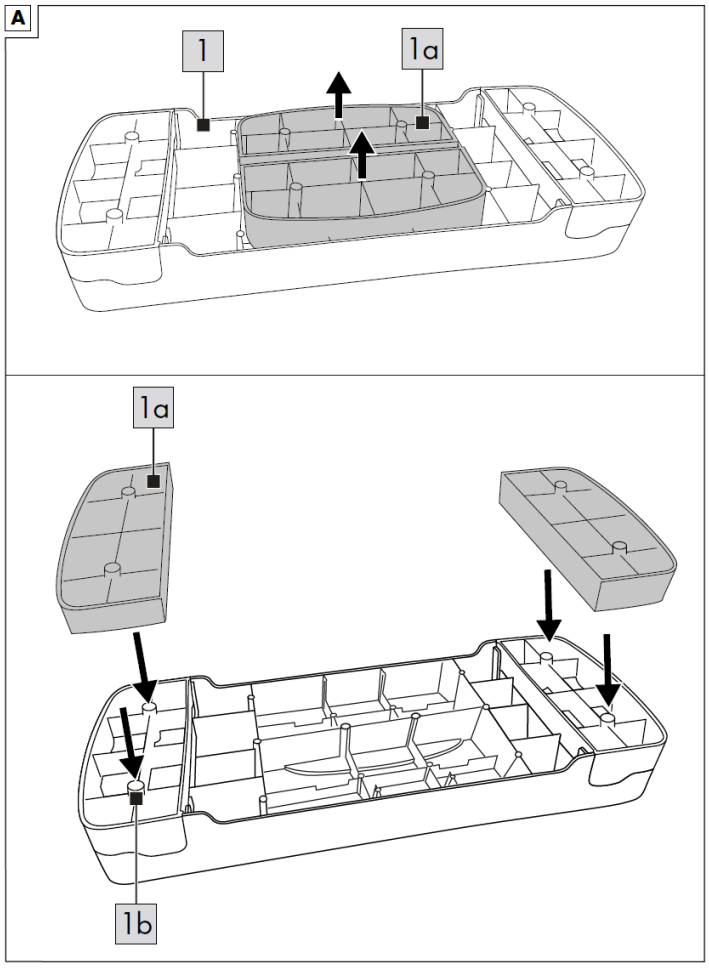
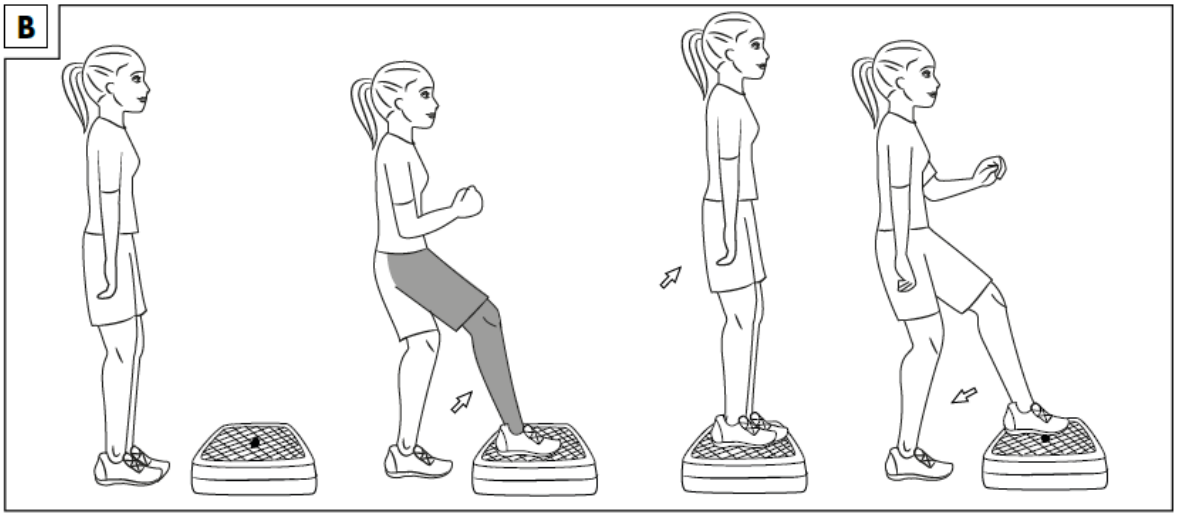
PRUČKA ZA STEP AVENTO 79 X 29 X 20 CM

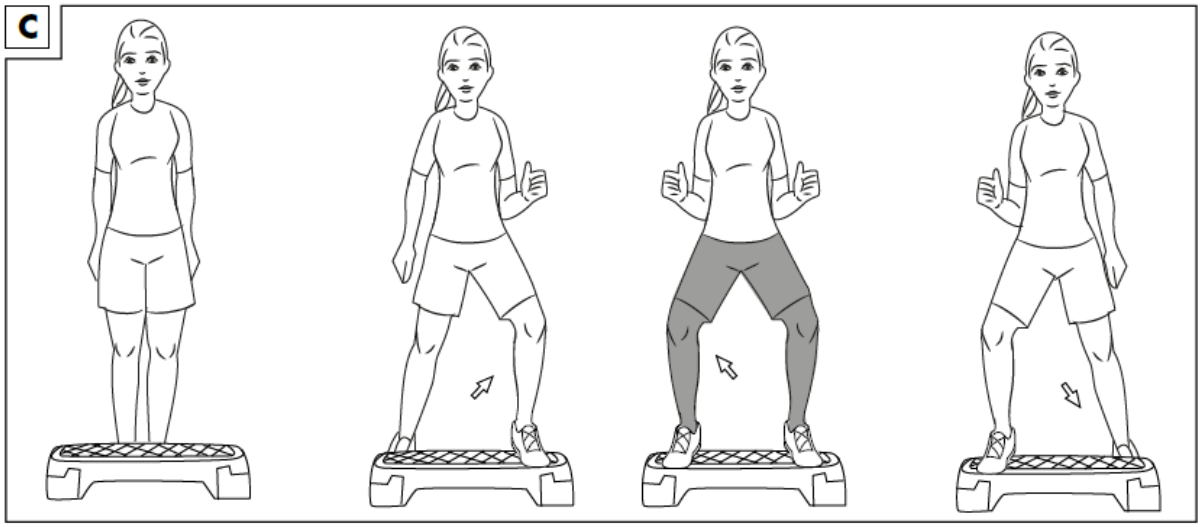
SS42HK

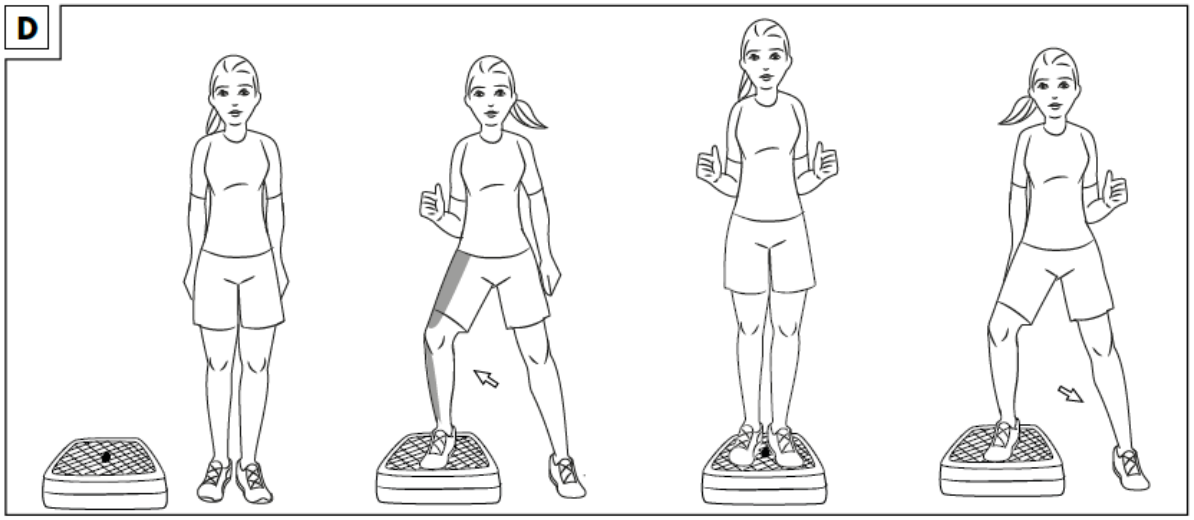
LASTNOSTI:

- Material: PP + PE
- Dimenzije: 79 x 29 x 20 cm
- Tri nastavljive višine: 10, 15 ali 20 cm
- Proti drsna površina
- Teža: 3,4 kg
- Največ obremenitev: 100 kg

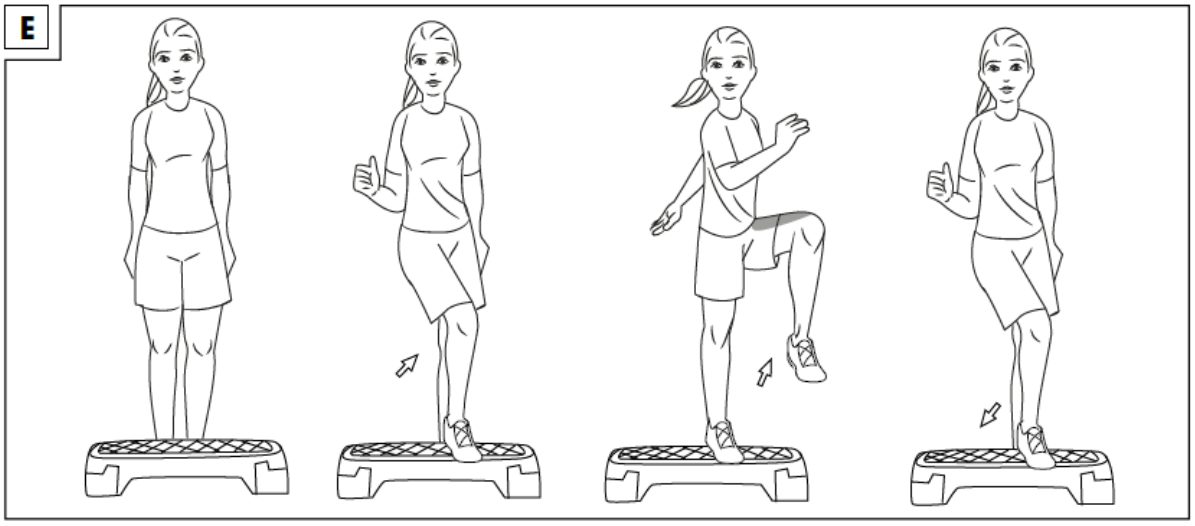



B

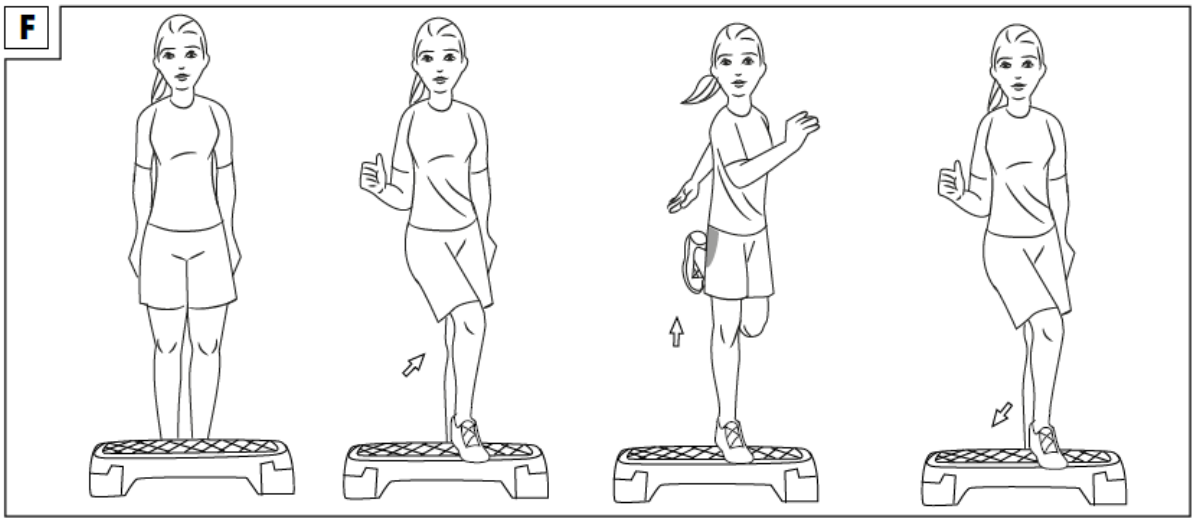

C


D

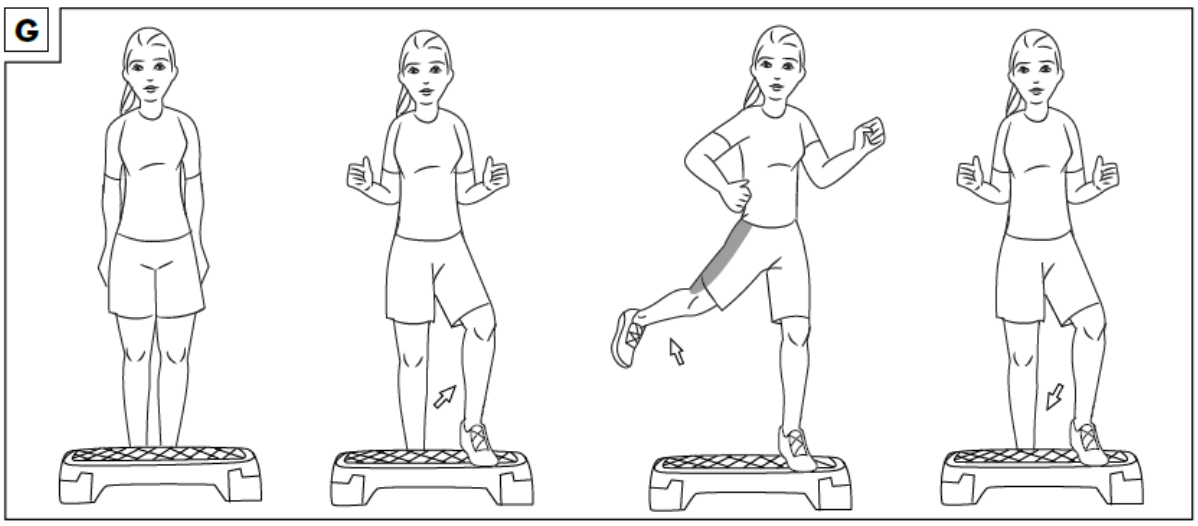
E



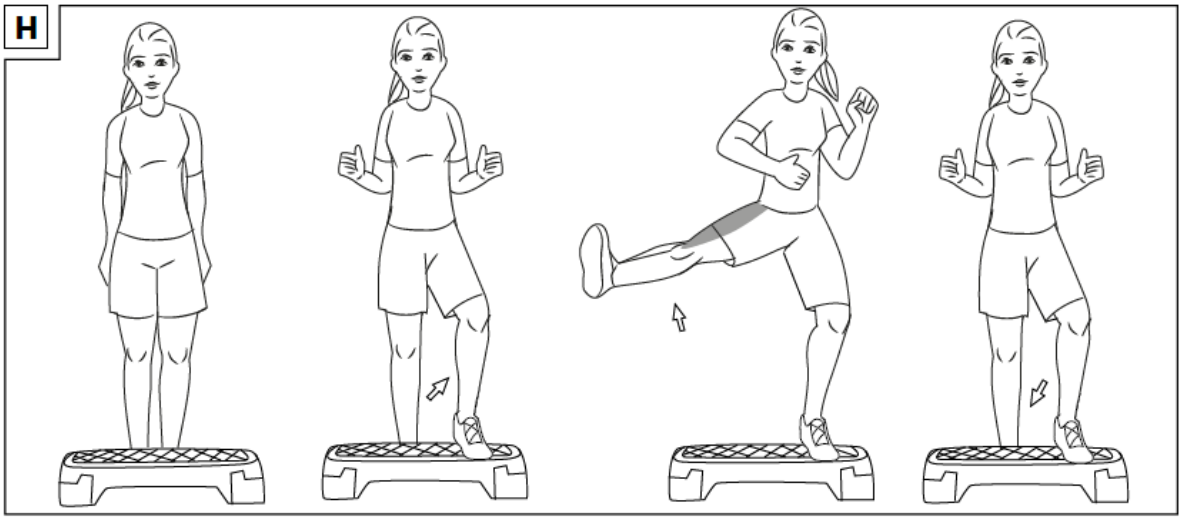
F



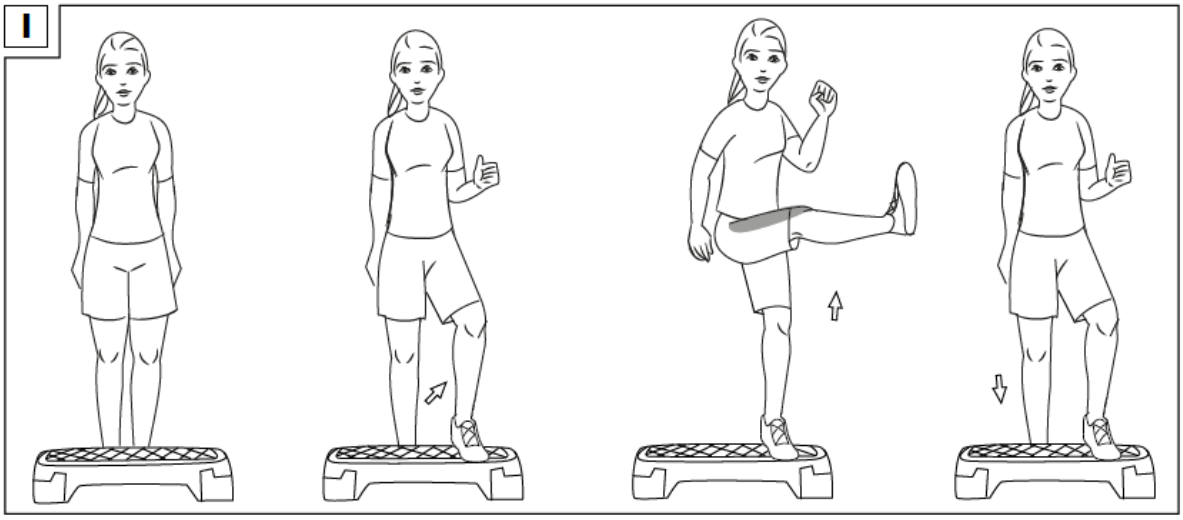
G



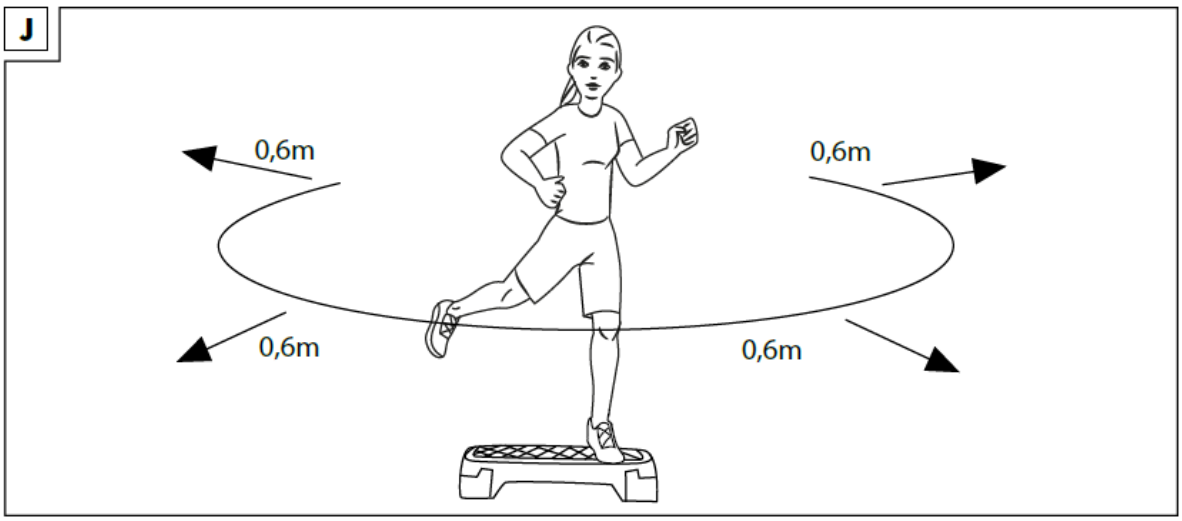
H



I



J



SPLOŠNA NAVODILA

Pred prvo praktično uporabo se seznanite z izdelkom. Zato skrbno preberite naslednja navodila za uporabo. Izdelek uporabljajte samo v skladu z navodili in v predviden namen. Ta navodila dobro shranite. Ob predaji naprave tretjim osebam jim izročite tudi vso dokumentacijo.

Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot pripomoček za vadbo, s katerim lahko trenirate celo telo. Steper je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske in poslovne namene. Izdelek je primeren za uporabo v notranjih prostorih.

Varnostni napotki

Nevarnost poškodb!

· To napravo lahko uporabljajo otroci, stari 14 let in več, in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom osebe ali so bile seznanjene z varno uporabo naprave in razumejo morebitne nevarnosti. Otroci se ne smejo igrati z napravo.

· Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.

· Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.

· Ta izdelek je primeren za uporabnike z največjo telesno težo 100 kg. Izdelka ne uporabljajte, če imate višjo telesno težo.

· Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprezanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb. Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.

· Navodilo za uporabo in predloge za vadbo vedno shranjujte na dosegu.

· Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.

· Izdelek vedno sme uporabljati le ena oseba naenkrat.

· Izdelek ni primeren za terapevtske namene.

· Okoli vadbenega prostora mora biti prosto območje pribl. 0,6 m (slika J).

· Vadite le na gladki, vodoravni in nedrseči podlagi.

· Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.

· Takoj končajte z vadbo, če se počutite omotične, vam srce prehitro utripa itd. in se takoj posvetujte z zdravnikom.

· Izdelek sme montirati le odrasla oseba, da ne pride do poškodb zaradi nepravilnega ravnanja. Upoštevajte, da se izdelek sme uporabljati šele, ko je v celoti montiran.

· Ne vadite, če ste utrujeni ali dekoncentrirani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.

· Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar pazite, da ne bo prepiha.

· Med vadbo popijte dovolj tekočine.

Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

· Otrokom preprečite dostop do embalažnega materiala. Obstaja nevarnost zadušitve zaradi zunanje zapore!

· Ne puščajte otrok brez nadzora, ko uporabljajo ta izdelek. Pokažite jim pravilno uporabo tega vadbenega pripomočka in jih nadzorujte.

Uporabo jim dovolite le, če jim to omogočata telesna in duševna sposobnost. Ta izdelek ni primeren za igro.

Nevarnosti zaradi obrabe

· Izdelek lahko uporabljate samo, če je ta v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Varnost izdelka je zagotovljena le, če ga redno preverjate glede poškodb in obrabe.

· Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.

· Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno skladiščenje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo in morebitne zlomljene dele konstrukcije, kar lahko privede do poškodb.

· Redno preverjajte, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.

· Bodite še posebej pozorni na obrabo gumijastih čepov in podstavkov.

Navodila za nadgradnjo

Če želite povečati intenzivnost vadbe, lahko steper povišate za eno stopnjo:

· V ta namen obrnite steper (1) in odstranite podstavek (1a) (slika A).

· Podstavek (1a) namestite v predvidene vdolbine (1b) na spodnji strani stopne ploskve (slika A).

· Nato znova postavite steper na tla.

· Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.

Splošni napotki za vadbo

· Naslednje vaje predstavljajo le izbor. Nadaljnje vaje najdete v zadevni strokovni literaturi.

· Ne vadite, če ste bolni ali se ne počutite dobro.

· Nosite udobna športna oblačila in športne copate.

· Pred vsako vadbo se ogrejte in nato postopoma prenehajte z vadbo.

· Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

· Prepričajte se, da z nogama kar najbolje stojite na stopni ploskvi.

Splošno načrtovanje vadbe

Načrt vadbe prilagodite svojim potrebam, izvajajte od 6 do 8 vaj. Pri tem upoštevajte naslednje:

· En sklop vaj naj obsega pribl. 15 ponovitev.

· Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.

· Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.

· Pred vsako vadbeno enoto ogrejte različne mišične skupine.

· Po vsaki vadbeni enoti priporočamo raztezanje.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj. Vsako vajo ponovite 2- do 3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite štiri- do petkrat.
2. Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roke in ramena

1. Dlani prekrižajte za hrbtom in jih previdno povlecite navzgor. Če se pri tem nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z rameni krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.

3. Povlecite ramena proti ušesom in jih spustite.

4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

1. Postavite se na eno nogo, drugo pa dvignite s skrčenim kolenom pribl. 20 cm od tal.

2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa jo po nekaj sekundah zamenjajte.

3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.

4. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko ohranite ravnotežje.

Predlogi za vaje

Z izdelkom ne krepite le mišic nog in zadnjice, ampak izboljšate tudi svojo koordinacijo ter srčno-žilni sistem. Poleg tega pa s spontanim ali namenskim premikanjem rok krepite tudi mišice rok in trebuha. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj od številnih vaj.

Napotek: Vadbo lahko izvajate na povišanem ali nepovišanem steperju.

Osnovni korak (slika B)

Začetni položaj

1. Stojite pokončno pred izdelkom.

2. Pazite, da stojite z nogami na širini ramen, konice prstov na nogah so obrnjene naravnost naprej. Roke padajo sproščeno ob telesu.

Končni položaj

3. V tekočem gibanju stopite z desno nogo na stopno ploskev izdelka in pritegnite nato še levo nogo.

4. Nato stopite najprej z desno in nato še z levo nogo znova na tla.

5. Med stopanjem na steper in na tla premikajte roki naprej in nazaj.

Napotek: Roki lahko upognete ob telesu ali pa ju iztegnete naravnost naprej.

6. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju in vedno stopajte s celim stopalom na izdelek.

V-korak (slika C)

Začetni položaj

1. Stojite pokončno pred izdelkom.

2. Pazite, da stojite z nogami na širini ramen, konice prstov na nogah so obrnjene naravnost naprej. Roke padajo sproščeno ob telesu.

Končni položaj

3. Z desno nogo stopite diagonalno naprej v desni vogal izdelka. Z levo nogo stopite diagonalno naprej v levi vogal izdelka.

4. Nato stopite najprej z desno in nato še z levo nogo znova na tla.

5. Med stopanjem na steper in na tla premikajte roki naprej in nazaj.

Napotek: Roki lahko upognete ob telesu ali pa ju iztegnete naravnost naprej.

6. Vajo ponovite 10- do 15-krat v treh sklopih, zamenjajte stran in znova ponovite vajo.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju in vedno stopajte s celim stopalom na izdelek.

Korak v stran (slika D)

Začetni položaj

1. Stojte pokončno na levi strani ob izdelku.

2. Pazite, da stojite z nogami na širini ramen, konice prstov na nogah so obrnjene naravnost naprej. Roke padajo sproščeno ob telesu.

Končni položaj

3. V tekočem gibanju stopite z desno nogo na stopno ploskev izdelka in pritegnite nato še levo nogo.

4. Nato stopite najprej z levo in nato še z desno nogo znova v izhodiščni položaj.

5. Med stopanjem na steper in na tla premikajte roki naprej in nazaj.

Napotek: Roki lahko upognete ob telesu ali pa ju iztegnete naravnost naprej.

6. Vajo ponovite 10- do 15-krat v treh sklopih, zamenjajte stran in znova ponovite vajo.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju in vedno stopajte s celim stopalom na izdelek.

Dvig kolena (slika E)

Začetni položaj

1. Stojite pokončno pred izdelkom.

2. Pazite, da stojite z nogami na širini ramen, konice prstov na nogah so obrnjene naravnost naprej. Roke padajo sproščeno ob telesu.

Končni položaj

3. Z desno nogo stopite na stopno ploskev izdelka in nato povlecite levo nogo navzgor.

4. Nogo zadržite nekaj sekund pod kotom 90°.

5. Nato stopite najprej z levo nogo in nato še z desno nogo znova v izhodiščni položaj.

6. Med stopanjem na steper in na tla premikajte roki naprej in nazaj.

Napotek: Roki lahko upognete ob telesu ali pa ju iztegnete naravnost naprej.

7. Vajo ponovite 10- do 15-krat v treh sklopih, zamenjajte stran in znova ponovite vajo.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju in vedno stopajte s celim stopalom na izdelek.

Upogib noge (slika F)

Začetni položaj

1. Stojite pokončno pred izdelkom.

2. Pazite, da stojite z nogami na širini ramen, konice prstov na nogah so obrnjene naravnost naprej. Roke padajo sproščeno ob telesu.

Končni položaj

3. Z desno nogo stopite diagonalno naprej na levo stran izdelka, nato pa dvignite levo stopalo proti zadnjici.

4. Nato stopite najprej z levo nogo in nato še z desno nogo znova v izhodiščni položaj.

5. Med stopanjem na steper in na tla premikajte roki naprej in nazaj.

Napotek: Roki lahko upognete ob telesu ali pa ju iztegnete naravnost naprej.

6. Vajo ponovite 10- do 15-krat v treh sklopih, zamenjajte stran in znova ponovite vajo.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju in vedno stopajte s celim stopalom na izdelek.

Dvig noge (slika G)

Začetni položaj

1. Stojite pokončno pred izdelkom.

2. Pazite, da stojite z nogami na širini ramen, konice prstov na nogah so obrnjene naravnost naprej. Roke padajo sproščeno ob telesu.

Končni položaj

3. Z desno nogo stopite na izdelek, levo nogo pa v tekočem gibu dvignite iztegnjeno nazaj.

4. Nato stopite najprej z levo nogo in nato še z desno nogo znova v izhodiščni položaj.

5. Med stopanjem na steper in na tla premikajte roki naprej in nazaj.

Napotek: Roki lahko upognete ob telesu ali pa ju iztegnete naravnost naprej.

6. Vajo ponovite 10- do 15-krat v treh sklopih, zamenjajte stran in znova ponovite vajo.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju in vedno stopajte s celim stopalom na izdelek.

Dvig noge v stran (slika H)

Začetni položaj

1. Stojite pokončno pred izdelkom.

2. Pazite, da stojite z nogami na širini ramen, konice prstov na nogah so obrnjene naravnost naprej. Roke padajo sproščeno ob telesu.

Končni položaj

3. Z levo nogo stopite na izdelek in dvignite desno nogo iztegnjeno v stran in navzgor.

4. Nato stopite najprej z desno nogo in nato še z levo nogo znova v izhodiščni položaj.

5. Med stopanjem na steper in na tla premikajte roki naprej in nazaj.

Napotek: Roki lahko upognete ob telesu ali pa ju iztegnete naravnost naprej.

6. Vajo ponovite 10- do 15-krat v treh sklopih, zamenjajte stran in znova ponovite vajo.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju in vedno stopajte s celim stopalom na izdelek.

Brca naprej (slika I)

Začetni položaj

1. Stojite pokončno pred izdelkom.

2. Pazite, da stojite z nogami na širini ramen, konice prstov na nogah so obrnjene naravnost naprej. Roke padajo sproščeno ob telesu.

Končni položaj

3. Z levo nogo stopite na izdelek, desno nogo pa dvignite in jo iztegnite naprej.

4. Nato stopite najprej z desno nogo in nato še z levo nogo znova v izhodiščni položaj.

5. Med stopanjem na steper in na tla premikajte roki naprej in nazaj.

Napotek: Roki lahko upognete ob telesu ali pa ju iztegnete naravnost naprej.

6. Vajo ponovite 10- do 15-krat v treh sklopih, zamenjajte stran in znova ponovite vajo.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju in vedno stopajte s celim stopalom na izdelek.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj. Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 30‑40 sekund.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno. S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roke in ramena

1. Postavite se vzravnano, kolena naj bodo rahlo pokrčena.
2. Desno roko dajte za glavo in sezite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte stran in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Postavite se vzravnano in dvignite eno stopalo od tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da ostanejo vaša stegna vzporedno eno poleg drugega. Boke pri tem potisnite naprej, zgornji del telesa naj ostane vzravnan.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Čistite le z vlažno krpo in nato do suhega obrišite.

POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti

Izdelek in embalažne materiale zavrzite v skladu z aktualnimi lokalnimi predpisi. Embalažni materiali, npr. folijske vrečke, ne sodijo v roke otrok. Embalažni material shranite otrokom nedosegljivo.

Izdelke in embalažo odstranite okolju prijazno.

Koda za recikliranje označuje različne materiale za vračanje v reciklirni krog. Vsebuje simbol za recikliranje, ki označuje reciklirni krog, in številko, ki označuje material.

DISTRIBUTER ZA SLOVENIJO: G-sport d.o.o. Za Grabnom 7, 1351 Brezovica. info@g-sport.si, 070/661-471
PROIZVAJALEC: SS SCHREUDERS SPORT INTERNATIONAL B.V.