



**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 1794 Twist Stepper inSPORTline Big**



# OBSAH

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ.....	3
POPIS PRODUKTU .....	3
ÚPRAVA PNUTÍ .....	4
INSTRUKCE KE GUMOVÝM TÁHLŮM .....	4
CVIKY S GUMOVÝM TÁHLEM.....	5
POSUVNÉ PEDÁLY .....	5
FUNKCE POČÍTAČE .....	6
ÚDRŽBA .....	6
MAZÁNÍ.....	6
PORUCHY A ŘEŠENÍ.....	7
CVIČENÍ .....	8
TVAROVÁNÍ SVALSTVA .....	9
REDUKCE HMOTNOSTI .....	9
UPOZORNĚNÍ.....	10
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ .....	10
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	10

## DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Tento stroj je sestaven v souladu s bezpečnostními předpisy. Při každém cvičení je však třeba jistých opatření. Před použitím si přečtěte celý manuál. Zejména berte na vědomí následující upozornění:

1. Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem.
2. Předtím, než začnete cvičit, se ujistěte, že jsou všechny části řádně smontované a dotažené.
3. Zamezte dětem v přístupu k přístroji.
4. Maximální nosnost je 100 kg.
5. Přístroj nesmí používat více osob najednou.
6. Umístěte stroj na rovný povrch. Nepoužívejte přístroj venku a držte jej mimo vlhká místa. Z důvodu bezpečnosti zachovejte u přístroje volnou plochu min. 0,6 m.
7. Udržujte bezpečnou vzdálenost od pohyblivých částí, hrozí nebezpečí úrazu.
8. Vždy cvičte ve vhodném oblečení. Nenoste volné oblečení, které se může v přístroji zachytit. Doporučujeme používat atletickou obuv.
9. Během cvičení je doporučen dohled poradce.
10. Používejte přístroj pouze k účelům popsáným v tomto manuálu. Nepoužívejte příslušenství, které není k tomuto přístroji určeno. Nepokoušejte se sami opravovat zlomené nebo opotřebené části.
11. Jestliže se během použití nebudete cítit dobře, přestaňte okamžitě cvičit.
12. Nedodržení uvedených instrukcí může vést k úrazu nebo ke vzniku škody.
13. **Kategorie HC** (dle normy EN 957) vhodné pro domácí využití.
14. **VAROVÁNÍ:** Přetěžování při tréninku může zavinovat vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

## POPIS PRODUKTU



## ÚPRAVA PNUTÍ

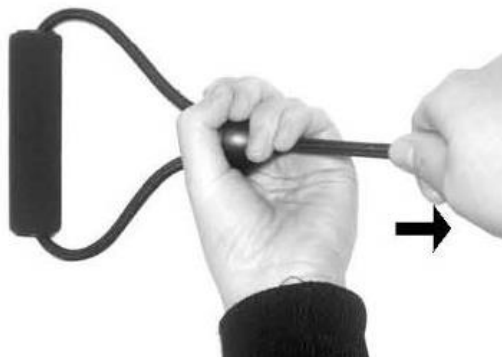
- Otočte DOPRAVA pro větší odpor (Ve směru hodinových ručiček).
- Otočte DOLEVA pro menší odpor (Proti směru hodinových ručiček).

**POZNÁMKA:** Po použití vždy povolte šroub, abyste chránili pnoucí řemen před přílišným namáháním a prasknutím.

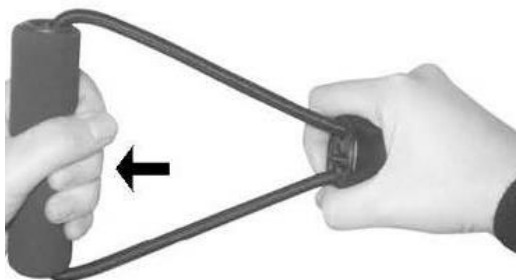


## INSTRUKCE KE GUMOVÝM TÁHLŮM

1. Nastavte délku táhla dle potřeby.

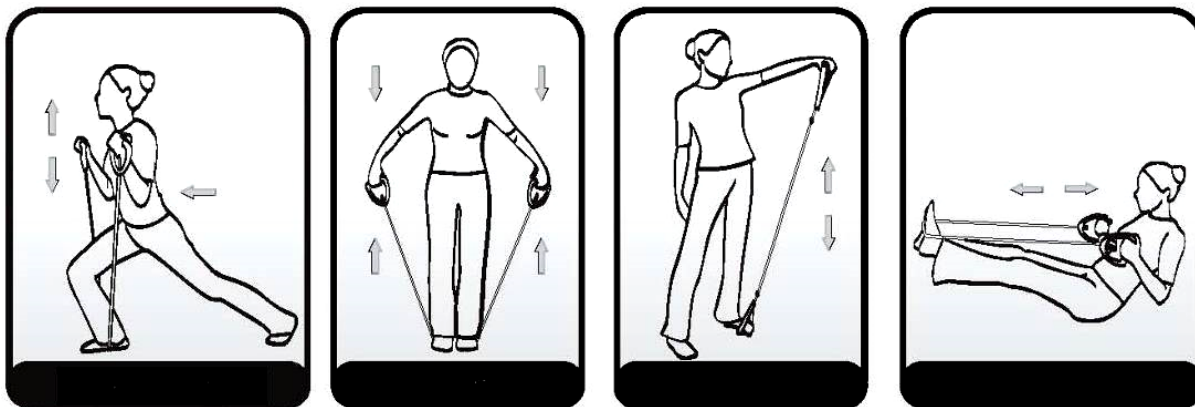


2. Poté, co je délka táhla nastavena, silou potáhněte držátko směrem ven a dokončete úpravu.



## CVIKY S GUMOVÝM TÁHLEM

Kromě cvičení s gumovým táhlem na stoju je také možné cvičit pouze s táhlem samotným. Navrhovaná cvičení jsou demonstrována na obrázcích uvedených níže. Cvičte prosím opatrně, abyste předešli možným zraněním.

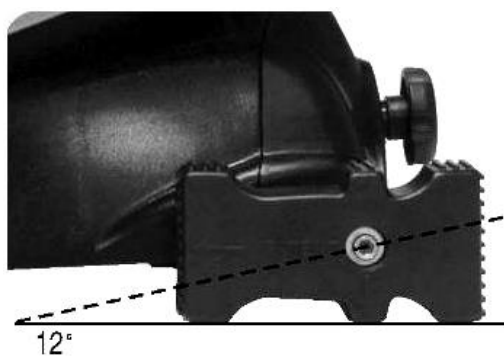


## POSUVNÉ PEDÁLY

Přední strana patky může být nastavena tak, aby umožňovala různé cvičební efekty v různých úrovních.

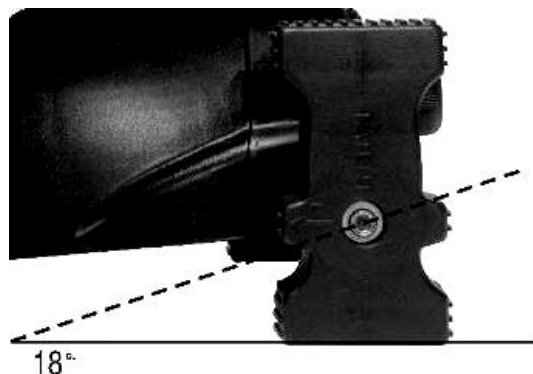
### 1. Základní úroveň

Poskytuje základní cvičební pohyb simulující chůzi po rovné zemi.



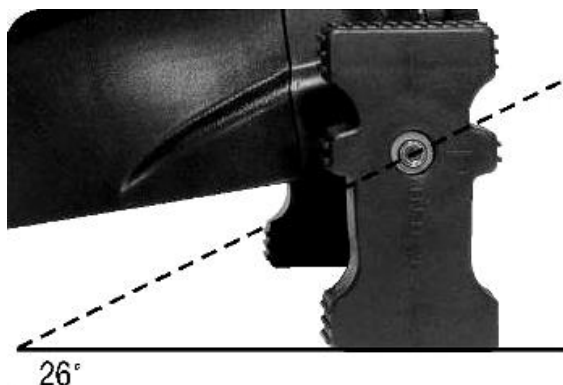
### 2. Střední úroveň

Umožňuje efektivnější cvičení simulující stoupaní do mírného svahu.

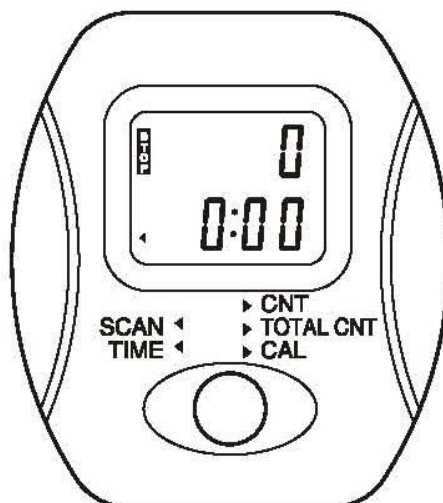


### 3. Vysoká úroveň

Když je patka nastavena na nejvyšší úroveň, zařízení simuluje chůzi do kopce.



## FUNKCE POČÍTAČE



Počítač zobrazuje cvičební ukazatele zahrnující čas, počet kroků a také kalorie.

**SCAN:** Automatický režim

**TIME:** Čas cvičení

**CNT:** Počet kroků

**TOTAL CNT:** Celkový počet kroků

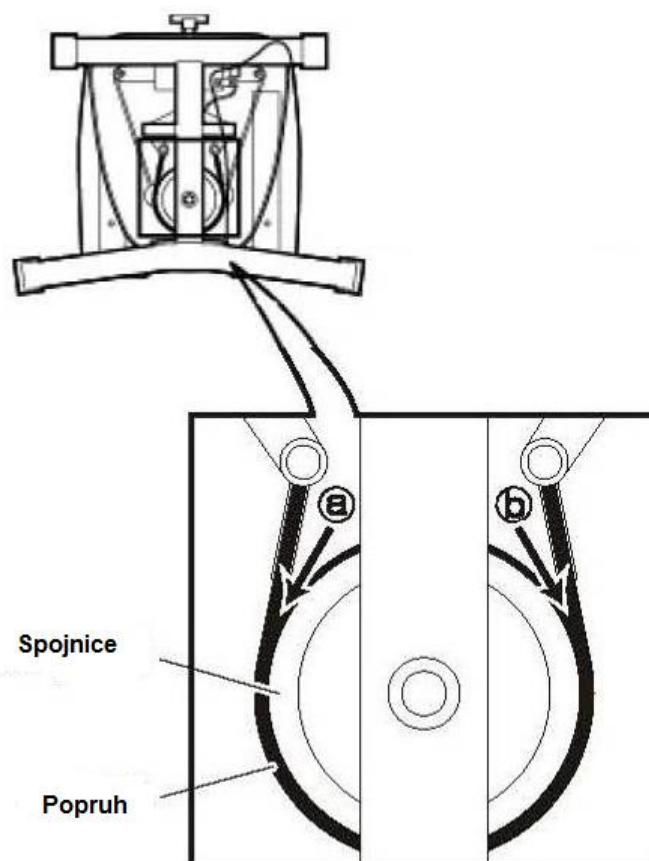
**CAL:** Kalorie

## ÚDRŽBA

Je běžné, že se stroj po určité době cvičení zahřeje. Stroj pracuje na řemenovém principu a třením řemenu vzniká teplo. Pro větší bezpečnost a životnost přístroje nepoužívejte zařízení bez přestávky déle než 15 minut. Doporučujeme zařízení používat v 15 minutových intervalech.

## MAZÁNÍ

Po nějakém čase používání stroje se řemínek vysuší a můžete zaznamenat neobvyklý zvuk. Namažte prosím části A a B, abyste tak zajistili plynulý pohyb a snížili hlučnost přístroje.



## PORUCHY A ŘEŠENÍ

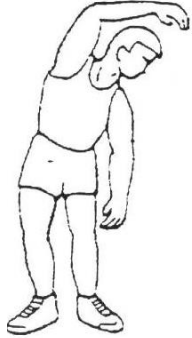



Porucha	Řešení
Pohybový problém (příliš těžké nebo lehké zatížení)	Nastavte šroub regulace napětí na vhodnější zátěž.
Hlasitý zvuk	Namažte řemínek mazivem pro plynulejší pohyb s menším třením.
Počítač nefunguje	Pedál možná nebyl došlápnut do konečné polohy, takže senzor nemůže pracovat. Opakujte celkové krokové cvičení.
Tvorba poprašku	Poprašek může vznikat třením řemínku s mazivem. Nejedná se o poruchu.
Počítač zobrazuje chybu	Baterie budou brzy vybité. Vyměňte je.

## CVIČENÍ

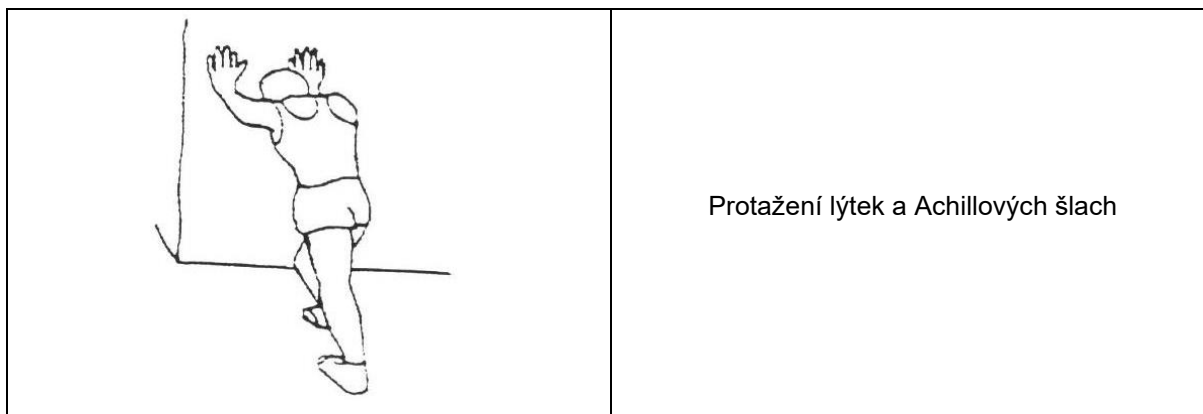
Používáním tohoto přístroje získáte lepší kondici a vytvarujete si svaly. Držíte-li dietu, pomůže vám redukovat váhu.

### 1. Zahřívací cvičení

Cvičení vám přirozeně rozproudí krevní oběh. Omezíte tím možnost vzniku křečů a bolesti svalů. Každý protahovací cvik by měl trvat asi 30 sekund. Svaly protahujte jen, jak to půjde. Nesnažte se překonat bolest. Pokud bolest sílí, přestaňte.

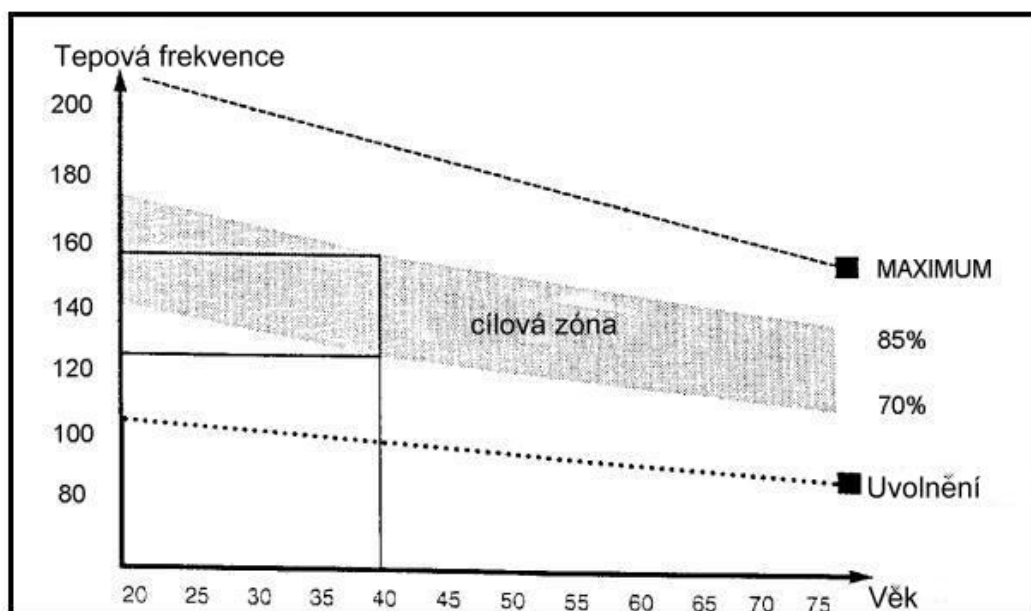
	Protažení postranních břišních svalů
	Protažení zadní strany stehen
	Protažení přední strany stehen
	Protažení vnitřní strany stehen





## 2. Cvičení

Fáze, během níž musíte vynaložit úsilí. 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. Většinou trvá 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 po dobu asi 5 minut. Zopakujte také protahovací cvičení. Opět svaly příliš nepřepínejte, abyste si nepřivodili bolest.

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

## TVAROVÁNÍ SVALSTVA

Pro vytvarování svalů je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž. Šlapejte rychleji než normálně. Udržujte tepovou frekvenci v cílové zóně.

## REDUKCE HMOTNOSTI

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

## UPOZORNĚNÍ

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

**POZOR:** 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.

## OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odneste na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

### Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, IČ: 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

### Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

### **Baterie**

Záruka 6 měsíců na životnost baterie – jmenovitá kapacita baterie neklesne pod 70% své celkové kapacity v průběhu 6 měsíců od prodeje produktu.

### **Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):**

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, kloubové spoje, opotřebením brzdových destiček/špalků, řetězu, pláštěů, kazety/vícekolčka atd.)
- 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

### **Reklamační řád**

#### **Postup při reklamaci vady zboží**

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Prodávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

**CZ  
SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR  
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01  
Reklamáce a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970  
Mail: eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

**SK  
inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723  
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701  
Mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: