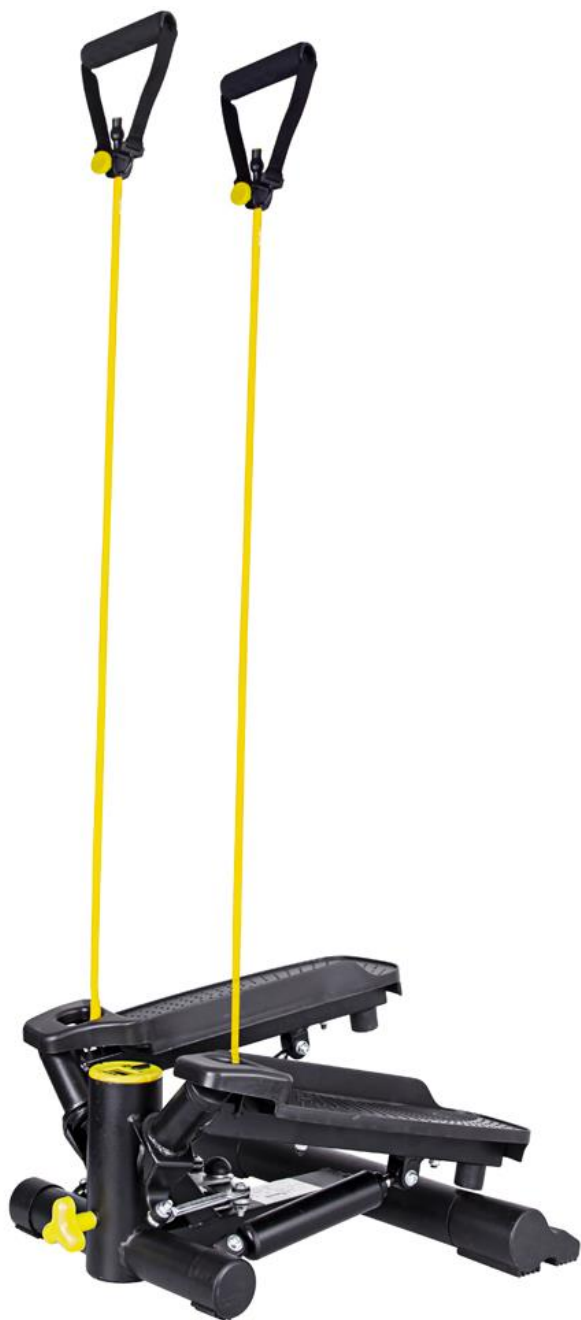




**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 19990 Twist stepper inSPORTline Legro**



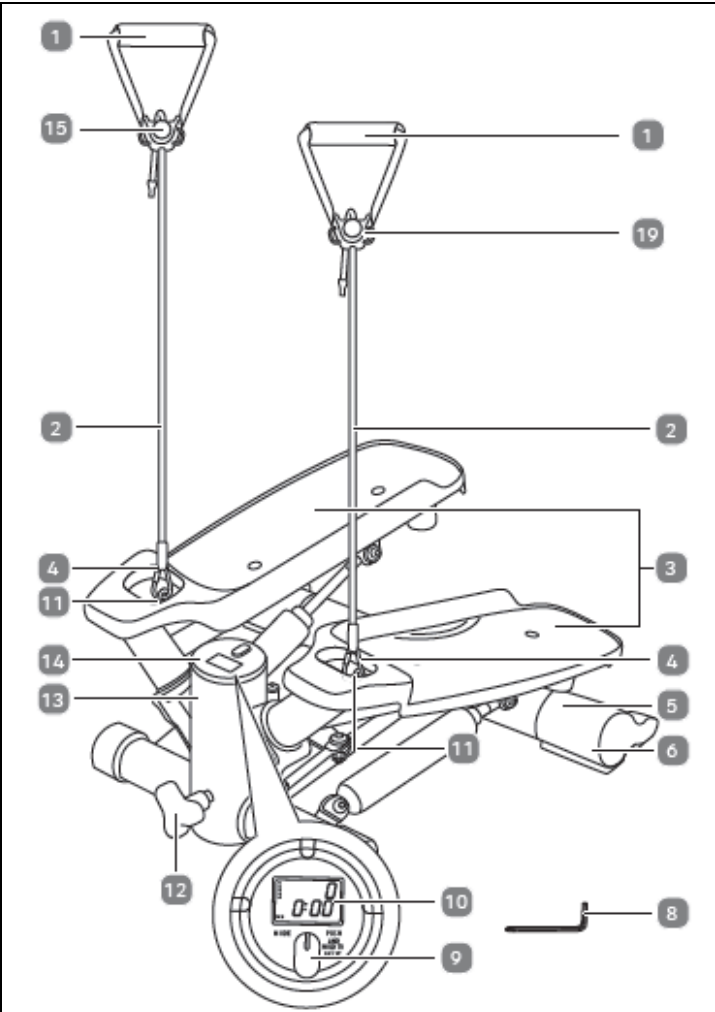
# OBSAH

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....          | 3  |
| POPIS.....                        | 4  |
| MONTÁŽ.....                       | 5  |
| PŘÍPRAVA.....                     | 5  |
| KONZOLE.....                      | 6  |
| DISPLEJ.....                      | 6  |
| CVIČENÍ .....                     | 7  |
| CVIKY .....                       | 8  |
| ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA .....            | 11 |
| TECHNICKÉ SPECIFIKACE .....       | 11 |
| OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ ..... | 11 |
| ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE ..... | 11 |

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Pozorně si přečtěte manuál a uschovejte si ho pro budoucí potřebu.
- Přístroj používejte pouze tak, jak je popsáno v manuálu.
- Nesprávné použití může vést k zranění uživatele a poškození produktu.
- Výrobce nenese odpovědnost za poškození nebo zranění z důvodu nesprávného použití.
- Výrobek není hračka, držte mimo dosah dětí a domácích zvířat.
- Děti, starší lidé nebo lidé s mentálním nebo fyzickým omezením smí produkt používat pouze pod dohledem zkušené a dospělé osoby.
- Údržba a výměna baterie smí být prováděna pouze dospělou osobou.
- Stepper nenechávejte bez dozoru, pokud není používán.
- Balící materiál zklidujte šetrně k životnímu prostředí. Držte mimo dosah dětí.
- Pouze pro jednu osobu současně.
- Před použitím zkontrolujte všechny šrouby, spoje a pedály.
- Před začátkem tréninku se poradte s lékařem.
- Není vhodné pro těhotné ženy.
- Kolem produktu musí být min. 0,6m volného prostoru.
- Produkt obsahuje přírodní kaučuk. Lidé alergičtí na tuto látku nesmí používat gumové expandéry.
- Expandéry používejte pouze jako doplněk pro stepper.
- Nikdy nenechávejte expandéry volně ležet, hrozí riziko úrazu.
- Nikdy nepoužívejte produkt, pokud se objeví ostré hrany.
- Nikdy nepoužívejte opotřebovaný nebo poškozený produkt.
- Stepper umístěte na rovný a pevný povrch.
- Úchyty pro expandéry jsou vyvinuty tak aby odolávali zátěži směrem nahoru.
- Před cvičením odstraňte všechny ostré a nebezpečné předměty.
- Baterii nikdy neotvírejte.
- Držte baterii mimo dosah tepla.
- Pokud z baterie uniká látka, zabraňte styku s pokožkou a očima.
- Pokud stepper nepoužíváte delší dobu, vyjměte baterii.
- Pokud je baterie, jakkoliv poškozena, vyměňte ji.
- Nikdy nedobíjejte baterie, které nejsou pro tento účel vyrobeny.
- Nosnost: 100 kg
- Pouze pro domácí použití, kategorie HC.
- Splňuje normy EN ISO 20957-8:2005

## POPIS PRODUKTU

|                                                                                    |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|  | 1. 2x Rukojeť                    |
|                                                                                    | 2. 2x Gumový expandér            |
|                                                                                    | 3. 2x Pedál                      |
|                                                                                    | 4. 2x Karabina                   |
|                                                                                    | 6. 2x Plastový nosník            |
|                                                                                    | 8. Šroubovák / klíč              |
|                                                                                    | 9. Tlačítko pro nastavení režimu |
|                                                                                    | 10. Displej                      |
|                                                                                    | 11. 2x Úchyt                     |
|                                                                                    | 12. Nastavitelný šroub           |
|                                                                                    | 13. Pouzdro                      |
|                                                                                    | 14. Konzole                      |
|                                                                                    | 15. 2x Šroub                     |
|                                                                                    | 16. Úchyt konce expandéru        |
|                                                                                    | 17. Kabel                        |
|                                                                                    | 18. Konektor                     |
|                                                                                    | 19. Oko pro úchyt expandéru      |

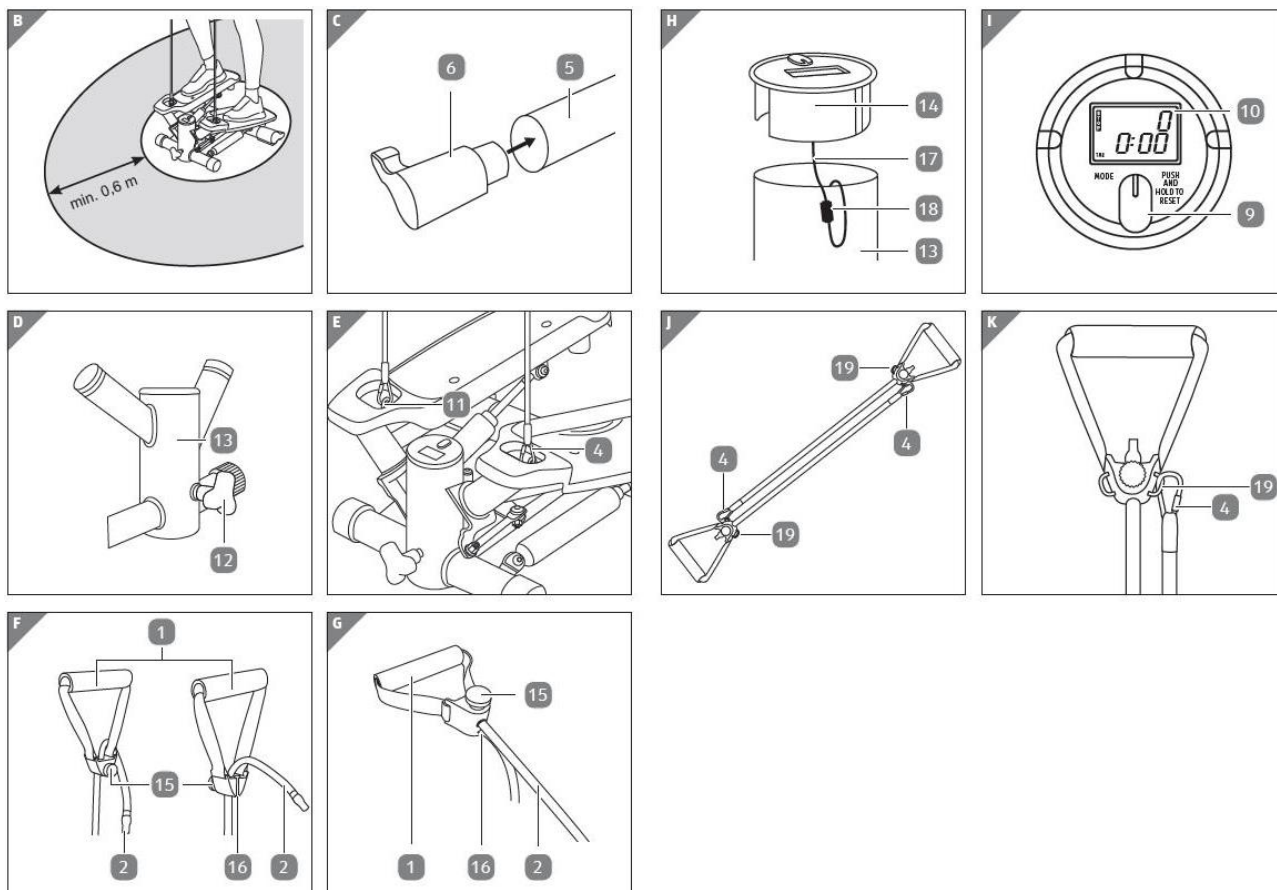
## MONTÁŽ

Stepper je z větší části sestaven. Zkontrolujte že nechybí žádné části.

Pro dokončení budete potřebovat šroubovák / klíč (8).

Zasuňte 2x Plastový nosník (6) na Rám (5) (Obr. C). Drážky musí směřovat dolů.

Zašroubujte Nastavitelný šroub (12) do Pouzdra (13) (Obr. D).



## PŘÍPRAVA

### Přípevnění expandérů

Na Stepperu můžete cvičit s Gumovými expandéry (2) i bez expandérů.

Pro přípevnění expandérů:

Odšroubujte pojistku z karabiny (4).

Uchytěte karabinu (4) do úchytů (11) a zajistěte pojistkou (E). (Obr. E)

### Nastavení výšky

Pro nastavení výšky kroku:

Pro zvýšení otočte nastavitelným šroubem (12) ve směru hodinových ručiček. (Obr. D)

Pro snížení otočte nastavitelným šroubem (12) ve proti směru hodinových ručiček.

### Nastavení délky expandéru

Délka gumového expandéru (2) může být upravena.

Povolte šroub (15) na rukojeti (1) (Obr. F)

Protáhněte expandér skrz rukojeť. Nastavte délku mezi 60-90 cm (jsou viditelné označení).

Délka nesmí být kratší než 60 cm (červená značka).

Utáhněte šroub na rukojeti.

Zajistěte nadbytečnou část do úchytu na rukojeti (16) (Obr. F, G)

### **Použití expandéru bez stepperu**

Expandéry můžete spojit (Obr. J, K)

Odpojte expandéry ze stepperu. Odšroubujte Karabiny (4) a odhákneťe expandéry ze stepperu úchytu (11).

Zahákneťe expandéry do karabiny (4) pro úchyt na rukojeti (19).

Karabiny (4) zajistěte.

Ujistěte se, že je délka obou expandérů stejná.

## **KONZOLE**

Konzoli (14) můžete použít pro zobrazení spálených kalorií a počet kroků. Stepper funguje i bez zapnuté konzole.

### **Vložení baterie**

Konzole (14) je napájena baterií.

1. Vytáhněte konzoli (14) z pouzdra (13) (Obr. H).
2. Vložte baterie.
3. Ujistěte se, že je konektor (18) správně zapojen.
4. Vraťte konzoli do pouzdra. Dávejte pozor, aby nebyl kabel (17) skřípnutý konzolí a pouzdrem.

### **Zapnutí / vypnutí konzole**

Zmáčkneťe tlačítko (9) pro manuální zapnutí konzole (14) (Obr. I)

Šlápněte na pedály (3) pro zapnutí konzole.

Konzole se vypíná automaticky pokud není v provozu cca. 4 min.

## **DISPLEJ**

Informace o spálených kaloriích jsou pouze informační a neslouží pro zdravotní účely.

Displej zobrazuje informace ve dvou řádcích.

### **První řádek**

Zobrazuje počet kroků za minutu.

Zastaví se v moment, kdy přestanete cvičit.

### **Druhý řádek**

Druhý řádek zobrazuje několik údajů:

TMR – čas tréninku od 0:00 do 99:59 minut

REPS – Počet kroků aktuálního tréninku od 0 do 9999 kroků

CAL – Spálené kalorie od 0 do 9999 kalorií

TTR – Celkový počet kroků od připojení baterie od 0 do 9999 kroků

### **Přepínání dat**

Pro přepnutí zobrazených dat zmáčkneťe tlačítko (9).

Chcete-li postupně zobrazit všechna data o cvičení, stiskneťe tlačítko (9), dokud nezačne blikat TMR

na displeji (10).

Displej bude cyklicky procházet data tréninku každých 5 sekund.

### **Nastavení cílů**

Můžete nastavit délku cvičení (TMR), počet kroků (REPS) a spálené kalorie (CAL)

1. Podržte tlačítko (9) po dobu asi 4 sekund. Zobrazí se 0:00 (TMR) na druhém řádku displeje.
2. Zmáčknete tlačítko, dokud nenastavíte požadovaný čas.
3. Poté pár sekund počkejte, zobrazí se REPS.
4. Poté tlačítkem nastavte počet kroků, navýšení je o 10.
5. Poté pár sekund počkejte, zobrazí se CAL.
6. Poté tlačítkem nastavte počet spálených kalorií, navýšení je o 10.

Jakmile nastavíte všechny hodnoty, začne odpočet na 0. Jakmile dokončíte své cíle, konzole přestane počítat po dobu asi 10 sekund a vynuluje se.

### **Restartování konzole**

Displej (10) zobrazuje 0 před prvním cvičením. Při některých cvičení bude konzole (14) počítat od konce předchozího cvičení.

Podržte tlačítko (9) dokud se nezobrazí TMR, REPS, CAL a vynulují se.

Výměna baterie také vynuluje údaje.

## **CVIČENÍ**

- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt.
- Před cvičením se poradte se lékařem.
- Expandéry nesmí být kratší jak 60 cm. Optimální délka je mezi 60-90 cm. Délka je označena na expandéru.
- Expandéry si nemotejte kolem rukou.
- Provádějte pouze plynulé pohyby, neprovádějte trhané pohyby.
- Kratší délka expandéru vyžaduje vyšší sílu.
- Vždy se ujistěte že jsou expandéry správně připojeny a nenesou známky opotřebení a poškození.
- Maximální délka expandéru je 235 cm s nastavenou délkou 90 cm. Maximální délka bez použití stepperu je 185 cm. Nepřekračujte tyto hodnoty.

### **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.



### **Doteky prstů na noze**

Překloňte se v bocích. Mějte uvolněná záda a paže a předkloňte se vpřed k prstům na noze. Vytvrčte 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.

## **Nastoupení na stepper**

Nohou sešlápněte pedál až na rám. Poté položte jedno chodidlo na sešlápnutý pedál a opatrně položte druhou nohu na vyvýšený pedál. Pohybujte se plynule, neprovádějte trhané pohyby.

## **Sestoupení ze stepperu**

Sešlápněte jeden pedál až na rám. Přemístěte chodidlo z vyvýšeného pedálu na zem. Poté sestupte i druhou nohou.

## **Použití gumových expandérů**

Rukojeti držte v horizontální poloze.

Neohýbejte zápěstí.

# **CVIKY**

## **Bez expandéru**

|  |                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Trénujete: hýždě, stehna, lýtka</p> <p>Pohyb: Pohybujte se jako při běžné chůzi, pohybujte pažemi</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## S expandérem

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>Trénujete: ramena, paže</p> <p>Pohyb: Natáhněte pravou rukojeť směrem nahoru před vaše tělo, dokud vaše paže není zcela natažena. Ve stejnou dobu, snižte levou rukojeť. Pohyb střídejte</p>                                  |
|  | <p>Trénujete: ramena, paže</p> <p>Pohyb: Držte rukojeti nad hlavou s mírně pokrčenými pažemi. Lokty mějte u hlavy a dlaně směrem nahoru. Natáhněte paže a poté je spusťte do původní polohy pomalým a kontrolovaným pohybem.</p> |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Trénujete: hýždě, stehna, lýtka</p> <p>Pohyb: Lokty mějte u těla. Sešlápněte pedál a opačnou rukou natahujte expandér. Opakujte na druhé straně.</p>                  |
|   | <p>Trénujete: záda, ramena, nohy, hýždě</p> <p>Pohyb: Při šlapání rozpažte a upažte paže, dlaně směřují k zemi.</p> <p>Alternativa: Dlaně mohou směřovat nahoru.</p>     |
|  | <p>Trénujete: vrchní polovina těla, nohy</p> <p>Pohyb: Uchopte obě rukojeti, dlaně směřují směrem nahoru. Při šlapání postupně povolujte a zatínejte svaly na rukou.</p> |

## ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Pravidelně kontrolujte přístroj, jestli nejeví známky opotřebení nebo poškození.
- Pravidelně kontrolujte utažení všech šroubů.
- Přístroj nepoužívejte, pokud je jakékoliv část poškozená nebo opotřebená.
- K čištění používejte navlhčený měkký hadřík s neagresivním čistícím prostředkem.
- Nepoužívejte agresivní čistící prostředky jako jsou rozpouštědla atd.
- Poté osušte přístroj suchým hadříkem.
- Uchovávejte na suchém a stinném místě, chraňte proti prachu a držte mimo dosah dětí a domácích zvířat.

## TECHNICKÉ SPECIFIKACE

|                                                 |                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------|
| Rozměry                                         | 52 x 23,5 x 50 cm                  |
| Kategorie                                       | HC pro domácí použití              |
| Maximální nosnost                               | 100 kg                             |
| Hmotnost                                        | 8.7 kg                             |
| Baterie                                         | 1,5 V AAA                          |
| Nastavitelná délka expandéru                    | 60-90 cm                           |
| Maximální natažená délka expandéru              | 235 cm (při délce expandéru 90 cm) |
| Maximální natažená délka expandéru mimo stepper | 185 cm (při délce expandéru 90 cm) |

## 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 odneste 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 v 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, opotřebením brzdových destiček/špalků, řetězu, plášťů, kazety/vícekolčka 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 reklamační za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladů, 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. Prodávající 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.

Prodávající 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 vyřídit 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  
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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: