



Návod na použitie

IN 1794 inSPORTline Twist Stepper Big



OBSAH

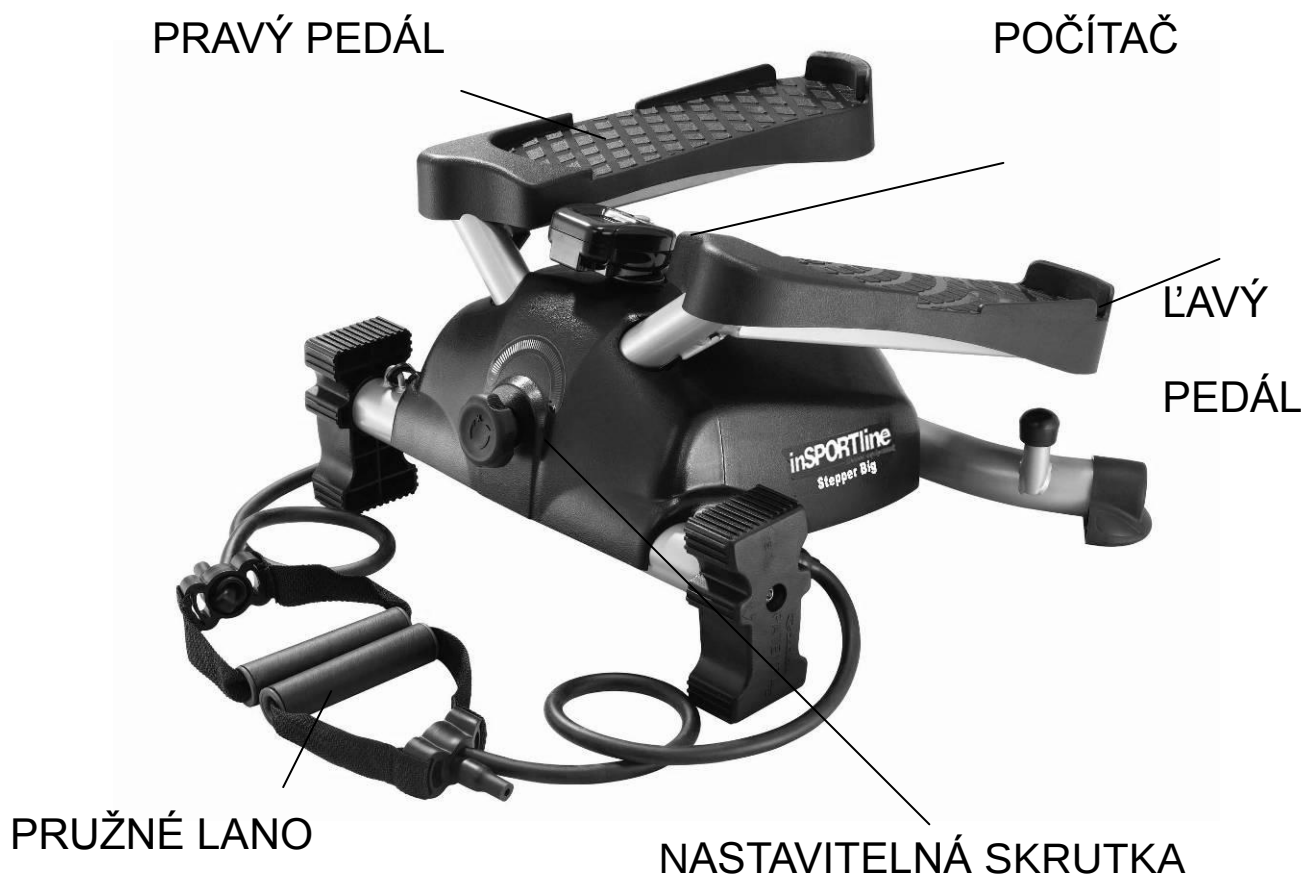
DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA	2
POPIS PRODUKTU.....	3
ÚPRAVA PNUTIA.....	3
INŠTRUKCIE PRE GUMOVÉ TIAHLA	4
INŠTRUKCIE PRE POSUVNÉ PEDÁLE	5
FUNKCIE POČÍTAČA.....	5
ÚDRŽBA A MAZANIE.....	6
PORUCHY A RIEŠENIA.....	7
RADY KU CVIČENIU.....	8, 9
ZÁRUČNÉ PODMIENKY	10

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA:

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

1. Pred tým, ako začnete cvičebný program, poraďte sa so svojím lekárom.
2. Aby ste predišli úrazom, uistite sa, pred tým než začnete cvičiť, že sú všetky časti zmontované a dotiahnuté.
3. Držte deti ďalej od tohto prístroja.
4. Maximálna nosnosť je len 100 kg.
5. Iba jedna osoba môže používať tento prístroj v danom okamihu.
6. Umiestnite stroj na rovný povrch. Nepoužívajte prístroj vonku a držte ho mimo vlhkosť.
7. Vždy noste na cvičenie vhodné oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré sa môže v prístroji zachytiť. Atletická obuv je doporučená počas použitia prístroja.
8. Počas cvičenia je doporučený poradca.
9. 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.
10. Ak sa počas použitia nebudete cítiť dobre, prestaňte okamžite cvičiť.
11. Ak nebudete dodržiavať bezpečnostné opatrenia uvedené vyššie, môže dôjsť k zraneniu.

POPIS PRODUKTU



ÚPRAVA PNUTA



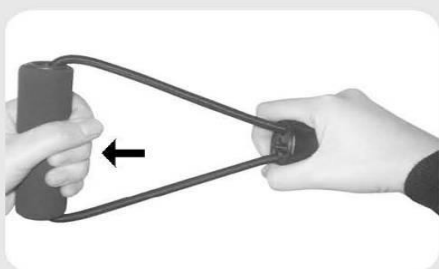
- Otočte DOPRAVA pre väčší odpor (V smere hodinových ručičiek).
- Otočte DOLAVA pre menší odpor (Proti smere hodinových ručičiek)

POZNÁMKA: Po použití vždy povoľte skrutku prosím, aby ste chránili popínavý remeň od únavy a prasknutia.

INSTRUKCIE PRE GUMOVÉ TIAHLA/ INŠTRUKCIE PRE GUMOVÉ TIAHLA



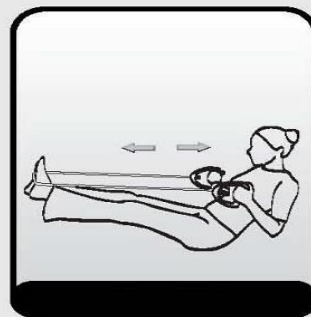
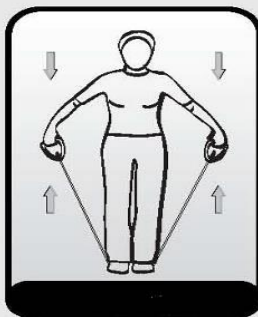
Nastavte dĺžku tiahla, dlhšie alebo kratšie, podľa potreby.



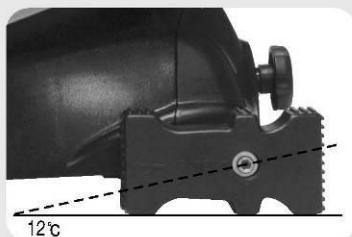
Potom, čo je dĺžka tiahla nastavená, potiahnite prosím silou držadlo smerom von.

Cviky s gumovým tiahlom

Okrem cvičenia v stoji 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.

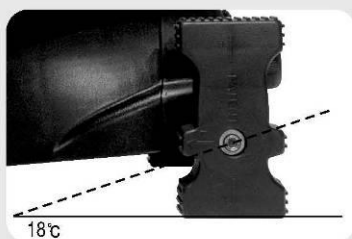


Predný spodok pedálu môže byť nastavený tak, aby poskytoval rôzne cvičebné efekty v rôznych úrovniach.



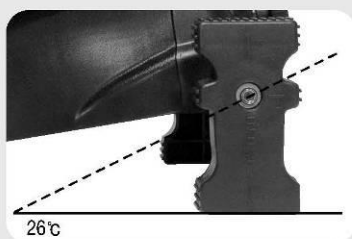
Základná úroveň

Poskytuje základný cvičebný pohyb, simulujúci chôdzu na rovnej zemi.



Stredná úroveň

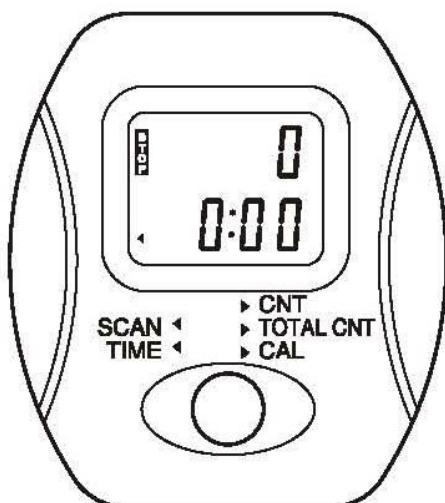
Poskytuje efektívnejšie cvičenie, simulujúce stúpanie do mierneho svahu.



Vysoká úroveň

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

FUNKCIE POČÍTAČA



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

SCAN: Automatický režim

TIME: Čas cvičenia

CNT: Počet krokov

TOTAL CNT: Celkový počet krokov

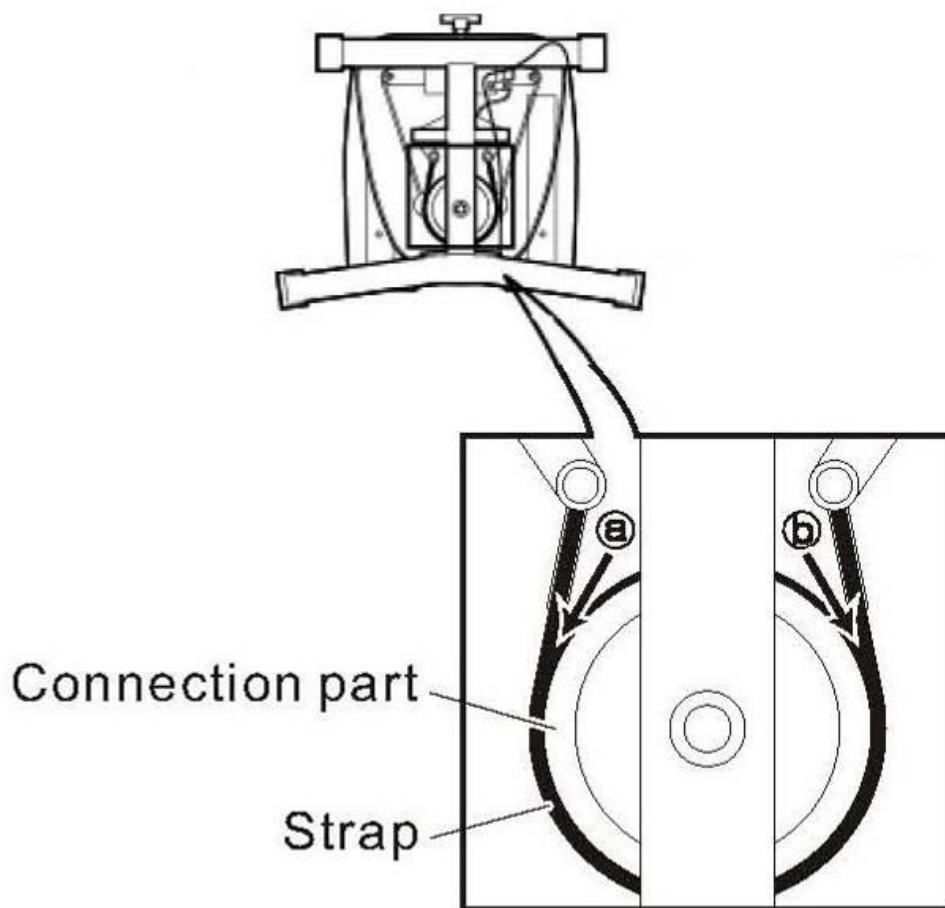
CAL: Kalórie

ÚDRŽBA

Stroj sa po určitej dobe cvičenia zahreje. Je to normálny stav, pretože stroj je navrhnutý s remeňom napätia a remeň môže byť zahrievaný trením počas cvičenia.

MAZANIE

Po nejakom čase používania stroja sa remienok vysuší a môže spôsobiť hluk. Namažte, prosím, časť A a B pre hladký pohyb a aby ste predchádzali hluku.



PORUCHY A RIEŠENIE

PORUCHA	RIEŠENIE
Pohybový problém (príliš ťažké zaťaženie alebo ľahké zaťaženie)	Nastavte skrutku na reguláciu napätia na vhodnejšiu záťaž.
Hlasitý šum	Pridajte mazivo na remienok pre hladší pohyb s menším trením.

Počítač nefunguje	Pedál možno nebol došliapnutý do konečnej polohy, takže senzor nemôže pracovať. Prosím skúste znova celkové krokové cvičenie.
Tvorba poprašku	Prášok môže byť vytvorený trením remienka s mazivom, ale nie je to súčasťou zlyhania.
Počítač zobrazuje chyby	Batérie budú čoskoro vybité. Premiestnite batérie alebo ich prosím vymeňte za nové.

Cvičenie:

Používaním tohto prístroja získate lepšiu kondíciu a vytvarujete si svaly. Pri diéte vám pomôže redukovať váhu.

1. zahrievacie cvičenie

Umožní prúdiť krv telom správnym spôsobom. Obmedzí možnosť vzniku kŕčov a bolesti svalov. Každý naťahovací cvik by mal trvať 30 sekúnd. Svaly naťahujte len do tej polohy, kde máte prijateľnú bolesť. Ak bolí moc, trochu povoľte.



Pretiahnutie postranných brušných svalov

Zadné strany stehien

Predné strany stehien

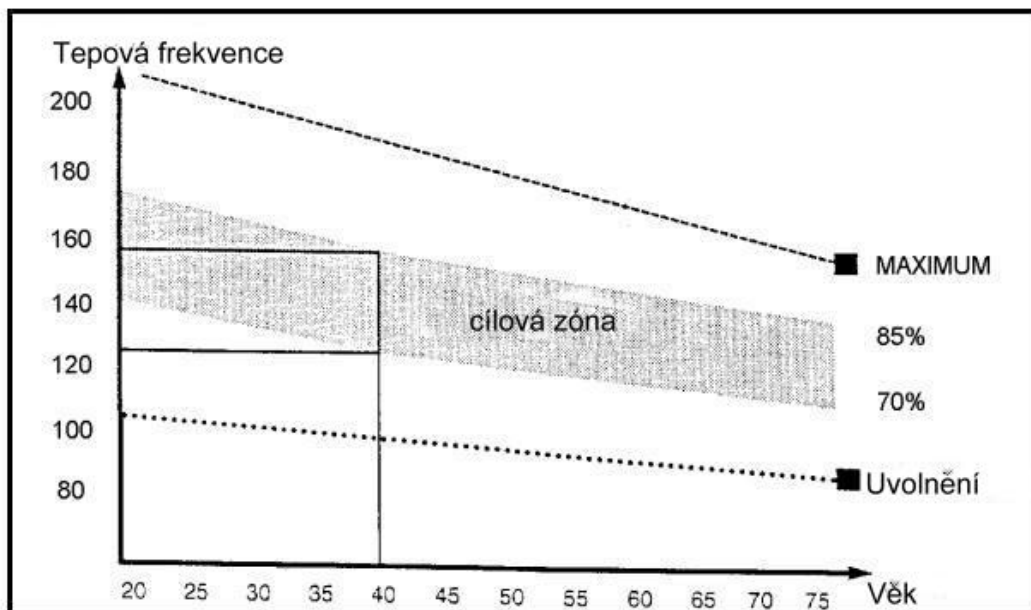
Vnútornej strany stehien

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, ak 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

Tieto cvičenia umožnia 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 natáhovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti.

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

Tvarovanie svalov

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

Úbytok hmotnosti

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

Upozornenie:

1. Pred cvičením sa uistite, či sú všetky skrutky a matky poriadne dotiahnuté.
2. Pred cvičením konzultujte váš zdravotný stav so svojim 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 hlavy. Ak tieto situácie nastanú, konzultujte ich so svojím lekárom.

UPOZORNENIE

Stepper 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 konzultujte so svojím lekárom. Tento výrobok je určený iba na domáce cvičenie.

Záručné podmienky:

1. na stepper sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa kúpy
2. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
3. Práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - Neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - Neodbornými zásahmi
 - Nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a potvrdeným záručným listom.
5. Záruku je možné uplatňovať len u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja

razítko a podpis predajcu

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

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +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, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk