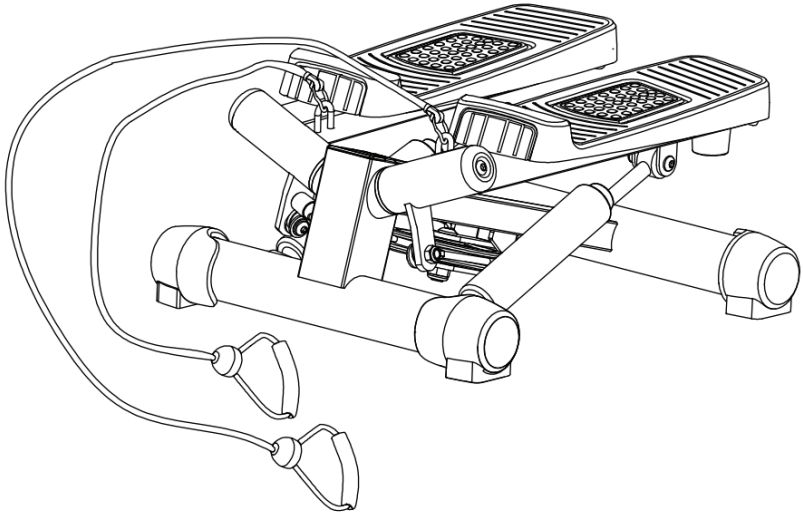
Outliner FIT

STEPPER

TD01-SA-048

EE **STEPPER**
LV **STEPERIS**
LT **ŽINGSNIUOKLIS**



PLEASE READ THE INSTRUCTION MANUAL CAREFULLY BEFORE USE / LUGEGE JUHENDIT TÄHELEPANELIKULT JA SÄILITAGE SEE / RŪPĪGI IZLASIET INSTRUKCIJU UN NOVIETOJIET TO DROŠĀ VIETĀ IZMANTOŠANAI NĀKOTNĒ / ATIDŽIAI PERSKAITYKITE IR SAUGIAI PASIDĖKITE INSTRUKCIJĄ, JEI PRIREIKTŲ ATEITYJE

Outliner FIT

EN

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ **Caution.** Read this user manual carefully before use.

Follow the assembly instructions carefully.
1. Ensure all screws and caps are fastened tightly upon the product is assembled completely.
2. Ensure all the spare parts are provided by the manufacturer, unauthorized replacement of spare parts are strictly prohibited.
3. Ensure the health condition before starting to exercise. To ensure sufficient physical strength, exercise should be done properly, regularly, and gradually.
4. Ensure children always use this equipment under adult supervision; otherwise ensure the equipment is kept out of reach of children at all times.
5. Ensure to wear proper outfit while using this equipment to avoid any possible dangerous circumstances. Stop using the equipment immediately and lie down for a rest in case of dizziness, pain, nausea or display motion sickness symptoms.
6. This equipment accommodates for one (1) person at one time.
7. Stop using this equipment in case of any damages are found within the unit.
8. Ensure this equipment is placed on a dry, firm and flat surface with ample space for maneuver.
9.This equipment is intended for indoor use only, which is designed for home user and max. load user weight is less than 100 kgs.
10. Ensure all parts of this equipment are completely examined before use especially on the abrasive parts. Replace the defective component immediately in order to maintain the safety level of this equipment. Perform regular checking according to the assembly instructions of this equipment to ensure it's safety level at all time.
11. Disposal of this equipment shall comply with the federal and local regulations.



Correct ways to dispose this equipment
This marking indicates that this equipment should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources.

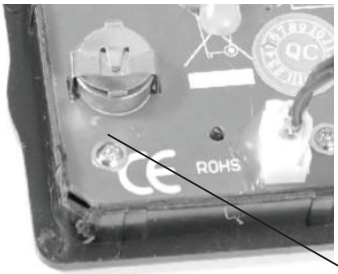
FUNCTION PARAMETER

SCAN	Automatically scans each function in sequence.
TIME	Displays the total time of the workout session starts from 00:00–99:59.
COUNT	Displays the total number of steps taken during the workout session.
REPS/MIN	Displays the repetitions (or strides) per minute during the workout session.
CAL	Displays the calories burned during the workout session. NOTE: this is an approximate measurement.
FUNCTION BUTTON	To select TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES to RESET the values to default. Press 4 secs to reset the value.

1. The computer will automatically shut off if there is no movement for 4 minutes.
2. The computer will automatically turn on when exercise commences.
All functions will automatically stop and a "STOP" sign will appear on top left corner of the computer when there is no movement for 4 sections. Functions will recommence when you begin to exercise.

BATTERY REPLACEMENT

If the figure of display show dim and power use out, please replace the battery.

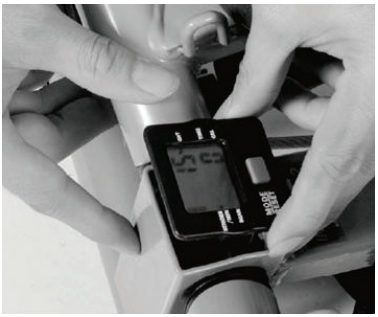


1 × alkaline cell battery

Battery

STEP 1

Open the computer (part 22).
Install the battery into the correct position (pic. 1).
Take the computer from main frame.
Open the computer (part 22), replace old battery to new one (pic. 1).



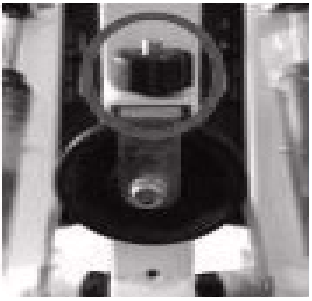
STEP 2

Install the computer (part 22) into main frame (part 1), then to check the function again.

METHOD OF USE GUIDANCE

1. Before using stepper, please put the pedal position by hand carried to the highest, then adjusting knob at the bottom of stepper to keep the pulley on the condition of tight, see below pictures.





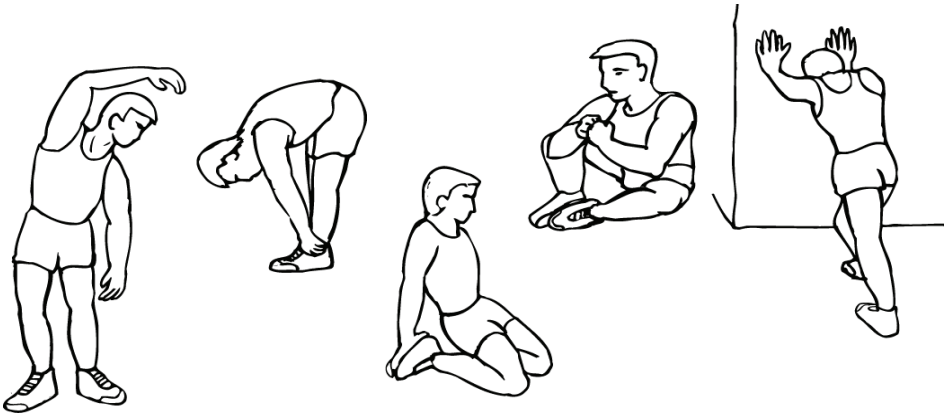
2. Choose the flat ground, put on the stepper ahead of yourself.
3. Put one foot on the pedal, keep legs vertically completely. Trample down hard slowly, make the pedals fully placed in the direction of the tilt, until the pedal down to end.
4. Keep the balance at same time and use another foot to trample pedal as per the way mentioned at step 3.
5. Please try to adopt low frequency step in early stage. After skilled, can speed up the frequent of steps and combine with body movements so as to achieve the purpose of body exercise.

SAFE AND EFFECTIVE PRACTICE

1. Please exercise appropriately, don't too be tired.
2. In order to avoid the body appear dehydration phenomenon, please keep hydrated.
3. Please have a proper rest according to yourself body, don't exercise overload.
4. If you feel uncomfortable when you are exercising, please stop immediately and to the hospital.

WARM UP

This stage helps to get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch – if it hurts, STOP.



EE

Outliner FIT

OHUTUSJUHISED

⚠ **Ettevaatust.** Lugege juhend hoolikalt enne kasutamist läbi.

Follow the assembly instructions carefully.
1. Veenduge, et kõik kruvid ja katted on pärast toote täielikku kokkupanekut kindlalt kinni keeratud.
2. Veenduge, et kõik varuosad on tootja poolt tarnitud; varuosade omavoliline asendamine on rangelt keelatud.
3. Veenduge enne treeningu alustamist oma tervislikus seisundis. Piisava füüsilise vormi saavutamiseks tuleb treenida õigesti, regulaarselt ja järk-järgult.
4. Veenduge, et lapsed kasutaksid seda seadet alati täiskasvanu järelevalve all; vastasel juhul veenduge, et seade oleks alati laste käeulatusest väljas.
5. Kandke seadme kasutamisel sobivat riietust, et vältida võimalikke ohtlikke olukordi. Lõpetage seadme kasutamine viivitamatult ja lamage puhkama, kui tekib peapööritus, valu, iiveldus või liikumisest tingitud iivelduse sümptomid.
6. Seda seadet saab korraga kasutada üks (1) inimene.
7. Kui seadmel avastate mingeid kahjustusi, lõpetage selle kasutamine.
8. Veenduge, et seade on paigutatud kuivale, kindlale ja tasasele pinnale, kus on piisavalt ruumi liikumiseks.
9. See seade on mõeldud kasutamiseks ainult siseruumides, see on mõeldud kodukasutajale ja kasutaja maksimaalne kaal peab olema alla 100 kg.
10. Veenduge enne kasutamist, et kõik seadme osad on põhjalikult üle vaadatud, eriti kuluvad osad. Vahetage defektne komponent viivitamatult välja, et säilitada seadme ohutustase. Kontrollige seadet regulaarselt vastavalt paigaldusjuhendile, et tagada selle ohutustase kogu aeg.
11. Seadme kõrvaldamine peab vastama riiklikele ja kohalikele eeskirjadele.



Seadme õige kõrvaldamine
See märge näitab, et seda seadet ei tohi kogu ELis koos muude olmejäätmetega kõrvaldada. Et vältida kontrollimatu jäätmete kõrvaldamise võimalikku kahju keskkonnale või inimeste tervisele, ringlussevõtke seda vastutustundlikult, et edendada materjaliressursside jätkusuutlikku taaskasutamist.

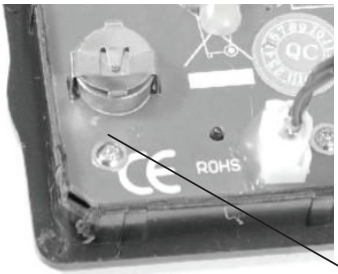
FUNKTSIOONIPARAMEETER

SCAN	Skannib automaatselt järjest kõik funktsioonid.
TIME	Näitab treeningu kogukestust vahemikus 00:00–99:59.
COUNT	Näitab treeningu jooksul tehtud sammude koguarvu.
REPS/MIN	Näitab treeningu ajal tehtud korduste (või sammude) arvu minutis.
CAL	Näitab treeningu ajal kulutatud kaloreid. MÄRKUS: see on ligikaudne mõõtmistulemus.
FUNCTION BUTTON	Valige "TIME", "COUNT", "REPS/MIN", "CALORIES" väärtuste taastamiseks vaikimisi seadetele. Väärtuse taastamiseks vajutage nuppu 4 sekundit.

1. Arvuti lülitub automaatselt välja, kui 4 minuti jooksul ei toimu liikumist.
2. Arvuti lülitub treeningu alguses automaatselt sisse.
Kui 4 sektsiooni jooksul liikumist ei toimu, peatuvad kõik funktsioonid automaatselt ja arvuti vasakusse ülemisse nurka ilmub märge "STOP". Funktsioonid taastuvad, kui alustate treeningut.

PATAREI VAHETAMINE

Kui ekraan on tuhm ja toide on otsas, vahetage patarei välja.

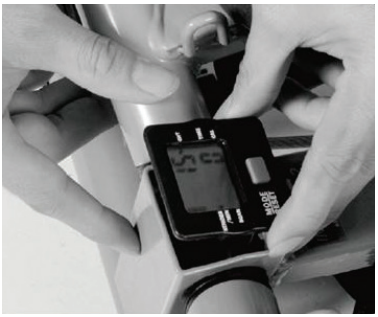


× 1 leelispatarei

Aku

1. SAMM
Avage arvuti (osa 22) ja paigaldage aku õigesse asendisse (pilt 1).

Võtke arvuti põhiraamist välja.
Avage arvuti (osa 22), vahetage vana aku uue vastu (pilt 1).



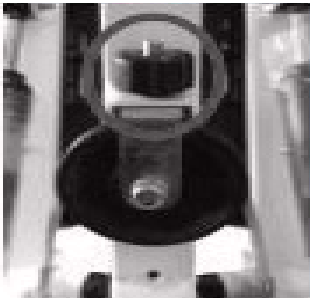
2. SAMM
Paigaldage arvuti (osa 22) põhikorpusesse (osa 1) ja kontrollige seejärel uuesti töötamist.

