



TRIZAND®

USER MANUAL

Stepper Trizand 22776

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Stepper skośny z linkami HQ Trizand 22776

BETRIEBSANLEITUNG

Diagonalstepper mit HQ-Kabeln Trizand 22776

NÁVOD K OBSLUZE

Diagonální stepper s HQ šňůrami šedé Trizand 22776

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Stepper diagonal avec cordons HQ Trizand 22776

INSTRUCCIONES DE OPERACION

Stepper diagonal con cordones HQ Trizand 22776

ISTRUZIONI OPERATIVE

Stepper diagonale con cavi HQ Trizand 22776

MANUAL DE UTILIZARE

Stepper diagonal cu cabluri HQ Trizand 22776

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Átlós léptető HQ zsinórokkal Trizand 22776

POUŽÍVATELSKÁ PRÍRUČKA

Diagonálny stepper s HQ šnúrkami Trizand 22776

KASUTUSJUHEND

HQ-kaablitega kaldaste Trizand 22776

VARTOTOJO VADOVAS

Nuožulnus žingsninis su HQ kabeliais Trizand 22776

LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

Slīps stepperis ar HQ kabeļiem Trizand 22776

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Похилий степпер з тросами HQ Trizand 22776

РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

Наклонен степер с HQ кабели Trizand 22776

KORISNIČKI PRIRUČNIK

Nagnuti stepper sa HQ sajlama Trizand 22776

ANVÄNDARMANUAL

Lutsteg med HQ-kablar Trizand 22776

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

Κλίση stepper με καλώδια HQ Trizand 22776



Watermarkly

GEBRUIKERSHANDLEIDING

Hellingstepper met HQ-kabels Trizand 22776

BRUGERVEJLEDNING

Skråtrin med HQ-kabler Trizand 22776

MANUAL DO UTILIZADOR

Stepper inclinado com cabos HQ Trizand 22776

PRIROČNIK ZA UPORABO

Nagibni stepper s kabli HQ Trizand 22776

KÄYTTÖOHJE

Kalteva stepper HQ-kaapeleilla Trizand 22776

M: 00022776 (HS-020)

Manufacturer / Producent / Hersteller / Výrobce / Producteur / Productor / Produttore / Producător/
Termelő / Producent / Tootja / Gamintojas / Ražotājs / Произсер / Продацент / Proizvođač/
Producent / Παραγωγός / Producent / Producent / Produtor / Producent / Tuottaja

ISO TRADE Sp. z o. o.
Ul. Hangarowa 15
59-220 Legnica

WEEE-Reg.-Nr. - DE 12589110

00022776 M: HS-020



Watermarkly

EN

Ladies and Gentlemen, thank you for purchasing our product!
Before starting to use, please read the following instructions
for the correct use of the product. Please keep these instructions on
future and to follow its recommendations, as non-compliance may endanger life or health.

Important: KEEP FOR FUTURE REFERENCE!

- Please read it completely before use and follow all instructions in the manual.
- Do not use the product if any part is missing or damaged.
- Please keep this manual for future reference.

SPECIFICATION:

- dimensions (length / width / height): 40/37/18cm
- length of lines: 95cm
- max load 120 kg
- Battery: 1.5 V NM-4 OR AAA (1 piece).

CHARACTERISTIC:

It does not take up much space, and yet it allows you to perform intense exercises. The clear LCD display has as many as 4 functions monitoring training. It not only counts repetitions performed, exercise time and calories burned, but also shows the average repetitions per minute, which allows the trainee to maintain the appropriate pace. Additionally, attached ropes with handles allow you to perform hand exercises at the same time. The exercise device has adjustable height of steps, which affects the difficulty of training. Beginners can therefore use a setting that will allow them to exert less effort, and more advanced users can increase the range of motion of the steps, which will intensify the exercises. To do this, simply turn the knob located at the bottom of the stopwatch. In addition, the stepper steps move diagonally, making the entire training even more effective. The durable construction of the device and special, non-slip feet enable dynamic movements, and safety and stability are ensured by rubber feet, extended at the bottom. The set also includes two keys for self-service of the device.

INCLUDED:

- Inclined stepper with cables
- keys x2

EFFECTS

A 20-minute workout 3 times a week is enough to get effects such as:

- slimming and sculpting the lower body parts - thighs, calves and buttocks.
- skin firming and cellulite reduction.
- fast weight loss - during a 10-minute workout of medium intensity, your body is able to burn up to 100 kcal.
- improving the respiratory and circulatory capacity of the body.
- in the case of a stepper with links - sculpting the upper body, strengthening the abdominal muscles and shoulder muscles.

COMPUTER MANUAL

Function Buttons:

- **MODE/RESET:** press to select the function and hold the button for 3 seconds to reset the whole value.
- **SCAN:** automatic scanning of each function in sequence.
- **TIME:** workout time countdown from 0 to 99:59.
- **CALORIES:** total calories burned during the training session.
- **COUNT:** Total steps during the training session.
- **STEPS:** Displays steps every minute.

ATTENTION!

1. Press any button to turn on the power or start an exercise
2. After 4 minutes of inactivity, the computer turns off the LCD display automatically.

IMPORTANT

1. Before using the stepper, check that all parts are secure and undamaged.
2. Tighten all bolts and nuts.
3. Place the stepper on a flat surface before use.
4. Do stretching exercises before using the stepper.
5. Keep away from children.
6. Wear comfortable shoes when performing. Do not wear loose clothing that could become caught in the machine.
7. Exercise as instructed.
8. Do not touch the actuator after exercising.



Watermarkly

WARNING!!

- Use this device on SOLID, FLAT SURFACE.
- DO NOT use the device within 40 minutes after a meal
- DO NOT use this device if you have a broken bone or are injured in any way.
- DO NOT use this device if you are pregnant to avoid complications.
- People with serious heart conditions SHOULD NOT use this equipment.
- For best results, exercise barefoot.
- If at first you have problems with balance during the exercise, position the device so that you can support yourself.

THE BOTTOM OF THE RIGHT FOOT

1. Head, brain - left side
2. Nasal sinuses - left side
3. Brain stem - small cerebellum
4. Pituitary gland
5. Temple - left side, trigeminal nerve
6. Nose
7. Neck
8. Left eye
9. Left ear
10. Right arm
11. Trapezoidal musculature - right side
12. Thyroid
13. Parathyroid gland
14. Lungs, bronchi - right side
15. Stomach
16. Duodenum
17. Pancreas
18. Liver
19. The gallbladder
20. Solar plexus
21. Adrenal gland - right side
22. Kidney - right side
23. Ureter - right side
24. Bladder
25. Small intestine
26. The appendix
27. Valve
28. Large intestine - anterior part
29. Large intestine - middle part
35. Right knee
36. Sex glands (scrotum or ovaries) - right side

BOTTOM LEFT SIDE

1. Head, brain - right side
2. Nasal sinuses - right side
3. Brain stem, small cerebellum
4. Pituitary gland
5. Temple, right side, trigeminal nerve
6. Nose
7. Neck
8. Right eye
9. Right ear
10. Left arm
11. Trapezoidal musculature - left side
12. Thyroid
13. Parathyroid gland
14. Lungs, bronchi - left side
15. Stomach
16. Duodenum
17. Pancreas
20. Solar plexus
21. Adrenal gland - left side
22. Kidney left side
23. Ureter - left side
24. Bladder
25. Small intestine
29. Large intestine - middle part
30. Large intestine - final part
31. Rectum
32. Anus
33. Heart
34. Spleen
35. Left knee
36. Sex glands (scrotum or ovaries) - left side



INFORMATION ON BATTERIES AND ACCUMULATORS

- Keep batteries/accumulators out of the reach of children.
- Do not store batteries/accumulators in easily accessible places, as there is a risk that they may be swallowed by children or pets. If swallowed, contact a doctor as soon as possible.
- Leaking or damaged batteries/accumulators may cause burns on contact with the skin, so always wear suitable protective gloves when touching them.
- Batteries/accumulators must not be short-circuited, disassembled or thrown into a fire. There is a risk of explosion!
- Do not recharge non-rechargeable batteries, as there is a risk of explosion! Only charge rechargeable batteries which are intended for this purpose, using a suitable charger.
- Charge rechargeable batteries before inserting them into the product.
- Only charge rechargeable batteries under adult supervision.
- Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc) and rechargeable (nickel-cadmium) batteries.
- Never mix new and old batteries.
- Do not tamper with the power cords - this may cause a short circuit.
- Remove exhausted batteries from the product.
- Do not dispose of used batteries in unsorted waste!
- Dispose of batteries according to the rules for the disposal of hazardous electronic waste.
- If batteries are not disposed of correctly, hazardous substances may cause a risk to human health or the environment. The recycling of materials contributes to the conservation of natural resources.
- Always insert batteries / rechargeable batteries according to polarity (plus/+ and minus/-).
- Type of batteries used in the product: 1,5 V NM-4 or AAA

Information for consumers on the handling of waste electrical and electronic equipment:

Waste electrical and electronic equipment must not be placed with other household waste. Such equipment must be collected separately, as indicated by the attached marking - a crossed-out wheeled waste container. Failure to follow this rule when disposing of waste equipment in an inappropriate manner may pose a threat to the environment and human health, due to the presence of hazardous components in the equipment, such as: electrical wiring, plastic, switches, etc. To avoid these risks, these components should be collected and properly processed by specialised companies. Disassembling waste equipment yourself is not acceptable. Households play an important role in contributing to the reuse and recovery, including recycling of waste equipment. This is done in particular through active participation in a waste equipment collection system



PL

Szanowni Państwo, dziękujemy za zakup naszego produktu!
Przed przystąpieniem do używania, prosimy zapoznać się z poniższą instrukcją
w celu prawidłowego użytkowania produktu. Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji na
przyszłość oraz o zastosowanie się do jej zaleceń, ponieważ jej nieprzestrzeganie może zagrażać życiu lub zdrowiu.

Ważne : ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ !

- Proszę przeczytać w całości przed rozpoczęciem użytkowania i przestrzegać wszystkich wytycznych zawartych w instrukcji.
- Nie używać produktu jeżeli jakiegokolwiek części brakuje bądź jest uszkodzona.
- Proszę zachować instrukcję na przyszłość.

SPECYFIKACJA:

- wymiary (dł/szer/wys): 40/37/18cm
- długość linek: 95cm
- max obciążenie 120 kg
- Bateria: 1,5 V NM-4 LUB AAA (1 sztuka).

CHARAKTERYSTYKA:

Nie zajmuje dużo miejsca, a mimo to, umożliwia wykonywanie intensywnych ćwiczeń. Czytelny wyświetlacz LCD posiada aż 4 funkcje monitorujące trening. Nie tylko liczy wykonane powtórzenia, czas ćwiczeń oraz spalone kalorie, ale pokazuje także średnią powtórzeń na minutę, co pozwala zachować trenującemu odpowiednie tempo. Dodatkowo dołączane linki z uchwytami umożliwiają jednoczesne wykonywanie ćwiczeń rąk. Przyrząd do ćwiczeń posiada regulację wysokości pracy stopni, co wpływa na trudność treningu. Osoby początkujące mogą zatem skorzystać z ustawienia, które pozwoli im na mniejszy wysiłek, a bardziej zaawansowani użytkownicy mogą zwiększyć zakres ruchu stopni, co zintensyfikuje ćwiczenia. By to zrobić, wystarczy przekręcić pokrętko znajdujące się pod spodem stopera. Ponadto, ruch stopni steppera odbywa się po skosie, dzięki czemu cały trening jest jeszcze bardziej efektywny. Wytrzymała konstrukcja urządzenia oraz specjalne, antypoślizgowe stopki umożliwiają wykonywanie dynamicznych ruchów, a bezpieczeństwo i stabilność zapewniają gumowe, rozszerzone na dole nóżki. W zestawie znajdują się także dwa klucze do samodzielnego serwisowania przyrządu.

W ZESTAWIE:

- Stepper skośny z linkami
- klucze x2

EFEKTY

Wystarczy 20-minutowy trening 3 razy w tygodniu, aby uzyskać efekty takie jak:

- wyszczuplenie i wyrzeźbienie dolnych partii ciała – ud, łydek i pośladków.
- ujędrnienie skóry i redukcja cellulitu.
- szybka utrata kilogramów – podczas 10-minutowego treningu o średniej intensywności twój organizm jest w stanie spalić nawet 100 kcal.
- poprawa wydolności oddechowo-krążeniowej organizmu.
- w przypadku steppera z linkami – wyrzeźbienie górnych partii ciała, wzmocnienie mięśni brzucha i mięśni ramion.

INSTRUKCJA KOMPUTERA

Przyciski funkcji:

-MODE/RESET: nacisnąć, aby wybrać funkcję i przytrzymać przycisk na 3 sekundy, aby wyzerować całą wartość.

Funkcje

- **SKANOWANIE:** automatyczne skanowanie każdej funkcji w sekwencji.
- **CZAS:** odliczanie czasu treningu od 0 do 99:59.
- **KALORIE:** suma spalonych kalorii podczas sesji treningowej.
- **LICZBA:** suma kroków podczas sesji treningowej.
- **KROKI:** wyświetla kroki w każdej minucie.

UWAGA!

1. Aby włączyć zasilanie lub rozpocząć ćwiczenie wciśnij dowolny przycisk
2. Po 4 minutach bezczynności, komputer wyłączy automatycznie wyświetlacz LCD.

WAŻNE

1. Sprawdź przed użyciem steppera czy wszystkie części są bezpieczne i nieuszkodzone.
2. Dokręć wszystkie śruby i nakrętki.
3. Przed użyciem ułóż stepper na płaskiej powierzchni.
4. Zrób ćwiczenia rozciągające przed użyciem steppera.
5. Chroń przed dziećmi.
6. Podczas wykonywania zakładaj wygodne buty. Nie zakładaj luźnej odzieży, która może się wkręcić w maszynę.
7. Ćwicz zgodnie z instrukcją.



Watermarkly

8. Po ćwiczeniach nie dotykaj siłownika.

OSTRZEŻENIE!!

- Używaj tego urządzenia na **SOLIDNYCH, PŁASKICH POWIERZCHNIACH**.
- **NIE** używaj urządzenia w ciągu 40 minut po posiłku
- **NIE** używaj tego urządzenia, jeśli masz złamanie kości lub jesteś w jakikolwiek sposób ranny.
- **NIE** używaj tego urządzenia, jeśli jesteś kobietą w ciąży, aby uniknąć powikłań.
- Osoby z poważnymi chorobami serca **NIE POWINNY** używać tego sprzętu.
- Dla lepszych efektów, ćwicz na boso.
- Jeżeli na początku masz problemy z zachowaniem równowagi podczas ćwiczenia, ustaw urządzenie tak, żeby zapewnić sobie oparcie.

SPÓD PRAWEJ STOPY

1. Głowa, mózg - lewa strona
2. Zatok nosowe - lewa strona
3. Pień mózgu - mały mózdzek
4. Przysadka mózgowa
5. Skroń - lewa strona, nerw trójdzielny
6. Nos
7. Kark
8. Oko lewe
9. Ucho lewe
10. Ramię prawe
11. Umięśnienie trapezoidalne – prawa strona
12. Tarczycza
13. Przytarczycza
14. Płuca, oskrzela - prawa strona
15. Żołądek
16. Dwunastnica
17. Trzustka
18. Wątroba
19. Pęcherzyk żółciowy
20. Splot słoneczny
21. Nadnercze - prawa strona
22. Nerka - prawa strona
23. Moczowód - prawa strona
24. Pęcherz moczowy
25. Jelito cienkie
26. Wyrastek robaczkowy
27. Zastawka
28. Jelito grube - część przednia
29. Jelito grube - część środkowa
35. Kolano prawe
36. Gruczoły płciowe (moszna lub jajniki) - prawa strona



SPÓD LEWEJ STRONY

1. Głowa, mózg - prawa strona
2. Zatok nosowe - prawa strona
3. Pień mózgu, mały mózdzek
4. Przysadka mózgowa
5. Skroń, prawa strona, nerw trójdzielny
6. Nos
7. Kark
8. Oko prawe
9. Ucho prawe
10. Ramię lewe
11. Umięśnienie trapezoidalne - lewa strona
12. Tarczycza
13. Przytarczycza
14. Płuca, oskrzela - lewa strona
15. Żołądek
16. Dwunastnica
17. Trzustka
20. Splot słoneczny
21. Nadnercze - lewa strona
22. Nerka lewa strona
23. Moczowód - lewa strona
24. Pęcherz moczowy
25. Jelito cienkie
29. Jelito grube - część środkowa
30. Jelito grube - część końcowa
31. Odbytnica
32. Odbyt
33. Serce
34. Śledziona
35. Kolano lewe
36. Gruczoły płciowe (moszna lub jajniki) - lewa strona



Watermarkly

INFORMACJE DOTYCZĄCE BATERII I AKUMULATORÓW

- Baterie / akumulatory należy trzymać z dala od dzieci.
- Nie należy przechowywać baterii/akumulatorów w łatwo dostępnych miejscach, istnieje bowiem ryzyko, że mogą zostać połknięte przez dzieci lub zwierzęta domowe. W przypadku połknięcia należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.
- Nieszczelne lub uszkodzone baterie/akumulatory mogą spowodować oparzenia w kontakcie ze skórą, dotykając ich należy więc zawsze stosować odpowiednie rękawice ochronne.
- Baterii/akumulatorów nie wolno zwierać, rozmontowywać lub wrzucać do ognia. Istnieje ryzyko wybuchu!
- Zwykłych baterii jednorazowych nie należy ładować, istnieje bowiem niebezpieczeństwo wybuchu! Należy ładować wyłącznie akumulatory przeznaczone do tego celu, używając przy tym odpowiedniej ładowarki.
- Należy naładować akumulatorki przed ich włożeniem do produktu
- Akumulatorki należy ładować tylko pod nadzorem osoby dorosłej.
- Nie wolno mieszać baterii alkalicznych, standardowych (węglowo-cynkowych) oraz akumulatorów (niklowo-kadmowe).
- Nigdy nie mieszaj nowych i starych baterii.
- Zabrania się ingerencji w przewody zasilające – może to spowodować zwarcie.
- Wyczerpane baterie należy usunąć z produktu.
- Nie wyrzucać zużytych baterii do niesegregowanych śmieci!
- Baterie należy usuwać zgodnie z zasadami utylizacji niebezpiecznych odpadów elektronicznych.
- Jeśli baterie nie zostaną poprawnie zutylizowane, substancje niebezpieczne mogą powodować zagrożenie dla zdrowia ludzkiego lub środowiska naturalnego. Recykling materiałów przyczynia się do ochrony zasobów naturalnych.
- Baterie / akumulatory należy zawsze wkładać zgodnie z polaryzacją (plus/+ i minus/-).
- Typ baterii stosowanych w produkcie: 1,5 V NM-4 LUB AAA

Informacja dla konsumenta o postępowaniu ze zużytym sprzętem elektrycznym i elektronicznym:

Zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny nie może być umieszczany z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Sprzęt taki należy zbierać selektywnie, o czym informuje załączone oznakowanie — przekreślony kołowy kontener na odpady. Nie przestrzeganie powyższej zasady, przy nieprawidłowej utylizacji zużytego sprzętu może stanowić zagrożenie dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzi, wynikające z obecności w sprzęcie składników niebezpiecznych takich jak np.: okablowanie elektryczne, tworzywo sztuczne, wyłączniki itp. Aby uniknąć powyższego zagrożenia, składniki te powinny zostać zebrane i w odpowiedni sposób przetworzone przez wyspecjalizowane firmy. Samodzielne demontowanie zużytego sprzętu jest niedopuszczalne. Gospodarstwa domowe spełniają ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku, w tym recyklingu zużytego sprzętu. Odbywa się to w szczególności poprzez aktywne uczestnictwo w systemie zbierania zużytych urządzeń



Watermarkly

DE

Sehr geehrte Damen und Herren, vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!
Bevor Sie mit der Verwendung beginnen, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen für die korrekte Verwendung des Produkts. Bitte halten Sie diese Anweisungen auf Zukunft und seine Empfehlungen zu befolgen, da Nichteinhaltung Leben oder Gesundheit gefährden kann.

Wichtig: BEHALTEN SIE FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZEN!

- Bitte lesen Sie es vor Gebrauch vollständig durch und befolgen Sie alle Anweisungen im Handbuch.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Teile fehlen oder beschädigt sind.
- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

SPEZIFIKATION:

- Maße (Länge/Breite/Höhe): 40/37/18cm
- Leinenlänge: 95 cm
- maximale Belastung 120 kg
- Batterie: 1,5 V NM-4 ODER AAA (1 Stück).

CHARAKTERISTISCH:

Es nimmt nicht viel Platz ein und ermöglicht dennoch die Durchführung intensiver Übungen. Das übersichtliche LCD-Display verfügt über bis zu 4 Funktionen zur Überwachung des Trainings. Es zählt nicht nur durchgeführte Wiederholungen, Trainingszeit und verbrannte Kalorien, sondern zeigt auch die durchschnittlichen Wiederholungen pro Minute an, was dem Trainierenden ermöglicht, das entsprechende Tempo einzuhalten. Zusätzlich ermöglichen angebrachte Seile mit Griffen die gleichzeitige Durchführung von Handübungen. Das Trainingsgerät verfügt über eine einstellbare Stufenhöhe, die sich auf die Schwierigkeit des Trainings auswirkt. Anfänger können daher eine Einstellung wählen, die ihnen einen geringeren Kraftaufwand ermöglicht, Fortgeschrittene können den Bewegungsumfang der Schritte vergrößern und so die Übungen intensivieren. Drehen Sie dazu einfach den Knopf unten an der Stoppuhr. Darüber hinaus bewegen sich die Stepperschritte diagonal, wodurch das gesamte Training noch effektiver wird. Die langlebige Konstruktion des Gerätes und spezielle, rutschfeste Füße ermöglichen dynamische Bewegungen, für Sicherheit und Stabilität sorgen unten verlängerte Gummifüße. Im Set sind außerdem zwei Schlüssel zur Selbstbedienung des Gerätes enthalten.

INBEGRIFFEN:

- Schrägstepper mit Kabeln
- Schlüssel x2

AUSWIRKUNGEN

Ein 20-minütiges Training dreimal pro Woche reicht aus, um Effekte zu erzielen wie:

- Schlankheit und Formung der unteren Körperteile - Oberschenkel, Waden und Gesäß.
- Straffung der Haut und Reduzierung von Cellulite.
- schneller Gewichtsverlust - während eines 10-minütigen Trainings mittlerer Intensität kann Ihr Körper bis zu 100 kcal verbrennen.
- Verbesserung der Atmungs- und Kreislaufkapazität des Körpers.
- bei einem Stepper mit Gliedern - Formung des Oberkörpers, Kräftigung der Bauch- und Schultermuskulatur.

COMPUTER-HANDBUCH

Funktionstasten:

-MODE/RESET: Drücken Sie diese Taste, um die Funktion auszuwählen, und halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um den gesamten Wert zurückzusetzen.

Funktionen:

- **SCAN:** Automatisches Scannen jeder Funktion nacheinander.
- **ZEIT:** Trainingszeit-Countdown von 0 bis 99:59.
- **KALORIEN:** während der Trainingseinheit verbrannte Gesamtkalorien.
- **COUNT:** Gesamtschritte während der Trainingseinheit.
- **SCHRITTE:** Zeigt Schritte jede Minute an.

AUFMERKSAMKEIT!

1. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät einzuschalten oder ein Training zu starten
2. Nach 4 Minuten Inaktivität schaltet der Computer das LCD-Display automatisch aus.

WICHTIG

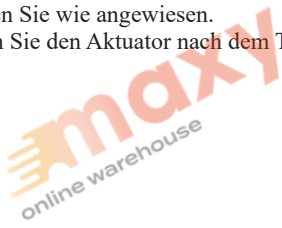
1. Überprüfen Sie vor der Verwendung des Steppers, ob alle Teile sicher und unbeschädigt sind.
2. Alle Schrauben und Muttern festziehen.
3. Stellen Sie den Stepper vor Gebrauch auf eine ebene Fläche.
4. Machen Sie Dehnungsübungen, bevor Sie den Stepper benutzen.
5. Von Kindern fernhalten.
6. Tragen Sie beim Auftritt bequeme Schuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in der Maschine verfangen könnte.



Watermarkly

7. Trainieren Sie wie angewiesen.

8. Berühren Sie den Aktuator nach dem Training nicht.



WARNUNG!!

- Verwenden Sie dieses Gerät auf einer FESTEN, EBENEN OBERFLÄCHE.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT innerhalb von 40 Minuten nach einer Mahlzeit
- Verwenden Sie dieses Gerät NICHT, wenn Sie einen Knochenbruch haben oder in irgendeiner Weise verletzt sind.
- Verwenden Sie dieses Gerät NICHT, wenn Sie schwanger sind, um Komplikationen zu vermeiden.
- Personen mit schweren Herzerkrankungen SOLLTEN dieses Gerät NICHT verwenden.
- Trainieren Sie für beste Ergebnisse barfuß.
- Wenn Sie während der Übung anfänglich Probleme mit dem Gleichgewicht haben, positionieren Sie das Gerät so, dass Sie sich abstützen können.

DIE UNTEN DES RECHTEN FUSSES

1. Kopf, Gehirn – linke Seite
2. Nasennebenhöhlen - linke Seite
3. Hirnstamm - kleines Kleinhirn
4. Hypophyse
5. Schläfe - linke Seite, Trigeminiernerv
6. Nase
7. Hals
8. Linkes Auge
9. Linkes Ohr
10. Rechter Arm
11. Trapezmuskulatur – rechte Seite
12. Schilddrüse
13. Nebenschilddrüse
14. Lungen, Bronchien - rechte Seite
15. Magen
16. Zwölffingerdarm
17. Bauchspeicheldrüse
18. Leber
19. Die Gallenblase
20. Solarplexus
21. Nebenniere - rechte Seite
22. Niere - rechte Seite
23. Harnleiter - rechte Seite
24. Blase
25. Dünndarm
26. Der Anhang
27. Ventil
28. Dickdarm - vorderer Teil
29. Dickdarm - mittlerer Teil
35. Rechtes Knie
36. Geschlechtsdrüsen (Hodensack oder Eierstöcke) - rechte Seite

UNTEN LINKE SEITE

1. Kopf, Gehirn – rechte Seite
2. Nasennebenhöhlen – rechte Seite
3. Hirnstamm, kleines Kleinhirn
4. Hypophyse
5. Schläfe, rechte Seite, Nervus trigeminus
6. Nase
7. Hals
8. Rechtes Auge
9. Rechtes Ohr
10. Linker Arm
11. Trapezmuskulatur – linke Seite
12. Schilddrüse
13. Nebenschilddrüse
14. Lungen, Bronchien - linke Seite
15. Magen



16. Zwölffingerdarm
17. Bauchspeicheldrüse
20. Solarplexus
21. Nebenniere - linke Seite
22. Niere linke Seite
23. Harnleiter - linke Seite
24. Blase
25. Dünndarm
29. Dickdarm - mittlerer Teil
30. Dickdarm - letzter Teil
31. Rektum
32. Anus
33. Herz
34. Milz
35. Linkes Knie
36. Geschlechtsdrüsen (Hodensack oder Eierstöcke) - linke Seite



Watermarkly

INFORMATIONEN ZU BATTERIEN UND AKKUMULATOREN

- Bewahren Sie Batterien/Akkus außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Bewahren Sie Batterien/Akkus nicht an leicht zugänglichen Orten auf, da die Gefahr besteht, dass sie von Kindern oder Haustieren verschluckt werden können. Wenden Sie sich bei Verschlucken so schnell wie möglich an einen Arzt.
- Ausgelaufene oder beschädigte Batterien/Akkus können bei Hautkontakt zu Verbrennungen führen, tragen Sie daher beim Berühren immer geeignete Schutzhandschuhe.
- Batterien/Akkus dürfen nicht kurzgeschlossen, demontiert oder ins Feuer geworfen werden. Es besteht Explosionsgefahr!
- Laden Sie keine nicht wiederaufladbaren Batterien auf, es besteht Explosionsgefahr! Laden Sie nur wiederaufladbare Batterien, die dafür vorgesehen sind, mit einem geeigneten Ladegerät.
- Laden Sie wiederaufladbare Batterien auf, bevor Sie sie in das Produkt einlegen.
- Laden Sie wiederaufladbare Batterien nur unter Aufsicht von Erwachsenen.
- Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Kohle-Zink-) und wiederaufladbare (Nickel-Cadmium-) Batterien.
- Mischen Sie niemals neue und alte Batterien.
- Nehmen Sie keine Eingriffe an den Netzkabeln vor - dies kann zu einem Kurzschluss führen.
- Entfernen Sie verbrauchte Batterien aus dem Gerät.
- Entsorgen Sie verbrauchte Batterien nicht im unsortierten Müll!
- Entsorgen Sie die Batterien gemäß den Vorschriften für die Entsorgung von gefährlichem Elektronikschrott.
- Wenn Batterien nicht ordnungsgemäß entsorgt werden, können gefährliche Stoffe eine Gefahr für die menschliche Gesundheit oder die Umwelt darstellen. Das Recycling von Materialien trägt zur Schonung der natürlichen Ressourcen bei.
- Legen Sie Batterien/Akkus immer entsprechend der Polarität (Plus/+ und Minus/-) ein.
- Typ der im Produkt verwendeten Batterien: 1,5 V NM-4 oder AAA

Informationen für Verbraucher über den Umgang mit Elektro- und Elektronik-Altgeräten:

Elektro- und Elektronik-Altgeräte dürfen nicht zusammen mit anderem Hausmüll entsorgt werden. Diese Geräte müssen getrennt gesammelt werden, was durch die beigegefügte Kennzeichnung - einen durchgestrichenen Abfallbehälter auf Rädern - angezeigt wird. Die Nichtbeachtung dieser Vorschrift bei der Entsorgung von Altgeräten kann zu einer Gefährdung der Umwelt und der menschlichen Gesundheit führen, da die Geräte gefährliche Bestandteile enthalten, wie z. B. elektrische Leitungen, Kunststoff, Schalter usw. Um diese Risiken zu vermeiden, sollten diese Bestandteile von spezialisierten Unternehmen gesammelt und ordnungsgemäß verarbeitet werden. Es ist nicht akzeptabel, Altgeräte selbst zu demontieren. Die privaten Haushalte spielen eine wichtige Rolle bei der Wiederverwendung und Verwertung, einschließlich des Recyclings von Altgeräten. Dies geschieht insbesondere durch die aktive Beteiligung an einem Altgerätesammlersystem.



CS

Dámy a pánové, děkujeme vám za zakoupení našeho produktu!
Před zahájením používání si přečtěte následující pokyny
pro správné použití produktu. Tyto pokyny si prosím ponechejte
dodržovat její doporučení, protože nedodržení může ohrozit život nebo zdraví.

Důležité: UCHOVÁVEJTE BUDOUCNOST!

- Před použitím si jej prosím pečlivě přečtěte a postupujte podle pokynů v příručce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud některá část chybí nebo je poškozena.
- Tuto příručku si prosím uschovejte pro budoucí použití.

SPECIFIKACE:

- rozměry (délka / šířka / výška): 40/37/18 cm
- délka čar: 95 cm
- maximální nosnost 120 kg
- Baterie: 1,5 V NM-4 NEBO AAA (1 kus).

CHARAKTERISTICKÝ:

Nezabere mnoho místa, a přesto vám umožní provádět intenzivní cvičení. Přehledný LCD displej má až 4 funkce monitorující trénink. Počítá nejen provedená opakování, čas cvičení a spálené kalorie, ale ukazuje i průměrný počet opakování za minutu, což cvičícímu umožňuje udržovat vhodné tempo. Připevněná lano s držadly navíc umožňují provádět současně cvičení rukou. Cvičební zařízení má nastavitelnou výšku kroků, což ovlivňuje náročnost tréninku. Začátečníci tedy mohou využít nastavení, které jim umožní vyvinout menší námahu a pokročilejší uživatelé mohou zvýšit rozsah pohybu kroků, čímž se cvičení zintenzivní. Chcete-li to provést, jednoduše otočte knoflíkem umístěným ve spodní části stopek. Krokové kroky se navíc pohybují diagonálně, čímž je celý trénink ještě efektivnější. Odolná konstrukce zařízení a speciální, protiskluzové nožičky umožňují dynamické pohyby, bezpečnost a stabilitu zajišťují gumové nožičky, ve spodní části rozšířené. Sada obsahuje také dva klíče pro samoobsluhu zařízení.

ZAHRNUTA:

- Šikmý stepper s lanky
- klíče x2

EFEKTY

20minutové cvičení 3x týdně stačí k dosažení účinků, jako jsou:

- zeštíhlení a tvarování spodní části těla - stehna, lýtka a hýždě.
- zpevnění pokožky a redukce celulitidy.
- rychlé hubnutí - při 10minutovém tréninku střední intenzity je vaše tělo schopno spálit až 100 kcal.
- zlepšení dechové a oběhové kapacity těla.
- v případě stepperu s články - tvarování horní části těla, posilování břišních svalů a ramenních svalů.

POČÍTAČOVÁ PŘÍRUČKA

Funkční tlačítka:

-**MODE/RESET:** stiskněte pro výběr funkce a podržte tlačítko po dobu 3 sekund pro resetování celé hodnoty.

Funkce

- **SCAN:** automatické prohledávání každé funkce v pořadí.
- **TIME:** odpočítávání tréninkového času od 0 do 99:59.
- **CALORIES:** celkový počet kalorií spálených během tréninku.
- **COUNT:** Celkový počet kroků během tréninku.
- **STEPS:** Zobrazuje kroky každou minutu.

POZORNOST!

1. Stisknutím libovolného tlačítka zapnete napájení nebo zahajte cvičení
2. Po 4 minutách nečinnosti počítač automaticky vypne displej LCD.

DŮLEŽITÉ

1. Před použitím stepperu zkontrolujte, zda jsou všechny části zajištěné a nepoškozené.
2. Utáhněte všechny šrouby a matice.
3. Před použitím položte stepper na rovný povrch.
4. Před použitím stepperu proveďte protahovací cvičení.
5. Uchovávejte mimo dosah dětí.
6. Při výkonu noste pohodlnou obuv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do stroje.
7. Cvičte podle pokynů.
8. Po cvičení se aktuátoru nedotýkejte.



Watermarkly

VAROVÁNÍ!!

- Používejte toto zařízení na PEVNÉM, ROVNÉM POVRCHU.
- NEPOUŽÍVEJTE zařízení do 40 minut po jídle
- NEPOUŽÍVEJTE toto zařízení, pokud máte zlomenou kost nebo jste jakýmkoliv způsobem zraněni.
- NEPOUŽÍVEJTE toto zařízení, pokud jste těhotná, abyste předešli komplikacím.
- Lidé s vážným srdečním onemocněním NESMÍ toto zařízení používat.
- Nejlepších výsledků dosáhnete cvičením naboso.
- Pokud máte zpočátku při cvičení problémy s rovnováhou, umístěte přístroj tak, abyste se mohli podepřít.

SPODNÍ ČÁST PRAVÉ NOHY

1. Hlava, mozek - levá strana
2. Nosní dutiny - levá strana
3. Mozkový kmen - malý mozeček
4. Hypofýza
5. Chrám - levá strana, trojklanný nerv
6. Nos
7. Krk
8. Levé oko
9. Levé ucho
10. Pravá paže
11. Lichoběžníkové svalstvo - pravá strana
12. Štítná žláza
13. Příštítná tělíska
14. Plíce, průdušky - pravá strana
15. Žaludek
16. Dvanáctník
17. Slinivka břišní
18. Játra
19. Žlučník
20. Solar plexus
21. Nadledvinka - pravá strana
22. Ledviny - pravá strana
23. Močovod - pravá strana
24. Močový měchýř
25. Tenké střevo
26. Příloha
27. Ventil
28. Tlusté střevo - přední část
29. Tlusté střevo - střední část
35. Pravé koleno
36. Pohlavní žlázy (šourek nebo vaječníky) - pravá strana

LEVÁ DOLE

1. Hlava, mozek - pravá strana
2. Nosní dutiny - pravá strana
3. Mozkový kmen, malý mozeček
4. Hypofýza
5. Spánková, pravá strana, trojklanný nerv
6. Nos
7. Krk
8. Pravé oko
9. Pravé ucho
10. Levá paže
11. Lichoběžníkové svalstvo - levá strana
12. Štítná žláza
13. Příštítná tělíska
14. Plíce, průdušky - levá strana
15. Žaludek
16. Dvanáctník
17. Slinivka břišní
20. Solar plexus
21. Nadledvinka - levá strana
22. Levá strana ledvin
23. Močovod - levá strana
24. Močový měchýř
25. Tenké střevo
29. Tlusté střevo - střední část
30. Tlusté střevo - závěrečná část
31. Konečník
32. řitní otvor
33. Srdce
34. Slezina
35. Levé koleno
36. Pohlavní žlázy (šourek nebo vaječníky) - levá strana



INFORMACE O BATERIÍCH A AKUMULÁTORECH

- Udržujte baterie/nabíjecí baterie mimo dosah dětí.
- Neskladujte baterie/akumulátory na snadno přístupných místech, protože hrozí, že by je mohly spolknout děti nebo domácí zvířata. Při požití co nejdříve kontaktujte lékaře.
- Vytékající nebo poškozené baterie/akumulátory mohou při kontaktu s pokožkou způsobit popáleniny, proto vždy používejte vhodné ochranné rukavice, když se jich dotýkáte.
- Baterie/akumulátory se nesmí zkratovat, rozebírat nebo házet do ohně. Hrozí nebezpečí výbuchu!
- Nenabíjejte nedobíjecí baterie, hrozí nebezpečí výbuchu! Nabíjejte pouze dobíjecí baterie, které jsou k tomuto účelu určeny, pomocí vhodné nabíječky.
- Nabíjecí baterie před vložením do produktu nabíjte.
- Nabíjecí baterie nabíjejte pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Nekombinujte alkalické, standardní (uhlík-zinkové) a dobíjecí (nikl-kadmiové) baterie.
- Nikdy nekombinujte nové a staré baterie.
- Nemanipulujte s napájecími kabely - mohlo by dojít ke zkratu.
- Vyjměte z přístroje použité baterie.
- Použité baterie nevyhazujte do netříděného odpadu!
- Baterie likvidujte v souladu s předpisy pro likvidaci nebezpečného elektronického odpadu.
- Pokud baterie nejsou správně zlikvidovány, nebezpečné látky mohou představovat riziko pro lidské zdraví nebo životní prostředí. Recyklace materiálů přispívá k zachování přírodních zdrojů.
- Vždy vkládejte baterie/akumulátory podle polarit (plus/+ a minus/-).
- Typ baterií použitých v produktu: 1,5 V NM-4/AAA

Informace pro spotřebitele o tom, jak nakládat s odpadem z elektrických a elektronických zařízení:

Odpadní elektrická a elektronická zařízení nesmí být likvidována s ostatním domovním odpadem. Tato zařízení je nutné sbírat odděleně, na což upozorňuje připojené označení - přeškrtnutá popelnice na kolečkách. Nedodržení tohoto nařízení při likvidaci starých přístrojů může ohrozit životní prostředí a lidské zdraví, protože přístroje obsahují nebezpečné součásti jako např. B. elektrické vodiče, plasty, spínače atd. Aby se předešlo těmto rizikům, měly by tyto součásti shromažďovat a řádně zpracovávat specializované společnosti. Není přijatelné demontovat staré zařízení sami. Soukromé domácnosti hrají důležitou roli při opětovném použití a využití, včetně recyklace starých spotřebičů. To se děje zejména aktivní účastí na systému sběru odpadních zařízení



FR

Mesdames et Messieurs, merci d'avoir acheté notre produit!
Avant d'utiliser, veuillez lire les instructions suivantes
pour une utilisation correcte du produit. Veuillez garder ces instructions sur
l'avenir et de suivre ses recommandations, car le non-respect peut mettre la vie ou la santé en danger.

Important: GARDER POUR L'AVENIR!

- Veuillez le lire complètement avant utilisation et suivez toutes les instructions du manuel.
- N'utilisez pas le produit si une pièce est manquante ou endommagée.
- S'il vous plaît garder ce manuel pour référence future.

SPÉCIFICATION:

- dimensions (longueur / largeur / hauteur) : 40/37/18cm
- longueur des lignes : 95cm
- charge maximale 120 kg
- Pile : 1,5 V NM-4 OU AAA (1 pièce).

CARACTÉRISTIQUE:

Il ne prend pas beaucoup de place, et pourtant il permet de réaliser des exercices intenses. L'écran LCD clair dispose de jusqu'à 4 fonctions de surveillance de la formation. Il compte non seulement les répétitions effectuées, la durée de l'exercice et les calories brûlées, mais affiche également la moyenne des répétitions par minute, ce qui permet à l'apprenant de maintenir le rythme approprié. De plus, des cordes attachées avec des poignées vous permettent d'effectuer des exercices avec les mains en même temps. L'appareil d'exercice a des marches en hauteur réglables, ce qui affecte la difficulté de l'entraînement. Les débutants pourront donc utiliser un réglage qui leur permettra d'exercer moins d'efforts, et les utilisateurs plus avancés pourront augmenter l'amplitude de mouvement des pas, ce qui intensifiera les exercices. Pour cela, il suffit de tourner la molette située en bas du chronomètre. De plus, les pas du stepper se déplacent en diagonale, ce qui rend l'ensemble de l'entraînement encore plus efficace. La construction durable de l'appareil et les pieds spéciaux antidérapants permettent des mouvements dynamiques, tandis que la sécurité et la stabilité sont assurées par des pieds en caoutchouc prolongés en bas. L'ensemble comprend également deux clés pour le libre-service de l'appareil.

INCLUS:

- Stepper incliné avec câbles
- clés x2

EFFETS

Un entraînement de 20 minutes 3 fois par semaine suffit pour obtenir des effets tels que :

- amincissant et sculptant les parties inférieures du corps - cuisses, mollets et fesses.
- raffermissement de la peau et réduction de la cellulite.
- perte de poids rapide - lors d'un entraînement de 10 minutes d'intensité moyenne, votre corps est capable de brûler jusqu'à 100 kcal.
- améliorer la capacité respiratoire et circulatoire de l'organisme.
- dans le cas d'un stepper à maillons - sculpter le haut du corps, renforcer les muscles abdominaux et les muscles des épaules.

MANUEL INFORMATIQUE

Boutons de fonction:

-MODE/RESET: appuyez pour sélectionner la fonction et maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toute la valeur.

Les fonctions

- **SCAN:** balayage automatique de chaque fonction en séquence.
- **TIME:** compte à rebours du temps d'entraînement de 0 à 99:59.
- **CALORIES:** total des calories brûlées pendant la séance d'entraînement.
- **COUNT:** Nombre total de pas pendant la séance d'entraînement.
- **STEPS:** affiche les pas toutes les minutes.

ATTENTION!

1. Appuyez sur n'importe quel bouton pour allumer l'appareil ou commencer un exercice
2. Après 4 minutes d'inactivité, l'ordinateur éteint automatiquement l'écran LCD.

IMPORTANT

1. Avant d'utiliser le stepper, vérifiez que toutes les pièces sont sécurisées et en bon état.
2. Serrez tous les boulons et écrous.
3. Placez le stepper sur une surface plane avant utilisation.
4. Faites des exercices d'éirement avant d'utiliser le stepper.
5. Tenir à l'écart des enfants.
6. Portez des chaussures confortables lors de l'exécution. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans la machine.
7. Faites de l'exercice selon les instructions.
8. Ne touchez pas l'actionneur après l'exercice.

ATTENTION!!

- Utilisez cet appareil sur une SURFACE SOLIDE ET PLATE.
- NE PAS utiliser l'appareil dans les 40 minutes après un repas
- N'utilisez PAS cet appareil si vous avez un os cassé ou si vous êtes blessé de quelque manière que ce soit.
- N'utilisez PAS cet appareil si vous êtes enceinte pour éviter les complications.
- Les personnes souffrant de maladies cardiaques graves NE DOIVENT PAS utiliser cet équipement.
- Pour de meilleurs résultats, faites de l'exercice pieds nus.
- Si au début vous avez des problèmes d'équilibre pendant l'exercice, positionnez l'appareil de manière à pouvoir vous soutenir.

LE BAS DU PIED DROIT

1. Tête, cerveau - côté gauche
2. Sinus nasaux - côté gauche
3. Tronc cérébral - petit cervelet
4. Glande pituitaire
5. Temple - côté gauche, nerf trijumeau
6. Nez
7. Cou
8. Oeil gauche
9. Oreille gauche
10. Bras droit
11. Musculature trapézoïdale - côté droit
12. Thyroïde
13. Glande parathyroïde
14. Poumons, bronches - côté droit
15. Estomac
16. Duodénum
17. Pancréas
18. Foie
19. La vésicule biliaire
20. Plexus solaire
21. Glande surrénale - côté droit
22. Rein - côté droit
23. Uretere - côté droit
24. Vessie
25. Intestin grêle
26. L'annexe
27. Soupape
28. Gros intestin - partie antérieure
29. Gros intestin - partie médiane
35. Genou droit
36. Glandes sexuelles (scrotum ou ovaires) - côté droit



BAS CÔTÉ GAUCHE

1. Tête, cerveau - côté droit
2. Sinus nasaux - côté droit
3. Tronc cérébral, petit cervelet
4. Glande pituitaire
5. Temple, côté droit, nerf trijumeau
6. Nez
7. Cou
8. Oeil droit
9. Oreille droite
10. Bras gauche
11. Musculature trapézoïdale - côté gauche
12. Thyroïde
13. Glande parathyroïde
14. Poumons, bronches - côté gauche
15. Estomac
16. Duodénum
17. Pancréas
20. Plexus solaire
21. Glande surrénale - côté gauche
22. Rein côté gauche
23. Uretere - côté gauche
24. Vessie
25. Intestin grêle
29. Gros intestin - partie médiane
30. Gros intestin - partie finale
31. rectum
32. Anus
33. Coeur
34. Rate
35. Genou gauche
36. Glandes sexuelles (scrotum ou ovaires) - côté gauche

INFORMATIONS SUR LES PILES ET LES ACCUMULATEURS

- Gardez les piles/piles rechargeables hors de portée des enfants.
- Ne rangez pas les piles/accumulateurs dans des endroits facilement accessibles car ils pourraient être avalés par des enfants ou des animaux domestiques. En cas d'ingestion, contactez un médecin dès que possible.
- Les piles/accumulateurs qui fuient ou qui sont endommagés peuvent provoquer des brûlures en cas de contact avec la peau. Portez donc toujours des gants de protection appropriés lorsque vous les manipulez.
- Les piles/accumulateurs ne doivent pas être court-circuités, démontés ou jetés au feu. Danger d'explosion !
- Ne chargez pas de piles non rechargeables, risque d'explosion ! Ne chargez que des piles rechargeables conçues à cet effet à l'aide d'un chargeur approprié.
- Chargez les piles rechargeables avant de les insérer dans le produit.
- Chargez les piles rechargeables uniquement sous la surveillance d'un adulte.
- Ne mélangez pas les piles alcalines, standard (carbone-zinc) et rechargeables (nickel-cadmium).
- Ne mélangez jamais des piles neuves et anciennes.
- Ne modifiez pas les câbles d'alimentation - un court-circuit pourrait se produire.
- Retirez les piles usagées de l'appareil.
- Ne jetez pas les piles usagées dans les déchets non triés !
- Jetez les piles conformément à la réglementation relative à l'élimination des déchets électroniques dangereux.
- Si les batteries ne sont pas correctement éliminées, les substances dangereuses peuvent présenter un risque pour la santé humaine ou l'environnement. Le recyclage des matériaux contribue à la préservation des ressources naturelles.
- Insérez toujours les piles/accus en respectant la polarité (plus/+ et moins/-).
- Type de piles utilisées dans le produit : 1,5 V NM-4/AAA

Informations destinées aux consommateurs sur la manière d'éliminer les déchets d'équipements électriques et électroniques:

Les déchets d'équipements électriques et électroniques ne doivent pas être jetés avec les autres déchets ménagers. Ces appareils doivent être collectés séparément, ce qui est indiqué par le signe ci-joint - une poubelle barrée. Le non-respect de cette réglementation lors de l'élimination d'anciens appareils peut mettre en danger l'environnement et la santé humaine, car les appareils contiennent des composants dangereux tels que des fils électriques, des plastiques, des interrupteurs, etc. Pour éviter ces risques, ces composants doivent être collectés et correctement traités par des sociétés spécialisées. Il n'est pas acceptable de démonter soi-même l'ancien équipement. Les ménages privés jouent un rôle important dans la réutilisation et la récupération, y compris le recyclage des vieux appareils. Cela passe principalement par une participation active au système de collecte des déchets



Watermarkly

ES

Señoras y señores, ¡gracias por adquirir nuestro producto!
Antes de usar, lea las siguientes instrucciones
para el correcto uso del producto. Mantenga estas instrucciones en
futuro y seguir sus recomendaciones, ya que su incumplimiento puede poner en peligro la vida o la salud.

Importante: ¡GUARDE PARA EL FUTURO!

- Léalo completamente antes de usarlo y siga todas las instrucciones del manual.
- No utilice el producto si alguna pieza falta o está dañada.
- Por favor conserve este manual para referencias futuras.

ESPECIFICACIÓN:

- dimensiones (largo/ancho/alto): 40/37/18cm
- longitud de las líneas: 95cm
- carga máxima 120 kg
- Batería: 1,5 V NM-4 O AAA (1 pieza).

CARACTERÍSTICA:

No ocupa mucho espacio y, sin embargo, permite realizar ejercicios intensos. La clara pantalla LCD tiene hasta 4 funciones de seguimiento del entrenamiento. No sólo cuenta las repeticiones realizadas, el tiempo de ejercicio y las calorías quemadas, sino que también muestra el promedio de repeticiones por minuto, lo que permite al alumno mantener el ritmo adecuado. Además, las cuerdas adjuntas con asas le permiten realizar ejercicios con las manos al mismo tiempo. El aparato de ejercicio tiene una altura de escalones ajustable, lo que afecta la dificultad del entrenamiento. Por lo tanto, los principiantes pueden utilizar una configuración que les permita realizar menos esfuerzo, y los usuarios más avanzados pueden aumentar el rango de movimiento de los pasos, lo que intensificará los ejercicios. Para ello, simplemente gire el mando situado en la parte inferior del cronómetro. Además, los pasos se mueven en diagonal, lo que hace que todo el entrenamiento sea aún más eficaz. La construcción duradera del dispositivo y las patas antideslizantes especiales permiten movimientos dinámicos, y la seguridad y la estabilidad están garantizadas por las patas de goma extendidas en la parte inferior. El set también incluye dos llaves para el autoservicio del dispositivo.

INCLUIDO:

- Paso a paso inclinado con cables.
- llaves x2

EFFECTOS

Un entrenamiento de 20 minutos 3 veces por semana es suficiente para obtener efectos como:

- adelgazar y esculpir las partes inferiores del cuerpo: muslos, pantorrillas y glúteos.
- reafirmación de la piel y reducción de la celulitis.
- Pérdida de peso rápida: durante un entrenamiento de 10 minutos de intensidad media, su cuerpo puede quemar hasta 100 kcal.
- mejorar la capacidad respiratoria y circulatoria del organismo.
- en el caso de un stepper con eslabones - esculpir la parte superior del cuerpo, fortaleciendo los músculos abdominales y los músculos de los hombros.

MANUAL DE LA COMPUTADORA

Botones de función:

-MODE/RESET: presione para seleccionar la función y mantenga presionado el botón durante 3 segundos para restablecer todo el valor.

Funciones

- **SCAN:** escaneo automático de cada función en secuencia.
- **TIEMPO:** cuenta regresiva del tiempo de entrenamiento de 0 a 99:59.
- **CALORÍAS:** total de calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento.
- **COUNT:** Total de pasos durante la sesión de entrenamiento.
- **PASOS:** Muestra los pasos cada minuto.

¡ATENCIÓN!

1. Presione cualquier botón para encender la alimentación o comenzar un ejercicio
2. Después de 4 minutos de inactividad, la computadora apaga la pantalla LCD automáticamente.

IMPORTANTE

1. Antes de usar el escalador, verifique que todas las piezas estén seguras y sin daños.
2. Apriete todos los pernos y tuercas.
3. Coloque el paso a paso sobre una superficie plana antes de usarlo.
4. Haga ejercicios de estiramiento antes de usar el escalador.
5. Mantener alejado de los niños.
6. Use zapatos cómodos cuando actúe. No use ropa holgada que pueda quedar atrapada en la máquina.
7. Haga ejercicio según las instrucciones.
8. No toque el actuador después de hacer ejercicio.



Watermarkly

¡¡ADVERTENCIA!!

- Use este dispositivo en SUPERFICIE PLANA Y SÓLIDA.
- NO use el dispositivo dentro de los 40 minutos después de una comida
- NO utilice este dispositivo si tiene un hueso roto o si sufre alguna lesión.
- NO use este dispositivo si está embarazada para evitar complicaciones.
- Las personas con problemas cardíacos graves NO DEBEN utilizar este equipo.
- Para mejores resultados, haga ejercicio descalzo.
- Si al principio tiene problemas de equilibrio durante el ejercicio, coloque el dispositivo de modo que pueda apoyarse.

LA PLANTA DEL PIE DERECHO

1. Cabeza, cerebro - lado izquierdo
2. Senos nasales - lado izquierdo
3. Tronco cerebral - cerebelo pequeño
4. Glándula pituitaria
5. Templo - lado izquierdo, nervio trigémino
6. Nariz
7. cuello
8. Ojo izquierdo
9. Oreja izquierda
10. Brazo derecho
11. Musculatura trapecoidal - lado derecho
12. Tiroides
13. Glándula paratiroides
14. Pulmones, bronquios - lado derecho
15. Estómago
16. Duodeno
17. páncreas
18. Hígado
19. La vesícula biliar
20. Plexo solar
21. Glándula suprarrenal - lado derecho
22. Riñón - lado derecho
23. Uréter - lado derecho
24. Vejiga
25. Intestino delgado
26. El apéndice
27. Válvula
28. Intestino grueso - parte anterior
29. Intestino grueso - parte media
35. Rodilla derecha
36. Glándulas sexuales (escroto u ovarios) - lado derecho

LADO INFERIOR IZQUIERDO

1. Cabeza, cerebro - lado derecho
2. Senos nasales - lado derecho
3. Tallo cerebral, cerebelo pequeño
4. Glándula pituitaria
5. Sien, lado derecho, nervio trigémino
6. Nariz
7. Cuello
8. Ojo derecho
9. Oído derecho
10. Brazo izquierdo
11. Musculatura trapecoidal - lado izquierdo
12. Tiroides
13. Glándula paratiroides
14. Pulmones, bronquios - lado izquierdo
15. Estómago
16. Duodeno
17. páncreas
20. Plexo solar
21. Glándula suprarrenal - lado izquierdo
22. Riñón lado izquierdo
23. Uréter - lado izquierdo
24. Vejiga
25. Intestino delgado
29. Intestino grueso - parte media
30. Intestino grueso - parte final
31. Recto
32. ano
33. Corazón
34. Bazo
35. Rodilla izquierda
36. Glándulas sexuales (escroto u ovarios) - lado izquierdo



Watermarkly

INFORMACIÓN SOBRE BATERÍAS Y ACUMULADORES

- Mantenga las pilas/pilas recargables fuera del alcance de los niños.
- No guarde las baterías/acumuladores en lugares de fácil acceso, ya que los niños o las mascotas podrían tragárselos. En caso de ingestión, póngase en contacto con un médico lo antes posible.
- Las pilas/acumuladores dañados o con fugas pueden causar quemaduras si entran en contacto con la piel. Utilice siempre guantes de protección adecuados cuando los manipule.
- Las baterías/acumuladores no deben cortocircuitarse, desmontarse ni arrojarse al fuego. ¡Peligro de explosión!
- ¡No cargue pilas no recargables, riesgo de explosión! Solo cargue baterías recargables diseñadas para este propósito utilizando un cargador apropiado.
- Cargue las baterías recargables antes de insertarlas en el producto.
- Cargue las baterías recargables solo bajo la supervisión de un adulto.
- No mezcle pilas alcalinas, estándar (carbono-zinc) y recargables (níquel-cadmio).
- Nunca mezcle pilas nuevas y viejas.
- No modifique los cables de alimentación, podría producirse un cortocircuito.
- Retire las baterías usadas del dispositivo.
- ¡No deseche las baterías usadas en la basura sin clasificar!
- Deseche las baterías de acuerdo con las normas para la eliminación de desechos electrónicos peligrosos.
- Si las baterías no se desechan correctamente, las sustancias peligrosas pueden representar un riesgo para la salud humana o el medio ambiente. El reciclaje de materiales contribuye a la preservación de los recursos naturales.
- Introduzca siempre las pilas/pilas recargables respetando la polaridad (positivo/+ y negativo/-).
- Tipo de pilas utilizadas en el producto: 1,5 V NM-4/AAA

Información para los consumidores sobre cómo deshacerse de los residuos de equipos eléctricos y electrónicos:

Los equipos eléctricos y electrónicos de desecho no deben eliminarse con otros desechos domésticos. Estos dispositivos deben recolectarse por separado, lo que se indica con el letrero adjunto: un bote de basura tachado. El incumplimiento de estas normas al desechar dispositivos antiguos puede poner en peligro el medio ambiente y la salud humana, ya que los dispositivos contienen componentes peligrosos como cables eléctricos, plásticos, interruptores, etc. Para evitar estos riesgos, estos componentes deben ser recogidos y procesados adecuadamente por empresas especializadas. No es aceptable desarmar el equipo viejo usted mismo. Los hogares privados juegan un papel importante en la reutilización y recuperación, incluido el reciclaje de electrodomésticos viejos. Se trata principalmente de una participación activa en el sistema de recogida de residuos.



IT

Signore e signori, grazie per aver acquistato il nostro prodotto!
Prima di iniziare a utilizzare, leggere le seguenti istruzioni
per il corretto utilizzo del prodotto. Si prega di conservare queste istruzioni
futuro e seguire le sue raccomandazioni, poiché il mancato rispetto può mettere in pericolo la vita o la salute.

Importante: MANTIENI PER IL FUTURO!

- Si prega di leggerlo completamente prima dell'uso e seguire tutte le istruzioni nel manuale.
- Non utilizzare il prodotto se qualche parte è mancante o danneggiata.
- Si prega di conservare questo manuale per riferimento futuro.

SPECIFICA:

- dimensioni (lunghezza/larghezza/altezza): 40/37/18 cm
- lunghezza delle linee: 95 cm
- carico massimo 120 kg
- Batteria: 1,5 V NM-4 O AAA (1 pezzo).

CARATTERISTICA:

Non occupa molto spazio, eppure ti permette di eseguire esercizi intensi. Il chiaro display LCD dispone di ben 4 funzioni per monitorare l'allenamento. Non conta solo le ripetizioni eseguite, il tempo di esercizio e le calorie bruciate, ma mostra anche la media delle ripetizioni al minuto, che consente all'allievo di mantenere il ritmo adeguato. Inoltre, le corde collegate con maniglie consentono di eseguire esercizi con le mani allo stesso tempo. Il dispositivo per esercizi ha un'altezza dei gradini regolabile, che influisce sulla difficoltà dell'allenamento. I principianti potranno quindi utilizzare un'impostazione che consentirà loro di esercitare meno sforzo, mentre gli utenti più esperti potranno aumentare l'ampiezza di movimento dei passi, intensificando così gli esercizi. Per fare ciò è sufficiente ruotare la manopola situata nella parte inferiore del cronometro. Inoltre i passi stepper si muovono in diagonale, rendendo l'intero allenamento ancora più efficace. La struttura resistente del dispositivo e gli speciali piedini antiscivolo consentono movimenti dinamici, mentre la sicurezza e la stabilità sono garantite dai piedini in gomma, estesi nella parte inferiore. Il set comprende anche due chiavi per il self-service del dispositivo.

INCLUSO:

- Stepper inclinato con cavi
- chiavi x2

EFFETTI

Un allenamento di 20 minuti 3 volte a settimana è sufficiente per ottenere effetti come:

- snellire e scolpire la parte inferiore del corpo - cosce, polpacci e glutei.
- rassodamento della pelle e riduzione della cellulite.
- rapida perdita di peso - durante un allenamento di 10 minuti di media intensità, il tuo corpo è in grado di bruciare fino a 100 kcal.
- migliorare la capacità respiratoria e circolatoria del corpo.
- nel caso di uno stepper con maglie - scolpire la parte superiore del corpo, rafforzare i muscoli addominali e i muscoli delle spalle.

MANUALE DEL COMPUTER

Pulsanti funzione:

-**MODE/RESET:** premere per selezionare la funzione e tenere premuto il tasto per 3 secondi per azzerare l'intero valore.

Funzioni

- **SCAN:** scansione automatica di ogni funzione in sequenza.
- **TEMPO:** conto alla rovescia del tempo di allenamento da 0 a 99:59.
- **CALORIE:** calorie totali bruciate durante la sessione di allenamento.
- **COUNT:** Passi totali durante la sessione di allenamento.
- **PASSI:** Visualizza i passi ogni minuto.

ATTENZIONE!

1. Premere un pulsante qualsiasi per accendere l'alimentazione o iniziare un esercizio
2. Dopo 4 minuti di inattività, il computer spegne automaticamente il display LCD.

IMPORTANTE

1. Prima di utilizzare lo stepper, controllare che tutte le parti siano salde e non danneggiate.
2. Serrare tutti i bulloni ei dadi.
3. Posizionare lo stepper su una superficie piana prima dell'uso.
4. Fai esercizi di stretching prima di usare lo stepper.
5. Tenere lontano dalla portata dei bambini.
6. Indossa scarpe comode quando ti esibisci. Non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella macchina.
7. Esercizio come indicato.
8. Non toccare l'attuatore dopo l'allenamento.

AVVERTIMENTO!!

- Utilizzare questo dispositivo su una SUPERFICIE SOLIDA E PIANA.
- NON utilizzare il dispositivo entro 40 minuti dopo un pasto
- NON utilizzare questo dispositivo se hai un osso rotto o sei ferito in qualsiasi modo.
- NON utilizzare questo dispositivo in caso di gravidanza per evitare complicazioni.
- Le persone con gravi problemi cardiaci NON DEVONO utilizzare questa apparecchiatura.
- Per ottenere i migliori risultati, esercitati a piedi nudi.
- Se all'inizio hai problemi di equilibrio durante l'esercizio, posiziona il dispositivo in modo da poterti sostenere.

LA FONDO DEL PIEDE DESTRO

1. Testa, cervello - lato sinistro
2. Seni nasali - lato sinistro
3. Tronco cerebrale - piccolo cervello
4. Ghiandola pituitaria
5. Tempio - lato sinistro, nervo trigemino
6. Naso
7. Collo
8. Occhio sinistro
9. Orecchio sinistro
10. Braccio destro
11. Muscolatura trapezoidale - lato destro
12. Tiroide
13. Ghiandola paratiroidea
14. Polmoni, bronchi - lato destro
15. Stomaco
16. Duodeno
17. Pancreas
18. Fegato
19. La cistifellea
20. Plesso solare
21. Ghiandola surrenale - lato destro
22. Rene - lato destro
23. Uretere - lato destro
24. Vescica
25. Intestino tenue
26. L'appendice
27. Valvola
28. Intestino crasso - parte anteriore
29. Intestino crasso - parte centrale
35. Ginocchio destro
36. Ghiandole sessuali (scroto o ovaie) - lato destro

LATO SINISTRO IN BASSO

1. Testa, cervello - lato destro
2. Seni nasali - lato destro
3. Tronco cerebrale, piccolo cervello
4. Ghiandola pituitaria
5. Tempia, lato destro, nervo trigemino
6. Naso
7. Collo
8. Occhio destro
9. Orecchio destro
10. Braccio sinistro
11. Muscolatura trapezoidale - lato sinistro
12. Tiroide
13. Ghiandola paratiroidea
14. Polmoni, bronchi - lato sinistro
15. Stomaco
16. Duodeno
17. Pancreas
20. Plesso solare
21. Ghiandola surrenale - lato sinistro
22. Rene lato sinistro
23. Uretere - lato sinistro
24. Vescica
25. Intestino tenue
29. Intestino crasso - parte centrale
30. Intestino crasso - parte finale
31. Retto
32. Ano
33. Cuore
34. Milza
35. Ginocchio sinistro
36. Ghiandole sessuali (scroto o ovaie) - lato sinistro



INFORMAZIONI SU BATTERIE E ACCUMULATORI

- Tenere le batterie/batterie ricaricabili fuori dalla portata dei bambini.
- Non conservare le batterie/accumulatori in luoghi facilmente accessibili, poiché i bambini o gli animali domestici potrebbero inghiottirli. In caso di ingestione, contattare un medico il prima possibile.
- Batterie/accumulatori danneggiati o che perdono possono causare ustioni se vengono a contatto con la pelle. Indossare sempre guanti protettivi adeguati durante la manipolazione.
- Le batterie/accumulatori non devono essere cortocircuitati, smontati o gettati nel fuoco. Pericolo di esplosione!
- Non caricare batterie non ricaricabili, rischio di esplosione! Caricare solo batterie ricaricabili progettate per questo scopo utilizzando un caricabatterie appropriato.
- Caricare le batterie ricaricabili prima di inserirle nel prodotto.
- Caricare le batterie ricaricabili solo sotto la supervisione di un adulto.
- Non mischiare batterie alcaline, standard (zinco-carbone) e ricaricabili (nichel-cadmio).
- Non mischiare mai batterie nuove e vecchie.
- Non modificare i cavi di alimentazione, potrebbe verificarsi un corto circuito.
- Rimuovere le batterie usate dal dispositivo.
- Non gettare le batterie usate nella spazzatura indifferenziata!
- Smaltire le batterie in conformità con le normative per lo smaltimento dei rifiuti elettronici pericolosi.
- Se le batterie non vengono smaltite correttamente, le sostanze pericolose possono rappresentare un rischio per la salute umana o per l'ambiente. Il riciclaggio dei materiali contribuisce alla conservazione delle risorse naturali.
- Inserire sempre le batterie/batterie ricaricabili rispettando la polarità (positivo/+ e negativo/-).
- Tipo di batterie utilizzate nel prodotto: 1,5 V NM-4/AAA

Informazioni per i consumatori su come smaltire i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche

I rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche non devono essere smaltiti con altri rifiuti domestici. Questi dispositivi devono essere raccolti separatamente, come indicato dal cartello allegato: un bidone della spazzatura barrato. Il mancato rispetto di queste regole durante lo smaltimento di vecchi dispositivi può mettere in pericolo l'ambiente e la salute umana, poiché i dispositivi contengono componenti pericolosi come cavi elettrici, plastica, interruttori, ecc. Per evitare tali rischi, tali componenti devono essere raccolti e opportunamente lavorati da ditte specializzate. Non è accettabile smontare da soli le vecchie apparecchiature. Le abitazioni private svolgono un ruolo importante nel riutilizzo e nel recupero, compreso il riciclaggio di vecchi apparecchi. Si tratta principalmente di una partecipazione attiva al sistema di raccolta dei rifiuti.



Watermarkly

RO

Doamnelor și domnilor, vă mulțumim că ați cumpărat produsul nostru!
Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni
pentru utilizarea corectă a produsului. Vă rugăm să păstrați aceste instrucțiuni
viitor și să urmați recomandările sale, deoarece nerespectarea poate pune în pericol viața sau sănătatea.

Important: PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE!

- Vă rugăm să îl citiți complet înainte de utilizare și să urmați toate instrucțiunile din manual.
- Nu utilizați produsul dacă lipsește sau este deteriorat vreun element.
- Vă rugăm să păstrați acest manual pentru referințe viitoare.

SPECIFICAȚIE:

- dimensiuni (lungime / latime / înălțime): 40/37/18cm
- lungimea liniilor: 95 cm
- sarcina maxima 120 kg
- Baterie: 1,5 V NM-4 SAU AAA (1 bucată).

CARACTERISTICĂ:

Nu ocupă mult spațiu și totuși vă permite să efectuați exerciții intense. Ecranul LCD clar are până la 4 funcții de monitorizare a antrenamentului. Nu numai că numără repetările efectuate, timpul de exerciții și calorii arse, dar arată și repetările medii pe minut, ceea ce permite cursantului să mențină ritmul corespunzător. În plus, frânghiile atașate cu mânere vă permit să efectuați exerciții pentru mâini în același timp. Dispozitivul de exerciții are înălțimea reglabilă a treptelor, ceea ce afectează dificultatea antrenamentului. Începătorii pot folosi, așadar, o setare care le va permite să depună mai puțin efort, iar utilizatorii mai avansați pot crește gama de mișcare a pașilor, ceea ce va intensifica exercițiile. Pentru a face acest lucru, pur și simplu rotiți butonul situat în partea de jos a cronometrului. În plus, treptele stepper se mișcă în diagonală, făcând întregul antrenament și mai eficient. Construcția durabilă a dispozitivului și picioarele speciale, antiderapante, permit mișcări dinamice, iar siguranța și stabilitatea sunt asigurate de picioarele din cauciuc, extinse în partea inferioară. Setul include și două chei pentru autoservirea dispozitivului.

INCLUS:

- Stepper inclinat cu cabluri
- chei x2

EFECTE

Un antrenament de 20 de minute de 3 ori pe săptămână este suficient pentru a obține efecte precum:

- slăbirea și sculptarea părților inferioare ale corpului - coapse, gambe și fese.
- fermitatea pielii și reducerea celulitei.
- scădere rapidă în greutate - în timpul unui antrenament de 10 minute de intensitate medie, corpul tau este capabil să ardă până la 100 kcal.
- îmbunătățirea capacității respiratorii și circulatorii a organismului.
- în cazul unui stepper cu verigi - sculptarea părții superioare a corpului, întărirea musculaturii abdominale și a umerilor.

MANUAL DE CALCULATOR

Butoane funcționale:

-**MODE/RESET:** apăsați pentru a selecta funcția și țineți apăsat butonul timp de 3 secunde pentru a reseta întreaga valoare.

Funcții

- **SCAN:** scanare automată a fiecărei funcții în secvență.
- **TIME:** numărătoare inversă a timpului de antrenament de la 0 la 99:59.
- **CALORII:** totalul caloriilor arse în timpul sesiunii de antrenament.
- **COUNT:** Totalul de pași în timpul sesiunii de antrenament.
- **PASI:** Afișează pașii în fiecare minut.

ATENȚIE!

1. Apăsați orice buton pentru a porni alimentarea sau pentru a începe un exercițiu
2. După 4 minute de inactivitate, computerul oprește automat afișajul LCD.

IMPORTANT

1. Înainte de a utiliza stepperul, verificați dacă toate piesele sunt sigure și nedeteriorate.
2. Strângeți toate șuruburile și piulițele.
3. Așezați stepper-ul pe o suprafață plană înainte de utilizare.
4. Faceți exerciții de întindere înainte de a folosi stepper-ul.
5. A se păstra departe de copii.
6. Purtați pantofi confortabili când faceți performanță. Nu purtați haine largi care ar putea fi prinse în mașină.
7. Exerciții conform instrucțiunilor.
8. Nu atingeți actuatorul după antrenament.

AVERTIZARE!!

- Folosiți acest dispozitiv pe suprafață SOLIDĂ, PLATĂ.
- NU utilizați dispozitivul în decurs de 40 de minute după masă
- NU utilizați acest dispozitiv dacă aveți un os rupt sau sunteți rănit în vreun fel.
- NU utilizați acest aparat dacă sunteți însărcinată pentru a evita complicațiile.
- Persoanele cu afecțiuni cardiace grave NU TREBUIE să folosească acest echipament.
- Pentru cele mai bune rezultate, faceți exerciții descurt.
- Dacă la început ai probleme cu echilibrul în timpul exercitiului, pozitionează aparatul astfel încât să te poți susține.

BALOUL PICIOLUI DREPT

1. Cap, creier - partea stângă
2. Sinusurile nazale - partea stângă
3. Trunchiul cerebral - cerebel mic
4. Glanda pituitară
5. Tâmplă - partea stângă, nervul trigemen
6. Nasul
7. Gât
8. Ochiul stâng
9. Urechea stângă
10. Brațul drept
11. Musculatură trapezoidală - partea dreaptă
12. Tiroidă
13. Glanda paratiroidă
14. Plămâni, bronhii - partea dreaptă
15. Stomacul
16. Duoden
17. Pancreasul
18. Ficatul
19. Vezica biliară
20. Plexul solar
21. Glanda suprarenală - partea dreaptă
22. Rinichi - partea dreaptă
23. Ureter - partea dreaptă
24. Vezica urinară
25. Intestinul subțire
26. Anexa
27. Supapă
28. Intestin gros - partea anterioară
29. Intestin gros - partea mijlocie
35. Genunchiul drept
36. Glande sexuale (scrot sau ovare) - partea dreaptă

PARTEA STÂNGA JOS

1. Cap, creier - partea dreaptă
2. Sinusurile nazale - partea dreaptă
3. Trunchiul cerebral, cerebelul mic
4. Glanda pituitară
5. Tâmplă, partea dreaptă, nervul trigemen
6. Nasul
7. Gât
8. Ochiul drept
9. Urechea dreaptă
10. Brațul stâng
11. Musculatură trapezoidală - partea stângă
12. Tiroidă
13. Glanda paratiroidă
14. Plămâni, bronhii - partea stângă
15. Stomacul
16. Duoden



17. Pancreasul
20. Plexul solar
21. Glanda suprarenală - partea stângă
22. Rinichi partea stângă
23. Ureter - partea stângă
24. Vezica urinară
25. Intestinul subțire
29. Intestin gros - partea mijlocie
30. Intestinul gros - partea finală
31. Rect
32. Anus
33. Inima
34. Splina
35. Genunchiul stâng
36. Glande sexuale (scrot sau ovare) - partea stângă

INFORMAȚII DESPRE BATERIE ȘI ACUMULATORI

- Nu lăsați bateriile/bateriile reîncărcabile la îndemâna copiilor.
- Nu depozitați bateriile/acumulatorii în locuri ușor accesibile, deoarece copiii sau animalele de companie le-ar putea înghiți. Dacă este înghițit, contactați un medic cât mai curând posibil.
- Bateriile/acumulatorii deteriorate sau cu scurgeri pot provoca arsuri dacă intră în contact cu pielea. Purtați întotdeauna mănuși de protecție adecvate la manipulare.
- Bateriile/acumulatorii nu trebuie scurtcircuitați, dezasamblați sau aruncați în foc. Pericol de explozie!
- Nu încărcați bateriile nereîncărcabile, risc de explozie! Încărcați numai bateriile reîncărcabile concepute în acest scop folosind un încărcător adecvat.
- Încărcați bateriile reîncărcabile înainte de a le introduce în produs.
- Încărcați bateriile reîncărcabile numai sub supravegherea unui adult.
- Nu amestecați baterii alcaline, standard (zinc-carbon) și reîncărcabile (nichel-cadmium).
- Nu amestecați niciodată bateriile noi și vechi.
- Nu modificați cablurile de alimentare, poate apărea un scurtcircuit.
- Scoateți bateriile uzate din dispozitiv.
- Nu aruncați bateriile uzate la gunoiul nesortat!
- Aruncați bateriile în conformitate cu reglementările pentru eliminarea deșeurilor electronice periculoase.
- Dacă bateriile nu sunt aruncate corect, substanțele periculoase pot prezenta un risc pentru sănătatea umană sau pentru mediu. Reciclarea materialelor contribuie la conservarea resurselor naturale.
- Introduceți întotdeauna bateriile/bateriile reîncărcabile respectând polaritatea (pozitiv/+ și negativ/-).
- Tip de baterii utilizate în produs: 1,5 V NM-4/AAA

Informații pentru consumatori cu privire la modul de eliminare a deșeurilor de echipamente electrice și electronice:

Deșeurile de echipamente electrice și electronice nu trebuie aruncate împreună cu alte deșeuri menajere. Aceste dispozitive trebuie colectate separat, așa cum este indicat de semnul atașat: un coș de gunoi tăiat. Nerespectarea acestor reguli la aruncarea dispozitivelor vechi poate pune în pericol mediul și sănătatea umană, deoarece dispozitivele conțin componente periculoase precum cabluri electrice, materiale plastice, întrerupătoare etc. Pentru a evita aceste riscuri, aceste componente trebuie colectate și prelucrate corespunzător de către firme specializate. Nu este acceptabil să dezasamblați singur echipamentul vechi. Casele private joacă un rol important în reutilizare și valorificare, inclusiv în reciclarea aparatelor vechi. Este în principal o participare activă la sistemul de colectare a deșeurilor.



Watermarkly

HU

Hölgyeim és Uraim, köszönjük, hogy megvásárolták a termékünket!
A használat megkezdése előtt olvassa el az alábbi utasításokat
a termék helyes használatához. Kérjük, tartsa be ezeket az utasításokat
és a jövőbeni ajánlások betartása, mivel a be nem tartás életet vagy egészséget veszélyeztethet.

Fontos: A JÖVŐRE VONATKOZZ!

- Használat előtt olvassa el teljesen, és kövesse a kézikönyvben található összes utasítást.
- Ne használja a terméket, ha valamelyik része hiányzik vagy sérült.
- Kérjük, tartsa meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.

LEÍRÁS:

- méretek (hossz / szélesség / magasság): 40/37/18cm
- vonalak hossza: 95 cm
- maximális teherbírás 120 kg
- Akkumulátor: 1,5 V NM-4 VAGY AAA (1 db).

JELLEGZETES:

Nem foglal sok helyet, mégis lehetővé teszi az intenzív gyakorlatok elvégzését. Az átlátszó LCD-kijelző akár 4 funkcióval is rendelkezik a képzés figyeléséhez. Nem csak az elvégzett ismétléseket, az edzésidőt és az elégetett kalóriákat számolja, hanem a percenkénti ismétlésszámok átlagát is mutatja, ami lehetővé teszi a gyakorlók számára a megfelelő tempó fenntartását. Ezenkívül a fogantyús kötelek lehetővé teszik a kézi gyakorlatok egyidejű elvégzését. Az edzőeszköz állítható lépésmagassággal rendelkezik, ami befolyásolja az edzés nehézségét. A kezdők ezért olyan beállítást használhatnak, amely lehetővé teszi számukra, hogy kevesebb erőfeszítést tegyenek, a haladóbb felhasználók pedig növelhetik a lépések mozgástartományát, ami intenzívebbé teszi a gyakorlatokat. Ehhez egyszerűen forgassa el a stopperóra alján található gombot. Ezenkívül a léptető lépései átlósan mozognak, így az egész edzés még hatékonyabb. A készülék strapabíró felépítése és a speciális, csúszásmentes lábak dinamikus mozgást tesznek lehetővé, a biztonságról és stabilitásról pedig az alul meghosszabbított gumilábak gondoskodnak. A készlet két kulcsot is tartalmaz a készülék önkiszolgálásához.

BELEÉRTVE:

- Ferde léptető kábelekkel
- kulcsok x2

HATÁSOK

Hetente háromszor 20 perces edzés elegendő ahhoz, hogy olyan hatásokat érjen el, mint:

- az alsó testrészek karcsúsítása és formázása - comb, vádli és fenék.
- bőrfeszítő és cellulitisz-ellenes hatás.
- gyors fogyás - egy 10 perces, közepes intenzitású edzés során szervezetünk akár 100 kcal-t is képes elégetni.
- a szervezet légzési és keringési kapacitásának javítása.
- linkekkel ellátott stepper esetén - a felsőtest faragása, a hasizmok és a vállizmok erősítése.

SZÁMÍTÓGÉP KÉZIKÖNYVE

Funkciógombok:

-MODE/RESET: Nyomja meg a gombot a funkció kiválasztásához, és tartsa lenyomva a gombot 3 másodpercig a teljes érték visszaállításához.

Funkciók

- **SCAN:** minden funkció automatikus keresése egymás után.
- **IDŐ:** edzésidő visszaszámlálása 0-tól 99:59-ig.
- **KALÓRIA:** az edzés során elégetett összes kalória.
- **COUNT:** Összes lépés az edzés során.
- **LÉPÉSEK:** percenként jeleníti meg a lépéseket.

FIGYELEM!

1. Nyomja meg bármelyik gombot a készülék bekapcsolásához vagy egy edzés elindításához
2. 4 perc inaktivitás után a számítógép automatikusan kikapcsolja az LCD-kijelzőt.

FONTOS

1. A léptető használata előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész biztonságosan és sértetlen-e.
2. Húzza meg az összes csavart és anyát.
3. Használat előtt helyezze a léptetőt sima felületre.
4. Végezzen nyújtó gyakorlatokat a stepper használata előtt.
5. Gyermekek elől elzárva tartandó.
6. Viseljen kényelmes cipőt előadás közben. Ne viseljen bő ruhát, amely beakadhat a gépbe.
7. Gyakoroljon az utasítások szerint.
8. Edzés után ne érintse meg a működtető szerkezetet.



Watermarkly

FIGYELEM!!

- Használja ezt a készüléket SZILÁRD, SÍK FELÜLETEN.
- NE használja a készüléket étkezés után 40 percen belül
- NE használja ezt a készüléket, ha csonttörése van, vagy bármilyen módon megsérült.
- NE használja ezt az eszközt, ha terhes, hogy elkerülje a szövődményeket.
- Súlyos szívbetegségben szenvedők NE használják ezt a berendezést.
- A legjobb eredmény érdekében mezítláb gyakoroljon.
- Ha eleinte egyensúlyproblémái vannak a gyakorlat során, helyezze úgy a készüléket, hogy meg tudja támasztani magát.

A JOBB LÁB ALJA

1. Fej, agy - bal oldal
2. Orrmelléküregek - bal oldal
3. Agytörzs - kisagy
4. Az agyalapi mirigy
5. Temple - bal oldal, trigeminus ideg
6. Orr
7. Nyak
8. Bal szem
9. Bal fül
10. Jobb kar
11. Trapéz izomzat - jobb oldal
12. Pajzsmirigy
13. Mellékpajzsmirigy
14. Tüdő, hörgők - jobb oldal
15. Gyomor
16. Duodenum
17. Hasnyálmirigy
18. Máj
19. Az epehólyag
20. Napfonat
21. Mellékvese - jobb oldal
22. Vese - jobb oldal
23. Ureter - jobb oldal
24. Hólyag
25. Vékonybél
26. A függelék
27. Szelep
28. Vastagbél - elülső rész
29. Vastagbél - középső rész
35. Jobb térd
36. Nemi mirigyek (scrotum vagy petefészek) - jobb oldal

BAL LÁB ALUL

1. Fej, agy - jobb oldal
2. Orrmelléküregek - jobb oldal
3. Agytörzs, kisagy
4. Az agyalapi mirigy
5. Halánték, jobb oldal, trigeminus ideg
6. Orr
7. Nyak
8. Jobb szem
9. Jobb fül
10. Bal kar
11. Trapéz izomzat - bal oldal
12. Pajzsmirigy
13. Mellékpajzsmirigy
14. Tüdő, hörgők - bal oldal
15. Gyomor
16. Duodenum
17. Hasnyálmirigy
20. Napfonat
21. Mellékvese - bal oldal
22. Vese bal oldala
23. Ureter - bal oldal
24. Hólyag
25. Vékonybél
29. Vastagbél - középső rész
30. Vastagbél - végső rész
31. Végbél
32. Végbélnyílás
33. Szív
34. Lép
35. Bal térd
36. Nemi mirigyek (scrotum vagy petefészek) - bal oldal



Watermarkly

INFORMÁCIÓK AZ ELEMEKRŐL ÉS AKKUMULÁTOROKRÓL

- Az elemeket/akkumulátorokat tartsa távol a gyermekektől.
- Ne tárolja az elemeket/akkumulátorokat könnyen hozzáférhető helyen, mert gyermekek vagy háziállatok lenyelhetik azokat. Lenyelés esetén a lehető leghamarabb forduljon orvoshoz.
- A sérült vagy kifolyó elemek/akkumulátorok bőrrel érintkezve égési sérüléseket okozhatnak. A kezelés során mindig viseljen megfelelő védőkesztyűt.
- Az elemeket/akkumulátorokat nem szabad rövidre zárni, szétszerelni vagy tűzbe dobni. Robbanásveszély!
- Ne töltsön nem újratölthető elemeket, robbanásveszély! Csak az erre a célra tervezett újratölthető akkumulátorokat töltsse megfelelő töltővel.
- Töltsse fel az újratölthető elemeket, mielőtt behelyezi őket a termékbe.
- Az újratölthető elemeket csak felnőtt felügyelete mellett töltsse.
- Ne keverjen alkáli, normál (cink-szén) és újratölthető (nikkel-kadmium) elemeket.
- Soha ne keverje az új és a régi elemeket.
- Ne módosítsa a tápkábeleket, mert rövidzárlat léphet fel.
- Vegye ki a használt elemeket a készülékből.
- A használt elemeket ne dobja a válogatatlan hulladék közé!
- Az akkumulátorokat a veszélyes elektronikai hulladékok ártalmatlanítására vonatkozó előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa.
- Ha az elemeket nem megfelelően dobja ki, a veszélyes anyagok veszélyt jelenthetnek az emberi egészségre vagy a környezetre. Az anyagok újrahasznosítása hozzájárul a természeti erőforrások megőrzéséhez.
- Mindig ügyelve a polaritásra (pozitív/+ és negatív/-) helyezze be az elemeket/újratölthető elemeket.
- A termékben használt elemek típusa: 1,5 V NM-4/AAA

Tájékoztatás a fogyasztóknak az elektromos és elektronikus berendezések hulladékainak ártalmatlanításával kapcsolatban:

Az elektromos és elektronikus berendezéseket nem szabad más háztartási hulladékkal együtt kidobni. Ezeket az eszközöket külön kell gyűjteni, amit a mellékelt tábla is jelez: levágott szemetes. A szabályok be nem tartása a régi készülékek ártalmatlanítása során veszélyeztetheti a környezetet és az emberi egészséget, mivel a készülékek veszélyes alkatrészeket tartalmaznak, mint például elektromos kábelek, műanyagok, kapcsolók stb. E kockázatok elkerülése érdekében ezeket az összetevőket erre szakosodott cégeknek kell összegyűjteniük és megfelelően feldolgozniuk. Nem fogadható el, hogy a régi berendezést saját kezűleg szétszerelje. A magánházak fontos szerepet játszanak az újrahasználatban és hasznosításban, beleértve a régi készülékek újrahasznosítását is. Főleg a hulladékgyűjtési rendszerben való aktív részvétel.



SK

Dámy a páni, ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu!
Pred použitím si prečítajte nasledujúce pokyny
pre správne použitie produktu. Uschovajte si prosím tieto pokyny
a bude sa riadiť jeho odporúčaniami, pretože ich nedodržanie môže ohroziť život alebo zdravie.

Dôležité: UCHOVÁVAJTE BUDÚCNOSŤ!

- Pred použitím si ho prosím dôkladne prečítajte a postupujte podľa všetkých pokynov v príručke.
- Nepoužívajte výrobok, ak niektorá jeho časť chýba alebo je poškodená.
- Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

ŠPECIFIKÁCIA:

- rozmery (dĺžka / šírka / výška): 40/37/18 cm
- dĺžka riadkov: 95 cm
- maximálne zaťaženie 120 kg
- Batéria: 1,5 V NM-4 ALEBO AAA (1 kus).

CHARAKTERISTIKA:

Nezaberie veľa miesta, a predsa vám umožní vykonávať intenzívne cvičenia. Prehľadný LCD displej má až 4 funkcie monitorujúce tréning. Počíta nielen vykonané opakovania, čas cvičenia a spálené kalórie, ale ukazuje aj priemerný počet opakovaní za minútu, čo cvičiacemu umožňuje udržiavať vhodné tempo. Navyše, pripevnené laná s držadlami umožňujú súčasne vykonávať ručné cvičenia. Cvičebné zariadenie má nastaviteľnú výšku krokov, čo ovplyvňuje náročnosť tréningu. Začiatočníci teda môžu využiť nastavenie, ktoré im umožní vyvinúť menšiu námahu a pokročilejší používatelia môžu zväčšiť rozsah pohybu krokov, čím sa cviky zintenzívnia. Ak to chcete urobiť, jednoducho otočte gombík umiestnený v spodnej časti stopiek. Krokové kroky sa navyše pohybujú diagonálne, vďaka čomu je celý tréning ešte efektívnejší. Odolná konštrukcia prístroja a špeciálne, protišmykové nožičky umožňujú dynamické pohyby a bezpečnosť a stabilitu zaisťujú gumené nožičky, rozšírené v spodnej časti. Sada obsahuje aj dva kľúče pre samoobsluhu zariadenia.

V cene:

- Šikmý stepper s káblami
- kľúče x2

EFEKTY

20-minútové cvičenie 3-krát týždenne stačí na dosiahnutie efektov ako:

- zoštíhlenie a vytvarovanie spodných partií tela - stehien, lýtok a zadku.
- spevnenie pokožky a redukcia celulitídy.
- rýchle chudnutie - pri 10 minútovom tréningu strednej intenzity je vaše telo schopné spaľiť až 100 kcal.
- zlepšenie dýchacej a obehovej kapacity tela.
- v prípade stepperu s článkami - vytvarovanie hornej časti tela, posilnenie brušných svalov a svalov ramien.

POČÍTAČOVÁ PRÍRUČKA

Funkčné tlačidlá:

-MODE/RESET: stlačením vyberte funkciu a podržaním tlačidla na 3 sekundy vynulujte celú hodnotu.

Funkcie

- **SCAN:** automatické skenovanie každej funkcie v poradí.
- **ČAS:** odpočítavanie času tréningu od 0 do 99:59.
- **CALORIES:** celkový počet kalórií spálených počas tréningu.
- **COUNT:** Celkový počet krokov počas tréningu.
- **STEPS:** Zobrazuje kroky každú minútu.

POZOR!

1. Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete napájanie alebo spustíte cvičenie
2. Po 4 minútach nečinnosti počítač automaticky vypne LCD displej.

DÔLEŽITÉ

1. Pred použitím stepperu skontrolujte, či sú všetky časti zaistené a nepoškodené.
2. Dotiahnite všetky skrutky a matice.
3. Pred použitím položte stepper na rovný povrch.
4. Pred použitím stepperu urobte strečingové cvičenia.
5. Uchovávajte mimo dosahu detí.
6. Pri výkone noste pohodlnú obuv. Nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zachytiť do stroja.
7. Cvičte podľa pokynov.
8. Po cvičení sa nedotýkajte aktuátora.



Watermarkly

VÝSTRAHA!!

- Toto zariadenie používajte na PEVNOM, ROVNOM POVRCHU.
- NEPOUŽÍVAJTE zariadenie 40 minút po jedle
- NEPOUŽÍVAJTE toto zariadenie, ak máte zlomenú kosť alebo ste akýmkoľvek spôsobom zranení.
- NEPOUŽÍVAJTE toto zariadenie, ak ste tehotná, aby ste predišli komplikáciám.
- Ľudia s vážnym srdcovým ochorením NESMÚ toto zariadenie používať.
- Najlepšie výsledky dosiahnete, ak budete cvičiť naboso.
- Ak máte spočiatku pri cvičení problémy s rovnováhou, umiestnite prístroj tak, aby ste sa mohli podopierať.

SPODNÁ ČASŤ PRAVEJ NOHY

1. Hlava, mozog - ľavá strana
2. Nosové dutiny - ľavá strana
3. Mozgový kmeň – malý mozoček
4. Hypofýza
5. Chrám - ľavá strana, trojklanný nerv
6. Nos
7. Krk
8. Ľavé oko
9. Ľavé ucho
10. Pravá ruka
11. Lichobežníkové svalstvo - pravá strana
12. Štítna žľaza
13. Príštítna žľaza
14. Pľúca, priedušky - pravá strana
15. Žalúdok
16. Dvanásťnik
17. Pankreas
18. Pečeň
19. Žlčník
20. Solar plexus
21. Nadoblička – pravá strana
22. Oblička – pravá strana
23. Močovod – pravá strana
24. Močový mechúr
25. Tenké črevo
26. Príloha
27. Ventil
28. Hrubé črevo – predná časť
29. Hrubé črevo – stredná časť
35. Pravé koleno
36. Pohlavné žľazy (scrotum alebo vaječníky) - pravá strana

ĽAVÁ DOLE

1. Hlava, mozog - pravá strana
2. Nosové dutiny - pravá strana
3. Mozgový kmeň, malý mozoček
4. Hypofýza
5. Spánok, pravá strana, trojklanný nerv
6. Nos
7. Krk
8. Pravé oko
9. Pravé ucho
10. Ľavá ruka
11. Lichobežníkové svalstvo – ľavá strana
12. Štítna žľaza
13. Príštítna žľaza
14. Pľúca, priedušky - ľavá strana
15. Žalúdok
16. Dvanásťnik
17. Pankreas
20. Solar plexus
21. Nadoblička – ľavá strana
22. Ľavá strana obličiek
23. Močovod – ľavá strana
24. Močový mechúr
25. Tenké črevo
29. Hrubé črevo – stredná časť
30. Hrubé črevo – záverečná časť
31. Rektum
32. Anus
33. Srdce
34. Slezina
35. Ľavé koleno
36. Pohlavné žľazy (scrotum alebo vaječníky) - ľavá strana



Watermarkly

INFORMÁCIE O BATÉRIÁCH A AKUMULÁTOROCH

- Batérie/batérie uchovávajte mimo dosahu detí.
- Batérie/batérie neskladujte na ľahko prístupnom mieste, pretože by ich mohli prehltnúť deti alebo domáce zvieratá. Pri požití čo najskôr vyhľadajte lekársku pomoc.
- Poškodené alebo netesné články/akumulátory môžu pri kontakte s pokožkou spôsobiť popáleniny. Počas ošetrovania vždy noste vhodné ochranné rukavice.
- Batérie/akumulátory sa nesmú skratovať, rozoberať ani hádzať do ohňa. Nebezpečenstvo výbuchu!
- Nenabíjateľné batérie nenabíjajte, hrozí nebezpečenstvo výbuchu! Nabíjateľné batérie určené na tento účel nabíjajte iba vhodnou nabíjačkou.
- Nabíjateľné batérie pred vložením do produktu nabite.
- Nabíjateľné batérie nabíjajte iba pod dohľadom dospelých osôb.
- Nekombinujte alkalické, normálne (zinkovo-uhlíkové) a nabíjateľné (nikel-kadmiové) batérie.
- Nikdy nekombinujte nové a staré batérie.
- Neupravujte napájacie káble, pretože môže dôjsť ku skratu.
- Vyberte zo zariadenia použité batérie.
- Použité batérie nevyhadzujte do netriedeného odpadu!
- Batérie zlikvidujte v súlade s predpismi pre likvidáciu nebezpečného elektronického odpadu.
- Ak batérie zlikvidujete nesprávnym spôsobom, nebezpečné látky môžu predstavovať hrozbu pre ľudské zdravie alebo životné prostredie. Recyklácia materiálov prispieva k zachovaniu prírodných zdrojov.
- Vždy vkladajte batérie/nabíjateľné batérie a dávajte pozor na polaritu (kladná/+ a záporná/-).
- Typ batérií použitých v produkte: 1,5 V NM-4/AAA

Informácie pre spotrebiteľov týkajúce sa likvidácie odpadu z elektrických a elektronických zariadení:

Elektrické a elektronické zariadenia sa nesmú vyhadzovať spolu s ostatným domovým odpadom. Tieto zariadenia je potrebné zbierať oddelene, na čo upozorňuje aj priložená tabuľka: prerezaný odpadkový kôš. Nedodržanie pravidiel pri likvidácii starých spotrebičov môže ohroziť životné prostredie a zdravie ľudí, nakoľko spotrebiče obsahujú nebezpečné časti ako elektrické káble, plasty, vypínače a pod. Aby sa predišlo týmto rizikám, tieto komponenty musia zbierať a riadne spracovať špecializované spoločnosti. Je neprijateľné demontovať staré zariadenie sami. Súkromné domy zohrávajú dôležitú úlohu pri opätovnom použití a recyklácii, vrátane recyklácie starých spotrebičov. Najmä aktívna účasť v systéme zberu odpadu.



ET

Daamid ja härrad, aitäh meie toote ostmise eest!
Enne kasutamist lugege palun järgmisi juhiseid
toote õigeks kasutamiseks. Hoidke neid juhiseid peal
ja järgida selle soovitusi, kuna mittevastavus võib ohustada elu või tervist.

Tähtis: hoidke tulevikuks!

- Palun lugege see enne kasutamist täielikult läbi ja järgige kõiki juhiseid.
- Ärge kasutage toodet, kui mõni osa puudub või on kahjustatud.
- Hoidke seda juhendit edaspidiseks kasutamiseks.

SPETSIFIKATSIOON:

- mõõdud (pikkus / laius / kõrgus): 40/37/18cm
- joonte pikkus: 95 cm
- max koormus 120 kg
- Aku: 1,5 V NM-4 VÕI AAA (1 tk).

KARAKTERISTIK:

See ei võta palju ruumi, kuid võimaldab teil teha intensiivseid harjutusi. Selge LCD-ekraan sisaldab kuni 4 funktsiooni, mis jälgivad koolitust. See mitte ainult ei loe sooritatud kordusi, treeninguaega ja kulutatud kaloreid, vaid näitab ka keskmisi kordusi minutis, mis võimaldab treenitaval hoida sobivat tempot. Lisaks võimaldavad käepidemetega kinnitatud köied teha samal ajal kätcharjutusi. Treeningseadmel on reguleeritav astmete kõrgus, mis mõjutab treenimise raskust. Algajad saavad seetõttu kasutada seadistust, mis võimaldab neil vähem pingutada, ja edasijõudnud kasutajad saavad suurendada sammude liikumisulatust, mis intensiivistab harjutusi. Selleks keerake lihtsalt stopperi allosas olevat nuppu. Lisaks liiguvad stepperi sammud diagonaalselt, muutes kogu treeningu veelgi tõhusamaks. Seadme vastupidav konstruktsioon ja spetsiaalsed libisemiskindlad jalad võimaldavad dünaamilisi liigutusi ning ohutuse ja stabiilsuse tagavad alt pikendatud kummijalad. Komplektis on ka kaks võtit seadme iseteeninduseks.

KAASAS:

- Kallutatud stepper koos kaablitega
- võtmed x2

MÕJUD

20-minutilise treeningust 3 korda nädalas piisab, et saavutada selliseid efekte nagu:

- alakehaosade – reied, sääremarjad ja tuharad – salenemine ja vormimine.
- naha pinguldav ja tselluliidi vähendamine.
- kiire kaalulangus – 10-minutilise keskmise intensiivsusega treeningu ajal suudab keha põletada kuni 100 kcal.
- organismi hingamis- ja vereringevõime parandamine.
- linkidega stepperi puhul - ülakeha vormimine, kõhulihaste ja õlalihaste tugevdamine.

ARVUTI KÄSIRAAMAT

Funktsiooninupud:

-**MODE/RESET:** vajutage funktsiooni valimiseks ja hoidke nuppu all 3 sekundit kogu väärtuse lähtestamiseks.

Funktsioonid

- **SCAN:** iga funktsiooni automaatne skaneerimine järjest.
- **AEG:** treeningu aja loendus 0 kuni 99:59.
- **KALORID:** treeningu ajal põletatud kalorete kogusumma.
- **COUNT:** sammud kokku treeningu jooksul.
- **STEPS:** kuvab samme iga minuti järel.

TÄHELEPANU!

1. Toite sisselülitamiseks või treeningu alustamiseks vajutage suvalist nuppu
2. Pärast 4-minutist tegevusetust lülitab arvuti LCD-ekraani automaatselt välja.

TÄHTIS

1. Enne stepperi kasutamist kontrollige, et kõik osad oleksid kindlalt kinnitatud ja kahjustamata.
2. Pingutage kõik poldid ja mutrid.
3. Asetage stepper enne kasutamist tasasele pinnale.
4. Enne stepperi kasutamist tehke venitusharjutusi.
5. Hoida lastele kättesaamatus kohas.
6. Kandke esinemisel mugavaid jalanõusid. Ärge kandke avaraid riideid, mis võivad masinasse kinni jääda.
7. Treeni vastavalt juhistele.
8. Ärge puudutage täiturmehhanismi pärast treeningut.

HOIATUS!!

- Kasutage seda seadet TAHTEL, LAMEAL PINNAL.
- ÄRGE kasutage seadet 40 minuti jooksul pärast sööki
- ÄRGE kasutage seda seadet, kui teil on luumurd või olete mingil viisil vigastatud.
- ÄRGE kasutage seda seadet, kui olete rase, et vältida tüsistusi.
- Tõsiste südamehaigustega inimesed EI TOHI seda seadet kasutada.
- Parimate tulemuste saavutamiseks treenige paljajalu.
- Kui teil on treeningu ajal alguses probleeme tasakaaluga, asetage seade nii, et saaksite end toetada.

PAREMA JALA ALUMINE

1. Pea, aju – vasak pool
2. Nina siinused - vasak pool
3. Ajutüvi - väike väikeaju
4. Hüpofüüs
5. Tempel - vasak pool, kolmiknärv
6. Nina
7. Kael
8. Vasak silm
9. Vasak kõrv
10. Parema käsi
11. Trapetsikujuline lihaskond – parem pool
12. Kilpnääre
13. Kõrvalkilpnääre
14. Kopsud, bronhid - parem pool
15. Kõht
16. Kaksteistsõrmiksool
17. Pankreas
18. Maks
19. Sapipõis
20. Päikesepõimik
21. Neerupealised - parem pool
22. Neer - parem pool
23. Ureter - parem pool
24. Põis
25. Peensool
26. Lisa
27. Klapp
28. Jämesool - esiosa
29. Jämesool - keskosa
35. Parema põlv
36. Sugunäärmed (munandikott või munasarjad) - parem pool



ALL VASAK KÜLGE

1. Pea, aju – parem pool
2. Nina põskkoopad - parem pool
3. Ajutüvi, väike väikeaju
4. Hüpofüüs
5. Tempel, parem pool, kolmiknärv
6. Nina
7. Kael
8. Parema silm
9. Parema kõrv
10. Vasak käsi
11. Trapetsikujuline lihaskond – vasak pool
12. Kilpnääre
13. Kõrvalkilpnääre
14. Kopsud, bronhid - vasak pool
15. Kõht
16. Kaksteistsõrmiksool
17. Pankreas
20. Päikesepõimik
21. Neerupealised - vasak pool
22. Neer vasak pool
23. Ureter - vasak pool
24. Põis
25. Peensool
29. Jämesool - keskosa
30. Jämesool - viimane osa
31. Pärasoole
32. Anus
33. Süda
34. Põrn
35. Vasak põlv
36. Sugunäärmed (munandikott või munasarjad) - vasak pool



Watermarkly

TEAVE AKUDE JA AKUDE KOHTA

- Hoidke patareid/patareid lastele kättesaamatus kohas.
- Ärge hoidke patareisid/patareisid kergesti ligipääsetavas kohas, kuna lapsed või lemmikloomad võivad need alla neelata. Allaneelamisel pöörduda võimalikult kiiresti arsti poole.
- Kahjustatud või lekkivad rakud/akud võivad nahaga kokkupuutel põhjustada põletusi. Kandke ravi ajal alati sobivaid kaitsekindaid.
- Patareisid/akusid ei tohi lühistada, lahti võtta ega tulle visata. Plahvatusoht!
- Ärge laadige mittelaetavaid akusid, on plahvatusoht! Laadige selleks mõeldud laetavaid akusid ainult sobiva laadijaga.
- Laadige laetavad akud enne tootesse sisestamist.
- Laadige laetavaid akusid ainult täiskasvanu järelevalve all.
- Ärge segage leelis-, tavalisi (tsink-süsinik) ja taaslaetavaid (nikkel-kaadmium) akusid.
- Ärge kunagi segage uusi ja vanu patareisid.
- Ärge muutke toitekaableid, kuna see võib põhjustada lühise.
- Eemaldage seadmest kasutatud patareid.
- Ärge visake kasutatud patareisid sorteerimata prügi hulka!
- Kõrvaldage patareid vastavalt ohtlike elektroonikajäätmete kõrvaldamise eeskirjadele.
- Kui hävitate patareid valesti, võivad ohtlikud ained ohustada inimeste tervist või keskkonda. Materjalide taaskasutamine aitab kaasa loodusvarade säilimisele.
- Sisestage alati patareid/laetavad patareid ja pöörake tähelepanu polaarsusele (positiivne/+ ja negatiivne/-).
- Tootes kasutatavate patareide tüüp: 1,5 V NM-4 VÕI AAA

Teave tarbijatele elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kõrvaldamise kohta:

Elektri- ja elektroonikaseadmeid ei tohi ära visata koos muude olmejäätmetega. Need seadmed tuleb eraldi koguda, millele viitab ka juuresolev tabel: väljalõigatud prügikast. Vanade seadmete utiliseerimisel reeglite eiramine võib ohustada keskkonda ja inimeste tervist, kuna seadmed sisaldavad ohtlikke osi nagu elektrijuhtmed, plastikud, lülitid jne. Nende riskide vältimiseks peavad spetsialiseerunud ettevõtted need komponendid kokku koguma ja korralikult töötleva. Vana seadme ise lahtivõtmine on vastuvõetamatu. Eramajadel on oluline roll taaskasutamises ja ringlussevõtus, sealhulgas vanade seadmete taaskasutamises. Eelkõige aktiivne osalemine jäätmekogumissüsteemis.



LT

Ponios ir ponai, ačiū, kad įsigijote mūsų produktą!
Prieš pradėdami naudoti, perskaitykite šias instrukcijas
už teisingą produkto naudojimą. Laikykitės šias instrukcijas
laikytis jos rekomendacijų, nes nesilaikymas gali pakenkti gyvybei ar sveikatai.

Svarbu: SAUGOKITE ATEITIES!

- Prieš naudojimą perskaitykite jį ir vykdykite visas instrukcijas.
- Nenaudokite gaminio, jei trūksta ar yra pažeista kuri nors dalis.
- Prašome pasilikti šį vadovą, kad galėtumėte sužinoti ateityje.

SPECIFIKACIJA:

- matmenys (ilgis / plotis / aukštis): 40/37/18cm
- eilučių ilgis: 95cm
- maksimali apkrova 120 kg
- Baterija: 1,5 V NM-4 ARBA AAA (1 vnt.).

CHARAKTERISTIKA:

Tai neužima daug vietos, tačiau leidžia atlikti intensyvius pratimus. Aiškus LCD ekranas turi net 4 stebėjimo mokymo funkcijas. Jis ne tik skaičiuoja atliktus pakartojimus, pratimų laiką ir sudegintas kalorijas, bet ir rodo vidutinį pakartojimų skaičių per minutę, kas leidžia treniruojančiam išlaikyti atitinkamą tempą. Be to, pritvirtintos virvės su rankenomis leidžia vienu metu atlikti rankų pratimus. Treniruoklis turi reguliuojamą žingsnių aukštį, o tai turi įtakos treniručių sunkumui. Todėl pradedantieji gali naudoti nustatymą, kuris leis jiems įdėti mažiau pastangų, o labiau pažengę vartotojai gali padidinti žingsnių judesių diapazoną, o tai sustiprins pratimus. Norėdami tai padaryti, tiesiog pasukite rankenėlę, esančią chronometro apačioje. Be to, stepper žingsniai juda įstrižai, todėl visa treniruotė tampa dar efektyvesnė. Patvari įrenginio konstrukcija ir specialios, neslidžios kojelės įgalina dinamiškus judesius, o saugumą ir stabilumą užtikrina guminės kojelės, pailgintos apačioje. Komplekte taip pat yra du raktai, skirti įrenginio savitarnai.

ĮSKAITANT:

- Nuožulnus stepperis su laidais
- raktai x2

EFEKTAI

Pakanka 20 minučių treniruotės 3 kartus per savaitę, kad būtų pasiektas toks poveikis:

- liekninti ir formuoti apatines kūno dalis – šlaunis, blauzdas ir sėdmenis.
- odos stangrinimas ir celiulito mažinimas.
- greitas svorio metimas – per 10 minučių vidutinio intensyvumo treniruotę jūsų kūnas sugeba sudeginti iki 100 kcal.
- gerina organizmo kvėpavimo ir kraujotakos pajėgumus.
- stepperio su saitais atveju - viršutinės kūno dalies lipdymas, pilvo ir pečių raumenų stiprinimas.

KOMPIUTERIO VADOVAS

Funkciniai mygtukai:

-**MODE/RESET:** paspauskite norėdami pasirinkti funkciją ir palaikykite mygtuką 3 sekundes, kad iš naujo nustatytumėte visą reikšmę.

Funkcijos

- **SCAN:** automatinis kiekvienos funkcijos nuskaitymas iš eilės.
- **LAIKAS:** treniruotės laiko skaičiavimas nuo 0 iki 99:59.
- **KALORIJOS:** visos treniruotės metu sudegintos kalorijos.
- **COUNT:** bendras žingsnių skaičius treniruotės metu.
- **STEPS:** rodo žingsnius kas minutę.

DĖMESIO!

1. Paspauskite bet kurį mygtuką, kad įjungtumėte maitinimą arba pradėtumėte pratimą
2. Po 4 minučių neveikimo kompiuteris automatiškai išjungia LCD ekraną.

SVARBU

1. Prieš naudodami stepper patikrinkite, ar visos dalys yra saugios ir nepažeistos.
2. Priveržkite visus varžtus ir veržles.
3. Prieš naudodami padėkite stepperį ant lygaus paviršiaus.
4. Prieš naudodami stepperį, atlikite tempimo pratimus.
5. Saugoti nuo vaikų.
6. Atlikdami avėkite patogius batus. Nedėvėkite laisvų drabužių, kurie gali įstrigti mašinoje.
7. Atlikite pratimus, kaip nurodyta.
8. Po treniruotės nelieskite paros.

ISPĖJIMAS!!

- Naudokite šį įrenginį ant KIETŲ, PLOKŠČIO PAVIRŠIAUS.
- NENAUDOKITE prietaiso per 40 minučių po valgio
- NENAUDOKITE šio prietaiso, jei jums lūžęs kaulas arba esate kaip nors sužeistas.
- NENAUDOKITE šio prietaiso, jei esate nėščia, kad išvengtumėte komplikacijų.
- Žmonės, sergantys sunkiomis širdies ligomis, NETURIŲ naudoti šios įrangos.
- Kad pasiektumėte geriausių rezultatų, sportuokite basomis.
- Jei iš pradžių pratimo metu turite pusiausvyros problemų, pastatykite prietaisą taip, kad galėtumėte atsiremti.

DEŠINĖS PĖDOS APATINĖ DALIS

1. Galva, smegenys – kairė pusė
2. Nosies sinusai – kairioji pusė
3. Smegenų kamienas – mažos smegenėlės
4. Hipofizė
5. Temple – kairioji pusė, trišakis nervas
6. Nosis
7. Kaklas
8. Kairė akis
9. Kairė ausis
10. Dešinė ranka
11. Trapecinis raumuo – dešinė pusė
12. Skydliaukė
13. Prieskydinė liauka
14. Plaučiai, bronchai – dešinė pusė
15. Skrandis
16. Dvylikapirštės žarnos
17. Kasa
18. Kepenys
19. Tulžies pūslė
20. Saulės rezginys
21. Antinksčiai – dešinė pusė
22. Inkstai – dešinė pusė
23. Šlapimtakio – dešinė pusė
24. Šlapimo pūslė
25. Plonoji žarna
26. Priedas
27. Vožtuvas
28. Storoji žarna – priekinė dalis
29. Storoji žarna – vidurinė dalis
35. Dešinysis kelias
36. Lytinės liaukos (kapšelis arba kiaušidės) – dešinė pusė

APATINĖ KAIRĖ PUSĖ

1. Galva, smegenys – dešinė pusė
2. Nosies sinusai – dešinė pusė
3. Smegenų kamienas, mažos smegenėlės
4. Hipofizė
5. Šventykla, dešinė pusė, trišakis nervas
6. Nosis
7. Kaklas
8. Dešinė akis
9. Dešinė ausis
10. Kairė ranka
11. Trapecinis raumuo – kairė pusė
12. Skydliaukė
13. Prieskydinė liauka
14. Plaučiai, bronchai – kairė pusė
15. Skrandis



16. Dvylikapirštės žarnos
17. Kasa
20. Saulės rezginys
21. Antinksčiai – kairioji pusė
22. Inksto kairioji pusė
23. Šlapimtakio – kairė pusė
24. Šlapimo pūslė
25. Plonoji žarna
29. Storoji žarna – vidurinė dalis
30. Storoji žarna – baigiamoji dalis
31. Tiesioji žarna
32. Išangė
33. Širdis
34. Blužnis
35. Kairysis kelias
36. Lytinės liaukos (kapšelis arba kiaušidės) – kairioji pusė

INFORMACIJA APIE AKUMULIATORIUS IR AKUMULIATORIUS

- Baterijas / baterijas laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Nelaikykite baterijų/baterijų lengvai pasiekiamoje vietoje, nes vaikai ar gyvūnai gali jas praryti. Prarijus, kuo greičiau kreipkitės medicininės pagalbos.
- Pažeistos arba nesandarios ląstelės/baterijos gali nudeginti patekusios ant odos. Gydomo metu visada mūvėkite tinkamas apsaugines pirštines.
- Baterijos/baterijos negali būti trumpojo jungimo, ardymo ar mestos į ugnį. Sprogimo pavojus!
- Nekraukite vienkartinį baterijų, sprogimo pavojus! Numatytas įkraunamas baterijas įkraukite tik tinkamu įkrovikliu.
- Įkraukite įkraunamas baterijas prieš įdėdami jas į gaminį.
- Įkraunamas baterijas įkraukite tik prižiūrint suaugusiesiems.
- Nemaišykite šarminių, įprastų (cinko-anglies) ir įkraunamų (nikelio-kadmio) baterijų.
- Niekada nemaišykite naujų ir senų baterijų.
- Nekeiskite maitinimo laidų, nes tai gali sukelti trumpąjį jungimą.
- Išimkite iš prietaiso panaudotas baterijas.
- Nemeskite panaudotų baterijų į nerūšiuotas šiukšles!
- Baterijas išmeskite laikydamiesi pavojingų elektroninių atliekų išmetimo taisyklių.
- Netinkamai išmetus baterijas, pavojingos medžiagos gali kelti pavojų žmonių sveikatai arba aplinkai. Medžiagų perdirbimas prisideda prie gamtos išteklių išsaugojimo.
- Visada įdėkite baterijas/įkraunamas baterijas ir atkreipkite dėmesį į poliškumą (teigiamas/+ ir neigiamas/-).
- Gaminyje naudojamų baterijų tipas: 1,5 V NM-4 ARBA AAA

Informacija vartotojams apie elektros ir elektroninės įrangos atliekų išmetimą:

Elektros ir elektroninės įrangos negalima išmesti su kitomis buitinėmis atliekomis. Šie prietaisai turi būti renkami atskirai, kaip nurodyta pridedamoje lentelėje: išpjauta šiukšlių dėžė. Taisyklių nepaisymas utilizuojant seną įrangą gali sukelti pavojų aplinkai ir žmonių sveikatai, kadangi įrangoje yra pavojingų dalių, tokių kaip elektros laidai, plastikai, jungikliai ir kt. Norint išvengti šios rizikos, šiuos komponentus turi surinkti ir tinkamai apdoroti specializuotos įmonės. Savarankiškas seno įrenginio išardymas yra nepriimtinas. Privatūs namai atlieka svarbų vaidmenį pakartotinai naudojant ir perdirbant, įskaitant senos įrangos perdirbimą. Visų pirma, aktyvus dalyvavimas atliekų surinkimo sistemoje.



LV

Dāmas un kungi, paldies, ka iegādājāties mūsu produktu!
Pirms sākat lietot, lūdzu, izlasiet šīs instrukcijas
par pareizu produkta lietošanu. Lūdzu, saglabāiet šos norādījumus
un ievērot tās ieteikumus, jo noteikumu neievērošana var apdraudēt dzīvību vai veselību.

Svarīgi: Ietaupiet nākotni!

- Pirms lietošanas izlasiet to un izpildiet visus norādījumus.
- Nelietojiet produktu, ja kādas daļas trūkst vai tā ir bojāta.
- Lūdzu, saglabāiet šo rokasgrāmatu turpmākai izmantošanai.

SPECIFIKĀCIJA:

- izmēri (garums / platums / augstums): 40/37/18cm
- līniju garums: 95cm
- maksimālā slodze 120 kg
- Akumulators: 1,5 V NM-4 VAI AAA (1 gab.).

RAKSTUROJUMS:

Tas neaizņem daudz vietas, tomēr ļauj veikt intensīvus vingrinājumus. Skaidrajam LCD displejam ir pat 4 funkciju uzraudzības apmācība. Tas ne tikai uzskaita veiktos atkārtojumus, vingrojumu laiku un sadedzinātās kalorijas, bet arī parāda vidējo atkārtojumu skaitu minūtē, kas ļauj apmācītajam uzturēt atbilstošu tempu. Turklāt piestiprinātās virves ar rokturiem ļauj vienlaikus veikt roku vingrinājumus. Trenažierim ir regulējams soļu augstums, kas ietekmē treniņa grūtības pakāpi. Tāpēc iesācēji var izmantot iestatījumu, kas ļaus viņiem pielikt mazāk pūli, un pieredzējušāki lietotāji var palielināt soļu kustību diapazonu, kas pastiprinās vingrinājumus. Lai to izdarītu, vienkārši pagrieziet pogu, kas atrodas hronometra apakšā. Turklāt stepera soļi pārvietojas pa diagonāli, padarot visu treniņu vēl efektīvāku. Ierīces izturīgā konstrukcija un īpašās, neslidošās pēdas nodrošina dinamiskas kustības, bet drošību un stabilitāti nodrošina gumijas pēdas, kas ir pagarinātas apakšā. Komplektā ietilpst arī divas atslēgas ierīces pašapkalpošanai.

IEKĻAUTS:

- Slīps steperis ar kabeliem
- atslēgas x2

EFEKTI

Pietiek ar 20 minūšu treniņu 3 reizes nedēļā, lai iegūtu tādu efektu kā:

- ķermeņa apakšējo daļu – augšstilbu, ikru un sēžamvietas – notievēšana un veidošana.
- ādas nostiprināšana un celulīta mazināšana.
- ātrs svara zudums - 10 minūšu vidējās intensitātes treniņa laikā tavs ķermenis spēj sadedzināt līdz 100 kcal.
- organisma elpošanas un asinsrites spēju uzlabošana.
- stepera gadījumā ar saitēm - ķermeņa augšdaļas veidošanu, vēdera muskuļu un plecu muskuļu nostiprināšanu.

DATORA ROKASGRĀMATA

Funkciju pogas:

-MODE/RESET: nospiediet, lai izvēlētos funkciju, un turiet pogu 3 sekundes, lai atiestatītu visu vērtību.

Funkcijas

- **SCAN:** katras funkcijas automātiska skenēšana pēc kārtas.
- **LAIKS:** treniņa laika atpakaļskaitīšana no 0 līdz 99:59.
- **KALORIJAS:** kopējās treniņa laikā sadedzinātās kalorijas.
- **COUNT:** kopējais soļu skaits treniņa laikā.
- **STEPS:** parāda soļus katru minūti.

UZMANĪBU!

1. Nospiediet jebkuru pogu, lai ieslēgtu barošanu vai sāktu vingrinājumu
2. Pēc 4 minūšu neaktivitātes dators automātiski izslēdz LCD displeju.

SVARĪGS

1. Pirms stepper lietošanas pārbaudiet, vai visas daļas ir nostiprinātas un nav bojātas.
2. Pievelciet visas skrūves un uzgriežņus.
3. Pirms lietošanas novietojiet stepperi uz līdzenas virsmas.
4. Pirms stepera lietošanas veiciet stiepšanās vingrinājumus.
5. Sargāt no bērniem.
6. Uzstāšanās laikā valkājiet ērtus apavus. Nevalkājiet vaļīgu apģērbu, kas var iekļerties mašīnā.
7. Vingrojiet, kā norādīts.
8. Pēc treniņa nepieskarieties izpildmehānismam.



Watermarkly

BRĪDINĀJUMS!!

- Lietojiet šo ierīci uz CIETAS, LABANAS VIRSMAS.
- NELIETOJIET ierīci 40 minūtes pēc ēšanas
- NELIETOJIET šo ierīci, ja jums ir laužts kauls vai esat jebkādā veidā ievainots.
- NELIETOJIET šo ierīci, ja esat grūtniece, lai izvairītos no komplikācijām.
- Cilvēkiem ar nopietnām sirds slimībām NEDRĪKST izmantot šo aprīkojumu.
- Lai iegūtu labākos rezultātus, vingrojiet basām kājām.
- Ja sākumā vingrinājuma laikā rodas problēmas ar līdzsvaru, novietojiet ierīci tā, lai varētu sevi atbalstīt.

LABĀS PĒJAS APAKŠNE

1. Galva, smadzenes - kreisā puse
2. Deguna deguna blakusdobumi - kreisā puse
3. Smadzeņu stumbrs - mazas smadzenītes
4. Hipofīze
5. Templis - kreisā puse, trīsžaru nervs
6. Deguns
7. Kakls
8. Kreisā acs
9. Kreisā auss
10. Labā roka
11. Trapecveida muskulatūra - labā puse
12. Vairogdziedzeris
13. Parathormons
14. Plaušas, bronhi - labā puse
15. Vēders
16. Divpadsmitpirkstu zarnas
17. Aizkuņģa dziedzeris
18. Aknas
19. Žultspūslis
20. Saules pinums
21. Virsnieru dziedzeris - labā puse
22. Nieres - labā puse
23. Urēters - labā puse
24. Pūslis
25. Tievās zarnas
26. Pielikums
27. Vārsts
28. Resnā zarna - priekšējā daļa
29. Resnā zarna - vidusdaļa
35. Labais celis
36. Dzimundziedzeri (sēklinieku maisiņš vai olnīcas) - labā puse

APAŠĀ KREISĀ PUSE

1. Galva, smadzenes - labā puse
2. Deguna deguna blakusdobumi - labā puse
3. Smadzeņu stumbrs, mazās smadzenītes
4. Hipofīze
5. Templis, labā puse, trīsžaru nervs
6. Deguns
7. Kakls
8. Labā acs
9. Labā auss
10. Kreisā roka
11. Trapecveida muskulatūra - kreisā puse
12. Vairogdziedzeris
13. Parathormons
14. Plaušas, bronhi - kreisā puse
15. Vēders
16. Divpadsmitpirkstu zarna

17. Aizkuņģa dziedzeris

20. Saules pinums
21. Virsnieru dziedzeris - kreisā puse
22. Nieres kreisā puse
23. Urēters - kreisā puse
24. Pūslis
25. Tievās zarnas
29. Resnā zarna - vidusdaļa
30. Resnā zarna - beigu daļa
31. Taisnās zarnas
32. Anuss
33. Sirds
34. Liesa
35. Kreisais celis
36. Dzimundziedzeri (sēklinieku maisiņš vai olnīcas) - kreisā puse



Watermarkly

INFORMĀCIJA PAR AKUMULATORIEM UN AKUMULATORIEM

- Glabājiet baterijas/baterijas bērnēm nepieejamā vietā.
- Neturiet akumulatorus/baterijas viegli sasniedzamā vietā, jo bērni vai dzīvnieki tos var norīt. Ja norīts, pēc iespējas ātrāk meklēt medicīnisko palīdzību.
- Bojātas vai noplūdušas šūnas/akumulatori, nonākot saskarē ar ādu, var izraisīt apdegumus. Ārstēšanas laikā vienmēr valkājiet piemērotus aizsargcimdus.
- Baterijas/akumulatoros nedrīkst radīt īssavienojumu, izjaukt vai iemest uguni. Sprādziena briesmas!
- Neuzlādējiet vienreizējās lietošanas baterijas, eksplozijas risks! Uzlādējiet komplektācijā iekļautās uzlādējamās baterijas tikai ar piemērotu lādētāju.
- Uzlādējiet uzlādējamās baterijas, pirms tās ievietojat izstrādājumā.
- Uzlādējiet uzlādējamās baterijas tikai pieaugušo uzraudzībā.
- Nelietojiet kopā sārma, parastās (cinka-oglekļa) un uzlādējamās (niķeļa-kadmija) baterijas.
- Nekad nesajauciet jaunas un vecas baterijas.
- Nepārveidojiet strāvas kabeļus, jo tas var izraisīt īssavienojumu.
- Izņemiet no ierīces izlietotās baterijas.
- Neizmetiet izlietotās baterijas nešķirotos atkritumos!
- Atbrīvojieties no baterijām saskaņā ar bīstamo elektronisko atkritumu utilizācijas noteikumiem.
- Ja baterijas netiek pareizi likvidētas, bīstamas vielas var apdraudēt cilvēku veselību vai vidi. Materiālu pārstrāde veicina dabas resursu saglabāšanu.
- Vienmēr ievietojiet baterijas/uzlādējamās baterijas un pievērsiet uzmanību polaritātei (pozitīvs/+ un negatīvs/-).
- Precē izmantoto bateriju tips: 1,5 V NM-4 VAI AAA

Informācija lietotājiem par elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu utilizāciju:

Elektrisko un elektronisko iekārtu nedrīkst izmest kopā ar citiem sadzīves atkritumiem. Šīs ierīces ir jāsavāc atsevišķi, kā norādīts pievienotajā tabulā: izgriezta atkritumu tvertnē. Noteikumu neievērošana, atbrīvojoties no vecās tehnikas, var radīt risku videi un cilvēku veselībai, jo iekārtā ir tādas bīstamas detaļas kā elektrības vadi, plastmasa, slēdži u.c. Lai izvairītos no šī riska, šīs sastāvdaļas ir jāsavāc un atbilstoši jāapstrādā specializētiem uzņēmumiem. Vecās ierīces pašizjaukšana ir nepieņemama. Privātmājām ir svarīga loma atkārtotā izmantošanā un pārstrādē, tostarp veco iekārtu otrreizējā pārstrādē. Pirmkārt, aktīva līdzdalība atkritumu savākšanas sistēmā.



UK

Пані та панове, дякуємо за придбання нашого продукту!
Перед початком використання, будь ласка, прочитайте наступні інструкції
для правильного використання продукту. Будь ласка, дотримуйтесь цих інструкцій
і слідувати його рекомендаціям, оскільки недотримання може загрожувати життю чи здоров'ю.

Важливо: ТРИМАЙТЕ НА МАЙБУТНЄ!

- Будь ласка, прочитайте його повністю перед використанням і дотримуйтесь усіх вказівок у посібнику.
- Не використовуйте виріб, якщо якась деталь відсутня або пошкоджена.
- Зберігайте цей посібник для подальшого використання.

СПЕЦИФІКАЦІЯ:

- розміри (довжина / ширина / висота): 40/37/18см
- довжина шнурів: 95 см
- максимальне навантаження 120 кг
- Акумулятор: 1,5 В NM-4 АБО AAA (1 шт.).

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Він не займає багато місця, але при цьому дозволяє виконувати інтенсивні вправи. Чіткий РК-дисплей має цілих 4 функції моніторингу тренувань. Він не тільки підраховує виконані повторення, час виконання вправ і спалені калорії, але також показує середнє число повторень за хвилину, що дозволяє тренуючому підтримувати відповідний темп. Крім того, прикріплені мотузки з ручками дозволяють одночасно виконувати вправи для рук. Тренажер має регульовану висоту сходинок, що впливає на складність занять. Тому початківці можуть використовувати налаштування, які дозволять їм докласти менше зусиль, а більш досвідчені користувачі можуть збільшити діапазон рухів кроків, що посилять виконання вправ. Для цього просто поверніть ручку, розташовану в нижній частині секундоміра. Крім того, кроки степпера рухаються по діагоналі, що робить всю тренування ще більш ефективною. Міцна конструкція пристрою та спеціальні нековзкі ніжки забезпечують динамічні рухи, а безпеку та стабільність забезпечують гумові ніжки, розширені внизу. У комплект також входить два ключа для самостійного обслуговування пристрою.

ВКЛЮЧЕНО:

- Похилий степпер з тросами
- ключі x2

ЕФЕКТИ

20-хвилинного тренування 3 рази на тиждень достатньо, щоб отримати такі ефекти, як:

- схуднення і формування нижніх частин тіла - стегон, литок і сідниць.
- зміцнення шкіри та зменшення целюліту.
- швидке схуднення - під час 10-хвилинного тренування середньої інтенсивності ваше тіло здатне спалити до 100 ккал.
- покращення дихальної та кровообігної здатності організму.
- у випадку зі степпером з ланками - ліплення верхньої частини тіла, зміцнення м'язів преса та м'язів плечей.

ПОСІБНИК КОМП'ЮТЕРА

Функціональні кнопки:

-**MODE/RESET:** натисніть, щоб вибрати функцію, і утримуйте кнопку протягом 3 секунд, щоб скинути все значення.

Функції

- **SCAN:** автоматичне послідовне сканування кожної функції.
- **ЧАС:** зворотний відлік часу тренування від 0 до 99:59.
- **КАЛОРІЇ:** загальна кількість спалених калорій під час тренування.
- **COUNT:** Загальна кількість кроків під час тренування.
- **STEPS:** відображає кроки щохвилини.

УВАГА!

1. Натисніть будь-яку кнопку, щоб увімкнути живлення або почати вправу
2. Після 4 хвилин бездіяльності комп'ютер автоматично вимикає РК-дисплей.

ВАЖЛИВО

1. Перед використанням степпера переконайтеся, що всі частини надійно закріплені та не пошкоджені.
2. Затягніть усі болти та гайки.
3. Покладіть степпер на рівну поверхню перед використанням.
4. Виконайте вправи на розтяжку перед використанням степпера.
5. Тримайте подалі від дітей.
6. Під час виконання взувайте зручне взуття. Не носіть вільний одяг, який може зачепитися за машину.
7. Виконуйте вправи за інструкцією.
8. Не торкайтеся приводу після тренування.



Watermarkly

УВАГА!!

- Використовуйте цей пристрій на ТВЕРДІЙ ПЛОСКИЙ ПОВЕРХНІ.
- НЕ використовуйте пристрій протягом 40 хвилин після їжі
- НЕ використовуйте цей пристрій, якщо у вас зламана кістка або ви отримали будь-яку травму.
- НЕ використовуйте цей пристрій, якщо ви вагітні, щоб уникнути ускладнень.
- Людям із серйозними захворюваннями серця НЕ ПОВИННО використовувати це обладнання.
- Для досягнення найкращих результатів тренуйтеся босоніж.
- Якщо під час виконання вправи у вас спочатку виникають проблеми з рівновагою, розташуйте пристрій так, щоб ви могли підтримувати себе.

НИЖНЯ ЧАСТИНА ПРАВОЇ СТОПИ

1. Голова, мозок - ліва сторона
2. Носові пазухи - ліва сторона
3. Стовбур головного мозку – малий мозочок
4. Гіпофіз
5. Скроня - ліва сторона, трійчастий нерв
6. Ніс
7. Шия
8. Ліве око
9. Ліве вухо
10. Права рука
11. Трапеціоподібна мускулатура - права сторона
12. Щитовидна залоза
13. Паращитовидна залоза
14. Легені, бронхи - права сторона
15. Шлунок
16. Дванадцятипала кишка
17. Підшлункова залоза
18. Печінка
19. Жовчний міхур
20. Сонячне сплетіння
21. Надниркова залоза - права сторона
22. Нирка - права сторона
23. Сечовід - права сторона
24. Сечовий міхур
25. Тонка кишка
26. Апендикс
27. Клапан
28. Товстий кишечник - передній відділ
29. Товстий кишечник - середній відділ
35. Праве коліно
36. Статеві залози (мошонка або яєчники) - права сторона

ЛІВА НИЖНЯ СТОРОНА

1. Голова, мозок - права сторона
2. Носові пазухи - права сторона
3. Стовбур головного мозку, малий мозочок
4. Гіпофіз
5. Скроня, права сторона, трійчастий нерв
6. Ніс
7. Шия
8. Праве око
9. Праве вухо
10. Ліва рука
11. Трапеціоподібна мускулатура - ліва сторона
12. Щитовидна залоза
13. Паращитовидна залоза
14. Легені, бронхи - ліва сторона
15. Шлунок
16. Дванадцятипала кишка
17. Підшлункова залоза
20. Сонячне сплетіння
21. Надниркова залоза - ліва сторона
22. Нирка ліва
23. Сечовід - ліва сторона
24. Сечовий міхур
25. Тонка кишка
29. Товстий кишечник - середній відділ
30. Товстий кишечник - кінцевий відділ
31. Пряма кишка
32. Анус
33. Серце
34. Селезінка
35. Ліве коліно
36. Статеві залози (мошонка або яєчники) - ліва сторона



ІНФОРМАЦІЯ ПРО АКУМУЛЯТОРИ ТА АКУМУЛЯТОРИ

- Тримайте батареї/акумулятори в недоступному для дітей місці.
- Не тримайте акумулятори/батареї в доступних місцях, оскільки діти або тварини можуть їх проковтнути. У разі проковтування якомога швидше зверніться до лікаря.
- Пошкоджені або протікають елементи/батареї можуть спричинити опіки, якщо вони контактують зі шкірою. Під час обробки завжди надягайте відповідні захисні рукавички.
- Батареї/акумулятори не можна замикати, розбирати або кидати у вогонь. Небезпека вибуху!
- Не заряджайте одноразові батареї, ризик вибуху! Заряджайте акумуляторні батареї, що входять у комплект, лише відповідним зарядним пристроєм.
- Зарядіть акумуляторні батареї, перш ніж вставляти їх у виріб.
- Заряджайте акумулятори лише під наглядом дорослих.
- Не змішуйте лужні, звичайні (цинково-вугільні) і акумуляторні (нікель-кадмієві) батареї.
- Ніколи не змішуйте нові та старі батареї.
- Не змінюйте кабелі живлення, оскільки це може спричинити коротке замикання.
- Вийміть використані батареї з пристрою.
- Не викидайте використані батареї разом із несорттованими відходами!
- Утилізуйте батареї відповідно до правил утилізації небезпечних електронних відходів.
- Якщо батареї не утилізуються належним чином, небезпечні речовини можуть загрожувати здоров'ю людей або навколишньому середовищу. Переробка матеріалів сприяє збереженню природних ресурсів.
- Завжди вставляйте батареї/акумуляторні батареї та звертайте увагу на полярність (позитивний/+ і негативний/-).
- Тип батарейок, які використовуються у виробі: 1,5 В NM-4 АБО AAA

Інформація для користувачів щодо утилізації електричного та електронного обладнання:

Електричне та електронне обладнання не можна утилізувати разом з іншими побутовими відходами. Ці пристрої необхідно збирати окремо, як зазначено в доданій таблиці: вирізаний контейнер для сміття. Нехтування правилами утилізації старого обладнання може становити небезпеку для навколишнього середовища та здоров'я людей, оскільки обладнання містить небезпечні частини, такі як електричні дроти, пластик, вимикачі тощо. Щоб уникнути цього ризику, ці компоненти повинні бути зібрані та належним чином оброблені спеціалізованими компаніями. Самостійний демонтаж старого пристрою неприпустимий. Приватні домогосподарства відіграють важливу роль у повторному використанні та переробці, включаючи переробку старого обладнання. По-перше, активна участь у системі збору відходів.



Watermarkly

BG

Дами и господа, благодарим ви, че закупихте нашия продукт!
Моля, прочетете следните инструкции преди употреба
за правилно използване на продукта. Моля, дръжте това ръководство включено
бъдеще и да спазва препоръките му, тъй като неспазването им може да представлява заплаха за живота или здравето.

Важно: ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩИ СПРАВКИ!

- Моля, прочетете изцяло преди употреба и следвайте всички инструкции в ръководството.
- Не използвайте продукта, ако някоя част липсва или е повредена.
- Моля, запазете това ръководство за бъдещи справки.

СПЕЦИФИКАЦИИ:

- размери (дължина/широчина/височина): 40/37/18cm
- дължина на кабелите: 95 cm.
- максимално натоварване 120 kg
- Батерия: 1,5 V NM-4 ИЛИ AAA (1 бр.).

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Не заема много място, но ви позволява да изпълнявате интензивни упражнения. Ясният LCD дисплей има до 4 функции за наблюдение на тренировката. Той не само отчита извършените повторения, времето за упражнения и изгорените калории, но също така показва средните повторения в минута, което позволява на трениращия да поддържа подходящото темпо. Освен това прикрепените въжета с дръжки ви позволяват да изпълнявате упражнения за ръце едновременно. Тренажорът има регулируема височина на стъпалата, което влияе върху трудността на тренировката. Следователно начинаещите могат да използват настройка, която ще им позволи да упражняват по-малко усилия, а по-напредналите потребители могат да увеличат обхвата на движение на стъпките, което ще интензифицира упражненията. За да направите това, просто завъртете копчето, разположено в долната част на хронометъра. Освен това степените стъпала се движат диагонално, което прави цялата тренировка още по-ефективна. Издръжливата конструкция на уреда и специалните, неплъзгащи се крачета позволяват динамични движения, а безопасността и стабилността се осигуряват от гумените крачета, разширени в долната част. В комплекта има и два ключа за самообслужване на уреда.

ВКЛЮЧЕНО:

- Наклонен степер с кабели
- ключове x2 бр

ЕФЕКТИ

Една 20-минутна тренировка 3 пъти седмично е достатъчна за постигане на следните ефекти

- Отслабване и оформяне на долната част на тялото - бедра, прасци и седалище.
- укрепване на кожата и намаляване на целулита.
- бърза загуба на тегло - по време на 10-минутна тренировка със средна интензивност тялото ви може да изгори до 100 ккал.
- Подобряване на дихателната и кръвоносната способност на организма.
- в случая на степер с връзки - извайване на горната част на тялото, укрепване на коремните мускули и мускулите на раменете.

РЪКОВОДСТВО ЗА РАБОТА С КОМПЮТЪР

Функционални бутони:

-МОД/РЕЗЕРВИРАНЕ: натиснете, за да изберете функция, и задръжте бутона за 3 секунди, за да нулирате цялата стойност. Функции.

- SCAN (Сканиране): Автоматично сканира всяка функция в последователност.
- TIME (Време): Отброява времето за обучение от 0 до 99:59.
- CALORIES (КАЛОРИИ): Общият брой на изгорените калории по време на тренировката.
- COUNT (БРОЯЧ): Общ брой стъпки, направени по време на тренировката.
- STEPS (Стъпки): Показва броя на стъпките, направени всяка минута.

ВНИМАНИЕ!

1. Натиснете който и да е бутон, за да включите захранването или да започнете упражнение
2. След 4 минути бездействие компютърът автоматично изключва LCD дисплея.

ВАЖНО.

1. Преди да използвате степера, се уверете, че всички части са здраво закрепени и не са повредени.
2. Затегнете всички болтове и гайки.
3. Поставете степъра върху равна повърхност преди употреба.
4. Изпълнявайте упражнения за разтягане преди да използвате степъра.
5. Съхранявайте далеч от деца.
6. Носете удобни обувки, когато използвате машината. Не носете свободни дрехи, които могат да се закачат за машината.
7. Изпълнявайте упражненията в съответствие с инструкциите.
8. Не докосвайте устройството след тренировка.



Watermarkly

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!!!

- Използвайте това устройство върху Твърда, ПЛОСКА повърхност.
- НЕ използвайте устройството в рамките на 40 минути след хранене
- НЕ използвайте това устройство, ако имате счупена кост или сте получили някакво нараняване.
- НЕ използвайте това устройство, ако сте бременна, за да избегнете усложнения.
- Хора със **сериозни** сърдечни заболявания НЕ трябва да използват това устройство.
- За най-добри резултати се упражнявайте боси.
- Ако първоначално изпитвате проблеми с равновесието по време на упражнението, поставете устройството така, че да можете да се подпирате.

ДОЛНАТА ЧАСТ НА ДЯСНОТО СЪПАЛО

1. Глава, мозък - лява страна
2. Синуси - лява страна
3. Мозъчен ствол - малък мозък
4. Хипофиза
5. Слепоочието - от лявата страна, тригеминален нерв
6. Нос
7. Врат
8. Ляво око
9. Ляво ухо
10. Дясна ръка
11. Трапецовидни мускули - дясна страна
12. Щитовидната жлеза
13. Паращитовидната жлеза
14. Бели дробове, бронхи - дясна страна
15. Стомах
16. Дванадесетопръстник
17. Пankreas
18. Черен дроб
19. Жлъчен мехур
20. Слънчев сплит
21. Надбъбречна жлеза - дясна страна
22. Бъбрек - дясна страна
23. Уретер - дясна страна
24. Пикочен мехур - дясна страна
25. Тънко черво
26. Приложение
27. Клапан
28. Дебело черво - преден участък
29. Дебело черво - среден участък
35. Дясно коляно
36. Полови жлези (скротум или яйчници) - дясна страна



ЛІВА НИЖНЯ СТОРОНА

1. Глава, мозък - дясна страна
2. Назални синуси - дясна страна
3. Мозъчен ствол, малък мозък
4. Хипофизна жлеза
5. Слепоочие, дясна страна, тригеминален нерв
6. Нос
7. Врат
8. Дясно око
9. Дясно ухо
10. Лява ръка
11. Трапецовидни мускули - лява страна
12. Щитовидната жлеза
13. Паращитовидната жлеза
14. Бели дробове, бронхи - лява страна
15. Стомах
16. Дванадесетопръстник
17. Пankreas
20. Слънчев сплит
21. Надбъбречна жлеза - лява страна
22. Бъбрек - лява страна
23. Уретер - лява страна
24. Пикочен мехур - лява страна
25. Тънко черво
29. Дебело черво - среден участък
30. Дебело черво - краен участък
31. Ректум
32. Анус
33. Сърце
34. Далак
35. Ляво коляно
36. Полови жлези (скротум или яйчници) - лява страна



Watermarkly

ИНФОРМАЦИЯ ЗА БАТЕРИИ И БАТЕРИИ

- Пазете батериите/акумулаторите далеч от деца.
- Не дръжте акумулатори/батерии на достъпни места, тъй като деца или животни могат да ги погълнат. В случай на поглъщане, консултирайте се с лекар възможно най-скоро.
- Повредени или изтекли клетки/батерии могат да причинят изгаряния, ако влязат в контакт с кожата. Винаги носете подходящи защитни ръкавици при работа.
- Батериите/акумулаторите не трябва да се дават на късо, да се разглобяват или да се хвърлят в огън. Опасност от експлозия!
- Не зареждайте батерии за еднократна употреба, риск от експлозия! Зареждайте само предоставените батерии с подходящо зарядно устройство.
- Заредете батериите, преди да ги поставите в продукта.
- Зареждайте батериите само под наблюдение на възрастен.
- Не смесвайте алкални, конвенционални (цинково-въглеродни) и презареждаеми (никел-кадмиеви) батерии.
- Никога не смесвайте нови и стари батерии.
- Не модифицирайте захранващите кабели, тъй като това може да причини късо съединение.
- Извадете използваните батерии от устройството.
- Не изхвърляйте използваните батерии с несортирани отпадъци!
- Изхвърляйте батериите в съответствие с разпоредбите за изхвърляне на опасни електронни отпадъци.
- Ако батериите не се изхвърлят правилно, опасните вещества могат да представляват заплаха за човешкото здраве или околната среда. Обработката на материалите допринася за опазването на природните ресурси.
- Винаги поставяйте батериите/акумулаторните батерии и внимавайте за поляритета (положителен/+ и отрицателен/-).
- Тип батерии използвани в продукта: 1,5 V NM-4 ИЛИ AAA

Информация за потребителите относно изхвърлянето на електрическо и електронно оборудване:

Електрическото и електронното оборудване не може да се изхвърля заедно с други битови отпадъци. Тези устройства трябва да се събират отделно, както е посочено в приложената таблица: изрязан контейнер за отпадъци. Неспазването на правилата за изхвърляне на старо оборудване може да представлява опасност за околната среда и човешкото здраве, тъй като оборудването съдържа опасни части като електрически кабели, пластмаса, ключове и др. За да се избегне този риск, тези компоненти трябва да се събират и правилно обработват от специализирани компании. Саморазглобяването на старото устройство е неприемливо. Частните домакинства играят важна роля в повторната употреба и рециклирането, включително рециклирането на старо оборудване. Първо, активно участие в системата за събиране на отпадъци



Watermarkly

Dame i gospodo, zahvaljujemo vam što ste kupili naš proizvod!
Prije uporabe pročitajte sljedeće upute
za pravilnu upotrebu proizvoda. Molimo vas da zadržite ovaj priručnik
budućnost i pridržavati se njegovih preporuka, jer nepoštivanje istih može predstavljati prijetnju životu ili zdravlju.

Važno: SAČUVAJTE ZA BUDUĆU REFERENCU!

- Prije uporabe u potpunosti pročitajte i slijedite sve upute u priručniku.
- Ne koristite proizvod ako bilo koji dio nedostaje ili je oštećen.
- Molimo sačuvajte ovaj priručnik za buduću upotrebu.

TEHNIČKI PODACI:

- dimenzije (duljina/širina/visina): 40/37/18cm
- duljina kabela: 95 cm.
- maksimalno opterećenje 120 kg
- Baterija: 1.5V NM-4 ILI AAA (1kom).

OSOBINE:

Ne zauzima puno mjesta, a opet omogućuje izvođenje intenzivnih vježbi. Jasan LCD zaslon ima čak 4 funkcije praćenja treninga. Ne samo da broji izvršena ponavljanja, vrijeme vježbanja i potrošene kalorije, već prikazuje i prosječna ponavljanja u minuti, što vježbaču omogućuje održavanje odgovarajućeg tempa. Dodatno, pričvršćena užad s ručkama omogućuje vam istovremeno izvođenje vježbi za ruke. Sprava za vježbanje ima podesivu visinu stepenica što utječe na težinu treninga. Početnici stoga mogu koristiti postavku koja će im omogućiti manje napora, a napredniji mogu povećati opseg pokreta koraka, što će intenzivirati vježbe. Da biste to učinili, jednostavno okrenite gumb koji se nalazi na dnu štoperice. Osim toga, stepenice stepera kreću se dijagonalno, što cijeli trening čini još učinkovitijim. Izdržljiva konstrukcija uređaja i posebne, neklizajuće nožice omogućuju dinamične pokrete, a sigurnost i stabilnost osiguravaju gumene nožice, produžene na dnu. U setu su i dva ključa za samoposluživanje uređaja.

UKLJUČENO:

- Kosi steper sa sajlama
- ključevi x2

EFEKTI

20-minutni trening 3 puta tjedno dovoljan je za postizanje sljedećih učinaka

- Mršavljenje i oblikovanje donjeg dijela tijela - bedara, listova i stražnjice.
- jačanje kože i smanjenje celulita.
- brzo mršavljenje - tijekom 10-minutnog treninga srednjeg intenziteta vaše tijelo može sagorjeti do 100 kcal.
- Poboljšanje dišnog i cirkulatornog kapaciteta organizma.
- kod stepera sa vezicama - oblikovanje gornjeg dijela tijela, jačanje trbušnih mišića i mišića ramena.

RAČUNALNI PRIRUČNIK

Funkcijski gumbi:

-MODE/REZERVA: pritisnite za odabir funkcije i držite tipku 3 sekunde za resetiranje svih vrijednosti.

Funkcije.

- SKENIRAJ: Automatski skenira svaku značajku u nizu.
- VRIJEME: Broji vrijeme treninga od 0 do 99:59.
- KALORIJE: Ukupan broj kalorija sagorjelih tijekom vježbanja.
- COUNT: Ukupan broj koraka poduzetih tijekom vježbanja.
- KORACI: Prikazuje broj koraka poduzetih svake minute.

PAŽNJA!

1. Pritisnite bilo koji gumb za uključivanje napajanja ili početak vježbe
2. Nakon 4 minute neaktivnosti, računalo automatski isključuje LCD zaslon.

VAŽNO.

1. Prije uporabe stepera provjerite jesu li svi dijelovi čvrsto pričvršćeni i neoštećeni.
2. Zategnite sve vijke i matice.
3. Stavite steper na ravnu površinu prije upotrebe.
4. Izvedite vježbe istezanja prije korištenja stepera.
5. Čuvati izvan dohvata djece.
6. Nosite udobne cipele kada koristite stroj. Ne nosite široku odjeću koja se može uhvatiti za stroj.
7. Izvodite vježbe prema uputama.
8. Ne dirajte uređaj nakon treninga.



UPOZORENJE!!!

- Koristite ovaj uređaj na TVRDOJ, RAVNOJ površini.
- NEMOJTE koristiti uređaj unutar 40 minuta nakon jela
- NEMOJTE koristiti ovaj uređaj ako imate slomljenu kost ili bilo koju drugu ozljedu.
- NEMOJTE koristiti ovaj uređaj ako ste trudni kako biste izbjegli komplikacije.
- Osobe s ozbiljnim srčanim oboljenjima NE bi trebale koristiti ovaj uređaj.
- Za najbolje rezultate vježbajte bos.
- Ako u početku imate problema s ravnotežom tijekom vježbe, postavite spravu tako da se možete poduprijeti.

DONJI DIO DESNE NOGE

1. Glava, mozak - lijeva strana
2. Sinusi - lijeva strana
3. Moždano deblo - mali mozak
4. Hipofiza
5. Sljepoočnica - s lijeve strane, trigeminalni živac
6. Nos
7. Vrat
8. Lijevo oko
9. Lijevo uho
10. Desna ruka
11. Trapeziusni mišići - desna strana
12. Štitnjača
13. Paratiroidna žlijezda
14. Pluća, bronhi - desna strana
15. Želudac
16. Dvanaesnik
17. Gušterača
18. Jetra
19. Žučni mjehur
20. Solarni plexus
21. Nadbubrežna žlijezda - desna strana
22. Bubrež - desna strana
23. Mokraćovod - desna strana
24. Mokraćni mjehur - desna strana
25. Tanko crijevo
26. Dodatak
27. Ventil
28. Debelo crijevo - prednji dio
29. Debelo crijevo - srednji dio
35. Desno koljeno
36. Spolne žlijezde (skrotum ili jajnici) - desna strana

DONJA LIJEVA STRANA

1. Glava, mozak - desna strana
2. Nosni sinusi - desna strana
3. Moždano deblo, mali mozak
4. Hipofiza
5. Sljepoočnica, desna strana, trigeminalni živac
6. Nos
7. Vrat
8. Desno oko
9. Desno uho
10. Lijeva ruka
11. Trapeziusni mišići - lijeva strana
12. Štitnjača
13. Paratiroidna žlijezda
14. Pluća, bronhi - lijeva strana
15. Želudac



16. Dvanaesnik
17. Gušterača
20. Solarni plexus
21. Nadbubrežna žlijezda - lijeva strana
22. Bubrež - lijeva strana
23. Mokraćovod - lijeva strana
24. Mokraćni mjehur - lijeva strana
25. Tanko crijevo
29. Debelo crijevo - srednji dio
30. Debelo crijevo - krajnji dio
31. Rektum
32. Anus
33. Srce
34. Slezena
35. Lijevo koljeno
36. Spolne žlijezde (skrotum ili jajnici) - lijeva strana



Watermarkly

BATERIJA I INFORMACIJE O BATERIJAMA

- Baterije/akumulatore držite podalje od djece.
- Ne držite akumulatore/baterije na dostupnim mjestima jer ih djeca ili životinje mogu progutati. U slučaju gutanja, obratite se liječniku što je prije moguće.
- Oštećene ili iscurile ćelije/baterije mogu uzrokovati opekline ako dođu u dodir s kožom. Prilikom rada uvijek nosite odgovarajuće zaštitne rukavice.
- Baterije/akumulatori se ne smiju kratko spajati, rastavljati ili baciti u vatru. Opasnost od eksplozije!
- Ne puniti jednokratne baterije, opasnost od eksplozije! Isporučene baterije puniti samo odgovarajućim punjačem.
- Napunite baterije prije nego što ih umetnete u proizvod.
- Puniti baterije samo pod nadzorom odrasle osobe.
- Ne miješajte alkalne, konvencionalne (cink-ugljik) i punjive (nikl-kadmij) baterije.
- Nikada nemojte miješati nove i stare baterije.
- Nemojte modificirati kabele za napajanje jer to može uzrokovati kratki spoj.
- Izvadite istrošene baterije iz uređaja.
- Istrošene baterije ne odlažite s nerazvrstanim otpadom!
- Baterije odložite u skladu s propisima o zbrinjavanju opasnog električnog otpada.
- Ako baterije nisu pravilno zbrinute, opasne tvari mogu predstavljati prijetnju ljudskom zdravlju ili okolišu. Obrada materijala doprinosi očuvanju prirodnih resursa.
- Uvijek umetnite baterije/punjive baterije i pazite na polaritet (pozitivan/+ i negativan/-).
- Vrsta baterija korištenih u proizvodu: 1.5V NM-4 ILI AAA

Obavijesti za potrošače u vezi zbrinjavanja električne i elektroničke opreme:

Električna i elektronička oprema ne smiju se odlagati s drugim kućnim otpadom. Ovi se uređaji moraju skupljati odvojeno kako je naznačeno u priloženoj tablici: posuda za rezani otpad. Nepoštivanje pravila za zbrinjavanje stare opreme može predstavljati opasnost za okoliš i zdravlje ljudi, jer oprema sadrži opasne dijelove kao što su električni kablovi, plastika, prekidači itd. Kako bi se izbjegao ovaj rizik, te komponente moraju prikupljati i pravilno obrađivati specijalizirane tvrtke. Samo-rastavljanje starog uređaja je neprihvatljivo. Privatna kućanstva igraju važnu ulogu u ponovnoj uporabi i recikliranju, uključujući recikliranje stare opreme. Prvo, aktivno sudjelovanje u sustavu prikupljanja otpada



SV

**Mina damer och herrar, tack för att ni köpte vår produkt!
Läs följande instruktioner före användning
för korrekt användning av produkten. Behåll denna manual på
framtid och att följa dess rekommendationer, eftersom underlåtenhet att följa dem kan utgöra ett hot mot liv eller hälsa.**

Viktigt: BEHÅLL FÖR FRAMTIDA REFERENS!

- Läs igenom hela före användning och följ alla instruktioner i bruksanvisningen.
- Använd inte produkten om någon del saknas eller är skadad.
- Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

TEKNISK DATA:

- mått (längd/bredd/höjd): 40/37/18cm
- kabellängd: 95 cm.
- maxlast 120 kg
- Batteri: 1,5V NM-4 ELLER AAA (1 st).

FUNKTIONER:

Det tar inte mycket plats, och ändå låter det dig utföra intensiva övningar. Den tydliga LCD-displayen har så många som 4 funktioner som övervakar träning. Den räknar inte bara utförda repetitioner, träningstid och förbrända kalorier, utan visar också genomsnittliga repetitioner per minut, vilket gör att tränaren kan hålla rätt tempo. Dessutom, fästa rep med handtag gör att du kan utföra handövningar samtidigt. Träningsapparaten har justerbar steghöjd, vilket påverkar träningssvårigheten. Nybörjare kan därför använda en inställning som gör att de kan anstränga sig mindre, och mer avancerade användare kan öka rörelseomfånget för stegen, vilket kommer att intensifiera övningarna. För att göra detta, vrid helt enkelt på knappen som finns längst ner på stoppuret. Dessutom rör sig stegen diagonalt, vilket gör hela träningen ännu mer effektiv. Enhetens hållbara konstruktion och speciella, halkfria fötter möjliggör dynamiska rörelser, och säkerhet och stabilitet säkerställs av gummifötter, förlängda i botten. Setet innehåller även två nycklar för självbetjäning av enheten.

INGÅR:

- Lutande steg med kablar
- nycklar x2

EFFEKTER

Ett 20 minuters träningspass 3 gånger i veckan räcker för att uppnå följande effekter

- Bantning och formning av nedre delen av kroppen - lår, vader och rumpa.
- förstärkning av huden och minskning av celluliter.
- snabb viktnedminskning - under ett 10-minuters träningspass med medelhög intensitet kan din kropp förbränna upp till 100 kcal.
- Förbättring av organismens andnings- och cirkulationskapacitet.
- för steppers med snören - formning av den övre delen av kroppen, förstärkning av mag- och axelmusklerna.

DATORMANUAL

Funktionsknappar:

-MODE/BACKUP: tryck för att välja funktionen och håll knappen intryckt i 3 sekunder för att återställa alla värden.

Funktioner.

- SCAN: Genomsöker automatiskt varje funktion i sekvens.
- TID: Räknar träningstid från 0 till 99:59.
- KALORIER: Totalt antal förbrända kalorier under träning.
- COUNT: Totalt antal steg som tagits under träning.
- STEG: Visar antalet steg som tas varje minut.

UPPMÄRKSAMHET!

1. Tryck på valfri knapp för att slå på strömmen eller starta träningen
2. Efter 4 minuters inaktivitet stänger datorn automatiskt av LCD-skärmen.

VIKTIG.

1. Innan du använder steppern, kontrollera att alla delar är ordentligt fastsatta och oskadade.
2. Dra åt alla bultar och muttrar.
3. Placera steppern på en plan yta före användning.
4. Utför stretchövningar innan du använder steppern.
5. Förvaras utom räckhåll för barn.
6. Bär bekväma skor när du använder maskinen. Bär inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinen.
7. Utför övningarna enligt instruktionerna.
8. Rör inte enheten efter träning.

VARNING!!!

- Använd den här enheten på en HÅRD, PLAT yta.
- ANVÄND INTE enheten inom 40 minuter efter att ha ätit
- ANVÄND INTE denna enhet om du har ett brutet ben eller någon annan skada.
- Använd INTE denna enhet om du är gravid för att undvika komplikationer.
- Personer med allvarliga hjärtproblem bör INTE använda denna enhet.
- För bästa resultat, träna barfota.
- Om du först har problem med balansen under träningen, placera apparaten så att du kan stödja dig själv.

UNDRE DEL AV HÖGER BEN

1. Huvud, hjärna - vänster sida
2. Bihålor - vänster sida
3. Hjärnstam - lillhjärnan
4. Hypofysen
5. Tempel - till vänster, trigeminusnerven
6. Näsa
7. Hals
8. Vänster öga
9. Vänster öra
10. Höger hand
11. Trapeziusmuskler - höger sida
12. Sköldkörteln
13. Bisköldkörtel
14. Lungor, bronkier - höger sida
15. Mage
16. Tolv
17. Bukspottkörteln
18. Lever
19. Gallblåsa
20. Solar plexus
21. Binjure - höger sida
22. Njure - höger sida
23. Ureter - höger sida
24. Urinblåsa - höger sida
25. Tunntarmen
26. Bilaga
27. Ventil
28. Tjocktarm - främre delen
29. Tjocktarm - mittdelen
35. Höger knä
36. Gonader (pung eller äggstockar) - höger sida

NEDRE VÄNSTER SIDA

1. Huvud, hjärna - höger sida
2. Näsbihålor - höger sida
3. Hjärnstam, lillhjärnan
4. Hypofysen
5. Tempel, höger sida, trigeminusnerven
6. Näsa
7. Hals
8. Höger öga
9. Höger öra
10. Vänster hand
11. Trapeziusmuskler - vänster sida
12. Sköldkörteln
13. Bisköldkörtel
14. Lungor, bronkier - vänster sida
15. Mage



16. Tolv
17. Bukspottkörteln
20. Solar plexus
21. Binjure - vänster sida
22. Njure - vänster sida
23. Ureter - vänster sida
24. Urinblåsa - vänster sida
25. Tunntarmen
29. Tjocktarm - mittdelen
30. Tjocktarmen - änddelen
31. Rektum
32. Anus
33. Hjärta
34. Mjälte
35. Vänster knä
36. Gonader (pung eller äggstockar) - vänster sida

BATTERI OCH INFORMATION OM BATTERIER

- Håll batterier/ackumulatorer borta från barn.
- Förvara inte ackumulatorer/batterier på tillgängliga platser eftersom barn eller djur kan svälja dem. Vid förtäring, kontakta läkare så snart som möjligt.
- Skadade eller läckande celler/batterier kan orsaka brännskador om de kommer i kontakt med huden. Bär alltid lämpliga skyddshandskar när du arbetar.
- Batterier/ackumulatorer får inte kortslutas, tas isär eller kastas i eld. Risk för explosion!
- Ladda inte engångsbatterier, explosionsrisk! Ladda endast de medföljande batterierna med en lämplig laddare.
- Ladda batterierna innan du sätter i dem i produkten.
- Ladda batterierna endast under uppsikt av en vuxen.
- Blanda inte alkaliska, konventionella (zink-kol) och uppladdningsbara (nickel-kadmium) batterier.
- Blanda aldrig nya och gamla batterier.
- Modifiera inte strömkablarna eftersom det kan orsaka kortslutning.
- Ta ut de använda batterierna från enheten.
- Släng inte använda batterier med osorterat avfall!
- Kassera batterier i enlighet med bestämmelserna om kassering av farligt elektroniskt avfall.
- Om batterier inte kasseras på rätt sätt kan farliga ämnen utgöra ett hot mot människors hälsa eller miljön. Bearbetningen av material bidrar till bevarandet av naturresurser.
- Sätt alltid i batterierna/uppladdningsbara batterierna och var uppmärksam på polariteten (positiv/+ och negativ/-).
- Typ av batterier som används i produkten: 1,5V NM-4 ELLER AAA

Meddelanden för konsumenterna angående kassering av elektrisk och elektronisk utrustning:

Elektrisk och elektronisk utrustning får inte slängas med annat hushållsavfall. Dessa anordningar måste samlas in separat enligt den bifogade tabellen: behållare för skrävfall. Underlåtenhet att följa reglerna för kassering av gammal utrustning kan innebära en risk för miljön och människors hälsa, eftersom utrustningen innehåller farliga delar som elkablar, plast, strömbrytare etc. För att undvika denna risk måste dessa komponenter samlas in och korrekt bearbetad av specialiserade företag. Självdemontering av den gamla enheten är oacceptabelt. Privata hushåll spelar en viktig roll i återanvändning och återvinning, inklusive återvinning av gammal utrustning. Först aktivt deltagande i sophämtningssystemet



EL

Κυρίες και κύριοι, σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας!
Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν από τη χρήση
για τη σωστή χρήση του προϊόντος. Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο ενεργό
στο μέλλον και να συμμορφωθεί με τις συστάσεις της, διότι η μη συμμόρφωσή με αυτές μπορεί να αποτελέσει απειλή για τη
ζωή ή την υγεία.

Σημαντικό : ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ!

- Διαβάστε πλήρως πριν από τη χρήση και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες στο εγχειρίδιο.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν λείπει ή έχει καταστραφεί κάποιο εξάρτημα.
- Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ:

- διαστάσεις (μήκος/πλάτος/ύψος): 40/37/18cm
- Μήκος καλωδίου: 95 cm.
- μέγιστο φορτίο 120 kg
- Μπαταρία: 1,5V NM-4 Ή AAA (1 τεμ.).

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:

Δεν πιάνει πολύ χώρο και όμως σας επιτρέπει να κάνετε έντονες ασκήσεις. Η καθαρή οθόνη LCD διαθέτει εκπαίδευση παρακολούθησης έως και 4 λειτουργιών. Δεν μετράει μόνο τις επαναλήψεις που εκτελούνται, τον χρόνο άσκησης και τις θερμίδες που καίγονται, αλλά δείχνει και τον μέσο όρο των επαναλήψεων ανά λεπτό, γεγονός που επιτρέπει στον ασκούμενο να διατηρεί τον κατάλληλο ρυθμό. Επιπλέον, τα προσαρτημένα σχοινιά με λαβές σας επιτρέπουν να εκτελείτε ασκήσεις χεριών ταυτόχρονα. Η συσκευή άσκησης έχει ρυθμιζόμενο ύψος βημάτων, γεγονός που επηρεάζει τη δυσκολία της προπόνησης. Οι αρχάριοι μπορούν επομένως να χρησιμοποιήσουν μια ρύθμιση που θα τους επιτρέψει να καταβάλουν λιγότερη προσπάθεια και οι πιο προχωρημένοι χρήστες μπορούν να αυξήσουν το εύρος κίνησης των βημάτων, γεγονός που θα εντείνει τις ασκήσεις. Για να το κάνετε αυτό, απλώς γυρίστε το κουμπί που βρίσκεται στο κάτω μέρος του χρονόμετρου. Επιπλέον, τα stepper βήματα κινούνται διαγώνια, κάνοντας την όλη προπόνηση ακόμα πιο αποτελεσματική. Η ανθεκτική κατασκευή της συσκευής και τα ειδικά, αντιολισθητικά πόδια επιτρέπουν δυναμικές κινήσεις, ενώ η ασφάλεια και η σταθερότητα διασφαλίζονται από ελαστικά πόδια, εκτεινόμενα στο κάτω μέρος. Το σετ περιλαμβάνει επίσης δύο κλειδιά για αυτοεξυπηρέτηση της συσκευής.

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ:

- Κεκλιμένο stepper με καλώδια
- πλήκτρα x2

ΥΠΑΡΧΟΝΤΑ

Μια προπόνηση 20 λεπτών 3 φορές την εβδομάδα είναι αρκετή για να επιτύχετε τα ακόλουθα αποτελέσματα

- Αδυνάτισμα και διαμόρφωση του κάτω μέρους του σώματος - μηροί, γάμπες και γλουτοί.
- ενδυνάμωση του δέρματος και μείωση της κυτταρίτιδας.
- γρήγορη απώλεια βάρους - κατά τη διάρκεια μιας 10λεπτης προπόνησης μέτριας έντασης, το σώμα σας μπορεί να κάψει έως και 100 kcal.
- Βελτίωση της αναπνευστικής και κυκλοφοριακής ικανότητας του οργανισμού.
- για stepper με κορδόνια - διαμόρφωση του άνω μέρους του σώματος, ενδυνάμωση των κοιλιακών και των μυών των ώμων.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Πλήκτρα λειτουργιών:

-MODE/BACKUP: πατήστε για να επιλέξετε τη λειτουργία και κρατήστε πατημένο το κουμπί για 3 δευτερόλεπτα για επαναφορά όλων των τιμών.

Λειτουργίες.

- SCAN: Σαρώνει αυτόματα κάθε λειτουργία με τη σειρά.
- TIME: Μετράει τον χρόνο προπόνησης από 0 έως 99:59.
- ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Συνολικός αριθμός θερμίδων που καίγονται κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- COUNT: Συνολικός αριθμός βημάτων που έγιναν κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- ΒΗΜΑΤΑ: Εμφανίζει τον αριθμό των βημάτων που γίνονται κάθε λεπτό.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

1. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε την τροφοδοσία ή να ξεκινήσετε την προπόνηση
2. Μετά από 4 λεπτά αδράνειας, ο υπολογιστής θα απενεργοποιήσει αυτόματα την οθόνη LCD.

ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ.

1. Πριν χρησιμοποιήσετε το stepper, ελέγξτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι σωστά συνδεδεμένα και δεν έχουν υποστεί ζημιά.
2. Σφίξτε όλα τα μπουλόνια και τα παξιμάδια.
3. Τοποθετήστε το stepper σε μια επίπεδη επιφάνεια πριν τη χρήση.
4. Εκτελέστε ασκήσεις διατάσεων πριν χρησιμοποιήσετε το stepper.
5. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.
6. Φοράτε άνετα παπούτσια όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο μηχάνημα.
7. Εκτελέστε τις ασκήσεις σύμφωνα με τις οδηγίες.
8. Μην αγγίζετε τη συσκευή μετά την άσκηση.



Watermarkly

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!!!

- Χρησιμοποιήστε αυτή τη συσκευή σε ΣΚΛΗΡΗ, ΕΠΙΠΕΔΗ επιφάνεια.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη συσκευή εντός 40 λεπτών μετά το φαγητό
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή εάν έχετε σπασμένο πόδι ή οποιονδήποτε άλλο τραυματισμό.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή εάν είστε έγκυος για να αποφύγετε επιπλοκές
- Άτομα με σοβαρά καρδιακά προβλήματα ΔΕΝ πρέπει να χρησιμοποιούν αυτή τη συσκευή.
- Για καλύτερα αποτελέσματα, προπονηθείτε ξυπόλητοι.
- Αν στην αρχή αντιμετωπίζετε προβλήματα με την ισορροπία σας κατά τη διάρκεια της άσκησης, τοποθετήστε τη συσκευή έτσι ώστε να στηριχθείτε.

ΚΑΤΩ ΤΜΗΜΑ ΔΕΞΙΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

1. Κεφάλι, εγκέφαλος - αριστερή πλευρά
2. Κόλπος - αριστερή πλευρά
3. Εγκεφαλικό στέλεχος - παρεγκεφαλίδα
4. Η υπόφυση
5. Ναός - στα αριστερά, το τρίδυμο νεύρο
6. Μύτη
7. Λαιμός
8. Αριστερό μάτι
9. Αριστερό αυτί
10. Δεξί χέρι
11. Τραπέζιοι μύες - δεξιά πλευρά
12. Ο θυρεοειδής αδένας
13. Παραθυρεοειδής αδένας
14. Πνεύμονες, βρόγχοι - δεξιά πλευρά
15. Στομάχι
16. Δώδεκα
17. Το πάγκρεας
18. Συκώτι
19. Χοληδόχος κύστη
20. Ηλιακό πλέγμα
21. Επινεφρίδιο - δεξιά πλευρά
22. Νεφρό - δεξιά πλευρά
23. Ουρητήρες - δεξιά πλευρά
24. Κύστη - δεξιά πλευρά
25. Το λεπτό έντερο
26. Παράρτημα
27. Βαλβίδα
28. Κόλο - πρόσθιο τμήμα
29. Παχύ έντερο - μεσαίο τμήμα
35. Δεξί γόνατο
36. Γονάδες (όσχεο ή ωθήκες) - δεξιά πλευρά

ΚΑΤΩ ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΣΕΛΙΔΑ

1. Κεφάλι, εγκέφαλος - δεξιά πλευρά
2. Ρινικοί κόλποι - δεξιά πλευρά
3. Εγκεφαλικό στέλεχος, παρεγκεφαλίδα
4. Η υπόφυση
5. Ναός, δεξιά πλευρά, τρίδυμο νεύρο
6. Μύτη
7. Λαιμός
8. Δεξί μάτι
9. Δεξί αυτί
10. Αριστερό χέρι
11. Τραπέζιοι μύες - αριστερή πλευρά
12. Ο θυρεοειδής αδένας
13. Παραθυρεοειδής αδένας
14. Πνεύμονες, βρόγχοι - αριστερή πλευρά
15. Στομάχι



16. Δώδεκα
17. Το πάγκρεας
20. Ηλιακό πλέγμα
21. Επινεφρίδιο - αριστερή πλευρά
22. Νεφρό - αριστερή πλευρά
23. Ουρητήρες - αριστερή πλευρά
24. Κύστη - αριστερή πλευρά
25. Το λεπτό έντερο
29. Παχύ έντερο - μεσαίο τμήμα
30. Παχύ έντερο - το τελικό μέρος
31. Ορθό
32. Πρωκτός
33. Καρδιά
34. Σπλήνα
35. Αριστερό γόνατο
36. Γονάδες (όσχεο ή ωθήκες) - αριστερή πλευρά

ΜΠΑΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

- Κρατήστε τις μπαταρίες/συσσωρευτές μακριά από παιδιά.
- Μην αποθηκεύετε συσσωρευτές/μπαταρίες σε προσβάσιμα σημεία καθώς τα παιδιά ή τα ζώα μπορούν να τους καταπιούν. Σε περίπτωση κατάποσης, συμβουλευτείτε γιατρό το συντομότερο δυνατό.
- Κατεστραμμένα ή διαρροή κύτταρα/μπαταρίες μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα εάν έρθουν σε επαφή με το δέρμα. Να φοράτε πάντα κατάλληλα προστατευτικά γάντια όταν εργάζεστε.
- Οι μπαταρίες/συσσωρευτές δεν πρέπει να βραχυκυκλώνονται, να αποσυναρμολογούνται ή να ρίχνονται στη φωτιά. Κίνδυνος έκρηξης!
- Μην φορτίζετε τις μπαταρίες μιας χρήσης, υπάρχει κίνδυνος έκρηξης! Φορτίζετε τις παρεχόμενες μπαταρίες μόνο με κατάλληλο φορτιστή.
- Φορτίστε τις μπαταρίες πριν τις τοποθετήσετε στο προϊόν.
- Φορτίζετε τις μπαταρίες μόνο υπό την επίβλεψη ενήλικα.
- Μην αναμειγνύετε αλκαλικές, συμβατικές (ψευδαργύρου-άνθρακα) και επαναφορτιζόμενες (νικελίου-καδμίου) μπαταρίες.
- Μην αναμειγνύετε ποτέ νέες και παλιές μπαταρίες.
- Μην τροποποιείτε τα καλώδια τροφοδοσίας γιατί μπορεί να προκληθεί βραχυκύκλωμα.
- Αφαιρέστε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες από τη συσκευή.
- Μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες μαζί με τα αδιαχώριστα απόβλητα!
- Απορρίψτε τις μπαταρίες σύμφωνα με τους κανονισμούς για την απόρριψη επικίνδυνων ηλεκτρονικών αποβλήτων.
- Εάν οι μπαταρίες δεν απορρίπτονται σωστά, οι επικίνδυνες ουσίες μπορεί να αποτελέσουν απειλή για την ανθρώπινη υγεία ή το περιβάλλον. Η επεξεργασία των υλικών συμβάλλει στη διατήρηση των φυσικών πόρων.
- Τοποθετείτε πάντα τις μπαταρίες/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες και προσέχετε την πολικότητα (θετική/+ και αρνητική/-).
- Τύπος μπαταριών που χρησιμοποιούνται στο προϊόν: 1,5V NM-4 H AAA

Ειδοποιήσεις για τους καταναλωτές σχετικά με την απόρριψη ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού:

Ο ηλεκτρικός και ηλεκτρονικός εξοπλισμός δεν πρέπει να απορρίπτεται μαζί με άλλα οικιακά απορρίμματα. Αυτές οι συσκευές πρέπει να συλλέγονται χωριστά σύμφωνα με τον συνημμένο πίνακα: δοχείο για την κοπή απορριμμάτων. Η μη συμμόρφωση με τους κανόνες για την απόρριψη παλιού εξοπλισμού μπορεί να θέσει σε κίνδυνο το περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία, καθώς ο εξοπλισμός περιέχει επικίνδυνα μέρη όπως ηλεκτρικά καλώδια, πλαστικά, διακόπτες κ.λπ. Για να αποφευχθεί αυτός ο κίνδυνος, αυτά τα εξαρτήματα πρέπει να συλλέγονται και επεξεργάζεται κατάλληλα από εξειδικευμένες εταιρείες. Η αυτοαποσυναρμολόγηση της παλιάς συσκευής είναι απαράδεκτη. Τα ιδιωτικά νοικοκυριά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην επαναχρησιμοποίηση και την ανακύκλωση, συμπεριλαμβανομένης της ανακύκλωσης παλιού εξοπλισμού. Πρώτον, ενεργή συμμετοχή στο σύστημα αποκομιδής σκουπιδιών



NL

Geachte heer/mevrouw, bedankt voor de aankoop van ons product!

Lees voor gebruik de onderstaande instructies

voor het juiste gebruik van het product. Bewaar deze handleiding ter referentie

toekomst en om de aanbevelingen ervan op te volgen, aangezien het niet naleven ervan een bedreiging kan vormen voor het leven of de gezondheid.

Belangrijk: BEWAAR VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK!

- Lees dit voor gebruik volledig door en volg alle instructies in de handleiding.
- Gebruik het product niet als een onderdeel ontbreekt of beschadigd is.
- Bewaar deze instructies voor toekomstig gebruik.



Watermarkly

SPECIFICATIE:

- afmetingen (lengte/breedte/hoogte): 40/37/18cm
- Lijnlengte: 95 cm
- maximale belasting 120 kg
- Batterij: 1,5V NM-4 OF AAA (1 stuk).

KENMERKEN:

Hij neemt niet veel ruimte in beslag en toch kun je intensieve oefeningen uitvoeren. Het heldere LCD-display heeft maar liefst 4 functies voor het monitoren van de training. Het telt niet alleen de uitgevoerde herhalingen, de trainingstijd en het aantal verbrande calorieën, maar toont ook de gemiddelde herhalingen per minuut, waardoor de cursist het juiste tempo kan aanhouden. Bovendien kunt u dankzij de bevestigde touwen met handvatten tegelijkertijd handoefeningen uitvoeren. Het oefenapparaat heeft een verstelbare hoogte van de treden, wat de moeilijkheidsgraad van de training beïnvloedt. Beginners kunnen daarom een instelling gebruiken waarmee ze minder inspanning hoeven te leveren, en meer gevorderde gebruikers kunnen het bewegingsbereik van de stappen vergroten, waardoor de oefeningen intensiever worden. Om dit te doen, draait u eenvoudig aan de knop aan de onderkant van de stopwatch. Bovendien bewegen de stappenstappen diagonaal, waardoor de gehele training nog effectiever wordt. De duurzame constructie van het apparaat en speciale antislipvoetjes maken dynamische bewegingen mogelijk, terwijl de veiligheid en stabiliteit worden gewaarborgd door rubberen voetjes, die aan de onderkant zijn verlengd. De set bevat ook twee sleutels voor zelfbediening van het apparaat.

INBEGREPEN:

- Hellende stepper met kabels
- toetsen x2

EFFECTEN

Slechts 3 keer per week 20 minuten trainen is voldoende om resultaten te bereiken zoals:

- afslanken en vormgeven van de onderste delen van het lichaam - dijen, kuiten en billen.
- huidversteving en vermindering van cellulitis.
- snel gewichtsverlies - tijdens een training van 10 minuten met gemiddelde intensiteit kan uw lichaam tot 100 kcal verbranden.
- verbetering van de ademhalings- en bloedsomloopcapaciteit van het lichaam.
- in het geval van een stepper met kabels - het vormgeven van de bovenlichaamsdelen, het versterken van de buikspieren en armspieren.

COMPUTERHANDLEIDING

Functieknoppen:

- MODE/RESET: Druk om de functie te selecteren en houd de knop 3 seconden ingedrukt om alle waarden te resetten.

Functies

- SCAN: automatisch scannen van elke functie in volgorde.
- TIJD: aftellen van de trainingstijd van 0 tot 99:59.
- CALORIEËN: totaal aantal verbrande calorieën tijdens de trainingssessie.
- AANTAL: som van stappen tijdens de trainingssessie.
- STAPPEN: geeft elke minuut stappen weer.

AANDACHT!

1. Druk op een willekeurige knop om de stroom in te schakelen of te beginnen met trainen
2. Na 4 minuten inactiviteit schakelt de computer het LCD-scherm automatisch uit.

BELANGRIJK

1. Controleer voordat u de stepper gebruikt of alle onderdelen veilig en onbeschadigd zijn.
2. Draai alle bouten en moeren vast.
3. Plaats de stepper voor gebruik op een vlakke ondergrond.
4. Doe enkele rekoefeningen voordat u de stepper gebruikt.
5. Buiten bereik van kinderen houden.
6. Draag comfortabele schoenen tijdens het sporten. Draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in de machine.
7. Oefen volgens de instructies.
8. Raak de actuator niet aan na het sporten.

WAARSCHUWING!!

- Gebruik dit apparaat op STEVIGE, VLAKE OPPERVLAGKEN.
- Gebruik het apparaat NIET binnen 40 minuten na een maaltijd
- Gebruik dit apparaat NIET als u een gebroken bot heeft of op welke manier dan ook gewond bent.
- Gebruik dit apparaat NIET als u een zwangere vrouw bent om complicaties te voorkomen.
- Mensen met ernstige hartaandoeningen MOETEN deze apparatuur NIET gebruiken.
- Voor betere resultaten, oefen op blote voeten.

- Indien u in het begin problemen heeft met het bewaren van het evenwicht tijdens de oefening, pas dan het apparaat aan om ondersteuning te bieden.

ONDERKANT VAN RECHTERVOET

1. Hoofd, hersenen - linkerkant
2. Neusbijholten - linkerkant
3. Hersenstam - klein cerebellum
4. Hypofyse
5. Temporale - linkerkant, trigeminuszenuw
6. Neus
7. Nek
8. Linkeroog
9. Linkeroor
10. Rechterarm
11. Trapeziuspieren - rechterkant
12. Schildklier
13. Bijnier - rechterkant
14. Longen, bronchiën - rechterkant
15. Maag
16. Twaalfvingerige darm
17. Alvleesklier
18. Lever
19. Galblaas
20. Zonnevlecht
21. Bijnier - rechterkant
22. Nier - rechterkant
23. Urineleider - rechterkant
24. Urineblaas
25. Dunne darm
26. Bijlage
27. Shunt
28. Dikke darm - voorste deel
29. Dikke darm - middengedeelte
30. Rechterknie
31. Geslachtsklieren (scrotum of eierstokken) - rechterkant

ONDERKANT VAN DE LINKERKANT

1. Hoofd, hersenen - rechterkant
2. Neusbijholten - rechterkant
3. Hersenstam, klein cerebellum
4. Hypofyse
5. Tempel, rechterkant, trigeminuszenuw
6. Neus
7. Nek
8. Rechteroog
9. Rechteroer
10. Linkerarm
11. Trapeziuspieren - linkerkant
12. Schildklier
13. Bijnier - linkerkant
14. Longen, bronchiën - linkerkant
15. Maag
16. Twaalfvingerige darm
17. Alvleesklier
20. Zonnevlecht
21. Bijnier - linkerkant
22. Nier, linkerkant
23. Ureter - linkerkant
24. Urineblaas
25. Dunne darm
29. Dikke darm - middengedeelte
30. Dikke darm - laatste deel
31. Rectum
32. Anus
33. Hart
34. Milt
35. Linkerknie
36. Geslachtsklieren (scrotum of eierstokken) - linkerkant



17.

INFORMATIE OVER BATTERIJ EN ACCUMULATIE

- Houd batterijen/oplaadbare batterijen buiten het bereik van kinderen.
- Bewaar batterijen/oplaadbare batterijen niet op gemakkelijk toegankelijke plaatsen, aangezien er een risico bestaat dat ze door kinderen of huisdieren kunnen worden ingeslikt. Raadpleeg bij inslikken zo snel mogelijk een arts.
- Lekkende of beschadigde batterijen/oplaadbare batterijen kunnen bij contact met de huid brandwonden veroorzaken. Draag daarom altijd geschikte beschermende handschoenen als u deze aanraakt.



Watermarkly

- Batterijen/oplaadbare batterijen mogen niet worden kortgesloten, gedemonteerd of in vuur worden geworpen. Er bestaat explosiegevaar!
- Gewone wegwerpbatterijen mogen niet worden opgeladen, omdat er explosiegevaar bestaat! Laad accu's die hiervoor bedoeld zijn uitsluitend op met een geschikte oplader.
- Laad de batterijen op voordat u ze in het product plaatst
- Batterijen mogen alleen worden opgeladen onder toezicht van een volwassene.
- Meng geen alkalische, standaard (koolstof-zink) en oplaadbare (nikkel-cadmium) batterijen.
- Meng nooit nieuwe en oude batterijen.
- Het is verboden de voedingskabels te verstoren; dit kan kortsluiting veroorzaken.
- Lege batterijen moeten uit het product worden verwijderd.
- Gooi gebruikte batterijen niet bij het ongesorteerde afval!
- Batterijen moeten worden weggegooid in overeenstemming met de voorschriften voor de verwijdering van gevaarlijk elektronisch afval.
- Als batterijen niet op de juiste manier worden afgevoerd, kunnen gevaarlijke stoffen een risico vormen voor de menselijke gezondheid of het milieu. Het recyclen van materialen draagt bij aan het behoud van natuurlijke hulpbronnen.
- Plaats batterijen/accu's altijd met de polariteit (plus/+ en min/-).
- Type batterijen gebruikt in het product: 1,5 V NM-4 OF AAA

Informatie voor consumenten over de omgang met gebruikte elektrische en elektronische apparatuur:

Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur mag niet samen met ander huishoudelijk afval worden weggegooid. Dergelijke apparatuur moet selectief worden ingezameld, zoals aangegeven door de bijgevoegde markering - doorgestreepte afvalcontainer op wielen. Het niet naleven van de bovenstaande regel en het onjuist weggooien van gebruikte apparatuur kan een bedreiging vormen voor de natuurlijke omgeving en de menselijke gezondheid als gevolg van de aanwezigheid van gevaarlijke componenten in de apparatuur, zoals: elektrische bedrading, plastic, schakelaars, enz. Om de boven de bedreiging moeten deze componenten worden verzameld en op de juiste manier worden verwerkt door gespecialiseerde bedrijven. Het zelf demonteren van gebruikte apparatuur is onaanvaardbaar. Huishoudens spelen een belangrijke rol bij het bijdragen aan hergebruik en terugwinning, inclusief recycling van afgedankte apparatuur. Dit gebeurt met name door actieve deelname aan het inzamelingssysteem voor afgedankte apparatuur



DA

**Kære hr/fru, tak fordi du har købt vores produkt!
Før brug, bedes du læse instruktionerne nedenfor
for korrekt brug af produktet. Gem venligst denne manual til reference
fremtid og følg dens anbefalinger, da manglende overholdelse kan udgøre en trussel mod liv eller helbred.**

Vigtigt: BEMÆRK TIL FREMTIDIG REFERENCE!

- Læs venligst grundigt før brug og følg alle instruktionerne i manualen.
- Brug ikke produktet, hvis en del mangler eller er beskadiget.
- Gem venligst disse instruktioner til fremtidig reference.

SPECIFIKATION:

- mål (længde/bredde/højde): 40/37/18cm
- linjelængde: 95 cm
- max belastning 120 kg
- Batteri: 1,5V NM-4 ELLER AAA (1 stk.).



Watermarkly

KARAKTERISTISK:

Det fylder ikke meget, og alligevel giver det dig mulighed for at udføre intense øvelser. Det klare LCD-display har op til 4 funktioner, der overvåger træning. Den tæller ikke kun udførte gentagelser, træningstid og forbrændte kalorier, men viser også de gennemsnitlige gentagelser i minuttet, hvilket gør det muligt for kursisten at holde det passende tempo. Derudover giver vedhæftede reb med håndtag dig mulighed for at udføre håndøvelser på samme tid. Træningsapparatet har justerbar højde på skridt, hvilket påvirker træningens sværhedsgrad. Begyndere kan derfor bruge en indstilling, der giver dem mulighed for at anstrenge sig mindre, og mere avancerede brugere kan øge trinenes bevægelsesområde, hvilket vil intensivere øvelserne. For at gøre dette skal du blot dreje på knappen placeret i bunden af stopuret. Derudover bevæger stepper-trinnene sig diagonalt, hvilket gør hele træningen endnu mere effektiv. Enhedens holdbare konstruktion og specielle, skridsikre fødder muliggør dynamiske bevægelser, og sikkerhed og stabilitet sikres af gummifødder, forlænget i bunden. Sættet indeholder også to nøgler til selvbetjening af enheden.

INKLUDERET:

- Skråtstillet stepper med kabler
- nøgler x2

VIRKNINGER

Kun 20 minutters træning 3 gange om ugen er nok til at opnå resultater som:

- slanke og forme de nederste dele af kroppen - lår, lægge og balder.
- hudopstrammende og cellulite-reduktion.
- hurtigt vægttab - under en 10-minutters mellemintensiv træning kan din krop forbrænde op til 100 kcal.
- forbedring af kroppens åndedræts- og kredsløbskapacitet.
- i tilfælde af en stepper med kabler - formning af de øvre kropsdele, styrkelse af mavemuskler og armmuskler.

COMPUTERMANUAL

Funktionsknapper:

- MODE/NULSTIL: Tryk for at vælge funktion og hold knappen nede i 3 sekunder for at nulstille alle værdier.

Funktioner

- SCAN: automatisk scanning af hver funktion i rækkefølge.
- TID: nedtælling af træningstid fra 0 til 99:59.
- KALORIER: samlede kalorier forbrændt under træningssessionen.
- ANTAL: summen af trin under træningssessionen.
- STEPS: viser trin hvert minut.

OPMÆRKSOMHED!

1. Tryk på en vilkårlig knap for at tænde for strømmen eller begynde at træne
2. Efter 4 minutters inaktivitet slukker computeren automatisk for LCD-skærmen.

VIGTIG

1. Før du bruger stepperen, skal du kontrollere, at alle dele er sikre og ubeskadigede.
2. Spænd alle bolte og møtrikker.
3. Før brug skal stepperen placeres på en flad overflade.
4. Lav nogle strækøvelser, før du bruger stepperen.
5. Opbevares utilgængeligt for børn.
6. Bær behagelige sko, når du træner. Bær ikke løstsiddende tøj, der kan blive fanget i maskinen.
7. Øv i henhold til instruktionerne.
8. Rør ikke ved aktuatoren efter træning.

ADVARSEL!!

- Brug denne enhed på SOLIDE, FLADTE OVERFLADER.
- Brug IKKE enheden inden for 40 minutter efter et måltid
- Brug IKKE denne enhed, hvis du har en brækket knogle eller er skadet på nogen måde.
- Brug IKKE denne enhed, hvis du er gravid for at undgå komplikationer.
- Personer med alvorlige hjertesygdomme BØR IKKE bruge dette udstyr.
- For bedre resultater, motion barfodet.
- Hvis du i starten har problemer med at holde balancen under træningen, skal du justere enheden for at give støtte.

BUNDEN AF HØJRE FOD

1. Hoved, hjerne - venstre side
2. Nasale bihuler - venstre side
3. Hjernestam - lille lillehjernen
4. Hypofysen



Watermarkly

5. Temporal - venstre side, trigeminusnerven
6. Næse
7. Hals
8. Venstre øje
9. Venstre øre
10. Højre arm
11. Trapezuskler - højre side
12. Skjoldbruskkirtlen
13. Biskjoldbruskkirtlen
14. Lunger, bronkier - højre side
15. Mave
16. Duodenum
17. Bugspytkirtel
18. Lever
19. Galdeblære
20. Solar plexus
21. Binyre - højre side
22. Nyre - højre side
23. Ureter - højre side
24. Urinblære
25. Tyndtarm
26. Bilag
27. Shunt
28. Tyktarm - forreste del
29. Tyktarm - midterste del
35. Højre knæ
36. Kønnskirtler (pungen eller æggestokkene) - højre side

BUNDEN AF VENSTRE SIDE

1. Hoved, hjerne - højre side
2. Nasale bihuler - højre side
3. Hjernestam, lille lillehjernen
4. Hypofysen
5. Tempel, højre side, trigeminusnerve
6. Næse
7. Hals
8. Højre øje
9. Højre øre
10. Venstre arm
11. Trapezuskler - venstre side
12. Skjoldbruskkirtlen
13. Biskjoldbruskkirtlen
14. Lunger, bronkier - venstre side
15. Mave

16. Duodenum
17. Bugspytkirtel
20. Solar plexus
21. Binyre - venstre side
22. Nyre, venstre side
23. Ureter - venstre side
24. Urinblære
25. Tyndtarm
29. Tyktarm - midterste del
30. Tyktarm - sidste del
31. Endetarm
32. Anus
33. Hjerne
34. Milt
35. Venstre knæ
36. Kønnskirtler (pung eller æggestokke) - venstre side

OPLYSNINGER VEDRØRENDE BATTERI OG AKKUMULERING

- Hold batterier/genopladelige batterier væk fra børn.
- Opbevar ikke batterier/genopladelige batterier på let tilgængelige steder, da der er risiko for, at de kan blive slugt af børn eller kæledyr. Ved indtagelse, søg læge hurtigst muligt.
- Utætte eller beskadigede batterier/genopladelige batterier kan forårsage forbrændinger, når de kommer i kontakt med huden, så brug altid passende beskyttelseshandsker, når du rører ved dem.
- Batterier/genopladelige batterier må ikke kortsluttes, skilles ad eller kastes i ild. Der er risiko for eksplosion!
- Almindelige engangsbatterier bør ikke oplades, da der er risiko for eksplosion! Oplad kun batterier beregnet til dette formål med en passende oplader.
- Oplad batterierne, før du sætter dem i produktet
- Batterier bør kun oplades under opsyn af en voksen.
- Bland ikke alkaliske, standard- (kulstof-zink) og genopladelige (nikkel-cadmium) batterier.
- Bland aldrig nye og gamle batterier.
- Det er forbudt at forstyrre strømforsyningskablerne - det kan forårsage kortslutning.



Watermarkly

- Opbrugte batterier skal fjernes fra produktet.
- Smid ikke brugte batterier i usorteret affald!
- Batterier skal bortskaffes i overensstemmelse med reglerne for bortskaffelse af farligt elektronisk affald.
- Hvis batterier ikke bortskaffes korrekt, kan farlige stoffer udgøre en risiko for menneskers sundhed eller miljøet. Genbrug af materialer bidrager til bevarelsen af naturressourcer.
- Indsæt altid batterier/genopladelige batterier med polaritet (plus/+ og minus/-).
- Type batterier, der bruges i produktet: 1,5 V NM-4 ELLER AAA

Information til forbrugere om, hvordan man håndterer brugt elektrisk og elektronisk udstyr:

Affald af elektrisk og elektronisk udstyr må ikke bortskaffes sammen med andet husholdningsaffald. Sådant udstyr bør indsamles selektivt, som angivet af den vedhæftede markering - overstreget affaldsbeholder på hjul. Manglende overholdelse af ovenstående regel og ukorrekt bortskaffelse af brugt udstyr kan udgøre en trussel mod det naturlige miljø og menneskers sundhed som følge af tilstedeværelsen af farlige komponenter i udstyret, såsom: elektriske ledninger, plastik, afbrydere osv. For at undgå ovenstående trussel, bør disse komponenter indsamles og behandles korrekt af specialiserede virksomheder. Det er uacceptabelt selv at skille brugt udstyr ad. Husholdninger spiller en vigtig rolle i at bidrage til genbrug og nyttiggørelse, herunder genanvendelse af affaldet udstyr. Dette sker især gennem aktiv deltagelse i renovationssystemet



PT

Estimado senhor/senhora, obrigado por ter adquirido o nosso produto!

Antes de utilizar, leia as instruções abaixo

para o uso adequado do produto. Guarde este manual para consulta

futuro e seguir as suas recomendações, pois o incumprimento pode representar uma ameaça para a vida ou para a saúde.

Importante: GUARDE PARA REFERÊNCIA FUTURA!

- Leia completamente antes de utilizar e siga todas as instruções contidas no manual.
- Não utilize o produto se alguma peça estiver em falta ou danificada.
- Guarde estas instruções para referência futura.

ESPECIFICAÇÃO:

- dimensões (comprimento/largura/altura): 40/37/18cm
- comprimento da linha: 95cm
- carga máxima 120 kg
- Bateria: 1,5V NM-4 OU AAA (1 unid.).

CARACTERÍSTICA:

Não ocupa muito espaço, mas permite realizar exercícios intensos. O visor LCD nítido possui até 4 funções de monitorização do treino. Não só contabiliza as repetições realizadas, o tempo de exercício e as calorias queimadas, como também mostra a média de repetições por minuto, o que permite ao praticante manter o ritmo adequado. Além disso, as cordas presas com pegas permitem realizar exercícios manuais ao mesmo tempo. O aparelho de exercícios tem uma altura de degraus ajustável, o que prejudica a dificuldade do treino. Os principiantes podem, portanto, utilizar uma configuração que lhes permitirá exercer menos esforço, e os utilizadores mais avançados podem aumentar a amplitude de movimento dos passos, o que intensificará os exercícios. Para tal, basta rodar o botão localizado na parte inferior do cronómetro. Além disso, os degraus movem-se na diagonal, tornando todo o treino ainda mais eficaz. A construção durável do aparelho e os pés especiais antiderrapantes permitem movimentos dinâmicos, e a segurança e a estabilidade são garantidas pelos pés de borracha, estendidos na parte inferior. O conjunto inclui ainda duas chaves para o self-service do aparelho.



Watermarkly

INCLUÍDO:

- Stepper inclinado com cabos
- teclas x2

EFEITOS

Apenas 20 minutos de treino 3 vezes por semana são suficientes para alcançar resultados como:

- emagrecer e esculpir as partes inferiores do corpo - coxas, gêmeos e glúteos.
- reafirmação da pele e redução da celulite.
- perda rápida de peso - durante um treino de média intensidade de 10 minutos, o seu corpo pode queimar até 100 kcal.
- melhoria da capacidade respiratória e circulatória do organismo.
- no caso do stepper com cabos - esculpir a parte superior do corpo, fortalecendo os músculos abdominais e dos braços.

MANUAL DO COMPUTADOR

Botões de função:

-MODE/RESET: Prima para selecionar a função e mantenha o botão premido durante 3 segundos para repor todos os valores.

Características

- SCAN: digitalização automática de cada função em sequência.
- EQUIPA: contagem decrescente do tempo de treino de 0 a 99:59.
- CALORIAS: total de calorias queimadas durante a sessão de treino.
- NÚMERO: soma dos passos durante a sessão de treino.
- PASSOS: apresenta passos a cada minuto.

ATENÇÃO!

1. Para ligar a alimentação ou começar a fazer exercício, pressione qualquer botão
2. Após 4 minutos de inatividade, o computador desliga o visor LCD automaticamente.

IMPORTANTE

1. Antes de utilizar o stepper, verifique se todas as peças estão seguras e sem danos.
- 2.º Aperte todos os parafusos e porcas.
- 3.º Antes de utilizar, coloque o stepper numa superfície plana.
- 4.º Faça alguns exercícios de alongamento antes de utilizar o stepper.
- 5.º Manter fora do alcance das crianças.
- 6.º Use sapatos confortáveis durante o exercício. Não use roupas largas que possam ficar presas na máquina.
- 7.º Pratique de acordo com as instruções.
8. Não toque no atuador após o exercício.

AVISO!!

- Utilize este dispositivo em SUPERFÍCIES SÓLIDAS E PLANAS.
- NÃO utilize o dispositivo nos 40 minutos após uma refeição
- NÃO utilize este dispositivo se tiver um osso partido ou se estiver ferido de alguma forma.
- NÃO utilize este dispositivo se estiver grávida para evitar complicações.
- Pessoas com problemas cardíacos graves NÃO DEVEM utilizar este equipamento.
- Para melhores resultados, faça exercício descalço.
- Se no início tiver problemas em manter o equilíbrio durante o exercício, ajuste o aparelho para lhe dar apoio.

PARTE INFERIOR DO PÉ DIREITO

1. Cabeça, cérebro - lado esquerdo
2. Seios nasais - lado esquerdo
3. Tronco cerebral - pequeno cerebelo
4. Glândula pituitária
5. Temporal - lado esquerdo, nervo trigêmeo
6. Nariz
7. Pescoço
8. Olho esquerdo
9. Orelha esquerda
10. Braço direito
11. Músculos trapezoidais - lado direito
12. Glândula tiroideia
13. Glândula paratiroideia
14. Pulmões, brônquios - lado direito
15. Estômago
- 16.º Duodeno
17. Pâncreas



Watermarkly

- 18.º Fígado
19. Vesícula Biliar
- 20.º Plexo solar
21. Glândula supra-renal - lado direito
22. Rim - lado direito
23. Ureter - lado direito
24. Bexiga urinária
25. Intestino delgado
26. Apêndice
27. Derivação
28. Intestino grosso – parte anterior
29. Intestino grosso – parte média
35. Joelho direito
36. Glândulas sexuais (escroto ou ovários) – lado direito

PARTE INFERIOR DO LADO ESQUERDO

1. Cabeça, cérebro - lado direito
2. Seios nasais - lado direito
3. Tronco cerebral, pequeno cérebro
4. Glândula pituitária
5. Templo, lado direito, nervo trigêmeo
6. Nariz
7. Pescoço
8. Olho direito
9. Orelha direita
10. Braço esquerdo
11. Músculos trapezoidais - lado esquerdo
12. Glândula tiroideia
13. Glândula paratiroideia
14. Pulmões, brônquios - lado esquerdo
15. Estômago

- 16.º Duodeno
17. Pâncreas
- 20.º Plexo solar
21. Glândula supra-renal - lado esquerdo
- 22.º Rim, lado esquerdo
23. Ureter - lado esquerdo
24. Bexiga urinária
25. Intestino delgado
29. Intestino grosso – parte média
30. Intestino grosso – parte final
31. Reto
32. Ânus
- 33.º Coração
- 34.º Baço
35. Joelho esquerdo
36. Glândulas sexuais (escroto ou ovários) – lado esquerdo

INFORMAÇÃO SOBRE BATERIA E ACUMULAÇÃO

- Mantenha as pilhas/baterias recarregáveis fora do alcance das crianças.
- Não guarde as pilhas/pilhas recarregáveis em locais de fácil acesso, pois existe o risco de serem engolidas por crianças ou animais de estimação. Em caso de ingestão, consulte um médico o mais rapidamente possível.
- Baterias/pilhas recarregáveis com fugas ou danificadas podem provocar queimaduras quando em contacto com a pele, por isso use sempre luvas de proteção adequadas quando lhes tocar.
- As baterias/baterias recarregáveis não devem ser colocadas em curto-circuito, desmontadas ou atiradas para o fogo. Existe risco de explosão!
- As baterias descartáveis comuns não devem ser carregadas, pois existe o risco de explosão! Carregue apenas baterias destinadas a este fim, utilizando um carregador adequado.
- Carregue as baterias antes de as inserir no produto
- As baterias só devem ser carregadas sob a supervisão de um adulto.
- Não misture pilhas alcalinas, standard (zinco-carbono) e recarregáveis (níquel-cádmio).
- Nunca misture pilhas novas com pilhas velhas.
- É proibido interferir com os cabos de alimentação - pode provocar um curto-circuito.
- As baterias gastas devem ser retiradas do produto.
- Não deite as pilhas usadas para o lixo indiferenciado!
- As baterias devem ser eliminadas de acordo com os regulamentos para a eliminação de lixo eletrónico perigoso.
- Se as pilhas não forem eliminadas correctamente, as substâncias perigosas podem representar um risco para a saúde humana ou para o ambiente. A reciclagem de materiais contribui para a conservação dos recursos naturais.
- Insira sempre as pilhas/baterias recarregáveis com a polaridade (mais/+ e menos/-).
- Tipo de pilhas utilizadas no produto: 1,5 V NM-4 OU AAA

Informações aos consumidores sobre como manusear equipamentos eléctricos e electrónicos usados:

Os resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos não devem ser eliminados juntamente com o lixo doméstico. Estes equipamentos devem ser recolhidos de forma seletiva, conforme indicado pela marcação anexa - contentor de resíduos com rodas riscado. O não cumprimento da regra acima referida e a eliminação inadequada de equipamentos usados podem representar uma ameaça para o ambiente e para a saúde humana resultante da presença de componentes perigosos nos equipamentos, tais como:

cablagem elétrica, plástico, interruptores, etc. estes componentes devem ser removidos e processados adequadamente por empresas especializadas. Desmontar você mesmo o equipamento usado é inaceitável. As famílias desempenham um papel importante na contribuição para a reutilização e valorização, incluindo a reciclagem de equipamentos usados. Isto é feito, em particular, através da participação activa no sistema de recolha de resíduos de equipamentos.



SL

Spoštovani, zahvaljujemo se vam za nakup našega izdelka!
Pred uporabo preberite spodnja navodila
za pravilno uporabo izdelka. Prosimo, shranite ta priročnik za referenco
prihodnost in upoštevati njegova priporočila, saj lahko neupoštevanje ogrozi življenje ali zdravje.

Pomembno: HRANI ZA PRIHODNJE REFERENCE!

- Pred uporabo v celoti preberite in upoštevajte vsa navodila v priročniku.
- Izdelka ne uporabljajte, če kateri koli del manjka ali je poškodovan.
- Ta navodila shranite za poznejšo uporabo.

SPECIFIKACIJA:

- mere (dolžina/širina/višina): 40/37/18cm
- dolžina vrvice: 95 cm
- max obremenitev 120 kg
- Baterija: 1,5V NM-4 ALI AAA (1 kos).

ZNAČILNOST:

Ne zavzame veliko prostora, kljub temu pa omogoča izvajanje intenzivnih vaj. Pregleden LCD zaslon ima kar 4 funkcije spremljanja treninga. Ne šteje samo opravljenih ponovitev, časa vadbe in porabljenih kalorij, ampak prikazuje tudi povprečno število ponovitev na minuto, kar vadečemu omogoča vzdrževanje ustreznega tempa. Poleg tega vam pritrjene vrvi z ročaji omogočajo sočasno izvajanje vaj za roke. Vadbena naprava ima nastavljivo višino stopnic, kar vpliva na zahtevnost vadbe. Začetniki lahko torej uporabijo nastavitve, ki jim bo omogočila manj napora, naprednejši uporabniki pa lahko povečajo obseg gibljivosti korakov, kar bo intenziviralo vaje. Če želite to narediti, preprosto obrnite gumb, ki se nahaja na dnu štoparice. Poleg tega se koraki stepperja premikajo diagonalno, zaradi česar je celoten trening še bolj učinkovit. Trpežna konstrukcija naprave in posebne, ne drseče nogice omogočajo dinamične gibe, varnost in stabilnost pa zagotavljajo gumirane nogice, podaljšane na dnu. V kompletu sta tudi dva ključa za samopostrežno uporabo aparata.

VKLJUČENO:

- Nagnjen steper s kabli
- ključ x2

UČINKI

Samo 20 minut treninga 3-krat na teden je dovolj za doseganje rezultatov kot so:

- hujšanje in oblikovanje spodnjih delov telesa - stegen, meč in zadnjice.
- učvrstitev kože in zmanjšanje celulita.
- hitro hujšanje - pri 10-minutni srednje intenzivni vadbi lahko vaše telo porabi do 100 kcal.
- izboljšanje dihalne in cirkulacijske sposobnosti telesa.
- pri stepperju z jeklenicami - oblikovanje zgornjega dela telesa, krepitev trebušnih mišic in mišic rok.



Watermarkly

RAČUNALNIŠKI PRIROČNIK

Funkcijski gumbi:

-MODE/RESET: Pritisnite za izbiro funkcije in držite gumb 3 sekunde za ponastavitev vseh vrednosti.

Lastnosti

- SCAN: samodejno skeniranje vsake funkcije v zaporedju.
- ČAS: odštevanje časa vadbe od 0 do 99:59.
- KALORIJE: skupno porabljene kalorije med vadbo.
- ŠTEVILO: vsota korakov med vadbo.
- KORAKI: prikaže korake vsako minuto.

POZOR!

1. Za vklop napajanja ali začetek vadbe pritisnite kateri koli gumb
2. Po 4 minutah nedejavnosti računalnik samodejno izklopi LCD zaslon.

POMEMBNO

1. Pred uporabo stepperja preverite, ali so vsi deli varni in nepoškodovani.
2. Zategnite vse vijake in matice.
3. Pred uporabo postavite stepper na ravno površino.
4. Pred uporabo stepperja naredite nekaj razteznih vaj.
5. Hraniti izven dosega otrok.
6. Med vadbo nosite udobne čevlje. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v stroj.
7. Vadite po navodilih.
8. Po vadbi se ne dotikajte aktuatorja.

OPOZORILO!!

- To napravo uporabljajte na TRDNIH, RAVNIH POVRŠINAH.
- Naprave NE uporabljajte v 40 minutah po obroku
- Te naprave NE uporabljajte, če imate zlomljeno kost ali ste kakor koli poškodovani.
- Te naprave NE uporabljajte, če ste noseča, da se izognete zapletom.
- Ljudje z resnimi srčnimi boleznimi NE SMEJO uporabljati te opreme.
- Za boljše rezultate vadite bosi.
- Če imate na začetku težave z ohranjanjem ravnotežja med vadbo, prilagodite napravo za podporo.

SPODNJI DEL DESNEGA STOPALA

1. Glava, možgani - leva stran
2. Nosni sinusi - leva stran
3. Možgansko deblo - mali mali možgani
4. Hipofiza
5. Temporalna - leva stran, trigeminalni živec
6. Nos
7. Vrat
8. Levo oko
9. Levo uho
10. Desna roka
11. Trapezne mišice - desna stran
12. Ščitnica
13. Obščitnica
14. Pljuča, bronhiji - desna stran
15. Želodec
16. Dvanajstnik
17. Trebušna slinavka
18. Jetra
19. Žolčnik
20. Solarni plexus
21. Nadledvična žleza - desna stran
22. Ledvica - desna stran
23. Sečevod - desna stran
24. Sečni mehur
25. Tanko črevo
26. Dodatek
27. Šant
28. Debelo črevo - sprednji del
29. Debelo črevo - srednji del
35. Desno koleno
36. Spolne žleze (mošnja ali jajčniki) - desna stran



Watermarkkly

SPODAJ LEVE STRANI

1. Glava, možgani - desna stran
2. Nosni sinusi - desna stran
3. Možgansko deblo, mali mali možgani
4. Hipofiza
5. Tempelj, desna stran, trigeminalni živec
6. Nos
7. Vrat
8. Desno oko
9. Desno uho
10. Leva roka
11. Trapezne mišice - leva stran
12. Ščitnica
13. Obščitnica
14. Pljuča, bronhiji - leva stran
15. Želodec

16. Dvanajstnik
17. Trebušna slinavka
20. Solarni plexus
21. Nadledvična žleza - leva stran
22. Ledvica, leva stran
23. Sečevod - leva stran
24. Sečni mehur
25. Tanko črevo
29. Debelo črevo - srednji del
30. Debelo črevo - končni del
31. Danka
32. Anus
33. Srce
34. Vranica
35. Levo koleno
36. Spolne žleze (mošnja ali jajčniki) - leva stran

INFORMACIJE GLEDE BATERIJE IN AKUMULACIJE

- Baterije/akumulatorje hranite izven dosega otrok.
- Baterij/akumulatorjev ne shranjujte na lahko dostopnih mestih, saj obstaja nevarnost, da jih otroci ali hišni ljubljenci pogoltnejo. Če pride do zaužitja, se čim prej posvetujte z zdravnikom.
- Iztekle ali poškodovane baterije/akumulatorji lahko povzročijo opekline ob stiku s kožo, zato vedno nosite ustrezne zaščitne rokavice, ko se jih dotikate.
- Baterij/akumulatorjev ne smete povzročiti kratkega stika, jih razstaviti ali vreči v ogenj. Obstaja nevarnost eksplozije!
- Navadnih baterij za enkratno uporabo ne polnite, ker obstaja nevarnost eksplozije! Polnite samo za to namenjene baterije z ustreznim polnilnikom.
- Napolnite baterije, preden jih vstavite v izdelek
- Baterije polnite samo pod nadzorom odrasle osebe.
- Ne mešajte alkalnih, standardnih (ogljik-cink) in polnilnih (nikelj-kadmijevih) baterij.
- Nikoli ne mešajte novih in starih baterij.
- Prepovedano je posegati v napajalne kable - lahko pride do kratkega stika.
- Izpraznjene baterije odstranite iz izdelka.
- Izrabljenih baterij ne odvrzite med nesortirane odpadke!
- Baterije odložite v skladu s predpisi za odlaganje nevarnih elektronskih odpadkov.
- Če baterije ne zavržete pravilno, lahko nevarne snovi predstavljajo tveganje za zdravje ljudi ali okolje. Recikliranje materialov prispeva k ohranjanju naravnih virov.
- Baterije/akumulatorje vedno vstavljajte s polariteto (plus/+ in minus/-).
- Vrsta baterij, uporabljenih v izdelku: 1,5 V NM-4 ALI AAA

Informacije za potrošnike o ravnanju z rabljeno električno in elektronsko opremo:

Opadne električne in elektronske opreme ne smete odlagati skupaj z drugimi gospodinjskimi odpadki. Takšno opremo je treba zbirati selektivno, kot kaže priložena oznaka – prečrtan zabojnik za odpadke na kolesih. Neupoštevanje zgornjega pravila in nepravilno odlaganje rabljene opreme lahko predstavlja nevarnost za naravno okolje in zdravje ljudi zaradi prisotnosti nevarnih komponent v opremi, kot so: električna napeljava, plastika, stikala itd. nad nevarnostjo, morajo te komponente zbrati in ustrezno obdelati specializirana podjetja. Samostojno razstavljanje rabljene opreme je nesprejemljivo. Gospodinjstva imajo pomembno vlogo pri prispevanju k ponovni uporabi in predelavi, vključno z recikliranjem odpadne opreme. To dosežemo predvsem z aktivnim sodelovanjem v sistemu zbiranja odpadne opreme



Watermarkly

FI

Arvoisa vastaanottaja, kiitos tuotteemme ostamisesta!

**Lue alla olevat ohjeet ennen käyttöä
tuotteen oikeaa käyttöä varten. Säilytä tämä käyttöopas viitettä varten
tulevaisuudessa ja noudattamaan sen suosituksia, sillä noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa hengen tai terveyden uhan.**

Tärkeää: SÄILYTÄ TULEVAT VARAT!

- Lue huolellisesti ennen käyttöä ja noudata kaikkia käyttöohjeessa olevia ohjeita.
- Älä käytä tuotetta, jos jokin osa puuttuu tai on vaurioitunut.
- Säilytä nämä ohjeet tulevaa tarvetta varten.

TEKNISET TIEDOT:

- mitat (pituus/leveys/korkeus): 40/37/18cm
- linjan pituus: 95 cm
- Max kantavuus 120 kg
- Akku: 1,5 V NM-4 TAI AAA (1 kpl).

OMINAISUUDET:

Se ei vie paljon tilaa, mutta silti sen avulla voit suorittaa intensiivisiä harjoituksia. Selkeässä LCD-näytössä on jopa 4 toimintoa, jotka valvovat koulutusta. Se ei vain laske suoritettuja toistoja, harjoitusaikaa ja poltettuja kaloreita, vaan näyttää myös keskimääräiset toistot minuutissa, jolloin harjoittelija voi ylläpitää sopivaa tahtia. Lisäksi kiinnitetyt köydet kahvoilla mahdollistavat käsiharjoitusten suorittamisen samanaikaisesti. Harjoituslaitteessa on säädettävä askelkorkeus, mikä vaikuttaa harjoittelun vaikeuteen. Aloittelijat voivat siksi käyttää asetusta, joka sallii heidän ponnistuksensa vähemmän, ja kokeneemmat käyttäjät voivat lisätä askelten liikealuetta, mikä tehostaa harjoituksia. Voit tehdä tämän kääntämällä sekuntikellon pohjassa olevaa nuppia. Lisäksi stepper-askelmat liikkuvat vinosti, mikä tekee koko harjoituksesta entistä tehokkaampaa. Laitteen kestävä rakenne ja erityiset, luistamattomat jalat mahdollistavat dynaamiset liikkeet, ja turvallisuuden ja vakauden takaavat kumijalat, jotka on pidennetty pohjasta. Sarja sisältää myös kaksi avainta laitteen itsepalveluun.

MUKANA:

- Kalteva stepperi kaapeleilla
- avaimet x2

VAIKUTUKSET

Vain 20 minuuttia harjoittelua 3 kertaa viikossa riittää saavuttamaan tuloksia, kuten:

- vartalon alaosien laihdutus ja muotoilu - reidet, pohkeet ja pakarat.
- ihon kiinteyttäminen ja selluliitin vähentäminen.
- nopea laihtuminen - 10 minuutin keskiintensiteetin harjoituksen aikana kehosi voi polttaa jopa 100 kcal.
- kehon hengitys- ja verenkiertokapasiteetin parantaminen.
- kaapeleilla varustetussa stepperissä - ylävartalon osien muotoileminen, vatsalihasten ja käsivarsien lihasten vahvistaminen.

TIETOKONEEN KÄSIKIRJA

Toimintopainikkeet:

-MODE/RESET: Paina valitaksesi toiminnon ja pidä painiketta painettuna 3 sekuntia nollataksesi kaikki arvot.

Ominaisuudet

- SCAN: jokaisen toiminnon automaattinen haku peräkkäin.
- TIME: harjoitusajan lähtölaskenta 0 - 99:59.
- KALORIT: harjoituksen aikana poltetut kalorit.
- NUMERO: harjoituksen aikana suoritettujen askelten summa.
- STEPS: näyttää askeleet minuutin välein.

HUOMIO!

1. Kytke virta päälle tai aloita harjoitus painamalla mitä tahansa painiketta
2. Kun tietokone on ollut käyttämättömänä 4 minuuttia, se sammuttaa LCD-näytön automaattisesti.



Watermarkly

TÄRKEÄÄ

1. Ennen kuin käytät stepperiä, tarkista, että kaikki osat ovat turvallisia ja vahingoittumattomia.
2. Kiristä kaikki pultit ja mutterit.
3. Aseta stepper tasaiselle alustalle ennen käyttöä.
4. Tee joitakin venytysharjoituksia ennen stepperin käyttöä.
5. Säilytä poissa lasten ulottuvilta.
6. Käytä mukavia kenkiä harjoituksen aikana. Älä käytä löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua koneeseen.
7. Harjoittele ohjeiden mukaan.
8. Älä koske toimilaitteeseen harjoituksen jälkeen.

VAROITUS!!

- Käytä tätä laitetta KIINTEILLÄ, LAISILLE PINNOILLE.
 - ÄLÄ käytä laitetta 40 minuutin sisällä aterian jälkeen
 - ÄLÄ käytä tätä laitetta, jos sinulla on luunmurtu tai loukkaantuminen jollakin tavalla.
 - ÄLÄ käytä tätä laitetta, jos olet raskaana komplikaatioiden välttämiseksi.
 - Henkilöiden, joilla on vakava sydänsairaus, EI PIDÄ käyttää tätä laitetta.
 - Parempien tulosten saamiseksi harjoittele paljain jaloin.
- Jos sinulla on alussa ongelmia tasapainon säilyttämisessä harjoituksen aikana, säädä laitetta tukemaan.

OIKEA JALAN ALA

1. Pää, aivot - vasen puoli
2. Nenäonteloiden vasen puoli
3. Aivorunko - pieni pikkuaivo
4. Aivolisäke
5. Temporaalinen - vasen puoli, kolmoishermo
6. Nenä
7. Kaula
8. Vasen silmä
9. Vasen korva
10. Oikea käsi
11. Trapetsoidut lihakset - oikea puoli
12. Kilpirauhanen
13. Lisäkilpirauhanen
14. Keuhkot, keuhkoputket - oikea puoli
15. Vatsa
16. Pohjukaissuoli
17. Haima
18. Maksa
19. Sappirakko
20. Solar plexus
21. Lisämunuainen - oikea puoli
22. Munuainen - oikea puoli
23. Virtsanjohdin - oikea puoli
24. Virtsarakko
25. Ohutsuoli
26. Liite
27. Shuntti
28. Paksusuoli - etuosa
29. Paksusuoli - keskiosa
35. Oikea polvi
36. Sukupuolirauhaset (kivespussi tai munasarjat) - oikea puoli

VASEMMAN PUOLEN ALAOSA

1. Pää, aivot - oikea puoli
2. Nenäonteloiden oikea puoli
3. Aivorunko, pieni pikkuaivo
4. Aivolisäke
5. Temppele, oikea puoli, kolmoishermo
6. Nenä
7. Kaula
8. Oikea silmä
9. Oikea korva
10. Vasen käsi
11. Trapetsoidut lihakset - vasen puoli
12. Kilpirauhanen
13. Lisäkilpirauhanen



14. Keuhkot, keuhkoputket - vasen puoli
15. Vatsa
16. Pohjukaissuoli
17. Haima
20. Solar plexus
21. Lisämunuainen - vasen puoli
22. Munuainen, vasen puoli
23. Virtsanjohdin - vasen puoli
24. Virtsarakko
25. Ohutsuoli
29. Paksusuoli - keskiosa
30. Paksusuoli - viimeinen osa



Watermarkly

- 31. Peräsuoli
- 32. Anus
- 33. Sydän

- 34. Perna
- 35. Vasen polvi
- 36. Sukupuolirauhaset (kivespussi tai munasarjat) - vasen puoli

AKKUSTA JA KERTYMISTÄ KOSKEVAT TIEDOT

- Pidä paristot/ladattavat akut poissa lasten ulottuvilta.
- Älä säilytä paristoja/ladattavia paristoja helposti saatavilla olevissa paikoissa, koska on olemassa vaara, että lapset tai lemmikkieläimet voivat niellä ne. Jos ainetta on nieltä, ota yhteys lääkäriin mahdollisimman pian.
- Vuotavat tai vahingoittuneet paristot/ladattavat paristot voivat aiheuttaa palovammoja joutuessaan kosketuksiin ihon kanssa, joten käytä aina asianmukaisia suojakäsineitä, kun kosketat niitä.
- Paristoja/akkuja ei saa oikosulkea, purkaa tai heittää tuleen. Räjähdysvaara on olemassa!
- Tavallisia kertakäyttöisiä paristoja ei saa ladata, koska on olemassa räjähdysvaara! Lataa vain tähän tarkoitukseen tarkoitettuja akkuja käyttämällä sopivaa laturia.
- Lataa akut ennen kuin asetat ne tuotteeseen.
- Paristoja saa ladata vain aikuisen valvonnassa.
- Älä sekoita alkaliparistoja, tavallisia (hiili-sinkki) ja ladattavia (nikkeli-kadmium) paristoja.
- Älä koskaan sekoita uusia ja vanhoja paristoja.
- On kiellettyä häiritä virransyöttökaapeleita - se voi aiheuttaa oikosulun.
- Tyhjät paristot tulee poistaa tuotteesta.
- Älä heitä käytettyjä paristoja lajittelemattoman jätteen joukkoon!
- Paristot tulee hävittää vaarallisen elektroniikkajätteen hävittämistä koskevien määräysten mukaisesti.
- Jos akkuja ei hävitetä oikein, vaaralliset aineet voivat aiheuttaa vaaran ihmisten terveydelle tai ympäristölle. Materiaalien kierrättäminen edistää luonnonvarojen säästämistä.
- Aseta paristot/ladattavat paristot aina napaisuuden mukaisesti (plus/+ ja miinus/-).
- Tuotteessa käytettyjen paristojen tyyppi: 1,5 V NM-4 TAI AAA

Tietoa kuluttajille käytettyjen sähkö- ja elektroniikkalaitteiden käsittelystä:

Sähkö- ja elektroniikkaromua ei saa hävittää muun kotitalousjätteen mukana. Tällaiset laitteet tulee kerätä valikoivasti, kuten oheisesta merkinnästä osoittaa - ylivuotava pyörillä varustettu jättesäiliö. Yllä olevan säännön noudattamatta jättäminen ja käytettyjen laitteiden virheellinen hävittäminen voi muodostaa uhan luonnolle ja ihmisten terveydelle, koska laitteissa on vaarallisia osia, kuten: sähköjohdot, muovi, kytkimet jne. Nämä komponentit tulee poistaa ja käsitellä asianmukaisesti. Käytettyjen laitteiden purkamista itse ei hyväksytä. Kotitalouksilla on tärkeä rooli uudelleenikäytön ja hyödyntämisen edistämiseksi, mukaan lukien jätelaitteiden kierrätys. Tämä tapahtuu erityisesti osallistumalla aktiivisesti jätteiden keräysjärjestelmään

