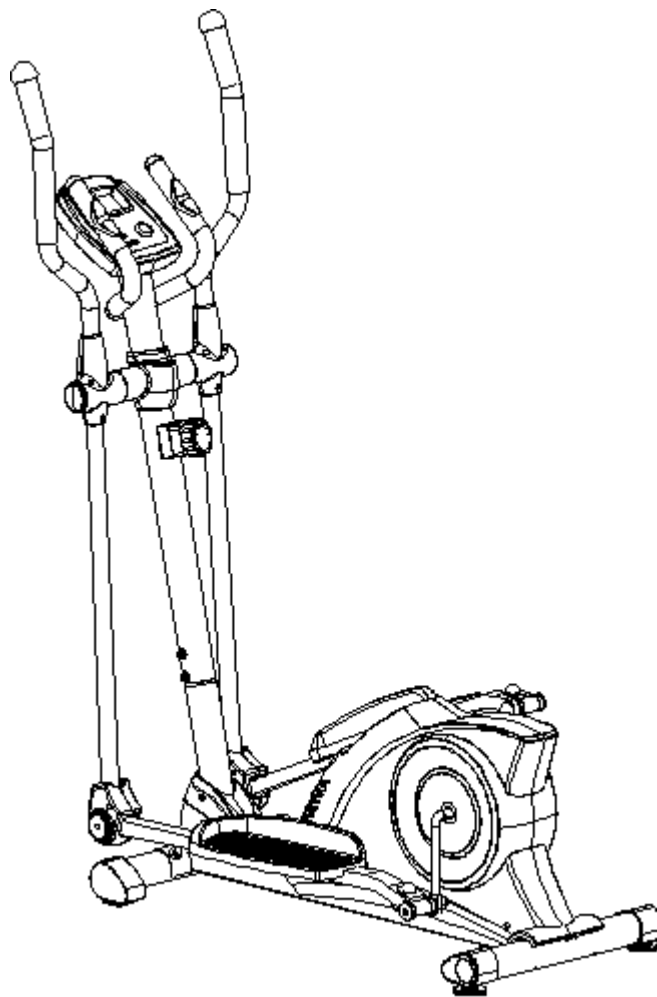




## Užívateľský manuál SK

### IN5562 Eliptický trénažér inSPORTline Merion



# Obsah

1. Dôležité bezpečnostné pokyny .....	4
2. Výkres zariadenia .....	5
3. Zoznam dielcov .....	6
4. Ilustrovaný prehľad .....	8
4.1 Spojovací materiál .....	8
4.2 Nástroje .....	9
5. Montáž zariadenia .....	10
5.1 Krok 1 Inštalácia predného a zadného stabilizátora .....	10
5.2 Krok 2 Inštalácia predného stĺpu a napínacieho gombíka .....	11
5.3 Krok 3 Montáž ramien, rukovätí a nožných pedálov.....	12
5.4 Krok 4 Inštalácia pravej a ľavej rukoväte.....	13
5.5 Krok 5 Inštalácia krytov ramien a predného stĺpu .....	14
5.6 Krok 6 Inštalácia počítača a rukoväte.....	15
6. Obsluha počítača HR 1581 .....	15
6.1 Špecifikácia .....	15
6.2 Funkcie tlačítok .....	16
6.3 Funkcie počítača.....	16
6.4 Výmena batérií .....	17
7. Nastavenie stroja .....	18
7.1 Nastavenie záťaže.....	18
7.2 Nastavenie rovnováhy stroja .....	18
8. Údržba .....	18
8.1 Čistenie.....	18
8.2 Skladovanie .....	18
8.3 Riešenie problémov .....	19
9. Ako cvičiť.....	19
9.1 Začíname .....	19
9.2 Aerobic a fitness .....	20
9.3 Intenzita cvičenia.....	20

9.4 Zahrievacie cvičenia .....	22
9.5 Samotné cvičenie.....	25
9.6 Vychladnutie/uvoľnenie.....	25
10. Objednávka náhradných dielcov .....	26
11. Záručné podmienky, reklamácie .....	26
11.1 Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov.....	26
11.2 Záručné podmienky a záručná doba .....	26
11.3 Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru.....	27



## 1. Dôležité bezpečnostné pokyny

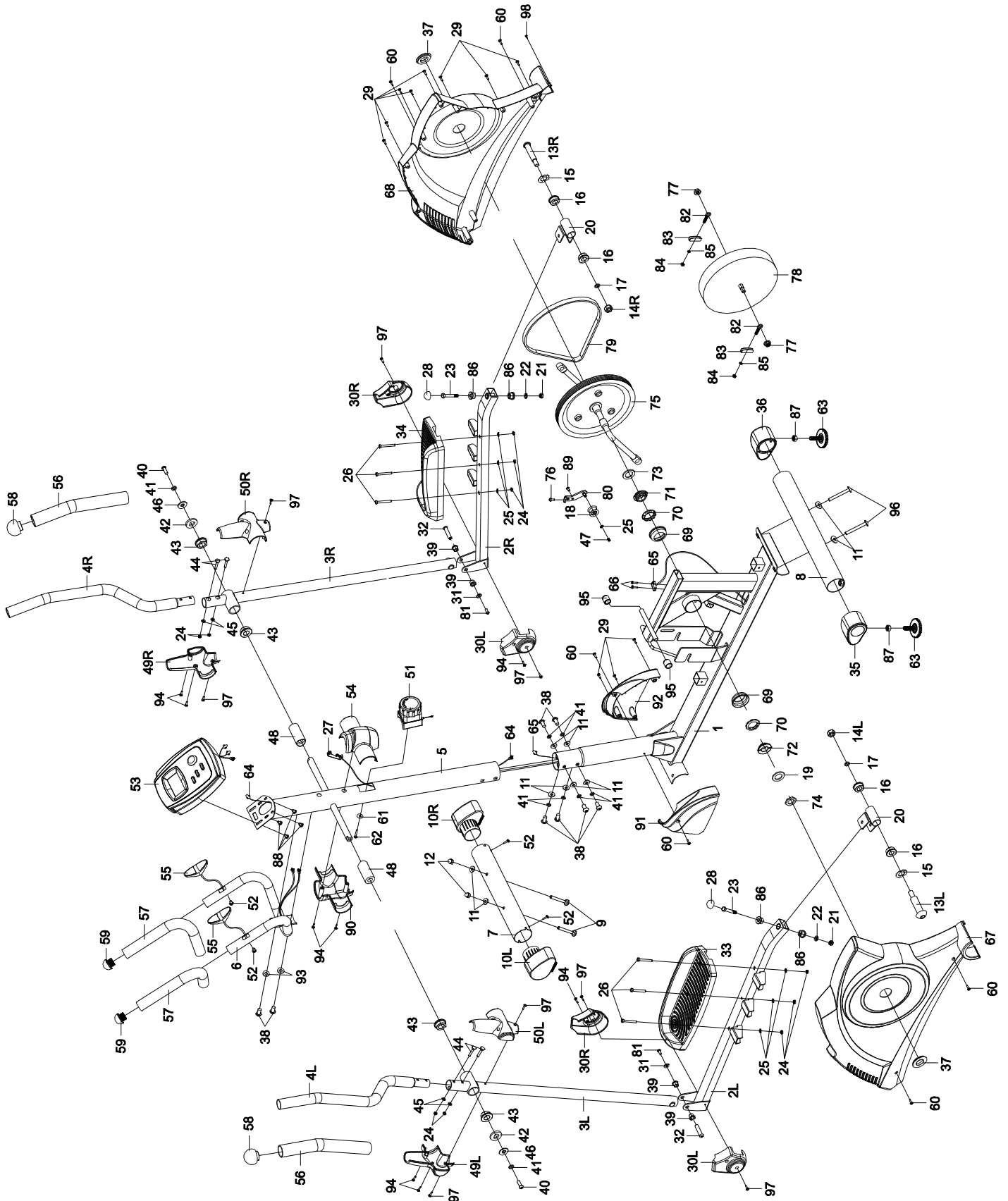
**Prosím uskladnite si tento návod na bezpečnom mieste pre budúce použitie.**

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 rozevčikli a zahriali.
  14. Maximálna váha užívateľa 110KG
- Dbajte zvýšenú opatrnosť ak zariadenie zdvíhate alebo presúvate, aby ste si nespôsobili zranenie chrbta. Vždy dvíhajte zariadenie vhodným spôsobom, prípadne požiadajte ďalšiu dospelú osobu o pomoc pri dvíhaní alebo presúvaní zariadenia.

## 2. Výkres zariadenia



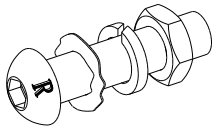
### 3. Zoznam dielcov

P.č.	Popis	ks	P.č.	Popis	ks
001	Hlavný rám	1	022	Podložka Ø16xØ8x1.5	2
002L	Tyč ľavej nohy	1	023	Skrutka M8x45	2
002P	Tyč pravej nohy	1	024	Nylonová matica M6	10
003L	Rameno ľavej rukoväte	1	025	Podložka Ø6	7
003P	Rameno pravej rukoväte	1	026	Skrutka M6x40	6
004L	Ľavá rukoväť Ø32x1.5	1	027	Napínací kábel L=1800	1
004P	Pravá rukoväť Ø32x1.5	1	028	Čiapočka S13	2
005	Predný stĺp	1	029	Skrutka ST4.2x25	11
006	Rukoväť Ø25x1.5	1	030L	Krytka tyče pre nohu-A	2
007	Predný stabilizátor Ø60x1.5x480	1	030P	Krytka tyče pre nohu-B	2
008	Zadný stabilizátor	1	031	Veľká podložka Ø6	2
009	Nosná skrutka M8x70	2	032	Skrutka Ø15.8x62.5	2
010L	Zátka ľavého predného stabilizátora Ø60	1	033	Ľavý pedál 395x150x65	1
010P	Zátka pravého predného stabilizátora Ø60	1	034	Pravý pedál 395x150x65	1
011	Veľká vlnitá podložka Ø20xØ8	10	035	Krytka zadného ľavého stabilizátora Ø60	1
012	Čiapočková matica M8	2	036	Krytka zadného pravého stabilizátora Ø60	1
013L	Skrutka pre ľavý U držiak 1/2"	1	037	Krytka Ø40xØ25x10	2
013P	Skrutka pre pravý U držiak 1/2"	1	038	Skrutka M8x15	8
014L	Ľavá nylonová matica 1/2"	1	039	Kovové púzdro Ø14.2xØ10.2x10	4
014P	Pravá nylonová matica 1/2"	1	040	Skrutka M8x20	2
015	Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3	2	041	Pružná podložka Ø8	8
016	Kovové púzdro Ø24.5xØ16x14	4	042	Podložka Ø38x3	2
017	Pružná podložka Ø20	2	043	Kovové púzdro Ø38xØ32xØ19x14	4
018	Remenica	1	044	Skrutka M6x35	4
019	Podložka 7/8"	1	045	Podložka Ø6	4
020	U držiak	2	046	Veľká podložka Ø8	2
021	Nylonová matica M8	2	047	Skrutka M6x10	1
048	Plastové púzdro Ø32xØ16x5xØ50	2	073	Podložka Ø34.5xØ23x2.5	1
049L	Kryt ľavého ramena rukoväte-A	1	074	Šesťhranná skrutka 7/8"	1

049P	Kryt pravého ramena rukoväte-A	1	075	Remenica remeňa s kľukou 6.5"/Ø260	1
050L	Kryt ľavého ramena rukoväte-B	1	076	Skrutka M8x25	1
050P	Kryt pravého ramena rukoväte-B	1	077	M10x1 matica pre koleso	2
051	Nastavovací gombík záťaže	1	078	Koleso Ø230x40x32	1
052	Skrutka ST4.2x20	4	079	Pás PJ380 J6	1
053	Počítač (HR1581)	1	080	Rameno	1
054	Zadný dekoratívny kryt predného stĺpu	1	081	Skrutka M6x15	2
055	Ručný snímač pulzu s káblom L=750	2	082	Skrutka s očkom M6x36	2
056	Pena rukoväte Ø31xØ37x480	2	083	Držiak napínača	2
057	Pena rukoväte Ø27xØ33x360	2	084	Matica M6	2
058	Zátka rukoväte Ø32x1.5	2	085	Pružná podložka Ø6	2
059	Zátka rukoväte Ø28x1.5	2	086	Kovové púzdro Ø18xØ8x5	4
060	Samorezná skrutka ST4.2x25	6	087	Matica M10	2
061	Podložka Ø20xØ5.2	1	088	Skrutka M5x10	4
062	Skrutka M5x55	1	089	Skrutka M8x10	1
063	Nastaviteľná páka M10	2	090	Predný dekoratívny kryt predného stĺpu	1
064	Predĺžovací kábel snímača L=1100	1	091	Ľavý dekoratívny kryt	1
065	Snímač s káblom L=1600	1	092	Pravý dekoratívny kryt	1
066	Skrutka ST2.9x12	2	093	Podložka Ø16xØ8	2
067	Ľavý kryt	1	094	Skrutka ST4.2x12	8
068	Pravý kryt	1	095	Gumový kryt	2
069	Miska ložiska	2	096	Skrutka M8x70	2
070	Ložisko	2	097	Samorezná skrutka ST4.2x20	8
071	Matica ložiska I 15/16"	1	098	Skrutka ST2.9x16	1
072	Matica ložiska II 7/8"	1			

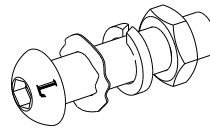
## 4. Ilustrovaný prehľad

### 4.1 Spojovací materiál



(13P) Skrutka U držiaka 1/2"

1 ks



(13L) Skrutka U držiaka 1/2"

1 ks

(14P) Pravá nylonová matica 1/2"

1 ks

(14L) Ľavá nylonová matica 1/2"

1 ks

(15) Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3

1 ks

(15) Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3

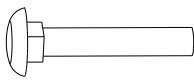
1 ks

(17) Pružná podložka Ø20

1 ks

(17) Pružná podložka Ø20

1 ks



(9) Nosná skrutka  
M8x70 2 ks



(11) Veľká podložka Ø20xØ8 4 ks



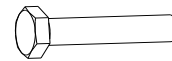
(12) Čiapočková  
matica M8



(24) Nylon matica M6  
10 ks



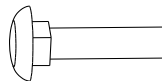
(25) Podložka Ø6  
6 ks



(26) Skrutka M6x40  
6 ks



(28) Čiapočka S13  
2 ks



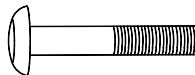
(44) Bolt M6x35  
4 ks



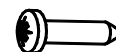
(45) Podložka Ø6 4 ks



(94) Skrutka ST4.2x12  
8 ks



(96) Skrutka M8x70  
2 ks



(97) Samorezná skrutka ST4.2x20  
4 ks



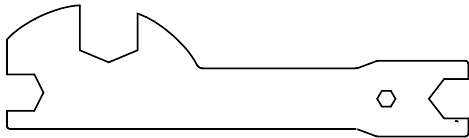
## 4.2 Nástroje



Imbusový kľúč S6

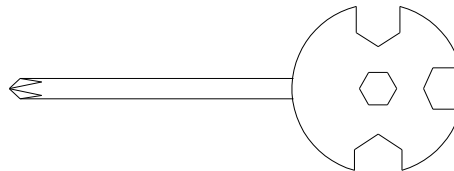


Imbusový kľúč S8



Multifunkčný kľúč

S10, S13, S17, S19

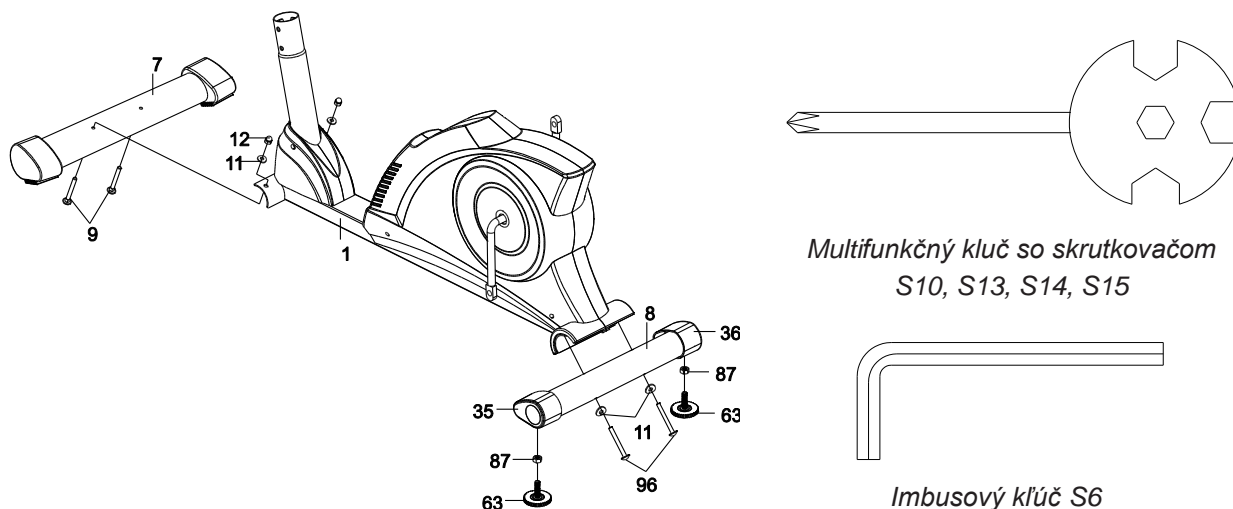


Multifunkčný kľúč so skrutkovačom

S10, S13, S14, S15

## 5. Montáž zariadenia

### 5.1 Krok 1 Inštalácia predného a zadného stabilizátora



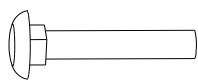
Dajte predný stabilizátor (7) k prednej časti hlavného rámu (1) a ustavte ich spolu na diery pre skrutky.

Primontujte predný stabilizátor (7) k prednej časti hlavného rámu (1) pomocou dvoch nosných skrutiek M8x70 (9), dvoch veľkých podložiek Ø20xØ8 (11) a dvoch čiapočkových matíc M8 (12). Dotiahnite čiapočkové matice pomocou multifunkčného kľúča so skrutkovačom.

Dajte zadný stabilizátor (8) k zadnej časti hlavného rámu (1) a ustavte ich spolu na diery pre skrutky.

Primontujte zadný stabilizátor (8) k zadnej časti hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M8x70 (96) a dvoch veľkých podložiek Ø20xØ8 (11). Dotiahnite skrutky pomocou imbusového kľúča S6.

Namontujte dve nastavovacie nožičky M10 (63) a dve matice M10 (87) na zadný stabilizátor (8).



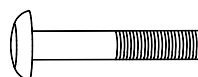
(9) nosná skrutka  
M8x70 2 ks



(11) veľká podložka Ø20xØ8 4 ks

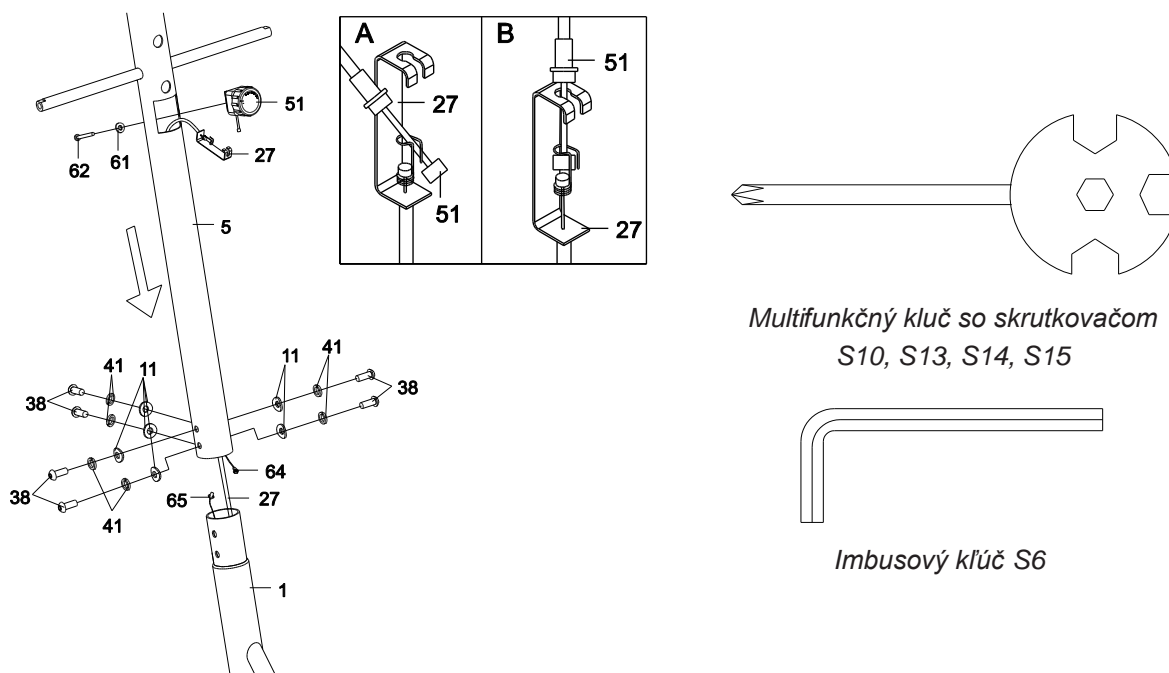


(12) čiapočková  
matica M8 2 ks



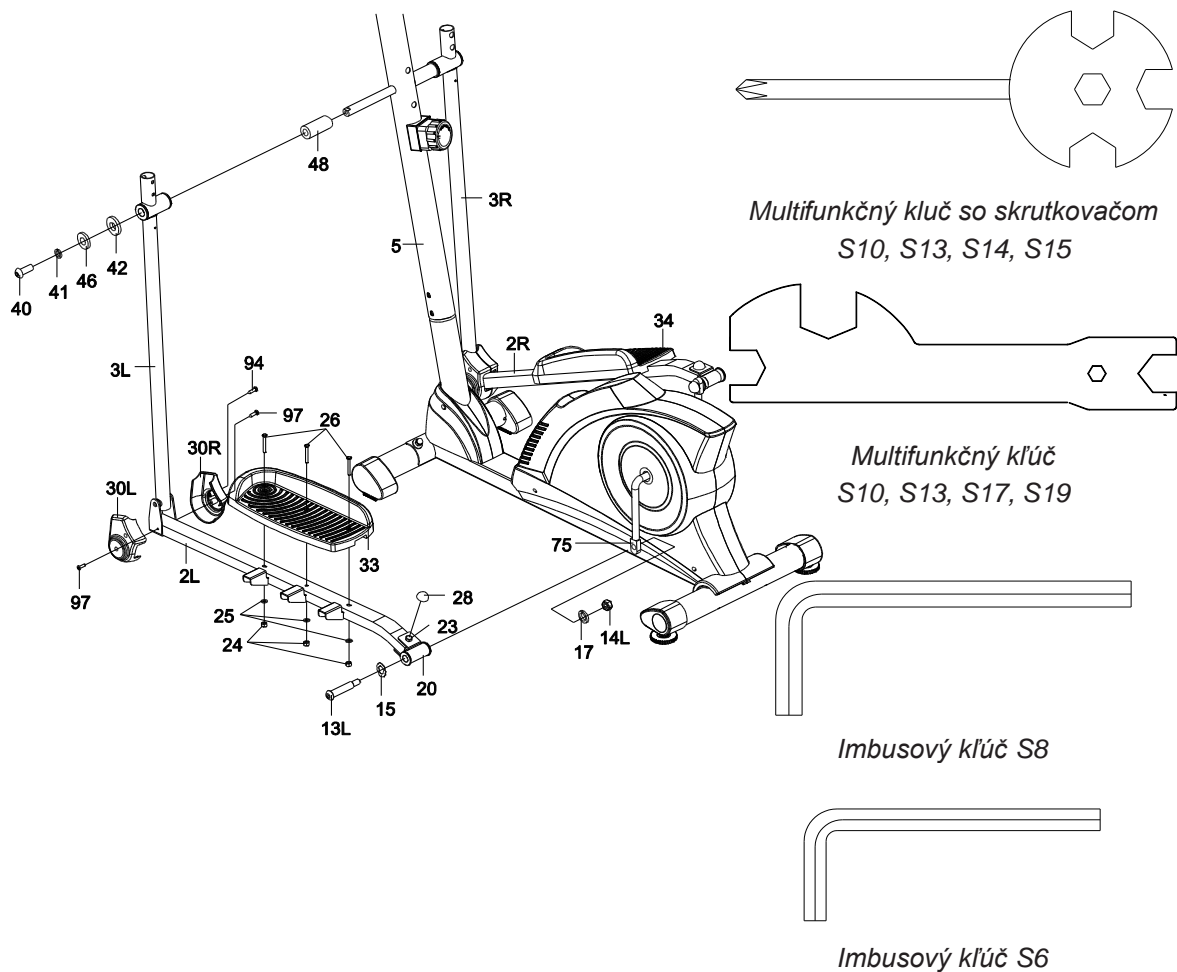
(96) skrutka  
M8x70 2 ks

## 5.2 Krok 2 Inštalácia predného stĺpu a napínacieho gombíka



Demontujte šesť skrutiek M8x20 (38), šesť pružných podložiek Ø8 (41) a šesť veľkých podložiek Ø20xØ8 (11) z hlavného rámu (1). Demontujte skrutky a podložky pomocou imbusového kľúča S6. Vložte napínací kábel (27) cez a do spodnej diery predného stĺpu (5) a potiahnite to zo štvorcovej diery na prednom stĺpe (5). Pripojte kábel snímača (65) z hlavného rámu (1) k predĺžovaciemu káblu snímača (64) z predného stĺpu (5). Vložte predný stĺp (5) do tyče hlavného rámu (1) a zaistite to pomocou šiestich skrutiek M8x20 (38), šiestich pružných podložiek Ø8 (41) a šiestich veľkých podložiek Ø20xØ8 (11), ktoré ste pred tým demontovali. Dotiahnite skrutky a podložky pomocou imbusového kľúča S6. Demontujte podložku Ø20xØ5.2 (61) a skrutku M5x55 (62) z napínacieho gombíka záťaže (51). Demontujte skrutku pomocou multifunkčného kľúča so skrutkovačom. Vložte koniec kábla záťaže do nastavovacieho gombíka záťaže (51) do háčika napínacieho kábla (27), ako je to ukázané na obrázku Figure A. Potiahnite napínací kábel nastavovacieho gombíka záťaže (51) hore a silou ho dajte do medzere kovového držiaka napínacieho kábla (27), ako je to ukázané na obrázku Figure B. Namontujte nastavovací gombík napínania (51) predného stĺpu (5) pomocou podložky Ø20xØ5.2 (61) a skrutky M5x55 (62) ktoré ste pred tým demontovali. Dotiahnite skrutku a podložku pomocou multifunkčného kľúča so skrutkovačom.

### 5.3 Krok 3 Montáž ramien, rúkovieí a nožných pedálov



Demontujte dve skrutky M8x20 (40), dve pružné podložky Ø8 (41), dve veľké podložky Ø8 (46) a dve podložky Ø38x3 (42) z ľavej a pravej horizontálnej hriadele predného stĺpu (5). Demontujte skrutky a podložky pomocou imbusového kľúča S6.

Namontujte ľavé rameno (3L) k ľavej horizontálnej hriadeli predného stĺpu (5) pomocou jednej skrutky M8x20 (40), jednej pružnej podložky Ø8 (41), jednej veľkej podložky Ø8 (46) a jednej podložky Ø38x3 (42) ktorú ste pred tým demontovali. Dotiahnite skrutku a podložky pomocou imbusového kľúča S6.

Namontujte ľavý U držiak (20) k ľavej kľuke (75) s jednou 1/2" skrutkou pre ľavý U držiak (13L), jednou podložkou Ø28xØ17x0.3 (15), jednou pružnou podložkou Ø20 (17) a jednou 1/2" ľavou nylonovou maticou (14L). Dotiahnite skrutku a nylonovú maticu pomocou imbusového kľúča S8 a multifunkčného kľúča. Dajte čiapočku skrutky S13 (28) na skrutku M8x45 (23).

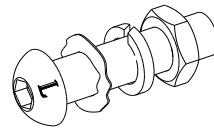
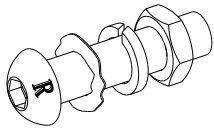
**Poznámka: 1/2" skrutka pre ľavý U držiak (13L) a 1/2" skrutka pre pravý U držiak**

**(13R) sú označené ako "R" pre pravý a "L" pre ľavý držiak.**

Namontujte ľavý nožný pedál (33) na ľavú nožnú tyč (2L) pomocou troch nylonových matic M6 (24), troch podložiek Ø6 (25) a troch skrutiek M6x40 (26). Dotiahnite nylonové matice pomocou multifunkčného kľúča so skrutkovačom.

Namontujte kryty A/B nožnej tyče (30L, 30R) na ľavú nožnú tyč (2L) pomocou jednej skrutky ST4.2x12 (94) a dvoch samorezných skrutiek ST4.2x20(97). Dotiahnite skrutky pomocou multifunkčného kľúča so skrutkovačom.

Opakujte horeuvedené kroky pre montáž praveho ramena rukoväte (3R) k pravej horizontálne hriadeli predného stĺpu (5) a praveho U držiaka (20) k pravej kľuče (75).



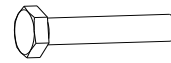
(13R) Skrutka pre pravý U držiak	1 ks	(13L) Skrutka pre ľavý U držiak	1 ks
(14R) Pravá nylonová matica 1/2"	1 ks	(14L) Ľavá nylonová matica 1/2"	1 ks
(15) Podložka Ø28xØ17x0.3	1 ks	(15) Podložka Ø28xØ17x0.3	1 ks
(17) Pružná podložka Ø20	1 ks	(17) Pružná podložka Ø20	1 ks



(24) Nylonová matica  
M6 6 ks



(25) Podložka Ø6  
6 ks



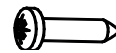
(26) Skrutka  
M6x40 6 ks



(28) Čiapočka  
S13 2 ks

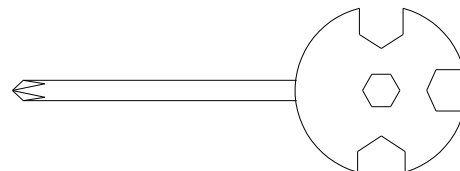
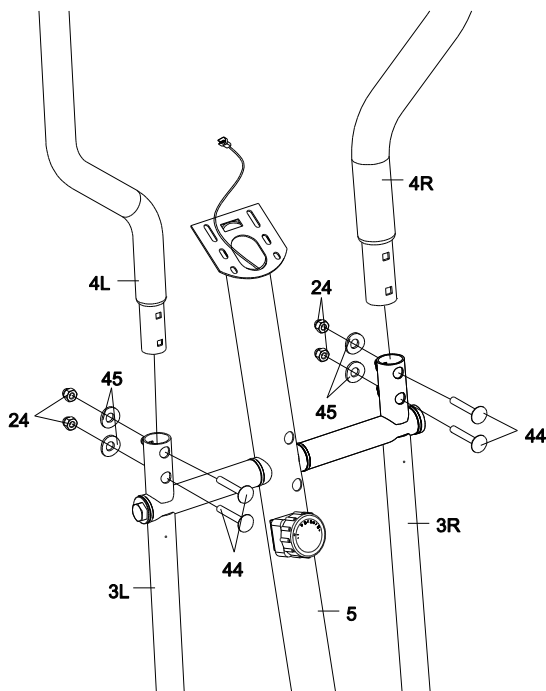


(94) Skrutka ST4.2x12  
2 ks



(97) Samorezná skrutka ST4.2x20  
4 ks

#### 5.4 Krok 4 Inštalácia pravej a ľavej rukoväte

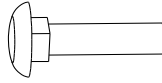


Multifunkčný kľuč so skrutkovačom  
S10, S13, S14, S15

Namontujte ľavú a pravú rukoväť (4L, 4R) k pravému a ľavému ramenu rukoväte (3L, 3R) pomocou štyroch skrutiek M6x35 (44), štyroch podložiek Ø6 (45) a štyroch nylonových matíc M6 (24). Dotiahnite nylonové matice pomocou multifunkčného kľúča so skrutkovačom.



(24) Nylonová matica  
M6 4 ks

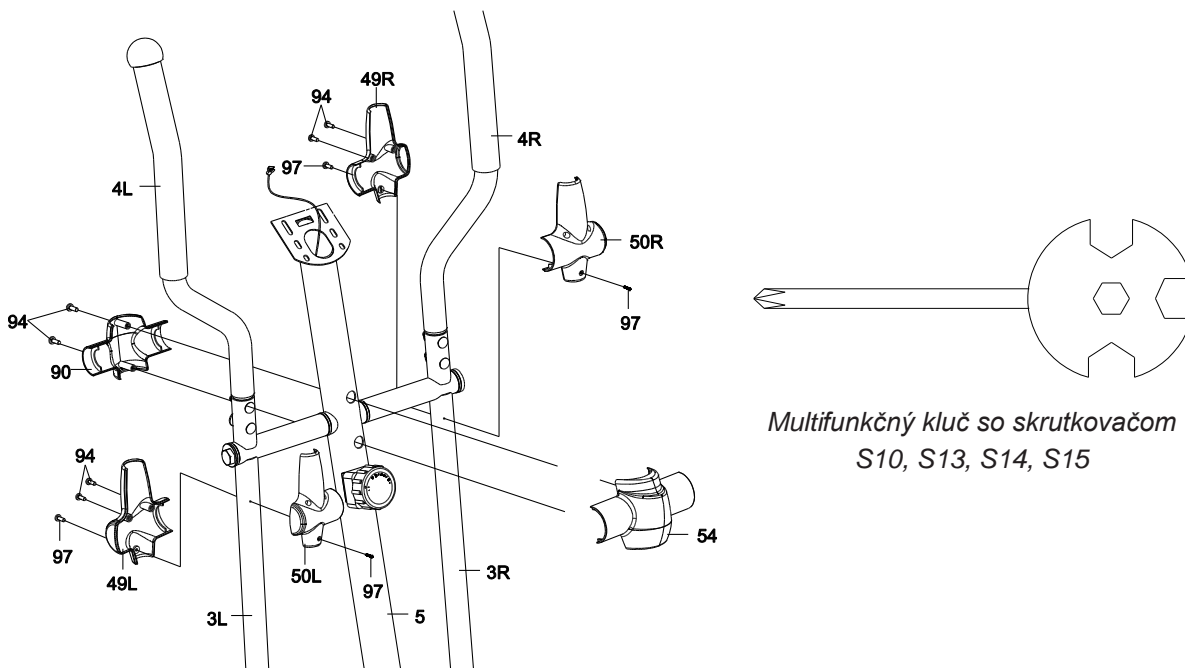


(44) Skrutka M6x35  
4 ks



(45) Podložka Ø6 4 ks

## 5.5 Krok 5 Inštalácia krytov ramien a predného stĺpu



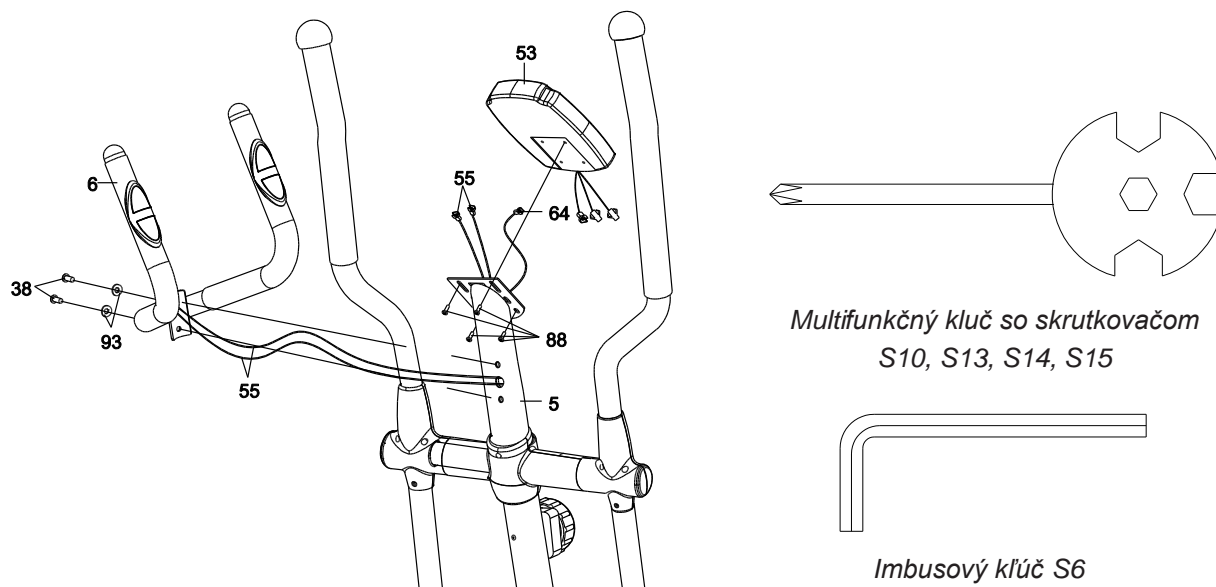
Demontujte štyri samorezné skrutky ST4.2x20 (97) z ľavého/právneho ramena (3L, 3R). Demontujte skrutky pomocou multifunkčného kľúča so skrutkovačom.

Namontujte ľavý kryt A ramena rukoväte (49L) a ľavý kryt B ramena rukoväte (50L) na ľavé rameno rukoväte (3L) pomocou dvoch skrutiek ST4.2x12 (94) a dvoch samorezných skrutiek ST4.2x20 (97) ktoré boli pred tým demontované. Dotiahnite ich pomocou multifunkčného kľúča so skrutkovačom.

Namontujte pravý kryt A ramena rukoväte (49R) a pravý kryt B ramena rukoväte (50R) na pravé rameno rukoväte (3R) pomocou dvoch skrutiek ST4.2x12 (94) a dvoch samorezných skrutiek ST4.2x20 (97) ktoré ste pred tým demontovali. Dotiahnite ich pomocou multifunkčného kľúča so skrutkovačom.

Namontujte zadný dekoratívny kryt predného stĺpu (54) a predný dekoratívny kryt predného stĺpu (90) na predný stĺp (5) pomocou dvoch skrutiek ST4.2x12 (94). Dotiahnite skrutky pomocou multifunkčného kľúča so skrutkovačom.

## 5.6 Krok 6 Inštalácia počítača a rukoväte



Demontujte štyri skrutky M5x10 (88) zo zadnej strany počítača (53). Demontujte skrutky pomocou multifunkčného kľúča so skrutkovačom.

Demontujte dve skrutky M8x15 (38) a dve podložky Ø16xØ8 (93) z predného stĺpu (5). Demontujte skrutky a podložky pomocou imbusového kľúča S6.

Vložte káble ručného snímača srdečného pulzu (55) z rukoväte (6) do diery predného stĺpu (5) a potiahnite ho von z vrchného konca predného stĺpu (5).

Namontujte rukoväť (6) na predný stĺp (5) pomocou dvoch skrutiek M8x15 (38) a dvoch podložiek Ø16xØ8 (93) ktoré ste pred tým demontovali. Dotiahnite skrutky a podložky pomocou imbusového kľúča S6.

Pripojte predĺžovací kábel snímača (64) a káble ručného snímača pulzu (55) ku káblom ktoré vedú k počítaču (53) a potom namontujte počítač (53) na vrchný koniec predného stĺpu (5) pomocou štyroch skrutiek M5x10 (88) ktoré ste pred tým demontovali. Dotiahnite skrutky pomocou multifunkčného kľúča so skrutkovačom.

## 6. Obsluha počítača HR 1581

### 6.1 Špecifikácia

TIME- čas-----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED- rýchlosť-----	0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANCE) - vzdialenosť-----	0.0-999.9 KM
CAL (CALORIES)- kalórie-----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER)- ubehnuté kilometre-----	0.0-999.9 KM
♥ (PULSE)- srdečný pulz-----	40-240 úderov/MIN



## 6.2 Funkcie tlačítok

**MODE:** stlačte tlačítko MODE pre výber jednotlivéj funkcie počítača.

Stlačte tlačítko a podržte tlačítko MODE na 3 sekundy, všetky údaje budú vynulované okrem počítadla ubehnutých kilometrov ODO (ODOMETER).

**UP-hore:** stlačte tlačítko UP-hore pre zvýšenie nastavovanej hodnoty TIME-času, DISTANCE-vzdialenosti, CALORIES-kalórií alebo Pulse-pulzu k dosiahnutiu cieľa.


**DOWN-dolu:** stlačte tlačítko DOWN-dolu pre zníženie nastavovanej hodnoty TIME-času, DISTANCE-vzdialenosti, CALORIES-kalórií alebo Pulse-pulzu k dosiahnutiu cieľa.

**RESET:** stlačte tlačítko RESET pre vynulovanie dát údajov TIME-času, DISTANCE-vzdialenosti alebo CALORIES-kalórií. Stlačte tlačítko RESET pre vynulovanie dát údajov TIME-času, DISTANCE-vzdialenosti, CALORIES-kalórií alebo Pulse-pulzu pre vynulovanie nastavení.

Stlačte a podržte tlačítko RESET na 3 sekundy, všetky údaje sa vynulujú okrem počítadla ubehnutých kilometrov ODO (ODOMETER).

## 6.3 Funkcie počítača

**AUTO ON/OFF (automatické zapínanie/vypínanie):** Keď začnete cvičiť alebo stlačíte akékoľvek tlačítko na počítači, počítač sa automaticky zapne. Ak na zariadení prestanete cvičiť a necháte ho v kľude na viac ako 4 minúty, počítač sa automaticky vypne.

**SCAN:** stláčajte tlačítko MODE až pokým sa na obrazovke nezobrazí a neblíkajú SCAN; počítač bude postupne skenovať a zobrazovať jednotlivé funkcie TIME-čas, SPEED-rýchlosť, DIST-vzdialenosť (DISTANCE), CAL-kalórie (CALORIES), ODO-počítadlo ubehnutých kilometrov (ODOMETER), a  srdečný pulz (PULSE) každých 6 sekúnd.

**TIME:** stláčajte tlačítko MODE až pokým sa na obrazovke nezobrazí TIME-ča; počítač bude zobrazovať Váš ubehnutý čas cvičenia v minútach a sekundách. Keď začnete cvičiť, čas sa začne napočítavať od hodnoty 0:00 do 99:59 minút, zvyšovanie po 1 sekunde. Pred začatím cvičenia si môžete nastaviť čas, ktorý chcete cvičiť. Stlačte tlačítko MODE pre výber funkcie TIME-času a stlačte tlačítko SET pre nastavenie cieľového času. Stlačte tlačítko RESET pre vymazanie nastavenej hodnoty TIME-času na nula. Rozsah možnosti nastaveného času je od 0:00 do 99:00 minút. Akonáhle si nastavíte cieľový čas a potom začnete cvičiť, čas sa začne odpočítavať od nastaveného času až po hodnotu 0:00, odpočítavanie je po 1 sekunde. Akonáhle sa prednastavený čas dostane na hodnotu 0:00, čas sa znovu začne ihneď napočítavať a počítač Vám to dá na vedomie pomocou pípania.

**SPEED:** stláčajte tlačítko MODE až pokým sa na obrazovke nezobrazí SPEED-rýchlosť; počítač bude zobrazovať aktuálny stav rýchlosti cvičenia.



**DIST (DISTANCE):** stláčajte tlačítko MODE až pokým sa na obrazovke nezobrazí DIST-vzdialenosť; počítač zobrazí kumulatívnu hodnotu už ubehnutej vzdialenosti pri cvičení. Keď začnete cvičiť, vzdialenosť sa začne napočítavať od 0.0 do 999.9km, zvyšovanie po 0.1km. Taktiež si môžete prednastaviť požadovanú vzdialenosť pred samotným cvičením. Stlačte tlačítko MODE pre výber funkcie DIST-vzdialenosť a potom stlačte tlačítko SET pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Stlačte tlačítko RESET pre vymazanie cieľovej hodnoty DISTANCE-vzdialenosti na nulu. Rozsah možnej nastavenej hodnoty vzdialenosti je od 0.0 do 999.0km. Akonáhle si nastavíte prednastavenú hodnotu a začnete cvičiť, vzdialenosť sa začne odpočítavať od nastavenej vzdialenosti až po hodnotu 0.0, odpočítavanie je po 0.1km. Akonáhle sa prednastavená vzdialenosť dostane na hodnotu 0.0, vzdialenosť sa znovu začne ihneď napočítavať a počítač Vám to dá na vedomie pomocou pípania.

**CAL (CALORIES):** stláčajte tlačítko MODE až pokým sa na obrazovke nezobrazí CAL-kalórie; počítač zobrazí kumulatívnu hodnotu už spálených kalórií pri cvičení. Keď začnete cvičiť, kalórie sa začnú napočítavať od 0.0 do 999.9 kalórií. Taktiež si môžete prednastaviť požadované spálené kalórie pred samotným cvičením. Stlačte tlačítko MODE pre výber funkcie CAL-kalórie a potom stlačte tlačítko SET pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Stlačte tlačítko RESET pre vymazanie cieľovej hodnoty funkcie CALORIES-kalórie na nulu. Rozsah možnej nastavenej hodnoty kalórie je od 0.0 do 999.0. Akonáhle si nastavíte prednastavenú hodnotu a začnete cvičiť, kalórie sa začnú odpočítavať od nastavenej hodnoty kalórií až po hodnotu 0.0. Akonáhle sa prednastavená hodnota kalórií dostane na hodnotu 0.0, kalórie sa znovu začnú ihneď napočítavať a počítač Vám to dá na vedomie pomocou pípania. (Tieto údaje sú len hrubý odhad pre porovnanie rôznych typov a záťaží cvičenia a nedajú sa používať pre medicínske účely).

**ODO (ODOMETER):** stláčajte tlačítko MODE až pokým sa na obrazovke nezobrazí ODO-počítadlo ubehnutej vzdialenosti; počítač zobrazí kumulatívnu hodnotu už ubehnutej vzdialenosti. Údaje hodnoty ODO nemôžu byť vynulované pomocou stlačenia a držania tlačítka MODE alebo tlačítka RESET po dobu 3 sekúnd. Jediný spôsob ako vynulovať túto funkciu je, ak vyberiete batérie z počítača a znovu ich vložíte späť. Takto sa funkcia ODO vynuluje.

♥ (**PULSE**): stláčajte tlačítko MODE až pokým sa na obrazovke nezobrazí symbol ♥ -srdečný pulz; počítač Vám zobrazí aktuálnu hodnotu srdečného pulzu akonáhle uchopíte oba snímače oboma rukami počas cvičenia. Aby ste mali istotu, že meranie srdečného pulzu je správne, vždy pri meraní držte snímače pulzu oboma rukami, namiesto toho, aby ste pri meraní držali len jeden snímač.

Pred cvičením si môžete taktiež nastaviť svoj cieľový srdečný pulz. Stlačte tlačítko MODE pre výber funkcie ♥ PULSE-srdečný pulz a potom stlačte tlačítko SET pre nastavenie cieľového srdečného pulzu. Stlačte tlačítko RESET pre vymazanie cieľového srdečného pulzu na nulu. Rozsah možnej nastavenej hodnoty srdečného pulzu je od 40 do 240 úderov/minútu. Akonáhle si nastavíte prednastavenú hodnotu a začnete cvičiť, prosím držte snímač pulzu oboma rukami počas cvičenia. Ak zistený srdečný pulz je vyšší ako je prednastavený počítač Vám to dá na vedomie pomocou pípania.

## 6.4 Výmena batérií

1. Domontujte kryt batérií zo zadnej časti počítača.
2. Vložte dve batérie typu a veľkosti "AA" do priestoru pre batérie.
3. Uistite sa, či sú batérie správne umiestnené a či sú pružiny v správnom kontakte s batériami.
4. Dajte späť kryt priestoru pre batérie.
5. Ak je display nečitateľný alebo zobrazuje údaje len čiastočne, vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd, kým vložíte batérie späť. Ak to nepomôže, batérie sú pravdepodobne vybité, tak ich vymeňte za nové.

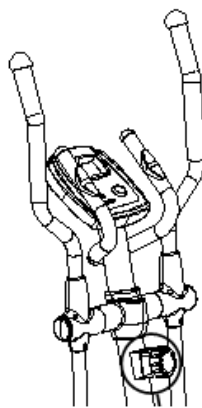
## 7. Nastavenie stroja

### 7.1 Nastavenie záťaže

#### Nastavovací gombík pre nastavenie záťaže

Pre zvýšenie záťaže pootočte nastavovacím gombíkom v smere hodinových ručičiek.

Pre zníženie záťaže pootočte nastavovacím gombíkom proti smeru hodinových ručičiek.

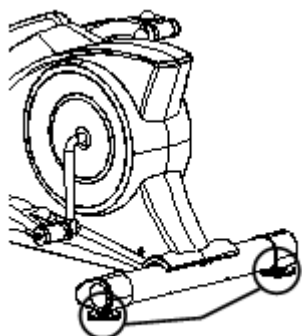


nastavovací gombík

### 7.2 Nastavenie rovnováhy stroja

#### Ustavenie stroja do rovnováhy

Aby sa zariadenie na podlahe neknísalo, použite pre ustavenie stroja do rovnováhy nastavovacie nožičky na zadnom stabilizátore zariadenia.



nastavovacie nožičky

## 8. Údržba

### 8.1 Čistenie

Zariadenie čistite jemnou handričkou a neagresívnymi čistiacimi prostriedkami. Nepoužívajte abrazíva alebo agresívne čistiace prostriedky na plastové dielce. Prosím vytrite dosucha pot zo zariadenia po každom cvičení. Dbajte o to, aby sa na počítač nedostalo neprimerané množstvo vlhkosti, nakoľko to môže spôsobiť elektrický skrat, čím si môžete spôsobiť zranenie a zároveň môžete poškodiť počítač.

Prosím držte zariadenie a to najmä počítač, mimo priame slnečné svetlo, aby ste predišli poškodeniu počítaču.

Prosím pravidelne každý týždeň kontrolujte skrutky a pedále, či sú dostatočne dotiahnuté a či nie sú poškodené niektoré časti zariadenia. Ak zistíte poškodenie akéhokoľvek dielca na zariadení, prestaňte ho okamžite používať a zabezpečte odstránenie tohto dielca za nový dielec.

### 8.2 Skladovanie

Skladujte zariadenie v čistom a suchom prostredí mimo dosahu detí.

## **8.3 Riešenie problémov**

**PROBLÉM:** zariadenie sa pri používaní kolíše

**RIEŠENIE:** pootočte nastavovacou nožičkou na zadnom stabilizátore tak, aby ste zariadenie správne ustavili.

**PROBLÉM:** Display na počítači nesvieti.

**RIEŠENIE:** Demontujte počítač konzoly a skontrolujte káble, ktoré idú od počítača či sú správne pripojené ku káblom, ktoré idú z predného stĺpu rukoväte.

**RIEŠENIE:** Skontrolujte, či sú batérie správne umiestnené a či sú pružiny v správnom kontakte s batériami.

**RIEŠENIE:** Batérie, ktoré sú v konzole počítača, sú vybité. Nahraďte ich novými batériami.

**PROBLÉM:** Konzola nesníma žiadny srdečný pulz alebo snímaný srdečný pulz je nesprávny alebo nekonzistentný.

**RIEŠENIE:** Uistite sa, či pripojovacie káble ručných snímačov pulzu sú správne pripojené a zaistené.

**RIEŠENIE:** Aby ste si boli istejší, že snímaný srdečný pulz je správne snímaný, prosím vždy držte snímač srdečného pulzu oboma rukami, namiesto toho, aby ste pri testovaní srdečného pulzu držali snímač pulzu len jednou rukou.

**RIEŠENIE:** Snímače srdečného pulzu držíte príliš silno. Pokúste sa zovretie snímačov trochu povoliť počas snímania srdečného pulzu.

**PROBLÉM:** počas cvičenia počuť zo zariadenia škripajúce zvuky.

**RIEŠENIE:** Skrutky na zariadení môžu byť povolené, prosím skontrolujte ich a v prípade potreby ich dotiahnite.

## **9. Ako cvičiť**

### **9.1 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/uvolňovacích 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.

## **9.2 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.

Nebuďte 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:

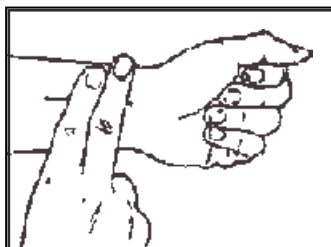
- nechajte nech Váš cvičebný plán a diétny program, prezrie lekár aby Vám odporučil aké cvičenie by ste mali vykonávať
- začnite s cvičebným programom pomaly s vytýčenými reálnymi cieľmi, ktoré ste si sami stanovili a boli odporučené lekárom
- monitorujte si srdečný tep častejšie. Stanovte si svoj cieľový 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

## **9.3 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?

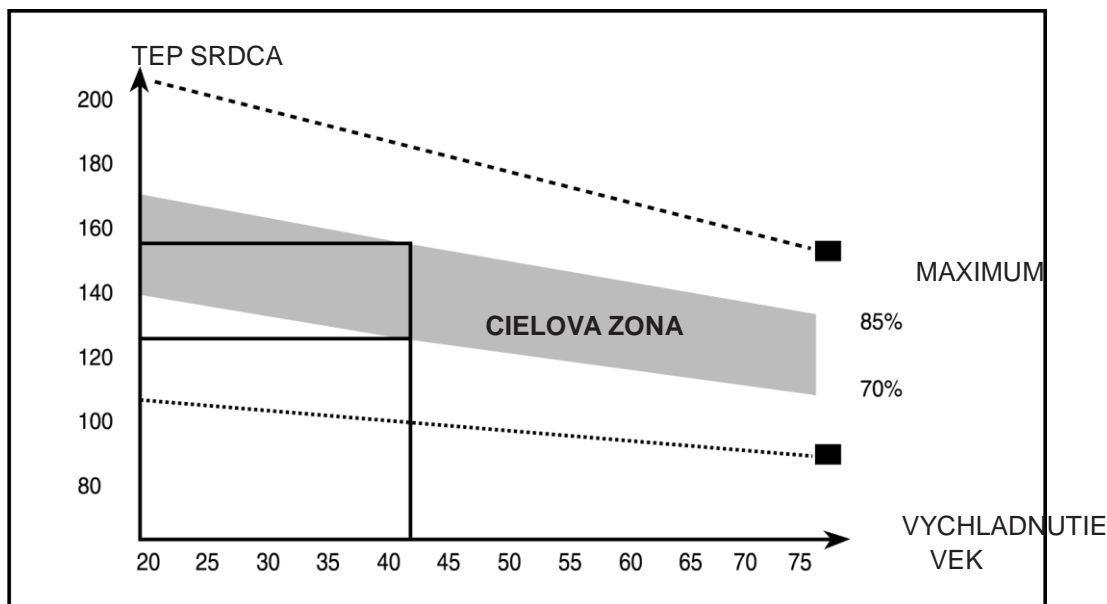
Spôsob ako zistiť Váš tep sme Vám popísali vyššie. Nasledovná tabuľka ukazuje, aký tep by ste mali mať podľa veku:

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
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 údery 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.

## 9.4 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.



### *Natiahovanie 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.



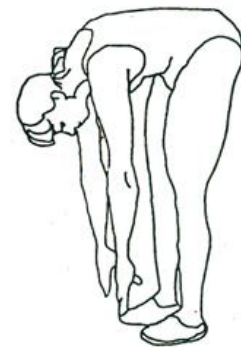
### *Bočné preťahovanie*

Rozpažte oboma rukami a pozvoľna ich dvíhajte 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.



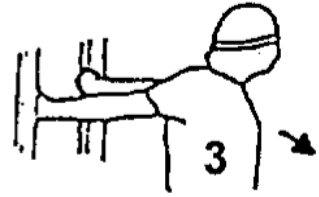
Skúste taktiež tieto zahrievacie cviky:



15 sekúnd každá ruka



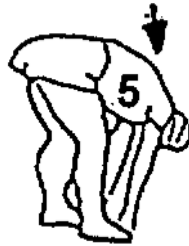
20 sekúnd



20 sekúnd



25 sekúnd



20 sekúnd



20 sekúnd



30 sekúnd



25 sekúnd každá noha



30 sekúnd



20 sekúnd



5 sekúnd 3x



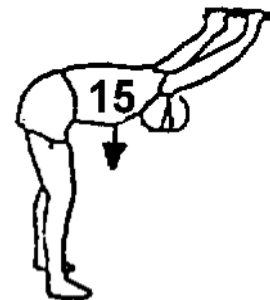
20 sekúnd



20 sekúnd každá noha



5 x



15 sekúnd



## 9.5 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/uvolňovacích 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. Neklad'te si neprimerané ciele.

Uistite sa, že počas cvičenie 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.

## 9.6 Vychladnutie/uvolnenie

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.

## 10. Objednávka náhradných dielcov

Pre objednanie 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)

## 11. Záručné podmienky, reklamácie

### 11.1 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 01 Trenčín, +421 917 864 593, [predajnatn@insportline.sk](mailto:predajnatn@insportline.sk)
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto: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](mailto: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 v tejto zmluve alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

### 11.2 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 výrobku, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- nesprávnou 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) cvičenie sprevádzané zvukovými efektmi a občasným vízganím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
- 2) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 3) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 4) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

### **11.3 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 opravu.

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.**

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264  
Objednávky: +420 556 300 970, [objednavky@insportline.cz](mailto:objednavky@insportline.cz)  
Reklamácie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [reklamace@insportline.cz](mailto:reklamace@insportline.cz)  
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)  
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)  
Web: [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), [www.worker.cz](http://www.worker.cz), [www.worker-moto.cz](http://www.worker-moto.cz)



Zastoupení pro Slovensko:

**INSPORTLINE, s.r.o.**, Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082  
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 700 098, [objednavky@insportline.sk](mailto:objednavky@insportline.sk)  
Reklamácie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 809 163, [reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
Fax: +421(0)326 526 705  
Web: [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk)

---

Dátum predaja :

razítko a podpis predajcu: