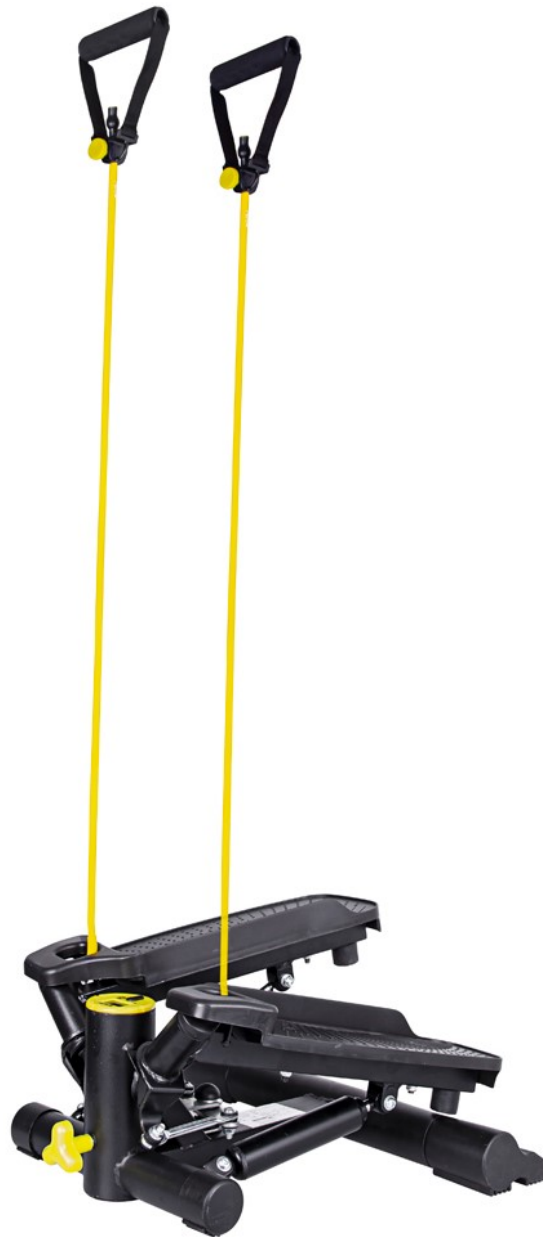




ANVÄNDARMANUAL – SV
19990 Twist stepper iSPORTline Legro



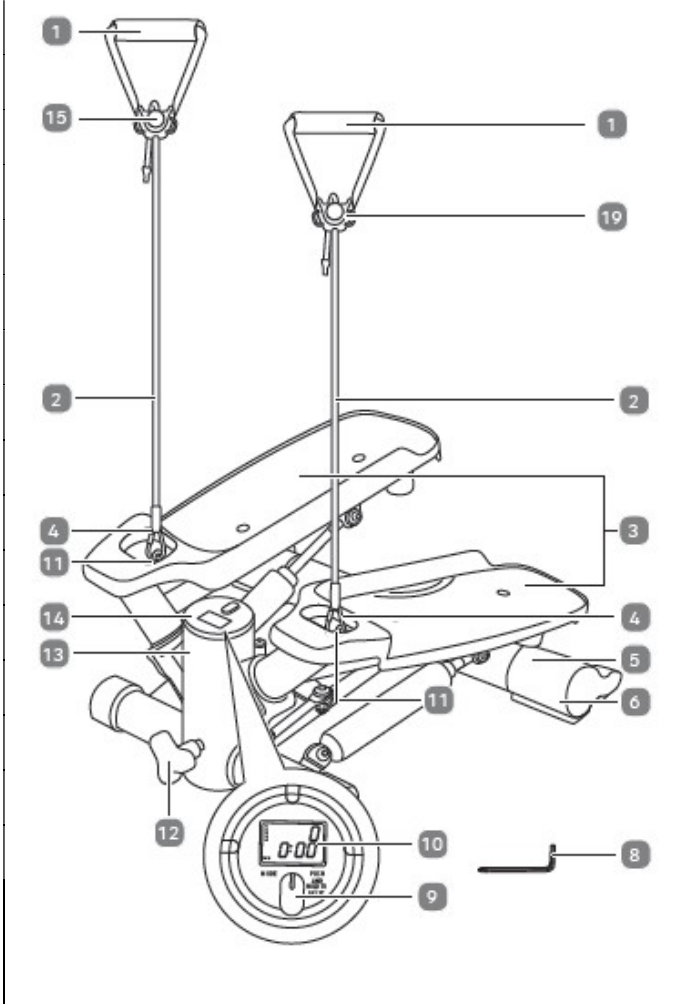
INNEHÅLL

SÄKERHETSANVISNINGAR.....	33
.....	3
PRODUKTBESKRIVNING	44
.....	4
5MONTERING	5
.....	5
FÖRBEREDELSE	55
.....	5
KONSOL.....	66
.....	6
SKÄRM	66
.....	6
HUR MAN TRÄNAR	77
.....	7
RENGÖRING OCH UNDERHÅLL	111
.....	11
TEKNISKA SPECIFIKATIONER	111
.....	11
MILJÖSKYDD.....	111
.....	11
GARANTIVILLKOR, GARANTIANSPRÅK	111
.....	11

SÄKERHETSANVISNINGAR

- Läs manualen noggrant och behåll den för framtida referens.
- Använd stepparna som det beskrivs i handboken, en annan användning är förbjuden.
- Fel användning kan leda till skada eller skada stegen.
- Tillverkaren / säljaren ansvarar inte för skador eller personskador på grund av felaktig användning.
- Håll produkten borta från barn och husdjur.
- Barn, äldre eller personer med psykiska eller fysiska begränsningar får endast använda produkten under överinseende av en erfaren och vuxen person.
- Underhåll och batteribyte får endast utföras av en vuxen.
- Lämna inte Stepper utan uppsikt när den inte används.
- Kassera förpackningsmaterial miljövänligt. Förvaras utom räckhåll för barn.
- Kan bara använda en person åt gången.
- Kontrollera alla skruvar, fogar och pedaler före användning.
- Rådgör med din läkare före användning.
- Ej lämplig för gravida kvinnor.
- Det måste finnas minst 0,6 m ledigt utrymme runt produkten.
- Produkten innehåller naturgummi. Personer som är allergiska mot detta ämne får inte använda gummiutvidgare.
- Använd expanderaren endast som ett stegtilbehör.
- Låt aldrig expandrarna ligga platt, det finns risk för skador.
- Använd aldrig produkten om skarpa kanter visas.
- Använd aldrig en sliten eller skadad produkt.
- Placera stegen på en plan och fast yta.
- Slingor för expanderare är konstruerade för att tåla belastningar uppåt.
- Ta bort alla vassa och farliga föremål före träning.
- Öppna aldrig batteriet.
- Håll batteriet borta från värme.
- Undvik kontakt med hud och ögon om ämnet läcker.
- Om stegen inte används på länge, ta bort batteriet.
- Om batteriet är skadat, byt ut det.
- Ladda aldrig batterier som inte är avsedda för detta ändamål.
- Viktgräns: 100 kg
- Kategori HC för hemmabruk.
- Uppfyll standarderna EN ISO 20957-8:2005

PRODUKT BESKRIVNING

	1. 2x handtag
	2. 2x gummi expander
	3. 2x Pochdals
	4. 2x gevärsklämma
	6. 2x plaststativ
	8. Skruvmejsel
	9. Läge-knapp
	10. Skärm
	11. 2x slinga
	12. Justerbart vred
	13. Bostäder
	14. Konsol
	15,2x skruvar
	16. Expander ändhållare
	17. Kabel
	18. Plugga
	19. Ögla på handtaget på träningsbandet

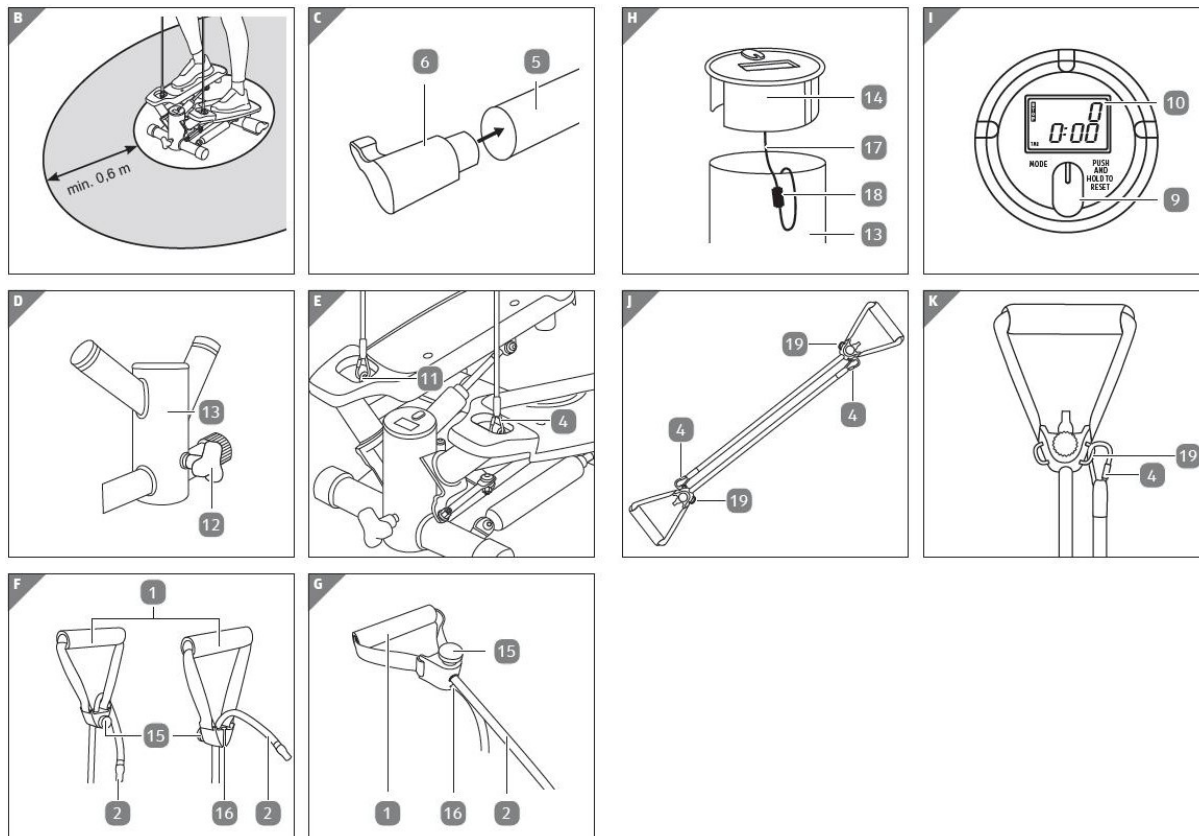
FÖRSAMLING

Stepper är mestadels förmonterad. Khack att ingen av delarna saknas.

För att avsluta assemblby behöver du skruvmejseln (8).

Sätt i 2x plastbalken (6) på ramen (5) (bild. C). Spåren måste vända nedåt.

Skruva fast den justerbara vreden (12) i höljet (13) (bild. D).



FÖRBEREDELSE

Expander-anslutning

Du kan träna på Stepper med Rubber Expanders (2) eller utan expanders.

Så här bifogar du expanders:

- Skruva loss låset från klämman (4) för att släppa det.
- Fäst öglan (4) på fästena (11) och säkra med öljetten (E). (Bild. E)

Steghöjd

För justering av steghöjden:

Vrid den justerbara ratten (12) medurs för att öka steghöjden. (Bild. D)

Vrid den justerbara ratten (12) moturs för att minska steghöjden.

Justering av expanderlängd

Längden på gummiutvidgaren (2) kan justeras.

Lossa skruven (15) på styret (1) (Bild. F)

Dra expanderaren genom handtaget. Ställ in längden mellan 60-90 cm (markeringarna är synliga).

Längden får inte vara kortare än 60 cm (rött märke).

Dra åt skruven på handtaget.

Fäst den redundanta delen i handtagets grepp (16) (Bild. F, G)

Expanders som träningsband

Du kan gå med i expanderarna (Bild. J, K)

Koppla bort expanderarna från stegen. Skruva loss karbinen (4) och lossa expanderaren från öglorna på steg (11).

Haka fast karabierna (4) i handtagen (19).

Säkra karabinerna (4).

Se till att båda expanderarna är lika långa.

KONSOL

Du kan använda konsolen (14) för att visa förbrända kalorier och antalet steg. Stegen fungerar utan att slå på konsolen.

Sätta i batteriet

Konsolen (14) är batteridrivnen.

1. Dra ut konsolen (14) från höljet (13) (Bild. H).
2. Sätt i batterierna.
3. Kontrollera att kontakten (18) är korrekt ansluten.
4. Sätt tillbaka fästet i huset. Var försiktig så att du inte klämmer fast kabeln (17) mellan konsolen och höljet.

Slå på / av konsolen

Tryck på knappen (9) för att manuellt slå på konsolen (14) (Bild. I)

eller

Trampa på pedalerna (3) för att slå på konsolen.

Konsolen stängs av automatiskt om den inte används på ca 4 min.

VISA

Förbrända kalorier är endast för orientalska och tjänar inte medicinska ändamål

Displayen visar information i två rader.

Första raden

Visar antalet steg per minut.

Det slutar när du slutar träna.

Andra raden

Den andra raden visar följande information:

TMR - träningstid från 0:00 till 99:59 minuter

REPS - Antal steg i den aktuella utbildningen från 0 till 9999 steg

CAL - Förbrända kalorier från 0 till 9999 kalorier

TTR - Totalt antal steg från batterianslutning från 0 till 9999 steg

Så här visar du information:

Tryck på knappen (9) för att växla de data som visas.

För att bläddra igenom alla träningsdata en i taget, tryck på (9) -knappen tills TMR blinkar på displayen (10).

Displayen går igenom träningsdata var 5:e sekund.

Sätt upp mål

Du kan ställa in träningslängd (TMR), steg (REPS) och förbrända kalorier (CAL)

1. Håll ned (9) -knappen i cirka 4 sekunder. 0:00 (TMR) visas på den andra raden på displayen.
2. Tryck tills önskad tid är inställd.
3. Vänta några sekunder tills REPS visas.
4. Använd sedan knappen för att ställa in antalet steg, ökningen är med 10.
5. Vänta sedan några sekunder tills CAL visas.
6. Tryck sedan på för att ställa in antalet förbrända kalorier, ökningen är med 10.

När du har ställt in alla värden börjar nedräkningen tills den når 0. När du är klar med dina mål slutar konsolen att räkna i cirka 10 sekunder och återställs.

Så här startar du om konsolen

Displayen (10) visar 0 före den första övningen. I vissa övningar räknas konsolen (14) från slutet av föregående övning.

Håll ned (9) -knappen tills TMR, REPS, CAL visas och återställs.

Byte av batteri återställer också data.

HUR MAN TRÄNAR

- Felaktig eller överdriven träning kan orsaka allvarlig skada eller dödsfall.
- Fråga din läkare om råd innan du tränar.
- Expanders får inte vara kortare än 60 cm. Den optimala längden är mellan 60-90 cm. Längden är markerad på expanderaren.
- Linda inte expanderaren runt händerna.
- Gör bara smidiga rörelser, gör inte plötsliga drag.
- En kortare expanderlängd kräver mer kraft.
- Se alltid till att expanderarna är ordentligt anslutna och inte visar tecken på slitage och skador.
- Den maximala expanderlängden är 235 cm med en bestämd längd på 90 cm. Den maximala längden utan stepper är 185 cm. Överskrid inte dessa värden.

Uppvärmningsfasen

- Detta steg hjälper till att få blodet att flyta runt kroppen och musklerna fungerar ordentligt. Det kommer också att minska risken för kramper och muskelskador. Det är lämpligt att göra några stretchövningar som visas nedan. Varje sträcka ska hållas i cirka 30 sekunder, tvinga eller ryck inte dina muskler i en stretch. Om det gör ont, SLUTA.



Rör vid tårna

Böj långsamt ryggen från höfterna. Håll ryggen och armarna avslappnade medan du sträcker dig nedåt till tårna. Gör det så långt du kan och håll positionen i 15 sekunder. Böj knäna något.



Övre låret

Luta dig mot en vägg med en hand. Nå ner och bakom dig. Lyft upp höger eller vänster fot till skinkan så högt som möjligt. Håll i 30 sekunder och upprepa två gånger för varje ben.



Hamstring sträckte sig

Sitt och sträck ut ditt högra ben. Vila vänster fotsula mot insidan av din högra hårt. Sträck ut din högra arm längs ditt högra ben så långt du kan. Håll i 15 sekunder och slappna av. Upprepa allt med vänster ben och vänster arm.



Inuti övre låret

Sitt på golvet och placera fötterna tillsammans. Knäna pekas utåt. Dra fötterna så nära ljumsken som möjligt. Tryck knäna försiktigt nedåt. Håll denna position i 30-40 sekunder om möjligt.



Kalvar och hälsena

Luta dig mot en vägg med vänster ben framför höger och armarna framåt. Sträck ut ditt högra ben och håll din vänstra fot på golvet. Böj ditt vänstra ben och luta dig framåt genom att flytta din högra höft i riktning mot väggen. Håll i 30-40 sekunder. Håll benet sträckt och upprepa träningen med andra ben.

Stå upp mot stegren

Tryck ner pedalen till ramen med foten. Placera sedan en fot på pedalen och placera försiktigt den andra foten på den upphöjda pedalen. Rör dig smidigt, gör inga plötsliga rörelser.

Står ner från stegen

Tryck en pedal ner till ramen. Flytta foten från den upphöjda pedalen till marken. Lägg sedan ner det andra benet.

Användning av gummiutvidgare

Håll handtagen horisontellt.

Böj inte handleden.

ÖVNINGAR

Utan expanders

	<p>Du tränar: skinkor, lår, vader</p> <p>Rörelse: Rör dig när du går, rör armarna</p>
---	---

Med expanders



Du tränar: axlar, armar

Rörelse: Dra höger handtag uppåt framför kroppen tills armen är helt utsträckt. Sänk samtidigt ner det vänstra handtaget. Byt händer



Du tränar: axlar, armar

Flytta: Håll handtagen ovanför huvudet med armarna lätt böjda. Håll armbågarna vid huvudet och handflatan uppåt. Sträck ut armarna och sänk dem sedan till sina ursprungliga positioner med en långsam och kontrollerad rörelse.



Du tränar: skinkor, lår, vader

Flytta: Håll armbågarna mot kroppen. Tryck ner pedalen och dra expanderaren upp och ner. Byt sida.



Du tränar: rygg, axlar, ben, skinkor

Rörelse: När du trampar, sprid ut och i armarna , dina handflator vända är marken.

Alternativ: Handflatorna kan vända uppåt.



Du tränar: överkropp, ben

Rörelse: Ta tag i båda handtagen, handflatorna uppåt. När du trampar, lossa gradvis och böj armarna.

RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

- Kontrollera stegen regelbundet för tecken på slitage eller skador.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar dras åt vid behov.
- Använd inte stegen om någon del är skadad eller sliten.
- Använd en fuktig, mjuk trasa med ett mildt rengöringsmedel för att rengöra den.
- Använd inte aggressiva rengöringsmedel som lösningsmedel etc.
- Torka sedan apparaten med en torr trasa.
- Förvara på en torr och skuggig plats, skydda mot damm och förvaras utom räckhåll för barn och husdjur.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Mått	52 x 23,5 x 50 cm
Kategori	HC för hemmabruk
Maximal viktgräns	100 kg
Vikt	8,7 kg
Batteri	1,5 V AAA
Justerbar expanderlängd	60-90 cm
Maximal utökad längd	235 cm (expanderlängd 90 cm)
Maximal förlängd expanderlängd utan steg	185 cm (expanderlängd 90 cm)

MILJÖSKYDD

Efter att produktens livslängd har löpt ut eller om eventuell reparation är oekonomisk, kassera den enligt lokala lagar och miljövänligt på närmaste skrotgård.

Genom korrekt bortskaffande skyddar du miljön och naturliga källor. Dessutom kan du hjälpa till att skydda människors hälsa. Om du inte är säker på korrekt bortskaffande, be lokala myndigheter att undvika lagöverträdelser eller sanktioner.

Lägg inte batterierna bland husavfallet utan lämna in dem till återvinningsplatsen.

GARANTIVILLKOR, GARANTIANSPRÅK

Allmänna garantivillkor och definition av villkor

Alla garantivillkor som anges nedan bestämmer garantitäckning och garantianspråksförfarande. Villkor för garanti och garantianspråk regleras av lag nr 89/2012 Coll.

Säljaren är SEVEN SPORT s.r.o. med säte på Borivojova Street 35/878, Prag 13000, företagsregistreringsnummer: 26847264, registrerat i handelsregistret vid regional domstol i Prag, avsnitt C, infoga nr 116888.

Enligt gällande lagbestämmelser beror det på om köparen är slutkund eller inte.

"Köparen som är slutkund" eller helt enkelt "slutkunden" är den juridiska person som inte ingår och genomför avtalet för att driva eller främja sin egen handel eller affärsverksamhet.

"Köparen som inte är slutkund" är en affärsman som köper varor eller använder tjänster i syfte att använda varorna eller tjänsterna för sin egen affärsverksamhet. Köparen följer det allmänna köpeavtalet och affärsvillkoren.

Dessa garantivillkor och garantianspråk är en integrerad del av varje köpeavtal som görs mellan säljaren och köparen. Alla garantivillkor är giltiga och bindande, om inte annat anges i köpeavtalet, i tillägget till detta avtal eller i ett annat skriftligt avtal.

Garantivillkor

Garantiperiod

Säljaren ger köparen en 24 månaders garanti för varukvalitet, om inte annat anges i garanticertifikatet, fakturan, leveransräkningen eller andra dokument relaterade till varorna. Den lagliga garantiperioden som ges till konsumenten påverkas inte.

Genom garantin för varukvalitet garanterar säljaren att de levererade varorna under en viss tid ska vara lämpliga för regelbunden eller avtalad användning och att varorna ska behålla sina vanliga eller avtalade funktioner.

Garantin täcker inte defekter som uppstår till följd av (om tillämpligt):

- Användarens fel, dvs. produktskador orsakade av okvalificerat reparationsarbete, felaktig montering, otillräcklig insättning av sadelstolpe i ramen, otillräcklig åtdragning av pedaler och vevar
- Felaktigt underhåll
- Mekaniska skador
- Regelbunden användning (t.ex. slitage av gummi- och plastdelar, rörliga mekanismer, fogar etc.)
- Oundviklig händelse, naturkatastrof
- Justeringar gjorda av okvalificerad person
- Felaktigt underhåll, felaktig placering, skador orsakade av låg eller hög temperatur, vatten, olämpligt tryck, stötar, avsiktliga förändringar i design eller konstruktion etc.

Förfarande för garantianspråk

Köparen är skyldig att kontrollera de varor som levereras av säljaren omedelbart efter att ha tagit ansvaret för varorna och dess skador, dvs. omedelbart efter leveransen. Köparen måste kontrollera varorna så att han upptäcker alla fel som kan upptäckas genom en sådan kontroll.

Vid garantianspråk är köparen skyldig att på begäran av säljaren bevisa köpet och giltigheten av anspråket med fakturan eller leveransräkningen som innehåller produktens serienummer eller så småningom med dokumenten utan serienummer. Om köparen inte bevisar giltigheten av garantianspråket genom dessa dokument har säljaren rätt att avvisa garantianspråket.

Om köparen meddelar om ett fel som inte täcks av garantin (t.ex. om garantivillkoren inte uppfylldes eller vid felanmälan av misstag etc.) är säljaren berättigad att kräva ersättning för alla kostnader som uppstår till följd av reparationen. Kostnaden ska beräknas enligt gällande prislista för tjänster och transportkostnader.

Om säljaren upptäcker (genom testning) att produkten inte är skadad accepteras inte garantianspråket. Säljaren förbehåller sig rätten att kräva ersättning för kostnader som uppstår till följd av det falska garantianspråket.

Om köparen gör ett anspråk på varorna som lagligen omfattas av garantin från säljaren, ska säljaren åtgärda de rapporterade defekterna genom reparation eller genom att byta ut den skadade delen eller produkten mot en ny. Baserat på köparens överenskommelse har säljaren rätt att byta ut de avhoppade varorna mot en fullt kompatibel vara med samma eller bättre tekniska egenskaper. Säljaren har rätt att välja formen för de garantianspråksförfaranden som beskrivs i detta stycke.

Säljaren ska reglera garantianspråket inom 30 dagar efter leveransen av de defekta varorna, såvida inte en längre period har överenskommit. Den dag då de reparerade eller utbytta varorna överlämnas till köparen anses vara dagen för uppgörelsen om garantianspråk. När säljaren inte kan reglera garantianspråket inom den överenskomna perioden på grund av varufelets specifika karaktär, ska han och köparen göra en överenskommelse om en alternativ lösning. Om ett sådant avtal inte ingås är säljaren skyldig att ge köparen en ekonomisk ersättning i form av återbetalning.

CZSEVEN SPORT s.r.o.

Säte:Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála:Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Krav och service:Čermenská 486, Vítkov 749 01

IDN:26847264
DIČ:CZ26847264

Tel: +420 556 300 970
Mail:eshop@insportline.cz reklamace@insportline.cz servis@insportline.cz

Webb:www.inSPORTline.cz

SKinSPORTline s.r.o.

Huvudkontor, klagomål, service:Spårvagn 6471, Trenčín 911 01, SK

ID:36311723
DIČ:SK2020177082

Tel: +421(0)326 526 701
Mail:objednavky@insportline.sk reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Webb:www.inSPORTline.sk