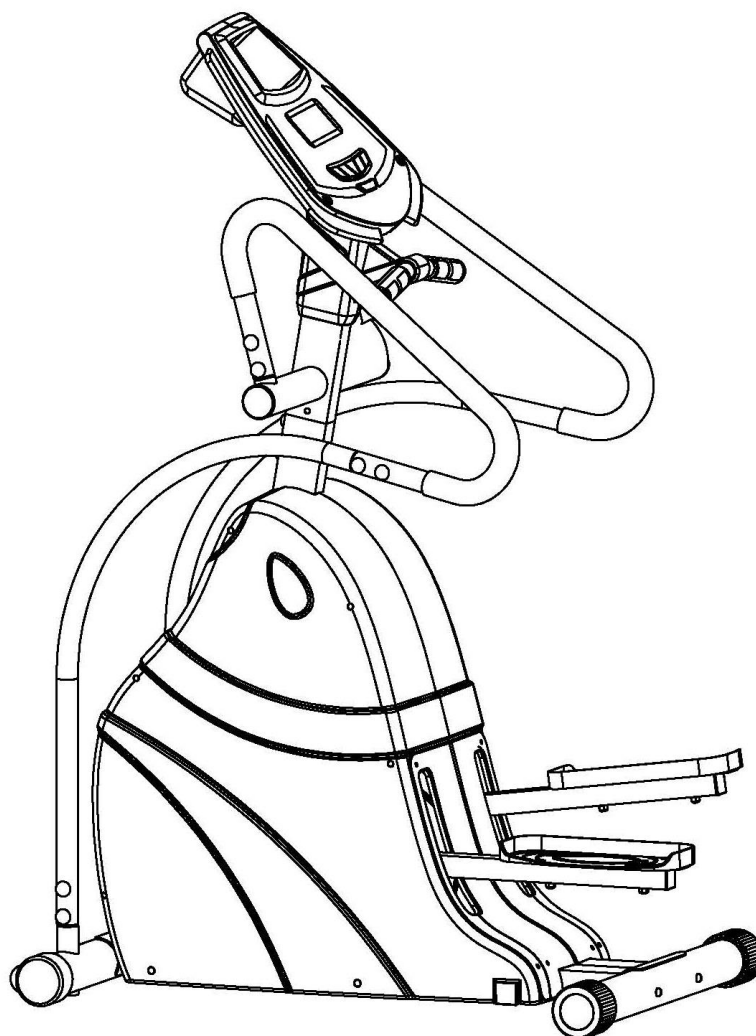




Návod na používanie-SK

IN 3881 Stepper inSPORTline Imperial



Dôležité!

Prosím prečítajte si pozorne tento návod na používanie ešte pred samotným používaním tohto zariadenia.

Odložte si tento návod na používanie pre prípadné budúce použitie.

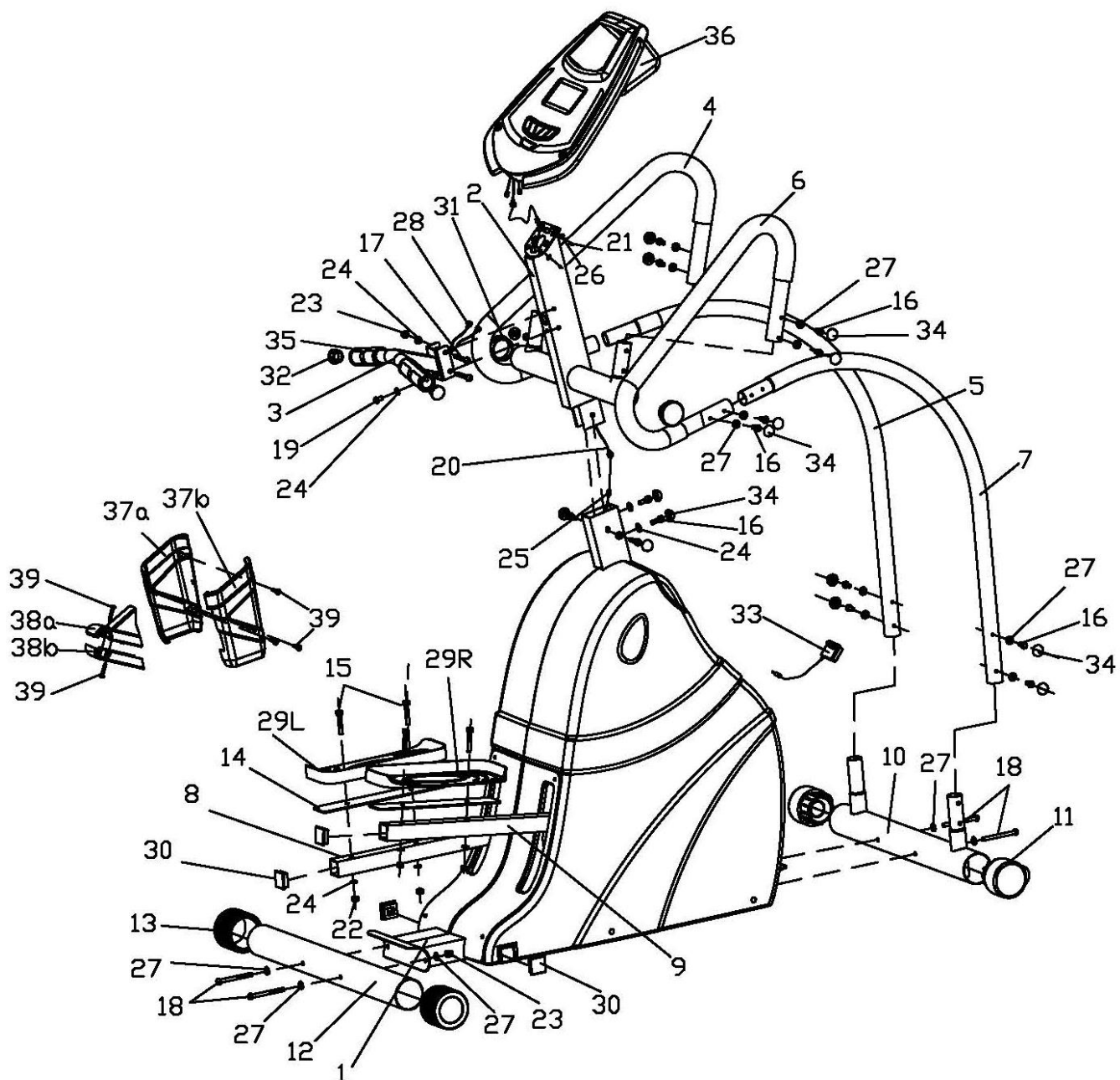
Špecifikácia tohto výrobku sa môže mierne líšiť od vyobrazenia a možné zmeny sú vykonávané bez predchádzajúceho upozornenia.

Bezpečnostné pokyny

Prosím berte na vedomie nasledovné upozornenia ešte pred samotnou montážou zariadenia a jeho používaním.

1. Zmontujte zariadenie presne podľa pokynov uvedených v tomto návode na používanie.
2. Skontrolujte všetky skrutky, matice a iné spojenia ešte pred samotným prvým používaním zariadenia, aby ste sa uistili o bezpečnosti používania zariadenia.
3. Montujte zariadenie na suchom a rovnom povrchu a dbajte o to, aby sa zariadenie nedostalo do vlhkého prostredia alebo do styku s vodou. Ešte pred samotným cvičením, odstráňte všetky predmety v okruhu dvoch metrov od zariadenia.
4. Umiestnite vhodnú podložku (t.j. gumenú podložku, drevenú podložku atď.) aby ste zabránili tomu, aby bolo miesto montáže znečistené, alebo poškriabané atď....
5. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky na čistenie zariadenia. Na montáž používajte výhradne montážne nástroje, ktoré boli dodané so zariadením, alebo vlastné ale vhodné montážne nástroje pri montáži alebo oprave akýchkoľvek častí zariadenia. Zotrite kvapky potu po cvičení so zariadenia ihneď po ukončení cvičenia.
6. Používajte len náradie, ktoré bolo dodané so zariadením alebo vlastné náradie vhodné na montáž zariadenia alebo jeho opravu, pre výmenu poškodených dielcov používajte len originálne dielce.
7. Vaše zdravie môže byť poškodené nesprávnym alebo príliš náročným cvičením. Konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred samotným začatím používania zariadenia – cvičením na zariadení. Môže Vám odporučiť maximálne možné zaťaženia (pulz, watt, dĺžku trvania cvičenia atď) , ktorými môžete sami cvičiť a a môžete dostať precízne informácie o cvičení. Je to hlavne dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov, alebo osoby, ktoré majú zdravotné problémy.
8. Toto zariadenie je určené na používanie v domácnosti, nie je určené na terapeutické účely.
9. Noste tréningové oblečenie a vhodnú športovú obuv určenú pre cvičenie na zariadení. Vaša obuv by mala byť vhodná na používanie na cvičiacom zariadení.
10. Ak pociťujete akúkoľvek nevoľnosť, necítite sa dobre alebo pozorujete iné negatívne symptómy, prosím okamžite prestaňte cvičiť a konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.
11. Výkon zariadenia sa zvyšuje so zvyšovaním rýchlosti a opačne. Zariadenie je vybavené s nastavovacím gombíkom pre záťaž - odpor.
12. Maximálne hmotnosť užívateľa nesmie presiahnuť 120 kg.
13. Kategória stepera - SC (podľa normy STN EN ISO 20957) určené pre komerčné použitie.

Výkres zariadenia



Zoznam dielcov

P.č.	Popis	ks	P.č.	Popis	ks
1	Hlavný rám	1	21	Krížová skrutka M4*12	4
2	Predný stĺp	1	22	Nylónová matica M8	4
3	T-rukoväť	1	23	Matica	4
4	Rukoväť (L)	1	24	Plochá podložka d8	11
5	Spodná časť rukoväte (L)	1	25	Ovládací kábel	1
6	Rukoväť (R)	1	26	Plochá podložka d4	4
7	Spodná časť rukoväte (R)	1	27	Podložka	18
8	Rameno pedálu (L)	1	28	Kábel snímača pulzu	2
9	Rameno pedálu (R)	1	29	Pedál (L/R)	1 pr.
10	Predný stabilizátor	1	30	Štvorcová zátka □38*38	4
11	Zátka s kolieskom	2	31	Φ60 Okrúhla zátka	2
12	Zadný stabilizátor	1	32	Φ32 Okrúhla zátka	2
13	Zátka	2	33	Adaptér	1
14	Platnička pedálu	2	34	Čiapočka	16
15	Skrutka M8*55	4	35	Snímač pulzu	2
16	Skrutka M8*15	16	36	Počítač	1
17	Skrutka M8*58	2	37ab	Vertikálny kryt	1pr.
18	Skrutka M8*90	4	38ab	Kryt tyče	1pr.
19	Skrutka M8*15	1	39	Krížová skrutka	5
20	Predĺžovací kábel	1			

Poznámka:

Väčšina dielcov uvedených v zozname je balených samostatne, avšak niektoré časti zariadenia sú už predmontované do celku ako je to popísané v návode na montáž. V tomto prípade, jednoducho vyberte a nainštalujte diely tak ako je to potrebné.

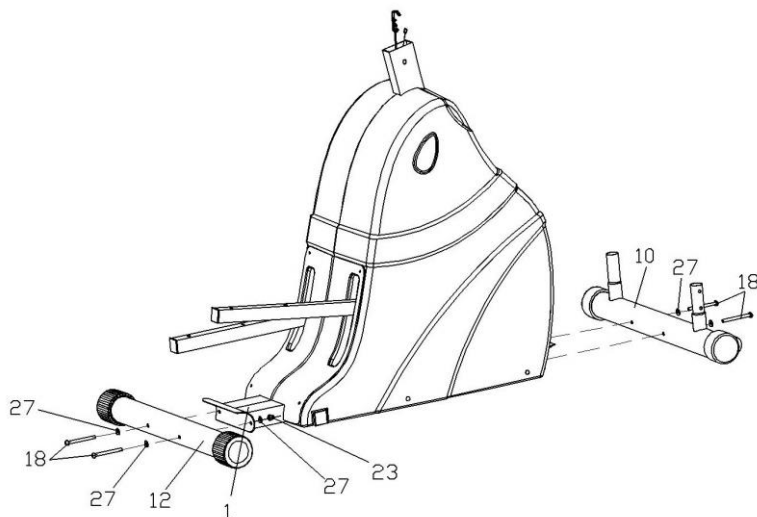
Prosím dodržujte pozorne jednotlivé kroky na montáž a berte ohľad na už predmontované celky zariadenia.

Návod k montáži

Ešte pred samotnou montážou zariadenia, vyberte všetky dielce z krabice a rozbaľte ich a skontrolujte ich počet podľa zoznamu dielcov. Ak počty kusov súhlasia, môžete pristúpiť k prvému montážnemu kroku.

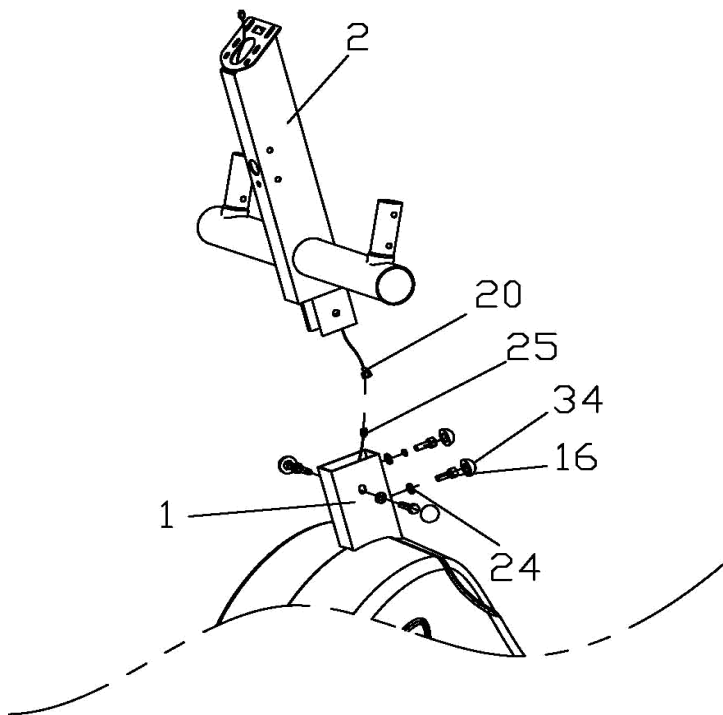
Krok 1 Inštalácia stabilizátora

Namontujte stabilizátor (10&12) k hlavnému rámu (1) ako je to ukázané na obrázku nižšie, zaistite ho pomocou skrutiek (18), podložiek (27) a matíc (23).



Krok 2 Inštalácia predného stĺpu

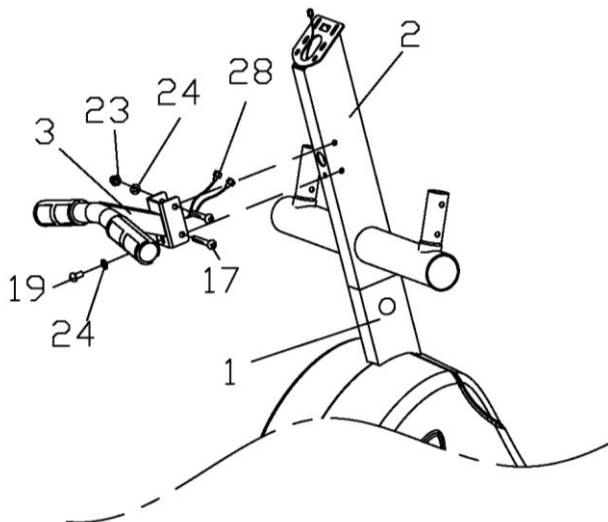
Pripojte správne a dostatočne predĺžovací kábel(20) k ovládacímu káblu(25), potom nasuňte predný stĺp (2) do hlavnej časti (1), zaistite ho pomocou skrutiek (16) a podložiek (24), prekryte skutky čiapočkami (34).



★ Uistite sa, že všetky skrutky a podložky sú správne na mieste a čiastočne utiahnuté ešte pred samotným konečným dotiahnutím každej jednej skrutky.

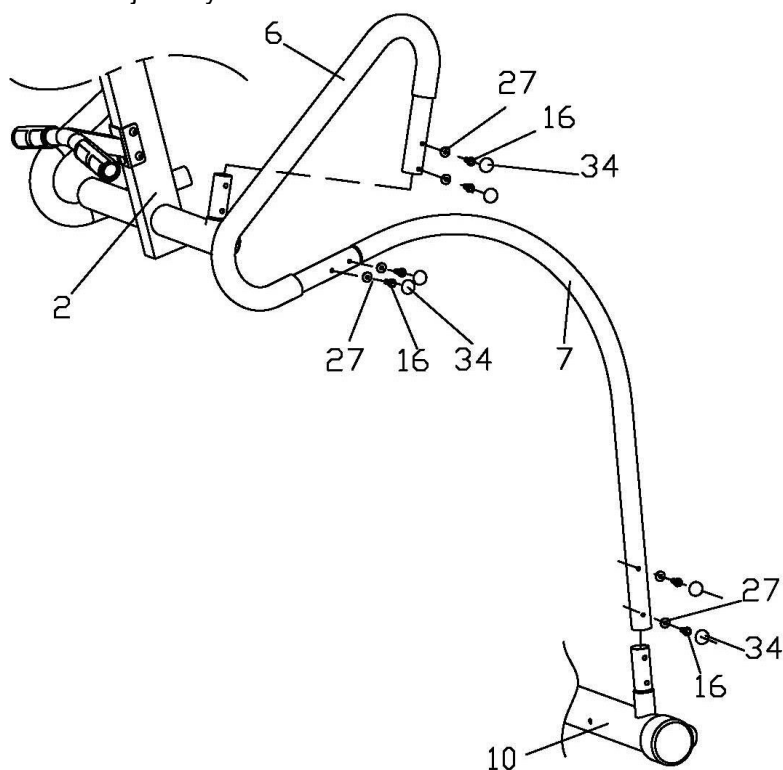
Krok 3 Inštalácia stabilizátora

Prevlečte káble snímača pulzu (28) cez dieru v prednej časti predného stĺpu (2), a vytiahnite ho vo vrchnej časti predného stĺpu. Primontujte T-rukoväť (3) k prednému stĺpu, zaistite ho na mieste pomocou skrutiek (17), podložiek (24) a matíc (23), a potom zaistite T-rukoväť pomocou skrutky (19) a podložky (24).



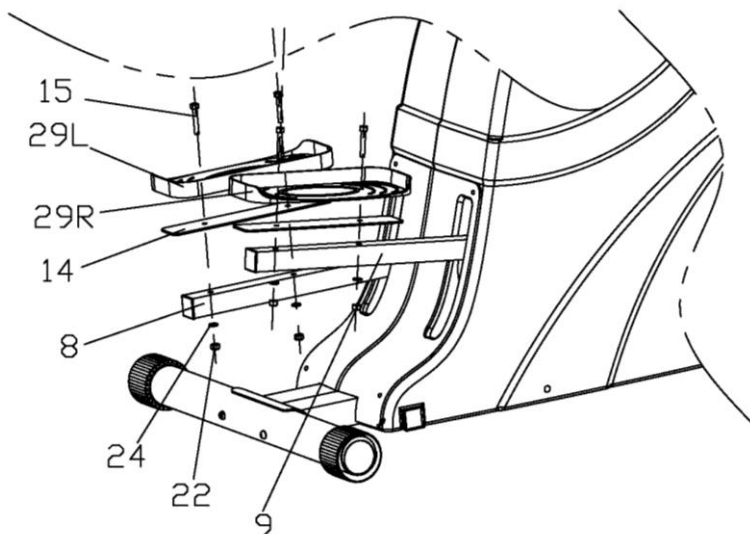
Krok 4 Inštalácia rukovätí

Opatrne vložte vrchnú časť spodnej rukoväte (R) (7) do spodného konca rukoväte (R) (6). Ustavte montážne dierky. Zaistite to pomocou skrutiek (16) a podložiek (27). Umiestnite montážny celok rukoväte tak, že navlečete vrchný koniec rukoväte do časti rukoväte na prednom stĺpe (2), a súčasne spodný koniec rukoväte do držáka predného stabilizátora (10). Ustavte montážne dierky. Zaistite ich na mieste pomocou skrutiek (16) a podložiek (27) ako je to ukázané na obrázku nižšie. Použite čiapočky (34) na prekrytie skrutiek. Rovnaký postup montáže aplikujte aj pri montáži druhej strany rukoväte.



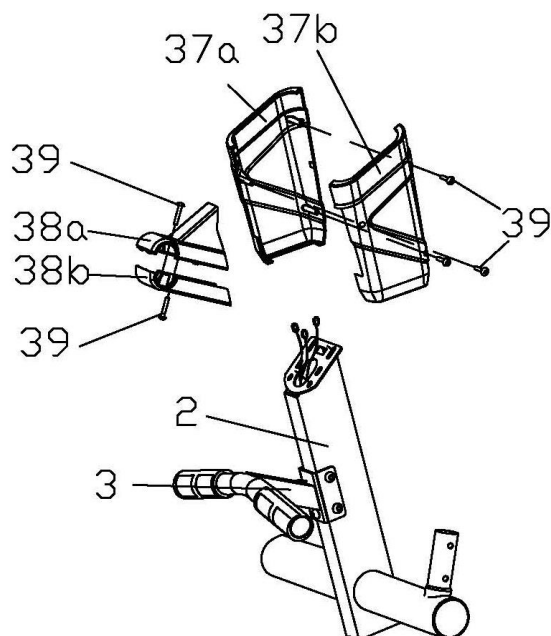
Krok 5 Inštalácia pedálov

Umiestnite platničky pedálu (14) a pedále (29L/R) na ramená pedálov (L/R) (8/9) v tomto poradí. Ustavte montážne dierky. Zaistite to pomocou skrutiek (15), plochých podložiek (24) a nylónových matic (22) ako je to ukázané na obrázku.



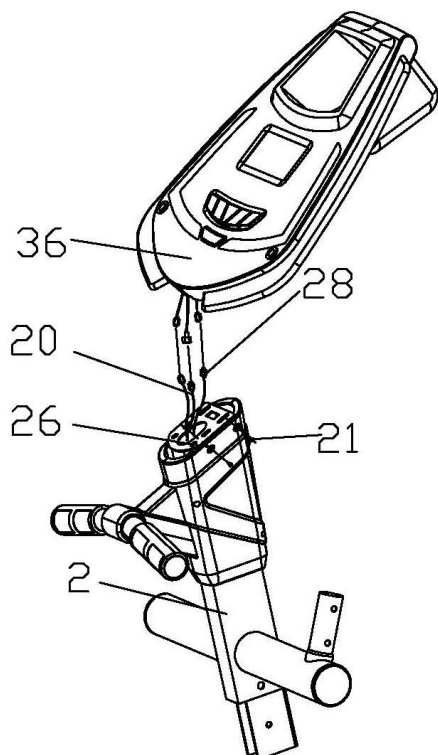
Krok 6 Inštalácia krytov

Namontujte kryty tyčí (38ab) , vertikálne kryty (37ab) k T-rukoväti (3), prednej tyči (2) v tomto poradí a uistite sa, že kryty sú namontované správne blízko tyčí a potom zaistite kryty (37ab ,38ab) pomocou krížových skrutiek (39).



Krok 7 Inštalácia počítaču

Pripojte predĺžovací kábel (20) , s káblom snímača pulzu (28) s káblami od počítača (36) v tomto poradí, umiestnite počítač (36) opatrne do držiaka počítača a bezpečne ho uchyťte na mieste pomocou plochých podložiek (26) a skrutiek (21) ktoré boli predmontované na počítači.



Používanie STEPERu

Používaním tohto zariadenia získanie niekoľko výhod. Zlepšíte si kondíciu, zlepšíte si stav svalov a v súčinnosti kontrolovanou diétou – prísunu kalórií, Vám to pomôže schudnúť.

Začíname

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia, zo začiatku len niekoľko minút pri každom cvičení za týždeň,

Kombinujte cvičenie spolu aj so štruktúrovanou nutričnou diétou, čím dosiahnete to, že sa budete cítiť lepšie, budete vyzerat' lepšie a budete mať väčšiu radosť zo života.

Aeoribic a fitness

Aerobikové cvičenie je jednoducho definované ako akákoľvek trvalá aktivita, ktorá zvyšuje prísun kyslíka do Vašich svalov prostredníctvom pumpovanej krvi v žilách Vaším srdcom.

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardio-vaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdečnej činnosti do normálu po vyvinutej aktivite sa bude pravidelným cvičením skracovať.

Zo začiatku budete schopní cvičiť len niekoľko minút denne. Nebojte sa dýchať ústami, nakoľko Vaše telo potrebuje viac kyslíka. Skúste „rozprávaci test“. Ak sa počas bežného cvičenia nemôžete normálne rozprávať, tak cvičíte príliš moc! Avšak pravidelným cvičením, ďalších 6 až 8 týždňov, si vybudujete lepšiu telesnú kondíciu.

Nebudte znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadované cieľa. Pracujte na sebe, tak aby ste sa cítili pohodlne a

výsledky sa dostavia. Najlepšie výsledky cvičenia sa dosiahnu, čím ťažšie sa budete dostávať a držať vo Vašej požadovanej zóne cvičenia.

Zahrievacie cvičenia

Úspešný cvičebný program pozostáva z troch základných častí – zahrievacie cvičenia, samotné cvičenie a cvičenie na vychladnutie/uvoľnenie. Nikdy nezačínajte cvičebný program bez toho, že by ste mali zahrievacie cvičenia. Nikdy nekončíte cvičenie bez správnych cvikov na vychladnutie/uvoľnenie. Vykonávajte zahrievacie cvičenie aspoň 5 až 10 minút pred samotným cvičením, čím zabránite, aby ste pociťovali na svaloch napätie, natiiahnutie alebo kŕče.

Zahrievacie cviky



Bočné pret'ahovanie

Rozpažte oboma rukami a pozvoľna ich dvihnite nad seba. Natihnite pravú ruku najvyššie ako sa Vám dá – tým popret'ahujete svaly brušné a spodnej časti chrbta. Opakujte cvičenie aj s druhou rukou. Opakujte cvičenie 3 až 4 krát.

Dotýkanie prstov

Pomaly sa predkloňte od pásu nadol, s tým, že chrbát a ruky majte voľne zvesené. Jemne sa natihnite smerom nadol k Vaším prstom na nohách tak nízko ako je to možné a vydržte tak cca 20 - 30 sekúnd.

Pret'ahovanie vonkajšieho svalstva

Sadnite si na podlahu a dajte nohy pod seba. Držte chrbát rovno a pomaly sa zakláňajte. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.

Pret'ahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a a potiahnite nohy proti Vaším slabínám, tak, že chodidlá pridržíte proti sebe (chodidlo proti chodidlu). Držte chrbát rovno a pomaly sa predkloňte ponad Vaše nohy. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.

Natáhovanie achilovky

Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podoprite sa jednou nohou a druhú natiahnite za seba tak, že chodidlo ostane celou plochou na podlahe. Pokrčte prednú nohu a zadnú nohu držte natiahnutú tak, aby ste si pozvoľna popreťahovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 30-40 sekúnd. Opakujte toto cvičenie aj s druhou nohou. Opakujte cvičenie 2 až 3 krát.

Samotné cvičenie

Zo začiatku cvičte len každý druhý deň v týždni. Ako sa bude zvyšovať Vaša kondícia, môžete zintenzívniť cvičenie na 2 krát za tri dni. Keď sa bude cítiť pohodlne a kondíciu budete mať dostatočnú, môžete cvičiť 6 krát za týždeň. Je dôležité, aby ste mali jeden deň pauzu za týždeň. Začínajte len s krátkymi časovými cvičeniami a postupne ich predlžujte. Nekladte si neprimerané ciele.

Cvičenie vo Vašej požadovanej cieľovej zóne

Aby ste sa uistili, že Vaše srdce pracuje v jeho cvičiacej cieľovej zóne, je potreba, aby ste si zmerali pulz. Ak nemáte snímač pulzu (ak nie je súčasťou zariadenia alebo ak nemáte iný samostatný merač), je treba, aby ste si zmerali Váš pulz na krčnej tepne. Je umiestnená na bočnej strane krku a môžete ju nahmatať končekmi prstov (ukázovák a prostredník). Počítajte počet úderov, ktoré cítite za dobu 10 sekúnd a potom túto hodnotu vynásobte šiestimi a dostanete Váš tep srdca za minútu. Toto meranie by malo byť vykonané ešte pred samotným cvičením, aby sa dalo podľa toho postupovať. Požadovanú cieľovú zónu si pozrite v tabuľke nižšie.

Uistite sa, že počas cvičenie dýchate pravidelne a kludne. Pite dostatočné množstvo tekutín, keď cvičíte. Tým zabezpečíte potrebné množstvo tekutín pre Vaše telo, ktoré ho pri cvičení vyžaduje vo zvýšenom množstve. Taktiež Vám chceme dať do pozornosti, že odporúčané denné množstvo vody je 2-3 litre, čím si môžete zlepšiť aj Váš zdravotný stav. Tekutiny, ktoré pijete, by mali byť izbovej teploty.

Keď cvičíte na zariadení, vždy noste ľahké a pohodlné oblečenie ako aj športovú obuv. Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie, keď cvičíte.

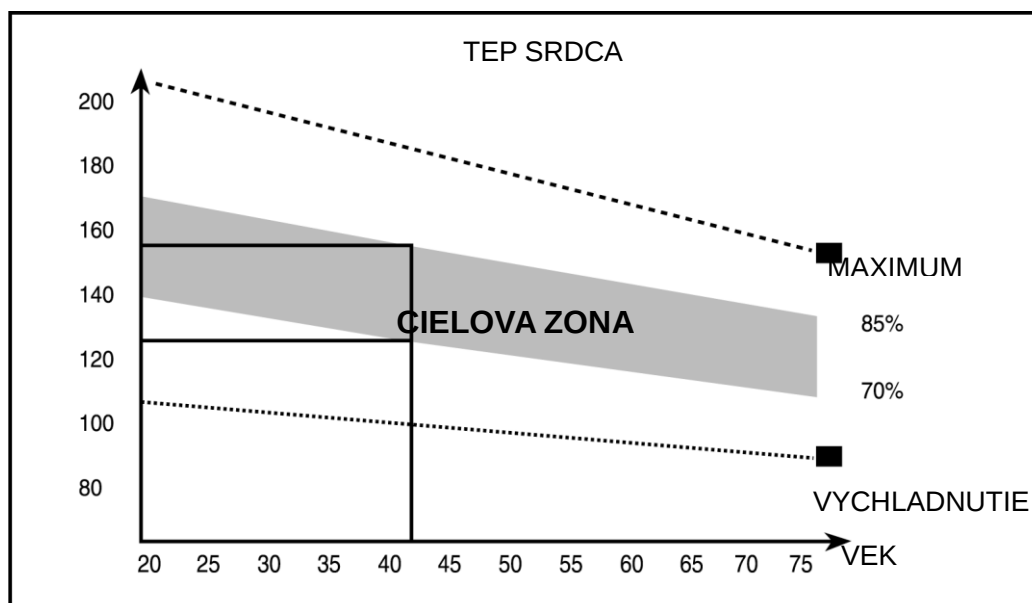
Cvičenia pre Váš osobný výkon.

Aký vysoký alebo nízky by mal byť Váš tep počas cvičenia?

Spôsob ako zistiť Váš tep sme Vám popísali vyššie. Nasledovná tabuľka ukazuje, aký tep by ste mali mať podľa veku:

Vek v rokoch	Frekvencia srda /tep rozsah 50-75% (úderov za minútu) - ideálny tréningový pulz -	Maximálny tep srdca 100%
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165

60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150



Dosiahnutie tejto úrovne zvyčajne trvá minimálne 12 minút, väčšine ľudí to trvá cca 15-20 minút.

Vychladnutie/uvoľnenie – odporúčané cviky

Pre zníženie únavy, vyčerpanosti a svalovice, mali by ste sa na chvíľu prechádzať na mieste, tak, aby sa Váš srdečný pulz vrátil do normálu.

Strečing je veľmi dôležité vykonávať vždy pri zahrievaní a po konci cvičenia. Svaly sa v tomto okamžiku preťahujú jednoduchšie vďaka ich zvýšenej teplote, čo zaručuje zníženie rizika poranenia. Preťahovanie v jednotlivých polohách by malo trvať 15 až 30 sekúnd. Cviky vykonávajte pomaly a opakujte 2 až 3 krát. Neprepínajte sa alebo svoje svaly, ak pociťujete bolesť PRESTAŇTE.

Obsluha monitoru – počítača

Monitor je navrhnutý na programovanie magnetických bicyklov/trenažérov a v návode sa oboznámite s nasledujúcimi kapitolami:

1. Funkčné tlačítka.....	12
2. Popis displayu.....	12
3. Rozsah ovládania	14
4. Veci, ktoré by ste mali vedieť pred cvičením	14
5. Obsluha zariadenia.....	17

AUTO ON-zapnutie /OFF-vypnutie:

Monitor sa automaticky zapne akonáhle sa zariadenie dá do pohybu alebo ak stlačíte jedno z tlačítok „ENTER“、“START/STOP“ alebo „MODE“. Ak sa na zariadení necvičí viac ako 256 sekúnd, monitor sa automaticky vypne.

(Tento návod na používanie je len ako odporúčacia príručka a funkcie označené ako "*" sú alternatívne, detaily závisia na presnom type monitoru.)

1. Funkčné tlačítka

Nachádza sa tam celkovo 6 funkčných tlačítok START/STOP, ENTER-potvrdenie/vstup, MODE-režim, UP-hore, DOWN-dolu, a RECOVERY-obnova.

- A. START/STOP: START-spúšťa alebo STOP-zastavuje vybraný program a resetujte monitor ak podržíte tlačítko stlačené minimálne na dve sekundy.
- B. ENTER-potvrdenie/vstup: slúži na výber funkcie ako PROGRAMS-programy, GENDER-pohlavie, TIME-čas, HEIGHT-výška, WEIGHT-hmotnosť, DISTANCE-vzdialenosť, WATT-energia, TARGET HEART RATE-cieľový srdečný tep, AGE-vek, a 10 stípcov. Vybraná funkcia by mala blikať. Prosím berte na vedomie, že nie každá funkcia môže byť vybraná v každom programe, je to v závislosti na type programu.
- C. MODE-režim: mení hodnoty na displayi medzi RPM-otáčky za minútu alebo SPEED-rýchlosť, a KJOULE/CAL alebo WATT. Hodnoty RPM a WATT sa zobrazujú súčasne alebo hodnoty SPEED-rýchlosť a KJOULE/CAL sa zobrazia po stlačení tlačítka.
- D. UP – hore (▲): slúži na výber alebo zvýšenie hodnoty PROGRAMS-programov, GENDER-pohlavia, TIME-času, HEIGHT-výšky, WEIGHT-hmotnosti, DISTANCE-vzdialenosti, WATT-energie, TARGET HEART RATE-cieľového srdečného tepu, AGE-veku, a 10 stípcov.
- E. DOWN - dolu (▼):slúži na výber alebo zníženie hodnoty PROGRAMS-programov, GENDER-pohlavia, TIME-času, HEIGHT-výšky, WEIGHT-hmotnosti, DISTANCE-vzdialenosti, WATT-energie, TARGET HEART RATE-cieľového srdečného tepu, AGE-veku, a 10 stípcov.
- F. * RECOVERY - obnova: spustí funkciu PULSE RECOVERY – obnova srdečného tepu.

2. Popis displayu

- A. START: Ukazuje, že program, ktorý ste si vybrali začal.

START

- B. STOP: Ukazuje, že program, ktorý ste si vybrali je zastavený a užívateľ si môže ľubovoľne zmeniť program, prípadne zobrazené funkcie.

STOP

- C. PROGRAM _n : Ukazuje zvolený program vybraný z programov od PROGRAM 1 do PROGRAM 15 (alebo 17).

PROGRAM 18

- D. LEVEL-úroveň _n : Ukazuje úroveň záťaže, ktorú si môžete vybrať od LEVEL-úrovne 1 po LEVEL-úroveň 16.

LEVEL 18

- E. GENDER-pohlavie: Ukazuje vybrané pohlavie (Male-muž alebo Female-žena).



- F. TIME-čas/HEIGHT-výška/WEIGHT-hmotnosť: ukazuje hodnotu jednej vybratej funkcie TIME-čas, HEIGHT-výška alebo WEIGHT-hmotnosť v závislosti na vybranom programe.



- G. RPM/SPEED/KMH (MPH): ukazuje hodnotu jednej funkcie RPM-otáčok za minútu, SPEED-rýchlosť, alebo KMH (MPH) v závislosti na vybranom programe.



- H. DISTANCE-vzdialenosť/FAT-tuk% : Ukazuje hodnotu jednej funkcie DISTANCE-vzdialenosť alebo FAT-tuk% v závislosti na vybranom programe.



- I. CAL/WATT/BMR : Ukazuje hodnotu jednej funkcie CAL-kalórie, WATT-energia, alebo BMR v závislosti na vybranom programe.



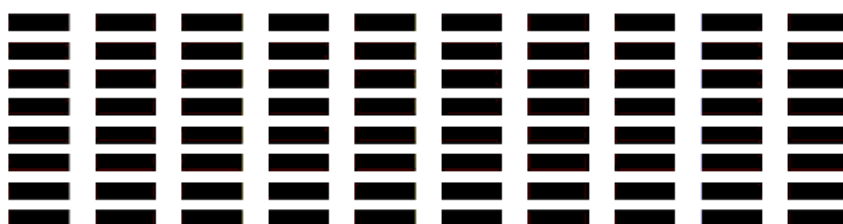
- J. TARGET H.R.-cieľový srdečný tep/BMI/AGE-vek: Ukazuje hodnotu jednej funkcie TARGET HEART RATE – cieľový srdečný tep, BMI, alebo AGE-vek v závislosti na vybranom programe.



- K. HEART RATE-srdečný tep/BODY TYPE-typ tela: Ukazuje hodnotu jednej funkcie HEART RATE-srdečný tep alebo BODY TYPE-typ tela v závislosti na vybranom programe.



- L. LOADING-záťažové profily: máte k dispozícii 10 záťažových stĺpcov a 8 čiarok v každom stĺpci. Každý stĺpec predstavuje 3 minúty cvičenia (bez zmeny hodnoty TIME-času), a každá čiarka predstavuje 2 úrovne záťaže.



3. Rozsah ovládania

Hodnoty	Rozsah (napočítavanie)	Odpočítavanie	Prednas tavené	Zvýšenie (zníženie)
PROGRAM	1 ~ 17	17 ~ 1	1	1
LEVEL-úroveň	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GENDER-pohlavie	Male, Female	N/A	Male	N/A
TIME-čas	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
HEIGHT-výška (cm)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
WEIGHT-hmotnosť (kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCE-vzdialenosť	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
WATT-energia	30 ~ 300	300 ~ 30	100	10
TARGET H.R.-cieľový srdečný tep	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE-vek	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

4. Veci, ktoré by ste mali vedieť pred cvičením

- A. Hodnoty, ktoré sú kalkulované alebo namerané na počítači zariadenie, sú určené len pre účely cvičenia, **nie sú určené pre medicínske účely**.
- B. Niektoré hodnoty je možné zmeniť v programoch:

Programy	Možnosti
----------	----------

P1 ~ P7	TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, AGE-vek
P8	GENDER-pohlavie, HEIGHT-výška, WEIGHT-hmotnosť, AGE-vek
P9	TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, TARGET H.R. – cieľový srdečný tep
P10 ~ P12	TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, AGE-vek
P13 ~ P16	TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, AGE-vek, 10 Intervals-intervaly
P17	TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, WATT-energia, AGE-vek

Prosím berte na vedomie, že len jedna hodnota buď TIME-čas alebo DISTANCE-vzdialenosť môže byť zmenená. Obe nastavenia nie sú možné súčasne. Napríklad, hodnota DISTANCE-vzdialenosť je "0.0" pokým hodnota TIME-čas je možné nastaviť pomocou čísiel okrem "00:00".

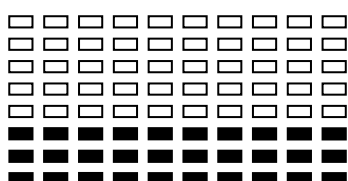
C. Výber programov:

Nachádza sa tam 17 programov s jedným programom Recovery – obnovy, vrátane jedného Manual Program – manuálneho programu, 6 Preset Programs- prednastavených programov, 1 Body Fat Program – programu telesného tuku, 4 Heart Rate Control Programs – programy na ovládanie srdečný pulzu, 4 User Setting Programs – programy nastaviteľné užívateľmi, 1 Speed Independent Program – program v závislosti na rýchlosti, a 1 Pulse Recovery Measuring – na meranie obnovy srdečného pulzu.

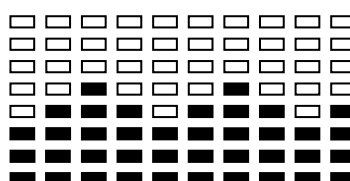
D. Graf programov:

Každý graf programu ukazuje profil záťaže v každom intervale (stĺpci). S napočítavanou hodnotou TIME-čas, každý interval predstavuje 3 minúty a to znamená, že všetky stĺpce predstavujú celkový čas cvičenia 30 minút. S odpočítavanou hodnotou TIME-čas, je každý interval 1/10 prednastavenej hodnoty TIME-času. Napríklad, ak je hodnota času cvičenia nastavená na hodnotu 40 minút, každý interval predstavuje 1/10 z prednastavených 40 minút ($40/10=4$). Potom, každý interval predstavuje čas 4 minúty. Nasledovné grafy predstavujú všetky profily prednastavené v monitore:

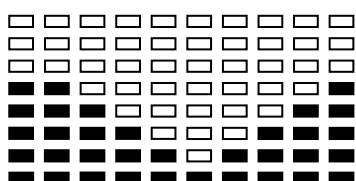
Program 1 (Manual-manuálny)



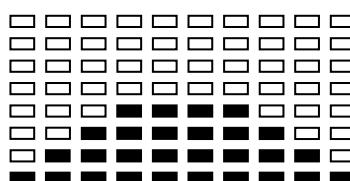
Program 2 (Polling-kolísanie)



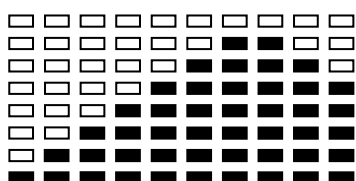
Program 3 (Valley-údolie)



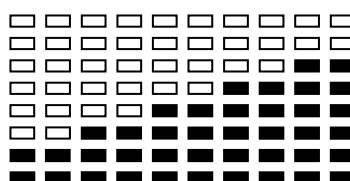
Program (Fat Burn-spaľovanie tuku)



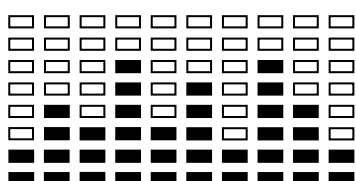
Program 5 (Ramp-sklon)



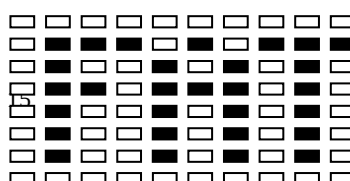
Program 6 (Mountain-hory)



Program 7 (Random-náhodný)

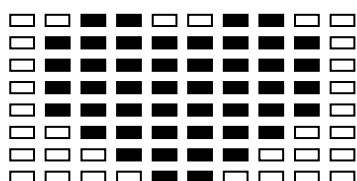


Program 8 (Body Fat-telesný tuk)



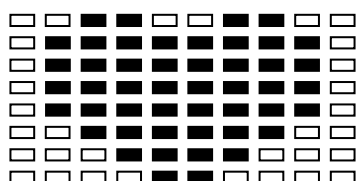
Program 9 (Target H.R.)

–cieľový srdečný tep



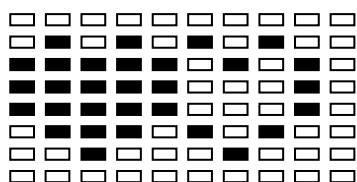
Program 10 (60% H.R.C.)

60% cieľového srdečného tepu



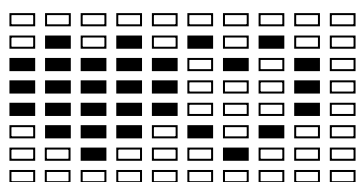
Program 11 (75% H.R.C.)

75% cieľového srdečného tepu



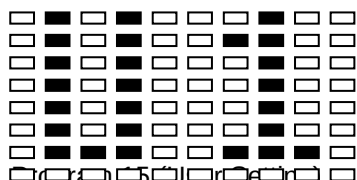
Program 12 (85% H.R.C.)

85% cieľového srdečného tepu



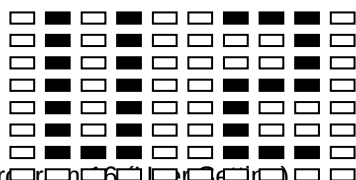
Program 13 (User Setting)

Nastavenie užívateľom



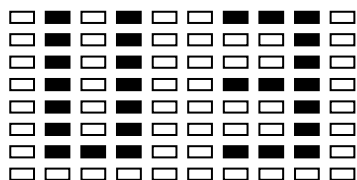
Program 14 (User Setting)

Nastavenie užívateľom



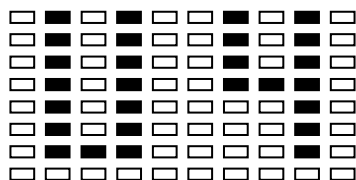
Program 15 (User Setting)

Nastavenie užívateľom

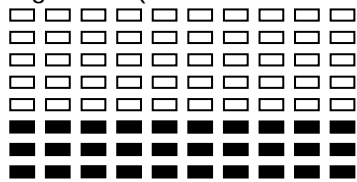


Program 16 (User Setting)

Nastavenie užívateľom



Program 17 (Watt Control – ovládanie energie)



E. Typy tela:

Nachádzajú sa tam nastavené 9 typy tel, ktoré sú rozdelené podľa skalkulovaného podielu tuku v tele FAT v % . Typ 1 (extrémne chudý) hodnota je od 5% do 9%. Typ 2(športový a ideálny) je od 10% do 14%. Typ 3(super športový) je od 15% do 19%. Typ 4 (športový) je od 20% do 24%. Typ 5 (zdravý a ideálny) je od 25% do 29%. Typ 6 (chudý) je od 30% do 34%. Typ 7 (tlstý) je od 35% do 39%. Typ 8 (ešte tlstejší) je od 40% do 44%. Typ 9 (veľmi tlstý) je od 45% do 50%.

F. BMR: Basal Metabolism Ratio

Váša základná metabolická hodnota (BMR) ukazuje počet kalórií, ktoré Vaše telo potrebuje pre bežné fungovanie. Nezahŕňa sa do toho žiadna aktivita, jednoducho povedané, je to energia potrebná pre činnosti srdca, dýchania a udržiavania normálnej telesnej teploty. Meria sa keď je telo v kľude, nie v spánku, pri izbovej

teplote.

G. BMI: Body Mass Index

Index telesnej hmotnosti (BMI) pomáha ľuďom na základe jednoduchého pomeru medzi ich hmotnosťou a výškou určiť, aká by mala byť ich hmotnosť. BMI je údaj vypočítaný z hmotnosti a výšky danej osoby a lekári a ďalší odborníci na výživu ho bežne používajú na stanovenie podváhy, nadváhy a obezity u dospelých, mužov i žien

Vzorec pro výpočet BMR:

$BMR(\text{ženy}) = 655,0955 + (9,5634 \times \text{hmotnosť v kg}) + (1,8496 \times \text{výška v cm}) - (4,6756 \times \text{vek v rokoch})$

$BMR(\text{muži}) = 66,473 + (13,7516 \times \text{hmotnosť v kg}) + (5,0033 \times \text{výška v cm}) - (6,755 \times \text{vek v rokoch})$

5. Obsluha zariadenia

A. Cvičenie so špecifickým cieľom:

1. TIME - čas: nastavte hodnotu času určenú na cvičenie. (okrem programu 8)
2. DISTANCE - vzdialenosť: nastavte požadovanú vzdialenosť na cvičenie. (okrem programu 8)
3. BODY FAT – telesný tuk: počítač má v sebe viacero variant programov v závislosti na rozdielnych ľuďoch s rozdielnym podielom telesného tuku.
4. WATT - energia: udržiava rozdielne typy tel v požadovanej úrovni pre spaľovanie WATT.
5. Heart Rate Control – srdečný pulz: udržiava užívateľa tak, aby cvičil v bezpečnej zóne srdečného pulzu

B. Hodnota pulzu:

Celý set obsahuje dva snímače srdečného pulzu, jeden na každej strane. Každý snímač pozostáva z dvoch kovových častí. Správny spôsob ako získať srdečný tep je zľahka uchopiť oboma rukami kovové časti každého snímača. Ak počítač rozpoznal srdečný pulz, symbol srdca bude blikať na displayi pri HEART RATE-srdečný tep/BODY TYPE-typ tela.

*** (Voliteľné: hrudníkový bezdrôtový snímač je voliteľná výbava zariadenia. Ak sa používa bezdrôtový snímač, prosím postupujte podľa pokynov uvedených v návode na používanie bezdrôtového hrudníkového snímača srdečného pulzu. Nemusí sa dať používať zakaždým, iba ak to umožňuje konkrétny typ počítača.)**

C. Manuálny program:

PROGRAM 1 je manuálny program. Stlačte tlačítko "ENTER" pre nastavenie hodnôt TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, a AGE-vek. Potom stlačte tlačítko ▲ alebo ▼ pre zmenu nastavovanej hodnoty. Prednastavená hodnota záťaže je 6. Po stlačení "START/STOP" tlačítka, spustíte program, Prosím dbajte i o správne používanie snímača srdečného tepu. Užívatelia môžu cvičiť v akejkoľvek požadovanej úrovni (pomocou stlačenia tlačítka ▲ alebo ▼ počas cvičenia) s prednastavenou hodnotou času alebo prednastavenou vzdialenosťou. Po vložení veku, počítač Vám môže odporučiť cieľový srdečný tep pri cvičení. Odporúčaný cieľový srdečný tep je 85%(220 – vek). Takže, ak je zistený rovnaký alebo väčší ako odporúčaný cieľový srdečný tep, hodnota srdečného tepu bude blikať. **Prosím berte na vedomie, že je to výstraha pre užívateľa aby spomalil, alebo znížil úroveň záťaže.**

D. Prednastavené programy:

PROGRAM 2 až PROGRAM 7 sú prednastavené programy. Stlačte tlačítko "ENTER" pre nastavenie hodnôt TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, a AGE-vek. Potom stlačte tlačítko ▲ alebo ▼ pre zmenu nastavovanej hodnoty. Užívateľ môže cvičiť pri rozdielnych úrovniach záťaže v rôznych intervaloch ako to ukazujú jednotlivé profily. Po stlačení "START/STOP" tlačítka, spustíte program, Prosím dbajte i o správne používanie snímača srdečného tepu. Užívatelia môžu cvičiť v akejkoľvek požadovanej úrovni (pomocou stlačenia tlačítka ▲ alebo ▼ počas cvičenia) s prednastavenou hodnotou času alebo prednastavenou

vzdialenosťou. Po vložení veku, počítač Vám môže odporučiť cieľový srdečný tep pri cvičení. Odporúčaný cieľový srdečný tep je $85\%(220 - \text{vek})$. Takže, ak je zistený rovnaký alebo väčší ako odporúčaný cieľový srdečný tep, hodnota srdečného tepu bude blikať.

E. Program telesného tuku:

Program 8 je špeciálny program určený na kalkuláciu telesného tuku užívateľ a určený pre navrhnutie špeciálneho cvičiaceho programu so špecifickou záťažou určenou pre individuálneho užívateľa. Pomocou 9 rozdielnych typov tiel, počítač môže vytvoriť 9 rozličných profilov pre každý. Stlačte tlačítko "ENTER" pre nastavenie hodnoty GENDER-pohlavie, HEIGHT-výška, WEIGHT-hmotnosť, a AGE-vek. Potom, stlačte ▲ alebo ▼ pre nastavenie jednotlivých hodnôt. Po stlačení tlačítka "START/STOP" sa spustí kalkulovalenie telesného tuku. Prosím dbajte i o správne používanie snímača srdečného tepu. Ak sa snímaču nepodarí rozpoznať žiadny signál, zobrazí sa chybové hlásenie "E3" na displayi. Ak sa tak stane, stlačte tlačítko "START/STOP" ešte raz pre spustenie novej kalkulácie. Potom sa na krátko zobrazia hodnoty FAT-tuk%, BMR, BMI, BODY TYPE-typ tela, a navrhnutý profil. Stlačte tlačítko "START/STOP" pre spustenie cvičenia. Vygenerovaný profil cvičenia sa zobrazí na displayi a je špeciálne určený pre Vás, ktorý je vygenerovaný podľa nameraných hodnôt.

F. Programy na ovládanie srdečného pulzu:

Program 9 až Program 12 sú programy na ovládanie srdečného pulzu. V programe 9, stlačte tlačítko "Enter" pre nastavenie hodnôt TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť a TARGET H.R. –cieľový srdečný tep. Užívateľia si môžu nastaviť program ovládania srdečného tepu v režime cvičenia podľa času alebo podľa vzdialenosti. V programe 10 až program 12, stlačte tlačítko "Enter" pre nastavenie hodnôt funkcie TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť a AGE-vek. Potom stlačte tlačítko ▲ alebo ▼ pre nastavenie jednotlivých hodnôt. Užívateľia si môžu nastaviť program ovládania srdečného tepu v režime cvičenia podľa času alebo podľa vzdialenosti so 60% max. srdečného pulzu v Programe 10, 75% max. srdečného tepu v Programe 11, a 85% max. srdečného tepu v Programe 12. Po stlačení "START/STOP" tlačítka, spustíte program, Prosím dbajte i o správne používanie snímača srdečného tepu. V týchto programoch bude počítač nastavovať úroveň záťaže podľa nameraných hodnôt srdečného pulzu. Napríklad, úroveň záťaže sa môže zvýšiť ak sa zistí že úroveň srdečného pulzu je nižšia ako cieľová úroveň srdečného pulzu. Taktiež sa môže úroveň záťaže znížiť ak sa zistí, že úroveň srdečného pulzu je vyššia ako cieľová úroveň srdečného pulzu. Ako výsledok tohto je, že užívateľova úroveň srdečného pulzu bude upravovaná čo najbližšie k cieľovej úrovni srdečného pulzu v rozsahu $-5/+5$.

G. Programy nastaviteľné užívateľom:

Program 13 až Program 16 sú programy, ktoré si môže nastaviť sám užívateľ. Tieto programy sú voľne programovateľné užívateľom a užívateľ si môže nastaviť hodnoty ako TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, AGE-vek a úroveň záťaže v 10 intervaloch. Hodnoty a profily budú po nastavení uložené v pamäti. Po stlačení "START/STOP" tlačítka, spustíte program, Prosím dbajte i o správne používanie snímača srdečného tepu. Užívateľia si môžu taktiež meniť výstupnú záťaž pre každý interval použitím tlačítok ▲ alebo ▼ a nezmenia tak úroveň záťaže uloženú v pamäti. Po vložení veku, počítač Vám môže odporučiť cieľový srdečný tep pri cvičení. Odporúčaný cieľový srdečný tep je $85\%(220 - \text{vek})$. Takže, ak je zistený rovnaký alebo väčší ako odporúčaný cieľový srdečný tep, hodnota srdečného tepu bude blikať.

Prosím berte na vedomie, že je to výstraha pre užívateľa aby spomalil, alebo znížil úroveň záťaže.

H. *Program v závislosti na rýchlosti:

Program 17 je program určený v závislosti na rýchlosti. Stlačte tlačítko "ENTER" pre nastavenie hodnôt funkcie TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, WATT-energia, a AGE-vek. Potom, stlačte tlačítko ▲ alebo ▼ pre nastavenie požadovaných hodnôt. Po stlačení "START/STOP" tlačítka, spustíte program, Prosím dbajte i o správne používanie snímača srdečného tepu. Počas cvičenia nie je možné meniť úroveň záťaže. V tomto prípade bude program meniť úroveň záťaže podľa nastavenej hodnoty WATT. Napríklad,

úroveň záťaže sa môže zvýšiť, pokiaľ sa zistí, že rýchlosť je pomalá. Taktiež, úroveň záťaže sa môže znížiť, pokiaľ sa zistí, že rýchlosť je príliš vysoká. Ako výsledok je, že kalkulovaná hodnota WATT sa bude približovať hodnote WATT nastavenej užívateľom. Po vložení veku, počítač Vám môže odporučiť cieľový srdečný tep pri cvičení. Odporúčaná cieľová srdečná frekvencia je 85%(220 – vek). Takže, ak je zistený rovnaký alebo väčší ako odporúčaná cieľová srdečná frekvencia, hodnota srdečného tepu bude blikať.

Prosím berte na vedomie, že je to výstraha pre užívateľa aby spomalil, alebo znížil úroveň záťaže.

I. * Program obnovy pulzu:

Je to funkcia na kontrolu kondície obnovy srdečného pulzu a je v rozsahu od 1.0 do 6.0 pričom 1.0 znamená najlepšie a 6.0 znamená najhoršie, odstupňované po 0.1. Na to, aby ste dostali správnu hodnotu, užívateľ musí vykonať správne test. Ihneď po ukončení cvičenia stlačte tlačítko "RECOVERY" a prestaňte cvičiť. Po stlačení tohto tlačítka, prosím dbajte i o správne používanie snímača srdečného tepu. Test bude trvať 1 minútu a výsledok sa zobrazí na displayi.

Záručné podmienky a reklamácie

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytovanej predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, ako aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodanom tovare.

Predávajúcim je spoločnosť INSPORTLINE s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín

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 nekoná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

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

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

Záručné podmienky

Predávajúci poskytuje kupujúcemu štandardne záruku za kvalitu tovaru v trvaní 24 mesiacov, pokiaľ zo záručného listu, faktúry k tovaru, dodacieho listu, príp. iného dokladu k tovaru nevyplýva odlišná dĺžka záručnej doby poskytovanej predávajúcim. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za kvalitu prijíma predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre používanie k obvyklému, príp. dohodnutému účelu a že si zachová obvyklé, príp. dohodnuté vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením užívateľa tj. Poškodenie výrobku neodbornou opravou, nesprávnou montážou
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielcov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi

- nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Reklamační poriadok

Postup pri reklamácií chyby tovaru

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

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

Pokiaľ kupujúci oznámi chybu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, chyba bola nahlásená omylom a pod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním chyby takto oznámenej kupujúcim. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníka 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 chybu tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie chyby formou opravy, prípadne výmenou chybného dielcu alebo za zariadenie bez chýb. 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 prináleží predávajúcemu.

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

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:

**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK**inSPORTline s.r.o.**

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

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk