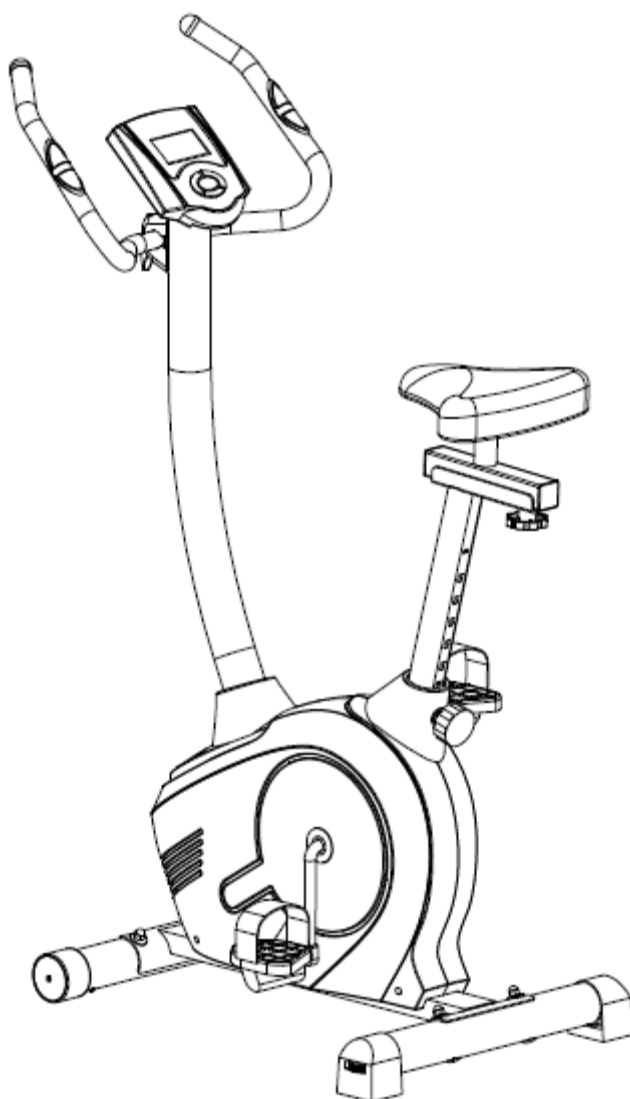




NÁVOD NA POUŽITIE – SK
IN 7557 Magnetický rotoped inSPORTline Erinome
(YK-B5815)



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
ZOZNAM SÚČIASTOK.....	4
SPOJOVACÍ MATERIÁL	6
VÝKRES	7
MONTÁŽ.....	8
NÁVOD NA OVLÁDANIE POČÍTAČA TZ-6139	12
ÚDRŽBA	15
RIEŠENIE PROBLÉMOV	17
CVIKY PRE ZAHRIATIE A UPOKOJENIE ORGANIZMU.....	17

	DŮLEŽITÉ: Pred prvým použitím zariadenia si pozorne prečítajte všetky inštrukcie v tomto návode. Návod si uschovajte pre prípad ďalšej potreby. Obrázky uvedené v návode sú iba ilustračné. Výrobca si vyhradzuje právo meniť dizajn zariadenia bez povinnosti predchádzajúceho oznámenia.
---	---

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri každom použití zariadenia je potrebné dbať na bezpečnosť a dodržiavať pokyny uvedené v tejto kapitole. Pred prvým použitím zariadenia si prečítajte nasledujúce informácie:

1. Prečítajte si celý návod. Pred každým použitím zariadenia vykonávajte zahrievacie cviky.
2. Predchádzajte poraneniam svalstva a pred každým tréningom sa riadne rozcvičte (viď „Cviky pre zahriatie a upokojenie organizmu“). Na konci tréningu doporučujeme vykonávať cviky pre upokojenie organizmu.
3. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky diely v poriadku a riadne utiahnuté. Zariadenie umiestnite na rovný povrch. Doporučujeme pod zariadenie umiestniť ochrannú podložku alebo koberec.
4. Pre cvičenie používajte športové oblečenie a obuv. Nenoste príliš voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia. Nezabudnite si utiahnuť remienky na pedáloch.
5. Nevýkonávajte zásahy do konštrukcie zariadenia, ktoré nie sú popísané v tomto návode. V prípade akejkoľvek závady prestaňte zariadenie používať a kontaktujte servisné centrum.
6. Zariadenie nie je navrhnuté pre vonkajšie použitie.
7. Používajte zariadenie iba v interiéri.
8. Na zariadení môže naraz cvičiť maximálne iba jedna osoba.
9. Toto zariadenie by mali ovládať a používať iba dospelé osoby. Počas prevádzky zariadenia by sa v jeho blízkosti nemali pohybovať deti ani domáce zvieratá. Z bezpečnostných dôvodov zaistite okolo celého zariadenia voľný priestor o veľkosti aspoň 2 metrov.
10. Pokiaľ začnete pociťovať bolesť v oblasti hrudníka, závrate, malátnosť alebo sa vám bude dýchavičný prestaňte okamžite cvičiť a pred ďalším tréningom sa poraďte s lekárom.
11. Maximálna nosnosť: 110 kg
12. Kategória rotopedu - HC (podľa normy STN EN ISO 20957) určené pre domáce použitie

VAROVANIE: Pred začiatkom akéhokoľvek cvičiaceho programu sa poraďte s lekárom. Obzvlášť v prípade, že ste starší ako 35 rokov alebo máte akékoľvek zdravotné problémy. Pred prvým použitím zariadenia si prečítajte celý návod.

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

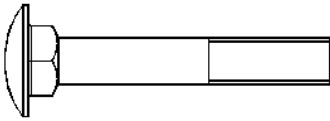
UPOZORNENIE: Skôr ako začnete používať zariadenie si pozorne prečítajte všetky inštrukcie v návode. Návod si uchovajte pre prípad ďalšej potreby.

ZOZNAM SÚČIASTOK

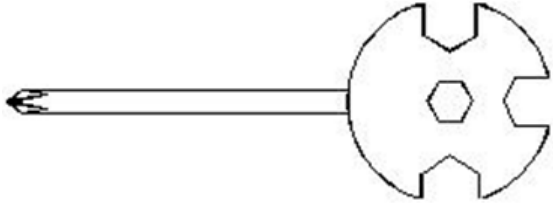
Označenie	Názov súčiastky	Počet ks
001	Hlavný rám	1
002	Predný nosník	1
003	Zadný nosník	1
004	Držiak vodiacej kladky	1
005	Sedadlová tyč	1
006	Držiak sedadla	1
007	Predný stĺpik	1
008	Rukoväť	1
009	Držiak nastavovacej skrutky	2
010	Podložka Ø16xØ8x1.5	5
011	Skrutka s okom M8x85	1
012	Koncová krytka predného nosníka	2
013	Koncová krytka zadného nosníka	2
014	Prehnutá podložka Ø8	8
015	Ručná matice M8	1
016	Pružina Ø6	2
017	Skrutka M8x70	4
018	Koncovka držiaku sedadla (□38)	2
019	Skrutka M8x15	4
020	Skrutka M8x20	1
021	Nastavovacia skrutka M6x36	2
022	Vodiaca kladka Ø10xØ35	1
023	Skrutka ST2.9×12	2
024	Skrutka ST4.2×20	6
025	Skrutka ST4.2×25	7
026	Křížová samozarezávacia skrutka ST4.2x20	4
027	Samoistiaca matica M8	6
028	Matice M6	2
029	Matice M10	2
030	Klobúková matica M8	4
031	Závažové koleso Ø230x40xØ32	1
032	Miska ložiska	2
033	Ložisko 6000ZZ	2
034	Vrchnák ložiska I 15/16"	1
035	Vrchnák ložiska II 7/8"	1

036	Podložka Ø24xØ40x3.0	1
037	Podložka Ø23xØ34.5x2.5	1
038	Úzka matica 7/8"	1
039	Remeň + kľuky Ø240J6	1
040	Adaptér (AC)	1
041	Elektrický kábel	1
042	Skrutka M5X10	4
043	Penová rukoväť Ø24xØ30x490	2
044	Ľavý pedál YH-30X	1
045	Pravý pedál YH-30X	1
046	Koncová krytka madla	2
047	Tesniaca krytka	2
048	Ručná skrutka s guľatou rukoväťou M16	1
049	Snímač tepu + kábel, dĺžka kábla =750 mm	2
050	Snímač rýchlosti + kábel, dĺžka kábla =750 mm	1
051	Ľavý kryt remeňa	1
052	Pravý kryt remeňa	1
053	Vodiaca vložka	1
054	Cievka	1
055	Napínacie lanko, dĺžka =500 mm	1
056	Spojovacia krytka	1
057	Distanční valček (Ø12x20x1.5)	1
058	Krytka predného stĺpika	1
059	Kryt sedadlovej tyče	1
060	Remeň PJ360 J6	1
061	Sedadlo DD-982AT	1
062	Počítač	1
063	Spojovací kábel, dĺžka =1000 mm	1
064	Krídlová skrutka (M8x55)	1
065	Podložka Ø12x Ø6x1.0	1
066	Skrutka M6X10	1
067	Koncovka kábla	1
068	Podložka Ø8x Ø20x2.0	1
069	Kábel snímača rýchlosti, dĺžka =600 mm	1

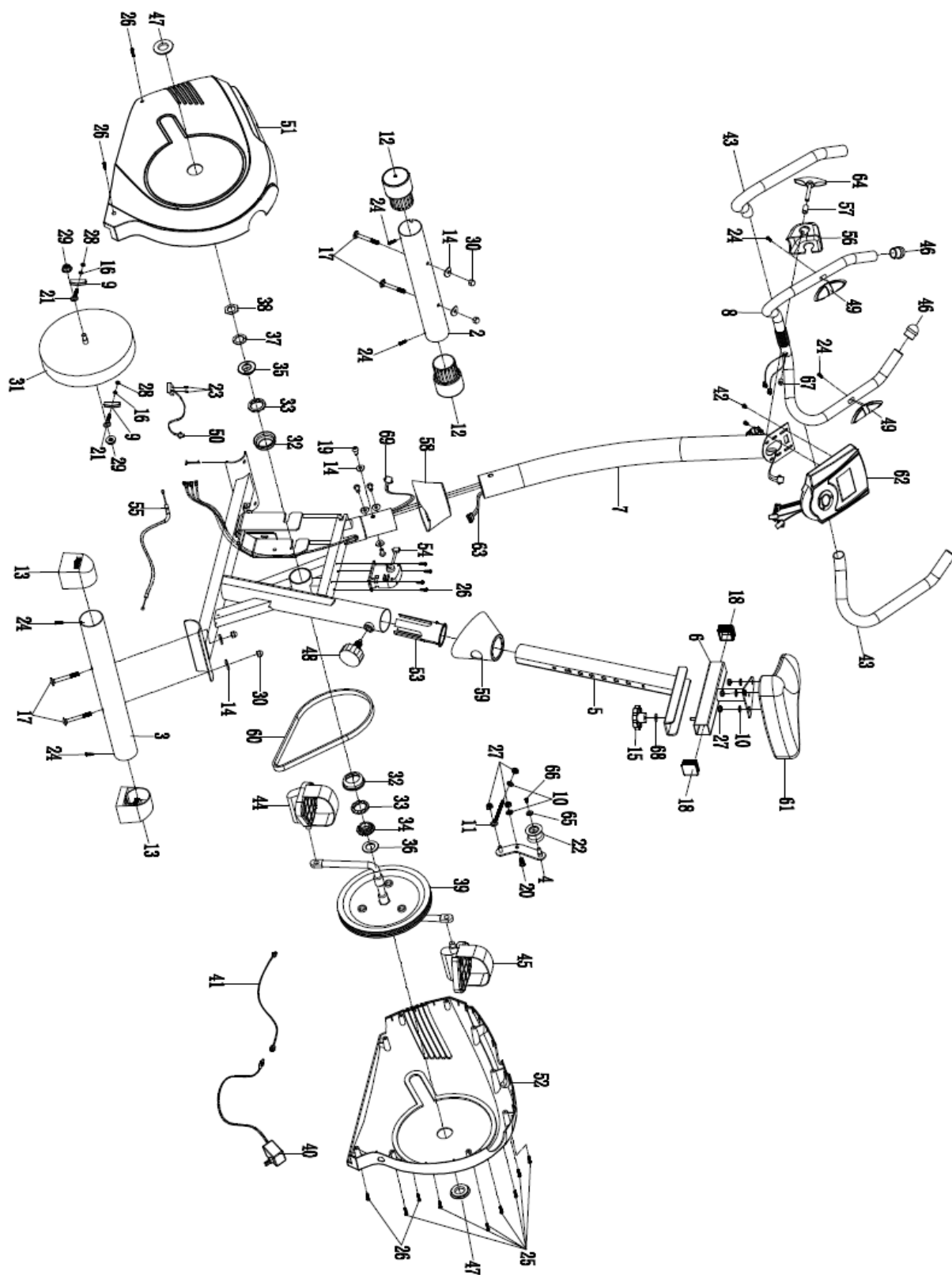
SPOJOVACÍ MATERIÁL

		
(17) skrutka M8x70 4 kusy	(14) Prehnutá podložka Ø8 4 kusy	(30) Klobúčková matica M8 4 kusy

NÁRADIE

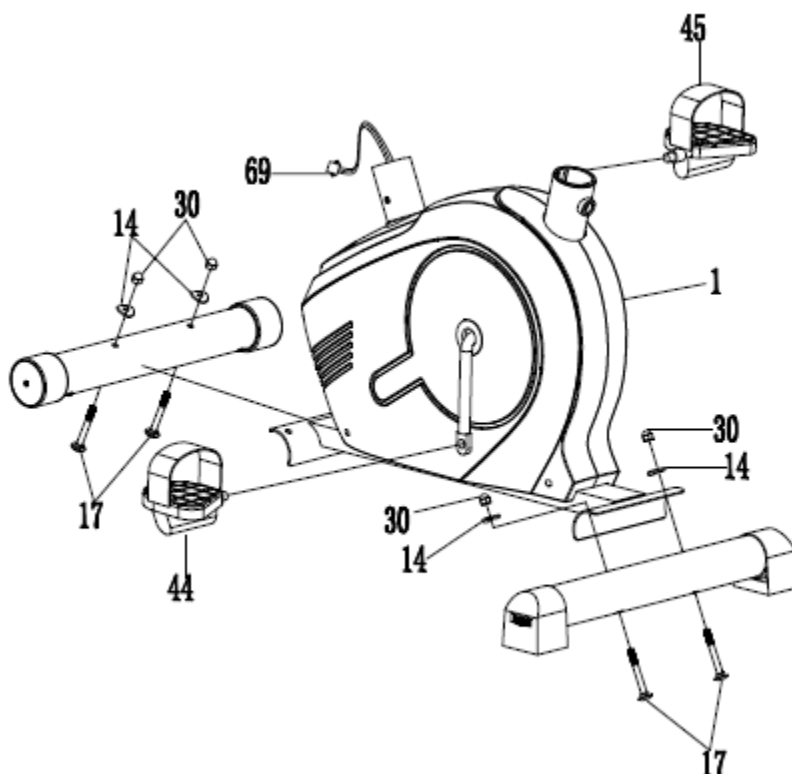
	
Imbusový kľúč, veľ. 6 1 kus	Multi kľúč: maticový kľúč (veľ. 10, 16, 14, 15) + krížový skrutkovač 1 kus

VÝKRES



MONTÁŽ

KROK 1: MONTÁŽ PREDNÉHO A ZADNÉHO NOSNÍKA



Priložte predný nosník (2) ku hlavnému rámu (1) tak, aby k sebe priliehali otvormi pre skrutky. Pripevnite predný nosník (2) ku hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M8x70 (17), dvoch prehnutých podložiek Ø8 (14) a dvoch klobúčkových matíc M8 (30).

Priložte zadný nosník (3) k hlavnému rámu (1) tak, aby k sebe priliehali otvory pre skrutky. Pripevnite zadný nosník (3) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M8x70 (17), dvoch prehnutých podložiek Ø8 (14) a dvoch klobúčkových matíc M8 (30).

Montáž pedálov:

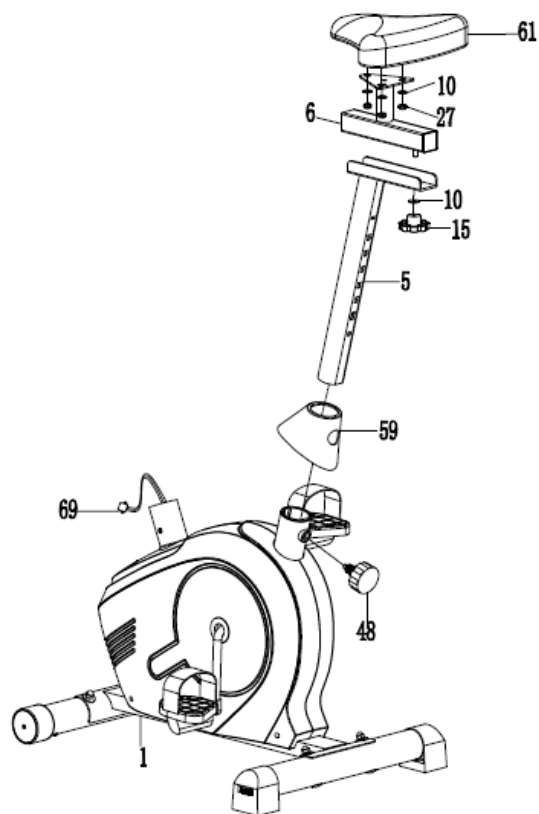
Kľuky, pedále a závitý sú označené písmenami „R“ (pravý) a „L“ (ľavý).

Priskrutkujte ľavý pedál (44) kľavej kľuke (39) – najskôr naskrutkujte pedál ručne v protismere hodinových ručičiek a potom ho utiahnite napevno kľúčom.

Poznámka: Neskrutkujte ľavým pedálom v smere hodinových ručičiek, mohol by sa poškodiť závit pedálu.

Potom priskrutkujte pravý pedál (45) k pravej kľuke (39) – pravý pedál (45) skrutkujte v smere hodinových ručičiek.

KROK 2: MONTÁŽ SEDADLA

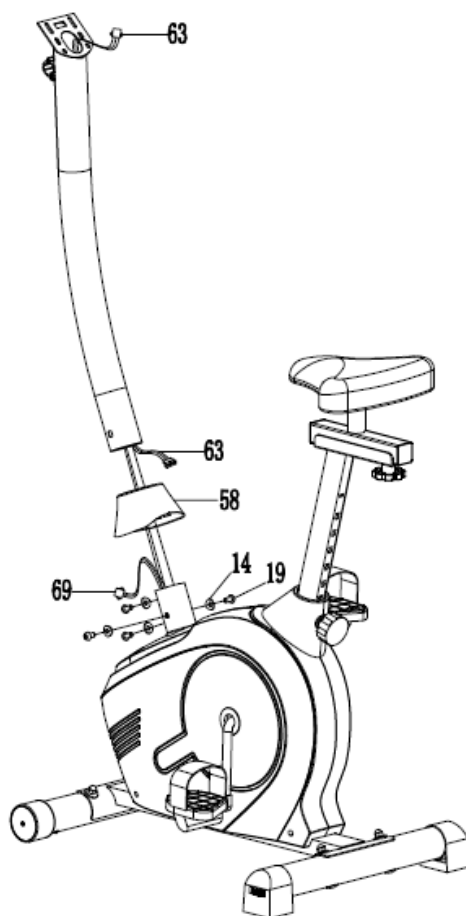


Nasadte krytku (59) na zadný stĺpik hlavného rámu (1). Prestrčte sedadlovú tyč (5) vodiacou vložkou (53) a zasuňte ju do hlavného rámu (1). Potom sedadlovú tyč (5) zaistíte vo vyhovujúcej výške pomocou ručnej skrutky (48).

Pomocou dodaného multi kľúča odskrutkujte zo sedadla (61) tri samo istiace matice M8 (27) a tri podložky Ø16xØ8x1.5 (10). Prestrčte skrutky na spodnej strane sedadla (61) otvory v držiaku (6) a priskrutkujte späť samo istiace matice M8 (27) a podložky Ø16xØ8x1.5 (10). Samo istiace matice utiahnite napevno pomocou dodaného multikľúča.

Prestrčte skrutku umiestnenú v zadnej časti držiaka sedadla (6) otvorom v sedadlovej tyči (5) a naskrutkujte na ňu jednu podložku Ø16xØ8x1.5 (10) a ručnú maticu (15).

KROK 3: MONTÁŽ PREDNÉHO STĹPIKA



Pomocou dodaného imbusového kľúča (veľ. 6) Odskrutkujte z hlavného rámu (1) štyri skrutky M8x15 (19) a štyri podložky Ø20xØ8x2.0 (14).

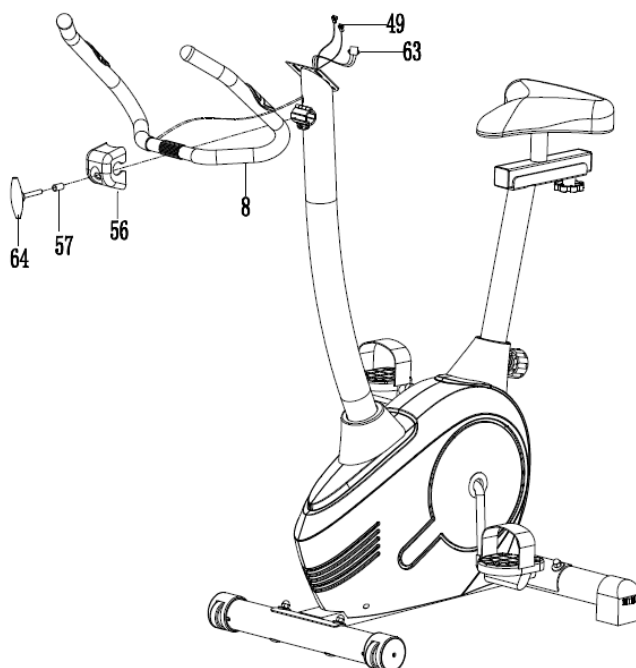
Nasuňte krytku (58) na predný stĺpik (7).

Prepojte kábel snímača rýchlosti (69) vychádzajúci z hlavného rámu (1) s prepojovacím káblom (63), ktorý vychádza z predného stĺpika (7).

Zastrčte predný stĺpik k (7) do hlavného rámu (1) a zaistite ho pomocou štyroch skrutiek M8x15 (19) a štyroch podložiek Ø20xØ8x2.0 (14). Skrutky utiahnite napevno pomocou dodaného imbusového kľúča (veľ. 6).

Nasadte krytku (58) na hlavný rám (1).

KROK 4: PRIPEVNIENIE RUKOVÄTE

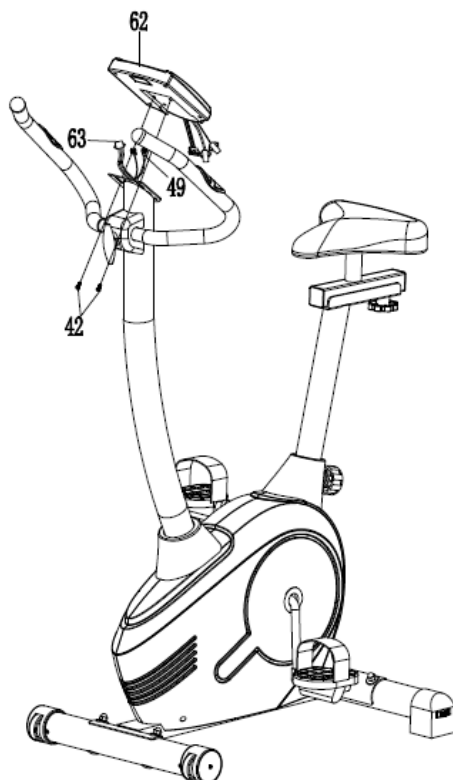


Prestrčte káble snímača tepu (49) otvorom v prednom stípike (7) a ved'te je smerom hore. Umiestnite rukoväť (8) do držiaku na prednom stípike (7) tak, aby spínače tepu smerovali ku sedadlu.

Nastavte rukoväť (8) do požadovanej polohy a zaistite ho pomocou spojovacej krytky(56), distančného valčeka Ø12x20x1.5 (57) a krídlovej skrutky (64). Krídlovú skrutku (64) utiahnite napevno.

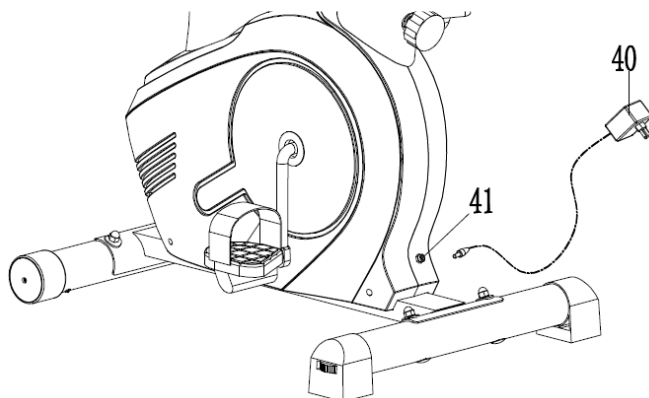
POZNÁMKA: Pred použitím zaistite rukoväť pevným pritiahnutím krídlovej skrutky.

KROK 5: MONTÁŽ POČÍTAČA



Pomocou dodaného multikľúča odskrutkujte z počítača (62) dve skrutky M5x10 (42). Prepojte káble snímača tepu (62) a prepojovací kábel (63) s počítačovými káblami (62). Prebytočnú kabeláž zastrčte do predného stĺpika (7). Pripevnite počítač (62) k prednému stĺpiku (7) pomocou dvoch odskrutkovaných skrutiek M5x10 (42). Skrutky utiahnite napevno pomocou dodaného multi kľúča.

KROK 6: PRIPOJENIE NAPÁJACIEHO ADAPTÉRA



Pripojte konektor typu Jack napájacieho kábla(40) ku konektoru elektrického kábla (41) na zadnej strane zariadenia. Uistite sa, že elektrická sieť zodpovedá špecifikácii uvedenej na napájacom adaptéri. Nakoniec zapojte napájací adaptér (41) do elektrickej siete.

NÁVOD NA OVLÁDANIE POČÍTAČA TZ-6139



TLAČIDLÁ

START/STOP:

1. Začiatok / zastavenie tréningu
2. Začiatok / ukončenie merania telesného tuku
3. Pokiaľ v pohotovostnom režime tlačidlo podržte na 3 sekundy, reštartujte počítač (hodnoty všetkých parametrov sa vynulujú)

DOWN: Tlačidlo pre zníženie hodnoty cvičiacich parametrov (ČAS / VZDIALENOSŤ atď.). Počas cvičenia slúži tlačidlo ku zníženiu stupňa záťaže.

UP: Tlačidlo pre zvýšenie hodnoty cvičiacich parametrov. Počas cvičenia slúži tlačidlo ku zvýšeniu stupňa záťaže.

ENTER: Potvrdenie nastavenej hodnoty a programu.

TEST: Tlačidlo pre spustenie funkcie Recovery – počas merania sa musíte pridržovať snímačov tepu. Výsledok merania popisuje telesnú kondíciu na stupnici F1-F6. F1 je najlepší možný výsledok, F6 najhorší.

MODE: Počas cvičenia slúži tlačidlo pre prepínanie medzi ukazovateľmi RPM (počet otáčiek), SPEED (rýchlosť), ODO (celková vzdialenosť) a DIST (aktuálna vzdialenosť).

VÝBER PROGRAMU

Spustíte počítač, pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte požadovaný program a stlačte ENTER pre vstup do programu. K dispozícii je 5 základných cvičebných programov:

MANUÁLNY / PREDNASTAVENÝ / MERANIE TELESNÉHO TUKU / CIEĽOVÝ TEP / KONTROLA TEPU PODĽA VEKU / UŽÍVATEĽSKÝ

NASTAVENIE CVIČIACICH PARAMETROV

TIME (ČAS) / DISTANCE (VZDIALENOSŤ) / AGE (VEK)

Poznámka: V niektorých programoch nie je možné nastaviť všetky parametre .

Vždy je možné nastaviť iba čas alebo vzdialenosť, nikdy nie oba parametre naraz.

Po vstupe do požadovaného cvičiaceho programu sa na displeji rozblíka parameter „Time“.

Pomocou tlačidiel UP a DOWN zadajte požadovanú dĺžku cvičenia a potvrdte nastavenú hodnotu stlačením tlačidla ENTER.

Rovnakým spôsobom nastavte zostávajúce parametre .

Pre začiatok tréningu stlačte tlačidlo START/STOP.

INFORMÁCIE O PARAMETROCH :

Parameter	Rozsah	Výstupná hodnota	Jednotka pripočítania / odpočítania	Charakteristika
TIME / ČAS	0:00~99:00	00:00	± 1:00	1. Ak sa na displeji zobrazí hodnota 0:00, bude sa čas pripočítavať. 2. Ak je nastavený čas na hodnotu v rozsahu 1:00-99:00, bude sa čas odpočítavať, dokiaľ nedosiahne 0:00.
DISTANCE / VZDIALENOSŤ	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Ak je na displeji hodnota 0:00, bude sa vzdialenosť pripočítavať. 2. Ak je vzdialenosť nastavená na hodnotu 1.0~999.0, bude sa pri cvičení odpočítavať, dokiaľ nedosiahne 0:00.
CALORIES / KALÓRIE	0~9950	0	±50	1. Ak je na displeji hodnota 0.0, budú sa spotrebované kalórie pripočítavať. 2. Ak je nastavená požadovaná spotreba kalórií v rozsahu 50~9950, budú sa spotrebované kalórie odpočítavať.
AGE / VEK	10~99	30	±1	Na základe veku sa počíta cieľový tep. Pokiaľ aktuálny tep prekročí cieľovú hodnotu, začne ukazovateľ tepu na displeji blikať (v programoch P1-P9).

PROGRAMY

MANUÁLNY PROGRAM

Pomocou tlačidiel UP a DOWN a ENTER zvolíte program „Manual“.

Na displeji sa rozblíka parameter „Time“ – pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte jeho hodnotu a stlačte ENTER pre potvrdenie a prechod k nastaveniu ďalšieho parametra.

**** (Pokiaľ zadáte čas/dĺžku tréningu, nie je možné už nastaviť vzdialenosť)**

Rovnakým spôsobom nastavte zostávajúce parametre a pre začiatok tréningu stlačte START/STOP.

Poznámka: počas cvičenia sa bude odpočítavať nastavený parameter. Po skončení odpočtu sa ozve zvuková signalizácia a program sa automaticky ukončí. Pre pokračovanie v tréningu stlačte tlačidlo START.

PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

K dispozícii je 6 programov s prednastaveným záťažovým profilom. Záťažové profily sú rozdelené do 16 intervalov so záťažou na stupnici 1-16.

Pomocou tlačidiel UP a DOWN a ENTER zvolíte jeden z prednastavených programov.

Na displeji sa rozblíka parameter „Time“ – pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte jeho hodnotu a stlačte ENTER pre potvrdenie a prechod k nastaveniu ďalšieho parametra.

**** (Pokiaľ zadáte čas/dĺžku tréningu, nie je možné už nastaviť vzdialenosť)**

Rovnakým spôsobom nastavte zostávajúce parametre a pre začiatok tréningu stlačte START/STOP.

Poznámka: Počas cvičenia sa bude odpočítavať nastavený parameter. Po skončení odpočtu sa ozve zvuková signalizácia a program sa automaticky ukončí. Pre pokračovanie v tréningu stlačte tlačidlo START.

MERANIE MNOŽSTVA TELESNÉHO TUKU

Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program „**BODY FAT**“ a stlačte ENTER. Pomocou tlačidiel UP a DOWN zadajte svoje pohlavie („Male“ – muž / „Female“ – žena) a stlačte ENTER. Teraz bude potrebné nastaviť parameter „Height“ / Výška (nastavená výška: 175 cm). Zadajte svoju výšku pomocou tlačidiel UP a DOWN a potvrdte nastavenú hodnotu stlačením tlačidla ENTER. Na displeji sa rozblíka parameter „Weight“ / Hmotnosť (nastavená váha: 75 kg). Zadajte svoju hmotnosť pomocou tlačidiel UP a DOWN a potvrdte nastavenú hodnotu stlačením tlačidla ENTER. Nakoniec nastavte pomocou tlačidiel UP a DOWN a ENTER parameter „Age“ / Vek (nastavená hodnota: 30 rokov).

Pre začiatok merania stlačte tlačidlo START/STOP. Nezabudnite uchopiť snímače tepovej frekvencie.

Meranie bude trvať 15 sekúnd a potom sa na displeji zobrazia výsledky meraní: Body Fat% (množstvo telesného tuku v %), BMR (bazálny metabolický výdaj), BMI (index telesnej hmotnosti) a BODY TYPE (typ postavy).

POZNÁMKA: Na základe telesného tuku je možné rozlíšiť typ postavy do 9 kategórii:

- Typ 1: 5%-9% tuku v tele
- Typ 2: 10%-14% tuku v tele
- Typ 3: 15%-19% tuku v tele
- Typ 4: 20%-24% tuku v tele
- Typ 5: 25%-29% tuku v tele
- Typ 6: 30%-34% tuku v tele
- Typ 7: 35%-39% tuku v tele
- Typ 8: 40%-44% tuku v tele
- Typ 9: 45%-50% tuku v tele

Pre návrat na výstupnú obrazovku stlačte tlačidlo START/STOP.

KONTROLA CIEĽOVÉHO TEPU

Pomocou tlačidiel UP a DOWN a ENTER zvolíte program „**TARGET H.R.**“.

Na displeji sa rozblíka parameter „Time“ – pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte jeho hodnotu a stlačte ENTER pre potvrdenie a prechod k nastaveniu ďalšieho parametra.

**** (Pokiaľ zadáte čas/dĺžku tréningu, nie je možné nastaviť vzdialenosť)**

Rovnakým spôsobom nastavte zostávajúce parametre a pre začiatok tréningu stlačte START/STOP.

Poznámka: Pokiaľ bude aktuálny tep mimo interval Cieľového tepu (nastavená hodnota ± 5), zmení sa automaticky stupeň záťaže. Tep je kontrolovaný každých dvadsať sekúnd. Poznámka: záťaž sa vždy mení automaticky o 2 stupne).

Počas cvičenia sa bude odpočítavať nastavený parameter. Po skončení odpočtu sa ozve zvuková signalizácia a program sa automaticky ukončí. Pre pokračovanie tréningu stlačte tlačidlo START.

KONTROLA TEPU PODĽA VEKU

Užívateľ má na výber z 3 programov:

P10 – 60% Cieľový tep = 60% z čísla: 220-vek (vek odpočítaný od čísla 220)

P11 – 75% Cieľový tep = 75% z čísla: 220-vek (vek odpočítaný od čísla 220)

P12 – 85% Cieľový tep = 85% z čísla: 220-vek (vek odpočítaný od čísla 220)

Pomocou tlačidiel UP a DOWN a ENTER zvolíte jeden z programov P10-P12.

Na displeji sa rozblíka parameter „Time“ – pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte jeho hodnotu a stlačte ENTER pre potvrdenie a prechod k nastaveniu ďalšieho parametru.

**** (Pokiaľ zadáte čas/dĺžku tréningu, nie je možné nastaviť vzdialenosť)**

Rovnakým spôsobom nastavte zostávajúce parametre a pre začiatok tréningu stlačte START/STOP.

Poznámka: Pokiaľ bude aktuálny tep mimo interval Cieľového tepu (nastavená hodnota ± 5), zmení sa automaticky stupeň záťaže. Tep je kontrolovaný každých dvadsať sekúnd. Poznámka: záťaž sa vždy mení automaticky o 2 stupne).

Počas cvičenia sa bude odpočítavať nastavený parameter. Po skončení odpočtu sa ozve zvuková signalizácia a program sa automaticky ukončí. Pre pokračovanie v tréningu stlačte tlačidlo START.

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Užívateľ si môže nastaviť svoj vlastný cvičebný profil.

Pomocou tlačidiel UP a DOWN a ENTER zvolíte program „TARGET H.R.“.

Na displeji sa rozblíka parameter „Time“ – pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte jeho hodnotu a stlačte ENTER pre potvrdenie a prechod k nastaveniu ďalšieho parametru.

**** (Pokiaľ zadáte čas/dĺžku tréningu, nie je možné nastaviť vzdialenosť)**

Rovnakým spôsobom nastavte zostávajúce parametre.

Po dokončení nastavení parametrov sa na displeji rozblíka prvý stĺpik / časový interval. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovaný stupeň záťaže tohto intervalu a pre prechod k nasledujúcemu intervalu stlačte ENTER. Program sa skladá celkom z 10 intervalov. Pre začiatok tréningu stlačte START/STOP.

Poznámka: Počas cvičenia sa bude odpočítavať nastavený parameter. Po skončení odpočtu sa ozve zvuková signalizácia a program sa automaticky ukončí. Pre pokračovanie v tréningu stlačte tlačidlo START.

ÚDRŽBA

Čistenie

Zariadenie môžete čistiť pomocou mäkkej handričky a jemných čistiacich prostriedkov. Na plastové časti nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadla. Po každom použití zotrite zo zariadenia pot. Dávajte pozor, aby nebol počítač vystavený nadmernej vlhkosti – mohlo by dôjsť k poškodeniu elektroniky alebo k úrazu elektrickým prúdom. Nevystavujte zariadenie priamemu slnečnému žiareniu. Dávajte si pozor obzvlášť na to, aby nebol priamemu slnečnému žiareniu vystavený počítač, mohlo by dôjsť k poškodeniu displeja.

Raz do týždňa skontrolujte, či sú všetky skrutky a oba pedále riadne pritiahnuté.

Skladovanie

Zariadenie skladujte na čistom a suchom mieste ku ktorému nemajú prístup deti.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

PORUCHA	OPRAVA
Zariadenie je nestabilné	Stabilizujte ho pomocou otočných vstavaných nožičiek na zadnom nosníku.
Nefunkčný displej počítača	1. Odskrutkujte počítač a skontrolujte, či sú počítačové káble prepojené s káblami vychádzajúcimi z predného stĺpika. 2. Skontrolujte, či sú do priehradky v počítači správne vložené batérie a či batérie riadne priliehajú k pružinkám v priehradke. 3. Batérie môžu byť vybité. Pokúste sa ich vymeniť za nové.
Nedochádza k meraniu tepovej frekvencie alebo je zobrazovaný chybný	1. Skontrolujte, či je kábel pre snímanie tepovej frekvencie riadne pripojený. 2. Pre správne meranie je dôležité, aby ste držali snímače tepovej frekvencie obidvomi rukami. 3. Držte snímače tepovej frekvencie príliš pevne. Pokúste sa povoliť zovretie madiel.
Pri použití vydáva pás neobvyklý hluk.	Nadmerný hluk môžu zapríčiniť povolené skrutky. Skontrolujte, či sú všetky skrutky riadne pritiažené .

CVIKY PRE ZAHRIATIE A UPOKOJENIE ORGANIZMU

Tréning by mal byť správne rozdelený do troch fáz :

1. Zahrievacia fáza
2. Aerobik tréning
3. Fáza pre upokojenie organizmu

Týmto spôsobom by ste mali cvičiť dva krát až tri krát do týždňa a medzi jednotlivými tréningami by ste si mali vždy dopriať deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch pravidelného cvičenia je možné zvýšiť počet tréningov na štyri až päť tréningov do týždňa.

Aerobik cvičenie: rozumie sa každá dlhšie trvajúca pohybová aktivita, pri ktorej srdce a pľúca zvládajú zásobovať svaly dostatočným množstvom kyslíka. Aerobik cvičenie zlepšuje výkonnosť srdca a pľúc. Najčastejšie sa jedná o aktivitu, ktorá sa zameriava na veľké svalové skupiny: napr. dolné končatiny, horné končatiny a chrbtica. Počas tohto cvičenia dochádza ku zrýchleniu tepu a prehlbovaniu dýchania. Aerobik tréning by mal byť súčasťou každého cvičiaceho programu.

Zahrievacia fáza je veľmi dôležitá a mala byť predchádzať každému cvičeniu. Organizmus by sa mal na následnú záťaž najskôr pripraviť. Pri tejto fáze dochádza k zahriatiu organizmu, pretiahnutiu svalstva, rozprúdeniu krvného obehu a k väčšiemu okysličeniu svalstva.

V záverečnej fáze tréningu cviky opakujte pre zmiernenie bolestivosti namáhaného svalstva a **upokojeniu organizmu**.

KRÚŽENIE HLAVOU

Nakloňte hlavu smerom k pravému ramenu, mali by ste pociťovať 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 ku hrudníku.



STRIEDAVÉ ZDVÍHANIE RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ramená a zotrvajte vo výstupnej pozícii aspoň jednu sekundu.



CVIČENIE NA BOČNÚ STRANU TRUPU

Zdvihnite ruky nad hlavu. Snažte sa jednu ruku zodvihnúť čo najvyššie a ťahať ju smerom hore. V tejto polohe zostaňte aspoň jednu sekundu a potom rovnakým spôsobom popreťahujte aj druhú stranu tela.



CVIČENIE PRE ŠTVORHLAVOVÝ STEHENÝ SVAL

Pre lepšiu rovnováhu sa oprite jednou rukou o stenu. Postavte sa na pravú nohu, ľavú pokrčte v kolene a snažte sa pritiahnúť pätu ľavej nohy čo najbližšie k lýtkam. V tejto polohe zostaňte aspoň 15 sekúnd a opakujte cvik na druhú nohu.



CVIČENIE PRE VNÚTORNÚ STRANU STEHIEN

Sadnite si na podlahu a pokrčte nohy v kolenách tak, aby sa vaše chodidlá dotýkali. Snažte sa tlačiť chodidlá čo najbližšie k panve a lakťami tlačte kolená smerom dole ku podlahe. V tejto polohe zotrvať po dobu 15 sekúnd.



PRIŤAHOVANIE PALCOV

Pomaly sa predkloňte, pozvoľne spúšťajte chrbát a ramená smerom dole k palcom. V tejto polohe zotrvať aspoň 15 sekúnd.



CVIČENIE PRE KOLENNÉ ŠĽACHY

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



CVIČENIE PRE LÝTKA A ACHILLOVE ŠĽACHY

Oprite sa o stenu, pravú nohu prisuňte ku stene a ľavú posuňte smerom dozadu, ramená udržiajte rovnobežne so stenou. Natiahnite ľavú nohu a chodidlo pravej nohy držte na zemi. Pokrčte pravú nohu a snažte sa pritiahnuť panvu čo najbližšie ku stene. Zostaňte v tejto polohe aspoň po dobu 15 sekúnd. Potom precvičte rovnakým spôsobom pravú nohu.



ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

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

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

Adresa predajní:

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

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je. „Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti. „Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania

s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku 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 145,10 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 na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 145,10 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
- 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, HB, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie).

Upozornenie:

1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. 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 závady, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamácii 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 kupujúcemu. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

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

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

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



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo:	Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála:	Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamácie 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