

30'

JOY HS-0355

Stepper twist **CZ**

Swing Stepper **DE**

Twist stepper **FR**

Twist stepper **GB**

Stepper skrętny **PL**

Stepper twist **SK**

Степпер поворотный **UA**



Scan me
www.hop-sport.com

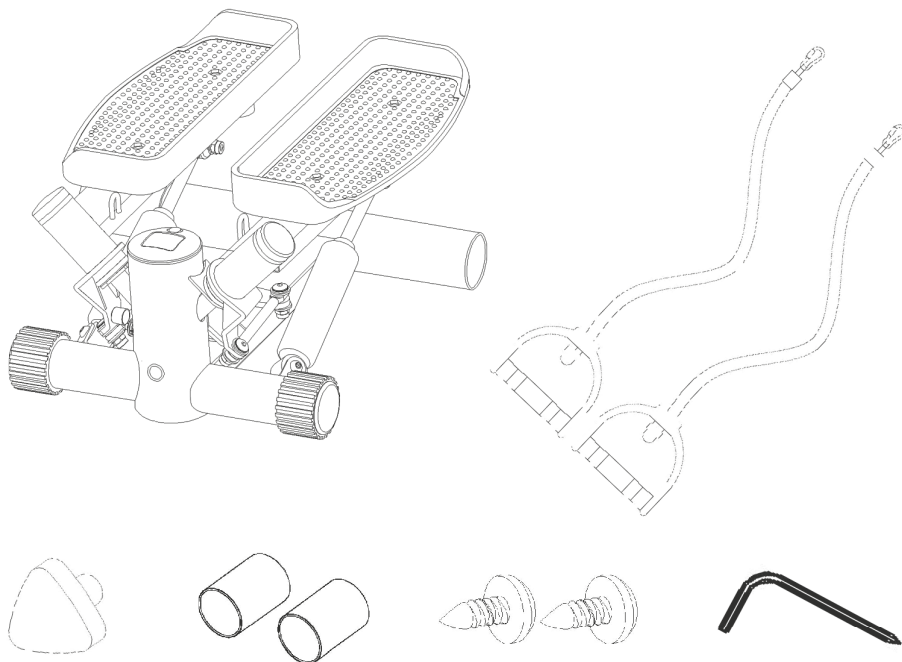
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	2
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	13
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	24
GB	INSTRUCTION	35
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	46
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	57
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	68



PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože voda by ho mohla poškodit nebo způsobit zkrat.
6. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
7. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
8. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
9. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
10. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
11. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
12. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
13. Před použitím zařízení se zahřejte.
14. Pokud během cvičení na přístroji pocítíte bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
15. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
16. Nezapomeňte na zapínání páسů na pedálech.
17. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
18. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
19. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
20. Maximální povolená hmotnost uživatele je 100 kg.
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou ISO 20957-8:2017.

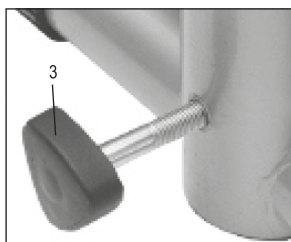
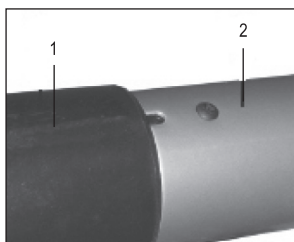
Seznam dílů



Popis	Ks.
Stepper twist	1
Ochranný kryt	2
Samorezní šroub na křížový šroubovák	2
Regulační šroub	1
Počítač	1
Baterie, AAA LR03	1
Expandér na trénink ramen	2



Montážní návod

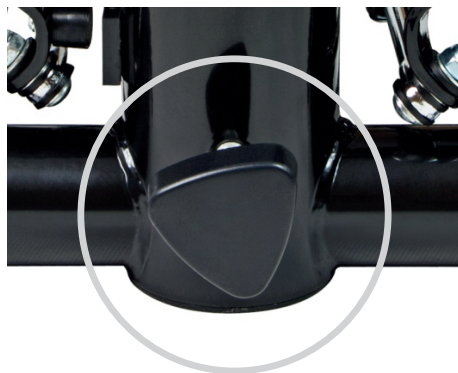


- 1** Nasadíte ochranné kryty (1) na zadní základnu (2).
- 2** Zašroubujte samorezní šroub do otvorů na spodní části podstavce.
- 3** Zašroubujte regulační šroub (3) do otvoru se závitem v přední části sloupce.
- 4** Vytáhněte počítač ze sloupce (otevřete šroubovákem v místě plochého otvoru) a vložte baterie typu AAA.
- 5** Vložte počítač do sloupce. Dejte pozor, abyste nepoškodili kabel.



Nastavení výšky pedálů a zatížení

Při nastavování výšky pedálu nestůjte na stepperu. Seřizovací šroub umístěný v přední části zařízení se používá ke změně výšky pedálů, a tím ke změně intenzity / stupně obtížnosti provádění cvičení. Pro zvýšení intenzity / obtížnosti cvičení utáhněte seřizovací šroub. Uvolněním šroubu se sníží výška pedálů a sníží se intenzita tréninku.



Montáž expandérů

Uchyťte obě pružná lanka do oček umístěných zepředu pedálů. Stlačte jistič na háčích lanek. Pokaždé, když chcete trénovat s lanky ujistěte se, že jistič lanek je uzavřeno. Pokud lanka nejsou při cvičení používána musí být odmontovány ze zařízení (aby nedošlo k riziku zakopnutí).



Pozor! Expandéry lze natahovat pouze svisle. Křížení lanek může způsobit poškození háčků nebo karabin.



Displej



Údaje zobrazené na displeji

COUNT	Zobrazuje počet kroků.
TIME	Zobrazuje celkový čas od začátku tréninku.
CALORIE	Zobrazuje množství spálených kalorií (v kcal). Pozor! Množství spálených kalorií se počítá na základě množství provedených kroků, bez počítání úsilí vynaloženého na cvičení s expandérem.
REPS/MIN	Zobrazuje průměrný počet kroků za minutu.
SCAN	Nastavení indikátoru při funkci SCAN způsobí automatické přepínání zobrazovaných dat (každé 4 sekundy).

Funkce tlačítka

- Spustí počítač.
- Umožňuje zvolit parametr, který se má zobrazit.
- Resetuje počítač. Pokud to chcete udělat, podržte tlačítko.

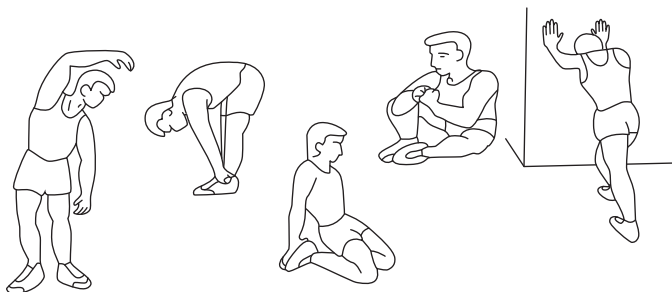
Počítač se spustí po provedení několika kroků na stepperu. Pokud se zařízení nebude používat déle než 4 minut, počítač se automaticky vypne.



Pravidelné používání zařízení prospěje vašemu zdraví. Zlepší fyzickou kondici, celkovou pohodu a posílí svaly. V kombinaci se správnou stravou může přispět k hubnutí.

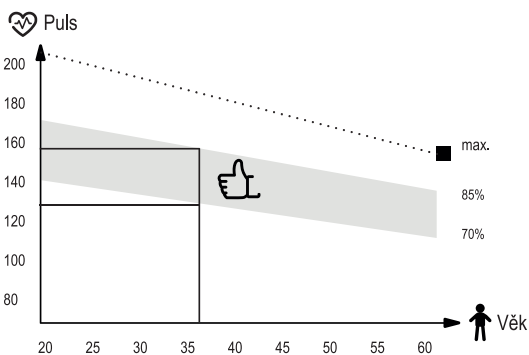
1. Rozcvička

Tato fáze cvičení pomáhá zlepšit krevní oběh v celém těle a připravit svaly na zvýšenou fyzickou námahu. Snižuje také riziko křečí nebo poranění svalů. Doporučuje se provést několik protahovacích cvičení, jak je uvedeno níže. Každé cvičení by mělo trvat přibližně 30 sekund. Nezatěžujte svaly! Pokud pociťujete bolest, přestaňte cvičit nebo snižte rozsah pohybu.



2. Fáze tréninku

Tato fáze je hlavní fází tréninku. Měli byste cvičit vlastním, poměrně stabilním tempem, abyste dosáhli srdeční rytmus odpovídající vašemu věku, jak je to znázorněno na grafu. Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut.



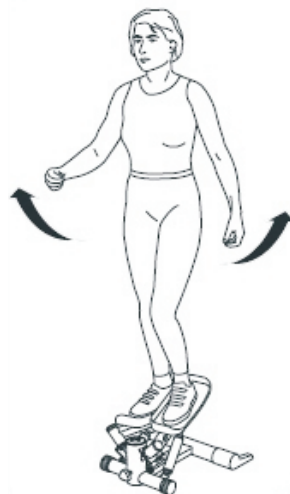
3. Relaxační fáze

Cílem této fáze je uvolnění svalů a kardiovaskulárního systému a vrácení všech „parametrů“ (krevní tlak, frekvence dýchání, srdeční frekvence a jiné) do stavu před cvičením. Toto je opakování rozcvičky se sníženou rychlostí pohybu. Tato fáze by měla být nejkratší – čas cvičení asi 5 minut. Během této fáze by se neměly namáhat svaly. Relaxační fázi by nemělo vynechat.

CZ Cvičení bez elastických lanek



1. Dejte ramena dozadu a začněte pohybovat rameny jako při chůzi.
2. Pohybuje rukama, zvedejte je čím dál výše.



CZ Cvičení s expandery



Upozornění: Maximální prodlužování lanek by nemělo přesáhnout 185 cm. To vytváří ohrožení Vaší bezpečnosti a může poškodit stepper. Před použitím lanek se ujistěte, že jsou řádně zajištěny.

Spolu s natažením lanek zvyšuje se odpor:

Délka (cm)	Síla (N), 10 = cca 1 kg
120	32 +/- 10N
140	41 +/- 10N
160	50 +/- 10N
185	67 +/- 10N

1 Cvičení rukou, zad a nohou

1. Držte levé rameno nehybně před sebou a sešlápněte pravý pedál.
2. Spusťte levé rameno a zvedněte pravé a zároveň stiskněte levý pedál.
3. Cvičení opakujte několikrát.



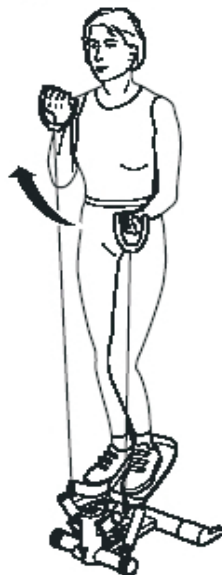
2 Cvičení zad a rukou

1. Nešlapejte na stepperu.
2. Držte ruku ve výšce beder.
3. Zvedněte pravou ruku na úroveň krku.
4. Poté zvedněte levou ruku na úroveň krku a pravou ruku spusťte na úroveň boků.
5. Cvičení opakujte několikrát.



3 Procvičování ramen, nohou, hýždí a hlavně bicepsů

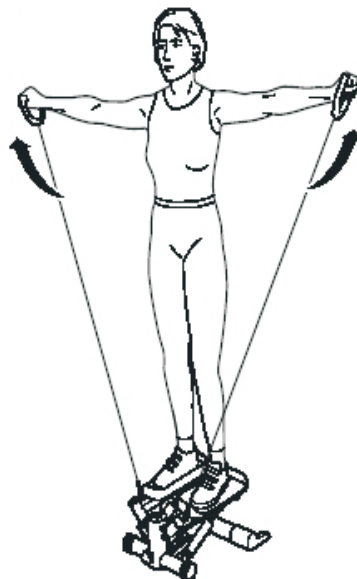
1. Držte držadla expandéru, směrujte střed dlaně nahoru a opřete lokty o tělo.
2. Stiskněte pravý pedál stepperu a zatáhněte pravé lanko nahoru.
3. Poté stiskněte levý pedál a vytáhněte levé lanko nahoru, zatímco pravou ruku sklopíte.
4. Cvičení opakujte několikrát.



4 Cvičení svalů zad, boků, svalů hrudníku, nohou a hýždí

1. Začněte šlapat na stepperu a zvedněte ruce do výšky ramen.
2. Potom spouštějte ramena dolů.
3. Opakujte cvičení několikrát.

Varianta: Proveďte cvičení tak, aby vnitřní část dlaně směřovala nahoru.



CZ Čištění a údržba



1. Zařízení vyžaduje pravidelnou údržbu. Měla by být provedena nejméně každých 20 hodin provozu zařízení.
2. Údržba zahrnuje kontrolu:
 - pohyblivé části zařízení, tj. kontrola, zda jsou správně namazané. Pokud ne, namažte je. Doporučuje se používat speciální maziva pro ložiska kol nebo pro fitness zařízení.
 - všechny části zařízení, tj. dotažení šroubů a matic,
 - napájecí kabely (pokud jsou v přístroji) kvůli poškození.
3. K čištění zařízení používejte měkký hadřík mírně navlhlý vodou nebo případně vodou s mýdlem. Nepoužívejte žádné silné čisticí prostředky a ani materiály, které mohou zařízení poškodit. Zvláštní pozornost je třeba věnovat plastovým komponentům.
4. Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.

CZ Řešení problémů



Problém	Řešení
Počítač nezobrazuje údaje.	<ol style="list-style-type: none">1. Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny.2. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně.3. Vyměňte baterie za nové.



Záruční podmínky

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na nakoupené zboží po dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Reklamací můžete nahlásit:
 - prostřednictvím stránky <https://hegen.cz/info/reklamace-zaruka/>
Po odeslání žádosti Vám bude přiděleno individuální číslo reklamacie.
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36,
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
3. Po podání reklamacie bude servisní pracovník kontaktovat Žadatele a informovat o dalších krocích. V případě potřeby můžete servis kontaktovat telefonicky: **+ 420 296 330 522**.
4. Pokud zařízení vyžaduje opravu v servisu, bude vyzvednuto na náklady Prodávajícího. Za tímto účelem by mělo být připraveno kompletní zboží spolu s příslušenstvím a údaji umožňujícími identifikaci Žadatele (číslo objednávky, osobní a kontaktní údaje).
5. Vady nebo poškození zařízení odhalené během záruční doby budou bezplatně odstraněny do 14 pracovních dnů ode dne dodání zařízení do servisu. Pokud je nutné přivést díly ze zahraničí, může být lhůta pro opravu prodloužena.
6. V záručním řízení platí ustanovení Občanského zákoníku platné v zemi dodání zboží.
7. Záruka se nevztahuje na spotřební materiál, jako jsou kabely, popruhy, gumové prvky, pěnové úchyty, houby, pedály atd.
8. Záruka se nevztahuje na škody způsobené používáním zařízení v rozporu se zásadami uvedenými v této příručce.
9. Záruka platí v Německu, České republice, Polsku, na Slovensku, ve Francii a Velké Británii, a na Ukrajině.

Záruční a pozáruční servis

Veškeré záruční a pozáruční opravy provádí distributor zařízení.

Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika

+ 420 296 330 522 - Infolinka
info@hegen.cz

Tato záruka na prodané spotřební zboží nevylučuje, neomezuje, ani nepozastavuje práva kupujícího vyplývající z rozporu zboží s kupní smlouvou.

CZ Ochrana životního prostředí



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.



To protect the environment, take used batteries to the recycling facility. Do not discard used batteries to your household rubbish bins. In this way you will contribute to environmental protection.



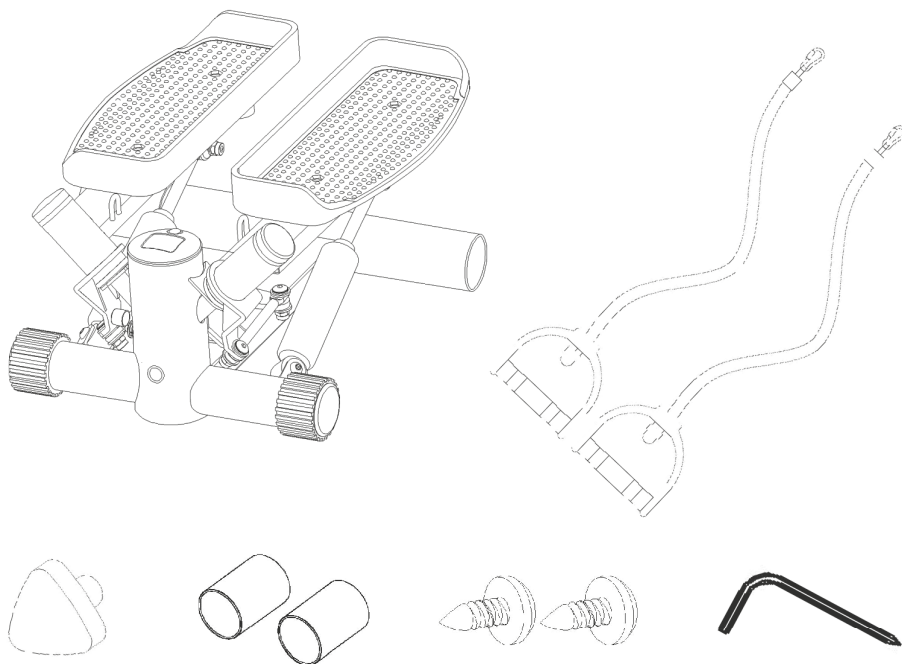
Used electrical devices (including the computer in this item) are recyclable materials—you must not discard them to your household waste as they may contain dangerous substances for human health and environment! We kindly ask you for your active help in economical management of natural resources and environmental protection by handing over the used electrical devices to the right recycling facility.



VOR DEM GEBRAUCH LESEN SIE DIE GESAMTE BEDINGUNGSANLEITUNG AUFMERKSAM DURCH. BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
10. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
11. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
12. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
13. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
15. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
16. Denken Sie daran, die an den Pedalen befestigten Riemen festzuschnallen.
17. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
18. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
19. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
20. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 100 kg.
21. Das Gerät wurde gemäß der Norm ISO 20957-8:2017 hergestellt.

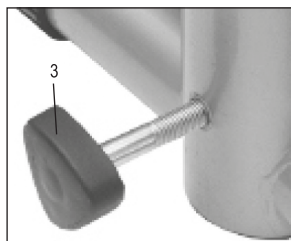
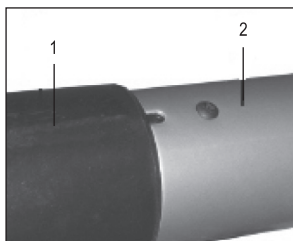
Stückliste



Bezeichnung	Stk.
Swing-Stepper	1
Tritffläche	2
Selbstschneidende Schraube	2
Drehknopf	1
Computer	1
Batterie, Typ AAA LR03	1
Expanderband	2



Montageanleitung

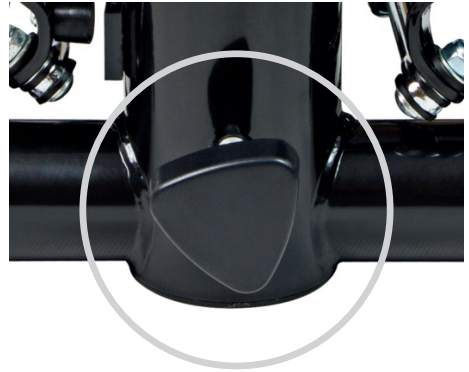


- 1** Stecken Sie die Kunststoff-FüÙe (1) auf die beiden Enden des hinteren Standbeines (2).
- 2** Schrauben Sie die selbstschneidenden Schrauben in die LÖcher an der Unterseite des Grundrahmens.
- 3** Schrauben Sie die Einstellschraube (3) in das Gewindeloch an der Vorderseite der Säule.
- 4** Entfernen Sie den Computer aus der Säule (hebeln Sie ihn mit einem Schraubendreher anstelle des flachen Lochs heraus) und legen Sie AAA-Batterien ein.
- 5** Setzen Sie den Computer in die Rahmen ein. Achten Sie darauf, das Kabel nicht zu beschädigen.



Pedalhöhe und Weiderstandseinstellung

Stellen Sie sich beim Einstellen der Pedalhöhe nicht auf den Stepper. Die Einstellschraube an der Vorderseite des Geräts wird verwendet, um die Pedalhöhe und damit die Intensität / den Schwierigkeitsgrad der Übungen zu ändern. Ziehen Sie die Einstellschraube an, um die Intensität / Schwierigkeit der Übungen zu erhöhen. Durch Lösen der Schraube wird die Höhe der Pedale verringert und somit auch die Trainingsintensität.



Montage Trainingsbänder

Befestigen Sie die Expander-Bänder an Seilhaltern vor den Trittflächen. Schrauben Sie die Verschraubung an den Seilhaken fest. Achten Sie vor jedem Training darauf, dass die Verschraubungen der Seilhaken geschlossen sind. Wenn die Expander-Bänder beim Training mit dem Stepper nicht gebraucht werden, müssen diese unbedingt vom Gerät entfernt werden. Dies ist sehr wichtig, um die Stolpergefahr zu vermeiden.



Achtung! Expander können nur vertikal gedehnt werden. Das Kreuzen der Bänder kann zu Schäden an den Haken oder Karabinern führen.



Display



Computer Anzeige

COUNT	Zeigt die Anzahl der Schritte an.
TIME	Zeigt die Gesamtzeit seit Beginn des Trainings an.
CALORIE	Zeigt die Menge der verbrannten Kalorien (in kcal) an. Achtung! Die Menge der verbrannten Kalorien wird auf der Grundlage der durchgeführten Schritte berechnet, wobei der Aufwand für die Expander-Übungen nicht berücksichtigt wird.
REPS/MIN	Zeigt die durchschnittliche Anzahl von Schritten pro Minute an.
SCAN	Wenn Sie den Zeiger auf SCAN stellen, werden die angezeigten Daten automatisch umgeschaltet (alle 4 Sekunden).

Funktionen der Taste

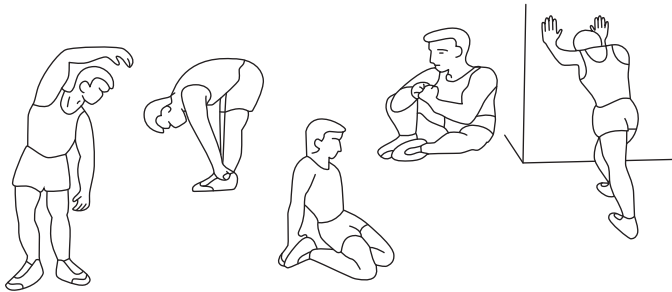
- Startet den Computer.
- Hier können Sie den anzuzeigenden Parameter auswählen.
- Setzt den Computer zurück. Halten Sie dazu die Taste gedrückt.

Der Computer startet auch nach einigen Schritten auf dem Stepper. Wenn das Gerät länger als 4 Minuten nicht benutzt wird, schaltet sich der Computer automatisch aus.

Die regelmäßige Verwendung des Gerätes kommt Ihrer Gesundheit zugute. Es verbessert die körperliche Verfassung und das Wohlbefinden und stärkt die Muskeln. In Kombination mit einer richtigen Ernährung kann es zur Gewichtsreduktion beitragen.

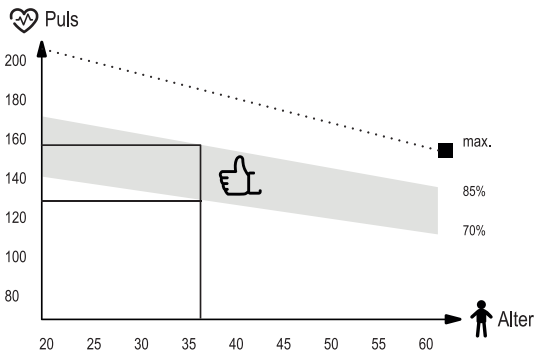
1. Aufwärm-phase

Diese Trainingsphase verbessert die Durchblutung des Körpers und bereitet die Muskeln auf größere Anstrengungen vor. Es verringert auch das Risiko einer Muskelkontraktion oder eines Muskelbruchs. Es ist ratsam, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Übung sollte ungefähr 30 Sekunden dauern. Überanstrengen Sie nicht Ihre Muskeln! Wenn Sie Schmerzen verspüren, unterbrechen Sie das Training oder verringern Sie den Bewegungsumfang.



2. Übungsphase

Diese Phase ist die Trainingsphase, in der Sie das Gerät verwenden. Sie sollten in Ihrem eigenen, ziemlich gleichmäßigen Tempo trainieren, damit Sie eine Ihrem Alter entsprechende Herzfrequenz erreichen, wie in der Grafik dargestellt. Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern.



3. Entspannungsphase

Diese Phase hat das Ziel, Ihre Muskeln und das Gefäßsystem zu entspannen und allen Parametern wie Blutdruck, Atmung und Herzfrequenz die Rückkehr in den Zustand vor der Belastung zu ermöglichen. Dies ist eine Aufwärmwiederholung mit verringertem Bewegungstempo. Diese Phase sollte die kürzeste unter den Trainingskomponenten sein und sollte ungefähr 5 Minuten dauern. Denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu strapazieren. Die Entspannungsphase sollte nicht übersprungen werden.

DE Übungen ohne Expanderbänder



1. Bewegen Sie die Arme während des Steppens wie beim Laufen vorn und zurück.
2. Nehmen Sie die Arme allmählich etwas höher.



DE Übungen mit Expanderbändern



Achtung! Das Expanderband darf bis maximal 185 cm gedehnt werden. Andernfalls könnte es beschädigt werden und den Benutzer dabei verletzen. Achten Sie vor jedem Training darauf, dass die Verschraubungen der Seilhaken geschlossen sind.

Je länger Sie das Expander-Band ziehen, desto mehr Kraft müssen Sie dafür aufbringen.

Länge (cm)	Kraftaufwand (N), 10 = ca. 1 kg
120	32 +/- 10N
140	41 +/- 10N
160	50 +/- 10N
185	67 +/- 10N

1 Für Arme, Schulter und Beine

1. Heben Sie den linken Arm leicht angewinkelt vor dem Körper bis ungefähr in Schulterhöhe nach oben und drücken Sie das rechte Pedal herunter.
2. Senken Sie den linken Arm und heben Sie den rechten Arm sowie drücken Sie das linke Pedal herunter.
3. Wiederholen Sie Schritte 1 und 2.



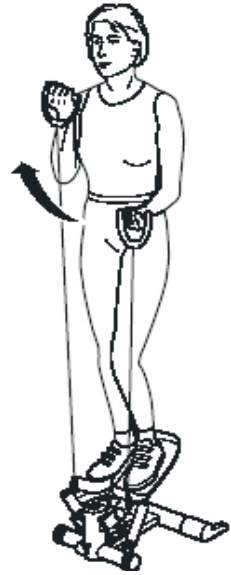
2 Übungen für Arme und besonders für die Schultern

1. Nicht steppen.
2. Halten Sie die Hand in Hüfthöhe.
3. Ziehen Sie den Griff in Richtung Hals.
4. Senken Sie gleichzeitig den linken Griff nach unten.
5. Wiederholen Sie Schritte 3 und 4.



3 Übungen für Arme, Beine, Gesäß und besonders für die Oberarme

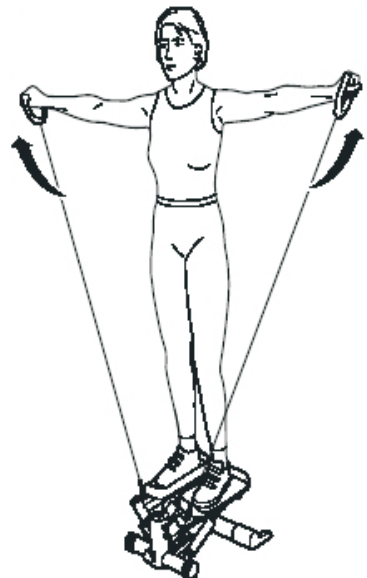
1. Handflächen weisen nach oben.
2. Pressen Sie den Ellbogen fest gegen Körper.
3. Senken Sie das rechte Pedal ab und ziehen Sie mit dem rechten Arm das Seil nach oben.
4. Senken Sie das linke Pedal ab (senken Sie gleichzeitig den rechten Griff nach unten) und ziehen Sie mit dem linken Arm das Seil nach oben.



4 Für Rücken, Schulter, Brust, Beine und Gesäß

1. Beginnen Sie mit dem Steppen.
2. Heben Sie beim Steppen die Arme seitwärts bis in Schulterhöhe.
3. Arme wieder sinken lassen.
4. Wiederholen Sie Schritte 2 und 3.

Variation: Führen Sie die Übung mit den Handflächen nach oben durch.



DE Reinigung und Wartung



1. Warten Sie das Gerät regelmäßig. Dies sollte mindestens alle 20 Betriebsstunden durchgeführt werden.
2. Die Instandhaltung umfasst die Kontrolle von:
 - bewegliche Teile des Gerätes, d.H. auf ordnungsgemäße Schmierung achten. Falls diese nicht richtig vorhanden ist, fetten Sie sie ein. Es wird empfohlen, spezielle Schmiermittel für Fahrradlager oder für Fitnessgeräte zu verwenden.
 - das Anziehen von Schrauben und Muttern,
 - Netzkabel (falls im Gerät vorhanden) auf Beschädigungen prüfen.
3. Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts ein weiches Tuch, das Sie leicht mit Wasser oder mit Seife und Wasser angefeuchtet haben. Verwenden Sie keine starken Substanzen oder scharfen Reinigungsmittel, die das Gerät beschädigen können. Besondere Vorsicht ist bei Kunststoffteilen geboten.
4. Entfernen Sie nach jedem Gebrauch alle Schweiß- und Schmutzspuren vom Gerät.

DE Fehlerbehebung



Problem	Lösungsvorschlag
Der Computer zeigt keine Daten an.	<ol style="list-style-type: none">1. Bauen Sie den Computer auseinander und prüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind.2. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind.3. Ersetzen Sie die Batterien durch neue.



Gewährleistungsbedingungen

1. Im Namen des Gewährleistungsgebers übernimmt der Verkäufer für das vertriebene Gerät eine Gewährleistung von 24 Monaten ab dem Kaufdatum.
2. Sie haben folgende Möglichkeiten um Ihre Reklamation zu melden:
 - via Reklamationsformular auf der Internetseite: www.hop-sport.de/reklamation/
 - via E-Mail: service@hegen-group.de
 - unter der folgenden Rufnummer: **+49 040-228690201**
 - schriftlich an folgende Adresse:
Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland
3. Nachdem Sie Ihre Reklamation eingereicht haben, warten Sie bitte auf eine Rückmeldung von unserem Service-Mitarbeiter, der Sie über weitere Vorgehensweise informiert. Sollten Sie an uns Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: **+49 040-228690201**.
4. Der vollständige Artikel sollte zusammen mit dem Zubehör an die vom Verkäufer angegebene Adresse geschickt oder für die Abholung vorbereitet werden.
5. Mängel und Beschädigungen, die innerhalb der Gewährleistungsfrist entstanden sind, werden innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des defekten Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder die Ersatzteile aus dem Ausland geliefert werden müssen, kann die Reparaturdauer verlängert werden.
6. Bei Gewährleistungsbestimmungen gelten die Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuches, die für das Land der Warenlieferung gelten.
7. Verschleißteile wie z.B. Kunstlederteile, Schaumstoffgriffe, Pedale usw. sind von der Gewährleistung ausgeschlossen.
8. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.
9. Diese Gewährleistung ist in Deutschland, Tschechien, Polen, Frankreich, Ukraine, Großbritannien und der Slowakei gültig.

Service während und nach Ablauf der Gewährleistungsfrist

Alle Reparaturen während und nach Ablauf der Gewährleistungsfrist werden von dem Gerätehändler durchgeführt.

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

040-228690200 Service-Hotline
040-228690201 Reklamationen
service@hegen-group.de

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

Ansprüche des Käufers bezüglich der dem Vertrag nicht entsprechenden Ware werden von dieser Gewährleistung nicht ausgeschlossen, nicht eingeschränkt und nicht für ungültig erklärt.

DE Umweltschutz



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.



To protect the environment, take used batteries to the recycling facility. Do not discard used batteries to your household rubbish bins. In this way you will contribute to environmental protection.



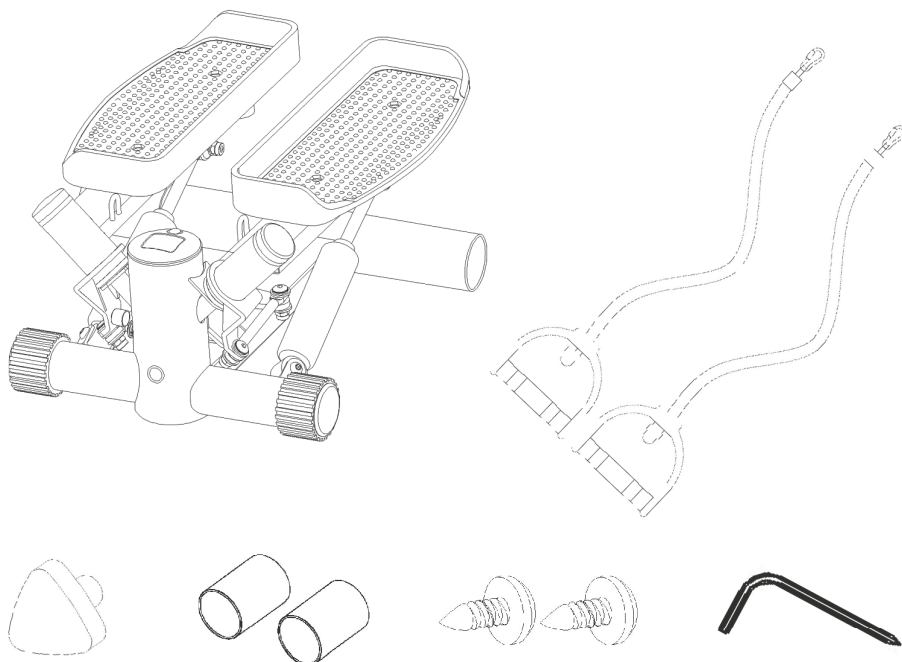
Used electrical devices(including the computer in this item) are recyclable materials-you must not discard them to your household waste as they may contain dangerous substances for human health and environment! We kindly ask you for your active help in economical management of natural resources and environmental protection by handing over the used electrical devices to the right recycling facility.



AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS. CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT.

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
10. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
11. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
12. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
13. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
14. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
15. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
16. N'oubliez pas d'attacher les ceintures sur les pédales.
17. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son dérangent provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
18. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
19. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
20. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 100 kg.
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme ISO 20957-8:2017.

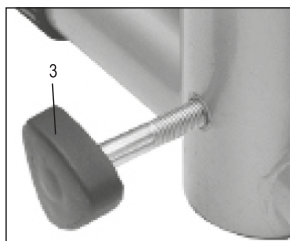
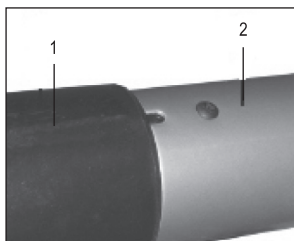
Liste de pieces



Description	Pcs.
Twist stepper	1
Bouchon de protection	2
Vis autotaraudeuse avec un tournevis cruciforme	2
Vis de réglage (bouton)	1
Compteur	1
Pile de type AAA LR03	1
Expandeur de formation des épaules	2



Instruction d'installation

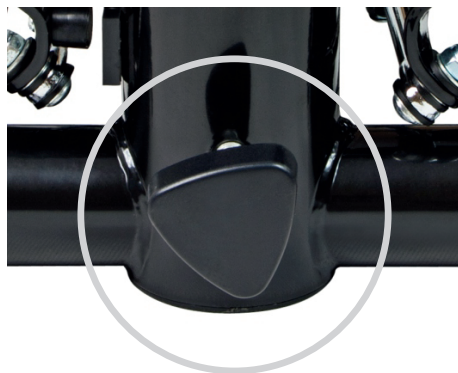


- 1** Placez les bouchons de protection (1) sur la base arrière (2).
- 2** Vissez la vis autotaraudeuse dans les trous au bas de la base.
- 3** Fixez la vis de réglage (3) au trou fileté à l'avant du cadre.
- 4** Retirez le compteur de la colonne (levez le avec un tournevis sur la place du trou plat) et insérez la pile de type AAA.
- 5** Placez le compteur dans la colonne, en prenant soin de ne pas pincer le cordon.



Réglage de la hauteur des pédales et de la charge

Lors du réglage de la hauteur de la pédale ne vous tenez pas sur le stepper. La vis de réglage située à l'avant de l'appareil permet de modifier la hauteur des pédales, et donc de modifier l'intensité / le degré de difficulté des exercices. Pour augmenter l'intensité / la difficulté des exercices, serrez la vis de réglage. Desserrer la vis réduira la hauteur des pédales et réduira l'intensité de l'entraînement.



Installation d'extensions

Fixez les deux câbles flexibles aux ceilllets situés à l'avant des pédales. Serrer la connexion sur les crochets des câbles. Chaque fois que vous allez vous entraîner avec des liens, assurez-vous que les liens sur les crochets sont toujours fermés. Si les liens ne sont pas utilisés pendant les exercices, ils doivent être retirés de l'appareil (pour ne pas risquer de trébucher).



Attention! Les expandeurs ne peuvent être étirés que verticalement. Le franchissement des lignes peut endommager les crochets ou les mousquetons.



Affichage



Marques sur l'affichage

COUNT	Affiche le nombre d'étapes.
TIME	Affiche le temps total depuis le début de l'entraînement.
CALORIE	Affiche la quantité de calories brûlées (en kcal). Attention! La quantité de calories brûlées est calculée en fonction des mesures prises, sans compter l'effort consenti pendant les exercices avec les expandeurs.
REPS/MIN	Affiche le nombre moyen de pas par minute.
SCAN	L'indicateur en position SCAN provoquera la commutation automatique des données affichées (toutes les 4 secondes).

Fonction de bouton

- Démarre l'ordinateur.
- Vous permet de sélectionner un paramètre à afficher.
- Réinitialise l'ordinateur. Pour ce faire, maintenez le bouton enfoncé.

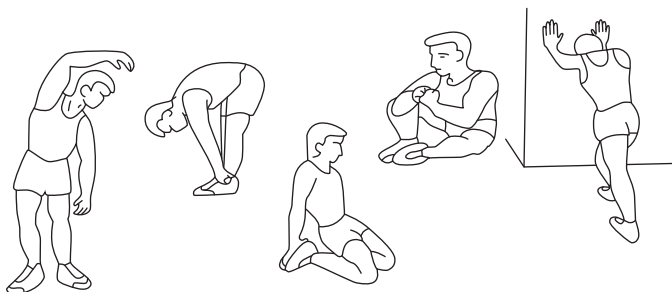
L'ordinateur démarre également après avoir effectué quelques étapes sur le moteur pas à pas. Si le produit n'est pas utilisé pendant plus que 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.



L'utilisation régulière de l'équipement sera bénéfique pour votre santé. Il améliorera la condition physique et bien-être et renforcer les muscles. Associé à une alimentation appropriée, il peut contribuer à la perte de poids.

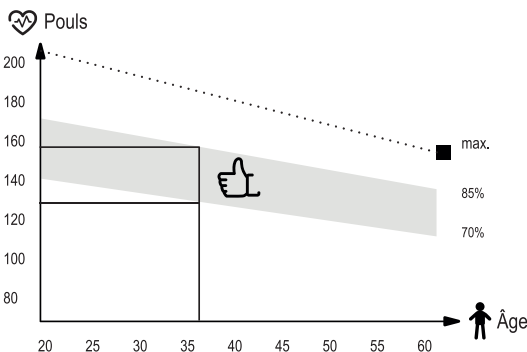
1. Échauffement

Cette phase d'exercice contribue à améliorer la circulation sanguine dans tout le corps et à préparer les muscles à un effort accru. Il réduit également le risque de contraction ou de l'entorsion. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque exercice devrait durer environ 30 secondes. Ne forcez pas vos muscles! Si vous ressentez de la douleur, arrêtez l'exercice ou réduisez l'amplitude des mouvements.



2. Phase d'exercice

Cette étape est la bonne phase de formation dans laquelle vous utilisez l'appareil. Vous devez vous entraîner à votre propre rythme, assez régulier, pour atteindre une fréquence cardiaque adaptée à votre âge (voir le tableau ci-dessous). Cette phase devrait durer au moins 12 minutes.



3. Phase de relaxation

Cette phase vise à détendre vos muscles et à permettre à tous les paramètres, tels que la pression artérielle, la respiration, la fréquence cardiaque de revenir à l'état avant l'effort. Il s'agit d'une reprise d'échauffement avec un rythme d'exercice réduit. Cette étape devrait être la plus courte parmi les composantes d'entraînement et durer environ 5 minutes. Il est important de se rappeler de ne pas forcer vos muscles. La phase de relaxation ne doit pas être sautée.

FR Exercices sans expandeurs



1. Inclinez vos bras en arrière et commencez à les bouger de la même manière qu'en marchant.
2. Pendant que vous faites de l'exercice, levez la main de plus en plus haut.



FR Les exercices avec expandeurs



Attention! l'extension maximale des expandeurs ne doit pas dépasser 185 cm. La tension des expandeurs excessive constitue une menace pour votre sécurité et peut endommager le stepper. Avant d'utiliser les expandeurs, assurez-vous qu'ils sont correctement branchés.

Lorsque les expandeurs est tiré, la résistance augmente:

Longueur (cm)	Force (N), 10 = environ 1 kg
120	32 +/- 10N
140	41 +/- 10N
160	50 +/- 10N
185	67 +/- 10N

1 L'exercice pour les mains, le dos et les jambes

1. Maintenez le bras gauche devant vous et appuyez sur la pédale droite.
2. Abaissez le bras gauche et levez le bras droit et appuyez simultanément sur la pédale gauche.
3. Répétez les étapes 1 et 2.



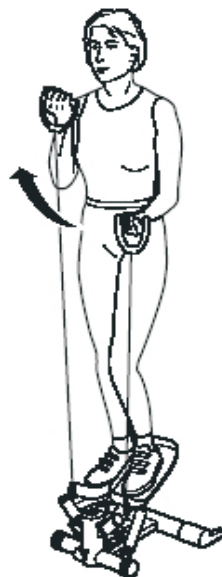
2 L'exercice pour les mains et le dos

1. Ne pas marcher.
2. Tenez votre main à vos hanches.
3. Prenez votre main droite sur votre cou.
4. Relevez ensuite votre bras gauche au niveau du cou, tout en abaissant la main droite au niveau des hanches.
5. Répétez les étapes 3 et 4.



3 L'exercice pour les bras, les jambes, les fesses et surtout pour les biceps

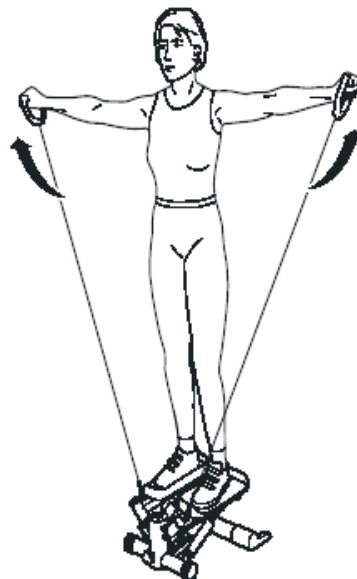
1. En tenant les poignées de l'expandeur, pointez le milieu de la paume vers le haut et posez vos coudes sur votre corps.
2. Appuyez sur la pédale droite et tirez l'expandeur droit vers le haut.
3. Appuyez ensuite sur la pédale gauche et tirez l'expandeur gauche vers le haut tout en abaissant votre main droite.
4. Répétez l'exercice plusieurs fois.



4 L'exercice pour le dos, les épaules, la poitrine, les jambes et les fesses

1. En faisant les pas sur le stepper, levez les bras jusqu'à la hauteur des épaules.
2. Ensuite, abaissez vos bras.
3. Répétez l'exercice plusieurs fois.

Variante: Effectuez l'exercice en levant la paume jusqu'à la hauteur des épaules.



FR Nettoyage et entretien



1. Entretenez régulièrement l'appareil. Il doit être effectué au moins toutes les 20 heures de fonctionnement de l'équipement.
2. La maintenance comprend le contrôle:
 - les pièces mobiles de l'appareil, c'est-à-dire vérifier qu'elles sont correctement lubrifiées. Sinon, graissez-les. Il est recommandé d'utiliser des lubrifiants spéciaux pour les roulements de vélo ou pour les appareils de fitness.
 - toutes les pièces de l'appareil, c'est-à-dire les vis et les écrous de serrage,
 - cordons d'alimentation (s'ils sont présents dans l'appareil) pour tout dommage.
3. Pour nettoyer l'équipement, utilisez un chiffon doux et légèrement humidifié avec de l'eau ou éventuellement avec de l'eau et du savon. N'utilisez pas de substances fortes ou de produits de nettoyage agressifs pouvant endommager l'équipement. Un soin particulier doit être apporté aux composants en plastique.
4. Après chaque utilisation, retirez toute trace de sueur et de saleté de l'appareil.

FR La résolution des problèmes



Problème	Résolution
L'ordinateur n'affiche pas de données.	<ol style="list-style-type: none">1. Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés.2. Vérifiez que les piles sont insérées correctement.3. Remplacez les piles par des neuves.



Politique de la garantie

1. Le vendeur au nom du garant fournit une garantie sur les marchandises achetées pour la période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. Nous acceptons les réclamations par écrit à l'adresse suivante: info@hegenboutique.fr après quoi un numéro de plainte individuel sera attribué.
3. Après avoir soumis la plainte, l'employé du service vous contactera et donnera des instructions sur les mesures à prendre.
4. Si le matériel nécessite une réparation, il sera récupéré aux frais du vendeur. À cet effet, un appareil complet doit être préparé avec des accessoires et des données permettant d'identifier le demandeur (numéro de commande, données personnelles et contact).
5. Les défauts ou dommages révélés pendant la période de garantie seront supprimés gratuitement dans les 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison de l'équipement au service. Si nous devons apporter des pièces de l'étranger, le délai de réparation peut être prolongé.
6. Dans la procédure de garantie, les dispositions du Code civil applicables dans le pays de livraison de la marchandise s'appliquent.
7. La garantie ne couvre pas les éléments opérationnels: connecteurs, ceintures, des éléments en caoutchouc, rayures, poignées souples, pédales, etc.
8. La garantie ne couvre pas les dommages résultant de l'utilisation de l'équipement contraire aux principes énoncés dans ce manuel.
9. La garantie est valable en Allemagne, en République tchèque, en Pologne, en Slovaquie, en France, en Ukraine, et en Grande Bretagne.

Garantie et service après-vente

Toutes les réparations sous garantie et après garantie sont effectuées par le distributeur de l'appareil.

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

040-228690200 Service clientèle
040-228690201 Pour les réclamations
info@hegenboutique.fr

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

Cette garantie sur les appareils vendus n'exclut pas, ne limite pas ou ne suspend pas les droits de l'acheteur résultant de la non-conformité des appareils au contrat.

FR Protection de l'environnement



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.



To protect the environment, take used batteries to the recycling facility. Do not discard used batteries to your household rubbish bins. In this way you will contribute to environmental protection.



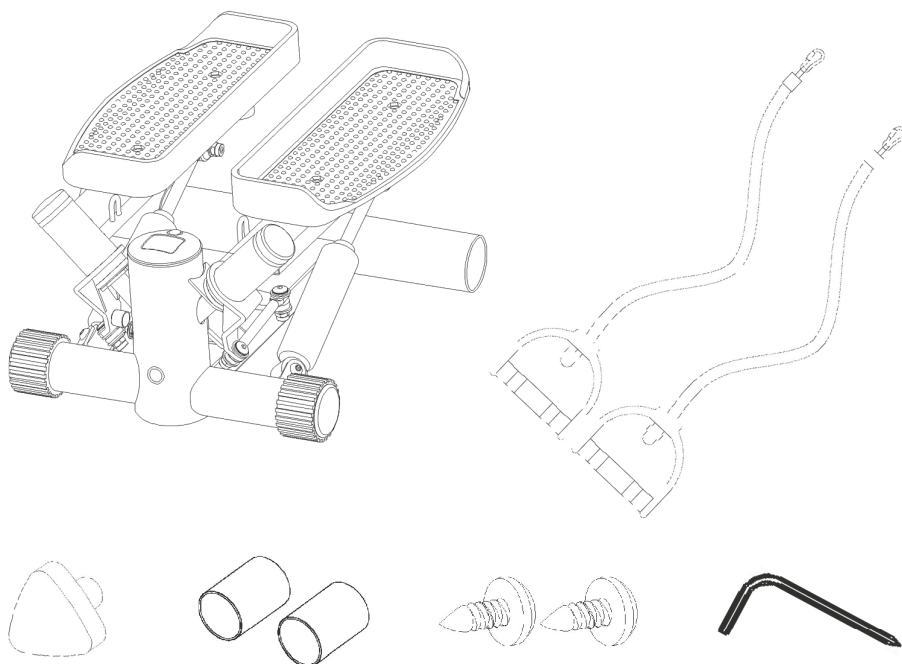
Used electrical devices (including the computer in this item) are recyclable materials - you must not discard them to your household waste as they may contain dangerous substances for human health and environment! We kindly ask you for your active help in economical management of natural resources and environmental protection by handing over the used electrical devices to the right recycling facility.



BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE USE.

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Avoid contact of the electric devices with water as it may cause damage or short circuit.
6. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
7. The equipment should be used by only one person at a time.
8. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
9. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
10. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
11. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
12. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
13. Warm-up before using the device.
14. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
15. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
16. Remember to fasten the straps on the pedals.
17. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
18. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
19. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
20. The maximum permissible user weight is 100 kg.
21. The device was made in accordance with the ISO 20957-8:2017 standard.

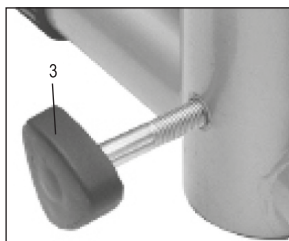
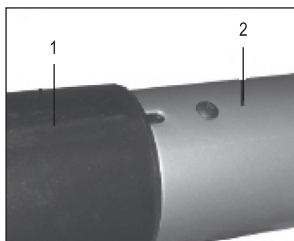
List of parts



Description	Pcs.
Twist stepper	1
Safety overlay	2
Self-tapping screw for cross screwdriver	2
Adjustment screw (knob)	1
Computer	1
Battery, type AAA LR03	1
Expander for arms training	2



Assembly instruction



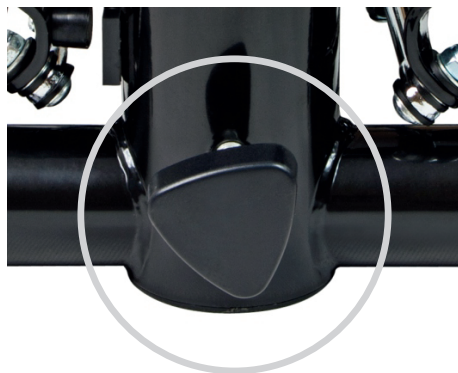
- 1** Put safety overlay (1) on rear base (2).
- 2** Screw self-tapping screws to holes in bottom part of base.
- 3** Screw adjustment screw (3) in threaded hole in the front of column.
- 4** Take the computer out of column (prise it with screwdriver in place of flat hole) and put in a battery type AAA.
- 5** Place computer in column. Be careful to not damage the wire.



Pedals height and weight adjustment

You cannot stand on stepper during setting height of pedals.

Adjustment screw, located in the front of device, is used for pedals lift height adjustment and therefore adjustment of intensity/difficulty level of doing exercises. To increase intensity/ difficulty level of exercising, tighten adjustment screw. Unscrewing the screw will cause decrease in pedals lifting and lower the intensity of training.



Expanders assembly

Attach expanders to hooks, located in front of pedals. Tighten strongly carabiner blockade. Before start of each training with expanders, make sure that carabiner is properly blocked. If expanders are not used during training, they have to be disassembled to avoid tripping over.



Warning! Expanders can be stretched vertically only. Crossing expanders may cause damage to hooks or carabiners.



Display view



Symbols on display

COUNT	Displays number of steps.
TIME	Displays total time from beginning of training.
CALORIE	Displays the amount of burnt calories (in kcal). Warning! Amount of burnt calories are calculated based on steps made, without including effort put in exercises with expanders.
REPS/MIN	Displays average number of steps per minute.
SCAN	Setting indicator at SCAN position will cause automatic switch of displayed data (every 4 seconds).

Buttons features

- Starts computer.
- Allows to select parameter to display.
- Resets computer. To do so, hold the button.

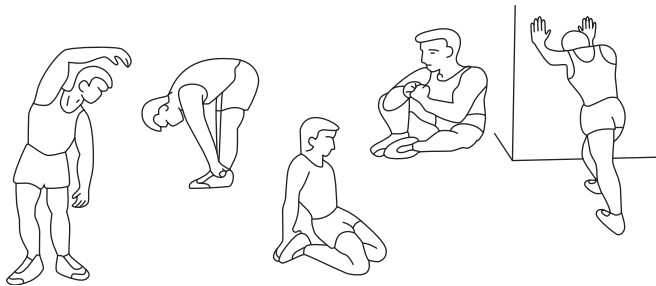
Computer will start also after making a few steps on stepper. If the device is not used for more than 4 minutes, computer will switch off automatically.



Regular use of the equipment will benefit your health. It will improve your physical condition, well-being and strengthen muscles. Combined with a proper diet, it can contribute to weight loss.

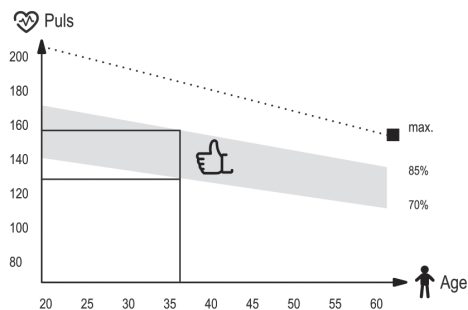
1. Warm-up

This phase of exercise helps to improve blood circulation throughout the body and prepare muscles for increased effort. It also reduces the risk of muscle contraction or rupture. It is advisable to do some stretching exercises as shown below. Each exercise should last about 30 seconds. Don't strain your muscles! If you feel pain, stop exercising or reduce the range of movement.



2. Training

This stage is the training phase in which you use the device. You should train at your own, fairly steady pace to reach a heart rate adequate to your age (see chart below). The minimum time for this phase is 12 minutes.



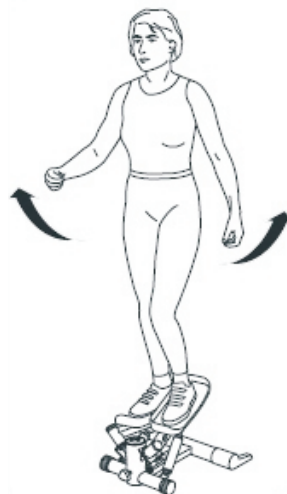
3. Relaxation

This phase is designed to relax your muscles and allow all parameters, such as blood pressure, breathing, heart rate to return to the state before exertion. This is a warm-up replay with a reduced pace of exercise. This stage should be the shortest among the training components and last about 5 minutes. It is important to remember not to strain your muscles. The relaxation phase should not be skipped.

GB Exercises without expanders



1. Put your arms back and start to move them, just like walking.
2. Try to raise your arms higher during training.



GB Exercises with expanders



Warning! Maximum stretch of expander shouldn't exceed 185cm. Excessive expanders stretching causes danger for user safety and may damage the stepper. Before you start exercising with expanders, make sure that they are properly installed.

The resistance increases as you stretch expanders:

Length (cm)	Force (N), 10 = cir. 1 kg
120	32 +/- 10N
140	41 +/- 10N
160	50 +/- 10N
185	67 +/- 10N

1 Arms, back and legs exercises

1. Keep your left arm still in front of you and press right pedal.
2. Lower left arm, lifting the right one. At the same time press left pedal.
3. Repeat exercise a few times.



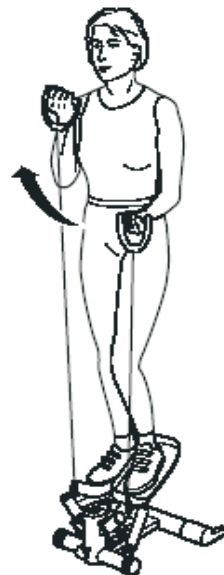
2 Back and arms exercises

1. Do not take steps on stepper.
2. Hold your left arm at hip height.
3. Lift your right arm at neck height.
4. Then lift your left arm at neck height and at the same time lower the right one at hip height.
5. Repeat exercise a few times.



3 Arms, legs, buttocks and biceps exercises

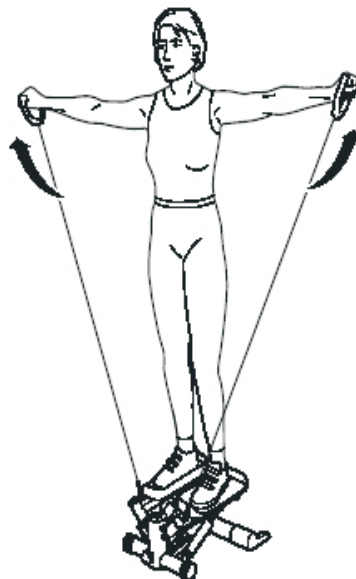
1. Holding the expanders handles, point your palm upwards and lean your elbows towards body.
2. Press right pedal of stepper and pull right expander upwards.
3. Then press left pedal and pull left expander upwards, at the same time lower your right hand.
4. Repeat exercise a few times.



4 Back, shoulders, chest, legs and buttocks exercises

1. Taking steps on stepper, lift up your arms at shoulders height.
2. Then lower your arms.
3. Repeat exercise a few times.

Variant: Do the exercise with your palm pointed upwards.



GB Cleaning and maintenance



1. Regular maintenance of the device should be considered. It should be carried out at least every 20 hours of operation of the device.
2. Maintenance includes:
 - checking on moving parts of the equipment and keeping them greased. It is recommended to use bicycle bearing greases or multi-component greases for fitness equipment.
 - taking care of other parts of the device, i.e. tightening bolts and nuts,
 - checking power cords (if present in the device) for damage.
3. To clean the equipment it's recommended to use a soft cloth slightly moistened with water or possibly with soap and water. Do not use strong substances or sharp cleaning materials that can damage the equipment. Particular care should be taken with plastic components.
4. After each use, remove all traces of sweat and dirt from the device.

GB Troubleshooting



Problem	Possible solution
The computer doesn't display data.	<ol style="list-style-type: none">1. Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged.2. Check if the batteries are inserted correctly.3. If batteries in the computer are exhausted replace them with the new ones.



Warranty rules

1. The seller, on behalf of the warrantor, provides warranty for the purchased goods for a period of 24 months from the date of sale.
2. Complaints can be submitted:
 - By filling the form on our website: www.hop-sport.de/reklamation/
 - After submitting the application, an individual complaint number will be assigned.
 - By sending an email: sales@hop-sport.com
 - In writing to the correspondence address:
Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 LÖCKNITZ
Deutschland
 - By phone: **+49 040-228690201**
3. After submitting the complaint, the service employee will contact the submitter and instruct on further actions. If necessary, you can contact the service by phone: **+49 040-228690201**.
4. If the equipment requires repair in the service, it will be picked up at the expense of the seller. For this purpose a complete device should be prepared together with accessories and informations such as (order number, personal data and contact details).
5. Defects or damage to the equipment revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of the equipment to the service. If you need to import parts from abroad, the repair period may be extended.
6. In the warranty procedure, the provisions of the Penal Code are in accordance to the country of delivery of the device.
7. The warranty does not apply to parts such as cables, straps, rubber components, belts, sponge handles, pedals, etc.
8. The warranty does not cover damage caused as a result of using the device contrary to the principles set out in this instruction.
9. The warranty is valid in UK, Germany, The Czech Republic, Poland, Slovakia, France and Ukraine.

Warranty and post-warranty service

All warranty and post-warranty repairs are made by the distributor of the device.

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 LÖCKNITZ
Deutschland

040-228690200 Hotline
040-228690201 Service
sales@hop-sport.com

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

The warranty on sold consumer goods doesn't exclude, limit or suspend the buyer's rights arising as a result of non-compliance of the goods with the contract.

GB Environmental protection



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.



To protect the environment, take used batteries to the recycling facility. Do not discard used batteries to your household rubbish bins. In this way you will contribute to environmental protection.



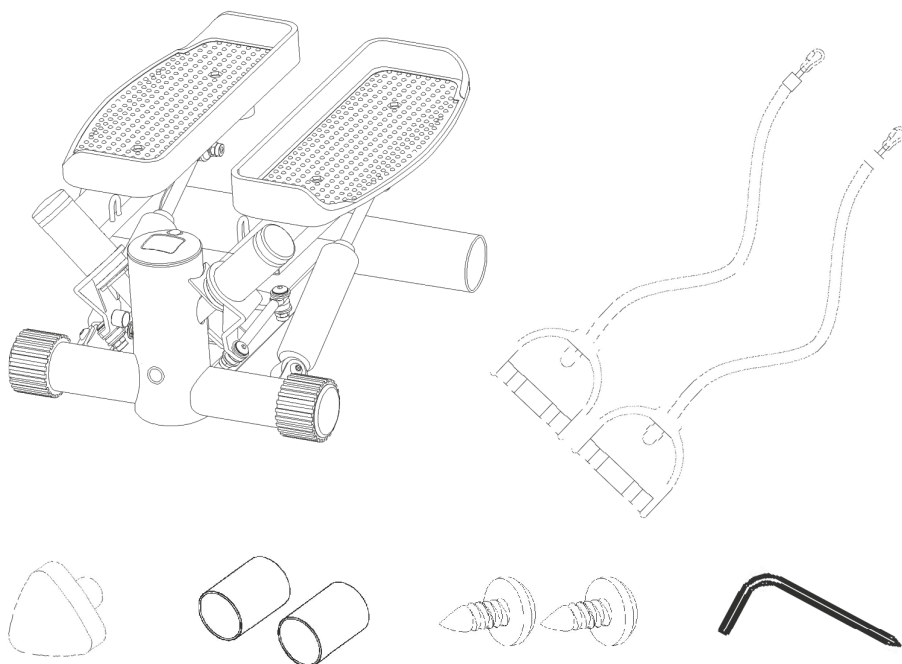
Used electrical devices (including the computer in this item) are recyclable materials—you must not discard them to your household waste as they may contain dangerous substances for human health and environment! We kindly ask you for your active help in economical management of natural resources and environmental protection by handing over the used electrical devices to the right recycling facility.



PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA, PRZECZYTAJ UWAŻNIE CAŁĄ INSTRUKCJĘ. ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NA PRZYSZŁOŚĆ.

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Pamiętaj o zapięciu pasów umieszczonych na pedałach.
17. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
18. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
19. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
20. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 100 kg.
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą ISO 20957-8:2017.

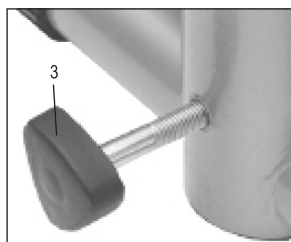
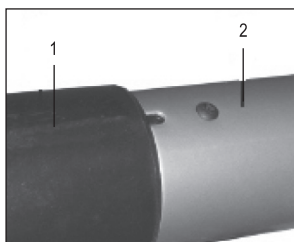
Lista części



Opis	Szt.
Stepper skrętny	1
Nakładka ochronna	2
Wkręt samogwintujący na śrubokręt krzyżowy	2
Śruba regulacyjna (pokrętko)	1
Komputer	1
Bateria, typ AAA LR03	1
Ekspander do treningu ramion	2



Schemat montażu

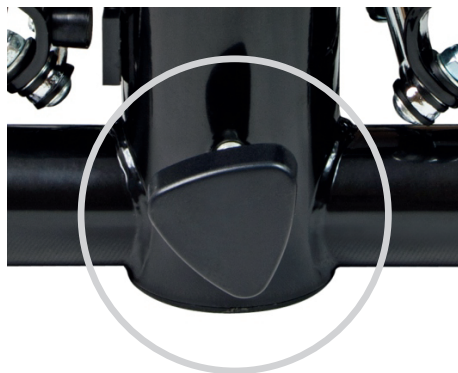


- 1** Nałóż nakładki ochronne (1) na tylną podstawę (2).
- 2** Wkręć śruby samogwintujące do otworów w dolnej części podstawy.
- 3** Wkręć śrubę regulacyjną (3) w nagwintowany otwór z przodu kolumny.
- 4** Wyjmij komputer z kolumny (podważ go śrubokrętem w miejscu płaskiego otworu) i włóż baterię typu AAA.
- 5** Umieść komputer w kolumnie. Uważaj, aby nie uszkodzić przewodu.



Regulacja wysokości i obciążenia pedałów

Podczas ustawiania wysokości pedałów, nie wolno stać na stepperze. Do zmiany wysokości unoszenia pedałów, a tym samym zmiany intensywności/stopnia trudności wykonywania ćwiczeń, służy śruba regulacyjna, umieszczona z przodu urządzenia. By zwiększyć intensywność/stopień trudności ćwiczeń, dokręć śrubę regulacyjną. Odkręcanie śruby spowoduje zmniejszenie wysokości unoszenia pedałów oraz zmniejszenie intensywności treningu.



Montaż ekspanderów

Zaczepek ekspandy za haki umieszczone przed pedałami. Dokręć mocno blokadę karabińczyka. Przed rozpoczęciem każdego treningu z linkami, upewnij się, że karabińczyk jest odpowiednio zablokowany. Jeżeli ekspandy nie są używane podczas ćwiczeń, muszą zostać zdemontowane, by uniknąć potknięcia.



Uwaga! Ekspandy mogą być rozciągane tylko w kierunku pionowym. Krzyżowanie linek może skutkować uszkodzeniem haków lub karabińczyków.



Widok wyświetlacza



Oznaczenia na wyświetlaczu

COUNT	Wyświetla liczbę kroków.
TIME	Wyświetla całkowity czas od rozpoczęcia treningu.
CALORIE	Wyświetla ilość spalonych kalorii (w kcal). Uwaga! Ilość spalonych kalorii obliczana jest na podstawie wykonywanych kroków, bez uwzględniania wysiłku włożonego w ćwiczenia z ekspanderem.
REPS/MIN	Wyświetla średnią liczbę kroków na minutę.
SCAN	Ustawienie wskaźnika przy pozycji SCAN, spowoduje automatyczne przełączanie wyświetlanych danych (co 4 sekundy).

Funkcje przycisku

- Uruchamia komputer.
- Pozwala wybrać parametr do wyświetlenia.
- Resetuje komputer. Aby to zrobić, przytrzymaj przycisk.

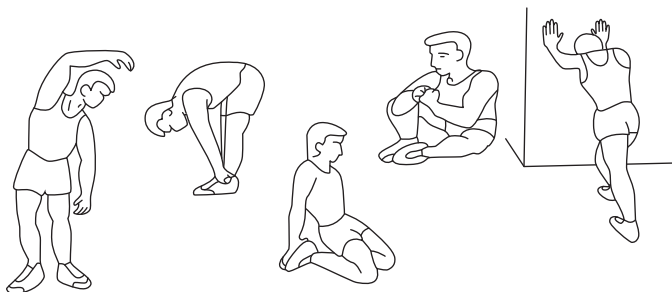
Komputer uruchomi się również po wykonaniu kilku kroków na stepperze. Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłużej niż 4 minuty, komputer wyłączy się automatycznie.



Regularne użytkowanie sprzętu wpłynie korzystnie na Twoje zdrowie. Poprawi kondycję fizyczną i samopoczucie oraz wzmocni mięśnie. W połączeniu z odpowiednią dietą, może przyczynić się do utraty wagi.

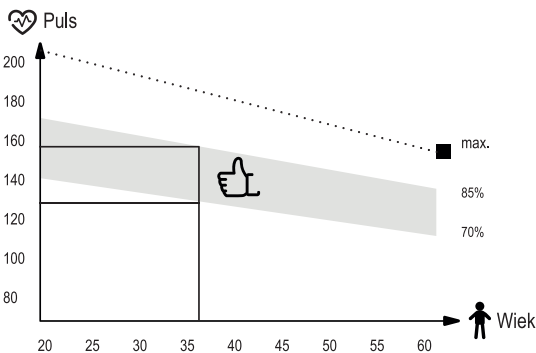
1. Rozgrzewka

Ta faza ćwiczeń pomaga poprawić krążenie krwi w całym ciele oraz przygotować mięśnie do wzmoczonego wysiłku. Zmniejsza również ryzyko skurczu lub zerwania mięśnia. Wskazane jest, by wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde ćwiczenie powinno trwać około 30 sekund. Nie nadwyrężaj mięśni! Jeżeli czujesz ból, przestań ćwiczyć lub zmniejsz zakres wykonywanego ruchu.



2. Faza ćwiczeń

Ten etap to właściwa faza treningu, w której korzystasz z urządzenia. Należy ćwiczyć we własnym, w miarę stałym tempie, tak by osiągnąć tętno adekwatne do swojego wieku (wykres poniżej). Ta faza powinna trwać minimum 12 minut.



3. Faza odprężenia

Ta faza ma na celu odprężenie Twoich mięśni oraz umożliwienie powrotu wszystkich parametrów, takich jak ciśnienie krwi, oddech, częstotliwość skurczów serca, do stanu przed podjęciem wysiłku. Jest to powtórka rozgrzewki ze zmniejszonym tempem ćwiczeń. Ten etap powinien być najkrótszy spośród składowych treningu i trwać około 5 minut. Należy przy tym pamiętać, aby nie nadwyręzać mięśni. Nie powinno się pomijać fazy odprężenia.

PL Ćwiczenia bez ekspanderów



1. Odchyl ramiona do tyłu i zacznij poruszać nimi na zmianę, tak jak przy chodzeniu.
2. W czasie treningu staraj się podnosić ręce coraz wyżej.



PL Ćwiczenia z ekspanderami



Uwaga! Maksymalne rozciągnięcie ekspandera nie powinno przekroczyć 185cm. Nadmierne naciąganie linek stwarza zagrożenie dla bezpieczeństwa użytkownika i może uszkodzić stepper. Przed rozpoczęciem treningu z ekspanderami, upewnij się, że są one odpowiednio zamocowane.

Wraz z naciągnięciem linek, opór wzrasta:

Długość (cm)	Siła (N), 10 = ok. 1 kg
120	32 +/- 10N
140	41 +/- 10N
160	50 +/- 10N
185	67 +/- 10N

1 Ćwiczenia rąk, pleców i nóg

1. Trzymaj lewe ramię nieruchomo przed sobą i naciśnij prawy pedał.
2. Obniż lewe ramię, podnosząc prawe. W tej samej chwili naciśnij lewy pedał.
3. Powtórz ćwiczenie kilka razy.



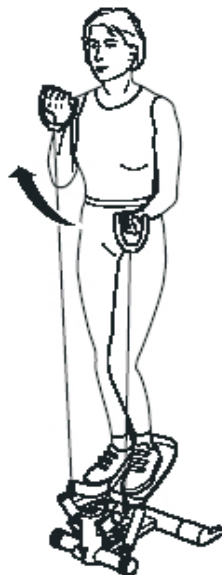
2 Ćwiczenia pleców i rąk

1. Nie wykonuj kroków na stepperze.
2. Trzymaj lewą rękę na wysokości bioder.
3. Unieś prawą rękę na wysokość szyi.
4. Następnie unieś lewą rękę na wysokość szyi, jednocześnie obniżając prawą do wysokości bioder.
5. Powtórz ćwiczenie kilka razy.



3 Ćwiczenia ramion, nóg, pośladków oraz bicepsów

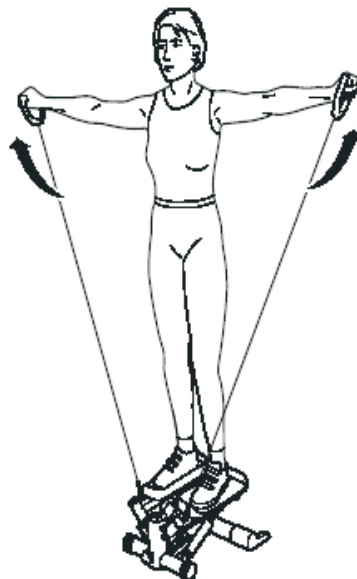
1. Trzymając uchwyty ekspanderów, skieruj środek dłoni ku górze i oprzyj łokcie o ciało.
2. Naciśnij prawy pedał steppera i pociągnij prawą linkę do góry.
3. Następnie naciśnij lewy pedał i pociągnij lewą linkę do góry, jednocześnie opuszczając prawą rękę.
4. Powtórz ćwiczenie kilka razy.



4 Ćwiczenia pleców, barków, klatki piersiowej, nóg i pośladków

1. Wykonując kroki na stepperze, unosź ramiona w górę na wysokość barków.
2. Następnie opuszczaj ramiona.
3. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

Wariant: Wykonaj ćwiczenie z wewnętrzną stroną dłoni skierowaną ku górze.



PL Czyszczenie i konserwacja



1. Należy regularnie dokonywać konserwacji urządzenia. Powinna być ona przeprowadzana nie rzadziej niż co 20 godzin pracy sprzętu.
2. Konserwacja obejmuje kontrolę:
 - ruchomych części urządzenia, tj. sprawdzenie, czy są one odpowiednio nasmarowane. Jeżeli nie, należy je nasmarować. Zaleca się stosowanie specjalnych smarów do łożysk rowerowych lub smarów przeznaczonych do sprzętów fitness.
 - pozostałych części urządzenia, tj. dokręcenie śrub i nakrętek,
 - przewodów zasilających (jeżeli występują w urządzeniu), pod kątem ewentualnych uszkodzeń.
3. Do czyszczenia sprzętu należy używać miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej wodą lub ewentualnie wodą z mydłem. Nie należy używać silnych środków ani ostrych materiałów czyszczących, które mogą uszkodzić sprzęt. Szczególną ostrożność należy zachować przy elementach z tworzywa sztucznego.
4. Po każdym użytkowaniu należy usunąć z urządzenia wszelkie ślady potu i zanieczyszczeń.

PL Rozwiązywanie problemów



Problem	Możliwe rozwiązanie
Komputer nie wyświetla danych.	<ol style="list-style-type: none">1. Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone.2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone.3. Baterie w komputerze mogą być wyczerpane. Wymień je na nowe.



Zasady gwarancji

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Reklamacje można składać:
 - poprzez formularz na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
 - Po dokonaniu zgłoszenia, nadany zostanie indywidualny numer reklamacji.
 - pisemnie na adres korespondencyjny:
Hegen Polska Sp. z o.o.
ul. Spółdzielcza 21
72-010 Police
Polska
 - telefonicznie pod numerem telefonu: **12 311 03 30**.
3. Po złożeniu reklamacji, pracownik serwisu skontaktuje się ze Zgłaszającym oraz poinstruuje o dalszych czynnościach. W razie potrzeby możliwy jest kontakt z serwisem pod numerem telefonu: **12 311 03 30**.
4. Jeżeli sprzęt wymaga naprawy w serwisie, zostanie odebrany na koszt Sprzedającego. W tym celu, należy przygotować kompletne urządzenie wraz z akcesoriami oraz danymi pozwalającymi na identyfikację Zgłaszającego (nr zamówienia, dane osobowe i kontaktowe).
5. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji, będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do serwisu. W przypadku konieczności sprowadzenia części zza granicy, termin wykonania naprawy może ulec wydłużeniu.
6. W postępowaniu gwarancyjnym zastosowanie mają przepisy kodeksu cywilnego, właściwe dla kraju dostawy towaru.
7. Gwarancją nie są objęte elementy ulegające eksploatacji, takie jak: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały itp.
8. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń powstałych na skutek użytkowania sprzętu niezgodnie z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
9. Gwarancja jest ważna na terenie Niemiec, Czech, Polski, Słowacji, Francji, Ukrainy i Wielkiej Brytanii.

Serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor urządzenia.

Hegen Polska Sp. z o. o.
ul. Spółdzielcza 21
72-010 Police
Polska

+48 12 362 66 22 – Infolinia
+48 12 311 03 30 – Serwis
serwis@hop-sport.pl

Hegen Polska Sp. z o. o.
Plac Konstytucji 3 Maja 2B
32-300 Olkusz
Polska

Gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawieszają uprawnień Kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

PL Ochrona środowiska



Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzucaj te materiały według ich rodzaju.



Aby chronić środowisko, należy oddać zużyte baterie do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych. Nie należy wyrzucać zużytych baterii do domowych koszy na śmieci. Przyczynią się Państwo w ten sposób do ochrony środowiska.



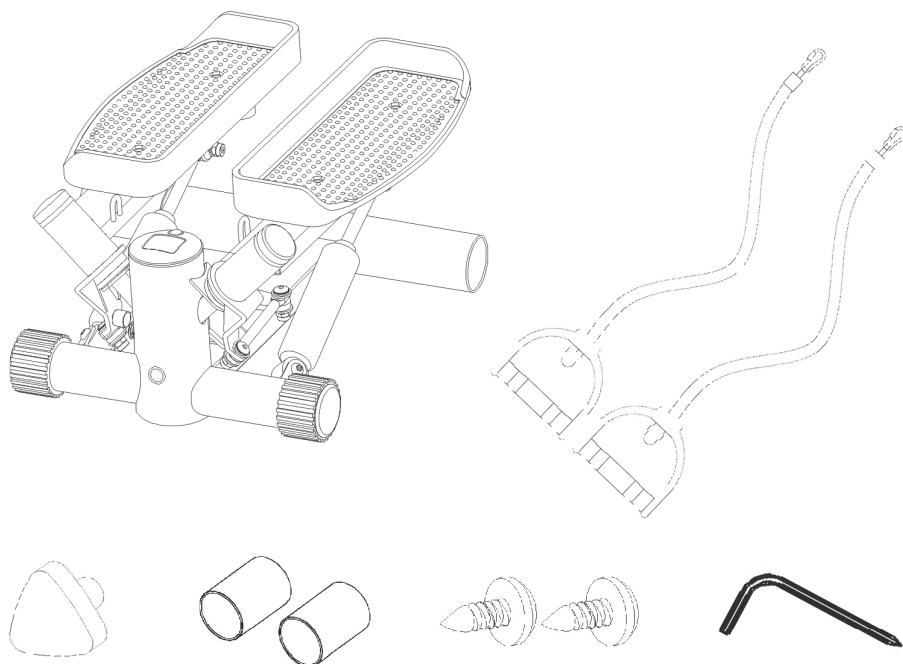
Zużyte urządzenia elektryczne (w tym urządzeniu komputer) są surowcami wtórnymi - nie wolno wyrzucać ich do pojemników na odpady domowe, ponieważ mogą zawierać substancje niebezpieczne dla zdrowia ludzkiego i środowiska! Prosimy o aktywną pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie zużytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych - zużytych urządzeń elektrycznych.



PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. USCHOVAJTE SI TIETO POKYNY PRE BUDÚCE POUŽITIE.

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Nezabudnite na zapnutie pásov na pedáloch.
17. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
18. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
19. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
20. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 100 kg.
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou ISO 20957-8:2017.

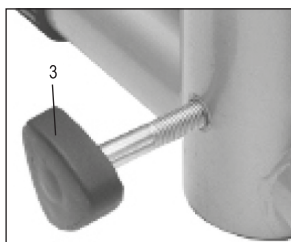
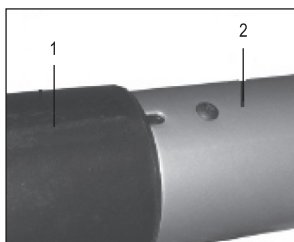
Zoznam dielov



Popis	Ks.
Stepper Twist	1
Ochranný kryt	2
Samorezná skrutka na krížový skrutkovač	2
Nastaviteľná skrutka (otočný gombík)	1
Počítač	1
Batéria AAA LR03	1
Expandér na tréning ramien	2



Návod na montáž

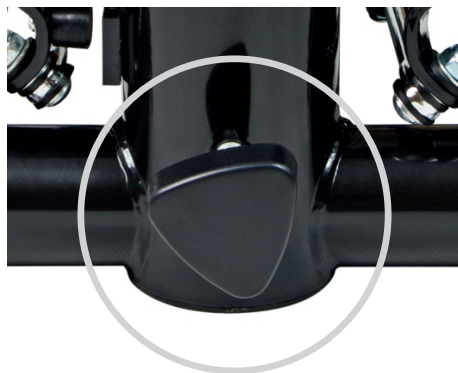


- 1** Naložte 2 ochranné koncovky (1) na zadný podstavec (2).
- 2** Zaskrutkujte samoreznú skrutku do otvorov v spodnej časti základne.
- 3** Naskrutkujte nastaviteľnú skrutku (3) do otvoru spredu držadla.
- 4** Vytiahnite počítač zo stĺpca (skrutkovačom v mieste plochého otvoru) a vložte batérie typu AAA.
- 5** Umiestnite počítač späť na jeho miesto a dávajte pozor, aby ste nepoškodili kábel.



Nastavenie výšky a zátáže pedálov

Pri nastavovaní výšky pedálov nestojte na stepperi. Nastavovacia skrutka umiestnená v prednej časti zariadenia sa používa na zmenu výšky pedálov, a teda aj na zmenu intenzity / stupňa náročnosti vykonávania cvičení. Na zvýšenie intenzity / náročnosti cvikov dotiahnite nastavovaciu skrutku. Uvoľnením skrutky sa zníži výška pedálov a zníži sa intenzita tréningu.



Montáž expandérov

Uchytíte oba pružné lanká do očiek umiestnených spredu pedálov. Stlačte istenie na hákoch laniek. Zakaždým, keď chcete trénovať s lankami uistite sa, že istenie laniek je uzavreté. Ak lanka nie sú pri cvičení používané musia byť odmontované zo zariadenia (aby nedošlo k riziku zakopnutia).



Pozor! Expandéry sa dajú rozťahovať iba vertikálne. Krížovanie laniek môže spôsobiť poškodenie háčikov alebo karabín.



Displej



Údaje zobrazené na displeji

COUNT	Zobrazuje počet krokov.
TIME	Zobrazuje celkový čas od začiatku tréningu.
CALORIE	Zobrazuje množstvo spálených kalórií (v kcal). Pozor! Množstvo spálených kalórií sa počíta na základe množstva vykonaných krokov, bez počítania úsilia vynaloženého na cvičenie s expandérom.
REPS/MIN	Zobrazuje priemerný počet krokov za minútu.
SCAN	Nastavenie indikátora pri funkcii SCAN spôsobí automatické prepínanie zobrazovaných údajov (každé 4 sekundy).

Funkcie tlačidla

- Spustí počítáč.
- Umožňuje zvoliť parameter, ktorý sa má zobraziť.
- Resetuje počítáč. Ak to chcete urobiť, podržte stlačené tlačidlo.

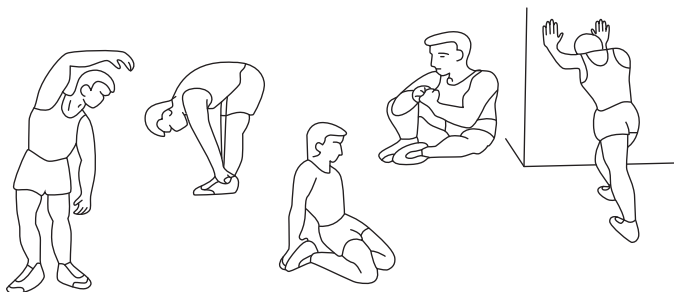
Počítáč sa spustí aj po vykonaní niekoľkých krokov na stepperi. Ak sa zariadenie nebude používať dlhšie ako 4 minút, počítáč sa automaticky vypne.



Pravidelné používanie zariadenia prospeje Vášmu zdraviu. Zlepší fyzickú kondíciu, celkovú pohodu a posilní svaly. V kombinácii so správnou stravou môže prispieť k chudnutiu.

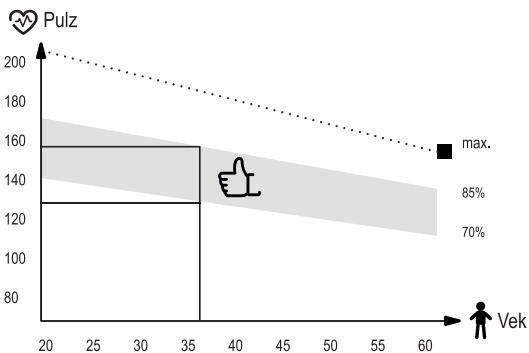
1. Rozcvička

Táto fáza cvičenia pomáha zlepšiť krvný obeh v celom tele a pripraviť svaly na zvýšenú fyzickú námahu. Znižuje tiež riziko kŕčov alebo poranenia svalov. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Nezaťažujte svaly! Ak pociťujete bolesť, prestaňte cvičiť alebo znížte rozsah pohybu.



2. Fáza tréningu

Táto fáza je hlavnou fázou tréningu. Mali by ste cvičiť vlastným, pomerne stabilným tempom, aby ste dosiahli srdcový rytmus zodpovedajúci vášmu veku, ako je to znázornené na grafe. Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút.



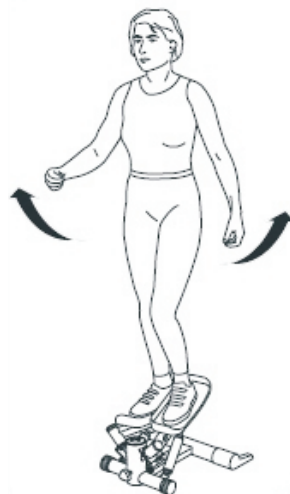
3. Relaxačná fáza

Cieľom tejto fázy je uvoľnenie svalov a kardiovaskulárneho systému a vrátenie všetkých „parametrov“ (krvný tlak, frekvencia dýchania, srdcová frekvencia a iné) do stavu pred cvičením. Toto je opakovanie rozcvičky so zníženou rýchlosťou pohybu. Táto fáza by mala byť najkratšia – čas cvičenia asi 5 minút. Počas tejto fázy by sa nemali namáhať svaly. Relaxačnú fázu by sa nemalo vynechať.

SK Cvičenie bez expandérov



1. Odchýľte ramená dozadu a začnite nimi pohybovať ako pri chôdzi.
2. Počas tréningu sa snažte zdvíhať ruky vyššie a vyššie.



SK Cvičenia s expandéromi



Upozornenie! Maximálne natiahnutie expandéra by nemalo presiahnuť 185 cm. Nadmerné rozťahovanie môže byť príčinou ohrozenia bezpečnosti používateľa a môže poškodiť stepper. Pred použitím expandérov sa uistite, že sú správne pripevnené.

Odpor sa zvyšuje natiahnutím expandérov:

Dĺžka (cm)	Sila (N), 10 = cca 1 kg
120	32 +/- 10N
140	41 +/- 10N
160	50 +/- 10N
185	67 +/- 10N

1 Cvičenie rúk, chrbta a nôh

1. Držte ľavé rameno nehybne pred sebou a zošliapnite pravý pedál.
2. Spustíte ľavé rameno a zdvihnete pravé a zároveň zošliapnite ľavý pedál.
3. Opakujte kroky 1 a 2.



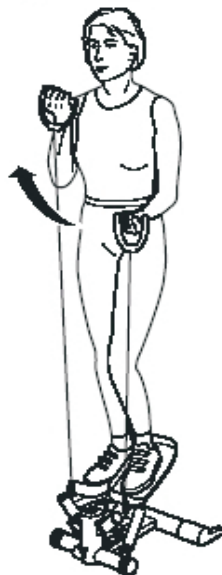
2 Cvičenie rúk a vo väčšej miere chrbta

1. Nešliapte na stepper.
2. Držte ľavú ruku vo výške bedier.
3. Zdvihnete pravú ruku do výšky krku.
4. Potom zdvihnete ľavú ruku do výšky krku a zároveň púšťajte pravú ruku do výšky bedier.
5. Cvičenie opakujte niekoľkokrát.



3 Precvičovanie ramien, nôh, zadku a bicepsov

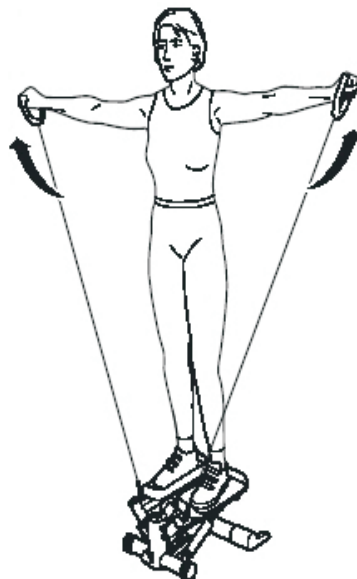
1. Držte expandéry a zároveň nasmerujte dlaň smerom hore a lakte oprite o telo.
2. Zošliapnite pravý pedál a potiahnite expandér pravou rukou.
3. Zošliapnite ľavý pedál, potiahnite expandér ľavou rukou a zároveň spúšťajte pravú ruku.
4. Cvičenie opakujte niekoľkokrát.



4 Cvičenie svalov chrbta, ramien, svalov hrudníka, nôh a zadku

1. Počas vykonávania krokov na stepperi, dvíhajte ramená.
2. Následne spúšťajte ramená.
3. Cvičenie opakujte niekoľkokrát.

Kombinácia: Vykonávajte cvičenie s dlaňou otočenou smerom hore.



SK Čistenie a údržba



1. Zariadenie si vyžaduje pravidelnú údržbu. Mala by byť vykonaná najmenej každých 20 hodín prevádzky zariadenia.
2. Údržba zahŕňa kontrolu:
 - pohyblivé časti zariadenia, tzn. kontrola, či sú správne namazané. Ak nie, namažte ich. Odporúča sa používať špeciálne mazivá pre ložiská bicyklov alebo pre fitness zariadenia.
 - všetky časti zariadenia, tzn. dotiahnutie skrutiek a matíc,
 - napájacie káble (ak sú v prístroji) kvôli poškodeniu.
3. Na čistenie zariadenia používajte mäkkú handričku mierne navlhčenú vodou alebo prípadne vodou s mydlom. Nepoužívajte žiadne silné čistiace prostriedky a ani materiály, ktoré môžu zariadenie poškodiť. Osobitnú pozornosť treba venovať plastovým komponentom.
4. Po každom použití odstráňte zo zariadenia všetky stopy potu a nečistôt.

SK Riešenie problémov



Problém	Možné riešenia
Počítač nezobrazuje údaje.	<ol style="list-style-type: none">1. Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené.2. Skontrolujte, či sú batérie vložené správne.3. Vymeňte batérie za nové.



Záručné podmienky

1. Predávajúci v mene Ručiteľa poskytuje záruku za kúpený tovar do 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Sťažnosť môžete poslať:
 - prostredníctvom formulára na webovej stránke: <https://hegen.sk/reklamace/>
 - Po odoslani sťažnosti Vám bude pridelené individuálne číslo reklamácie.
 - písomne na korešpondenčnú adresu:

Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
3. Následne Vás bude kontaktovať zamestnanec servisu, ktorý Vás poučí o ďalších krokoch. V prípade potreby môžete kontaktovať našu zákaznícku podporu telefonicky: + 421 233 329 555.
4. Ak si zariadenie vyžaduje opravu v servise, bude vyzdvihnuté na náklady Predávajúceho. Na tento účel by sa malo pripraviť kompletne zariadenie spolu s príslušenstvom a údajmi, ktoré umožnia identifikáciu žiadateľa (číslo reklamácie, osobné údaje a kontakt).
5. Poruchy alebo poškodenia zariadenia odhalené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené do 14 pracovných dní od dátumu dodania zariadenia do miesta predaja alebo servisu. Ak je potrebné zariadenie poslať na opravu mimo krajiny alebo ak sú potrebné náhradné diely zo zahraničia, lehota na záručnú opravu sa môže predĺžiť.
6. V záručných podmienkach sa uplatňujú ustanovenia občianskeho zákonníka, ktoré sa vzťahujú na krajinu dodania tovaru.
7. Záruka sa nevzťahuje na spotrebný materiál, ako sú káble, remene, gumené komponenty, pásy, pedále atď.
8. Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené použitím zariadenia v rozpore so zásadami uvedenými v tejto príručke.
9. Záruka platí v Nemecku, Českej republike, Poľsku, na Slovensku, vo Francúzsku, na Ukrajine a vo Veľkej Británii.

Záručný a pozáručný servis

Všetky záručné a pozáručné opravy vykonáva distribútor zariadenia.

Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika

+ 421 233 329 555 - Infolinka
info@hegen.sk

Táto záruka na predaný spotrebný tovar nevylučuje, neobmedzuje, ani nezastavuje oprávnenia kupujúceho vyplývajúce z rozporu zariadenia so zmluvou.

SK Ochrana životného prostredia



Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a triedte podľa ich typu.



Z dôvodu ochrany životného prostredia musia byť použité batérie odovzdané na mieste predaja, alebo odovzdané do určenej zberne pre skladovanie druhotných surovín. Nevyhadzujte použité batérie do domových košov na odpady. Týmto budete prispievať k ochrane životného prostredia.



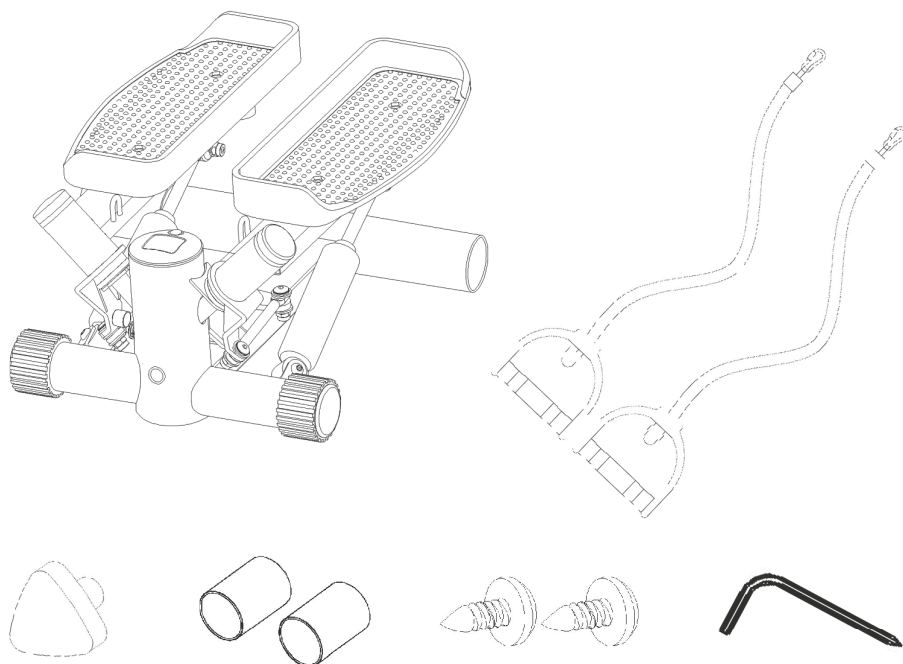
Opotrebované elektrické zariadenia (vrátane počítača) sú druhotné suroviny a nesmú sa vyhadzovať do košov a kontajnerov na domový odpad, pretože môžu obsahovať látky nebezpečné pre ľudské zdravie a životné prostredie! Prosíme o aktívnu podporu efektívneho riadenia prírodných zdrojov a ochranu životného prostredia. Použité zariadenie odovzdajte do zberne pre skladovanie druhotných surovín - použitých elektrických zariadení.



ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкції. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтесь, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Не забудьте закріпити ремені на педалях.
17. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
18. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
19. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
20. Максимально допустима вага користувача – 100 кг.
21. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту ISO 20957-8:2017.

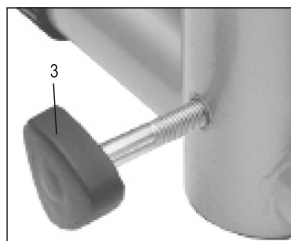
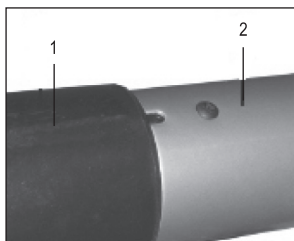
Список деталей



Опис	Шт.
Степпер	1
Пластикова ніжка	2
Гвинт для викрутки під хрест	2
Регулювальний гвинт (ручка)	1
Комп'ютер	1
Батарейка типу AAA LR03	1
Еспандер для тренування рук	2



Схема монтажу

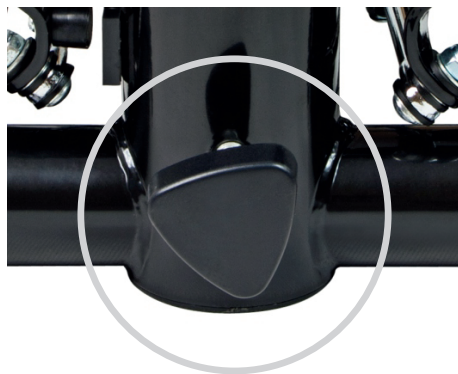


- 1** Поставте дві пластикові ніжки (1) на задню основу (2).
- 2** Вкрутіть гвинти у отвори на нижній частині основи.
- 3** Вкрутіть гвинт (3) у різьбовий отвір в передній частині рами.
- 4** Вийміть комп'ютер (підніньте його викруткою на місці плоского отвору) та встановіть батарею ААА.
- 5** Поставте комп'ютер в раму, будьте обережні, щоб не пошкодити дріт.



Регулювання висоти та ваги педалей

Не стійте на степері під час виставлення висоти педалей. Зміна висоти педалей, і разом з цим інтенсивність/рівень складності виконання вправ відбувається за допомогою ручки регуляції, яка знаходиться на передній частині обладнання. Щоб збільшити інтенсивність / рівень навантаження, затягніть регулювальну ручку. Послаблення ручки зменшить висоту педалей і знизить інтенсивність навантаження.



Монтаж еспандерів

Прикріпіть обидва еспандери за "вухками" на передній частині педалей. Затягніть з'єднання на гаках еспандерів. Кожен раз, коли ви плануєте тренуватись, переконайтесь, що еспандери добре закріплені. Якщо еспандери не використовуються під час фізичних навантажень, їх потрібно виїняти з пристрою.



Застереження! Еспандери можна розтягувати лише у вертикальному напрямку. Перехрещування лямок може призвести до пошкодження гачків або карабінів.



Дисплей



Відображення дисплея

COUNT	Відображає кількість кроків.
TIME	Відображається загальний час від початку тренування.
CALORIE	Відображає кількість спалених калорій (в ккал). Увага! Кількість спалених калорій розраховується на основі виконаних кроків, не враховуючи зусиль, вкладених у вправи з еспандерами.
REPS/MIN	Відображає середню кількість кроків за хвилину.
SCAN	Встановлення індикатора в режимі SCAN призведе до автоматичного перемикання відображених даних (кожні 4 секунди).

Функції кнопки

- Запускає комп'ютер.
- Дозволяє вибрати параметр для відображення.
- Перезапускає комп'ютер. Для цього утримуйте кнопку.

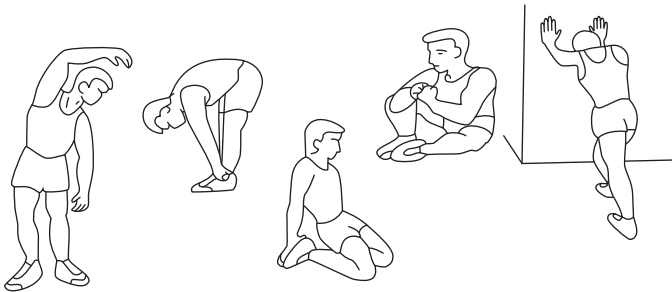
Комп'ютер також запуститься, після виконання кількох кроків на степпері. Якщо тренажер не буде використовуватися більше 4 хвилин, комп'ютер автоматично вимкнеться.



Регулярне використання обладнання принесе користь вашому здоров'ю. Це поліпшить фізичний стан та самопочуття, та зміцнить м'язи. У поєднанні з правильним харчуванням це може сприяти схудненню.

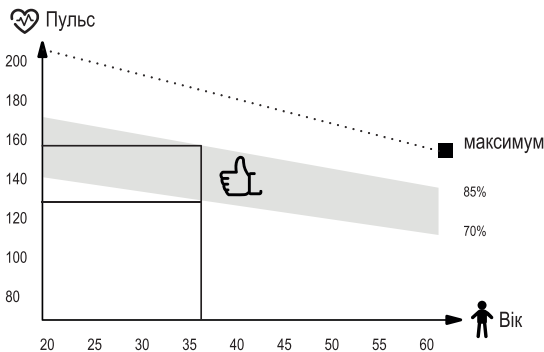
1. Розминка

Ця частина тренування сприяє поліпшенню кровообігу у всьому тілі та підготувати м'язи до посиленої активності. Це також знижує ризик розтягу або розриву м'язів. Бажано зробити кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожна вправа повинна тривати близько 30 секунд. Не напружуйте м'язи! Якщо ви відчуваєте біль, припиніть вправу або зменшіть амплітуду руху.



2. Фаза вправ

Це власне та частина тренування, в якій ви використовуєте пристрій. Ви повинні тренуватися у власному, досить стійкому темпі, щоб досягти частоти серцевих скорочень, відповідних вашому віку (див. таблицю нижче). Ця частина повинна тривати мінімум 12 хвилин.



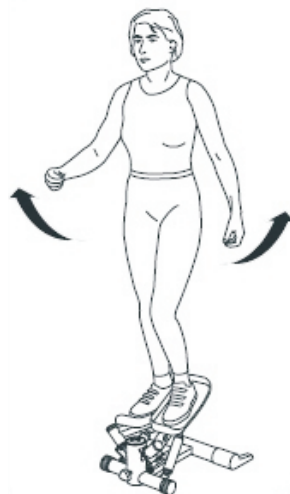
3. Фаза релаксації

Ця частина має на меті розслабити м'язи і відновити всі функції організму, такі як артеріальний тиск, дихання, серцебиття, повернутися до стану, що був перед навантаженням. Це повтор розминки зі сповільненим темпом вправ. Ця частина повинна бути найкоротшою серед всіх частин і тривати близько 5 хвилин. Важливо пам'ятати, не перенапружувати м'язи. Заключну частину не слід пропускати.

UA Вправи без еспандерів



1. Відведіть руки назад і почніть поперемінно рухати ними так, як при ходьбі.
2. Під час вправи піднімайте руки все вище і вище.



UA Вправи з еспандерами



Застереження! Максимальне витягування еспандерів не повинно перевищувати 185см. Це створює загрозу вашій безпеці і може пошкодити степпер. Перед використанням еспандерів переконайтесь, що вони надійно закріплені..

По мірі натягу еспандерів навантаження збільшується:

Довжина (см)	Сила (N), 10 = припл. 1 кг
120	32 +/- 10N
140	41 +/- 10N
160	50 +/- 10N
185	67 +/- 10N

1 Для рук, плечей та ніг

1. Тримайте ліву руку перед собою і натисніть праву педаль.
2. Опустіть ліву руку і підніміть праву руку і одночасно натисніть ліву педаль.
3. Повторіть кроки 1 і 2.



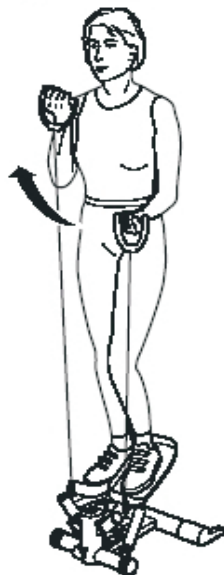
2 Для рук і плечей

1. Не крокуйте.
2. Тримайте ліву руку на висоті стегна.
3. Підійміть праву руку на рівень шиї.
4. Одночасно опустіть ліву руку.
5. Повторіть кроки 3 та 4.



3 Для рук, ніг, сідниць і особливо для біцепсів

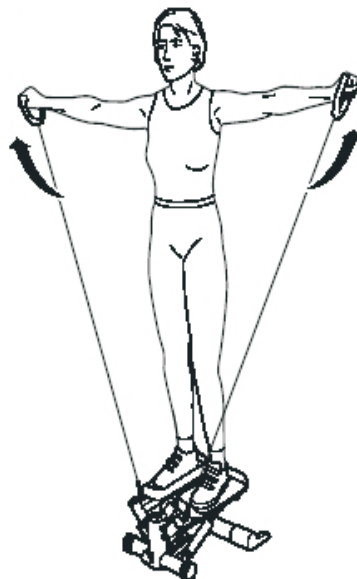
1. Зігніть руки в ліктях.
2. Притисніть лікті до тіла.
3. Натисніть праву педаль і витягніть еспандер правою рукою вгору.
4. Натисніть ліву педаль (опускаючи праву руку) і лівою рукою підтягніть еспандер.



4 Для спини, плечей, грудей, ніг і сідниць

1. Почніть крокувати.
2. Під час крокування піднімайте руки до висоти плечей.
3. Опустіть руки.
4. Повторіть кроки 2 і 3.

Варіації: Виконайте вправу долонею вгору.



UA Чистка та обслуговування



1. Регулярно перевіряйте пристрій. Це слід робити щонайменше кожні 20 годин роботи обладнання.
2. Технічне обслуговування повинно включати контроль за:
 - рухомими частинами пристрою, тобто перевірка їх належного змащення. Якщо є не змащені ділянки, змастіть їх. Рекомендується використовувати спеціальні мастила для підшипників велосипедів або для фітнес-обладнання.
 - всі запчастини обладнання, такі як затягуючі гвинти та гайки,
 - шнури живлення (якщо вони є в пристрої) на будь-які пошкодження.
3. Для очищення обладнання використовуйте м'яку тканину, трохи змочену водою або водою з милом. Не використовуйте сильні речовини чи агресивні чистячі засоби, які можуть пошкодити обладнання. Особливо обережно слід поводитися із пластиковими компонентами.
4. Після кожного використання очищуйте пристрій від часток поту чи бруду.

UA Вирішення проблем



Проблема	Можливе рішення
Комп'ютер не відображає дані.	<ol style="list-style-type: none">1. Перевірте підключення комп'ютера і переконайтеся, що кабелі підключені правильно та що вони не пошкоджені.2. Переконайтеся, що батарейки вставлені правильно.3. Замініть батарейки на нові.



Умови гарантії

1. Продавець від імені виробника надає гарантію на придбаний товар протягом 24 місяців з дати продажу.
2. Рекламачії можуть подаватися:
 - Через форму на веб-сайті: <https://hop-sport.com.ua/>
 - Після подання заяви буде призначений індивідуальний номер рекламачії.
 - по телефону за номером **0987102233, 0997102233**.
3. Після подання рекламачії працівник сервісу зв'яжеться з клієнтом та проінструктує про подальші дії. При необхідності ви можете зв'язатися із сервісом за телефоном: **0987102233, 0997102233**.
4. Якщо обладнання потребує ремонту в сервісному центрі, воно буде забране за рахунок продавця. Для цього слід повністю скласти пристрій в заводську упаковку разом з аксесуарами та даними, що дозволяють ідентифікувати заявника (номер замовлення, особисті дані і контакти).
5. Дефекти або пошкодження обладнання, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки обладнання до сервісу. Якщо вам потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
6. У гарантійному порядку застосовуються положення Цивільного кодексу, згідно законодавства країни, що продає товар.
7. Гарантія не поширюється на витратні матеріали, такі як кабелі, ремені, гумові компоненти, паски, ручки з ліни, педалі тощо.
8. Гарантія не поширюється на пошкодження, заподіяні в результаті неналежного використання обладнання, що суперечить принципам, викладеним у даній інструкції.
9. Гарантія діє в Німеччині, Чехії, Польщі, Словаччині, Великій Британії, Франції та Україні.

Гарантійне та післягарантійне обслуговування

Всі гарантійні та післягарантійні послуги надає дистриб'ютор.

МТС +38 098 710 22 33
 Київстар +38 099 710 22 33
info@hop-sport.com.ua

Ця гарантія на проданий товар не виключає, не обмежує та не заперечує повноваження покупця щодо невідповідності товару з умовами договору.

UA Охорона навколишнього середовища



Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.



Для захисту навколишнього середовища вносьте використані батареї до спеціального пункту для переробки. Не викидайте використані батареї в урни для сміття. Таким чином ви зробите свій внесок у захист навколишнього середовища.



Використані електричні пристрої (зокрема комп'ютер) - це матеріали, що підлягають вторинній переробці - їх не слід утилізувати з побутовими відходами, оскільки вони можуть містити речовини, небезпечні для здоров'я людини та навколишнього середовища! Будь ласка, активно допомагайте в економічному управлінні природними ресурсами та охороні навколишнього середовища, передаючи використаний пристрій до пункту прийому вторинних матеріалів – використаних електричних пристроїв.

HJ HOP-SPORT®

**STAY
ACTIVE**



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg



Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov



Hegen Polska Sp. z o.o.
Plac Konstytucji 3 Maja 2B
32-300 Olkusz