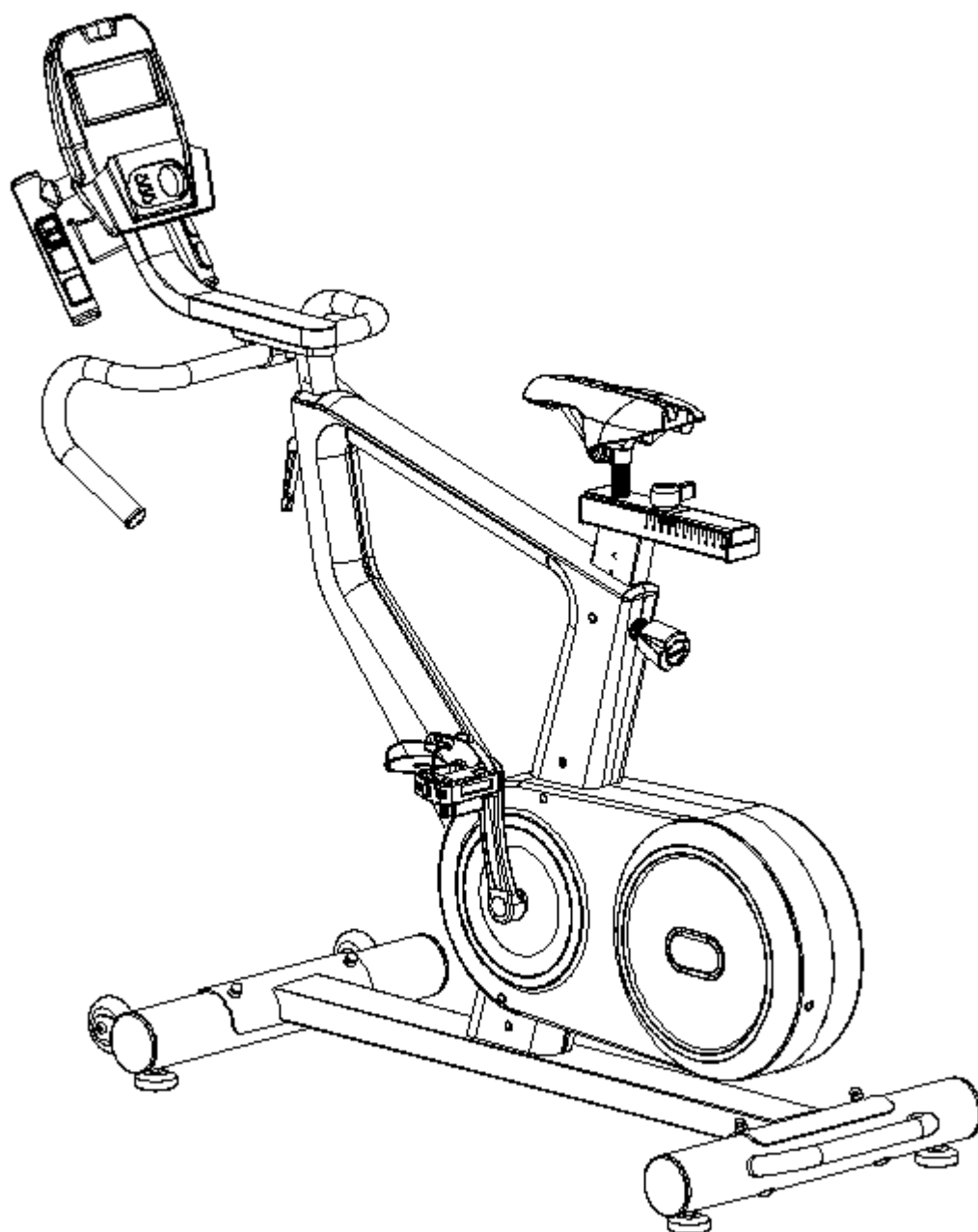




**POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK**  
**IN 27569 Cyklotrenažér inSPORTline ZenRoute 250**



# OBSAH

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| BEZPEČNOSTNÉ POKYNY .....           | 3  |
| ZOZNAM ČASTÍ .....                  | 4  |
| NÁKRES .....                        | 6  |
| MONTÁŽ .....                        | 8  |
| KONZOLA .....                       | 12 |
| DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE .....           | 13 |
| POUŽÍVANIE .....                    | 14 |
| SPRÁVNE DRŽANIE TELA .....          | 15 |
| CVIČEBNÉ POKYNY .....               | 15 |
| ÚDRŽBA .....                        | 16 |
| SKLADOVANIE .....                   | 16 |
| DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA .....          | 16 |
| OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA .....  | 16 |
| ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE ..... | 16 |

inSPORTline s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk), kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Manuál si prečítajte pozorne ešte pred prvým použitím a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Pre zaistenie maximálnej bezpečnosti vykonávajte pravidelné kontroly, či nedošlo k poškodeniu alebo opotrebovaniu dielov.
- Ak bude prístroj používať aj 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 začatím cvičenia odstráňte z okolia prístroja všetky nebezpečné predmety s ostrými hranami.
- Prístroj používajte iba vtedy, ak je úplne v poriadku a plne funkčný.
- Poškodený, opotrebovaný alebo chybný diel musí byť čo najskôr vymenený za nový. Prestaňte prístroj používať, kým nebude opäť úplne v poriadku.
- V dôsledku detskej zvedavosti a záľube v hraní môžu nastať nebezpečné situácie, kedy bude prístroj používaný nesprávnym spôsobom – za bezpečnosť detí sú zodpovední ich rodičia či iné dohliadajúce osoby.
- Držte mimo dosahu pre deti mladšie ako 12 rokov a domácich zvierat.
- Okolo celého prístroja je treba zaistiť dostatok voľného miesta min. 0,6 m.
- Znížte riziko úrazu na minimum a nedovoľte deťom používať prístroj bez dohľadu dospelých 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 nežiaducemu pohybu pomocou nastavovacích nožičiek.
- Prístroj umiestnite na rovný povrch a zaistite jeho stabilitu.
- Na cvičenie 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 začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Lekár Vám môže navrhnúť vhodný cvičebný program a odporučiť vhodnú stravu.
- Prestaňte okamžite cvičiť, pokiaľ začnete pociťovať závrat, nevoľnosť, bolesť v oblasti hrudníka alebo akékoľvek iné telesné problémy. O ďalšom cvičení sa poraďte s lekárom.
- Pokiaľ cyklotrenažér nepoužívate, navýšte záťaž na maximum aby ste zamedzili pohybu záťažového kolesa.
- Všetky nastaviteľné časti prístroja musia byť nastavené správne s ohľadom na ich krajné polohy. Žiadna nastaviteľná časť nesmie byť ponechaná, aby vyčnievala a prekážala používateľovi v pohybe.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- **Maximálna nosnosť:** 130 kg
- **Kategória:** HC pre domáce používanie s nízkou presnosťou

## ZOZNAM ČASTÍ

| Ozn.  | Názov                             | Ks    | Ozn.  | Názov                            | Ks    |
|-------|-----------------------------------|-------|-------|----------------------------------|-------|
| 1     | Konzola                           | 1     | 36    | Krytka                           | 1     |
| 2     | Pravý horný kryt držiadiel        | 1     | 37    | -----                            | ----- |
| 3     | Krížová skrutka M5 x 10 x Ø 10    | 6     | 38    | Krytka                           | 4     |
| 4     | Koncovka J50 x 25                 | 1     | 39    | Matica M10 x 1.25 x H7.5 x S14   | 2     |
| 5     | Ľavý horný kryt držiadiel         | 1     | 40    | Krytka                           | 2     |
| 6     | Pravý spodný kryt držiadiel       | 1     | 41    | Krytka                           | 2     |
| 7     | Rám konzoly                       | 1     | 42    | Krížová skrutka ST4.2 x 19 x Ø 8 | 7     |
| 8     | Ľavý spodný kryt držiadiel        | 1     | 43L/R | Kryt reťaze                      | 2     |
| 9     | Krížová skrutka ST3 x 16 x Ø 5.6  | 6     | 44    | Spojovací rám                    | 6     |
| 10    | Držadlá                           | 1     | 45    | Matica M6 x H6 x S10             | 5     |
| 11    | Podložka D10 x Ø 20 x 2.0         | 2     | 46    | Pružná podložka D6               | 10    |
| 12    | Pružná podložka D10               | 2     | 47    | Hriadeľ                          | 1     |
| 13    | Ručná skrutka                     | 1     | 48    | Puzdro hriadeľa                  | 1     |
| 14    | Imbusová skrutka M10 x 30 x S8    | 2     | 49    | Podložka D20 x Ø 26 x 0.3        | 1     |
| 15L/R | Pedál                             | 2     | 50    | Ozubené koleso                   | 1     |
| 16L/R | Kľuka                             | 2     | 51    | Gulatý magnet                    | 1     |
| 17    | Klobúková matica                  | 4     | 52    | Imbusová skrutka M6 x 16 x S10   | 10    |
| 18    | Pružná podložka D8                | 4     | 53    | Remeň                            | 1     |
| 19    | Podložka D8 x Ø 20 x 2 x R38      | 4     | 54    | Ložisko                          | 2     |
| 20    | Skrutka Ø 7.8 x 30 x M6 x 15 x S5 | 2     | 55L/R | Horný kryt sedlovky              | 1 pár |
| 21    | Koliesko                          | 2     | 56    | Matica M8 x H7.5 x S13           | 1     |
| 22    | Podložka D6 x Ø 12 x 1.5          | 2     | 57    | Skrutka Ø 10 x 35 x M8 x 10 x H6 | 1     |
| 23    | Imbusová skrutka M6 x 12 x S5     | 2     | 58    | Puzdro Ø 10.2 x Ø 15 x 8         | 1     |
| 24    | Krytka Ø 76                       | 4     | 59    | Doska voľnobežného kolesa        | 1     |
| 25    | Predný nosník                     | 1     | 60    | Náboj voľnobežného kolesa        | 1     |
| 26    | Matica M8 x H5.5 x S14            | 4     | 61    | -----                            | ----- |
| 27    | Nastaviteľná nožička              | 4     | 62    | -----                            | ----- |
| 28    | Hlavný rám                        | 1     | 63    | -----                            | ----- |
| 29    | Skrutka M8 x 90 x 20 x H5         | 4     | 64    | Podložka D6 x Ø 16 x 1.5         | 6     |
| 30    | Zadný nosník                      | 1     | 65    | -----                            | ----- |
| 31    | Ručná skrutka s pružinou          | 1     | 66    | -----                            | ----- |
| 32    | Sedlová tyč                       | 1     | 67    | Senzor                           | 1     |
| 33    | -----                             | ----- | 68    | Krížová skrutka ST4.2 x 16 x Ø 8 | 7     |
| 34    | Sedlo                             | 1     | 69    | Pravý kryt sedlovky              | 1     |
| 35    | Rám držiadiel                     | 1     | 70    | EMS jednosmerný zotrvačník       | 1     |

|       |                                  |       |     |                               |       |
|-------|----------------------------------|-------|-----|-------------------------------|-------|
| 71    | Poistný krúžok pre hriadeľ D20   | 1     | 94  | Křížová skrutka M4 x 12 x Ø 7 | 2     |
| 72    | -----                            | ----- | 95  | PIN                           | 1     |
| 73    | -----                            | ----- | 96  | Poistka                       | 1     |
| 74    | Křížová skrutka ST4.2 x 6 x Ø 8  | 4     | 97  | Držadlo poistky               | 1     |
| 75    | -----                            | ----- | 98  | Podložka d6 x Ø 14 x 2        | 1     |
| 76    | Křížová skrutka ST4.2 x 25 x Ø 8 | 2     | 99  | -----                         | ----- |
| 77L/R | Spodný kryt stĺpika držiadiel    | 1 pár | 100 | Krytka                        | 2     |
| 78    | Spodný kryt spojovacieho rámu    | 1     | 101 | Prepravný nosník              | 2     |
| 79    | Křížová skrutka M5 x 10 x Ø 10   | 2     | 102 | Adaptér                       | 1     |
| 80    | Spodný ľavý kryt sedlovky        | 1     | 103 | -----                         | ----- |
| 81    | Vymedzovací hriadeľ              | 1     | 104 | Kábel 1                       | 1     |
| 82    | Objímka                          | 1     | 105 | Kábel 2                       | 1     |
| 83    | Horný kryt spojovacieho rámu     | 1     | 106 | Kábel detekcie senzora        | 2     |
| 84    | Objímka                          | 1     | 107 | Imbusová skrutka M8 x 20 x S5 | 2     |
| 85    | -----                            | ----- | 108 | Držiak fľaše                  | 1     |
| 86    | Křížová skrutka M5 x 18 x Ø 8    | 6     | 109 | Napájací kábel                | 1     |
| 87    | Zarážka                          | 1     | 110 | Plošný spoj                   | 1     |
| 88    | tlmiaca podložka                 | 1     | 111 | Imbusová skrutka M6 x 35 x S5 | 1     |
| 89    | Posúvač sedla                    | 1     | 112 | Podložka M8 x Ø 13 x 1.5      | 1     |
| 90    | Upevňovací rám sedla             | 1     | A   | Kľúč S13-14-15                | 1     |
| 91    | Krytka J40                       | 2     | B   | Imbusový kľúč S8              | 1     |
| 92    | Gumová podložka                  | 1     | C   | Imbusový kľúč S5              | 1     |
| 93    | Zarážka sedla                    | 1     | D   | Kľúč S13-S15                  | 1     |

[illegible]

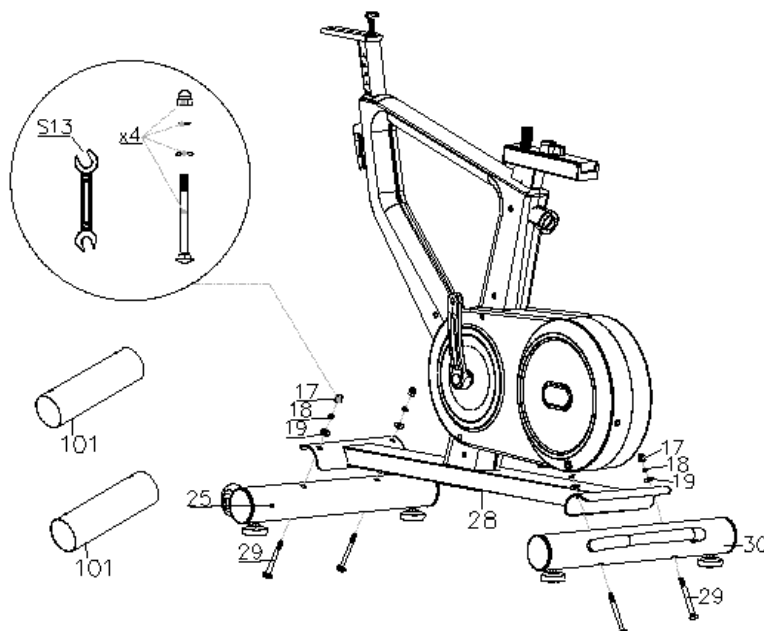


# MONTÁŽ

## Krok 1

Odstráňte prepravné nosníky (101) odskrutkovaním skrutiek (29), prehnutých podložiek (19), pružných podložiek (18) a matic (17) z hlavného rámu (28) pomocou kľúča (13).

Pripevnite predný nosník (25) a zadný nosník (30) k hlavnému rámu pomocou skrutiek (29), prehnutých podložiek (19), pružných podložiek (18) a matic (17).

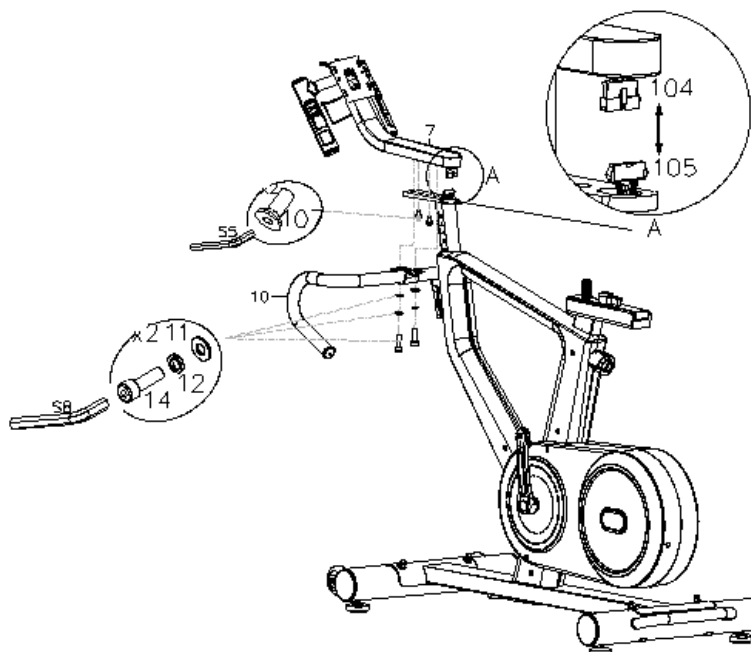


## Krok 2

Spojte kábel 1 (104) a kábel 2 (105) podľa obrázku A.

Pripevnite rám konzoly (7) na rám držiadiel (35) pomocou skrutky (107) a kľúča S5.

Pripevnite držadlá (10) na rám držiadiel (35) pomocou skrutiek (14), pružných podložiek (12) a podložiek (11) pomocou kľúča S8.

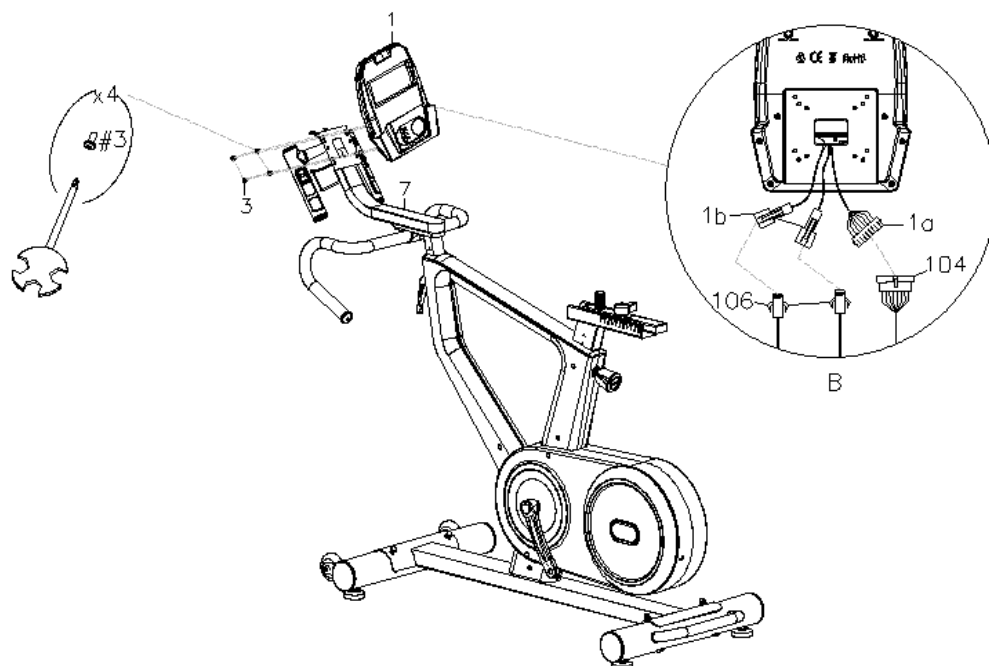


### Krok 3

Odskrutkujte skrutky (4) z konzoly (1).

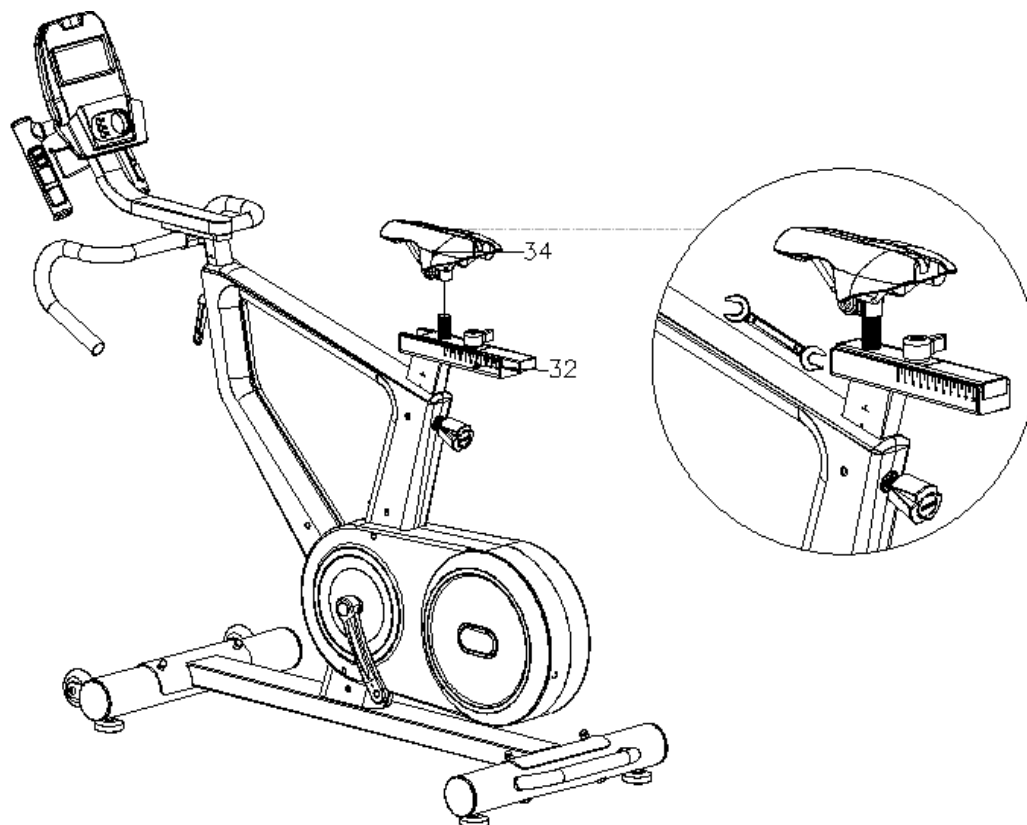
Pripojte kábel z konzoly (1a) s káblom (104) a káble (1b) s káblami pulzu (106).

