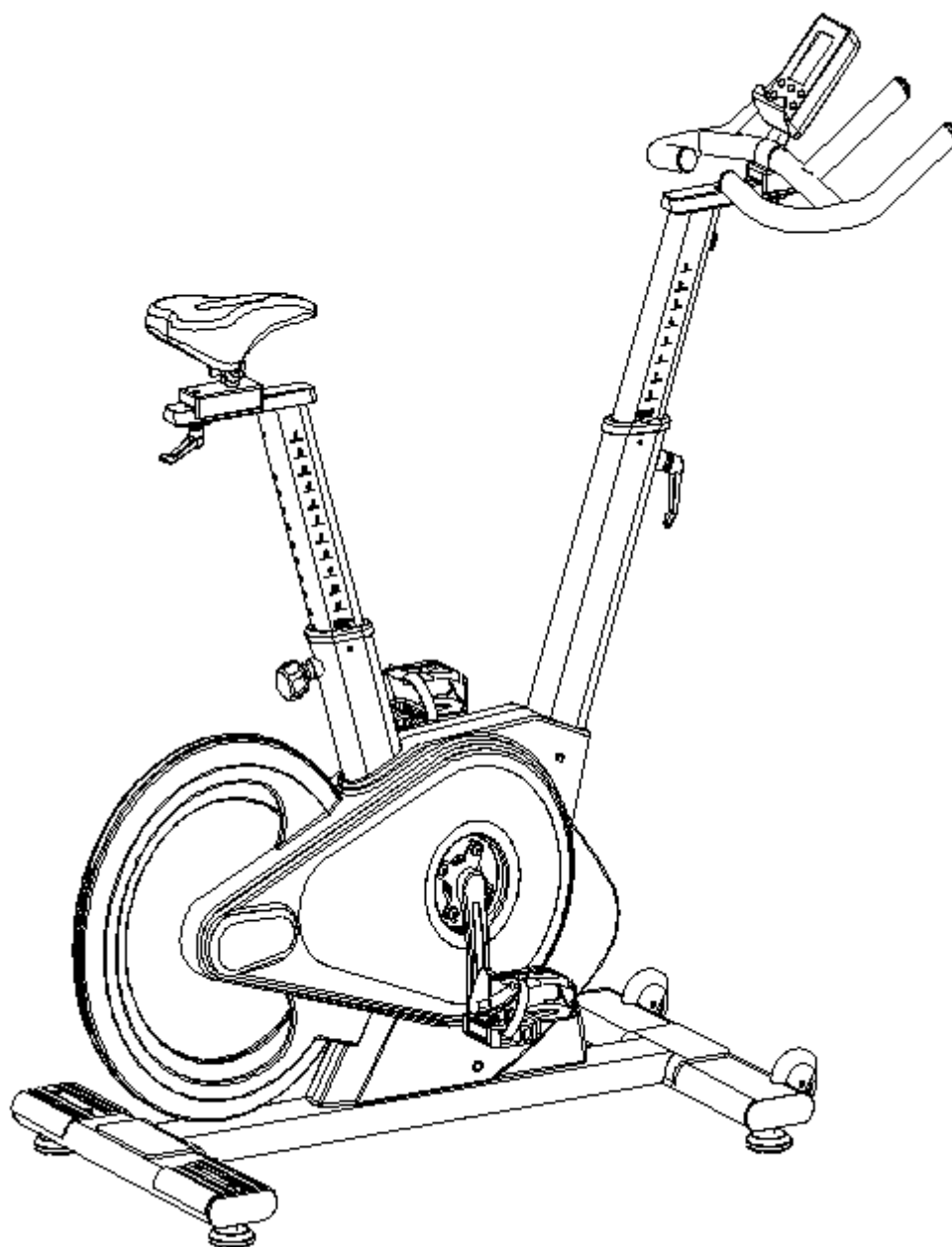




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 20068 Cyklotrenažér inSPORTline inCondi S800i



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE	3
ZOZNAM ČASTÍ	4
NÁKRES	7
ZOSTAVENIE	8
KONZOLA	10
POUŽITIE	14
SPRÁVNE DRŽANIE TELA	15
CVIČEBNÉ POKYNY	15
ÚDRŽBA	16
SKLADOVANIE	17
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA	17
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	17
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	17

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pre zaistenie maximálnej bezpečnosti vykonávajte pravidelné kontroly, aby nedošlo k poškodeniu či opotrebeniu dielov.
- V prípade, že bude prístroj používať tiež iná osoba, je dôležité, aby bola oboznámená so všetkými pokynmi uvedenými v tomto manuáli.
- Na prístroji môže cvičiť iba 1 osoba.
- Pred použitím prístroja skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice riadne pritiažené a všetky kĺbové spoje v dobrom stave.
- Pred zahájením cvičenia odstráňte z okolia prístroja všetky nebezpečné predmety s ostrými hranami.
- Prístroj používajte iba vtedy, ak je v úplnom poriadku a plne funkčný.
- Poškodený, opotrebený alebo chybný diel musí byť čo najskôr vymenený za nový. Prestaňte prístroj používať, pokiaľ nebude opäť úplne v poriadku.
- V dôsledku detskej zvedavosti a záľube v hraní môžu nastať nebezpečné situácie, kedy bude prístroj používaný nesprávnym spôsobom – za bezpečnosť detí sú zodpovední ich rodičia či iné dohliadajúce osoby.
- Držte mimo dosah detí mladších ako 12 rokov a domácich zvierat.
- Okolo celého prístroja je potrebné zaistiť dostatok voľného miesta min. 0,6 m.
- Znížte riziko úrazu na minimum a nedovoľte deťom používať prístroj bez dohľadu dospeléj osoby. Vďaka ich prirodzenej zvedavosti a záľube v hraní hrozí riziko nesprávneho použitia prístroja.
- Uvedomte si, že nesprávne vedené alebo nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia.
- Pred použitím výrobku je potrebné ho zaistiť proti nežiadúcemu pohybu pomocou stabilizačných nožičiek.
- Prístroj umiestite na rovný povrch a zaistite jeho stabilitu.
- K cvičeniu používajte vhodný odev a obuv. Necvičte v oblečení, ktoré by sa mohlo do prístroja zachytiť (napr. príliš dlhé a voľné oblečenie). Odporúčame pevnú športovú obuv s protišmykovou podrážkou.
- Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Lekár Vám môže navrhnúť vhodný cvičebný program a odporučiť vhodnú stravu.
- Cyklotrenažér nemá voľnobežku. Pedále sa budú pohybovať, dokým sa bude točiť záťažové koleso.
- Pokiaľ cyklotrenažér nepoužívate, navýšte záťaž na maximum aby ste zamedzili pohybu záťažového kolesa.
- **Maximálna nosnosť:** 150 kg
- **Kategória:** SC pre profesionálne a komerčné použitie (podľa EN 957)
- **Spíňa normy:** EN ISO 20957-1:2013 EN 957-10:2005

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

- Výrobok zostavte podľa pokynov uvedených v manuáli a používajte iba originálne dodané diely. Pred zahájením montáže skontrolujte, či boli dodané všetky diely uvedené v zozname dielov.
- Prístroj umiestite na suchý a rovný povrch a chráňte ho pred vlhkosťou. Prípadne umiestnite pod prístroj protišmykovú podložku. Predídete tým poškodeniu plochy pod prístrojom.

- Je potrebné si uvedomiť, že cvičiaci prístroj a jeho príslušenstvo nie je určené na hranie. Preto môžu eliptický trenažér používať iba osoby, ktoré sú oboznámené s jeho správnou prevádzkou.
- Prestaňte okamžite cvičiť, ak začnete pociťovať závrat, nevoľnosť, bolesť v oblasti hrudníka alebo akékoľvek iné ťažkosti. O ďalšom cvičení sa poraďte s lekárom.
- Deti a ľudia zdravotne postihnutí môžu na prístroji cvičiť iba pod dozorom osoby, ktorá dohliadne na správny postup pri cvičení.
- Pri cvičení sa vyhýbajte kontaktu s kĺbovými spojmi.
- Všetky polohovateľné diely musia byť nastavené s ohľadom na ich krajné polohy.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- **VAROVANIE! Systém pre monitorovanie srdcovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Pokiaľ pociťujete nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!**

ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	KS	Špecifikácia
1 L/R	Pedál (L- ľavý, R – pravý)	1	
2	Koncovka 3	4	120 x 40 x 35
3	Skrutka 1	4	M10 x 30
4	Zadný nosník	1	
5	Plochá podložka	4	Ø 10
6	Predný kryt	2	160 x 128 x 3
7	Skrutka 1	4	ST4.8 x 19
8	Skrutka 2	2	M8 x 40
9	Ložisko	4	60ZZ
10	Sedlová tyč	1	
11	Plochá podložka 4	1	Ø 12
12	Držiak sedla	1	
13	Sedlo	1	
14	Nožička	4	M16*25
15	Predný nosník	1	
16	Hlavný rám	1	
17	Držiak rukovätí	1	
18	Rukoväť	1	
19	Plastová objímka	2	80 x 40 x 1,5
20	Poistka	2	
21	Skrutka	2	M6 x 54
22	Matica	3	M6
23	Tesnenie	2	Ø 16 x Ø 6
24	Ručná skrutka v tvare L	1	M10 x 25
25	Plochá podložka 1	2	M8 x 16

26	Ručná skrutka v tvare L	2	M12 x 1,25
27	Skrutka 3	4	M8 x 16
28	Matica	4	M12 x 1,25
29	Koncovka kľuky	2	Ø 28 x 6,5
30	Ručná skrutka 1	1	M16 x 35
31	Matica	6	M8
32	Puzdro	2	Ø 10 x Ø 6,2 x 8,5
33	Ľavá kľuka	1	170 x 15
34	Skrutka 4	4	M3 x 6
35	Ložisko	4	6004ZZ
36	Pravá kľuka	1	170 x 15
37	Pružná podložka 1	2	Ø 5
38	Matica	2	M20 x 1,0
39	Zotrvačník	1	Ø 453 x 29 (20 kg)
40	Os zotrvačníka	1	Ø 25 x 170
41	Skrutka 1	12	ST4,2 x 19
42	Skrutka 2	5	ST4,2 x 19
43	Skrutka 5	2	ST4,8 x 19
44	Vonkajší kryt reťaze	1	945 x 515 x 96,5
45	Vnútorý kryt reťaze	1	15 x 8,2 x 1 320
46	Os	1	Ø 20 x 172
47	Dlhá upevňovacia tyč	1	Ø 25 x Ø 20,2 x 41,2
48	Krátka upevňovacia tyč	1	Ø 25 x Ø 20,5 x 9
49	Vnútorý kryt reťaze	1	945 x 515 x 107
50	Remeň	1	5PK51
51	Remenica	1	Ø 235 x 21
52	Transportné koliesko	2	Ø 69 x 23
53	Lano záťaže	1	P = 250
54	Pružina	1	Ø 1,2 x 50
55	Horný posúvač	1	60 x 26 x 60
56	Spodný posúvač	1	26 x 18 x 100
57	Pružná podložka 2	2	Ø 6
58	Plochá podložka 4	4	Ø 5
59	Skrutka 10	3	M6 x 20
60	Brzdová konzola	1	
61	Magnet	6	28 x 20 x 3
62	Upevňovacia tyč	1	Ø 25 x Ø 20,2 x 48,2
63	Puzdro	1	45 x 25 x 9

64	Koncovka	1	100 x 50 x 2
65	Matica 1	1	M20 x 1,0
66	Držiak	1	
67	Konzola	1	SM2531
68	Skrutka 3	4	M5 x 8
69	Senzor	1	P = 350
70	Kábel 1	1	L = 850 mm, 9P
71	Plochá podložka 3	2	Ø 6
72	Kábel 3	1	L = 950 mm, 9 P
73	Kábel motora	1	L = 150 mm, 9P
74	Skrutka 3	4	M5 x 10
75	Skrutka 6	2	M3 x 10
76	Horný kryt	1	90 x 33 x 6
77	Spodný kryt	1	90 x 33 x 7,5

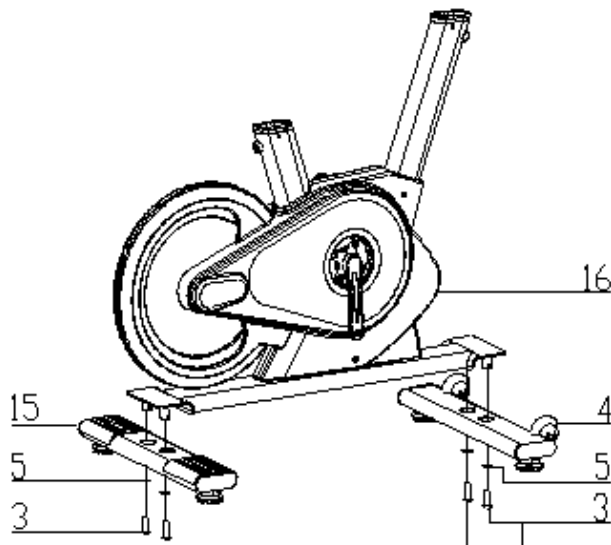
ZOSTAVENIE

- Uistite sa, že máte pre zostavenie dostatok voľného priestoru.
- Uistite sa, že máte všetky potrebné nástroje pre zostavenie.
- Uistite sa, že máte všetky časti.

KROK 1

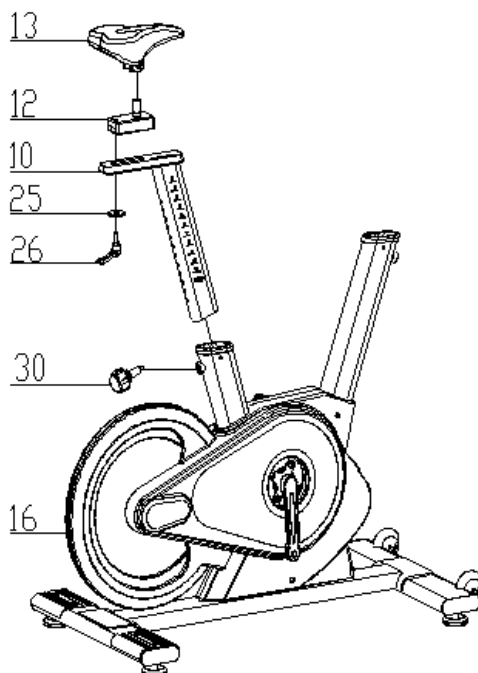
Pripevnite predný nosník (15) k hlavnému rámu (16) pomocou 2 podložiek (5) a 2 skrutiek (3).

Pripevnite zadný nosník (4) k hlavnému rámu (16) pomocou 2 podložiek (5) a 2 skrutiek (3).



KROK 2

Pripevnite sedlovú tyč (10) k hlavnému rámu (16). Potom pripevnite držiak sedla (12) k sedlovej tyči (10) a zaistite podložkou (25) a ručnou skrutkou (26). Nastavte výšku sedla pomocou ručnej skrutky (30). Správnu výšku nastavte až potom čo je cyklotrenažér zostavený. Upevnite sedlo (13) k držiaku sedla (12) pomocou skrutiek umiestených pod sedlom.

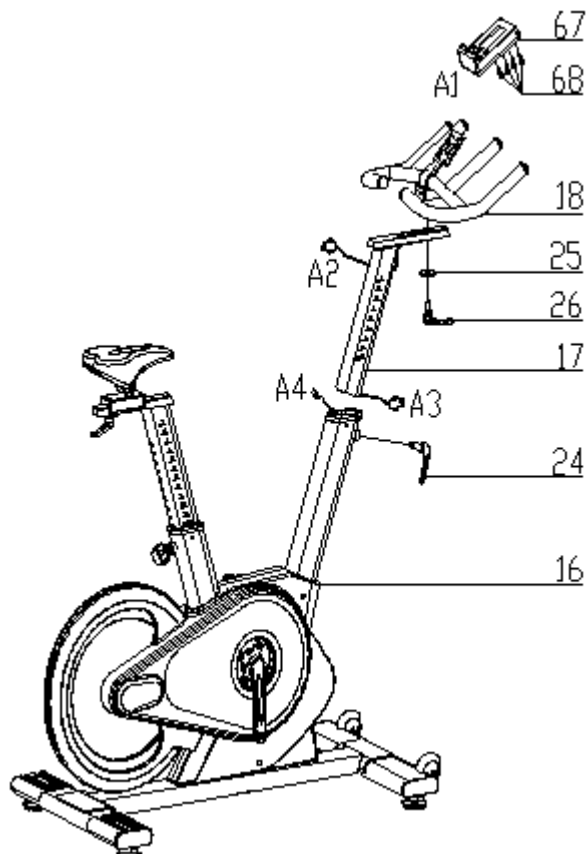


KROK 3

Uvoľnite ručnú skrutku (24) a pripevnite držiak rukovätí (17) a zaistite pomocou ručnej skrutky (24). Potom upevnite rukoväť (18) na držiak rukovätí pomocou skrutiek (26) a ručnej skrutky (26).

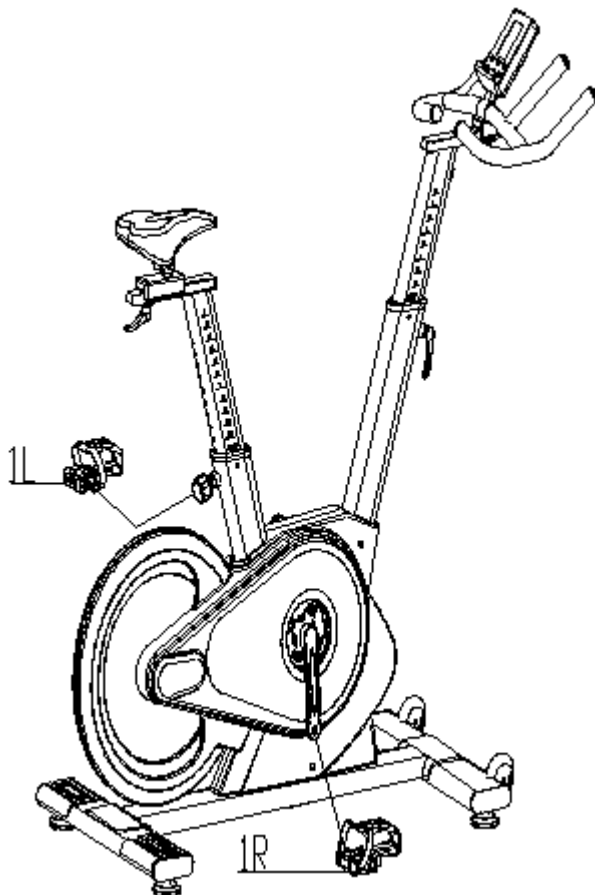
VAROVANIE: Riadne dotiahnite rukoväť.

Pripevnite konzolu (67) do držiaka konzoly (18) pomocou 4 skrutiek (68) a zapojte káble (A1, A2, A3, A4)



KROK 4

Pripevnite pedále (1L a 1R) sú označené L – ľavý, R – pravý. Pravý pedál pripevnite na pravú kľuku v smere hodinových ručičiek, ľavý pedál pripevnite na ľavú kľuku proti smeru hodinových ručičiek.



Odpor prístroja môžete upraviť pomocou konzoly.

KONZOLA

Zobrazenie displeja

ČAS (TIME)	Zobrazenie času tréningu. Rozsah: 0:00 – 99:59
RÝCHLOSŤ (SPEED)	Zobrazenie rýchlosti. Rozsah: 0.0 – 99.9
VZDIALENOSŤ (DISTANCE)	Zobrazenie vzdialenosti. Rozsah: 0.0 – 99.9
KALÓRIE (CALORIES)	Spálené kalórie. Rozsah: 0 – 999
TEP (PULSE)	Tep. Zvukový signál pokiaľ presiahnete zadanú hodnotu.
OTÁČKY ZA MINÚTU (RPM)	Otáčky za minútu. Rozsah: 0 – 999
MANUÁL	Manuálny program.

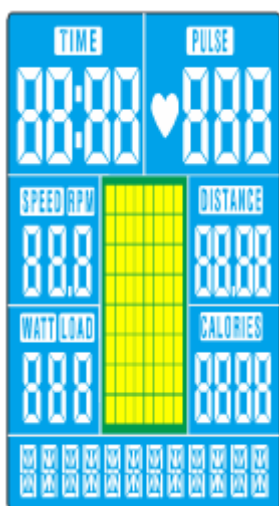
PROGRAM	Výber programu X4 začiatočník, X4 pokročilý a X4 profesionálny.
CARDIO	Cieľová srdcová frekvencia.

TLAČIDLÁ

NAHOR (UP)	Zvýšenie záťaže. Navigácia v nastavení.
DOLU (DOWN)	Zníženie záťaže. Navigácia v nastavení.
POTVRDENIE (MODE)	Potvrdenie výberu.
RESET	Celkové vynulovanie: Podržte po dobu 2 sekúnd, konzola sa reštartuje. Návrat: Návrat do hlavného menu.
START/STOP	Spustenie/Zastavenie programu.
RECOVERY	Test srdcovej činnosti.

ZAPNUTIE

Po zapnutí sa zobrazia všetky údaje po dobu 2 sekúnd (Obr. 1). Potom sa zobrazí priemer kolesa a jednotky (Obr. 2). Potom sa prepne do pohotovostného režimu.



Obr. 1



Obr. 2

VÝBER PROGRAMU

V pohotovostnom režime pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte: Manual – Beginner – Advance – Sporty – Cardio. Pokiaľ stlačíte START bez nastavenia, konzola sa spustí a začne počítať.

MANUAL MODE

Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN vyberte Manual a potvrdte pomocou MODE.

Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN nastavte ČAS (TIME), VZDIALENOSŤ (DISTANCE), KALÓRIE (CALORIES), TEP (PULSE) a potvrdte pomocou MODE.

Pomocou START/STOP zapnete program. Pomocou UP a DOWN nastavíte záťaž LOAD (úroveň 1 - 32).

Pomocou START/STOP zastavíte program. Pomocou RESET sa navrátime do hlavného menu.



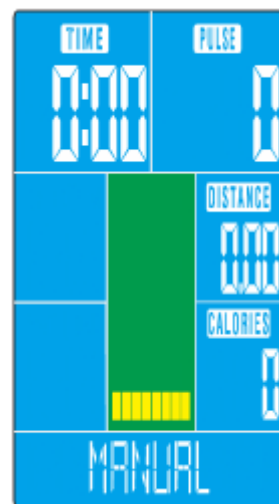
Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

PROGRAM PRE ZAČIATOČNÍKOV (BEGINNER MODE)

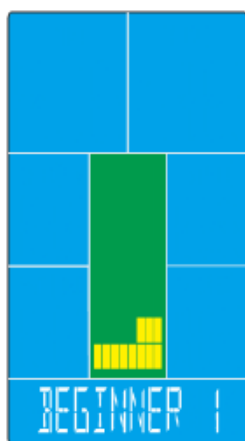
Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN vyberte BEGINNER MODE a potvrdte pomocou MODE.

Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN vyberte BEGINNER 1 – 4 (Obr. 7) a potvrdte pomocou MODE.

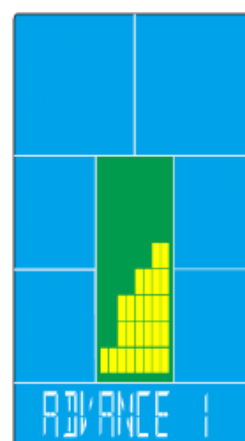
Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN nastavte ČAS a pusťte program pomocou START/STOP.

Pomocou UP a DOWN môžete nastaviť záťaž.

Pomocou START/STOP zastavíte program. Pomocou RESET sa navrátime do hlavného menu.



Obr. 7



Obr. 8

PROGRAM PRE POKROČILÝCH (ADVANCE MODE)

Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN vyberte ADVANCE MODE a potvrdte pomocou MODE.

Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN vyberte ADVANCE MODE 1 – 4 (Obr. 8) a potvrdte pomocou MODE.

Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN nastavte ČAS a pusťte program pomocou START/STOP.

Pomocou UP a DOWN môžete nastaviť záťaž.

Pomocou START/STOP zastavíte program. Pomocou RESET sa navrátime do hlavného menu.

PROGRAM PRE PROFESIONÁLOV (SPORTY MODE)

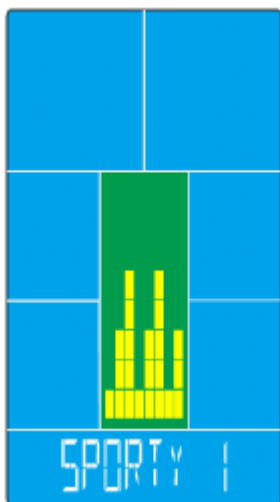
Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN vyberte SPORTY MODE a potvrdte pomocou MODE.

Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN vyberte SPORTY MODE 1 – 4 (Obr. 9) a potvrdte pomocou MODE.

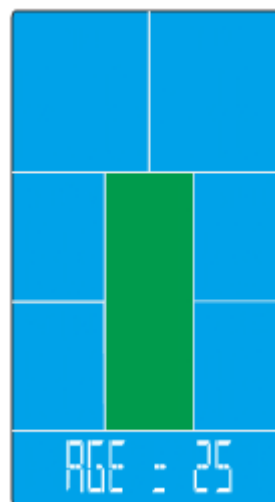
Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN nastavte ČAS a pusťte program pomocou START/STOP.

Pomocou UP a DOWN môžete nastaviť záťaž.

Pomocou START/STOP zastavíte program. Pomocou RESET sa navrátime do hlavného menu.



Obr. 9



Obr. 10

CARDIO PROGRAM (CARDIO MODE)

Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN vyberte CARDIO a potvrdte pomocou MODE (Obr. 10).

Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN nastavte VEK (AGE) a potom vyberte cieľ 55%, 75%, 90% alebo nastavte vlastnú hodnotu a potvrdte pomocou MODE.

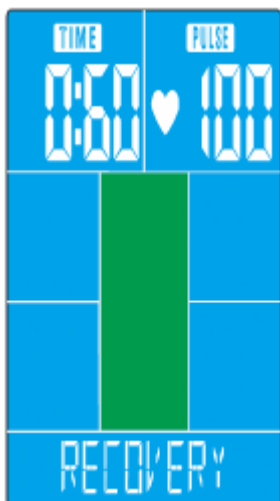
Pomocou navigačných tlačidiel UP a DOWN nastavte ČAS a potvrdte pomocou MODE.

Pomocou START/STOP zastavíte program. Pomocou RESET sa navrátime do hlavného menu.

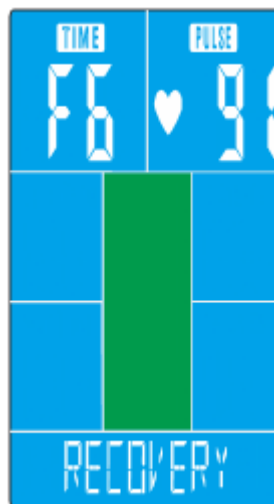
Pokiaľ nie je detegovaný tep po dobu 6 sekúnd, displej zobrazí PULSE INPUT.

RECOVERY MODE

Po cvičení uchopte doštičky pre meranie tepu alebo si nasadte hrudný pás. Akonáhle je tep detegovaný stlačte RECOVERY tlačidlo. Všetky funkcie sa zastavia okrem ČASU. Začne odpočet od 00:60 do 00:00 (Obr. 11). Po dokončení odpočtu sa zobrazí výsledok od F1 do F6. F1 je najlepší výsledok, F6 najhorší výsledok. Opätovným stlačením RECOVERY sa navrátime do menu.



Obr. 11



Obr. 12

USB PRIPOJENIE

Konzola obsahuje USB konektor, ktorý je možné použiť pre dobíjanie Vášho telefónu.

iCONSOLE APLIKÁCIA

Konzola obsahuje vstavaný Bluetooth modul.

Stiahnite si iCONSOLE+ Aplikáciu do Vášho mobilu alebo tabletu z App store alebo Google play.

Zapnite Bluetooth na Vašom inteligentom zariadení a spárujte s konzolou. Heslo: 0000.

ZVUKOVÉ SIGNÁLY

Zvykový signál – jeden krátky.	Potvrdenie operácie.
Zvykový signál – dva krátke.	Nesprávna operácia.
Zvykový signál – dva krátke každú sekundu.	Dosiahnutie cieľovej hodnoty.
Zvykový signál – 6 krátkych signálov.	CARDIO program, program je nutné vypnúť.
Zvykový signál – dva krátke každú sekundu.	Pokiaľ TEP presiahne hodnotu.

POZNÁMKY:

- Pokiaľ konzola nefunguje, skúste ju reštartovať.
- Pokiaľ je konzola pripojená cez Bluetooth, displej konzoly sa vypne.
- Vypnite Bluetooth a reštartujte konzolu, pre zapnutie displeja.
- Konzola môže dobíjať inteligentné zariadenia 9V 1,3 A alebo vyššie.

POUŽITIE

Cvičenie na cyklotrenažeri je založené na veľmi jednoduchých pohyboch, ktoré si však určite zamilujete. Vďaka jednoduchosti cvičenia zvládnu cvičenie na cyklotrenažeri i starší ľudia. Pred samotným cvičením je nutné si nastaviť výšku sedla. Je dôležité, aby sa Vám sedelo pohodlne. Sedlo cyklotrenažera 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 cyklotrenažéri je pohyb nôh po špecifickej eliptickej dráhe. Tento pohyb je veľmi podobný jazde na bicykli. Pri cvičení na cyklotrenažéri 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 cyklotrenažéri 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 cyklotrenažéri vedie i k formovaniu svalov. Dochádza hlavne k posilňovaniu stehenných a lýtkových svalov. Pri cvičení na cyklotrenažéri 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 cyklotrenažéri 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 cyklotrenažéri je efektívne cvičenie pre všetkých zaneprázdnených ľudí. Vďaka cvičeniu na cyklotrenažéri 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.

SPRÁVNE DRŽANIE TELA

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

CVIČEBNÉ POKYNY

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. Vykonávajúte 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.



Vnútorne strany stehien

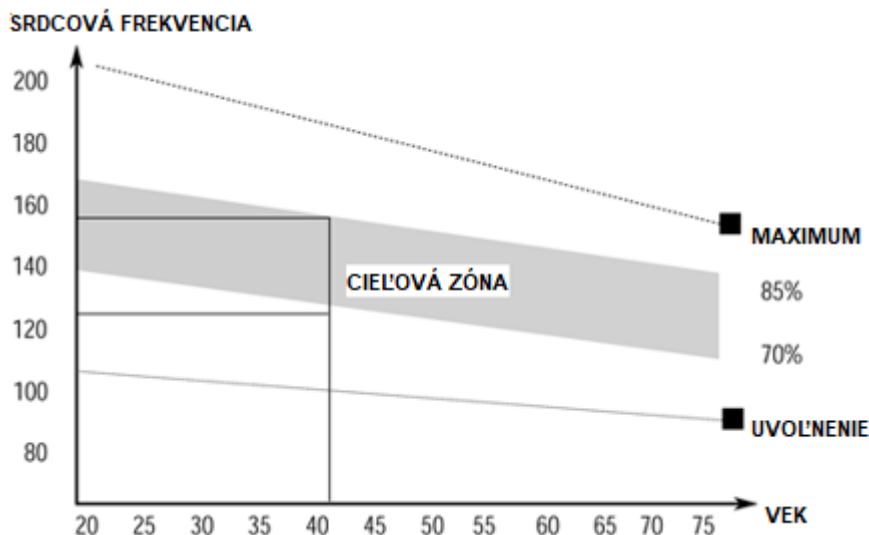
Posaďte sa na podlahu so špičkami nôh pri sebe. Kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k trieslam. Kolená tlačte dolu. Vydržte 30 – 40 sekúnd, pokiaľ to bude možné.



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.

Fáza cvičenia. Pravidelným cvičením budú Vaše svaly silnejšie. Počas tréningu udržiavajte stále tempo podľa grafu. Tréning by mal trvať aspoň 12 minút.



Potom nechajte svaly v kľude tak, že znížite tempo po dobu cca. 5 min. Potom vykonávajte cviky ako pri rozcvičke. Trénujte pravidelne minimálne 3x týždenne.

ÚDRŽBA

- Pri montáži riadne dotiahnite všetky skrutky a nastavte cyklotrenažér 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.

SKLADOVANIE

Uchovávajte cyklotrenažér v čistom a suchom prostredí. Uistite sa, že hlavný vypínač je vypnutý a že stroj nie je zapojený do elektriny.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Tento prístroj zodpovedá štandardným bezpečnostným predpisom. 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 cyklotrenažéri, 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 cyklotrenažér nie je lekárska pomôcka. Taktiež ho nie je možné využiť k liečebným účelom.
- Snímač srdcovej frekvencie nie je lekárskeho 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.

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

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

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

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

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



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamácie a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

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

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

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: