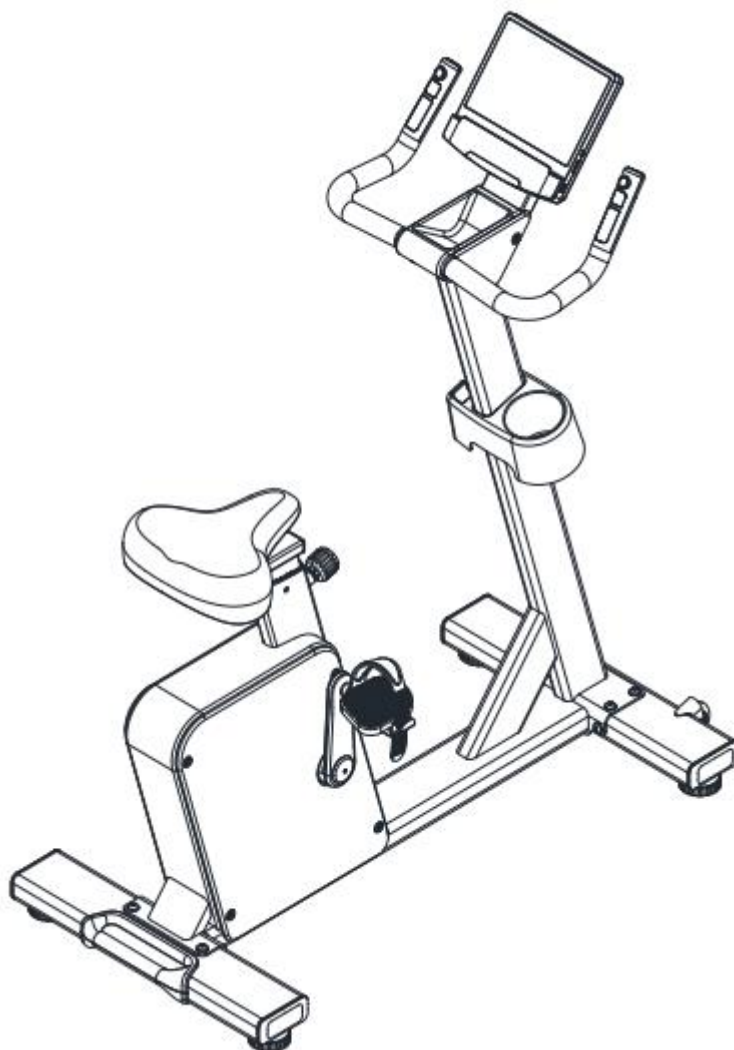




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 27719 Rotoped inSPORTline e-Velocer UB



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
MONTÁŽ.....	4
NASTAVITELNÉ ČASTI	12
NÁKRES	14
ZOZNAM ČASTÍ.....	15
KONZOLA.....	17
OVLÁDANIE.....	18
GRAFY PROGRAMOV	22
POUŽÍVANIE	23
SPRÁVNE DRŽANIE TELA.....	24
ROZCVIČKA.....	24
ÚDRŽBA.....	25
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA.....	25
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	26
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIA	26

Stores inSPORTline SK, s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku www.insportline.sk, kde nájdete najnovšiu verziu používateľskej príručky.

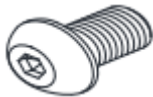
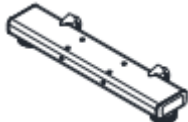
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred prvým použitím si pozorne prečítajte manuál a uschovajte si ho pre budúce použitie.
- Pre zaistenie maximálnej bezpečnosti vykonávajte pravidelné kontroly, či nedošlo k poškodeniu či 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.
- Než dovoľíte dieťaťu cvičiť na prístroji, zvažte jeho duševný a telesný stav. Deti môžu cvičiť iba za dozoru dospeléj osoby, ktorá bude dohliadať na správne použitie prístroja. Rotoped nie je hračkou pre deti.
- Okolo celého prístroja je treba zaistiť dostatok voľného miesta min. 0,6 m.
- 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 nôžok.
- Žiadny nastaviteľný diel nesmie vyčnievať a limitovať pohyb používateľa. Pri cvičení sa vyhýbajte kontaktu s kĺbovými spojmi.
- 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.
- 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.
- Všetky polohovateľné diely musia byť nastavené s ohľadom na ich krajné polohy.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- **Maximálna nosnosť:** 150 kg
- **Kategória:** SB – určené na profesionálne a/alebo komerčné používanie so strednou presnosťou

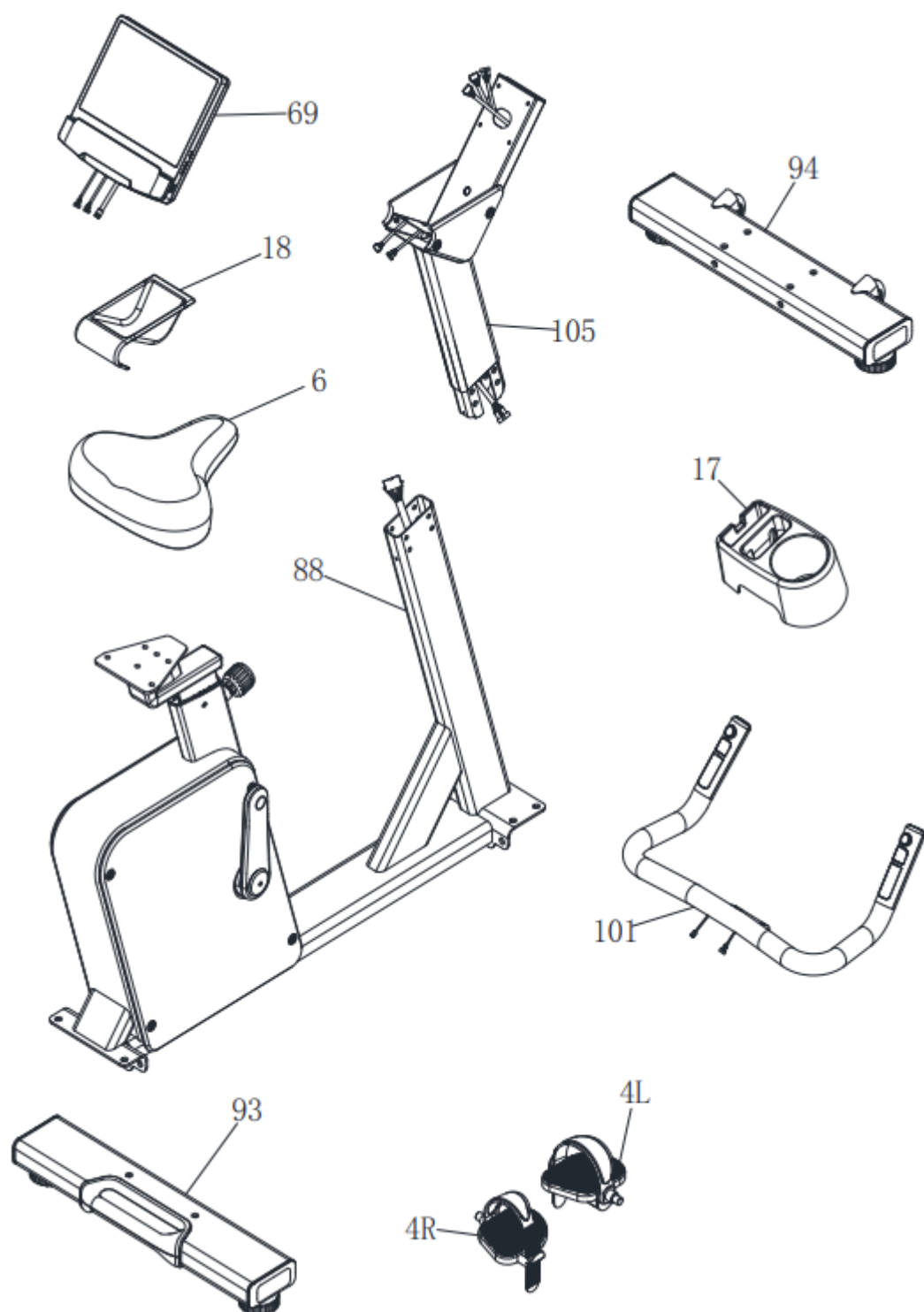
- **VAROVANIE!** Systém na monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Pokiaľ pociťujete nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!

MONTÁŽ

Zoznam častí

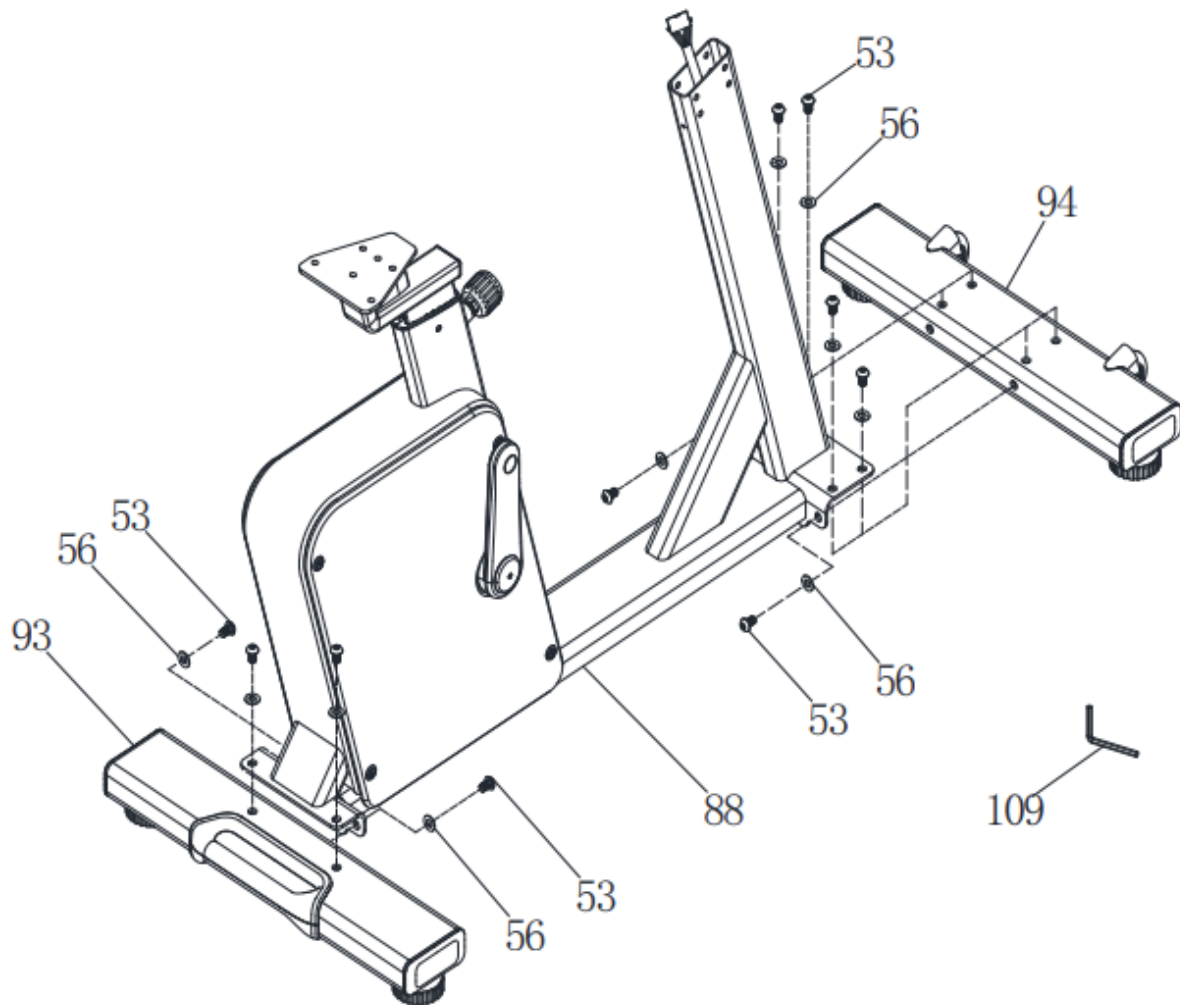
			
4L – Pedál L	4R – Pedál P	6 – Sedlo	17 – Držiak fľaše
			
18 – Odkladacia polička	30 – Skrutka M5 x 15 – 1 ks	33 – Skrutka ST4 x 12 – 1 ks	41 – Skrutka M8 x 12 - 12 ks
			
48 – Skrutka M5 x 10 – 2 ks	51 – Skrutka M5 x 40 – 4 ks	53 – Skrutka M10 x 16 – 10 ks	56 – Podložka – 10 ks
			
69 – Konzola	76 – Napájací adaptér	88 – Hlavný rám	93 – Zadný nosník
			
94 – Predný nosník	101 – Držadlá	105 – Stĺpik držadiel	108 – Kľúč #4
			
109 – Kľúč #6	111 – Skrutkovač	112 – Kľúč	113 – Kľúč #3

Nákres



Krok 1

Na hlavný rám (88) pripevníte predný (94) a zadný (93) nosník pomocou skrutiek (53) a podložiek (56).



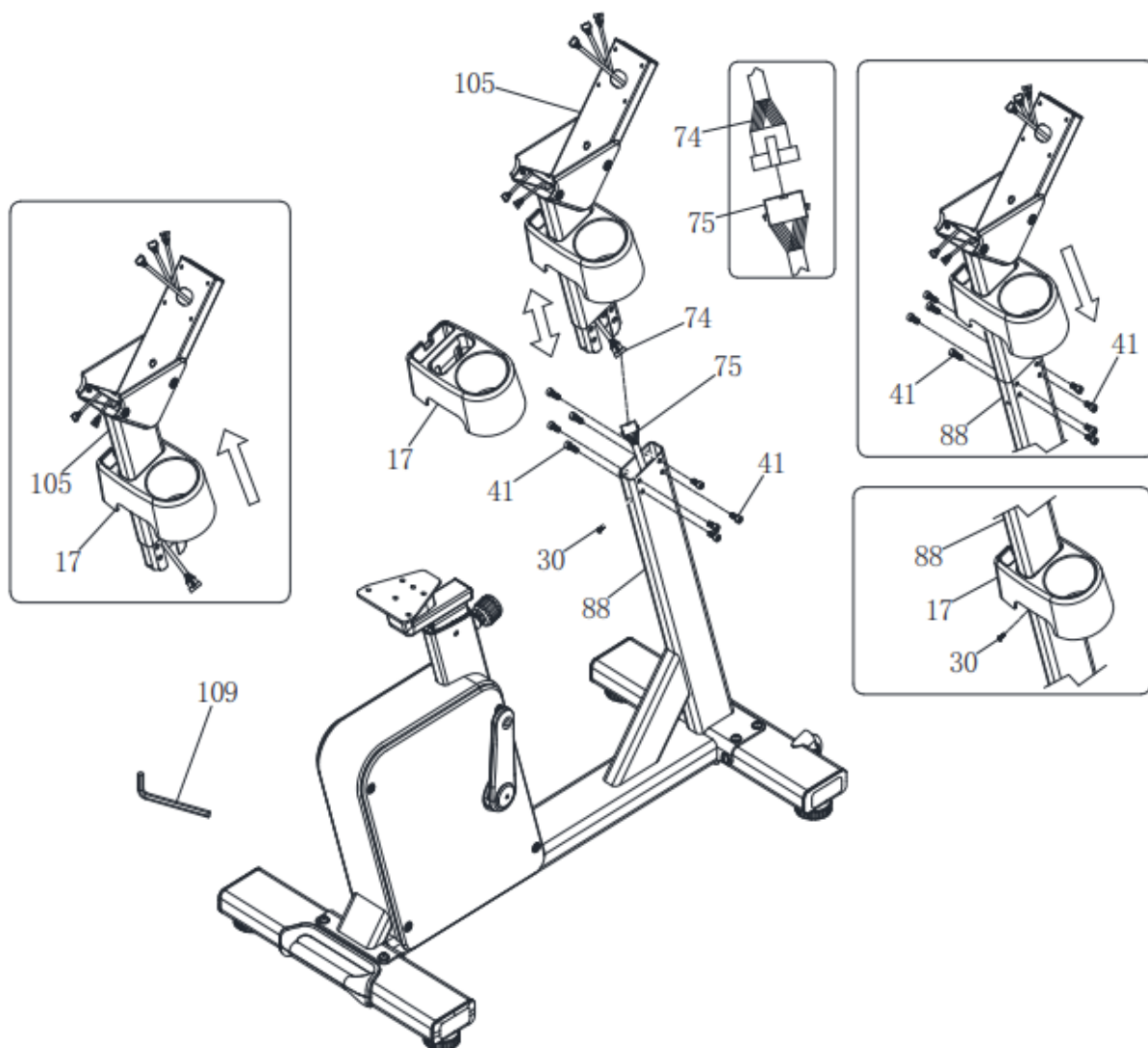
Krok 2

Na stĺpik držadiel (105) nasuňte držiak fľaše (17).

Spojte káble (74) a (75).

Nasuňte stĺpik držadiel (105) do hlavného rámu (88) a zaistíte pomocou skrutiek (41).

Nasuňte držiak fľaše (17) do správnej polohy a zaistite pomocou skrutiek (30).



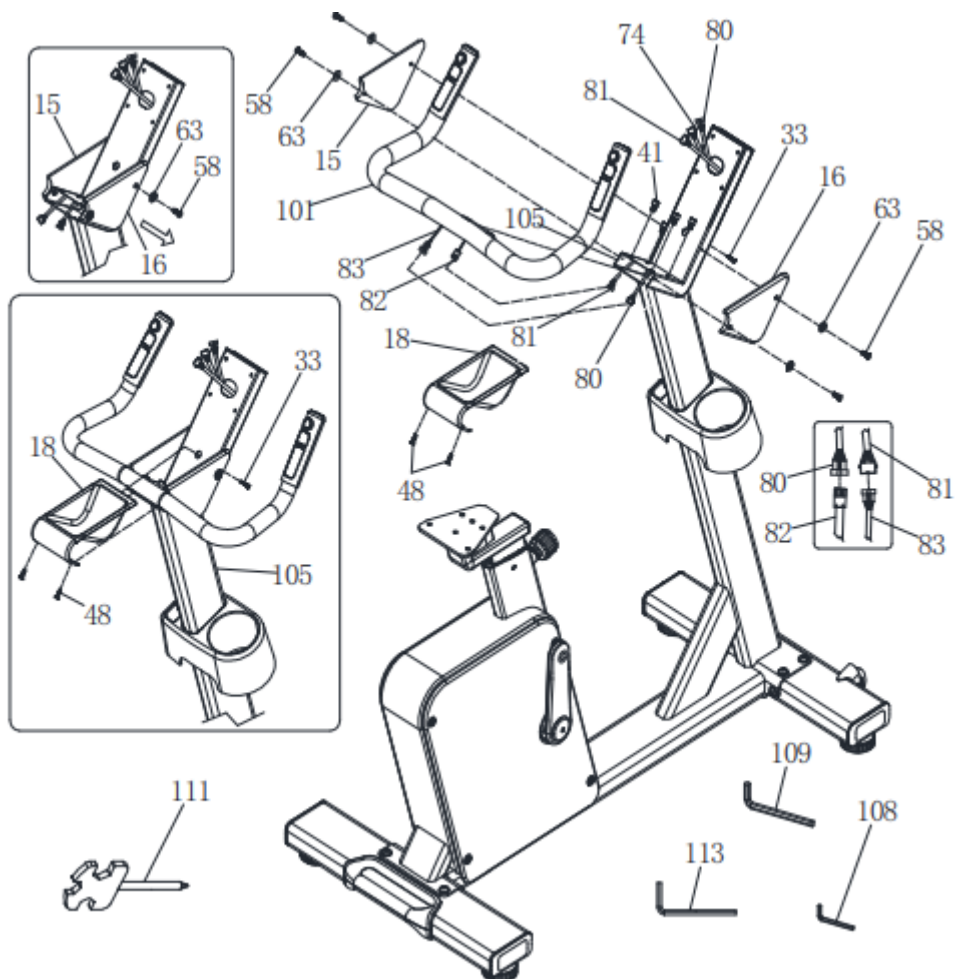
Krok 3

Odskrutkujte skrutky (58) a podložky (63) a odoberte pravý (16) a ľavý (15) kryt.

Spojte káble (83) a (81). Potom spojte káble (82) a (80).

Pripevnite späť krytky (15 a 16) pomocou skrutiek (58) a podložiek (63).

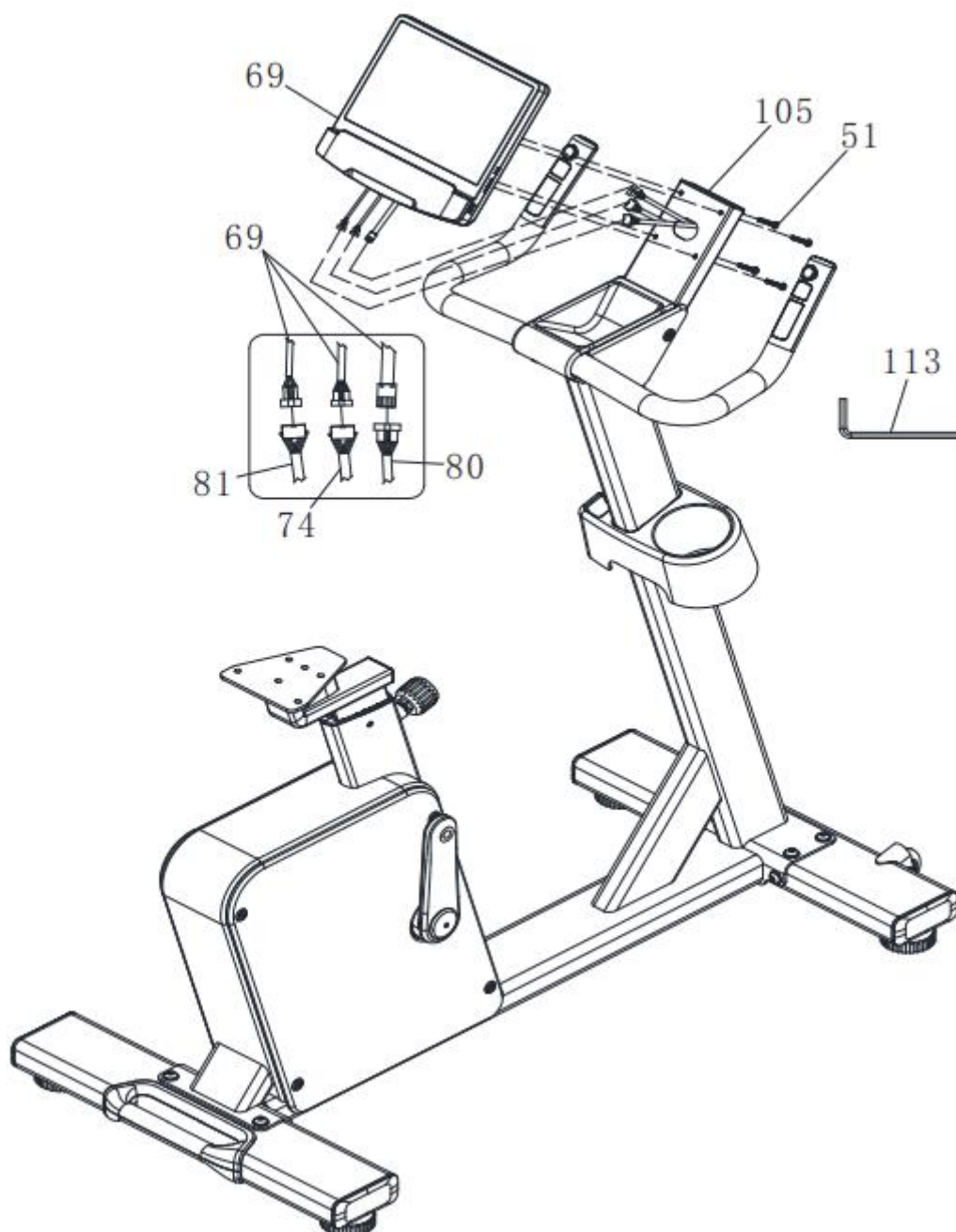
Upevnite odkladaciu poličku (18) na držiak držiadiel (105) pomocou skrutiek (48) a potom pomocou skrutky (33).



Krok 4

Spojte káble (81, 74, 80) s káblami z konzoly (69).

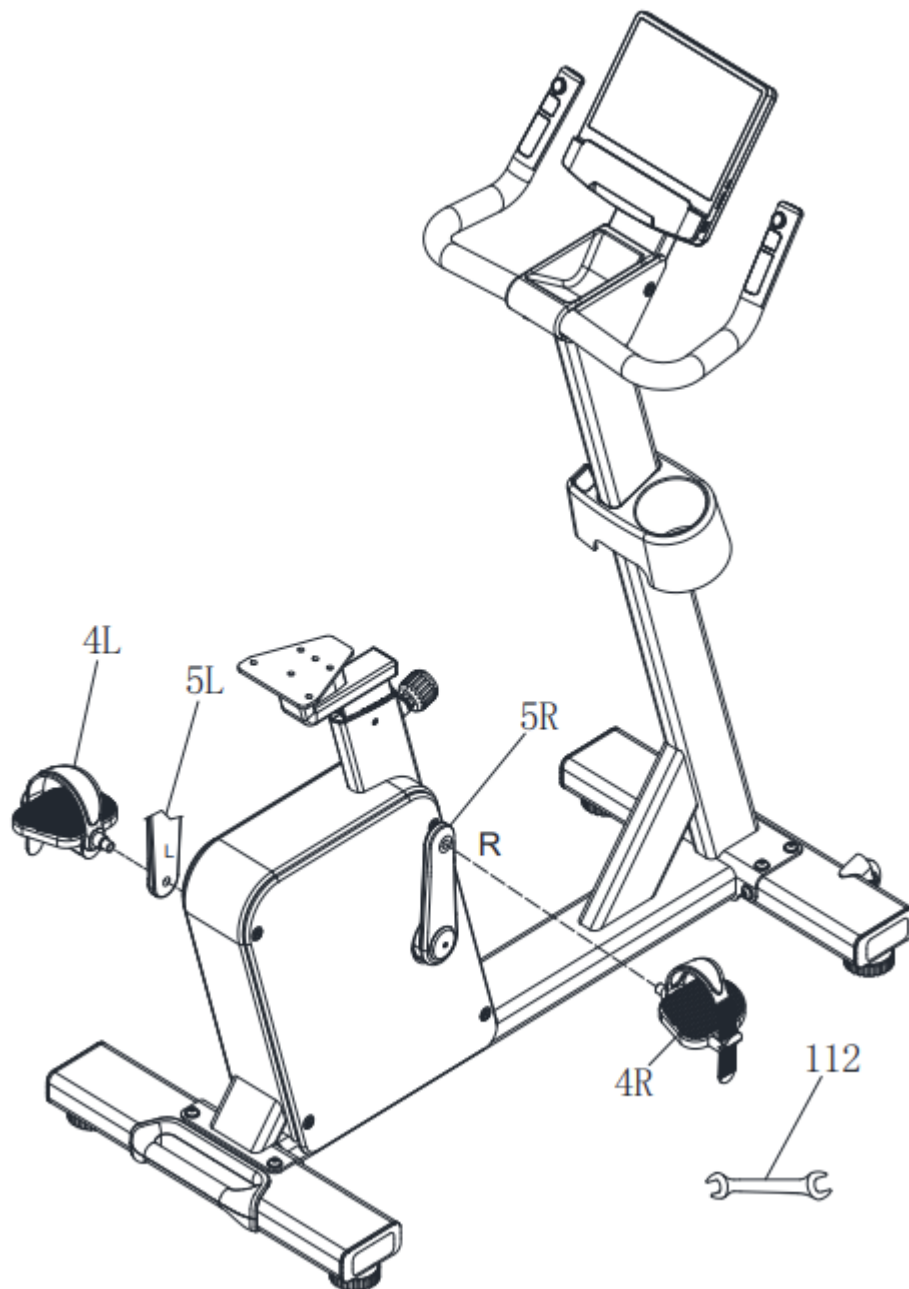
Upevnite konzolu (69) na stĺpik držiadiel (105) pomocou skrutiek (51).



Krok 5

Pripevnite ľavý pedál (4L) na ľavú kľuku (5L) a zaistíte pomocou kľúča (112).

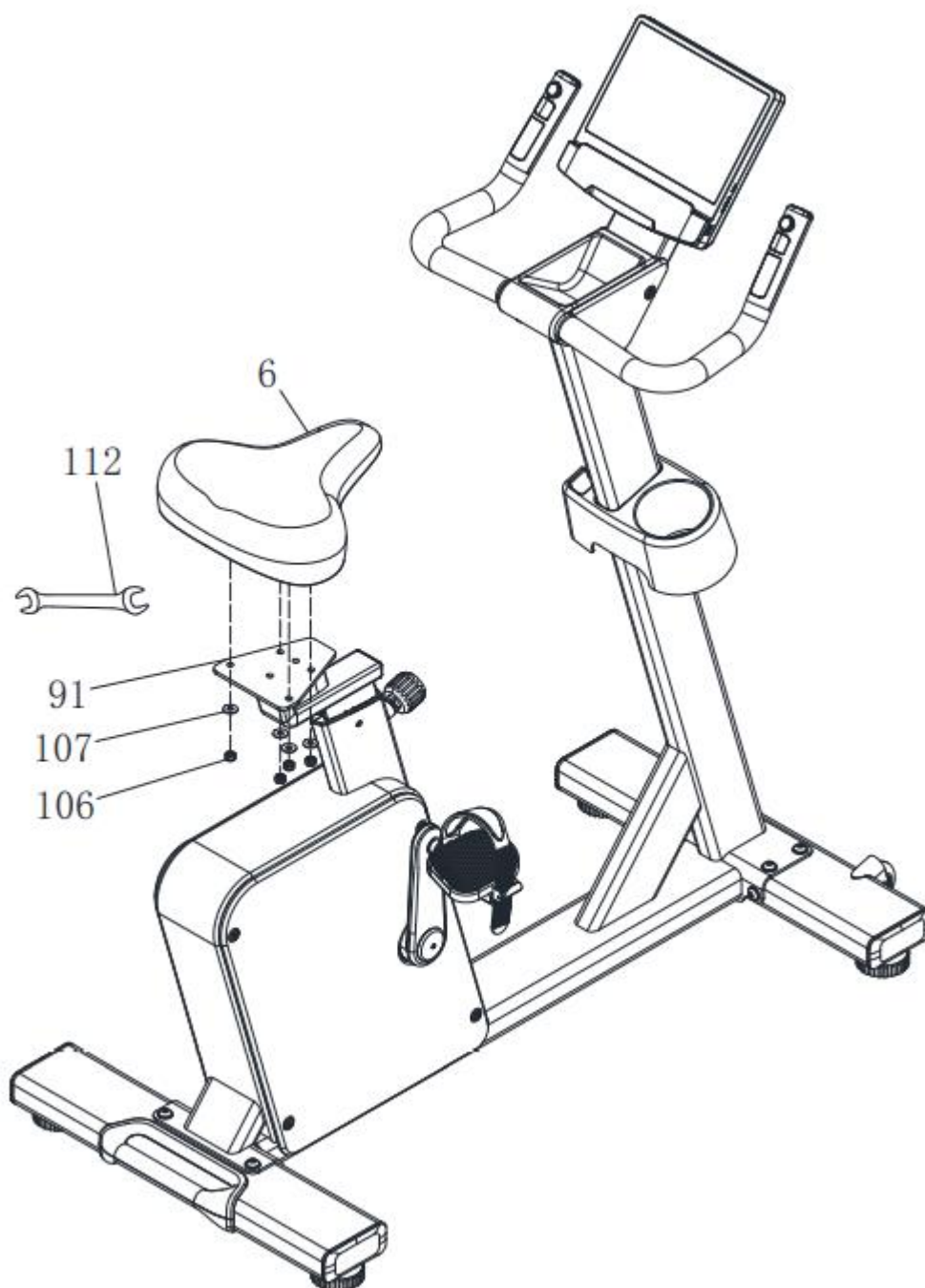
Pripevnite pravý pedál (4R) na pravú kľuku (5R) a zaistíte pomocou kľúča (112).



Krok 6

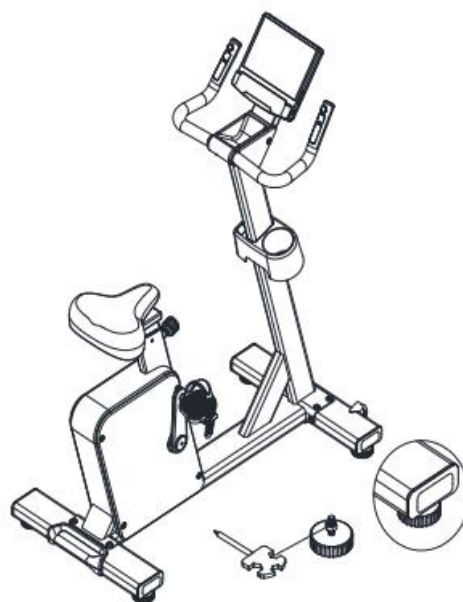
Pomocou kľúča povoľte maticu (106) a podložku (107) zo sedla.

Upevnite sedlo (6) na sedlovku (91) pomocou matice (106) a podložiek (107).



NASTAVITELNÉ ČASTI

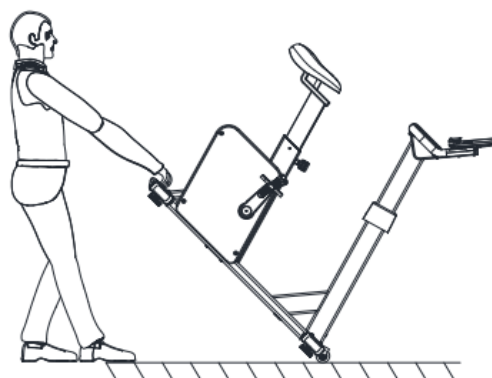
Pomocou nastaviteľných nožičiek upravte vyrovnanie stroja.



Povoľte ručnú skrutku na sedlovke a nastavte výšku sedlovky. Potom skrutku zaistite.



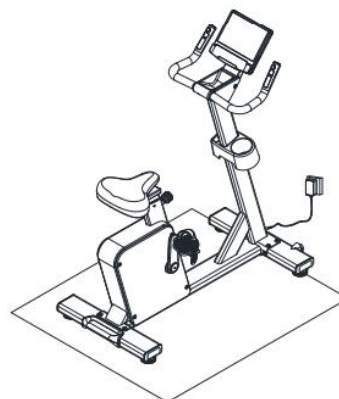
Uchopte rotoped za zadný nosník a položte na prepravné kolieska.



Pomocou tlačidiel „+“ a „-“ upravíte záťaž.



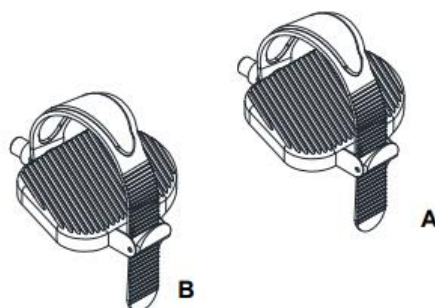
Batériu treba nabíjať aspoň raz za 30 dní.



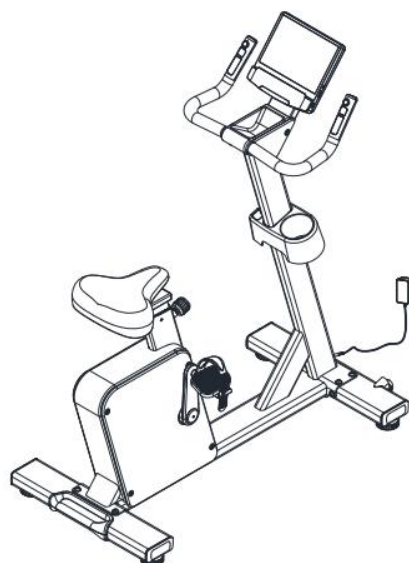
Pomocou rýchlopínacej pracky môžete povoliť / utiahnuť popruhy pedálov.

Povoľte rýchlopínaciu pracku a povoľte popruh (A).

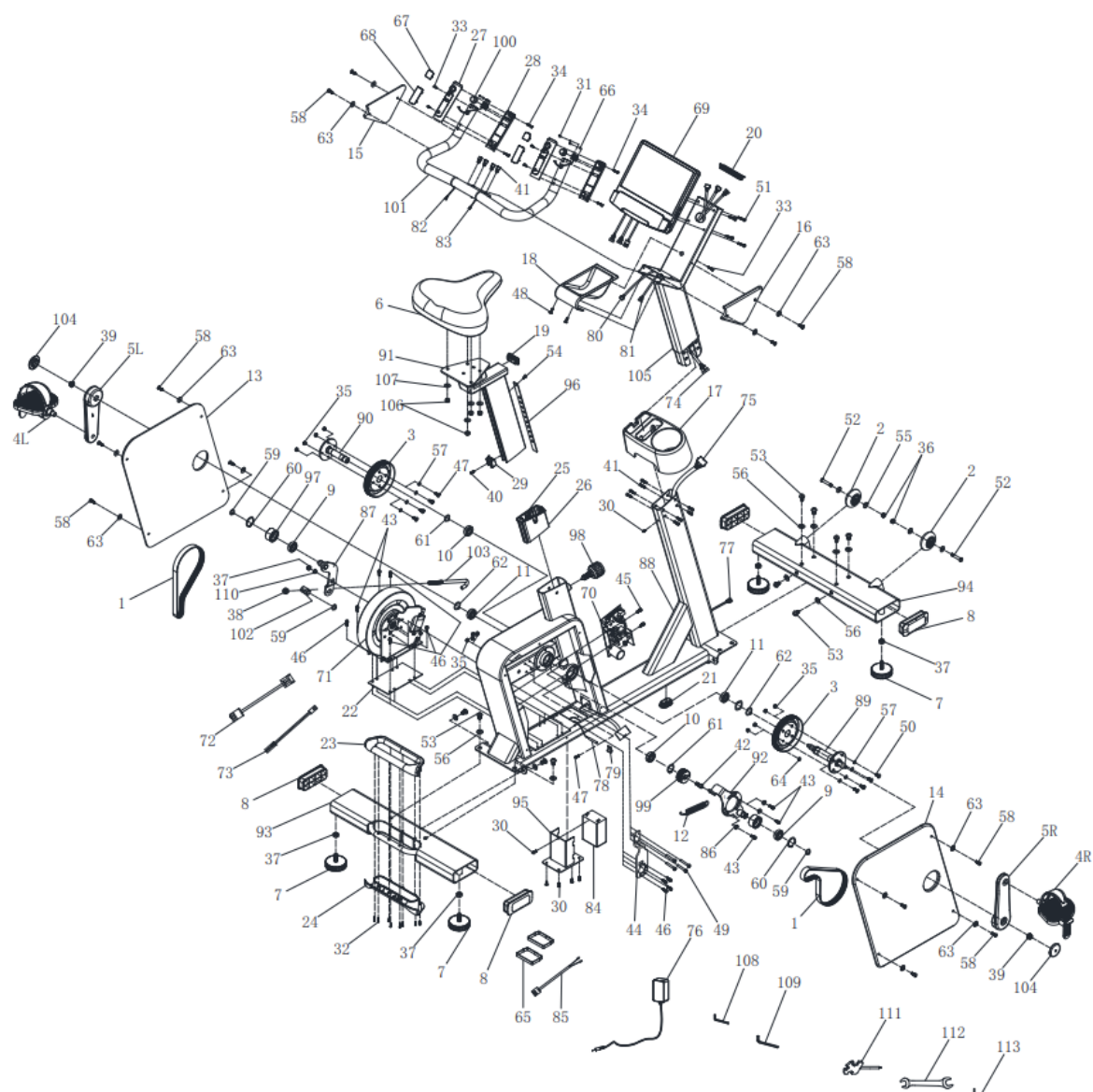
Povoľte rýchlopínaciu pracku a utiahnite popruh (B).



Pravidelne kontrolujte utiahnutie všetkých skrutiek, matíc a spojov. Kontrolujte opotrebenie a poškodenie všetkých častí. Poškodené alebo opotrebované časti je nutné vymeniť.



NÁKRES



ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Ks
1	Drážkový remeň	2
2	Transportné koliesko	2
3	Kladka remeňa	2
4L	Pedál - ľavý	1
4R	Pedál - pravý	1
5L	Kľuka - ľavá	1
5R	Kľuka - pravá	1
6	Sedlo	1
7	Nastaviteľná nožička	4
8	Krytka	4
9	Ložisko 6003	2
10	Ložisko 6004	2
11	Ložisko 6005	2
12	Napínacia pružina	1
13	Vonkajší kryt – ľavý	1
14	Vonkajší kryt – pravý	1
15	Ľavý dekoračný kryt držiadiel	1
16	Pravý dekoračný kryt držiadiel	1
17	Držiak fľaše	1
18	Odkladacia polička	1
19	Koncovka sedla	1
20	Štvorcová krytka	1
21	Okrúhla krytka	1
22	Brzdová doštička	1
23	Horný kryt držiadiel	1
24	Spodný kryt držiadiel	1
25	Zarážka sedla – ľavá	1
26	Zarážka sedla – pravá	1
27	Detektor srdcovej frekvencie – A	2
28	Detektor srdcovej frekvencie – B	2
29	Vymedzovacia koncovka	1
30	Skrutka M5 x 12	7
31	Skrutka ST3.0 x 8	4
32	Skrutka ST3.0 x 15	8
33	Skrutka ST4.0 x 12	5

Ozn.	Názov	Ks
34	Skrutka ST4.0 x 25	4
35	Matica M6	8
36	Matica M8	2
37	Matica M10	4
38	Matica M10	1
39	Skrutka kľuky M8 x 15	2
40	Skrutka M4 x 12	1
41	Skrutka M8 x 12	12
42	Skrutka M8 x 20	1
43	Skrutka M5 x 16	5
44	Skrutka M5 x 20	2
45	Skrutka M6 x 12	2
46	Skrutka M6 x 16	4
47	Skrutka M6 x 20	4
48	Skrutka M5 x 10	2
49	Skrutka M5 x 18	1
50	Skrutka M6 x 15	4
51	Skrutka M5 x 40	4
52	Skrutka M8 x 45	2
53	Skrutka M10 x 16	10
54	Skrutka M5 x 12	1
55	Podložka Ø 9 x Ø 16 x t1.6	4
56	Podložka Ø 6.1 x Ø 9.1 x t1.5	10
57	Podložka Ø 6.1 x Ø 9.1 x t1.5	8
58	Skrutka M6 x 20	12
59	Poistný krúžok	3
60	Vnútorý poistný krúžok	2
61	Poistný krúžok	2
62	Poistný krúžok	2
63	Krytka skrutky	12
64	Magnet	1
65	Sťahovacia páska	2
66	Kruhové tesnenie M3 x 6 x 0.8	2
67	Držadlo A	2
68	Držadlo B	2

Ozn.	Názov	Ks
69	Konzola	1
70	Základná doska	1
71	Jednosmerné brzdivé koleso	1
72	Ovládací kábel magnetu	1
73	Kábel brzdy	2
74	Horný kábel	1
75	Spodný kábel	1
76	Štandardný napájací zdroj	1
77	Napájanie	1
78	Indukčný kábel	1
79	Odkladacia polička	1
80	Prostredný kábel tlačidiel	1
81	Prostredný kábel srdcovej frekvencie	1
82	Spodný kábel tlačidla	1
83	Spodný kábel tlačidla	1
84	Olovená dobíjacia batéria	1
85	Kábel batérie	1
86	Vymedzovací krúžok	1
87	Zvar voľnobežného kolesa	1
88	Hlavný rám	1
89	Zvar hriadeľa remenice	1
90	Zvar hriadeľa remenice	1
91	Sedlovka	2

Ozn.	Názov	Ks
92	Zvar voľnobežného kolesa	1
93	Zadný nosník	1
94	Predný nosník	1
95	Držiak batérie	1
96	Nastaviteľná doštička sedla	1
97	Voľnobežné koleso	2
98	Pin	1
99	Remenica	1
100	Tlačidlo	2
101	Držadlo	1
102	Hriadeľ nastavenia napínacieho kolesa	1
103	Skrutka	1
104	Krytka kľuky	2
105	Zvar držiaka držiadiel	1
106	Matica M8	4
107	Podložka	4
108	Kľúč	1
109	Kľúč	1
110	Puzdro napínacieho kolesa	1
111	Skrutkovač	1
112	Kľúč	1
113	Kľúč	1

KONZOLA



FUNKCIE

- **MANUAL:** Spustenie programu pričítania hodnôt, alebo programov odpočtu času, kalórií, vzdialenosť, pulz.
- **WATT:** 6 programov, pôvodná hodnota: 20 min, rozsah nastavenia: 20 – 99 min.
- **Calories program:** 3 programy obťažnosti (nízka, stredná, vysoká), nemožno nastaviť čas.
- **Mode program:** Prednastavené programy P1 – P12, je možné nastaviť čas.
- **Watt program:** Manuálne nastavenie programu výkonu, je možné nastaviť čas
- **HRC program:** 4 programy (55% , 75% , 90% a vlastné nastavenia), je možné nastaviť čas.

Tlačidlá

- **MODE, RESET, STOP, START, UP, DOWN**
- **MANUAL, COACH, CALORIES PROGRAM, WATT CONSTANT, WATT PROGRAM, HRC**
- **Záťaž: 32/16**
- **Bluetooth: iConsole, KinoMap, Zwift**

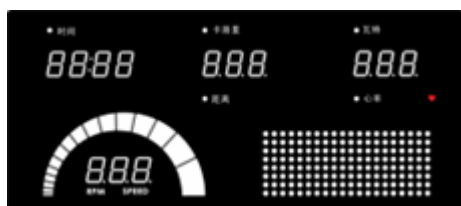
TLAČIDLÁ

- *MODE*: Potvrdenie hodnoty, prepnutie hodnoty.
- *RESET*: Návrat do menu.
- *STOP*: Zastavenie programu.
- *START*: Spustenie programu.
- *LEVEL*: Nastavenie záťaže.
- Manual start: Vstup do rozhrania manuálnych programov z domovskej obrazovky.
- Program: Vstup do rozhrania prednastavených programov z domovskej obrazovky.
- Heart rate: Vstup do rozhrania HRC programov z domovskej obrazovky.
- Watts: Vstup do rozhrania WATT programov z domovskej obrazovky.
- Calorie: Vstup do rozhrania Calories programov z domovskej obrazovky.
- Watt training: Vstup do rozhrania WATT programov z domovskej obrazovky.

OVLÁDANIE

Po zapojení, počkajte niekoľko sekúnd. Potom sa spustí zvukový signál a zobrazí všetky dáta na displeji konzoly (obr. 1).

Potom sa konzola prepne na domovskú obrazovku. Stlačením akéhokoľvek tlačidla programu prejdete do rozhrania programu (obr. 2).



Obr. 1



Obr. 2

Stlačením *MANUAL START* vstúpите do manuálneho programu.

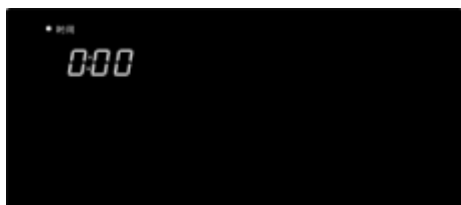
V poradí môžete nastaviť odpočet hodnôt: času – kalórií – vzdialenosti – pulzu (obr. 3 – 6), alebo stlačením *START* spustiť program bez nastavenia hodnôt odpočtu.

Pomocou tlačidiel *LEVEL* upravíte hodnotu, stlačením *MODE* hodnotu potvrdíte a prepnete na ďalšiu hodnotu. Po nastavení všetkých požadovaných hodnôt stlačte *START* (obr. 7 – 8).

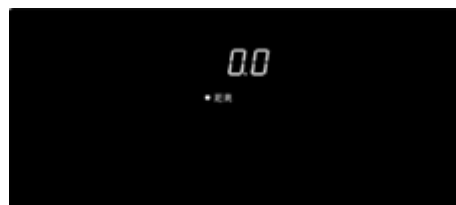
Počas cvičenia môžete upraviť záťaž pomocou tlačidiel *LEVEL*.

Program sa vypne po dosiahnutí nastavenej hodnoty odpočtu, alebo stlačením *STOP* tlačidla.

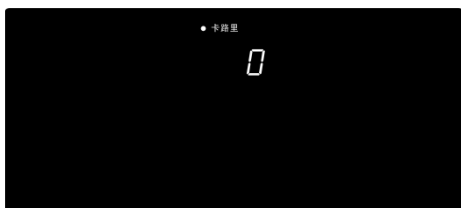
Stlačením *RESET* sa vrátite na domovskú obrazovku.



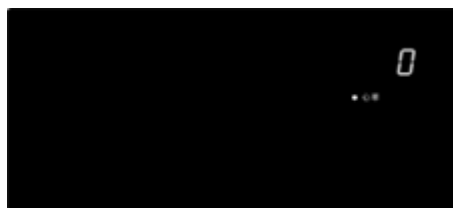
Obr. 3



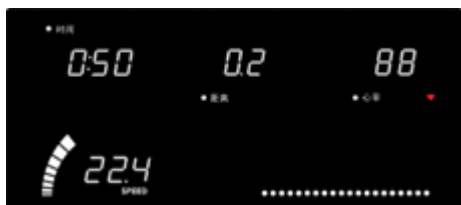
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7



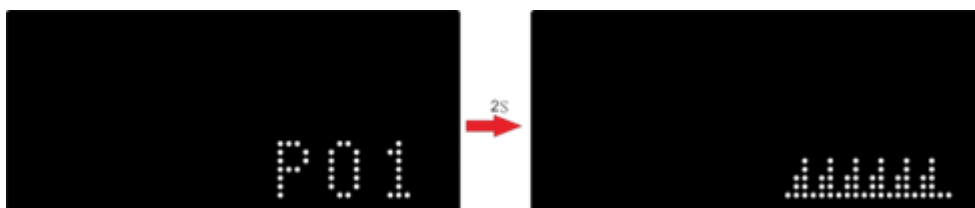
Obr. 8

Stlačením *PROGRAM* vstúpite do rozhrania prednastavených programov.

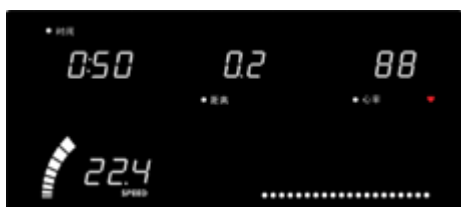
Pomocou tlačidiel *LEVEL* zvolíte program, stlačením *MODE* program potvrdíte. Môžete nastaviť dĺžku cvičenia (*TIME*), hodnotu upravte pomocou tlačidiel *LEVEL*.

Program sa ukončí po dosiahnutí nastavenej hodnoty času alebo po stlačení *STOP*.

Stlačením *RESET* sa navráťte do rozhrania domovskej obrazovky.



Obr. 9



Obr. 10



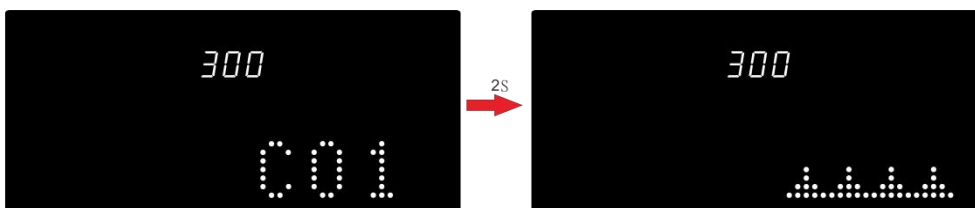
Obr. 11

Stlačením *CALORIE* vstúpite do Calories programu. Na výber sú 3 obťažnosti (obr. 12, najľahší, cieľ: 300 cal).

Stlačením *LEVEL* zvolíte obťažnosť: najľahší (cieľ: 300), stredný (cieľ: 600), najťažší (cieľ: 900). Stlačením *MODE* potvrdíte.

Stlačením *START* program spustíte. Program sa ukončí po dosiahnutí hodnoty, alebo stlačením tlačidla *STOP*.

Stlačením *RESET* sa navráťte do rozhrania domovskej obrazovky.



Obr. 12

Obr. 13

Stlačením *HEART RATE* vstúpite do *HRC* programu.

Hodnoty upravíte pomocou tlačidiel *LEVEL*, potom potvrdíte stlačením *MODE*.

Nastavenie hodnôt: vek (obr. 14, pôvodná hodnota 25).

Zvolenie programu: 55% (obr. 15), 75% (obr. 16), 90% (obr. 17), TAG (obr. 18, vlastný program).

Potom nastavte dĺžku tréningu, alebo stlačením *START* spustíte program.

Záťaž sa automaticky upraví podľa srdcovej frekvencie.

Pokiaľ nie je srdcová frekvencia detegovaná, zobrazí sa *IKONA ???*.

Program sa vypne, ak skončí nastavený odpočet alebo stlačením *STOP*.

Stlačením *RESET* sa navráťte do rozhrania domovskej obrazovky.



Obr.14



Obr. 15



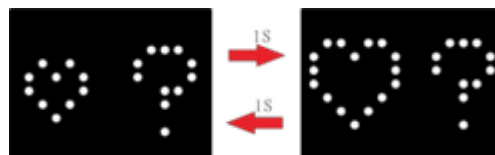
Obr. 16



Obr. 17



Obr. 18



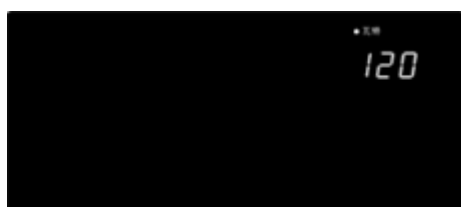
Obr. 19

Stlačením *WATT* vstúpite do rozhrania nastavenia programu.

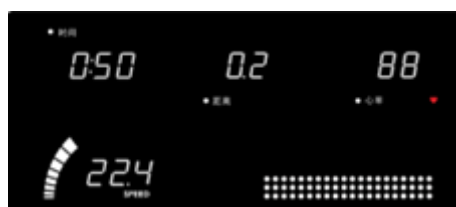
Pomocou tlačidiel *LEVEL* nastavíte hodnotu (obr. 20, pôvodná hodnota: 120). Stlačením *MODE* potvrdíte hodnotu a prejdete do nastavenia času. Nastavte čas alebo stlačte *START* pre okamžité spustenie programu.

Program sa ukončí po dosiahnutí hodnoty, alebo stlačením tlačidla *STOP*.

Stlačením *RESET* sa navráťte do rozhrania domovskej obrazovky.



Obr. 20



Obr. 21



Obr.22

Stlačením *WATT TRAINING* vstúpíte do *WATT* programu.

Na výber je 6 programov *W1* (obr. 23) – *W6*.

Stlačením *MODE* potvrdíte program a prejdete do nastavenia času (pôvodná hodnota: 20 min., rozsah nastavenia: 20 – 99 min.

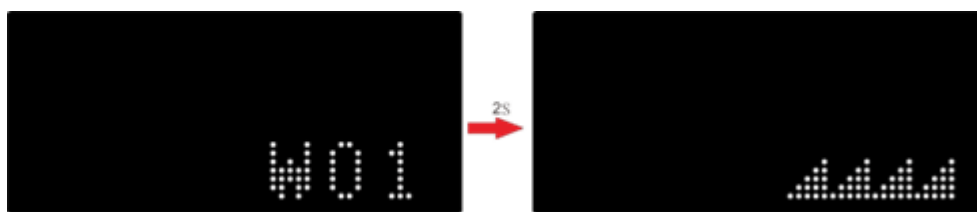
Stlačením *START* spustíte program po nastavení času alebo môžete program spustiť bez nastavenia.

Pomocou tlačidiel *LEVEL* nastavíte výkon.

Odpor sa upraví podľa *WATT/RPM* (výkon/otáčky za minútu).

Program sa vypne, ak skončí nastavený odpočet alebo stlačením *STOP*.

Stlačením *RESET* sa navráťte do rozhrania domovskej obrazovky.



Obr. 23

Po 4 minútach neaktivity sa konzola vypne.

GRAFY PROGRAMOV

Prednastavené programy



P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



P8



P9



P10



P11



P12

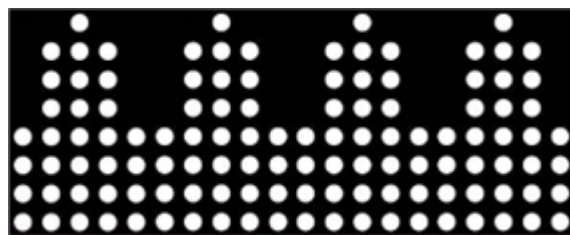
Programy kalórií



C1 (300 Kcal)

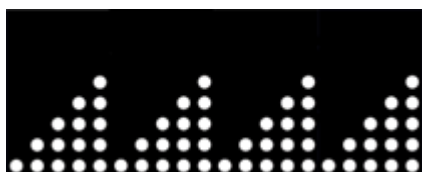


C2 (600 Kcal)



C9 (900 Kcal)

Watt programy



W1



W2



W3



W4



W5



W6

Zobrazenie rýchlosti



Segment	1 ~ 8	1 ~ 5	1 ~ 3
Rýchlosť (KM)	1 ~ 24	25 ~ 39	40 a viac
Rýchlosť (ML)	1 ~ 15	16 ~ 24	25 a viac
RPM (otáčky za minútu)	15 ~ 66	67 ~ 105	106 a viac

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

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

SPRÁVNE DRŽANIE TELA

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

ROZCVIČKA

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. Vykonávajúce 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 opakujte pri druhej nohy.



Podkolenné partie

Posaďte sa, napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy primknite k pravému vnútornému stehnu. Pravú ruku 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 k slabinám. 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 vpred tak, že bedra tlačíte smerom k stene. Vydržte 30 – 40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte s druhou nohou.

ÚDRŽBA

- Pri montáži riadne dotiahnite všetky skrutky a nastavte rotoped do vodorovnej polohy.
- Správne dotiahnutie kontrolujte po 10 hodinách používania.
- Po ukončení cvičenia utrite 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.
- Umiestnite výrobok do čistej, vetranej a suchej miestnosti.
- Nevystavujte prístroj priamemu slnečnému žiareniu.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Tento prístroj zodpovedá štandardným bezpečnostným predpisom a je vhodný na komerčné využitie. Akékoľvek iné používanie je zakázané a môže byť pre používateľov nebezpečné. Za akúkoľvek ujmu spôsobenú nesprávnym a zakázaným zaobchádzaním so strojom nie sme zodpovední.
- Predtým, než začnete s tréningom na rotopede, poraďte sa so svojim lekárom. Lekár by mal posúdiť, či ste fyzicky spôsobilí stroj používať a akú námahu ste schopní podstúpiť. Nesprávne cvičenie alebo prepínanie organizmu môže uškodiť Vášmu zdraviu.
- Starostlivo si prečítajte nasledujúce rady a pokyny na cvičenie. Pokiaľ pocítite počas cvičenia bolesť, nevoľnosť, zle sa Vám dýcha alebo máte nejaké iné zdravotné problémy, ihneď cvičenie ukončíte. Pokiaľ bolesť pretrvá, okamžite navštívte lekára.
- Tento rotoped nie je vhodný ako lekárska pomôcka. Tiež ho nemožno využiť na liečebné účely.
- 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 na to určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Ak si nie ste istí, konzultujte vec s miestne príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIA

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 208/2024 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť Stores inSPORTline SK, s.r.o., so sídlom Električná 6471, IČO: 46259317, zapísaná v Obchodnom registri Okresného súdu Trenčín, Oddiel: Sro, Vložka č. 24799/R.

Adresa predajní:

1. Stores inSPORTline SK, 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 kúpnuou 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 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, tvarom 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: Stores inSPORTline SK, 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: Kutnohorská 531, Štěřboholy Retail Park, 109 00, Praha 10, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamáce 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

Reklamácia tovaru



SK
Stores inSPORTline SK, s.r.o.

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

IČO: 46259317
DIČ: 2023299729
IČ DPH: SK2023299729

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

Web: www.inSPORTline.sk

Vrátenie a výmena tovaru

