

# DUAL 2 V 1 STEPPER SportPlus+

## Příručka

Vážené zákaznice,  
Vážení zákazníci,

**gratulujeme vám k Vašemu novému produktu SportPlus a jsme přesvědčeni, že budete s tímto produktem spokojeni.**

Abychom zajistili, že bude váš produkt fungovat optimálně a bude vždy připraven k výkonu, máme na Vás prosbu:

- Před prvním použitím výrobku si pečlivě přečtěte následující příručku!
- Výrobek je vybaven bezpečnostními zařízeními. Přesto si pozorně přečtěte bezpečnostní pokyny a produkt používejte pouze tak, jak je popsáno v příručce, aby nedošlo k náhodnému zranění nebo k poškození.
- Tuto příručku si uschovejte pro budoucí použití.
- Pokud byste chtěli produkt předat někomu jinému, vždy předejte s produktem i tento návod na použití.

## Obsah

1. TECHNICKÁ DATA .....	2
2. BEZPEČNOSTNÍ POKYNY .....	2
3. POPIS VÝROBKU .....	3
4. NÁVOD k OBSLUZE .....	4
5. TIPY NA TRÉNINK.....	6
6. ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ .....	8
7. INFORMACE O LIKVIDACI .....	8
8. REKLAMACE A ZÁRUKY.....	8
9. ZÁRUKY.....	9

## 1. TECHNICKÁ DATA

### Specifikace výrobku

- Rozměry (D x Š x V): .....40 x 37 x 25,5 cm
- Celková váha: ..... 9 kg
- Brzdový systém: ..... rychlost nezávislá
- Krokový pohyb: ..... závislý
- Skvělý: ..... HC
- Maximální hmotnost uživatele: ..... 100 kg

### Specifikace počítače

- Počet baterií: ..... 1
- Typ baterie: ..... LR44 AG13 / 1,5 V

## 2. BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

### ZAMÝŠLENÉ POUŽITÍ

- Výrobek je určen pro domácí použití a není Pravidelným tréninkem na tomto produktu posiluje kardiovaskulární systém, trénujete lýtka, stehna a hýždě.

### NEBEZPEČÍ PRO DĚTI

- Rodiče a další dohlížející osoby by si měli být vědomi své odpovědnosti, protože přirozený instinkt hraní a ochota dětí experimentovat znamená, že lze očekávat situace, pro které není tento výrobek určen.
- Děti nerozpoznají nebezpečí, které tento výrobek může představovat. Chraňte děti před tímto výrobkem. Výrobek není hračka. Uchovávejte výrobek na místě mimo dosah dětí a domácích zvířat.
- Pokud výrobek používá dítě, nenechávejte jej bez dozoru. Příslušná nastavení proveďte na výrobku sami a dohlížejte na cvičení.
- Dbejte na to, aby se obalový materiál nedostal do rukou dětí. Hrozí nebezpečí udušení!

### POZOR - RIZIKO ÚRAZU

- Nepoužívejte poškozený nebo vadný výrobek. V takovém případě kontaktujte odborný servis nebo naše servisní středisko.
- Před každým použitím zkontrolujte stav výrobku. Vadné díly musí být okamžitě vyměněny, jinak bude narušena funkce a bezpečnost.
- Zajistěte, aby výrobek současně nepoužívala více než jedna osoba.
- Výrobek vždy používejte na rovný, neklouzavý, vodorovný a pevný povrch. Nikdy jej nepoužívejte v blízkosti vody a z bezpečnostních důvodů nechte kolem výrobku dostatečný prostor alespoň 1 metr. Dbejte na to, aby se vaše paže a nohy nedostaly do blízkosti pohyblivých částí. Nevkládejte žádné materiály do stávajících otvorů ve výrobku.

