



**INSTRUKCJA OBSŁUGI –PL**  
**IN 19990 Stepper inSPORTline Legro**



## SPIS TREŚCI

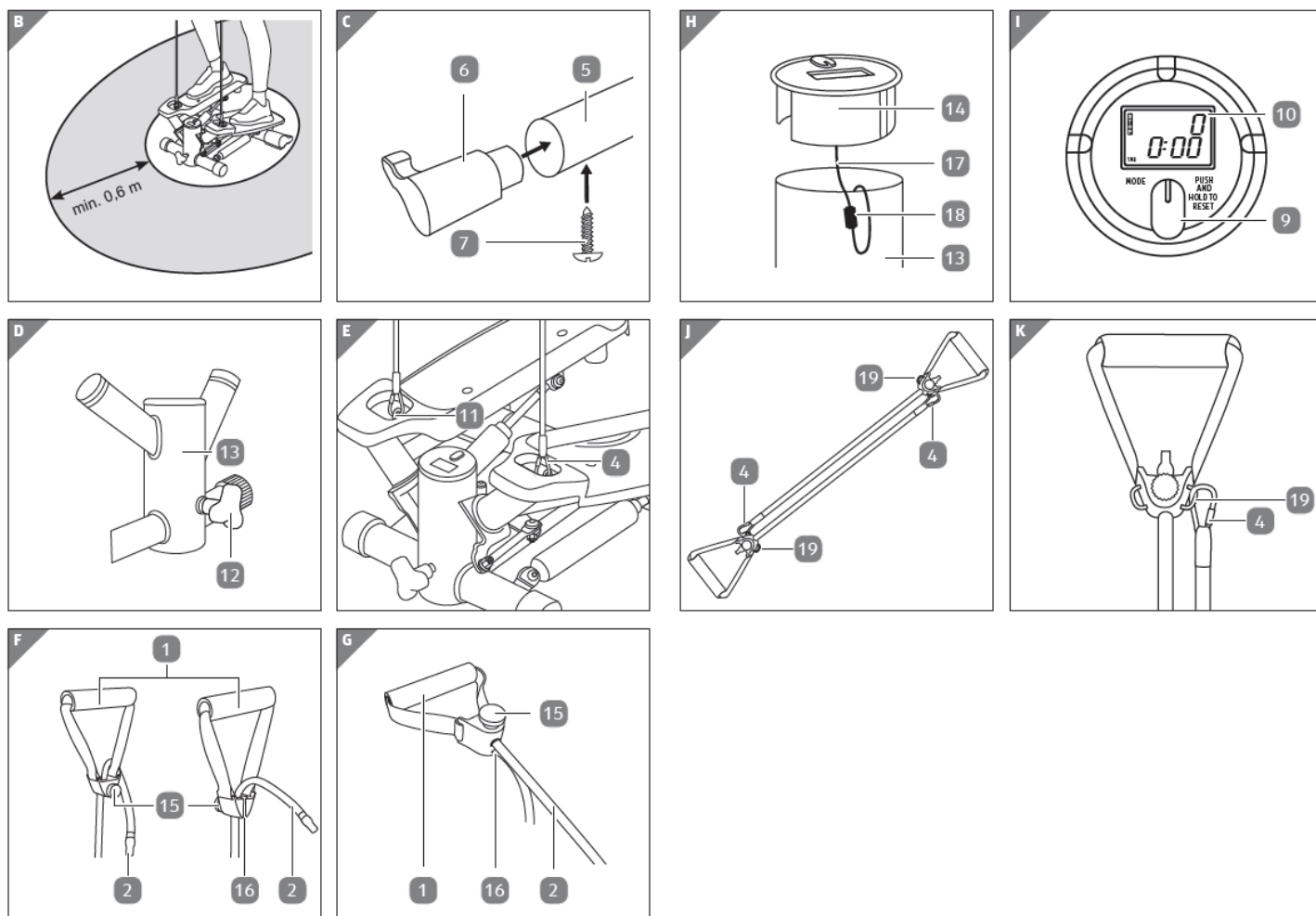
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
OPIS PRODUKTU.....	4
MONTAŻ.....	5
PRZYGOTOWANIE.....	6
WYŚWIETLACZ.....	7
JAK ĆWICZYĆ .....	8
CZYSZCZENIE I KONSERWACJA.....	12
SPECYFIKACJA TECHNICZNA .....	12
OCHRONA ŚRODOWISKA .....	12
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	13

## INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przeczytaj uważnie instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Używaj urządzenia zgodnie z opisem w instrukcji, inne użycie jest zabronione.
- Niewłaściwe użycie może prowadzić do obrażeń lub uszkodzenia steppera.
- Producent / sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub obrażenia spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.
- Produkt należy trzymać z dala od dzieci i zwierząt.
- Dzieci, osoby starsze lub osoby z ograniczeniami psychicznymi lub fizycznymi mogą używać produktu wyłącznie pod nadzorem doświadczonej i dorosłej osoby.
- Konserwację i wymianę baterii może przeprowadzić tylko osoba dorosła.
- Nie pozostawiaj Steppera bez nadzoru, gdy nie jest używany.
- Pozbądź się materiałów opakowaniowych przyjaznych dla środowiska. Trzymać poza zasięgiem dzieci.
- Może używać tylko jednej osoby na raz.
- Przed użyciem sprawdź wszystkie śruby, złącza i pedały.
- Przed użyciem skonsultuj się z lekarzem.
- Nie nadaje się dla kobiet w ciąży.
- Wokół produktu musi być co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni.
- Produkt zawiera naturalną gumę. Osoby uczulone na tę substancję nie mogą używać gumowych ekspanderów.
- Używaj ekspandera tylko jako akcesorium krokowego.
- Nigdy nie pozwól, aby ekspandery leżały płasko, istnieje ryzyko obrażeń.
- Nigdy nie używaj produktu, jeśli pojawią się ostre krawędzie.
- Nigdy nie używaj zużytego lub uszkodzonego produktu.
- Umieść stepper na płaskiej i twardej powierzchni.
- Pętla dla ekspanderów są zaprojektowane tak, aby wytrzymać obciążenia w górę.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń usuń wszystkie ostre i niebezpieczne przedmioty.
- Nigdy nie otwieraj baterii.
- Trzymaj baterię z dala od ciepła.
- Unikać kontaktu ze skórą i oczami w przypadku wycieku substancji.
- Jeśli stepper nie jest używany przez dłuższy czas, wyjmij baterię.
- Jeśli bateria jest uszkodzona, wymień ją.
- Nigdy nie ładuj baterii, które nie są przeznaczone do tego celu.
- Limit wagi: 100 kg
- Kategoria HC do użytku domowego.
- Poznaj standardy EN ISO 20957-8: 2005

## OPIS PRODUKTU

	1. 2x uchwyty
	2. 2x Gumowy ekspander
	3. 2x Pedaly
	4. 2x klips
	6. 2x Stojak z tworzywa sztucznego
	7. 2x Śruba
	8. Śrubokręt
	9. Przycisk trybu
	10. Wyświetlacz
	11. 2x Pętla
	12. Regulowane pokrętko
	13. Obudowa
	14. Konsola
	15. 2x Śruby
	16. Uchwyt końcówki ekspandera
	17. Kabel
	18. Wtyczka
	19. Złączka na uchwycie paska do ćwiczeń



## MONTAŻ

Stepper jest w większości wstępnie zmontowany. Sprawdź czy nie brakuje żadnej części.

Do ukończenia montażu potrzebny jest śrubokręt (8).

Włóż 2x plastikową belkę (6) do ramy (5) (rys. C). Rowki muszą być skierowane w dół.

Wkręć 2 wkręty (7) w nawiercone otwory w dolnej części ramy.

Wkręć pokrętko regulacyjne (12) w obudowę (13) (rys. D).

# PRZYGOTOWANIE

## Połączenie ekspandera

Możesz ćwiczyć na Stepper z (2) lub bez ekspanderów.

Aby dołączyć ekspandery:

- Odkręć blokadę zacisku (4), aby ją zwolnić.
- Przymocuj oczko (4) do wsporników (11) i zabezpiecz je oczkiem (E). (Rys. E)

## Wysokość kroku

Do regulacji wysokości kroku:

Obróć pokrętło regulacyjne (12) w prawo, aby zwiększyć wysokość stopnia. (Rys. D)

Obróć pokrętło regulacyjne (12) w lewo, aby zmniejszyć wysokość stopnia.

## Regulacja długości ekspandera

Długość gumowego ekspandera (2) można regulować.

Poluzuj śrubę (15) na kierownicy (1) (Rys. F)

Przeciągnij ekspander przez uchwyt. Ustaw długość pomiędzy 60-90 cm (oznaczenia są widoczne).

Długość nie może być krótsza niż 60 cm (czerwony znak).

Dokręć śrubę uchwytu.

Zabezpiecz nadmiarową część uchwytu (16) (Rys. F, G)

## Ekspandery jako opaski do ćwiczeń

Możesz dołączyć do ekspanderów (Rys. J, K)

Odłącz ekspandery od steppera. Odkręć karabinek (4) i odczep ekspander od pętli na stepperze (11).

Zaczep karabiny (4) do uchwytów (19).

Zabezpiecz zaczep (4).

Upewnij się, że oba ekspandery mają tę samą długość.

## KONSOLA

Możesz użyć konsoli (14), aby wyświetlić spalone kalorie i liczbę kroków. Stepper działa bez włączania konsoli.

### Wkładanie baterii

Konsola (14) jest zasilana bateryjnie.

1. Wyciągnij konsolę (14) z obudowy (13) (Rys. H).
2. Włóż baterie.
3. Upewnij się, że złącze (18) jest prawidłowo podłączone.
4. Przywróć wspornik do obudowy. Uważaj, aby nie przyciąć kabla (17) między konsolą a obudową.

### Włącz / wyłącz konsolę

Naciśnij przycisk (9), aby ręcznie włączyć konsolę (14) (rys. I) lub

Naciśnij pedały (3), aby włączyć konsolę.

Konsola wyłącza się automatycznie, jeśli nie jest używana przez ok. 4 min.

## WYŚWIETLACZ

Spalone kalorie są tylko orientalne i nie służą celom medycznym

Wyświetlacz pokazuje informacje w dwóch wierszach.

### Pierwsza linia

Wyświetla liczbę kroków na minutę.

Zatrzymuje się, gdy przestajesz ćwiczyć.

### Druga linia

Druga linia pokazuje następujące informacje:

TMR - czas treningu od 0:00 do 99:59 minut

REPS - Liczba kroków bieżącego treningu od 0 do 9999 kroków

CAL - spalone kalorie od 0 do 9999 kalorii

TTR - Całkowita liczba kroków od podłączenia akumulatora od 0 do 9999 kroków

### Jak wyświetlić informacje:

Naciśnij przycisk (9), aby przełączyć wyświetlane dane.

Aby cyklicznie przeglądać wszystkie dane ćwiczenia, naciśnij przycisk (9), aż na wyświetlaczu pojawi się TMR (10).

Wyświetlacz będzie cyklicznie wyświetlał dane treningowe co 5 sekund.

### Wyznaczone cele

Możesz ustawić długość ćwiczenia (TMR), kroki (REPS) i spalone kalorie (CAL)

1. Przytrzymaj przycisk (9) przez około 4 sekundy. 0:00 (TMR) jest wyświetlany w drugim wierszu wyświetlacza.
2. Naciśnij przycisk, aż zostanie ustawiony żądany czas.
3. Poczekać kilka sekund, aż pojawi się REPS.
4. Następnie użyj przycisku, aby ustawić liczbę kroków, wzrost o 10.
5. Następnie poczekać kilka sekund, aż pojawi się CAL.
6. Następnie naciśnij, aby ustawić liczbę spalonych kalorii, wzrost o 10.

Po ustawieniu wszystkich wartości odliczanie rozpoczyna się do osiągnięcia 0. Po zakończeniu celów konsola przestaje liczyć przez około 10 sekund i resetuje.

### **Jak ponownie uruchomić konsolę**

Wyświetlacz (10) pokazuje 0 przed pierwszym ćwiczeniem. W niektórych ćwiczeniach konsola (14) będzie liczona od końca poprzedniego ćwiczenia.

Przytrzymaj przycisk (9), aż wyświetli się TMR, REPS, CAL i zresetuj.

Wymiana baterii również resetuje dane.

## **JAK ĆWICZYĆ**

- Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy poradzić się lekarza.
- Ekspandery nie mogą być krótsze niż 60 cm. Optymalna długość wynosi od 60 do 90 cm. Długość jest zaznaczona na ekspanderze.
- Nie owijaj ekspandera wokół dłoni.
- Wykonuj tylko płynne ruchy, nie rób gwałtownych ruchów.
- Krótsza długość ekspandera wymaga większej mocy.
- Zawsze upewnij się, że ekspandery są prawidłowo podłączone i nie wykazują oznak zużycia i uszkodzeń.
- Maksymalna długość ekspandera wynosi 235 cm przy długości zestawu 90 cm. Maksymalna długość bez stepera wynosi 185 cm. Nie przekraczaj tych wartości.

### **Faza rozgrzewki**

- Ten etap pomaga we krwi przepływającej przez ciało i działającej prawidłowo. Zmniejszy to również ryzyko skurczu i uszkodzenia mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każdy odcinek powinien być trzymany przez około 30 sekund, nie należy naciskać ani szarpać mięśni. Jeśli boli, STOP.



#### **Dotykanie palców u stop**

Powoli zegnij plecy od bioder. Rozluźnij plecy i ramiona, rozciągając się w dół do palców. Zrób to, o ile jesteś w stanie, i przytrzymaj pozycję przez 15 sekund. Lekko ugnij kolana.



#### **Rozciąganie górnej części ud**

Oprzyj się o ścianę jedną ręką. Sięgnij w dół i za siebie. Podnieś prawą lub lewą stopę do pośladka tak wysoko, jak to możliwe. Trzymaj przez 30 sekund i powtórz dwa razy dla każdej nogi.



#### **Rozciąganie ścięgna**

Usiądź i wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o wnętrze prawej ciasno. Wyciągnij prawą rękę wzdłuż prawej nogi tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz wszystko z lewą i lewą ręką.



#### **Rozciąganie wewnętrznej części uda**

Usiądź na podłodze i połóż stopy razem. Kolana są skierowane na zewnątrz. Pociągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Ostrożnie przyciśnij kolana w dół. Jeśli to możliwe, utrzymuj tę pozycję przez 30-40 sekund.





### **Łydki i ścięgno Achillesa**

Oprzyj się o ścianę lewą nogą przed prawą i rękami do przodu. Wyciągnij prawą nogę i trzymaj lewą stopę na podłodze. Zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuając prawe biodro w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 30-40 sekund. Trzymaj nogę rozciągniętą i powtarzaj ćwiczenia z drugą nogą.

### **Stojąc przed stepperem**

Naciśnij pedał stopą do ramy. Następnie połóż jedną stopę na pedale i ostrożnie umieść drugą stopę na podniesionym pedale. Poruszaj się płynnie, nie rób gwałtownych ruchów.

### **Stojąc za stepperem**

Naciśnij jeden pedał do ramy. Przesuń stopę z podniesionego pedału na ziemię. Następnie odłóż drugą nogę.

### **Stosowanie ekspanderów gumowych**

Trzymaj uchwyty poziomo.



Nie zginaj nadgarstka.




## **ĆWICZENIA**

### **Bez ekspanderów**

	<p>Trenujesz: pośladki, uda, łydki Ruch: Poruszaj się, chodząc, poruszaj rękami</p>
--	---

## Z ekspanderami

	<p>Trenujesz: ramiona, ramiona</p> <p>Ruch: Pociągnij prawy uchwyt do góry przed swoim ciałem, aż ramię zostanie całkowicie wysunięte. W tym samym czasie opuść lewy uchwyt. Zmień ręce</p>
	<p>Trenujesz: ramiona, ramiona</p> <p>Przenies: Przytrzymaj uchwyty nad głową z lekko ugiętymi ramionami. Trzymaj łokcie przy głowie i dłoni skierowane do góry. Rozciągnij ramiona, a następnie opuść je do swoich pierwotnych pozycji za pomocą powolnego i kontrolowanego ruchu.</p>

	<p>Trenujesz: pośladki, uda, łydki</p> <p>Poruszaj się: Trzymaj łokcie przy ciele. Wciśnij pedał i pociągnij ekspander do góry nogami. Zmień stronę.</p>
	<p>Trenujesz: plecy, ramiona, nogi, pośladki</p> <p>Ruch: Podczas pedałowania, rozłożenia i ramion, twoje dłonie są zwrócone ku ziemi.</p> <p>Alternatywa: dłonie mogą być skierowane do góry.</p>
	<p>Trenujesz: górną część ciała, nogi</p> <p>Ruch: Chwyć oba uchwyty, dłonie skierowane do góry. Podczas pedałowania stopniowo rozluźniaj i wyginaj ramiona.</p>

## CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Regularnie sprawdzaj stepper pod kątem oznak zużycia lub uszkodzeń.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby są dokręcone w razie potrzeby.
- Nie używaj steppera, jeśli jakakolwiek część jest uszkodzona lub zużyta.
- Do czyszczenia używaj wilgotnej, miękkiej szmatki z łagodnym detergentem.
- Nie używaj agresywnych środków czyszczących, takich jak rozpuszczalniki itp.
- Następnie osusz urządzenie suchą szmatką.
- Przechowywać w suchym i zacienionym miejscu, chronić przed kurzem i chronić przed dziećmi i zwierzętami.

## SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Wymiary	52 x 23,5 x 50 cm
Kategoria	HC do użytku domowego
Maksymalny limit wagi	100 kg
Waga	8.7 kg
Bateria	1,5 V AAA
Regulowana długość ekspandera	60-90 cm
Maksymalna rozszerzona długość	235 cm (długość ekspandera 90 cm)
Maksymalna przedłużona długość ekspandera bez krokowego	185 cm (długość ekspandera 90 cm)

## OCHRONA ŚRODOWISKA

Po upływie okresu trwałości produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go usunąć zgodnie z lokalnymi przepisami i przyjaznymi dla środowiska w najbliższym złomowisku.

Odpowiednia utylizacja zapewni ochronę środowiska i naturalnych źródeł. Co więcej, możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś władze lokalne o uniknięcie naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wkładaj baterii do śmieci domowych, ale oddaj je do recyklingu.

## WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

**inSPORTline Polska**

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

1. **Gwarancja Domowa** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego przez Kupującego będącego konsumentem. **(okres gwarancji: 24 miesiące)**.
2. **Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, itp. **(okres gwarancji: 12 miesięcy)**.
3. **Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach, itp. **(okres gwarancji: 12 miesięcy)**.

Brak informacji o wariancie gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancję Domową.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skręcaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobne, powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

#### **Okresowe przeglądy techniczne sprzętu (dotyczy sprzętu przeznaczonego do użytku pół-komercyjnego oraz komercyjnego)**

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny. Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

#### **Zgłoszenia gwarancyjne**

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta [www.e-insportline.pl](http://www.e-insportline.pl).

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska  
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko  
Telefon: +48 510 275 999  
E-mail: [biuro@e-insportline.pl](mailto:biuro@e-insportline.pl)  
NIP: 6090063070, REGON: 260656756