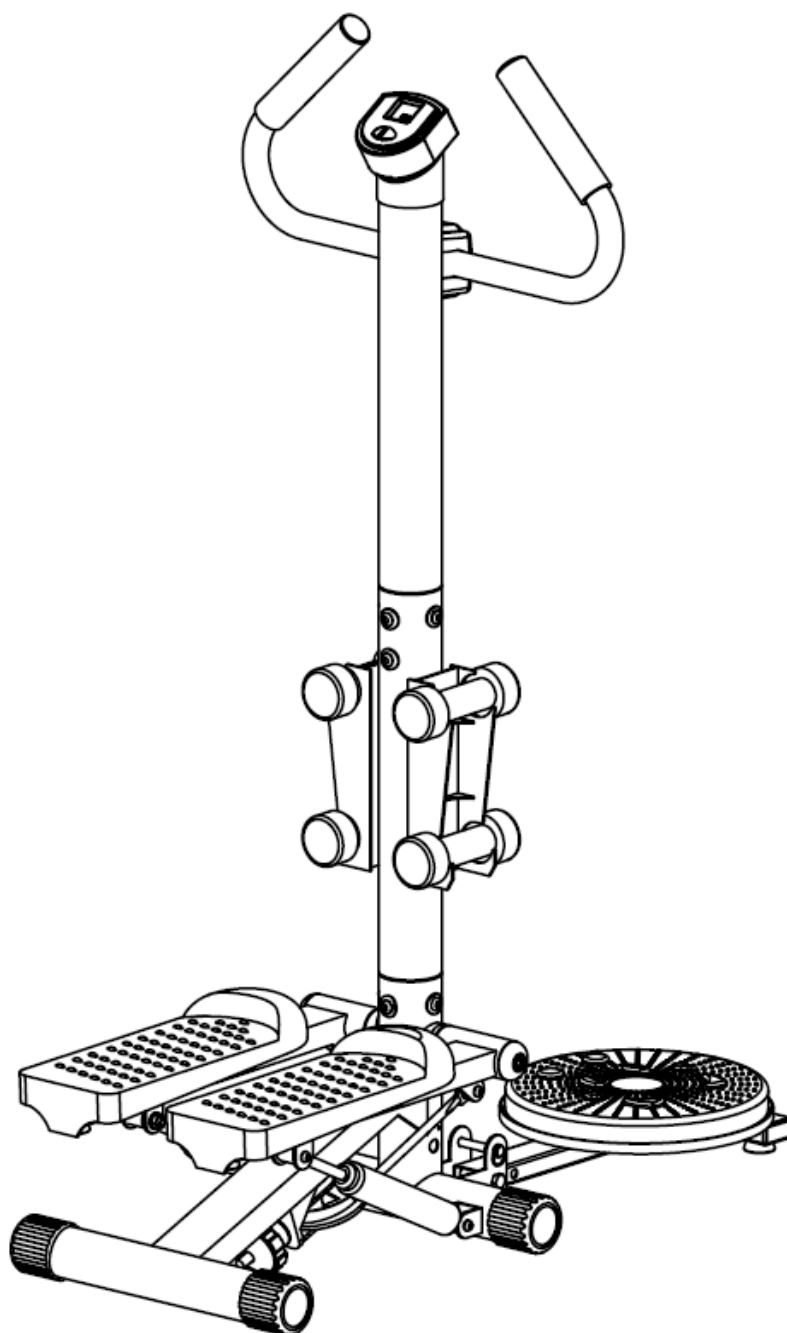




Uživatelský manuál - CZ
IN 3883 Multifunkční stepper inSPORTline Easy step (KLJ-303)



DŮLEŽITÉ!

Před prvním použitím přístroje si přečtěte pozorně tento návod. Uschovejte jej na bezpečném místě pro případ potřeby. Upozorňujeme, že se popis přístroje v tomto návodu nemusí zcela shodovat s popisem Vámi zakoupeného přístroje. Tento návod je společný pro více modelů.

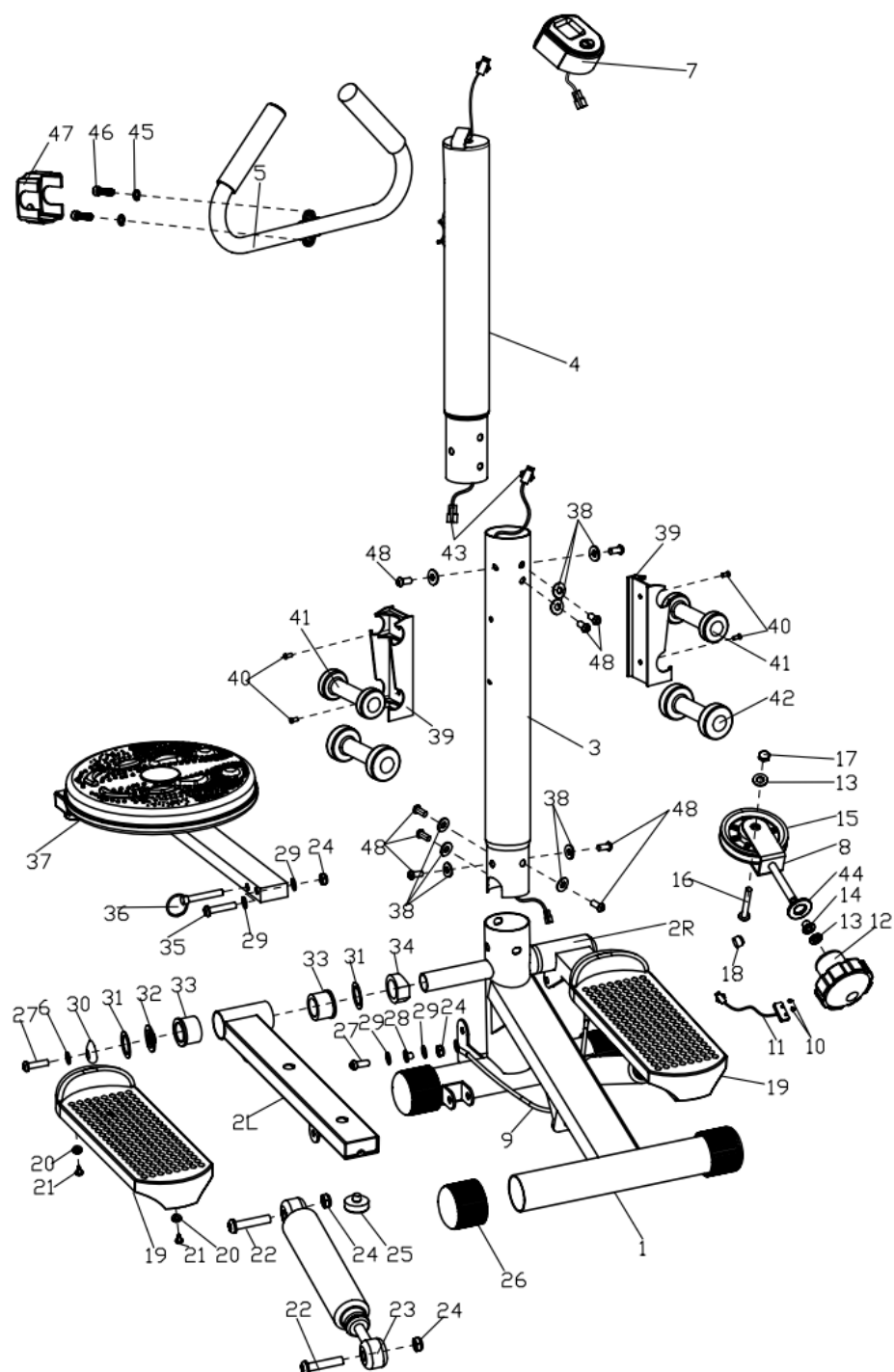
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Před sestavením a zahájením ovládání přístroje si přečtěte následující informace.

1. Přístroj sestavujte pouze způsobem uvedeným v tomto návodu.
2. Před zahájením prvního cvičení z bezpečnostních důvodů zkontrolujte, zda jsou šrouby a matice dostatečně utaženy a že je přístroj řádně sestaven.
3. Přístroj umístěte v suchém prostředí, voda a vlhkost mohou přístroj poškodit.
4. Přístroj umístěte na vhodném povrchu (můžete použít např. gumovou podložku, dřevěnou desku atd.) a zamezte tak pronikání prachu a nečistot do spodní části přístroje.
5. Před zahájením tréninku odstraňte všechny předměty nacházející se ve vzdálenosti 2 m od přístroje.
6. K čištění přístroje nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K sestavení a údržbě používejte pouze příložené nebo vhodné nářadí. Po ukončení cvičení setřete z přístroje kapky potu.
7. Nadměrným nebo nesprávně vedeným tréninkem může dojít k poškození zdraví. Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem. Ten Vám pomůže dosáhnout Vašich cílů a může stanovit délku tréninku, vhodnou hodnotu tepové frekvence, výkonu atd.
8. Přístroj používejte pouze v případě, že je plně funkční. Při výměně jakýchkoliv částí přístroje používejte pouze originální náhradní díly.
9. Na přístroji může zároveň cvičit pouze 1 osoba.
10. Ke cvičení na přístroji používejte vhodné sportovní oblečení a obuv. Zvolit správnou obuv je obzvláště důležité.
11. Pokud začnete během cvičení pociťovat závrať, nevolnost, nebo další neobvyklé příznaky, přestaňte okamžitě cvičit a poraďte se o dalším cvičení s lékařem.
12. Děti a tělesně postižení lidé mohou používat přístroj pouze za dohledu dospělé osoby, která může případně poskytnout pomoc.
13. Se zvyšující se rychlostí šlapání se zvyšuje výkon přístroje a naopak. Přístroj je vybaven otočným regulátorem, pomocí kterého si můžete nastavit stupeň zátěže.
14. Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

VAROVÁNÍ: Pokud se nebudete řídit výše uvedenými pokyny, může být pro Vás cvičení nebezpečné.

SCHÉMA



POZNÁMKA: Většina dílů je zabalena samostatně, ovšem některé díly jsou již částečně složeny. Během sestavování může nastat situace, že budete muset tyto díly rozložit a opět složit.

Při sestavování přístroje se řiďte následujícími pokyny a zkontrolujte, zda jsou dodány všechny potřebné díly.

SEZNAM DÍLŮ

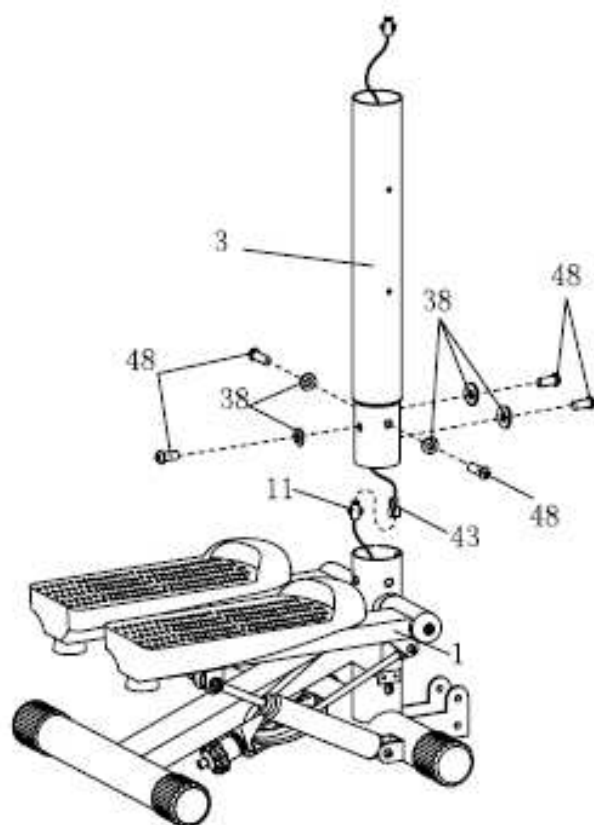
Číslo	Díl	Množství	Číslo	Díl	Množství
1	Hlavní rám	1	26	Krytka nosníku	4
2	Podpěrná tyč pedálu L/P	1 pár	27	Imbusový šroub	4
3	Spodní část hlavní tyče	1	28	Objímka	2
4	Horní část hlavní tyče	1	29	Plochá podložka	6
5	Tyč s madly	1	30	Krytka	2
6	Držák počítače	1	31	Velká plochá podložka	4
7	Počítač	1	32	Pružná podložka	2
8	Vidlice kladky	1	33	Plastová objímka	4
9	Ocelový drát	1	34	Plastová oblouková podložka	2
10	Křížový šroub	2	35	Imbusový šroub	1
11	Snímač	1	36	Kolík	1
12	Regulátor	1	37	Rotační zařízení	1
13	Křížový šroub	2	38	Oblouková podložka	9
14	Vložka	1	39	Držák závaží	2
15	Kladka	1	40	Křížový šroub zapuštěný	4
16	Šroub se šestihrannou hlavou	1	41	Závaží (1 kg)	2
17	Nylonová matice	1	42	Závaží (1,5 kg)	2
18	Kulatý magnet	1	43	Prodlužovací kabel	2
19	Pedál	2	44	Podložka	1
20	Plochá podložka	4	45	Pérová podložka	2
21	Křížový šroub	4	46	Imbusový šroub	2
22	Imbusový šroub	4	47	Krytka	1
23	Kroužek	2	48	Imbusový šroub	9
24	Nylonová matice M8	7	49	Plochá podložka	2
25	Podložka	2			

NÁVOD NA SESTAVENÍ PŘÍSTROJE

Dříve než začnete přístroj sestavovat, vyberte všechny díly a zkontrolujte, zda jsou dodány všechny.

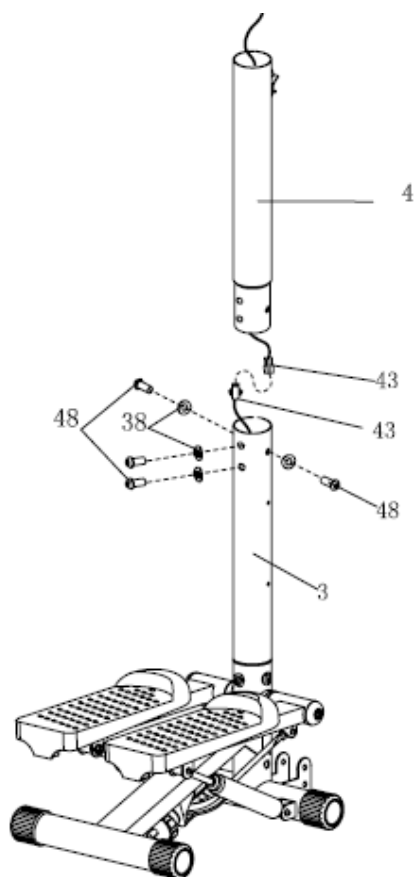
1. Krok

Propojte prodlužovací kabel (vycházející zespod horní části hlavní tyče) se snímačem (vycházejícím z dolní části hlavní tyče) (43). Poté vložte dolní část hlavní tyče (3) do hlavního rámu a připevněte ji imbusovými šrouby (48) a obloukovými podložkami (38).



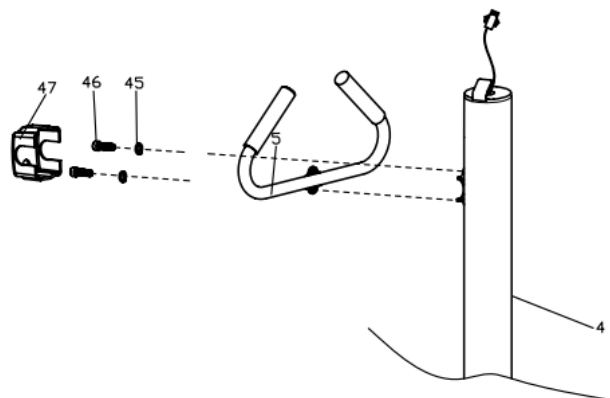
2. Krok

Po připojení prodlužovacího kabelu (43) vsuňte horní část hlavní tyče (4) do dolní části hlavní tyče (3), spojení horní a dolní části tyče zajistěte pomocí imbusových šroubů (48) a obloukových podložek (38).



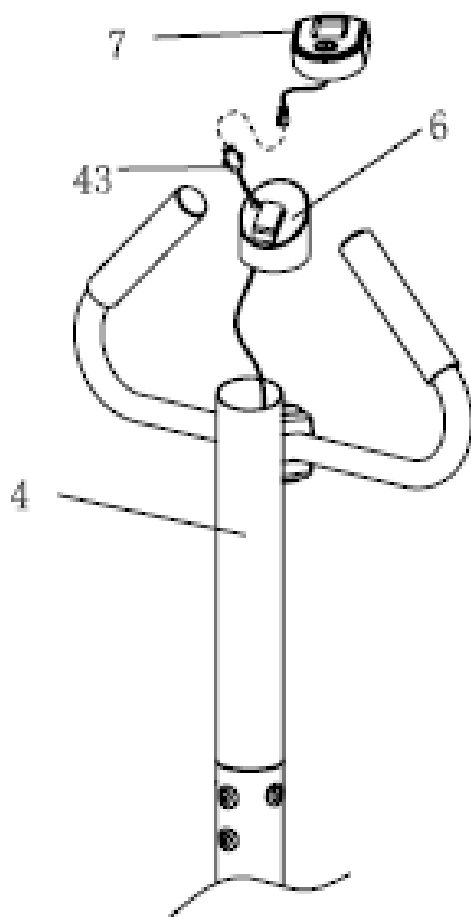
3. Krok

Přípevněte tyč s madly (5) k horní části hlavní tyče (4) pomocí imbusových šroubů (46) a pérových podložek (45). Poté připevněte krytku (47).



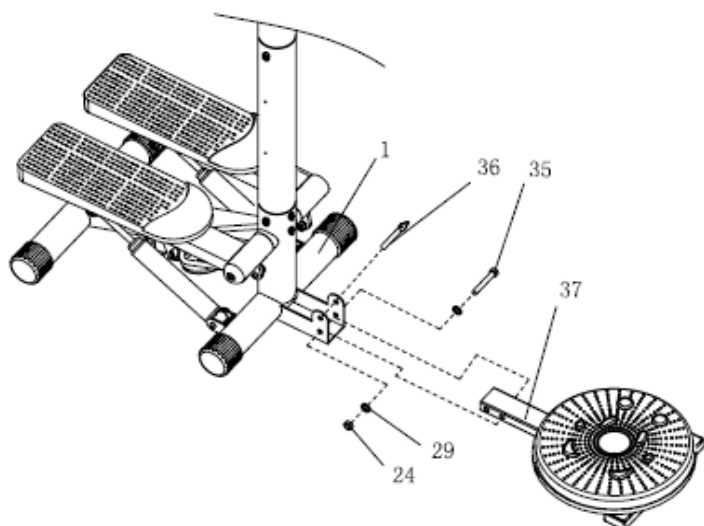
4. Krok

- Protáhněte prodlužovací kabel (43) otvorem v držáku počítače (6) a vložte držák počítače (6) do horní části hlavní tyče (4).
- Propojte prodlužovací kabel (43) a kabel vycházející z počítače (7). Vložte počítač (7) do držáku (6).



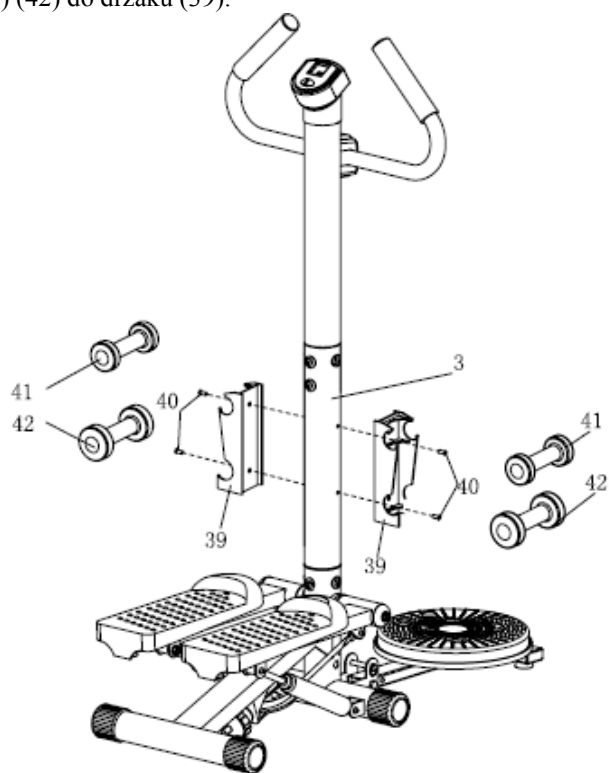
5. Krok

Přípevněte rotační zařízení (37) k hlavnímu rámu (1) pomocí imbusových šroubů (35), plochých podložek (29) a nylonových matic (24).



6. Krok

Připevněte držák činek (39) k dolní části hlavní tyče (3) pomocí křížových šroubů (40) a poté vložte činky (41) (42) do držáku (39).



Počítač

Specifikace:

TIME-čas-----00:00 - 99:59 MIN:SEK

COUNT- počítání-----0 - 9999 krát

CALORIES-kalorie-----0 - 9999 KCAL

STRIDES-kroky/MIN-----0 - 9999 kroků/MIN

Funkční tlačítka:

MODE/SELECT-výběr režimu: pro výběr funkce, kterou požadujete. Podržte tlačítko na 4 sekundy pro vynulování všech hodnot jednotlivých funkcí (celkové vymazání).

Obsluha počítání:

AUTO ON-zapnuto/OFF-vypnuto . Monitor se automaticky vypne, když nebude přicházet žádný signál po dobu více jak 4 minut. Monitor se automaticky zapne, když začnete cvičit a nebo při stlačení libovolného tlačítka.

Funkce:

<1>.TIME(TMR)-čas, automaticky zaznamenávají čas za dobu cvičení

<2>.COUNT(CNT)-počítání, počítání kroků za dobu cvičení

<3>.CALORIES(CAL)-kalorie - automaticky zaznamenává spálené kalorie

<4>.STRIDES/MIN(SPD)-kroky/min- zobrazuje počet kroků za minute cvičení

<5>.SCAN-skenování - automaticky přeskakuje mezi funkcemi

①TIME-čas②CALORIES-kalorie③STRIDES/MIN-kroky za minutu④

Baterie – když spozorujete, že displej začíná být nečitelný , prosím vyměňte baterie pro dosáhnutí lepšího výsledku. Užívejte tužkové bacteria typu “AA”. Baterie můžete vyměnit současně.

POUŽÍVÁNÍ STEPPERU

Cvičení na stepperu je prospěšné pro Vaše zdraví, zlepšuje fyzickou kondici, tvaruje svalstvo a v kombinaci s kaloricky vyváženou stravou vede ke snížení váhy.

ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět zahřívací cviky po dobu 2-5 minut. Vhodné jsou cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají svalstvo. Mezi tyto cviky může patřit např. chůze, klusání, skákání s opakovaným roznožováním a vzpažováním, skákání přes švihadlo nebo běhání na místě.

PROTAŽENÍ

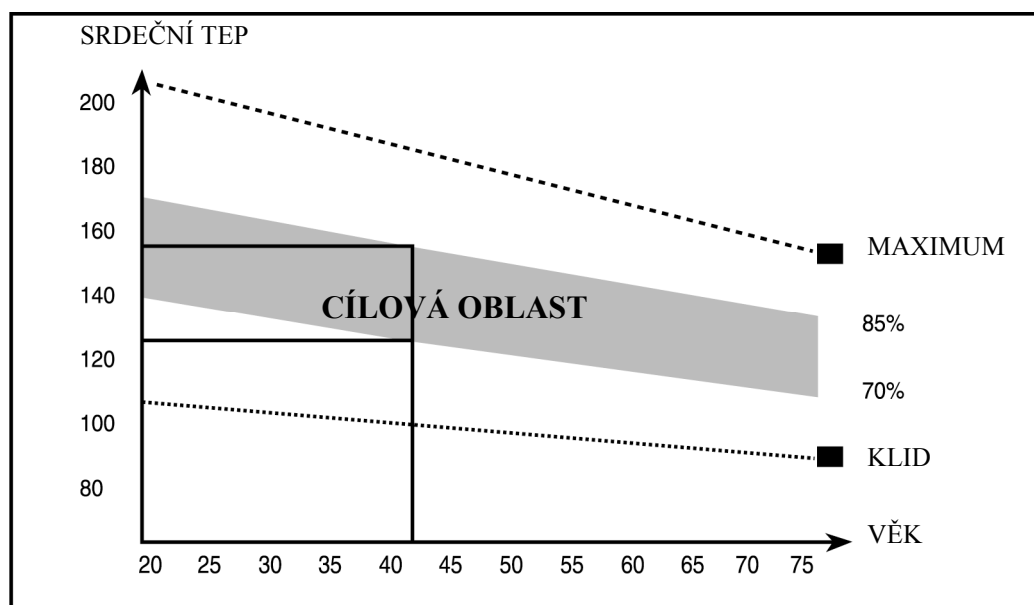
Zahřívací fázi následuje řádné protažení. Vždy se před cvičením na přístroji protahujte a provádějte protahovací cviky také po ukončení tréninku, když budou svaly zahřáté a nehrozí riziko úrazu. Při protahování setrvejte v krajní poloze přibližně 30 sekund, neprovádějte trhavé pohyby a nekmítejte.

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem.



VLASTNÍ CVIČENÍ

Tato fáze je fyzicky namáhavější. Pravidelným cvičením dochází k posilování svalstva. Tempo si můžete určit sami, ale je velice důležité, aby bylo stejné po celou dobu cvičení. Tempo však musí být dostatečné pro zvýšení tepové frekvence, jejíž cílová oblast je vyznačená na grafu.



ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a svalstva. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolnějším tempem. Protahování svalů po cvičení je důležité a opět je třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání. Se zlepšující se kondicí můžete prodlužovat délku a zvyšovat intenzitu cvičení.

NÁVOD NA OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE XLG

SPECIFIKACE

Čas (TIME): 00:00-99:59 (minuty:vteřiny)

Počet kroků (COUNT): 0-9999

Spotřeba kalorií (CALORIES): 0-9999 kcal (kilokalorie)

Počet kroků za minutu (STRIDES/MIN): 0-9999

HLAVNÍ FUNKCE

MODE/SELECT: Toto tlačítko slouží k přepínání mezi funkcemi. Pokud jej přidržíte po dobu 4 sekund, dojde k obnovení výchozích hodnot přístroje.

OVLÁDÁNÍ

AUTO ON/OFF: Jestliže není přístroj používán po dobu 4 minut, dojde k automatickému vypnutí displeje. Displej se opět zapne po stisknutí tlačítka nebo sešlápnutí pedálu.

FUNKCE

1. TIME (TMR): Slouží k měření délky cvičení.
2. COUNT (CNT): Slouží k počítání kroků během cvičení.
3. CALORIES (CAL): Slouží k zobrazení spotřeby kalorií během cvičení.
4. STRIDES/MIN (SPD): Slouží k zobrazení rychlosti (počet kroků za minutu).
5. SCAN: Tímto tlačítkem přepínáte mezi funkcemi TIME, COUNT, CALORIES, STRIDES/MIN.

BATERIE

Jestliže se snižuje viditelnost údajů zobrazovaných na displeji, jsou baterie příliš vybité a je nutno je vyměnit. V počítači jsou umístěny dvě tužkové baterie (AA).

Záruční podmínky, reklamace

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888. Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícím záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou reparací, nesprávnou montáží

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Prodávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT, s. r. o.

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR

IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264

Objednávky: +420 556 300 970,

objednavky@insportline.cz

Reklamace: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz

Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz

Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)

Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINE, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082

Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192,

objednavky@insportline.sk

Reklamace: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519,

reklamacie@insportline.sk

Fax: +421(0)326 526 705

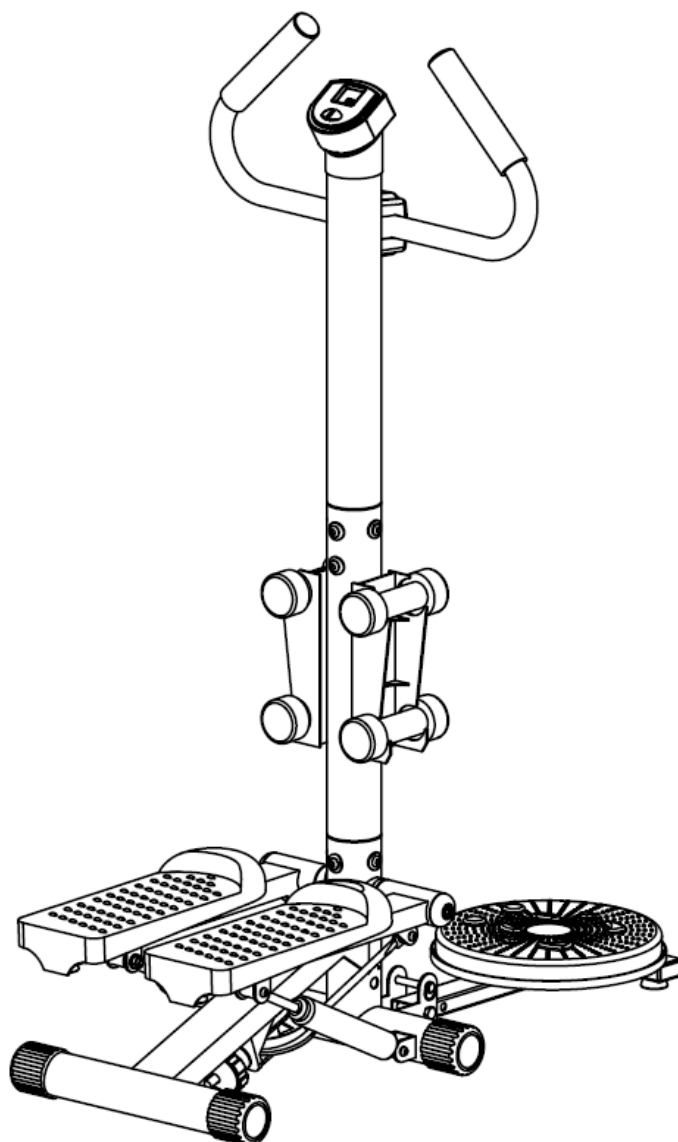
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:



Uživateľský manuál - SK
IN 3883 Multifunkčný stepper inSPORTline Easy step(KLJ-303)



Dôležité!

Prosím prečítajte si pozorne tento návod na používanie ešte pred samotným používaním tohto zariadenia. Odložte si tento návod na používanie pre prípadné budúce použitie.

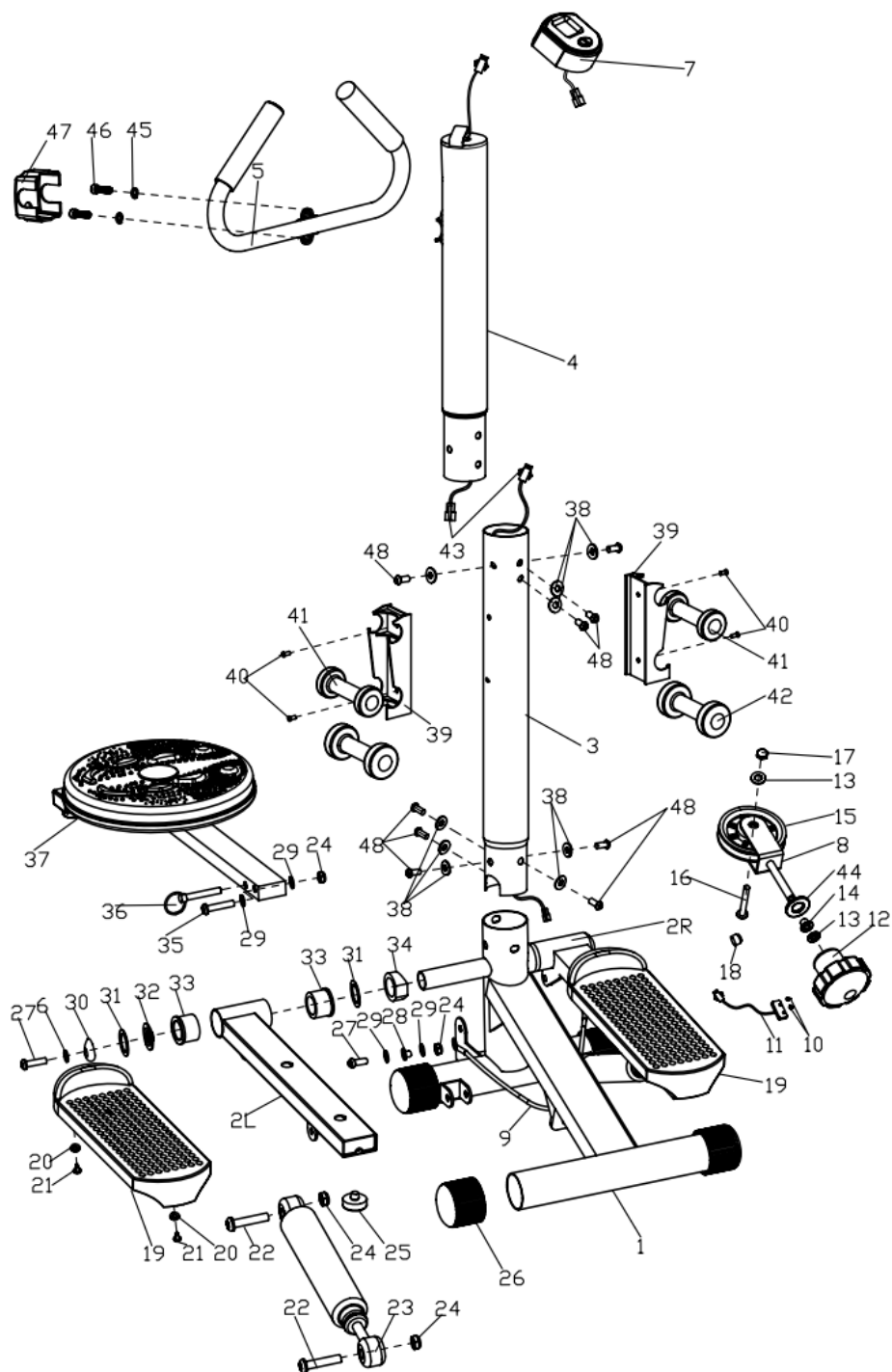
Bezpečnostné pokyny

Prosím berte na vedomie nasledovné upozornenia ešte pred samotnou montážou zariadenia a jeho používaním.

1. Zmontujte zariadenie presne podľa pokynov uvedených v tomto návode na používanie.
2. Skontrolujte všetky skrutky, matice a iné spojenia ešte pred samotným prvým používaním zariadenia, aby ste sa uistili o bezpečnosti používania zariadenia.
3. Montujte zariadenie na suchom a rovnom povrchu a dbajte o to, aby sa zariadenie nedostalo do vlhkého prostredia alebo do styku s vodou.
4. Umiestnite vhodnú podložku (t.j. gumenú podložku, drevenú podložku atď.) aby ste zabránili tomu, aby bolo miesto montáže znečistené.
5. Ešte pred samotným cvičením, odstráňte všetky predmety v okruhu dvoch metrov od zariadenia.
6. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky na čistenie zariadenia. Na montáž používajte výhradne montážne nástroje, ktoré boli dodané so zariadením, alebo vlastné ale vhodné montážne nástroje pri montáži alebo oprave akýchkoľvek častí zariadenia. Zotrite kvapky potu po cvičení so zariadenia ihneď po ukončení cvičenia.
7. Vaše zdravie môže byť poškodené nesprávnym alebo príliš náročným cvičením. Konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred samotným začatím používania zariadenia – cvičením na zariadení. Môže Vám odporučiť maximálne možné zaťaženia (pulz, watt, dĺžku trvania cvičenia atď.) , ktorými môžete sami cvičiť a a môžete dostať precízne informácie o cvičení. Toto zariadenie nie je určené na terapeutické účely.
8. Na zariadení cvičte len keď je v bezchybnom stave. Používajte len originálne náhradné dielce ak je nutná akákoľvek oprava.
9. Toto zariadenie je určené na používanie len jednou osobou.
10. Noste tréningové oblečenie a vhodnú športovú obuv určenú pre cvičenie na zariadení. Vaša obuv by mala byť vhodná na používanie na cvičiacom zariadení.
11. Ak pociťujete akúkoľvek nevoľnosť, necítite sa dobre alebo pozorujete iné negatívne symptómy, prosím okamžite prestaňte cvičiť a konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.
12. Osoby, ako deti alebo postihnuté osoby môžu používať zariadenia len za prítomnosti inej osoby, ktorá im môže pomôcť, vysvetliť spôsob používania a robiť dozor.
13. Výkon zariadenia sa zvyšuje so zvyšovaním rýchlosti a opačne. Zariadenie je vybavené s nastavovacím gombíkom pre záťaž - odpor.
14. Maximálne hmotnosť užívateľa nesmie presiahnuť 100 kg.

POZOR: bude to považované za porušenie pokynov k používaniu, ak nebudete dodržiavať vyššie uvedené odporúčania!

Výkres zariadenia



Poznámka:

Väčšina dielcov uvedených v zozname je balených samostatne, avšak niektoré časti zariadenia sú už predmontované do celku ako je to popísané v návode na montáž. V tomto prípade, jednoducho vyberte a nainštalujte diely tak ako je to potrebné.

Prosím dodržujte pozorne jednotlivé kroky na montáž a berte ohľad na už predmontované celky zariadenia.

Zoznam dielcov

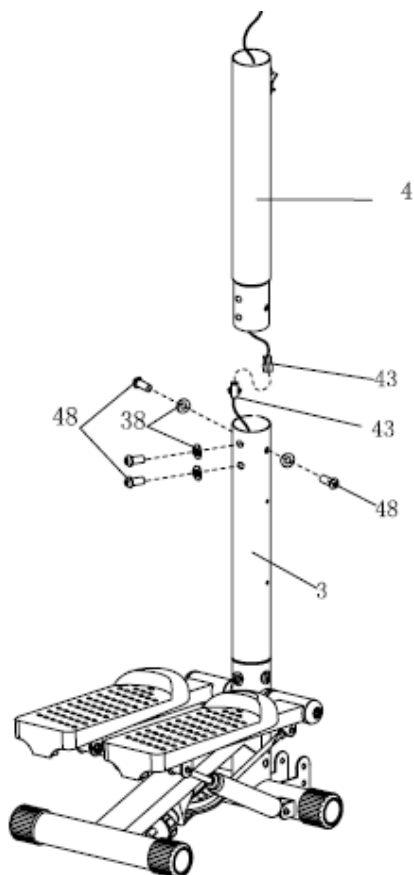
P.č.	Popis	ks	P.č.	Popis	ks
1	Hlavný rám	1	26	Krytka	4
2	Ľavá/pravá podpera	1pr	27	Imbusová skrutka	4
3	Spodná vertikálna tyč	1	28	Objímka kábla	2
4	Vrchná vertikálna tyč	1	29	Plochá podložka	6
5	Rukoväť	1	30	Zátka	2
6	Držiak počítača	1	31	Veľká plochá podložka	4
7	Počítač	1	32	Zátka	2
8	Rám remenice	1	33	Plastové púzdro	4
9	Oceľový kábel	1	34	Plastová podložka	2
10	Krížová skrutka	2	35	Imbusová skrutka	1
11	Senzor	1	36	Čap	1
12	Gombík	1	37	Točňa	1
13	Plochá podložka	2	38	Podložka	9
14	Púzdro vodítka	1	39	Držiak na činky	2
15	Remenica	1	40	Krížová zápusťná skrutka	4
16	Skrutka	1	41	Činka	2
17	Nylonová matica	1	42	Činka	2
18	Okrúhly magnet	1	43	Predĺžovací kábel	2
19	Pedál	2	44	Podložka	1
20	Plochá podložka	4	45	Pružinová podložka	2
21	Krížová skrutka	4	46	Skrutka	2
22	Imbusová skrutka	4	47	Kryt rukoväte	1
23	Cylinder	2	48	Imbusová skrutka	9
24	Nylonová matica M8	7	49	Plochá podložka	2
25	Vložka	2			

Návod na montáž

Ešte pred samotnou montážou zariadenia, vyberte všetky dielce z krabice a rozbaľte ich a skontrolujte ich počet podľa zoznamu dielcov. Ak počty kusov súhlasia, môžete pristúpiť k prvému montážnemu kroku.

Krok 1:

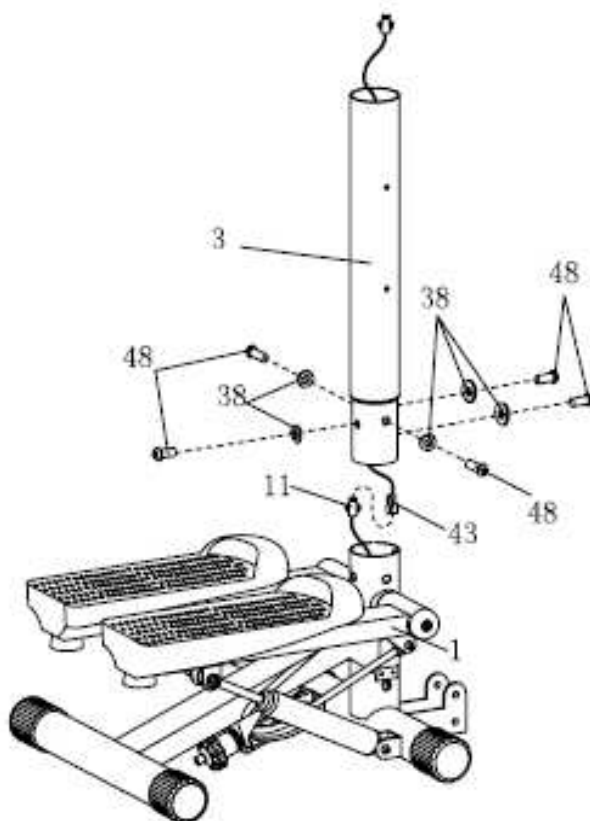
Spojte spojovací kábel (43) so senzorom (11), ktorý je v spodnej vertikálnej tyči (3), a potom vložte spodnú vertikálnu tyč (3) do hlavného rámu a zafixujte ju pomocou imbusovej skrutky (48) a podložky (38).



na rukoväť (47).

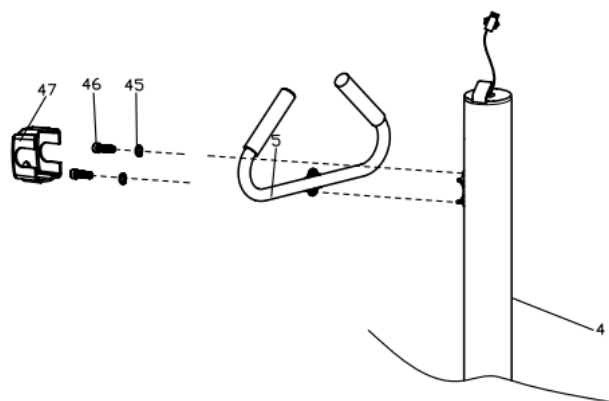
Krok 2:

Spojte predĺžovací kábel (43) k druhému káblu (43), a potom vložte vrchnú vertikálnu tyč (4) do spodnej vertikálnej tyče (3), potom ju utiahnite pomocou imbusovej skrutky (48) a podložky (38).



Krok 3:

Namontujte rukoväť (5) na vrchnú vertikálnu tyč (4) pomocou skrutiek (46) a pružinovej podložky (45) a potom namontujte kryt



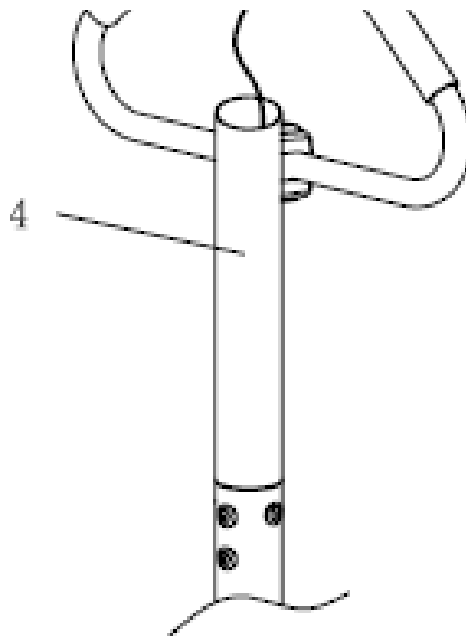
Krok 4:

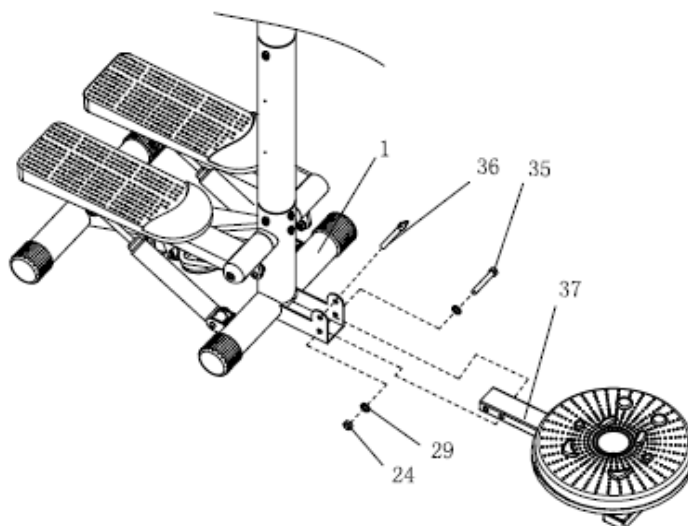
1. Potiahnite predĺžovací kábel (43) cez dieru držiaka počítača (6), a potom navlečte držiak počítača (6) na vrchnú vertikálnu tyč (4).
2. Pripojte predĺžovací kábel (43) správne ku káblu vychádzajúceho z počítača (7) a vložte počítač (7) do držiaka počítača (6).

Krok 5:

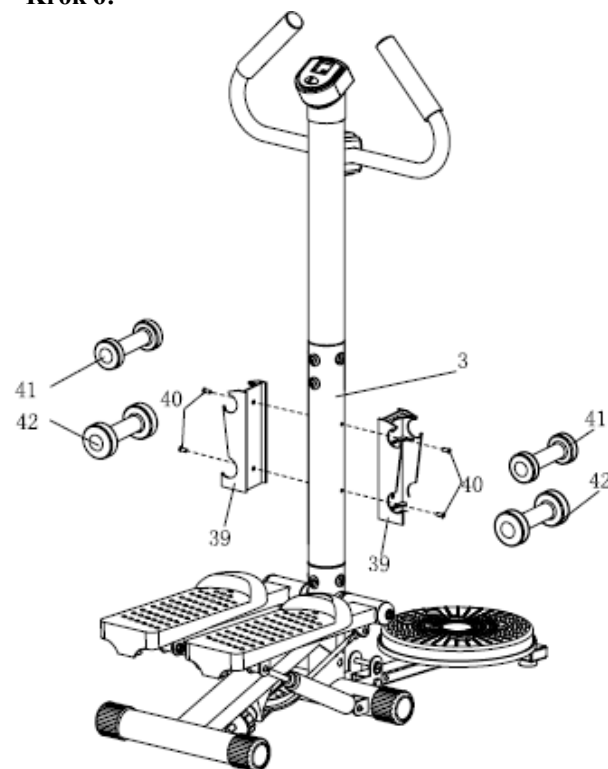
Namontujte točňu (37) na hlavný rám (1) pomocou imbusovej skrutky (35), plochej podložky (29) a nylónovej matice (24) ako je to ukázané na obrázku.

Pozn.: Ak potrebuje zložiť točňu (37), pootočte ju nahor a zaistíte k hlavnému rámu (1) pomocou čapu (36).





Krok 6:



Namontujte držiak na činky (39) na vrchnú vertikálnu tyč (3) použitím zápusťných skrutiek (40), a potom položte činky (41) a (42) na držiaky čínok (39) ako je to ukázané na obrázku.

Používanie STEPERu

Používaním tohto zariadenia získanie niekoľko výhod. Zlepšíte si kondíciu, zlepšíte si stav svalov a v súčinnosti kontrolovanou diétou – prísunu kalórií, Vám to pomôže schudnúť.

Začínáme

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia, zo začiatku len niekoľko minút pri každom cvičení za týždeň,

Kombinujte cvičenie spolu aj so štruktúrovanou nutričnou diétou, čím dosiahnete to, že sa budete cítiť lepšie, budete vyzerat' lepšie a budete mať väčšiu radosť zo života.

Aeoribic a fitness

Aerobikové cvičenie je jednoducho definované ako akákoľvek trvalá aktivita, ktorá zvyšuje prísun kyslíka do Vašich svalov prostredníctvom pumpovanej krvi v žilách Vaším srdcom.

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardio-vaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdečnej činnosti do normálu po vyvinutej aktivite sa bude pravidelným cvičením skracovať.

Zo začiatku budete schopní cvičiť len niekoľko minút denne. Nebojte sa dýchať ústami, nakoľko Vaše telo potrebuje viac kyslíka. Skúste „rozprávaci test“. Ak sa počas bežného cvičenia nemôžete normálne rozprávať, tak cvičíte príliš moc! Avšak pravidelným cvičením, ďalších 6 až 8 týždňov, si vybudujete lepšiu telesnú kondíciu.

Nebud'te znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadované cieľa. Pracujte na sebe, tak aby ste sa cítili pohodlne a výsledky sa dostavia. Najlepšie výsledky cvičenia sa dosiahnu, čím ťažšie sa budete dostávať a držať vo Vašej požadovanej zóne cvičenia.

Zahrievacie cvičenia

Úspešný cvičebný program pozostáva z troch základných častí – zahrievacie cvičenia, samotné cvičenie a cvičenie na vychladnutie/uvoľnenie. Nikdy nezačínajte cvičebný program bez toho, že by ste mali zahrievacie cvičenia. Nikdy nekončíte cvičenie bez správnych cvikov na vychladnutie/uvoľnenie. Vykonávajte zahrievacie cvičenie aspoň 5 až 10 minút pred samotným cvičením, čím zabránite, aby ste pociťovali na svaloch napätie, natiahnutie alebo kŕče.

Počítač

Špecifikácia:

TIME-čas-----00:00 - 99:59 MIN:SEK

COUNT- počítanie-----0 - 9999 krát

CALORIES-kalórie-----0 - 9999 KCAL

STRIDES-kroky/MIN-----0 - 9999 krokov/MIN

Funkčné tlačítka:

MODE/SELECT-výber režimu: pre výber funkcie, ktorú požadujete. Podržte tlačítko na 4 sekundy pre vynulovanie všetkých hodnôt jednotlivých funkcií(celkové vymazanie).

Obsluha počítča:

AUTO ON-zapnuté/OFF-vypnuté . Monitor sa automaticky vypne ak nebude

Prichádzať žiadny signal po dobu viac ako 4 minút. Monitor sa automaticky zapne ak začnete cvičiť alebo stlačíte akékoľvek tlačítko.

Funkcie:

<1>.TIME(TMR)-čas automaticky zaznamenáva čas počas cvičenia.

<2>.COUNT(CNT)-počítanie napočítava počet krokov počas cvičenia.

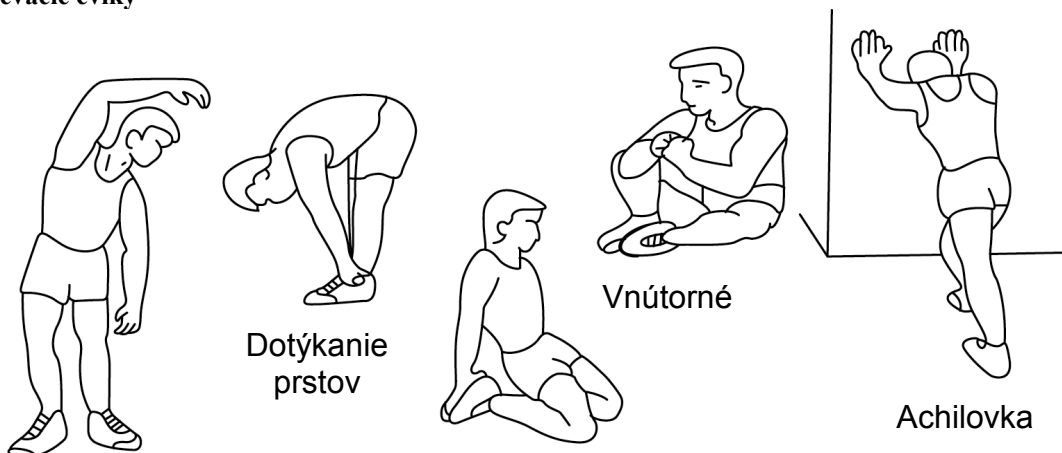
<3>.CALORIES(CAL)-kalórie automaticky zaznamenáva kalórie, ktoré sa spálili počas cvičenia.

<4>.STRIDES/MIN(SPD)-kroky (**ak máte**). Zobrazuje počet krokov za minute počas cvičenia.

<5>.SCAN-skenovanie Automaticky preskakuje medzi jednotlivými funkciami ①TIME-čas②CALORIES-kalórie③STRIDES/MIN-kroky za minútu④

Batéria Ak spozorujete, že display začína byť nečitateľný, prosím vymeňte batérie pre dosiahnutie lepšieho výsledku. Tento počítča obsahuje dve batérie typu“AA”. Batérie môžete vymeniť súčasne.

Zahrievacie cviky



Bočné preťahovanie

Rozpažte oboma rukami a pozvoľna ich dvihnite nad seba. Natiahnite pravú ruku najvyššie ako sa Vám dá – tým popreťahujete svaly brušné a spodnej časti chrbta. Opakujte cvičenie aj s druhou rukou. Opakujte cvičenie 3 až 4 krát.

Dotýkanie prstov

Pomaly sa predkloňte od pásu nadol, s tým, že chrbát a ruky majte voľne zvesené. Jemne sa natiahnite smerom nadol k Vaším prstom na nohách tak nízko ako je to možné a vydržte tak cca 20 - 30 sekúnd.

Preťahovanie vonkajšieho svalstva

Sadnite si na podlahu a dajte nohy pod seba. Držte chrbát rovno a pomaly sa zakláňajte. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.

Preťahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a a potiahnite nohy proti Vaším slabínám, tak, že chodidlá pridržíte proti sebe (chodidlo proti chodidlu). Držte chrbát rovno a pomaly sa predkloňte ponad Vaše nohy. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.

Naťahovanie achilovky

Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podoprite sa jednou nohou a druhú natiahnite za seba tak, že chodidlo ostane celou plochou na podlahe. Pokrčte prednú nohu a zadnú nohu držte natiahnutú tak, aby ste si pozvoľna popreťahovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 30-40 sekúnd. Opakujte toto cvičenie aj s druhou nohou. Opakujte cvičenie 2 až 3 krát.

Samotné cvičenie

Zo začiatku cvičte len každý druhý deň v týždni. Ako sa bude zvyšovať Vaša kondícia, môžete zintenzívniť cvičenie na 2 krát za tri dni. Keď sa bude cítiť pohodlne a kondíciu budete mať dostatočnú, môžete cvičiť 6 krát za týždeň. Je dôležité, aby ste mali jeden deň pauzu za týždeň. Začínajte len s krátkymi časovými cvičeniami a postupne ich predlžujte. Neklad'te si neprimerané ciele.

Cvičenie vo Vašej požadovanej cieľovej zóne

Aby ste sa uistili, že Vaše srdce pracuje v jeho cvičiacej cieľovej zóne, je potreba, aby ste si zmerali pulz. Ak nemáte snímač pulzu (ak nie je súčasťou zariadenia alebo ak nemáte iný samostatný merač), je treba, aby ste si zmerali Váš pulz na krčnej tepne. Je umiestnená na bočnej strane krku a môžete ju nahmatať končekmi prstov (ukázovák a prostredník). Počítajte počet úderov, ktoré cítite za dobu 10 sekúnd a potom túto hodnotu vynásobte šiestimi a dostanete Váš tep srdca za minútu. Toto meranie by malo byť vykonané ešte pred samotným cvičením, aby sa dalo podľa toho postupovať. Požadovanú cieľovú zónu si pozrite v tabuľke nižšie.

Uistite sa, že počas cvičenie dýchate pravidelne a kludne. Pite dostatočné množstvo tekutín, keď cvičíte. Tým zabezpečíte potrebné množstvo tekutín pre Vaše telo, ktoré ho pri cvičení vyžaduje vo zvýšenom množstve. Taktiež Vám chceme dať do pozornosti, že odporúčané denné množstvo vody je 2-3 litre, čím si môžete zlepšiť aj Váš zdravotný stav. Tekutiny, ktoré pijete, by mali byť izbovej teploty.

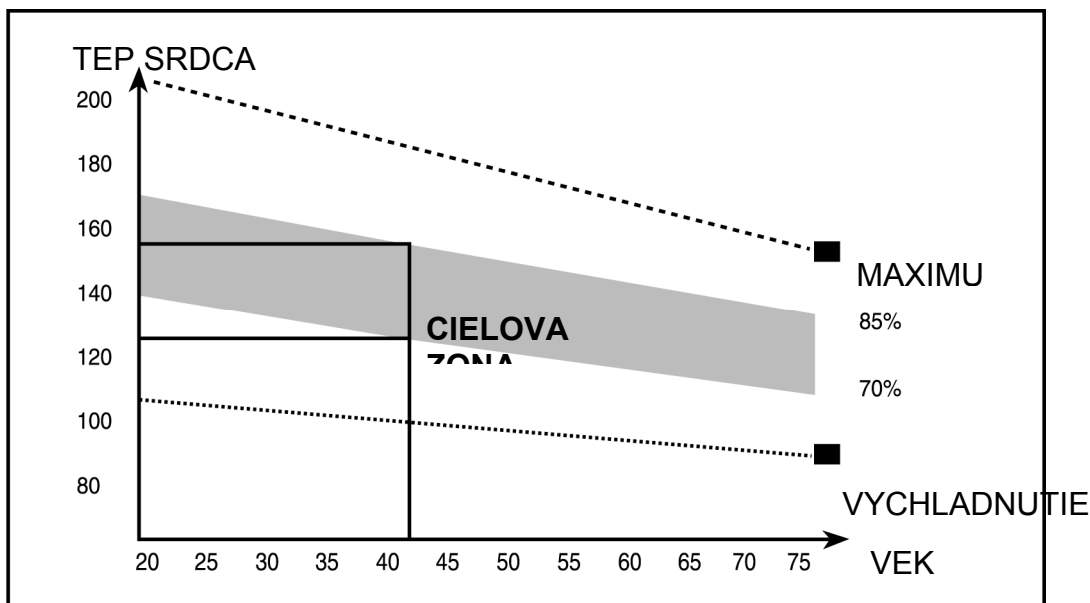
Keď cvičíte na zariadení, vždy noste ľahké a pohodlné oblečenie ako aj športovú obuv. Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie, keď cvičíte.

Cvičenia pre Váš osobný výkon.

Aký vysoký alebo nízky by mal byť Váš tep počas cvičenia?

Spôsob ako zistiť Váš tep sme Vám popísali vyššie. Nasledovná tabuľka ukazuje, aký tep by ste mali mať podľa veku:

Vek v rokoch	Frekvencia srdca /tep rozsah 50-75% (úderov za minútu) - ideálny tréningový pulz -	Maximálny tep srdca 100%
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150



Dosiahnutie tejto úrovne zvyčajne trvá minimálne 12 minút, väčšine ľudí to trvá cca 15-20 minút.

Vychladnutie/uvoľnenie – odporúčané cviky

Pre zníženie únavy, vyčerpanosti a svalovice, mali by ste sa na chvíľu prechádzať na mieste, tak, aby sa Váš srdečný pulz vrátil do normálu.

Strečing je veľmi dôležité vykonávať vždy pri zahrievaní a po konci cvičenia. Svaly sa v tomto okamžiku preťahujú jednoduchšie vďaka ich zvýšenej teplote, čo zaručuje zníženie rizika poranenia. Preťahovanie v jednotlivých polohách by malo trvať 15 až 30 sekúnd. Cviky vykonávajte pomaly a opakujte 2 až 3 krát. Neprepínajte sa alebo svoje svaly, ak pociťujete bolesť PRESTAŇTE.

Záručné podmienky a reklamácie

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytovanej predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, ako aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodanom tovare.

Predávajúcim je spoločnosť INSPORTLINE s.r.o. so sídlom Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nekoná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky či užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktorého sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú neoddeliteľnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve či v dodatku k tejto zmluve či inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky

Predávajúci poskytuje kupujúcemu štandardne záruku za kvalitu tovaru v trvaní 24 mesiacov, pokiaľ zo záručného listu, faktúry k tovaru, dodacieho listu, príp. iného dokladu k tovaru nevyplýva odlišná dĺžka záručnej doby poskytovanej predávajúcim. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za kvalitu prijíma predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre používanie k obvyklému, príp. dohodnutému účelu a že si zachová obvyklé, príp. dohodnuté vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením užívateľa tj. Poškodenie výrobku neodbornou opravou, nesprávnou montážou
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením

- opotrebením dielcov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Reklamační poriadok

Postup pri reklamácií chyby tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim, skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečenstva škody na tovare, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky chyby, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamácií tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne takýmito dokladmi bez sériového čísla. Ak kupujúci nepreukáže oprávnenosť reklamácie takýmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi chybu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, chyba bola nahlásená omylom a pod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním chyby takto oznámenej kupujúcim. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníka pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje chybu tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie chyby formou opravy, prípadne výmenou chybného dielcu alebo za zariadenie bez chýb. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca prináleží predávajúcemu. Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, keď bol opravený alebo vymenený tovar odovzdaný kupujúcemu. Pokiaľ predávajúci nie je s ohľadom na charakter chyby schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takejto dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

Dátum predaja:

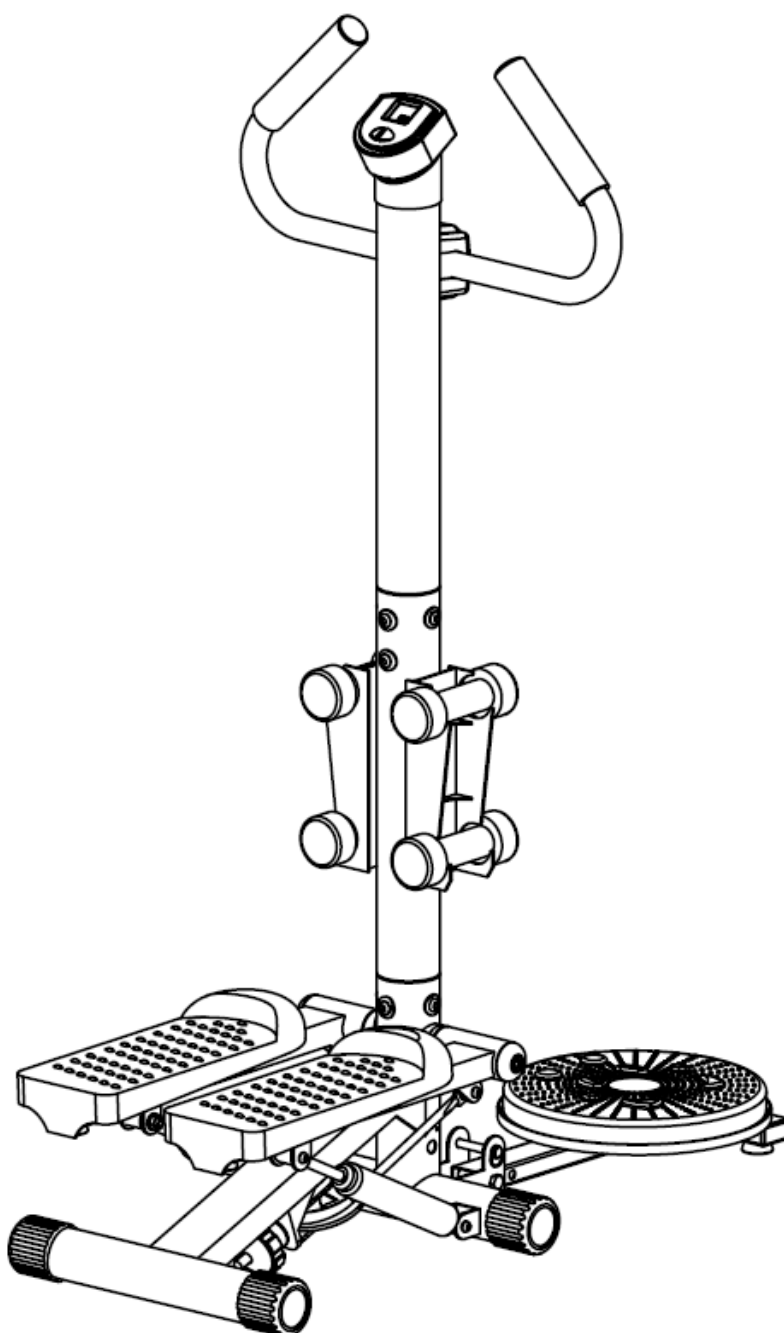
Razítko a podpis predajcu:



INSportline, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
 Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
 Reklamácie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
 Fax: +421(0)326 526 705
 Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk



User manual – EN
IN 3883 Multi stepper inSPORTline Easy step(KLJ-303)



IMPORTANT !

Please read all instructions carefully before using this product.

Retain this manual for future reference.

The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

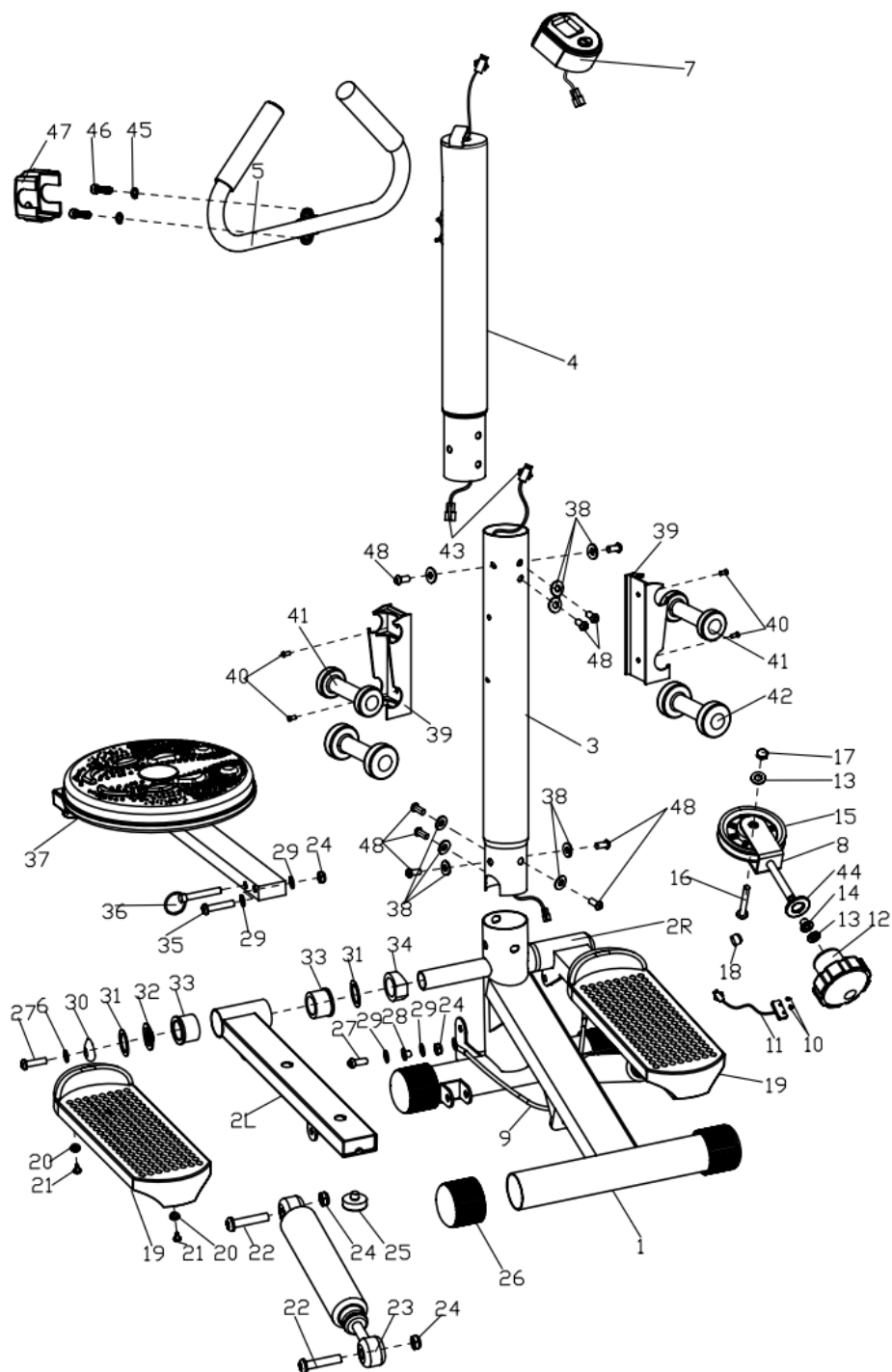
IMPORTANT SAFETY NOTICE

Note the following precaution before assembling and operating the machine.

10. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
11. Check all the bolts, nuts and other connections before using the machine for the first time to ensure the machine is in the safe condition.
12. Set up the machine in a dry level place and keep it away from moisture and water.
13. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt.
14. Before beginning the training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
15. Do not use aggressive cleaning articles to clean the machine. Only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
16. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning the training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
17. Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
18. This machine can be used for only one person's training at a time.
10. Wear training clothes and shoes that are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
11. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.
14. People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
15. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob that can adjust the resistance.
14. Maximum user's weight is 100KGS.

WARNING: It will be harmful if you disobey the above-mentioned PRECAUTIONS!

EXPLODED DIAGRAM



NOTE:

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

PARTS LIST

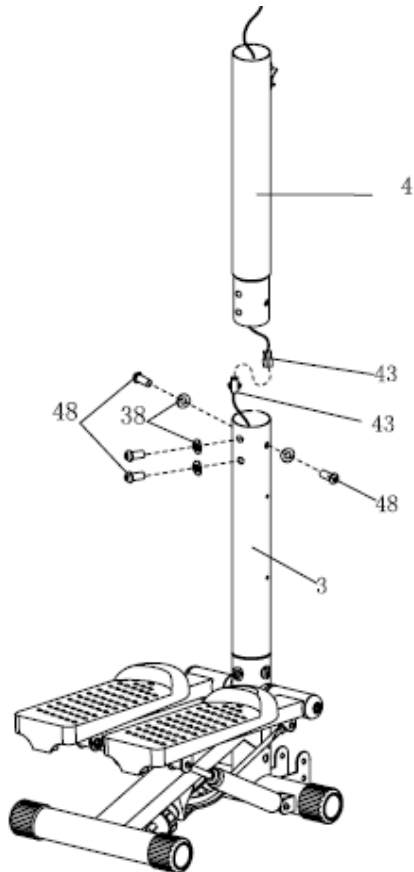
Parts No.	Accessory	Quantity	Parts No.	Accessory	Quantity
1	Main Frame	1	26	End Cap	4
2	Left/Right Foot Support	1pr	27	Allen Bolt	4
3	Lower Vertical Tube	1	28	Cable Sleeve	2
4	Upper Vertical Tube	1	29	Flat Washer	6
5	Handlebar	1	30	End Cap	2
6	Computer Bracket	1	31	Big Flat Washer	4
7	Computer	1	32	Cap Washer	2
8	Pulley Frame	1	33	Plastic Bushing	4
9	Steel Cable	1	34	Plastic Arc Washer	2
10	Cross Screw	2	35	Allen Bolt	1
11	Sensor	1	36	Pin	1
12	Knob	1	37	Twister Assembly	1
13	Flat Washer	2	38	Arc Washer	9
14	Guide bushing	1	39	Dumbbell Bracket	2
15	Pulley	1	40	Cross Countersunk Screw	4
16	Hex-head bolt	1	41	Dumbbell(2bls)	2
17	Nylon Nut	1	42	Dumbbell(3bls)	2
18	Round Magnet	1	43	Extension Wire	2
19	Pedal	2	44	Washer	1
20	Flat Washer	4	45	Spring Washer	2
21	Cross Screw	4	46	Hex Socket Cylindrical Bolt	2
22	Allen Bolt	4	47	Handle Chuck Cover	1
23	Cylinder	2	48	Allen Bolt	9
24	Nylon Nut M8	7	49	Flat Washer	2
25	Cushion	2			

ASSEMBLY INSTRUCTION

Prior to assembly of this product, remove all components from the package and verify all the listed parts are supplied. Once certain, begin with the first assembly step.

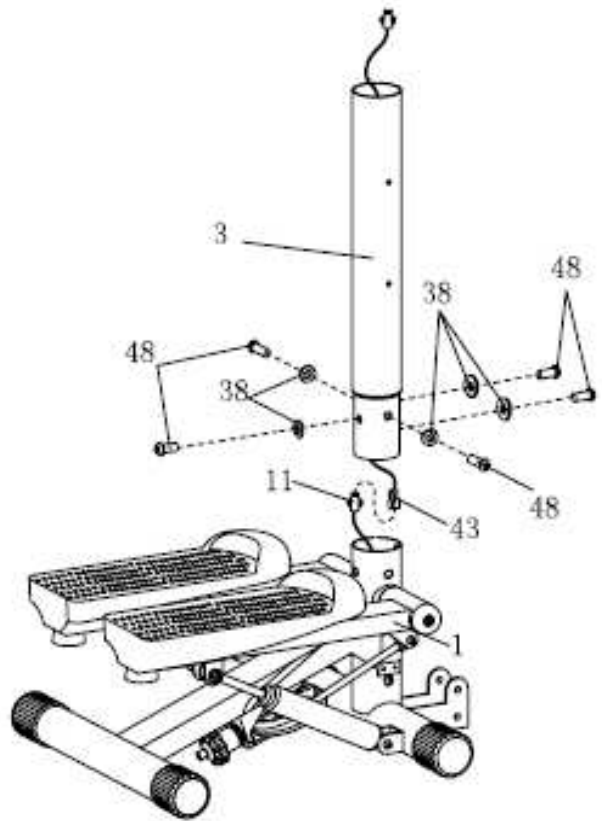
Step One:

Connect the Extension Wire (43) to the Sensor (11) which is in the Lower Vertical Tube (3), and then insert the Lower Vertical Tube (3) into the Main Frame and fix with Allen Bolt (48) and Arc Washer (38).



Step Two:

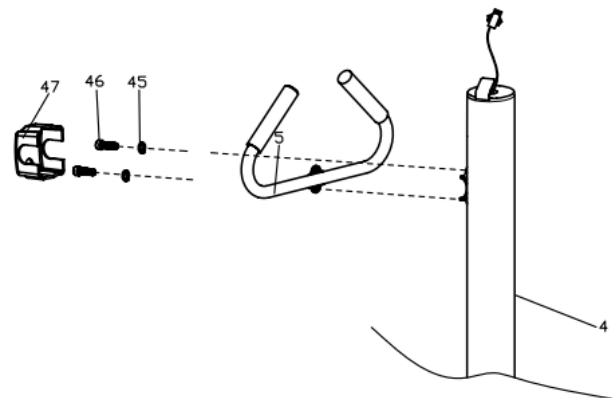
Connect the Extension Wire (43) to the other Wire (43), and then insert Upper Vertical Tube (4) into Lower Vertical Tube (3), then fasten them with Allen Bolt (48) and Arc Washer (38).



Step Three:

Fix the Handlebar (5) onto Upper Vertical Tube (4) with Hex Socket Cylindrical Bolt (46) and Spring Washer (45) and

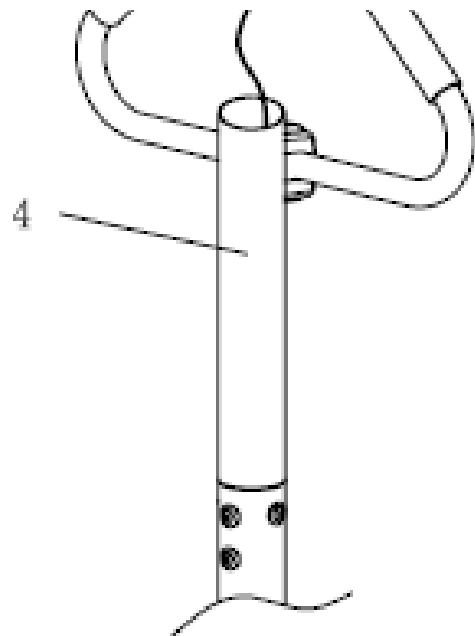
then cover with the Handle Chuck Cover (47).



Step Four:

1. Pull the Extension Wire (43) through the hole of Computer Bracket (6), and then insert Computer Bracket (6) onto the Upper Vertical Tube (4).

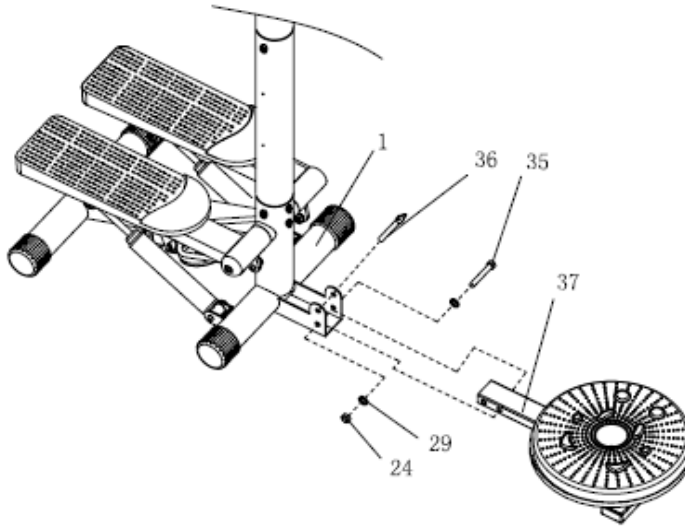
2. Connect the Extension Wire (43) with the wire coming from Computer (7) well and insert the Computer (7) into the Computer Bracket (6).



Step Five:

Fix the Twister Assembly (37) onto the Main Frame (1) with Allen Bolt (35), Flat Washer (29) and Nylon Nut (24) as shown.

Note: When you need to fold up the Twister Assembly (37), rotate it up and then fix it onto the Main Frame (1) with Pin (36).



Step Six:

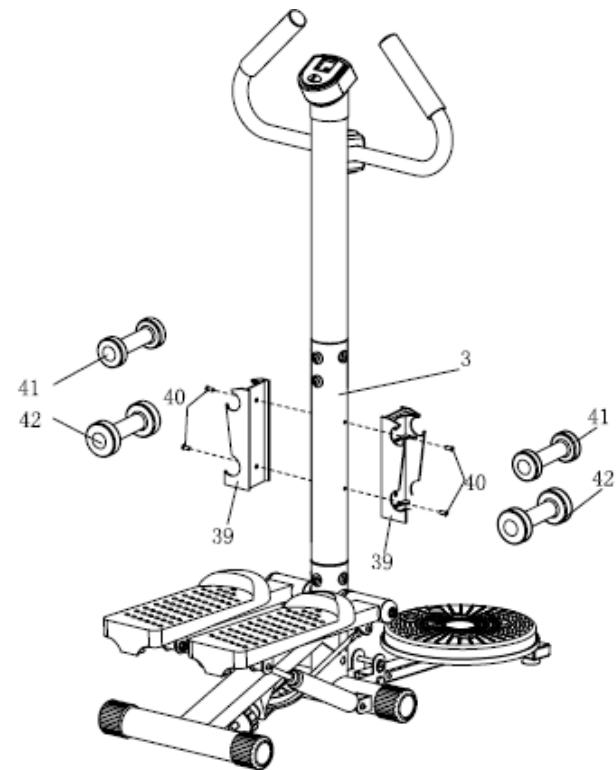
Fix the Dumbbell bracket (39) on the Lower Vertical Tube (3) using Cross Countersunk Screw (40), and then put the Dumbbell (41) and (42) on the Dumbbell bracket (39) as shown.

USING YOUR STEPPER

Using your stepper will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and in conjunction with a calorie controlled diet, help you lose weight.

WARM-UP PHASE

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.



Exercise Computer

SPECIFICATIONS:

TIME-----00:00 - 99:59 MIN:SEC
COUNT-----0 - 9999 TIMES
CALORIES-----0 - 9999 KCAL
STRIDES/MIN-----0 - 9999 TIMES/MIN

KEY FUNCTION:

MODE/SELECT: To select the function you want. Hold the key for 4 seconds to have all function values reset(total reset).

OPERATION PROCEDURES:

AUTO ON/OFF .The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 minutes. The monitor will be auto-powered when start exercise or press the key.

FUNCTION:

<1>.TIME(TMR) Auto-memorize the workout time while exercising.

<2>.COUNT(CNT) Accumulate the steps while exercising.

<3>.CALORIES(CAL) Auto-memorize calories amount consumed while exercising.

<4>.STRIDES/MIN(SPD) (if have). Display the steps per minute while exercising.

<5>.SCAN Automatically scan through each function

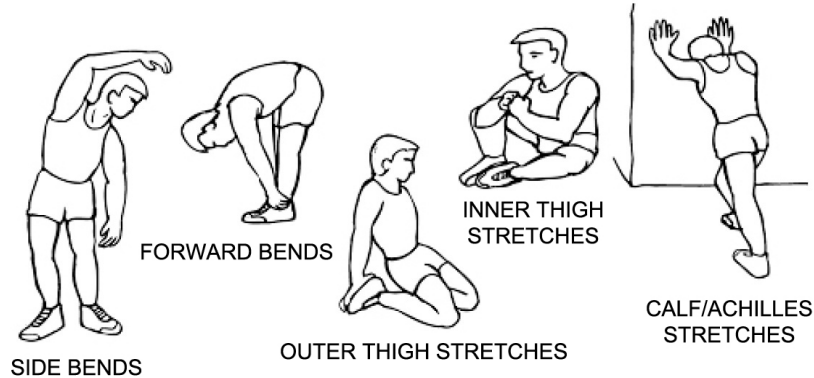
between①TIME②CALORIES③STRIDES/MIN④

BATTERY If there is a possibility to see an improper display on

STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. DO NOT BOUNCE.

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

**EXERCISE PHASE**

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.

COOL-DOWN PHASE

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

