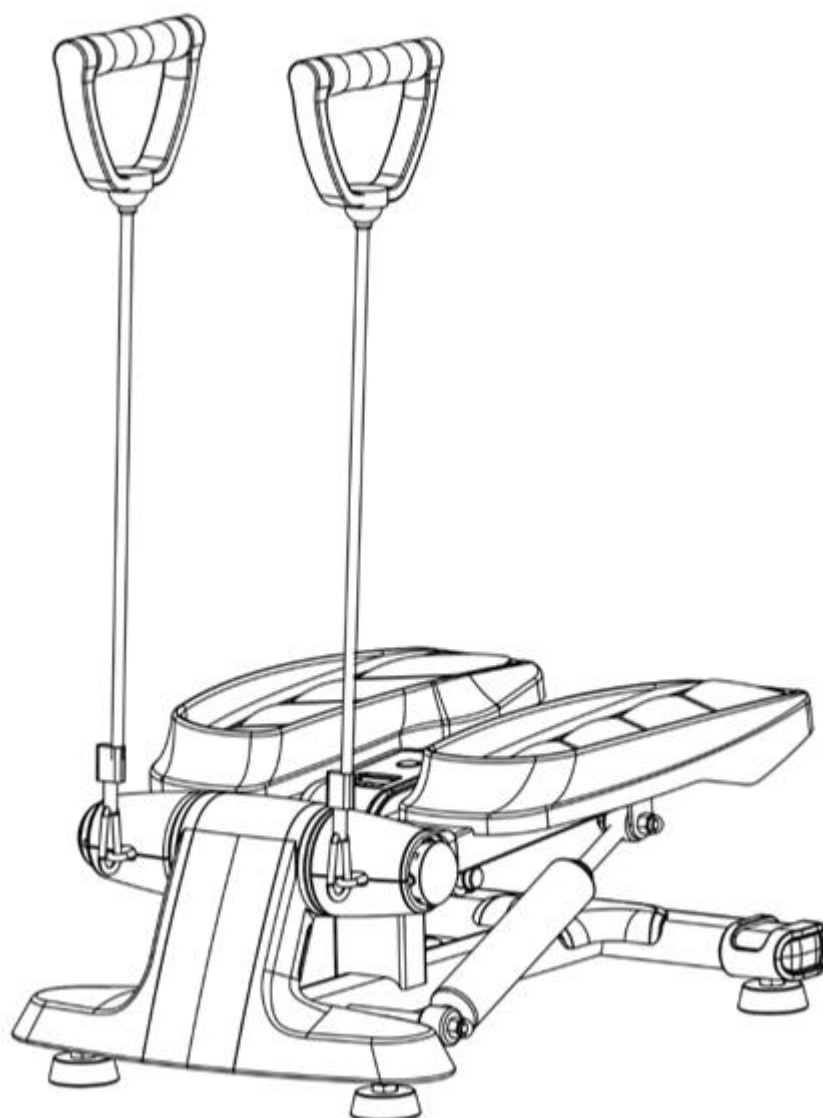




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 20104 Mini stepper inSPORTline Active



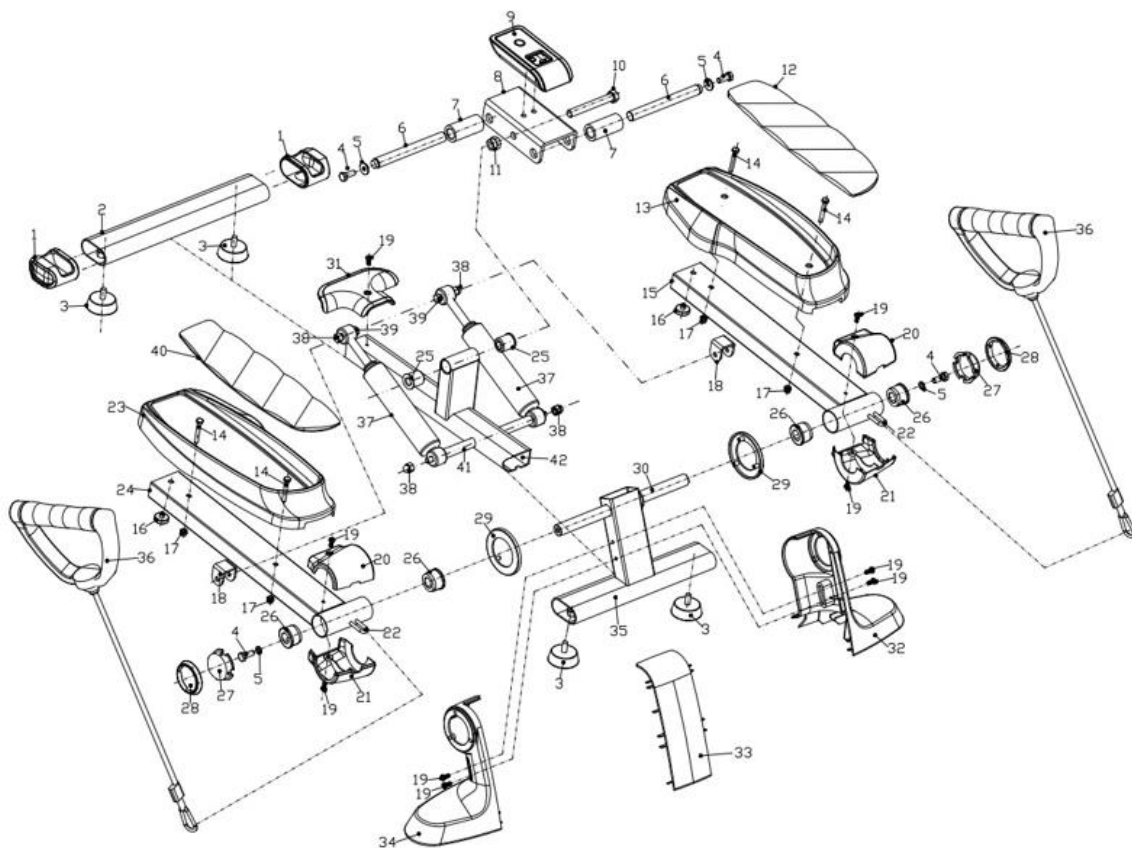
OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
NÁKRES	4
ZOZNAM ČASTÍ	4
ZOSTAVENIE	5
KONZOLA	5
RIEŠENIE PROBLÉMOV	7
POUŽITIE	7
ÚDRŽBA	9
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	9
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	9

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- **VAROVANIE!** Výrobok bol navrhnutý tak, aby poskytoval čo najväčšie bezpečie počas cvičenia. Avšak je nutné dbať na všetky bezpečnostné zásady. Prečítajte si manuál ešte pred prvým cvičením a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Je plne v zodpovednosti používateľa dodržiavať bezpečnostné predpisy. Poučte prípadne ďalších používateľov o možných rizikách.
- Výrobok používajte iba k určenému účelu a nijako ho nemodifikujte.
- Držte ďalej od detí a domácich zvierat. Nenechávajte deti bez dozoru ani v blízkosti zariadenia.
- Pravidelne kontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek, matíc a ostatných dielov. Pokiaľ je nutné, znovu všetky dotiahnite. Pravidelne kontrolujte prípadné poškodenie alebo opotrebenie produktu. Nikdy nepoužívajte poškodený alebo opotrebený produkt. Chybné diely musia byť okamžite vymenené.
- Zariadenie môže montovať iba dospelá osoba.
- Výrobok umiestnite iba na rovný, čistý, suchý a pevný povrch. Pre väčšiu bezpečnosť zachovajte odstup min. 0,6 m okolo celého zariadenia. Pre ochranu podlahy použite podložku.
- Výrobok nepoužívajte vonku a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Zaisťte dostatočnú ventiláciu a nikdy necvičte v prostredí s nedostatkom vzduchu.
- Na výrobok a do jeho blízkosti nedávajte ostré predmety.
- Vždy si oblečte vhodné športové oblečenie a športovú obuv. Neberte si príliš voľný odev, ktorý sa ľahko zachytí.
- Ruky držte ďalej od pohyblivých častí, aby nedošlo k ich zraneniu. Žiadny nastaviteľný diel nesmie vyčnievať a limitovať pohyb používateľa.
- Cvičte primerane a majte svoju rýchlosť stále pod kontrolou.
- Pokiaľ zariadenie nepracuje správne, cvičenie ukončite.
- Na zariadení môže súčasne cvičiť iba jedna osoba.
- Pred zahájením cvičenia sa poraďte s lekárom. Je to obzvlášť nutné, pokiaľ ste starší ako 35 rokov alebo máte komplikácie. Pokiaľ sa počas cvičenia cítite malátno alebo vypozerujete iné negatívne príznaky, ukončite cvičenie. Výrobok taktiež nepoužívajte, pokiaľ prekonávate liečbu.
- Vyvarujte sa cvičeniu, pokiaľ máte nasledujúce alebo podobné problémy: bolesti nôh, bokov, zranené nohy, boky alebo krk, reumatické problémy alebo dnu, osteoporózu srdcovú, krvnú alebo problémy s tlakom, dýchacie problémy, onkologické ochorenie, trombózu, cukrovku, kožné poškodenie, zápal alebo teplotu, kostné problémy. Výrobok nie je taktiež určený tehotným ženám, ženám v perióde alebo ľuďom majúci iné zdravotné komplikácie.
- Hydrauliku nechajte vychladnúť po 20 min prevádzky.
- **Maximálna hmotnosť používateľa:** 111 kg
- **Kategória:** HC (podľa normy EN957) vhodný pre domáce použitie.

NÁKRES



ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	KS
1	Krytka zadného nosníka	2
2	Zadný nosník	1
3	Nastaviteľná nožička	4
4	Skrutka M8 x 1.25 x 15	4
5	Podložka Ø 8	4
6	Os Ø 16 x 150	2
7	Puzdro osy Ø 28 x 56	2
8	Držiak konzoly	1
9	Konzola	1
10	Vonkajšia skrutka M12 x 110	1
11	Vonkajšia matica M12	1
12	Ľavý mäkký nášľap	1
13	Ľavý nášľap	1
14	Skrutka M6 x 40	4
15	Ľavý nosník	1

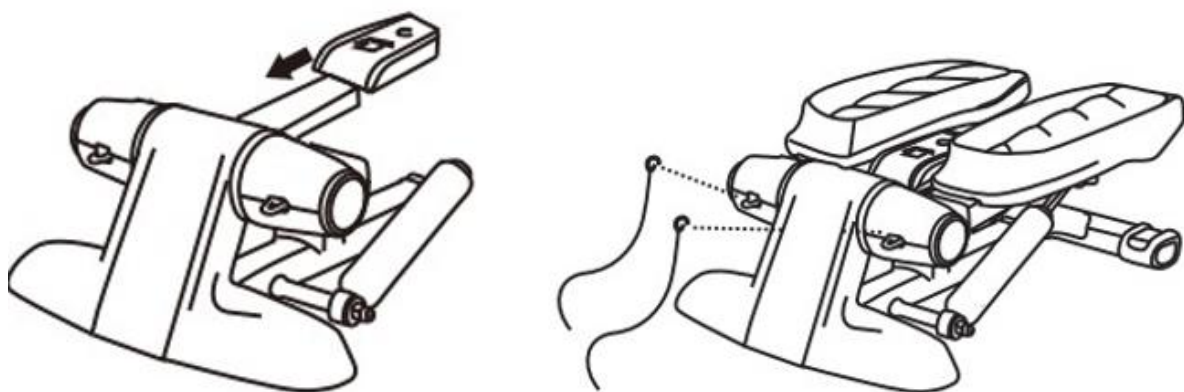
Ozn.	Názov	KS
16	Ťmič nárazu	2
17	Matica M6 x 8	4
18	Držiak hydrauliky	2
19	Skrutka M5 x 10	9
20	Horný predný kryt	2
21	Spodný predný kryt	2
22	Háčik Ø 5 x 75	2
23	Pravý nášľap	1
24	Pravý nosník	1
25	Objímka osy pre držiak konzoly	2
26	Objímka osy nášľapu	4
27	Bočný kryt	2
28	Bočný guľatý kryt	2
29	Stredný bočný guľatý kryt	2
30	Držiak pedála	1

31	Kryt pre zadný nosník	1
32	Predný kryt ľavý	1
33	Predný kryt stredný	1
34	Predný kryt pravý	1
35	Predný nosník	1
36	Gumový expander	2

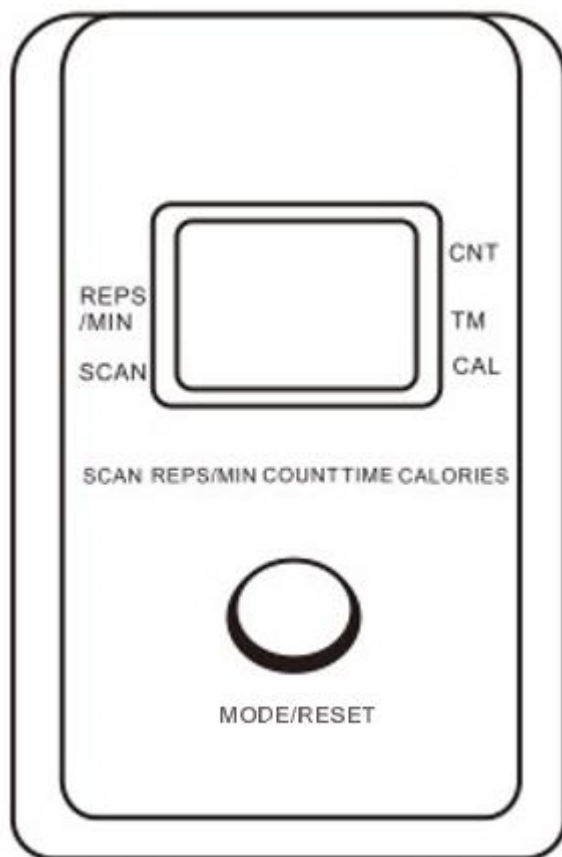
37	Hydraulika	2
38	Koncovka M8	4
39	Matica M8 x 35	2
40	Mäkký nášlap pravý	1
41	Os hydrauliky Ø 15 x 253.5	1
42	Stredný rám	1

ZOSTAVENIE

Vyberte konzolu (9) z balenia a zasunúte podľa obrázku. Potom pripevnite gumové expandery.



KONZOLA



FUNKCIE

SCAN	Postupne zobrazuje hodnoty.
TIME	Čas tréningu od 0 do 99:59.
CALORIES	Spálené kalórie, iba orientačné číslo.
COUNT	Počet nášľapov.
REPS / MIN	Počet nášľapov za minútu.
AUTO SCAN	Automaticky zobrazí REPS/MIN, TIME, CALORIES, SCAN každé 4 sekundy.
AUTO ON / OFF	Pokiaľ nie je zaznamenaný pohyb po dobu 4 min, displej sa automaticky vypne. Displej môžete reštartovať stlačením tlačidla MODE/RESET počas pohybu.

Akýkoľvek pohyb spustí displej. Stlačením MODE tlačidla zobrazíte rozdielne funkcie.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Pohyb pedálov nie je plynulý.	Zlý pohyb pedálov môže byť spôsobený prehriatím hydrauliky. Pred ďalším použitím nechajte hydrauliku vychlaďť. Pokiaľ je hydraulika poškodená, nahraďte ju.
Hluk pri pohybe.	Uistite, že sú všetky skrutky, matice a spoje riadne dotiahnuté.
Žiadne zobrazenie na displeji.	Vložte novú batériu. Poškodený displej. Nie je zapojený kábel. Zlý náklon.

POUŽITIE

Ak už je Vaším cieľom pekná postava, psychická pohoda, prípadne zlepšenie fyzickej kondície, stepper je prístroj, ktorý si rýchlo obľúbite nie len kvôli jeho pozitívnemu vplyvu na srdcovo-cievny a obehový systém.

Steppre vlastne vo svojej základnej podstate simulujú chôdzu po schodoch. Naviac v porovnaní práve s chôdzou po schodoch nezaťažujú až tak kĺby a sú preto vhodnejšie pre ľudí s nadváhou a kĺbovými problémami. Pretože telo je pri pohybe voľne v priestore a vzpriamené, sú vhodné i pre ľudí, ktorí majú určité problémy s chrbtom a ktorým nevyhovuje napríklad statická poloha v predklone na rotopede (resp. cyklotrenažéri).

Stepper funguje tak, že sa postavíte chodidlami na dve pohyblivé plošiny, nastavíte si konkrétnu funkciu a potom už iba prenášate váhu tela striedavo z jednej nohy na druhú. Medzi základné funkcie, ktoré si môžete u niektorých stepperov nastaviť, patrí sledovanie počtu krokov, celkový čas tréningu, spálené kalórie, prejdená vzdialenosť alebo srdcová frekvencia. Tie jednoduchšie prístroje neobsahujú držiaky na ruky a sú náročnejšie na stabilitu, ale samozrejme si môžete zaobstarat' i také, ktoré držiaky majú.

Hlavné svalové skupiny, ktoré sa zapojujú do pohybu sú stehenné svaly (kvadricepsy a šľachy), zadok, ale i lýtky a niektoré menšie stabilizačné svaly. Zapojenie jednotlivých skupín však záleží i na tom, aký pohyb na steppery vykonávate.

Pokiaľ sú to hlbšie zábery, zapájate viac štvorhlavý sval stehenný (kvadriceps). Naopak, pokiaľ budú plytšie zábery, o niečo viac budete zapájať zadok, šľachy a lýtky.

Pri cvičení na väčšine druhov stepperu si môžete do určitej miery prispôsobovať odpor a intenzitu vykonávanej aktivity podľa Vašej výkonnostnej úrovne, cieľov alebo typu aeróbnej tréningovej jednotky. Dbajte na správny, teda vzpriamený postoj a vyvarujte sa i vytáčaniu okolo do strán alebo smerom dovnútra.

Cvičenie na steppery je prospešné pre Vaše zdravie, zlepšuje fyzickú kondíciu, tvaruje svalstvo a v kombinácii s kaloricky vyváženou stravou vedie k zníženiu hmotnosti.

Zahrievacia fáza

Tato fáza slúži k prekrveniu celého tela, zahriatiu 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 trhavé 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 uchopíte chodidlo. Pritiahnite ho k zadku, toľko koľko to ide. Vydržte 30 sekúnd a opakujte s druhou nohou.



Podkolenné partie

Posaďte sa a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy primknite k pravému vnútornému stehnu. Pravú pažu napnite k špičke natiahnutej nohy. Vydržte 15 sekúnd a povoľte. Opakujte taktiež s ľavou nohou.



Vnútorné strany 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 to bude možné.

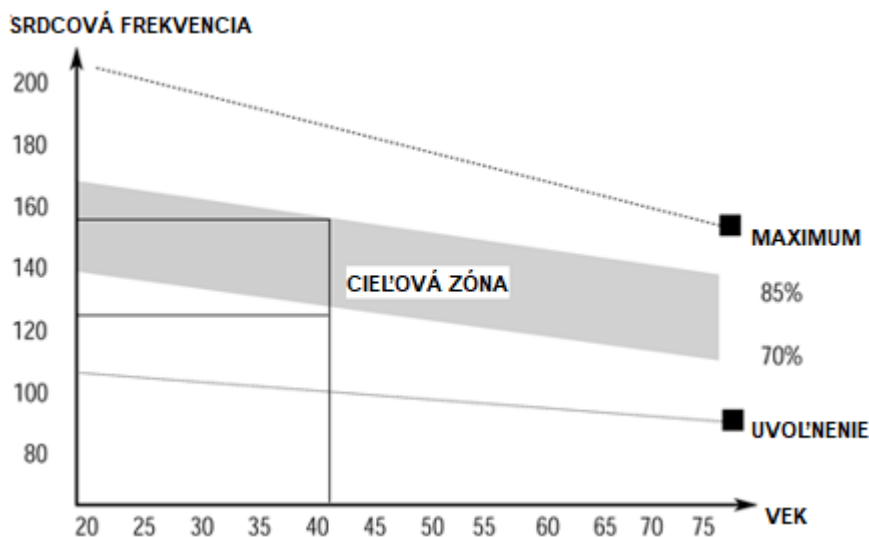


Lýtka a Achillove šľachy

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 bedro tlačíte smerom k stene. Vydržte 30 – 40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte s druhou nohou.

Cvičenie

Táto fáza je fyzicky namáhavejšia. Pravidelným cvičením dochádza k posilňovaniu svalstva. Tempo si môžete určiť sami, ale je veľmi dôležité, aby bolo rovnaké po celú dobu cvičenia. Tempo však musí byť dostatočné pre zvýšenie srdcovej frekvencie, ako je cieľová oblasť vyznačená na grafe.



Ukludnenie po cvičení

Tato fáza slúži k ukludneniu činnosti kardiovaskulárnej sústavy a svalstva. Môžete opakovať zahrievacie cviky alebo pokračovať v cvičení zvolneným tempom. Pretiahnutie svalov po cvičení je dôležité a opäť je potrebné sa vyvarovať trhavým pohybom a kmitaniu. So zlepšujúcou sa kondíciou môžete predlžovať dĺžku a zvyšovať intenzitu cvičenia.

ÚDRŽBA

- Pri montáži riadne dotiahnite všetky skrutky a nastavte stepper do vodorovnej polohy.
- Správne dotiahnutie kontrolujte po 10 hodinách používania.
- Po ukončení cvičenia otrite pot. Prístroj čistite pomocou handričky a jemných čistiacich prostriedkov. Na plastové časti nepoužívajte rozpúšťadlá alebo agresívne čistiace prostriedky.
- Pri zvýšenej hlučnosti je nutné skontrolovať správne dotiahnutie všetkých spojov.
- Umiestnite výrobok do čistej, vetranej a suchej miestnosti.
- Nevystavujte prístroj priamemu slnečnému žiareniu.

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 odneste 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.

Batérie nevhadzujte medzi bežný odpad, ale odovzdajte ich 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 kúpnuou 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 zmluve 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 kúpou 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.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo:	Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála:	Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamácie a servis:	Čermenská 486, 749 01 Vítkov
IČO:	26847264
DIČ:	CZ26847264
Telefón:	+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

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: