

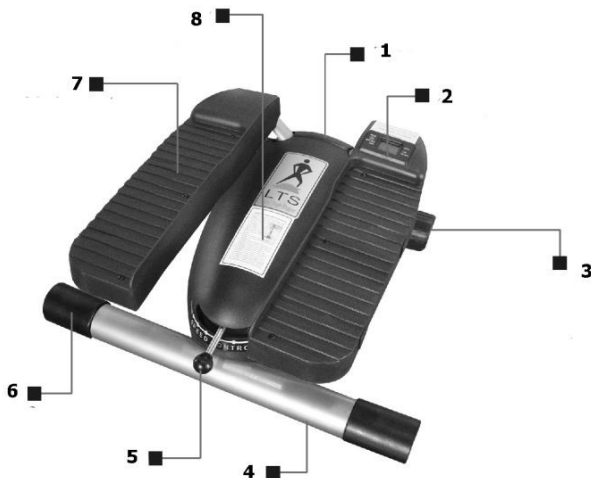
Návod na použití CZ, SK TWIST STEPPER IN 366



Části stepperu:

1. přední kryt
2. computer
3. malá gumová noha
4. zadní stabilizační tyč
5. regulátor rychlosti
6. velká gumová noha
7. hlavní část
8. zadní kryt

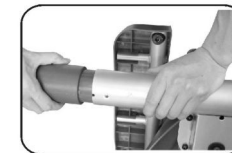
- 1.předný kryt
- 2.computer
- 3.malá gumová noha
- 4.zadná stabilizačná tyč
- 5.regulátor rýchlosti
- 6.veľká gumová noha
- 7.hlavná časť
- 8.zadný kryt



Maximální nosnost je 100 kg/ Maximálna nosnosť je 100 kg

Návod na složení:

Důležité: Vytáhněte všechny části z krabice a zkontrolujte, zda jsou v pořádku podle nákresu jednotlivých částí.



KROK 1:

Vložte 2 velké gumové nohy do obou konců zadní stabilizační tyče. Vyrovnajte západku na noze s dírkou v tyči. Zajistěte západku do dírkou, pak připevněte a dotáhněte šroub na boční straně každé nohy.

Návod na zloženie:

Dôležité: Vytiahnite všetky časti z krabice a skontrolujte, či sú v poriadku podľa nákresu jednotlivých častí.

KROK 1:

Vložte 2 veľké gumové nohy do oboch koncov zadnej stabilizačnej tyče. Vyrovnajte západku na nohe s dierkou v tyči. Zaisťte západku do dierky, potom pripevnite a dotiahnite

Nastavení výšky pedálů

Stepper je přednastaven na střední výšku. Pokud preferujete jinou výšku, můžete ji nastavit na jinou úroveň. Čím je pedál výše, tím vydáte více energie, zátěž je vyšší.

Nastavenie výšky pedálov

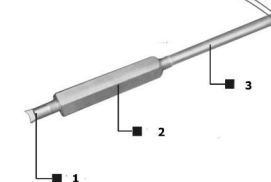
Stepper je prednastavený na strednú výšku. Pokiaľ preferujete inú výšku, môžete ju nastaviť na inú úroveň. Čím je pedál vyššie, tým vydáte viac energie, záťaž je vyššia.

Nastavení výšky pedálů:

Převraťte stepper na druhou stranu na zem tak, že je spodní část vzhůru. V zadní části je otočná svorka pro seřízení a spojovací tyč je na levé straně.

Nastavenie výšky pedálov:

Prevráťte stepper na druhú stranu na zem tak, že je spodná časť hore. V zadnej časti je otočná svorka pre nastavenie a spojovacia tyč je na ľavej strane.



Zvýšení výšky pedálů:

Otočte svorkou ve směru hodinových ručiček zleva doprava (viz obrázek). Upozornění: Můžete lehce zvednout základní část pomocí lehkého zvednutí ocelové části a pak se bude svorka točit snadněji.

Zvýšenie výšky pedálov:

Otočte svorkou v smere hodinových ručičiek zľava doprava (vid' obrázok). Upozornenie: Môžete ľahko zdvihnúť základnú časť pomocou ľahkého zdvihnutia ocelevej časti a potom sa bude svorka točiť ľahšie.

Snížení výšky pedálů:

Otočte svorkou proti směru hodinových ručiček zprava doleva.

1. šroubový konec
2. otočná svorka
3. spojovací tyč

Zníženie výšky pedálov:

Otočte svorkou proti smeru hodinových ručičiek zprava doľava.

- 1.šróbový koniec
- 2.otočná svorka
- 3.spojovacia tyč

Potíže při cvičení

1. Pedály se nepohybují: vzniká především při dlouhém nepřetržitém cvičení. Zátěžový systém se přehřeje a interní disk zpomalí. Pro odblokování pedálů dejte zátěž na FAST – nejmenší zátěž. Počkejte chvíli a pak se přidržte židle nebo rámu dveří pro udržení rovnováhy, zatlačte na jeden pedál a interní disk se uvolní.
2. Stepper vydává nepřiměřené zvuky: Ujistěte se, že jsou všechny šrouby pořádně dotaženy. Také doporučujeme doplnit malé množství oleje jako např. WD-40 do pohyblivých částí. Nikdy nepoužívejte olej ihned po cvičení. Stroj nesmí být zahřátý. Vždy vyčkejte, až stroj vychladne.

Potiaže pri cvičení

1. Pedále sa nepohybujú: vzniká predovšetkým pri dlhom nepretržitom cvičení. Zátžový systém sa prehreje a interný disk zpomalí. Pre odblokovanie pedálov dajte zátž na FAST – najmenšia zátž. Počkejte chvíľu a potom sa pridržte stoličky alebo rámu dverí pre udržanie rovnováhy, zatlačte na jeden pedál a interný disk sa uvolní.
2. Stepper vydáva neprímerané zvuky: Uistite sa, že sú všetky šróby poriadne dotiahnuté. Tiež doporučujeme doplniť malé množstvo oleja ako napr. WD-40 do pohyblivých častí. Nikdy nepoužívajte olej ihneď po cvičení. Stroj nesmie byť zahriaty. Vždy vyčkajte, až stroj vychladne.

Důležité:

1. Před každým cvičením zkontrolujte, zda jsou všechny části bezpečně a pevně připevněny.
2. Pravidelně dotahujte všechny šrouby a matice.
3. Umístěte stepper na rovnou podložku.
4. Můžete si vybrat úhel pedálů pomocí seřizovacího šroubu.
5. Před cvičením byste měli provést protažení a zahřívací cvičení.
6. Nenechávejte děti hrát si se strojem.
7. Noste při cvičení vhodnou sportovní obuv, nenoste volný oděv, který by se mohl chytit do pohyblivých částí stepperu.
8. Před prvním cvičením konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
9. Používejte stepper pouze k danému účelu.
10. Nedotýkejte se válce po cvičení na stepperu – je zahřátý!
11. Pokud jste začátečník, doporučujeme se nejdříve přidržovat zdi nebo židle.
12. Pokud během cvičení ucítíte nevolnost, točení hlavy či jiné nepříjemné symptomy, ihned přestaňte cvičit a před dalším cvičením zkonzultujte váš stav se svým lékařem.

Dôležité:

1. Pred každým cvičením skontrolujte, či sú všetky časti bezpečne a pevne pripevnené.
2. Pravidelne doťahujte všetky šróby a matice.
3. Umiestnite stepper na rovnú podložku.
4. Můžete si vybrať uhol pedálov pomocou nastavovacieho šróbu.
5. Pred cvičením by ste mali previesť pretiahnutie svalov a zahrievacie cvičenie.
6. Nenechávajte deti hrať sa so strojom.
7. Noste pri cvičení vhodnú športovú obuv, nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zachytiť do pohyblivých častí stepperu.
8. Pred prvým cvičením konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom.
9. Používajte stepper len k danému účelu.
10. Nedotýkajte sa valca po cvičení na steppere – je zahriaty!

UPOZORNĚNÍ

Stepper musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů. Pravidelné používání konzultujte se svým lékařem.
Tento výrobek je určen pouze k domácímu cvičení.

UPOZORNENIE

Stepper musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Pred každým použitím výrobku zkontrolujte dotiahnutie všetkých šróbov. Pravidelné používanie konzultujte so svojím lekárom.
Tento výrobok je určený len k domácemu cvičeniu.

COMPUTER

Tlačítka computeru:

MODE – pomocí tlačítka přepínáte mezi jednotlivými funkcemi.

Funkce computeru:

COUNT (počet kroků)	načítá kroky (krok)
TIME (čas)	doba strávená při cvičení (minuty:sekundy)
CALORIE	počet kalorií spálených při cvičení (CAL)
RESP/MIN (kroky/min)	průměrný počet kroků za minutu (krok/min)
SCAN	přepíná v daném intervalu zobrazení všech hodnot na displeji.

Upozornění:

1. pro výměnu použijte 1 mikro tužkovou baterii AAA, SUM4
2. computer se automaticky zapne, pokud začnete šlapat.
3. computer se po určité době automaticky vypne.

Záruční podmínky:

1. na stepper se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - 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
4. Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen.

Záručné podmienky:

1. na stepper sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov ode dňa kúpy
2. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
3. Práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahmi
 - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmernym tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a potvrdeným záručným listom.
5. Záruku je možné uplatňovať len u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený.

dátum predaja / datum prodeje

razítko a podpis predajcu / razítko a podpis prodejce

Dodavatel CZ:
Seven sport s.r.o.

Dodávateľ SK:
INSPORTLINE s.r.o.

Nám. J. Zajíce 3, Vítkov 749 01
www.insportline.cz

Rybárska 3, 911 01 Trenčín