

# TWIST STEPPER MASTER

MAS4A002



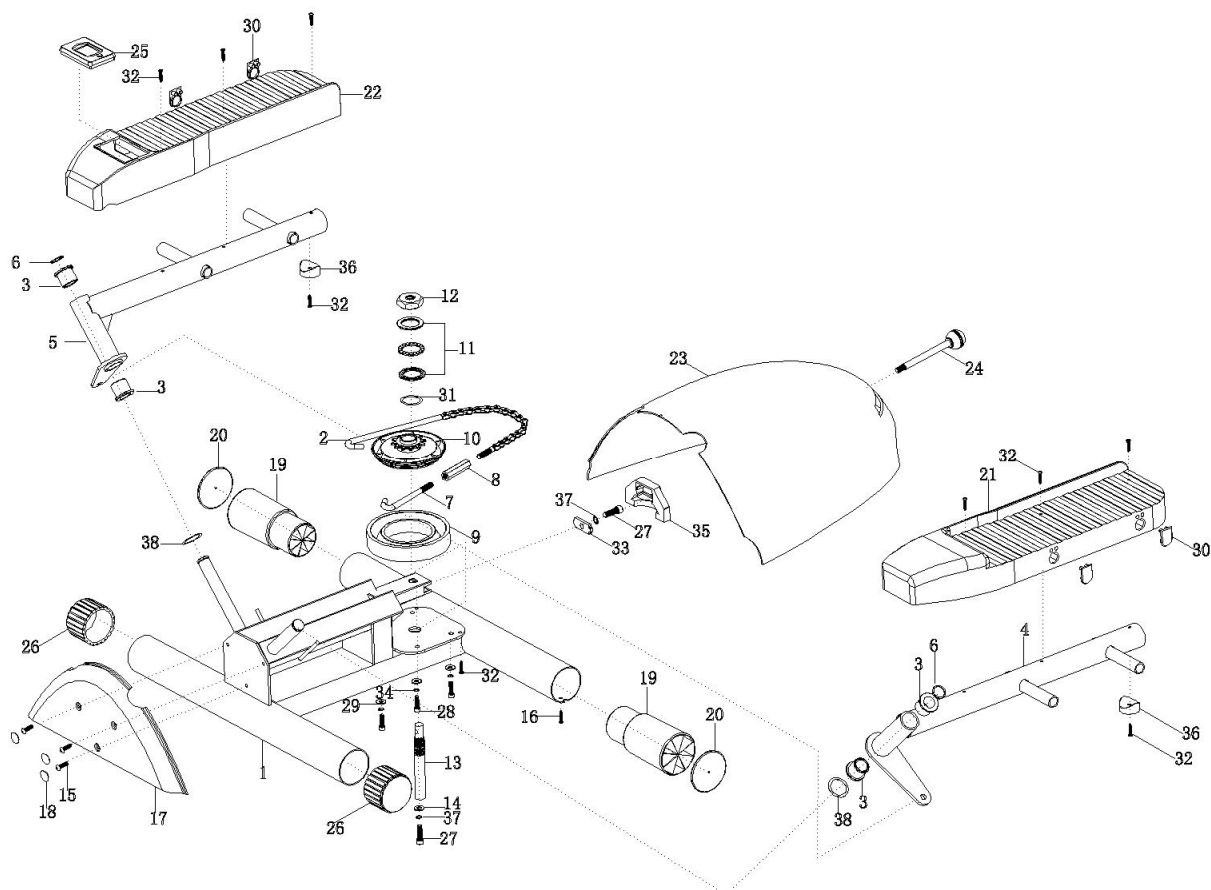
**nej levnejsisport.cz**

**naj lacnejsisport.sk**

**naj tanszysport.pl**

**UŽIVATELSKÝ MANUÁL / UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL / INSTRUKCJA OBSŁUGI**

## seznam částí / Lista części



NO	NAME&SPECS	QTY	NO	NAME&SPECS	QTY
1	Rám / rama	1	20	Kryt zadní stabilizační nohy / osłona tylnej nogi	2
2	Tyč + řetěz pro přenos síly	1	21	Levý pedál / lewy pedał	1
3	Podložka pedálu	4	22	Pravý pedál/ prawy pedał	1
4	Levá tyč pedálu	1	23	Zadní kryt / tylnia osłona	1
5	Pravá tyč pedálu	1	24	Páka nastavení zátěže / regulator obciążenia	1
6	Pérová podložka / płaska podkładka	2	25	Computer / Komputer	1
7	Šroub/ śruba	1	26	Přední noha / przednia noga	2
8	Šroub/ śruba	1	27	M8X20 šroub / M8X20 śruba	2
9	Rotační kolo /koło obrotowe	1	28	M6X15 šroub / M6X15 śruba	4
10	Pevné kolo	1	29	OD16XID6.5X2.0T podložka / podkładka	4
11	Ložiska/ łożyska	1	30	Krytka pedálu / osłona pedału	4
12	T šroub /śruba	1	31	OD34XID27.5X0.4T prohnutá podložka	1
13	Osa rotačního kola / oś obrotowa	1	32	M4X20 šroub / M4X20 śruba	10
14	OD32XID8.5X3.0T	1	33	Podložka zajištění	1

	podložka / podkladka				
15	M5X15 šroub/ M5X15 sruva	3	34	M6 pérová podložka / M6 pľaska podkladka	4
16	M4X20 šroub/ M4X20 sruva	2	35	Krytka řetězu	1
17	Přední kryt / przednia osłona	1	36	Plastová podložka	2
18	Krytky předního krytu	3	37	M8 pérová podložka /M8 pľaska podkladka	2
19	Zadní stabilizační noha /tylnia noga	2	38	OD32XID19.5X0.8T podložka / podkladka	2

**Maximální nosnost je 100 kg/ Maximálna nosnosť je 100 kg / Maksymalne obciążenie wynosi 100 kg**

**CZ Návod na složení:**

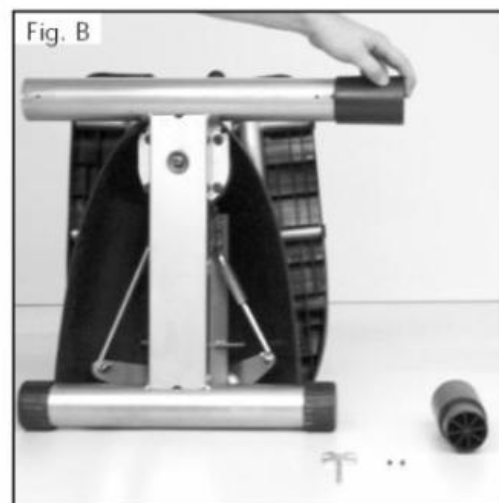
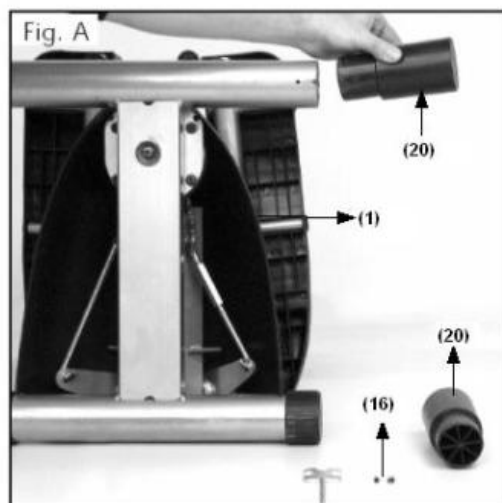
Důležité: Vytáhněte všechny části z krabice a zkontrolujte, zda jsou v pořádku podle nákresu jednotlivých částí.

**SK Návod na zloženie:**

Dôležité: Vytiahnite všetky časti z krabice a skontrolujte, či sú v poriadku podľa nákresu jednotlivých častí.

**PL Instrukcja montażu:**

Ważne: Wyjmij wszystkie części z opakowania i upewnij się według listy, że nie brakuje żadnego elementu.



CZ - Vložte 2 velké gumové nohy (20) do obou konců zadní stabilizační tyče. Vyrovnajte západku na noze s dírkou v tyči. Zajistěte západku do dírky, pak připevněte a dotáhněte šroub na boční straně každé nohy.

SK - Vložte 2 veľké gumové nohy (20) do oboch koncov zadnej stabilizačnej tyče. Vyrovnajte západku na nohe s dierkou v tyči. Zaisťte západku do dierky, potom pripevnite a dotiahnite

PL - Włóż 2 duże gumowe nóżki (20) na obydwu końcach wsporników. Wyrównaj wysokości wszystkich nóżek. Nałóż nakładki a następnie upewnij się, że zaczepy są prawidłowo wkręcone.

### **CZ - Nastavení výšky pedálů**

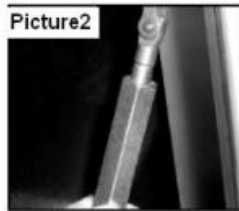
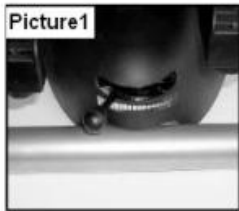
Stepper je přednastaven na střední výšku. Pokud preferujete jinou výšku, můžete ji nastavit na jinou úroveň. Čím je pedál výše, tím vydáte více energie, zátěž je vyšší.

### **SK - Nastavenie výšky pedálov**

Stepper je prednastavený na strednú výšku. Pokiaľ preferujete inú výšku, môžete ju nastaviť na inú úroveň. Čím je pedál vyššie, tým vydáte viac energie, záťaž je vyššia.

### **PL - Ustawienie wysokości pedałów**

Stepper ustawiony jest na średniej wysokości. Jednak każdy preferuje inną, dlatego też może ustawić wysokość na odpowiednim dla siebie poziomie. Im wyżej pedały są ustawione tym spalalnie energii jest wyższe jak również zwiększa się siła obciążenia.



### **CZ - Nastavení výšky pedálů:**

Převraťte stepper na druhou stranu na zem tak, že je spodní část vzhůru. V zadní části je otočná svorka pro seřízení a spojovací tyč je na levé straně.

### **SK - Nastavenie výšky pedálov:**

Prevráťte stepper na druhú stranu na zem tak, že je spodná časť hore. V zadnej časti je otočná svorka pre nastavenie a spojovacia tyč je na ľavej strane.

### **PL - Nastawienie wysokości pedałów:**

Obróć stepper na drugą stronę, spodnią częścią do góry. Z tyłu znajduje się obrotowy zacisk do regulacji i korbka do regulacji po lewej stronie.

### **CZ - Zvýšení výšky pedálů:**

Otočte svorkou ve směru hodinových ručiček zleva doprava (viz obrázek).

Upozornění: Můžete lehce zvednout základní část pomocí lehkého zvednutí ocelové části a pak se bude svorka točit snadněji.

### **SK - Zvýšenie výšky pedálov:**

Otočte svorkou v smere hodinových ručičiek zľava doprava (viď obrázok).

Upozornenie: Môžete ľahko zdvihnúť základnú časť pomocou ľahkého zdvihnutia ocelevej časti a potom sa bude svorka točiť ľahšie.

### **PL - Zwiększenie wysokości pedałów:**

Skręć w prawo zacisk od lewej do prawej (patrz zdjęcie).

### **CZ - Snížení výšky pedálů:**

Otočte svorkou proti směru hodinových ručiček zprava doleva.

### **SK - Zníženie výšky pedálov:**

Otočte svorkou proti smeru hodinových ručičiek zprava doľava.

### **PL - Zniżenie wysokości pedałów:**

Skręć w lewo do zacisku przed ručiček prawo doľava.

### **CZ - Potíže při cvičení**

1. Pedály se nepohybují: vzniká především při dlouhém nepřetržitém cvičení. Zátěžový systém se přehřeje a interní disk zpomalí. Pro odblokování pedálů dejte zátěž na FAST – nejmenší zátěž. Počkejte chvíli a pak se přidrže židle nebo rámu dveří pro udržení rovnováhy, zatlačte na jeden pedál a interní disk se uvolní.
2. Stepper vydává nepřiměřené zvuky: Ujistěte se, že jsou všechny šrouby pořádně dotaženy. Také doporučujeme doplnit malé množství oleje jako např. WD-40 do pohyblivých částí. Nikdy nepoužívejte olej ihned po cvičení. Stroj nesmí být zahřátý. Vždy vyčkejte, až stroj vychladne.

### **SK - Potiaže pri cvičení**

1. Pedále sa nepohybujú; vzniká predovšetkým pri dlhom nepretržitom cvičení. Zátťažový systém sa prehreje a interný disk zpomalí. Pre odblokovanie pedálov dajte záťaž na FAST – najmenšia záťaž. Počkajte chvíľu a potom sa pridržte stoličky alebo rámu dverí pre udržanie rovnováhy, zatlačte na jeden pedál a interný disk sa uvoľní.
2. Stepper vydáva neprimerané zvuky: Uistite sa, že sú všetky šróby poriadne dotiahnuté. Tiež doporučujeme doplniť malé množstvo oleja ako napr. WD-40 do pohyblivých častí. Nikdy nepoužívajte olej ihneď po cvičení. Stroj nesmie byť zahriaty. Vždy vyčkajte, až stroj vychladne.

### **CZ - Důležité:**

1. Před každým cvičením zkontrolujte, zda jsou všechny části bezpečně a pevně připevněny.
2. Pravidelně dotahujte všechny šrouby a matice.
3. Umístěte stepper na rovnou podložku.
4. Můžete si vybrat úhel pedálů pomocí seřizovacího šroubu.
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 po cvičení na stepperu – je zahřátý!
11. Pokud jste začátečník, doporučujeme se nejdříve přidržovat zdi nebo židle.
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.

### **SK - Dôležité:**

1. Pred každým cvičením skontrolujte, či sú všetky časti bezpečne a pevne pripevnené.
2. Pravidelne dotahujte všetky šróby a matice.
3. Umiestnite stepper na rovnú podložku.
4. Môžete si vybrať uhol pedálov pomocou nastavovacieho šróbu.
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!

### **PL - Ważne:**

1. Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie części są prawidłowo dokręcone
2. Dokręć maksymalnie wszystkie śruby i nakładki
3. Umieść stepper na równym podłożu
4. Możesz regulować wysokość pedałów za pomocą regulacji
5. Aby uniknąć kontuzji przed ćwiczeniem wykonaj rozgrzewkę
6. Cwicz w wygodnym sportowym obuwiu, nie noś zbyt luźnego ubrania, które mogło by zaczepić się do ruchomych części stepperu
7. Przed pierwszym ćwiczeniem skonsultuj stan zdrowia ze swoim lekarzem
8. Używaj stepperu do konkretnego celu.

### CZ - UPOZORNĚNÍ

1. Stepper musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.
2. Pravidelné používání konzultujte se svým lékařem.
3. Tento výrobek je určen pouze k domácímu cvičení.
4. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
5. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
6. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
7. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení

### SK - UPOZORNENIE

1. Stepper musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Pred každým použitím výrobku zkontrolujte dotiahnutie všetkých šróbov.
2. Pravidelné používanie konzultujte so svojím lekárom.
3. Tento výrobok je určený len k domácemu cvičeniu.
4. cvičenie doprevádzané zvukovými efektmi a občasným vrzáním nie je závada brániaca riadnemu používaniu stroja a tak isto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstrániť bežnou údržbou.
5. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia než je doba záruky
6. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
7. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.

### PL – OSTRZEŻENIE

1. Stepper musi znajdować się na płaskim i stabilnym podłożu. Przed każdym użyciem należy sprawdzić czy śruby są prawidłowo dokręcone.
  2. Przed rozpoczęciem korzystania stan zdrowia skonsultować z lekarzem.
  3. Ten produkt jest przeznaczony do użytku domowego.
  4. treningowi mogą towarzyszyć efekty dźwiękowe, nie są one spowodowane uszkodzeniem sprzętu. Zjawisko to można usunąć za pomocą rutynowych prac konserwacyjnych.
- Łożyska życia
5. zużycie łożysk, pasków klinowych i innych ruchomych części może być krótszy niż okres gwarancji
  6. w czasie gwarancji zostaną usunięte wszystkie uszkodzenia produktu w wyniku uszkodzenia materiału lub wadliwego produktu, tak, aby ze sprzętu można korzystać
  7. Reklamacja powinna być złożona pisemnie, z dokładnym oznaczeniem typu towaru i dołączonym dokumentem zakupu



## COMPUTER

### Tlačítka computeru:

MODE – pomocí tlačítka přepínáte mezi jednotlivými funkcemi.

### Przyciski komputera:

MODE - przycisk umożliwia przełączanie między funkcjami.

### Funkce computeru:

COUNT (počet kroků)	načítá kroky (krok)
TIME (čas)	doba strávená při cvičení (minuty:sekundy)
CALORIE	počet kalorií spálených při cvičení (CAL)
RESP/MIN (kroky/min)	průměrný počet kroků za minutu (krok/min)
SCAN	přepíná v daném intervalu zobrazení všech hodnot na displeji.

### PL - Funkcje komputera:

COUNT (zrobienie kroku)	
TIME (czas) pomiar czasu podczas ćwiczenia (minuty/sekundy)	
CALORIE (kalorie) liczba spalonych kalorii podczas ćwiczenia (CAL)	
RESP/MIN (kroki/min) Średnia liczba kroków na minutę (krok / min)	
SCAN przełącznik wyświetlania kolejnych wartości na wyświetlaczu.	

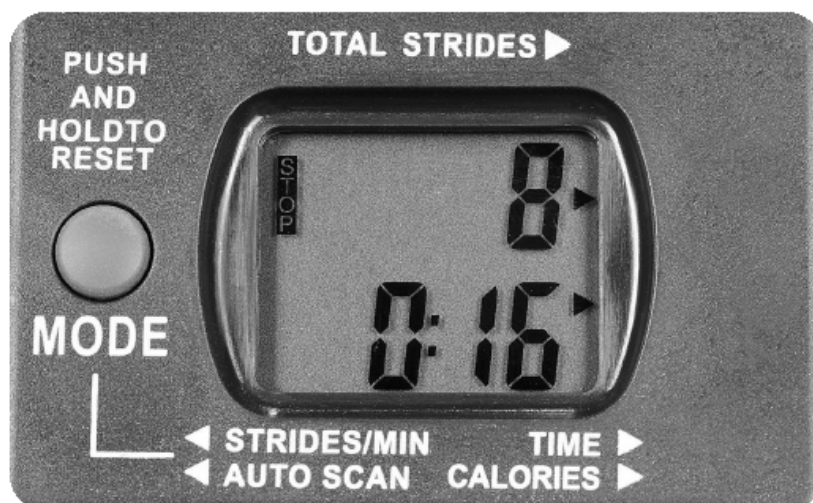
### Upozornění:

1. pro výměnu použijte 1 mikro tužkovou baterii AAA, SUM4
2. computer se automaticky zapne, pokud začnete šlapat.
3. computer se po určité době automaticky vypne.

## PL

### Ostrzeżenie:

1. Do wymiany baterii używaj AAA, SUM4
2. Komputer włącza się automatycznie po rozpoczęciu pedałowania
3. Komputer po pewnym czasie wyłączy się automatycznie.



#### **CZ - 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 sběrných 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 sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národním předpisy uděleny pokuty.



#### **SK - OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA** - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení.

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

#### **PL - OCHRONA ŚRODOWISKA** - 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.

#### **CZ – Copyright - autorská práva**

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí 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.

#### **SK - Copyright - autorské práva**

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

#### **PL - 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 części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej 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.

### **CZ Záruční podmínky:**

- na stepper se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
  - mechanickým poškozením
  - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahy
  - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

### **SK Záručné podmienky:**

- na stepper sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa nákupu
- v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná
- práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
  - mechanickým poškodením
  - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahmi
  - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
- reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a kopií daňového dokladu
- záruku je možné uplatňovať iba u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený

### **PL Zasady gwarancji:**

- Sprzedawca udziela kupującemu gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży;
- Wady lub uszkodzenia sprzętu będące wadami produkcyjnymi a zauważone w okresie gwarancji będą usuwane bezpłatnie;
- Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
  - uszkodzenia mechanicznego
  - klęski żywiołowej
  - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu, wpływu wysokiej lub niskiej temperatury, nadmiernego obciążenia, uderzeń, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiarów;
- Reklamację należy złożyć w formie pisemnej (e-mailem). Powinna zawierać informacje o usterce oraz kopię paragonu (dowód zakupu);
- Gwarancja będzie uwzględniana na miejscu, gdzie sprzęt został zakupiony.



**Dodavatel CZ:**

MASTER SPORT s.r.o.

1. máje 69/14

709 00 Ostrava-Mariánské Hory

Czech Republic

[www.nejlevnejsisport.cz](http://www.nejlevnejsisport.cz)

**Dodávateľ SK:**

TRINET Corp., s.r.o.

Cesta do Rudiny 1098

024 01 Kysucké Nové Mesto

Slovakia

[www.najlacnejsisport.sk](http://www.najlacnejsisport.sk)

**Dystrybutor PL:**

TRINET CORP sp. z o.o.

ul. Wilkowicka 2

44-180 Toszek

Poland

[www.najtanszysport.pl](http://www.najtanszysport.pl)

