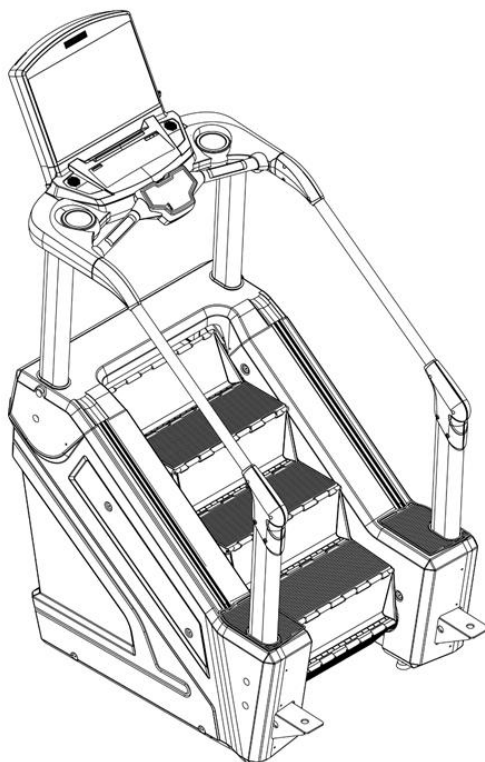




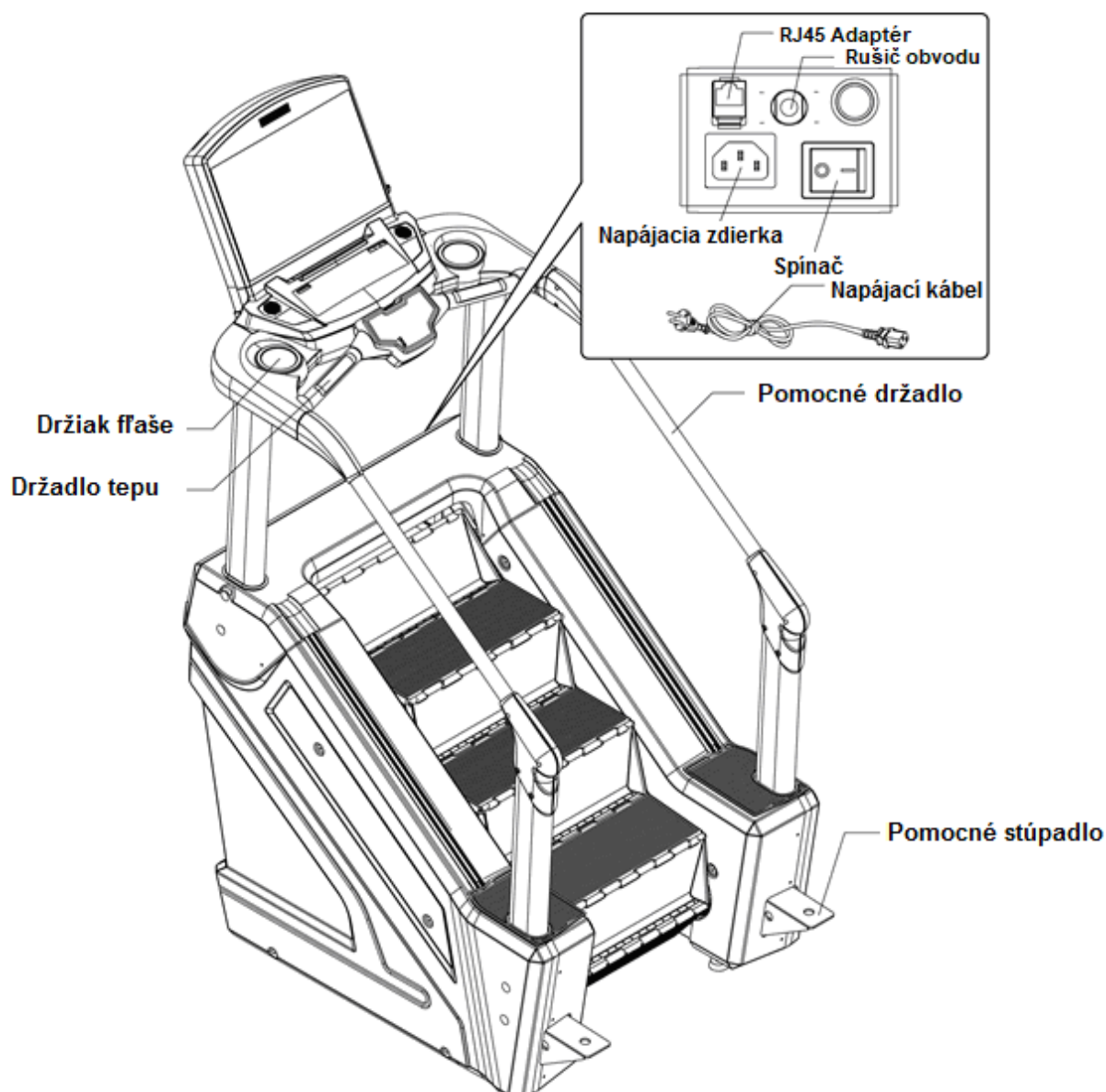
POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 16385 Fitness schody inSPORTline ProfiStair



OBSAH

POPIS ZARIADENIA	3
BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY	3
POŽIADAVKY NA NAPÁJANIE.....	5
STABILIZÁCIA ZARIADENIA	5
SPÍNAČ	6
BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ.....	6
ZOZNAM DIELOV	6
SPOJOVACÍ MATERIÁL	8
MONTÁŽNE KROKY	9
OVLÁDANIE KONZOLY	14
TEPOVÁ FREKVENCIA POČAS CVIČENIA	16
SLEDOVANIE SRDCOVÉHO TEPU.....	16
RUČNÉ SNÍMAČE PULZU	16
HRUDNÝ PÁS.....	16
CVIČEBNÉ PROGRAMY	18
RÝCHLY ŠTART	18
CIEĽ	18
PROGRAMY	20
MANUÁLNY PROGRAM (MANUAL)	20
NÁHODNÝ PROGRAM (RANDOM)	20
ÚROVŇOVÝ PROGRAM (HILL).....	20
RÝCHLOSTNÝ INTERVAL	21
SPAĽOVANIE TUKU	22
CARDIO REŽIM	22
TRÉNING	22
OPERAČNÝ DIAGRAM.....	22
RIEŠENIE PROBLÉMOV	23
PREPÍNANIE MEDZI METRICKÝMI A IMPERIÁLNYMI JEDNOTKAMI	24
ÚDRŽBA A USKLADNENIE	25
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	25
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	25

POPIS ZARIADENIA



BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY

- Manuál si prečítajte pozorne ešte pred prvým použitím a uschovajte si ho pre budúcu potrebu. Dbajte na všetky varovania a odporúčania.
- VAROVANIE! Aby nedošlo k popáleniu, požiaru alebo k elektrickému šoku, vždy zariadenie najprv vypnite z elektriny, akonáhle ho prestanete používať alebo pred zamýšľaným čistením.
- Ak je zariadenie zapojené v zdroji, vždy dbajte počas ovládania na opatnosť. Ak zariadenie nie je používané, odporúča sa ho vypnúť a vytiahnuť z elektrickej zásuvky.
- Chráňte pred deťmi, zvieratami a neoprávnenými používateľmi. Nikdy tieto osoby nenechávajte bez dozoru ani v blízkosti prístroja.
- Používajte iba na určený účel a v súlade s manuálom. Nevykonávajte neschválené modifikácie.

- Nikdy nepoužívajte poškodený alebo opotrebovaný produkt. Pravidelne kontrolujte skrutky a matice vrátane všetkých dielov. Musia správne držať. Poškodené alebo opotrebované diely nechajte ihneď vymeniť.
- Nikdy zariadenie nepoužívajte, ak je poškodený napájací kábel. Ak zariadenie nepracuje správne alebo ak sa do neho dostala voda, okamžite ukončíte činnosť. S opravou sa obráťte na profesionálny servis.
- Nikdy neťahajte za káble a nepoužívajte ich k presúvaniu produktu.
- Nekladte napájací kábel na horúci povrch.
- Ak sú ventilačné otvory upchané vlasmi alebo prachom, je nutné ich najprv uvoľniť.
- Do zdierok a otvorov nevkladajte cudzie predmety.
- Výrobok nepoužívajte vonku.
- Necvičte v zafajčených priestoroch alebo v miestnostiach s nedostatkom vzduchu.
- Pre vypnutie zariadenia vypnite spínač a vypojte kábel z napájania.
- Zariadenie môže byť zapojené iba do riadne uzemnenej elektrickej zásuvky.
- Ak je napájací kábel poškodený, musí ho opraviť buď výrobca alebo predajca.
- Výrobok nie je určený: ľuďom s fyzickým obmedzením, ľuďom s mentálnym postihnutím, neskúseným používateľom (vrátane detí). Tieto osoby musia byť pod dozorom zodpovedného dospelého dozoru.
- Cvičte správne, pretože hrozí úraz.
- Cvičte rozumne a nikdy sa neprepínajte.
- Výrobok montujte iba na rovnom a priestrannom povrchu.
- Výrobok postavte len na rovnú, čistú a pevnú plochu. Dodržte bezpečnostný odstup min. 0,6 m okolo zariadenia. Za zariadením by mala byť zachovaná bezpečnostná plocha o min. rozmeroch 2 000 x 1 000 mm.
- Pravidelne vykonávajte kontroly a údržbu.
- Žiadny nastaviteľný diel nesmie vyčnievať a obmedzovať pohyb používateľa.
- Dodržujte správny postoj podľa obrázka nižšie.
- Ak je prvý schod trochu vysoko, použite asistenčné stúpadlo pre nastúpenie.
- Pri nastupovaní a zostupovaní sa vždy držte držiadiel.
- Vezmite si vhodné športové oblečenie a obuv. Neberte si príliš voľný odev.
- Pri cvičení si pripnite bezpečnostný kľúč k svojmu odevu. Používateľ by mal stáť na druhom schode a pridržovať sa držiadla pre správnu východiskovú pozíciu. Nikdy zariadenie neštartujte, kým na schodoch nestojíte.
- Používajte držiadlá ako oporu.
- Pre zastavenie zariadenia stlačte STOP a počkajte, kým sa schody úplne nezastavia. Až potom zostúpte.
- Nášľapná plocha: 526 x 250 mm
- **Max. hmotnosť používateľa:** 180 kg
- V súlade s normami: EN 957-1, EN 957-8
- **VAROVANIE:** Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!

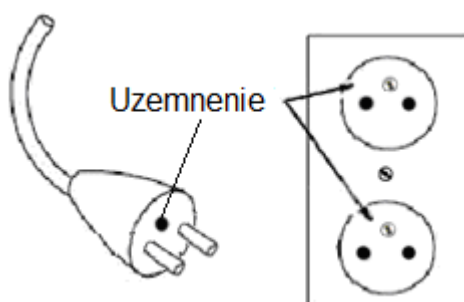


POŽIADAVKY NA NAPÁJANIE

Toto zariadenie potrebuje napájanie 220-240 V a musí byť zapojené do riadne uzemnenej zásuvky podľa obrázka nižšie. Pred zapojením sa uistite, že elektrická zásuvka zodpovedá požiadavkám.

Elektrické rozvody musia zodpovedať bezpečnostným požiadavkám danej krajiny. Vysokotlakové a nízkotlakové káble, vrátane podzemných rozvodov musia byť vedené oddelene a nesmie dochádzať ku vzájomnému kontaktu alebo k deformáciám.

Nesprávne zapojenie napájacieho kábla môže vyústiť v úraz elektrickým prúdom. Ak si nie ste istý správnosťou uzemnenia, konzultujte vec s odborníkom. Zástrčku si nikdy sami neupravujte. Ak nie je vhodná pre danú zásuvku, nechajte si odborníkom namontovať inú.

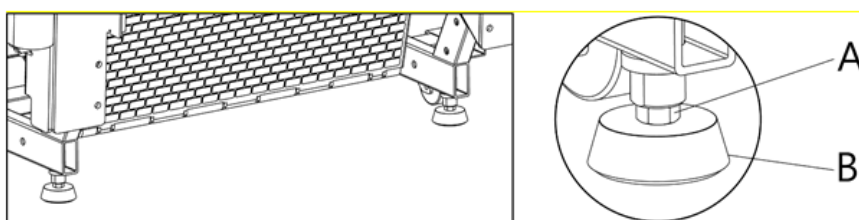


STABILIZÁCIA ZARIADENIA

Ak podklad nie je rovný a nohy pevne nepriliehajú k podlahe, môže to spôsobiť vibrácie alebo naklonenie zariadenia.

Postup vyrovnania zariadenia:

1. Otáčaním proti smeru hodinových ručičiek uvoľníte maticu A.
2. Upravte nožičku B do vhodnej pozície.
3. Otáčaním v smere hodinových ručičiek zaistíte maticu A.
4. Pre úpravu všetkých nožičiek postupujte obdobne.

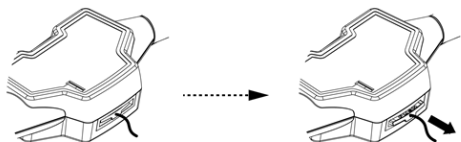


SPÍNAČ

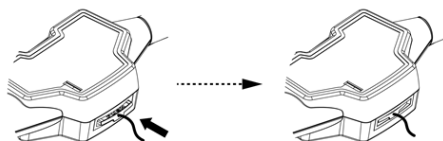
Spínač sa nachádza na spodnej zadnej časti prístroja (I = ZAPNUTÉ, O = VYPNUTÉ).

BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ

Výrobok je vybavený funkciou pohotovostného zastavenia. Na obrázkoch nižšie nájdete použitie bezpečnostného kľúča. Pomocou uvedených krokov prístroj zastavíte v prípade núdze.

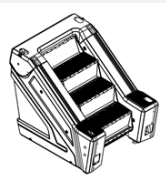


- Zatiahnite za lanko.
- Kľúč sa vysunie. Keď dôjde k blokácii kľúča, prestaňte ťahať.



- Vložte kľúč späť.
- Zariadenie sa vráti do pohotovostného režimu.

ZOZNAM DIELOV



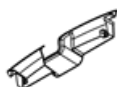
A) Hlavný rám



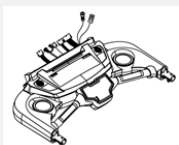
B) Konzola



C) Zadný kryt konzoly



D) Zadný kryt pultu



E) Ovládací pult



F) Držadlá



G) Predné stípkiky



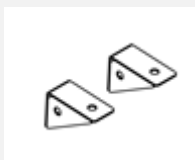
H) Zadné stípkiky



I) Krytky držiadiel



J) Krytky zadných stípkikov



K) Pomocné stúpadlá

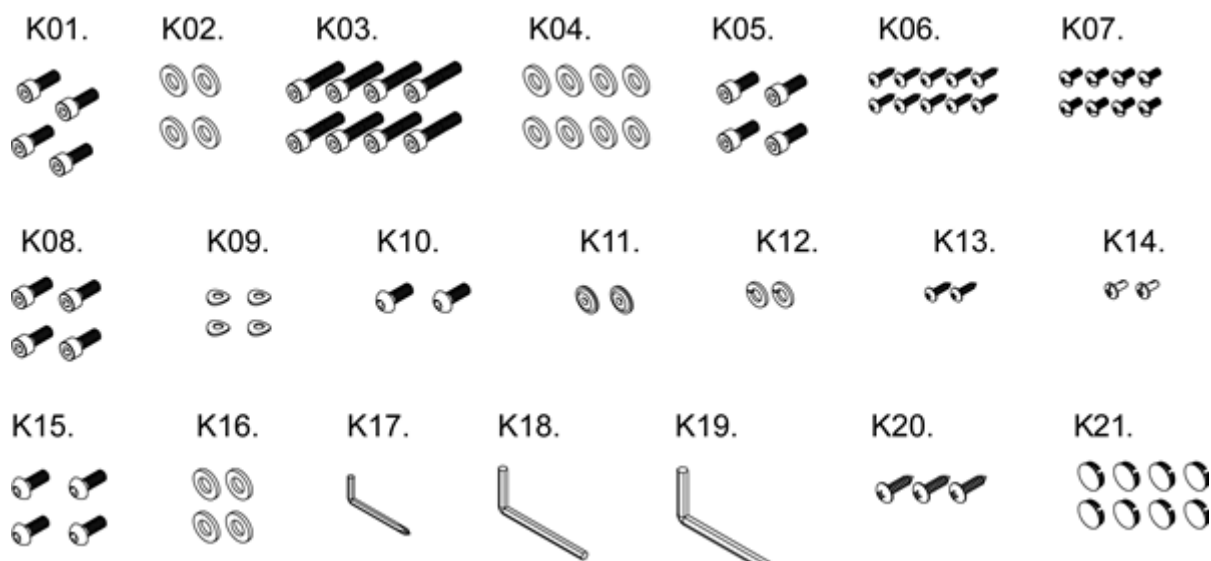


L) Vodotesné krúžky



N) Spodný kryt pultu

SPOJOVACÍ MATERIÁL

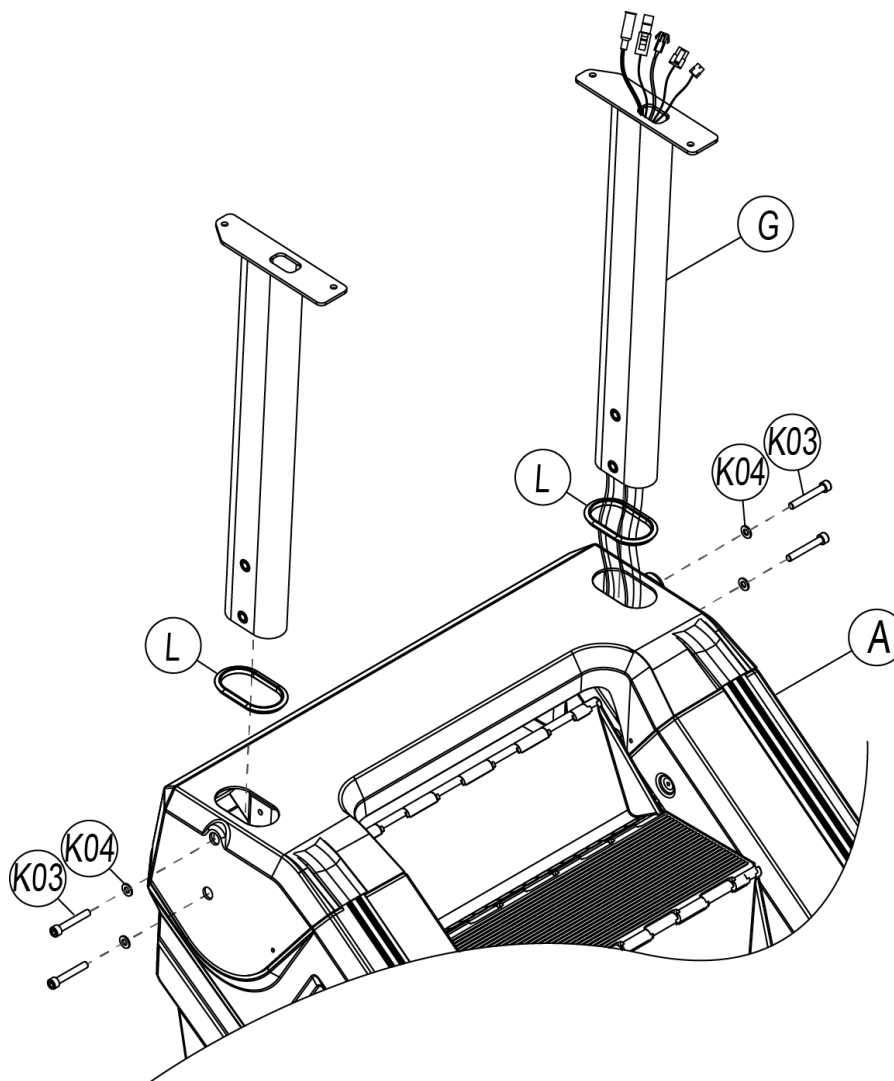


KROK	POLOŽKA	POPIS	KS
KROK 1	K03	Skrutka so šesťhranným imbusom M10 x P1.5 x 70	4
	K04	Rovná podložka ø10 x ø20 x 1.5t	4
KROK 2	K03	Skrutka so šesťhranným imbusom M10 x P1.5 x 70	4
	K04	Rovná podložka ø10 x ø20 x 1.5t	4
KROK 3	K15	Skrutka s pologuľatou hlavou M8 x P1.25 x 15 so samoúchytom	4
	K16	Rovná podložka ø8 x ø20 x 1.5t	4
KROK 4	K05	Skrutka so šesťhranným imbusom M8 x P1.25 x 30	4
	K08	Skrutka so šesťhranným imbusom M8 x P1.25 x 45	4
	K09	Zakrivená podložka ø8.5 x ø16 x 1.0t-R19	4
KROK 5	K10	Skrutka s pologuľatou hlavou M8 x P1.25 x 20	2
	K11	Podložka konzoly NT-3409	2
	K12	Pružná podložka M8	2
	K13	Samorezná skrutka krížová ø4 x 16	2
	K14	Samorezná skrutka krížová (rezaný závit) M4 x P0.7 x 15	2
	K20	Samorezná skrutka krížová ø4 x 20	3
KROK 6	K06	Samorezná skrutka krížová (nerez) ø4 x 16	10
	K07	Krížová skrutka (nerez, čierna) M4 x P0.7 x 15	8
KROK 7 (Nástroje)	K01	Skrutka so šesťhranným imbusom M10 x P1.5 x 15	4
	K02	Rovná podložka ø10 x ø30 x 1.5t	4
	K17	Imbusový kľúč v tvare L + krížový skrutkovač 5 x 70 x 70 mm	1
	K18	Imbusový kľúč zakrivený 6 x 40 x 120 mm	1
	K21	Koncová krytka	8
	K19	Imbusový kľúč zakrivený 8 x 55 x 110 mm	1

MONTÁŽNE KROKY

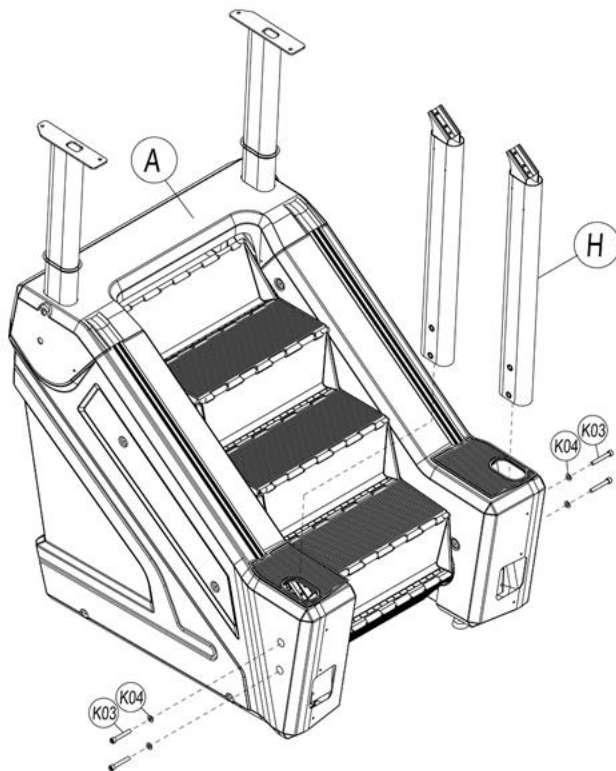
KROK 1 – Hlavný rám a predné stĺpiky

- Nasadíte vodotesné krúžky (L) na predné stĺpiky (G).
- Vytiahnete káble z pravého horného rohu hlavného rámu (A) a prestrčte je skrz pravý predný stĺpik (G).
- Potom zmontujete hlavný rám (A) a predné stĺpiky (G) pomocou skrutiek (K03) a rovných podložiek (K04).
- Zatiaľ nie je nutné skrutky úplne uťahovať.



KROK 2 – Hlavný rám a zadné stĺpiky

- Zmontujte hlavný rám (A) a zadné stĺpiky (H) pomocou skrutiek (K03) a rovných podložiek (K04).
- Zatiaľ nie je nutné skrutky plne doťahovať.

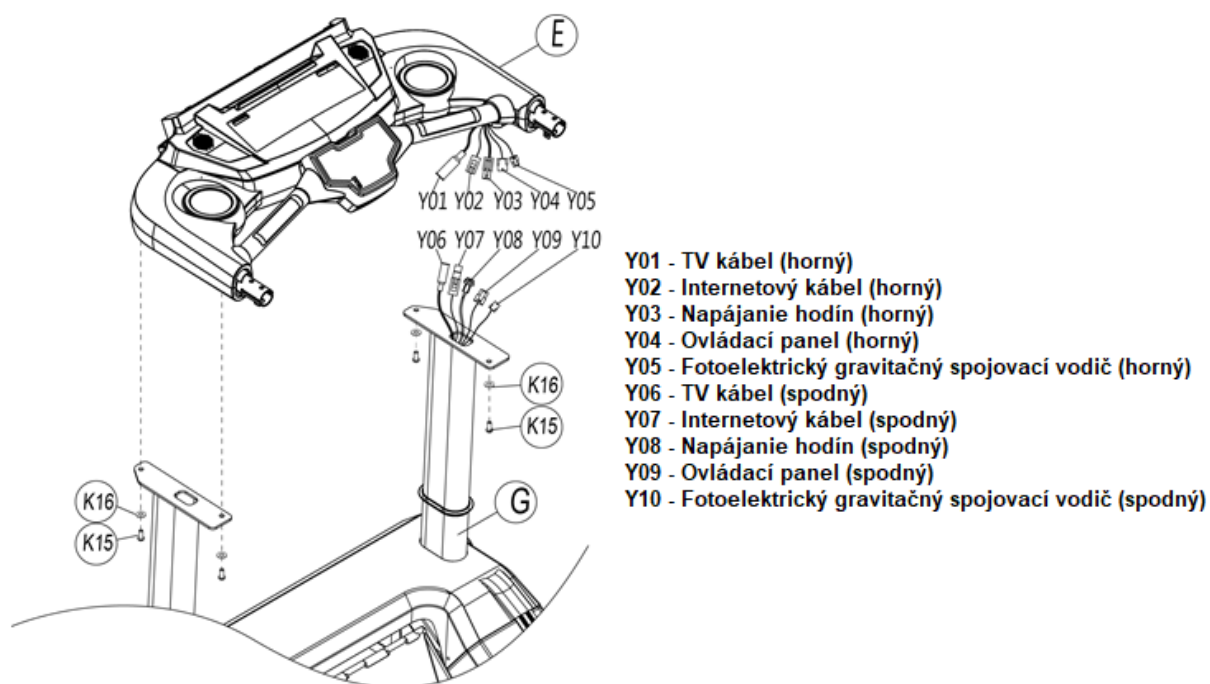


KROK 3 – Ovládací pult a predné stĺpiky

- Pripevnite ovládací pult (E) k predným stĺpikom (G) pomocou skrutiek (K15) a rovných podložiek (K16).
- Zatiaľ nie je nutné skrutky plne doťahovať.

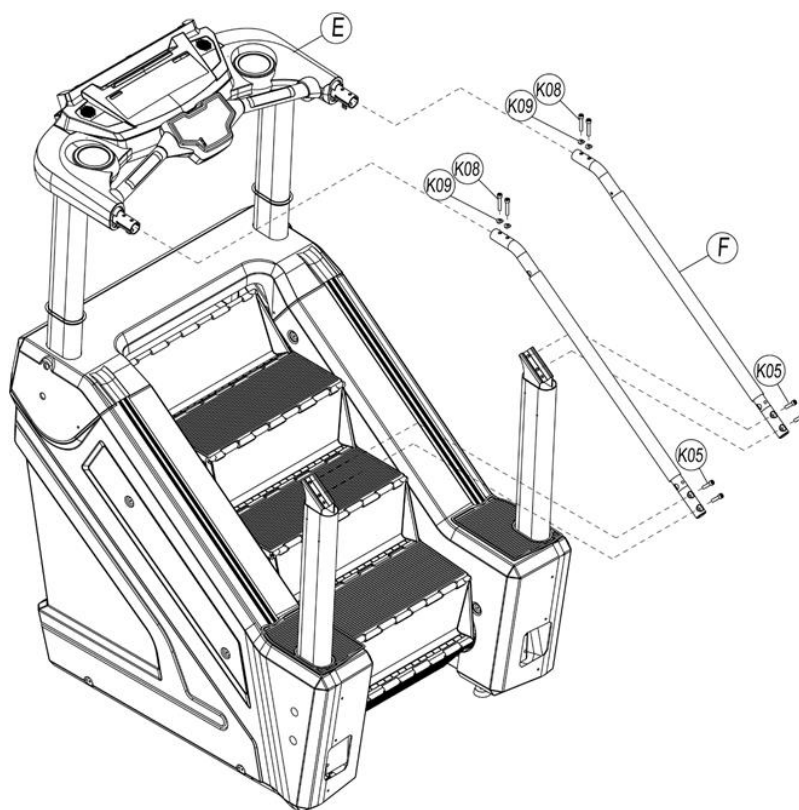
POZNÁMKA:

1. Pri správnom zapojení ovládacích panelov by ste mali počuť cvaknutie.
2. Pre väčšiu bezpečnosť počas montáže požiadajte o asistenciu minimálne ďalšie dve dospelé osoby.



KROK 4 – Ovládací pult a držadlá

- Sledujte obrázok nižšie. Pripevnite držadlá (F) k ovládaciemu pultu (E) skrutkami (K08) a zakrivenými podložkami (K09), neuťahujte príliš.
- Použite skrutky (K05) na zabezpečenie držadiel na zadných stĺpikoch (zohľadnite rozdiely medzi ľavou a pravou stranou).
- Skrutky plne utiahnite a preverte, či sa držadlá nekývajú.
- Teraz pevne dotiahnite všetky skrutky na zariadení.

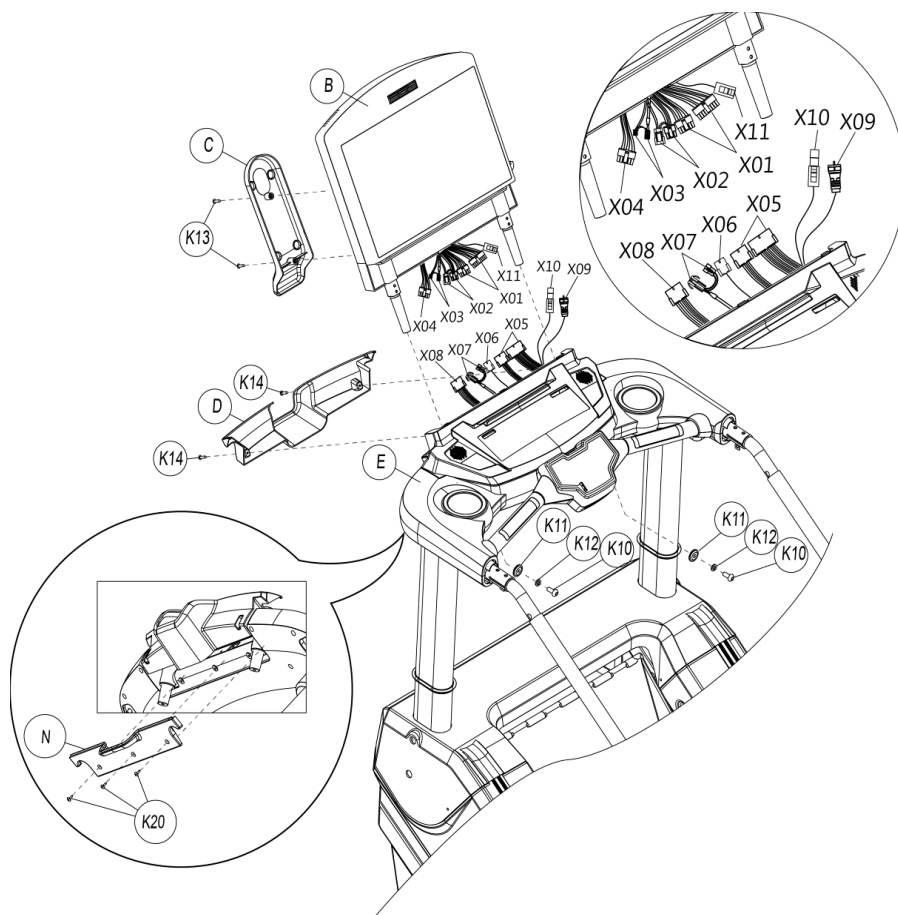


KROK 5 – Hlavný rám a konzola

- Pripevnite konzolu (B) k ovládacímu pultu (E) a prepojte káble ovládacieho pultu (E) s káblami konzoly. Počas zapájania budete potrebovať asistenciu ďalšej osoby, ktorá bude zariadenie istiť.
- Použite skrutky (K10) a podložky (K11 a K12) pre zaistenie konzoly na pulte (E).
- Použite skrutky (K13) pre uchytenie zadného krytu konzoly (C) ku konzole.
- Použite skrutky (K14) pre uchytenie zadného krytu pultu (D) k ovládacímu pultu. Počas montáže nepoškodte kabeláž.
- Po montáži použite skrutky (K20) a pripevnite spodný kryt pultu (N) k ovládacímu pultu podľa obrázku.

POZNÁMKA:

- Pri správnom zapojení ovládacích panelov by ste mali počuť cvaknutie.
- Pre väčšiu bezpečnosť počas montáže požiadajte o asistenciu minimálne ďalšie dve dospelé osoby.

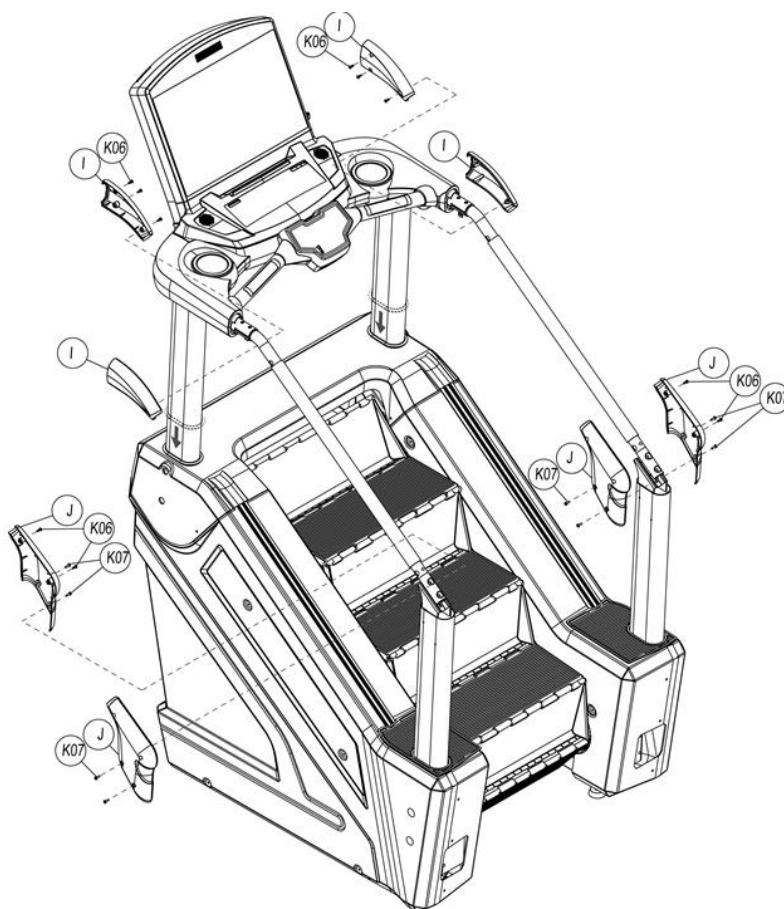


X01	Horný zberový kábel
X02	Horný ovládací kábel
X03	Horný napájací kábel konzoly
X04	Horný kábel snímača
X05	Spojnicový kábel panela snímača tehu
X06	Stredný ovládací kábel

X07	Stredný napájací kábel konzoly
X08	Stredný kábel snímača
X09	Stredný TV kábel (nie je pri všetkých typoch)
X10	Stredný internetový kábel (nie je pri všetkých typoch)
X11	Adobe pripojovací kábel

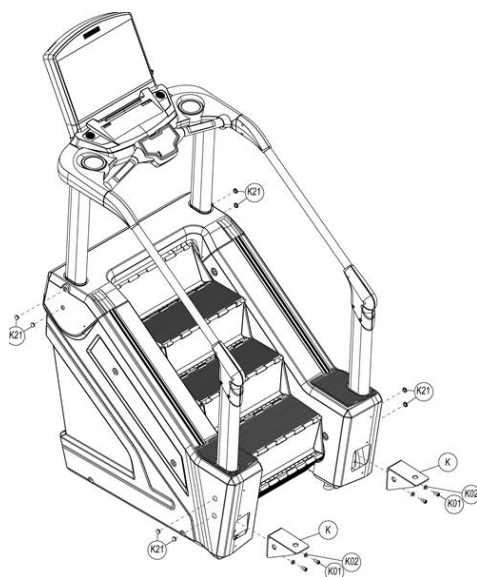
KROK 6 – Krytky držiadiel

- Sledujte obrázok nižšie. Použite skrutku (K06) pre upevnenie krytiel držiadiel (I) na držiadlách.
- Použite skrutky (K06 a K07) pre prichytenie krytiel zadných stúpičkov (J) na držiadlách.
- Zatlačte vodotesné krúžky do hlavného rámu.



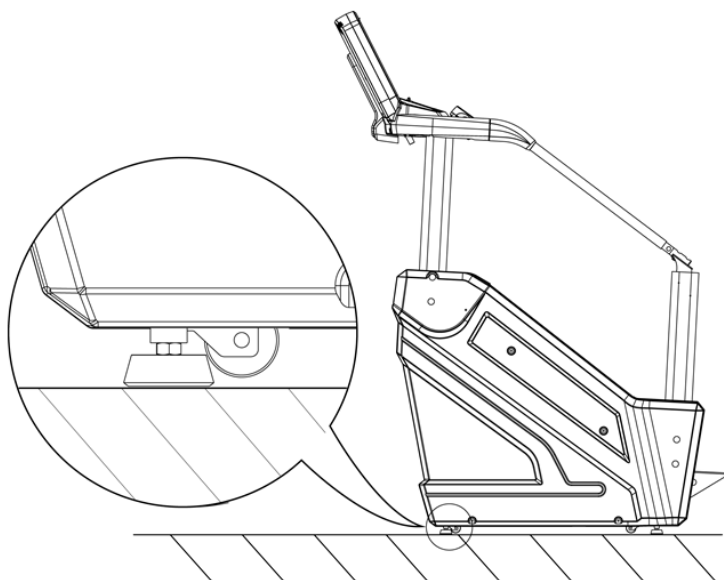
KROK 7 – Pomocné stúpadlá

- Použite skrutky (K01) a rovné podložky (K02) pre uchytenie pomocných stúpadiel (K) k hlavnému rámu.
- Nakoniec pridajte koncové kryty (K21) k hlavnému rámu.



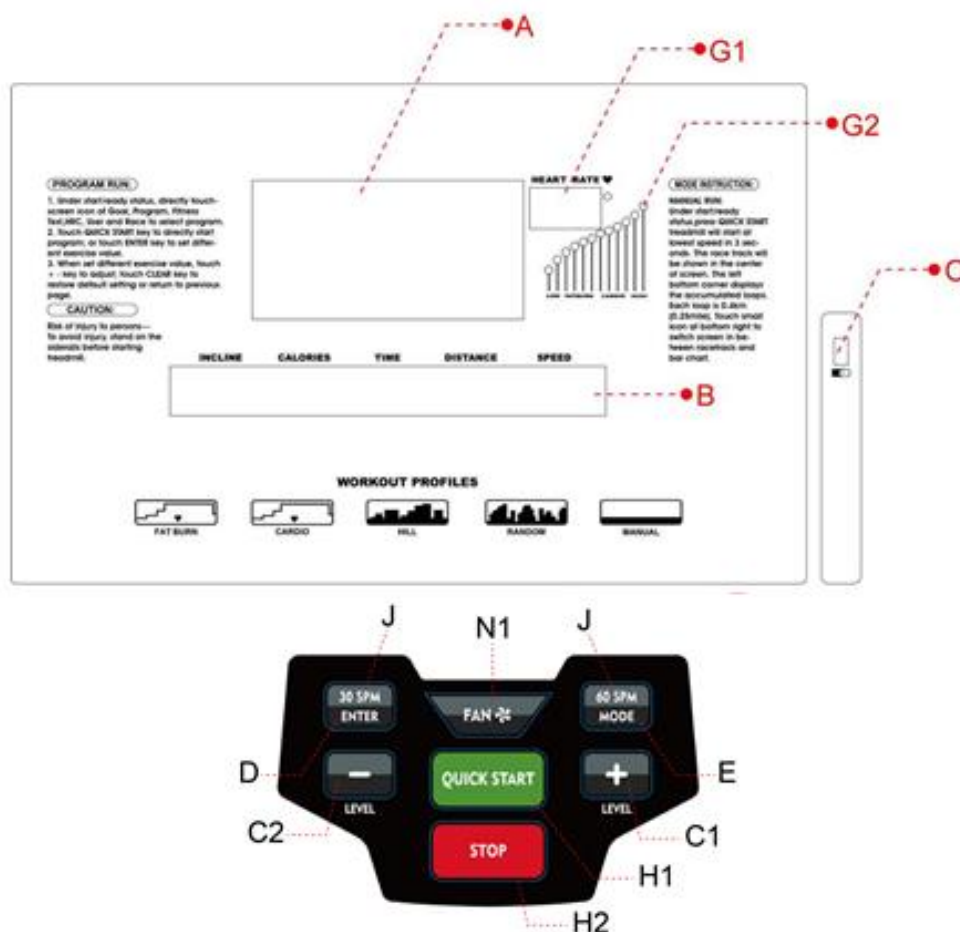
KROK 8 – Usadenie zariadenia

- Po nájdení vhodnej pozície otáčajte spodnými pätkami, kým sa kolieska nedostanú do roviny nad týmito pätkami.



OVLÁDANIE KONZOLY

Zariadenie disponuje ľahko ovládateľnou konzolou, vhodná pre používateľov všetkých vekových kategórií. Používateľ môže zadať svoje osobné údaje pre nastavenie osobných cvikových cieľov.



A	Profilové okno	- Zobrazuje zmenu úrovne počas cvičenia. - Výška LED dielikov ukazuje percentuálnu hodnotu.
B	Správy	Zobrazuje operačné kroky každého programu a celkové ukazovatele ako: kalórie, vzdialenosť, čas, úroveň a počet krokov/min. (SPM).
C1	Zvýšenie úrovne	Stlačením zvýšite úroveň počas cvičenia (Max. úroveň: 20).
C2	Zníženie úrovne	Stlačením znížite úroveň počas cvičenia (Min. úroveň: 1).
D	Enter	Stlačte pre potvrdenie programových dát alebo hodnoty, napr. čas, rýchlosť, hmotnosť, vzdialenosť, cieľová hodnota, pohlavie, cieľová tepová frekvencia. Po zadaní hodnôt potvrďte tlačidlom ENTER.
E	Výber režimu	V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo MODE pre voľbu programu. Zahŕňa: GOAL (cieľ), HRC (srdcový tep), TRAINING (tréning), PROGRAM (program).
G1	Zobrazenie tepovej frekvencie	Zobrazenie tepovej frekvencie pri použití hrudného pásu alebo pri držaní pulzových senzorov v držadlách.
G2	Rozmedzie tepovej frekvencie	Po zadaní veku a prepočtu sa zobrazí rozmedzie tepu používateľa. Tieto údaje sa zobrazia len vtedy, ak používateľ najprv zadá svoj vek.
H1	Rýchly štart	Spúšťa zariadenie okamžite bez voľby akéhokoľvek programu. Tlačidlami LEVEL+ a LEVEL-, môžete meniť rýchlosť.
H2	Stop	Jedným stlačením činnosť prerušíte. Ďalším stlačením činnosť ukončíte a vrátite sa do pohotovostného režimu.

J	Tlačidlo počtu krokov (SPM)	Tlačidlo poskytuje dve možnosti - 30 alebo 60 krokov/min. Počas cvičenia tlačidlom zmeníte rýchlosť a zobrazí sa prehľad krokov.
N1	Štart/Stop ventilátora	Spustenie alebo zastavenie ventilátora.
O	USB nabíjačka	USB vstup poskytuje možnosť nabíjania pre iOS alebo Android s výkonom 5V/1A.

TEPOVÁ FREKVENCIA POČAS CVIČENIA

Pre dosiahnutie optimálnych výsledkov sa snažte zachovať stabilný srdcový tep podľa inštrukcií nižšie.

Zadajte cieľovú tepovú frekvenciu a skúste cvičiť pre zlepšenie srdcových funkcií. Pozrite sa do tabuľky nižšie a porovnajte si vek a zodpovedajúcu hodnotu pulzu. Cvičenie s využitím srdcového tepu poskytuje tri režimy:

1. Úrovňový tepový režim
2. Intervalový tepový režim
3. Intenzívny tepový režim

Každý režim poskytuje určité výhody. Viac informácií nájdete v ďalšom texte.

VAROVANIE! Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom. Nesprávne cvičenie môže spôsobiť zranenia alebo viesť k zdravotným komplikáciám. Môžete požiadať o radu i profesionálneho trénera.

Vysoká intenzita: Intervalové cvičenie
Nižšia intenzita: Odbúravanie tuku
Zadajte cieľovú tepovú frekvenciu v %
tepového maxima v rozmedzí: 55% - 90%

VEK	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

SLEDOVANIE SRDCOVÉHO TEPU

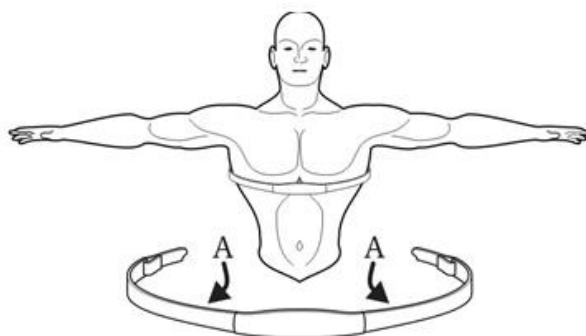
RUČNÉ SNÍMAČE PULZU

Položte ruky na senzory pulzu na prednej strane držiadiel, aby ste mohli merať srdcový tep počas cvičenia. Každé držadlo disponuje dvoma senzormi. Pre meranie je nutné uchopiť všetky štyri, aby zariadenie detegovalo Váš tep. Výsledok sa zobrazí po 20 – 30 sekundách. Ak rýchlosť prekročí 60 krokov/min, odporúča sa na meranie použiť radšej hrudný pás.

HRUDNÝ PÁS

POZNÁMKA: Hrudný pás sa kupuje zvlášť.

Hrudný pás je vybavený snímačmi, ktoré sa pripnú priamo k telu. Dôjde k bezdrôtovému prenosu dát z pásu do zariadenia. Pás nie je súčasťou balenia. Dá sa dodatočne prikúpiť. Pás si pripnite podľa schémy nižšie.



Obrázok ukazuje správne umiestnenie snímačov pásu na ľudskom tele. Elektródy sa nachádzajú na ryhovaní oboch strán vnútornej časti pásu. Pre správny prenos musia byť elektródy navlhčené. Pás si navlečte pod prsné svaly a upravte veľkosť tak, aby ste mohli voľne dýchať. Medzi pásom a telom by mal byť priamy kontakt. Je tiež možné si obliecť tenké vlhké tričko, aby ste dosiahli žiadany efekt. Pre navlhčenie elektród pás odtiahnite zo stredu a navlhčite ich priamo. Pri zadaní tepového rozmedzia by mal používateľ na zariadení navoliť aj rýchlosť. Ak zariadenie nedostane z pásu žiadny signál, bude rýchlosť stanovená na max. 60 krokov/min. Ak signál dostane, bude maximálna rýchlosť stanovená na 140 krokov/min.

CVIČEBNÉ PROGRAMY

Nasledujúce programy sú výrobne prednastavené:

RÝCHLY ŠTART

Ak je zariadenie zapnuté, stlačte tlačidlo QUICK START a zariadenie sa okamžite rozbehne. Pre správny výpočet spotreby kalórií zadajte hmotnosť používateľa a zodpovedajúcu úroveň. Pomocou tlačidla LEVEL up/down sa dá meniť rýchlosť.

CIEĽ

- Stlačením tlačidla MODE v pohotovostnom režime vyberte GOAL (cieľ) a potom potvrdte stlačením tlačidla ENTER.
- Stláčaním tlačidiel LEVEL+ alebo LEVEL- určíte, ktorú cieľovú hodnotu chcete nastaviť: Time/Čas (1), Distance/Vzdialenosť (2) alebo Calories/Spálené kalórie (3). Voľbu potvrdte tlačidlom ENTER.
- Vložte cieľovú hodnotu a zadajte dodatočné dáta, nutné k Vášmu tréningu, ako napríklad vek alebo hmotnosť. Zadanie vždy potvrdte tlačidlom ENTER.
- Stlačte QUICK START (tlačidlo rýchleho štartu) pre zahájenie cvičenia.

ČASOVÝ CIEĽ

Zadajte cieľový čas cvičenia. Ak je cieľová hodnota dosiahnutá, program sa automaticky ukončí. Rozmedzie nastavenia: Prednastavený čas: 20 minút/ Rozsah nastavenia: 10 – 95/ Jednotka: minúty.

VZDIALENOSTNÝ CIEĽ

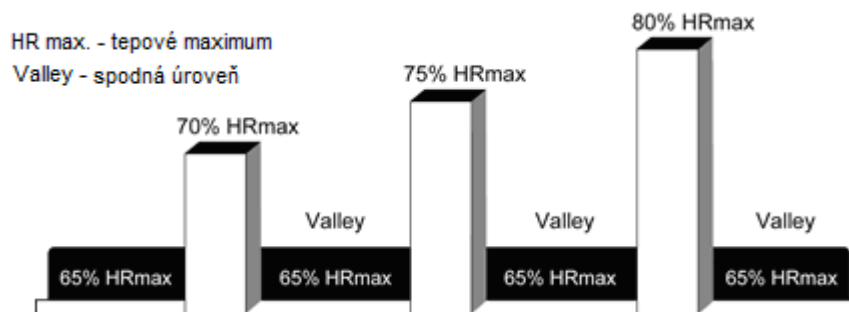
Program je navrhnutý pre otestovanie používateľovej vytrvalosti. Ak je vzdialenosť dosiahnutá v rámci časového limitu, program sa sám ukončí. Rozmedzie: prednastavená vzdialenosť: 5 km/ Rozmedzie: 1 – 99/ Jednotka: km alebo míle.

CIEĽOVÝ POČET SPÁLENÝCH KALÓRIÍ

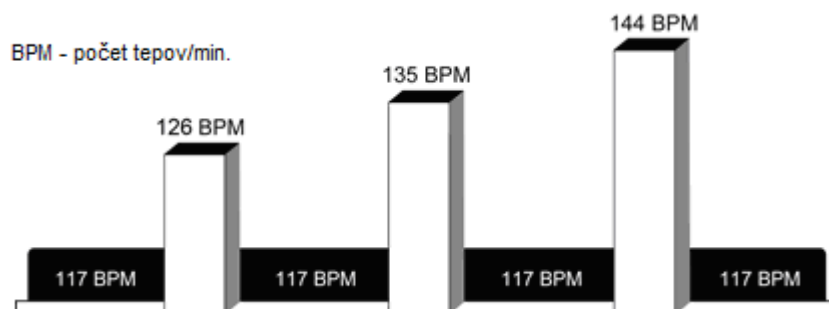
Program je navrhnutý tak, aby umožnil sledovať hmotnosť a počet spálených kalórií. Ak používateľ dosiahne stanovený cieľ v časovom limite, program sa sám ukončí. Rozmedzie nastavenia: Prednastavený počet: 200 kal/ Rozmedzie: 40 – 600/ Jednotka: kalórie.

TEPOVÁ FREKVENCIA

Úrovňové sledovanie tepovej frekvencie – Prednastavený tepový cieľ je 80% max. tepovej frekvencie. Cieľová hodnota je stanovená na základe osobných dát používateľa. Výška stĺpca ukazuje percentuálnu výšku tepovej hodnoty. Celkovo sa v programe nachádza sedem cieľových hodnôt s tromi rôznymi cieľmi v ich rámci: 70%, 75%, 80%. Zostávajúce ciele pokrývajú 65% tepového minima (podľa obrázka). Po troch minútach zahrievacích cvikov by sa tep mal zvýšiť na 70%. Udržujte tento stav na jednu minútu a potom rýchlosť znížte, aby sa tep znížil na 65% za minútu. Každá tepová úroveň by mala byť držaná počas jednej minúty. Na konci cvičenia prístroj prejde do oddychovej fázy. Ak tepová frekvencia počas cvičenia presiahne na dobu 45 sekúnd stanovené maximum, prístroj cvičenie preruší. Ak sa cieľ nedosiahne, zariadenie úmerne zvýši alebo zníži rýchlosť. Pokiaľ nebude možné splniť prvé cieľové hodnoty, prístroj prejde na tú druhú. Počas cvičenia majte pás riadne pripnutý a pevne sa držte držadiel, aby meranie prebiehalo čo najpresnejšie.



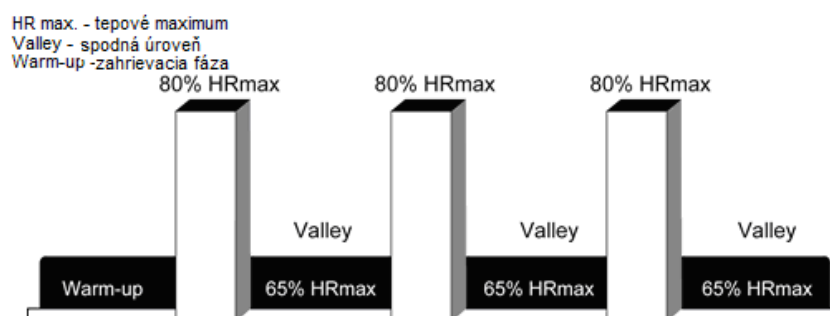
Prehľad tepovej frekvencie



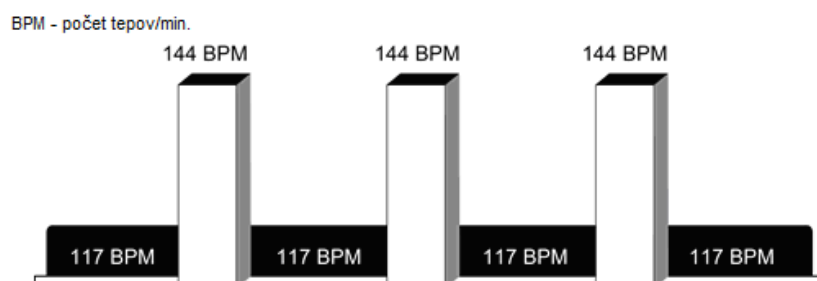
Odpovedajúci počet tepov

Ako vzor si zoberte štyridsaťročného atléta. Cieľová tepová frekvencia je 80% maximálneho počtu tepu: $(220-40) \times 80\% = 144$

Intervalové sledovanie tepovej frekvencie – Intervalové sledovanie tepovej frekvencie sa podobá meraniu srdcového tepu s nasledujúcimi rozdielmi. Cieľ tvorí 80% tepového maxima. Cieľová hodnota sa zakladá na vstupných dátach používateľa. Doba pre každý cieľ trvá 3 minúty. Počas cvičenia majte pás riadne pripnutý a pevne sa držte držadiel, aby meranie prebiehalo čo najpresnejšie.



Prehľad tepovej frekvencie



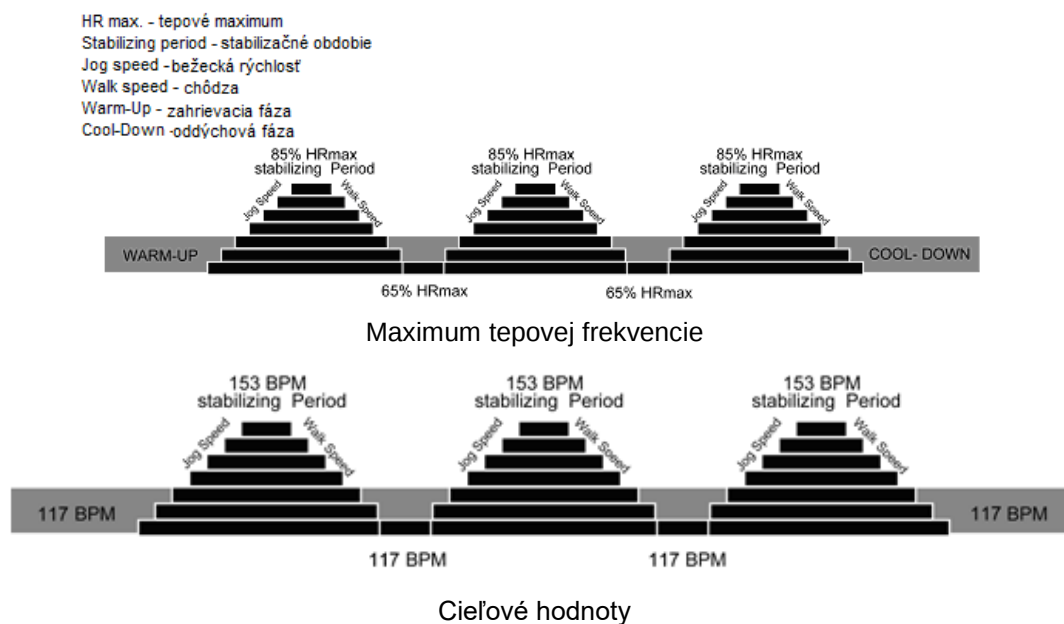
Odpovedajúci počet tepov

Intenzívne sledovanie tepovej frekvencie - Táto fáza je určená pre zdatných športovcov, ktorí prekonanie limitov berú ako výzvu. Počas pohybu sa tepová frekvencia rýchlo pohybuje medzi dvoma

medznými limitmi (65% - 85%). Je to podobné ako pri behu na krátku vzdialenosť. Opäť je nutné si správne navliecť hrudný pás a pevne sa držať držiadiel, aby meranie prebiehalo čo najpresnejšie.

POZNÁMKA: Používateľ by mal použiť hrudný pás.

Zvoľte program a určite horný a dolný rýchlostný limit. Po troch minútach zahrievacej fázy zariadenie zvýši rýchlosť na horný zadaný limit, aby používateľ dosiahol 85% max. tepovej frekvencie (cieľovej frekvencie). Po krátkom zotrvaní na tejto hladine systém zníži rýchlosť tak, aby sa tep dostal na 65% tepového maxima (minimálny tepový cieľ). Po krátkom zotrvaní na tejto hladine dôjde k opätovnému zvýšeniu. To sa bude striedať až do úplného zastavenia. Ak sa nedosiahne prvého cieľa, systém automaticky prejde na ten druhý.



Ako vzor si vezmite štyridsaťročného atléta. Cieľový počet tepov je 85% tepového maxima: $(220-40) \times 85\% = 153$

PROGRAMY

MANUÁLNY PROGRAM (MANUAL)

Manuálny program je priebežné cvičenie, kedy si používateľ môže meniť rýchlosť v jeho priebehu tak, ako potrebuje. Panel zobrazuje tepovú hodnotu vzhľadom na vek používateľa.

NÁHODNÝ PROGRAM (RANDOM)

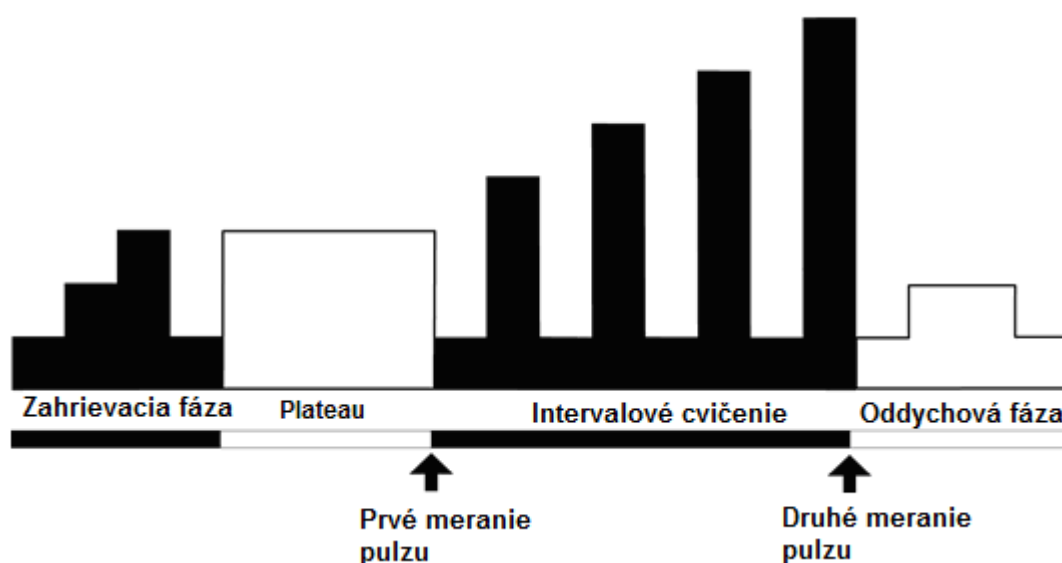
Intervalové cvičenie s priebežnými zmenami, zachytenými na diagrame.

ÚROVŇOVÝ PROGRAM (HILL)

Výkonnostná intervalová diagramová analýza je intervalovým diagramom, ktorý je riadený konzolou na zlepšenie srdcovej a respiračnej činnosti vedeckou metódou. Celý program sa delí do štyroch oddielov. Každý oddiel predstavuje odlišnú intenzitu. Okienko zobrazuje každý operačný status. Tepový test by mal najprv zvoliť prechodnú fázu na dve úrovne. Dva trojuholníčky na kresbe predstavujú miesta kontroly tepu. Tento program v sebe kombinuje srdcovo-pľúcny tréning, spaľovanie tuku a čiastočný srdcový tréning. Program nie je určený pre testovanie srdcovej frekvencie. Preto sa ani nezobrazuje výzva na vykonanie merania pulzu. Používateľ si buď môže vziať hrudný pás alebo sa pevne chopiť senzorov v držiadlách.

Zahrievacia fáza	Pozvoľna zvyšujte intenzitu cvičenia pomocou zmeny rýchlosti, aby tep dosiahol tepového minima. Skúste zintenzívniť dýchanie a urýchliť krvný obeh.
Plateau úroveň	Pozvoľna zvýšte intenzitu a udrzte tep na minime. Potom preverte aktuálnu tepovú frekvenciu.
Intervalové cvičenie	Postupne zvýšte intenzitu pre obnovenie srdcovej tepovej frekvencie. Ponechajte tep na maximálnej úrovni a znovu si zmerajte jeho aktuálnu hodnotu.
Oddychová fáza	Jedná sa o uvoľnenie po cvičení. Malo by dôjsť k uvoľneniu laktických kyselín zo svalstva počas procesu oxidácie v uvedenom čase, na tejto úrovni a v rámci daného programu.

PROFIL TERÉNU (KOPCE A NÍŽINY)



Každý svetelný stĺpec predstavuje jeden interval a celkový program má 20 intervalov. Operačná jednotka programu ho stanovuje na 95 minút. Výrobne prednastavený čas: 10 minút v rozmedzí od 10 do 95. Jednotka: 5 minút.

10 – 19 minút	Celkový programový čas: 10 minút. Trvanie intervalu nastavené na 30 sekúnd. Ak program trvá 15 minút, je hodnota intervalu 45 sekúnd.
20 – 95 minút	Výrobne prednastavený čas je 60 sekúnd pre každý prednastavený interval. Ak chce používateľ interval predĺžiť nad 60 sekúnd. Každý čas intervalu je rovný kondičnému času používateľa, rozdelenému do 20 sekcií. Napr. vybraný čas: 80 minút, trvanie každého intervalu: 4 minúty.

RÝCHLOSTNÝ INTERVAL

Pri nastavení programu sa dá zadať horný a dolný rýchlostný limit. Pokiaľ ho raz potvrdíte, nemôžete ho v priebehu cvičenia meniť. Po začatí cvičenia použite tlačidlá SPEED+ a SPEED-, pre úpravu rýchlosti v rozmedzí prednastavených limitov.

Stlačte rozsvietené tlačidlo PROGRAM na počítači pre prechod od prednastavenej rýchlosti oddychového behu ku klasickému behu. Ak bola hodnota raz zadaná, nie je možné ju v priebehu meniť. Stlačte rýchlostné šípky pre ďalšie rýchlostné zmeny. Potom stlačte PROGRAM pre prechod od rýchlosti oddychového behu k rýchlosti klasického behu. Rýchlosť sa upraví podľa výrobne prednastavených hodnôt.

SPAĽOVANIE TUKU

Cvičebný program s nízkou intenzitou je určený na spaľovanie tuku a na to, aby udržal hodnotu tepovej frekvencie na 65% tepového maxima (cieľovej hodnoty). Pre túto činnosť je nutné si obliecť hrudný pás alebo sa pevne chopiť držiadiel. Ak zariadenie nedostane signál z pásu, zobrazí symbol srdiečka, aby bolo zjavné, že signál prichádza iba zo senzorov na držiadlách. Konzola zobrazí pulz a automaticky upraví rýchlosť tak, aby sa tepová frekvencia udržala v cieľovej hodnote. Tento program vyžaduje ľahšie alebo zahrievacie cviky. Nie je určený pre náročné cvičenie.

CARDIO REŽIM

Najlepšie tréningové metódy by mali viesť k úprave spotreby kyslíka. Počas cvičenia by si používateľ mal obliecť hrudný pás alebo by mal pevne uchopiť držiadlá. Systém sám upraví rýchlosť, aby bola tepová frekvencia udržaná v požadovanom rozmedzí.

POZNÁMKA: Cieľová hodnota tepovej frekvencie pri spaľovaní tuku je vypočítaná na základe 65% tepového maxima a na základe cardio režimu. Pre výpočet úrovňovej tepovej hodnoty sa vychádza z 80% tepového maxima.

Vyššie uvedené programy požadujú zadanie hmotnosti používateľa. Ak systém vstúpi do programu, dá sa hmotnosť nastaviť tlačidlami SPEED+ a SPEED-.

TRÉNING

Tréning na 20

Tréning na 40

Systém ponúka 20-poschodový a 40-poschodový výzvodový tréning. Pri zadaní rôznej úrovne sa vytvorí zodpovedajúci cvičebný diagram. Úroveň potom predstavuje obťažnosť. Po dosiahnutí cieľovej hodnoty sa program sám ukončí.

OPERAČNÝ DIAGRAM

Pri zadaní úrovňového, náhodného, 20-poschodového alebo 40-poschodového programu bude systém mať 10 úrovní. Ak použijete QUICK START (rýchly štart), bude mať 20 úrovní podľa tabuľky nižšie.

POZNÁMKA: 1 kolo znamená 1 podlažie.



Konzola zobrazí danú úroveň pomocou LED stĺpca. Tlačidlami SPEED+ a SPEED- sa dá úroveň meniť.

PREHĽAD RÝCHLOSTI			
ÚROVEŇ	ÚROVEŇ	ÚROVEŇ	ÚROVEŇ
1	20	11	90
2	27	12	97
3	34	13	103
4	41	14	109
5	48	15	115

6	55	16	121
7	62	17	127
8	69	18	132
9	76	19	137
10	83	20	140

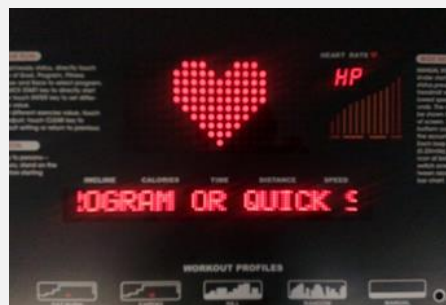
RIEŠENIE PROBLÉMOV

Chybový kód	Možný dôvod	Riešenie	Poznámka
Chyba napájania konzoly	Spínač je vypnutý.	Zapnite spínač.	
	Kontrolka spínača nesvieti.	Preverte správne napätie zásuvky.	Napätie má byť: 110/220V.
	Menič nemá zodpovedajúci výkon 12V (DC).	Vymeňte menič.	
	Poškodená kabeláž.	Vymeňte káble.	
	Poškodenie hlavnej dosky.	Vymeňte hlavnú dosku.	
E01	Nízke napätie meniča.	Zapnite filter alebo ho vymeňte.	Preverte správne napätie: 110/220V.
E02	Senzory nefungujú správne.	Vymeňte menič.	
E04	Preťaženie meniča.	Pridajte olej alebo vymeňte menič.	
E06	Prílišné napätie.	Vymeňte rušič.	
E08	Zlé uzemnenie.	Vymeňte menič.	
E09	Prehriatie.	Pridajte olej, zotrite prach, vymeňte menič.	
E10	Preťaženie motora.	Vymeňte motor alebo menič.	
E11	Preťaženie meniča	Pridajte olej alebo menič vymeňte.	
E12	Chyba meniča.	Vymeňte menič.	
E13	Rozpojenie kabeláže.	Vymeňte motor alebo menič.	
E14	Poškodený rušič.	Vymeňte rušič.	
E33	Poškodenie kontrolky meniča.	Vymeňte menič.	
E34	Poškodenie blikania meniča.	Vymeňte menič.	
E35	Nízke napätie.	Vymeňte filter alebo menič.	Preverte správne napätie: 110/220V.
E37	Pohotovostné zastavenie.	Vymeňte menič alebo preverte konzolu, kabeláž a hlavný pult.	
E41	Varovanie pred prehriatím.	Pridajte olej, zotrite prach alebo vymeňte menič.	

E77	Komunikačná chyba.	Skontrolujte kabeláž a pult.	
E78	Tlačidlová chyba.	Vymeňte tlačidlá.	

PREPÍNANIE MEDZI METRICKÝMI A IMPERIÁLNYMI JEDNOTKAMI

1) V pohotovostnom režime



2) Stlačte STOP + ENTER asi na 10 sekúnd pre vstup do správy nastavenia.



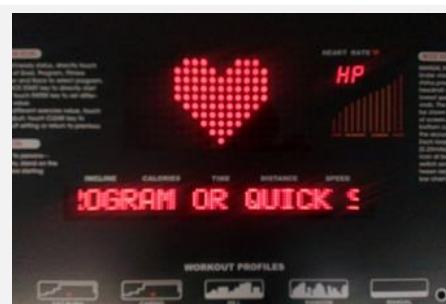
3) Stlačte ENTER a podržte dve sekundy pre vstup do režimu prepínania.



4) Použite tlačidlá SPEED+ a SPEED- k prepínaniu medzi metrickým a imperiálnym jednotkovým systémom.



5) Stlačte ENTER štyrikrát pre návrat do pohotovostného režimu a pre uchovanie nastavenia.



ÚDRŽBA A USKLADNENIE

- Použite len mäkkú handričku a jemný prostriedok na čistenie.
- Plastové časti nečistite abrazívami alebo rozpúšťadlami.
- Po každom použití zotrite pot.
- Zariadenie chráňte pred vlhkosťou a extrémnymi teplotami.
- Zariadenie, počítač a konzolu chráňte pred priamym slnkom.
- Pravidelne kontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc.
- Skladujte na suchom a čistom mieste mimo dosahu detí.

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 vyžiadať 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.



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: