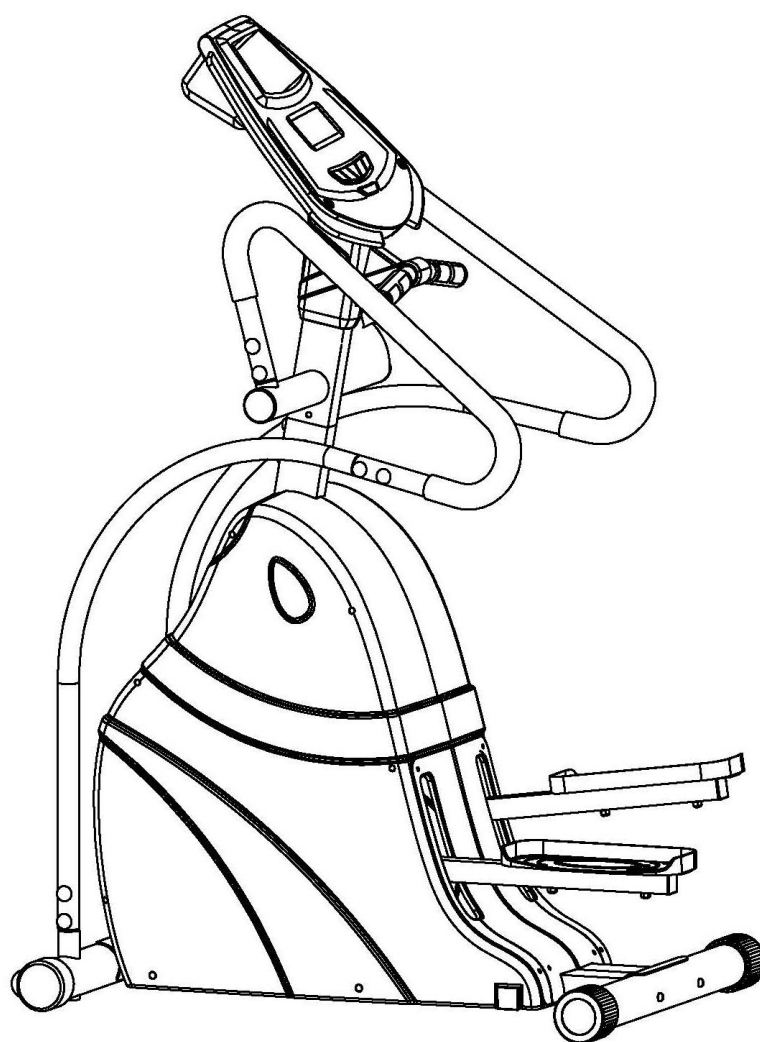




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 3881 Stepper inSPORTline PROFI Imperial



Obsah

ÚVOD	3
BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY	3
NÁKRES	4
ZOZNAM DIELOV	5
MONTÁŽ	6
Krok 1	6
Krok 2	6
Krok 3	7
Krok 4	7
Krok 5	8
Krok 6	8
Krok 7	9
OVLÁDANIE POČÍTAČA	10
Funkčné tlačidlá	10
Popis displeja	11
Rozsah ovládania	12
Pokyny pred cvičením	13
Obsluha zariadenia	15
Cvičenie s vopred stanoveným cieľom	15
Tepová frekvencia	16
Manuálny program	16
Prednastavené programy	16
Program na spaľovanie telesného tuku (BODY FAT)	16
Programy pre kontrolu tepovej frekvencie (HEART RATE CONTROL)	16
Používateľské programy	17
*Program nezávislý na rýchlosti	17
*Vyhodnotenie kondície (PULSE RECOVERY)	17
POUŽÍVANIE STEPPERA	17
CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE	18
VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA PRE CVIČENIE	18
ÚDRŽBA A USKLADNENIE	19
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	19
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	20

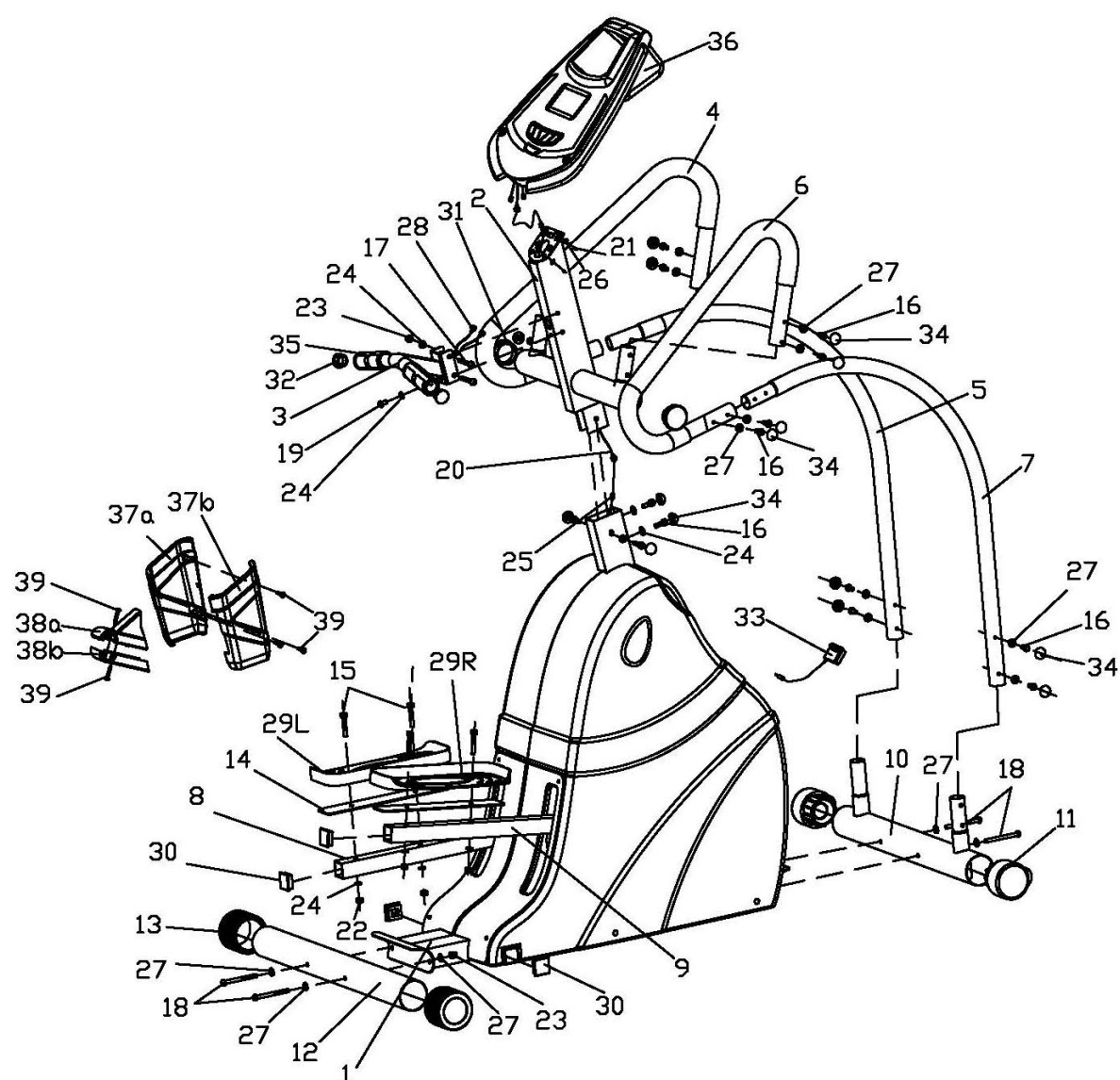
ÚVOD

Ďakujeme za zakúpenie tohto produktu. Pre jeho správne a tiež bezpečné používanie si najprv prečítajte celý manuál. Dbajte na všetky uvedené varovania a odporúčania.

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY

- **VAROVANIE!** Výrobok bol navrhnutý tak, aby poskytoval čo najväčšiu bezpečnosť 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 na zodpovednosti používateľa dodržiavať bezpečnostné predpisy. Poučte prípadne ďalších používateľov o možných rizikách.
- Výrobok používajte len na určený účel 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, znova všetko dotiahnite. Pravidelne kontrolujte prípadné poškodenie alebo opotrebovanie produktu. Nikdy nepoužívajte poškodený alebo opotrebovaný produkt. Chybné diely musia byť okamžite vymenené.
- 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.
- Ak zariadenie nepracuje správne, cvičenie ukončite.
- Na zariadení smie súčasne cvičiť iba jedna osoba.
- Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom. Je to zvlášť nutné, ak ste starší ako 35 rokov alebo máte komplikácie. Ak sa počas cvičenia cítite malátne alebo vypozerujete iné negatívne príznaky, ukončite cvičenie. Výrobok tiež nepoužívajte, ak podstupujete liečbu.
- Vyvarujte sa cvičeniu, ak máte nasledujúce alebo podobné problémy: bolesti nôh, bokov, zranené nohy, boky alebo krk, reumatické ťažkosti alebo dnu, osteoporózu, srdcové, krvné alebo tlakové ťažkosti, dýchacie ťažkosti, onkologické ochorenie, trombózu, cukrovku, kožné poškodenie, zápal alebo teplotu, kostné ťažkosti. Výrobok nie je taktiež určený tehotným ženám, ženám v perióde alebo ľuďom, ktorí majú iné zdravotné komplikácie.
- **Nosnosť:** 150 kg
- **Rozmery po zostavení:** 125 x 76 x 160 (d x š x v)
- **Hmotnosť:** 66 kg
- **Kategória** SC (podľa normy EN 957) pre profesionálne alebo komerčné využitie.
- **VAROVANIE:** Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviesť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite nevoľnosť, okamžite ukončite cvičenie!

NÁKRES



ZOZNAM DIELOV

Ozn.	Popis	Ks	Ozn.	Popis	Ks
1	Hlavný rám	1	21	Krížová skrutka M4 x 12	4
2	Predný stĺp	1	22	Nylonová matica M8	4
3	T-rukoväť	1	23	Klobúková matica	4
4	Rukoväť (L)	1	24	Plochá podložka Ø 8	11
5	Spodná časť rukoväte (L)	1	25	Kábel - ovládanie	1
6	Rukoväť (R)	1	26	Plochá podložka Ø 4	4
7	Spodná časť rukoväte (R)	1	27	Prehnutá podložka	18
8	Rameno pedála (L)	1	28	Kábel snímača pulzu	2
9	Rameno pedála (R)	1	29L/R	Pedál (L/R)	1
10	Predný nosník	1	30	Štvorcová krytka 38 x 38	4
11	Okrúhla krytka s kolieskom	2	31	Okrúhla krytka Ø 60	2
12	Zadný nosník	1	32	Okrúhla krytka Ø 32	2
13	Okrúhla krytka	2	33	Adaptér	1
14	Doštička na pripevnenie pedála	2	34	Krytka skrutky	16
15	Šesťhranná skrutka M8 x 55	4	35	Snímač pulzu	2
16	Šesťhranná skrutka M8 x 15	16	36	Počítač	1
17	Imbusová skrutka M8 x 58	2	37a/b	Vertikálny kryt	1
18	Imbusová skrutka M8 x 90	4	38a/b	Kryt tyče	1
19	Imbusová skrutka M8 x 15	1	39	Krížová skrutka	5
20	Predlžovací kábel	1			

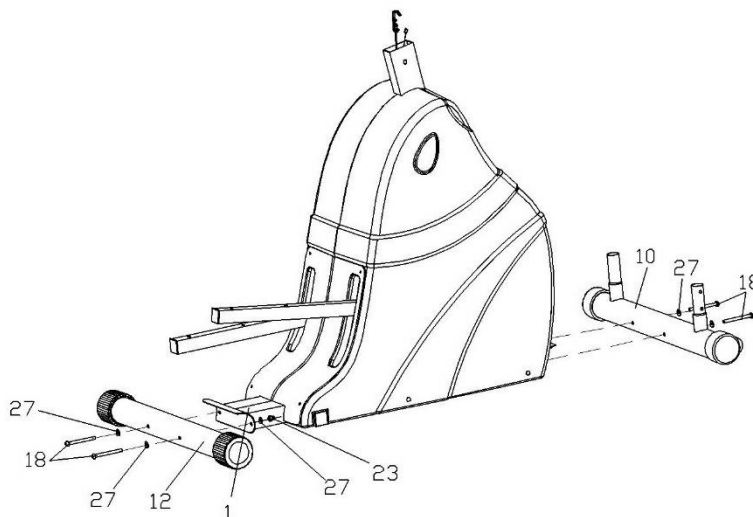
POZNÁMKA: Väčšina dielcov uvedených v zozname je balených samostatne, avšak niektoré časti zariadenia sú už predmontované do celku ako je to popísané v návode na montáž. V tomto prípade, jednoducho vyberte a nainštalujte diely tak ako je to potrebné. Prosím dodržujte pozorne jednotlivé kroky montáže a berte ohľad na už predmontované celky zariadenia.

MONTÁŽ

Ešte pred samotnou montážou zariadenia, vyberte všetky dielce z krabice, rozbaľte ich a skontrolujte ich počet podľa zoznamu dielcov. Ak počty kusov súhlasia, môžete pristúpiť k prvému montážnemu kroku. Pokiaľ nejaký diel chýba, kontaktujte reklamačné oddelenie.

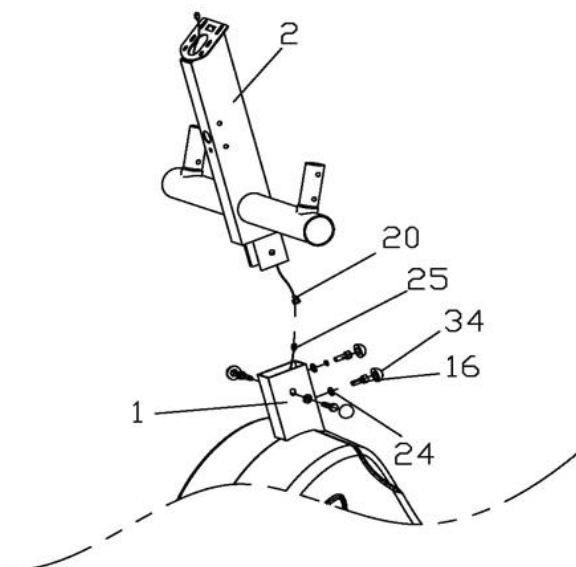
Krok 1

Namontujte predný a zadný nosník (10 a 12) k hlavnému rámu (1) ako je to ukázané na obrázku nižšie, zaistite ich pomocou 4 imbusových skrutiek (18), 6 prehnutých podložiek (27) a 2 klobúkových matíc (23).



Krok 2

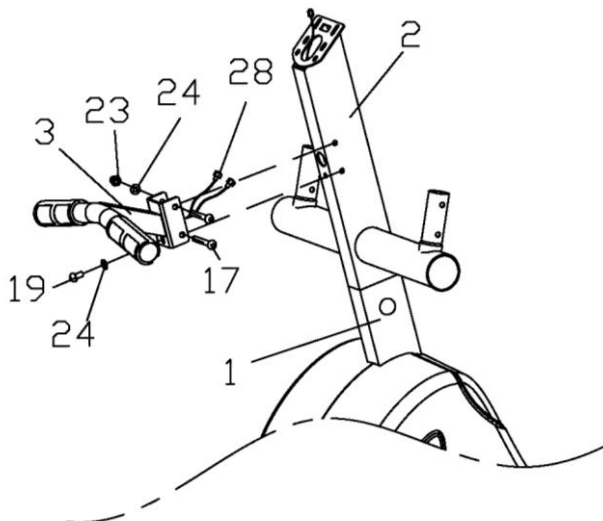
Pripojte správne a dostatočne predĺžovací kábel (20) k ovládaciemu káblu (25), potom nasuňte predný stĺp (2) do hlavného rámu (1), zaistite ho pomocou 4 skrutiek (16) a 4 podložiek (24), prekryte skutky 4 krytkami (34).



* Uistite sa, že všetky skrutky a podložky sú správne na mieste a čiastočne utiahnuté ešte pred samotným konečným dotiahnutím každej jednej skrutky.

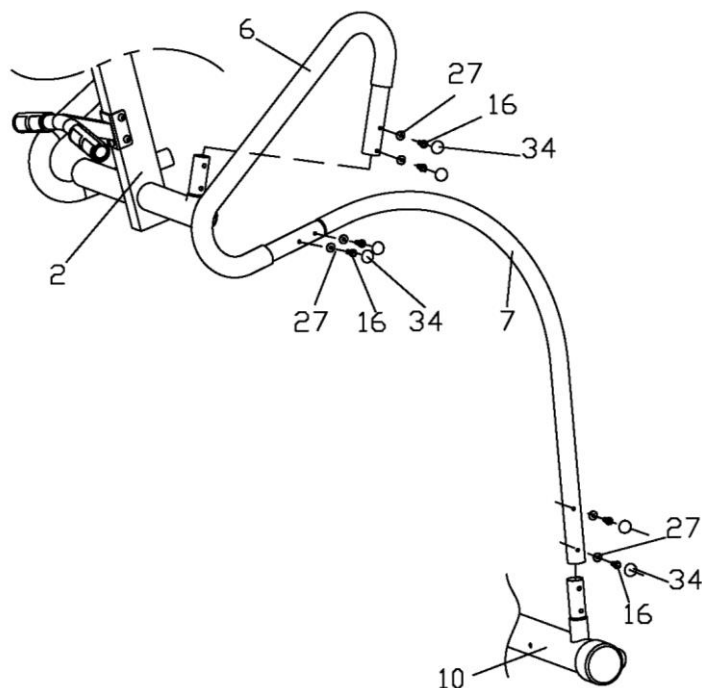
Krok 3

Prevlečte kábel snímača pulzu (28) cez dieru v prednej časti predného stĺpa (2), a vytiahnite ho vo vrchnej časti predného stĺpa. Primontujte T-rukoväť (3) k prednému stĺpu, zaistíte ho na mieste pomocou 2 imbusových skrutiek (17), 2 plochých podložiek (24) a 2 matíc (23), a potom zaistíte T-rukoväť pomocou imbusovej skrutky (19) a podložky (24).



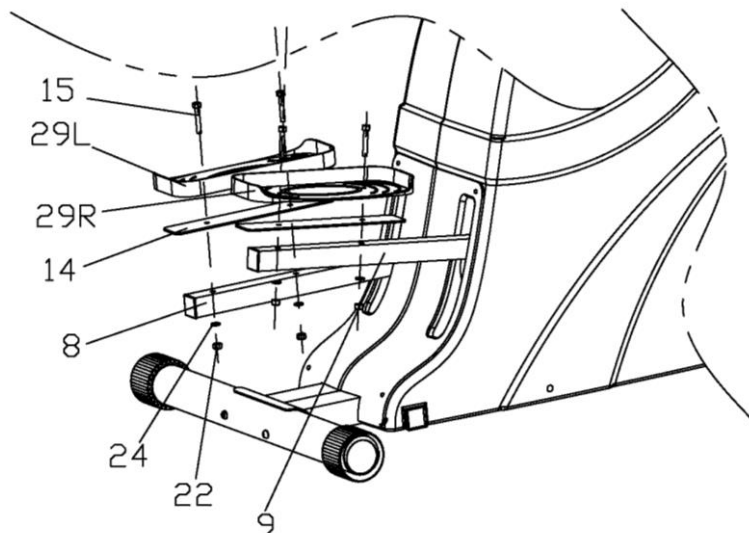
Krok 4

Opatrne vložte vrchnú časť spodnej rukoväte (R) (7) do spodného konca rukoväte (R) (6). Zrovnajte montážne diery. Zaistite rukoväť pomocou 2 šesťhranných skrutiek (16) a 2 prehnutých podložiek (27). Umiestnite montážny celok rukoväte tak, že navlečiete vrchný koniec rukoväte do časti rukoväte na prednom stípe (2), a súčasne spodný koniec rukoväte do držiaka predného nosníka (10). Zrovnajte montážne diery. Zaistite rukoväť na mieste pomocou 4 šesťhranných skrutiek (16) a 4 prehnutých podložiek (27) ako je to ukázané na obrázku nižšie. Použite 6 krytiel (34) na prekrytie skrutiek. Rovnaký postup montáže aplikujte aj pri montáži druhej strany rukoväte.



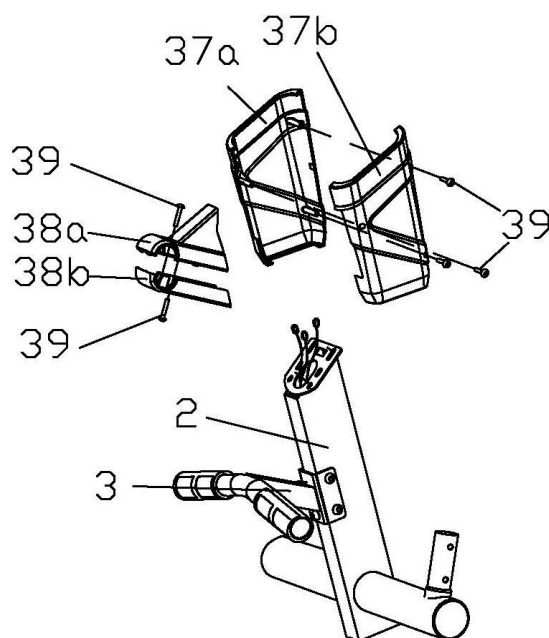
Krok 5

Umiestnite doštičky na pripevnenie pedála (14) a pedále (29L/R) na ramená pedálov (L/R) (8/9) v tomto poradí. Nastavte montážne dierky. Zaistite časti pomocou 4 šesťhranných skrutiek (15), 4 plochých podložiek (24) a 4 nylónových matic (22) ako je to ukázané na obrázku.



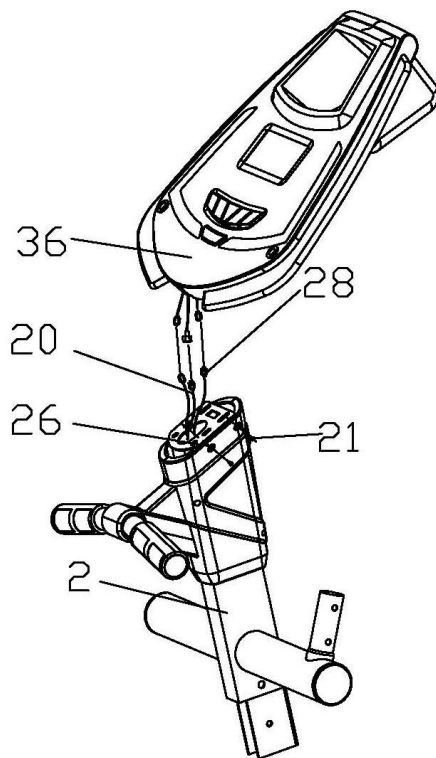
Krok 6

Namontujte kryty tyčí (38a/b), vertikálne kryty (37a/b) k T-rukoväti (3), prednej tyči (2) v tomto poradí a uistite sa, že kryty sú namontované správne blízko tyčí a potom zaistite kryty (37a/b ,38a/b) pomocou 4 krížových skrutiek (39).



Krok 7

Pripojte predĺžovací kábel (20), s káblom snímača pulzu (28) s káblami od počítača (36) v tomto poradí, umiestnite počítač (36) opatrne do držiaka počítača a bezpečne ho uchytíte na mieste pomocou 4 plochých podložiek (26) a 4 krížových skrutiek (21), ktoré boli predmontované na počítači.



OVLÁDANIE POČÍTAČA



AUTO ON-zapnutie /OFF-vypnutie:

Monitor sa automaticky zapne akonáhle sa zariadenie dá do pohybu alebo ak stlačíte jedno z tlačidiel „ENTER“, „START/STOP“ alebo „MODE“. Ak sa na zariadení necvičí viac ako 256 sekúnd, monitor sa automaticky vypne.

(Tento návod na používanie je len ako odporúčacia príručka a funkcie označené ako "*" sú alternatívne, detaily závisia na presnom type monitora.)

Funkčné tlačidlá

Na počítači sa nachádza celkovo 6 funkčných tlačidiel START/STOP, ENTER – potvrdenie/vstup, MODE – režim, UP – hore, DOWN – dole, a RECOVERY – obnova.

- A. **START/STOP:** START – spúšťa alebo STOP – zastavuje vybraný program a resetuje monitor ak podržíte tlačidlo stlačené minimálne na dve sekundy.
- B. **ENTER – potvrdenie/vstup:** slúži na výber funkcie ako PROGRAMS – programy, GENDER – pohlavie, TIME – čas, HEIGHT – výška, WEIGHT – hmotnosť, DISTANCE – vzdialenosť, WATT – energia, TARGET HEART RATE – cieľový srdcový tep, AGE – vek, a 10 stĺpcov. Vybraná funkcia bude blikať. Prosím berte na vedomie, že nie každá funkcia môže byť vybratá v každom programe, je to v závislosti na type programu.
- C. **MODE – režim:** mení hodnoty na displeji medzi RPM – otáčky za minútu alebo SPEED – rýchlosť, a KJOULE/CAL alebo WATT. Hodnoty RPM a WATT sa zobrazujú súčasne alebo hodnoty SPEED – rýchlosť a KJOULE/CAL sa zobrazia po stlačení tlačidla.
- D. **UP – hore (▲):** slúži na výber alebo zvýšenie hodnoty PROGRAMS – programov, GENDER – pohlavia, TIME – času, HEIGHT – výšky, WEIGHT – hmotnosti, DISTANCE – vzdialenosti, WATT – energie, TARGET HEART RATE – cieľového srdcového tepu, AGE – veku, a 10 stĺpcov.

- E. **DOWN – dole (▼)**: slúži na výber alebo zníženie hodnoty PROGRAMS – programov, GENDER – pohlavia, TIME – času, HEIGHT – výšky, WEIGHT – hmotnosti, DISTANCE – vzdialenosti, WATT – energie, TARGET HEART RATE – cieľového srdcového tepu, AGE – veku, a 10 stĺpcov.
- F. *** RECOVERY – obnova**: spustí funkciu PULSE RECOVERY – obnova srdcového tepu.

Popis displeja

- A. **START**: Ukazuje, že program, ktorý ste si vybrali začal.

START

- B. **STOP**: Ukazuje, že program, ktorý ste si vybrali je zastavený a používateľ si môže ľubovoľne zmeniť program, prípadne zobrazené funkcie.

STOP

PROGRAM 18

- C. **PROGRAM**: Ukazuje zvolený program vybraný z programov od PROGRAM 1 do PROGRAM 15 (alebo 17).
- D. **LEVEL – úroveň**: Ukazuje úroveň záťaže, ktorú si môžete vybrať od LEVEL – úrovne 1 po LEVEL – úroveň 16.

LEVEL 18

- E. **GENDER – pohlavie**: Ukazuje vybrané pohlavie (Male-muž alebo Female-žena).



- F. **TIME – čas/HEIGHT – výška/WEIGHT – hmotnosť**: ukazuje hodnotu jednej vybratej funkcie v závislosti na vybranom programe.

TIME **HIGHT**
 00:00"
WIGHT

- G. **RPM/SPEED/KMH (MPH)**: ukazuje hodnotu jednej funkcie, RPM – otáčok za minútu, SPEED – rýchlosť, alebo KM/H – kilometre za hodinu (MPH – míle za hodinu) v závislosti na vybranom programe.

RPM SPEED
 000
 KM/H MPH

- H. **DISTANCE – vzdialenosť/FAT – tuk %**: Ukazuje hodnotu jednej funkcie v závislosti na vybranom programe.

DISTANCE
 00:00"
FAT%

- I. **CAL/WATT/BMR**: Ukazuje hodnotu jednej funkcie, CAL – kalórie, WATT – energia, alebo BMR v závislosti na vybranom programe.



- J. **TARGET H.R. – cieľový srdcový tep/BMI / AGE – vek:** Ukazuje hodnotu jednej funkcie v závislosti na vybranom programe.



- K. **HEART RATE – srdcový tep/BODY TYPE – typ tela:** Ukazuje hodnotu jednej funkcie v závislosti na vybranom programe.



- L. **LOADING – záťažové profily:** k dispozícii je 10 záťažových stĺpcov a 8 čiarok v každom stĺpci. Každý stĺpec predstavuje 3 minúty cvičenia (bez zmeny hodnoty TIME – času), a každá čiarka predstavuje 2 úrovne záťaže.



Rozsah ovládania

Hodnoty	Rozsah (pripočítavanie)	Odpočítavanie	Prednastavené	Zvýšenie (zníženie)
PROGRAM	1 ~ 17	17 ~ 1	1	1
LEVEL – úroveň	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GENDER – pohlavie	Male (muž), Female (žena)	N/A	Male	N/A
TIME – čas	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
HEIGHT – výška (cm)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
WEIGHT – hmotnosť (kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCE – vzdialenosť	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
WATT – energia	30 ~ 300	300 ~ 30	100	10
TARGET H.R. – cieľový srdcový tep	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE – vek	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

Pokyny pred cvičením

- Hodnoty, ktoré sú kalkulované alebo namerané na počítači zariadenia, sú určené len pre účely cvičenia, **nie sú určené pre medicínske účely**.
- U rôznych programoch je potrebné nastaviť niektoré parametre:

Programy	Možnosti
P1 ~ P7	TIME – čas, DISTANCE – vzdialenosť, AGE – vek
P8	GENDER – pohlavie, HEIGHT – výška, WEIGHT – hmotnosť, AGE – vek
P9	TIME – čas, DISTANCE – vzdialenosť, TARGET H.R. – cieľový srdcový tep
P10 ~ P12	TIME – čas, DISTANCE – vzdialenosť, AGE – vek
P13 ~ P16	TIME – čas, DISTANCE – vzdialenosť, AGE – vek, 10 Intervals – intervalov
P17	TIME – čas, DISTANCE – vzdialenosť, WATT – energia, AGE – vek

Prosím berte na vedomie, že len jedna hodnota buď TIME – čas alebo DISTANCE – vzdialenosť môže byť zmenená. Obe nastavenia nie je možné zmeniť súčasne. Napríklad, hodnota DISTANCE – vzdialenosť je "0.0" pokiaľ hodnotu TIME – čas je možné nastaviť pomocou čísiel okrem "00:00".

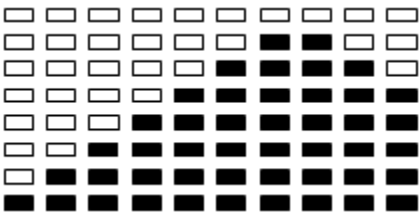
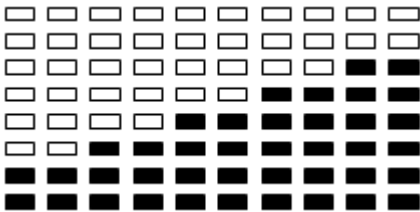
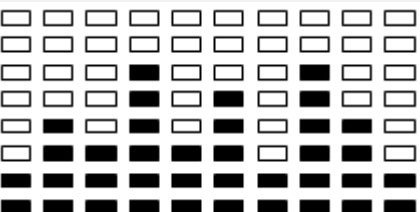
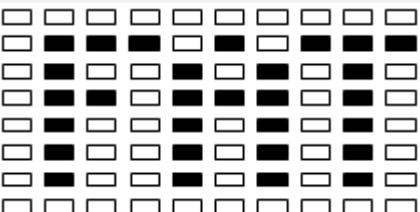
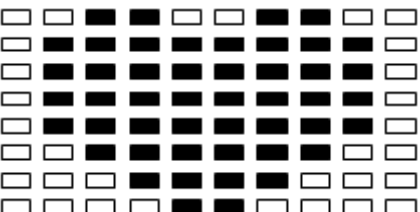
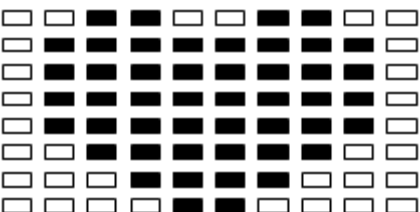
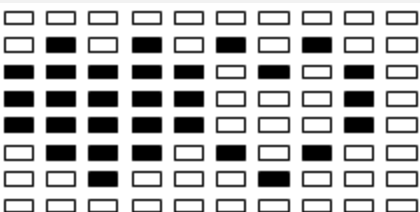
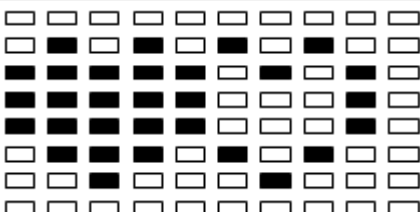
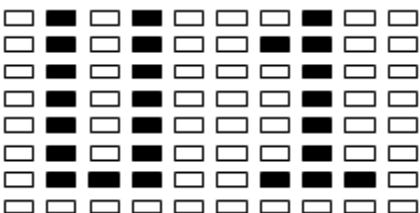
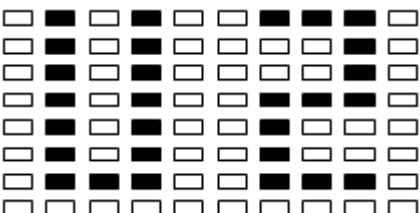
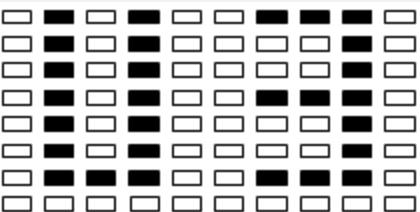
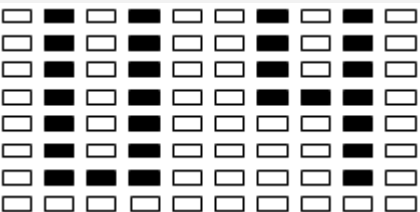
- Výber programov:

Môžete si vybrať zo 17 programov: 1 zotavovací program, 1 manuálny program, 6 prednastavených programov, 1 program pre spaľovanie tuku, 4 programy pre kontrolu tepovej frekvencie, 4 používateľské programy, 1 program nezávislý na rýchlosti, 1 program pre vyhodnotenie kondície.

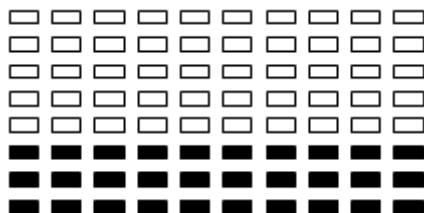
- Grafické znázornenie:

Každý stĺpček sa skladá z obdĺžnikov, ktoré predstavujú nastavený stupeň záťaže. Každý stĺpček predstavuje časový interval 3 minút, dĺžka cvičenia je teda 30 minút. Ak nastavíte odpočítavanie času, je tento čas rozdelený do desiatich intervalov. Ak nastavíte dĺžku cvičenia napr. na 40 minút, bude každý stĺpček predstavovať 4 minúty cvičenia. Nastavenie stupňa záťaže počas každého intervalu je znázornené nasledujúcim spôsobom:

Program 1 (Manual – manuálny) 	Program 2 (Polling – kolísanie)
Program 3 (Valley – údolie) 	Program 4 (Fat Burn – spaľovanie tuku)
Program 5 (Ramp – svah) 	Program 6 (Mountain – hora)

	
Program 7 (Random – náhodný)	Program 8 (Body Fat – telesný tuk)
	
Program 9 (Target H.R. – Cieľová tepová frekvencia)	Program 10 (60% H.R.C – 60% kontrola tepovej frekvencie)
	
Program 11 (75% H.R.C. – 75% kontrola tepovej frekvencie)	Program 12 (85% H.R.C. – 85% kontrola tepovej frekvencie)
	
Program 13 (User setting – nastavenie používateľom)	Program 14 (User setting – nastavenie používateľom)
	
Program 15 (User setting – nastavenie používateľom)	Program 16 (User setting – nastavenie používateľom)
	

Program 17 (Watt control – výkonový)



- Telesné typy

Podľa % telesného tuku možno telesné typy rozdeliť do 9 kategórií:

1. Typ – Veľmi štíhly (5% - 9%)
2. Typ – Ideálny (10% - 14%)
3. Typ – Vysoko športový (15% - 19%)
4. Typ – Športový (20% - 24%)
5. Typ – Zdravý (25% - 29%)
6. Typ – Štíhly (30% - 34%)
7. Typ – Mierne obézny (35% - 39%)
8. Typ – Obézny (40% - 44%)
9. Typ - Veľmi obézny (45% - 50%)

- BMR: Basal Metabolism Ratio

Vaša základná metabolická hodnota (BMR) ukazuje počet kalórií, ktoré Vaše telo potrebuje pre bežné fungovanie. Nezahŕňa sa do toho žiadna aktivita, jednoducho povedané, je to energia potrebná pre činnosť srdca, dýchania a udržiavania normálnej telesnej teploty. Meria sa keď je telo v pokoji, nie v spánku, pri izbovej teplote.

Vzorec pre výpočet BMR:

BMR (ženy) = $655,0955 + (9,5634 \times \text{hmotnosť v kg}) + (1,8496 \times \text{výška v cm}) - (4,6756 \times \text{vek v rokoch})$

BMR (muži) = $66,473 + (13,7516 \times \text{hmotnosť v kg}) + (5,0033 \times \text{výška v cm}) - (6,755 \times \text{vek v rokoch})$

- BMI: Body Mass Index

Index telesnej hmotnosti (BMI) pomáha ľuďom na základe jednoduchého pomeru medzi ich hmotnosťou a výškou určiť, aká by mala byť ich hmotnosť. BMI je údaj vypočítaný z hmotnosti a výšky danej osoby a lekári a ďalší odborníci na výživu ho bežne používajú na stanovenie podváhy, nadváhy a obezity u dospelých mužov i žien.

Obsluha zariadenia

Cvičenie s vopred stanoveným cieľom

- A. TIME – čas: nastavte hodnotu času určený na cvičenie. (okrem programu 8)
- B. DISTANCE – vzdialenosť: nastavte požadovanú vzdialenosť na cvičenie. (okrem programu 8)
- C. BODY FAT – telesný tuk: počítač má v sebe viacero variantov programov v závislosti na rozdielnych ľuďoch s rozdielnym podielom telesného tuku.
- D. WATT – energia: udržiava rozdielne typy tiel v požadovanej úrovni pre spaľovanie WATT.
- E. HEART RATE CONTROL – srdcový pulz: udržiava používateľa tak, aby cvičil v bezpečnej zóne srdcového pulzu.

Tepová frekvencia

Snímač tepovej frekvencie sa skladá na každej strane z dvoch kovových častí. Pre meranie tepovej frekvencie uchopte rukami obe časti snímača. Počas merania sa rozbliká označenie HEART RATE/BODY TYPE.

*** (Voľba snímača: Hrudný snímač pre meranie tepovej frekvencie nie je k dispozícii na všetkých modeloch prístroja).**

Manuálny program

PROGRAM 1 je manuálny program. Stlačte tlačidlo „ENTER“ pre nastavenie hodnôt TIME – čas, DISTANCE – vzdialenosť, a AGE – vek. Potom stlačte tlačidlo ▲ alebo ▼ pre zmenu nastavovanej hodnoty. Prednastavená hodnota záťaže je 6. Po stlačení „START/STOP“ tlačidla, spustíte program. Prosím dbajte i o správne používanie snímača srdcového tepu. Používatelia môžu cvičiť v akejkoľvek požadovanej úrovni (pomocou stlačenia tlačidla ▲ alebo ▼ počas cvičenia) s prednastavenou hodnotou času alebo prednastavenou vzdialenosťou. Po vložení veku, počítač Vám môže odporúčať cieľový srdcový tep pri cvičení. Odporúčaný cieľový srdcový tep je 85% (220 – vek). Ak je zistený rovnaký alebo väčší ako odporúčaný cieľový srdcový tep, hodnota srdcového tepu bude blikať. **Prosím berte na vedomie, že je to výstraha pre používateľa aby spomalil, alebo znížil úroveň záťaže.**

Prednastavené programy

PROGRAM 2 až PROGRAM 7 sú prednastavené programy. Stlačte tlačidlo „ENTER“ pre nastavenie hodnôt TIME – čas, DISTANCE – vzdialenosť, a AGE – vek. Potom stlačte tlačidlo ▲ alebo ▼ pre zmenu nastavovanej hodnoty. Používateľ môže cvičiť pri rozdielnych úrovniach záťaže v rôznych intervaloch ako to ukazujú jednotlivé profily. Po stlačení „START/STOP“ tlačidla, spustíte program. Prosím dbajte i o správne používanie snímača srdcového tepu. Používatelia môžu cvičiť v akejkoľvek požadovanej úrovni (pomocou stlačenia tlačidla ▲ alebo ▼ počas cvičenia) s prednastavenou hodnotou času alebo prednastavenou vzdialenosťou. Po vložení veku, počítač Vám môže odporúčať cieľový srdcový tep pri cvičení. Odporúčaný cieľový srdcový tep je 85% (220 – vek). Ak je zistený rovnaký alebo väčší ako odporúčaný cieľový srdcový tep, hodnota srdcového tepu bude blikať. **Prosím berte na vedomie, že je to výstraha pre používateľa aby spomalil, alebo znížil úroveň záťaže.**

Program na spaľovanie telesného tuku (BODY FAT)

Program 8 je špeciálny program určený na kalkuláciu telesného tuku používateľ a určený pre navrhnutie špeciálneho cvičebného programu so špecifickou záťažou určenou pre individuálneho používateľa. Pomocou 9 rozdielnych typov tiel, počítač môže vytvoriť 9 rozličných profilov. Stlačte tlačidlo „ENTER“ pre nastavenie hodnoty GENDER – pohlavie, HEIGHT – výška, WEIGHT – hmotnosť, a AGE – vek. Potom stlačte ▲ alebo ▼ pre nastavenie jednotlivých hodnôt. Po stlačení tlačidla „START/STOP“ sa spustí kalkulovanie telesného tuku. Prosím dbajte i o správne používanie snímača srdcového tepu. Ak sa snímaču nepodarí rozpoznať žiadny signál, zobrazí sa chybové hlásenie „E3“ na displeji. Ak sa tak stane, stlačte tlačidlo „START/STOP“ ešte raz pre spustenie novej kalkulácie. Potom sa na krátko zobrazia hodnoty FAT – tuk %, BMR, BMI, BODY TYPE – typ tela, a navrhnutý profil. Stlačte tlačidlo „START/STOP“ pre spustenie cvičenia. Vygenerovaný profil cvičenia sa zobrazí na displeji a je špeciálne určený pre Vás, vygenerovaný podľa nameraných hodnôt.

Programy pre kontrolu tepovej frekvencie (HEART RATE CONTROL)

Program 9 až Program 12 sú programy na kontrolu srdcového pulzu. V programe 9, stlačte tlačidlo „Enter“ pre nastavenie hodnôt TIME – čas, DISTANCE – vzdialenosť a TARGET H.R. – cieľový srdcový tep. Používatelia si môžu nastaviť program kontroly srdcového tepu v režime cvičenia podľa času alebo podľa vzdialenosti. V programe 10 až programe 12, stlačte tlačidlo „Enter“ pre nastavenie hodnôt funkcie TIME – čas, DISTANCE – vzdialenosť a AGE – vek. Potom stlačte tlačidlo ▲ alebo ▼ pre nastavenie jednotlivých hodnôt. Používatelia si môžu nastaviť program ovládania srdcového tepu v režime cvičenia podľa času alebo podľa vzdialenosti so 60% max. srdcového pulzu v Programe 10, 75% max. srdcového tepu v Programe 11, a 85% max. srdcového tepu v Programe 12. Po stlačení „START/STOP“ tlačidla, spustíte program. Prosím dbajte i o správne používanie snímača srdcového

tepu. V týchto programoch bude počítač nastavovať úroveň záťaže podľa nameraných hodnôt srdcového pulzu. Napríklad, úroveň záťaže sa môže zvýšiť, ak sa zistí, že úroveň srdcového pulzu je nižšia ako cieľová úroveň srdcového pulzu. Taktiež sa môže úroveň záťaže znížiť, ak sa zistí, že úroveň srdcového pulzu je vyššia ako cieľová úroveň srdcového pulzu. Výsledok tohto je, že používateľova úroveň srdcového pulzu bude upravovaná čo najbližšie k cieľovej úrovni srdcového pulzu v rozsahu - 5/+5.

Používateľské programy

Program 13 až Program 16 sú programy, ktoré si môže nastaviť sám používateľ. Tieto programy sú voľne programovateľné používateľom a používateľ si môže nastaviť hodnoty ako TIME – čas, DISTANCE – vzdialenosť, AGE – vek a úroveň záťaže v 10 intervaloch. Hodnoty a profily budú po nastavení uložené v pamäti. Po stlačení „START/STOP“ tlačidla, spustíte program. Prosím dbajte i o správne používanie snímača srdcového tepu. Používatelia si môžu taktiež meniť výstupnú záťaž pre každý interval použitím tlačidiel ▲ alebo ▼ a nezmenia tak úroveň záťaže uloženú v pamäti. Po vložení veku, počítač Vám môže odporúčať cieľový srdcový tep pri cvičení. Odporúčaný cieľový srdcový tep je 85% (220 – vek). Ak je zistený rovnaký alebo väčší ako odporúčaný cieľový srdcový tep, hodnota srdcového tepu bude blikať. **Prosím berte na vedomie, že je to výstraha pre používateľa aby spomalil, alebo znížil úroveň záťaže.**

*Program nezávislý na rýchlosti

Program 17 je program nezávislý na rýchlosti. Stlačte tlačidlo „ENTER“ pre nastavenie hodnôt funkcie TIME – čas, DISTANCE – vzdialenosť, WATT – energia, a AGE – vek. Potom, stlačte tlačidlo ▲ alebo ▼ pre nastavenie požadovaných hodnôt. Po stlačení „START/STOP“ tlačidla, spustíte program. Prosím dbajte i o správne používanie snímača srdcového tepu. Počas cvičenia nie je možné meniť úroveň záťaže. V tomto prípade bude program meniť úroveň záťaže podľa nastavenej hodnoty WATT. Napríklad, úroveň záťaže sa môže zvýšiť, pokiaľ sa zistí, že rýchlosť je pomalá. Taktiež, úroveň záťaže sa môže znížiť, pokiaľ sa zistí, že rýchlosť je príliš vysoká. Výsledok je, že kalkulovaná hodnota WATT sa bude približovať hodnote WATT nastavenej používateľom. Po vložení veku, počítač Vám môže odporúčať cieľový srdcový tep pri cvičení. Odporúčaný cieľový srdcový tep je 85% (220 – vek). Ak je zistený rovnaký alebo väčší ako odporúčaný cieľový srdcový tep, hodnota srdcového tepu bude blikať. **Prosím berte na vedomie, že je to výstraha pre používateľa aby spomalil, alebo znížil úroveň záťaže.**

*Vyhodnotenie kondície (PULSE RECOVERY)

Jedná sa o funkciu, ktorá slúži na vyhodnotenie kondície na základe tepovej frekvencie po cvičení. Výsledok sa zobrazí na stupnici 1.0 – 6.0, pričom 1.0 označuje najlepšiu kondíciu a 6.0 najhoršiu kondíciu. Jednotka pripočítania je 0.1. Pre presné vyhodnotenie kondície je nutné, aby ste stlačili tlačidlo RECOVERY ihneď po ukončení cvičenia a dbali na správne uchopenie snímačov tepovej frekvencie. Test trvá 1 minútu, potom sa zobrazí na displeji výsledok.

POUŽÍVANIE STEPPERA

Či už je Vaším cieľom pekná postava, psychická pohoda, prípadne zlepšenie fyzickej kondície, stepper je z kategórie aeróbnych prístrojov, ktorý si môžete rýchlo obľúbiť nielen kvôli jeho pozitívnym vplyvom na srdcovo-cievny a obehový systém.

Steppery vlastne vo svojej základnej podstate simulujú chôdzu po schodoch. Navyše, v porovnaní práve s chôdzou po schodoch nezaťažujú až tak kĺby a sú preto vhodnejšie pre ľudí s nadváhou a kĺbovými problémami. Keďže telo je pri pohybe voľne v priestore a vzpriamené, sú vhodné aj 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 konkrétne funkcie a potom už len prenášate hmotnosť tela striedavo z jednej nohy na druhú. Medzi základné funkcie, ktoré si môžete u niektorých stepperov nastaviť, patrí sledovanie počtu krokov, celkový čas tréningu, spotrebovaná energia, prejdená vzdialenosť alebo tepová frekvencia. Tie jednoduchšie prístroje

neobsahujú držiaky na ruky a sú náročnejšie na stabilitu, no samozrejme si môžete zaobstarať aj také, ktoré držiaky majú.

Hlavné svalové skupiny, ktoré sa zapájajú do pohybu sú stehenné svaly (kvadricepsy a hamstringy), sedacie svaly, ale aj lýtko a niektoré menšie stabilizačné svaly. Zapojenie jednotlivých skupín však záleží aj od toho, aký pohyb na stepperi vykonávate.

Ak sú to hlbšie zábery, zapájate viac štvorhlavý sval stehna (kvadriceps). Naopak, ak to budú plytšie zábery, o niečo viac budete zapájať sedacie svaly, hamstringy a lýtko. Steppery bývajú obľúbené hlavne u žien, keďže aktivujú ich časté problémové partie.

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

CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

Správne cvičenie začína zahrievacou fázou a končí oddychovou (relaxačnou) fázou. Počas zahrievacej fázy by sa mali svaly pripraviť na budúcu záťaž. Oddychová fáza by mala zabrániť vzniku svalových komplikácií. Pre správne vykonanie uvedených cvikov sledujte informácie nižšie.



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 dole za seba a uchopte chodidlo. Pritiahnite ho k zadku, nakoľko to ide. Vydržte 30 sekúnd a zopakujte pri druhej nohe.



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 to isté pri ľavej nohe.



Vnútorne strany stehien

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



Lýtko 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 dopredu tak, že bedrá tlačíte smerom k stene. Vydržte 30 – 40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte aj s druhou nohou.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA PRE CVIČENIE

Pri zahájení Vášho cvičebného programu buďte opatrný, cvičenie by nemalo trvať príliš dlho a nemali by ste cvičiť častejšie ako raz za dva dni. Dobu cvičenia predlžujte postupne každý týždeň. Nestanovujte si nedosiahnuteľné ciele. Okrem cvičenia na stepperi vykonávajte i ďalšie športové aktivity, ako je napr. plávanie, tanec alebo cyklistika.

Pred cvičením sa vždy riadne zahrejte. Preťahujte sa alebo vykonávajte gymnastické cviky pre zahriatie po dobu aspoň 5 minút, znížite tým svalové napätie a predídete bolestiam.

Počas cvičenia dýchajte pravidelne a pokojne.

Dbajte na správny pitný režim počas cvičenia. Pamätajte si, že odporúčaná denná dávka tekutín je 2-3 litre a tá sa zvyšuje pri fyzickej námahe. Tekutiny, ktoré pijete by mali mať izbovú teplotu.

Pri cvičení na zariadení vždy používajte pohodlné a ľahké oblečenie i športovú obuv. Nepoužívajte príliš voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do pohyblivých častí zariadenia počas cvičenia.

Pravidelne si merajte Vašu srdcovú frekvenciu. Pokiaľ nie je Váš prístroj vybavený snímačom srdcovej frekvencie, poraďte sa s lekárom o tom, ako si môžete zmerať srdcovú frekvenciu sám. Stanovte si interval, v ktorom sa bude Vaša srdcová frekvencia pohybovať, tým bude tréning účinnejší. Zvážte Váš vek a telesnú kondíciu. Pre stanovenie optimálneho intervalu srdcovej frekvencie slúži nasledujúca tabuľka:

Vek	Frekvencia srdcového tepu 50 – 75% (z maximálnej srdcovej frekvencie) – optimálny tep	Maximálna srdcová frekvencia 100%
20 rokov	100 – 150	200
25 rokov	98 – 146	195
30 rokov	95 – 142	190
35 rokov	93 – 138	185
40 rokov	90 – 135	180
45 rokov	88 – 131	175
50 rokov	85 – 127	170
55 rokov	83 – 123	165
60 rokov	80 – 120	160
65 rokov	78 – 116	155
70 rokov	75 – 113	150

ÚDRŽBA A USKLADNENIE

- Použite len mäkkú handričku a jemný prostriedok na čistenie.
- Plastové časti nečistite abrazívami alebo rozpúšťadlami.
- Po každom použití zotrite pot.
- Zariadenie chráňte pred vlhkosťou a extrémnymi teplotami.
- Zariadenie, počítač a konzolu chráňte pred priamym slnkom.
- Pravidelne kontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc.
- Skladujte na suchom a čistom mieste mimo dosahu detí.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí doby životnosti výrobku alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, produkt nevyhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde bude prijatý zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

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 k 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 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
Reklamace 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