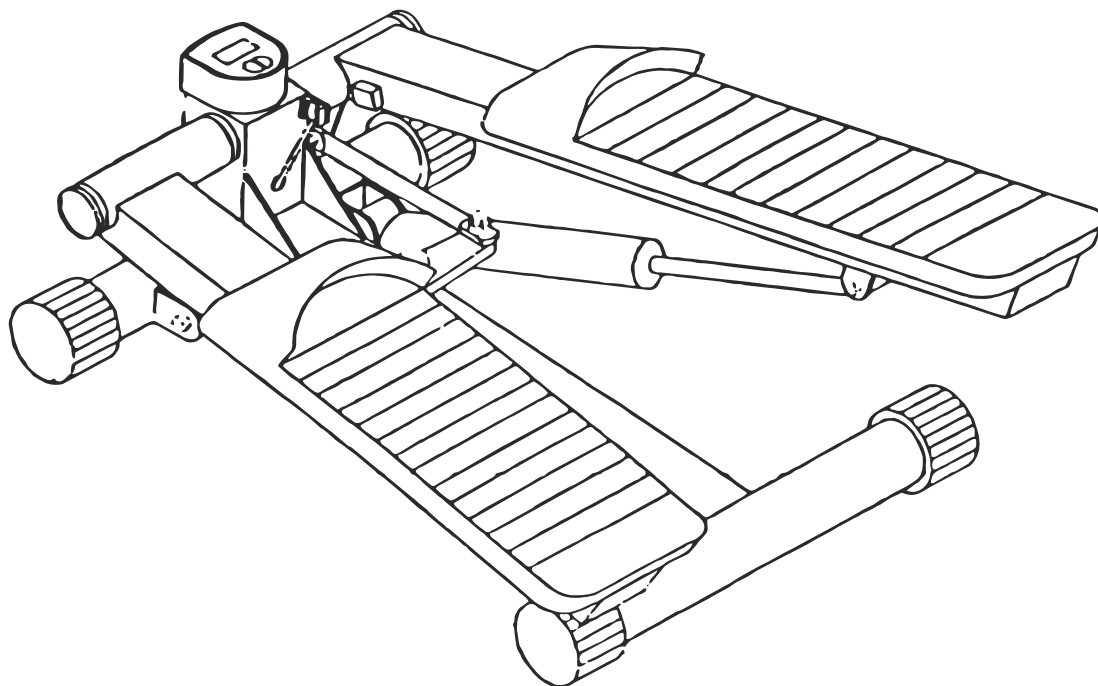


HOME FIT STEPPER

NÁVOD K POUŽITÍ



Vážený zákazníku, děkujeme, že jste si vybral právě produkt značky MERCO a přejeme vám spoustu legrace a úspěchů během trénování s vaším novým mini stepperem. Prosím, projděte si pečlivě následující informace a upozornění.

V případě dotazů nás neváhejte kontaktovat.

Obsah:

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. Bezpečnostní instrukce | 4. Tréninkové instrukce |
| 2. Montážní instrukce | 5. Nákres |
| 3. Počítačové instrukce | 6. Seznam součástek |

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Před samotným používáním a cvičením na ministepperu si, prosím, pozorně projděte následující bezpečnostní instrukce. Tento manuál si uschovejte pro případné malé opravy, či výměny jednotlivých částí.

1. Tento model Mini stepperu je určen pouze pro domácí použití a je testován pouze do 80 kg.
2. Dodržujte poctivě montážní instrukce.
3. Používejte pouze originální, doručené díly.
4. Při montáži používejte pouze doporučené a vhodné nářadí a neváhejte požádat o asistenci, pokud nebudete vědět jak na to.
5. Umístěte Mini stepper na suchý a rovný povrch. Jinak hrozí koroze. Ani v případě skladování se vlhká místa nedoporučují.
6. Zkontrolujte před první cvičením a pak každý měsíc, jestli spojovací materiál drží, jak by měl. V případě poškození špatnou součástku okamžitě vyměňte za jinou, originální součástku.
7. V případě větší opravy požádejte svého prodejce o radu.
8. Vyvarujte se používání silných čistících prostředků při údržbě stepperu.
9. Mini stepper je určen pro dospělé osoby. Proto se prosím ujistěte, že děti na stepperu cvičí pouze v dohledu dospělé osoby.
10. Ujistěte se, že osoby, které dávají na děti pozor ví o všech rizicích, které hrozí při cvičení na stepperu, např. pohyblivé části v průběhu cvičení.
11. Prokonzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem, než začnete cvičit. Doktor může poradit, které cviky jsou a které nejsou vhodné pro vaši osobu. Varování: nesprávné cvičení může způsobit zranění.
12. Prosím, následujte instrukce k jednotlivým cvikům prováděným na stepperu, které naleznete v tréninkových instrukcích.

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE

Produkt je již kompletně složen do své finální podoby. Prosím, vyjměte stepper z balení a nainstalujte jej podle bezpečnostních instrukcí.

POČÍTAČOVÉ INSTRUKCE

1. Čas
2. Vzdálenost
3. Počet kroků
4. Celkový počet kroků
5. Spálené kalorie
6. Reset (vynuluje všechny položky)
7. Tlačítko k aktivaci automatického zobrazení cyklů

PRŮVODCE POČÍTAČE HOME FIT STEPPERU

Baterie:

Otevřete prostor pro baterie na zadní části počítače a vložte dvě 1,5V baterie typu AA.

Zapínání:

Po vložení baterií, zmáčkněte na jakékoli tlačítko, všechny číslice na displeji se na několik sekund rozsvítí. Pokud se s displejem nic nestane, vyměňte baterie. Pokud ani to nepomůže, prosím, kontaktujte prodejce.

Trénink:

Po aktivování počítače, můžete začít se samotným cvičením. Displej ukazuje vzdálenost, čas, kroky, celkový počet kroků, spotřebu energie. Stisknutím tlačítka můžete obnovit jednotlivé výsledky.

Závorky () ukazují, které hodnoty jsou právě zobrazovány. Následným stisknutím tlačítka, bude auto cyklus aktivován. V tomto případě se na displeji ukazují jednotlivé hodnoty zvlášť po asi 8 sekundových intervalech.

Pokud stisknete tlačítko déle než 4 sekundy, budou všechny hodnoty resetovány na nulu.

Po dokončení cvičení na displeji uvidíte dosažené výsledky ještě cca. 4 minuty. Pokud opětovně začnete cvičit do této doby, sběr dat bude bez vynulování pokračovat dál.

TRÉNINKOVÉ INSTRUKCE

Rozcvičení:

Každému tréninku by mělo předcházet 5-10 minutové rozcvičení.

Začít by se mělo strečinkem a pokračovat nízkými nášlapy.

Tréninková sekce:

Trénink:

Během tréninku cvičte na 70% - 85% své maximální tepové frekvence. Délku vašeho tréninku lze vypočítat pomocí následujících pravidel:

- denní trénink
- 2-3krát týdně: cca. 30 min.
- 1-2krát týdně: cca 60 min.

Po cvičení:

Po cvičení by se na 5 až 10 minut mělo tempo cvičení drasticky snížit. Strečink také pomůže jako prevence proti následné bolesti svalů.

Úspěch:

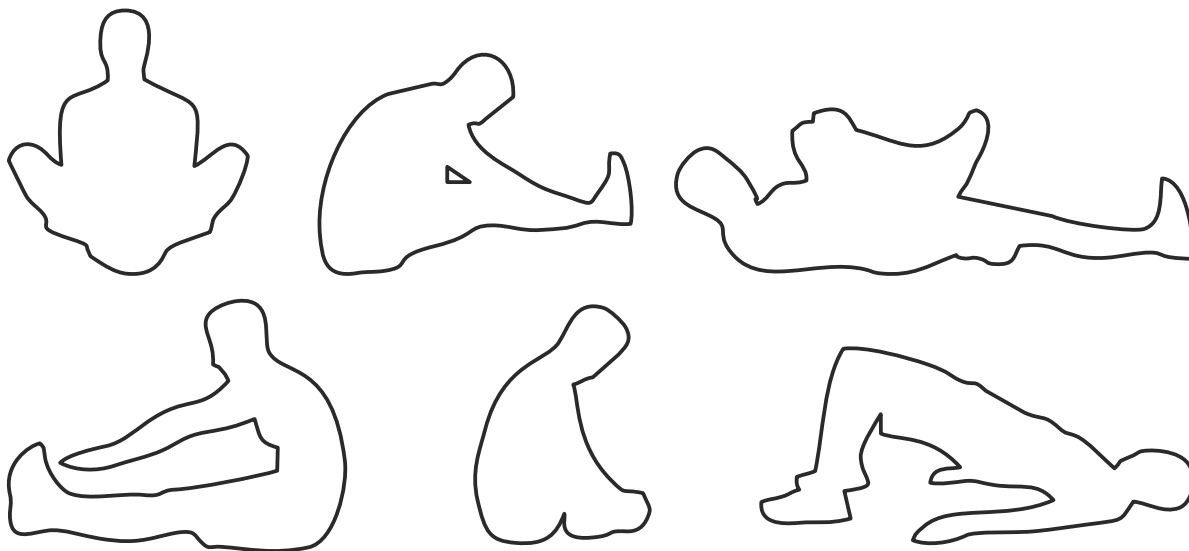
Už po krátké době si všimnete, že stále musíte zvyšovat počet kroků, abyste dosáhli optimální tepové frekvence.

Tréninky se budou zdát stále snadnější a vy se budete cítit lépe během každodenních aktivit, které vás dříve zmáhali. Abyste dosáhli tohoto úspěchu, měli byste se namotivovat tak, abyste cvičili pravidelně. Vyberte si například jasnou hodinu, kdy vaše tréninky začnou a nezačínejte s velmi náročnými tréninky.

Staré přísloví mezi sportovci praví:

„Nejtěžší věc na trénování je začít.“

Ukázky možných protahovacích cviků:



Dovozce do ČR:

RADANSPORT s.r.o.

Vrbenská 6

370 31 České Budějovice

mobil: +420 603 452 982

tel.: +420 387 411 543

e-mail: obchod@e-sportshop.cz

Vyrobeno v Číně.