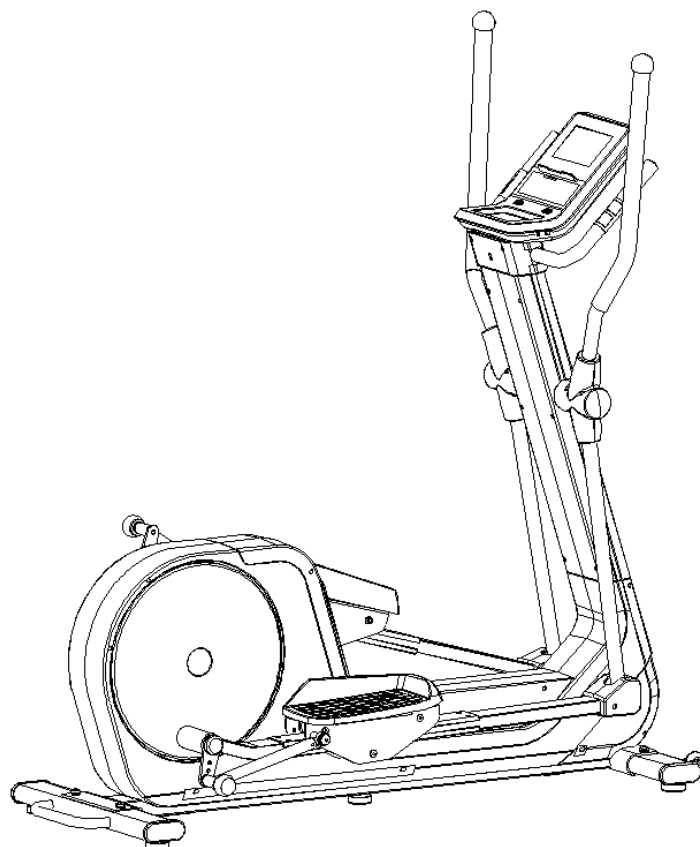




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 16146 Eliptický trenažér inSPORTline inCondi ET650i



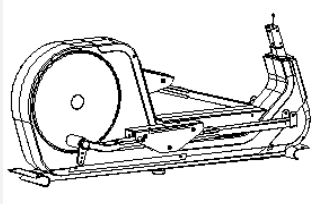
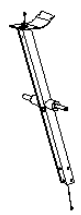
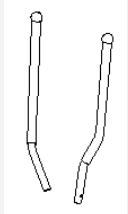
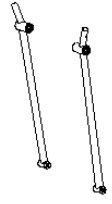
OBSAH

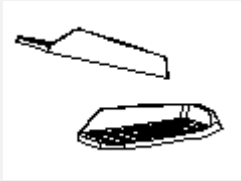
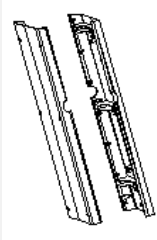
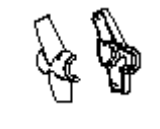
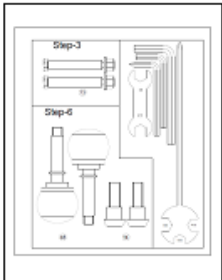
BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY	3
OBSAH BALENIA	4
ZOZNAM DIELOV	6
ROZLOŽENÁ KRESBA	8
MONTÁŽNE KROKY	9
OVLÁDANIE POČÍTAČA.....	13
FUNKCIE TLAČIDIEL	13
KONFIGURÁCIA.....	14
FUNKCIE IKON	14
FUNKCIE DOMOVSKÝCH IKON	16
POUŽÍVANIE ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRA	31
POUŽÍVATEĽSKÉ INŠTRUKCIE	31
SPRIEVODCA CVIČENÍM	31
CIEĽOVÝ SRDCOVÝ TEP (THR).....	31
RADY A ODPORÚČANIA.....	32
MIERA CVIČENIA.....	32
PREŤAHOVANIE	32
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	34
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	34

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY

- Manuál si prečítajte pozorne ešte pred prvým použitím a uschovajte si ho pre budúcu potrebu. Špecifikácia výrobku sa môže líšiť od použitých obrázkov a môže byť zmenená bez predchádzajúceho varovania.
- Dodržujte všetky bezpečnostné zásady a varovania pre minimalizáciu rizika a výrobok používajte iba na určený účel a v súlade s manuálom. Nevykonávajte neschválené modifikácie.
- Pred začatím cvičenia vec konzultujte s lekárom. Je to obzvlášť dôležité, ak máte zdravotné komplikácie alebo podstupujete liečbu, ktorá ovplyvňuje srdcový tep, krvný tlak alebo cholesterol.
- Pozorujte telesné signály. Nesprávne alebo prehnané cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Ak máte nasledujúce alebo podobné symptómy, prestaňte okamžite cvičiť: bolesť, pnutie na hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, závrat alebo nevoľnosť. Pred opätovným štartom sa poraďte s lekárom.
- Pravidelne kontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc. Musia riadne držať. Pokiaľ je nutné, dotiahnite. Pravidelne kontrolujte poškodenie alebo opotrebenie výrobku. Nikdy nepoužívajte poškodený alebo opotrebovaný produkt.
- Zariadenie umiestnite len na rovný, čistý a pevný povrch. Pre ochranu podlahy použite podložku. Zachovajte bezpečnostný odstup min. 0,6 m od ostatných objektov.
- Vykonávajte zahrievacie cviky pre zníženie možnosti výskytu kŕčov.
- Ak zariadenie nepracuje správne, výrobok nepoužívajte. Používajte len originálne náhradné diely.
- Chráňte pred vlhkom a prachom. Výrobok nepoužívajte vonku.
- Na zariadení smie súčasne cvičiť iba jedna osoba.
- Vezmite si vhodné športové oblečenie a obuv. Neberte si príliš voľný odev, ktorý sa ľahko zachytí a môže tak obmedziť Váš pohyb.
- Žiadny nastaviteľný diel nesmie vyčnievať a obmedzovať pohyb používateľa.
- Výrobok nie je určený na terapeutické účely.
- Držte ďalej od detí a domácich zvierat. Určené len pre dospelých používateľov.
- Týždenne vykonávajte údržbu pohyblivých častí. Všetky diely pred použitím kontrolujte. Poškodené alebo opotrebované diely musia byť vymenené okamžite.
- Hmotnosť záťažového kolesa: 8 kg
- **Max. hmotnosť používateľa:** 120 kg
- **Kategória:** HC (podľa normy EN957) vhodné pre domáce využitie.
- **VAROVANIE:** Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite nevoľnosť, okamžite ukončite cvičenie!

OBSAH BALENIA

Č.	Obrázok	Popis	Ks
1		Hlavný rám	1
3		Stĺpik	1
6L/R		Držadlo	1 pár
4L/R		Pohyblivé rameno	1 pár
11		Predný nosník	1
7		Držadlo	1
10		Vodiaca tyč	2
12		Zadný nosník	1

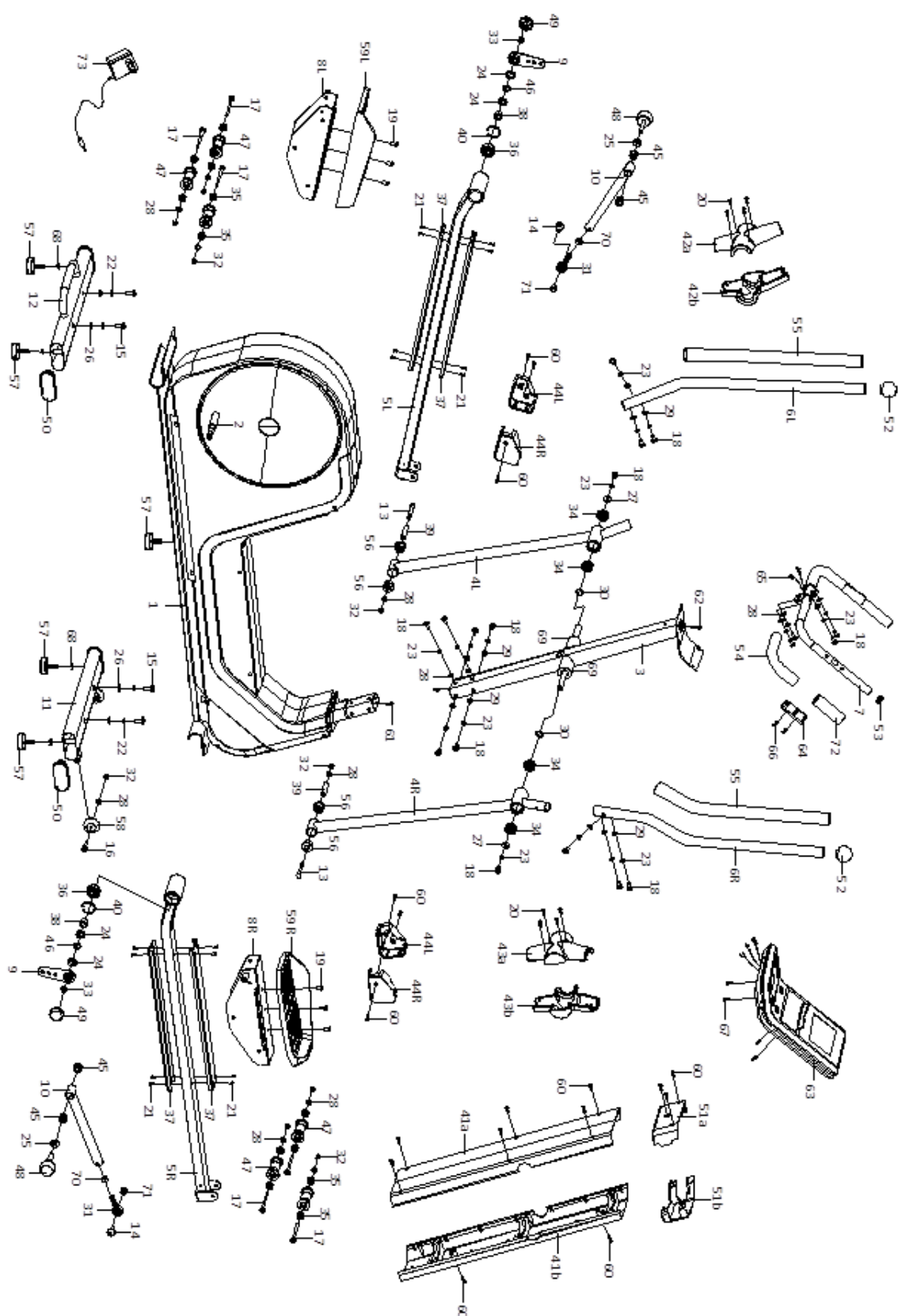
59L/R		Pedál	1 pár
63		Displej	1
41a/b		Krytka stĺpika	1 pár
51a/b		Krytka držiadla	1 pár
42a/b		Krytka ľavého pohyblivého ramena	1 pár
44L/R		Pedálová krytka	2 páry
43a/b		Krytka pravého pohyblivého ramena	1 pár
-		Karta	1

ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Ks
1	Hlavný rám	1
2	Otočný rám	1
3	Stĺpik	1
4L/R	Pohyblivé rameno	1 pár
5L/R	Pedálová tyč	1 pár
6L/R	Držadlo pohyblivého ramena	1 pár
7	Držadlo	1
8L/R	Rám pedála	1 pár
9	Nastaviteľná kľuka	2
10	Vodiaca tyč	2
11	Predný nosník	1
12	Zadný nosník	1
13	Šesťhranná matica M8 x 75	2
14	Skrutka s vnútorným šesťhranom M12 x 45	2
15	Skrutka s vnútorným šesťhranom M10 x 25	4
16	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8 x 38	2
17	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8 x 95	6
18	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8 x 16	18
19	Cylindrická skrutka M8 x 15	6
20	Křížová samorezná skrutka ST3.5 x 13	8
21	Křížová zápusťná skrutka M5 x 12	16
22	Pružná podložka D10	4
23	Pružná podložka D8	18
24	Podložka D16.2 x D28 x 1	4
25	Podložka D12 x D24 x 1.5	2
26	Podložka D10 x 2	4
27	Podložka D8 x D22 x 2	2
28	Podložka D8 x 1.5	16
29	Zakrivená podložka D8 x D20 x 1.5	10
30	Vlnité tesnenie $\varnothing$ 17.5 x $\varnothing$ 24 x 0.6	2
31	Kĺb	2
32	Nylonová matica M8	10
33	Matica M10 x 1.25	2
34	Ložisko 6003Z	4
35	Ložisko 608Z	12

36	Ložisko 2203	2
37	Hliníková doštička	4
38	Puzdro ø 16.2 x ø 23 x 18.5	2
39	Puzdro ø 14 x ø 8.5 x 59.7	2
40	Segerka D40	2
41a/b	Krytka stĺpika	1 pár
42a/b	Krytka ľavého pohyblivého ramena	1 pár
43a/b	Krytka pravého pohyblivého ramena	1 pár
44L/R	Krytka pedálovej tyče	2 páry
45	Puzdro hriadeľa	4
46	O-kružok	2
47	Pojazdové koliesko	6
48	Ručná skrutka	2
49	Záslepka	2
50	Eliptická záslepka	4
51a/b	Krytka držiadiel	1 pár
52	Zaguliťatá krytka	2
53	Zakrivená krytka	2
54	Pena ø 24 x T3 x 245	2
55	Pena ø 31 x T3 x 420	2
56	Puzdro hriadeľa	4
57	Nožička horizontálneho nastavenia	5
58	Transportné koliesko	2
59L/R	Pedál	1 pár
60	Křížová samorezná skrutka ST4.2 x 18	17
61	Kábel snímača	1
62	Prepojovací kábel	1
63	Displej	1
64	Snímač tepovej frekvencie	2 páry
65	Kábel snímača tepovej frekvencie	2
66	Křížová samorezná skrutka ST3 x 10	4
67	Křížová skrutka M5 x 10	4
68	Matica M10	4
69	Puzdro	2
70	Matica M12	2
71	Puzdro ø 12 x ø 18 x 14.5	2
72	Pena ø 24 x T3 x 120	2
73	Adaptér	1

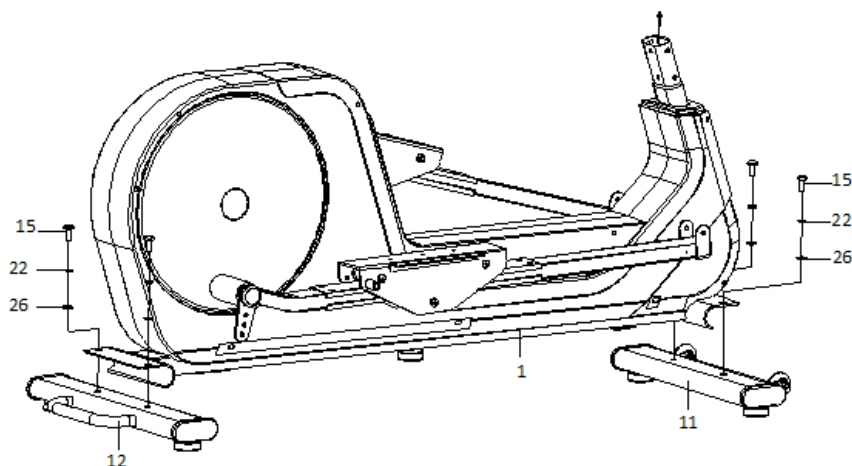
ROZLOŽENÁ KRESBA



MONTÁŽNE KROKY

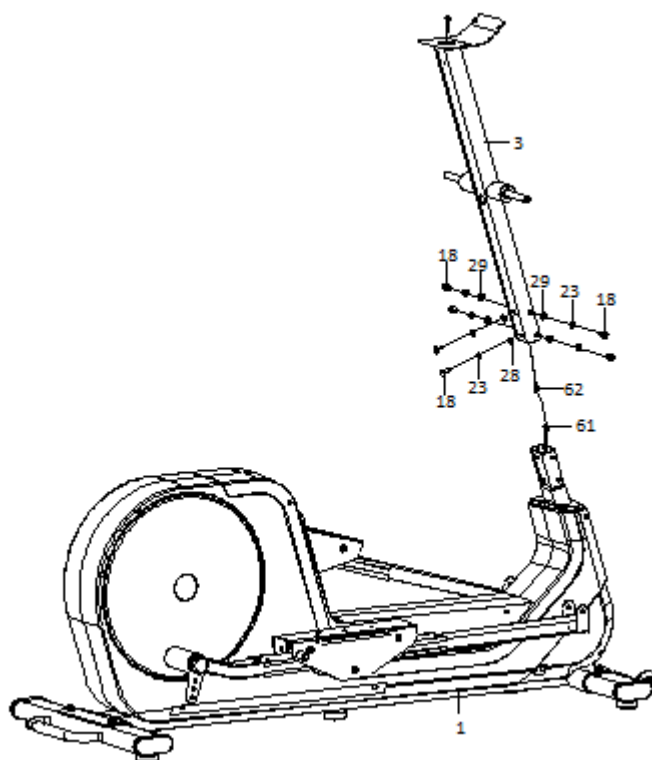
KROK 1

- Predný nosník (11) namontujte skrutkou (15), pružnou podložkou (22), podložkou (26) k hlavnému rámu (1).
- Zadný nosník (12) namontujte skrutkou (15), pružnou podložkou (22), podložkou (26) k hlavnému rámu (1).



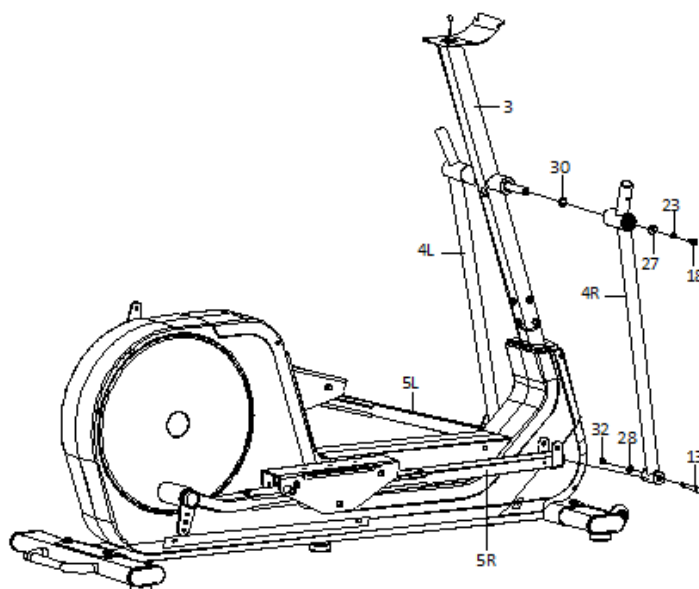
KROK 2

- Prepojte kábel snímača (61) a prepojovací kábel (62).
- Pomocou bočných otvorov pripevnite stĺpik (3) k hlavnému rámu (1) skrutkami (18), pružnými podložkami (23) a zakrivenými podložkami (29). Pripevnite stĺpik (3) k hlavnému rámu (1) skrutkou (18), pružinovou podložkou (23) a podložkou (28).



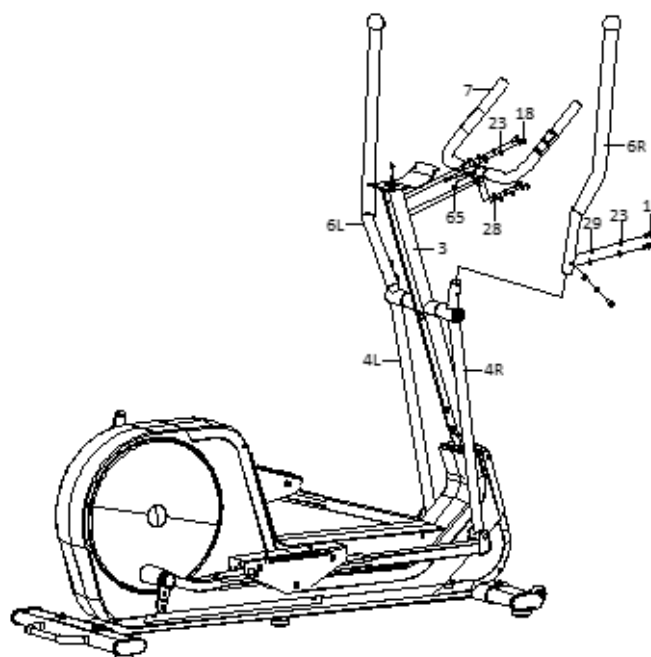
KROK 3

- Pomocou skrutky (18), pružnej podložky (23) a podložky (27) pripevnite pohyblivé rameno (4L/R) k stĺpiku (3). Zatiaľ nedotahujte úplne.
- Spojte pohyblivé rameno (4L/R) a pedálovú tyč (5L/R) pomocou skrutky (13), podložky (28) a nylonovej matice (32).
- Nakoniec úplne utiahnite skrutky (18).



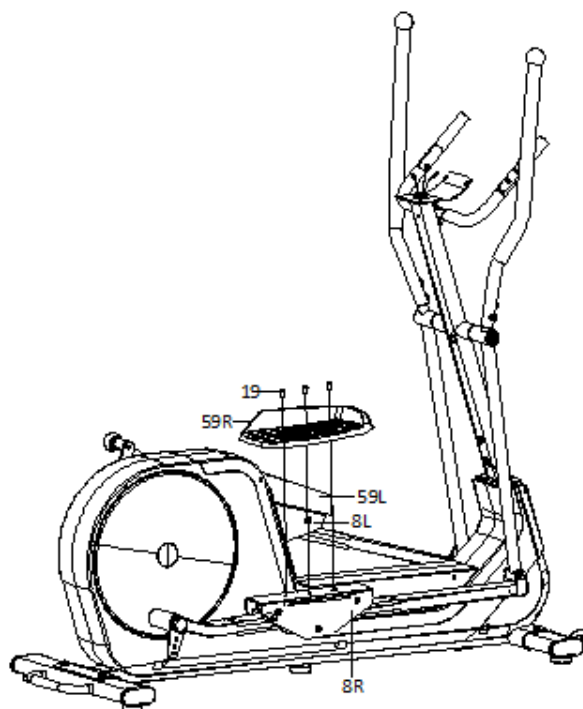
KROK 4

- Upevnite držadlo (6L/R) na pohyblivú tyč (4L/R) pomocou skrutky (18), pružnej podložky (23) a zakrivenej podložky (29).
- Povytiahnite tepový kábel (65) skrz otvor na zadnej strane stĺpiku (3). Vytiahnite ho von z horného otvoru na stĺpiku (3).
- Pripevnite držadlo (7) ku stĺpiku (3) skrutkou (18), pružnou podložkou (23) a podložkou (28).



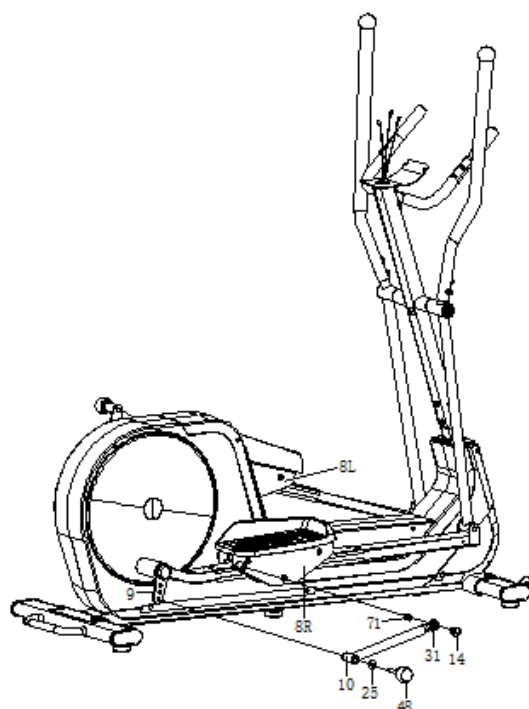
KROK 5

- Upevníte pedál (59L/R) k pedálovému rámu (8) a zaistíte skrutkou (19).



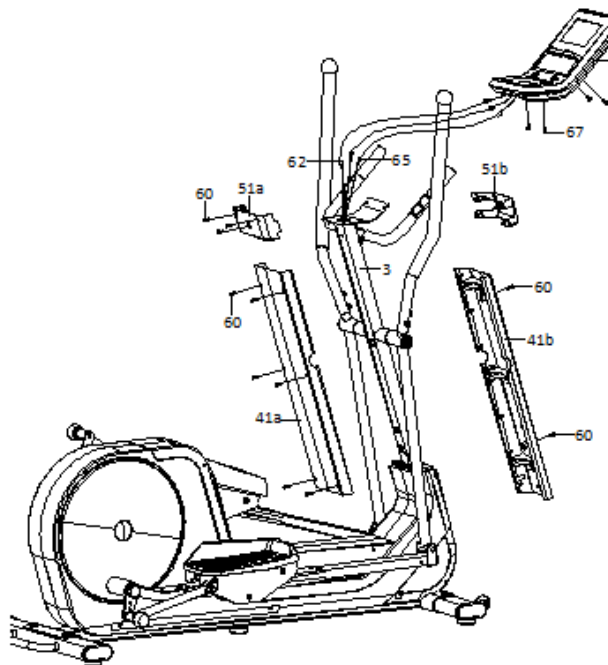
KROK 6

- Pripevníte kĺb (31) k pedálovému rámu (8R) a potom upevníte vodiacu tyč (10) do nastaviteľnej kľuky (9) ručnou skrutkou (48) a podložkou (25).
- Rovnaké kroky aplikujte na ľavú stranu.



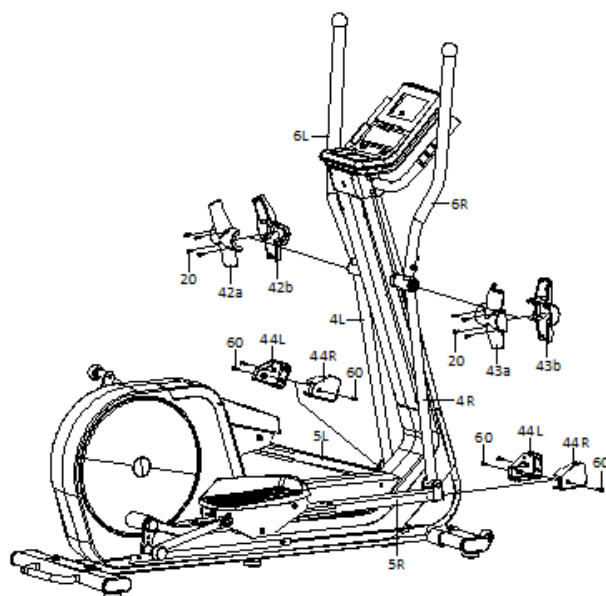
KROK 7

- Spojte prepojavací kábel (62), tepový kábel (65) s displejom (63). Potom pripevnite displej (63) pomocou krížovej skrutky (67).
- Upevnite krytky stĺpika (41a/b) ku stĺpiku (3) krížovou samoreznou skrutkou (60).
- Pridajte krytku držadiel (51a/b) ku stĺpiku (3) a zaistite krížovou samoreznou skrutkou (60).



KROK 8

- Pripevnite krytky pohyblivého ramena (42a/b, 43a/b) k tyči pomocou krížovej samoreznej skrutky (20).
- Pripevnite pedálové krytky (44L/R) pomocou krížovej samoreznej skrutky (60).
- Ukončíte montáž a preverte správne utiahnutie všetkých skrutiek, matíc a ostatných dielov.

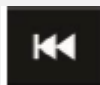


OVLÁDANIE POČÍTAČA



FUNKCIE TLAČIDIEL

	Štart
	Stop
	HOME
	Spätné tlačidlo
	Zvýšenie záťaže
	Zníženie záťaže
	Pauza
	Hore
	Dole
	Vľavo

	Vpravo
	Enter
	Zvýšenie hlasitosti
	Zníženie hlasitosti
	Prehrať/pauza
	Návrat na predchádzajúcu
	Postup na ďalšiu

KONFIGURÁCIA

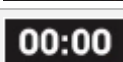
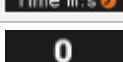
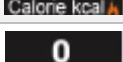
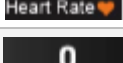
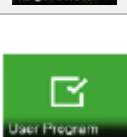
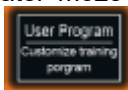
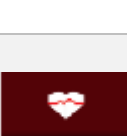
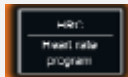
Displej	7 palcov 1 024 x 600TFT
CPU	ITE9854
RAM	64M vo vnútri
USB	Hudba: Mp3 Video: dostupné pre max. 1 280 x 768 rozlíšenie, Mp4, MKV zložky dekodované a balené pomocou H.264
FLASH	8M NOR + 8G EMMC

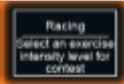
FUNKCIE IKON

- 1) Úvod k domovskej stránke



l) Ikony 1

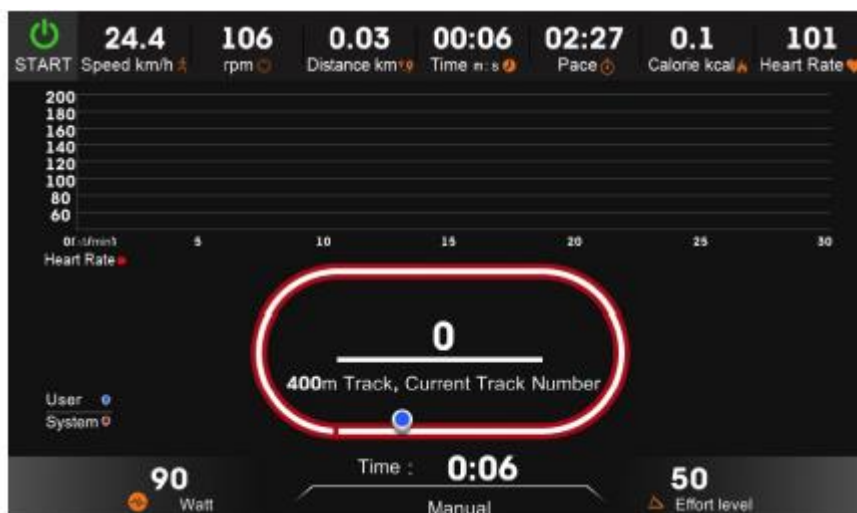
	Rýchlosť: zobrazuje aktuálnu rýchlosť (km/h)
	Otáčky za minútu
	Vzdialenosť: zobrazuje ubehnutú vzdialenosť (km)
	Čas: zobrazuje bežecký čas
	Tempo: zobrazuje pomer času a kilometrov
	Zobrazuje spaľené kalórie (Kcal)
	Srdcový tep: zobrazuje aktuálny srdcový tep
	Konštantný výkon
	Stupeň záťaže. V kombinácii s konštantným výkonom, zobrazuje wattový výkon.
II) Ikony 2	
Použite  pre voľbu, stlačte  pre potvrdenie.	
	 Odpočet času. Zvolené
	 Odpočet vzdialenosti. Zvolené
	 Odpočet kalórií. Zvolené
	Používateľský program: je dostupný na prispôsobenie plánu, vrátane 6 obsiahnutých položiek. Dodatočne si používateľ môže zadať záťaž podľa vlastnej vôle. Systém si nakoniec dáta uchová. Zvolené 
	Srdcový tep: je programom, kedy sa záťaž mení s ohľadom na srdcový tep používateľa. Každý tepový program sa delí do troch oddielov. Sú nimi: zahrievacia fáza, tepový proces, oddychová fáza. Zvolené 
	 Virtuálna scenéria: celkom 6 scenérií. Zvolené
	Pretekársky režim: celkom 12 prednastavených režimov. Súperia cvičenec a systém.

		Zvolené
		
		Konštantná spotreba: je režimom, kedy spotrebovaná energia bude konštantná po celú dobu tréningu. Zvolené 
III) Multimediálne ikony		
		
		
		
IV) Statusové ikony		
		USB ikona bude svietiť po celý čas, kedy je vložený U-disk. Zhasne po vybratí. Ak je úspešne spárované Bluetooth  , bude ikona svietiť. Inak zhasne.. Bluetooth funkcia nie je pri všetkých zariadeniach.

FUNKCIE DOMOVSKÝCH IKON

1) RÝCHLY ŠTART

- Stlačte  a systém vstúpi do manuálneho režimu.



- Tlačidlami ovládania záťaže   upravte záťaž.

- Stlačte **STOP** pre ukončenie cvičenia. Cvičebné záznamy sa zobrazia okamžite po stlačení **STOP**.



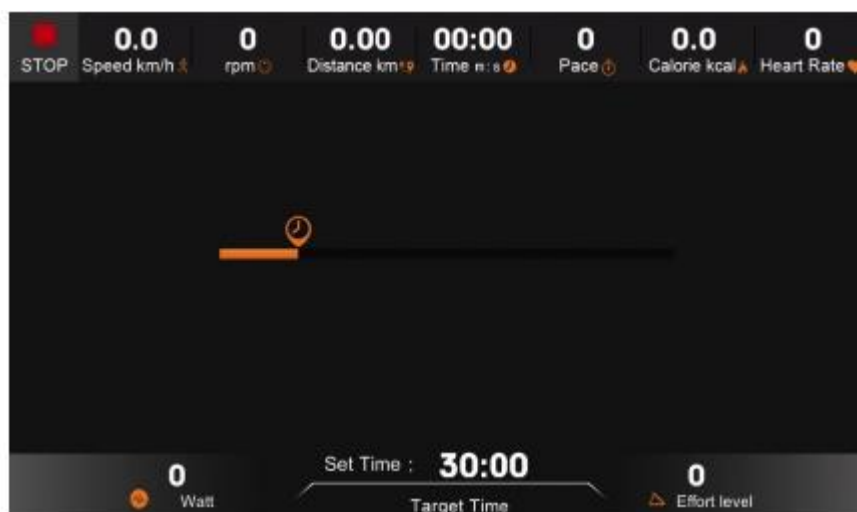
UserData		
Exercise Time:	11:01	
Exercise Distance:	2.83	km
Exercise calorie:	44.6	kcal
Average Speed:	15.4	km/h
Average Resistance:	16	w

At the bottom of the screen, it says "Press 'START' button to run".

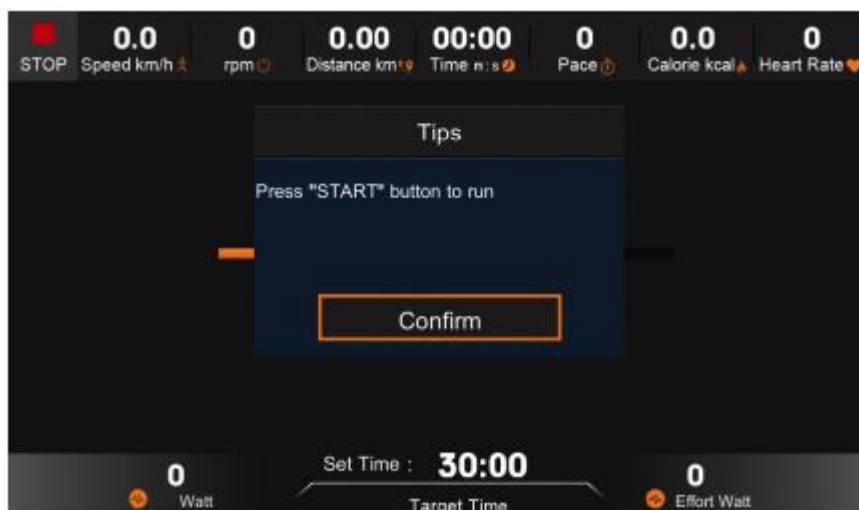
2) REŽIM ODPOČTU



Zvoľte ikonu cieľového času, potvrdte stlačením **ENTER** (ako vzor je použité nastavenie časového odpočtu):



- Stlačte **< >** pre vloženie cieľového času.



- Stlačte **ENTER** pre potvrdenie a pre otvorenie nového dialógového okna.



- Stlačte **START** pre zahájenie cvičenia.

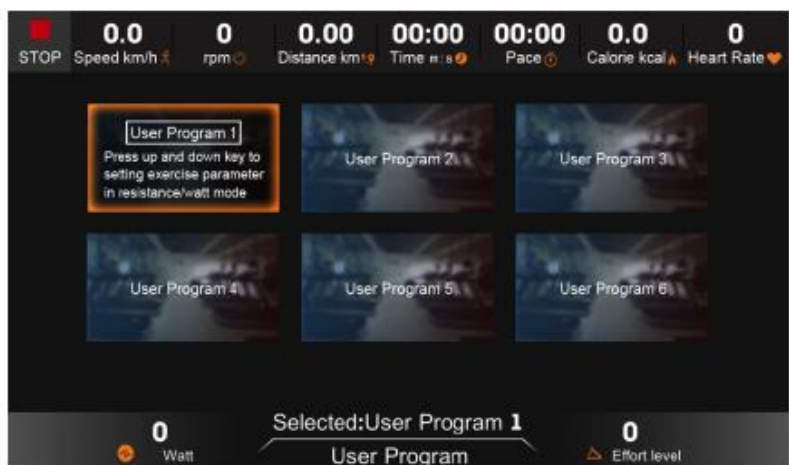
Odpočtový režim: pri zvolení konkrétneho režimu, vložte dáta a začnite cvičenie. Počas posledných 10 sekúnd vydá systém upozornenie päťkrát v priebehu dvoch sekúnd.

Časový odpočet	Rozsah: 0:10:00 – 10 hod., prednastavené 0:30:00
Vzdialenostný odpočet	Rozsah: 1.0 – 200 km, prednastavené 5 km
Odpočet kalórií	Rozsah: 10 – 2 000 kcal, prednastavené 50 kcal

3) POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM



Stlačte **ENTER** pre vstup do používateľského režimu. Obsahuje celkom 6 nastaviteľných položiek. Zátťaž môžete nastaviť ručne a systém si automaticky uchová dáta.



- Stlačte     pre voľbu ikony. Stlačte  pre potvrdenie.



- Stlačte   pre prepnutie zo záťažového režimu do režimu napájania.
- Stlačte   pre vloženie údajov.
- Stlačte   pre zmenu záťaže. Stlačte  pre potvrdenie.
- Systém automaticky uchová dáta.



- Stlačte  pre zahájenie cvičenia.

4) VIRTUÁLNE SCENÉRIE



Stlačte **ENTER** pre vstup do režimu virtuálnych scénérií:



- Stlačte **^ v < >** pre voľbu ikony. Stlačte **START** pre zahájenie cvičenia.



- Výrobne prednastavená úroveň záťaže je 10. Tlačidlami **Up** **Down** ju môžete upraviť. Rýchlosť prehrávania videa bude súhlasiť s rýchlosťou behu.

5) ZÁVOD



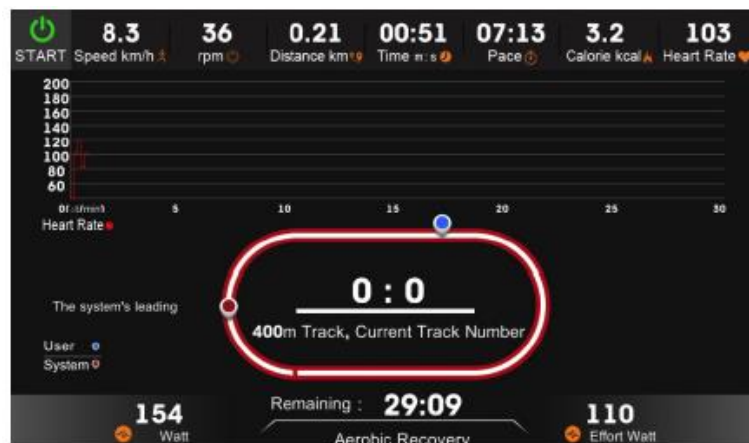
Stlačte **ENTER** pre vstup do režimu pretekov (tu je prednastavených 12 režimov):



- Stlačte **^ v < >** pre voľbu ikony. Stlačte **ENTER** pre potvrdenie.



- Stlačte **^ v** pre prepnutie zo záťažového režimu do režimu napájania.
- Stlačte **< >** pre vloženie dát.
- Stlačte **START** pre zahájenie cvičenia.

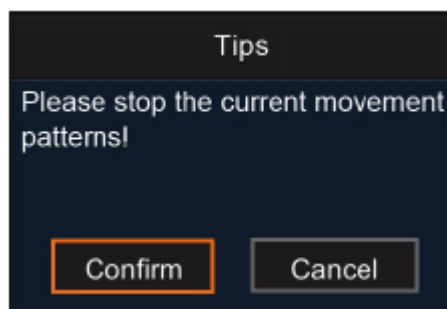


Operačný postup:

Stlačte  pre návrat na predchádzajúcu stránku.

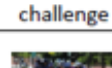
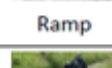
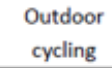
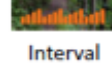
Stlačte  pre návrat na domovskú stránku.

Stlačte ikonu "Racing" v domovskej stránke pre vstup na cvičebnú stránku. Ak stlačíte inú ikonu (napr. virtuálnu scenériu, používateľský program atď.) zobrazí sa nasledovne nové dialógové okno.



Stlačte  pre zastavenie, potom môžete zahájiť iné cvičenie. Stlačte "Cancel" pre pokračovanie v cvičení.

Voľba sekcie pri 12 prednastavených programoch:

	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
Aerobic recovery	Resistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistance	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	12	20
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistance	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	14	22
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistance	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistance	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12	14	14	14	14	12	12
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistance	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistance	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistance	12	12	14	12	14	16	14	14	14	18	18	16	16	20	16	16
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistance	14	14	16	14	14	18	16	16	16	20	20	18	18	22	18	18
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistance	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistance	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistance	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24

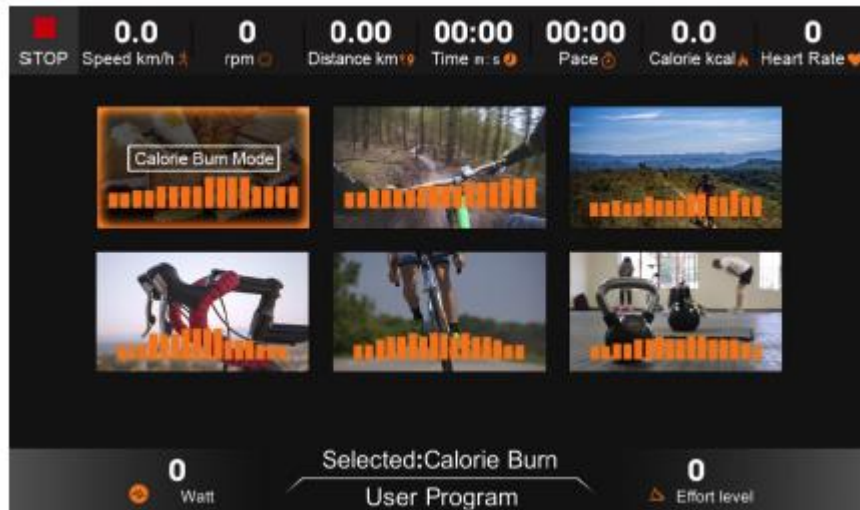
POZNÁMKA: Aerobic recovery (aeróbne cvičenie), Lose weight (úbytok váhy), Physical training (fyzický tréning), Cycling (cyklistika), Track (trať), Mountain (hory), Rapid challenge (rýchla výzva), Cross-country (cezpoľný beh), Ramp (rampa), Outdoor cycling (vonkajšia cyklistika), Interval (interval), Fat burn (spaľovanie tuku).

Section: sekcia, Speed: rýchlosť, Resistance: záťaž

6) CVIČENIE



Stlačte **ENTER** pre vstup do cvičenia (ako príklad posluží spaľovanie tuku):



- Stlačte **^** **v** **<** **>** pre voľbu ikony. Stlačte **ENTER** pre potvrdenie.

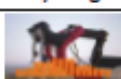
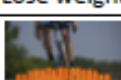
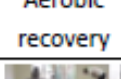
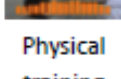


- Stlačte **^** **v** pre prepnutie z režimu záťaže do režimu napájania.
- Stlačte **<** **>** pre vloženie dát.
- Stlačte **START** pre zahájenie cvičenia.



Cvičenie (Work-out): Najprv vyberte konkrétny program a potom zakončíte vkladanie pohybových údajov. Je celkom 16 sekcií v rámci každého programu. Čas každej sekcie = čas nastavenia/16. Zátťaž pre každú sekciu je popísaná nižšie.

12 prednastavených programov:

 Fat burn	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	14	14	14	14	20	20	20	20	14	14	14	14
 Rapid challenge	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	10	12	12	12	14	14	14	14	16	16	16	18	18	18
 Cycling	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
 Lose weight	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	18	18	18	22	22	22	22	14	14	14	12	10	10
 Aerobic recovery	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	16	16	18	16	18	18	16	18	16	16	14	10	10
 Physical training	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	14	14	16	14	14	18	18	14	14	14	12	10
 Track	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	14	14	14	14	14	10	10	10	18	18	18	18	10
 Mountain	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	12	14	14	20	20	20	20	12	12	12	10	10
 Relax	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
 Ramp	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
 Cross-country	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	10	10	18	10	14	14	10	10	18	10	10	14	10
 Interval	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18

POZNÁMKA: Fat burn (spaľovanie tuku), Rapid challenge (rýchla výzva), Cycling (cyklistika), Lose weight (úbytok váhy), Aerobic recovery (aeróbne zotavenie), Physical training (fyzický tréning), Track (trasa), Mountain (hory), Relax (odpočinok), Ramp (rampa), Cross-country (cezpoľný beh), Interval (interval).

Section: sekcia, Resistance: záťaž

7) SRDCOVÝ TEP (HRC)



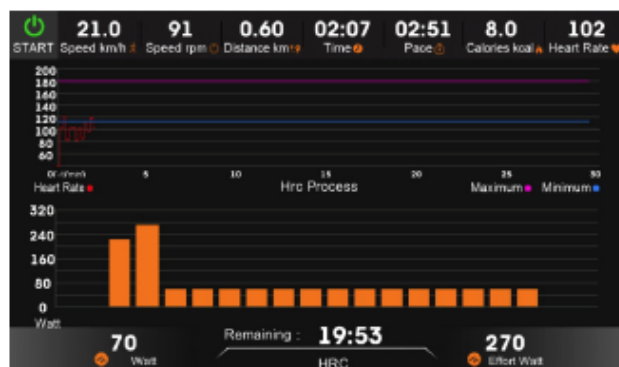
Stlačte **ENTER** pre vstup do režimu srdcového tepu (Akonáhle používateľ raz zadá tep, stanovuje systém cieľovú hodnotu tepu automaticky. Taktiež sa dá potom hodnota ručne upraviť. Cieľový rozsah hodnôt je 22 – 45 minút.)



- Stlačte **< >** pre zadanie dát. Stlačte **^ v** pre voľbu iných položiek.



- Zahrejte sa dve minúty.



- Srdcový tep



- Oddychová fáza



POZNÁMKA: Pokiaľ zariadenie nemá signál, riadťe sa obrázkom vyššie.



Stlačte **ENTER** pre vstup do konštantného režimu napájania:



- Statický režim napájania.



- Stlačte **ENTER** pre zahájenie cvičenia.

MULTIMÉDIA A NASTAVENIA

1) HUDBA



Stlačte **ENTER** pre vstup do hudobného menu:



- Stlačte **^v** pre voľbu hudby. Stlačte **ENTER** pre playback.



Spustenie a pozastavenie



Zvýšenie hlasitosti



Zníženie hlasitosti



Prechod na predchádzajúcu položku



Prechod na ďalšiu položku

2) VIDEO



Stlačte **ENTER** pre vstup do menu videa:



- Po 5 sekundách bez aktivity sa playlist skryje. Stlačte **ENTER** pre plné rozlíšenie. Stlačte opäť **ENTER** pre návrat na predchádzajúcu stránku.
- Pokiaľ je playlist skrytý, stlačte **^v** a **⏮ ⏭** pre jeho otvorenie.
- Stlačte **▶||** pre spustenie alebo prerušenie videa. Stlačte **🔊 🔊** pre úpravu hlasitosti.

3) NASTAVENIE



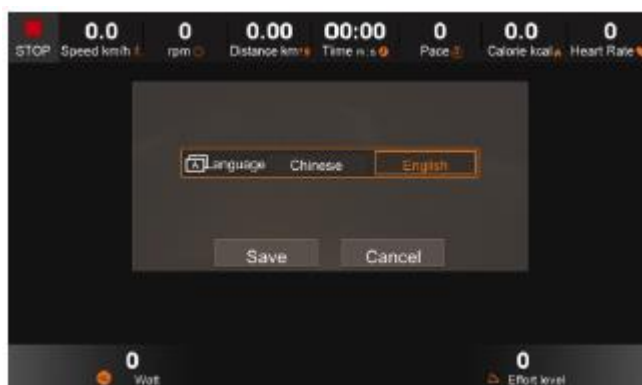
Stlačte **ENTER** pre prechod do nastavenia podsvietenia:



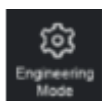
- Stlačte **< >** pre úpravu jasů.



Stlačte **ENTER** pre prepínanie medzi jazykmi:

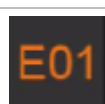


- Stlačením **< >** zadajte jazyk.

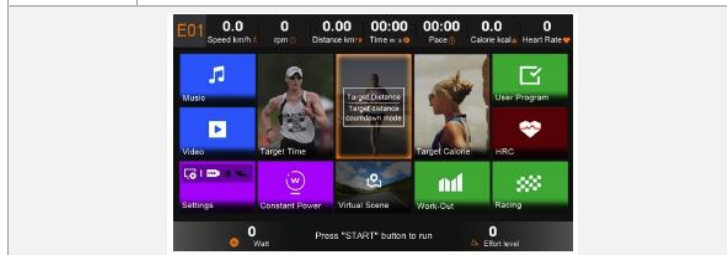


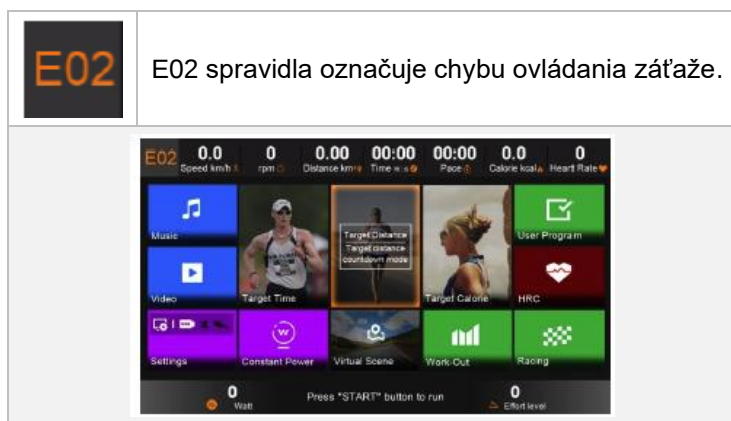
Nastavenie systému, konfigurácia - určené LEN na servisné účely. Pre vstup je nutné zadať heslo.

CHYBOVÉ HLÁŠKY



E01 označuje chybu signálu.





POUŽÍVANIE ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRA

Eliptický trenažér je populárny fitness stroj, jeden z najnovších a najúčinnějších trenažérov pre domáce športovanie.

Pri cvičení na eliptickom trenažéri sa nohy pohybujú po elipsovitej krivke (odtiaľ pochádza zvláštny názov eliptický trenažér, niekedy aj elliptical alebo crossový trenažér).

Eliptický trenažér je častou náhradou za obľúbené rotopedy alebo bežecké pásy, ale je oveľa šetrnejší k Vaším kĺbom. Navyše pri cvičení na eliptikaly precvičujete aj hornú časť tela vďaka úchopu za držadlá.

Pri cvičení na eliptikaly prenášate váhu z jednej nohy na druhú. Snažte sa udržiavať vzpriamený, prirodzený postoj. K tomu Vám pomôžu držadlá a úchyty. Najskôr si nájdite ideálne miesto pre držanie rúk a snažte sa pohybovať čo najprirodzenejšie.

POUŽÍVATEĽSKÉ INŠTRUKCIE

SPRIEVODCA CVIČENÍM

Tieto body by mali pomôcť pri správnom plánovaní cvičebného programu. Nezabúdajte ani na správnu výživu a dostatočný odpočinok po celú dobu cvičenia. Poradte sa so svojím lekárom. Je to zvlášť nutné, ak:

- Máte srdcové, obehové alebo obdobné problémy.
- Necvičili ste dlhšiu dobu.
- Ste starší ako 35 rokov.
- Ste tehotná.
- Ste diabetik.
- Máte bolesť na prsiach, závraty alebo mdloby.
- Zotavujete sa po chorobe alebo po zranení.

CIEĽOVÝ SRDCOVÝ TEP (THR)

	TRÉNINGOVÁ ZÓNA
VEK	MIN – MAX (tepy/min.)
20	133 – 167
25	132 – 166
30	130 – 164

35	129 – 162
40	127 – 161
45	125 – 159
50	124 – 156
55	122 – 155
60	121 – 153
65	119 – 151
70	118 – 150
75	117 – 147
80	115 – 146
85	114 – 144

POZNÁMKA: Tieto údaje sú iba orientačné. V praxi vždy záleží na konkrétnom jedincovi a jeho kondícii.

RADY A ODPORÚČANIA

- Vždy sa najprv riadne pretiahnite odporúčanými cvikmi.
- Začnite pozvoľna.
- Odpočívajte v prípade únavy.
- Začnite s dvoma alebo troma lekciami po 15 minútach týždenne a medzi cvičeniami si ponechajte deň odpočinku.
- Zahrejte sa po dobu 5 alebo 10 minút miernymi pohybmi (chôdza, pohyb paží v kruhu). Potom pretiahnite tie svaly, ktoré hodláte ďalej posilňovať. Zariadenie slúži predovšetkým na posilnenie stehien a lýtok.
- Zvýšte tempo záťaže vždy mierne a pre Vás pohodlne. Vaše cvičebné schopnosti sa budú s časom zlepšovať.
- Na konci každého cvičenia si dajte päťminútový oddych iba s nízkou záťažou. Je to dôležité pri namáhaných svaloch, aby nedošlo k následným kŕčom.
- Predĺžte cvičebný čas po niekoľkých minútach týždenne, kým nebudete schopný cvičiť priebežne 30 minút vkuse.
- Najprv sa sústreďte na vytrvalosť a kondíciu. Neriešte tempo alebo vzdialenosť.

MIERA CVIČENIA

- Počas cvičenia sa pokúste zostať vo vymedzenej tepovej zóne.
- Tepová tabuľka Vám poradí ohľadom daného tepového rozmedzia pre Váš vek. Je to ale iba orientačné. Vždy záleží na konkrétnom jedincovi a jeho kondícii.
- Vždy zohľadnite svoje pocity. Ak pocítite nevoľnosť alebo mdloby, okamžite ukončíte tréning. Ak ste v poriadku, môžete pozvoľna zrýchľovať.

PREŤAHOVANIE

Rady a odporúčania:

- Začnite postupnými pohybovými cvikmi pre všetky kĺby, jednoducho otáčajte zápästiami, ohýbajte paže a pohybujte ramenami, aby ste dosiahli prirodzené premazanie a ochranu kostí.

- Pred každým cvičením sa zahrejte, aby ste dosiahli poddajnosti svalov.
- Začnite pri nohách a postupujte nahor.
- Každé preťahovanie by malo trvať najmenej 10 sekúnd (alebo max. 20 až 30 sekúnd) a malo by sa opakovať dvakrát až trikrát.
- Ak pocítite bolesť, prestaňte a dajte si odpočinok.
- Robte všetko postupne a príliš sa nevykrucujte.
- Nezadržujte dych.
- Preťahovaním po cvičení môžete regulovať svalové napätie. Naťahujte sa aspoň trikrát týždenne pre zachovanie svalovej pružnosti.

	Preťahovanie stehien • Postavte sa na pravú nohu a ľavý členok uchopíte ľavou rukou. Pritiahnite smerom k bedrám. • Chrbát držte rovno a kolená pri sebe. Ako oporu použite múr. • Vydržte 10 sekúnd. • Opakujte pri druhej nohe.
	Lýtka • Zadnú nohu položte rovno na podlahu a hmotnosť preneste na prednú nohu. • Vydržte 10 sekúnd. • Opakujte s druhou nohou. POZNÁMKA: Chrbát a zadná noha musia byť rovno počas cvičenia.
	Podkolenné partie • Napnite nohu dopredu, ruky položte na stehná. Tlačte dole a von, kým nepocítite tlak na zadnej strane kolena napnutej nohy. • Kolená nie sú tesne a chrbát musí byť rovno. • Vydržte asi 10 sekúnd. • Opakujte pri druhej nohe.
	Vnútorne strany stehien • Posadte sa tak, aby podrážky smerovali k sebe a kolená smerovali von. Tlačte chodidlá k trieslam nakoľko to pôjde. • Vydržte 10 sekúnd.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí doby životnosti výrobku alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, produkt nevyhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde bude prijatý zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

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):

- 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
- neodborným repasom
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- 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.

CZ

SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamace a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

Tel: +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, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk