



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 19990 Twist stepper inSPORTline Legro



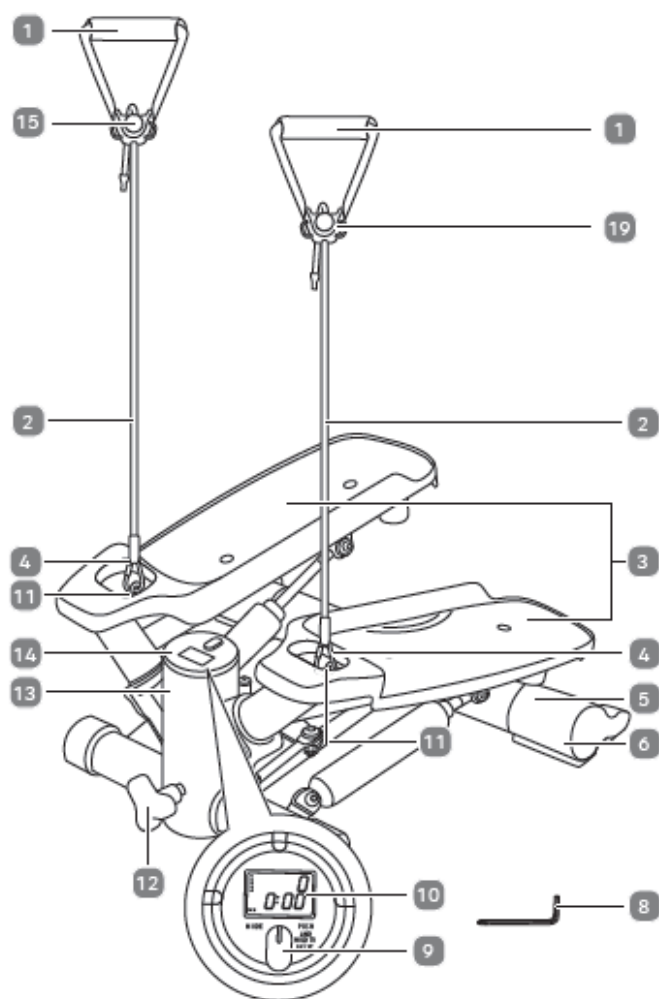
OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
POPIS.....	4
ZOSTAVENIE.....	4
PRÍPRAVA.....	5
KONZOLA.....	6
DISPLEJ.....	6
CVIČENIE.....	7
CVIKY	8
ČISTENIE A ÚDRŽBA.....	10
TECHNICKÁ ŠPECIFIKÁCIA	10
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	11
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	11

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pozorne si prečítajte manuál a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Prístroj používajte iba tak, ako je popísané v manuály.
- Nesprávne použitie môže viesť k zraneniu používateľa a poškodeniu produktu.
- Výrobca nenesie zodpovednosť za poškodenie alebo zranenie z dôvodu nesprávneho použitia.
- Výrobok nie je hračka, držte mimo dosah detí a domácich zvierat.
- Deti, starší ľudia alebo ľudia s mentálnym alebo fyzickým ochorením môžu produkt používať iba pod dohľadom skúsenej a dospeléj osoby.
- Údržba a výmena batérie môže byť vykonávaná iba dospelou osobou.
- Stepper nenechávajte bez dozoru, pokiaľ nie je používaný.
- Baliaci materiál zlikvidujte šetrne k životnému prostrediu. Držte mimo dosah detí.
- Iba pre jednu osobu súčasne.
- Pred použitím skontrolujte všetky skrutky, spoje a pedále.
- Pred začiatkom tréningu sa poraďte s lekárom.
- Nie je vhodné pre tehotné ženy.
- Okolo produktu musí byť min. 0,6 m voľného priestoru.
- Produkt obsahuje prírodný kaučuk. Ľudia alergickí na túto látku nesmú používať gumové expandery.
- Expandery používajte iba ako doplnok pre stepper.
- Nikdy nenechávajte expandery voľne ležať, hrozí riziko úrazu.
- Nikdy nepoužívajte produkt, pokiaľ sa objavia ostré hrany.
- Nikdy nepoužívajte opotrebovaný alebo poškodený produkt.
- Stepper umiestnite na rovný a pevný povrch.
- Úchyty pre expandery sú vyvinuté tak, aby odolávali záťaži smerom nahor.
- Pred cvičením odstráňte všetky ostré a nebezpečné predmety.
- Batériu nikdy neotvárajte.
- Držte batériu mimo dosah tepla.
- Pokiaľ z batérie uniká látka, zabráňte styku s pokožkou a očami.
- Pokiaľ stepper nepoužívate dlhšiu dobu, vyberte batériu.
- Pokiaľ je batéria akokoľvek poškodená, vymeňte ju.
- Nikdy nedobíjajte batérie, ktoré nie sú pre tento účel vyrobené.
- Nosnosť: 100 kg
- Iba pre domáce použitie, kategória HC.
- Produkt spĺňa normy EN ISO 20957-8:2005.

POPIS PRODUKTU



- 1. 2x Rukoväť
- 2. 2x Gumový expander
- 3. 2x Pedál
- 4. 2x Karabína
- 6. 2x Plastový nosník
- 8. Skrutkovač / kľúč
- 9. Tlačidlo pre nastavenie režimu
- 10. Displej
- 11. 2x Úchyt
- 12. Nastaviteľná skrutka
- 13. Puzdro
- 14. Konzola
- 15. 2x Skrutka
- 16. Úchyt konca expandera
- 17. Kábel
- 18. Konektor
- 19. Oko pre úchyt expandera

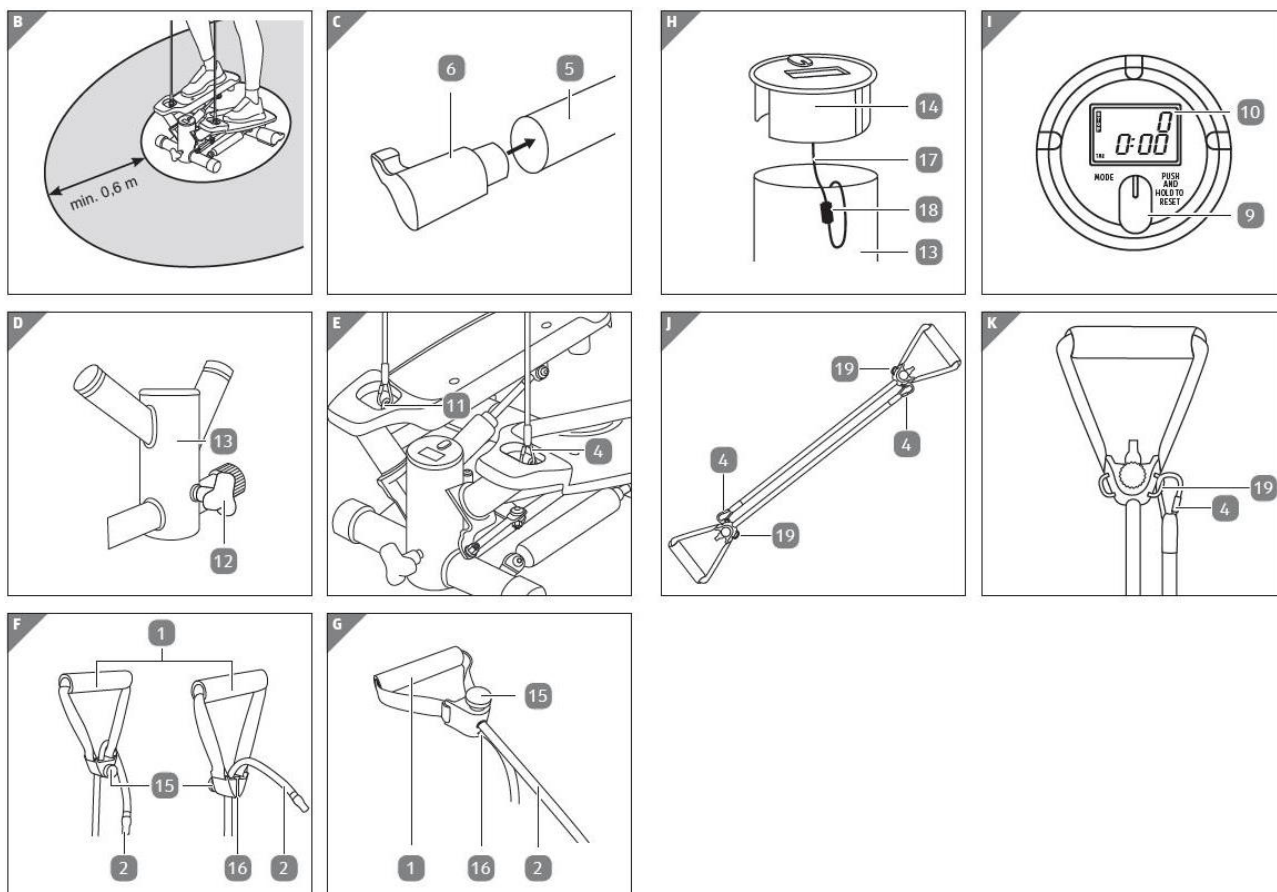
ZOSTAVENIE

Stepper je z väčšej časti zostavený. Skontrolujte či nechýbajú žiadne časti.

Pre dokončenie budete potrebovať skrutkovač / kľúč (8).

Zasuňte 2x Plastový nosník (6) na Rám (5) (Obr. C). Drážky musia smerovať dolu.

Zaskrutkujte Nastaviteľnú skrutku (12) do Puzdra (13) (Obr. D).



PRÍPRAVA

Pripevnenie expanderov

Na Steppery môžete cvičiť s Gumovými expandermi (2) i bez expanderov.

Pre pripevnenie expanderov:

Odskrutkujte poistku z karabíny (4).

Uchýťte karabínu (4) do úchytov (11) a zaistite poistkou (E). (Obr. E)

Nastavenie výšky

Pre nastavenie výšky kroku:

Pre zvýšenie otočte nastaviteľnou skrutkou (12) v smere hodinových ručičiek. (Obr. D)

Pre zníženie otočte nastaviteľnou skrutkou (12) v proti smere hodinových ručičiek.

Nastavenie dĺžky expanderu

Dĺžka gumového expandera (2) môže byť upravená.

Povoľte skrutku (15) na rukoväti (1) (Obr. F)

Pretiahnite expander cez rukoväť. Nastavte dĺžku medzi 60 – 90 cm (sú viditeľne označené).

Dĺžka nesmie byť kratšia než 60 cm (červená značka).

Uťahnite skrutku na rukoväti.

Zaistite nadbytočnú časť do úchytu na rukoväti (16) (Obr. F, G)

Použitie expanderu bez steppera

Expandery môžete spojiť (Obr. J, K)

Odpojte expandery zo stepperu. Odskrutkujte Karabíny (4) a odistite expandery z úchytu stepperu (11).

Zaistite expandery do karabíny (4) pre úchyt na rukoväti (19).

Karabíny (4) zaistite.

Uistite sa, že je dĺžka oboch expanderov rovnaká.

KONZOLA

Konzolu (14) môžete použiť pre zobrazenie spálených kalórií a počet krokov. Stepper funguje i bez zapnutej konzoly.

Vloženie batérie

Konzola (14) je napájaná batériou.

1. Vytiahnite konzolu (14) z puzdra (13) (Obr. H).
2. Vložte batériu.
3. Uistite sa, že je konektor (18) správne zapojený.
4. Vráťte konzolu do puzdra. Dávajte pozor, aby nebol kábel (17) zacvaknutý konzolou a puzdrom.

Zapnutie / vypnutie konzoly

Stlačte tlačidlo (9) pre manuálne zapnutie konzoly (14) (Obr. I).

Šliapnite na pedále (3) pre zapnutie konzoly.

Konzola sa vypína automaticky pokiaľ nie je v prevádzke cca. 4 min.

DISPLEJ

Informácie o spálených kalóriách sú iba informačné a neslúžia pre zdravotné účely.

Displej zobrazuje informácie v dvoch riadkoch.

Prvý riadok

Zobrazuje počet krokov za minútu.

Zastaví sa v momente, kedy prestanete cvičiť.

Druhý riadok

Druhý riadok zobrazuje niekoľko údajov:

TMR – Čas tréningu od 0:00 do 99:59 minút.

REPS – Počet krokov aktuálneho tréningu od 0 do 9 999 krokov.

CAL – Spálené kalórie od 0 do 9 999 kalórií.

TTR – Celkový počet krokov od pripojenia batérie od 0 do 9 999 krokov.

Prepínanie dát

Pre prepnutie zobrazených dát stlačte tlačidlo (9).

Ak chcete postupne zobrazíť všetky dáta o cvičení, stlačte tlačidlo (9), dokým nezačne blikať TMR na displeji (10).

Displej bude cyklicky prechádzať dáta tréningu každých 5 sekúnd.

Nastavenie cieľov

Môžete nastaviť dĺžku cvičenia (TMR), počet krokov (REPS) a spálené kalórie (CAL)

1. Podržte tlačidlo (9) po dobu asi 4 sekúnd. Zobrazí sa 0:00 (TMR) na druhom riadku displeja.

2. Stlačte tlačidlo, dokým nenastavíte požadovaný čas.
3. Potom pár sekúnd počkajte, zobrazí sa REPS.
4. Potom tlačidlom nastavte počet krokov, navýšenie je o 10.
5. Potom pár sekúnd počkajte, zobrazí sa CAL.
6. Potom tlačidlom nastavte počet spálených kalórií, navýšenie je o 10.

Akonáhle nastavíte všetky hodnoty, začne odpočet na 0. Akonáhle dokončíte svoje ciele, konzola prestane počítať po dobu asi 10 sekúnd a vynuluje sa.

Reštartovanie konzoly

Displej (10) zobrazuje 0 pred prvým cvičením. Pri niektorých cvičeniach bude konzola (14) počítať od konca predchádzajúceho cvičenia.

Podržte tlačidlo (9) dokým sa nezobrazí TMR, REPS, CAL a vynulujú sa.

Výmena batérie taktiež vynuluje údaje.

CVIČENIE

- Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť.
- Pred cvičením sa poraďte s lekárom.
- Expandery nesmú byť kratšie ako 60 cm. Optimálna dĺžka je medzi 60 – 90 cm. Dĺžka je označená na expandery.
- Expandery si nemotajte okolo rúk.
- Vykonávajte iba plynulé pohyby, nevykonávajte trhané pohyby.
- Kratšia dĺžka expanderov vyžaduje vyššiu silu.
- Vždy sa uistite že sú expandery správne pripojené a nenesú známky opotrebenia a poškodenia.
- Maximálna dĺžka expanderov je 235 cm s nastavenou dĺžkou 90 cm. Maximálna dĺžka bez použitia stepera je 185 cm. Neprekračujte tieto hodnoty.

Zahrievacia fáza

Tato fáza slúži k prekrveniu celého tela, zahriatie svalstva, znižuje riziko kŕčov a svalového poranenia. Odporúčame vykonávať zahrievacie cviky po dobu 2 – 5 minút. Vhodné sú cviky, ktoré zvyšujú srdcovú frekvenciu a zahrievajú svalstvo. Medzi tieto cviky môže patriť napr. chôdza, klusanie, skákanie s opakovaným roznožovaním a vzpažovaním, skákanie cez švihadlo alebo behanie na mieste.

Pretiahnutie

Po zahrievacej fáze nasleduje riadne pretiahnutie. Vždy sa pred cvičením na prístroji naťahujte a vykonávajte preťahovacie cviky taktiež po ukončení tréningu, kedy budú svaly zahriate a nehrozí riziko úrazu. Pri preťahovaní zotrvať v krajnej polohe približne 30 sekúnd, nerobte trhové pohyby a nekmitajte.

Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom.



Dotyky prstov na nohe

Predkloňte sa v bokoch. Majte uvoľnený chrbát a paže a predkloňte sa vpred k prstom na nohe. Vytrvajte v pozícii 15 sekúnd. Mierne pokrčte kolená.



Horné partie stehien

Jednou rukou sa oprite o stenu. Jednu ruku dajte dolu za seba a uchopte chodidlo. Pritiahnite ho k zadku, koľko to ide. Vydržte 30 sekúnd a opakujte s druhou nohou.



Podkolenné partie

Posaďte sa, napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy pritiahnite k pravému vnútornému stehnu. Pravú ruku napnite k špičke natiahnutej nohy. Vydržte 15 sekúnd a povoľte. Opakujte taktiež u ľavej nohy.



Vnútorná strana stehien

Posaďte sa na podlahu so špičkami nôh pri sebe. Kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k trieslam. Kolená tlačte dolu. Vydržte 30 – 40 sekúnd, pokiaľ je to možné.



Lýtka a Achillova šľacha

Oprite sa o stenu s jednou nohou dozadu a s pažami smerom vpred. Pravú nohu napnite a ľavú nohu ponechajte na zemi. Ľavú nohu prikrčte a tlačte vpred tak, že bedrá tlačíte smerom k stene. Vydržte 30 – 40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte s druhou nohou.

Nastúpenie na stepper

Nohou zošliapnite pedál až na rám. Potom položte jedno chodidlo na zošliapnutý pedál a opatrne položte druhú nohu na vyvýšený pedál. Pohybujte sa plynule, nevykonávajte trhané pohyby.

Zostúpenie zo steppera

Zošliapnite jeden pedál až na rám. Premiestnite chodidlo z vyvýšeného pedála na zem. Potom zostúpte i druhou nohou.

Použitie gumových expanderov

Rukoväte držte v horizontálnej polohe.

Neohýbajte zápästie.

CVIKY

Bez expandera



Trénujete: zadok, stehná, lýtka

Pohyb: Pohybujte sa ako pri bežnej chôdzi, pohybujte pažami.

S expanderom



Trénujete: ramená, paže

Pohyb: Natiahnite pravú rukoväť smerom nahor pred Vaše telo, dokým Vaše paže nie sú úplne natiahnuté. V rovnakú dobu, znížte ľavú rukoväť. Pohyb striedajte.



Trénujete: ramená, paže

Pohyb: Držte rukoväte nad hlavu s mierne pokrčenými pažami. Lakte majte pri hlave a dlane smerom nahor. Natiahnite paže a potom ich spustíte do pôvodnej polohy pomalým a kontrolovaným pohybom.



Trénujete: zadok, stehná, lýtko

Pohyb: Lakte majte pri tele. Zošliapnite pedál a opačnou rukou naťahujte expander. Opakujte na druhej strane.



Trénujete: chrbát, ramená, nohy, zadok

Pohyb: Pri šliapaní rozpažte a upažte paže, dlane smerujú k zemi.

Alternatíva: Dlane môžu smerovať nahor.



Trénujete: hornú polovicu tela, nohy

Pohyb: Uchopte obe rukoväte, dlane smerujú smerom nahor. Pri šliapaní postupne povoľujte a zatínajte svaly na rukách.

ČISTENIE A ÚDRŽBA

- Pravidelne kontrolujte prístroj, či nejaví známky opotrebenia alebo poškodenia.
- Pravidelne kontrolujte utiahnutie všetkých skrutiek.
- Prístroj nepoužívajte, pokiaľ je akékoľvek časť poškodená alebo opotrebená.
- K čisteniu používajte navlhčenú mäkkú handričku s neagresívnym čistiacim prostriedkom.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky ako sú rozpúšťadlá atď..
- Potom osušte prístroj suchou handričkou.
- Uchovávajte na suchom a tmavom mieste, chráňte proti prachu a držte mimo dosah detí a domácich zvierat.

TECHNICKÁ ŠPECIFIKÁCIA

Rozmery	52 x 23,5 x 50 cm
Kategória	HC pre domáce použitie
Maximálna nosnosť	100 kg
Hmotnosť	8.7 kg
Batéria	1,5 V AAA
Nastaviteľná dĺžka expanderov	60 – 90 cm

Maximálne natiahnutá dĺžka expanderov	235 cm (pri dĺžke expanderu 90 cm)
Maximálna natiahnutá dĺžka expanderov mimo stepper	185 cm (pri dĺžke expanderu 90 cm)

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odnesť na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istý, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

Batériu nevhadzujte medzi bežný odpad, ale odovzdajte ju na miesta určené pre recykláciu.

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 Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
3. 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.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- neodborným repasom
- 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 poruchou 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., Električná 6471, 911 01 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 poruchy, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii 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 poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy 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 chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný 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 doručenia chybného 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.

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