
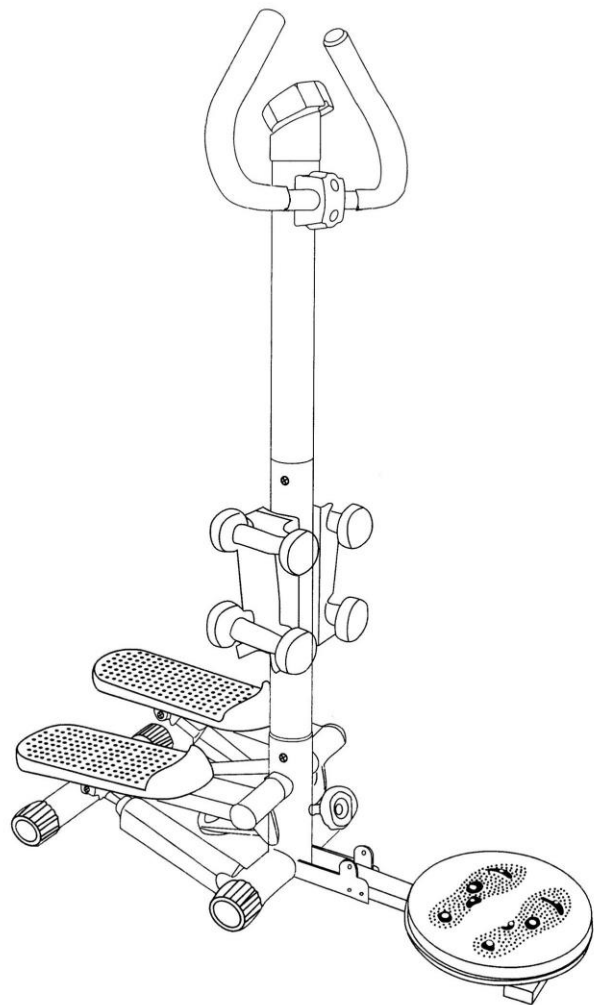


# HERMON MULTI STEPPER

## Návod k sestavení a obsluze

  
**HOUSEFIT**



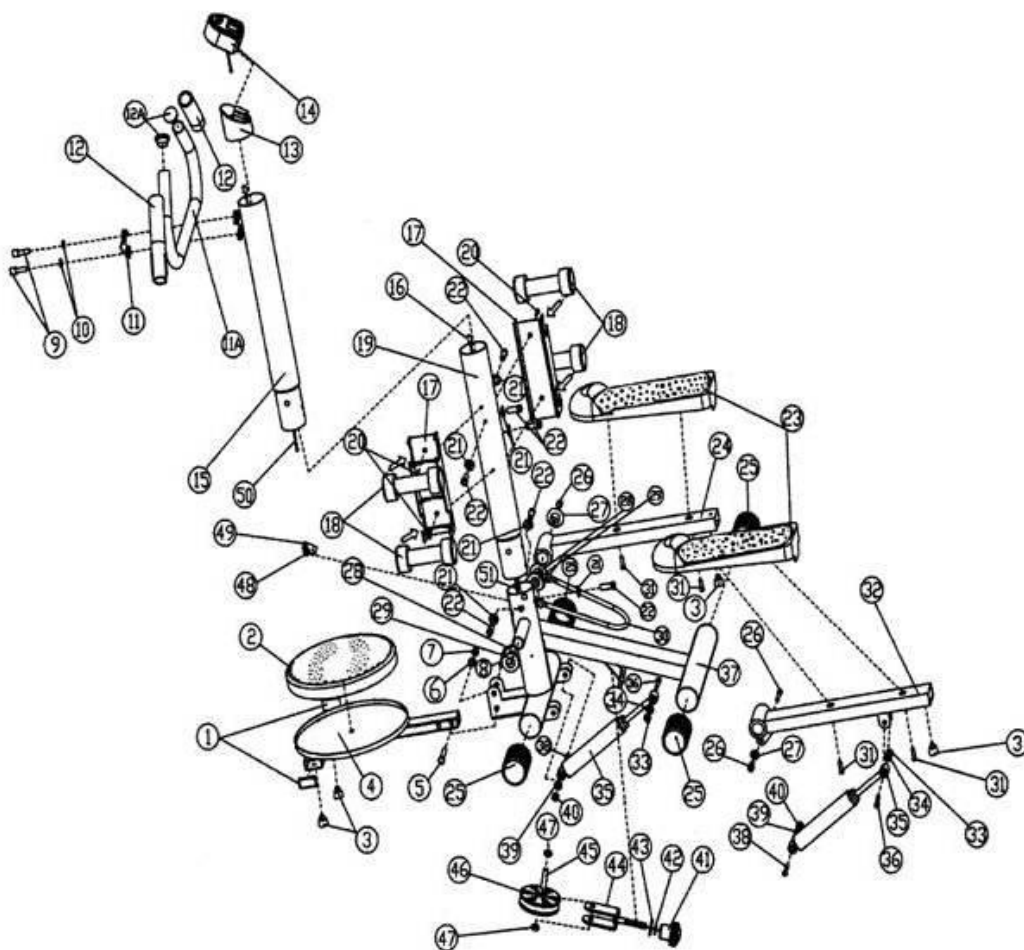
## DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

**Prosíme, uložte tento dokument na bezpečném místě pro pozdější potřebu**

1. Je důležité, abyste si důkladně přečetli manuál před tím, než začnete stroj sestavovat a manipulovat s ním. Bezpečného a efektivního použití stroje dosáhnete pouze tehdy, bude-li stroj správně sestaven a udržován. Vaší povinností je, aby každý, kdo bude stroj používat, byl informován o používání stroje a možných nebezpečích.
2. Předtím než začnete s jakýmkoli cvičením měli byste se poradit se svým lékařem, jestli nemáte nějaké zdravotní potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví. Řiďte se pokyny Vašeho lékaře, pokud užíváte léky na srdce, krevní tlak nebo na udržování hladiny cholesterolu.
3. Dbejte také na signály Vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení Vám může poškodit zdraví. Ihned ukončete cvičení, pocítíte-li některé následující příznaky: bolest nebo tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závrať, malátnost, nebo pocit nevolnosti. Jestliže se setkáte s některým tímto příznakem, poraďte se před dalším cvičením se svým lékařem.
4. Tento stroj je pouze pro dospělé osoby. Děti a zvířata udržujte v bezpečné vzdálenosti od stroje.
5. Stroj umístěte na pevný a rovný povrch, nejlépe na podložku, aby se nepoškodila podlaha. Kolem zařízení by mělo být z bezpečnostních důvodů alespoň 0,5m volného místa.
6. Před začátkem používání stroje se ujistěte, že jsou všechny šrouby i matice dostatečně utaženy.
7. Stroj používejte vždy tak, jak je uvedeno v manuálu. Jestliže při montáži, běžné kontrole nebo při cvičení najdete nějaké vadné či poškozené díly, ihned přestaňte s cvičením a kontaktujte svého prodejce. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude opraveno.
8. Bezpečné cvičení na stroji zajistíte jedině tak, že stroj bude pravidelně kontrolován.
9. Na cvičení zvolte vhodné oblečení. Vyvarujte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit za stroj, nebo jinak narušit pohodlnost cvičení.

10. Stroj byl testován a certifikován dle EN957 v třídě H.C. Vhodné pouze pro domácí použití. Maximální váha uživatele: 100kg.
11. Stroj není vhodný pro léčebné účely.
12. Při zvedání a přesouvání stroje dbejte na to, abyste si nepoškodili záda. Vždy používejte správné zvedací techniky, nebo v případě potřeby vyhledejte pomoc.
13. Ve velmi vzácných případech se může stát, že hydraulické písty začnou kapat. Umístěte pod ně ochranou podložku nebo hadru.
14. Zvolte vhodnou podložku (např. gumovou rohož, dřevěnou desku, ...) pro podložení stroje během montáže, aby nedošlo k ušpinění podlahy.

## NÁKRES ROZLOŽENÉHO STROJE A JEHO SOUČÁSTEK



## SEZNAM SOUČÁSTEK

Seznam součástí			
Číslo	Název	Číslo	Název
1	Obdélníková zástrčka	26	Šroub
2	Otočná část	27	Ploché těsnění
3	Gumové součástky	28	Guma
4	Podpěra	29	Šroub
5	Šroub	30	Ocelové lanko
6	Ploché těsnění	31	Šroub
7	Matice	32	Ploché těsnění
8	Svorka	33	Šroub
9	Šroub	34	Těsnění
10	Ploché těsnění	35	Tlumič
11	Klip	36	Šroub
11a	Tyč rukojeti	37	Hlavní nosič
12	Pěnové úchyty	38	Šroub
12a	Koncovky tyče rukojeti	39	Ploché těsnění
13	Plastový držák computeru	40	Matice
14	Computer	41	Otočná rukojeť
15	Horní trubice	42	Ploché těsnění
16	Spojnice	43	Ploché těsnění
17	Police na činky	44	Držák kotouče
18	Činky	45	Šroub
19	Tyč	46	Kolečko, plast
20	Šroub	47	Matice
21	Ploché těsnění	48	Kousek těsnění
22	Šroub	49	Šroub
23	Pedál	50	Kabel
24	Držák nohou	51	Kabel
25	Kulaté zakončení		

Většina z uvedených součástí jsou baleny samostatně, ale některé jsou již smontovány dohromady. V tomto případě je jednoduše rozpojte a poté použijte.

Poznamenávejte si jednotlivé kroky montáže u předem smontovaných součástí, aby se Vám poté lépe spojovaly zpět.

## INSTRUKCE K MONTÁŽI

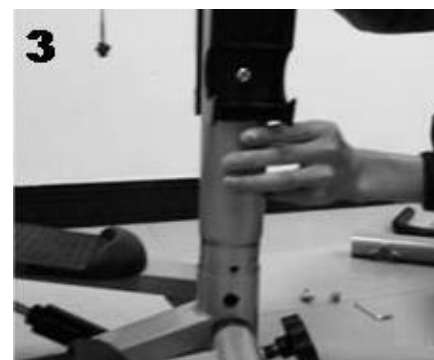
- Umístěte hlavní část na podlahu



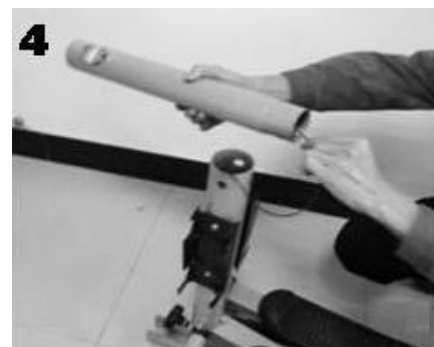
- Spojte kabel trubice s hlavní částí stroje



- Vložte trubici do trubice hlavní části tak, aby dírky seděly v sobě. Poté utáhněte šrouby, ale ne příliš natěsno, aby se s nimi dalo později manipulovat



- Vložte kabel z dolní části trubice do induktoru a poté skrz trubici. Trubicí vložte do dolní trubice, tak aby dírky seděly v sobě. Poté utáhněte šrouby, ale ne příliš natěsno, aby se s nimi dalo později manipulovat



- e horní trubici a plastový držák computeru a kabel protáhněte skrz malou díрку v něm

Spojt



- Kabel propojte s kabelem počítače a poté umístěte počítač na držák



- umístěte opěrku rukou a utáhněte šrouby, na které potom nasadíte krytky



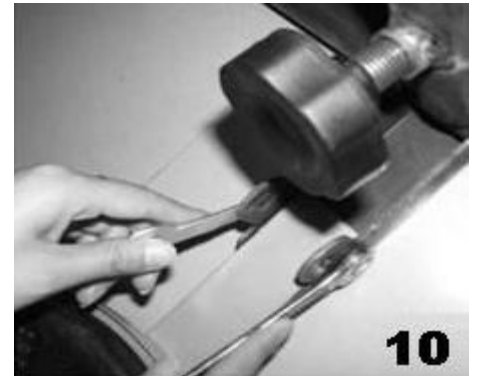
- Na trubici umístěte držák na činky a upevněte pomocí šesti šroubů



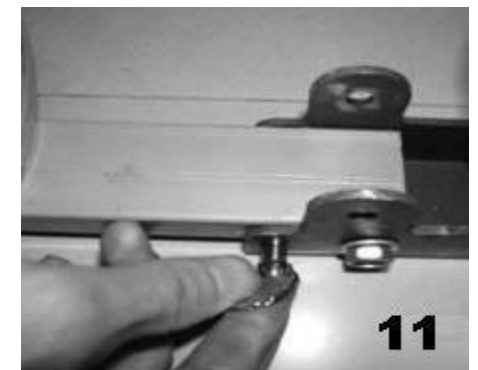
- Umístěte činky do držáku



- Vložte spojovací trubici s hlavní částí, tak aby dírky seděly v sobě a utáhněte na obou stranách šrouby



- ložte kolík do pravého předního otvoru a poté zkontrolujte všechny šrouby, které jste předtím utahovali

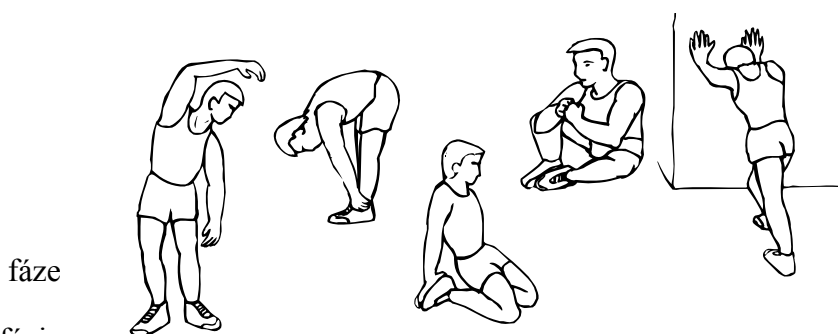


## INSTRUKCE K CVIČENÍ

S tímto strojem získáváte spoustu nových možností, zlepšíte si svůj fyzický stav, vyrýsujete svaly a také můžete v kombinaci se správnou stravou spálit spoustu kalorií.

### 1. Zahřívací fáze

Tato fáze umožňuje rozproudit krev v celém těle tak, aby mohly svaly začít správně fungovat. Protáhnutím také předejdete křečím a různým zraněním. Před cvičením tedy doporučujeme provést několik protahovacích cviků, tak jak je zobrazeno na obrázcích. Každý cvik by měl být prováděn alespoň 30s. Pokud cítíte při protahování bolest ihned přestaňte.



fáze

V této fázi

úsilí. Při pravidelném cvičení na tomto stroji budete mít vypracovanější nohy. Je velmi důležité, abyste během cvičení udržovali stabilní tempo. Cvičení by však mělo být dostatečně rychlé, aby se srdeční frekvence pohybovala ve vaší zóně (TARGET ZONE viz graf).

### 2. Tréninková

vynaložíte nejvíce

### Maximální srdeční frekvence (během tréninku)

Maximální srdeční frekvence je nejvyšší možná hranice tepové frekvence, kterou může uživatel dosáhnout. Tato hodnota je vypočítána na základě jednoduché rovnice:  $220 - \text{věk}$ . Maximální hodnota srdeční frekvence je u každého uživatele odlišná.

### Varování

- Ujistěte se, že během cvičení nedosáhnete maximální hodnotu Vaší srdeční frekvence, jinak by mohlo dojít k fyzickým problémům.

### KATEGORIE

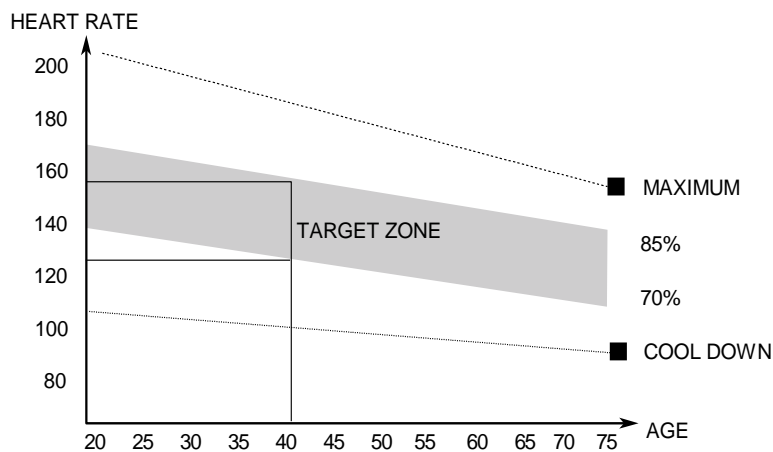
**ZAČÁTEČNÍK**- 50-60% z maximální hodnoty srdeční frekvence- vhodný pro začátečníky, rekonvalescenty či osoby, které necvičí po dlouhou dobu.



**POKROČILÝ**- 60-70% z maximální hodnoty srdeční frekvence- vhodný pro osoby, které si chtějí zvýšit svoji kondici a či jako doplněk pro cvičení ve fitness posilovně.

**EXPERT**- 70-80% z maximální hodnoty srdeční frekvence- vhodné pro osoby, které disponují velkou fyzickou zdatností a pravidelně již cvičí.

Tato tréninková fáze by měla trvat nejméně 12min. Většina lidí cvičí na tomto stroji 15-20min.



### 3. Zklidňující fáze (COOL DOWN)

V této fázi se srdeční frekvence zpomaluje a svaly se ochlazují. Jedná se o cvičení v pomalém tempu asi 5min a poté opakování zahřívací fáze, neboli provedení protahovacích cviků. Čím lepší Vaše kondice bude, tím víc bude tělo vyžadovat delší a náročnější trénink.

Doporučujeme cvičit nejméně třikrát týdně, a pokud je to možné rozvrhněte si cvičení tak, aby bylo rozděleno rovnoměrně v celém týdnu.

### Rýsování svalů

Pro vyrýsování svalů budete muset nastavit větší zátěž. Při takovémto tréninku budou mít nohy větší zátěž a je možné, že nevydržíte cvičit tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud chcete zároveň zvýšit svou fitness úroveň, proveďte zahřívací a zklidňující fázi stejně jako je uvedeno, ale v tréninkové fázi zvyšte zátěž, abyste měli větší odpor nohou. Rychlost přizpůsobte tak, abyste se stále pohybovali ve vaší zóně, jak je uvedeno v grafu.

### Hubnutí

Zde je důležitým faktorem to kolik úsilí do cvičení vynaložíte. Čím déle a pravidelněji budete cvičit, tím více kalorií spálíte.

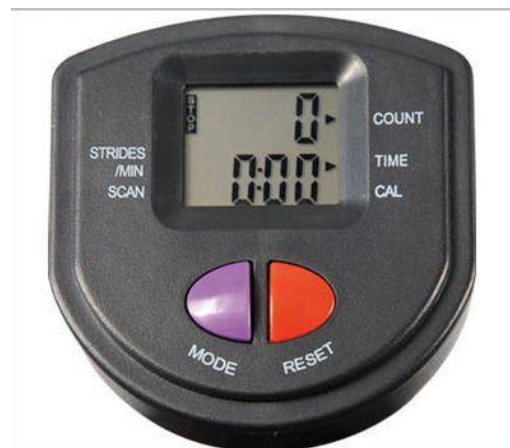
# POČÍTAČ

## Baterie

Vyžaduje 1 baterii typu AAA. Vyjměte kryt ze zadní části počítače a vložte 1 baterii. Zkontrolujte, že jste ji vložili správně.

Poznámka: Po vyjmutí baterií se vymažou všechny hodnoty uložené v počítači

Poznámka: Pokud se displej nezobrazuje správně, vyjměte a vyměňte baterii.



## Funkce tlačítek

MODE: Toto tlačítka Vám umožňuje zvolit si funkci, kterou chcete mít zobrazenou na displeji

RESET: Tímto tlačítkem vymažete veškeré hodnoty na displeji

## Zapnutí a vypnutí

AUTO ON/OFF: Počítač se zapne po zmáčknutí jakéhokoli tlačítka, nebo pokud zahájíte cvičení sešlápnutím stepperu. Počítač se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti

RESET: Stroj restartujete buď vyjmutím baterií, nebo zmáčknutím tlačítka RESET

## Funkce

COUNT: Tato funkce se automaticky zobrazuje na displeji a ukazuje počet kroků během celého cvičení.

TIME: K této funkci se dostanete přes tlačítka MODE – zmáčkněte jej tolikrát, dokud se na displeji neobjeví funkce TIME. Tato funkce Vám ukazuje čas cvičení.

CALORIES: K této funkci se dostanete přes tlačítka MODE – zmáčkněte jej tolikrát, dokud se na displeji neobjeví funkce CAL. Tato funkce ukazuje počet spálených kalorií.

STRIDES/MIN: K této funkci se dostanete přes tlačítka MODE – zmáčkněte jej tolikrát, dokud se na displeji neobjeví funkce STRIDES/MIN. Tato funkce ukazuje počet kroků za minutu. Měřená hodnota je závislá na rychlosti cvičení.

SCAN: K této funkci se dostanete přes tlačítka MODE – zmáčkněte jej tolikrát, dokud se na displeji neobjeví funkce SCAN. Po zvolení této funkce se budou na displeji postupně zobrazovat hodnoty funkcí STRIDES/MIN – TIME – CALORIES.