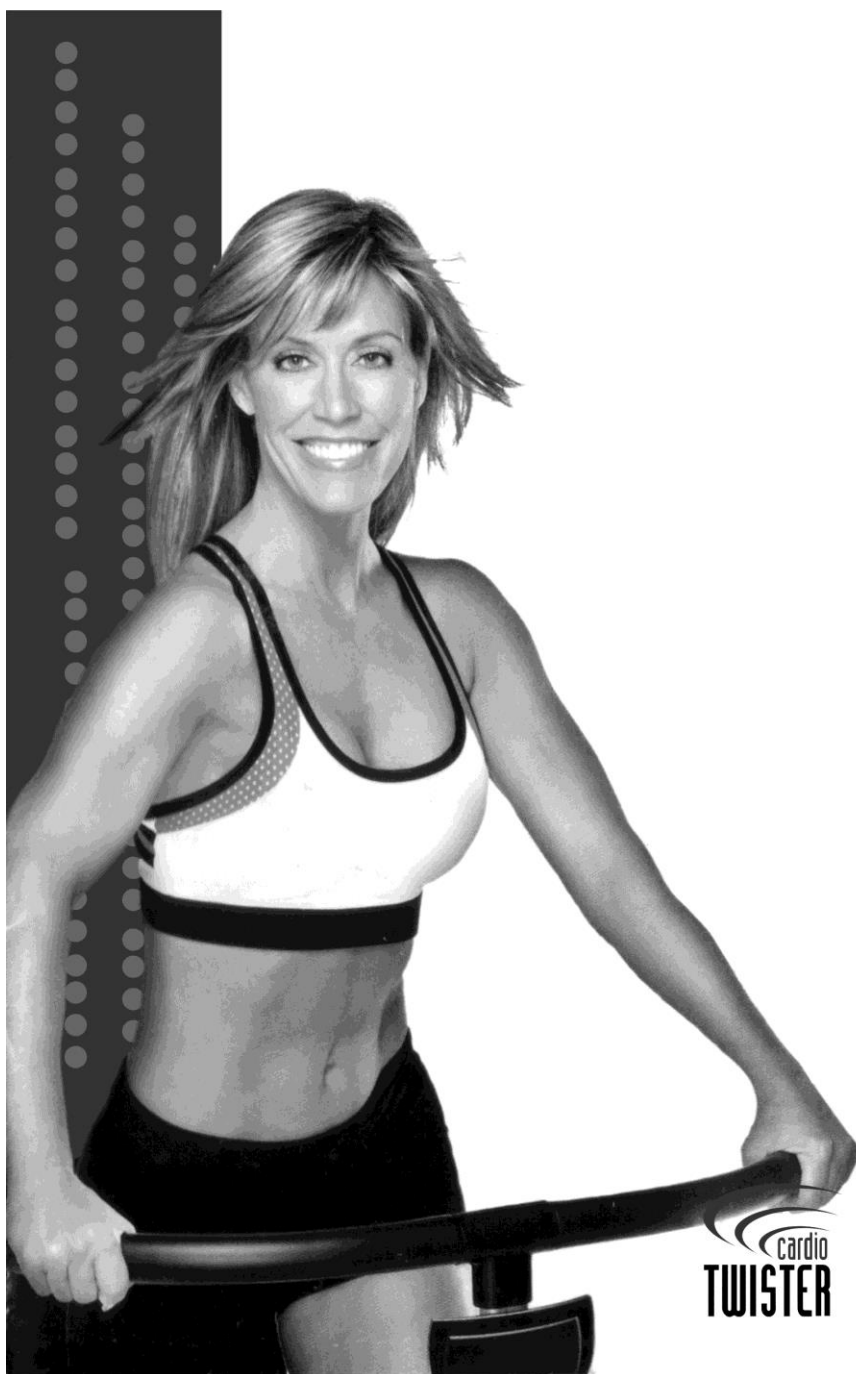




Návod na použitie

IN 1921 KARDIO TWISTER inSPORTline



Max. váha užívateľa : 120 kg

Obsah

Dôležité bezpečnostné informácie

Súčiastky & Doplnky

Spojovací materiál

Montáž

Výhody cvičenia

Srdcový tep

Pulz

Tabuľka srdcového tepu

Začíname

Nastavenie rýchlosti & a kontroly záťažového odporu

Nastupovanie na Kardio twister

Používanie osobného tréningového počítača

Naťahovacie cvičenia

Naťahovacie zahrievacie a ochladzovacie cvičenia

Tréningové cvičenia

Frekvencia cvičení

Rýchlosť/záťažová kontrola

Správna chodiaca technika

Ochladzovanie

Výkres

Riešenie problémov

Dôležité bezpečnostné informácie

Pozorne si prosím prečítajte tento návod pre začiatkom používania Kardio twistera a vždy nasledujte nižšie uvedené inštrukcie.

Maximálna váha užívateľa 120 kg.

- Konzultujte s vaším lekárom pred začiatkom tohto alebo iného cvičiaceho alebo diétného programu, špeciálne ak máte pochybnosti o vašej zdravotnej alebo fyzickej fitness úrovni a vhodnosti cvičenia na Kardio twisteri. Toto je obzvlášť dôležité ak ste starší ako 35 rokov, nikdy pred tým ste necvičili, ste tehotná alebo trpíte nejakým ochorením.
- V prípade, že pocítujete akúkoľvek bolesť alebo úzkosť na hrudníku, nepravidelný tep srdca, dýchavičnosť, nevoľnosť alebo iné príznaky počas cvičenia, okamžite prestaňte s cvičením a konzultujte s vaším lekárom pred pokračovaním s cvičením.
- Udržujte zariadenie mimo dosahu detí. Kardio twister nie je hračka a nie je určené pre používanie deťmi, tak isto aby bolo používané v ich tesnej blízkosti. Udržujte prosím deti a domáce zvieratá mimo dosahu tohto cvičiaceho

zariadenia počas jeho používania ako aj keď sa zariadenie práve nevyužíva. V prípade, že máte deti, je vašou zodpovednosťou dohliadať na to, aby sa žiadne časti ich tela nedostali do zariadenia hlavne keď sa na ňom cvičí, napríklad prsty na rukách a podobne. **VÁŽNE ZRANENIA NASTANÚ AJ SA NAPRIKLAD PRSTY DOSTANÚ POD PEDÁLE ALEBO POD ZARIADENIE POČAS JEHO POUŽÍVANIA.**

- Buďte opatrní pri nastupovaní a zostupovaní z Kardio twistera.
- Kardio twister by mal byť nastavený a používaný na rovnom a pevnom povrchu.
- Udržujte prsty, končatiny, voľné oblečenie a vlasy mimo dosahu pohyblivých častí.
- Používajte iba doplnky ktoré sú odporúčané výrobcom. Používanie iných doplnkov, ktoré nie sú odporúčané výrobcom bude mať za následok stratu záruky a môže mať tak isto vplyv na vážnych osobných zraneniach užívateľa a poškodení zariadenia.
- Vždy si zvolte správny cvičiaci režim, ktorý najlepšie vystihuje váš fyzický stav, kondíciu a flexibilitu.
- Postupujte podľa odporúčať odporúčaní vášho lekára počas budovania vášho osobného fitness programu.
- Poznajte svoje limity a vždy trénujte iba o ne. Vždy používajte zdravý rozum počas cvičenia, neprepínajte svoje sily a možnosti. V prípade akýchkoľvek otázok týkajúcich sa tohto výrobku alebo cvičiaceho programu kontaktujte prosím vášho lekára.
- Nepoužívajte kardio twister ak je akokoľvek poškodený. Skontrolujte zariadenie pred každým jeho použitím
Nedodržanie tohto bodu môže mať za následok vážne osobné zranenia.

Súčiastky a doplnky

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| (A) CT Hlavné zariadenie | (I) Osobný trénovací počítač |
| (B) Spojovací materiál | (J) Krátka T zásuvka |
| (C) Ľavá rukoväť | (K)Plastový oblúk (2) |
| (D) Pravá rukoväť | (L) Plaketa |
| (E) Veľká gumená stopa | (M)Literárny balíček |
| (F) Malá gumená stopa | |
| (G) Rukoväť | |
| (H) Vrchná rukoväť | |



Spojovací materiál

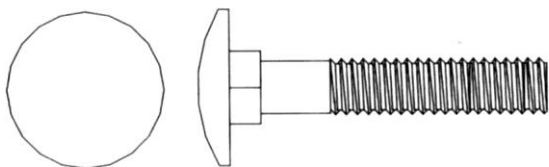
Výkres je v aktuálnej veľkosti



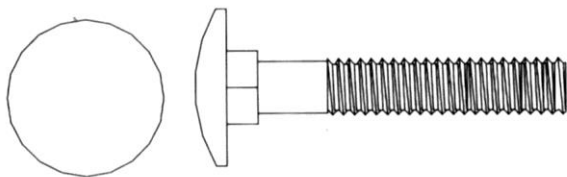
položka#:49
množ:2
opis:5/16"x58
okružla skrutka



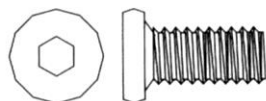
položka#:50
množ:1
opis:5/16"x50
okružla skrutka



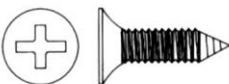
položka#:51
množ:4
opis:5/16"x39
okružla skrutka



položka#:52
množ:2
opis:5/16"x42
okružla skrutka



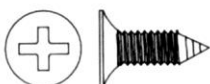
položka#:56
množ:1
opis:1/4"x15
skrutka



položka#:8
množ:2
opis:M4x18
skrutka



položka#:58
množ:2
opis:3/16"x15
skrutka



položka#:61
množ:1
opis:M4x15
skrutka



položka#:47
množ:9
opis:5/16"
Nylónová matica

Montáž

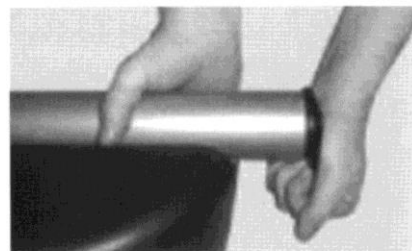
Dizajn nášho Kardio twistera sme sa snažili držať tak, aby bola jednoduchá montáž a aj jeho samotné ovládanie.

Dôležité :Vyberte všetky súčiastky z balenia a skontrolujte či nie sú poškodené.

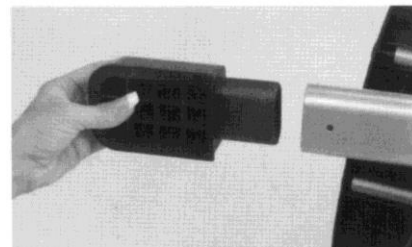
Vid' str. 4 umiestnenie súčiastok.

Krok 1:

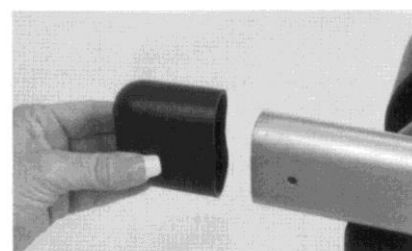
Vyberte štyri prepravné krytky z ľavých a pravých koncov z predného a zadného stabilizátora. Vyhod'te tieto krytky.

**Krok 2:**

Vložte dve veľké gumené nohy (33) do každého konca zadného stabilizátora. Vyrovnajte kľúč na nohe si zárezom v tyči. Presvedčte sa, že sú otvory pre skrutky vyrovnané a potom vložte a pritiahnite Jednu M 4x 18 mm skrutku (8) pre každú stranu nohy (33).

**Krok 3:**

Potlačte dve malé gumené nohy (32) cez ľavý a pravý koniec tyče predného stabilizátora.

**Krok 4:**

Vložte batériu do zadnej strany počítača. Zatlačte počítač do otvoru v pravom pedále.



Montáž rukoväte

Pozrite si stranu 4 pre umiestnenie súčiastok a stranu 5 pre pomocný návod spojovacieho materiálu. Nájdete všetky malé komponenty pre každý krok montáže od 1 cez 3 nižšie v jednotlivých priesvitných vrecúškach.

Krok 1:

Položte komponenty rukoväte, tak ako je to zobrazené na obrázku. Vložte pravú rukoväť (42) do ľavej rukoväte (41) a pritiahnite s 1-1/4"x15 mm skrutkou (56). Pripojte vrchnú rukoväť (39) s konzolou (43). Pritiahnite s 2-5/16"x42 mm skrutkami (52) a pritiahnite s 2-5/16" nylónovými maticami (47). Pripojte plaketu (57) ku vrchnej rukoväti (39) a pritiahnite s 3/16"x15 mm skrutkami (58).

Krok 2:

Vložte rukoväť (40) do vrchnej rukoväte (39) použitím U- konzoly (53).

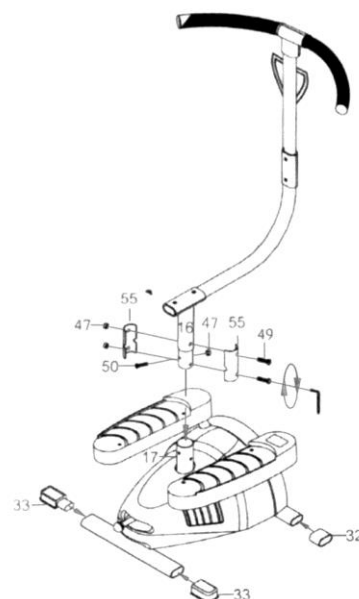
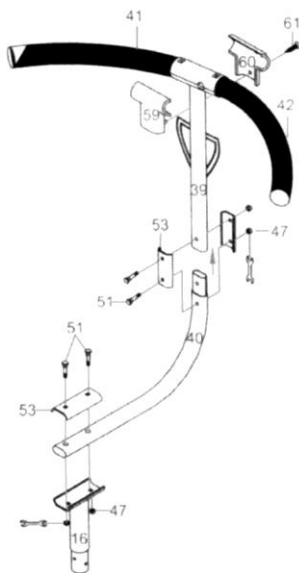
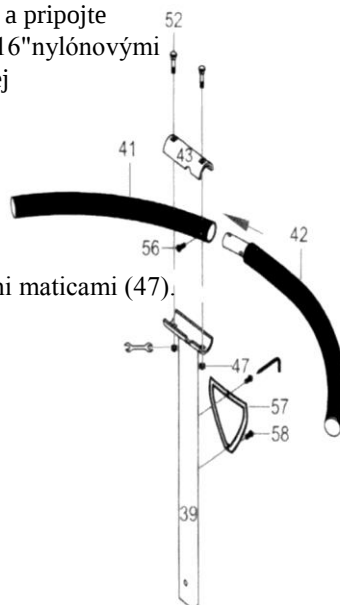
Pritiahnite s 2-5/16"x39 mm skrutkami (51) a 2-5/16" nylónovými maticami (47). Zopakujte a pripojte krátku konzolu (16) s U- konzolou (53). Pritiahnite s 2-5/16"x39 mm skrutkami (51) a 2-5/16" nylónovými maticami (47). Pripojte okrúhli plast 1(59), okrúhli plast 2(60) ku ľavej rukoväti (41) a pravej rukoväti (42), pritiahnite s 1- M4 x15 mm skrutkami (61).

Krok 3:

Vložte krátku T- konzolu (16) do dlhej T- konzoly (17). Pritiahnite s 1-5/16"x50 mm skrutkami (50) a s 1-5/16" nylónovými maticami (47).

Pripojte 2 U- konzoly (55). Pritiahnite s 2-5/16"x58 mm skrutkami (49) a 2-5/16" nylónovými maticami (47).

Vráťte sa späť a riadne pritiahnite všetky skrutky a matice.



Výhody cvičenia

Pravidelný cvičiaci program vám pomôže zlepšiť kvalitu vášho života, dodá vám viac energie a pomôže vám zvrátiť rýchlosť starnutia. Výskumy ukazujú že 30 minút kardiovaskulárneho cvičenia kombinovaného s váhovými cvičeniami v tom istom čase, alebo aj 3 segmenty cvičení po 10 minút každé kombinované s váhovými cvičením 4 krát do týždňa má tieto výsledok tieto zdravotné benefity:

Výhody pravidelnej účasti v dobre vyváženom fitnes programe zahŕňajú :

- **Úbytok váhy Formovanie telesnej stavby**
- **Zvýšenie telesnej hmoty, odolnosti, sily**
- **Zosilnená flexibilita Zlepšenie metabolizmu Prevencia zranení**
- **Zlepšenie sebavedomia Zlepšenie aerobik fitnes**
- **Zlepšenie koordinácie a pohyblivosti**

Srdcová úroveň

Úprava kondície, úbytok váhy a ďalšie mnohé zdravotné výhody ktoré sa môžu objaviť počas cvičenia pri vysokej úrovni čo má za následok taktiež úpravu srdcového tepu v cieľovej srdcovej zóne. Pred začiatkom cvičenia si uvedomte, že musíte byť v dobre fyzickej kondícii a ak máte viac ako 35 rokov je potrebný súhlas vášho lekára pred začiatkom akéhokoľvek cvičiaceho programu. Počas vášho cvičenia je dôležité aby ste cvičili v rámci vašej cieľovej srdcovej zóny. Jednou z najlepších ciest ako vedieť, že cvičíte v rámci vašej tréningovej zóny je monitorovať váš srdcový tep počas cvičenia. V nasledujúcej tabuľke si pozrite požadované výsledky podľa vášho veku na nasledujúcej strán. Táto tabuľka zobrazuje najnižšiu srdcovú intenzitu v číslach pre údery za minútu každých 10 sekúnd. Ak začínate s cvičiacim programom , začnite cvičiť na najnižšej srdcovej intenzite. Tabuľka na strane 8 zobrazuje vrchnú cieľovú srdcovú intenzitu pre tých užívateľov ktorí sú vo výbornej fyzickej kondícii a majú predchádzajúce skúsenosti s cvičením.

Cieľová srdcová intenzita je založená na vašom veku a je používaná iba ako všeobecné vodítko. Ak je vaša fyzická kondícia nižšia ako priemer podľa vášho veku, budete musieť začínať s cvičením pomalšie a jemne pod váš cieľový srdcový tep. Ak pociťujete únavu, zredukujte vašu srdcovú intenzitu a cvičte pri nižšej intenzite. Akokoľvek tabuľka slúži iba na informatívne účely, nie sú to pravidlá, preto si pamätajte, že musíte vždy načúvať signálom vášho tela.

Počítanie pulzu

Váš pulz môžete namerať na zápästí alebo na krčnej tepne s dvomi prstami, zaberie to iba pár sekúnd a meranie sa vykonáva pár sekúnd po ukončení cvičenia. Toto je pre dve príčiny, za prvé : 10 sekúnd je dostatočne dlhá doba pre správnosť merania. Za druhé, pulz je približná hodnota vášho BPM počas cvičenia. Keďže pulz klesá ako prestávate cvičiť, dlhšie meranie nebude presné.

TABUĽKA TEPOVÉHO TEPU ZAČIATOČNÍKA

Nasledujúca tabuľka je návodom pre tých z vás, ktorý začínate s vašim osobným fitness programom.

Age- vek, 10 second count – 10 sekundové odpočítanie, beats per minute – údery za minútu (BPM)

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Beats Per Minute (BPM)	138	132	132	126	120	114	114	108	108

TABUĽKA SRDCOVÉHO TEPU PRE POKROČILÝCH

Nasledujúca tabuľka je návodom pre tých z vás, ktorý sú v dobre fyzickej kondícii a sú oboznámení s kardio twisterom.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Beats Per Minute (BPM)	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Začíname

Nastavenie rýchlosti/kontrolka záťaže a rýchlosti/

Úroveň kontroly záťaže:

Kontroluje rýchlosť a množstvo záťaže.

Úroveň kontroly rýchlosti je umiestnené na zadnej strane zariadenia (viď strana 4 umiestnenie súčiastok). Uchopte guľičku na konci páky. Otočte v smere hodinových ručičiek smerom ku control – kontrola, potom posuňte páčku na pozíciu pomaly(slow) alebo rýchlo(fast). Otočte v smere hodinových ručičiek pre uzamknutie (viď obrázok).



Nastavte rýchlosť podľa vašich schopností. Rýchla pozícia je skôr vhodná pre začiatočníkov, nakoľko umožňuje rýchle kroky s malou odporovou záťažou. Pomalá pozícia umožňuje väčšiu záťaž pre formovanie svalstva a pre zlepšovanie pevnosti vašej svalovej hmoty. Poznámka : Vždy po ukončení cvičenia vráťte nastavovač do rýchlej pozície.

Nastupovanie na KardioTwister

Krok 1:

Položte KardioTwister na rovný a pevný povrch. Odporúčame vám, aby ste váš Kardio twister umiestnili na tenký koberec alebo gumenú cvičiacu podložku. Toto napomáha tomu, aby sa cvičiace zariadenie posúvalo počas cvičenia.

Krok 2:

Postavte sa na podlahu, zo zadnej strany zariadenia, položte vaše pravé chodidlo na chodiacu sekciu vášho pravého pedála. Presvedčte sa, že je pedál na spodnej časti pri základni zariadenia pred tým, ako položíte ruky na rukoväť. (viď obr. 1)

Krok 3:

Uchopte rukoväť s obidvomi rukami, ruky majte na šírku ramien. (viď obr 2)

Krok 4:

Položte vaše ľavé chodidlo plne na chodiacu plochu ľavého pedála a začnite s cvičením pri pomalom tempe s hladkými jednoduchými krokmi. Ako sa postavíte na zariadenie, budete cítiť ako sa rukoväť pohybuje zo strany na stranu v hladkej otočnej akcii tak , že sa dostanete do ideálnej cvičiacej pozície. (viď obr. 3)

Krok 5:

Keď dokončíte vaše cvičenie, opatrne ustúpte dozadu jedna noha po druhej.

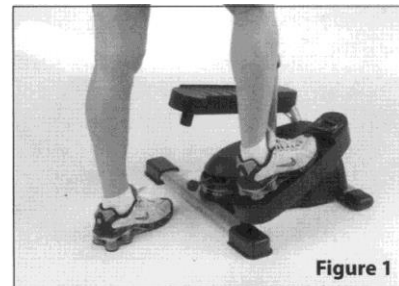


Figure 1

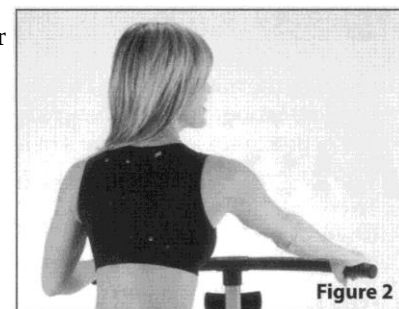


Figure 2

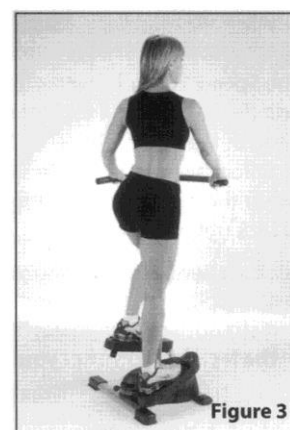
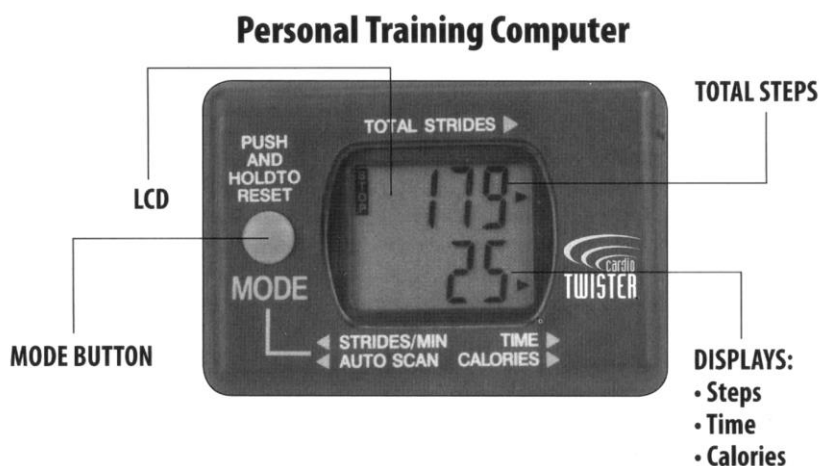


Figure 3



Personálny tréningový počítač : Lcd, Celkové kroky, Tlačidlo režimu, Displej: kroky, čas, kalórie

Používanie osobného tréningového počítača

DÔLEŽITÉ: Akýkoľvek vstup zapne počítač.

Počítač zobrazí 4 funkcie:

- CELKOVÉ KROKY- Kumulované kroky
- KROKY/MIN- Kroky za minútu
- ČAS- Kumulovaný cvičiaci čas
- KALÓRIE- Spálené kilokalórie
- SKEN- Automaticky zobrazí kroky/Min., čas a kalórie, každé po dobu 4 sekúnd

Celkové kroky: Zobrazia sa vo vrchnej polovici LCD.

Tlačidlo režimu: Zobrazí ostatné 4 funkcie v spodnej časti LCD.

- Kroky /Minúty
- Čas
- Kalórie
- Sken

Kalórie: Odpočítavanie kalórií je nastavené individuálne pre váhu 70 kg. Ak vážite viac, môžete očakávať že spálite viac kalórií, a ak vážite menej môžete očakávať menší úbytok. Toto počítanie dodá dobré priblíženie.

Stlačte tlačidlo režimu pre voľbu funkcie. Malá šípka vám ukáže, ktorá funkcia je zvolená v súlade s pozíciou šípky na LCD displeji, porovnajte s obrázkom pod LTD. Pre voľbu funkcie, ktorá by mala byť permanentne zobrazená, stlačte tlačidlo režimu pre túto funkciu.

Resetovanie: Podržte tlačidlo režimu po dve sekundy pre zresetovanie všetkých funkcií.

Automatické vypnutie: Tréningový počítač sa automaticky vypne ak nezaznamenáva žiadny signál počas 4 minút.

Signály sú vysielané cez chôdzu alebo stlačením niektorého tlačidla.

Strečing

Zahrievacie cvičenia

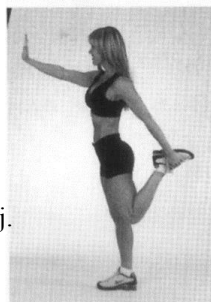
Vždy vykonávajte zahrievacie cvičenia napríklad chôdzou alebo pochodom pred začiatkom vášho cvičenia na Kardio twisteri. Potom po ukončení cvičenia sa presvedčte, že precvičíte aj ochladzovacie cvičenia aby ste posilnili vašu flexibilitu a bolesť svalstva na nasledujúci deň.

Ochladzovacie cvičenia by mali byť vykonávané pomaly a hladko, bez skákania alebo trhania. Pohnite sa smerom do do naťahovacej pozície až kým nebudete pociťovať jemné napätie ale nie bolesť v svaloch a zadržte po dobu 20-30 sekúnd. Dýchanie by malo byť pomalé, rytmické a pod kontrolou, presvedčte sa, že nezadržiate dych.

Strečing pre zahrievanie a ochladzovanie

Štvorhlavý sval

Oprite sa vašou rukou o stenu alebo o Stoličku. Postavte sa na vašu ľavú nohu a chyťte si pravú nohu poza chrbát s vašou pravou rukou. Potiahnite vašu pravú nohu nahor a udržiajte vztýčený a vertikálny postoj. Vydržte po dobu 20 až 30 sekúnd a potom Uvoľnite. Zopakujte na druhú nohu.



QUADRICEP STRETCH

Chrbtica

Postavte sa, chodidlá dajte od seba na šírku Ramien. Predkloňte sa dopredu v bokoch, ruky položte na stehná pre lepšiu oporu. Predkloňte spodnú časť chrbta do oblúka. Vydržte tak po dobu 20 až 30 sekúnd.

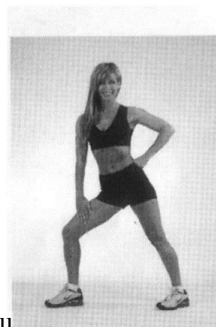
Potom sa vystrite a znovu zopakujte.

Kolená

Postavte sa, kolená k sebe palce smerujú Rovnakým smerom. Natiahnite ľavú nohu Smerom dopredu a pätu oprite o podlahu. Predkloňte sa a ruky si položte na stehná pre Lepšiu oporu. Podržte pod dobu 20 – 30 Sekúnd a zopakujte pre opačnú nohu.



HAMSTRING STRETCH



CALF & HIP STRETCH

Lýtka a achilovka

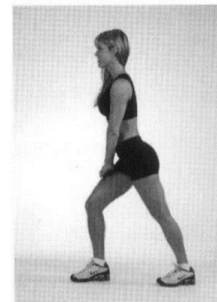
Počas toho ako vaše palce smerujú dopredu, a chodidlá máte na podlahe, vykročte dopredu s vašou ľavou nohou. Predkloňte sa dopredu cez boky a v rovnakom čase pokrčte vaše ľavé koleno. Nedovoľte kolenu ktoré je vpredu aby sa dostalo až cez váš palec. Zadnú nohu udržiajte vystretú a zadržte po dobu 20 až 30 sekúnd a uvoľnite. Opakujte na druhú nohu.

Lýtka a boky

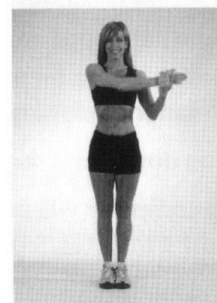
Palce smerujú dopredu a chodidlá sú pevne na podlahe, vykročte dopredu s vašou ľavou nohou. Predkloňte sa dopredu cez boky a v rovnakom čase pokrčte koleno ľavej nohy. Nedovoľte kolenu, ktoré vpredu aby sa dostalo do polohy ponad váš palec.



BACK STRETCH



CALF & ACHILLES STRETCH



SHOULDER STRETCH

Udržujte zadnú nohu vystretú s chodidlom
Pevne na podlahe. Potom otočte vrchnú časť
vášho tela a smerujte dopredu s vašou pravou
rukou položenou na boku. Zadržte po dobu
20-30 sekúnd. Zopakujte pre opačnú nohu.

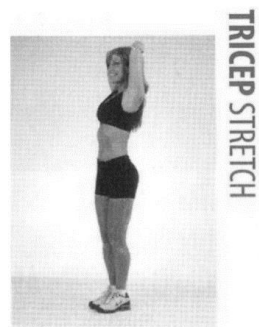
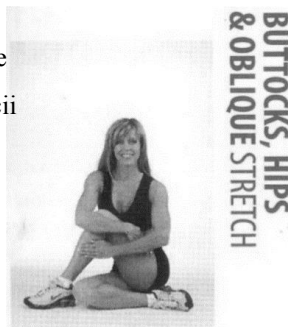
Ramená

Postavte sa obe chodidlá dajte k sebe.

Dotknite sa vášho pravého ramena krížom cez vaše telo. Uchopte toto rameno s ľavou rukou a potiahnite krížom cez
hrudník tak ako sa vám dá. Podržte po dobu 20-30 sekúnd a potom uvoľnite. Zopakujte pre opačnú ruku.

Zadná časť, boky a šikmý strečing

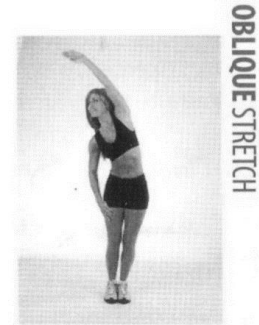
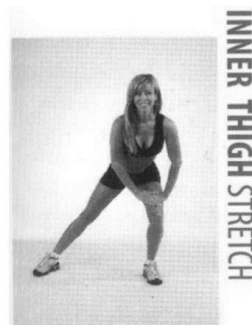
Sadnite si na podlahu. Pokrčte jednu nohu a preložte
ju cez opačnú nohu. Udržujte telo vo vystretej pozícii
ruky zatlačte cez vonkajšiu stranu vášho stehna tak
aby ste telo dostali čo najbližšie k nohe. Zadržte
túto pozíciu po dobu 20-30 sekúnd a uvoľnite.
Zopakujte pre opačnú nohu.



Triceps

Vystrite obe ramená ponad vašu hlavu.

Pokrčte pravé rameno v lakti a pravú ruku spustite
Smerom ku zadnej časti krku. Uchopte pravý lakeť
s ľavou rukou a potiahnite pravé rameno späť
až pokiaľ sa vám dá. Podržte túto pozíciu po dobu
20-30 sekúnd, potom zopakujte pre opačnú stranu.



Vnútorne stehná

Postavte sa, nohy čo najviac od seba tak aby vám to
bolo pohodlné. Tvár smeruje dopredu, nahnite sa
do jednej strany tak, že pokrčíte jednu nohu v kolene.
Nedovoľte, aby sa koleno dostalo až pred palce.
Ruky si položte na stehno ohnutej nohy pre oporu.
Zadržte na dobu 20 až 30 sekúnd a potom sa nahnite
na opačnú stranu a opakujte.

Šikmý strečing

Postavte sa, chodidlá smerujú dopredu. Vystrite jednu ruku ponad hlavu a zakloňte sa čo najviac ako sa dá.
Zadržte po dobu 20-30 sekúnd a zopakujte na opačnú stranu.

TRÉNING

UPOZORNENIE

Konzultujte s vaším lekárom váš zdravotný stav a fyzickú kondíciu pred začiatkom akéhokoľvek cvičiaceho alebo diétného programu, špeciálne ak máte pochybnosti o vašom zdravotnom alebo fyzickom stave pri používaní Kardio twistera. Toto je špeciálne dôležité ak máte viac ako 35 rokov, nikdy pred tým ste necvičili, ste tehotná alebo trpíte nejakým ochorením. Ak budete pociťovať bolesti alebo napätie v hrudníku, nepravidelný tep a dýchavičnosť alebo nezvyklý diskomfort počas cvičenia, okamžite prestaňte s cvičením a konzultujte s vaším lekárom váš stav pred tým, ako budete pokračovať v ďalšom cvičení.

Cvičiaca frekvencia

Odporúčame vám aby ste začali s cvičením na Kardio twisteri minimálne každý druhý deň. Začiatocníci možno budú chcieť začať s 5 minútovým cvičiacim programom a pokročilý s 15 až 30 minútovým v celosti, alebo si to môžete rozvrhnúť do troch 10 minútových sekcií. Ak je vaša fitness úroveň dostatočne vysoká, môžete si zvoliť cvičenie každý deň, ale majte na pamäti signály vášho tela.

Kontrola rýchlosti/Odporová záťaž

Najlepšia cesta pre určenie nastavenia vhodnej odporovej záťaže závisí od vami stanovených fitness cieľov.

Ak používate Kardio twister po prvý krát alebo si želáte kardiovaskulárne cvičenie, alebo cvičenie zamerané na spaľovanie tukov odporúčame vám aby ste kontrolku rýchlosti umiestnili do pozície Rýchla (fast) pozícia. Toto vám umožní kráčať čo najrýchlejšie s ľahkým pedálovým odporom.

Čím silnejšie bude vaše svalstvo, tým viac budete potrebovať odporovej záťaže pre zosilnenie nôh a pre úpravu vášho kardio vaskulárneho systému. Aby ste to mohli urobiť, jednoducho posuňte nastavovač do pozície Pomalá (slow).

Neposúvajte nastavovač viac ako o jeden a pol inča naraz, až kým nedosiahnete vašu požadovanú odporovú záťaž.

Ak si želáte dosiahnuť viac intenzívne svalstvo naťahovacím cvičením, posuňte nastavovač viac smerom ku pomalejšej pozícii (slow). Dôležité: presvedčte sa, že je vaše svalstvo dostatočne silné a pevné pre takúto záťaž stláčaním pedálov oproti záťaži smerom ku pomalejšej pozícii.

Správna kroková technika

Po zmontovaní kardio twistera (pozrite prosím sekciu začíname v tomto návode).

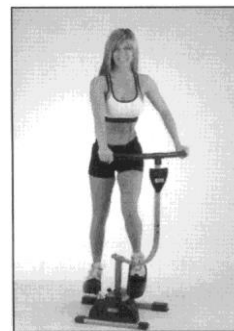
Je dôležité aby ste si uvedomili a urobili mentálnu poznámku kde je základná jednotka porovnateľná s hĺbkou vášho osobného kroku. Počas kráčania, nedovoľte aby sa pedál dotkol základnej sekcie. Jednoducho prenášajte vašu váhu z jednej nohy na druhú.

Voľný swingový krok

Jednoduché kardiovaskulárne cvičenie

Postavte sa na Kardio twister ako je zobrazené v sekcii začíname, tohto návodu.

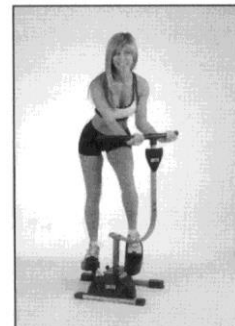
Podržte rukoväť tak aby boli vaše ruky na šírku ramien. Ako budete schádzať zo zariadenia, zistíte, že sa rukoväť nakláňa do ľavej strany, čím dáva vaše telo do ideálnej cvičiacej pozície pre precvičenie celého vášho svalstva. Potom keď zostúpíte dole s vašou ľavou nohou rukoväť sa posunie do pravej strany. Presvedčte sa, že ste zatlačili pedále s vašimi päťami pri každom kroku a otočení.



Hlboké stehenné podrepy

Napomáha zlepšovať a formovať svalstvo zadných partií, bokov a stehien

Keď sa postavíte na Kardio twister, uchopte rukoväť zo spodu, ruky na šírku ramien. Pokrčte sa v bokoch a kolenách tak, že ste v polo drepovej pozícii. Začnite s chôdzou a otáčaním v tejto pozícii, udržiajte vaše kolená pokrčené. Zatlačte dole na pedále s vašimi päťami, a rukoväť sa bude otáčať vaše telo zo strany na stranu.



Zatláčanie pliec

Formuje ramená a plecia počas trénovania vašich nôh

Počas státia, položte jednu ruku na rukoväť a druhú na stranu.

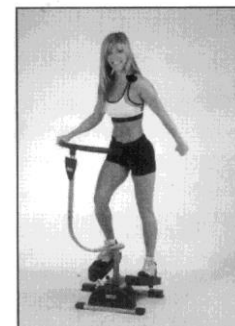
Pri každom kroku, vystrite druhú ruku ponad vašu hlavu smerom ku stropu, bez vytlačania vašich lakťov smerom von. Ako budete zatláčať opačnú nohu oproti pedálu, pomaly posúvajte ruku nadol späť do začiatkovej pozície. Zopakujte pre druhú stranu.



Triceps

Posilňuje a formuje zadnú stranu ramien počas formovania zadných partií, bokov a stehien

Počas kráčania, položte jednu ruku na rukoväť a druhú na stranu. Vždy keď urobíte jeden krok, druhú ruku pokrčte iba v lakti a vystrite spodnú časť vášho ramena, až pokiaľ nie je ruka skoro celá vystretá bez záťaže na váš lakeť. Toto vám napomáha precvičovať váš triceps. Zopakujte aj na druhú stranu.

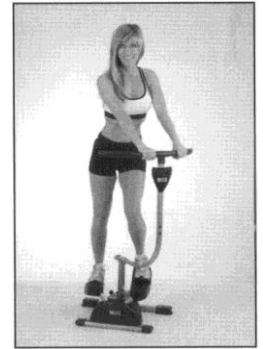


Zovretie a twist

Posilňuje strednú časť hrudníka počas formovania vašich zadných partií, bokov a stehien

Počas kráčania, položte obe ruky blízko stredu rukoväte.

Ako budete kráčať, rukoväť bude otáčať vaše telo zo strany na stranu. Držanie rukoväť blízko stredu Vám pomôže nadsadiť cvičenie do stredných partií vášho hrudníka. Presvedčte sa, že zatláčate na pedále s vašimi päťami pri každom kroku a otočke.

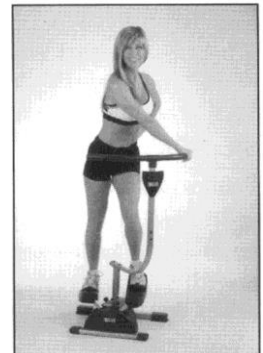


Krížový šikmý twist

Precvičovanie stredných partií a spaľovanie kalórií

Postavte sa na Kardio twister, položte vašu pravú ruku do stredu ľavej strany rukoväte.

Podržte a ju v tejto pozícii a ľavú ruku položte na váš pás. Začnite s krokovaním a otáčaním aby ste si precvičili vaše šikmé svalstvo tak, ako nikdy pred tým. Pre vašu ďalšiu sadu, si vymeňte ruky a precvičujte opačnú stranu. Pre rýchlejšie spaľovanie kalórií, keď sa otáčate do ľavej strany, prived'te váš pravý lakeť smerom ku bokom a zopakujte aj pre druhú stranu. Výborné cvičenie pre brušné svalstvo.



Hrudníkový Twist

Zlepšuje pevnosť hrudníkového svalstva počas spaľovania kalórií

Po nastúpení na Kardio twister si položte vaše ruky na rukoväť na šírku ramien.

Otvorte ruky a potlačte dlane oproti rukoväti. Pri krokovaní a zatláčaní smerom ku rukoväti, bude rukoväť otáčať vašim telom zo strany na stranu. Zatláčaním rukoväte napomáhate zvyšovať kladné výsledky hrudníkového cvičenia. Presvedčte sa, že vždy zatláčate na pedále s vašimi päťami pri každom kroku a otočke.

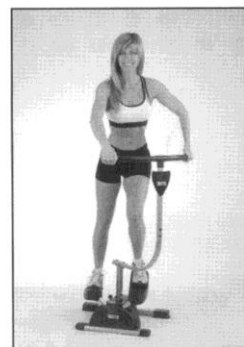


Chrbát Twist

Cieľom je váš chrbát s kardio cvičením

Počas nastupovania na kardio twister, položte vaše ruky na rukoväť, na šírku ramien.

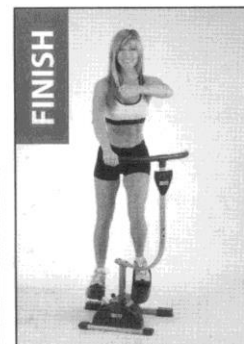
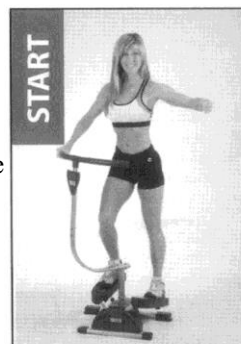
Ruky smerujú nadol a vonkajšiu stranu rukoväte potiahnite smerom k sebe. Poťahovanie rukoväte nadsadzuje cvičenie pre chrbticu. Pri chôdzi a poťahovaní rukoväte sa bude vaše telo otáčať zo strany na stranu. Presvedčte sa, že zatláčate na pedále vždy keď urobíte krok a otočíte sa.



Cvičenie pre hrudník

Cviky pre hrudník a brucho

Počas nastupovania položte jednu ruku na rukoväť. Druhú ruku pokrčte a vystrite smerom von a dajte ju do výšky pleca. Vždy keď urobíte krok, privedte vašu vystretú ruku smerom k vášmu telu do výšky hrudníka. Keď budete robiť krok opačnú nohu, vráťte vaše rameno späť do začiatkovej pozície. Zopakujte aj pre druhú stranu.



Šikmé cviky

Cviky pre brucho

Počas kráčania, položte jednu ruku na rukoväť a druhú ruku položte na váš bok. Vždy keď urobíte krok, nadvihnite druhé rameno dopredu pred vaše telo až pokiaľ ruka nebude vo výške pliec a potom ju spustíte späť do začiatkovej pozície. Opakujte na druhú stranu.



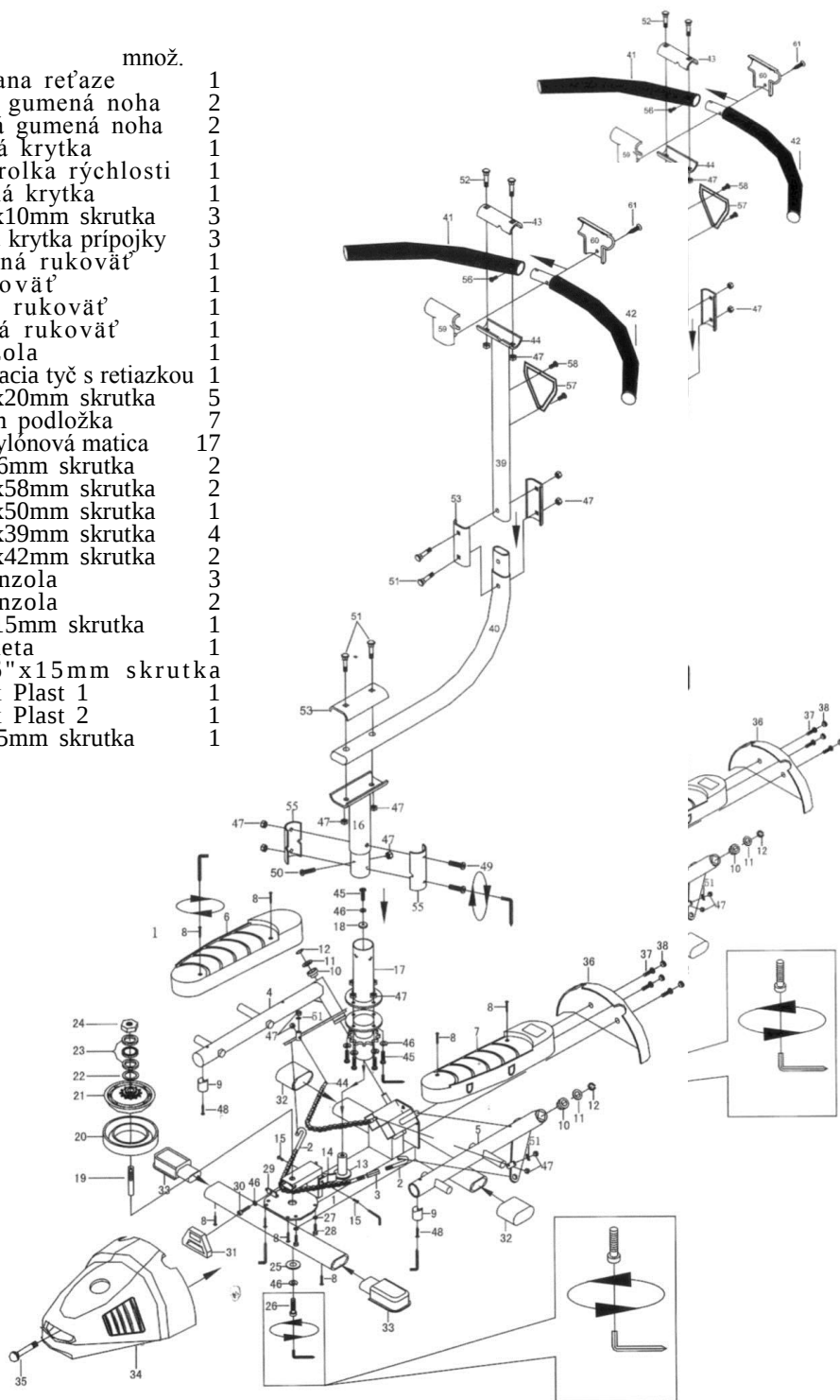
Ochladzovacie cvičenia

Po ukončení cvičenia, alebo po nadmernej fyzickej aktivite je veľmi dôležité znížiť vašu telesnú teplotu postupne až na vašu normálnu telesnú teplotu. Je preto tiež veľmi dôležité zahrnúť strečingové cviky počas ochladzovacej fázy aby ste znížili napätie vášho svalstva nasledujúci deň. Pozrite si prosím strečingové cviky na strane 12 tohto návodu. Vždy pite dostatok vody a skúste aj nejaké techniky pre hlboké dýchanie a relaxáciu po ukončení vášho cvičenia v pozitívnom duchu a naplnení zmyslov.

Výkres

Zoznam súčiastok

C.	Názov	množ.	C.	Názov	množ.
1	Hlavný rám	1	31	Ochrana reťaze	1
2	Rukoväť s retiazkou	2	32	Malá gumená noha	2
3	Napínadlo	1	33	Veľká gumená noha	2
4	Montáž ľavej nohy	1	34	Zadná krytka	1
5	Montáž pravej nohy	1	35	Kontrolka rýchlosti	1
6	Ľavý pedál	1	36	Predná krytka	1
7	Pravý pedál	1	37	3/16"x10mm skrutka	3
8	M4x18mm Skrutka	8	38	Predná krytka prípojky	3
9	Stoper	2	39	Vrchná rukoväť	1
10	Objímka nožnej tyče	4	40	Rukoväť	1
11	Podložka 32mm	2	41	Ľavá rukoväť	1
12	Okrúhly klip	2	42	Pravá rukoväť	1
13	Plastová podložka	1	43	Konzola	1
14	Okrúhly plast	1	44	Spojovacia tyč s retiazkou	1
15	3/16"x15 mm Skrutka	2	45	5/16"x20mm skrutka	5
16	Krátka T-konzola	1	46	2.5mm podložka	7
17	Dlhá T-konzola	1	47	5/16"nylónová matica	17
18	Podložka	1	48	M5x16mm skrutka	2
19	Spodný hriadeľ	1	49	5/16"x58mm skrutka	2
20	Vonkajší kužeľ	1	50	5/16"x50mm skrutka	1
21	Vnútorň kužeľ	1	51	5/16"x39mm skrutka	4
22	30mm podložka	1	52	5/16"x42mm skrutka	2
23	Objímka	1	53	U konzola	3
24	Veľká matica	1	55	U konzola	2
25	2mm podložka	1	56	1/4"x15mm skrutka	1
26	20mm skrutka	1	57	Plaketa	1
27	15mm podložka	4	58	3/16"x15mm skrutka	1
28	15mm skrutka	4	59	Oblúk Plast 1	1
29	Hriadeľový Stop tanier	1	60	Oblúk Plast 2	1
30	20 mm skrutka	1	61	M4x15mm skrutka	1



Riešenie problémov

Ak sa pedále zaseknú na mieste, alebo sa ťažko pohybujú.

Tento dočasný problém je poväčšine výsledkom nadmerného používania cvičiaceho zariadenia. Kroková záťaž vyrába teplo, ktoré zapríčiňuje, že interný disk zostane spomalený. Pre uvoľnenie, dajte úroveň odporu do pozície Rýchla pozícia (Fast Position). Počas toho ako sa držíte dvier alebo stoličky pre udržanie rovnováhy, použite jednu nohu na to, aby ste s ňou dupli prudšie na pedál a uvoľnili tak vnútorný odpor disku.

Odporová záťaž pedálov sa zdá byť vysoká.

Úroveň odporu nastavte do rýchlej pozície (Fast Position). Eventuálne bude vaše zariadenie potrebovať dodatočné premazanie. Kontaktujte prosím zákaznícky servis pre ďalšie informácie ohľadne lubrikácie odporového disku.

Kardio twister vydáva nevšedné zvuky.

Presvedčte sa, že sú všetky skrutky správne utiahnuté. Taktiež môžete pridať malé množstvo lubrikantu ako je WD-40 pre zníženie trenia a nepríjemných zvukov. Miesta pre namazanie sú objímky ako aj ozubené kolieska.

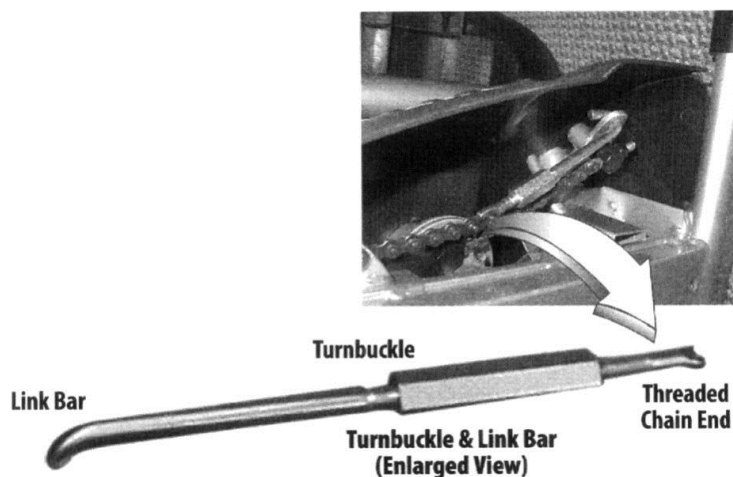
Rukoväť sa neotáča a nepohybuje.

Otočte zariadenia naopak a skontrolujte či sa reťaz nezasekla alebo nespadla. Ak spadla alebo sa zasekla, budete musieť dať pedál do najvyššej pozície. Toto vytvorí oslabenie reťaze a umožní vám vrátiť reťaz späť na miesto. Musíte sa taktiež presvedčiť, že je rukoväť v strede počas zmeny pozície reťaze aby ste zabezpečili správne pohyby rukoväte.

Ak sa súčiastky ochrany reťaze (31) uvoľnia alebo spadnú na základe sily vyvíjanej na nastavovač a zatlačanie na každej strane, jednoducho stlačte súčiastku späť do jej pozície okolo reťaze. Aby ste toto mohli vykonať, musíte zariadenie otočiť naopak aby ste dostali do spodnej časti.

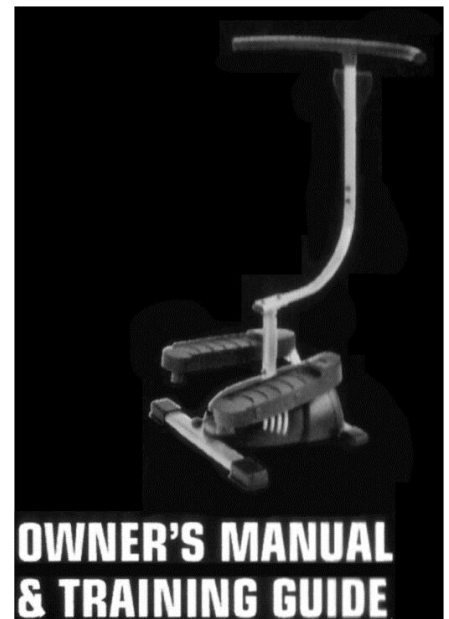
Úrovne pohybu rukoväte.

Pohyblivá úroveň rukoväte sa dá nastaviť otočením napínadla na spodnej strane zariadenia. Pre pritiahnutie alebo uvoľnenie, otočte zariadenie naopak a napínadlom otáčajte v smere hodinových ručičiek (zľava do prava) aby ste pohnuli rukoväťou do ľava a potom otáčajte proti smeru hodinových ručičiek (z prava do ľava do prava) pohnite rukoväť do prava. Link bar- ložisková tyč, turnbuckle – napínadlo, threaded chain end, závitový reťazový koniec



Sme veľmi hrdí na dizajn a kvalitu tohto kardio twsitera™.
Toto zariadenie bolo vyrobené zodpovedajúc najvyšším štandardom.
Ak by ste mali akékoľvek problémy, týkajúce sa zariadenia kardio twister, náš servis je vám plne k dispozícii.

Pred tým ako nám zavoláte, pripravte si prosím sériové číslo tohto zariadenia. Toto nájdete na prednej strane tohto návodu na použitie. Dúfame, že si cvičenie na kardio twisteri užijete.



Záručné podmienky, reklamácie

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

- inSPORTline s.r.o., Šoltésovej 1995, 911 05 Trenčín (Sihot'), +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluvy alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- nesprávnou montážou
- neodbornou repasiou
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky závady, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamácii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závalu tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručení vadného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

	SEVEN SPORT, s. r. o. Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264 Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz Reklamácie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191) Web: www.insportline.cz , www.worker.cz , www.worker-moto.cz
	Zastoupení pro Slovensko: INSPORTLINE, s.r.o. , Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082 Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk Reklamácie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk Fax: +421(0)326 526 705 Web: www.insportline.sk , www.worker.sk , www.worker-moto.sk

Dátum predaja :

razítko a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

reklamácie a servis: +421 918 809 163, +421 917 954 415,

reklamacie@insportline.sk, servis@insportline.sk

www.inSPORTline.sk, www.Worker.sk, www.Worker-Moto.sk