

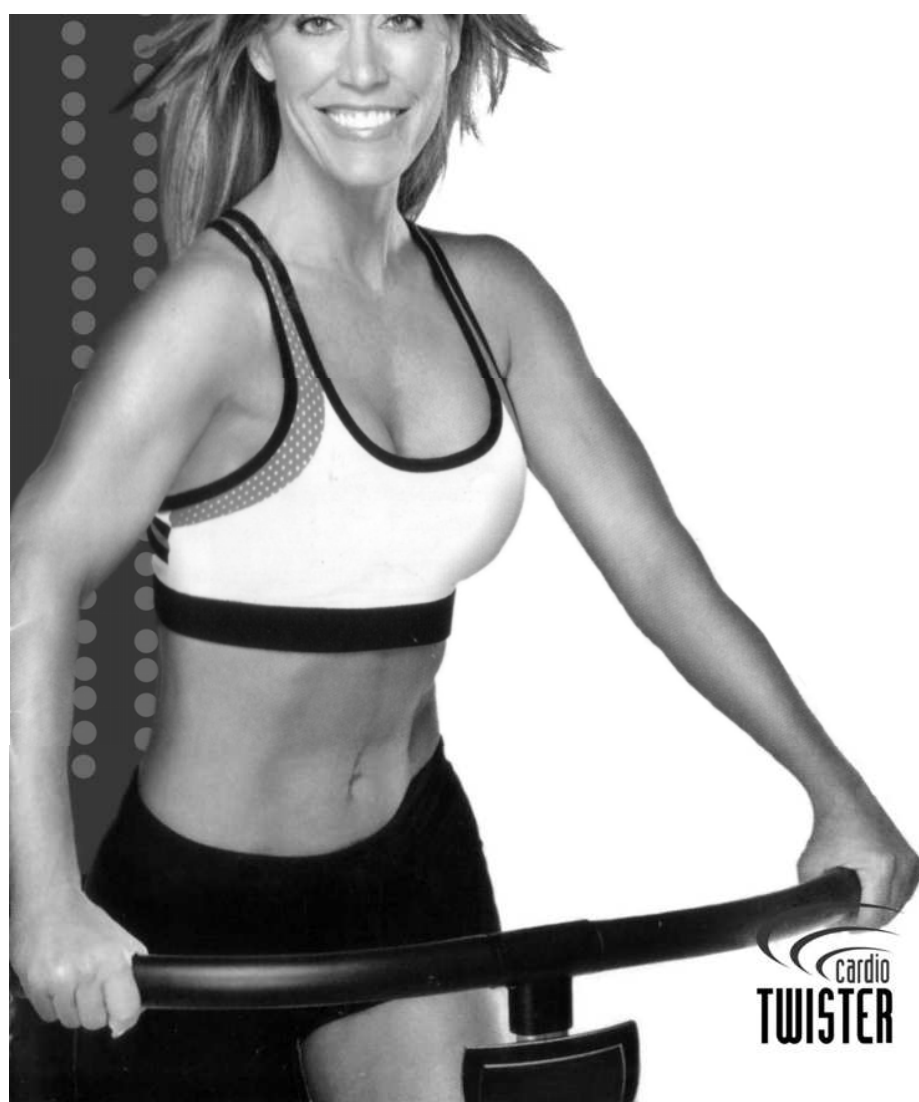
# *inSPORTline*

*fitness equipment*

## UŽIVATELSKÝ MANUÁL – KARDIO TWIST STEPPER ROTO UŽIVATELSKÝ MANUÁL – KARDIO TWIST STEPPER ROTO IN 1921

Instrukce krok za krokem & TRÉNINKOVÝ NÁVOD  
Inštrukcie krok po kroku & TRÉNINGOVÝ NÁVOD

Doporučuje – Odopručá: Brenda DyGraf  
Mezinárodní Expert na Fitness  
Medzinárodný Expert na Fitness



Maximální váha uživatele 112,5 Kg  
Maximálna váha užívateľa 112,5 Kg  
Model# CT200

## Obsah

Důležité informace týkající se bezpečnosti	3
Díly a příslušenství	4
Spojovací díly	5
Montáž	6
Přínosy cvičení	
<i>Srdeční tep</i>	8
<i>Počet tepů</i>	8
<i>Tabulky srdečního tepu</i>	9
Začínáme	9
<i>Nastavování rychlosti a ovládání odporu</i>	9
<i>Nastupování na zařízení CardioTwister</i>	10
<i>Používání osobního počítače pro cvičení</i>	11
Protahování	12
<i>Protahovací cviky při rozcvičce a uvolňování</i>	12
Vlastní cvičení	13
<i>Frekvence cvičení</i>	14
<i>Ovládání rychlosti/odporu</i>	14
<i>Správný postup našlapování</i>	14
<i>Uvolňování</i>	17
Pohled na zařízení v rozebraném stavu	18
Odstraňování závad	19

## Obsah

Dôležité bezpečnostné informácie	3
Diely & Súčiastky	4
Spojovací materiál	5
Montáž	6
Výhody cvičenia	8
<i>Srdcový tep</i>	8
<i>Výpočet pulsu</i>	8
<i>Tabuľky pre srdcový tep</i>	9
Začíname	9
<i>Nastavenie rýchlosti a kontroly odolnosti</i>	9
<i>Nastavenie CardioTwistera</i>	10
<i>Používanie osobného tréningového kalkúlátora</i>	11
Rozcvičenie	12
<i>Zahrievacie cviky - uvoľnenie</i>	12
Tréningové cviky	13
<i>Frekvencia cvičení</i>	14
<i>Rýchlosť/kontrola odporu</i>	14
<i>Správna kroková technika</i>	14
<i>Uvoľnenie</i>	17
Zvýraznený náhľad dielov	18
Riešenie problémov	19

## Důležité informace týkající se bezpečnosti

**Prosíme, před používáním zařízení CardioTwisteru si důkladně a pečlivě přečtete všechny pokyny a dodržujte je.**

*Maximální hmotnost uživatele je 250 liber/112,5 Kg.*

- Před zahájením tohoto nebo jakéhokoliv jiného cvičení nebo programu hubnutí, a obzvláště tehdy, když máte pochybnosti, pokud se týká vaší fyzické zdatnosti a kondice a celkové vhodnosti používání zařízení CardioTwister, poraďte se s vaším lékařem. To je obzvláště důležité tehdy, když váš věk přesahuje 35 let, nikdy dříve jste necvičili, jste těhotná nebo trpíte jakoukoliv chorobou.
- Pokud během cvičení pociťujete jakoukoliv bolest nebo tlak na prsou, nepravidelný srdeční tep, lapání po dechu, závratě nebo neobvyklý nepříjemný stav, ihned vaše cvičení přerušete a před pokračováním se poraďte s lékařem.
- Udržujte zařízení mimo dosah dětí. Přístroj CardioTwister není hračka a není určen k tomu, aby byl používán dětmi nebo v jejich blízkosti. Prosíme, během používání i doby, kdy je výrobek ponechán bez dozoru, zamezte v přístupu dětí a domácích zvířat k přístroji CardioTwister. Pokud máte děti, nesete zodpovědnost za zajištění toho, že nebudou vkládat žádné části těla jako například prsty pod zařízení tehdy, když na něm budete cvičit. **POKUD SE BĚHEM POUŽÍVÁNÍ DOSTANE NĚJAKÁ ČÁST TĚLA NEBO PRSTY POD PEDÁLY NEBO POD ZAŘÍZENÍ, MŮŽE DOJÍT K VÁŽNÉMU ZRANĚNÍ.**
- Při nastupování na zařízení CardioTwister nebo sestupování z něho zachovávejte opatrnost.
- Zařízení CardioTwister je třeba postavit a používat na rovném a stabilním povrchu.
- Udržujte prsty, části těla, volné části oděvu a vlasy mimo dosah pohybujících se částí zařízení.
- Používejte pouze příslušenství a doplňky doporučené výrobcem. Použití jakýchkoliv jiných doplňků nebo příslušenství nedoporučovaných výrobcem bude mít za následek zrušení záruky a případně může být příčinou vážných zranění osob nebo poškození zařízení.
- Vždy si zvolte správnou úroveň intenzity cvičení, která bude nejlépe vyhovovat vaší fyzické síle a pružnosti.
- Při sestavování vašeho osobního programu cvičení dodržujte doporučení lékaře.
- Znejte vaše omezení a cvičení provádějte v jejich rámci. Při cvičení vždy používejte zdravý rozum. Pokud budete mít jakékoliv dotazy týkající se tohoto výrobku nebo programu cvičení, prosíme, navštivte vašeho lékaře.
- Zařízení CardioTwister nepoužívejte, pokud je jakýmkoliv způsobem poškozeno. Před každým používáním přístroj prohleďte. Nedodržování tohoto upozornění může mít za následek zranění během cvičení.

## Dôležité bezpečnostné informácie

**Prosím prečítajte si nasledujúce inštrukcie pozorne a dôkladne pred použitím CardioTwistera.**

*Maximálna váha užívateľa 112,5 kg*

- *Konzultujte so svojim lekárom svoj zdravotný stav pred týmto alebo iným cvičením, alebo pred diétnym programom, špeciálne ak máte pochybnosti o svojom fyzickom stave alebo o úrovni fitness a celkovú spôsobilosť pre užívanie Cardio Twistera. Toto je veľmi dôležité ak ste vo veku nad 35, nikdy pred tým ste necvičili, ak ste tehotná alebo trpíte nejakou chorobou.*

• *Pokiaľ pocítite bolesť alebo napätie na hrudi, nepravidelný tlkot srdca a dýchavičnosť alebo zvláštne nepohodlie počas cvičenia, prestaňte s cvičením a konzultujte u svojho lekára tento stav pred tým ako budete znovu pokračovať.*

• *Udržiavajte mimo dosahu detí. Cardio Twister nie je hračka a nie je určený pre užívanie deťmi alebo užívanie v ich blízkosti. Prosím udržiajte všetky deti a domáce zvieratá mimo dosahu Cardio Twistera*

*počas jeho používania ako aj počas času kedy je výrobok nestrážení. Pokiaľ máte deti, je vašou zodpovednosťou zabezpečiť, že tieto nebudú mať prístup žiadnymi časťami svojho tela špeciálne ako*

*sú prsty na zariadenie alebo pod zariadenie počas cvičenia. NIEKOĽKO TYPOV ÚRAZOV MOŽE BYŤ VÝSLEDKOM , AK SA ČASTI TELA ALEBO PRSTY DOSTANÚ POD PEDÁLE ALEBO POD ZARIADENIE POČAS PREBIEHAJÚCEHO CVIČENIA.*

☒ *Zvýšte pozornosť pri nasadaní a zosadaní z Cardio Twistera.*

• *CardioTwister by mal byť umiestnený a používaný na rovnom stabilnom povrchu.*

• *Udržiajte mimo dosahu pohyblivých častí , ako sú prsty, končatiny, voľné kusy oblečenia a vlasy.*

• *Používajte iba súčiastky a nástavce doporučené výrobcom. Použitie akýchkoľvek iných nástavcov*

*alebo súčiastok ktoré nie sú doporučené výrobcom bude mať za následok stratu záruky a môže*

*zapríčiniť vážne osobné úrazy alebo poškodenie zariadenia.*

• *Vždy si zvolíte správnu úroveň cvičenia, ktorá zodpovedá Vášmu fyzickému stavu a flexibilitu.*

• *Dodržiavajte odporúčania lekára pri zostavovaní Vášho osobného fitness programu.*

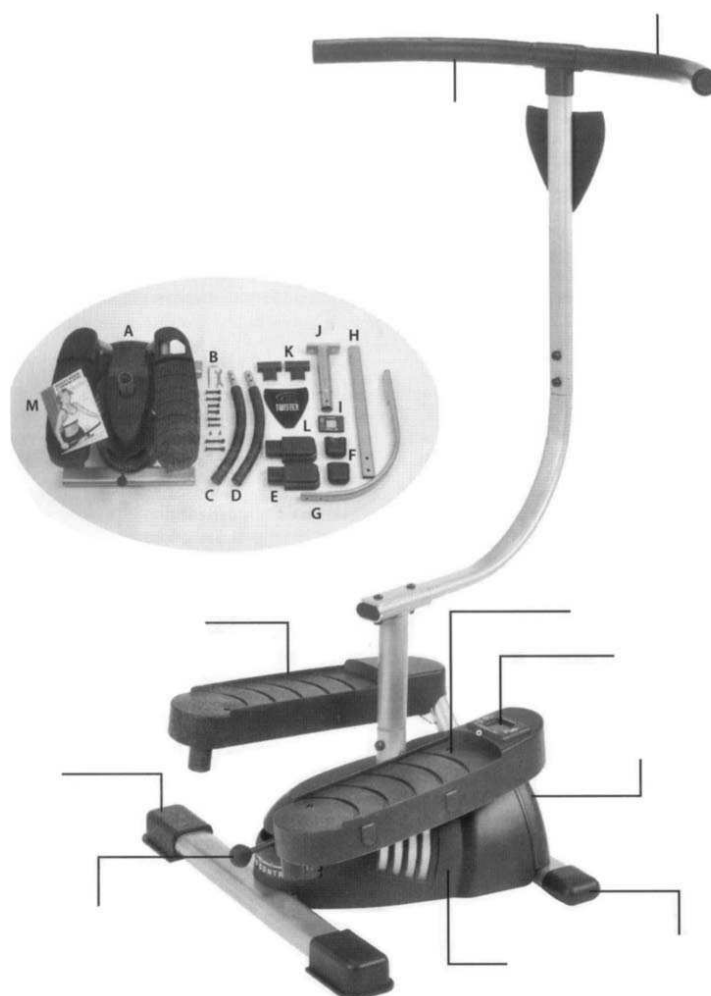
• *Rozpoznajte svoje limity a trénujte iba v ich medziach. Vždy používajte zdravý úsudok pri cvčení. V prípade akýchkoľvek otázok týkajúcich sa daného produktu alebo cvičiaceho programu prosím navštívte svojho lekára.*

• *Nepoužívajte CardioTwister ak je poškodený akýmkoľvek spôsobom. Prekontrolujte si výrobok*

*vždy pred každým použitím.*

*Nedodržanie tohto upozornenia môže zapríčiniť zranenia počas cvičenia.*

## Díly a příslušenství



- |                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| (A) Hlavní jednotka CT  | (I) Osobní počítač pro cvičení |
| (B) Spojovací prvky     | (J) Krátká konzola ve tvaru T  |
| (C) Levé řídítko        | (K) Plastový obloukový díl (2) |
| (D) Pravé řídítko       | (L) Štítek                     |
| (E) Velká pryžová nožka | (M) Sestava dokumentace        |
| (F) Malá pryžová nožka  |                                |
| (G) Řídítka             |                                |
| (H) Horní díl řídítek   |                                |

### OBRÁZEK

Levý pedál

Pravý pedál

HLAVNÍ JEDNOTKA

Osobní počítač  
pro cvičení

Velká  
pryžová  
nožka

Přední kryt

Páčka pro ovládání rychlosti

Malá pryžová  
nožka

Zadní kryt

# Diely & Súčiastky

- (A) CT Hlavný celok
- (B) Spojovací materiál
- (C) Ľavá rukoväť
- (D) Pravá rukoväť
- (E) Veľká gumenná podložka
- (F) Malá gumenná podložka
- (G) Riadidlá
- (H) Horné riadidlá
  
- (I) Osobný trérovací kalkulátor
- (J) Krátky T držiak
- (K) Plastová krytka (2)
- (L) Doštička
- (M) Literatúra

*Right Handlebar – pravá rukoväť*

*Left Handlebar - ľavá rukoväť*

*Right Foot Pedal - pravý steper*

*Left Foot Pedal - ľavý steper*

*Personal Training Computer - osobný tréner*

*Front Cover - Predný kryt*

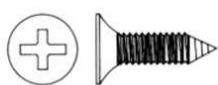
*Small Rubber feet - Malá gumenná podložka*

*Speed Control Lever - Nastavenie úrovne rýchlosti*

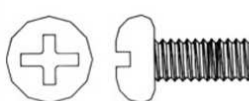
*Large Rubber feet - Veľká gumenná podložka*

*Rear Cover – zadný kryt*

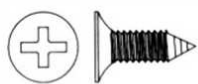
## Spojovací materiál



Item#: 8  
Qty: 2  
Descr: M4x18  
Button Head Screw



Item#: 58  
Qty: 2  
Descr: 3/16" x 15  
Button Head Screw



Item#: 61  
Qty: 1  
Descr: M4x15  
Button Head Screw



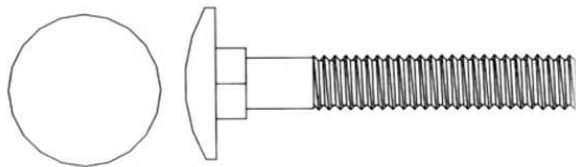
Item#: 47  
Qty: 8  
Descr: 5/16"  
Nylon nut



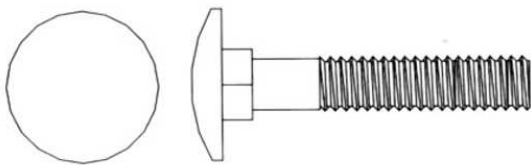
Item#: 50  
Qty: 4  
Flat Washer



Item#: 56  
Qty: 4  
Curred Washer



Item#: 49  
Qty: 2  
Descr: 5/16"x58  
Button Head Screw



Item#: 51  
Qty: 6  
Descr: 5/16"x39  
Button Head Screw

## Spojovací prvky

Pozice č.: 49  
Počet: 2  
Popis: 5/16"x58  
Šroub s půlkulovou hlavou

Pozice č.: 51  
Počet: 6  
Popis: 5/16"x39  
Šroub s půlkulovou hlavou

Pozice č.: 8  
Počet: 2  
Popis: M4x18  
Šroub s kulatou hlavou

Pozice č.: 58  
Počet: 2  
Popis: 3/16"x15  
Šroub s půlkulovou hlavou

Pozice č.: 61  
Počet: 1  
Popis: M4x15  
Šroub s kulatou hlavou

Pozice č.: 47  
Počet: 8  
Popis: 5/16"  
Nylonová matice

Pozice č.: 50  
Počet: 4  
Plochá podložka

Pozice č.: 56  
Počet: 4  
Ohnutá podložka

*Item-položka*

*Qty. - množství*

*Descr. - popis*

*Button head screw – plochá skrutka*

*Nylon nut - matice*

*Flat washer - hladká podložka*

*Curred washer – malá podložka*

## Montáž

**Přístroj CardioTwister jsme zkonstruovali tak, aby jeho montáž i používání bylo snadné.**

**Důležité:** vyndejte všechny díly z obalu a zkontrolujte, zda nejsou poškozeny. Umístění jednotlivých částí viz strana 4.

*CardioTwister bol dizajnovaný tak, aby bola jeho montáž a použitie jednoduché.*

***Dôležité:** Vyberte všetky časti z balenia a skontrolujte či nie sú poškodené. Pozrite si stranu 4 pre priradenie jednotlivých častí.*

**Obr. 1** - Demontujte čtyři přepravní ucpávky z levých a pravých konců předního a zadního stabilizátoru.

Tyto ucpávky vyhoďte do odpadu.

*Krok 1: Odstráňte štyri uzávery, (ktoré sú potrebné iba v rámci prepravy) z ľavého a pravého konca*

*predného a zadného stabilizátora. Tieto môžete odhodiť.*

**Obr. 2** - Vložte dvě velké pryžové nožky (33) do obou konců zadního stabilizátoru. Vyrovnajte výstupek

na nožce s drážkou v trubce. Zajistěte, aby otvory pro šrouby byly vyrovnány a potom do boční strany

obou nožek (33) vložte jeden šroub M4x18 mm (8) a dotáhněte jej.

*Krok 2: Vložte dve veľké gumenné podložky (33) do každého konca zadného stabilizátora. Vyrovnajte*

*klúč na nohe s otvorom v trubici. Presvedčte sa, že otvory pre skrutky sú vyrovnané a potom priskrutkujte*

*jednu skrutku typu M4x18mm na strane každej nohy (33).*

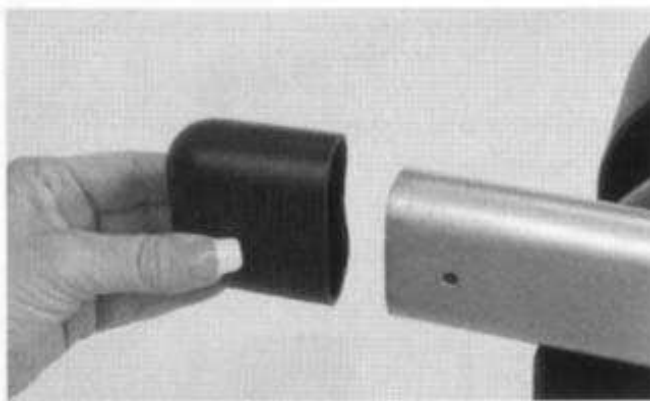
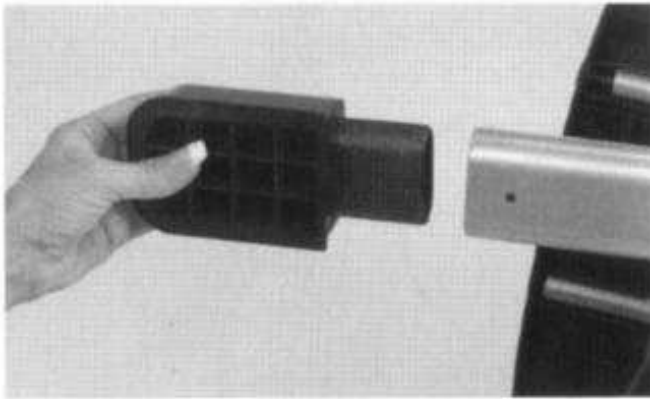
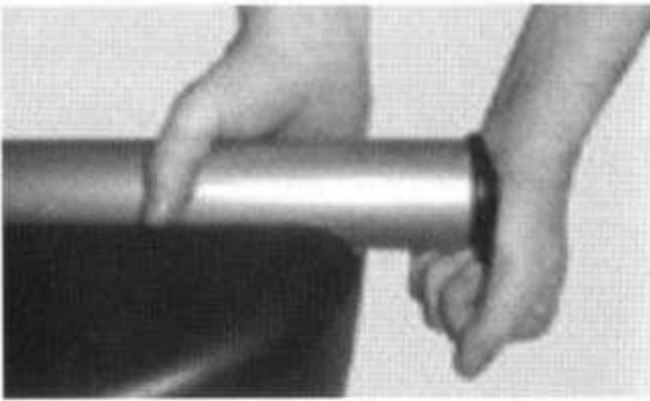
**Obr. 3** - Nasuňte dvě malé pryžové nožky (32) na levý a pravý konec tyče předního stabilizátoru.

*Krok 3: Zatlačte dve malé gumenné podložky cez ľavý a pravý koniec prednej rukoväte stabilizátora.*

**Obr. 4** - Do zadní části počítače vložte baterii. Zasuňte počítač do otevřeného otvoru v pravém pedálu.

*Krok 4: Vložte batériu do zadnej časti kalkulátora. Zatlačte kalkulátor do otvoru pri pravom pedáli.*





## Montáž řidítek

Umístění dílů viz strana 4 a pomocný přehled spojovacích prvků viz strana 5. Všechny malé díly potřebné pro každý z kroků 1 až 3 níže naleznete ve zvláštních, přehledně označených sáčcích.

### *Montáž rukoväte*

*Pozri stranu 4 pre stanovenie jednotlivých častí, a stranu 5 pre pomoc so spojovacím materiálom.*

*Všetky malé časti pre všetky kroky od 1 až po 3 nájdete v malých označených priesvitných sáčkoch.*

#### **Krok 1:**

Položte díly řidítek podle obrázku. Zasuňte pravé řidítko (42) do levého řidítka (41) a zajistěte jej pomocí šroubu 1-1/4"x15 mm (56). Řidítka upevněte k horní části řidítek (39) pomocí konzoly (43). Proved'te zajištění pomocí šroubů 2-5/16"x42 mm (52) a dotáhněte tyto šrouby nylonovými maticemi 2-5/16" (47). Upevněte destičku (57) k hornímu dílu řidítek (39) a zajistěte ji pomocí šroubů 3/16"x15 mm (58).

#### **Krok 1:**

*Rozložte komponenty riadidiel ako je na obrázku. Vložte pravú rukoväť (42) do ľavej rukoväte (41) a zaistite s 1-1/4"x15mm skrutkou.(56). Priložte k hornej rukoväti (39) s konzolou (43). Zaistite s 2-5/16"x42mm skrutkou (52) a utiahnite s 2-5/16" maticou (47). Priložte doštičku (57) k hornej rukoväti a zaistite (39) s 3/16"x15mm skrutkou (58).*

#### **Krok 2:**

Zasuňte řidítka (40) do horního dílu (39) pomocí konzoly ve tvaru U (53). Zajistěte je pomocí šroubů 2-5/16"x39 mm (51) a nylonových matic 2-5/16" (47). Opakujte a upevněte krátkou konzolu (16) pomocí konzoly ve tvaru U (53). Zajistěte ji pomocí šroubů 2-5/16"x39 mm (51) a nylonových matic 2-5/16" (47). Připevněte obloukový plastový díl 1 (59) a 2 (60) k levému (41) a pravému (42) řidítku. Zajistěte pomocí šroubů 1-M4x15 mm (61).

#### **Krok 2:**

*Vložte rukoväť (40) do hornej rúčky (39) použite U-konzolu (53). Zaistite s 2-5/16"x39mm skrutkou (51) a 2-5/16 maticu (47).Zopakujte a upevnite krátku konzolu (16) s U-konzolou(53). Zaistite s 2-5/16"x39mm skrutkou (51) a 2-5/16"maticou (47). Připevnite plastový oblúk 1(59), plastový oblúk 2(60) k ľavej rukoväti (41) a k pravej rukoväti(42),zaistite s 1-M4x15mm skrutkou (61).*

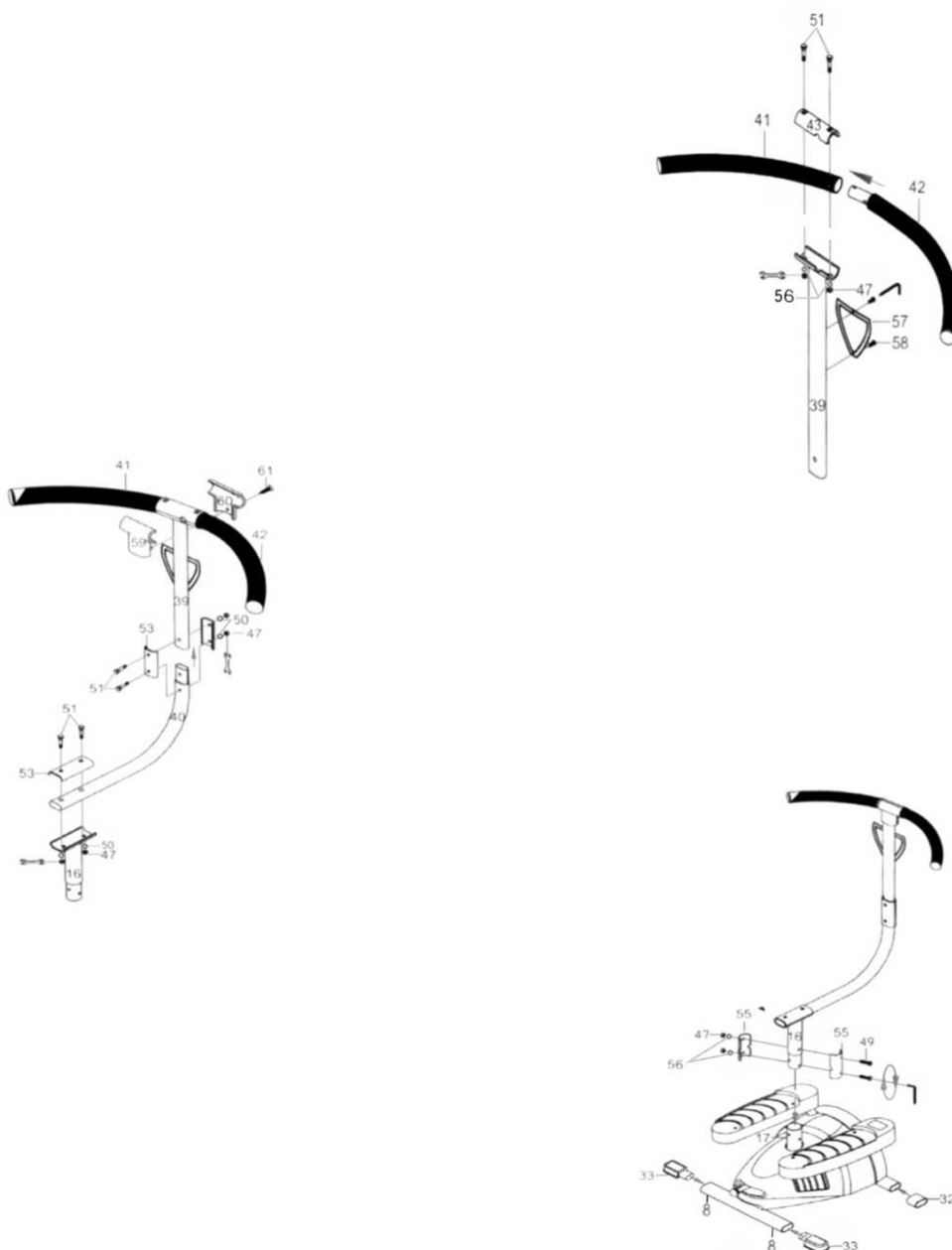
**Krok 3:**

Zasuňte krátkou konzolu ve tvaru T (16) do dlouhé konzoly ve tvaru T (17). Zajistěte ji pomocí šroubu 1-5/16“x50 mm (50) a dotáhněte ji nylonovými maticemi 1-5/16“ (47). Připevněte 2 konzoly ve tvaru U (55). Zajistěte pomocí šroubů 2-5/16“x58 mm (49) a nylonových matic 2-5/16“ (47).

Vraťte se zpět a zkontrolujte bezpečné dotažení všech matic a šroubů

**Krok 3:**

*Vložte krátkou T-konzolu(16) do dlhej T-konzoly (17).zaistite s 1-5/16"x50mm skrutkou (50)a pritiahnites s 1-5/16" maticou (47). Priložte 2 U-konzoly (55). Zaistite s 2-5/16"x58mm skrutkou (49) a 2-5/16"maticou (47).Vrátte sa späť a bezpečne pritiahnite všetky skrutky.*



## Přínosy cvičení

Program pravidelných cvičení může pomoci při zvyšování kvality vašeho života, pomáhá vám dávat více energie a bojovat s účinky stárnutí. Výzkumy ukázaly, že 30 minut kardiiovaskulárního cvičení prováděného ve stejnou dobu nebo i ve 3 úsecích po 10 minutách ve spojení s vyváženým zatížením třikrát až čtyřikrát týdně může pomoci poskytnout následující přínosy pro zdraví:

### **Přínosy pravidelné účasti na vyváženém programu cvičení zahrnují:**

- Snížení váhy
- Zlepšený tvar a rysy těla
- Zvýšení svalové hmoty, síly, vytrvalosti a rysů
- Zvýšená ohebnost
- Zlepšený metabolismus
- Ochrana proti zraněním
- Zvýšení sebeúcty
- Zvýšení aerobní kondice
- Zlepšená koordinace a mrštnost

## *Výhody cvičenia*

*Pravidelný cvičebný program môže pomôcť zlepšiť kvalitu Vášho života, môže Vám dodať viac energie a pomôcť bojovať so stárnutím. Výskum preukazuje, že 30 minút kardiiovaskulárneho cvičenia v tom istom čase, alebo v 3 segmentoch po 10 minútach kombinovaných s cvičeniami na redukovanie hmotnosti, 3 až 4 krát do týždňa môže pomôcť priniesť nasledujúce zdravotné benefity:*

### ***Benefity z pravidelného cvičenia v dobre zvolenom fitness programe zahrňajú:***

- *Úbytok váhy*
- *Zlepšenie postavy*
- *Zvýšenie svalovej hmoty, sily, odolnosti*
- *Zosilnená ohybnosť*
- *Zlepšenie metabolizmu*
- *Odolnosť voči úrazom*
- *Zvýšenie ega*
- *Zlepšenie telesnej kondície*
- *Zlepšenie koordinácie a pohyblivosti*

## **Srdeční tep**

Jestliže budete cvičit na úrovni intenzity, která dostane váš srdeční tep do jeho cílové oblasti, může dojít ke zlepšení fyzické kondice, úbytku hmotnosti a řadě dalších významných přínosů pro zdraví. Před zahájením cvičení musíte být v dobrém fyzickém stavu, a pokud jste starší než 35 let, musíte

mít před zahájením programu cvičení schválení vašeho poskytovatele zdravotní péče. Je důležité, abyste během cvičení cvičili v cílové oblasti vašeho srdečního tepu při cvičení. Jedním z nejlepších způsobů, jak zjistit, zda cvičíte ve vaší oblasti, je sledování vašeho srdečního tepu během cvičení. Za tímto účelem vyhledejte v tabulce uvedené na následující stránce váš věk. Tato tabulka udává spodní cílový srdeční tep v počtech tepů za minutu nebo počtech tepů za 10 sekund. Pokud teprve začínáte program cvičení, začněte cvičit na této spodní úrovni srdečního tepu. Tabulka na straně 9 ukazuje horní cílovou úroveň srdečního tepu pro ty jednotlivce, kteří jsou ve vynikajícím fyzickém stavu a pravidelně cvičí.

Cílové hodnoty srdečního tepu na základě vašeho věku je třeba používat pouze jako všeobecné vodítko. Jestliže vaše úroveň fyzické kondice je nižší, než je průměrná úroveň odpovídající vašemu věku, potom možná budete chtít cvičit lehce pod vaší cílovou hodnotu srdečního tepu. Pokud se budete cítit unaveni, snižte váš srdeční tep a cvičte nižším tempem. Tabulka cílového srdečního tepu je celkově pouze vodítkem, nikoliv sestavou pravidel, proto nezapomeňte neustále naslouchat vašemu tělu.

### ***Tep srdca***

*Zlepšenie telesnej kondície, redukovanie váhy a množstvo ďalších dôležitých zdravotných benefitov*

*sa môžu dostaviť počas cvičenia pri intenzívnej úrovni , čo dáva Vášmu srdcu zdravý pravidelný tep.*

*Pred tým, ako začnete musíte byť v dobrej fyzickej kondícii, a ak máte vek nad 35 rokov zaistíte si*

*osvedčenie od Vášho ošetrojúceho lekára pred tým ako začnete s cvičebným programom. Počas*

*cvičenia je dôležité dodržiavať limit vášho srdcového tepu ktorý je určený v tréningovej zóne.*

*Jedna z najlepších ciest ako rozpoznať či cvičíte v rámci svojej tréningovej zóny je monitorovať Váš*

*srdcový tep počas cvičenia. Na preverenie srdcového tepu si v tabuľke ktorá je na nasledujúcej stránke zadajte svoj vek. Táto tabuľka ukazuje najnižšie cieľové číslo srdcového tepu v úderoch za minútu*

*alebo za každých 10 sekúnd. Pri začiatku cvičenia začínajte vždy na nižšej hranici srdcového tepu.*

*Tabuľka na strane 8 ukazuje hornú úroveň srdcového tepu, ktorý je určený pre tých užívateľov ktorí*

*sú vo vynikajúcej fyzickej kondícii a cvičili už pred tým v pravidelných intervaloch.*

*Cieľový srdcový tep, ktorý je založený na Vašom veku, je určený ako všeobecný návod. Ak je vaša fyzická kondícia nižšia ako u iných ľudí vo Vašom veku, znamená to, že možno budete chcieť začínať s cvičením opatrnejšie a zvolíte si nižší cieľ. Ak pociťujete únavu, znížte záťaž a cvičte na nižšej úrovni. Celkovo je stanovenie cieľového srdcového tepu iba návod, neudáva pravidlá, preto pamätajte že treba vždy počúvať vaše telo.*

### **Počet pulsů**

Počet pulsů (měřený na tepně na vašem zápěstí nebo na krku pomocí obou ukazováčků) se počítá v intervalu deseti sekund několik sekund po ukončení cvičení. Existují dva důvody pro tento způsob měření: zaprvé, 10 sekund je dostatečná doba pro dosažení požadované přesnosti. Za druhé, počet pulsů slouží k přibližnému odhadu vaší hodnoty BPM (počtu tepů za minutu) v době vašeho cvičení. Protože srdeční tep se zpomaluje s tím, jak regenerujete, odečet prováděný po delší době nebude tak přesný.

### **Výpočet pulzu**

*Výpočet pulzu (na vašom zápěstí alebo na krčnej tepne merajte dvoma prstami) sa meria počas 10 sekúnd, niekoľko sekúnd po ukončení cvičenia. Toto sa robí pre dva dôvody: Po prvé, 10 sekúnd je dosť na presnosť. Po druhé, výpočet pulzu sa približuje k Vašej BMP intezite v čase cvičenia. Keďže počas oddychu Váš srdový tep klesá, je potrebný dlhší čas na výpočet a ten už nebude správny.*

## **TABULKA CÍLOVÉHO SRDEČNÍHO TEPU PRO ZAČÁTEČNÍKY**

Následující tabulka je vodítkem pro ty z vás, kteří s programem cvičení teprve začínáte.

<b>Věk</b>	25	30	35	40	45	50	55	60	65
<b>Počet pulsů za 10 s</b>	23	22	22	21	20	19	19	18	18
<b>Počet tepů za minutu (BPM)</b>	138	132	132	126	120	114	114	108	108

### **Tabuľka pre začiatočníkov na výpočet srdcového tepu**

Následujúca tabuľka je návod pre tých z Vás, ktorí začínajú s fitness programom.

<b>Vek</b>	25	30	35	40	45	50	55	60	65
<b>10 s rátanie</b>	23	22	22	21	20	19	19	18	18
<b>Údery za minútu (BPM)</b>	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Age - vek

10 sec.count – 10 sek. rátanie

Beats per minute/BPM – Údery za minútu

## TABULKA CÍLOVÉHO SRDEČNÍHO TEPU PRO STŘEDNĚ/DOBŘE TRÉNOVANÉ OSOBY

Následující tabulka je vodítkem pro ty z vás, kteří jste v dobré fyzické kondici a jste se zařízením CardioTwister seznámili.

Věk	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Počet pulsů za 10 s	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Počet tepů za minutu (BPM)	156	156	150	144	138	132	132	126	120

### Tabuľka pre stredne až pokročilých na výpočet srdcového tepu

Následující tabuľka je návod pre tých z Vás, ktorí sú v dobrej fyzickej kondícii a sú obznámený s CardioTwisterom.

Vek	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 s rátanie	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Údery za minútu (BPM)	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Age - vek

10 sec.count – 10 sek. rátanie

Beats per minute/BPM – Údery za minútu

## Začínáme / Začínáme

**Nastavení rychlosti / Kontrola odporu - Nastavenie rýchlosti/Kontrola odporu**  
**Rychlost / Páčka kontroly odporu: - Rýchlost/Páčka kontroly odporu:**



**Ovládá rychlost a velikost odporu.**

Páčka pro ovládání rychlosti je umístěna na zadní části jednotky (její poloha viz strana 4). Uchopte páčku s koulí na konci. Odjistěte ovládací páčku pootočením vpravo a potom ji posuňte do polohy pro vysokou nebo nízkou rychlost. Páčku zajistěte pootočením vpravo (viz obrázek).

Rychlost nastavte podle vašich schopností. Rychlá poloha slouží pro začátečníky, protože umožňuje rychlé šlapání s malým odporem. Pomalá poloha poskytuje větší odpor, což napomáhá při posilování spodní muskulatury vašeho těla. Poznámka: po ukončení vašeho cvičení páčku pro ovládání rychlosti vždy vraťte do rychlé polohy.

### ***Kontrola rychlosti a výšky odporu.***

*Páčka na kontrolu rychlosti je umístěná na zadnom konci zariadenia (Pozri stranu 4 pre umiestnenie). Uchopte guľatú tlačítko na konci páčky. Otočte v smere hodinových ručičiek pre odomknutie kontrolky, potom posuňte páčku buďto do pozície pomaly alebo rýchlo. Otočte v smere hodinových ručičiek pre uzamknutie (podľa obrázku).*

*Rýchlosť si nastavte podľa Vašich schopností a možností . Pozícia rýchlo (fast) je pre začiatočníkov,*

*pretože umožňuje rýchlejšiu chôdzu s menším odporom. Pozícia pomaly (slow) zabezpečuje väčší*

*odpor, ktorý pomáha vyrovnávať a zosilňovať dolnú časť svalstva. Poznámka: Vždy po cvičení*

*vraťte páčku kontroly rýchlosti do pozície rýchla (fast).*

## **Začínáme s cvičením na CardioTwister – Začínáme s svičením na CardioTwisteri**

### **Krok 1:**

Zařízení CardioTwister umístěte na rovný a stabilní povrch. Doporučuje se umístit vaše zařízení na tenký koberec nebo na pryžovou rohož pro cvičení. To pomůže zabránit v pohybu během cvičení.

#### *Krok 1:*

*Umiestnite CardioTwister na rovný a stabilný povrch. Odporíča sa aby ste umiestnili Váš CardioTwister na tenký koberec alebo na cvičiaci matrac. Toto pomôže zabrániť nežiadúcim pohybom výrobku počas cvičenia.*

### **Krok 2:**

Stoupněte si na podlahu za vaše zařízení CardioTwister. Položte vaši pravou nohu na nášlapnou část pravého pedálu. Před opřením se rukama o řídítka zkontrolujte, zda pedál je úplně v dolní poloze na základně zařízení (viz obrázek 1).

#### *Krok 2:*

*Postavte sa na zem, zozadu k Vášmu CardioTwisteru,*

*Položte Vašu pravú nohu na nášlapnú časť pravého pedálu stepera.*

*Presvedčte sa, že je tento je vždy poriadne zasadený k základni, predtým ako dáte svoje ruky na rukoväť (pozri figúra 1)*

### **Krok 3:**

Uchopte se pevně řídítek oběma rukama vzdálenými od sebe v šířce ramen (viz obrázek 2).

#### *Krok 3:*

*Uchopte rukoväť oboma rukami, ramená široko od seba (pozri figúra 2)*



Krok 4:

Položte vaši levou nohu úplně na nášlapnou část levého pedálu a začněte cvičit pomalým tempem

hladkými lehkými kroky. S tím, jak budete našlapovat, ucítíte, že se řídítka otáčí ze strany na stranu

lehkým kroučícím pohybem a nastavují vás tak do ideální polohy pro cvičení (viz obrázek 3).

*Krok 4:*

*Vložte Vašu ľavú nohu na nášlapnú časť ľavého pedála stepera a začnite s cvičením pomalým tempom s jemnými ľahkými krokmi.*

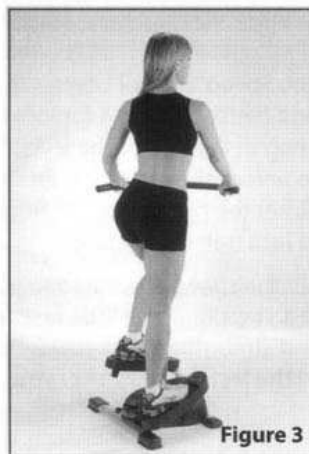
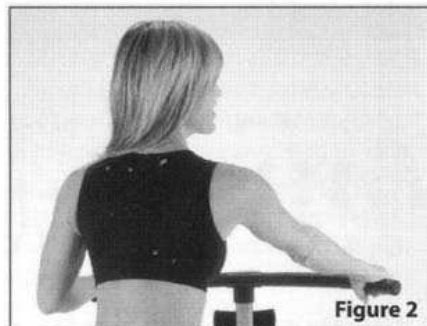
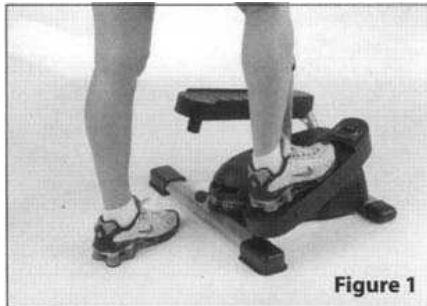
*Ako budete kráčať, pocítite, že sa rukoväť natáča zo strany na stranu v hladkej krútiacej akcii, ktorá Vás uvedie do ideálnej tréningovej pozície. (pozri figúra 3)*

Krok 5:

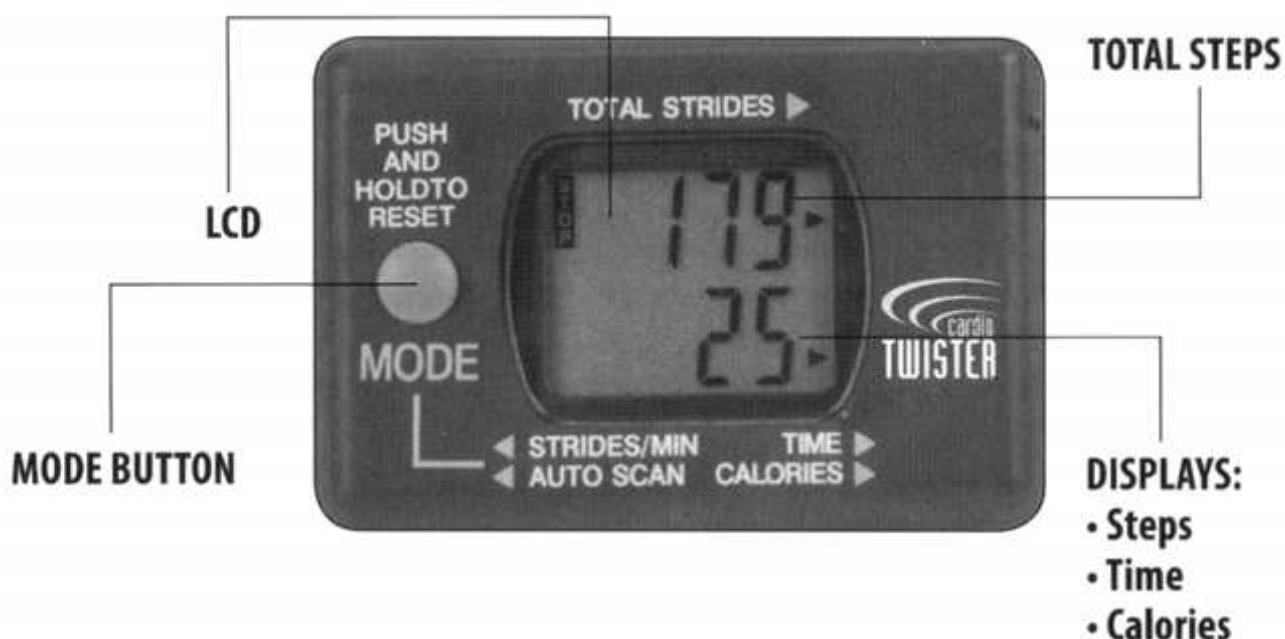
Po ukončení vašeho cvičení opatrně sestupte jednou nohou po druhé.

*Krok 5:*

*Po ukončení Vášho cvičenia zostúpte opatrne , jednou nohou , nie oboma naraz.*



## Personal Training Computer



## Osobní počítač pro cvičení Osobný počítač pre cvičenie

KROKŮ

LCD DISPLEJ  
*LCD- displej*

CELKOVÝ POČET

*Celkový počet kroků*

TLAČÍTKO PRO PŘEPÍNÁNÍ REŽIMU  
*Tlačítko režimu*

ZOBRAZUJ  
E:

- Počet kroků
- Čas
- Množství kalorií
- *Displays – ukážka , kroky, čas, kalórie*

*Total steps - celkový počet kroků*

*Mode button – tlačítko režimu*

*Displays – ukážka , kroky, čas, kalórie*

## Používání osobního počítače pro cvičení

**DŮLEŽITÉ:** počítač zapne jakýkoliv vstup.

Počítač zobrazuje 4 funkce:

- TOTAL STEPS (CELKOVÝ POČET KROKŮ) – souhrnný počet kroků
- STEPS/MIN (POČET KROKŮ/MIN) – rychlost v počtu kroků za minutu
- TIME (ČAS) – celková doba cvičení
- CALORIES (MNOŽSTVÍ KALORIÍ) – spálené kilokalorie
- SCAN (RYCHLÉ PROHLÍŽENÍ) – automatické postupné zobrazování počtu kroků/min, času a množství kalorií vždy po čtyřech sekundách

**Celkový počet kroků:** zobrazuje se v horní polovině LCD displeje.

**Tlačítko pro přepínání režimu:** ve spodní polovině LCD displeje zobrazuje ostatní čtyři funkce.

- Počet kroků/min
- Čas
- Množství kalorií
- Rychlé prohlížení

## *Používanie osobného tréningového kalkulátora*

**DOLEŽITÉ:** akýkoľvek vstup zapne kalkulátor.

*Kalkulátor ukazuje 4 funkcie:*

- *Počet krokov/akumulované kroky*
- *Kroky/Min/rychlosť krokov na minútu*
- *Čas/Akumulovaný čas cvičenia*
- *Kalórie/Kilokalórie spálené*
- *Zobrazene/Automatické zobrazenie Krokov/Min., Čas a Kalórie pre každé 4 sekundy*

**Celkový počet kroků:** Zobrazenie v hornej ľavej časti displeja.

**Tlačítko režimu:** Zobrazuje ďalšie 4 funkcie v dolnej ľavej časti displeja.

- *Kroky/Minúty*
- *Čas*
- *Kalórie*
- *Prezeranie*

**Množství kalorií:** zobrazený počet kalorií je založen na hmotnosti osoby 150 liber. Pokud vážíte více, můžete spalovat více kalorií a pokud vážíte méně, můžete spalovat méně kalorií. Tento počet poskytne dobrou aproximaci.

Požadovanou funkci můžete zvolit stisknutím tlačítka pro přepínání režimu (Mode). To, která funkce je navolena ve shodě s polohou šipky na LCD displeji, ukazuje malá šipka ve srovnání s tiskem pod LTD. Jestliže chcete navolit funkci, která bude zobrazena trvale, proveďte to pomocí tlačítka pro přepínání režimu.

**Kalórie:** Rátanie kalórií je zobrazované všeobecne predstavenú váhu 68 kg. Ak je Vaša váha vyššia pravdepodobne spálite viac kalórií, ak je Vaša váha nižšia pravdepodobne spálite menej kalórií.

*Tento prepočet je dobrý pre priblíženie sa k skutočnej hodnote.*

*Stlačte tlačítko režimu pre zvolenie požadovanej funkcie. Malá šípka vás bude navigovať ktorá funkcia je zvolená v súlade s pozíciou šípky na displeji v porovnaní na štítku pod LTD. Pre zvolenie funkcie ktorú chcete mať predstavenú stále, stlačte tlačítko režimu na tú funkciu ktorú chcete predvoliť.*

**Reset:** jestliže chcete všechny funkce resetovat, přidržte tlačítko pro přepínání režimu stisknuté po dobu 2 sekund.

**Reset:** *Podržte tlačítko režimu na 2 sekundy pre zresetovanie všetkých funkcií.*

**Automatické vypnutí:** počítač pro cvičení se sám automaticky vypne, pokud během posledních 4 minut neobdrží žádný vstupní signál. Signály jsou vysílány prostřednictvím pohybu při našlapování nebo dotykem tlačítka pro přepínání režimu.

**Automatické vypnutí:** *Tréningový kalkulátor sa vypne automaticky pokiaľ nedostane žiadny signál za posledné 4 minúty. Signál je vysielaný cez krokové pohyby alebo stlačením režimového tlačidla.*

## Protahování /Strečing

### ROZCVÍČKA

**Před zahájením vašeho cvičení na zařízení CardioTwister se vždy rozcvičte chůzí nebo pochodováním. Po cvičení potom nezapomeňte provádět lehké protahovací cviky, které vám pomohou získat větší ohebnost a sníží jakékoliv bolesti ve vašich svalech následující den.**

Protahovací cviky je třeba provádět pomalu a hladce bez prudkých nebo trhavých pohybů. Natahujte svaly tak dlouho, dokud v nich neucítíte lehké napnutí bez bolesti a potom vydržte po dobu 20-30 sekund. Dýchání by mělo být pomalé, rytmické a pod kontrolou a nikdy byste neměli zdržovat dech.

### Zahrievanie

***Vždy sa zahrejte pred cvičením , kráčaním alebo pochodom Po tomto cvičení sa ubezpečte že ste vykonali jemné strečingové pohyby, ktoré Vám pomôžu získať lepšiu flexibilitu a predchádzať svalovej únave na nasledujúci deň.***

*Strečing by mal byť vykonávaný pomaly a hladko, bez nadskakovania alebo trhavých pohybov. Strečing vykonávate až po jemné napínanie, nie bolestivé, napnite svaly a zadržte na 20 až 30 sekúnd.*

*Dýchanie by malo byť pomalé, rytmické a pod kontrolou, ubezpečte sa, že nikdy nezadrživate svoj dych.*

*Strečing pre zahriatie a následne ukladnenie.*

## Protahovací cviky při rozcvičování a relaxaci

### PROTAHOVÁNÍ STEHENNÍCH SVALŮ

Opřete se rukou o stěnu nebo o židli.  
Postavte se na levou nohu a uchopte vaši pravou nohu pod tělem pravou rukou.  
Přitahujte pravou nohu směrem vzhůru a přitom udržujte rovný a vzpřímený postoj.  
Vydržte 20 až 30 sekund a potom povolte.  
Opakujte totéž na opačné noze.

### ***Stehenný strečing***

*Oprite si svoju ruku o stenu alebo o stoličku*

*postavte sa na ľavú nohu, uchopte Vašu pravú nohu poza vaše telo s pravou rukou.*

*Potiahnite pravú nohu smerom hore, zatiaľ čo udržujete vzpriamenú pozíciu. zadržte na 20 až 30*

*sekúnd a uvoľnite. Zopakujte na druhej nohe.*

## **PROTAHOVÁNÍ PODKOLENNÍCH ŠLACH**

Stoupněte si s nohama těsně u sebe a se špičkami namířenými stejným směrem. Vypněte levou nohu směrem vpřed a opřete se patou o podlahu. Nakloňte horní část těla směrem vpřed a opřete se rukama o stehna. Vydržte 20 až 30 sekund a potom opakujte totéž s opačnou nohou.

## **PROTAHOVÁNÍ LÝTEK A KYČLÍ**

Se špičkami namířenými směrem vpřed a chodidly položenými na podlaze vykročte levou nohou vpřed. Nakloňte se vpřed přes bok a současně ohněte vaši levou nohu v kolenu. Dbejte na to, aby koleno nebylo vysunuto před špičkou. Udržujte vaši zadní nohu v přímém postavení a chodidlo na podlaze. Potom natočte horní část vašeho těla s pravou rukou na boku tak, aby došlo k dalšímu napnutí hýždí. Vydržte 20 až 30 sekund a potom povolte. Opakujte totéž na opačné noze.

## **PROTAHOVÁNÍ RAMEN**

Stoupněte si s nohama u sebe. Natáhněte vaši pravou paži před vaším tělem. Uchopte tuto paži vaší levou rukou a přitáhněte ji před tělem co nejdále, avšak tak, aby nebylo nepříjemné. Vydržte 20 až 30 sekund a potom povolte. Opakujte totéž s opačnou paží.

## ***Kolenný strečing***

*Postavte sa nohami j blízko k sebe s prstami smerujúcimi dopredu. Vysuňte ľavú nohu špičkou hore a päťou opretou o dlážku. Predkloňte hornú časť tela dopredu a ruky si opríte o boky pre lepšiu oporu. Zadržte na 20 až 30 sekúnd a potom opakujte s druhou nohou.*

## ***Lýtka a boky strečing***

*Nohy dajte pevne na zem, prstami otočenými dopredu, vykročte ľavou nohou. Predkloňte sa dopredu ohnite sa v bokoch V rovnakom čase ohnite Vaše ľavé koleno. Nedovoľte aby ste sa kolenom dostali až pred palec. Chrbát držte v rovine s nohou a druhú nohu pevne na zemi. Potom otočte hornú časť tvárou dopredu s pravou rukou na boku. Zadržte na 20 až 30 sekúnd následne uvoľnite. Zopakujte s druhou nohou.*

## ***Ramenný strečing***

*Postavte sa pevne na zem, nohy k sebe. Vystrite pravú ruku dopredu od tela, uchopte zápästie ľavou rukou a ťahajte dokiaľ vám to nie je nepříjemné Zadržte na 20 Až 30 sekúnd a uvoľnite. Zopakujte s druhou rukou.*

## **PROTAHOVÁNÍ ZAD**

Roztáhněte ruce od sebe na šířku ramen. Nakloňte se horní částí těla vpřed a opřete se rukama o stehna. Nakloňte se tak, aby spodní část vašich zad byla zaoblena do „oblouku“ a vydržte po dobu 20 až 30 sekund. Potom záda napřimíte a cvik opakujete.

### ***Chrbtový strečing***

*Nohy dajte pri seba a ramená širšie od seba.*

*Vrchnú časť tela ohnite, predkloňte sa a ruky dajte na boky pre lepšiu oporu. Otočte spodnú časť chrbta do klenbovej pozície a zadržte na 20 až 30 sekúnd.*

*Potom vystrite chrbát a znovu opakujte*

## **PROTAHOVÁNÍ LÝTEK A ACHILOVÝCH ŠLACH**

Se špičkami namířenými směrem vpřed a chodidly položenými na podlaze vykročte levou nohou vpřed. Nakloňte se vpřed přes bok a současně ohněte vaši levou nohu v kolenu. Dbejte na to, aby koleno nebylo vysunuto před špičkou. Udržujte vaši zadní nohu v přímém postavení a chodidlo na podlaze, vydržte 20 až 30 sekund a potom povolte. Opakujte totéž na opačné noze.

### ***Lýtkový a achilový strečing***

*Nohy pevne na zemi, prstami smerom dopredu*

*urobte krok vpred s ľavou nohou.*

*Nakloňte sa dopredu ohnite sa v bokoch a zároveň s tým pokrčte ľavé koleno.*

*Nedovoľte aby ste sa kolenom predklonili až cez Váš palec.*

*Udržujte Váš chrbát vyrovnaný a nohu majte pevne na podlahe zadržte na 20 až 30 sekúnd a následne uvoľnite.*

*Opakujte s druhou nohou.*

**BACK STRETCH**



**CALF & ACHILLES STRETCH**



**SHOULDER STRETCH**



**QUADRICEP STRETCH**



**HAMSTRING STRETCH**



**CALF & HIP STRETCH**





**BUTTOCKS, HIPS  
& OBLIQUE STRETCH**



**TRICEP STRETCH**



**INNER THIGH STRETCH**



**OBLIQUE STRETCH**

### **PROTAHOVÁNÍ HÝŽDÍ, KYČLÍ A ŠIKMÉHO SVALU**

Posaďte se na podlahu. Udržujte vaše tělo ve vzpřímené poloze a zatlačte rukama proti vašemu vnějšímu stehnu tak, aby se vaše noha přiblížila k tělu. Vydržte v napnutém stavu po dobu 20 až 30 sekund a potom povolte. Opakujte totéž s opačnou nohou.

#### ***Zadná část***

*Sadnite si na zem. Preložte si jednu nohu cez druhú*

*Telo držte vyrovnané , ruky zatlačte oproti*

*vonkajšej strane stehna , aby ste*

*dostali nohu bližšie k telu.*

*Zadržte na 20 až 30 sekúnd a potom uvoľnite.*

*Opakujte s druhou nohou.*



## **PROTAHOVÁNÍ TROJHLAVÉHO STAVU**

Zvedněte obě paže nad hlavu. Ohněte pravou paži v lokti a natáhněte pravou ruku k zadní části vašeho krku. Uchopte pravý loket levou rukou a přitáhněte pravou paži tak daleko, jak to pohodlně půjde. Vydržte po dobu 20 až 30 sekund a potom opakujte na opačné straně.

### ***Triceps***

*Založte si obe ruky za hlavu,  
ohnite pravú ruku  
a ľavú ruku poza krk. Uchopte pravý  
laket' s ľavou rukou  
a posuňte pravé rameno až tak ďaleko ako Vám to dovoľuje.  
Zadržte na 20 až 30, potom zopakujte s druhou rukou.*

## **PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍ ČÁSTI STEHEN**

Postavte se s nohama tak daleko od sebe, jak to bude pohodlné. V postavení čelem vpřed udělejte výpad do boku s ohybem nohy v kolenu. Dbejte na to, aby koleno nebylo vysunuto před špičkou. Opřete se rukama o ohnuté stehno. Vydržte v napnutém stavu po dobu 20 až 30 sekund, potom udělejte výpad na druhou stranu a opakujte.

### ***Vnútorný stehenný sval***

*Postavte sa pevne, s nohami od seba tak aby to nebolo bolestivé.  
Pozerajte dopredu, nakloňte sa na stranu zohnite jedno koleno.  
Nedovoľte aby ste sa kolenom dostali až pred palec.  
Ruky si položte na boky pre lepšiu oporu.  
Zadržte na 20 až 30 sekúnd, potom opakujte na druhej strane.*

## **PROTAHOVÁNÍ ŠIKMÉHO SVALU**

Postavte se s nohama čelem vpřed. Napněte jednu ruku přes hlavu směrem vzhůru a nakloňte se tak daleko, jak to pohodlně půjde. Vydržte po dobu 20 až 30 sekund a potom opakujte na opačné straně.

### ***Šikmé svaly***

*Postavte sa pevne,  
Natiahnite jednu ruku ponad hlavu  
a nakloňte sa až dokiaľ Vám to bude pohodlné.  
Zadržte na 20 až 30 sekúnd, potom  
Opakujte s druhou rukou.*

## **Vlastní cvičení**

Před zahájením tohoto nebo jakéhokoliv jiného cvičení nebo programu hubnutí, a obzvláště tehdy, když máte pochybnosti, pokud se týká vaší fyzické zdatnosti a kondice a celkové vhodnosti používání zařízení CardioTwister, poraďte se s vaším lékařem. To je obzvláště důležité tehdy, když váš věk přesahuje 35 let, nikdy dříve jste necvičili, jste těhotná nebo trpíte jakoukoliv chorobou.

Pokud během cvičení pocítíte jakoukoliv bolest nebo tlak na prsou, nepravidelný srdeční tep, lapání

po dechu, závratě nebo neobvyklý nepříjemný stav, ihned vaše cvičení přerušete a před pokračováním se poradíte s lékařem.

## **VAROVÁNÍ**

Pokud během cvičení pocítíte jakoukoliv bolest nebo tlak na prsou, nepravidelný srdeční tep, lapání po dechu, závratě nebo neobvyklý nepříjemný stav, ihned vaše cvičení přerušete a před pokračováním se poradíte s lékařem.

## **Tréningové cvičenia**

*Konzultujte so svojim lekárom pred tým ako začnete s týmto cvičením alebo s diétnym programom, špeciálne ak máte pochybnosti o vašom fyzickom stave a telesnej kondícii a hlavne o využívaní Cardio*

*Twistera. Toto je zvlášť dôležité ak je Váš vek nad 35 rokov, nikdy predtým ste necvičili, ste tehotná alebo trpíte akoukoľvek chorobou.*

*Ak pocítite bolesť alebo tiažobu v oblasti hrude, nepravidelný tep, slabosť, alebo atypické nepohodlie*

*počas cvičenia, prestaňte s cvičením a kontaktujte svojho lekára pred tým ako budete pokračovať.*

### **UPOZORNENIE**

*Ak pocítite akúkoľvek bolesť alebo tiažobu v oblasti hrude, nepravidelný tep a dýchavičnosť, pocit na odpadnutie, alebo netypické nepohodlie počas cvičenia prestaňte s cvičením a kontaktujte svojho lekára*

*pred tým ako začnete znova s cvičením.*

## **Frekvence cvičení**

Doporučujeme, abyste zahájili cvičení na přístroji CardioTwister tak, že budete cvičit minimálně

každý druhý den. Začátečníci mohou začít pětiminutovým programem a potom jej prodloužit na

15 minut a potom na 30 minut souvislého cvičení nebo cvičení rozděleného na tři desetiminutové

intervaly. Pokud je vaše úroveň fyzické kondice dostatečně vysoká, můžete se rozhodnout pro cvičení každý den, avšak nezapomeňte vždy naslouchat vašemu tělu.

## **Frekvencia cvičenia**

*Odporúčame Vám pred tým ako začnete s cvičením na CardioTwisteri, frekvenciu cvičení každý druhý deň. Začiatocníci by možno mali začínať s 5 minútovým programom a pokračovať na 15 minút až po 30 minút*

*v jednom čase, alebo ich rozdeliť na 10 minútové sekcie. Ak je Vaša telesná kondícia primeraná, môžete*

*si zvoliť cvičenie každý deň, ale majte na pamäti, vždy počúvajte svoje telo.*

## **Ovládání rychlosti/odporu**

Určení nastavení správného odporu závisí na cílech, pokud se týká vaší fyzické kondice. Pokud přístroj CardioTwister používáte poprvé nebo hodláte provádět kardiiovaskulární cvičení za účelem spalování

tuku a zvýšení síly, potom doporučujeme, abyste páčku pro ovládání rychlosti nastavili do polohy FAST (rychle). To vám umožní kráčet rychlým, snadným a rovnoměrným tempem se slabým odporem pedálů.

Čím silnější budou vaše svaly, tím větší odpor budete potřebovat pro posilování vašich nohou a zlepšování stavu vašeho kardiovaskulárního systému. Za tímto účelem jednoduše posuňte páčku do polohy SLOW (pomalu). Abyste dosáhli vámi požadovaného odporu, neposunujte během cvičení páčku najednou o více než půl palce.

Pokud se rozhodnete provádět intenzivnější posilování svalů spodní poloviny vašeho těla, nastavte páčku pro ovládání odporu dále směrem k poloze SLOW.

**DŮLEŽITÉ:** před nastavováním páčky pro nastavování odporu do polohy pro těžší cvičení SLOW zkontrolujte, zda vaše svaly jsou dostatečně silné k tomu, aby zvládly intenzivní tlak proti pedálům.

### **Kontrola rychlosti/Odpor**

*Najlepšia cesta ako si zvolit' správne nastavenie odporu, je závislá na Vašich cieľoch pre zvýšenie telesnej*

*kondície. Ak používate CardioTwister po prvý krát alebo cvičíte kardiovaskulárne cviky, resp. cviky naspalovanie tukov a celkové posilnenie, odporúčame Vám aby ste si nastavili kontrolu rýchlosti páčkou*

*na pozíciu „rýchly“ (fast). Toto Vám umožní kráčať rýchlo, jednoducho a pevne s ľahkým odporom. Čím silnejšie budú Vaše svaly tým väčší odpor budete potrebovať na posilnenie vašich nôh a na zlepšenie*

*Vášho kardiovaskulárneho systému. Aby ste toto umožnili, jednoducho posuňte páčku na pozíciu „pomaly“*

*(Slow). Neposúvajte páčku viac ak 2,5 cm počas jedného cvičenia pokiaľ nedosiahnete požadovaný odpor.*

*Ak sa rozhodnete, že chcete lepší efekt na svalovú hmotu dolnej časti tela, nastavte odpor bližšie k pomalšej*

*(Slow) pozícii.*

*Dôležité: Presvedčte sa, že Vaše svaly sú dostatočne pripravené na to, aby zvládli tlak na steperi oproti*

*odporu, a to vtedy keď je páčka nastavená na požadovanú „pomalú“ ( Slow) pozíciu.*

### **Správná technika našlapování**

Po nainstalování vašeho přístroje CardioTwister (viz kapitola „Začínáme“ v tomto návodu) je důležité, abyste mentálně zaznamenali, kde je hloubka základny jednotky ve srovnání s hloubkou

vaší osobní chůze. Při chůzi nenechávejte pedál zastavovat se rázem proti základní části. Před tím,

než se každý pedál dotkne základny, jednoduše přesuňte vaši váhu z jedné nohy na druhou.

### **Správná technika kroků**

*Po montáži CardioTwistera (prosím pozrite sekciu „Začínáme“ tohto návodu).*

*Je dôležité aby ste si v mysli držali kde je podklad, podlaha a tejto sa nedotýkali pedálmi stepera.*

*Jednoducho posúvajte svoju váhu z jednej nohy na druhú.*



## **Volný rázný krok**

### **Snadné kardiovaskulární cvičení**

Stoupněte si na přístroj CardioTwister podle popisu v kapitole „Začínáme“ tohoto návodu.

Držte

řídítka tak, aby vaše ruce byly roztaženy od sebe na šířku ramen. S tím, jak vaše pravá noha bude

lesat směrem dolů, zaznamenáte, že řídítka se vytočí doleva a tím nastaví vaše tělo do ideální polohy

pro zatížení všech vašich hlavních svalů. Potom při pohybu vaší levé nohy dolů se řídítka vytočí

doprava. Dbejte na to, abyste vždy při každém kroku a vytočení tlačili pedály dolů patami.

## **Volný kolísavý krok**

### **Jednoduché kardiovaskulárne cvičenie**

*Postavte sa na CardioTwister ako je ukázané v tomto manuáli v sekcii „Začíname“. Uchopte rukoväť tak, aby Vaše ruky a ramená boli širšie od seba.*

*Ak krokujete smerom dole, s Vašou pravou nohou, pocítite, že sa rukoväť nakláňa doľava, tlačiac Vaše telo do ideálnej pozície pre cvičenie všetkých Vašich hlavných svalov. Následne keď budete krokovat dole s Vašou ľavou nohou, rukoväť sa bude natáčať do prava. Presvedčte sa, že zatláčate stepper pedále s Vašou pätou vždy pri krokovaní a jemne sa natáčajte.*

## **Cvičení stehenních svalů**

### **Pomáhá tvarovat, posilovat a procvičovat hýždě, boky a kyčle.**

Jestliže stojíte na přístroji CardioTwister, uchopte řídítka zesponu s rukama roztaženými na šířku ramen. Pokrčte se v bocích a v kolenou tak, abyste byli v polodřepu. V této poloze začněte kráčet a pootáčet řídítka, přitom udržujte kolena ohnutá. Pedály sešlapujte patami a řídítka budou vaše tělo vytáčet do strany.

### **Hlboký stehenný podrep**

#### **Pomáha definovať, upevňovať a formovať zadnú časť tela, bokov a stehien.**

*Pri stoji na CardioTwisteri, uchopte rukoväť od spodnej časti, ramená širšie od seba. Predkloňte sa v bokoch a kolenách, tak aby ste dosiahli pozíciu polodrepu.*

*Začnite s krokovaním a otáčaním sa, udržujte kolena v ohybe. Stlačte stepper pedál s pätou, a rukoväť bude natáčať Vaše telo do strany.*

## **Tlak na ramena**

### **Tvaruje vaše ramena a přitom procvičuje vaše nohy.**

Při našlapování položte jednu ruku na řídítka a druhou ruku na váš bok. Vždy při každém kroku natáhněte vaši druhou ruku přes hlavu směrem ke stropu, aniž byste zpevňovali vaše lokty. S tím, jak budete tlačit druhou nohu proti pedálu, pomalu spouštějte vaši paži zpět do počáteční polohy. Opakujte totéž na druhé straně.

### **Ramená**

#### **Formuje ramená počas toho keď trénujete nohy.**

*Počas krokovania, položte jednu ruku na rukoväť a druhú pri bok.*

*Pri každom kroku natiahnite ruku oproti stropu, bez pokrčenia lakt'ov. Pri stláčaní druhej nohy, pomaly spúšťajte ruku smerom dole k začínajúcej pozícii. Opakujte s druhou stranou.*

## **Procvičování trojhlavého svalu**

**Posiluje a tvaruje zadní část paží a přitom procvičuje vaše hýždě, boky a stehna.**

Při našlapování položte jednu ruku na řídítka a druhou na váš bok. Při každém vašem kroku ohněte druhou ruku v lokti a natáhněte spodní část paže tak, aby byla téměř úplně napnutá, aniž byste paži zpevňovali k lokti. To vám pomůže při procvičování vašeho trojhlavého svalu. Opakujte na druhé straně.

### **Triceps**

**Zosilnenie a formovanie chrbta, ramien, zadnej časti tela, bokov a stehien.**

*Počas krokovania, položte jednu ruku na rukoväť jemne ohnite v lakti a druhú vedľa tela.*

*Pri každom kroku, s vašou druhou rukou, ktorá je pevne vystretá precvičujte pohybmi smerom dozadu a*

*späť dopredu . Tento cvik napomáha pri precvičovaní tricepsu. Opakujte s druhou rukou.*

## **Vlastní cvičení (pokračování)**

Natáčení s uchopením řidítek rukama těsně u sebe

**Posiluje střed hrudníku a přitom procvičuje vaše hýždě, boky a stehna.**

Při našlapování umístěte obě ruce do blízkosti středu řidítek. Při našlapování budou řidítka natáčet

vaše tělo do boku. Držení řidítek v blízkosti středu vám pomůže zvýšit zatížení středu vašich prsou.

Dbejte na to, abyste při každém kroku a potočení tlačili na pedál patami.

### **Otáčanie**

**Posiluje stred hrude počas formovania zadných partií, bokov a stehien.**

*Počas krokovania položte obe ruky do stredu rukoväte.*

*Ako budete krokovať, rukoväť bude natáčať telo do strán. Držanie rukoväte v strede Vám pomôže intenzívne precvičiť stred hrudníka. Dbajte o to, aby ste krokovali s päťou a nezabudli sa natáčať.*

Procvičování šikmých svalů

**Tvaruje střední část vašeho těla a spaluje kalorie**

Zatímco budete stát na vašem přístroji CardioTwister, položte vaši pravou ruku na střed levé strany

řidítek. Zde se přidržujte a vaši levou ruku si položte do pasu. Začněte našlapovat a vytáčet řidítka

tak, abyste si procvičili váš šikmý sval tak, jako nikdy předtím. Při pokračování změňte polohu vašich

rukou tak, abyste procvičili i druhou stranu. A abyste spálili ještě více kalorií, při natočení vlevo

protáhněte vaše šikmé svaly a přitáhněte váš loket směrem k bokům a opakujte na druhé straně.

Skvělé základní cvičení.

### **Šikmé svaly**

**Upravuje stredné partie a spaľuje kalórie**

*Postavte sa na CardioTwister, položte pravú ruku do stredu rukoväte. Ľavú ruku si položte na pás.*

*Začnite krokovať a natáčať sa hornou časťou tela, pre upravenie stredných partií.*

*V ďalšom kroku si vymeňte ruky a opakujte celé cvičenie. Pre spaľovanie kalórií, pri natáčaní sa do strany,*

*položte si jednu ruku na boky a potom znovu opakujte s druhou stranou. Výborné cvičenie.*

## **Vytáčení hrudníku**

Posilování vašeho hrudníku a současné spalování tuku

Při našlapování položte vaše ruce na řídítka ve vzdálenosti na šířku ramen. Otevřete ruce a zatlačte dlaněmi

proti řidítkům. Když šlápnete a zatlačíte proti řidítkům, řidítka budou natáčet vaše tělo do boku. Tlak proti

řidítkům pomůže zvýšit zatížení vašeho hrudníku. Dbejte na to, abyste při každém kroku a potočení tlačili na

pedál patami.

## **Hrudník**

### ***Upravuje hrudník počas spaľovania kalórií***

*Počas krokovania, položte ruky na rukoväť, ramená širšie od seba.*

*Otvorte ruky, a zatlačte dlane oproti rukoväti. Ako budete kráčať a zatláčať dlane oproti rukoväti, táto bude*

*natáčať vaše telo do strany. Zatláčanie oproti rukoväti Vám pomôže zintenzívniť cvičenie hrudníka.*

*Dbajte o to, aby ste krokovali s pätou a nezabudli sa natáčať.*

## Vytáčení zad

### **Zaměřte se na vaše záda a břišní svaly při vašem kardiovaskulárním cvičení**

Při našlapování položte vaše ruce na řídítka ve vzdálenosti na šířku ramen. S rukama směrem dolů na vnější straně vašich řidítek táhněte řidítka směrem k vám. Přitahováním řidítek zvýšíte zatížení vašich zad. Při našlapování a přitahování k řidítkům budou řidítka vytáčet vaše tělo do boku. Dbejte na to, abyste při každém kroku a potočení tlačili na pedál patami.

## **Chrbát**

### **Zamerané cvičenie na chrbát spoločne s kardio precvičovaním**

*Počas krokovania, položte ruky na rukoväť, ramená mierne od seba.*

*S dlanami otočenými smerom dole a na vonkajšej strane rukoväte, pritlačte túto smerom k sebe.*

*Ťahanie*

*rukoväte posiluje cvičenie chrbtice.*

*Ako kráčate a zatláčate v protismere rukoväte, táto natáča telo do strany.*

*Dbajte o to, aby ste krokovali s pätou a nezabudli sa natáčať.*

## Procvičování hrudníku

### **Procvičuje hrudník a střední část těla**

Při našlapování položte jednu ruku na řídítka a druhou ruku mějte upaženou ve výšce ramen.

Vždy

při každém šlápnutí vaší nataženou rukou předpažte ve výšce hrudníku. Při vykročení druhou nohou

vraťte vaši paži zpět do výchozí polohy. Opakujte totéž na druhé straně.

## **Hrudník**

### **Cvičenie hrudníka**

*Počas krokovania položte jednu ruku na rukoväť. Druhú ruku mierne ohnite a dajte do výšky ramena.*

*Pri*

*každom kroku, túto spustíte zhruba do výšky hrude. Pri krokovaní opačnej nohy túto vráťte opäť k ramenu.*

*Vymeňte ruky a cvičenie opakujte.*

## Procvičování šikmých svalů

### **Procvičuje vaše šikmé svaly a střední část těla**

Při našlapování položte jednu ruku na řídítka a druhou paži ponechejte viset volně dolů podél boku.

Vždy při každém šlápnutí zvedněte vaši druhou paži před vaše tělo až do výšky ramen a potom ji spusťte dolů do výchozí polohy. Opakujte totéž na druhé straně.

### **Šikmé svaly**

#### **Cvičenie šikmých svalov**

*Počas krokovania, poďte jednu ruku na rukoväť druhú vedľa tela.*

*Pri každom kroku, zodvihnite ruku smerom dopredu až do výšky ramena, a potom opäť spusite späť pri telo.*

*Opakujte s druhou rukou.*

### **UVOLŇOVÁNÍ**

Po cvičení nebo namáhavé fyzické činnosti je důležité snižovat postupně teplotu vašeho těla tak dlouho, dokud nebude dosaženo normální tělesné teploty. Stejně tak je důležité provádět během procesu ochlazování protahovací cviky, aby se snížila bolest ve vašich svalech druhý den. Prosíme, postupujte podle kapitoly „Protahovací cviky“ na straně 12 tohoto návodu. Vždy pijte hodně vody a snažte se zhluboka dýchat a provádět relaxační postupy, abyste vaše cvičení ukončili v pozitivním stavu mysli a s pocitem naplnění.

### **Vychladnutie**

*Po cvičení alebo enormnej fyzickej záťaži je potrebné znížiť telesnú teplotu postupne až po dosiahnutie*

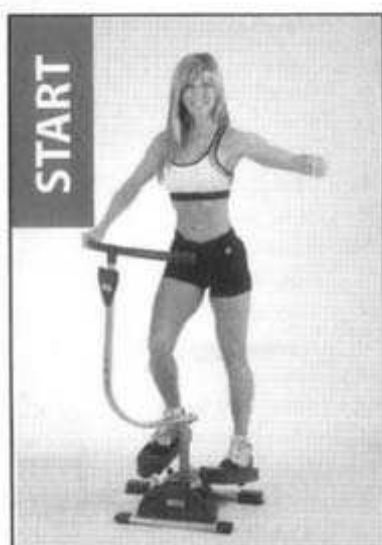
*normálne telesnej teploty. Tak isto je potrebné zahrnúť strečing pri znižovaní teploty ako aj pre zníženie*

*únavy svalstva na nasledujúci deň. Pozrite si preto prosím pozorne stranu 12 tohto manuálu. Vždy pite veľa*

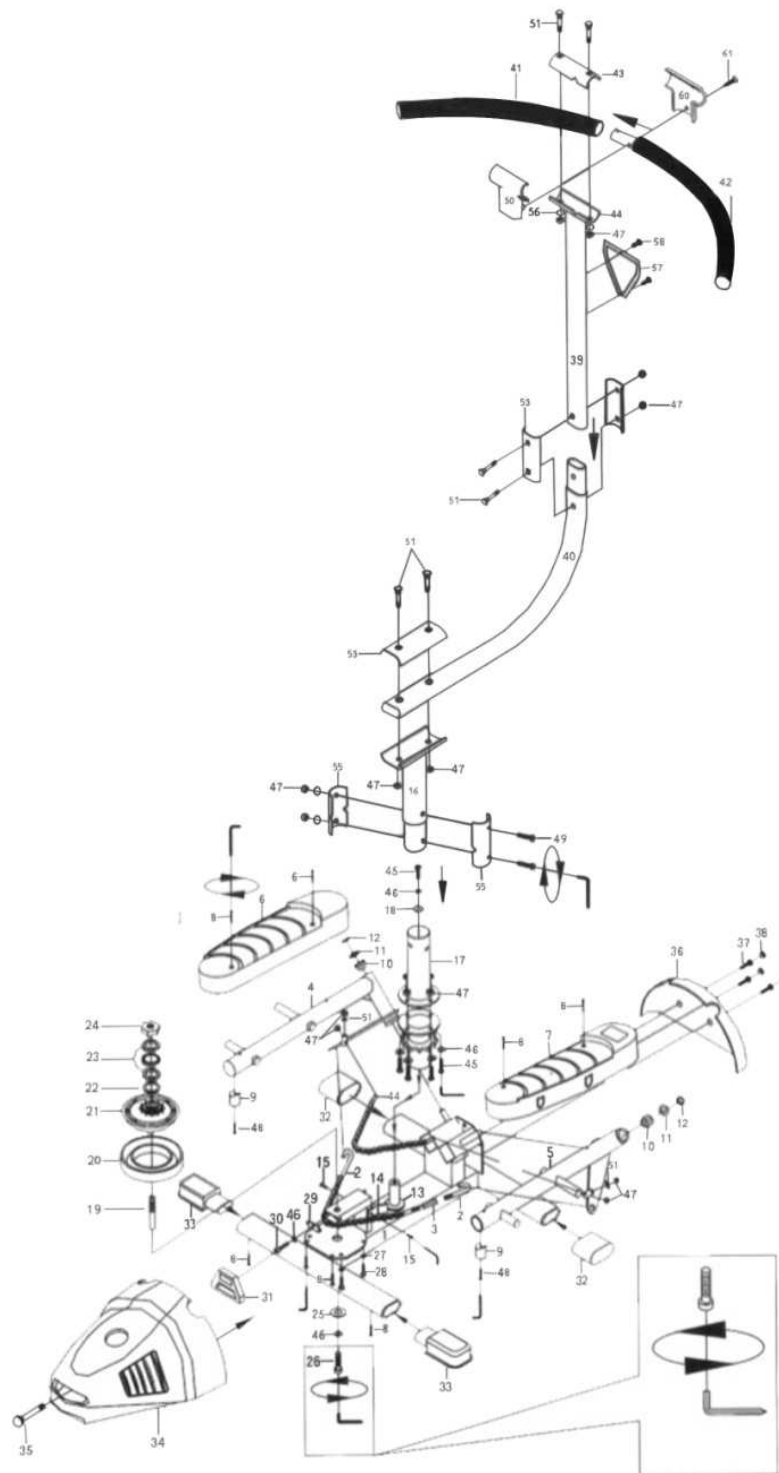
*vody, a pokúste sa dýchať zhlboka a využívajte relaxačné techniky, aby ste cvičenie ukončili pozitívne a*

*naplnili tak svoje očakávania.*





Pohled v rozebraném stavu a díly - Náhl'ad & súčiastky



## Seznam dílů

Č.	Název	Počet	Č.	Název	Počet
1	Hlavní rám	1	31	Kryt řetězu	1
2	Spojovací tyč s řetězem	2	32	Malá pryžová nožka	2
3	Napínák	1	33	Velká pryžová nožka	2
4	Sestava levé nohy	1	34	Zadní kryt	1
5	Sestava pravé nohy	1	35	Páčka pro ovládání rychlosti	1
6	Levý pedál	1	36	Přední kryt	1
7	Pravý pedál	1	37	Šroub 3/16"x10mm	3
8	Šroub M4x18mm	8	38	Ucpávky předního krytu	3
9	Zarážka	2	39	Horní část řidítek	1
10	Objímka nožní trubky	4	40	Řidítka	1
11	Podložka 32mm	2	41	Levé řidítko	1
12	Pojistný kroužek	2	42	Pravé řidítko	1
13	Plastová podložka	1	43	Konzola	1
14	Plastový obloukový díl	1	44	Spojovací tyč s řetězem	1
15	Šroub 3/16"x15mm	2	45	Šroub 5/16"x20mm	5
16	Krátká konzola ve tvaru T	1	46	Podložka 2,5mm	7
17	Dlouhá konzola ve tvaru T	1	47	Nylonová matice 5/16"	16
18	Podložka	1	48	Šroub M5x16	2
19	Spodní hřídel	1	49	Šroub 5/16"x58mm	6
20	Vnější kužel	1	50	Plochá podložka	4
21	Vnitřní kužel	1	51	Šroub 5/16"x39mm	6
22	Ohnutá podložka 30mm	1	53	Konzola ve tvaru U	3
23	Axiální ložisko	1	55	Konzola ve tvaru U	2
24	Velká matice	1	56	Tvrzená podložka	4
25	Podložka 2mm	1	57	Štítek	1
26	Šroub s čokovitou hlavou 20mm	1	58	Šroub 3/16"x15mm	2
27	Podložka 1,5mm	4	59	Plastový obloukový díl 1	1
28	Šroub s vybráním v hlavě 15mm	4	60	Plastový obloukový díl 2	1
29	Dorazová deska hřídele	1	61	Šroub M4x15mm	1
30	Šroub s vybráním v hlavě 20mm	1			

## Part List

- 1 Hlavní rám 1ks
- 2 Spojovacia tyč s reťazou 2ks
- 3 Napínadlo 1ks
- 4 Podpera pre ľavý steper pedál 1ks
- 5 Podpera pre pravý steper pedál 1ks
- 6 Ľavý steper pedál Left Foot Pedal 1ks
- 7 Pravý steper pedál 1ks
- 8 M4x18mm skrutky 8ks
- 9 Zátka 2ks
- 10 Púzdro 4ks
- 11 Podložka 32mm 2ks
- 12 Okrúhla príchytky 2ks
- 13 Plastická podložka 1ks
- 14 Plastový oblúk 1ks

15 3/16"x15mm Skrutky 2ks  
16 Krátka konzola 1ks  
17 Dlhá konzola 1ks  
18 Podložka 1ks  
19 Zadná tyčka 1ks  
20 Vonkajší kužel 1ks  
21 Vnútorný kužel 1ks  
22 30mm vlnovková podložka 1ks  
23 Tlakový krúžok 1ks  
24 Veľká matica 1ks  
25 2mm Podložka 1ks  
26 20mm Závit 1ks  
27 1.5mm Podložka 4ks  
28 15mm Púzdro so závitom 4ks  
29 Stop násada 1ks  
30 20mm Tyčka 1ks  
31 Ochrana reťaze 1ks  
32 Malá gumenná podložka 2ks  
33 Veľká gumenná podložka 2ks  
34 Zadná krytka 1ks  
35 Kontrolka rýchlosti 1ks  
36 Predná krytka 1ks  
37 3/16"x10mm Skrutka s maticou 3ks  
38 Zátky prednej krytky 3ks  
39 Horná rukoväť 1ks  
40 Rukoväť 1ks  
41 Ľavá rukoväť 1ks  
42 Pravá rukoväť 1ks  
43 Konzola 1ks  
44 Spojovacia tyč s pásom 1ks  
45 5/16"x20mm Skrutky 5ks  
46 2.5mm Podložka 7ks  
47 5/16"Podložka 16ks  
48 M5x16mm Skrutky 2ks  
49 5/16"x58mm Skrutky 2ks  
50. F lat Podlžka 4ks  
51 5/16"x39mm skrutka 6ks  
53 U konzola 3ks  
55 U konzola 2ks  
56 Podložka 4ks  
57 Doštička 1ks  
58 3/16"x15mm Skrutky 2ks  
59 Plastový oblúk 1ks  
60 Plastový oblúk 1ks  
61 M4x15mm Skrutky 1ks

## Odstraňování závad - Riešenie problémov

### **Zdá se, že pedály uvázly na místě nebo je jejich pohyb obtížný.**

Tento problém přechodného zablokování je obvykle výsledkem nepřetržitého používání zařízení po dlouhou dobu. Odpor proti našlapování vytváří teplo, které způsobuje zpomalování vnitřního kotouče. Přemístěte páčku pro nastavování odporu do polohy Fast (rychle), čímž dojde k odblokování. Přidržte se rámu dveří nebo židle, aby byla zajištěna Vaše rovnováha a jednou nohou sešlápněte prudce horní pedál, aby došlo k odjištění kotouče vnitřního odporu.

#### ***Ak sa zasekne steper pedál alebo sa ťažko pohybuje.***

*Tento dočasný problém uzamknutia nastáva väčšinou dôsledkom neustáleho užívania v krátkom časovom úseku.*

*Krokový odpor produkuje teplo, čo môže zapríčiniť, že vnútorný disk začne stagnovať.*

*Pre odomknutie, dajte páčku odporu do pozície „rýchly“ (fast).*

*Přidrže sa rukou rámu dverí alebo stoličky aby ste si zaistili rovnováhu a jednou nohou silnejšie stúpte na pedál pre odomknutie vnútorného odporového disku.*

### **Odpor pedálů se zdá být příliš vysoký.**

Přesuňte páčku pro nastavování odporu do polohy Fast (rychle). Případně váš přístroj může vyžadovat doplňkové namazání tukem. Prosíme, pokud budete potřebovat další pokyny týkající se mazání odporového kotouče, obraťte se na oddělení služeb pro zákazníky.

#### ***Odpor pedálu sa zdá byť vysoko.***

*Páčku odporu dajte do pozície „rýchly“ (fast). Alebo je možné, že Váš výrobok potrebuje dodatočné premazanie. Prosíme, kontaktujte Zákaznícky servis pre viac informácií ohľadom premazania odporového disku.*

### **Přístroj CardioTwister skřípe nebo vydává jiný hluk.**

Zkontrolujte, zda všechny šrouby jsou bezpečně upevněny. Také lze přidat malé množství maziva, například WD-40, aby se snížilo tření a hlučnost. Mezi oblasti, které je třeba namazat, patří pouzdra i prostory řetězových kol.

#### ***CardioTwister škřípe alebo vydáva hluk.***

*Presvedčte sa, či sú všetky skrutky dostatočne utiahnuté. Taktiež aj malé množstvo maziva ako je WD-40 môže byť použité na zníženie trenia a hluku. Miesta na premazanie sú púzdra, objímky ako aj ozubené kolieska.*

### **Řídítka se neotáčejí nebo nepohybují.**

Protáčejte pomalu zařízením a kontrolujte, zda nedošlo k sesmeknutí řetězu z řetězového kola. Pokud k němu došlo, musíte pedálem pootočit do jeho nejvyšší polohy. Tím dojde k uvolnění řetězu, které vám umožní nasazení řetězu zpět na řetězové kolo. Při zpětném nasazování řetězu na řetězové kolo budete muset také zkontrolovat, zda řídítka jsou vystředěna, aby se zajistil jejich správný pohyb.

#### ***Rukoväť sa netočí alebo nehýbe.***

*Vypnite zariadenie a presvedčte sa, či reťaz nespadla z ozubeného kolieska.*

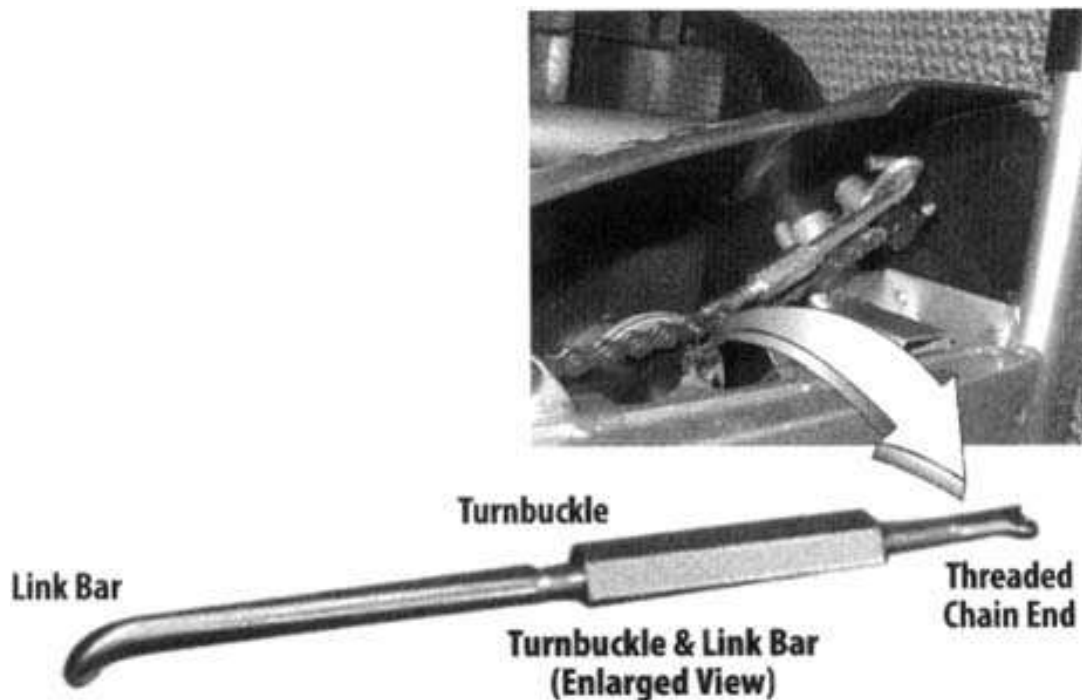
*Ak áno, budete musieť posunúť pedál do jeho najvyššej polohy. To uvoľní reťaz, a umožní Vám vrátiť reťaz späť do jej pôvodnej žiadanej polohy na ozubené koliesko. Tak isto sa musíte presvedčiť, že rukoväť je vycentrovaná keď dávate reťaz späť, aby ste zabezpečili jej správny pohyb. Ak sa Vám stratila poistka na reťaz, alebo vypadla na základe sily a páčka bola posunutá príliš ďaleko, jednoducho ju zatlačte späť do pozície okolo reťaze. Výrobok pred tým otočte aby ste mali lepší prístup k spodnej časti.*

### **Rozsah pohybu řídítek**

Jestliže dojde k uvolnění nebo odpadnutí krytu řetězu (31) z důvodu zatlačení páčky příliš daleko na kterékoliv straně, jednoduše zatlačte tento díl zpět do jeho polohy kolem řetězu. Za tímto účelem budete muset zařízení obrátit, abyste se dostali k jeho spodku.

### **Možnosti pohybu rukoväte.**

Možnosti pohybu rukoväte môžu byť nastavené otočením napínadlom, ktoré je umiestnené na spodnej časti výrobku. Pre pritiahnutie, alebo naopak uvoľnenie otočte výrobok naopak a pootočte s napínadlom v smere hodinových ručičiek (z ľava do prava).



Link bar – tyč

Turnbuckle - napínadlo

Threaded chain end - závitové ukončenie na reťaz

### **UPOZORNĚNÍ/ UPOZORNENIE**

*Stroj musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.*

*Stroj musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Pred každým použitím výrobku zkontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.*

*Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití / Tento výrobok je určený iba k domácímu použitiu.*

**Záruční podmínky:**

- na stroj se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
- 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
- Reklamacie se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
- Záruku lze uplatňovat pouze 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**

**Záručné podmienky:**

- na stroj sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa nákupu
- v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
- 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, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
- Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a potvrdeným záručným listom.
- Záruku je možné uplatňovať iba u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja

Razítko a podpis predajcu

Dodavateľ:  
Insportline s. r.o.  
Bratislavská 36, Trenčín 911 05  
**www.insportline.sk**