

inSPORTline
vše pro sport, fitness a volný čas ...

**Návod na použití/Návod na použitie
inSPORTline Twist Stepper Big
IN 1794**



SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL

Seven Sport s.r.o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

tel. +420 556 300970, www.insportline.cz

pro Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

OBSAH

- DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ.....2
- POPIS PRODUKTU..... 3
- ÚPRAVA PNUTÍ.....3
- INSTRUKCE PRO GUMOVÁ TÁHLA.....4
- INSTRUKCE PRO POSUVNÉ PEDÁLY.....5
- FUNKCE POČÍTAČE.....5
- ÚDRŽBA A MAZÁNÍ.....6
- PORUCHY A ŘEŠENÍ.....7
- RADY KE CVIČENÍ8, 9
- ZÁRUČNÍ PODMÍNKY10

OBSAH

- DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA
- POPIS PRODUKTU
- ÚPRAVA NAPÍNANIA
- INŠTRUKCIE PRE GUMOVÉ TIAHLA
- INŠTRUKCIE PRE POSUVNÉ PEDÁLY
- FUNKCIE POČÍTAČA
- PORUCHY A RIEŠENIE
- RADY NA CVIČENIE
- ZÁRUČNÉ PODMIENKY

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ:

Tento stroj je sestaven dle bezpečnostních kritérií. Nicméně některá opatření jsou vhodná při každém cvičení. Před použitím si přečtěte celý manuál. Zejména berte na vědomí následující údaje.

1. Před tím, než začnete cvičební program, poradte se se svým lékařem.
2. Abyste předešli úrazům, ujistěte se, před tím než začnete cvičit, že jsou všechny části smontované a dotažené.
3. Držte děti dále od tohoto přístroje.
4. Maximální nosnost je pouze 100 kg.
5. Pouze jedna osoba může používat tento přístroj v daném okamžiku.
6. Umístěte stroj na rovný povrch. Nepoužívejte přístroj venku a držte jej mimo vlhkost.
7. Dodržujte bezpečnou vzdálenost od spojovacích částí, hrozí nebezpečí úrazu.
8. Vždy noste na cvičení vhodné oblečení. Nenoste volné oblečení, které se může v přístroji zachytit. Atletická obuv je doporučena během použití přístroje.
9. Během cvičení je doporučen poradce.
10. Používejte přístroj pouze k účelu, který je popsán v tomto manuálu. Nepoužívejte příslušenství, které není u tohoto přístroje. Nepokoušejte se sami opravovat zlomené nebo opotřebované části.
11. Jestliže se během použití nebudete cítit dobře, přestaňte okamžitě cvičit.
12. Jestliže nebudete dodržovat bezpečnostní opatření uvedená výše, může dojít ke zranění.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA:

Tento stroj je zostrojený podľa bezpečnostných kritérií. Ale niektoré opatrenia sú vhodné pri každom cvičení. Pred použitím si prečítajte celý manuál. Hlavne berte na vedomie nasledujúce údaje.

1. Pred tým, ako začnete cvičebný program, poradte sa so svojim lekárom.
2. Aby ste predišli úrazom, uistite sa pred tým, ako začnete cvičiť, že sú všetky časti zmontované a dotiahnuté.
3. Držte deti ďalej od tohto prístroja.
4. Maximálna nosnosť je iba 100 kg.
5. V danom okamihu môže používať tento prístroj iba jedna osoba.
6. Umiestnite stroj na rovný povrch. Nepoužívajte prístroj vonku a držte ho mimo vlhkosti.
7. Dodržiavajte bezpečnú vzdialenosť od spojovacích častí, hrozí nebezpečenstvo úrazu.
8. Vždy noste na cvičenie vhodné oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré sa môže v prístroji zachytiť. Pri používaní prístroja sa odporúča atletická obuv.
9. Počas cvičenia sa odporúča poradca.
10. Používajte prístroj iba na účel, ktorý je popísaný v tomto manuáli. Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je k tomuto prístroju. Nepokúšajte sa sami opravovať zlomené alebo opotrebované časti.
11. Ak sa počas cvičenia nebudete cítiť dobre, prestaňte okamžite cvičiť.
12. Ak nebudete dodržiavať bezpečnostné opatrenia uvedené vyššie, môže dôjsť k zraneniu.

POPIS PRODUKTU

PRAVÝ PEDÁL, ĽAVÝ PEDÁL, POČÍTAČ, PRUŽNÉ LANO,
NASTAVITEĽNÁ KL'UKA



ÚPRAVA PNUTÍ ÚPRAVA PNUTIA

Otočte VPRAVO pre väčší odpor (v smere hodinových ručičiek).
Otočte VĽAVO pre menší odpor (proti smeru hodinových ručičiek).

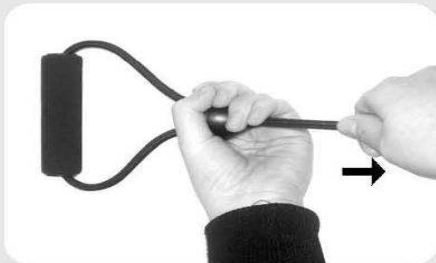
POZNÁMKA: Po použití vždy povoľte kl'uku, aby ste chránili napínací remeň od únavy a prasknutia.



- Otočte do PRAVA pro větší odpor (Ve směru hodinových ručiček).
- Otočte do LEVA pro menší odpor (Proti směru hodinových ručiček)

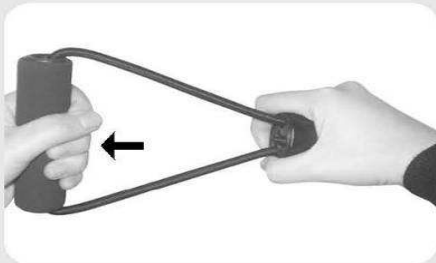
POZNÁMKA: Po použití vždy povolte kliku prosím, abyste chránili proucí řemen od únavy a prasknutí.

INSTRUKCE PRO GUMOVÁ TÁHLA/ INŠTRUKCIE PRE GUMOVÉ TIAHLA



Nastavte délku táhla, delší nebo kratší, dle potřeby.

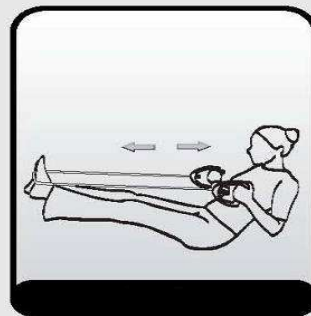
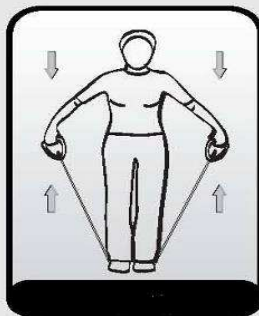
Nastavte dĺžku tiahla, dlhšia alebo kratšie - podľa potreby.



Poté, co je délka táhla nastavena, potáhněte prosím silou držátko směrem ven. Poté je nastavení délky táhla dokončeno. Po tom, ako je dĺžka tiahla nastavená, potiahnite, prosím, silou držadlo smerom von.

Cviky s gumovým táhlem

Kromě cvičení na stroji s gumovým táhlem je možné také cvičit pouze s tímto táhlem. Navrhovaná cvičení jsou demonstrována na obrázcích uvedených níže. Cvičte prosím opatrně, abyste předešli možným zraněním. Okrem cvičenia na stroji s gumovým tiahlom je možné tiež cvičiť iba s týmto tiahlom. Navrhované cvičenia sú demonštrované na obrázkoch uvedených nižšie. Cvičte, prosím, opatrne, aby ste predišli možným zraneniam.



POSUVNÉ PEDÁLY POSUVNÉ PEDÁLE

Predná spodná časť pedálu môže byť nastavená tak, aby poskytovala rôzne cvičebné efekty v rôznych úrovniach.

Základná úroveň

Poskytuje základný cvičebný pohyb simulujúci chôdzi na rovnej zemi.

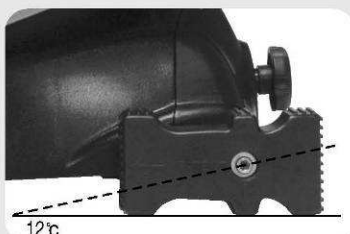
Stredná úroveň

Poskytuje efektívnejšie cvičenie simulujúce stúpanie do mierneho svahu.

Vysoká úroveň

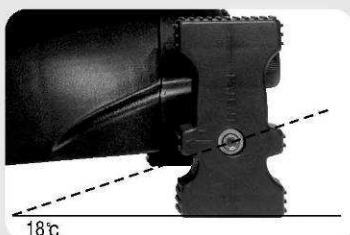
Keď je pedál nastavený na najvyššej úrovni, stepper simuluje chôzdu do kopca.

Přední spodek pedálu může být nastaven tak, aby poskytoval různé cvičební efekty v různých úrovních.



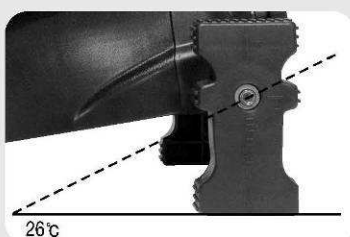
Základní úroveň

Poskytuje základní cvičební pohyb, simulující chůzi na rovné zemi.



Střední úroveň

Poskytuje efektivnější cvičení, simulující stoupaní do mírného svahu.



Vysoká úroveň

Když je pedál nastaven na nejvyšší úrovni, stepper simuluje chůzi do kopce.

FUNKCE POČÍTAČE/FUNKCIE POČÍTAČA

Počítač môže zobraziť cvičebnú kondíciu, zahrňujúci čas, počet krokov a tiež kalórie.

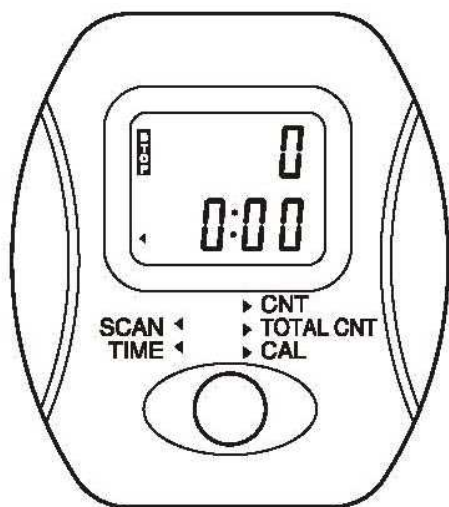
SCAN: Automatický režim

TIME: Čas cvičenia

CNT: Počet krokov

TOTAL CNT: Celkový počet krokov

CAL: Kalórie



Počítač môže zobraziť cvičebnú kondíciu, zahrňujúci čas, počet krokov a tiež kalórie.

SCAN: Automatický režim

TIME: Čas cvičení

CNT: Počet krokov

TOTAL CNT: Celkový počet krokov

CAL: Kalorie

ÚDRŽBA

Stroj se po určité době cvičení zahřeje. Je to normální stav, protože stroj je navržen s řemenem napětí a řemen může být zahříván třením během cvičení. Stroj sa po určitej dobe cvičenia zahreje. Je to normálny stav, pretože stroj je navrhnutý s remeňom napínania a remeň môže byť zahrievaný trením počas cvičenia.

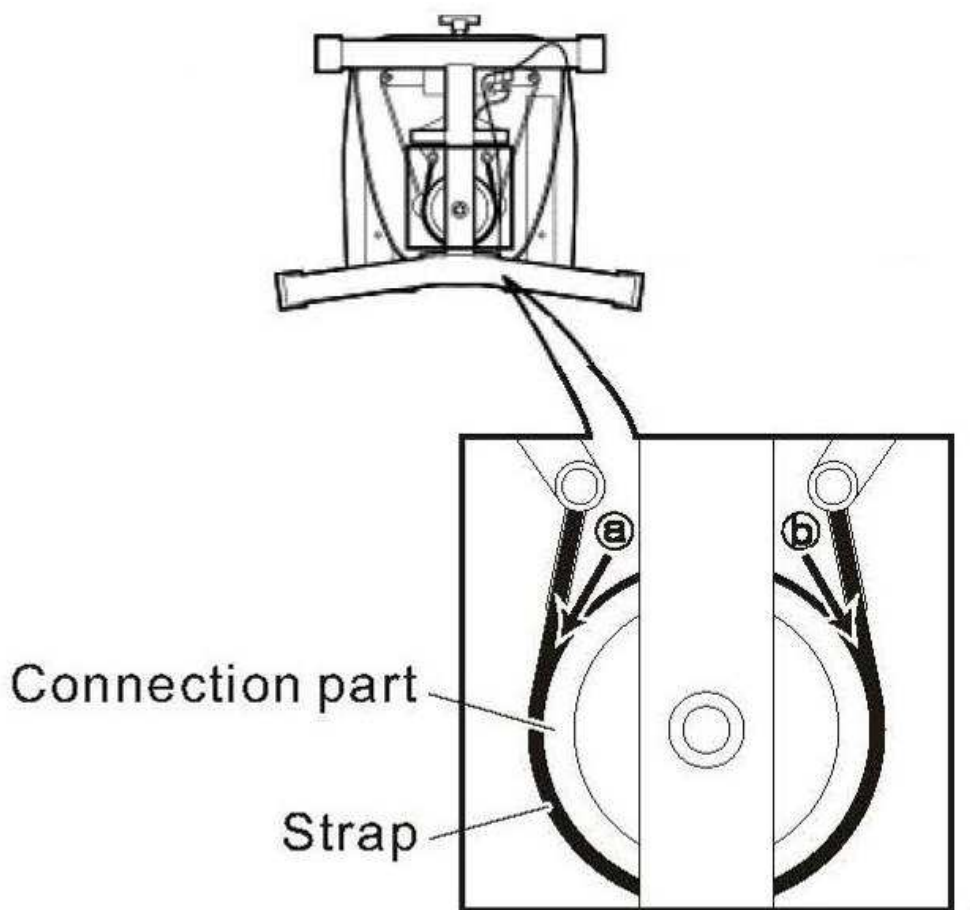
MAZÁNÍ

Po nějakém čase používání stroje se řemínek vysuší a může způsobit hluk.

Namažte prosím část A a B pro hladký pohyb a abyste předcházeli hluku.

Po nejakom čase používania stroja sa remienok vysuší a môže spôsobiť hluk.

Namaže, prosím, časť A a B pre hladký pohyb a aby ste predchádzali hluku.



PORUCHY A ŘEŠENÍ/CHYBY A RIEŠENIA

PORUCHA CHYBA	ŘEŠENÍ RIEŠENIE
Pohybový problém (příliš těžké zatížení nebo lehké zatížení) Pohybový problém (příliš těžké zaťaženia alebo ľahké zaťaženie)	Nastavte kliku na regulaci napětí na vhodnější zátěž. Nastavte kľuku na reguláciu napätia na vhodnejšiu záťaž.
Hlasitý šum Hlasitý šum	Přidejte mazivo na řemínek pro hladší pohyb s menším třením. Pridajte mazivo na remienok pre hladší pohyb s menším trením.

Počítač nefunguje Počítač nefunguje	Stupačka možná nebyla došliápnuta do konečné polohy, takže senzor nemůže pracovat. Prosím zkuste znovu celkové krokové cvičení. Pedál možno nebol došliapnutý do konečnej polohy, takže senzor nemôže pracovať. Prosím, skúste znova celkové krokové cvičenie.
Tvorba poprašku Tvorba poprašku	Prášek může být vytvořen třením řemínku s mazivem, ale není to součástí selhání. Prášok môže byť vytvorený trením remienka s mazivom, ale nie je to súčasť zlyhania.
Počítač zobrazuje chyby Počítač zobrazuje chyby	Baterie budou brzy vybité. Přemístěte baterie nebo je prosím vyměňte za nové. Batérie budú čoskoro vybité. Vymeňte ich za nové.

Cvičení:

Používáním tohoto přístroje získáte lepší kondici a vytvarujete si svaly. Při dietě vám pomůže redukovat váhu.

1. zahřívací cvičení

Umožní proudit krev tělem správným způsobem. Omezí možnost vzniku křečí a bolesti svalů. Každý protahovací cvik by měl trvat 30 sekund. Svaly protahujte jen do té polohy, kde máte přijatelnou bolest. Pokud bolí moc, trochu povolte.



Protážení postranních břišních svalů

Zadní strany stehen

Přední strany stehen

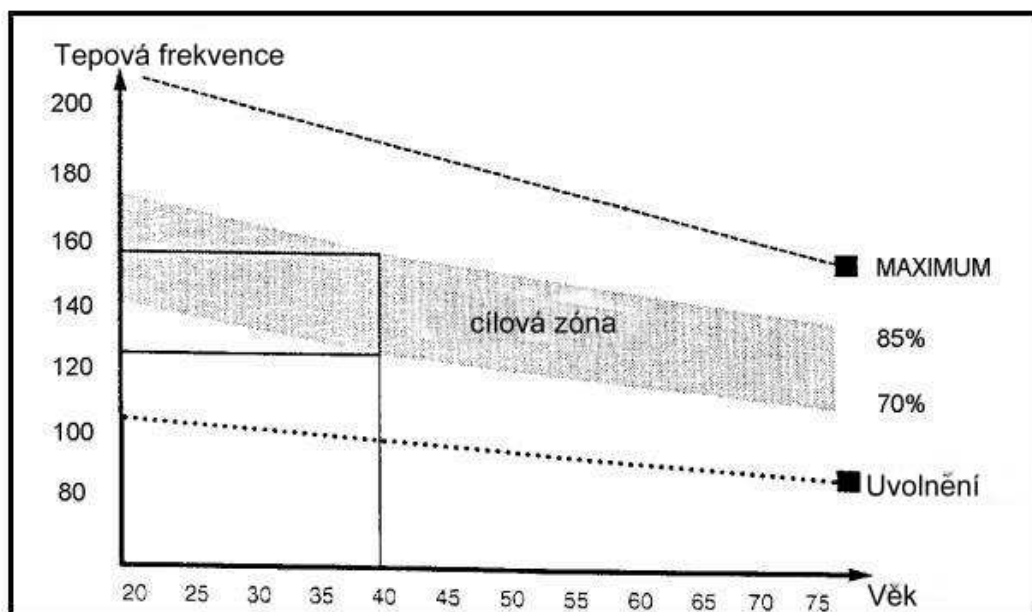
Vnitřní strany stehen

Lýtka a achilovky

2. samotné cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení – tzn. snížení zátěží a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení.

Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti.

Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

Cvičenie:

Používáním tohto prístroja získate lepšiu kondíciu a vytvarujete si svaly. Pri diéte vám pomôže redukovat' váhu.

1. zahrievacie cvičenie

Umožní prúdiť krv telom správnym spôsobom. Obmedzí možnosť vzniku kŕčov a bolestí svalov. Každý naťahovací cvik by mal trvať 30 sekúnd. Svaly

naťahujte iba do tej polohy, kde máte prijateľnú bolesť. Pokiaľ je bolesť silná, trochu povoľte.

Popis obrázka:

Natiahnutie bočných brušných svalov
zadnej strany stehien
prednej strany stehien
vnútornej strany stehien
lýtok a achiloviek

2. samotné cvičenie

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy omnoho ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo. Cvičenie bude efektívne, pokiaľ zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15 – 20 minút.

3. Uvoľňovacie cvičenie

Toto cvičenie umožní vášmu kardio-vaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení – tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia.

Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti.

Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3-krát týždenne

Tvarování svalů

Pro vytvarování svalů, je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a stepujte rychleji než normálně. Omezujte frekvenci pro udržení vaší tepové frekvence v daném intervalu.

Tvarovanie svalov

Pre vytvarovanie svalov je potrebné zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, iba na konci cvičenia si zvýšte záťaž a stepujte rýchlejšie ako normálne. Obmedzte frekvenciu na udržanie vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

Úbytek hmotnosti

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit vaši kondici.

Upozornění:

1. Před cvičením se ujistěte, zda jsou všechny šrouby a matky pořádně dotaženy.
2. Před cvičením konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
3. Noste vhodné oblečení.
4. Nenechejte děti u stroje bez dozoru.
5. Necvičte 1-2 hodiny po hlavním jídle.
6. Zastavte cvičení pokud: je vám špatně od žaludku, třesete se, máte extrémně rychlý dech, nadměrně vysokou tepovou frekvenci, bolesti na hrudi, nebo hlavy. Pokud tyto situace nastanou, zkonzultujte je se svým lékařem.

Úbytok hmotnosti

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť kondíciu.

Upozornenie:

1. Pred cvičením sa uistite, či sú všetky skrutky a matky poriadne dotiahnuté.
2. Pred cvičením konzultujte váš zdravotný stav so svojím lekárom.
3. Noste vhodné oblečenie.
4. Nenechajte deti pri stroji bez dozoru.
5. Necvičte 1-2 hodiny po hlavnom jedle.
6. Zastavte cvičenie pokiaľ: je vám zle od žalúdka, trasiete sa, máte extrémne rýchly dych, nadmerne vysokú tepovú frekvenciu, bolesti na hrudi alebo bolesti hlavy. Pokiaľ tieto situácie nastanú, konzultujte ich so svojím lekárom.

UPOZORNĚNÍ

Stepper musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Správný sklon lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních noh.

Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.

Pravidelné používání konzultujte se svým lékařem.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu cvičení.

UPOZORNENIE

**Steper musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke.
Správny sklon možno nastaviť pootočením plastových krytiiek na
koncoch stabilizačných nôh.**

**Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie
všetkých skrutiek.**

**Pravidelné používanie konzultuje so svojim lekárom.
Tento výrobok je určený iba na domáce cvičenie.**

Záruční podmínky:

1. na stepper se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. 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
4. Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen.

Záručné podmienky:

1. Na stepper sa poskytuje kupujúcemu záručná lehota 24 mesiacov odo dňa kúpy.
2. V dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou chybou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
3. Práva zo záruky sa nevzťahujú na chyby spôsobené:
 - mechanickým poškodením,
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou,
 - neodbornými zásahmi,
 - nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením,
 - vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody,

- neúmerným tlakom a nárazom,
 - úmyselne pozmeneným dizajnom, tvarom alebo rozmermi.
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o chybe a potvrdeným záručným listom.
 5. Záruku možno uplatňovať iba u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

Seven Sport s.r.o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz