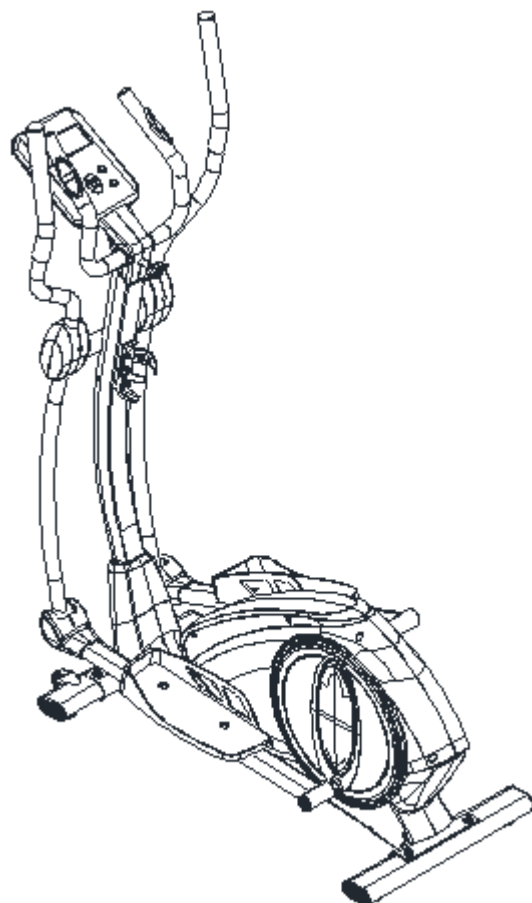




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 13902 Eliptický trenažér inSPORTline Kalida



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
PARAMETRE	4
MONTÁŽ.....	4
Spojovací materiál potrebný k montáži	4
Náradie.....	5
Nákres montáže	7
Popis montáže	8
OVLÁDACÍ PANEL.....	12
Funkcie displeja	12
Funkcia tlačidiel	13
Operácie.....	13
VŠEOBECNÉ RADY PRE CVIČENIE.....	17
Zahrievacie a preťahovacie cvičenia	17
NÁKRES	20
ZOZNAM DIELOV	21
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	24

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred použitím si dôkladne prečítajte celý manuál. Manuál si uschovajte pre budúce použitie.

VAROVANIE: Tento eliptický trenažér bol navrhnutý tak, aby bol maximálne bezpečný. Pri jeho použití by sa aj tak mali dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Dodržiavajte nasledujúce pokyny.

- Majiteľ trenažéra má povinnosť poučiť všetkých používateľov o správnom používaní stroja. Používajte tento stroj len v súlade s inštrukciami obsiahnutými v tomto manuáli.
- Zabráňte deťom a zvieratám v prístupe ku stroju. Nenechávajte deti ani zvieratá v miestnosti s trenažérom bez dozoru.
- Pravidelne kontrolujte, či nie sú súčasti stroja opotrebované alebo poškodené. Takéto súčasti okamžite vymeňte.
- Umiestnite trenažér na rovnú a pevnú plochu a nechajte okolo neho najmenej 0.6 m voľného priestoru. Je vhodné položiť ho na podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy alebo koberca.
- Stroj uchovávajte vo vnútorných priestoroch. Nevystavuje ho vlhku a prachu. Uchovávajte stroj vo ventilovanej miestnosti, neumiestňujte ho do miestnosti bez dostatočnej ventilácie.
- V okolí trenažéra nesmú byť umiestnené žiadne predmety s ostrými hranami.
- Počas cvičenia nenoste voľné oblečenie, mohlo by sa zachytiť do častí stroja. Pre cvičenie na stroji používajte športovú obuv. Nikdy necvičte bosý.
- Nedotýkajte sa pohyblivých častí, mohlo by dôjsť k zraneniu.
- Žiadna z nastaviteľných častí stroja by nemala vyčnievať a prekážať tak pohybu používateľa.
- Kontrolujte rýchlosť cvičenia.
- Ak začne stroj pracovať nezvyčajne, nepoužívajte ho.
- Eliptický trenažér smie v danú chvíľu používať iba jedna osoba.
- Keď počas cvičenia pocítite bolesť alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť a kontaktujte svojho lekára.
- Ak sa momentálne liečite, konzultujte cvičenie najskôr so svojim lekárom. Prístroj používajte iba po povolení lekára, ak:
 - Trpíte artritídou, reumatickými problémami alebo dnou.
 - Máte osteoporózu.
 - Trpíte srdcovými ťažkosťami (nedostatkom krviniek, vysokým tlakom, atď.).
 - Máte problémy s dýchaním.
 - Trpíte kostnými nádormi.
 - Trpíte zrážaním krvi.
 - Máte cukrovku.
 - Trpíte kožnou chorobou.
 - Ste tehotná žena.
 - Ste v odpočinkovom režime.
 - Máte horúčku.
 - Nie ste v dobrej fyzickej kondícii.
- Pred zahájením tréningového režimu sa poraďte so svojim lekárom, obzvlášť ak ste starší ako 35 rokov, alebo trpíte zdravotnými problémami. V záujme zníženia rizika vážneho zranenia si pred použitím prečítajte všetky bezpečnostné odporúčania a varovania.

- **Nosnosť:** 120 kg
- **Kategória:** HC (podľa EN 957), iba na domáce použitie.
- **VAROVANIE:** Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite nevoľnosť, okamžite ukončite cvičenie!

PARAMETRE

Rozmery pred montážou	1175 x 375 x 655 mm
Rozmery po montáži	1300 x 530 x 1600 mm
Hmotnosť	43 kg
Hmotnosť záťažového kolesa	6 kg
Dĺžka kroku	328 x 160 mm
Nosnosť	120 kg

* Vyhradzuje si právo zloženie produktu bez predchádzajúceho upozornenia pozmeniť.

MONTÁŽ

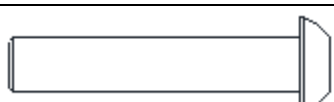
Pred montážou sa uistite, že všetky uvedené diely sú v balení obsiahnuté v správnom počte. Ak zistíte, že niektoré súčasti chýbajú, kontaktujte predajcu.

Spojovací materiál potrebný k montáži

Ozn.	Názov	Špecifikácia	Ks
31	Imbusová skrutka - čiastočný závit	M8×50×20	4
32	Pružná podložka	ø8	7
33	Plochá podložka	ø8.5×ø20×t1.5	11
34	Imbusová skrutka - čiastočný závit	M8×63×20	3
35	Prehnutá podložka	ø8.5×R25×t2.0	6
36	Šesťhranná samoistná matica	M8	6
37	Imbusová skrutka - celý závit	M8×20	6
38	Závitorezná skrutka	ST4×16	10
39	Vlnitá pružná podložka	ø15	4
40	Imbusová skrutka - čiastočný závit	M8×40×20	4
41	Vratová skrutka	M10×50×20	4
42	Plochá podložka	ø10	4
44	Imbusová skrutka - dutá	ø10×56.5-M6×20	2
45	Plochá podložka	ø6	2
46	Imbusová skrutka - celý závit	M6×15	2
47	Skrutka - celý závit	M5×10	4

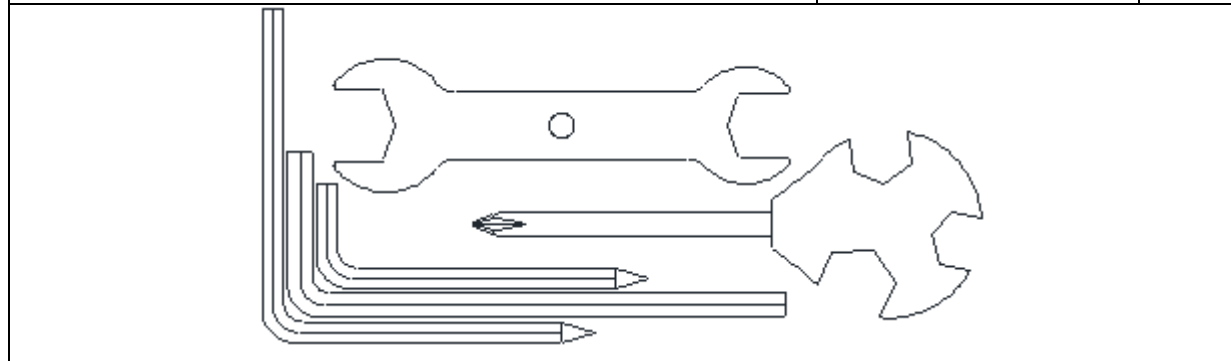
48	Skrutka - celý závit	M4×10	4
----	----------------------	-------	---

Tabuľka spojovacieho materiálu:

45	33	42	35	39
				
32	36	47	38	48
				
46		37	40	
				
31			34	
				
41			44	
				

Náradie

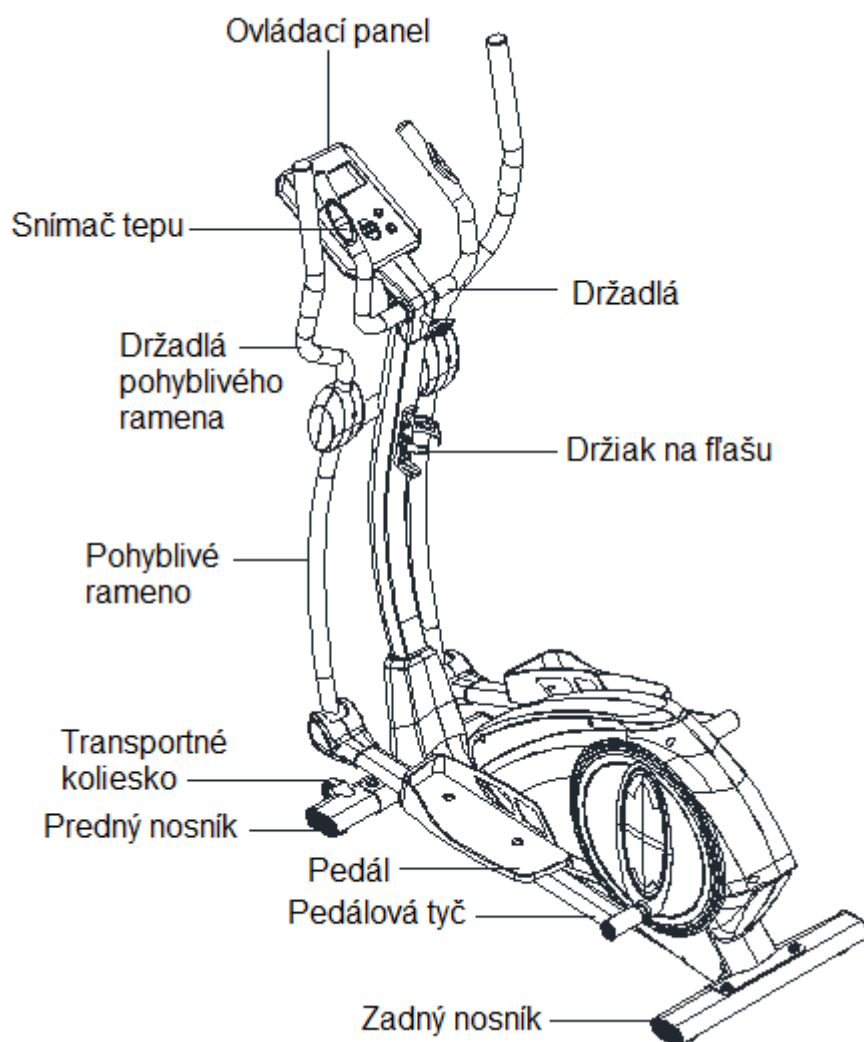
Názov	Špecifikácia	Ks
Imbusový kľúč	5 x 80 x 80S	1
Imbusový kľúč	5 x 35 x 85S	1
Imbusový kľúč	6 x 40 x 120	1
Multikľúč	č. 15 + č. 17	1
Otvorený maticový kľúč		1



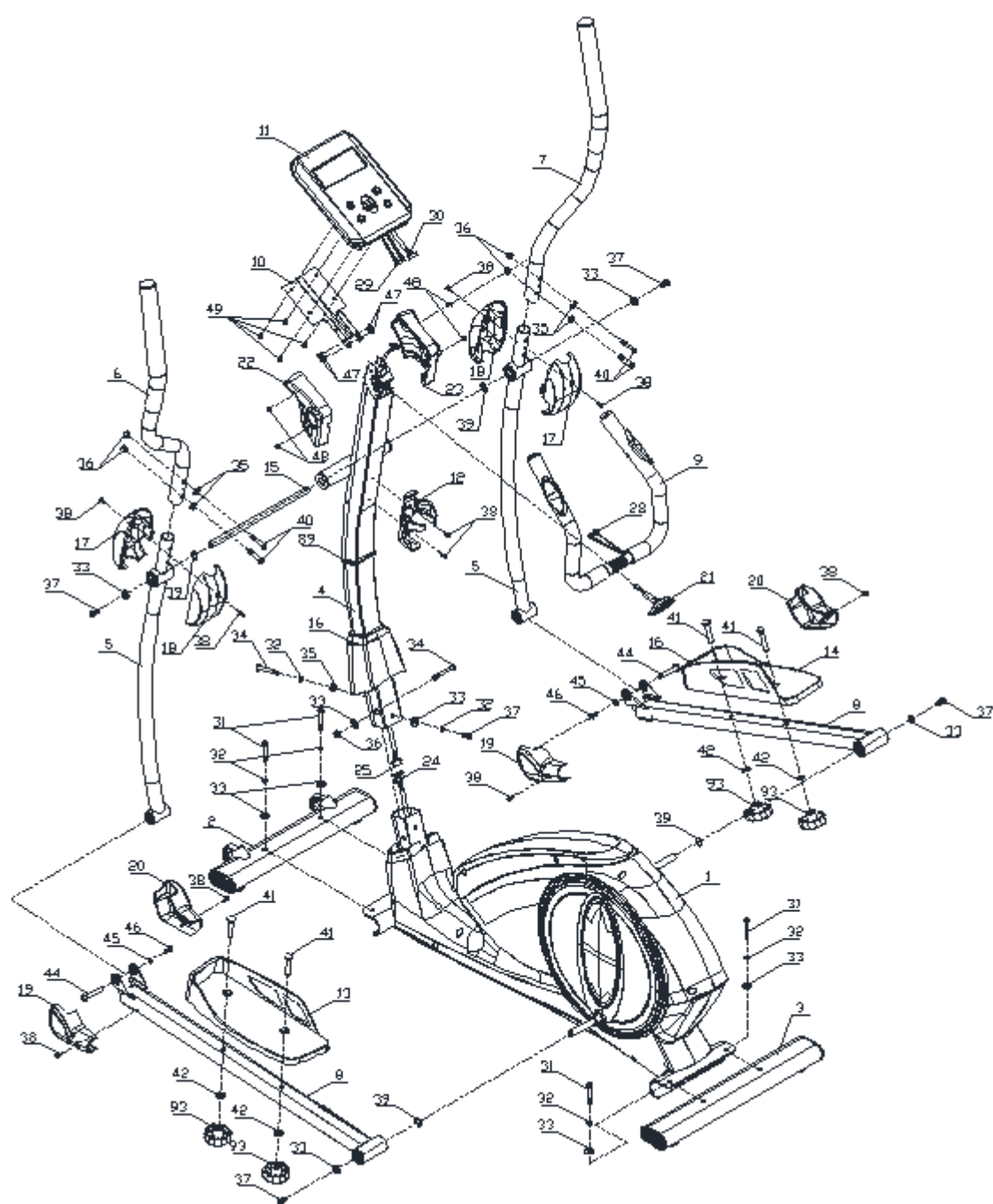
Pred montážou si pripravte všetko potrebné náradie. Ak budete mať náradie po ruke, zjednoduší Vám to prácu. Zaistite si tiež dostatočný priestor na prácu a zbavte sa akýchkoľvek prekážok. Uistite sa, že

v okolí nie sú žiadne predmety, ktoré by Vám počas montáže mohli spôsobiť zranenie. Akonáhle bude stroj zostavený, zaistite okolo neho dostatočný priestor.

POZNÁMKA: Postup montáže je popísaný v jednotlivých krokoch. Než začnete s montážou, starostlivo si prečítajte všetky kroky.



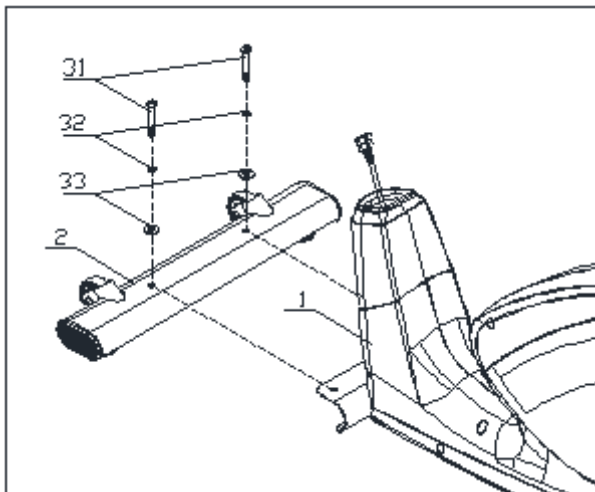
Nákres montáže



Popis montáže

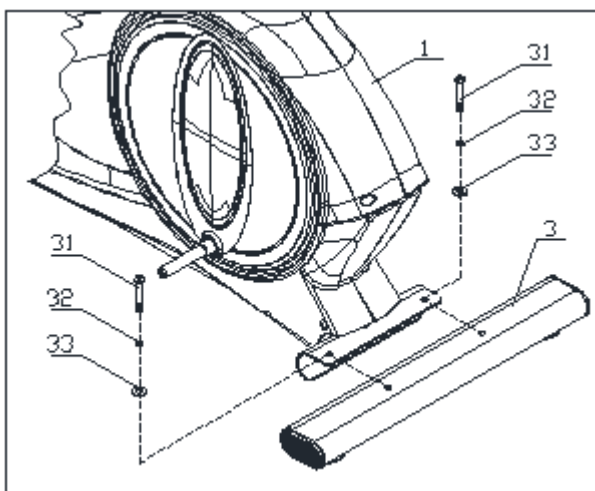
KROK 1

Pripevnite predný nosník (2) k základni (1) pomocou plochých podložiek (33), pružných podložiek (32) a imbusových skrutiek s čiastočným závitom (31).



KROK 2

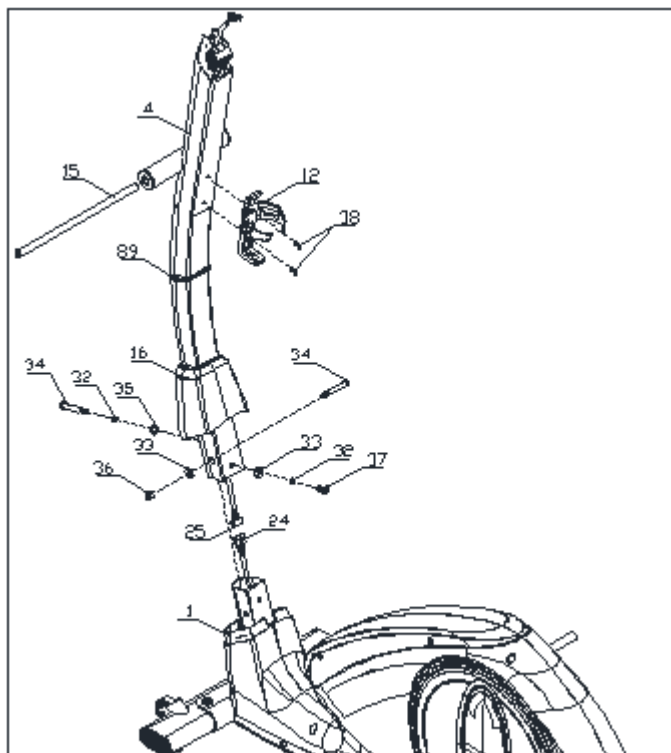
Pripevnite k základni (1) zadný nosník (3) pomocou plochých podložiek (33), pružných podložiek (32) a imbusových skrutiek s čiastočným závitom (31).



KROK 3

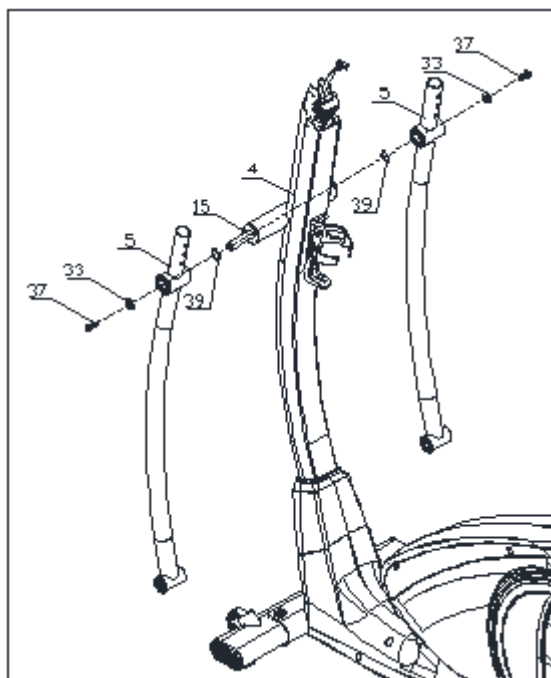
1. Upevnite gumové tesnenie (89) na predný stĺpik (4), vyberte krytku predného stĺpika (16) zo základne (1) a nasadte ju na stĺpik (4).
2. Spojte kábel motora (24) s káblom ovládacieho panela (25).
3. Pripevnite predný stĺpik (4) k základni (1). Na prednej strane použite prehnutú podložku (35), pružnú podložku (32) a imbusovú skrutku s čiastočným závitom (34). Na zadnej strane použite plochú podložku (33), pružnú podložku (32) a imbusovú skrutku s celým závitom (37). Z boku stĺpik zaistíte plochou podložkou (33), šesťhrannou samoistnou maticou (36) a imbusovou skrutkou s čiastočným závitom (34).
4. Pripevnite krytku predného stĺpika (16) a gumové tesnenie (89) k základni (1).
5. Pripevnite k prednému stĺpiku (4) držiak na fľašu (12) pomocou závitorezných skrutiek (38).
6. Vsuňte do predného stĺpika (4) os pohyblivých ramien (15).

TIP: Vsuňte káble motora a ovládacieho panela spolu s káblom ovládania záťaže do stĺpika a pred konečným utiahnutím sa uistite, že všetky skrutky zapadajú do svojich otvorov.



KROK 4

Osi pohyblivých ramien (15) premažte a z každej strany navlečte vlnitú pružnú podložku (39) a pripevnite k nej obe pohyblivé ramená (5). K utiahnutiu použite ploché podložky (33) a imbusové skrutky s celým závitom (37).

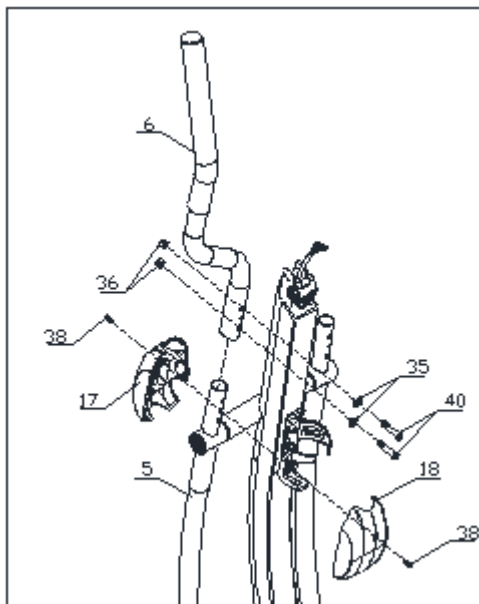


KROK 5

1. Pripevnite ľavé držadlo pohyblivého ramena (6L) k ľavému ramenu (5) pomocou prehnutých podložiek (35), imbusových skrutiek s čiastočným závitom (40) a šesťhranných samoistných matic (36).

2. Pripevnite na držadlo pomocou závitorezných skrutiek (38) prednú a zadnú krytku (17, 18).
3. Pripevnite pravé držadlo pohyblivého ramena (7R) rovnakým spôsobom.

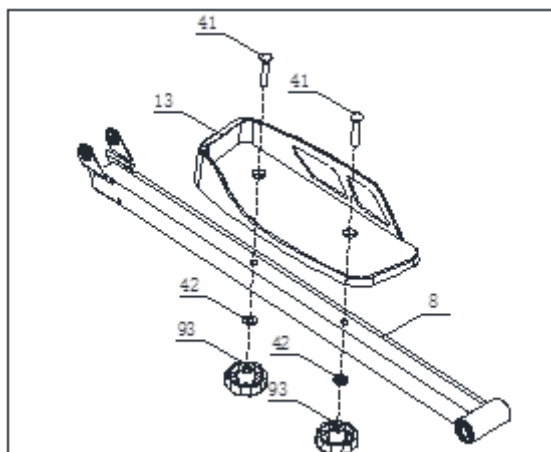
TIP: Pred konečným utiahnutím sa uistite, že všetky skrutky zapadajú do svojich otvorov.



KROK 6

1. Pripevnite ľavý pedál (13) k pedálovej tyči (8) pomocou vratových skrutiek (41), plochých podložiek (42) a ručných matíc (93).
2. Pripevnite pravý pedál (14) rovnakým spôsobom.

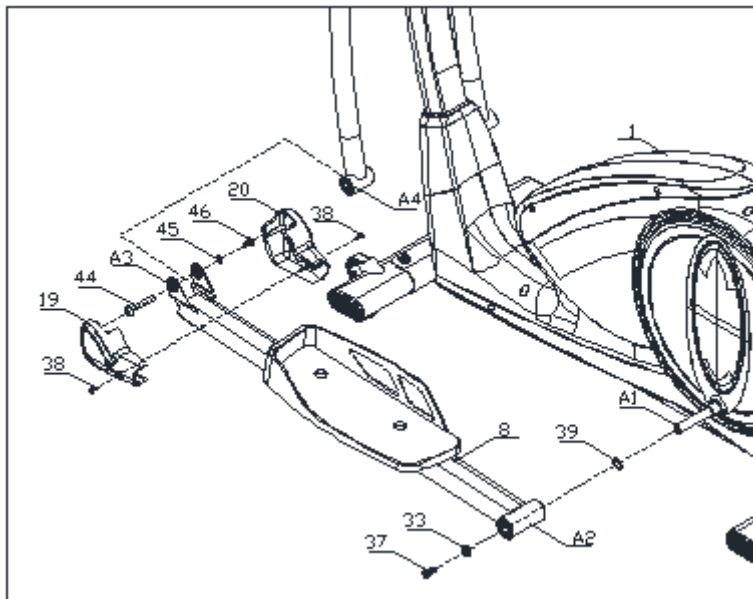
TIP: Pred konečným utiahnutím sa uistite, že všetky skrutky zapadajú do svojich otvorov.



KROK 7

1. Navlečte vlnitú podložku (39) na os základne (A1) a pripevnite k nej prechodku (A2) pedálovej tyče (8). K utiahnutiu použite plochú podložku (33) a imbusovú skrutku s celým závitom (37).
2. Pripevnite kĺb pedálovej tyče (A3) k prechodke pohyblivého ramena (A4) pomocou dušej imbusovej skrutky (44), plochej podložky (45) a imbusovej skrutky s celým závitom (46).

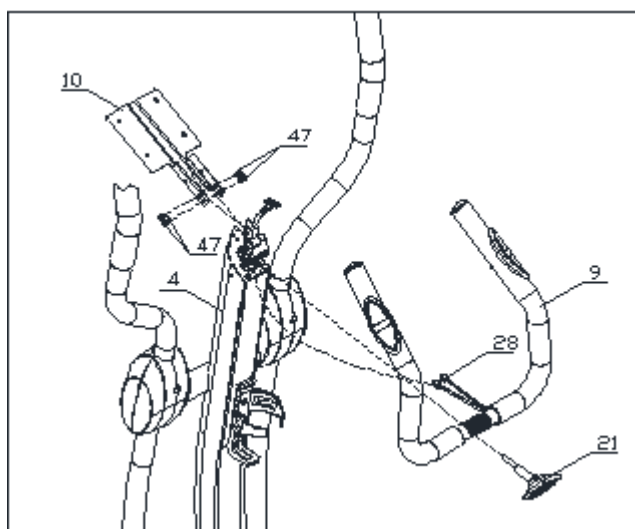
3. K pedálovej tyči (8) pripevnite pravú a ľavú spodnú krytku (19, 20) pomocou závitoreznej skrutky (38).
4. Pravú pedálovú tyč zostavte rovnakým spôsobom.



KROK 8

1. Prevlečte kábel snímača tepu (28) predným stĺpikom (4). Pomocou ručnej skrutky (21) pripevnite k stĺpiku držadlá (9).
2. Pripevnite k prednému stĺpiku držiak ovládacieho panela (10). Použite skrutky s celým závitom (47).

TIP: Pred konečným utiahnutím sa uistite, že všetky skrutky zapadajú do svojich otvorov.

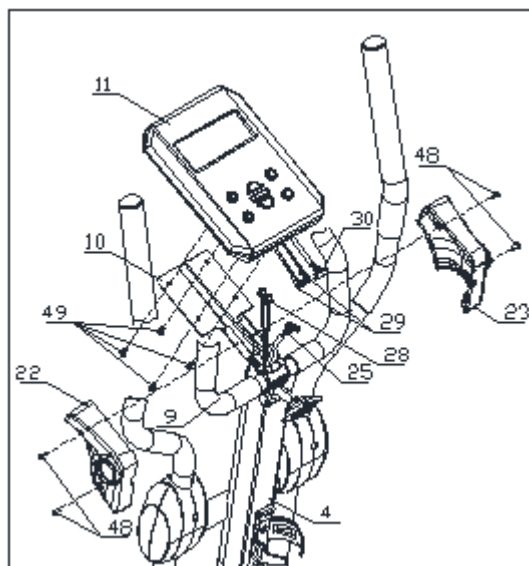


KROK 9

1. Prepojte kábel ovládacieho panela (30) s príslušným káblom v prednom stĺpiku (25) a kábel snímača tepu (28) s príslušným káblom v ovládacom paneli (29).
2. Pripevnite ovládací panel (11) pomocou skrutiek s celým závitom (49).

3. Pripevnite krytky držiadiel (22, 23). Použite skrutky s celým závitom (48).

TIP: Pred konečným utiahnutím sa uistite, že všetky skrutky zapadajú do svojich otvorov.



POZNÁMKA: Upravte držiadlá tak, aby bola umiestnená vo vzdialenosti 100 mm od ovládacieho panela.

TIPY KU CVIČENIU

1. Pri cvičení na eliptikaly prenášate váhu z jednej nohy na druhú. Snažte sa udržiavať vzpriamený, prirodzený postoj. K tomu Vám pomôžu držiadlá a úchyty. Najskôr si nájdite ideálne miesto pre držanie rúk a snažte sa pohybovať čo najprirodzenejšie.
2. Používateľ by mal došliapnúť plne do pedálov a podľa svojich potrieb si nastaviť úroveň záťaže magnetického odporu.
3. Záťažové kolesá podliehajú zotrvačnosti, takže keď budete chcieť stroj zastaviť vo vysokej rýchlosti, počítajte s tým, že pedále sa vďaka zotrvačnosti budú ešte nejakú chvíľu pohybovať. V takomto prípade by ste mali znížiť rýchlosť a úroveň záťaže na minimum, aby nedošlo k zraneniu.
4. Stroj umiestnite na rovnú plochu a zaistite dostatočný priestor na cvičenie.

OVLÁDACÍ PANEL

Funkcie displeja

Názov	Popis funkcie
TIME/ČAS	Zobrazuje dobu trvania tréningu. Rozsah: 0:00 – 99:59 min
SPEED/RÝCHLOSŤ	Zobrazuje rýchlosť tréningu. Rozsah: 0,0 – 99,9 km/h
DISTANCE/VZDIALENOSŤ	Zobrazuje dosiahnutú vzdialenosť počas tréningu. Rozsah: 0,0 – 99,9 km
CALORIES/KALÓRIE	Zobrazuje počet spálených kalórií počas tréningu. Rozsah: 0 – 999 cal
PULSE/TEPOVÁ FREKVENCIA	Zobrazuje tepovú frekvenciu počas tréningu. Prístroj vás upozorní, ak prekročíte cieľovú

	frekvenciu.
RPM /OTÁČKY ZA MINÚTU	Zobrazuje počet otáčok počas tréningu. Rozsah: 0 – 999 ot/min
WATTS/VÝKON	Zobrazuje výkon v priebehu tréningu. Rozsah: 0 – 350 W
MANUAL/MANUÁLNY REŽIM	Zobrazuje nastavenie manuálneho režimu.
PROGRAM	Zobrazuje výber z 12 programov.
USER/POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM	Zobrazuje nastavenie používateľského programu. Používateľ si môže nastaviť úroveň záťaže programu.
H.R.C./KONTROLA TEPOVEJ FREKVENCIE	Zobrazuje tepovú frekvenciu pri tréningu s cieľovou tepovou frekvenciou.
WATT/KONTROLA VÝKONU	Zobrazuje režim kontroly výkonu.

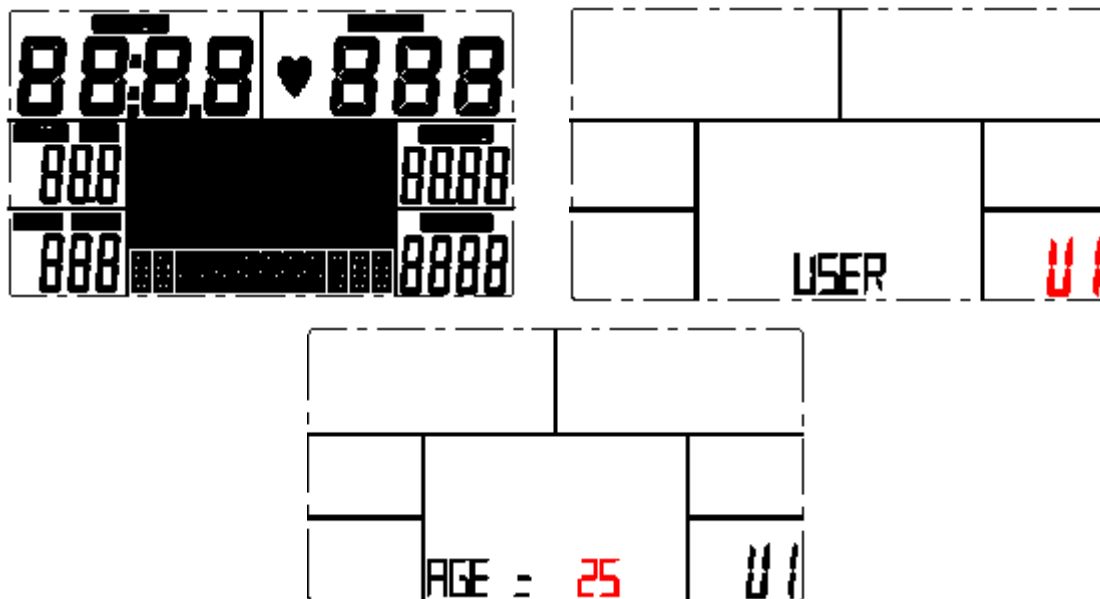
Funkcia tlačidiel

Názov	Popis funkcie
Reset	Ak stlačíte toto tlačidlo na dlhšie ako 2 sekundy, displej sa reštartuje a vráti sa do nastavenia používateľa. Ak je stroj zastavený alebo ak ste v priebehu nastavovania hodnôt, môžete sa stlačením tohto tlačidla vrátiť do hlavnej ponuky.
Body fat / Meranie telesného tuku	Meria percentá telesného tuku a BMI.
Up/Nahor	Pomocou tohto tlačidla je možné vyberať medzi programami a navyšovať numerické hodnoty.
Recovery / Vyhodnotenie tepovej frekvencie	Stlačením tohto tlačidla vstúpite do režimu vyhodnotenia tepovej frekvencie.
Down/Dole	Pomocou tohto tlačidla je možné vyberať medzi programami a znižovať numerické hodnoty.
Mode/Režim	Týmto tlačidlom potvrdíte voľbu režimu alebo nastavenia numerickej hodnoty.
Start/Stop	Týmto tlačidlom stroj uvediete do chodu alebo ho zastavíte.

Operácie

ZAPNUTIE

1. Zapojte prístroj do elektriky. Displej sa na 2 sekundy rozsvieti a potom zobrazí priemer kolesa. Následne prístroj vstúpi do používateľského nastavenia. (Používateľ zadá do prístroja svoj vek, pohlavie, výšku a váhu. Prístroj dáta uchová pre všetky budúce použitia. Prístroj má kapacitu uložiť 4 sady používateľských dát – U1 – U4).
2. Ak stroj nie je viac ako štyri minúty v prevádzke, ovládací panel sa vypne a prejde do úsporného režimu. Stlačením akéhokoľvek tlačidla ho znovu uvediete do prevádzky.



MANUÁLNY REŽIM

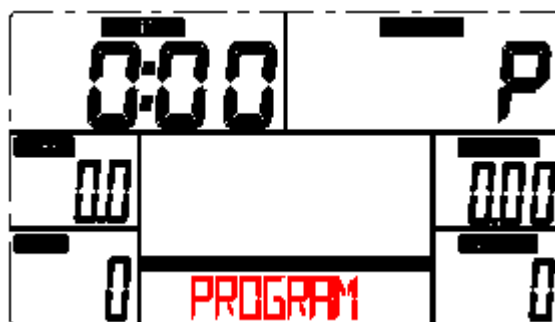
Ak v hlavnej ponuke stlačíte tlačidlo START/STOP, automaticky prejdete do nastavenia manuálneho režimu.

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN si z ponuky režimu vyberte manuálny režim (MANUAL). Voľbu potvrdíte tlačidlom MODE.
2. Nastavte hodnoty doby trvania tréningu (TIME), vzdialenosti (DISTANCE), kalórií (CALORIES) a tepovej frekvencie (PULSE). Voľbu potvrdíte tlačidlom MODE.
3. Tréning začnete stlačením tlačidla START/STOP.
4. V priebehu cvičenia nastavte úroveň záťaže pomocou tlačidiel UP a DOWN (prístroj má 32 úrovní záťaže).
5. Ak chcete tréning zastaviť, znova stlačte tlačidlo START/STOP. Pre navrátenie do hlavnej ponuky stlačte RESET.



PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN si z ponuky režimov vyberte prednastavené programy (PROGRAM). Voľbu potvrdíte tlačidlom MODE - vstúpite do výberu programov. Vyberte si jeden z 12 prednastavených programov a opäť potvrdíte tlačidlom MODE.
2. Pomocou tlačidiel Up a DOWN nastavte dĺžku trvania tréningu (TIME).
3. Tréning začnete stlačením tlačidla START/STOP.
4. V priebehu cvičenia môžete upravovať úroveň záťaže pomocou tlačidiel UP a DOWN (prístroj má 32 úrovní záťaže).
5. Ak chcete tréning zastaviť, znova stlačte tlačidlo START/STOP. Pre navrátenie do hlavnej ponuky stlačte RESET.



POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN si z ponuky režimov vyberte používateľský program (USER PROGRAM). Voľbu potvrdíte tlačidlom MODE.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte úroveň záťaže každej fázy programu. Nastavenie fázy potvrdíte tlačidlom MODE, prejdete tak na nastavenie nasledujúcej fázy. Program má dohromady 20 fáz.
3. Ak máte všetky fázy nastavené, alebo chcete z nastavovania vystúpiť, podržte tlačidlo MODE na 2 sekundy.
4. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte dĺžku trvania tréningu (TIME).
5. Tréning začnete stlačením tlačidla START/STOP.
6. Ak chcete tréning zastaviť, znova stlačte tlačidlo START/STOP. Pre navrátenie do hlavnej ponuky stlačte RESET.
7. V priebehu cvičenia môžete upravovať úroveň záťaže pomocou tlačidiel UP a DOWN (prístroj má 32 úrovní záťaže).

KONTROLA TEPOVEJ FREKVENCIE (H.R.C.)

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN si z ponuky režimov vyberte režim kontroly tepovej frekvencie (H.R.C.). Voľbu potvrdíte tlačidlom MODE.
2. Znovu pomocou tlačidiel UP a DOWN si zvolíte hodnotu tepovej frekvencie - 55%, 75%, 90% alebo TAG (cieľová tepová frekvencia, predvolená hodnota: 100 bpm).
3. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte dĺžku trvania tréningu (TIME).
4. Ak chcete tréning zastaviť, znova stlačte tlačidlo START/STOP. Pre navrátenie do hlavnej ponuky stlačte RESET.
5. Ak prístroj prestane registrovať tepovú frekvenciu, zastaví sa a na displeji sa zobrazí varovanie.



KONTROLA VÝKONU (WATTS)

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN si z ponuky režimov vyberte režim kontroly výkonu (WATTS). Voľbu potvrdíte tlačidlom MODE.
2. Znovu pomocou tlačidiel UP a DOWN si zvolíte cieľový výkon (predvolená hodnota je 120 W). potvrdíte tlačidlom MODE.
3. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte dĺžku trvania tréningu (TIME).

4. Ak chcete tréning zastaviť, znova stlačte tlačidlo START/STOP. Pre navrátenie do hlavnej ponuky stlačte RESET.
5. Počas tréningu možno cieľovú hodnotu výkonu upravovať pomocou tlačidiel UP a DOWN.

VYHODNOTENIE TEPOVEJ FREKVENCIE

1. Potom, čo ste dlhší čas na stroji cvičili, položte ruky na snímače tepu a stlačte tlačidlo RECOVERY.
2. Všetky okienka na displeji okrem odpočítavania času (TIME) sa zastavia. Na displeji začne odpočet 60 sekúnd.
3. Po odpočte sa zobrazí vyhodnotenie tepovej frekvencie v rozmedzí F1 - F6, kde F1 je najlepšia možná hodnota. Pre navrátenie do hlavnej ponuky stlačte opäť tlačidlo RECOVERY.
4. Ak počas odpočtu stlačíte znovu tlačidlo RECOVERY, vráti sa displej o krok späť.

1,0	Najlepší
$1,0 < F < 2,0$	Lepší
$2,0 < F < 2,9$	Dobrý
$3,0 < F < 3,9$	V norme
$4,0 < F < 5,9$	Horší
6,0	Najhorší

REŽIM MERANIA TELESNÉHO TUKU

1. Ak stroj nie je v pohybe, stlačte tlačidlo BODY FAT. Pevne uchopte rukoväť.
2. Na displeji sa zobrazí - - - - -. Po 8 sekundách sa na displeji zobrazí percentuálne množstvo tuku, BMI a príslušné symboly.
3. V nasledujúcich situáciách sa zobrazia iné symboly:
E-1: Zobrazí sa, ak používateľ neumiestnil palec na rukoväti do správnej pozície.
E-4: Zobrazí sa, ak hodnoty percentuálneho množstva tuku a BMI presahujú kapacitu prístroja.
4. Ak ste s testom hotoví, stlačením tlačidla BODY FAT sa vrátite na predchádzajúce nastavenie a môžete pokračovať v cvičení.

BMI:

BMI	Nízke	Nízke/Priemerné	Priemerné	Priemerné/Vysoké
Rozmedzie	< 20	20 - 24	24,1 – 26,5	> 26,5

Percentuálne množstvo telesného tuku:

Symbol	-	+	▲	□
% tuku na základe pohlavia	Nízke	Nízke/Priemerné	Priemerné	Priemerné/Vysoké
Muž	< 13 %	13 % - 25,9 %	26 % - 30 %	> 30 %
Žena	< 23 %	23 % - 35,9 %	36 % - 40 %	> 40 %

POZNÁMKA:

5. Ovládací panel vyžaduje napájací kábel: 9V, 500 mA alebo 9V, 1000 mA.

6. Ak stroj nie je viac ako štyri minúty v prevádzke, ovládací panel sa vypne a prejde do úsporného režimu. Všetky dáta a nastavenia sa uchovávajú.
7. Ak bude displej pracovať neštandardne, vytiahnite prístroj z napájania a potom ho opäť pripojte.

VŠEOBECNÉ RADY PRE CVIČENIE

Zo začiatku si zvolte mierny tréningový režim, napríklad jeden tréning každé dva dni. Týždeň po týždni počet tréningov stupňujte. Začnite s krátkymi tréningami a postupom času ich predlžujte. Postupujte pomaly a nevytyčujte si nemožné ciele. Ako doplnkové cvičenia môžete tiež skúsiť jogging, plávanie, tanec alebo jazdu na bicykli.

Pred cvičením vždy prevedte riadnu rozcvičku na zahriatie svalov. Najmenej päť minút pred cvičením teda venujte preťahovacím cvikom, aby ste zabránili natiahnutiu alebo poraneniu svalov počas tréningu na stroji.

Pravidelne si kontrolujte tepovú frekvenciu. Ak k tomu nemáte potrebný nástroj, poraďte sa so svojím lekárom o vhodnom a efektívnom spôsobe merania. Určite si, aká tepová frekvencia je pre Vás najoptimálnejšia. Berte do úvahy Váš vek a fyzickú kondíciu.

Počas cvičenia dýchajte pokojne a pravidelne.

Dodržujte pitný režim. Uvedomte si, že odporúčané denné množstvo tekutín 2 - 3 litre sa značne zvýši pri fyzickej námahe. Tekutiny by mali mať izbovú teplotu.

Na stroji noste ľahké športové oblečenie a športovú obuv. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do pohyblivých častí stroja.

Zahrievacie a preťahovacie cvičenia

Úspešný tréning začína dôkladným zahriatím svalov a končí cvikmi pre ich uvoľnenie. Zahrievacie cvičenie pripraví Vaše telo na následnú záťaž. Uvoľňovacie cviky by mali predísť akýmkoľvek svalovým problémom. Prečítajte si o základných zahrievacích a uvoľňovacích cvikoch v nasledujúcich odsekoch:

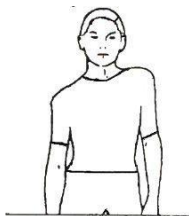
PRETIAHNUTIE KRKU

Nakloňte hlavu napravo a natiahnite svaly po strane krku. Pomaly sklopte hlavu smerom k hrudníku. Následne nakloňte hlavu naľavo. Opäť pocítite pnutie svalov, tentoraz na druhej strane krku. Tento cvik môžete niekoľkokrát opakovať.



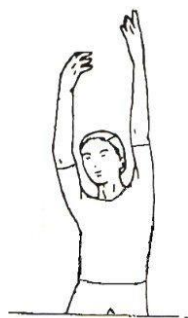
PRECVIČOVANIE RAMIEN

Zdvíhajte ramená striedavo alebo naraz.



PREŤAHOVANIE RÚK

Striedavo naťahujte obe ruky smerom k stropu. Pocítite pnutia na oboch bokoch. Tento cvik niekoľkokrát opakujte.



PREŤAHOVANIE STEHIEN

Oprite sa jednou rukou o stenu a druhou uchopte nohu za členok a pritiahnite ju hore, ako to len pôjde. Pocítite príjemné pnutie v stehne. Vydržte v tejto polohe asi 30 sekúnd a následne cvičenie opakujte. Druhú nohu tiež dvakrát pretiahnite.



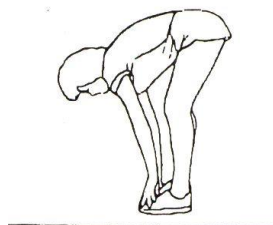
PREŤAHOVANIE VNÚTORNEJ STRANY STEHIEN

Posaďte sa na zem s podrážkami pri sebe a kolenami vyčnievajúcimi von. Potiahnite chodidlá čo najbližšie k telu. Potom kolená opatrne tlačte dolu. Zachovajte túto pozíciu pokiaľ možno 30 - 40 sekúnd.



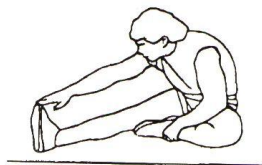
NATIAHNITE SA KU ŠPIČKÁM PRSTOV

Zohnite sa a pomaly natiahujte ruky smerom ku špičkám, kým to pôjde. Zachovajte túto pozíciu na 20 - 30 sekúnd.



PRECVIČOVANIE KOLIEN

Posaďte sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ľavú nohu pokrčte tak, aby sa podrážka dotýkala pravého stehna. Snažte sa pravou rukou dosiahnuť na špičku natiahnutej nohy. Pokiaľ možno, zachovajte túto pozíciu na 30 - 40 sekúnd.

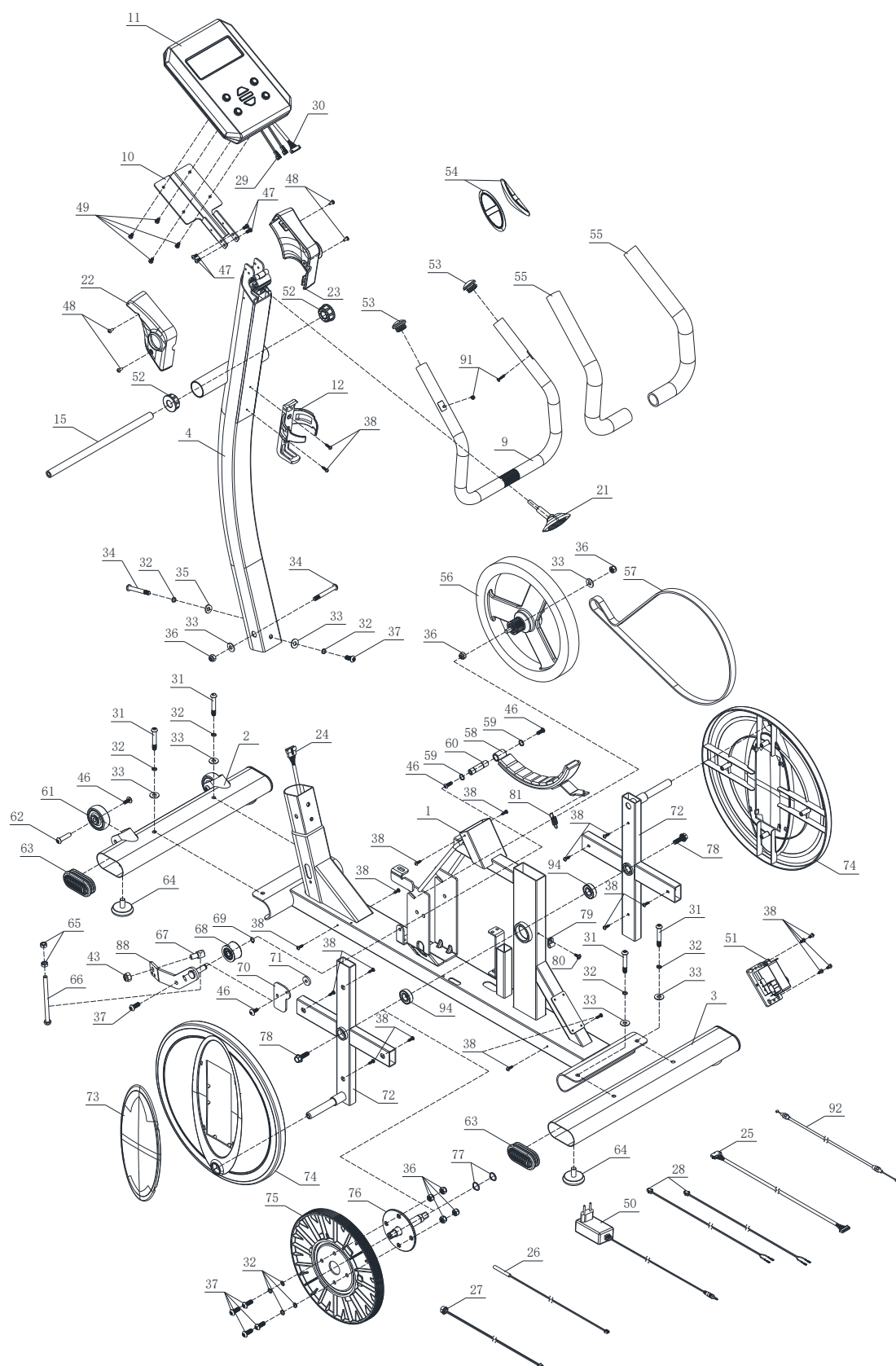


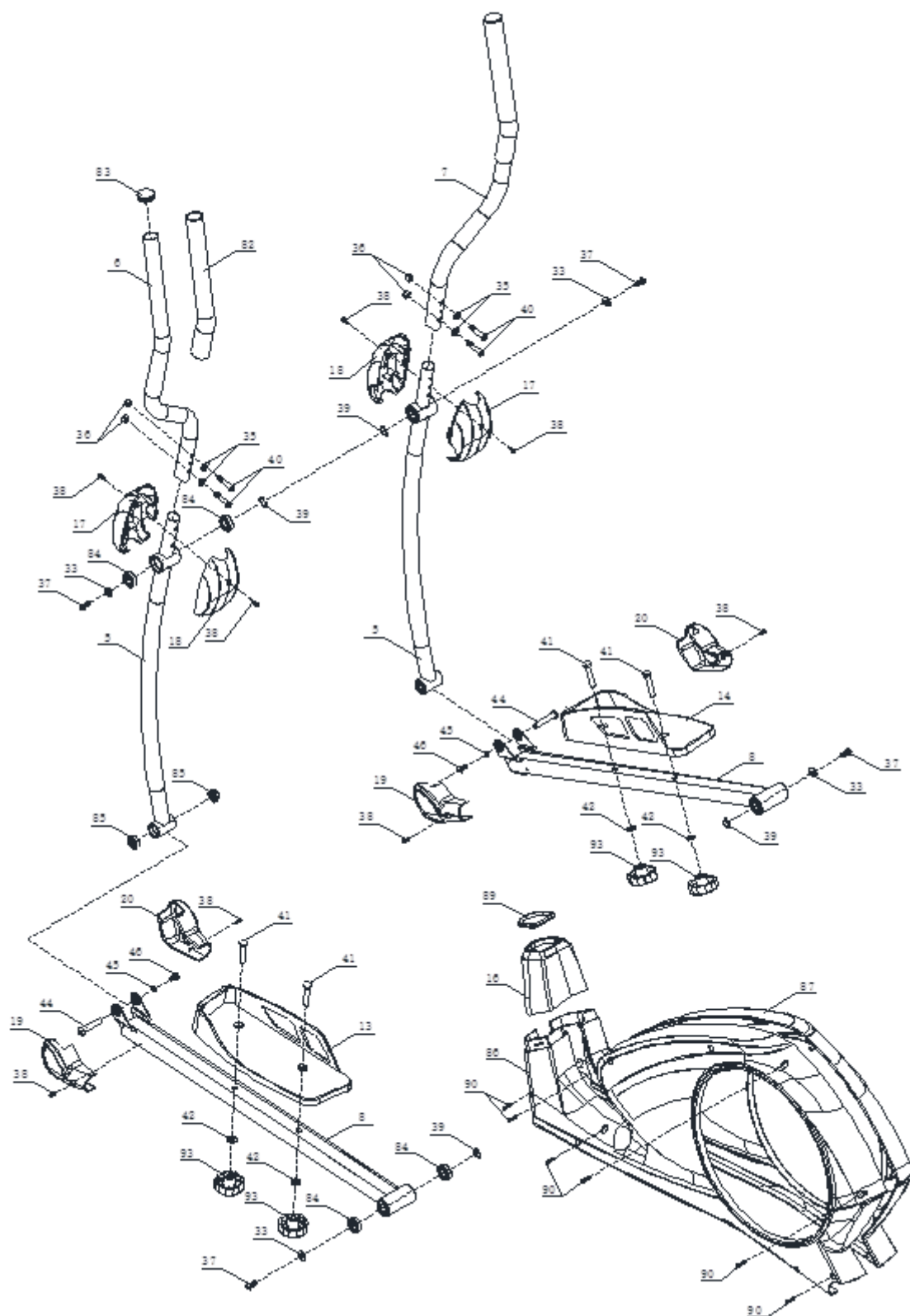
PREŤAHOVANIE LÝTOK A ACHILLOVÝCH PIET

Plnou váhou sa oboma rukami oprite o stenu. Potom vytiahnite jednu nohu dozadu. Pretiahnete si tak svaly v zadnej časti nohy. Snažte sa v tejto polohe vydržať asi 30 - 40 sekúnd. Nohy vystriedajte.



NÁKRES





ZOZNAM DIELOV

ČÍS.	NÁZOV	ŠPECIFIKÁCIA	KS
1	Základňa		1
2	Predný nosník		1

3	Zadný nosník		1
4	Predný stĺpik		1
5	Pohyblivé rameno (L + R)		2
6	Ľavé držadlo pohyblivého ramena		1
7	Pravé držadlo pohyblivého ramena		1
8	Pedálová tyč (pravá/ľavá)		2
9	Držadlá		1
10	Držiak ovládacieho panela		1
11	Ovládací panel		1
12	Držiak na fľašu		1
13	Ľavý pedál		1
14	Pravý pedál		1
15	Os pohyblivých ramien	Ø15×311.5	1
16	Spodná krytka predného stĺpika		1
17	Horná krytka pohyblivého ramena 1		2
18	Horná krytka pohyblivého ramena 2		2
19	Spodná krytka pohyblivého ramena 1		2
20	Spodná krytka pohyblivého ramena 2		2
21	Ručná skrutka	M8×30	1
22	Ľavá krytka držadla		1
23	Pravá krytka držadla		1
24	Kábel motora		1
25	Kábel ovládacieho panela		1
26	Snímač otáčok		1
27	Kábel napájania		1
28	Kábel snímača tepu		2
29	Horný kábel snímača tepu		2
30	Vstupný kábel ovládacieho panela		1
31	Imbusová skrutka s čiastočným závitom	M8×50×20	4
32	Pružná podložka	Ø8	11
33	Plochá podložka	Ø8.5×Ø20×t1.5	13
34	Imbusová skrutka s čiastočným závitom	M8×65×20	3
35	Prehnutá podložka	Ø8.5×R25×t2.0	6
36	Šesťhranná samoistná matica	M8	12
37	Imbusová skrutka s celým závitom	M8×20	11
38	Závitorezná skrutka - vrut	ST4×16	28
39	Vlnitá pružná podložka	Ø15	4
40	Imbusová skrutka s čiastočným závitom	M8×40×20	4

41	Vratová skrutka	M10×50×20	4
42	Plochá podložka	ø10	4
43	Šesťhranná samoistná matica	M10	1
44	Dutá imbusová skrutka	ø10×56.5-M6×20	2
45	Plochá podložka	ø6	2
46	Imbusová skrutka s celým závitom	M6×15	7
47	Skrutka s celým závitom	M5×10	4
48	Skrutka s celým závitom	M4×10	4
49	Skrutka s celým závitom	M5×10 (čierna)	4
50	Adaptér napájania		1
51	Motor		1
52	Prechodka	ø38×15.4	2
53	Koncová krytka	ø25×t1.5	2
54	Snímače tepu		2
55	Penová rukoväť	ø22×t3.0×420	2
56	Závažové koleso	ø280/6kg	1
57	Remeň	450PJ6	1
58	Magnetický brzdný systém		1
59	Poistný krúžok	ø12	2
60	Os	ø12×50	1
61	Transportné koliesko	ø55×25.8	2
62	Dutá imbusová skrutka s plochou hlavou	ø8×33×M6×15	2
63	Koncová krytka	PT40×80×t1.5	4
64	Nožička	ø47×10.5	4
65	Šesťhranná matica	M8	2
66	Imbusová skrutka s celým závitom	M8×120	1
67	Násada napínacej kladky	ø15×30	1
68	Závažová kladka	ø43.5×25.5	1
69	Poistný krúžok	ø10	1
70	Vymedzovací držiak kladky		1
71	Matica		1
72	Kríž		2
73	Krytka disku		2
74	Disk	ø378.6×32	2
75	Remenica	ø263.7×22.2	1
76	Os kríža	ø17×111.3	1
77	Poistný krúžok	ø17	2
78	Imbusová skrutka s celým závitom	5/16-18UNC-1"	2

79	Držiak snímača otáčok		1
80	Závitorezná skrutka	ST4×12	1
81	Brzdová pružina		1
82	Penová rukoväť	ø30×t3.0×350	2
83	Koncová krytka	ø32×t1.5	2
84	Guľôčkové ložisko	6002-2RS	8
85	Guľôčkové ložisko	6000-2RS	4
86	Ľavá krytka základne		1
87	Pravá krytka základne		1
88	Rameno kladky		1
89	Gumové tesnenie predného stĺpika		1
90	Závitorezná skrutka	ST4×25	6
91	Závitorezná skrutka	ST4×20	2
92	Lanko záťaže		1
93	Ručná skrutka		4
94	Guľôčkové ložisko	6203-2RS	2

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
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, 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

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 zmluve 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 s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. 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.

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

1. zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. neodborným repasom
3. nesprávnou údržbou
4. mechanickým poškodením
5. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
6. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
7. neodbornými zásahmi
8. nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
9. nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

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.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo:	Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála:	Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis:	Čermenská 486, 749 01 Vítkov
IČO:	26847264
DIČ:	CZ26847264
Telefon:	+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, 911 01 Trenčín, SK
IČO:	36311723
DIČ:	SK2020177082
Telefón:	+421(0)326 526 701
Mail:	objednavky@insportline.sk reklamacie@insportline.sk servis@insportline.sk
Web:	www.insportline.sk

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: