

PLENERGY



Stepper PLENERGIA X-1

PRZEWODNIK UŻYTKOWNIKA

PLENERGY.CO.UK

Szanowny kupujący!

Gratulujemy zakupu steppera PLENERGY X-1.

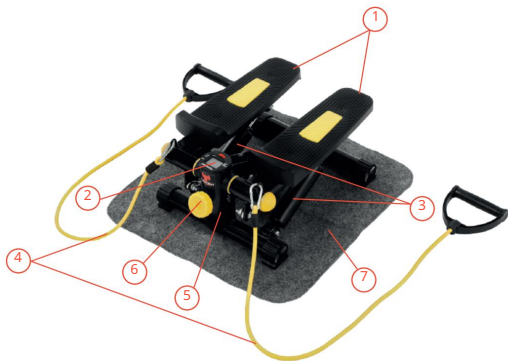
Projektanci PLENERGY opracowali to urządzenie treningowe wspólnie z doświadczonymi trenerami i przemyślali konstrukcję w najdrobniejszych szczegółach. A wszystko po to, abyś mógł ćwiczyć komfortowo i z przyjemnością.

Przed użyciem urządzenia treningowego należy przeczytać niniejszą instrukcję i zachować ją do wykorzystania w przyszłości. Pomoże Ci to szybko skonfigurować urządzenie treningowe do treningu oraz prawidłowo i bezpiecznie z niego korzystać.

ZAWARTOŚĆ

1. Kompletny zestaw i schemat urządzenia treningowego	3
2. Instrukcja obsługi urządzenia treningowego	3
3. Trening	4
3.1 Informacje ogólne	4
3.2 Rozgrzewka	5
4. Regulacja wysokości podnoszenia	6
5. Opis funkcji komputera treningowego	6
6. Dane techniczne	7
7. Gwarancja i serwis	8

1. KOMPLETNY ZESTAW I SCHEMAT URZĄDZENIA DO ĆWICZEŃ



1. PEDAŁ	X2	5. RAMKA	X1
2. KOMPUTER ELEKTRONICZNY	X1	6. POKRĘTŁO REGULACYJNE	X1
3. SIŁOWNIK HYDRAULICZNY	X2	7. DOKUMENT	X1
4. ELASTYCZNY SZNURK	X2		



* Przed uruchomieniem należy włożyć przycisk regulacyjny (6) do przedniej części steppera
Ramkę można wkręcić

2. INSTRUKCJA OBSŁUGI URZĄDZENIA DO ĆWICZEŃ

Właściciel ma obowiązek poinformować wszystkich użytkowników o środkach bezpieczeństwa podczas korzystania z urządzenia treningowego.

OGÓLNE ZASADY OBSŁUGI SPRZĘTU TRENINGOWEGO

1. Urządzenie treningowe przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego. Używaj urządzenia treningowego wyłącznie zgodnie z niniejszą instrukcją.
2. Umieść urządzenie treningowe na płaskiej powierzchni i pozostaw co najmniej 0,5 m wolnej przestrzeni ze wszystkich stron. Jeżeli urządzenie treningowe posiada otwory wentylacyjne, podczas ustawiania należy zwrócić uwagę, aby nie zachodziły na siebie. Aby zabezpieczyć wykładzinę podłogową przed uszkodzeniami, można zastosować specjalny podkład.
3. Jeżeli siłownik hydrauliczny jest używany nieprzerwanie przez ponad 20 minut, należy poczekać, aż ostygnie. Nie dotykaj ich po użyciu.

4. Urządzenie treningowe nadaje się do przechowywania i pracy w warunkach pokojowych (temperatura od +10 do +35°C, wilgotność względna od 5 do 80%).
5. Nie przechowuj ani nie używaj urządzenia treningowego w zapyłonym, wilgotnym lub letnim otoczeniu, w garażu lub w pobliżu wody. Nie używaj urządzenia treningowego w obszarach, w których występują aerozole lub gazy łatwopalne.
6. Należy zachować szczególną ostrożność, gdy w pobliżu sprzętu do ćwiczeń znajdują się dzieci poniżej 12 roku życia, osoby niepełnosprawne lub zwierzęta domowe.
7. Z urządzenia treningowego nie mogą korzystać osoby, których waga przekracza maksymalną dopuszczalną wagę użytkownika podaną w danych technicznych.
8. Podczas ćwiczeń należy uważać na luźne końce odzieży, rękawików itp., aby nie dotykały ruchomych części maszyny do ćwiczeń.
9. Podczas ćwiczeń na maszynie do ćwiczeń używaj obuwia sportowego. Nie ćwicz boso ani w obuwiu, którego podeszwa mogłaby uszkodzić urządzenie.
Nie zmieniaj kąta nachylenia maszyny do ćwiczeń, umieszczając pod nią ciała obce 10.
miejsce.
Nie wkładaj niczego do urządzenia treningowego. Jeżeli do wnętrza dostaną się ciała obce, 11.
spróbuj usunąć go ostrożnie, a jeśli nie możesz usunąć przedmiotu samodzielnie, skontaktuj się z obsługą klienta.
12. Modyfikacje konstrukcji urządzenia treningowego i/lub użycie akcesoriów niezalecanych przez producenta lub jego upoważnionego przedstawiciela mogą spowodować unieważnienie gwarancji.
13. Do czyszczenia sprzętu do ćwiczeń należy używać bawełnianej szmatki zwilżonej łagodnym roztworem czyszczącym. Nie nakładać środka czyszczącego bezpośrednio na urządzenie treningowe. Do czyszczenia sprzętu do ćwiczeń nie używaj rozpuszczalników ani materiałów ściernych.

3. SZKOLENIE

3.1 INFORMACJE OGÓLNE

UWAGA: Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 45. roku życia lub mających problemy zdrowotne.

Przed rozpoczęciem treningu przeczytaj całą instrukcję.

PLENERGY nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody powstałe w trakcie użytkowania tego produktu.

Unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego, ponieważ może to mieć wpływ na Twoje zdrowie.

Początkującym zaleca się stopniowe zwiększanie czasu trwania treningu i obciążenia.

Głównym wskaźnikiem intensywności treningu jest zmiana tętna. Przed rozpoczęciem lekcji wskazane byłoby zmierzenie tętna spoczynkowego i przyjęcie tej wartości jako wartości odniesienia. Normalne tętno zależy od wieku i cech danej osoby.

Dla osoby zdrowej, średniej budowy ciała maksymalne tętno wysiłkowe (tętno w szczycie wysiłku) oblicza się ze wzoru „220 – Wiek”.

Najbardziej intensywne spalanie kalorii następuje w tzw. „strefie aerobowej”, która mieści się w przedziale 60-80% tętna maksymalnego stresu stresowego.

Na przykład dla 40-letniej osoby:

Maksymalna wartość impulsu wynosi $220 - 40 = 180$

Górna granica „strefy aerobowej” – $180 \times 80\% = 144$

Dolna granica „strefy aerobowej” – $180 \times 60\% = 108$

Należy jednak zaznaczyć, że są to wartości przybliżone i podczas ćwiczeń należy monitorować swoje samopoczucie.

Ogólnym wskaźnikiem poziomu przygotowania organizmu jest powrót do prawidłowego tętna po treningu. Idealnie, tętno powinno powrócić do wartości spoczynkowej 1-1,5 minuty po zakończeniu treningu.

Optymalny program ćwiczeń zapewniający najskuteczniejsze spalanie tłuszczu to 3-4 razy w tygodniu po 50-60 minut na trening.

W przypadku bardziej intensywnych treningów należy zaplanować przynajmniej jeden dzień pełnego odpoczynku.

3.2 ROZGRZEWKA

Rozbudowa mięśni bocznych

Podnieś ręce po bokach nad głowę.

Wyciągnij prawą rękę w kierunku sufitu tak daleko, jak to możliwe – jedną.

Bez dwóch zdań – dwa. To samo z lewą ręką – trzy, cztery.



Rozbudowa mięśnia czterogłowego

Oprzyj się jedną ręką o ścianę, aby uzyskać stabilność, sięgnij do tyłu i chwyć stopę drugą ręką.

Przyciągnij piętę jak najbliżej pośladków. Policz do 15, a następnie zrelaksuj się.



Rozbudowa mięśni wewnętrznej części uda

Usiądź. Złącz stopy. Rozłóż kolana.

Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. W tej pozycji policz do 15.



Rozciąganie ścięgna podkolanowego

Usiądź do przodu z wyciągniętą prawą nogą. Pociągnij lewą nogę do wewnętrznej strony uda, jak pokazano na ilustracji.

Sięgnij jak najdalej do czubka stopy.

Utrzymaj tę pozycję, licząc do 15, a następnie zrelaksuj się.



Rozbudowa mięśni tydek i ścięgna Achillesa

Wysuń lewą stopę do przodu, pochyl się do przodu i oprzyj się rękami o ścianę. Trzymaj prawą nogę prosto, a stopa całkowicie oparta na podłodze. Z ugiętą lewą nogą przesuń się od biodra w stronę ściany.



Utrzymaj tę pozycję, licząc do 15, a następnie zrelaksuj się.

Powtórz dla drugiej nogi.

tendencje

Stań z lekko ugiętymi kolanami i powoli pochyl się do przodu.

Rozluźnij plecy i ramiona, sięgając w stronę końcówek. Pozostań w tej pozycji, aż policzysz do 15.



4. REGULACJA WYSOKOŚCI PODNOŚNIKA

Pokrętło regulacyjne (6) znajduje się z przodu ramy steppera i umożliwia zmianę wysokości podnoszenia.

Wysokie podnoszenie wymaga większego wysiłku podczas treningu, natomiast niskie podnoszenie wymaga mniejszego wysiłku. Dostosuj pokrętło regulacyjne (6) do odpowiedniego obciążenia.

5. OPIS FUNKCJI KOMPUTERA TRENINGOWEGO



Klawisze funkcyjne:

TRYB-Smak

- Umożliwia ustawienie wyświetlania dowolnej z wybranych funkcji.
- Umożliwia zresetowanie wszystkich danych komputera. Naciśnij i przytrzymaj przez ponad 4 sekundy. A komputer zresetuje wszystkie dane.

Funkcje komputera:

Automatyczne włączanie/wyłączanie

- Komputer włącza się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń.
- Komputer wyłączy się automatycznie, jeżeli przez 4 minuty nie zostaną poruszone pedały lub przyciski na komputerze nie zostaną naciśnięte.
- Komputer uruchamia się ponownie po wymianie baterii lub po naciśnięciu przycisku MODE na 3 sekundy.

Czas

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do funkcji TIME. Wyświetlany jest całkowity czas bieżącego treningu.

Kroki/min (kroki/minutę)

- Wyświetla częstotliwość kroków na minutę.

Liczba (liczba kroków)

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do funkcji COUNT. Wyświetlana jest całkowita liczba kroków wykonanych podczas bieżącego treningu.

Kalorie

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do funkcji KALORIE. Wyświetlana jest liczba spalonych kalorii.

Skanowanie

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do funkcji SCAN. Każda funkcja jest wyświetlana jedna po drugiej co 4 sekundy.

Wymiana baterii

1. Zdejmij komputer ze steppera pociągając go do góry.
2. Wyjmij baterię i włóż nową baterię pastylkową.
3. Podczas wkładania baterii należy zwrócić uwagę na ich polaryzację i upewnić się czy styki są dobrze połączone.
4. Jeśli komputer nic nie wyświetla lub wyświetla tylko częściowo (segmenty), wyjmij baterie, odczekaj 15 sekund, a następnie włóż je.
5. Podczas wymiany baterii wszystkie wartości funkcji zostają zresetowane.
6. Baterie należy wymienić, zanim ulegną awarii i wyciekowi.

6. DANE TECHNICZNE

System ładowania	2 cylindry hydrauliczne
Zasilanie urządzenia treningowego	Bateria guzikowa LR44 1 sztuka
Wymiary (długość x szerokość x wysokość)	42x32x19 cm
Waga	7 kg
Maksymalna waga użytkownika	100 kg
Komputer treningowy	czas na trening; liczba kroków; Prędkość; spalone kalorie.
Dodatkowo	2 elastyczne sznurki do treningu górnej części ciała

7. GWARANCJA I SERWIS

Proszę zachować kartę gwarancyjną (instrukcję obsługi) i dowód zakupu, aby móc skorzystać z serwisu gwarancyjnego producenta.

Okres gwarancji – 1 rok od daty zakupu.

W przypadku pytań technicznych dotyczących obsługi i konserwacji urządzenia treningowego prosimy o kontakt ze specjalistycznym sprzedawcą.

Abyśmy mogli Ci pomóc, przygotuj następujące informacje:

Nazwa urządzenia treningowego – stepper PLENERGY X-1

Część zamienna/numer części zgodnie z tabelą kompletnego zestawu (strona 4)

Nazwisko, imię klienta

Data zakupu

Podpis i pieczęć sprzedającego

PLENERGY



Znajdź więcej produktów Plenergy
Ciebie na naszej stronie internetowej

[PLENERGY.CO.UK](https://plenergy.co.uk)