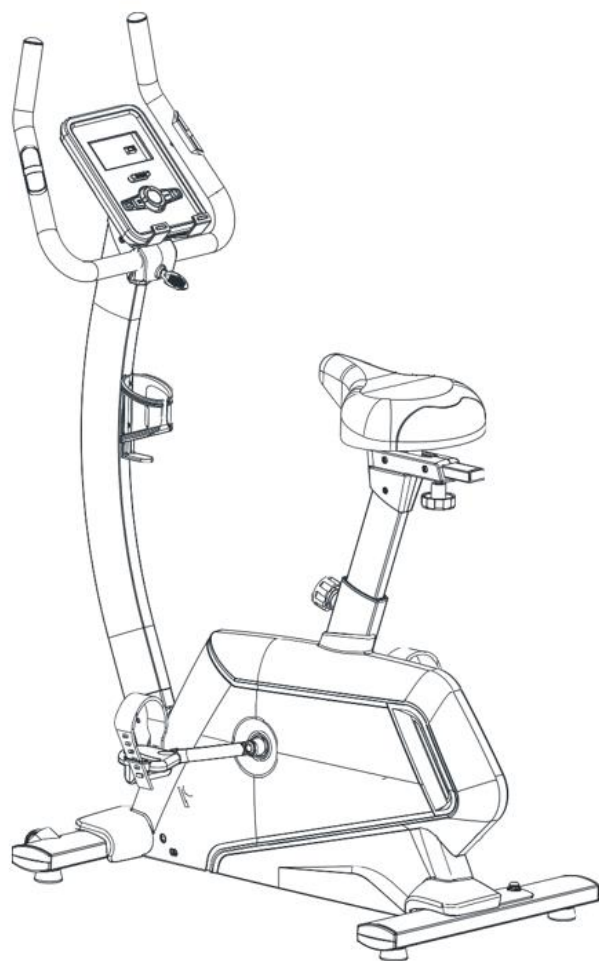




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 20217 Rotoped inSPORTline Omahan UB



OBSAH

| | |
|-------------------------------------|----|
| BEZPEČNOSTNÉ POKYNY | 3 |
| DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE | 3 |
| POPIS PRODUKTU | 4 |
| TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE | 5 |
| ZOSTAVENIE | 6 |
| KONZOLA..... | 14 |
| PROGRAMY | 15 |
| POUŽITIE | 18 |
| ROZCVIČKA..... | 19 |
| SPRÁVNE DRŽANIE TELA..... | 20 |
| ÚDRŽBA..... | 20 |
| DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA..... | 20 |
| OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA | 20 |
| NÁKRES | 21 |
| ZOZNAM ČASTÍ..... | 22 |
| ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE | 23 |

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred prvým použitím prístroja si prečítajte všetky pokyny uvedené v tomto manuáli a odložte si ho.
- 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 pritiahnuté 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.
- Skôr ako dovoľíte dieťaťu cvičiť na prístroji, zväzte jeho duševný a telesný stav. Deti môžu cvičiť iba pod dozorom dospelaj 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 dospelaj 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: 150 kg
- Kategória: HC pre domáce použitie

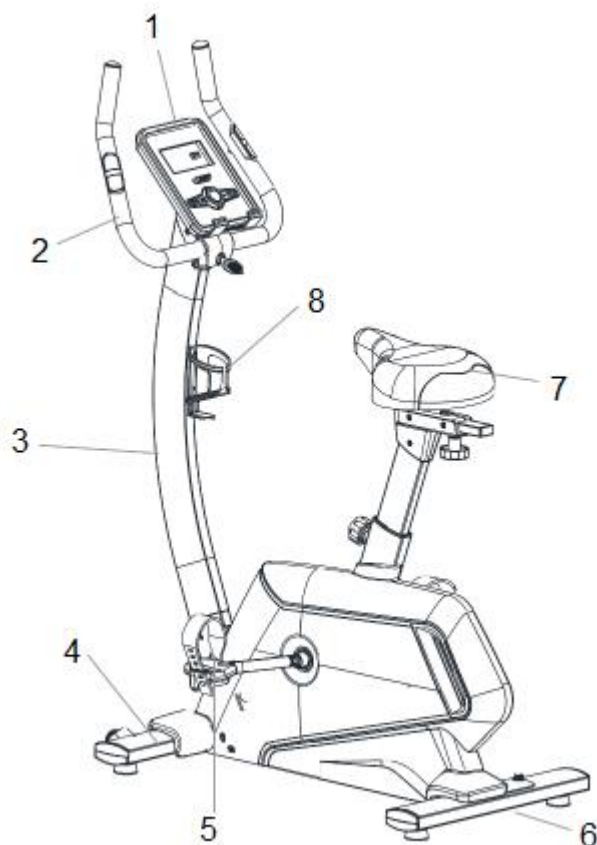
DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

- 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 používanie prístroja a jeho príslušenstva nie je určené k hraniu. Preto môžu prístroj používať iba osoby, ktoré sú oboznámené s jeho správnu 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 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!

POPIS PRODUKTU



1. Konzola

2. Rukoväť

3. Prostredný stĺpik

4. Predný nosník

5. Pedál – L

6. Zadný nosník

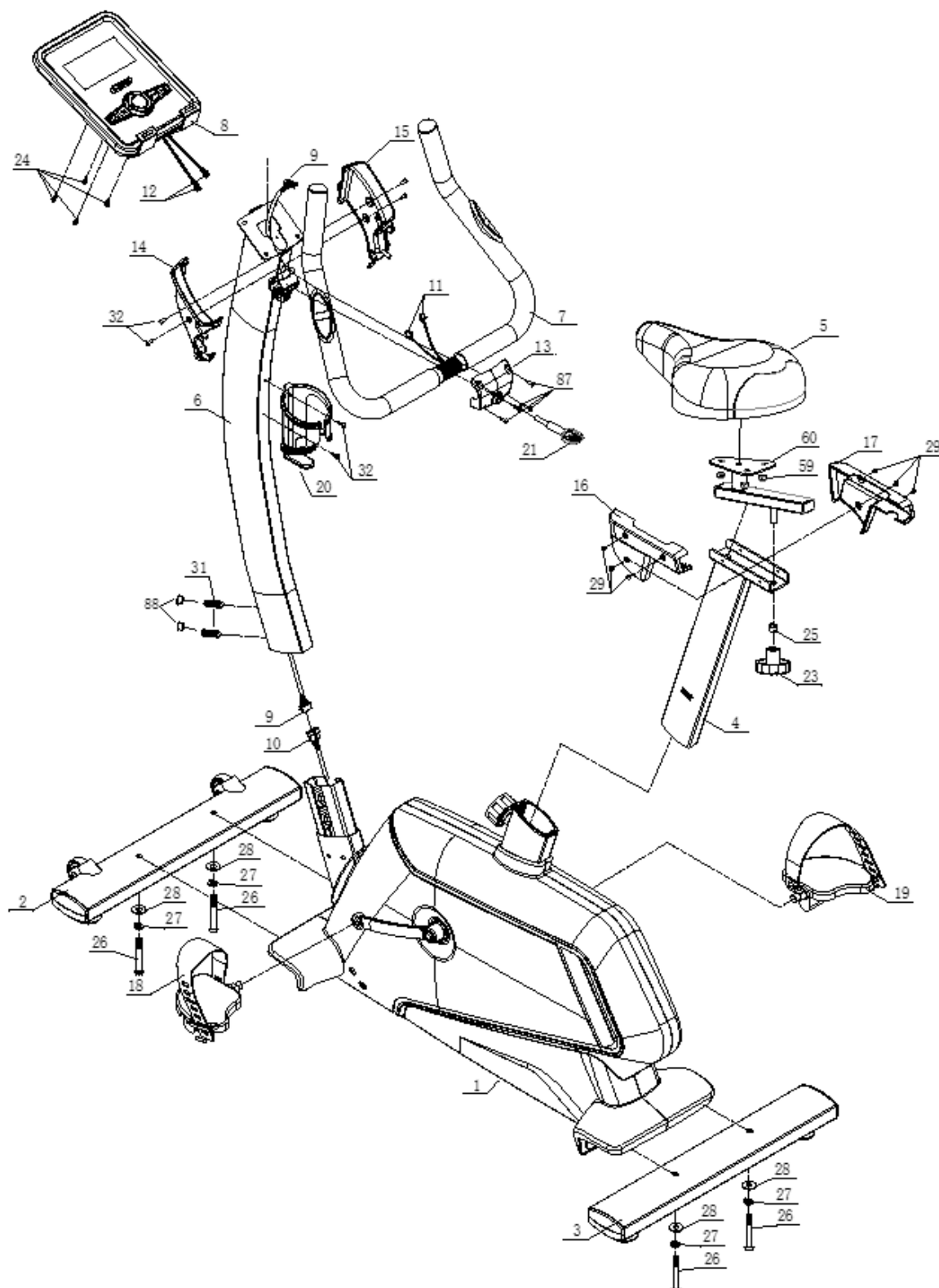
7. Sedlo

8. Držiak fľašky

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

| | |
|----------------------------|---|
| Model | B30 |
| Rozložený rozmer | 1 090 x 560 x 1 490 mm |
| Maximálna nosnosť | 150 kg |
| Pomer rýchlosti | 10.3 |
| Závažové koleso | Vonkajšie, magnetické, jednosmerné Ø 280/6,5 kg |
| Posun sedla – vertikálny | 10 polôh, 270 mm |
| Posun sedla – horizontálny | 70 mm |

ZOSTAVENIE



Prípravte si všetky časti a nástroje na čistý a voľný priestor.
Pozorne nasledujte každý krok postupu.

SPOJOVACÍ MATERIÁL



28 Φ 10-4



27 Φ 10-4



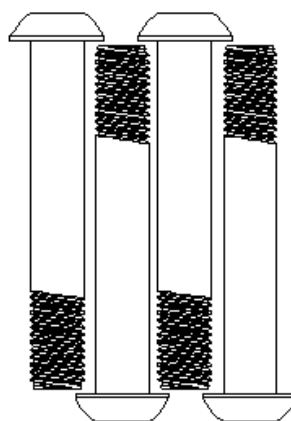
29 M4×6-6



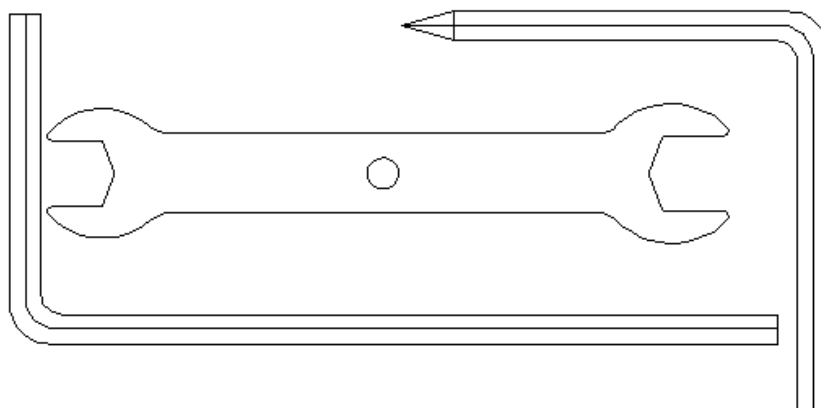
32 M4×16-6



87 ST4×12-4



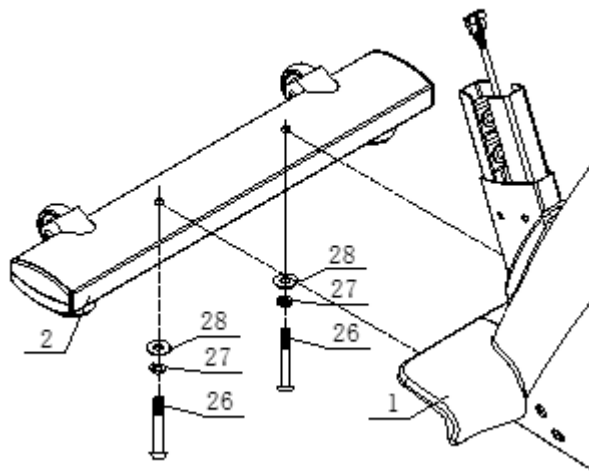
26 M10×70×20-4



| Ozn. | Názov | Špecifikácia | Počet |
|------|------------------|----------------|-------|
| 26 | Imbusová skrutka | M10 x 70 x 20 | 4 |
| 27 | Plochá podložka | Φ 10 | 4 |
| 28 | Pružná podložka | Φ 10 | 4 |
| 29 | Skrutka | M4 x 6 | 6 |
| 32 | Skrutka | M4 x 16 | 6 |
| 87 | Skrutka | ST4 x 12 | 4 |
| | Imbusový kľúč | 5 x 80 x 80S | 1 |
| | Imbusový kľúč | 6 x 66 x 140 | 1 |
| | Kľúč | t4.0 x 38 x 45 | 1 |

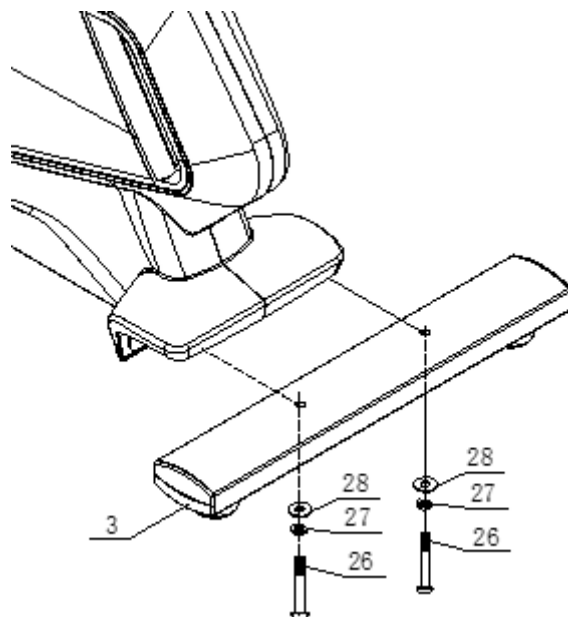
KROK 1

Pripevnite predný nosník (2) k hlavnému rámu pomocou podložky (28), pružnej podložky (27) a skrutky (26).



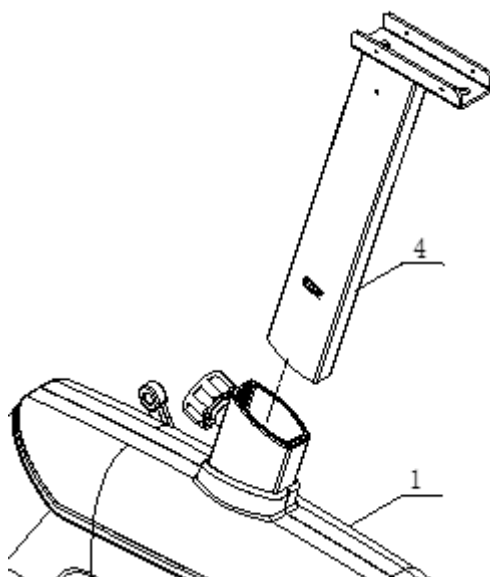
KROK 2

Pripevnite zadný nosník (3) k hlavnému rámu (1) pomocou prehnutej podložky (28), pružnej podložky (27) a skrutky (26).



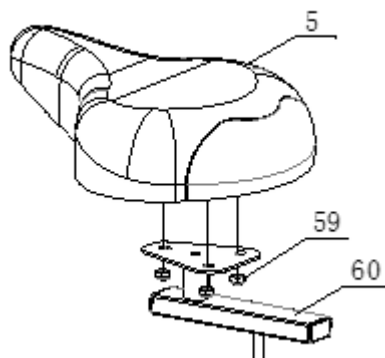
KROK 3

Pripevnite sedlovú tyč (4) k hlavnému rámu (1).



KROK 4

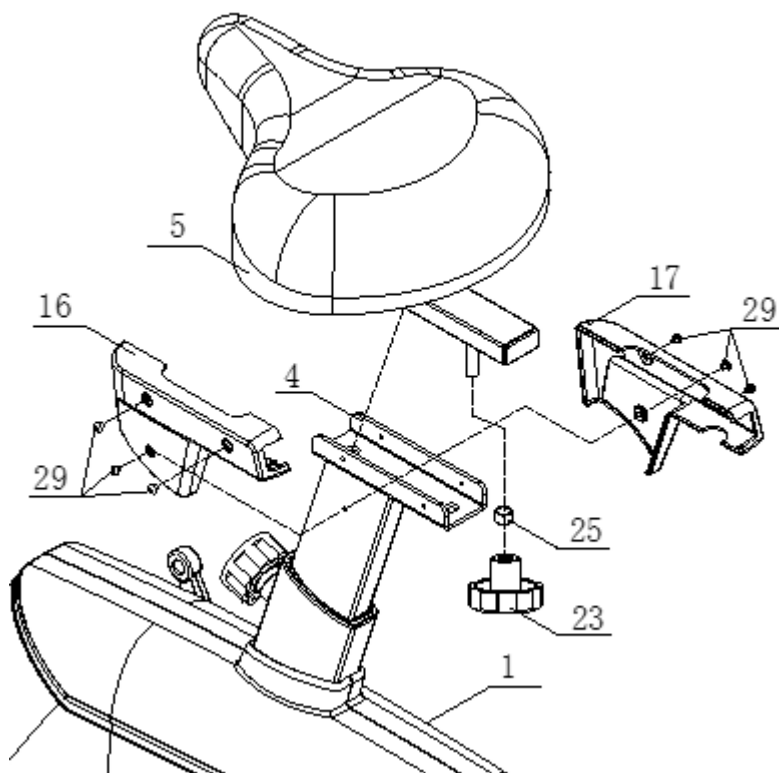
Pripevnite sedlo (5) na držiak sedla (60) pomocou matíc (59).



KROK 5

Pripevnite sedlo (5) na sedlovú tyč (4) pomocou matice (25) a ručnej matice (23).

Pripevnite kryt sedla L (16) a kryt sedla R (17) k sedlovej tyči (4) pomocou skrutky (29).

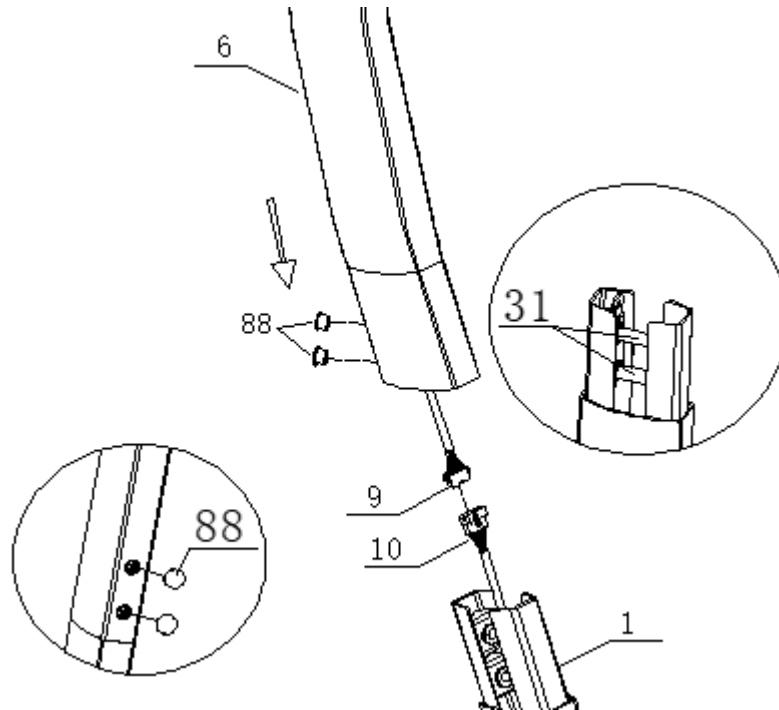


KROK 6

Skrutky (31) sú pred inštalované v hlavnom ráme (1).

Spojte komunikačný kábel motora (10) a komunikačný kábel konzoly (9).

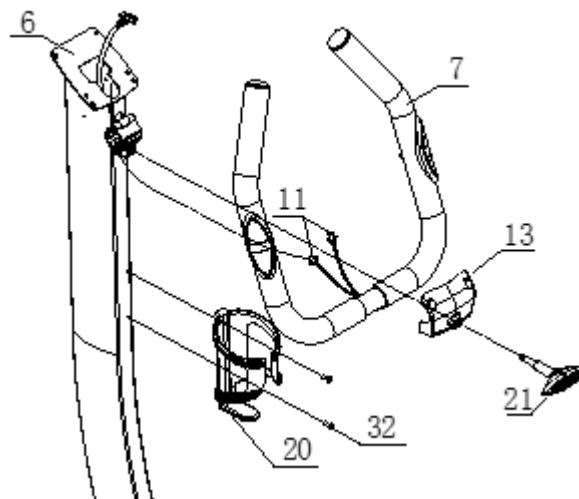
Pripevnite prostredný stĺpik (6) k hlavnému rámu (1). Po nasunutí stĺpika (6) postupne utiahnite skrutky (31) a potom umiestnite krytky (88).



KROK 7

Pripevnite rukoväť (7). Prestrčte káble pre meranie tehu (11) cez otvor v prostrednom stĺpiku (6). Potom pripevnite ručnú skrutku (21) do krytu rukoväti (13).

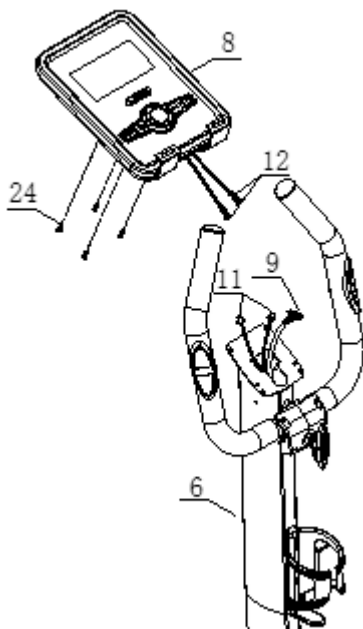
Pripevnite držiak fľašky (20) k prostrednému stĺpiku (6) pomocou skrutky (32).



KROK 8

Pripojte komunikačný kábel konzoly (9) do zadnej strany konzoly. Pripojte kábel tepu z rukovätí (11) do konzoly (12).

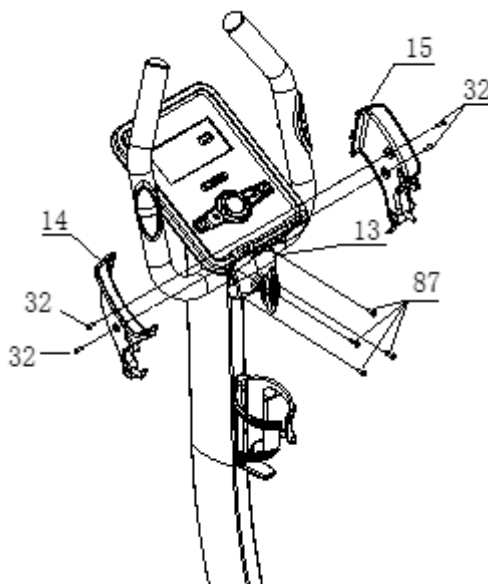
Pripevnite konzolu (8) k prostrednému stĺpiku (6) pomocou skrutky (24).



KROK 9

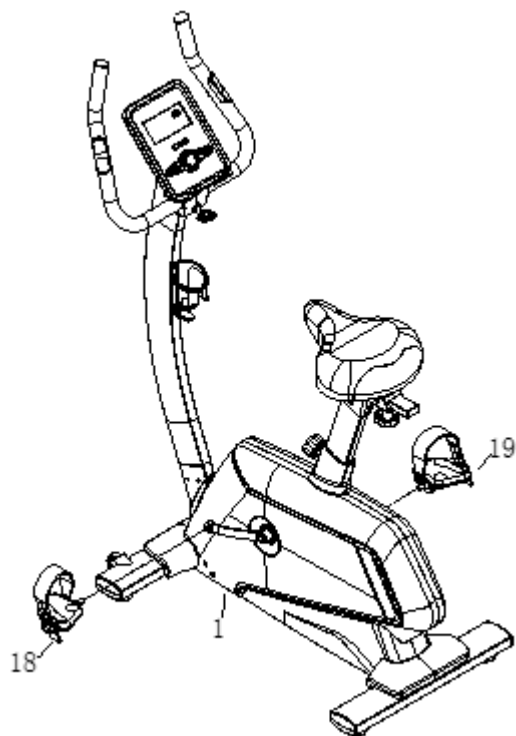
Pripevnite kryty rukovätí (14 a 15) k prostrednému stĺpiku (6) pomocou skrutky (32).

Pripevnite predný kryt rukovätí (13) pomocou skrutky (87).



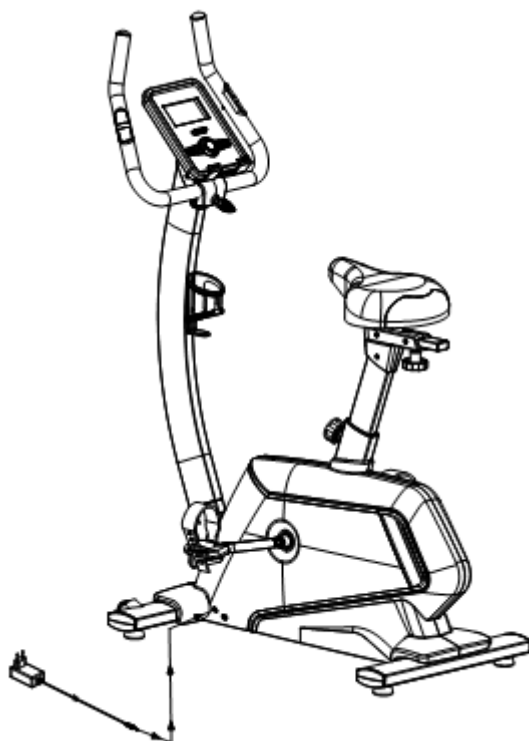
KROK 10

Pripevnite pedál L (18) a pedál R (19) k hlavnému rámu (1).



KROK 11

Zapojte napájanie.



KONZOLA

TLAČIDLÁ

| | |
|-------------------|--|
| START/STOP | Spustí/zastaví program. |
| RESET | Pokiaľ je pozastavený program alebo nastavujete hodnoty, navráti Vás do menu. Podržte po dobu 2 sekúnd, konzola sa reštartuje a spustí nastavenie používateľa. |
| UP (+) | Zvýši hodnotu. |
| MODE/ENTER | Potvrdenie nastavenia, vstup do nastavenia. |
| DOWN (-) | Zníži hodnotu. |
| RECOVERY | Spustí RECOVERY test. |
| BODY FAT | Spustí test TELESNÉHO TUKU. |

ZOBRAZENIE DISPLEJA

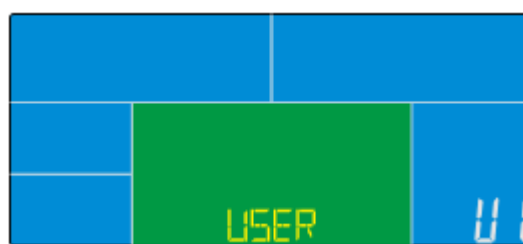
| | |
|-------------------------------|--|
| TIME (čas) | Zobrazenie: 0:00 – 99:59, nastavenie: 0:00 – 99:00 |
| DISTANCE (vzdialenosť) | Zobrazenie: 0:00 – 99,99, nastavenie: 0:00 – 99,90 |
| CALORIES (kalórie) | Zobrazenie: 0:00 – 9999 Kal, nastavenie: 0:00 – 9990 Kal |
| PULSE (tep) | Zobrazenie: P-30 – 230, nastavenie: 0-30 – 230 |
| WATT (výkon) | Zobrazenie: 0:00 – 999, nastavenie: 10 – 350 |
| SPEED (rýchlosť) | Zobrazenie: 0,0 – 99,9 km/h |
| RPM (otáčky za minútu) | Zobrazenie: 0,0 – 999 |

PO ZAPNUTÍ

Po zapnutí konzoly displej zobrazí všetky údaje a ozve sa zvukový signál (Obr. 1). Potom vyberte používateľa (Obr. 2) a nastavte osobné údaje AGE (vek), GENDER (pohlavie), HEIGHT (výška), WEIGHT (hmotnosť). Po 4 minútach bez šliapania alebo príjmu signálu sa konzola prepne do pohotovostného režimu. Stlačením akéhokoľvek tlačidla sa konzola prepne z pohotovostného režimu.



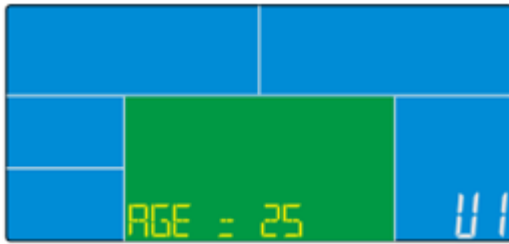
Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENIE OSOBNÝCH ÚDAJOV

Vyberte používateľa U1 – U4 a pomocou ENTER potvrdte. Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) nastavte SEX (pohlavie), AGE (vek) (Obr. 3), výšku, hmotnosť a potvrdte pomocou ENTER. Po nastavení používateľa sa zobrazí hlavné menu (Obr. 4). Tu si používateľ môže spustiť tréning pomocou START/STOP tlačidla.



Obr. 3



Obr. 4

PROGRAMY

V hlavnom menu bude blikať MANUAL. Program vyberte pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) a potvrdíte tlačidlom ENTER. Programy idú v poradí: MANUAL – PROGRAM – USER PROGRAM – H.R.C – WATT.

MANUAL MODE (MANUÁLNY PROGRAM)

Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) vyberte program, vyberte MANUAL (Obr. 4) a potvrdíte tlačidlom ENTER.

Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) nastavte hodnotu TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), PULSE (tep) a potvrdíte tlačidlom ENTER.

Pomocou tlačidla START/STOP spustíte program. Počas programu môže používateľ nastaviť pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) záťaž od 1 do 16.

Pomocou tlačidla START/STOP pozastavíte program. Stlačením RESET sa navrátime do hlavného menu.

PROGRAM MODE (PREDNASTAVENÉ PROGRAMY)

Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) vyberte program, vyberte PROGRAM (Obr. 5) a potvrdíte tlačidlom ENTER.

Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) vyberte program P01 – P12, profily sa budú zobrazovať postupne.

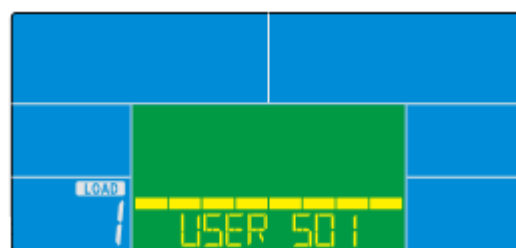
Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) nastavte TIME (čas).

Pomocou tlačidla START/STOP spustíte program. Počas programu môže používateľ nastaviť pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) záťaž od 1 do 16.

Pomocou tlačidla START/STOP pozastavíte program. Stlačením RESET sa navrátime do hlavného menu.



Obr. 5



Obr. 6

USER PROGRAM MODE (POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM)

Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) vyberte program, vyberte USER PROGRAM (Obr. 6) a potvrdíte tlačidlom ENTER.

Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) nastavte záťaž od 1 do 16 pre každý segment tréningu. Potvrdíte pomocou ENTER. Celkom 20 segmentov.

Podržaním tlačidla ENTER dokončíte a opustíte nastavenie.

Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) nastavte TIME (čas).

Pomocou tlačidla START/STOP spustíte program. Počas programu môže používateľ nastaviť pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) záťaž od 1 do 16.

Pomocou tlačidla START/STOP pozastavíte program. Stlačením RESET sa navráťte do hlavného menu.

H.R.C PROGRAM

Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) vyberte program, vyberte H.R.C (Obr. 7) a potvrdte tlačidlom ENTER.

Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) vyberte H.R.C 55 (Obr. 8), H.R.C 75, H.R.C 90 alebo TAG (vlastný cieľ, pôvodná hodnota: 10, Obr. 9) a potvrdte stlačením ENTER.

Pri výbere H.R.C 55, H.R.C 75, H.R.C 90 konzola zobrazí cieľovú srdcovú frekvenciu vypočítanú na základe veku. Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) a ENTER nastavte TIME (čas).

Pokiaľ zvolíte TAG H.R, prednastavená hodnota 100 bliká na displeji (Obr. 9). Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) nastavte hodnotu od 30 – 230. Potvrdte stlačením ENTER. Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) nastavte TIME (čas).

Pomocou tlačidla START/STOP pozastavíte program. Stlačením RESET sa navráťte do hlavného menu.



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9

WATT PROGRAM

Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) vyberte program, vyberte WATT (Obr. 10) a potvrdte tlačidlom ENTER.

Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) nastavte hodnotu. (Pôvodná hodnota: 120).

Pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) nastavte TIME (čas).

Pomocou tlačidla START/STOP spustíte program. Počas programu môže používateľ nastaviť pomocou tlačidiel UP (+)/DOWN (-) výkon od 10 do 350.

Pomocou tlačidla START/STOP pozastavíte program. Stlačením RESET sa navráťte do hlavného menu.



Obr. 10

BODY FAT PROGRAM (SPALOVANIE TUKOV)

Počas tréningu stlačte START/STOP pre zastavenie programu a stlačte BODY FAT (Obr. 11) pre zapnutie merania.

Uchopte senzory na držadlách. Po 8 sekundách konzola zobrazí BMI, FAT% (percento tuku).

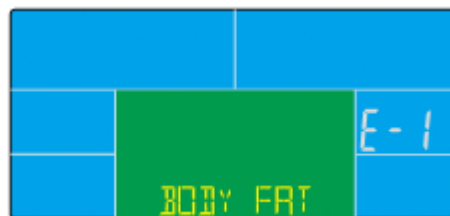
Stlačte znovu BODY FAT pre návrat do menu.

Chybové správy: E-1 (Obr. 12) – používateľ nedrží správne držadlá.

E-4 (Obr. 13) – FAT% presiahol hodnotu (5,0% - 50,0%)



Obr. 11



Obr. 12



Obr. 13

BMI

| BMI | Nízke | Nízke/stredné | Stredné | Stredné/vysoké |
|------------------|-------|---------------|-------------|----------------|
| ROZMEDZIE | < 20 | 20 – 24 | 24,1 – 26,5 | > 26,5 |

BODY FAT (TELESNÝ TUK)

| SYMBOL | — | + | ▲ | ◆ |
|--------|-------|---------------|-----------|----------------|
| FAT% | NÍZKY | NÍZKY/STREDNÝ | STREDNÝ | STREDNÝ/VYSOKÝ |
| MUŽ | < 13% | 13% - 25.9% | 26% - 30% | > 30% |
| ŽENA | < 23% | 23% - 35.9% | 36% - 40% | > 40% |

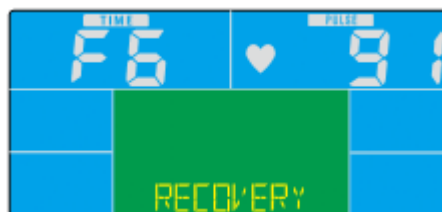
RECOVERY PROGRAM

Pokiaľ je zobrazená hodnota tepu (držíte senzory na držadlách), stlačte RECOVERY tlačidlo.

Všetky zobrazené hodnoty sa pozastavia, bude zobrazený iba TIME (čas), a spustí sa odpočet od 00:60 do 00:00 (Obr. 14). Akonáhle čas dosiahne 0, displej zobrazí RECOVERY status FX (X = 1-6 Obr. 15). F1 je najlepší výsledok, F6 najhorší výsledok.



Obr. 14



Obr. 15

| | |
|-----------------|--------------|
| 1,0 | Výborný |
| $1,0 < F < 2,0$ | Nadpriemerný |
| $2,0 < F < 2,9$ | Dobry |
| $3,0 < F < 3,9$ | Priemerný |
| $4,0 < F < 5,9$ | Podpriemerný |
| 6,0 | Zly |

POZNÁMKY:

- Konzola má 9 V, 1 300 mA adaptér.
- Pokiaľ používateľ prestane šliapať po dobu 4 minút, konzola vstúpi do úsporného režimu. Všetky dáta a nastavenia sa uložia do ďalšieho spustenia.
- Pokiaľ konzola nefunguje správne, skúste ju vypnúť a zapnúť.

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 umiestnené.

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

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

Pri cvičení je dôležité zvoliť vhodnú záťaž a správne tempo. Snažte sa ho udržiavať po celú dobu cvičenia. Neodporúčame si hneď zo začiatku zvoliť vysoké tempo. Tempo navyšujte zhruba po týždni pravidelného cvičenia. Veľké tempo sa nerovná rýchlejšiemu spaľovaniu kalórií. Správne spaľovanie kalórií sa odráža od vhodného a pravidelného cvičenia. Na začiatku cvičenia sa Vám počet spálených

kalórií môže zdať nízky, ale pravidelné a vhodné cvičenie je kľúčom k dosiahnutiu najlepších výsledkov.

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

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

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

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

ROZCVIČKA

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



Dotyky prstov na nohe

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



Horné partie stehien

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



Podkolenné partie

Posaďte sa a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy primknite k pravému vnútornému stehnu. Pravú pažu napnite k špičke natiahnutej nohy. Vydržte 15 sekúnd a povolte. 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.

SPRÁVNE DRŽANIE TELA

Pri tréningu dodržujte vzpriamenú polohu tela, alebo si môžete oprieť predlaktia o držadlá. Počas šliapania by ste nemali mať nohy plne natiiahnuté. 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 používanie. Akékoľvek iné používanie je zakázané a môže byť pre používateľa nebezpečné. Za akúkoľvek ujmu spôsobenú nesprávnym a zakázaným zaobchádzaním so strojom nie sme zodpovední.
- Predtým, ako začnete s tréningom na rotopede, poraďte sa so svojim lekárom. Lekár by mal posúdiť, či ste fyzicky spôsobilý stroj používať a akú námahu ste schopný podstúpiť. Nesprávne cvičenie alebo prepínanie organizmu môže uškodiť Vášmu zdraviu.
- Starostlivo si prečítajte nasledujúce rady a pokyny k cvičeniu. Pokiaľ pocítite počas cvičenia bolesť, nevoľnosť, zle sa Vám dýcha alebo máte nejaké iné zdravotné problémy, ihneď cvičenie ukončíte. Pokiaľ bolesť pretrváva, okamžite navštívte lekára.
- Tento rotoped nie je vhodný na profesionálne používanie alebo 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.

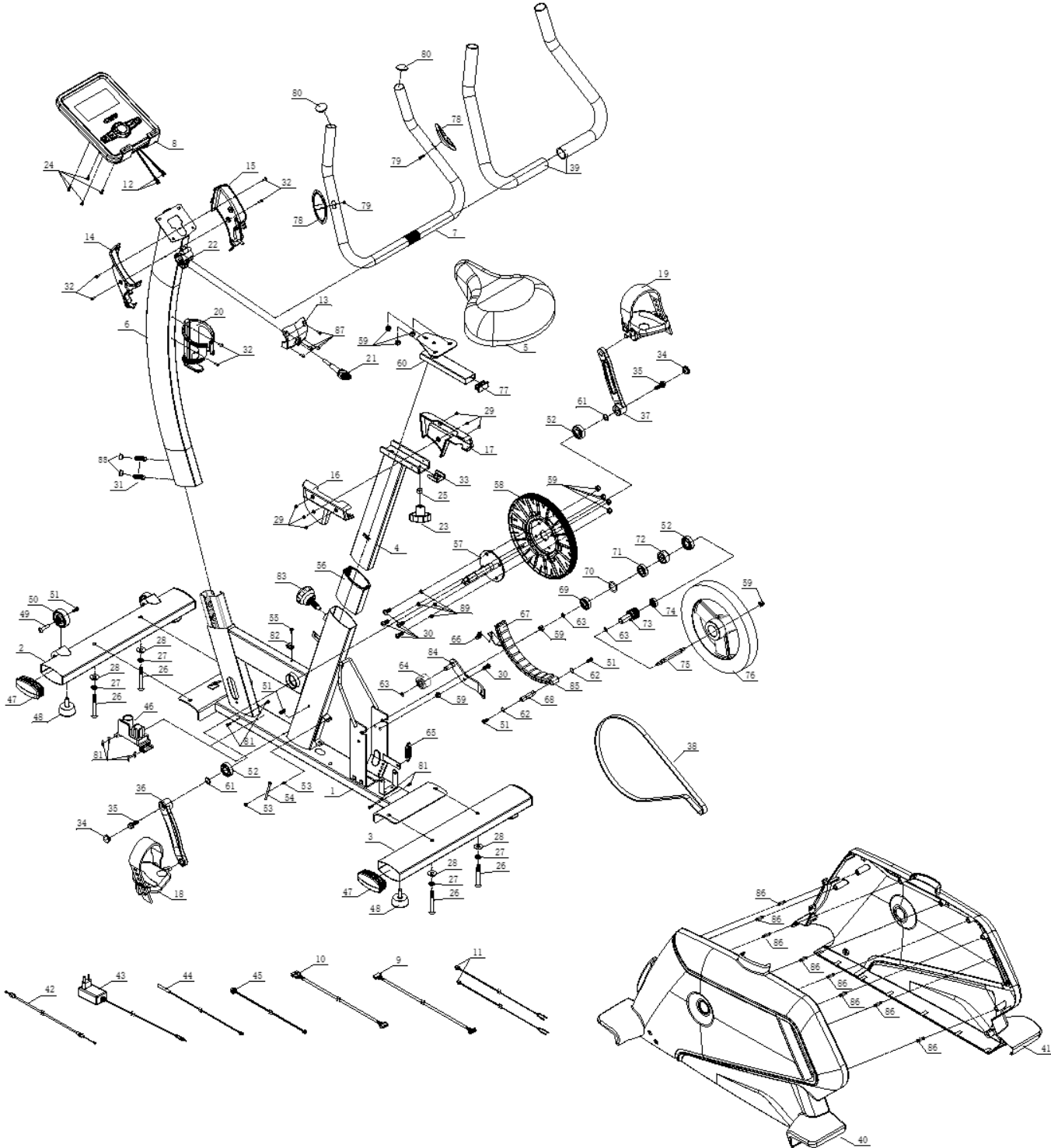
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

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.

NÁKRRES



ZOZNAM ČASTÍ

| Ozn. | Názov | Ks. | Ozn. | Názov | Ks. |
|------|---------------------------------|-----|------|-------------------------------------|-----|
| 1 | Hlavný rám | 1 | 36 | Kľuka – L | 1 |
| 2 | Predný nosník | 1 | 37 | Kľuka – R | 1 |
| 3 | Zadný nosník | 1 | 38 | Remeň | 1 |
| 4 | Sedlová tyč | 1 | 39 | Penový valec | 2 |
| 5 | Sedlo | 1 | 40 | Kryt motora – ľavý | 1 |
| 6 | Prostredný stĺpik | 1 | 41 | Kryt motora – pravý | 1 |
| 7 | Rukoväte | 1 | 42 | Kábel brzdy | 1 |
| 8 | Konzola | 1 | 43 | Napájací adaptér 240 V | 1 |
| 9 | Komunikačný kábel konzoly | 1 | 44 | Magnetický senzor | 1 |
| 10 | Komunikačný kábel motora | 1 | 45 | Napájací komunikačný kábel | 1 |
| 11 | Komunikačný kábel tepu rukovätí | 2 | 46 | Magnetický motor | 1 |
| 12 | Komunikačné káble konzoly | 1 | 47 | Koncovka | 4 |
| 13 | Predný kryt rukovätí | 1 | 48 | Nožička | 4 |
| 14 | Bočný kryt rukovätí – L | 1 | 49 | Imbusová skrutka Ø 8 x 33 x M6 x 15 | 2 |
| 15 | Bočný kryt rukovätí – R | 1 | 50 | Transportné koliesko Ø 54.5 x 23.5 | 2 |
| 16 | Kryt sedla – L | 1 | 51 | Imbusová skrutka M6 x 15 | 5 |
| 17 | Kryt sedla – R | 1 | 52 | Ložisko 6203-2RS | 3 |
| 18 | Pedál – L | 1 | 53 | Matica M5 | 2 |
| 19 | Pedál – R | 1 | 54 | Skrutka M5 x 60 | 1 |
| 20 | Držiak fľašky | 1 | 55 | Skrutka ST4 x 12 | 1 |
| 21 | Ručná skrutka | 1 | 56 | Priechodka sedlovej tyče | 1 |
| 22 | Upínací krúžok rukovätí | 1 | 57 | Os kľuky | 1 |
| 23 | Ručná matica sedla | 1 | 58 | Remenica | 1 |
| 24 | Skrutka M5 x 10 | 4 | 59 | Matica M8 | 10 |
| 25 | Puzdro Ø 25 x Ø 19 x 60 | 1 | 60 | Jazdec sedla | 1 |
| 26 | Skrutka M10 x 70 x 20 | 4 | 61 | Poistný krúžok pre hriadeľ Ø 17 | 2 |
| 27 | Pružná podložka Ø 10 | 4 | 62 | Poistný krúžok pre hriadeľ Ø 12 | 2 |
| 28 | Prehnutá podložka | 4 | 63 | Poistný krúžok pre hriadeľ Ø 10 | 3 |
| 29 | Skrutka M4 x 6 | 6 | 64 | Napínacie koleso | 1 |
| 30 | Imbusová skrutka M8 x 20 | 5 | 65 | Napínacia pružina | 1 |
| 31 | Imbusová skrutka M12 x 60 | 2 | 66 | Ťažná pružina brzdy | 1 |
| 32 | Skrutka M4 x 16 | 6 | 67 | Magnet | 10 |
| 33 | Uzatvárací diel sedla | 1 | 68 | Magnetická riadiaca os | 1 |
| 34 | Kryt kľuky | 2 | 69 | Gulôčkové ložisko 6300-2RS | 1 |
| 35 | Skrutka | 2 | 70 | Podložka | 1 |

| | | | | | |
|----|----------------------------|---|----|------------------------|---|
| 71 | Guľôčkové ložisko 6003-2RS | 1 | 81 | Skrutka ST4 x 16 | 8 |
| 72 | Jednosmerné ložisko | 1 | 82 | Magnet | 1 |
| 73 | Malá remenica | 1 | 83 | Ručná skrutka | 1 |
| 74 | Guľôčkové ložisko | 1 | 84 | Pevné napínacie koleso | 1 |
| 75 | Os zotrvačníka | 1 | 85 | Magnet | 1 |
| 76 | Zotrvačník | 1 | 86 | Plastová skrutka | 6 |
| 77 | Štvorcová krytka | 1 | 87 | Skrutka ST4 x 12 | 4 |
| 78 | Rukoväť tepu | 2 | 88 | Uzáver otvoru | 2 |
| 79 | Skrutka ST4 x 20 | 2 | 89 | Pružná podložka | 4 |
| 80 | Guľatá koncovka | 2 | | | |

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 zmluvy 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 t.j. 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
Reklamace 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: