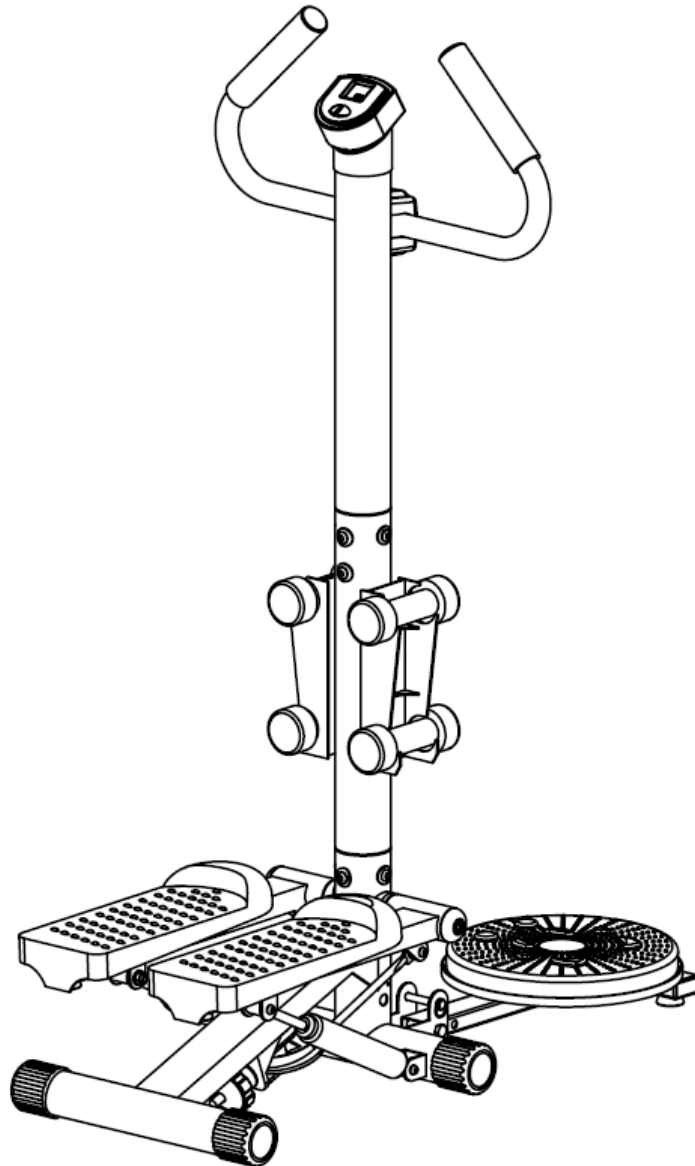




**MANUAL DE UTILIZARE  
STEPPER inSPORTline EASYSTEP  
IN 3883**



Total Sport Equipment  
Apuseni, nr 1, Deva, HD  
Tel : 0354 882222, [office@insportline.ro](mailto:office@insportline.ro),  
[www.insportline.ro](http://www.insportline.ro)

## **IMPORTANT !**

---

**Cititi toate instructiunile din acest manual inainte sa utilizati acest produs.**

**Pastrati acest manual pentru consultari ulterioare.**

**Produsul poate fi un pic diferit de cel prezentat in acest manual, si orice caracteristica a aparatului se poate schimba fara instintare.**

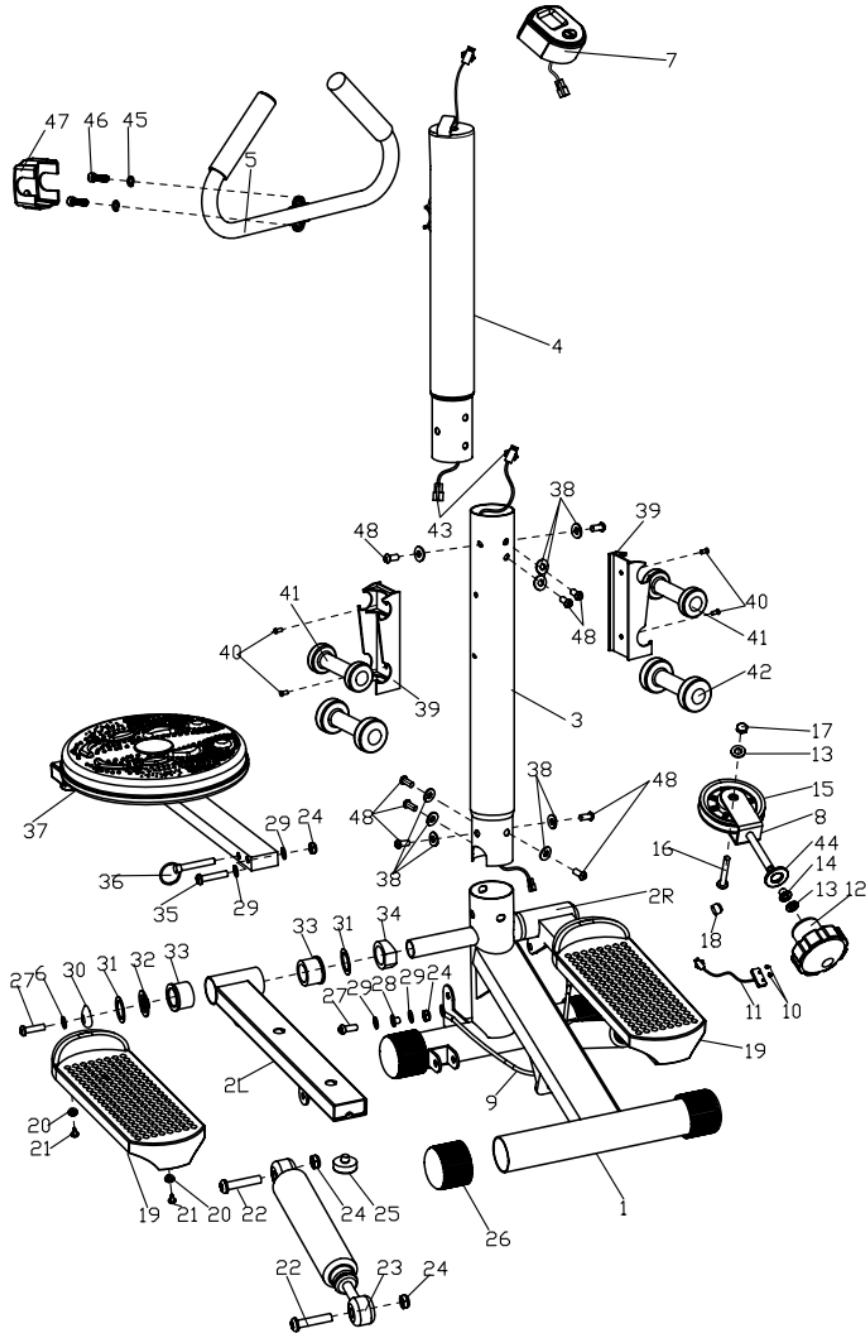
### **MASURI DE SIGURANTA**

Fiti atenti la urmatoarele attentionari inainte de a asambla si de a utiliza aparatul.

1. Asamblati aparatul exact cum este descris in acest manual.
2. Verificati toate suruburile, piulitele si punctele de conectare inainte sa utilizati acest aparat.
3. Instalati aparatul intr-un loc uscat si nivelat. Tineti aparatul departe de apa si umezeala.
4. Puneti o saltea de cauciuc (saltea pentru echipament fitness) cand asamblati aparatul.
5. Inainte sa incepeti exercitiul, indepartati toate obiectele din jurul aparatului, este recomandat ca pe o raza de 2 metri sa fie spatiu liber in jurul aparatului.
6. Nu utilizati materiale abrazive sau solventi cand curatati aparatul. Utilizati doar uneltele recomandate pentru asamblarea aparatului, sau daca este necesar la repararea acestuia. Indepartati transpiratia de pe aparat imediat dupa ce ati terminat exercitiile.
7. Sanatatea utilizatorului poate fi afectata de exercitiile excesive sau incorecte. Cereti sfatul medicului inainte de a incepe exercitiile cu acest aparat. Acest aparat nu este recomandat pentru terapie.
8. Faceti exercitii cu aparatul doar cand acesta este complet functionabil. Daca este nevoie sa inlocuiti anumite piese, folositi doar cele recomandate de catre producator.
9. Pe aparat se permite doar un singur utilizator in același timp.
10. Purtati haine adecvate cand va antrenati. Nu purtati haine largi care se pot prinde in aparat.
11. Daca va simtiti rau, ametit sau alte simptome anormale , incetati imediat exercitiile si consultati un medic imediat.
12. Persoanele cu handicap sau copii nu pot utiliza acest aparat doar daca sunt supravegheat.
13. Rezistenta aparatului creste cu cresterea vitezei, si invers. Aparatul este dotat cu buton (rotita) de ajustare a rezistentei.
14. Sarcina maxima admisa pe aparat este de: 100KG.

**ATENTIE: Va puteti accidenta grav sau deteriora aparatul grav daca nu tineti cont de cele de mai sus!**

## DESEN DETALIAT



### **ATENTIE:**

Majoritatea componentelor sunt ambalate separat, dar unele din ele sunt deja asamblate.

Parcurgeti pasii de asamblare si tineti cont de componentele deja asamblate.

**LISTA CU COMPONENTE**

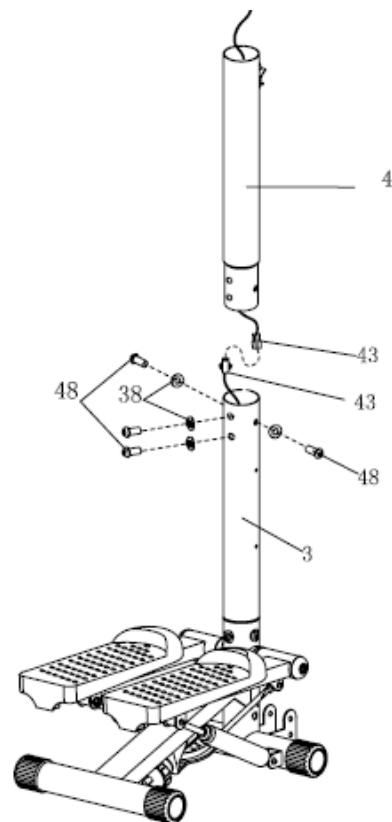
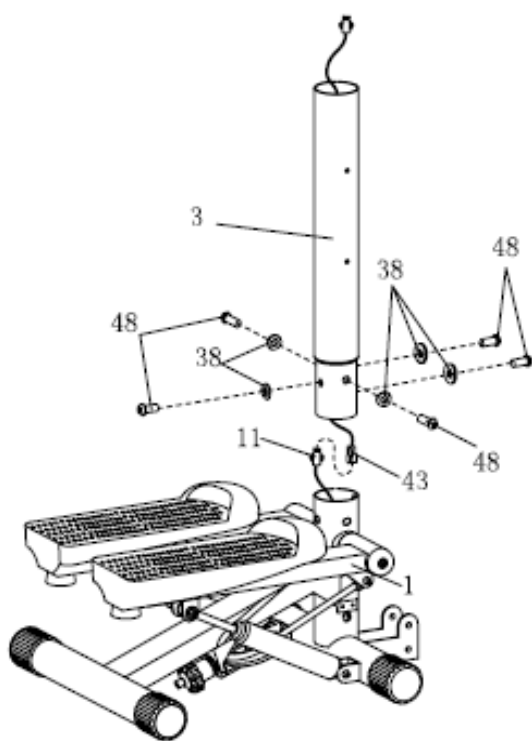
NR.	DENUMIRE	BUC	NR.	DENUMIRE	BUC
1	CADRU	1	26	CAPAC	4
2	SUPORT PICIOR STANG/DREPT	1pr	27	SURUB IMBUS	4
3	TEAVA	1	28	INVELIS CABLU	2
4	TEAVA	1	29	SAIBA	6
5	MANER	1	30	CAPAC	2
6	SUPORT COMPUTER	1	31	SAIBA MARE	4
7	COMPUTER	1	32	CAPAC	2
8	CADRU SCRIPETE	1	33	BUCSE PLASTIC	4
9	CABLU OTEL	1	34	SAIBA PLASTIC	2
10	SURUB	2	35	SURUB IMBUS	1
11	SENZOR	1	36	CUI DE FIXARE	1
12	ROTITA	1	37	DISC	1
13	SAIBA	2	38	SAIBA	9
14	BUCSE	1	39	SUPORT GANTERE	2
15	SCRIPETE	1	40	SURUB	4
16	SURUB	1	41	GANTERE(2bls)	2
17	PIULITA NYLON	1	42	GANTERE(3bls)	2
18	MAGNET ROTUND	1	43	EXTENSIE CABLU	2
19	PEDALA	2	44	SAIBA	1
20	SAIBA	4	45	SAIBA	2
21	SURUB	4	46	SURUB	2
22	SURUB IMBUS	4	47	INVELIS	1
23	CILINDRU	2	48	SURUB IMBUS	9
24	PIULITA NYLON M8	7	49	SAIBA	2
25	AMORTIZOR	2			

## INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

Inainte sa incepeti asamblarea acestui produs, indepartati toate componentele din cutie si verificati daca aveti toate componentele.

### Pasul 1:

Conectati firul (43) la senzor (11), firul este in teava verticala (3), si pe urma conectati teava (3) la cadru si il fixati cu surub imbus (48) si saiba (38).

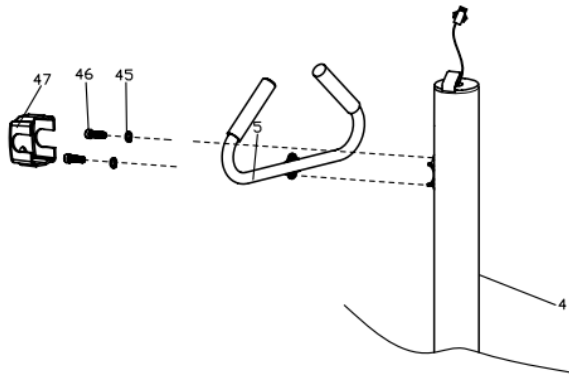


### Pasul 2:

Conectati firul de extensie (43) la celalt cablu (43), si pe urma introduceti teava de sus (4) in cel de jos (3), si pe urma il fixati cu surub imbus (48) si saiba (38). (exact ca in a doua poza de mai sus)

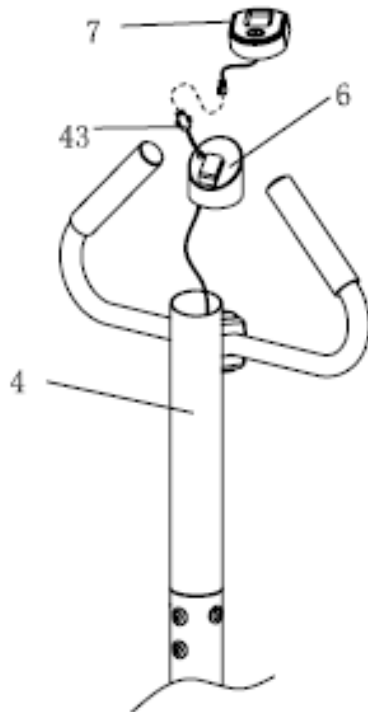
**Pasul 3:**

Fixati ghidonul (5) la suport (4) cu suruburi (46) si saiba (45) si pe urma puneti peste el invelisul (47).



**Pasul 4:**

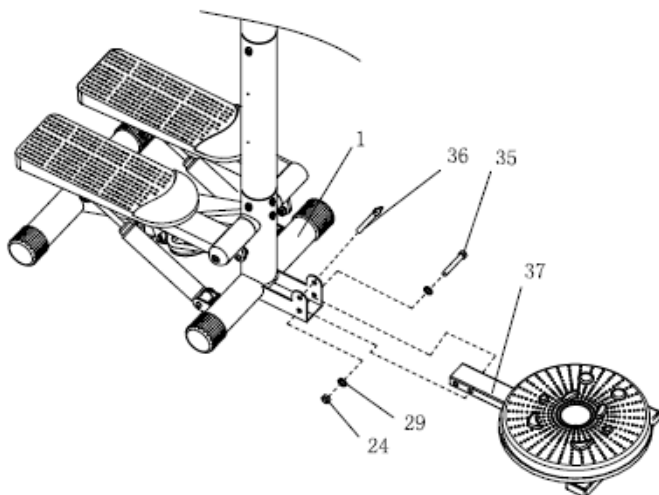
1. Trageți firul (43) prin gaura de la suportul pentru computer (6), și pe urmă introduceți suportul pentru computer (6) la suportul pentru ghidon (4).
2. Conectați cablul (43) cu cablul de la computer (7) și introduceți computerul (7) în suportul lui (6).



**Pasul 5:**

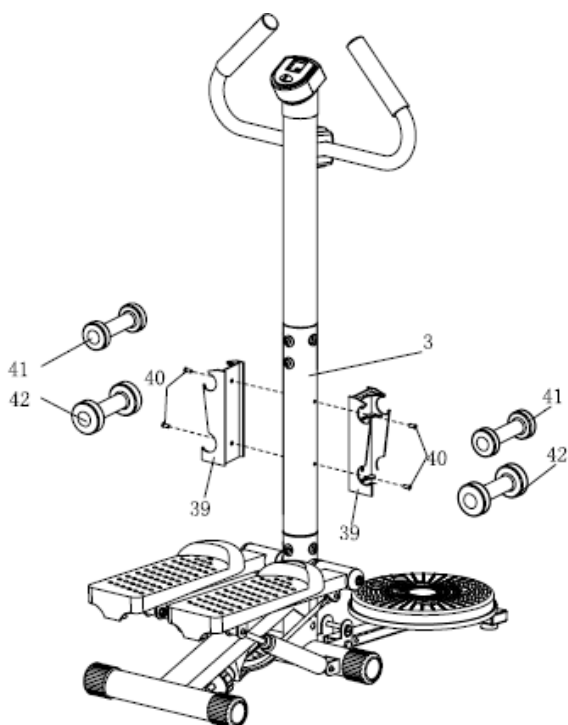
Fixati discul asamblat (37) la cadru (1) cu suruburi imbus (35), saibe (29) si piulite Nylon (24) cum se arata in poza de mai jos.

Atentie: Cand doriti sa pliati discul (37), pliati in sus si il fixati la cadru (1) cu cuiul de fixare (36).



**Pasul 6:**

Fixati suportul pentru greutate (39) la teava (3) folosind suruburi(40), si pe urma puneti ganterele (41) si (42) pe suport (39) ca in poza de mai jos.



## UTILIZARE STEPPER

Utilizand acest stepper o sa aveti parte doar de beneficii. Va imbunatatiti conditia fizica si impreuna cu o dieta adecvata, slabiti.

## COMPUTER

### Specificatii:

TIME (timp)-----00:00 - 99:59 MIN:SEC  
COUNT (numarare pasi)-----0 - 9999  
CALORIES (calorii)-----0 - 9999 KCAL  
STRIDES/MIN (pasi/minut)-----0 - 9999 /MIN

### FUNCTII BUTOANE:

MODE/SELECT: Ca sa selectati functia care doriti. Tineti acest buton apasat timp de 4 secunde ca sa resetati toate valorile la 0.

### MOD DE OPERARE:

AUTO ON/OFF . Computerul se va inchide automat daca nu primeste semnal timp de 4 minute.  
Computerul porneste automat daca se apasa oricare tasta.

### FUNCTII:

<1>.TIME(TMR)(TIMP): Memoreaza timpul de exercitiu.

<2>.COUNT(CNT) (PASI TOTALI) Numara pasii totali pe parcursul exercitiului..

<3>.CALORIES(CAL) (CALORII): Arata caloriile consumate.

<4>.STRIDES/MIN(SPD) (PASI/MINUT) **DACA ESTE CAZUL.** Afiseaza pasii pe parcursul exercitiului.

<5>.SCAN Scaneaza si afiseaza valorile de la fiecare functie pe rand.

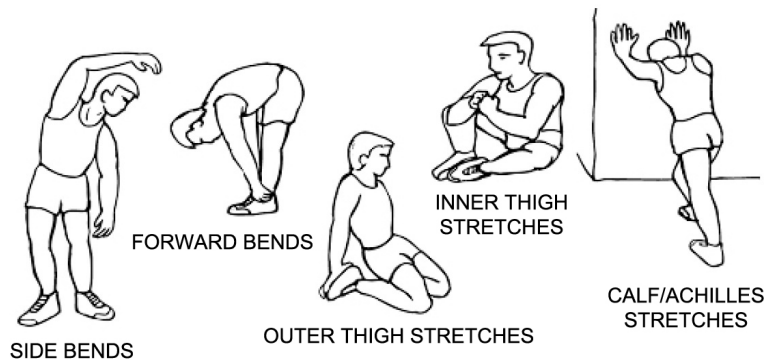
. **BATERII:** Daca este cazul schimbati bateria.

## INCALZIREA

Este recomandat ca sa faceti exercitii de incalzire inainte de fiecare exercitiu. Acesta este util ca sa obisnuiti corpul cu efortul ce va urma, sa incalziti muschii si sa cresteti pulsul.

Faceti cateva intinderi inainte de fiecare exercitiu ca sa incalziti muschii. Fiecare pozitie trebuie mentinut timp de 15 -30 de secunde. Nu va fortati, incercati sa faceti indinerile pana cand va simtiti confortabil.

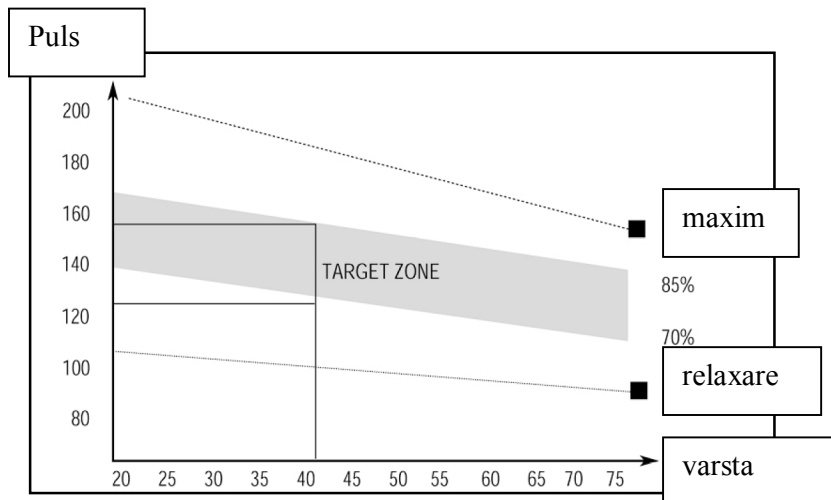
**Intotdeauna cereti sfatul unui medic sau antrenor inainte sa incepeti un program de exercitii.**





### Faza de Exerciții

Acest stadiu este când trebuie să depuneți tot efortul. Faceți exerciții după ritmul dumneavoastră, dar încercați să mențineți un ritm stabil pe tot parcursul exercițiului. Este recomandat ca pulsul să fie în zona „target” din graficul de mai jos.



### Faza de relaxare

Scopul acestei faze este ca să permiteți corpului să revină la funcțiile apropiate celui normal.



## CERTIFICAT DE GARANTIE

Nume marca produs : .....

Model : .....

Vanzator : .....

Cu factura/chitanta .....

Reparatiile se vor efectua la magazinul: .....

Adresa: .....

Semnatura si stampila : .....

Cumparator : .....

Data cumpararii: .....

Semnatura/stampila: .....

*S-au efectuat probe de functionare, mi s-au inmanat instructiunile de folosire si mi s-a aratat modul de intrebuintare.*

*Prin prezenta, sunt de accord cu conditiile de garantie.*

*Prin prezenta confirm ca am primit produsul in perfecta stare de functionare impreuna cu ghidul de utilizare in limba romana si am luat la cunostiinta ca prezentul certificat de garantie este valabil numai insotit de chitanta sau factura de achizitie. Daca produsul nu este insotit de prezentul certificat sau garantia este expirata sau anulata de catre service datorita utilizarii in conditii anormale conform paragrafului 5, reparatia se va efectua cu acordul meu contra cost.*

*Punerea in functiune : Se vor respecta cu strictete instructiunile de montaj si punere in functiune care insotesc aparatele. La prima utilizare a aparatului, exercitiile se vor face usor pentru a constata daca functioneaza perfect.*

### Conditii de acordare a garantiei

1. Termenul de garantie este de 24 luni de la data cumpararii produsului si respectiv ale accesoriilor standard aflate in componenta sa (cumparate simultan cu produsul, cele fara de care aparatul nu poate functiona). Asigurarea garantiei consat in repararea aparatului in stare de functionare.

2. Garantia se acorda conform legislatiei romane in vigoare la data cumpararii, se aplica numai daca aparatul este folosit corespunzator (in concordanta cu instructiunile de folosire) si este valabila numai insotita de chitanta sau factura de cumparare si certificatul de garantie, ambele in original. Durata timpului de garantie se prelungeste cu timpul scurs de la data depunerii reclamatiei pana la recuperarea

3. In cazul defectarii in conditii normale de utilizare, pe durata perioadei de garantie, produsul se va repara gratuit, la sediile mentionate in acest certificat. Durata medie de utilizare a produsului este de 5 ani.

4. Situatii care duc la iesirea din garantie a produsului:

- Nerespectarea conditiilor de manipulare, transport, pastrare, instalare, punere in functiune, exploatare si intretinere prevazute in manualul de utilizare sau in conditii ce contravin standardelor tehnice din Romania;
- Documentele de garantie nu sunt prezentate, au fost deteriorate / modificate sau sunt ilizibile;
- Aparatul prezinta deteriorari cauzate de accidente mecanice, lovituri, socuri, patrunderi de lichide, expuneri la foc, utilizare gresita sau neglijenta, schimbari ale starii aparatului, pastrarea in conditii improprii – functionarea repetata in regim de mari diferente de temperatura care cauzeaza fenomenul de “condens” intern, expunerea excesiva la umezeala sau radiatii solare, deteriorarea capacelor de protectie sau neglijentei in utilizare;
- Sigiliul aplicat de catre vanzator a fost deteriorat, sters sau inlocuit;
- depozitare incorecta, lovire, suprasarcina
- cesul electronic, mansoanele de burete, bateriile, capacele, ornamentele de plastic, brate de la bicicletele eliptice, curelele de franare de la bicicletele medicinale, cablurile de la aparatele multifunctionale, nu fac obiectul garantiei
- Interventii software sau reparatii executate de catre persoane neautorizate sau alte unitati decat cele specificate in prezentul certificat;

5. Pierderea certificatului de garantie determina iesirea din garantie a produsului.

6. Perioada de garantie se prelungeste cu timpul scurs de la data predarii produsului la service, pana la data repunerii in stare de functionare a produsului. Prolungirea termenului de garantie se inscrie pe certificatul de garantie.

7. Asiguram contra cost, reparatii in afara perioadei de garantie, sau daca produsul a iesit din garantie, pe toata durata medie de utilizare a produsului.

8. Repararea produsului de folosinta indelungata defectat in perioada de garantie, atunci cand nu poate fi reparat sau cand durata de nefunctionare din cauza deficientelor aparute in perioada de garantie depaseste 10% din termenul de garantie, la cererea consumatorului, vor fi inlocuite de vanzator/comparator sau acesta va restitui consumatorului contravaloarea actualizata a produsului respective.

9. Obiectul garantiei :

- Cadrul si alte elemente metalice se schimba in caz de rupere sau fisurare, daca nu prezinta urme de lovituri sau zgarieturi;
- Foaia de angrenaj se schimba in cazul in care se produce ruperea de pe axul pedalier sau in cazul in care se constata ruperea dintilor.

**\*CERTIFICATUL DE GARANTIE NU ESTE TRANSMISIBIL**

## Fisa de reparatie in garantie

Nr.	Data receptie	Descrierea defectului	Reparatie efectuata	Prelungire garantie cu	L.S.
1					
2					
3					
4					



**Distribuitor :**

**Total Sport Equipment**

**Str. Apuseni nr.1, Deva, Hunedoara**

**CUI : 26389077 ; J20/21/2010**

**Tel: 0354 88 22 22 / office@insportline.ro**

**Web: [www.insportline.ro](http://www.insportline.ro)**

**[www.sport-mag.ro](http://www.sport-mag.ro)**