

10033291 10033292

Galaxy Step

Ministepper

**Vážený zákazníku,**

Gratulujeme Vám k zakoupení tohoto produktu. Prosím, důkladně si přečtete manuál a dbejte na následující pokyny, aby se zabránilo škodám na zařízení. Jakékoliv selhání způsobené ignorováním uvedených instrukcí a upozornění uvedených v návodu k použití se nevztahuje na naši záruku a jakoukoliv odpovědnost. Naskenujte QR kód, abyste získali přístup k nejnovějšímu uživatelskému manuálu a dalším informacím o produktu.



---

## OBSAH

---

Bezpečnostní pokyny 2

Montáž 4

Konzola a hlavní funkce 4

Začínáme 5

Přehled kardio tréninku 6

Rozcvičení před tréninkem 9

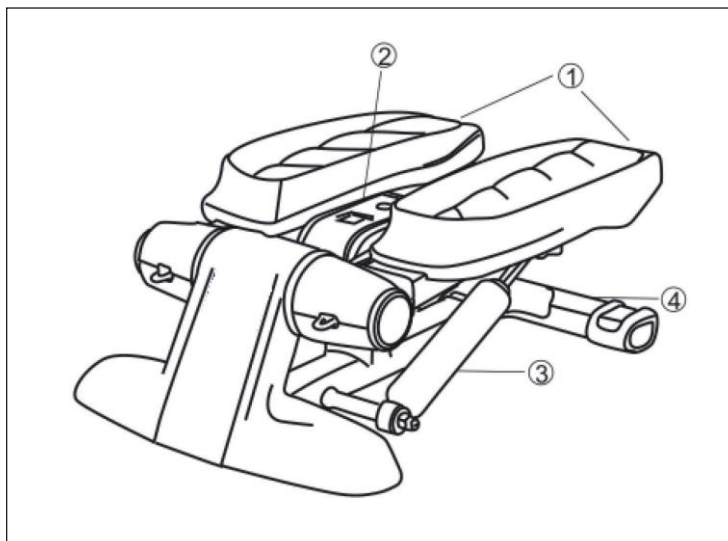
Řešení problémů 12

Pokyny k likvidaci 13

---

## POPIS PRODUKTU

---



- 1 Pedále
- 2 Konzole
- 3 Hydraulický tlumič
- 4 Spodní rám

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

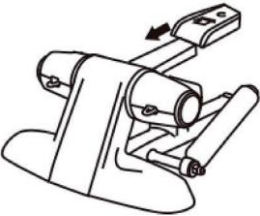
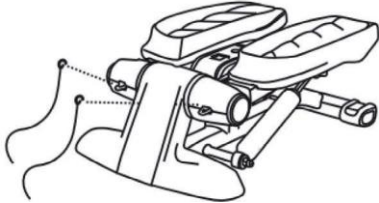
Před používáním tohoto přístroje si pečlivě přečtěte tuto příručku, abyste zajistili optimální výkon a bezpečnost. Tento návod by měl být k dispozici pro budoucí použití. Kvůli vylepšování výrobků si společnost vyhrazuje právo změnit design a specifikaci kdykoliv bez předchozího upozornění. Obrázky jsou pouze pro ilustrativní použití a mohou se lišit od skutečného produktu.

- Prosím uchovejte tento manuál na bezpečném místě pro případ potřeby.
- Prosím neskládejte toto zařízení dokud si pořádně nepřečetli tento uživatelský manuál. Bezpečnost a efektivita může být dosaženo pouze tehdy pokud je zařízení správně složené a udržované. Je vaší odpovědností ujistit se, že všichni uživatelé jsou obeznámeni se všemi bezpečnostními informacemi.
- Pro bezpečné používání je potřebný stabilní, rovný a pevný povrch. Chraňte svou podlahu pomocí rohože. Nepoužívejte toto zařízení ve vlhkých prostorách jako jsou budovy s bazénem, sauny a podobně. Bezpečnostní vzdálenost od tohoto zařízení musí být alespoň 0,6m volného místa kolem.
- Před používáním jakéhokoliv cvičebního programu prokonzultujte tento záměr s vaším doktorem, který určí zda váš zdravotní stav vyhovuje používání tohoto přístroje a zda používání tohoto přístroje nemůže ohrozit vaše zdraví a bezpečnost. Poradenství lékaře je nezbytné, pokud užíváte léky, které ovlivňují Vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Všimněte si signály vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné používání zařízení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit pokud zažijete některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný tlukot srdce, mělké dýchání, závratě nebo ospalost. Prosím prokonzultujte svůj zdravotní stav s vaším doktorem před dalším cvičením, v případě povšimnutí těchto symptomů.
- Necvičte bezprostředně po jídle.
- Nepouštějte děti a zvířata k tomuto zařízení, zařízení musí být složené a používáno pouze dospělými osobami.
- Toto zařízení je určeno pro domácí použití.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití, smí se používat pouze na cvičení uvedené v návodu na cvičení.
- Během používání zařízení noste vhodné oblečení. Vyhýbejte se nošení volného oblečení které by se mohlo zachytit do zařízení nebo které by mohlo bránit volnému pohybu, případě omezovat pohyb.
- Při používání dbejte na narovnaná záda.

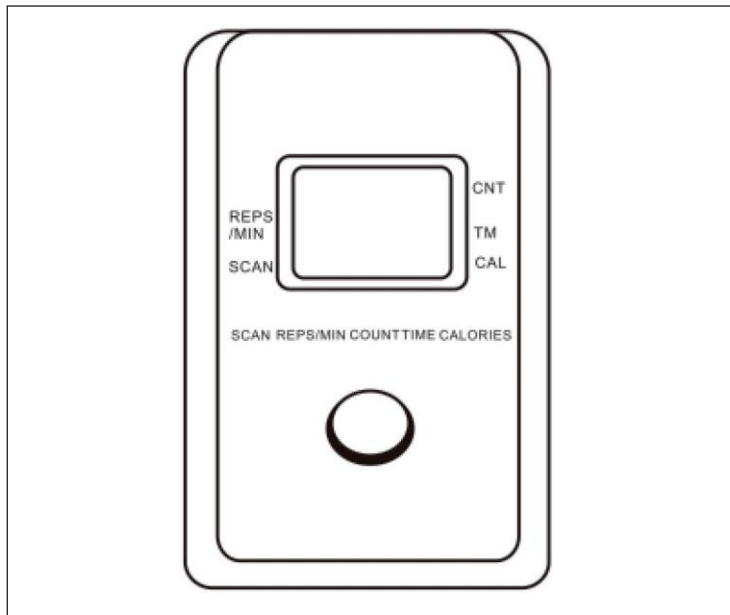
- Před používáním zařízení zkontrolujte sedadlo, kostru a šrouby zda jsou správně umístěny a utaženy.
- Při nastavování nastavitelných částí mějte na mysli maximální hmotnost uživatele, nepřekračujte značku "stop", jinak se můžete vystavit nebezpečí.
- Vždy používejte zařízení tak jako je určeno. Pokud během instalace nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké poškozené součásti, nebo pokud během používání slyšíte neobvyklé zvuky, které přicházejí ze zařízení, ihned ho zastavte.  
Pokud během instalace nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké poškozené součásti, nebo pokud během používání slyšíte neobvyklé zvuky, které přicházejí ze zařízení, ihned ho zastavte a přerušete cvičení.  
Zařízení nepoužívejte dokud se problém neodstraní.
- Při přesouvání nebo zvedání zařízení přistupujte k práci s maximální opatrností abyste si nezranili záda. Vždy používejte správnou zvedací techniku nebo v případě potřeby vyhledejte pomoc.
- Všechny pohyblivé doplňky (například pedály, madla, sedlo .. atd.) Vyžadují údržbu alespoň jednou za týden. Před použitím je vždy zkontrolujte. Pokud je něco zlomené nebo uvolněné, ihned to opravte. Po uvedení do adekvátního stavu můžete zařízení nadále používat.
- Věnujte pozornost absenci systému volných kol, který by mohl způsobit vážné riziko.
- Udržujte napájecí kabel mimo zdrojů tepla.
- Nevkládejte žádný předmět do žádného otvoru zařízení.
- Před přemístěním nebo čištěním odpojte běžecký pás od napájení. Při čištění, otřete povrch jemnými čistícími prostředky a mírně navlhčeným hadříkem; nikdy nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepoužívejte běžecký pás na místě, které nemá regulovanou teplotu, například garáže, zahradní domky, bazény, koupelny, parkoviště nebo venku.
- Používejte běžecký pás pouze jak je popsáno v této příručce.
- Nesprávné opravy a konstrukční změny (např. odstranění nebo výměna originálních dílů) mohou ohrozit bezpečnost uživatele.
- Otáčivý diskový setrvačnick se během provozu zahřeje.
- Pokud zařízení nepoužíváte, zajistěte jej.
- Tento přístroj není určen pro použití osobám (včetně dětí) s omezenou fyzickou, mentální nebo vjemovou schopností, nedostatkem zkušeností a znalostí, pouze pokud jsou pod dozorem a mají instrukce ohledně používání tohoto přístroje od osoby odpovědné za jejich bezpečnost.
- Děti musí být pod dozorem aby se zajistil, že se se zařízením nebudou hrát.
- Před použitím zkontrolujte napětí na štítku zařízení. Přístroj připojte pouze k zásuvkám, které odpovídají napětí zařízení.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 130 kg.

## MONTÁŽ

1	2
	
<p>Umístěte zařízení na podlahu a zajistěte konzolu podle obrázku.</p>	<p>Připevněte odporové popruhy k háčkem podle obrázku.</p>

## KONZOLA A HLAVNÍ FUNKCE



Funkce	Popis
SCAN	Postupně zobrazuje jednotlivé hodnoty funkcí.
TIME (TM)	Nastavitelný čas: 00:00-99:59 minut
CALORIES (CAL)	Postupně zobrazuje jednotlivé hodnoty funkcí.
COUNT (CNT)	Zobrazuje celkový čas všech tréninků.
REPS / MIN	Zobrazí kroky za minutu.

Chcete-li zvolit a nastavit funkci, stiskněte tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí požadovaná funkce.

### Auto Scan

Pokud zvolíte funkci SCAN, jednotlivé hodnoty se zobrazí na 4 sekundy v následujícím pořadí:  
REPS / MIN > TIME > CALORIES.

### Automatické vypnutí

Jestliže po dobu 4 minut nestisknete žádné tlačítko a zařízení se nepoužije, displej se automaticky vypne. Stisknutím MODE ho znovu zapnete a bude připraveno k použití.

---

## ZAČÍNÁME

---

- Umístěte stepper na rovnou, pevnou podlahu. Doporučujeme, abyste zařízení umístili na koberec, aby nedošlo k poškození podlahy.
- Umístěte stepper před sebe. Umístěte jednu nohu na pedál tak, aby se dotýkala konce.
- Potom umístěte druhou nohu na pedál.
- Potom začněte cvičení pomalým tempem, abyste se seznámili s pohybem.
- Postupně zrychlujte tempo.
- Pokud se cítíte pohodlně, můžete také použít odporové popruhy na trénink horní části těla.

### Frekvence tréninku

Doporučujeme trénovat obden. Začněte s 5 minutami a potom pomalu zvyšujte tréninkový čas na 30 minut (2-3 kola na trénink).

## PŘEHLED KARDIO TRÉNINKU

Pravidelné kardio tréninky stimulují kardiovaskulární systém (srdce a krevní cévy) a dýchací systém. Zlepšuje vaše celkové zdraví a pomáhá vám spálit tuk.

Je to doporučený druh cvičení, pokud chcete zhubnout. Při cvičení se nejprve spotřebuje glukóza, pak tuk uložený v těle.

Při cvičení se nejprve spálí glukóza, pak tuk uložený v těle.

Intenzivní kardiologický trénink (např. kruhový trénink, trénink s vysokým odporem a dlouhodobý trénink) vyžaduje větší úsilí a také trénuje svalový systém a vaši vytrvalost. Platí, že čím pravidelněji trénujete, tím efektivější je trénink (i při krátkých tréninkových trénincích 20 minut).

### Během tréninku

Úroveň odporu použitého během tréninku určuje intenzitu tréninku a s tím související výsledky.

Optimální tréninková část zahrnuje (1) fázi zahřívání, (2) intenzivní kardio tréninkovou fázi a nakonec (3) fázi vychladnutí. Chcete-li pokročit nebo spálit kalorie, měli byste projít přes tyto 3 fáze, jakož i cvičení alespoň 20-30 minut podle ergometru.

### 1. Fáze zahřívání

Vždy začněte trénink s nízkou úrovní odporu. Doba zahřívání 5-10 minut je důležitá, protože vaše svaly musí zahřát. Během fáze zahřívání byste měli dát svému oběhovému systému a svalům čas připravit se na následné tréninky. Jako začátečník můžete trénovat první 3 minuty na nejjednodušší úrovni a pak postupně zvyšovat na úroveň, kde se cítíte nejpohodlnější.

### 2. Fáze kardio tréninku

Po přibližně 10 minutách můžete začít fázi kardio tréninku. Při používání interního tréninkového programu řídí počítač odpor v závislosti na zvoleném typu intervalu a tím simuluje měnící se intenzity.

Kardio tréninková fáze se považuje za aerobní nebo anaerobní trénink podle vydané energie. Tyto dva typy tréninků jsou definovány takto:

### **Aerobní tréninková zóna**

Když jste v této zóně, posilujete svůj kardiovaskulární systém a spalujete tuk.

Navzdory zvýšené srdečkové frekvenci, hlubšímu dýchání a snadnému pocení, tělo není ve velmi stresovém stavu, dýchání není výrazně zrychlené - stále byste mohli mluvit s někým, aniž byste se zadýchali - a máte pocit, že můžete vydržet fyzickou námahu na dlouhou dobu. Je to podobné, jako když rychle kráčíte do kopce.

Svaly a srdce pracují intenzivněji, než když je tělo v klidu a většinu svých energetických potřeb dokáže tělo pokrýt prostřednictvím aerobní výroby energie, která využívá kyslík. Současně je aktivní i anaerobní výroba energie, ale jen v malé míře. Kyselina mléčná produkovaná v tomto procesu může být rozdělena na výrobu energie. Většina vašeho tréninku by měla být v aerobní fázi.

Pokud budete nadále zvyšovat intenzitu, nakonec dosáhnete práh, když aerobní produkce energie už nebude schopná pokrýt energetické potřeby těla. V tomto bodě dochází k posunu k většímu používání anaerobní výroby energie. Nyní děláte anaerobní trénink.

### **Anaerobní trénink**

V této zóně zlepšujete svůj výkon a rychlost. Když zvyšujete intenzitu v této zóně, trénink se stává mnohem namáhavějším, protože roste hladina laktátu v těle; začnete se více potit; dýchání se stává rychleji; a po určitém čase v závislosti na vaší úrovni kondice se vaše svaly unaví a vy se cítíte zcela vyčerpány a už nemůžete pokračovat na této úrovni intenzity.



### 3. Fáze vychladnutí

Na konci kardio tréninkové fáze přejděte na fázi vychladnutí, která by měla trvat nejméně 5 minut. Zde používáte nízkou úroveň odporu.

Fáze obnovy nebo ochlazování je také užitečná z hlediska prevence možné bolesti svalů. Doporučuje se aktivně zotavení po intenzivním tréninku, jako je horká lázeň, sauna nebo masáž.

#### Tréninkový progres

Každý měsíc můžete zlepšit trénink tím, že prodloužíte trvání kardio tréninkové fáze pomocí vyšší úrovně rezistence v rámci této fáze nebo provedením náročnějšího intervalového tréninku.

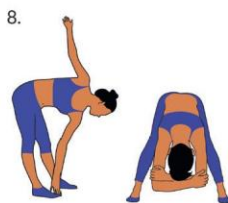
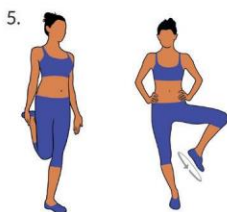
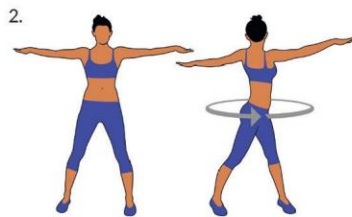
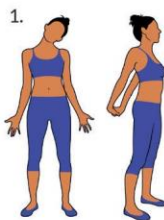
#### Strava a pitný režim

- Pijte před, během a po tréninku.
- Pijte nejméně 2 doušky vody (10 až 20 cl) každých 10 až 15 minut během tréninku.
- Pokud trénink trvá déle než 1 hodinu, měli byste během tréninku pít sportovní nápoj na ochranu těla před dehydratací.
- Pro optimální kardio tréninky je velmi důležitá vhodná výživa před a po každé fyzické aktivitě.

**Před tréninkem** je nejlepší konzumovat uhlohydráty, jako jsou ty, které se nacházejí v rýži a těstovinách, protože poskytují tělu důležitý zdroj energie.

**Po tréninku** musíte doplnit bílkoviny, jako jsou ty, které se nacházejí ve vejcích, jogurtu a sušeném ovoci. Dokonce i když chcete zhubnout, je naprosto nezbytné jíst po tréninku, aby se vaše tělo zotavilo.

## ROZCVIČENÍ SE PŘED TRÉNINKEM



Rozhýbejte se před každým tréninkem, abyste mobilizovaly klouby a aktivovali svaly.

Pokud je pohyb nepříjemný nebo bolestivý, přeskočte tento pohyb a poradte se se svým lékařem nebo fitness trenérem o vhodných zahřívacích pohybech.

Každý pohyb by měl zopakovat (vpravo a vlevo), abyste uvolnění mohli začít s kardio tréninkem.

**Vezměte si asi 5 minut na provedení následující Klarfit tréninkové rozcvičky:**

1. Nakloňte hlavu na bok, pomalu se střídajte zprava doleva. Potom mobilizujte své ramena (kruhové pohyby a krčení rameny).
2. Rozpažte a otáčejte se v bocích. Nohy nejsou pevně na zemi (kotníky následují otáčení těla).
3. Ohněte se stranou a upažte jednu ruku rovně nahoru. Zůstaňte v této poloze na několik sekund na každé straně.
4. Ohněte se na stranu a upažte obě ruce nad hlavu spolu s dlaněmi ven. Opět zůstaňte na každé straně několik sekund. Cvičení je nyní trochu intenzivněji se spojením obou paží.
5. Stůjte na jedné noze a rukou držte druhou nohu ohnutou. Držte ji tak, abyste snadno protáhly stehno. Pokud je to nutné, držte se něčeho, abyste udrželi rovnováhu. Stůjte na jedné noze a chodidlem ve vzduchu kreslete kruh v obou směrech (proti směru hodinových ručiček a ve směru hodinových ručiček).
6. Položte jednu nohu dopředu a rukama držte váhu horní části těla na stehně. Umístěte nohy tak, abyste natáhli zadní svalstvo dolních končetin a lýtka.
7. Opakujte předchozí cvičení s větší vzdáleností mezi chodidly. Natažení bude nyní intenzivněji.
8. Ohněte se dopředu, zatímco necháte nohy rovně a střídavě se dotýkejte rukou opačného chodidla. Nakonec se svěste a uvolněte se.

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možná příčina a navrhované řešení
Otáčení pedálu není hladké nebo se zastaví.	Problém blokování je obvykle způsoben dlouhou jednorázovou provozem. V tomto případě teplo produkované krokovou rezistencí způsobuje zpoždění vnitřní rotace mísky. Pokud chcete, aby byl pedál flexibilní, počkejte, dokud válec před použitím vychladne.
	Hydraulický válec je poškozen, vyměňte ho.
Drsný hluk nebo jiný hluk při rotaci.	Nejdříve se ujistěte, že všechny šrouby byly utaženy.
	Poté přidejte trochu mazacího oleje, abyste snížili tření a hluk.
Elektronický displej bez zobrazení.	Není nainstalována žádná baterie. Otevřete zadní kryt tabulky displeje a nainstalujte baterii.
	Elektronický displej je poškozen, vyměňte ho.
	Kabel není zapojen, zkontrolujte ho.
	Úhel nakročení je příliš nízký, upravte prosím úhel kroku.

## POKYNY K LIKVIDACI



Podle Evropského nařízení odpadu 2012/19 / EU tento symbol na výrobku nebo jeho obalu znamená, že výrobek nepatří do domácího odpadu. Na základě směrnice by se měl přístroj odevzdat na příslušném sběrném místě pro recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Zajištěním správné likvidace výrobku pomůžete zabránit možným negativním dopadům na životní prostředí a lidské zdraví, což by jinak mohl být důsledek nesprávné likvidace výrobku.

Pro detailnější informace o recyklaci tohoto výrobku se obraťte na svůj Místní úřad nebo na odpadovou a likvidační službu vaší domácnosti.

Váš produkt obsahuje baterky zahrnuté v Evropské směrnici 2006/66 / ES, což znamená, že nemohou být likvidovány vyhozením do běžného odpadu.

Informujte se o možnostech sběru baterií. Správný sběr a likvidace baterií pomáhá chránit potenciálně negativní následky na životní prostředí a lidské zdraví.

the 1990s, the number of people with a mental health problem has increased in the UK (Mental Health Act 1983, 1990).

There is a growing awareness of the need to address the needs of people with mental health problems in the community. The Department of Health (1999) has set out a vision for the future of mental health care, which is based on the principles of recovery, self-help, and self-empowerment. The vision is to provide a range of services that meet the needs of people with mental health problems, and to ensure that they are able to live full and meaningful lives in the community.

The current study was part of a larger project that aimed to explore the experiences of people with mental health problems in the community.

The study was conducted in a community mental health team in the south of England.

The study was conducted over a period of 12 months, from January 2000 to December 2001.

The study was conducted in a community mental health team in the south of England.

The study was conducted over a period of 12 months, from January 2000 to December 2001.

The study was conducted in a community mental health team in the south of England.

The study was conducted over a period of 12 months, from January 2000 to December 2001.

The study was conducted in a community mental health team in the south of England.

The study was conducted over a period of 12 months, from January 2000 to December 2001.

The study was conducted in a community mental health team in the south of England.

The study was conducted over a period of 12 months, from January 2000 to December 2001.

The study was conducted in a community mental health team in the south of England.

The study was conducted over a period of 12 months, from January 2000 to December 2001.

The study was conducted in a community mental health team in the south of England.

The study was conducted over a period of 12 months, from January 2000 to December 2001.

The study was conducted in a community mental health team in the south of England.

The study was conducted over a period of 12 months, from January 2000 to December 2001.

The study was conducted in a community mental health team in the south of England.

The study was conducted over a period of 12 months, from January 2000 to December 2001.

The study was conducted in a community mental health team in the south of England.

The study was conducted over a period of 12 months, from January 2000 to December 2001.

The study was conducted in a community mental health team in the south of England.

The study was conducted over a period of 12 months, from January 2000 to December 2001.