



## 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

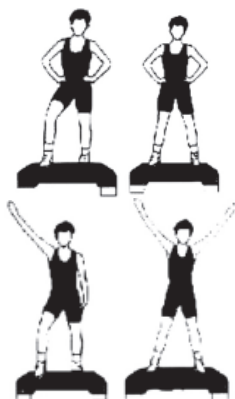
### HMITY RUKAMA



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

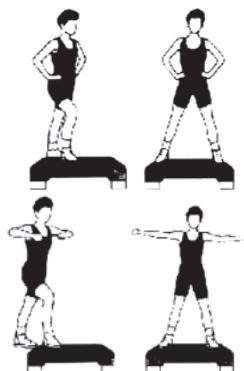
Jedná se o variaci základního kroku, pouze s tím rozdílem, že na Aerobic Stepu jsou nohy rozkročeny na širší ramen a na zemi jsou chodidla u sebe.



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 repasí, 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. Prodávající 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](mailto:eshop@insportline.cz)  
[reklamace@insportline.cz](mailto:reklamace@insportline.cz)  
[servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

Web: [www.inSPORTline.cz](http://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](mailto:objednavky@insportline.sk)  
[reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
[servis@insportline.sk](mailto:servis@insportline.sk)

Web: [www.inSPORTline.sk](http://www.inSPORTline.sk)

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

**Reklamace zboží**



**Vrácení a výměna zboží do 30 dnů**





## POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

### IN 26532 Aerobic step inSPORTline Absater Evo

inSPORTline s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk), kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

Gratulujeme!! Práve ste sa stal majiteľom produktu Aerobic Step. Jedná sa o univerzálnu fitness pomôcku, pomocou ktorej je možné precvičiť celý organizmus formou aeróbného a tónovacieho tréningu.

Táto pomôcka sa používa nielen za účelom docielenia optimálneho kardiovaskulárneho tréningu, ale aj na posilnenie dolných končatín a hornej polovice tela. Tieto partie je možné precvičovať buď súčasne prostredníctvom tzv. step upov (pohybu na Aerobic Step), alebo prostredníctvom izolovaných cvikov.

Aerobic Step je mimoriadne univerzálnou pomôckou umožňujúcou ľahké prispôsobenie náročnosti cvičenia vlastným potrebám. Výšku je možné ľahko nastaviť v 3 úrovniach líšiacich sa celkom o 10 cm.

## ÚVODNÉ INFORMÁCIE

Cvičebnú intenzitu voľte tak, aby pre Vás tréning predstavoval určitú výzvu, ale vyvarujte sa preťažovaniu organizmu. Tepová frekvencia by sa mala pohybovať na hornej hranici, avšak vždy by ste mali byť schopní cvičenie tzv. udýchať. Pokiaľ na stanovenie tréningovej intenzity použijete Borgovu škálu, nemala by intenzita prekračovať stupeň 8. Úplným začiatčikom sa odporúča najprv cvičiť 3 – 4 minúty a postupne túto dobu zvyšovať. So zlepšujúcou sa telesnou kondíciou sa tiež predlžuje časový interval, počas ktorého je organizmus schopný znášať fyzickú záťaž.

Ak trpíte bolesťami chrbta, cviky zamerané na oblasť chrbta nevykonávajte.

Pri používaní pomôcky Aerobic Step by ste mali vždy dodržiavať nasledujúce pravidlá:

- Výšku Aerobic Stepu si vždy nastavte v závislosti na aktuálnej telesnej kondícii.
- Našľapujte na celú plochu chodidla.
- Pri zošľapovaní vždy udržiajte od Aerobic Stepu mierny odstup.
- Počas nášľapu sa mierne predkloňte a odrazte sa zadnou nohou od zeme.
- Po výstupe na Aerobic Step či zostupe na zem sa napriamte a neprehýbajte sa v chrbte.
- Počas nášľapu/zošľapu udržiajte telo v línii so zadnou nohou.
- Nosnosť: 150 kg

## ROZCVIČKA

Pred zahájením tréningu s pomôckou Aerobic Step by ste sa vždy mali najskôr zahriať, aby bol organizmus pripravený na nasledujúcu záťaž. Nižšie sú uvedené odporúčané zahrievacie cviky.

Optimálne je začínať chôdzou na mieste, po chvíli prejsť do pochodu a následne zahrnúť cviky pre zahriatie svalstva dolných končatín (zdvíhanie kolien, zakopávanie), ramien a chrbta.



<p><b>CHÔDZA/POCHOD NA MIESTE</b></p> 	<p><b>DVÍHANIE KOLIEN</b></p>  <p>Držte koleno hore po dobu 6 – 8 sekúnd.</p>	<p><b>ZAKOPÁVANIE</b></p> 
<p><b>PRETIAHNUTIE LÝTKOVÝCH SVALOV</b></p>  <p>Jednou nohou urobte krok dozadu a pritlačte pätu k zemi. Špičky chodidiel musia smerovať dopredu.</p>	<p><b>PRETIAHNUTIE ZADNEJ STRANY STEHIEN</b></p>  <p>Preneste hmotnosť na zadnú nohu a pokrčte ju v kolene. Prednú nohu udržujte prepnutú a nakloňte sa dopredu.</p>	<p><b>ÚKLONY DO STRÁN</b></p>  <p>Cvik pre rozvoj pohyblivosti zameraný na chrbtové svalstvo.</p>
<p><b>KRÚŽENIE PAŽAMI</b></p>  <p>Cvik pre rozvoj pohyblivosti zameraný na ramenné kĺby.</p>		

## STREČINGOVÉ CVIKY

Po skončení tréningu by ste sa mali zamerať na strečingové cviky. Strečing napomáha predchádzať bolestiam a skracovaniu namáhaných svalov. Počas strečingu by ste mali v krajnej polohe každého cviku vždy zotrvať približne 8 – 10 sekúnd.

<p style="text-align: center;"><b>RAMENÁ</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posadte sa na Aerobic Step a napriamte sa v chrbte. Zdvihnite ramená hore k ušiam.</li> <li>2. Ramená uvoľnite a zatlačte smerom dole. V krajnej polohe chvíľu zotrvaťe.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>HORNÁ ČASŤ TRUPU</b></p>  <p>Posadte sa na Aerobic Step, predpažte a predkloňte sa. Snažte sa tlačiť lopatky čo najviac od seba.</p>	<p style="text-align: center;"><b>HORNÁ ČASŤ TRUPU</b></p>  <p>Posadte sa na Aerobic Step a napriamte sa v chrbte. Spojte ruky za chrbtom a pomaly ich tlačte smerom nahor.</p>
<p style="text-align: center;"><b>TRICEPSY A DELTOVÉ SVALY</b></p>  <p>Posadte sa na Aerobic Step a napriamte sa v chrbte. Dajte jednu ruku pred hrudník, uchopte ju druhou rukou a ťahajte čo najviac do strany.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ŠIKMÉ BRUŠNÉ SVALSTVO</b></p>  <p>Posadte sa na Aerobic Step a napriamte sa v chrbte. Nakloňte sa na jednu stranu, podprite sa a druhú ruku tlačte smerom nahor.</p>	<p style="text-align: center;"><b>VNÚTORNÁ STRANA STEHIEN</b></p>  <p>Ľahnite si chrbtom na podlahu a chrbát spevnite. Chodidlá dajte k sebe, pritiahnite kolená k hrudníku a tlačte kolená čo najviac smerom dole.</p>
<p style="text-align: center;"><b>VONKAJŠIA STRANA STEHIEN</b></p>  <p>Posadte sa na podlahu, jednu nohu prepnite pred seba, druhú pokrčte a dajte krížom ku kolenu napnutej nohy. Opačnou rukou tlačte pokrčenú nohu smerom od tela.</p>	<p style="text-align: center;"><b>SEDACIE SVALY</b></p>  <p>Posadte sa na podlahu a kolená tlačte proti laktom, smerom k hrudníku.</p>	

## ZÁKLADNÁ TECHNIKA POHYBU NA AEROBIC STEPE

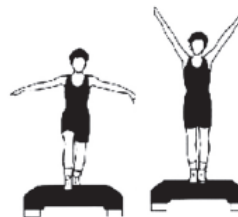
Nižšie uvedené cviky popisujú základné techniky cvičenia. Každý cvik sa skladá zo 4 fáz. Pohyb na Aerobic Step aj zostúpenie sa začína rovnakou nohou. Maximálne po jednej minúte by ste mali „začínajúcu“ nohu vymeniť.

### ZÁKLADNÝ KROK



1. Začnite pohyb pravou nohou.
2. Urobte krok ľavou nohou.
3. Zostúpte pravou nohou.
4. Zostúpte ľavou nohou.

### KMITY RUKAMI



1. Našliapnite pravou nohou a rozpažte.
2. Urobte krok ľavou nohou a upažte.
3. Zostúpte pravou nohou a rozpažte.
4. Zostúpte ľavou nohou a upažte.

### KROK S ROZKROČENÍM

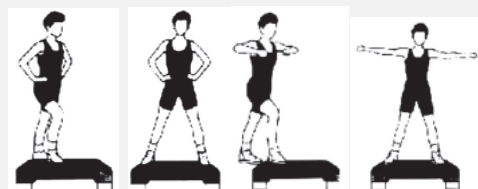
Ide o variáciu základného kroku, iba s tým rozdielom, že na Aerobic Stepe sú nohy rozkročené na šírku ramien a na zemi sú chodidlá pri sebe.



1. Našliapnite pravou nohou na pravú stranu Aerobic Stepu.
2. Urobte krok ľavou nohou na ľavú stranu Aerobic Stepu.
3. Zostúpte pravou nohou.
4. Zostúpte ľavou nohou tak, aby boli chodidlá pri sebe.

### KROK S ROZKROČENÍM A VYTOČENÍM TELA – STRIEDAVO

Tento cvik predstavuje náročnejší variant a pohyb je vedený diagonálne k Aerobic Stepu.



1. Postavte sa k Aerobic Stepu, čelom k jeho ľavému prednému rohu. Našliapnite pravou nohou a pri pohybe hore vytáčajte telo.
2. Dokročte ľavou nohou tak, aby ste boli rozkročení na šírku ramien a čelom dopredu.
3. Zostúpte pravou nohou tak, aby ste po došliapnutí smerovali čelom k pravému prednému rohu Aerobic Stepu.
4. Hmotnosť ponechajte na ľavej nohe.
5. Cvik opakujte na ľavú nohu

## CVIKY PRE RYSOVANIE SVALOV

Tieto cviky sú zamerané na posilnenie izolovaných svalových skupín a rozvoj svalovej vytrvalosti. U tohto typu tréningu sa nepreťažujte a vykonávajte jednotlivé cviky v sériách. Pokiaľ dokážete cvik zopakovať maximálne 10 – 11 krát, potom bude optimálne, keď cvik vykonáte v 2 – 3 sériách po 7 – 8 opakovaníach. Dobu odpočinku medzi sériami vyplňte posilňovaním odlišnej svalovej skupiny. Odporúča sa striedavo posilňovať hornú a dolnú polovicu tela, aby mali svaly dostatočný čas na regeneráciu.

Pre úplných začiatníkov sú pri cvikoch uvedené aj ich menej náročné varianty. Cvičenie by nemalo byť bolestivé alebo akokoľvek nepríjemné. V prípade výskytu bolesti či pálenia svalov prestaňte cvičiť a oddýchnite si.

<p style="text-align: center;"><b>VONKAJŠIA STRANA STEHIEN</b></p>  <p>Lahnite si bokom na Aerobic Step. Podoprite sa predlaktím spodnej ruky o zem a dľaňou hornej ruky o Aerobic Step. Spodnú nohu mierne pokrčte, hornú nohu prepnite a narovnajta sa v chrbte. Kmitajte hornou nohou hore a dole.</p>	<p style="text-align: center;"><b>VONKAJŠIA STRANA STEHIEN (jednoduchší variant)</b></p>  <p>Spustite trup nižšie a podoprite sa oboma rukami o zem. Kmitajte hornou nohou hore a dole.</p>
<p style="text-align: center;"><b>PREDNÁ STRANA STEHIEN</b></p>  <p>Sadnite si na Aerobic Step tak, aby telo smerovalo do strany. Podoprite sa za chrbtom rukami o Aerobic Step, pokrčte pravú nohu a ľavú prepnite pred seba.</p>	<p style="text-align: center;"><b>PREDNÁ STRANA STEHIEN (jednoduchší variant)</b></p>  <p>Chrbát spustite nižšie, oprite sa o lakty, pravú nohu pokrčte a ľavú nohu zdvihnite nad Aerobic Step.</p>
<p style="text-align: center;"><b>BRUŠNÉ SVALSTVO</b></p>  <p>Položte sa na chrbát a pokrčte nohy v kolenách. Lopatky tlačte k sebe a pre zaistenie správnej polohy panvy spevnite sedacie svaly. Zdvíhajte hornú polovicu tela hore a dole. Dávajte si pozor, aby ste nepriťahovali bradu k hrudníku.</p>	<p style="text-align: center;"><b>BRUŠNÉ SVALSTVO (jednoduchší variant)</b></p>  <p>Jednu ruku si dajte pod hlavu a pri zdvíhaní hornej polovice tela tlačte druhú ruku dopredu ku kolenu.</p>
<p style="text-align: center;"><b>SEDACIE SVALY</b></p>  <p>Položte sa na Aerobic Step, čelom k zemi. Panvu tlačte k Aerobic Stepu a kmitajte striedavo nohami hore a dole.</p>	

## ÚDRŽBA A SKLADOVANIE

Styk s organickými rozpúšťadlami a agresívnymi čistiacimi prostriedkami môže výrobok poškodiť. Po použití výrobok iba utrite vlhkou handričkou a potom utrite do sucha. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

V prípade, že po zakúpení výrobku zistíte akúkoľvek chybu, kontaktujte servisné oddelenie. Pri používaní výrobku sa riadte pokynmi uvedenými v priloženom návode na používanie. Reklamácia nebude uznaná, ak ste výrobok pozmenili alebo ste sa neriadili pokynmi uvedenými v návode.

## OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odneste na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istý, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

## ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

### Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

### Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, [predajnatn@insportline.sk](mailto:predajnatn@insportline.sk)
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto:predajnaba@insportline.sk)
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, [predajnake@insportline.sk](mailto:predajnake@insportline.sk)

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluvy alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

### Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v **dĺžke 24 mesiacov**, u označených fitness modelov bude poskytovaná **záručná lehota 120 mesiacov na rám (platí na výrobky zakúpené od 13.3.2017)** a 24 mesiacov na ostatné komponenty na 1 ks fitness zariadenia. Na označené moto výrobky značky W-TEC bude poskytovaná **rozšírená záručná lehota 36 mesiacov**. Záruka sa vzťahuje iba na výrobné vady. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

### Batéria

Záruka 6 mesiacov na životnosť batérie - menovitá kapacita batérie neklesne pod 70% svojej celkovej kapacity v priebehu 6 mesiacov od predaja produktu.

**Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):**

- zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, manipuláciou a neodborným repasom,
- nesprávnou údržbou,
- mechanickým poškodením,
- opotrebením dielov pri bežnom používaní,
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou,
- neodbornými zásahmi,
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi,
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce používanie: SC, S – na komerčné používanie).

**Upozornenie:**

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou poruchou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

**Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru**

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky poruchy, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

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

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR  
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01  
Reklamáce 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

**Reklamácia tovaru**



**Vrátenie a výmena tovaru do 30 dní**





## USER MANUAL – EN

### IN 26532 Aerobic step inSPORTline Absater Evo

SevenSport s.r.o. reserves the right to make any changes and improvements to its product without prior notice. Visit our website [www.insportline.eu](http://www.insportline.eu) where you will find the latest version of the manual.

#### SAFETY INSTRUCTIONS

Congratulations!! You are the proud owner of the Aerobic Step. The all in one aerobic and toning exercise equipment, to give you a total body workout.

It will not only give you an ideal cardiovascular workout, it will strengthen your legs and allow you to work your upper body independently, or at the same time as performing step exercises.

The Aerobic Step is extremely versatile, allowing you to tailor the intensity to your own requirements. The two height adjusters are easy to adjust and can increase the height of the Aerobic Step by 4 inches.

#### GETTING STARTED

When you use the Aerobic Step for your workout, you should work at a comfortable, yet challenging level. You should be breathless but not gasping. When using the exertion scale you should not work above level 8. If you are a beginner, try exercising 3-4 minutes at first and increase gradually. As your fitness level improves you will be able to spend longer on each exercise.

If you suffer from back pain, do not do back exercises.

When using the Aerobic Step follow these points:

- Select an appropriate height for your fitness level.
- Ensure your whole foot strikes the Aerobic Step evenly.
- Stand slightly away from the Aerobic Step.
- Lean into the Aerobic Step and push away from your back foot.
- Stand upright, keeping your back straight.
- Make a diagonal line from floor to ceiling.
- Weight limit: 150 kg

#### WARM-UP EXERCISES

Before starting your workout with the Aerobic Step you should first warm up thoroughly to prepare your body. Try the following exercises.

Begin by walking, then marching on the spot. This should be increased to include knee lifts, heel raises and some shoulder and spine mobility. You need to spend 3-4 minutes warming up.



### MARCHING



### KNEE LIFTS



Hold for the move for 6-8 seconds.

### HEEL RAISES



### CALF



Step back with one foot, press your heel to the floor. Both toes must face forward.

### HAMSTRING



Transfer your weight to the back leg and bend your knee. Keeping your front leg straight, tilt forward from the hips.

### SIDE BENDS



Spine mobility.

### ARM CIRCLES



Shoulder mobility.

## STRETCHING EXERCISES

After a workout you should stretch the muscles you have been working. This helps prevent stiffness and sore muscles. The following stretching should be held for 8-10 seconds.

### SHOULDERS



1. Sit on the Aerobic Step, keeping your back straight. Lift both your shoulders up to your ears.
2. Relax and press both your shoulders downwards and hold.

### UPPER BACK



Sit on the Aerobic Step, reach forward and round your back. Try to separate your shoulder blades and hold.

### UPPER BACK



Sit on the Aerobic Step and keep your back straight. Overlap your hands behind your back and raise your arms slowly. Hold.

### TRICEPS AND DELTOIDS



Sit on the Aerobic Step. Keep your back straight. Take one arm across the body and support it with the opposite arm. Pull the arm across your body and hold.

### OBLIQUES



Sit on the Aerobic Step. Keep your body upright, while leaning over to one side and reach up with your opposite arm.

### INNER THIGH



Lie down on the floor with your back straight. Bring the soles of your feet together and pull your knees towards you and downwards as far as you feel comfortable. Hold.

### OUTER THIGH



Sit on the floor. Extend your right leg out in front of you and bend your left leg over the right knee. Using your opposite arm, pull your leg across and hold.

### BUTTOCKS



Sit on the floor. Bring your knees to your chest and hold.

## BASIC STEP TECHNIQUE

The following exercises make up the basic step movement, which takes four counts to complete. The same leg leads up and down from the Aerobic Step. You should not spend more than one minute leading with the same leg.

### BASIC STEP



1. Step up right foot
2. Step up left foot
3. Step down right foot
4. Step down left foot

### ARM MOVEMENTS



1. Step up right foot and take both arms out
2. Step up left foot and take both arms up
3. Step down right foot and lower both arms
4. Step down left foot bringing both arms to your side

### V-STEP

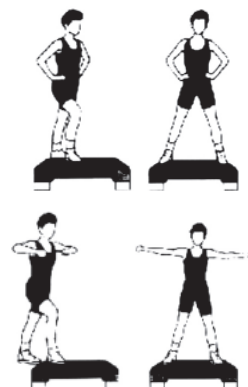
The V-step is a variation of the basic step. Feet are wide apart on top and together when off the Aerobic step.



1. Step up right foot to right side
2. Step up left foot to left side
3. Step down right foot
4. Step down left foot bringing your feet together

### TURNING STEP – ALTERNATIVE

This movement travels from behind the Aerobic Step to increase intensity.



1. Face diagonally to left hand corner. Step up with your right leg, turning to face the front.
2. Step up left foot, with feet apart facing forward.
3. Step down right foot, turning to face diagonally to the right corner.
4. Tap your right foot on the floor without transferring your body weight.
5. . Repeat on the left leg.

## TONING EXERCISES

In this section we are working at isolated muscle groups, to tone and improve muscular endurance. It is important to work at a comfortable level and repeat each set of exercises. If the most you can do is 10-11 repetitions, then a good level to work at is 7-8 repetitions, repeated 2-3 times. Take a rest period in between, by working a different muscle group. For example, alternate the upper and lower body. This gives the body a recovery period.

If you are a beginner to exercise, the adaptation options illustrate slightly easier versions of the same exercise. You should always work at a comfortable level. If you experience any pain or burning sensation you should rest.

### OUTER THIGH



Lie on your side, on the Aerobic Step. Support yourself with your forearm and opposite hand. Slightly bend your underneath leg. Fully extend your upper leg, while keeping your body in a straight line. Lift and lower the upper leg.

### ADAPTATION



Lie further down the Aerobic Step and lift and lower your upper leg.

### FRONT THIGH



Sit on the Aerobic Step facing sideways. Support your hands behind your back, bend your right leg and extend your leg.

### ADAPTATION



Lie back and support yourself on your elbows, bend your back knee and lift your front leg.

### TUMMY



Lie on your back with your knees bent. Press your spine into the Aerobic step and tilt your pelvis by squeezing your buttocks. Lift and lower your upper body off the Aerobic Step. Be careful not to pull your chin into our chest.

### ADAPTATION



Hold your head with one hand and slide the other hand up your thigh, as you lift your head.

### BUTTOCKS



Lie with your front facing down on the Aerobic Step. Lift and lower your legs, keeping your hips pressed into the Aerobic step.

## MAINTENANCE AND STORAGE

Contact with organic solvents and aggressive cleaning agents may damage the product. After use, wipe the product with a damp cloth and then wipe it dry. Store in a dry and dark place.

If you find any damage after purchasing the product, contact your service department. When using the product, follow the instructions in the manual. The claim will not be recognized if you modify the product or did not follow the instructions in the manual.

## ENVIRONMENT PROTECTION

After the product lifespan expired or if the possible repairing is uneconomic, dispose it according to the local laws and environmentally friendly in the nearest scrapyard.

By proper disposal you will protect the environment and natural sources. Moreover, you can help protect human health. If you are not sure in correct disposing, ask local authorities to avoid law violation or sanctions.

## TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY, WARRANTY CLAIMS

### General Conditions of Warranty and Definition of Terms

All Warranty Conditions stated here under determine Warranty Coverage and Warranty Claim Procedure. Conditions of Warranty and Warranty Claims are governed by Act No. 89/2012 Coll. Civil Code, and Act No. 634/1992 Coll., Consumer Protection, as amended, also in cases that are not specified by these Warranty rules.

The seller is SEVEN SPORT s.r.o. with its registered office in Strakonická street 1151/2c, Prague 150 00, Company Registration Number: 26847264, registered in the Trade Register at Regional Court in Prague, Section C, Insert No. 116888.

According to valid legal regulations it depends whether the Buyer is the End Customer or not.

“The Buyer who is the End Customer” or simply the “End Customer” is the legal entity that does not conclude and execute the Contract in order to run or promote his own trade or business activities.

“The Buyer who is not the End Customer” is a Businessman that buys Goods or uses services for the purpose of using the Goods or services for his own business activities. The Buyer conforms to the General Purchase Agreement and business conditions.

These Conditions of Warranty and Warranty Claims are an integral part of every Purchase Agreement made between the Seller and the Buyer. All Warranty Conditions are valid and binding, unless otherwise specified in the Purchase Agreement, in the Amendment to this Contract or in another written agreement.

### **Warranty Conditions**

#### **Warranty Period**

The Seller provides the Buyer a 24 months Warranty for Goods Quality, unless otherwise specified in the Certificate of Warranty, Invoice, Bill of Delivery or other documents related to the Goods. The legal warranty period provided to the Consumer is not affected.

By the Warranty for Goods Quality, the Seller guarantees that the delivered Goods shall be, for a certain period of time, suitable for regular or contracted use, and that the Goods shall maintain its regular or contracted features.

#### **The Warranty does not cover defects resulting from (if applicable):**

- User’s fault, i.e. product damage caused by unqualified repair work, improper assembly.
- Improper maintenance
- Mechanical damages
- Regular use (e.g. wearing out of rubber and plastic parts etc.)
- Unavoidable event, natural disaster
- Adjustments made by unqualified person
- Improper maintenance, improper placement, damages caused by low or high temperature, water, inappropriate pressure, shocks, intentional changes in design or construction etc.

### **Warranty Claim Procedure**

The Buyer is obliged to check the Goods delivered by the Seller immediately after taking the responsibility for the Goods and its damages, i.e. immediately after its delivery. The Buyer must check the Goods so that he discovers all the defects that can be discovered by such check.

When making a Warranty Claim the Buyer is obliged, on request of the Seller, to prove the purchase and validity of the claim by the Invoice or Bill of Delivery that includes the product’s serial number, or eventually by the documents without the serial number. If the Buyer does not prove the validity of the Warranty Claim by these documents, the Seller has the right to reject the Warranty Claim.

If the Buyer gives notice of a defect that is not covered by the Warranty (e.g. in the case that the Warranty Conditions were not fulfilled or in the case of reporting the defect by mistake etc.), the Seller is eligible to require a compensation for all the costs arising from the repair. The cost shall be calculated according to the valid price list of services and transport costs.

If the Seller finds out (by testing) that the product is not damaged, the Warranty Claim is not accepted. The Seller reserves the right to claim a compensation for costs arising from the false Warranty Claim.

In case the Buyer makes a claim about the Goods that is legally covered by the Warranty provided by the Seller, the Seller shall fix the reported defects by means of repair or by the exchange of the damaged part or product for a new one. Based on the agreement of the Buyer, the Seller has the right to exchange the defected Goods for a fully compatible Goods of the same or better technical

characteristics. The Seller is entitled to choose the form of the Warranty Claim Procedures described in this paragraph.

The Seller shall settle the Warranty Claim within 30 days after the delivery of the defective Goods, unless a longer period has been agreed upon. The day when the repaired or exchanged Goods is handed over to the Buyer is considered to be the day of the Warranty Claim settlement. When the Seller is not able to settle the Warranty Claim within the agreed period due to the specific nature of the Goods defect, he and the Buyer shall make an agreement about an alternative solution. In case such agreement is not made, the Seller is obliged to provide the Buyer with a financial compensation in the form of a refund.

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

Registered Office: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR  
Headquarters: Dělnická 957, Vítkov, 749 01  
Warranty & Service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

CRN: 26847264  
VAT ID: CZ26847264  
Phone: +420 556 300 970  
E-mail: eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

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

Headquarters, warranty & service center: Električná 6471,  
Trenčín 911 01, SK

CRN: 36311723  
VAT ID: SK2020177082  
Phone: +421(0)326 526 701  
E-mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

**About shipping**





## INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

### IN 26532 Step do aerobiku inSPORTline Absater Evo

inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową [www.e-inSPORTline.pl](http://www.e-inSPORTline.pl), gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

## ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Gratulacje!! Jesteś dumnym posiadaczem Stepu Aerobowego. Wszystko w jednym sprzęcie do ćwiczeń aerobowych i tonizujących, umożliwiający trening całego ciała.

Nie tylko zapewni Ci idealny trening sercowo-naczyniowy, ale wzmocni Twoje nogi i umożliwi pracę górnej części ciała samodzielnie lub w tym samym czasie, co ćwiczenia stepowe.

Step aerobowy jest niezwykle wszechstronny, pozwala dostosować intensywność do własnych wymagań. Dwa regulatory wysokości można łatwo regulować i mogą zwiększyć wysokość stepu aerobowego o 4 cale.

## ROZPOCZĘCIE

Kiedy używasz stepu aerobowego do treningu, powinieneś pracować na wygodnym, ale wymagającym poziomie. Powinno Ci brakować tchu. Ale nie powinieneś dyszeć. Korzystając ze skali wysiłku, nie powinieneś pracować powyżej poziomu 8. Jeśli jesteś początkujący, spróbuj najpierw ćwiczyć przez 3-4 minuty i stopniowo go zwiększać. Jeśli Twój poziom sprawności poprawi się, będziesz mógł spędzić więcej czasu na każdym ćwiczeniu.

Jeśli cierpisz na bóle pleców, nie wykonuj ćwiczeń pleców.








Podczas korzystania ze stepu aerobowego postępuj zgodnie z poniższymi punktami:

- Wybierz odpowiedni wzrost dla swojego poziomu sprawności.
- Upewnij się, że cała stopa równomiernie uderza w step aerobowy.
- Stań nieco dalej od stepu aerobowego.
- Oprzyj się na stepie aerobowym i odepchnij się od tylnej stopy.
- Stań prosto, utrzymując proste plecy.
- Utwórz linię ukośną od podłogi do sufitu.
- Nośność: 150 kg.

## ROZGRZEWKĄ

Przed rozpoczęciem treningu na stepie aerobowym należy najpierw dokładnie się rozgrzać, aby przygotować swoje ciało. Wypróbuj poniższe ćwiczenia.

Zacznij od spaceru, a następnie maszeruj w miejscu. Należy to zwiększyć, włączając unoszenie kolan, unoszenie pięt oraz pewną mobilność ramion i kręgosłupa. Musisz poświęcić 3-4 minuty na rozgrzewkę.

<p><b>MARSZ</b></p> 	<p><b>UNOSZENIE KOLAN</b></p>  <p>Przytrzymaj ruch przez 6-8 sekund.</p>	<p><b>UNOSZENIE PIĘTY</b></p> 
<p><b>ŁYDKA</b></p>  <p>Cofnij się jedną nogą, dociśnij piętę do podłogi. Obie stopy muszą być skierowane do przodu.</p>	<p><b>ŚCIEGNO UDOWE</b></p>  <p>Przenieś ciężar ciała na plecy i ugnij kolano. Trzymając przednią nogę prosto, przechyl się do przodu od bioder.</p>	<p><b>SKŁONY BOCZNE</b></p>  <p>Krążenie kręgosłupa.</p>
<p><b>KRĄŻENIE RAMIONAMI</b></p>  <p>Krążenie ramion.</p>		

## ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Po treningu należy rozciągnąć mięśnie, nad którymi pracowałeś. Pomaga to zapobiegać sztywności i bólom mięśni. Poniższe rozciąganie należy utrzymać przez 8-10 sekund.

<p><b>BARKI</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>Usiądź na stepie aerobowym, utrzymując proste plecy. Podnieś oba ramiona do uszu.</li> <li>Zrelaksuj się, naciśnij oba ramiona w dół i przytrzymaj.</li> </ol>	<p><b>GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW</b></p>  <p>Usiądź na stepie aerobowym, wyciągnij rękę do przodu i zaokrąglij plecy. Spróbuj rozdzielić łopatki i przytrzymaj.</p>	<p><b>GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW</b></p>  <p>Usiądź na stepie aerobowym i trzymaj plecy prosto. Załóż ręce za plecami i powoli unieś ramiona. Przytrzymaj.</p>
---	--	---



### TRICEPS I NARAMIĘ



Usiądź na stepie aerobowym. Nie garb się. Umieść ramię wzdłuż ciała i podeprzyj je przeciwną ręką. Pociągnij ramię po ciele i przytrzymaj.

### MIĘŚNIE SKOŚNE



Usiądź na stepie aerobowym. Trzymaj ciało w pozycji pionowej, pochylając się na jedną stronę i sięgając przeciwną ręką.

### WEWNĘTRZNE UDA



Położ się na podłodze z prostymi plecami. Złącz podeszwy stóp i przyciągnij kolana do siebie i w dół, tak daleko, jak możesz, by nadal czuć się komfortowo. Przytrzymaj.

### ZEWNĘTRZNE UDA



Usiądź na podłodze. Wyciągnij prawą nogę przed siebie i zegnij lewą nogę na prawym kolanie. Używając przeciwnej ręki, przeciągnij nogę w poprzek i przytrzymaj.

### POŚLADKI



Usiądź na podłodze. Przyciągnij kolana do klatki piersiowej i przytrzymaj.

## PODSTAWOWA TECHNIKA ĆWICZEŃ

Poniższe ćwiczenia składają się na podstawowy ruch na stepie, którego wykonanie wymaga czterech odliczeń. Ta sama noga prowadzi w górę i w dół podczas kroku aerobowego. Nie powinieneś spędzać więcej niż jednej minuty na prowadzeniu tą samą nogą.

### PODSTAWOWY KROK



5. Podnieś prawą stopę
6. Podnieś lewą stopę
7. Zejdź prawą nogą
8. Zejdź lewą nogą

### RUCHY RAMION



5. Podnieś prawą stopę i wyciągnij obie ręce
6. Podnieś lewą stopę i podnieś obie ręce do góry
7. Opuść prawą stopę i opuść obie ręce
8. Opuść lewą stopę, przenosząc obie ręce na bok.

### V-STEP

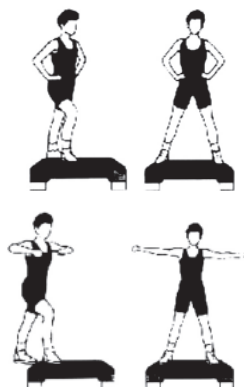
V-step jest odmianą kroku podstawowego. Stopy są szeroko rozstawione u góry i złączone po wyjściu z kroku aerobowego.



5. Podnieś prawą stopę na prawą stronę
6. Podnieś lewą stopę na lewą stronę
7. Zejdź prawą nogą
8. Zejdź lewą nogą, łącząc stopy

### KROK OBROTOWY - ALTERNATYWA

Ten ruch odbywa się za krokiem aerobowym, aby zwiększyć intensywność.



6. Skieruj wzrok ukośnie w lewy róg. Podnieś prawą nogę, zwracając się twarzą do przodu.
7. Wykonaj krok w górę lewą stopą, rozstawiając stopy skierowane do przodu.
8. Powrót prawą stopą, zwracając się twarzą ukośnie do prawego rogu.
9. Stukaj prawą stopą w podłogę, nie przenosząc ciężaru ciała.
10. Powtórz na lewej nodze.

## ĆWICZENIA TONIZUJĄCE

W tej części pracujemy nad izolowanymi grupami mięśni, aby ujędrnić i poprawić wytrzymałość mięśni. Ważne jest, aby pracować na komfortowym poziomie i powtarzać każdy zestaw ćwiczeń. Jeśli maksymalnie możesz wykonać 10-11 powtórzeń, dobrym poziomem do pracy będzie 7-8 powtórzeń powtórzonych 2-3 razy. W międzyczasie zrób sobie przerwę, ćwicząc inną grupę mięśni. Na przykład naprzemiennie górną i dolną część ciała. Daje to organizmowi okres regeneracji.

Jeśli dopiero zaczynasz ćwiczyć, opcje adaptacji ilustrują nieco łatwiejsze wersje tego samego ćwiczenia. Zawsze powinieneś pracować na komfortowym poziomie. Jeśli odczuwasz ból lub pieczenie, powinieneś odpocząć.

### ZEWNĘTRZNE UDA



Położ się na boku na stepie aerobowym. Podeprzyj się przedramieniem i przeciwną ręką. Lekko ugnij dolną nogę. W pełni wyprostuj górną nogę, utrzymując ciało w linii prostej. Podnieś i opuść górną nogę.

### DOSTOSOWANIE



Położ się niżej na stepie aerobowym i unieś i opuść górną nogę.

### PRZEDNIE UDO



Usiądź na stepie aerobowym twarzą na bok. Podeprzyj ręce za plecami, zegnij prawą nogę i wyprostuj nogę.

### DOSTOSOWANIE



Położ się i podeprzyj na łokciach, zegnij tylne kolano i unieś przednią nogę.

### BRZUSZKI



Położ się na plecach z ugiętymi kolanami. Wciśnij kręgosłup w step aerobowy i przechyl miednicę, ściskając pośladki. Podnieś i opuść górną część ciała ze stepu aerobowego. Uważaj, aby nie wciągnąć brody w naszą klatkę piersiową.

### DOSTOSOWANIE



Przytrzymaj głowę jedną ręką, a drugą rękę przesunij w górę uda, unosząc głowę.

### POŚLADKI



Na stepie aerobowym położ się przodem do dołu. Podnoś i opuszczaj nogi, trzymając biodra wciśnięte w stepie aerobowym.

## KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

Kontakt z rozpuszczalnikami organicznymi i agresywnymi środkami czyszczącymi może spowodować uszkodzenie produktu. Po użyciu produkt przetrzeć wilgotną szmatką, a następnie wytrzeć do sucha. Przechowywać w suchym i ciemnym miejscu.

Jeśli po zakupie produktu stwierdzisz jakiegokolwiek uszkodzenia, skontaktuj się z działem serwisu. Podczas korzystania z produktu postępuj zgodnie ze wskazówkami zawartymi w instrukcji. Reklamacja nie zostanie uznana w przypadku dokonania modyfikacji produktu lub niezastosowania się do zaleceń zawartych w instrukcji.

## OCHRONA ŚRODOWISKA

Po wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

## WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

**inSPORTline Polska**

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

1. **Gwarancja Domowa** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego przez Kupującego będącego konsumentem. (**okres gwarancji: 24 miesiące**).
2. **Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).
3. **Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

Brak informacji o wariancie gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancje Domową.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skręcaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobne, powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

#### **Okresowe przeglądy techniczne sprzętu (dotyczy sprzętu przeznaczonego do użytku pół-komercyjnego oraz komercyjnego)**

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny. Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

#### **Zgłoszenia gwarancyjne**

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta [www.e-insportline.pl](http://www.e-insportline.pl).

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska  
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko  
Telefon: +48 510 275 999  
E-mail: [biuro@e-insportline.pl](mailto:biuro@e-insportline.pl)  
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

#### **Formularz kontaktowy**

