

TCORX
FITNESS IN MOTION

**INSTRUKCJA
OBSŁUGI**



**STEPPER
FORCE**



Rev : 00

Ed : 03/17



Legenda:

 WAŻNE Wskazuje na ważne informacje i wskazówki	 UWAGA Zawiera ważne uwagi, przestrzeganie których zapobiegnie uszkodzeniu maszyny.	 OSTRZEŻENIE Zawiera ważne uwagi, przestrzeganie których zapobiegnie urazom osobistym.	 Przeczytaj i przestrzegaj instrukcji montażu i obsługi, przed użyciem maszyny
---	---	--	--

Wyposażenie / zawartość opakowania

Urządzenie POWER STEPPER

Praktyczny wyświetlacz komputera pokazuje funkcje jak czas, kroki/min., całkowitą sumę kroków, ilość spalonych kalorii, puls i przejścia (baterie dołączone do zestawu)

Wyprofilowany uchwyt zapewnia optymalną pozycję ciała podczas treningu

Odbiornik transmitera czujnika tętna, kompatybilny z niemal wszystkimi modelami dostępnymi na rynku (transmitter nie dołączony do zestawu)

Duże i antypoślizgowe platformy do chodzenia

Mocna i solidna, stalowa rama

Koła transportacyjne

Wymiary:

Długość ok. 80 cm
Szerokość ok. 60 cm
Wysokość ok. 140 cm

Waga:

ok. 20 kg
(bez opakowania)

Tętno mierzone jest poprzez kontakt dłoni z uchwytem

Dołączona do zestawu butelka z miarką i uchwytem na butelkę

Łatwo regulowany w 12 stopniach opór cylindra hydraulicznego, niezależnie od ruchu platform do chodzenia

Poziomowanie

Zawartość opakowania

- Części zamienne, wg listy części
- Narzędzia montażowe
- Instrukcje montażowe, obsługi i ćwiczeń

Ważne!







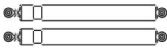
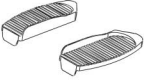



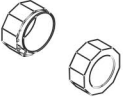






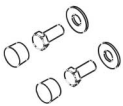


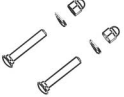

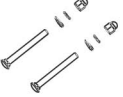


Przed uruchomieniem maszyny, przeczytaj instrukcje montażu, obsługi i ćwiczeń. Tylko po zapoznaniu się z instrukcjami wszystkie funkcjonalności mogą być odpowiednio używane. Przy przekazaniu maszyny do użytku osobie trzeciej, przekaz jej także instrukcję montażu i obsługi.

Montaż

1. Sprawdzanie zawartości opakowania

Przeczytaj instrukcje montażu przed rozpoczęciem montowania maszyny, następnie postępuj krok po kroku, zgodnie z opisem. Rozpakuj wszystkie komponenty i umieść je obok siebie na podłodze. Upewnij się, że masz wystarczająco miejsca roboczego (minimalnie 1m w każdym kierunku), podczas montażu maszyny.

Nr	Nazwa	Ilość
1	Dolna część ramy głównej	1
51	Górna część ramy głównej	1
22	Rura pedału	2
24	Rama wsporcza	1
4	Tylna jednostka bazowa	1
36/39	Uchwyt	1
21	Cylinder hydrauliczny	2
12	Pedał (L+P)	1 zestaw
23	Uchwyt na butelkę	1
37	Butelka	1
40	Komputer	1
5	Nasadka jednostki bazowej	2
9	Bufor	2
19	Zaślepka	2
16	Oslona	2
31	Zawleczka	1
54	Śruba z krzyżową główką	2
10/11/50	Zestaw mocowań do montażu pedałów	4
18/33/46	Zestaw mocowań do montażu górnej części cylindra hydraulicznego	2
17/18	Zestaw mocowań do montażu rur pedałów	2
14/15/17/46	Zestaw mocowań do montażu ramy głównej	3
42/47/49	Zestaw mocowań do montażu uchwytu	2
13/14/15	Zestaw mocowań do montażu dolnej części cylindra hydraulicznego	2
2/3/8/48	Zestaw mocowań do montażu jednostki bazowej	2
28/29/30/35	Zestaw mocowań do montażu ramy wsporczej	1
55	Bateria 1.5 V/R03/AAA	2

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39...	 21	 12
 23	 37	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35	 55		

Do montażu będą potrzebne następujące narzędzia:

A: Klucz uniwersalny/płaski SW 14

B: Klucz uniwersalny/płaski SW 17

C: Klucz imbusowy 6 mm

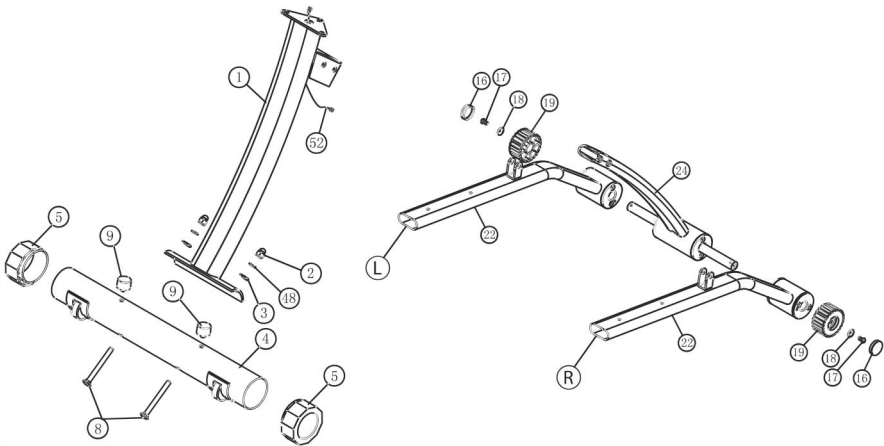
D: Śrubokręt krzyżakowy PH 2

2. Montowanie jednostki bazowej

- A) Umieść **nasadki jednostki bazowej**(5) na **tyle jednostki bazowej**(4)
Ważne: Użyj mechanizmu poziomowania maszyny, aby dostosować jej pozycję do niewielkich nierówności podłoża poprzez przekręcenie nasadek.
- B) Umieść oba **zderzaki** (9) na **tyle jednostki bazowej**(4)
- C) Przymocuj **tylną jednostkę bazową**(4) do spodu **ramy głównej**(1), używając 2x śrub(8), 2x **zakrzywionych podkładek**, 2x **pierścieni zatrząskowych**(48) oraz 2x **nakrętek**(2)



1. Upewnij się, że koła transportacyjne na jednostce bazowej skierowane są w dół.
2. Upewnij się, że śruby są dokręcone, aby zapobiec niekomfortowym drganiom maszyny podczas ćwiczeń.



3. Montowanie rur pedałów

Przymocuj obie **rury pedałów**(22) oraz obie **zaślepki**(19) do **ramy wsporczej**(24), używając w obu przypadkach po 1x **śrubie imbusowej**(17) i po 1x **podkładce**(18). Wciśnij obie **osłony**(16) na obie **zaślepki**(19).



Podczas montażu rur pedałów, zwróć uwagę na oznaczenia lewa (L) i prawa (R). Funkcja wyświetlania kroków nie będzie działała, jeśli pedały nie są przymocowane prawidłowo.

4. Montowanie ramy wsporczej do dolnej ramy głównej

- A) Przytrzymaj **ramę wsporczą(24)** blisko dolnej **ramy głównej(1)** i połącz **przewód dolnego czujnika(27)** ramy wsporczej(24) z **przewodem centralnego czujnika(52)** dolnej **ramy głównej(1)**.



Upewnij się, że przewody są poprawnie podłączone, w przeciwnym przypadku do **komputera(40)** nie będzie docierał sygnał. Połączenia przewodów muszą znajdować się po wewnętrznej stronie ramy i nie mogą wystawać, inaczej przewody mogą zostać uszkodzone.

- B) Przymocuj **ramę wsporczą(24)** do dolnej **ramy głównej(1)**, używając **śruby sześciokątnej(30)**, 2x **podkładek(29)** i **nakrętki(28)**. Zamocuj 1x **podkładkę(29)** pod każdą główką śruby i pod każdą **nakrętką(28)**.

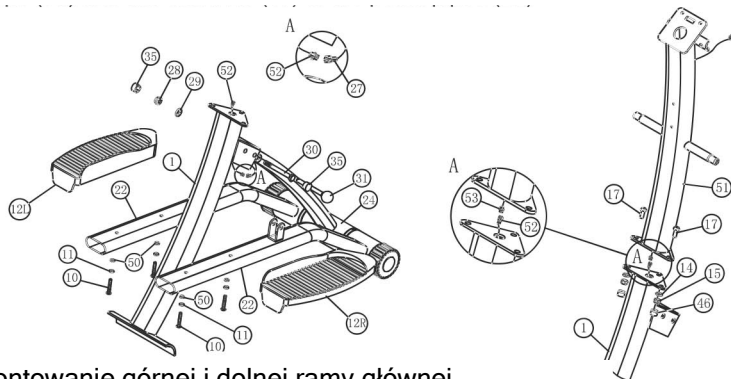
Umieść **zawleczkę(31)** w drugim otworze **ramy głównej(1)**.

Umieść po jednej **nasadce(35)** na **śrubie sześciokątnej(30)** i **nakrętce(28)**



Przy mocowaniu **ramy wsporczej(24)** do dolnej **ramy głównej(1)** upewnij się, że **śruba sześciokątna(30)** znajduje się w górnym otworze, a **zawleczka(31)** umieszczona jest w dolnym otworze.

- C) Przymocuj oba **pedały(12P+L)** do **rur pedałów(22)**, używając po 2x **śruby z krzyżową główką(10)**, po 2x **zaciski sprężynowe(50)** i po 2x **podkładki(11)**.



5. Montowanie górnej i dolnej ramy głównej

- A) Przytrzymaj **górną ramę główną(51)** blisko dolnej **ramy głównej(1)** i połącz oba **przewody czujnika (52+53)**



Upewnij się, że przewody są poprawnie podłączone, w przeciwnym przypadku do **komputera(40)** nie będzie docierał sygnał. Połączenia przewodów muszą znajdować się po wewnętrznej stronie ramy i nie mogą wystawać, inaczej przewody mogą zostać uszkodzone.

- B) Przymocuj **górną ramę główną(51)** do dolnej **ramy głównej(1)**, używając 3x **śrub imbusowych(17)**, 3x **podkładek(14)** i 3x **nakrętek**. Zamocuj 3x **plastikowe osłony(46)** **nakrętkach(15)**.



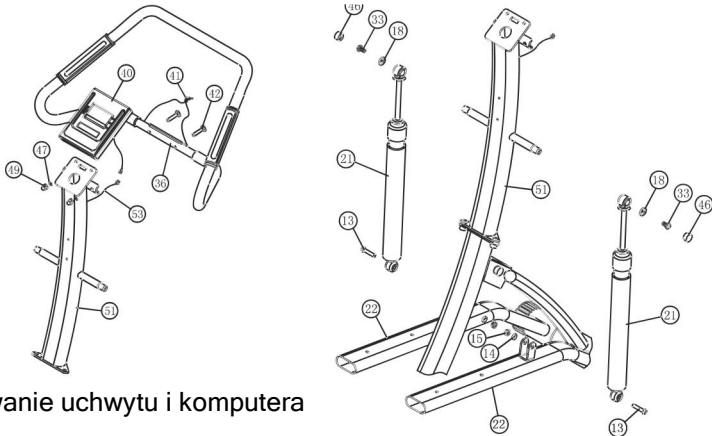
Upewnij się, że śruby są dokręcone, aby zapobiec niekomfortowym drganiom maszyny podczas ćwiczeń.

6. Montowanie cylindrów hydraulicznych

- A) Przymocuj oba **cylindry hydrauliczne**(21) do **górnej ramy głównej**(51) używając po 1x **śrubie sześciokątnej**(33) i 1x **podkładce**(18) po obu stronach. Załóż dwie **plastikowe osłony**(46) na obu **śrubach sześciokątnych**(33)
- B) Teraz włóż oba **cylindry hydrauliczne**(21) w widelki obu **ruk pedałów**(22) i zamocuj je, używając po 1x **śrubie imbusowej**(13), 1x **podkładce**(14) i 1x **nakrętkę nylonowej**(15) po obu stronach.



Cylinder ma 12 poziomów oporu; im wyższy numer, tym wyższy opór. Przekręć górną część cylindra w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór. Numer wskazywany przez strzałkę jest dokładnym poziomem oporu. Zawsze upewnij się, że by ustawiać jednakowy poziom oporu na obu cylindrach.



7. Montowanie uchwytu i komputera

- A) Przymocuj **uchwyt**(36) od **górnej ramy głównej**(51) używając 2x **śrub**(42), 2x **zakrzywionych podkładek**(47) i 2x **nakrętek**(49).



Upewnij się, że **przewód czujnika tętna**(41) nie jest zgnieciony.

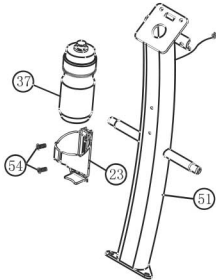
- B) Usuń obie, fabrycznie wkręcone śruby z tyłu **komputera**(40) i użyj ich, aby przymocować **komputer**(40) do **górnej ramy głównej**(51)
- C) Połącz przewód z tyłu **komputera**(40) z **przewodem górnego czujnika**(53).
- D) Włóż **przewód czujnika tętna**(41) do gniazda (PULSE - tętno) z tyłu **komputera**(40).

Instalowanie baterii

- A) Otwórz komorę baterii z tyłu **komputera**(40). W razie potrzeby, oczyść styki komory i urządzenia przed włożeniem baterii.
- B) Włóż dwie baterie 1.5 V typ R03/AAA do komory baterii. Pamiętaj o sprawdzeniu poprawnej polaryzacji (+/-) przy instalacji. Komputer odtworzy sygnał dźwiękowy.
- C) Zamknij komorę baterii i upewnij się, że pokrywa zatrasnęła się na swoim miejscu.

8. Montowanie uchwytu butelki

- A) Przymocuj **uchwyt na butelkę(23)** do **górnjej ramy głównej(51)** używając 2x **śrub z krzyżową główką(54)**



Kontrola końcowa:

Upewnij się, że wszystkie śruby są poprawnie dokręcone, i że urządzenie znajduje się na równej i stabilnej powierzchni.

- Upewnij się, że oba cylindry hydrauliczne ustawione są na jednakowy poziom oporu przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Działanie układu hamulcowego zależne jest od prędkości (tzn. opór krokowy będzie większy przy większej częstotliwości kroków).

Składanie urządzenia:

Aby zaoszczędzić miejsce przy magazynowaniu urządzenia, może ono być złożone, gdy nie jest używane. Należy wykonać następujące czynności:

1. Ustaw opór obu cylindrów hydraulicznych na poziom 1.
2. Wsuń **zawleczkę(31)** z urządzenia.
3. Trzymając jedną ręką za uchwyt, drugą ręką pchnij **ramę wsporczą(24)** w kierunku **ramy głównej(1)** (patrz: rys. 1)
4. W celu magazynowania, umieść **zawleczkę(31)** w otwory ramy głównej

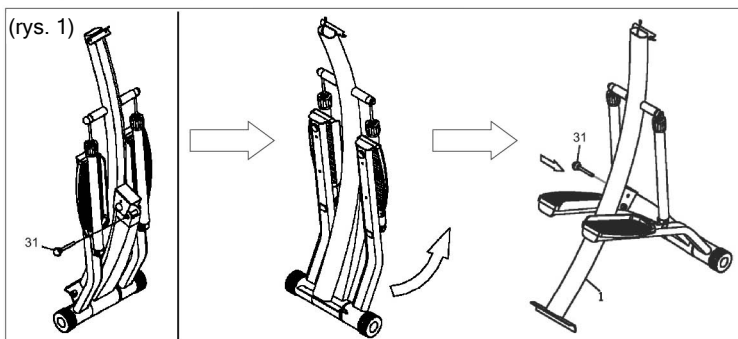
Rozkładanie urządzenia (rys. 1)



Przy rozkładaniu urządzenia, istnieje ryzyko zgniecia w okolicy przegubu.
Przy rozkładaniu urządzenia, trzymaj części ciała z dala od tej strefy.

- Wsuń **zawleczkę(31)** z **ramy głównej(1)**, otwórz ramę i umieść ją na ziemi.

- Zrównaj ze sobą otwory **ramy głównej(1)** i **ramy wsporczej(24)**. Wsuń **zawleczkę(31)** przez otwory.



Komputer

Obsługa komputera

Funkcje:

- STEPS (COUNT) (liczenie kroków): ta funkcja jest stale wyświetlana na ekranie LCD1. Dlatego pierwsza strzałka wyboru zawsze będzie wskazywała na funkcję STEP (krok). Funkcja ta jest jedyną stałą funkcją wyświetlaną na ekranie LCD

- STEPS/MIN (RPM) (kroki na minutę): Naciśnij przycisk MODE, aby przesunąć drugi wskaźnik wyboru do funkcji STEPS/min. Ta funkcja pokaże ilość kroków wykonywanych przez użytkownika na minutę, na ekranie LCD2.

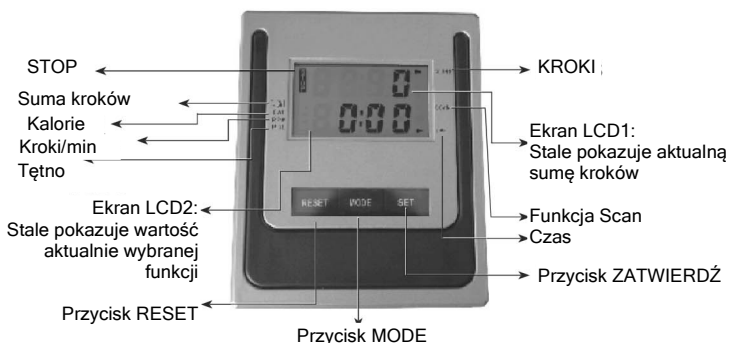
- SCAN (Skan/przełączanie): Naciśnij przycisk MODE, aby przesunąć drugi wskaźnik wyboru do funkcji SCAN. Funkcja ta będzie teraz automatycznie przełączać się między wszystkimi funkcjami komputera. Każda funkcja wyświetlana jest na ekranie LCD2 przez ok. 4 sekundy, po czym przełączy się na kolejną. Trzecia strzałka wyboru będzie zawsze wskazywała na funkcję aktualnie wyświetlaną na ekranie komputera (ta strzałka pojawia się tylko w funkcji SCAN).

- PULSE (PUL) (tętno): Chwyć za ręczne czujniki tętna obiema rękami lub noś na sobie pas do pomiaru tętna (nie dołączony do zestawu). Naciśnij przycisk MODE aby przesunąć wskaźnik wyboru do funkcji PULSE. Twoje aktualne tętno będzie teraz wyświetlane na ekranie LCD2. Możesz także ustawić docelowe tętno. Naciśnij przycisk MODE aby wybrać funkcję PULSE; naciśnij przycisk SET, aby ustawić docelową wartość od 40 do 240 bpm (uderzeń/minutę). Gdy docelowa wartość tętna zostanie osiągnięta, urządzenie odtworzy sygnał dźwiękowy. Ustawienie tętna można skasować naciskając przycisk RESET.

- TOTAL STEPS (T.CNT) (suma kroków): Naciśnij przycisk MODE aby przesunąć drugi wskaźnik wyboru do funkcji TOTAL STEPS. Ekran LCD2 wyświetli całkowitą sumę kroków ze wszystkich sesji ćwiczeniowych. Funkcja ta zresetuje się do wartości „0” po wymianie baterii.

- TIME (czas): Wyświetla czas spędzony na sesji ćwiczeniowej. Funkcja ta nie może być wyświetlana na ekranie LCD2 samodzielnie, lecz tylko w połączeniu z funkcją SCAN. Możesz także ustawić funkcję na odliczanie. Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję TIME; naciśnij przycisk SET, aby ustawić czas od 1 do 99 minut. Gdy odliczanie osiągnie wartość 0, urządzenie odtworzy dwa sygnały dźwiękowe. Ustawienie odliczania może być skasowane po naciśnięciu przycisku RESET

Przód



- CALORIES (CAL) (kalorie): Naciśnij przycisk MODE, aby przesunąć drugi wskaźnik wyboru do funkcji CALORIES. Suma spalonych kalorii od początku sesji ćwiczeniowej będzie wyświetlana na ekranie LCD2. Możesz także ustawić funkcję na odliczanie. Naciśnij przycisk MODE aby wybrać funkcję CALORIE; naciśnij przycisk SET, aby ustawić wartość docelową od 1 do 999 kalorii. Gdy osiągnięta zostanie wartość zero, urządzenie otworzy 4 sygnały dźwiękowe. Ustawienie kalorii może zostać skasowane po naciśnięciu przycisku RESET.



6. Aby zresetować wartości „TIME”, „TOTAL STEPS”, „CALORIES” do zera, naciśnij i przytrzymaj przycisk „MODE” przez przynajmniej 5 sekund.

1. Funkcja PULSE powinna być używana tylko w celach poglądowych, precyzja czujników nie jest stosowna do celów medycznych.
2. Jeśli komputer nie wyświetla żadnych informacji lub tylko ich część, wymień baterie i poczekaj 15 sekund przed zrestartowaniem urządzenia.
3. Komputer wyłącza się automatycznie po 2 minutach braku aktywności.
4. Komputer włącza się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń lub po wciśnięciu przycisku.
5. Używaj dwóch baterii 1.5 V/R03/AAA.



Komora baterii
2 szt. baterii 1.5
V/R03/AAA



Wymij baterie z komory baterii jeśli są zużyte lub jeśli urządzenie nie będzie użytkowane przez dłuższy czas.



Połączenie baterii może być śmiertelne. Jeśli dojdzie do takiej sytuacji, natychmiastowo skontaktuj się z lekarzem.

Wskazówki ćwiczeniowe

Ćwiczenia

Informacje ogólne:

Ogólnie rzecz biorąc, każdy zdrowy człowiek może rozpocząć program ćwiczeń. Należy pamiętać, że długie okresy niskiej aktywności fizycznej nie mogą być odrobione w krótkim czasie. Sprawność fizyczna, wytrzymałość i zdrowie mogą być łatwo osiągnięte, dzięki odpowiedniemu programowi ćwiczeniowemu. Twoja kondycja fizyczna poprawi się po stosunkowo krótkim czasie regularnych ćwiczeń, tak samo jak stan serca, krążenia krwi i układu mięśniowo-szkieletowego. Inne pozytywne zmiany zajdą w systemie metabolicznym. Ważne jest, żeby dostosować ćwiczenia do swojego organizmu i nie przeciążać go. Pamiętaj: aktywność fizyczna powinna być przyjemnością!

UWAGA! ZALECAMY SKONTAKTOWANIE SIĘ Z LEKARZEM PRZED ROZPOCZĘCIEM PROGRAMU ĆWICZENIOWEGO

WAŻNE!

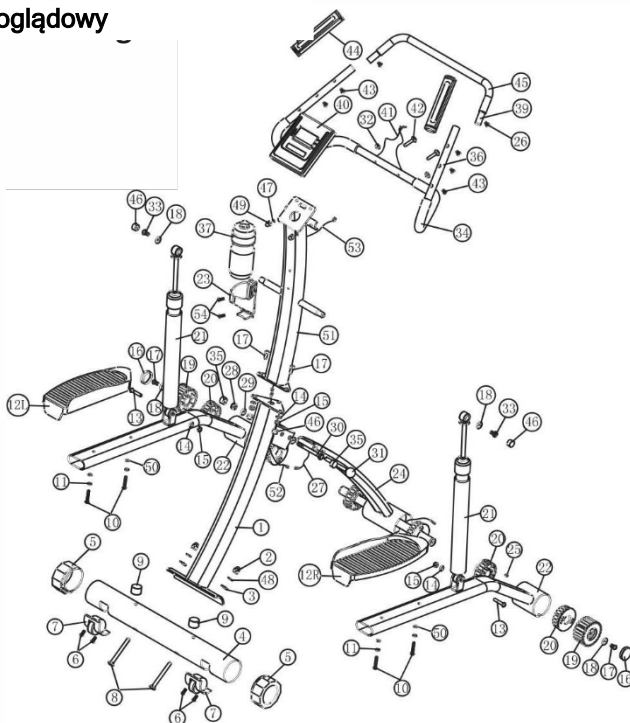
- Regularne, długotrwałe ćwiczenia
- Zawsze noś komfortowe, przepuszczające powietrze ubrania (np. ubrania sportowe)
- Noś buty z antypoślizgową, gumową podeszwą. Nigdy nie ćwicz boso (ryzyko urazu)!
- Nie jedz na godzinę przed i godzinę po ćwiczeniach. Odpowiednio się nawadniaj!
- Nie ćwicz jeśli jesteś zmęczony/a lub wyczerpany/a

Wyrównywanie podłoża

- W przypadku jeśli podłoże jest nierówne, urządzenie może być wyregulowane mechanizmem poziomowania stabilizatora, aby maszyna stała równo na ziemi.
- Przekręć plastikowe nasadki na tyle jednostki bazowej, aż obie strony maszyny spotkają się z podłożem.

		v
		gy
		y
		g g

Rysunek poglądowy



GB15

Lista części

Lista części			Lista części		
Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Dolna część ramy głównej	1	29	Podkładka	2
2	Nakrętka (M10)	2	30	Sruba sześciokątna	1
3	Zakrzywiona podkładka	2	31	Zawlecza	1
4	Tylna jednostka bazowa	1	32	Oślona przewodu	5
5	Nasadka jednostki bazowej	2	33	Sruba sześciokątna	2
6	Sruba z krzyżową główką	4	34	Dolna część osłony uchwytu	2
7	Koło transportacyjne	2	35	Nasadka	2
8	Sruba nośna	2	36	Dolna część uchwytu	1
9	Zderzak	2	37	Butelka	1
10	Sruba z krzyżową główką	4	38	Czujnik tętna (górn)	2
11	Podkładka	4	7	Górna część uchwytu	1
12	Pedał (P+L)	2	40	Komputer	1
13	Sruba imbusowa	2	41	Przewód czujnika tętna	1
	Podkładka	5		Sruba	2
15	Nakrętka nylonowa	5	43	Sruba z krzyżową główką	6
16	Oślona	2	44	Dolna część czujnika tętna	2
17	Sruba imbusowa	5		Górna część osłony uchwytu	2
18	Podkładka	4	46	Plastikowa osłona	5
19	Zaslepka	2	5	Podkładka	2
20	Tuleja	6	48	Pierścienie zatrzaskowe	2
21	Cylinder hydrauliczny	2	7	Nakrętka	2
22	Rura pedału	2	50	Zacisk sprężynowy	4
23	Uchwyt na butelkę	1	51	Górna część ramy głównej	1
24	Rama wsporcza	1	52	Srodkowa część czujnika tętna	1
25	Magnes	1		Przewód górnego czujnika	1
26	Sruba z krzyżową główką (M5*10)	2	5	Sruba z krzyżową główką	2
27	Dolny przewód czujnika tętna i czujnik	1	55	Bateria 1.5 V/R03/AAA	2
28	Nylonowa nakrętka	1	4		

DYSTRYBUTOR:



Del Sport Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63 01-336 Warszawa

tel. 22/3509420-23 www.delsport.pl

email: delsport@delsport.pl

SERWIS:

serwis@delsport.pl tel. 22/3509420-23

FORMULARZ ZGŁOSZENIA SERWISOWEGO:

<https://delsport.pl/zgloszenie-serwisowe/>



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it