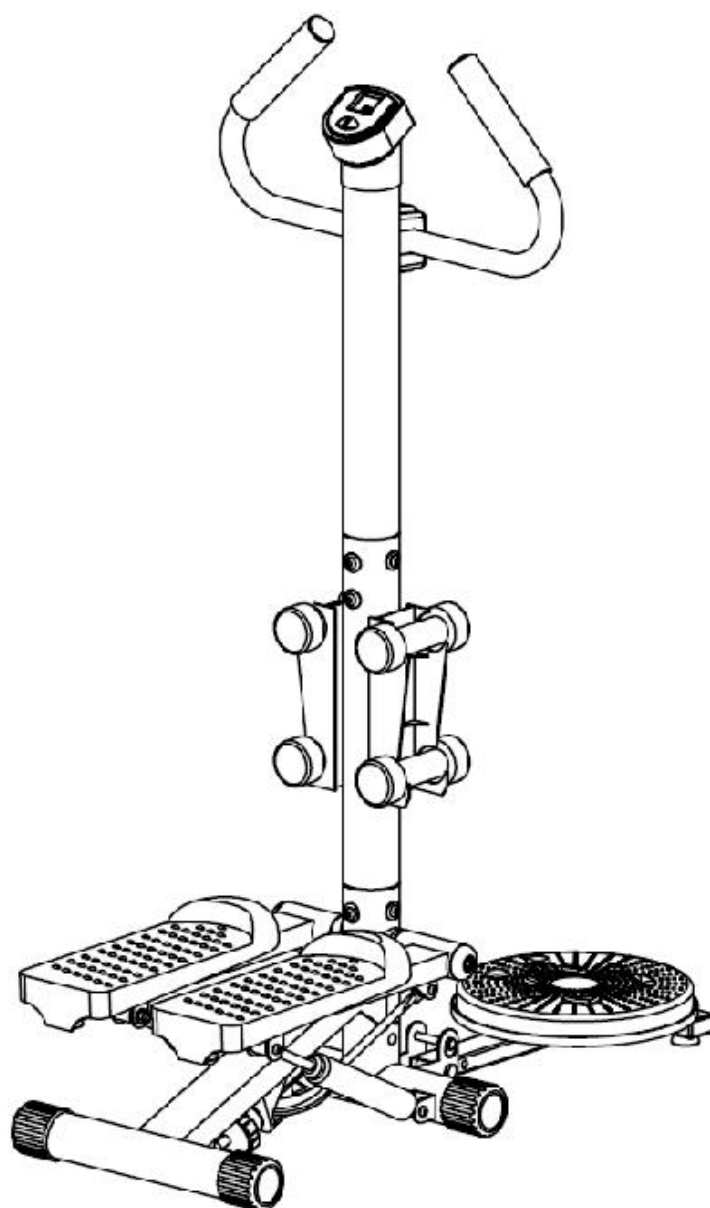




Användarmanual - SV

IN 3883 Multi Stepper inSPORTline Enkelt steg (KLJ-303)



VIKTIG !

Läs noga igenom alla instruktioner innan du använder den här produkten.

Behåll denna manual för framtida referens.

Specifikationerna för denna produkt kan variera något från illustrationerna och kan komma att ändras utan föregående meddelande.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Observera följande försiktighet innan du monterar och använder maskinen.

1. Montera maskinen exakt som beskrivningarna i bruksanvisningen.
2. Kontrollera alla bultar, muttrar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången för att säkerställa att maskinen är i säkert skick.
3. Ställ in maskinen på en torr nivå och håll den borta från fukt och vatten.
4. Placera en lämplig bas (t.ex. gummimatta, träbräda etc.) under maskinen i monteringsområdet för att undvika smuts.
5. Innan du börjar träningen, ta bort alla objekt inom en radie av 2 meter från maskinen.
6. Använd inte aggressiva rengöringsartiklar för att rengöra maskinen. Använd endast de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg för att montera maskinen eller reparera delar av maskinen. Ta bort droppar av svett från maskinen omedelbart efter avslutad träning.
7. Din hälsa kan påverkas av felaktig eller överdriven träning. Rådgör med en läkare innan du börjar träningsprogrammet. Han kan definiera maximal inställning (Pulse. Watts. Träningstid etc) som du kan träna själv och kan få exakt information under träning. Denna maskin är inte lämplig för terapeutiskt syfte.
8. Träna bara på maskinen när den är på rätt sätt. Använd endast original reservdelar för eventuella reparationer.
9. Denna maskin kan endast användas för en persons träning i taget.
10. Använd tränings kläder och skor som är lämpliga för träning i fitness med maskinen. Ditt träningskor ska vara lämpligt för tränaren.
11. Om du har en känsla av yrsel, sjukdom eller andra onormala symptom, sluta träna och kontakta en läkare omedelbart.
12. Människor som barn och handikappade bör endast använda maskinen i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd.
13. Maskinens kraft ökar med ökad hastighet och bakåt. Maskinen är utrustad med justerbar vred som kan justera motståndet.
14. Högsta användarens vikt är 100KGS.
15. Klass - HC (enligt EN ISO 20957) för hemmabruk.

WARNING: Det kommer att vara skadligt om du inte följer de ovan nämnda försiktighetsåtgärderna!

EXPLODERAD DIAGRAM

NOTERA:

De flesta av de listade monteringshårdvarorna har förpackats separat, men vissa hårdvaruprodukter har förinstallerats i de identifierade monteringsdelarna. I dessa fall ska du helt enkelt ta bort och installera om hårdvaran när montering krävs.

Vänligen hänvisa till de enskilda monteringsstegen och notera alla förinstallerade hårdvaror.

PARTS LIST

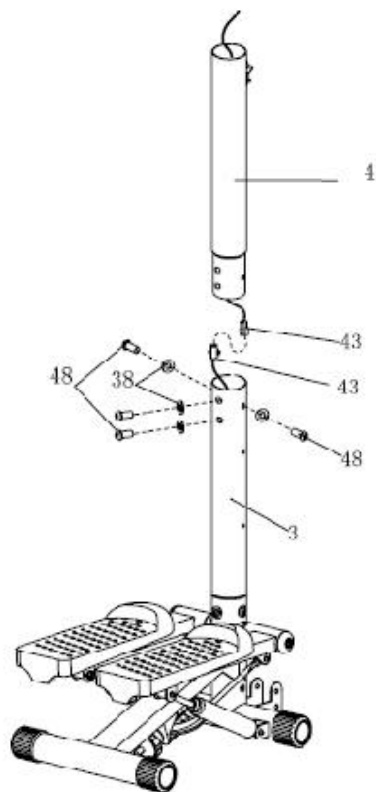
Delnummer	Tillbehör	Kvantitet	Delnummer	Tillbehör	Kvantitet
1	Huvudram	1	26	Ändkåpa	4
2	Vänster / Höger fot Stöd	1pr	27	Allen Bolt	4
3	Nedre vertikal rör	1	28	Kabelhylsa	2
4	Övre vertikalrör	1	29	Platt tvättmaskin	6
5	styre	1	30	Ändkåpa	2
6	Datorkonsol	1	31	Stor platt tvättmaskin	4
7	Dator	1	32	Keps tvättmaskin	2
8	Remskiva	1	33	Plastbussning	4
9	Stålkabel	1	34	Plastbåge bricka	2
10	Korsskruv	2	35	Allen Bolt	1
11	Sensor	1	36	Stift	1
12	Knopp	1	37	Twister Assembly	1
13	Platt tvättmaskin	2	38	Arc tvättmaskin	9
14	Guide bussning	1	39	Hantelkonsol	2
15	Remskiva	1	40	Korsa försänkt Skruva	4
16	Hex-head bolt	1	41	Hantel (2bls)	2
17	Nylonmutter	1	42	Hantel (3bls)	2
18	Runda magneten	1	43	Extension Wire	2
19	Trampa	2	44	bricka	1
20	Platt tvättmaskin	4	45	Vårbricka	2
21	Korsskruv	4	46	Heksuttag Cylindrisk Bolt	2
22	Allen Bolt	4	47	Hantera Chuck Omslag	1
23	Cylinder	2	48	Allen Bolt	9
24	Nylon mutter M8	7	49	Platt tvättmaskin	2
25	Dämpa	2			

MONTERINGSANVISNING

Före montering av denna produkt, ta bort alla komponenter från förpackningen och kontrollera att alla angivna delar levereras. När du är säker, börja med det första monteringssteget.

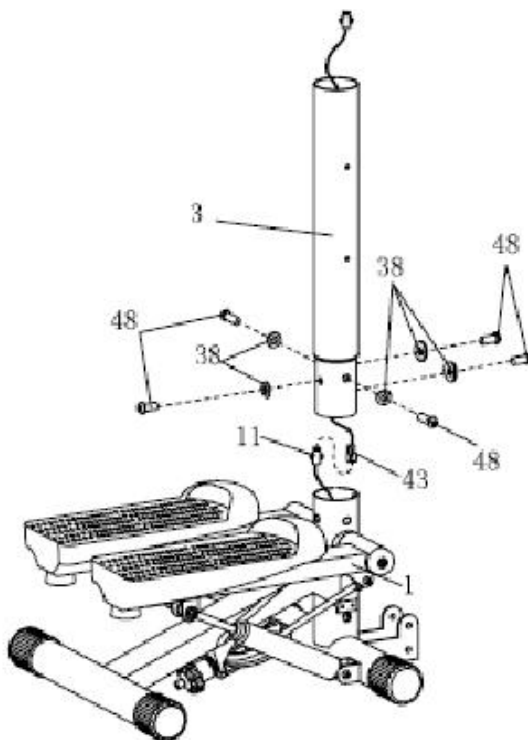
Steg ett:

Anslut förlängningsdragen (43) till sensorn (11) som befinner sig i den undre vertikala rören (3) och sätt sedan in den nedre vertikala röret (3) i huvudramen och fixa den med Allen Bolt (48) och Arc Washer (38).



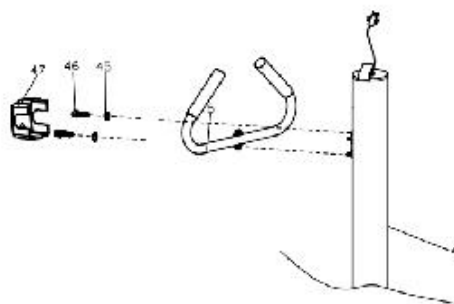
Steg två:

Anslut förlängningsdragen (43) till den andra ledningen (43) och sätt sedan in den övre vertikala rören (4) i nedre vertikala röret (3) och fäst dem med Allen Bolt (48) och Arc Washer (38).



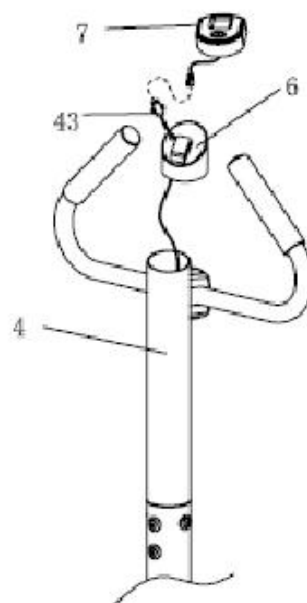
Steg tre:

Fäst handtagstången (5) på den övre vertikala rören (4) med hylsans cylindriska skruv (46) och värbrickan (45) och täck sedan med handtagskåpan (47).



Steg fyra:

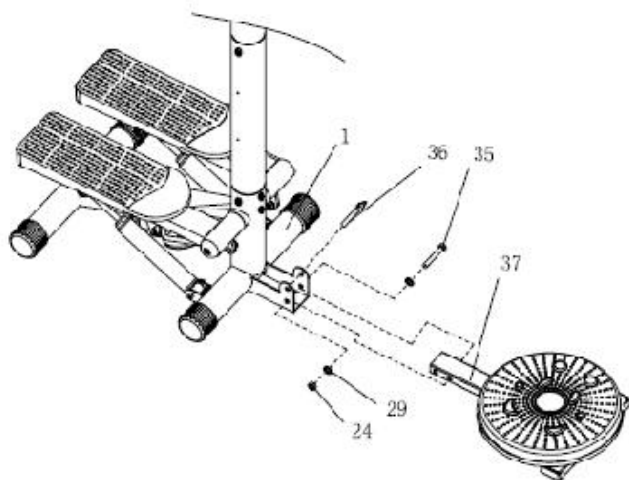
1. Dra förlängningsdragen (43) genom hålet på datorfäste (6) och sätt sedan in datorkonsolen (6) på den övre vertikala rören (4).
2. Anslut förlängningsdragen (43) med den tråd som kommer från datorn (7) och sätt in datorn (7) i datorns fäste (6).



Steg fem:

Montera Twister Assembly (37) på huvudramen (1) med Allen Bolt (35), platt tvättmaskin (29) och nylonmutter (24) enligt bilden.

Obs! När du behöver vikla Twister Assembly (37) roterar du den och fixar den på huvudramen (1) med stift (36).



Steg sex:

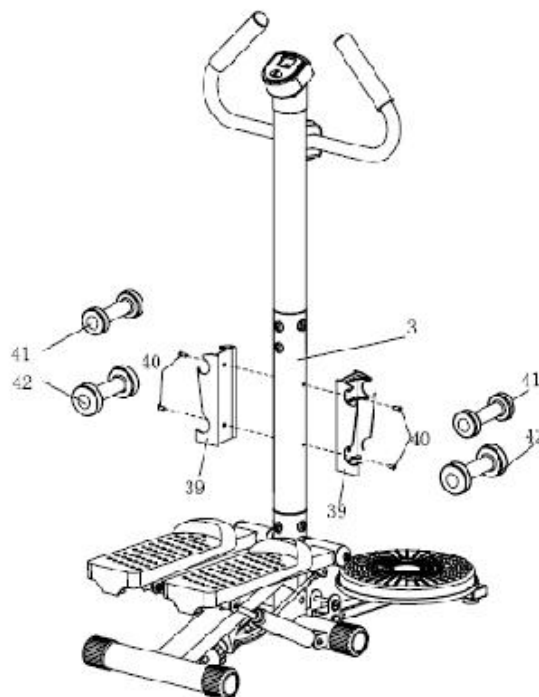
Montera hantelbeslaget (39) på den nedre vertikala rören (3) med hjälp av korskruven (40) och sätt sedan hantlarna (41) och (42) på hantelbeslaget (39) enligt bilden.

ANVÄNDA DIN STEPPER

Att använda din stepper ger dig flera fördelar. Det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona dina muskler och i samband med en kalorikontrollerad diet, hjälpa dig att gå ner i vikt.

WARM-UP FAS

Syftet med uppvärmningen är att förbereda din kropp för motion och minimera skador. Värm upp i två till fem minuter före styrketräning eller aerob träning. Utför aktiviteter som ökar din hjärtfrekvens och värmer arbetsmusklerna. Verksamheten kan innefatta snabba promenader, jogging, hoppningar, hoppa rep och springa på plats.



Träningsdator

SPECIFIKATIONER:

TID----- 00:00 - 99:59 MIN: SEC
RÄKNA----- 0 - 9999 TIMES
CALORIES ----- 0 - 9999 KCAL
STRIDES / MIN ----- 0 - 9999 TIMES / MIN

Nyckelfunktion:

MODE / SELECT: För att välja önskad funktion. Håll nyckeln i 4 sekunder för att återställa alla funktionsvärden (total återställning).

DRIFTSFÖRFARANDE:

AUTO ON / OFF. Skärmen stängs av automatiskt om ingen signal kommer in i 4 minuter. Skärmen kommer automatiskt att startas när du börjar träna eller tryck på knappen.

FUNGERA:

<1> .TIME (TMR) Auto-memorera träningstiden när du tränar.

<2> .COUNT (CNT) Ackumulera stegen vid träning.

<3> .KALORIER (CAL) Automatisk memorera kalorier som förbrukas vid träning. <4>

.STRIDES / MIN (SPD) (om har). Visa steg per minut under träning.

<5> .SCAN Skanna automatiskt igenom varje funktion mellan ① TIME ② KALORIER ③ STRIDES / MIN ④

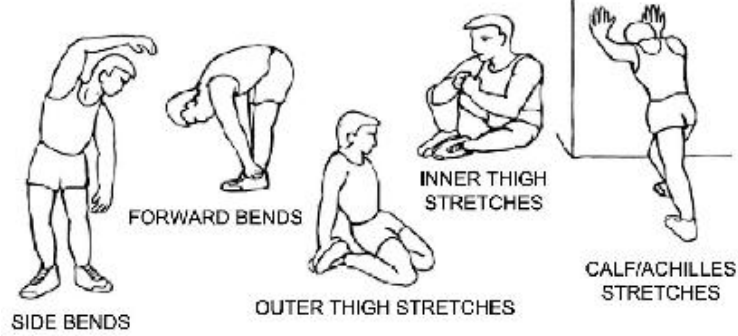
. BATTERI Om det finns möjlighet att se felaktig visning

STRETCHING

Stretching medan dina muskler är varma efter en ordentlig uppvärmning och igen efter din styrka eller aerob träning är mycket viktigt. Musklerna sträcker sig lättare vid dessa tillfällen på grund av deras förhöjda temperatur vilket kraftigt minskar risken för skada. Sträckor bör hållas i 15 till 30 sekunder.

INTE BOUNCE.

Kom ihåg att alltid kolla med din läkare innan du börjar träna något träningsprogram.

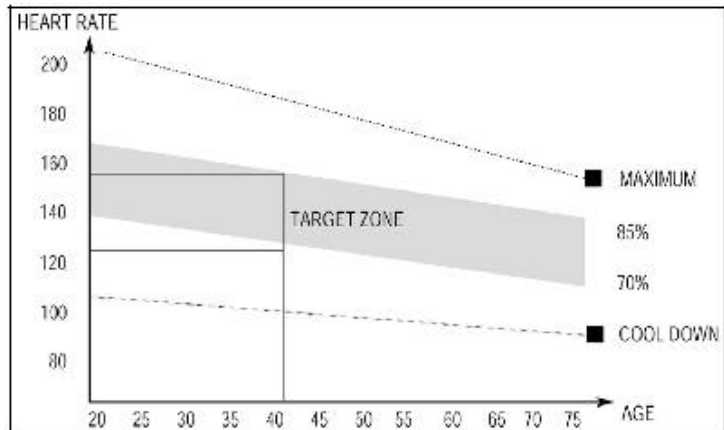


ÖVNINGSFASE

Det här är det stadium du sätter in. Efter regelbunden användning blir musklerna i dina ben flexibla. Arbeta i din egen takt och var noga med att hålla ett stabilt tempo hela tiden. Arbetshastigheten ska vara tillräcklig för att höja ditt hjärtslag i målzonen som visas i diagrammet nedan.

COOL DOWN FASE

Syftet med kylningen är att återvända kroppen till sin normala eller nästan normala viloläge i slutet av varje träningspass. En ordentlig nedkylning sänker långsamt din hjärtfrekvens och tillåter blod att återvända till hjärtat.



**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK**inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk