

Manuale di istruzioni

Stepper con computer per allenamento

62793

toboli



Immagine a scopo rappresentativo, può variare a seconda del modello

Prima di mettere in funzione il dispositivo, leggere e seguire le istruzioni per l'uso e le indicazioni di sicurezza.

Con riserva di modifiche tecniche!

Come conseguenza del costante sviluppo del prodotto, illustrazioni, passaggi funzionali e dati tecnici possono essere soggetti a leggere variazioni.



Le informazioni contenute in questo documento sono soggette a modifiche senza preavviso. Nessuna parte di questo documento può essere copiata o riprodotta in qualunque forma senza previo consenso scritto di WilTec Wildanger Technik GmbH. Tutti i diritti riservati.

WilTec Wildanger Technik GmbH non si assume alcuna responsabilità per eventuali errori presenti in questo manuale di istruzioni o negli schemi di collegamento.

Sebbene WilTec Wildanger Technik GmbH abbia perseguito ogni sforzo per rendere questo manuale utente completo, corretto e aggiornato, non si esclude la presenza di errori.

Se ha proposte di miglioramento o errori da segnalare, non esiti a contattarci.

Scrivici un'e-mail all'indirizzo:

service@wiltec.info

o utilizzi il nostro modulo di contatto:

<https://www.wiltec.de/contacts/>

La versione aggiornata di queste istruzioni è disponibile in più lingue nel nostro shop online, al link:

<https://www.wiltec.de/docsearch>

Il nostro indirizzo postale è:

WilTec Wildanger Technik GmbH
Königsbenden 12
52249 Eschweiler (Germania)

Se desidera spedire indietro un articolo per la sua sostituzione, riparazione o altro, utilizzate il seguente indirizzo. Attenzione! Per poter garantire una gestione efficiente del reclamo o del reso, contatti il nostro servizio di assistenza prima di effettuare la spedizione.

Reparto resi
WilTec Wildanger Technik GmbH
Königsbenden 28
52249 Eschweiler (Germania)

E-mail: **service@wiltec.info**

Tel: +49 2403 55592-0

Fax: +49 2403 55592-15



Introduzione

Grazie per aver scelto di acquistare questo prodotto di qualità. Per ridurre al minimo il rischio di lesioni, prendere sempre alcune precauzioni di sicurezza basilari durante l'utilizzo del prodotto. Vi preghiamo pertanto di leggere attentamente il presente manuale di istruzioni e di assicurarvi di averne compreso il contenuto.

Conservare con cura il presente manuale.

Indicazioni di sicurezza

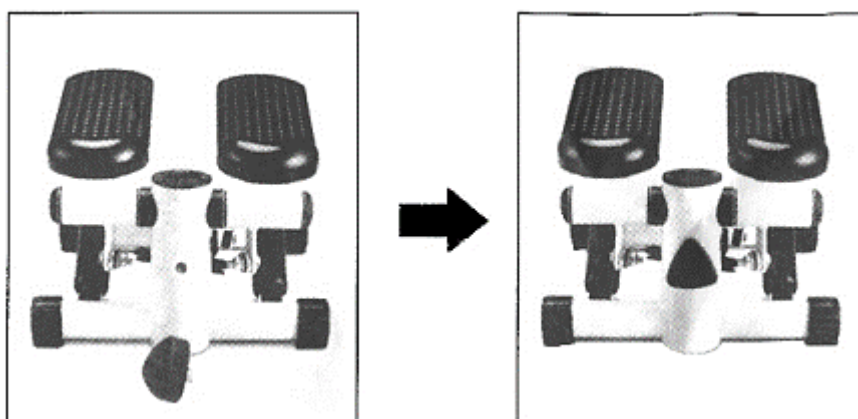
- Utilizzare lo stepper solo come macchina per esercizi al chiuso.
- Non adatto per uso professionale o terapeutico.
- Il peso massimo dell'utente, pari a 100 kg, non deve essere superato.
- Utilizzare l'apparecchio solo in conformità con quanto descritto in questo manuale. L'uso improprio può provocare danni materiali e lesioni.
- Lo stepper può essere utilizzato da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano sotto supervisione durante l'uso o che abbiano ricevuto le istruzioni di sicurezza e compreso i possibili rischi.
- Non permettere ai bambini di utilizzare lo stepper se non sono sorvegliati. I bambini non devono giocare con lo stepper. I lavori di pulizia o di manutenzione non devono essere eseguiti dai bambini senza sorveglianza.
- Non lasciare lo stepper incustodito durante l'uso.
- Posizionare lo stepper solo su una superficie piana e antiscivolo assicurandosi che sia ben saldo. Se necessario, proteggere il pavimento con un tappetino.
- Lo stepper è progettato per essere utilizzato da una sola persona. L'uso contemporaneo da parte di più persone è espressamente vietato.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che lo stepper non sia danneggiato e che tutte le parti, in particolare i pedali, siano ben fissati.
- Non utilizzare lo stepper se è danneggiato. I danni devono essere riparati solo da personale qualificato.
- Prima di iniziare un programma di esercizio fisico, consultare un medico per individuare e prevenire eventuali rischi per la salute.
- Riscaldarsi a sufficienza prima di ogni sessione di esercizio per evitare lesioni.
- Durante l'esercizio fisico, prestate attenzione ai segnali che il vostro corpo vi invia. In caso di dolore o di sintomi insoliti (dolore toracico, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o giramenti di testa), interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico.
- Mantenere una distanza di sicurezza intorno allo stepper.
- Tenere i bambini piccoli e gli animali domestici lontani dalla zona di allenamento.
- Indossare un abbigliamento sportivo adeguato durante l'esercizio.
- Non indossare indumenti larghi che possano impigliarsi nelle parti in movimento dello stepper.
- Fare attenzione che il cilindro idraulico non diventi troppo caldo. Non toccarlo subito dopo la sessione di allenamento.
-

Lista delle parti e descrizione



Nº	Denominazione	Qtà
1	Pedale	2
2	Computer di allenamento	1
3	Manopola di regolazione	1
4	Cilindro idraulico	2
5	Base	1
6	Rullo di rinvio	1

Montaggio dell'attrezzo



Montare la manopola di regolazione come mostrato nella figura e impostarla nella posizione corretta. Ruotando la manopola di regolazione si controlla l'altezza dei pedali, aumentando o diminuendo la difficoltà.



Computer di allenamento

Caricamento dati

Visualizzazione di diversi tipi di valori di funzione in ordine automatico.

Tempo

Visualizzazione 0–99:55

Calorie

Visualizzazione delle calorie bruciate durante l'esercizio. Questa indicazione è solo di riferimento, non è una valutazione medica.

Conteggio

Indica il numero di passi in base al rapporto "passi al minuto".

Modalità

È possibile selezionare diversi tasti funzione. Tenere premuto per 3 s per azzerare tutti i valori e iniziare un nuovo calcolo.

Importante! Ogni azionamento avvia la visualizzazione. Premere il pulsante di modalità e selezionare una delle quattro funzioni (tempi/secondi, tempo, calorie, scansione automatica). La piccola freccia sullo schermo indica le diverse funzioni correlate alle quattro frecce sotto lo schermo.

Scansione automatica

Quando si seleziona questa funzione, sullo schermo si visualizzano automaticamente per 4 s i tempi/secondi, il tempo e le calorie.

Spegnimento automatico

Se non viene immesso alcun dato per 4 s, lo schermo si spegne automaticamente. Tuttavia, premendo o sfiorando il tasto di modalità, si riceve nuovamente il segnale di ingresso.



Inizio dell'allenamento

Avvertenza! Posizionare lo stepper su una superficie piana. Si consiglia di posizionare una copertura antiscivolo o un tappetino protettivo sotto lo stepper, per evitare di danneggiare il pavimento durante l'uso prolungato.

Passaggio 1

Posizionare il piede sinistro sul pedale sinistro e spingerlo verso il basso fino a toccare il pavimento.

Passaggio 2

Posizionare il piede destro sul pedale destro.

Passaggio 3

Iniziate l'esercizio a bassa velocità e abituatevi gradualmente alla sequenza dei passi prima di accelerare. Se si desidera regolare i pedali, scendere prima dallo stepper e poi effettuare le regolazioni con la manopola.

Frequenza dell'esercizio fisico

Si consiglia di fare esercizio fisico almeno ogni due giorni. Ad es. si può iniziare con un esercizio di 5 minuti e poi aumentare gradualmente a 15–30 minuti o a 3 sessioni di 10 minuti ciascuna. Potete anche allenarvi ogni giorno sullo stepper, ma fate attenzione a non esagerare.

Recupero dopo l'allenamento

Per evitare dolori muscolari il giorno dopo, è importante fare esercizi di stretching prima e dopo l'allenamento.

Istruzioni per lo smaltimento

La direttiva europea sullo smaltimento di apparecchiature elettriche (RAEE, 2012/19/EU) è stata recepita dalla legge "ElektroG".

Tutti i dispositivi elettrici WilTec interessati dalla RAEE sono contrassegnati dal simbolo di una pattumiera barrata. Questo simbolo indica che il dispositivo non deve essere smaltito con i rifiuti domestici.

WilTec Wildanger Technik GmbH è iscritta al registro tedesco EAR con il numero di registrazione RAEE DE45283704.

Smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche usate (da applicare nei paesi dell'Unione Europea e in altri paesi europei con un sistema di raccolta separato per questo tipo di rifiuti).

Il simbolo sul dispositivo o sulla sua confezione indica che questo prodotto non deve essere trattato come un normale rifiuto domestico, ma deve essere consegnato in un punto di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche.

Aiutando a smaltire correttamente questo prodotto, si contribuisce a proteggere l'ambiente e la salute di chi ci circonda. Uno smaltimento scorretto rappresenta un pericolo per l'ambiente e per la salute.



Il riciclaggio dei materiali aiuta a ridurre il consumo di materie prime.

Per ulteriori informazioni sul riciclaggio di questo prodotto, contattare le autorità locali, il servizio di smaltimento dei rifiuti urbani o il negozio in cui è stato acquistato il prodotto.

Indirizzo:
WilTec Wildanger Technik GmbH
Königsbenden 12 / 28
52249 Eschweiler (Germania)

Avvertenza importante

La riproduzione e l'uso ai fini commerciali di una parte o di tutto il manuale sono consentiti solo previa autorizzazione scritta di WilTec Wildanger Technik GmbH.