KASUTUSJUHEND

1. Enne stepipingi kasutamist tõstke pedaal käsitsi kõige kõrgemasse asendisse ja seejärel reguleerige stepipingi allosas asuvat nuppu, et rihmaratas oleks pingul, vt allolevaid pilte.







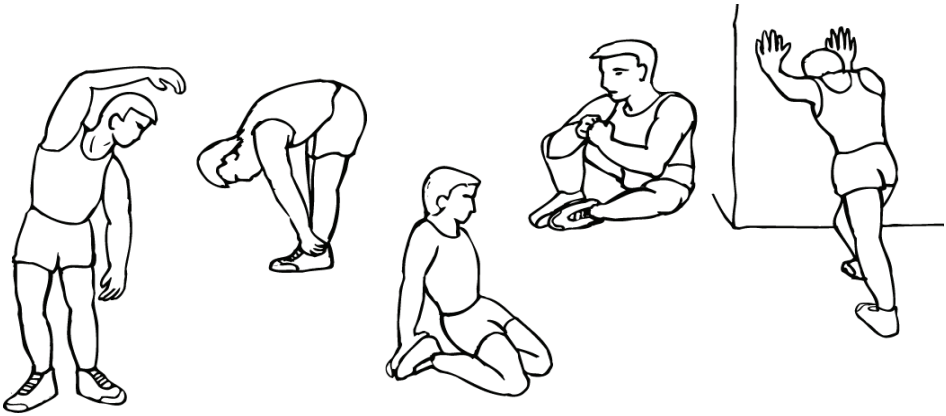
2. Valige tasane pind ja asetage stepipink enda ette.
3. Asetage üks jalg pedaalile, hoidke jalad täiesti vertikaalselt. Suruge pedaali aeglaselt ja jõuliselt alla, nii et pedaal liiguks täielikult kallutusasendisse, kuni pedaal on lõpuni alla surutud.
4. Säilitage samal ajal tasakaal ja vajutage teise jalaga pedaali vastavalt 3. sammus kirjeldatud viisile.
5. Palun proovige alguses teha aeglaseid samme. Kui olete harjunud, võite samme kiirendada ja kombineerida neid keha liikumistega, et saavutada kehalise treeningu eesmärk.

OHUTU JA TÕHUS TREENING

1. Harjutage mõõdukalt, ärge väsitage end liiga palju.
2. Et vältida keha dehüdratsiooni, jooge piisavalt vedelikku.
3. Puhake vastavalt oma keha vajadustele, ärge treenige liiga palju.
4. Kui tunnete treeningu ajal ebamugavust, palun lõpetage kohe ja pöörduge arsti poole.

SOOJENDUS

See etapp aitab vereringet kehas parandada ja lihaseid tööle panna. Samuti vähendab see krambi ja lihasvigastuste riski. Soovitatav on teha mõned allpool näidatud venitusharjutused. Iga venitust tuleks hoida umbes 30 sekundit, ärge pingutage ega tõmmake lihaseid venitusse jõuga – kui on valus, PEATAGE TREENING.



DROŠĪBAS NORĀDĪJUMI

⚠ **UZMANĪBU.** Pirms lietošanas izlasiet šo lietošanas instrukciju.

Rūpīgi ievērojiet montāžas instrukcijas.
1. Pārliecinieties, ka visas skrūves un vāciņi ir cieši pievilkti, kad produkts ir pilnībā samontēts.
2. Pārliecinieties, ka visas rezerves daļas ir piegādātas no ražotāja; neatļauta rezerves daļu nomaiņa ir stingri aizliegta.
3. Pirms vingrošanas sākšanas pārliecinieties par savu veselības stāvokli. Lai nodrošinātu pietiekamu fizisko izturību, vingrojumi jāveic pareizi, regulāri un pakāpeniski.
4. Pārliecinieties, ka bērni šo aprīkojumu izmanto tikai pieaugušo uzraudzībā; pretējā gadījumā pārliecinieties, ka aprīkojums vienmēr tiek turēts bērniem nepieejamā vietā.
5. Lietojot šo aprīkojumu, valkājiet atbilstošu apģērbu, lai izvairītos no iespējamām bīstamām situācijām. Ja rodas reibonis, sāpes, slikta dūša vai kustību slimības simptomi, nekavējoties pārtrauciet aprīkojuma lietošanu un atgūstieties guļus.
6. Šis aprīkojums vienlaikus paredzēts vienai (1) personai.
7. Pārtrauciet izmantot šo iekārtu, ja tajā tiek konstatēti bojājumi.
8. Pārliecinieties, ka šis aprīkojums ir novietots uz sausas, stabilas un līdzenas virsmas ar pietiekamu manevrēšanas telpu.
9. Šis aprīkojums ir paredzēts lietošanai tikai telpās, tas ir izstrādāts mājas lietotājiem, un maksimālā lietotāja svara slodze ir mazāka par 100 kg.
10. Pirms lietošanas pārliecinieties, ka visas šīs iekārtas detaļas ir pilnībā pārbaudītas, īpaši berzes detaļas. Lai saglabātu šīs iekārtas drošības līmeni, nekavējoties nomainiet bojāto detaļu. Veiciet regulāras pārbaudes saskaņā ar šīs iekārtas montāžas instrukcijām, lai vienmēr nodrošinātu tās drošības līmeni.
11. Šī aprīkojuma iznīcināšana jāveic saskaņā ar federālajiem un vietējiem noteikumiem.



Pareizi veidi, kā iznīcināt šo aprīkojumu
Šis marķējums norāda, ka šo iekārtu nedrīkst izmest kopā ar citiem sadzīves atkritumiem visā ES. Lai novērstu iespējamo kaitējumu videi vai cilvēku veselībai, ko rada nekontrolēta atkritumu izmešana, pārstrādājiet to atbildīgi, lai veicinātu materiālo resursu ilgtspējīgu atkārtotu izmantošanu.

FUNKCIJU PARAMETRI

SCAN	Automātiski secīgi pārbauda katru funkciju.
TIME	Parāda treniņa kopējo ilgumu no 00:00 līdz 99:59.
COUNT	Parāda kopējo soļu skaitu, kas veikti treniņa laikā.
REPS/MIN	Parāda atkārtojumu (vai soļu) skaitu minūtē treniņa laikā.
CAL	Parāda treniņa laikā sadedzināto kaloriju skaitu. PIEZĪME: šis ir aptuvenais rādītājs.
FUNCTION BUTTON	Lai izvēlētos "TIME", "COUNT", "REPS/MIN", "CALORIES" lai atiestatītu vērtību noklusējumus. Nospiediet 4 sekundes, lai atiestatītu vērtību.

1. Dators automātiski izslēgsies, ja 4 minūtes nebūs nekādas kustības.
2. Dators ieslēgsies automātiski, sākoties treniņam.
Ja 4 sekcijas nav novērota kustība, visas funkcijas automātiski apstāsies un datora augšējā kreisajā stūrī parādīsies uzraksts „STOP". Funkcijas atsāksies, kad sāksiet vingrot.

BATERIJAS NOMAIŅA

If the figJa displeja attēls ir neskaidrs un ierīcei nav strāvas, lūdzu, nomainiet bateriju.



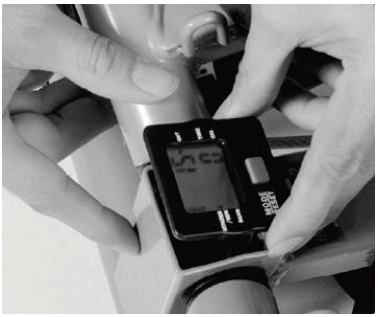
× 1 sārma šūnu baterija

Baterija

1. SOLIS

Atveriet datoru (daļa 22), ievietojiet bateriju pareizajā pozīcijā (att. 1).

Noņemiet datoru no galvenā rāmja.
Atveriet datoru (22. daļa), nomainiet veco bateriju pret jaunu (1. attēls).



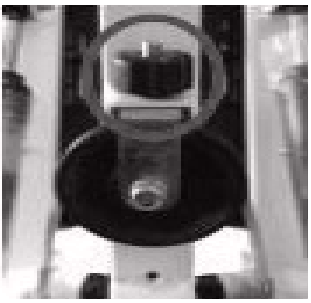
2. SOLIS

Ievietojiet datoru (daļa: 22) galvenajā korpusā (daļa: 1), pēc tam atkārtoti pārbaudiet tā darbību.

LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

1. Pirms soļotāja lietošanas ar rokām paceliet pedāli augstākajā stāvoklī, pēc tam noregulējiet pogu stepera apakšā, lai skriemelis būtu stingri nostiprināts, skatiet attēlus zemāk.





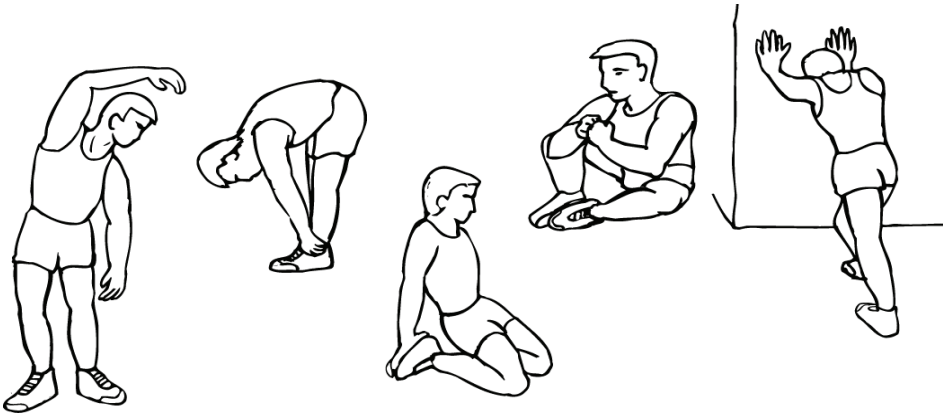
2. Izvēlieties līdzenu virsmu un novietojiet steperi sev priekšā.
3. Uzlieciet vienu kāju uz pedāļa, saglabājiet kājas pilnīgi vertikāli. Lēnām spiediet pedāli uz leju, lai pedālis būtu pilnībā novietots slīpuma virzienā, līdz pedālis ir nolaists līdz galam.
4. Saglabājiet līdzsvaru un ar otru kāju nospiediet pedāli, kā aprakstīts 3. punktā.
5. Sākumā mēģiniet veikt lēnus soļus. Kad būsiet apguvis prasmi, varat palielināt soļu biežumu un apvienot tos ar ķermeņa kustībām, lai sasniegtu ķermeņa vingrinājuma mērķi.

DROŠA UN EFEKTĪVA TRENIŅA NORISE

1. Trenējieties atbilstoši, nepārpūlieties.
2. Lai novērstu ķermeņa dehidratāciju, lūdzu, uzturiet pietiekamu šķidruma daudzumu organismā.
3. Lūdzu, atpūtieties atbilstoši savām fiziskajām spējām, neapgrūtiniet sevi ar pārāk intensīvu treniņu.
4. Ja treniņa laikā jūtat diskomfortu, lūdzu, nekavējoties pārtrauciet un dodieties uz slimnīcu.

IESILDĪŠANĀS

Šis posms palīdz asinīm cirkulēt organismā un muskuļiem darboties pareizi. Tas arī samazinās krampju un muskuļu traumu risku. Ieteicams veikt dažus stiepšanās vingrinājumus, kā parādīts zemāk. Katru stiepšanos vajadzētu turēt aptuveni 30 sekundes, neforsējiet un neplēsiet muskuļus stiepšanās laikā – ja sāp, PĀRTRAUCIET.



LT

Outliner FIT

SAUGOS INSTRUKCIJOS

⚠ **Dėmesio.** Prieš naudodami atidžiai perskaitykite šią naudojimo instrukciją.

Atidžiai laikykitės surinkimo instrukcijų.
1. Įsitikinkite, kad visi varžtai ir dangteliai yra tinkamai pritvirtinti, kai gaminys yra visiškai surinktas.
2. Užtikrinkite, kad visos atsarginės dalys yra pateiktos gamintojo, neleistinas atsarginių dalių keitimas yra griežtai draudžiamas.
3. Prieš pradėdami sportuoti, įsitikinkite, kad neturite sveikatos problemų. Siekiant užtikrinti pakankamą fizinę ištvermę, sportuoti reikia teisingai, reguliariai ir palaipsniui didinant apkrovą.
4. Užtikrinkite, kad vaikai šia įranga naudotųsi tik prižiūrimi suaugusiųjų; priešingu atveju užtikrinkite, kad įranga būtų laikoma vaikams nepasiekiamoje vietoje.
5. Naudodamiesi šia įranga dėvėkite tinkamą aprangą, kad išvengtumėte bet kokių galimų pavojų. Nenaudokite įrangos, jei jaučiate galvos svaigimą, skausmą, pykinimą arba pasireiškia judėjimo ligos simptomai.
6. Šią įrangą vienu metu gali naudoti vienas (1) asmuo.
7. Nustokite naudoti šią įrangą, jei randate kokių nors pažeidimų.
8. Užtikrinkite, kad ši įranga būtų pastatyta ant sauso, tvirto ir lygaus paviršiaus, ant kurio būtų pakankamai vietos manevruoti.
9. Ši įranga skirta naudoti tik patalpose ir naudojimui namuose, o maksimalus naudotojo svoris neturėtų viršyti 100 kg.
10. Prieš naudodami įsitikinkite, kad visos šios įrangos dalys yra apžiūrėtos (ypač abrazyvinės). Nedelsiant pakeiskite sugedusią dalį, kad būtų išlaikytas šios įrangos saugos lygis. Reguliariai tikrinkite pagal šios įrangos surinkimo instrukcijas, kad užtikrintumėte saugumą.
11. Ši įranga turi būti šalinama laikantis federalinių ir vietos teisės aktų reikalavimų.

Teisingi šios įrangos šalinimo būdai
Šis ženklas nurodo, kad ši įranga neturėtų būti šalinama kartu su kitomis buitinėmis atliekomis visoje ES. Siekdami išvengti galimos žalos aplinkai ar žmonių sveikatai dėl nekontroliuojamo atliekų šalinimo, atsakingai ją perdirbkite, taip skatindami tvarų pakartotinį materialinių išteklių naudojimą.

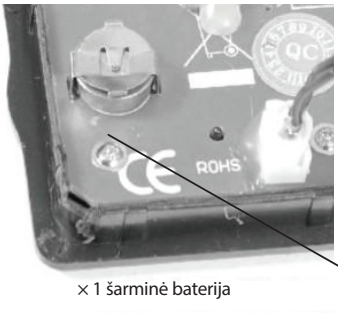
FUNKCINIAI PARAMETRAI

SCAN	Automatiškai iš eilės nuskaito kiekvieną funkciją.
TIME	Rodomas bendras treniruotės laikas nuo 00:00 iki 99:59.
COUNT	Rodo bendrą treniruotės sesijos metu nueitų žingsnių skaičių.
REPS/MIN	Rodo pakartojimus (arba žingsnius) per minutę treniruotės sesijos metu.
CAL	Rodo treniruotės metu sudegintas kalorijas. PASTABA: tai apytikslis matavimas.
FUNCTION / FUNKCIJOS MYGTUKAS	Pasirinkite „TIME“, „COUNT“, „REPS/MIN“, „CALORIES“. Norėdami atstatyti („RESET“) numatytąsias vertes, paspauskite mygtuką 4 sekundes.

1. Kompiuteris automatiškai išsijungs, jei 4 min. nebus jokio judėjimo.
2. Prasidėjus treniruotei kompiuteris įsijungs automatiškai.
Visos funkcijos automatiškai sustos, o viršutiniame kairiajame kompiuterio kampe pasirodys užrašas „STOP“, kai 4 sekundes nebus jokio judėjimo. Funkcijos vėl įsijungs, kai pradėsite mankštintis.

AKUMULIATORIAUS KEITIMAS

Jei ekrano rodmenys rodomi blankiai arba išseko maitinimas, pakeiskite bateriją.

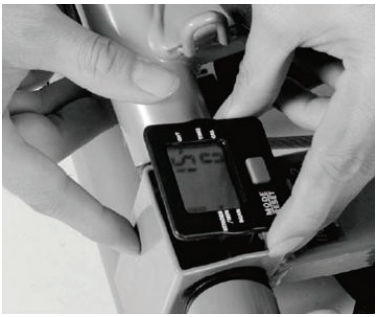


× 1 šarminė baterija

Baterija

1 VEIKSMAS
Atidarykite kompiuterį (22 dalis), įstatykite bateriją į tinkamą vietą (1 pav.).

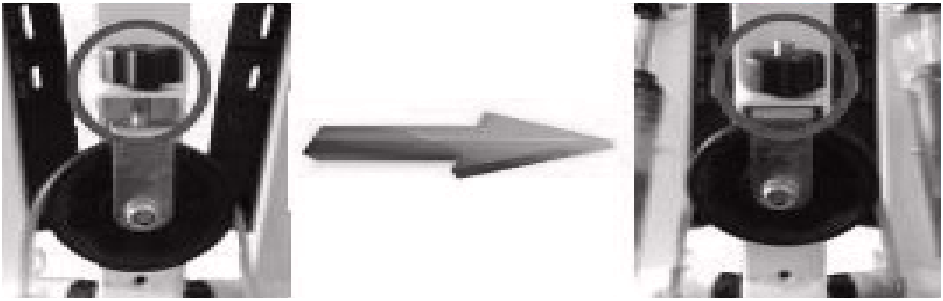
Nuimkite kompiuterį nuo pagrindinio rėmo.
Atidarykite kompiuterį (22 dalis), seną bateriją pakeiskite nauja (1 pav.).



2 VEIKSMAS
Įstatykite kompiuterį (22 dalis) į pagrindinį rėmą (1 dalis), tada dar kartą patikrinkite jo veikimą.

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

1. Prieš naudodami žingsniuoklį, ranka pakelkite pedalus į aukščiausią padėtį, tada sureguliuokite žingsniuoklio apačioje esančią rankenėlę taip, kad skriemulys būtų įtemptas (žr. žemiau pateiktus paveikslėlius).



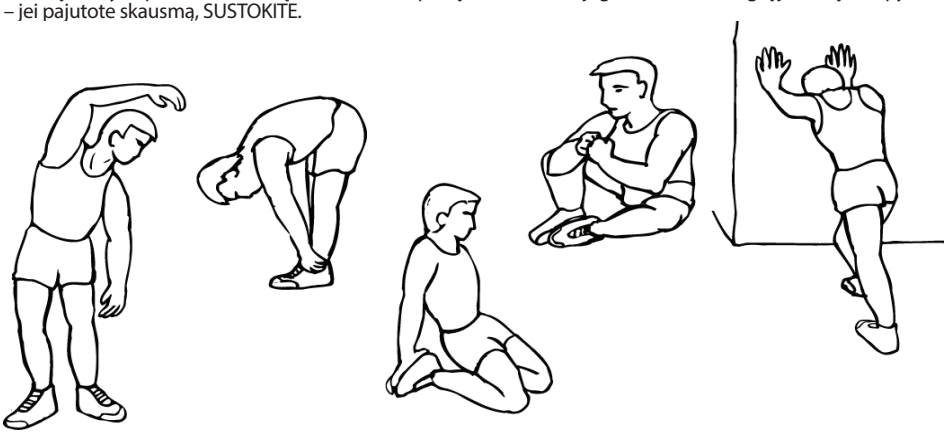
2. Pasirinkite lygų paviršių ir pastatykite žingsniuoklį priešais save.
3. Užkelkite vieną koją ant pedalo, laikydami kojas visiškai vertikaliai. Lėtai, bet stipriai spauskite žemyn, kol pedalas pakryps ir nusileis iki pat galo.
4. Tuo pačiu metu išlaikykite pusiausvyrą ir kita koja nuspauskite pedalą taip, kaip nurodyta 3 žingsnyje.
5. Iš pradžių stenkitės žingsniuoti nedideliu dažniu (lėtai). Įgudę galite pagreitinti žingsnių dažnį ir derinti su kūno judesiais, kad pasiektumėte norimą treniruotės tikslą.

SAUGUS IR EFEKTYVUS SPORTAS

1. Sportuokite saikingai, venkite per didelio nuovargio.
2. Kad išvengtumėte organizmo dehidratacijos, nepamirškite gerti pakankamai vandens.
3. Neapkraukite organizmo per dideliu krūviu.
4. Jei sportuodami pasijutote blogai, nedelsdami sustokite ir kreipkitės į gydytoją.

APŠILIMAS

Šis etapas padeda kraujui tekėti po kūną ir raumenims tinkamai dirbti. Jis taip pat sumažins mėšlungio ir raumenų traumų riziką. Patartina atlikti keletą tempimo pratimų, kaip nurodyta toliau. Kiekvieną tempimo pratimą reikėtų išlaikyti apie 30 sekundžių. Atlikdami tempimą, nenaudokite jėgos ir venkite staigių judesių (tampymo) – jei pajutote skausmą, SUSTOKITE.



Outliner FIT

UAB „Kesko Senukai Lithuania“, Islandijos pl. 32B, 51500 Kaunas
Tel. +370 700 11 119, www.senukai.lt, info@keskosenukai.lt
Country of origin / Päritoluriik / Izcelsmes valsts / Kilmės šalis
China / Hiina / Ķina / Kinija