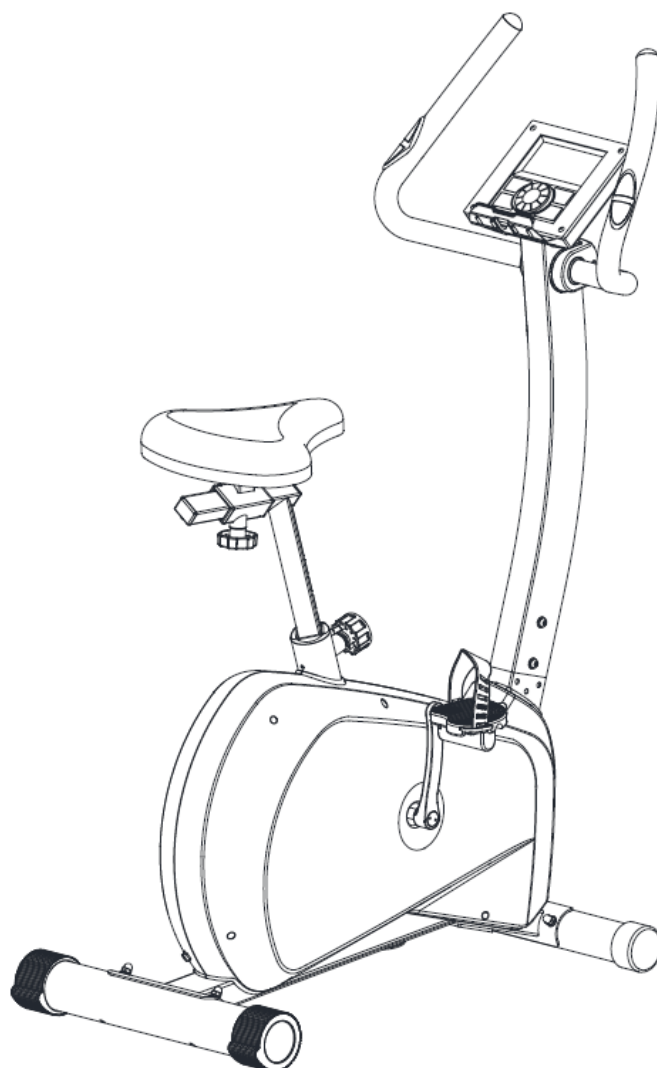




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 20142 Rotoped inSPORTline inCondi UB45i



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE	3
ZOZNAM ČASTÍ	4
ZLOŽENIE	7
KONZOLA.....	11
TLAČIDLÁ	12
ZOBRAZENIE	13
FUNKCIE TLAČIDIEL	13
PROGRAMY	14
APLIKÁCIE	18
iCONSOLE APLIKÁCIA.....	19
PRIHLÁSENIE	20
HISTÓRIA	21
TEST SRDCOVEJ ČINNOSTI V POKOJI (REST HR TEST).....	23
PODPORA (SUPPORT)	24
NASTAVENIE (SETTING)	24
RÝCHLY ŠTART (QUICK START)	26
INTERVAL.....	27
MAPY (MAP MY ROUTE).....	29
KONŠTANTNÝ PROGRAM (CONSTANT POWER).....	31
PROGRAMY (PROGRAMS).....	34
TRÉNING S KONZOLOU (AI TRAINING)	36
GYM CENTER	37
POUŽITIE	38
SPRÁVNE DRŽANIE TELA.....	38
ÚDRŽBA	38
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA.....	39
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	39
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	39

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

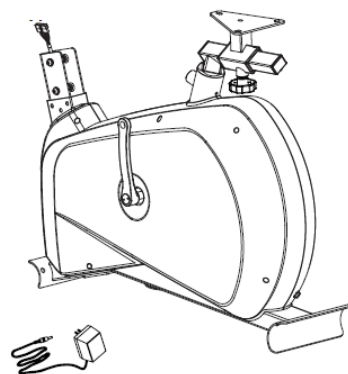
- Pre zaistenie maximálnej bezpečnosti vykonávajte pravidelné kontroly, aby nedošlo k poškodeniu či opotrebeniu dielov.
- V prípade, že bude prístroj používať tiež iná osoba, je dôležité, aby bola oboznámená so všetkými pokynmi uvedenými v tomto manuály.
- Na prístroji môže cvičiť iba 1 osoba.
- Pred 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 jeho rodičia či iné dohliadajúce osoby.
- Skôr ako dovoľíte dieťaťu cvičiť na prístroji, zvážte jeho duševný a telesný stav. Deti môžu cvičiť iba pod dozorom dospeléj osoby, ktorá bude dohliadať na správne použitie prístroja. Rotoped nie je hračkou pre deti.
- 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.
- Maximálna nosnosť: 130 kg
- Kategória: HC pre domáce použitie

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

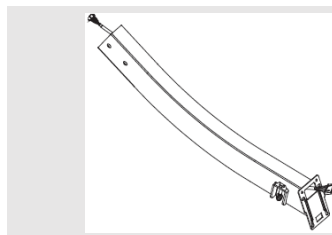
- Výrobok zostavte podľa pokynov uvedených v manuály a používajte iba originálne dodané diely. Pred zahájením montáže skontrolujte, či boli dodané všetky diely uvedené v zozname dielov.
- Prístroj umiestite na suchý a rovný povrch a chráňte ho pred vlhkosťou. Prípadne umiestite pod prístroj protišmykovú podložku. Predídete tým poškodeniu plochy pod prístrojom.
- Je potrebné si uvedomiť, že používanie prístroja a jeho príslušenstva nie je určené k hraní. Preto môžu prístroj 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 problémy. O ďalšom cvičení sa poraďte s lekárom.
- Deti a ľudia zdravotne znevýhodnení môžu na prístroji cvičiť iba pod dohľadom osoby, ktorá dohliadne na správny postup pri cvičení.
- Pri cvičení sa vyhýbajte kontaktu s kĺbovými spojami.
- Všetky polohovateľné diely musia byť nastavené s ohľadom na ich krajné polohy.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- **VAROVANIE:** Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie počas tréningu môže spôsobiť zranenie alebo smrť. Ak že pociťujete nevoľnosť, ihneď prestaňte prístroj používať.

ZOZNAM ČASTÍ



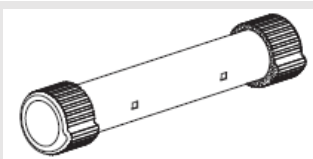
A Hlavný rám



B Prostredný stĺpik



C Predný nosník



D Zadný nosník



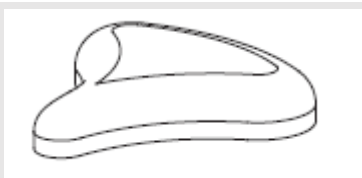
E Rukoväť



E1/E2 Kryt rukovětí



F1 Úprava sedla



G Sedlo



H Konzola



J1 Skrutka M8 x 75L



J2 Skrutka M8 x 90L



J3 Matica M8



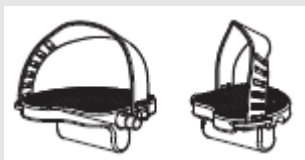
J4 Pružné podložky M8



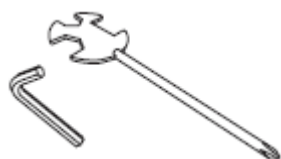
J5 Podložky M8



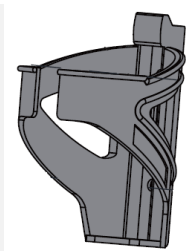
J9 Skrutka M4



K1/K2 Pedále ľavý/pravý



Náradie



M1 Držiak fľaše



M2 Skrutka

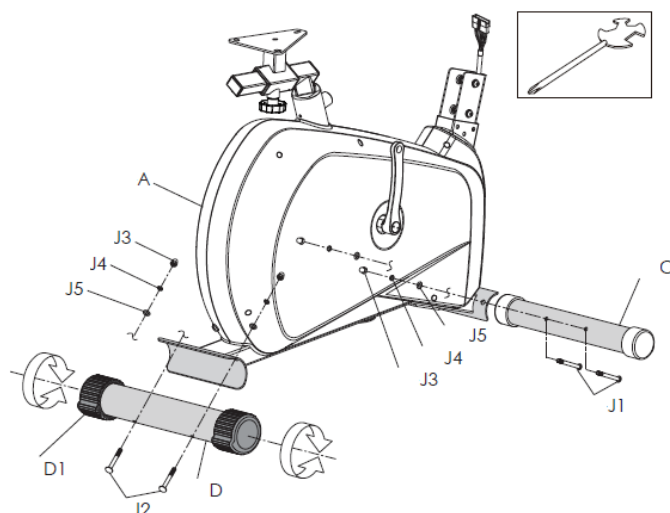
ZLOŽENIE

KROK 1

Pripevnite predný nosník (C) k hlavnému rámu (A) pomocou skrutiek (J1), podložky (J5) a matice (J3) v smere nálepky na nosníku.

Pripevnite zadný nosník (D) k hlavnému rámu (A) pomocou skrutiek (J2), podložky (J5), pružnej podložky (J4) a matice (J3).

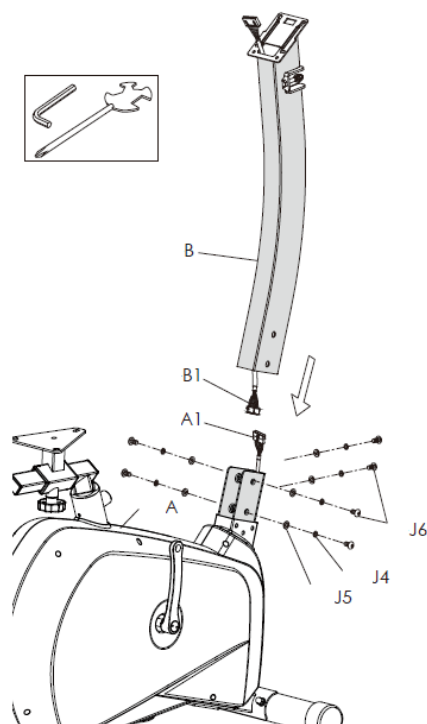
V prípade potreby vyrovnajte pomocou vyrovnávacích nožičiek.



KROK 2

Spojte káble (A1) a (B1).

Pripevnite prostredný stĺpik (B) k hlavnému rámu (A) pomocou predinštalovaných skrutiek (J4), pružnej podložky (J6) a podložky (J5).

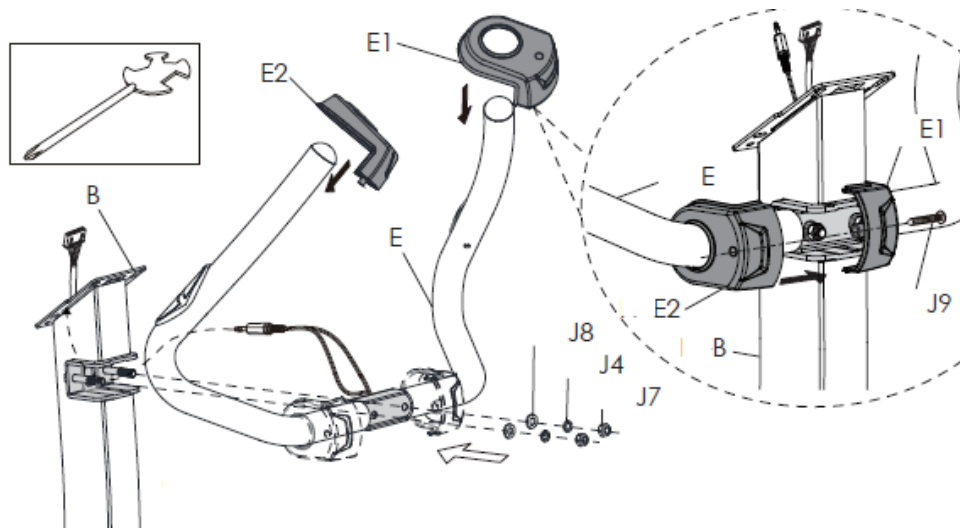


KROK 3

Pretiahnite káble cez úchyt konzoly. Pripevnite kormidlo na prostredný stĺpik pomocou predinštalovaných matíc (J7) a vlnitej podložky (J8).

Pripevnite krytky rukovätí (E1 a E2). Teraz prejdite k pripevneniu konzoly.

Dajte pozor aby ste nepricvikli káble.



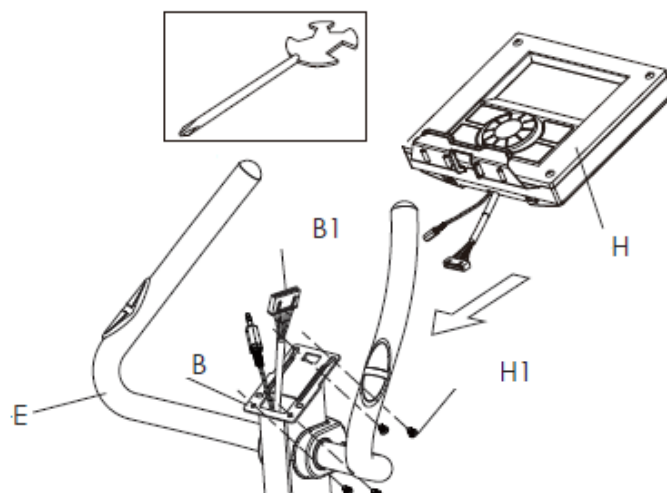
KROK 4

Odstráňte 4 predinštalované skrutky (H1) z konzoly (H).

Pripojte káble.

Zasuňte konzolu do držiaka. Pripevnite konzolu (H) pomocou skrutiek (H1) na prostredný stĺpik (B).

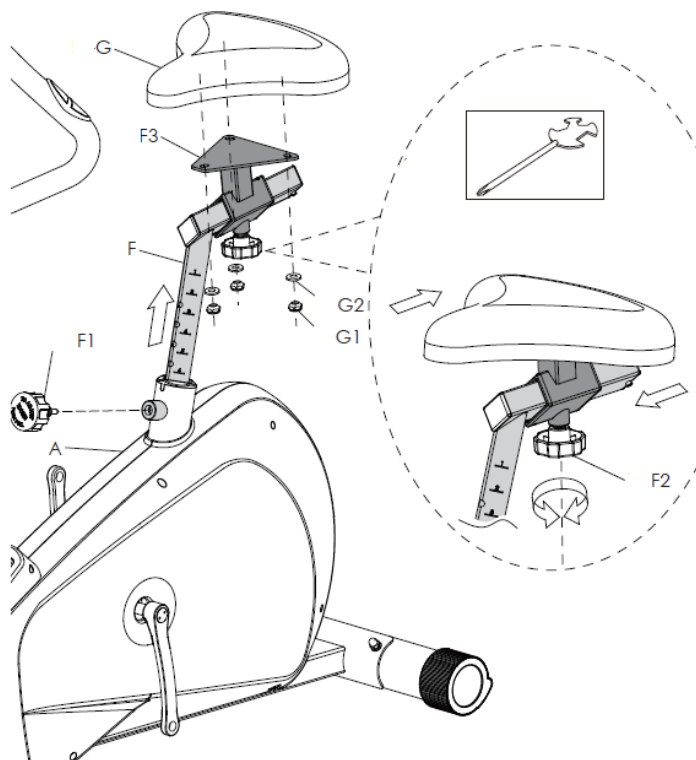
Teraz môžete dokončiť pripevnenie krytiel rukovätí pomocou M4 skrutky (J9).



KROK 5

Pripevnite sedlovú tyč (F) na hlavný rám (A) a pripevnite skrutku (F1). Uistite sa, že je skrutka umiestnená v polohovacom otvore.

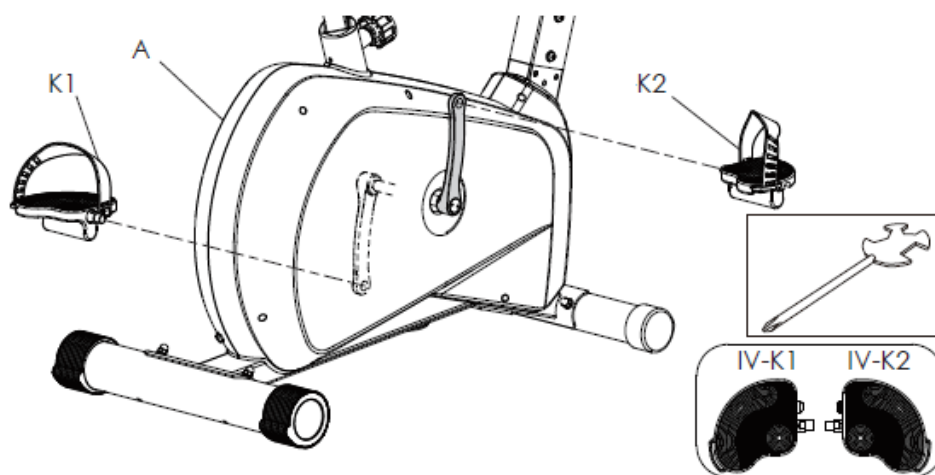
Pripevnite sedlo (G) na sedlovú tyč (F3) pomocou predinštalovaných matíc (G1) a podložiek (G2) na spodnej strane sedla.



PRIPEVNENIE PEDÁLOV

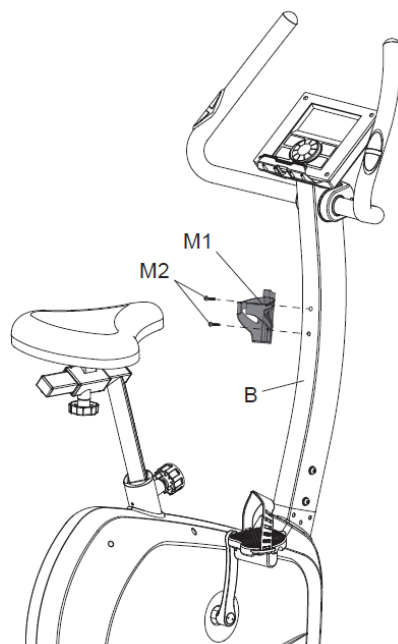
Pripevnite ľavý pedál (K1) na ľavý kľuku zaskrutkovaním proti smeru hodinových ručičiek.

Pripevnite pravý pedál (K2) na pravý kľuku zaskrutkovaním v smere hodinových ručičiek.



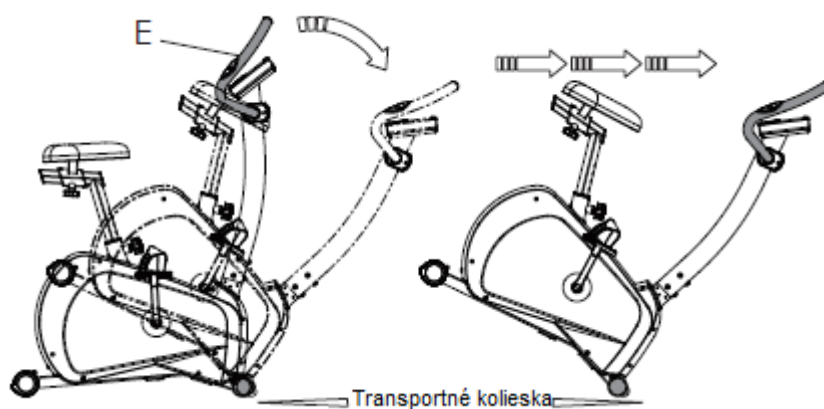
DRŽIAK FLAŠE

Odstráňte predinštalované skrutky (M2). Pripevnite držiak fľaše (M1) k prostrednému stĺpiku (B) pomocou skrutiek (M2).



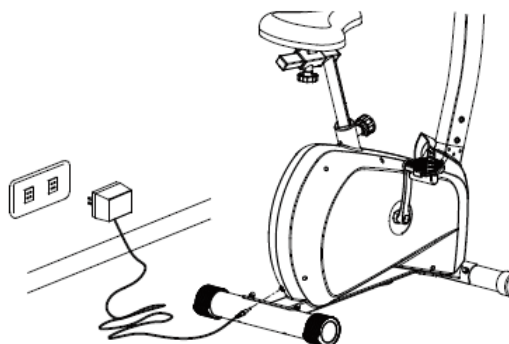
PRESUN

Pre presun uchyťte rukoväť (E) a mierne nakloňte, tlačte rotoped na požadované miesto.



PRIPOJENIE

Zariadenie umiestnite čo najbližšie k zásuvke a pripojte.



KONZOLA



TLAČIDLÁ



ENTER

Pomocou tlačidla ENTER potvrdíte výber.



UP / DOWN

UP/DOWN tlačidlá používajte pre navigáciu v menu a úpravu hodnôt.



**START /
STOP**

Tlačidlom START/STOP zapnete alebo zastavíte tréning.



RESET

Tlačidlom RESET sa navráťte do menu v prípade zastavenia programu a vymažete prednastavené voľby.



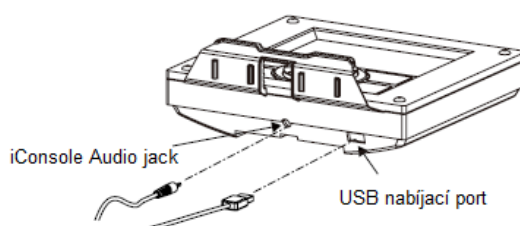
**TOTAL
RESET**

Vynuluje všetky dáta.



RECOVERY

Test srdcovej činnosti.



iConsole tunelink kábel nie je bežný audio jack, používajte iba priložený kompatibilný kábel.

Výdaj energie USB slotu nie je limitovaný.

Podporované zariadenia:

iPod touch (5 generácia)	iPhone 4S	iPad
iPod touch (4 generácia)	iPhone 4	iPad Mini 3
iPod touch (3 generácia)	iPhone 3GS	iPad Mini 2
iPhone 6 plus	iPad Air 2	iPad mini
iPhone 6	iPad Air	
iPhone 5S	iPad 4	
iPhone 5C	iPad 3	
iPhone 5	iPad 2	

iOS verzia 5.1.1 alebo vyššia.

Android tablet s OS 4.02 alebo vyšší.

Android tablet s rozlíšením 1 280 x 752 (pod 10 palcov).

Android mobilný telefón OS 2.2 alebo vyšší.

Android mobilný telefón s rozlíšením: 800 x 480, 1 280 x 720, 1 280 x 800 (pod 7 palcov).

ZOBRAZENIE

SPEED (RÝCHLOSŤ)	Zobrazuje rýchlosť počas tréningu. Zobrazuje hodnoty od 0.0 do 99.9.
RPM (OTÁČKY ZA MINÚTU)	Zobrazuje otáčky za minútu. Zobrazuje hodnoty od 0 do 999.
TIME (ČAS)	Zobrazuje čas tréningu. Zobrazuje hodnoty 0:00 – 99:59, nastaviteľná hodnota 0:00 – 99:00.
DISTANCE (VZDIALENOSŤ)	Zobrazuje vzdialenosť. Zobrazuje hodnoty 0:00 – 99.9, nastaviteľná hodnota 1.0 – 99.0.
CALORIES (KALÓRIE)	Zobrazuje spálené kalórie. Zobrazuje hodnoty 0 – 999, nastaviteľná hodnota 0 – 990.
WATT (SPOTREBA ENERGIE)	Zobrazuje spotrebu energie. Zobrazuje hodnoty 0 – 350.
PULSE (TEP)	Zobrazuje úder srdca za minútu počas tréningu. Spustí upozornenie, pokiaľ je nastavená cieľová hodnota. Zobrazuje hodnoty 0 – 230, nastaviteľná hodnota 0-30 – 230.
MANUAL (MANUÁLNY PROGRAM)	Manuálny program.
PROGRAM (PROGRAM)	Na výber je z 12 prednastavených programov.
H.R.C (HRC PROGRAM)	HRC program.
WATTS (WATT PROGRAM)	WATT program.
USER (POUŽÍVATEĽSKÉ NASTAVENIE)	Používateľ si môže vybrať odpor.

FUNKCIE TLAČIDIEL

START / STOP	Spustí alebo zastaví tréning.
RESET	Navráti do menu počas prednastaveného tréningu alebo zastavenia. Podržaním po dobu 2 sekúnd sa konzola reštartuje a spustí používateľské nastavenie.
OTOČENIE KOLIESKOM NAHOR	Zvýši záťaž. Navigácia v nastavení.
OTOČENIE KOLIESKOM DOLU	Zníži záťaž. Navigácia v nastavení.
MODE	Potvrdí výber alebo nastavenie.
TOTAL RESET	Navráti do hlavného menu a spustí používateľské nastavenie.
RECOVERY	Test srdcovej činnosti.

PROGRAMY

Po zapnutí sa zobrazia všetky údaje na displeji po dobu 2 sekúnd (Obr. 1).

Potom zobrazí prednastavený priemer kola v okne pre zobrazenie rýchlosti a km alebo míle v okne pre zobrazenie vzdialenosti po dobu 1 sekundy (Obr. 2).



Obr. 1



Obr. 2

Potom sa zobrazí hlavné menu. (Obr. 3)

Pokiaľ konzola nezaznamená šliapanie alebo akúkoľvek operáciu v konzole, vstúpi po 4 min do úsporného režimu. Stlačením akéhokoľvek tlačidla konzolu prebudíte.

VÝBER PROGRAMU

V hlavnom menu sa navigujete pomocou gombíkov pre úpravu odporu. Pohybom nahor/nadol vyberte program: M (manuálny) (Obr. 3) – P (Program 1 – 12) (Obr. 4) - ♥ (HRC program) (Obr. 5) – W (WATT program) (Obr. 6) – U (používateľský program) (Obr. 7).

Pomocou MODE potvrdíte výber.



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7

MANUÁLNY PROGRAM

Pomocou START spustíte manuálny program z hlavného menu alebo môžete vybrať pomocou navigačného gombíka M a stlačením MODE.

Vyberte úroveň záťaže 1 – 16 pomocou navigačného gombíka (Obr. 8), prednastavená hodnota je 1.

Pomocou MODE potvrdíte výber.

Vyberte čas (Obr. 9), vzdialenosť (Obr.10), kalórie (Obr.11), tep (Obr.12), pomocou MODE potvrdíte výber.

Stlačením START / STOP spustíte program. (Obr. 13).

Počas tréningu môže používateľ upraviť záťaž. Záťaž je zobrazená vo WATT okne. Pokiaľ 3 sekundy nemeníte záťaž zobrazí sa: čas / RPM / rýchlosť / vzdialenosť / kalórie / watt / tep.

Stlačením START / STOP zastavíte program.

Stlačením RESET sa navráťte do hlavného menu.



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



Obr. 13

VÝBER PREDNASTAVENÉHO PROGRAMU

Vyberte pomocou navigačného gombíka Program, vyberte P01 – P12 (Obr. 14) a stlačte MODE pre potvrdenie.

Vyberte záťaž 1 – 16 (Obr. 15, prednastavená záťaž 1). Pomocou MODE potvrdíte.

Nastavte čas (Obr. 16)

Stlačením START / STOP spustíte program.

Počas tréningu môže používateľ upraviť záťaž.

Stlačením START / STOP zastavíte program.

Stlačením RESET sa navráťte do hlavného menu.



Obr. 14



Obr. 15



Obr. 16

HRC PROGRAM

Vyberte pomocou navigačného gombíka HRC (Obr. 17) a stlačte MODE pre potvrdenie.

Nastavte vek (Obr. 18). Pomocou MODE potvrdíte.

Vyberte 55 % (Obr. 19), 75 % (Obr. 20), 90 % (Obr. 21) alebo TAG (požadovaná hodnota, pôvodná hodnota: 100) (Obr. 22). TAG vyberte v rozmedzí od 30 – 230.

Nastavte čas (Obr. 23)

Stlačením START / STOP spustíte program.

Stlačením START / STOP zastavíte program.

Stlačením RESET sa navráťte do hlavného menu.



Obr. 17



Obr. 18



Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21



Obr. 22



Obr. 23

WATT PROGRAM

Vyberte pomocou navigačného gombíka W (Obr. 24) a stlačte MODE pre potvrdenie.

Nastavte požadovaný výkon 10 – 350, pôvodná hodnota: 120 (Obr. 25).

Nastavte čas (Obr. 26).

Stlačením START / STOP spustíte program. Závaž je upravená automaticky. Počas tréningu je možné upraviť požadovaný výkon.

Stlačením START / STOP spustíte program.

Stlačením START / STOP zastavíte program.

Stlačením RESET sa navráťte do hlavného menu.



Obr. 24



Obr. 25



Obr. 26

POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Vyberte pomocou navigačného gombíka U (Obr. 27) a stlačte MODE pre potvrdenie.

Nastavte profil (Obr. 28), je možné nastaviť 8 stĺpikov, podržte MODE po dobu 2 sekúnd pre opustenie nastavenia.

Nastavte čas (Obr. 29)

Stlačením START / STOP spustíte program. Závaž je možné nastaviť pomocou navigačného gombíka.

Stlačením START / STOP spustíte program.

Stlačením START / STOP zastavíte program.

Stlačením RESET sa navráťte do hlavného menu.



Obr. 27



Obr. 28



Obr. 29

RECOVERY

Po tréningu uchopte rukoväť alebo si nasadíte hrudný pás a stlačte RECOVERY. Všetky funkcie displeja sa zastavia a bude zobrazený iba čas s 00:60 odpočtom. (Obr. 30). Po odpočte sa zobrazí výsledok (Obr. 31)

Opätovným stlačením RECOVERY sa navráťte do hlavného menu.



Obr. 30



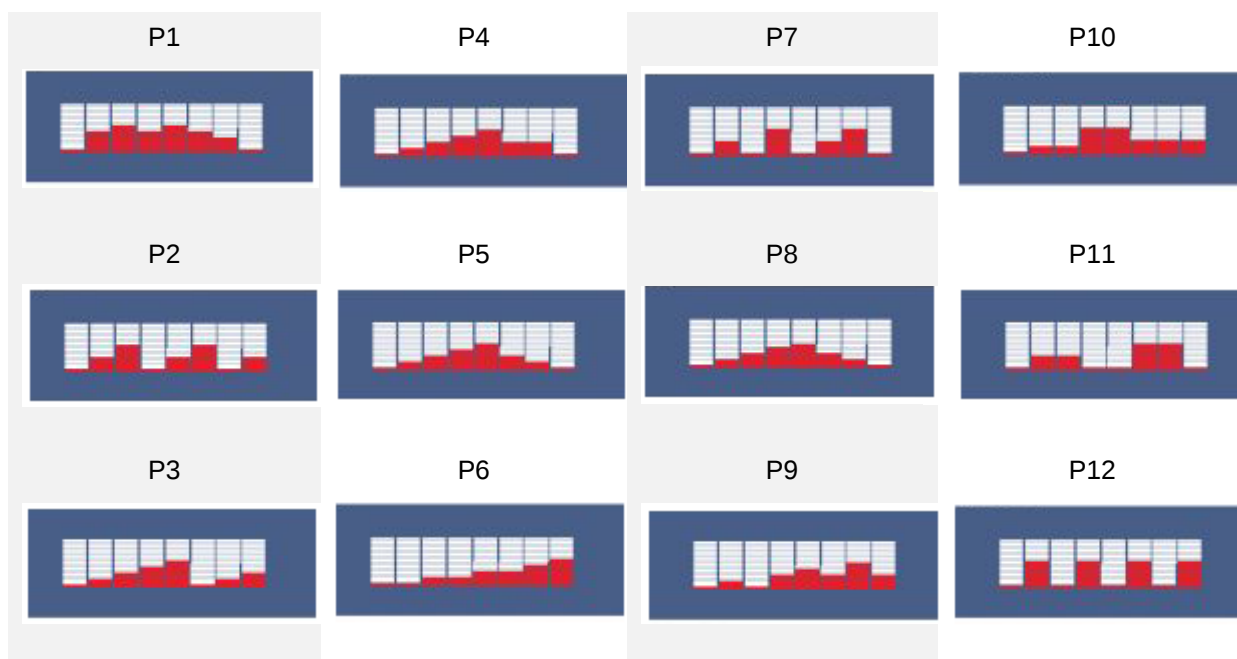
Obr. 31

1	vynikajúci
$1.0 < F < 2.0$	výborný
$2.0 < F < 2.9$	dobrý
$3.0 < F < 3.9$	priemerný
$4.0 < F < 5.9$	podpriemerný
6.0	zlý

APLIKÁCIE

1. Pozrite sa na zadnú stranu konzoly.
2. Nájdite Bluetooth meno konzoly.
3. Zapnite Bluetooth na Vašom inteligentnom zariadení.
4. Otvorte iConsole Training aplikáciu.
5. Nižšie nájdete informácie o použití aplikácie.

Prednastavené programy P1 – P12:



iCONSOLE APLIKÁCIA



Pre iOS

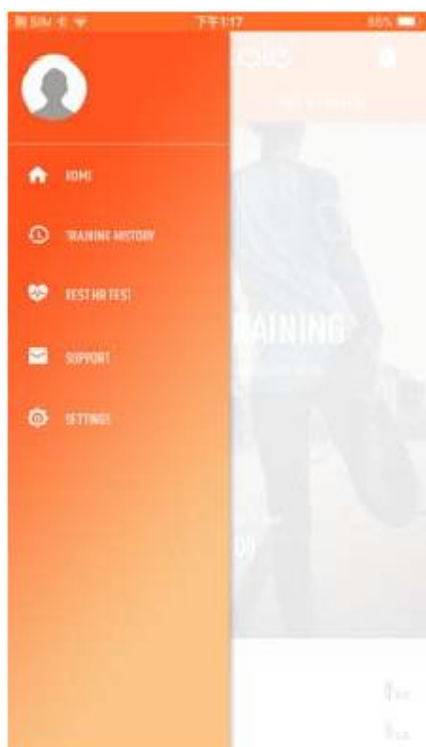


Pre Android



V iConsole + zvolte MY TRAINING. Tu môžete vidieť zhrnutie vášho tréningu (celková vzdialenosť, celkový čas, spálené kalórie).

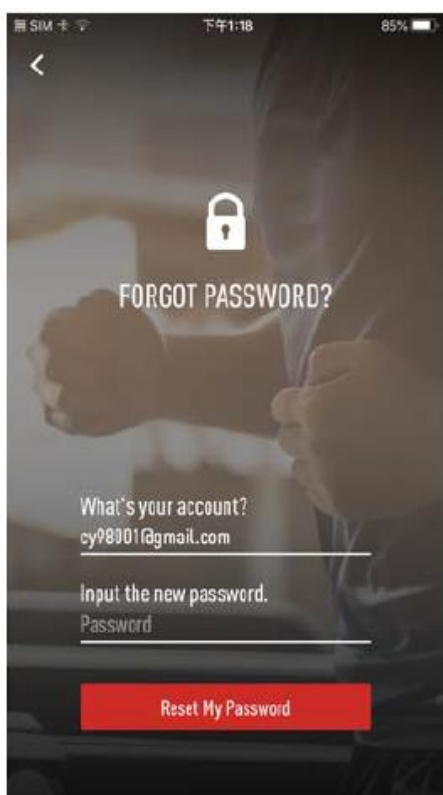
PRIHLÁSENIE



1. Vyberte profilový obrázok na ľavej strane pre nastavenie Vášho profilu.



2. Prihláste sa pomocou Facebook, G-mail alebo Wech účtu.



3. Ak ste zabudli heslo, kliknite na Reset my password. Nové heslo bude zaslané na email.

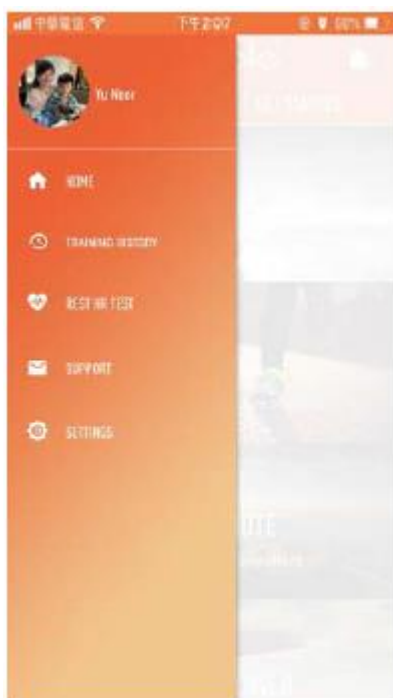
ČLENSTVO

- Kliknutie na profilový obrázok vstúpíte do nastavenia profilu.
- Môžete zmeniť profilový obrázok, alebo aktualizovať informácie. (Ak nie sú zadane všetky informácie, nemusia byť všetky dáta správne vypočítané).

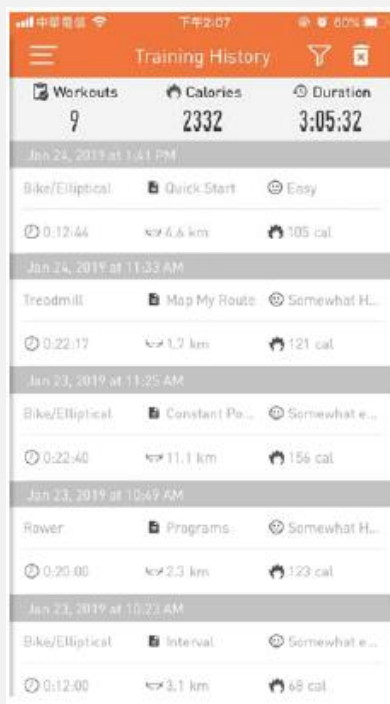
ODHLÁSENIE

- Kliknutím na profilový obrázok vstúpíte do nastavenia profilu.
- Vyberte ikonu v pravom hornom rohu a môžete sa odhlásiť. (Stále môžete cvičiť bez prihlásenia do aplikácie, ale údaje nebudú uložené.)

HISTÓRIA



Kliknite na profilový obrázok a vyberte TRAINING HISTORY.



Zobrazia sa namerané údaje: celkový počet cvičení, kalórie, doba tréningu a zoznam tréningu.

Vybráním  zmažete údaje.

Sú zaznamenané údaje o prístroji, programe, RPM, čase, vzdialenosti a kalóriách.

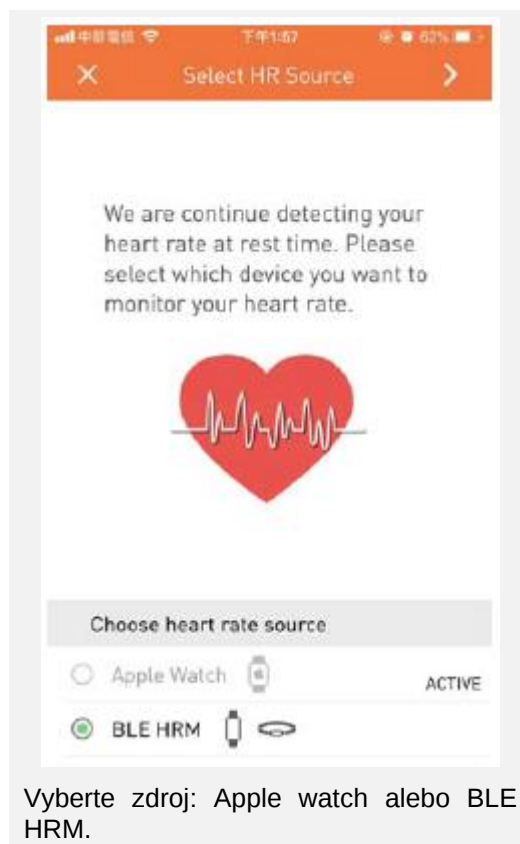
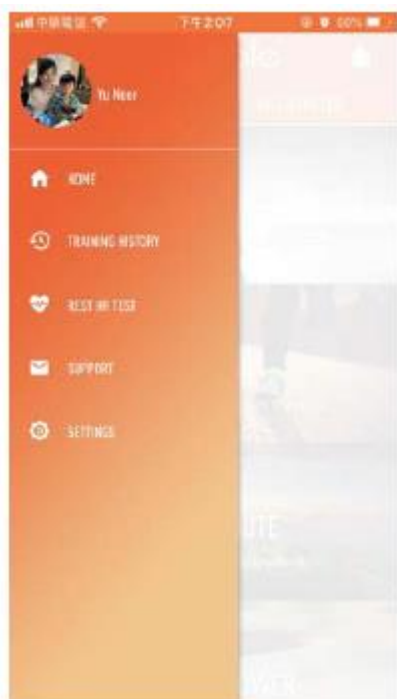
Zvolením tréningu zobrazíte informácie.

Sú uložené údaje zo všetkých strojov a programov.



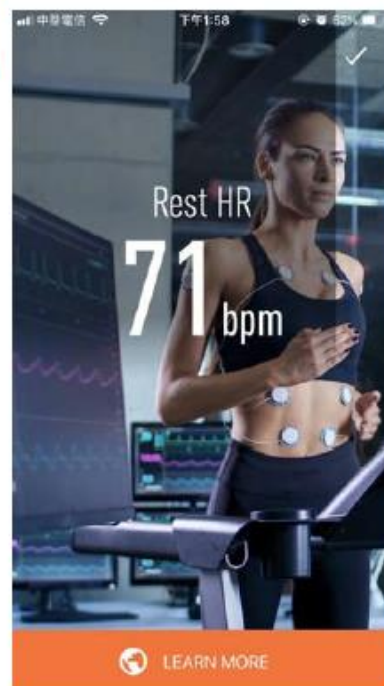
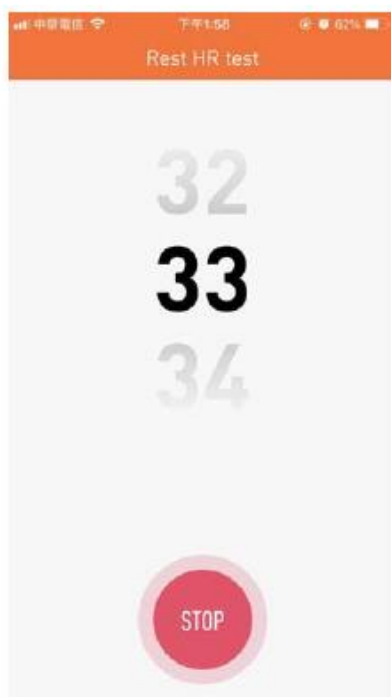
TEST SRDCOVEJ ČINNOSTI V POKOJI (REST HR TEST)

VAROVANIE! Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pociťujete nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!



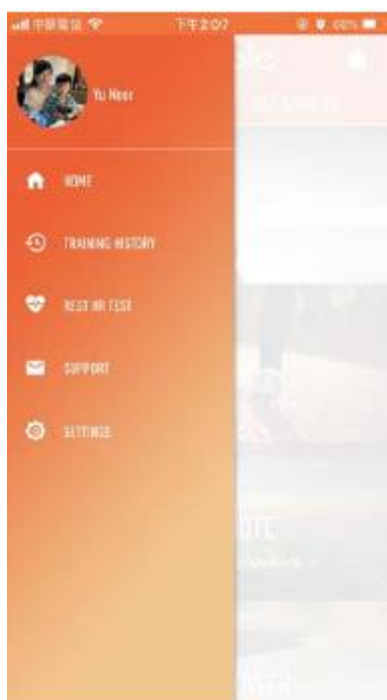
Kliknite na profilový obrázok pre zobrazenie ponuky. Vyberte REST HR TEST.

Vyberte zdroj: Apple watch alebo BLE HRM.



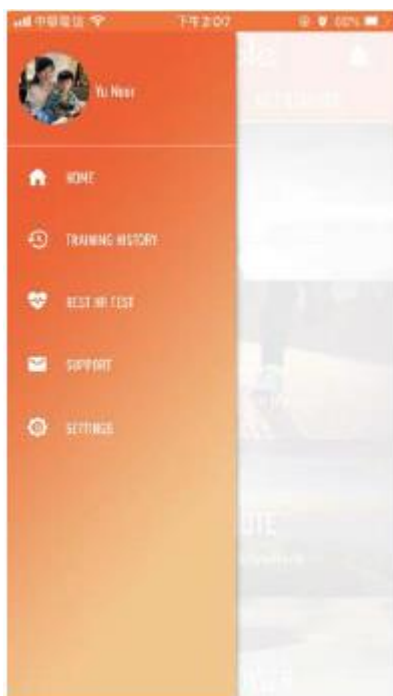
Po pripojení vyberte START a začne 60 s odpočet. Po odpočtu sa zobrazí tepová frekvencia v pokojovom stave a vypočíta sa tepová frekvencia pre čo najpresnejší tréningový program.

PODPORA (SUPPORT)

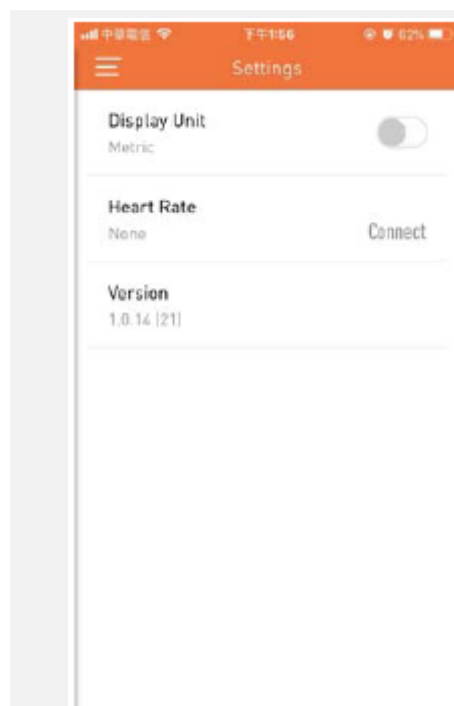


Vyberte profilový obrázok pre zobrazenie ponuky. Vyberte SUPPORT.

NASTAVENIE (SETTING)



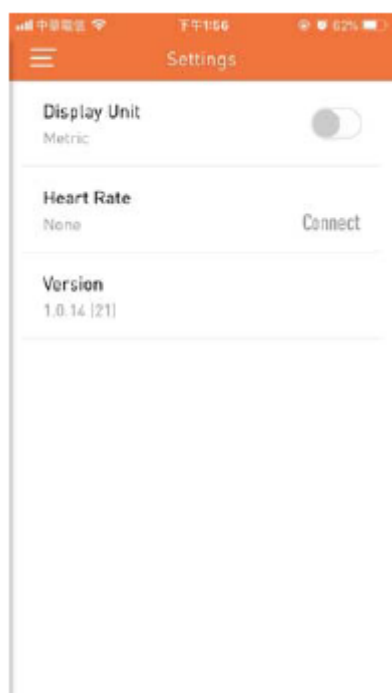
Vyberte profilový obrázok pre zobrazenie ponuky. Vyberte SETTING.



Vyberte jednotky: metrické alebo imperiálne.



Vyberte zdroj merania tepovej frekvencie.

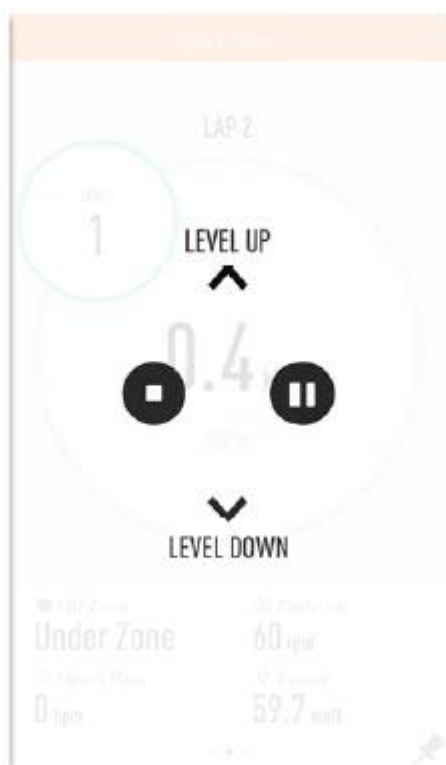


Skontrolujte verziu programu.

RÝCHLY ŠTART (QUICK START)



1. Bluetooth pripojenie: Vyberte zariadenie, ktoré používate. Pokiaľ používate prístroj pre detekciu tepovej frekvencie, môžete ho vybrať nižšie.
2. Akonáhle sú prístroje spárované, kliknite na > ikonu v pravom vrchnom rohu.
3. Ak nemôžete zariadenie nájsť, uistite sa, že je Bluetooth zapnutý. Pri spárovaní je ďalšie pripojenie automatické.



4. Po zapnutí programu môžete upraviť záťaž alebo pozastaviť/zastaviť program.

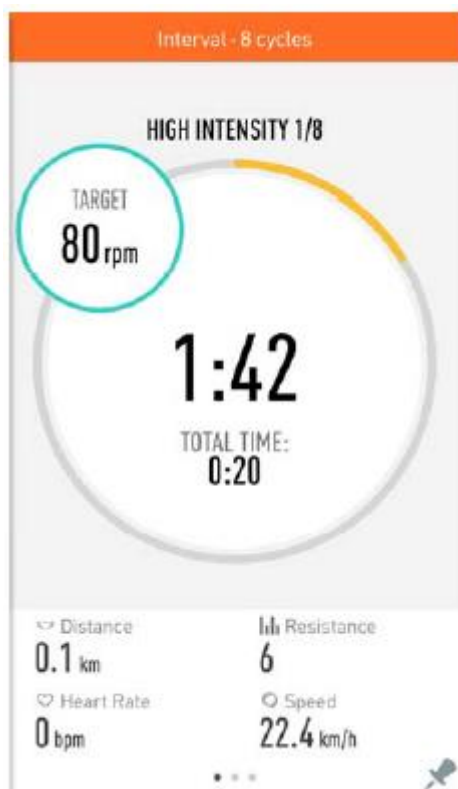


5. Výberom ikony pripínača pripnete dané dáta.
6. Po dokončení programu sa zobrazí zhrnutie cvičenia. Výsledky môžete porovnať s predchádzajúcimi cvičeniami.

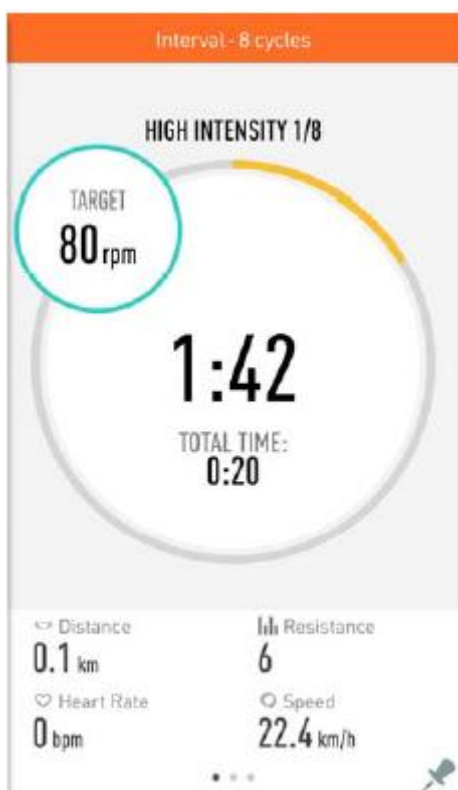
INTERVAL



1. Môžete vybrať počet opakovaní (interval cycles) (číslo v zelenom kruhu), čas (time), doba záťaže a čas odpočinku, úroveň (level), cieľové otáčky (target RMP), vyberte go pre štart programu.



2. Po zapnutí programu môžete nastaviť odpor alebo pozastaviť/zastaviť program.



3. Výberom ikony pripínáča pripnete dané dáta.



- Po dokončení programu sa zobrazí zhrnutie cvičenia. Výsledky môžete porovnať s predchádzajúcimi cvičeniami.

MAPY (MAP MY ROUTE)



- Vyberte lokáciu.
- Vyberte počiatočný bod.
- Vyberte trasu, a potiahnite žlté GO tlačidlo doľava. Vyresetovať trasu môžete zeleným tlačidlom.

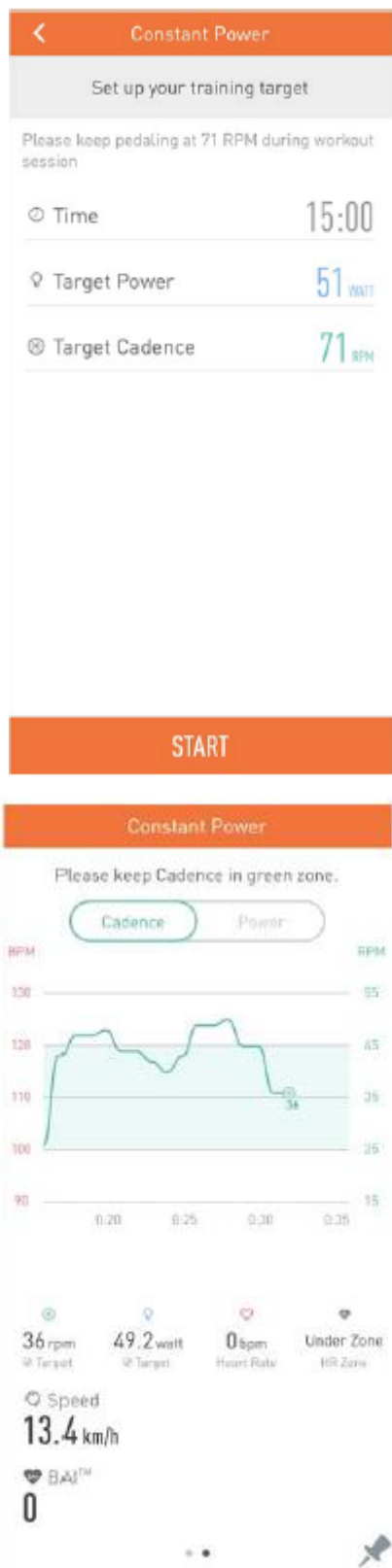


4. Ak nechcete nastavovať trasu sami, môžete si vybrať jednu z prednastavených trás. Môžete si vybrať medzi trasami Číny alebo celosvetovej trasy.



5. Po zapnutí programu môžete nastaviť odpor alebo pozastaviť/zastaviť program.
6. Výberom šípok môžete zobrazíť alebo schovať ponuku. Vyberte ikonu diamantu pre zmenu zobrazenia mapy.
7. Po dokončení programu sa zobrazí zhrnutie cvičenia. Výsledky môžete porovnať s predchádzajúcimi cvičeniami.

KONŠTANTNÝ PROGRAM (CONSTANT POWER)

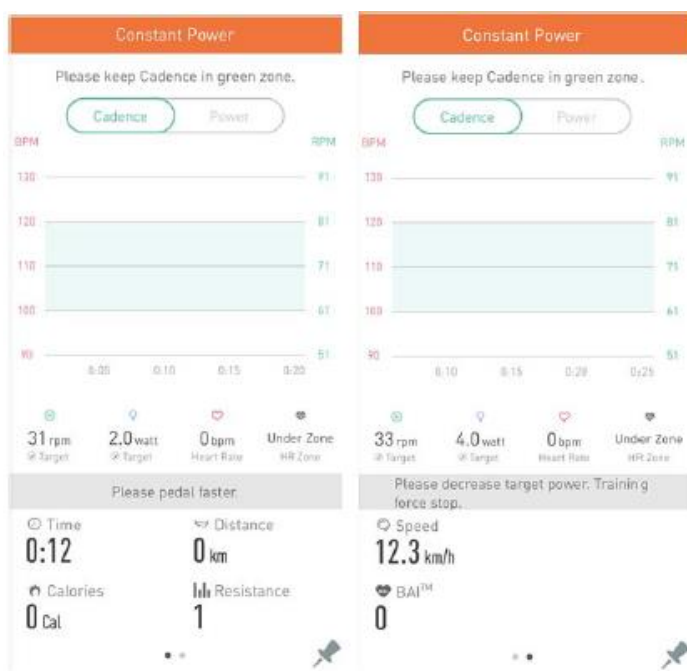


1. Po spárovaní s Bluetooth nastavte čas (time), cieľový výkon (target power), cieľové otáčky za minútu (RPM, target cadence)

2. Zobrazí sa tréning, vyberte jeden z dvoch grafov (Cadence/Power). Zobrazia sa nasledujúce informácie alebo výberom ikony pripínáčka pripnete dané dáta.



3. Ak sa dotknete displeja pozastavíte alebo zastavíte program.



4. Šliapte konštantnou rýchlosťou počas tréningu.

Summary

2019年1月23日 上午11:24

Machine: Bike/Elliptical

Training mode: Programs

BAI™: 0

Duration: 0:00:36

Distance: 0.0 km

Calories: 0 Cal

AVG. HR.: 0 bpm

AVG. RPM: 0

AVG. Watt: 0.0

AVG. Pace: 0 min/km

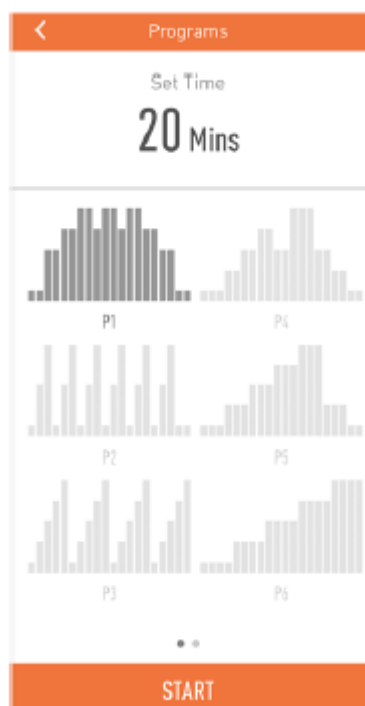
AVG. Speed: 0.0 km/h

I feel ... Somewhat easy

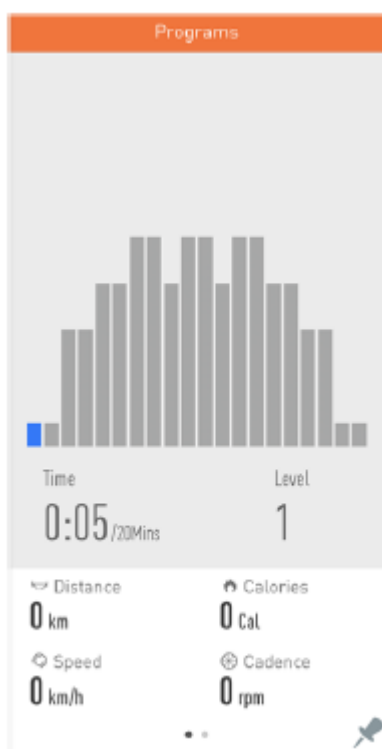
Leave a message..

- Po dokončení programu sa zobrazí zhrnutie cvičenia. Výsledky môžete porovnať s predchádzajúcimi cvičeniami.

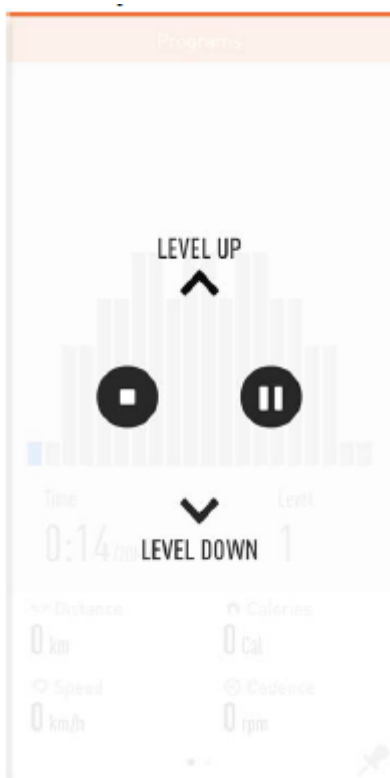
PROGRAMY (PROGRAMS)



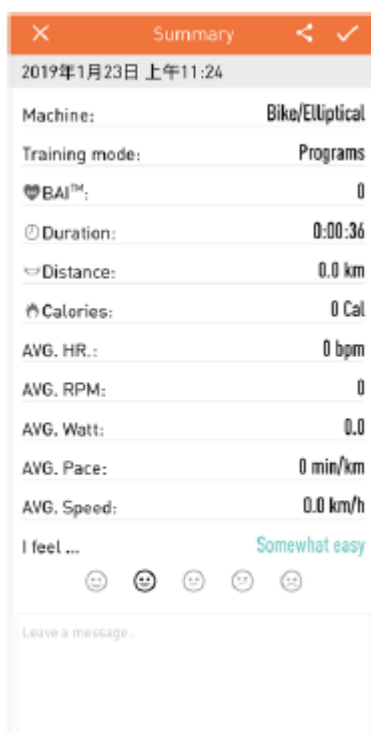
1. Po spárovaní s Bluetooth vyberte program. Zobrazí sa 12 prednastavených programov.



2. Displej zobrazí priebeh tréningu.
3. Pomocou ikony pripináčika môžete pripnúť graf.

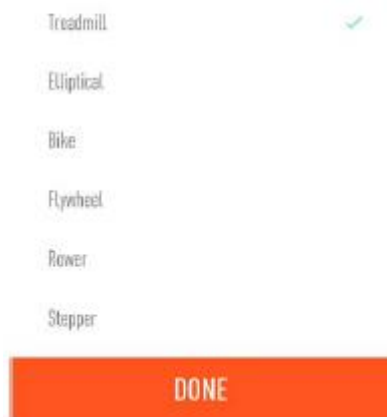
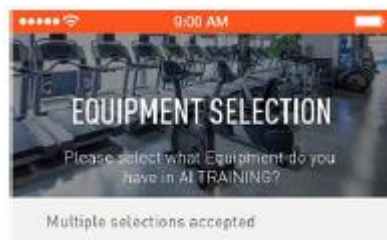


4. Dotykom displeja môžete zastaviť alebo pozastaviť program alebo nastavte záťaž.

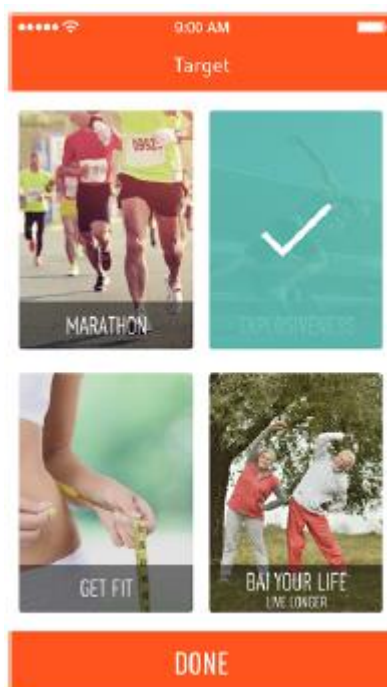


5. Po dokončení programu sa zobrazí zhrnutie cvičenia. Výsledky môžete porovnať s predchádzajúcimi cvičeniami.

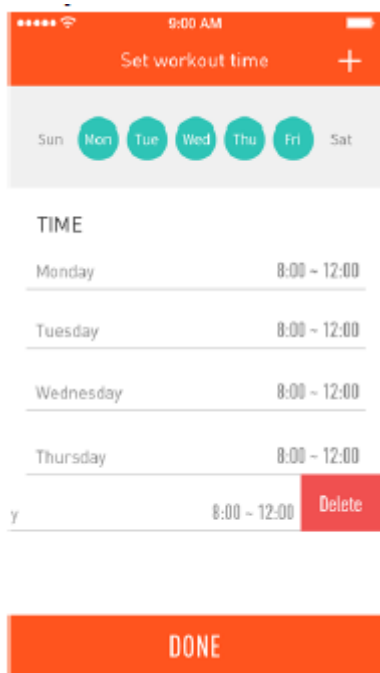
TRÉNING S KONZOLOU (AI TRAINING)



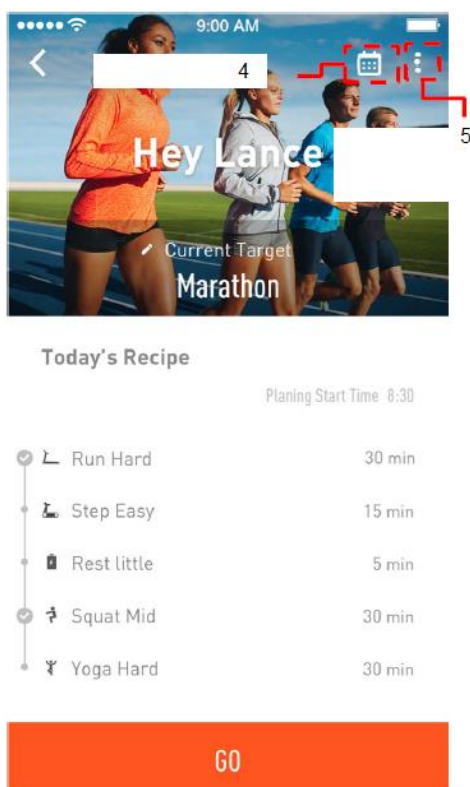
1. Po spárování s Bluetooth vyberte zariadenie (môžete si vybrať viac strojov).



2. Vyberte Váš cieľ/program.



3. Nastavte si časový rozvrh.



4. Prehľad tréningu.

5. Čas tréningu, zmena stroja a cieľu/programu.

GYM CENTER

V GYM CENTER si používateľ môže stiahnuť rôzne tréningové programy.

1. Stiahnite zvolený program.
2. Zapnite iRoute+ program.
3. Pre tréning s iRoute+ (Google maps) musí mať používateľ zapnutú wifi a byť prihlásený.

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 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 umiestené.

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

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

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

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

Pokiaľ chcete dosiahnuť správne cvičenie, nemali by ste zabudnúť na správne dýchanie. Správne a pravidelné dýchanie sa odporúča pri akomkoľvek cvičení. Je dôležité dodržiavať pravidelné hlboké nádychy a výdychy. Pravidelným a správnym dýchaním pri cvičení na rotopede dochádza k intenzívnemu precvičovaniu brušných svalov. Je vhodné cvičiť 30 – 35 minút po konzumácii jedla. Nedodržanie môže viesť k menej spáleným kalóriám 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.

SPRÁVNE DRŽANIE TELA

Pri tréningu dodržiajte 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 šliapte plynule a rytmicky.

ÚDRŽBA

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

- Pri zvýšenej hlučnosti je nutné skontrolovať správne dotiahnutie všetkých spojov.
- Umiestite výrobok do čistej, vetrateľnej a suchej miestnosti.
- Nevystavujte prístroj priamemu slnečnému žiareniu.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Tento prístroj zodpovedá štandardným bezpečnostným predpisom a je vhodný iba pre domáce 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 pre profesionálne používanie alebo 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.

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):

1. 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
2. neodborným repasom
3. nesprávnou údržbou
4. mechanickým poškodením
5. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
6. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
7. neodbornými zásahmi
8. nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
9. 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
Reklamácie 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

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: