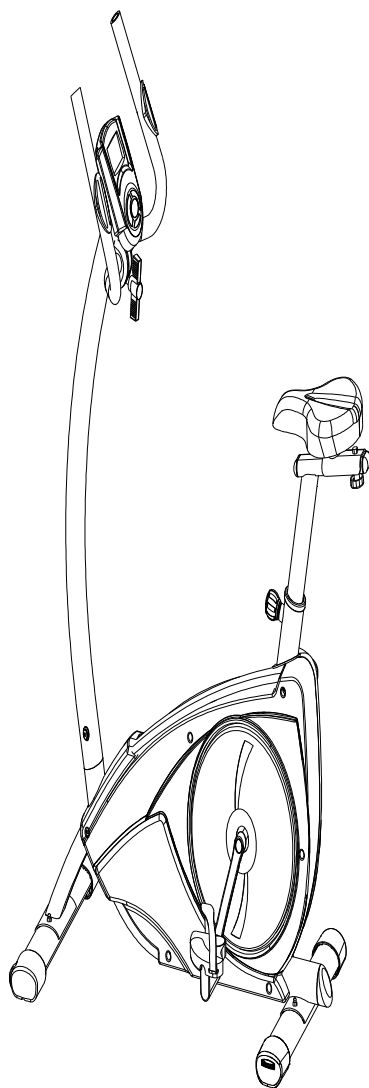




**Užívateľský manuál – SK verzia
IN 4464 inSPORTline Oberon**



1. Bezpečnostné pokyny

Ďakujeme za zakúpenie tohto výrobku. Uistíme Vás, že kvalita každého výrobku, ktorý vyrábame, je na vysokej úrovni bez chýb. Ak však po vybalení zistíte, že niektorá z častí výrobku je poškodená alebo chýba, prosím bezodkladne kontaktujte predajné miesto pre výmenu.

Tento výrobok je určený len pre domáce použitie. Neberieme žiadnu zodpovednosť za výrobok a strácate záruku, ak sa výrobok používa na profesionálne účely alebo posilňovniach na komerčné účely.

Toto cvičiace zariadenie bolo navrhnuté a vyrobené s prihliadnutím na maximálnu bezpečnosť užívateľa. Avšak i napriek tomu je nutné dodržiavať isté bezpečnostné opatrenia keď cvičíte na zariadení. Uistite sa, že sa dostatočne oboznámite s týmto návod na používanie pred samotným používaním a samotnou montážou zariadenia. Taktiež dodržiavajte nasledovné bezpečnostné pokyny:

Výstraha: Cvičenie, ktoré môže byť namáhavé, ktoré sa často na tomto zariadení vykonáva, by nemalo byť robené bez predchádzajúcej konzultácie so svojim lekárom ešte pred prvým cvičením na zariadení. Nie sú známe žiadne zdravotné problémy, ktoré by mohli byť spôsobené cvičením na zariadení. Merania, ktoré sa vykonávajú na zariadení sú len orientačného charakteru

Upozornenie: Prečítajte si všetky pokyny pozorne ešte pred prvým použitím zariadenia. Odložte si tento návod na používanie pre budúce použitie. Výrobok sa môže mierne líšiť od vyobrazenia v návode na používanie.



- Pre zaistenie najvyššej bezpečnosti cvičiacej osoby, pravidelne kontrolujte zariadenie, či nemá poškodené alebo opotrebené časti.
- Ak ponechávate zariadenie pre cvičenie inej osobe alebo ak dovlíte inej osobe na zariadení cvičiť, uistite sa, že tieto osoby sú dostatočne oboznámené s obsahom tohto návodu na používanie.
- Na zariadení sme súčasne cvičiť len jedna osoba.
- Pred prvým používaním a pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a iné spoje dostatočne a správne dotiahnuté.
- Ešte pred tým ako začnete na zariadení cvičiť, odstráňte z blízkeho dosahu zariadenia všetky ostré predmety.
- Zariadenie používajte na cvičenie výhradne len ak funguje správne.
- Akýkoľvek zlomený, opotrebený alebo vadný dielec sa musí okamžite vymeniť a/alebo na zariadení nemôžete ďalej cvičiť, pokiaľ nebude správne zoservisované a opravené.
- Rodičia a ostatné dohliadajúce osoby si musia byť vedomé svojej zodpovednosti, z dôvodu situácií, ktoré môžu nastať, vykonávané na zariadení, na ktoré nebolo určené a ktoré môžu nastať z prirodzenej hravosti detí a ich náchylnosti k experimentovaniu.
- Ak umožníte deťom používať cvičiace zariadenie, dbajte ohľad na ich duševné zdravie a fyzickú kondíciu a rozvoj a samozrejme berte do úvahy aj ich prirodzený temperament. Deti môžu používať cvičiace zariadenie výlučne len pod dozorom a musia byť náležito inštruované o správnom používaní zariadenia. Cvičiacie zariadenie nie je hračka.
- Uistite sa, že v okolí cvičiaceho zariadenia je dostatočný priestor.
- Pre zabráneniu možným nehodám, nedovoľte aby mali dosah k zariadeniu bez dozoru, nakoľko by zariadenie mohli používať rôznym spôsobom, na čo nebolo určené, čo môže vyplývať z ich prirodzeného hravého inštinktu a záujmu o experimentovanie.
- Prosím berte na vedomie, že nevhodné a prílišné cvičenie môže mať negatívny vplyv na Vaše zdravie.
- Prosím berte na vedomie, že páky a iné nastavovacie mechanizmy nie sú projektované v miestach pohybu počas cvičenia.
- Keď nastavujete cvičiace zariadenie, prosím uistite sa, že zariadenie stojí stabilne na rovnom povrchu a že na podlahe nie sú žiadne nerovnosti.
- Vždy si obliekajte vhodné oblečenie a noste vhodnú obuv, ktoré sú vhodné pre cvičenie na cvičiacom zariadení. Odev musí byť takého strihu, aby sa predišlo jeho zachyteniu do pohyblivých častí zariadenia počas cvičenia (napríklad nemalo by byť príliš voľné alebo dlhé....). Uistite sa, že pri cvičení nosíte vhodnú obuv, ktorá je vhodná na cvičenia, mala by spevňovať chodidlo a mala by mať protišmykovú podrážku.
- Konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred samotným cvičením na zariadení. Môže Vám dať vhodné odporúčania ohľadom cvičenia s prihliadnutím na Váš zdravotný stav, kondíciu a stravovacie návyky.

2. Dôležité poznámky

- Zariadenie montujte podľa pokynov k montáži a vždy používajte len dielce, ktoré sú súčasťou zariadenia a boli na to určené. Ešte pred samotnou montážou sa uistite, že obsah balenia je kompletný a to tak, že skontrolujte dielce dodané so zoznamom dielcov uvedenom v tomto návode na používanie.
- Uistite sa, že zariadenie budete montovať na suchom a rovnom povrchu a vždy ochraňujte zariadenie pred nadmernou vlhkosťou. Ak chcete ochrániť podlahovú plochu pred prípadným preznačením alebo znečistením..., odporúčame Vám dať pod zariadenie vhodnú protikĺznu podložku.
- Všeobecným pravidlom je, že cvičiace a tréningové zariadenia nie sú hračkami. Preto musia byť používané spôsobom a k účelom na to určeným a vhodne informovanými alebo zaškolenými osobami .
- Okamžite prestaňte cvičiť ako pociťujete nevoľnosť, závrat, bolesť v hrudníku alebo akékoľvek iné zdravotné negatívne príznaky. V prípade pochybností okamžite konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.
- Deti, nevládne alebo hendikepované osoby môžu používať cvičiace zariadenie len pod dozorom ďalšej osoby, ktorá je im schopná pomôcť a poskytnúť užitočné rady.
- Uistite sa, že žiadna časť Vášho tela alebo iných osôb nie je v dosahu pohybujúcich sa častí cvičiaceho zariadenia počas jeho používania.
- Ak nastavujete nastavovacie časti, uistite sa, že všetko je nastavené správne a berte na vedomie značenie maximálnej nastavovanej polohy, napríklad na sedlovej tyči.
- Nikdy necvičte bezprostredne po jedle!

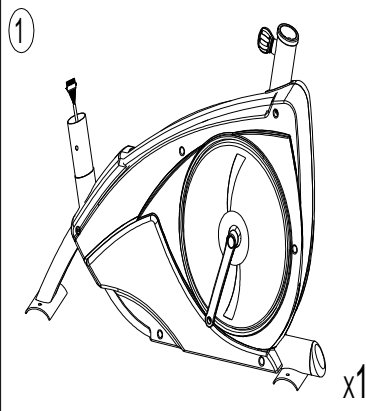
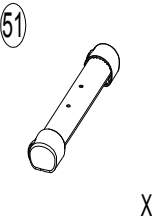
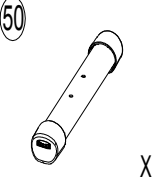
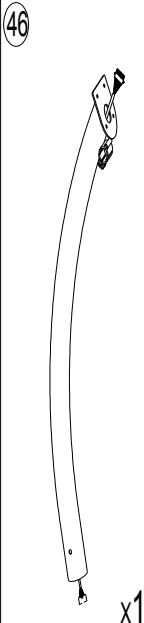
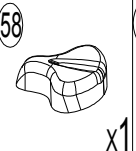

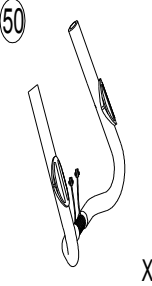




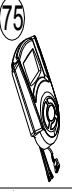


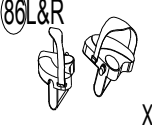



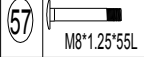

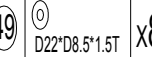
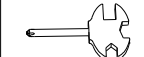
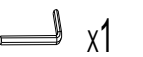
4. Zoznam dielcov

P.č.	Popis	ks	P.č.	Popis	Ks
1	Hlavný rám	1	45	Krížová skrutka ST4.2x1.4x20L	9
2	Gombík D50xM16x22xD8	1	46	Predná tyč	1
3	Zátka D66xD52x170L	1	47	Imbusová skrutka M8*1.25*20L	4
4	Držiak 155*62.2*5T	1	48	Podložka D15.4 XD8.2x2T	8
5	Imbusová skrutka M10*35L	1	49	Podložka D22*D8.5*1.5T	8
6	Púzdro D20*D14*11.5T	1	50	Stabilizátor 40*80*1.5T*480L	1
7	Koleso D23.8xD38x24	1	51	Stabilizátor 40*80*1.5T*480L	1
8	Nylónová matica M10x1.5x10T	1	53	Predná nožička	1
9	Pružina D2.2*D14*65	1	54	Predná nožička	1
10	Skrutka M8*1.25*30L	1	55	Nastaviteľná nožička	2
11	Plastová podložka D10*D24*0.4T	2	56	Štvorcová skrutka M8*1.25*55L	4
12	Podložka D30*D8.5*2.0T	1	57	Matica M8*1.25*15L	4
13	Matica M8*1.25*6T	1	58	Sedadlo	1
14	Nylónová matica M8*1.25*8T	1	59	Zvarenc držiaka sedadla	1
15	Plastový kryt D4*30L	2	60	Nastaviteľná tyč sedadla	1
16L	Ľavá kľuka 6 1/2"x9/16"	1	61	Zátka 25*50*32L	2
16R	Pravá kľuka 6 1/2"x9/16"	1	62	Podložka D28*D8.5*3T	1
17	C-krúžok S-17(1T)	1	63	Gombík D60x32L(M8x1.25)	1
18	Plochá podložka D23*D17.2*1.5T	1	64	Podložka	3
19	Ložisko #6003ZZ	2	65	Nylónová matica	3
20	Podložka D22xD17x0.3T	2	66	Rukoväť	1
21	Púzdro D22.5*D17.2*6.4T	1	67	Pena D20*7T*620L	2
22	Skrutka M8x1.25x25(2	68	Zátka D7/8"x20L	2
23	Kryt skrutky D23x6.5	2	69	Snímač pulzu TP-012	2
24	Ložisko kľuky sada	1		Kábel snímača 600L	2
25	Pás PJ5 1092L	1	70	T-gombík M8x1.25x65	1
26	Koleso pásu D280*21	1	71	Podložka D16xD8.5x1.2T	1
27	Skrutka M6x1.0x15L	4	72	Podložka D15.4xD8.2x2T	1
28	Nylónová matica M6x1.0x6T	4	73	Púzdro D8.2xD12.7x33	1
29	Koleso	1	74	Ochranný kryt	1
30	Zaisťovacia matica 3/8"-26UNFx6.5T	2	75	Počítač TZ-6139P	1
31	Kryt skrutky D35*8	1	76	Vrchný kábel počítača 1000L	1

P.č.	Popis	ks	P.č.	Popis	ks
32	Magnetická platňa	1	77	Spodný kábel počítača 1250L	1
33	Pružina D1.2*55L	1	78	Okrúhly magnet	1

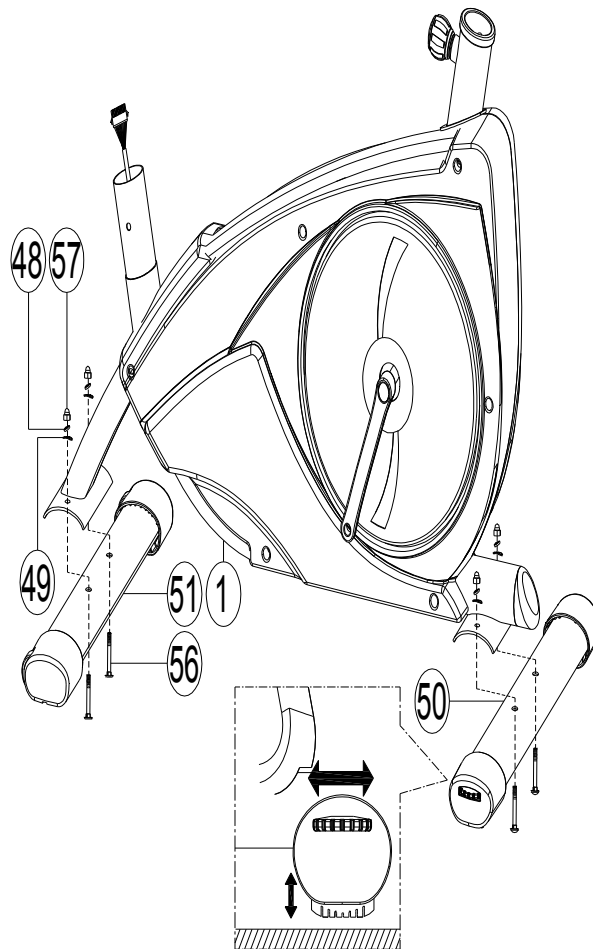
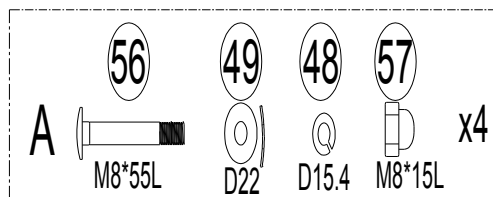
34	Podložka D13*D6.5*1.0T	1	79	Kábel snímača 150L	1
35	Skrutka M6*65L	1	80	Křížová skrutka M5x0.8x12L	1
36	Podložka D6*D19*1.5T	1	81	Motor	1
37	Matica M6*1*6T	1	82	Křížová skrutka ST4.2*1.4*15L	4
38	Nylónová matica M6*1*6T	1	83	Elektrický kábel	1
39	Skrutka M8*52L	1	84	Napínací kábel D1.5*260L	1
40	Nylónová matica M8*1.25*8T	1	85	Adaptér	1
41	Ľavý kryt reťaze	1	86L/R	Pedál	1
42	Pravý kryt reťaze	1		Skrutkovač	1
43	Zaoblený kryt	2		Imbusový kľúč	1
44	Tesnenie krytu	1			

5. Kontrolný zoznam dielcov

		 x1		
		 x1		
 x1	 x1	 x1	 x1	
		 x1		
	 x1	 x1		 x1
		 x1	 x1	
 x1				
 M8*1.25*20L	x4	 D15.4*D8.2*2T	x8	
 M8*1.25*55L	x4	 M8*15L	x4	
 D22*D8.5*1.5T		x8		
 x1		 x1		

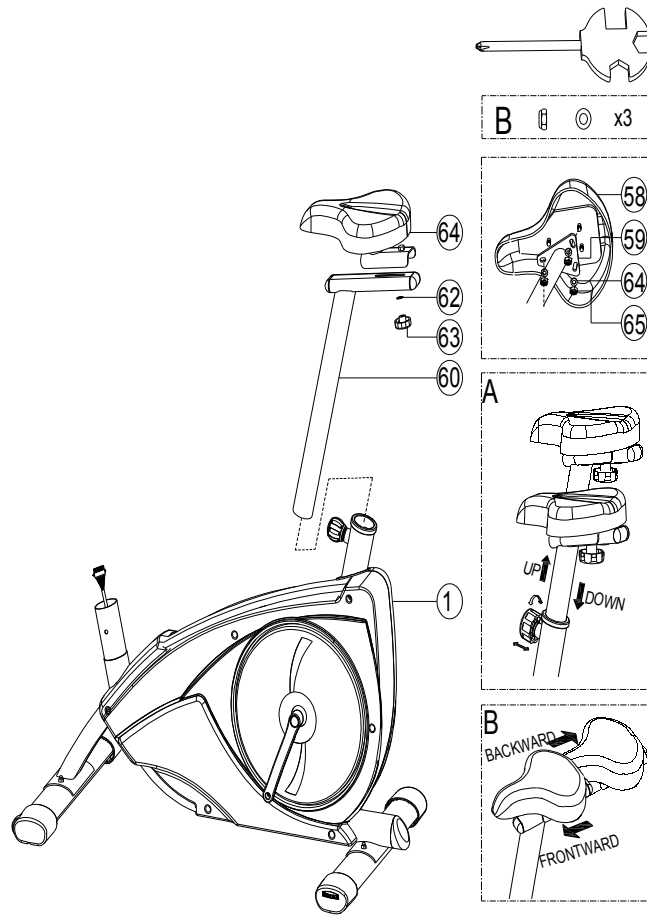
6. Montáž

6.1 Krok 1



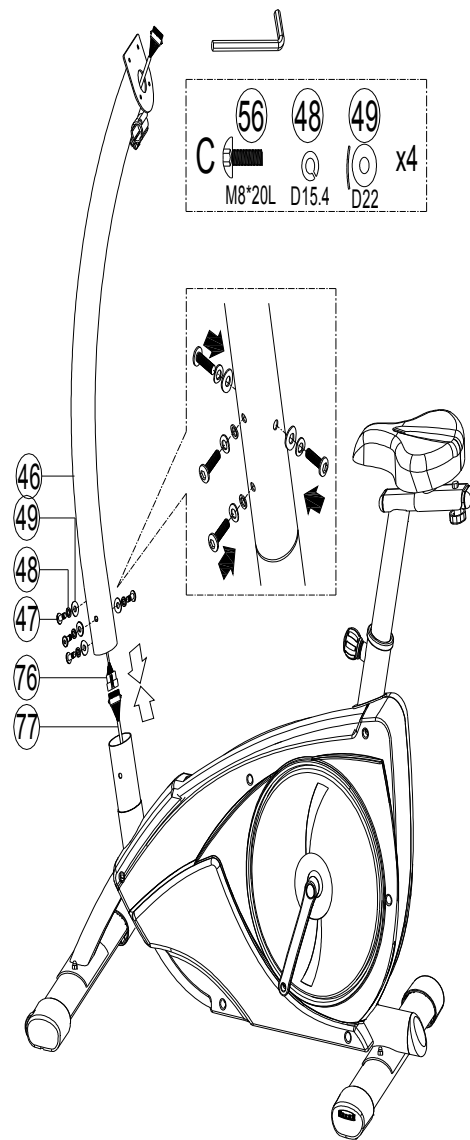
Namontujte predný stabilizátor (51) a zadný stabilizátor (50) k hlavnému rámu (1) použitím štvorcovej skrutky(56), zaoblenej matice (57), pružnej podložky (48) a podložky (49).

6.2 Krok 2



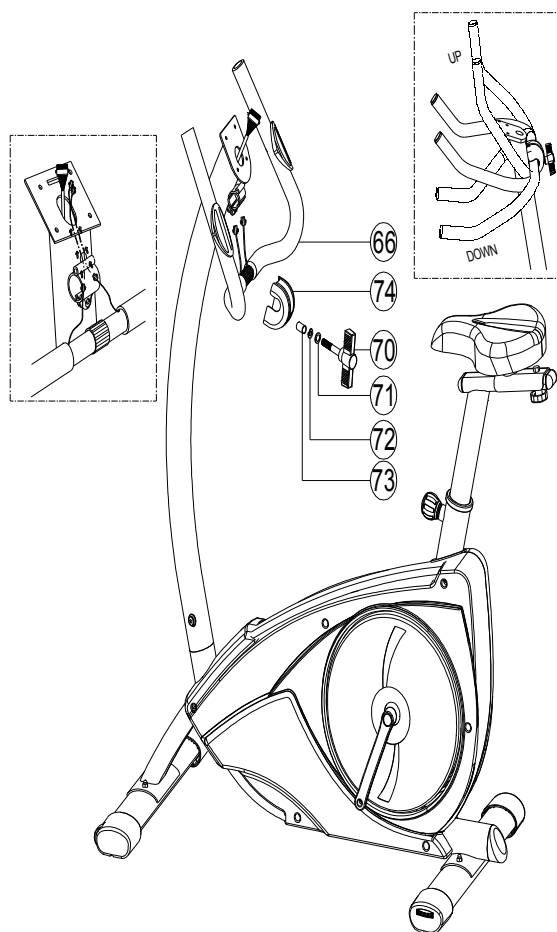
- 1) Namontujte sedadlo (64) k sedadlovej tyči (60) použitím plochej podložky (62) a gombíka (63).
- 2) Nasuňte sedadlovú tyč (60) do hlavného rámu (1) a použite rýchlo zaisťovací gombík (2) pre zaistenie polohy sedadla v správnej polohe.
- 3) Sedadlo (64) môže byť ustavené v rozdielnej výške pootočením rýchlo zaisťovacieho gombíka (2), a tak isto sa sedadlo môže vypoľohovať dopredu i do zadu.

6.3 Krok 3



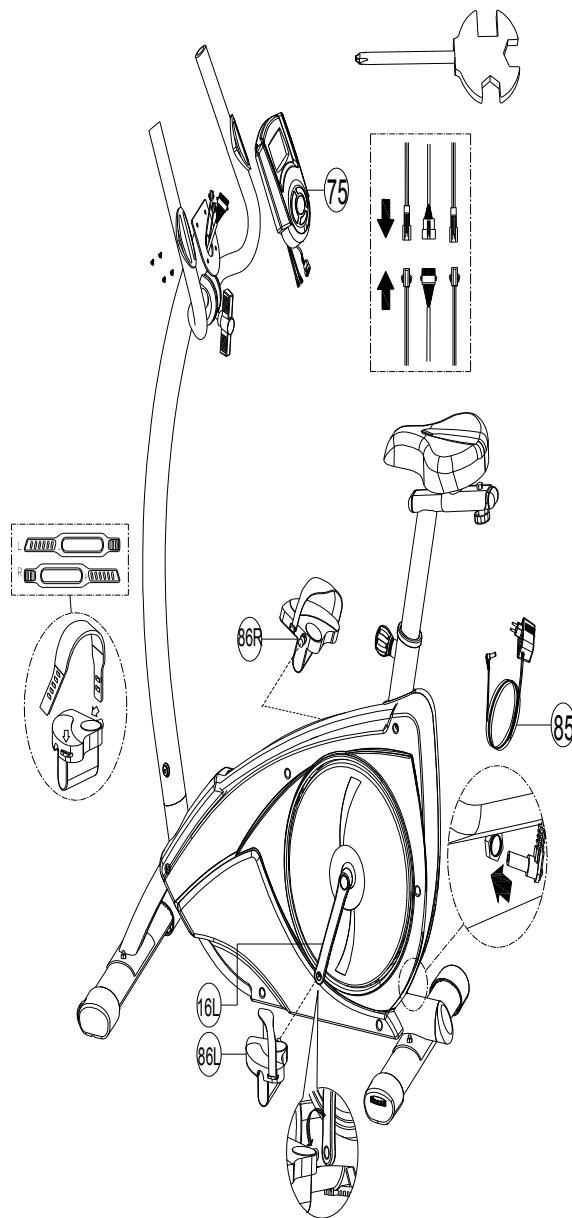
- 1) Namontujte predný stĺp (46) k hlavnému rámu (1) použitím podložky (49), pružinovej podložky (48) a imbusovej skrutky (47).
- 2) Spojte vrchný kábel počítača (46) a spodný kábel počítača (47).

6.4 Krok 4



- 1) Namontujte rukoväť (66) použitím T-gombíka (70), plochej podložky(71), pružnej podložky (72), púzdra (73) a ochranného krytu (74).
- 2) Poloha rukoväte je nastaviteľná.

6.5 Krok 5



- 1) Namontujte počítač (75) a správne pripojte aj jednotlivé káble.
- 2) Namontujte sadu pedálov (86L&R) k jednotlivým kľukám (16L&R) .
- 3) Pripojte koncovku elektrického adaptéra (85).

7. Ovládacia jednotka TZ-6139

7.1 Bezpečnostné pokyny

Výstraha! Pre zníženie rizika poranenia elektrickým prúdom, popálenia, vzniku požiaru alebo ďalšie iné možné poranenia užívateľa, je veľmi dôležité, aby ste si pozorne prečítali pokyny týkajúce sa ovládania riadiacej jednotky a dodržiavali výstrahy a upozornenia tu uvedené.

Výstraha – poranenie elektrickým prúdom:

- používajte len AC adaptér, ktorý bol dodaný so zariadením
- nepoužívajte AC adaptér, ak je poškodený, zlomený alebo má poškodené alebo prelomené káble
- uistite sa, že kábel AC adaptéra je plne a správne pripojený do elektrickej zásuvky
- vyvarujte sa vyliatiu akejkoľvek tekutiny na ovládaciu jednotku
- vždy vypínajte zariadenie z elektrickej siete, ak na ňom necvičíte

7.2 Všeobecný pohľad na konzolu



7.3 Zapnutie ovládacej jednotky

Keď zariadenie zapnete, z ovládacej jednotky zaznie dlhé pípnutie a všetky ikonky na displayi sa rozsvietia. Po tomto sa jednotka prepne do manuálneho režimu - MANUAL PROGRAM.

Poznámka:

Monitor sa vypne akonáhle jednotka nedostane žiadny vonkajší signál po dobu viac ako 4 minúty. Akonáhle začnete pedálovať alebo stlačíte akékoľvek tlačítko na ovládacej jednotke, ovládacia jednotka sa opäť zapne a rozsvieti.

Pauza

Cvičenie môžete kedykoľvek pozastaviť stlačením tlačítka ST/SP. Cvičenie znovu spustíte keď stlačíte opäť tlačítko ST/SP.

7.4 Funkčné tlačítka

ENTER-potvrdenie:

Stlačte toto tlačítko pre potvrdenie nastavenej hodnoty vybranej funkcie.

UP-nahor:

1. Stlačte toto tlačítko pre výber z cvičiacich programov v režime výberu.
2. Stlačte toto tlačítko pre zvýšenie hodnoty vybranej funkcie v režime nastavovania.
3. Stlačte toto tlačítko pre zvýšenie záťaže v režime cvičenia.

DOWN-nadol:

1. Stlačte toto tlačítko pre výber z cvičiacich programov v režime výberu.
2. Stlačte toto tlačítko pre zníženie hodnoty vybranej funkcie v režime nastavovania.
3. Stlačte toto tlačítko pre zníženie záťaže v režime cvičenia.

RECOVERY-obnova:

Stlačte toto tlačítko pre začatie merania obnovy srdečného pulzu počas 60 sekúnd, pre prosím podržte obe ruky na snímačoch pulzu na rukoväti. Neskôr po ubehnutí 60 sekúnd, sa na displayi zobrazí jedna z hodnôt od F1 do F6, pričom hodnota F1 je najlepšia a F6 je najhoršia.

ST/SP – štart/stop:

1. Stlačte toto tlačítko pre začatie cvičenia v režime výberu.
2. Stlačte toto tlačítko pre pozastavenie cvičenia počas cvičenia.
3. Stlačte toto tlačítko pre začatie merania v režime programu telesného tuku - BodyFat program.

7.5 Parametre cvičenia

Po výbere požadovaného programu cvičenia, môžete si prednastaviť určité hodnoty cvičenia pre dosiahnutie požadovaných výsledkov. Sú to tieto hodnoty:

TIME-čas

DISTANCE-vzdialenosť

CALORIES-kalórie

AGE-vek

Poznámka:

Niektoré parametre sa v niektorom programe nebudú dať meniť.

Niečo viac o parametroch cvičenia:

Pole	Rozsah nastavenia	Prednastavená hodnota	Zvyšovanie/ znižovanie	Popis
Time Čas	10:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1. Keď je na displayi zobrazené 0:00, čas sa bude napočítavať. 2. Keď je na displayi zobrazené 10:00-99:00, čas sa bude odpočítavať až po hodnotu 0.
Distance Vzdialenosť	1.0~999.0	0.0	±1.0	1. Keď je zobrazená 0, vzdialenosť sa bude napočítavať. 2. Keď je hodnota 1.0~999.0, vzdialenosť sa bude odpočítavať až po hodnotu 0.
Calories Kalórie	10~9990	0	±10	1. Keď je zobrazené 0.0, kalórie sa budú napočítavať. 2. Keď je hodnota 10~9990, kalórie sa budú odpočítavať až po hodnotu 0.
Age Vek	10~99	30	±1	Cieľový srdečný tep závisí od AGE-veku v MANUAL PROGRAM-manuálnom režime, HRC PROGRAM-v režime srdečného pulzu, PRESET PROGRAM-prednastavenom režime, USER PROGRAM-užívateľskom režime.
T.H.R Srdečný pulz	60~220	90	±1	Keď aktuálny srdečný pulz presiahne prednastavený T.H.R. srdečný tep, bude blikať hodnota srdečného pulzu.

7.6 Cvičiacie programy

Na výber máte 6 základných cvičiacich programov:

MANUAL-manuálny program ` PRESET PROGRAM-prednastavený program ` BODYFAT PROGRAM – program telesného tuku ` T.H.R PROGRAM-program cieľového srdečného pulzu ` HRC PROGRAM-program srdečného pulzu ` USER PROGRAM-užívateľský program

MANUAL PROGRAM-manuálny program

Nastavovanie parametrov pre MANUAL PROGRAM-manuálny program

Vyberte si MANUAL PROGRAM-manuálny program pomocou tlačítka UP-nahor alebo DOWN-nadol, potom stlačte tlačítka ENTER a vyberte si hodnotu pre funkciu time-čas `distance-vzdialenosť `calories-kalórie `age-vek atď. a nastavte požadovanú hodnotu, keď si vyberáte hodnotu funkcie, bude blikať, potom stlačte tlačítka UP-nahor alebo DOWN-nadol pre nastavenie požadovanej hodnoty a pre potvrdenie nastavenej hodnoty stlačte tlačítka ENTER a tým zároveň preskočíte k nastaveniu ďalšej funkcie. Po ukončení nastavenia, užívateľ môže stlačiť tlačítka ST/SP pre začatie cvičenia.

Užívateľ môže stlačiť tlačítka UP-nahor alebo DOWN-nadol pre nastavenie úrovne záťaže počas cvičenia.

Poznámka:

Jednotka zapípa keď sa hodnota nastavenej funkcie dostane pri odpočítavaní na hodnotu 0 počas cvičenia, súčasne sa obrazovka automaticky zastaví. Potom stlačte tlačítka ST/SP, pokračujte v cvičení pre dokončenie ostatných parametrov.

PRESET PROGRAM – prednastavený program

K dispozícii máte 12 prednastavených programov.

Nastavovanie parametrov pre PRESET PROGRAM-prednastavený program

Vyberte si jeden z PRESET PROGRAM-prednastaveného programu pomocou tlačítka UP-nahor alebo DOWN-nadol, potom stlačte tlačítka ENTER a vyberte si hodnotu pre funkciu time-čas ` distance-vzdialenosť ` calories-kalórie ` age-vek atď. a nastavte požadovanú hodnotu, keď si vyberáte hodnotu funkcie, bude blikať, potom stlačte tlačítka UP-nahor alebo DOWN-nadol pre nastavenie požadovanej hodnoty a pre potvrdenie nastavenej hodnoty stlačte tlačítka ENTER a tým zároveň preskočíte k nastaveniu ďalšej funkcie. Po ukončení nastavenia, užívateľ môže stlačiť tlačítka ST/SP pre začatie cvičenia.

Užívateľ môže stlačiť tlačítka UP-nahor alebo DOWN-nadol pre nastavenie úrovne záťaže počas cvičenia.

Poznámka:

Jednotka zapípa keď sa hodnota nastavenej funkcie dostane pri odpočítavaní na hodnotu 0 počas cvičenia, súčasne sa obrazovka automaticky zastaví. Potom stlačte tlačítka ST/SP, pokračujte v cvičení pre dokončenie ostatných parametrov.

BODYFAT PROGRAM-program telesného tuku

Nastavovanie parametrov pre BODYFAT PROGRAM-program telesného tuku

Vyberte si BODYFAT PROGRAM-program telesného tuku pomocou tlačítka UP-nahor alebo DOWN-nadol, potom stlačte tlačítka ENTER a vyberte si hodnotu pre nastavenie osobných údajov, nastavte age-vek, sex-pohlavie, height-výšku, weight-hmotnosť atď. a nastavte požadovanú hodnotu, keď si vyberáte hodnotu funkcie, bude blikať, potom stlačte tlačítka UP-nahor alebo DOWN-nadol pre nastavenie požadovanej hodnoty a pre potvrdenie nastavenej hodnoty stlačte tlačítka ENTER a tým zároveň preskočíte k nastaveniu ďalšej funkcie.

Po ukončení nastavenia, užívateľ môže stlačiť tlačítka ST/SP pre začatie merania.

T.H.R PROGRAM-program cieľového srdečného pulzu

Nastavovanie parametrov pre T.H.R. PROGRAM-program cieľového srdečného pulzu

Vyberte si T.H.R. PROGRAM-program cieľového srdečného pulzu pomocou tlačítka UP-nahor alebo DOWN-nadol, potom stlačte tlačítka ENTER a vyberte si hodnotu pre funkciu time-čas `distance-vzdialenosť `calories-kalórie `T.H.R.-srdečný pulz a nastavte požadovanú hodnotu, keď si vyberáte hodnotu funkcie, bude blikať, potom stlačte tlačítka UP-nahor alebo DOWN-nadol pre nastavenie požadovanej hodnoty a pre potvrdenie nastavenej hodnoty stlačte tlačítka ENTER a tým zároveň preskočíte k nastaveniu ďalšej funkcie. Po ukončení nastavenia, užívateľ môže stlačiť tlačítka ST/SP pre začatie cvičenia a položte ruky na snímače pulzu. Ovládacia jednotka bude upravovať úroveň záťaže automaticky v závislosti na Vašom srdečnom pulze.

Užívateľ môže stlačiť tlačítka UP-nahor alebo DOWN-nadol pre nastavenie úrovne záťaže počas cvičenia.

Poznámka:

Jednotka zvýši úroveň záťaže každých 20 sekúnd, ak je Váš aktuálny srdečný pulz nižší ako je T.H.R.-cieľový srdečný pulz; jednotka zníži úroveň záťaže každých 20 sekúnd, ak je Váš aktuálny srdečný pulz vyšší ako je T.H.R.-cieľový srdečný pulz.

Poznámka:

Jednotka zapípa keď sa hodnota nastavenej funkcie dostane pri odpočítavaní na hodnotu 0 počas cvičenia, súčasne sa obrazovka automaticky zastaví. Potom stlačte tlačítko ST/SP, pokračujte v cvičení pre dokončenie ostatných parametrov.

HRC PROGRAM-program srdečného pulzu

65% TARGET H.R/cieľový srdečný pulz/= 65% of (220-vek)

85% TARGET H.R/cieľový srdečný pulz/= 85% of (220-vek)

Nastavovanie parametrov pre HRC PROGRAM-program srdečného pulzu

Vyberte si HRC PROGRAM-program srdečného pulzu (65% alebo 85%) pomocou tlačítka UP-nahor alebo DOWN-nadol, potom stlačte tlačítko ENTER a vyberte si hodnotu pre funkciu time-čas, distance-vzdialenosť, calories-kalórie, age-vek atď. a nastavte požadovanú hodnotu, keď si vyberáte hodnotu funkcie, bude blikať, potom stlačte tlačítko UP-nahor alebo DOWN-nadol pre nastavenie požadovanej hodnoty a pre potvrdenie nastavenej hodnoty stlačte tlačítko ENTER a tým zároveň preskočíte k nastaveniu ďalšej funkcie. Po ukončení nastavenia, užívateľ môže stlačiť tlačítko ST/SP pre začatie cvičenia a položiť ruky na snímače pulzu. Ovládacia jednotka bude upravovať úroveň záťaže automaticky v závislosti na Vašom srdečnom pulze.

Užívateľ môže stlačiť tlačítko UP-nahor alebo DOWN-nadol pre nastavenie úrovne záťaže počas cvičenia.

Poznámka:

Jednotka zvýši úroveň záťaže každých 20 sekúnd, ak je Váš aktuálny srdečný pulz nižší ako je T.H.R.-cieľový srdečný pulz; jednotka zníži úroveň záťaže každých 20 sekúnd, ak je Váš aktuálny srdečný pulz vyšší ako je T.H.R.-cieľový srdečný pulz.

Poznámka:

Jednotka zapípa keď sa hodnota nastavenej funkcie dostane pri odpočítavaní na hodnotu 0 počas cvičenia, súčasne sa obrazovka automaticky zastaví. Potom stlačte tlačítko ST/SP, pokračujte v cvičení pre dokončenie ostatných parametrov.

USER PROGRAM-užívateľský program

Ovládacia jednotka umožňuje užívateľovi vytvoriť si vlastný cvičiaci program.

Nastavovanie parametrov pre MANUAL PROGRAM-manuálny program

Vyberte si MANUAL PROGRAM-manuálny program (U1 alebo U2) pomocou tlačítka UP-nahor alebo DOWN-nadol, potom stlačte tlačítko ENTER a vyberte si hodnotu pre funkciu time-čas, distance-vzdialenosť, calories-kalórie, age-vek atď. a nastavte požadovanú hodnotu, keď si vyberáte hodnotu funkcie, bude blikať, potom stlačte tlačítko UP-nahor alebo DOWN-nadol pre nastavenie požadovanej hodnoty a pre potvrdenie nastavenej hodnoty stlačte tlačítko ENTER a tým zároveň preskočíte k nastaveniu ďalšej funkcie. Po ukončení nastavenia, stlačte tlačítko ENTER, 1. profil bude blikať, potom stlačte tlačítko UP-nahor alebo DOWN-nadol pre nastavenie úrovne záťaže, pre potvrdenie nastavenej hodnoty stlačte tlačítko ENTER, zároveň preskočíte k nastaveniu 2. profilu, rovnakým spôsobom nastavte všetkých 10 profilov úrovne záťaže. Užívateľ potom môže stlačiť tlačítko ST/SP pre začatie cvičenia.

Užívateľ môže stlačiť tlačítko UP-nahor alebo DOWN-nadol pre nastavenie úrovne záťaže počas cvičenia.

Poznámka:

Jednotka zapípa keď sa hodnota nastavenej funkcie dostane pri odpočítavaní na hodnotu 0 počas cvičenia, súčasne sa obrazovka automaticky zastaví. Potom stlačte tlačítko ST/SP, pokračujte v cvičení pre dokončenie ostatných parametrov.

8. Používanie zariadenia

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

8.1 Začínáme

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.

8.2 Aerobic a fitness

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

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardio-vaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdčejnej 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.

8.3 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.

Preťahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a potiahnite nohy proti Vašim slabinám, 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 natihnutou 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 natáhovanie na ľavej strane krku. Potom pootočte hlavou späť o jednu otočku a natáhnajte Vašu šíju. Potom točte hlavou do opačnej strany – doľava, budete pociťovať jemné natáhovanie 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.



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.



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.



Bočné preťahovanie

Rozpažte oboma rukami a 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.

8.4 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.

8.5 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 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.

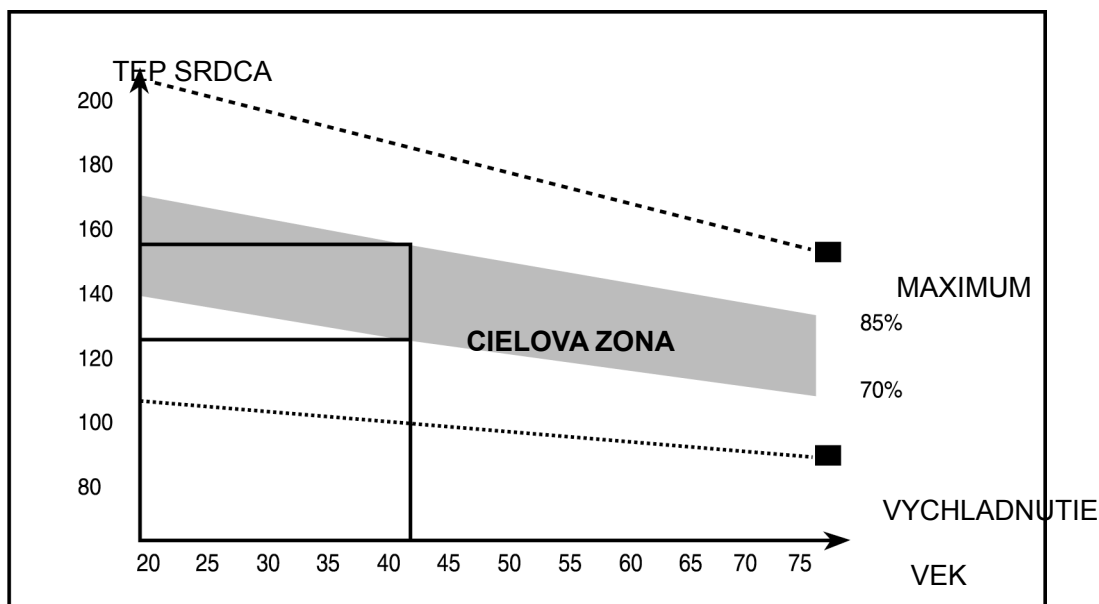
Keď cvičíte na zariadení, vždy noste ľahké a pohodlné oblečenie ako aj športovú obuv. Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie, keď cvičíte.

Cvičenia pre Váš osobný výkon.

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 srdca /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.

8.6 Vychladnutie/uvolnenie – 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.

9. 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)

10. Záručné podmienky a reklamácie

10.1 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.

10.2 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 spôsobilé pre používanie k obvyklému, príp. dohodnutému účelu a že si zachová obvyklé, príp. dohodnuté vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a) zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným utiahnutím skrutiek....
- b) nesprávnou údržbou
- c) mechanickým poškodením
- d) opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- e) neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- f) neodbornými zásahmi
- g) nesprávnym používaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
- h) nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

- 1) cvičenie sprevádzané zvukovými efektmi a občasným vŕzganím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
- 2) upozornenie - u základných modelov (kategória HC a HA) sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti týchto ložisk môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.
- 3) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 4) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 5) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline, s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

10.3 Reklamačný poriadok

Postup pri reklamacii 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 reklamacii 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 chyby 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.

**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