

Důležité bezpečnostní informace

Uschovejte tento manuál na bezpečném místě.

- Před montáží a používáním přístroje je důležité si přečíst tento manuál
- Před použitím tohoto přístroje, prokonzultujte svůj zdravotní stav s doktorem, aby se včas odhalily vaše fyzické a zdravotní potíže, které by mohly ohrozit vaši bezpečnost.
- Zabraňte dětem a zvířatům v kontaktu s tímto strojem. Zařízení je určeno pouze pro dospělé
- Přístroj umístěte na pevný a rovný povrch, nejlépe na podložku nebo koberec. Aby jste předešli zranění, měli by jste mít kolem sebe 0,5m prostoru na cvičení.
- Před začátkem cvičení se ujistěte, že matice a šrouby jsou pevně dotažené
- Na cvičení si oblečte vhodné oblečení. Neoblekejte si příliš volné oblečení, aby se nezachytilo do přístroje, nebo aby vás omezovalo v pohybu
- Přístroj není vhodný pro terapeutické účely. Vhodné pouze pro domácí použití.
- Vhodné pouze pro osoby do 120kg.
- Tento nemůže používat více osob zároveň.
- Špatné a nadměrné cvičení může být nebezpečné pro vaše zdraví.
- Pokud během cvičení budete pociťovat závrať, nevolnost, bolest na hrudi, nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě cvičení přerušete a kontaktujte lékaře.
- Před cvičením se protáhněte a udělejte pár zahřívacích cviků.

Varování:

Před zahájením jakéhokoli cvičení, byste měli navštívit vašeho lékaře a prokonzultovat s ním cvičení a to zejména jste-li starší 35ti let.

Informace o baterii:

1. Nikdy baterii nedobíjejte, nebezpečí výbuchu!
2. Udržujte baterii mimo dosah dětí. Nevhazujte baterie do otevřeného ohně, ani je nerozebírejte.
3. Prázdnou baterii okamžitě vyndejte ze stroje, nebezpečí vytečení.
4. Pokud se stroj delší dobu nepoužívá, vyndejte z něj baterie.

Vybavení zařízení:



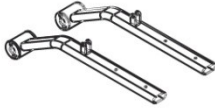
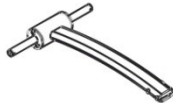

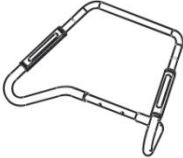

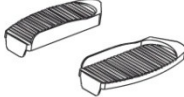



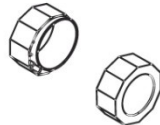






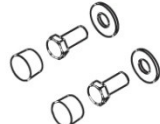





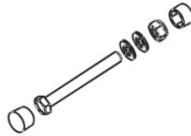
- Multifunkční počítač, na kterém se vám zobrazí čas, počet kroků/min, celkový počet kroků, počet kalorií a puls
- Rukojeti ve tvaru řídítek, pro optimální držení těla při cvičení
- Snímač pulsu v rukojetích
- Široké protiskluzové pedály
- Silná, robustní ocelová konstrukce
- Kolečka pro transport
- Držák na lahev
- Hydraulické písty

Montáž:

1. Kontrola vybavení

Přečtěte si pozorně instrukce k montáži a poté postupujte krok za krokem podle instrukcí.

Vybalte všechny součástky a rozmístěte je jednu vedle druhé na podlahu. Ujistěte se, že máte kolem sebe dostatečný prostor pro pohyb (alespoň 1 m na každou stranu).

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39...	 21	 12
 23	 55	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

Číslo	Popis	Množství
1	Hlavní rám – spodní část	1
51	Hlavní rám – horní část	1
22	Trubice pedálu	2
24	Podpěrná trubice	1
4	Zadní základna (podpěra)	1
36/39	Rukojeť	1
21	Hydraulické písty	2
12	Pedál (P+L)	1 set
23	Držák na lahev	1
40	Počítač	1
5	Víčko základní jednotky	2
9	Zarážka	2
19	Koncové víčko	2
16	Kryt	2
31	Bezpečnostní kolík	1
54	Křížový šroub	2
10/11/50	Sada šroubů pro montáž pedálu	4
18/33/46	Sada šroubů pro montáž hydraulický pístů (horní)	2
17/18	Sada šroubů pro montáž trubice pedálu	2
14/15/17/46	Sada šroubů pro montáž hlavního rámu	3
42/47/49	Sada šroubů pro montáž rukojetí	2
13/14/15	Sada šroubů pro montáž hydraulických pístů (spodní)	2
2/3/8/48	Sada šroubů pro montáž základny	2
28/29/30/35	Sada šroubů pro montáž podpěry	1
55	Baterie 1.5 V/R03/AAA	2

Pro montáž potřebujete plochý klíč SW 14a 17, imbusový klíč, křížový šroubovák PH2

2. Montáž základní konstrukce

- Nasuňte Krytky (5) na konce základny (4)

Pozn.: Pomocí vyrovnávacího mechanismu, nastavte podle potřeby a podle nerovnosti podlahy, požadovanou výšku.

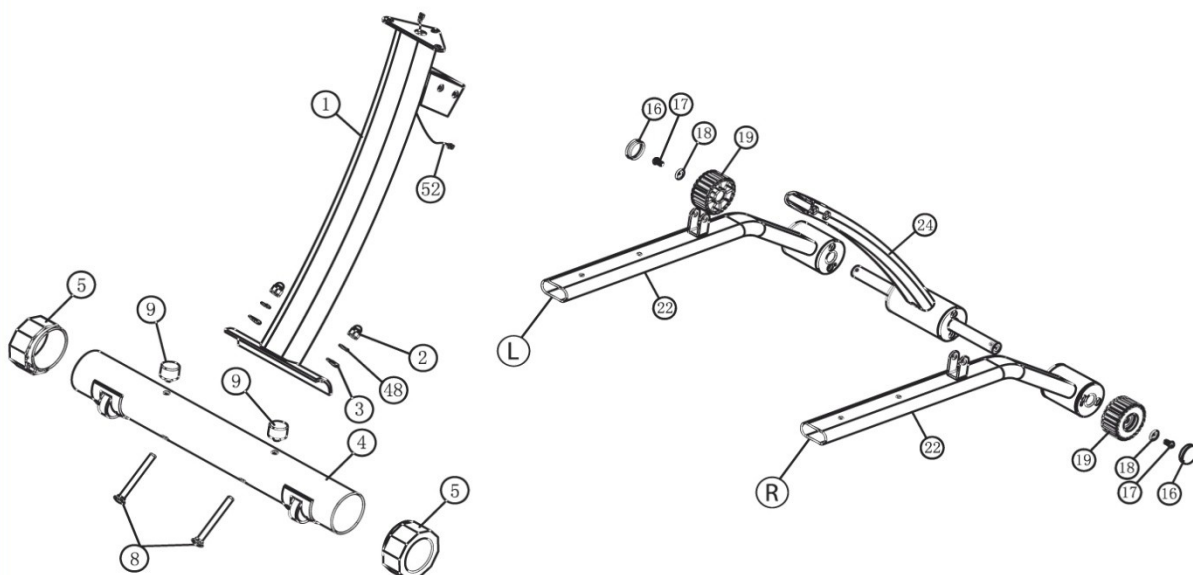
- Umístěte obě zářezky (9) na základnu (4)
- Připevněte zadní základnu (4) pomocí šroubů (8), dvěma zakřivenými podložkami (3), dvěma pojistnými kroužky (48) a dvěma maticemi (2), k hlavnímu rámu.

Ujistěte se, že jsou transportní kolečka umístěna lícem dolů.

Ujistěte se, že jsou všechny šroubky pevně dotažené, předejdete tím nepohodlným otřesům během cvičení.



1. Please be sure that the transport wheels face down on the base unit.
2. Ensure that the screws are tightened in order to prevent uncomfortable vibration during exercise.



3. Montáž pedálových trubíc

- Spojte obě pedálové trubice (22) a koncovky (19). Použijte jeden imbusový šroub (17) a jednu podložku (18) a přichyťte k hlavnímu rámu (24). Zatlačte obě krytky (16) do koncovek (19).

Během montáže pedálových trubic dávejte pozor na řádné označení pravé a levé strany!
Pokud nebudou pedály správně namontované, nebude správně fungovat ani displej (počítač) stepperu.

4. Montáž nosného rámu a spodní části hlavního rámu

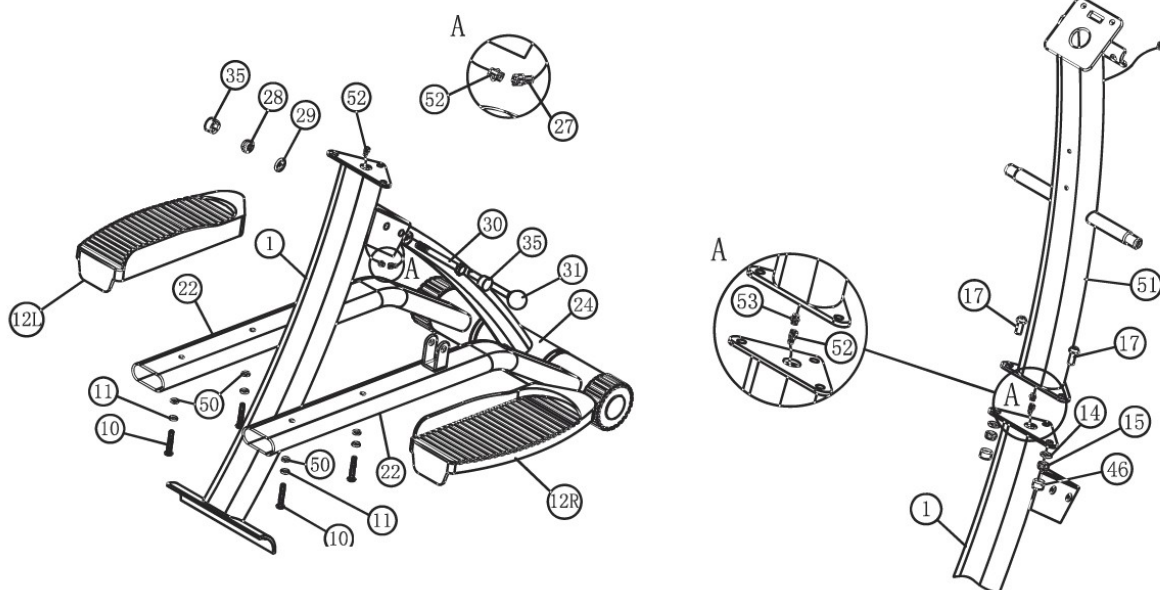
- Podržte nosný rám (24) v blízkosti hlavního rámu (1) a připojte spodní čidlo kabelu (27) nosného rámu (24) s centrálním čidlem kabelu (52) hlavního rámu (1).

! Ujistěte se, aby byly kabely správně propojeny, aby mohly správně přenášet signál do počítače (40). Kabel musí být umístěn uvnitř rámu a nesmí vyčnívat, aby nedošlo k jeho poškození.

- Spojte nosný rám (24) s hlavním rámem (1) pomocí šestihřanného šroubu (30), podložkami (29) a maticemi (28). Pod každý šroub dejte matici (28) a podložku (29).
- Vložte do druhé díry v hlavním rámu (1) bezpečnostní kolík (31).
- Dejte krytku (35) na šestihřannou matici (30) a matici (28).

Při spojování nosného rámu (24) k hlavnímu rámu (1) se ujistěte, že šestihřanná matice (30) je v horní části otvoru a bezpečnostní kolík (31) je vložen do spodního otvoru.

- Připojte dva pedály (12 P+L) pomocí dvou křížových šroubů (10), pružinových svorek (50) a podložkami (11), k pedálovým trubicím (22).

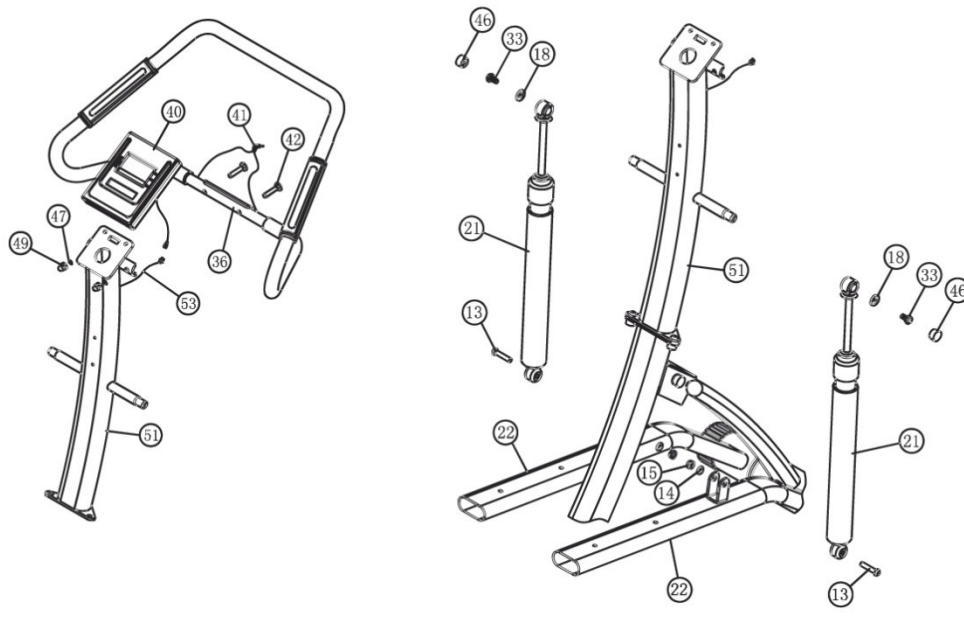


5. Montáž dolní a horní části hlavního rámu

- Dejte hlavní rám (51) k spodnímu rámu (1) a spojte dva senzorové kabely(52+53). Kabely musí být propojeny správně, jinak nebude správně procházet signál do displeje.
- Horní část rámu (51) se spodním rámem (1) spojte pomocí šroubků (17), třemi podložkami(14) a maticemi. Na matice (15) dejte plastové zarážky (46).

6. Montáž hydraulických pístů

- Přimontujte oba hydraulické písty (21) k hlavnímu rámu (51) pomocí šestihřanného šroubu (33) a jedné podložky (18). Na šrouby dejte plastové zarážky (33)
- Poté dejte hydraulické písty (21) do pedálových vidlic (22) a spojte je pomocí šroubu (13), matice a zarážkou.



7. Montáž rukojetí a monitor

- Použijte dva šrouby (42), dvě zakřivené podložky (47) a dvě matice(49) pro připevnění rukojetí (36) k hlavnímu rámu (51)
- Odstraňte před-montované šrouby ze zadní části monitoru (40) a použijte dva šroubky k připevnění monitoru (40) k hlavnímu rámu (51)

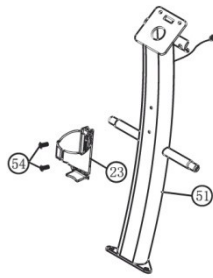
- Spojte kabely ze zadní strany monitoru (40) do horního kabelu (53)
- Kabel pro měření pulsu (41) vložte do zásuvky (PULSE) v zadní straně monitoru (40)

Vložení baterie:

- Otevřete kryt baterie na zadní straně monitoru, očistěte prostor kde se vkládají baterie a kontakty které se baterie dotýkají.
- Vložte dvě baterie 1,5 V typu AAA

8. Montáž držáku na pití

- Použijte dva křížové šrouby (54) pro připevnění držáku k hlavnímu rámu (51)

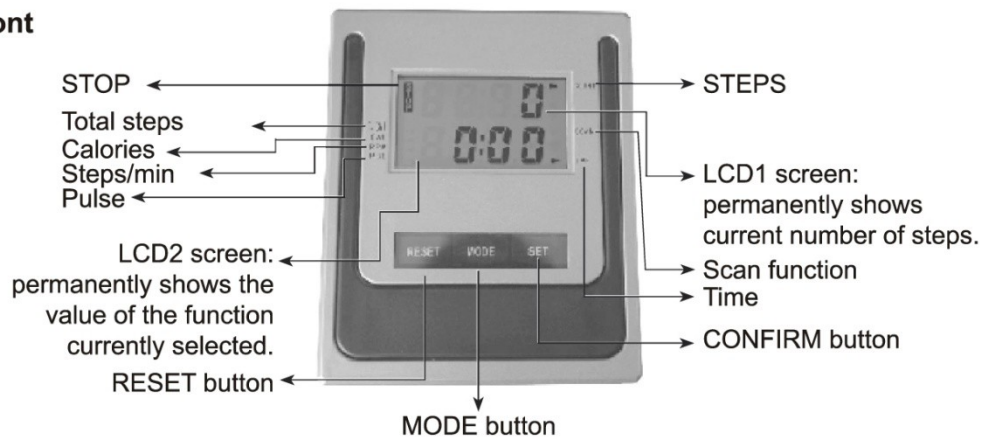


Monitor

Funkce:

- STEPS (COUNT) – ukazuje celkový počet kroků
- STEPS/MIN – ukazuje počet kroků za minutu
- PULSE – ukazuje puls
- TOTAL STEPS – ukazuje počet celkových kroků během všech cvičení co proběhly
- TIME – ukazuje čas cvičení
- CALORIES – zobrazuje počet spálených kalorií

Front



- Pro smazání hodnot TIME, TOTAL STEPS a CALORIES stiskněte tlačítko MODE po dobu 5s
- Hodnoty v ukazateli pulsu jsou pouze informativní a neslouží ke zdravotním účelům
- Pokud monitor nevykazuje žádné známky funkčnosti vyměňte baterie

Poznámky ke cvičení:

- Zvolte vhodné oblečení
- Obujte si boty s gumovou podrážkou, nikdy necvičte bosí
- Hodinu před cvičením nejezte, pijte hodně tekutin
- Necvičte pokud jste unavení
- Nejdříve stoupněte na zařízení jednou nohou a poté oběma
- Vždy se ujistěte, že je zařízení na rovném a nekluzkém povrchu
- Pro efektivnější cvičení je stepper vybaven červenými znaky na pedálech, které usměrňují správnou pozici nohou. Během cvičení je doporučeno stát uprostřed pedálů cvičení je v této pozici neefektivnější a bude se vám při správném postavení lépe cvičit.

HS-5035

- Během cvičení stůjte vzpřímeně a držte se za rukojeti
- Cvičte plynule a bez trhání

Něco nefunguje:

- Prázdný nebo nefunkční displej = buď jsou vybité baterie, nebo kabely byla špatně spojeny, v tom případě baterie vyměňte nebo zkontrolujte připojení kabelů
- Nefunguje senzor pulsu = nemáte ruce správně umístěny na rukojetích. Musíte držet rukojeti oběma dlaněmi zároveň.
- Nejde ovládat odpor při cvičení = písty nejsou zřejmě v pořádku - zavolejte servisní službu
- Chybí některé části pro montáž = pořádně vše překontrolujte a zavolejte servisní službu

Rozložený nákres

