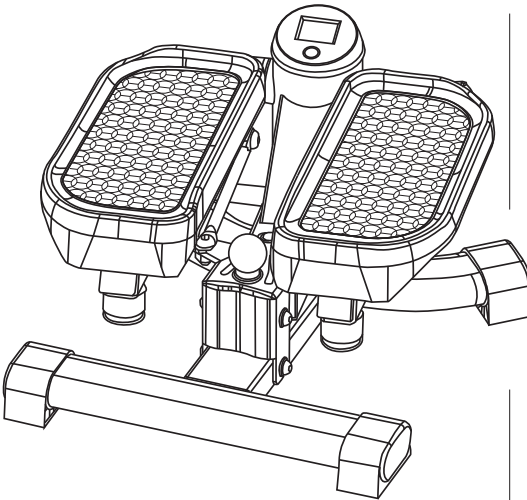


SPOKEY

LIVE WITH PASSION!

STAPPEN X

940880



EN Stepper 3in1
PL Stepper 3w1

CZ Stepper 3v1
DE Stepper 3in1

www.spokey.eu

1. IMPORTANT PRECAUTIONS

WARNING: To reduce the risk of serious injury, read the following precautions and all instructions in this manual before using the 3 in 1 Stepper.

1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the stepper are adequately informed of all precautions.
2. Use the stepper only as described.
3. The stepper is intended for home use only. Do not use the stepper in a commercial, rental, or institutional setting.
4. Place the stepper on a level surface. Cover the floor beneath the stepper to protect the floor or carpet.
5. Inspect and properly tighten all parts often. Replace any worn parts immediately.
6. Keep children under the age of 12 and pets away from the stepper at all times.
7. Keep hands and feet away from moving parts.
8. Always wear appropriate clothes, including athletic shoes for foot protection, when using the stepper.
9. Always keep your feet on the pedals when stepping and be careful not to lose your balance. It is recommended that you place the stepper near a wall or a chair for support.
10. The resistance cylinders become very hot during use. Allow the resistance cylinders to cool before touching them.

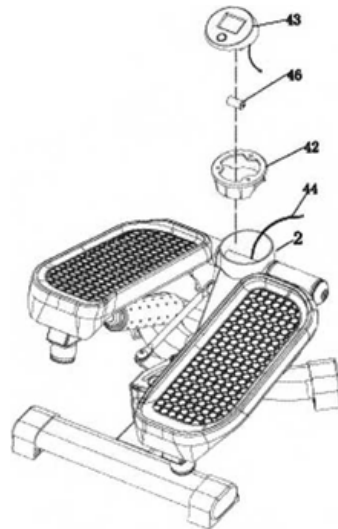
Thank you for selecting the new Mini Stepper. Stepping is one of the most effective exercises for in creasing cardiovascular fitness, building endurance, and toning the body. The compact Mini Stepper lets you enjoy this exercise in the convenience of your own home.

For your benefit, read this manual carefully before using the Stepper.

2. ASSEMBLY

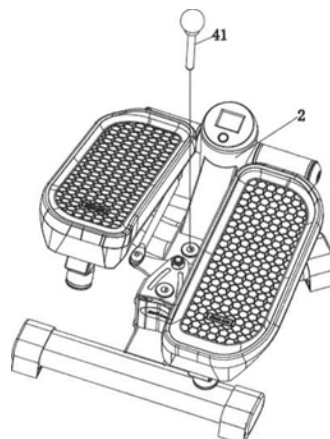
Step 1:

1. Embed computer cover(42) to the front post, then connect sensor wire(44) with the computer wire(43)
2. Setting battery (46) into the computer(43), then attach the computer(43) to the computer cover(42).



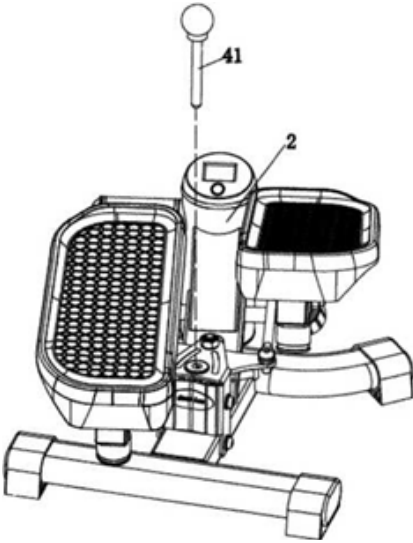
Step 2:

1. Insert round pin (41) to the front hole (as following picture shown) to make pedal steady



Step 3:

Insert round pin (41) to the back hole (as following picture shown) to make pedal running left and right direction while wrestling your waist.



Note: Most of the parts have been pre-fitted at the factory as your stepper is 98% assembled and almost ready to use.

3. EXERCISE MODE ADJUSTMENT INSTRUCTIONS



REAR HOLE: UP & DOWN MODE - Insert pin into the front hole shown, then you can exercise under up & down mode.

FRONT HOLE: LEFT & RIGHT MODE - insert pin into the rear hole shown, then you can exercise under left & right mode

HOW TO INSERT THE PIN INTO FRONT/REAR HOLE?



Press the pedal with both hands, make two pedals on the same level.



Then you can insert the pin into front or rear hole

4. INSTALLATION AND MAINTENANCE:

1. After opening, install an AG13 battery.
2. If the display is blurred after a long time of use, please replace the battery.
3. Please avoid prolonged exposure to direct sunlight

1. WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

UWAGA: Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem 3 w 1 Steppera należy zapoznać się z poniższymi środkami ostrożności oraz wszystkimi instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji.

1. Właściciel jest odpowiedzialny za zapewnienie, że wszyscy użytkownicy steppera zostali odpowiednio poinformowani o wszystkich środkach ostrożności.
2. Steppera należy używać tylko w opisany sposób.
3. Stepper jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie należy używać steppera w obiektach komercyjnych, wynajmu lub instytucjonalnych.
4. Umieść stepper na równej powierzchni. Przykryj podłogę pod stepperem, aby chronić podłogę lub dywan.
5. Należy często sprawdzać i odpowiednio dokręcać wszystkie części. Zużyte części należy natychmiast wymienić.
6. Dzieci poniżej 10 roku życia oraz zwierzęta domowe należy zawsze trzymać z dala od steppera.
7. Trzymaj ręce i stopy z dala od ruchomych części.
8. Podczas korzystania z steppera należy zawsze nosić odpowiednią odzież, w tym obuwie sportowe chroniące stopy.
9. Podczas ćwiczenia zawsze trzymaj stopy na pedałach i uważaj, aby nie stracić równowagi. Zaleca się umieszczenie steppera w pobliżu ściany lub krzesła dla wsparcia.
10. Cylindry oporowe nagrzewają się bardzo mocno podczas pracy. Przed dotknięciem cylindrów oporowych należy odczekać, aż ostygną.

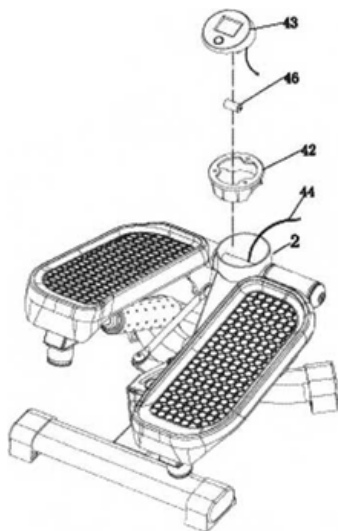
Dziękujemy za wybór nowego Mini Steppera. Ćwiczenie na stepperze jest jednym z najbardziej efektywnych ćwiczeń zwiększających wydolność sercowo-naczyniową, budujących wytrzymałość i kształtujących ciało. Kompaktowy Stepper pozwoli Ci cieszyć się tym ćwiczeniem w zaciszu własnego domu.

Dla dobra użytkownika należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję przed użyciem steppera.

2. INSTRUKCJA MONTAŻU

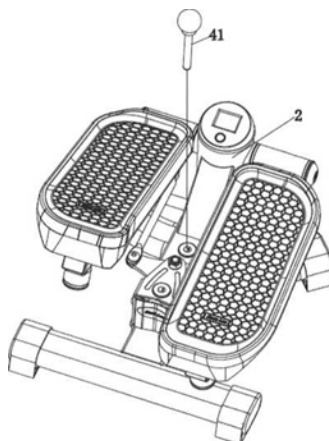
KROK 1:

1. Załóż pokrywę komputera (42) na słupek przedni, następnie połącz przewód czujnika (44) z przewodem komputera (43)
2. Ustaw baterię (46) w komputerze (43), a następnie przymocuj komputer (43) do pokrywki komputera (42).



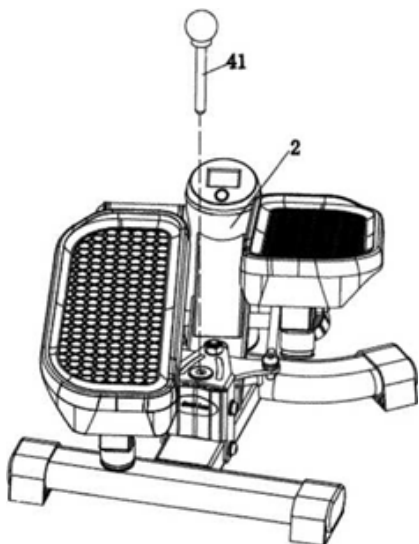
KROK 2:

1. Włóż okrągłą zawleczkę (41) do otworu w pedale (jak na rysunku poniżej), aby pedał był stabilny



KROK 3:

Włóż okrągłą zawleczkę (41) do tylnego otworu (jak na poniższym zdjęciu), aby pedały poruszały się w lewo i w prawo podczas mocowania.



Wyjaśnienie: Większość części została wstępnie zamontowana w fabryce, ponieważ Twój stepper jest w 98% zmontowany i prawie gotowy do użycia.

3. INSTRUKCJA REGULACJI TRYBU ĆWICZEŃ



OTWÓR PRZEDNI: TRYB GÓRA I DÓŁ - włóż sworzeń w przedni otwór - wtedy możesz ćwiczyć w trybie góra/dół.

OTWÓR TYLNY: TRYB LEWY I PRAWY - włóż sworzeń do tylnego otworu, wtedy możesz ćwiczyć w trybie lewym i prawym

JAK WŁOŻYĆ SWORZEŃ DO PRZEDNIEGO/TYLNEGO OTWORU?



Naciskaj na pedały obiema rękami, aby dwa pedały znalazły się na tym samym poziomie.



Następnie można włożyć sworzeń do otworu przedniego lub tylnego

4. INSTALACJA I KONSERWACJA:

1. Po otwarciu należy zainstalować baterię AG 13.
2. Jeśli po dłuższym czasie użytkowania wyświetlacz staje się niewyraźny, należy wymienić baterię.
3. Unikaj długotrwałego wystawiania na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

1. DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

POZOR: Po snížení rizika vážného zranění, postupujte podle následujících bezpečnostních opatření a všech pokynů uvedených v této příručce před použitím 3v1 Stepperu.

1. Vlastník odpovídá za zajištění toho, aby všichni uživatelé stepperu byli vhodně informováni o všech bezpečnostních opatřeních.
2. Stepper je možné používat pouze tak, jak je popsáno.
3. Stepper je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte stepper v komerčních, nájemních nebo institucionálních zařízeních.
4. Umístěte stepper na rovnou plochu. Zakryjte podlahu pod stepperem abyste chránili podlahu nebo koberec.
5. Všechny části by měly být často kontrolovány a vhodně utahovány. Opotřebované díly by měly být okamžitě vyměněny.
6. Děti mladší 10 let a domácí zvířata by měly být vždy v dostatečné vzdálenosti od stepperu.
7. Udržujte ruce a nohy v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
8. Při používání stepperu vždy noste vhodný oděv, včetně sportovní obuvi, která chrání vaše nohy.
9. Při cvičení vždy držte nohy na pedálech a dávejte pozor, abyste neztratili rovnováhu. Doporučuje se umístit zařízení poblíž zdi nebo židle.
10. Odporové válce se během provozu velmi zahřívají. Než se dotknete odporových válců, nechte je vychladnout.

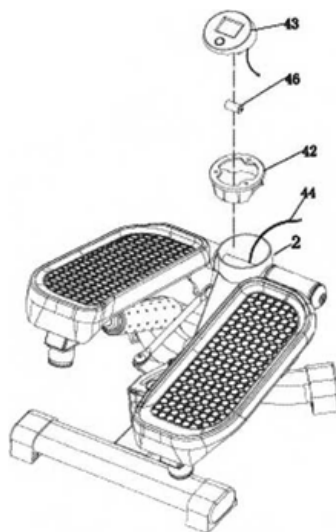
Děkujeme, že jste si vybrali nový Mini Stepper. Cvičení na stepperu je jedním z nejúčinnějších cvičení ke zvýšení kardiovaskulárního výkonu, budování vytrvalosti a formování postavy. Kompaktní Stepper vám umožní vychutnat si toto cvičení v soukromí svého domova.

Než začnete stepper používat, přečtěte si prosím pečlivě tuto příručku.

2. Montáž

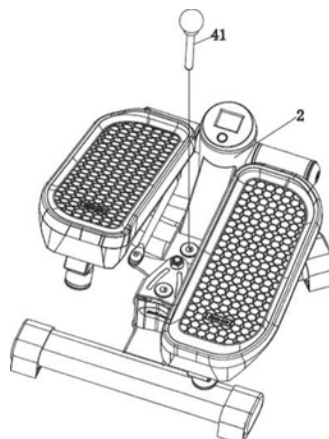
KROK 1:

1. Umístěte kryt počítače (42) na přední sloupek a poté připojte vodič senzoru (44) ke kabelu počítače (43)
2. Umístěte baterii (46) v počítači (43) a poté připojte počítač (43) ke krytu počítače (42).



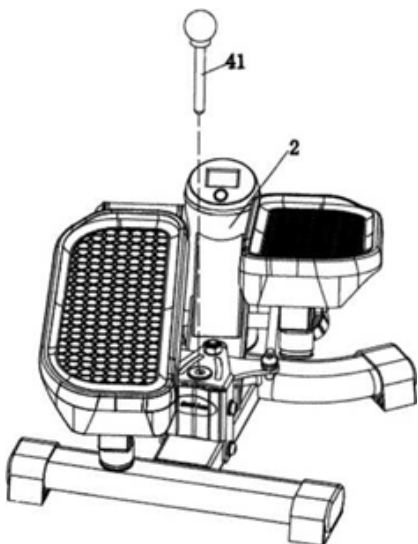
KROK 2:

Vložte kulatou závlačku (41) do otvoru v pedálu (jak je znázorněno níže), aby byl pedál stabilní



KROK 3:

Vložte kulatou závlačku (41) do zadního otvoru (jak je znázorněno níže), aby se pedál při připojování pohyboval doleva a doprava.



Vysvětlení: Většina dílů byla předem smontována v továrně, protože váš stepper je smontován v 98% a téměř připraven k použití.

3. POKYNY PRO REGULACI CVIČEBNÍHO REŽIMU



PŘEDNÍ OTVOR: REŽIM NAHORU A DOLŮ - vložte čep do předního otvoru pak můžete cvičit v režimu nahoru/dolů.

ZADNÍ OTVOR: REŽIM VLEVO A VPRAVO - vložte čep do zadního otvoru. pak můžete cvičit v režimu vlevo a vpravo

JAK VLOŽIT ČEP DO PŘEDNÍHO/ZADNÍHO OTVORU?



Sešlápněte pedál oběma rukama, dokud nebudou oba pedály na stejné úrovni



Čep pak můžete vložit do předního nebo zadního otvoru

4. INSTALACE A ÚDRŽBA:

1. Po otevření je třeba vložit baterii AG 13.
2. Pokud se displej po delším používání ztlumí, vyměňte baterii.
3. Vyvarujte se dlouhodobého vystavení přímému slunečnímu záření

1. WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

ACHTUNG: lesen Sie vor Inbetriebnahme des 3 in 1 Stepper die Sicherheitsvorkehrungen und alle Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung durch, um das Risiko von Verletzungen zu vermeiden.

1. Der Betreiber ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Steppers ordnungsgemäß über alle Sicherheitsvorkehrungen informiert werden.
2. Benutzen Sie den Stepper nur so, wie in dieser Anleitung beschrieben.
3. Der Stepper ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Verwenden Sie den Stepper nicht in gewerblichen, vermieteten oder institutionellen Einrichtungen.
4. Stellen Sie den Stepper auf einer ebenen Fläche auf. Decken Sie den Fußboden unter dem Stepper ab, um den Fußboden oder den Teppich zu schützen.
5. Prüfen und ziehen Sie alle relevanten Teile mit der entsprechenden Häufigkeit nach. Ersetzen Sie umgehend alle abgenutzten Teile.
6. Halten Sie Kinder unter 10 Jahren, sowie Haustiere von dem Stepper fern.
7. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.
8. Tragen Sie angemessene Sportkleidung und Sportschuhe, wenn Sie auf dem Stepper trainieren.
9. Bleiben Sie mit Ihren Füßen beim Training immer auf den Pedalen und achten Sie darauf, dass Sie nicht das Gleichgewicht verlieren. Weiterhin wird empfohlen, den Stepper zur eigenen Unterstützung in der Nähe einer Wand oder eines Stuhls aufzustellen.
10. Die Druckzylinder werden während des Betriebs sehr heiß. Lassen Sie die Druckzylinder zur eigenen Sicherheit abkühlen, bevor Sie sie berühren.

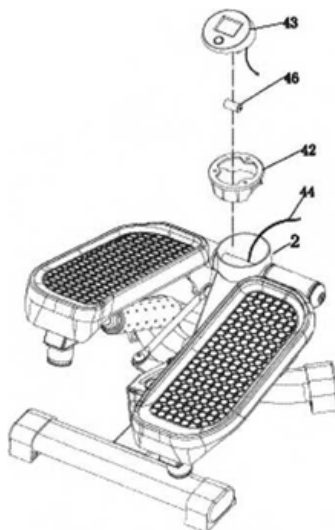
Wir bedanken uns bei Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Das Training auf diesem Stepper ist eine der effektivsten Übungen, um die kardiovaskuläre Fitness zu steigern, Ausdauer aufzubauen und den Körper zu formen. Mit dem Compact Stepper können Sie diese Übung bequem zu Hause durchführen.

Zu Ihrer Sicherheit lesen Sie bitte diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihren Stepper benutzen.

2. MONTAGE

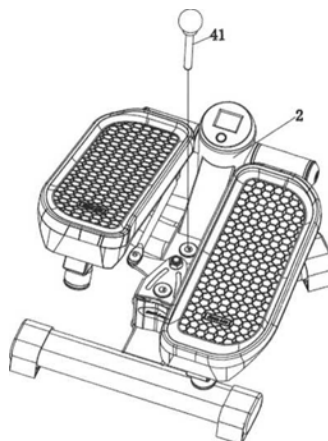
SCHRITT 1

1. Befestigen Sie den Computerdeckel (42) an dem vorderen Rohr, dann verbinden Sie die Leitung des Sensors (44) mit der Leitung vom Computer (43)
2. Legen Sie die Batterie (46) in den Computer (43) ein und befestigen Sie den Computer (43) an den Computerdeckel (42).



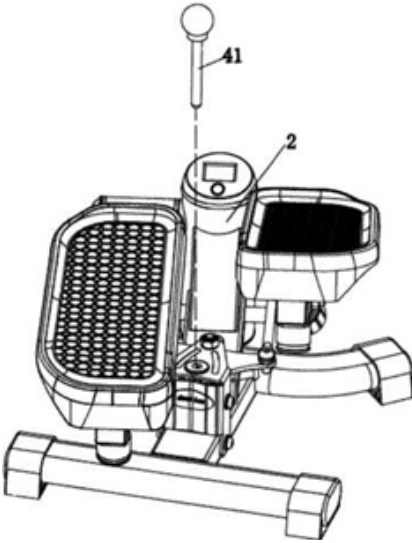
SCHRITT 2:

Legen Sie eine runde Lasche (41) in die Bohrung im Pedal ein (wie auf der Zeichnung unten), damit das Pedal stabil wird



SCHRITT 3:

Legen Sie die runde Lasche (41) in die hintere Bohrung (siehe unten), damit sich das Pedal nach links und rechts bei der Befestigung bewegen kann..



Achtung: mehrere Teile wurden im Werk vormontiert, Ihr Stepper ist in 98% montiert und fast betriebsbereit.

3. ANLEITUNG ZUM EINSTELLEN DES TRAININGSMODUS



VORDERE BOHRUNG: Trainingsmodus AUF UND AB - stecken Sie den Bolzen in die vordere Bohrung, so können Sie im Modus auf und Ab Trainieren

HINTERE BOHRUNG: Trainingsmodus LINKS UND RECHTS - stecken Sie den Bolzen in die hintere Bohrung, so können Sie im Modus Links und rechts Trainieren

WIE STECKT MAN DEN BOLZEN IN DIE VORDERE / HINTERE BOHRUNG?



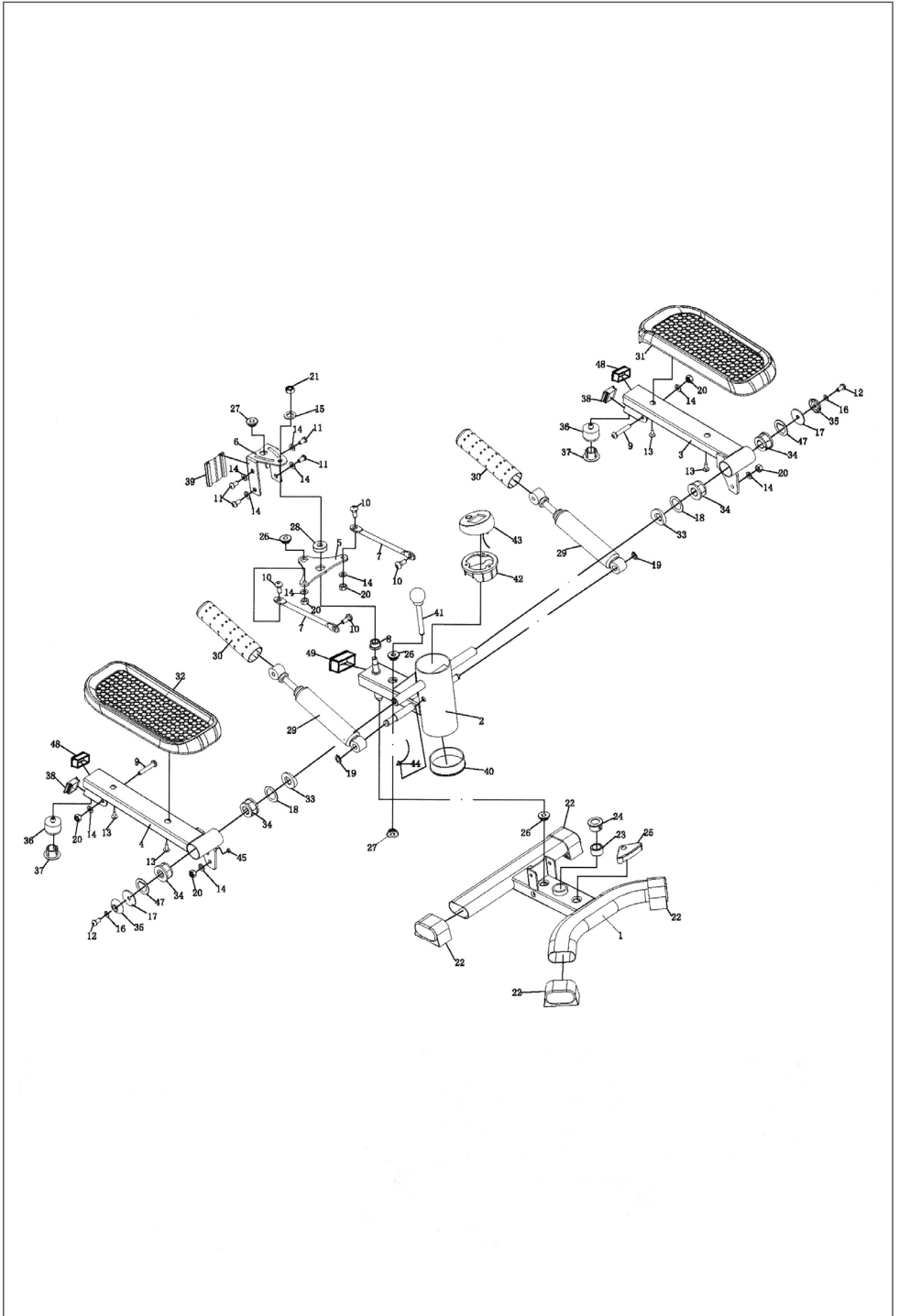
DRUCKEN SIE DIE PEDALE MIT ZWEI HÄNDEN NACH UNTEN, SO DAS SICH DIE ZWEI PEDALE AUF GLEICHER EBENE BEFINDEN.



DANN KÖNNEN SIE DEN BOLZEN IN DIE VORDERE ODER HINTERE BOHRUNG STECKEN

4. MONTAGE & WARTUNG:

1. Nach dem Öffnen installieren Sie eine Batterie AG 13.
2. Wenn das Display nach längerem Gebrauch dunkel wird, ersetzen Sie die Batterie.
3. Vermeiden Sie längere Sonneneinstrahlung.





Refers to the meter

The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.



Dotyczy licznika

Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji. Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.



Týká se počítačla

Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utilizaci. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů. Nebezpečné složky v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.



Betrifft Zählwerk

Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhalte der Elektronikgeräte können lang anhaltende ungünstige Änderungen in natürlicher Umgebung verursachen, wie auch die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen.

SPOKEY sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C

40-203 Katowice, Polska

tel: +48 32 317 20 00

www.spokey.pl / www.spokey.eu

e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

SPOKEY s.r.o.

Sadová 618

738 01 Frýdek - Místek

Česká republika

www.spokey.cz