



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 9100 Twist Stepper inSPORTline Jungy



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
OBSAH BALENIA.....	4
NÁKRES	5
ZOZNAM DIELOV	5
OVLÁDACIE POKYNY	6
POČÍTAČ.....	6
MONTÁŽNE POKYNY	6
POUŽÍVANIE STEPPERA.....	7
CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE	8
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	8

Prečítajte si pozorne tento manuál, obzvlášť bezpečnostné pokyny - iba tak možno doceliť správneho a bezpečného používania prístroja. Uchovajte manuál pre prípad ďalšej potreby.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY



UPOZORNENIE

Pred prvým použitím prístroja si pozorne prečítajte celý manuál.

Počas zostavovania prístroja dodržujte uvedené montážne pokyny.

1. Je plne na zodpovednosti používateľa dodržiavať bezpečnostné predpisy. Poučte prípadne ďalších používateľov o možných rizikách.
2. 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.
3. Po dokončení montáže prístroja sa uistite, či sú všetky diely riadne upevnené a spojovací materiál pevne utiahnutý.
4. Nepoužívajte príslušenstvo od iných výrobcov - neodborný servis či použitie iných, než originálnych dielov je výslovne zakázané.
5. Pred začatím cvičebného programu zvažte svoj zdravotný stav. Na účinné posilnenie telesnej kondície by mal byť tréning častý, pravidelný a postupný.
6. Pred začatím cvičenia sa poradte 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.
7. Deti môžu prístroj používať iba pod vedením dospeléj osoby. Nenechávajte deti a zvieratá v blízkosti prístroja bez dozoru. Montáž a údržbu môže vykonávať len dospelá osoba.
8. Výrobok používajte len na určený účel a nijako ho nemodifikujte.
9. Výrobok nepoužívajte vonku a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Zaisťte dostatočnú ventiláciu a nikdy necvičte v prostredí s nedostatkom vzduchu.
10. Ruky držte ďalej od pohyblivých častí, aby nedošlo k ich zraneniu. Žiadny nastaviteľný diel nesmie vyčnievať a limitovať pohyb používateľa.
11. Z bezpečnostných dôvodov používajte na cvičenie iba vhodný športový odev. Ak začnete pociťovať závraty, bolesť, nevoľnosť či akékoľvek iné ťažkosti, prestaňte okamžite cvičiť, položte sa na chrbát a oddýchnite si.
12. Na prístroji môže v jednej chvíli cvičiť maximálne jedna osoba.
13. V prípade vzniku akejkoľvek poruchy prestaňte prístroj používať.
14. Prístroj je navrhnutý pre domáce používanie v interiéri a pre osoby vážiace menej ako 100 kg.
15. Pred každým použitím skontrolujte celkový stav prístroja, zamerajte sa obzvlášť na kĺbové spoje. Ak nájdete chybný či opotrebovaný diel, prestaňte prístroj z bezpečnostných dôvodov okamžite používať. Pre zaistenie bezproblémového chodu a bezpečnosti prístroja vykonávajte pravidelne dôkladné kontroly všetkých dielov.
16. Počas likvidácie prístroja postupujte v súlade s miestnymi vyhláškami a nariadeniami.
17. Kategória steppera - HC (podľa normy STN EN ISO 20957) určené pre domáce použitie.
18. Uistite sa, že sú skrutky dobre premazané. Po dlhom tréningu vždy premažte skrutky.



LIKVIDÁCIA PRÍSTROJA



Táto značka označuje výrobok, ktorého sa na území EÚ nemožno zbaviť spolu s bežným odpadom. Nesprávna likvidácia môže mať negatívny dopad na životné prostredie či zdravotný stav osôb, preto prístroj odovzdajte na recykláciu na príslušnom mieste a zaistíte tak opätovné využitie použitých materiálov.

OBSAH BALENIA

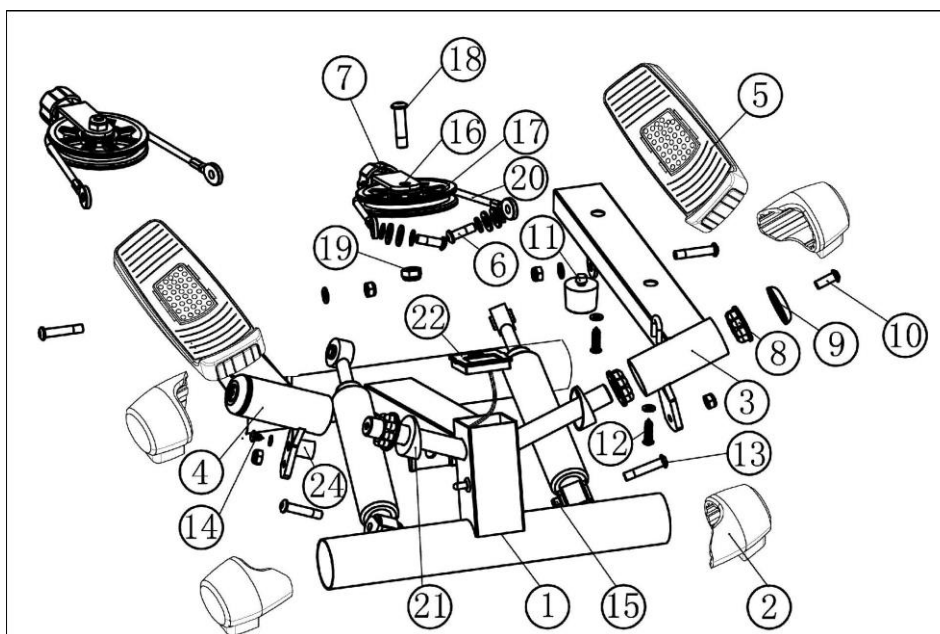


Hlavný rám (1) – 1x



Počítač (22) – 1x

NÁKRES



ZOZNAM DIELOV

Označenie	Názov dielu	Počet kusov
1	Hlavný rám	1
2	Koncová krytka nosníka (Ø50)	4
3	Pedál (L/ľavý)	1
4	Pedál (R/pravý)	1
5	Nášľapná plocha	2
6	Skrutka (M8 X 25)	2
7	Regulátor	1
8	Vymedzovacia vložka (Ø40)	4
9	Krytka	2
10	Skrutka (M6 x 20)	2
11	Doraz	2
12	Skrutka (M5 x 20 mm)	4
13	Skrutka (M6 x 40 mm)	4
14	Skrutka (M5 x 10 mm)	1
15	Matica (M8)	4
16	Držiak kladky	1
17	Kladka (100)	1
18	Skrutka pre upevnenie kladky (M10 x 40 mm)	1
19	Matica (M10)	1
20	Lanko (355 mm)	1

21	Uhlová podložka (Ø38)	2
22	Počítač	1
24	Magnet	1

OVLÁDACIE POKYNY

1. Závaž sa nastavuje pomocou otočného regulátora (diel č. 7).
2. Skontrolujte, či otočný regulátor záťaže pracuje správne a v plnom rozsahu.
3. Po štyroch minútach nečinnosti sa počítač automaticky vypne.
4. Počítač sa zapne automaticky pri zošliapnutí pedála.
5. Po štyroch sekundách nečinnosti sa v ľavom hornom rohu displeja zobrazí hlásenie STOP - tzn. že počítač ukončil meranie údajov. Pri zošliapnutí pedála sa počítač opäť aktivuje.

POČÍTAČ

SCAN	Automatické prepínanie medzi jednotlivými parametrami.
TIME	Meranie dĺžky cvičenia v rozsahu 00:00 – 99:59.
COUNT	Zobrazenie aktuálneho počtu vykonaných krokov.
STRIDES/MIN	Zobrazenie tempa: počtu opakovaní/krokov za minútu.
CAL	Meranie kalórií spotrebovaných počas cvičenia: POZNÁMKA: Jedná sa iba o približnú hodnotu.
FUNKČNÉ TLAČIDLO	Tlačidlo pre prepínanie medzi jednotlivými funkciami v poradí TIME, COUNT, STRIDES/MIN, CALORIES. Pridržaním tlačidla na 4 sekundu môžete zvolený parameter vynulovať.

MONTÁŽNE POKYNY

KROK 1



Otvorte schránku počítača (diel č. 22) a vykonajte inštaláciu batérie.

Alkalická gombíková batéria – 1x

KROK 2



Pripojte k počítaču (diel č. 22) kábel vychádzajúci z hlavného rámu (diel č. 1).

KROK 3



Pripevnite počítač (diel č. 22) k hlavnému rámu (diel č. 1).

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 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, 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 lýtka 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 chodidla ku trieslam. Kolená tlačte dole. 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 dopredu tak, že bedrá tlačíte smerom k stene. Vydržte 30 – 40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte aj s druhou nohou.

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 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
- 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 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
Telefon:	+420 556 300 970
Mail:	eshop@insportline.cz reklamace@insportline.cz servis@insportline.cz
Web:	www.insportline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO:	36311723
DIČ:	SK2020177082
Telefón:	+421(0)326 526 701
Mail:	objednavky@insportline.sk reklamacie@insportline.sk servis@insportline.sk
Web:	www.insportline.sk

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: