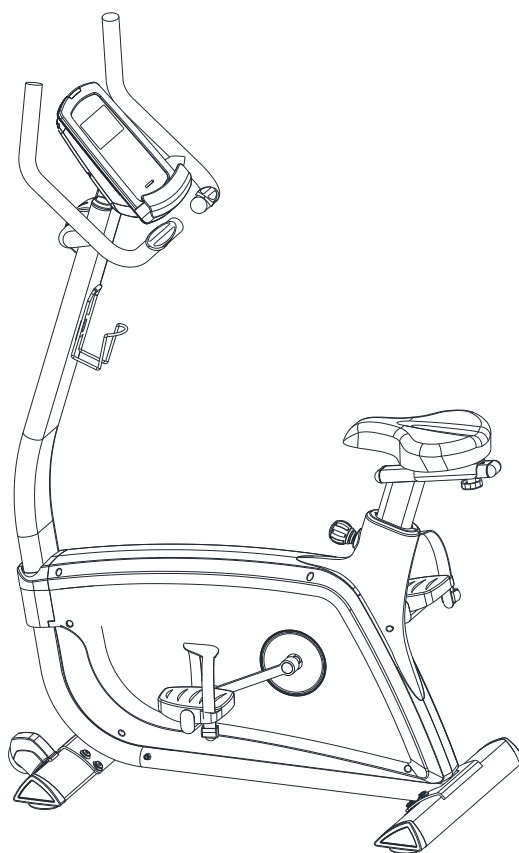




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 8723 Rotoped inSPORTline inCondi UB600i



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA.....	3
DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE	4
NÁKRES	4
ZOZNAM DIELOV	5
KONTROLNÝ PREHĽAD DIELOV (OBSAH BALENIA)	8
MONTÁŽ.....	9
OVLÁDACÍ PANEL SM2570-31	15
iConsole+ Training APLIKÁCIA.....	20
POUŽÍVANIE	21
SPRÁVNE DRŽANIE TELA.....	22
ÚDRŽBA	22
SKLADOVANIE	22
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA.....	22
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	23
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	23

Stores inSPORTline SK, s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku www.insportline.sk, kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

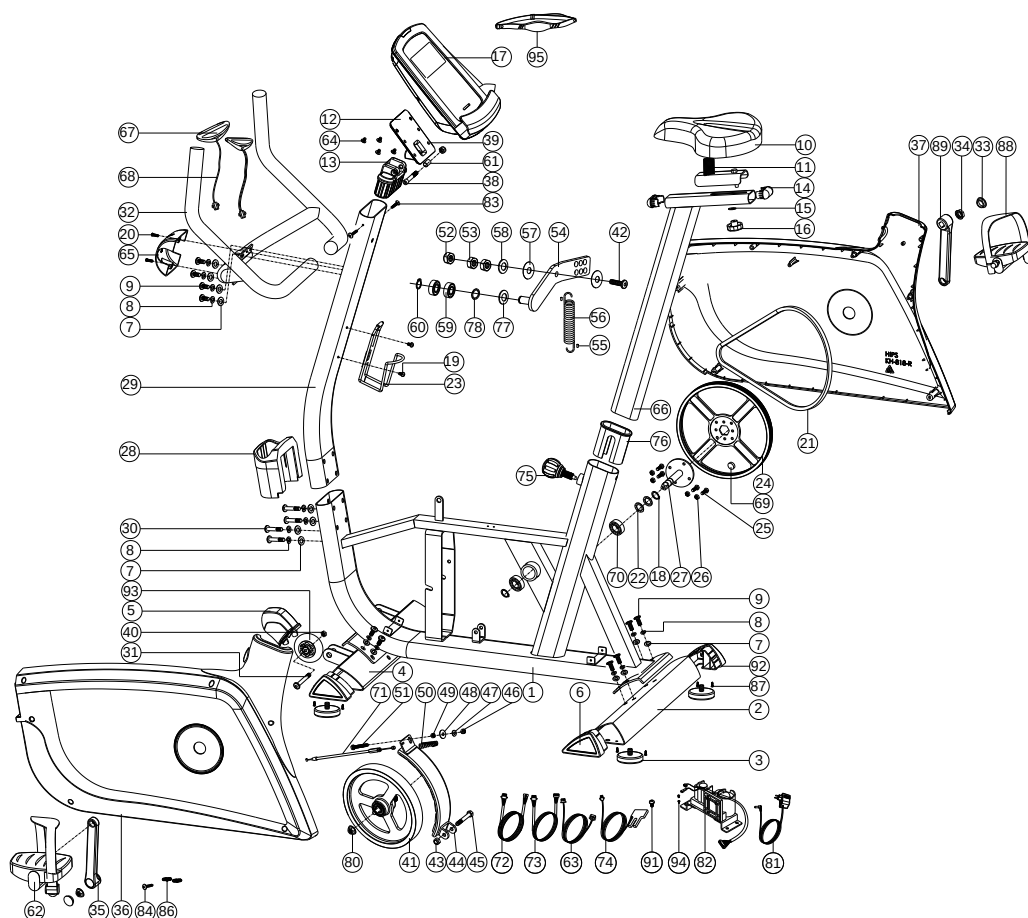
- Pred používaním si prečítajte manuál a uschovajte si ho pre budúce použitie.
- Pre zaistenie maximálnej bezpečnosti vykonávajte pravidelné kontroly, či nedošlo k poškodeniu či opotrebeniu dielov.
- Ak bude prístroj používať tiež iná osoba, je dôležité, aby bola oboznámená so všetkými pokynmi uvedenými v tomto manuáli.
- Na prístroji môže cvičiť iba 1 osoba.
- Pred použitím prístroja skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice riadne pritiahnuté a všetky kĺbové spoje v dobrom stave.
- Pred začatím cvičenia odstráňte z okolia prístroja všetky nebezpečné predmety s ostrými hranami.
- Prístroj používajte len vtedy, ak je úplne v poriadku a plne funkčný. Prístroj žiadnym spôsobom nemodifikujte.
- Poškodený, opotrebovaný alebo chybný diel musí byť čo najskôr vymenený za nový. Prestaňte prístroj používať, kým nebude opäť úplne v poriadku.
- V dôsledku detskej zvedavosti a záľube v hraní môžu nastať nebezpečné situácie, kedy bude prístroj používaný nesprávnym spôsobom - za bezpečnosť detí sú zodpovední ich rodičia či iné dohliadajúce osoby.
- Skôr ako dovoľíte dieťaťu cvičiť na prístroji, zväzte jeho duševný a telesný stav. Deti môžu cvičiť len za dozoru dospeléj osoby, ktorá bude dohliadať na správne použitie prístroja. Rotoped nie je hračkou pre deti.
- Okolo celého prístroja je potrebné zabezpečiť dostatok voľného miesta, min. 0,6 metra.
- Znížte riziko úrazu na minimum a nedovoľte deťom používať prístroj bez dozoru dospeléj osoby. Vďaka ich prirodzenej zvedavosti a záľube v hraní hrozí riziko nesprávneho použitia prístroja.
- Uvedomte si, že nesprávne vedené alebo nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia.
- Pred použitím výrobku je potrebné ho zabezpečiť proti nežiaducemu pohybu pomocou nastavovacích nožičiek.
- Prístroj umiestnite na rovný a pevný povrch, a zaistite jeho stabilitu.
- Na cvičenie používajte vhodný odev a obuv. Necvičte v oblečení, ktoré by sa mohlo do prístroja zachytiť (napr. príliš dlhé a voľné oblečenie). Odporúčame pevnú športovú obuv s protišmykovou podrážkou.
- Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Lekár Vám môže navrhnúť vhodný cvičebný program a odporučiť vhodnú stravu.
- Zachovajte bezpečnostný odstup min. 0,6 m od ostatného vybavenia miestnosti. Uistite sa, že žiadna nastaviteľná časť nevyčnieva a neobmedzuje užívateľa v pohybe.
- Hmotnosť záťažového kolesa: 7 kg
- **Nosnosť:** 200 kg
- **Kategória SC** (podľa normy EN 957) vhodné pre profesionálne a/alebo komerčné využitie s nízkou presnosťou.

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

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

- Výrobok zostavte podľa pokynov uvedených v manuáli a používajte len originálne dodané diely. Pred začatím montáže skontrolujte, či boli dodané všetky diely uvedené v zozname dielov.
- Prístroj umiestnite na suchý a rovný povrch a chráňte ho pred vlhkosťou. Prípadne umiestnite pod prístroj protišmykovú podložku. Predídete tým poškodeniu plochy pod prístrojom.
- Je potrebné si uvedomiť, že cvičebné prístroje a ich príslušenstvo nie sú určené na hranie. Preto môžu prístroj používať iba osoby, ktoré sú oboznámené s jeho správnou prevádzkou.
- Prestaňte okamžite cvičiť, ak začnete pociťovať závrat, nevoľnosť, bolesť v oblasti hrudníka alebo akékoľvek iné ťažkosti. O ďalšom cvičení sa poraďte s lekárom.
- Deti a ľudia zdravotne postihnutí môžu na prístroji cvičiť len za dohľadu osoby, ktorá dohliadne na správny postup pri cvičení.
- Pri cvičení sa vyhýbajte kontaktu s kĺbovými spojmi.
- Všetky polohovateľné diely musia byť nastavené s ohľadom na ich krajné polohy.
- Necvičte bezprostredne po jedle.

NÁKRES



ZOZNAM DIELOV

* Použité skratky:

D=priemer

t=hrúbka

L=dĺžka

ST=samorezná skrutka

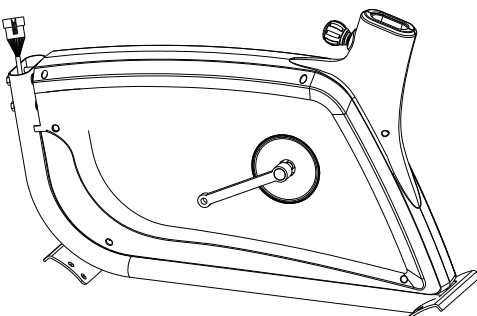
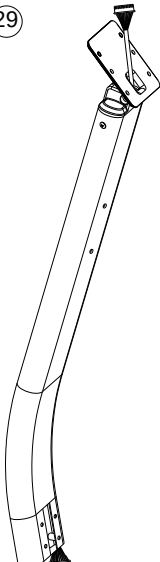
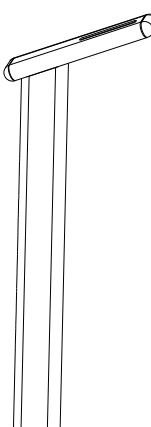
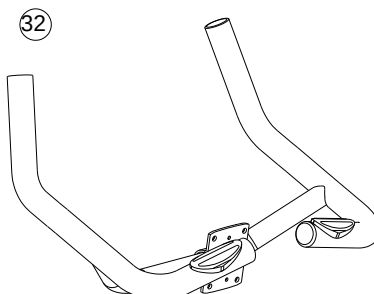
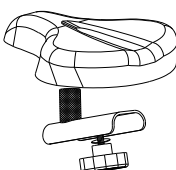
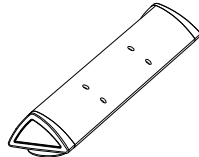
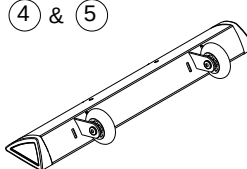
Miery sú uvedené v **mm**

Označenie	Názov dielu	Počet kusov
1	Hlavný rám	1
2	Zadný nosník	1
3	Nastavovacia nožička	4
4	Predný nosník	1
5	Krytka transportného kolieska	2
6	Trojhranná krytka (ľavá)	2
7	Plochá podložka D16xD8.5x1.2T	16
8	Perová podložka D15.4xD8.2x2T	16
9	Imbusová skrutka M8x1.25x20L	14
10	Sedlo LS-A28	1
11	Držiak sedla	1
12	Fixačná doštička pre počítač	1
13	Držiak počítača	1
14	Oválna krytka	2
15	Plochá podložka D25xD8.5x2T	1
16	Ručná matica	1
17	Počítač SM-2570-31	1
18	Segerova podložka D22.5xD18.5x1.2T	2
19	Krížová skrutka M5x0.8x15L	2
20	Krížová skrutka M5x0.8x15L	2
21	Remeň	1
22	Vlnitá podložka D27xD21x0.3T	1
23	Držiak na fľašu	1
24	Hnacie koleso	1
25	Šesťhranná skrutka M6x1.0x15L	4
26	Samoistiaca matica M6x1.0x6T	4
27	Stredová os	1
28	Krytka predného stĺpika	1
29	Predný stĺpik	1
30	Imbusová skrutka M8x1.25x50L	4

31	Imbusová skrutka M8x1.25x40L	2
32	Kormidlo	1
33	Krytka šesťhranu D26x11L	2
34	Samoistiaca matica M10x1.25x10T	2
35	Ľavá kľuka	1
36	Ľavý kryt hlavného rámu	1
37	Pravý kryt hlavného rámu	1
38	Imbusová skrutka M8x1.25x45L	1
39	Samoistiaca matica M8x1.25x8T	1
40	Samoistiaca matica M8x1.25x8T	2
41	Záťažové koleso	1
42	Imbusová skrutka M8x1.25x30L	1
43	Samoistiaca matica M8x1.25x8T	1
44	Magnetická čeľusť	1
45	Šesťhranná skrutka M8x52L	1
46	Samoistiaca matica M6x1x6T	1
47	Poistný krúžok D6xD19x1.5T	1
48	Plochá podložka D13xD6.5x1.0T	1
49	Matica M6x1x6T	1
50	Pružina D1.0x55L	1
51	Šesťhranná skrutka M6x60L	1
52	Samoistiaca matica M8x1.25x8T	1
53	Matica M8x1.25x6T	2
54	Držiak vodiacej kladky	1
55	Plastová ochrana	2
56	Pružina D2.2xD14x65L	1
57	Plastová podložka D10xD24x0.4T	2
58	Plochá podložka D24xD16x1.5T	1
59	Ložisko #99502	2
60	Seegerova podložka S-16(1T)	1
61	Dištančný valček D8xD12.7x23	1
62	Ľavý pedál	1
63	Elektrický kábel	1
64	Krížová skrutka M5x0.8x10L	4
65	Krytka kormidla	1
66	Sedlovka	1
67	Snímač tepovej frekvencie	2
68	Kábel tepového snímača	2

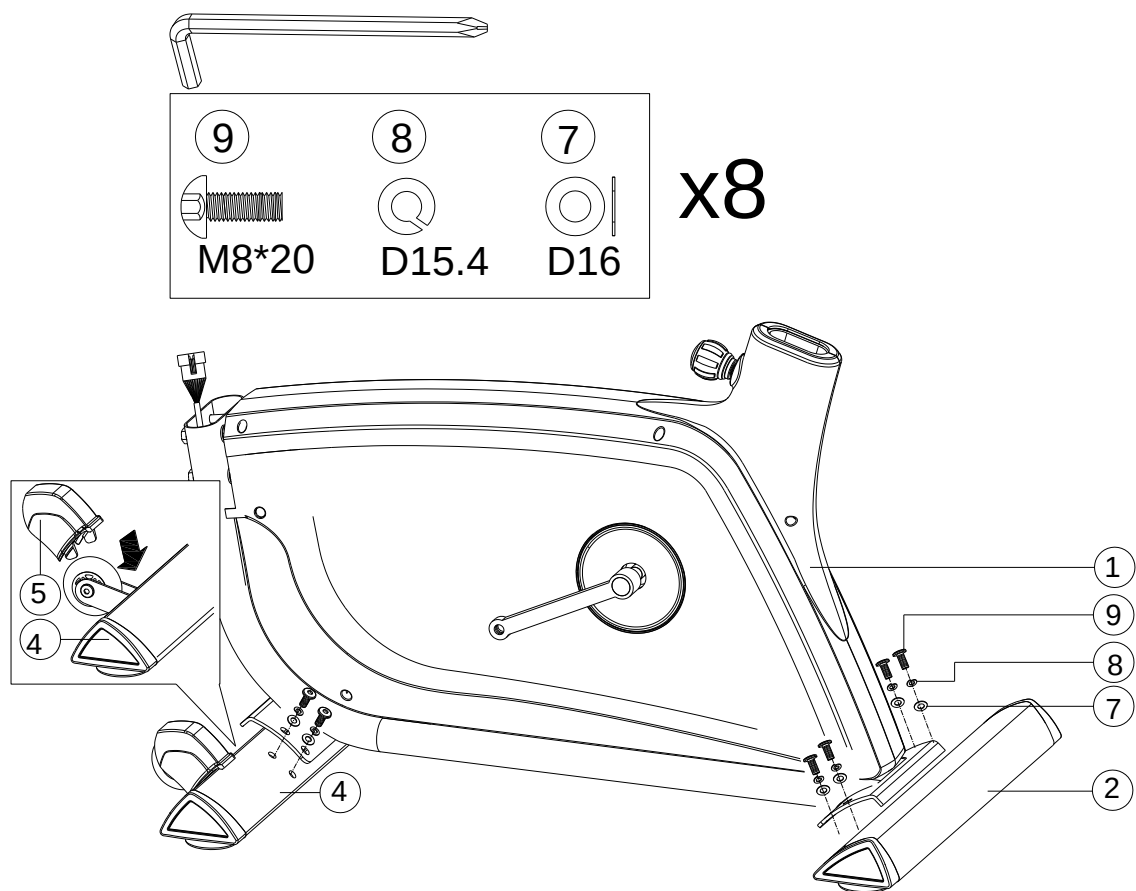
69	Magnet	1
70	Ložisko #6004-2RS(C0)	2
71	Napínacie lanko	1
72	Počítačový kábel – prepojovací	1
73	Počítačový kábel – spodný	1
74	Senzorický kábel	1
75	Istiaci kolík	1
76	Vodiaca objímka	1
77	Plochá podložka D25xD8.5x2.0T	1
78	Vlnitá podložka D21xD16.2x0.3T	1
80	Matica s nákrúžkom 3/8"-26UNFx6.5T	2
81	Adaptér	1
82	Indukčná cievka	1
83	Krížová skrutka ST4.2x1.4x15L	2
84	Krížová skrutka ST4.2x1.4x20L	9
86	Kolík	2
87	Skrutka ST4x1.41x12L	8
88	Pravý pedál	1
89	Pravá kľuka	1
91	Skrutka M5x0.8x12L	1
92	Trojhranná krytka (pravá)	2
93	Transportné koliesko	2
94	Skrutka ST4.2x1.4x15L	2
95	Hrudný pás	1

KONTROLNÝ PREHĽAD DIELOV (OBSAH BALENIA)

①  x1			65  x1			28  x1					
			17 & 95  x1			23  x1					
29  x1			66  x1			32  x1					
						10 & 11  x1					
			62  x1			88  x1					
						81  x1					
②  x1						4 & 5   x1					
9  M8*1.25*20L x12											
30  M8*1.25*50L x4				7  D16*D8.5*1.2T x16							
8  D15.4*D8.2*2T x16				20  M5*0.8*15L x2							
 x1						 x1					

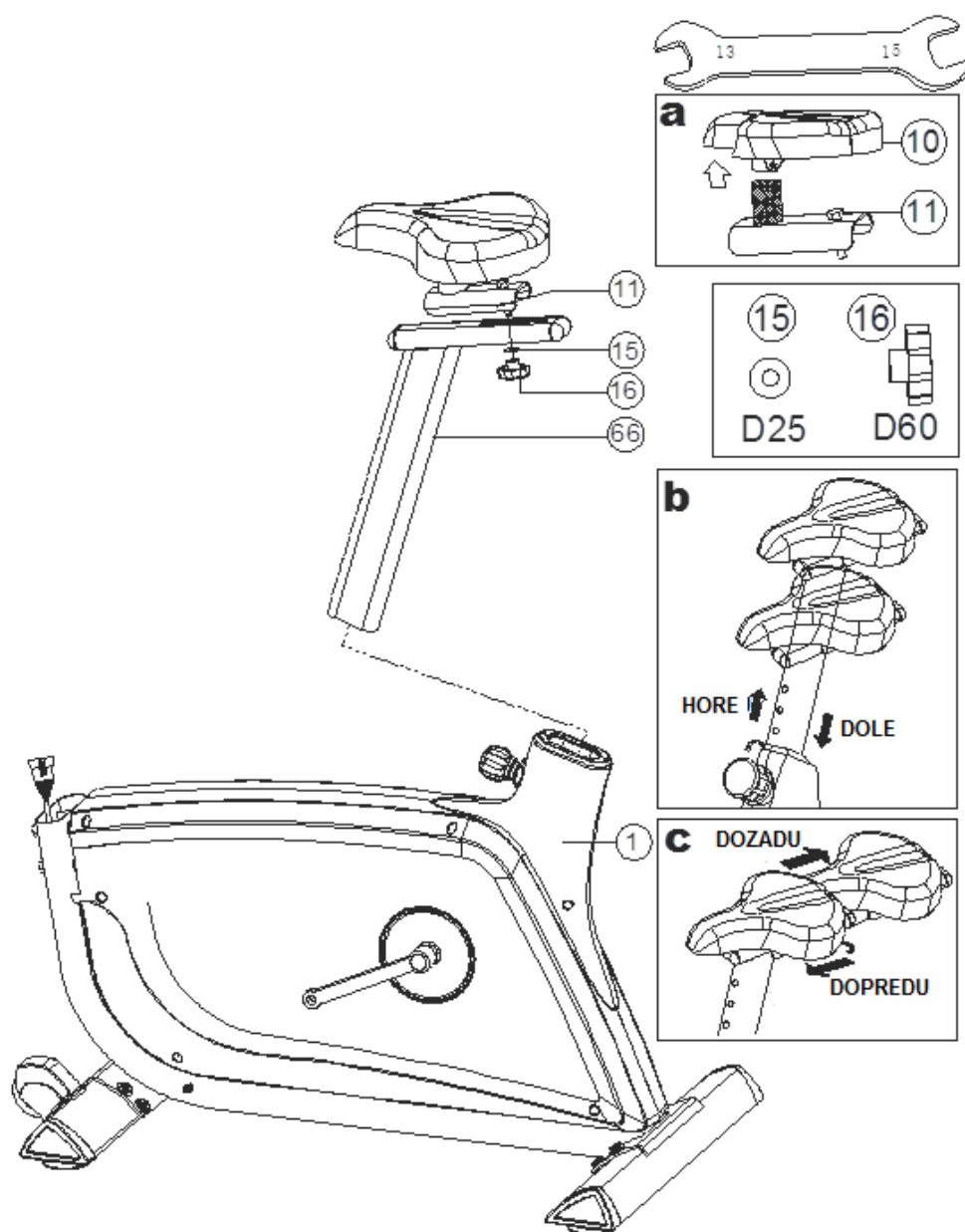
MONTÁŽ

KROK 1



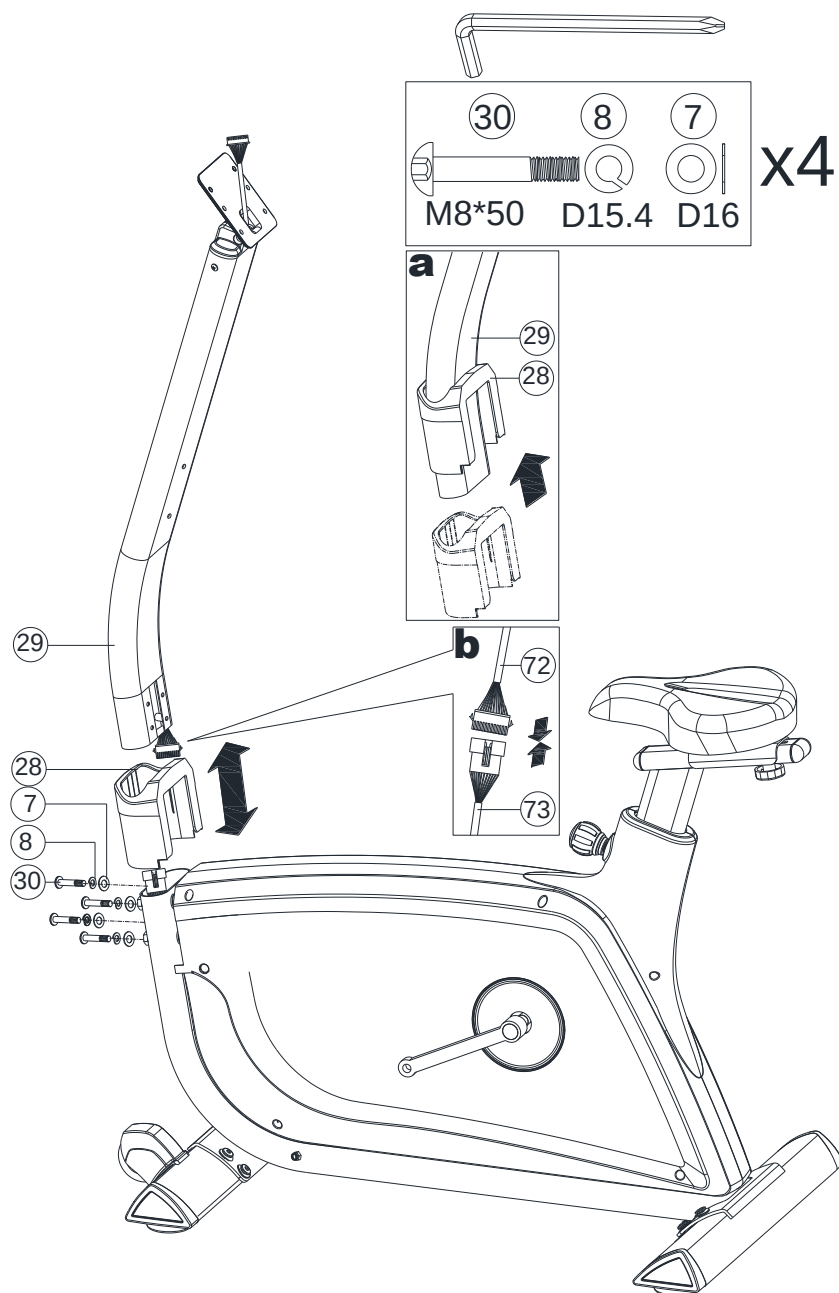
- 1) Pripevnite predný nosník (4) a zadný nosník (2) k hlavnému rámu (1) pomocou imbusových skrutiek (9), perových podložiek (8) a plochých podložiek (7).
- 2) Podľa potreby vyskrutkujte/zaskrutkujte nastavovacie nožičky (3).

KROK 2



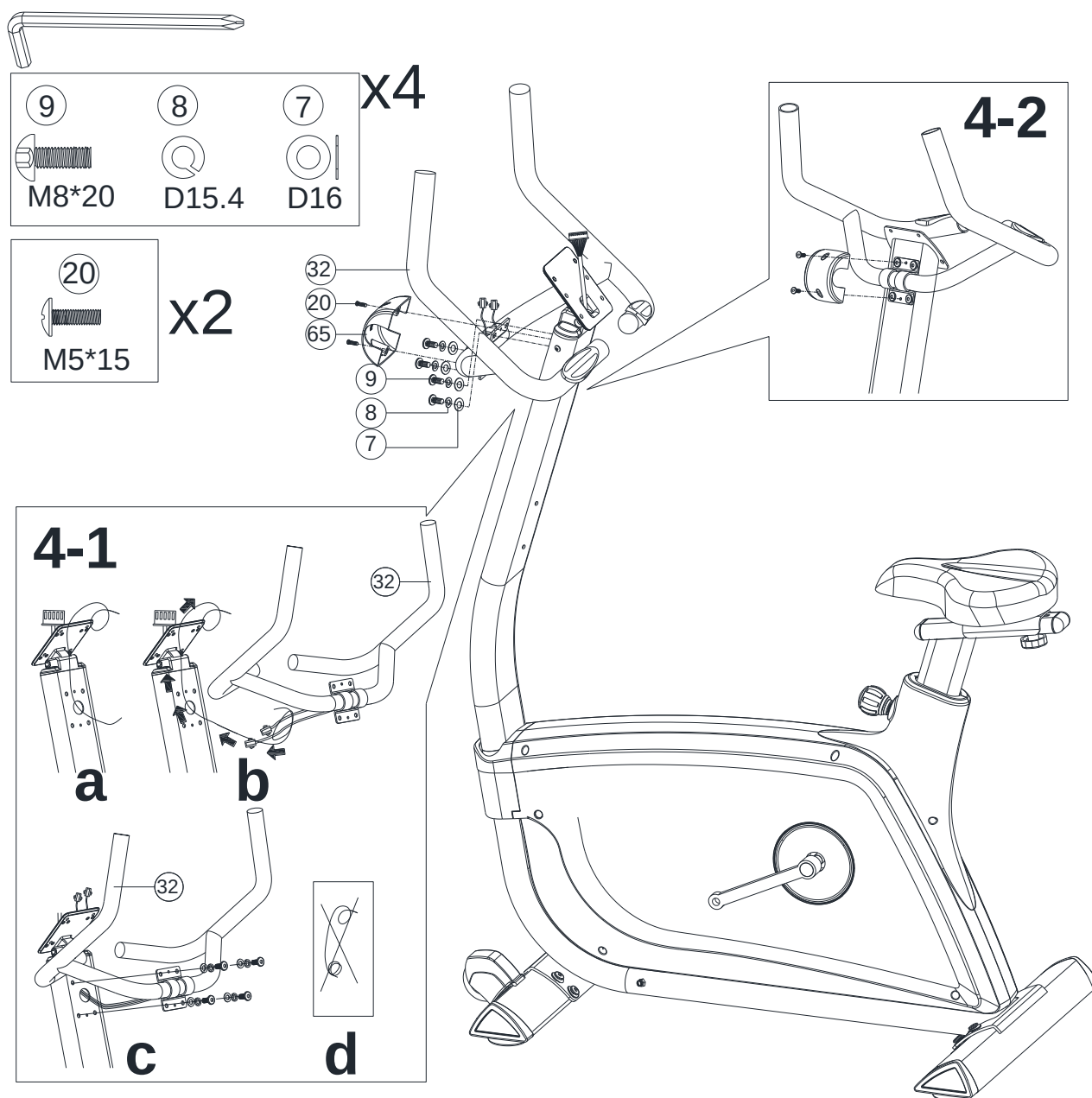
- 1) Pripevnite sedlo (10) k držiaku (11).
- 2) Pripevnite držiak sedla (11) k sedlovke (66) pomocou plochej podložky (15) a ručnej matice (16).
- 3) Sedlo je polohovateľné vertikálne i horizontálne (pozri Obr. b a Obr. c).

KROK 3



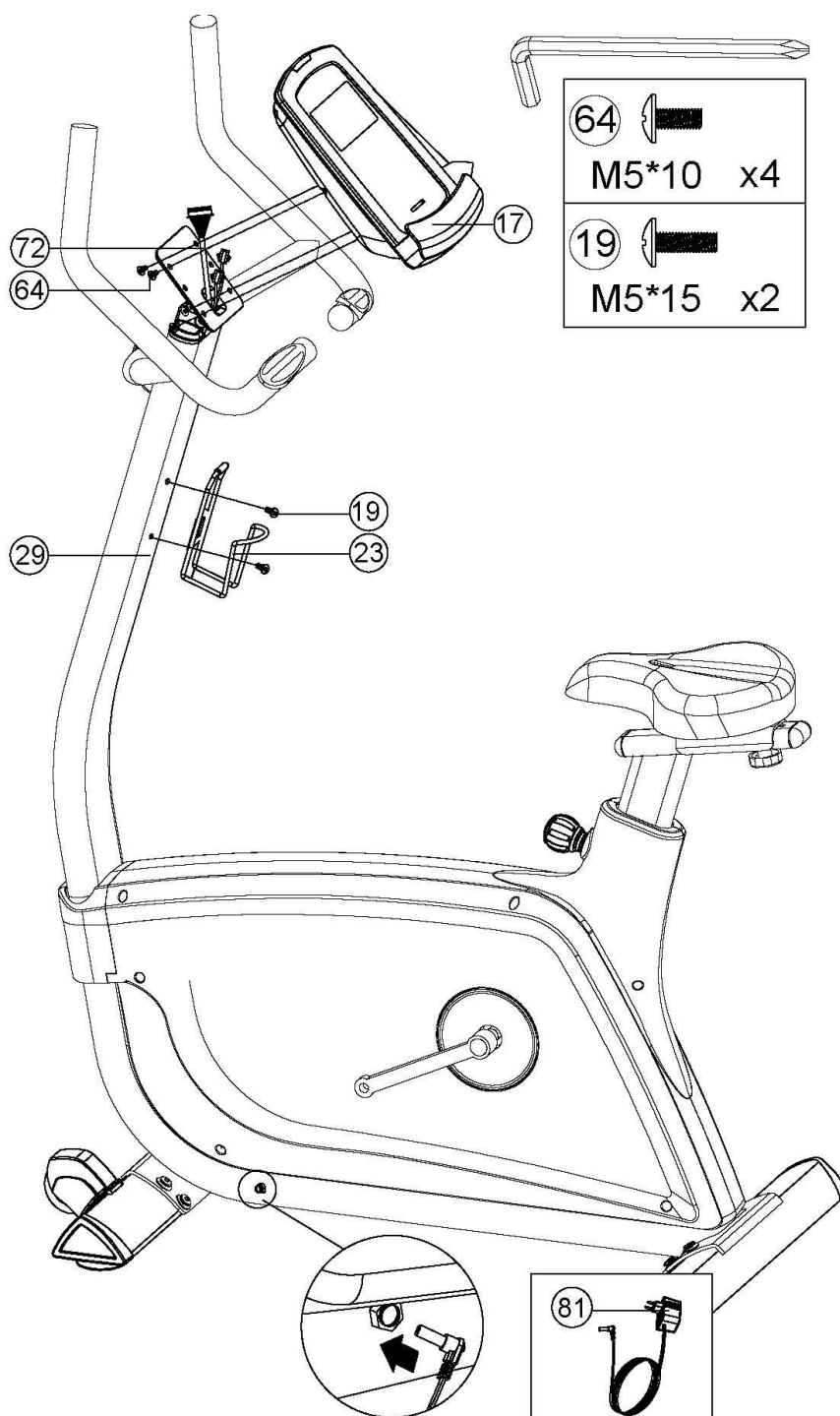
- 1) Odporúčame, aby tento krok vykonávali dve dospelé osoby.
- 2) Nasuňte krytku (28) na predný stĺpik (Obr. A) a potom prepojte spodný a prepojovací kábel (72 a 73) (Obr. b).
- 3) Zasuňte predný stĺpik (29) do hlavného rámu a zaistite ho pomocou imbusových skrutiek (30), perových podložiek (8) a plochých podložiek (7). Posuňte krytku predného stĺpika dole a nasadte ju na hlavný rám.

KROK 4



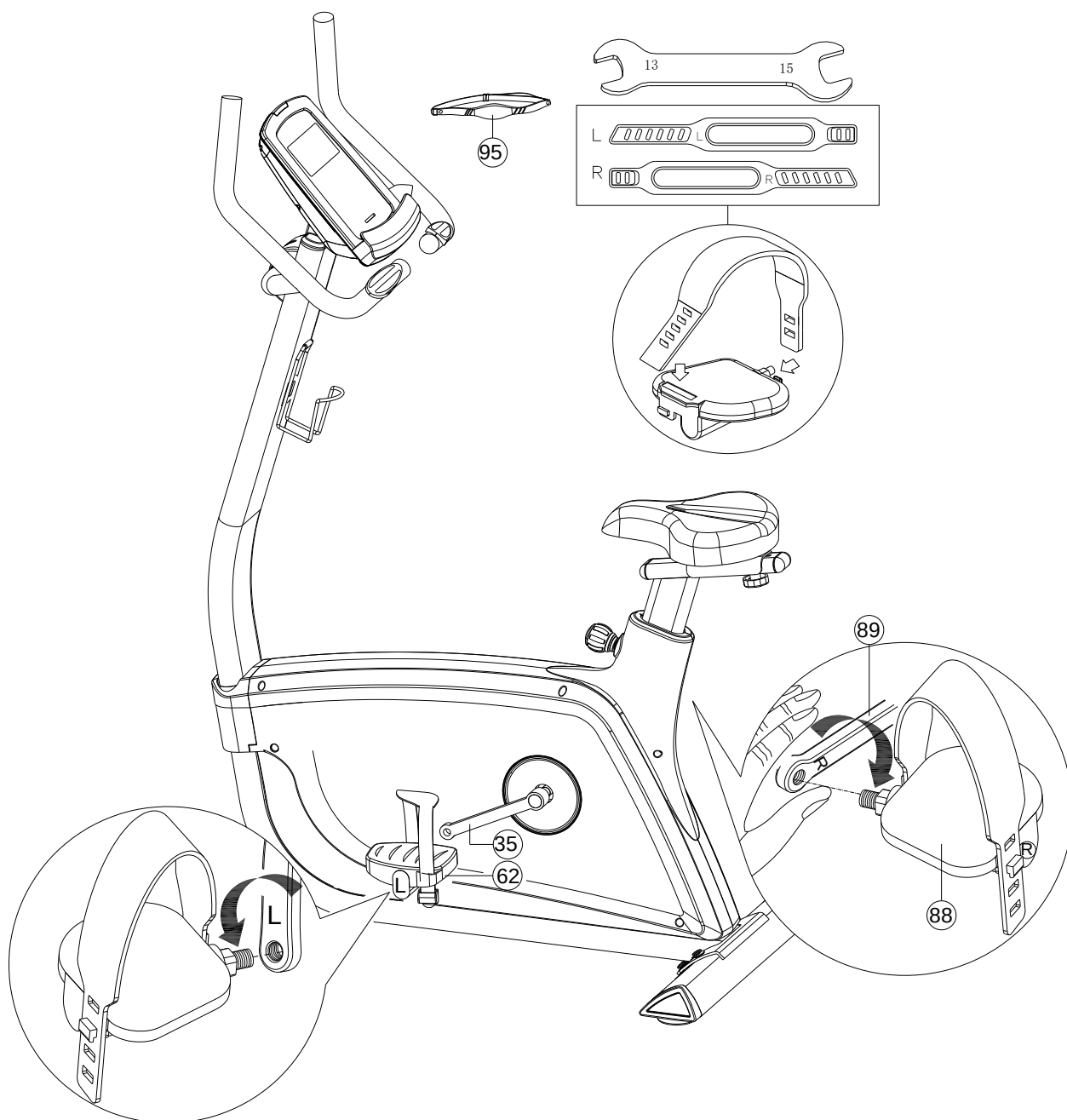
- 1) Preveďte káble tepových snímačov predným stĺpikom tak, ako je znázornené na Obr. 4 – 1.
- 2) Pripevnite k prednému stĺpiku (29) kormidlo (32) pomocou imbusových skrutiek (9) a perových podložiek (8). Nasadíte na kormidlo krytku (65) a zaistíte ju pomocou krížových skrutiek (20).

KROK 5



- 1) Zapojte prepojovací kábel (72) do počítača (17) a potom počítač (17) pripevnite k prednému stĺpiku (29) pomocou krížových skrutiek (64).
- 2) Zapojte adaptér (81) do dierky v zadnej časti prístroja.
- 3) Pripevnite k prednému stĺpiku držiak na fľašu (23) pomocou krížových skrutiek (19).

KROK 6



Priskrutkujte pedále (62 a 68) ku kľukám (35 a 39). Oba pedále sa skrutkujú v smere jazdy.

OVLÁDACÍ PANEL SM2570-31



FUNKCIE

UKAZOVATEĽ	POPIS
TIME	Meranie dĺžky tréningu v rozsahu 0:00 – 99:59.
SPEED	Zobrazenie aktuálnej rýchlosti v rozsahu 0.0 – 99.9.
RPM	Ukazovateľ aktuálneho tempa (jednotka: počet otáčok za minútu) v rozsahu 0 – 999.
DISTANCE	Zobrazenie vzdialenosti prekonanej počas cvičenia v rozsahu 0.0 – 99.9.
CALORIES	Zobrazenie množstva kalórií spotrebovaných počas cvičenia v rozsahu 0 – 999.
PULSE	Zobrazenie aktuálnej tepovej frekvencie (jednotka BPM = počet tepov za minútu). Pri prekročení vopred nastavenej cieľovej zóny sa ozýva zvuková signalizácia.
WATTS	Zobrazuje aktuálny výkon v rozsahu 0 – 999.
MANUAL	Manuálny program.
BEGGINER	Výber až 4 programov pre začiatočníkov.
ADVANCE	Výber až 4 programov pre pokročilých.
SPORTY	Výber až 4 športových programov.
CARDIO	Výber kardio programu.
WATT	Výber programu tepovej frekvencie.

TLAČIDLÁ

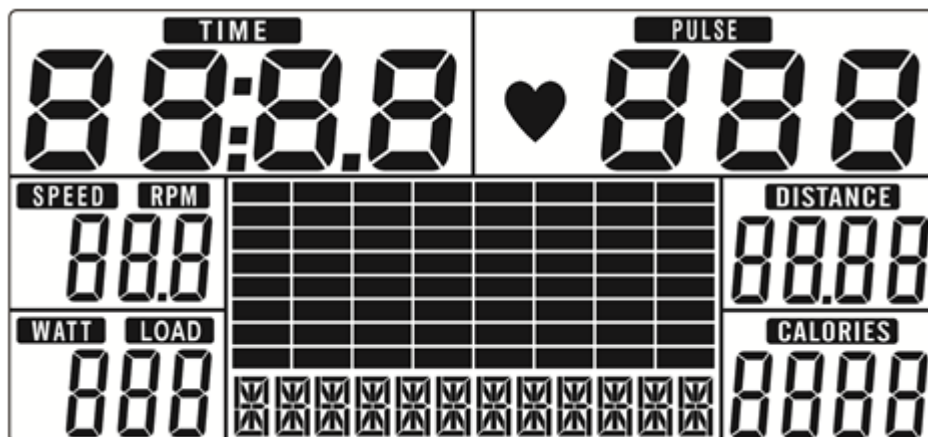
UKAZOVATEĽ	POPIS
Up	- Zvýšenie stupňa záťaže. - Režim nastavenia: výber funkcie / prirátanie jednotky.
Down	- Zníženie stupňa záťaže. - Režim nastavenia: výber funkcie / odrátanie jednotky.
Mode / Enter	Potvrdenie nastavenia alebo zvolenej funkcie.
Reset	Pri podržaní tlačidla na 2 sekundy sa obnoví výrobné nastavenie počítača.
Start/ Stop	Začatie / zastavenie tréningu.

Recovery	• Spustenie testu telesnej kondície.
Body fat	• Zmeranie telesného tuku v % a indexu BMI.

OVLÁDANIE

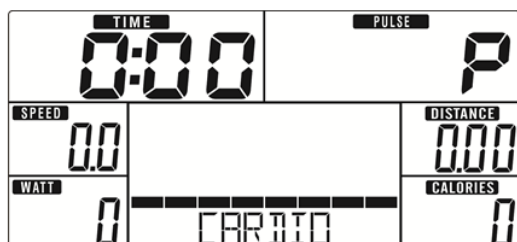
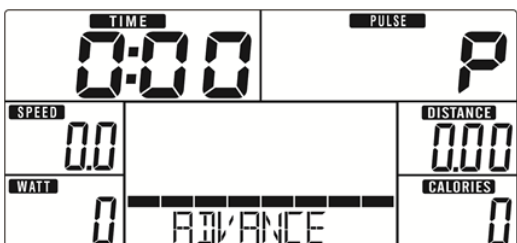
ZAPNUTIE KONZOLY

Po zapojení zariadenia do elektrického prúdu sa konzola spustí a zobrazia sa všetky segmenty a informácie po dobu 2 sekúnd.



VOLBA PROGRAMU

Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program v poradí: Manual – Beginner – Advance – Sporty – Cardio – Watt.



MANUÁLNY PROGRAM

Pre spustenie manuálneho programu stlačte v hlavnej ponuke tlačidlo START.

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program Manual a pre vstup stlačte tlačidlo MODE/ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte hodnotu parametrov TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie) a PULSE (pulz) – nastavenú hodnotu vždy potvrdzte tlačidlom MODE/ENTER.
3. Pre zahájenie tréningu stlačte START/STOP. Na zmenu stupňa záťaže slúžia tlačidlá UP a DOWN.
4. Pre pozastavenie tréningu stlačte START/STOP. Pre návrat do hlavnej ponuky použite tlačidlo RESET.



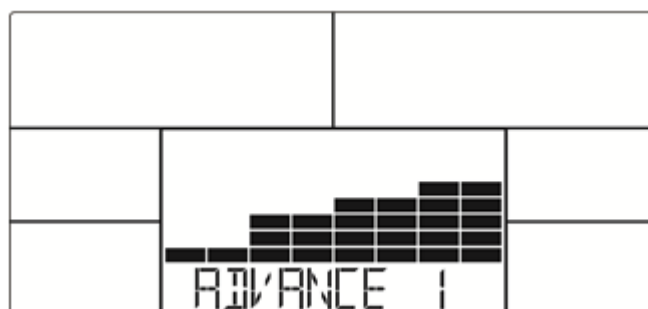
BEGINNER PROGRAM

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program Beginner a pre vstup stlačte tlačidlo MODE/ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program 1 - 4 a pre potvrdenie stlačte tlačidlo MODE/ENTER.
3. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte parameter TIME (čas).
4. Pre zahájenie tréningu stlačte START/STOP. Na zmenu stupňa záťaže slúžia tlačidlá UP a DOWN.
5. Pre pozastavenie tréningu stlačte START/STOP. Pre návrat do hlavnej ponuky použite tlačidlo RESET.



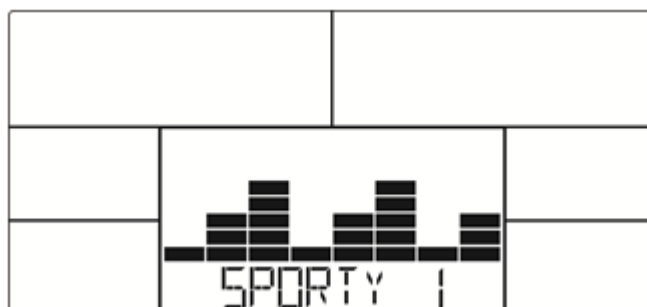
ADVANCE PROGRAM

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program Advance a pre vstup stlačte tlačidlo MODE/ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program 1 - 4 a pre potvrdenie stlačte tlačidlo MODE/ENTER.
3. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte parameter TIME (čas).
4. Pre zahájenie tréningu stlačte START/STOP. Na zmenu stupňa záťaže slúžia tlačidlá UP a DOWN.
5. Pre pozastavenie tréningu stlačte START/STOP. Pre návrat do hlavnej ponuky použite tlačidlo RESET.



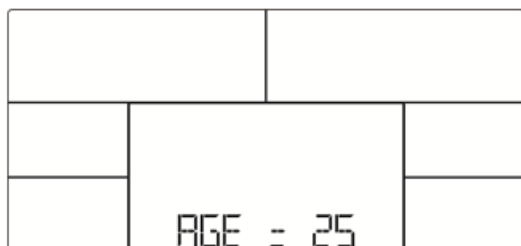
SPORTY PROGRAM

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program Sporty a pre vstup stlačte tlačidlo MODE/ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program 1 - 4 a pre potvrdenie stlačte tlačidlo MODE/ENTER.
3. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte parameter TIME (čas).
4. Pre zahájenie tréningu stlačte START/STOP. Na zmenu stupňa záťaže slúžia tlačidlá UP a DOWN.
5. Pre pozastavenie tréningu stlačte START/STOP. Pre návrat do hlavnej ponuky použite tlačidlo RESET.



CARDIO PROGRAM

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program Cardio a pre vstup stlačte tlačidlo MODE/ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte Age (vek).
3. Pomocou tlačidiel UP a DOWN zvolte 55%, 75%, 90% alebo TAG/CIEĽOVÝ TEP (predvolená hodnota: 100 tepov/min).
4. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte hodnotu parametra TIME/ČAS.
5. Pre zahájenie tréningu stlačte START/STOP. Pre návrat do hlavnej ponuky použite RESET.



WATT PROGRAM

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program WATT a pre vstup stlačte tlačidlo MODE/ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte cieľovú hodnotu parametra WATT (výkon). (predvolená hodnota: 120).
3. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte hodnotu parametra TIME (čas).
4. Pre zahájenie tréningu stlačte START/STOP. Aktuálny výkon WATT je možné počas cvičenia regulovať pomocou tlačidiel UP a DOWN.
5. Pre zastavenie tréningu stlačte START/STOP. Pre návrat do hlavnej ponuky použite RESET.



RECOVERY PROGRAM

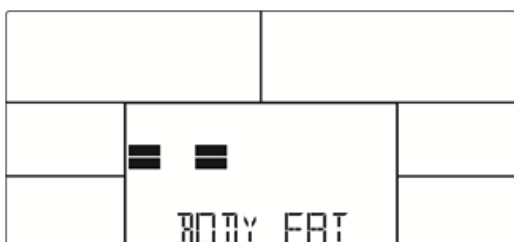
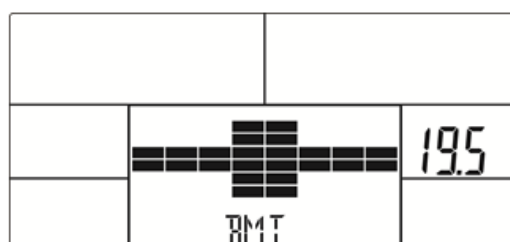
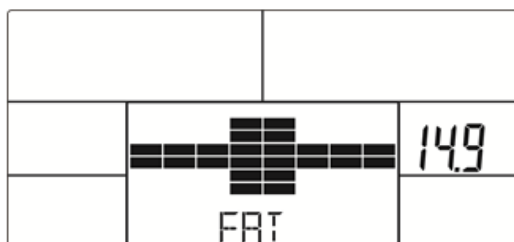
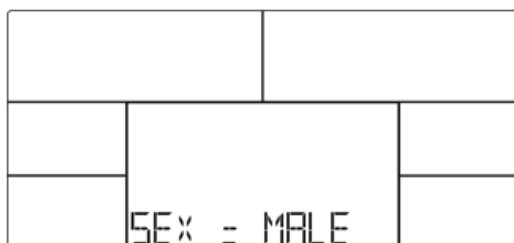
Po cvičení môžete spustiť program obnovy tepovej frekvencie, môžete stlačiť tlačidlo RECOVERY. Uchopte senzory na drážkách alebo si pripnite hrudný pás. Displej zobrazí odpočet času od 00:60 do 00:00. Displej zobrazí výsledok tepovej frekvencie po cvičení od F1 (najlepší) do F6 (najhorší). Stlačte RECOVERY pre návrat do hlavného menu.



BODY FAT PROGRAM

Program na meranie telesného tuku.

1. Ak nie je spustený žiadny program, stlačte BODY FAT.
2. Vložte údaje: GENDER (pohlavie), AGE (vek), HEIGHT (výška), WEIGHT (hmotnosť).
3. Počas merania musíte uchopiť oba senzory na držadlách. Displej zobrazí "=" po dobu 8 sekúnd.
4. LCD displej zobrazí BODY FAT (telesný tuk) v % a BMI po dobu 30 sekúnd.
5. Chybové správy:
 - Pokiaľ LCD displej zobrazí "=" znamená to, že ste neuchopili správne senzory na držadlách alebo nemáte správne pripojený hrudný pás.
 - Pokiaľ displej zobrazí E-1, znamená to, že nebol detegovaný žiadny signál tepovej frekvencie.
 - Pokiaľ displej zobrazí E-4, znamená to, že % tuku je nižšie ako 5% alebo je BMI nižšia ako 5 alebo vyššia ako 50.



VAROVANIE: jedná sa iba o orientačný údaj a neslúži na lekárske alebo zdravotné účely.

ICONSOLE+ TRAINING APLIKÁCIA

Uistite sa, že máte zapnutý Bluetooth na Vašom chytrom zariadení. Zapnite iConsole+ Training aplikáciu a pomocou Bluetooth spárujte zariadenie.



POZNÁMKA:

1. Akonáhle je konzola spárovaná s Vaším šikovným zariadením, vypne sa.
2. Akonáhle vypnete iConsole+ Training aplikáciu a vypnete Bluetooth pripojenie, tak sa konzola opäť zapne.

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 nevhodného zvolenia cvičenia.

Pri cvičení na rotopede je dôležité dodržiavať pri optimálnej 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 spaľených kalórií. Spaľené kalórie sa zvyšujú pri zvolení vhodného a pravidelného cvičenia. Nemusíte tak vôbec mať hlavu v smútku, pokiaľ sa Vám bude zdať množstvo spaľených 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 docíliť 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 večeru 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 udržiavajte v rovine s chrbticou, minimalizujete tak bolesť krčného svalstva a horných chrbtových svalov. Vždy šliapte plynulo a rytmicky.

ÚDRŽBA

1. Pri montáži riadne dotiahnite všetky skrutkové spoje, utiahnite pedále a nastavte rotoped do vodorovnej polohy.
2. Správne dotiahnutie skrutkových spojov a pedálov kontrolujte vždy po 10 hodinách prevádzky.
3. 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.
4. V prípade zvýšenej hlučnosti stroja je nutné skontrolovať a správne dotiahnuť všetky skrutkové spoje a pedále.
5. Výrobok musí byť umiestnený v čistých, vetraných a suchých priestoroch.
6. Nevystavujte prístroj priamemu slnečnému žiareniu. Dbajte na to, aby nebol priamemu slnku vystavený najmä ovládací panel, mohlo by tak dôjsť k poškodeniu displeja.

SKLADOVANIE

Uchovávajte bežecký pás v čistom a suchom prostredí. Uistite sa, že hlavný vypínač je vypnutý a že stroj nie je zapojený do elektriny.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Tento prístroj zodpovedá štandardným bezpečnostným predpisom a je vhodný len pre domáce využitie. Akékoľvek iné používanie je zakázané a môže byť pre používateľa nebezpečné. Za akúkoľvek ujmu spôsobenú nesprávnym a zakázaným zaobchádzaním so strojom nie sme zodpovední.

- Predtým, než začnete s tréningom na bežeckom páse, poraďte sa so svojím lekárom. Váš lekár by mal posúdiť, či ste fyzicky spôsobilí stroj používať a akú námahu ste schopný podstúpiť. Nesprávne cvičenie alebo prepínanie organizmu môže uškodiť Vášmu zdraviu.
- Starostlivo si prečítajte nasledujúce rady a pokyny k cvičeniu. Ak pocítite počas cvičenia bolesť, nevoľnosť, zle sa Vám dýcha alebo máte nejaké iné zdravotné ťažkosti, ihneď cvičenie ukončíte. Ak bolesť pretrvá, okamžite navštívte lekára.
- Tento bežecký pás nie je vhodný ako profesionálna alebo lekárska pomôcka. Taktiež ho nemožno využívať na terapeutické účely.
- Snímač tepovej frekvencie nie je lekársym prístrojom. Podáva iba orientačné informácie o Vašej priemernej tepovej frekvencii a akákoľvek navrhovaná tepová frekvencia nie je medicínsky záväzná. Snímané dáta nemusia byť s ohľadom na nekontrolovateľné ľudské a okolité faktory vždy presné.

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.

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 208/2024 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť Stores inSPORTline SK, s.r.o., so sídlom Električná 6471, IČO: 46259317, zapísaná v Obchodnom registri Okresného súdu Trenčín, Oddiel: Sro, Vložka č. 24799/R.

Adresa predajní:

1. Stores inSPORTline SK, 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 kúpnuou 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 bude poskytovaná **záručná lehota 120 mesiacov na rám (platí na výrobky zakúpené od 13.3.2017)** a 24 mesiacov na ostatné komponenty na 1 ks fitness zariadenia. Na označené moto výrobky značky W-TEC bude poskytovaná **rozšírená záručná lehota 36 mesiacov**. Záruka sa vzťahuje iba na výrobné vady. 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.

Batéria

Záruka 6 mesiacov na životnosť batérie - menovitá kapacita batérie neklesne pod 70% svojej celkovej kapacity v priebehu 6 mesiacov od predaja produktu.

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

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, manipuláciou a neodborným repasom,
- nesprávnou údržbou,
- mechanickým poškodením,
- opotrebením dielov pri bežnom používaní,
- 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 používanie: SC, S – na komerčné používanie).

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: Stores inSPORTline SK, 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.

CZ
SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamácie a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK
Stores inSPORTline SK, s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 46259317
DIČ: 2023299729
IČ DPH: SK2023299729

Tel.: +421 917 700 098
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Reklamácia tovaru



Vrátenie a výmena tovaru

