



Használati útmutató – HU
IN 9101 Stepper inSPORTline Bailar



Tartalom

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK.....	3
BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK.....	3
MŰSZAKI ADATOK.....	4
SZERELÉS.....	5
A CSOMAG TARTALMÁNAK ÁTTEKINTÉSE.....	5
SZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK.....	7
AZ ALAP VÁZ SZERELÉSE.....	7
PEDÁLOK SZERELÉSE.....	8
A TÁMASZ RÖGZÍTÉSE A FŐ VÁZHOZ.....	9
FŐ VÁZ SZERELÉSE.....	10
HIDRAULIKUS RUDAK SZERELÉSE.....	11
KAPASZKODÓ ÉS A SZÁMLÁLÓ SZERELÉS.....	12
KULACS TARTÓ RÖGZÍTÉSE.....	13
INSTRUKCIÓK AZ EDZÉSHEZ.....	16
ALKATRÉSZRAJZ.....	18
ALKATRÉSZ LISTA.....	19
GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ.....	21

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

1. A felhasználó testsúlya nem lehet több 120kg-nál.
2. A stepper közelében nem tartózkodhatnak gyermekek és háziállatok.
3. A stepperen egyszerre csak egy személy tornázhat.
4. A tornagép nem alkalmas a felhasználó egészségügyi állapotának kiértékelésére.
5. A berendezés első használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.
6. Ha az edzés közben elkezd szédülni, hányingere van, mellkasi fájdalom vagy egyéb probléma merül fel, szálljon le a készülékről. Mielőtt a következő edzést kezdené, konzultáljon orvosával.
7. A tornagépet tiszta és egyenes talajon használja.
8. Túlzott és helytelenül végzett edzés egészségügyi problémákat okozhat.
9. A gép használata előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
10. A gyakorlatok elvégzéséhez viseljen megfelelő sport ruházatot. Bő ruhát és nyitott orrú cipőt ne viseljen.
11. A steppert ne hagyja gyermekével egyedül, felnőtt felügyelet nélkül. A stepper nem játék.

FIGYELMEZTETÉS:

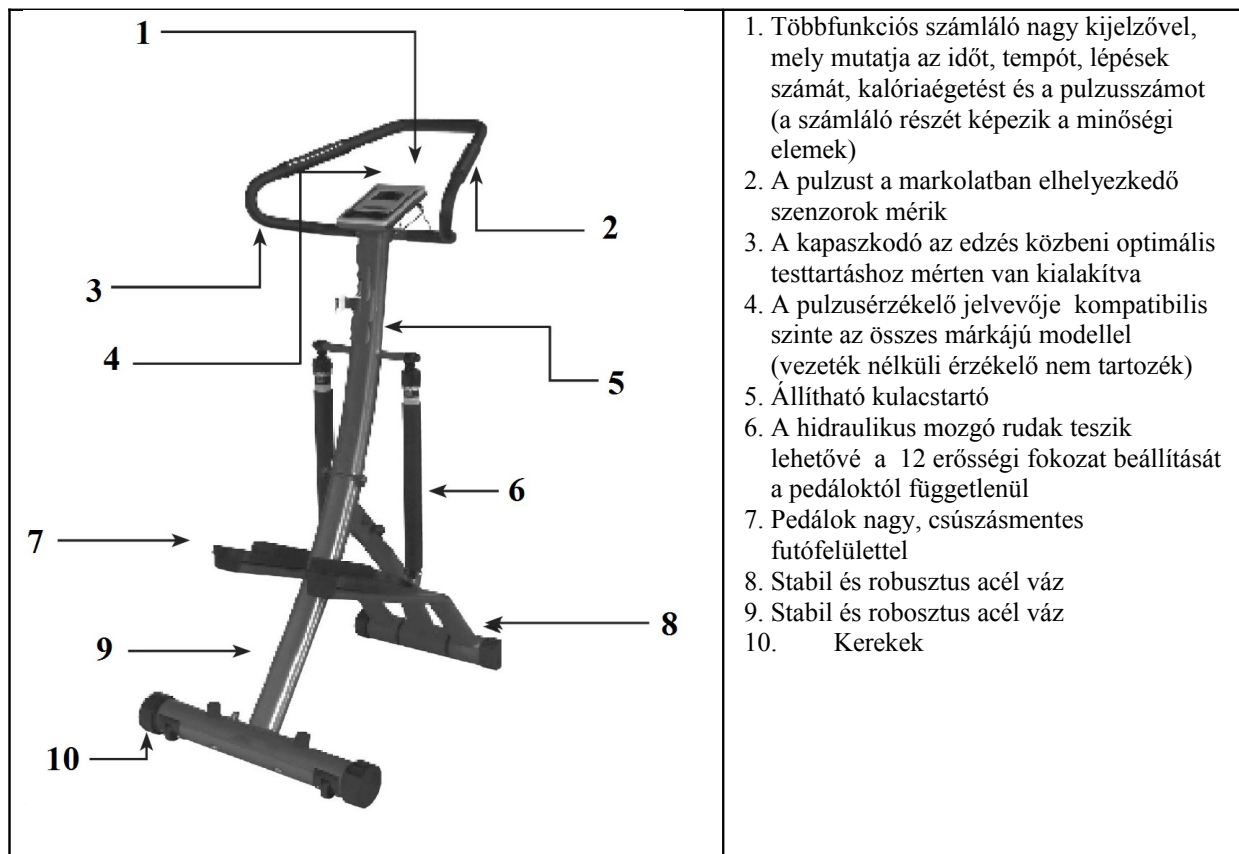
Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, főként ha 35 év feletti és egészségügyi problémái vannak.

A berendezés első használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

ELEMEK

1. Ne próbálja meg újratölteni az elemeket! Baleset- és robbanás veszélyes lehet!
2. Az elemeket tartsa távol a gyermekektől. Ne dobja az elemeket nyílt lángba. Az elemeket ne törje össze és semmiképp ne próbálja módosítani.
3. Amennyiben az elem lemerül, távolítsa el a készülékből, így elkerülheti a stepper károsodását, melyet az elemből esetlegesen szivárgó folyadék okozhat.
4. Ha a készülék hosszabb ideig nincs használva, vegye ki az elemeket.

MŰSZAKI ADATOK



MÉRETEK

HOSSZ: 62 cm

SZÉLESSÉG: 82 cm

MAGASSÁG: 133 cm


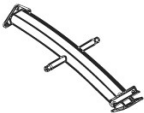
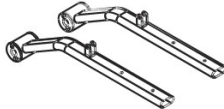

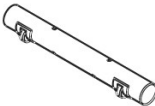
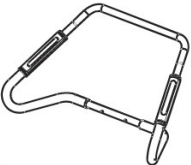
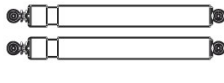
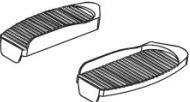



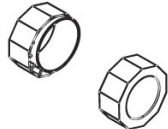






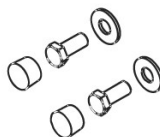


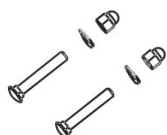
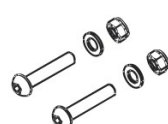
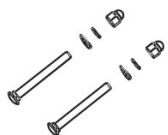
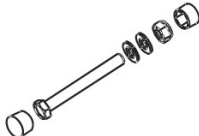
SÚLY: 23,8 kg (csomagolás nélkül)

SZERELÉS

A CSOMAG TARTALMÁNAK ÁTTEKINTÉSE

A berendezés összeállításakor kövesse az útmutatásokat és ellenőrizze, hogy valamennyi szükséges alkatrész rendelkezésére áll e.

Csomagolja ki a csomag tartalmát, és terítse szét minden részét a földre. A szerelés helyszínén sok szabad helyet hagyjon. (legalább egy méter körbe)

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39...	 21	 12
 23	 55	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

ALKATRÉSZ LISTA

Megjelölés	Megnevezés	Mennyiség
1	Fő váz – alsó rész	1
51	Fő váz – felső rész	1
22	Pedál	2
24	Támasz	1
4	Hátsó hordozó	1
36/39	kapaszzkodó	1
21	Hidraulikus oszlopok	2
12	Taposó felület (R/jobb + L/bal)	1 set
23	Kulacstartó	1
40	Kijelző	1
5	Hátsó hordozó burkolat	2
9	lábak	2
19	Pedál burkolat	2
16	díszburkolat	2
31	Biztosító csavar	1
54	keresztcsavar	2
10/11/50	Csavar a taposófelület szereléséhez	4
18/33/46	Csavar a mozgó rudak csatlakoztatásához a felső részbe	2
17/18	Csavar a pedálok szereléséhez	2
14/15/17/46	Csavar a fő váz szereléséhez	3
42/47/49	Csavar a kapaszkodók szereléséhez	2
13/14/15	Csavar a mozgó rudak csatlakoztatásához az alsó részbe	2
2/3/8/48	Csavar a hátsó hordozó és a fő váz összeszerelésére	2
28/29/30/35	Csavar a kapaszkodó és a fő váz összeszerelésére	1
55	ELEM 1.5 V/R03/AAA	2

SZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

csavarkulcs / dugókulcs SW14	csavarkulcs / dugókulcs SW17
Imbusz kulcs, 6mm	Csillag csavarhúzó PH2


AZ ALAPVÁZ SZERELÉSE

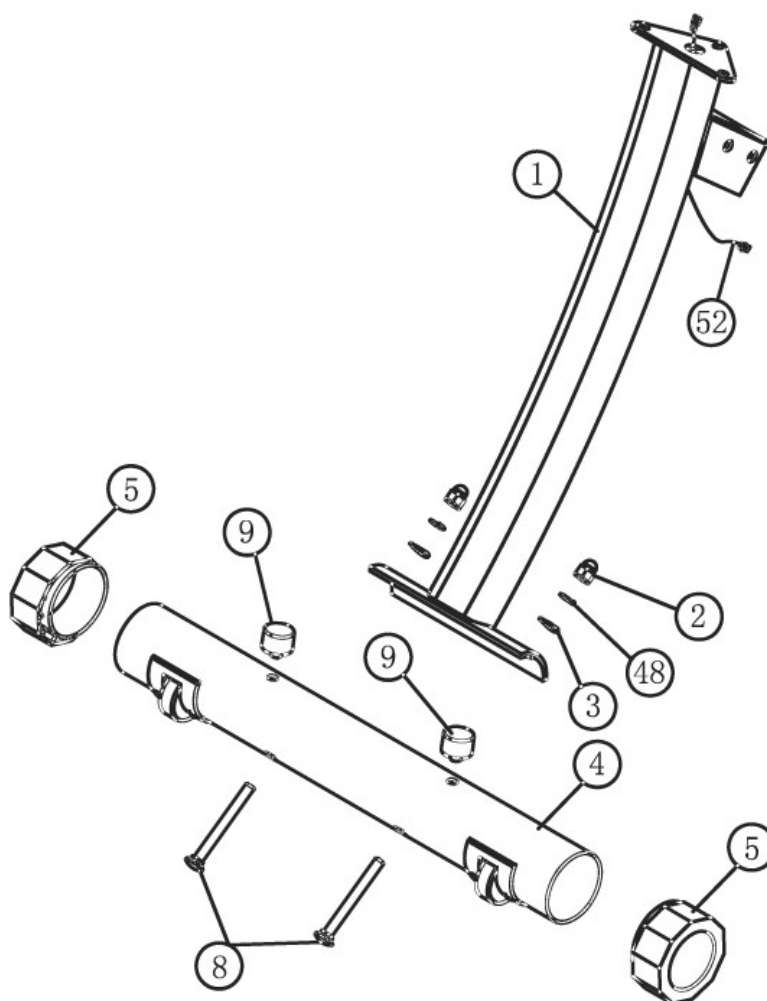
1. Helyezze fel a burkolatot (5) a hátsó talpra(4).

Megjegyzés: Hátsó talp burkolata elfordítható és a talaj egyenetlenségét lehet vele szabályozni.

2. Rögzítse mindkét lábat (9) a hátsó talphoz (4).

3. Rögzítse a hátsó talpat (4) a fő váz alsó részéhez (1) két önvályó csavar (8), két íves alátét (3), két rögzítő gyűrű (48) és két anya (2) segítségével.

	<ol style="list-style-type: none">1. A kerekek a talaj fele nézzenek.2. A csavarokat a lépések végén húzza be egészen, így elkerülheti a nem kívánt vibrációt.
---	---

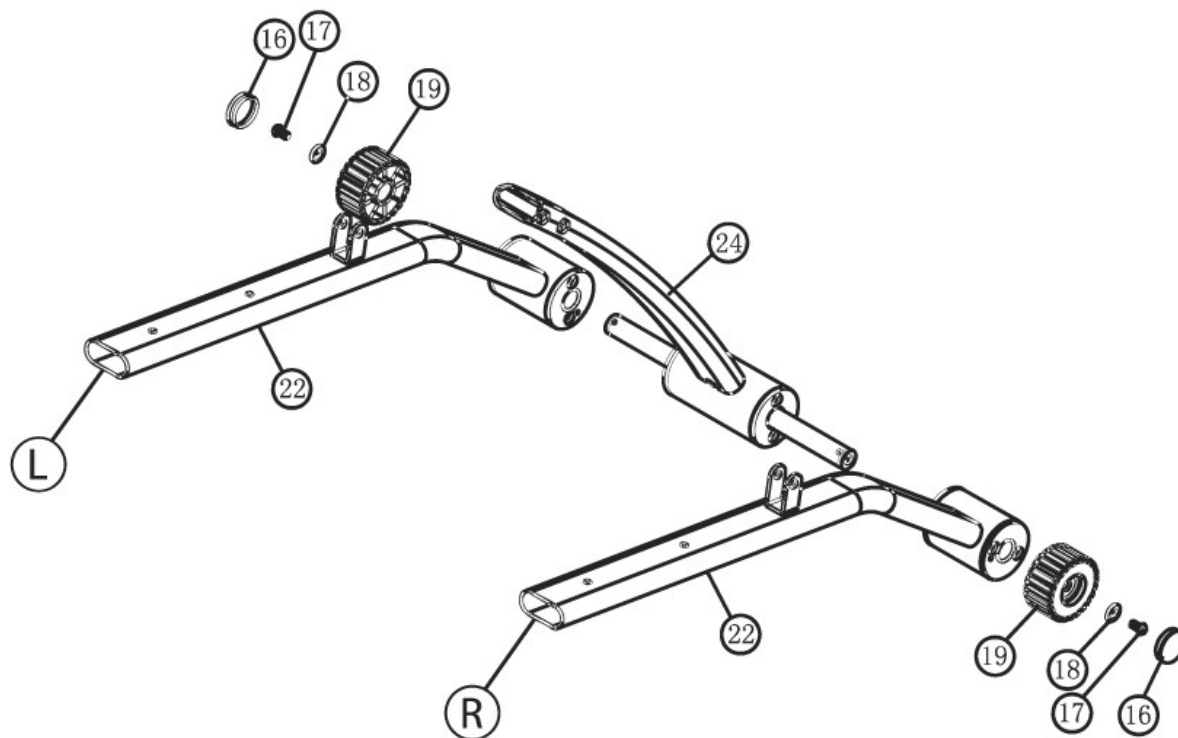


PEDÁLOK SZERELÉSE

Rögzítse mindkét pedált (22) és mindkét burkolatot (19) a támaszhoz (24) egy imbuszcsovar (17) és egy alátét (18) segítségével. Mindkét pedálborításra (19) helyezzen egy dekorborítást (16).



A pedálok szerelésénél ügyeljen a R/jobb és L/bal oldalakra. Ha összekeveri a pedálokat, a számláló nem fog működni.



A TÁMASZ RÖGZÍTÉSE A FŐVÁZHOZ

A) Helyezze a támaszt (24) a fő váz alsó részéhez (1) és csatlakoztassa az érzékelő kábelt (27) - mely a támaszban helyezkedik el - (24) az alsó csatlakoztató kábellel (52) - mely a fő váz alsó részében van elvezetve (1).



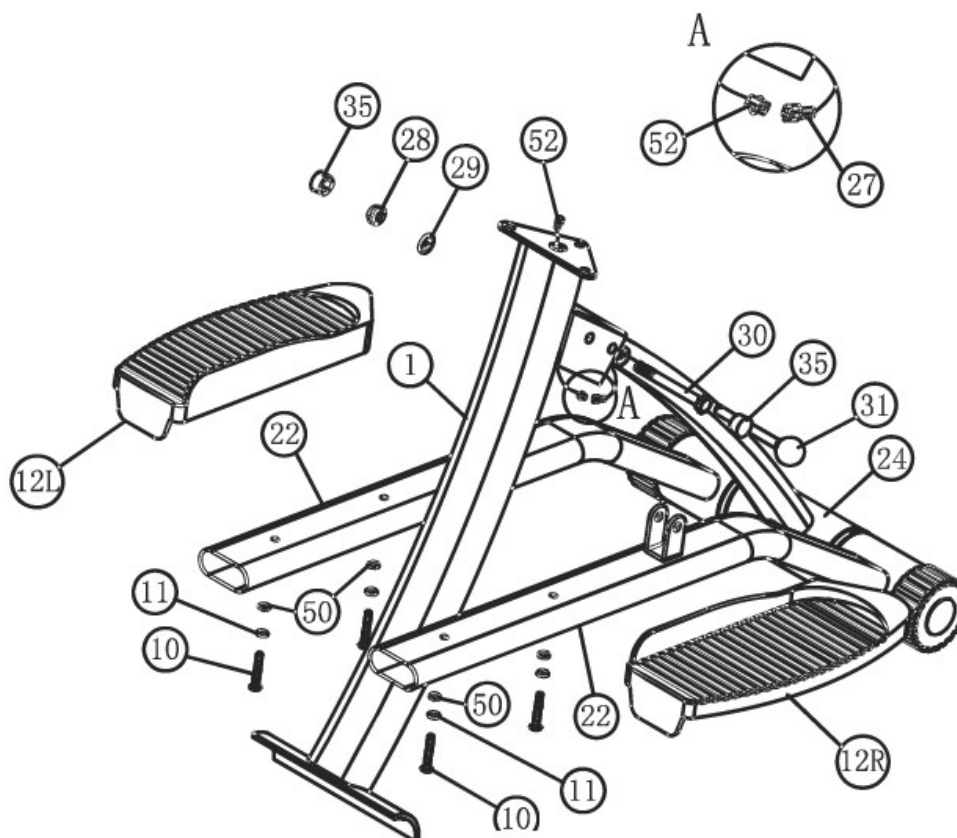
Győződjön meg arról, hogy a vezetékek megfelelően csatlakoznak– nem megfelelő kábelezés esetén a számláló nem fog helyesen dolgozni (40). Ezután illessze a kábelt a váz nyílásába, hogy elkerülje annak sérülését.

B) Rögzítse a támaszt (24) a fő váz alsó részéhez (1) hatszögletű csavarok (30), két alátét (29) és anya (28) segítségével. Egy alátétet (29) helyezzen el a csavar feje alá (30) a másikat az anya alá (28). Helyezze be a rögzítő csapot (31) a fő váz második nyílásába (1). Helyezze be a csavarfej(30) és anya(28) sapkát (35).



A támasz (24) szerelését végezze úgy a fő váz alsó részéhez (1), hogy a hatszögletű anya(30) a felső nyílásnál helyezkedjen el és a rögzítő csap (31) áthaladjon az alsó nyíláson.

C) Rögzítse mindkét taposó felületet (12 L+R) a pedálokhoz (22) két keresztcsavar (10), két rögzítő gyűrű(50) és két alátét (11) segítségével.



FŐVÁZ SZERELÉSE

A) Illessze össze a főváz alsó (1) és felső részét(51) és csatlakoztassa a kábeleket (52) és (53).

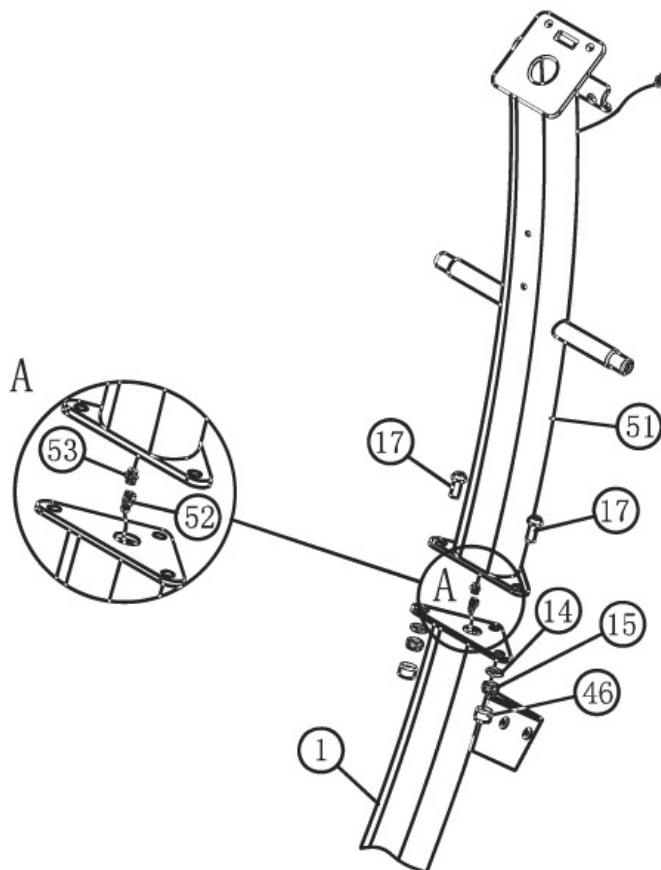


Győződjön meg arról, hogy a vezetékek megfelelően csatlakoznak– nem megfelelő kábelezés esetén a számláló nem fog helyesen működni (40). Ezután illessze a kábelt a váz nyílásába, hogy elkerülje annak sérülését.

B) Rögzítse a fővázat (51 és 1) három imbusz csavar (17), három alátét (14) és három anya (15) segítségével. Helyezze az anyákra (15) a műanyag sapkákat (46).




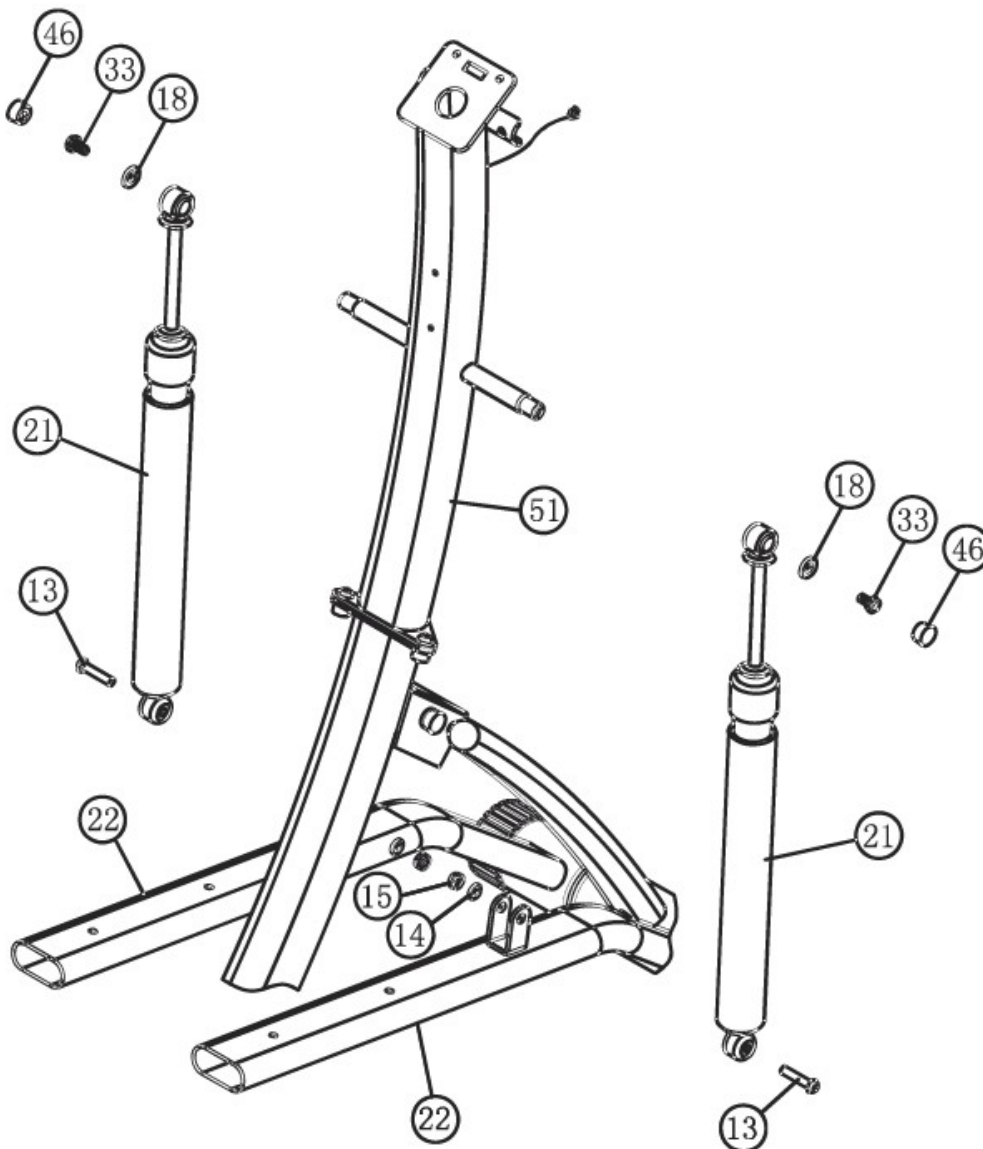
Húzza be a csavarokat teljesen - elkerülheti a kellemetlen rezgő berendezést edzés közben.



HIDRAULIKUS OSZLOPOK SZERELÉSE

- A) Rögzítse a két hidraulikus oszlopot (21) a fő váz felső részéhez (51). Minden egyes hidraulikus oszlop rögzítéséhez használjon egy hatszögletű csavart (33) és egy alátétet (18). Helyezze a csavarokra (33) a műanyag sapkákat (46).
- B) Rögzítse a hidraulikus oszlopokat (21) a pedálokhöz (22) – minden egyes hidraulikus oszlop rögzítéséhez használjon egy imbusz csavart (13), egy alátétet (14) és egy anyát (15).

	<p>A hidraulikus rudak 12 terhelési fokozatot tesznek lehetővé: minél magasabb fokozat, annál nagyobb a terhelés. Az erősséget fokozhatja a gomb eltekerésével óramutató járásával megegyező irányban. Terhelési fokozat iránya nyíllal van jelölve. Mindig egy szinten legyenek a hidraulikus oszlopok.</p>
---	--



KAPASZKODÓ ÉS A SZÁMLÁLÓ SZERELÉSE

A) rögzítse a kapaszkodókat (36) a fő váz felső részéhez (51) két csavar (42), két ívelt alátét (47) és két anya segítségével (49).

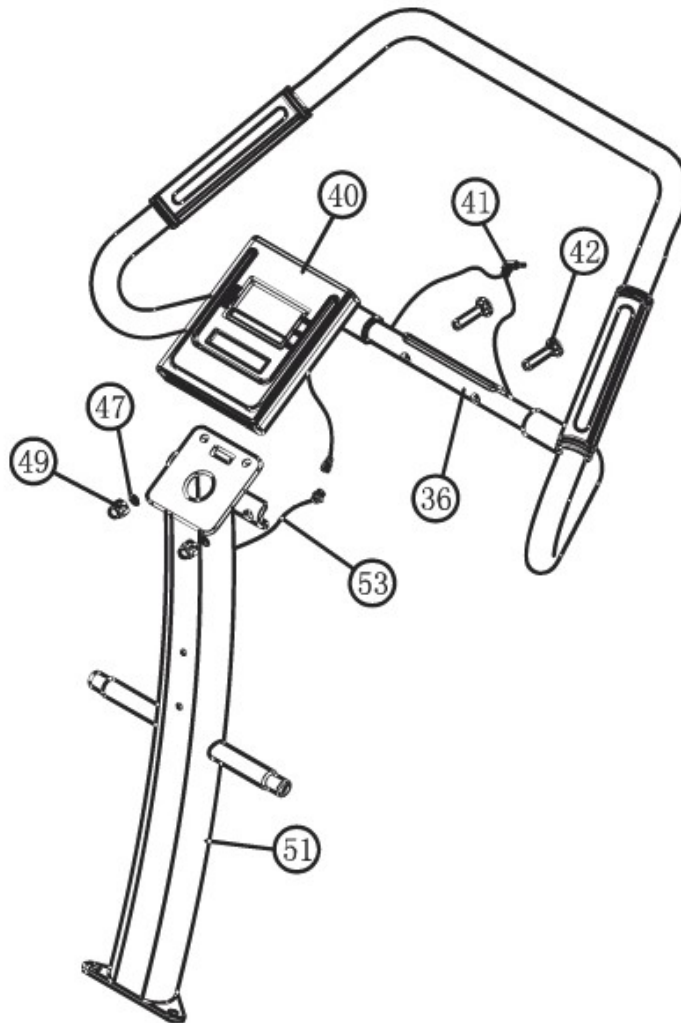


Legyen óvatos, ne sértse meg a pulzusérzékelő kábelt (41).

B) A számláló (40) hátuljából csavarozza ki a csavarokat, majd ezekkel rögzítse oda a számlálót a fővázhoz(51).

C) Illessze össze a csatlakoztató kábelt (53) a számlálóból kivezető kábelekkel (40).

D) Dugja be a pulzusérzékelő dugóját (41) PULSE csatlakozópontba a számláló hátoldalán (40).



Az elemek behelyezése

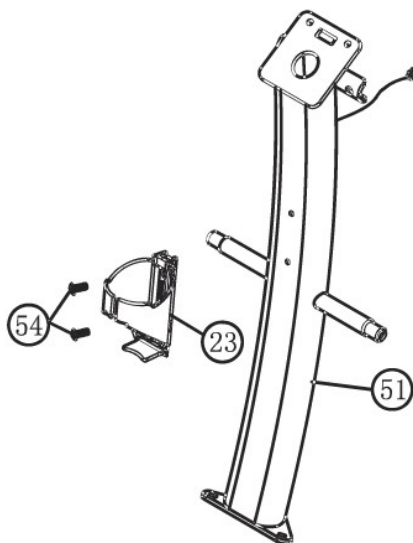
A. Nyissa ki a számláló hátoldalát (40) és mielőtt behelyezné az elemeket a csatlakozási pontokat tisztítsa meg..

B. Helyezzen be 2 darab 1.5V AAA. Típusú elemet. Ügyeljen a helyes pólusra (+/-). A számláló bekapcsolását hangjelzés követi.

X. Helyezze vissza az elemtartó fedelét és győződjön meg róla, hogy megfelelően rögzítette az elemtartó tetejét.

KULACSTARTÓ RÖGZÍTÉSE

Rögzítse a kulacstartót (23) a főváz felső részéhez (51) két keresztcsavar (54) segítségével.



VÉGSŐ ELLENŐRZÉS

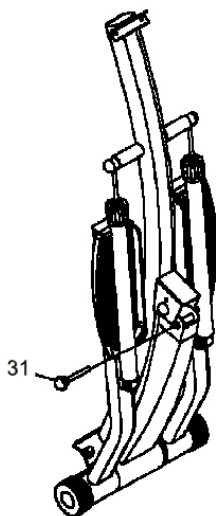
Győződjön meg arról, hogy minden kötőelem megfelelően rögzítve van és hogy a készülék stabil. Mielőtt elkezd edzeni, mindig ellenőrizze, hogy a két hidraulikus rúd ugyanolyan szintű terhelést bír.

TÁROLÁS

ÖSSZECSUKÁS

A helytakarékoság érdekében a készülék könnyen összezecsukható a következő módon:

1. Állítsa mindkét hidraulikus rudat 1. fokozatra.
2. Húzza ki a rögzítő csapot a szerkezetből (31).
3. Egyik kézzel fogja meg a kapaszkodót a másikkal nyomja a támaszt (24) a fővázhoz (1).
4. Majd biztosítsa a vázat a rögzítőcsappal (31).



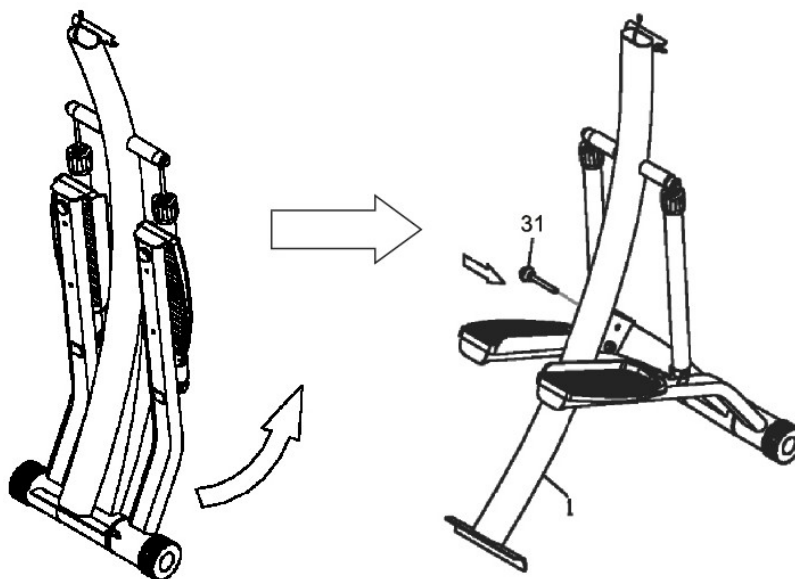


Amikor szétnyitja gépet, legyen óvatos, nehogy a csuklós részek megsértsék az ujjait. Ne a csuklóknál fogja meg a gépet.

SZÉTNYITÁS

Vegye ki a fővázból (1) a rögzítőcsapot (31), majd nyissa szét és helyezze a földre.

Illessze össze a fővázat (1) és a támaszt (24) úgy, hogy a rögzítőcsap nyílásai fedjék egymást (31). Majd biztosítsa a rögzítőcsappal (31).



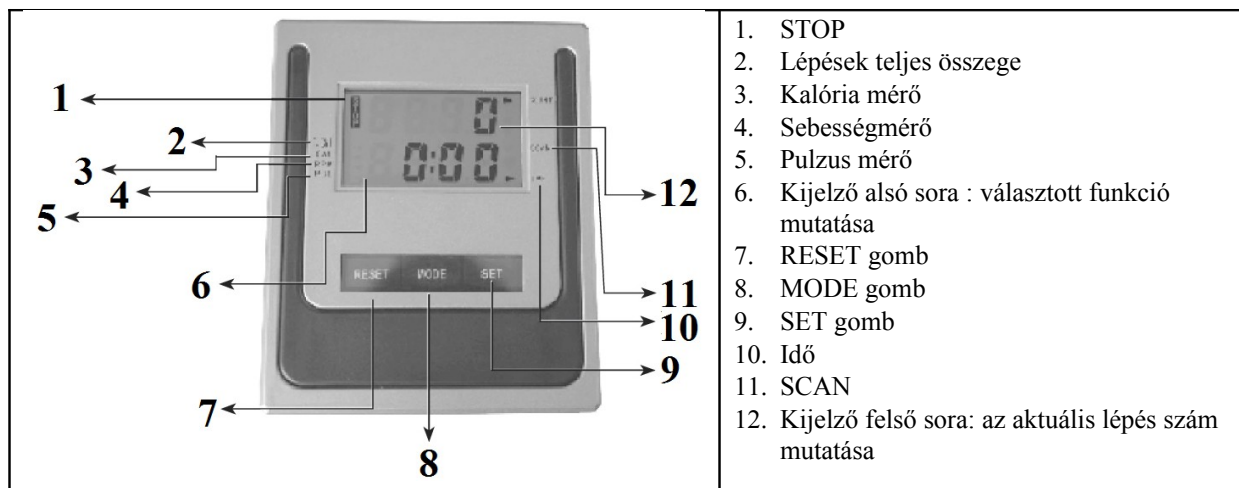
SZÁMLÁLÓ

FUNKCIÓK

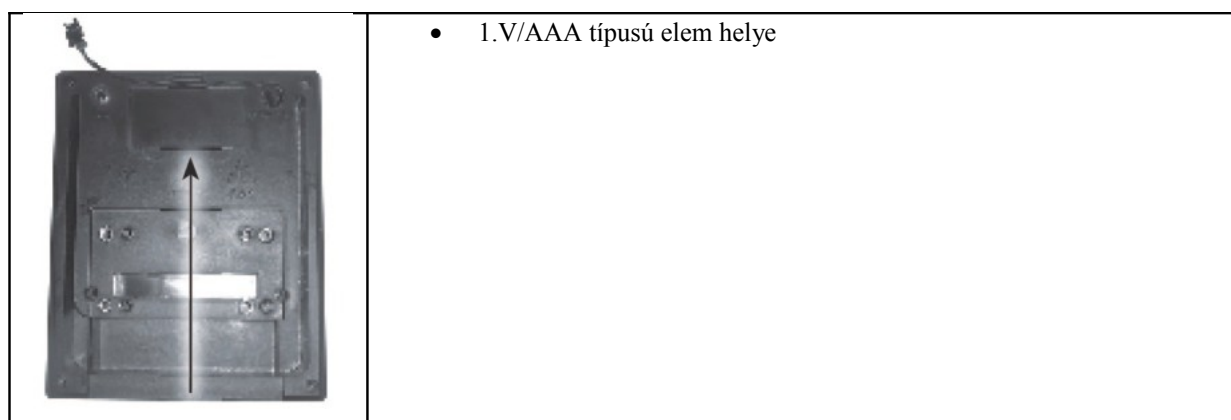
STEPS (Lépések száma)	A kijelző a felső sorban mutatja folyamatosan.
RPM (pedálozási tempó mérése)	A MODE gombbal választható funkció. Az aktuális tempót (lépések száma/perc) a kijelző alsó sora mutatja.
SCAN	A MODE gomb segítségével válassza ki a SCAN funkciót: egyes eredmények váltani fogják egymást 4 másodpercenként. E funkciónál a kijelzőn megjelenik egy harmadik nyíl, mely az aktuális eredményre mutat.
PUL (pulzus)	Miután kiválasztotta ezt a funkciót, markolja meg a kapaszkodót. A kijelző alsó sorában megjelenik az Ön aktuális pulzusszáma. A számláló lehetővé teszi az elérendő pulzusszám beállítását – a MODE gombbal válassza ki a PUL funkciót, nyomja meg a SET és állítsa be a pulzus zónát 40-240 ütés/perc-re. Ha ezen a zónán kívülre kerülne a számláló hagjelzést ad ki (3x). A RESET gombbal kinullázhatja a megadott értéket. A mért adatok csak információs jellegűek, nem a felhasználó egészségügyi állapotát mutatják.
T.CNT (lépések összege)	A MODE gombbal választható funkció. A kijelző alsó sorában jelenik meg az összes edzés során megtett lépések száma. Elemcsere esetén ezek az adatok kinullázódnak.
TIME (idő)	Az edzésidő hossza perc terjedelemben mérhető. Az aktuális idő a kijelző alsó sorában jelenik meg, de csak a SCAN funkció által. Továbbá az edzésidő kívánt hosszának beállítására szolgál. A beállított idő visszaszámlálódik, majd miután elérte a nulla értéket, a számláló figyelmeztető hangot ad ki (2x) az edzés végét jelezve. A beállítás módban az

	aktuális érték kinullázható a RESET gombbal.
CAL (az edzés során elégetett kalória mennyisége)	A MODE gombbal választható funkció. Miután kiválasztotta ezt a funkciót, a kijelző alsó sorában megjelenik az egész évben elégetett kalóriák száma. A SET gomb megnyomása lehetővé teszi az elégetett kalóriák számlálását 1-999-ig. Ha átlépi ezt az összeget, számláló figyelmeztető hangot ad ki (4x). A beállítás módban ez az érték kinullázható a RESET gombbal.

KIJELZŐ



SZÁMLÁLÓ HÁTOLDALA



MEGJEGYZÉS:

1. Az „Idő“, „Teljes lépés szám“ a „Kalória“ értékek törléséhez tartsa 5 másodpercig a MODE gombot.
2. PULSE funkció csak tájékoztató jellegű, nem a felhasználó egészségügyi állapotának kiértékelésére szolgál.
3. Ha a kijelző leáll vagy nem mutat valós információt, cserélje ki az elemeket. 2 perc inaktivitás után a számláló automatikusan kikapcsol.
4. A számláló a pedálra való lépéssel vagy bármely gomb lenyomásával kapcsol be.
5. A számláló működtetéséhez szükséges 1.5V/AAA típusú elem.

INSTRUKCIÓK AZ EDZÉSHEZ

FONTOS INFORMÁCIÓ

- Tornázzon rendszeresen és hosszútávon.
- Kényelmes sportruházatot viseljen.
- Gumis talpú cipőt viseljen. Biztonsági okból ne tornázzon mezítláb.
- Ne fogyasszon ételt 1 órával az edzés előtt. Ügyeljen a megfelelő folyadék fogyasztásra.
- Soha ne tornázzon ha fáradt vagy rosszul érzi magát.

HELYES TECHNIKA FELLÉPÉS / LESZÁLLÁS ESETÉN

- A tornagépre mindig hátulról lépjen fel. Először lépjen fel az egyik lábbal a pedálra, nyomja le majd lépjen rá a másik pedálra is. Leszállásnál hasonlóképp járjon el.

A LÁB HELYZETE



Hogy maximális eredményt érjünk el az edzés közben, a pedálok piros határ csikkal vannak megjelölve, melyek a láb optimális helyzetét jelölik. Ajánlatos a lábat a taposó felület közepére helyezni – ez a helyzet lehetővé teszi a megfelelő erőátvitelt az egyik lábról a másikra és a mozgás folyamatosságát. A taposófelületen legalább fél talppal álljunk. Mindig gumis talpú cipőt viseljen.

TESTTARTÁS

- Az edzés alatt próbálja egyenesen tartani testét.
- Támaszkodjon a kapaszkodóra

TAPOSÁS TECHNIKA

- Miután fellép az eszközre az egyik lába nyújtva, a másik hajlítva legyen. Majd lenyomja a pedált és a nyújtott lábát hajlítja be. Ezt a váltakozó mozgásformát ismétli folyamatosan. Mozogjon folyamatosan és tartsa meg végig a természetes testtartást
- Pedálozás során a pedálok nem ütközhetnek a fővázhhoz. (az edzés intenzitása növelhető a pedálozás növekvő ütemével)

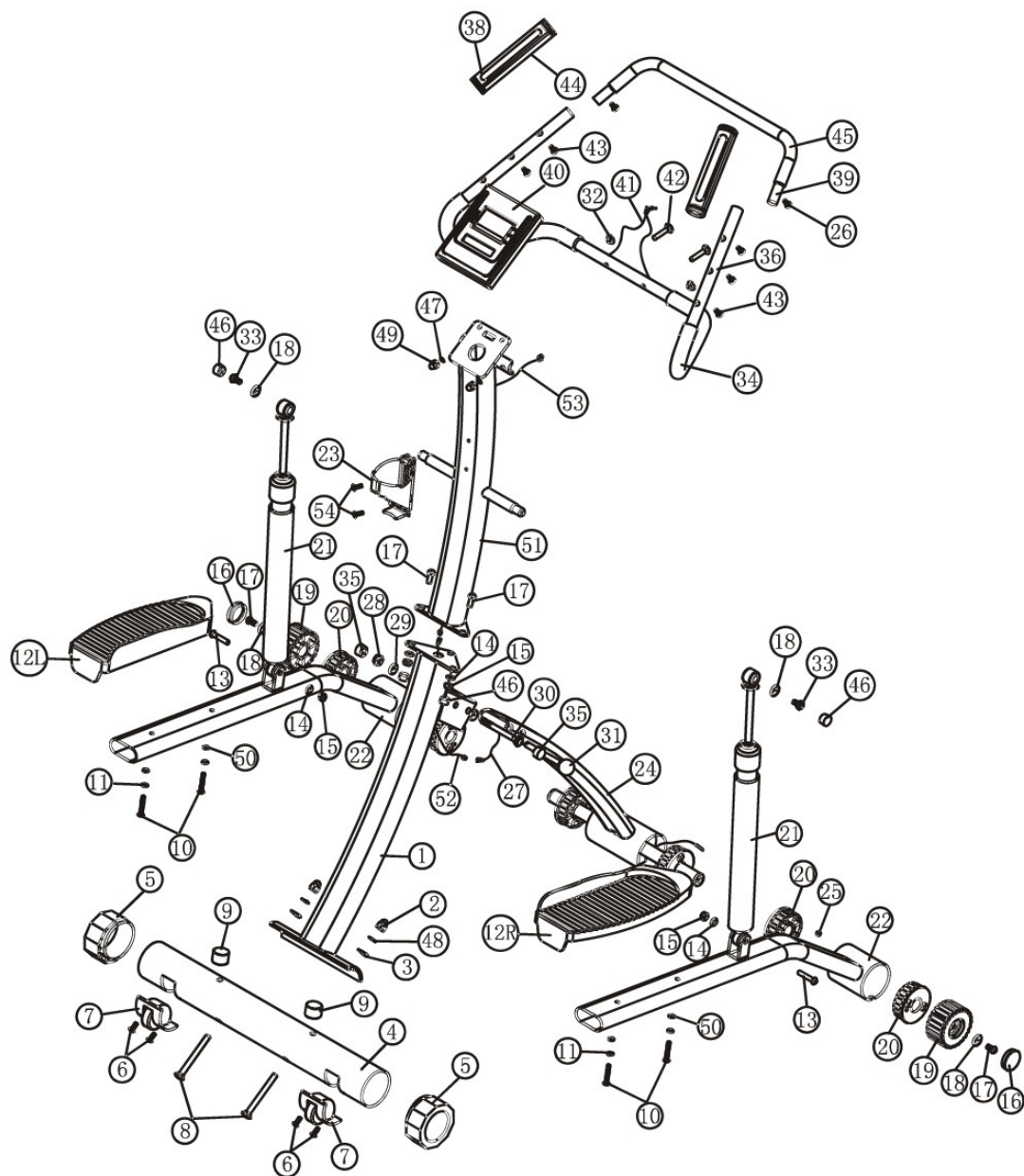
AZ ESZKÖZ STABILIZÁLÁSA

- A készülék fel van szerelve egy korrekciós mechanizmussal, hogy kompenzálja az egyenetlen padlót.
- A hátsó hordozó burkolatai elfordítható és a talaj egyenetlenségét lehet vele szabályozni.

PROBLÉMA MEGOLDÁS

HIBA	OK	MEGOLDÁS
Számláló meghibásodása		
Hibás információ a kijelzőn	Elem	Ellenőrizze, hogy behelyezte-e az elemeket a számlálóba.
		Az elemek lemerülhettek, próbálja kicserélni újra.
		Ellenőrizze, hogy az elemek helyesen vannak behelyezve.
	Csatlakoztató kábel	Ellenőrizze a kábel csatlakoztatását.
		Amennyiben a hiba tovább tart, lépjen kapcsolatba a vevőszolgálattal.
Mechanikus hiba		
Nem lehet szabályozni a terhelés mértékét	Hibás hidraulikus rúd	Lépjen kapcsolatba a vevőszolgálattal.
Hiányzó rész		Ellenőrizze a csomag tartalmát.
		Lépjen kapcsolatba a vevőszolgálattal.

ALKATRÉSZRAJZ



ALKATRÉSZ LISTA

Jelölés	Megnevezés	Mennyiség
1	Főváz – alsó rész	1
2	anya	2
3	Íves alátét	2
4	Hátsó talp	1
5	Hátsó talp burkolat	2
6	keresztcsavar	4
7	kerék	2
8	Önvályó csavar	2
9	láb	2
10	keresztcsavar	4
11	alátét	4
12	taposófelület (R/jobb + L/bal)	2
13	Imbusz csavar	2
14	alátét	5
15	önzáró anya	5
16	Dekorburkolat/sapka	2
17	Imbusz csavar	5
18	alátét	4
19	Pedál burkolat	2
20	távtartó	6
21	Hidraulikus rúd	2
22	Pedál	2
23	Palack tartó	1
24	támasz	1
25	mágnes	1
26	keresztcsavar	2
27	Érzékelő kábel	1
28	önzáró anya	1
29	alátét	2
30	Hatszögletű csavar	1
31	rögzítőcsap	1

32	Kábeltömítés	5
33	Hatszögletű csavar	2
34	alsó markolat	2
35	Hatszögletű csavar sapka	2
36	kapaszkó – alsó rész	1
38	Pulzus érzékelő – felső rész	2
39	kapaszkó – felső rész	1
40	Számláló	1
41	Pulzus érzékelő kábel	1
42	Csavar	2
43	keresztcsavar	6
44	Pulzus érzékelő – alsó rész	2
45	Felső markolat	2
46	Hatszögletű csavar sapka	5
47	alátét	2
48	Rögzítő gyűrű	2
49	Sapkás anya	2
50	Rögzítő gyűrű	4
51	Főváz – felső rész	1
52	Alsó csatlakoztató kábel	1
53	Felső csatlakoztató kábel	1
54	Kereszt menetes csavar	2
55	elem1.5 V/R03/AAA	2

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ

Jótállás

Az eladó 24 hónapos garanciát nyújt a vevőnek, kivéve ha a jótállási számlán, vagy egyéb dokumentumon más garanciális idő szerepel. A kötelező jótállás időtartama nem érinti a vevőt.

Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.

A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:

6. a felhasználó által okozott károk, pl. nem szakszerű szerelés, az áru megrongálása helytelen javítással
7. helytelen karbantartás
8. mechanikai károsodás
9. elhasználódott alkatrészek a mindennapi használat során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
10. elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa
11. szakszerűtlen beavatkozás
12. szakszerűtlen kezelés, helytelen elhelyezés, magas illetve alacsony hőfokhatás, víz, aránytalan nyomás, szándékosan átalakított alak és nagyság változtatás

Reklamáció igénylés

Reklamációkérelem eljárása

A vevő köteles az eladó által eladott árut mihamarabb átnézni. A vevő az ellenőrzést lehetőleg úgy végezze, hogy az esetleges hibákat észrevegye.

Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal. Amennyiben az igazolószelvény hiányos, az eladónak jogában áll elutasítani a reklamációs kérelmet.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre nem vonatkozik a jótállás (pl. nem teljesítették a garanciális feltételeket, a hiba tévedésből lett jelentve, stb.) az eladó jogosult a költségtérítésre. A szerelési költség az érvényben lévő árlista alapján lesz elszámolva.

Ha az eladó a tesztelés során nem találja hibásnak az árut, jogában áll a reklamációt érvénytelennek tekinteni, és jogosult az érvénytelen reklamációkor felmerülő költségek visszatérítésére.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre vonatkozik a jótállás, az eladónak kötelessége a hibát elhárítani, esetlegesen új árut adni. Az eladó a vevő beleegyezésével más termékre is cserélheti a hibás árut. A kártérítés rendezése e bekezdés alapján az eladóra vonatkozik.

Az eladó a reklamációt az áru kézhezvételétől számított legkésőbb 30 napon belül rendezi, amennyiben nincs más idő megegyezve. Az érvényes nap az eladó által eladott, de cserére kerülő termék eladásánál feltüntetett nap. Amennyiben az eladó nem tudja elrendezni a reklamációkérelmet, megegyezik a vevővel más alternatív lehetőségben. Ha ilyen megegyezés nem jön létre, az eladó köteles anyagi kártérítést fizetni a vevőnek.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:

Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.

www.insportline.hu

tel./fax: 0633-313-242