



## **MINI STEPPER S3092**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –  
NÁVOD K OBSLUZE - BEDIENUNGSANLEITUNG**

## **UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę. Kroki wykonywane są ze sobą powiązane.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń. Układ hamujący nie jest zależny od prędkości ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



**OSTRZEŻENIE:** PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

## **DANE TECHNICZNE**

Waga netto – 7,5 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 35X24X45 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

## **KONSERWACJA**

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

## LISTA CZĘŚCI:

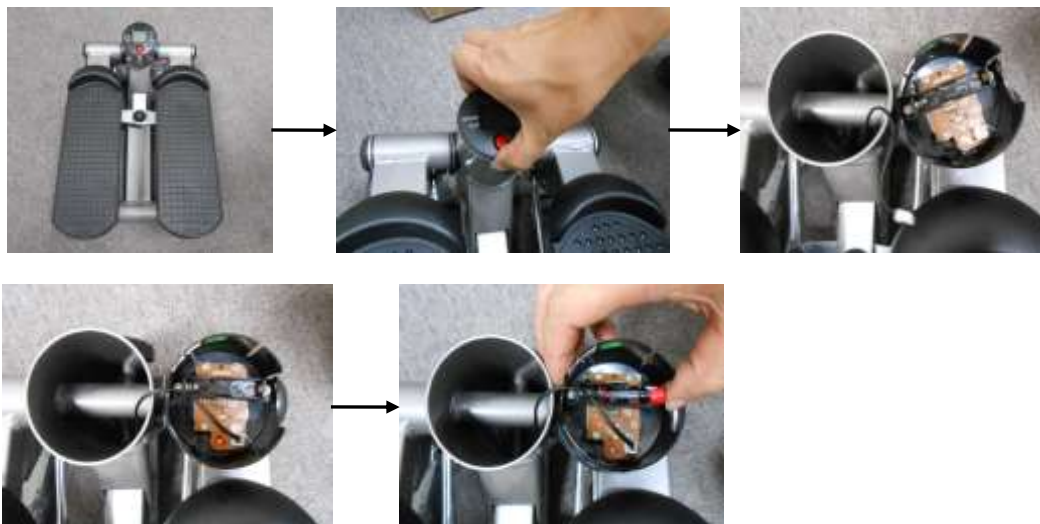
NO.	DESCRIPTION	QTY.	NO.	DESCRIPTION	NO.
1	Rama główna	1	19	Podkładka $\phi 30 \times \phi 12 \times 3$	1
2	Wyświetlacz	1	20	Podkładka $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2$	12
3	Pokrętko	1	21	Czujnik	1
4	Pedał	2	22	Zaślepka	1
5	Podstawa pedału (P)	1	23	Podkładka M12	1
6	Podstawa pedału (L)	1	24	Śruba M12x80	1
7	Gumowy zderzak	2	25	Nakrętka M12	1
8	Cylinder hydrauliczny	2	26	Nakrętka M8	8
9	Wspornik rolki	1	27	Podkładka $\phi 8$	12
10	Drążek	2	28	Śruba M8x30	4
11	Łącznik	1	29	Śruba M8x40	4
12	Zaślepka	2	30	Podkładka	8
13	Podkładka M25	4	31	Śruba M8x20	2
14	Zaślepka śruby	4	32	Śruba	1
15	Magnes	1	33	Podkładka M5	1
16	Plastikowa podkładka	2	34	Śruba	4
17	Zaślepka	1	35	Zaślepka	4
18	Plastikowa podkładka $\phi 30 \times \phi 12 \times 11$	1			

## MONTAŻ

Mini Stepper S3092 jest zmontowany w 99%. Należy jedynie przed rozpoczęciem użytkowania, wykonać kilka czynności opisanych poniżej:

### **KROK 1. MONTAŻ I WYMIANA BATERII.**

- wyciągnij wyświetlacz z urządzenia
- usuń zużytą baterię
- włóż nową, sprawną baterię do urządzenia, upewniając się, że jest poprawnie umieszczona.



## KROK 2. MONTAŻ LINEK DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI RĄK I KLATKI PIERSIOWEJ.

Połącz obie linki z ramą główną korzystając z haczyków umieszczonych po obu stronach urządzenia (jak pokazano na rysunku poniżej).

Upewnij się, że są prawidłowo i bezpiecznie zamocowane.



## KROK 3. REGULACJA WYSOKOŚCI

Pokrętko regulacyjne (3) znajduje się w przedniej części steppera i pozwala na zmianę wysokości unoszenia się pedałów. Im większa wysokość, tym ćwiczenia wymagają większego nakładu siły. Dostosuj wysokość do swoich możliwości i upodobań.



## FUNKCJE WYŚWIETLACZA

STEP/MIN – **LICZBA POWTÓRZEŃ (KROKÓW) / MIN**: Wyświetla liczbę powtórzeń (kroków) na minutę.

SCAN - **SKANOWANIE** : Automatycznie wyświetla kolejno wartość każdej funkcji licznika.

TIME - **CZAS**: Wyświetla całkowity czas ćwiczeń w danej sesji treningowej.

CALORIES - **KALORIE**: Wyświetla liczbę kalorii spalonych podczas danej sesji treningowej. UWAGA: Jest to wartość przybliżona.

COUNT – **LICZNIK KROKÓW**: Wyświetla całkowitą liczbę kroków w danej sesji treningowej.

1. Komputer wyłączy się automatycznie po około 4 minutach od zakończenia ćwiczeń.
2. Komputer można zresetować poprzez wyciągnięcie baterii lub przytrzymanie przycisku MODE przez 3 sekundy.

## BATERIA

Do poprawnego funkcjonowania monitora potrzebna jest sprawna bateria AAA.

## ZAKRES ZASTOSOWANIA

Stepper jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Mini stepper S3092 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**

## INSTRUKCJA TRENINGU

### 1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczu mięśni i powoduje lepszą pracę mięśni.



## 2. Wchodzenie na stepper

**Ważne:** Aby osiągnąć pełną równowagę oraz odpowiednią pozycję podczas ćwiczeń zaleca się, aby osoby ćwiczące pierwszy raz ustawiły urządzenie między framugami drzwi lub przy oparciu wysokiego krzesła. Trzymając się obu framug lub oparcia postaw jedną stopę na pedale i nadepnij tak, aby znalazł się on w pozycji dolnej. Następnie utóż stopę na środku pedału i wejdź na stepper. Postaw drugą stopę na pedale i powoli zacznij wykonywać kroki. Ćwicz powoli aż nabierzesz wprawy i będzie sz w stanie utrzymać równowagę.



**Krok 1:**  
Stań z tyłu stepera. Połóż lewą stopę na środku pedału i naciśnij w dół aż do oporu.



**Krok 2:**  
Umieść prawą stopę na środku prawego pedału.



**Krok 3:**  
Zacznij wykonywać powolne kroki aż przyzwyczaisz się do ruchów pedałów stepera. Aby dostosować opór pedałów odkręć gałkę i przesunij do nowej pozycji, następnie dokręć.  
Uwaga: Celem ćwiczenia jest uzyskanie rytmicznych gładkich ruchów. Staraj się nie dotykać pedałami ograniczników.

### 3. Ćwiczenia



#### ZWYKŁY STEP

##### Łatwe ćwiczenie na poprawienie krążenia.

Step taki jak dla początkujących. Powoli zacznij ruszać ramionami tak, jak podczas marszu. Intensywność ćwiczenia można zwiększyć wymachując wyżej ramionami. Jednak wykonuj ruchy ramionami tylko wtedy, jeśli czujesz się pewnie na stepperze.



#### PRZYSIADY

##### Pomaga kształtować i wzmocnić pośladki, biodra i uda.

Zegnij kolana i biodra tak, aby pośladki znalazły się bliżej podłoża. Nie pozwól, aby kolana znalazły się poza linią palców stóp. Powtórz ćwiczenie tyle razy ile jesteś w stanie bez nadmiernego wysiłku, następnie powróć do normalnej pozycji, aby odpocząć. Powtórz ćwiczenie.



#### WYCISKANIE NAD GŁOWĄ

##### Kształtuje ramiona i nogi.

Podczas stepu podnieś ręce dotykając ramion. Za każdym razem, kiedy wykonujesz krok na stepperze podnoś obie ręce do góry ponad głowę. Kiedy wykonujesz drugi krok z drugiej strony opuść obie ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.



#### ĆWICZENIA NA BICEPSY

Weź do ręki uchwyty linki. Podczas stepu ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, dłonie ułóż na zewnątrz. Zegnij prawy łokieć i podnieś rękę do klatki piersiowej, wtedy prawa noga powinna być wyprostowana (pedał stepera jest na dole). Następnie robiąc krok opuść prawą rękę do pozycji wyjściowej oraz podnieś do klatki piersiowej lewą rękę.



#### UNOSZENIE RAMION

Weź uchwyty linki stepu, ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, ugnij lekko w łokciach, nadgarstkami do góry. Robiąc krok (gdy prawa noga jest wyprostowana) wyciągnij przed siebie prostopadle do ciała napiętą prawą rękę. Następnie robiąc krok przyciągnij napiętą rękę do biodra i równocześnie przed siebie wyciągnij napiętą lewą rękę.



#### UNOSZENIE RAMION W BOK

Weź uchwyty linki stepu, ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, ugnij lekko w łokciach, nadgarstkami do góry. Podczas stepu podnieś napięte ręce w bok wysokość ramion. Kiedy wykonujesz drugi krok z drugiej strony opuść powoli napięte obie ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.

# OWNER'S MANUAL

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bands.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. **The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



**WARNING:** READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

## SPECIFICATIONS

Weight – 7,5 kg

Dimensions – 35X24X45 cm

Maximum weight of user – 100 kg

## MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

**PARTS**

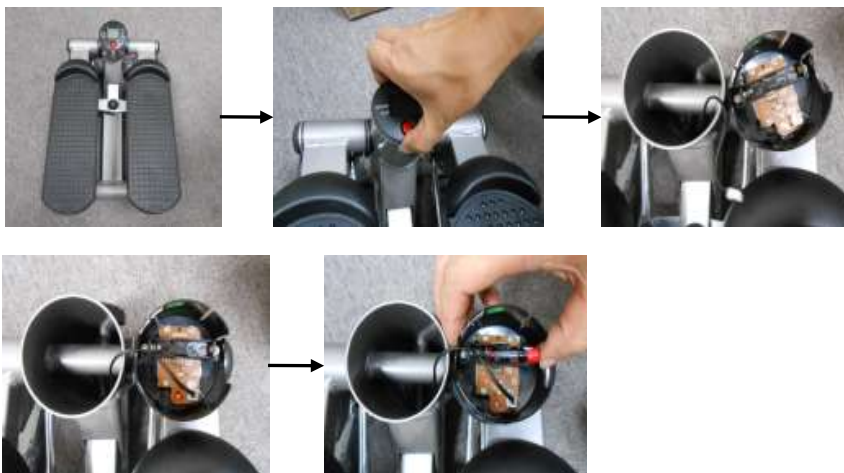
NO.	DESCRIPTION	QTY.	NO.	DESCRIPTION	NO.
1	Main frame	1	19	Plastic flat washerφ30xφ12x3	1
2	Computer	1	20	Plastic flat washerφ20xφ8.5x2	12
3	Adjustable Knob	1	21	sensor	1
4	Pedal	2	22	Plastic fastener	1
5	Pedal Support(R)	1	23	Flat washer M12	1
6	Pedal Support(L)	1	24	Hex Screw M12x80	1
7	Rubber stopper	2	25	Nut M12	1
8	Hydraulic cylinder	2	26	Nut M8	8
9	Pulley frame	1	27	Flat washer φ8	12
10	Connecting rod	2	28	inner hexagon screw M8x30	4
11	Connecting sheet for connecting rod	1	29	inner hexagon screw M8x40	4
12	Plastic cover	2	30	Flat washer	8
13	Flat washer M25	4	31	inner hexagon screw M8x20	2
14	Shaft sleeve	4	32	Cross Screw	1
15	Magnet	1	33	Washer M5	1
16	Plastic washer	2	34	Cross Screw	4
17	Nut cover	1	35	End cap	4
18	Plastic flat washer φ30xφ12x11	1			

**ASSEMBLY INSTRUCTIONS**

The Mini Stepper S3092 is 99% assembled. You will only need to:

**STEP 1. Battery replacing.**

- Take the computer off the unit.
- Remove battery.
- Replace with a new battery and make sure the battery is positioned correctly.



**STEP 2. Assembly of resistance ropes.**

- Hook the resistance handles on the right and left side of mini stepper (see picture below)



**STEP 3. Rising height.**

The adjusting knob is on the front stem of the stepper and allows to change the rising height. High rising requires greater effort during exercises, whereas low rising a smaller effort. Please adjust the Knob nut (3) according to the position that is suitable for you.



**COMPUTER FUNCTIONS**

**STEP/MIN** ( or STRIDES/MIN): Display strides in every minute

**SCAN** : Scan each function in sequence

**TIME**: Determine the length of workout session

**CALORIES**: Show the calories burned.

**COUNT**: Accumulate the number of stride during workout session

Note:

- 1 .The computer turns off automatically when the sensor has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes
- 2.The computer can be reset by changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

**BATTERY**

If there a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the battery to hale a good result. This monitor uses one AAA battery.

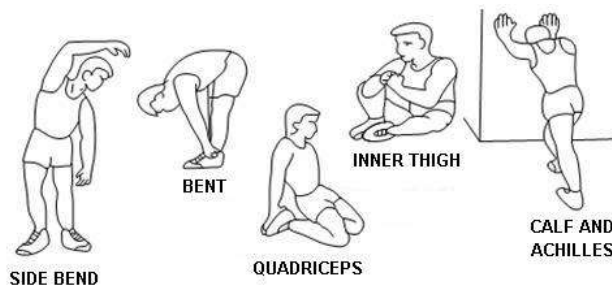
**TERMS OF REFERENCES**

Lateral thigh trainer is use for arms and legs training. Stepper S3092 is H class item. **Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

**TRAINING INSTRUCTION**

**1. Warm-Up**

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm -up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



**2. Getting on the lateral thigh trainer**

**Important:** to help establish correct balance and proper form while exercising on the lateral thigh trainer, we highly recommend that first time users place the unit between a doorway, or position a high back chair in front of the lateral thigh trainer. Hold onto the doorway or chair back and **WITHOUT GETTING ON THE UNIT**, slowly place one foot on pedal and push down so that the pedal contacts the base. Now, place this same foot in the middle of pedal and step up onto the pedal. Next, place your other foot in the center of the other pedal and slowly start stepping up and down with both feet. Keep stepping **SLOWLY** as you gain both balance and experience with the lateral thigh trainer's unique bi-directional movement.



**Step 1:**  
Stand on the floor At the rear of your trainer. Put your left foot fully on the tread section of the left foot pedal and push it down until it stops.



**Step 2:**  
Place your right foot fully on the tread section of the right foot pedal.



**Step 3:**  
Start exercising At a slow tempo with smooth easy steps so that you can become familiar with the lateran high trainer's unique stepping movement. To adjust pedal resistance, dismount from the unit, unscrew the knob and move it to a new position then retighten. Note: Smooth rhythmic stepping is the goal so try not to hit the stops under each foot pedal.

### 3. Exercises



#### FREE SWINGING STEP

##### Easy Cardio Workout

Step on the Stepper as outlined In the „Getting Started” section of his manual. Slowly begin to swing your arms from side to side as if you were walking normally. You can increase the intensity of your workout by swinging your arms higher. Swing your arms at higher level with a gentle and easy swinging motion.



#### ALTERNATE BICEP CURLS

Carefully step onto the stepper. Grip the resistance bands and extend down with palms facing up. While stepping down, curl of opposite arm up towards your chest, alternating lifting your arms back and forth with each step.



#### DEEP THIGH SQUATS

##### Helps to define strengthen and tone buttocks, hips and thighs.

Lower your buttocks closer to the base of the unit by bending your hips and knees. Do not allow your knees to go in front of your toes. Do as many repetitions in this position as you can, then return to your normal stepping position to give your legs a rest. Repeat.



#### ALTERNATE SHOULDER PRESS

Carefully step onto the stepper. Grip the resistance bands and extend one arm up, pressing over your head. While stepping down press the opposite arm over your head, alternating lifting your arms back and forth with each step.



#### OVERHEAD PRESS

##### Defines your shoulders while it trans your legs.

While stepping position, keep your hands near your shoulders. Every time your right or left foot step down against the pedal, extend both hands over your head toward the ceiling without locking-out your elbows. Next as you press the opposite foot against the pedal slowly lower your arms back to their starting position and repeat.



#### ALTERNATE SHOULDER PRESS

Carefully step onto the stepper. Grip the resistance bands and extend one arm up, pressing over your head. While stepping down press the opposite arm over your head, alternating lifting your arms back and forth with each step.

# NÁVOD K OBSLUZE

## BEZPEČNOSTNÍ RADY

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna bezpečnost. Měly by být dodrženy následující zásady:

1. Před započítím tréninku se poradte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku. Prováděné kroky na sebe navzájem navazují.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku. Brzdový systém není závislý na rychlosti pohybu.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení užívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy **EN ISO 20957-1**. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



**UPOZORNĚNÍ:** PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, ZPŮSOBENÉ NEVHODNÝM POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ.

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 7,5 kg

Rozměry po rozložení – 35X24X45 cm

Maximální zatížení výrobku – 100 kg

## ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu.

## SEZNAM ČÁSTÍ

NO.	DESCRIPTION	QTY.	NO.	DESCRIPTION	NO.
1	Hlavní rám	1	19	Plastová podložka $\phi 30 \times \phi 12 \times 3$	1
2	Displej	1	20	Plastová podložka $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2$	12
3	Knoflíku	1	21	Senzor	1
4	Pedál	2	22	Krytka	1

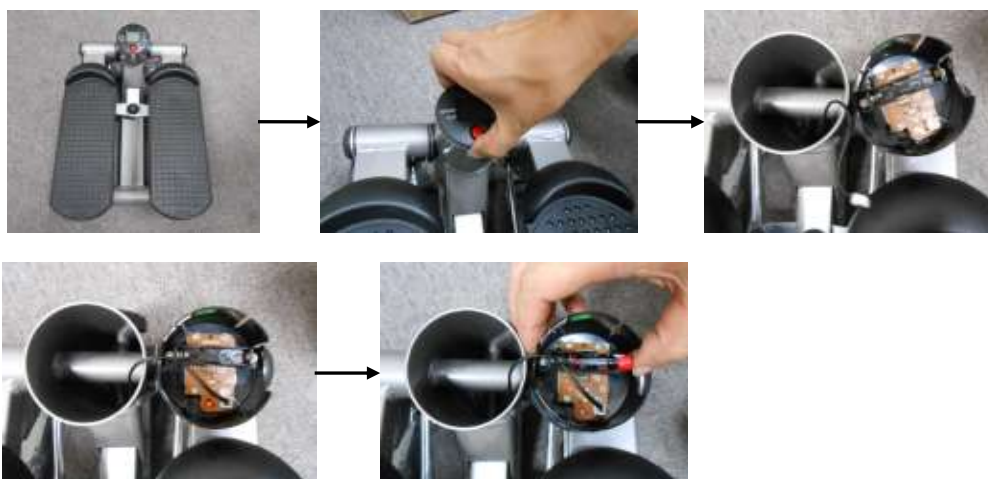
5	Tyč pedálu (P)	1	23	Podložka M12	1
6	Tyč pedálu (L)	1	24	Šroub M12x80	1
7	Nárazník	2	25	Matka M12	1
8	Hydraulický cylindr	2	26	Matka M8	8
9	Rám kladky	1	27	Podložka $\varnothing 8$	12
10	Spojka	2	28	Šroub M8x30	4
11	Podložka spojovací části	1	29	Šroub M8x40	4
12	Krytka	2	30	Podložka	8
13	Podložka M25	4	31	Šroub M8x20	2
14	Krytka	4	32	Šroub	1
15	Magnet	1	33	Podložka M5	1
16	Plastová podložka	2	34	Šroub	4
17	Krytka	1	35	Krytka	4
18	Plastová podložka $\varnothing 30 \times \varnothing 12 \times 11$	1			

## **NÁVOD MONTÁŽE**

Mini Stepper S3092 je z 99% sestaven. Před započítím tréninku je pouze potřeba provést úkony uvedené níže:

### **KROK 1. MONTÁŽ A VÝMĚNA BATERIE.**

- vytáhněte displej ze zařízení
- odstraňte vybitou baterii
- vložte novou, správnou baterii do zařízení a ujistěte se, že je správně umístěna.



## KROK 2. PŘIPEVNĚNÍ LANEK PRO POSILOVÁNÍ SVALŮ PAŽÍ A PRSNÍCH SVALŮ.

Spojte obě lanka s hlavním rámem pomocí háčků umístěných po osbou stranách zařízení (viz obrázek níže). Ujistěte se, že jsou řádně připevněny.



## KROK 3. NASTAVENÍ VÝŠKY

Regulační hlavička (3) se nachází na přední části stepperu a umožňuje nastavit výšku zdvihu pedálů. Čím větší je výška, tím jsou cviky náročnější. Přizpůsobte výšku svým schopnostem a požadavkům.



## FUNKCE DISPLEJE

STEP/MIN – **POČET OPAKOVÁNÍ (KROKŮ)/MIN**: Zobrazuje počet opakování (kroků) za minutu.

SCAN - **SKENOVÁNÍ** : Automaticky zobrazuje v řadě za sebou hodnotu každé z funkcí displeje.

TIME - **ČAS**: Zobrazuje celkovou dobu trvání tréninku.

CALORIES - **KALORIE**: Zobrazuje počet kalorií spálených během tréninku. POZOR: Jedná se o přibližnou hodnotu.

COUNT – **POČET KROKŮ**: Zobrazuje celkový počet kroků během tréninku.

- Počítač se vypne automaticky, přibližně po 4 minutách od ukončení cvičení.
- Počítač je možné zresetovat vytáhnutím baterie nebo stisknutím tlačítka MODE na dobu delší než 3 sekundy.

## BATERIE

Pro správné fungování displeje je potřeba baterie AAA

## ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Mini Stepper S3092 je zařízením určeným k všeobecně rozvíjejícím cvikům v domácích podmínkách. **Není zařízením určeným k terapeutickým, rehabilitačním účelům nebo komerčním účelům.**

## NÁVOD CVIČENÍ

Opakované cvičení zpevní a zlepší Vaši kondici, buduje svaly a spolu s dodržením životosprávy a spálenými kaloriemi umožní spálit nadbytečná kila.



## 1. TRÉNINK

Před započítím tréninku doporučujeme provést rozcvičku, a to pomocí cviků níže zobrazených. Každý cvik by měl být prováděn min. po dobu 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko zranění a křečí svalů a podílí se na lepší práci svalů.

## 2. VCHÁZENÍ NA STEPPER

**DŮLEŽITÉ:** Pro dosažení plné rovnováhy a potřebné pozice během tréninku se doporučuje, aby osoby, které cvičí poprvé, postavili toto zařízení mezi dveře nebo k opěradlu vysokého křesla. Držte se rámu dveří nebo opěradla, postavte jednu nohu na pedál a sešlápněte jej tak, aby se ocitl v dolní poloze. Postavte druhou nohu na druhý pedál a pomalu začněte provádět kroky. Cvičte zvolna do té doby, než si zvyknete a budete schopni udržet rovnováhu.



**Krok 1:**  
Postavte se k zadní části stepperu. Položte levou nohu na střed pedálu a sešlápněte jej tak, aby se ocitl v dolní poloze.



**Krok 3:**  
Zahajte cvičení pomalým tempem pomocí pomalých a jednoduchých pohybů, abyste si osvojili pohyby na stepperu. Pro nastavení odporu pedálu vyšroubujte regulační hlavičku, přes uňte ji do nové polohy a opět ji utáhněte. Poznámka: Cílem cvičení jsou plynulé rytmické kroky. Snažte se pedály nedotýkat rámu stepperu.



**Krok 2:**  
Umístěte pravou nohu na střed pravého pedálu.

### 3. CVIKY



#### **BĚŽNÝ STEP**

##### **Lehké cviky pro zlepšení oběhu**

Jde o step stejný jako ten, který je určen pro začátečníky. Pomalu začněte hýbat rameny jako během pochodu. Intenzitu cviku lze zvýšit, pokud budete rameny máchat výše. Pohyby rameny však provádějte pouze v případě, pokud se na stepperu cítíte stabilně.



#### **CVIČENÍ NA BICEPSY**

VeźmĚte do ruky drŹadlo lanka. BĚhem stepu dejte obĚ ruce podĚl tĚla, dlanĚ nasmĚrujte ven. OhnĚte pravý loket a zvednĚte ruku k hrudi, v tĚto chvíli mĚ bŮt pravĚ noha narovnanĚ (pedál stepperu je dole). BĚhem provĚdĚnĚ kroku spusťte pravou ruku do vŮchozĚ pozice a levou ruku zvednĚte k hrudi.



#### **DŘEPI**

##### **Pomáhají tvarovat a zpevnit hýždĚ, pas a stehna.**

OhnĚte se v kolenou a pĚse tak, aby se hŮzďĚ nalezly blĪže podlahy. Nedovolte, aby byla kolena za liniĚ palcŮ chodidel. Cvik opakujte tolikrĚt, kolikrĚt jste schopni jej bez nĚmahy opakovat, potĚ se vraťte do pŮvodnĚ pozice a odpočĚnĚte si. Cvik zopakujte.



#### **ZVEDÁNĚ RAMEN**

VeźmĚte drŹadla lanek stepperu, dejte obĚ ruce podĚl tĚla, ohnĚte je lehce v loktech, zĚpĚstĚm nahoru. BĚhem provĚdĚnĚ kroku ( kdy je pravĚ noha narovnanĚ) zvednĚte pĚd sebe kolmo k tĚlu narovnanou pravou ruku. BĚhem provĚdĚnĚ kroku pĚtĚhnĚte napnutou ruku k bedrŮm a zĚroveŇ k sobĚ zvednĚte napnutou levou ruku.



#### **ZVEDÁNĚ NAD HLAVU**

##### **Tvaruje ramena a nohy.**

BĚhem stepu zvednĚte ruce tak, aby se dotŹkaly ramen. PokaŹdĚ, kdy provĚdĚte na stepperu krok, zvednĚte obĚ ruce nad hlavu. KdyŹ provĚdĚte druhŮ krok, spusťte ruce do vŮchozĚ pozice. Cvik opakujte.



#### **ZVEDÁNĚ RAMEN DO STRAN**

VeźmĚte drŹadla lanka stepperu, dejte obĚ ruce podĚl tĚla, ohnĚte je lehce v loktech, zĚpĚstĚm nahoru. BĚhem stepu zvednĚte napnutĚ ruce do stran na Ůroveň ramen. BĚhem vykonĚvĚnĚ druhĚho kroku z druhĚ strany, spusťte pomalu napnutĚ ruce do vŮchozĚ pozice. Cvik opakujte.

## **SICHERHEITSANMERKUNGEN**

Dieses Produkt ist ausschließlich zum Hausgebrauch geeignet und wurde so entworfen, damit die optimale Sicherheit gewährleistet wird. Die folgenden Regeln sollten beachtet werden:

1. Vor dem Trainingsbeginn sollten Sie einen Arzt befragen ob es keine Kontraindikationen zur Benutzung des Übungsgerätes gibt. Eine Entscheidung des Arztes ist besonders bei Personen, die Arzneimittel, welche die Herzfunktion, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel beeinflussen, notwendig. Auch Personen über 35 Jahren sowie Personen mit Gesundheitsproblemen sollten sich vorab bei ihrem Arzt informieren.

2. Vor Beginn der Übungen sollten Sie sich immer zuerst aufwärmen. Die ausgeführten Schritte sind miteinander verbunden.

3. Beachten Sie beunruhigende Symptome. Unsachgemäße sowie übertriebene Übungen sind schädlich für die Gesundheit. Falls während der Übungen Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb, Herzrhythmusstörungen oder andere beunruhigende Symptome auftreten, sollten Sie mit den Übungen sofort aufhören und einen ärztlichen Rat einholen. Verletzungen können durch fehlerhaftes oder zu intensives Training verursacht werden.

4. Während der Übungen sowie nach deren Beendigung sollten Sie die Übungsgeräte vor dem Zugriff durch Kinder und Tiere sichern.

5. Die Maschine sollte auf eine trockene, stabile und ordnungsgemäß nivellierte Oberfläche gestellt werden. Alle scharfen Gegenstände sollten aus der direkten Umgebung der Maschine entfernt werden. Sie sollte vor Feuchtigkeit geschützt und eventuelle Unebenheiten ausgeglichen werden. Es empfiehlt sich spezielle rutschfeste Unterlagen anzuwenden, die ein Verschieben des Gerätes während der Übungen verhindern. Die Bremsanlage hängt nicht von der Übungsgeschwindigkeit ab.

6. Ein Freiraum darf nicht kleiner als 0,6 m als die Trainingsfläche in allen Richtungen in den das Gerät zugänglich ist. Die Freifläche muss auch Platz für einen Notausstieg berücksichtigen. Wenn die Geräte nebeneinander gestellt werden, ist die Hälfte der vorgegebenen Freifläche ausreichend.

7. Vor dem ersten Gebrauch und auch später sollten in regelmäßigen Abständen die Befestigungen aller Schrauben, Bolzen und der anderen Verbindungen geprüft werden.

8. Vor dem Beginn der Übungen sollte die Befestigung aller Elemente und der verbindenden Schrauben geprüft werden. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät vollkommen funktionsfähig ist.

9. Das Gerät sollte regelmäßig in Bezug auf Abnutzung und Beschädigungen überprüft werden. Nur so werden die Sicherheitsbedingungen erfüllt.

Besonderes Augenmerk gilt den Schaumgriffen, den Fußkappen und der Polsterung, da diese am schnellsten abgenutzt werden. Beschädigte Elemente sollten sofort repariert oder gegen neue ausgetauscht werden. Bis dies geschieht darf das Geräte zu Übungszwecken nicht verwendet werden.

10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.

11. Beachten Sie hervorstehende Regelgeräte und andere Konstruktionselemente, die die Durchführung der Übungen behindern könnten.

12. Nutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck. Wenn ein Bauteil beschädigt bzw. abgenutzt wird oder wenn Sie bei der Benutzung des Gerätes beunruhigende Geräusche hören, sollten Sie die Übungen sofort unterbrechen. Benutzen Sie das Gerät so lange nicht, bis die Störungsursache beseitigt wird.

13. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und in Sportschuhen. Vermeiden Sie lockere Kleidungsstücke, die an heraus stehenden Elementen hängen bleiben oder die die Bewegungsfreiheit behindern könnten.

**14. Das Gerät wurde zur Klasse H laut EN ISO 20957-1 Norm angerechnet. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet. Es darf nicht zu therapeutischen, Personalisierungs- und kommerziellen Zwecken verwendet werden.**

15. Beim Umstellen des Gerätes sollte die richtige Körperhaltung beachtet werden, um die Wirbelsäule nicht zu beschädigen.

16. Das Produkt ist nur für die Erwachsene geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder sollten vom Gerät fern gehalten werden.

17. Bei der Montage des Gerätes sollte die angehängte Anleitung strikt befolgt werden. Es dürfen nur Elemente, die sich im Lieferumfang befinden, verwendet werden. Vor der Montage sollte geprüft werden, ob sich alle Teile aus der Stückliste im Lieferumfang befinden.



**WARNUNG:** VOR BENUTZUNG EINES FITNESSGERÄTES LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE AUFMERKSAM DURCH.

WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SACHBESCHÄDIGUNGEN DIE AUFGRUND UNSACHGEMÄßER NUTZUNG DES PRODUKTES ENTSTANDEN SIND:

## **TECHNISCHE DATEN**

Nettogewicht – 7.5 kg

Abmessungen nach dem Aufklappen – 35X24X45 cm

Maximale Produktbelastung - 100kg

## **INSTANDHALTUNG:**

Zur Gerätereinigung sollten keine aggressiven Reinigungsmitteln verwendet werden. Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes weiches Tuch. Die Geräte sollten trocken aufbewahrt werden, um eine Korrosion zu verhindern.

## STÜCKLISTE:

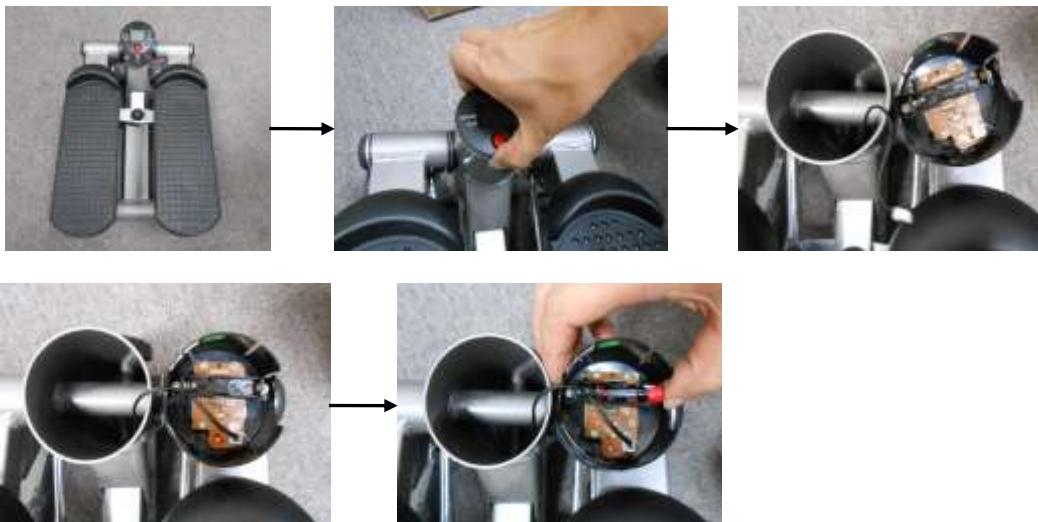
Nr.	BESCHREIBUNG	Stk.	Nr.	BESCHREIBUNG	Nr.
1	Hauptrahmen	1	19	Unterlegscheibe $\phi 30 \times \phi 12 \times 3$	1
2	Display	1	20	Unterlegscheibe $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2$	12
3	Drehknopf	1	21	Sensor	1
4	Pedal	2	22	Blende	1
5	Pedal-Grundlage (R)	1	23	Unterlegscheibe M12	1
6	Pedal-Grundlage (L)	1	24	Schraube M12x80	1
7	Gummistoßstange	2	25	M12 Mutter	1
8	Hydraulikzylinder	2	26	Mutter M8	8
9	Stütze der Rolle	1	27	Unterlage $\Phi 8$	12
10	Stange	2	28	Schraube M8x30	4
11	Verbindungsstück	1	29	Schraube M8x40	4
12	Blende	2	30	Unterlage	8
13	Unterlegscheibe M25	4	31	Schraube M8x20	2
14	Schraubenkappe	4	32	Schraube	1
15	Magnet	1	33	Unterlegscheibe M5	1
16	Kunststoff-Unterlage	2	34	Schraube	4
17	Blende	1	35	Blende	4
18	Kunststoff-Unterlage $\phi 30 \times \phi 12 \times 11$	1			

## MONTAGE

Der Mini Stepper S3092 ist zu 99% zusammengebaut. Vor der Benutzung müssen lediglich einige, unten genannte Schritte, durchgeführt werden.

### SCHRITT 1 MONTAGE UND BATTERIETAUSCH.

- Entnehmen Sie das Display aus dem Gerät
- Entfernen Sie die verbrauchte Batterie
- Legen Sie eine neue, funktionsfähige Batterie in das Gerät ein, vergewissern Sie sich, dass Sie ordnungsgemäß eingelegt ist.



## SCHRITT 2 MONTAGE DER SEILE ZUR ÜBUNG DER HAND- UND BRUSTKORB MUSKULATUR.

Verbinden Sie beide Seile mit dem Hauptrahmen unter Verwendung von Haken, die sich an beiden Seiten des Gerätes befinden (wie in der unteren Abbildung gezeigt wurde).  
Vergewissern Sie sich, dass sie ordnungsgemäß und sicher eingebaut sind.



## SCHRITT 3 HÖHENEINSTELLUNG

Der Einstellknopf (3) befindet sich im vorderen Teil des Steppers und ermöglicht es Ihnen, die Höhe der Pedale zu ändern. Je größer die Höhe, desto mehr Kraftaufwand ist erforderlich. Passen Sie die Höhe an eigene Möglichkeiten und Präferenzen.



## FUNKTIONEN DER ANZEIGE

STEP/MIN – **ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN (SCHRITTE) / MIN:** Zeigt die Anzahl der Wiederholungen (Schritte) pro Minute.

SCAN - **SCANNEN** : Zeigt automatisch den Wert jeder Zählerfunktion an.

TIME - **ZEIT:** Zeigt die Gesamtzeit in jeweiliger Trainingseinheit an.

CALORIES - **KALORIEN:** Zeigt die Anzahl der Kalorien an, die während jeweiliger Trainingseinheit verbraucht wurden.

ACHTUNG: Dies ist ein ungefährender Wert.

COUNT – **SCHRITZÄHLER:** Zeigt die Gesamtzahl der Schritte in jeweiliger Trainingseinheit an.

3. Der Computer schaltet nach ungefähr 4 Minuten nach Beendigung der Übungen automatisch aus.
4. Der Computer kann zurückgesetzt werden indem die Batterien entfernt werden, oder durch das 3 Sekunden lange gedrückt Halten der MODE Taste.

## BATTERIE

Für die korrekte Funktion des Bildschirms benötigen Sie eine intakte AAA-Batterie

## VERWENDUNGSBEREICH

Stepper ist ein Gerät, das für allgemeine Übungen zu Hause bestimmt ist **Mini stepper S3092 wurde zur Klasse H angerechnet. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet. Es darf nicht zu therapeutischen, Personalisierungs- und kommerziellen Zwecken verwendet werden.**

## TRAININGS-ANLEITUNG

### 2. Aufwärmung

Vor dem Training empfehlen wir Aufwärmübungen - so wie in der unten stehenden Abbildung dargestellt – durchzuführen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden ausgeführt werden. Ordnungsgemäß durchgeführte Aufwärmung reduziert das Risiko einer Verletzung.



### 3. Einstieg auf den Stepper

**Wichtig:** Um ein vollständiges Gleichgewicht und eine korrekte Körperhaltung während des Trainings zu erreichen, wird empfohlen, das Gerät beim ersten Mal zwischen die Türrahmen oder an der Rückenlehne eines hohen Stuhls zu stellen. Halten Sie sich an beiden Türrahmen oder an der Rückenlehne fest, stellen Sie einen Fuß auf das Pedal und treten Sie darauf, so dass es sich in der unteren Position befindet. Stellen Sie dann Ihren Fuß in die Mitte des Pedals und treten Sie auf den Stepper. Stellen Sie den anderen Fuß auf das Pedal und beginnen Sie langsam, Schritte zu unternehmen. Trainieren Sie langsam, bis Sie Erfahrung gesammelt haben und in der Lage sind, Ihr Gleichgewicht zu halten.



#### **Schritt 1:**

Stellen Sie sich hinter den Stepper. Platzieren Sie Ihren linken Fuß in der Mitte des Pedals und drücken Sie bis zum Anschlag.



#### **Schritt 2:**

Platzieren Sie den rechten Fuß in der Mitte des rechten Pedals.



#### **Schritt 3:**

Beginnen Sie mit langsamen Schritten, bis Sie sich an die Bewegungen der Pedale des Steppers gewöhnt haben. Um den Widerstand der Pedale einzustellen, den Knauf abschrauben und in die neue Position schieben, dann festziehen.

Achtung: Ziel der Übung ist es, gleichmäßige rhythmische Bewegungen zu erreichen. Versuchen Sie, die Anschläge nicht mit den Pedalen zu berühren.

### 3. Übungen:



#### **NORMALER SCHRITT**

##### **Einfache Übung zur Verbesserung des Kreislaufs.**

Gleicher Schritt wie der für Anfänger. Bewegen Sie langsam Ihre Arme, wie beim Gehen. Die Intensität der Übung kann durch Schwingen der Oberarme erhöht werden. Bewegen Sie Ihre Arme jedoch nur, wenn Sie sich auf dem Stepper sicher fühlen.



#### **KNIEBEUGEN**

##### **Es hilft, das Gesäß, die Hüften und die Oberschenkel zu formen und zu stärken.**

Beugen Sie Ihre Knie und Hüften so, dass das Gesäß näher am Boden ist. Lassen Sie nicht zu, dass sich Ihre Knie hinter einer Linie die die Zehen bilden, befindet. Wiederholen Sie die Übung so oft wie möglich ohne übermäßige Anstrengung und kehren Sie dann in die normale Position zurück, um sich auszuruhen. Wiederholen Sie die Übung.



#### **BANKDRÜCKEN ÜBER DEM KOPF**

##### **Es formt die Arme und Beine.**

Heben Sie während des Schritts Ihre Hände an, und berühren Sie gleichzeitig Ihre Arme. Heben Sie bei jedem Schritt, den Sie auf dem Stepper ausführen, beide Hände über den Kopf. Wenn Sie dagegen den zweiten Schritt machen, senken Sie beide Hände in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung.



#### **BIZEPSÜBUNGEN**

Nehmen Sie die Seilgriffe in die Hände. Legen Sie während der Schritte beide Hände entlang des Körpers und Ihre Hände nach draußen. Beugen Sie den rechten Ellbogen und heben Sie die Hand zur Brust. Das rechte Bein sollte gerade sein (das Pedal des Steppers befindet sich in der unteren Position). Dann, indem Sie einen Schritt machen, senken Sie Ihre rechte Hand in die Ausgangsposition und heben Sie Ihre linke Hand zur Brust.



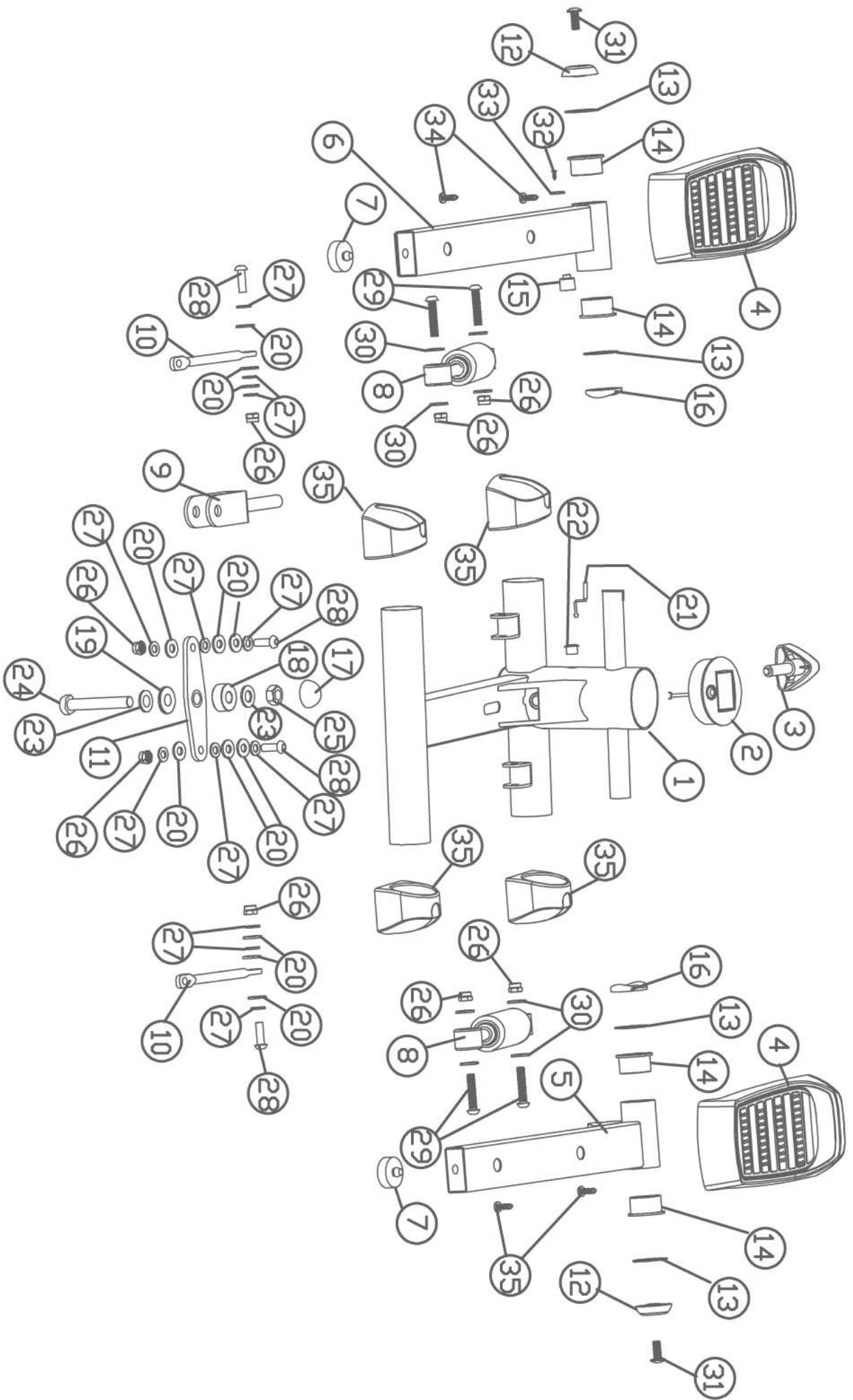
#### **ARME HEBEN**

Nehmen Sie die Seilgriffe in die Hände, legen Sie beide Hände entlang des Oberkörpers, beugen Sie leicht die Ellbogen, mit den Handgelenken nach oben. Während Sie einen Schritt machen (wenn das rechte Bein gerade ist), strecken Sie Ihre rechte, gespannte Hand rechtwinklig aus. Dann einen Schritt machen, die angespannte Hand an die Hüfte ziehen und gleichzeitig die linke gespannte Hand ausstrecken.



#### **ARME ZUR SEITE HEBEN**

Nehmen Sie die Seilgriffe in die Hände, legen Sie beide Hände entlang des Oberkörpers, beugen Sie leicht die Ellbogen, mit den Handgelenken nach oben. Heben Sie während des Schritts die gespannten Hände in Oberarm-Höhe zur Seite. Wenn Sie dagegen den zweiten Schritt machen, senken Sie Schritt für Schritt beide Hände in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung.



## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

### WARUNKI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
  - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
  - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
  - Upięty terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.**

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

# GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

## GUARANTEE

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
  - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill / - complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 40 days.
5. The guarantee does not cover:
  - mechanical damages and subsequent defects,
  - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose, - incorrect assembly and maintenance,
  - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
  - expiry of the validity term,
  - self-repairs,
  - failure to follow the rules of correct operation.
7. No duplicates of the guarantee cards shall be issued.
8. The product handed over for repairs should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
9. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
10. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
11. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.

The guarantee for sold goods is not exclusive, does not limit or suspend entitlements of the buyer resulting from the non-compliance of the product with the agreement.

---

**THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY**

---

### NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

## ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kód:

Datum prodeje:

### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
  - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího
  - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu)
  - reklamovaného produktu
3. Jakékoliv závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 40 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
  - mechanické poškození a vady způsobené nimi
  - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování - špatnou montáž a údržbu
  - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
  - vyprší její platnost
  - bylo do produktu neodborně zasazeno - nebyla dodržena pravidla řádné údržby
7. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
8. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
11. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.

Záruka na prodané zboží nevylučuje, neomezuje nebo nezavazuje práva kupujícího vyplývající z nedodržení záručních podmínek.

**ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.**

### UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

## GARANTIEKARTE

Artikelname:

EAN-Code:

Verkaufsdatum:

### GARANTIEBEDINGUNG

- 3.** Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen.
- 4.** Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
- der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers
  - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung/
  - der beanstandeten Ware
- durch den Kunden respektiert
- 6.** Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
- 7.** Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 40 Tage verlängert werden.
- 8.** Die Garantie umfasst nicht:
- mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
  - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
  - falsche Montage und Wartung,
  - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
- 6.** Die Garantie erlischt:
- nach Ablauf der Haltbarkeit,
  - bei freiwilligen Reparaturen,
  - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
- 12.** Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
- 13.** Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen
- 14.** Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist
- 15.** Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
- 16.** Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.

Die Garantie für die verkaufte Ware schließt die Rechte des Käufers aus der Nichtübereinstimmung der Ware mit dem Vertrag nicht aus, schränkt sie nicht ein und setzt sie nicht aus.

---

**DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT**

---

### VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)



SERWIS: ul. Pyskowicka 14, 41-807 Zabrze

IMPORTER: **ABISAL Sp.Z.O.O.**, ul. Świętej Elżbiety 6, 41-905 Bytom

[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl)

[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)