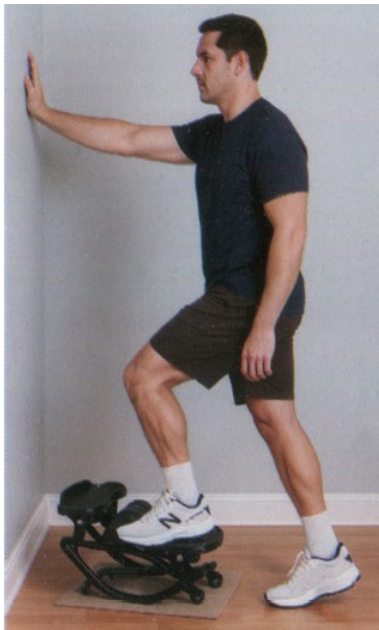


Manual pentru stepper-ul cu bureți elastici



AVERTISMENT!

Citiți mai întâi!

Unul dintre principalele beneficii ale **THE ROCK STEPPER** este modul în care îți întărește zona core și îți îmbunătățește echilibrul pentru un corp mai stabil, flexibil și puternic. Cu toate acestea, este important să înveți modul corect de a urca și coborî de pe dispozitiv înainte de utilizare.

Când urci pe **THE ROCK STEPPER**, apasă complet un pedal înainte de a-ți pune greutatea pe el. Apoi, pași ușor cu cealaltă picior pentru a-ți găsi echilibrul.

Când cobori, asigură-te că apeși complet pe un pedal înainte de a ridica celălalt picior de pe platformă.

Evită să miști partea superioară a corpului pentru a menține echilibrul - în schimb, concentrează-te să-ți menții greutatea centrată pe un pedal, apoi transferă lin greutatea spre celălalt pentru a rămâne stabil.

Precauții de siguranță

Citește toate instrucțiunile cu atenție înainte de a folosi acest produs.

Aceste note de siguranță sunt concepute pentru a asigura o utilizare corectă și eficientă.

1. Consultă întotdeauna medicul înainte de a începe acest sau orice alt program de fitness.
2. Păstrează produsul departe de copii.
3. Nu utiliza dacă ești sau ai putea fi însărcinată fără aprobarea medicului.
4. Oprește utilizarea imediat dacă experimentezi dureri în piept, ritm neregulat al inimii, amețeli sau orice disconfort neobișnuit.
5. Nu încerca să dezamblezi, să repari sau să modifice unitatea.
6. Evită utilizarea dispozitivului lângă apă sau cu mâini sau picioare ude.
7. Menține departe de căldură extremă sau umiditate.
8. Inspectează unitatea pentru daune sau uzură înainte de fiecare utilizare. Nu folosi dacă părțile par a fi rupte sau slăbite.
9. Depozitează în locații răcoroase, uscate, departe de lumina directă a soarelui.
10. Nu așeza obiecte grele peste unitate.
11. Doar o persoană trebuie să folosească **THE ROCK STEPPER** simultan.
12. Nu utiliza acest produs dacă greutatea ta corporală depășește limita de 150 kg.

Recomandări pentru utilizatori

1. Folosește **THE ROCK STEPPER** numai pentru scopul pentru care a fost proiectat și urmează toate instrucțiunile cu atenție.
2. Începe lent și exercită-te în limitele tale personale - evită supraexertionarea.
3. Consultă medicul înainte de utilizare dacă ai îngrijorări legate de putere, echilibru sau orice istoric de probleme ale picioarelor, gleznelor, genunchilor, șoldurilor, spatelui sau circulatorii.
4. Folosește **THE ROCK STEPPER** într-o zonă clară, stabilă și lipsită de obstacole pentru a preveni accidente sau avarii.
5. Nu utiliza pe un parchet neuniform, înclinat sau instabil.
6. Eviți utilizarea în timp ce ești sub influența alcoolului, drogurilor sau extrem de obosit.
7. Ignorarea acestor măsuri de precauție și recomandări poate duce la răni sau deteriorări.

Componentele THE ROCK STEPPER**Pachetul include:****THE ROCK STEPPER**

1. Panou de control digital
2. Manual de utilizare

Înainte de prima utilizare, verifică dacă toate părțile sunt incluse și neavariate.

**Părți ale unității:**

1. Platforma principală
2. Roată cu role
3. Bază pentru picior
4. Cadru
5. Panou de control
6. Ecran de afișare
7. Buton de mod

Specificații

Dimensiune corp: 50* 25*25cm

Greutate corporală : 4.75kg (fără accesorii)

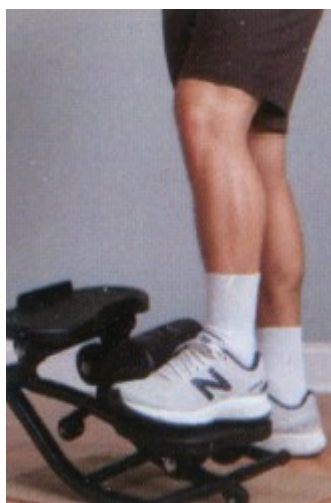
Material: Corp - Oțel carbon înalt / Rășină PP

Capacitate de greutate: 150kg

1. Specificațiile produsului pot fi modificate pentru a îmbunătăți calitatea produsului sau altele fără notificare prealabilă.

Cum să folosești Produsul

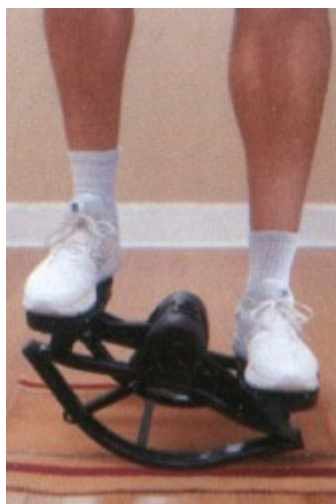
Pentru a te obișnui cu **THE ROCK STEPPER**, începe lent și lasă corpul să se adapteze mișcării sale. În primele câteva sesiuni, poți să stai aproape de un perete rezistent sau de un scaun stabil pentru sprijin suplimentar până îți îmbunătățești echilibrul.



Pasul 1: Intrarea în poziție

Așază-ți **ROCK STEPPER** pe o suprafață plană și stabilă. Pentru siguranță suplimentară, folosește-l pe un covor sau mochetă pentru a preveni alunecarea.

Stai cu fața către dispozitiv și plasează un picior direct în centrul unui pedal. Înainte de a-ți pune greutatea pe el, apasă complet pedalul până la podea.

**Pasul 2: Transferul greutății**

Pas cu pas, urcă ușor pe **THE ROCK STEPPER** și așază celălalt picior pe pedalul ridicat. Întărește-ți zona abdominală pentru a activa abs și pentru a stabiliza echilibrul. Transferă încet greutatea între ambele pedale, permitând platformei să se balanseze lin dintr-o parte în alta.

**Pasul 3: Găsește-ți ritmul**

Odată ce te echilibrezi, începe să te miști ușor dintr-o parte în alta într-un ritm lent și constant. Pe măsură ce devii mai sigur și mai stabil, poți să-ți crești ritmul pentru a maximiza beneficiile aerobice și tonifierea.

Evita să apeși pedalele prea rapid sau cu forță.

Program de exerciții

Pentru cele mai bune rezultate, folosește **THE ROCK STEPPER** de două până la trei ori pe săptămână. Progresul tău trebuie să fie treptat, în funcție de nivelul tău actual de fitness și de confortul cu produsul.

Începători:

1. Utilizează THE ROCK STEPER pentru 5 minute în fiecare zi de odihnă.
2. Crește treptat durata fiecărei sesiuni săptămânal (sau la fiecare două săptămâni dacă corpul tău permite) până ajungi să folosești timp de 10 minute în fiecare zi de odihnă.

Intermediari/Avansați:

1. Dacă ești deja activ, poți începe cu sesiuni de până la 15 minute pe zi, în funcție de capacitatea ta de fitness.
2. Extinde treptat sesiunile pe măsura ce rezistența și forța ta se îmbunătățesc.
3. Evită să folosești THE ROCK STEPER șapte zile pe săptămână.
4. Dacă preferi utilizarea zilnică, asigură-te că te odihnești cel puțin două zile în fiecare ciclu de șapte zile pentru recuperare corectă.

Cum să operezi contorul digital**Înainte de exercițiu**

1. Resetare la zero: Apasă lung butonul alb timp de 3 secunde pentru a reseta toate valorile la „0”. (Dacă nu resetezi manual și începi exercițiul direct, contorul va acumula automat date din sesiunile anterioare.)
2. Selectează modul: Apasă o singură dată butonul alb pentru a parcurge cele 5 moduri următoare:

Icon ▼ indică COUNT -Pași -Pașii total acumulați

Afișează 0: 00 -Timp -Timpul total de exerciții acumulat

Icon ▼ indică CAL -Calorii -Efort estimat de energie

Icon ▼ indică STEP/MIN - Frecvența pașilor în timp real - Pași pe minut (afișat doar în timpul exercițiului; arată 0 când este oprit)

SCAN în colțul din stânga jos Auto-ciclu - rotește automat cele 4 metrici de mai sus la fiecare 5 secunde

Icon ▼ indică COUNT

Afișează 0: 00

Icon ▼ indică CAL

Icon ▼ indică STEP/MIN

SCAN în colțul din stânga jos

În timpul exercițiului

1. Contorul va rămâne în modul selectat și va actualiza afișajul în timp real.
2. Dacă vrei să vezi alte metrici, poți apăsa butonul alb o singură dată pentru a schimba în timpul antrenamentului.

După exercițiu

1. **Blocarea datelor:** La aproximativ 4 secunde după oprirea exercițiului, **STOP** apare în colțul din stânga sus al ecranului.

2. **Rezumatul datelor:** În acest moment, apasă o singură dată butonul alb pentru a vizualiza totalul de pași, totalul de timp și kaloriile pentru sesiune. (Notă: Frecvența pașilor în timp real va rămâne la „”). **STOP în colțul din stânga sus** Alte aspecte 0 Dacă afișajul ecranului este încețoșat sau gol, înlocuiește singur bateria.

Cum să schimbi bateria

1. **Introdu un șurubelniță cu cap plat între corpul principal și afișajul digital.**

2. Separă ușor contorul de corp, scoate bateria veche din spate și înlocuiește cu o baterie nouă LR44 de 1,5V.

3. **Reașează afișajul digital în poziția sa originală.**

Sugestii

1. Dacă contorul nu răspunde corect, scoate și reintrodu bateria pentru a-l reseta.

2. Înlocuirea bateriei va reseta toate citirile la „0”.

3. **Resetează întotdeauna afișajul înainte de a începe un nou antrenament. În timpul transportului sau manipulării, vibrațiile pot cauza afișarea numerelor diferite de zero—acest lucru este normal și nu reprezintă o defectare.**

Întrebări și răspunsuri despre THE ROCK STEPPER

Î: Ce dacă simt disconfort la genunchi?

R.

Începătorii pot simți o ușoară tensiune la genunchi dacă îndoie prea mult genunchii fără a lăsa corpul să răsară natural din lateral. Concentrează-te pe activarea coapselor și a zonei abdominale în timp ce lași un mișcare lină de balans pentru a reduce presiunea.

Î: Este sigur pentru podeaua mea?

R. Da. Cele două roți cu role distribuie greutatea uniform, prevenind impactul direct sau șocul asupra suprafeței podelei.

Î: Trebuie să-l folosesc pe mochetă?

R. Da, folosește întotdeauna THE ROCK STEPER pe o suprafață acoperită cu covor sau pe o suprafață moale pentru tracțiune și stabilitate. Utilizarea pe podele dure, cum ar fi lemn, gresie sau beton, poate deteriora atât rolele, cât și podeaua, și poate cauza alunecări în timpul utilizării.

Î: Este dificil să păstrez echilibrul?

R. Poate dura câteva sesiuni pentru a te obișnui. Stai aproape de un perete sau scaun solid la început și mișcă-te încet pe măsură ce echilibrul se îmbunătățește. Cu utilizare regulată, zona ta core și stabilitatea se vor întări natural.

Î: Care este limita de greutate?

R. THE ROCK STEPER suportă utilizatori până la 150 kg. Nu depăși această limită de greutate.

Cod produs: steprocks_BL100, steprocks_P100

Nume produs: Rocking stepper with elastic bands Model nr.: DX-609

Culoare: negru

Capacitate maximă de încărcare: 150kg

Număr de referință: 14/2026

Model de baterie: LR44

Putere: 1,5V, 150mAH (inclusă)

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

Clădirea 2, Nr. 9 Wanghu Road, strada Dongcheng, oraș Yongkang, provincia Zhejiang, China

Reprezentant autorizat:

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

PRODUS FABRICAT ÎN CHINA

Inporter&Authorised representative:

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

MADE IN CHINA

