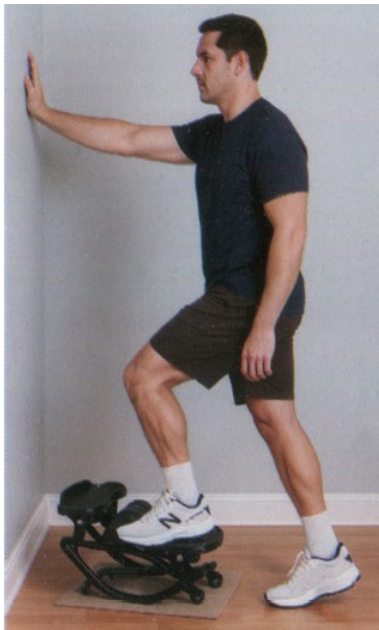


## Rocking stepper elastic szalagokkal kézikönyv



### FIGYELEM!

#### Első olvasás!

Az egyik legfőbb előnye a **THE ROCK STEPPER** az, hogy megerősíti a törzs izmait és javítja az egyensúlyt, ezáltal stabilabb, rugalmasabb és erősebb testet eredményez. Fontos azonban, hogy megtanulja a helyes módját, hogyan lép fel és le a készülékről használat előtt.

Amikor felszáll **THE ROCK STEPPER**: nyomjon meg egy pedált teljesen, mielőtt teljes testsúlyával ránehezedne. Ezután óvatosan lépjen fel az ellenkező lábbal, hogy megtalálja az egyensúlyt.

Amikor leszáll, győződjön meg arról, hogy teljesen lenyomja az egyik pedált a talajig, mielőtt felemeli a másik lábát a platformról.

Kerülje az felsőtest elmozdítását az egyensúly fenntartása érdekében – helyette fókuszáljon arra, hogy súlyát középen tartsa az egyik pedálon, majd simán áthelyezze a súlyt a másik oldalra, hogy stabil maradjon.

### **Biztonsági óvintézkedések**

Minden utasítást olvasson el alaposan a termék használata előtt.

Ezek a biztonsági megjegyzések a helyes és hatékony használat biztosítását szolgálják.

1. Mindenképpen konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdi ezt vagy bármilyen más fitneszprogramot.
2. Tartsa a terméket gyermekek elől elzárva.
3. Ne használja, ha terhes, vagy lehetséges terhesség áll fenn, orvosi jóváhagyás nélkül.
4. Azonnal hagyja abba a használatot, ha mellkasi fájdalmat, szívritmuszavart, szédülést vagy egyéb szokatlan kényelmet tapasztal.
5. Ne próbálja szétszerelni, javítani vagy módosítani a készüléket.
6. Kerülje a készülék víz közelében vagy nedves kezekkel, lábakkal való használatát.
7. Tartsa távol a túlmelegedéstől vagy túlzott páratartalomtól.
8. Minden használat előtt ellenőrizze a készüléket sérülés vagy kopás jelei után. Ne használja, ha bármelyik alkatrész törött vagy lazán kerül az eszközre.
9. Hűvös, száraz helyen, közvetlen napfénytől távol tárolja.
10. Ne helyezzen nehéz tárgyakat a készülék tetejére.
11. Csak egy személy használhatja **THE ROCK STEPPER** egy időben.
12. Ne használja ezt a terméket, ha a testsúlya meghaladja a 150 kg-ot.

### **Felhasználói ajánlások**

1. Csak az eredeti célokra használja **THE ROCK STEPPER** és kövesse az összes utasítást pontosan.
2. Kezdjen lassan, és az edzést a személyes határain belül tartsa — kerülje a túlterhelést.
3. Konzultáljon orvosával használat előtt, ha aggályai vannak az erőnlét, egyensúly vagy a láb, boka, térd, csípő, hát vagy keringési problémák valamelyikével kapcsolatban.
4. Használja **THE ROCK STEPPER** egy tiszta, stabil, rendezetlen mentes területen, hogy a balesetek vagy károk elkerülhetőek legyenek.
5. Ne használja egyenetlen, lejtős vagy instabil padlón.
6. Kerülje az használatot alkohol, drog vagy extrém fáradtság hatása alatt.
7. Ennek az óvintézkedésnek és ajánlásnak az figyelmen kívül hagyása sérülést vagy károsodást okozhat.

### **THE ROCK STEPPER Családtagjai**

#### **Csomag tartalma:**

#### **THE ROCK STEPPER**

1. Digitális vezérlőpanel
2. Felhasználói kézikönyv

Első használat előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan és sértetlen.

**Az egység részei:**

1. Fő platform
2. Görgőkerék
3. Lábalap
4. Keret
5. Vezérlőpanel
6. Kijelző képernyő
7. Mód gomb

**Specifikációk**

Méret: 50\* 25\* 25cm

Súly : 4,75kg (kiegészítők nélkül)

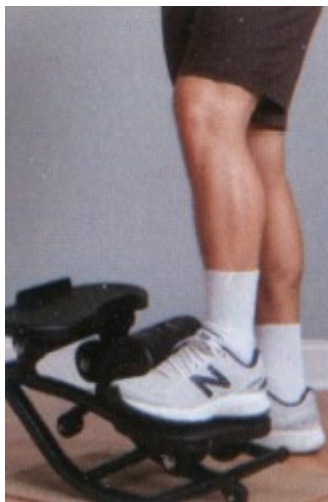
Anyaga: Test - Magas széntartalmú acél / PP gyanta

Teherbírás: 150kg

A termék műszaki adatai változhatnak a termék minőségének vagy más okok miatt, előzetes értesítés nélkül.

**Hogyan használja a terméket**

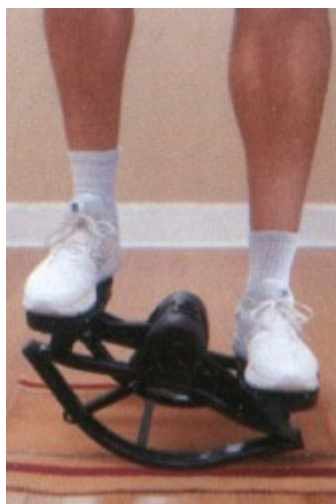
Ahhoz, hogy kényelmesen megtanulja **THE ROCK STEPPER**, kezdjen lassan, és hagyja, hogy teste alkalmazkodjon a mozgáshoz. Az első néhány alkalommal érdemes leszállni egy stabil fallal vagy szék mellett támogatásért, amíg javul az egyensúly.



### 1. lépés: Pozíció felvétele

Helyezze el a **ROCK STEPPER** fárólapra egy sík, stabil felületen. Biztonság érdekében használja szőnyegen vagy szőnyegen, hogy megakadályozza a csúszást.

Álljon szemben a készülékkel, és helyezzen egy lábat közvetlenül egy pedál középpontjába. Mielőtt a teljes testsúlyt rátenné, nyomja meg teljesen a pedált a floor-ig.



### 2. lépés: Súlyát áthelyezve

Óvatosan lépjen fel a **THE ROCK STEPPER** és helyezze a másik lábát a magasabb pedálra. Vegyen be egy megszokott, összpontosított légzést, és aktiválja a törzs izmait, hogy egyensúlyt segítsen stabilizálni. Lassanként változtassa a testsúlyt mindkét pedál között, engedve, hogy a platform oldalról oldalra simán billenjen.



### 3. lépés: Találja meg a ritmust

Miután egyensúlyba került, kezdjen el oldalról oldalra mozogni lassú, egyenletes ritmusban. Ahogy magabiztosabb és stabilabb lesz, növelje a tempót, hogy fokozza az aerob és tónusos hatásokat.

Kerülje a pedálok túl gyors vagy túl erőteljes lenyomását.

### Edzésterv

A legjobb eredmény eléréséhez használja a THE ROCK STEPPER-t heti két-három alkalommal. Az előrehaladásának fokozatosnak kell lennie, a jelenlegi fittségének és a termékhez való alkalmazkodásának megfelelően.

#### **Kezdők:**

1. Használja a THE ROCK STEPPER-t minden másnap 5 percig.
2. Fokozatosan növelje az időt hetente (vagy kéthetenként, attól függően, hogy hogyan halad az állapota) úgy, hogy minden más nap 10 perces időtartamra használja.

#### **Középhaladók / Haladók:**

1. Ha már aktív, kezdjen napi akár 15 percig is tartó edzéssel, az állóképességétől függően.
2. Fokozatosan növelje az edzések hosszát, ahogy az állóképessége és az erőnléte javul.
3. Ne használja a THE ROCK STEPPER-t minden nap.
4. Ha napi használatot preferál, ügyeljen arra, hogy minden héten legalább két napot pihenjen a megfelelő regeneráció érdekében.

#### **Hogyan működtessük a digitális számlálót**



#### **Edzés előtt**

1. Reset: Hosszan nyomja meg a fehér gombot 3 másodpercig, hogy minden értéket „0”-ra állítson. (Ha nem állítja manuálly, az edzés közben az eredmények összegződnek az előző szériák adataival.)

2. Mód kiválasztása: Egyszerűen kattintson a fehér gombra, és haladjon át az alábbi 5 mód között:

Az ikon ▽ a COUNT -Lépések-Összesített lépésszám felé mutat

Mutatja 0:00 - Idő - összes edzési idő

Az ikon ▽ a CAL -Kalóriák - becsült energiafelhasználás felé mutat

Az ikon ▽ a STEP/MIN - valós idejű lépésszám - lépések percenként (csak edzés közben mutat; megállításkor 0 értéket mutat)

SCAN a bal alsó sarokban Automatikusan váltás - az 4 mérőszám között vált 5 másodpercenként automatikusan

Az ikon ▽ a COUNT-ra mutat

Mutatja 0:00

Az ikon ▽ a CAL-ra mutat

Az ikon ▽ a STEP/MIN-re mutat

SCAN a bal alsó sarokban

#### **Edzés közben**

1. A számláló a kiválasztott üzemmódban marad, és valós időben frissíti a kijelzőt.

2. Ha más mérőszámokat szeretne meglátni, bármikor egy gombnyomással átválthat a következő mérőszámokra az edzés során.

### **Edzés után**

1. **Adat zárolás:** Körülbelül 4 másodperccel az edzés befejezése után **STOP**a képernyő bal felső sarkában jelenik meg.

2. **Összegző áttekintés:** Ebben a szakaszban egyszerűen kattintson a fehér gombra, hogy megtekintse a teljes lépésszámot, az összes edzési időt és az elégetett kalóriákat. (Megjegyzés: az **STEP/MIN**valós idejű lépésritmus továbbra is „0” értéken marad.)

Stop a bal felső sarokban

### **Egyéb kérdés**

Ha a képernyő kijelzése elmosódott vagy üres, cserélje ki az elemet saját maga.

### **Hogyan cseréljük az elemet**

1. Egy laposfejű csavarhúzóval helyezzen a fő test és a digitális kijelző közé.
2. Óvatosan válassza le a számlálót a testtől, vegye ki a régi elemet a hátulról, és cserélje ki egy új 1,5V L1152 típusú elemre.
3. Helyezze vissza a digitális kijelzőt eredeti helyére.

### **Tippek**

1. Ha a számláló nem reagál megfelelően, vegye ki és helyezze vissza az elemet az újraindításhoz.
2. Az elem csere reseteli az összes eddigi értéket „0”-ra.
3. Mindig resetelje a kijelzőt az új edzés kezdése előtt. Szállítás vagy kezelés közben a rezgés miatt a számláló nem nulla értékeket mutathat — ez normális, nem hiba.

## **THE ROCK STEPPER - KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK**

### **K. Mit tegyek, ha térdfájdalmat érzek?**

V. Kezdők esetleg enyhe térdfájdalmat tapasztalhatnak, ha túl mélyen hajlítják a térdeket anélkül, hogy a testük természetesen oldalra ringana. Koncentráljon a comb és törzs izmok aktiválására, miközben sima ringó mozgást tart fenn a nyomás csökkentése érdekében.

### **K. Biztonságos a padlóm számára?**

V. Igen. A kettős görgő kerekek egyenletesen osztják el a súlyt, megakadályozva a közvetlen ütést vagy ütközést a padló felületén.

### **K. Jól használható szőnyegen?**

V. Igen, mindig a THE ROCK STEPPER-t szőnyeges vagy ültethető felületen használja a tapadás és stabilitás érdekében. Kemény padlón, például parkettán, csempén vagy betonon való használat károsíthatja a görgőket és a padlót, emellett a készülék csúszhat.

### **K. Nehéz egyensúlyozni?**

V. Néhány alkalom kell, mire kényelmesen érezheti magát. Először álljon egy fallal vagy stabil székekkel szemben, és mozgás közben lassan haladjon, ahogy az egyensúly javul. Rendszeres használattal a törzs és stabilitás természetesen megerősödik.

### **K. Mí a max. teherbírás?**

V. THE ROCK STEPPER támogatja a felhasználókat akár 150 kg-ig. Ne lépje túl ezt a súlyhatárt.

SKU: steprocks\_BL100, steprocks\_P100

Termék neve: Rocking stepper elastic szalagokkal

Modell No.: DX-609

Szín: fekete

Max. teherbírás: 150kg

Referencia szám: 14/2026

Elem típusszám: LR44

Teljesítmény: 1,5V, 150mAH (tartozék)

Gyártó: Yongkang Xinyun Industry and Trade Co., Ltd.

Épület 2, No. 9 Wanghu Road, Dongcheng utca, Yongkang város, Zhejiang tartomány, Kína

Szállító és hivatalos képviselő:

DFVU d.o.o., Liparjeva cesta 6A, 1234 Mengeš, Szlovénia

KÍNAI GYÁRTERMÉK

