

inSPORTline ***fitness equipment***

Návod na inSPORTline Twist stepper Strong

IN 1795



SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL

Seven Sport s.r.o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

tel. +420 556 300970, www.insportline.cz

pro Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

OBSAH

• DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ.....	2
• SEZNAM ČÁSTÍ.....	3
• MONTÁŽNÍ INSTRUKCE	4
• INSTRUKCE PRO NASTAVITELNÉ ŠLAPKY.....	5
• NASTAVENÍ PNUTÍ.....	5-6
• INSTRUKCE PRO GUMOVÁ TÁHLA.....	6
• FUNKCE POČÍTAČE.....	7
• ÚDRŽBA A MAZÁNÍ.....	7
• PORUCHY A ŘEŠENÍ.....	8
• RADY KE CVIČENÍ	9, 10
• ZÁRUČNÍ PODMÍNKY	11

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ:

Tento stroj je sestaven dle bezpečnostních kritérií. Nicméně některá opatření jsou vhodná při každém cvičení. Před použitím si přečtěte celý manuál. Zejména berte na vědomí následující údaje.

1. Před tím, než začnete cvičební program, zkonzultujte to se svým lékařem.
2. Abyste předešli úrazům, ujistěte se, před tím než začnete cvičit, že jsou všechny části smontované a dotažené.
3. Držte děti dále od tohoto přístroje.
4. Maximální nosnost je do 100 kg.
5. Pouze jedna osoba může používat tento přístroj v daném okamžiku.
6. Umístěte stroj na rovný povrch. Nepoužívejte přístroj venku a držte jej mimo vlhké prostředí.
7. Dodržujte bezpečnou vzdálenost od spojovacích částí, hrozí nebezpečí úrazu.
8. Vždy noste na cvičení vhodné oblečení. Nenoste volné oblečení, které se může v přístroji zachytit. Atletická obuv je doporučena během použití přístroje.
9. Během cvičení je doporučen poradce.
10. Používejte přístroj pouze k účelu, který je popsán v tomto manuálu. Nepoužívejte příslušenství, které není u tohoto přístroje. Nepokoušejte se sami opravovat zlomené nebo opotřebované části.
11. Jestliže se během použití nebudete cítit dobře, přestaňte okamžitě cvičit.
12. Jestliže nebudete dodržovat bezpečnostní opatření uvedená výše, může dojít ke zranění.

SEZNAM ČÁSTÍ



Hlavní díl x 1ks



Střední trubka x 1ks



Velká trubka x 1ks



Řidítka x 1ks



Šroubky (Rukojeť) x 2ks



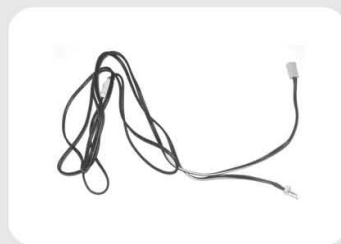
Šroubky (Tyč) x 8ks



Podložky x 8 ks



Počítač x 1ks



Kabel x 1ks



Podpěra počítače x1ks

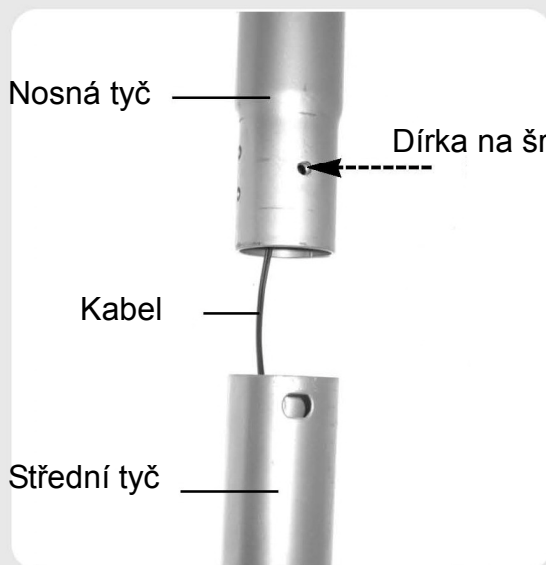


klíč x 1ks



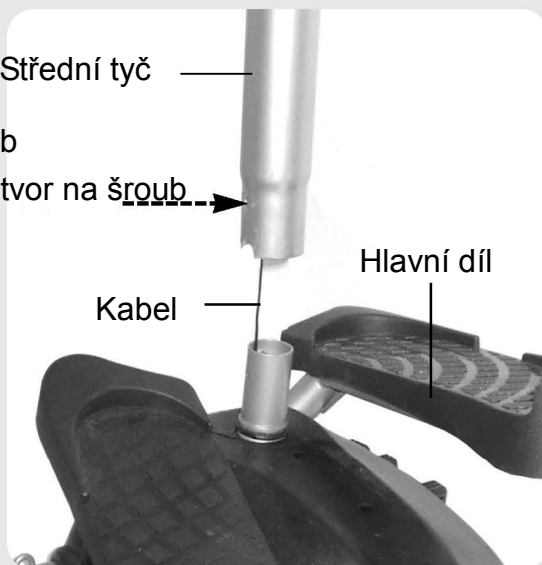
Lana x 2 ks

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



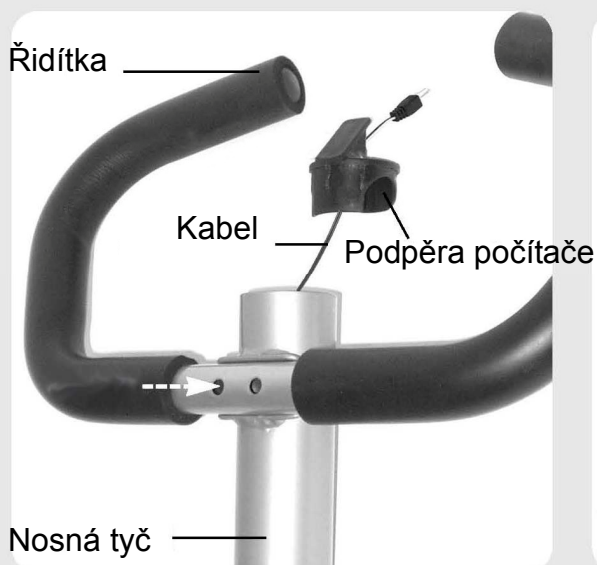
KROK 1

Připojte střední tyč k nosné tyči a pevně je přišroubujte.



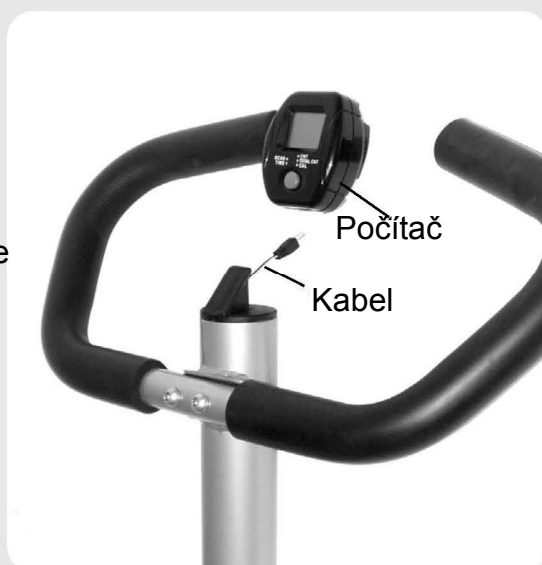
KROK 2

Připojte střední tyč k hlavnímu dílu a pevně přišroubujte.



KROK 3

Umístěte správně řídítka na nosnou tyč a pevně přitáhněte. Usadte podpěru počítače na vrchu nosné tyče.

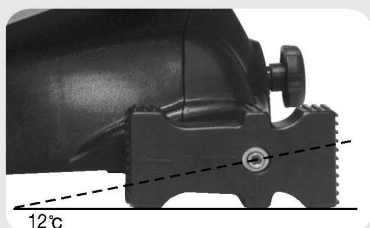


KROK 4

Umístěte počítač na podpěru a připojte kabel k počítači.

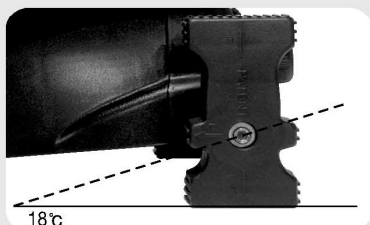
INSTRUKCE PRO NASTAVITELNÉ PEDÁLY

Přední spodek pedálů může být nastaven tak, aby poskytoval různé cvičební efekty v různých úrovních.



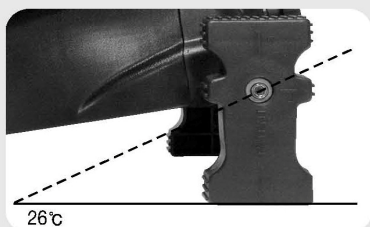
Základní úroveň

Poskytuje základní cvičební pohyb, simulující chůzi na rovné zemi.



Střední úroveň

Poskytuje efektivnější cvičení, simulující stoupání do mírného svahu.



Vysoká úroveň

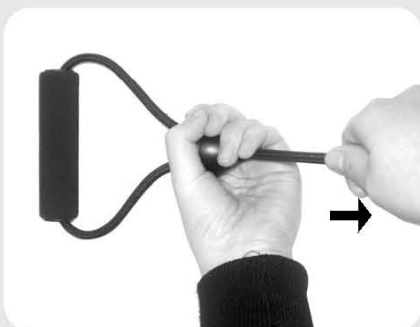
Když je pedál nastaven na nejvyšší úrovni, stepper simuluje chůzi do kopce.

ÚPRAVA PNUTÍ

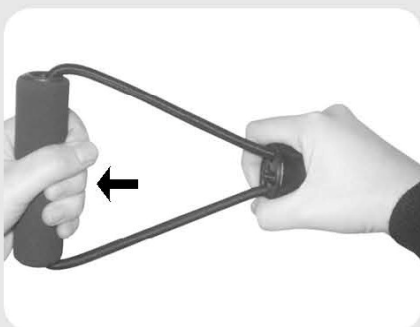


- Otočte do PRAVA pro větší odpor (Ve směru hodinových ručiček).
- Otočte do LEVA pro menší odpor (Proti směru hodinových ručiček)

Poznámka: Po použití vždy prosím povolte kliku, abyste chránili pnoucí řemen od únavy a prasknutí.



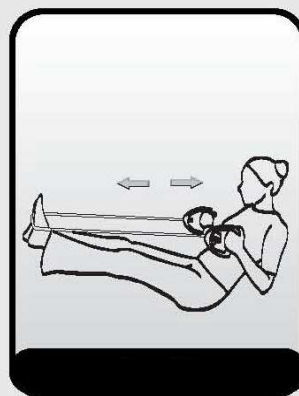
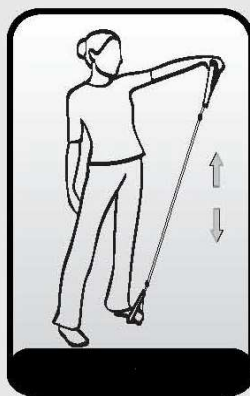
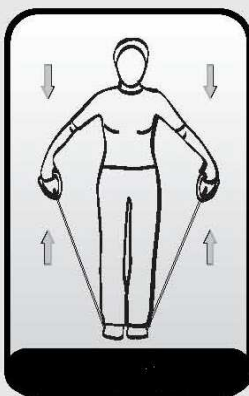
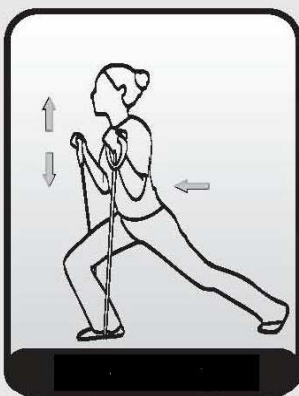
Nastavte délku, delší nebo kratší, dle potřeby.

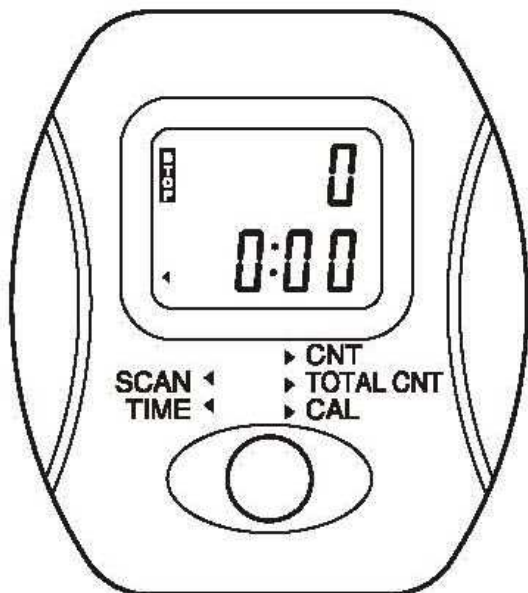


Poté, co jsou délky táhel nastaveny, potáhněte prosím silou držátko směrem ven. Poté je nastavení délky dokončeno.

Různé cviky s táhly

Kromě cvičení na stoju s gumovými lanky je možné také cvičit pouze s těmito táhly. Navrhovaná cvičení jsou demonstrována na obrázcích uvedených níže. Cvičte prosím opatrně, abyste předešli možným zraněním.





FUNKCE COMPUTERU

Počítač může zobrazit cvičební kondici, zahrnující čas, počet kroků a také kalorie.

SCAN: Automatický režim

TIME: Čas cvičení

CNT: Počet kroků

TOTAL CNT: Celkový počet kroků

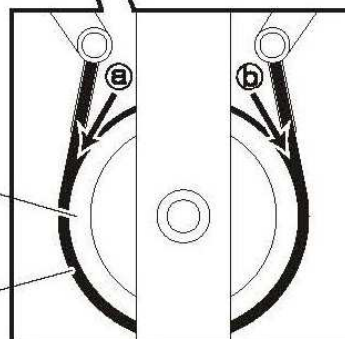
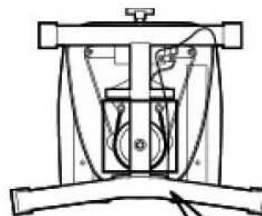
CAL: Kalorie

ÚDRŽBA

- Stroj se po určité době cvičení zahřeje. Je to normální stav, protože stroj je navržen s řemenem napětí a řemen může být zahříván třením během cvičení.

MAZÁNÍ

Po nějakém čase používání stroje se řemínek vysuší a může způsobit hluk. Namažte prosím část A a B pro hladký pohyb a abyste předcházeli hluku.



Connection part

Strap

PORUCHY A ŘEŠENÍ

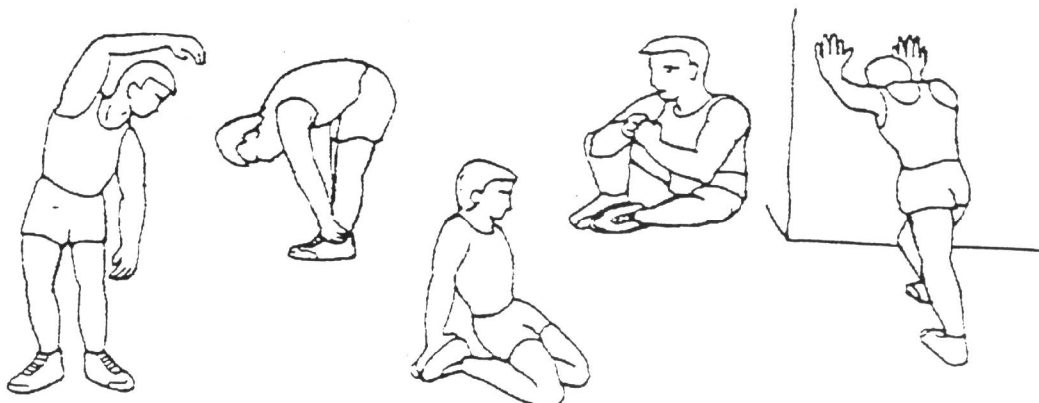
PORUCHA	ŘEŠENÍ
Pohybový problém (příliš těžké zatížení nebo lehké zatížení)	Nastavte kliku na regulaci napětí na vhodnější zátěž.
Hlasitý šum	Přidejte mazivo na řemínek pro hladší pohyb s menším třením.
Počítač nefunguje	Stupačka možná nebyla došlápnuta do konečné polohy, takže senzor nemůže pracovat. Prosím zkuste znovu celkové krokové cvičení.
Tvorba poprašku	Prášek může být vytvořen třením řemínku s mazivem, ale není to součástí selhání.
Počítač zobrazuje chyby	Baterie budou brzy vybité. Přemístěte baterie nebo je vyměňte za nové.

Cvičení:

Používáním tohoto přístroje získáte lepší kondici a vytvarujete si svaly. Při dietě vám pomůže redukovat váhu.

1. zahřívací cvičení

Umožní proudit krev tělem správným způsobem. Omezí možnost vzniku křečů a bolesti svalů. Každý protahovací cvik by měl trvat 30 sekund. Svaly protahujte jen do té polohy, kde máte přijatelnou bolest. Pokud bolí moc, trochu povolte.



Protážení postranních břišních svalů

Zadní strany steh

Přední strany steh

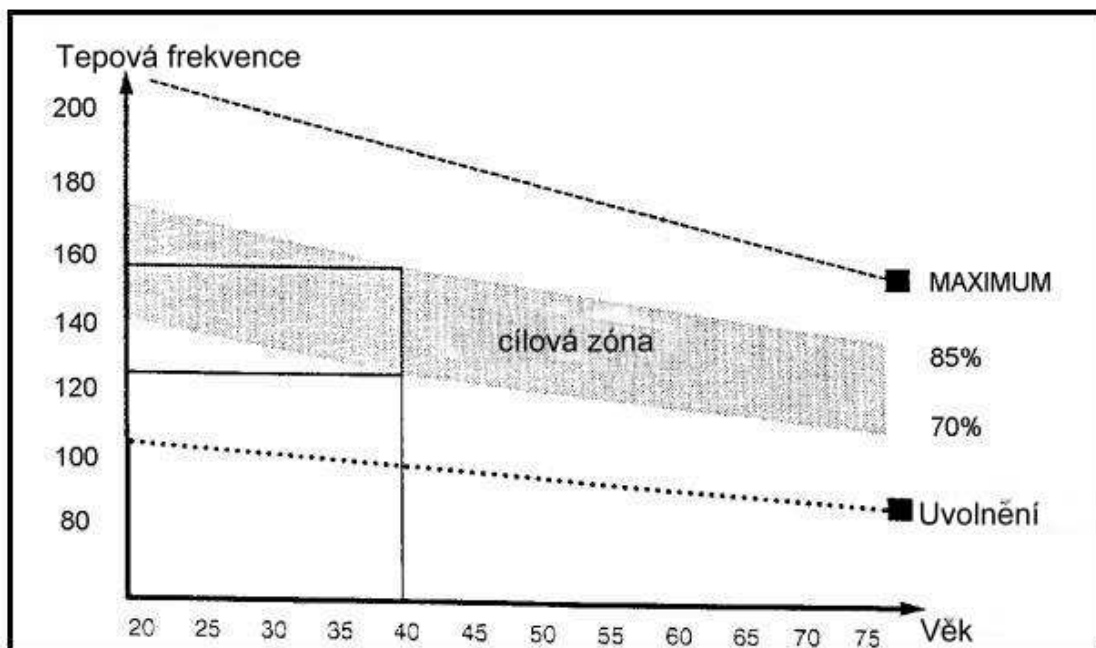
Vnitřní strany steh

Lýtek a achilovek

2. samotné cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení – tzn. snížení zátěží a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení.

Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti.

Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

Tvarování svalů

Pro vytvarování svalů, je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a stepujte rychleji než normálně. Omezujte frekvenci pro udržení vaši tepové frekvence v daném intervalu.

Úbytek hmotnosti

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit vaši kondici.

Upozornění:

1. Před cvičením se ujistěte, zda jsou všechny šrouby a matky pořádně dotaženy.
2. Před cvičením konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.

3. Noste vhodné oblečení.
4. Nenechejte děti u stroje bez dozoru.
5. Necvičte 1-2 hodiny po hlavním jídle.
6. Zastavte cvičení pokud: je vám špatně od žaludku, třesete se, máte extrémně rychlý dech, nadměrně vysokou tepovou frekvenci, bolesti na hrudi, nebo hlavy. Pokud tyto situace nastanou, zkontaktujte je se svým lékařem.

UPOZORNĚNÍ

Stepper musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Správný sklon lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních noh.

Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.

Pravidelné používání konzultujte se svým lékařem.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu cvičení.

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.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

Seven Sport s.r.o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz