



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 3881 Stepper inSPORTline PROFI Imperial



OBSAH

ÚVOD	3
BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY	3
NÁKRES	4
SEZNAM ČÁSTÍ	4
MONTÁŽ	5
Krok 1	5
Krok 2	5
Krok 3	6
Krok 4	6
Krok 5	7
Krok 6	7
Krok 7	8
KONZOLE	9
Tlačítka	9
Displej	10
Rozsah ovládání	11
Pokyny před cvičením	12
Obsluha konzole	15
Cvičení s předem stanoveným cílem	15
Tepová frekvence	15
Manuální program	15
Přednastavené programy	15
Program zaměřený na spalování tělesného tuku (BODY FAT)	15
Programy pro kontrolu tepové frekvence (HEART RATE CONTROL)	15
Uživatelské programy	16
*Program nezávislý na rychlosti	16
*Vyhodnocení kondice (PULSE RECOVERY)	16
OBECNÁ DOPORUČENÍ PRO CVIČENÍ	16
POUŽITÍ STEPPERU	17
ZAHŘÍVACÍ CVIKY	17
ÚDRŽBA	18
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	18
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	18

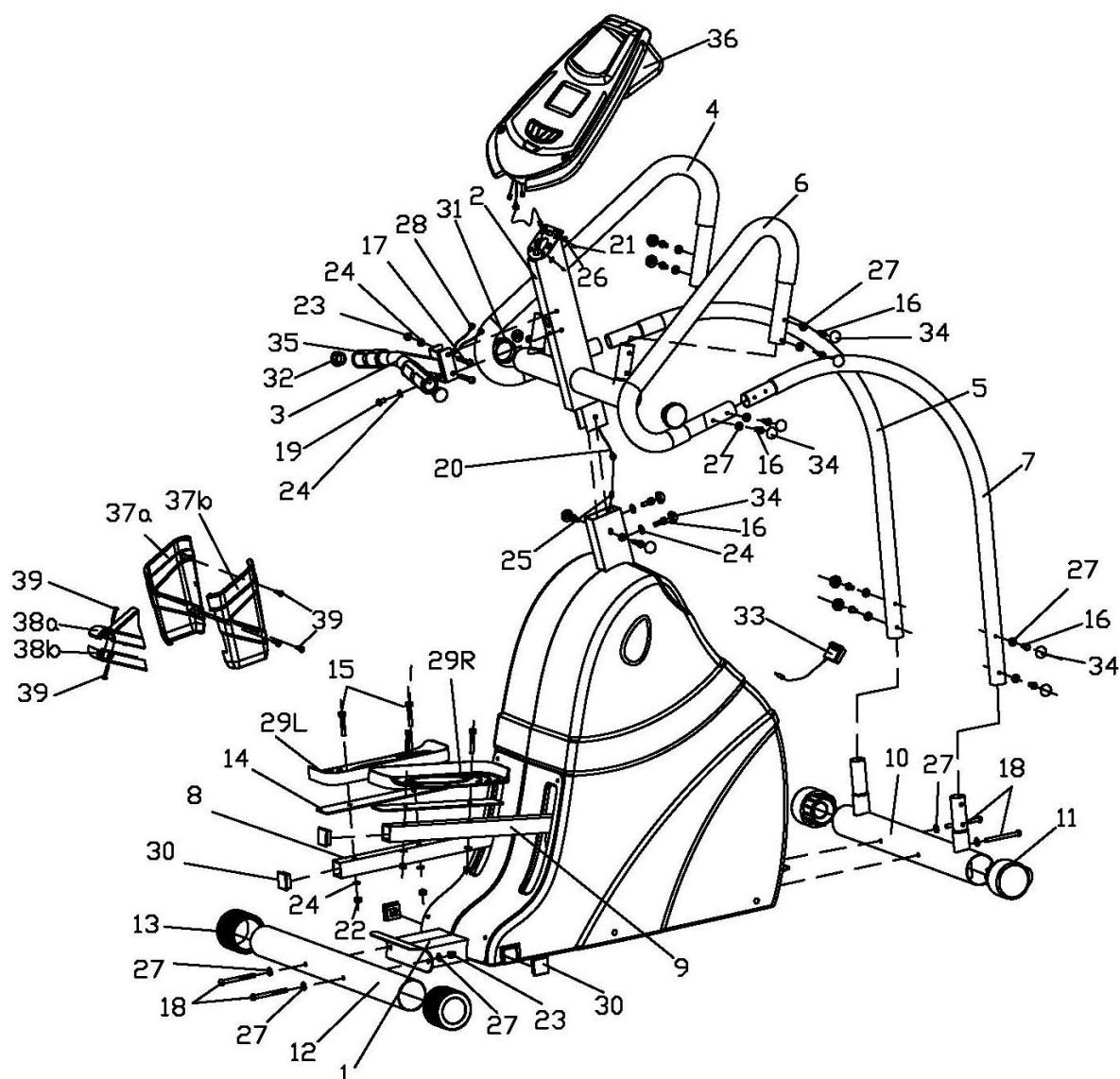
ÚVOD

Děkujeme za zakoupení tohoto produktu. Pro jeho správné a také bezpečné používání si nejprve přečtěte celý manuál. Dbejte všech uvedených varování a doporučení.

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

- **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:** 150 kg
- **Rozměry po sestavení:** 125 x 76 x 160 (d x š x v)
- **Kategorie SC** (dle normy EN 957) vhodné pro polo-komerční, hotelové a klubové využití.
- **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

NÁKRES



SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Popis	Ks	Ozn.	Popis	Ks
1	Hlavní rám	1	21	Křížový šroub M4*12	4
2	Hlavní tyč	1	22	Nylonová matice M8	4
3	Madlo ve tvaru písmena T	1	23	Kloboučková matice	4
4	Madlo (L)	1	24	Plochá podložka Ø 8	11
5	Tyč spojující madlo a přední nosník (L)	1	25	Kabel – ovládání	1
6	Madlo (P)	1	26	Plochá podložka Ø 4	4
7	Tyč spojující madlo a přední nosník (P)	1	27	Prohnutá podložka	18
8	Pedálová tyč (L)	1	28	Kabel – měření tepové frekvence	2

9	Pedálová tyč (P)	1	29L/R	Pedál (L/P)	1
10	Přední nosník	1	30	Hranatá krytka 38*38	4
11	Kolečko	2	31	Φ60 Kulatá krytka	2
12	Zadní nosník	1	32	Φ32 Kulatá krytka	2
13	Zadní kolečko	2	33	Adaptér	1
14	Destička pro upevnění pedálu	2	34	Krytka	16
15	Šestihranný šroub M8*55	4	35	Snímač tepové frekvence	2
16	Šestihranný šroub M8*15	16	36	Konzole	1
17	Imbusový šroub M8*58	2	37a/b	Vertikální krytka	1
18	Imbusový šroub M8*90	4	38a/b	Krytka tyčí	1
19	Imbusový šroub M8*15	1	39	Křížový šroub	5
20	Prodlužovací kabel	1			

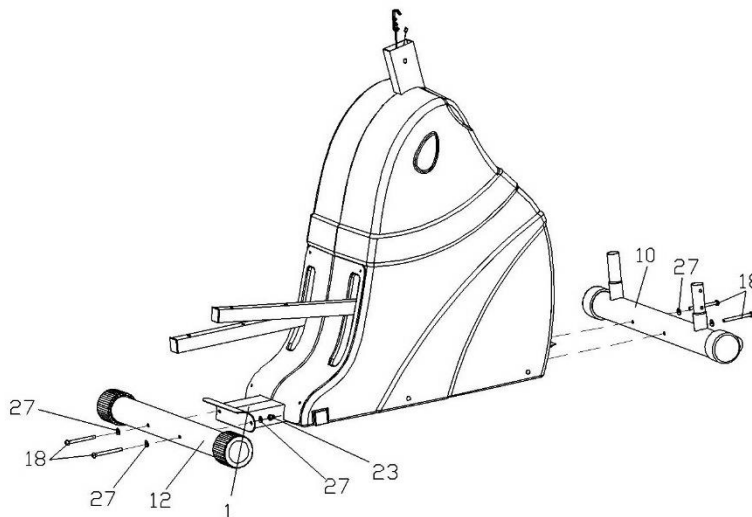
POZNÁMKA: Většina dílů je zabalena samostatně, ale některé díly jsou již částečně složeny. Během sestavování může nastat situace, že budete muset tyto díly rozložit a opět složit. Při sestavování přístroje se řiďte následujícími pokyny a zkontrolujte, zda jsou dodány všechny potřebné díly.

MONTÁŽ

Ještě před samotnou montáží zařízení, vyjměte všechny díly z krabice, rozbalte je a zkontrolujte jejich počet podle seznamu částí. Pokud počty kusů souhlasí, můžete přistoupit k prvnímu montážnímu postupu. Pokud nějaký díl chybí, kontaktujte reklamační oddělení.

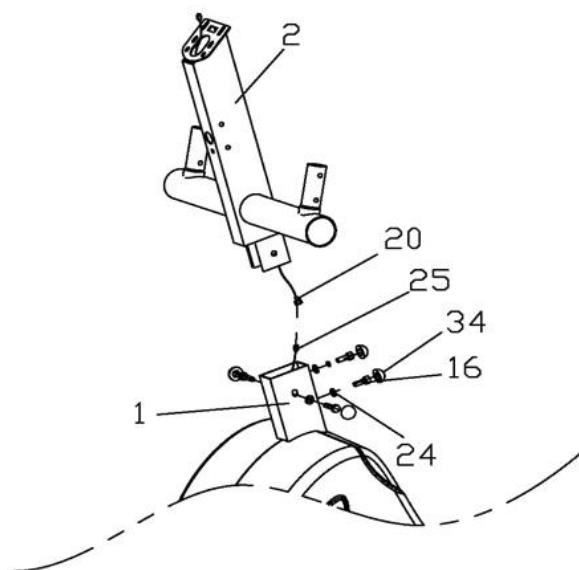
Krok 1

Přípevněte nosníky (10, 12) k hlavnímu rámu (1) pomocí 4x imbusových šroubů (18), 6x prohnutých podložek (27) a 2x kloboučkových matic (23).



Krok 2

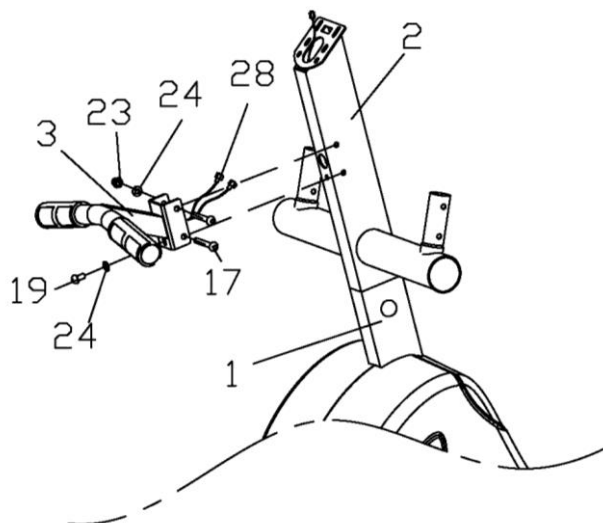
Propojte prodlužovací kabel (20) a ovládací kabel (25), poté připevněte hlavní tyč (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí 4x šestihranných šroubů (16), 4x plochých podložek (24), poté zakryjte šrouby 4x krytkami (34).



* Nejdříve vložte všechny podložky a našroubujte lehce všechny šrouby, teprve poté začněte jednotlivé šrouby postupně řádně utahovat.

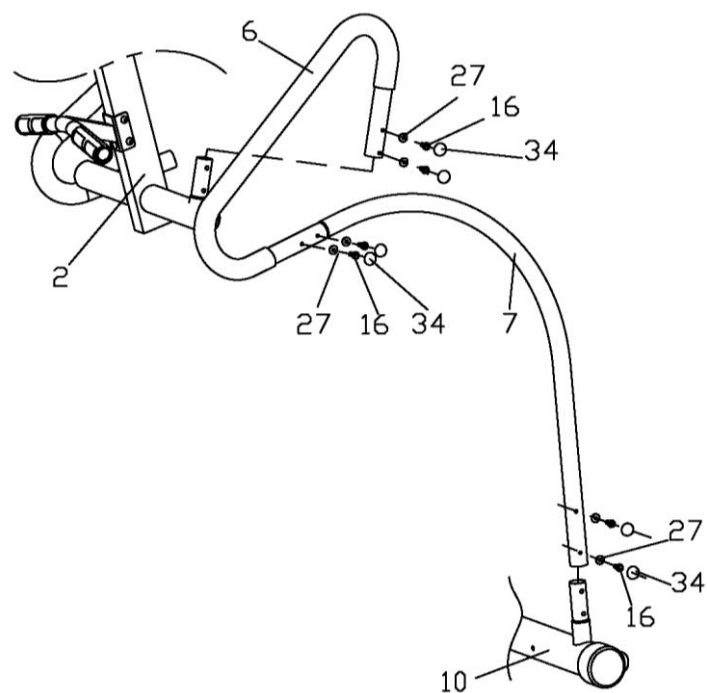
Krok 3

Prostrčte kabel pro snímání tepové frekvence (28) horním otvorem hlavní tyče (2). Připevněte madlo (3) k hlavní tyči pomocí 2x imbusových šroubů (17), 2x plochých podložek (24) a 2x kloboučkových matic (23). Následně připevněte madlo (3) imbusovým šroubem (19) a plochou podložkou (24).



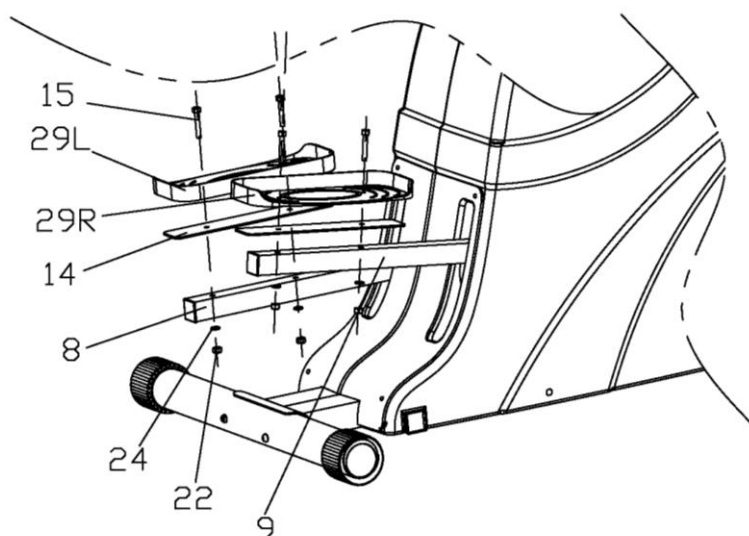
Krok 4

Opatrně vložte vrchní část spodní rukojeti (R) (7) do spodního konce rukojeti (R) (6). Srovnejte montážní dírky. Zajistěte rukojeť pomocí 2x šestihranných šroubů (16) a 2x prohnutých podložek (27). Umístěte montážní celek rukojeti tak, že navléknete vrchní konec rukojeti do části rukojeti na předním sloupu (2), a současně spodní konec rukojeti do držáku předního nosníku (10). Srovnejte montážní dírky. Zajistěte rukojeť na místě pomocí 4x šestihranných šroubů (16) a 4x prohnutých podložek (27) jak je ukázáno na obrázku níže. Použijte 6x krytek (34) na překrytí šroubů. Stejný postup montáže aplikujte i při montáži druhé strany rukojeti.



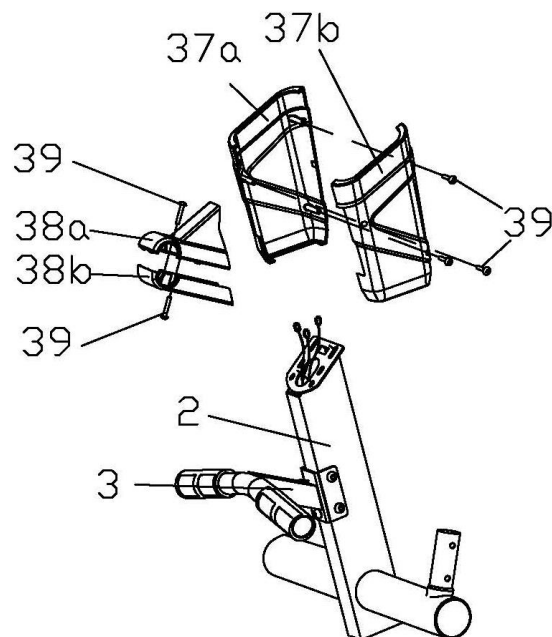
Krok 5

Na pedálové tyči (8/9) umístěte destičky (14) a na ně pedály (29). Pedály připevněte pomocí 4x šestihranných šroubů (15), 4x plochých podložek (24) a 4x nylonových matic (22) (viz. Obrázek).



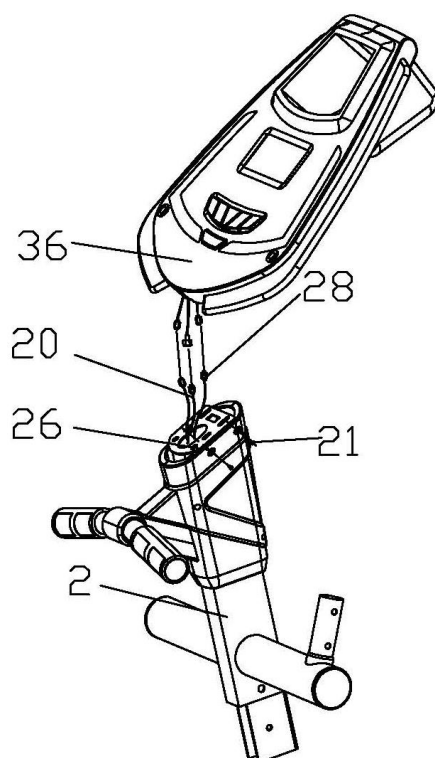
Krok 6

Připevněte krytky tyčí (38a/b) k madlu (3) a vertikální krytky (37a/b) k hlavní tyči. Ujistěte se, že jsou krytky (37a/b ,38a/b) řádně spojeny a sešroubujte je pomocí 4x křížových šroubů (39).



Krok 7

Připojte prodlužovací kabel (20) a kabel pro snímání tepové frekvence (28) k kabelům konzole (36). Připevněte konzoli k držáku pomocí 4x plochých podložek (26) a 4x křížových šroubů (21), které jsou připevněny ke konzoli.



KONZOLE



AUTO ON-zapnutí /OFF-vypnutí:

Konzole se automaticky zapne, jakmile sešlápnete pedál, nebo pokud stisknete jedno z tlačítek ENTER, START/STOP nebo MODE. Pokud je přístroj v klidu déle než 256 vteřin, dojde k automatickému vypnutí konzole.

(Tento návod k použití je jen jako doporučení, příručka a funkce označené jako "" jsou alternativní, detaily závisí na přesném typu konzole.)

Tlačítka

Na počítači je umístěno 6 tlačítek: START/STOP, ENTER, MODE, UP, DOWN a RECOVERY.

- A. **START/STOP:** Tlačítko sloužící k zahájení nebo ukončení cvičení. Jestliže jej stisknete a přidržíte po dobu 2 sekund, dojde k resetování přístroje (nastaví se výchozí hodnota parametrů).
- B. **ENTER:** Pomocí tohoto tlačítka přepínáte mezi nastavením programu, pohlaví, času, výšky, váhy, vzdálenosti, výkonu, cílové tepové frekvence, věku a 10 sloupcečky. Vybraná hodnota se vždy rozblíká. U některých programů nelze nastavit všechny parametry.
- C. **MODE:** Stisknutím tohoto tlačítka zvolíte, zda se bude zobrazovat frekvence šlapání (RPM) nebo aktuální rychlost (SPEED), jednotka KJOULE/CAL nebo WATT. Na displeji se současně zobrazuje frekvence šlapání a výkon (WATT), nebo rychlost a spotřeba kalorií.
- D. **UP (▲):** Během režimu nastavení slouží toto tlačítko ke zvýšení parametrů programů a k výběru pohlaví. Pomocí tohoto tlačítka nastavíte čas (TIME), výšku (HEIGHT), váhu (WEIGHT), vzdálenost (DISTANCE), výkon (WATT), cílovou tepovou frekvenci (TARGET HEART RATE), věk (AGE) a stupeň zátěže pomocí 10 obdélníků.

- E. **DOWN (▼)**: Během režimu nastavení slouží toto tlačítko ke zvýšení parametrů programů a k výběru pohlaví. Pomocí tohoto tlačítka nastavíte čas (TIME), výšku (HEIGHT), váhu (WEIGHT), vzdálenost (DISTANCE), výkon (WATT), cílovou tepovou frekvenci (TARGET HEART RATE), věk (AGE) a stupeň zátěže pomocí 10 obdélníků.
- F. ***RECOVERY**: Toto tlačítko slouží k vyhodnocení kondice (PULSE RECOVERY).

Displej

- A. **START**: Signalizace, že byl vybraný program spuštěn.

START

- B. **STOP**: Signalizace, že byl program zastaven. Můžete si vybrat jiný program a nastavit parametry.

STOP

PROGRAM 18

- C. **PROGRAM**: Ukazatel zvoleného programu. Na výběr máte z 15-17 programů (PROGRAM 1-PROGRAM 15(17)).
- D. **LEVEL – úroveň**: Ukazuje úroveň zátěže, kterou si můžete vybrat od LEVEL – úrovně 1 po LEVEL - úroveň 16.

LEVEL 18

- E. **GENDER** – Zobrazení vybraného pohlaví – muž (MALE), žena (FEMALE).



- F. **TIME – čas/HEIGHT – výška/WEIGHT – hmotnost**: ukazuje hodnotu jedné vybrané funkce v závislosti na vybraném programu.

TIME **HEIGHT**
88:8.8
WIGHT

- G. **RPM/SPEED/KMH (MPH)**: Zobrazení jednoho z parametrů: frekvence šlapání (RPM), rychlost (SPEED). Jako jednotku rychlosti si můžete zvolit kilometry za hodinu (KM/H), nebo míle za hodinu (MPH). Zobrazení parametrů je závislé na vybraném programu.

RPM SPEED
888
KM/H MPH

- H. **DISTANCE – vzdálenost/FAT – tuk %**: ukazuje hodnotu jedné vybrané funkce v závislosti na vybraném programu.

DISTANCE
88:8.8
FAT%

- I. **CAL/WATT/BMR**: Ukazuje hodnotu jedné funkce, CAL - kalorie, WATT - energie, nebo BMR v závislosti na vybraném programu.

- J. **TARGET H.R. – cílový srdeční tep / BMI / AGE – věk:** Zobrazuje hodnotu jedné funkce v závislosti na vybraném programu.



- K. **HEART RATE – srdeční tep / BODY TYPE - typ těla:** Ukazuje hodnotu jedné funkce v závislosti na vybraném programu.



- L. **LOADING – zátěžové programy:** k dispozici je 10 zátěžových sloupců a 8 řádků v každém sloupci. Každý sloupec představuje 3 minuty cvičení (bez změny hodnoty TIME – času), a každý řádek představuje 2 úrovně zátěže.



Rozsah ovládání

Hodnoty	Rozsah (připočítávání)	Odpočítávání	Přednastavené	Zvýšení (snížení)
PROGRAM	1 ~ 17	17 ~ 1	1	1
LEVEL – úroveň	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GENDER – pohlaví	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 – hmotnost (kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCE – vzdálenost	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
WATT – energie	30 ~ 300	300 ~ 30	100	10
TARGET H.R. – cílový srdeční tep	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE – věk	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

Pokyny před cvičením

- Údaje, které jsou měřeny a počítány pomocí konzole, slouží pouze pro snadnější dosažení cílů při cvičení. Na základě těchto údajů neposuzujte zdravotní stav.
- U různých programů je třeba nastavit některé parametry:

Programy	Možnosti
P1 ~ P7	TIME – čas, DISTANCE – vzdálenost, AGE – vek
P8	GENDER – pohlaví, HEIGHT – výška, WEIGHT – hmotnost, AGE – vek
P9	TIME – čas, DISTANCE – vzdálenost, TARGET H.R. – cílový srdeční tep
P10 ~ P12	TIME – čas, DISTANCE – vzdálenost, AGE – vek
P13 ~ P16	TIME – čas, DISTANCE – vzdálenost, AGE – vek, 10 Intervals – intervaly
P17	TIME – čas, DISTANCE – vzdálenost, WATT – energie, AGE – vek

Všimněte si, že lze vždy nastavit pouze čas (TIME), nebo vzdálenost (DISTANCE). Nelze nastavit oba parametry zároveň. Je-li vzdálenost (DISTANCE) nastavena na hodnotu 0.0, lze nastavit čas (TIME) na jakoukoliv hodnotu kromě 00:00.

- Výběr programů

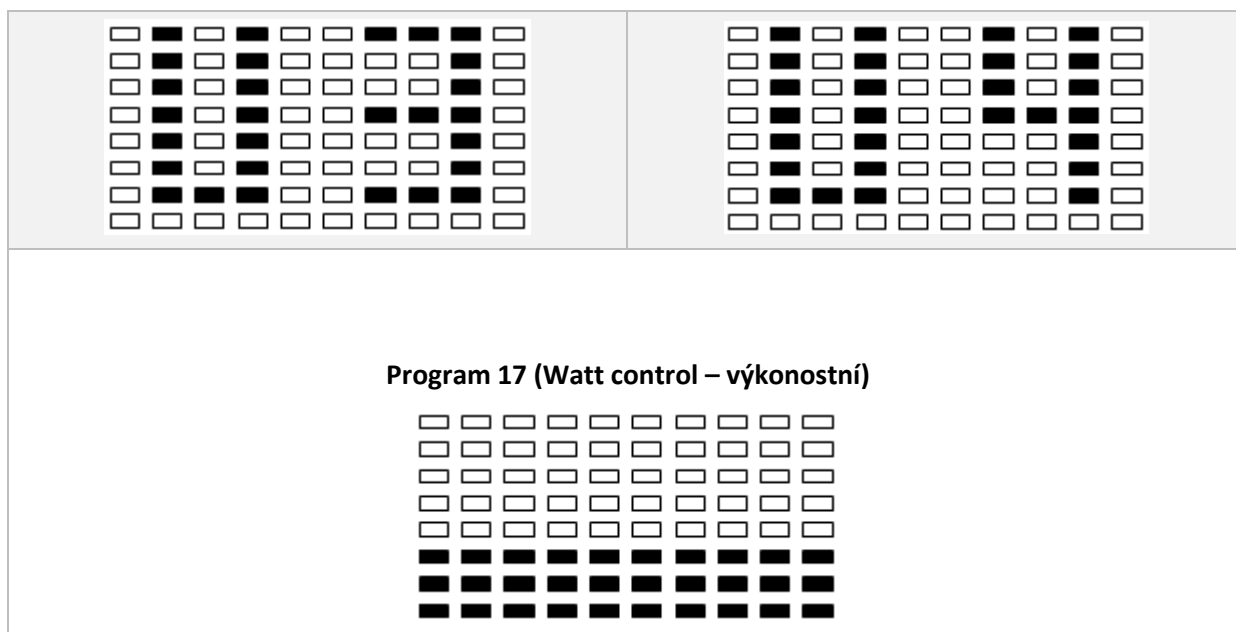
Můžete si vybrat ze 17 programů: 1x zotavovací program, 1x manuální program, 6x přednastavených programů, 1x program pro spalování tuku, 4x programy pro kontrolu tepové frekvence, 4x uživatelské programy, 1x program nezávislý na rychlosti, 1x program pro vyhodnocení kondice.

- Grafické znázornění

Každý sloupeček se skládá z obdélníků, které představují nastavený stupeň zátěže. Každý sloupeček představuje časový interval 3 minut, délka cvičení je tedy 30 minut. Pokud nastavíte odpočítávání času, je tento čas rozdělen do deseti intervalů. Pokud nastavíte délku cvičení např. na 40 minut, bude každý sloupeček představovat 4 minuty cvičení. Nastavení stupně zátěže během každého intervalu je znázorněno následujícím způsobem:

Program 1 (Manual – manuální)	Program 2 (Polling – kolísání)
Program 3 (Valley – údolí)	Program 4 (Fat Burn – spalování tuků)
Program 5 (Ramp – svah)	Program 6 (Mountain – hora)

Program 7 (Random – náhodný)	Program 8 (Body Fat – tělesný tuk)
Program 9 (Target H.R. – cílová tepová frekvence)	Program 10 (60% H.R.C – 60% kontrola tepové frekvence)
Program 11 (75% H.R.C. – 75% kontrola tepové frekvence)	Program 12 (85% H.R.C. – 85% kontrola tepové frekvence)
Program 13 (User setting – uživatelské nastavení)	Program 14 (User setting – uživatelské nastavení)
Program 15 (User setting – uživatelské nastavení)	Program 16 (User setting – uživatelské nastavení)



- **Tělesný typ**

Podle % tělesného tuku lze tělesné typy rozdělit do 9 kategorií:

1. Typ – Velmi štíhlý (5%-9%)
2. Typ – Ideální (10%-14%)
3. Typ – Vysoce sportovní (15%-19%)
4. Typ – Sportovní (20%-24%)
5. Typ – Zdravý (25%-29%)
6. Typ – Štíhlý (30%-34%)
7. Typ – Mírně obézní (35%-39%)
8. Typ – Obézní (40%-44%)
9. Typ – Velmi obézní (45%-50%)

- **BMR: Basal Metabolism Ratio**

Vaše základní metabolická hodnota (BMR) ukazuje počet kalorií, které Vaše tělo potřebuje pro běžné fungování. Nezahrnuje se do toho žádná aktivita, jednoduše řečeno, je to energie potřebná pro činnosti srdce, dýchání a udržení normální tělesné teploty. Měří se, když je tělo v klidu, ne ve spánku, a při pokojové teplotě.

Vzorec pro výpočet BMR:

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

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

- **BMI: Body Mass Index**

Index tělesné hmotnosti (BMI) pomáhá lidem na základě jednoduchého poměru mezi jejich hmotností a výškou určit, jaká by měla být jejich hmotnost. BMI je údaj vypočítaný z hmotnosti a výšky dané osoby a lékaři a další odborníci na výživu ho běžně používají pro stanovení podváhy, nadváhy a obezity u dospělých mužů i žen.

Obsluha konzole

Cvičení s předem stanoveným cílem

- Čas (TIME): Lze nastavit délku cvičení (není možné pouze u 8. programu).
- Vzdálenost (DISTANCE): Lze nastavit požadovanou dosaženou vzdálenost (není možné pouze u 8. programu).
- Tělesný tuk (BODY FAT): Pomocí počítače lze navrhnout různé programy pro odlišné tělesné typy.
- Výkon (WATT): Lze nastavit množství vykonané práce.
- Tepová frekvence (HEART RATE CONTROL): Lze nastavit vyhovující tepovou frekvenci.

Tepová frekvence

Snímač tepové frekvence se skládá na každé straně ze dvou kovových částí. Pro měření tepové frekvence uchopte rukama obě části snímače. Během měření se rozblíká označení HEART RATE/BODY TYPE.

*** (Volba snímače: Hrudní snímač pro měření tepové frekvence není k dispozici u všech modelů přístroje).**

Manuální program

1. program je manuální. Stiskněte tlačítko ENTER pro nastavení času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE) a věku (AGE). Hodnotu parametrů nastavíte pomocí tlačítek ▲ a ▼. Zátěž je nastavena na 6. stupeň. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení/ukončení cvičení. Dbejte také na správné uchopení snímačů tepové frekvence. Během cvičení si můžete přizpůsobit stupeň zátěže pomocí tlačítek ▲ a ▼. Jestliže nastavíte Váš věk (AGE), určí počítač cílovou tepovou frekvenci pro cvičení. Cílová tepová frekvence představuje 85% hodnotu maximální tepové frekvence $((220 - \text{věk}) \times 85\%)$. V případě, že Vaše tepová frekvence dosáhne hodnoty cílové tepové frekvence, rozblíká se. **Pokud hodnota tepové frekvence bliká, je nutno zvolnit tempo nebo snížit zátěž.**

Přednastavené programy

Programy 2-7 jsou přednastaveny. Stiskněte tlačítko ENTER pro nastavení času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE) a věku (AGE). Hodnotu parametrů nastavíte pomocí tlačítek ▲ a ▼. Lze si nastavit stupeň zátěže pro každý z 10 časových intervalů. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení/ukončení cvičení. Dbejte také na správné uchopení snímačů tepové frekvence. Během cvičení si můžete přizpůsobit stupeň zátěže pomocí tlačítek ▲ a ▼. Jestliže nastavíte Váš věk (AGE), určí počítač cílovou tepovou frekvenci pro cvičení. Cílová tepová frekvence představuje 85% hodnotu maximální tepové frekvence $((220 - \text{věk}) \times 85\%)$. V případě, že Vaše tepová frekvence dosáhne hodnoty cílové tepové frekvence, rozblíká se. **Pokud hodnota tepové frekvence bliká, je nutno zvolnit tempo nebo snížit zátěž.**

Program zaměřený na spalování tělesného tuku (BODY FAT)

8. program je speciální program, který dokáže na základě poměru tělesného tuku navrhnout profil trati. Tělesné typy jsou rozděleny do 9 kategorií a počítač je schopen každému z nich navrhnout specifický profil. Stiskněte tlačítko ENTER pro nastavení pohlaví (GENDER), výšky (HEIGHT), váhy (WEIGHT) a věku (AGE). Poté nastavte hodnoty parametrů pomocí tlačítek ▲ a ▼. Po stisknutí tlačítka START/STOP dojde k měření tělesného tuku, dbejte také na správné uchopení snímačů tepové frekvence. Pokud počítač nepřijímá signál ze snímačů, zobrazí se na displeji E3 – zpráva o chybě. Jestliže dojde k této chybě, stiskněte opět tlačítko START/STOP pro změření tělesného tuku. Poté se zobrazí hodnota tělesného tuku (FAT%), bazálního metabolického výdeje (BMR), indexu tělesné hmotnosti (BMI), tělesného typu (BODY TYPE) a navrhovaný profil trati. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink. Profil trati na displeji je navržen na základě Vašeho tělesného typu.

Programy pro kontrolu tepové frekvence (HEART RATE CONTROL)

Jedná se o programy 9-12. V 9. programu lze po stisknutí tlačítka ENTER nastavit čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE) a cílovou tepovou frekvenci (TARGET HEART RATE). U tohoto programu si

můžete nastavit délku cvičení nebo vzdálenost, které chcete dosáhnout. V programech 10-12 lze nastavit čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE) a věk (AGE). Parametr vyberte tlačítkem ENTER a hodnotu nastavte pomocí tlačítek ▲ a ▼. V 10.-12. programu si můžete nastavit délku cvičení nebo vzdálenost, kterou chcete urazit, přičemž cílová tepová frekvence bude 60% z maximální tepové frekvence (10. program), 75% z maximální tepové frekvence (11. program), nebo 85% z maximální tepové frekvence (12. program). Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení. Dbejte také na správné uchopení snímačů tepové frekvence. V těchto programech počítač přizpůsobuje stupeň zátěže podle tepové frekvence. Pokud je Vaše tepová frekvence nižší než cílová tepová frekvence, zvýší se zátěž. Pokud je ovšem tepová frekvence vyšší než cílová tepová frekvence, zátěž se sníží. Důsledkem toho je, že se Vaše tepová frekvence během cvičení bude pohybovat v cílovém intervalu tepové frekvence (± 5).

Uživatelské programy

Jedná se o programy 13-16. Uživatelé si mohou sami nastavit parametry jako čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), věk (AGE) a stupeň zátěže v 10 sloupečcích. Po nastavení se hodnoty uloží do paměti počítače. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení. Dbejte také na správné uchopení snímače tepové frekvence. V každém z 10 časových intervalů si uživatel může změnit stupeň zátěže pomocí tlačítek ▲ a ▼, přičemž se nezmění hodnota, která je uložena v paměti počítače. Jestliže uživatel nastaví svůj věk, počítač je schopen navrhnout cílovou tepovou frekvenci. Hodnota cílové tepové frekvence bude 85% z maximální tepové frekvence $((220 - \text{věk}) \times 85\%)$. Jestliže během cvičení dosáhne tepová frekvence cílové tepové frekvence nebo ji překročí, hodnota tepové frekvence na displeji se rozbliká. **Pokud hodnota tepové frekvence bliká, je nutno zvolnit tempo nebo snížit zátěž.**

*Program nezávislý na rychlosti

17. program není závislý na rychlosti. Vyberte parametr stisknutím tlačítka ENTER a pomocí tlačítek ▲ a ▼ nastavte hodnotu pro čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), výkon (WATT) a věk (AGE). Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení. Dbejte také na správné uchopení snímače tepové frekvence. Během cvičení si nemůžete přizpůsobovat stupeň zátěže, počítač totiž přizpůsobuje zátěž podle nastaveného výkonu. Stupeň zátěže se může zvýšit, pokud je rychlost příliš nízká. Pokud je rychlost příliš vysoká, stupeň zátěže se může automaticky snížit. Budete tudíž dosahovat přibližně výkonu, který jste si předtím nastavili. Na základě Vašeho věku je počítač schopen stanovit cílovou tepovou frekvenci. Hodnota cílové tepové frekvence bude 85% z maximální tepové frekvence $((220 - \text{věk}) \times 85\%)$. Jestliže během cvičení dosáhne tepová frekvence cílové tepové frekvence nebo ji překročí, hodnota tepové frekvence na displeji se rozbliká. **Pokud hodnota tepové frekvence bliká, je nutno zvolnit tempo nebo snížit zátěž.**

*Vyhodnocení kondice (PULSE RECOVERY)

Jedná se o funkci, která slouží k vyhodnocení kondice na základě tepové frekvence po cvičení. Výsledek se zobrazí na stupnici 1.0-6.0, přičemž 1.0 označuje nejlepší kondici a 6.0 nejhorší kondici. Jednotka přičítání je 0.1. Pro přesné vyhodnocení kondice je nutné, abyste stiskli tlačítko RECOVERY ihned po ukončení cvičení a dbali na správné uchopení snímačů tepové frekvence. Test trvá 1 minutu, poté se zobrazí na displeji výsledek.

OBECNÁ DOPORUČENÍ PRO CVIČENÍ

Při zahájení Vašeho cvičebního programu buďte opatrní, cvičení by nemělo trvat příliš dlouho a neměli byste cvičit častěji než jednou za dva dny. Dobu cvičení prodlužujte postupně každý týden. Nestanovujte si nedosažitelné cíle. Kromě cvičení na stepperu provádějte i další sportovní aktivity, jako je např. plavání, tanec nebo cyklistika.

Před cvičením se vždy řádně protáhněte. Protahujte se nebo provádějte gymnastické cviky pro zahřátí po dobu alespoň 5 minut, snížíte tím svalové napětí a předejdete bolestem.

Během cvičení dýchejte pravidelně a klidně.

Dbejte na správný pitný režim během cvičení. Pamatujte si, že doporučená denní dávka tekutin je 2-3 litry a ta se zvyšuje při fyzické námaze. Tekutiny, které pijete by měly mít pokojovou teplotu.

Při cvičení na zařízení vždy používejte pohodlné a lehké oblečení i sportovní obuv. Nepoužívejte příliš volné oblečení, které by se mohlo zachytit do pohyblivých částí zařízení během cvičení.

Pravidelně si měřte Vaši srdeční frekvenci. Pokud není Váš přístroj vybaven snímačem srdeční frekvence, poraďte se s lékařem o tom, jak si můžete změřit srdeční frekvenci sám. Stanovte si interval, ve kterém se bude Vaše srdeční frekvence pohybovat, tím bude trénink účinnější. Zvažte Váš věk a tělesnou kondici. Pro stanovení optimálního intervalu srdeční frekvence slouží následující tabulka:

Věk	Frekvence srdečního tepu 50 - 75% (z maximální srdeční frekvence) - optimální tep	Maximální srdeční frekvence 100%
20 let	100 – 150	200
25 let	98 – 146	195
30 let	95 – 142	190
35 let	93 – 138	185
40 let	90 – 135	180
45 let	88 – 131	175
50 let	85 – 127	170
55 let	83 – 123	165
60 let	80 – 120	160
65 let	78 – 116	155
70 let	75 – 113	150

POUŽITÍ STEPPERU

Ať už je vaším cílem pěkná postava, psychická pohoda, případně zlepšení fyzické kondice, stepper je z kategorie aerobních přístrojů, který si můžete rychle oblíbit nejen kvůli jeho pozitivním vlivům na kardiovaskulární a oběhový systém.

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

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 stepperu nastavit, sledování počtu kroků, celkový čas tréninku, spotřebovaná energie, uražená vzdálenost nebo tepová frekvence. Ty jednodušší přístroje nemají držáky 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 hamstringy), hýždě, ale i lýtky 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 to budou mělké záběry, o něco více budete zapojovat hýždě, hamstringy a lýtky.

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.

ZAHŘÍVACÍ CVIKY

Každý trénink by měl být zahájen cviky pro zahřátí organismu, poté by mělo následovat vlastní aerobní cvičení, a nakonec byste měli provádět cviky pro zklidnění organismu.



Přitažení k palcům

Pomalů se předkloňte, pozvolna spouštějte záda a ramena směrem dolů k palcům. V krajní poloze setrvejte po dobu alespoň 15 vteřin.



Horní část stehen

Jednou rukou se opřete o stěnu. Druhou ruku dejte dolů za sebe a uchopte chodidlo. Přitáhněte ho k hýždím, nepřepínejte stehna. Vydržte 30 sekund a opakujte při druhé noze.



Protažení kolenních šlach

Sedněte si a napněte pravou nohu. Chodidlo levé nohy přitáhněte k vnitřní straně stehna pravé nohy. Snažte se přitáhnout horní polovinu těla co nejbliže k palci. V krajní poloze setrvejte po dobu 15 vteřin. Opakujte cvik na obě nohy.



Protažení vnitřní strany stehna

Sedněte si na podlahu a pokrčte nohy v kolenou tak, že se Vaše chodidla dotýkají. Snažte se tlačit chodidla co nejbliže k pánvi a lokty tlače kolena jemně směrem dolů k podlaze. V krajní poloze setrvejte po dobu 30-40 vteřin.



Protažení lýtky a Achillovy šlachy

Opřete se o zeď, levou nohu přisuňte blíže ke stěně a pravou posuňte směrem dozadu, ramena směřují směrem dopředu. Propněte pravou nohu a chodidlo levé nohy držte na zemi. Pokrčte levou nohu a snažte se přitáhnout pánev směrem ke zdi. Setrvejte v krajní poloze po dobu 30-40 vteřin. Poté protáhněte stejným způsobem levou nohu.

ÚDRŽBA

- Použijte jen měkký hadřík a jemný prostředek na čištění.
- Plastové části nečistěte abrazivy nebo rozpouštědly.
- Po každém použití setřete pot.
- Zařízení chraňte před vlhkostí a extrémními teplotami.
- Zařízení, počítač a konzoli chraňte před přímým sluncem.
- Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů a matic.
- Skladujte na suchém a čistém místě mimo dosah dětí.

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 Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, 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, opotřebení 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 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.

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
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.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: