



## MINI STEPPER MASTER

MAS4A006



Uživatelský manuál

## **Varování**

V případě, že se u vás během cvičení vyskytne nevolnost, pocity na zvracení, bolesti v hrudníku či jiné neobvyklé symptomy, okamžitě přestaňte výrobek používat.

Děti a starší osoby mohou mini stepper používat pouze za přítomnosti dospělé osoby.

Je nutné, aby osoby se zdravotním postižením použití výrobku nejprve konzultovali se svým lékařem.

Vždy cvičte ve vhodném sportovním oděvu a obuvi. Necvičte v sandálech či přezůvkách a ve volném oděvu, který by se do stroje mohl během cvičení zachytit.

Nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví. Svůj cvičební plán přizpůsobte své fyzické kondici.

Doporučená váha uživatele: 100 kg. Doporučenou váhu uživatele nepřekračujete, nadměrná zátěž může vést k poškození výrobku.

## **Upozornění:**

Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití.

Mini stepper neumísťujte do blízkosti zdrojů tepla, např. ohně.

Neautorizované opravy, přestavování či jiné úpravy výrobku jej mohou poškodit a zvýšit riziko úrazu.

Výrobek neumísťujte do následujícího prostředí:

1. Místností s extrémně nízkou či vysokou teplotou
2. Do venkovních prostor
3. Do prostor s vysokou vlhkostí vzduchu či do blízkosti vodních ploch

Mini stepper umístěte mimo dosah dětí.

Výrobek umístěte na rovný a hladký povrch.

## **Manipulace s computerem**

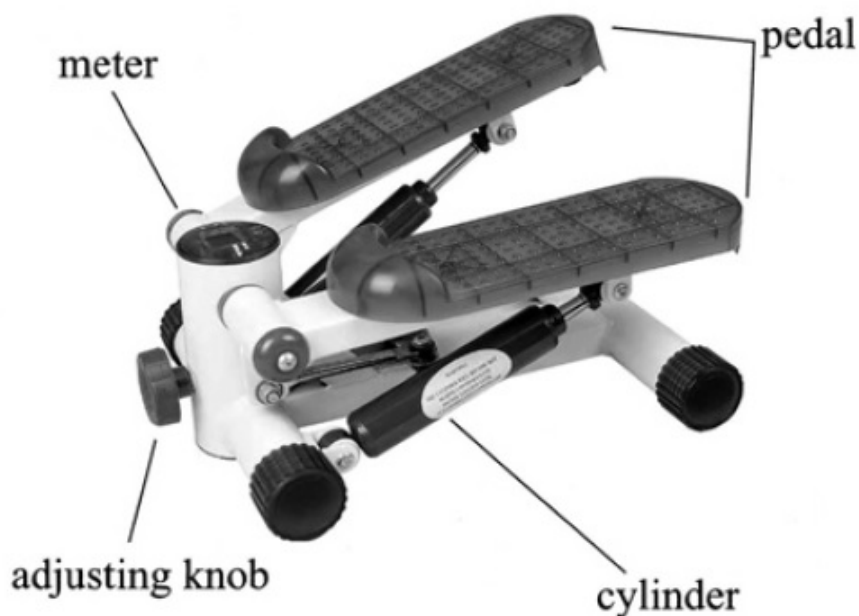
Před výměnou baterie computer vyjměte z mini stepperu.

1. Použijte jednu AAA nebo 2 AA baterie či ekvivalent.
2. Baterii do computeru umístěte dle její polarity.
3. Pokud výrobek nebudete dlouhodobě používat, baterii vyjměte.

### Správné použití výrobku

1. Cvičte v lehkém předklonu
2. Začátečníci by měli cvičit v pomalém tempu.
3. Neoperujte s computerem během cvičení.
4. Válce se při tréninku nahřívají. Před manipulací s mini stepperem po tréninku nechejte pohyblivé části vychladnout. Snížíte tak riziko popálení.

### Části mini stepperu



Pedal - pedály

Adjusting knob - regulátor zátěže

Cylinder – válce

Meter - computer

### Pokyny ke cvičení

1. Před tréninkem proveďte sérii zahřívacích cviků.
2. Cvičte s ohledem na vaši fyzickou kondici.
3. Doporučená doba cvičení: 15 minut denně.
4. Výrobek umístěte na rovný a hladký povrch.
5. Počet kroků (stepů) by neměl přesáhnout 40-50 kroků za minutu.
6. Začátečníci mohou stepper umístit ke zdi, které se při tréninku budou přidržovat.

**Efektivní trénink:**

1. 3 – 5x týdně
2. Doporučujeme cvičit pokaždé ve stejnou dobu.
3. Cvičte plynule, snažte se vyhnout prudkým a trhavým pohybům.

**COMPUTER****PARAMETRY:**

TIME	00:00-99:00
COUNT	0 – 9999
CALORIE	0 – 9999 KCAL
STRIDES/MIN (REPS/MIN)*	0 – 9999
TOTAL COUNT*	0 - 9999
✂PULSE (PUL)	0, 40 - 240BPM

**FUNKCE TLAČÍTEK:**

**MODE/SELECT:** Toto tlačítko vám umožní vybrat funkci. Podržení tlačítka po dobu 4 sekund vymaže všechny přednastavené hodnoty.

✂**SET\*:** Pro nastavení hodnot funkce.

**CLEAR(RESET)\*:** Vynuluje hodnotu vybrané funkce.

**OPERACE COMPUTERU:****1. AUTO ON/OFF**

- ◆ Displej computeru se automaticky vypne po neaktivitě delší než 4 minuty. Displej se znovu zapne, když začnete stroj používat nebo stiskem tlačítka computeru.

**FUNKCE:**

1. **TIME:** Stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci TIME. Funkce slouží k měření času cvičení.
2. **COUNT:** Zaznamenává počet kroků během cvičení.
3. **CALORIE:** Stiskněte tlačítko MODE a vyberte funkci CALORIE. Funkce měří počet spálených kalorií.
4. **STRIDES/MIN (SPD)\*:** Zaznamenává počet kroků za minutu.
5. **TOTAL COUNT (TOTAL)\*:** Zaznamenává celkový počet kroků od počátku. Sčítá záznamy jednotlivých tréninků. Celkový počet nelze vymazat funkcí reset. Uloženou hodnotu vymažete pouze vyjmutím baterií.
6. **PULSE\*:** Aby byly hodnoty co nejpřesnější, pevně uchopte senzory tepové frekvence umístěné na rukojetích. Po 30 sekundách se zobrazí aktuální tepová frekvence – počet tepů/ minuta.

**SCAN:** Každá funkce se na computeru zobrazí po dobu 4 sekund.

**BATERIE:** Pokud displej zobrazuje zmatečné hodnoty, vyměňte baterie za nové.

\* pokud je funkce součástí computeru

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

### Záruční podmínky:

- na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě.
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
- Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
  - mechanickým poškozením
  - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahy
  - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
- Reklamacce se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.



**OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ** - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nehazujte 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 národními 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](mailto:servis@mastersport.cz)





## MINI STEPPER MASTER

MAS4A006



Užívateľský manuál

## **Varovanie**

V prípade, že sa u vás počas cvičenia vyskytne nevoľnosť, pocit na zvracanie, bolesti v hrudníku či iné nezvyčajné symptómy, okamžite prestaňte výrobok používať.

Deti a staršie osoby môžu mini stepper používať len za prítomnosti dospelšej osoby.

Je nutné, aby osoby so zdravotným postihnutím použitia výrobku najprv konzultovali so svojim lekárom.

Vždy cvičte vo vhodnom športovom odevu a obuvi. Necvičte v sandáloch či prezuvkách a vo voľnom odevu, ktorý by sa do stroja mohol počas cvičenia zachytiť.

Nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia. Svoj cvičebný plán prispôbte svojej fyzickej kondícii.

Doporučená váha užívateľa: 100 kg. Odporúčanú váhu užívateľa neprekráčajte, nadmerná záťaž môže viesť k poškodeniu výrobku.

## **Upozornenie:**

Tento výrobok je určený iba pre domáce použitie.

Mini stepper neumiestňujte do blízkosti zdrojov tepla, napr. ohňa.

Neautorizované opravy, prestavovanie či iné úpravy výrobku ho môžu poškodiť a zvýšiť riziko úrazu.

Výrobok neumiestňujte do nasledujúceho prostredia:

1. Miestnosťou s extrémne nízkou alebo vysokou teplotou
2. Do vonkajších priestorov
3. Do priestorov s vysokou vlhkosťou vzduchu či do blízkosti vodných plôch

Mini stepper umiestnite mimo dosahu detí.

Výrobok umiestnite na rovný a hladký povrch.

## **Manipulácia s computerom**

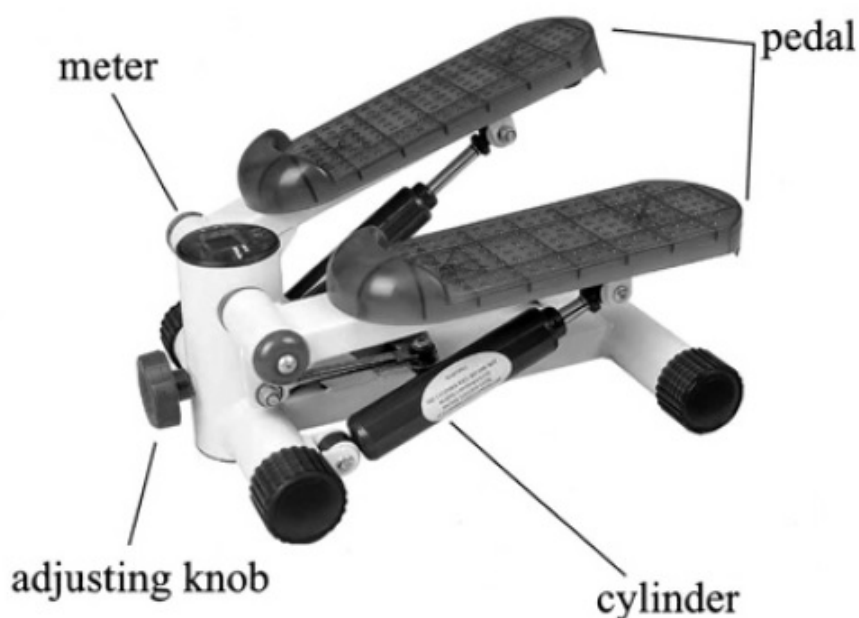
Pred výmenou batérie computer vyberte z mini steppera.

1. Použite jednu AAA alebo 2 AA batérie či ekvivalent.
2. Batériu do computeru umiestnite podľa jej polarity.
3. Ak výrobok nebudete dlhodobo používať, batériu vyberte.

### Správne použitie výrobku

1. Cvičte v ľahkom predklone
2. Začiatocníci by mali cvičiť v pomalom tempe.
3. Neoperujte s computerom počas cvičenia.
4. Valce sa pri tréningu nahrievajú. Pred manipuláciou s mini stepperom po tréningu nechajte pohyblivé časti vychladnúť. Znížite tak riziko popálenia.

### Časti mini stepperu



Pedal - pedále

Adjusting knob - regulátor záťaže

Cylinder – válce

Meter - computer

### Pokyny k cvičeniu

1. Pred tréningom urobte sériu zahrievacích cvikov.
2. Cvičte s ohľadom na vašu fyzickú kondíciu.
3. Odporúčaná doba cvičenia: 15 minút denne.
4. Výrobok umiestnite na rovný a hladký povrch.
5. Počet krokov (stepov) by nemal presiahnuť 40-50 krokov za minútu.
6. Začiatocníci môžu stepper umiestniť k stene, ktoré sa pri tréningu budú pridržovať.



**Efektívny tréning:**

1. 3 - 5 x týždenne
2. Odporúčame cvičiť zakaždým v rovnakom čase.
3. Cvičte plynule, snažte sa vyhnúť prudkým a trhavým pohybom.

**COMPUTER****PARAMETRE:**

TIME	00:00-99:00
COUNT	0 – 9999
CALORIE	0 – 9999 KCAL
STRIDES/MIN (REPS/MIN)*	0 – 9999
TOTAL COUNT*	0 - 9999
✂PULSE (PUL)	0, 40 - 240BPM

**FUNKCIE TLAČÍDIEL:**

**MODE/SELECT:** Toto tlačidlo vám umožní vybrať funkciu. Podržaním tlačidla po dobu 4 sekúnd vymažete všetky prednastavené hodnoty.

✂SET\*: Pre nastavenie hodnôt funkcie.

**CLEAR(RESET)\*:** Vynuluje hodnotu vybranej funkcie.

**OPERACE COMPUTERU:****1. AUTO ON/OFF**

- ◆ Displej computeru sa automaticky vypne po neaktivite dlhšej ako 4 minúty. Displej sa znovu zapne, keď začnete stroj používať alebo stlačením tlačidla computeru.

**FUNKCIE:**

7. TIME: Stlačte tlačidlo MODE a vyberte funkciu TIME. Funkcia slúži na meranie času cvičenia.
  8. COUNT: Zaznamenáva počet krokov počas cvičenia.
  9. CALORIE: Stlačte tlačidlo MODE a vyberte funkciu CALORIE. Funkcia meria počet spálených kalórií.
  10. STRIDES / MIN (SPD) \*: Zaznamenáva počet krokov za minútu.
  11. TOTAL COUNT (TOTAL) \*: Zaznamenáva celkový počet krokov od počiatku. Sčíta záznamy jednotlivých tréningov. Celkový počet nemožno vymazať funkcií reset. Uloženú hodnotu vymažete iba vybratím batérií.
  12. PULSE \*: Aby boli hodnoty čo najpresnejšie, pevne uchopte senzory tepovej frekvencie umiestnené na rukovätiach. Po 30 sekundách sa zobrazí aktuálna tepová frekvencia - počet tepov / minúta.
- SCAN: Každá funkcia sa na computeru zobrazí po dobu 4 sekúnd.  
 BATÉRIE: Pokiaľ displej zobrazuje zmätočné hodnoty, vymeňte batérie za nové.

\* ak je funkcia súčasťou computeru

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

### Záručné podmienky:

- na výrobok sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa kúpy.  
v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- Práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
  - mechanickým poškodením
  - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahmi
  - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
- Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a potvrdeným záručným listom. Záruku je možné uplatňovať iba u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.



### **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 - autorská 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.

**TRINET Corp., spol. s r.o.**

Cesta do Rudiny 1098

024 01 Kysucké Nové Mesto

Slovak Republic



## MINI STEPPER MASTER

MAS4A006



INSTRUCTION MANUAL

**WARNING**

IF THE USER FEELS DIZZINESS, NAUSEA, CHEST PAIN, OR ANY OTHER ABNORMAL SYMPTOMS, DO NOT USE THIS MACHINE.

ENSURE THAT CHILDREN AND ELDERLY USE THE MACHINE ONLY UNDER THE SUPERVISION OF AN ADULT.

PEOPLE WITH DISABILITIES SHOULD NOT USE THE MACHINE WITHOUT THE INSTRUCTION OF THE PHYSICIAN.

ALWAYS WEAR APPROPRIATE CLOTHING WHEN EXERCISING. DO NOT WEAR SLIPPERS, SANDALS AND LOOSE CLOTHES FOR EXERCISING.

HYPERMOTILITY MAY AFFECT YOUR HEALTH. YOUR WORKOUT PLAN SHOULD BE SET UP ACCORDING TO YOUR PHYSICAL STRENGTH.

THE RECOMMENDED WEIGHT CAPACITY ON THIS PRODUCT SHOULD NOT EXCEED 100KG, EXCEEDING THE WEIGHT LIMIT CAN DAMAGE THE MINI STEPPER.

**ATTENTION:**

THE MACHINE IS DESIGNED FOR HOME USE ONLY.

DO NOT PLACE CLOSE TO HEAT SOURCES AND AN OPEN FIRE.

UNAUTHORISED REPAIR WORKS AND MODIFICATIONS OF THE MACHINE CAN LEAD TO DAMAGE OR INJURIES.

OTHER PEOPLE OR CHILDREN MUST BE KEPT AWAY WHILE THE MACHINE IS IN USE.

PLEASE DO NOT PUT THE MINI STEPPER INTO FOLLOWING ENVIRONMENTS:

ROOMS WITH EXTREMELY HIGH OR LOW TEMPERATURE

OUTDOORS

NEAR THE FIRE OR GAS

DO NOT PLACE INTO ROOMS WITH HIGH MOISTURE AND WET ENVIRONMENT

KEEP AWAY FROM CHILDREN

USE THE MACHINE ON A FLAT AND LEVEL SURFACE.

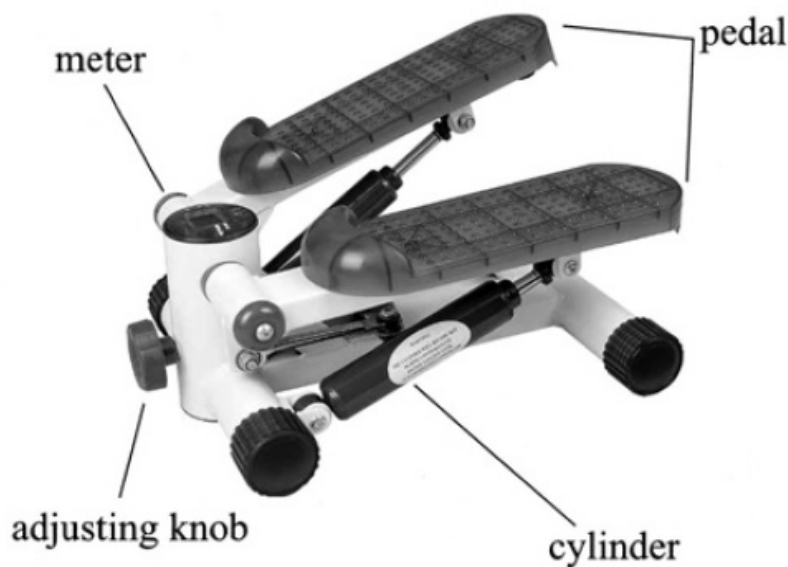
**MANIPULATION WITH THE COMPUTER**

TAKE THE COMPUTER OUT OF THE MINI STEPPER BEFORE CHANGING THE BATTERIES.

1. ONLY USE 2 AA BATTERIES OR ONE 4 BATTERY.
2. INSERT THE BATTERY ACCORDING TO THE POLARITY
3. IF YOU DO NOT USE THE MINI STEPPER FOR A LONGER PERIOD OF TIME, REMOVE THE BATTERY

**EXERCISING INSTRUCTIONS**

1. STAND ON THE STEPPER AND LEAN FORWARD SLIGHTLY
2. BEGINNERS SHOULD EXERCISE SLOWLY
3. DO NOT OPERATE THE COMPUTER WHEN EXERCISING
4. AFTER EXERCISING DO NOT TOUCH THE CYLINDERS AS THEY ARE GETTING HOT WHEN THE MACHINE IS BEING USED.

**PARTS OF THE MINI STEPPER****EXERCISE INSTRUCTIONS**

1. YOU SHOULD DO WARMING UP EXERCISES BEFORE THE BEGINNING OF THE TRAINING.
2. EXERCISE ACCORDING TO YOUR PHYSICAL CONDITION
3. SUFFICIENT EXERCISING TIME IS 15 MINUTES DAILY
4. PLACE THE MACHINE ON A FLAT AND LEVEL SURFACE
5. RECOMMENDED NUMBER OF STEPS: 30-50 STEPS/MINUTE
6. WHEN YOU BEGIN TO USE THE MACHINE, YOU CAN PUT IT NEAR THE WALL AND YOU CAN PLACE YOUR HAND ON THE WALL TO STEADY YOURSELF.

**THE EFFECTIVE EXERCISE:**

FREQUENCY: 3-5TIMES EVERY WEEK

TRY TO EXERCISE AT THE SAME TIME EVERY DAY

WHEN EXERCISING TRY TO AVOID FAST AND JERKING MOTION

## Exercise Computer

### SPECIFICATIONS:

TIME-----00:00 - 99:59 MIN:SEC

COUNT-----0 - 9999 TIMES

CALORIES-----0 - 9999 KCAL

STRIDES/MIN(REPS/MIN)(if have)-----0 - 9999 TIMES/MIN

TOTAL COUNT(if have)-----0 - 9999 TIMES

PULSE(if have)-----40 - 200 BEATS/MIN

### KEY FUNCTION:

**MODE/SELECT:** To select the function you want. Hold the key for 4 seconds to have all function values reset(total reset).

**SET** (if have): To input the target value by the key.

**RESET/CLEAR** (if have): To let the value reset.

### OPERATION PROCEDURES:

**AUTO ON/OFF:** The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 minutes. The monitor will be auto-powered when starts exercise or press the key.

### FUNCTION:

<1>.TIME(TMR) Auto-memorize the workout time while exercising.

<2>.COUNT(CNT) Accumulate the steps while exercising.

<3>.CALORIES(CAL) Auto-memorize calories amount consumed while exercising.

<4>.STRIDES/MIN(SPD) (if have). Display the steps per minute while exercising.

<5>.TOTAL COUNT(TOTAL) (if have). Display the total counts while exercising. When the signal input, it start the count up on the original data. The TOTAL COUNT can't be reset (by RESET key) except you replace battery once.

<6>.PULSE(PUL) (if have). Display the user's heart rate per minute while exercising. Remark: You have to hold on reaction planks with both hands.

<7>.SCAN: Automatically scan through each function between

①TIME ②CALORIES ③STRIDES/MIN(if have) ④T-COUNT(if have) ⑤PULSE(if have).

**BATTERY:** If you see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result. This monitor uses two "AA" or one "AAA" batteries or one "1.5V" button battery. You can replace the batteries at the same time.

# 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: