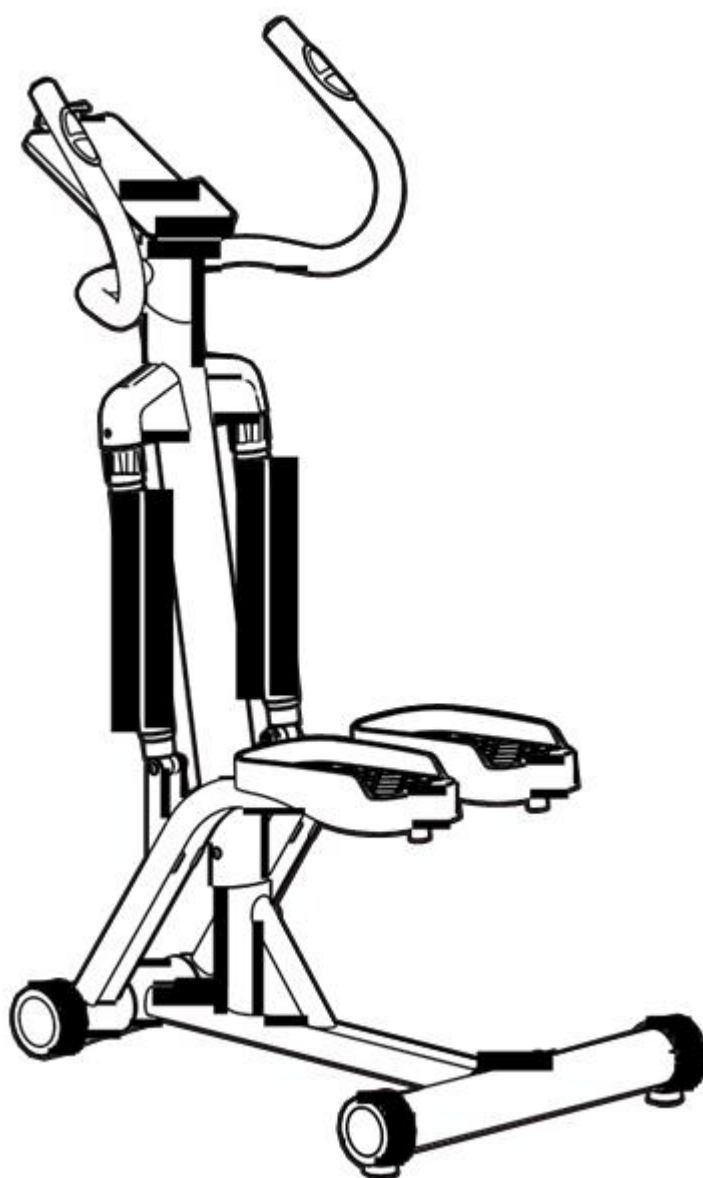




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 20162 Stepper inSPORTline Rote



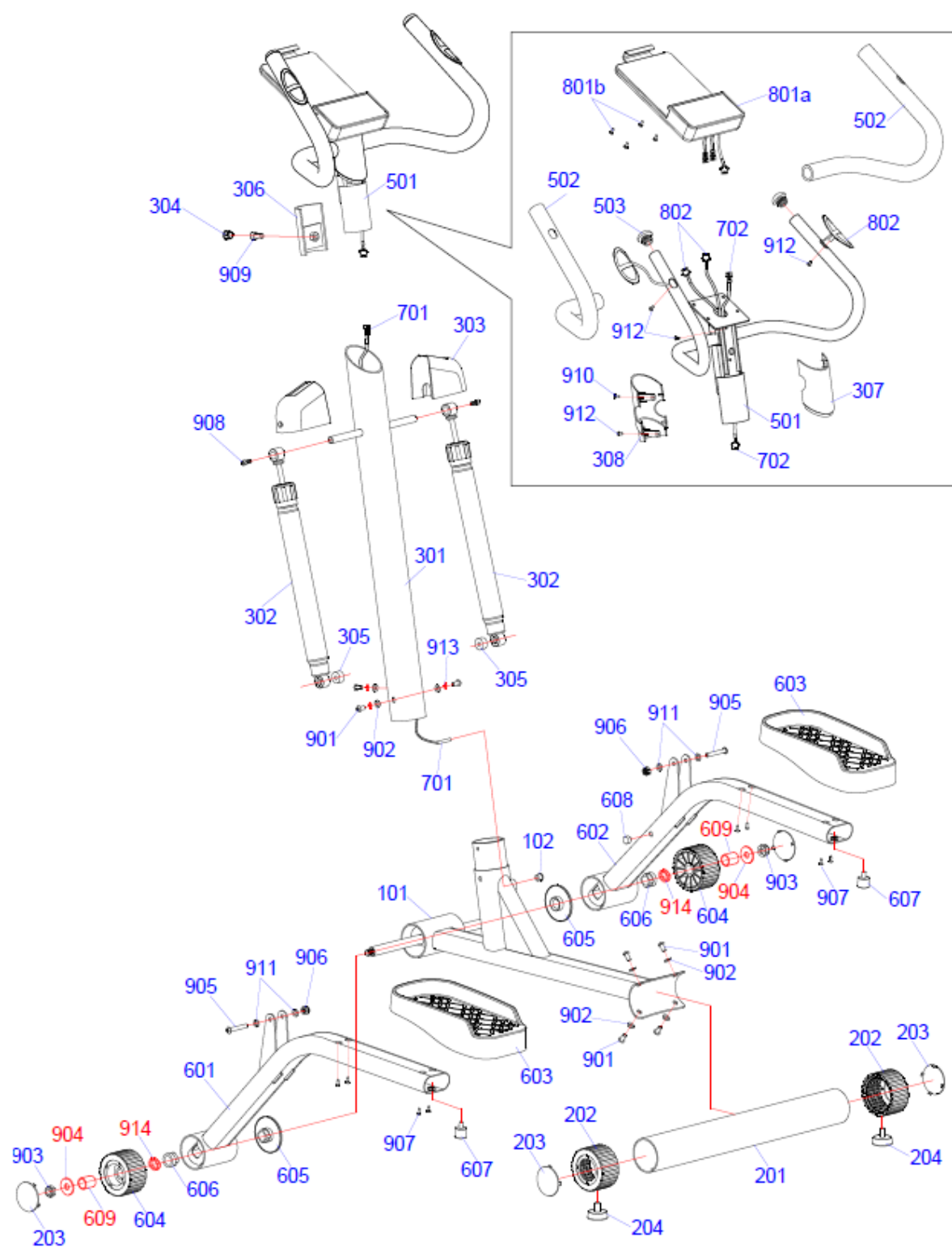
OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
NÁKRES	4
SEZNAM ČÁSTÍ	5
SLOŽENÍ	6
KONZOLE	10
POUŽITÍ	12
ROZCVIČKA	13
ÚDRŽBA	13
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	13
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	14

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- **VAROVÁNÍ!** Výrobek byl navržen tak, aby poskytoval co největší bezpečí během cvičení. Nicméně je nutno dbát všech bezpečnostních zásad. Přečtěte si manuál ještě před prvním cvičením a uschovejte si ho pro budoucí potřebu.
- Je plně v odpovědnosti uživatele dodržovat bezpečnostní předpisy. Poučte případné další uživatele o možných rizicích.
- Výrobek používejte pouze k určenému účelu a nikterak ho nemodifikujte.
- Držte dále od dětí a domácích zvířat. Nenechávejte děti bez dozoru ani v blízkosti zařízení.
- Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů, matic a ostatních dílů. Pokud je nutné, znovu vše dotáhněte. Pravidelně kontrolujte případné poškození nebo opotřebení produktu. Nikdy nepoužívejte poškozený nebo opotřebovaný produkt. Vadné díly musí být okamžitě vyměněny.
- Výrobek umístěte pouze na rovný, čistý a suchý a pevný povrch. Pro větší bezpečnost zachovejte odstup min. 0,6 m kolem celého zařízení. Pro ochranu podlahy použijte podložku.
- Výrobek nepoužívejte venku a chraňte ho před vlhkostí a prachem. Zajistěte dostatečnou ventilaci a nikdy necvičte v prostředí s nedostatkem vzduchu.
- Na výrobek a do jeho blízkosti nedávejte ostré předměty.
- Vždy si oblékněte vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv. Neberte si příliš volný oděv, který se snadno zachytí.
- Ruce držte dále od pohyblivých částí, aby nedošlo k jejich zranění. Žádný nastavitelný díl nesmí vyčnívat a limitovat pohyb uživatele.
- Cvičte přiměřeně a mějte svou rychlost stále pod kontrolou.
- Pokud zařízení nepracuje správně, cvičení ukončete.
- Na zařízení smí současně cvičit pouze jedna osoba.
- Před zahájením cvičení se poradte s lékařem. Je to zvláště nutné, pokud jste starší 35 let nebo máte komplikace. Pokud se během cvičení cítíte malátně nebo vyzorujete jiné negativní příznaky, ukončete cvičení. Výrobek také nepoužívejte, pokud proděláváte léčbu.
- Vyvarujte se cvičení, pokud máte následující nebo podobné problémy: bolesti nohou, boků, zraněné nohy, boky nebo krk, revmatické obtíže nebo dnu, osteoporózu srdeční, krevní nebo tlakové obtíže, dýchací obtíže, onkologické onemocnění, trombózu, cukrovku, kožní poškození, zápal nebo teplotu, kostní obtíže. Výrobek není taktéž určen těhotným ženám, ženám v období nebo lidem mající jiné zdravotní komplikace.
- **Nosnost:** 130 kg
- **Kategorie HC** (dle normy EN 957) vhodné pro domácí použití.
- **Produkt splňuje normy:** EN ISO 20957-1 / -8
- **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinít vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

NÁKRES



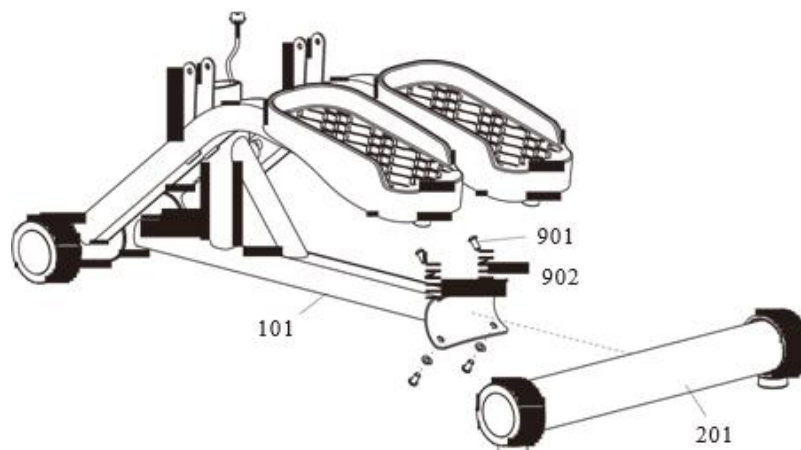
SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks	Ozn.	Název	Ks
101	Hlavní rám	1	607	Podložka	2
102	Gumová podložka	1	608	Magnet	1
201	Zadní nosník	1	609	Rozdělovač B	2
202	Koncovka zadního nosníku	2	701	Kabel senzoru	1
203	Kryt A	4	702	Kabel	1
204	Vyrovnávací nožky	2	801a	Konzole	1
301	Sloupek	1	801b	Šroub M5x15	4
302	Píst	2	802	Destičky pro měření pulsu	2
303	Kryt B	2	901	Šroub M8x16	7
304	Koncovky držáku madel	1	902	Prohnutá podložka Ø8	7
305	Rozdělovač A	2	903	Nylonová matice M12	2
306	Krycí destička	1	904	Plochá podložka Ø12	2
307	Kryt F	1	905	Šroub M8x53	2
308	Kryt R	1	906	Matice M8	2
501	Madla	1	907	Šroub ST4.2 x 13	8
502	Pěnový válec	2	908	Šroub M6 x 15	2
503	Koncovky madel	2	909	Šroub M10 x 20	1
601	Držák pedálu L	1	910	Šroub M4 x 10	1
602	Držák pedálů R	1	911	Plochá podložka Ø8	4
603	Pedály	2	912	Šroub	4
604	Pouzdro kladky	2	913	Pružná podložka Ø8	3
605	Pouzdro A	2	914	Pružná podložka Ø12	2
606	Pouzdro B	2	915	Vlnitá podložka	4
Nástroje					
	Imbusový klíč 5 mm	1		Klíč 13-16	1
	Imbusový klíč 8 mm	1			

SLOŽENÍ

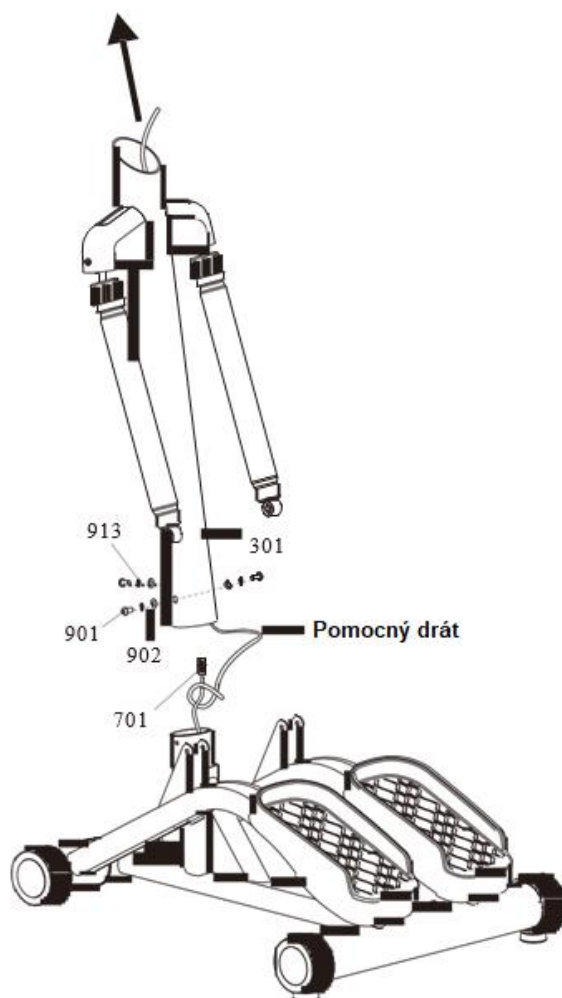
KROK 1

Připevněte zadní nosník (201) k hlavnímu rámu (101) pomocí šroubů (901) a podložky (902).



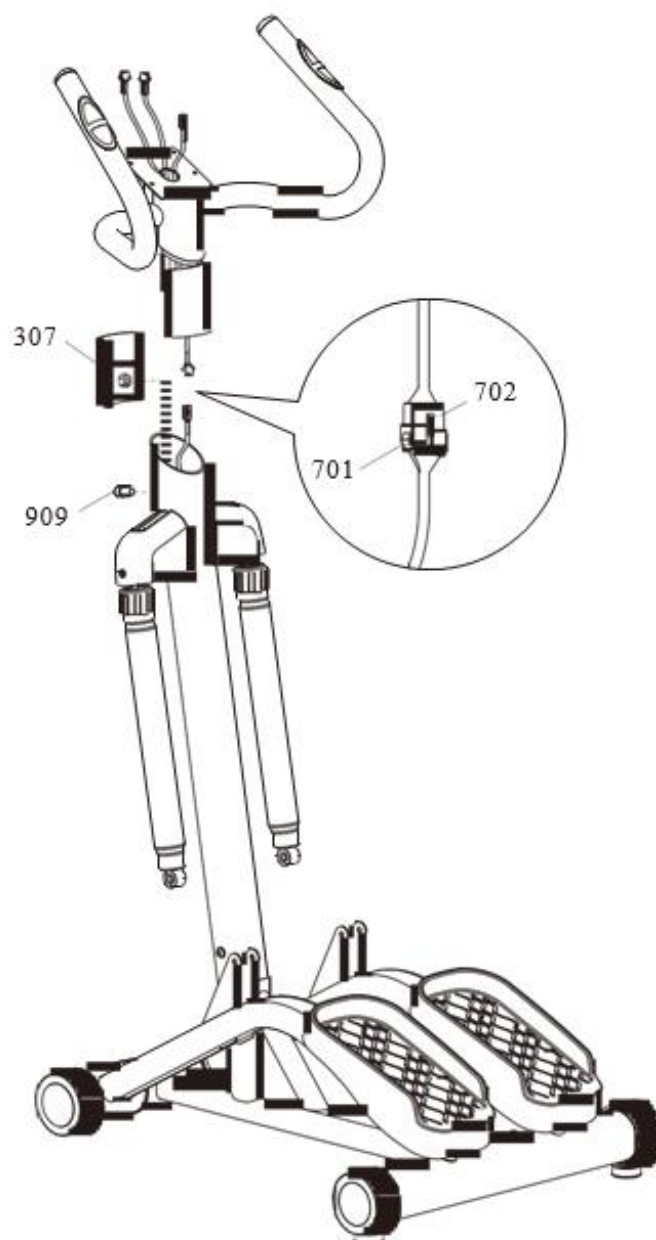
KROK 2

Protáhněte kabel senzoru (701). Připevněte sloupek (301) k hlavnímu rámu (101) pomocí šroubů (901), podložek (902 a 913).



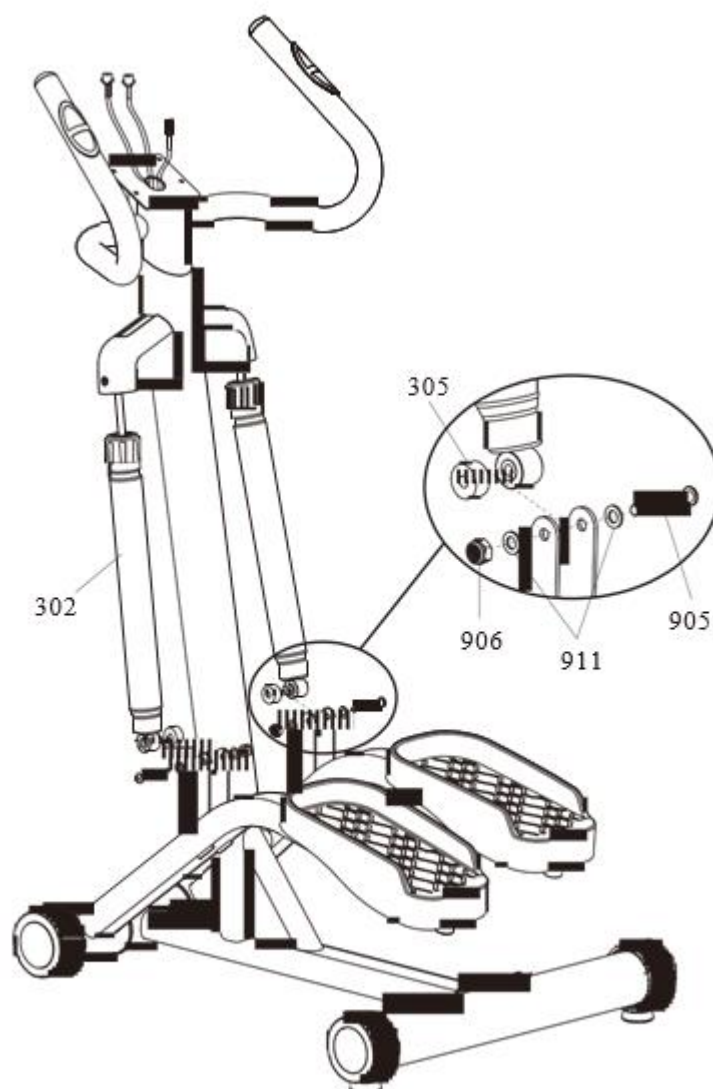
KROK 3

Spojte senzor (701) s kabelem (702). Připevněte kryt (307) pomocí šroubu (909).



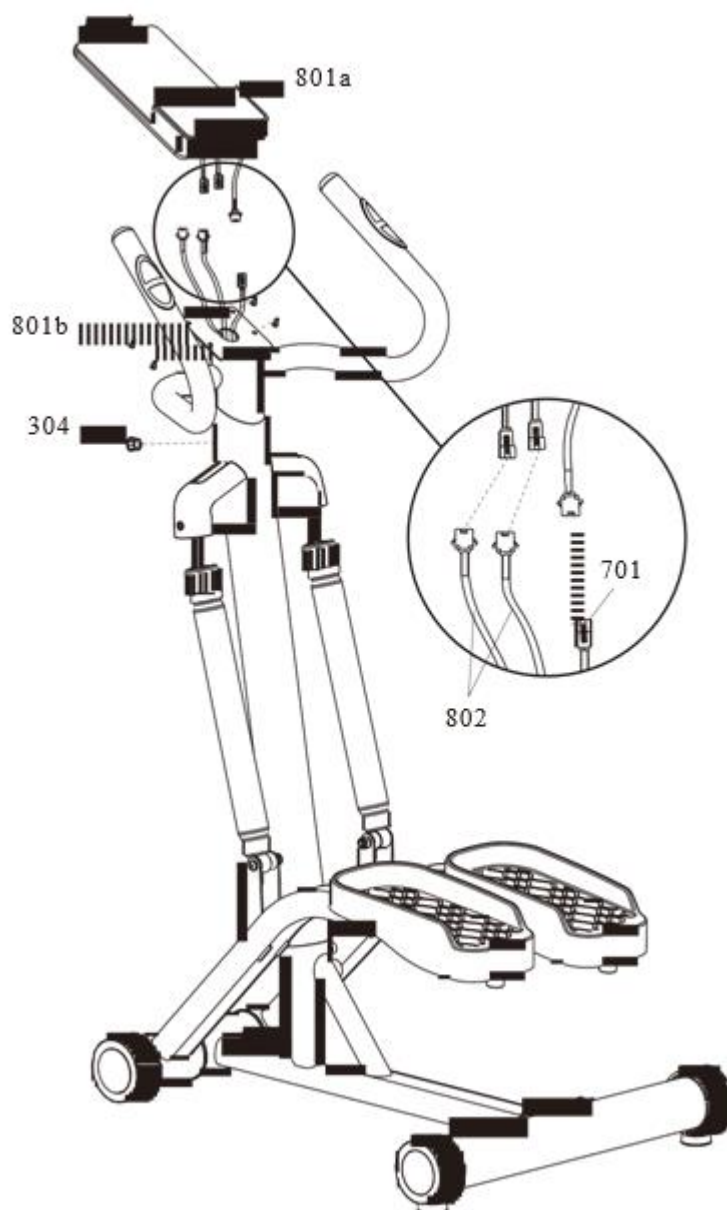
KROK 4

Připevněte píst (302) pomocí rozdělovače (305), šroubu (905), podložek (911) a matic (906).



KROK 5

Spojte kabely pro měření pulsu (802) a sensoru (701). Připevněte konzoli (801a) pomocí šroubů (801b). Připevněte koncovky (304) na sloupek.



KONZOLE



TLAČÍTKA

ENTER (MODE)	Stiskem tlačítka potvrdíte nebo vložíte nastavení. V SCAN režimu můžete stiskem tlačítka uzamknout zobrazenou funkci. Stiskem tlačítka po dobu 2 sekund vynulujete nastavení
UP / DOWN	Stiskem tlačítka navýšíte/snížíte hodnotu. Podržením tlačítka hodnotu navýšíte/snížíte rychleji.
RECOVERY	Stiskem tlačítka spustíte recovery funkci

DISPLEJ



SCAN	Automaticky mění zobrazené funkce každých 6 sekund. Sekvence: TIME – COUNT – RPM – CAL – PULSE Stiskem ENTER vypnete automatické skenování
TIME	Bez nastavené hodnoty se čas přičítá. Zobrazení od 0:00 – 99:59. Při nastavené hodnotě se čas odčítá od zadané hodnoty k 0. Pokud konzole nepřijme signál po dobu 4 sekund, hodnota se přestane přičítat.
COUNT	Bez nastavené hodnoty se počet opakování přičítá. Zobrazení od 0 – 9999. Při nastavené hodnotě se počet opakování odčítá od zadané hodnoty k 0.
RPM	Počet kroků za minutu
CALORIES (CAL)	Bez nastavené hodnoty se kalorie přičítají. Zobrazení od 0 – 9999. Při nastavené hodnotě se kalorie odčítají od zadané hodnoty k 0. Zobrazená data jsou pouze orientační a v žádném případě neslouží pro lékařské účely.
PULSE	Pokud konzole přijme signál o pulsu po dobu 6 sekund, zobrazí se aktuální puls. Pokud nepřijme signál zobrazí se P. Pomocí tlačítek UP/DOWN můžete nastavit hodnotu kterou nechcete přesáhnout. Pokud ji během cvičení přesáhnete ozve se zvukový signál. VAROVÁNÍ: Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

BATERIE

Konzole je napájena 2x AA (UM-3) bateriemi.

OPERACE

Pokud konzole nepřijme signál po dobu 2 min, vstoupí do úsporného režimu. Stiskem jakéhokoliv tlačítka konzoli spustíte.

- Po spuštění konzole se zobrazí všechny údaje na displeji po dobu 1 sekundy a vstoupí do SCAN režimu.

2. Pokud je do konzole vysílán jakýkoliv signál, hodnoty času, počtu opakování, RPM a kalorií se začnou přičítat.
3. RECOVERY funkce: Stiskem tlačítka během nebo po tréninku spustí recovery funkci. Tato funkce slouží pro orientační zjištění schopnosti srdce se zotavit po zátěži. Po stisknutí tlačítka uchopíte destičky pro měření pulsu, test trvá 1 minutu. Poté se zobrazí výsledek F1 – F6.

F1.0	Excelentní
F1.1 – F1.9	Výborný
F2.0 – F2.9	Dobrý
F3.0 – F3.9	Průměrný
F4.0 – F5.9	Podprůměrný
F6.0	Špatný

ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Pokud displej nezobrazuje správně údaje, nebo je špatně čitelný, vyměňte baterie.

Pokud konzole nepřijme signál, zkontrolujte připojení kabelů.

POUŽITÍ

Ať už je Vaším cílem pěkná postava, psychická pohoda, případně zlepšení fyzické kondice, stepper je přístroj, který rychle oblíbíte nejen kvůli jeho pozitivním vlivem na srdečně-cévní a oběhový systém.

Steppery vlastně ve své základní podstatě simulují chůzi po schodech. Navíc ve srovnání právě s chůzí po schodech nezatěžují až tak klouby a jsou proto vhodnější pro lidi s nadváhou a kloubními problémy. Protože tělo je při pohybu volně v prostoru a vzpřímené, jsou vhodné i pro lidi, kteří mají určité problémy se zády a kterým nevyhovuje například statická poloha v předklonu na rotopedu (resp. Cyklotrenažéru).

Stepper funguje tak, že se postavíte chodidly na dvě pohyblivé plošiny, nastavíte si konkrétní funkce a pak už jen přenášíte váhu těla střídavě z jedné nohy na druhou. Mezi základní funkce, které si můžete u některých stepperů nastavit, patří sledování počtu kroků, celkový čas tréninku, spálené kalorie, ujetá vzdálenost nebo tepová frekvence. Ty jednodušší přístroje neobsahují držáky na ruce a jsou náročnější na stabilitu, ale samozřejmě si můžete pořídit i takové, které držáky mají.

Hlavní svalové skupiny, které se zapojují do pohybu jsou stehenní svaly (kvadricepsy a šlachy), hýždě, ale i lýtka a některé menší stabilizační svaly. Zapojení jednotlivých skupin však záleží i na tom, jaký pohyb na stepperu provádíte.

Pokud jsou to hlubší záběry, zapojujete více čtyřhlavý sval stehenní (kvadriceps). Naopak, pokud budou mělké záběry, o něco více budete zapojovat hýždě, šlachy a lýtka.

Při cvičení na většině druhů stepper si můžete do určité míry přizpůsobovat odpor a intenzitu vykonávané aktivity dle Vaší výkonnostní úrovně, cílů nebo typu aerobní tréninkové jednotky. Dbejte na správný, tedy vzpřímený postoj a vyvarujte se i vytáčení kolen do stran nebo dovnitř.

Cvičení na stepperu je prospěšné pro Vaše zdraví, zlepšuje fyzickou kondici, tvaruje svalstvo a v kombinaci s kaloricky vyváženou stravou vede ke snížení hmotnosti.

Zahřívací fáze

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět zahřívací cviky po dobu 2-5 minut. Vhodné jsou cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají svalstvo. Mezi tyto cviky může patřit např. chůze, klusání, skákání s opakovaným roznožováním a vzpažováním, skákání přes švihadlo nebo běhání na místě.

Protažení

Po zahřívací fázi následuje řádné protažení. Vždy se před cvičením na přístroji natahujte a provádějte protahovací cviky také po ukončení tréninku, kdy budou svaly zahřáté a nehrozí riziko úrazu. Při přetahování setrvejte v krajní poloze přibližně 30 sekund, nedělejte trhavé pohyby a nekmítejte.

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem.

ROZCVIČKA



Doteky prstů na noze

Překloňte se v bocích. Mějte uvolněná záda a paže a předkloňte se vpřed k prstům na noze. Vytrvejte v pozici 15 vteřin. Mírně pokrčte kolena.



Horní partie stehen

Jednou rukou se opřete o zeď. Jednu ruku dejte dolů za sebe a uchopte chodidlo. Přitáhněte ho k hýždím, nakolik to jde. Vydržet 30 vteřin a opakujte u druhé nohy.



Podkolenní partie

Posadte se napněte pravou nohu. Chodidlo levé nohy přimkněte k pravému vnitřnímu stehnu. Pravou paži napněte ke špičce natažené nohy. Vydržte 15 vteřin a povolte. Opakujte totéž u levé nohy.



Vnitřní strany stehen

Posadte se na podlahu se špičkami nohou u sebe. Kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla ke tříslům. Kolena tlačte dolů. Vydržte 30-40 vteřin, pokud možno.



Lýtka a Achillova šlacha

Opřete se o zeď s jednou nohou dozadu a s pažemi směrem vpřed. Pravou nohu napněte a levou nohu ponechte na zemi. Levou nohu přikrčte a tlačte vpřed tak, že kyčle tlačíte směrem ke zdi. Vydržet 30-40 vteřin. Nohy mějte napnuté a opakujte s druhou nohou.

ÚDRŽBA

- Při montáži řádně dotáhněte všechny šrouby a nastavte stepper do vodorovné polohy.
- Správné dotáhnutí kontrolujte po 10 hodinách používání.
- Po ukončení cvičení otřete pot. Přístroj čistěte pomocí hadříku a jemných čistících prostředků. Na plastové části nepoužívejte rozpouštědla nebo agresivní čistící prostředky.
- Při zvýšené hlučnosti je nutné zkontrolovat správné dotáhnutí všech spojů.
- Umístěte výrobek do čisté, větrané a suché místnosti.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odnesete na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

Baterie nevhazujte mezi běžný odpad, ale odevzdejte je na místa určená pro recyklaci.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, IČ: 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku k této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):

- 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
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, kloubové spoje, opotřebení brzdových destiček/špalků, řetězu, pláštěů, kazety/vícekolečka atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídít reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

CZ
SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamacie a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamacie@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.cz
reklamacie@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: