

## **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 započatím 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 předejete 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 „nepřetránujte“. 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 neměly používat.
17. Nepoužívejte stepper v mokřém prostředí.
18. Cvičte pouze na přístroji, který je kompletně a správně sestaven.

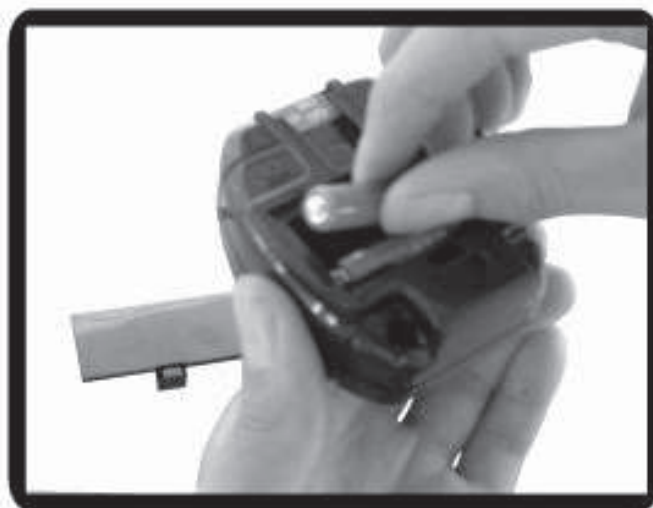
19. Cvičení ihned přerušete, jestliže pocítíte slabost nebo závrať. Bezprostředně konzultujte s lékařem pokud cítíte přetrvávající bolest na hrudi nebo bolesti kloubů, přílišné bušení srdce nebo jiné neobvyklé příznaky.
20. Nepoužívejte venku.
21. Prsty a jiné části těla udržujte v dostatečné vzdálenosti 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 zodpovědní 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 čisticí prostředky.
- 27. Maximální zátěž přístroje je 80 kg !**

## Sestavení

Veďte 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

**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 udržiavajte 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.

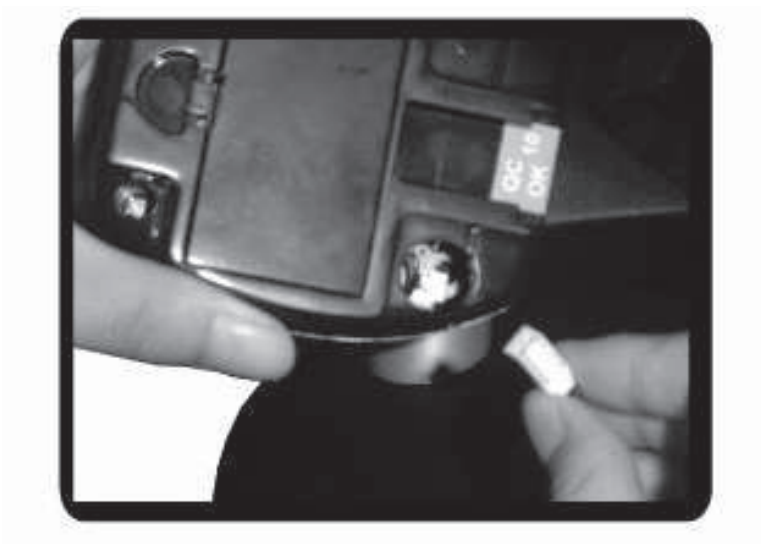
Zložte ochrannú bublinkovú fóliu. Skontrolujte, či nedošlo k poškodeniu všetkých súčastí počas prepravy a sú v poriadku. Krok za krokom, tak aby ste sa vyvarovali chýb, sledujte návod a stepper zostavujte.

### **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:**

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



## Zostavenie

2. Pripojenie počítača na hlavnú trubku:  
Nasuňte počítač do držiaka. 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