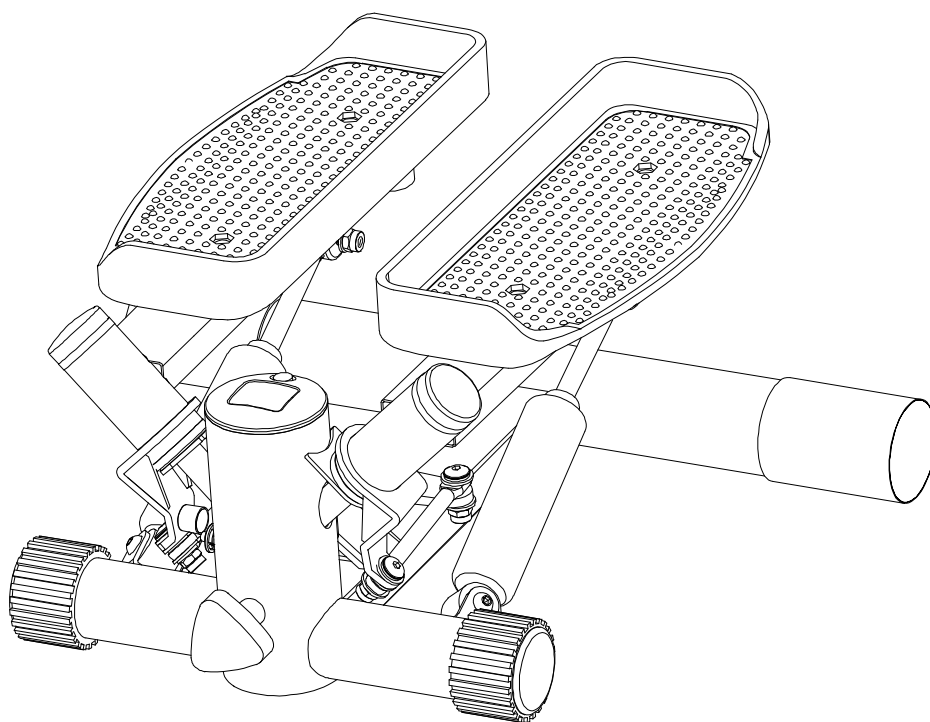




# Twist Stepper



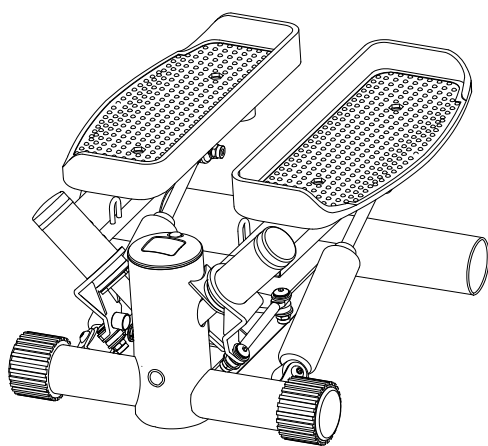
## Návod k použití

### Důležité bezpečnostní informace

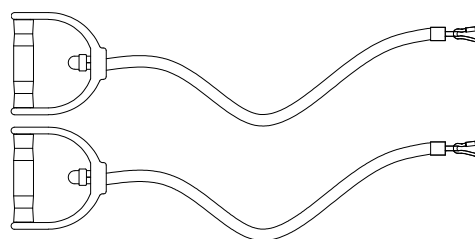
Uschovejte tento návod na bezpečném místě pro budoucí reference

1. Před montáží a používáním zařízení je důležité si přečíst celý tento návod k použití.
2. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda máte nějaké zdravotní nebo fyzické podmínky, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost, nebo které vám mohou bránit v řádném používání zařízení.
3. Udržujte děti a domácí zvířata mimo zařízení. Zařízení je určeno pouze pro dospělé.
4. Používejte zařízení na pevném, rovném povrchu s ochrannou podložkou pro vaši podlahu nebo koberec. Pro zajištění bezpečnosti by zařízení mělo mít kolem sebe 0,5 m volného místa.
5. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby pevně utaženy.
6. Při používání zařízení noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení volných oděvů, které se mohou zachytit v zařízení nebo které mohou omezovat nebo bránit pohybu.
7. Zařízení není vhodné pro terapeutické použití. Je vhodné pouze pro domácí použití. Maximální hmotnost uživatele: 120 kg.
8. Během cvičení se nedotýkejte válce.

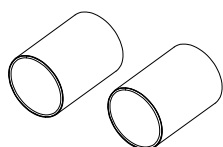
## Součásti



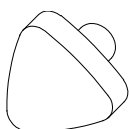
hlavní rám x1ks



lano x2ks



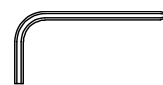
zadní koncový kryt x2ks



fixační šroub x1ks



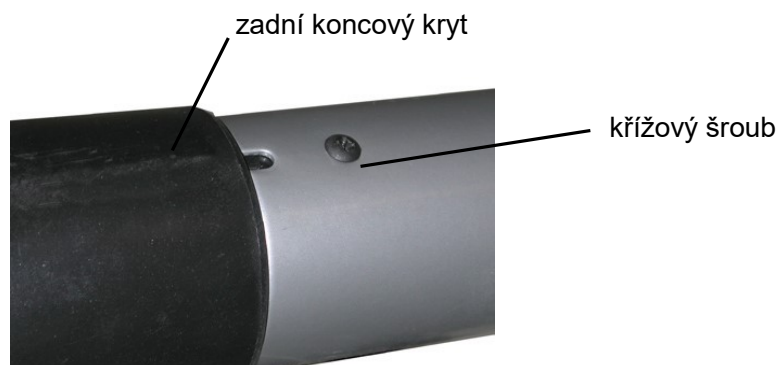
křížový šroub x2ks



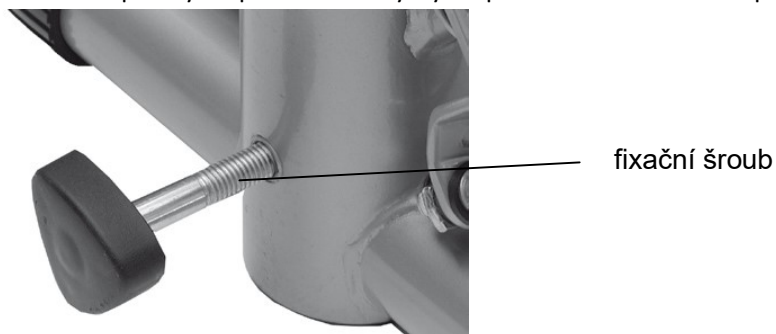
šroubovák x1ks

## **Montáž a nastavení**

1. Vložte zadní koncový kryt do zadní trubky. V případě potřeby otočte nohou, dokud výklenek nezapadne do drážky zadní trubice.
2. Upevněte křížový šroub do otvoru v zadní trubce a dotáhněte křížovým šroubovákem.



3. Zvedněte pedály do požadované výšky. Připevněte fixační šroub k přednímu otvoru tyče a utáhněte jej.



4. Pokud používáte lana, připojte kovový háček lan ke kruhu na hlavním rámu.

## **Nastavení výšky**



Pomocí fixačního šroubu můžete nastavit výšku pedálů.

- Zvedněte pedály, otáčejte ve směru hodinových ručiček pro zvýšení pedálu.
- Otočením proti směru hodinových ručiček snížíte pedál.

## Používání počítače

### Zapnutí/ Vypnutí

- Po spuštění cvičení se počítač automaticky zapne.
- Také můžete krátce stisknout tlačítko **MODE** uprostřed.
- Pokud zařízení nepoužíváte po dobu 5 minut, počítač se automaticky vypne.

**MODE** tlačítko: krátkým stisknutím tlačítka vyberte požadovanou funkci.

Stiskněte tlačítko po dobu 3 sekund, všechny funkční hodnoty se nastaví na „0“.

### FUNKCE

**STOP:** KDYŽ PŘESTANETE ŠLAPAT, ZOBRAZÍ SE NA LCD DISPLEJI 'STOP'.

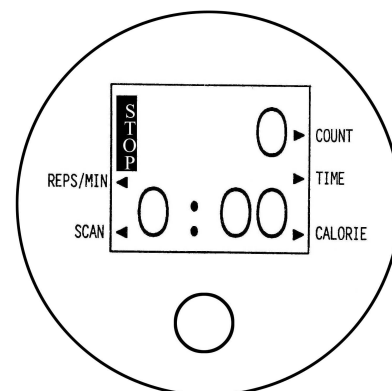
**REPS/MIN (nebo STRIDES/MIN):** Zobrazuje průměr kroků za 1 minutu

**SCAN:** Zobrazuje postupně všechny funkce

**TIME:** Načítá čas cvičení 0:00-99:59

**CALORIES:** Zobrazuje přibližnou spotřebu kalorií.

**COUNT:** Načítá počet kroků 0-9999



Poznámka:

1. Pokud displej není čitelný, vyměňte prosím baterii.
2. Specifikace baterie: 1 jednotka AAA nebo UM-4 1,5 V
3. Vyjmutí baterie vymaže všechny funkční hodnoty.

## POKYNY KE CVIČENÍ

Každé cvičení by mělo zahrnovat zahřátí, cvičení v tréninkové zóně a zchlazení.

### 1. Zahřátí

Zahřívací cvičení sestávající se z 5 až 10 minut protahovacího a lehkého cvičení. Správné zahřátí zvyšuje vaši tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a krevní oběh v rámci přípravy na cvičení.



### 2. Cvičení v tréninkové zóně

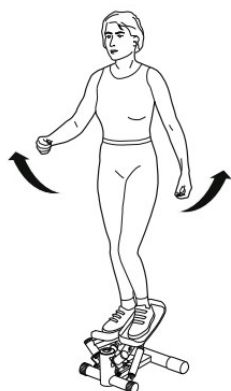
Cvičení v tréninkové zóně, které se skládá z 20 až 30 minut cvičení se srdeční frekvencí v tréninkové zóně.

(Poznámka: Během prvních několika týdnů neponechávejte srdeční frekvenci v tréninkové zóně déle než 20 minut.)

### 3. Zchlazení

Zchlazení s protažením 5 až 10 minut. Zvyšuje flexibilitu svalů a pomáhá předcházet problémům po cvičení.

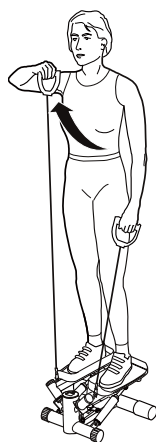
## Cvičení



### Cvičení bez lan: na stehna, lýtku a hýždě

1. Položte pravou nohu na pravý pedál a sešlápněte, dokud pravý pedál neklesne na konec.
2. Položte levou nohu na levý pedál a poté šlapejte.
3. Pohybujte pažemi přirozeně sem a tam, jako byste šli po schodech.
4. Postupně zvedejte ruce.

### Cvičení s lany:



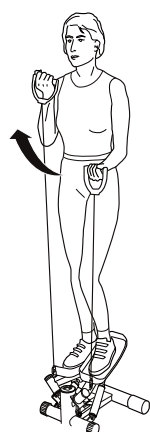
#### Cvičení 1: na ruce, ramena, nohy a hýždě

1. Lehce ohněte levou paži směrem od těla ve výšce ramene a zvedněte ji nahoru a současně sešlápněte pravý pedál.
2. Ohněte levou paži a zvedněte pravou paži při současném sešlápnutí levého pedálu.
3. Opakujte kroky 1 a 2



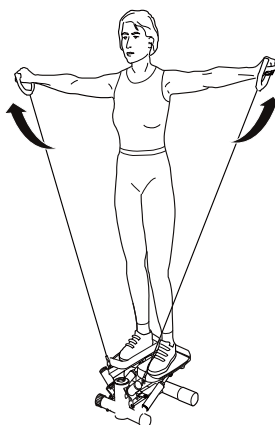
#### Cvičení 2: na paže a zejména ramena

1. Nešlapejte.
2. Držte ruce ve výšce kyčlí.
3. Zatáhněte za pravou rukojeť směrem k bradě. Dlaně směřují nahoru.
4. Současně sklopte levou rukojeť.
5. Opakujte kroky 3 a 4.



#### Cvičení 3: na paže, nohy, hýždě a zejména horní paže

1. Dlaně směřují nahoru.
2. Přitlačte lokty pevně k tělu.
3. Sešlápněte do levého pedálu a pomocí levé paže vytáhněte lano směrem nahoru.
4. Sešlápněte do pravého pedálu a snižte levou paži a zároveň zatáhněte za pravou paži nahoru.



#### Cvičení 4: na záda, ramena, hrudník, nohy a hýždě

1. Šlapejte.
2. Při šlapání zvedněte ruce do stran, dokud nedosáhnou výšky ramen.
3. Položte ruce zpět dolů.
4. Opakujte kroky 2 a 3.

## Péče a údržba

1. Čistěte zařízení alespoň jednou týdně měkkým a případně mírně navlhčeným hadříkem.
2. Pokud uslyšíte pískavý zvuk, naolejujte ložiska a axiální spoje silikonovým olejem nebo jiným mazacím olejem z obchodu s jízdními koly.
3. Před každým tréninkem zkontrolujte, zda není něco poškozené nebo opotřebované.

# Prodávající poskytuje prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

## Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, opotřebení tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

## Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si

vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti

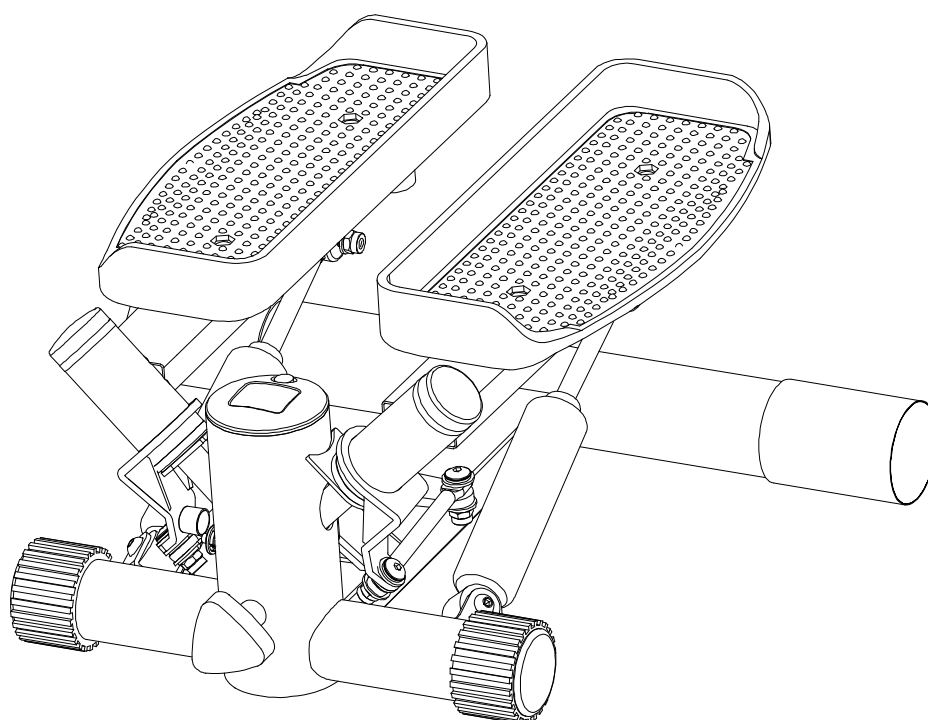
MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

**MASTER SPORT s.r.o.**  
Provozní 5560/1B  
722 00 Ostrava-Třebovice  
Czech Republic  
servis@mastersport.cz





# Twist Stepper



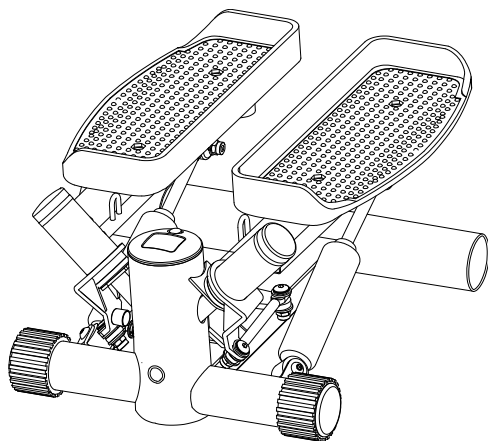
## Návod na použitie

### Dôležité bezpečnostné informácie

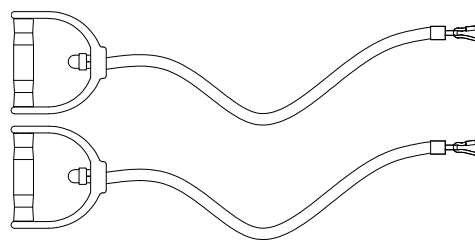
Uchovajte tento návod na bezpečnom mieste pre budúce referencie.

- Pred montážou a používaním zariadenia je dôležité si prečítať celý tento návod na použitie.
- Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojim lekárom, aby ste zistili, či máte nejaké zdravotné alebo fyzické podmienky, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť, alebo ktoré vám môžu brániť v riadnom používaní zariadenia.
- Udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia. Zariadenie je určené len pre dospelé osoby.
- Používajte zariadenie na pevnom, rovnom povrchu s ochrannou podložkou pre vašu podlahu alebo koberec. Pre zaistenie bezpečnosti by zariadenie malo mať okolo seba 0,5 m voľného miesta.
- Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice a skrutky pevne utiahnuté.
- Pri používaní zariadenia noste vhodný odev. Vyhýbajte sa noseniu voľných odevov, ktoré sa môžu zachytiť v zariadení alebo ktoré môžu obmedzovať alebo brániť pohybu.
- Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie. Je vhodné len pre domáce použitie. Maximálna hmotnosť užívateľa: 120 kg.
- Behom cvičenia sa nedotýkajte piestu.

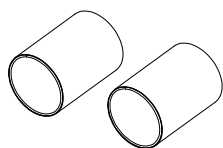
## **Súčasť balenia**



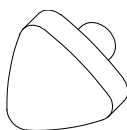
hlavný rám x 1ks



cvičiacia guma x 2ks



zadný koncový kryt x 2ks  
1ks



fixačná skrutka x1ks



križová skrutka x2ks



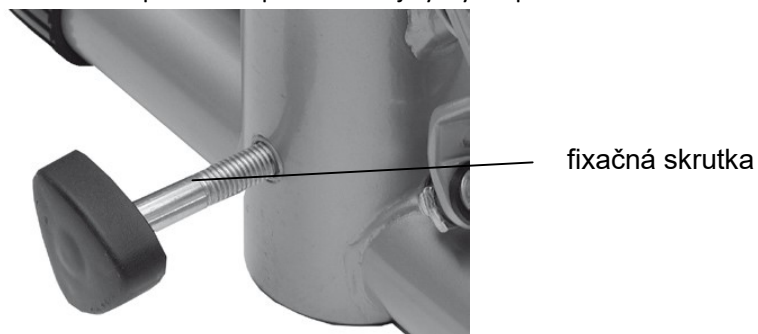
skrutkovač x

## **Montáž a nastavenie**

1. Vložte zadný koncový kryt do zadnej trúbky. V prípade potreby otočte nahor, dokým výklenok nezapadne do drážky zadnej trubice.
2. Upevnite krížovú skrutku do otvoru v zadnej trúbke a dotiahnite krížovým skrutkovačom.



3. Zdvihnite pedále do požadovanej výšky. Pripevnite fixačnú skrutku k prednému otvoru tyče a utiahnite ju.



4. Pokiaľ používane laná, pripojte kovový háčik lán ku kruhu na hlavnom ráme.

## **Nastavenie výšky**



Pomocou fixačnej skrutky môžete nastaviť výšku pedálov.

- Zdvihnite pedále, otáčajte v smere hodinových ručičiek pre zvýšenie pedálov.
- Otočením proti smeru hodinových ručičiek znížite pedál.

## Používanie počítacza

### Zapnutie/ Vypnutie

- Po spustení cvičenia sa počítadž automaticky zapne.
- Tiež môžete krátko stlačiť tlačidlo **MODE** uprostred.
- Pokiaľ zariadenie nepoužívate po dobu 5 minút, počítadž sa automaticky vypne.

**MODE** tlačidlo: krátkym stlačením tlačidla vyberte požadovanú funkciu.

Stlačte tlačidlo po dobu 3 sekúnd, všetky funkčné hodnoty se nastavja na „0“.

### FUNKCIE

**STOP:** KEĎ PRESTANETE ŠĽAPAŤ, ZOBRAZÍ SA NA LCD DISPLEJI 'STOP'.

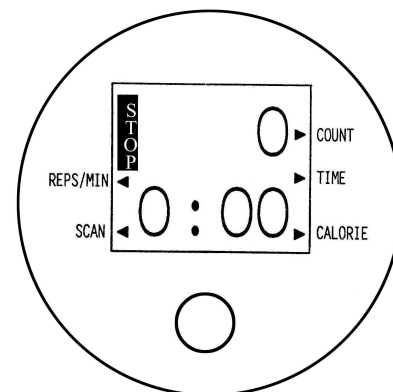
**REPS/MIN (ALEBO STRIDES/MIN):** Zobrazuje priemer krokov za 1 minútu

**SCAN:** Zobrazuje postupne všetky funkcie

**TIME:** Načíta čas cvičenia 0:00-99:59

**CALORIES:** Zobrazuje približnú spotrebu kalórii.

**COUNT:** Načíta počet krokov 0-9999



Poznámka:

1. Pokiaľ displej nie je čitateľný, vymeňte prosím batériu.
2. Špecifikácia batérie: 1 jednotka AAA alebo UM-4 1,5 V
3. Vytiahnutie batérie vymaže všetky funkčné hodnoty.

## POKYNY K CVIČENIU

Každé cvičenie by malo zahŕňať zahriatie, cvičenie v tréningovej zóne a schladenie.

### 1. Zahriatie

Zahrievacie cvičenie zostavené z 5 až 10 minút preťahovacieho a ľahkého cvičenia. Správne zahriatie zvyšuje vašu telesnú teplotu, srdcovú frekvenciu a krvný obeh v rámci prípravy na cvičenie.



### 2. Cvičenie v tréningovej zóne

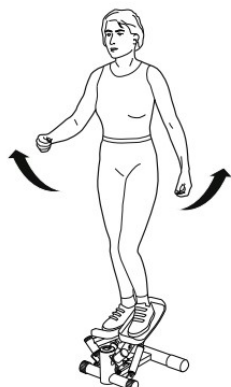
Cvičenie v tréningovej zóne, ktoré se skladá z 20 až 30 minút cvičenia so srdcovou frekvenciou v tréningovej zóne.

(Poznámka: Behom prvých niekoľkých týždňov nenechávajte srdcovú frekvenciu v tréningovej zóne dlhšie ako 20 minút.)

### 3. Schladenie

Schladenie s pretiahnutím 5 až 10 minút. Zvyšuje flexibilitu svalov a pomáha predchádzať problémom po cvičení.

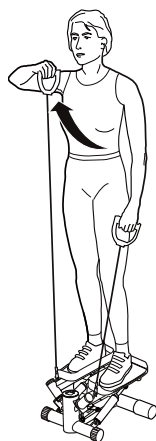
## Cvičenie



**Cvičenie bez lán:** na stehna, lýtku a zadok

1. Položte pravú nohu na pravý pedál a zašľapnite, dokým pravý pedál neklesne na koniec.
2. Položte ľavú nohu na ľavý pedál a potom šľapajte.
3. Pohybujte pažami prirodzene sem a tam, ako by ste šli po schodoch.
4. Postupne zdvíhajte ruky.

**Cvičenie s lanami:**



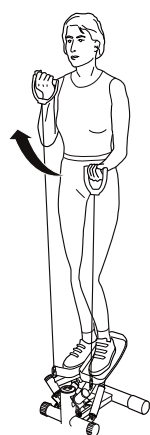
**Cvičenie 1:** na ruky, ramená, nohy a zadok

4. Ľahko ohnite ľavou pažou smerom od tela vo výške ramena a zvednite ju nahor a súčasne zašľapnite pravý pedál.
5. Ohnite ľavou pažou a zdvihnite pravú pažu pri súčasnom zasľapnutí ľavého pedálu.
6. Opakujte kroky 1 a 2



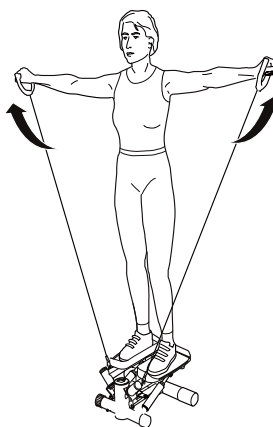
**Cvičenie 2:** na paže a najmä ramena

1. Nešľapajte.
2. Držte ruky vo výške bedier.
3. Zatiahnite za pravú rukoväť smerom k brade. Dlane smerujú nahor.
4. Súčasne sklopte ľavú rukoväť.
5. Opakujte kroky 3 a 4.



**Cvičenie 3:** na paže, nohy, zadok a najmä horné paže

1. Dlane smerujú nahor.
2. Pritlačte lakte pevne k telu.
3. Zašľapnite do ľavého pedálu a pomocou ľavej paže vytiahnete lano smerom nahor.
4. Zašľapnite do pravého pedálu a znížte ľavú pažu a zároveň zatiahnite za pravú pažu nahor.



**Cvičenie 4:** na chrbát, ramená, hrudník, nohy a zadok

1. Šľapajte.
2. Pri šľapaní zdvihnite ruky do strán, dokým nedosiahnu výšky ramien.
3. Položte ruky späť dolu.
4. Opakujte kroky 2 a 3.

## Starostlivosť a údržba

1. Čistite zariadenie aspoň jedenkrát za týždeň mäkkou a prípadne mierne navlhčenou handričkou.
2. Pokiaľ započujete piskavý zvuk, naolejujte ložiska a axiálne spoje silikónovým olejom alebo iným mazacím olejom z obchodu s jazdnými bicyklami.
3. Pred každým tréningom skontrolujte, či nie je niečo poškodené alebo opotrebované.

# Predávajúci poskytuje prvému majiteľovi záruku 2 roky odo dňa predaja.

## Záruka sa nevzťahuje na chyby vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľučkách a kľuk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na počítači)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

## Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektami a občasným vrзанím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia ako je doba záruky
3. na stroji nutné vykonať odborné vyčistenie a nastavenie minimálne raz za 12 mesiacov
4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná
5. reklamácie sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení



Ochrana životného prostredia - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Copyright - autorské práva

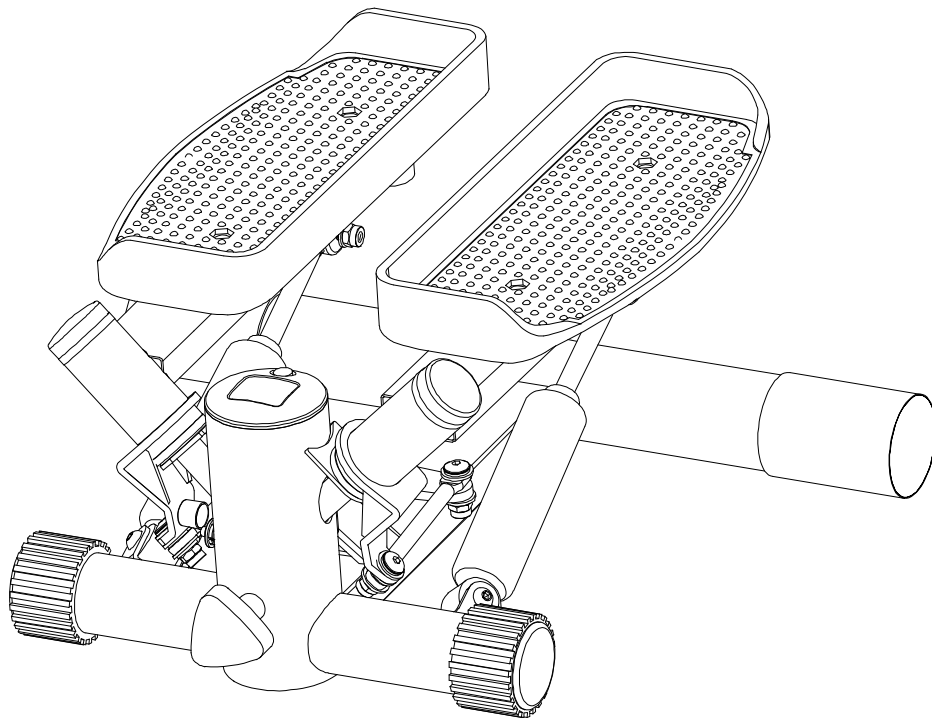
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti

MASTER SPORT s.r.o. ... Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií, obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.





# Twist Stepper



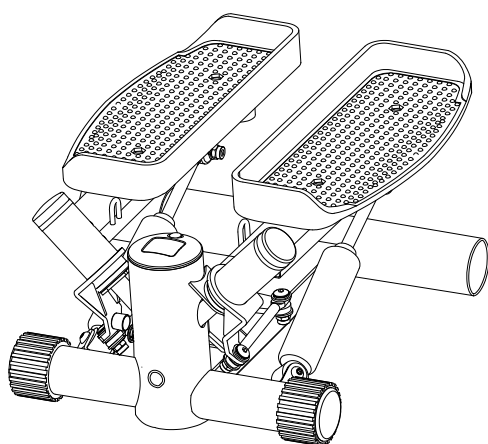
## Owner's manual

### Important Safety Information

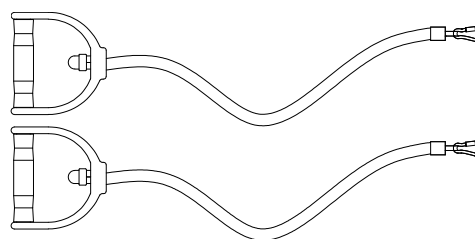
Please keep this manual in a safe place for easy reference

2. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment.
3. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
8. The equipment is not suitable for therapeutic use. Suitable for home use only. Maximum weight of user: 120kg.
8. DO NOT touch the Cylinder while doing exercises.

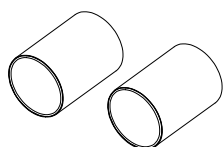
## **Components**



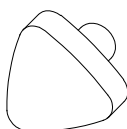
Main frame x1pc



Rope x2pcs



Rear endcap x2pcs



Adjusting knob x1pc



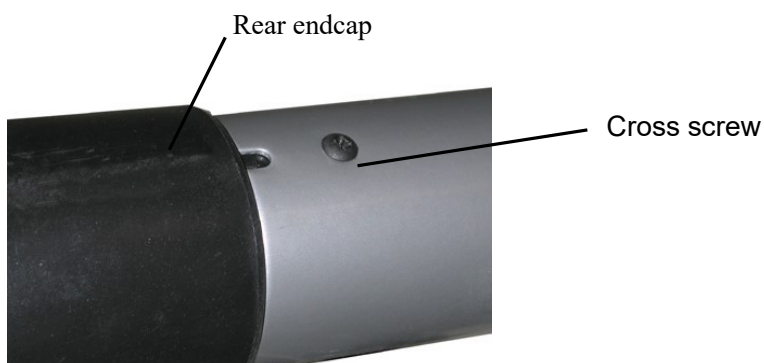
Cross screw x2pcs



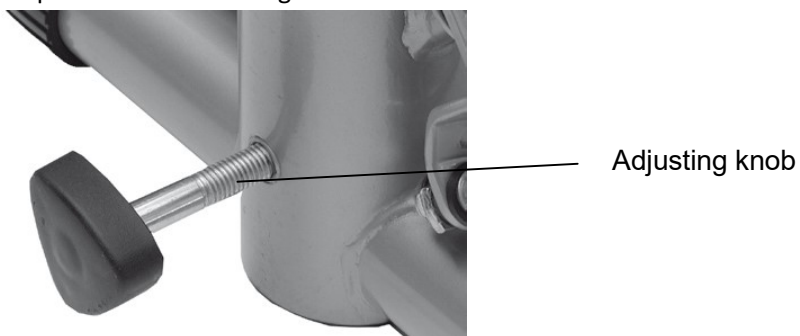
Screwdriver x1pc

## **Assembling and setting up**

5. Insert the Rear endcap into the rear tube. If necessary, rotate the foot until the bulge fit in to the slot of rear tube.
6. Attach the cross screw into the hole on rear tube, tighten it with cross screwdriver.



7. Lift pedals to suitable height. Attach the knob to the hole on front stand tube, tighten it.



8. If work out with ropes, attached the metal hook of ropes to the circle on main frame.

## **Setting height**



You can use the adjusting knob to adjust the height of pedals.

- Lift the pedals, turn clockwise to increase stride.
- Turn anticlockwise to shorten stride.

## Using the computer

### Switching on/off

- When exercise start, the computer will switch on automatically.  
Or short press the **MODE** button in the middle.
- If you do not use the device for a period of 5 minutes, the computer switches off automatically.

**MODE** button: short press the mode button to select the desired function.

Keep pressing the button for 3 seconds, all function values will set to "0".

### FUNCTIONS

**STOP** : WHEN STOP PEDALING, 'STOP' DISPLAYS ON LCD.

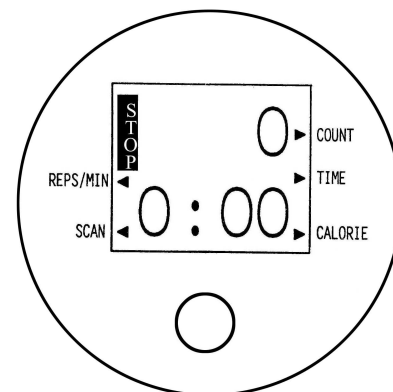
**REPS/MIN ( or STRIDES/MIN)**: Display average strides in 1 minute

**SCAN** : Displays all functions consecutively

**TIME** : Accumulated time of exercise 0:00-99:59

**CALORIES** : Displays the roughly calorie consumption.

**COUNT** : Accumulated number of stride 0-9999



Note:

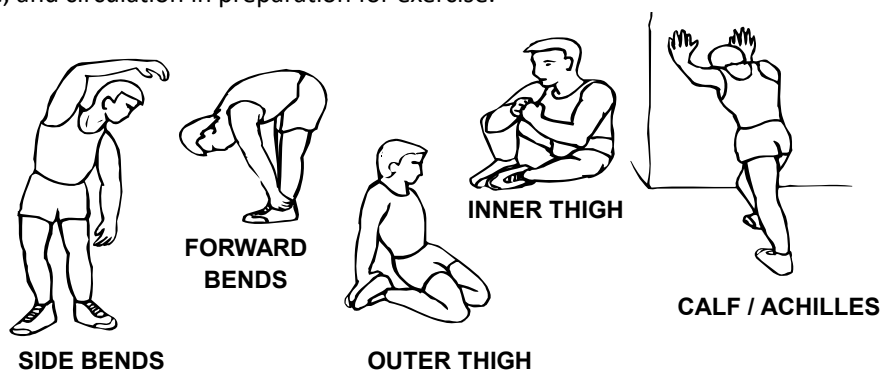
1. If the display is not legible, please replace with a new battery.
2. Battery specification: 1unit AAA or UM-4 1.5V
3. Removing the battery will erase all function values.

## EXERCISE INSTRUCTIONS

Each workout should include warm-up, training zone exercise and cool down.

### 1. Warm Up

A warm-up consisting of 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.



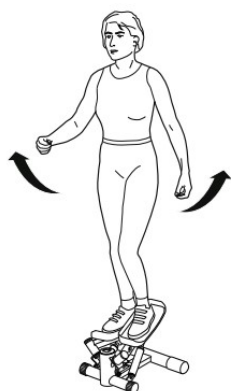
### 2. Training zone exercise

Training zone exercise, consisting of 20 to 30 minutes of exercising with your heart rate in your training zone. (Note: During first few weeks, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes.)

### 3. Cool Down

A cool-down, with 5 to 10 minutes of stretching. This will increase the flexibility of your muscles and will help to prevent post-exercise problems.

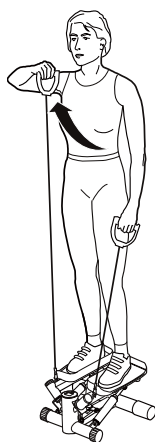
## Exercise



**Exercise without ropes:** for thighs, calves and buttocks

1. Put your right feet over right pedal, step till the right pedal go down to the end.
2. Put your left feet over left pedal, then step in turn.
3. Move your arms naturally back and forth as if you were walking or climbing stairs.
4. Gradually raise your arms.

**Exercise without ropes:**



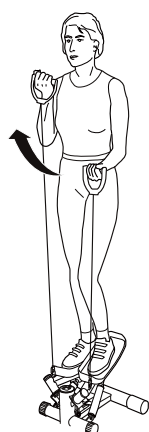
**Exercise 1:** for arms, shoulders, legs and buttocks

1. Slightly bend your left arm away from the body at about shoulder height and raise it upwards while pushing down the right pedal.
2. Lower your left arm and raise your right arm while pushing down the left pedal.
3. Repeat step 1 and 2



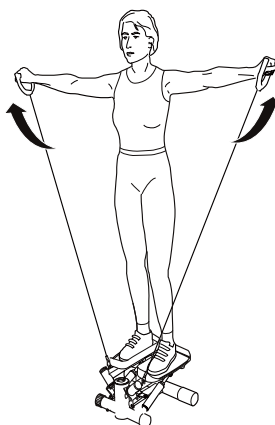
**Exercise 2:** for arms and particularly for the shoulders

1. Do not perform any steps.
2. Hold your hands at hip height.
3. Pull the right handle towards your chin. Palms pointing upwards.
4. At the same time, lower the left handle.
5. Repeat Step 3 and 4.



**Exercise 3:** for arms, legs, buttocks and particularly the upper arms

1. Palms pointing upwards.
2. Press your elbows firmly against your body.
3. Lower the left pedal and use your left arm to pull the band upwards.
4. Lower the right pedal and your left arm while pulling your right arm upwards.



**Exercise 4:** for back, shoulders, chest, legs and buttocks

1. Start performing steps.
2. While performing the steps, raise your arms sideways till they reach shoulder height.
3. Put your arms back down.
4. Repeat Step 2 and 3.

## Care and maintance

4. Clean the device at least once a week with a soft and if nessary, slightly damp cloth.
5. In case you hear squeaky noise, oil the moving bearings and axial connections with silion oil or other lubricating oil from a bicycle store.
6. Please check the stepper before every workout for damage or possible wear.

# WARRANTY

## for other countries

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.

Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.

There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point.

In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:

