

Tréninkový návod k výrobku SIDE-STEPPER 7874-950

Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny

Naše výrobky jsou prověřeny zkušební ústavem TÜV a odpovídají nejvyššímu standardu bezpečnosti. Tato skutečnost však nemění nic na tom, že je nezbytné striktně dodržovat následující pokyny.

1. Montáž stroje provádějte přesně podle montážního návodu a použijte všechny díly vyobrazené na straně 9. Před montáží zkontrolujte úplnost dodávky na základě dodacího listu.
2. Před prvním použitím a také v průběhu používání provádějte pravidelnou kontrolu všech šroubů, matek a dalších spojení, aby byl vždy zajištěn bezpečný provoz stroje.
3. Stroj provozujte v suchém a čistém prostoru a chraňte ho před vlhkostí. Chcete-li povrch, na kterém je stroj používán uchránit před tlakem a nečistotami, doporučujeme použít vhodnou protiskluzovou podložku.
4. Při tréninku noste vždy vhodné tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí mít takovou formu, aby nezůstalo během tréninku z důvodu např. své délky někde viset. Je nezbytné volit rovněž vhodnou obuv, která zajistí noze pevné držení a má protiskluzovou podrážku.
5. Odstraňte veškeré předměty ve vzdálenosti 2m od stroje.
6. Před tréninkem byste se měli poradit se svým ošetřujícím lékařem. Ten by vám měl sdělit, jaké maximální zatížení je pro vás vhodné a měl by vám podat informace o správném držení těla při tréninku a rovněž o správné stravě. Berte na vědomí, že stroj není vhodný pro terapeutické použití. Nikdy netrénujte bezprostředně po jídle.
7. Stroj používejte pouze tehdy, je-li v bezvadném stavu.
8. V případě nevolnosti, bolesti na hrudníku trénink okamžitě přerušete a obraťte se na svého lékaře.
9. Tento stroj není určen k hraní a smí být používán pouze osobami, které byly o správném použití poučeny.
10. Osoby jako děti, invalidé nebo postižené osoby mohou tento stroj používat za přítomnosti další osoby, která je poučena o správném použití.
11. Dbejte na to, aby se v blízkosti stroje během jeho používání nepohybovaly žádné osoby, obzvláště pak v blízkosti pohyblivých dílů.
12. Při nastavení pohyblivých částí dbejte na označení pro nastavení maximální pozice.
13. Pro čištění a údržbu nepoužívejte v žádném případě agresivní čisticí prostředky a pro případné opravy použijte vždy vhodné nářadí a originální náhradní díly.
14. Použité baterie nevyhazujte do domácího odpadu, ale využijte k tomu určených sběrných míst.

Tréninkový návod

Pro zlepšení tělesného a zdravotního stavu je třeba dbát následujících faktorů:

1. Intenzita

Stupeň tělesného zatížení při tréninku je nezbytné volit tak, aby nedošlo k obtížím s dýcháním nebo k vyčerpání. Vhodnou orientační hodnotou při tréninku je puls. Ten by se měl během tréninku pohybovat mezi 70 a 85% maximálního pulsu. Zvýšení je možné prodloužením doby tréninku.

Puls je možné kontrolovat dvěma způsoby:

- Kontrola pulsu obvyklým způsobem (měření pulsu na předloktí během jedné minuty)
- Kontrola pulsu pomocí měřicích zařízení dostupných ve specializovaných obchodech.

2. Četnost

Expertů doporučují kombinaci vhodné a zdravé stravy, kterou je nutné vhodně koordinovat s tréninkovým cílem a tréninku třikrát týdně. Dospělá osoba by měla trénovat dvakrát týdně pro udržení stávající kondice. Pro zlepšení kondice a změnu tělesné hmotnosti je nezbytný trénink alespoň třikrát týdně.

3. Vytvoření tréninkového programu

Každá tréninková jednotka by se měla sestávat ze tří fází: zahřátí, tréninková fáze a ochlazení. Ve fázi zahřátí by se měla pomalu zvyšovat tělesná teplota a přísun kyslíku. Toho je možné dosáhnout gymnastickými cviky v trvání 5 až 10 minut. Poté je možné začít s vlastní tréninkovou fází. Tréninková zátěž by měla být v prvních minutách nízká a po té je vhodné ji na 15 až 30 minut zvýšit tak, aby se pohyboval mezi 70 až 85% maximálního pulsu. Po tréninku je vhodné provádět 5 až 10 minut protahovací cviky.

Návod k ovládání počítače

SCAN: Jednotlivé funkce jsou automaticky zobrazovány po sobě.

TIME: Čas se načítá od nuly až do 99:59 po jedné sekundě.

KALORIEN: Spotřeba energie se během tréninku načítá, je to pouze přibližný údaj, který by měl být porovnáván s údaji více tréninkových jednotek.

COUNT: Počítá počet stepů během tréninkové jednotky

STRIDES/MIN: Ukazuje počet stepů za minutu.

Poznámka:

1. Pro aktivaci počítače stiskněte libovolnou klávesu nebo začněte trénovat.
2. Pokud nepřichází do počítače během 4 minut žádný signál, automaticky se vypne.
3. Baterie: 1.5 V UM-4 nebo AAA

Značkové výrobky německé firmy KETTLER na náš trh dodává:

LIFEsport, s. r. o.
Hlavní 129
+420603192083
357 47 Krásno

Tel: +420 2 209 825 03 Fax: +420 2 20982116 Hotline: +420 605 226688
<http://www.lifesport.cz> Servis: +420 604 416823,
email: info@lifesport.cz

Provozovna:
LIFEsport, s.r.o.
Husovo náměstí 14
253 01 Hostivice

LIFEsport, spol. s r. o.
ve smyslu Zák. č. 22/97 Sb. vydává ujištění o prohlášení o „Shodě“ na dodaný výrobek, který je popsán v tomto tréninkovém návodu.

Copyright © 2004, LIFEsport s.r.o.

Všechna práva vyhrazena. Určeno jen pro osobní použití s výrobkem uvedeným v záhlaví montážního a tréninkového návodu. Obsah dokumentu nesmí být jakkoli pozměňován. Bez předchozího písemného souhlasu LIFEsport s.r.o. je zakázána jakákoli další publikace, přetištění, pozměňování jakéhokoli materiálu nebo části materiálu zveřejněného v tomto dokumentu. Tento návod při případné reklamaci nebo záruční opravě bude vyžadován, prosím uchovejte ho na bezpečném místě společně s dokladem o koupi a záručním listem