



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 29084 Cyklotrenažér inSPORTline ZenRoute 1200



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
ZOZNAM ČASTÍ	4
NÁKRES	6
MONTÁŽ	7
NASTAVITELNÉ ČASTI	10
KONZOLA	11
POPIS PROGRAMOV	43
POUŽÍVANIE	85
SPRÁVNE DRŽANIE TELA	86
CVIČEBNÉ POKYNY	86
ÚDRŽBA	87
SKLADOVANIE	87
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA	87
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	88
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	88

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

- 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 nôžok.
- 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.
- Pokiaľ cyklotrenažér nepoužívate, navýšte záťaž na maximum aby ste zamedzili pohybu záťažového kolesa.
- **Maximálna nosnosť:** 150 kg
- **Kategória:** HA pre domáce používanie s vysokou presnosťou

ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Ks	Ozn.	Názov	Ks
1	Hlavný rám	1	36	Skrutka M8 x 18	4
2	Predný nosník	1	37	Os Ø 25 x 182	1
3	Zadný nosník	1	38	Kladka Ø 240 x 24	1
4	Skrutka M8 x 20	4	39	Objímka Ø 30 x Ø 25,05 x 9	1
5	Plochá podložka 8	10	40	Ložisko 6005ZZ	2
6	Puzdro osi Ø 22 x Ø 17,1 x 6	1	41	Objímka Ø 30 x Ø 25,05 x 56,1	1
7	Nastaviteľná nožička Ø 52 x 43	4	42	Matica M25 x 1	1
8	Krytka Ø 76 x 1.5	4	43	Ľavý kryt 501 x 359 x 65,5	1
9	Skrutka M8 x 40	2	44	Skrutka ST4,2 x 16	4
10	Ložisko 1 608ZZ	4	45	Skrutka ST4,2 x 19	5
11	Koliesko Ø 69 x 26	2	46	Plochá podložka 5	1
12	Matica M8	12	47	Predné puzdro 257 x 48 x 46	1
13	Nastaviteľná skrutka M16 x 25	1	48	Zadné puzdro 332 x 65 x 46	1
14	Plastová objímka 80 x 40	1	49	Skrutka M6 x 50, Ø 12	2
15	Vertikálne nastavenie sedla	1	50	Skrutka M6	2
16	Sedlovka	1	51	Senzor L=150 mm	1
17	Plochá podložka 10	1	52	Držiak senzora LTF8163	1
18	Nastaviteľná skrutka 2 M10 x 20	1	53	Skrutka ST4,2 x 16	1
19	Kryt 59 x 24 x 36.7	2	54	Spojovací rám držiadiel	1
20	Kryt 19 x 59.5 x 23	2	55	Upevňovacia doštička motora	1
21	Matica M4 x 8	6	56	Spojovacia doštička motora	1
22	Matica Ø 25 x 10,5 (M10)	1	57	Koleso remeňa Ø 43 x Ø 34 x 24	1
23	Pružina Ø 1 x 11,5	1	58	Brzda Ø 10 x 150	1
24	Sedlo AQ-6010	1	59	Puzdro Ø 14 x Ø 10 x 8	1
25	Držadlo	1	60	Skrutka ST2,9 x 9,5	1
26	Stĺpik držiadiel	1	61	EVA podložka Ø 30 x Ø 12 x t3	1
27	Podložka 8	10	62	Kryt brzdy Ø3/Ø 57 x Ø 16 x 22,5	1
28	Skrutka M8 x 15	6	63	Skrutka M5 x 10	2
29	Krytka kľuky Ø 28 x 6,5	2	64	Podložka Ø 20 x Ø 10,1 x 3	3
30	Matica M12 x 1,25	2	65	Pružina Ø 1,5 x 50	1
31	Pedál JD-304V M20 x 1.5	1	66	Plastová doštička 32 x 32 x 6	1
32	Pravá kľuka 170 x 42,5	1	67	Puzdro Ø 22 x Ø 17,1 x 14	1
33	Ľavá kľuka 170 x 42.5	1	68	Matica M6	5
34	Pravý kryt 848 x 359 x 110,5	1	69	Skrutka M6 x 10	3
35	Remeň 5PK1562 mm	1	70	Spojovacia doštička	1

71	Držiak fľaše Ø 6	1
72	Držiak magnetu	1
73	Rám nastavenia brzdy	1
74	Objímka 111 x 26,5 x 12,5	2
75	Bavlnená doštička 30 x 17 x 12	1
76	Malé puzdro Ø 18 x Ø 10 x 10	2
77	Krúžok GB894.1 Ø 10	1
78	Teleskopický rám Ø 45 x 85	1
79	Matica M12 x 1,25	2
80	Kryt Ø 59 x 35	1
81	Skrutka ST4,2 x 16	2
82	Horný kryt 115 x 56 x 12,5	1
83	Os záťažového kolesa Ø 17 x 155	1
84	Ložisko 6203RS	3
85	Záťažové koleso 22KG	1
86	Krúžok Ø17	2
87	Podložka d1=17 D=23 s=0,3	1
88	Krytka Ø 14 x 14	1
89	Kryt 118 x 78 x 40	1
90	Plochá podložka 6	4
91	Krytka M10 x 25	1
92	Ochranný rám	1
93	Podložka Ø 45 x Ø 10,5 x 5	2
94	Konzola	1

95	Vnútorný magnet	1
96	Krytka Ø 22 x 12	1
97	Skrutka Ø 10 x 19 x M6	2
98	Podložka Ø 12 x Ø 6 x 1,2	2
99	Podložka Ø 12 x Ø 6 x 1,2	4
100	Podložka Ø 12 x 1,2	2
101	Skrutka M6 x 57	1
102	Pružina Ø 2,5 x 78	1
103	Zostava remeňa	1
104	Držiak konzoly δ 2,5	1
105	Upevňujúca doštička δ 2	1
106	Nastaviteľná doštička δ 2	1
107	Matica M10	1
108	Skrutka M10 x 30	1
109	Skrutka M6 x 12	1
110	Plochá podložka 6	1
111	Plochá podložka 10	1
112	Plochá podložka 10	1
113	Podložka M5 x 10	8
114	Skrutka M8 x 55	6
115	Spojovacia doštička motora	1
116	Napájací adaptér	1
117	Podložka Ø 22 x 12	1

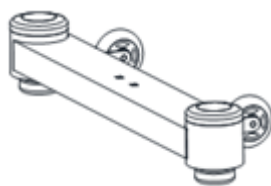
This diagram is a detailed exploded view of a mechanical assembly, likely a portable electronic device such as a handheld scanner or a specialized camera. The components are meticulously numbered for identification. Key parts include:

- Top Section:** Features a display or sensor unit (94) and a complex assembly of lenses and mirrors (25, 26, 27, 28, 29, 30, 31R, 31L).
- Central Body:** The main housing (1) contains internal components like a motor (14), gears (15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24), and various structural supports (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31R, 31L).
- Bottom Section:** Includes a large circular component (85) and a series of gears and shafts (86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 83

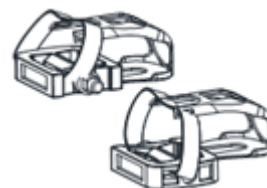
MONTÁŽ



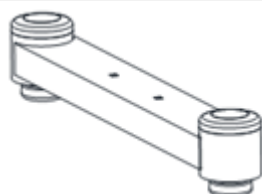
Hlavný rám – 1 ks



Predný nosník – 1 ks



Pedál – 2 ks



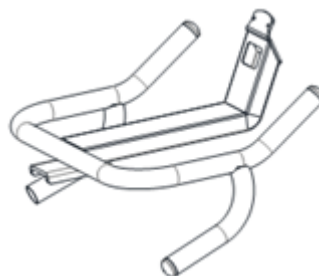
Zadný nosník – 1 ks



Držiak konzoly – 1ks



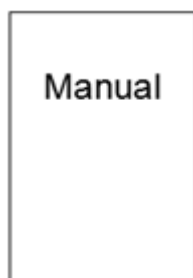
Sedlovka – 1 ks



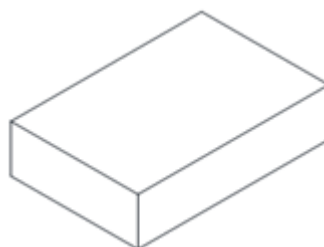
Držadlo – 1 ks



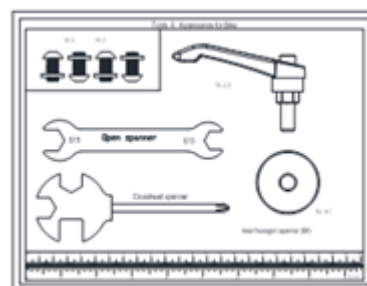
Držiak fľaše – 1 ks



Manuál – 1 ks

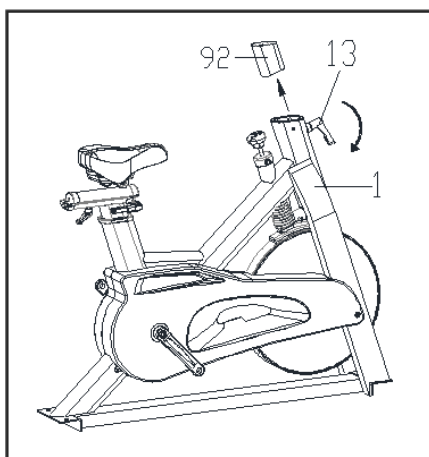


Konzola – 1 ks



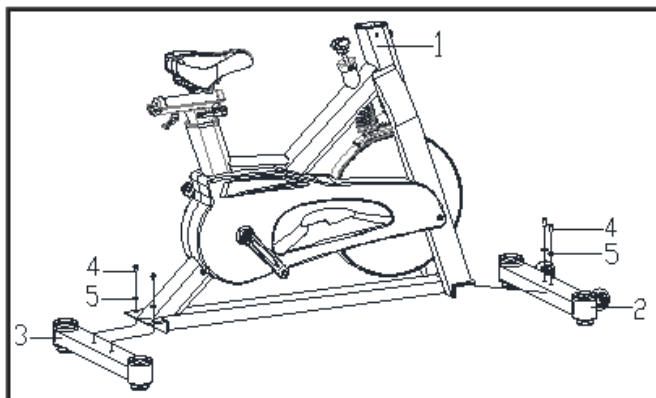
Spojovací materiál – 1 ks

Krok 1



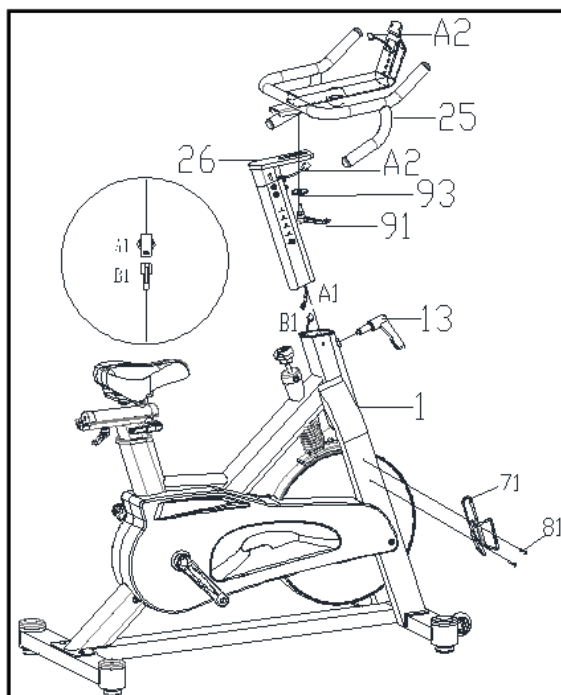
Povoľte ručnú skrutku (13) a vytiahnite prepravný ochranný rám (92). Tento rám nie je používaný na montáž a môže byť vyhodený, alebo uložený v prípade rozloženia stroja.

Krok 2



Pripevnite predný (2) a zadný nosník (3) na hlavný rám (1) pomocou 4 skrutiek (4) a 4 podložiek (5).

Krok 3



Spojte káble (B1 a A1).

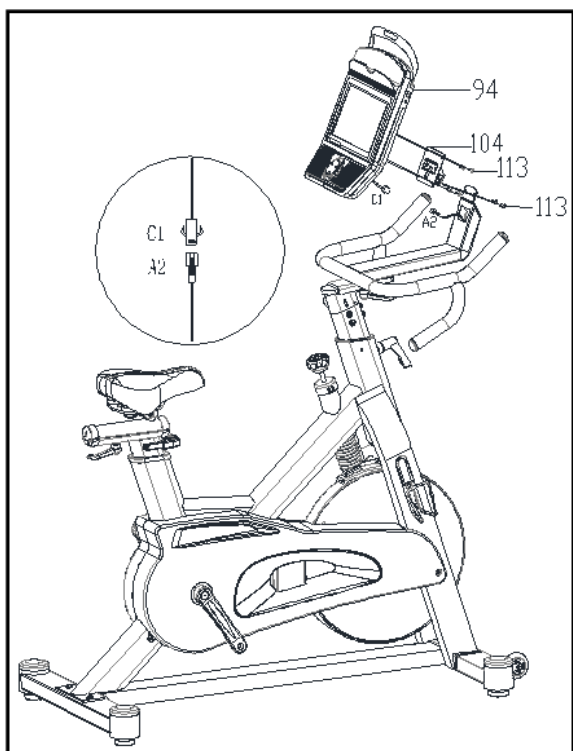
Do hlavného rámu (1) nasuňte stĺpik držiadiel (26), stĺpik zaistite pomocou ručnej skrutky (13).

Na stĺpik (26) upevnite rukoväť (25) pomocou ručnej skrutky (115) a podložky (117).

Kábel (A2) pretiahnite cez otvor na spodnej strane stĺpika držiadiel.

Z hlavného rámu (1) odskrutkujte 2 skrutky (81) a pomocou skrutiek (81) pripevnite držiak fľaše (71).

Krok 4



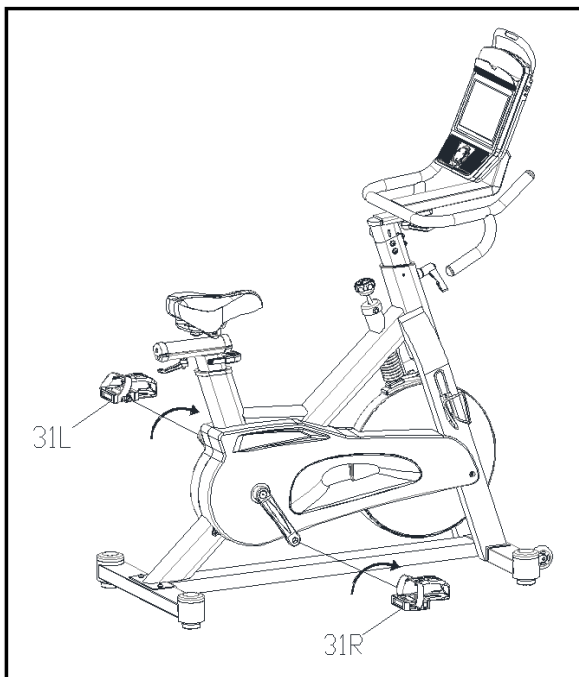
Z držiaka konzoly (104) odstráňte 2 skrutky (113) a pomocou skrutiek (113) pripevnite držiak konzoly k držadlám (25).

Spojte káble (A1 a B1) a káble (A2 a B2).

Odstráňte 4 skrutky (113) z konzoly (116) a pripevnite konzolu (116) na držiak konzoly (104) pomocou 4 skrutiek (113).

Spojte kábel konzoly (C1) a kábel senzora (A2).

Krok 5

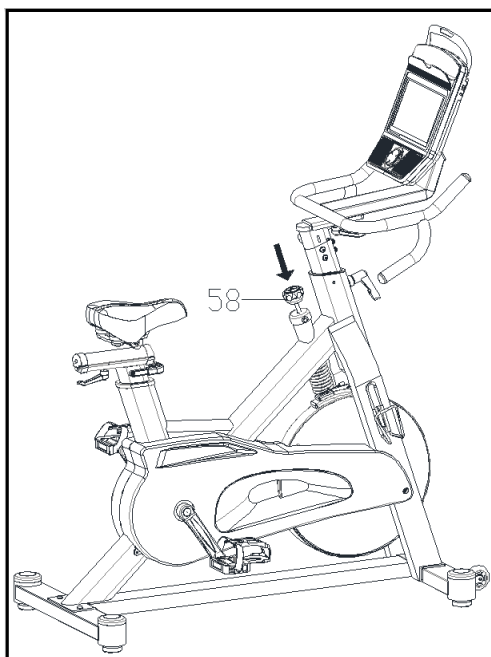


Pedále (31L a 31R) sú označené L – ľavý, R – pravý.

Ľavý pedál (31L) priskrutkujte na ľavú kľuku (33) protismeru hodinových ručičiek.

Pravý pedál (31R) priskrutkujte na pravú kľuku (32) v smere hodinových ručičiek.

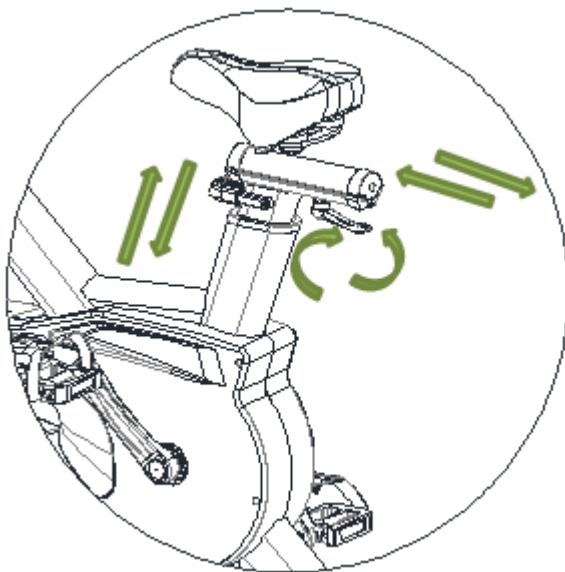
NÚDZOVÁ BRZDA



V prípade potreby je možné stlačiť núdzovú brzdú (58). Stlačením zastavíte záťažové koleso.

NASTAVITELNÉ ČASTI

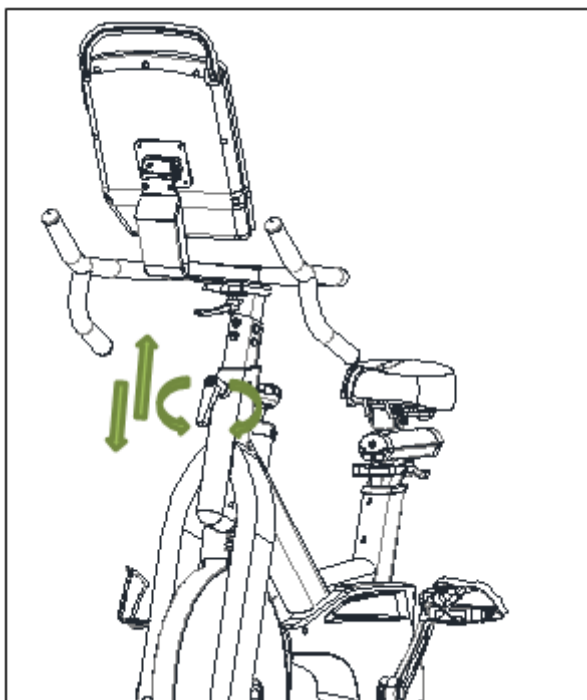
Sedlo



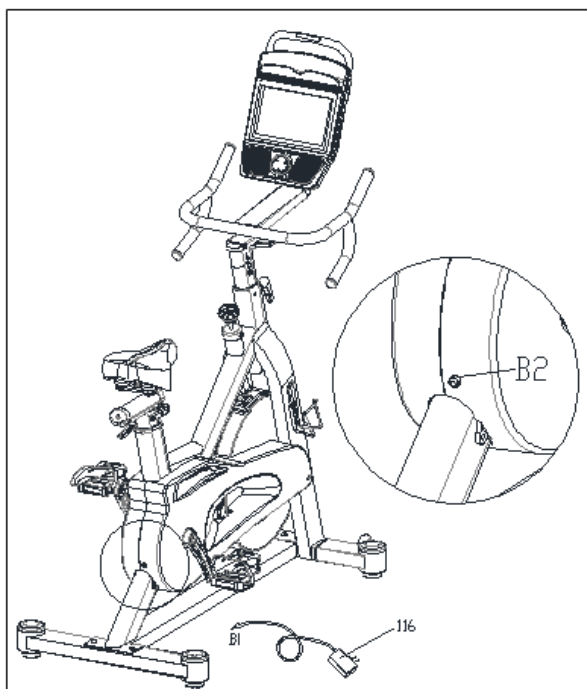
Pomocou ručných skrutiek môžete nastaviť výšku a polohu sedla. Sedadlo upravujte iba vtedy, pokiaľ nie je používané.

Po nastavení opäť utiahnite povolené skrutky.

Držadlá



Pomocou skrutky môžete upraviť polohu držadiel. Pred utiahnutím sa uistite, že je skrutka zarovnaná v otvoroch hlavného rámu stĺpika držadiel.



Zapojte napájací kábel do zadnej strany hlavného rámu.

KONZOLA

Prihlásenie

Po zapojení do napájania prebehne sken okolia, či sa v okolí nachádza internetová sieť. Prvé spustenie prebehne bez pripojenia k sieti.

Bez prístupu k internetu

(Môžete sa prihlásiť k skôr prihlásenému účtu)

Pokiaľ sa jedná o prvé spustenie a neboli ste prihlásení, po zadaní emailovej adresy nie je možné vykonávať žiadnu akciu.



S prístupom k internetu

Pred zadaním emailovej adresy a hesla je tlačidlo SIGN IN šedé.



Po zadaní emailovej adresy a hesla je tlačidlo SIGN IN aktívne a po stlačení prejde konzola do pohotovostného režimu.

Počas zadávania emailovej adresy je detegovaný správny formát adresy.

Zadaná emailová adresa musí byť prístupná registrovanou osobou.



PRIHLÁSENIE REGISTROVANÉHO POUŽÍVATEĽA

Bez prístupu k internetu

Tlačidlo prihlásenia je šedé a nie je aktívne. Tlačidlo registrácie je šedé a je aktívne iba, ak je dostupné internetové pripojenie.

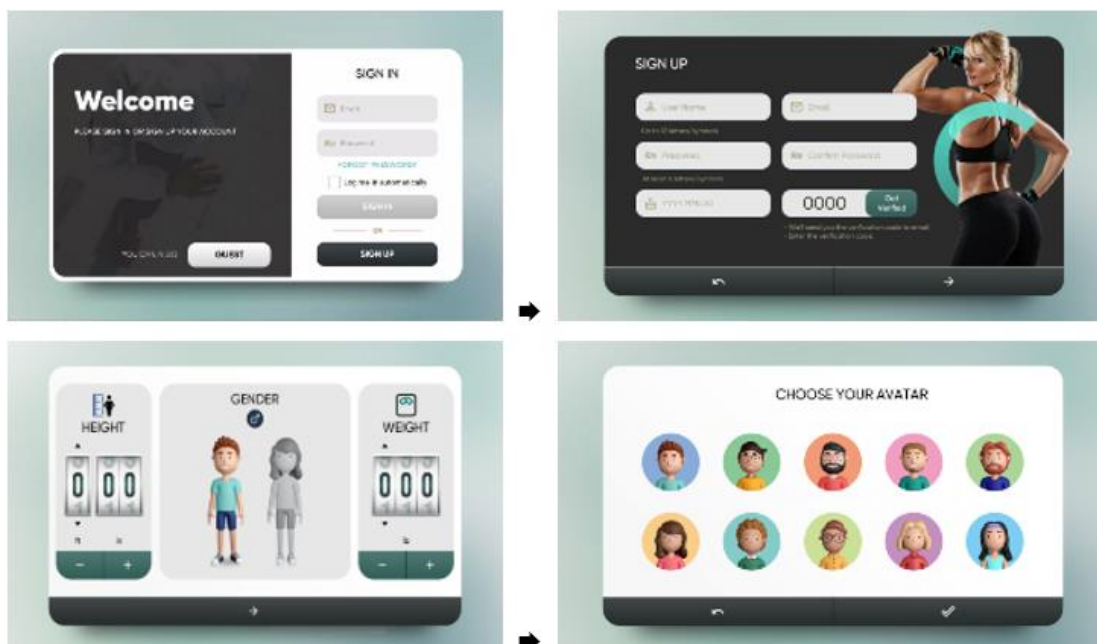


Pokiaľ nie je dostupné internetové pripojenie, registrovaný účet nemôže vykonávať synchronizáciu dát.

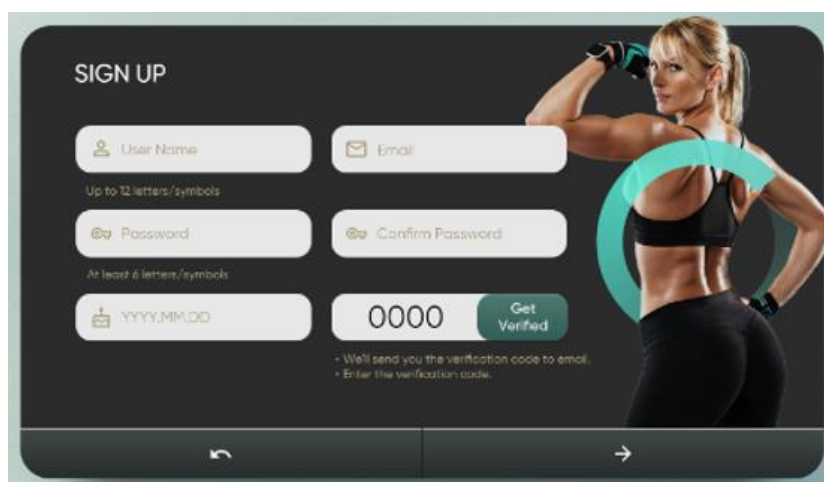


S prístupom k internetu

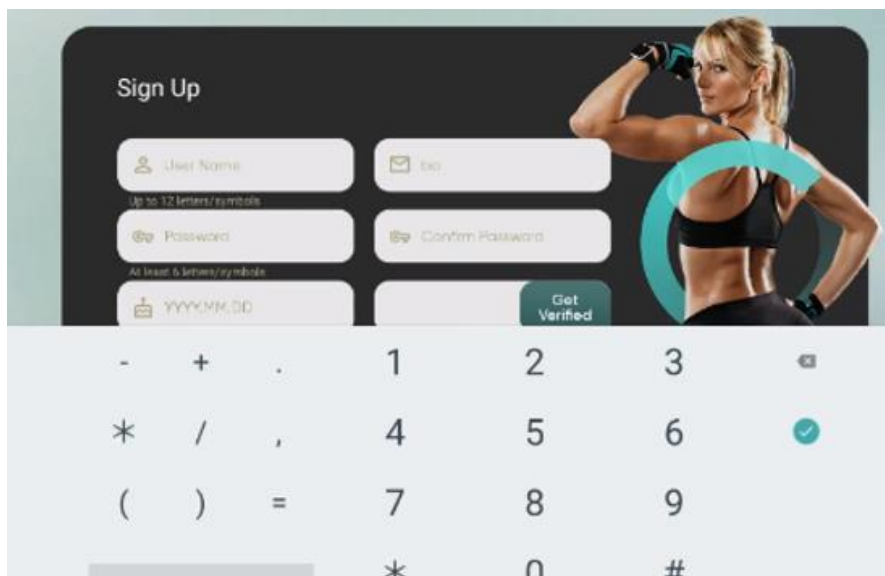
Na prihlásenie je nutné mať prístup k internetu. Po prihlásení sa konzola prepne do pohotovostného režimu.



VYPLNENIE PROFILU POUŽÍVATEĽA



Pomocou klávesnice zadajte požadované informácie.



Stlačte **GET VERIFIED** pre zaslanie overovacieho kódu na zadanú emailovú adresu. Do poľa zadajte zaslaný kód.

Stlačením **ĎALŠIE** prebehne overenie emailovej adresy a overovacieho kódu.

Overenie používateľského mena

Pokiaľ nie je zadané meno alebo je zadaný formát nesprávny.

Výzva	User name error – chyba mena
	Format error, please re-enter – chyba formátu, zadajte znova

Overenie emailovej adresy

Pokiaľ nebola emailová adresa zadaná alebo je zadaný formát nesprávny.	
Výzva	E-mail error – chyba emailovej adresy
	Mailbox error – zlý formát adresy
Ak je zadaná emailová adresa, ktorá už bola registrovaná	
Výzva	This E-mail is already registered – Táto emailová adresa už bola registrovaná.
	This email address is already registered. - Táto e-mailová adresa je už zaregistrovaná.

Overenie hesla

Ak nebolo zadané heslo alebo sa heslo a overenie hesla nezhodujú.	
Výzva	Password error – heslo nebolo zadané
	The password is incorrect. – heslo a overenie hesla sa nezhodujú

Overenie dátumu narodenia

Ak nebol zadaný dátum narodenia alebo je zadaný formát nesprávny.	
Výzva	Data error – dátum nebol zadaný
	Data error – formát dátumu je nesprávny

Overenie overovacieho kódu

Overovací kód nebol zadaný

Výzva	Please get the verification code and enter – Vyžiadať si overovací kód a zadajte ho
	Please get the verification code and enter – Vyžiadať si overovací kód a zadajte ho

Overovací kód je nesprávny

Výzva	Incorrect verification code – Nesprávny overovací kód
	Incorrect verification code – Nesprávny overovací kód

Overovací kód vypršal

Výzva	The verification code has expired, please resend – Platnosť overovacieho kódu vypršala, vyžiadať nový
	The verification code has expired, please resend – Platnosť overovacieho kódu vypršala, vyžiadať nový

Overovací kód bol zaslaný na zadanú emailovú adresu

Výzva	Verification code has been sent – Overovací kód bol zaslaný
	Verification code has been sent – Overovací kód bol zaslaný

Po zadaní všetkých údajov stlačte tlačidlá ďalšie, pre nastavenie osobných údajov: pohlavie, výška, hmotnosť.

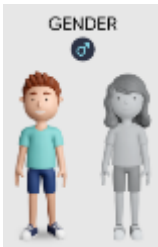
POHLAVIE, VÝŠKA, HMOTNOSŤ

Pôvodné jednotky merania: metrické

Je možné nastaviť metrický / imperiálny systém zobrazenia jednotiek.



Nastavenie

Nastavenie	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia
Výška	Metrická: 160 cm	Metrická: 80 ~ 200 cm
	Imperiálna: 63 in	Imperiálna: 39 ~ 86 in
Hmotnosť	Metrická: 70 kg	Metrická: 20 ~ 200 kg
	Imperiálna: 155 lb	Imperiálna: 44 ~ 440 lb
Pohlavie		
		
		

Údaje môžete meniť pomocou príslušných tlačidiel

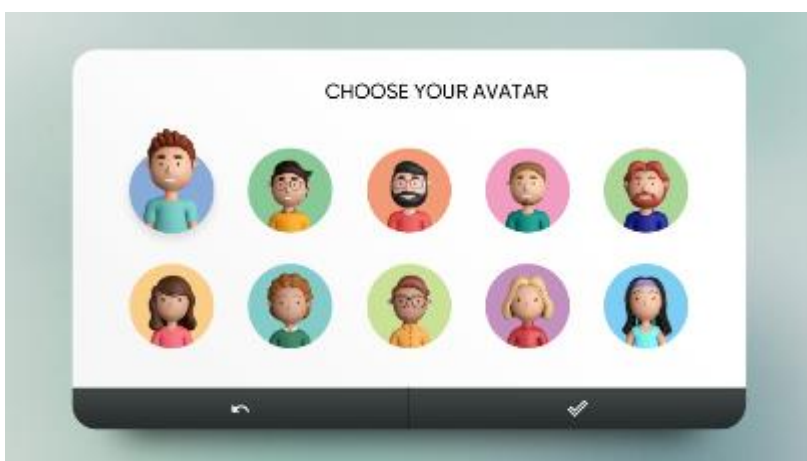


Po nastavení hodnoty stlačte tlačidlo ďalšie . Prejdete do výberu avatara.

VÝBER AVATARA



Vybraný avatar sa zväčší.



Stlačením späť  prejdete do predchádzajúceho nastavenia, stlačením potvrdenia  potvrdíte všetky nastavenia a prejdete do pohotovostného režimu.

ZABUDNUTÉ HESLO

Po spustení skontroluje konzola, či je dostupné pripojenie k internetu.

Bez pripojenia k internetu

Bez pripojenia k internetu nemožno synchronizovať údaje.

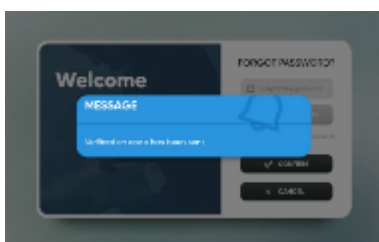
S pripojením k internetu

Stlačte zabudnuté heslo [FORGOT PASSWORD?](#)

Zadajte emailovú adresu 

Vyžiadajte si overovací kód , ktorý bude zaslaný na zadanú emailovú adresu.

Kód bol zaslaný na daný email



Zadaný email nie je registrovaný



Stlačením **CANCEL** sa vrátite na prihlasovaciu obrazovku.

Potvrdenie overovacieho kódu

Ak je kód nesprávny:

Ak je kód nesprávny zobrazí sa:



Výzva The verification code is wrong, please re-enter – Kód je nesprávny, zadajte znovu.



Ak prešla platnosť kódu:

Výzva Verification code has expired, please resend – Platnosť kódu prešla, zašlite nový.



Ak je kód správny:

Opakujte zadanie nového hesla.

Heslo musí obsahovať 6-12 symbolov (nezávisle od veľkosti znakov).



Ak sa dve zadané heslá nezhodujú, zobrazí sa chybové hlásenie a kliknutím na ľubovoľné prázdne miesto môžete pokračovať.

Výzva Password does not match - Heslo sa nezhoduje.

**PRIHLÁSENIE HOSTĽA**

Výberom hosťa sa zobrazí hlavná ponuka programu.

Prihláste sa ako hosť a stlačením ceruzky v ľavom hornom rohu môžete upraviť profil hosťa.

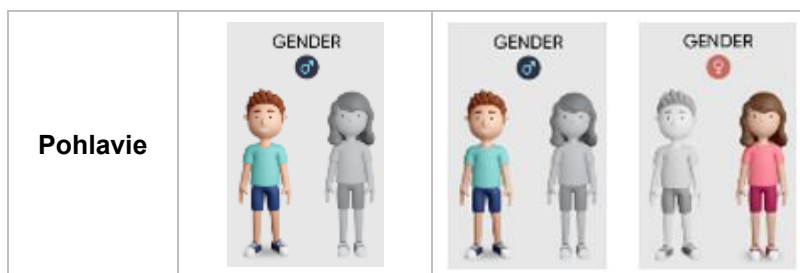
AVATAR

Vyberte ceruzku v ľavom hornom rohu a vyberte avatara z ponuky, na výber je 10 avatarov:

Uložte a navráťte sa do úpravy osobných údajov.

OSOBNÉ ÚDAJE

Nastavenie	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia
Výška	Metrická: 160 cm Imperiálna: 63 in	Metrická: 80 ~ 200 cm Imperiálna: 39 ~ 86 in
Hmotnosť	Metrická: 70 kg Imperiálna: 155 lb	Metrická: 20 ~ 200 kg Imperiálna: 44 ~ 440 lb



Hodnoty potvrdíte stlačením .

Stlačením  zrušíte nastavenie hodnôt.

Stlačením  uložíte nastavené hodnoty a vrátite sa na domovskú obrazovku.

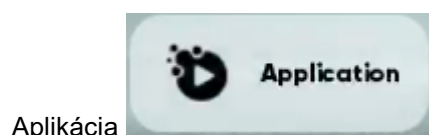
Po vypnutí konzoly sa nastavené údaje o hosťovi zmažú. Uložia sa len údaje z nastaveného používateľského programu.

MÉDIÁ



Na domovskej obrazovke vyberte

Môžete zvoliť:



Aplikácie nie je možné spustiť pri výbere a nastavení programu.

APLIKÁCIA

Stlačte aplikácie pre zobrazenie ponuky aplikácií.



Na jednej stránke sa zobrazí až 8 aplikácií. Vyberte prázdnu oblasť pre návrat do domovskej obrazovky.

Všetky aplikácie okrem VR režimu je možné spustiť počas cvičenia.

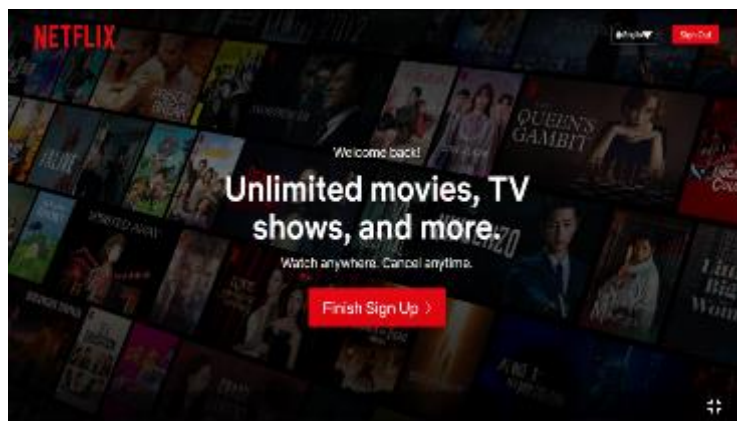


Systém má predinštalované tieto aplikácie: Youtube, Netflix, Disney+, Amazon Prime Video, Facebook Twitter, Instagram, Spotify.

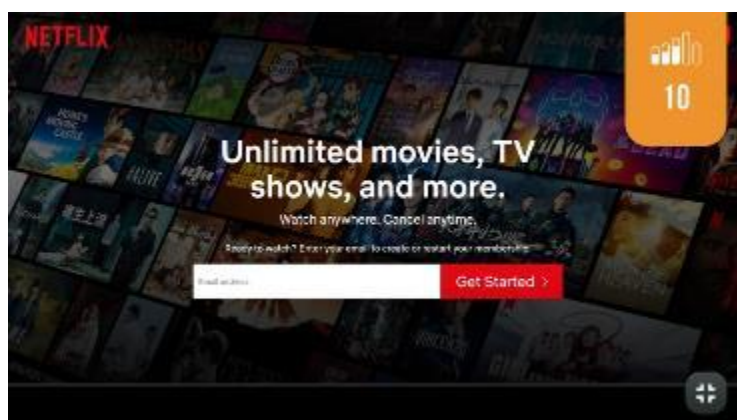
Výberom akejkoľvek aplikácie vstúpite do danej aplikácie.



Stlačením  zobrazíte aplikáciu v režime celej obrazovky, stlačením  v režime okna.



Stlačením tlačidla v hornom pravom rohu môžete upraviť odpor cvičenia.



ZDIEĽANIE OBRAZOVKY

Vyberte operačný systém zdieľaného zariadenia, pôvodný systém iOS.

Na výber je iOS a Android.



iOS



Android

Poznámka: pre zdieľanie obrazovky musí byť konzola aj zariadenie zdieľania obrazovky na rovnakej sieti.

iOS

Uistite sa, že je konzola aj zariadenie zdieľanej obrazovky na rovnakej WiFi sieti.



Pokiaľ je  ikona aktívna, je spárovanie možné a zariadenia sa vyhľadávajú.



Ak konzola zobrazuje obrazovku Vášho inteligentného zariadenia, bolo spárovanie úspešné.



Android



Stiahnite si aplikáciu



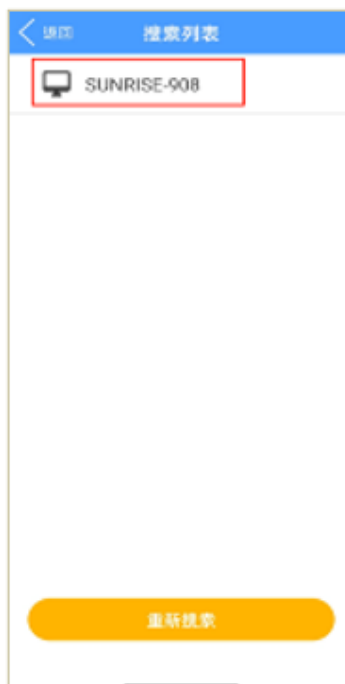
Uistite sa, že je konzola aj zariadenie zdieľanej obrazovky na rovnakej WiFi sieti.



1. Spustíte vyhľadávanie



2. Vyberte zariadenie



3. Identifikujte zariadenie



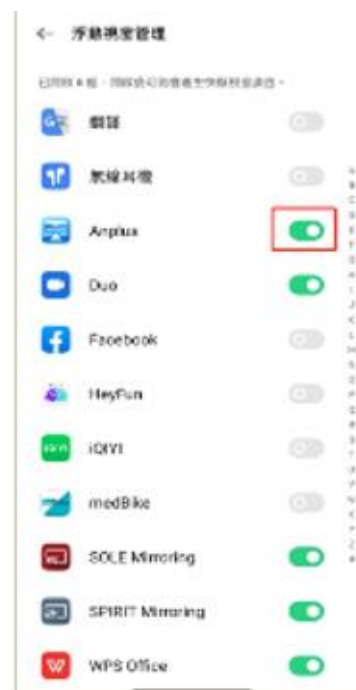
4. Vyberte zelené tlačidlo



5. Spustíte



6. Povoľte



Ak konzola zobrazuje obrazovku Vášho inteligentného zariadenia, bolo spárovanie úspešné.



POHOTOVOSTNÝ REŽIM



Po akejkoľvek forme prihlásenia sa zobrazí hlavná obrazovka.

Pokiaľ neprebehne žiadna akcia po dobu 3 min, prepne sa konzola do pohotovostného režimu.

Ak po prepnutí do pohotovostného režimu neprebehne prebudenie konzoly, prepne sa konzola do úsporného režimu spánku.

Režim spánku

Režim spánku sa líši od nastavenia.

Pokiaľ je nastavená rodičovská zámka, je najskôr nutné zariadenie odomknúť a až potom je možné konzolu používať.

ROZCVIČKA



Dĺžka rozcvičky je 3 min.

Rozcvičku môžete preskočiť stlačením .

3 sekundy pred ukončením rozcvičky sa ozve zvukový signál.

Intenzitu rozcvičky nemožno meniť:

1 min – 1. úroveň

2 min – 2. úroveň

3 min – 3. úroveň

CVIČENIE

Stlačením  alebo  vstúpíte do programu cvičenia.

Pôvodná obrazovka:



Zobrazenie: dĺžka cvičenia, výkonu, tepovej frekvencie.

Ak je spustené VR, zobrazí sa VR scéna po spustení, viac v kapitole VR.

Počas cvičenia môžete program pozastaviť stlačením . Zobrazí sa obrazovka pozastavenia.

Dosiahnutím nastaveného cieľa sa zobrazí súhrn cvičenia.

Zvyšok programu sa vypne, hodnoty odpočtu sa vynulujú na 00:00.

POZASTAVENIE



Ak pozastavíte program stlačením STOP alebo , program sa pozastaví, zobrazí sa okno pauzy a zastaví sa počítanie údajov.

Program sa spustí iba vtedy, ak je manuálne spustený.

Pokiaľ nie je detegovaný pohyb po dobu 30 sekúnd, program sa automaticky pozastaví a opäť spustí pokiaľ je detegovaný pohyb.

V momente zastavenia sa motor zastaví a spustí v rovnakej polohe.

Pauza pozastaví aktuálne spustené médium.



Pokiaľ je program pozastavený dlhšie ako 3 minúty, zobrazí sa súhrn cvičenia.

Stlačením *RESUME* budete pokračovať v programe.

Stlačením *FINISH* vypnete program a zobrazíte súhrn cvičenia.

UPOKOJENIE



Okrem programu rýchleho štartu, nie je časť upokojenia dostupná.

Ak program dosiahne cieľ, automaticky sa prepne do časti upokojenia trvajúcej 3 minúty.

Spustí sa 3 min odpočet.

Časť upokojenia môžete preskočiť stlačením **SKIP** a prejsť do súhrnu cvičenia.

Posledné 3 sekundy sa ozve zvukový signál, oznamujúci koniec programu.

Odpor sa mení každých 10 sekúnd, zníži sa o jednu úroveň.

SÚHRN CVIČENIA

Súhrn cvičenia sa zobrazí:

Stlačením *FINISH* ukončíte program a zobrazíte súhrn cvičenia.

Dokončením nastaveného cieľa programu.

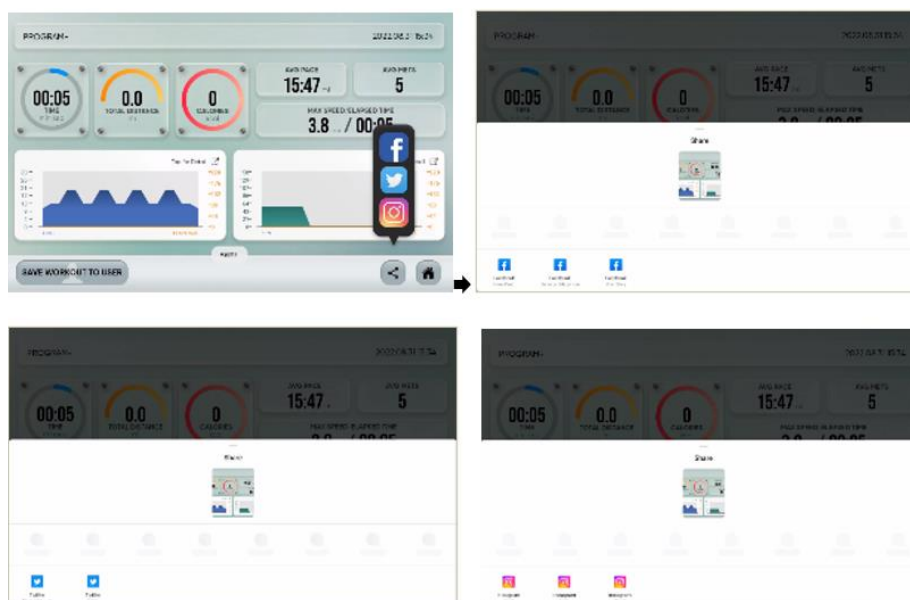
Po dokončení fázy upokojenia programu.

Po 3 min neaktivity v pohotovostnom režime.



ZDIEĽANIE DO APLIKÁCIE

Výsledok môžete zdieľať na sociálne siete:



ULOŽENIE VÝSLEDKOV CVIČENIA

Uloženie výsledkov je rozdielne pre hostí a pre prihlásených používateľov.

HOSTĽ

Host' uloží 10 najnovších cvičení do používateľského programu.

Ak chcete uložiť program k špecifickému profilu, je nutné sa prihlásiť.



PRIHLÁSENÝ POUŽÍVATEĽ

Údaje o pohybe nie sú automaticky zaznamenané do používateľského programu.

Zvoľte [SAVE WORKOUT TO USER] pre uloženie programu.



Fitness test a HRC nemajú úložisko.

ZOBRAZENIE ÚDAJOV

ČAS



Zobrazenie uplynulého času tréningu.

Stlačením zobrazíte ponuku po dobu 3 sekúnd: uplynulý čas, čas odpočtu, zostávajúci čas.



Uplynulý čas

Jednotky: MIN:SEC

Rozsah zobrazenia: 00:00 (min:sec) ~ 59:59 (min:sec) ~ 999:59 (hr:min)

Pokiaľ nie je nastavený odpočet času, bude sa zobrazovať uplynutý čas cvičenia. Po dosiahnutí maximálnej hodnoty, sa bude hodnota pripočítavať opäť od 0.

Zostávajúci čas

Jednotky: MIN:SEC

Rozsah zobrazenia: 00:00 (min:sec) ~ 59:59 (min:sec) ~ 999:59 (hr:min)

Zobrazuje zostávajúcu dĺžku tréningu.

Ak je nastavený odpočet času, zobrazí sa zostávajúci odpočet.

Odpočet času

Hodnota sa zobrazuje iba ak je nastavený odpočet času.

VÝKON



Jednotka: WATT

Stlačením zobrazíte ponuku po dobu 3 sekúnd: WATT, CALORIES, CALORIES/HR, METS



METS

Jednotka: žiadna

Zobrazenie: funkcia metabolizmu

Rozsah zobrazenia: X ~ XXX

AVG METS: zobrazuje priemernú hodnotu v súhrne cvičenia.

CALORIES

Jednotka: Kcal

Zobrazenie: počet spálených kalórií

Rozsah zobrazenia: X ~ XXXX

Pokiaľ zvolíte odpočet kalórií, bude zobrazené koľko zostáva spáliť kalórií do ukončenia tréningu.

CALORIES / HR

Jednotka: Kcal

Zobrazenie: počet spálených kalórií za hodinu

Rozsah zobrazenia: X ~ XXXX

WATT

Jednotka :W

Zobrazenie: výkon

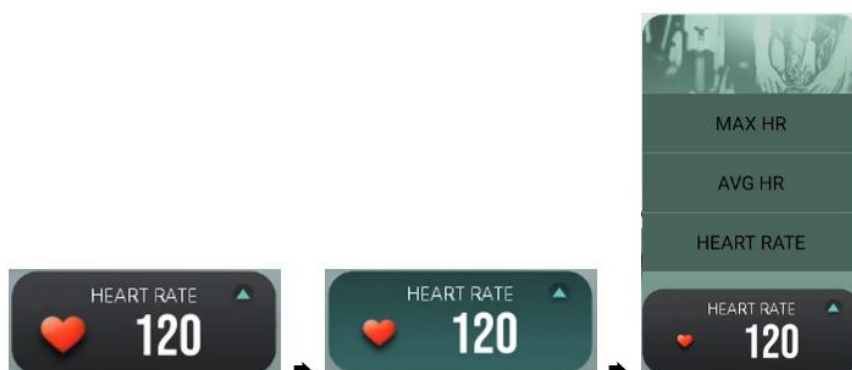
Rozsah zobrazenia: X ~ XXX

TEPOVÁ FREKVENCIA



Zobrazenie: tepová frekvencia

Stlačením hodnoty po dobu 3 sekúnd zobrazíte ponuku: HEART RATE, AVG HR, MAX HR



CURRENT HR

Jednotka: údery za minútu

Zobrazenie: aktuálna tepová frekvencia

Rozsah zobrazenia: XX ~ XXX

AVG HR

Jednotka: údery za minútu

Zobrazenie: tepová frekvencia od štartu tréningu až do aktuálneho segmentu

Rozsah zobrazenia: XX ~ XXX

MAX HR

Jednotka: údery za minútu

Zobrazenie: maximálna tepová frekvencia od štartu tréningu až do aktuálneho segmentu

Rozsah zobrazenia: XX ~ XXX

Ak je tepová frekvencia detegovaná, bude ikona „pulzovať“.

VZDIALENOSŤ



Jednotky: Imperiálne – míle, metrické – km

Rozsah zobrazenia: X.XX ~ XXX.X

Aktuálna prejdená vzdialenosť

Ak je nastavený odpočet vzdialenosti, bude sa zobrazovať zostávajúca vzdialenosť pre dokončenie programu.

RPM



Zobrazenie: počet otáčok za minútu

Rozsah zobrazenia: bez obmedzenia

Po 30 sekundách neaktivity sa program pozastaví.

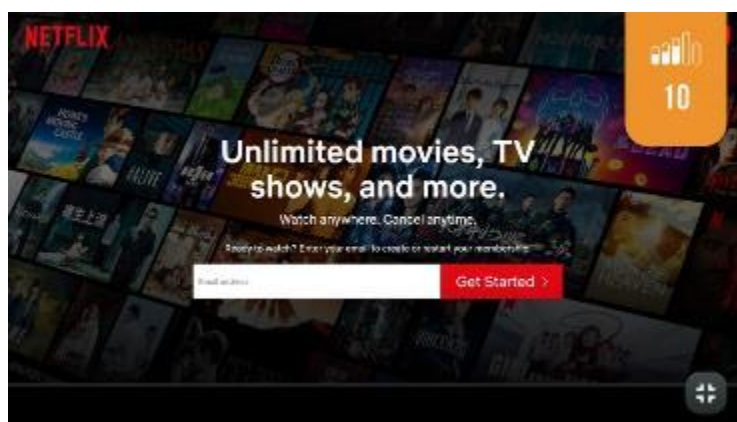
ODPOR



Zobrazenie: aktuálne nastavenie odporu / záťaže

Rozsah nastavenia: 1 ~ 80

Ak je spustené akékoľvek médium, bude aktuálna hodnota odporu zobrazená po dobu 3 sekúnd.



RÝCHLOSŤ



Jednotka: km/h, míle/h

Rozsah zobrazenia: X ~ XXX

Zobrazenie aktuálnej rýchlosti cvičenia.

ZOBRAZENIE FORMÁTU ČASU



Zobrazenie aktuálneho času v pravom hornom rohu.

Ukazuje aktuálny čas hr:min (12 alebo 24 hodinový formát).

AM a PM sa menia automaticky počas tréningu.

ZVUKOVÝ SIGNÁL

Potvrdenie: 1 krátky zvukový signál

Chyba: 2 krátke zvukové signály

Vykonanie operácie: 1 dlhý zvukový signál.

TLAČIDLÁ KONZOLY

Stlačením tlačidiel + a – upravíte záťaž o 1 úroveň.

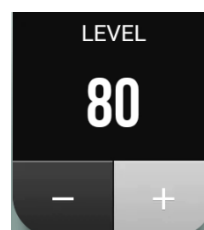
Rozsah nastavenia: 1 – 80



Nie je možné znížiť



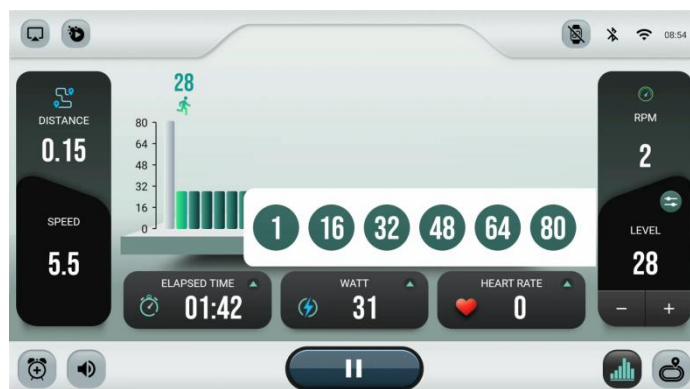
Nie je možné zvýšiť



TLAČIDLÁ RÝCHLEHO VÝBERU



Stlačením zobrazíte ponuku 1, 16, 32, 48, 64, 80.

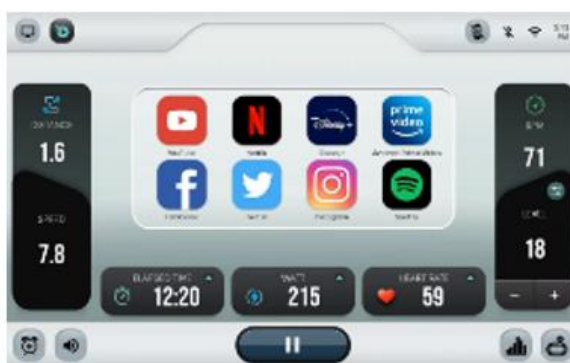
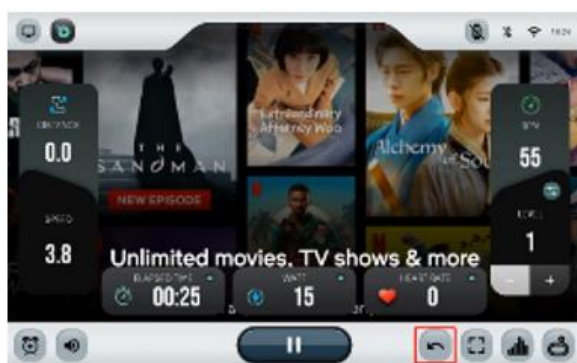


MÉDIÁ

Počas cvičenia môžete prehrávať médiá.



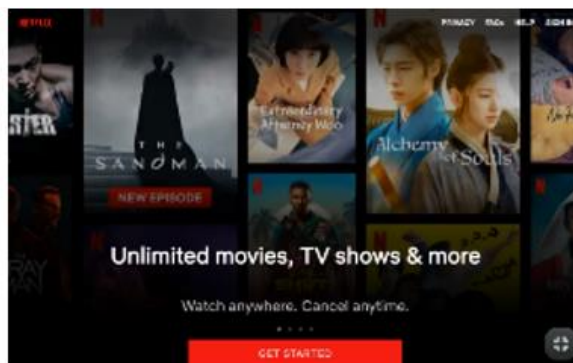
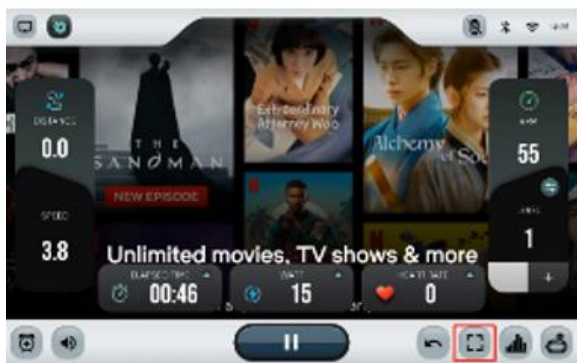
Návrat



Celá obrazovka



, zmenšenie okna



BLUETOOTH



Ikona je zobrazená iba ak je program pozastavený.



Pôvodný stav: vypnuté



zapnuté



vypnuté

Vyhľadávanie zariadenia  / spárované  / vypnuté  / odstrániť zariadenie .

Pripojené  / odpojené 



párovanie zariadenia

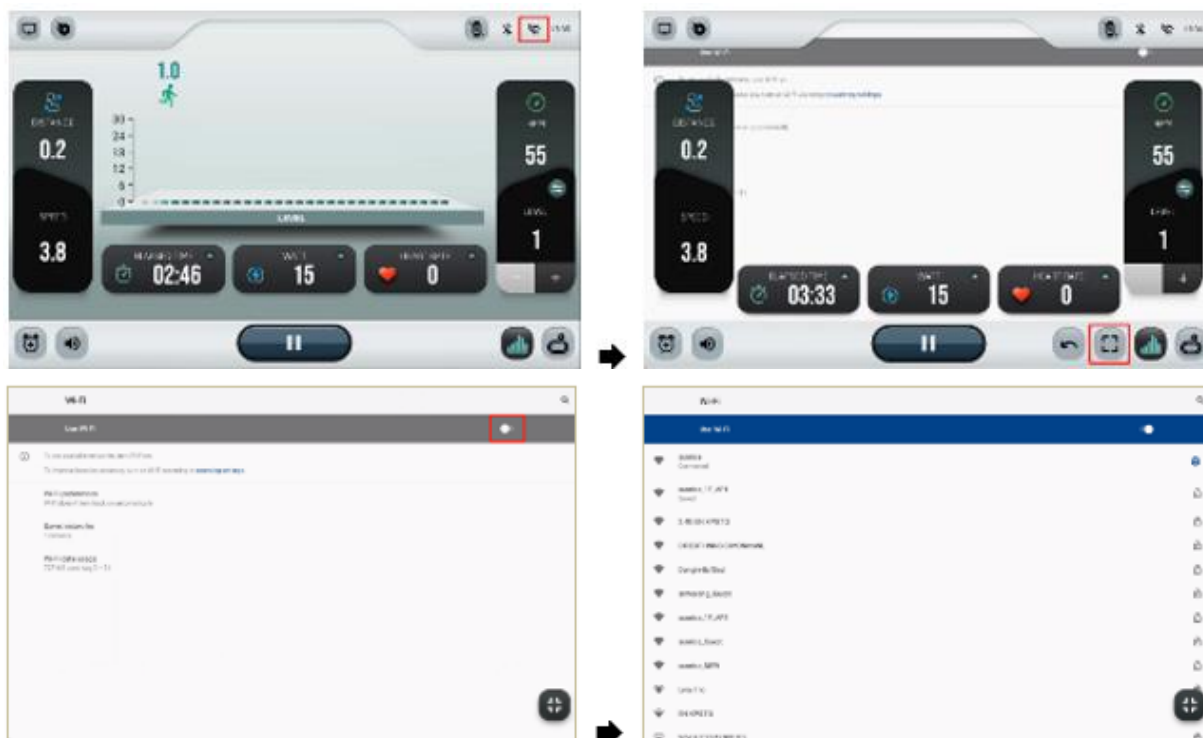


zariadenia v okolí

WIFI



Ikona je aktívna ak je program pozastavený



WiFi

Pripojené 

Odpojené 

Bluetooth

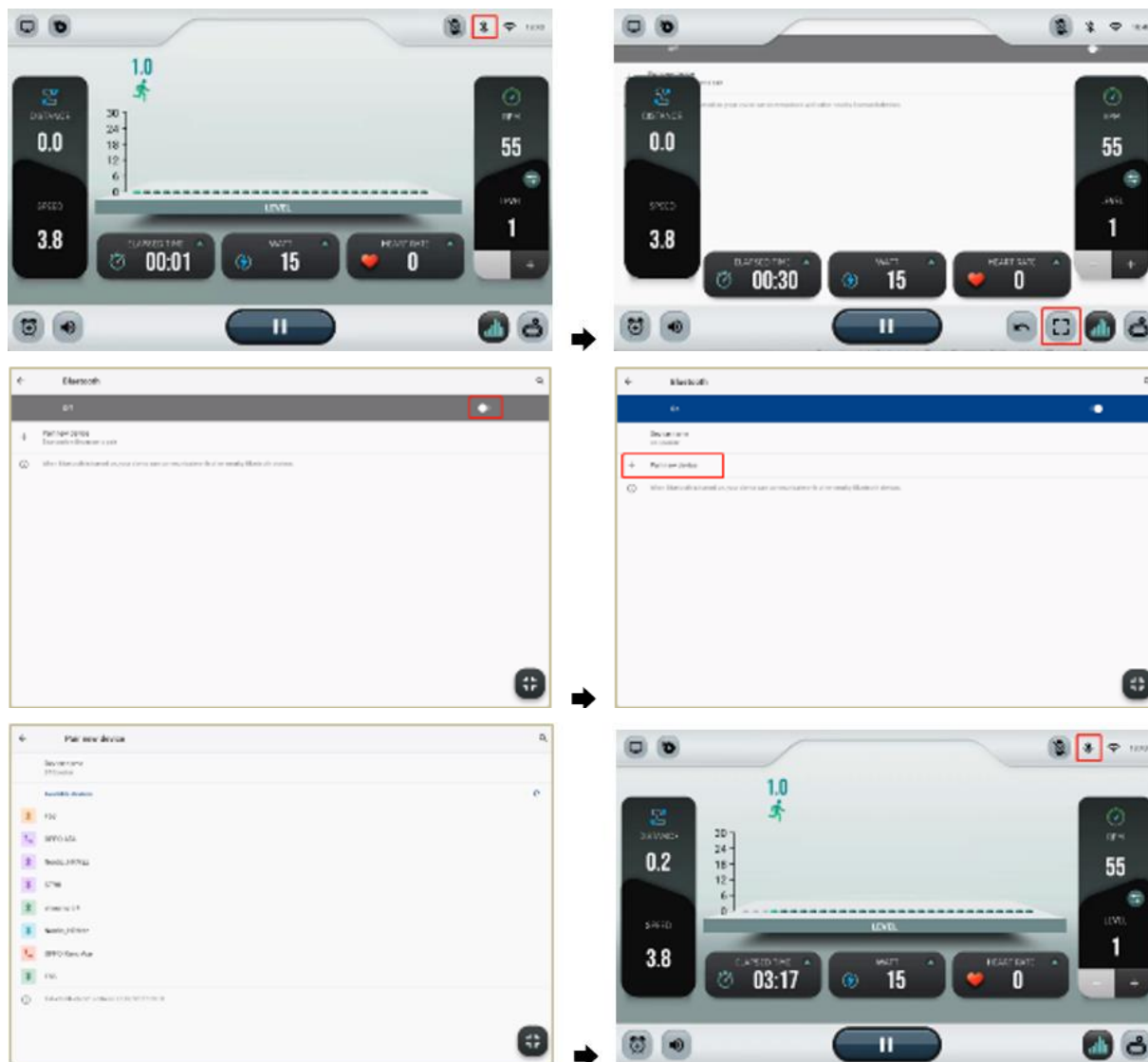
Pripojené 

Odpojené 

Návrat na predchádzajúcu obrazovku



BLUETOOTH TLAČIDLO



BUDÍK



Stlačením vstúpíte do nastavenia.

Pôvodné nastavenie: vypnutý 



Stlačením posúvača spustíte budík .

Pomocou posúvača môžete nastaviť budík, dávajte pozor na formát budíka (AM / PM).

Stlačením krížika  zavriete okno.



Ikona budíka je rozdielna pokiaľ je budík aktívny  alebo vypnutý .



Ak je budík aktívny a spustí sa, aktuálny program sa pozastaví a zobrazí sa okno budíka.



Okno budíka je aktívne pokiaľ nie je manuálne zatvorené.

Ak sa budík spustí počas pozastaveného programu, bude prebiehať 3 min odpočet pozastavenia programu, potom sa zobrazí súhrn cvičenia.

Ak sa budík spustí na konci cvičenia, je nutné vypnúť budík a potom sa zobrazí súhrn cvičenia.

Vo fitness režime, po vypnutí spusteného budíka prejde program do pohotovostného režimu.

TLAČIDLÁ OVLÁDANIA HLASITOSTI

V ľavom hornom rohu vyberte ikonu reproduktora .



Ak stlačíte ikonu  a je hlasitosť nastavená na 0 alebo stlmíte zvuky, zobrazí sa ikona .

Hlasitosť môžete nastaviť od 0



až na 15



PROFIL PROGRAMU



V pravom dolnom rohu stlačte ikonu , vybraná  pre zmenu profilu .

Farba stĺpikov:



dokončený segment



aktuálny segment



nasledujúci segment

Na displeji sú zobrazené segmenty zvoleného profilu programu.

Dĺžka jedného segmentu:

1. Každá časť segmentu je nastavená na 1 min. Po presiahnutí 30 min sa program vráti na 1 segment. Príklad: program rýchleho štartu: program bude pokračovať od 1 segmentu v 31 min, 2 segmente v 32 min atď..



2. Celková dĺžka tréningu / 30. Príklad: pokiaľ je celková dĺžka programu nastavená na 1 hodinu, bude každý segment vypočítaný 60/30, jeden segment programu bude 2 min dlhý.

TRAŤ



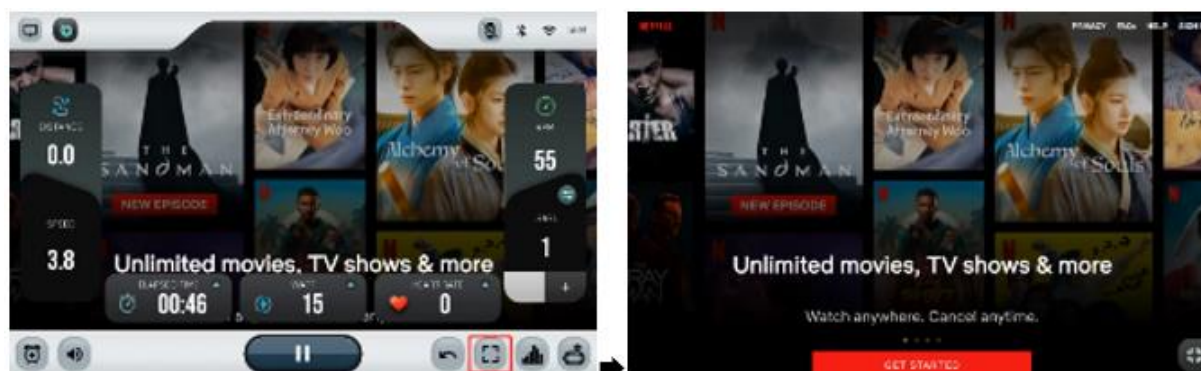
V pravom dolnom rohu stlačte ikonu , vybraná  pre zmenu profilu .

Ikona štartovnej polohy . Pohyb je protismeru hodinových ručičiek.

Vzdialenosť jedného kola je 0,4 km/0,25 mil.

LAPS: počet kôl.

TLAČIDLO PRIBLÍŽENIA



Počas tréningu a prehrávania média môžete stlačením  prehrávať na celej obrazovke alebo v okne .

Vo VR režime slúži tlačidlo rovnako.



TLAČIDLO NÁVRAT



Návrat z ponuky.

TLAČIDLO POTVRDENIA



Potvrdenie funkcie / výberu.

TLAČIDLO DOMOV



Fyzické tlačidlo  slúži na návrat na hlavnú obrazovku.

Pokiaľ je zobrazenie „console locked“ je potrebné podržať tlačidlo po dobu 3 sekúnd.

TLAČIDLO ŠTART



TLAČIDLO PAUSE



Po stlačení sa zobrazí: pokračovať alebo ukončiť program.

NASTAVENIE POUŽÍVATEĽA

Vek

Pôvodná hodnota: 30, rozsah nastavenia: 10 ~ 99

Možno upraviť iba počas *FITNESS TESTU*, je použité na výpočet hodnoty.

Ak je používateľ prihlásený, toto nastavenie neupraví nastavenú hodnotu profilu.

Hmotnosť

Imperiálna jednotka – pôvodná hodnota: 155 lb; rozsah nastavenia: 44 ~ 440 lb

Metrická jednotka – pôvodná hodnota: 70 kg; rozsah nastavenia 20 ~ 200 kg

Výška

Imperiálna jednotka – pôvodná hodnota: 5 stôp 3 palce; rozsah nastavenia: 3 stopy 3,4 palca ~ 8 stôp 2,4 palca

Metrická jednotka – pôvodná hodnota: 160 cm; rozsah nastavenia: 100 ~ 250 cm

Pohlavie

Pôvodná jednotka: muž, nastavenie: muž / žena

Ak je používateľ prihlásený, toto nastavenie neupraví nastavenú hodnotu profilu.



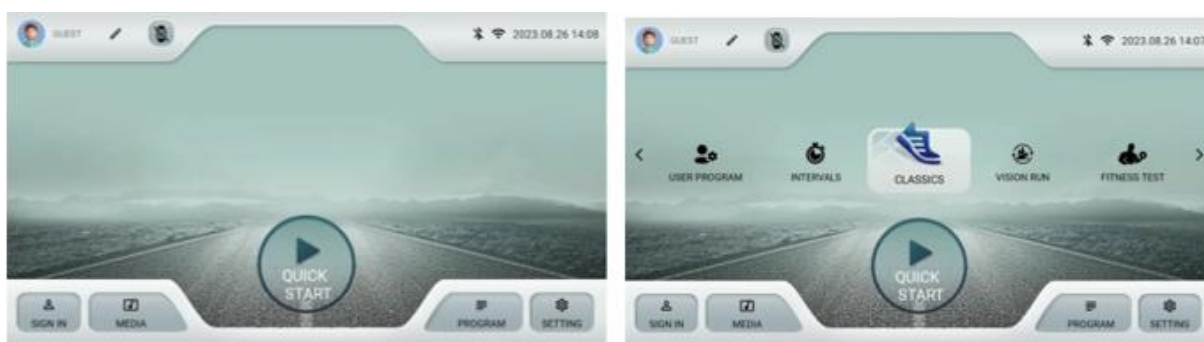
POPIS PROGRAMOV

Na výber je 7 hlavných programov:

- Rýchly štart:
- Klasické: kopec, odpočtu (ciele), náhodný odpor, plošina, konštantný výkon
- Interval: klasický, HIIT, vlastný
- Používateľské:
- Vision run:
- H.R.C:
- Fitness test:

RÝCHLY ŠTART

Rýchly štart je možné spustiť z domovskej obrazovky alebo pomocou tlačidla pre výber programu.



Program neobsahuje rozcvičku ani fázu upokojenia po cvičení.



Stlačte , spustí sa animácia spustenia a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

CVIČENIE



Program sa automaticky nevypne, je nutné ho vypnúť stlačením tlačidla .

Ak chcete program vypnúť, stlačte  potom *FINISH*, zobrazí sa súhrn cvičenia.

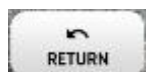
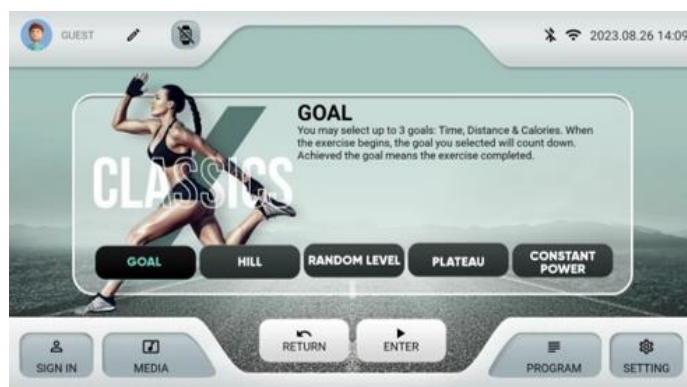
KLASICKÉ PROGRAMY

V pohotovostnom režime stlačte *PROGRAM* tlačidlo a potom zvolíte *CLASSICS*.



Program obsahuje 5 variantov: kopec, odpočtu (ciele), náhodný odpor, plošina, konštantný výkon

PROGRAM ODPOČTU (CIELE)



Návrat na predchádzajúcu obrazovku



Tlačidlo potvrdenia

Vstúpte do programu



Nastavenie odpočtu:

Prihlásený používateľ: Automaticky zobrazí osobné údaje používateľa, je možné upraviť stlačením .

Host': Program zvolí systémom nastavené údaje, hodnoty je možné upraviť stlačením tlačidla , údaje sa však neuložia do ďalšieho programu.



Možno nastaviť odpočet: času / vzdialenosti / kalórií

Program odpočtu	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia
Čas	20 min	00:01 ~ 99:59 min
Vzdialenosť	5 km	1 ~ 9999 km
Kalórie	200 kcal	10 ~ 9999 kcal

Používateľ môže zvoliť až 3 údaje na odpočet. Pokiaľ ihneď po zvolení programu stlačíte tlačidlo , systém zvolí pôvodné hodnoty pre typ odpočtu.



návrat na výber programu



návrat na domovskú obrazovku

Program neobsahuje rozcvičku ani fázu upokojenia po cvičení.

Stlačte **START**, spustí sa animácia spútania a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

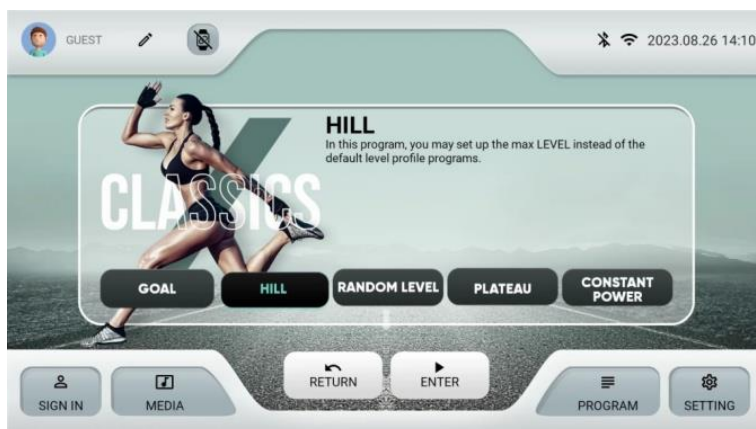
PRIEBEH PROGRAMU



Ak je program spustený, stlačením  program pozastavíte.

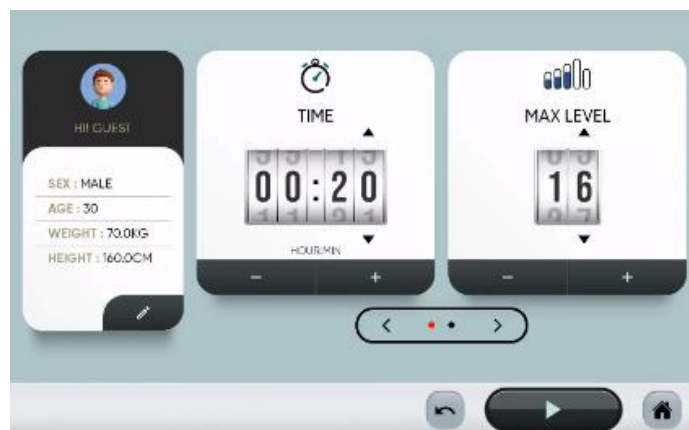
Pokiaľ dosiahne akýkoľvek nastavený údaj 0, program sa vypne a zobrazí sa súhrn cvičenia.

PROGRAM KOPEC



Prihlásený používateľ: Automaticky zobrazí osobné údaje používateľa, je možné upraviť stlačením .

Host': Program zvolí systémom nastavené údaje, hodnoty je možné upraviť stlačením tlačidla , údaje sa však neuložia do ďalšieho programu.



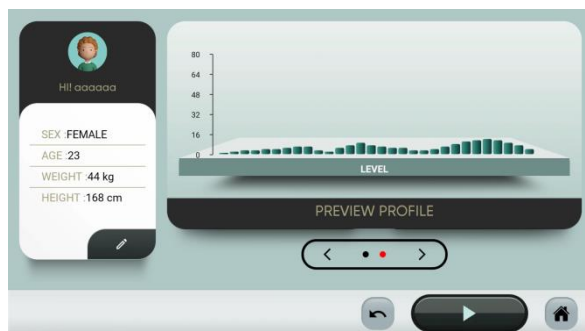
Parametre nastavenia:

Hodnota nastavenia	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia
Čas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sec)
Max. odpor	16	1 ~ 80

Ak je upravená maximálna hodnota odporu, upravia sa všetky ďalšie segmenty programu tak, aby zodpovedali záťaži.

Pomocou šípok  môžete prepínať stránky.

Náhľad programu:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	6	12	18	24	30	36	43	49	55
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
61	67	73	79	85	91	97	103	109	115
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
182	188	194	201	207	213	219	225	231	237
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
243	249	255	261	267	273	279	286	292	298
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
304	310	316	322	328	334	340	346	352	358
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
365	371	377	383	389	395	401	407	413	419
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
425	431	437	444	450	456	462	468	474	480

Profil programu sa mení podľa maximálnej zvolenej záťaže.



Program sa spustí s pôvodnými hodnotami.



Návrat na výber programu.



Návrat na domovskú obrazovku.

Program obsahuje rozcvičku a fázu upokojenja.

Stlačte **START**, spustí sa animácia spútania a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

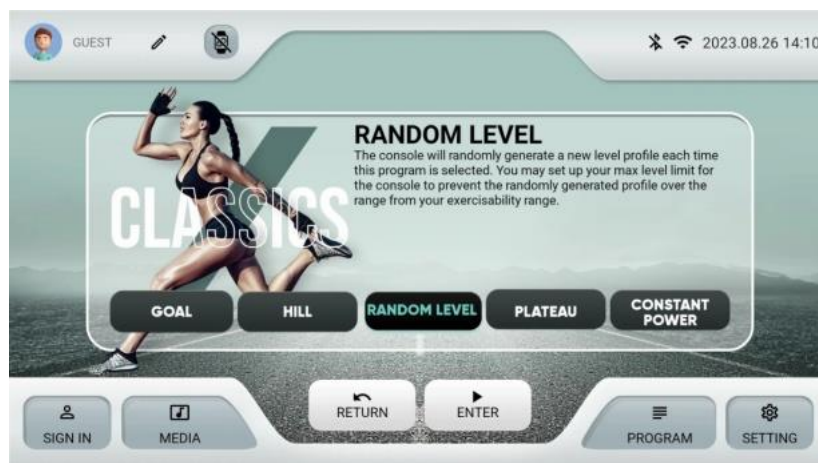
TRÉNING



Ak je program spustený, stlačením  program pozastavíte.

Ak čas dosiahne 0, program sa vypne, spustí sa fáza upokojenja a potom sa zobrazí súhrn cvičenia.

PROGRAM NÁHODNÉHO ODPORU



Prihlásený používateľ: Automaticky zobrazí osobné údaje používateľa, je možné upraviť stlačením .

Host: Program zvolí systémom nastavené údaje, hodnoty je možné upraviť stlačením tlačidla , údaje sa však neuložia do ďalšieho programu.

Hodnota nastavenia	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia
Čas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sec)
Max. odpor	20	1 ~ 80

Pomocou šípok  môžete prepínať stránky.

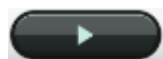
Náhľad profilu:



Maximálna hodnota záťaže nemôže presiahnuť nastavenú hodnotu.

Každých 30 segmentov bude náhodne vygenerovaných s ohľadom na maximálnu hodnotu.

Stlačením  vygenerujete nový náhodný profil.



Program sa spustí s pôvodnými hodnotami.



Návrat na výber programu.



Návrat na domovskú obrazovku.

Program obsahuje rozcvičku a fázu upokojenia.

Stlačte **START**, spustí sa animácia spútania a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

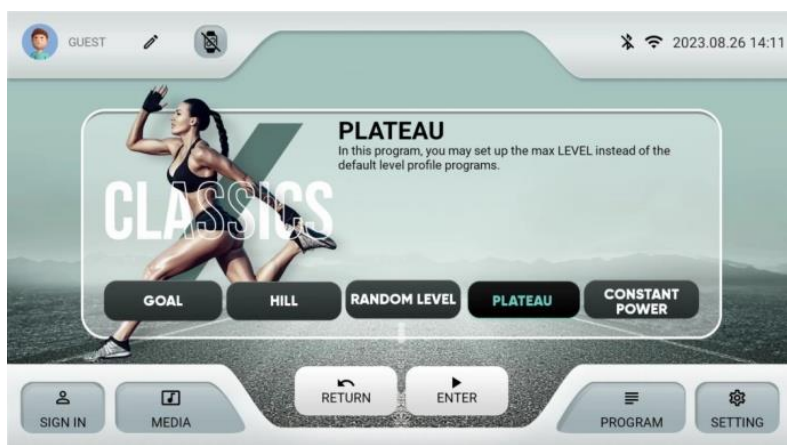
TRÉNING



Ak je program spustený, stlačením  program pozastavíte.

Ak čas dosiahne 0, program sa vypne, spustí sa fáza upokojenia a potom sa zobrazí súhrn cvičenia.

PROGRAM ROVINKY



Prihlásený používateľ: Automaticky zobrazí osobné údaje používateľa, je možné upraviť stlačením .

Host': Program zvolí systémom nastavené údaje, hodnoty je možné upraviť stlačením tlačidla , údaje sa však neuložia do ďalšieho programu.

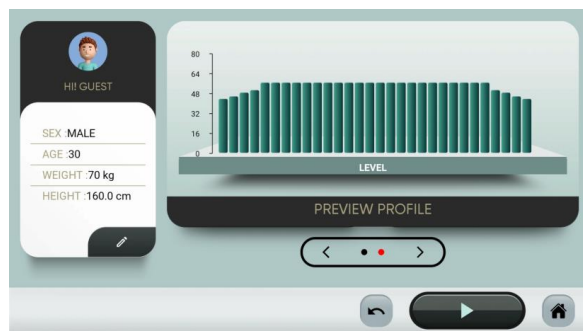


Hodnota nastavenia	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia
Čas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sec)
Max. odpor	20	1 ~ 80

Ak je upravená maximálna hodnota odporu, upravia sa všetky ďalšie segmenty programu tak, aby zodpovedali záťaži.

Pomocou šípok  môžete prepínať stránky.

Náhľad programu:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	6	12	18	24	30	36	43	49	55
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
61	67	73	79	85	91	97	103	109	115
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
182	188	194	201	207	213	219	225	231	237
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
243	249	255	261	267	273	279	286	292	298
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
304	310	316	322	328	334	340	346	352	358
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
365	371	377	383	389	395	401	407	413	419
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
425	431	437	444	450	456	462	468	474	480

Profil programu sa mení podľa maximálnej zvolenej záťaže.



Program sa spustí s pôvodnými hodnotami.



Návrat na výber programu.



Návrat na domovskú obrazovku.

Program obsahuje rozcvičku a fázu upokojenia.

Stlačte **START**, spustí sa animácia spútania a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

TRÉNING



Ak je program spustený, stlačením  program pozastavíte.

Ak čas dosiahne 0, program sa vypne, spustí sa fáza upokojenja a potom sa zobrazí súhrn cvičenia.

PROGRAM KONŠTANTNÉHO VÝKONU

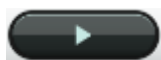


Prihlásený používateľ: Automaticky zobrazí osobné údaje používateľa, je možné upraviť stlačením .

Host': Program zvolí systémom nastavené údaje, hodnoty je možné upraviť stlačením tlačidla , údaje sa však neuložia do ďalšieho programu.



Hodnota nastavenia	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia
Čas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sec)
Cieľový výkon	200 wattov	50 wattov ~ 700 wattov



Program sa spustí s pôvodnými hodnotami.



Návrat na výber programu.



Návrat na domovskú obrazovku.

Program obsahuje rozcvičku a fázu upokojenia.

Stlačte **START**, spustí sa animácia spútania a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

TRÉNING



Program obsahuje rozcvičku a fázu upokojenia.

Stlačte **START**, spustí sa animácia spútania a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

PROGRAM INTERVALOV



Program obsahuje 3 podkategórie: klasický, HIIT, používateľský

Pôvodný výber: klasický

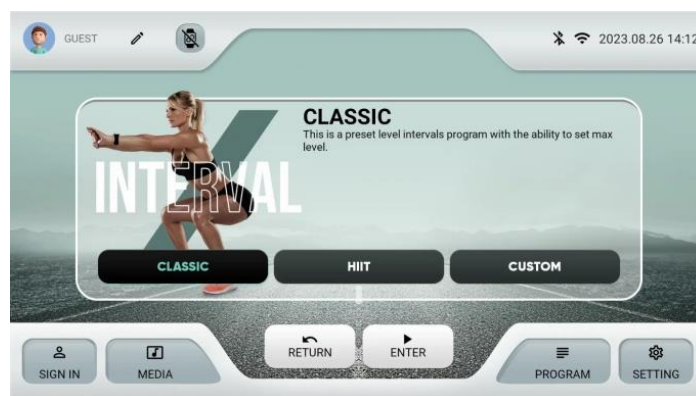


Návrat na predchádzajúcu obrazovku.



Potvrdenie programu, tlačidlo nie je aktívne, pokiaľ program nie je vybraný.

KLASICKÝ INTERVAL



Prihlásený používateľ: Automaticky zobrazí osobné údaje používateľa, je možné upraviť stlačením



Host: Program zvolí systémom nastavené údaje, hodnoty je možné upraviť stlačením tlačidla , údaje sa však neuložia do ďalšieho programu.

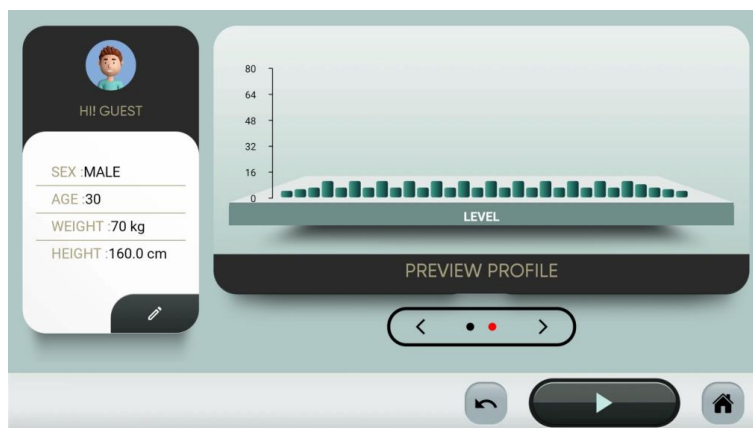


Hodnota nastavenia	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia
Čas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sec)
Max. odpor	10	1 ~ 80

Ak je upravená maximálna hodnota odporu, upravia sa všetky ďalšie segmenty programu tak, aby zodpovedali záťaži.

Pomocou šípok  môžete prepínať stránky.

Náhľad programu:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	6	12	18	24	30	36	43	49	55
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
61	67	73	79	85	91	97	103	109	115
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
182	188	194	201	207	213	219	225	231	237
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
243	249	255	261	267	273	279	286	292	298
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
304	310	316	322	328	334	340	346	352	358
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
365	371	377	383	389	395	401	407	413	419
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
425	431	437	444	450	456	462	468	474	480

Profil programu sa mení podľa maximálnej zvolenej záťaže.



Program sa spustí s pôvodnými hodnotami.



Návrat na výber programu.

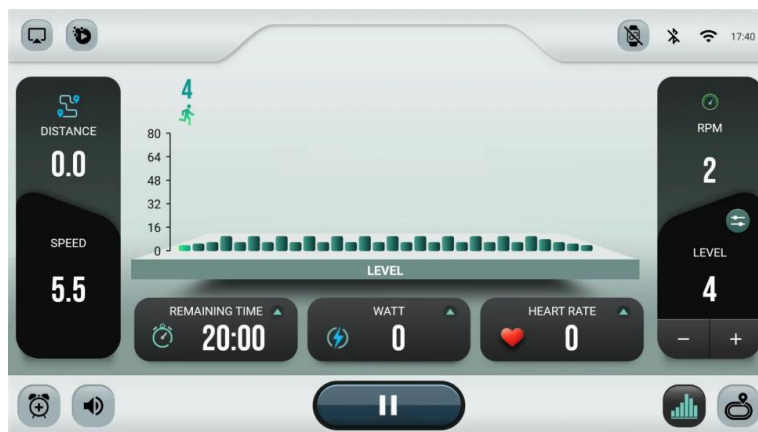


Návrat na domovskú obrazovku.

Program obsahuje rozcvičku a fázu upokojenja.

Stlačte **START**, spustí sa animácia spútania a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

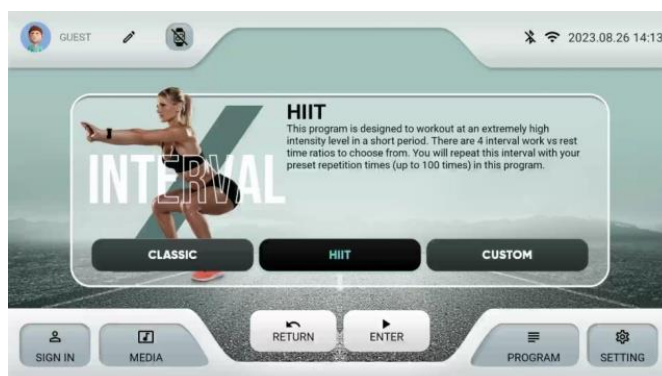
TRÉNING



Ak je program spustený, stlačením  program pozastavíte.

Ak čas dosiahne 0, program sa vypne, spustí sa fáza upokojenja a potom sa zobrazí súhrn cvičenia.

PROGRAM HIIT



Prihlásený používateľ: Automaticky zobrazí osobné údaje používateľa, je možné upraviť stlačením .

Host: Program zvolí systémom nastavené údaje, hodnoty je možné upraviť stlačením tlačidla , údaje sa však neuložia do ďalšieho programu.

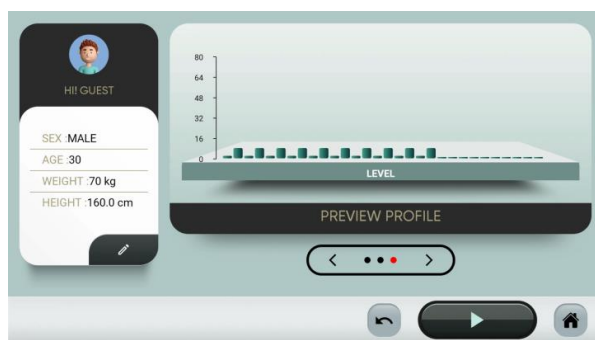


Parametre nastavenia:

Parameter	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia	
Pomer intervalov	10:30	10:30	20:10
		20:20	20:30
Odpor tréningu	8	5 ~ 80	
Odpor odpočinku	2	1 ~ 80	
Počet opakovaní	10	4 – 100	

Pomocou šípok  môžete prepínať stránky.

Náhľad programu:



Program vygeneruje profil podľa nastavených hodnôt pre fázu tréningu, fázu odpočinku a počtu opakovaní.



Program sa spustí s pôvodnými hodnotami.



Návrat na výber programu.

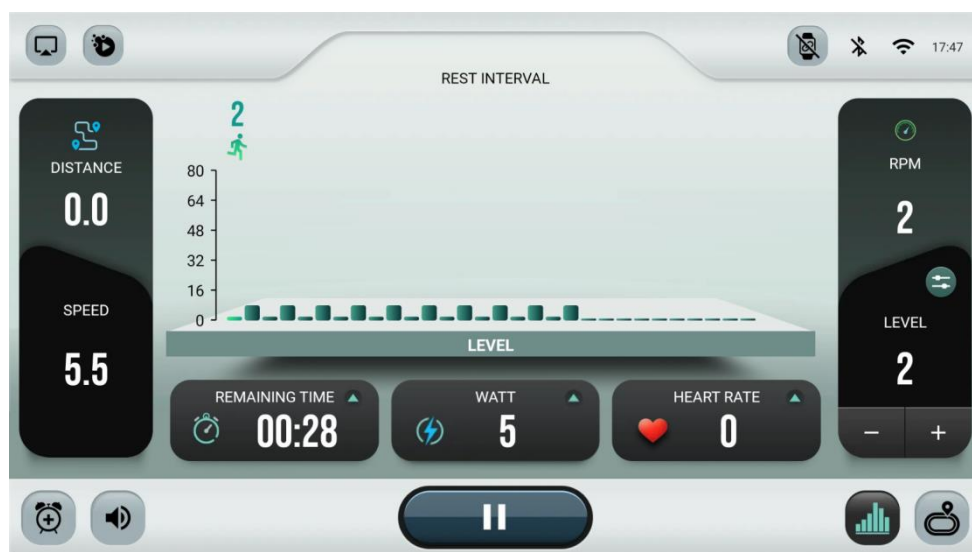


Návrat na domovskú obrazovku.

Program obsahuje rozcvičku a fázu upokojenia.

Stlačte **START**, spustí sa animácia spútania a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

TRÉNING



Ak je program spustený, stlačením  program pozastavíte.

Ak čas dosiahne 0, program sa vypne, spustí sa fáza upokojenia a potom sa zobrazí súhrn cvičenia.

Program obsahuje dve fázy: tréning a odpočinok

Fáza odpočinku

Pri spustení programu je aktívna fáza odpočinku.

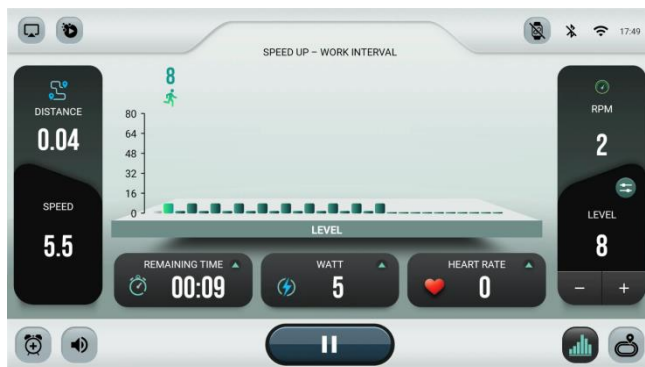
Pokiaľ upravíte odpor počas fázy odpočinku, bude daný odpor aplikovaný aj pre ďalšie fázy odpočinku.



Fázy tréningu

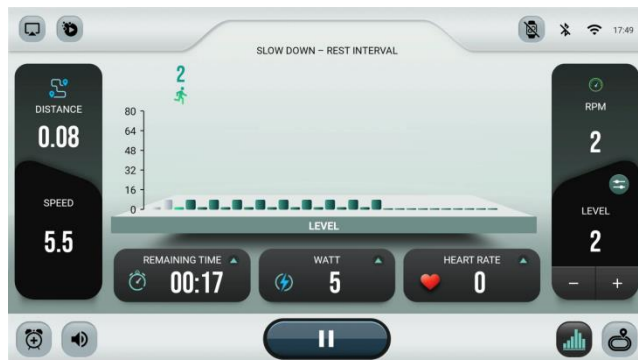
Počas fázy tréningu je aktuálny odpor zobrazený na displeji.

Pokiaľ upravíte odpor počas fázy tréningu, bude daný odpor aplikovaný aj pre ďalšie fázy tréningu.

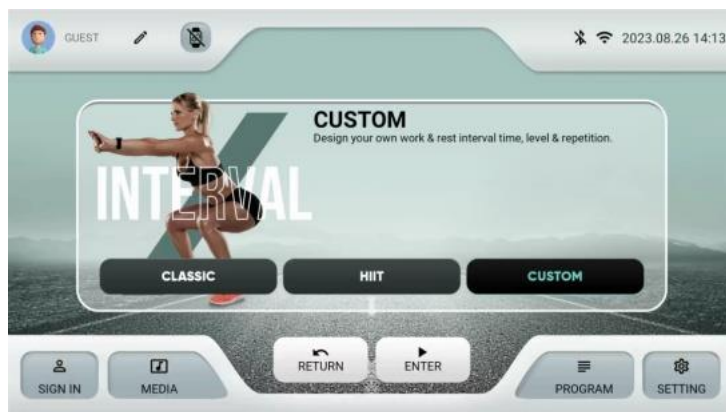


Fázy odpočinku a tréningu sa striedajú, sú vždy oznámené na displeji.

Zmeny záťaže v danej fáze sú vždy aplikované v danej fáze a budúcich fázach.



POUŽIVATEĽSKÝ PROGRAM INTERVALU



Prihlásený používateľ: Automaticky zobrazí osobné údaje používateľa, je možné upraviť stlačením .

Host: Program zvolí systémom nastavené údaje, hodnoty je možné upraviť stlačením tlačidla , údaje sa však neuložia do ďalšieho programu.

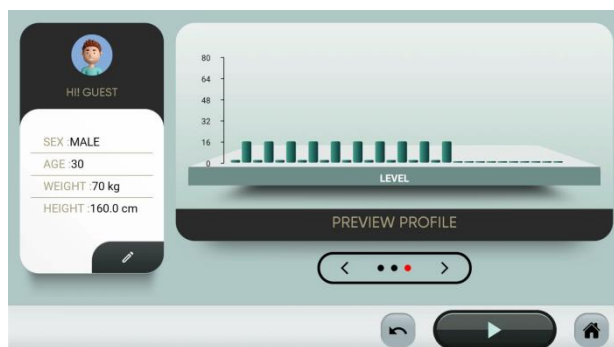


Parametre nastavenia:

	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia
Fáza tréningu – čas	01:00 (MIN:SEC)	01:00 ~ 99:59 (MIN:SEC)
Fáza tréningu – záťaž	16	1 ~ 80
Fáza odpočinku – čas	00:30 (MIN:SEC)	00:30 ~ 99:59 (MIN:SEC)
Fáza odpočinku – záťaž	2	1 ~ 80 (nemôže byť vyššia ako fáza tréningu)
Počet opakovaní	10x	4 – 100x

Pomocou šípok  môžete prepínať stránky.

Náhľad programu:



Program vygeneruje profil podľa nastavených hodnôt pre fázu tréningu, fázu odpočinku a počtu opakovaní.



Program sa spustí s pôvodnými hodnotami.



Návrat na výber programu.

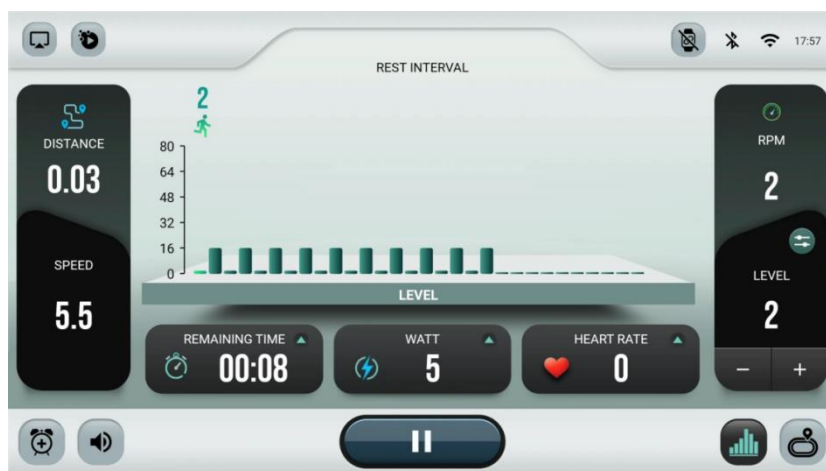


Návrat na domovskú obrazovku.

Program obsahuje rozcvičku a fázu upokojenja.

Stlačte **START**, spustí sa animácia spútania a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

TRÉNING



Ak je program spustený, stlačením  program pozastavíte.

Ak čas dosiahne 0, program sa vypne, spustí sa fáza upokojenja a potom sa zobrazí súhrn cvičenia.

Program obsahuje dve fázy: tréning a odpočinok

Fáza odpočinku

Pri spustení programu je aktívna fáza odpočinku.

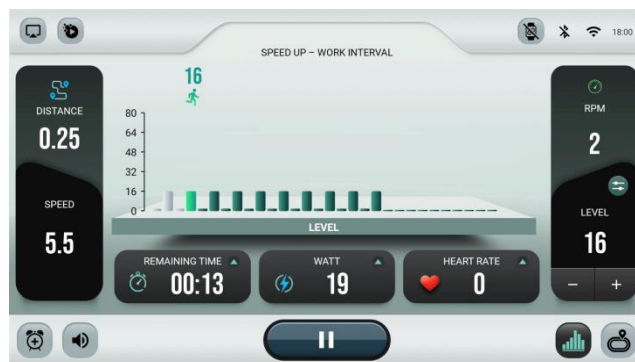
Pokiaľ upravíte odpor počas fázy odpočinku, bude daný odpor aplikovaný aj pre ďalšie fázy odpočinku.



Fáza tréningu

Počas fázy tréningu je aktuálny odpor zobrazený na displeji.

Pokiaľ upravíte odpor počas fázy tréningu, bude daný odpor aplikovaný aj pre ďalšie fázy tréningu.

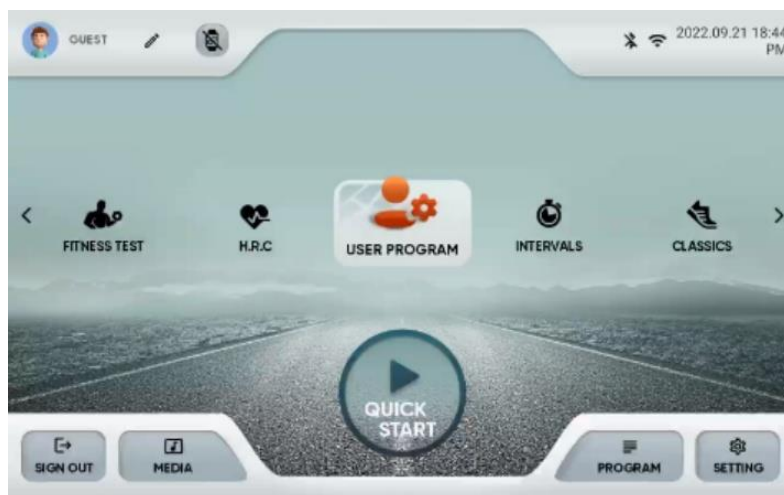


Fázy odpočinku a tréningu sa striedajú, sú vždy oznámené na displeji.

Pokiaľ upravíte odpor počas fázy tréningu, bude daný odpor aplikovaný aj pre ďalšie fázy tréningu.



POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM



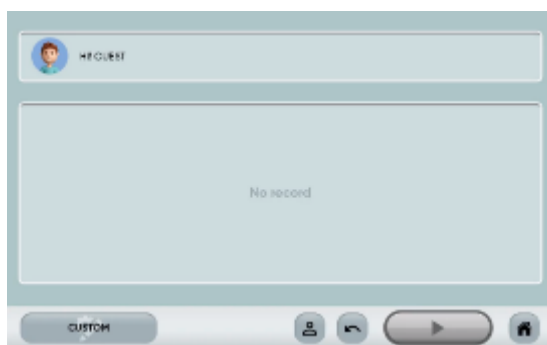
Program je rozdelený pre hostí, prihláseného používateľa a vlastný program.

HOSTĽ



Pokiaľ nie je nastavený program, nie je možné spustiť program.

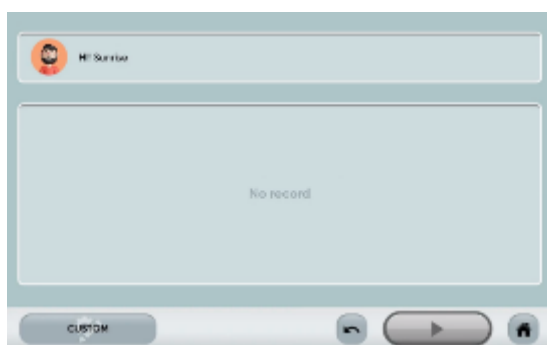
Host' – bez nastaveného programu



Host' – s nastaveným programom



Host' – bez nastaveného programu



Host' – s nastaveným programom



Host' – uložené dáta



Je uložených posledných 10 cvičení hostí.

Je zobrazených max. 5 avatarov.

Pomocou šípok   prepnete medzi avatarami.

Stlačením  **START** spustíte program.

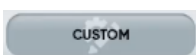


Návrat na výber programu.

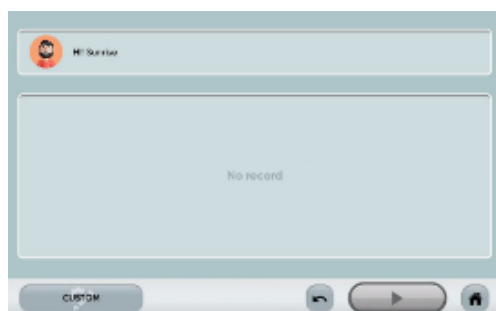


Návrat na domovskú obrazovku.

Profil môžete upraviť stlačením



Prihlásený používateľ

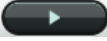


Pokiaľ nie je nastavený program, nie je možné spustiť program.

Prihlásený používateľ – nastavený program



Je uložených posledných 10 cvičení.

Stlačením  **START** spustíte program.



Návrat na výber programu.



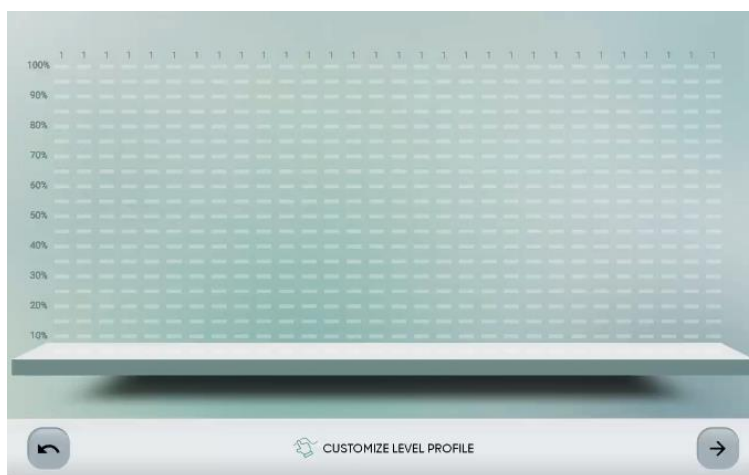
Návrat na domovskú obrazovku.

Profil môžete upraviť stlačením



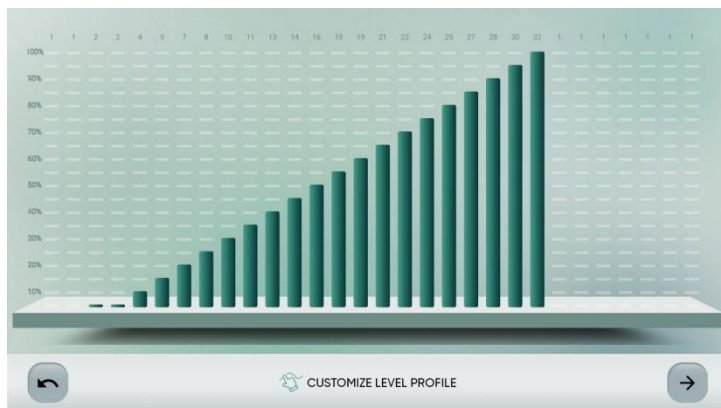
NASTAVENIE PROGRAMU

Stlačením  vstúpíte do nastavenia programu.



NASTAVENIE ODPORU

Pomocou dotykového displeja môžete upraviť odpor.



Návrat na výber programu.



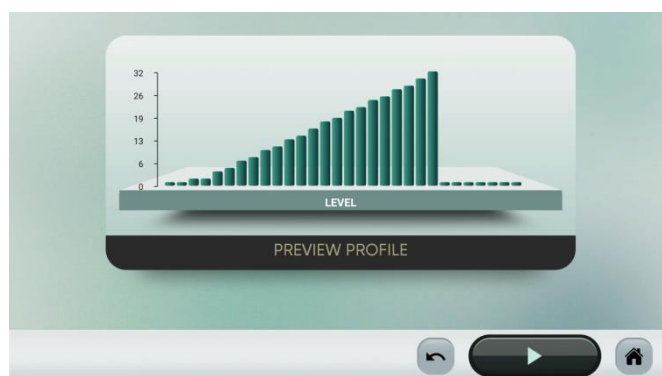
Prechod do nastavenia času.

NASTAVENIE ČASU



Hodnota	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia
Čas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sec)

Náhľad profilu



Program sa spustí s pôvodnými hodnotami.



Návrat do nastavenia času.



Návrat na domovskú obrazovku.

Program neobsahuje rozcvičku a fázu upokojenia.

Stlačte **START**, spustí sa animácia stúpania a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

TRÉNING



Ak je program spustený, stlačením  program pozastavíte.

Ak čas dosiahne 0, program sa vypne, spustí sa fáza upokojenja a potom sa zobrazí súhrn cvičenia.

VISION RUN



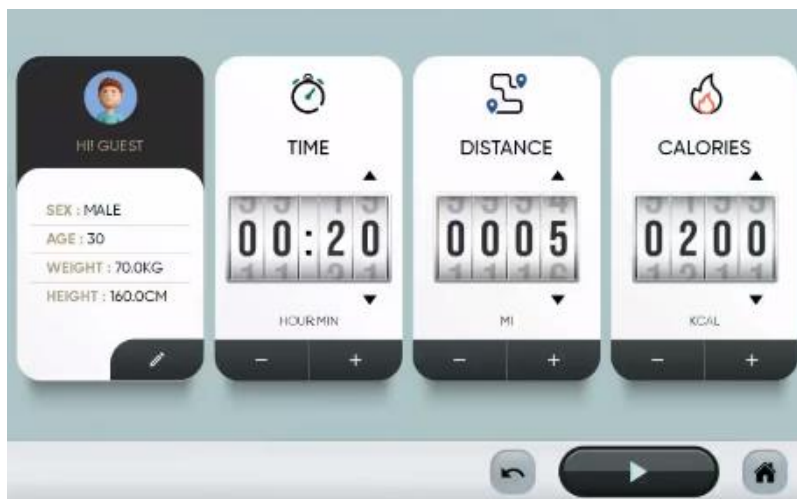
Na výber sú 4 programy.

Vybraný program má modré písmo.



Prihlásený používateľ: Automaticky zobrazí osobné údaje používateľa, je možné upraviť stlačením .

Host': Program zvolí systémom nastavené údaje, hodnoty je možné upraviť stlačením tlačidla , údaje sa však neuložia do ďalšieho programu.



Parametre nastavenia

Parameter	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia
Čas	20 min	00:01 ~ 99:59 (min:sec)
Vzdialenosť	5 m	1 ~ 9999 m
Kalórie	200 kcal	10 ~ 99999 kcal

Program neobsahuje rozcvičku a fázu upokojenja.

Stlačte **START**, spustí sa animácia spútania a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

TRÉNING



Scenéria sa po dokončení spustí od začiatku.

Video sa začne prehrávať po detekcii pohybu a zastaví sa, ak sa program pozastaví.

Rýchlosť prehrávania videa závisí od rýchlosti otáčok za minútu.

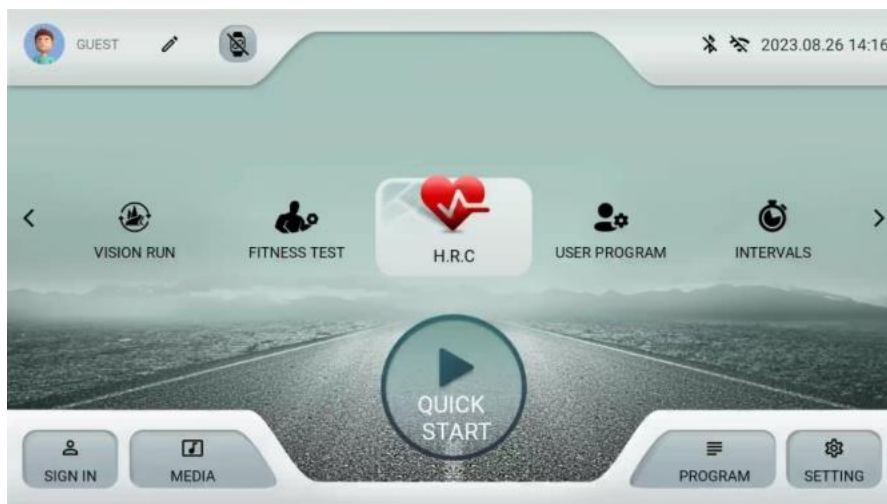
Tlačidlá pre zobrazenie profilu tréningu a trate nie sú aktívne.

Ak je nastavený budík, pri spustení budíka sa video zastaví.

Ak je program spustený, stlačením  program pozastavíte.

Ak čas dosiahne 0, program sa vypne, spustí sa fáza upokojenja a potom sa zobrazí súhrn cvičenia.

PROGRAM H.R.C



Obsahuje tri programy: 60% / 70% / 80%

Pôvodný program: 60%



Návrat na výber programu.



Stlačením potvrdíte zvolený program.

H.R.C program funguje na báze tepovej frekvencie. Pre čo najpresnejší chod programu odporúčame používať hrudný pás.



Prihlásený používateľ: Automaticky zobrazí osobné údaje používateľa, je možné upraviť stlačením



Host: Program zvolí systémom nastavené údaje, hodnoty je možné upraviť stlačením tlačidla , údaje sa však neuložia do ďalšieho programu.



Parametre nastavenia:

Parameter	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia
Čas	20	00:01 ~ 99:59 (min:sec)
Cieľová tepová frekvencia	60% - 114 bpm 70% - 133 bpm 80% - 152 bpm	0 ~ 220



Program sa spustí s pôvodnými hodnotami.



Návrat do nastavenia času.



Návrat na domovskú obrazovku.

Program neobsahuje rozcvičku a fázu upokojenia.

Stlačte **START**, spustí sa animácia spútania a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

TRÉNING



Detekcia tepovej frekvencie je aktívna od spustenia programu.

Záťaž sa nemení, kým nie je detegovaná tepová frekvencia.

Ak je program spustený, stlačením  program pozastavíte.

Ak čas dosiahne 0, program sa vypne, spustí sa fáza upokojenia a potom sa zobrazí súhrn cvičenia.

VÝZVY PROGRAMU

Nízka tepová frekvencia

Tepová frekvencia je nízka v porovnaní s nastavenou tepovou frekvenciou.



Cieľová tepová frekvencia – aktuálna tepová frekvencia ≥ 25	Navýšenie záťaže o 3 úrovne každých 10 sekúnd do dosiahnutia max. hodnoty.
Cieľová tepová frekvencia – aktuálna tepová frekvencia ≥ 15	Navýšenie záťaže o 2 úrovne každých 10 sekúnd do dosiahnutia max. hodnoty.
Cieľová tepová frekvencia – aktuálna tepová frekvencia ≥ 5	Záťaž sa nemení.
Cieľová tepová frekvencia – aktuálna tepová frekvencia ± 4	Záťaž sa nemení.

Vysoká tepová frekvencia



Cieľová tepová frekvencia – aktuálna tepová frekvencia ≤ -25	Zníženie záťaže o 3 úrovne každých 10 sekúnd do dosiahnutia minimálnej hodnoty.
Cieľová tepová frekvencia – aktuálna tepová frekvencia ≤ -15	Zníženie záťaže o 2 úrovne každých 10 sekúnd do dosiahnutia minimálnej hodnoty.
Cieľová tepová frekvencia – aktuálna tepová frekvencia ≤ -5	Zníženie záťaže o 1 úroveň každých 10 sekúnd do dosiahnutia minimálnej hodnoty.
Cieľová tepová frekvencia – aktuálna tepová frekvencia ± 4	Záťaž sa nemení.

Pokiaľ tepová frekvencia presiahne maximálnu hranicu, objaví sa oznámenie a program sa vypne. Ak je cieľová tepová frekvencia – aktuálna tepová frekvencia ≤ -5 po dobu 10 sekúnd záťaž sa zníži o 1 úroveň. Ak je tepová frekvencia stále vysoká, zobrazí sa oznámenie a program sa vypne. Zobrazí sa súhrn cvičenia.



Ak je tepová frekvencia aktuálna tepová frekvencia ≤ -5 a záťaž 30, zobrazí sa výstražné okno nižšie po dobu 30 sekúnd, program sa vypne a zobrazí sa súhrn cvičenia.



Ak nie je detegovaná tepová frekvencia, zobrazí sa výstražné okno nižšie.



FITNESS TEST



Dĺžka testu je 6~15 min v závislosti od tepovej frekvencie, test je ukončený, akonáhle tepová frekvencia dosiahne 85% maximálnej hodnoty.



Návrat do výberu programu.



Potvrdenie vybraného programu.

Prihlásený používateľ: Automaticky zobrazí osobné údaje používateľa, je možné upraviť stlačením



Host': Program zvolí systémom nastavené údaje, hodnoty je možné upraviť stlačením tlačidla , údaje sa však neuložia do ďalšieho programu.



Parametre nastavenia:

Hodnota	Pôvodná hodnota	Rozsah nastavenia
Výška	160	Metrický: 100 ~ 250 cm Imperiálny: 3 stopy 3,4 palca ~ 8 stop 2,4 palca
Pohlavie	Muž	Muž / žena
Vek	30	10 ~ 99
Hmotnosť	70	Metrický: 20 ~ 200 KG Imperiálny: 44 ~ 440 LB



Návrat na predchádzajúcu obrazovku.



Návrat na domovskú obrazovku.

PRIEBEH PROGRAMU

Program obsahuje rozcvičku a fázu upokojenja.

Stlačte **START**, spustí sa animácia spútania a ozve zvukový signál, túto animáciu nemožno pozastaviť / vypnúť.

Rozcvičku nemožno preskočiť, dĺžka trvania 3 min.

Počas rozcvičky nie je možné meniť záťaž a detekcia tepovej frekvencie nie je aktívna. Záťaž rozcvičky: 1 min – 1. úroveň, 2 min – 2. úroveň, 3 min – 3. úroveň

PRIEBEH PROGRAMU



Program nie je možné pozastaviť, ak stlačíte tlačidlo  počas prevádzky, program sa vypne a prepne na úvodnú obrazovku.

Ak sa počas programu spustí budík, vypne priebeh programu a prepne sa do pohotovostného režimu.

Stlačením **START** sa program spustí a bude počítat čas od 0:00.

Pôvodná záťaž: pre ženy – úroveň 3

pre mužov – úroveň 6

Udržujte rýchlosť medzi 48 – 52 otáčkami za minútu. Ak ste mimo rozsahu, ozve sa zvukový signál. Pokiaľ budete mimo rozsah dlhšie ako 30 sekúnd, program sa vypne a konzola sa prepne do pohotovostného režimu.



SÚHRN CVIČENIA

Po 3 min zobrazenia súhrnu cvičenia sa konzola prepne na hlavnú obrazovku.

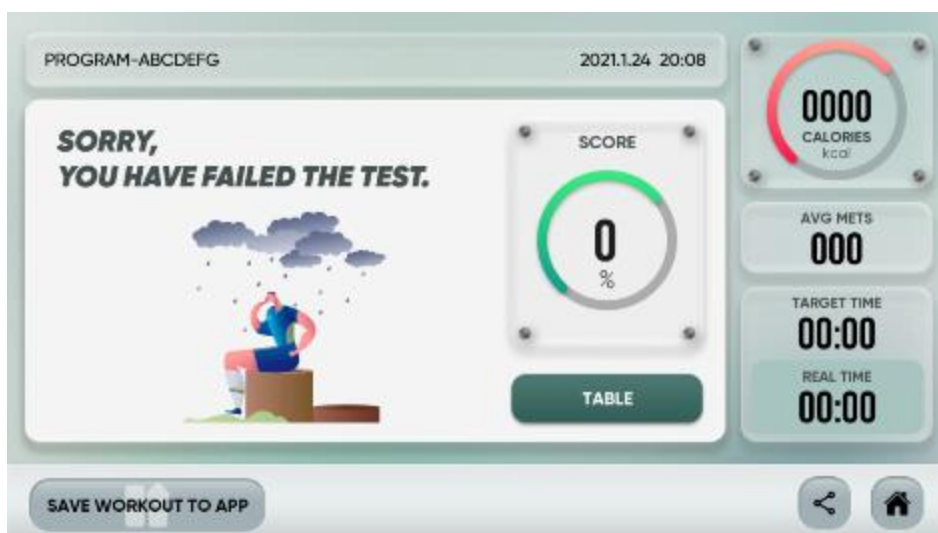
Výsledok môžete zdieľať na sociálnych sieťach, výsledok nie je možné uložiť do konzoly.

TEST PREBEHOL ÚSPEŠNE



Akonáhle dosiahne vzdialenosť 0.0, zobrazí sa tabuľka s výsledkom.

TEST ZLYHAL



Test zlyhá ak sa stane nasledujúce:

Stlačíte tlačidlo pauzy .

Vzdialenosť dosiahne 0.0, ale výsledok je nedostačujúci.

Stlačením  môžete zobrazíť tabuľku výsledkov pre splnenie testu.

VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

NASTAVENIE



1. Nastavenie pripojenia



2. Nastavenie stroja



3. Aktualizácia aplikácie



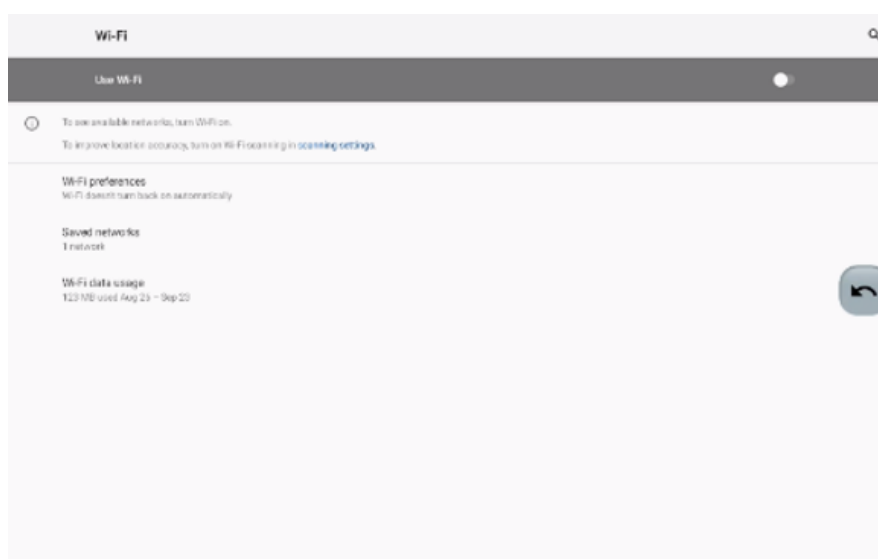
4. Informácie o prístroji



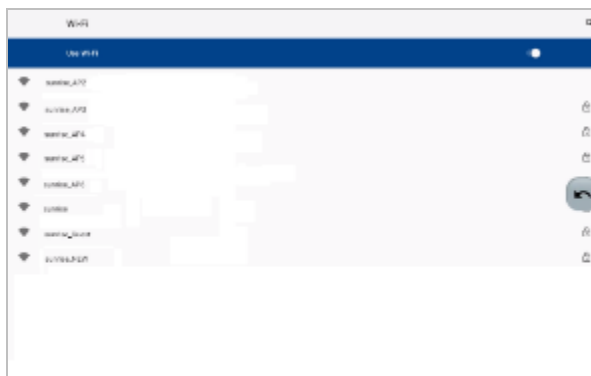
NASTAVENIE PRIPOJENIA



WiFi

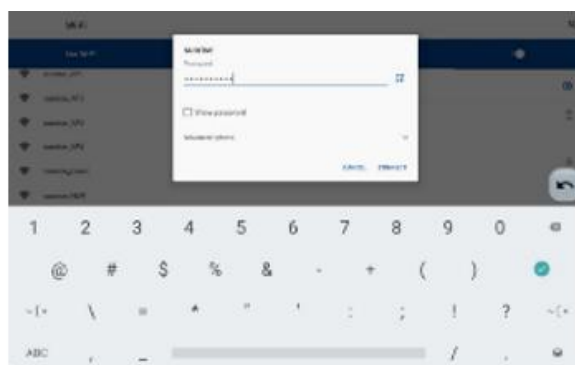
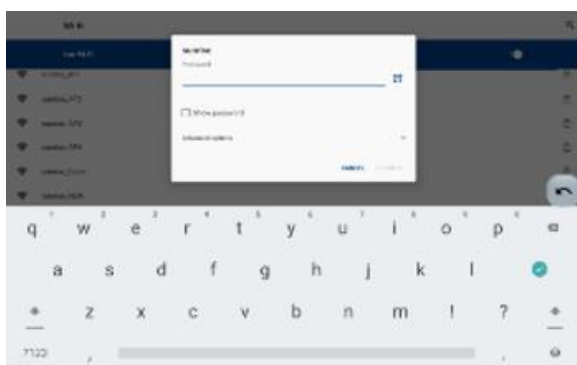


Spustíte WiFi pomocou posúvača .



Konzola vyhľadá dostupné siete v okolí.

Zvoľte sieť ku ktorej sa chcete pripojiť.



Popis tlačidiel

Show password	Zobrazí heslo
Cancel	Odhlási zariadenie
Connect	Spáruje zariadenie
	Návrat na domovskú obrazovku

Spárujte konzolu s vašou WiFi sieťou.



Stav pripojenia WiFi



Pripojená

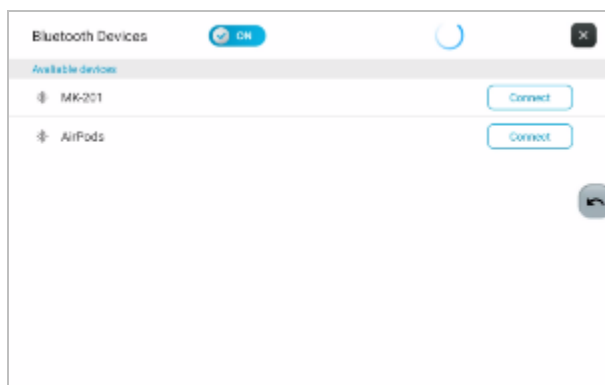


Nepripojená

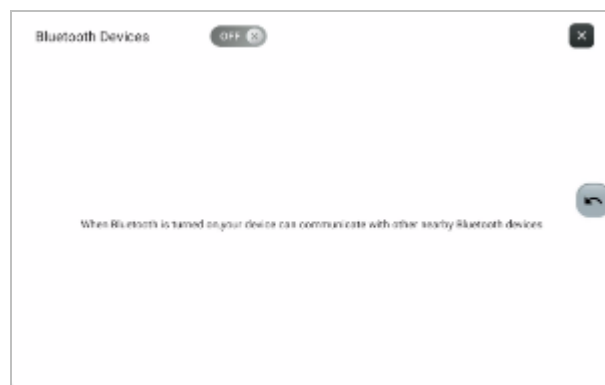
Bluetooth



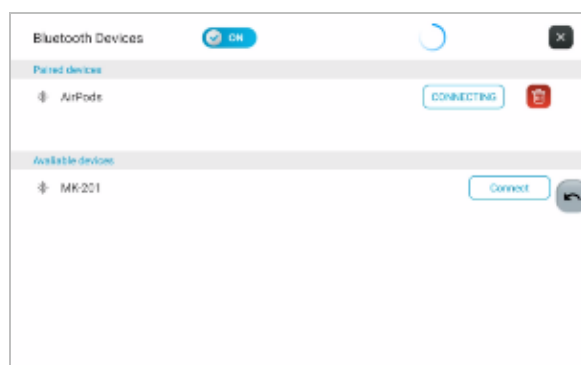
Po spustení Bluetooth sa automaticky začnú vyhľadávať aktívne zariadenia v okolí. Vyberte Vaše zariadenie na spárovanie.



Bluetooth vypnutý



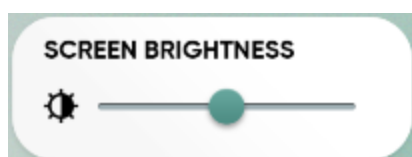
Párovanie



NASTAVENIE PRÍSTROJA



Jas displeja



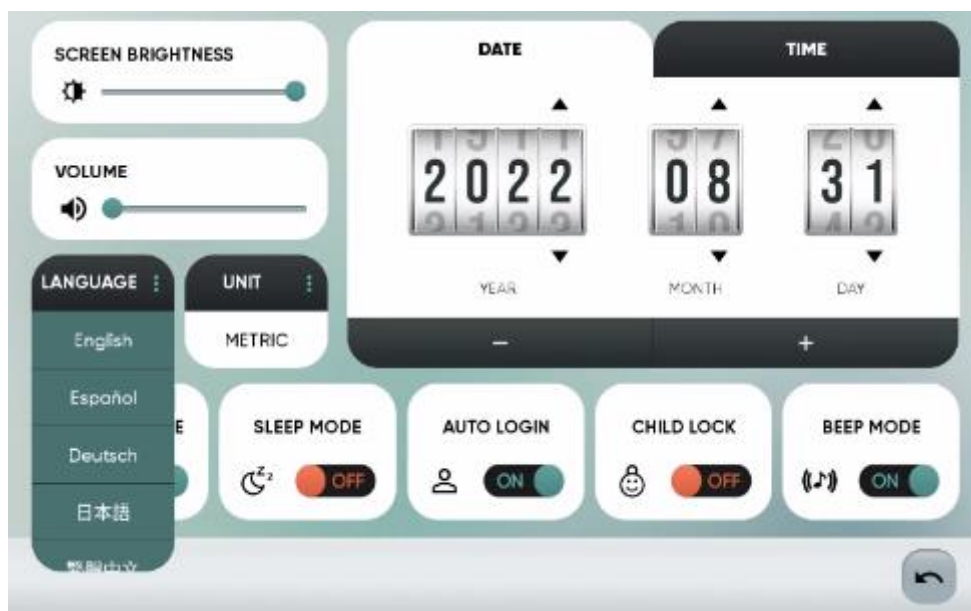
Pomocou posúvača  nastavte jas displeja.

Hlasitosť



Pomocou posúvača  nastavte hlasitosť.

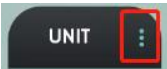
Jazyk



Stlačením  zobrazíte ponuku jazykov.

Jednotky

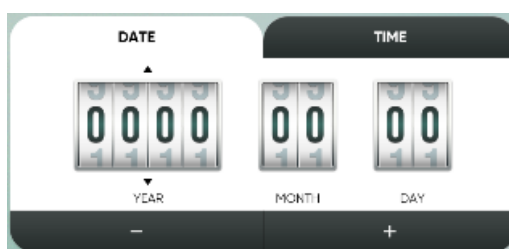


Stlačením  zobrazíte ponuku jednotiek.

Pôvodná hodnota: metrické

Metrické	Km	Kg	Cm
Imperiálne	míle	libry	Stopy, palce

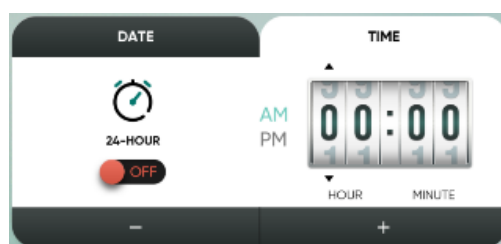
Nastavenie dátumu



Formát dátumu: rok / mesiac / deň

Dátum je automaticky nastavený pri pripojení k internetu.

Nastavenie času



Formát času: 12 hodinový, 24 hodinový

Nastavenie displeja

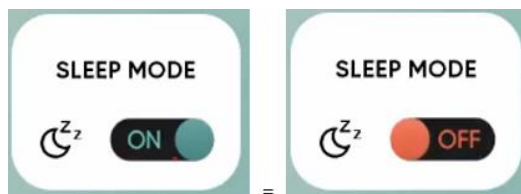


Pôvodná hodnota: OFF

Nastavenie má rozdielny efekt v závislosti na režime spánku.

	Režim spánku spustený	Režim spánku vypnutý
Display on	Po 30 min neaktivity sa konzola prepne do režimu spánku (konzola sa vypne).	Konzola neprechádza do úsporného režimu.
Display off	Po 30 min neaktivity sa konzola prepne do režimu spánku (konzola sa vypne).	Po 30 min neaktivity sa konzola prepne do režimu spánku (konzolu je možné spustiť dotykom).

Režim spánku



Pôvodná hodnota: OFF

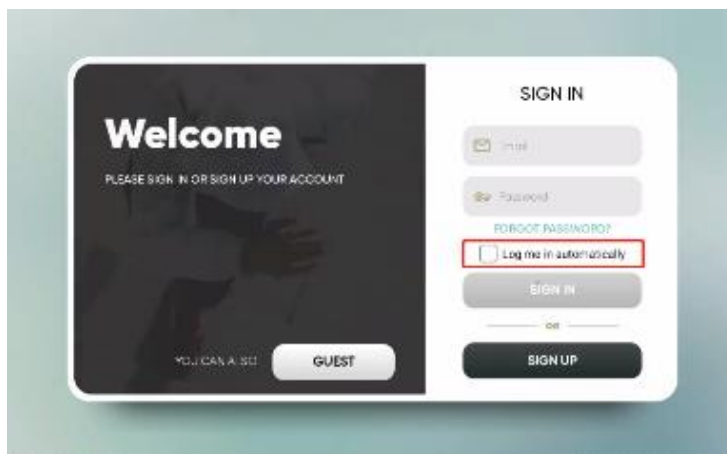
Nastavenie má rozdielny efekt v závislosti od nastavenia displeja.

	Režim spánku spustený	Režim spánku vypnutý
Display on	Po 30 min neaktivity sa konzola prepne do režimu spánku (konzola sa vypne).	Konzola neprechádza do úsporného režimu.
Display off	Po 30 min neaktivity sa konzola prepne do režimu spánku (konzola sa vypne).	Po 30 min neaktivity sa konzola prepne do režimu spánku (konzolu je možné spustiť dotykom).

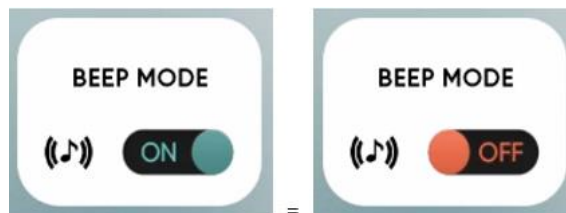
Automatické prihlásenie



Môžete nastaviť automatické prihlásenie zvoleného profilu.

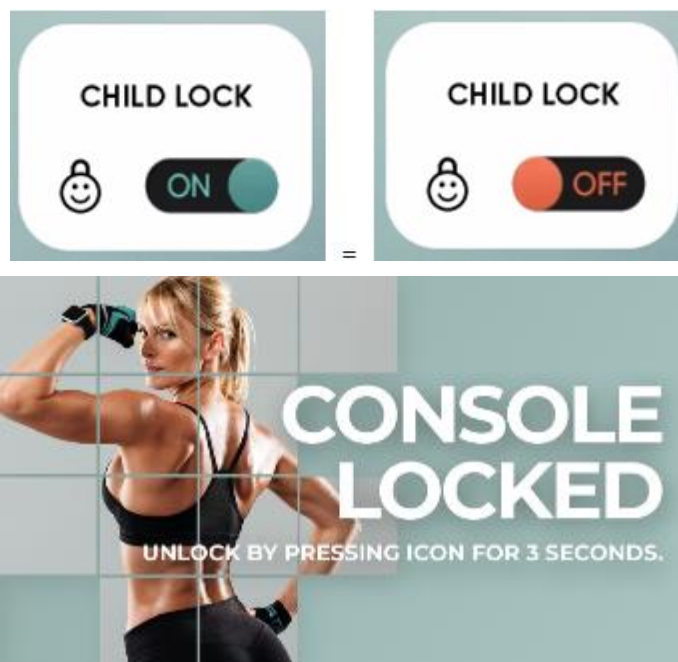


Zvukový signál



Môžete spustiť / vypnúť zvukové oznámenia systému.

Detská poistka



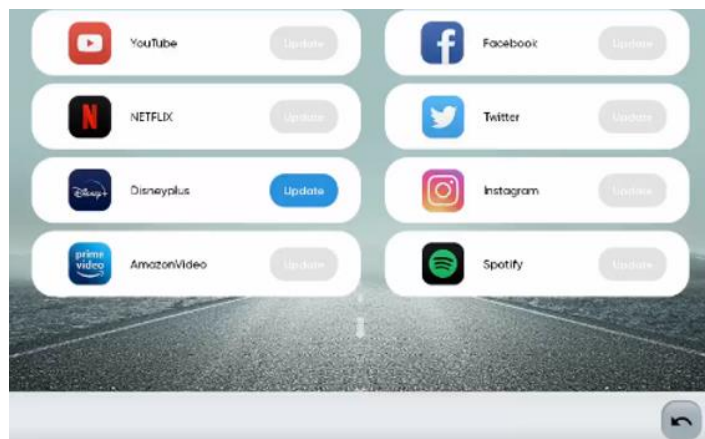
Pôvodná hodnota: spustený

Po 10 min neaktivity sa spustí zámka.

Pre vypnutie zámky je potreba podržať tlačidlo pre návrat na hlavnú obrazovku po dobu 3 sekúnd.

Aktualizácie aplikácii

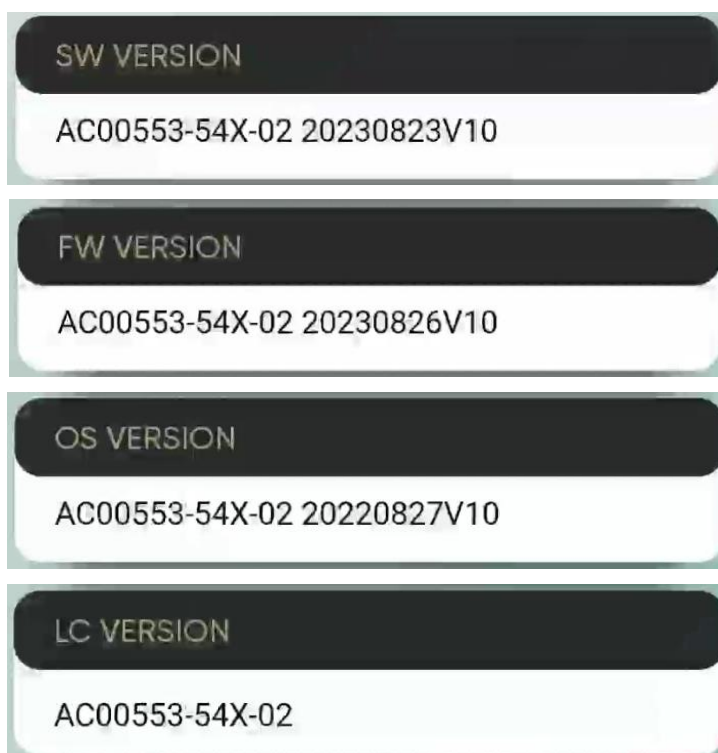




Aktualizácia systému a aplikácií.

Informácie o prístroji

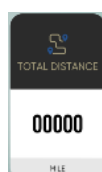
Verzia softvéru pre daný komponent



Celkový čas cvičenia: po dosiahnutí max. hodnoty (9999 hodín) sa bude čas počítať od 0.

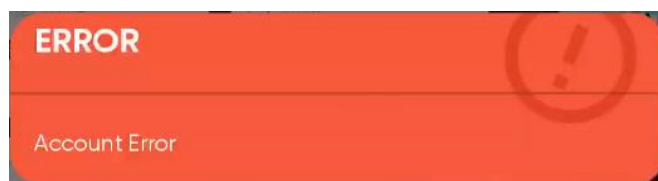


Celková prejdená vzdialenosť: po dosiahnutí max. hodnoty (9999 km) sa bude vzdialenosť počítať od 0.

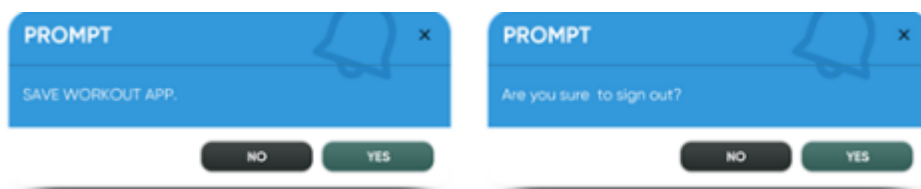


SPRÁVY UPOZORNENÍ

Chyba



Informačné



H.R.C



Fitness



H.R.C fitness test

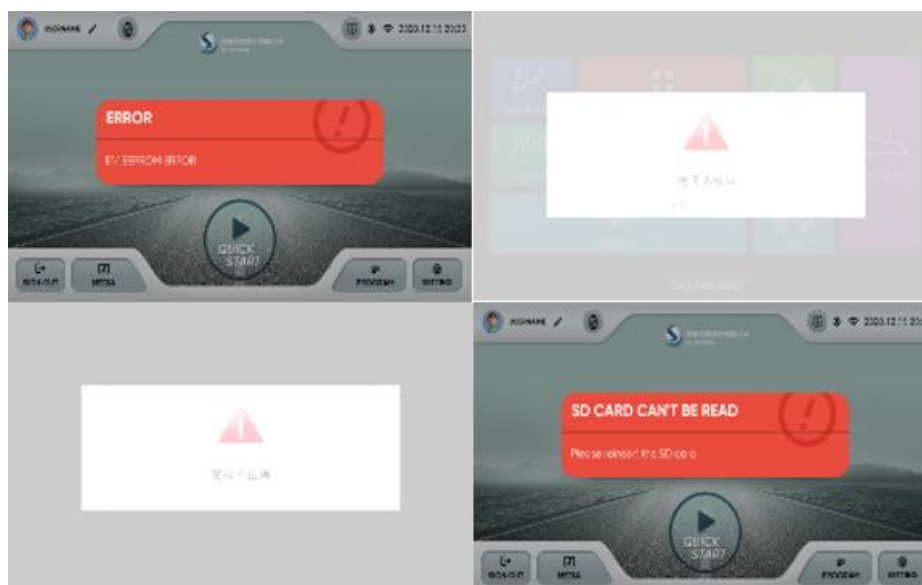
Ak nie je tepová frekvencia detegovaná po dobu 30 sekúnd, vypne sa.

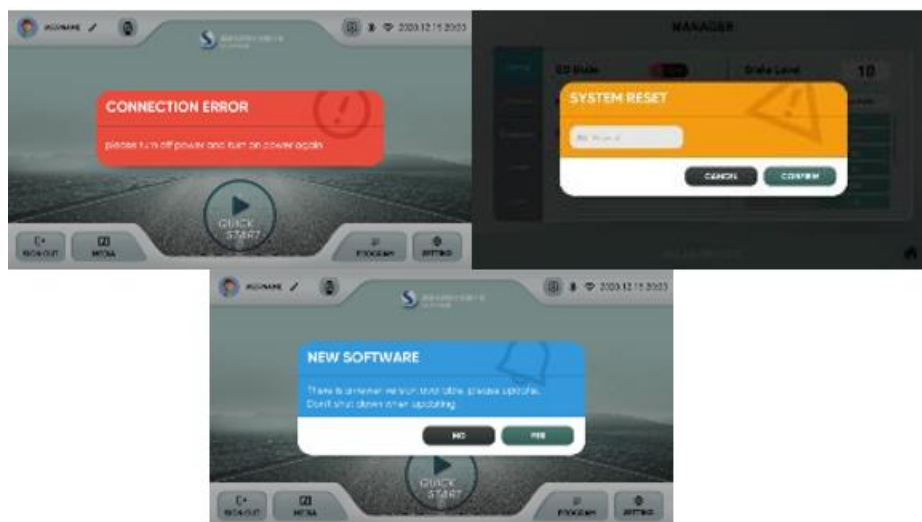


Reštart systému



Chybové kódy





Connection error	Chyba pripojenia.	1. Skontrolujte, či nie je kábel konzoly uvoľnený. 2. Skontrolujte, či je spojený kontakt medzi horným a spodným koncom kábla konzoly. 3. Skontrolujte, či nie je konzola poškodená.
E2	Chyba nadprúdu.	Vypnite a zapnite. Vymeňte spodnú riadiacu jednotku.
E4	Otvorený obvod elektromagnetu.	Skontrolujte pripojenie
E12	Varovanie: Prerušenie signálu dosky adaptéra a spodného regulátora.	Vymeňte a reštartuje

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 cyklotrenažéra musí byť nastavené tak, aby ste sa mohli v sede držať ergonomicky tvarovaných rukovätí. Nemali by ste mať pocit natiiahnutých 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 dodržiajte 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 udržiajte 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.



Vnútorne strany stehien

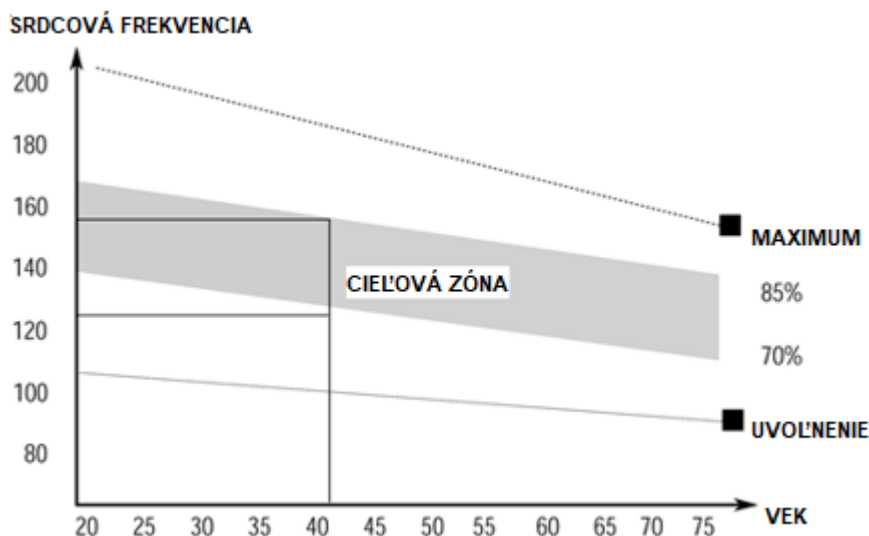
Posaďte sa na podlahu so špičkami nôh pri sebe. Kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá ku trieslám. Kolená tlačte dole. Vydržte 30-40 sekúnd, pokiaľ možno.



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

Uchovávať cyklotrenažér v čistom a suchom prostredí. Uistite sa, že hlavný vypínač je vypnutý a 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 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 cyklotrenažér nie je lekárska pomôcka. Taktiež ho nie je možné využiť k liečebným účelom.

- Snímač srdcovej frekvencie nie je lekárskeym 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 na 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. 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, Štěrboholy Retail Park, 109 00, Praha 10, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamácie a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

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

Web: www.inSPORTline.cz

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