Pripevnite konzolu (1) na rám konzoly (7) pomocou skrutiek (4).



### Krok 4

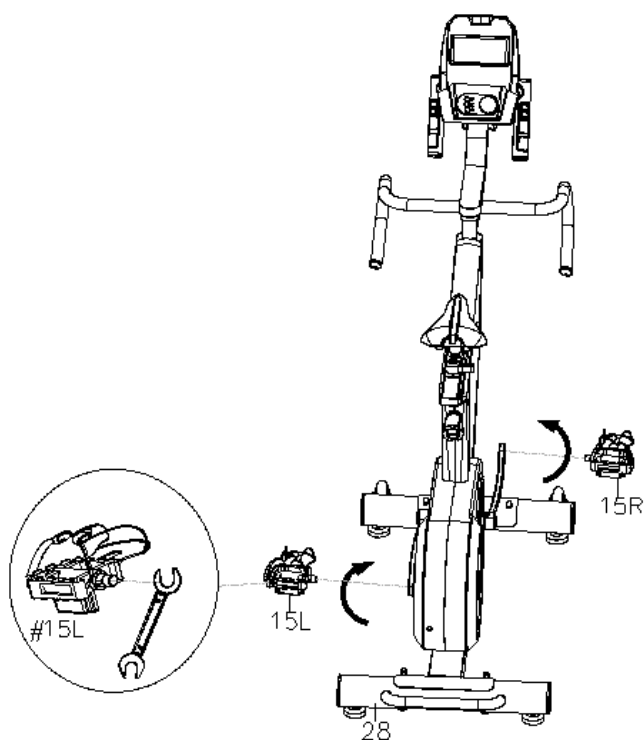
Upevnite sedlo (34) na sedlovku (32) pomocou kľúča (D).



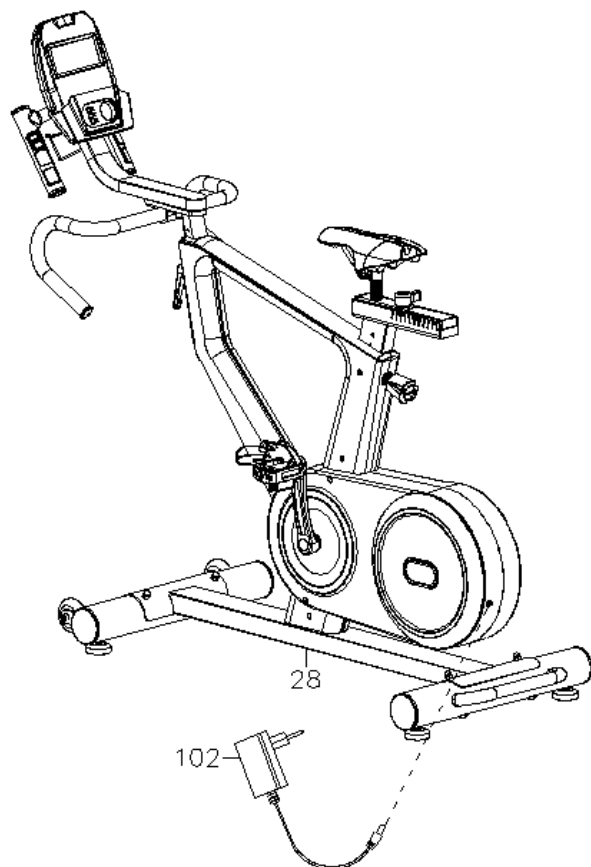
### Krok 5

Pripevnite pedále (15L/R) na kľuky.

**Poznámka:** ľavý pedál skrutkujte proti-smeru hodinových ručičiek, pravý pedál v smere hodinových ručičiek.



Pred použitím zapojte napájací kábel. Po použití odporúčame napájací kábel vypojiť.



### Konečná kontrola

Prístroj nepoužívajte, kým nie je kompletne a správne zostavený. Po montáži znovu skontrolujte dotiahnutie všetkých spojov.

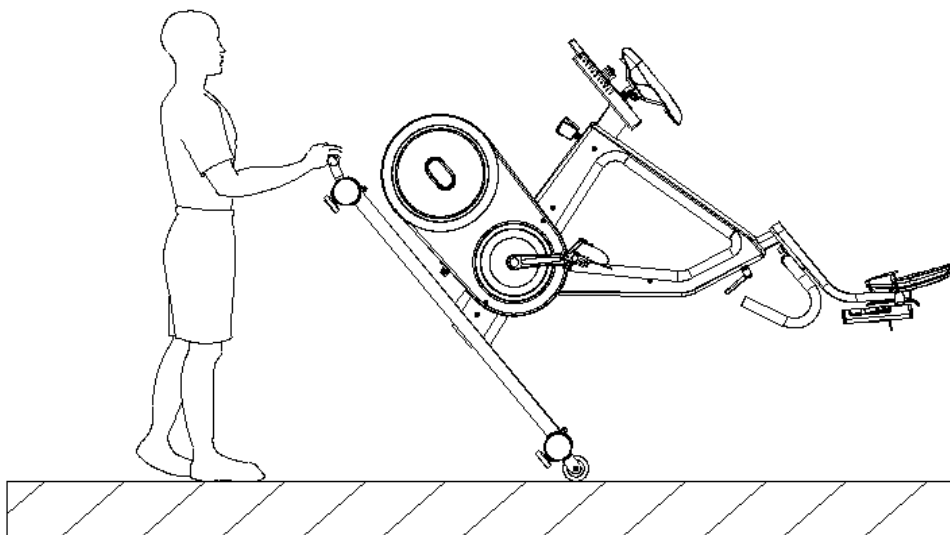
### Presun

Odpojte napájací kábel.

Opatrne zdvihnite cyklotrenažér za zadný nosník na transportné kolieska.

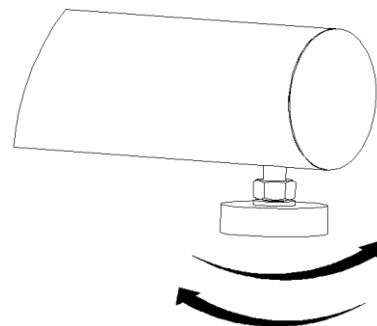
Presuňte na požadované miesto.

Opatrne položte.



### Vyrovnanie

Pred použitím je nutné vyrovnať prístroj. Umiestnite prístroj na požadované miesto. Postavte sa na zadný nosník po dobu 20 sekúnd, potom skontrolujte vyrovnanie a dotiahnutie matíc na vyrovnávacích nožičkách. Dávajte pozor aby ste nožičky neodskrutkovali.



## KONZOLA

Po spustení sa rozsvieti displej, ozve sa zvukový signál a je možné vybrať program.

**Poznámka:** pokiaľ nie je detegovaný žiadny signál po dobu 256 sekúnd, prepne sa konzola do úsporného režimu. Stlačením akéhokoľvek tlačidla konzolu prebudíte.

Po spustení si vyberte pomocou navigačných tlačidiel hore / dole požadovaný program. Výber potvrdíte stlačením MODE.

**Výber programov:** manuálny (MANUAL), prednastavený (PROGRAM), WATT, tepová frekvencia (HRC), používateľský (USER).

### TLAČIDLÁ

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>RESET</b>    | 1. Podržte po dobu 3 sekúnd pre návrat do výberu programu.<br>2. Počas nastavenia hodnôt, stlačením tlačidla vynulujete hodnotu.<br>3. Pri spustenom programe sa vrátite na výber programu.<br>4. Pri spustení programu merania telesného tuku sa vrátite do hlavného menu. |
| <b>MODE</b>     | 1. Počas výberu programu, stlačením tlačidla potvrdíte program.<br>2. Počas nastavenia hodnôt, stlačením tlačidla potvrdíte hodnotu.                                                                                                                                        |
| <b>UP</b>       | Navigačné tlačidlo pre výber programu, navýšenie hodnoty alebo odporu.                                                                                                                                                                                                      |
| <b>DOWN</b>     | Navigačné tlačidlo pre výber programu, zníženie hodnoty alebo odporu.                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ST/SP</b>    | Spustenie / zastavenie programu.                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>RECOVERY</b> | Program obnovy tepovej frekvencie.                                                                                                                                                                                                                                          |

### DISPLEJ

| Zobrazenie         | Rozsah       | Pôvodná | Nastavenie | Popis                                                                                    |
|--------------------|--------------|---------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| TIME (čas)         | 1:00 ~ 99:00 | 0:00    | $\pm 1:00$ | Hodnota sa navyšuje počas bežného programu.<br>Hodnota sa odpočíta pri programe odpočtu. |
| DIST (vzdialenosť) | 1.0 ~ 999.0  | 0.0     | $\pm 1.0$  | Hodnota sa navyšuje počas bežného programu.<br>Hodnota sa odpočíta pri programe odpočtu. |
| CAL (kalórie)      | 10 ~ 9990    | 0       | $\pm 10$   | Hodnota sa navyšuje počas bežného programu.<br>Hodnota sa odpočíta pri programe odpočtu. |
| WATT (výkon)       | 25 ~ 400     | 25      | $\pm 5$    | Nastavenie výkonu.                                                                       |
| THR (pulz)         | 60 ~ 220     | 90      | $\pm 1$    | Ak presiahnete nastavenú hodnotu, budete upozornení.                                     |

### MANUAL

Pre program môžete nastaviť odpočet času, vzdialenosti, kalórií a nastavenia výkonu.

Stlačením tlačidla MODE vyberiete údaj. Nastavte hodnotu pomocou navigačných tlačidiel. Hodnotu potvrdíte stlačením MODE.

Je možné nastaviť odpočet iba jedného údaj. Po dosiahnutí 0 sa ozve zvukový signál.

Zaťaž môžete upraviť, akonáhle je program spustený pomocou navigačných tlačidiel.

## PROGRAM

Na výber je 12 prednastavených programov. Program je rozdelený do 16 segmentov (32 úrovní).

Pre program môžete nastaviť odpočet času, vzdialenosti, kalórií a nastavenia výkonu.

Stlačením tlačidla MODE vyberiete údaj. Nastavte hodnotu pomocou navigačných tlačidiel. Hodnotu potvrdíte stlačením MODE.

Je možné nastaviť odpočet iba jedného údaju. Po dosiahnutí 0 sa ozve zvukový signál.

Záťaž môžete upraviť, akonáhle je program spustený pomocou navigačných tlačidiel.

## FAT PROGRAM

V programe je nutné nastaviť tieto údaje v poradí: vek (age), pohlavie (sex), výška (height) a hmotnosť (weight). Hodnoty upravíte pomocou navigačných tlačidiel a potvrdíte stlačením MODE. Nastavované údaje budú na displeji blikať. Po nastavení všetkých údajov stlačte ST/SP a uchopte detektory pulzu.

## WATT PROGRAM

Pomocou navigačných tlačidiel vyberte program.

Program bude upravovať záťaž v závislosti od rýchlosti šliapania.

Stlačením tlačidla MODE vyberiete údaj. Nastavte hodnotu pomocou navigačných tlačidiel. Hodnotu potvrdíte stlačením MODE.

Pre program môžete nastaviť odpočet času, vzdialenosti a kalórií.

Stlačením tlačidla MODE vyberiete údaj. Nastavte hodnotu pomocou navigačných tlačidiel. Hodnotu potvrdíte stlačením MODE.

Je možné nastaviť odpočet iba jedného údaju. Po dosiahnutí 0 sa ozve zvukový signál.

## HRC PROGRAM

Program upravuje záťaž podľa nastavenej cieľovej frekvencie. Pomocou navigačných tlačidiel vyberte 65% / 75% / 90%. Potvrdíte stlačením MODE. Počas tréningu je nutné držať senzory tepovej frekvencie. Konzola bude vyhodnocovať tepovú frekvenciu a záťaž bude zvyšovať o 1 úroveň každých 30 sekúnd alebo znižovať každých 20 sekúnd tak, aby udržala nastavenú cieľovú frekvenciu.

Pre program môžete nastaviť odpočet času, vzdialenosti a kalórií.

Stlačením tlačidla MODE vyberiete údaj. Nastavte hodnotu pomocou navigačných tlačidiel. Hodnotu potvrdíte stlačením MODE.

Je možné nastaviť odpočet iba jedného údaju. Po dosiahnutí 0 sa ozve zvukový signál.

## POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Pomocou navigačných tlačidiel vyberte USER program a potvrdíte stlačením MODE.

Potom pomocou navigačných tlačidiel nastavte záťaž prvého segmentu, hodnotu potvrdíte stlačením MODE. Nastavte hodnoty pre 20 segmentov.

Počas tréningu je možné upraviť záťaž pomocou navigačných tlačidiel.

Pre program môžete nastaviť odpočet času, vzdialenosti a kalórií.

Stlačením tlačidla MODE vyberiete údaj. Nastavte hodnotu pomocou navigačných tlačidiel. Hodnotu potvrdíte stlačením MODE.

Je možné nastaviť odpočet iba jedného údaju. Po dosiahnutí 0 sa ozve zvukový signál.

## DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

- Výrobok zostavte podľa pokynov uvedených v manuáli a používajte iba originálne dodané diely. Pred začatím montáže skontrolujte, či boli dodané všetky diely uvedené v zozname dielov.
- Prístroj umiestnite 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 cvičebné prístroje a ich príslušenstvo nie sú určené na hranie. 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 postihnutí môžu na prístroji cvičiť iba za dohľadu 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 na monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Pokiaľ pociťujete nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!**

## POUŽÍVANIE

Cvičenie na cyklotrenažéri je založené na veľmi jednoduchých pohyboch, ktoré si však určite zamilujete. Vďaka jednoduchosti cvičenia zvládnu cvičenie na cyklotrenažéri i starší ľudia. Pred samotným cvičením je nutné si nastaviť výšku sedla. Je dôležité, aby sa Vám sedelo pohodlne. Sedlo cyklotrenažera musí byť nastavené tak, aby ste sa mohli v sede držať ergonomicky tvarovaných rukovätí. Nemali by ste mať pocit natiahnutých rúk. Môžete si natiahnuť svaly.

Pre zabezpečenie pohodlného a príjemného cvičenia vložte nohy do pedálov. Dnes sú súčasťou všetkých moderných pedálov remienky pre upevnenie a stabilizáciu chodidla. Je dôležité, aby bolo pri cvičení chodidlo pevne a bezpečne umiestené.

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

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

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

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

Pokiaľ chcete dosiahnuť správne cvičenie, nemali by ste zabudnúť na správne dýchanie. Správne a pravidelné dýchanie sa odporúča pri akomkoľvek cvičení. Je dôležité dodržiavať pravidelné hlboké nádychy a výdychy. Pravidelným a správnym dýchaním pri cvičení na cyklotrenažéri dochádza k intenzívnemu precvičovaniu brušných svalov. Je vhodné cvičiť 30 – 35 minút po konzumácii jedla. Nedodržanie môže viesť k 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 cyklotrenažéri je efektívne cvičenie pre všetkých zaneprázdnených ľudí. Vďaka cvičeniu na cyklotrenažéri dochádza k efektívnemu posilneniu svalov, a to hlavne stehenných, lýtkových a bedrových. Pravidelné cvičenie môže viesť k štíhlejšej postave. Cvičenie sa odporúča nie len ako zimná príprava pre cyklistov, ale i pre ľudí, ktorí chcú spáliť prebytočné kalórie. Pravidelné dýchanie, pravidelné cvičenie, primerané tempo a vyvážená strava môžu viesť k Vami požadovaným výsledkom.

## SPRÁVNE DRŽANIE TELA

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

## CVIČEBNÉ POKYNY

Riadne cvičenie sa začína 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. Prevádzajte 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 dole za seba a uchopte chodidlo. Pritiahnite ho k zadku, nakoľko to ide. Vydržte 30 sekúnd a zopakujte pri druhej nohe.



### Podkolenné partie

Posaďte sa a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy primkne k pravému vnútornému stehnu. Pravú pažu napnite k špičke natiahnutej nohy. Vydržte 15 sekúnd a povoľte. Opakujte to isté pri ľavej nohe.



### Vnútorné strany stehien

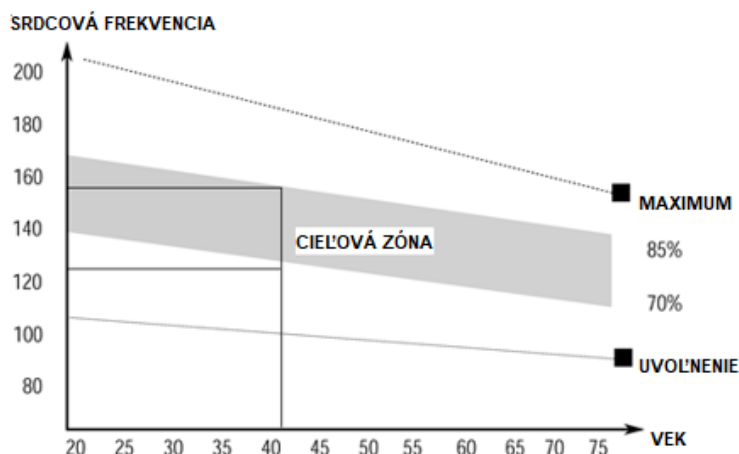
Posaďte sa na podlahu so špičkami nôh pri sebe. Kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá ku trieslam. Kolená tlačte dole. Vydržte 30-40 sekúnd, pokiaľ možno.



### 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 dopredu tak, že bedrá tlačíte smerom k stene. Vydržte 30-40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte s druhou nohou.

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



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

## ÚDRŽBA

- Pri montáži riadne dotiahnite všetky skrutky a nastavte cyklotrenažér do vodorovnej polohy.
- Správne dotiahnutie kontrolujte po 10 hodinách používania.
- Po ukončení cvičenia zotrite pot. Prístroj čistite pomocou handričky a jemných čistiacich prostriedkov. Na plastové časti nepoužívajte rozpúšťadlá alebo agresívne čistiace prostriedky.
- Pri zvýšenej hlučnosti je nutné skontrolovať správne dotiahnutie všetkých spojov.
- Umiestite výrobok do čistej, vetrateľnej a suchej miestnosti.
- Nevystavujte prístroj priamemu slnečnému žiareniu.

## SKLADOVANIE

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

## DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Tento prístroj zodpovedá štandardným bezpečnostným predpisom. Akékoľvek iné používanie je zakázané a môže byť pre používateľa nebezpečné. Za akúkoľvek ujmu spôsobenú nesprávnym a zakázaným zaobchádzaním so strojom nie sme zodpovední.
- Predtým, ako začnete s tréningom na cyklotrenažéri, poraďte sa so svojím lekárom. Lekár by mal posúdiť, či ste fyzicky spôsobilý stroj používať a akú námahu ste schopný podstúpiť. Nesprávne cvičenie alebo prepínanie organizmu môže uškodiť Vášmu zdraviu.
- Starostlivo si prečítajte nasledujúce rady a pokyny k cvičeniu. Pokiaľ pociťte počas cvičenia bolesť, nevoľnosť, zle sa Vám dýcha alebo máte nejaké iné zdravotné problémy, ihneď cvičenie ukončíte. Pokiaľ bolesť pretrváva, okamžite navštívte lekára.
- Tento cyklotrenažér nie je lekárska pomôcka. Taktiež ho nie je možné využiť k liečebným účelom.
- Snímač srdcovej frekvencie nie je lekárskeho prístrojom. Podáva iba orientačné informácie o Vašej priemernej srdcovej frekvencii a akákoľvek navrhovaná srdcová frekvencia nie je medicínsky záväzná. 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](mailto:predajnatn@insportline.sk)
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto: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](mailto:predajnake@insportline.sk)

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluve alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

#### Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v **dĺžke 24 mesiacov**, u označených fitness modelov bude poskytovaná **záručná lehota 120 mesiacov na rám (platí na výrobky zakúpené od 13.3.2017)** a 24 mesiacov na ostatné komponenty na 1 ks fitness zariadenia. Na označené moto výrobky značky W-TEC bude poskytovaná **rozšírená záručná lehota 36 mesiacov**. Záruka sa vzťahuje iba na výrobné vady. 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 nesprávnou montážou, manipuláciou a neodborným repasom,
- nesprávnou údržbou,
- mechanickým poškodením,
- opotrebením dielov pri bežnom používaní,
- 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,

tvarem alebo rozmermi,

- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce používanie: SC, S – na komerčné používanie).

#### **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.: +421 917 700 098  
Mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

**Reklamácia tovaru**



**Vrátenie a výmena tovaru**

