

SPORTAGO

Návod k použití

Mini stepper Sportago ProLine s expandéry

Před prvním použitím si návod pečlivě přečtěte. Uchovejte jej pro pozdější potřebu a při předání výrobku dalšímu uživateli jej přiložte ke stepperu.

Identifikace	Údaj
Model	Sportago ProLine
Kód výrobku	11230
EAN	8596236012303
Maximální hmotnost uživatele	120 kg
Jazyk	čeština
Verze návodu	15. 10. 2026

DŮLEŽITÉ: Hydraulické válce se při cvičení zahřívají. Po použití se jich nedotýkejte.

1 Bezpečnostní pokyny

Stepper je určen k aktivnímu domácímu cvičení ve stoje v interiéru. Není zdravotnickým prostředkem a není určen k léčebnému nebo rehabilitačnímu použití bez doporučení odborníka.

- Před zahájením cvičebního programu zvažte konzultaci s lékařem, zejména pokud máte zdravotní omezení, užíváte léky ovlivňující srdeční frekvenci nebo krevní tlak, jste těhotná nebo jste delší dobu necvičili.
- Cvičení ihned přerušete při bolesti, tlaku na hrudi, nepravidelném tepu, výrazné dušnosti, slabosti, závratí nebo nevolnosti. Před pokračováním vyhledejte odbornou radu.
- Výrobek používejte pouze na pevné, rovné, suché a neklouzavé podlaze. Doporučuje se ochranná podložka a nejméně 60 cm volného prostoru kolem zařízení.
- Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Stepper smí současně používat pouze jedna osoba.
- Děti a domácí zvířata udržujte během cvičení mimo zařízení. Výrobek je určen pro dospělé uživatele.
- Noste přiléhavý sportovní oděv a pevnou sportovní obuv. Volné části oděvu, tkaničky, vlasy a předměty držte mimo pohyblivé části.
- Nevkládejte prsty ani předměty mezi pedály, ramena, čepy a hydraulické válce.
- Expandéry slouží k posilování horní části těla. Nejsou opěrnými madly a nesmí se používat k zachycení pádu.
- Před každým použitím zkontrolujte stabilitu, dotažení spojů, stav nášlapů, válců, expandérů a karabin. Poškozený nebo neobvykle hlučný výrobek nepoužívejte.
- Výrobek neupravujte, nerozebírejte hydraulické válce a nepoužívejte neoriginální náhrady v místech, která ovlivňují bezpečnost.
- Po 30 minutách souvislého používání cvičení přerušete a nechte hydraulické válce zcela vychladnout. Bezprostředně po tréninku mohou být horké.

2 Obsah balení

- 1x mini stepper Sportago ProLine s tréninkovým počítačem
- 2x odnímatelný expandér s pěnovým madlem a karabinou
- 1x baterie AAA pro displej
- 1x návod k použití

Při rozbalení zkontrolujte úplnost balení a zda nebyl výrobek při přepravě poškozen. Obalový materiál odstraňte z dosahu dětí.

3 Přehled výrobku

Část	Název	Funkce
1	Pedály	Široké nášlapy s protiskluzovou strukturou a zvýšeným okrajem.
2	Hydraulické válce	Samostatný válec pod každým pedálem vytváří odpor při sešlapování.
3	Tréninkový počítač	Zobrazuje čas, počet kroků, tempo, kalorie a režim SCAN.
4	Stabilizační patky	Protiskluzové PVC patky pomáhají vyrovnat zařízení na podlaze.
5	Upevňovací oka	Kovová oka pro připojení karabin expandérů.
6	Expandéry	Odnímatelné gumové expandéry s pěnovými madly pro cviky paží.

4 Technické údaje

Parametr	Hodnota
Typ výrobku	Hydraulický mini stepper s expandéry
Rozměry	55 x 39 x 24 cm (délka x šířka x výška)
Hmotnost	11,5 kg
Maximální nosnost	120 kg
Konstrukce	Ocelová konstrukce o tloušťce 1,8 mm
Použité materiály	Ocel, PP, ABS a PVC
Odpor	2 samostatné hydraulické válce
Nášlapy	Délka přibližně 33 cm, protiskluzový povrch, zvýšený okraj
Displej	TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES, SCAN
Ovládání	Tlačítko MODE/RESET
Napájení displeje	1x AAA baterie
Provozní prostředí	Suchý interiér
Měření pulsu	Ne

5 Příprava před prvním použitím

1. Odstraňte veškerý obalový materiál a stepper položte na ochrannou podložku.
2. Zkontrolujte konstrukci, pedály, hydraulické válce, vodič displeje, upevňovací oka, expandéry a karabiny.
3. Umístěte stepper na pevnou, rovnou a suchou podlahu. Stabilizační patky nastavte tak, aby se zařízení nekývalo.
4. Pokud není tréninkový počítač nasazen, připojte jeho vodič bez násilí a zasuňte počítač do držáku. Vodič nesmí být sevřen ani napnut.
5. Zkontrolujte baterii AAA a její polaritu. Slabá nebo nečitelná indikace obvykle znamená, že je potřeba baterii vyměnit.
6. Chcete-li používat expandéry, připněte karabiny do kovových ok na konstrukci. Ověřte, že jsou karabiny úplně zavřené a pásy nevedou přes pohyblivé části.

6 Nástup, cvičení a sestup

Bezpečný nástup

1. Postavte se za stepper. Začátečník může mít v dosahu pevnou oporu, například stěnu nebo stabilní madlo mimo zařízení.
2. Položte celé chodidlo na jeden pedál a kontrolovaně jej sešlápněte do dolní polohy.
3. Přeneste váhu na první nohu a položte celé druhé chodidlo na protější pedál.
4. Než začnete, srovnejte trup, držte kolena ve směru špiček a ověřte rovnováhu.

Cvičení

- Začněte pomalu a střídejte pravý a levý pedál plynulým pohybem bez nárazů do dorazů.
- Držte trup vzpřímeně, ramena uvolněná a kolena lehce pokrčená. Nevtačejte kolena dovnitř.
- Chodidla ponechte celou plochou na pedálech. Necvičte na špičkách ani s patami mimo nášlap.
- První tréninky volte krátké. Dobu a tempo zvyšujte postupně podle kondice a bez ztráty stability.
- Po nejvýše 30 minutách souvislého používání udělejte přestávku a nechte hydraulické válce vychladnout.

Sestup

1. Zpomalte a zastavte s jedním pedálem v dolní poloze.
2. Případně se přidržte stabilní opory mimo stepper.
3. Nejprve sundejte nohu z horního pedálu, poté z dolního. Ze stepperu neskákejte.

7 Použití expandérů

Expandéry rozšiřují stepování o kontrolované cviky pro paže a ramena. Používejte je pouze tehdy, když bezpečně udržíte rovnováhu.

- Před každým cvičením zkontrolujte gumovou část, švy, pěnová madla a karabiny. Expandér s prasklinou, ztenčením nebo poškozeným upevněním nepoužívejte.
- Uchopte obě madla a napínejte pásy plynule. Vyhněte se trhavým pohybům a nekontrolovanému puštění madla.
- Netahejte expandéry přes ostré hrany a držte je mimo pedály, čepy a hydraulické válce.
- Expandéry nepoužívejte jako oporu při nástupu nebo sestupu.
- Pokud cvičíte pouze nohama, expandéry odpojte, aby se nemohly zachytit o pohyblivé části.

8 Tréninkový počítač

Displej se aktivuje pohybem pedálů nebo stiskem tlačítka MODE/RESET. Krátkým stiskem přepínáte zobrazovanou funkci. Podržením tlačítka vynulujete naměřené hodnoty.

Režim	Význam
SCAN	Automaticky střídá jednotlivé tréninkové údaje. Zobrazení se mění přibližně po 4 sekundách.
TIME	Zobrazuje dobu aktuálního cvičení v rozsahu do 99:59 minut.
COUNT	Zobrazuje celkový počet provedených kroků.
REPS/MIN	Zobrazuje aktuální počet kroků za minutu.
CALORIES	Zobrazuje orientační výdej energie. Údaj je určen hlavně k porovnávání vlastních tréninků.

Po přibližně 4 minutách bez pohybu se displej automaticky vypne. Nový pohyb pedálů nebo stisk tlačítka jej znovu aktivuje. Displej neměří tepovou frekvenci.

Výměna baterie

1. Zastavte cvičení a sundejte stepper z provozu.
2. Opatrně vyjměte tréninkový počítač z držáku tak, abyste nepoškodili připojovací vodič.
3. Otevřete bateriový prostor a vložte novou 1,5V baterii AAA podle vyznačené polaridy.
4. Uzavřete bateriový prostor, vraťte počítač do držáku a ověřte funkci pohybem pedálu.

9 Čištění, kontrola a skladování

- Po cvičení nechte hydraulické válce vychladnout. Horkých válců se nedotýkejte.
- Povrch otírejte měkkým, mírně navlhčeným hadříkem a poté osušte. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, rozpouštědla ani proud vody.
- Výrobek neponořujte do vody. Chraňte displej, bateriový prostor a hydraulické válce před vlhkostí.
- Pravidelně kontrolujte dotažení dostupných spojů, stav náslapů, patky, karabiny a expandéry. Poškozené díly nechte před dalším použitím vyměnit.
- Hydraulické válce nerozebírejte a nemažte bez pokynu kvalifikovaného servisu.
- Před delším skladováním vyjměte baterii z displeje. Stepper ukládejte v suchém interiéru mimo přímé slunce, zdroje tepla, mráz a vysokou vlhkost.
- Při přenášení uchopte pevný rám. Nezvedejte zařízení za pedály, displej, vodič ani expandéry.

10 Řešení potíží

Projev	Možná příčina	Postup
Displej je prázdný nebo slabý	Vybitá nebo nesprávně vložená baterie; uvolněný vodič	Zkontrolujte polaritu a kontakt baterie, případně vložte novou baterii AAA. Ověřte neporušenost a připojení vodiče.
Stepper se na podlaze kýve	Nerovná podlaha nebo nesprávně nastavené patky	Přesuňte stepper na rovnou plochu a stabilizační patky vyrovnejte.
Pedál se pohybuje ztuhla nebo nepravdělně	Hydraulický válec se při delším tréninku zahřál	Cvičení přerušte a nechte válce zcela vychladnout. Při přetrvávajícím problému zařízení nepoužívejte a kontaktujte servis.
Ozývá se náhlý nebo neobvyklý hluk	Uvolněný spoj, tření nebo poškozená část	Zastavte cvičení, zkontrolujte dostupné spoje a viditelné poškození. Hydrauliku nerozebírejte; obraťte se na servis.
Expandér je poškozený	Opotřebení gumy, švu, madla nebo karabiny	Expandér okamžitě vyřadte z používání a nahraďte vhodným dílem.

11 Doporučený začátek cvičení

Před stepováním se několik minut lehce rozhýbejte. První cvičení může trvat přibližně 5 minut. Pokud udržíte správnou techniku a cítíte se dobře, délku postupně zvyšujte na 15 minut a později až na 30 minut. Důležitější než rychlost je plynulý pohyb a bezpečná rovnováha.

- Zahřátí: chůze na místě, kroužení rameny a lehké rozhýbání kotníků a kolen.
- Hlavní část: plynulé střídavé sešlapování s kontrolovaným tempem.
- Ukončení: tempo postupně snižte, bezpečně sestupte a zařaďte lehké protažení.
- Mezi tréninky dopřejte tělu odpovídající odpočinek a dbejte na dostatečný příjem tekutin.

12 Likvidace výrobku a baterie

Výrobek po skončení životnosti nevyhazujte jako směsný komunální odpad. Baterii vyjměte a odevzdejte odděleně na místě zpětného odběru. Elektronický displej, kovové a plastové části předejte podle pravidel obce nebo místního sběrného dvora. Baterii nezkratujte, nepropichujte a nevhazujte do ohně.

13 Servis a reklamace

Pokud závadu nelze bezpečně odstranit postupem uvedeným v tomto návodu, výrobek dále nepoužívejte. Připravte si název výrobku, kód 11230, doklad o koupi a popis závady.

Kontakt	Údaj
Prodejce a servisní kontakt	Sportago Company s. r. o.
Adresa	U Cukrovaru 1454/13, 747 05 Opava
Telefon	+420 555 222 302 (Po-Pá 9:00-14:00)
E-mail	info@sportago.cz
Web	www.sportago.cz

Práva z vadného plnění a záruční podmínky se řídí dokladem o koupi, platnými obchodními podmínkami a příslušnými právními předpisy.

14 Kontrola před každým použitím

- Stepper stojí rovně a nekýve se.
- Nášlapy jsou suché, čisté a nepoškozené.
- Dostupné spoje jsou dotažené a konstrukce nemá praskliny ani deformace.
- Hydraulické válce nevykazují únik kapaliny ani viditelné poškození.
- Expandéry, švy, madla a karabiny jsou bez prasklin a nadměrného opotřebení.
- Kolem stepperu je dostatek volného prostoru a podlaha není kluzká.