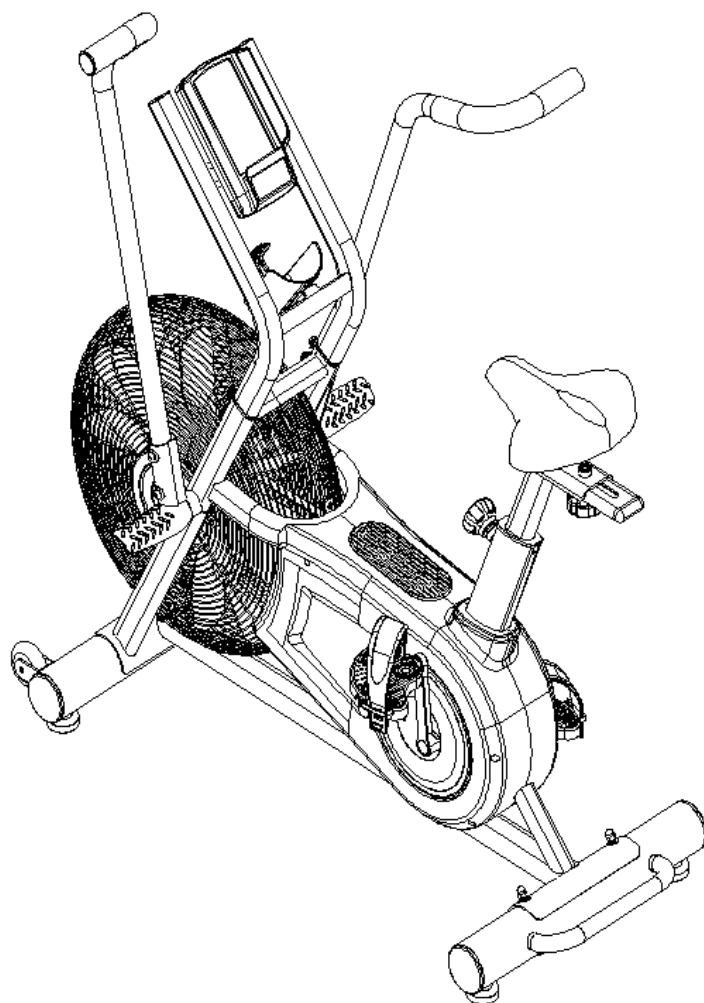




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 19896 Rotoped so vzduchovým odporom inSPORTline
Airbike Lite



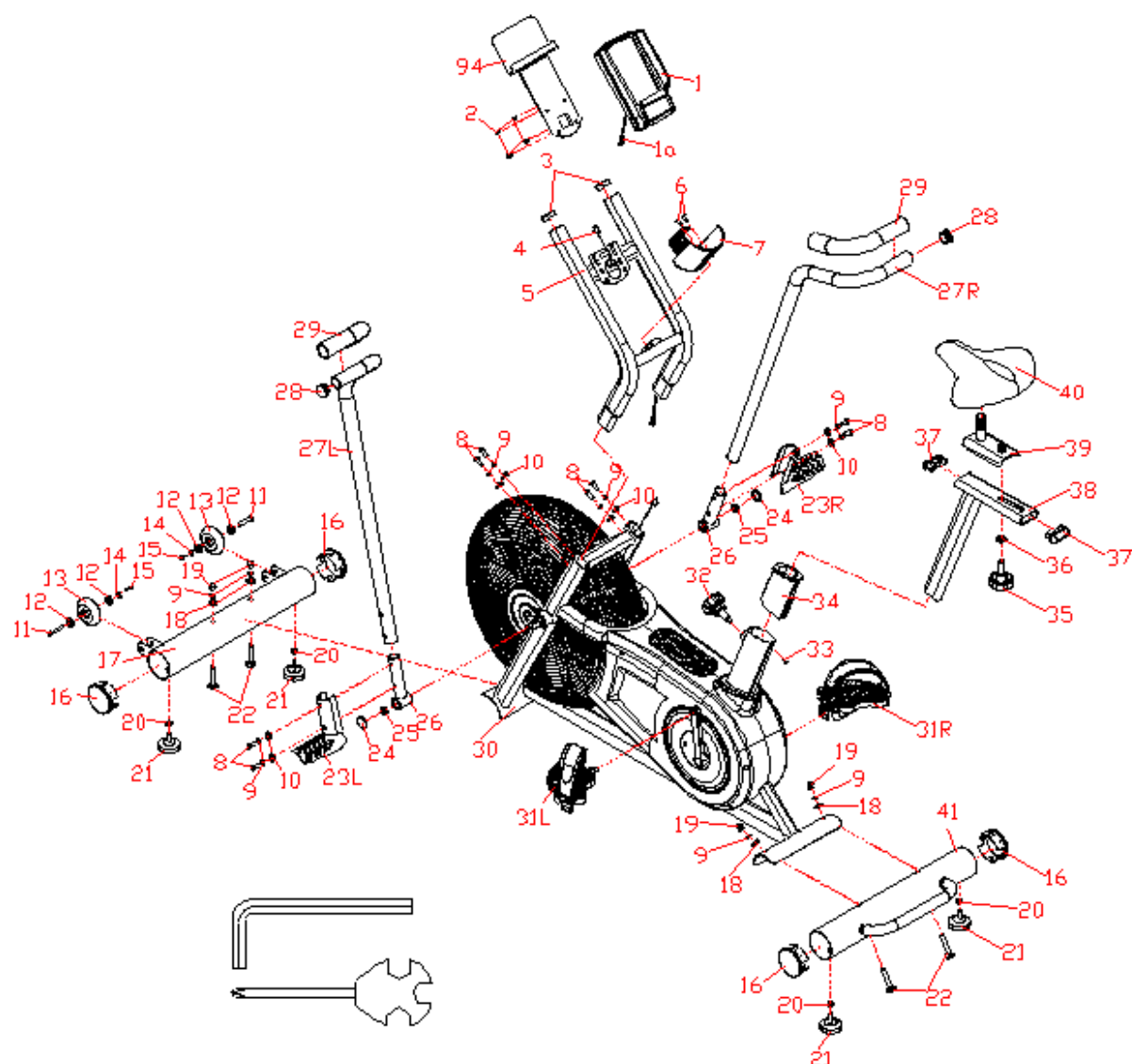
OBSAH

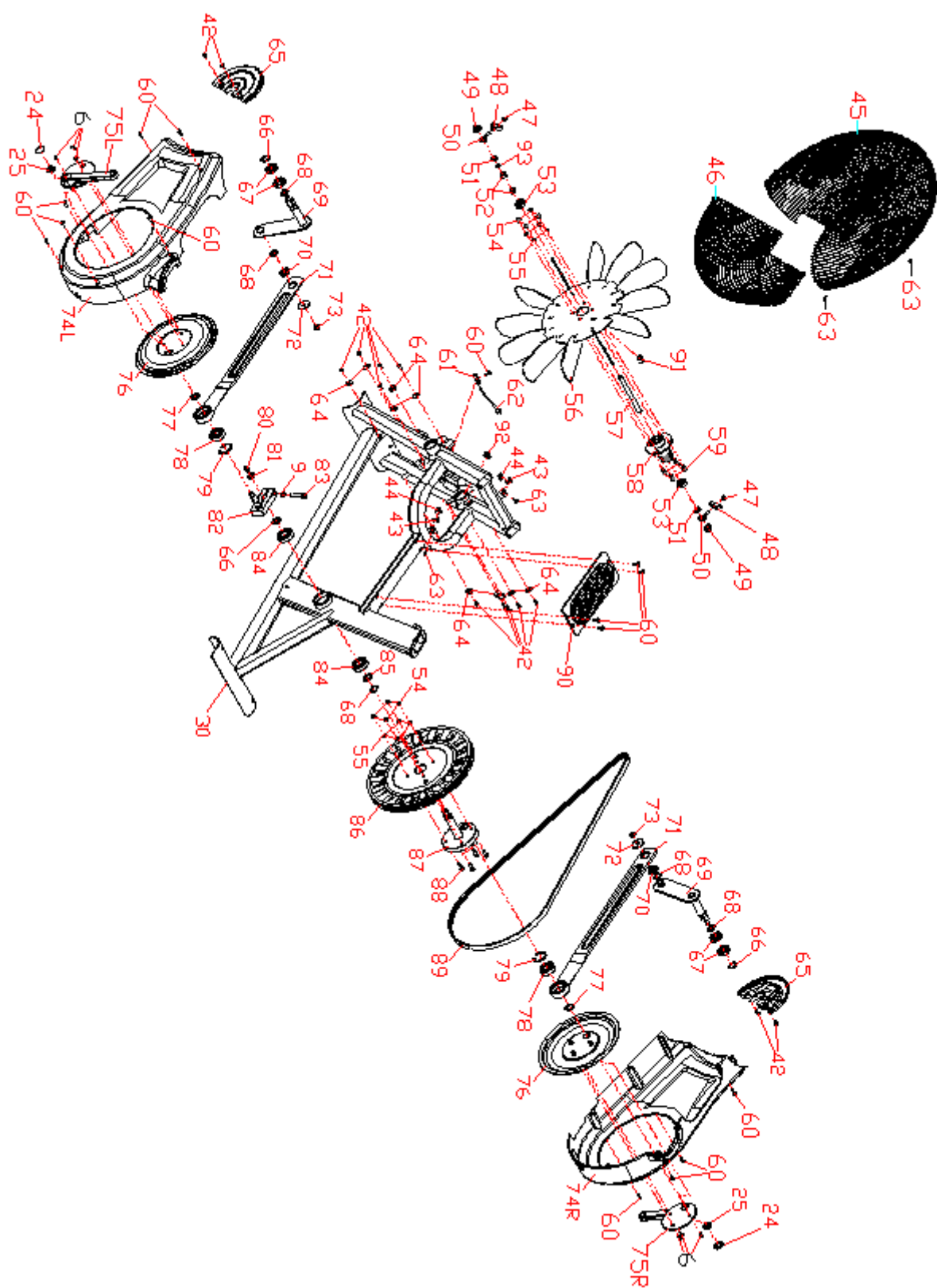
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
NÁKRES	4
ZOZNAM ČASTÍ	6
ZLOŽENIE	8
PRESUN	14
KONZOLA	15
POUŽÍVANIE	23
ROZCVIČKA	24
SPRÁVNE DRŽANIE TELA	25
ÚDRŽBA	25
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA	25
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	26
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	26

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred prvým použitím prístroja si prečítajte všetky pokyny uvedené v tomto manuáli a odložte si ho na neskoršie nahliadnutie.
- Používajte prístroj iba tak, ako je uvedené v manuáli.
- Pred cvičením skontrolujte, či sú riadne pritiahnuté všetky diely, prípadne ich dotiahnite.
- Nepribližujte ruky k pohyblivým častiam prístroja.
- V blízkosti prístroja by sa nikdy nemali pohybovať deti ani domáce zvieratá. Nenechávajte deti osamote v miestnosti s prístrojom.
- Pred cvičením na trenažéri vždy vykonávajte zahrievacie cviky.
- Pred každým použitím stroja skontrolujte, či sú všetky spoje riadne zabezpečené.
- Na prístroji môže súčasne cvičiť maximálne jedna osoba.
- Prestaňte okamžite cvičiť, ak pociťujete závrat, nevoľnosť, bolesť v oblasti hrudníka alebo akékoľvek iné telesné problémy a poraďte sa s lekárom.
- Prístroj umiestnite na čistý, rovný povrch, nepoužívajte ho vo vonkajšom prostredí alebo v blízkosti vody.
- K cvičeniu používajte vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do prístroja. Odporúčame používať k cvičeniu taktiež športovú obuv. V blízkosti prístroja sa nesmú nachádzať akékoľvek ostré predmety.
- Zdravotne znevýhodnení ľudia by nemali prístroj používať bez dozoru kvalifikovanej osoby či lekára.
- Trenažér nepoužívajte, ak je akokoľvek poškodený.
- Prístroj používajte k cvičeniu iba v prípade, že je úplne v poriadku. K výmene poškodených či opotrebených dielov používajte vždy originálne diely.
- K čisteniu nepoužívajte silné rozpúšťadlá. Pri údržbe či výmene dielov používajte dodané alebo vhodné náradie.
- Baliacich materiálov a nepotrebných dielov sa zbavujte v súlade s ochranou životného prostredia – použite kontajnery na triedený odpad alebo zveďte odpad do zberného dvora.
- Pri nastavení výšky sedla nevysúvajte sedlovú tyč z rámu viac, než dovoľuje hranica bezpečného vytiahnutia označená nápisom „max.“.
- Údaje merané počítačom neslúžia k vyhodnoteniu zdravotného stavu používateľa.
- Z bezpečnostných dôvodov je nutné dodržiavať okolo prístroje 0,6 m voľného miesta.
- Na zariadenie nedávajte ostré predmety. Žiadna nastaviteľná časť nesmie presahovať tak aby nebránila pohybu používateľa.
- **Kategória:** HC pre domáce používanie
- **Nosnosť:** 135 kg
- **VAROVANIE:** Systém pre monitorovanie srdcovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Pokiaľ pociťujete nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!
- **VAROVANIE:** Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Posúdenie lekára je obzvlášť dôležité v prípade, že trpíte zdravotnými problémami. Predajca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenie či škody na majetku zapríčinené používaním prístroja.

NÁKRES





ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Ks.
1	Konzola	1
2	Skrutka M5 x 10	4
3	Koncovka	2
4	Kábel	1
5	Držiak konzoly	1
6	Skrutka M5 x 10 x Ø 8.5	6
7	Držiak fľašky	1
8	Skrutka M8 x 20 x S5	8
9	Pružná podložka d8	13
10	Prehnutá podložka d8 x Ø 20 x 2 x R16	8
11	Skrutka M8 x 30 x M6 x 15 x S5	2
12	Ložisko 608Z	4
13	Transportné koliesko	2
14	Podložka d6 x Ø 12 x 1.5	2
15	Skrutka M6 x 15 x S5	2
16	Koncovka Ø 76	4
17	Predný nosník	1
18	Prehnutá podložka d8 x Ø 20 x 2 x R38	8
19	Matica	4
20	Matica M8 x H5.5 x S14	4
21	Nastaviteľná nožička	4
22	Skrutka M8 x 90 x 20 x H5	4
23L/R	Držiak pedála	1 set
24	Kryt kľuky	4
25	Matica M10 x 1.25 x H7.5 x S14	4
26	Pohyblivá tyč	2
27L/R	Držadlá	1 set
28	Koncovka Ø 32 x 17	2
29	Penový valec	2
30	Hlavný rám	1

Ozn.	Názov	Ks.
31L/R	Pedál	1 set
32	Ručná skrutka	1
33	Skrutka ST4.2 x 10 x Ø8	1
34	Puzdro	1
35	Ručná skrutka	1
36	Podložka d12 x Ø 24 x 2	1
37	Koncovka	2
38	Sedlová tyč	1
39	Držiak sedla	1
40	Sedlo	1
41	Zadný nosník	1
42	Skrutka M4 x 10 x Ø 8	14
45L/R	Predný kryt vetráka	1 set
46L/R	Zadný kryt vetráka	1 set
47	Matica M6 x H6 x S10	2
48	Držiak v tvare U	2
49	Matica M10 x 1 x H8 x S15	2
50	Skrutka remeňa	2
51	Matica M10 x 1 x H5 x S17	2
52	Rozdeľovač Ø 10.1 x Ø 15 x 9	2
53	Ložisko 6000-2RS	2
54	Nylonová matica M6 x H6 x S10	8
55	Pružná podložka d6	8
56	Koleso vetráka	1
57	Os	1
58	Objímka	1
59	Skrutka M6 x 16 x S10	4
60	Skrutka ST4.2 x 19 x Ø 8	15
61	Držiak senzora	1
62	Kábel	1

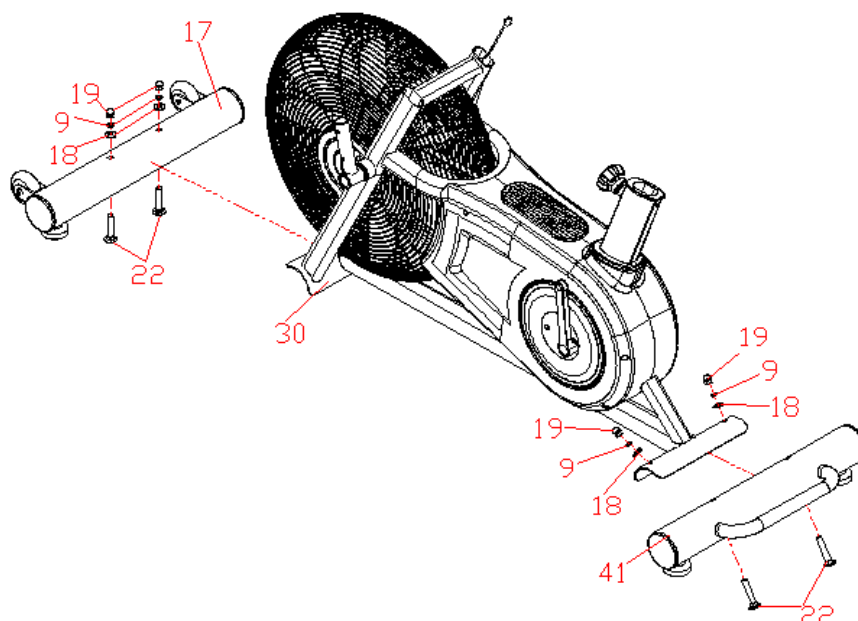
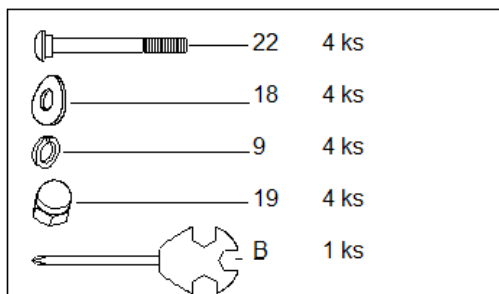
63	Skrutka M4 x 15 x Ø8	2
64	Podložka d4 x Ø 18 x 1.5	10
65	Predný kryt	2
66	Podložka	3
67	Ložisko 6804-2RS	4
68	Vlnitá podložka 20 x Ø 26 x 0.3	3
69	Spojovací diel	2
70	Puzdro Ø 28 x 6.2	2
71	Tyč	2
72	Podložka d8 x Ø 32 x 2	2
73	Nylonová matica M8 x H7.5 x S13	2
74L/R	Kryt reťaze	1 set
75L/R	Kľuka	1 set
76	Kryt kľuky	2
77	Pružina d17	2
78	Ložisko 6203-2RS	15
79	Seegerka D40	3

80	Skrutka M6 x 16 x S10	4
81	Podložka d6 x Ø 20 x 2	3
82	Malá kľuka	2
83	Skrutka M8 x 40 x S6	1
84	Ložisko 6004-2RS	2
85	Rozdeľovač Ø 25 x Ø 20.1 x 4	1
86	Remenica	1
87	Os	1
88	Skrutka M6 x 16 x S5	4
89	Remeň	1
90	Plastový pedál	1
91	Magnet Ø 15 x 7	1
92	Tesnenie Ø 12.5	1
93	Vlnitá podložka d10 x Ø 15 x 0.3	1
94	Držiak tabletu	1
A	Imbusový kľúč S5	1
B	Multi kľúč S13-14-15	1

ZLOŽENIE

KROK 1

Pripevnite predný nosník (17) a zadný nosník (41) k hlavnému rámu (30) pomocou 4 skrutiek (22), 4 podložiek (18 a 9) a 4 matíc (19).

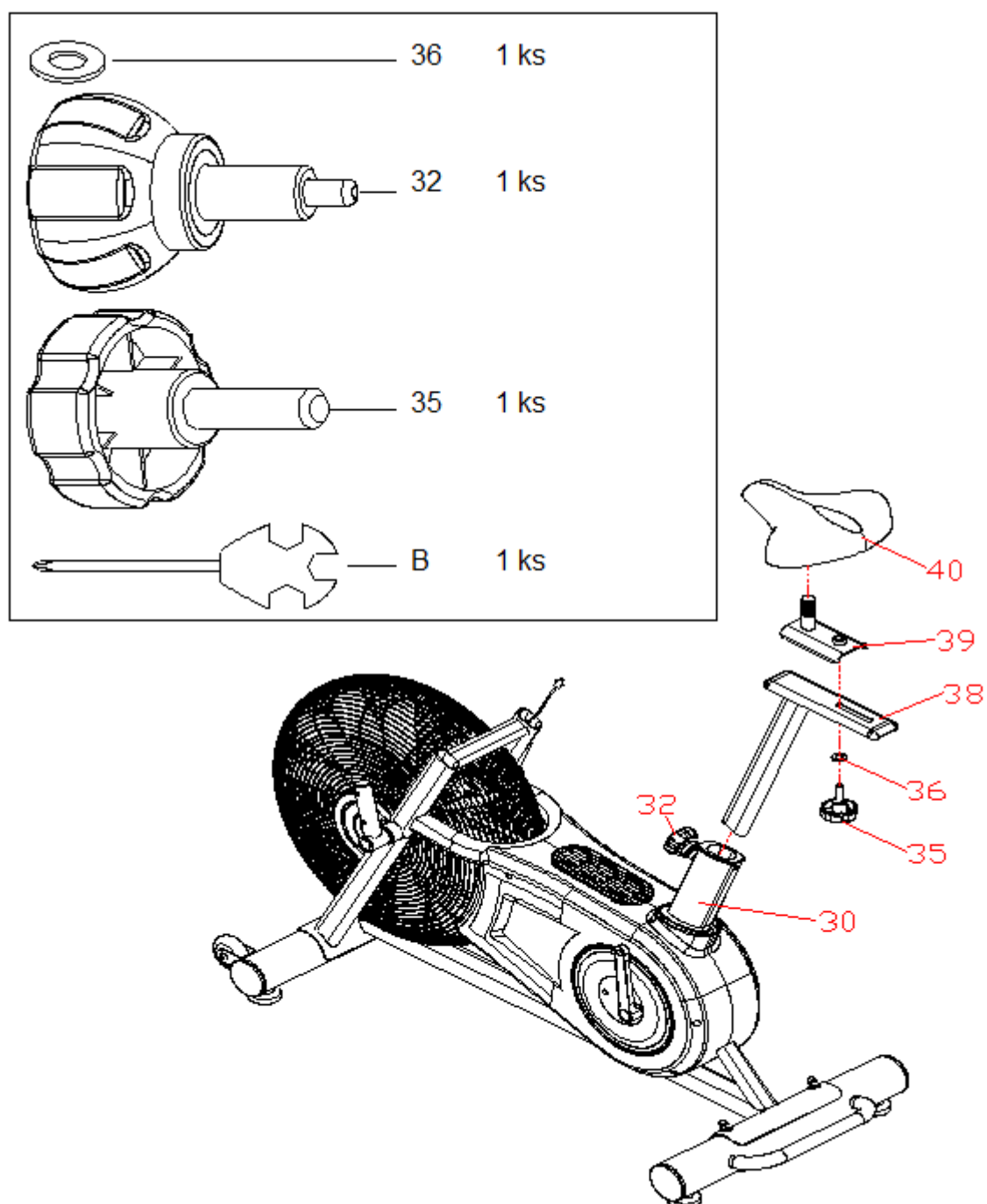


KROK 2

Pripevnite sedlovú tyč (38) do hlavného rámu (30) a zaistite pomocou ručnej skrutky (32).

Pripevnite držiak sedla (39) k sedlovej tyči (38) pomocou ručnej skrutky (35) a podložky (36).

Pripevnite sedlo (40) na držiak sedla (39).

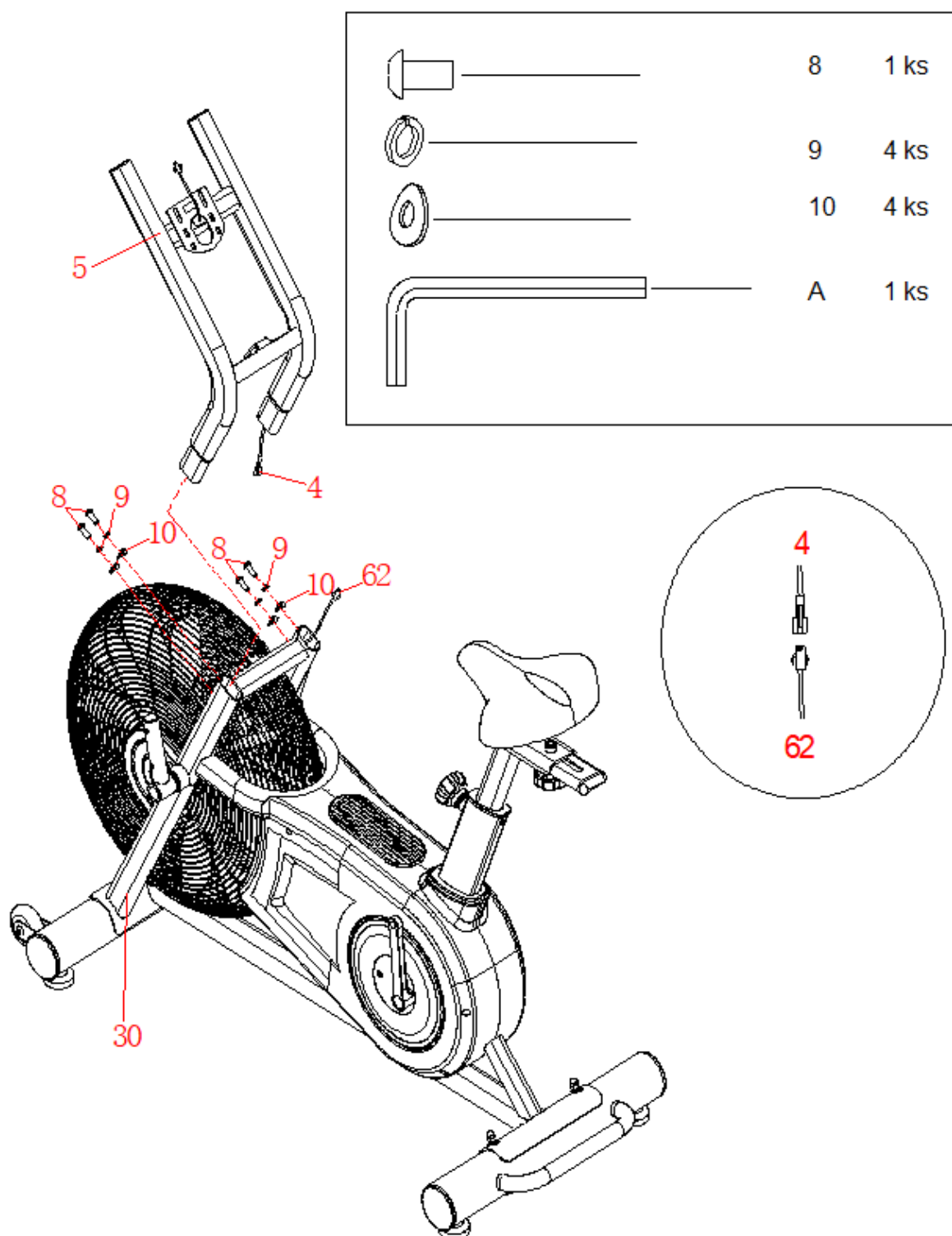


KROK 3

Povoľte 4 skrutky (8), 4 podložky (9 a 10) z držiaka konzoly (5).

Spojte káble (62 a 40).

Nadbytočné káble vložte do hlavného rámu (30) a potom pripevnite držiak konzoly (5) do hlavného rámu (30) a zaistite pomocou 4 skrutiek (8), 4 podložiek (9 a 10).



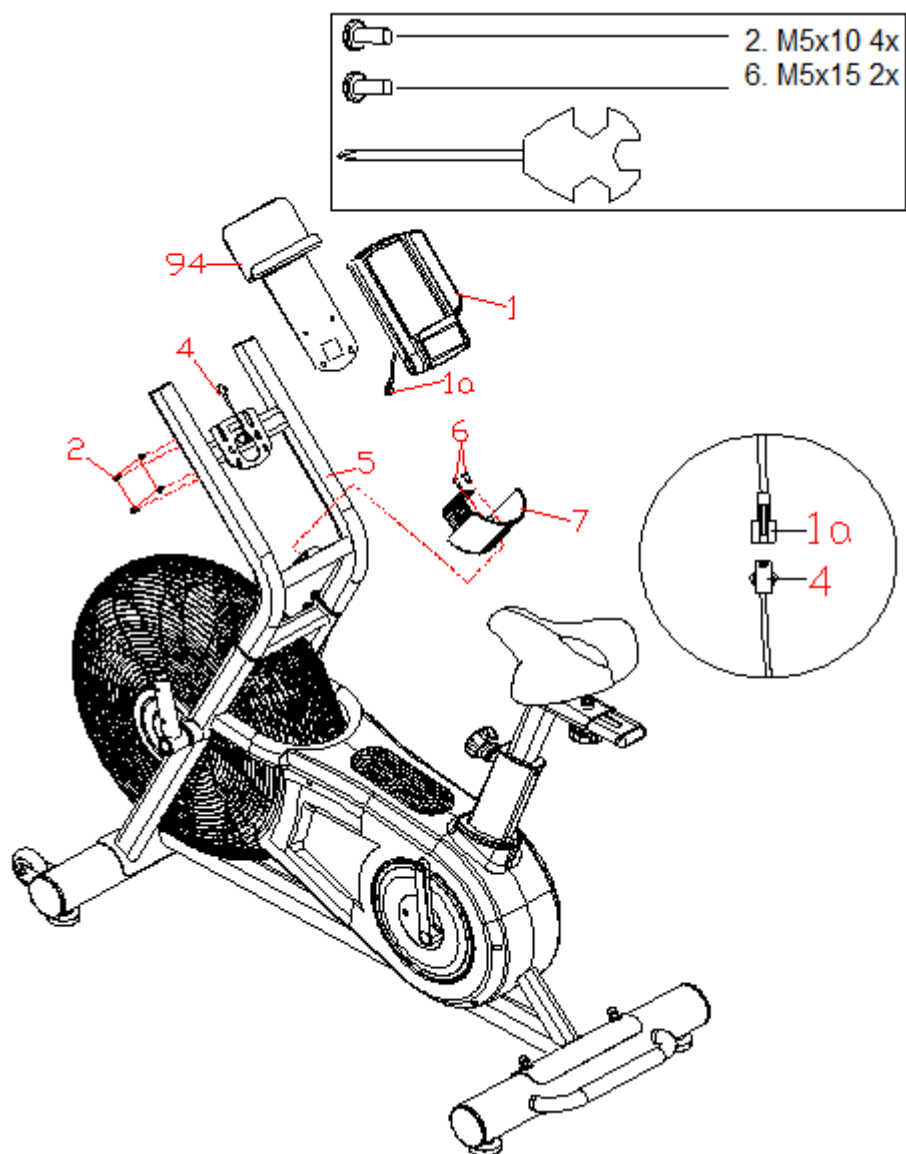
KROK 4

Povoľte 2 skrutky (6 a 2) z držiaka konzoly (5).

Pripevnite držiak fľašky (7) na držiak konzoly (5) pomocou 2 skrutiek (6).

Spojte káble (4 a 1a).

Pripevnite konzolu (1) a držiak tabletu (94) na držiak konzoly (5) pomocou 4 skrutiek (2).

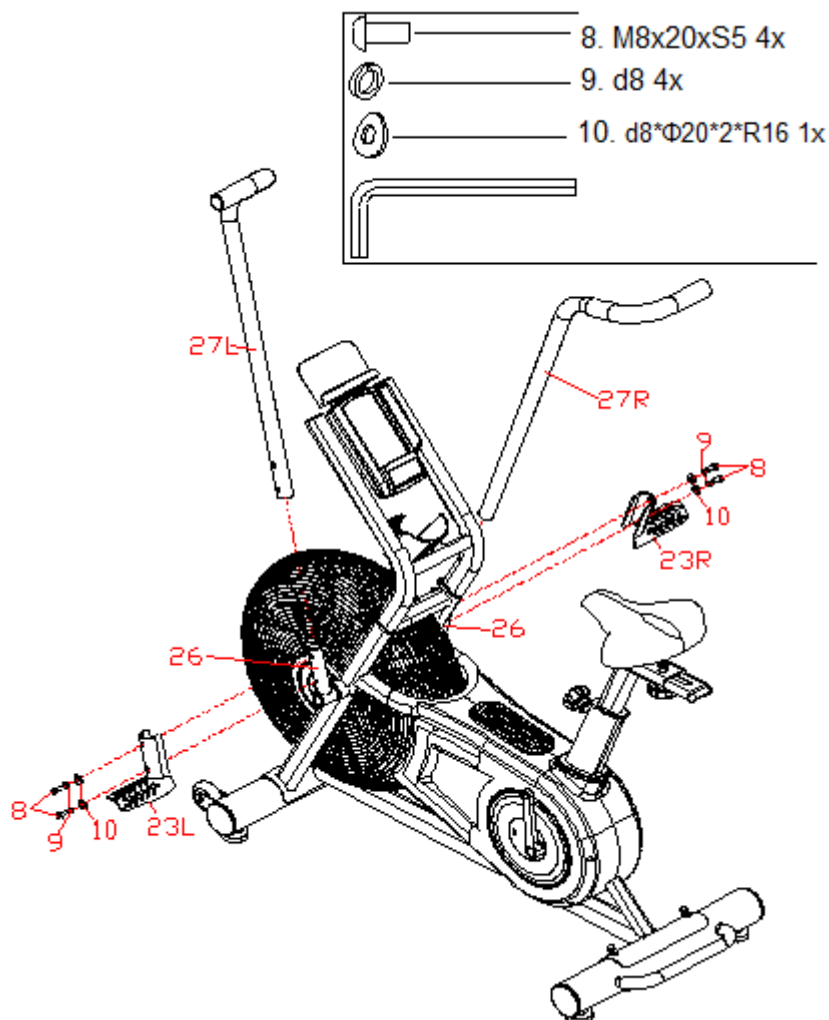


KROK 5

Povoľte 4 skrutky (8), 4 pružné podložky (9) a 4 prehnuté podložky (10) z pohyblivej tyče (26).

Pripevnite držadlá (27 L/R) na pohyblivú tyč (26).

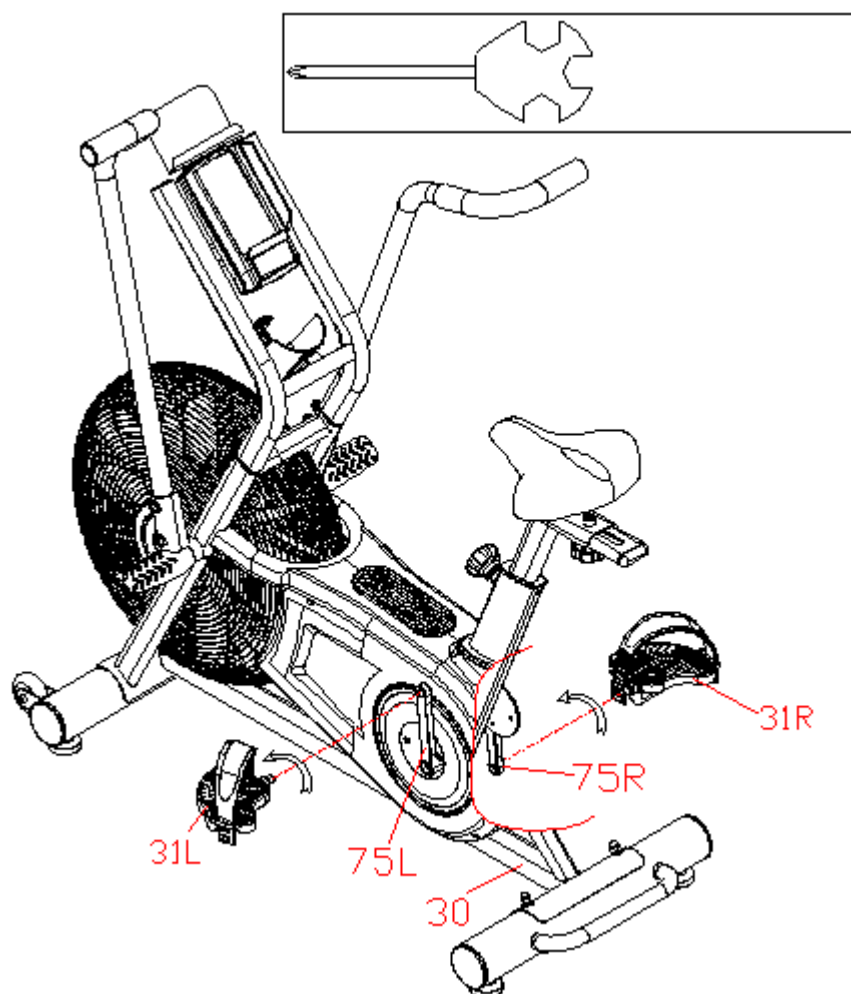
Pripevnite pedále (23 L/P) a držadlá (27 L/P) na pohyblivú tyč (26) pomocou 4 skrutiek (8), 4 pružných podložiek (9) a 4 prehnutých podložiek (10).



KROK 6

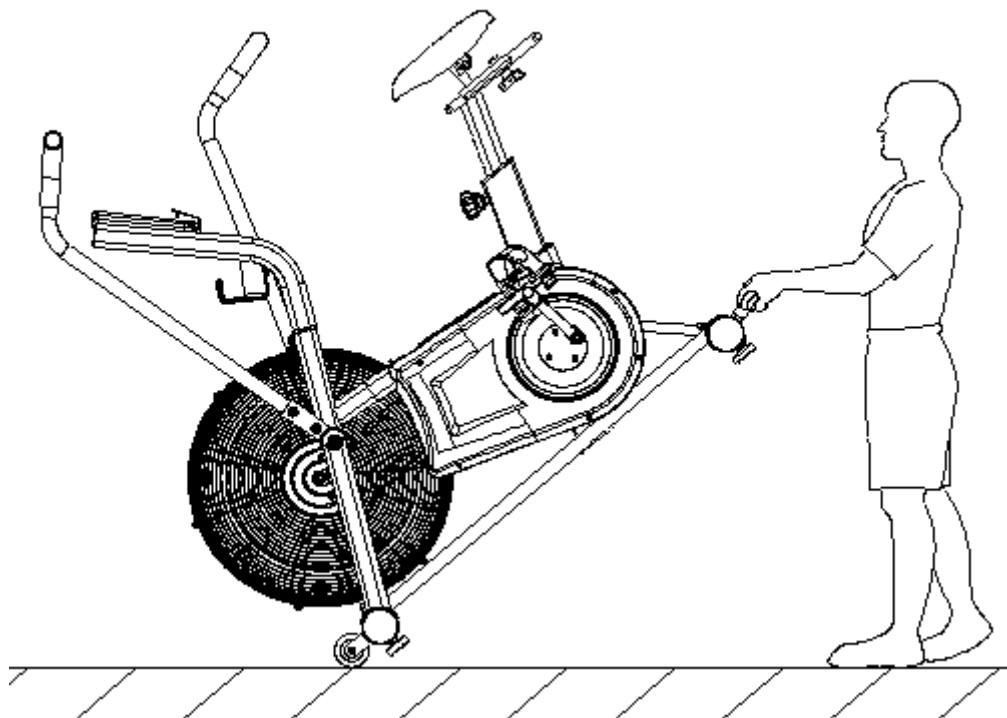
Pripevnite ľavý pedál (31L) na ľavú kľuku (75L) proti smeru hodinových ručičiek, utiahnite kľúčom.

Pripevnite pravý pedál (31R) na pravú kľuku (75R) v smere hodinových ručičiek, utiahnite kľúčom.

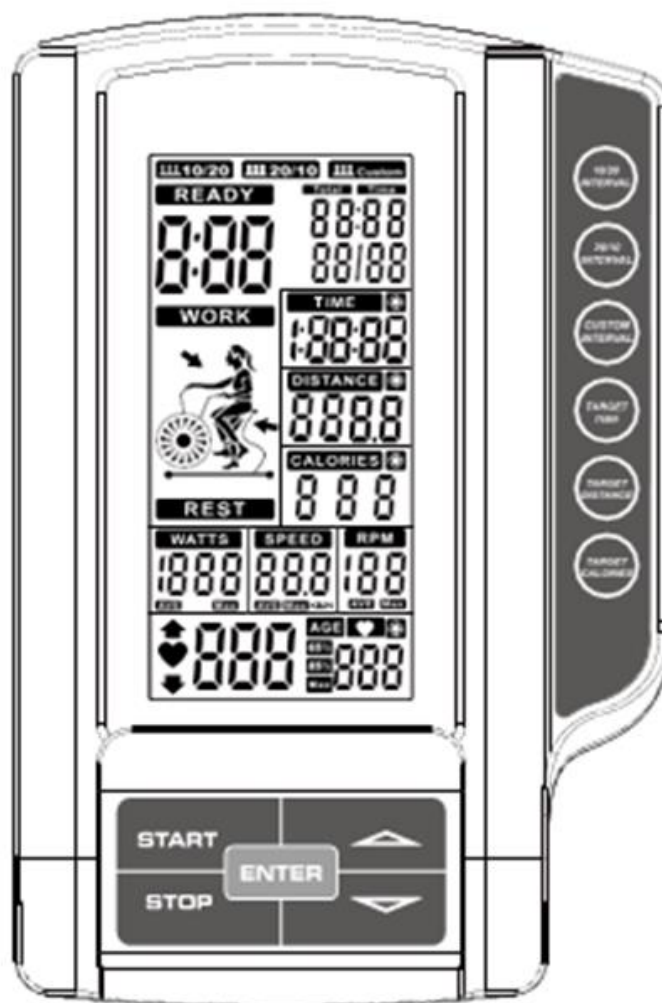


PRESUN

Pre presun zdvihnite zadný nosník (41) a položte prístroj na transportné kolieska (17). Potom presuňte prístroj na požadované miesto.



KONZOLA



ZOBRAZENIE DISPLEJA

RPM	Zobrazí otáčky za minútu od 0 do 199.
SPEED	Zobrazí aktuálnu rýchlosť do 99.9 km/h (míľ/h).
TIME	Čas sa priráta do 1:59:59 po 1 minúte, pokiaľ nebol nastavený cieľ. Čas sa odpočíta od 1:59:59 po 1 minúte až do 00:00:00 pokiaľ bol nastavený cieľ.
DISTANCE	Zobrazí vzdialenosť od 0.0 do 999.9 km alebo míľ, hodnota sa odráta alebo priráta podľa nastavenia. Hodnotu môžete nastaviť pomocou tlačidiel UP/DOWN.
CALORIES	Zobrazí spálené kalórie od 0.0 do 999 kalórií, hodnota sa odráta alebo priráta podľa nastavenia. Hodnotu môžete nastaviť pomocou tlačidiel UP/DOWN.
WATT	Zobrazí vydanú energiu počas tréningu od 0 do 1999.

TLAČIDLÁ

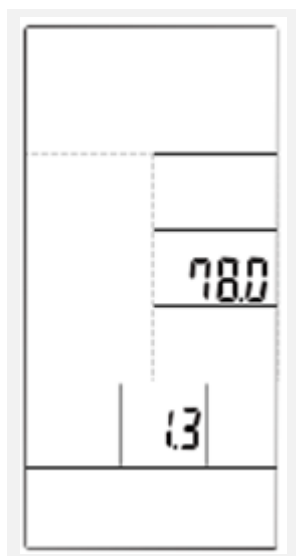
START	Spustí rýchly program alebo spustí pozastavený program.
STOP	Zastaví/pozastaví program. Vynuluje nastavenie. Podržte po dobu 2 sekúnd pre vynulovanie.
DOWN	Zníženie hodnôt: vzdialenosti, kalórií, srdcovej činnosti, času a veku.
UP	Zvýšenie hodnôt: vzdialenosti, kalórií, srdcovej činnosti, času a veku.
Target distance	Rýchly prístup do programu cieľovej vzdialenosti.
Target calories	Rýchly prístup do programu cieľových kalórií.
Target time	Rýchly prístup do programu cieľového času.
Interval	3 programy: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM
ENTER	Potvrdenie nastavenia alebo vstup do programu.

POUŽÍVANIE

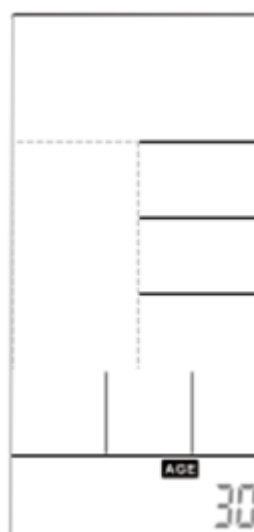
Po spustení sa LCD displej rozsvieti po dobu 2 sekúnd (Obr. 1) a ozve sa zvukový signál. Potom sa zobrazí priemer kolesa (Obr. 2). Potom nastavte vek (Obr. 3). Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte vek a potom potvrdte pomocou ENTER. Konzola vstúpi do pohotovostného režimu.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Postupne sa budú zobrazovať okná pre INTERVAL 10/20, INTERVAL 10/20, INTERVAL CUSTOM, ready, work, rest, time, distance, calories, watts, speed, RPM a  každú sekundu (Obr. 4 – 16).

Pokiaľ konzola neprijme signál z tlačidiel alebo z pohybu po dobu 60 sekúnd, konzola vstúpi do úsporného režimu.

11/10/20		

Obr. 4

11/20/10		

Obr. 5

11/20/10		

Obr. 6

READY		

Obr. 7

WORK		

Obr. 8

REST		

Obr. 9

		TIME

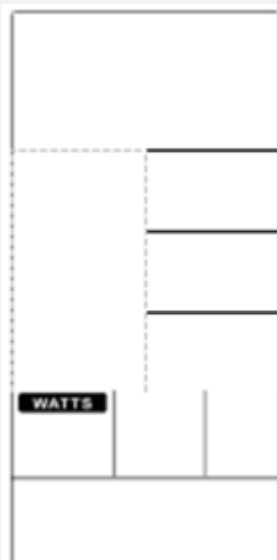
Obr. 10

		DISTANCE

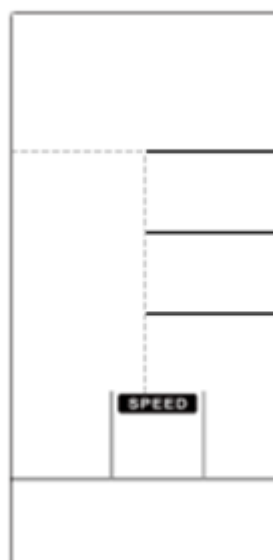
Obr. 11



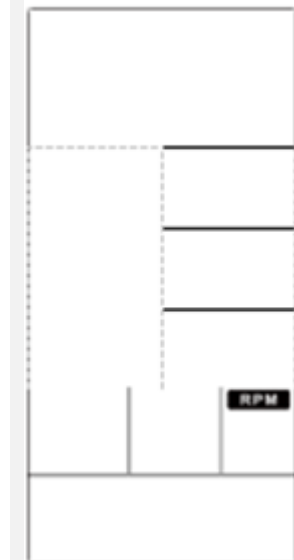
Obr. 12



Obr. 13



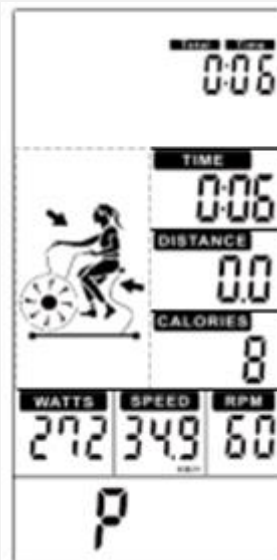
Obr. 14



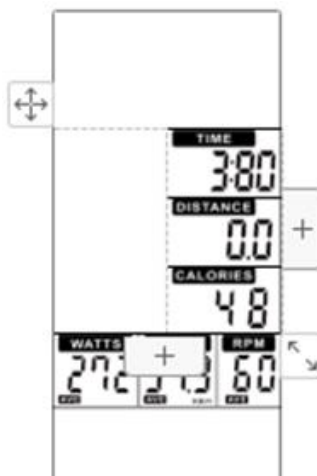
Obr. 15



Obr. 16



Obr. 17



Obr. 18



Obr. 19

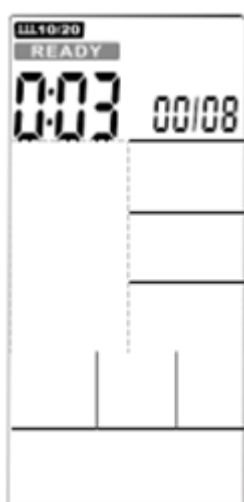
VÝBER PROGRAMU: MANUAL, INTERVAL, TARGET DISTANCE / CALORIES / H.R / TIME

MANUAL MODE

1. V pohotovostnom režime stlačte START pre rýchle spustenie programu, ozve sa zvukový signál. Celkový čas, vzdialenosť, kalórie, watt, rýchlosť a otáčky za minútu sa začnú prirátavať (Obr. 17).
2. Pokiaľ konzola neprijme žiadny signál po dobu 30 sekúnd, ozve sa zvukový signál a konzola vstúpi do úsporného režimu. Stlačte akékoľvek tlačidlo pre ukončenie pohotovostného režimu.
3. Stlačte START pokiaľ máte pozastavený spustený program. Ozve sa zvukový signál po dobu 0,5 sekundy každých 30 sekúnd. Všetky hodnoty na displeji sa zobrazia každé 4 sekundy. Pokiaľ nebudete cvičiť po dobu dlhšiu ako 5 min, ozve sa zvukový signál po dobu 2 sekúnd a konzola vstúpi do úsporného režimu. Stlačením tlačidla START konzolu prebudíte.
4. Stlačte STOP, TIME zobrazí celkový čas tréningu, DISTANCE zobrazí celkovú vzdialenosť, CALORIES zobrazí spažené kalórie, WATT, SPEED a RPM sa mení každých 5 sekúnd na AVG a MAX.
5. Stlačte PROGRAM pre výber programu.

INTERVAL 20/10

1. Stlačte INTERVAL a vyberte INTERVAL 20/10, stlačte ENTER a INTERVAL 20/10 sa rozsvieti a ozve sa zvukový signál po dobu 1 sekundy.
2. Spustí sa odpočet 3 sekúnd a ozve sa zvukový signál, na displeji sa rozsvieti READY a zobrazí sa 00/08 (Obr. 20).
3. Potom sa spustí odpočet 20 sekúnd, kedy bude zobrazovaný WORK (tréningová časť). Zobrazí sa celkový čas tréningu, vzdialenosť, kalórie, watt, rýchlosť a otáčky za minútu. Displej zobrazí 01/08 (Obr. 21).
4. Potom sa spustí odpočet 10 sekúnd, kedy bude zobrazovaný REST (odpočinková časť). Zvukový signál sa ozve každú sekundu (Obr. 22), posledné 3 sekundy bude blikať READY (Obr. 23).
5. Cykly 3 a 4 sa opakujú, každý cyklus navyšuje hodnotu o 1, dokiaľ nedosiahne 08/08 WORK, potom sa zobrazia výsledky.
6. Stlačte START pre pauzu, ozve sa zvukový signál každú 0,5 s po dobu 30 sekúnd. Všetky hodnoty sú zobrazované a menia sa každé 4 sekundy. Pokiaľ zastavíte program na dlhšiu dobu ako 5 min, ozve sa zvukový signál po dobu 2 sekúnd a konzola vstúpi do úsporného režimu. Stlačte START pre návrat do programu.
7. Stlačte STOP pre ukončenie tréningu, ozve sa zvukový signál po dobu 1 sekundy a zobrazí sa celkový čas, vzdialenosť a kalórie po dobu 30 sekúnd, watt, rýchlosť a otáčky za minútu sa zmenia na priemernú a maximálnu hodnotu za každým po dobu 5 sekúnd (Obr. 18 – 19).
8. Stlačte PROGRAM pre výber programu.



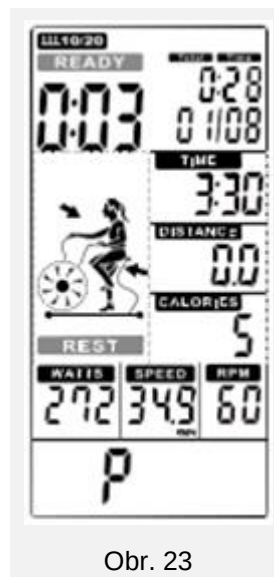
Obr. 20



Obr. 21



Obr. 22



Obr. 23

INTERVAL 10/20

1. Stlačte INTERVAL a vyberte INTERVAL 10/20, stlačte ENTER a INTERVAL 10/20 sa rozsvieti a ozve sa zvukový signál po dobu 1 sekundy.
2. Spustí sa odpočet 3 sekúnd a ozve sa zvukový signál, na displeji sa rozsvieti READY a zobrazí sa 00/08 (Obr. 24).
3. Potom sa spustí odpočet 10 sekúnd, kedy bude zobrazovaný WORK (tréningová časť). Zobrazí sa celkový čas tréningu, vzdialenosť, kalórie, watt, rýchlosť a otáčky za minútu. Displej zobrazí 01/08 (Obr. 25).
4. Potom sa spustí odpočet 20 sekúnd, kedy bude zobrazovaný REST (odpočinková časť). Zvukový signál sa ozve každú sekundu (Obr. 27), posledné 3 sekundy bude blikať READY (Obr. 23).
5. Cykly 3 a 4 sa opakujú, každý cyklus navyšuje hodnotu o 1, dokiaľ nedosiahne 08/08 WORK, potom sa zobrazia výsledky.

6. Stlačte START pre pauzu, ozve sa zvukový signál každú 0,5 s po dobu 30 sekúnd. Všetky hodnoty sú zobrazené a menia sa každé 4 sekundy. Pokiaľ zastavíte program na dlhšiu dobu ako 5 min, ozve sa zvukový signál po dobu 2 sekúnd a konzola vstúpi do úsporného režimu. Stlačte START pre návrat do programu.
7. Stlačte STOP pre ukončenie tréningu, ozve sa zvukový signál po dobu 1 sekundy a zobrazí sa celkový čas, vzdialenosť a kalórie po dobu 30 sekúnd, watt, rýchlosť a otáčky za minútu sa zmenia na priemernú a maximálnu hodnotu za každým po dobu 5 sekúnd (Obr. 18 – 19).
8. Stlačte PROGRAM pre výber programu.



Obr. 24



Obr. 25



Obr. 26



Obr. 27

Interval CUSTOM

1. Stlačte INTERVAL a vyberte INTERVAL CUSTOM, stlačte ENTER a INTERVAL CUSTOM 00/XX sa rozsvieti a ozve sa zvukový signál po dobu 1 sekundy. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte hodnotu 00/XX od 1 do 99. Stlačte ENTER pre potvrdenie, ozve sa zvukový signál a vstúpíte do nastavenia ďalšej hodnoty (Obr. 28).
2. Zobrazí sa TIME, Nastavte čas tréningu (WORK), pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte čas tréningu od 0:00 do 9:59 (Obr. 29). Stlačte ENTER pre potvrdenie, ozve sa zvukový signál a zobrazí sa INTERVAL CUSTOM.
3. Zobrazí sa TIME, Nastavte čas odpočinku (REST), pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte čas tréningu od 0:00 do 9:59 (Obr. 30). Stlačte ENTER pre potvrdenie, ozve sa zvukový signál a zobrazí sa INTERVAL CUSTOM.
4. Spustí sa odpočet 3 sekúnd a ozve sa zvukový signál, na displeji sa rozsvieti READY a zobrazí sa 00/XX (Obr. 31).
5. Potom sa spustí odpočet od nastavenej hodnoty, kedy bude zobrazený WORK (tréningová časť). Zobrazí sa celkový čas tréningu, vzdialenosť, kalórie, watt, rýchlosť a otáčky za minútu. Displej zobrazí 01/XX (Obr. 32).
6. Potom sa spustí odpočet od nastavenej hodnoty, kedy bude zobrazený REST (odpočinková časť). Zvukový signál sa ozve každú sekundu (Obr. 33), posledné 3 sekundy bude blikať READY (Obr. 34).
7. Cykly 5 a 6 sa opakujú, každý cyklus navyšuje hodnotu o 1, dokiaľ nedosiahne nastavené hodnoty WORK, potom sa zobrazia výsledky.
8. Pokiaľ vo WORK fáze senzor neprijme signál po dobu 30 sekúnd, vstúpi do úsporného režimu.
9. Stlačte START pre pauzu, ozve sa zvukový signál každú 0,5 s po dobu 30 sekúnd. Všetky hodnoty sú zobrazené a menia sa každé 4 sekundy. Pokiaľ zastavíte program na dlhšiu dobu ako 5 min, ozve sa zvukový signál po dobu 2 sekúnd a konzola vstúpi do úsporného režimu. Stlačte START pre návrat do programu.

10. Stlačte STOP pre ukončenie tréningu, ozve sa zvukový signál po dobu 1 sekundy a zobrazí sa celkový čas, vzdialenosť a kalórie po dobu 30 sekúnd, watt, rýchlosť a otáčky za minútu sa zmenia na priemernú a maximálnu hodnotu za každým po dobu 5 sekúnd (Obr. 18 – 19).
11. Stlačte PROGRAM pre výber programu.



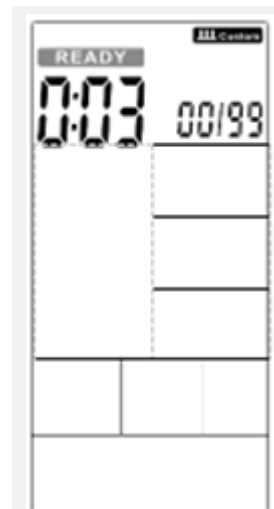
Obr. 28



Obr. 29



Obr. 30



Obr. 31



Obr. 32



Obr. 33

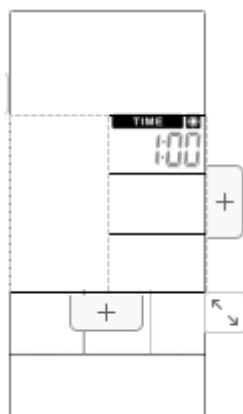


Obr. 34

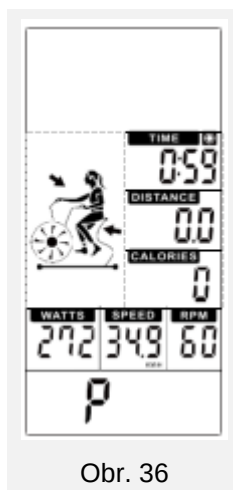
TARGET TIME (cieľový čas)

1. V pohotovostnom režime stlačte Target Time a . Zobrazí sa TIME a ozve sa zvukový signál.
2. Nastavte hodnotu času pomocou tlačidiel UP/DOWN (Obr. 35), stlačte ENTER pre potvrdenie. Ozve sa zvukový signál.
3. Prednastavený čas sa začne odrátavať, hodnoty vzdialenosti, kalórií, wattov, rýchlosti a otáčok za minútu sa budú prirátavať (Obr. 36).
4. Stlačte START tlačidlo pre pozastavenie programu. Ozve sa zvukový signál každú 0,5 sekundu po dobu 30 sekúnd. Všetky hodnoty sa zobrazujú na displeji každé 2 sekundy. Pokiaľ zastavíte tréning na dobu dlhšiu ako 5 minút, ozve sa zvukový signál po dobu 2 sekúnd a konzola vstúpi do úsporného režimu. Stlačte START pre prebudenie.
5. Pokiaľ senzor nezaznamená signál po dobu 30 sekúnd, konzola vstúpi do úsporného režimu.

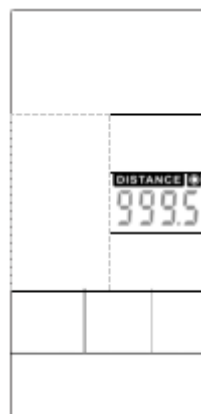
6. Stlačte STOP pre zastavenie programu, TIME zobrazí celkový čas tréningu, DISTANCE zobrazí celkovú vzdialenosť, CALORIES zobrazí spálené kalórie, watt, rýchlosť a otáčky za minútu sa zmenia na priemernú a maximálnu hodnotu každých 5 sekúnd (Obr. 18 – 19).



Obr. 35



Obr. 36



Obr. 37



Obr. 38

TARGET DISTANCE (cieľová vzdialenosť)

1. V pohotovostnom režime stlačte Target Distance a . Zobrazí sa DISTANCE a ozve sa zvukový signál.
2. Nastavte hodnotu vzdialenosti pomocou tlačidiel UP/DOWN (Obr. 37), stlačte ENTER pre potvrdenie. Ozve sa zvukový signál.
3. Prednastavená vzdialenosť sa začne odrátavať, hodnoty času, kalórií, wattov, rýchlosti a otáčok za minútu sa budú prikrátavať (Obr. 38).
4. Stlačte START tlačidlo pre pozastavenie programu. Ozve sa zvukový signál každú 0,5 sekundu po dobu 30 sekúnd. Všetky hodnoty sa zobrazujú na displeji každé 2 sekundy. Pokiaľ zastavíte tréning na dobu dlhšiu ako 5 minút, ozve sa zvukový signál po dobu 2 sekúnd a konzola vstúpi do úsporného režimu. Stlačte START pre prebudenie.
5. Pokiaľ senzor nezaznamená signál po dobu 30 sekúnd, konzola vstúpi do úsporného režimu.
6. Stlačte STOP pre zastavenie programu, TIME zobrazí celkový čas tréningu, DISTANCE zobrazí celkovú vzdialenosť, CALORIES zobrazí spálené kalórie, watt, rýchlosť a otáčky za minútu sa zmenia na priemernú a maximálnu hodnotu každých 5 sekúnd (Obr. 18 – 19).

TARGET CALORIES (cieľové spálené kalórie)

1. V pohotovostnom režime stlačte Target Calories a . Zobrazí sa CALORIES a ozve sa zvukový signál.
2. Nastavte hodnotu kalórií pomocou tlačidiel UP/DOWN (Obr. 39), stlačte ENTER pre potvrdenie. Ozve sa zvukový signál.
3. Prednastavené kalórie sa začnú odrátavať, hodnoty času, vzdialenosti, wattov, rýchlosti a otáčok za minútu sa budú prikrátavať (Obr. 40).
4. Stlačte START tlačidlo pre pozastavenie programu. Ozve sa zvukový signál každú 0,5 sekundu po dobu 30 sekúnd. Všetky hodnoty sa zobrazujú na displeji každé 2 sekundy. Pokiaľ zastavíte tréning na dobu dlhšiu ako 5 minút, ozve sa zvukový signál po dobu 2 sekúnd a konzola vstúpi do úsporného režimu. Stlačte START pre prebudenie.
5. Pokiaľ senzor nezaznamená signál po dobu 30 sekúnd, konzola vstúpi do úsporného režimu.
6. Stlačte STOP pre zastavenie programu, TIME zobrazí celkový čas tréningu, DISTANCE zobrazí celkovú vzdialenosť, CALORIES zobrazí spálené kalórie, watt, rýchlosť a otáčky za minútu sa zmenia na priemernú a maximálnu hodnotu každých 5 sekúnd (Obr. 18 – 19).



Obr. 39



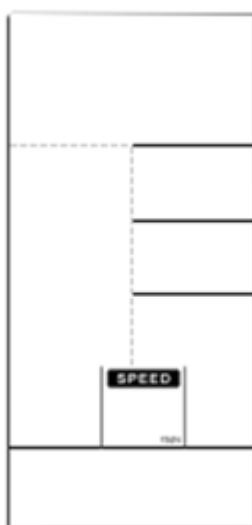
Obr. 40

NASTAVENIE

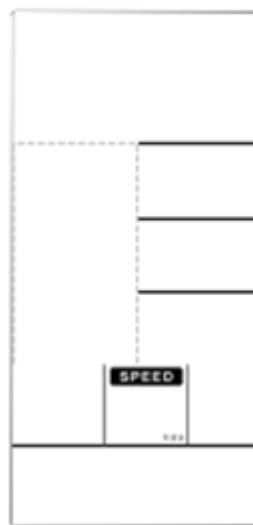
Podržte tlačidlo START a ENTER po dobu 2 sekúnd, ozve sa zvukový signál. Zobrazí sa SPEED, M/H a KM/H (Obr. 41 – 42).

Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte KM/H alebo M/H, potvrdíte tlačidlom ENTER.

Pokiaľ konzola nezaznamená žiadny signál po dobu 30 sekúnd vstúpi do pohotovostného režimu.



Obr. 41



Obr. 42

RESET

V akomkoľvek režime stlačte STOP po dobu 2 sekúnd pre reštartovanie systému.

Všetky hodnoty sa vrátia do pôvodného nastavenia.

Konzola vstúpi do úsporného režimu pokiaľ senzor nezaznamená žiadny pohyb alebo stlačenie tlačidla po dobu 30 sekúnd.

POUŽÍVANIE

Cvičenie na rotopede je založené na veľmi jednoduchých pohyboch, ktoré si však určite zamilujete. Vďaka jednoduchosti cvičenia zvládnu cvičenie na rotopede i starší ľudia. Pred samotným cvičením je nutné si nastaviť výšku sedla. Je dôležité, aby sa Vám sedelo pohodlne. Sedlo rotopeda musí byť

nastavené tak, aby ste sa mohli v sede držať ergonomicky tvarovaných rukovätí. Nemali by ste mať pocit natiahnutých rúk. Môžete si natiahnuť svaly.

Pre zabezpečenie pohodlného a príjemného cvičenia vložte nohy do pedálov. Dnes sú súčasťou všetkých moderných pedálov remienky pre upevnenie a stabilizáciu chodidla. Je dôležité, aby bolo pri cvičení chodidlo pevne a bezpečne umiestnené.

Základom cvičenia na rotopede je pohyb nôh po špecifickej eliptickej dráhe. Tento pohyb je veľmi podobný jazde na bicykli. Pri cvičení na rotopede teda iba sedíte na sedle so správne nastavenou výškou, nohy máte pevne umiestnené v pedáloch, pevne sa držíte ergonomicky tvarovaných rukovätí a šliapete.

Je vhodné zo začiatku zvoliť nižšiu záťaž. Pokiaľ budete na rotopede cvičiť v pravidelných intervaloch môžete postupne záťaž zvyšovať. Záťaž môžete zvyšovať postupne každý týždeň až dva týždne. Zvolenie vysokej záťaže na začiatku tréningu môže viesť k rýchlej únave a prepnutiu svalov.

Pri cvičení je dôležité zvoliť vhodnú záťaž a správne tempo. Snažte sa ho udržiavať po celú dobu cvičenia. Neodporúčame si hneď zo začiatku zvoliť vysoké tempo. Tempo navyšujte zhruba po týždni pravidelného cvičenia. Veľké tempo sa nerovná rýchlejšiemu spaľovaniu kalórií. Správne spaľovanie kalórií sa odráža od vhodného a pravidelného cvičenia. Na začiatku cvičenia sa Vám počet spálených kalórií môže zdať nízky, ale pravidelné a vhodné cvičenie je kľúčom k dosiahnutiu najlepších výsledkov.

Cvičenie na rotopede vedie i k formovaniu svalov. Dochádza hlavne k posilňovaniu stehenných a lýtkových svalov. Pri cvičení na rotopede hýbete i bedrami.

Pokiaľ chcete dosiahnuť správne cvičenie, nemali by ste zabudnúť na správne dýchanie. Správne a pravidelné dýchanie sa odporúča pri akomkoľvek cvičení. Je dôležité dodržiavať pravidelné hlboké nádychy a výdychy. Pravidelným a správnym dýchaním pri cvičení na rotopede dochádza k intenzívnemu precvičovaniu brušných svalov. Je vhodné cvičiť 30 – 35 minút po konzumácii jedla. Nedodržanie môže viesť k menšiemu množstvu spálených kalórií a vo vyššom veku i k tráviacim problémom.

Pre dosiahnutie čo najlepších výsledkov by ste mali zvážiť i zloženie Vašej stravy. Odporúčame začať deň konzumáciou sladkého jedla a pečiva, alebo müsli s mliekom. Na obed je odporúčané jesť kaloricky bohatšie jedlo. Nezabúdajte na polievku. Na večer sa odporúčajú ľahké jedlá. Pokiaľ chcete zlepšiť Váš zdravotný stav, nie je dôležité iba pravidelné cvičenie, ale celá životospráva.

Cvičenie na rotopede je efektívne cvičenie pre všetkých zaneprázdnených ľudí. Vďaka cvičeniu na rotopede dochádza k efektívnemu posilneniu svalov, a to hlavne stehenných, lýtkových a bedrových. Pravidelné cvičenie môže viesť k štíhlejšej postave. Cvičenie sa odporúča nie len ako zimná príprava pre cyklistov, ale i pre ľudí, ktorí chcú spáliť prebytočné kalórie. Pravidelné dýchanie, pravidelné cvičenie, primerané tempo a vyvážená strava môžu viesť k Vami požadovaným výsledkom.

ROZCVIČKA

Riadne cvičenie sa zahajuje zahrievacou fázou a ukončuje oddychovými cvikmi. Zahrievacia fáza by mala pripraviť telo pre následnú záťaž. Oddychové cviky by potom mali zamedziť svalovému poraneniu a kŕčom. Vykonávajú sa zahrievacie a oddychové cviky podľa tabuľky nižšie.



Dotyky prstov na nohe

Predkloňte sa v bokoch. Majte uvoľnený chrbát a paže a predkloňte sa vpred k prstom na nohe. Vytrvajte v pozícii 15 sekúnd. Mierne pokrčte kolená.



Horné partie stehien

Jednou rukou sa oprite o stenu. Jednu ruku dajte dolu za seba a uchopte chodidlo. Pritiahnite ho k zadku, toľko koľko to ide. Vydržte 30 sekúnd a opakujte s druhou nohou.



Podkolenné partie

Posaďte sa a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy primknite k pravému vnútornému stehnu. Pravú pažu napnite k špičke natiahnutej nohy. Vydržte 15 sekúnd a povoľte. Opakujte taktiež s ľavou nohou.



Vnútorné strany stehien

Posaďte sa na podlahu so špičkami nôh pri sebe. Kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k trieslam. Kolená tlačte dolu. Vydržte 30 – 40 sekúnd, pokiaľ to bude možné.



Lýtka a Achillove šľachy

Oprite sa o stenu s jednou nohou dozadu a s pažami smerom vpred. Pravú nohu napnite a ľavú nohu ponechajte na zemi. Ľavú nohu prikrčte a tlačte vpred tak, že bedro tlačíte smerom k stene. Vydržte 30 – 40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte s druhou nohou.

SPRÁVNE DRŽANIE TELA

Pri tréningu dodržiavajte vzpriamenú polohu tela, alebo si môžete oprieť predlaktia o držiadlá. Počas šliapania by ste nemali mať nohy plne natiahnuté. Pri úplnom zošliapnutí pedála by mali byť kolená mierne pokrčené. Hlavu udržiavajte rovno s chrbticou, minimalizujete tak bolesť krčného svalstva a horných chrbtových svalov. Vždy šliapte plynule a rytmicky.

ÚDRŽBA

- Pri montáži riadne dotiahnite všetky skrutky a nastavte rotoped do vodorovnej polohy.
- Správne dotiahnutie kontrolujte po 10 hodinách používania.
- Po ukončení cvičenia zotrite pot. Prístroj čistite pomocou handričky a jemných čistiacich prostriedkov. Na plastové časti nepoužívajte rozpúšťadlá alebo agresívne čistiace prostriedky.
- Pri zvýšenej hlučnosti je nutné skontrolovať správne dotiahnutie všetkých spojov.
- Umiestite výrobok do čistej, vetrateľnej a suchej miestnosti.
- Nevystavujte prístroj priamemu slnečnému žiareniu.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Tento prístroj zodpovedá štandardným bezpečnostným predpisom a je vhodný iba pre domáce používanie. Akékoľvek iné používanie je zakázané a môže byť pre používateľa nebezpečné. Za akúkoľvek ujmu spôsobenú nesprávnym a zakázaným zaobchádzaním so strojom nie sme zodpovední.
- Predtým, ako začnete s tréningom na rotopede, poraďte sa so svojim lekárom. Lekár by mal posúdiť, či ste fyzicky spôsobilý stroj používať a akú námahu ste schopný podstúpiť. Nesprávne cvičenie alebo prepínanie organizmu môže uškodiť Vášmu zdraviu.
- Starostlivo si prečítajte nasledujúce rady a pokyny k cvičeniu. Pokiaľ pocítite počas cvičenia bolesť, nevoľnosť, zle sa Vám dýcha alebo máte nejaké iné zdravotné problémy, ihneď cvičenie ukončite. Pokiaľ bolesť pretrváva, okamžite navštívte lekára.
- Tento rotoped nie je vhodný ako profesionálna alebo lekárska pomôcka. Taktiež ho nie je možné využiť k liečebným účelom.
- Snímač srdcovej frekvencie nie je lekárskeym prístrojom. Podáva iba orientačné informácie o Vašej priemernej srdcovej frekvencii a akákoľvek navrhovaná srdcová frekvencia nie je

medicínsky záväzná. Snímané dáta nemusia byť s ohľadom na nekontrolovateľné ľudské a okolité faktory vždy presné.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odneste na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istý, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

Batérie nevhadzujte medzi bežný odpad, ale odovzdajte ich na miesta určené pre recykláciu.

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 kúpnuou 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 kúpnuou 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
Reklamáce 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.cz
reklamacie@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.sk