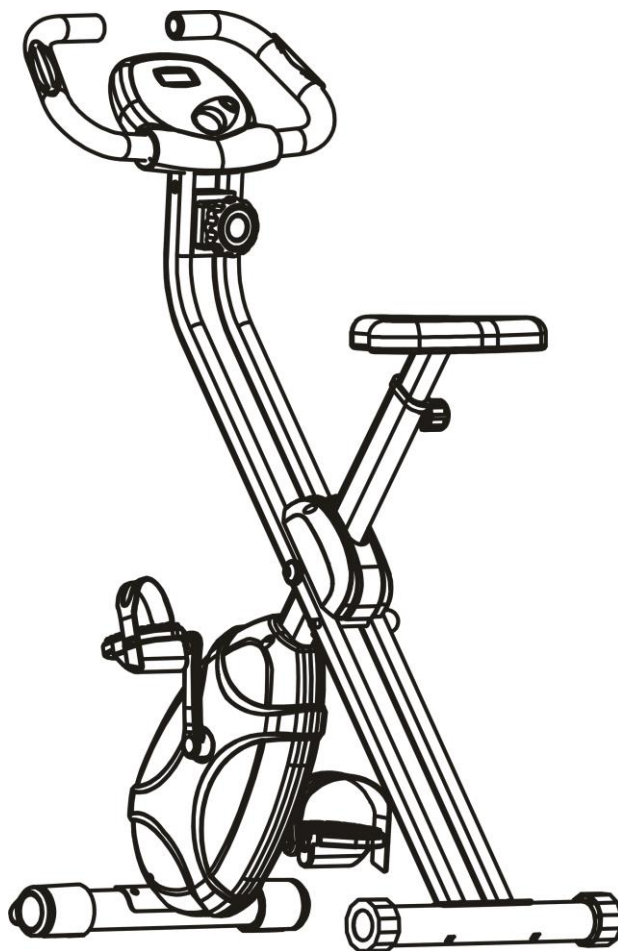




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 5729 Skladací rotoped inSPORTline Xbike



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
ZOZNAM DIELOV DODANÝCH V BALENÍ	5
NÁVOD NA ZOSTAVENIE	6
NÁKRES	9
ZOZNAM DIELOV	10
REGULÁCIA ZÁŤAŽE	11
STABILIZÁCIA PRÍSTROJA	11
SKLADANIE.....	11
REGULÁCIA VÝŠKY	11
POUŽÍVANIE	12
SPRÁVNE DRŽANIE TELA.....	14
NÁVOD NA OVLÁDANIE POČÍTAČA.....	14
ZAHRIEVACIE CVIKY	15
ÚDRŽBA	17
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	17
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	18

UPOZORNENIE: Pred začatím vytrvalostného cvičenia na tomto prístroji sa poraďte s lekárom. Prístroj môže používať každý, ale svoj tréning by mal prispôbiť svojmu zdravotnému stavu. Údaje o Vašom telesnom stave merané prístrojom by mali byť presné, ale smerodajné by pre Vás mali byť len merania uskutočnené lekárom.

DÔLEŽITÉ: Pred použitím prístroja si prečítajte všetky pokyny uvedené v manuáli. Uschovajte manuál pre prípad potreby. Obrázky v manuáli sa môžu mierne líšiť od zakúpeného stroja.

UPOZORNENIE: Hmotnosť používateľa by nemala prekročiť 100 kg.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Ďakujeme Vám za zakúpenie tohto výrobku. Hoci sa snažíme o dosiahnutie najlepšej možnej kvality našich výrobkov, môže pri dodaní prístroja niektorý z jeho dielov chýbať alebo byť poškodený. V tomto prípade nás kontaktujte a my sa pokúsime problém vyriešiť.

Tento prístroj je navrhnutý len pre domáce použitie. Ak dôjde k poškodeniu prístroja pri používaní vo fitness centrách a posilňovniach, nevzťahuje sa naň záruka.

Prístroj je navrhnutý tak, aby bolo jeho používanie bezpečné. Pri cvičení na akomkoľvek prístroji je však nevyhnutné, aby boli dodržiavané bezpečnostné pokyny. Pred začatím zostavovania a cvičenia na prístroji si riadne prečítajte celý manuál. Dodržiavajte nasledujúce **bezpečnostné upozornenia**:

- Pred prvým použitím prístroja si prečítajte všetky pokyny v tomto manuáli.
- Používajte prístroj iba tak, ako je popísané v manuáli.
- Pred cvičením skontrolujte, či sú riadne pritiahnuté všetky diely, prípadne ich dotiahnite.
- Nepribližujte ruky k pohyblivým častiam prístroja.
- V blízkosti prístroja by sa nikdy nemali pohybovať deti ani domáce zvieratá. Nenechávajte deti osamote s prístrojom.
- Pred cvičením na trenažéri vždy prevádzajte zahrievacie cviky.
- Pred každým použitím stroja skontrolujte, či sú všetky spoje riadne zabezpečené.
- Na prístroji môže súčasne cvičiť maximálne jedna osoba.
- Prestaňte okamžite cvičiť, ak pociťujete závraty, nevoľnosť, bolesť v oblasti hrudníka alebo akékoľvek iné telesné ťažkosti a poraďte sa s lekárom.
- Prístroj umiestnite na čistý, rovný povrch, nepoužívajte ho vo vonkajšom prostredí alebo v blízkosti vody.
- Ku cvičeniu používajte vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do prístroja. Odporúčame používať na cvičenie tiež športovú obuv.
- V blízkosti prístroja sa nesmú nachádzať akékoľvek ostré predmety.
- Zdravotne postihnutí ľudia by nemali prístroj používať bez dozoru kvalifikovanej osoby či lekára.
- Trenažér nepoužívajte, ak je akokoľvek poškodený.
- Prístroj používajte na cvičenie iba v prípade, že je úplne v poriadku. K výmene poškodených či opotrebovaných dielov používajte vždy originálne diely.
- Na čistenie nepoužívajte silné rozpúšťadlá. Pri údržbe či výmene dielov používajte dodané alebo vhodné náradie.
- Baliacich materiálov a nepotrebných dielov sa zbavujte v súlade s ochranou životného prostredia - použite kontajnery na triedený odpad alebo zveďte odpad do zberného dvora.
- Pri nastavení výšky sedla nevyskrkujte sedlovou z rámu viac, než dovoľuje hranica bezpečného vytiahnutie označená nápisom „max.“.
- Údaje merané počítačom neslúžia na vyhodnotenie zdravotného stavu používateľa.

- Z bezpečnostných dôvodov zaistíte okolo celého prístroja voľný priestor o veľkosti aspoň 0,6 metra.
- Na zariadenie nekladte ostré predmety. Žiadna nastaviteľná časť nesmie prečnievať, aby nebránila v pohybe používateľa.

VAROVANIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Posúdenie lekára je obzvlášť dôležité v prípade, že trpíte zdravotnými problémami. Predajca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia či škody na majetku zapríčinené používaním prístroja.

ÚDRŽBA

Bezchybný chod prístroja možno udržiavať tak, že budete vykonávať pravidelné kontroly, či sú všetky diely v poriadku a všetky skrutky riadne pritiahnuté. Poškodené diely je potrebné okamžite vymeniť. Prístroj je možné opäť používať až potom, čo je dostatočne opravený.

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

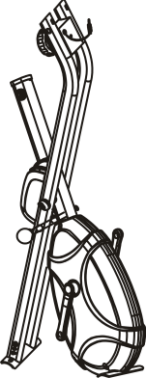
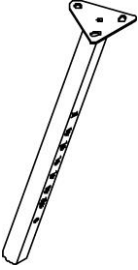
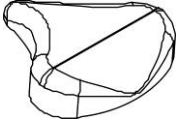
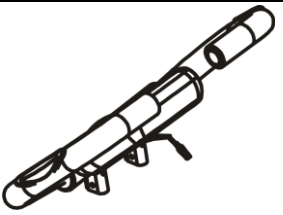
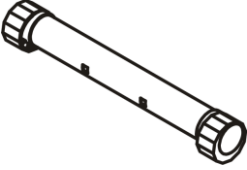
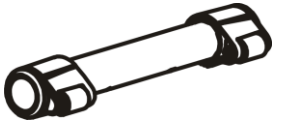
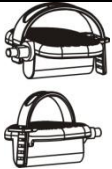
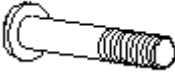
Tento prístroj bol testovaný a spĺňa požiadavky noriem **EN 957/A1** a **EN 957-5** triedy **HC** (prístroj je určený pre domáce použitie). **Maximálna hmotnosť používateľa** je 100 kg.

Je dôležité, aby boli rodičia zodpovední a nenechávali deti si s prístrojom hrať. Môže totiž dôjsť k situácii, že bude prístroj používaný nesprávnym spôsobom.

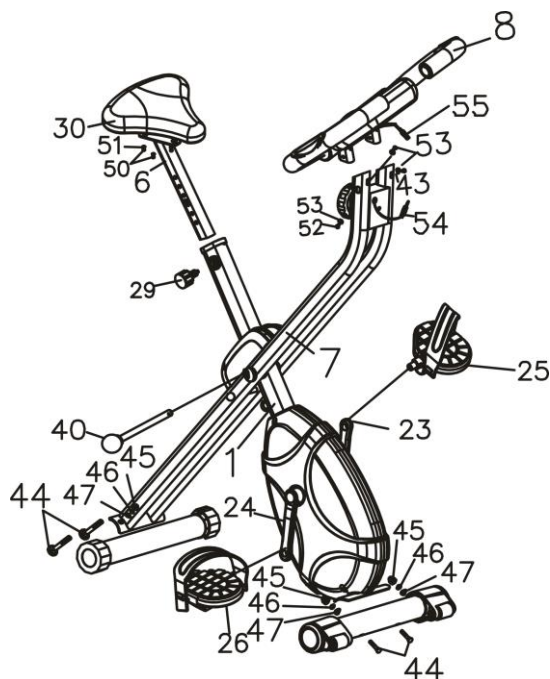
Než dovolíte deťom používať prístroj, zvážte riadne psychický a telesný stav. Je nevyhnutné deťom vysvetliť, ako prístroj správne používať a zdôrazniť, že to nie je hračka.

VAROVANIE! Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pociťujete nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!

ZOZNAM DIELOV DODANÝCH V BALENÍ

ČÍSLO	DIEL	MNOŽSTVO	OBRAZOK	
1/7/39 /23/24	Hlavný rám / kryt remeňa / kľuky	1		
6	Sedlovka	1		
30/51/50	Sedlo / ploché podložky / samoistiaca matica	1		
9/8/52/ 43/53	Počítač / kormidlo / penové rukoväte / snímače tepovej frekvencie / skrutky / ploché podložky / prehnuté podložky	1		
31/38	Zadný nosník / nastaviteľné koncové krytky	1		
32/44	Predný nosník / kolieska	1		
25/26	Pedále	1		
29	Ručná skrutka	1		
44	Imbusová skrutka M8	4		
47	Prehnutá podložka M8x1.2 mm	4		
46	Perová podložka M8	4		
45	Klobúková matica M8	4		
	Imbusový kľúč (NÁRADIE 1)	1		
	Vidlicový kľúč (NÁRADIE 2)	1		

NÁKRES ZAHRNUJÚCI DODANÉ DIELY



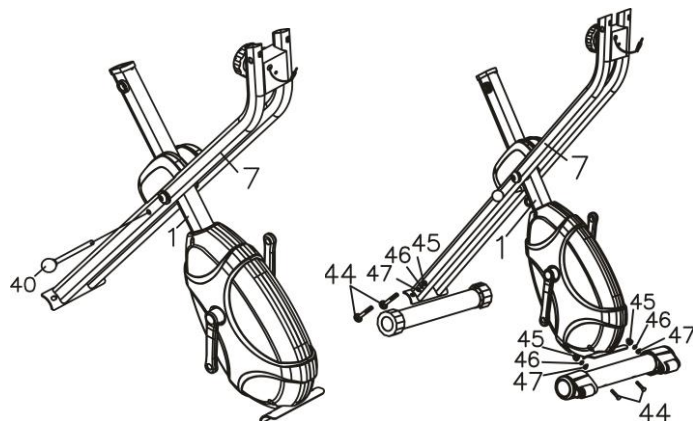
NÁVOD NA ZOSTAVENIE

Všeobecné informácie: vyberte obsah balenia a rozložte prehľadne všetky dodané diely na podlahu. Zostavenie rotopeda je jednoduché. Ak budete postupovať podľa nasledujúcich pokynov, nemala by montáž trvať dlhšie ako 15 – 20 minút.

1. KROK: UPEVNENIE NOSÍKOV

Hlavný rám (1) je dodávaný v zloženom stave. Vytiahnite istiaci kolík (40), rozložte hlavný rám a opäť ho pomocou kolíka zaistíte.

- Na zadný nosník (31) nasadíte koncové krytky (38). Pripevníte zadný nosník (31) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch prehnutých podložiek (47), 2 perových podložiek (46), 2 vratových skrutiek (44) a 2 klobúkových matíc (45).
- Pripevníte predný nosník (32) s 2 kolieskami (37, 38) k hlavnému rámu (1) pomocou 2 prehnutých podložiek (47), 2 perových podložiek (46), 2 vratových skrutiek (44) a 2 klobúkových matíc (45).
- Všetok spojovací materiál riadne utiahnite.



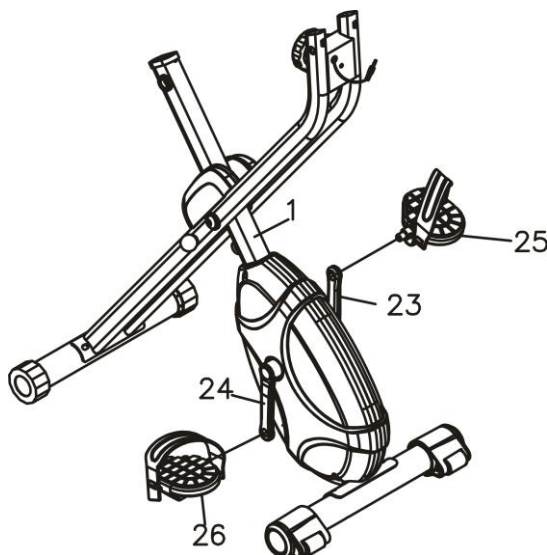
2. KROK: PRIPEVNIENIE PEDÁLOV

- Pripevnite ku kľukám pedále (26R, 25L). Pravý pedál je označený písmenom R a skrutkuje sa ku kľuke na pravej strane. Ľavý pedál je označený písmenom L a skrutkuje sa ku kľuke na ľavej strane. Rovnakým spôsobom, pomocou písmen R a L, sú označené tiež kľuky.

POZNÁMKA: Pravý pedál (R) sa skrutkuje v smere hodinových ručičiek, ľavý pedál (L) v protismere hodinových ručičiek.

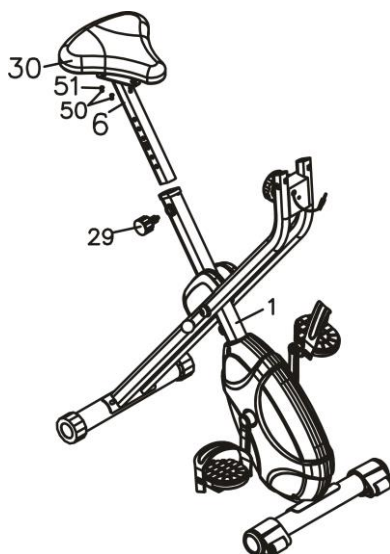
- Pripevnite k pedálom (26R, 25L) remienky.

POZNÁMKA: dĺžku remienkov nastavte tak, aby zodpovedali veľkosti Vašich nôh.



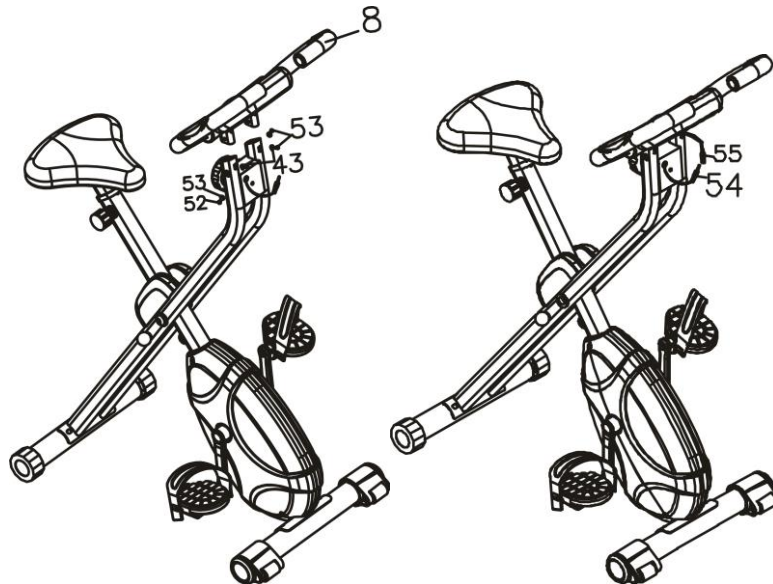
3. KROK: PŘIPEVNĚNÍ SEDLA A SEDLOVKY

- Odskrutkujte zo zadnej strany sedla samoistiace matice (50) a ploché podložky (51). Pripevnite sedlo (30) k sedlovke (6) pomocou samoistiacich matíc (50) a plochých podložiek (51).
- Vsuňte sedlovku (6) do hlavného rámu (1) a zaistite ju vo vhodnej polohe pomocou ručnej skrutky (29). Pre nastavenie výšky sedla slúžia otvory v sedlovke.

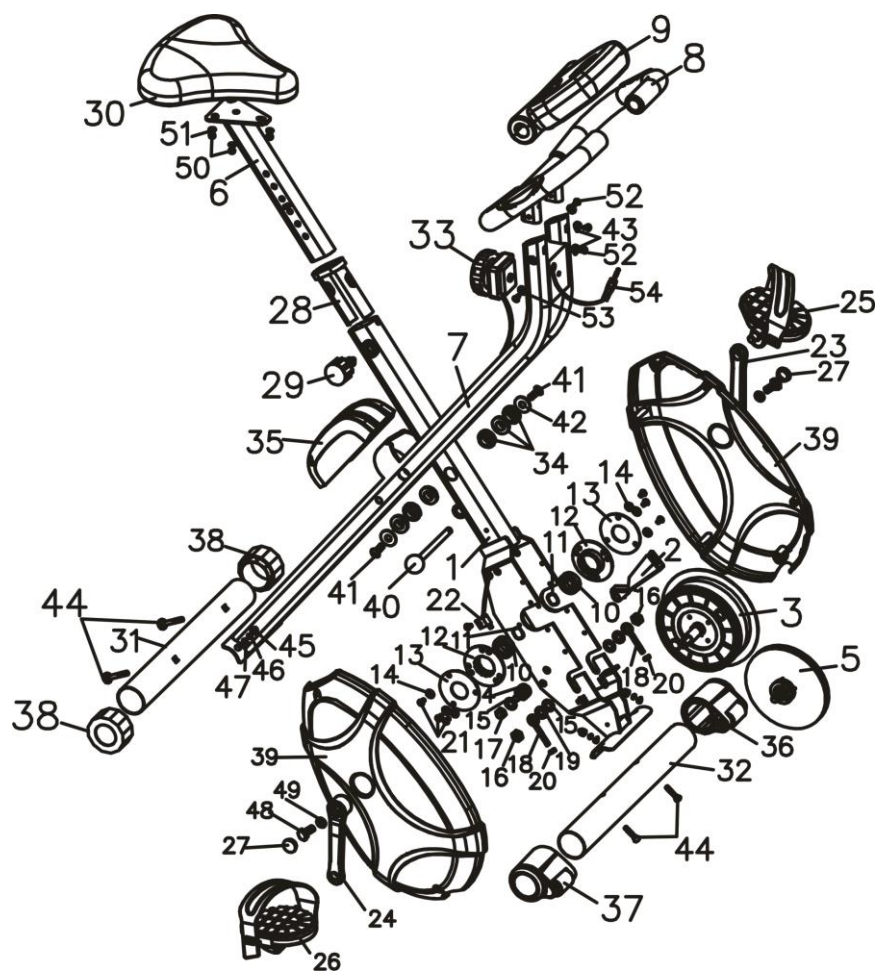


4. KROK: UPEVNENIE KORMIDLA A POČÍTAČA

- Zo spodnej strany kormidla (8) odskrutkujte skrutky (52), ploché podložky (53) a prehnuté podložky (43).
- Pripevnite kormidlo (8) k prednému stĺpiku (7) pomocou skrutiek (52), plochých podložiek (53) a prehnutých podložiek (43).
- Všetok spojovací materiál riadne utiahnite.
- Prepojte káble (54) a (55).



NÁKRES



ZOZNAM DIELOV

Označenie	Názov dielu	Počet kusov
1	Hlavný rám	1
2	Magnet	1
3	Záťažové koleso	1
4	Vodiaca kladka remeňa	1
5	Remeňové koleso	1
6	Sedlovka	1
7	Predný stĺpik	1
8	Kormidlo s penovými gripmy a snímačmi tepovej frekvencie	1
9	Počítač	1
10	Ložisko 6003RS	2
11	Prehnutá podložka Ø17	2
12	Ložiskové puzdro	2
13	Veľká podložka	2
14	Podložka Ø14X5 mm	6
15	Plochá podložka Ø10.5X20	3
16	Matica M10X5	2
17	Samoistiaca matica M10	1
18	Nastavovacia skrutka	2
19	Plochá podložka Ø10.5X20X2.0	2
20	Matica M6	2
21	Skrutka M5X10	8
22	Senzor	1
23	Ľavá kľuka L-5	1
24	Pravá kľuka R-5	1
25	Ľavý pedál E15	1
26	Pravý pedál E15	1
27	Krytka skrutky kľuky	2
28	Vložka PT30X60 25X50mm	1
29	Ručná skrutka	1
30	Sedlo	1
31	Zadný nosník	1
32	Predný nosník	1
33	Ručná skrutka pre nastavenie záťaže	1
34	Vymedzovacia podložka	6
35	Kryt	1
36	Ľavé koliesko	1
37	Pravé koliesko	1
38	Nastaviteľná koncová krytka zadného nosníka	2
39	Kryt remeňa	2
40	Kolík (10~70)	1
41	Matica M8X15	2
42	Plochá podložka Ø8.5X24X2.0	2
43	Prehnutá podložka Ø6.5X16X1.2	2
44	Vratová skrutka M8X60	4
45	Klobúková matica	4
46	Perová podložka M8	4
47	Prehnutá podložka Ø20X8.5X1.2	4
48	Skrutka M8X15	2
49	Plochá podložka Ø14X8.5X1.2	2
50	Samoistiaca matica M8	3
51	Plochá podložka Ø16X8.5X1.5	3
52	Skrutka M6X10	4
53	Plochá podložka Ø14X6.5X1.2	2
54	Snímací kábel – stredná prepájacia časť	1

REGULÁCIA ZÁŤAŽE

Pre zaistenie hladkého chodu prístroja bol remeň brzdového systému v továrni nastavený.

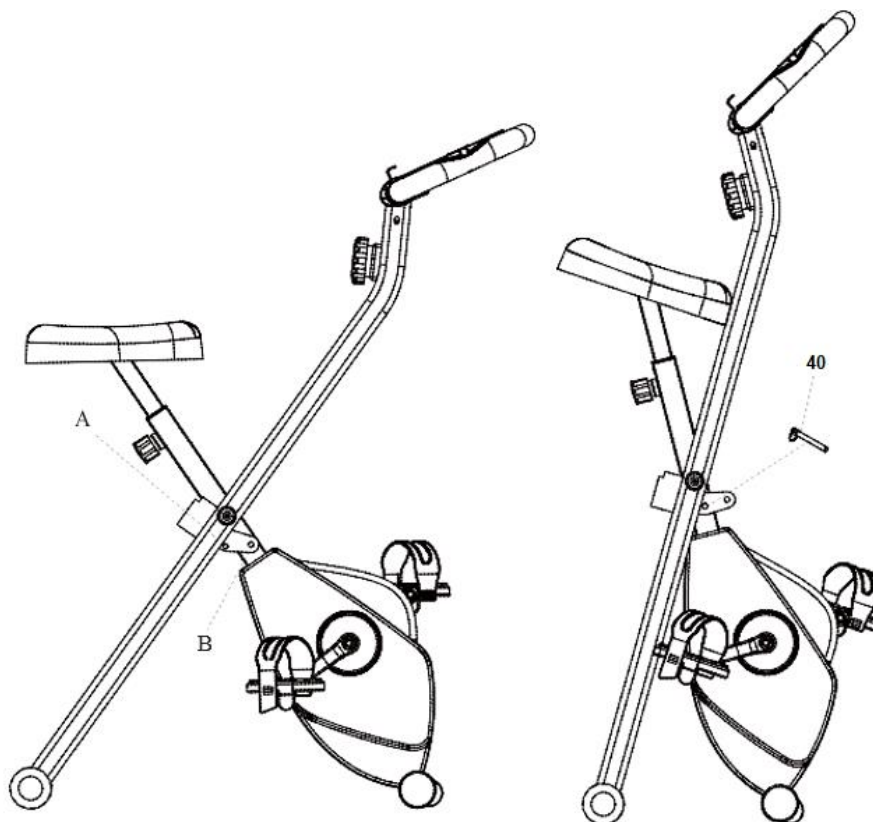
Pri začatí tréningu vyskrutkujte regulátor záťaže (33) na doraz v protismere hodinových ručičiek. Záťaž potom zvyšujte postupne otáčaním regulátora v smere hodinových ručičiek.

STABILIZÁCIA PRÍSTROJA

Pre zaistenie bezpečnosti a stability je prístroj vybavený zváraným rámom, ktorý by po dokončení montáže nemal vyžadovať žiadnu ďalšiu reguláciu. Z bezpečnostných dôvodov umiestnite prístroj na pevný, rovný povrch. Aby Vám prístroj nepodklzol, umiestnite pod neho gumenú podložku. Pre dodatočnú reguláciu nerovnosti podkladu vytočte nastavovaciu krytku (38) do optimálnej polohy.

SKLADANIE

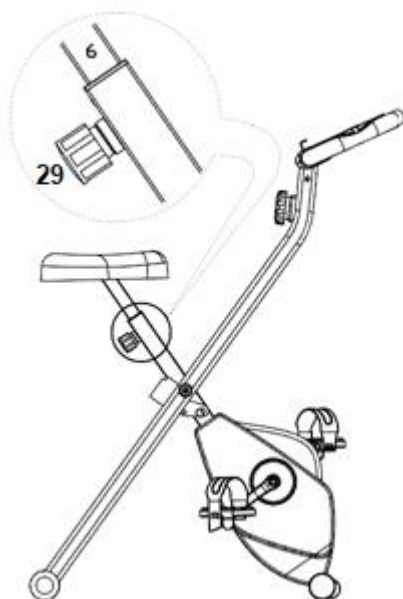
Skladanie/rozkladanie sa vykonáva použitím istiaceho kolíka (40). Pre prevádzku prístroja musí byť istiaci kolík (40) v pozícii A. Po zložení do skladovacej polohy je istiaci kolík (40) zaistený v polohe B.



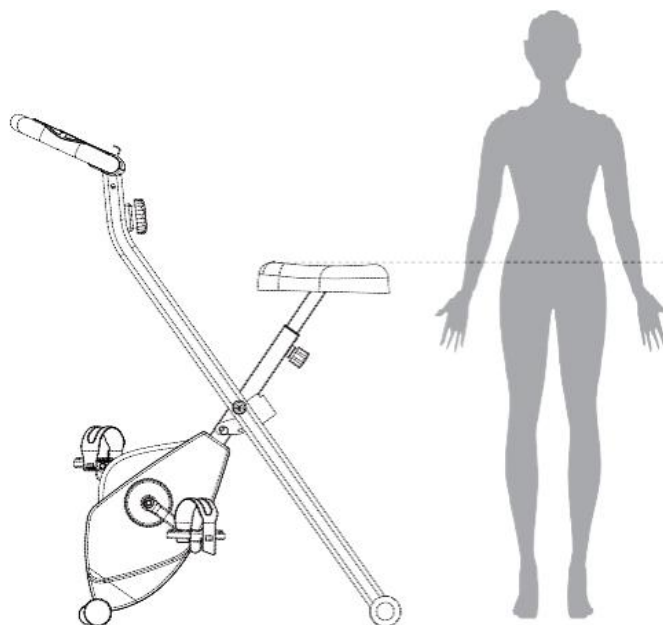
REGULÁCIA VÝŠKY

Na sedlovke (6) je ryskou vyznačená hranica maximálneho vyťaženia „Max“.

Nevytahujte sedlovku vyššie, než umožňuje hranica maximálneho vytiahnutia. Otočte niekoľkokrát ručnú skrutku (29) v protismere hodinových ručičiek a odistite ju vytiahnutím smerom von zo sedlovky. Potom nastavte optimálnu výšku sedla tak, aby boli po usadnutí na prístroj a úplnom zošliapnutí pedálu nohy mierne ohnuté v kolenách. Zafixujte sedlo v zodpovedajúcej polohe utiahnutím ručnej skrutky (29).



ODPORÚČANÁ VÝŠKA SEDLA:



POUŽÍVANIE

Cvičenie na rotopede je založené na veľmi jednoduchých pohyboch, ktoré si však určite zamilujete. Práve vďaka jednoduchosti cvičenie na rotopede zvládnu aj starší ľudia. Pred samotným cvičením na rotopede, je nevyhnutne potrebné nastaviť si pre Vás ideálnu výšku sedla. Je totiž veľmi dôležité, aby sa Vám pri cvičení sedelo nesmierne pohodlne. Sedlo rotopeda musí byť nastavené tak, aby ste sa mohli z pozície v sede dotýkať ergonomicky tvarovaných rukovätí. Nemali by ste totiž vôbec mať pocit natiahnutých rúk. Môže to neskôr viesť k presileniu, čo nie je žiaduce zo zdravotných dôvodov.

Po zabezpečení pohodlného a príjemného usadenia vložte svoje nohy do pedálov. Dnes obsahujú všetky moderné rotopedy na pedáloch remienok na utiahnutie. Je to kvôli zabezpečeniu stabilnej polohy Vášho chodidla. Pri cvičení na rotopede je žiaduce, aby boli Vaše chodidlá pevne a bezpečne umiestnené.

Základom cvičenia na rotopede je kríženie nôh po špecifickej elipsovitej dráhe. Tento pohyb je veľmi podobný, azda aj rovnaký bicyklovaniu. Pri cvičení na rotopede teda len sedíte na sedle so správne nastavenou výškou, nohy máte pevne umiestnené v pedáloch, pevne sa držíte ergonomicky tvarovaných rukovätí a nohami bicyklujete.

Čo sa týka zvolenia optimálnej rýchlosti, tak je vhodné, ak si spočiatku vyberiete nižšiu rýchlosť. V prípade, že budete na rotopede cvičiť v pravidelných časových intervaloch, môžete postupne zvolenú rýchlosť zvyšovať. Je vhodné, ak pri jednej rýchlosti budete cvičiť 2 – 3 týždne v závislosti od toho, ako často ste sa rozhodli cvičiť na rotopede. Ak budete na rotopede cvičiť pravidelne každý deň, môžete zvolenú rýchlosť postupne zvyšovať približne po 2 týždňoch alebo aj skôr. Zvolenie vysokej rýchlosti pri prvom cvičení na rotopede sa neodporúča, pretože môže dôjsť k únave a následnému veľmi rýchlemu presileniu svalov. Určite by sa Vám nepáčilo, ak by sa u Vás po 1 – 2 dňoch cvičenia na rotopede objavila svalovka alebo ľudovo zvaná „svalovica“, ktorá vzniká práve v dôsledku namáhavého a nevhodne zvoleného cvičenia.

Pri cvičení na rotopede je dôležité dodržiavať pri optimálne zvolenej rýchlosti aj pravidelné tempo. Snažte sa ho udržiavať po celú dobu cvičenia tak, ako ste si ho sami zvolili. Rovnako ako pri zvolení rýchlosti ani pri voľbe tempa sa neodporúča zvoliť hneď pri prvom cvičení vysoké tempo. Radšej začnite s nižším tempom a vyššie tempo zvolte približne po 1 týždni pravidelného a intenzívneho cvičenia. Nie je totiž pravdou, že nasadenie vysokého tempa znamená veľké množstvo spálených kalórií. Spálené kalórie sa zvyšujú pri zvolení vhodného a pravidelného cvičenia. Nemusíte tak vôbec mať hlavu v smútku, pokiaľ sa Vám bude zdať množstvo spálených kalórií po prvom týždni nízke. Práve optimálne nastavený a pravidelný cvičiaci tréning je kľúčom k dosiahnutiu najlepších výsledkov.

Môže sa to zdať na prvý pohľad neuveriteľné, ale cvičením na rotopede sa okrem spaľovania kalórií formuje aj veľa svalov. Keďže pri cvičení na rotopede hýbete nohami, dochádza najmä k posilňovaniu stehenných a lýtkových svalov. Ďalej tiež dochádza k posilňovaniu bokov. Pri cvičení na rotopede totiž hýbete aj zadkom.

Ak chcete doceliť skutočne efektívne cvičenie, nemali by ste zabudnúť na pravidelné dýchanie. Odporúča sa pri cvičení na každom fitness zariadení. Na správne dýchanie pri cvičení Vás ihneď upozorní každý fitness tréner. Je dôležité dodržiavať striedanie pravidelného hlbokého nádychu a výdychu. Pravidelným a správnym dýchaním pri cvičení na rotopede dochádza k intenzívnemu precvičovaniu brušných svalov. Keďže v bruchu dochádza k procesom trávenia, je veľmi dôležité sledovať čas začiatku cvičenia na rotopede. Ideálne je cvičiť 30 – 35 minút po jedle. Dovtedy totiž trvajú procesy trávenia, kedy sa odporúča zotrvať v pokoji. V opačnom prípade narušíte tieto procesy a výsledkom môže byť menej spálených kalórií aj pri pravidelnom tréningu a v neskoršom veku aj tráviace ťažkosti.

Pre dosiahnutie čo najlepších výsledkov pomocou cvičenia na rotopede by ste mohli zvážiť aj zloženie stravy a Vaše stravovacie návyky. Odporúča sa začať deň konzumáciou sladkých jedál a pečiva. Môžete si dopriať napríklad okrem sladkého pečiva aj müsli s mliekom, prípadne pečivo s nesladeným lekvárom. Na obed si môžete dopriať niečo kaloricky bohatšie. Nesmiete pritom zabudnúť na polievku. Polievka vás nielenže dostatočne zasýti, ale v nej prijímate aj tekutiny, ktoré sú dôležité pre optimálne fungovanie mozgovej činnosti. Na večer môžete konzumovať prevažne ľahké a jednoduché jedlá, napríklad šaláty alebo jogurty. Ak chcete urobiť niečo pre seba a svoje zdravie, nestačí iba pravidelné cvičenie. Je potrebné sa zamyslieť aj nad spôsobom svojho stravovania a životným štýlom.

Môžeme preto povedať, že cvičenie na rotopede predstavuje efektívnu činnosť určenú pre všetkých zaneprázdnených ľudí. Vďaka cvičeniu na rotopede dochádza k efektívnemu posilneniu stehenných svalov, lýtkových svalov a bokov. Odmenou za pravidelné cvičenie na rotopede pre Vás bude štíhlejšia postava. Cvičenie na rotopede sa tak odporúča nielen ako zimná príprava pre profesionálnych bicyklistov, ale aj pre všetkých, ktorí si želajú schudnúť. Vďaka pravidelnému dýchaniu, optimálne zvolenej rýchlosti, primeranému tempu a energeticky vyváženej strave môžete dosiahnuť želaných výsledkov.

SPRÁVNE DRŽANIE TELA

Pri tréningu môžete buď udržiavať vzpriamenú pozíciu, alebo si môžete oprieť predlaktia o držiadlá. Počas šliapania by ste nemali dolné končatiny prepínať. Pri úplnom zošliapnutí pedála by mala byť noha mierne pokrčená v kolene. Hlavu udržiajte v rovine s chrbticou, minimalizujete tak bolesť krčného svalstva a horných chrbtových svalov. Vždy šliapte plynulo a rytmicky.

NÁVOD NA OVLÁDANIE POČÍTAČA



Funkcie:

TIME (čas)	0:00 – 99:59 MIN
SPEED (rýchlosť)	0.0 – 999.9 KM/H
DISTANCE (vzdialenosť)	0.0 – 999.9 KM
CALORIES (kalórie)	0.0 – 99.9 K CAL
ODOMETER (celková vzdialenosť)	0 – 9999 KM
PULSE (pulz)	40 – 240 BPM (úderov za minútu)

Tlačidlá:

MODE: Pomocou tohto tlačidla zvolíte požadovanú funkciu.

POPIS FUNKCIÍ

TIME (čas): Pomocou tlačidla MODE vyberte funkciu TIME. Zobrazí sa celkový čas cvičenia.

SPEED (rýchlosť): Pomocou tlačidla MODE vyberte funkciu SPEED. Zobrazí sa aktuálna rýchlosť.

DISTANCE (vzdialenosť): Pomocou tlačidla MODE vyberte funkciu DISTANCE. Zobrazí sa vzdialenosť aktuálneho cvičenia.

CALORIES (kalórie): Pomocou tlačidla MODE vyberte funkciu CALORIES. Zobrazia sa spálené kalórie.

ODOMETER (celková vzdialenosť): Automaticky ukladá celkovú prejdenú vzdialenosť.

PULSE (pulz): Pomocou tlačidla MODE vyberte funkciu PULSE a nasadte si senzor na ucho alebo ho uchopíte do ruky na 3 sekundy pre zobrazenie pulzu.

SCAN: Počítač bude automaticky prepínať medzi funkciami každé 4 sekundy v tomto poradí:

TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIES – ODOMETER – PULSE – SCAN

POZNÁMKA:

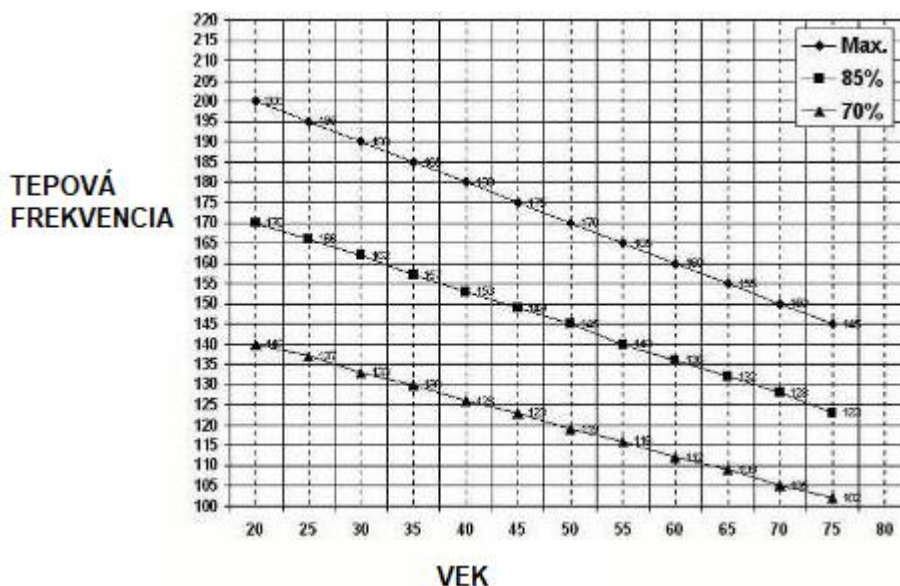
Displej sa automaticky vypne, ak neprijme žiadny signál po dobu 4 – 5 minút.

Displej sa automaticky zapne, akonáhle zaznamená signál.

BATÉRIE

K prevádzke počítača sú potrebné 2 ks 1.5 V AAA batérií. Ak sú zobrazované údaje zle viditeľné, vymeňte batérie.

GRAF TEPOVEJ FREKVENCIE



ZAHRIEVACIE CVIKY

Každý tréning by mal začať cvikmi pre zahriatie organizmu, potom by malo nasledovať vlastné aeróbne cvičenie, a nakoniec by ste mali vykonávať cviky pre upokojenie organizmu. Tento tréning by sa mal vykonávať dvakrát až trikrát týždenne, vždy je potrebný deň odpočinku medzi cvičeniami. Po pár mesiacoch môžete zvýšiť frekvenciu tréningov na štyri až päť tréningov týždenne. Zahrievacia fáza je nesmierne dôležitá a mala by predchádzať každému cvičeniu, pretože organizmus by sa mal na následnú záťaž najskôr pripraviť. Pri tejto fáze dochádza k zahriatiu organizmu, pretiahnutiu svalov, rozprúdeniu krvného obehu a k väčšiemu okysličeniu svalov. Na konci cvičenia opakujte tieto cviky pre pretiahnutie svalstva. Odporúčame vykonávať nasledujúce cviky pre zahriatie a upokojenie organizmu:

Pretiahnutie vnútornej strany stehna

Sadnite si na podlahu a pokrčte nohy v kolenách tak, že sa Vaše chodidlá dotýkajú. Snažte sa tlačiť chodidlá čo najbližšie k panve a lakťami tlačte kolenná jemne smerom dole k podlahe. V krajnej polohe zotrvať po dobu 15 sekúnd.



Pretiahnutie kolenných šliach

Sadnite si a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy pritiahnite k vnútornej strane stehna pravej nohy. Snažte sa pritiahnuť hornú polovicu tela čo najbližšie k palcu. V krajnej polohe zotrvať po dobu 15 sekúnd. Opakujte cvik na obe nohy.



Krútenie hlavou

Nakloňte hlavu smerom k pravému ramenu, mali by ste cítiť pretiahnutie ľavej strany krku. Potom hlavu zakloňte, ústa nechajte otvorené. Nakloňte hlavu smerom k ľavému ramenu, a nakoniec hlavu predkloňte a snažte sa ju pritiahnúť k hrudníku.



Striedavé zdvíhanie ramien

Zdvíhajte striedavo ramená smerom nahor a zotrvajte vždy v krajnej polohe aspoň 1 sekundu.



Pretiahnutie lýtky a Achillovej šľachy

Oprite sa o stenu, ľavú nohu prisuňte bližšie k stene a pravú posuňte smerom dozadu, ramená smerujú smerom dopredu. Vystrite pravú nohu a chodidlo ľavej nohy držte na zemi. Pokrčte ľavú nohu a snažte sa pritiahnúť panvu smerom k stene. Zotrvať v krajnej polohe počas aspoň 15 sekúnd. Potom pretiahnite rovnakým spôsobom ľavú nohu.



Pritiahnutie po palce

Pomaly sa predkloňte, pozvoľna spúšťajte chrbát a ramená smerom dole po palce. V krajnej polohe zotrvať po dobu aspoň 15 sekúnd.



Pretiahnutie bočnej strany trupu

Voľne zdvihnite ruky nad hlavu. Snažte sa jednu ruku zdvihnúť čo najvyššie a ťahať ju smerom nahor. V krajnej polohe zotrvať aspoň 1 sekundu a potom pretiahnite rovnakým spôsobom druhú stranu tela.



ÚDRŽBA

- Pri montáži riadne dotiahnite všetky skrutkové spoje, utiahnite pedále a nastavte rotoped do vodorovnej polohy.
- Správne dotiahnutie skrutkových spojov a pedálov kontrolujte vždy po 10 hodinách prevádzky.
- Po ukončení cvičenia zotrite prípadný pot z ovládacieho panela, aby ste tak predišli poškodeniu elektroniky a korózii. Prístroj čistite pomocou jemnej handričky a jemných čistiacich prostriedkov. Na plastové časti nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadlá.
- V prípade zvýšenej hlučnosti stroja je nutné skontrolovať a správne dotiahnuť všetky skrutkové spoje a pedále.
- Výrobok musí byť umiestnený v čistých, vetraných a suchých priestoroch.
- Nevystavujte prístroj priamemu slnečnému žiareniu. Dbajte na to, aby nebol priamemu slnku vystavený najmä ovládací panel, mohlo by tak dôjsť k poškodeniu displeja.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí doby životnosti výrobku alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, produkt nevyhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde bude prijatý zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho

zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Batérie nevhadzujte do bežného odpadu, ale odovzdajte na miesta zaistujúce recykláciu batérií.

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:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

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

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

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou 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.

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.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- neodborným repasom
- 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 poruchou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

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

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

Pokiaľ kupujúci oznámi poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

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

**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: