INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 9101 Stepper inSPORTline Bailar

SPIS TREŚCI

INFORMACJE OGÓLNE..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
SPRZĘT ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
MONTAŻ ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
PRZEGLĄD URZĄDZEŃ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
MONTAŻ URZĄDZENIA..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
MONTAŻ ORUROWANIA PEDAŁÓW ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
MONTAŻ RAMY NOŚNEJ DO DOLNEJ RAMY GŁÓWNEJ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
MONTAŻ GÓRNEJ I DOLNEJ RAMY GŁÓWNEJ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
MONTAŻ SIŁOWNIKÓW HYDRAULICZNYCH..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
MONTAŻ KIEROWNICY I KOMPUTERA..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
MONTAŻ UCHWYTU NA BUTELKĘ DO NAPOI..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
PRZECHOWYWANIE..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
KOMPUTER ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
NOTATKI TRENINGOWE..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
RYSUNEK PO ROZŁOŻENIU..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
LISTA CZĘŚCI..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
REGULAMIN GWARANCJI, ROSZCZENIA GWARANCYJNE ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

INFORMACJE OGÓLNE

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

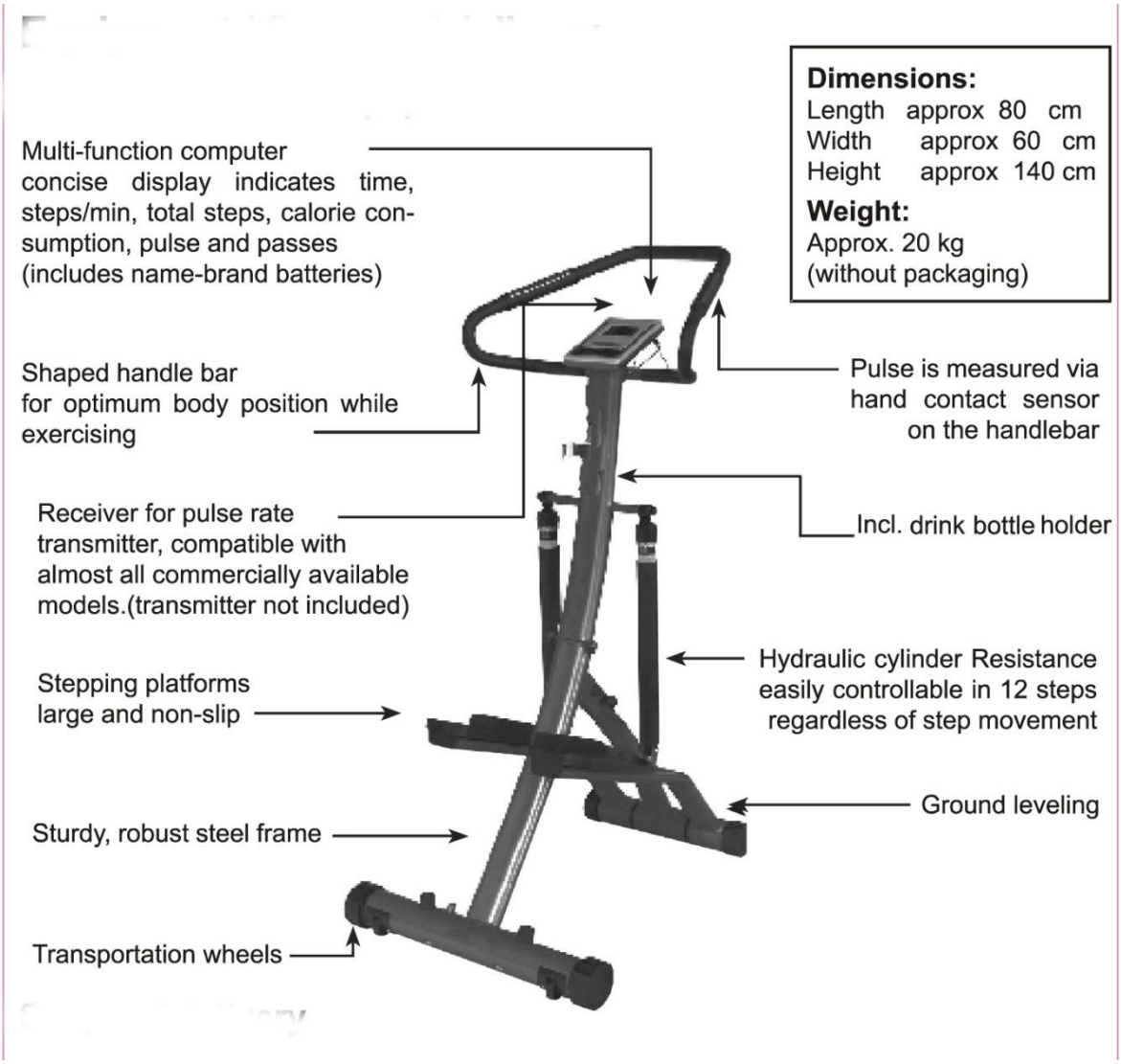
1. Maksymalna waga użytkownika to 120 kg.
2. Zawsze trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od tego urządzenia.
3. To urządzenie może być używane tylko przez jedna osobę w jednym czasie.
4. To urządzenie nie nadaje się do celów terapeutycznych.
5. Przed użyciem tego urządzenia proszę przeczytać tę instrukcję.
6. Jeśli używanie tego urządzenia powoduje zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne nietypowe objawy natychmiast ZAPRZESTAĆ ćwiczeń i natychmiast skontaktować się z lekarzem.
7. Używać tego urządzenia tylko na czystych i równych powierzchniach.
8. Złe i nadmierne ćwiczenia mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia.
9. Zastosować ćwiczenia rozciągające w rozgrzewce przed używaniem tego urządzenia.
10. Zawsze należy nosić odpowiednią odzież sportową podczas korzystania z tego urządzenia. Nigdy nie nosić ubrań, które mogą zostać złapane przez urządzenie.
11. Urządzenia do ćwiczeń nie nadają się do zabawy.
12. Klasa - HC (zgodne z EN ISO 20957) do użycia domowego.

UWAGA: Zawsze należy udać się do lekarza przed rozpoczęciem programu treningowego dla wszystkich grup wiekowych, zwłaszcza jeśli masz ponad 35 lat lub osób z problemami zdrowotnymi. Przed użyciem urządzenia do ćwiczeń, należy przeczytać wszystkie instrukcje.

INFORMACJE O BATRERII

1. Nigdy nie ładować baterii! Niebezpieczeństwo wybuchu!
2. Baterie trzymać z dala od dzieci, nie wrzucaj baterii do otwartego ognia, zwarcia lub demontować baterię.
3. Natychmiast usunąć puste baterie z urządzenia, zwiększa ryzyko wycieku.
4. Usunąć baterie z urządzenia, gdy nie jest używany przez dłuższy okres czasu.

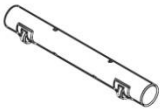
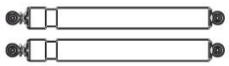
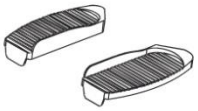
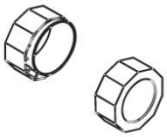
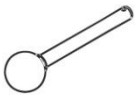
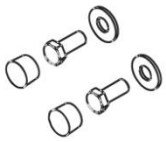
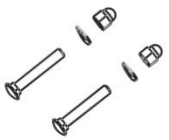
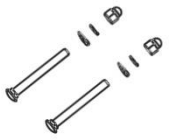
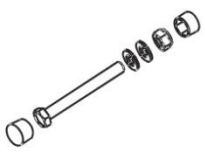
SPRZĘT


Dimensions:
Length approx 80 cm
Width approx 60 cm
Height approx 140 cm
Weight:
Approx. 20 kg
(without packaging)
Multi-function computer
concise display indicates time, steps/min, total steps, calorie consumption, pulse and passes
(includes name-brand batteries)
Shaped handle bar
for optimum body position while exercising
Receiver for pulse rate transmitter, compatible with almost all commercially available models.(transmitter not included)
Stepping platforms
large and non-slip
Sturdy, robust steel frame
Transportation wheels
Pulse is measured via hand contact sensor on the handlebar
Incl. drink bottle holder
Hydraulic cylinder Resistance easily controllable in 12 steps regardless of step movement
Ground leveling

MONTAŻ

PRZEGLĄD URZĄDZEŃ

Proszę przeczytać te instrukcje montażu przed montażem urządzenia, a następnie postępować krok po kroku zgodnie z opisem. Rozpakować wszystkie komponenty i umieścić je obok siebie na podłodze. Należy zapewnić wystarczający zakres ruchu w każdym kierunku (minimum 1 m.) podczas montażu.

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			

Lp.	OPIS	ILOŚĆ
1	Dolna część ramy głównej	1
51	Górna część ramy głównej	1
22	Orurowanie pedałów	2
24	Wspornik rury	1
4	Podstawa tylna	1
36/39	Kierownica	1
21	Siłownik hydrauliczny	2
12	Pedał (P+L)	1 zestaw
23	Uchwyt na butelki napojów	1
40	Komputer	1
5	Nasadka jednostki bazowej	2
9	Odbój	2
19	Nasadki	2
16	Zaślepki	2
31	Zawleczka	1
54	Śruba krzyżakowa	2
10/11/50	Zestaw śrub do montażu pedałów	4
18/33/46	Zestaw śrub do montażu góry siłownika hydraulicznego	2
17/18	Zestaw śrub do montażu orurowania pedałów	2
14/15/17/46	Zestaw śrub do montażu ramy głównej	3
42/47/49	Zestaw śrub do montażu kierownicy	2
13/14/15	Zestaw śrub do montażu dołu siłownika hydraulicznego	2
2/3/8/48	Zestaw śrub do montażu jednostki bazowej	2
28/29/30/35	Zestaw śrub do montażu wspornika	1
55	Bateria 1.5 V/R03/AAA	2

POTRZEBNE NARZĘDZIA DO MONTAŻU

Klucze oczkowe /skrzynka z kluczami SW 14	Klucze oczkowe /skrzynka z kluczami SW 17
Klucz imbusowy 6 mm	Wkrętak krzyżakowy PH2

MONTAŻ URZĄDZENIA

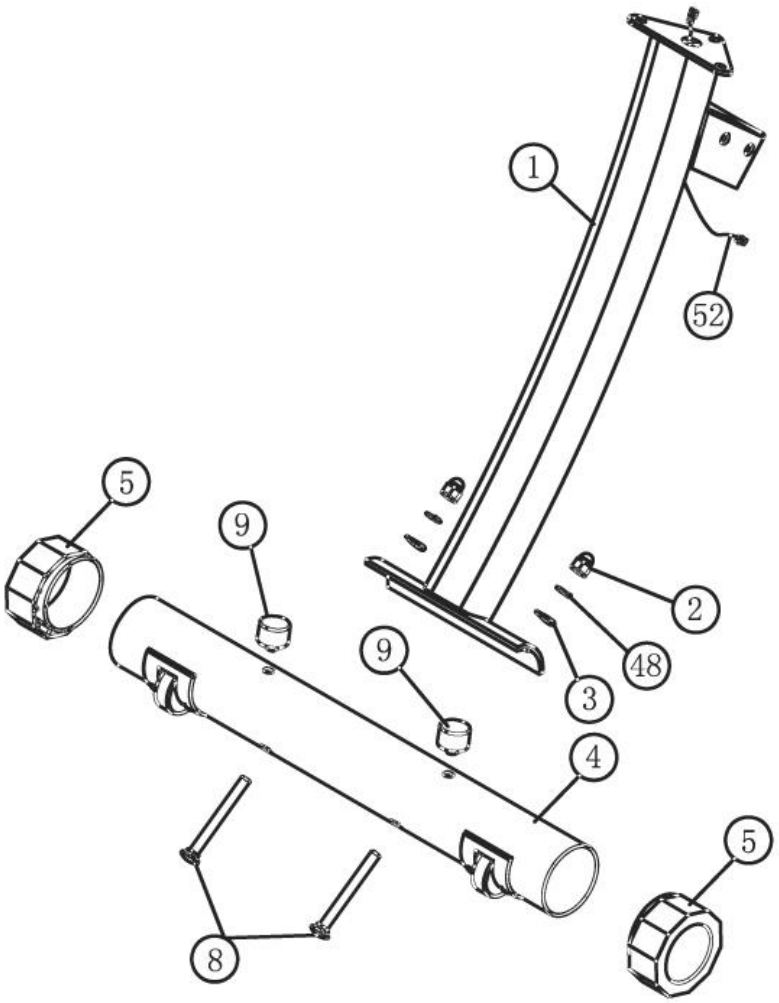
A) Włożyć zaślepki (5) do tylnej jednostki bazowej (4)

Uwaga: Za pomocą mechanizmu wyrównywania podłogi dostosować urządzenie do drobnych nierównych miejsc na ziemi poprzez skręcenie nasadki.

B) Zamocuj oba odboje (9) na tylnej jednostce bazowej (4)

C) Zamocować tylną jednostkę bazową (4) za pomocą śrub (8), dwóch wygiętych podkładek (3) ,dwóch pierścieni zaciskowych (48) , i dwóch nakrętek (2) na dolnej części ramy głównej (1).

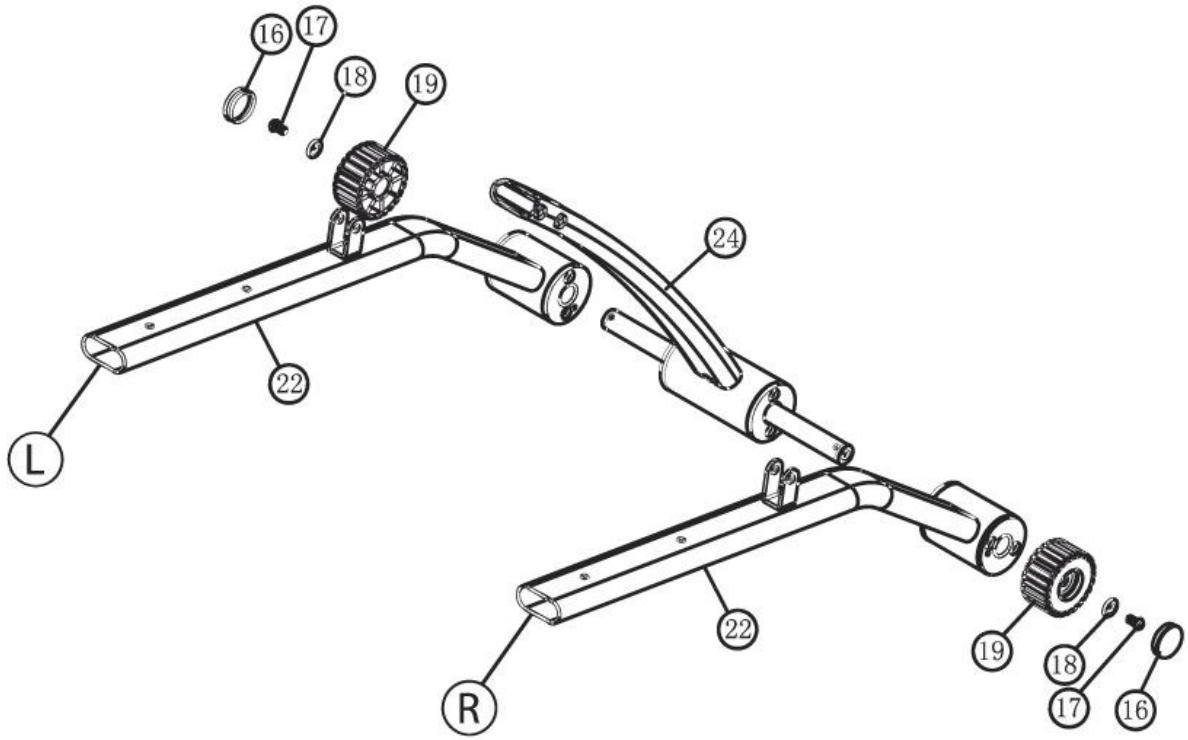
	1. Upewnij się, że koła transportowe zakrywają jednostkę bazową. 2. Upewnij się, że śruby są dokręcone, aby uniknąć niewygodnych wibracji podczas ćwiczeń.



MONTAŻ ORUROWANIA PEDAŁÓW

Zamocować obydwie rury pedałów (22) i obie zaślepki (19) używając jednej śruby z gniazdem sześciokątnym (17) i jedną podkładkę (18) każdą na ramie nośnej (24). Wciśnij obie zaślepki (16) na końcu dwóch nasadek (19).

During assembly of the two pedal pipes, please observe the proper marking left (L) and right (R). The step display will not function if they are not assembled correctly.



MONTAŻ RAMY NOŚNEJ DO DOLNĄ RAMĘ GŁÓWNĄ

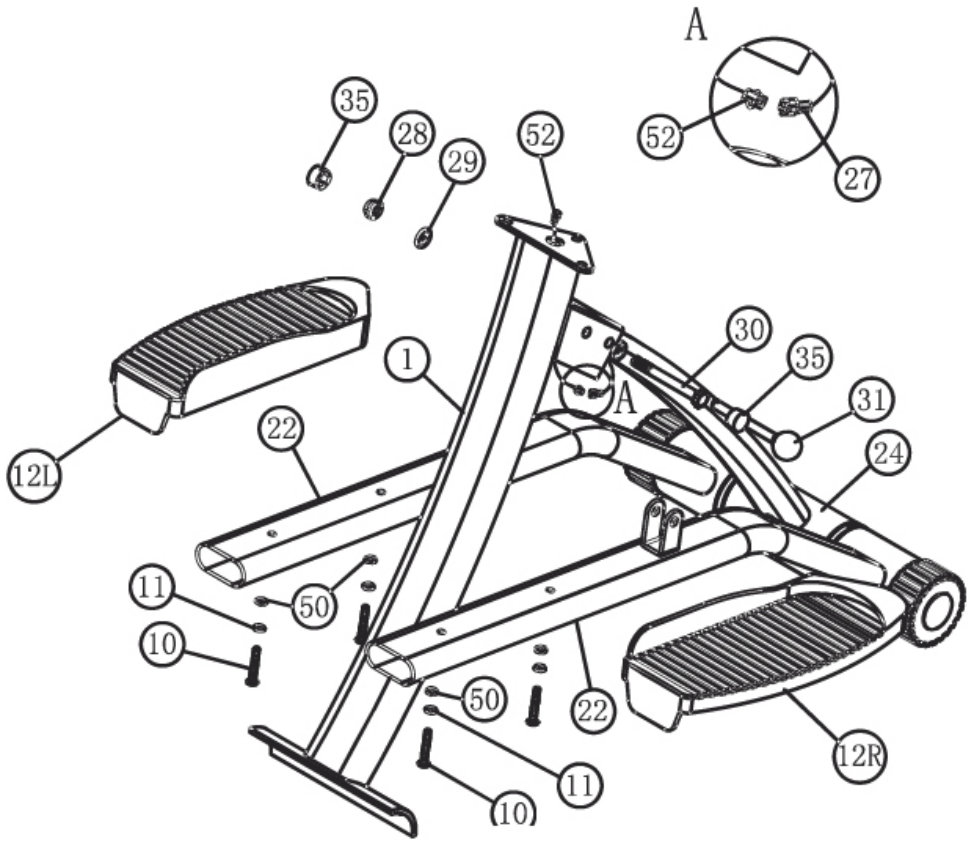
A) Trzymaj ramę nośną (24) blisko dolnej ramy głównej (1) i połącz dolne przewody czujnika (27) do ramy nośnej (24) ze środkowym przewodem czujnika (52) dolnej ramy głównej (1).

	Zapewnienie właściwego połączenia przewodów ma pozwoli przekazywać sygnały do komputera (40). Połączenie kabla musi być umieszczone na wewnętrznej stronie ramy i nie może wystawać w celu uniknięcia uszkodzenia przewodów.

B) Połączyć ramę nośną (24) do dolnej ramy głównej (1) za pomocą śrub z główką sześciokątną (30), dwóch podkładek (29) i nakrętką (28). Załóż podkładkę (29) każdą pod główkę śruby i nakrętkę (28). Włożyć kołek zabezpieczający (31) do drugiego otworu ramy głównej (1). Umieść zaślepkę (35) z nakrętką sześciokątną (30) i nakrętką (28).

	Podczas łączenia ramy nośnej (24) do ramy głównej (1), upewnij się, że nakrętka sześciokątna (30) znajduje się w górnej części otworu i zawleczka (31) jest umieszczona w dolnej części otworu.

C) Załóż dwa pedały (12 P+L) za pomocą dwóch śrub krzyżakowych (10) każdą, dwiema zaciskami sprężynowymi (50) i dwiema podkładkami (11) do orurowania pedałów (22).



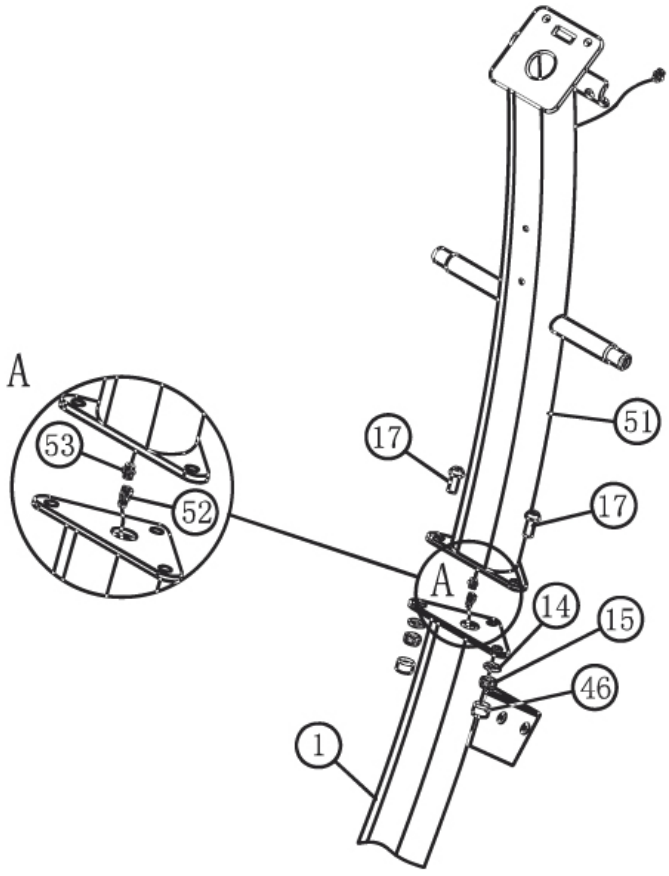
MONTAŻ GÓRNEJ I DOLNEJ RAMY GŁÓWNEJ

A) Trzymaj górną ramę główną (51) z dolną ramą główną (1) i połącz dwa przewody czujników (52+53).

	Zapewnij właściwe połączenie przewodów, w przeciwnym wypadku sygnał nie będzie przesyłany do komputera. Połączenie kabla musi być umieszczone na wewnętrznej stronie ramy i nie może wystawać w celu uniknięcia uszkodzenia przewodów.

B) Przymocuj górną główną ramę (51) do dolnej ramy głównej (1) za pomocą trzech śrub (17), trzech podkładek (14) i trzech nakrętek. Zamocuj trzy plastikowe nakładki (46) na nakrętkach (15).

	Upewnij się, że śruby są dokręcone, aby uniknąć niewygodnej wibracji podczas ćwiczeń.

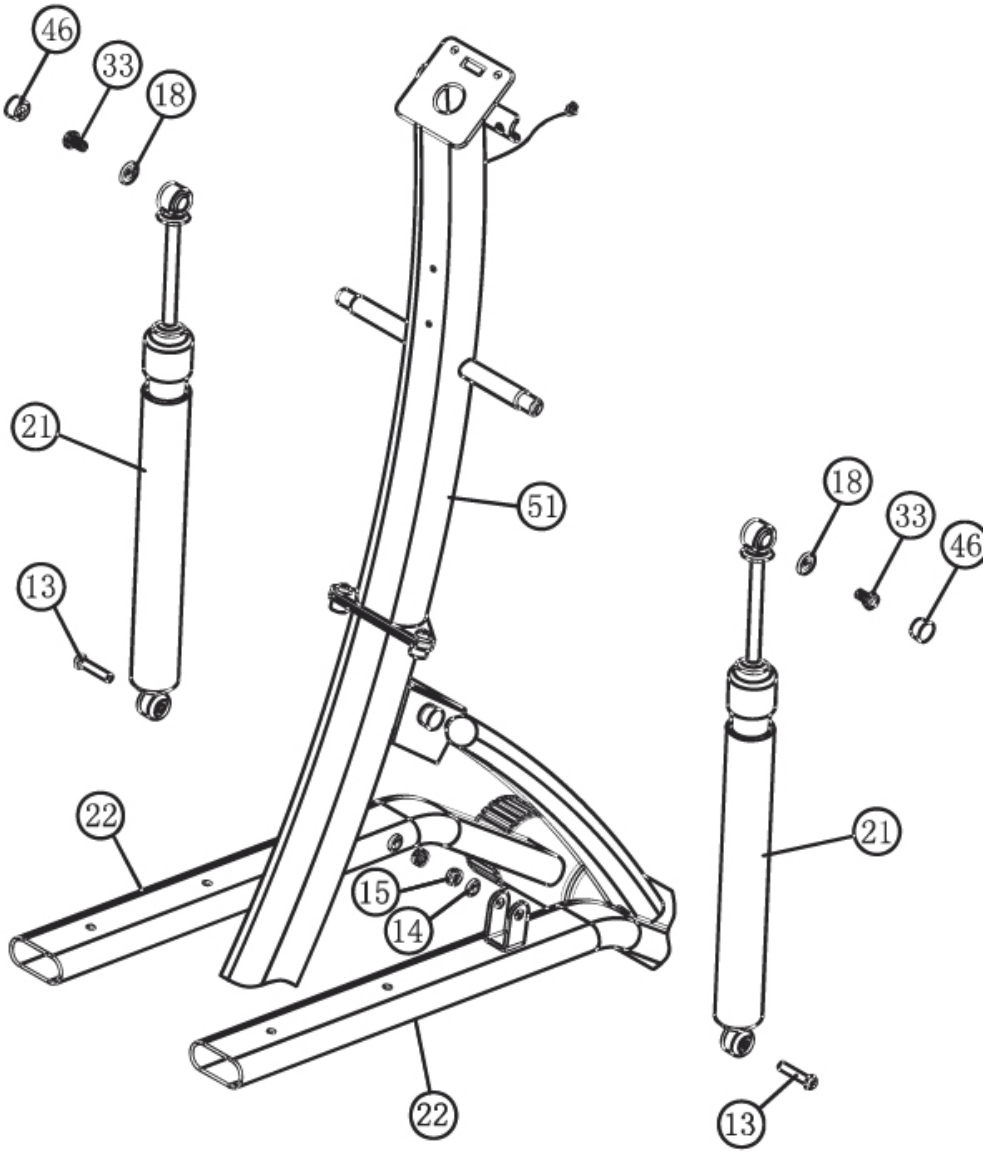


MONTAŻ SIŁOWNIKÓW HYDRAULICZNYCH

A) Przymocuj oba siłowniki hydrauliczne (21) do górnej ramy głównej (51) za pomocą jednej śruby z główką sześciokątną (33) i jednej podkładki (18) na każdy. Włóż dwie nakładki plastikowe (46) na dwie śruby sześciokątne (33).

B) Teraz włóż dwa siłowniki hydrauliczne (21) na widłach dwóch rur pedałów (22) i połącz je jedną śrubą sześciokątną (13), jedną podkładką (14) i jedną nakrętką (15) każdy.

	Siłownik ma dwanaście poziomów oporu: im wyższa liczba tym większy opór. Obróć górną częścią siłownika według ruchu wskazówek zegara aby zwiększyć opór. Liczba, którą wskazuje strzałka jest dokładną precyzją. Zawsze upewnij się, aby ustawić ten sam poziom oporu na obu stronach siłownika.



MONTAŻ KIEROWNICY I KOMPUTERA

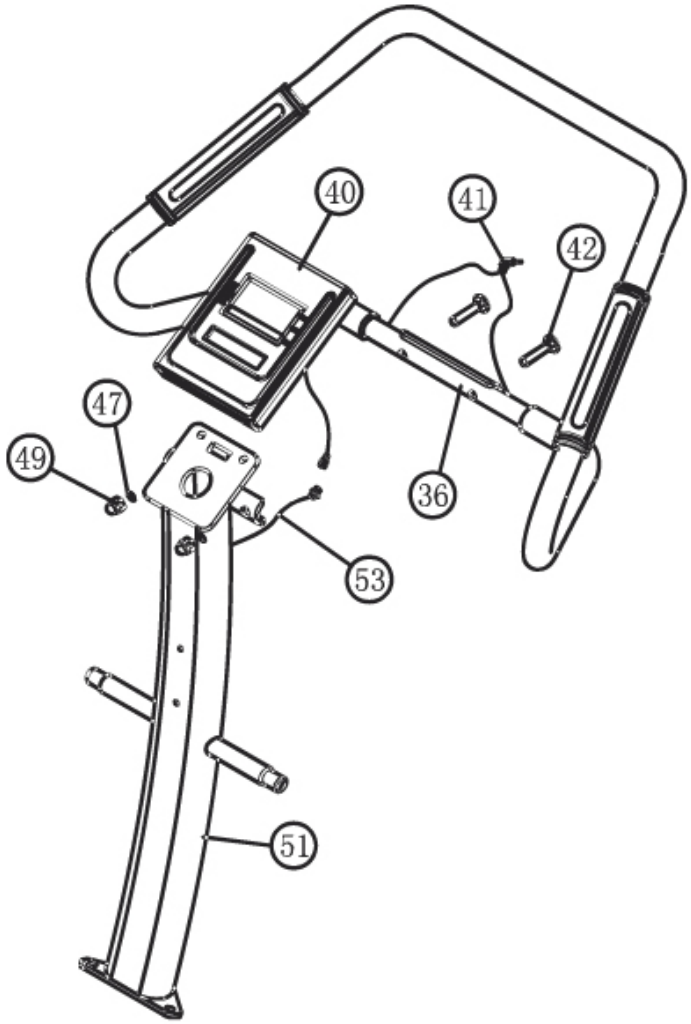
A) Za pomocą dwóch śrub (42), dwóch zakrzywionych podkładek (47) i dwóch nakrętek (49) przymocuj kierownicę (36) do górnej ramy głównej (51).

	Należy upewnić się, że przewód pulsu (41), nie kruszy się.

B) Usuń dwie fabrycznie mocowane osłonki z tyłu komputera (40) i za pomocą dwóch śrub zamocuj komputer (40) do górnej ramy głównej (51).

C) Podłącz przewód od tyłu komputera (40) do górnego przewodu czujnika (53).

D) Włóż przewód pulsu (41) do gniazda (PULSE) z tyłu komputera (40).



WKŁADANIE BATERII

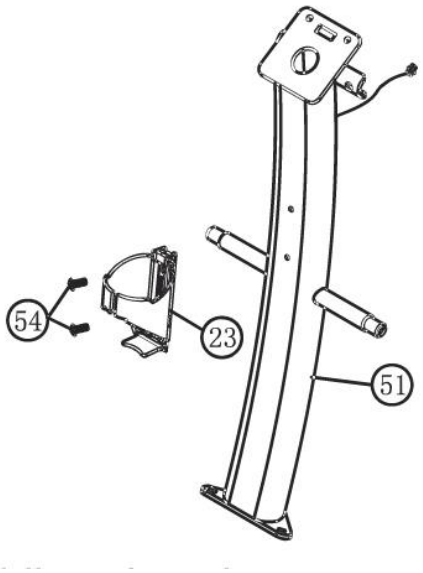
A. Otwórz komorę baterii z tyłu komputera (40). W razie potrzeby oczyść styki baterii i styki urządzenia przed włożeniem baterii.

B. Włóż dwie baterie 1.5V typu AAA do komory baterii. Podczas wkładania baterii sprawdzić poprawność biegunów (+/-). Komputer zasygnalizuje długim sygnałem.

C. Zamknij komorę baterii i upewnij się, że zatrzaski pokrywy są w miejscu.

MONTAŻ UCHWYTU NA BUTELKĘ DO NAPOI

Za pomocą dwóch śrub krzyżakowych (54) zamocuj uchwyt do napoi (23) do górnej ramy głównej (51).



KONTROLA KOŃCOWA

Upewnij się, że wszystkie śruby są dobrze dokręcone i że Stepper znajduje się na płaskiej powierzchni.

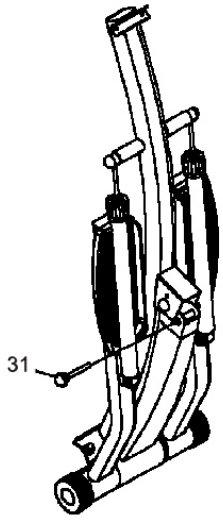
Upewnij się, że siłowniki hydrauliczne są ustawione na tym samym poziomie oporu przed rozpoczęciem ćwiczeń.

PRZECHOWYWANIE

SKŁADANIE

W celu zaoszczędzenia miejsca podczas przechowywania urządzenia, może być ono złożone, gdy nie jest używane.

1. Ustaw oba siłowniki hydrauliczne do poziomu 1.
2. Wyciągnąć zawleczkę (31) z urządzenia.
3. Trzymając urządzenie drugą ręką wcisnąć ramę nośną (24) w kierunku ramy głównej (1). Zobacz rysunek 1.
4. DO przechowywania, włożyć zawleczkę (31) do otworów w ramie głównej.

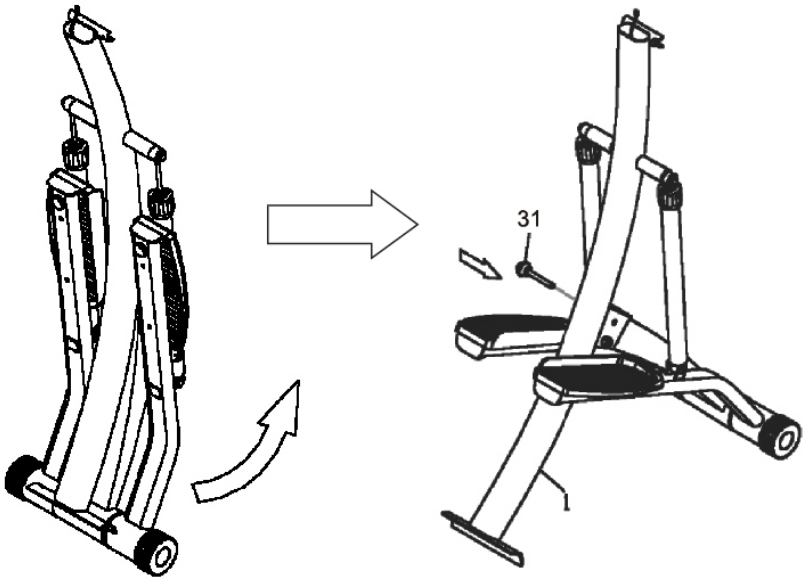

31

	Po złożeniu otwartego urządzenia, istnieje ryzyko zmiażdżenia w obszarze stawu! Trzymać urządzenie tylko na zewnątrz tego obszaru podczas składania.

ROZKŁADANIE

Wyjąć zawleczkę (31) z ramy głównej (1), otworzyć ramę i umieścić ją na ziemi.

Wyrównaj otwory ramy głównej (1) i ramy nośnej (24). Wciśnij zawleczkę (31) przez otwory.



KOMPUTER

FUNKCJE

STEPS (COUNT) (KROKI (LICZNIK)): funkcja kroków jest wyświetlana na stałe na ekranie LCD1.

STEPS /MIN (RPM) (KROKI /MIN): Naciśnij przycisk MODE aby przejść do następnego przycisku STEP / MIN. Ta funkcja będzie wyświetlała na ekranie LCD2 liczbę kroków na minutę jaką aktualnie wykonujesz.

SCAN (SCAN) (SKANOWANIE): Naciśnij przycisk MODE aby przejść do następnego klawisza wyboru dla funkcji SCAN. Skanowanie automatyczne skanuje wszystkie funkcje komputera. Każda funkcja jest wyświetlana na ekranie LCD2 przez około 4 sekundy, zanim następna funkcja będzie wyświetlona. Trzecia strzałka zawsze będzie wyświetlać na bieżącej funkcji komputera (ten typ strzałki pojawia się tylko przy użyciu funkcji SCAN).

PULSE (PUL) (PULS): Chwyć oba czujniki pulsu oburącz lub naciśnij przycisk MODE aby przesunąć klawisz wyboru na sekcję PULSE. Obecne tętno pojawi się na ekranie LCD2. Można również ustawić strefę docelowego tętna. Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcję PULSE, naciśnij przycisk SET, aby ustawić częstotliwość między 40 a 240 uderzeń na minutę. Aby jak najszybciej osiągnąć cel, urządzenie wyemituje trzy ostrzegawcze sygnały dźwiękowe. Ustawienie pulsu można usunąć za pomocą przycisku RESET. Puls jest orientacyjny i może się różnić od rzeczywistego, więc nie nadaje się do celów terapeutycznych.

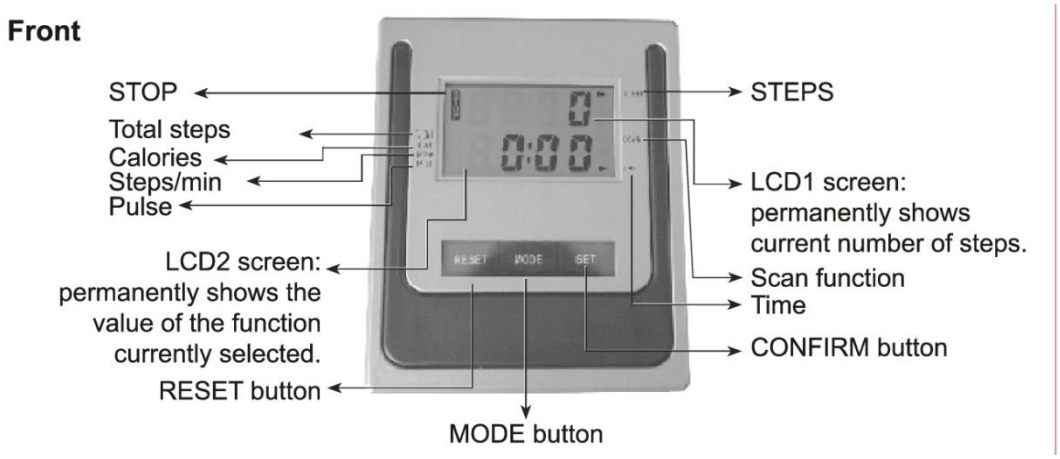
TOTAL STEPS (T.CNT) (RAZEM KROKÓW): Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do wyboru TOTAL STEPS. Ekran LCD2 wyświetli całkowitą liczbę kroków wynikających ze wszystkich urządzeń treningowych. Po wymianie baterii wartość ta zostanie wyzerowana.

TIME (TIME) (CZAS): Wskazuje czas, jaki upłynął od czasu pracy urządzenia. Funkcja TIME jest wyświetlana na ekranie LCD2 tylko w połączeniu w funkcją SCAN. Można również wybrać odliczanie. Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcję TIME, naciśnij SET aby ustawić czas od 1 do 99 minut.

Jak urządzenie osiągnie zero wyemituje dwa ostrzegające sygnały. Ustawienia odliczania można usunąć za pomocą przycisku RESET.

CALORIES (CAL) (KALORIE): Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do wyboru funkcji kalorii. Ilość kalorii spalonych od początku roku zostaną wyświetlane na ekranie LCD2. Można również wybrać odliczanie. Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcję CALORIES, naciśnij SET aby ustawić ilość kalorii od 1 do 999. Gdy urządzenie osiągnie zero, urządzenie wyda cztery razy ostrzegający sygnał dźwiękowy. Ustawieni kalorii można usunąć poprzez naciśnięcie przycisku RESET.

WYŚWIETLACZ



WIDOK Z TYŁU

	Komora baterii 2 szt. 1. Baterie 5V/AAA

UWAGA

1. Aby zresetować wartość "TIME", "TOTAL STEPS", "CALORIES", naciśnij przycisk MODE przez przynajmniej 5 sekund.
2. Funkcja PULSE może być używana wyłącznie do celów informacyjnych. Nie może być stosowana do celów medycznych.
3. Jeśli wyświetlacz nie wyświetla żadnych informacji, czy tylko częściowe informacje, wyjmij baterie, komputer nie odbiera żadnego sygnału, automatycznie wyłącza się po 2 minutach.
4. Komputer uruchamia się automatycznie po uruchomieniu ćwiczeń lub naciśnięciu dowolnego przycisku.
5. Należy używać dwóch baterii 1.5 V/AAA.

NOTATKI TRENINGOWE

WAŻNE!

- Ćwicz regularnie i długoterminowo.
- Noś wygodne ubrania (np. dres).
- Noś buty z gumową podeszwą. Nigdy nie ćwicz w bosych stopach (ryzyko urazu).
- Nie jedz godzinę przed i godzinę po treningu. Pij dużo płynów.
- Nie należy ćwiczyć jeśli jest się zmęczonym lub wyczerpanym.

PRAWIDŁOWE UŻYWANIE I WYŁĄCZANIE

- Zawsze stawaj na urządzeniu z tyłu, najpierw jedną nogą, aż pedał będzie najbliżej podłogi a potem drugą nogę.
- Kiedy skończysz, upewnij się, że oba pedały są najbliżej podłogi, zanim zaczniesz powoli kończyć ćwiczenia (gdy stepping jest zbyt szybki pedał może spowodować odrzut) najpierw zdejmij jedną nogę a potem drugą.

PRAWIDŁOWA POZYCJA STÓP

W celu bardziej efektywnego treningu, pedały są wyposażone w czerwone sygnały. Znaki te wskazują w przybliżeniu optymalne położenie stopy. Ponieważ ruch podczas treningu powoduje przemieszczanie się, zalecza się aby pozostawić stopy w środkowej strefie pedału, ten sposób powoduje lepsze działanie dźwigni co daje łatwiejszy ruch do wykonania. Upewnij się, że co najmniej połowę długości stopy jest na pedale podczas ćwiczeń.

Nosić buty z gumową podeszwą.

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

- Stań prosto i trzymaj kierownicę.
- Staraj się zachować górną część ciała w pozycji pionowej podczas ćwiczeń.

STEPPING

- Na początku ćwiczenia, jedna noga jest prosta, druga zgięta w kolanie. Wciśnij pedał w dół za pomocą lewej nogi a jednocześnie zginaj prawą nogę w kolanie.
- Następnie wciśnij drugi pedał i tak dalej.
- Wykonaj ruchy płynnie i bez szarpnięć.
- Podczas działania, pedały nie mogą stykać się z ramą bazową. (Opór będzie silniejszy z wykonaniem szybszych ćwiczeń, ale ruch nie będzie zależał od oporu).

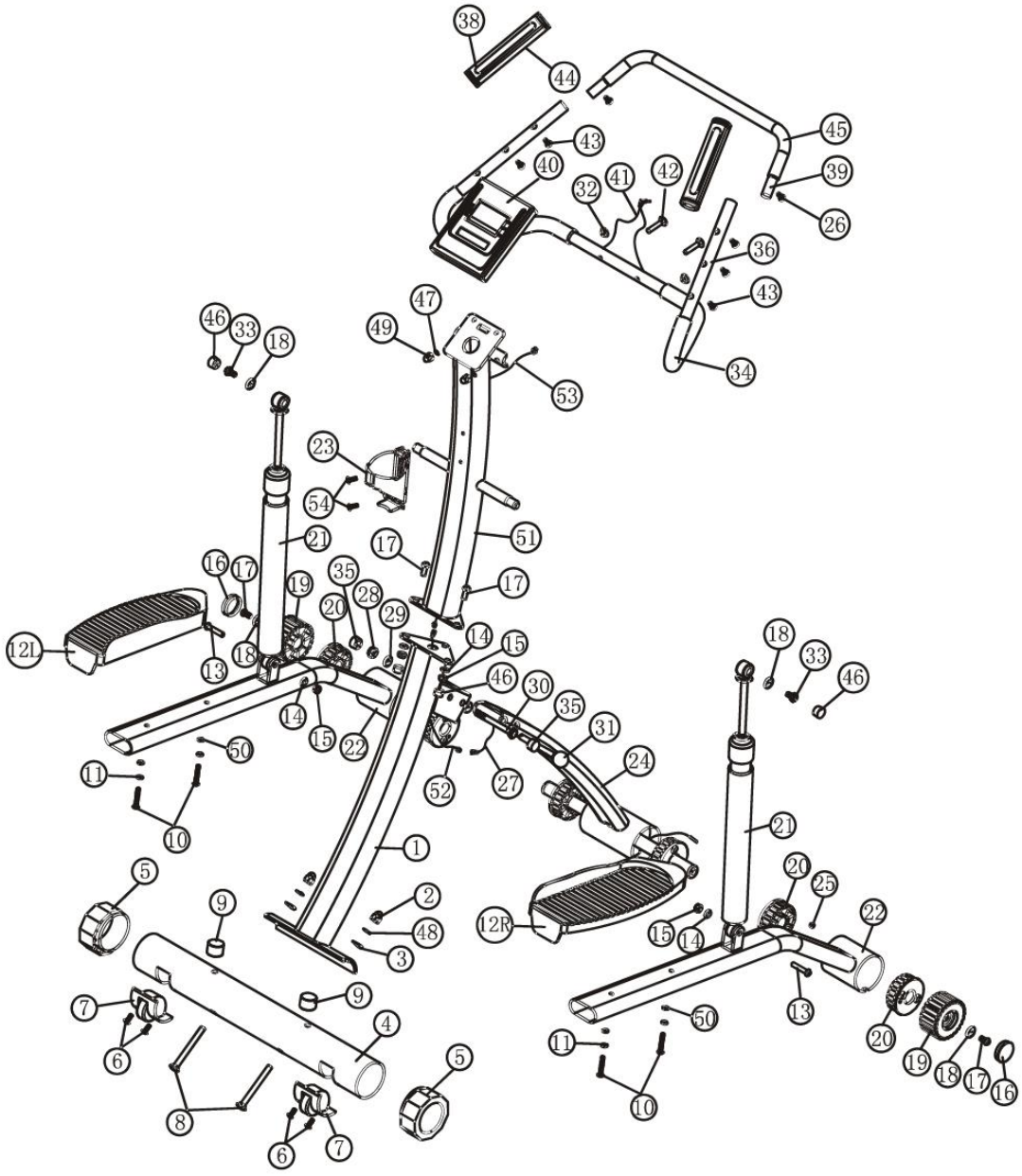
POZIOMOWANIE

- W przypadku nierówności podłoża, urządzenie można regulować za pomocą mechanizmu poziomującego tak, że narzędzie może spoczywać mocno na ziemi.
- Włóż zatyczki z tworzywa sztucznego urządzeniu tylnej podstawy do kontaktu z podłożem po obu stronach.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

BŁĄD	PRZYCZYNA	CO ZROBIĆ?
Komputer		
Brak wskazań lub funkcji	Brak zasilania baterii	Brakujące baterie – włóż
		Baterie rozładowane –włóż nowe baterie
		Źle włożone baterie
	Brak połączenia z kablem	Sprawdzić podłączenie kabla
		Jeśli to nie rozwiąże problemu: wezwać serwis.
MECHANICZNY		
Opór nie może być kontrolowany	Opór nie może być kontrolowany	Opór nie może być kontrolowany
Brakujące części	Brakujące części	Brakujące części

RYSUNEK PO ROZŁOŻENIU



LISTA CZĘŚCI

Lp.	Opis	Ilość
1	Dolna część ramy głównej	1
2	nakrętka (M10)	2
3	Zakrzywiona podkładka	2
4	Podstawa tylna	1
5	Nasadka jednostki bazowej	2
6	Śruba krzyżakowa	4
7	Koło transportowe	2
8	Śruba nośna	2
9	Odbój	2
10	Śruba krzyżakowa	4
11	Podkładka	4
12	Pedały (P+L)	2
13	Śruba imbusowa	2
14	Podkładka	5
15	Nylon nut	5
16	Zaślepka	2
17	Śruba imbusowa	5
18	Podkładka	4
19	Zaślepka	2
20	Tuleja	6
21	Siłownik hydrauliczny	2
22	Orurowanie pedałów	2
23	Uchwyt na butelki	1
24	Rama nośna	1
25	Magnes	1
26	Śruba krzyżakowa (M5*10)	2
27	Dolny przewód czujnika z czujnikiem	1
28	Nakrętka nylonowa	1
29	Podkładka	2
30	Śruba sześciokątna	1
31	Zawleczka	1

32	Zabezpieczenie przewodu	5
33	Śruba sześciokątna	2
34	Uchwyt pokrywy, dolna część	2
35	Zaślepki	2
36	Uchwyt, dolna część	1
38	Czujnik pulsu (górny)	2
39	Uchwyt, górna część	1
40	Komputer	1
41	Przewód pulsu	1
42	Śruba	2
43	Śruba krzyżakowa	6
44	Czujnik pulsu (dolny)	2
45	Uchwyt pokrywy, górna część	2
46	Plastikowa obudowa	5
47	Podkładka	2
48	Zacisk sprężynowy	2
49	Nakrętka	2
50	Zacisk sprężynowy	4
51	Rama główna górna część	1
52	Przewód czujnika, centralny	1
53	Przewód czujnika, górny	1
54	Śruba krzyżakowa	2
55	Bateria 1.5 V/R03/AAA	2