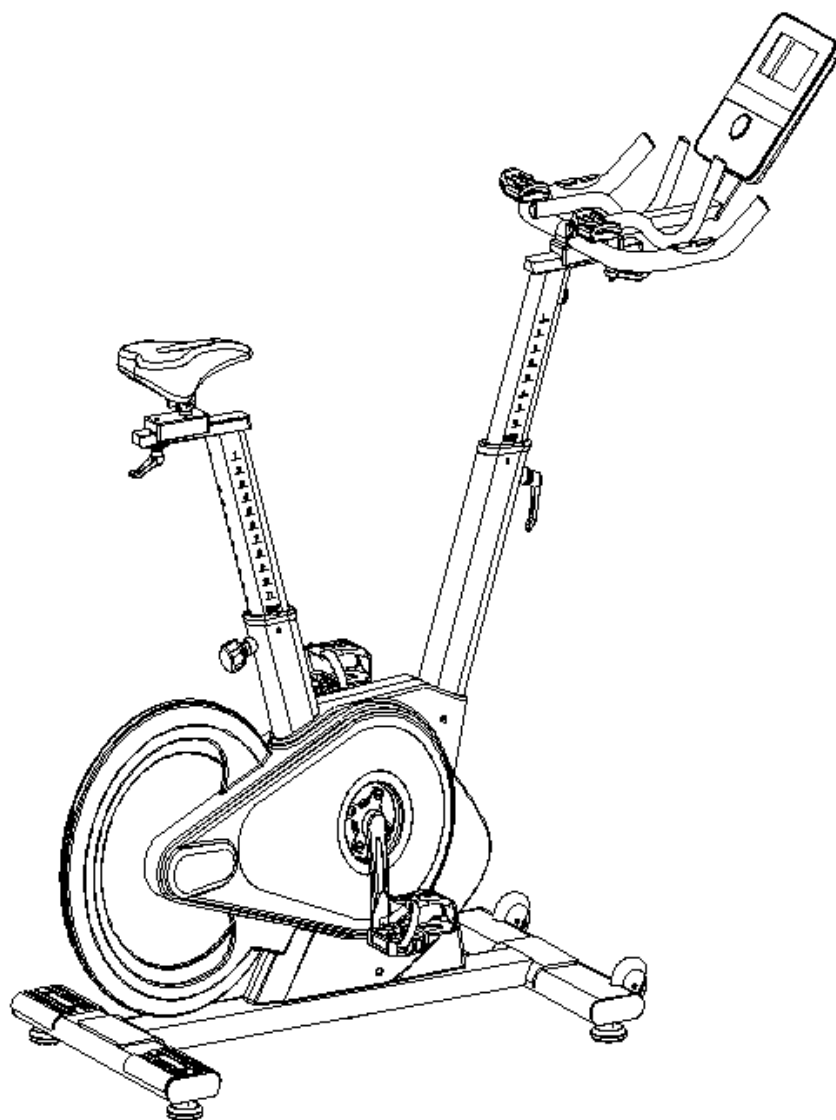




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 20069 Cyklotrenažér inSPORTline inCondi S1000i



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE	3
ZOZNAM ČASTÍ	4
NÁKRES	7
ZOSTAVENIE	8
KONZOLA	11
FUNKCIE A ZOBRAZENIE	12
PROGRAMY	16
MÉDIA	25
POUŽITIE	27
SPRÁVNE DRŽANIE TELA	28
CVIČEBNÉ POKYNY	28
ÚDRŽBA	29
VYROVNANIE A PRESUN	29
SKLADOVANIE	30
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA	30
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	30
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	31

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 klbové 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 komerčné použitie (podľa EN 957)
- Výrobok spĺňa 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 cyklotrenažér 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!**

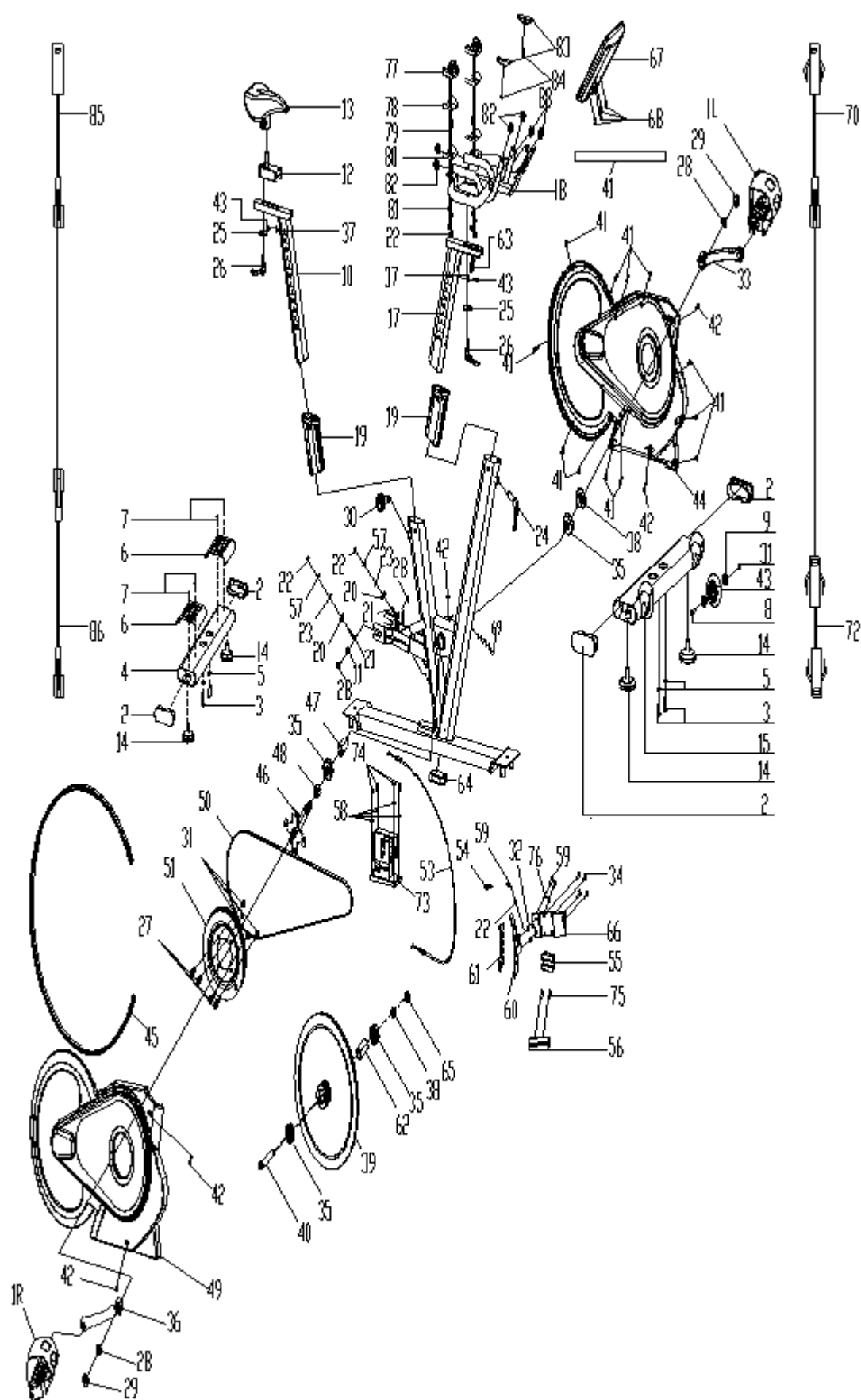
ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	KS	Špecifikácia
1L/R	Pedále (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	608ZZ
10	Sedlová tyč	1	
11	Plochá podložka 4	1	Ø 12
12	Posuvná časť sedla	1	
13	Sedlo	1	DD-6619
14	Nožička	4	M16 x 25
15	Predný nosník	1	
16	Hlavný rám	1	
17	Držiak rukoväte	1	
18	Rukoväť	1	
19	Plastová objímka	2	80 x 40 x 1,5
20	Podložka	2	
21	Skrutka	2	M6 x 54
22	Matica	7	M6
23	Tesnenie	2	Ø 16 x Ø 6
24	Ručná skrutka L	1	M16 x 30
25	Plochá podložka 1	2	Ø 45 x Ø 40,5 x 4

26	Ručná skrutka L	2	M10 x 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 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 1,2
39	Zotrvačník	1	20 kg
40	Hriadeľ 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 13
44	Vonkajší kryt reťaze	1	945 x 515 x 96,5
45	Malý 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	Vnútorňý kryt reťaze	1	945 x 515 x 107
50	Remeň	1	5PK51
51	Remenica	1	Ø 235 x 21
52	Transportné PU koleso	2	Ø 69 x 23
53	Lano záťaž	1	P=250
54	Nastavenie záťaž	1	Ø 1,2 x 50
55	Horný posúvač	1	43,5 x 32 x 12
56	Spodný posúvač	1	80 x 15 x 9,5
57	Pružná podložka 2	2	Ø 6
58	Plochá podložka 4	4	Ø 5
59	Skrutka 10	3	M6 x 20
60	Zostava magnetov	1	
61	Magnet	6	28 x 20 x 3
62	Upevňovacia tyč	1	Ø 25 x Ø 20,2 x 48,2
63	Zástrčka pre snímače tepu	1	45 x 25 x 9

64	Koncovka	1	100 x 50 x 2
65	Matica 1	1	M20 x 1,0
66	Držiak brzdy	1	
67	Konzola	1	TB1
68	Skrutka 3	4	M5 x 8
69	Senzor	1	350 mm, 2P
70	Kábel 1	1	250 mm, 5P
71	Kábel 2	1	800 mm, 5P
72	Kábel 3	1	950 mm, 5P
73	Kábel motora	1	150 mm, 5P
74	Skrutka 3	4	M5 x 10
75	Skrutka 6	2	M3 x 10
76	Plochá podložka 3	2	Ø 6
77	Podpora predlaktia	2	120 x 65
78	Nálepka	2	100 x 55
79	Skrutka	4	M6 x 18
80	Výstelka podpory predlaktia	2	110 x 60 x 2
81	Plochá podložka 2	4	Ø 8
82	Koncovka	4	Ø 25 x 1,5
83	Senzory tepu	2	
84	Skrutka 5	2	ST4,2 x 25
85	Horný kábel tepu	2	650 mm, 2P
86	Spodný kábel tepu	2	250 mm, 2P
87	Držadlo pre meranie tepu	2	
88	Koncovka	2	Ø 32 x 1,5

NÁKRES



ZOSTAVENIE

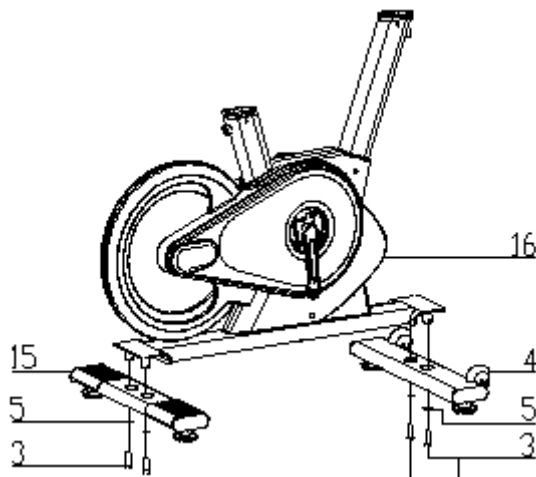
Pred zložením sa uistite že máte dostatočný priestor.

Uistite sa, že žiadna časť nechýba.

KROK 1

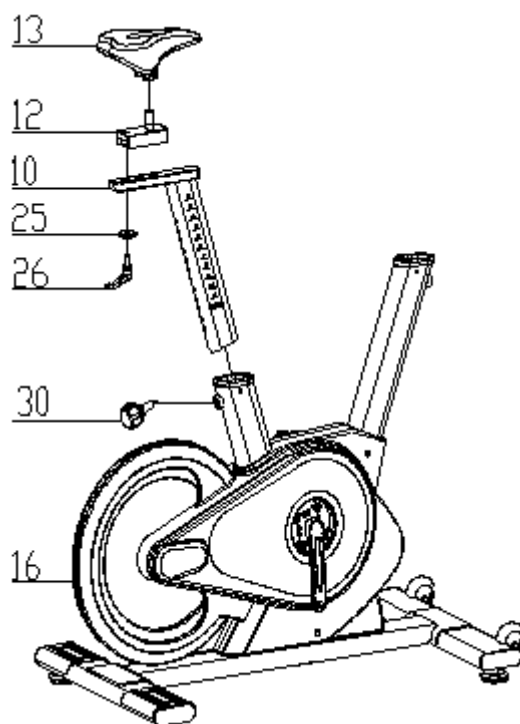
Pripevnite predný nosník (15) k hlavnému rámu (16) pomocou 2 podložiek (5) a 2 skrutiek (3).

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



KROK 2

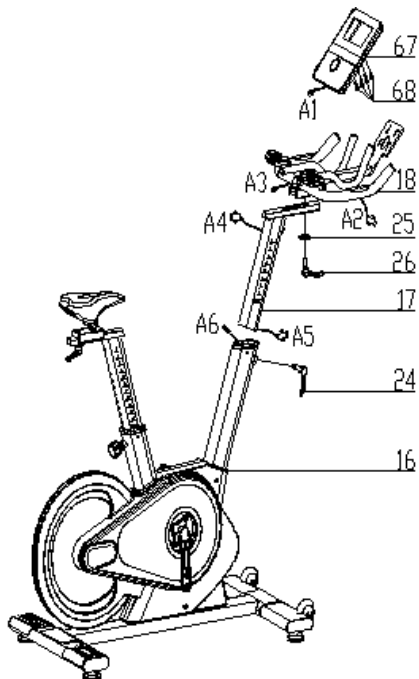
Pripevnite sedlovú tyč (10) k hlavnému rámu (16). Potom zasuňte posuvnú časť sedla (12) na sedlovú tyč (10) pomocou plochej podložky (25) a ručnej skrutky (26). Výšku sedlovej tyče zaistite pomocou ručnej skrutky (30). Pripevnite sedlo (13) na posuvnú časť sedla (12) pomocou skrutiek umiestených pod sedlom.



KROK 3

Povoľte ručnú skrutku (24) a zasuňte držiak rukoväte (17) do hlavného rámu (16). Nastavte požadovanú výšku a držiak rukoväte zaistíte pomocou ručnej skrutky (26). Potom pripevnite rukoväť (18) na držiak rukoväte (17) pomocou ručnej skrutky (26).

Pripevnite konzolu (67) na držiak konzoly umiestnený na rukoväti (18) pomocou 4 skrutiek (68). Zapojte (A1 a A2, A3 a A4, A5 a A6).

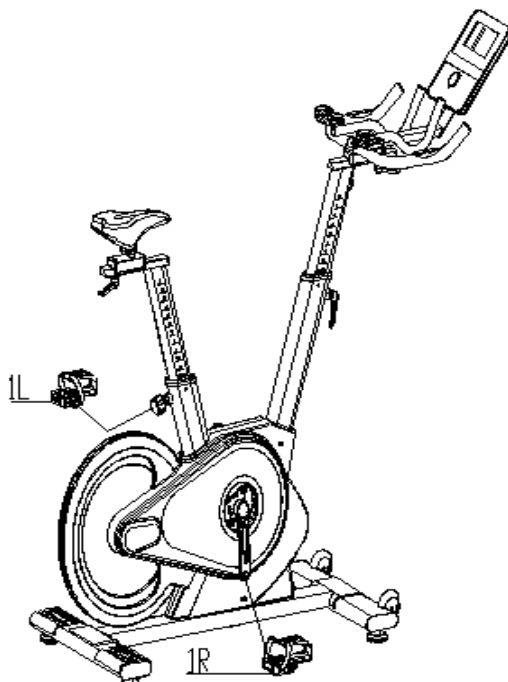


KROK 4

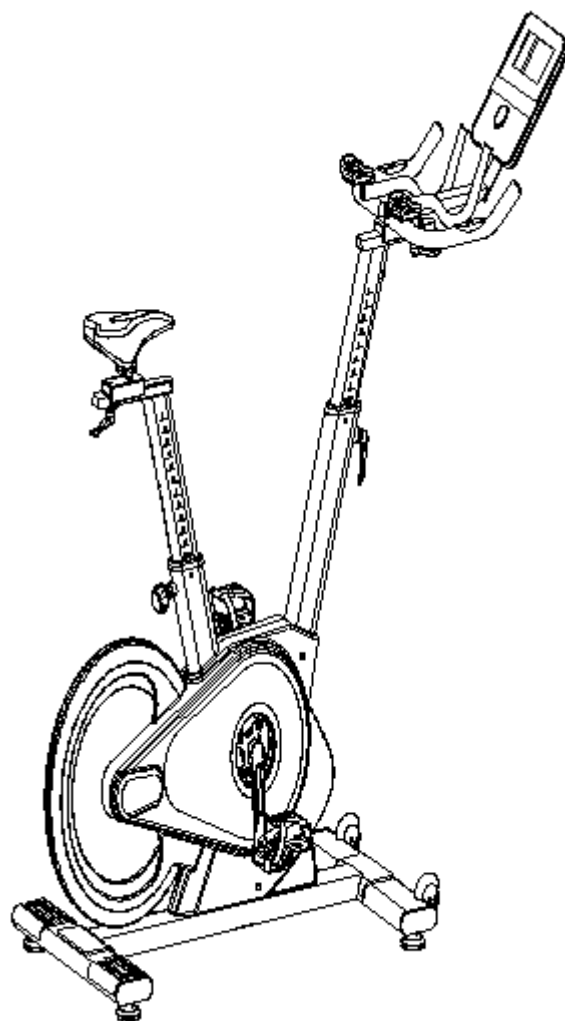
Pedále sú označené L – ľavý, R – pravý.

Ľavý pedál pripevnite na ľavú kľuku proti smeru hodinových ručičiek.

Pravý pedál pripevnite na pravú kľuku v smere hodinových ručičiek.



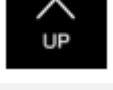
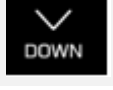
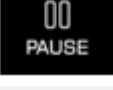
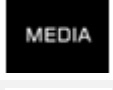
Záťaž sa upravuje pomocou konzoly.



KONZOLA



TLAČIDLÁ

	Spustenie programu.
	Zastavenie programu
	Návrat do hlavného menu.
	Návrat do predchádzajúcej ponuky.
	Zvýšenie odporu.
	Zníženie odporu.
	Zastavenie odporu.
	Navigačný gombík, stlačením potvrdíte výber.
	Média.
	Zvýšenie hlasitosti.
	Zníženie hlasitosti.



PLAY/PAUSE tlačidlo.



Predchádzajúci výber.



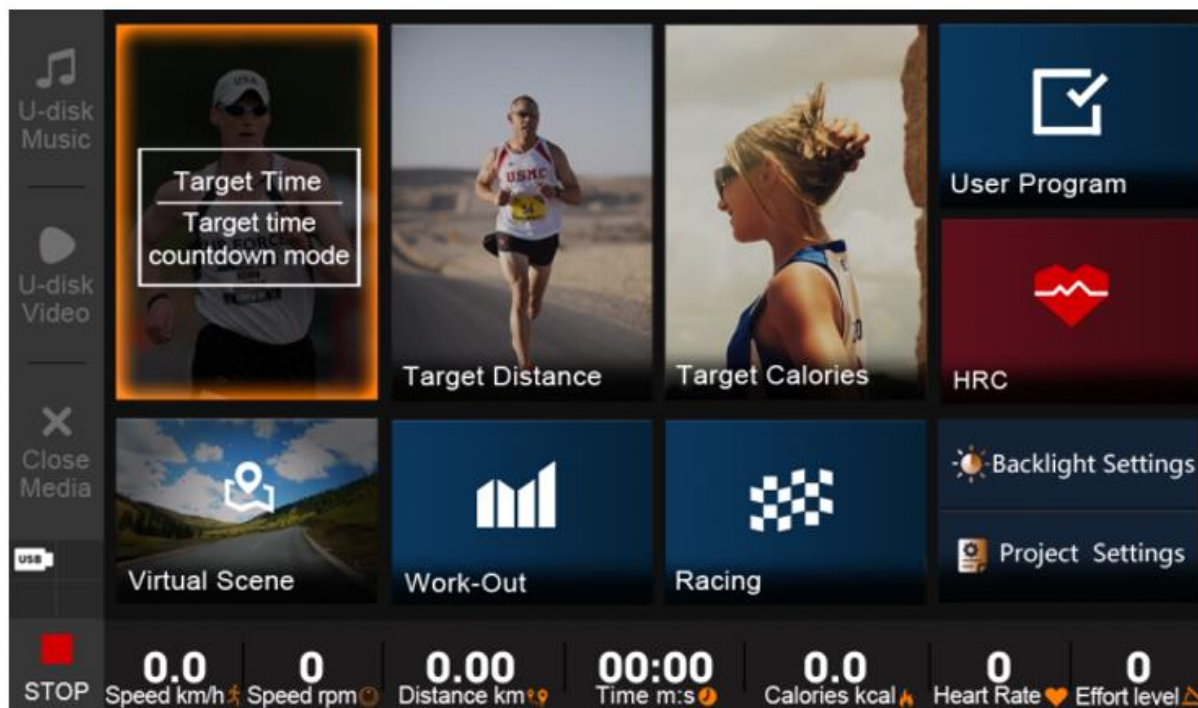
Nasledujúci výber.

PARAMETRE

LCD displej	1 024 x 600 TFT LCD 7 palcov
Procesor	ITE9854
Vnútorná pamäť	Vnútorná 64 MB
USB konektor	Podpora MP3, videa s rozlíšením maximálne 1 280 x 768, H.264 MP4 súbory, MKV súbory
Flash	8M NOR + 8 G EMMC

FUNKCIE A ZOBRAZENIE

Po zapnutí sa Vám zobrazí úvodné menu.



POPIS ZOBRAZENÝCH FUNKCIÍ



Rýchlosť km/h: Zobrazí aktuálnu rýchlosť v km/h.



Rýchlosť RPM (otáčky za minútu): Zobrazí aktuálnu rýchlosť v otáčkach za minútu.



Vzdialenosť: Zobrazí aktuálnu vzdialenosť v km.



Čas: Zobrazí aktuálny čas tréningu.



Kalórie: Zobrazí spálené kalórie v kalóriách.

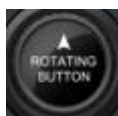


Srdcová činnosť: Zobrazí aktuálnu srdcovú činnosť, BPM (úderý za minútu).



Záťaž zobrazí aktuálnu záťaž.

CVIČENIE



Pomocou navigačného gombíka vyberte program alebo funkciu a potvrdte stlačením tlačidla.

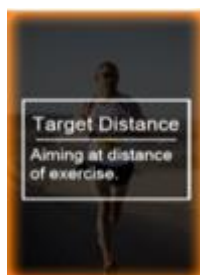


Target time (odpočet času): Po začiatku tréningu začne odpočet k 0, potom je tréning dokončený. Vyberte ikonu:

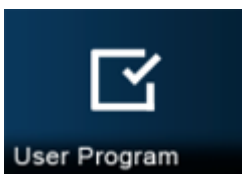
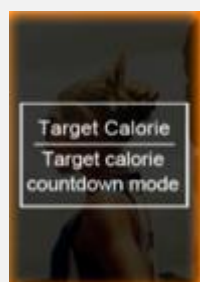




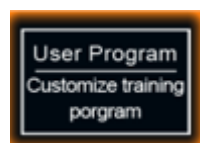
Target distance (odpočet vzdialenosti): Po začiatku tréningu začne odpočet k 0, potom je tréning dokončený. Vyberte ikonu:



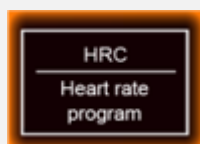
Target Calories (odpočet kalórií): Po začiatku tréningu začne odpočet k 0, potom je tréning dokončený. Vyberte ikonu:



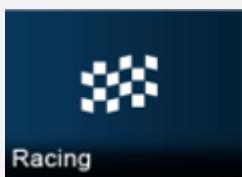
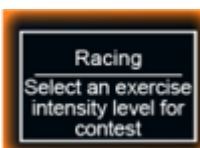
Používateľské programy: Používateľ si môže nastaviť až 6 prednastavených programov. Vyberte ikonu:



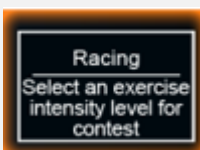
HRC: Program je rozdelený do 3 častí: rozcvička, tréning, ukladenie. Systém automaticky upraví záťaž podľa srdcovej činnosti tak, aby dosiahol požadovanú srdcovú frekvenciu. Vyberte ikonu:



Na výber je zo 6 scén vrátane xiamen huandao road, sichuan alebo Tibet. Vyberte ikonu:

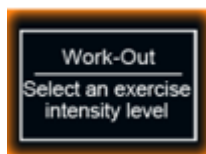


Závod: Na výber je z 12 prednastavených závodov, kedy používateľ súťaží proti počítaču. Vyberte ikonu:





Konzola obsahuje 12 work out cvičení. Vyberte ikonu:



Nastavenie podsvietenia. Vyberte ikonu:



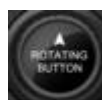
Nastavenie systému, konfigurácia - určené LEN na servisné účely. Pre vstup je nutné zadať heslo.

MÉDIA

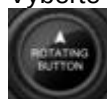


Vyberte ikonu

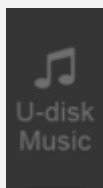
pomocou navigačného gombíka



a potvrdíte stlačením gombíka



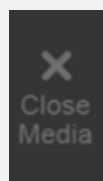
Hudba: Hudbu prehráte pomocou pripojenia USB disku. Vyberte ikonu:



Video: Video prehráte pomocou pripojenia USB disku. Vyberte ikonu:



Pre zavretie vyberte ikonu:



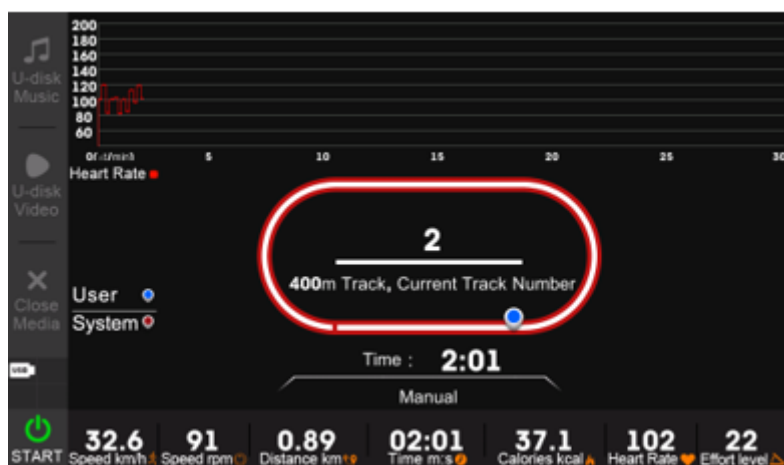
IKONY



Ikona sa zobrazí po zapojení USB disku.

PROGRAMY

QUICK START (RÝCHLY ŠTART)



Záťaž môže byť upravená pomocou tlačidiel na konzole.

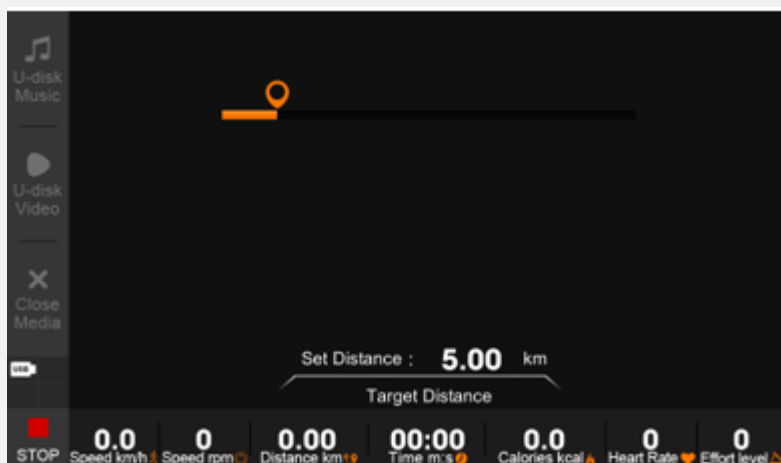
Stlačením „STOP“ zastavíte program a zobrazia sa dáta tréningu.



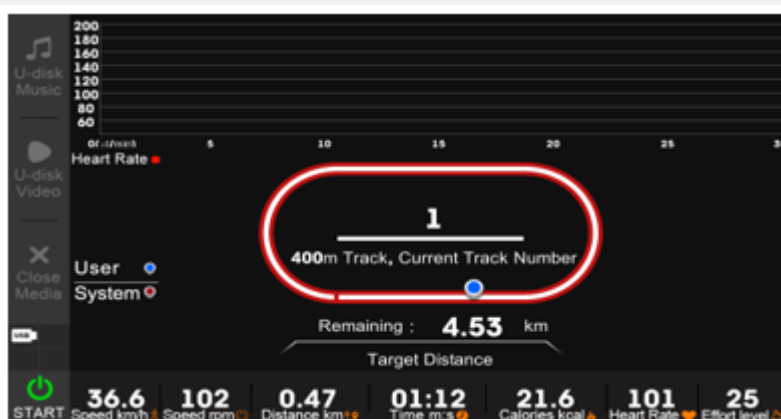
TARGET MODE (CIEĽ TRÉNINGU)



Vyberte ikonu pomocou navigačného gombíka. Stlačte gombík pre potvrdenie a zobrazí sa nasledujúca obrazovka:



Parametre môžete upraviť pomocou navigačného gombíka.



Stlačte START tlačidlo pre zapnutie programu.

Nastavte požadované parametre. Po štarte programu sa zariadenie spustí podľa nastavených parametrov. Po dosiahnutí 0 sa program zastaví. Závaž je možné nastaviť pomocou tlačidiel na konzole počas tréningu. Pomocou tlačidla STOP prístroj zastavíte.

TARGET TIME (ČAS)

Nastaviteľná hodnota: 0:10:00 – 10:00 hod., pôvodná hodnota: 0:30:00.

TARGET DISTANCE
(VZDIALENOSŤ)

Nastaviteľná hodnota: 1.0 – 200 km, pôvodná hodnota 5 km.

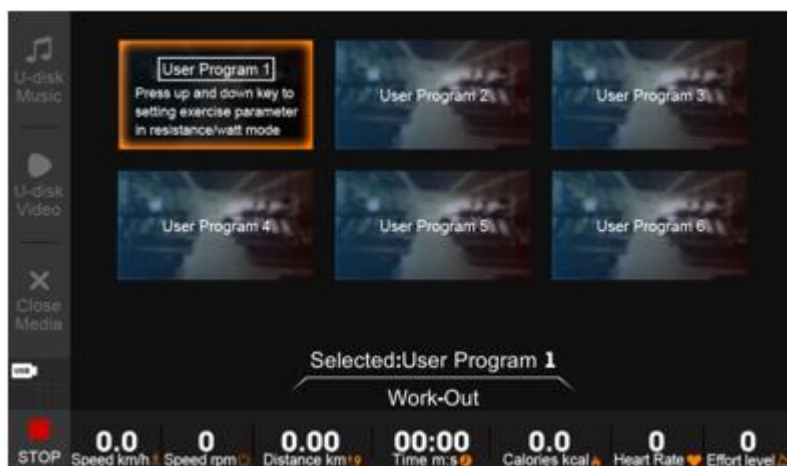
TARGET CALORIES
(KALÓRIE)

Nastaviteľná hodnota: 10 – 2 000 kcal, pôvodná hodnota 50 kcal.

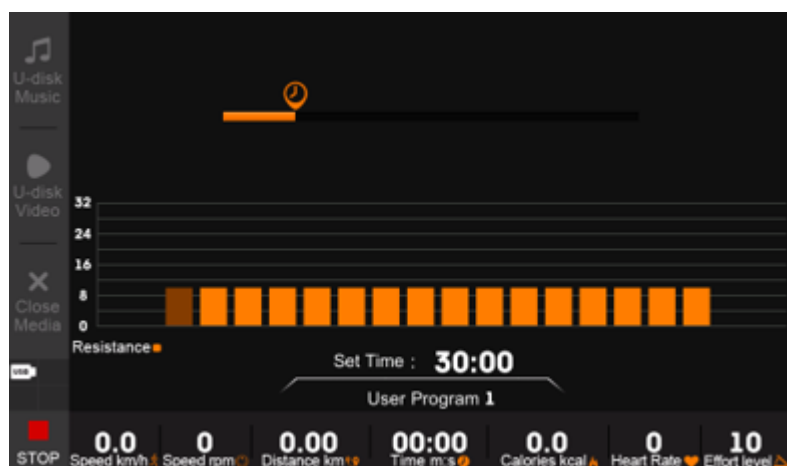
USER PROGRAM (POUŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY)



Vyberte ikonu pomocou navigačného gombíka. Stlačte gombík pre potvrdenie. Používateľ nastavuje hodnotu záťaže, tie sú automaticky uložené. Zobrazí sa nasledujúca obrazovka:



Program vyberte pomocou navigačného gombíka. Stlačte gombík pre potvrdenie. Vstúpte do nastavenia.



Pomocou navigačného gombíka nastavte hodnoty. Stlačením gombíka potvrdíte výber a nastavíte ďalší parameter.



Pomocou START tlačidla spustíte program.

VIRTUAL SCENE (VIRTUÁLNA SCÉNA)



Vyberte ikonu pomocou navigačného gombíka. Stlačte gombík pre potvrdenie. Zobrazí sa nasledujúca obrazovka:



Program vyberte pomocou navigačného gombíka. Stlačte gombík pre potvrdenie. Vstúpíte do nastavenia.

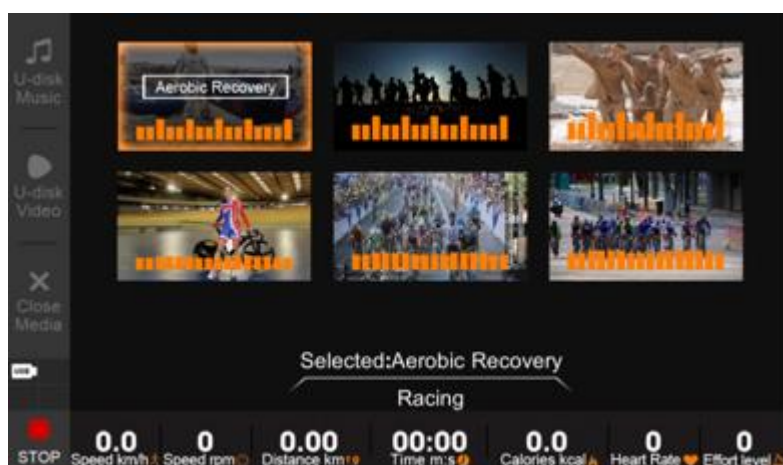


Pôvodná hodnota odporu je 10. Pomocou tlačidiel na konzole môžete hodnotu upraviť. Rýchlosť zariadenia a scény sa budú meniť v závislosti od odporu.

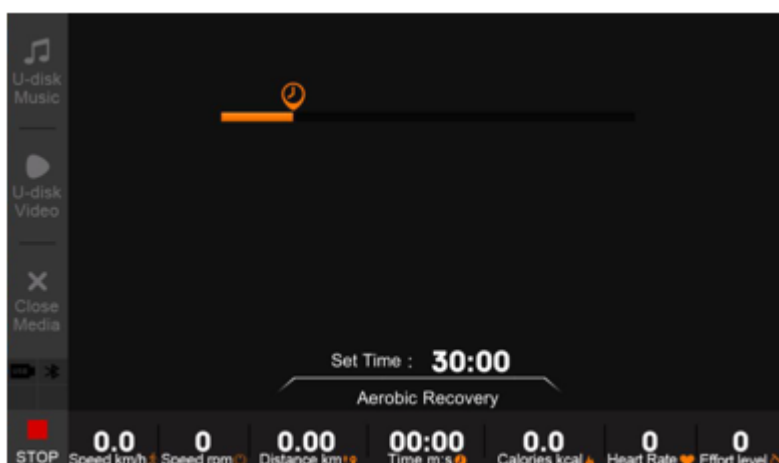
RACING (ZÁVOD)



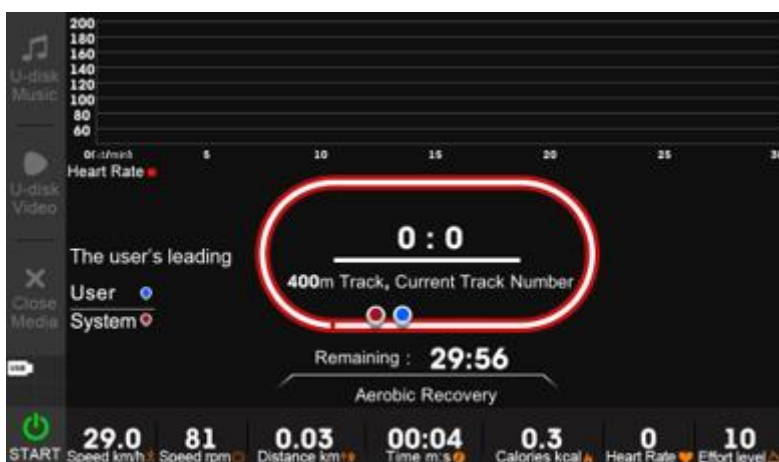
Vyberte ikonu pomocou navigačného gombíka. Stlačte gombík pre potvrdenie. Zobrazí sa nasledujúca obrazovka:



Program vyberte pomocou navigačného gombíka. Stlačte gombík pre potvrdenie. Vstúpite do nastavenia.

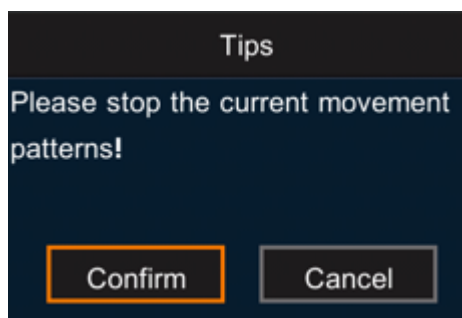


Pomocou navigačného gombíka môžete upraviť hodnoty.



Pomocou START tlačidla spustíte prístroj.

Pomocou tlačidla RETURN sa vrátite do predchádzajúceho rozhrania. Pomocou HOME tlačidla sa vrátite do hlavného menu. Pomocou tlačidla RACING sa navrátime do nastavenia.

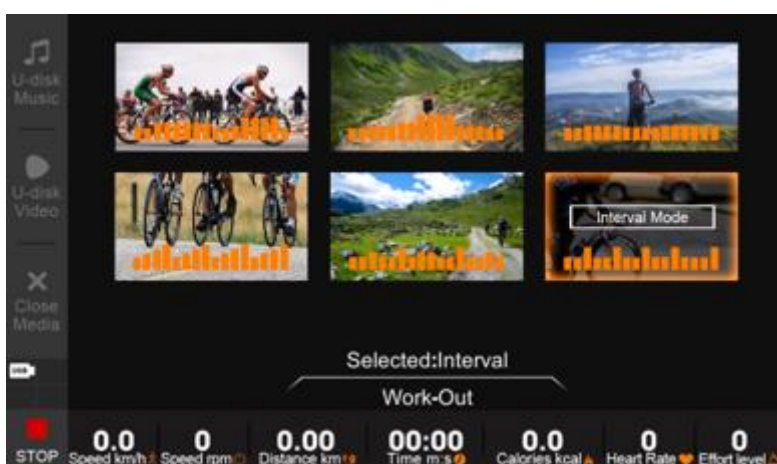


Stlačte CONFIRM pre zastavenie programu. Po zastavení prístroja, môžete spustiť inú funkciu. Pomocou CANCEL bude prístroj pokračovať v prevádzke.

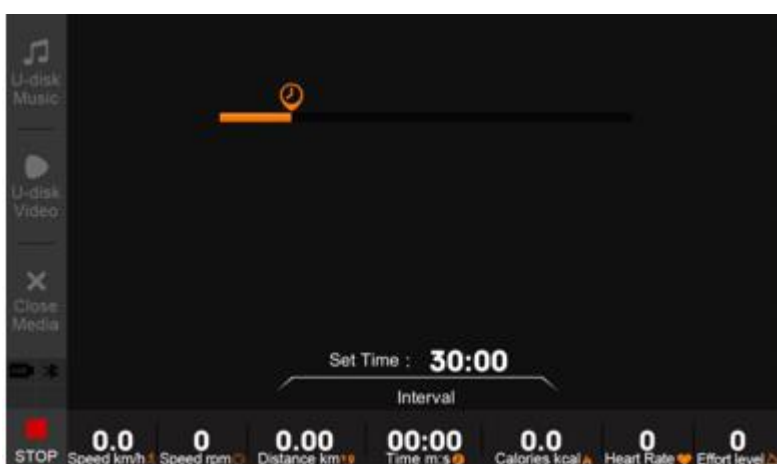
WORK OUT



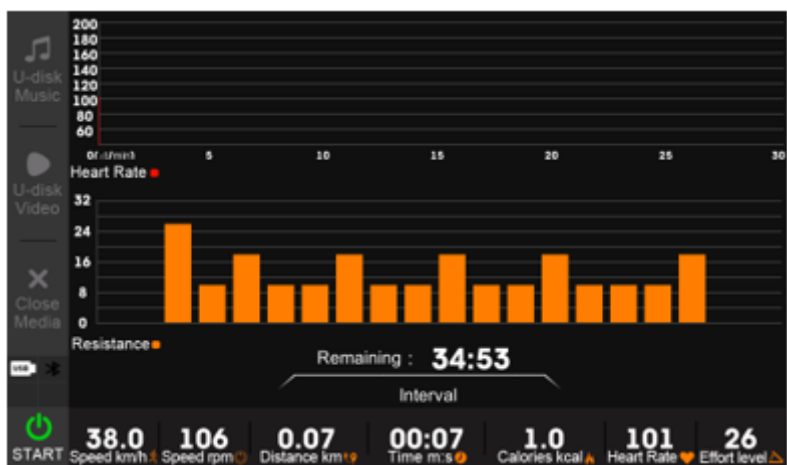
Vyberte ikonu pomocou navigačného gombíka. Stlačte gombík pre potvrdenie. Zobrazí sa nasledujúca obrazovka:



Program vyberte pomocou navigačného gombíka. Stlačte gombík pre potvrdenie. Vstúpite do nastavenia.

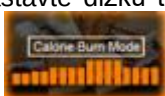


Pomocou navigačného gombíka môžete upraviť hodnoty.



Pomocou START tlačidla spustíte prístroj.

Vyberte vhodný program a nastavte dĺžku tréningu. Program je rozdelený do 16 segmentov, každý

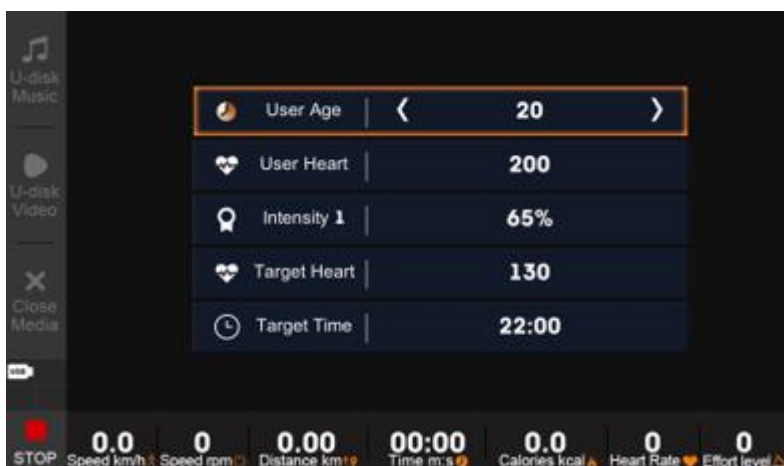


segment = nastavený čas / 16.

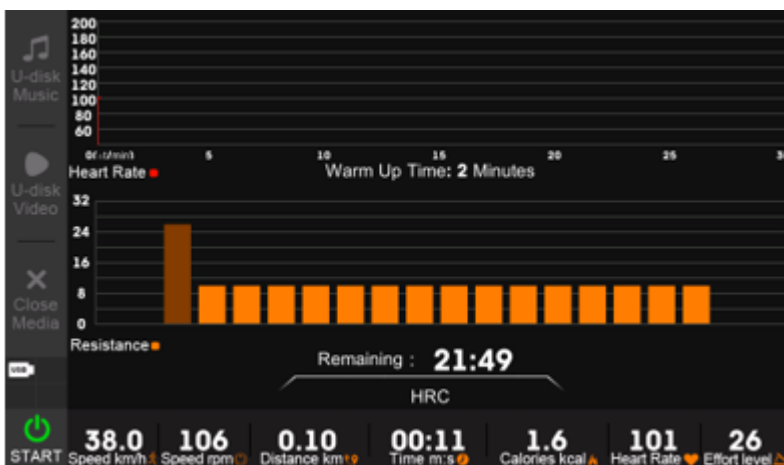
HRC PROGRAM



Vyberte ikonu pomocou navigačného gombíka. Nastavte vek a systém automaticky vypočíta cieľový srdcový tep. Čas môže byť nastavený od 22 do 44 min. Zobrazí sa nasledujúca obrazovka:



Pomocou navigačného gombíka môžete upraviť hodnoty.



Pomocou START spustíte program a začne rozcvička (2 min).



Fáza tréningu



Upokojuvacia fáza (2 min).



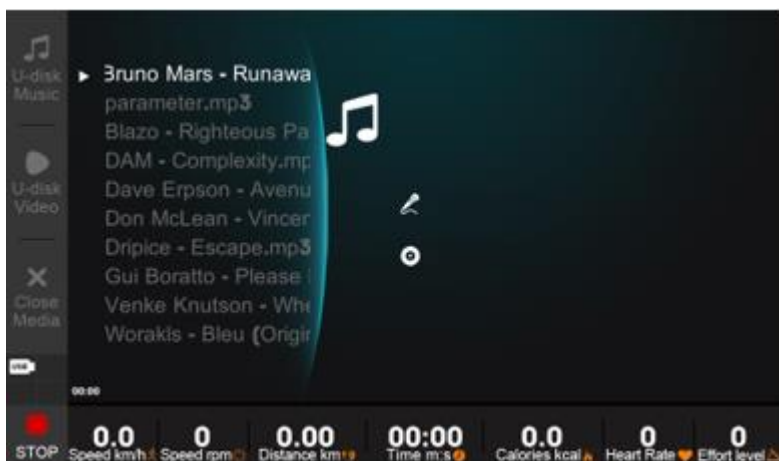
Pokiaľ nie je detegovaný tep, zobrazí sa nasledujúca obrazovka.

MÉDIA

HUDBA



Stlačte tlačidlo MEDIA. Pomocou navigačného gombíka vyberte súbor a potvrdte stlačením gombíka.



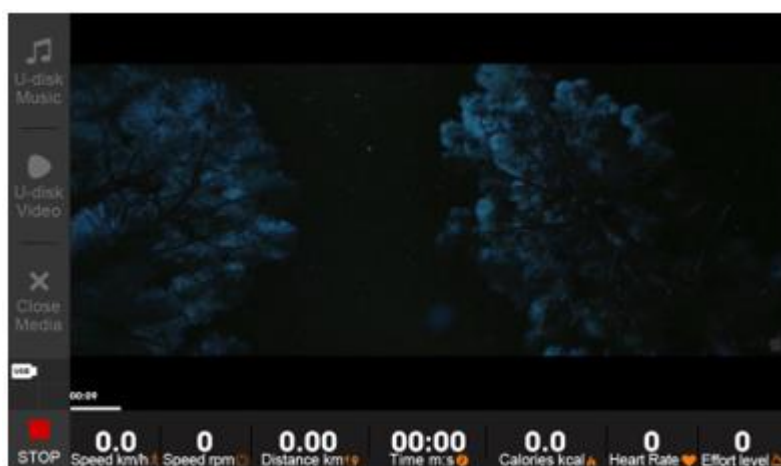
Pomocou navigačného gombíka vyberte hudbu, stlačením gombíka hudbu spustíte.

Pomocou tlačidla play, pause spustíte a zastavíte prehrávanie. Hlasitosť upravíte pomocou volume + a volume -.

VIDEO



Stlačte tlačidlo MEDIA. Pomocou navigačného gombíka vyberte súbor a potvrdte stlačením gombíka.



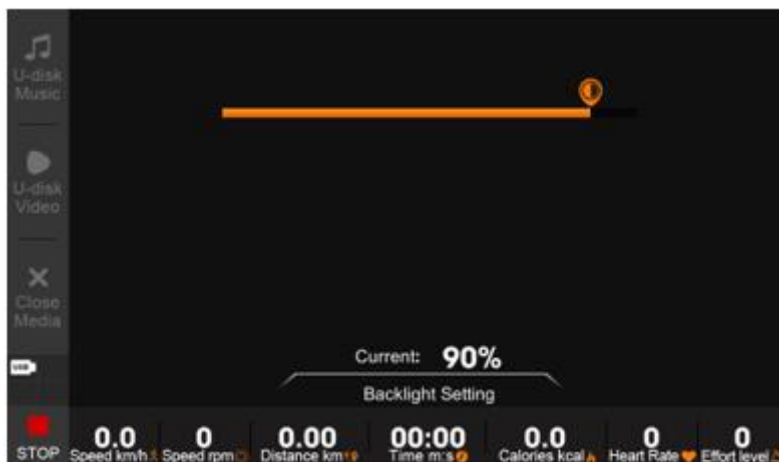
Pomocou navigačného gombíka vyberte súbor.

Pomocou tlačidla play, pause spustíte a zastavíte prehrávanie. Hlasitosť upravíte pomocou volume + a volume -.

NASTAVENIE



Stlačte navigačný gombík pre zobrazenie rozhrania nižšie:



Pomocou navigačného gombíka nastavte podsvietenie.

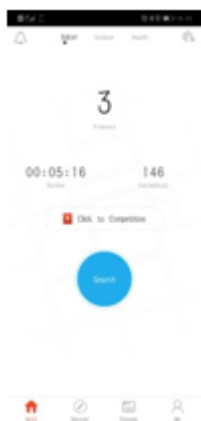


Nastavenie systému, konfigurácie. Pre vstup musíte zadať heslo.

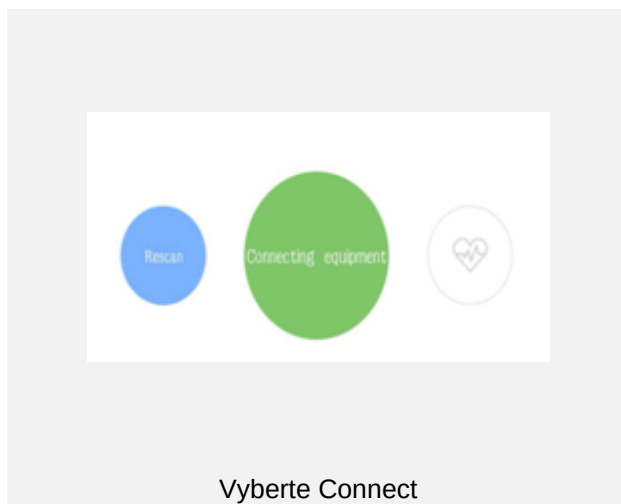
OSTATNÉ (FIT SHOW APLIKÁCIE)



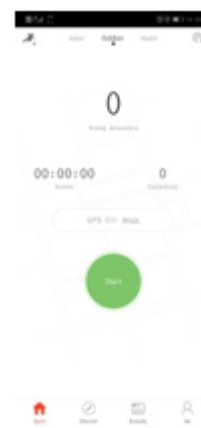
Spárujte konzolu s inteligentným telefónom pomocou Bluetooth. Zobrazí sa nasledujúce rozhranie:



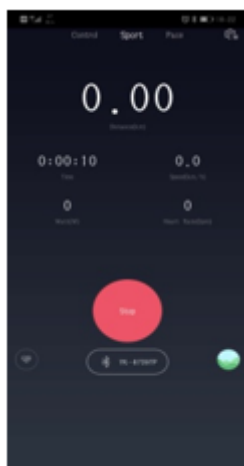
Vyberte: Search



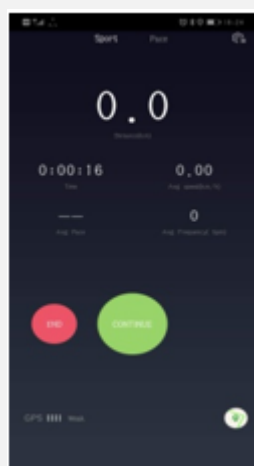
Vyberte Connect



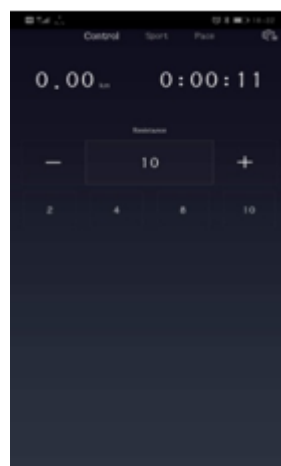
Vyberte: Start



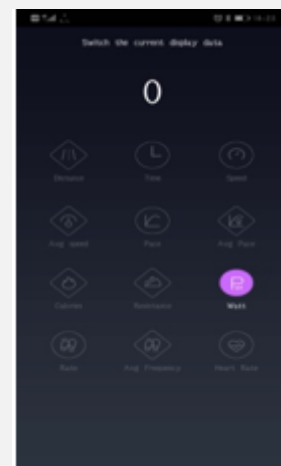
1. Stlačte STOP pre zastavenie prístroja.



2. Vyberte CONTINUE pre opätovné spustenie.



3. Nastavte odpor/záťaž.



4. Nastavte parametre.

POUŽITIE

Cvičenie na cyklotrenažéri je založené na veľmi jednoduchých pohyboch, ktoré si však určite zamilujete. Vďaka jednoduchosti cvičenia zvládnu cvičenie na cyklotrenažéri 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 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 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 mäsi 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 cyklotrenatéži 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 držiadlá. 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 šliapte 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.

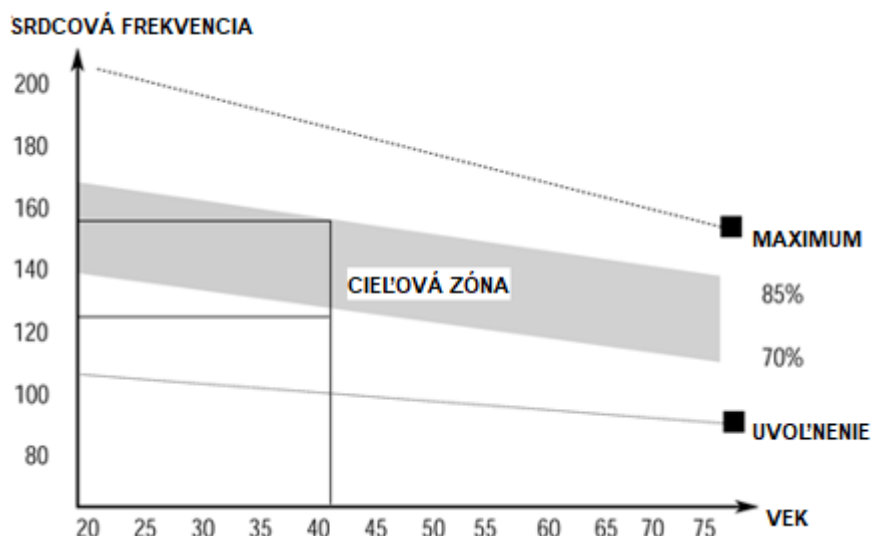


Lýtka a Achillove šľachy

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 udržiajte 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

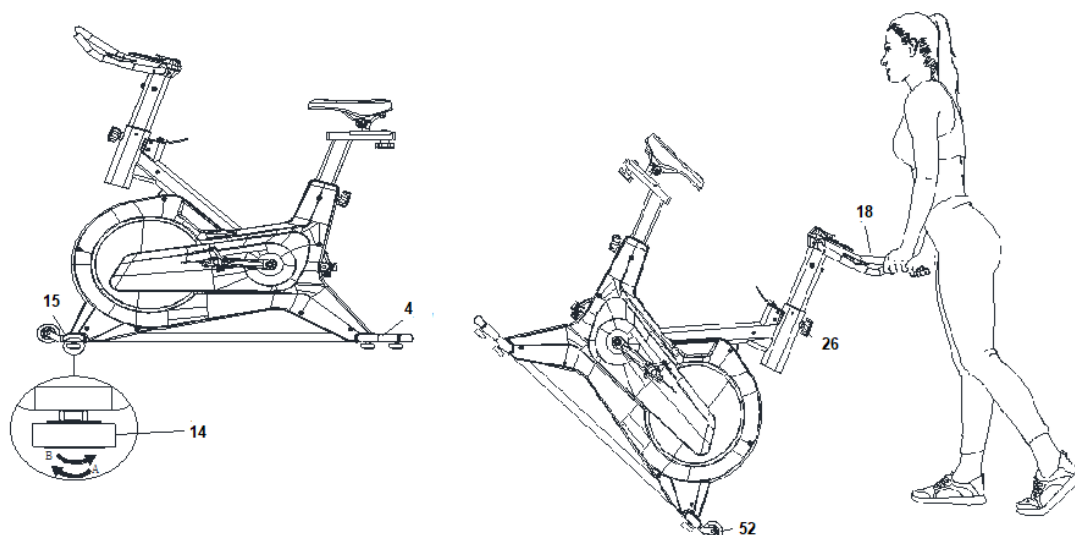
- Pri montáži riadne dotiahnite všetky skrutky a nastavte cyklotrenažér do vodorovnej polohy.
- Správne dotiahnutie kontrolujte po 10 hodinách používania.
- Po ukončení cvičenia zotrite pot. Prístroj čistite pomocou handričky a jemných čistiacich prostriedkov. Na plastové časti nepoužívajte rozpúšťadlá 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.

VYROVNANIE A PRESUN

Pre vlastnú bezpečnosť a najdlhšiu životnosť stroja je nutné, aby bol stroj stabilný. Stabilitu upravíte pomocou nastaviteľných nožičiek (14) pod predným a zadným nosníkom (15 a 4).

Pre úpravu otáčajte nožičky (14) v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek.

Pre presun sa uistite že sú rukoväte (18) riadne zaistené. V prípade potreby dotiahnite ručnú skrutku (26). Postavte sa pred cyklotrenažér, uchopte rukoväte (18) a nakloňte cyklotrenažér na transportné kolieska (52) na prednom nosníku.



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 svojím 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 vhodný ako 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, 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.

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

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamáce 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: