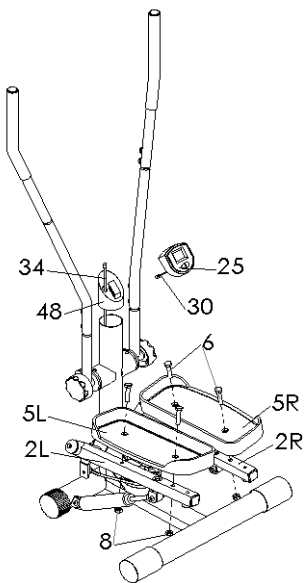




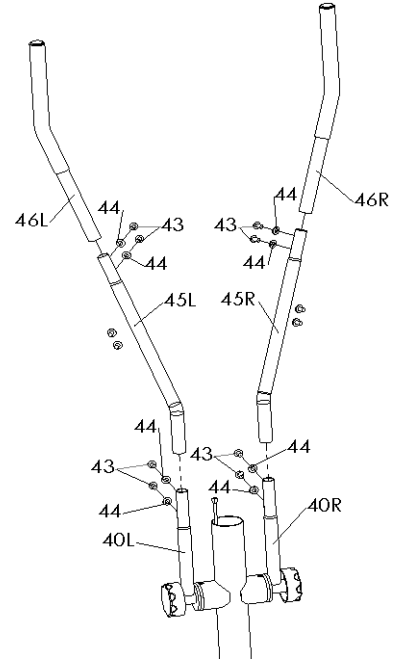
Krok1



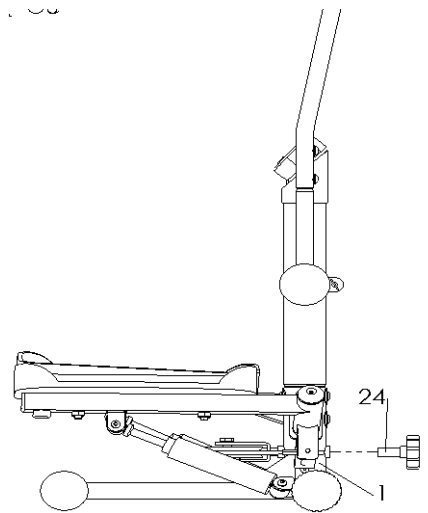
Krok2



Krok3



Krok4



Krok5