

DH Line

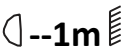
STEP 2

Instrukcja obsługi / User Manual

Spis treści

Bezpieczeństwo użytkowania	2
Konserwacja	3
Obsługa	3
Informacja o zużytym sprzęcie elektrycznym i elektronicznym	3

Bezpieczeństwo użytkowania

	Przed użyciem prosimy o szczegółowe zapoznanie się z instrukcją obsługi. Prosimy również o zachowanie jej na przyszłość. Instrukcja zawiera zasady bezpiecznego korzystania z urządzenia.
	Po otrzymaniu produktu należy go rozpakować i sprawdzić, czy produkt jest kompletny i czy podczas transportu nie powstały żadne uszkodzenia. W przypadku uszkodzeń powstałych podczas transportu, prosimy nie używać produktu i niezwłocznie skontaktować się ze sprzedawcą lub producentem.
	UWAGA! URZĄDZENIA NIE WOLNO WYRZUCAĆ DO ODPADÓW DOMOWYCH. To oznaczenie oznacza, że produkt nie może być wyrzucany razem z odpadami domowymi w całej UE. W celu zapobiegnięcia potencjalnym szkodom dla środowiska lub zdrowia, zużyty produkt należy poddać recyklingowi. Zgodnie z obowiązującym prawem, nie nadający się do użycia sprzęt elektryczny i elektroniczny należy zbierać osobno, w specjalnie do tego celu wyznaczonych punktach zbierania zużytego sprzętu, celem ich przetworzenia i ponownego wykorzystania na podstawie obowiązujących norm ochrony środowiska.
	Produkt opisany w tej instrukcji jest zgodny z dyrektywami europejskimi, dlatego jest oznaczony znakiem CE.
	Urządzenie należy trzymać z dala od dzieci, zwierząt i niewykwalifikowanych osób. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane nieprawidłowym użytkowaniem. Przed użyciem upewnij się, że obudowa nie jest uszkodzona. Maksymalna waga użytkownika to 100 kg!
	Zapewnij minimum 1 m dystansu pomiędzy urządzeniem a materiałami łatwopalnymi.
	Urządzenie pracuje na zasilaniu o napięciu oznaczonym na obudowie. Wyłącz zasilanie urządzenia przed zdjęciem obudowy lub konserwacją. W razie stwierdzenia uszkodzenia urządzenia - nie używaj go! Przed rozpoczęciem użytkowania przeprowadź rozgrzewkę!
	Urządzenie do użytku wewnętrznego w dobrze wentylowanym pomieszczeniu, trzymać z dala od wilgoci. Odległość pomiędzy urządzeniem a ścianą powinna wynosić co najmniej 50 cm. Nie należy narażać produktu na bezpośrednie działanie słońca lub urządzeń oświetleniowych. Nie wolno przechowywać i korzystać z urządzenia w pobliżu źródeł ognia!
	Nie należy instalować urządzenia na podłożu narażonym na wibracje. Nie wolno narażać urządzenia na pracę w wysokich temperaturach! W razie wystąpienia zakłóceń w pracy urządzenia, rozlania cieczy na urządzenie, uszkodzenia urządzenia, natychmiast wyłącz je! Przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia należy skonsultować się z lekarzem w celu określenia Twojego bieżącego stanu zdrowia i sprawdzenia czy korzystanie z tego sprzętu do ćwiczeń nie spowoduje uszczerbku na zdrowiu - w przypadku leczenia m.in. zaburzeń rytmu serca, ciśnienia krwi i cholesterolu konieczna jest konsultacja z lekarzem.
	Należy zwracać uwagę na sygnały ciała podczas użytkowania urządzenia - nieprawidłowe i/lub ponadstandardowe ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Jeśli odczuwasz przynajmniej jeden z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, kołatanie serca, duszność, ociężałość, zawroty głowy i nudności - natychmiast przestań ćwiczyć. Jeśli chcesz kontynuować użytkowanie urządzenia, najpierw skonsultuj się z lekarzem.
	Zaleca się położenie pod urządzeniem miękkiej, płaskiej materii (brak w zestawie), aby ochronić podłogę przed uszkodzeniem. Przed użyciem upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone. Podczas ćwiczeń należy nosić przylegające do ciała ubrania, ponieważ luźne ubrania mogą się doprowadzić do potknięcia się i ograniczyć skuteczność użytkowania urządzenia. Należy zachować ostrożność podczas przenoszenia urządzenia, aby uniknąć potencjalnego uszczerbku na zdrowiu użytkownika i/lub uszkodzenia urządzenia.

Konserwacja

1. Urządzenie może użytkować tylko wykwalifikowany personel, szkody spowodowane użytkowaniem niezgodnym z przeznaczeniem lub próbą samodzielnej naprawy nie podlegają gwarancji. Wewnątrz opakowania nie ma żadnych części serwisowych, naprawy mogą być wykonywane wyłącznie przez autoryzowany punkt serwisowy.
2. Nie pozwól, aby urządzenie weszło w kontakt z olejem, tłuszczem lub jakimkolwiek podobnym płynem. Urządzenie nie powinno wchodzić w bezpośredni kontakt ze skórą!
3. Regularne czyszczenie umożliwia długotrwałe użytkowanie oraz pozwala na zachowanie odpowiedniej jakości pracy urządzenia. Do czyszczenia urządzenia używaj miękkiej szmatki.

Obsługa

1. Ustaw stepper na płaskiej powierzchni. Upewnij się, że przestrzeń w promieniu 50 cm od urządzenia jest pusta. Wyjmij okablowanie ze steppera i przeprowadź je przez dolną pionową sztycę, jednocześnie umieszczając dolną pionową sztycę w otworze steppera. Dokręć śrubę dolnej pionowej sztycy. Włóż górną pionową sztycę w dolną pionową sztycę, poprowadź okablowanie przez górną sztycę i dokręć śruby łączące górną i dolną sztycę. Połącz wtyczkę okablowania z płytą elektronicznego miernika i nałóż miernik na górną sztycę. Przyłóż uchwyt na ręce do górnej pionowej sztycy i przykręć go do sztycy. Na froncie steppera znajduje się pokrętło regulacji wysokości pedałów - wyreguluj ich wysokość w zależności od preferencji za pomocą obrotu pokrętła.
2. Umieść lewą stopę na lewym pedale urządzenia, a prawą stopę - na prawym pedale urządzenia, zachowując zasady bezpieczeństwa. Dociśnij lewy pedał do najniższego poziomu, a następnie powtórz to z prawym pedałem. Wyświetlacz podświetli się po naciśnięciu pedału urządzenia lub przycisku pod wyświetlaczem - wyświetlaniem wartości funkcji urządzenia steruje się za pomocą przycisku pod wyświetlaczem (naciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku przez ok. 3 sekundy pozwala na wyzerowanie wartości funkcji i ponownie rozpoczęcie ich pracy):
 - STRIDES/MIN - liczba kroków na minutę;
 - SCAN - automatyczne wyświetlenie wartości każdej z funkcji po kolei; w trybie skanowania wyświetlacz automatycznie pokaże wartości kroków, czasu i spalonych kalorii podczas ćwiczenia, zmieniając je co 4 sekundy;
 - COUNT - skumulowana liczba kroków;
 - TIME - czas ćwiczenia (0-99:55);
 - CAL - skumulowana liczba spalonych kalorii podczas ćwiczenia - jest to tylko wartość referencyjna, która nie może być używana do celów medycznych.
3. Zaleca się jednorazowe ćwiczenie na urządzeniu nie dłużej niż 20 minut - po 20 minutach należy odczekać aż temperatura cylindrów hydraulicznych urządzenia spadnie i wówczas będzie można kontynuować ćwiczenie. Jeżeli żaden z pedałów nie poruszy się w ciągu 4 sekund, wówczas wyświetlacz wyłączy się automatycznie.

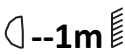
Informacja o zużytych sprzęcie elektrycznym i elektronicznym

Głównym celem regulacji europejskich oraz krajowych jest ograniczenie ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, zapewnienie odpowiedniego poziomu jego zbierania, odzysku i recyklingu oraz zwiększenie świadomości społecznej o jego szkodliwości dla środowiska naturalnego, na każdym etapie użytkowania sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W związku z powyższym należy wskazać, iż gospodarstwa domowe spełniają kluczową rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku, w tym recyklingu zużytego sprzętu. Użytkownik sprzętu przeznaczonego dla gospodarstw domowych jest zobowiązany po jego zużyciu do oddania zbierającemu zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny. Należy jednak pamiętać, aby produkty należące do grupy sprzętu elektrycznego lub elektronicznego były wykorzystywane w uprawnionych do tego punktach zbiórki.

ENGLISH**Table of contents**

Safety rules.....	5
Maintenance	6
Operation	6
Information about used electrical and electronic equipment	6

Safety rules

	Please read the user manual in detail before use. Please also keep it for future reference. The manual contains rules for the safe use of the device.
	After receiving the product, please unpack and check whether it is complete and whether there is any damage caused by transportation. If there is damage caused by transportation, please do not use this product and contact the dealer or manufacturer as soon as possible.
	WARNING! THE DEVICE MUST NOT BE DISPOSED OF WITH HOUSEHOLD WASTE. This symbol indicates that this product must not be disposed of with household waste, according to the EU and your national law. In order to prevent potential damage to the environment or health, the used product must be recycled. In accordance with current legislation, unusable electrical and electronic devices must be collected separately at the designated facilities for recycling, acting on the basis of applicable environmental standards.
	The product described in this manual comply with European directives and it is therefore CE marked.
	Keep the device away from children, animals and unqualified persons. The manufacturer is not liable for damage caused by improper use. Before use, make sure that the housing is not damaged. The maximum user weight is 100 kg!
	Ensure a minimum distance of 1 m between the appliance and flammable materials.
	The device operates at the power voltage indicated on the housing. Turn off the power of the device before removing the housing or performing maintenance. If you notice damage to the device, do not use it! Do a warm-up before the use!
	Indoor device, use in a well-ventilated room, keep away from moisture. The distance between the device and a wall should be kept at least 50 cm. Do not expose the product to direct sunlight or lighting devices. Do not store or use the device near a fire source!
	Do not install the device on a surface subjected to vibration. Do not expose the device to high temperatures! In case of device malfunction, liquid spillage on the device or damage to the device, turn it off immediately! Before using the device, consult a doctor to determine your current state of health and to check whether using this exercise equipment will not cause any harm - in case of treatment for, among others, arrhythmia, blood pressure and cholesterol disorders, it is necessary to consult a doctor.
	Pay attention to your body signals when using the device - incorrect and/or excessive exercise can be harmful to your health. If you experience at least one of the following symptoms: pain, chest tightness, palpitations, shortness of breath, heaviness, dizziness and nausea, stop exercising immediately. If you want to continue using the device, consult a doctor first.
	It is recommended to place a soft, flat material (not included) under the device to protect the floor from damage. Before use, make sure that the screws and nuts are tightened. During exercise, wear tight-fitting clothing, as loose clothing can lead to tripping and limit the effectiveness of the device use. Be careful when carrying the device to avoid potential user's injury and/or damage to the device.

Maintenance

1. The device may only be used by qualified personnel, damage caused by improper use or attempted repair is not covered by the warranty. There are no service parts inside the packaging, repairs may only be carried out by authorized service center.
2. Do not allow device to come into contact with oil, grease or any similar liquid. The device should not come into direct contact with the skin!
3. Regular cleaning allows of long term use and maintains proper operation quality. Use a soft cloth to clean the device.

Operation

1. Place the device on a flat surface. Make sure that the space within a radius of 50 cm around the device is unobstructed. Take out the cabling from the stepper and guide it through the lower vertical pole while inserting the lower vertical pole into the hole of the stepper. Tighten the screw of the lower vertical pole. Insert the upper vertical pole into the lower vertical pole, guide the cabling through the upper pole and tighten the screws connecting the upper and lower poles. Connect the cabling plug to the electronic meter board and place the meter on the upper distance pole. Align the armrest with the upper vertical pole and screw it to the pole. The front of the stepper has a pedal height adjustment knob - adjust the height to your preference by rotating the knob.
2. Place your left foot on the left pedal of the device and your right foot on the right pedal of the device, observing the safety rules. Press the left pedal to the lowest level and then repeat it with the right pedal. The display will light up when the device pedal or the button below the display is pressed. The display of the device features are controlled by the button below the display (pressing and holding this button for approx. 3 seconds allows you to reset the feature values and restart their operation):
 - STRIDES/MIN - number of steps per minute;
 - SCAN - the values of each feature are displayed automatically, one after the other; in scan mode, the display automatically shows the values of steps, time and calories burned during the exercise, changing them every 4 seconds;
 - COUNT - cumulative number of steps;
 - TIME - exercise time (0-99:55);
 - CAL - cumulative number of calories burned during exercise - it is only a reference value that cannot be used for medical purposes.
3. It is recommended to exercise on the device for no longer than 20 minutes at a time. After 20 minutes, you should wait for the temperature of the hydraulic cylinders to drop before continuing the exercise. If none of the pedals are moved within 4 seconds, the display will turn off automatically.

Information about used electrical and electronic equipment

The main goal of European and national law regulations is to reduce the amount of waste produced from used electrical and electronic equipment, to ensure an appropriate level of collection, recovery and recycling of used equipment, and to increase public awareness of its harmfulness to the environment, at each stage of use of electrical and electronic equipment. Therefore, it should be pointed out that households play a key role in contributing to reuse and recovery, including recycling of used equipment. The user of electrical and electronic equipment - intended for households - is obliged to return it to authorized collector after its use. However, it should be remembered that products classified as electrical or electronic equipment should be disposed of at authorized collection points.