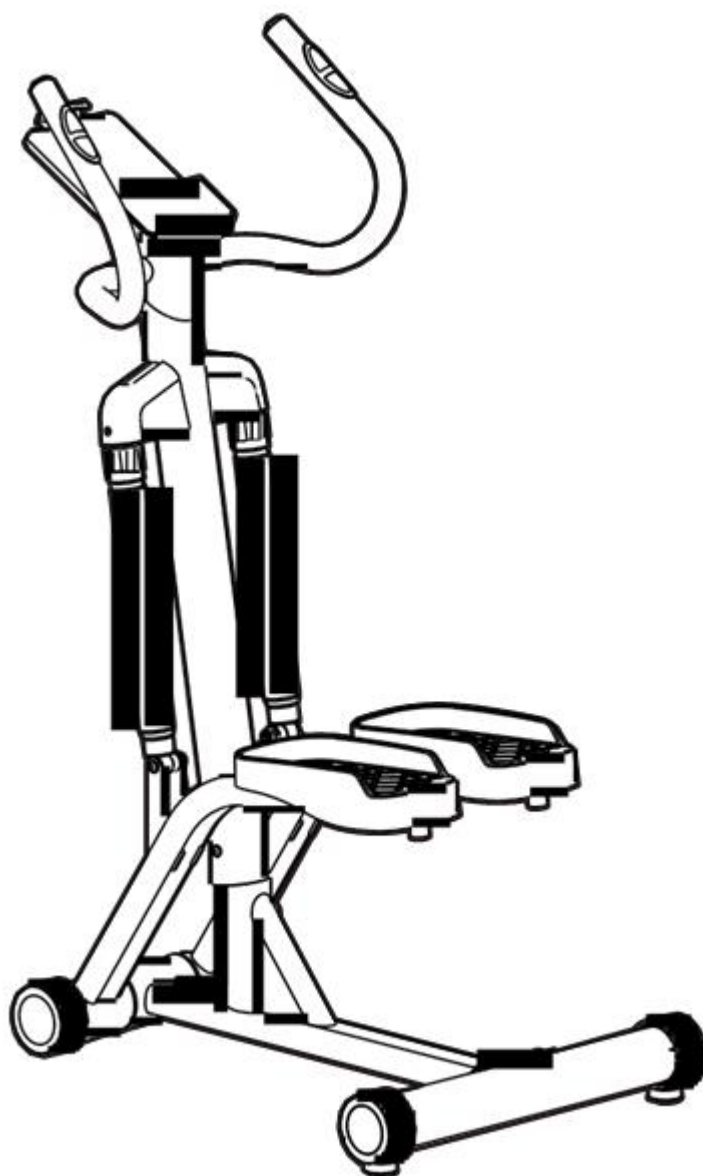




ANVÄNDARHANDBOK - SV
IN 20162 Stepper inSPORTline Rote



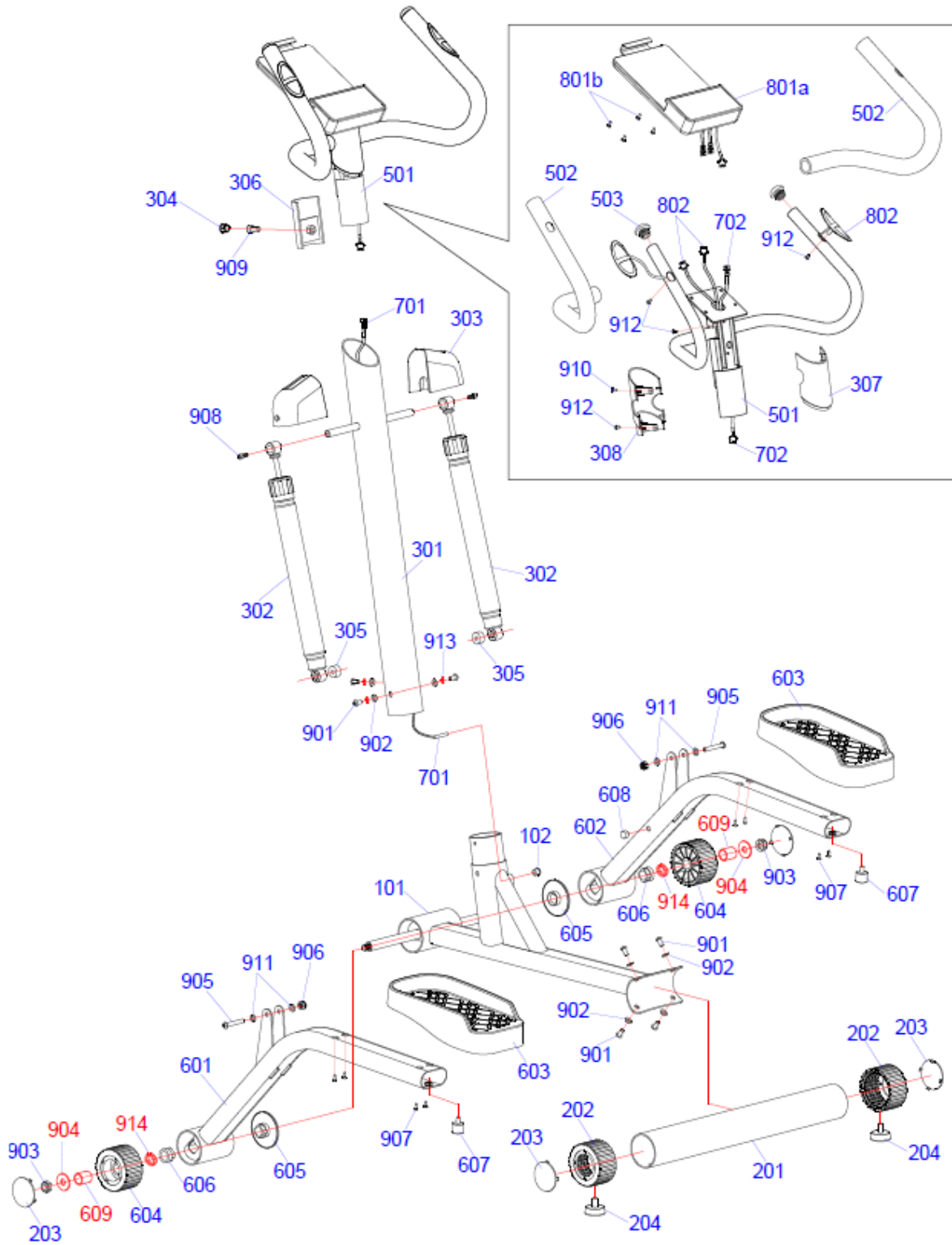
INNEHÅLL

SÄKERHETS INSTRUKTIONER.....	3
DIAGRAM.....	4
DELLISTA	5
HOPSÄTTNING	6
KONSOL	10
ANVÄNDA SIG AV	12
UPPVÄRMNING	13
UNDERHÅLL	13
MILJÖSKYDD	13
GARANTIVILLKOR, GARANTIKRAV	14

SÄKERHETS INSTRUKTIONER

- **VARNING!** Denna produkt har utformats för att ge maximal säkerhet. Vissa försiktighetsåtgärder bör dock iakttas när du använder den. Läs hela bruksanvisningen innan du använder den och spara den för framtida bruk.
- Det är ägarens ansvar att använda det säkert och korrekt. Instruera alla andra användare i korrekt användning.
- Använd denna produkt endast för avsett ändamål. Gör inga felaktiga ändringar. Håll den borta från barn och husdjur. Låt aldrig barn utan uppsikt nära den här enheten.
- Kontrollera regelbundet alla bultar, muttrar och komponenter om de är ordentligt åtdragna. Dra åt vid behov. Kontrollera regelbundet om maskinen är skadad eller sliten. Använd aldrig skadad eller sliten produkt. Alla skador eller slitna delar ska bytas ut omedelbart.
- Placera den bara på en plan, klar och fast yta och håll ett säkerhetsavstånd på minst 0,6 m runt den. Sätt en matta under den här enheten för att skydda ditt golv.
- Använd den bara inomhus och skydda den mot fukt och damm. Säkerställ tillräcklig ventilation. Träna aldrig på ett luftlöst ställe.
- Lägg inte några vassa föremål på eller i närheten av detta steg.
- Bär alltid lämpliga kläder och sportskor. Undvik för lös klänning som kan fastna i enheten.
- Håll händerna borta från rörliga delar för att undvika skador. Ingen justerbar del ska sticka ut och hindra användarens rörelser.
- Kontrollera din hastighet och träna rimligt. Om du säger
- att det fungerar onormalt, sluta använda. Endast en
- person kan använda den samtidigt.
- Rådgör med din läkare innan du börjar träna. Det är särskilt nödvändigt om du är över 35 år eller om du har några problem. Om du känner dig svag eller märker andra hälsokomplikationer, sluta omedelbart. Använd den inte, om du har hälsokomplikationer eller om du tar medicinsk vård.
- Undvik att använda om du har: bensmärta, midjesmärta, sårad nacke, midja, ben, artrit, reumatisk, gikt, benskörhet, obekräftade hinder (hjärtproblem, fel blodcirkulation, högt blodtryck), andningskomplikationer, sarkom, tromb, diabetes, hud irritation, hyperpyrexia, benproblem, om du är gravid eller har catamenia eller liknande problem.
- **Viktgräns:** 130 kg
- **Kategori:** HC (enligt EN 957) lämplig för hemmabruk.
- **Produkten uppfyller standarder:** EN ISO 20957-1 / -8
- **VARNING!** Pulsmätningen är kanske inte helt exakt. Överansträngning under träning kan leda till allvarlig skada eller till och med dödsfall. Om du börjar känna dig svag, sluta träningen omedelbart.

DIAGRAM



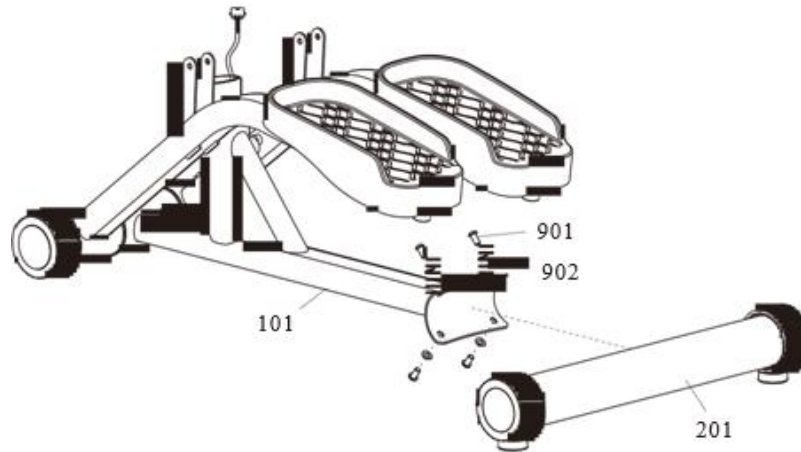
DELSLISTA

Nej.	namn	Antal	Nej.	namn	Antal
101	Huvudram	1	607	Bricka	2
102	Gummistopp	1	608	Magnet	1
201	Bakre stabilisator	1	609	Spacer B	2
202	Bakre stabilisator	2	701	Sensorkabel	1
203	ändlock Cap A	4	702	Kabel	1
204	Nivellerande fötter	2	801a	Trösta	1
301	Styrstång	1	801b	Skruv M5x15	4
302	Cylinder	2	802	Pulsplatta	2
303	Omslag B	2	901	Skruv M8x16	7
304	Styrstångens ändkåpa	1	902	Arc bricka Ø8	7
305	Spacer A	2	903	Nylonmutter M12	2
306	Täckplatta	1	904	Platt bricka Φ37 x Φ13 x T3	2
307	Omslag F	1	905	Skruv M8x53	2
308	Omslag R	1	906	Mutter M8	2
501	Handtag	1	907	Skruv ST4,2 x 13	8
502	Skumgrepp	2	908	Skruv M6 x 15	2
503	Handtagets ändlock	2	909	Skruv M10 x 20	1
601	Pedalhållare L	1	910	Skruv M4 x 10	1
602	Pedalhållare R	1	911	Platt bricka Ø8	4
603	Pedaler	2	912	Skruva	4
604	Remskiva ärm	2	913	Fjäderbricka Ø8	3
605	Bussning A.	2	914	Fjäderbricka Ø12	2
606	Bussning B	2	915	Vågbricka Φ21 x Φ27 x 0,3	4
Verktyg					
	Insexnyckel 5 mm	1		Skiftnyckel 13-16	1
	Insexnyckel 8 mm	1			

HOPSÄTTNING

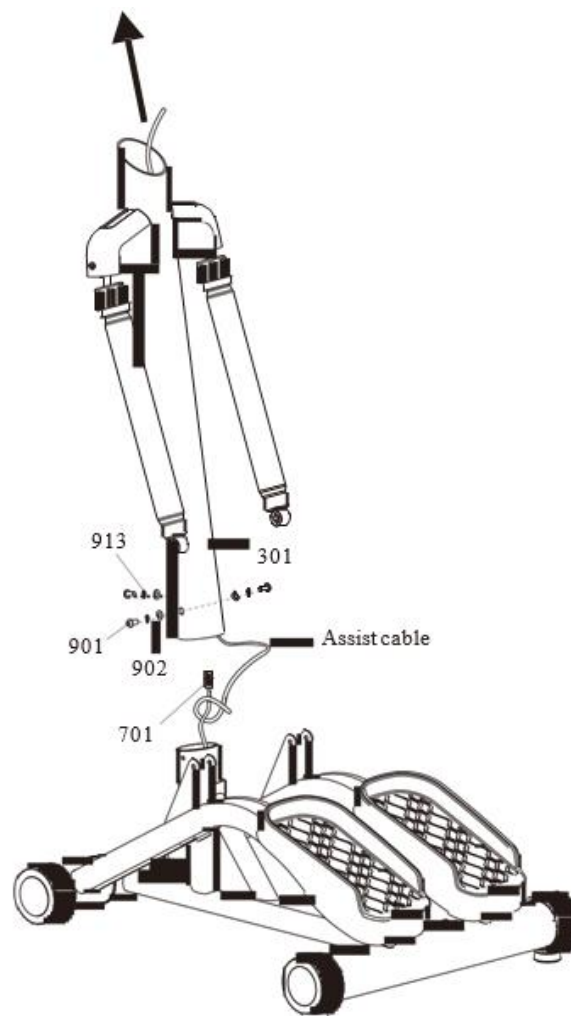
STEG 1

Fäst den bakre stabilisatorn (201) på huvudramen (101) med skruvar (901) och brickan (902).



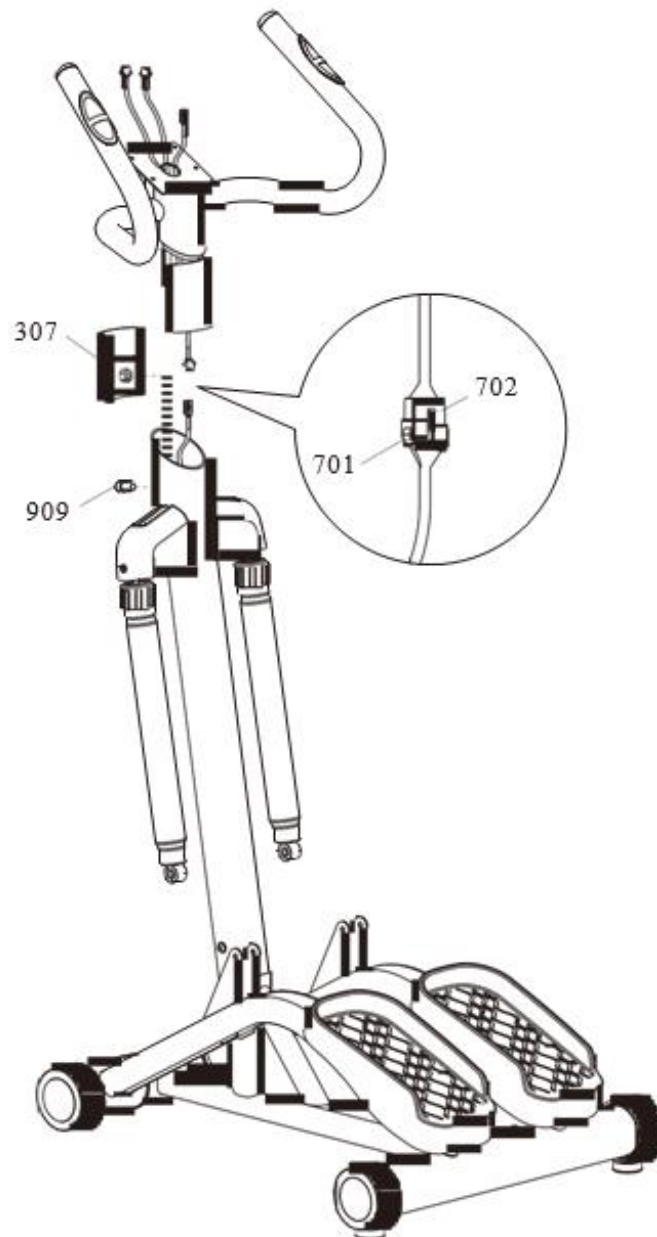
STEG 2

Dra sensorkabeln (701). Fäst styrstången (301) på huvudramen (101) med skruvar (901), brickor (902 och 913).



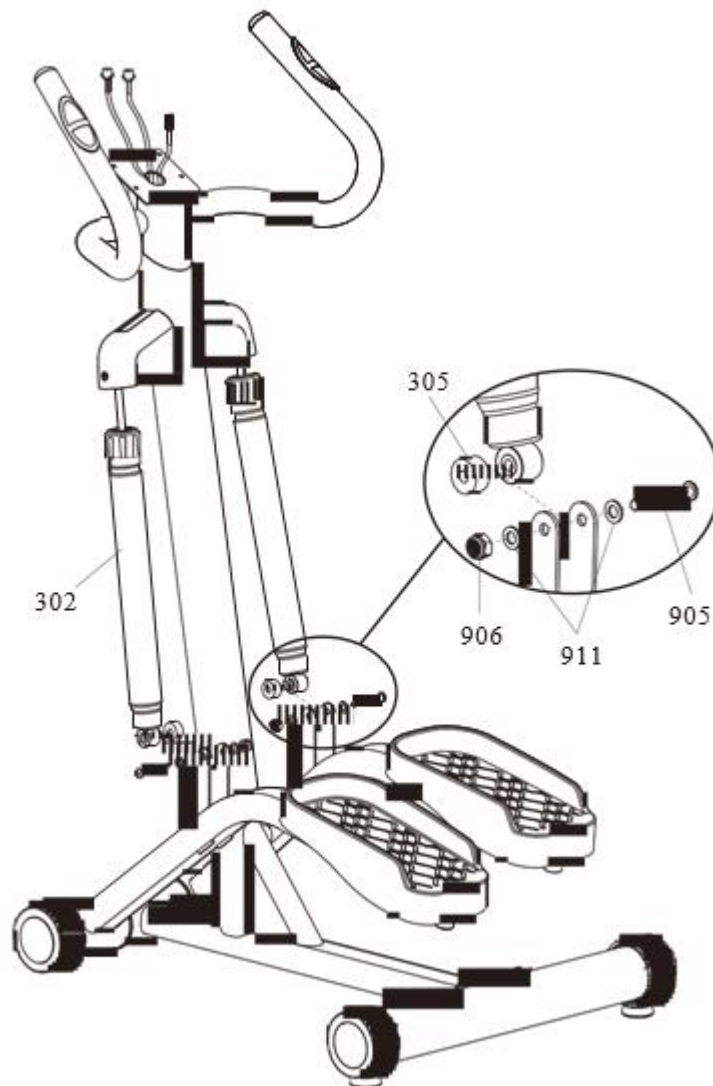
STEG 3

Anslut sensorn (701) till kabeln (702). Fäst locket (307) med skruven (909).



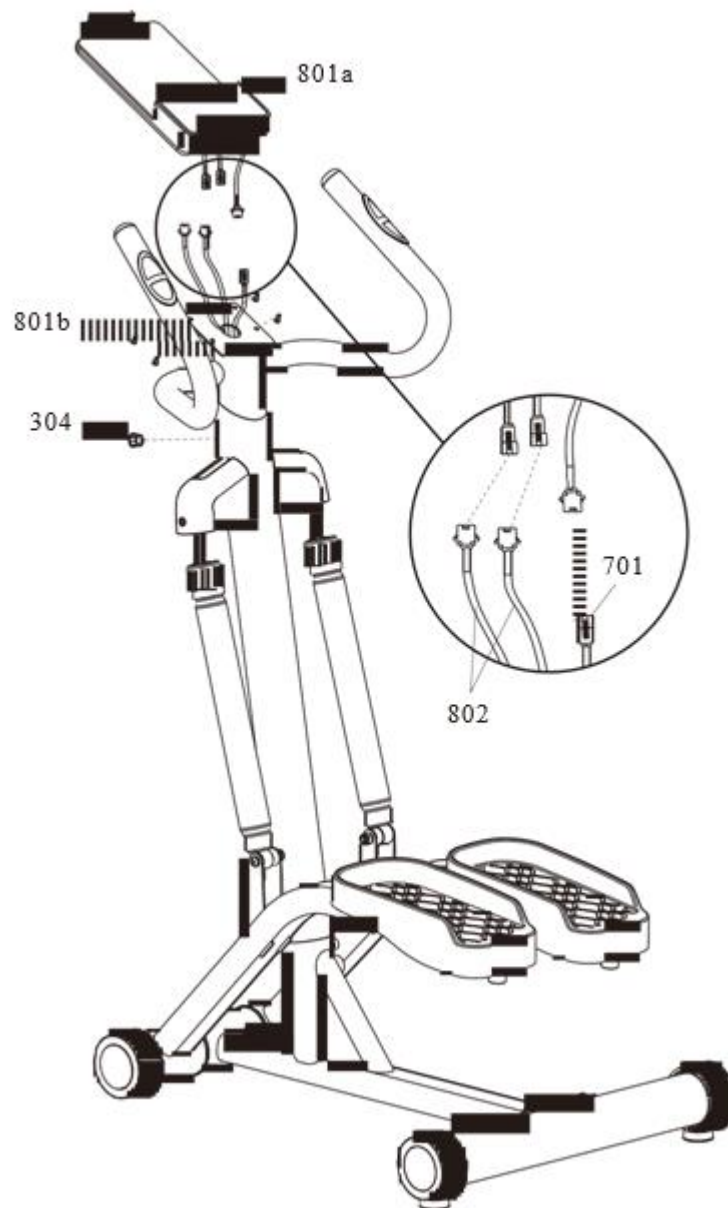
STEG 4

Fäst cylindern (302) med distansen (305), bulten (905), brickorna (911) och muttrarna (906).



STEG 5

Anslut puls (802) och sensor (701) kablar. Fäst konsolen (801a) med skruvarna (801b). Fäst den ändkåpa för styrstolpen (304).



TRÖSTA



KNAPPAR

ENTER (MODE)	Tryck för att bekräfta eller ange inställningen. I SCAN -läge kan du låsa den visade funktionen genom att trycka på knappen. Tryck på knappen i 2 sekunder för att återställa inställningen
UPP NER	Tryck för att öka / minska värdet. Håll nedtryckt för att öka / minska snabbare. Tryck på knappen
ÅTERHÄMTNING	för att starta återställningsfunktionen

VISA



SKANNA	Ändrar automatiskt de visade funktionerna var 6: e sekund. Sekvens: TIME - COUNT - RPM - CAL - PULSE Tryck på ENTER för att stänga av automatisk skanning
TID	Utan det inställda värdet räknas tiden upp. Display 0:00 - 99:59. Vid det inställda värdet räknas tiden ner från det inställda värdet till 0. Om konsolen inte tar emot signalen på 4 sekunder, slutar värdet att läggas till.
RÄKNA	Utan det inställda värdet räknas antalet repetitioner upp. Display 0 - 9999. Med det inställda värdet räknas antalet repetitioner ned från det inställda värdet k 0.
Varvtal	Antal steg per minut
KALORIER (CAL)	Utan det inställda värdet räknas antalet kalorier upp. Display 0 - 9999. Med det inställda värdet räknas antalet kalorier ned från det inställda värdet k 0. Uppgifterna som visas är endast vägledande och tjänar inte på något sätt för medicinska ändamål.
PULS	Om konsolen tar emot en pulssignal i 6 sekunder, visas den aktuella pulsen. Om den inte tar emot signalen visar P. Använd UPP / NER -knapparna för att ställa in det värde du inte vill överskrida. Om du överskrider det under träning hörs ett pip. WARNING! Pulsmätningen är kanske inte helt exakt. Överansträngning under träning kan leda till allvarlig skada eller till och med dödsfall. Om du börjar känna dig svag, sluta träningen omedelbart.

BATTERIER

Konsolen drivs av 2 x AA (UM-3) batterier.

OPERACE

1. Om konsolen inte tar emot en signal på 2 minuter går den in i energisparläge. Tryck på valfri knapp för att starta konsolen.

2. När konsolen startas visas all data på displayen i 1 sekund och går in i SCAN -läge.
3. Om någon signal skickas till konsolen läggs tid, repetitionsfrekvens, varvtal och kalorier till.
4. RECOVERY -funktion: Tryck på knappen under eller efter träning för att starta återställningsfunktionen. Denna funktion används för att bestämma hjärtats förmåga att återhämta sig från träning. Efter att ha tryckt på knappen, håll pulsmätplattorna, testet tar 1 minut. Resultatet är visas sedan F1 - F6.

F1.0	Excellent
F1.1 - F1.9	Mycket bra
F2.0 - F2.9	Bra
F3.0 - F3.9	Genomsnitt
F4.0 - F5.9	Under genomsnittet
F6.0	Dålig

FELSÖKNING

Byt ut batterierna om displayen inte visar korrekt information eller är svårläst. Kontrollera kabelanslutningarna om konsolen inte tar emot någon signal.

ANVÄNDA SIG AV

Oavsett om ditt mål är en fin figur, psykiskt välbefinnande eller förbättring av fysisk kondition, är steget från kategorin aeroba enheter som du kan njuta av inte bara på grund av dess positiva effekter på hjärt- och cirkulationssystemet.

Stegarna simulerar att gå uppför trappan i sin väsen. Dessutom, jämfört med att gå uppför trappan, belastar de inte lederna och är därför mer lämpliga för överviktiga och personer med ledbesvär. Eftersom kroppen är fri att röra sig i rymden och upprätt, är den också lämplig för personer som har ryggproblem och som inte är bekväma i det statiska läget för framåtböjningen på cykeln.

Stepper fungerar genom att placera fötterna på två rörliga plattformar, justera specifika funktioner och sedan helt enkelt överföra din kroppsvikt från en fot till den andra. De grundläggande funktionerna du kan ställa in för vissa stegare inkluderar spårning av antalet steg, total träningstid, förbrukad energi, rest sträcka eller puls. Dessa enklare enheter inkluderar inte handhållare och är mer krävande när det gäller stabilitet, men självklart kan du också få de hållare de har.

De viktigaste muskelgrupperna som är involverade i rörelsen är lårbensmuskler (quadriceps och hamstring), skinkor samt kalvar och några mindre stabiliserande muskler. Men varje grupps engagemang beror också på rörelsen du gör på steget.

Om dina steg är djupare använder du fler quadriceps. Omvänt innebär kortare steg ischiasmuskler, hamstring och kalvar.

När du tränar på de flesta typer av stegmaskiner kan du i viss mån anpassa motståndet och intensiteten för den aktivitet du utför till din prestationsnivå, mål eller typ av aerob träningsenhet. Var uppmärksam på rätt, upprätt hållning och undvik att knäböja i sidorna eller inåt

Stegträning är fördelaktigt för din hälsa, förbättrar fysisk kondition, formar muskler och leder i kombination med en kaloribalanserad kost till viktminskning

Uppvärmningsfasen

Detta steg hjälper blodet att flyta runt i kroppen och musklerna fungerar som de ska. Det minskar också risken för kramper och muskelskador. Det är lämpligt att göra några stretchövningar enligt nedan. Varje sträcka ska hållas i cirka 30 sekunder, tvinga inte eller rycka inte dina muskler till en sträcka. Om det gör ont, STOPP.

UPPVÄRMNING



Vidrör 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.



Lår

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



Hamstring sträckt

Sitt och sträck ut ditt högra ben. Vila din vänstra fotsål mot insidan av din högra fot. 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.



Insida övre lår

Sitt på golvet och lägg fötterna ihop. Knäna pekas utåt. Dra fötterna så nära ljumsken som möjligt. Pressa knäna försiktigt nedåt. Behåll denna position i 30-40 sekunder om möjligt.



Kalvar och akillessen

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

UNDERHÅLL

- Använd endast en mjuk trasa och ett mildt tvättmedel.
- Rengör inte plastdelarna med slipmedel eller lösningsmedel. Torka av
- svetten efter varje användning.
- Skydda enheten mot fukt och extrema temperaturer. Skydda din
- enhet, dator och konsol från direkt solljus. Kontrollera att alla bultar
- och muttrar dras åt regelbundet. Förvara på en torr och ren plats på
- avstånd från barn.

MILJÖSKYDD

Efter att produktens livslängd har löpt ut eller om den eventuella reparationen är oekonomisk, kassera den enligt lokala lagar och miljövänlig på närmaste skrotverk.

Genom korrekt kassering skyddar du miljön och naturkällorna. Dessutom kan du skydda människors hälsa. Om du inte är säker på korrekt avfall, be lokala myndigheter att undvika lagöverträdelser eller sanktioner.

Lägg inte batterierna bland hushållsavfall utan lämna dem till återvinningsplatsen.

GARANTIVILLKOR, GARANTIKRAV

Allmänna garantivillkor och definition av villkor

Alla garantivillkor som anges nedan avgör garantin och garantiprocessen. Garantivillkor och garantikrav regleras av lag nr 89/2012 Coll. Civillagen och lag nr 634/1992 Coll., Konsumentskydd, med ändringar, även i fall som inte specificeras av dessa garantiregler.

Säljaren är SEVEN SPORT sro med sitt säte på Borivojova Street 35/878, Prag 13000, företagsregistreringsnummer: 26847264, registrerat i handelsregistret vid regiondomstolen i Prag, avsnitt C, insats nr 116888.

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

"Köparen som är slutkund" eller helt enkelt "slutkund" är den juridiska personen 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 garantikrav är en integrerad del av varje köpeavtal mellan säljaren och köparen. Alla garantivillkor är giltiga och bindande, om inte annat anges i köpeavtalet, i ändringen av detta kontrakt eller i ett annat skriftligt avtal.

Garantivillkor

Garantiperiod

Säljaren ger köparen 24 månaders garanti för varukvalitet, om inte annat anges i garantiintyget, faktura, leveransbrev eller andra dokument som är 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 är lämpliga för regelbunden eller kontrakterad användning och att varorna ska behålla sina vanliga eller kontrakterade egenskaper.

Garantin täcker inte defekter som härrör från (om tillämpligt):

- Användarens fel, det vill säga produktskada orsakad 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, leder, slitage på bromsbelägg/block, kedja, däck, kassett/flerhjul 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 ändringar i konstruktion eller konstruktion etc.

Garantikravsprocedur

Köparen är skyldig att kontrollera de varor som säljaren levererat omedelbart efter att ha tagit ansvaret för varorna och dess skador, det vill säga omedelbart efter leveransen. Köparen måste kontrollera varorna så att han upptäcker alla defekter som kan upptäckas genom en sådan kontroll.

När en garantikrav görs är köparen skyldig att, på begäran av säljaren, bevisa köpet och giltigheten av fordran med fakturan eller leveransräkningen som innehåller produktens serienummer, eller så småningom med dokumenten utan serienumret. Om köparen inte bevisar att garantikravet är giltigt med dessa dokument har säljaren rätt att avvisa garantikravet.

Om köparen meddelar ett fel som inte täcks av garantin (t.ex. om garantivillkoren inte var uppfyllda eller vid felanmälan etc.) är säljaren berättigad att kräva ersättning för alla kostnader i samband med reparationen. Kostnaden ska beräknas enligt gällande prislista över tjänster och transportkostnader.

Om säljaren upptäcker (genom att testa) att produkten inte är skadad accepteras inte garantikravet. Säljaren förbehåller sig rätten att kräva ersättning för kostnader som härrör från det falska garantikravet.

Om köparen gör anspråk på varorna som juridiskt täcks av garantin från säljaren, ska säljaren åtgärda de rapporterade defekterna genom reparation eller byte av den skadade delen eller produkten mot en ny. Baserat på köparens samtycke har säljaren rätt att byta ut de defekterade varorna mot en helt kompatibel vara med samma eller bättre tekniska egenskaper. Säljaren har rätt att välja den form av garantianspråkprocedurer som beskrivs i detta stycke.

Säljaren ska lösa garantikravet inom 30 dagar efter leveransen av de defekta varorna, såvida inte en längre period har avtalats. Den dag då de reparerade eller utbytta varorna överlämnas till köparen anses vara dagen för garantikravsavvecklingen. När säljaren inte kan lösa garantikravet inom den överenskomna tiden på grund av varans defekt, ska han och köparen göra ett avtal om en alternativ lösning. Om ett sådant avtal inte träffas är säljaren skyldig att ge köparen en ekonomisk ersättning i form av återbetalning.

CZ **SEVEN SPORT sro**

Registrerat kontor: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Huvudkontor: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Garanti och service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

CRN: 26847264
MOMSREGISTRERINGSNUMMER: CZ26847264

Telefon: + 420 556 300 970
E-post: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Webb: www.inSPORTline.cz

SK **inSPORTline sro**

Huvudkontor, garanti och servicecenter: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

CRN: 36311723
MOMSREGISTRERINGSNUMMER: SK2020177082

Telefon: + 421 (0) 326 526 701
E-post: objednavky@insportline.cz
reklamacie@insportline.cz
servis@insportline.cz

Webb: www.inSPORTline.sk