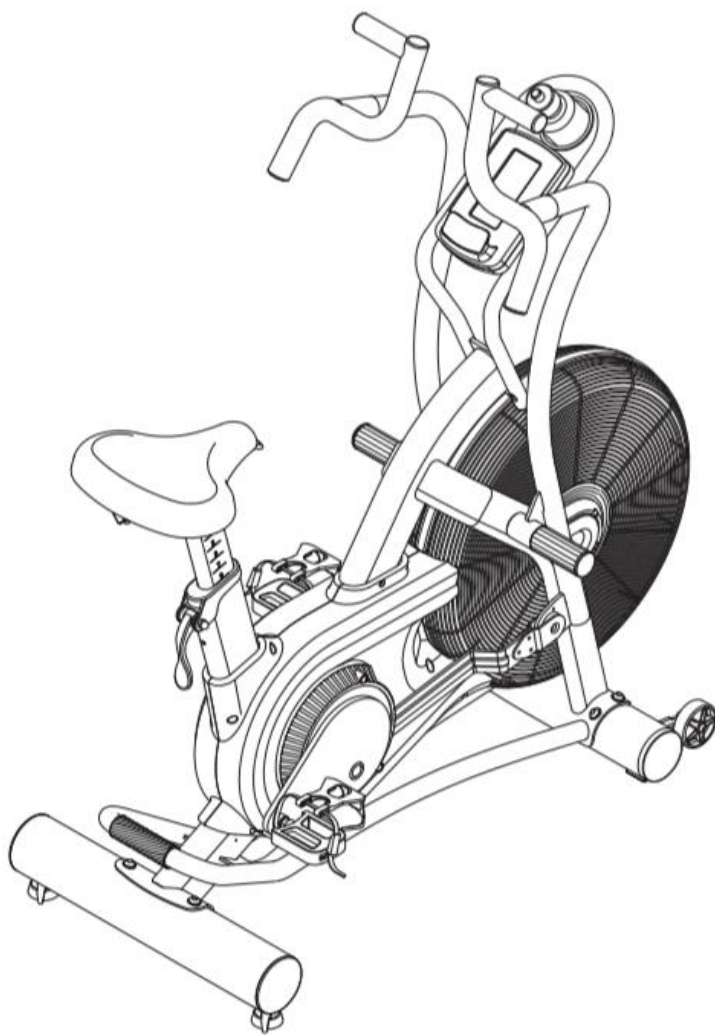




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 19988 Rotoped so vzduchovým odporom inSPORTline
Airbike Pro



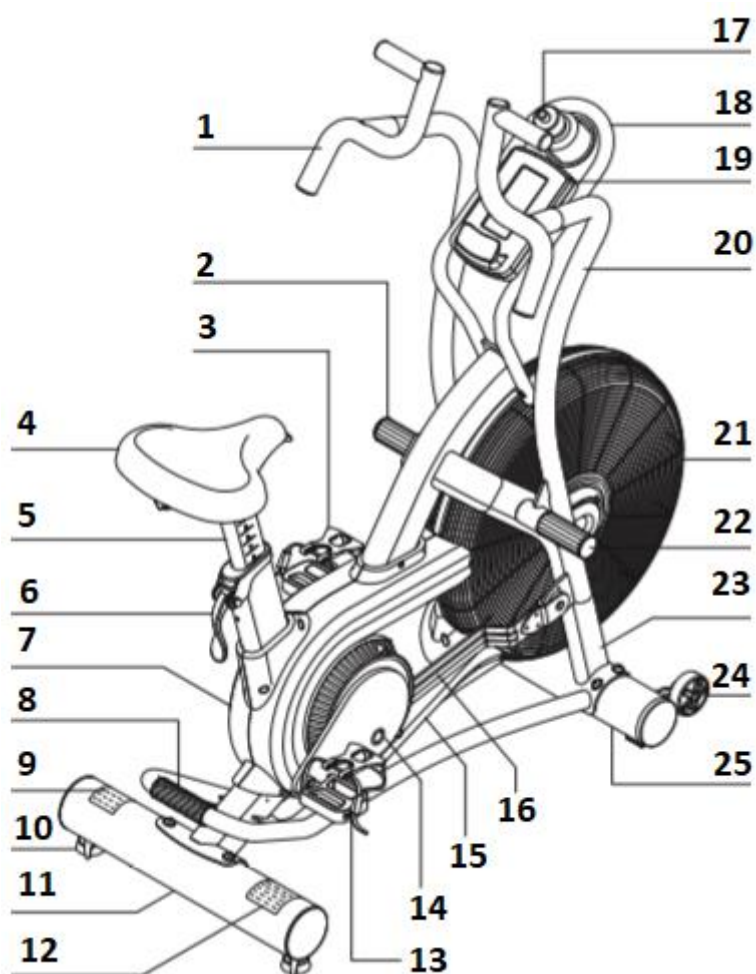
OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
ZLOŽENIE	5
UMIESTNENIE A NASTAVENIE	10
MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE	12
KONZOLA.....	13
PROGRAMY	16
VÝMENA BATÉRIE	20
POUŽITIE	20
ROZCVIČKA.....	21
SPRÁVNE DRŽANIE TELA.....	21
ÚDRŽBA	22
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA.....	22
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	22
NÁKRES	23
ZOZNAM ČASTÍ.....	24
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	25

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred prvým použitím prístroja si prečítajte všetky pokyny uvedené v tomto manuáli a odložte si ho.
- 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 prístroja 0,6 m voľného miesta.
- Na zariadenie nedávajte ostré predmety. Žiadna nastaviteľná časť nesmie presahovať tak, aby nebránila pohybu používateľa.
- Kategória: SC (EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-5: 2016) pre profesionálne a komerčné používanie.
- **Nosnosť:** 160 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.

POPIS PRODUKTU



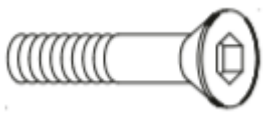
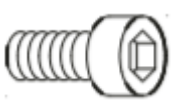
1.	Ľavé držiadlo
2.	Opierka nôh
3.	Ľavý pedál
4.	Sedlo
5.	Sedlová tyč
6.	Ručná skrutka
7.	Ľavý kryt
8.	Páčka
9.	Sériové číslo
10.	Vyrovnávacie nožičky
11.	Zadný nosník
12.	Varovný štítok
13.	Pravý pedál
14.	Pravá kľuka
15.	Pravý kryt
16.	Spojovacia tyč
17.	Fľaška na vodu
18.	Držiak konzoly
19.	Konzola
20.	Pravé držiadlo
21.	Kryt vetráka
22.	Opierka nôh
23.	Hlavný rám
24.	Transportné koliesko
25.	Predný nosník

ZLOŽENIE

Pre zloženie je priložené nasledujúce náradie:

	Upravený kľúč		Imbusový kľúč 4 mm
	Kľúč 14/17 mm		Imbusový kľúč 5 mm
	Skrutkovač		Imbusový kľúč 6 mm

Spojovací materiál:

Obrázok	Ozn.	Názov	Ks.
	93	Nylonová matica M8 x 1,25	2
	105	Imbusová skrutka M8 x 1,25 x 30 mm	4
	106	Krížová skrutka M5 x 0,8 x 12 mm	4
	107	Imbusová skrutka M6 x 1 x 15 mm	6
	108	Imbusová skrutka M10 x 1,5 x 20 mm	8
	109	Imbusová skrutka M6 x 1 x 10 mm	2
	112	Prehnutá podložka M10	8

Umiestnite všetky časti z krabice na čistý povrch. Odstráňte všetok baliaci materiál a umiestnite ho do krabice. Baliaci materiál neodstraňujte do doby zloženia prístroja. Postupujte opatrne pri každom kroku.

Niektoré časti sú testované a môžu niesť známky testov. Značky na farbe môžu byť viditeľné ale nie sú indikátorom poškodenia.

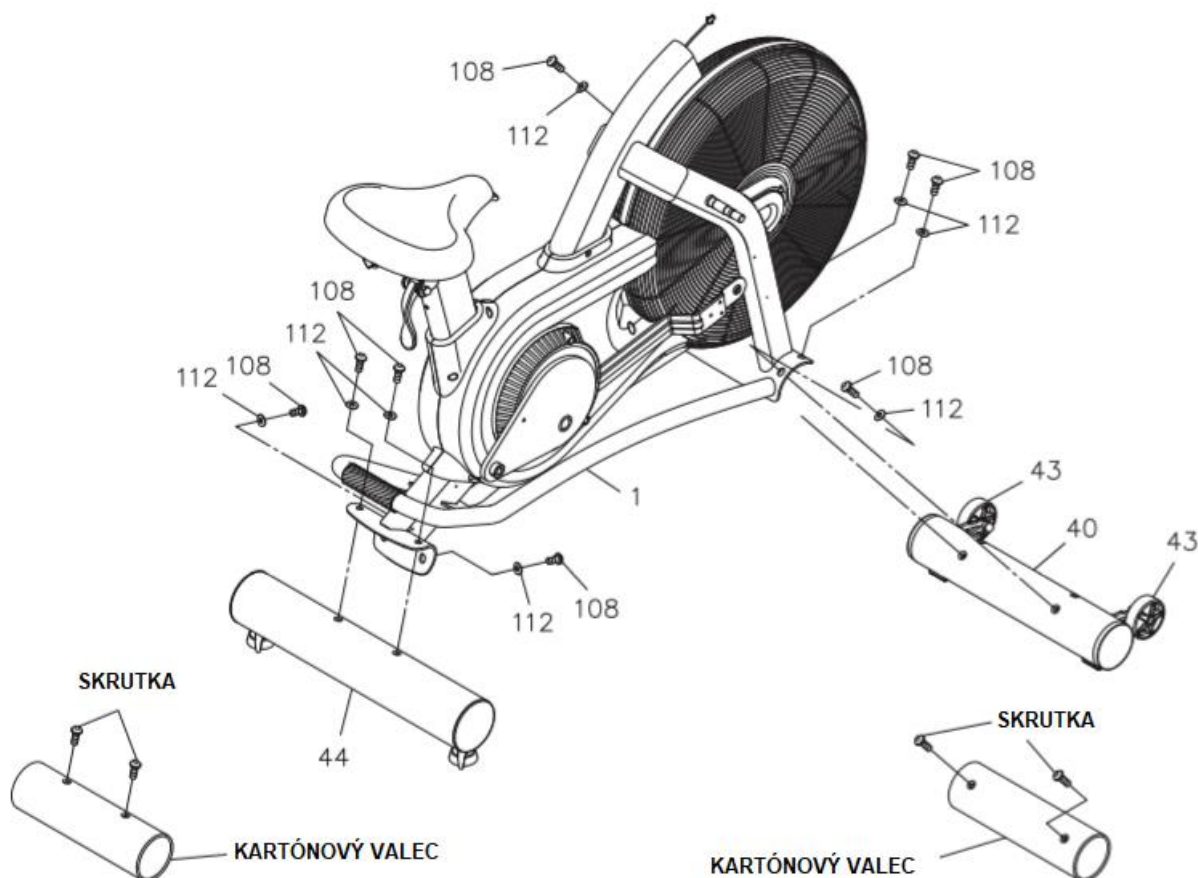
Niektoré časti môžu byť z dôvodu prepravy spojené, postupujte podľa návodu a pokiaľ je to nutné rozpojte ich a potom znovu spojte.

KROK 1

Odstráňte skrutky z kartónových valcov z prednej časti hlavného rámu (1). Uistite sa, že transportné kolieska (43) na prednom nosníku (40) smerujú dopredu. Pripevnite predný nosník (40) na hlavný rám (1) pomocou skrutiek (108) a podložiek (112).

KROK 2

Odstráňte skrutky z kartónových valcov zo zadnej časti hlavného rámu (1). Pripevnite zadný nosník (44) na hlavný rám (1) pomocou skrutiek (108) a podložiek (112).



KROK 3

Pripevnite pravé držadlo (58) na držiak hlavného rámu (1) a pripevnite opierku nôh (83) na držiak hlavného rámu. Odkážte sa na obrázok nižšie. Pomocou upraveného kľúča pripevnite opierku nôh (83). Pripevnite krytku (84) na opierku nôh (83).

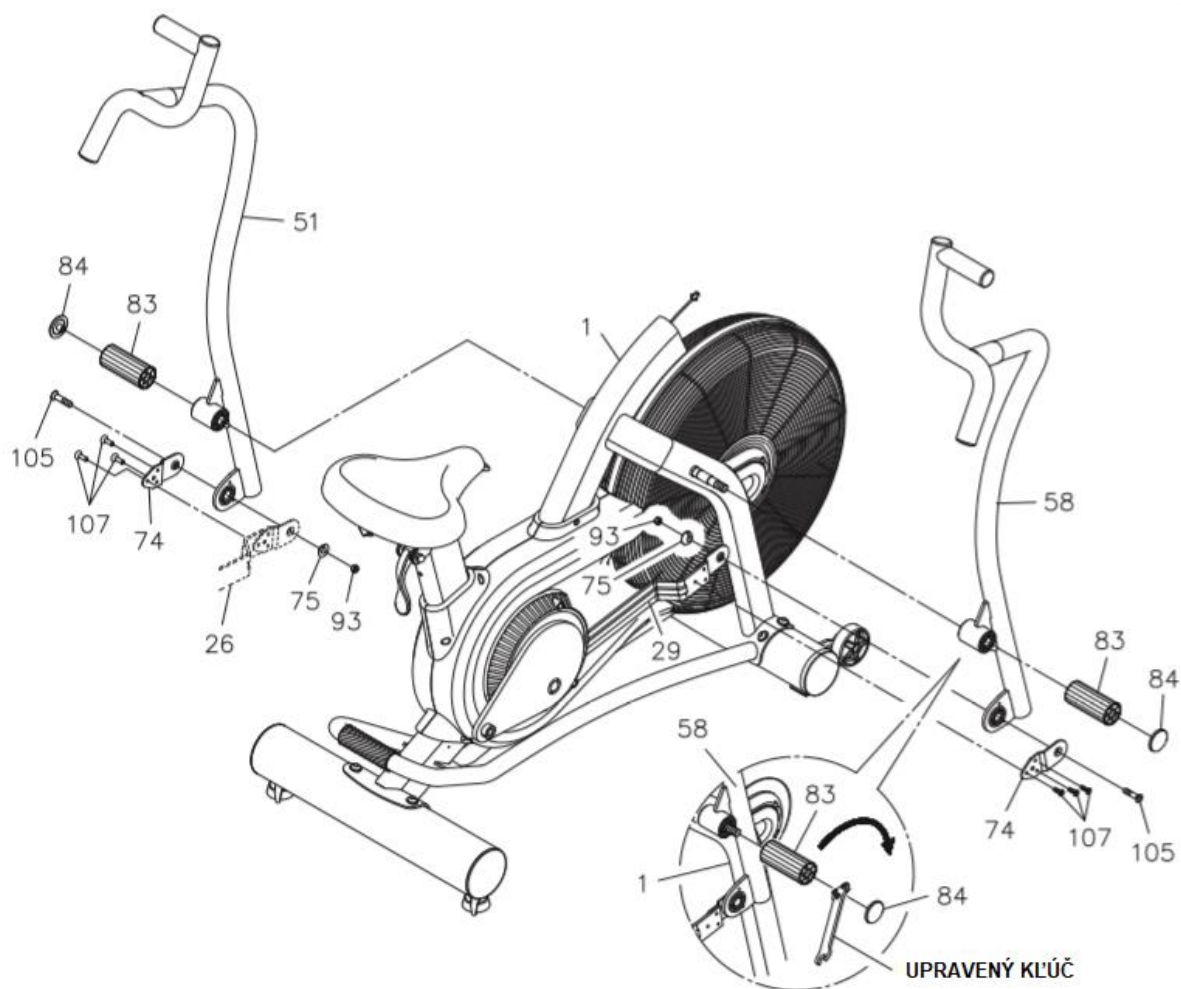
KROK 4

Pripevnite pravú spojovaciu tyč (29) na spodnú časť pravého držadla (58) pomocou upevňovacej doštičky (74), rozdeľovača (75), skrutky (105) a matice (93). Skrutku neuťahujte až do kroku 5.

KROK 5

Pripevnite spojovaciu doštičku (74) na pravú spojovaciu tyč (29) pomocou skrutky (107). Teraz utiahnite všetky skrutky.

Kroky 3 až 5 opakujte pre ľavé držadlo (51) a pripojenie ľavej spojovacej tyče (26).



KROK 6

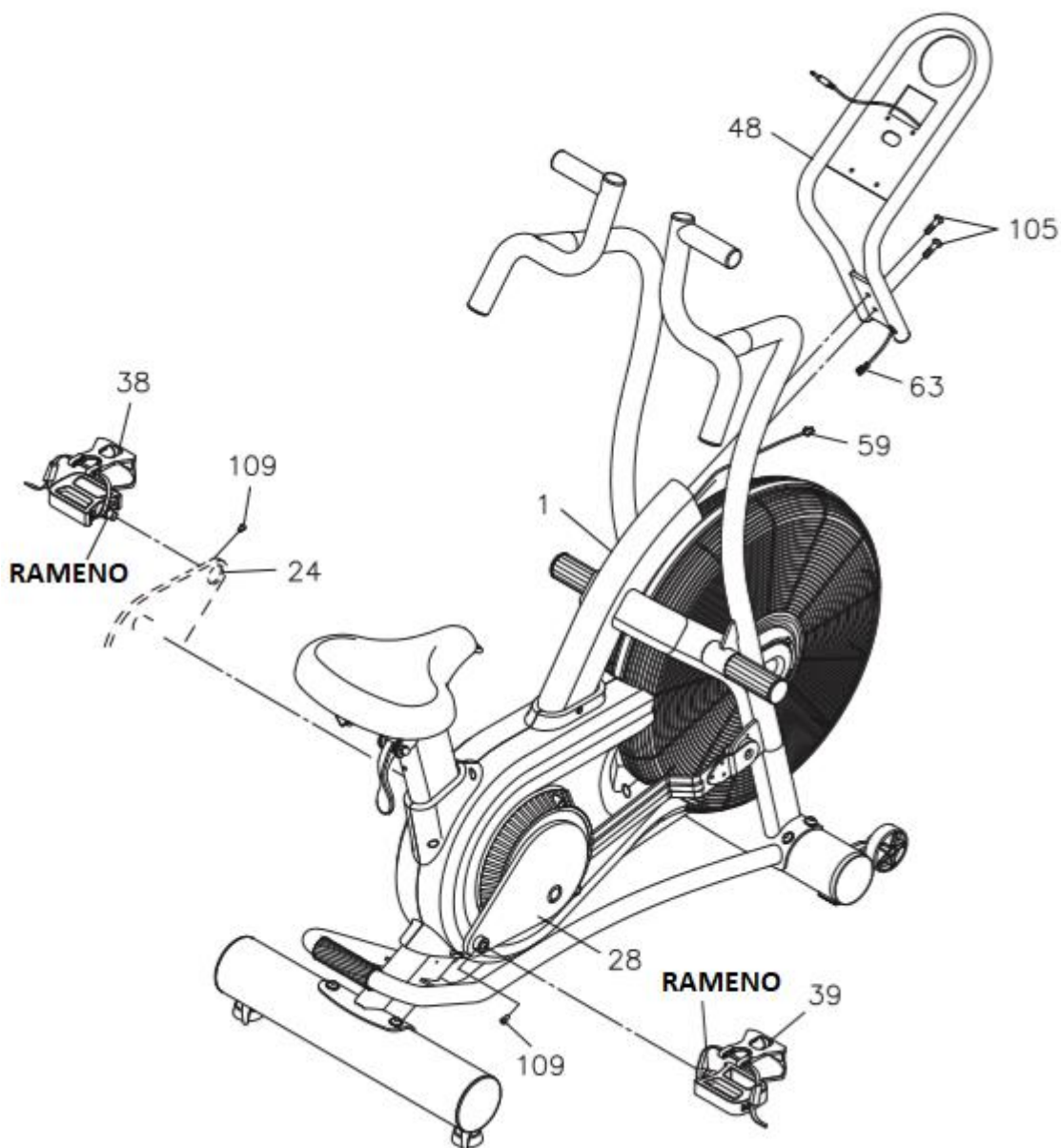
POZNÁMKA: Pravý pedál je označený R. Ľavý pedál je označený L. Pravý pedál sa skrutkuje v smere hodinových ručičiek. Ľavý pedál sa skrutkuje proti smeru hodinových ručičiek.

Povoľte skrutku (109) na pravej kľuke (28). Zaskrutkujte pravý pedál (39) na pravú kľuku (28) ako je zobrazené na obrázku. Uťahnite pedál. Kľby pedálov (38, 39) by sa mali dotýkať kľuky. Pre zaistenie priskrutkujte skrutku (109) na pravú (28) a ľavú (38) kľuku.

KROK 7

Pripevnite kábel senzora (59) k spojovaciemu káblu (63) a pripevnite držiak konzoly (48) na hlavný rám (1) pomocou skrutky (105).

Nepoškodte káble počas pripevnenia držiaka konzoly (48).



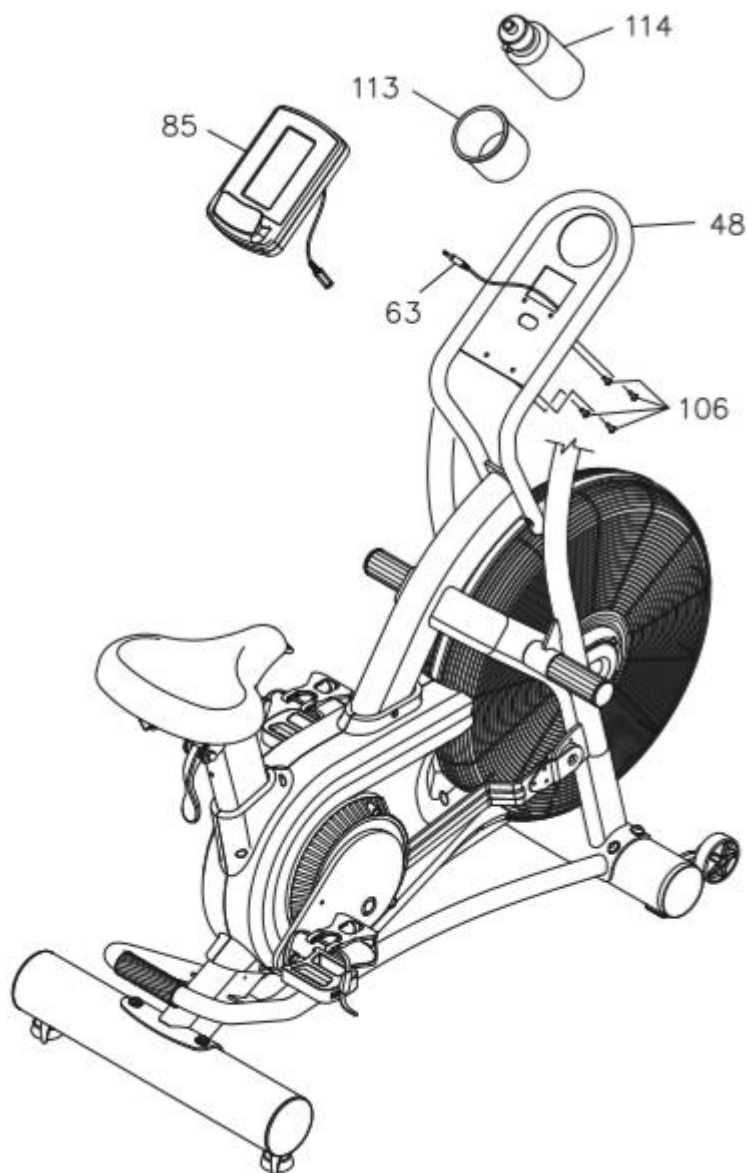
KROK 8

Vložte dve AA batérie do konzoly (85). Batérie nie sú súčasťou balenia. Pripojte spojovací kábel (63) do konzoly (85). Umiestnite konzolu (85) do držiaka konzoly (48) pomocou skrutky (106).

Nepoškodte káble počas pripevnenia konzoly (85).

KROK 9

Pripevnite držiak fľašky (113) do držiaka konzoly (48). Umiestnite fľašku (114) do držiaka fľašky (113).

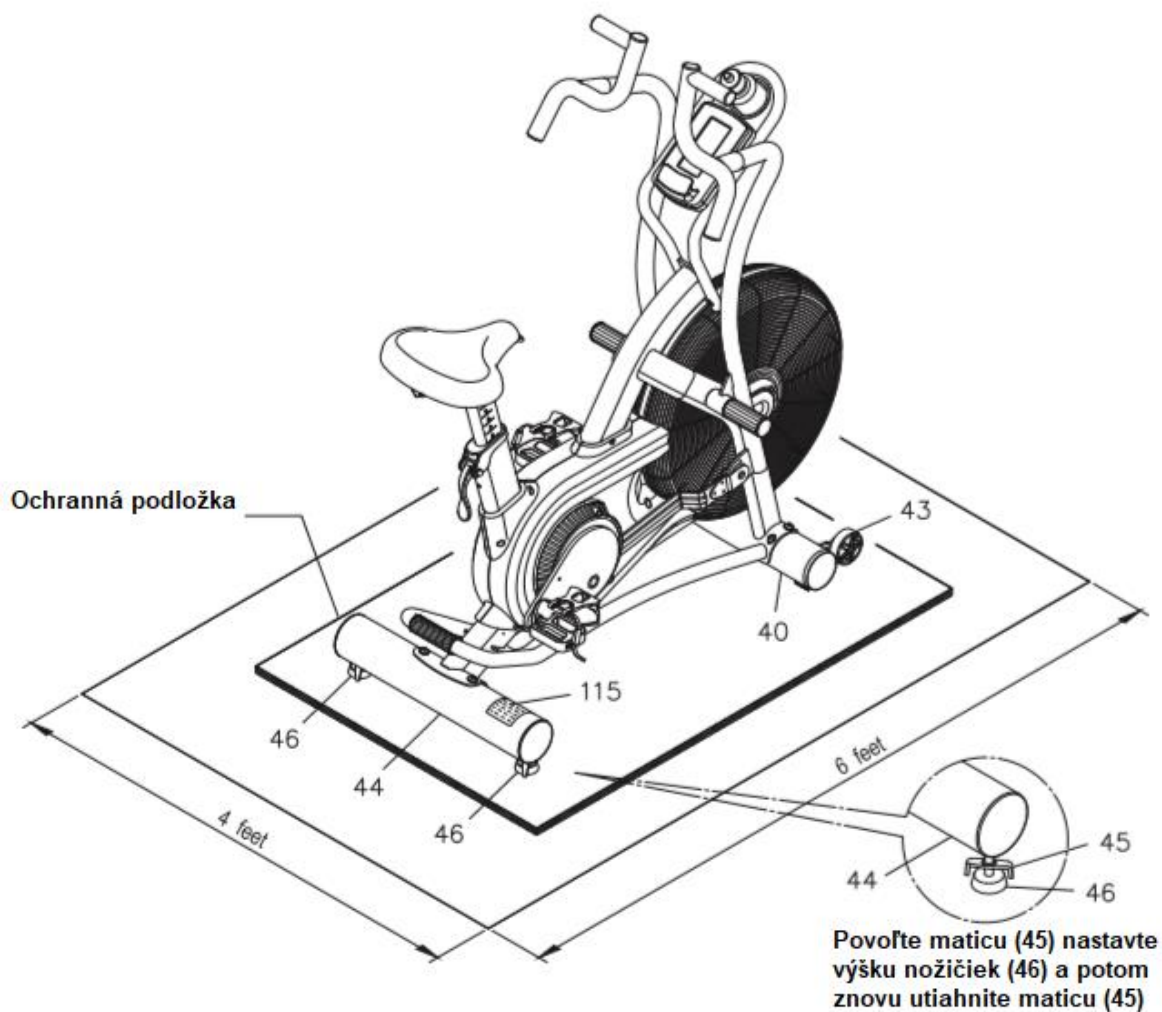


UMIESTNENIE A NASTAVENIE

Umiestnite rotoped na miesto používania. Odporúčame rotoped umiestniť na ochrannú podložku. Odporúčame voľný priestor aspoň 122 cm široký a 183 cm dlhý.

Vyrovnanie: Pomocou vyrovnávacích nožičiek (46) umiestnených na zadnom nosníku (44) vyrovnejte rotoped.

Presun: Na prednom nosníku (40) sú transportné kolieska (43). Postavte rotoped na predné kolieska (43) pomocou držiadiel.



Vizuálne skontrolujte rotoped. Pomaly otáčajte kľukami pedálov a skontrolujte funkčnosť.

VAROVANIE: Zoznámte seba a ďalších používateľov s bezpečnostnými štítkami umiestnenými na rotopede.



VAROVANIE

Pred zložením a použitím rotopedu si pozorne prečítajte manuál, varovania, upozornenia a inštrukcie spájané s týmto produktom. Akékoľvek nedodržanie môže mať za následok zranenie alebo poškodenie majetku.

Držte deti a domáce zvieratá mimo dosah produktu.

Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte s lekárom, obzvlášť pokiaľ ste starší ako 35 rokov alebo máte zdravotné problémy.

Pred použitím sa uistite že sú všetky skrutky riadne utiahnuté.

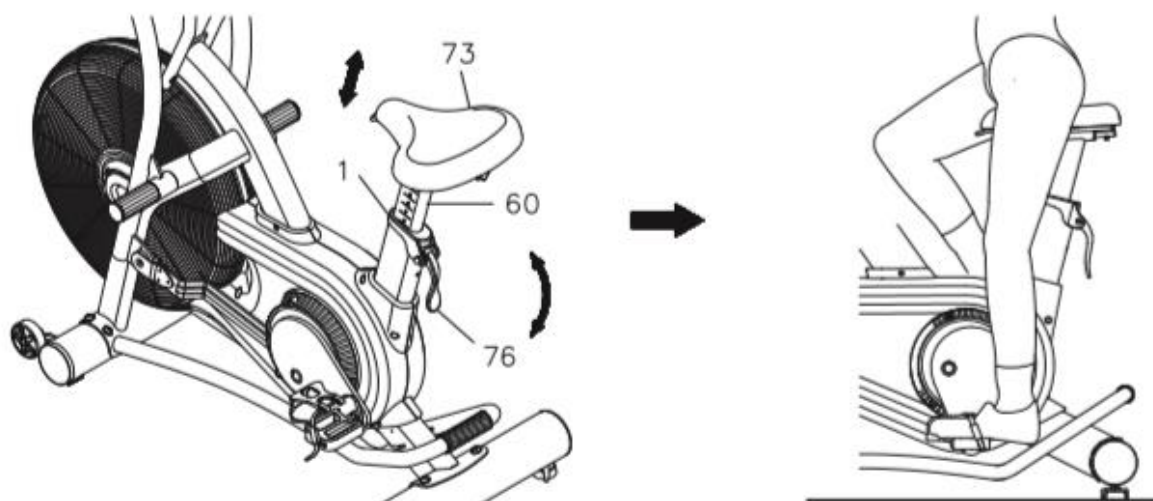
Maximálna nosnosť: 160 kg

NASTAVENIE VÝŠKY SEDLA

Pre efektívne cvičenie je dobré si nastaviť správnu výšku sedla. Vaša noha by mala byť pri zošliapnutí ľahko pokrčená a uvoľnená.

Pokiaľ je noha príliš natiahnutá alebo nedosiahnete na pedál, je nutné znížiť sedlo. Pokiaľ sú nohy príliš pokrčené, je nutné sedlo zvýšiť. Povoľte ručnú skrutku (76) a povoľte sedlovú tyč (60). Nastavte výšku sedla (73) a zaistite ručnou skrutkou (76).

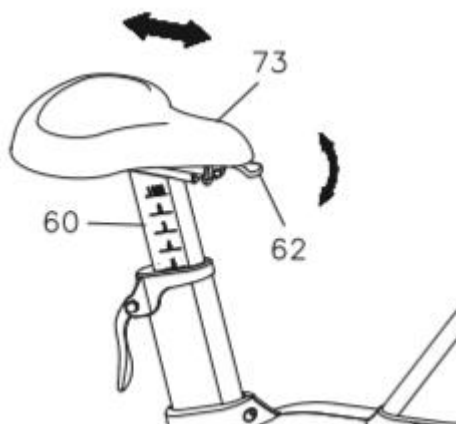
Pred použitím riadne utiahnite ručnú skrutku (76).



POSUN SEDLA

Sedlo (73) môžete posunúť dopredu alebo dozadu. Posunutím sedla posilňujete rozdielne svaly.

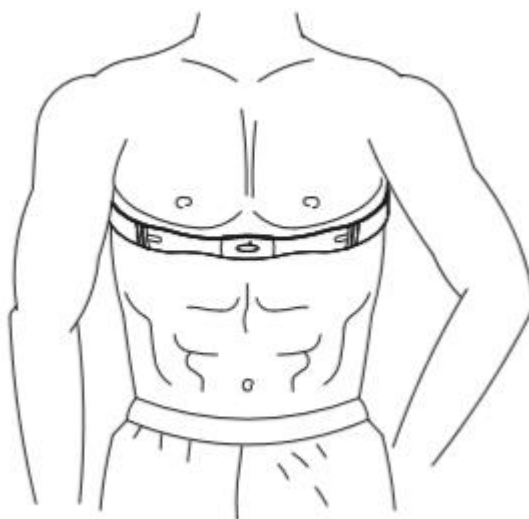
Zdvihnite páčku (62) a nastavte sedlo (73) do požadovanej polohy. Potom opäť uvoľnite páčku (62) a zaistíte sedlo (73) v požadovanej polohe.



MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Rotoped neobsahuje hrudný pás, ani iné formy prenosu srdcovej frekvencie. Je ale kompatibilný s hrudnými pásmi, ktoré pracujú na frekvencii 5 kHz.

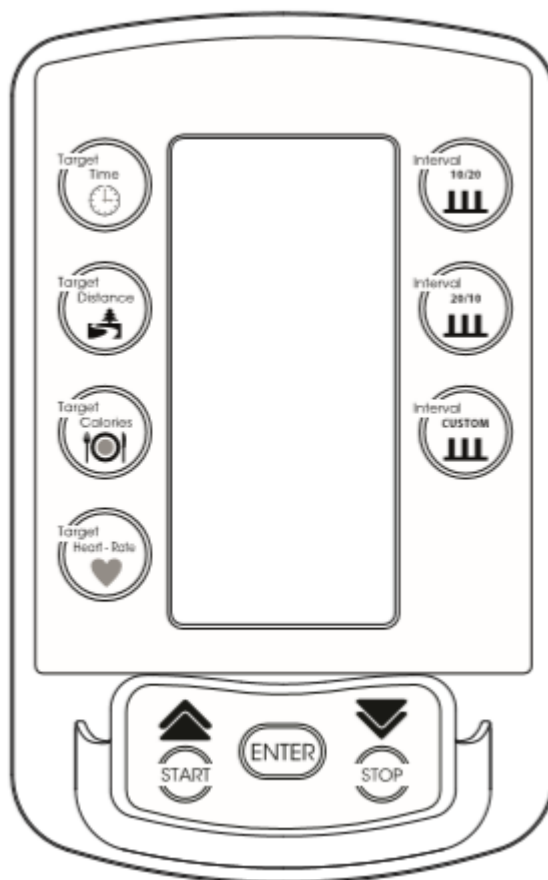
Hrudný pás posiela informácie do konzoly (85). Týmto spôsobom cvičíte najefektívnejšie, pretože máte informácie o požadovanej srdcovej frekvencii vhodnej pre dosiahnutie maximálnej efektivity tréningu.



Pre spárovanie nasledujte inštrukcie priložené k zakúpenému hrudnému pásu.

KONZOLA

Rotoped využíva systém vetráka k vytvoreniu odporu. Konzola Vám dopomáha k vytváraní cieľov a sledovaniu pokroku.



ZAPNUTIE: Zošliapnite pedál alebo stlačte akékoľvek tlačidlo.

VYPNUTIE: V pohotovostnom režime sa konzola vypne po 60 sekundách nečinnosti. Počas tréningu s výnimkou **Interval programu** sa konzola automaticky vypne po 90 sekundách nečinnosti. Počas **Interval programu**, program zastavíte pomocou tlačidla STOP, inak program pobeží do dokončenia. Potom sa automaticky vypne po 90 sekundách.

POPIS TLAČIDIEL

ENTER	Potvrdenie zadanej hodnoty alebo výberu programu.
START	Spustenie programu, alebo zapnutie programu zastaveného pomocou STOP.
STOP	Stlačte pre zastavenie/pozastavenie programu. Stlačte a podržte po dobu 2 sekúnd pre reštartovanie konzoly a nastavenie veku (AGE).
▲ UP	Navýšenie hodnoty.
▼ DOWN	Zníženie hodnoty.
TARGET TIME	Nastavte požadovaný čas tréningu.
TARGET DISTANCE	Nastavte požadovanú vzdialenosť tréningu.
TARGET CALORIES	Nastavte požadované spálené kalórie.
TARGET HEART-RATE	Cieľová srdcová frekvencia. Pre použitie musíte mať pripojený hrudný pás.
INTERVAL 10/20	Vstúpte do programu Interval 10/20.
INTERVAL 20/10	Vstúpte do programu Interval 20/10.
INTERVAL CUSTOM	Vstúpte do programu Interval custom program a nastavte si vlastný interval tréningu.

ZOBRAZENIE DISPLEJA

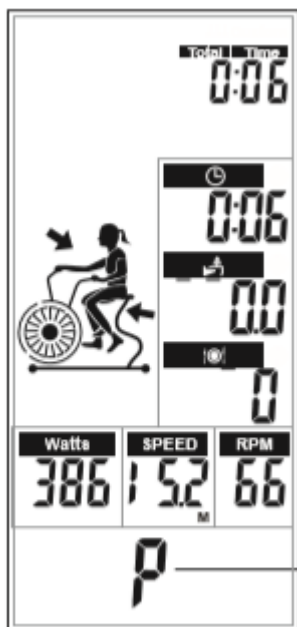


ČAS (TIME)	Zobrazuje čas tréningu od 1 sek. do 1:59:59. Pokiaľ bliká 0:00 pre nastavenie cieľového času od 1 sek. do 1:59:00 a začne odpočet od danej hodnoty.
VZDIALENOSŤ (DISTANCE)	Zobrazuje vzdialenosť od 0,1 míle do 999,9 mil. Pokiaľ bliká 0:00 pre nastavenie cieľovej vzdialenosti od 0,5 do 999,5 míľ a začne odpočet od danej hodnoty.
CALORIES (KALÓRIE)	Zobrazuje spálené kalórie od 999 Kcal. Kalórie sú iba orientačné a neslúžia pre zdravotné účely. Pokiaľ bliká 0 pre nastavenie cieľových kalórií od 10 do 990 Kcal a začne odpočet od danej hodnoty.
OTÁČKY ZA MINÚTU (RPM)	Zobrazí otáčky za minútu od 0 do 199.
RÝCHLOSŤ (SPEED)	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť od 0 do 99.9 míľ/h.
VÝKON (WATTS)	Zobrazuje výkon od 0 do 1999 wattov.
SRDCOVÁ FREKVENCIA (HEART RATE)	Zobrazuje srdcovú frekvenciu od 40 do 220 úderov za minútu. Pre zobrazenie musíte mať pripojený hrudný pás. Systém monitorovania srdcovej frekvencie je iba orientačný a neslúži pre zdravotné účely.

PROGRAMY

Konzola obsahuje programy: **Normálny program** (Normal program), **Čas** (Time), **Vzdialenosť** (Distance), **Kalórie** (Calories), **Srdcová frekvencia** (Heart-rate), **10/20 Interval**, **20/10 Interval**, **Vlastné nastavenie** (Customer setting interval program).

NORMAL PROGRAM



Pokiaľ nemáte hrudný pás je zobrazené P

Šliapte pre zapnutie konzoly. Displej zobrazí blikajúcu 30 pre nastavenie veku od 1 do 99.

Pomocou ▲/▼ nastavte hodnotu a potvrdte pomocou ENTER. Konzola sa prepne do pohotovostného režimu. Stlačte START, alebo začnite šliapať pre spustenie programu. Všetky funkcie sa začnú pričítať. Stlačte STOP pre vypnutie programu. Konzola sa prepne do pohotovostného režimu po 30 sekundách nečinnosti. Konzola sa vypne po ďalších 60 sekundách nečinnosti.

V pohotovostnom režime LCD displej zobrazí: Interval 10/20, Interval 20/10, Interval custom, Ready, Work, Rest, Time, Distance, Calories, Watts, Speed, RPM a Heart rate v sekvencii za sebou každú sekundu.

TIME PROGRAM



Stlačte **Target Time**, displej zobrazí blikajúce 0:00 pre nastavenie hodnoty času od 1:00 minúty do 1:59:00 hodín.

Pomocou ▲/▼ nastavte hodnotu a potvrdte pomocou ENTER. Program sa spustí. Počas cvičenia sa nastavená hodnota bude odpočítavať, ostatné hodnoty sa budú pripočítavať. Po splnení nastavenej hodnoty sa konzola zastaví po dobu 30 sekúnd, a potom sa automaticky vypne po 60 sekundách nečinnosti.

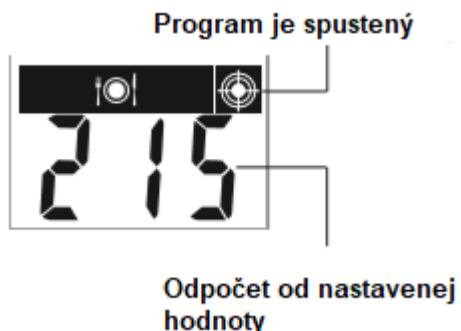
DISTANCE PROGRAM



Stlačte **Target Distance**, displej zobrazí blikajúce 0:0 pre nastavenie hodnoty vzdialenosti od 0,5 míle do 999,5 míle.

Pomocou ▲/▼ nastavte hodnotu a potvrdte pomocou ENTER. Program sa spustí. Počas cvičenia sa nastavená hodnota bude odpočítavať, ostatné hodnoty sa budú pripočítavať. Po splnení nastavenej hodnoty sa konzola zastaví po dobu 30 sekúnd, a potom sa automaticky vypne po 60 sekundách nečinnosti.

KALORIES PROGRAM



Stlačte **Target Calories**, displej zobrazí blikajúcu 0 pre nastavenie hodnoty spálených kalórií od 10 do 990 Kcal.

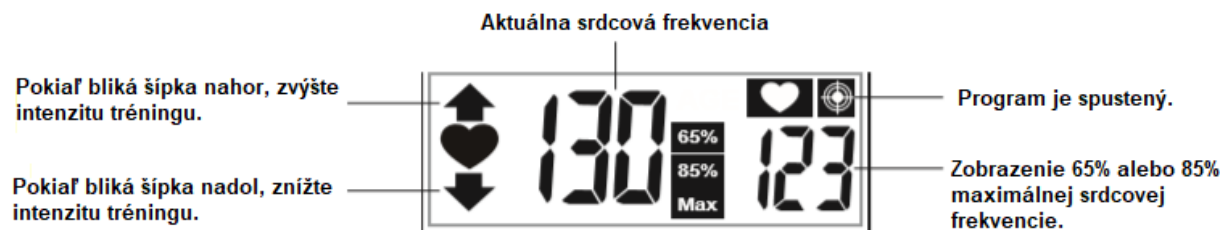
Pomocou $\blacktriangle/\blacktriangledown$ nastavte hodnotu a potvrďte pomocou ENTER. Program sa spustí. Počas cvičenia sa nastavená hodnota bude odpočítavať, ostatné hodnoty sa budú pripočítavať. Po splnení nastavenej hodnoty sa konzola zastaví po dobu 30 sekúnd, a potom sa automaticky vypne po 60 sekundách nečinnosti.

HEART RATE PROGRAM

Program srdcovej frekvencie je prednastavený program. Program monitoruje Váš tep, a pomocou zvukového signálu a šípok $\blacktriangle\blacktriangledown$, pokiaľ je tep mimo nastavenú hranicu (65 % alebo 85 % maximálna srdcová frekvencia). Musíte zadať Váš vek a mať hrudný pás s prenosom signálu.

Stlačte Target heart-rate tlačidlo, LCD displej zobrazí blikajúcu 30, potom nastavte vek od 1 do 99.

Pomocou $\blacktriangle/\blacktriangledown$ nastavte hodnotu a potvrďte pomocou ENTER. Program sa spustí. Konzola začne vypočítavať hodnoty pre 65 % a 85 % hodnoty maximálnej srdcovej frekvencie podľa zadaného veku. Počas cvičenia sa zobrazí hodnota srdcovej frekvencie a všetky ďalšie údaje sa budú pričítavať. Stlačte STOP pre zastavenie programu.



Pokiaľ hodnota klesne pod 65 %, šípka nahor a prednastavená hodnota začne blikáť. Každých 10 sekúnd sa ozve zvukový signál, dokým používateľ nedosiahne hodnoty 65 % a vyššie.

Pokiaľ hodnota presiahne 85 %, šípka dolu a prednastavená hodnota začne blikáť. Každých 10 sekúnd sa ozve zvukový signál, dokým používateľ nedosiahne hodnoty 85 % a nižšie.

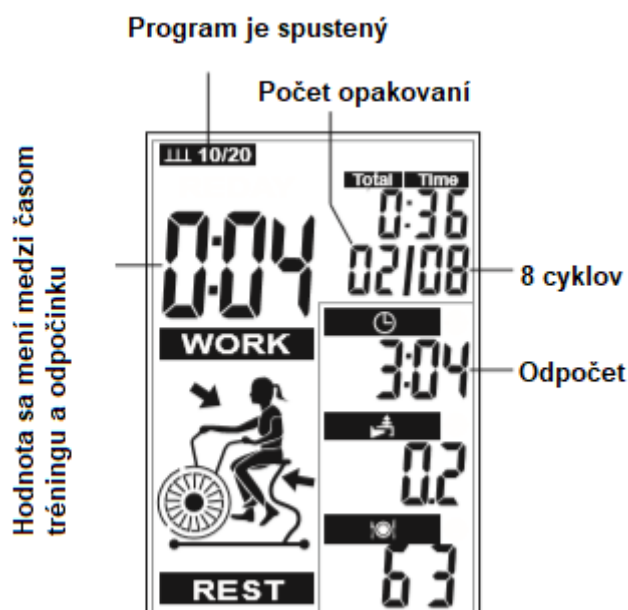
Pokiaľ hodnota zostane medzi 65 % a 85 % bude blikáť iba údaj o aktuálnej srdcovej frekvencii.

Výpočet srdcovej frekvencie pre 30 ročného používateľa:

- Maximálna srdcová frekvencia: $220 - 30 (\text{vek}) = 190$
- 65 %: $190 (\text{maximálna srdcová frekvencia}) \times 0,65 = 123$
- 85 %: $190 (\text{maximálna srdcová frekvencia}) \times 0,85 = 161$

Program Vás bude kontrolovať aby ste zostali medzi hodnotami 65 % a 85 %.

INTERVAL 10/20

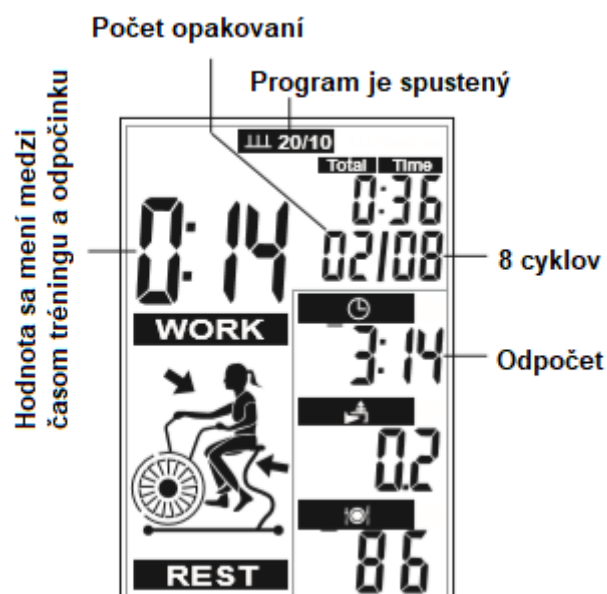


Program, kde používateľ cvičí po dobu 10 sekúnd a potom oddychuje po dobu 20 sekúnd.

Stlačením tlačidla **10/20 Interval**, program sa spustí. Čas sa začne odpočítavať od 3:40 minút (10 sek x 8 opakovaný tréning, 20 sek x 7 opakovaný odpočinok). Ostatné funkcie sa pričítajú.

Program je možné zastaviť iba stlačením STOP tlačidla. Po dokončení programu sa program zastaví po dobu 30 sekúnd a potom vypne po dobu 60 sekúnd nečinnosti.

INTERVAL 20/10

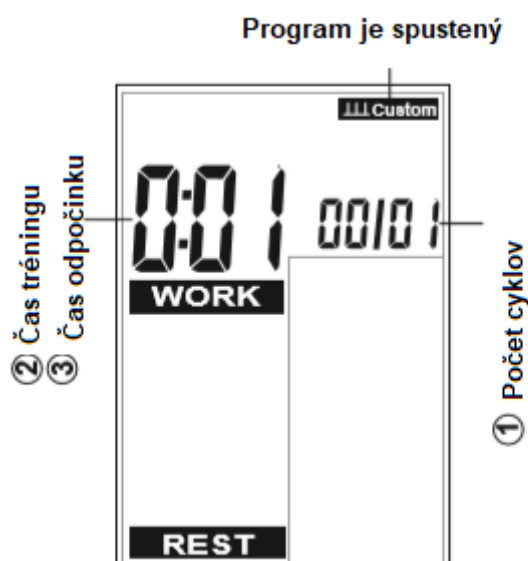


Program, kde používateľ cvičí po dobu 20 sekúnd a potom oddychuje po dobu 10 sekúnd.

Stlačením tlačidla **20/10 Interval**, program sa spustí. Čas sa začne odpočítavať od 3:50 minút (20 sek x 8 opakovaný tréning, 10 sek x 7 opakovaný odpočinok). Ostatné funkcie sa pričítajú.

Program je možné zastaviť iba stlačením STOP tlačidla. Po dokončení programu sa program zastaví po dobu 30 sekúnd a potom vypne po dobu 60 sekúnd nečinnosti.

CUSTOM INTERVAL PROGRAM



Používateľ si môže nastaviť vlastný **Interval tréning** od 1 sekundy do 9:59 minút a počet cyklov od 1 do 99.

Stlačením tlačidla **Custom interval**, začne blikať 00/01, pre nastavenie počtu cyklov od 1 do 99. Pomocou šípok nastavte hodnotu a potvrďte pomocou ENTER. Potom nastavte dĺžku tréningu a odpočinku od 1 sekundy do 9:59 minút. Potvrďte pomocou ENTER. Čas sa bude odpočítavať od nastavenej hodnoty, ostatné hodnoty sa budú pričítať. Program sa vypne iba stlačením tlačidla STOP alebo pokiaľ ubehne nastavený čas. Program sa potom zastaví pod dobu 30 sekúnd a potom automaticky vypne po 60 sekundách nečinnosti.

POPIS FUNKCIÍ

- Pre vypnutie zapnutého programu stlačte STOP.
- Pokiaľ je spustený program, konzola sa prepne do pohotovostného režimu po 30 sekundách nečinnosti. Konzola sa vypne po ďalších 60 sekundách nečinnosti.
- Pre pozastavenie spusteného programu, stlačte START. Ozve sa zvukový signál každých 30 sekúnd a všetky hodnoty sa zobrazia na displeji každé 2 sekundy. Opätovným stlačením START spustíte program. Konzola vstúpi do pohotovostného režimu po 5 min nečinnosti. Konzola sa vypne po ďalších 30 sekundách nečinnosti.
- Pokiaľ chcete reštartovať konzolu a spustiť nový program, podržte tlačidlo STOP po dobu 2 sekúnd.
- Vzdialenosť je možné zobraziť v kilometroch alebo míľach. Stlačte START a ENTER súčasne. Zobrazí sa KM alebo M. Pomocou šípok vyberte KM alebo Míle a pomocou ENTER potvrďte.

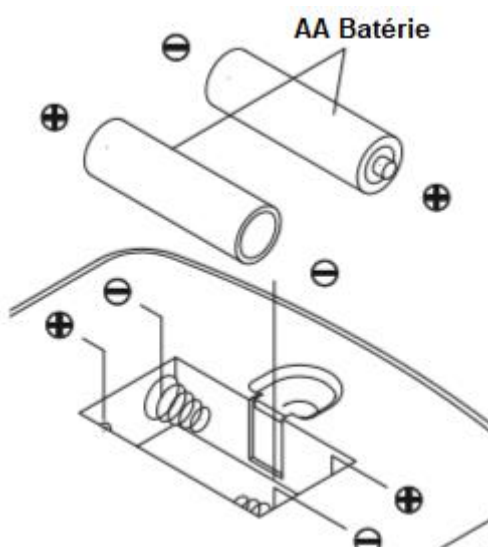
VÝMENA BATÉRIE

Otvorte zadný kryt na konzole (85).

Konzola je napájaná 2 AA batériami (1,5 V). Batérie nie sú súčasťou balenia.

Poznámka:

- Nekombinujte staré a nové batérie.
- Používajte rovnaký typ batérii.



POUŽITIE

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 natiiahnutých rúk. Môžete si natiiahnuť 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 špecifickejšej 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 spaľených 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. Vykonávajte 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 Achillova šľacha

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 pre profesionálne alebo komerčné použitie. 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 ukončíte. Pokiaľ bolesť pretrváva, okamžite navštívte lekára.
- Tento rotoped nie je vhodný ako lekárska pomôcka. Taktiež ho nie je možné využiť k liečebným účelom.
- Snímač srdcovej frekvencie nie je lekárske prístrojom. Podáva iba orientačné informácie o Vašej priemernej srdcovej frekvencii a akákoľvek navrhovaná srdcová frekvencia nie je medicínsky závažná. Snímané dáta nemusia byť s ohľadom na nekontrolovateľné ľudské a okolité faktory vždy presné.

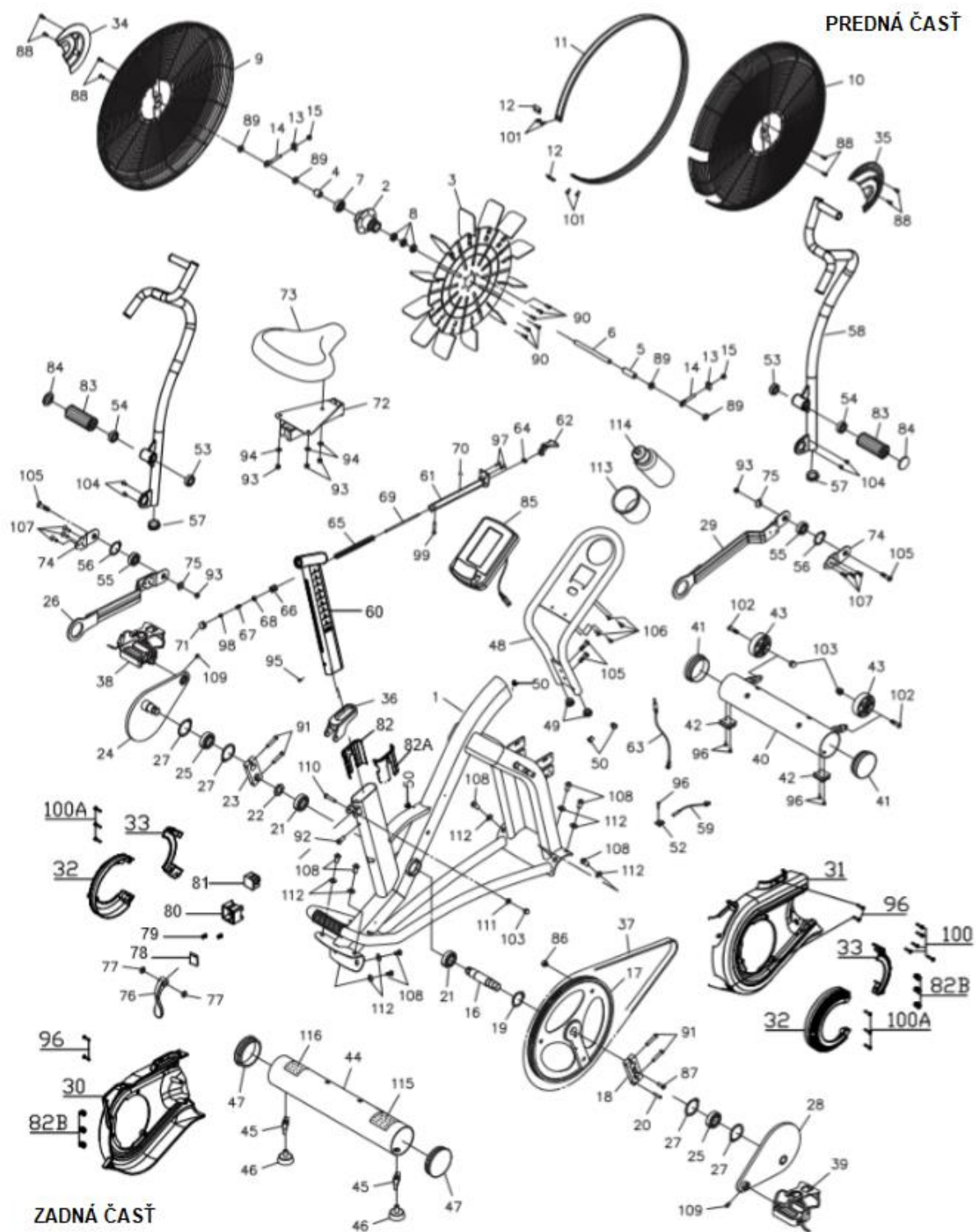
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

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.

NÁKRES



ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Ks
1	Hlavný rám	1
2	Náboj vetráka	1
3	Vetrák	1
4	Rozdeľovač vetráka	1
5	Objímka vetráka	1
6	Os vetráka	1
7	Ložisko (6301Z)	1
8	Ložisko (6901Z)	3
9	Ľavá klietka vetráka	1
10	Pravá klietka vetráka	1
11	Plastový pruh	1
12	Držiak pruhu	2
13	Držiak záťaže	2
14	Skrutka s očkom M8 x 1,25 x 45 mm	2
15	Matica M8 x 1,25	2
16	Os kľúk	1
17	Kladka	1
18	Pravá kľuka	1
19	Segerka S25	1
20	Držiak pružiny	1
21	Ložisko 6005	2
22	Ložisko	1
23	Ľavá kľuka	1
24	Kryt ľavej kľuky	1
25	Ložisko 2205ZZ	2
26	Ľavá spojovacia tyč	1
27	Segerka S52	4
28	Kryt pravej kľuky	1
29	Pravá kľuka	1
30	Ľavý kryt	1
31	Pravý kryt	1
32	Kryt kľuky	2
33	Malý kryt kľuky	2
34	Ľavý kryt klietky vetráka	1
35	Pravý kryt klietky vetráka	1

Ozn.	Názov	Ks
36	Krytka sedla	1
37	Remeň 690-J6	1
38	Ľavý pedál	1
39	Pravý pedál	1
40	Predný nosník	1
41	Koncovka Ø 90 mm	2
42	Štvorcová krytka	2
43	Transportné koliesko	2
44	Zadný nosník	1
45	Nastaviteľná matica	2
46	Vyrovňavacia nožička	2
47	Koncovka Ø 101,6 mm	2
48	Držiak konzoly	1
49	Záslepka Ø 25 mm	2
50	Priečodka	2
51	Ľavé držadlo	1
52	Svorka snímača	1
53	Ložisko 6003Z	2
54	Ložisko 6202Z	2
55	Ložisko 6203Z	2
56	Segerka S40 mm	2
57	Záslepka Ø 38 mm	2
58	Pravé držadlo	1
59	Kábel senzora	1
60	Sedlová tyč	1
61	Posun sedla	1
62	Ručná skrutka	1
63	Spojovací kábel	1
64	Os otáčania	1
65	Dlhá pružina	1
66	Nastaviteľná skrutka	1
67	Krátka pružina	1
68	Priečodka Ø 8 x Ø 12 x 7 mm	1
69	Spojovacia tyč	1
70	Gulička (Ø 10 mm)	1

71	Štvorcová krytka	1	97	Skrutka M6 x 1 x 15 mm	2
72	Držiak sedla	1	98	Matica M6 x 1	1
73	Sedlo	1	99	Skrutka M6 x 1 x 35 mm	1
74	Upevňovacia doštička	2	100	Skrutka ST4 x 15 mm	5
75	Diskový rozdeľovač	2	100A	Skrutka ST4 x 45 mm	6
76	Ručná skrutka	1	101	Skrutka M4 x 0.7 x 10 mm	4
77	Distančná vložka rukoväte	2	102	Skrutka M8 x 1.25 x 40 mm	2
78	Tlaková doštička	1	103	Matica M8 x 1.25	3
79	Pružina	2	104	Skrutka M5 x 0.8 x 8 mm	4
80	Puzdro	1	105	Skrutka M8 x 1.25 x 30 mm	4
81	Kompresný blok	1	106	Skrutka M5 x 0.8 x 12 mm	4
82	Ľavá dutá skrutka	1	107	Skrutka M6 x 1 x 15 mm	6
82A	Pravá dutá skrutka	1	108	Skrutka M10 x 1.5 x 20 mm	8
82B	Koncovka	6	109	Skrutka M6 x 1 x 10 mm	2
83	Odpočívadlo nohy	2	110	Skrutka M8 x 1.25 x 50 mm	1
84	Dekoračná krytka	2	111	Podložka M8	1
85	Konzola	1	112	Podložka M10	8
86	Magnet	1	113	Držiak fľašky na vodu	1
87	Skrutka M8 x 1.25 x 20 mm	1	114	Fľaška na vodu	1
88	Skrutka M5 x 0.8 x 12 mm	8	115	Varovný štítok	1
89	Matica M12 x 1.25	4	116	Sériové číslo	1
90	Skrutka M6 x 1 x 12 mm	6	117	Kľúč 4 mm	1
91	Skrutka M10 x 1.5 x 40 mm	4	118	Kľúč 5 mm	1
92	Skrutka M6 x 1 x 20 mm	1	119	Kľúč 6 mm	1
93	Matica M8 x 1.25	5	120	Kľúč 14/17 mm	1
94	Podložka M8	3	121	Kľúč	1
95	Skrutka M6 x 1 x 16 mm	1	122	Skrutkovač	1
96	Skrutka ST4 x 10 mm	7	123	Manuál	1

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluve alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- neodborným repasom
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou poruchou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky poruchy, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

CZ **SEVEN SPORT s.r.o.**

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

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK **inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

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

Web: www.inSPORTline.sk