CZ:1228

Návod k použití

Důležité informace týkající se Vaší bezpečnosti

Před použitím si přečtěte následující instrukce

1. Přečtěte si pozorně tento návod (+ dostupnou literaturu) a při použití jej pečlivě dodržujte
2. Tento přístroj je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte pro komerční nebo léčebné účely.
3. Před každým cvičením se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy.
4. Před započetím cvičení, musí stepper stát na stabilním místě. Nesmí stát na nerovném povrchu.
5. Stepper není určen pro děti. Děti mohou stepper používat pouze pod dozorem dospělé osoby.
6. Stepper má pohyblivé součásti. V zájmu bezpečnosti dbejte na to, aby v blízkosti nebyly další osoby, zejména děti, pokud na přístroji trénujete.
7. Ujistěte se, že všechny nastavitelné součásti jsou správně vloženy a zajištěny. Předejdete tak zranění.
8. Před cvičením si sundejte všechny šperky, včetně prstenů, řetízků a sponek.
9. Cvičte vždy v odpovídajícím oblečení a obuvi. Nenoste volné oblečení. Mohlo by se zachytit do pohyblivých částí stepperu.
10. Před každým cvičením provádějte 5 – 10 minut zahřívací cviky a též vždy po cvičení se 5 – 10 minut protáhněte a vydýchejte. Chráníte tím své srdce a předejdete bolesti svalů.
11. Při cvičení nikdy nezadržujte dech.
12. Mezi cvičením si dělejte odpovídající pauzy. Svaly sílí a vyvíjejí se během těchto pauz. Začátečníci by měli cvičit 2x týdně a pokročilí 4x – 5x týdně.
13. Nikdy se „nepřetrénujte“. Nesprávný nebo přílišný trénink může způsobit zranění.
14. Na přístroji může cvičit vždy pouze jedna osoba
15. Před používáním tohoto přístroje, zkonzultujte se svým lékařem, zda nepatříte do některé z rizikových skupin a zda cvičení nemůže tedy ohrozit Vaše zdraví.

Důležité informace týkající se Vaší bezpečnosti

16. Těhotné ženy by tento přístroj neměli používat.
17. Nepoužívejte stepper v mokrém prostředí.
18. Cvičtě pouze na přístroji, který je kompletně a správně sestaven.

19. Cvičení ihned přerušte, jestliže pocítíte slabost nebo závrať. Bezprostředně konzultujte s lékařem pokud cítíte přetrvávající bolest na hrudi nebo bolesti kloubů, přílišné bušení srdce nebo jiné neobvyklé příznaky.

20. Nepoužívejte venku.

21. Prsty a jiné části těla udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí přístroje, obzvláště pedálů.

22. Pokud stepper používá jiná osoba, dejte jí též přečíst tento návod k použití. Výrobce, dovozce a prodejce nejsou zodpovědni za škody způsobené nedodržením těchto instrukcí.

23. Nikdy necvičte s plným žaludkem. Nejezte hodinu před ani hodinu po cvičení.

24. Vždy pamatujte že Vaše tělo potřebuje během cvičení dostatek tekutin.

25. Cvičit začněte pomalu a postupně zvyšujte zátěž a intenzitu.

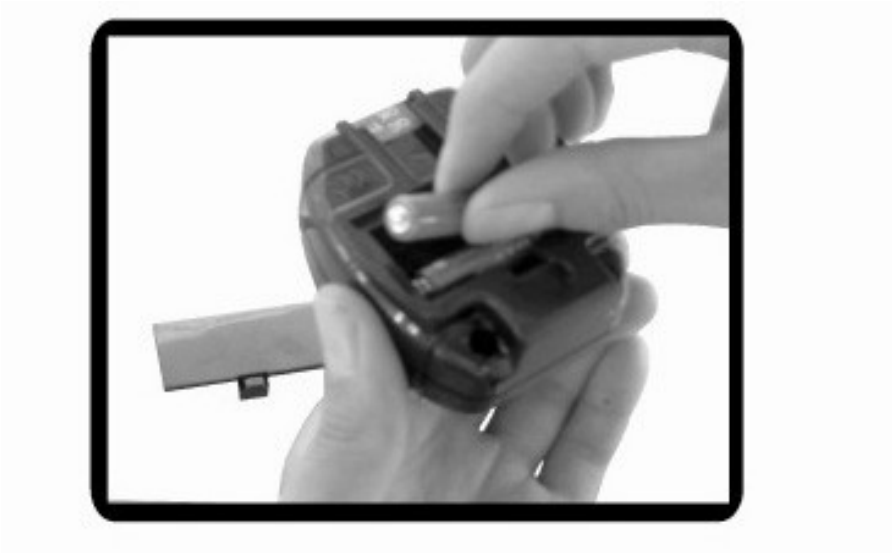
26. K čištění nepoužívejte agresivní čistící prostředky.

27. Maximální zátěž přístroje je 80 kg !

Sestavení

Vezměte všechny součásti a opatrně je položte na stůl nebo na podlahu. Kabely připravte též k zapojení.
Sundejte ochrannou bublinkovou fólii. Zkontrolujte, zda nedošlo k poškození všech součástí během přepravy a jsou v pořádku. Krok za krokem, tak abyste se vyvarovali chyb, sledujte návod a stepper sestavujte.

1. Vložení baterií do počítače
   Sundejte bateriový kryt ze zadní strany počítače. Vložte baterie dovnitř a než kryt zase uzavřete, ujistěte se, že jsou baterie vloženy správně. Ihned po vložení baterií se také ujistěte, že počítač funguje. To zjistíte tak, když stisknete knoflík na počítači a zkontrolujete monitor.

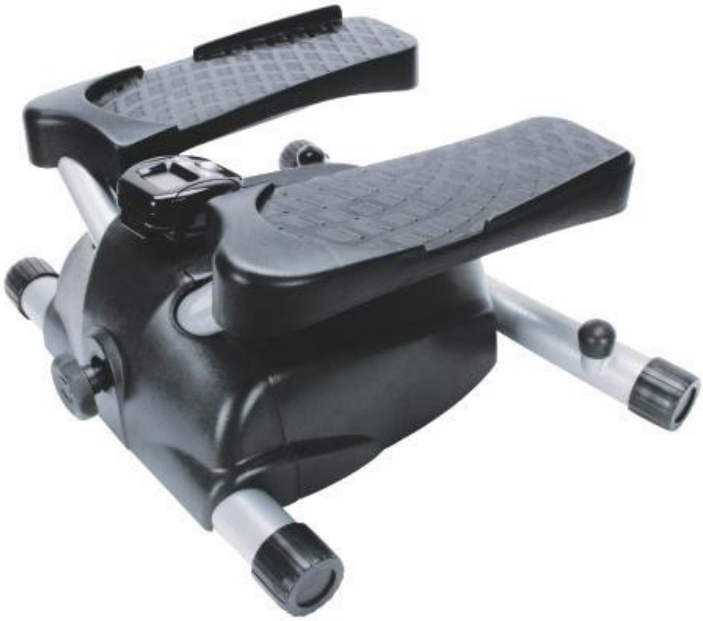


2. Připojení počítačových kabelů
   Vytáhněte svazek kabelů z hlavní trubky a připojte do zadní části počítače.

Sestavení

3. Připojení počítače na hlavní trubku
   Nasuňte počítač do držáku. Počítač musí být nasunut do úplné zadní části držáku.

4. Po namontování počítače můžete začít stepper používat.



Nastavení zátěže

Nastavte požadovanou zátěž seřizovacím šroubem, který je umístěný ve spodní části steperru.
Ve směru hodinových ručiček – nastavení nejtežší zátěže
Proti směru hodinových ručiček – nastavení nejlehčí zátěže.

Před započetím tréninku nastavte zátěž odpovídající vašim fyzickým možnostem !

Dovozce: Kastner + Öhler s. r. o.,
Na Příkopě 19 – 21
117 19 Praha 1