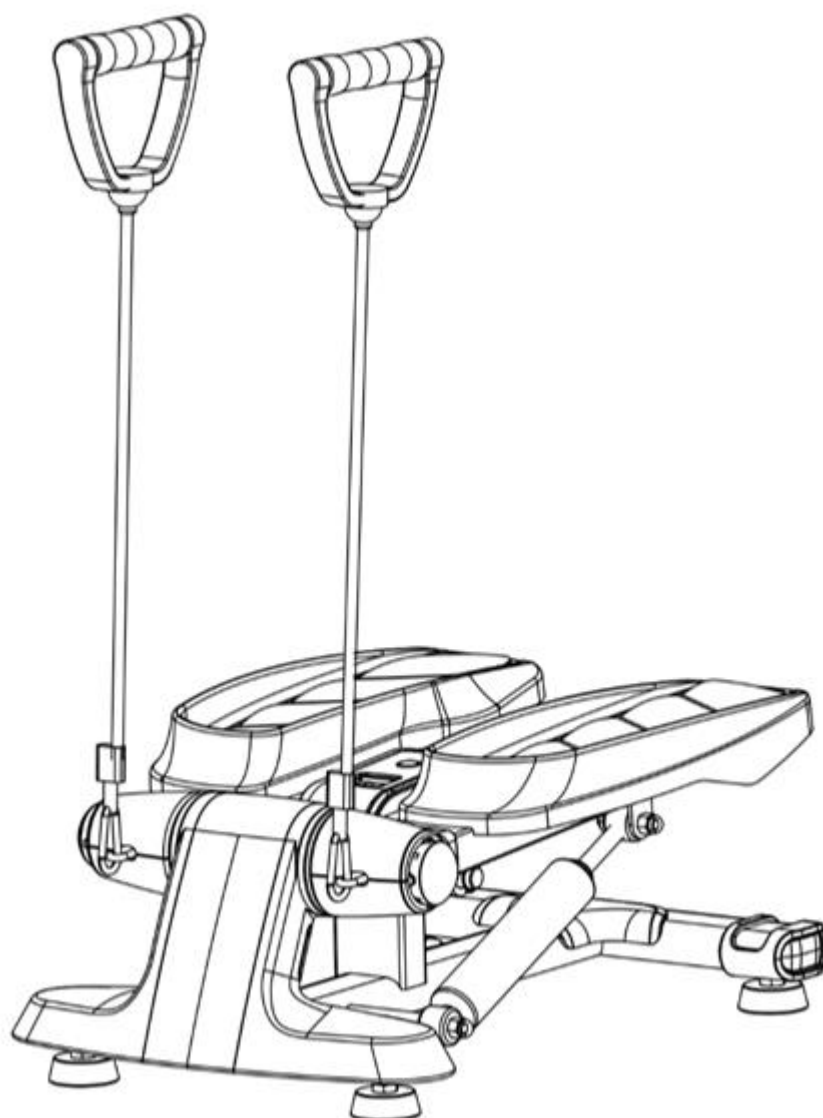




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 20104 Mini stepper inSPORTline Active



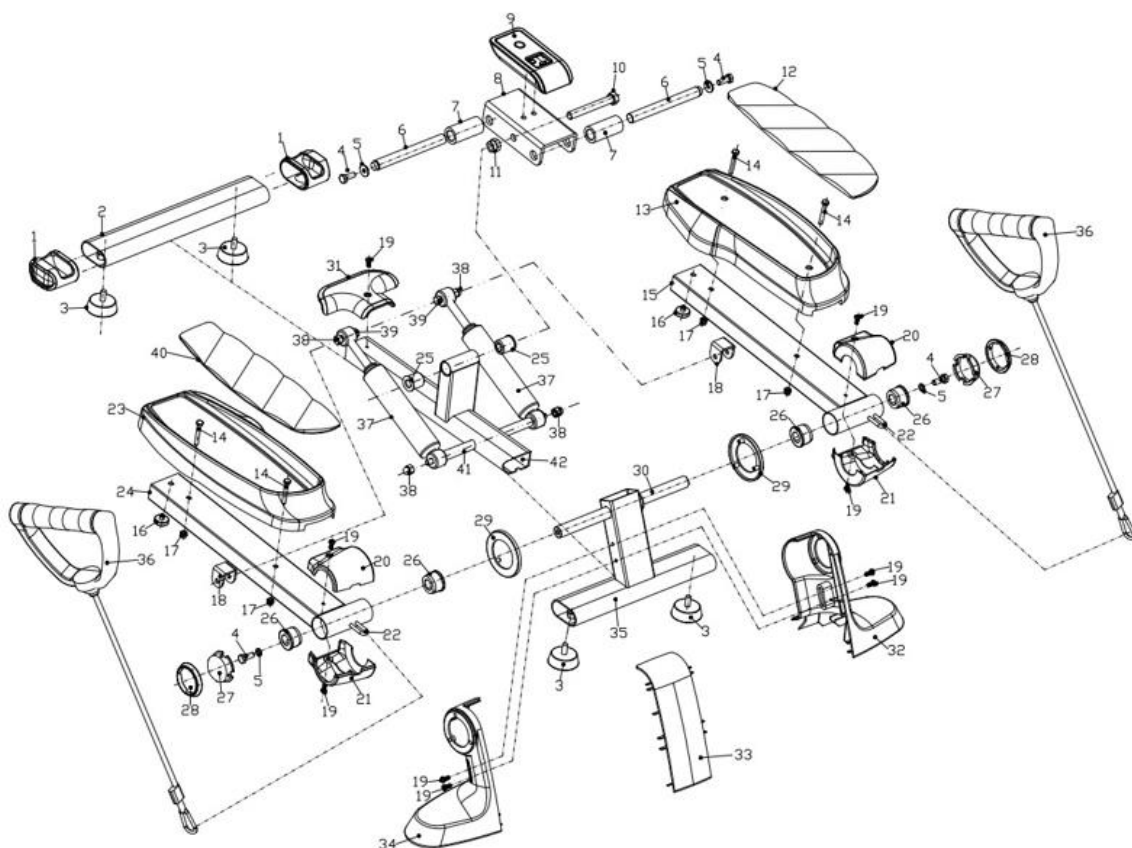
OBSAH

| | |
|----------------------------------|---|
| BEZPEČNOSTNÍ POKYNY..... | 3 |
| NÁKRES..... | 4 |
| SEZNAM ČÁSTÍ..... | 4 |
| SESTAVENÍ..... | 5 |
| KONZOLE..... | 6 |
| ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ..... | 7 |
| POUŽITÍ..... | 7 |
| ÚDRŽBA..... | 9 |
| OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ..... | 9 |
| ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE..... | 9 |

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- **VAROVÁNÍ!** Výrobek byl navržen tak, aby poskytoval co největší bezpečnost během cvičení. Nicméně je nutné dbát na všechny bezpečnostní zásady. Přečtěte si manuál ještě před prvním cvičením a uschovejte ji pro budoucí potřebu.
- Je plně na odpovědnosti uživatele dodržovat bezpečnostní předpisy. Poučte případně další uživatele o možných rizicích.
- Výrobek používejte pouze k určenému účelu a nijak ho nemodifikujte a nepravujte.
- Držte dále od dětí a domácích zvířat. Nenechávejte děti v blízkosti bez dozoru.
- Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů, matic a ostatních dílů. Pokud je nutné, znovu vše dotáhněte. Pravidelně kontrolujte případné poškození nebo opotřebenění produktu. Nikdy nepoužívejte poškozený nebo opotřebenovaný produkt. Vadné díly musí být okamžitě vyměněny.
- Zařízení může montovat pouze dospělá osoba.
- Výrobek umístěte pouze na rovný, čistý, suchý a pevný povrch. Pro větší bezpečnost zachovejte odstup min. 0,6 m okolo celého zařízení. Pro ochranu podlahy použijte podložku.
- Výrobek nepoužívejte venku a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Zajistěte dostatečnou ventilaci a nikdy necvičte v prostředí s nedostatkem vzduchu.
- Na výrobek a do jeho blízkosti nedávejte ostré předměty.
- Vždy si oblečte vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv. Neberte si příliš volný oděv, který se snadno zachytí.
- Ruce držte dál od pohyblivých částí, aby nedošlo k jejich zranění. Žádný nastavitelný díl nesmí vyčnívat a limitovat pohyb uživatele.
- Cvičte přiměřeně a mějte svou rychlost stále pod kontrolou.
- Pokud zařízení nepracuje správně, cvičení ukončete.
- Na zařízení smí současně cvičit pouze jedna osoba.
- Před zahájením cvičení se poradte s lékařem. Je to zvlášť nutné, pokud jste starší než 35 let nebo máte zdravotní komplikace. Pokud se během cvičení cítíte malátně nebo vyzorujete jiné negativní příznaky, ukončete cvičení. Výrobek také nepoužívejte, pokud podstupujete léčbu.
- Vyvarujte se cvičení, pokud máte následující nebo podobné problémy: bolesti nohou, boků, zraněné nohy, boky nebo krk, revmatické potíže nebo dnu, osteoporózu, srdeční, krevní nebo problémy s tlakem, dýchací potíže, onkologická onemocnění, trombózu, cukrovku, kožní poškození, zánět nebo teplotu. Výrobek není rovněž určen těhotným ženám, ženám v období menstruace nebo lidem, kteří mají jiné zdravotní komplikace.
- Hydrauliku nechte vychladnout po 20 min provozu.
- **Maximální hmotnost uživatele:** 111 kg
- **Kategorie:** HC (dle normy EN957) vhodný pro domácí použití.

NÁKRES



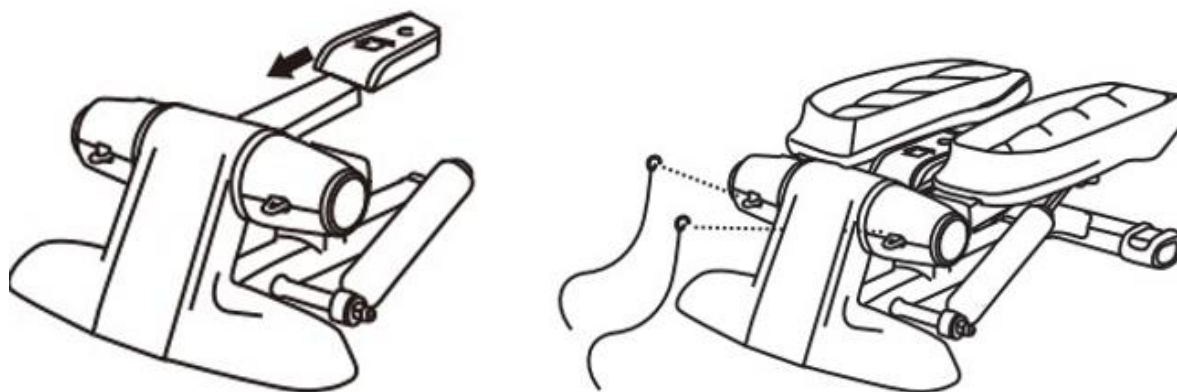
SEZNAM ČÁSTÍ

| Ozn. | Název | KS | Ozn. | Název | KS |
|------|------------------------|----|------|-------------------------------|----|
| 1 | Krytka zadního nosníku | 2 | 16 | Tlumič nárazu | 2 |
| 2 | Zadní nosník | 1 | 17 | Matice M6*8 | 4 |
| 3 | Nastavitelné nožky | 4 | 18 | Držák hydrauliky | 2 |
| 4 | Šroub M8*1.25*15 | 4 | 19 | Šroub M5*10 | 9 |
| 5 | Podložka Ø8 | 4 | 20 | Vrchní přední kryt | 2 |
| 6 | Osa Ø16x150 | 2 | 21 | Spodní přední kryt | 2 |
| 7 | Pouzdro osy Ø28x56 | 2 | 22 | Háček Ø5x75 | 2 |
| 8 | Držák konzole | 1 | 23 | Pravý nášlap | 1 |
| 9 | Konzole | 1 | 24 | Pravý nosník | 1 |
| 10 | Vnější šroub M12*110 | 1 | 25 | Objímka osy pro držák konzole | 2 |
| 11 | Vnější matice M12 | 1 | 26 | Objímka osy nášlapu | 4 |
| 12 | Levý měkký nášlap | 1 | 27 | Boční kryt | 2 |
| 13 | Levý nášlap | 1 | 28 | Boční kulatý kryt | 2 |
| 14 | Šroub M6*40 | 4 | 29 | Střední boční kulatý kryt | 2 |
| 15 | Levý nosník | 1 | 30 | Držák pedálu | 1 |

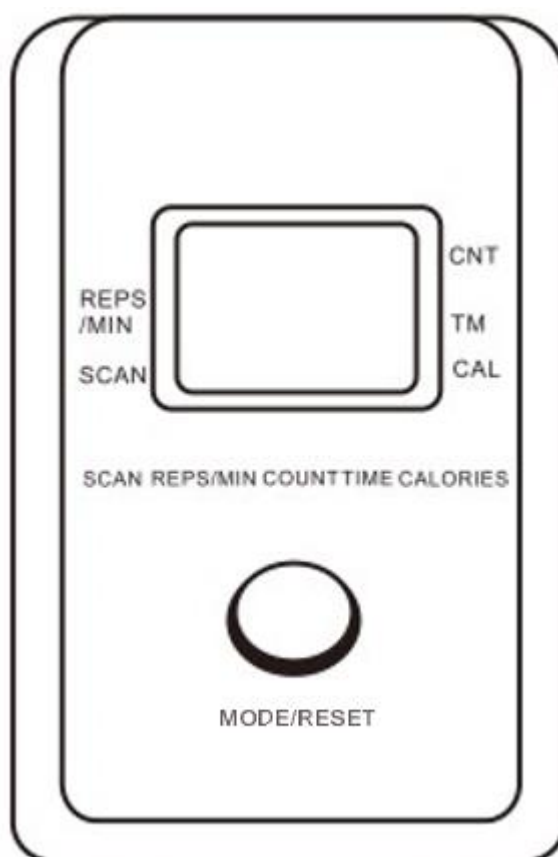
| | | | | | |
|----|-----------------------|---|----|--------------------------|---|
| 31 | Kryt pro zadní nosník | 1 | 37 | Hydraulika | 2 |
| 32 | Přední kryt levý | 1 | 38 | Koncovka M8 | 4 |
| 33 | Přední kryt střední | 1 | 39 | Matice M8*35 | 2 |
| 34 | Přední kryt pravý | 1 | 40 | Měkký nášlap pravý | 1 |
| 35 | Přední nosník | 1 | 41 | Osa hydrauliky 1Ø5x253.5 | 1 |
| 36 | Gumové expandéry | 2 | 42 | Střední rám | 1 |

SESTAVENÍ

Vyjměte konzoli (9) z balení a zasuňte dle obrázku. Poté připevněte gumové expandéry.



KONZOLE



FUNKCE

| | |
|---------------|--|
| SCAN | Postupně zobrazuje hodnoty |
| TIME | Čas tréninku od 0 do 99:59. |
| CALORIES | Spálené kalorie, pouze orientační číslo |
| COUNT | Počet sešlapů |
| REPS / MIN | Počet sešlapů za minutu |
| AUTO SCAN | Automaticky zobrazí REPS/MIN, TIME, CALORIES, SCAN každé 4 sekundy |
| AUTO ON / OFF | Pokud není zaznamenán pohyb po dobu 4 min, displej se automaticky vypne. Displej můžete restartovat zmáčknutím MODE/RESET tlačítkem během pohybu. |

Jakýkoliv pohyb spustí displej. Zmáčknutím MODE tlačítka zobrazíte rozdílné funkce.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

| | |
|-----------------------------|---|
| Pohyb pedálů není plynulý | Špatný pohyb pedálů může být způsoben přehřátí hydrauliky. Před dalším použitím nechce hydrauliku zchladit. Pokud je hydraulika poškozena, nahradte ji |
| Hluk při pohybu | Ujistěte se, že jsou všechny šrouby, matice a spoje řádně dotaženy. |
| Žádné zobrazení na displeji | Vložte novou baterii Poškozený displej Není zapojen kabel Špatný náklon |

POUŽITÍ

Ať už je Vaším cílem pěkná postava, psychická pohoda, případně zlepšení fyzické kondice, stepper je přístroj, který rychle oblíbíte nejen kvůli jeho pozitivním vlivem na srdečně-cévní a oběhový systém.

Steppery vlastně ve své základní podstatě simulují chůzi po schodech. Navíc ve srovnání právě s chůzí po schodech nezatěžují až tak klouby a jsou proto vhodnější pro lidi s nadváhou a kloubními problémy. Protože tělo je při pohybu volně v prostoru a vzpřímené, jsou vhodné i pro lidi, kteří mají určité problémy se zády a kterým nevyhovuje například statická poloha v předklonu na rotopedu (resp. Cyklotrenažéru).

Stepper funguje tak, že se postavíte chodidly na dvě pohyblivé plošiny, nastavíte si konkrétní funkce a pak už jen přenášíte váhu těla střídavě z jedné nohy na druhou. Mezi základní funkce, které si můžete u některých stepperů nastavit, patří sledování počtu kroků, celkový čas tréninku, spálené kalorie, ujetá vzdálenost nebo tepová frekvence. Ty jednodušší přístroje neobsahují držáky na ruce a jsou náročnější na stabilitu, ale samozřejmě si můžete pořídit i takové, které držáky mají.

Hlavní svalové skupiny, které se zapojují do pohybu jsou stehenní svaly (kvadricepsy a šlachy), hýždě, ale i lýtka a některé menší stabilizační svaly. Zapojení jednotlivých skupin však záleží i na tom, jaký pohyb na stepperu provádíte.

Pokud jsou to hlubší záběry, zapojujete více čtyřhlavý sval stehenní (kvadriceps). Naopak, pokud budou mělké záběry, o něco více budete zapojovat hýždě, šlachy a lýtka.

Při cvičení na většině druhů stepper si můžete do určité míry přizpůsobovat odpor a intenzitu vykonávané aktivity dle Vaší výkonnostní úrovně, cílů nebo typu aerobní tréninkové jednotky. Dbejte na správný, tedy vzpřímený postoj a vyvarujte se i vytáčení kolen do stran nebo dovnitř

Cvičení na stepperu je prospěšné pro Vaše zdraví, zlepšuje fyzickou kondici, tvaruje svalstvo a v kombinaci s kaloricky vyváženou stravou vede ke snížení hmotnosti.

Zahřívací fáze

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět zahřívací cviky po dobu 2-5 minut. Vhodné jsou cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají svalstvo. Mezi tyto cviky může patřit např. chůze, klusání, skákání s opakovaným roznožováním a vzpažováním, skákání přes švihadlo nebo běhání na místě.

Protážení

Po zahřívací fázi následuje řádně protažení. Vždy se před cvičením na přístroji natahujte a provádějte protahovací cviky také po ukončení tréninku, kdy budou svaly zahřáté a nehrozí riziko úrazu. Při přetahování setrvejte v krajní poloze přibližně 30 sekund, nedělejte trhavé pohyby a nekmítejte.

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem.



Doteky prstů na noze

Překloňte se v bocích. Mějte uvolněná záda a paže a předkloňte se vpřed k prstům na noze. Vytrvejte v pozici 15 vteřin. Mírně pokrčte kolena.



Horní partie steh

Jednou rukou se opřete o zeď. Jednu ruku dejte dolů za sebe a uchopte chodidlo. Přitáhněte ho k hýždím, nakolik to jde. Vydržet 30 vteřin a opakujte u druhé nohy.



Podkolenní partie

Posadte se napněte pravou nohu. Chodidlo levé nohy přimkněte k pravému vnitřnímu stehnu. Pravou paži napněte ke špičce natažené nohy. Vydržte 15 vteřin a povolte. Opakujte totéž u levé nohy.



Vnitřní strany steh

Posadte se na podlahu se špičkami nohou u sebe. Kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla ke tříslům. Kolena tlačte dolů. Vydržte 30-40 vteřin, pokud možno.



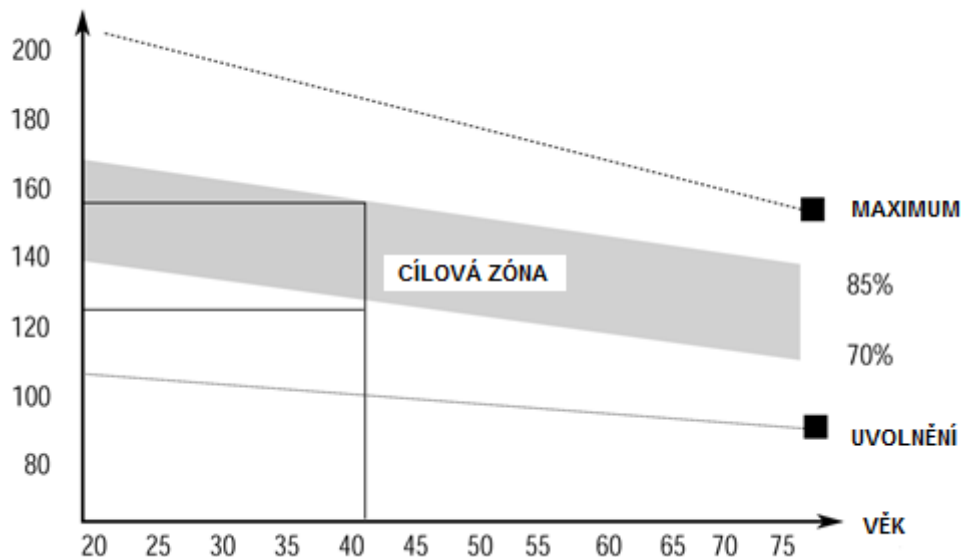
Lýtka a Achillova šlacha

Opřete se o zeď s jednou nohou dozadu a s pažemi směrem vpřed. Pravou nohu napněte a levou nohu ponechte na zemi. Levou nohu přikrčte a tlačte vpřed tak, že kyčle tlačíte směrem ke zdi. Vydržet 30-40 vteřin. Nohy mějte napnuté a opakujte s druhou nohou.

Cvičení

Tato fáze je fyzicky namáhavější. Pravidelným cvičením dochází k posilování svalstva. Tempo si můžete určit sami, ale je velmi důležité, aby bylo stejné po celou dobu cvičení. Tempo však musí být dostatečné pro zvýšení tepové frekvence, jejíž cílová oblast je vyznačena na grafu.

TEPOVÁ FREKVENCE



Uklidnění po cvičení

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a svalstva. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolněním tempem. Protážení svalů po cvičení je důležité a opět je

třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání. Se zlepšující se kondicí můžete prodlužovat délku a zvyšovat intenzitu cvičení.

ÚDRŽBA

- Při montáži řádně dotáhněte všechny šrouby a nastavte stepper do vodorovné polohy.
- Správné dotáhnutí kontrolujte po 10 hodinách používání.
- Po ukončení cvičení otřete pot. Přístroj čistěte pomocí hadříku a jemných čistících prostředků. Na plastové části nepoužívejte rozpouštědla nebo agresivní čistící prostředky.
- Při zvýšené hlučnosti je nutné zkontrolovat správné dotáhnutí všech spojů.
- Umístěte výrobek do čisté, větrané a suché místnosti.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření.

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.

Baterie nevhazujte mezi běžný odpad, ale odevzdejte je na místa určená pro recyklaci.

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 Bořivojova 35/878, 13000 Praha, 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.

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, 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 nákladů, 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.

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

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamáce 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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: