



UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 185 Cyklotrenažér inSPORTline Kapara



Záručný a pozáručný servis zaisťuje:

inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín
mail: reklamacie@insportline.sk, servis@insportline.sk
www.insportline.sk

OBSAH:

POPIS.....	3
VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE.....	4
NÁKRES.....	6
ZOZNAM DIELOV.....	7
NÁVOD NA MONTÁŽ.....	8
OVLÁDACÍ PANEL.....	10
NASTAVENIE.....	11
ÚDRŽBA.....	12
VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA PRE CVIČENIE.....	13
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE.....	16

POPIS

Cyklotrenažér inSPORTline Kapara svojimi parametrami a kvalitou spracovania prekoná niektoré drahé modely, ktoré poznáte z komerčných fitness centier. Cyklotrenažér Kapara je určený pre intenzívny domáci tréning a vysoké zaťaženie, s novým tichým brzdovým systémom s vyššou účinnosťou a dlhšou životnosťou. Kvalitný počítač zobrazuje potrebné tréningové hodnoty ako je rýchlosť, vzdialenosť a spotreba kalórií.

Technický popis:

- stabilný oceľový rám
- kalibrované 18 kg záťažové koleso
- vysoko účinná vrchná čelust'ová brzda s bezpečnostnou páčkou
- **bez voľnobehu** s núdzovou brzdou PUSH BRAKE
- 3-dielne kľuky so strojovými ložiskami pre vyššiu záťaž
- pohon zaistený vysoko kvalitnou oceľovou reťazou pre plynulý chod s dlhou životnosťou
- ochranný kryt zotrvačníka a reťaze
- **počítač zobrazuje:** kadenciu, čas, vzdialenosť, rýchlosť, kalórie a tepovú frekvenciu
- tichý chod
- kvalitné hliníkové pedále s klipsňami
- horizontálne aj vertikálne nastaviteľné anatomicky tvarované sedlo
- horizontálne aj vertikálne nastaviteľné riadidlá
- merač tepovej frekvencie v rukovätiach
- Elbow Pad – opierky predlaktia
- **max. výška používateľa:** 205 cm
- **max. nosnosť:** 150 kg
- **rozmery po zostavení:** 117 x 65 x 130 cm (d x š x v)
- **hmotnosť:** 47 kg
- **kategória HC** (podľa normy ČSN EN ISO 20957-1) na domáce použitie s nízkou presnosťou

Pred montážou cyklotrenažéra a jeho prvým použitím si prečítajte tento návod. Manuál uschovajte, aby ste do neho v prípade potreby mohli znovu nahliadnuť.

Obrázky uvedené v manuáli sú iba ilustračné. Výrobca si vyhradzuje právo meniť dizajn výrobku bez povinnosti predchádzajúceho oznámenia.

ZÁRUKA

Dovozca zariadenia sa zaručuje, že výrobok bol vyrobený z vysoko kvalitných materiálov.

Predpokladom pre uplatnenie záruky je správna montáž a používanie podľa inštrukcií. Nesprávne používanie alebo nevhodná preprava výrobku môže byť príčinou zamietnutia záruky.

V prípade, že je vami kúpený výrobok poškodený, kontaktujte prosím, náš zákaznícky servis v dobe záručnej lehoty, ktorej platnosť začína dňom zakúpenia. Záruka sa vzťahuje na nasledovné časti zariadenia (platí v prípade, že sú súčasťou balenia): rám, kábel, elektronické časti, pena rukoväte, kolieska. Záruka sa nevzťahuje na:

- Poškodenia spôsobené vonkajšou silou
- Zásahy neoprávnenými osobami
- Nesprávne zaobchádzanie s výrobkom
- Nedodržanie inštrukcií pre používanie zariadenia
- Použitie náhradných dielov od iného výrobcu

Opotrebované a ľahko opotrebitelné časti nie sú zahrnuté v záruke.

Zariadenie je určené iba na domáce používanie a nie je určené pre osoby s vyššou hmotnosťou ako 150 kg. Záruka sa nevzťahuje na poškodenie pri profesionálnom/komerčnom používaní.

Náhradné diely si môžete objednať cez náš zákaznícky servis podľa vašich potrieb.

Prosím ubezpečte sa, že máte nasledujúce informácie po ruke počas objednávanie náhradných dielov:

Návod na obsluhu

Výrobné číslo, označenie výrobku IN, názov (umiestnené na prednej strane tohto návodu)

Popis dielu

Číslo dielu

Doklad o zakúpení s dátumom predaja

Nezasielajte prosím zariadenie do našej spoločnosti bez toho, aby ste o tom informovali náš servisný tím. Náklady na nežiadajúcu prepravu budú účtované odosielateľovi.



VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE:

Veľký dôraz bol kladený pre bezpečnosť, dizajn a výrobu tohto fitness zariadenia. Napriek tomu je veľmi dôležité, aby ste sa pri jeho používaní riadili nasledujúcimi bezpečnostnými inštrukciami. Nenesieme zodpovednosť za zranenia, ktoré sú spôsobené nedodržiavaním doporučených bezpečnostných inštrukcií počas používania a montáže tohto zariadenia.

Pre dodržanie bezpečnosti a pre zabránenie rôznych zranení, prosím pozorne si prečítajte nasledujúce odporúčania a návod na používanie zariadenia, špeciálne pred prvým použitím cyklotrenažéra.

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Lekár by mal posúdiť, či môžete cvičiť pravidelne a intenzívne. Posúdenie je potrebné obzvlášť v prípade, že trpíte zdravotnými problémami.

Odporúčame hendikepovaným osobám používanie zariadenia iba v prítomnosti kvalifikovanej osoby.

Pri používaní zariadenia používajte vhodné oblečenie a obuv, najlepšie športovú. Vyhýbajte sa príliš voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť do pohybujúcich sa častí zariadenia.

Okamžite prestaňte s cvičením v prípade, že sa necítite dobre, máte bolesti svalstva alebo kĺbov. Počas cvičenia sledujte, ako sa správa a reaguje vaše telo na cvičenie. Nevoľnosť je znakom toho, že cvičenie je príliš intenzívne. Pri prvých príznakoch nevoľnosti alebo závratov prestaňte s cvičením a na chvíľu si ľahnite na podlahu až do doby, kedy sa budete cítiť lepšie.

Toto zariadenie nie je vhodné pre používanie osobami (vrátane detí) ktoré majú znížené psychické vnímanie, zmysly alebo mentálne rozhranie, majú nedostatočné skúsenosti s používaním zariadenia bez prítomnosti zodpovednej dospeléj osoby. Deti musia byť pod dozorom dospeléj osoby ktorá zabezpečí, že sa nehrajú so zariadením.

Presvedčte sa, že počas cvičenia na zariadení nie sú v jeho blízkosti deti. Pre maximálnu bezpečnosť by malo byť zariadenie umiestnené mimo dosahu detí a domácich zvierat.

Vždy dbajte na to, aby zariadenie používala pri cvičení iba jedna osoba.

Po montáži zariadenia podľa montážnych inštrukcií sa presvedčte, že sú všetky skrutky a matice správne umiestnené a pritiahnuté. Pri montáži a údržbe používajte len diely, ktoré boli súčasťou balenia alebo boli dodané výrobcom.

Nepoužívajte zariadenie ak je poškodené alebo neservisované.

Vždy umiestňujte zariadenie iba na rovný, čistý a pevný povrch. Nikdy nepoužívajte zariadenie v blízkosti vody a presvedčte sa, že sa v jeho blízkosti nenachádzajú žiadne ostré predmety. Ak je to potrebné, vložte pod zariadenie ochrannú podložku (nie je súčasťou balenia) pre ochranu vašej podlahy a udržiavajte voľný priestor v okolí zariadenia, **minimálne 0.6 m kvôli bezpečnosti.**

Dávajte pozor, aby sa vaše ruky alebo nohy nedostali do pohyblivých častí zariadenia. Nevkladajte žiadne veci do otvorených častí zariadenia.

Rozsah použitia cyklotrenažéra: HC – pre domáce použitie/tréning do max. hmotnosti cvičenca 150 kg. (H – stacionárne tréningové zariadenie na súkromné/domáce použitie, C – nízka presnosť).

Zariadenie používajte iba na účely, ktoré sú popísané v tomto návode. Používajte iba náhradné diely odporúčané výrobcom.

Pred začatím cvičenia vždy skontrolujte, že je prístroj úplne v poriadku.

Nepoužívajte prístroj vonku, v garáži alebo pod akýmkoľvek vonkajším prístreškom. Nevystavujte prístroj vlhkosti alebo priamemu slnečnému žiareniu.

Manuál je určený zákazníkom a jeho účelom je, aby im uľahčil prácu s prístrojom a znížil riziko úrazu.

Dodávateľ nie je zodpovedný za chyby vzniknuté pri prekladaní textu z iných jazykov alebo za drobné odlišnosti v technickej špecifikácii výrobku.

Všetky údaje namerané počítačom sú iba orientačné a neslúžia na vyhodnotenie zdravotného stavu užívateľa.

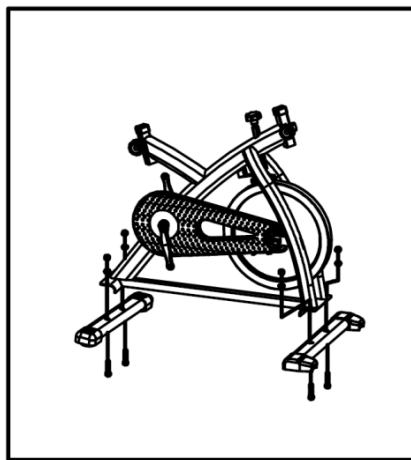
ZOZNAM DIELOV:

Číslo	Názov dielu	Počet	Číslo	Názov dielu	Počet
1	Sedlo	1	27	Ložisko záťažového kolesa	2
2	Vymedzovacia vložka (R/L)	2	28	Os pedála	1
3	Pružina ručnej skrutky	1	29	Držiak na fľašu	1
4	Ručná skrutka – plastová hlava	1	30	Skrutka pre uchytenie držiaka na fľašu	2
5	Ľavá kľuka	1	31	Brzdový systém	1
6	Remeň	1	32	Skrutka pre upevnenie kľuky	2
7	Pravá kľuka s ozubeným kolesom	1	33	Istiaca matica záťažového kolesa	2
8	Matica (nosníka)	4	34	Skrutka M6 pre upevnenie bočného krytu	2
9	Podložka (nosníka)	4	35	Skrutka a podložka pre upevnenie brzdovej konzoly	2
10	Skrutka (nosníka)	4	36	Šponovacia skrutka	1
11	Pedál (R/L)	2	37	Podložka ručnej skrutky	1
12	Zadný nosník	1	38	Plastová podložka ručnej skrutky	1
13	Predný nosník	1	39	Spojovacia skrutka ručnej skrutky	1
14	Koncová krytka zadného nosníka	2	40	Fľaša	1
15	Nastaviteľná nožička (zadný nosník)	2	41	Ovládací panel	1
16	Koncová krytka predného nosníka s transportnými kolieskami	2	42	Skrutka pre upevnenie ovládacieho panela	4
17	Brzdová doska	1	43	Opierka predlaktia vrátane spojovacieho materiálu	2
18	Držiak brzdovej dosky	1	44	Snímač tepovej frekvencie	2
19	Skrutka a matica	1	45	Kábel tepovej frekvencie	1
20	Pružná konzola brzdy	1	46	Magnet	1
21	Rukoväť	1	47	Záťažové koleso	1
22	Istiaca páka rukoväte	1	48	Vnútoraná ochrana remeňa	1
23	Predstavec	1	49	Horná časť sedlovej tyče umožňujúca vertikálny posuv	1
24	Kryt remeňa	1	50	Sedlová tyč	1
25	Os záťažového kolesa	1	51	Podložka spojovacej skrutky	1
26	Ozubené koliesko	1	52	Podložka pre upevnenie držiaka fľaše	2

NÁVOD NA MONTÁŽ

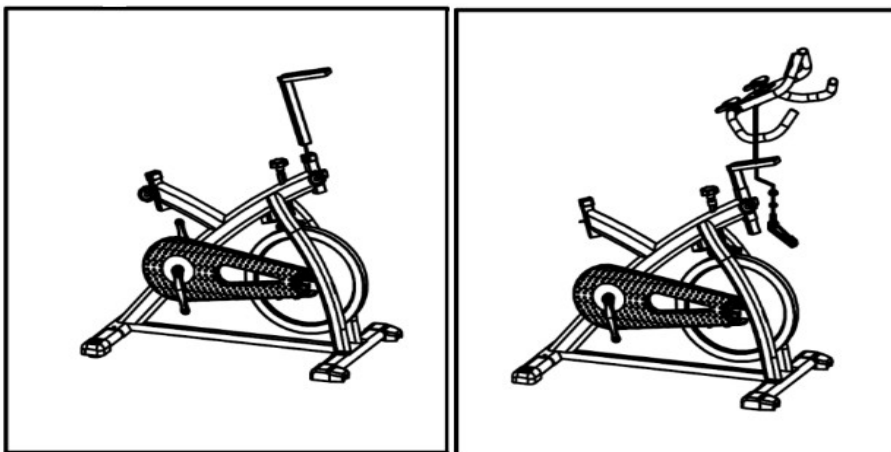
- Pred začatím montáže tohto fitness prístroja si najprv pozorne prečítajte návod na montáž prístroja.
- Pred montážou vyberte z krabice všetok obsah a rozložte prehľadne na voľnú plochu všetky diely.
- Budete mať prehľad nad jednotlivými dodanými dielmi a uľahčí Vám to montáž.
- Baliace materiály vyhod'te až po tom, čo budete mať prístroj kompletne zmontovaný.
- Uvedomte si, že pri montáži prístroja, rovnako ako u ďalších činnostiach vyžadujúcich prácu s náradím, hrozí nebezpečenstvo úrazu. Pri zostavovaní prístroja buďte opatrní. (Postupujte opatrne, dbajte opatrnosti)
- Prístroj montujte v bezpečnom prostredí a nenechávajte napr. voľne ležať náradie v okolí prístroja. Baliaci materiál skladujte tak, aby nepredstavoval žiadne riziko nebezpečenstva. Fólie a plastové obaly môžu pre deti predstavovať nebezpečenstvo udusenía.
- Dôkladne si prezrite obrázky v návode, podľa ktorých budete následne prístroj montovať.
- Prístroj musí starostlivo zostaviť dospelá osoba. V prípade nutnosti si treba prizvať na pomoc ďalšiu technicky zdatnú osobu.

1. Krok



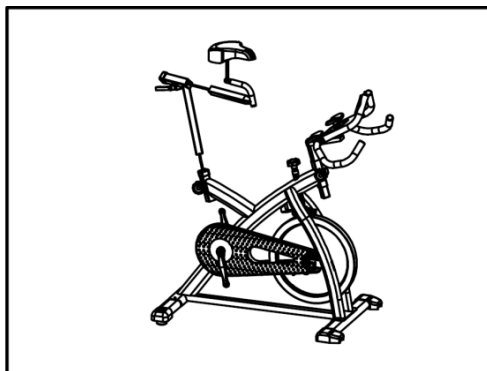
Pripevnite predný (diel č.13) a zadný (diel č.12) nosník k rámu pomocou štyroch matíc (diel č.8), štyroch podložiek (diel č.9) a štyroch skrutiek (diel č.10).

2. Krok



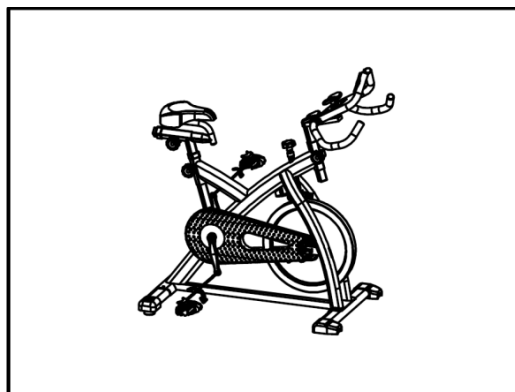
Vsuňte predstavec (diel č.23) do rámu a zaistíte ho v požadovanej výške pomocou ručnej skrutky. Umiestnite na predstavec (diel č.23) rukoväť (diel č.21) a zaistíte ju v požadovanej polohe pomocou istiacej páky rukoväte (diel č.22).

3. Krok



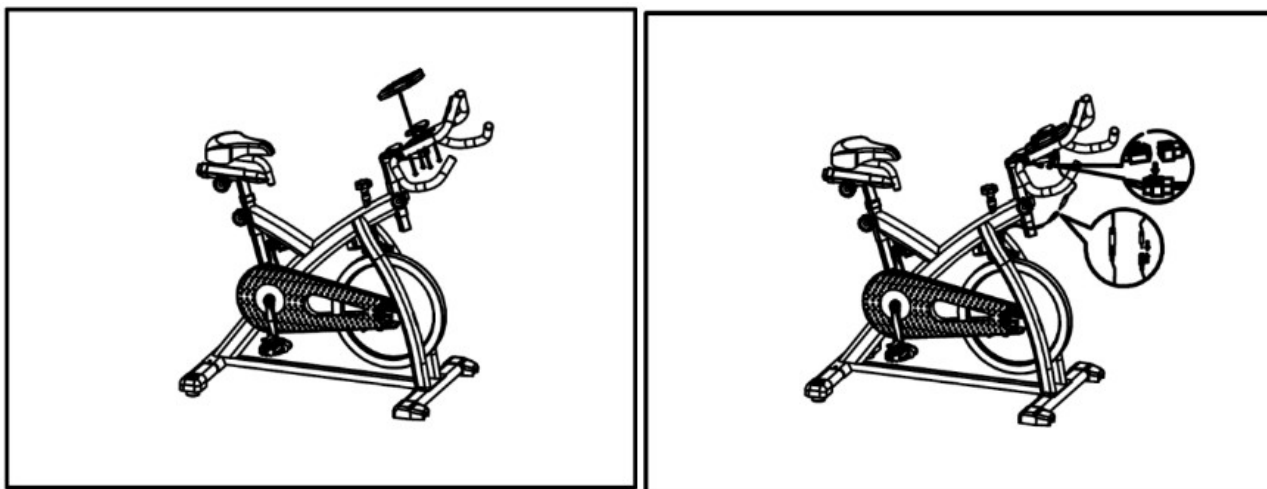
Vsuňte sedlovú tyč (diel č.50) do rámu. Pripevnite sedlo (diel č.1) k hornej posuvnej časti sedlovej tyče (diel č.49) a pritiahnite riadne skrutku istiacu sedlo. Nastavte vhodnú polohu sedla a zaistite sedlovú tyč pomocou ručnej skrutky (diel č.4).

4. Krok



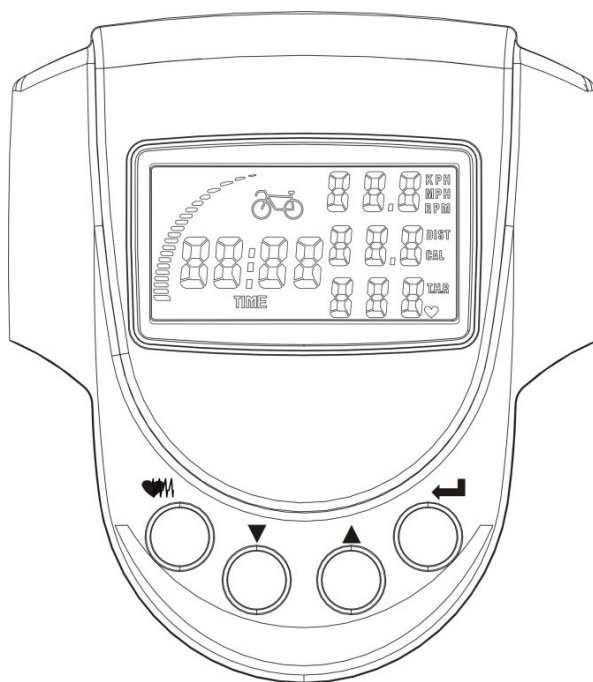
Priskrutkujte ku kľukám (diel č.5 a 7) pedále (diel č.11). Ľavý pedál je označený písmenom L a pravý písmenom R, aby bolo zrejmé, na ktorú stranu trenažéra majú byť upevnené. POZNÁMKA: Pravá kľuka sa nachádza na strane s krytom remeňa (diel č.24). Pedále je potrebné priskrutkovať správne, aby nedošlo k poškodeniu závitov. Pre ľahšie skrutkovanie doporučujeme naniesť na závitov pedálov malé množstvo maziva. Pedále pritiahnite pomocou 15 mm kľúča. Oba pedále sa skrutkujú smerom k prednej časti trenažéra v smere jazdy.

5. Krok



Pripevnite ovládací panel (diel č.41) k rukoväti (diel č.21) pomocou štyroch skrutiiek (diel č.42).

OVLÁDACÍ PANEL



Tlačidlá:

♥ PULSE RECOVERY - Tlačidlo slúžiace na vyhodnotenie kondície na základe tepovej frekvencie po cvičení.

← ENTER

1. Stlačením tohto tlačidla zvolíte požadovanú funkciu: NORMAL (normálny), TIME (čas), DIST (vzdialenosť), CAL (kalórie), T.H.R (cieľová tepová frekvencia).
2. Stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie nastavenej hodnoty parametra.
3. Podržte ho po dobu 3 sekúnd pre vynulovanie všetkých parametrov.

▲ UP – Tlačidlo slúžiace ku zvýšeniu hodnoty nasledujúcich parametrov: TIME (čas), DIST (vzdialenosť), CAL (kalórie), T.H.R. (cieľová tepová frekvencia).

▼ DOWN - Tlačidlo slúžiace ku zníženiu hodnoty nasledujúcich parametrov: TIME (čas), DIST (vzdialenosť), CAL (kalórie), T.H.R. (cieľová tepová frekvencia).

Funkcie a ovládanie:

Automatické vypnutie a zapnutie (AUTO ON/OFF)

Počítač sa zapne automaticky pri zošliapnutí pedála. Počítač sa automaticky vypne a dôjde k vynulovaniu všetkých nastavených hodnôt, ak nie je používaný dlhšie ako 4 minúty.

Čas (TIME)

Pre vstup do tejto funkcie použite tlačidlo ENTER a pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovanú hodnotu. Požadovanú dĺžku cvičenia je možné nastaviť v rozsahu 1:00 - 99:00. Pokiaľ je hodnota nastavená, bude sa čas odpočítavať a po uplynutí tohto intervalu dôjde k zvukovej signalizácii. Ak nie je hodnota tohto parametra nastavená, bude sa čas prirátavať v rozsahu 00:00 – 99:59.

Rýchlosť (SPEED)

Zobrazenie rýchlosti v kilometroch za hodinu (KMH) alebo míľach za hodinu (MH). Rozsah: 0.00 - 99.9 KMH (MH).

Počet otáčok za minútu (RPM)

Zobrazenie aktuálneho počtu otáčok za minútu v rozsahu 15 – 999.

Vzdialenosť (DISTANCE)

Pre vstup do tejto funkcie použite tlačidlo ENTER a pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovanú hodnotu.

Hodnotu tohto parametra je možné nastaviť v rozsahu 1.0 - 999 kilometrov / míľ. Vzďialenosť sa bude odpočítavať a po dosiahnutí nastavenej vzdialenosti dôjde k zvukovej signalizácii.

Ak nie je táto hodnota nastavená, bude sa odšľiapaná vzdialenosť prirátavať v rozsahu 0.1 - 999.9 kilometrov / míľ.

Kalórie (CALORIE)

Pre vstup do tejto funkcie použite tlačidlo ENTER a pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovanú hodnotu.

Ak nie je hodnota tohto parametra nastavená, budú sa kalórie spotrebované pri cvičení automaticky prirátavať v rozsahu 0.1 – 999.0.

Ak nastavíte požadované množstvo spotrebovaných kalórií v rozsahu 1.0 - 999, budú sa spotrebované kalórie odpočítavať od tejto hodnoty a po dosiahnutí nastavenej hodnoty dôjde k zvukovej signalizácii.

Cieľová tepová frekvencia (TARGET HEART RATE)

Pre vstup do tejto funkcie použite tlačidlo ENTER a pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovanú hodnotu.

Interval cieľovej tepovej frekvencie: Pre meranie tepovej frekvencie nastavte interval v rozsahu 60-220 tepov za minútu. Akonáhle dôjde k dosiahnutiu krajnej hodnoty, bude táto hodnota na displeji blikať, dokiaľ nebude tepová frekvencia späť v nastavených medziach intervalu.

Pre meranie tepovej frekvencie uchopte snímače tepovej frekvencie na rukoväti.

Poznámka: Ak nedôjde k zmeraniu tepovej frekvencie v časovom intervale 16 sekúnd, zobrazí sa na displeji písmeno P. Ide o opatrenie slúžiace k úspore energie.

VAROVANIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom, mal by posúdiť Váš zdravotný stav, a či ste schopní prístroj využívať. Cvičebný program by mal byť navrhnutý na základe lekárskeho vyšetrenia. Nesprávne cvičenie alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Preťažovanie pri tréningu môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Snímač tepovej frekvencie neslúži na posúdenie Vášho zdravotného stavu. Je určený len pre orientáciu a meranie priemernej tepovej frekvencie. Zobrazovaná tepová frekvencia nie je vždy úplne presná - faktory ako prostredie a odlišnosti v stavbe ľudského tela ju môžu ovplyvniť.

Vyhodnotenie kondície (PULSE RECOVERY)

Po ukončení tréningu si môžete urobiť test, ktorý slúži na vyhodnotenie telesnej kondície na základe tepovej frekvencie po cvičení. Stlačte toto tlačidlo a uchopte snímače tepovej frekvencie na rukoväti a držte ich po dobu 1 minúty. Potom sa na displeji počítača zobrazí výsledok merania v rozsahu 1.0 - 6.0, pričom 1.0 označuje najlepší a 6.0 najhorší možný výsledok.

Výmena batérií

1. Vyberte krytku batérií a vložte dve batérie typu AAA do priehradky na zadnej strane počítača.
2. Skontrolujte, či sú batérie vložené správne a sú v kontakte s pružinami.
3. Nasadte späť krytku batérií.
4. Pokiaľ je displej ovládacieho panela nečitateľný alebo sa nezobrazujú všetky údaje, skúste na 15 sekúnd z ovládacieho panela vybrať batérie.

NASTAVENIE

Nastavenie zát'aže:

K nastavovaniu stupňov zát'aže slúži ručná skrutka (diel č.31). Jeho povolením sa zát'až zníži, pritiahnutím zvýši. Ak úplne povolíte brzdový systém (ručnou skrutkou), malo by sa zát'ažové koleso otáčať úplne voľne bez akéhokoľvek trenia. Pokročilejší užívatelia si môžu stupeň zát'aže zvyšovať podľa svojich potrieb prit'ahovaním ručnej skrutky.

Nastavenie rukoväte a sedla:

Polohu rukoväte a sedla je potrebné nastaviť podľa výšky užívatel'a. O správnom nastavení sa môžete poradiť s Vaším inštruktorom. Pre nastavenie výšky rukoväte povolte ručnú skrutku, ktorá slúži na zabezpečenie predstavca v ráme.

Podľa potreby predstavec vysuňte či zasunúte a znovu pritiahnite ručnú skrutku. Uistite sa, že je skrutka riadne pritiahnutá a rukoväť riadne zaistená. Rukoväť možno tiež posunúť smerom dopredu či dozadu - uvoľnite páčku umiestnenú na spodnej strane predstavca, nastavte požadovanú pozíciu rukoväte a opäť ju zaistíte pomocou istiacej páčky.

Povoľte ručnú skrutku istiacu sedlovú tyč v ráme. Nastavte požadovanú výšku sedla a opäť pritiahnite ručnú skrutku. Uistite sa, že je skrutka riadne pritiahnutá, a že nedochádza k nežiaducemu pohybu sedla smerom do strán. Sedlo je možné posunúť smerom dopredu a dozadu - povoľte ručnú skrutku umiestnenú na bočnej strane sedlovej tyče, nastavte požadovanú pozíciu sedla a skrutku opäť pritiahnite.

Pedále so strmeňmi:

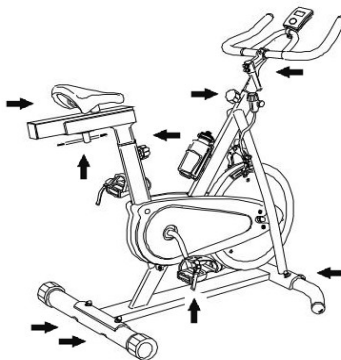
Počas cvičenia by mala byť chodidlá v strmeňoch. Posuňte chodidlá v strmeňoch čo najviac dopredu a potom utiahnite pásky.

Stabilizácia prístroja:

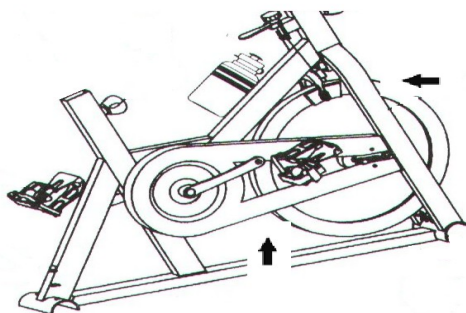
Pre stabilizáciu prístroja otočte nastaviteľné nožičky zadného nosníka (diel č.15) tak, aby boli v kontakte so zemou.

ÚDRŽBA

1. Pri montáži stroja správne dotiahnite všetky skrutkové spoje, pedále a vycentrujte cyklotrenažér do vodorovnej polohy.



2. Pred prvým použitím stroja aplikujte **silikónový olej** na filcovú plochu brzdovej doštičky (3-5 kvapiek). Pri cyklotrenažéroch **s reťazovým pohonom** aplikujte silikónový olej tiež po celej dĺžke reťaze. Na pravidelné mazanie stroja je nevyhnutné používať výlučne **silikónový olej**.



3. Pravidelné mazanie, kontrolu správneho dotiahnutia skrutkových spojov a pedálov vykonávajúte **vždy po 10 prevádzkových hodinách**.
4. Po ukončení cvičenia zotrite prípadný pot z ovládacieho panela – nebezpečenstvo poškodenia elektroniky a korózie.
5. V prípade zvýšenej hlučnosti stroja je nutné skontrolovať a správne dotiahnuť všetky skrutkové spoje.
6. Výrobok musí byť umiestnený v čistých, vetrateľných a suchých priestoroch.

7. V prípade nedodržania vyššie uvedených zásad sa záruka na vzniknuté vady nevzťahuje. Odstránenie závady bude **zrealizované za úhradu**.



Dôležité poznámky

Prístroj spĺňa aktuálne bezpečnostné normy. Prístroj je určený **na použitie v domácnosti**. Iné používanie prístroja je zakázané a môže byť nebezpečné. Nie sme zodpovední za poškodenie prístroja, ktoré bolo spôsobené nesprávnym používaním.

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom, mal by posúdiť Váš zdravotný stav, a či ste schopní prístroj využívať. Cvičebný program by mal byť navrhnutý na základe lekárskeho vyšetrenia. Nesprávne cvičenie alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Preťažovanie pri tréningu môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť.

Prečítajte si pozorne nasledujúce odporúčania a pokyny k cvičeniu. Prestaňte ihneď cvičiť, ak budete pociťovať bolesť, dýchavičnosť, ak sa nebudete cítiť dobre alebo budete mať akékoľvek iné telesné ťažkosti. Ak budú problémy pretrvávajúť, poraďte sa s lekárom.

Zariadenie nie je určené pre profesionálne alebo zdravotnícke používanie, a taktiež nie je určené pre terapeutické účely.

Snímač tepovej frekvencie neslúži na posúdenie Vášho zdravotného stavu. Je určený len pre orientáciu a meranie priemernej tepovej frekvencie. Zobrazovaná tepová frekvencia nie je vždy úplne presná - faktory ako prostredie a odlišnosti v stavbe ľudského tela ju môžu ovplyvniť.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA NA CVIČENIE

Pri začatí Vášho cvičebného programu buďte opatrní, cvičenie by nemalo trvať príliš dlho a nemali by ste cvičiť častejšie ako raz za dva dni. Dobu cvičenia predlžujte postupne každý týždeň. Nestanovujte si nedosiahnuteľné ciele. Okrem cvičenia na cyklotrenažéri prevádzajte i ďalšie športové aktivity, ako je napr. plávanie, tanec alebo cyklistika.

Pred cvičením sa vždy riadne zahrejte. Preťažujte sa alebo vykonávajte gymnastické cviky pre zahriatie po dobu aspoň 5 minút, znížite tým svalové napätie a predídete bolestiam.

Počas cvičenia dýchajte pravidelne a kľudne.

Dbajte na správny pitný režim počas cvičenia. Pamätajte si, že odporúčaná denná dávka tekutín je 2-3 litre a táto sa zvyšuje pri fyzickej námahe. Tekutiny, ktoré pijete by mali mať izbovú teplotu.

Pri cvičení na zariadení vždy používajte pohodlné a ľahké oblečenie ako aj športovú obuv. Nepoužívajte príliš voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do pohyblivých častí zariadenia počas cvičenia.

Pravidelne si merajte Vašu tepovú frekvenciu. Pokiaľ nie je Váš prístroj vybavený snímačom tepovej frekvencie, poraďte sa s lekárom o tom, ako si môžete zmerať tepovú frekvenciu sami. Stanovte si interval, v ktorom sa bude Vaša tepová frekvencia pohybovať, tým bude tréning účinnejší. Zvážte Váš vek a telesnú kondíciu. Pre stanovenie optimálneho intervalu tepovej frekvencie slúži nasledujúca tabuľka:

Vek	Frekvencia srdcového tepu 50-75% (z maximálnej tepovej frekvencie) – optimálny cvičiaci pulz	Maximálna tepová frekvencia 100%
20 rokov	100 - 150	200
25 rokov	98 - 146	195
30 rokov	95 - 142	190
35 rokov	93 - 138	185
40 rokov	90 - 135	180
45 rokov	88 - 131	175
50 rokov	85 - 127	170

55 rokov	83 - 123	165
60 rokov	80 - 120	160
65 rokov	78 - 116	155
70 rokov	75 - 113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

Prípadne sa poraďte so svojím lekárom.

Zahrievacie a pret'ahovacie cvičenia

Tréning by ste mali vždy začať realizáciou zahrievacích cvikov a ukončiť vykonávaním cvikov pre upokojenie organizmu. Zahrievacie cviky pripraví Vaše telo na následnú záťaž. Fáza pre upokojenie organizmu po cvičení slúži ako prevencia proti problémom so svalmi. Nižšie sú uvedené pret'ahovacie cviky pre zahriatie aj upokojenie organizmu, na ktoré je potrebné klásť dôraz:

Krčné svalstvo

Nakloňte hlavu doprava, ucítite pnutie v krčnom svalstve. Pomaly spustíte hlavu k hrudníku a nakloňte ju doľava. Opäť pocítite pnutie v krčnom svalstve. Niekoľkokrát cvik opakujte.



Oblasť ramien

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno, môžete tiež zdvíhať obe ramená súčasne.



Pretiahnutie rúk

Zdvíhajte striedavo ľavú a pravú ruku smerom nahor. Pocítite pnutia vo svalstve rúk. Niekoľkokrát cvik opakujte.



Horná strana stehien

Oprite sa pravou rukou o stenu, pokrčte v kolene ľavú nohu a ľavou rukou pritiahnite pätu čo najviac k sedaciemu svalu. Akonáhle ucítite pnutie, zotrvať v tejto pozícii približne 30 sekúnd. Potom vymeňte nohy a cvik opakujte. Cvik opakujte aspoň 2x na každú nohu.



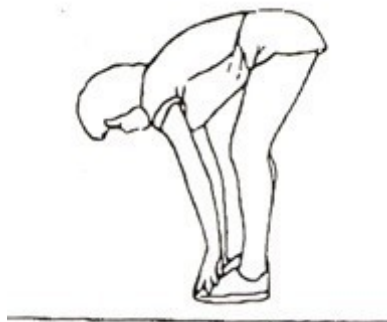
Vnútoraná strana stehien

Posaďte sa na podlahu a nakloňte kolená smerom von do strán. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k panve a laktami sa snažte opatrne tlačiť kolená smerom dole k podlahe. Zotrvať v krajnej polohe približne 30-40 sekúnd.



Hlboký predklon

Predkloňte sa a skúste sa prstami na rukách dotknúť palcov pri nohách. Snažte sa dosiahnuť čo najnižšie. Zotrvať v krajnej polohe približne 20-30 sekúnd.



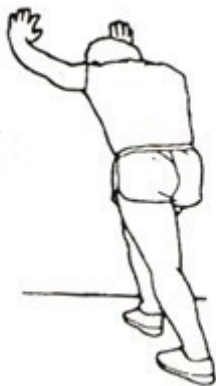
Kolená

Sadnite si na podlahu, pravú nohu natiahnite a ľavú pokrčte tak, aby sa chodidlo dotýkalo vnútornej strany stehna pravej nohy, koleno ľavej nohy tlačte smerom nadol k zemi. Snažte sa dosiahnuť pravou rukou na palec pravej nohy. V krajnej polohe zotrvať približne 30-40 sekúnd.



Lýtka a achillove šľachy

Oprite sa oboma rukami o stenu, ľavú nohu napnite a posuňte smerom dozadu, pravú nohu pokrčte v kolene a pätu ľavej nohy tlačte smerom nadol k zemi. V krajnej polohe zotrvať približne 30-40 sekúnd. Vymeňte nohy a cvik opakujte.



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:

- inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
- 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 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:

- zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku
- nesprávnou montážou
- neodbornou repasiou
- 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, HB, 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 reklamáci 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 záadu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, záada bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním záady takto oznámenej kupujúcemu. 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 záady 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 doručenia 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
Reklamácie a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefón: +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