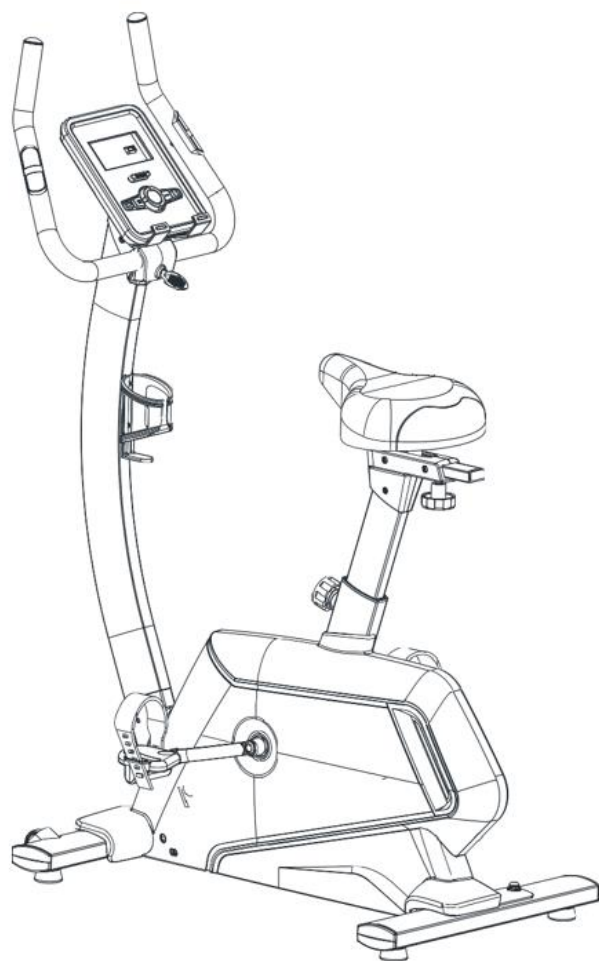




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 20217 Rotoped inSPORTline Omahan UB



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE	3
POPIS PRODUKTU	4
TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE	5
ZOSTAVENIE	6
KONZOLA.....	14
POUŽÍVANIE	15
POUŽÍVANIE	20
ROZCVIČKA.....	21
SPRÁVNE DRŽANIE TELA.....	22
ÚDRŽBA	22
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA.....	22
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	22
NÁKRES	23
ZOZNAM ČASTÍ.....	24
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	25

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred prvým použitím prístroja si prečítajte všetky pokyny uvedené v tomto manuáli a odložte si ho.
- 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 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: 150 kg
- Kategória: HC pre domáce použitie

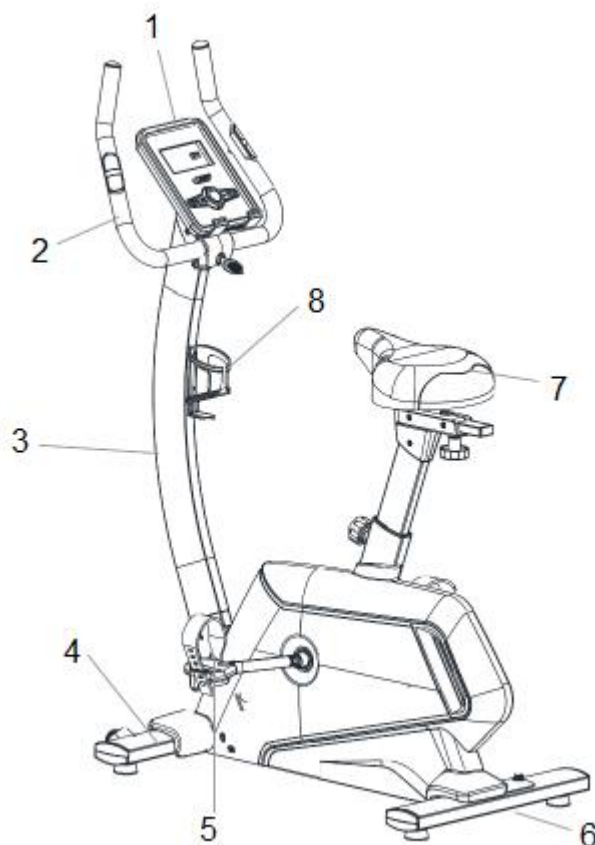
DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

- 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. Rukoväťe

3. Prostredný stĺpik

4. Predný nosník

5. Pedál – L

6. Zadný nosník

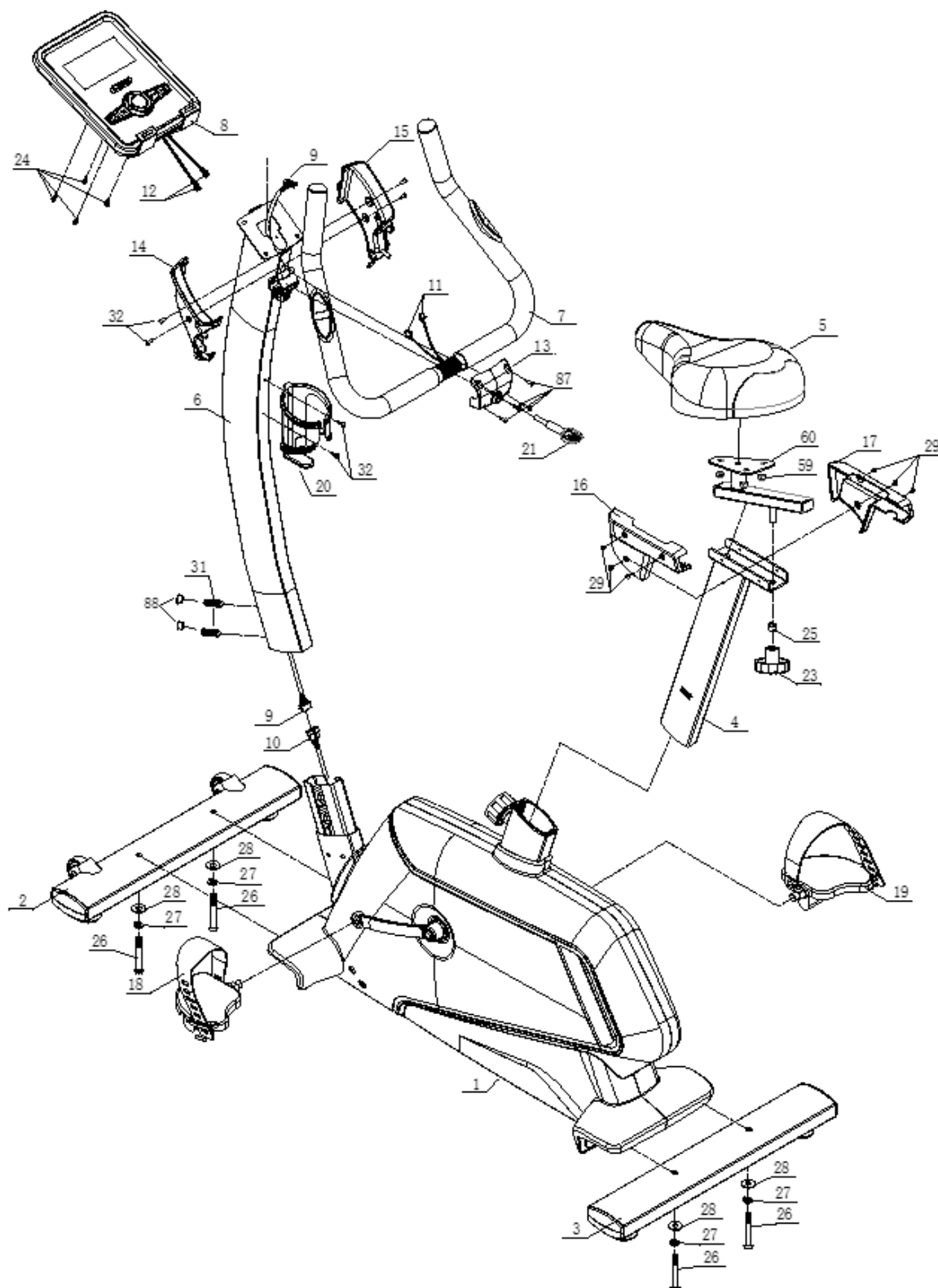
7. Sedlo

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



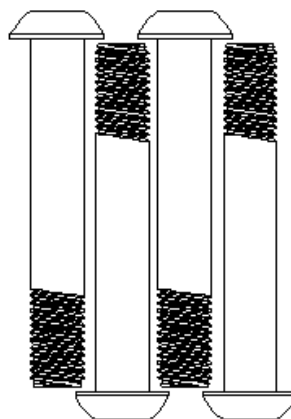
29 M4×6-6



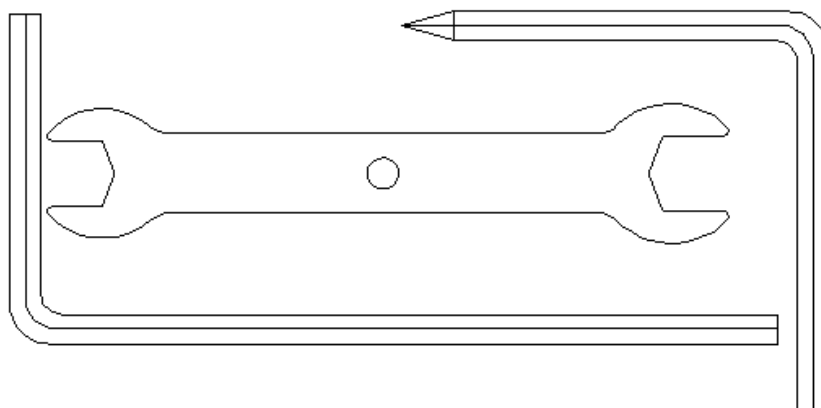
32 M4×16-6



87 ST4×12-4



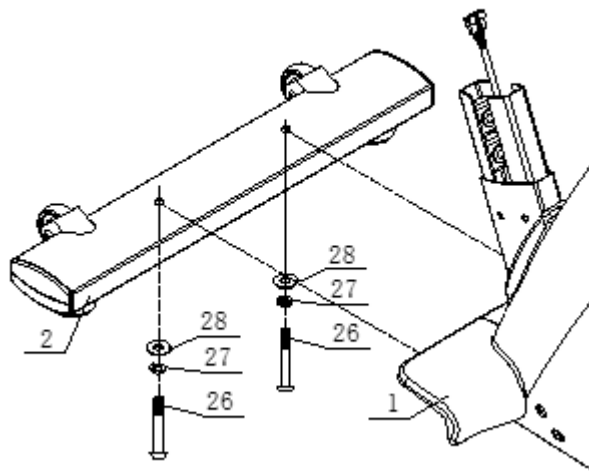
26 M10×70×20-4



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

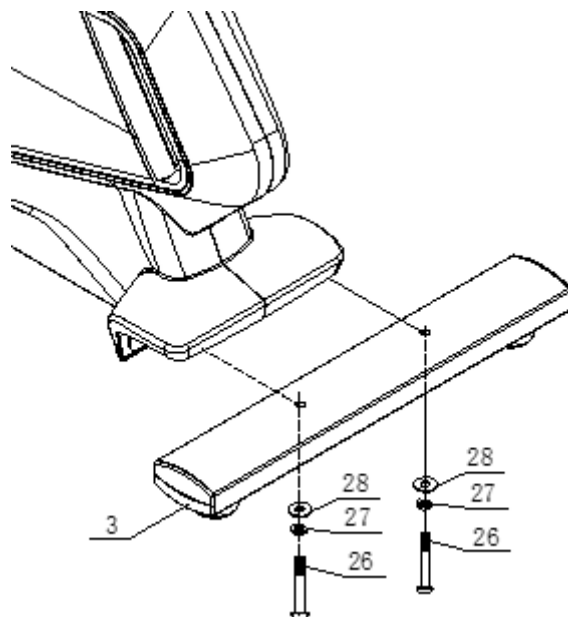
KROK 1

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



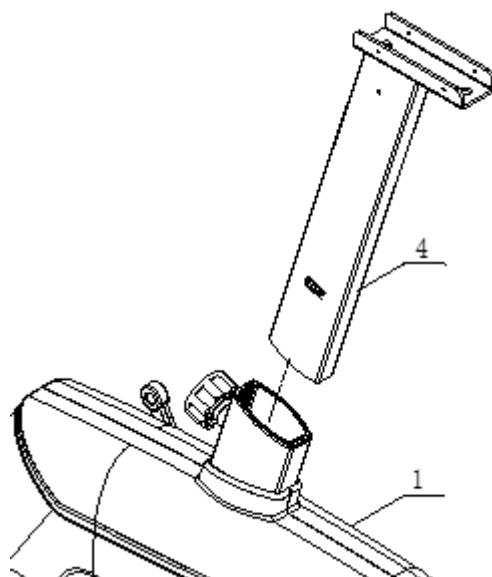
KROK 2

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



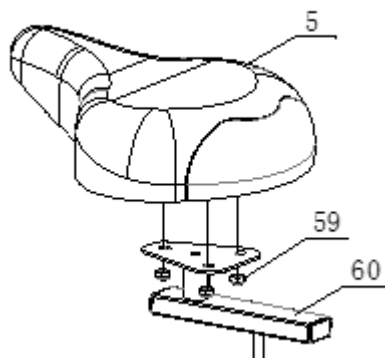
KROK 3

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



KROK 4

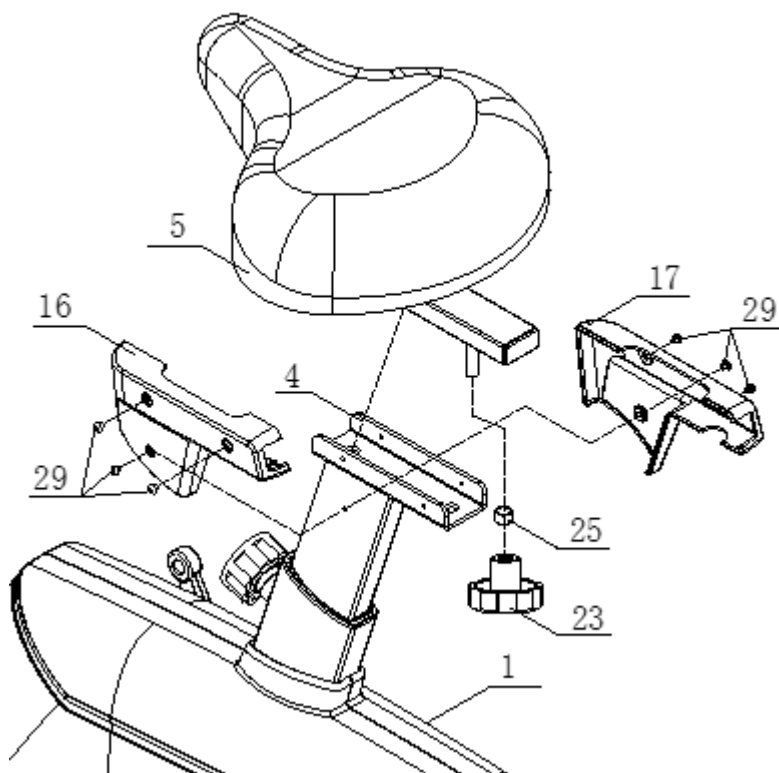
Pripevnite sedlo (5) na držiak sedla (60) pomocou matíc (59).



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).

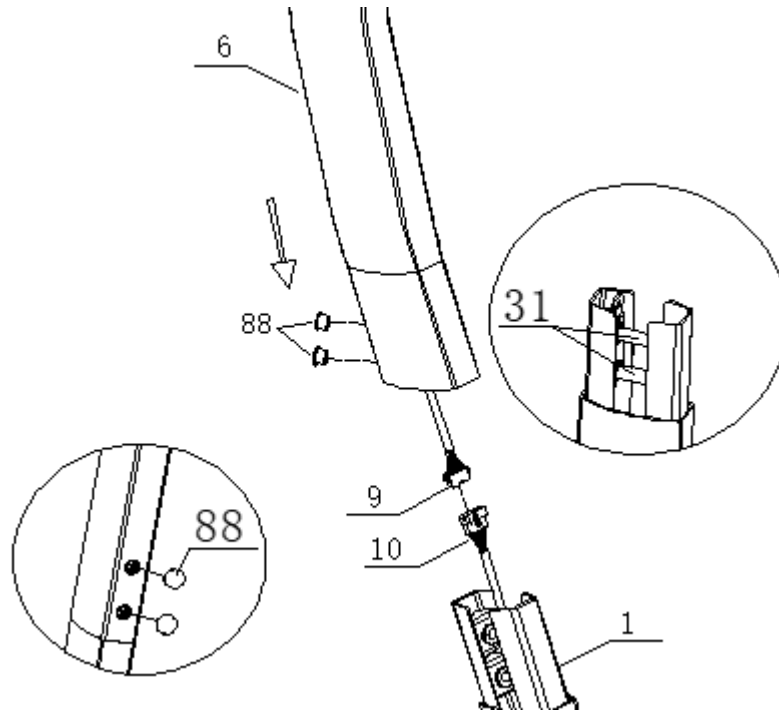


KROK 6

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

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

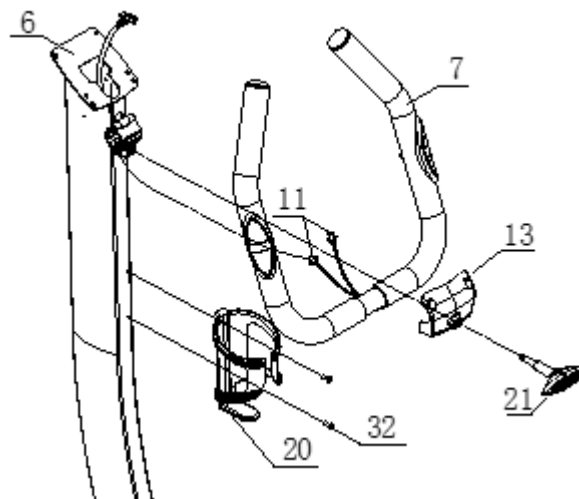
Pripevnite prostredný stĺpik (6) k hlavnému rámu (1). Po nasunutí stĺpika (6) postupne utiahnite skrutky (31) a potom umiestnite krytky (88).



KROK 7

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

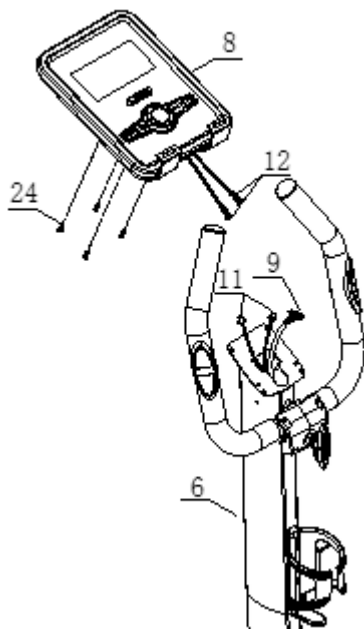
Pripevnite držiak fľašky (20) k prostrednému stĺpiku (6) pomocou skrutky (32).



KROK 8

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

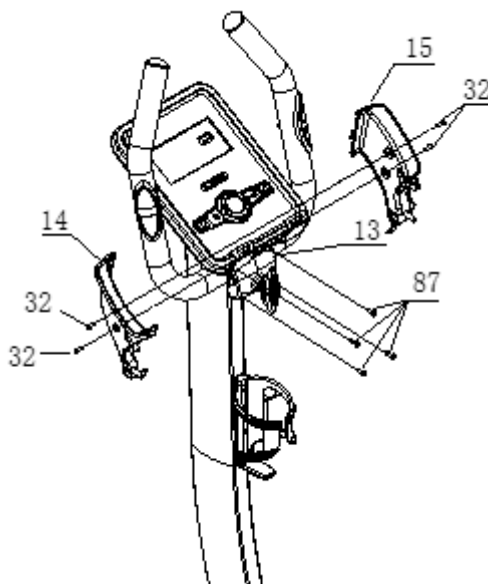
Pripevnite konzolu (8) k prostrednému stĺpiku (6) pomocou skrutky (24).



KROK 9

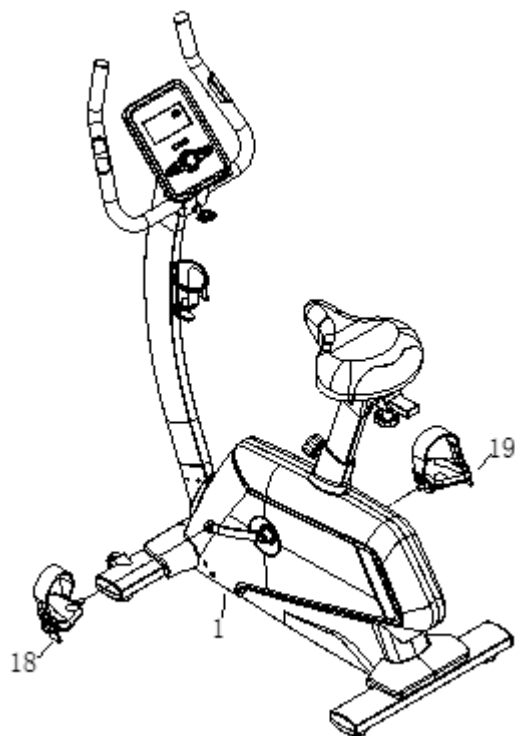
Pripevnite kryty rukovätí (14 a 15) k prostrednému stĺpiku (6) pomocou skrutky (32).

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



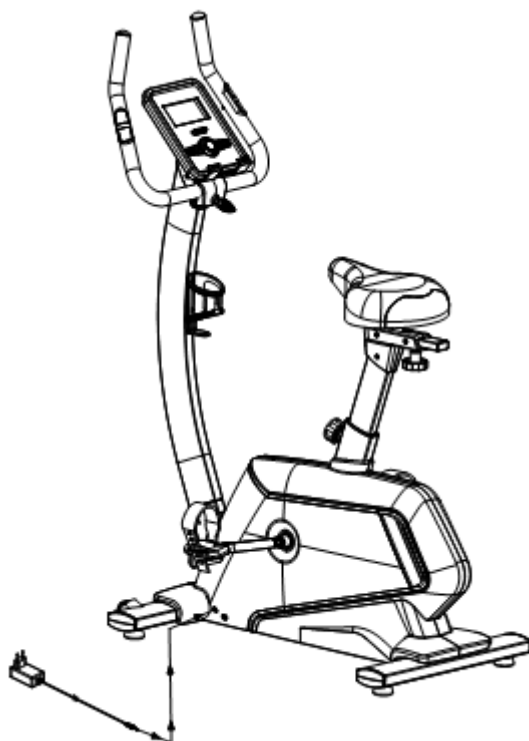
KROK 10

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



KROK 11

Zapojte napájanie.



KONZOLA

TLAČIDLÁ

Up	Zvýšenie záťaže / navigačné tlačidlo.
Down	Zníženie záťaže / navigačné tlačidlo.
Mode / Enter	Potvrdenie nastavenia alebo výberu.
Reset	Podržaním tlačidla po dobu 2 sekúnd vynuluje nastavenia / vstup do nastavenia / návrat do hlavného menu v režime nastavenia alebo pozastavenia.
Start / Stop	Spustí alebo zastaví prístroj.
Recovery	Orientačný test, ktorý po tréningu vyhodnotí Vašu telesnú kondíciu.
Body fat	Ak nie je spustený žiadny program, spustíte test telesného tuku.

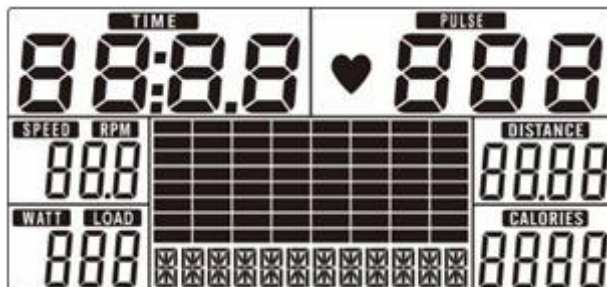
FUNKCIE

Time (čas)	Bez nastavenia sa bude čas pričítať od 00:00 do 99:59, po 1 min. S nastavením sa bude čas odčítať od nastaveného času do 00:00 po jednej minúte. Rozsah od 00:00 do 99:59, zmena po 1 min.
Speed (rýchlosť)	Aktuálna rýchlosť, max. 99,9 km/h (míl/h).
RPM (otáčky za minútu)	Aktuálna rýchlosť otáčok záťažového kolesa. Rozsah od 0,00 do 99,00.
Distance (vzdialenosť)	Vzdialenosť od 0,00 do 99,99 km (míl). Používateľ môže nastaviť cieľovú vzdialenosť pomocou tlačidiel UP/DOWN. Navýšenie je po 1 km, rozsah od 0,00 do 99,00.
Calories (kalórie)	Zobrazí spálené kalórie od 0 do 9999 kalórií. Zmeny sú po 1 kalórii, v rozsahu od 0 do 9999. Údaje sú iba orientačné, neslúžia pre zdravotné účely.
Pulse (pulz)	Používateľ môže nastaviť cieľovú tepovú frekvenciu od 0-30 do 230. Pokiaľ bude presiahnutá nastavená hodnota, ozve sa zvukový signál.
Watts (výkon)	Zobrazí aktuálny výkon od 0 do 999.
Manual (manuálny)	Manuálny program.
Beginner (začiatočník)	4 programy.
Advance (pokročilý)	4 programy.
Sporty (expert)	4 programy.
Cardio (kardio) H.R.C	Kardio program.
Watt (výkonnostný) program	Výkonnostný program, slúži pre zachovanie stáleho výkonu.
User (používateľský) program	Používateľ si nastaví vlastný program.

POUŽÍVANIE

Spustenie

Pripojte prístroj do elektrického prúdu, konzola sa spustí a zobrazia sa všetky údaje po dobu 2 sekúnd (obr. 1).



Obr. 1

Výber programu

Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte manuálny program (obr. 2) – začiatočnik (obr. 3) – pokročilý (obr. 4) – expert (obr. 5) – kardio (obr. 6) – watt (obr. 7) – používateľský (obr. 8).



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8

Manuálny program

Stlačte „Start“ na domovskej stránke pre vstup do manuálneho režimu a spustenie programu.

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ vyberte manuálny režim a pomocou „Mode/Enter“ potvrdte.

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ nastavte čas (obr. 9), vzdialenosť (obr. 10), kalórie (obr. 11), tepovú frekvenciu (obr. 12), pomocou „Mode/Enter“ potvrdte.

Stlačením „Start/stop“ spustíte program. Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ môžete upraviť odpor. Odpor je zobrazený vo Watt okne. Pokiaľ nie je záťaž upravená po dobu 3 sekúnd, prepne sa do zobrazenia výkonu (obr. 13).

Stlačením „Start/stop“ spustíte alebo zastavíte program. Stlačením „Reset“ sa vrátite na hlavnú stránku.



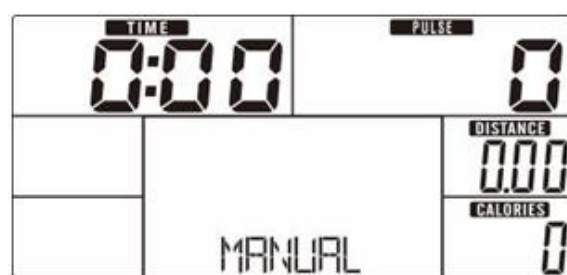
Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



Obr. 13

Začiatok

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ vyberte beginner a potvrdte pomocou „Mode/Enter“.

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ vyberte režim 1 – 4 (obr. 14) a potvrdte pomocou „Mode/Enter“.

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ nastavte čas.

Stlačením „Start/stop“ spustíte program. Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ môžete upraviť odpor.

Stlačením „Start/stop“ spustíte alebo zastavíte program. Stlačením „Reset“ sa vrátite na hlavnú stránku.



Obr. 14

Pokročilý

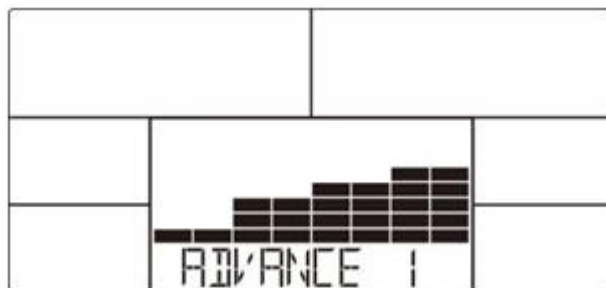
Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ vyberte advance a potvrdte pomocou „Mode/Enter“.

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ vyberte režim 1 – 4 (obr. 15) a potvrdte pomocou „Mode/Enter“.

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ nastavte čas.

Stlačením „Start/stop“ spustíte program. Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ môžete upraviť odpor.

Stlačením „Start/stop“ spustíte alebo zastavíte program. Stlačením „Reset“ sa vrátite na hlavnú stránku.



Obr. 15

Expert

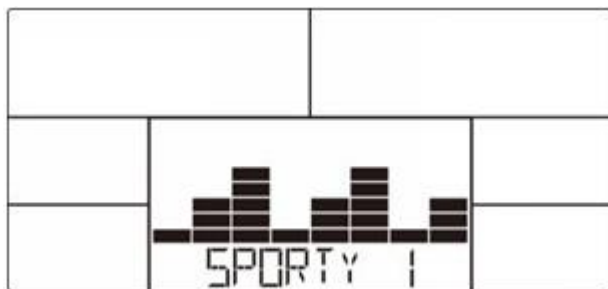
Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ vyberte sporty a potvrdte pomocou „Mode/Enter“.

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ vyberte režim 1 – 4 (obr. 16) a potvrdte pomocou „Mode/Enter“.

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ nastavte čas.

Stlačením „Start/stop“ spustíte program. Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ môžete upraviť odpor.

Stlačením „Start/stop“ spustíte alebo zastavíte program. Stlačením „Reset“ sa vrátite na hlavnú stránku.



Obr. 16

Kardio

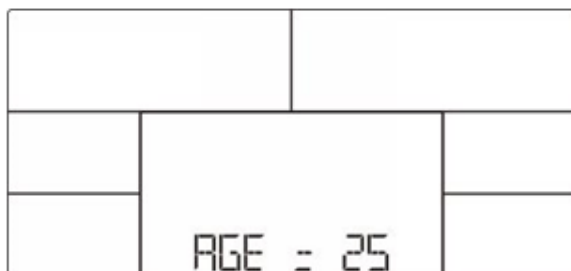
Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ vyberte H.R.C a potvrdte pomocou „Mode/Enter“.

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ nastavte vek (age) (obr. 17).

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ nastavte 55% (obr. 18), 75%, 90% alebo TAG (používateľské nastavenie, pôvodná hodnota: 100).

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ nastavte čas.

Stlačením „Start/stop“ spustíte alebo zastavíte program. Stlačením „Reset“ sa vrátite na hlavnú stránku.



Obr. 17



Obr. 18

Výkon

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ vyberte Watt a potvrdte pomocou „Mode/Enter“.

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ nastavte cieľový výkon (Watt, pôvodná hodnota: 120) (obr. 19).

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ nastavte čas.

Stlačením „Start/stop“ spustíte program. Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ môžete upraviť Watt hodnotu.

Stlačením „Start/stop“ spustíte alebo zastavíte program. Stlačením „Reset“ sa vrátite na hlavnú stránku.



Obr. 19

Používateľský program

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ vyberte user program a potvrdte pomocou „Mode/Enter“.

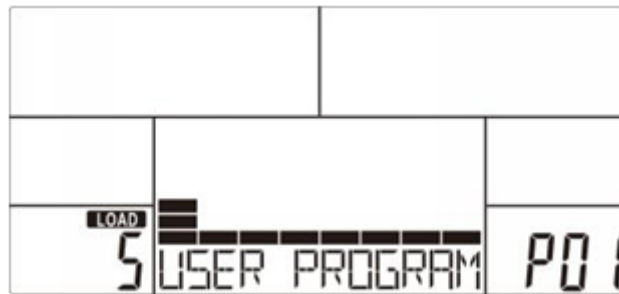
Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ vyberte U1 – U4.

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ nastavte profil (obr. 20). Používateľ musí nastaviť 20 položiek, v každej musí nastaviť záťaž. Počas nastavenia môže používateľ opustiť nastavenia stlačením tlačidla „Mode/Enter“ po dobu 2 sekúnd.

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ nastavte čas.

Stlačením „Start/stop“ spustíte program. Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ môžete upraviť Watt hodnotu.

Stlačením „Start/stop“ spustíte alebo zastavíte program. Stlačením „Reset“ sa vrátite na hlavnú stránku.

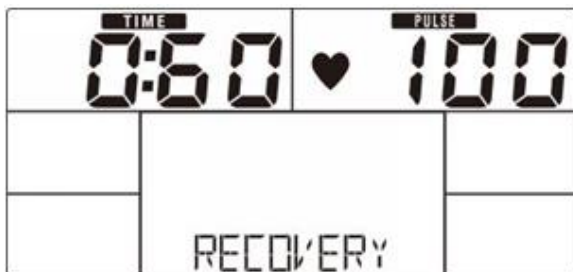


Obr. 20

Recovery program

Po cvičení uchopte senzory na držadlách a stlačte „Recovery“. Zastavia sa všetky funkcie okrem času a spustí sa odpočet od 00:60 do 00:00 (obr. 21). Displej potom zobrazí výsledok od F1 do F6, kedy F1 je najlepší výsledok a F6 najhorší výsledok (obr. 22).

Stlačením „Recovery“ sa vrátite do menu.



Obr. 21



Obr. 22

Telesný tuk

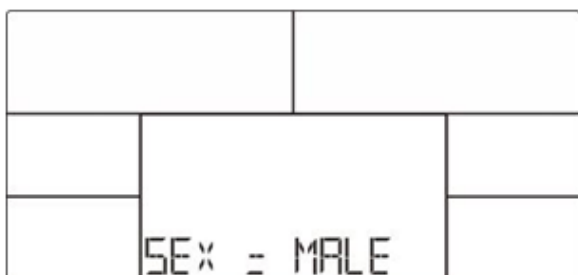
Stlačte „Body fat“ pre spustenie programu.

Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ vyberte U1 – U4.

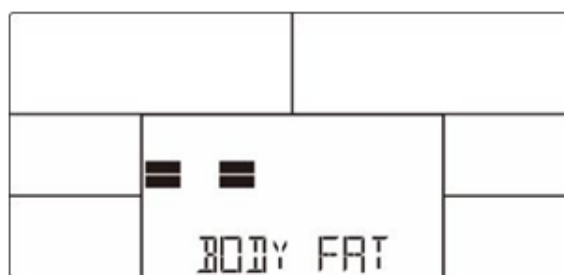
Pomocou tlačidiel „Up“ a „Down“ nastavte profil. Používateľ musí nastaviť vek (obr. 23, age), výšku (height), hmotnosť (weight) a potom sa program spustí.

Počas testu musí používateľ držať senzorov na držadlách. Displej zobrazí "=" (obr. 24) po dobu 8 sekúnd.

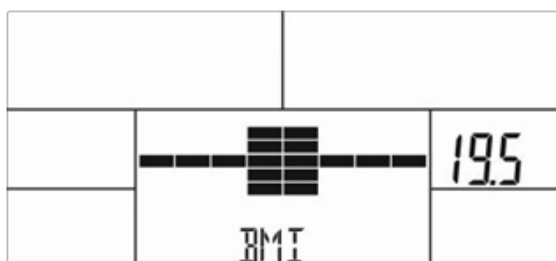
Displej zobrazí FAT, potom sa zobrazí po dobu 30 sekúnd BMI (obr. 25) a FAT% (% tuku, obr. 26).



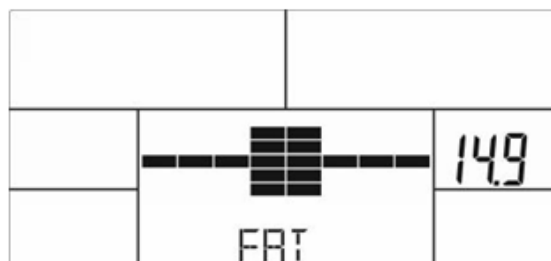
Obr. 23



Obr. 24



Obr. 25



Obr. 26

CHYBOVÉ SPRÁVY

E-1: tepová frekvencia nie je detegovaná.

E-4: % telesného tuku a BMI je pod 5 alebo nad 50 (obr. 27).



Obr. 27

POZNÁMKY:

Prístroj sa prepne do pohotovostného režimu, ak nie je v prevádzke po dobu 4 min. Stlačením akéhokoľvek tlačidla prístroj prebudí.

Ak sú údaje zle čitateľné alebo nesprávne, vytiahnite a znovu zapojte prístroj.

POUŽÍVANIE

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

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

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

SPRÁVNE DRŽANIE TELA

Pri tréningu dodržujte vzpriamenú polohu tela, alebo si môžete oprieť predlaktia o držiadlá. Počas šliapania by ste nemali mať nohy plne natiahnuté. Pri úplnom zošliapnutí pedála by mali byť kolená mierne pokrčené. Hlavu 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 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

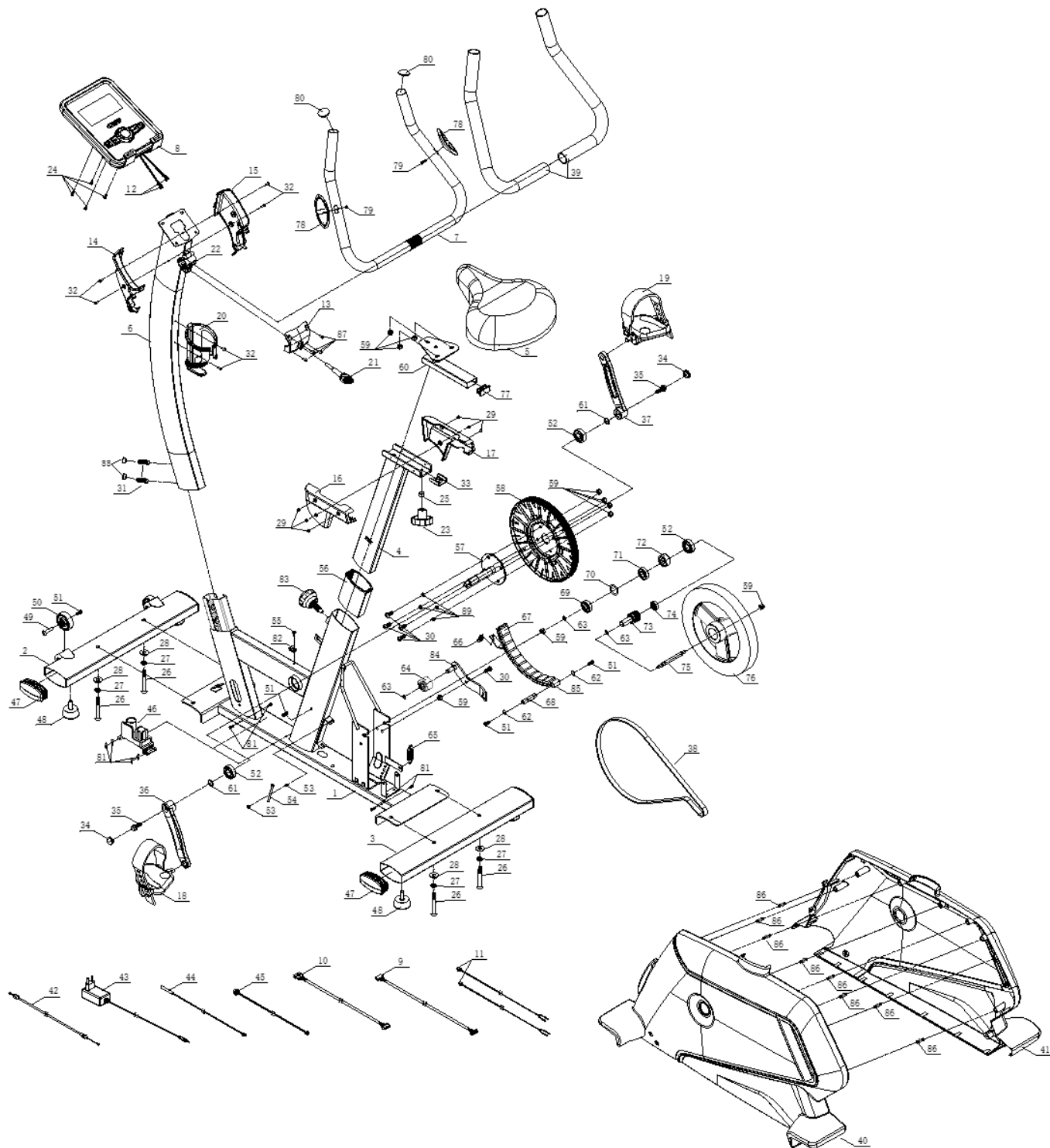
Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odnesť na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istý,

konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

Batérie nevhadzujte medzi bežný odpad, ale odovzdajte ich na miesta určené pre recykláciu.

NÁKRES



ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Ks.	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.

Batéria

Záruka 6 mesiacov na životnosť batérie - menovitá kapacita batérie neklesne pod 70% svojej celkovej kapacity v priebehu 6 mesiacov od predaja produktu.

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

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

Upozornenie:

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

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

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

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

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

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

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

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

CZ
SEVEN SPORT s.r.o.

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

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

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

Web: www.inSPORTline.cz

SK
inSPORTline s.r.o.

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

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

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

Web: www.inSPORTline.sk