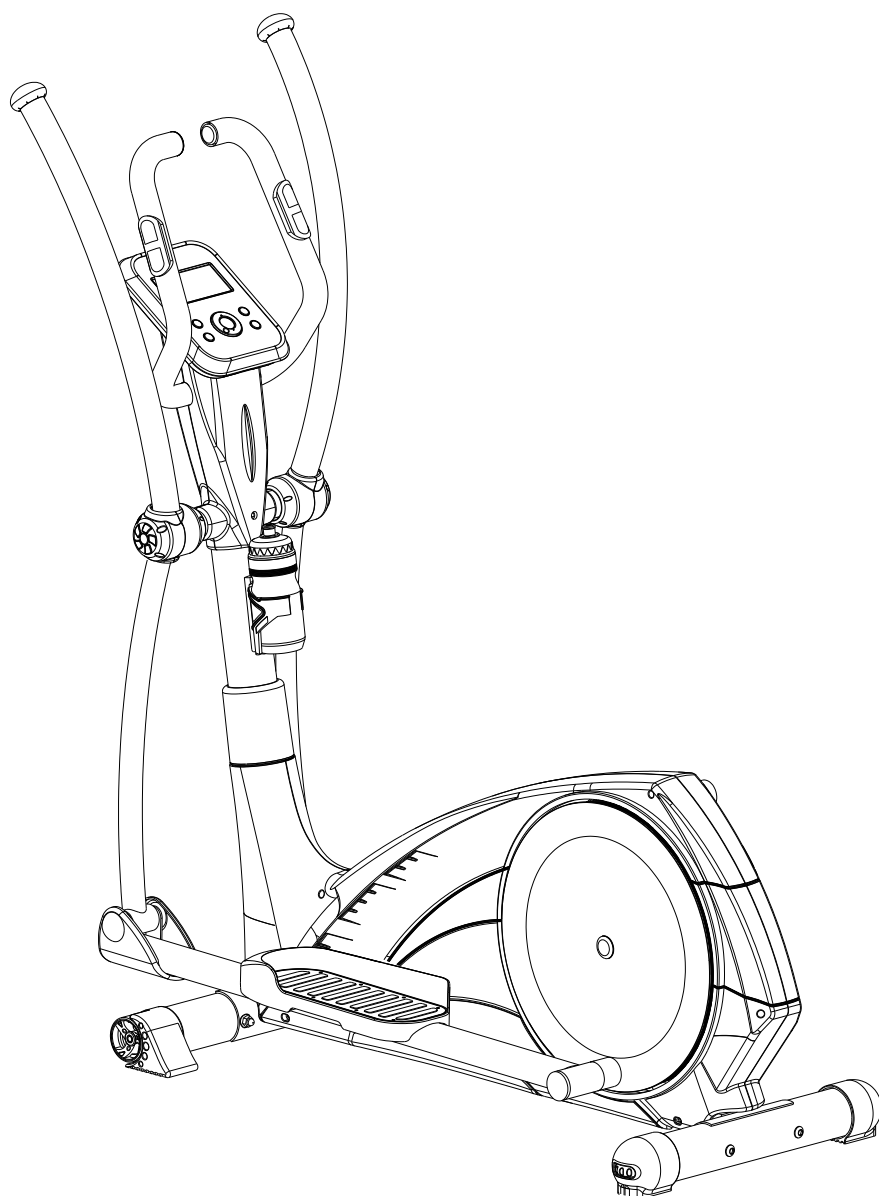




Užívateľský manuál SK

IN 4388 Eliptický trenažér inSPORTline Caracas



1. DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Prosím uskladnite si tento návod na bezpečnom mieste pre budúce použitie.

Pred samotnou montážou vyberte všetky dielce z krabice a skontrolujte, či máte všetky dielce podľa zoznamu nižšie.

Poznámka: ručne dotiahnite všetky skrutky pokým nie je zariadenie ešte kompletne zmontované, potom skrutky a matica dotiahnite dostatočne, aby neboli voľné.

1. Je veľmi dôležité, aby ste si pozorne prečítali tento návod na používanie ešte pred samotnou montážou a používaním zariadenia. Len správne používanie, správna montáž a správna starostlivosť o zariadenie sú predpokladom pre bezpečné a efektívne používanie zariadenia. Je na Vašej zodpovednosti, aby boli všetci používatelia zariadenia dostatočne informovaní o výstrahách a možných nebezpečenstvách pri používaní tohto zariadenia.

2. Pred samotným používaním zariadenia by ste mali konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom, aby preveril či nemáte žiadny fyzický alebo zdravotný problém, ktorý by mohol spôsobiť riziko poškodenia Vášho zdravia alebo Vašu bezpečnosť alebo ak by ste nemohli zariadenie správne používať. Odporúčania Vášho lekára sú dôležité najmä ak beriete lieky, ktoré majú vplyv na srdcový tep, tlak srdca alebo úroveň cholesterolu.

3. Sledujte signály svojho tela. Nesprávne alebo prílišné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Prestaňte okamžite cvičiť ako spozorujete akýkoľvek z nasledujúcich symptómov: bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémne skrátenie dýchania, mierne zakolísania rovnováhy, závrat alebo nevoľnosť. Ak spozorujete akýkoľvek z týchto príznakov, mali by ste konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred samotným pokračovaním cvičenia na zariadení.

4. Dbajte o to, aby boli deti a domáce zvieratá mimo dosah zariadenia. Zariadenie je určené na používanie len dospelými osobami.

5. Používajte zariadenie len na pevnom, rovnom povrchu s ochrannou podložkou pre podlahu alebo koberec. Kvôli bezpečnosti by ste mali mať okolo zariadenia v okruhu aspoň 1 m voľný priestor.

6. Pred samotným používaním zariadenia, skontrolujte prosím, či sú všetky matice a skrutky bezpečne dotiahnuté a či nie sú dielce opotrebené alebo poškodené.

7. Bezpečnosť zariadenia dosiahnete len ak je zariadenie pravidelne kontrolované či nie je poškodené alebo opotrebené a ak je správne udržiavané.

8. Zariadenie používajte vždy len spôsobom na to určeným. Ak nájdete akýkoľvek dielec že je poškodený počas montáže alebo počas kontroly, alebo ak počujete nezvyčajný zvuk vychádzajúci pri cvičení zo zariadenia, okamžite prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, pokým ste problém neodstránili.

9. Pri používaní zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyvarujte sa noseniu voľného oblečenia, ktoré by sa mohlo počas cvičenia zachytiť do zariadenia, alebo ktoré by Vám zabraňovalo alebo obmedzovalo pohyb. Prosím berte na vedomie, že nesprávne alebo prílišné cvičenie môže spôsobiť zdravotné problémy.

10. Zariadenie je určené pre domáce používanie.

11. Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.

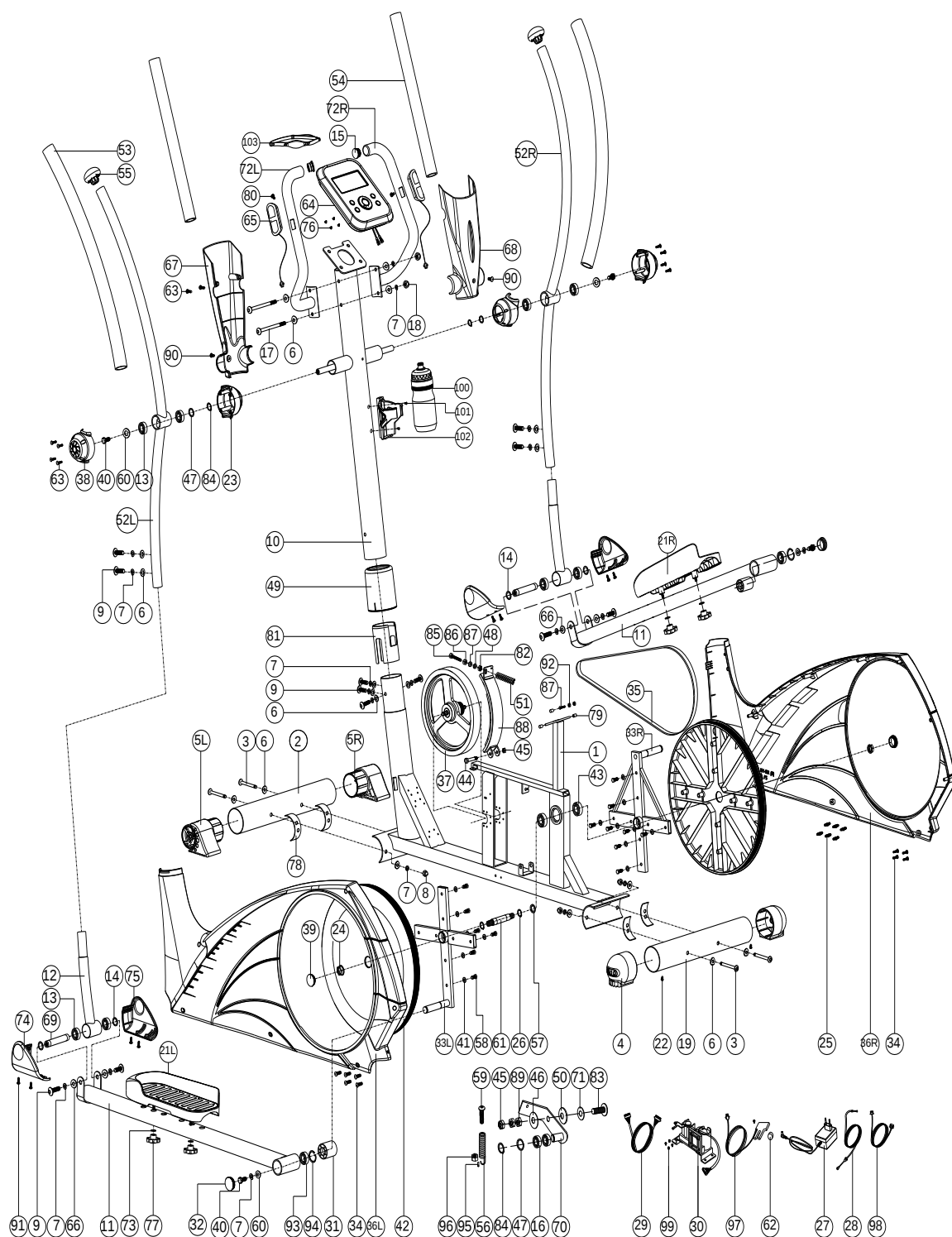
12. Necvičte na zariadení 30-60 minút pred konzumovaním jedla alebo tesne po konzumácii jedla.

13. Dbajte o to, aby ste sa pred samotným cvičením na zariadení dostatočne rozcvičili a zahriali.

14. Dbajte zvýšenú opatrnosť ak zariadenie zdvíhate alebo presúvate, aby ste si nespôsobili zranenie chrbta.

14. Vždy dvíhajte zariadenie vhodným spôsobom, prípadne požiadajte ďalšiu dospelú osobu o pomoc pri dvíhaní alebo presúvaní zariadenia.
15. Kategória - HA (podľa normy STN EN ISO 20957) určené pre domáce použitie.
16. Hmotnosť užívateľa by nemala byť vyššia 150 kg.

2. VÝKRES ZARIADENIA

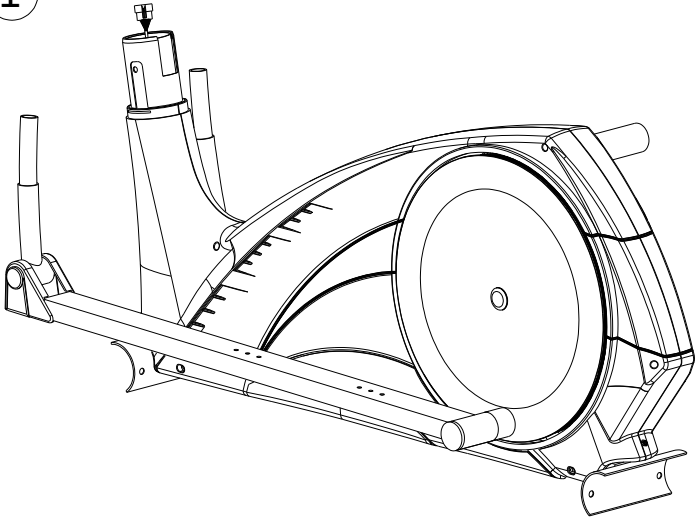
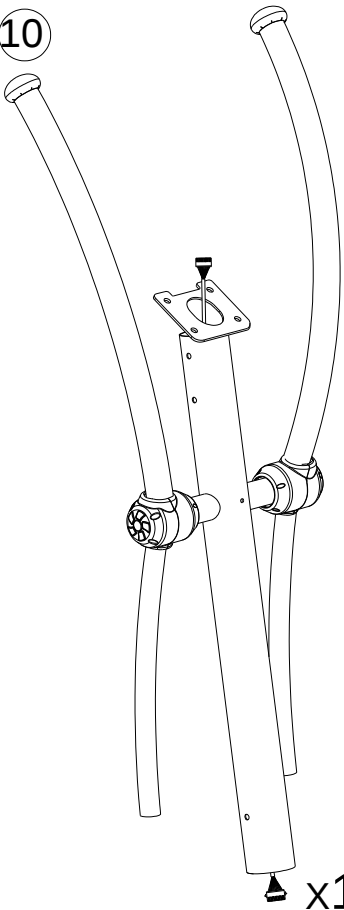
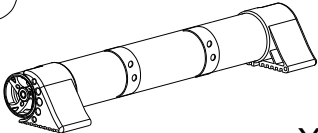
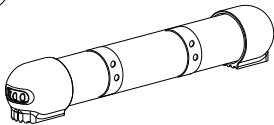
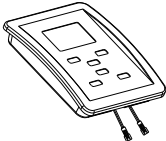
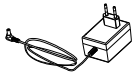
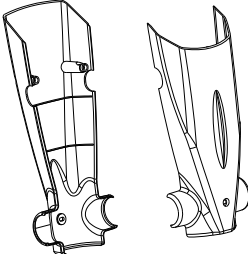
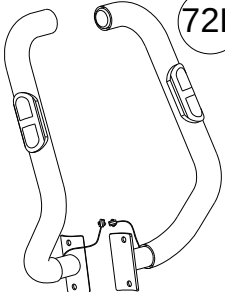
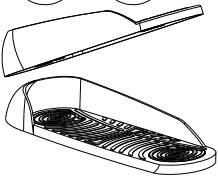
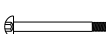
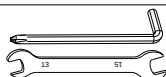


3. ZOZNAM DIELCOV

P.č.	Popis	ks	P.č.o	Popis	Ks
1	Hlavný rám	1	55	Koncová krytka pohyblivej rukoväte D1 1/4"*45L	2
2	Predný stabilizátor D76x1.5Tx480L	1	56	Napínacia pružina D3*D19*67L	1
3	Imbusová skrutka M8*1.25*95L	4	57	Vlnitá podložka D27*D21*0.3T	1
4	Krytka zadného stabilizátora -nožička D76*86	2	58	Skrutka M6*1.0*15L	16
5L	Ľavá nožička predného stabilizátora D76*120L	1	59	Imbusová skrutka M8*1.25*50L	1
5R	Pravá nožička predného stabilizátora D76*120L	1	60	Plochá podložka D21*D8.5*1.5T	4
6	Podložka D22xD8.5x1.5T	20	61	Skrutka kľuky D20*116L	1
7	Pružná podložka D15.4xD8.2x2T	20	62	Gulatá magnet M02	1
8	Klobúčiková matica M8x1.25x15L	4	63	Krížová skrutka ST4*1.41*15L	10
9	Imbusová skrutka M8x1.25x20L	12	64	Počítač SM-8808-67	1
10	Predná tyč pre pripojenie rukoväti a počítača	1	65	Snímač pulzu WP1007-12B(D22.2)	2
11	Pedálová tyč	2		Kábel snímača pulzu 600L	2
12	Spodná časť pohyblivej tyče	2	66	Plochá podložka D25*D8.5*2T	4
13	Ložisko #99502ZZ	8	67	Zadný kryt počítača 340*150*50	1
14	Plochá podložka D23*D17*1.2T	4	68	Predný kryt počítača 380*150*50	1
15	Koncová krytka D25.4*31L	2	69	Skrutka predného pedálu D15.83*63.2L	2
16	Ložisko #99502ZZ	2	70	Upevňovacia doska	1
17	Imbusová skrutka M8x1.25x100L	2	71	Plochá podložka D28*D8.5*3T	1
18	Poistná matica M8*1.25*8T	2	72L	Ľavá pevná rukoväť	1
19	Zadný stabilizátor D76x1.5Tx480L	1	72R	Pravá pevná rukoväť	1
20	Zápustená skrutka		73	Plochá podložka D14xD6.5x0.8T	4
21L	Ľavý pedál	1	74	Ľavá ochranná krytka	2
21R	Pravý pedál	1	75	Pravá ochranná krytka	2
22	Krížová skrutka ST4x1.41x10.L	2	76	Krížová skrutka M5*0.8*10L	4
23	Krytka 80*55*87	2	77	Plastová regulačná matica D40*M6*12	4
24	Poistná matica M10*1.25*10T	2	78	tlmiaca vložka D9*D5.8*13	4
25	Čap D6*26.5*7.7	6	79	Doraz D9*D5.8*13	3
26	C-krúžok	2	80	Krížová skrutka	2

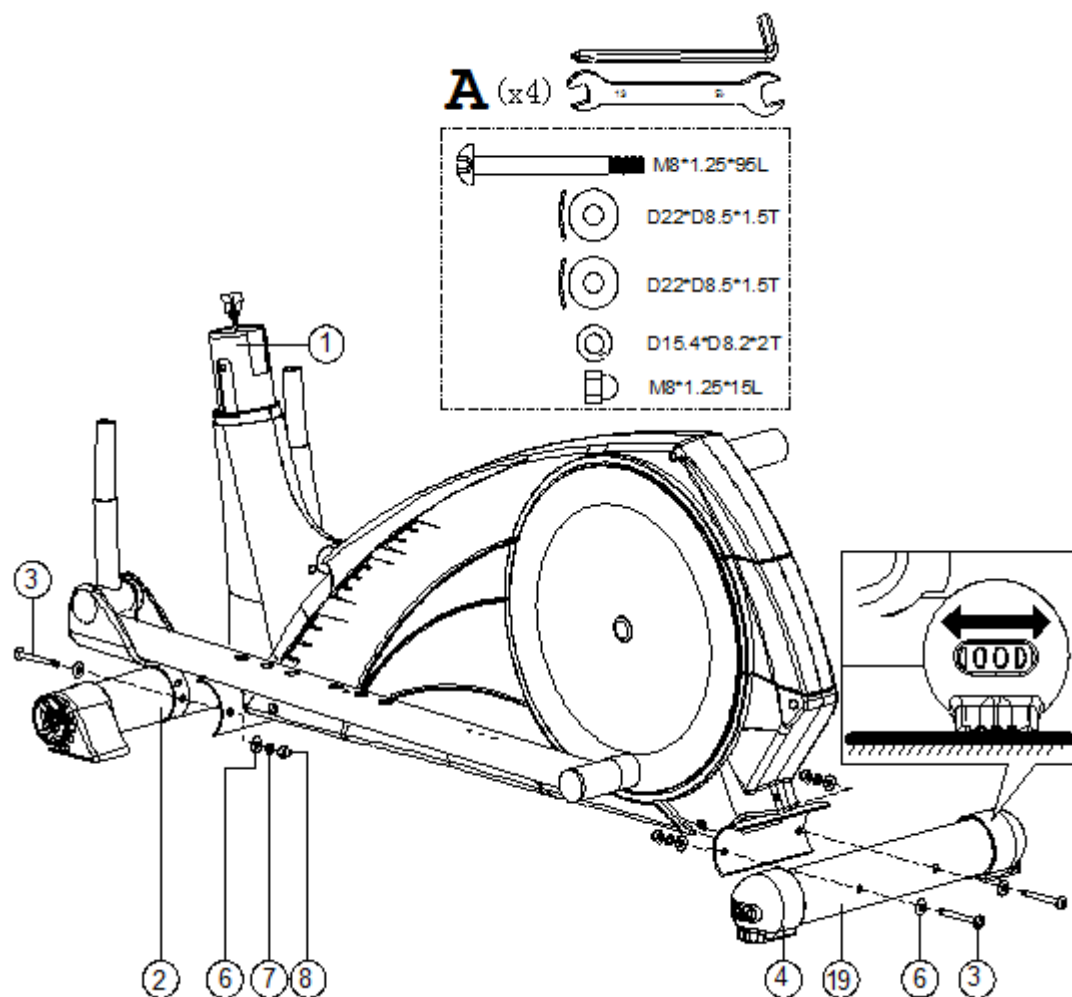
	D22.5*D18.5*1.2T			s vypuklou hlavou ST3.5x1.41x20L	
27	Napájací adaptér 6V1A	1	81	Vložka D71.5*108L	1
28	Napínací kábel D1.5x800L	1	82	Poistná matica M6*1*6T	1
29	Horný počítačový kábel 800L	1	83	Imbusová skrutka M8x1.25x30L	1
30	Motor 500L	1	84	C-krúžok S-16	3
31	Krytka D46x35	2	85	Skrutka M6*65L	1
32	Gulatá koncová krytka D45*15	2	86	Matica M6*1*6T	1
33L	Ľavý kríž – upevnenie kľuky	1	87	Krížová skrutka s vypuklou hlavou M5*0.8*35L	1
33R	Pravý kríž – upevnenie kľuky	1	88	Doska pre upevnenie magnetu	1
34	Krížová skrutka s vypuklou hlavou ST4.2x1.4x20L	9	89	Matica M8*1.25*6T	2
35	Pás 1651 pj6	1	90	Krížová skrutka s vypuklou hlavou M5x0.8x10L	2
36L	Ľavý kryt reťaze 1200.5*62	1	91	Krížová skrutka s vypuklou hlavou ST3.5*1.27*15L	8
36R	Pravý kryt reťaze 1200.5*66.5	1	92	Matica M5*0.8*5T	2
37	Záťažové koleso D300*32	1	93	Ložisko #2203-2RS	2
38	Krytka 80*50*87	2	94	C-krúžok S-40	2
39	Postranná krytka D36*16	2	95	Plastová krytka D3*30L	1
40	Skrutka M8x1.25x20	4	96	Fixačná matica	1
41	Plochá podložka D14*D6.5*0.8T	16	97	Kábel snímača 1050L	1
42	Disk D456*29	2	98	Elektrický kábel 1000L	1
43	Ložisko #6004-2RS	2	99	Krížová skrutka ST4.2x1.4x20L	4
44	Skrutka M8*52L	1	100	Fľaška	1
45	Poistná matica M8*1.25*8T	2	101	Krížová skrutka M5*0.8*15L	2
46	Plochá plastová podložka D50*D10*1.0T	1	102	Držiak na fľašku 120*87*3T	1
47	Vlnitá podložka D21xD16x0.3T	3	103	Hrudný pás	1
48	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	1			
49	Ochranná krytka	1			
50	Plochá podložka D50*D10*3T	1			
51	Pružina D1.0*55L	1			
52L	Ľavá pohyblivá rukoväť	1			
52R	Pravá pohyblivá rukoväť	1			
53	Pena pohyblivej rukoväte D30x3Tx680L	2			
54	Pena pohyblivej rukoväteD23x5Tx530L,HD R	2			

4. ILUSTROVANÝ PREHĽAD

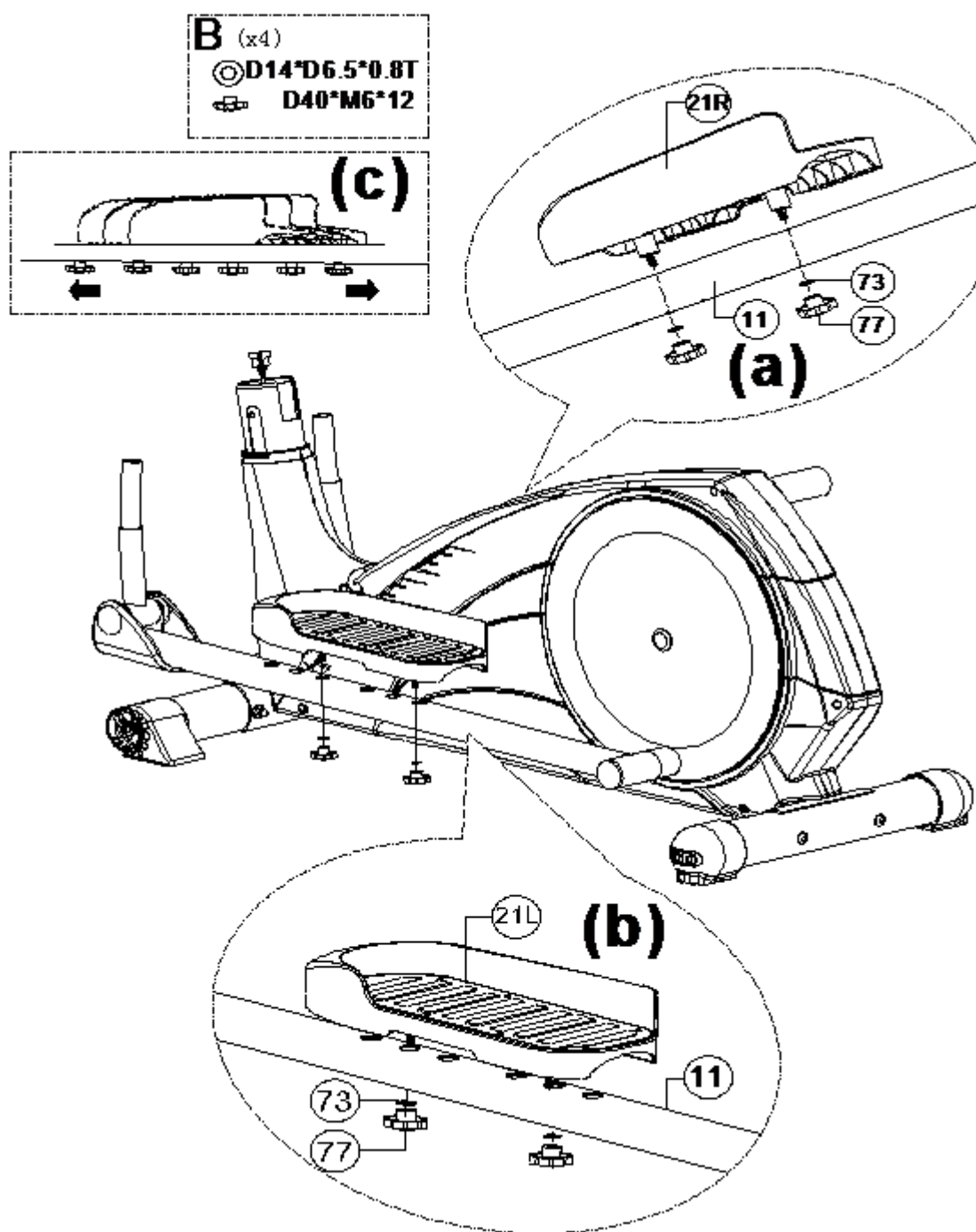
1  x1			10  x1		
2  x1	49  x1	77  x4			
19  x1	64  x1		27  x1		
67&68  x1		72L&72R  x1		21L&21R  x1	
17  M8*1.25*100L x2	6  D22*D8.5*1.5T x20	73  D14*D6.5*0.8T x4			
3  M8*1.25*95L x4	7  D15.4*D8.2*2T x14	63  ST4*15L x2			
9  M8*1.25*20L x8	18  M8*1.25*8T x2	90  M5*0.8*10L x2			
20  M6*1*45L x4	8  M8*1.25*15L x4	 x1			

5. MONTÁŽ ZARIADENIA

5.1 Krok 1

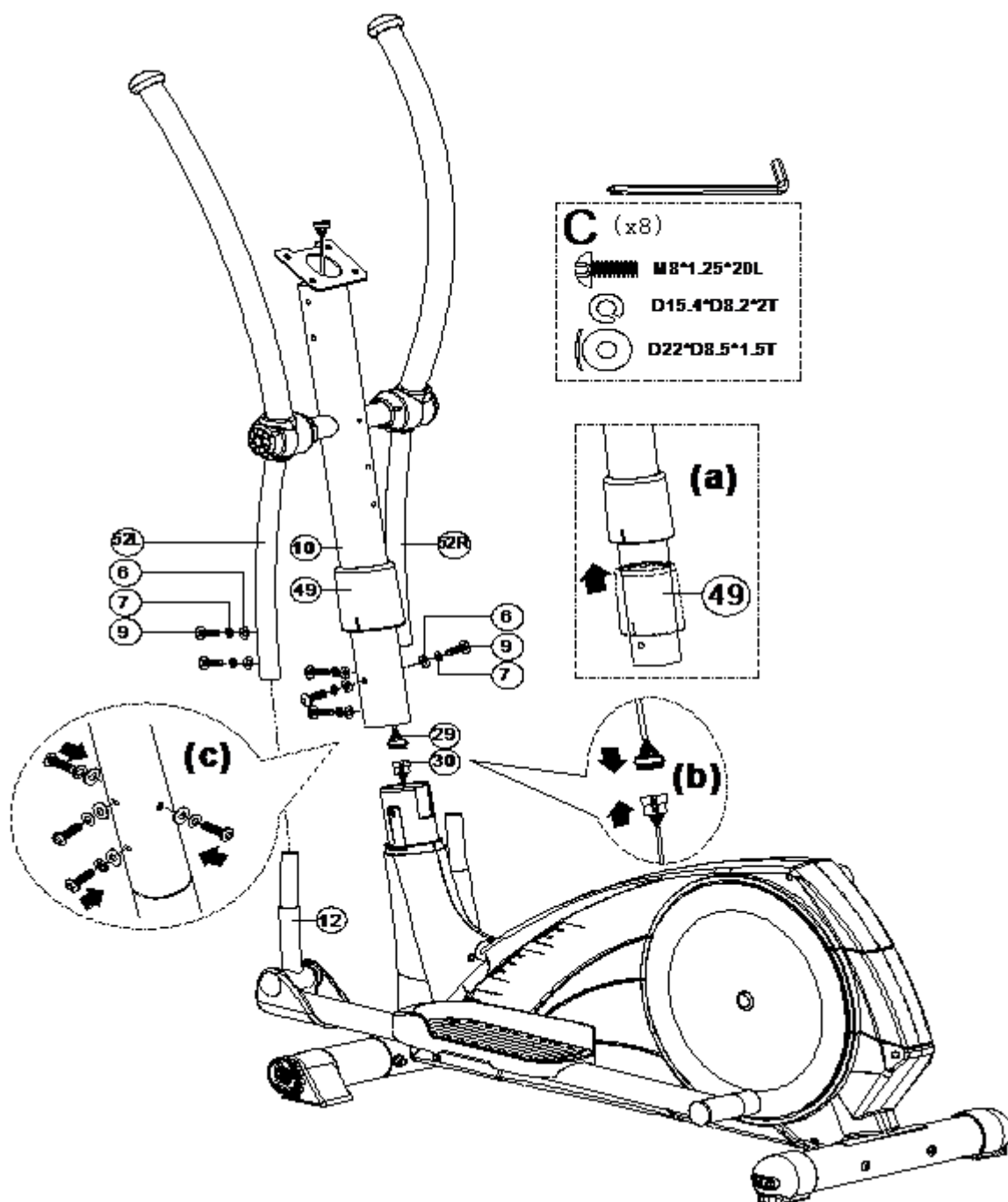


- Namontujte predný (2) a zadný (19) stabilizátor k hlavnému rámu (1) pomocou imbusových skrutiek (3), podložiek (6), pružných podložiek (7) a klobúčkových matíc (8).
- Vyrovajte trenažér pomocou nastaviteľných krytiel/nožičiek zadného stabilizátora (4).



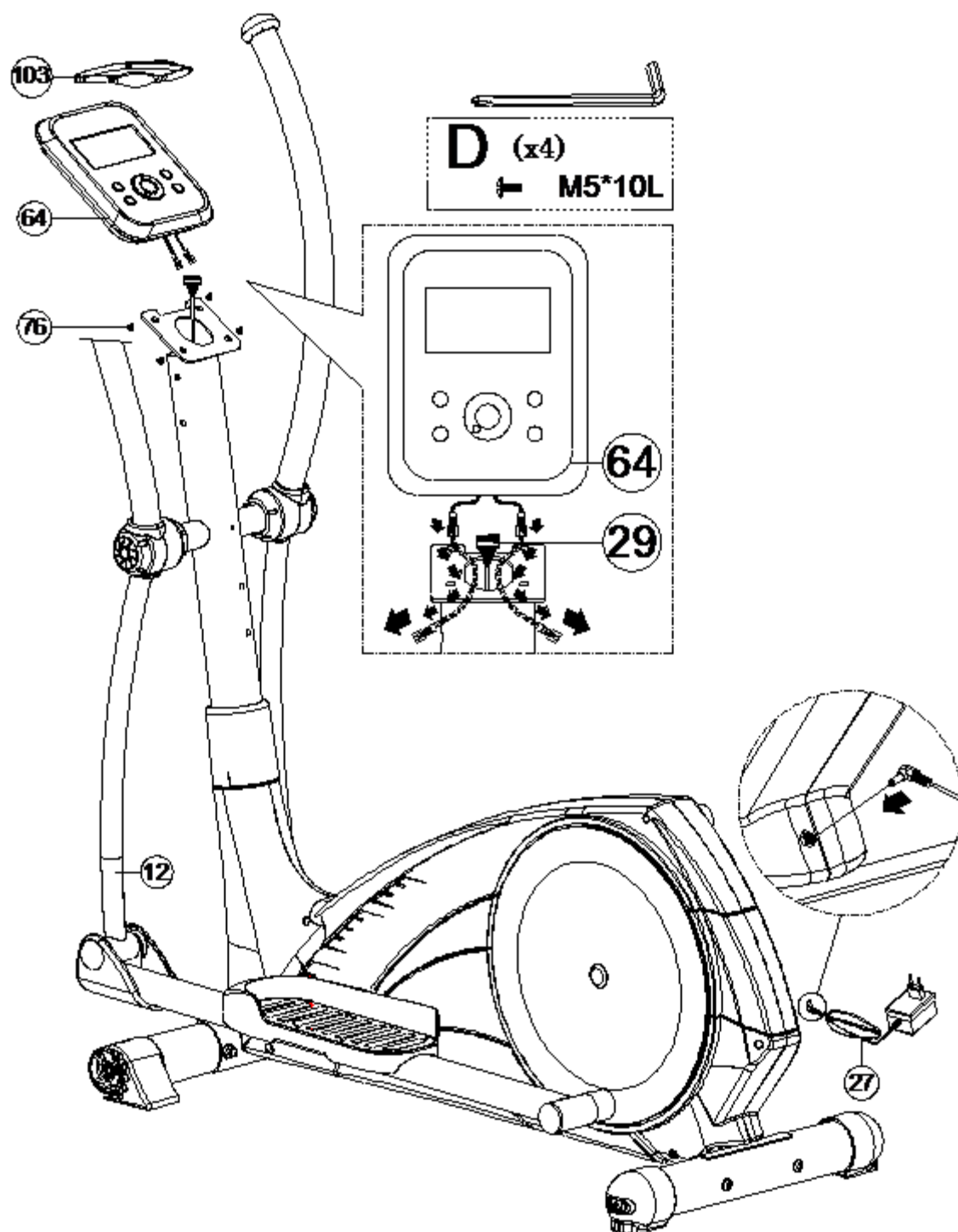
- Namontujte ľavý a pravý pedál (21L a 21R) k pedálovým tyčiam (11) pomocou skrutiek (20), zápusťných skrutiek (20), plochých podložiek (73) a plastových matic (77). (Obrázok (a) a (b)).
- Pedál umiestnite v jednej z troch pozícií. (Obrázok (c)).

5.3 Krok 3



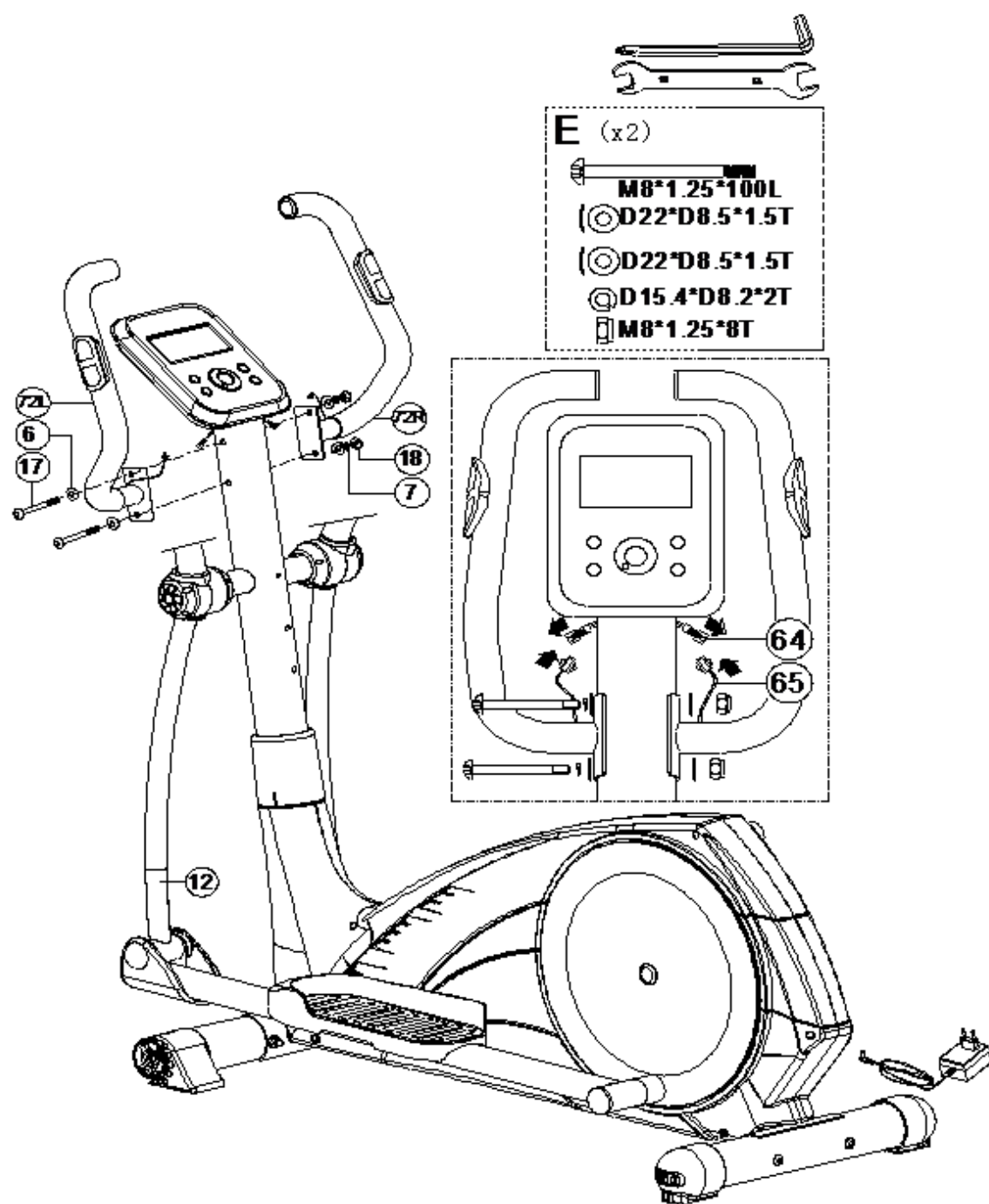
- Pre vykonanie tohto kroku by mali byť k dispozícii dve dospelé osoby.
- Nadvihnite ochrannú krytku (Obrázok (b)) a pripojte počítačový kábel (29 a 30) (Obrázok (c)).
- Nasuňte prednú tyč (10) na hlavný rám a zaistite spoj pomocou podložiek (6), pružných podložiek (7) a imbusových skrutiek (9). Spoj zakryte pomocí krytky (49).
- Namontujte ľavú a pravú rukoväť (52L a 52R) k spodným častiam pohyblivých tyčí (12) pomocou podložiek (6), pružných podložiek (7) a imbusových skrutiek (9).

5.4 Krok 4



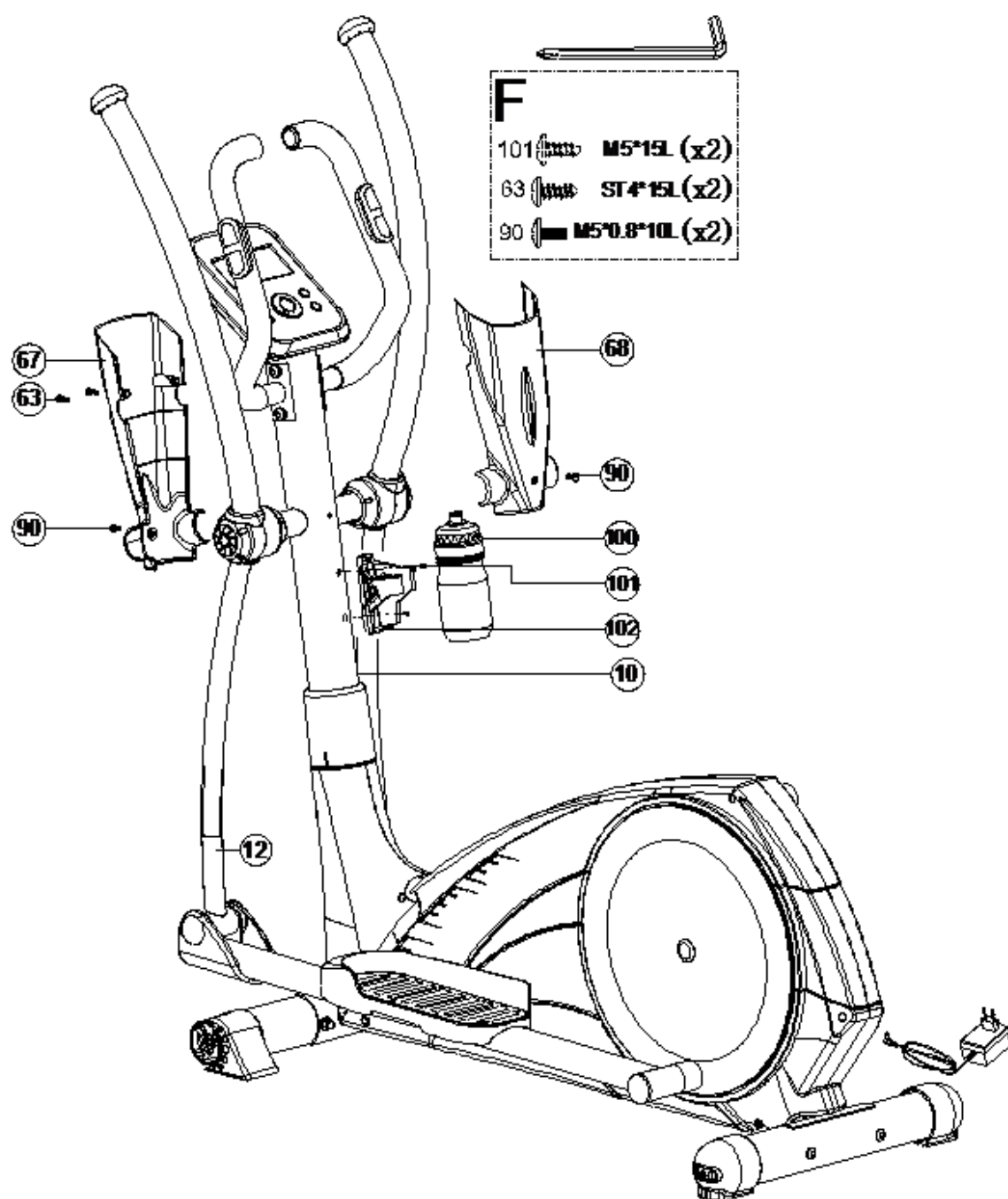
- Pripojte k počítaču (64) počítačový kábel (29) a pripevnite počítač k prednej tyči pomocou skrutiek (76).
- Pripojte adaptér a vyskúšajte funkčnosť hrudného pásu (103).

5.5 Krok 5



- Namontujte k prednej tyči (10) ľavú a pravú pevnú rukoväť (72L a 72R) pomocou imbusových skrutiek (17), podložiek (6), pružných podložiek (7) a poistných matíc (18).
- Pripojte kábel snímače srdcového pulzu (65) k počítaču (64).

5.6 Krok 6



- Namontujte k prednej tyči (10) kryt počítača skladajúci sa z dvoch častí (67 a 68) pomocí krížových skrutiek (63, 90).
- Namontujte držiak fľaše (102) k prednej tyči (10) pomocou krížovej skrutky (101). Potom vložte fľašku (100) do držiaku (102).

6. OBSLUHA POČÍTAČA SM8900-71

6.1 Funkcie tlačítok

UP – hore	Zvýšenie danej hodnoty alebo záťaže.
DOWN – dole	Zníženie danej hodnoty alebo záťaže.
MODE – mód	Potvrdenie nastavenej hodnoty.
STAR/STOP	Začatie alebo ukončenie cvičenia.
RESET	Nastavenie parametrov na východziu hodnotu a prepnutie obrazovky na nastavenie režimu.
RECOVERY – obnova	Vyhodnotenie telesnej kondície na základe pulzu po cvičení.
BODY FAT – telesný tuk	Meranie telesného tuku v % Stlačte toto tlačítko v pohotovostnom režime a nastavte svoje údaje.

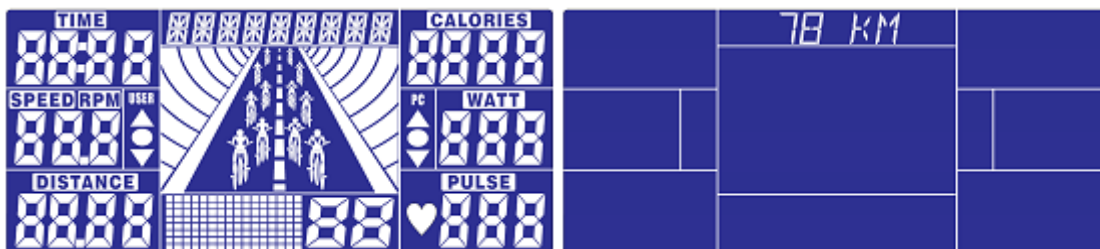
6.2 Funkcie displeju

TIME – čas	Pripočítavanie času: pokiaľ nie je nastavená dĺžka cvičenia, bude sa čas pripočítavať od 00:00 až po dosiahnutie maximálnej hodnoty 99:59 Odpočítavanie času: ak je nastavená požadovaná dĺžka cvičenia, bude sa čas od tejto hodnoty odpočítavať, pokiaľ sa nedosiahne hodnota 00:00. Pri nastavení času je možné pridávať alebo uberať vždy po 1 minúte (rozsah 01:00-99:00)
SPEED – rýchlosť	Zobrazenie aktuálnej rýchlosti. Najvyššia rýchlosť je 99.9 km/h alebo mph.
RPM – otáčky	Zobrazenie počtu otáčok za minútu. Rozsah 0-15-999.
DISTANCE – vzdialenosť	– S cvičením sa vzdialenosť pripočítava (rozsah 00:00-99.99 km alebo mi). Užívateľ si môže nastaviť požadovanú vzdialenosť pomocou tlačítok UP-hore a DOWN-dolu. Pri nastavení je možné pridávať alebo odoberať vzdialenosť o hodnote 0.1 km alebo mi.
CALORIES – kalórie	Počet spálených kalórií pri cvičení v rozsahu 0-9999. (Ide však len o orientačnú hodnotu, ktorú nie je možné používať pre liečebné účely.)
PULSE – pulz	Užívateľ si môže nastaviť hodnotu cieľového pulzu v rozsahu 0-30-230. Ak je táto hodnota pri cvičení prekročená, dôjde k zvukovej signalizácii.
WATTS	Zobrazenie aktuálneho výkonu v rozsahu 0-999.

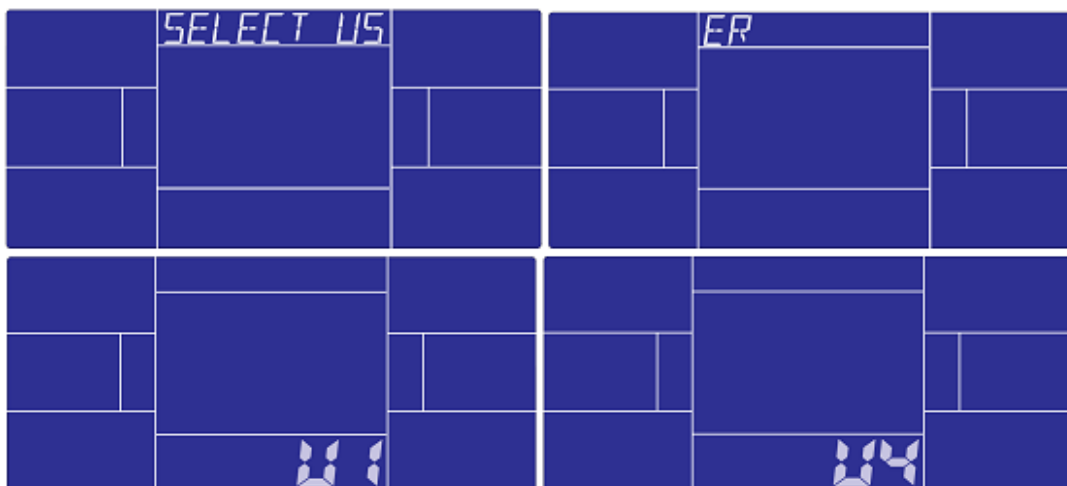
6.3 Ovládanie počítača

ZAPNUTIE

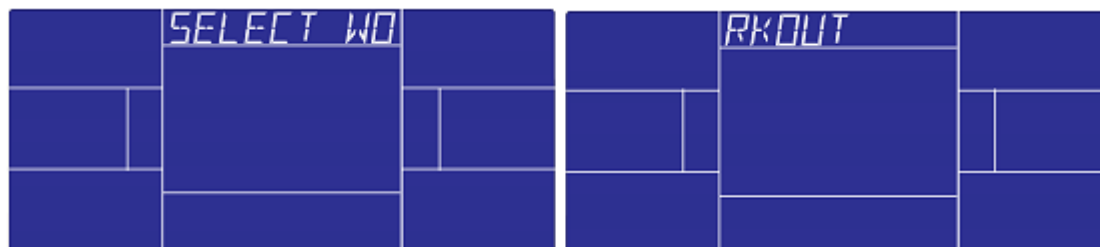
1. Pripojte k prístroju napájací kábel (konektor DC) a 2-sekundová zvuková signalizácia ohlásí zapnutie počítača.



- Na displeji sa zobrazí nápis „SELECT USER“ (voľba užívateľa), stlačením tlačítka MODE vstúpi užívateľ do nastavenia užívateľského programu. Pomocou ovládacieho kolieska zvolíte jeden z užívateľských programov U1-U4 a potvrdíte zvolený program stlačením tlačítka MODE. Nastavte hodnotu parametrov: SEX (pohlavie), AGE (vek), HEIGHT (výška), WEIGHT (hmotnosť).



- V pohotovostnom režime sa na displeji zobrazí nápis „SELECT WORKOUT“ (zvoľte typ cvičenia), po stlačení tlačítka MODE vstúpíte do nastavenia programu. Pomocou ovládacieho kolieska zvolíte jeden z programov MANUAL (manuálny) – PROGRAM (prednastavený) – USER (užívateľský) – H.R.C. (kontrola pulzu) – WATT (výkonový).

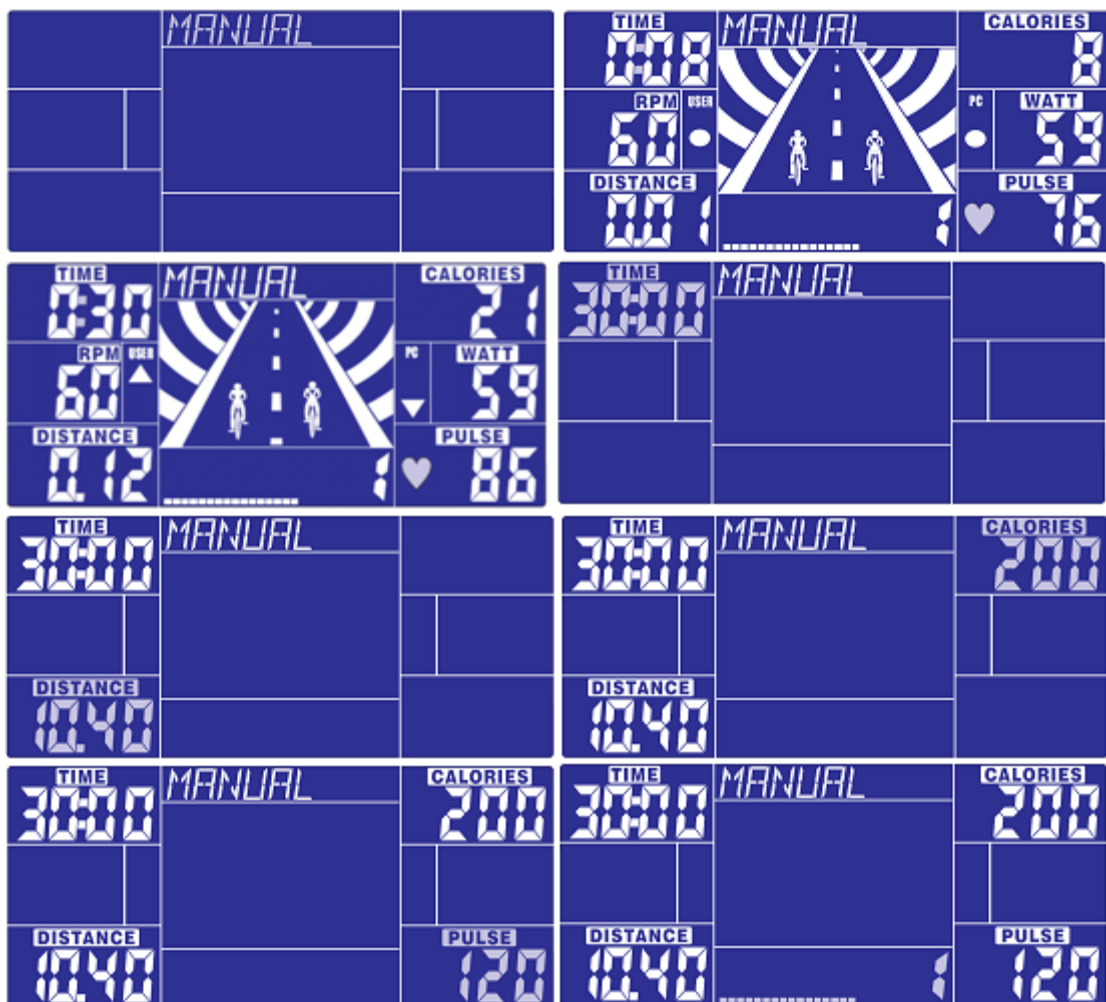


6.3.1 Cvičenie v MANUÁLNOHOM PROGRAME

V pohotovostnom režime zvolíte manuálny program (MANUAL) a potvrdíte ho stlačením tlačítka MODE.

Rychlý štart (Quick start): Stlačením tlačítka START/STOP môžete zahájiť cvičenie v manuálnom programe a všetky hodnoty sa začnú počítať od nuly.

Po vstupe do manuálneho programu môžete postupne nastaviť hodnoty parametrov: TIME (čas) – CALORIES (kalórie) – PULSE (pulz) – RESISTANCE LEVEL (stupeň záťaže). Nastavovaná hodnota sa vždy rozblíka a cvičenie potom začnete stlačením tlačítka START/STOP. Nastavené hodnoty sa začnú odpočítavať smerom k nule. Pre vynulovanie hodnôt parametrov stlačte tlačítko RESET. V manuálnom režime sa vždy po dosiahnutí vzdialenosti 3 km posunie obrázok cyklistu vpred a bude sa merať rýchlosť.



6.3.2 Cvičenie v PREDNASTAVENOM PROGRAME

V pohotovostnom režime zvolíte prednastavený program (PROGRAM) a pre vstup použijete tlačítko MODE.

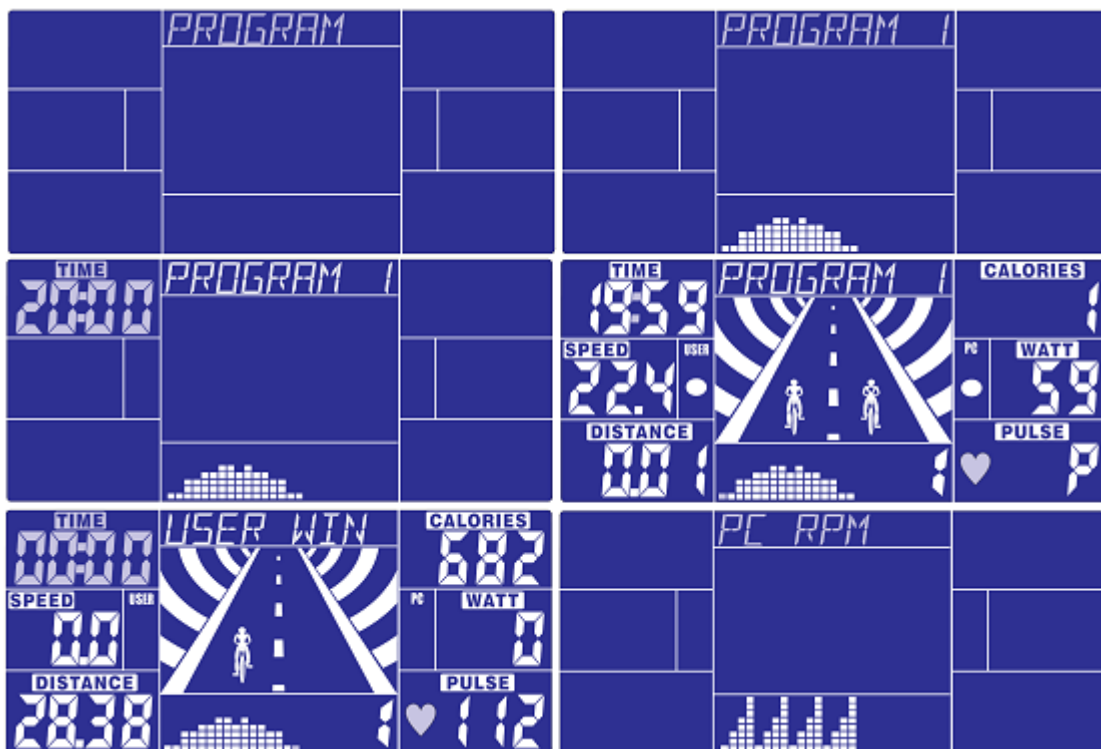
Pomocí ovládacieho kolieska zvolíte jeden z dvanástich prednastavených programov a potvrdíte ho stlačením tlačítka MODE. Rozbliká sa profil trate, záťaž si môžete upraviť pomocou tlačítok UP-hore a DOWN-dolu.

Čas (TIME) je nastavený na 20:00 a nie je možné túto hodnotu zmeniť. Pre zahájenie cvičenia a súťaženie s počítačom stlačte tlačítko START/STOP.

Počas cvičenia sa bude čas odpočítavať a animácia sa bude riadiť počtom otáčok za minútu (RPM). Pre úspešné dokončenie cvičenia je potrebné riadiť sa symbolmi poukazujúcimi na rýchlosť:

- ▲ : Rýchlosť užívateľa (USER speed) > Počet otáčok za minútu (PC RPM) – je nutné znížiť rýchlosť
- : Rýchlosť užívateľa (USER speed) = Počet otáčok za minútu (PC RPM)
- ▼ : Rýchlosť užívateľa (USER speed) < Počet otáčok za minútu (PC RPM) – je nutné zvýšiť rýchlosť

Po uplynutí časového intervalu sa ozve 8-sekundová zvuková signalizácia a zobrazí sa výsledok závodu: PC WIN (v zápase zvíťazil počítač) alebo USER WIN (v zápase zvíťazil užívateľ).



6.3.3 Cvičenie v UŽIVATEĽSKOM PROGRAME

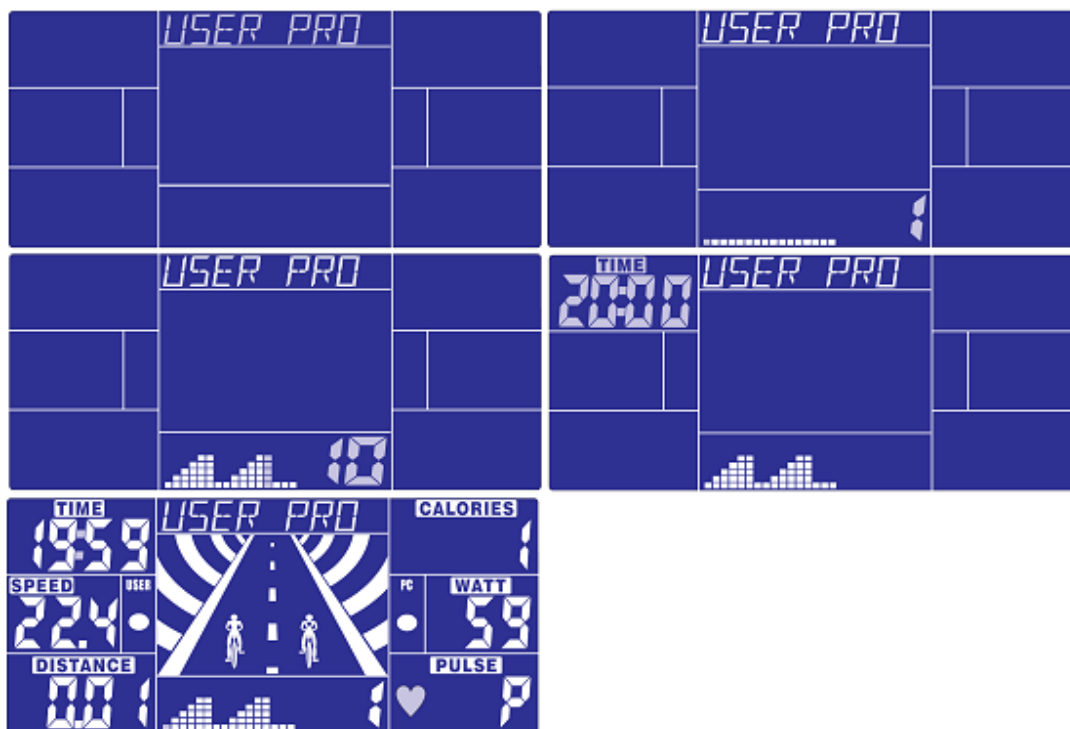
V pohotovostnom režime zvolíte užívateľský program (USER PRO) a potvrdíte výber stlačením tlačítka MODE.

Pomocí tlačítek UP-hore a DOWN-dolu si můžete vytvořit vlastní profil trate – stupeň zátáže každého intervalu. Nastavenie potvrdíte stlačením tlačítka MODE. Podržaním tlačítka MODE dokončíte nastavenie.

Počas cvičenia sa bude čas odpočítavať a animácia sa bude riadiť počtom otáčok za minútu (RPM). Pre úspešné dokončenie cvičenia je treba riadiť sa symbolmi poukazujúcimi na rýchlosť:

- ▲ : Rýchlosť užívateľa (USER speed) > Počet otáčok za minútu (PC RPM) – je nutné znížiť rýchlosť
- : Rýchlosť užívateľa (USER speed) = Počet otáčok za minútu (PC RPM)
- ▼ : Rýchlosť užívateľa (USER speed) < Počet otáčok za minútu (PC RPM) – je nutné zvýšiť rýchlosť

Po uplynutí časového intervalu sa ozve 8-sekundová zvuková signalizácia a zobrazí sa výsledok závodu: PC WIN (v závode zvíťazil počítač) alebo USER WIN (v závode zvíťazil užívateľ).

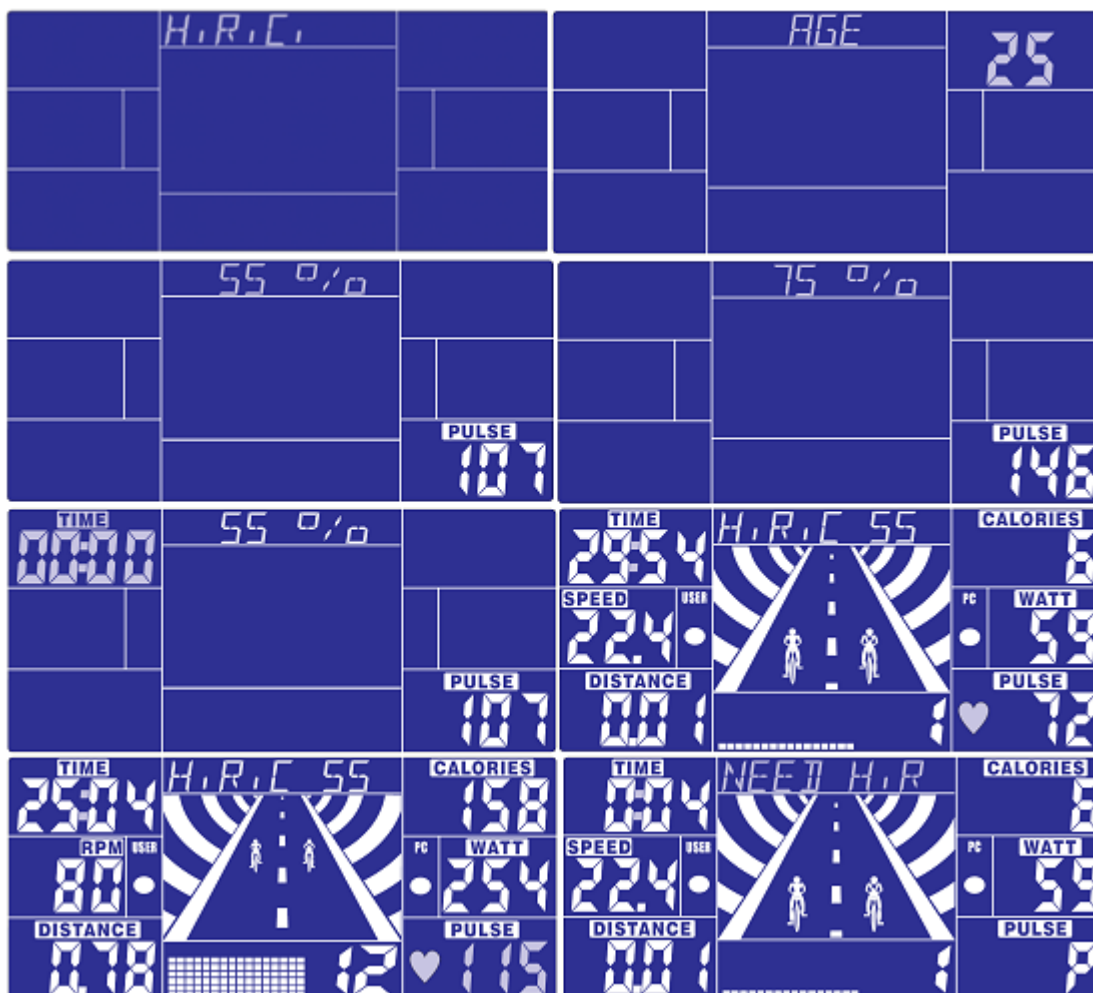


6.3.4 Cvičenie v PROGRAME PRE KONTROLU PULZU

V pohotovostnom režime zvolíte program pre kontrolu pulzu (H.R.C.) a výber potvrdíte stlačením tlačítka MODE.

Pri vstupe do tohto programu sa rozblíka vek (AGE), ktorý je prednastavený na 25 rokov. Pomocou tlačítok UP-hore/DOWN-dolu nastavte svoj vek a potvrdte nastavenú hodnotu stlačením tlačítka MODE. Na základe veku počítač spočíta Váš pulz. Na displeji sa zobrazí 55%, 75%, 90% hodnota pulzu a cieľová hodnota pulzu (TARGET HEART RATE). Zvolíte hodnotu pulzu a stlačte tlačítko ENTER pre začatie cvičenia.

Pokiaľ nie je snímaný pulz po dobu dlhšiu ako 5 sekúnd, zobrazí sa na displeji nápis „NEED H.R.“. Toto upozornenie sa prestane zobrazovať, akonáhle sa začne opäť snímať pulz.



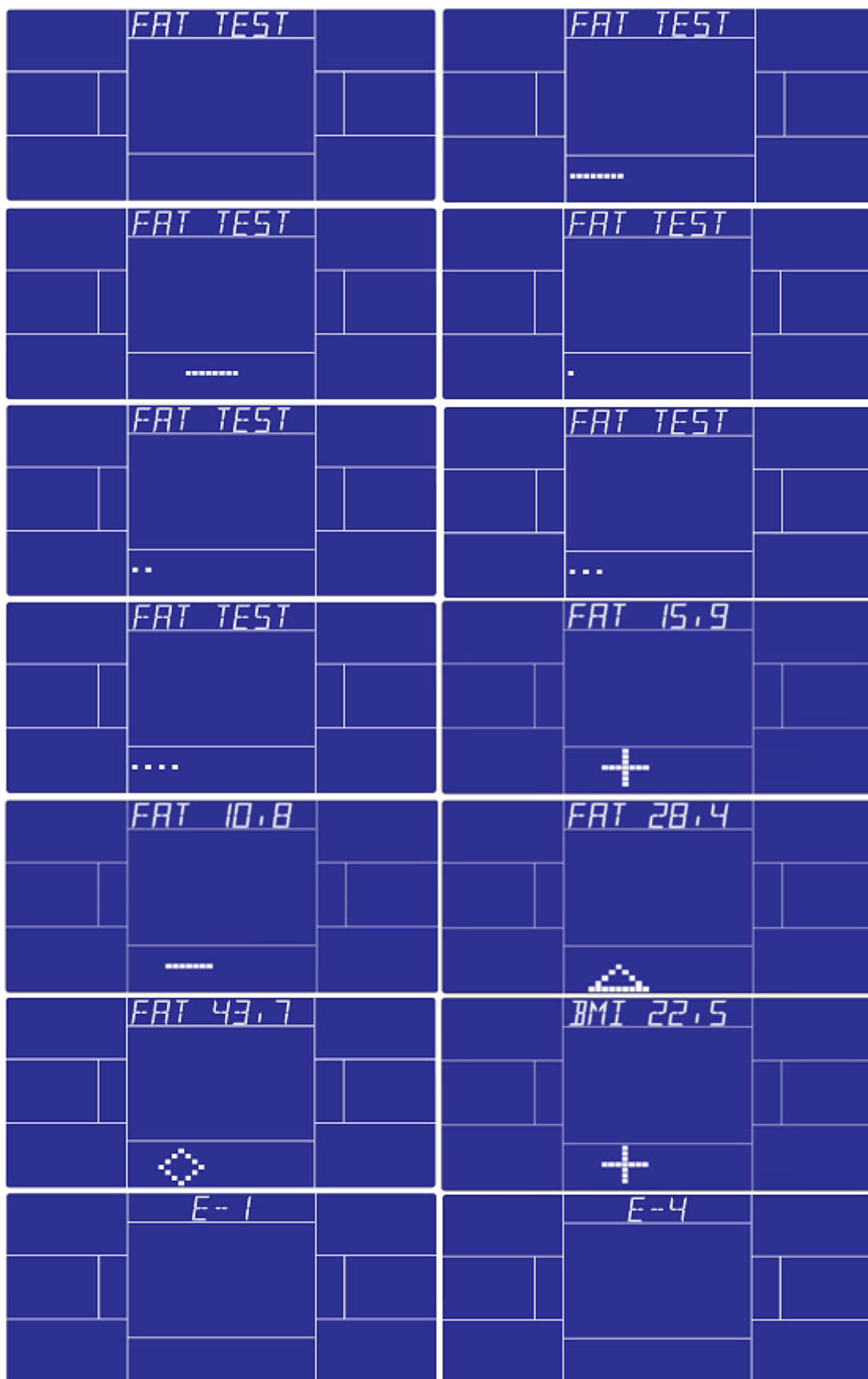
6.3.5 Funkcia MERANIE TELESNÉHO TUKU

Ak je počítač zastavený, môžete si zmerať množstvo telesného tuku v % a BMI (index telesnej hmotnosti). Postupujte nasledujúcim spôsobom:

1. Stlačte tlačítko BODY FAT a uchopte snímače pulzu pre začatie merania.
2. Na displeji sa zobrazí symbol „_____“ po dobu 8 sekúnd, počas ktorých dochádza k meraniu. Po uplynutí tohto časového intervalu sa zobrazí výsledok merania BODY FAT v %, index telesnej hmotnosti (BMI) a symbol označujúci Váš stav.
3. Na displeji sa môžu zobraziť nasledujúce symboly:
 - „E-1“ – dôsledok nesprávneho uchopenia snímačov pulzu. Uchopte správne snímače pulzu.
 - „E-4“ – prekročenie rozsahu možných výsledkov merania.

Po stlačení tlačítka BODY FAT sa počítač prepne späť do režimu pred začatím merania a výsledky merania sa vymažú.

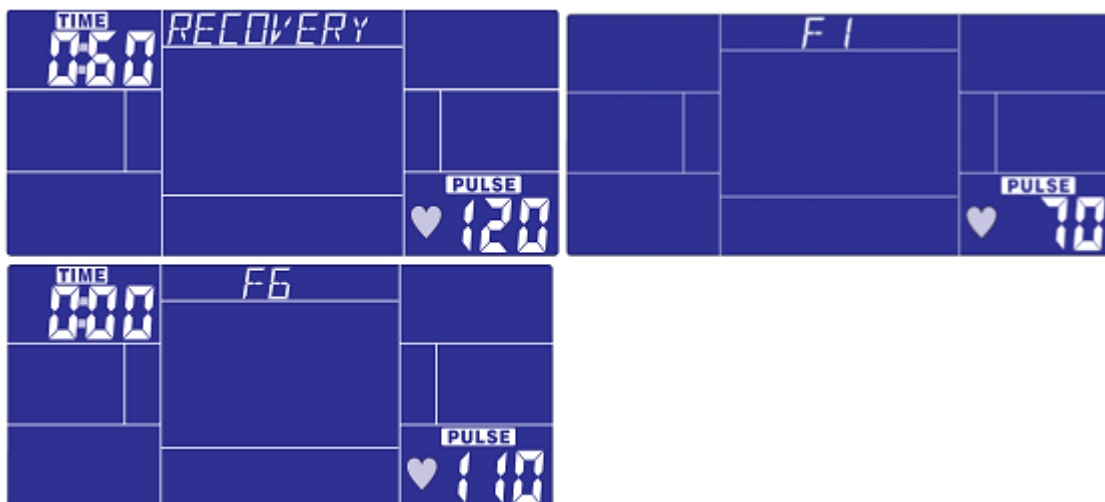
SYMBOL				
Pohlavie	MALÉ MNOŽSTVO TUKU	MALÉ/STREDNÉ MNOŽSTVO TUKU	STREDNÉ MNOŽSTVO TUKU	STREDNÉ/VYSOKÉ MNOŽSTVO TUKU
Muž	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
Žena	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%



6.3.6 Funkcia RECOVERY (VYHODNOTENIE KONDÍCIE)

Po cvičení stlačte tlačítko RECOVERY a držte sa snímačov pulzu. Pozastavia sa všetky funkcie počítača okrem odpočítavania času (TIME) – začne sa odpočítávať časový interval 60 sekúnd. Po uplynutí tohto intervalu sa na displeji zobrazí vyhodnotenie kondície na základe pulzu po cvičení na stupnici F1-F6. F1 je najlepší možný

výsledok, F6 najhorší. Pre zvýšenie pulzu môžete pokračovať v cvičení. (Pre návrat do hlavného menu stlačte opäť tlačítko RECOVERY.)



POZNÁMKA:

1. Pre napájanie počítača použite napájací adaptér 9V, 1A alebo 9V, 0.5 A.
2. Ak sa na zariadení necvičí po dobu 4 minút, prepne sa počítač do úsporného režimu a všetky nastavené parametre a údaje o cvičení sa uloží do pamäte počítača.
3. Pri problémoch s počítačom odpojte a znovu zapojte napájací adaptér.
4. V prípade, že došlo k poškodeniu káblov spájajúcich počítač s motorom, zobrazí sa na displeji chyba „E2“. Užívateľ by mal najskôr skontrolovať, či sú káble správne pripojené, alebo sa poradiť s naším servisným technikom.

7. AKO CVIČIŤ

7.1 Začíname

Môžete si sami zostaviť program cvičenia podľa svojich požiadaviek a predstáv a s prihliadnutím na Váš fyzický stav. Úspešný cvičebný program pozostáva zo zahrievacích cvikov, aerobikových cvikov a vychladzovacích/uvoľňovacích cvikov. Aby bolo cvičenie efektívne, cvičte pravidelne aspoň dva krát do týždňa, lepšie by bolo tri krát, dajte si deň oddychu medzi cvičením. Po niekoľko mesačnom pravidelnom cvičení môžete frekvenciu cvikov zvýšiť na štyri až päť krát do týždňa.

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 niekoľko minút za cvičenie.

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.

7.2 Aerobic 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 „rozprávací 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.

Nebud'te 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.

Rady:

- nechajte nech Váš cvičebný plán a diétny program, prezrie lekár aby Vám odporučil aké cvičenie by ste mali

vykonávať

- začnite s cvičebným programom pomaly s vytýčenými reálnymi cieľmi, ktoré ste si sami stanovili a boli odporúčané lekárom

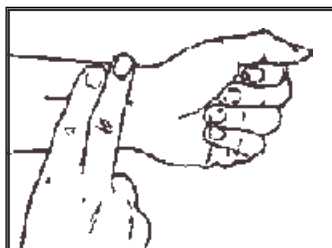
- monitorujte si srdečný tep častejšie. Stanovte si svoj cieľový srdečný tep s prihliadnutým na Váš vek a kondíciu.
- umiestnite si cvičebné zariadenie na rovný pevný povrch, vo vzdialenosti minimálne 3 stopy od steny a nábytku

7.3 Intenzita cvičenia

Cvičenie vo Vašej požadovanej cieľovej zóne

Pre maximalizáciu prínosov z cvičenia, je dôležité cvičiť správnou intenzitou. Vhodnú úroveň cvičenia nájdete pomocou použitia srdečného tepu ako vodítka. Pre efektívne cvičenie by mal byť Váš srdečný tep v úrovni 70% až 85% Vášho maximálneho srdečného tepu keď cvičíte. Cieľové zóny sú vyobrazené v tabuľke nižšie – tak pre osoby s dobrou kondíciou ako aj pre osoby bez kondície s prihliadnutím na vek.

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 alebo na zápästí. Je umiestnená na bočnej strane krku a môžete ju nahmatať končekmi prstov (ukazovák a prostredník). Počítajte počet úderov, ktoré cítite za dobu 6 sekúnd a potom túto hodnotu vynásobte desiatimi 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.



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:

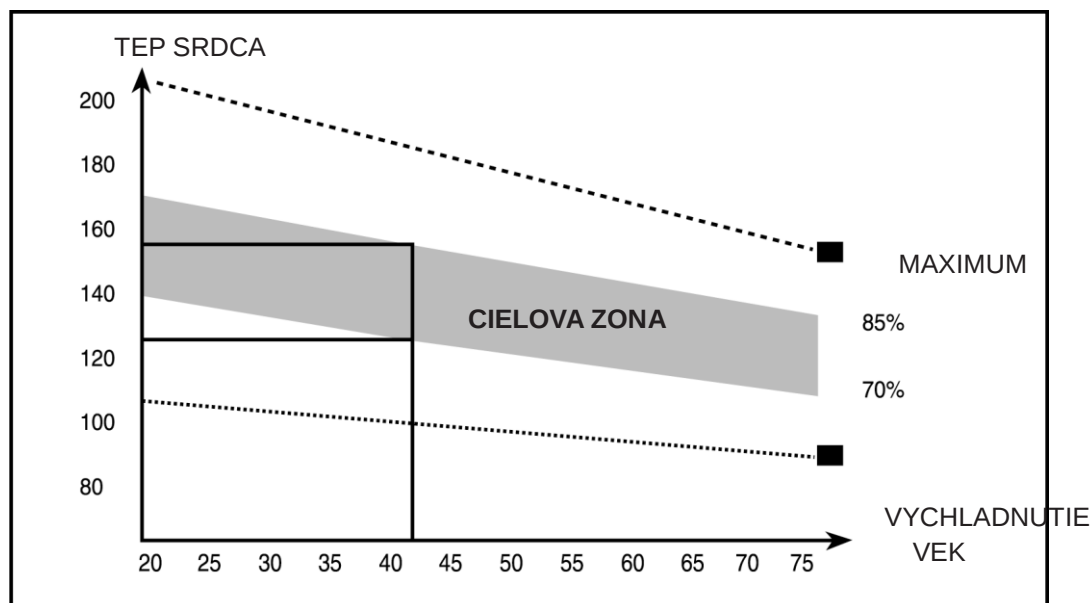
Vek	Cieľová zóna srdečného tepu (55% ~ 90% max. srdečného tepu)	Priemerný maximálny srdečný tep 100%
20	110-180 úderov za minútu	200 úderov za minútu
25	107-175 úderov za minútu	195 úderov za minútu
30	105-171 úderov za minútu	190 úderov za minútu
35	102-166 úderov za minútu	185 úderov za minútu
40	99-162 úderov za minútu	180 úderov za minútu
45	97-157 úderov za minútu	175 úderov za minútu
50	94-153 úderov za minútu	170 úderov za minútu
55	91-148 úderov za minútu	165 úderov za minútu
60	88-144 úderov za minútu	160 úderov za minútu
24		
65	85-139 úderov za minútu	155 úderov za minútu
70	83-135 úderov za minútu	150 úderov za minútu

Počas prvých mesiacov cvičenia by ste mali držať svoj srdečný tep v spodných hodnotách odporúčaného srdečného tepu pri cvičení. Po niekoľkých mesiacoch cvičenia, postupne zvyšujte srdečný tep pri cvičení tak, aby bol postupne v strede cieľovej zóny srdečného tepu pri cvičení.

Pre zmeranie Vášho srdečného tepu manuálne, prestaňte cvičiť, ale neprestávajte hýbať nohami alebo prechádzajte sa a položte dva prsty na zápästie alebo krk. Počítajte

úderov za 6 sekúnd a vynásobte hodnotu desiatimi. Dostane srdečný tep za minútu. Napríklad, ak za šesť sekúnd napočítate 14 úderov, Váš srdečný tep je 140 úderov za minútu (Šesť sekundový interval sa berie z dôvodu, že po cvičení srdečný tep klesá veľmi rýchlo keď prestanete cvičiť.) Upravte si intenzitu cvičenia, aby bol Váš srdečný tep v správnej cieľovej zóne.

Uistite sa, že počas cvičenia 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.



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

7.4 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, natiahnutie alebo kŕče.

Zahrievacie cviky

Preťahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu 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.



Preťahovanie stehenných svalov



Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiahnutou a ľavú nohu pokrčte a prisuňte chodidlo ľavej nohy k pravému stehnu. Naťahujte smerom k pravej nohe, pokúste sa dotknúť rukami prstov pravej nohy a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie zopakujte na druhej nohe. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.

Cvičenie hlavou

Točte hlavou najprv do jednej strany – doprava, budete pociťovať jemné naťahovanie na ľavej strane krku. Potom pootočte hlavou späť o jednu otočku a naťahujte Vašu šiju. Potom točte hlavou do opačnej strany – doľava, budete pociťovať jemné naťahovanie na pravej strane krku. Potom tlačte hlavu smerom k Vašej hrudi. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.

Zdvíhanie ramena

Točte vrchnou časťou ramena smerom nahor k uchu. Uvoľnite sa a cvičenie vykonajte aj s druhým ramenom. Opakujte 3 až 4 krát.

Naťahovanie achilovky

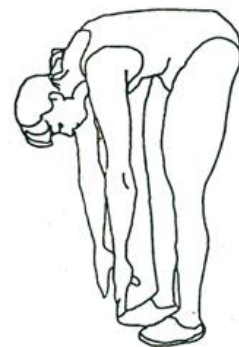
Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podoprite sa jednou nohou a druhú natiahnite za seba tak, že chodidlo ostane celou plochou na podlahe. Pokrčte prednú nohu a zadnú nohu držte natiahnutú tak, aby ste si pozvoľna popreťahovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 30-40 sekúnd. Opakujte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

Bočné preťahovanie

Rozpažte oboma rukami pozvoľna ich dvihnite nad seba. Natiahnite pravú ruku najvyššie ako sa Vám dá – tým popreťahujete 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 natiahnite smerom nadol k Vaším prstom na nohách tak nízko ako je to možné a vydržte tak cca 20 - 30 sekúnd.



7.5 Samotné cvičenie

Môžete si sami zostaviť program cvičenia podľa svojich požiadaviek a predstáv a s prihliadnutím na Váš fyzický stav. Úspešný cvičebný program pozostáva zo zahrievacích cvikov, aerobikových cvikov a vychladzovacích/uvoľňovacích cvikov. Aby bolo cvičenie efektívne, cvičte pravidelne aspoň dva krát do týždňa, lepšie by bolo tri krát, dajte si deň oddychu medzi cvičením. Po niekoľko mesačnom pravidelnom cvičení môžete frekvenciu cvikov zvýšiť na štyri až päť krát do týždňa.

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 niekoľko minút za cvičenie.

Začínajte len s krátkymi časovými cvičeniami a postupne ich predlžujte. Nekladte si neprimerané ciele.

Uistite sa, že počas cvičenia dýchate pravidelne a kľudne. 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.

Používaním tohto zariadenia získate viacero výhod.

- (1) Zlepšíte si svoju fyzickú kondíciu, zosilníte srdce a zlepšíte krvný obeh nakoľko na tomto zariadení budete precvičovať väčšinu hlavných svalov, chrbát, brucho, ramená, ruky, boky aj nohy.
- (2) Vyformujete svalstvo v spojení kontrolovanou kalorickou diétou, čo Vám napomôže schudnúť.

Veslovanie je extrémne efektívna forma cvičenia.

Formovanie svalov

Ak si chcete formovať svaly pokiaľ cvičíte, je nutné aby ste si zvýšili záťaž pri cvičení. Tým zaťažíte viac svalstvo a nebudete môcť cvičiť tak dlho ako si predstavujete. Ak sa pokúšate zlepšiť si svoju kondíciu, je nutné aby ste si upravili aj cvičebný program. Mali by ste cvičiť normálne počas fázy zahrievania a vychladzovania, avšak mali by ste si zvýšiť záťaž pri konci cvičenia, aby Vaše svaly dostali väčšiu záťaž pri cvičení. Mali by ste zároveň znížiť rýchlosť pri cvičení, aby ste sa udržali v cieľovej zóne srdečného tepu.

Strata hmotnosti

Veľmi dôležitým faktorom pri tomto je aké veľké množstvo úsilia vložíte do cvičenia. Čím ťažšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. Efektívne je to rovnako ako pri zlepšovaní kondície, no je tu odlišný cieľ.

7.6 Vychladnutie/uvoľnenie

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.

8. OBJEDNÁVKA NÁHRADNÝCH DIELCOV

Pre objednávanie náhradných dielcov, prosím kontaktujte nás na kontaktných číslach uvedených na prvej strane tohto návodu. Aby sme Vám mohli byť lepšie nápomocní, vykonajte nasledovné ešte pred tým ako nás budete kontaktovať:

- poznačte si číslo modelu a výrobné číslo výrobku
- názov výrobku
- poradové číslo dielca a popis dielca(dielcov), ktorý(é) požadujete (pozrite si zoznam dielcov a výkres v tomto návode na používanie)

9. ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

- inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 05 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

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

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

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

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

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobkunesprávnou montážou
- neodbornou repasiou
- nesprávnou údržbou

- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 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 závady, 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 závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady 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 vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný 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 doručení vadného 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.

**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

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: