

SK:

Dôležité informácie týkajúce sa Vašej bezpečnosti

Pred použitím si prečítajte nasledujúce inštrukcie

1. Prečítajte si pozorne tento návod (+ dostupnú literatúru) a pri použití ho starostlivo dodržiavajte

2. Tento prístroj je určený iba pre domáce použitie. Nepoužívajte pre komerčné alebo liečebné účely.

3. Pred každým cvičením sa uistite, že sú všetky skrutky a matice pevne utiahnuté.

4. Pred začatím cvičenia, musí stepper stáť na stabilnom mieste. Nesmie stáť na nerovnom povrchu.

5. Stepper nie je určený pre deti. Deti môžu stepper používať len pod dozorom dospeléj osoby.

6. Stepper má pohyblivé súčasti. V záujme bezpečnosti dbajte na to, aby v blízkosti neboli ďalšie osoby, najmä deti, ak na prístroji trénujete.

7. Ujistite sa, že všetky nastaviteľné súčasti sú správne vložené a zaistené. Predídete tak zraneniam.

8. Pred cvičením si zložte všetky šperky, vrátane prsteňov, retiazok a sponiek.

9. Cvičte vždy v zodpovedajúcom oblečení a obuvi. Nenoste voľné oblečenie. Mohlo by sa zachytiť do pohyblivých častí stepperu.

10. Pred každým cvičením vykonávajte 5 - 10 minút zahrievacie cviky a tiež vždy po cvičení sa 5 - 10 minút pretiahnite a vydýchajte. Chránite tým svoje srdce a predídete bolesti svalov.

11. Pri cvičení nikdy nezadržujte dych.

12. Mezi cvičením si robte zodpovedajúce pauzy. Svaly silnejú a vyvíjajú sa počas týchto páuz. Začiatocníci by mali cvičiť 2x týždenne a pokročilí 4x - 5x týždenne.

13. Nikdy sa "nepretrénujte". Nesprávny alebo prílišný tréning môže spôsobiť zranenie.

14. Na prístroji môže cvičiť vždy iba jedna osoba

15. Pred používaním tohto prístroja, konzultujte so svojím lekárom, či nepatríte do niektorej z rizikových skupín a či cvičenie nemôže teda ohroziť Vaše zdravie.

Dôležité informácie týkajúce sa Vašej bezpečnosti

16. Tehotné ženy by tento prístroj nemali používať.

17. Nepoužívajte stepper v mokrom prostredí.

18.Cvičte iba na prístroji, ktorý je kompletne a správne zostavený.

19.Cvičenie ihneď prerušte, ak pocítite slabosť alebo závrat. Bezprostredne konzultujte s lekárom ak cítite pretrvávajúcu bolesť na hrudi alebo bolesti kĺbov, prílišné búšenie srdca alebo iné nezvyčajné príznaky.

20.Nepoužívajte vonku.

21.Prsty a iné časti tela udržiajte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí prístroja, obzvlášť pedálov.

22.Pokiaľ stepper používa iná osoba, dajte jej tiež prečítať tento návod na použitie. Výrobca, dovozca a predajca nie sú zodpovední za škody spôsobené nedodržaním týchto inštrukcií.

23.Nikdy necvičte s plným žalúdkom. Nejedzte hodinu pred ani hodinu po cvičení.

24.Vždy pamätajte že Vaše telo potrebuje počas cvičenia dostatok tekutín.

25.Cvičiť začnite pomaly a postupne zvyšujte záťaž a intenzitu.

26.K čisteniu nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.

27.Maximálna záťaž prístroja je 80 kg!

ZOSTAVENIE:

Vezmite všetky súčasti a opatrne ich položte na stôl alebo na podlahu. Káble pripravte tiež k zapojeniu.

Zložte ochrannú bublinkovú fóliu. Skontrolujte, či nedošlo k poškodeniu všetkých súčastí počas prepravy a sú v poriadku. Krok za krokom, tak aby ste sa vyvarovali chýb, sledujte návod a stepper zostavujte.

1.Vloženie batérií do počítača

Zložte batériový kryt zo zadnej strany počítača. Vložte batérie dovnútra a kryt zasa uzavrite, uistite sa, že sú batérie vložené správne. Ihneď po vložení batérií sa tiež uistite, že počítač funguje. To zistíte tak, keď stlačíte gombík na počítači a skontrolujete monitor.

1. Pripojenie počítačových káblov:

Vytiahnite zväzok káblov z hlavnej trubky a pripojte do zadnej časti počítača.



Zostavenie

2. Pripojenie počítača na hlavnú trubku:
Nasuňte počítač do držiaku. Počítač musí byť zasunutý do úplne zadnej časti držiaka.



3. Po namontovaní počítača môžete začať steper používať.



Nastavenie záťaže

Nastavte požadovanú záťaž nastavovacou skrutkou, ktorá je umiestnená v spodnej časti steperu.

V smere hodinových ručičiek – nastavenie najťažšej záťaže.

V protismere hodinových ručičiek – nastavenie najľahšej záťaže.



Pred začatím tréningu nastavte záťaž zodpovedajúcu vašim fyzickým možnostiam.

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