

HOUSEFIT

HS-5033
MULTI FUNCTION TWIST STEPPER



Stay Healthy , Stay Fit

Důležité bezpečnostní informace

Uschovejte tento manuál na bezpečném místě.

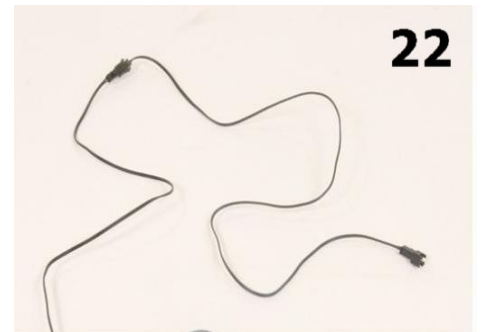
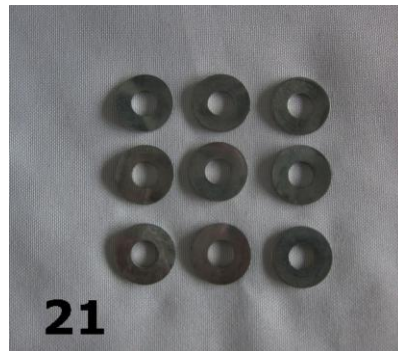
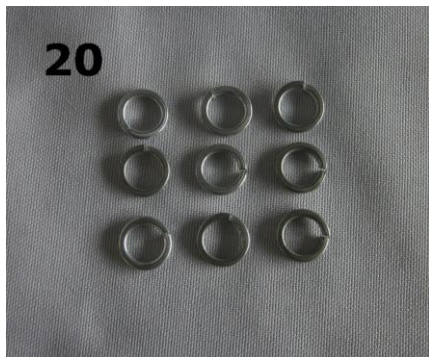
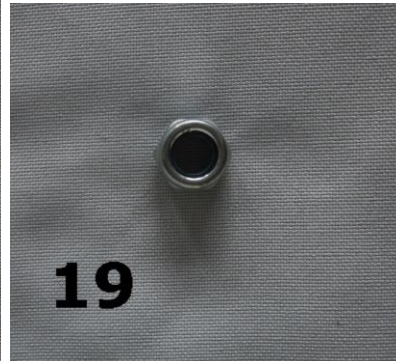
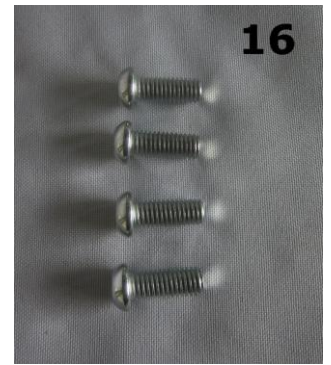
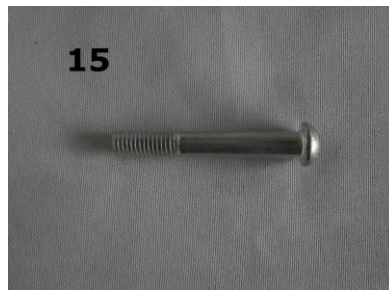
- Před montáží a používáním přístroje je důležité si přečíst tento manuál
- Před použitím tohoto přístroje, prokonzultujte svůj zdravotní stav s doktorem, aby se včas odhalily vaše fyzické a zdravotní potíže, které by mohly ohrozit vaši bezpečnost.
- Zabraňte dětem a zvířatům v kontaktu s tímto strojem. Zařízení je určeno pouze pro dospělé
- Přístroj umístěte na pevný a rovný povrch, nejlépe na podložku nebo koberec. Aby jste předešli zranění, měli by jste mít kolem sebe 0,5m prostoru na cvičení.
- Před začátkem cvičení se ujistěte, že matice a šrouby jsou pevně dotažené
- Na cvičení si oblečte vhodné oblečení. Neoblekejte si příliš volné oblečení, aby se nezachytilo do přístroje, nebo aby vás omezovalo v pohybu
- Přístroj není vhodný pro terapeutické účely. Vhodné pouze pro domácí použití.
- Vhodné pouze pro osoby do 120kg.
- Tento nemůže používat více osob zároveň.
- Špatné a nadměrné cvičení může být nebezpečné pro vaše zdraví.
- Pokud během cvičení budete pociťovat závrať, nevolnost, bolest na hrudi, nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě cvičení přerušete a kontaktujte lékaře.
- Před cvičením se protáhněte a udělejte pár zahřívacích cviků.

Varování:

Před zahájením jakéhokoli cvičení, byste měli navštívit vašeho lékaře a prokonzultovat s ním cvičení a to zejména jste-li starší 35ti let.

Seznam součástek





Číslo obr.	Popis	Množství	Číslo obr.	popis	Množství
1	základna	1	12	šroubovák	1
2	rukojeti	1	13	kolík	1
3	monitor	1	14	šroub	2
4	krytka monitoru	1	15	šroub	1
5	plastový kryt	1	16	šroub	4
6	dolní píst	1	17	šroub	5
7	horní píst	1	18	podložka	3
8	plastový držák na činky	2	19	matice	1
9	činky	4	20	pružná podložka	9
10	motovidlo	1	21	podložka	9
11	klíč	2	22	senzorový kabel k monitoru	1

Instrukce k montáži



Krok 1:

Vložte senzorový kabel monitoru (22) do spodního pístu (6). Upevněte spodní píst (6) do základny (1) pomocí 5 podložek (21), 5 pružných podložek (20) a 4 šrouby (17). Dotáhněte klíčem (11).



Krok 2:

Vložte senzorový kabel monitoru (22) do horního pístu (7). Upevněte horní píst (7) do spodního pístu (6) pomocí 4 podložek (21), 4 pružných podložek (20) a 4 šrouby (116). Dotáhněte šroubovákem (12).



Krok 3:

Upevněte rukojeti (2) do horního pístu (7) pomocí 2 podložek (18) a 2 šrouby (14). Dotáhněte šroubovákem (12).



Dejte plastovou krytku (5) přes podpěru rukojetí.



Krok 4:

Vložte senzorový kabel monitoru (22) do krytky monitoru (4). Poté umístěte monitorovou krytku (4) na horní píst (8). Zatlačte ji dolů, aby se usadila.

Spojte senzorový kabel (22) s drátem z monitoru (3).

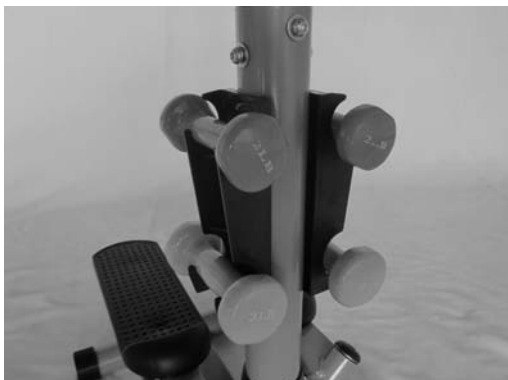
Vložte monitor (3) na monitorovou krytku (4).





Krok 5:

Povolte šrouby na spodním pístu (6), poté připevněte plastový držák (8) na spodní píst (6) pomocí šroubováku (12).



Umístěte činky (9) na plastový držák (8).



Krok 6

Upevněte motovidlo (10) k základně (1) pomocí 1 šroubu (15) , 1 podložky (18) a 1 matice (19). Dotáhněte šroubovákem (12) a klíčem (11).

Vložte kolík (13) do otvoru v základně (1) a také motovidlo (10) .



Nyní je stepper smontován a nachystaný k použití.

Používání monitoru

Vložení baterie:

- Otevřete kryt baterie na zadní straně monitoru, očistěte prostor kde se vkládají baterie a kontakty které se baterie dotýkají.
- Vložte dvě baterie 1,5 V typu AAA

Poznámka: Výměnou baterií se vymažou veškeré dosáhnuté hodnoty.

Specifikace:

TIME - čas.....00:00-99:59
CALORIES (CAL) - kalorie.....0.0-9999KCAL
COUNT - počítání.....0-9999
STRIDES/MIN – kroky/min.....0-2000



Funkce tlačítek:

MODE: Tímto tlačítkem si můžete zvolit funkci, kterou chcete, aby se vám zobrazovala na displeji

RESET: Tímto tlačítkem vymažete veškeré hodnoty na nulu.

Postupy použití:

AUTO ON/OFF: Monitor se automaticky zapne po stisknutí tlačítka, nebo po stoupnutí na stepper. Monitor se sám po 4 minutách nečinnosti vypne.

RESET: Jednotka bude restartována při stisknutí více než 3 s, nebo po výměně baterie.

Fukce:

COUNT: Tato funkce je zobrazena na displeji po celou dobu. Ukazuje celkový počet kroků během vašeho cvičení.

TIME: Po stisknutí tlačítka MODE se zobrazí tato hodnota na displeji. Ukazuje celkový čas cvičení.

CALORIES: Po stisknutí tlačítka MODE se zobrazí tato hodnota na displeji. Ukazuje počet spálených kalorií

STRIDES/MIN: Po stisknutí tlačítka MODE se zobrazí tato hodnota na displeji. Ukazuje počet kroků za minutu.

SCAN: Po stisknutí tlačítka MODE se budou zobrazovat střídavě všechny předchozí hodnoty.