

TWIST&STEPPER

NÁVOD NA POUŽÍVÁNIE



Ďakujeme Vám za zakúpenie tohto výrobku.

Prečítajte si prosím tento návod na používanie. Návod uschovajte aj na neskoršie nahliadnutie. Pokiaľ výrobok predávate ďalšej osobe, predajte jej aj tento návod na používanie.



Výpony deltových svalov

Opatrne sa postavte na stepper. Uchopte posilňovacie gumeny a ťahajte ich na úroveň bokov a dopredu pred seba. Otočte ruky dlaňami nadol a mierne ohnite paže. Vyťahujte paže smerom od ramien. Popri jednotlivých krokoch striedavo dvíhajte paže.



Výpony bočných deltových svalov

Uchopte posilňovacie gumeny a ťahajte pažami smerom od tela. Mierne ohnite paže v lakti a dvíhajte ich k ramenám. Popri krokoch dvíhajte paže nahor a nadol v rovnakom čase.



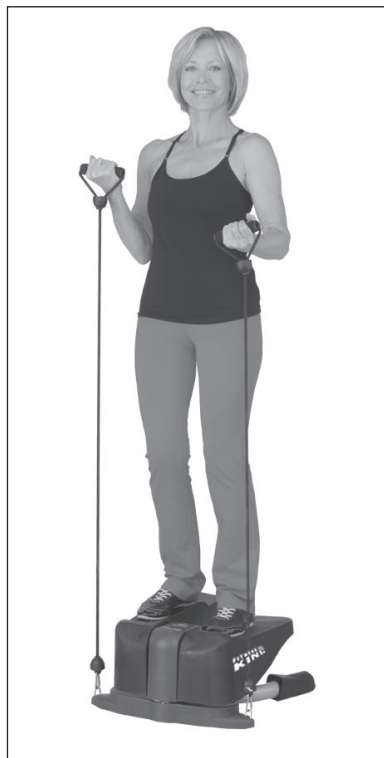
Klasické kroky (Free Stepping)

Postavte sa na stepper.
Ruky ohnite v lakťoch a počas cvičenia
na stepperi pohybujte aj pažami.
Po čase zvyšujte náročnosť cviku tak,
že budete pohybovať pažami vyššie.



Drepy (Squat)

Postavte sa na stepper.
Mierne pokrčte kolená alebo znížte
úroveň sedacích svalov ohnutím sa
v bokoch. Kolená pokrčte maximálne
do úrovne špičiek prstov na nohách.
V tejto polohe cvičte tak dlho, pokiaľ
Vám cvičenie bude príjemné. Potom
pokračujte klasickými krokmi.



Striedavý zdvih bicepsov (Alternate Biceps Curls)

Uchopte posilňovacie gumeny. Madlá držte tak, aby dlane Vašich rúk smerovali nahor. Akonáhle sa pravá noha pohybuje smerom nadol, pravú ruku dvíhajte smerom k hrudníku a naopak.



Striedavý ťah paží (Alternate Shoulder Press)

Opatrne sa postavte na stepper. Uchopte posilňovacie gumeny. Ťahom zdvihnite jednu pažu nahor nad hlavu. Akonáhle sa pravá noha pohybuje smerom nadol, ťahajte opačnou rukou smerom nad hlavu. Striedavo dvíhajte paže nahor a nadol s každým krokom.



Posilňovacie gumy (Resistance bands)

Na cvičenie používajte len originálne príslušenstvo. Použitie akéhokoľvek iného môže spôsobiť zranenie.



LCD displej (Electronic display function)

Zobrazuje celkový počet krokov, počet krokov za minútu, čas a spálené kalórie. Stlačte tlačidlo „Mode“ na výber funkcie, ktorá sa má zobraziť na displeji. Na výber funkcie, ktorú chcete na displeji zobraziť stláčajte tlačidlo „Mode“, kým sa táto funkcia nezobrazí.

„Prehliadanie“ (Scan Mode): automaticky zobrazuje čas, počet krokov, spálené kalórie a počet krokov za minútu.

„Vynulovanie“ (Reset): Držte tlačidlo po dobu 2 sekúnd.

„Automatické vypnutie“ (Auto Shut Off): Po uplynutí 4 minút nepoužívania prístroja sa elektronický displej automaticky vypne.

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE

Stepper používajte len na rovnom a suchom povrchu.

Počas cvičenia (pohybu stroja) sa k stepperu nepribližujte vlasmi, prstami alebo inými časťami tela, mohli by sa do steppera zachytiť a mohli by ste sa zraniť.

Ak ste chorá alebo tehotná, konzultujte vhodnosť cvičenia so s svojím lekárom. Ak v priebehu cvičenia cítite bolesť, alebo je Vám nevoľno, cvičenie ukončite a konzultujte svoj stav s lekárom.

Stepper odkladajte mimo dosahu malých detí a domácich zvierat, aby sa nedopatrením nezranili.

Na stepperi necvičte, pokiaľ je poškodený. Kontaktujte odborný servis.

Pravidelne kontrolujte stav steppera, pokiaľ javí znaky poškodenia, stepper nepoužívajte a kontaktujte odborný servis.

Neupravujte konštrukciu steppera a pod. Opravy smie vykonávať len odborný servis.

SKÔR AKO ZAČNETE

Vždy si pred cvičením rozohrejte svaly.

Pokud s cvičením ešte len začínate, postupujte opatrne.

Stanovte si ľahko dosiahnuteľný cieľ a zodpovedajúce tempo cvičenia. Postupujte krôčik po krôčiku.

Stačí, pokiaľ budete cvičiť obdeň a uvidíte, že výsledky sa dostavia.

Každé cvičenie začnite malou rozcvičkou a pretiahnutím svalov (7-10 minút).

CVIČENIE NA STEPPERI

Možno sa Vám bude zozačiatku zdať ťažké udržať na stepperi rovnováhu, ale verte, že postupne sa stane tento pohyb prirodzeným. Pokiaľ máte problémy s udržaním rovnováhy, môžete si prisunúť stoličku alebo inú stabilnú oporu.