



**Návod na použitie:** Mini stepper DUVLAN Tapie

**Návod k použití:** Mini stepper DUVLAN Tapie

**Instrukcja obsługi:** Mini stepper DUVLAN Tapie

**Használati utasítás:** DUVLAN Tapie Mini stepper

kód: 6547

kód: 6547

cod: 6547

kód: 6547

**SK**

**CZ**

**PL**

**HU**

## Vážený zákazník, vítání zákazníci

Teď nás, že se rozhodli pro zařízení značky **Duvlan**. Tento kvalitní produkt je navržený a testovaný pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod na použití. Používejte zařízení pouze tak, jak je to popsáno v tomto návodu na použití. Návod uschovejte pro případ budoucí potřeby.

Přejeme Vám veškerou zábavu a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš Duvlan tým

## Záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek předem 5-letou záruku na rám. Pro všechny ostatné mechanické a elektronické součástky platí 2-letá záruka.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací s zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruková doba začíná plynout datem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

## Pokyny pro zacházení s zařízením po vyřazení z prevádzky

Zařízení **Duvlan** je recyklovatelné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zařízení po skončení životnosti odovzdali do sběrné odpadů (nebo místa na to určeného).

## Kontakt

Duvlan s.r.o.

Textilná 5/897

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

## Pokyny

Tento návod na použití je jen referencí pro zákazníky. **Duvlan** nepřebírá odpovědnost za chyby vzniklé překladem, nebo technickou změnou produktu.

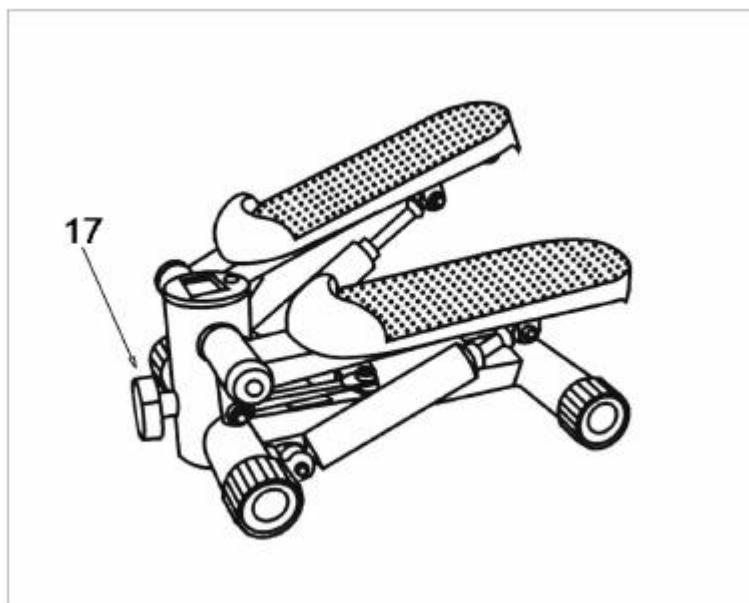
## Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uchovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **100 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
4. Postavte zariadenie na rovinný povrch. V prípade, keď chcete chrániť podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a presnosti HC (norma STN EN 957-8). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
7. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte váš tréning s vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
8. Nesprávny tréning a precenenie vašich schopností môžu poškodiť vaše zdravie.
9. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
10. S tréningom začinite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
11. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
12. Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
13. Pevne utiahnite vetyhy pohyblivých častí, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
14. Nepoužívajte zariadenie na bosu alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odloďte vetyhy a perky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
15. Poškodené diely môžu ohroziť vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestať používať.
16. Pravidelne kontrolujte vetyhy matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
17. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
18. Hmotnosť zariadenia: 7 kg
19. Celkové rozmery: 42 x 29,5 x 19 cm
20. Závislý pohyb

## Nastavenie výšky

Nastavovacia skrutka je na prednej tyči stepperu a umožňuje meniť jeho stúpajúcu výšku. Najvyššie stúpanie vyžaduje väčšie úsilie pri cvičení, zatiaľ čo pri nízkom stúpaní stačí menšie úsilie. Upravte skrutku (17) v závislosti na pozícii, ktorá je pre vás vhodná.

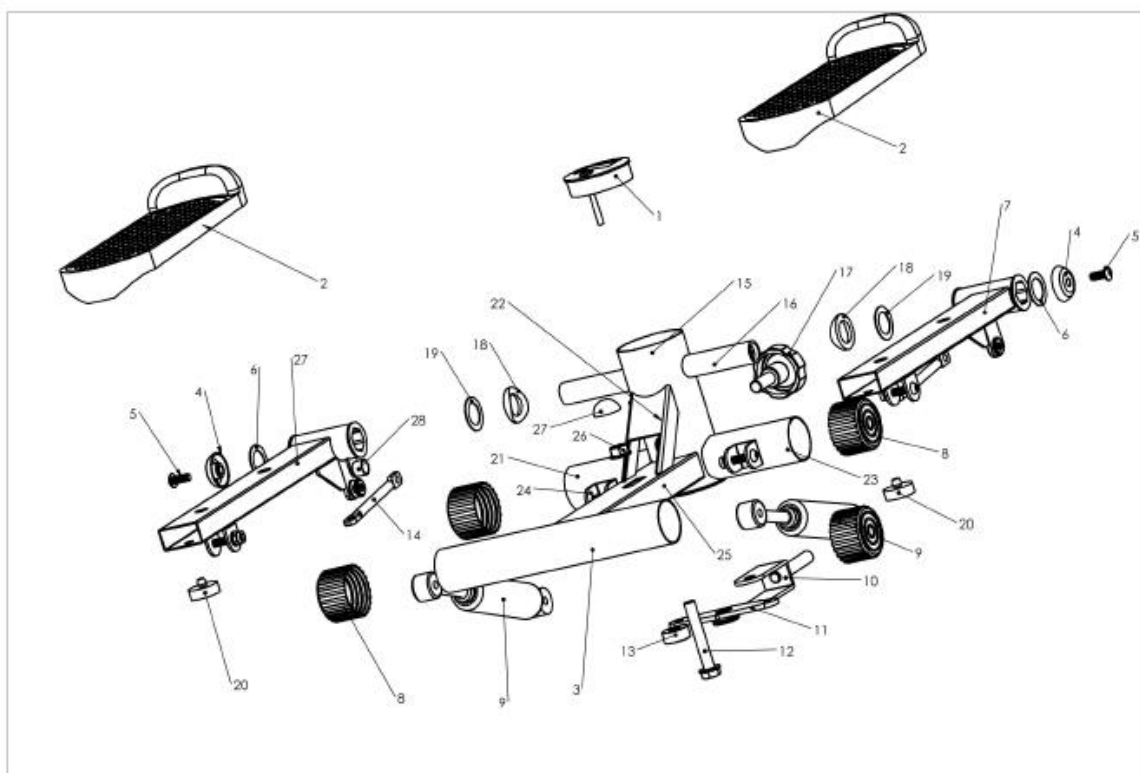


## Zoznam dielov

KS	Názov	P. .
1	Po íta	1
2	Pedál	2
1	Zadný stabilizátor	3
2	Plastový kryt	4
2	Skrutka	5
2	Plochá podlofka	6
1	Podpora pedálu	7
4	Matica	8
2	Hydraulický valec	9
1	Kladka rámu	10
1	Spojovacia doska pre ty	11
1	Skrutka	12
1	Plochá podlofka	13
2	Spojovacia ty	14
1	Predná ty	15
2	Nápravy (L/R)	16
1	Matica	17
2	Plochá podlofka	18
2	Plochá podlofka	19
2	Gumová zaráfka	20
1	Predná ty (L)	21
1	Nosná ty	22
1	Predná ty (R)	23
2	Spojovacia doska pre valec	24
1	Spojovacia ty	25

1	Skrutka	26
1	Plastový kryt	27
1	Magnet	28

### Schematický výkres



## Po íta

Nastavenie po íta a steppera, stla ením tla idla sa zobrazia nasledovné funkcie:

STEP/MIN (or STRIDES/MIN): Zobrazuje kroky za minútu.

SCAN: Skenuje jednotlivé funkcie v poradí.

TIME: Zobrazuje d flku tréningu.

CALORIES: Zobrazuje spálené kalórie.

COUNT: Zobrazuje počet krokov počas tréningu.

## Poznámky

1. Po íta sa automaticky vypne, keď nemá senzor fliadny vstupný signál alebo keď nestla íte fliadne tlačidlo po dobu asi 4 minúty.

2. Po íta môžete obnoviť stla ením tlačidla MODE po dobu 3 sekúnd.

## Výmena batérie

1. Vypnite po íta .

2. Vyberte batériu.

3. Vymeňte novú batériu a skontrolujte, či je batéria v správnej polohe



**Typ batérie:** AAA, 1.5

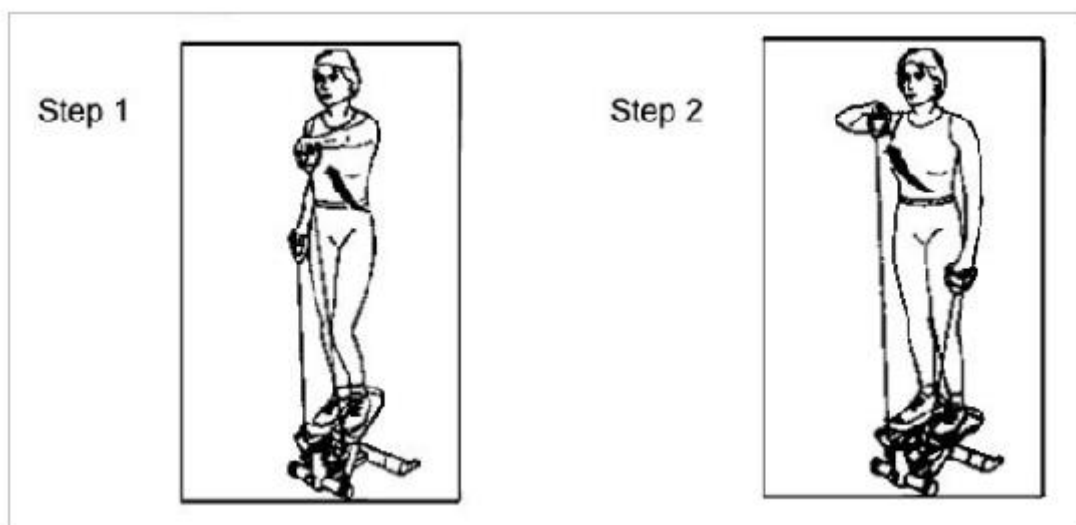
## Nastavenie popruhov

Nastavenie popruhov na pravej alebo ľavej strane mini steppera (viď obrázky).



## Cvičenie

Pred použitím sa uistite, že popruhy sú upevnené na mini stepperi.





## **Vážený zákazník, vážení zákazníci**

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky **DUVLAN**. Tento kvalitní produkt je navržen a testován pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte přístroj pouze tak, jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váše DUVLAN tým

## **Záruka**

Prodávající poskytuje na tento výrobek prodlouženou 5letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektronické součástky platí 2letá záruka.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a kody způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná běžet datem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

## **Zákaznický servis**

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a číslo objednávky. Tyto údaje najdete na faktuře.

## **Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu**

Zařízení Duvlan je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po ukončení životnosti odevzdali do sbíren odpadů (nebo místa k tomu určeného).

## **Kontakt**

Duvlan s.r.o.  
Textilní 5 / 897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## **Pokyny**

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. Duvlan nepřebírá odpovědnost za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

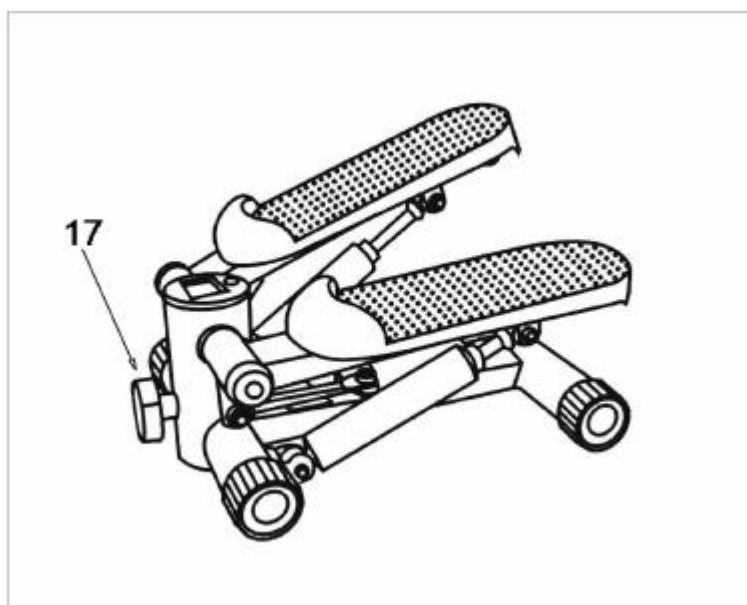
## D lefité bezpe nostní upozorn ní

Chcete-li snížit riziko vážného poran ní, p e t te si následující bezpe nostní pokyny p ed poufítím produktu. Dozvíte se d lefité informace o bezpe nosti, správném poufívání a údrfb za ízení. Uschovejte tento návod k poufítí v p ípad pozd j-í opravy, údrfbly nebo objednání náhradních díl .

1. Toto za ízení nem fle poufívát osoba, jejíž t lesná hmotnost je v t-í nejl 100 kg.
2. Za ízení je navrženo pro trénink dosp lých osob. Nenechávejte d ti a domácí zví ata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Zajist te dostate ný prostor pro bezpe né poufívání za ízení. V blízkosti stroje musí byt volná plocha min. 0,6m.
4. Postavte za ízení na neklouzavý povrch. V p ípad , fle chcete chránit Va-i podlahu, poloďte pod p ístroj ochrannou podložku.
5. Poufívejte za ízení uvnit a chra te jej p ed vlhkostí a prachem. Neumis ujte za ízení do zast e-ené verand a v blízkosti vody.
6. Za ízení je navrženo pro domácí poufítí. T ída poufítí a p esnosti HC (norma STN EN 957-8). Pro komer ní vyufítí za ízení se na za ízení záruka nevztahuje a výrobce za za ízení neru í.
7. P i zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Vá-trénink s léka em. ekné Vám, který trénink je pro Vás vhodný.
8. Nesprávný trénink a p ecen ní Va-ích schopností m fle po-kodit Va-e zdraví.
9. Pokud b hem tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude -patn dýchat, okamflit ukon ete trénink a vyhledejte léka e.
10. S tréninkem za n te afl poté se p esv d íte, fle za ízení je správn poskládané a nastaveny.
11. P i montáflí za ízení postupujte p esn podle návodu.
12. Poufívejte pouze originální díly DUVLAN (viz seznam).
13. Pevn utáhn te v-echny pohyblivé ásti, abyste zabránili jejich uvoln ní b hem tréninku.
14. Nepoufívejte za ízení na boso nebo s volnou obuví. B hem tréninku nenoste volné oble ení. P ed zahájením tréninku odlofte v-echny -perky. Vlasy si ádn upravte, aby Vám b hem cvi ení nep ekáflely.
15. Po-kozené díly mohou ohrozit Va-i bezpe nost a ovlivnit flivotnost za ízení. Opot ebované a po-kozené díly okamflit vym te, nebo za ízení p esta te poufívát.
16. Pravideln kontrolujte v-echny matice a -rouby, zda jsou dotafleny.
17. Jakákoliv montáfl/ demontáfl za ízení musí být provedena p e liv .
18. Hmotnost za ízení: 7 kg
19. Celkové rozm ry: 42 x 29,5 x 19 cm
20. Závislý pohyb

## Nastavení výšky

Nastavovací šroub je na přední tyči stepperu a umožňuje nastavit výšku. Nejvyšší stoupaní vyžaduje větší úsilí při cvičení, zatímco při nízkém stoupaní stačí méně úsilí. Upravte šroub (17) v závislosti na pozici, která je pro vás vhodná.

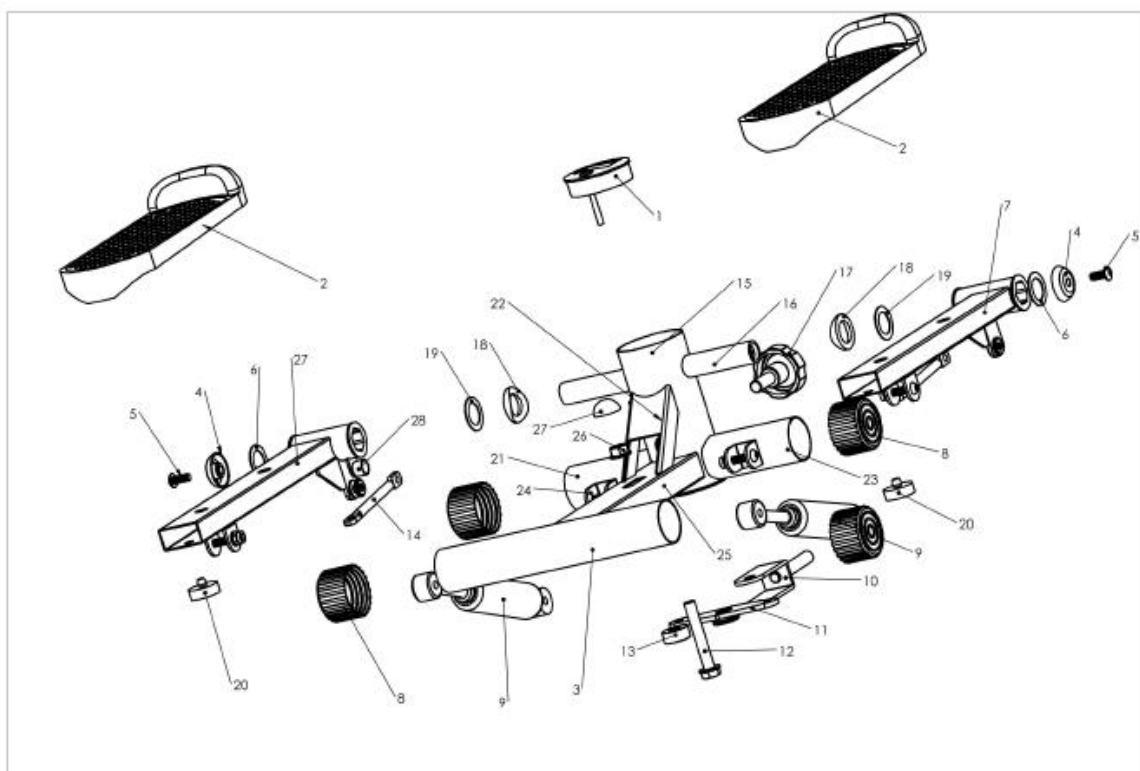


## Seznam díl

KS	Název	P. .
1	Po íta	1
2	Pedál	2
1	Zadní stabilizátor	3
2	Plastový kryt	4
2	TYoub	5
2	Plochá podlofka	6
1	Podpora pedálu	7
4	Matice	8
2	Hydraulický válec	9
1	Kladka rámu	10
1	Spojovací deska pro ty	11
1	TYoub	12
1	Plochá podlofka	13
2	Spojovací ty	14
1	P ední ty	15
2	Nápravy (L/R)	16
1	Matice	17
2	Plochá podlofka	18
2	Plochá podlofka	19
2	Gumová zaráfka	20
1	P ední ty (L)	21
1	Nosní ty	22
1	P ední ty (R)	23
2	Spojovací deska pro válec	24
1	Spojovací ty	25

1	Trýoub	26
1	Plastový kryt	27
1	Magnet	28

## Schematický výkres



## Pořadí

Nastavení pořadí v stepperu, stisknutím tlačítka se zobrazí následující funkce:

STEP/MIN (or STRIDES/MIN): Zobrazuje kroky za minutu.

SCAN: Skenuje jednotlivé funkce v pořadí.

TIME: Zobrazuje délku tréninku.

CALORIES: Zobrazuje spálené kalorie.

COUNT: Zobrazuje počet kroků během tréninku.

## Poznámky

- Pořadí se automaticky vypne, když nemá senzor žádný vstupní signál nebo nestisknete žádné tlačítko po dobu asi 4 minut.
- Pořadí můžete obnovit stisknutím tlačítka MODE po dobu 3 sekund.

## Výměna baterie

- Vypněte pořadí.
- Vyjměte baterii.
- Vyměňte novou baterii a zkontrolujte, zda je baterie ve správné poloze.



**Typ baterie:** AAA, 1.5V

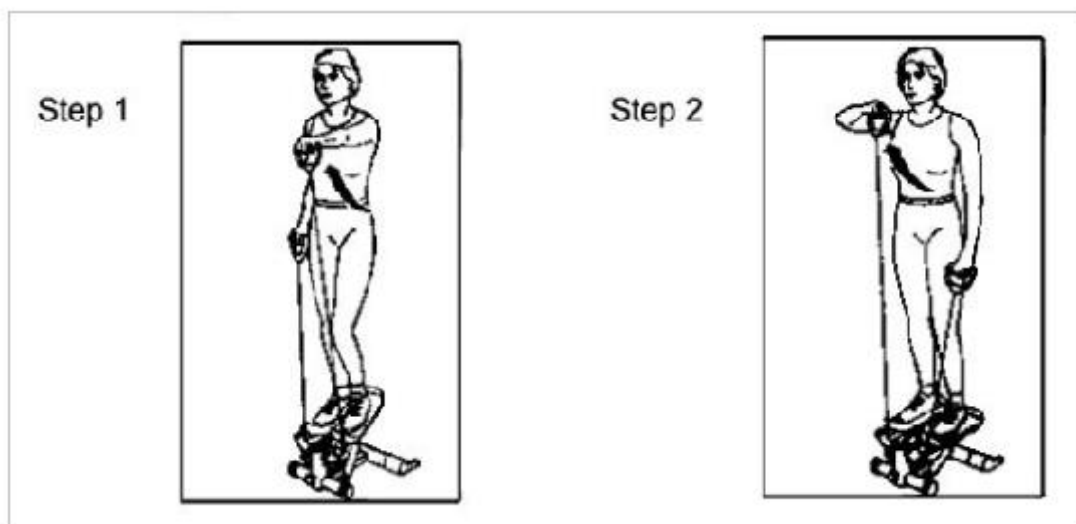
## Nastavení popruh :

Nastavení popruh na pravé nebo levé straně mini stepperu (viz obrázky).



## Cvičení

Před použitím se ujistěte, že popruhy jsou upevněny na mini stepperu.



## Drogi Kliencie,

Cieszymy się, że wybrali Państwo sprzęt do ćwiczeń **Duvlan**. Ten wysokiej jakości produkt został zaprojektowany i przetestowany do użytku domowego. Przed montażem należy uważnie przeczytać instrukcję. Używaj urządzenia tylko w sposób opisany w tej instrukcji obsługi. Należy zachować poniższą instrukcję użytkownika do wykorzystania w przyszłości.

Życzymy wielu sukcesów i zabawy podczas treningu.

Twój zespół **Duvlan**

## Gwarancja

Sprzedawca udziela rozszerzonej 5-letniej gwarancji na ram produktu. Dla wszystkich innych elementów mechanicznych i elektronicznych udzielana jest 2-letnia gwarancja.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem urządzenia.

W przypadku reklamacji prosimy o kontakt.

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu produktu (należy zachować dokument zakupu).

## Utylizacja zużytego urządzenia

Urządzenie **Duvlan** nadaje się do recyklingu. Proszymy, aby urządzenie po upływie okresu użytkowania oddać do punktów zbiórki odpadów (lub miejsc na to przeznaczonych).

## Kontakt

Duvlans.r.o.  
Textilná 5/897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## Ostrzeżenie

Instrukcja obsługi jest przeznaczona tylko dla klientów. **Duvlan** nie ponosi odpowiedzialności za błędy popełnione w wyniku tłumaczenia lub zmiany specyfikacji technicznej produktu.



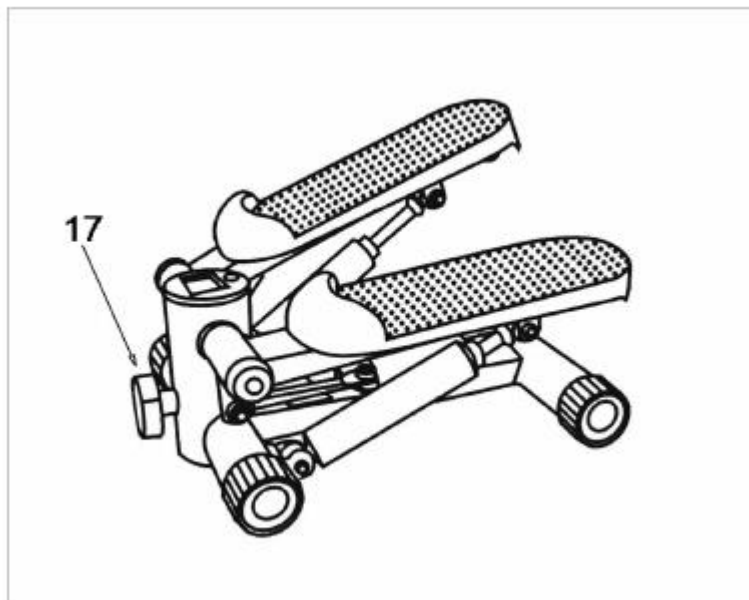
## Uwagi dotycz ce bezpiecze stwa

Aby zmniejszy ryzyko powa nych obra e , przed u yciem urz dzenia zapoznaj si z nast puj cymi instrukcjami dotycz cymi bezpiecze stwa. Zawieraj one wa ne informacje dotycz ce bezpiecze stwa, prawid owego u ytkowania i konserwacji sprz tu. Nale y zachowa t instrukcj na wypadek p ó niejszych napraw, konserwacji lub zamawiania cz ci zamiennych.

1. Urz dzenie to mo e by stosowane przez osoby, których masa cia a nie przekracza 100kg.
2. Urz dzenie przeznaczone jest do wicze fizycznych przez osoby doros e. Nie nale y pozostawia bez nadzoru dzieci lub zwierz ta w pomieszczeniu z maszyn .
3. Zapewni odpowiedni przestrze do bezpiecznego u ytkowania sprz tu. W pobli u maszyny musi by wolna przestrze min. 0,6 m.
4. Umie r urz dzenie na antypo lizgowej powierzchni. Je li chcesz chroni pod egi , umie r urz dzenie na macie.
5. Utrzymuj urz dzenie we wn trzu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie nale y umieszcza urz dzenia w zadaszonym patio lub w pobli u wody.
6. Produkt jest przeznaczony wy cnie do u ytku domowego. Klasa u ytkowania i dok adno HC (norma STN EN 957-8). Gwarancja i odpowiedzialno producenta nie obejmuj adnego produktu ani uszkodzenia produktu spowodowanego komercyjnym wykorzystaniem urz dzenia.
7. Skonsultuj si ze swoim lekarzem przed rozpocz ciem jakichkolwiek programów wicze , aby uzyska porady dotycz ce optymalnego szkolenia.
8. Niew a ciwe / nadmierne treningi mog powodowa urazy zdrowotne.
9. Je li w trakcie treningu poczujesz si le, ból w klatce piersiowej, zawroty g owy lub duszno ci, natychmiast przerwij trening i skonsultuj si z lekarzem.
10. Przed rozpocz ciem treningu upewnij si , e urz dzenie jest prawid owo z e one i wyregulowane.
11. Podczas instalacji post puj zgodnie z instrukcjami monta u.
12. U ywaj tylko oryginalnych cz ci Duvlan (patrz lista cz e ci).
13. Dok adnie dokr wszystkie ruchome cz ci, aby zapobiec ich uwalnianiu podczas treningu.
14. Nie u ywa urz dzenia do wicze bosu lub w lu nych butach. Podczas treningu nie zak adaj lu nej odzie y. Przed rozpocz ciem treningu nale y zdj ca bi uteri . W sy nale y zwi za aby nie przeszkadza y podczas wicze .
15. Uszkodzone elementy mog zagra a bezpiecze stwu i skróci ywotno urz dzenia. Zu yte lub uszkodzone cz ci nale y natychmiast wymieni lub zaprzesta korzystania z urz dzenia.
16. Okresowo sprawdza wszystkie ruby, czy s dokr cone.
17. Ka dy monta / demonta produktu musi by wykonany starannie i uwa nie.
18. Masa Urz dzenie: 7 kg
19. Wymiary: 42 x 29,5 x 19 cm
20. Zale ny ruch

## Regulacja wysokości

Regulacja wysokości znajduje się na przednim stopku steppera i pozwala na zmianę jego wysokości. Regulacja ustawiona na najwyższą wysokość wymaga większego wysiłku podczas wstęgnięcia, natomiast przy niskich ustawieniach potrzeba wysiłku jest mniejsza. Wyreguluj wysokość (17) w zależności od poziomu, który jest dla Ciebie wygodny.

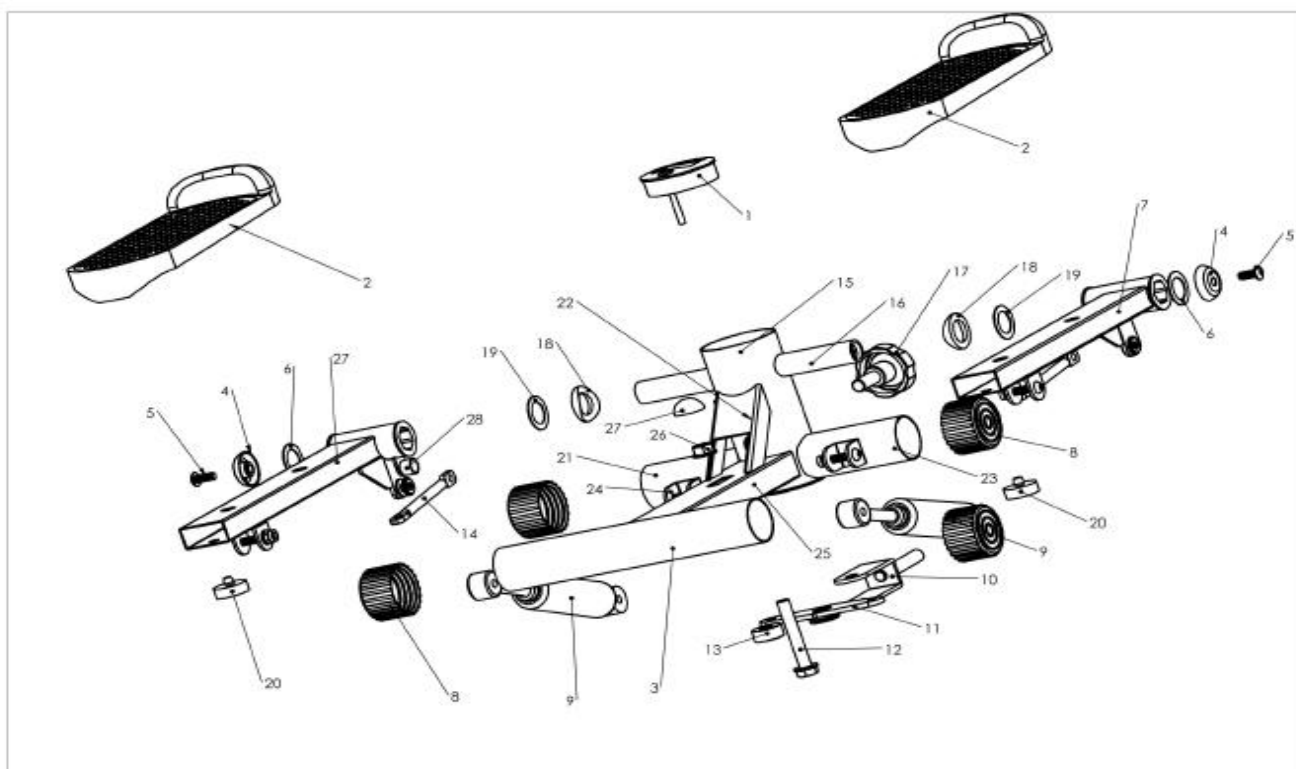


## Listacze ci

Ilo	Nazwa	NR
1	Licznik	1
2	Pedał	2
1	Stabilizator tylny	3
2	pokrywa z tworzywa sztucznego	4
2	rubka	5
2	podkładka	6
1	wsparcie pedału	7
4	za lepka	8
2	siłownik hydrauliczny	9
1	Kośpasoweramy	10
1	Przebieżnia do bieguna	11
1	rubka	12
1	podkładka	13
2	korbowód	14
1	Przedniatycz	15
2	Rura osiowa (L/R)	16
1	rubka	17
2	podkładka	18
2	podkładka	19
2	gumowy korek	20
1	Przedniatycz (L)	21
1	No natycz	22
1	Przedniatycz (R)	23
2	Przebieżnia z cylindrem	24

1	korbowód	25
1	ruba	26
1	pokrywa z tworzywasztucznego	27
1	Magnes	28

### Schematyczny rysunek



## Komputer

Można ustawić swój komputer krokowy poprzez naciśnięcie przycisku, aby wyświetlić następujące funkcje:

STEP / MIN (lub STRIDES / MIN): Wyświetla liczbę kroków na minutę.

SCAN: Skanuje poszczególne funkcje w sekwencji.

TIME: Wyświetla czas trwania treningu.

CALORIES: Wyświetla ilość spalonych kalorii.

COUNT: Wyświetla liczbę kroków podczas treningu.

## Informacje dodatkowe

1. Komputer wyłącza się automatycznie, gdy czujnik nie ma sygnału wejściowego lub gdy klawisz nie zostanie naciśnięty przez około 4 minuty.
2. Komputer może zostać zresetowany poprzez naciśnięcie przycisku MODE przez 3 sekundy.

## Wymiana baterii

1. Wyłącz komputer.
2. Wyjmij baterie.
3. Załóż nowe baterie i upewnij się, że bateria jest w prawidłowej pozycji.



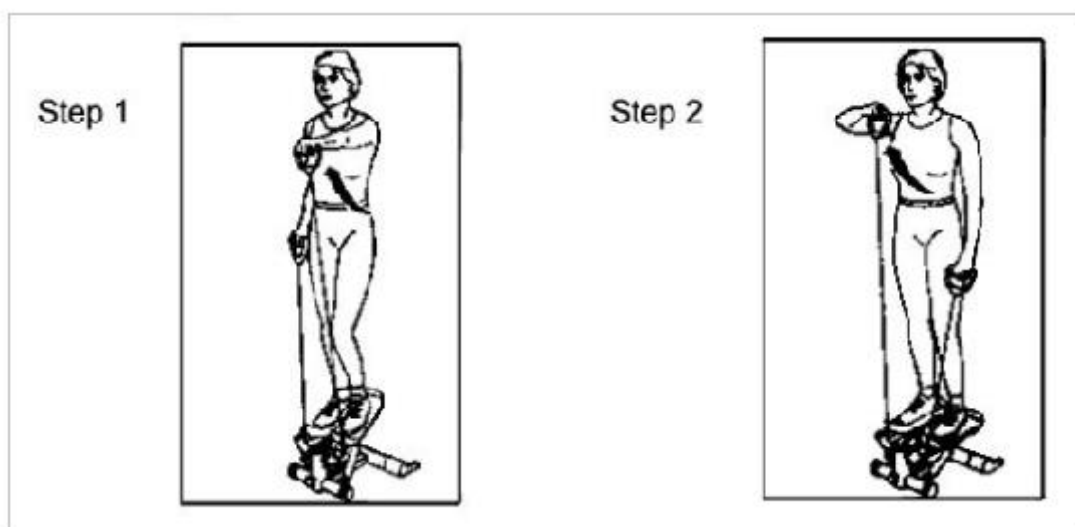
**Rodzaj baterii:** AAA, 1,5

**Instalacja linek:**

Należy zamontować linki do uchwytów po prawej i lewej stronie mini steppera (patrz zdjęcia).

**wiczenia**

Przed użyciem należy upewnić się, że linki są bezpiecznie zamontowane do mini steppera.



**Tisztelt vásárlónk!**

Köszönjük, hogy a **Duvlan** márka termékét választotta. Termékünk azért hoztuk létre, hogy minden sportolónak segítsünk az otthoni edzésben. A berendezés első használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót. A berendezést csak a használati útmutatóban feltüntetettek alapján használja. Kérjük, figyelje meg a használati útmutatót az esetleges későbbi használat esetére.

Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni termékünk a használatában.

A Duvlan csoport

**Kereskedelmi jótállás**

A kereskedő rendeltetésszerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül meghosszabbított garanciát vállal ennek a terméknek a fűvázára, 2 éven keresztül pedig minden mechanikus és elektronikus alkatrészre. A jótállás az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra nem vonatkozik.

Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

Kérjük, figyelje meg a számlát.

**Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez**

Minden **Duvlan** termék újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejártá után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

**Elérhetőségek**

Duvlan s.r.o.

Textilná 5/897

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

weboldal: www.duvlan.com

**Útmutató**

Ez a kézikönyv csak ajánlásként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** vállalat az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék technikai módosításaiért nem vállal felelősséget.

## Fontos biztonsági figyelmeztetések

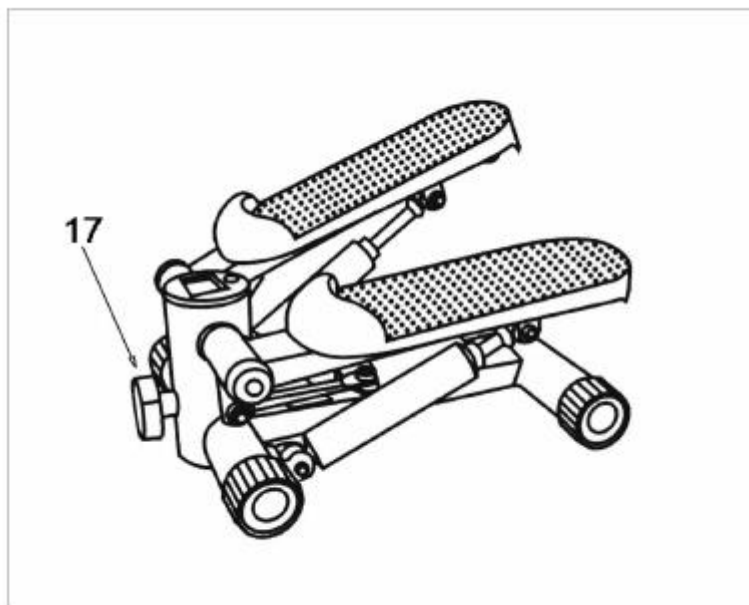
Használat előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat, hogy csökkentse a sérülések kockázatát. Fontos tudnivalókat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról, javításáról és karbantartásáról. Figyelje meg a használati útmutatót az esetleges később felmerülő javításokhoz, karbantartásokhoz és alkatrészrendeléshez.

1. A felhasználó maximális testsúlya: **100 kg**.
2. A berendezés felnevezett használatára készült. A szobában ne hagyja felügyelet nélkül gyerekek és állatok közelében.
3. Biztosítsa a megfelelő teret a használatra. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a berendezés körül a 0,6 m-en belül lévő tárgyakat.
4. Helyezze a berendezést megfelelő felületre. Ha meg szeretné védeni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
5. A berendezés beltéri, védje a portól és nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá, vagy víz mellé.
6. A berendezés beltéri használatra lett tervezve. Felhasználási kategória és pontossági HC (norma STN EN 957-8). Kereskedelmi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
7. Egészségügyi problémák fennállása esetén konzultáljon az orvosával, aki tanácsot adhat, melyik edzés megfelelő az Ön számára.
8. A nem megfelelő edzés és képességeinek túlbecsülése kárt okozhat az egészségében.
9. Amennyiben edzés közben szédülést, mellkas fájdalmat, légzési nehézségeket, vagy egyéb szokatlan jelet érez, azonnal hagyja abba az edzést, és a további edzésről konzultáljon orvosával.
10. Az edzést csak akkor kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
11. A berendezést csak az útmutatóban leírtak szerint szerelje össze.
12. Csak eredeti Duvlan alkatrészeket használjon (lásd: lista).
13. Az első edzés megkezdése előtt biztonsági okokból ellenőrizze, a csavarok, anyák megfelelően be vannak-e húzva.
14. A berendezést ne használja mezítláb, vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet, ékszert. Haját megfelelően igazítsa el, hogy ne akadályozza az edzésben.
15. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy ne használja tovább a berendezést.
16. Rendszeresen ellenőrizzen minden anyát, illetve csavart, hogy megfelelően be legyenek húzva.
17. A berendezés mindenféle összeszerelése/szétcsomagolása gondos odafigyelést igényel.
18. A berendezés súlya: 7 kg
19. Méretek: 42 x 29,5 x 19 cm
20. Önkéntelen mozgás



## A magasság beállítása

Az állítócsavar a taposógép elején található. Segítségével állítani tudja az emelkedési magasságot. A magasság növelése nagyobb erőfeszítést jelent az edzés közben, csökkentésével pedig csökkenteni tudja a pedál ellenállását. Állítsa be a csavart (17) a megfelelő pozícióba, ami Önnek megfelel.

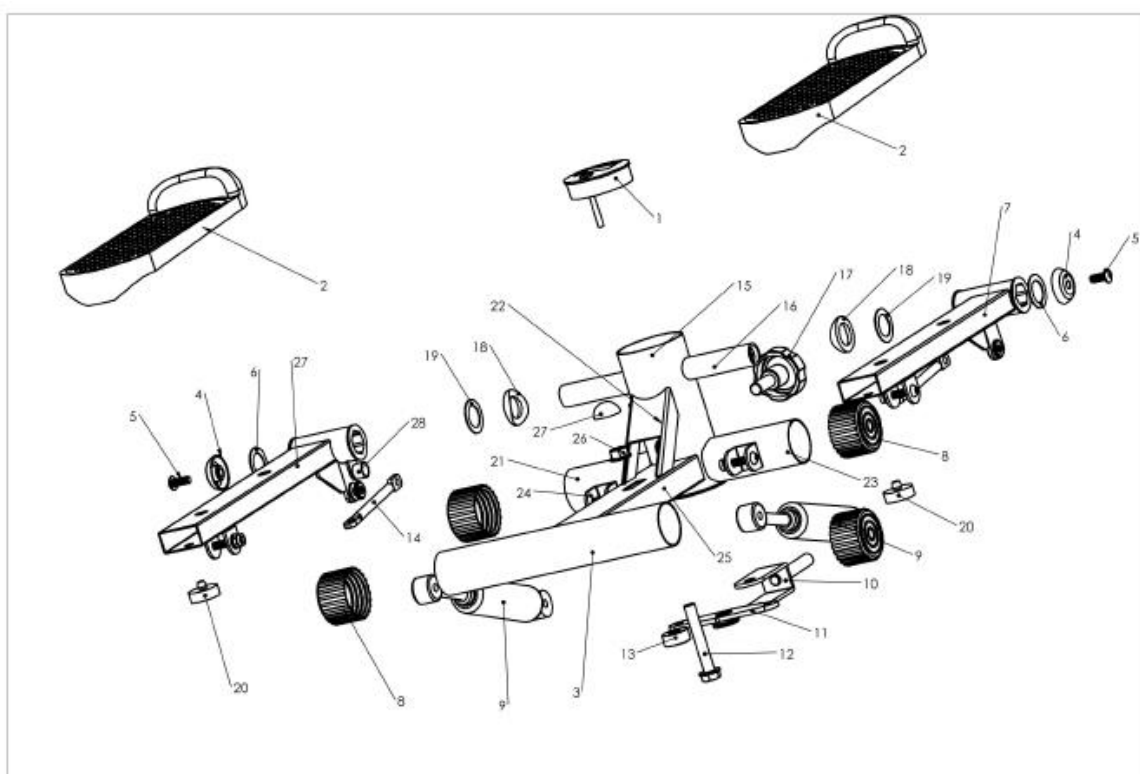


## Alkatrészek listája

KS	Név	P. Sz.
1	Számítógép	1
2	Pedál	2
1	Hátsó alapzat	3
2	M anyag sapka	4
2	Csavar	5
2	Lapos alátét	6
1	Pedál támasz	7
4	Anyacsavar	8
2	Hidraulikus henger	9
1	Görgő a kerethez	10
1	Összekötő lemez a rúdhoz	11
1	Csavar	12
1	Lapos alátét	13
2	Összekötő rúd	14
1	Elülső rúd	15
2	Tengelyek (L/R)	16
1	Anyacsavar	17
2	Lapos alátét	18
2	Lapos alátét	19
2	Gumiütköző	20
1	Elülső rúd (L)	21
1	Tartórúd	22
1	Elülső rúd (R)	23
2	Összekötő lemez a hengerhez	24
1	Összekötő rúd	25

1	Csavar	26
1	M anyag sapka	27
1	Mágnes	28

Vázlat



## Számítógép

A számítógép beállítása. Gombnyomásra a következő funkciók jelennek meg:

STEP/MIN (vagy STRIDES/MIN): Percenkénti lépésszám.

SCAN: Sorban szkenneri, beolvassa az egyes funkciókat.

TIME: Az edzés hosszát mutatja.

CALORIES: Az elégetett kalória mennyiségét jelzi.

COUNT: Az edzés alatt megszámlolt összes lépés.

## Megjegyzések

1. A számítógép automatikusan kikapcsol, ha az érzékel nem érzékel belép jelet, vagy 4 percen át nem nyomja meg valamelyik gombot.

2. A számítógép újra bekapcsol, ha lenyomja a MODE gombot 3 másodpercre.

## Az elem cseréje

1. Kapcsolja ki a számítógépet.
2. Vegye ki az elemet.
3. Helyezze be az új elemet, ügyelve a pólusokra.



**Az elem típusa: AAA, 1.5**

## A kötelek beállítása

A kötelek a taposógép jobb, illetve bal oldalán történő beállítása (lásd a képeket).



## Edzés

A berendezés használata előtt győződjön meg róla, hogy a kötelek rögzítve vannak a mini taposógépen.