### POZOR - POŠKOZENÍ VÝROBKU

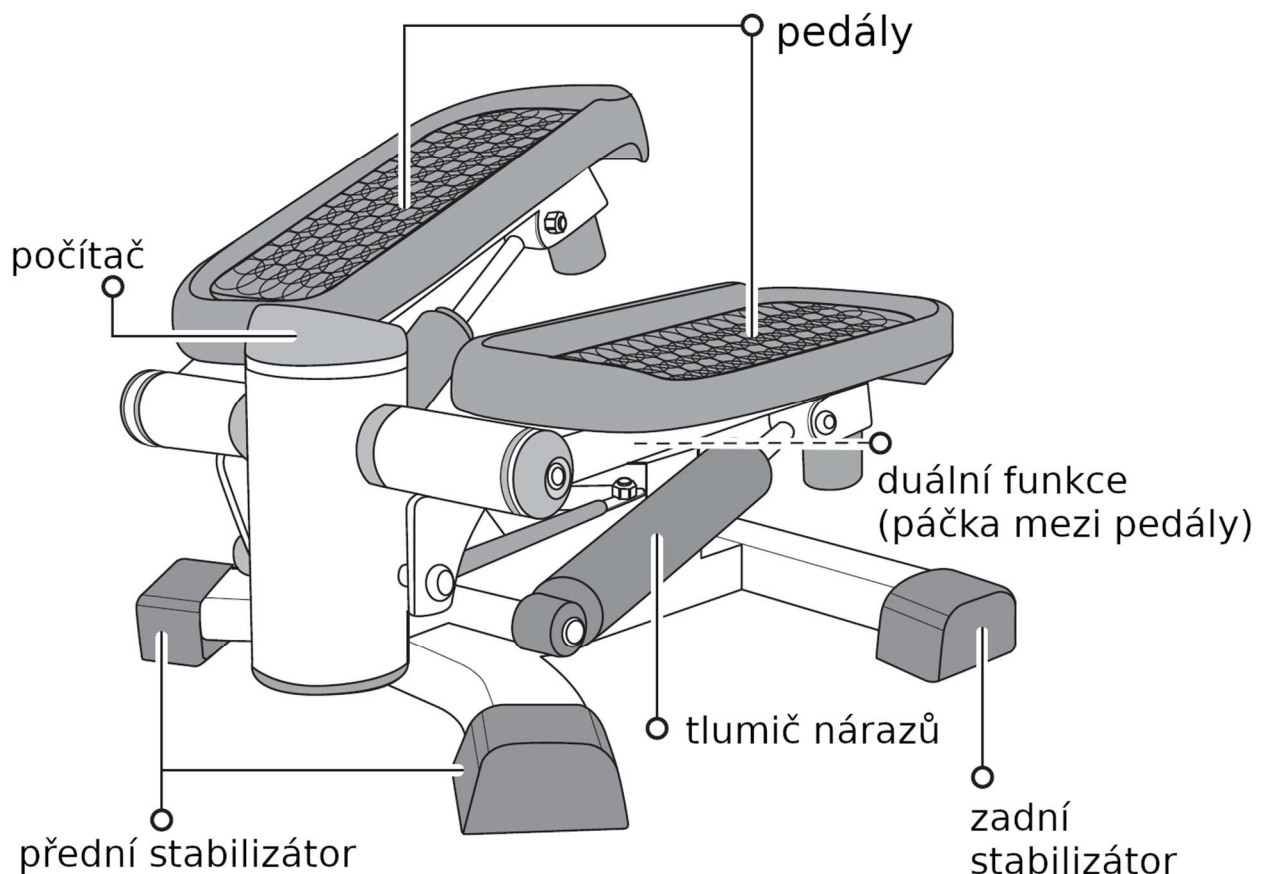
- Na výrobku neprovádějte žádné změny a používejte pouze originální náhradní díly. Opravy smí provádět pouze odborná dílna nebo podobně kvalifikované osoby - neodborné opravy mohou pro uživatele představovat značná nebezpečí. Používejte tento výrobek pouze pro účely, které jsou popsány v návodu k obsluze.

- Chraňte výrobek před stříkající vodou, vlhkostí, vysokými teplotami a přímým slunečním světlem.

### POZNÁMKY K ZACHÁZENÍ S BATERIEMI

- Při požití mohou být baterie životu nebezpečné. Baterie proto uchovávejte mimo dosah dětí. V případě spolknutí baterie okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Vyjměte baterie, pokud jsou vybité nebo pokud nebudete výrobek delší dobu používat. Zabráníte tak poškození, které by mohlo být způsobeno únikem baterie.
- Baterie se nesmí nabíjet ani reaktivovat žádnými jinými prostředky, nesmí se rozebírat, házet do ohně nebo zkratovat. Hrozí RIZIKO VÝBUCHU!
- Při vkládání baterií dbejte na správnou polaritu (+) a (-). Vždy vyměňujte všechny baterie, nepoužívejte společně staré a nové baterie nebo baterie různých typů!
- Je vhodnější používat alkalické baterie, protože mají delší životnost než běžné zinko-uhlíkové baterie.
- Výměna baterie je nutná, jakmile jsou na displeji slabší ukazatelé nebo displej úplně zhasne.

### 3. POPIS VÝROBKU



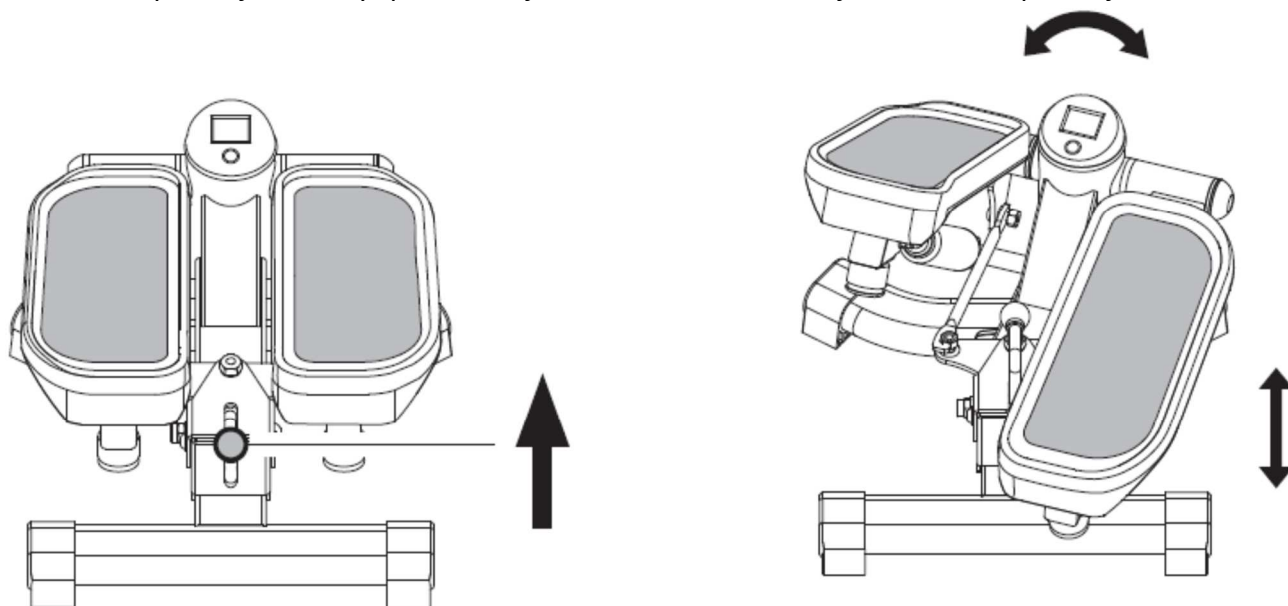
**Výrobek je již smontován. Baterie jsou součástí dodávky a jsou již vloženy.**

**DŮLEŽITÉ:** Po vybalení zkontrolujte všechny součásti, zda nejsou poškozeny.

## 4. NÁVOD k OBSLUZE

### Funkce:

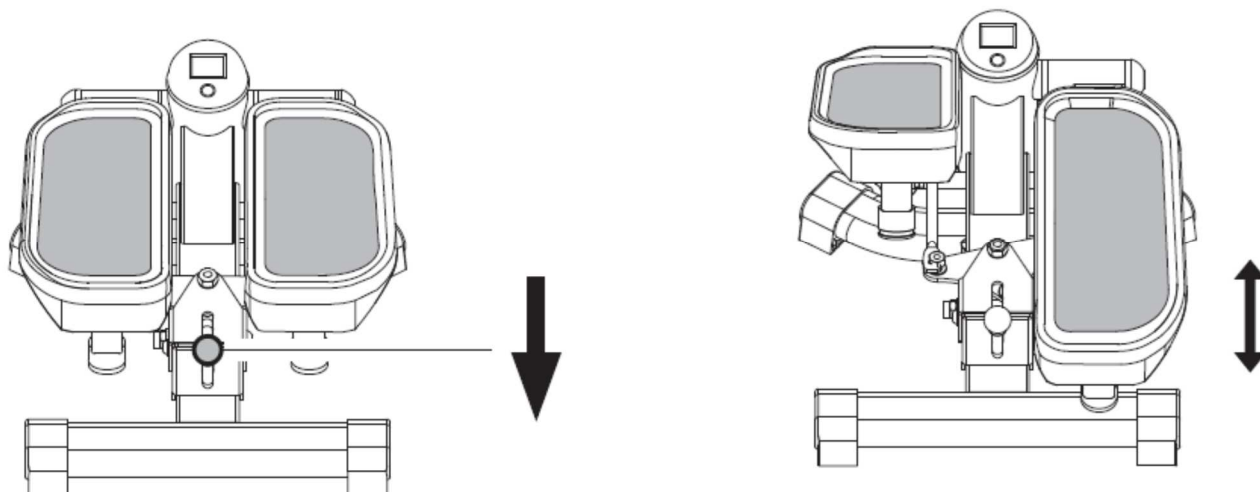
**DŮLEŽITÉ:** Stepper umístěte na vodorovný, rovný a stabilní povrch. Pod stepper se doporučuje umístit obdélníkový koberec nebo gumovou podložku. Toto je šetrné k podlaze, zejména po dlouhodobém používání. Kolem přístroje musí být prostor nejméně 2,5 metru od vnějších rozměrů přístroje.



### AKTIVACE FUNKCE TWIST

Pohyb nahoru a dolů se současným pohybem do strany.

1. Umístěte pedály rovně a ve stejné výšce.
2. Posuňte páku s duální funkcí ve střední ose dopředu až na doraz.



### AKTIVACE FUNKCE UP AND DOWN (NAHORU A DOLU)

Pohyb nahoru a dolů

1. Umístěte pedály rovně a ve stejné výšce.
2. Posuňte páku s duální funkcí ve střední ose zpět až na doraz.

### Správné nastoupení:

**DŮLEŽITÉ:** Doporučujeme, aby začátečníci před prvním šlápnutím na stepper umístili přístroj do rámu dveří nebo před židli s vysokým opěradlem. Rám dveří a opěradlo židle mohou poskytovat podporu, která vám pomůže udržet rovnováhu a správné držení těla. Podepřete se o rám dveří nebo o opěradlo židle PŘED

šlápnutím na krokový pedál, pomalu položte jednu nohu na pedál a sešlápněte ji, dokud nebude v nejnižší poloze. Nyní umístěte stejnou nohu do středu pedálu. Poté položte druhou nohu do středu druhého pedálu a pomalu začněte šlapat oběma nohama. Pokračujte v pomalém šlapání, dokud si nezajistíte rovnováhu a nerozvinete obousměrný krokový pohyb na stepperu.

### Nastoupení na stepper

#### Krok 1:

Postavte se za stepper. Položte levou nohu celou plochou chodidla na pedál a sešlápněte jej až na konec.

#### Krok 2:

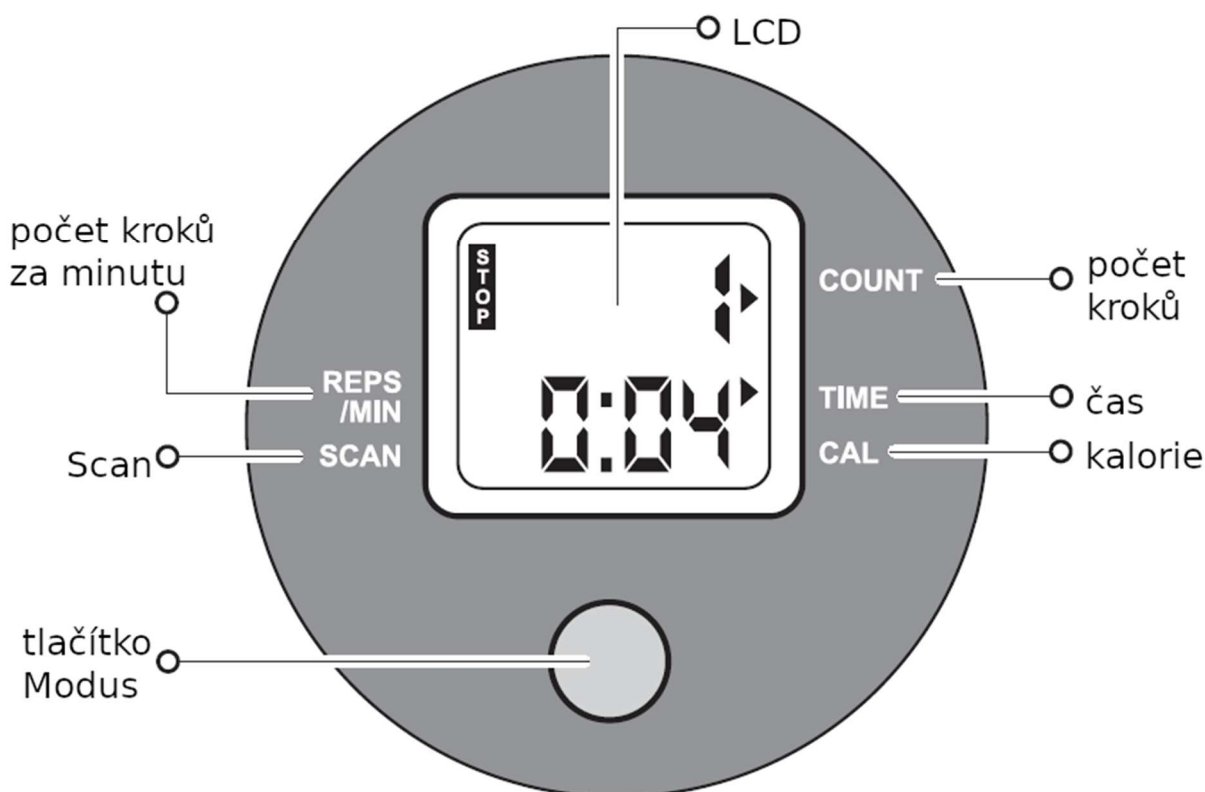
Položte pravou nohu celou plochou chodidla na pravý pedál.

#### Krok 3:

Začněte trénink pomalým tempem pomocí uvolněných a snadných kroků, abyste si mohli zvyknout na formu pohybu stepperu.

**Poznámka:** Cílem je plynulý a rytmický pohyb, proto se nepokoušejte šlapat každým pedálem až na doraz.

### Počítač:



**DŮLEŽITÉ:** Jakmile je přijat signál, počítač se zapne.

### Je zobrazeno 5 hodnot:

- **COUNT:** Počet provedených kroků.
- **TIME:** Zobrazení momentálního trénovaného času v minutách a sekundách.
- **CAL:** Energie spotřebovaná v kaloriích (přibližná).
- **REPS / MIN:** Počítané kroky za minutu.
- **SCAN:** Všechny displeje se na několik sekund zobrazují jeden po druhém.

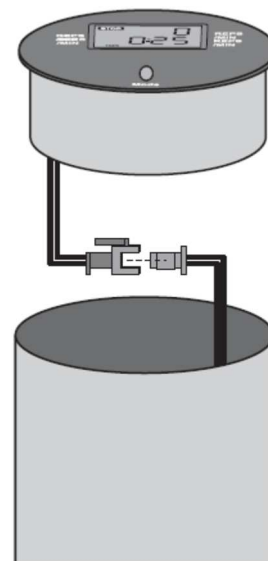
Stisknutím tlačítka Modus přejdete na další hodnotu. Malá šipka na displeji ukazuje na vybranou hodnotu. Pro trvalé zobrazení hodnoty stiskněte pro tuto hodnotu tlačítko Modus.

### Čas automatického vypnutí (Auto Shut Off)

Pokud během této doby nebyly do počítače odeslány žádné signály, počítač se vypne po 4 minutách. Pohyby pedálu a stisknutí tlačítka Modus jsou rozpoznány jako signály.

### Výměna baterie:

1. Vytáhněte počítač ze středové trubice.
2. Odpojte konektor.
3. Vyměňte baterii ve spodní části počítače za novou baterii typu LR44 AG13 / 1,5 V.
4. Znovu připojte počítač pomocí konektoru.
5. Vložte počítač zpět do středové trubice.



## 5. TIPY NA TRÉNINK

### DŮLEŽITÉ INFORMACE K TRÉNINKU

- Než začnete cvičit, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, do jaké míry je pro vás trénink vhodný. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.
- Vyvarujte se přetížení těla. Necvičte, když jste unavení nebo vyčerpaní. Pokud nejste zvyklí na fyzickou aktivitu, začněte nejprve zlehka a pomalu.
- Pokud pocítíte bolest nebo nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit.
- Nejezte jídlo 30 minut před a po cvičení.
- Ujistěte se, že během cvičení dýcháte rovnoměrně a klidně.
- Abyste předešli zranění, začněte cvičit zahřívacími cviky a přestaňte zase fází Cool Down (protažení). K tomu použijte cvičení popsaná v těchto pokynech. Kromě toho mohou být cvičení převzata z příslušné literatury.
- Při cvičení se ujistěte, že dost pijete. Pamatujte, že doporučené množství je přibližně 2 litry denně se zvyšuje to i fyzickou aktivitou. Tekutina, kterou pijete, by měla mít pokojovou teplotu.
- Výrobek používejte pouze se sportovním oblečením a vhodnou obuví s protiskluzovou podrážkou. Vyvarujte se volného oděvu, který by se mohl zachytit v pohyblivých částech výrobku.

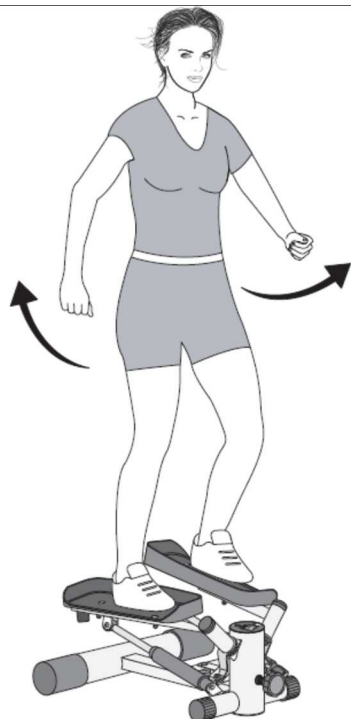
## Pokyny ke cvičení

### TRÉNINKOVÉ INTERVALY

Na začátku doporučujeme cvičit na stepperu každý druhý den. Začátečníci mohou začít s 5-ti minutovým programem, poté ho zvýší na 10 minut a později na 30 minut (v jednom kuse nebo ve 3 x 10-ti minutových fázích). Pokud je vaše kondice na vysoké úrovni, můžete cvičit každý den, ale vždy pamatujte na to, abyste poslouchali své vlastní tělo.

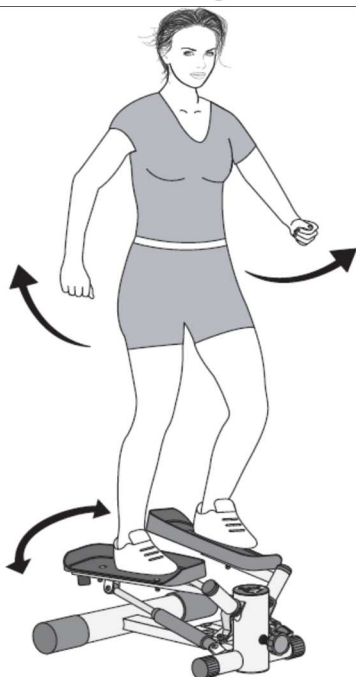
### SPRÁVNÁ STEPP – TECHNIKA

Po sešlápnutí stepperu (viz část „První kroky“) je důležité si uvědomit, kde se pedál zastaví. Během cvičení nedovolte, aby se pedály dotkly zarážky; stačí přemístit vlastní váhu, než se pedály dotknou zarážky.



#### **VOLNÉ HOUPÁNÍ**

Lehký kardiovaskulární trénink  
Pomalou začněte houpat rukama po stranách, jako byste to dělali při normální chůzi. Intenzita tréninku se zvyšuje vyšším houpaním paží. Houpejte rukama výše, pouze pokud jste našli pohodlný a snadný rytmus.



#### **VOLNÉ HOUPÁNÍ S POSTRANNÍM POHYBEM**

Lehký kardiovaskulární trénink s další svalovou námahou  
Pomalou začněte houpat rukama po stranách, jako byste to dělali při normální chůzi. Intenzita tréninku se zvyšuje vyšším houpaním paží. Houpejte rukama výše, pouze pokud jste našli pohodlný a snadný rytmus. Další svalové skupiny se používají při bočním otočném pohybu.

## 6. ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ

- Výrobek pravidelně kontrolujte, zda není opotřebovaný nebo poškozený, a nechte je neprodleně opravit odborným prodejcem. Pokud jsou nějaké vady v záruce, připravte si doklad o nákupu.
- Bezpečnost přístroje lze zaručit pouze tehdy, jsou-li pravidelně kontrolovány poškození šroubů, spojů a opotřebitelných dílů. Věnujte zvláštní pozornost funkčnosti pedálů, převodového řetězu, stahovacích šňůr a rukojetí.
- K čištění nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky, ale nečistoty a prach odstraňte měkkým, případně mírně navlhčeným hadříkem.

## 7. INFORMACE O LIKVIDACI

### **INFORMACE O OCHRANĚ ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ:**

Tento výrobek je dodáván v balení, aby byl chráněn před poškozením při přepravě. Obalové materiály jsou vyrobeny ze surovin, které lze recyklovat. Zlikvidujte prosím tyto materiály roztříděním podle typu.

### **BATERIE NEPATŘÍ DO DOMÁČÍHO ODPADU!**

Odporující kontejnery pro správnou likvidaci jsou k dispozici v prodejnách s bateriemi a na komunálních sběrných místech. Baterie nepatří do domácího odpadu! Pokud je chcete od výrobku oddělit, zlikvidujte je podle platných předpisů. Obecní úřad Vám může poskytnout informace.

### **STARÉ SPOTŘEBIČE NEPATŘÍ DO ODPADU V DOMÁCNOSTI!**

Staré zařízení také řádně zlikvidujte! Přispíváte tak k ochraně životního prostředí. Místní správa vás bude informovat o sběrných místech a otevírací době.

### **ELEKTRONICKÁ ZAŘÍZENÍ NEPATŘÍ DO ODPADU V DOMÁCNOSTI!**

Tento výrobek obsahuje elektronické součástky, které nesmí být likvidovány spolu s domovním odpadem. Řádně je zlikvidujte! Přispíváte tak k ochraně životního prostředí. Místní správa vás bude informovat o sběrných místech a otevírací době.

## 8. REKLAMACE A ZÁRUKY

V případě technických otázek, informací o našich produktech a objednávání náhradních dílů je vám náš servisní tým k dispozici následovně:

**Servisní doba: pondělí až pátek od 9:00 do 18:00**

**Servisní linka: +49 (0) 40 - 780 896 - 35 \* nebo +49 (0) 700 - 77 67 87 587 \*\***

**E-mail: [Service@SportPlus.org](mailto:Service@SportPlus.org)**

**URL: <http://www.SportPlus.org>**

\* Národní pevná síť, poplatky za volání závisí na vašem poskytovateli telefonních služeb / telefonní smlouvě.

\*\* Poplatky za volání závisí na poskytovateli telefonních služeb / vaší telefonní smlouvě a mohou se lišit v závislosti na poskytovateli telefonu. O příslušných podmínkách se zeptejte svého provozovatele sítě / telefonního operátora.

### **ZJISTĚTE, PROSÍM, ZDA MÁTE PŘI RUCE NÁSLEDUJÍCÍ INFORMACE.**

- návod na použití



- číslo modelu (je uvedeno na obálce této příručky)
- popis příslušenství
- číslo příslušenství
- doklad o nákupu s datem nákupu

#### **DŮLEŽITÁ POZNÁMKA:**

Neposílejte prosím svůj výrobek na naši adresu bez žádosti našeho servisního týmu. Náklady a riziko ztráty za nevyžádanou poštu nese odesílatel. Vyhrazuje si právo odmítnout přijmutí nevyžádané zásilky nebo vrátit příslušné zboží odesílateli, dopravci případně na náklady odesílatele.

## **9. ZÁRUKY**

SportPlus zaručuje, že výrobek, na který se vztahuje záruka, byl vyroben z vysoce kvalitních materiálů a byl zkontrolován s maximální péčí.

Předpokladem záruky je provoz a řádná montáž podle návodu k obsluze. Nesprávné použití a / nebo nesprávná přeprava mohou vést ke ztrátě záruky.

Záruční doba počínaje datem nákupu, je 2 roky. Pokud výrobek, který jste zakoupili, má vady, kontaktujte prosím náš zákaznický servis do 24 měsíců od data nákupu. Ze záruky jsou vyloučeny:

- Poškození způsobené vnější silou (násilím).
- Zásahy, opravy a změny prováděné neodborníky a osobami, které nejsou námi autorizovány.
- Nedodržení návodu k obsluze.
- Pokud nebudou splněny výše uvedené záruční podmínky.
- Pokud jsou závady způsobeny nesprávnou manipulací nebo údržbou, zanedbáváním nebo nehodami.
- Opotřebením a spotřebním materiálem, jako jsou ložiska a polstrování.

Výrobek je určen pouze pro soukromé použití. Neexistuje žádná záruka pro komerční použití.