



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 26532 Aerobic step inSPORTline Absater Evo

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Gratulujeme!! Právě jste se stal majitelem produktu Aerobic Step. Jedná se o univerzální fitness pomůcku, pomocí které lze procvičit celý organismus formou aerobního a tónovacího tréninku.

Tato pomůcka se používá nejen za účelem docílení optimálního kardiovaskulárního tréninku, ale také k posílení dolních končetin a horní poloviny těla. Tyto partie lze procvičovat buď současně prostřednictvím tzv. step upů (pohybu na Aerobic Stepu), nebo prostřednictvím izolovaných cviků.

Aerobic Step je mimořádně univerzální pomůckou umožňující snadné přizpůsobení náročnosti cvičení vlastním potřebám. Výšku lze snadno nastavit ve 3 úrovních lišících se celkem o 10 cm.

ÚVODNÍ INFORMACE

Cvičební intenzitu volte tak, aby pro vás trénink představoval určitou výzvu, ale vyvarujte se přetěžování organismu. Tepová frekvence by se měla pohybovat na horní hranici, nicméně vždy byste měli být schopni cvičení tzv. udýchat. Pokud ke stanovení tréninkové intenzity použijete Borgovu škálu, neměla by intenzita překračovat stupeň 8. Úplným začátečníkům se doporučuje zprvu cvičit 3-4 minuty a postupně tuto dobu zvyšovat. Se zlepšující se tělesnou kondicí se také prodlužuje časový interval, po který je organismus schopen snášet fyzickou zátěž.

Pokud trpíte bolestmi zad, cviky zaměřené na oblast zad neprovádějte.

Při používání pomůcky Aerobic Step byste měli vždy dodržovat následující pravidla:

- Výšku Aerobic Stepu si vždy nastavte v závislosti na aktuální tělesné kondici.
- Našlapujte na celou plochu chodidla.
- Při sešlapování vždy udržujte od Aerobic Stepu mírný odstup.
- Během nášlapu se mírně předkloňte a odrazte se zadní nohou od země.
- Po výstupu na Aerobic Step či sestupu na zem se napřimte a neprohýbejte se v zádech.
- Během nášlapu/sešlapu udržujte tělo v linii se zadní nohou.
- Nosnost: 150 kg

ROZCVIČKA

Před zahájením tréninku s pomůckou Aerobic Step byste se vždy měli nejdříve zahřát, aby byl organismus připraven na následující zátěž. Níže jsou uvedeny doporučené zahřívací cviky.

Optimální je začínat chůzí na místě, po chvíli přejít v pochod a následně zahrnout cviky pro zahřátí svalstva dolních končetin (zvedání kolen, zakopávání), ramen a zad.

CHŮZE/POCHOD NA MÍSTĚ



ZVEDÁNÍ KOLEN



Držte koleno nahoře po dobu 6-8 vteřin.

ZAKOPÁVÁNÍ



PROTAŽENÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ



Jednou nohou udělejte krok dozadu a přitlačte patu k zemi. Špičky chodidel musí směřovat dopředu.

PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN



Přeneste váhu na zadní nohu a pokrčte ji v koleni. Přední nohu udržujte propnutou a nakloňte se dopředu.

ÚKLONY DO STRAN



Cvik pro rozvoj pohyblivosti zaměřený na zádní svalstvo.

KROUŽENÍ PAŽEMI



Cvik pro rozvoj pohyblivosti zaměřený na ramenní klouby.

STREČINKOVÉ CVIKY

Po skončení tréninku byste se měli zaměřit na strečinkové cviky. Strečink napomáhá předcházet bolestem a zkracování namáhaných svalů. Během strečinku byste měli v krajní poloze každého cviku vždy setrvat přibližně 8-10 vteřin.

RAMENA



1. Posadte se na Aerobic Step a napřimte se v zádech. Zvedněte ramena nahoru k uším.
2. Ramena uvolněte a zatlačte směrem dolů. V krajní poloze chvíli setrvejte.

HORNÍ ČÁST TRUPU



Posadte se na Aerobic Step, předpažte a předkloňte se. Snažte se tlačit lopatky co nejvíce od sebe.

HORNÍ ČÁST TRUPU



Posadte se na Aerobic Step a napřimte se v zádech. Spojte ruce za zády a pomalu je tlačte směrem vzhůru.

TRICEPSY A DELTOVÉ SVALY



Posadte se na Aerobic Step a napřimte se v zádech. Dejte jednu paži před hrudník, uchopte ji druhou rukou a tahejte co nejvíce do strany.

ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALSTVO



Posadte se na Aerobic Step a napřimte se v zádech. Nakloňte se na jednu stranu, podepřete se a druhou ruku tlačte směrem vzhůru.

VNITŘNÍ STRANA STEHEN



Lehněte si zády na podlahu a záda zpevněte. Chodidla dejte k sobě, přitáhněte kolena k hrudníku a tlačte kolena co nejvíce směrem dolů.

VNĚJŠÍ STRANA STEHEN



Posadte se na podlahu, jednu nohu propněte před sebe, druhou pokrčte a dejte křížem ke kolenu napnuté nohy. Opačnou rukou tlačte pokrčenou nohu směrem od těla.

HÝZDĚ



Posadte se na podlahu a kolena tlačte proti loktům, směrem k hrudníku.

ZÁKLADNÍ TECHNIKA POHYBU NA AEROBIC STEPU

Níže uvedené cviky popisují základní techniky cvičení. Každý cvik se skládá ze 4 fází. Pohyb na Aerobic Step i dolů se začíná stejnou nohou. Maximálně po jedné minutě byste měli „začínající“ nohu vyměnit.

ZÁKLADNÍ KROK



1. Začněte pohyb pravou nohou
2. Udělejte krok levou nohou
3. Sestupte pravou nohou
4. Sestupte levou nohou

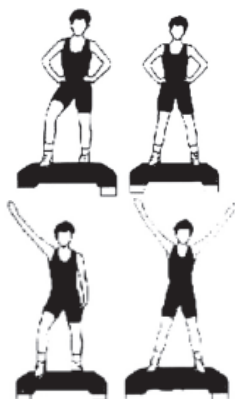
HMITY RUKAMA



1. Našlápněte pravou nohou a rozpažte
2. Udělejte krok levou nohou a vzpažte
3. Sestupte pravou nohou a rozpažte
4. Sestupte levou nohou a upažte

KROK S ROZKROČENÍM

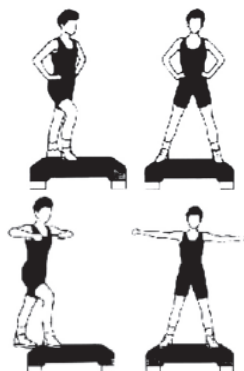
Jedná se o variaci základního kroku, pouze s tím rozdílem, že na Aerobic Stepu jsou nohy rozkročeny na širší ramen a na zemi jsou chodidla u sebe.



1. Našlápněte pravou nohou na pravou stranu Aerobic Stepu
2. Udělejte krok levou nohou na levou stranu Aerobic Stepu
3. Sestupte pravou nohou
4. Sestupte levou nohou tak, aby byla chodidla u sebe

KROK S ROZKROČENÍM A VYTOČENÍM TĚLA – STŘÍDAVĚ

Tento cvik představuje náročnější variantu a pohyb je veden diagonálně k Aerobic Stepu.



1. Postavte se k Aerobic Stepu, čelem k jeho levému přednímu rohu. Našlápněte pravou nohou a při pohybu nahoru vytáčejte tělo.
2. Dokročte levou nohou tak, abyste byli rozkročeni na širší ramen a čelem dopředu.
3. Sestupte pravou nohou tak, abyste po došlápnutí směřovali čelem k pravému přednímu rohu Aerobic Stepu.
4. Váhu ponechejte na levé noze.
5. Cvik opakujte na levou nohu.

CVIKY PRO RÝSOVÁNÍ SVALŮ

Tyto cviky jsou zaměřeny na posílení izolovaných svalových skupin a rozvoj svalové vytrvalosti. U tohoto typu tréninku se nepřetěžujte a provádějte jednotlivé cviky v sériích. Pokud dokážete cvik zopakovat maximálně 10-11x, potom bude optimální, když cvik provedete ve 2-3 sériích po 7-8 opakováních. Dobu odpočinku mezi sériemi vyplňte posilováním odlišné svalové skupiny. Doporučuje se střídavě posilovat horní a dolní polovinu těla, aby měly svaly dostatečný čas pro regeneraci.

Pro úplné začátečníky jsou u cviků uvedeny také jejich méně náročné varianty. Cvičení by nemělo být bolestivé či jakkoliv nepříjemné. V případě výskytu bolesti či pálení svalů přestaňte cvičit a odpočiňte si.

VNĚJŠÍ STRANA STEHEN



Lehněte si bokem na Aerobic Step. Podepřete se předloktím spodní ruky o zem a dlaní horní ruky o Aerobic Step. Spodní nohu mírně pokrčte, horní nohu prohněte a narovnejte se v zádech. Kmítejte horní nohou nahoru a dolů.

VNĚJŠÍ STRANA STEHEN (jednodušší varianta)



Spusťte trup níže a podepřete se oběma rukama o zem. Kmítejte horní nohou nahoru a dolů.

PŘEDNÍ STRANA STEHEN



Sedněte si na Aerobic Step tak, aby tělo směřovalo do strany. Podepřete se za zády rukama o Aerobic Step, pokrčte pravou nohu a levou propněte před sebe.

PŘEDNÍ STRANA STEHEN (jednodušší varianta)



Záda spusťte níže, opřete se o lokty, pravou nohu pokrčte a levou nohu zvedněte nad Aerobic Step.

BŘÍŠNÍ SVALSTVO



Položte se na záda a pokrčte nohy v kolenou. Lopatky tlačte k sobě a pro zajištění správné polohy pánve zpevněte hýžďové svaly. Zvedejte horní polovinu těla nahoru a dolů. Dávejte si pozor, abyste nepřítahovali bradu k hrudníku.

BŘÍŠNÍ SVALSTVO (jednodušší varianta)



Jednu ruku si dejte pod hlavu a při zvedání horní poloviny těla tlačte druhou ruku dopředu ke kolenu.

HÝŽDĚ



Položte se na Aerobic Step, čelem k zemi. Pánev tlačte k Aerobic Stepu a kmítejte střídavě nohama nahoru a dolů.

ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ

Styk s organickými rozpouštědly a agresivními čisticími prostředky může výrobek poškodit. Po použití výrobek pouze otřete vlhkým hadříkem a pak otřete do sucha. Skladujte na suchém a tmavém místě.

V případě, že po zakoupení výrobku zjistíte jakoukoli závadu, kontaktujte servisní oddělení. Při použití výrobku se řiďte pokyny uvedenými v příloženém návodu k použití. Reklamace nebude uznána, pokud jste výrobek pozměnili či jste se neřídili pokyny uvedenými v návodu.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odneste na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, IČ: 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou reparací, nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídít reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

**CZ
SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamace a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

**SK
inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín
911 01, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Reklamace zboží



Vrácení a výměna zboží do 30 dnů

