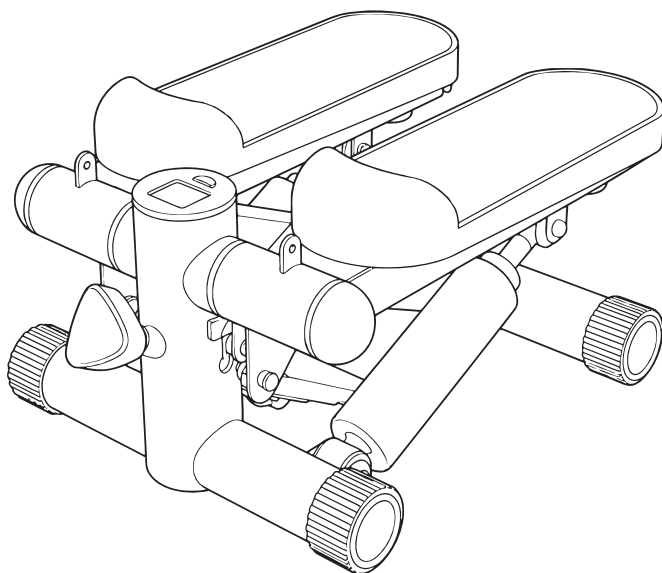




INSTRUKCJA OBSŁUGI

INSTRUKCJA ORYGINALNA

PL

STEPPER
BODYSTEP

PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA NALEŻY PRZECZYTAĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI!

NALEŻY PRZESTRZEGAĆ WSZYSTKICH INSTRUKCJI BEZPIECZEŃSTWA, ABY UNIKNĄĆ USZKODZEŃ SPOWODOWANYCH NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM! ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI DO WYKORZYSTANIA W PRZYSZŁOŚCI. NIEWŁAŚCIWE UŻYTKOWANIE MOŻE SPOWODOWAĆ OBRAŻENIA CIAŁA I USZKODZENIA ELEKTRYCZNE!

OPIS PRODUKTU



LISTA CZĘŚCI		
Numer	Nazwa elementu	Ilość
1	Pedał	2
2	Miernik elektroniczny	1
3	Pokrętło regulacyjne	1
4	Pręt hydrauliczny	2
5	Rama podstawy	1
6	Koło pasowe	1
zmodernizowane z pasami do ćwiczeń		

To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i lekkich ćwiczeń.

Nie jest to urządzenie medyczne.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje bezpieczeństwa.

1. Maksymalna waga użytkownika wynosi 100 kg.
2. Urządzenie należy ustawić na gładkim i stabilnym podłożu.
3. Pod urządzeniem należy umieścić matę ochroną lub dywan, aby uniknąć uszkodzenia podłogi.
4. Nie należy nosić luźnych ubrań, aby uniknąć kontaktu z urządzeniem.
5. Dzieci należy trzymać z dala od urządzenia.
6. Należy zachować równowagę i ostrożnie korzystać z urządzenia.
7. Nie należy używać urządzenia przed rozgrzaniem.
8. W przypadku wystąpienia dyskomfortu, takiego jak ból w klatce piersiowej, arytmia, zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
9. Kobiety w ciąży lub osoby z implantami medycznymi powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem.
10. Zgodnie z zasadą fitness masażu stóp, najlepiej jest używać go boso lub w cienkich skarpetkach.

SZYBKA KONFIGURACJA

Stepper jest w większości wstępnie zmontowany.

1. Wyjmij pokrętkę regulacyjną.
 2. Włóż je do przedniego otworu ramy głównej.
 3. Obróć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby dokręcić.
- Stopień dokręcenia pokrętła kontroluje wysokość pedałów.
Im mocniej dokręczone, tym wyższy krok.

Przed użyciem upewnij się, że pokrętkę jest dobrze dokręcone.

SPOSÓB UŻYCIA

1. LICZNIK ELEKTRONICZNY

Ekran może automatycznie wyświetlać różne wartości funkcji w kolejności.

Czas: od 0:00 do 99:59

Kalorie: Sumuje całkowite zużycie kalorii podczas ćwiczeń.

Licznik: Sumuje całkowitą liczbę kroków.

Tryb: Naciśnij przycisk funkcyjny, aby zmienić wyświetlanie.

Jeśli przycisk zostanie naciśnięty dłużej niż 3 sekundy, wszystkie wartości powrócą do zera i zliczanie zostanie wznowione.

Automatyczne skanowanie: Ekran automatycznie wyświetli wszystkie wartości funkcji w kolejności.

Monitor wyłączy się automatycznie, jeśli przez 4 minuty nie będzie sygnału wejściowego. Po ponownym wejściu na wyższy poziom urządzenie automatycznie się zrestartuje.

2. ROZPOCZĘCIE TRENINGU

Ważna uwaga:

Postaw stepper na równym podłożu.

Nie używaj go na nierównej powierzchni.

Krok 1: Stań za urządzeniem i w razie potrzeby podeprzyj się.

Krok 2: Postaw jedną stopę na pedale.

Krok 3: Postaw drugą stopę na przeciwległym pedale.

Krok 4: Zaczynij powoli chodzić i stopniowo zwiększaj tempo.
Na początku rozgrzej ciało przez kilka minut.

Częstotliwość ćwiczeń:

Zaleca się ćwiczenia co najmniej 3 razy w tygodniu.

Każda sesja ćwiczeń trwa 10–15 minut.

Nie używaj steppera bez przerwy dłużej niż 20 minut.

Cylinder hydrauliczny nagrzewa się podczas użytkowania.

Przed kolejnymi ćwiczeniami odczekaj, aż ostygnie.

Aby zmniejszyć ból mięśni następnego dnia, zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających po treningu i napięcie się wody.

PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

Utrzymuj maszynę w czystości i suchości.

- Po użyciu przetrzyj miękką ściereczką.
- Nie używaj detergentów chemicznych.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby i części ruchome.
- Dokręć w razie potrzeby.
- Przechowuj w suchym miejscu, gdy nie jest używana.

Siłowniki hydrauliczne są normalnymi częściami eksploatacyjnymi.

Nieznaczne nagrzewanie się i hałas podczas użytkowania są normalne.

DANE TECHNICZNE

WYMIARY	38x30x20cm
WAGA	5,5kg
MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA	100kg
BATERIA	AG13

GWARANCJA

Sprzedawca ponosi odpowiedzialność za wady towaru przez okres 2 lat
od daty dostawy.

Wszystkie zdjęcia i rysunki mają charakter poglądowy.

Utylizacja sprzętu elektrycznego



Symbol przekreślonego kontenera na odpady na kółkach umieszczony na produktach informuje, że zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny (dalej również „zużyty sprzęt” lub „elektrośmieci”) nie może być wyrzucany razem z odpadami komunalnymi. Wyrzucając elektrośmieci do pojemnika stwarzasz zagrożenie dla środowiska. Zużyty sprzęt może zawierać substancje (np. ołów, kadm, chrom, brom, rtęć, freon) niebezpieczne dla zdrowia i życia ludzi oraz dla środowiska. Sortując i przekazując zużyty sprzęt do przetworzenia, odzysku, recyklingu i utylizacji, chronisz środowisko przed zanieczyszczeniem i skażeniem, przyczyniasz się do zmniejszenia zużycia zasobów naturalnych i obniżenia kosztów produkcji nowego sprzętu.



DEKLARACJA ZGODNOŚCI

Malis B. Machoński Sp. K. oświadcza, że opisane w niniejszej instrukcji urządzenie spełnia wszystkie wymagania:

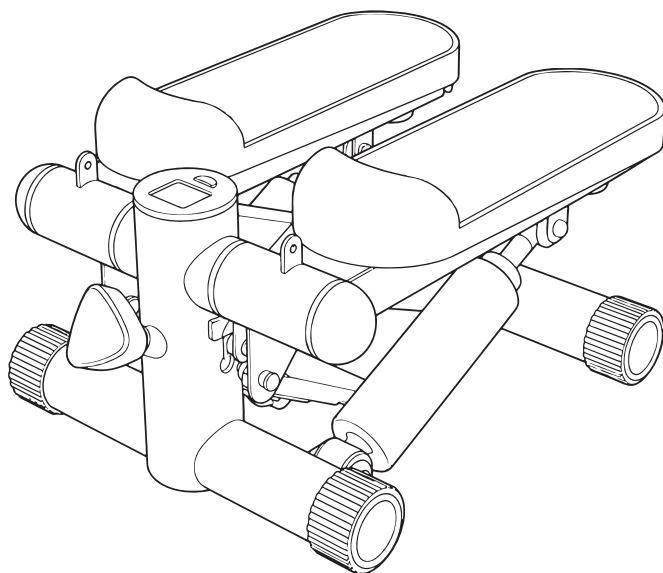
(MD) Directive 2006/42/EC
(EMC) Directive 2014/30/EU

Spełnia następujące standardy:

EN ISO 12100:2010
EN 60204-1:2018
EN 61000-3-2:2019
EN 61000-3-3:2013/A2:2021
EN 61000-6-1:2019
EN 61000-6-3:2021

Producent:
Malis B. Machoński Sp. K.
Zbożowa 2E, Wysogotowo
62-081, Przeźmierowo, Polska
www.malis.pl

Bartosz Machoński



INSTRUCTION MANUAL

THE ORIGINAL INSTRUCTION TRANSLATION

EN

MINI TWIST STEPPER
BODYSTEP

BEFORE USING THIS DEVICE, PLEASE READ THIS USER MANUAL! FOLLOW ALL SAFETY INSTRUCTIONS TO AVOID DAMAGE CAUSED BY IMPROPER USE! KEEP THIS USER MANUAL FOR FUTURE REFERENCE. IMPROPER USE CAN CAUSE PERSONAL INJURY AND ELECTRICAL DAMAGE!

PRODUCT OVERVIEW



PARTS LIST		
Item	Name	QTY
1	Pedal	2
2	Electronic Meter	1
3	Adjust knob	1
4	Hydraulic Rod	2
5	Base frame	1
6	Pulley	1
uptated ones with exercise straps		

This device is intended for household use and light exercise only.

It is not a medical device.

SAFETY INSTRUCTIONS

Please read all safety instructions carefully before operating this device.

1. The largest weight of the user is 100 kg.
2. The machine should be placed on smooth and stable ground.
3. Place a protective mat or carpet under the machine to avoid floor damage.
4. Do not wear loose clothes to avoid being involved in the machine.
5. Please keep children away from the machine.
6. Please keep balance and use carefully.
7. Do not use before warming up.
8. If you feel discomfort such as chest distress, arrhythmia, dizziness, please stop exercising immediately and consult your doctor.
9. Pregnant women or people with medical implants should consult doctor before use.
10. According to the fitness principle of foot massage, it is better to use with bare feet or thin socks.

QUICK SETUP

The stepper is mostly pre-assembled.

1. Take out the adjustment knob.
2. Insert it into the front hole of the main frame.
3. Turn clockwise to tighten.

The tightness of the knob controls pedal height.

The tighter it is, the higher the stepping motion.

Make sure the knob is securely fastened before use.

HOW TO USE

1. ELECTRONIC METER

The screen can show different functional values automatically in order.

Time: from 0:00 – 99:59

Calorie: Accumulates total calorie consumption during exercise.

Count: Accumulates the total number of steps.

Mode:

Press the function key to change display.

If the key is pressed for more than 3 seconds, all values will return to zero and restart counting.

Auto scan: The screen will automatically display all function values in sequence.

The monitor will automatically shut down if there is no signal input lasting 4 minutes.

When stepping again, it will automatically restart.

2. START WORKOUT

Important notice:

Put the stepper on smooth ground.

Do not use it on uneven surface.

Step 1: Stand behind the machine and hold support if necessary.

Step 2: Put one foot on the pedal.

Step 3: Put the other foot on the opposite pedal.

Step 4: Start stepping slowly and increase gradually.

At the beginning, please first warm up your body for several minutes.

Exercise frequency:

It is suggested that you should exercise at least 3 times per week.

Each exercise session is 10–15 minutes.

Do not use continuously for more than 20 minutes each time.

The hydraulic cylinder will become hot during use.

Please allow cooling before next exercise.

To reduce muscle soreness the following day, it is recommended to do some stretch exercises after workout and drink water.

CARE & MAINTENANCE

Keep the machine clean and dry.

- Wipe with soft cloth after exercise.
- Do not use chemical detergent.
- Check all screws and moving parts regularly.
- Tighten if necessary.
- Store in dry place when not in use.

The hydraulic cylinders are normal wear parts.

Slight heat and sound during use are normal.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

DIMENSIONS	38x30x20cm
WEIGHT	5,5kg
MAXIMUM USER WEIGHT	100kg
BATTERY	AG13

WARRANTY

The seller is liable for defective goods for 2 years from the date of delivery.

All pictures and drawings are for reference only.

Disposal of electrical equipment



The symbol of the crossed-out wheeled waste container placed on the products informs that used electrical and electronic equipment (hereinafter also "waste equipment" or "electro-waste") may not be disposed of with municipal waste. By throwing e-waste into the container, you pose a threat to the environment. Used equipment may contain substances (e.g. lead, cadmium, chromium, bromine, mercury, freon) that are dangerous to human health and life and to the environment. By sorting and handing over used equipment for processing, recovery, recycling and disposal, you protect the environment against pollution and contamination, you contribute to reducing the use of natural resources and lowering the production costs of new equipment.



DECLARATION OF CONFORMITY

Malis B. Machoński Sp. K. declares that device described in this manual meets all the requirements of the:

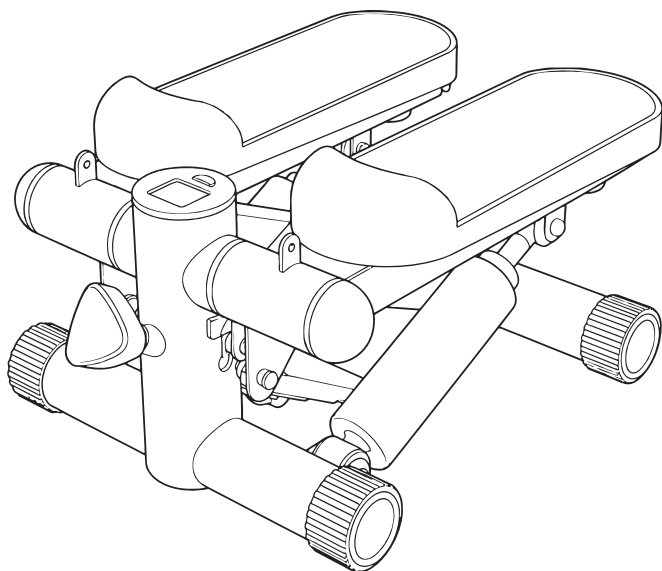
(MD) Directive 2006/42/EC
(EMC) Directive 2014/30/EU

Meets the following standards:

EN ISO 12100:2010
EN 60204-1:2018
EN 61000-3-2:2019
EN 61000-3-3:2013/A2:2021
EN 61000-6-1:2019
EN 61000-6-3:2021

Producent:
Malis B. Machoński Sp. K.
Zbożowa 2E, Wysogotowo
62-081, Przeźmierowo, Polska
www.malis.pl

Bartosz Machoński



BEDIENUNGSANLEITUNG DE

DIE ORIGINALÜBERSETZUNG DER BEDIENUNGSANLEITUNG

MINI-TWIST-STEPPER
BODYSTEP

BITTE LESEN SIE DIESE BETRIEBUNGSANLEITUNG VOR DER IN-BETRIEBNAHME! BEACHTEN SIE ALLE SICHERHEITSHINWEISE, UM SCHÄDEN DURCH UNSACHGEMÄSSE VERWENDUNG ZU VERMEIDEN! BEWAHREN SIE DIESE BETRIEBUNGSANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF. UNSACHGEMÄSSE VERWENDUNG KANN ZU VERLETZUNGEN UND ELEKTRISCHEN SCHÄDEN FÜHREN!

PRODUKTÜBERSICHT



TEILELISTE		
Artikel	Name	Menge
1	Pedal	2
2	Elektronischer Zähler	1
3	Einstellknopf	1
4	Hydraulikstange	2
5	Grundrahmen	1
6	Seilzug	1
aktualisierte Version mit Trainingsgurten		

Dieses Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch und leichte sportliche Betätigung bestimmt.

Es handelt sich nicht um ein Medizinprodukt.

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte lesen Sie alle Sicherheitshinweise sorgfältig durch, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen.

1. Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.
2. Das Gerät sollte auf einem glatten und stabilen Untergrund aufgestellt werden.
3. Legen Sie eine Schutzmatte oder einen Teppich unter das Gerät, um Beschädigungen des Bodens zu vermeiden.
4. Tragen Sie keine weite Kleidung, um ein Einklemmen in das Gerät zu verhindern.
5. Bitte halten Sie Kinder vom Gerät fern.
6. Bitte achten Sie auf Ihr Gleichgewicht und gehen Sie vorsichtig mit dem Gerät um.
7. Vor der Benutzung muss das Gerät aufgewärmt werden.
8. Sollten Sie Beschwerden wie Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen oder Schwindel verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.
9. Schwangere Frauen oder Personen mit medizinischen Implantaten sollten vor der Benutzung ihren Arzt konsultieren.
10. Gemäß den Prinzipien der Fußmassage ist es ratsam, das Gerät barfuß oder mit dünnen Socken zu benutzen.

SCHNELLMONTAGE

Der Stepper ist größtenteils vormontiert.

1. Nehmen Sie den Einstellknopf heraus.
 2. Setzen Sie ihn in die vordere Öffnung des Hauptrahmens ein.
 3. Drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn festzuziehen.
- Die Festigkeit des Knopfes reguliert die Pedalhöhe.
Je fester er angezogen ist, desto höher ist die Schritthöhe.
Stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass der Knopf fest sitzt.

ANLEITUNG

1. ELEKTRONISCHES ANZEICHEN

Das Display zeigt verschiedene Funktionswerte automatisch nacheinander an.

Zeit: von 0:00 – 99:59

Kalorien: Erfasst den gesamten Kalorienverbrauch während des Trainings.

Schritte: Zählt die Gesamtzahl der Schritte.

Modus: Drücken Sie die Funktionstaste, um die Anzeige zu ändern.

Wenn die Taste länger als 3 Sekunden gedrückt wird, werden alle Werte auf Null zurückgesetzt und die Zählung beginnt von neuem.

Automatischer Scan: Das Display zeigt automatisch alle Funktionswerte nacheinander an.

Der Monitor schaltet sich automatisch ab, wenn 4 Minuten lang kein Signal empfangen wird. Bei erneuter Nutzung startet er automatisch neu.

2. TRAINING STARTEN

Wichtiger Hinweis:

Stellen Sie den Stepper auf einen ebenen Untergrund.

Verwenden Sie ihn nicht auf unebenem Untergrund.

Schritt 1: Stellen Sie sich hinter das Gerät und halten Sie sich gegebenenfalls fest.

Schritt 2: Stellen Sie einen Fuß auf das Pedal.

Schritt 3: Stellen Sie den anderen Fuß auf das gegenüberliegende Pedal.

Schritt 4: Beginnen Sie langsam mit dem Steppen und steigern Sie die Intensität allmählich. Wärmen Sie sich zu Beginn bitte einige Minuten auf.

Trainingshäufigkeit:

Es wird empfohlen, mindestens 3 Mal pro Woche zu trainieren.

Jede Trainingseinheit dauert 10–15 Minuten.

Tragen Sie das Gerät nicht länger als 20 Minuten am Stück.

Der Hydraulikzylinder wird während des Gebrauchs heiß. Lassen Sie ihn vor dem nächsten Training abkühlen.

Um Muskelkater am Folgetag zu reduzieren, empfiehlt es sich, nach dem Training Dehnübungen zu machen und Wasser zu trinken.

PFLEGE & WARTUNG

Halten Sie das Gerät sauber und trocken.

- Wischen Sie es nach Gebrauch mit einem weichen Tuch ab.
- Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel.
- Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und beweglichen Teile
- Ziehen Sie diese gegebenenfalls fest
- Lagern Sie das Gerät bei Nichtgebrauch an einem trockenen Ort.

Die Hydraulikzylinder unterliegen normalem Verschleiß.

Geringe Wärmeentwicklung und Geräuschentwicklung während des Betriebs sind normal.

TECHNISCHE DATEN

ABMESSUNGEN	38x30x20cm
GEWICHT	5,5kg
MAXIMALES BENUTZERGEWICHT	100kg
AKKU	AG13

GARANTIE

Der Verkäufer haftet für Mängel an der Ware für 2 Jahre ab Lieferdatum.

Alle Abbildungen und Zeichnungen dienen nur der Veranschaulichung.

Entsorgung von Elektrogeräten



Das Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters auf den Produkten weist darauf hin, dass gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte (im Folgenden auch „Altgeräte“ oder „Elektroschrott“) nicht über den Hausmüll entsorgt werden dürfen. Wenn Sie Elektroschrott in den Container werfen, gefährden Sie die Umwelt. Altgeräte können Stoffe enthalten (z.B. Blei, Cadmium, Chrom, Brom, Quecksilber, Freon), die für die Gesundheit und das Leben von Menschen und für die Umwelt gefährlich sind. Durch die Sortierung und Abgabe von Altgeräten zur Aufbereitung, Verwertung, zum Recycling und zur Entsorgung schützen Sie die Umwelt vor Verschmutzung und Kontamination, tragen zur Verringerung des Verbrauchs natürlicher Ressourcen bei und senken die Produktionskosten für neue Geräte.



KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Malis B. Machoński Sp. K. erklärt, dass das in diesem Handbuch beschriebene Gerät alle Anforderungen der:

(MD) Directive 2006/42/EC
(EMC) Directive 2014/30/EU

Erfüllt die folgenden Normen:

EN ISO 12100:2010
EN 60204-1:2018
EN 61000-3-2:2019
EN 61000-3-3:2013/A2:2021
EN 61000-6-1:2019
EN 61000-6-3:2021

Hersteller:
Malis B. Machoński Sp. K.
Zbożowa 2E, Wysogotowo
62-081, Przeźmierowo, Polska
www.malis.pl

Bartosz Machoński