



NÁVOD NA POUŽITIE - SK
IN 174 CYKLOTRENAŽÉR EPSILON



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE:	2
DÔLEŽITÉ:	2
MONTÁŽ	3
UŽIVATEĽSKÉ INŠTRUKCIE	3
TABUĽKA ÚDRŽBY	5
ZOZNAM SÚČIASTOK PRE CYKLOTRENAŽÉR EPSILON	6
CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE:	7
UPOZORNENIE	9
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	9

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE:

Upozornenie – pred zostavením a používaním stroja si pozorne prečítajte celý návod. Dbajte pritom predovšetkým na tieto bezpečnostné pokyny:

- 1) stroj umiestnite na pevný a rovný povrch.
- 2) pre používanie stroja voľte vhodné športové oblečenie. Nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zachytiť do pohyblivých častí stroja. Pri cvičení na cyklotrenažéri používajte športovnú obuv s pevnou pätou – bežeckú obuv alebo špeciálnu obuv na aerobik.
- 3) v miestnosti, kde je stroj umiestnený nikdy nenechávajte deti bez dozoru
- 4) uistite sa, či sú všetky skrutky a matice dobre utiahnuté pred zahájením cvičenia
- 5) pred cvičením na stroji sa vždy rozcvičte, prevedte cviky na pretiahnutie a zahriatie, 5-10 minút pred a 5-10 minút po cvičení.
- 6) pri jazde začnite šlapať pomaly a postupne zvyšujte rýchlosť, pokiaľ nedosiahnete požadované tempo. Neukončujte jazdu náhle – postupne tempo znižujte pokiaľ sa tepová frekvencia nevráti do bežného stavu.
- 7) necvičte 2 hodiny po jedle a 1 hodinu pred jedlom.
- 8) pri jazde na cyklotrenažéri nestojte a ani sa nezakláňajte. Mohlo by to viesť k poškodeniu stroja.
- 9) v prípade že cvičiaca osoba cíti závrat' alebo nevoľnosť, bolesť na prsiach alebo akýkoľvek iný nenormálny stav, musí cvičenie ihneď prerušiť a poradiť sa so svojim lekárom.
- 10) maximálna nosnosť je 150 kg.
- 11) Kategória cyklotrenažéra - SC (podľa normy STN EN ISO 20957) určené pre komerčné použitie

DÔLEŽITÉ:

Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. Toto upozornenie je zvlášť dôležité pre osoby, u ktorých boli už zistené zdravotné problémy a osoby staršie ako 35 rokov.

Skontrolujte si pri otvorení krabice, či balenie obsahuje všetky uvedené časti. Pokiaľ vám nejaké časti chýbajú, kontaktujte vášho predajcu.

MONTÁŽ

Prvý krok:

Pripojte prednú stranu (18) a zadnú stranu šlapy (14) k rámu pomocou matice (skrutky) (8), podložky (9) a skrutiek (10).

Druhý krok:

Pripevnite riaditká (22) vložením do hlavnej rúry na ráme. Pomocou vysúvacej páky nastavíte a utiahnete výšku do správnej pozície. Potom použite vysúvaciu páku (17) pre nastavenie a utiahnutie riadítok do správnej pozície.

Tretí krok:

Vložte sedadlo (43) do príslušného otvoru. Sedadlo upevníte do slideru (53). Nastavíte správnu výšku a utiahnete (1). Pomocou vysúvacej páky (6) nastavíte a utiahnete riadítka do správnej pozície.

Štvrtý krok:

Pripevnite pedále (11) do ramien klúk (20) (21). Pedále sú označené – ľavý (L), pravý (R) v smere šľapania. Pravá kluka je na strane krytu reťaze (19). Dávajte pozor na správne zoradenie vlákien, aby ste sa vyhli škode. Mierne namažte pedále v závitoch, utiahnite kľúčom (15mm), oba pedále uťahujte v smere šľapanie.

Nastavenie záťaže...

Nastavenie skúšobnej záťaže a brzdového systému už funkčného kolesa urobíte brzdovým gombíkom (24) brzdového systému a potom jednoducho uvoľníte (-) alebo utiahnete (+).

Kolesá by sa mali voľne otáčať bez zaťaženia brzd. To nastavíte uvoľnením (-) brzdového systému. Po ďalšom jazdeckom otestovaní vlastností kolesa môžete zvýšiť celkovú záťaž utiahnutím (+) brzdového systému.

UŽIVATEĽSKÉ INŠTRUKCIE

- 1) Model AIR-24JNC je koncipovaný cyklotrenažér vo fitness kluboch a zdravotných zariadeniach. Má fixované zotrvačnickové koliesko a mal by byť používaný len pod profesionálnym dozorom.
- 2) Inštalácia – je dôležité, aby bol cyklotrenažér správne zostavený (zmontovaný) a doporučujeme, aby inštaláciu a montáž prevádzal kvalifikovaný personál (zamestnanci).
- 3) **Riaditká a zriadenie sedadla.** Je dôležité, aby boli riadítka a sedadlo nastavené v správnej výške pre vaše telo. Požiadajte o pomoc svojho inštruktora. Výšku riadítok nastavíme pomocou uvoľnenia vysúvacej páky, ktorá sa nachádza v mieste, kde páka v tvare H (H-Bar) zapadá do rámu. Riaditká vytiahnite hore, alebo dole podľa požadovanej výšky a znovu upevnite vysúvaciu páku. Uistite sa, či je všetko bezpečne upevnené, a či nedochádza k bočnému či zvislému pohybu riadítok.
Pozícia riadítok sa môže nastaviť tiež dopredu alebo dozadu, a to uvoľnením páky, ktorá je umiestnená pod pákou v tvare H (H-Bar). Posúvajte riaditka dopredu a dozadu dokiaľ nedosiahnete požadovanú pozíciu. Potom bezpečne znovu upevnite vysúvaciu páku.
Nastavenie výšky sedadla. Uvoľnite vysúvaciu páku umiestnenú tam, kde stojan sedadla zapadá do rámu. Nastavte sedadlo podľa požadovanej výšky. Potom znovu upevnite vysúvaciu páku. Uistite sa, či je všetko upevnené, aby bolo zabránené otáčaniu sedadla zo strany na stranu. Po uvoľnení vysúvacej páky potom zosuniete sedadlo do požadovanej pozície. Potom sa uistite, že je vysúvacia páka znovu upevnená.
- 4) **Pedále a klipsne.** Vaše nohy by mali byť počas cvičenia bezpečne umiestnené do klipsne. Položte nohu tak ďaleko ako môžete a potom pevne utiahnite klipsne.
- 5) Cyklotrenažér Epsilon by mal fungovať na rovnej ploche bez žiadneho vedľajšieho pohybu. Je možné nastaviť výšku pomocou nastavovača, ktorý je umiestnený na oboch stranách na

spodu nožnej trubice. Otáčajte v smere alebo proti smere hodinových ručičiek dokiaľ je cyklotrenažér na zemi stabilný.

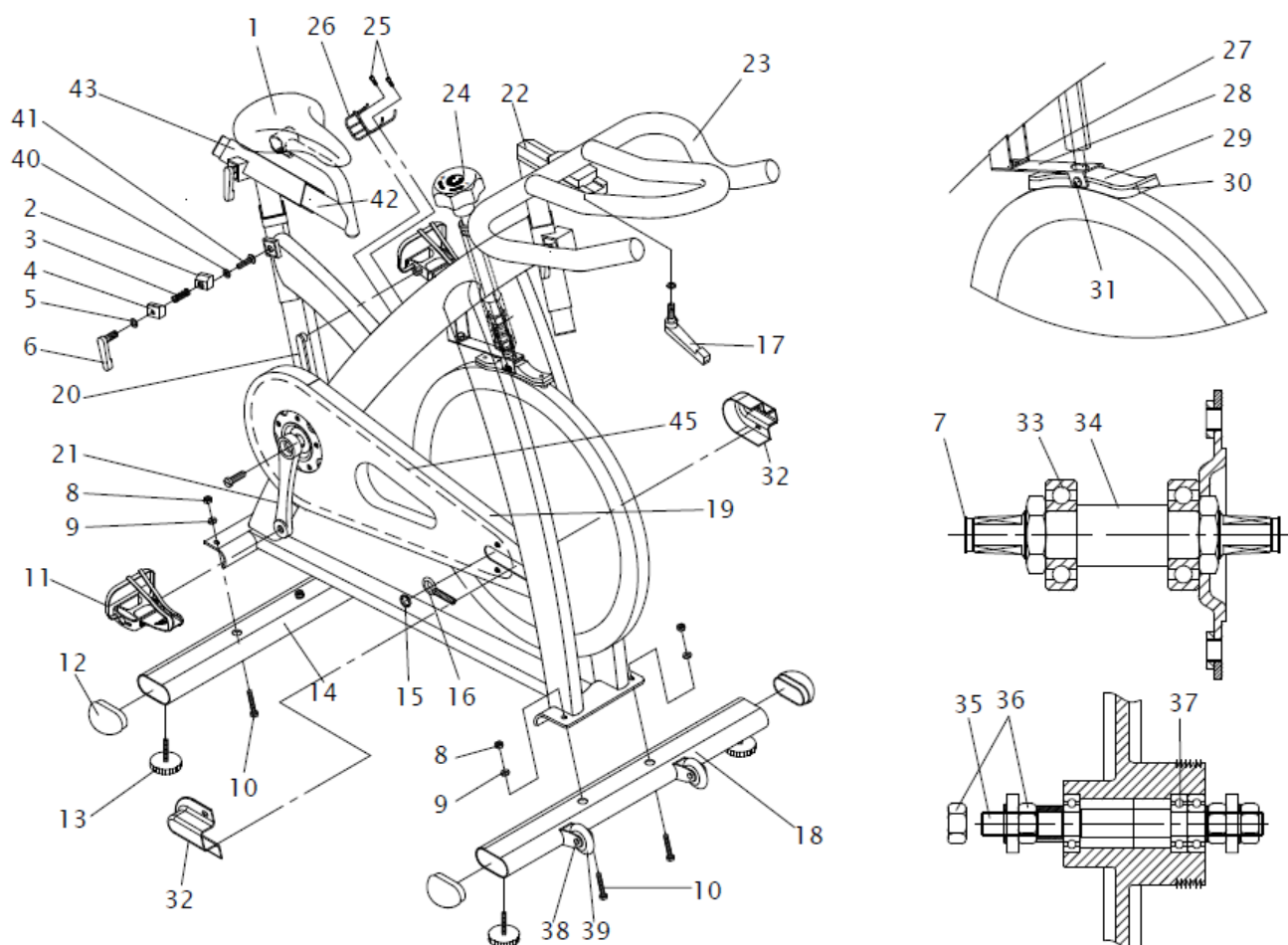
- 6) **Záchranná brzda** – Stlačte brzdový systém (24) pre zastavenie.
- 7) **Udržba.** Môže byť nebezpečné, ak dôjde k uvoľneniu skrutky na jednotlivých častiach alebo k hluku na zotrvačníku. Prosím kontaktujte svojho dodávateľa. Rovnako ako iný mechanický cyklistický (odstredivý) prístroj by mal byť pravidelne udržiavaný. Žiadajte svojho dodávateľa o podrobný plán údržby.

TABUĽKA ÚDRŽBY

Č.	POPIS	Denne	Týždenne	Mesačne	Štvorročne	Ročne
1	Utierať stoj	X				
2	Striekať s WD40 apod.	X				
3	Vizuálna kontrola	X				
4	Kontrolovať bezpečnosť stojana prednej rukoväte a stojana sedadla	X				
5	Kontrolovať bezpečnosť sedadla	X				
6	Zložiť stojan riaditok a vyčistiť trubku		X			
7	Zložiť sedadlo a vyčistiť trubku		X			
8	Kontrolovať brzdovú doštičku war-align		X			
9	Kontrolovať nastavenie bŕzd		X			
10	Kontrolovať bezpečnosť všetkých gombíkov a vysúvacích pák		X			
11	Kontrolovať pásy na nohy pre signs of wear		X			
12	Kontrolovať skrutky a upevňovať		X			
13	Uisťovať sa, či sú pedále zaskrutkované		X			
14	Kontrolovať napnutie pásu (remeňa)			X		
15	Utierať zotrvačník protikoroziným olejom			X		
16	Kontrolať spodok držiaka (podpery)				X	
17	Kontrolovať ložiská zotrvačníka				X	
18	Splniť kontrolu údržby rámu					X

ZOZNAM SÚČIASTOK PRE CYKLOTRENAŽÉR EPSILON

č.	Položka	Unit	č.	Položka	Unit
1	Sedadlo	PC	25	Skrutka na držiak na fľašu	PC
2	Zliatinový upevnený zverák (L)	PC	26	Držiak na fľašu	PC
3	Zdroj pre vysúvaciu páku	PC	27	Skrutka k listu pružiny	PC
4	Zliatinový upevnený zverák (R)	PR	28	List pružiny	PC
5	Podložka pre vysúvaciu páku	PC	29	Držiak brzdovej doštičky	PC
6	Vysúvaciu páku	PC	30	Brzdová doštička	PC
7	Kľuka skrutky	PC	31	Matica & skrutka	PC
8	Matica šlapacej trubky	PC	32	Kryt osi so škrutkou	PC
9	Podložka šlapacej trubky	PC	33	BB Ložisko	PC
10	Šlapaiaí upevňovacia skrutka	PC	34	BB Os s doskou	PC
11	Pedál	PR	35	Os zotrvačníka	SET
12	Veko konca šlapacej trubky	PC	36	Bezpečnostná matica zotrvačníka	
13	Zriaďovač šlapacej trubky	PC	37	Ložisko zotrvačníka	
14	Zadná šlapacia trubka	PC	38	Skrutka osi k otáčaniu kolesa	PC
15	Zotrvačník bezpečnostnej podložky	PC	39	Otáčajúce sa koleso	PC
16	Zotrvačník zriaďovača skrutky	PC	40	Plastová podložka k vysúvacej páke	PC
17	Predná rukoväť vysúvacej páky/W/podložky	PC	41	Pevná skrutka k vysúvacej páke	PC
18	predná šlapacia trubka	PC	42	Klížáč sedadla	SET
19	Vonkajší kryt reťaze	PC	43	Stojan sedadla	SET
20	Ľavá ručná kľuka	PR	45	Pás	PC
21	Pravá ručná kľuka				
22	Stojan prednej rukoväte	PC			
23	Predná rukoväť w/slider	PC			
24	Brzdový systém	SET			



CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE:

Musíte dodržiavať nasledujúce faktory, aby ste určili tréningové množstvo, ktoré požadujete pre dosiahnutie fyzických a zdravotných cieľov

1. Intenzita

Aby ste dosiahli fyzického zlepšenia v tréningu, musíte vychádzať z normálnej záťaže bez preťaženia a kyslíkového nedostatku. Optimálna záťaž sa odvíja od tepovej frekvencie. Väčšinou by sa mala tepová frekvencia pohybovať medzi 70-85% maximálnej tepovej frekvencie. Počas prvých týždňov tepová frekvencia by mala zostať na spodnej hranici okolo 70% max. TF. V nasledujúcich týždňoch, mesiacoch môžete postupne pomali zvyšovať až k hornej hranici 85% max. TF. Najlepšiu fyzickú kondíciu počas cvičenia dosiahnete, pokiaľ sa pohybujete v rozmedzí 70-85% max. TF.

Pokiaľ váš stroj neobsahuje merač tepovej frekvencie, alebo máte problémy s meraním. Máte 2 možnosti:

1. merať si tepovú frekvenciu za minútu na zápästí či inej časti tela.
2. pomocou špeciálnych prístrojov – hodinky s hrudným pásom, ktorý je k dostaniu v športových obchodoch.

2. Frekvencia cvičenia

Nejviac doporučovaná frekvencia cvičenia pre zlepšenie kondície je cvičenie 3x týždenne. Pre bežné cvičenie dospelých osôb je možné 2 x týždenne a najmenej môžete cvičiť 1 x týždenne. Najideálnejšie by samozrejme bolo cvičenie 5 x týždenne.

3. Plánovanie

Každá tréningová lekcia sa skladá z 3 častí: zahrievacia fáza, tréningová fáza a ukladňujúca fáza. Telesná teplota a kyslík sa zvyšujú pomaly v zahrievacej fáze. Zahrievacia fáza by mala trvať od 5-10 minút a mali by ste prevádzať cviky s gymnastickým náčiním.

V prvých 5 minútach tréningovej fázy by ste mali ísť najprv pomaly a postupne zvyšovať záťaž. Fáza by mala trvať 15-30 minút a tepová frekvencia by sa mala pohybovať medzi 70-85% max. tepovej frekvencie. Posledná fáza je ukladňujúca. Mala by trvať 5-10 minút a mala by zahŕňať natáhovacie cviky. Je nutné telo upokojiť, aby sa zamedzilo bolesti a pretiahnutia svalov v nasledujúcich dňoch

4. Motivácia

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelný tréning. Mali by ste si stanoviť pevný čas a miesto, kedy budete cvičiť..

Maximálna tepová frekvencia:

Max. TF=220-vek

90% max. TF = $(220 - \text{vek}) \times 0,9$

85% max. TF = $(220 - \text{vek}) \times 0,85$

70% max. TF = $(220 - \text{vek}) \times 0,7$

UPOZORNENIE

Cyklotrenažér musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Správne vyváženie možno nastaviť pootočením plastových krytiel na koncoch stabilizačných tyčí. Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.

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.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- 1) zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- 2) nesprávnou montážou
- 3) neodbornou repasiou
- 4) nesprávnou údržbou
- 5) mechanickým poškodením
- 6) opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- 7) neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- 8) neodbornými zásahmi
- 9) nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- 10) 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 závadou 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 závady, 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 závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady 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 vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný 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 doručení vadného 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 :

razítko a podpis predajcu