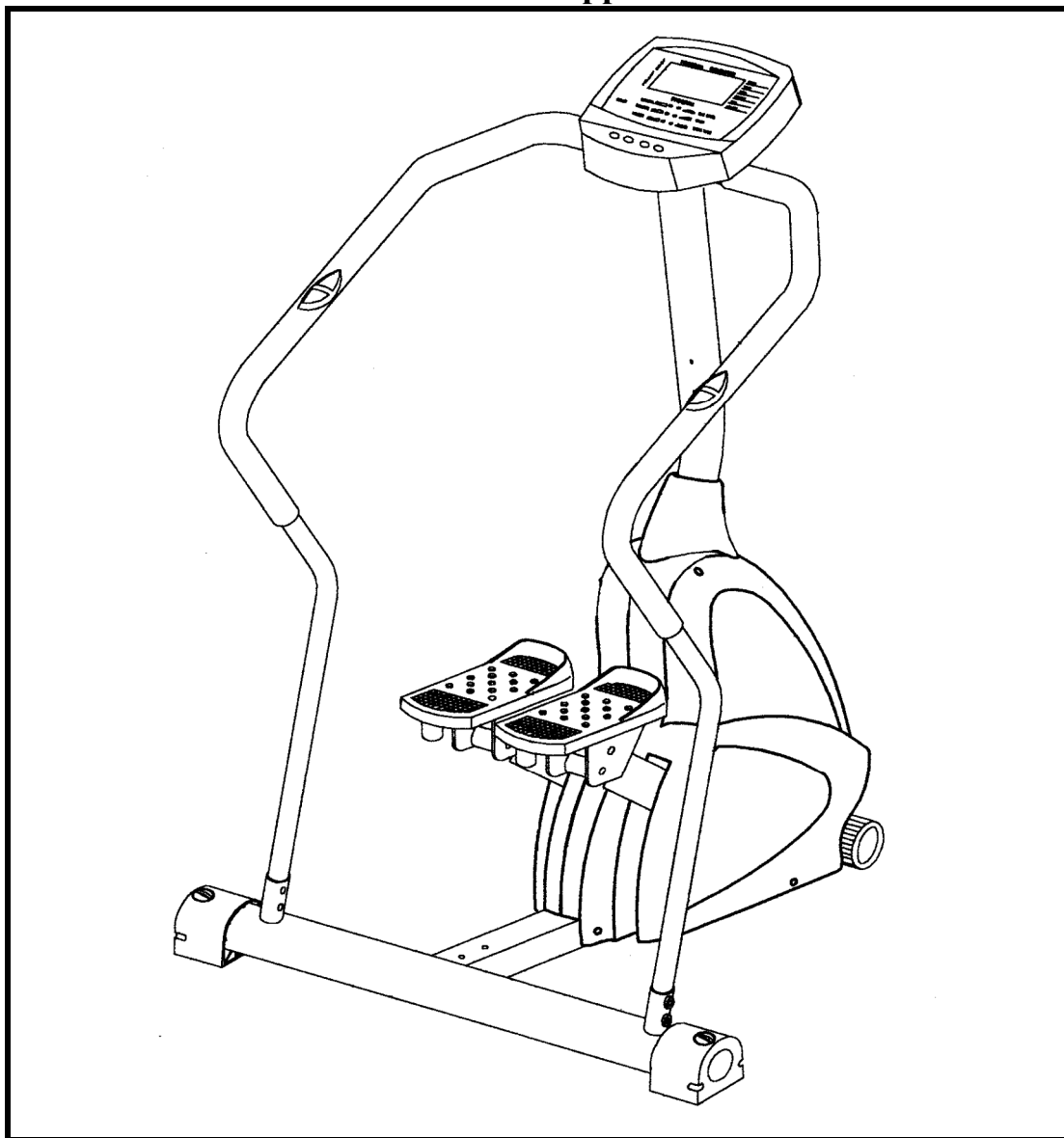


Návod na použití – Stepper GRAND IN 347

Fitness stepper



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout chybějící nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoli závad na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem

jeho nahrazení (viz kontakt na první straně návodu). Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití. Záruku na stroj nelze poskytnout v případě jeho použití pro komerční, profesionální účely v posilovacích centrech.

Základní informace:

- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
- Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
- Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
- Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Maximální nosnost je 150 kg.
- Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro domácí použití.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- computer se automaticky zastaví, pokud přestanete šlapat do pedálů.
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- nestavějte se na sedlo nebo řídítka.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany.
- Dodržujte minimální zasunutí sedlové tyče, která je specifikována v návodu.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Ujistěte se, že všichni uživatelé jsou uvědoměni o možných rizicích, např. pohyblivé části během cvičení.
- Uchovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.
- Tento stroj je vyroben a určen pouze pro domácí účely. Nepoužívejte jej ke komerčním účelům.
- pro používání stroje volte vhodné sportovní oblečení. Nenoste volný oděv, který by se mohl zaplést do pohyblivých částí stroje. Při cvičení na ortopedu používejte sportovní obuv s pevnou patou – běžeckou obuv nebo speciální obuv na aerobik.
- v místnosti, kde je stroj umístěn nikdy nenechávejte děti bez dozoru.
- ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.

- před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, proveďte cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.
- při jízdě začněte šlapat pomalu a postupně zvyšujte rychlost, dokud nedosáhnete požadovaného tempa. Neukončujte jízdu náhle – postupně tempo snižujte, dokud se tepová frekvence nevrátí do běžného stavu.
- necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
- při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklánějte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
- jestliže cvičící osoba cítí závrať nebo nevolnost, bolest na prsou nebo jakýkoliv jiný nenormální stav, musí cvičení ihned přerušit a poradit se svým lékařem.
- Upozornění: nesprávný/nadměrný trénink může způsobit poranění.
- Prosím dodržujte rady ke správnému tréninku, tak jak je znázorněno v tréninkové instruktaži.

Důležité:

Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

Důležité:

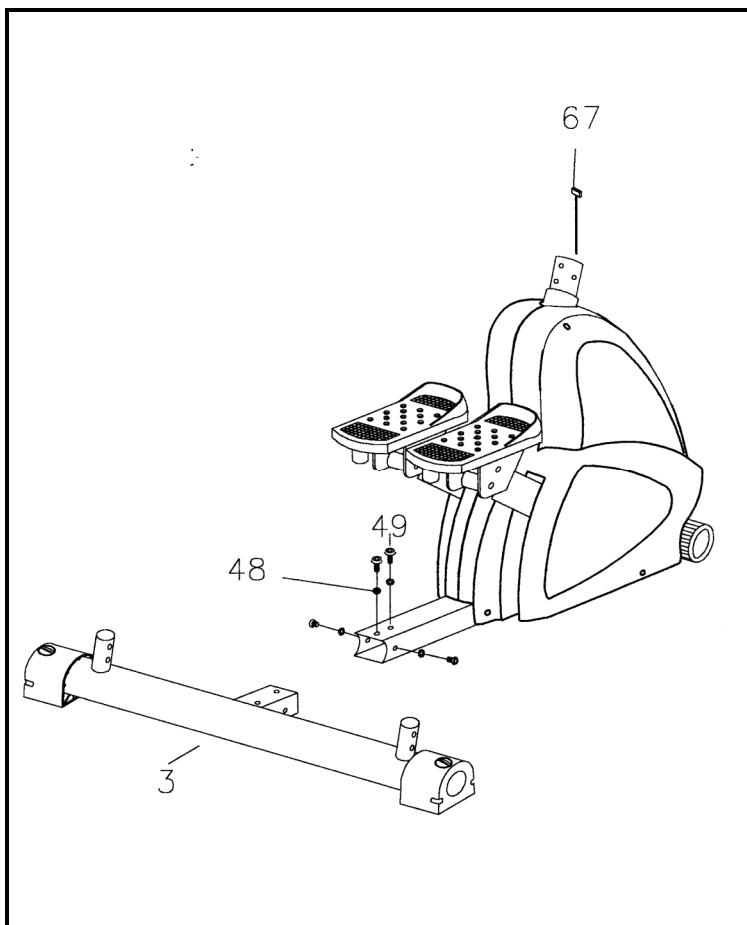
Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Toto upozornění je zvlášť důležité pro osoby, u kterých byly již zjištěny zdravotní potíže a starší 35 let.

DŮLEŽITÉ: Výrobek může mít jemné odlišnosti od nákresu.

Části stepperu

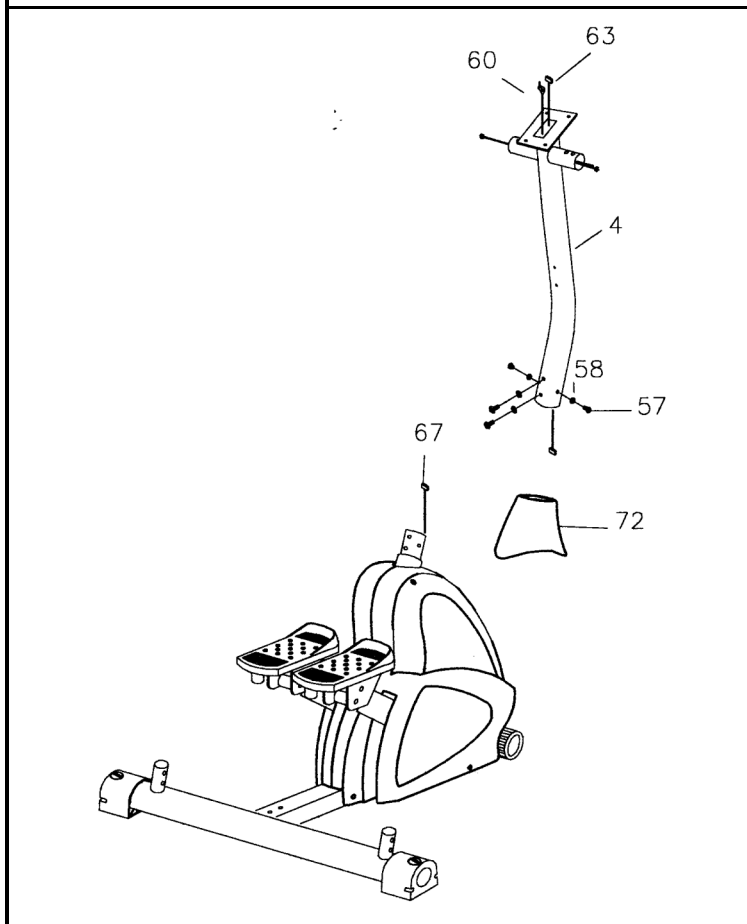
Č.	Popis	Množství	Č.	Popis	množství
1	Hlavní část	1	44	M12 matice	4
2	Spodní tyč	2	45	Šroub M6 x 20L	8
3	Stabilizační tyč	1	46	Gumová stopka	2
4	Tyč řidítek	1	47	Pedál	2
5	Kladka I	1	48	Podložka 9 x 8	4
6	Kladka II	1	49	Šroub M8 x 10L	4
7	Magnetický systém	1	50	Krytka	2
8	Ložiska	2	51	25 C klip	2
9	Pás I	1	52	O-kolečko	4
10	Pás II	1	53	Senzor	1
11	Ložiskový náboj	2	54	Magnet	2
12	Rozpěra 25 x 28 x 8.5L	2	55	Šroub 8 x 33.5L	8
13	Šroub M8 x 45L	8	56	Šroub M6 x 12L	8
14	Podložka 19 x 8 x 1.5T	8	57	Šroub M8 x 12L	4
15	M8 matice	8	58	Podložka 19 x 8	4
16	Osa	1	59	Kabel senzoru tepu	2
17	Klíč 6 x 6 x 15L	1	60	Kabel senzoru tepu	1
18	Šroub M8 x 12L	1	61	Šroub M5 x 60L	4
19	Podložka 12 x 16 x 1T	1	62	Kabel senzoru I	1
20	Matice 3/8 x P26 x 3T	4	63	Kabel senzoru II	1
21	Matice 3/8 x P26	2	64	Rukojeti (P+L)	2
22	Pružina 20 x 16 x 2 x 40L	1	65	Šroub 4 x 20	2
23	Bezpečnostní kolo II	1	66	Senzor tepu v rukojetích	2
24	Matice 3/8 x P26t	2	67	Kabel senzoru	1
25	Pružina 20 x 16 x 2 x 70L	1	68	M5 matice	4
26	Bezpečnostní kolo I	1	69	Šroub M5 x 12L	4
27	C- klip #19	4	70	Pěnové gripy	2
28	Gumová stopka	2	71	Computer	1
29	C klip #13	4	72	Vrchní kryt	1
30	M8 matice	2	73	Objímka 76	1
31	Pohyblivé kolo	2	74	Levý kryt	1
32	Šroub M8 x 35L	2	75	Pravý kryt	1
33	Krytka	2	76	Šroub M5 x 12L	2
34	Rozpěrka 12 x 19 x 60.5L	4	77	Šroub 4 x 12	2
35	řetěz	2	78	Šroub 4 x 16	3
36	Spojka řetězu	2	79	Šroub 4 x 12	4
37	Pružina	2	80	Gumová stopka	2
38	Pružná svorka	2	81	Šroub 4 x 12	2
39	Šroub M10 x 55L	2	82	Zátěžový kabel	1
40	M10 matice	2	83	Motor	1
41	Rozpěra 16 x 10 x 40L	2	84	Šroub M5 x 12L	2
42	Držák pedálů	2	85	Šroub 4 x 12	2
43	Šroub M12 x 85L	4	86	Adaptér	1

Složení stepperu



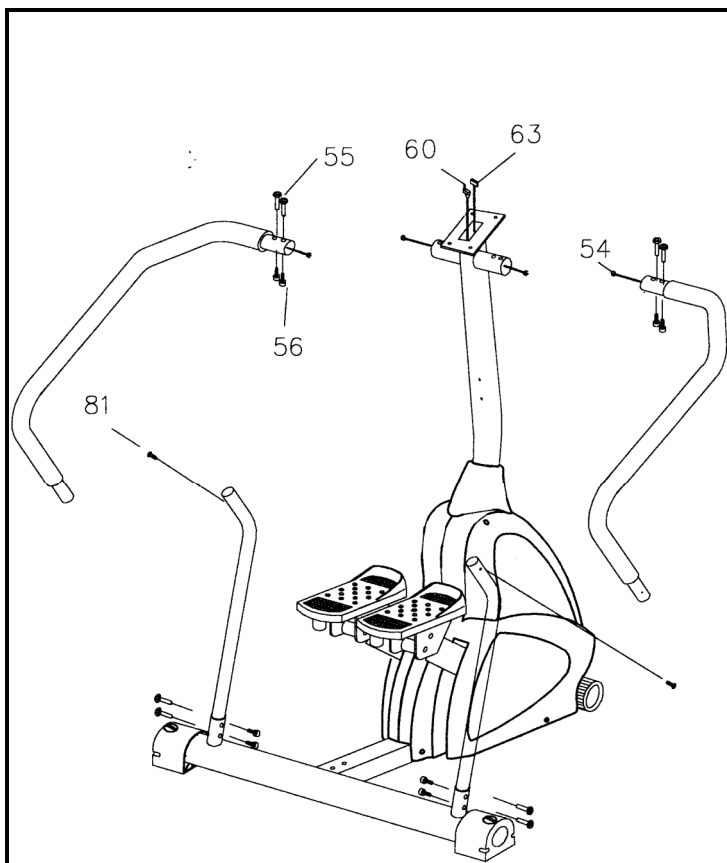
KROK 1

Připevněte stabilizační tyč (3) k hlavní části pomocí šroubů (49) a podložky (48).



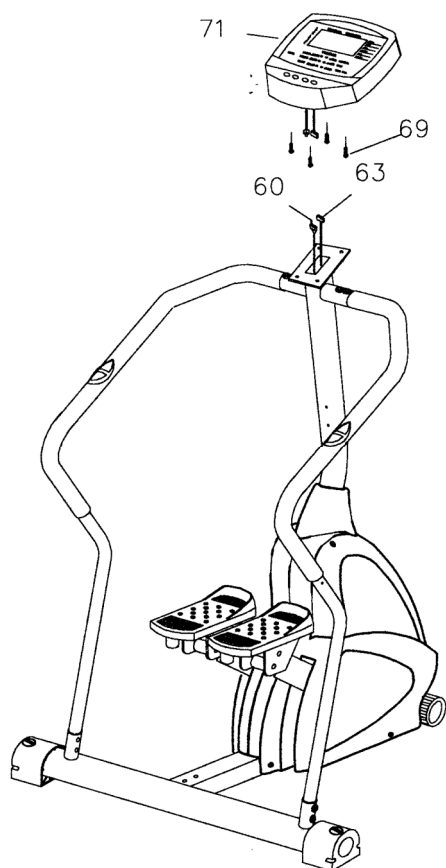
KROK 2

Nasuňte vrchní kryt (72) na tyč řidítek (4). Spojte kabel senzoru (67) a (63). Zasuňte tyč řidítek do hlavní části. Vše připevněte pomocí šroubů (57) a podložek (58) a zasuňte vrchní kryt do spodní pozice.



KROK 3

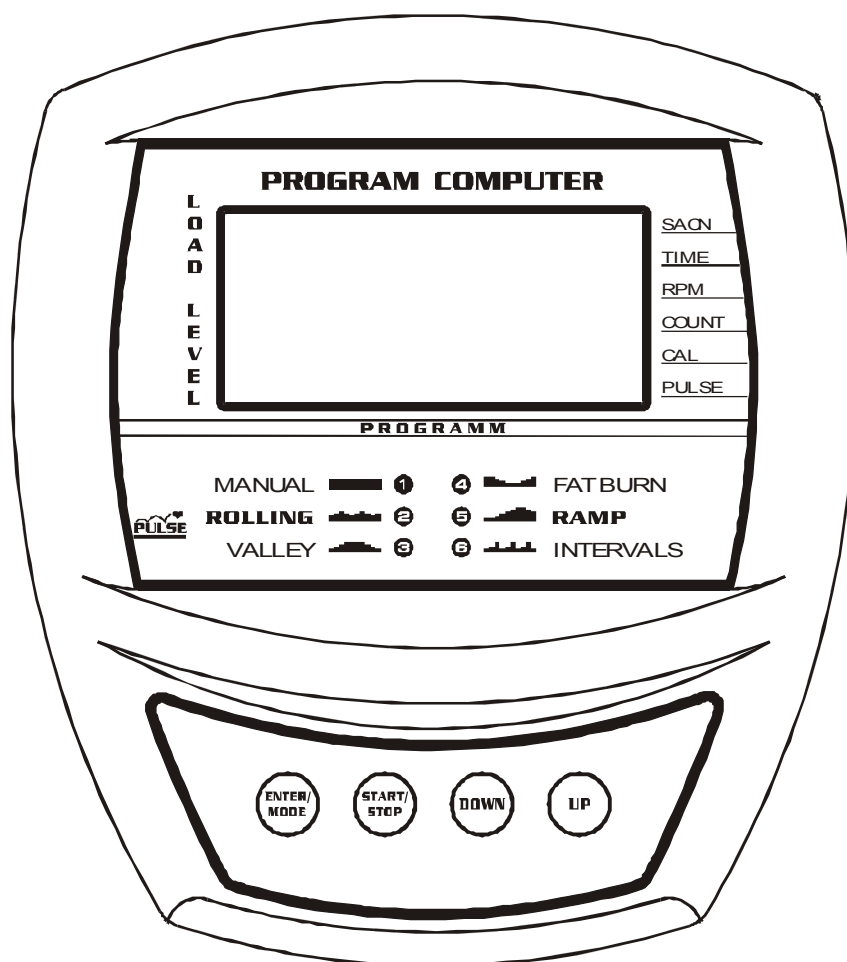
Připevněte rukojeti na tyč rukojetí. Zapojte kabel senzoru tepu v rukojetích dohromady před připevněním rukojetí. Připevněte rukojeti pomocí šroubu (55) a (56).



KROK 4

Zapojte kabely (60) a (63) do computeru. Připevněte computer na tyč rukojetí pomocí šroubů (69).

COMPUTER BC-51126



Tlačítka computeru:

ENTER/MODE:

1. Zmáčknete toto tlačítko pro výběr a nastavení funkce času, vzdálenosti, kalorií a tepového limitu.
2. Zmáčknete toto tlačítko pro potvrzení nastavené hodnoty.

UP : 1. Zmáčknete toto tlačítko pro výběr programu v pořadí Manual a program 1 až program 6.
2. Zvýšíte hodnotu při nastavování času, vzdálenosti, kalorií a tepového limitu.
3. Zvýšíte zátěž při cvičení.

DOWN : 1. Zmáčknete toto tlačítko pro výběr programu v pořadí manual a program 6 až program 1.
2. Snížíte hodnotu při nastavování času, vzdálenosti, kalorií a tepového limitu.
3. Snížíte zátěž při cvičení.

START/STOP : 1. Zmáčknete toto tlačítko pro začátek nebo ukončení cvičení.
2. Když podržíte toto tlačítko na dobu 2 sekund, dostanete se do počátečního mode a vymažete hodnoty na nulu.

Zapnutí

1. Především musí mít správně zapojeny všechny kabely s monitorem.
2. Pokud je přístroj napájen adaptérem (6V 1A), adaptor zapojte. Když skončíte cvičení, nezapomeňte adaptér odpojit.
3. Když stepper zapínáte, všechny části displeje se na 2 sekundy rozsvítí a zátěž bude vymazána na 0. Pak se systém dostane do základního modu.

Funkce computeru

AUTO ON/OFF (automatické zapnutí/vypnutí)

Monitor se automaticky zapne, pokud je stepper v pohybu. Pokud přestanete cvičit na dobu delší než 4 minuty, automaticky se vypne a vymaže všechny funkce na nulu.

SCAN

Když cvičíte, pomocí tlačítka MODE se dostaňte na funkci SCAN. Monitor bude zobrazovat jednotlivé funkce za sebou v intervalu 5 sekund takto: čas – rychlost – vzdálenost – kalorie – tepová frekvence.

TIME (čas)

Zmáčknete několikrát tlačítko MODE, až se dostanete an hodnotu funkce TIME (čas). Na displeji se objeví funkce času v hlavní obrazovce.

Načítání: Pokud nepřednastavíte žádnou hodnotu, computer automaticky načítá hodnotu času od 00,00 do 99,59.

Odčítání: Můžete si nastavit požadovanou dobu cvičení od 1 do 99 minut. Computer bude od této hodnoty odčítat, až se dostane na nulu. Když dosáhnete nuly, computer dá signál.

RPM (kadence)

Zmáčknete několikrát tlačítko MODE, až se dostanete na funkci RPM (kadenci). Na displeji se objeví funkce kadence v hlavní obrazovce. Computer zaznamenává kadenci od 0 do 999 stepů/minutu.

COUNT (vzdálenost)

Pomocí tlačítka MODE najedte na funkci COUNT. Computer bude načítat celkovou vzdálenost.

CALORIE (kalorie)

Pomocí tlačítka MODE najedte na funkci Calorie.

Načítání: bez přednastavení hodnoty kalorií bude computer načítat spálené kalorie od 0,1 do 999.

Odčítání: pokud si přednastavíte požadovanou hodnotu kalorií, kterou chcete během cvičení spálit, computer bude od nastavené hodnoty odčítat, až se dostanete na nulu. Při dosažení nuly computer dá signál.

PULSE (tepová frekvence)

Tepový limit:

Nastavení hodnot tepové frekvence mezi 90 a 220 t/min. Monitor měří vaši tepovou frekvenci. Pokud se dostanete na nastavenou hodnotu, computer pípne, aby vás upozornil.

Upozornění:

1. Pokud computer nedostane žádný signál do 16 sekund, na displeji se zobrazí "P".
2. Pokud nebudete cvičit, computer neměří tepovou frekvenci.
3. Hodnoty tepové frekvence a kalorií jsou pouze orientační, nemohou být použity pro lékařské účely.

Nastavení programů:

Computer umožňuje výběr z jednoho manuálního nastavení a 6 programů. Můžete si přednastavit čas cvičení a systém jej rozdělí do 10 intervalů. Pokud si nepřednastavíte čas cvičení, systém bude načítat hodnoty času v jednosekundovém intervalu.

1. s nastavením hodnot času nebo vzdálenosti nebo kalorií nebo tepové frekvence.

- a. Zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro výběr manuálu nebo programu 1 až programu 6.
- b. Zmákněte tlačítko ENTER pro potvrzení vybraného programu.
- c. Funkce času bude blikat.
- d. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovanou dobu cvičení.
- e. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
- f. Na displeji bude blikat funkce vzdálenosti.
- g. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovanou vzdálenost.
- h. Tlačítkem ENTER potvrďte nastavenou hodnotu.
- i. Na displeji bude blikat funkce kalorie.
- j. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovanou hodnotu tepové frekvence.
- k. Tlačítkem ENTER potvrďte nastavenou hodnotu.
- l. Na displeji bude blikat tepová frekvence.
- m. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovanou hodnotu.
- n. Tlačítkem ENTER potvrďte nastavenou hodnotu.
- o. Zmáčkněte tlačítko START a můžete začít cvičit.

2. Bez nastavení hodnot času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence

- a. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN vyberte požadovaný program.
- b. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru programu.
- c. Zmáčkněte tlačítko START a můžete začít cvičit.

Upozornění: Note: Program 6 je velice unikátní, umožňuje nastavení zátěže podle vaší tepové frekvence automaticky. Pokud je vaše tepová frekvence větší než přednastavená, computer sníží automaticky zátěž. Pokud je vaše tepová frekvence nižší než nastavená, computer automaticky zvýší zátěž.

Zahřívací cvičení

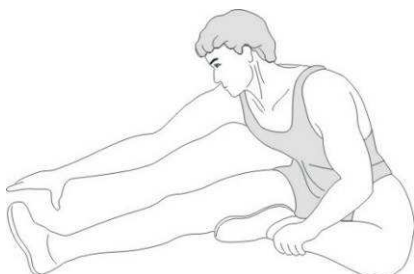
K prospěšnému cvičení patří zahřívací cvičení, samotné cvičení a protažení. Celý program je nejlépe provádět dva až třikrát za týden, s jednodenním odpočinkem. Po několika měsících je možno zvýšit frekvenci na čtyři až pětkrát týdně. Úvodní zahřátí je důležitá součást a měla by tím začínat každá tréninková fáze. Vaše tělo



se tím připravuje na zátěž a zahřívají a protahují se tím svaly, zvyšuje tepová frekvence a okysličení svalů. Doporučujeme tato zahřívací a protahovací cvičení.:

Protažení vnitřního stehna

Sedněte si se šlapkami k sobě, snažte se paty přitáhnout co nejbližší ke slabinám. Kolena tlačte k zemi. Vydržte 15 sekund.

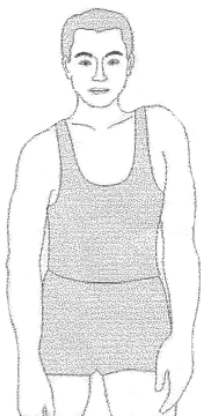


Protáhnutí kolení šlachy

Posadte se s pravou nohou protaženou. Opřete chodidlo levé nohy o pravou vnitřní stranu stehna. Předkloňte se k prstům na pravé noze, jak nejvíc můžete. Vydržte 15x.

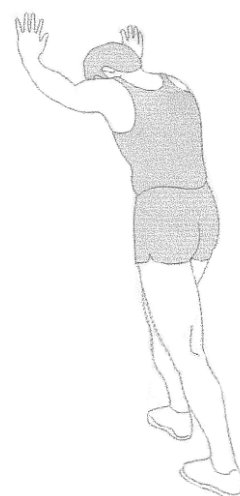
Kroužení hlavou

otočte hlavu doprava, počítejte do jedné, ucítíte tah na levé straně krku. Dále zakloňte hlavu dozadu, tlačte bradu ke stropu a nechte ústa otevřená. Otočte hlavu doleva a nakonec tlačte hlavu proti hrudníku.



Zdvihání ramen

Zdvihněte pravé rameno k Vašemu uchu, počítejte do jedné. Poté zvedněte Vaše levé rameno vzhůru, pravé rameno spustíte dolů.



Lýtka, Achillovy šlachy

Opřete se o zeď s rameny vpřed a levou nohou před pravou. Nechejte pravou nohu protaženou a levé chodidlo na podložce, poté skrčte levou nohu a předkloňte se dopředu a hýbejte boky směrem ke zdi. Vydržte, poté opakujte na



Úklony vpřed

Pomalu se předkloňte v pase, nechte záda a paže uvolněné směrem k prstům na nohou. Poté se jich snažte dotknout, jak nejvíc můžete. Vydržte 15x.

Boční protáhnutí

Rozevřete paže do strany a pokračujte ve zdvihání až do úrovně hlavy. Protáhněte Vaši pravou paži a ke stropu jak nejvíc můžete, počítejte do jedné. Ucítíte tah na pravé straně. Opakujte cvičení s levou paží.



Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytížení stroje minimálně **však po 20 hodinách provozu**.

Údržba zahrnuje:

- A. Kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
- B. pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- C. K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
- D. Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- E. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
- F. Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
- G. Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- A. záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- B. záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- C. záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- A. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- B. nesprávnou údržbou
- C. mechanickým poškozením
- D. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- E. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- F. neodbornými zásahy
- G. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.

upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.

v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

Reklamacie se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.

Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel: SEVEN sport s. r. o., Dělnická 957, 749 01, Vítkov

www.insportline.cz

**ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:**

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, tel: + 421 32 6526704, email:

insportline.reklamacie@stonline.sk