



Mini stepper MASTER®

MAS4A006



UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

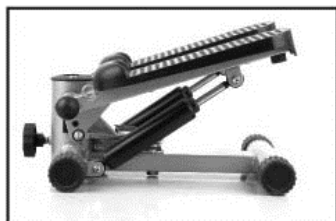
Důležité bezpečnostní informace

1. Před každým cvičením nejdříve zkontrolujte všechny části. Pokud stepper nefunguje správně, nepoužívejte jej.
2. Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny šrouby a matice.
3. Umístěte stepper na rovnou a hladkou podlahu.
4. Udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti od stroje.
5. Vždy noste vhodné sportovní oblečení a také sportovní obuv s pevnou patou.
6. Před začátkem cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
7. Pokud ucítíte bolest, nevolnost, bolest na hrudi či jiné nepříjemné pocity, ihned přestaňte cvičit a konzultujte tento stav se svým lékařem.
8. Maximální nosnost stroje je 100 kg. Tento stroj je určen pouze pro domácí použití.
9. Skladujte v chladném, suchém místě.
10. Nepoužívejte pro čištění stroje agresivní čistící prostředky (benzín apod.), povrch by se mohl poškodit.

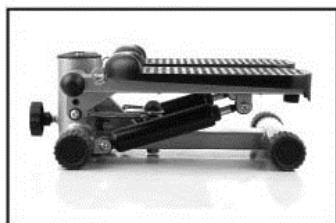
Důležité pokyny pro začátek cvičení

1. Před cvičením vždy proveďte protahovací cvičení.
2. Cvičte na stroji pouze v ležící poloze.
3. Začněte cvičit nejdříve pomalu, postupně můžete zvyšovat rychlost.
4. Neobsluhujte computer během cvičení.
5. Nedotýkejte se pístů při cvičení.
6. Nedotýkejte se pístů ani po cvičení, mohou být horké!
7. Cvičte v rytmu cca 30-50 kroků za minutu.

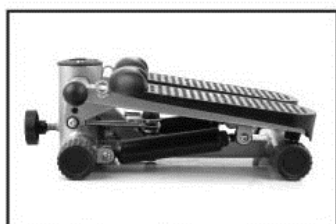
NASTAVENÍ PEDÁLU



1. Když dotáhnete šroub na maximum, pedál je nejvýše.

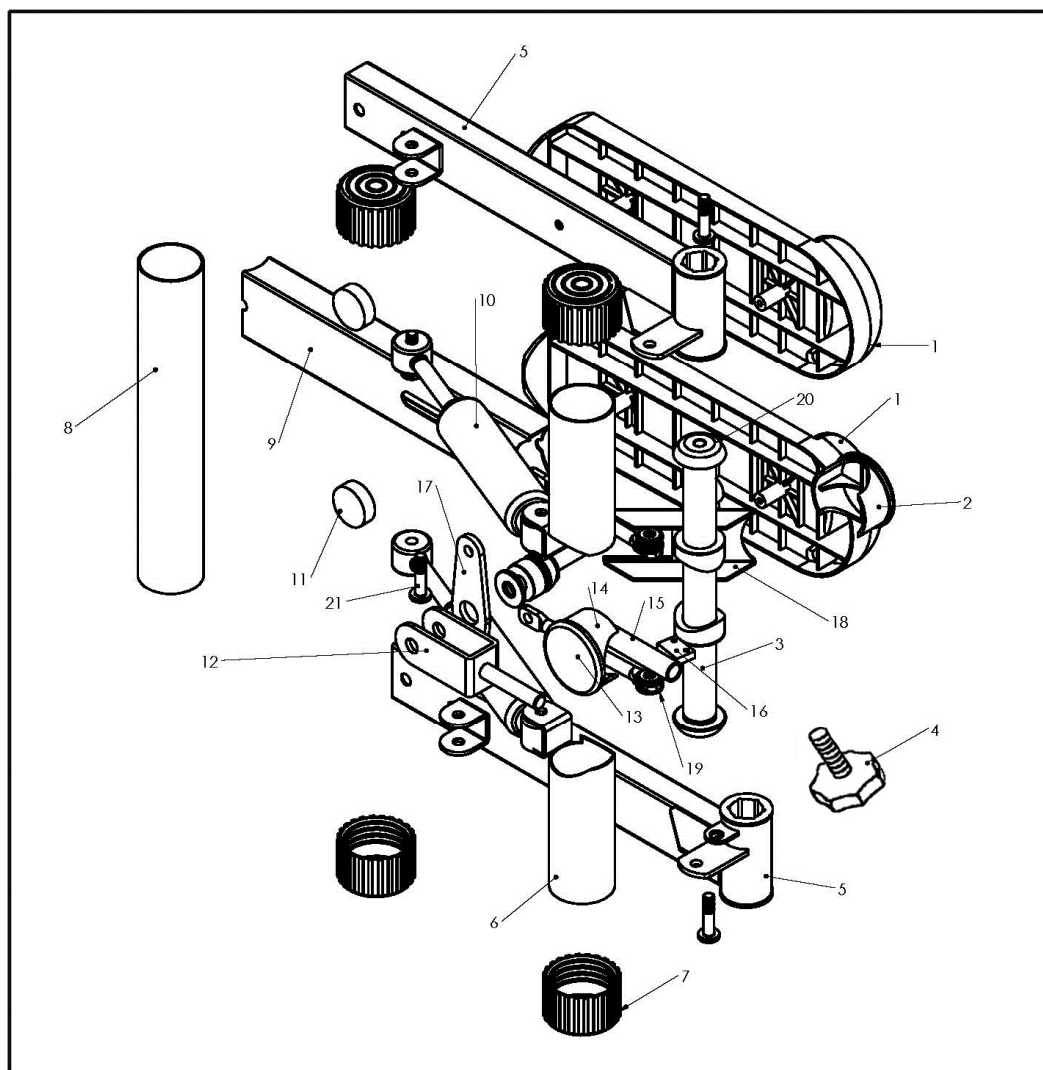


2. Když uvolníte šroub, dostanete se na vodorovnou polohu.



3. Když uvolníte šroub na minimum, pedál je nejnižší.

ROZKRES ÁSTÍ



SEZNAM ÁSTÍ

1.	Pedál	12.	Držák kolečka
2.	Computer	13.	Spodní krytka
3.	Ložiska	14.	Tahová tyč
4.	Šroub	15.	Osa
5.	Pedálová tyč	16.	Senzor magnetu
6.	Přední tyč	17.	Spojovací podložka
7.	Krytka nohy	18.	podpora
8.	Zadní tyč	19.	Plastová podložka
9.	Základna	20.	Plastová krytka
10.	Píst	21.	Šroub M8
11.	Novní podložka		

Cvičení na ministepperu:

Doporuujeme používat stepper každý den po dobu 1 hodiny. Při pravidelném cvičení se dostaví efekt již po prvním měsíci cvičení.

1. Osoby trpící obezitou, dýchacími a srdečními problémy by neměly cvičit jen s mírnou zátěží.
2. Nedoporuujeme cvičit, pokud je vám zle, či jste unaveni.
3. Doporuujeme tento stroj jako doplněk k jídlu.
4. Před cvičením proveďte protahovací cvičení pro zamezení možnosti úrazu. Například protažení paží, nohou a zad.
5. Při cvičení je dobré zkoordinovat paže a nohy. Můžete také použít pítavé závaží na ruce pro dosažení lepšího účinku.
6. Při cvičení dlejte pravidelné kroky. Nedoporuujeme náhle zvyšovat rychlost, můžete dojít k většímu riziku zranění.

COMPUTER:

1. COUNT (POČET KROKŮ): na počátku cvičení zobrazuje počet kroků.
2. TIME (ČAS): zobrazuje čas strávený při cvičení.
3. CALORIE (KALORIE): ukazuje množství spálených kalorií při cvičení. Toto je pouze orientační údaj pro srovnání jednotlivých cvičení, nemělo by být použito pro lékařské účely.
4. STRIDES/MIN(KROKY/MIN): zobrazuje počet kroků za minutu (tempo).
5. SCAN: přepíná v daném intervalu zobrazení všech funkcí.



JAK VYMĚNIT BATERIE:

1. vytáhněte computer z rámu.
2. vytáhněte baterie, vyměňte je za nové a ujistěte se, že jste je umístili správně.

UPOZORNĚNÍ:

1. zapněte computer při začátku cvičení
2. pokud podržíte tlačítko na computeru na 3 sekundy, všechny hodnoty funkcí se vymažou na nulu.
3. pokud computer nedostane žádný signál po dobu 4 minut, automaticky se vypne.
4. vyjměte prosím baterie, pokud nebudete používat computer po delší dobu.

Důležité:

1. Před každým cvičením zkontrolujte, zda jsou všechny části bezpečné a pevně připevněny.
2. Pravidelně dotahujte všechny zrouby a matice.
3. Umístěte stepper na rovnou podlahu.
4. Můžete si vybrat úhel pedálu pomocí seřizovacího zroubu.

5. Před cvičením byste měli provést protažení a zahřívací cvičení.
6. Nenechávejte děti hrát si se strojem.
7. Noste při cvičení vhodnou sportovní obuv, nenoste volný oděv, který by se mohl chytit do pohyblivých částí stepperu.
8. Před prvním cvičením konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
9. Používejte stepper pouze k danému účelu.
10. Nedotýkejte se válce pístu po cvičení na stepperu. Je zahřátý!
11. Pokud jste začátečník, doporučujeme se nejdříve probrát zdi nebo 0idle.
12. Pokud během cvičení ucítíte nevolnost, točení hlavy či jiné nepříjemné symptomy, ihned přestaňte cvičit a před dalším cvičením konzultujte váš stav se svým lékařem.

UPOZORNĚNÍ

Stepper musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů. Pravidelné používání konzultujte se svým lékařem. Tento výrobek je určen pouze k domácímu cvičení.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli

záruku 2 roky ode dne prodeje.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou reparací, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínových členů, opotřebení tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, i nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúmyslným tlakem a nárazy, úmyslným pozměněním designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a obecným vrzáním není závada bránící žádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového členu a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroji nutné provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců

4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby výrobek mohl být dále užíván

5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sbíracích místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sbíracího místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku této stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.
 Provozní 5560/1b
 722 00 Ostrava - Těbovice
Czech Republic
reklamace@nejlevnejsisport.cz
www.nejlevnejsisport.cz





Mini stepper MASTER®
MAS4A006



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ



NAJLACNEJSI
SPORT.SK



NAJTANSZY
SPORT.PL

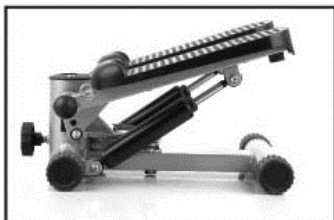
Dôležité bezpečnostné informácie

1. Pred každým cvičením najskôr skontrolujte všetky časti. Ak stepper nefunguje správne, nepoužívajte ho.
2. Pravidelne kontrolujte a dotiahnite všetky skrutky a matice.
3. Umiestnite stepper na rovnú a hladkú podlahu.
4. Udržujte deti a domáce zvieratá v bezpečnej vzdialenosti od stroja.
5. Vždy noste vhodné športové oblečenie a tiež športovú obuv s pevnou pätou.
6. Pred začiatkom cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom.
7. Pokiaľ pocítite bolesť, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné nepríjemné pocity, ihneď prestať cvičiť a konzultujte tento stav so svojim lekárom.
8. Maximálna nosnosť stroja je 100 kg. Tento stroj je určený iba pre domáce použitie.
9. Skladujte v chladnom, suchom mieste.
10. Nepoužívajte prečistenie stroja agresívne čistiace prostriedky (benzín a pod.), povrch by sa mohol poškodiť.

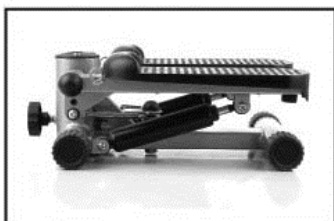
Dôležité pokyny pre začiatok cvičenia

1. Pred cvičením vždy vykonajte naťahovacie cvičenia.
2. Cvičte na stroji len veľmi pomaly.
3. Začínajte cvičiť najskôr pomaly, postupne môžete zvyšovať rýchlosť.
4. Neobsluhujte computer počas cvičenia.
5. Nedotýkajte sa piestov pri cvičení.
6. Nedotýkajte sa piestov ani po cvičení, môžu byť horúce!
7. Cvičte v rytme cca 30-50 krokov za minútu.

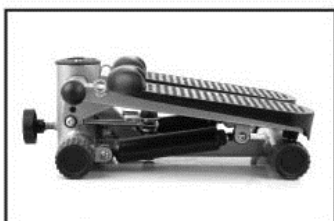
NASTAVENIE PEDÁLOV



1. Keď dotiahnete skrutku na maximum, pedál je najvyššie.

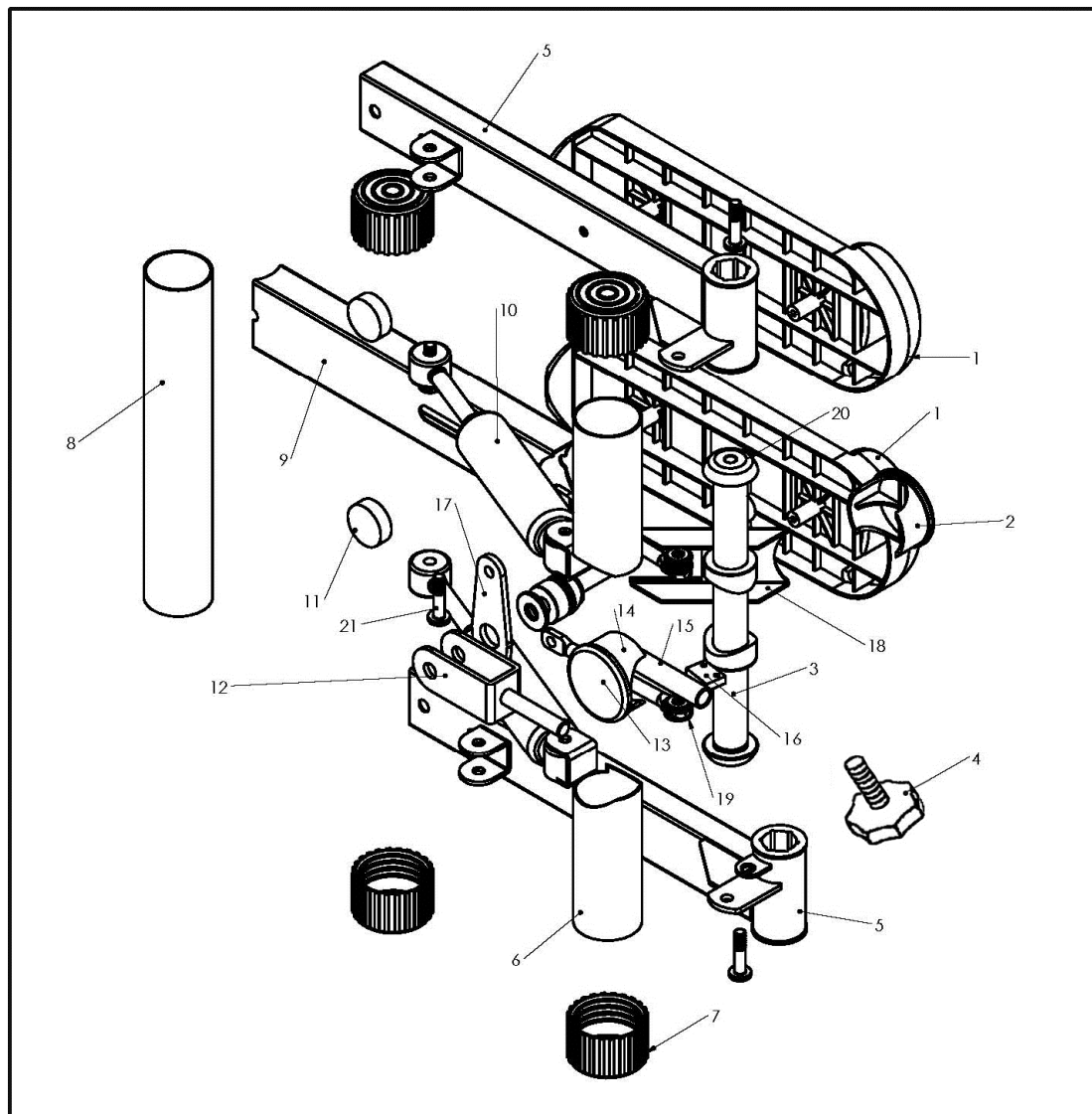


2. Keď uvoľníte skrutku, dostanete sa na vodorovnú polohu.



3. Keď uvoľníte skrutku na minimum, pedál je najnižšie.

ROZKRES ASTÍ



ZOZNAM ASTÍ

1.	pedál	12.	držiak koleska
2.	computer	13.	spodná krytka
3.	koľoiská	14.	predná ty
4.	skrutka	15.	os
5.	pedálová ty	16.	senzor
6.	predná ty	17.	spojovacia podložka
7.	krytka nohy	18.	podpera
8.	zadná ty	19.	plastová
9.	základ a	20.	plastová krytka
10.	piest	21.	skrutka M8
11.	spojujúca podložka		

Cvičenie na Ministeppere:

Odporúčame používať stepper každý deň približne pol hodiny. Pri pravidelnom cvičení sa dostaví efekt už po prvom mesiaci cvičenia.

1. Osoby trpiaci obezitou, dýchacími a srdcovými problémami by nemali cvičiť len s miernou záťažou.
2. Nedoporučujeme cvičiť, ak je vám zle, či ste unavení.
3. Doporučujeme tento stroj ako doplnok pri diéte.
4. Pred cvičením vykonajte naťahovacie cvičenia pre zamedzenie možnosti úrazu. Napríklad pretiahnutie päty, nôh a chrbta.
5. S cvičením je dobré skoordinať paže a nohy. Môžete tiež použiť prídavné závažia na ruky pre dosiahnutie lepšieho účinku.
6. Pri cvičení robte pravidelné kroky. Neodporúčame náhle zvýšiť rýchlosť, môže dôjsť k väčšiemu riziku zranenia.

COMPUTER:

1. COUNT (POČÍTAČO KROKOV): na počítanie krokov počas cvičenia.
2. TIME (ČAS): zobrazuje čas strávený pri cvičení
3. CALORIE (KALÓRIE): ukazuje množstvo spaľených kalórií pri cvičení. Toto je len orientačný údaj pre porovnanie jednotlivých cvičení, nemôže byť použitý pre lekárske účely.
4. STRIDES/MIN (KROKY / MIN): zobrazuje počet krokov za minútu (tempo).
5. SCAN: prepína v danom intervale zobrazenie všetkých funkcií.

**AKO VYMEŇI BATÉRIE:**

1. vyťahnite computer z rámu.
2. vyťahnite batérie. Vymeňte ich za nové a uistite sa, že ste ich umiestnili správne.

UPOZORNENIE:

1. zapnite computer pre začiatok cvičenia
2. Ak podržíte tlačidlo na computeru na 3 sekundy, všetky hodnoty funkcií sa vymažú na nulu.
3. pokiaľ computer nedostane žiadny signál po dobu 4 minút, automaticky sa vypne.
4. vyberte prosím batérie, ak nebudete používať computer po dlhšiu dobu.

Dôležité:

1. Pred každým cvičením skontrolujte, či sú všetky časti bezpečne a pevne pripevnené.
2. Pravidelne doťahujte všetky zrubky a matice.
3. Umiestnite stepper na rovnú podlahu.
4. Môžete si vybrať uhol pedálov pomocou nastavovacieho zrubu.
5. Pred cvičením by ste mali previesť pretiahnutie svalov a zahrievacie cvičenie.
6. Nenechávajte deti hrať sa so strojom.
7. Noste pri cvičení vhodnú športovú obuv, nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zachytiť do pohyblivých častí stepperu.
8. Pred prvým cvičením konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom.
9. Používajte stepper len k danému účelu.
10. Nedotýkajte sa valca po cvičení na steppere. Je zahriaty!

UPOZORNENIE

Stepper musí by umiestený na rovnej a pevnej podložke. Pred každým použitím výrobku zkontrolujte dotiahnutie výetkých ýróbov. Pravidelné poujívanie konzultujte so svojim lekárom.

Tento výrobok je ur ený len k domácemu cvi eniu.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majite ovi záruku 2 roky odo d a predaja.

Záruka sa nevz ahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením uóivate a tj. pozkodenie výrobku nesprávnou montá0ou, neodbornou repasiou, uóivaním v nesúlade so záru ným listom napr. nedostato ným zasunutím sedadlovej ty e do rámu, nedostato ným utiahnutím pedálov v k ukách a k úk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údr0bou
3. mechanickým pozkodením
4. opotrebovaním dielov pri be0nom pou0ívaní (napr. gumové a plastové ásti, pohyblivé mechanizmy ako lo0iská, klinový reme , opotrebenie tla idiel na computeri)
5. neodvratnou udalos ou a 0ivelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, i nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvi enie doprevadzané zvukovými efektmi a ob asným v zganím nie je závada brániaca riadnemu pou0ívaniu stroja a tak isto nemô0e by predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstráni be0nou údr0bou.
2. doba 0ivotnosti lo0isk, klinového reme a a alzích pohyblivých ástí mô0e by kratzia ne0 je doba záruky
3. na stroji je nutné vykona odborné vy istenie a zostavenie minimálne jeden krát za 12 mesiacov
4. v dobe záruky budú odstránené vzetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla by riadne pou0ívaná.
5. reklamácia sa uplat uje zásadne písomne s presným ozna ením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.



OCHRANA ðIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby 0ivotnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za ú elom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na ur ených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

Správnou likvidáciou pomô0ete zachova cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na 0ivotné prostredie a ľudské zdravie, o by mohli by dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. alzie podrobnosti si vy0iadajte od miestneho úradu alebo najbli0zieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu mô0u by v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Copyright - autorské práva

Spolo nos MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje vzetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na pou0itie. Autorské právo zakazuje reprodukciu ástí tohto návodu alebo ako celku tre ou stranou bez výslovného súhlasu spolo nosti MASTER SPORT s.r.o.. Spolo nos MASTER SPORT s.r.o. pre pou0itie informácií obsiahnutých v tomto návode na pou0itie nepreberá 0iadnu zodpovednos za akýko vek patent.

TRINET Corp, s. r. o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto
Slovakia
info@najlacnejsisport.sk
www.najlacnejsisport.sk





Mini stepper MASTER®

MAS4A006



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

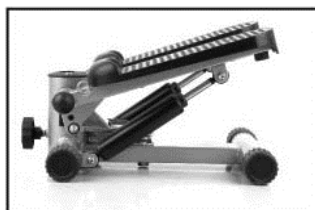
Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

1. Przed każdym ćwiczeniem, należy sprawdzić wszystkie części. Jeśli stepper nie działa prawidłowo nie należy z niego korzystać.
2. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie śruby i nakrętki.
3. Umieść stepper na równej, gładkiej powierzchni.
4. Dzieci i zwierzęta domowe powinny znajdować się w bezpiecznej odległości od urządzenia.
5. Zawsze należy ćwiczyć w odpowiedniej odzieży i obuwiu sportowym na płaskiej podeszwie.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj swój stan zdrowia z lekarzem.
7. Jeśli czujesz ból, masz nudności, ból w klatce piersiowej lub złe samopoczucie, natychmiast zakończ trening i skonsultuj się z lekarzem.
8. Maksymalna obciążenie wynosi 100 kg. Maszyna ta przeznaczona jest do użytku domowego.
9. Przechowuj sprzęt w chłodnym, suchym miejscu.
10. Nie należy używać rozpuszczalników do czyszczenia urządzenia (benzyny, itp.), mogą spowodować uszkodzenie powierzchni.

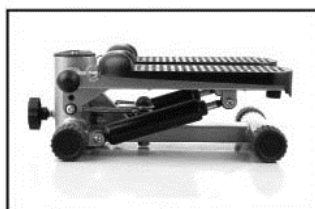
Ważne informacje na początek ćwiczeń

1. Przed treningiem, zawsze do wykonaj ćwiczenie rozciągające
2. Ćwicz na urządzeniu twarzą skierowaną do przodu
3. Rozpocznij ćwiczenie powoli, stopniowo zwiększaj prędkość
4. Nie obsługuj komputera w trakcie ćwiczeń
5. Nie dotykaj tyłek podczas ćwiczeń.
6. Nie dotykaj tyłek przed, jak i po wysiłku, mogą być gorące!
7. Ćwiczenia wykonuj w rytmie około 30-50 kroków na minutę

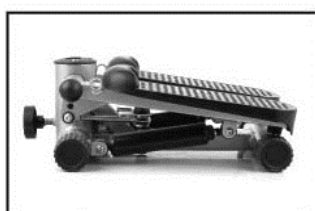
NASTAVENIE PEDALOV



1. Kiedy śrubę dokręcisz do maksimum, pedał jest najwyżej

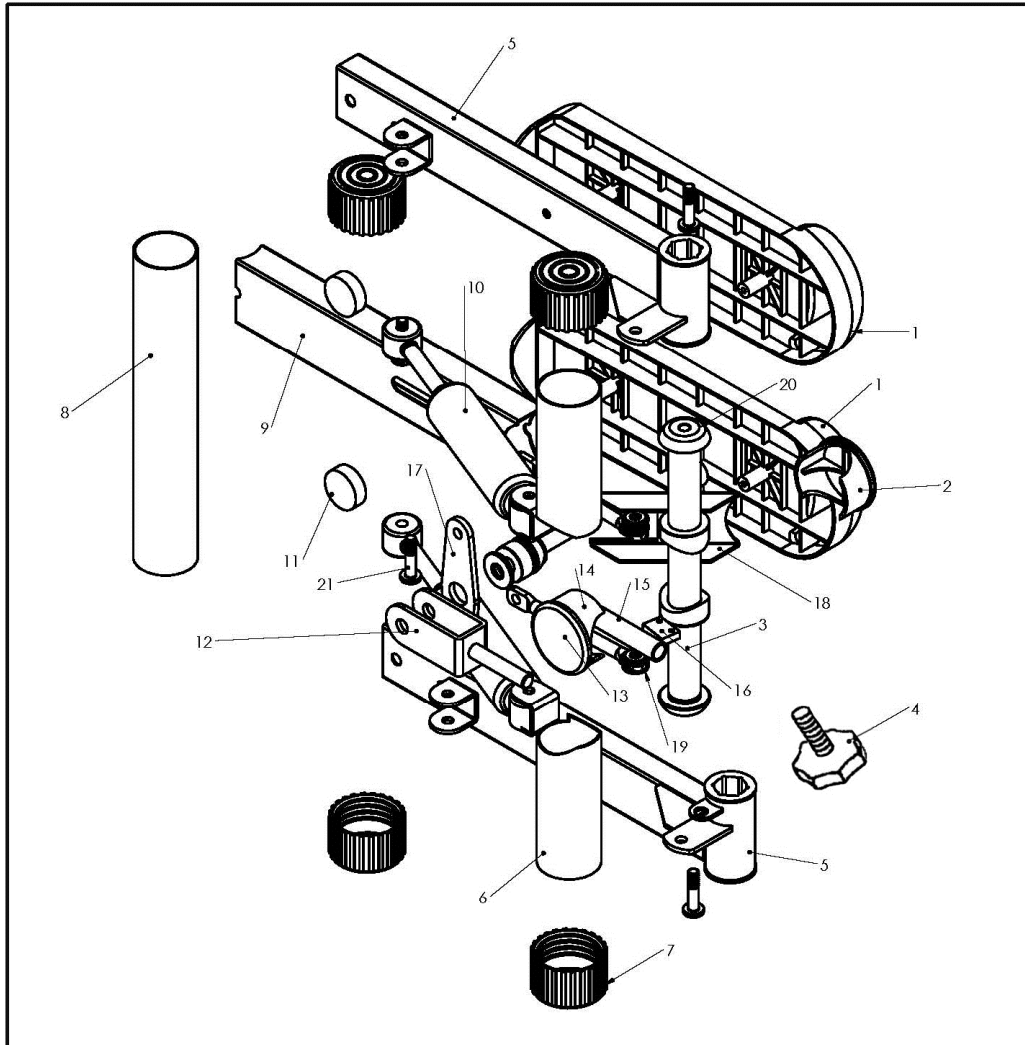


2. Po zwolnieniu śruby, pedał ustawi się na pozycji poziomej.



3. Po zwolnieniu śruby do minimum, pedał znajduje się najniżej

SCHEMAT



LISTA CZĘCI

1.	pedał	12.	uchwyt kółeczka
2.	komputer	13.	spodnia krytka
3.	środek	14.	zobacz rysunek
4.	śruby	15.	osi
5.	WSPORNIK pedała	16.	czujnik magnetyczny
6.	przednia noga	17.	połączenie podłoża
7.	krytka nogi	18.	podpora
8.	tylni wspornik	19.	plastikowa podkładka
9.	podstawa	20.	plastikowa osłona
10.	środek	21.	śruba M8
11.	podłoża		

wiczenia na ministepperze:

Zalecamy używanie stepperu codziennie przez około pół godziny. Przy regularnych wiczeniach, efekt pojawia się po pierwszym miesiącu wiczeń.

1. Osoby mające problemy z nadwagą, układem oddechowym lub sercem powinny wiczyć z umiarkowanym obciążeniem.
2. Nie zalecamy wiczyć, jeśli jesteś chory i zmęczony.
3. Polecamy ten sprzęt jako uzupełnienie diety.
4. Przed wiczeniami wykonuj wiczenia rozgrzewające, rozgrzewki aby zapobiec ewentualnej kontuzji. Na przykład, rozgrzej ramiona, nogi i plecy.
5. Wiczenie na stepperze jest dobre do koordynacji rąk i nóg. Można również użyć dodatkowego ciężaru na rękach do osiągnięcia lepszych rezultatów.
6. Podczas wiczeń wykonuj równomierne kroki. Nie zaleca się nagłego zwiększenia prędkości, może dojść do kontuzji.

KOMPUTER:

1. COUNT (licznik kroków): nalicza liczbę kroków w trakcie treningu.
2. CZAS (TIME) pokazuje czas przeznaczony na szkolenie
3. CALORIE (kcal): pokazuje ilość spalonych kalorii podczas wiczenia. Jest to tylko orientacyjna wartość, pomiar nie może być wykorzystywany do celów medycznych.
4. STRIDES/ MIN (kroki / min): pokazuje liczbę kroków na minutę (tempo).
5. SCAN: przejdź przez wszystkie funkcje.



JAK WYMIENIĆ BATERIE:

1. oddziel komputer od ramy.
2. wyjmij z niego baterie. Wymień je na nowe i upewnij się, że są prawidłowo umieszczone.

UWAGA:

1. Wyłącz komputer na początku wykonywania wiczeń
2. Jeśli przytrzymasz przycisk na komputerze przez 3 sekundy, wszystkie funkcje zostaną wyzerowane.
3. W momencie gdy komputer nie dostaje sygnału przez 4 minuty, wyłączy się automatycznie.
4. Proszę wyjąć baterie, jeśli nie będziesz używać komputera przez dłuższy czas.

Ważne:

1. Przed każdym wiczeniem należy sprawdzić, czy są wszystkie części bezpiecznie i mocno przymocowane.
2. Należy regularnie docisnąć wszystkie śruby i nakrętki

3. Stepper należy umieścić na płaskiej powierzchni.
4. Można ustalić tępedażyów za pomocą rury regulacji
5. Przed wiczeniami polecamy przeprowadzić rozgrzewkę
6. Nie można pozwolić dzieciom bawić się urządzeniem
7. Przy wiczeniach polecamy nosić buty sportowe i omijać luźne ubranie, które mogłoby zahaczyć się o ruchome części steppera.
8. Przed pierwszym wiczeniem należy skonsultować się z lekarzem w sprawie stanu zdrowia.
9. Stepper należy używać jedynie do określonych zadań.
10. Nie można dotykać ważyka tżyoku po wiczeniach na stepperze. Jest rozgrzany!
11. Jeśli użytkownik urządzenia jest początkującym, polecamy przytrzymywać się ściany lub krzesła.
12. Jeśli podczas wiczeń pojawi się mdłota, zawroty głowy lub inne nieprzyjemne symptomy, należy natychmiast przerwać wiczenia i przed następnymi wiczeniami omówić stan zdrowia z lekarzem.

OSTRZEŻENIE

Stepper należy umieścić na płaskim i stabilnym podłożu. Przed każdym wiczeniem należy sprawdzić docięgnięcie wszystkich łąb.

Regularne używanie należy omówić z lekarzem.

Produkt ten jest przeznaczony wyłącznie do używania domowego

**Sprzedający niniejszy produkt udziela pierwszemu
właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 2 lat od dnia
sprzedaży.**

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną np. niewłaściwym umieszczeniem pionowej kolumny siedzenia w ramie, niewystarczającym docięgnięciem pedażyów w korbach i korb w osi łądkowej;
2. Niepoprawnej lub zaniedbanej konserwacji ;
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym użytkowaniu (np. Gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome jak np. łąska, pas klinowy, zużycie przycisków na komputerze);
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych;
6. Niefachowych interwencji;
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

Uwaga:

1. Powstające podczas użytkowania i powtarzające się niekiedy zgrzyty nie stanowią przeszkody podczas regularnego użytkowania urządzenia, nie są przedmiotem reklamacji. Efekt ten można usunąć poprzez regularną konserwację.
2. Czas żywotności łożysk, pasa klinowego i pozostałych części ruchomych może być krótszy niżeli okres gwarancyjny.
3. Przy użytkowaniu sprzętu niezbędne jest dokładne wyczyszczenie przynajmniej raz na 12 miesięcy.
4. W okresie gwarancji zostaną usunięte wszelkie uszkodzenia produktu, będące wadami produkcji lub wynikające z wadliwości materiału, użytego przy produkcji. Tak, aby produkt nadawał się do codziennego użytku.
5. Reklamacje są przyjmowane w formie pisemnej z dokładnym oznaczeniem rodzaju produktu, opisem uszkodzenia i potwierdzeniem zakupu.



OCHRONA RODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urządzenie nie powinno być wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, sprzęt powinien zostać przyjęty bez ponoszenia dodatkowych opłat. Prawidłowa utylizacja tego rodzaju odpadów, nie wpływa negatywnie na środowisko, zdrowie ludzi, pomaga zachować cenne zasoby naturalne w nienaruszonym stanie. Więcej informacji na temat utylizacji w Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbliższej placówce urzędowej. Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w całości lub częściowo przez osoby trzecie bez wyrażonej zgody MASTER SPORT s.r.o..

Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.

TRINET CORP sp. z o.o.

Wilkowicka 2

44-180 Toszek

Poland

info@najtanszysport.pl

www.najtanszysport.pl





Mini stepper MASTER®

MAS4A006



USER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

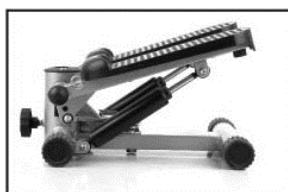
IMPORTANT SAFETY NOTICE

1. Check all the parts first before doing exercises and never operate the Stepper if it is not functioning properly.
2. Tighten all bolts and nuts on a regular basis.
3. Position the Stepper on a clear, level surface.
4. Keep children and pets away from the Stepper at all times
5. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required.
6. Consult a physician before doing exercises.
7. If feel dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, do not use this machine.
8. The recommended weight capacity on this product should not exceed 100 kgs, heavy weight capacity can make the machine damage.
9. Store the Mini Stepper in cool and dry environment.
10. Do not clean the surface of the Mini Stepper with organic solvents (i.e. gasoline, benzene, etc.) or its surface may get damaged
11. This product is designed for home use only.

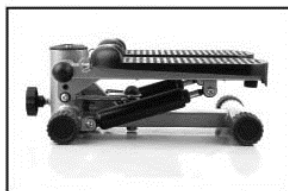
ATTENTION FOR BASEAL MOVEMENT

1. Before exercising, always do warm-up first.
2. Should keep the body in forward posture.
3. Sould exercise slowly wehn you begin to use
4. Do not operate the meter when exercising
5. Do not tough the Cylinder while doing exercise.
6. Exercise in 30-50 times every minutes

ADJUSTMENT OF PEDAL



1. When tighten the knob to the maxicum ,the pedal is highest

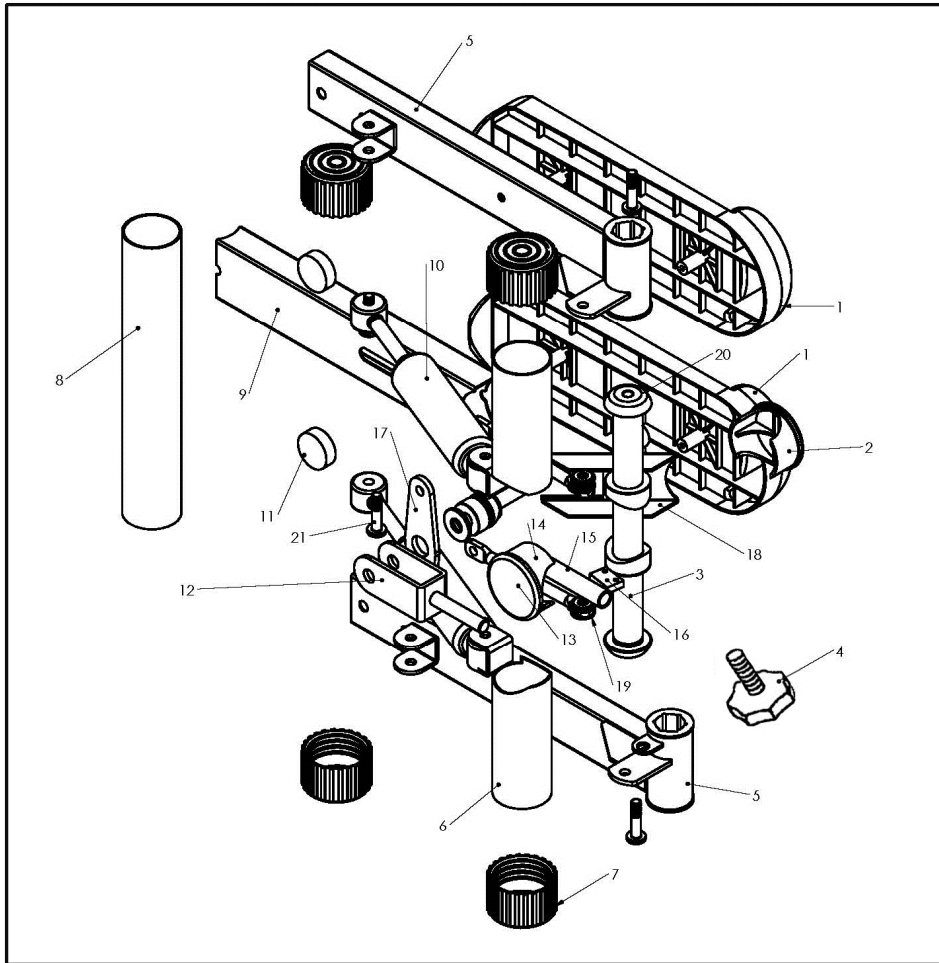


2. When losen the knob to make the pedal is level.



3. When losen the knob to the maxicum ,the pedal is lowest.

EXPLODED DRAWING



SPARE PART LIST

1.	Pedal	12.	Wheel Bracket
2.	Monitor	13.	Bottom Feet Cap
3.	Bearing	14.	Pulling Pole
4.	Knob	15.	Axle Ring Pip
5.	Pedal bar	16.	Magnet Sensor
6.	Front Tube	17.	Conection
7.	Feet Cap	18.	Support Cusion
8.	Rear Tube	19.	Plastic Cusion
9.	Main Frame	20.	Plastic Cap
10.	Hydraulic pole	21.	M8 Screw
11.	Feet Cusion		

COMPUTER INSTRUCTION:



1. COUNT: Accumulate the number of stride during workout session.
2. TIME: Determine the length of workout session
3. CALORIE: Show the calories burned. This is a rough guide only and should be used as a comparison over several exercise sessions.
4. STRIDES/MIN: Display strides in every minute.
5. SCAN: Scan each function in sequence.

HOW TO REPLACE BATTERY:

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

NOTE:

1. Turn the power of the computer on to start doing exercise
2. If holding on the button for 3 seconds, all function values will be reset to zero
3. Without using the computer for 4 minutes, the computer will be shut off automatically.
4. Please take out the battery if do not use it for along time.

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal. Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical. Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.

There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point. In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:



Mini-Stepper MASTER®

MAS4A006



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

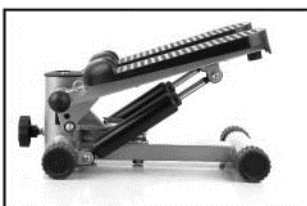
Wichtige Sicherheitshinweise

- Kontrollieren Sie vor jedem Training alle Teile. Falls der Stepper nicht richtig funktioniert, benutzen Sie ihn nicht.
- Kontrollieren und ziehen Sie regelmäßig alle Schrauben und Muttern fest.
- Platzieren Sie den Stepper auf einen flachen und glatten Fussboden.
- Halten Sie Kinder und Haustiere in einer sicheren Entfernung vom Gerät.
- Tragen Sie immer geeignete Sportkleidung und Sportschuhe mit einer festen Ferse.
- Konsultieren Sie vor dem Beginn des Trainings Ihr Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt.
- Falls Sie einen Schmerz, eine Übelkeit, einen Schmerz in der Brust oder andere unangenehme Gefühle fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren und konsultieren Sie diesen Zustand mit Ihrem Arzt.
- Die maximale Tragfähigkeit des Geräts: 100 kg. Dieses Gerät ist nur für Privatbenutzung bestimmt.
- Bewahren Sie an einem kühlen und trockenen Ort auf.
- Benutzen Sie zum Putzen des Geräts keine aggressiven Waschmittel (Benzin o. ä.), die Oberfläche könnte beschädigt werden.

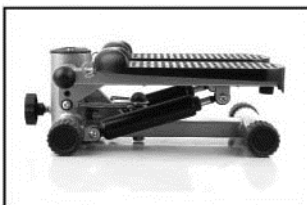
Wichtige Hinweise für den Beginn des Trainings

- Vor jedem Turnen sollten Sie sich aufwärmen.
- Turnen Sie an dem Gerät immer nur nach vorne gerichtet.
- Beginnen Sie zuerst langsam zu turnen, schrittweise können Sie die Geschwindigkeit erhöhen.
- Bedienen Sie den Computer nicht während des Turnens.
- Fassen Sie die Kolben während des Turnens nicht an.
- Fassen Sie die Kolben nach dem Turnen nicht an, sie können heiß sein.
- Turnen Sie im Rhythmus ca. 30-50 Schritte in einer Minute.

EINSTELLUNG DER PEDALE



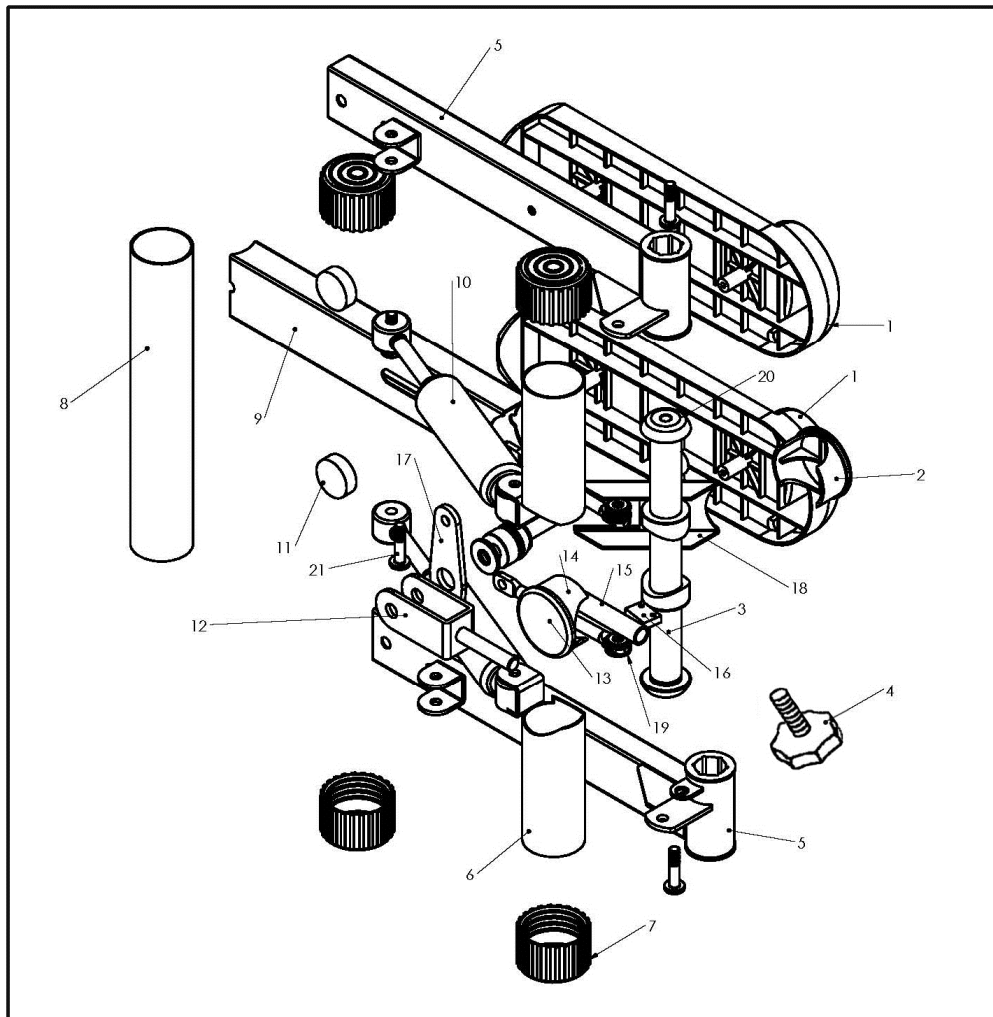
1.
Wenn Sie die Schraube auf Maximum anziehen, ist das Pedal ganz oben.



2.
Wenn Sie die Schraube lockern, gelangen Sie auf der horizontalen Fläche.



3.
Wenn Sie die Schraube auf Minimum lockern, ist das Pedal ganz unten.

TEILE-ENTWURFTEILELISTE

1.	Pedal	12.	Radhalter
2.	Computer	13.	Untere Kappe
3.	Lager	14.	Zugstange
4.	Schraube	15.	Achse
5.	Pedalstange	16.	Magnetsensor
6.	Vordere Stange	17.	Verbindungsunterlage
7.	Beinkappe	18.	Stütze
8.	Hintere Stange	19.	Plastikunterlage
9.	Basis	20.	Plastikkappe
10.	Kolben	21.	Schraube M8
11.	Fußunterlage		

Turnen am Mini-Stepper:

Wir empfehlen den Stepper jeden Tag ca. Halbe Stunde zu benutzen. Mit dem regelmäßigen Turnen erreichen Sie den Effekt schon nach dem ersten Monat des Trainings.

1. Personen, die an Obesität und Atem- oder Herzprobleme leiden, sollten nur mit einer kleinen Belastung turnen.
2. Wir empfehlen nicht zu turnen, wenn es Ihnen übel ist oder Sie sind müde.
3. Wir empfehlen dieses Gerät als eine Ergänzung zur Diät.
4. Sie sollten sich vor dem Turnen aufwärmen (z. B. Arme, Beine oder den Rücken strecken) um einen Unfall zu verhindern.
5. Es ist gut, bei dem Turnen Arme und Beine zu koordinieren. Sie können auch ein Zusatzgewicht für Arme benutzen, um einen besseren Effekt zu erreichen.
6. Machen Sie bei dem Turnen regelmäßige Schritte. Wir empfehlen nicht, die Geschwindigkeit plötzlich zu erhöhen, es droht eine größere Verletzungsgefahr.

COMPUTER:

1. COUNT (SCHRITTEZÄHLER): zählt die Anzahl der Schritte während des Turnens.
2. TIME (ZEIT): zeigt die Zeit an, die Sie mit dem Turnen verbracht haben.
3. CALORIE (KALORIEN): zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien an. Diese ist nur eine Orientierungsangabe für den Vergleich der einzelnen Trainings, sie kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.
4. STRIDES/MIN(SCHRITTE/MIN): zeigt die Anzahl der Schritte per Minute an (Tempo).
5. SCAN: schaltet im gegebenen Intervall die Darstellung aller Funktionen um.



Batterien-Wechsel:

1. Ziehen Sie den Computer aus dem Rahmen aus.
2. Ziehen Sie die Batterien aus, ersetzen Sie sie durch neue und versichern Sie sich, dass Sie sich richtig gelegt haben.

HINWEIS:

1. Schalten Sie den Computer bei dem Beginn des Trainings ein.
2. Wenn Sie die Taste auf dem Computer für 3 Sekunden halten, löschen sich alle Werte auf Null.
3. Wenn der Computer während 4 Sekunden kein Signal erhält, schaltet er sich automatisch aus.
4. Ziehen Sie bitte die Batterien aus, falls Sie den Computer für eine längere Zeit nicht verwenden.

Wichtig:

1. Kontrollieren Sie vor jedem Training, ob alle Teile sicher und fest befestigt sind.
2. Ziehen Sie regelmäßig alle Schrauben und Muttern fest.
3. Stellen Sie den Stepper auf eine flache Fläche.
4. Sie können sich mithilfe von einer Einstellschraube den Winkel der Pedale auswählen.
5. Sie sollten sich vor dem Turnen aufwärmen.
6. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät zu spielen.
7. Tragen Sie bei dem Turnen geeignete Sportschuhe. Tragen Sie keine lockere Kleidung, die an den beweglichen Teilen des Steppers hängen bleiben konnte.
8. Konsultieren Sie vor dem Beginn des Trainings Ihr Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt.
9. Benutzen Sie den Stepper nur zum gegebenen Zweck.
10. Fassen Sie den Kolbenzylinder nach dem Turnen nicht- er ist erwärmt.
11. Falls Sie ein Beginner sind, empfehlen wir Ihnen, sich an einer Wand oder einem Stuhl anhalten.
12. Falls Sie während des Turnens Übelkeit, Schwindel oder ähnliche unangenehme Symptome fühlen, hören Sie sofort auf zu turnen und vor dem nächsten Turnen konsultieren Sie Ihren Zustand mit Ihrem Arzt.

HINWEIS

Der Stepper muss auf einer flachen und festen Fläche stehen. Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch des Geräts, ob alle Schrauben festgezogen sind. Einen regelmäßigen Gebrauch konsultieren Sie mit Ihrem Arzt.

Dieses Produkt ist nur für private Zwecke bestimmt.

Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis erstem Besitzer die Garantie 2 Jahre.

Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

1. Mit dem Verschulden der Benutzer, das ist die Beschädigung des Erzeugnis unrichtige Montage, unfachliche Überholung, benutzen im Missverhältnis mit dem Garantieblatt zum Beispiel schlechte Schiebung Sattelstange im Rahmen, mangelhafte Ziehung Pedalen in den Klinken und Klinken zu der Mittelachse,
2. Unrichtige und vernachlässigte Instandhaltung,
3. Mechanische Beschädigung,
4. Abnutzung der Teilen bei blich Benutzung (Zum Beispiel Gummi und Kunststoffteilen, bewegliches Mechanismus als Lager, Keilriemen, Abnutzung der Druckknöpfe auf dem Computer),
5. Unabwendbares Ereignis und Katastrophe,

6. Unfachliche Treffere,

7. Unrichtiges Umgehen oder unrichtige Platzierung, Einfluss niedrige oder hohe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselndes Design, Form oder Ausmaße.

Hinweis:

1. Das Turnen können Schalleffekten und die Knarrung ist nicht der Mangel für die Benutzung des Bandes und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund der Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der üblichen Instandhaltung beseitigen.

2. Die Lebensdauer Lager, Keilriemen und weitere bewegliche Teile kann kürzer sein als die Garantieliste ist.

3. Auf den Maschinen sind nötig die Fachreinigung und die Einstellung mindestens einmal mit 12 Monaten ausführen.

4. In der Garantiezeit werden alle Störungen des Erzeugnisses beseitigt, die Produktionsstörungen oder schlechte Materialien entstanden haben und die Sache kann wieder ordentlich benutzt werden.

5. Die Reklamation erfolgt grundsätzlich schriftlich mit genauer Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätigtes Dokument über Kauf aus.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrischer und elektronischer Anlage.

Nach der Lebensdauer des Bandes vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur unökonomisch war, das Band werfen Sie nicht im Hausabfall weg. Für den Zweck richtige Liquidation des Erzeugnisses geben Sie auf den bestimmten Sammelplätze ab, wo werden die Maschine kostenlos angenommen.



Mit der richtigen Liquidation helfen Sie wertvolle Naturquelle bewahren und helfen Sie mit der Prävention negativer Auswirkungen auf die Umwelt und menschliche Gesundheit. Weitere Einzelheiten fordern Sie von örtlichem Amt oder von Sammelplätze.

Bei schlechter Liquidation dieser Art des Abfalles können im Einklang mit nationalen Vorschriften Geldstrafen auferlegt werden.

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt dieser Anleitung zu der Benutzung.

Autorenrecht verbietet die Reproduktion der Teile der Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen keine Verantwortung für das Patent für die Benutzung der Informationen über, die in dieser Anleitung sind.

Die Adresse Lokal Verteiler: