

РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ - EN
in 19990 Степер с движение встрани
inSPORTline Legro



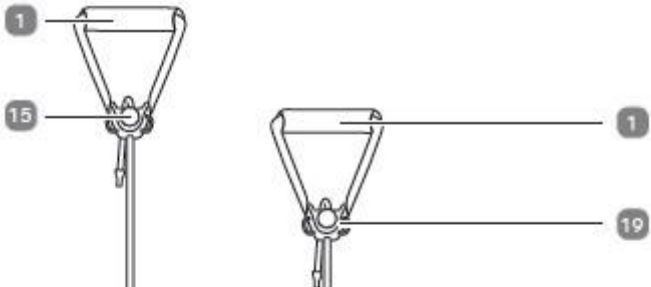
СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА.....	3
МОНТАЖ	5
ПОДГОТОВКА	5
ДИСПЛЕЙ.....	6
КАК ДА УПРАЖНЯВАТЕ	7
ПОЧИСТВАНЕ И ПОДДРЪЖКА	11
ТЕХНИЧЕСКИ СПЕЦИФИКАЦИИ	11
ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА	11
УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯ, ГАРАНЦИОННИ ИСКОВЕ	12

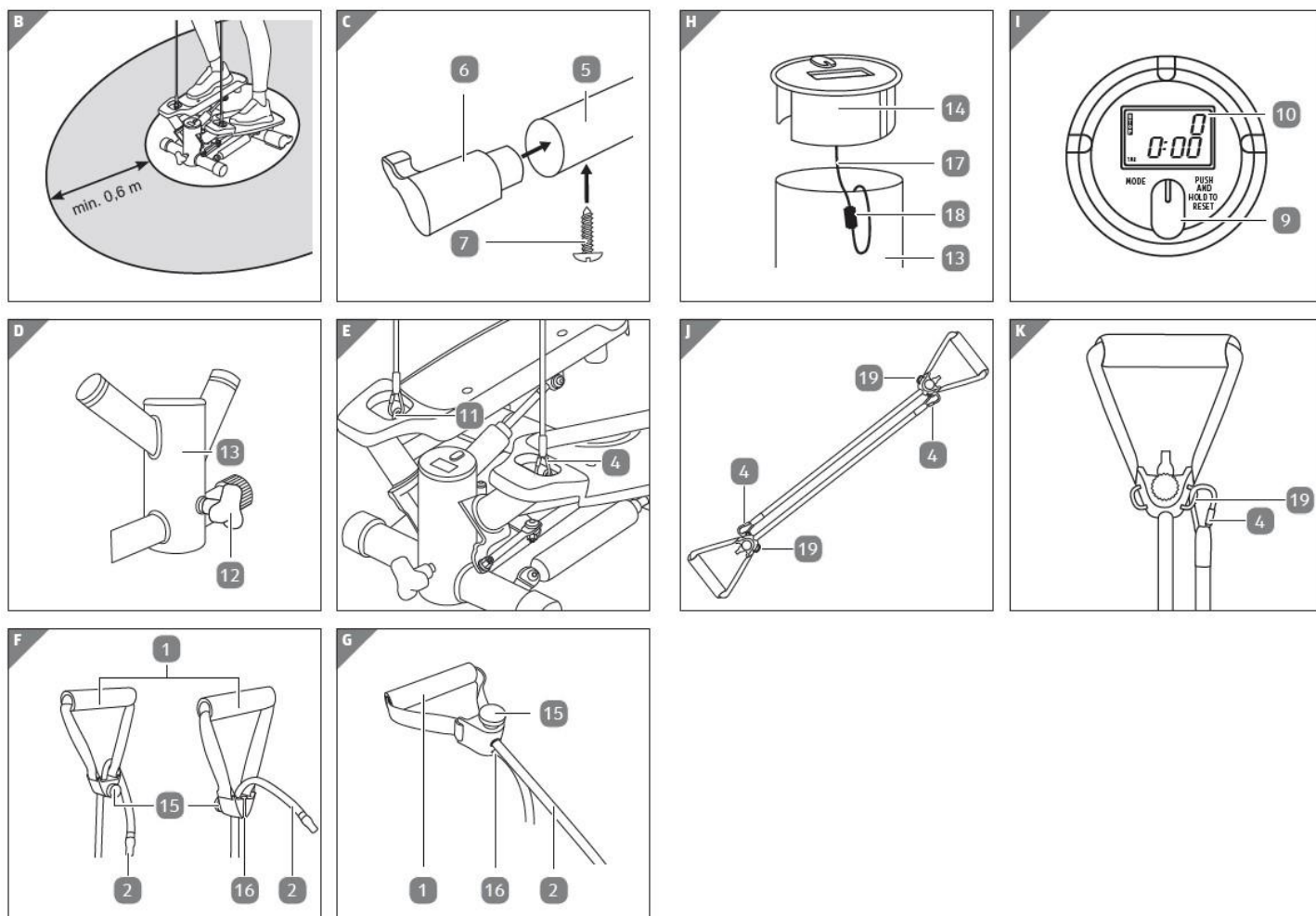
ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Прочетете внимателно ръководството и го запазете за бъдещи справки.
- Използвайте степера, както е описано в ръководството, друго използване е забранено.
- Неправилната употреба може да доведе до нараняване или повреда на степера.
- Производителят / продавачът не носи отговорност за щети или наранявания поради неправилна употреба.
- Пазете продукта далеч от деца и домашни любимци.
- Деца, възрастни хора или хора с умствени или физически ограничения могат да използват продукта само под наблюдението на опитен и възрастен човек.
- Поддръжката и подмяната на батерията могат да се извършват само от възрастен.
- Не оставяйте Stepper без надзор, когато не се използва.
- Изхвърлете опаковъчния материал, екологичен. Дръжте далеч от деца.
- Може да използва само един човек наведнъж.
- Преди употреба проверете всички винтове, съединения и педали.
- Консултирайте се с вашия лекар преди употреба.
- Не е подходящ за бременни жени.
- Около продукта трябва да има поне 0,6 м свободно пространство.
- Продуктът съдържа естествен каучук. Хората, алергични към това вещество, не трябва да използват гумени разширители.
- Използвайте разширителя само като стъпков аксесоар.
- Никога не оставяйте разширителите да лежат плоски, има риск от нараняване.
- Никога не използвайте продукта, ако се появят остри ръбове.
- Никога не използвайте износен или повреден продукт.
- Поставете стъпката върху равна и твърда повърхност.
- Цикли за разширители са проектирани да издържат на натоварвания нагоре.
- Отстранете всички остри и опасни предмети преди тренировка.
- Никога не отваряйте батерията.
- Пазете батерията далеч от топлина.
- Избягвайте контакт с кожата и очите, ако веществото изтече.
- Ако степерът не се използва дълго време, извадете батерията.
- Ако батерията е повредена, сменете я.
- Никога не зареждайте батерии, които не са предназначени за тази цел.
- Ограничение на теглото: 100 кг
- Категория HC за домашна употреба.
- Отговарят на стандарти EN ISO 20957-8: 2005

ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА

	1. 2x дръжки
	2. 2x гумен разширител
	3. 2x педали
	4. 2x карабинова скоба

	6. 2x пластмасова стойка
	7. 2x винт
	8. Отвертка
	9. Бутон за режим
	10. Дисплей
	11. 2x цикъл
	12. Регулируемо копче
	13. Жилище
	14. Конзола
	15. 2x винтове
	16. Краен държач на разширителя
	17. Кабел
	18. Щепсел
	19. Око на дръжката на лентата за упражнения



МОНТАЖ

Степърът е предимно сглобен. Проверете дали нито една от частите не липсва.

За да завършите сглобяването, ви е необходима отвертката (8).

Поставете 2x пластмасова греда (6) върху рамката (5) (снимка В). Жлебовите трябва да са обърнати надолу.

Завийте 2x винта (7) в предварително пробити отвори в долната част на рамката.

Завийте регулируемия бутон (12) в корпуса (13) (Снимка Д).

ПОДГОТОВКА

Разширителна връзка

Можете да тренирате на Stepper с гумени разширители (2) или без разширители.

За да прикачите разширители:

- Развийте ключалката от скобата (4), за да я освободите.
- Прикрепете отвора (4) към скобите (11) и го закрепете с отвора (Е). (Снимка Д)

Височина на стъпалото

За регулиране на височината на стъпката:

Завъртете регулируемия бутон (12) по посока на часовниковата стрелка, за да увеличите височината на стъпката. (Снимка Д) Завъртете регулируемия бутон (12) обратно на часовниковата стрелка, за да намалите височината на стъпката.

Регулиране на дължината на разширителя

Дължината на гумения разширител (2) може да се регулира.

Разхлабете винта (15) на кормилото (1) (Снимка F)

Издърпайте разширителя през дръжката. Задайте дължината между 60-90 см (маркировките са видими).

Дължината не трябва да е по-малка от 60 см (червена марка).

Затегнете винта на дръжката.

Закрепете излишната част към ръкохватката на дръжката (16) (Снимка F, G)

Разширители като ленти за упражнения

Можете да се присъедините към разширителите (Снимка J, K)

Изключете разширителите от степера. Развийте карабината (4) и откачете разширителя от контурите на стъпка (11).

Закачете карабините (4) към дръжките (19).

Закрепете карабините (4).

Уверете се, че и двата разширителя са с еднаква дължина.

КОНСОЛА

Можете да използвате конзолата (14), за да покажете изгорените калории и броя на стъпките. Степерът работи без включване на конзолата.

Поставяне на батерията

Конзолата (14) се захранва от батерия.

1. Издърпайте конзолата (14) от корпуса (13) (Снимка H).
2. Поставете батериите.
3. Уверете се, че съединителят (18) е правилно свързан.
4. Върнете скобата в корпуса. Внимавайте да не притиснете кабела (17) между конзолата и корпуса.

Включете / изключете конзолата

Натиснете бутона (9), за да включите ръчно конзолата (14) (Снимка I) или стъпка върху педалите (3), за да включите конзолата.

Конзолата се изключва автоматично, ако не работи приблизително 4 минути

ДИСПЛЕЙ

Изгорените калории са само за ориенталски и не служат за медицински цели. Дисплеят показва информация в два реда.

Първа линия

Показва броя стъпки в минута.

Спира, когато спрете да тренирате.

Втори ред

Вторият ред показва следната информация:

TMR - време за тренировка от 0:00 до 99:59 минути

REPS - Брой стъпки на текущото обучение от 0 до 9999 стъпки

CAL - Калориите са изгорени от 0 до 9999 калории

TTR - Общо стъпки от връзката на батерията от 0 до 9999
стъпки Как да се покаже информация:

Натиснете бутона (9), за да превключите показаните данни.

За да преминете през всички данни за упражненията един по един, натискайте бутона (9),
докато TMR мига на дисплея (10).

Дисплеят ще премине през данните за обучение на всеки 5 секунди.

Поставяне на цели

Можете да зададете продължителност на упражнението (TMR), стъпки (REPS) и изгорени калории (CAL)

1. Задръжте натиснат бутона (9) за около 4 секунди. 0:00 (TMR) се показва на втория ред на дисплея.
2. Натискайте, докато се зададе желаното време.
3. Изчакайте няколко секунди, за да се появи REPS.
4. След това използвайте бутона, за да зададете броя стъпки, увеличението е с 10.
5. След това изчакайте няколко секунди, за да се появи CAL.
6. След това натиснете, за да зададете броя на изгорените калории, увеличаването е с 10.

След като зададете всички стойности, отброяването започва до достигане на 0. Когато завършите целите си, конзолата спира да брои за около 10 секунди и се нулира.

Как да рестартирате конзолата

Дисплеят (10) показва 0 преди първото упражнение. При някои упражнения конзолата (14) ще се брои от края на предишното упражнение.

Задръжте натиснат бутона (9), докато се покажат и нулират TMR, REPS, CAL.

Смяната на батерията също нулира данните.

КАК ДА УПРАЖНЯВАТЕ

- Неправилното или прекомерно упражнение може да причини сериозни наранявания или смърт.
- Посъветвайте се с Вашия лекар преди тренировка.
- Разширителите не трябва да са по-къси от 60 см. Оптималната дължина е между 60-90 см. Дължината е отбелязана на разширителя.
- Не увивайте разширителя около ръцете си.
- Правете само плавни движения, не правете резки движения.
- По-късата дължина на разширителя изисква повече мощност.
- Винаги се уверявайте, че разширителите са правилно свързани и не показват признаци на износване и повреда.
- Максималната дължина на разширителя е 235 см при зададена дължина от 90 см. Максималната дължина без стъпка е 185 см. Не надвишавайте тези стойности. Фазата на загряване
- Този етап помага на кръвта да тече около тялото и мускулите да работят правилно. Също така ще намали риска от спазми и нараняване на мускулите. Препоръчително е да направите няколко упражнения за разтягане, както е показано по-долу. Всяко разтягане трябва да се държи за около 30 секунди, не насилвайте и не разтърсвайте мускулите си в разтягане. Ако боли, СПРЕТЕ.



Докосване на пръстите на краката

Бавно огънете гърба си от бедрата. Дръжте гърба и ръцете си отпуснати, докато се простирате надолу към пръстите на краката. Направете го доколкото можете и задръжте позицията за 15 секунди.

Свийте леко коленете.



Горна част на бедрото

Облегнете се с една ръка на стена. Посегнете надолу и зад вас. Повдигнете десния или левия крак до седалището си възможно най-високо. Задръжте за 30 секунди и повторете два пъти за всеки крак.



Хамstring се протегна

Седнете и протегнете десния си крак. Подпрете стъпалото на левия крак до вътрешната страна на десния. Изпънете дясната си ръка по протежение на десния крак, доколкото можете. Задръжте за 15 секунди и се отпуснете. Повторете всичко с левия крак и лявата ръка.



Вътре в горната част на бедрото

Седнете на пода и поставете краката си заедно. Коленете са насочени навън. Издърпайте краката си възможно най-близо до слабините. Натиснете коленете внимателно надолу. Запазете това положение за 30-40 секунди, ако е възможно.



Прасци и ахилесово сухожилие

Облегнете се на стена с левия крак пред десния и ръцете напред. Изпънете десния крак и дръжте левия крак на пода. Свийте левия си крак и се наведете напред, като движите десния си бедро по посока на стената. Задръжте за 30-40 секунди. Дръжте крака си опънат и повторете упражнението с другия крак.

Изправен до стъпка

Натиснете педала надолу към рамката с крак. След това поставете единия крак на педала и внимателно поставете другия крак върху повдигнатия педал. Движете се плавно, не правете резки движения.

Изправен от степера

Натиснете един педал надолу към рамката. Преместете крака от повдигнатия педал на земята. След това оставете другия крак.

Използване на гумени разширители

Дръжте дръжките хоризонтално.

Не огъвайте китката си.

УПРАЖНЕНИЯ

Без разширители

	Тренирате: седалище, бедра, прасци Движение: Движете се, докато ходите, движете ръцете си
---	---

С разширители

	Тренирате: рамене, ръце Движение: Издърпайте дясната дръжка нагоре пред тялото, докато ръката ви е напълно изпъната. В същото време спуснете лявата дръжка. Превключете ръцете
	Тренирате: рамене, ръце Движение: Дръжте дръжките над главата си с леко свити ръце. Дръжте лактите на главата и дланта нагоре. Изпънете ръцете си и след това ги спуснете до първоначалните им позиции с бавно и контролирано движение.

	Тренирате: седалище, бедра, прасци Движение: Дръжте лактите в тялото. Натиснете педала и издърпайте разширителя с главата надолу. Превключете страната.
	Тренирате: гръб, рамене, крака, седалище Движение: Когато въртите педали, разтворени и в ръцете си, дланите ви са обърнати към земята. Алтернатива: Дланите могат да гледат нагоре.

	Тренирате: горната част на тялото, краката Движение: Хванете двете дръжки, дланите нагоре. Когато въртите педалите, постепенно отпускате и огъвате ръцете си.
---	---

ПОЧИСТВАНЕ И ПОДДРЪЖКА

- Редовно проверявайте стъпка за признаци на износване или повреда.
- Редовно проверявайте дали всички винтове се затягат, ако е необходимо.
- Не използвайте степера, ако някоя част е повредена или износена.
- За почистване използвайте влажна, мека кърпа с мек препарат.
- Не използвайте агресивни почистващи препарати като разтворители и др.
- След това изсушете уреда със суха кърпа.
- Съхранявайте на сухо и сенчесто място, предпазвайте от прах и пазете от деца и домашни любимци.

ТЕХНИЧЕСКИ СПЕЦИФИКАЦИИ

Размери	52 x 23,5 x 50 см
Категория	НС за домашна употреба
Максимално ограничение на теглото	100 кг
Тегло	8,7 кг
Батерия	1,5 V AAA
Регулируема дължина на разширителя	60-90 см
Максимална разширена дължина	235 см (дължина на разширителя 90 см)
Максимална удължена дължина на разширителя без степер	185 см (дължина на разширителя 90 см)

ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на живот на продукта или ако възможният ремонт е неикономичен, изхвърлете го в съответствие с местните закони и екологично в най-близкото скрапище.

С правилното изхвърляне ще защитите околната среда и природните източници. Освен това можете да помогнете за опазването на човешкото здраве. Ако не сте сигурни в правилното изхвърляне, помолете местните власти да избягват нарушаване на закона или санкции.

Не поставяйте батериите сред битови отпадъци, а ги предайте на мястото за рециклиране.

УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯ, ГАРАНЦИОННИ ИСКОВЕ

Общи условия за гаранция и дефиниция на термини

Всички условия за гаранция, посочени по-долу, определят гаранционното покритие и процедурата за рекламация на гаранция. Условия за гаранция и гаранционни претенции се уреждат от Закон № 89/2012 Coll. Граждански кодекс и Закон № 634/1992 Coll., Защита на потребителите, както е изменен, също и в случаите, които не са посочени в тези правила за гаранция.

Продавачът е SEVEN SPORT sro със седалище на улица Borivojova 35/878, Прага 13000, регистрационен номер на фирма: 26847264, регистриран в Търговския регистър при Окръжен съд в Прага, раздел С, вложка № 116888.

Съгласно действащите законови разпоредби зависи дали Купувачът е Краен клиент или не. „Купувачът, който е Краен клиент“ или просто „Крайният клиент“ е юридическото лице, което не сключва и изпълнява Договора, за да управлява или популяризира собствената си търговска или бизнес дейност.

„Купувачът, който не е Краен клиент“ е бизнесмен, който купува Стоки или използва услуги за целите на използването на Стоките или услугите за собствената си бизнес дейност. Купувачът спазва Общия договор за покупка и бизнес условията.

Тези условия за гаранция и гаранционни претенции са неразделна част от всеки договор за покупка, сключен между продавача и купувача. Всички гаранционни условия са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в Договора за покупка, в Изменението на настоящия договор или в друго писмено споразумение. Гаранционни условия

Гаранционен срок

Продавачът предоставя на Купувача 24-месечна гаранция за качество на стоките, освен ако не е посочено друго в Удостоверението за гаранция, фактура, Доставка или други документи, свързани със Стоките. Законният гаранционен срок, предоставен на потребителя, не се засяга.

Чрез Гаранцията за качество на стоките Продавачът гарантира, че доставените Стоки ще бъдат за определен период от време подходящи за редовна или договорна употреба и че Стоките ще запазят своите редовни или договорени характеристики.

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от (ако е приложимо):

- Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифициран ремонт, неправилно сглобяване, недостатъчно вкарване на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите и манивелите
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди
- Редовна употреба (напр. Износване на гумени и пластмасови части, движещи се механизми, фуги и др.)
- Неизбежно събитие, природно бедствие
- Корекции, направени от неквалифицирано лице
- Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, умишлени промени в дизайна или конструкцията и т.н.

Процедура за иск за гаранция

Купувачът е длъжен да провери Стоките, доставени от Продавача, веднага след поемане на отговорността за Стоката и нейните щети, т.е. веднага след нейната доставка. Купувачът

трябва да провери Стоките, така че да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при такава проверка.

Когато предявява иск за гаранция, Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на рекламацията чрез фактура или Доставка, която включва серийния номер на продукта, или в крайна сметка от документите без серийния номер. Ако Купувачът не докаже валидността на Гаранционния иск с тези документи, Продавачът има право да отхвърли Гаранционния иск.

Ако Купувачът уведоми за дефект, който не е обхванат от Гаранцията (напр. В случай, че Гаранционните условия не са били изпълнени или в случай на докладване на дефекта по грешка и т.н.), Продавачът има право да изисква компенсация за всички разходи, произтичащи от ремонта. Разходите се изчисляват съгласно валидния ценоразпис на услугите и транспортните разходи.

Ако продавачът установи (чрез тестване), че продуктът не е повреден, претенцията за гаранция не се приема. Продавачът си запазва правото да изисква компенсация за разходи, произтичащи от фалшивия иск за гаранция.

В случай, че Купувачът направи рекламация за Стоките, които са законно обхванати от Гаранцията, предоставена от Продавача, Продавачът ще отстрани отчетените дефекти чрез ремонт или чрез замяна на повредената част или продукт за нов. Въз основа на съгласието на Купувача, Продавачът има право да замени дефектиралите Стоки за напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на процедурите за иск за гаранция, описани в този параграф.

Продавачът ще уреди претенцията за гаранция в рамките на 30 дни след доставката на дефектните Стоки, освен ако не е уговорен по-дълъг период. Денят, в който ремонтираните или заменени Стоки се предават на Купувача, се счита за ден на уреждане на Гаранционния иск. Когато Продавачът не е в състояние да уреди Гаранционния иск в рамките на договорения срок поради специфичния характер на дефекта на Стоките, той и Купувачът ще се споразумеят за алтернативно решение. В случай че такова споразумение не бъде сключено, продавачът е длъжен да предостави на купувача финансова компенсация под формата на възстановяване на сумата.



SEVEN SPORT s.r.o.

Registered Office:

Headquarters:

Warranty & Service Centre:

CRN:

VAT ID:

Phone:

E-mail:

Web:

Borivojova 35/878, 130 00 Praha 3, Czech Republic

Delnicka 957, 749 01 Vitkov, Czech Republic

Cermenska 486, 749 01 Vitkov, Czech Republic

26847264

CZ26847264

+420 556 300 970

eshop@insportline.cz

reklamace@insportline.cz

servis@insportline.cz

www.insportline.cz

SK

INSPORTLIN s.r.o.

Headquarters, Warranty & Service centre:

Elektrická 6471, 911 01 Trenčín, Slovakia

CRN: 36311723

VAT ID: SK2020177082

Phone:

E-mail:

Web:

+421(0)326 526 701

objednavky@insportline.sk

reklamacie@insportline.sk

servis@insportline.sk

www.insportline.sk

Date of Sale:

Stamp and Signature of Seller: