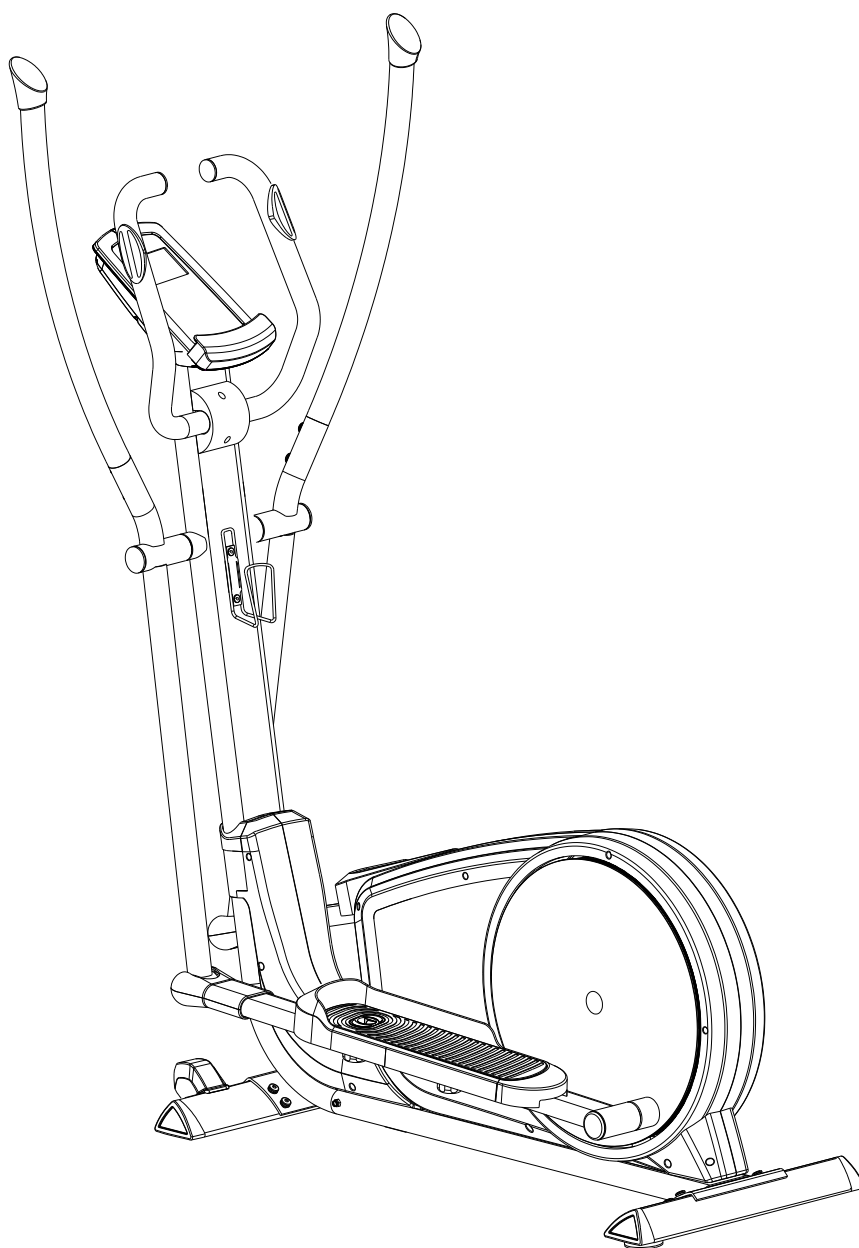




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 8724 Eliptický trenažér inSPORTline inCondi ET600i



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA.....	3
DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE	4
NÁKRES	5
ZOZNAM DIELOV	6
KONTROLNÝ PREHĽAD DIELOV (OBSAH BALENIA).....	10
MONTÁŽ.....	12
OVLÁDACÍ PANEL	18
APLIKÁCIA iConsole+ TRAINING	22
SPALOVANIE TUKU	23
CVIČEBNÉ POKYNY	24
POUŽÍVANIE ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRA.....	24
ÚDRŽBA A USKLADNENIE	25
SKLADOVANIE	25
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA.....	25
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	25
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE.....	25

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

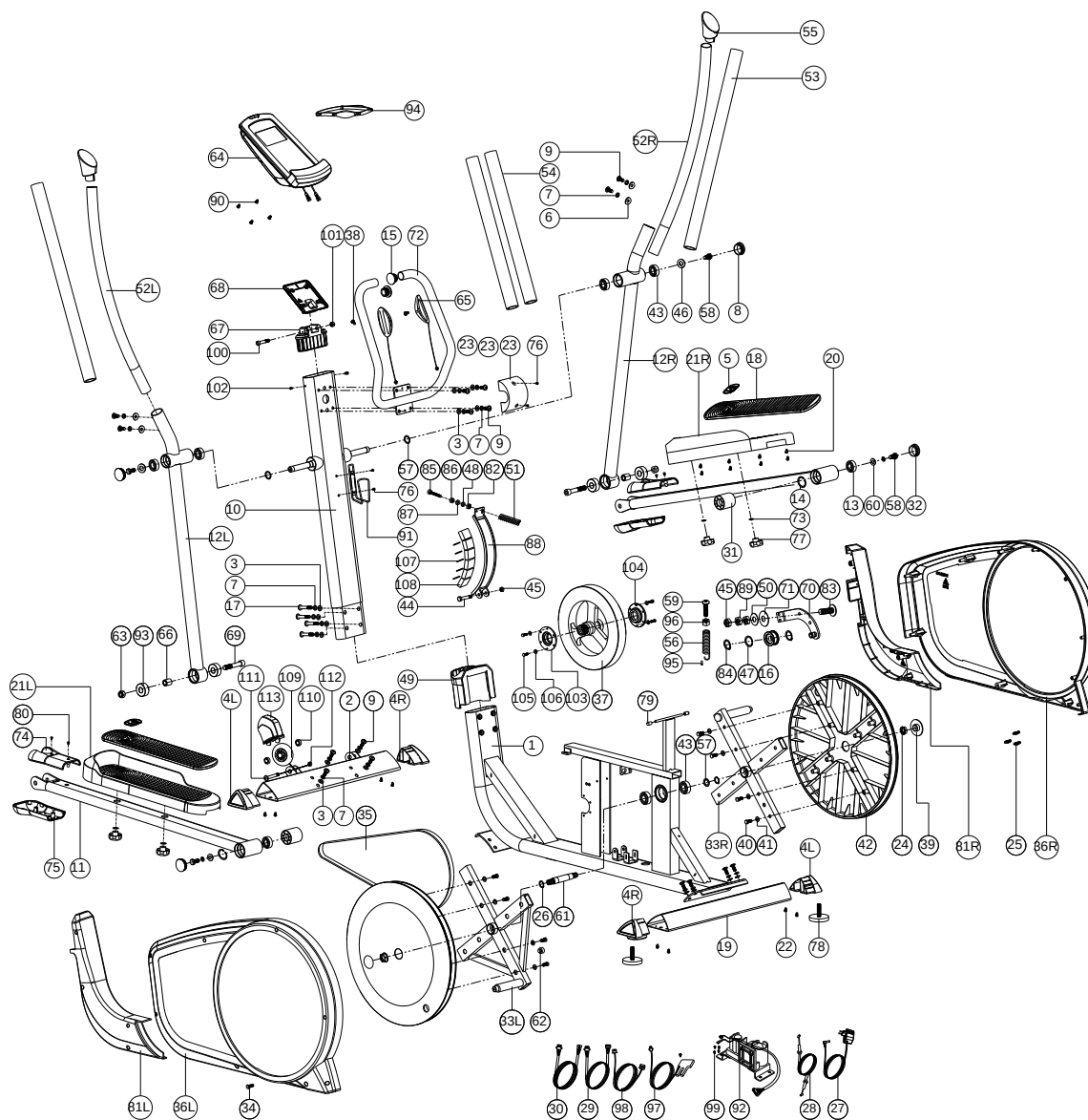
- Pre zaistenie maximálnej bezpečnosti vykonávajte pravidelné kontroly, či nedošlo k poškodeniu či opotrebeniu dielov.
- Ak bude prístroj používať tiež iná osoba, je dôležité, aby bola oboznámená so všetkými pokynmi uvedenými v tomto manuáli.
- Na prístroji môže cvičiť iba 1 osoba.
- Pred použitím prístroja 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 iba vtedy, ak je úplne v poriadku a plne funkčný.
- Poškodený, opotrebovaný alebo chybný diel musí byť čo najskôr vymenený za nový. Prestaňte eliptikal používať, pokiaľ nebude opäť úplne v poriadku.
- V dôsledku detskej zvedavosti a záľube v hraní môžu nastať nebezpečné situácie, kedy bude eliptikal používaný nesprávnym spôsobom - za bezpečnosť detí sú zodpovední ich rodičia či iné dohliadajúce osoby.
- Na čistenie prístroja používajte navlhčenú handričku. Nepoužívajte rozpúšťadlá ani chemické čistiace prostriedky. V prípade akýchkoľvek problémov prestaňte prístroj používať a kontaktujte naše servisné oddelenie.
- Prístroj je konštruovaný pre použitie v suchom prostredí. Na skladovanie je nevhodné extrémne chladné alebo vlhké prostredie, kde môže dôjsť ku korózii či inému poškodeniu prístroja.
- Na zariadenie nekladte ostré predmety. Žiadna nastaviteľná časť nesmie prečnievať, aby nebránila v pohybe používateľa.
- Než dovoľíte dieťaťu cvičiť na prístroji, zvážte jeho duševný a telesný stav. Deti môžu cvičiť len za dozoru dospeléj osoby, ktorá bude dohliadať na správne použitie prístroja. Eliptický trenažér nie je detská hračka.
- Okolo celého prístroja je treba zaistiť 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, 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 začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Lekár Vám môže navrhnúť vhodný cvičebný program a odporučiť vhodnú stravu.
- Výrobok nie je určený na terapeutické účely.
- **Kategória:** SC (podľa normy STN EN ISO 20957) určené pre profesionálne a/alebo komerčné použitie.

- **Maximálna nosnosť:** 200 kg
- **VAROVANIE!** Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pociťujete 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 eliptický trenažér 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 iba za dohľadu osoby, ktorá dohliadne na správny postup pri cvičení.
- Pri cvičení sa vyhýbajte kontaktu s kĺbovými spojami.
- 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 uvádzané v **mm**

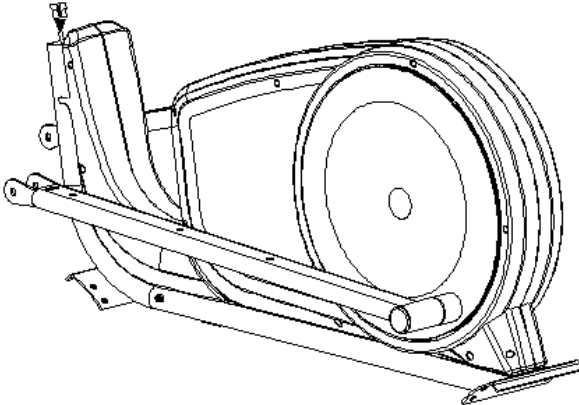
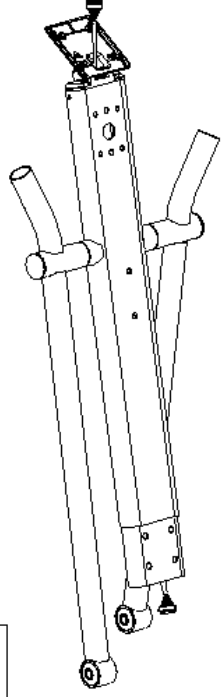
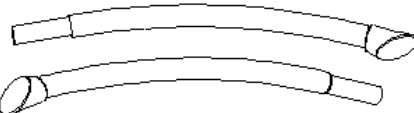
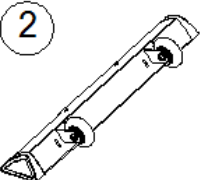
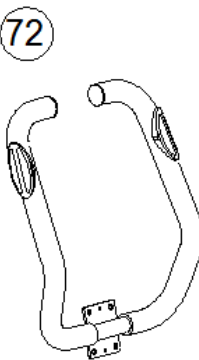
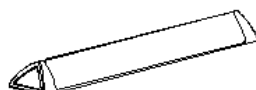
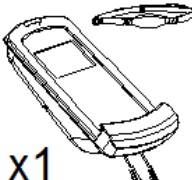
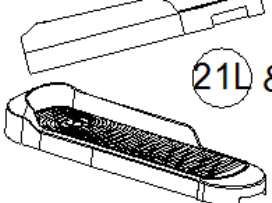
Označenie	Názov dielu	Počet ks
1	Hlavný rám	1
2	Predný nosník	1
3	Plochá podložka D16xD8.5x1.2T	16
4L	Trojhranná krytka (ľavá)	2
4R	Trojhranná krytka (pravá)	2
5	Dekoračná krytka	2
6	Prehnutá podložka D22xD8.5x1.5T	4
7	Perová podložka D15.4xD8.2x2T	20
8	Krytka klbového spoja	2
9	Imbusová skrutka M8x1.25x20L	16
10	Predný stĺpik	1
11	Pedál	2
12L	Ľavá spojovacia tyč	1
12R	Pravá spojovacia tyč	1
13	Ložisko #2203-2RS	2
14	Segerova podložka S-40 (1.80T)	2
15	Koncová krytka pevných držiadiel	2
16	Vodiaca kladka	1
17	Imbusová skrutka M8x50L	4
18	Proti sklzový povrch nášľapu	2
19	Zadný nosník	1
20	Skrutka ST4x1.41x14L	16
21L	Ľavý nášľap	1
21R	Pravý nášľap	1
22	Skrutka ST4x1.41x12L	8
23	Krytka držiadiel	1
24	Matica s nákrúžkom M10x1.25x10T	2
25	Distančný kolík	3
26	Poistný krúžok D22.5xD18.5x1.2T	2
27	Adaptér	1
28	Napínacie lanko	1

29	Počítačový kábel – prepojovací	1
30	Počítačový kábel – spodný	1
31	Krytka kľuky I	2
32	Krytka kľuky II	2
33L	Ľavá kľuka	1
33R	Pravá kľuka	1
34	Krížová skrutka ST4.2x1.4x20L	16
35	Remeň	1
36L	Ľavý kryt hlavného rámu	1
36R	Pravý kryt hlavného rámu	1
37	Záťažové koleso	1
38	Skrutka ST4.0x1.41x20L	2
39	Stredová krytka	2
40	Šesťhranná skrutka M6x1.0x15L	16
41	Plochá podložka D14xD6.5x0.8T	16
42	Disk	2
43	Ložisko #6004-2RS(C0)	6
44	Šesťhranná skrutka M8x52L	1
45	Samoistiaca matica M8x1.25x8T	2
46	Plochá podložka D25xD8.5x2.0T	2
47	Vlnitá podložka D21xD16.2x0.3T	1
48	Plochá podložka D13xD6.5x1.0T	1
49	Krytka predného stĺpika	1
50	Plastová podložka D50xD10x1.0T	1
51	Pružina D1.0x55L	1
52L	Ľavé pohyblivé držadlo	1
52R	Pravé pohyblivé držadlo	1
53	Penová rukoväť	2
54	Penová rukoväť	2
55	Koncová krytka pohyblivého držadla	2
56	Pružina D3xD19x67L	1
57	Vlnitá podložka D27xD20.3x0.5T	3
58	Šesťhranná skrutka M8x1.25x20	4
59	Imbusová skrutka M8x1.25x50L	1
60	Plochá podložka D21xD8.5x1.5T	2
61	Stredová os	1
62	Senzorický magnet	1
63	Samoistiaca matica M12x1.75x12T	2

64	Počítač SM-2570-71	1
65	Snímač tepovej frekvencie	2
66	Vymedzovacia vložka D19x26.4L	2
67	Držiak počítača	1
68	Fixačná doska pre počítač	1
69	Imbusová skrutka M12x1.75x70L	2
70	Držiak vodiacej kladky	1
71	Plochá podložka D50xD10x3T	1
72	Pevné držadlo	1
73	Plochá podložka D14xD6.5x0.8T	4
74	Predná krytka pedála – horná časť	2
75	Predná krytka pedála – spodná časť	2
76	Krížová skrutka M5x0.8x15L	4
77	Ručná matica	4
78	Nastavovacia nožička	2
79	Doraz	2
80	Krížová skrutka ST3.5x1.27x15L	4
81L	Predný kryt hlavného rámu – ľavá časť	1
81R	Predný kryt hlavného rámu – pravá časť	1
82	Samoistiaca matice M6x1x6T	1
83	Imbusová skrutka M8x1.25x30L	1
84	Segerova podložka S-16(1T)	2
85	Šesťhranná skrutka M6x65L	1
86	Matica M6x1x6T	1
87	Poistná podložka D6xD19x1.5T	1
88	Magnetická čeľusť	1
89	Matica M8x1.25x6T	2
90	Krížová skrutka M5x0.8x10L	4
91	Držiak na fľašu	1
92	Indukčná cievka	1
93	Ložisko	4
94	Hrudný pás	1
95	Plastová ochrana	1
96	Matica D15x13L	1
97	Senzor	1
98	Elektrický kábel	1
99	Skrutka ST4.2x1.4x15L	4
100	Imbusová skrutka M8x1.25x45L	1

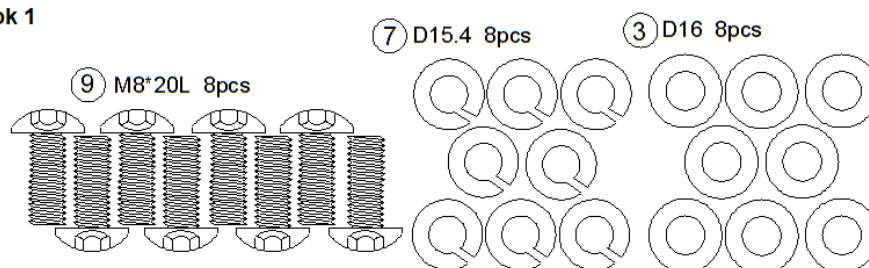
101	Samoistiaca matica M8x1.25x8T	1
102	Skrutka ST4.2x1.4x15L	2
103	Fixačný kotúč I	1
104	Fixačný kotúč II	1
105	Šesťhranná skrutka M5x0.8x15L	4
106	Plochá podložka D12xD5.2x0.8T	4
107	Magnetové puzdro	5
108	Brzdový magnet	6
109	Transportné koliesko	2
110	Vymedzovacia vložka D22.2xD8.2x7T	4
111	Imbusová skrutka M8x1.25x40L	2
112	Samoistiaca matica M8x1.25x8T	2
113	Kryt transportného kolieska	2

KONTROLNÝ PREHĽAD DIELOV (OBSAH BALENIA)

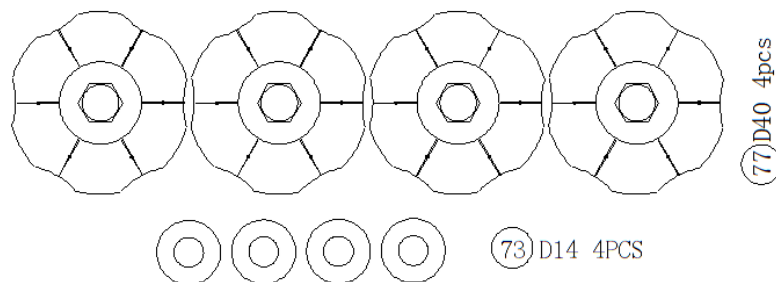
1  x1			10  x1		
52L & 52R  x1			74 & 75  x2		
2  x1	113  x1	72  x1	27  x1	23  x1	x1
19  x1			64 & 94  x1		
49  x1			91  x1		
21L & 21R  x1					

SPOJOVACÍ MATERIÁL

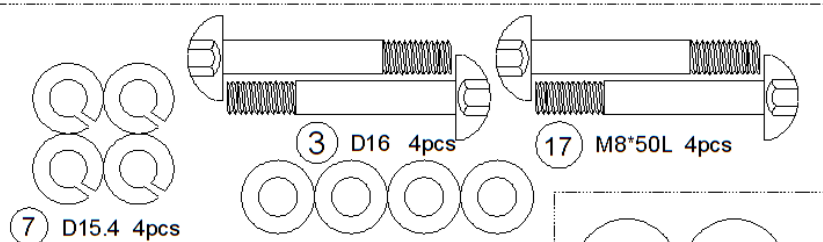
Krok 1



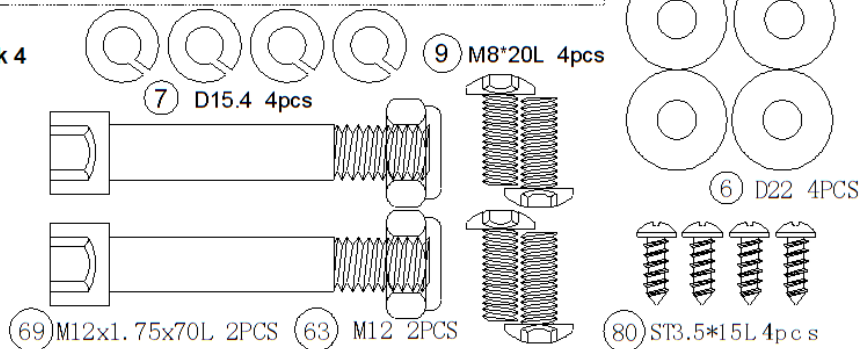
Krok 2



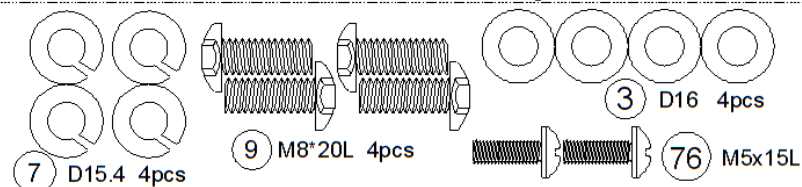
Krok 3



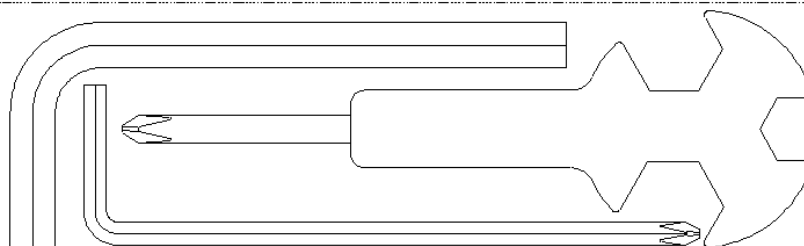
Krok 4



Krok 5

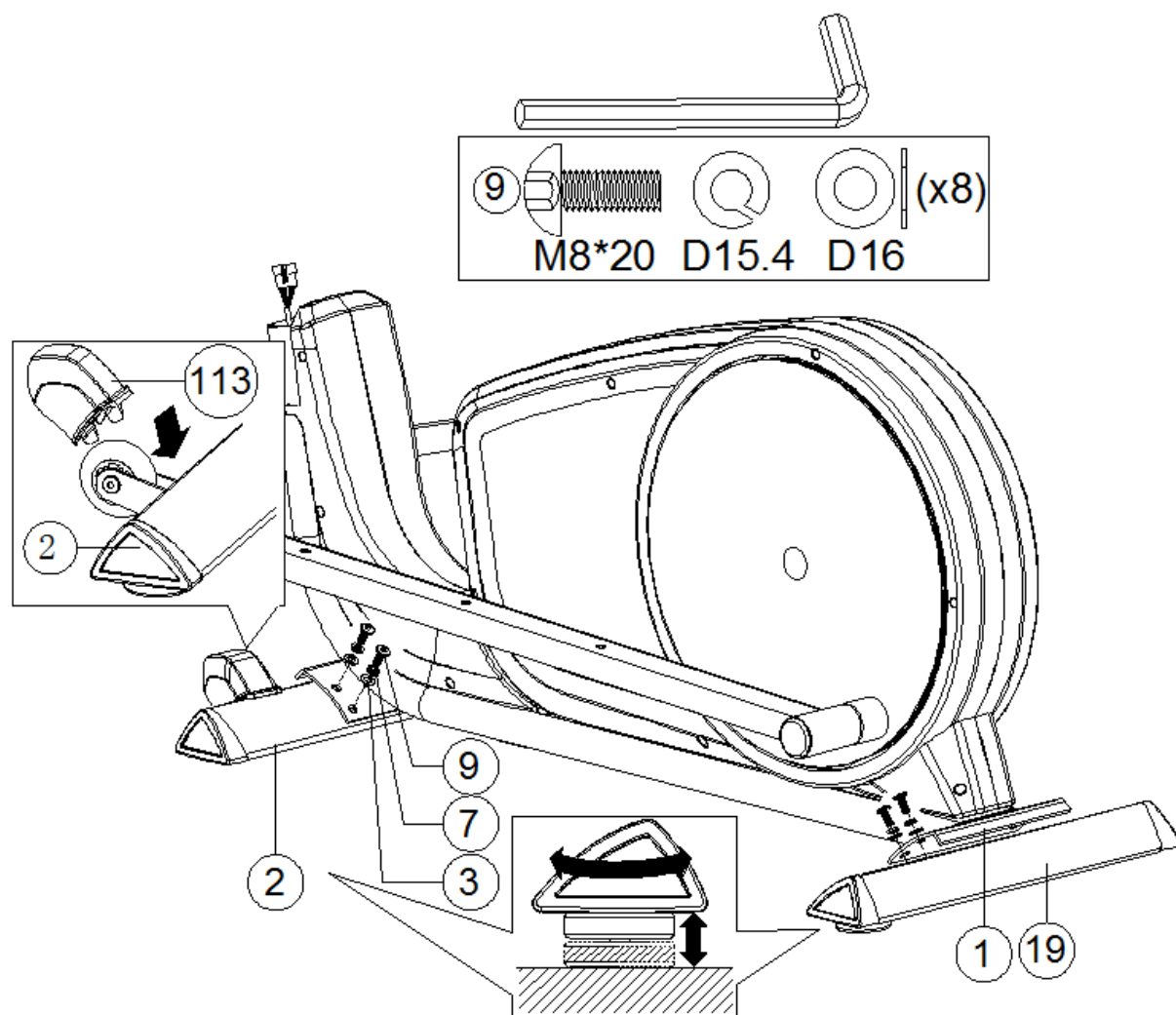


KH-832C2



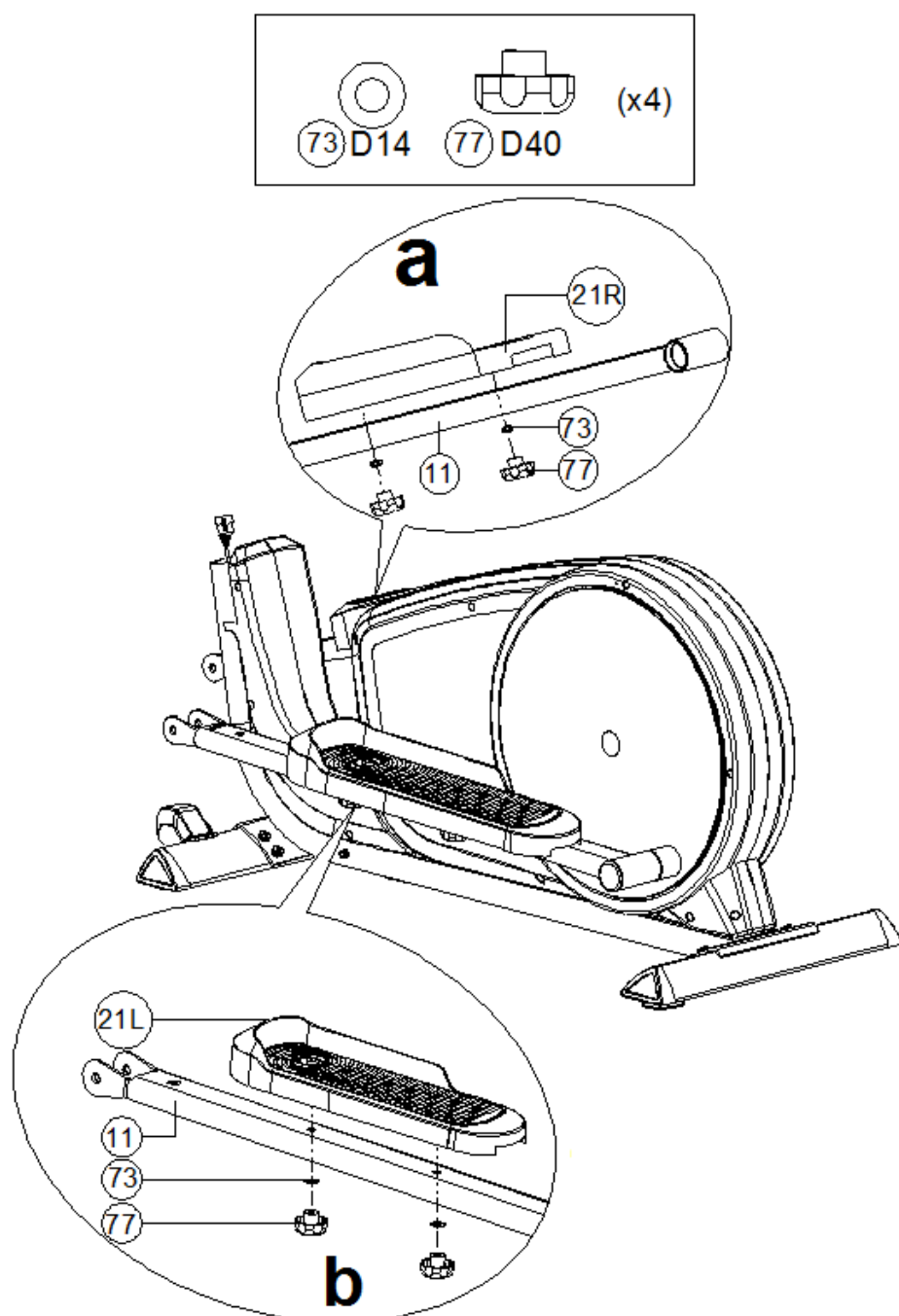
MONTÁŽ

KROK 1



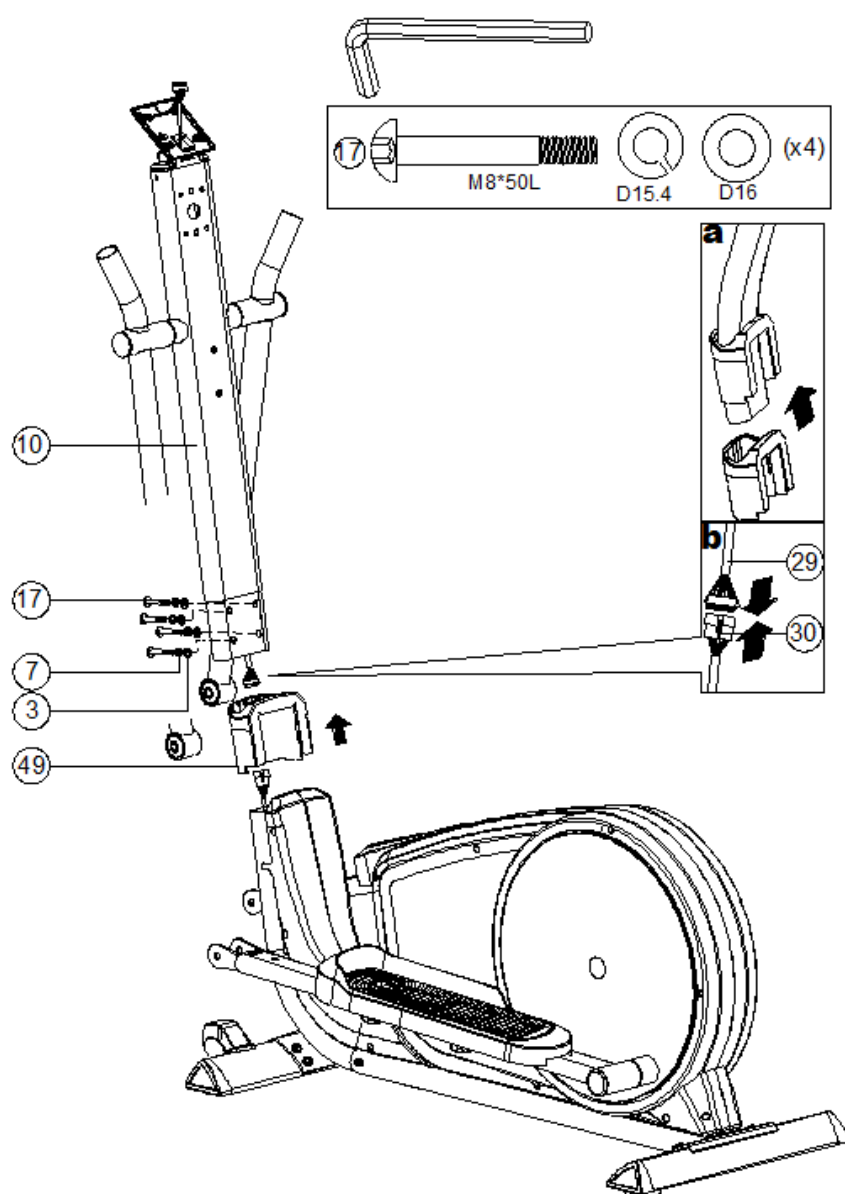
- 1) Pripevnite predný nosník (2) a zadný nosník (19) k hlavnému rámu (1) pomocou imbusových skrutiek (9), perových podložiek (7) a plochých podložiek (3).
- 2) Zaistite stabilitu prístroja pomocou otočných nastavovacích nožičiek (78).
- 3) Nasadte na predný nosník (2) krytky transportných koliesok (113).

KROK 2



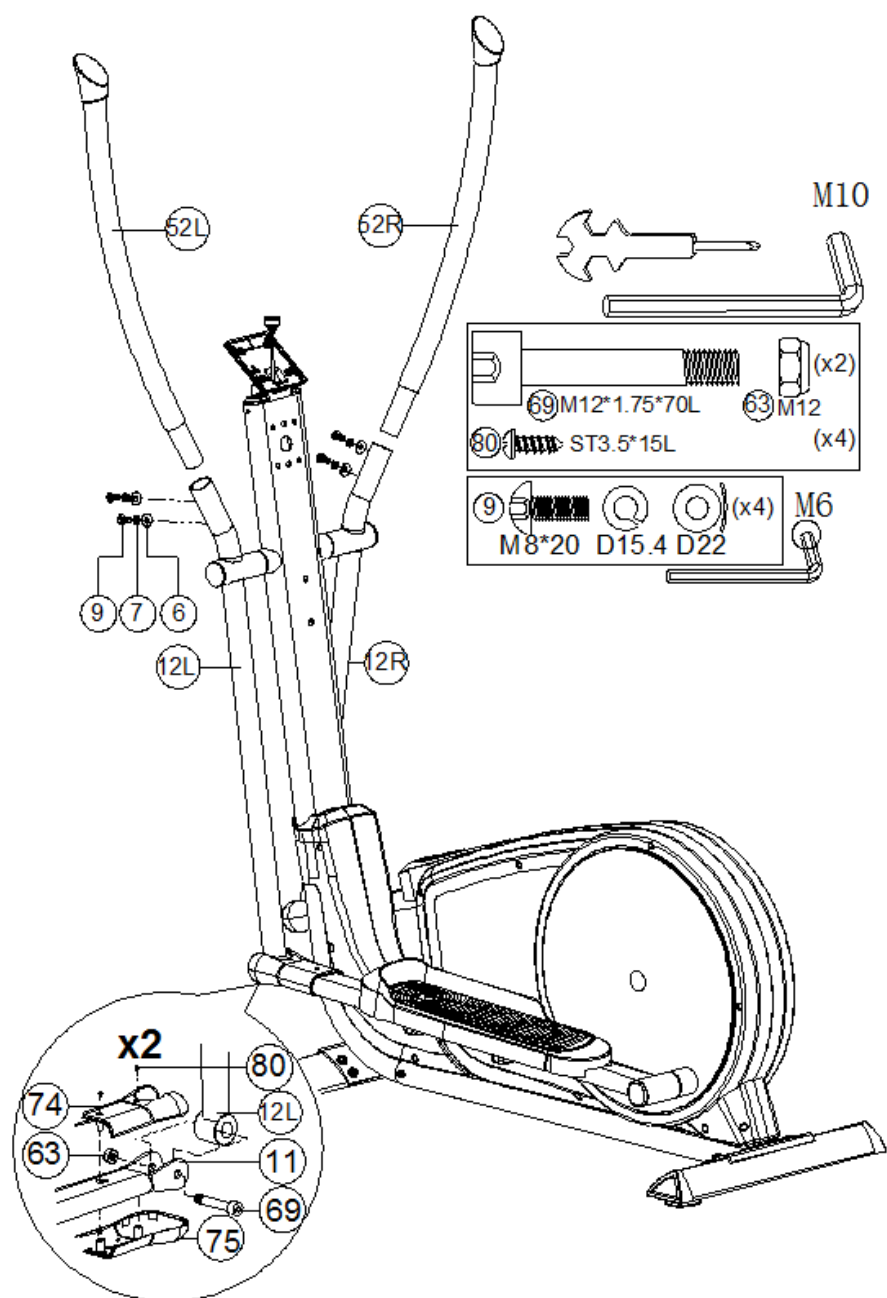
- 1) Pripevnite k pedálom (11) ľavú a pravú nášľapnú plochu (21L/21R) pomocou plochých podložiek (73) a ručných matic (77).
- 2) Nášľapy možno nastaviť do troch rôznych polôh.

KROK 3



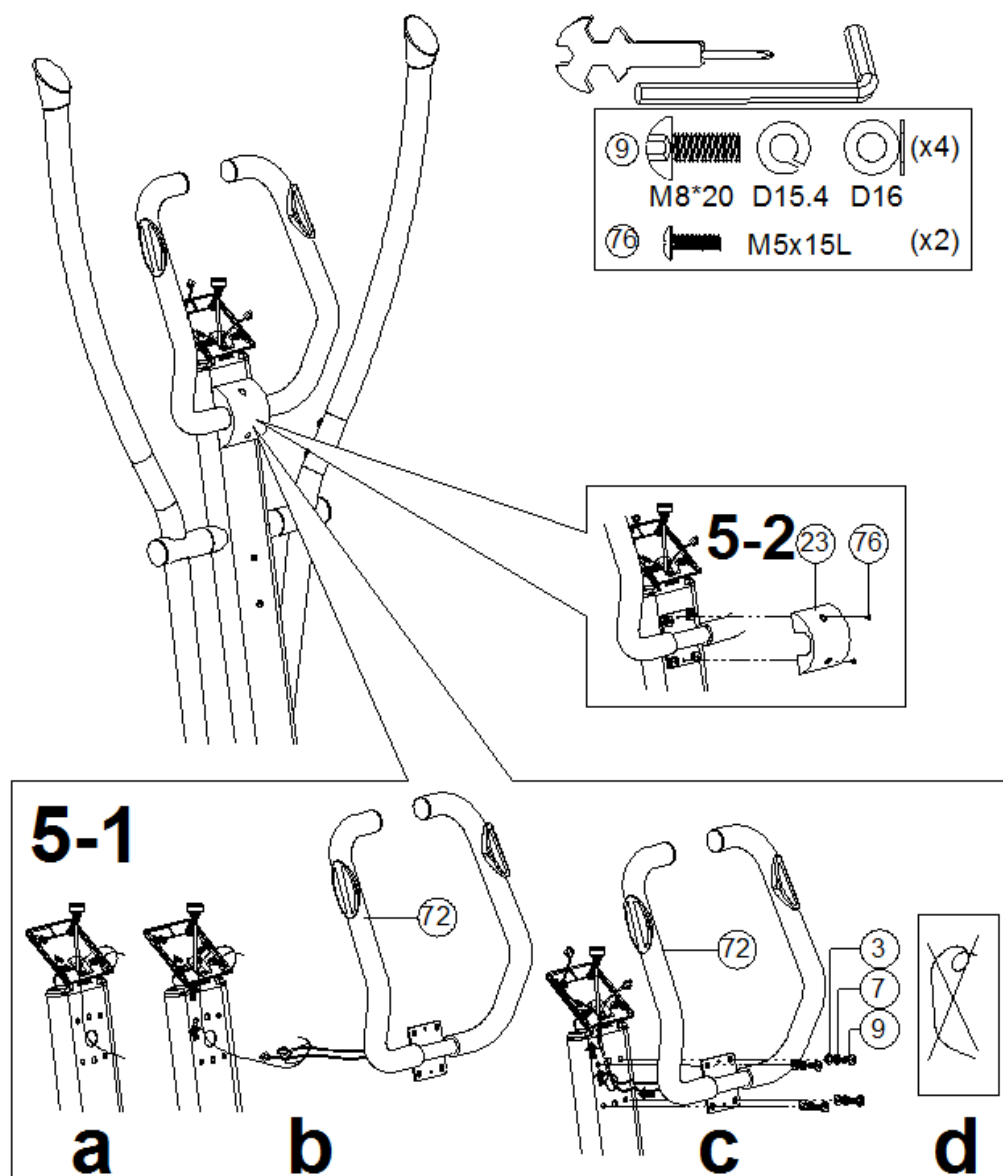
- 1) Odporúčame, aby tento krok prevádzali dve dospelé osoby.
- 2) Nasuňte krytku (49) na predný stĺpik (Obr. A) a potom prepojte spodný a prepojovací kábel (30 a 29) (Obr. b).
- 3) Zasuňte predný stĺpik (10) do hlavného rámu a zaistite ho pomocou imbusových skrutiek (17), perových podložiek (7) a plochých podložiek (3). Nasadíte krytku predného stĺpika (49) na predný kryt hlavného rámu (81).

KROK 4



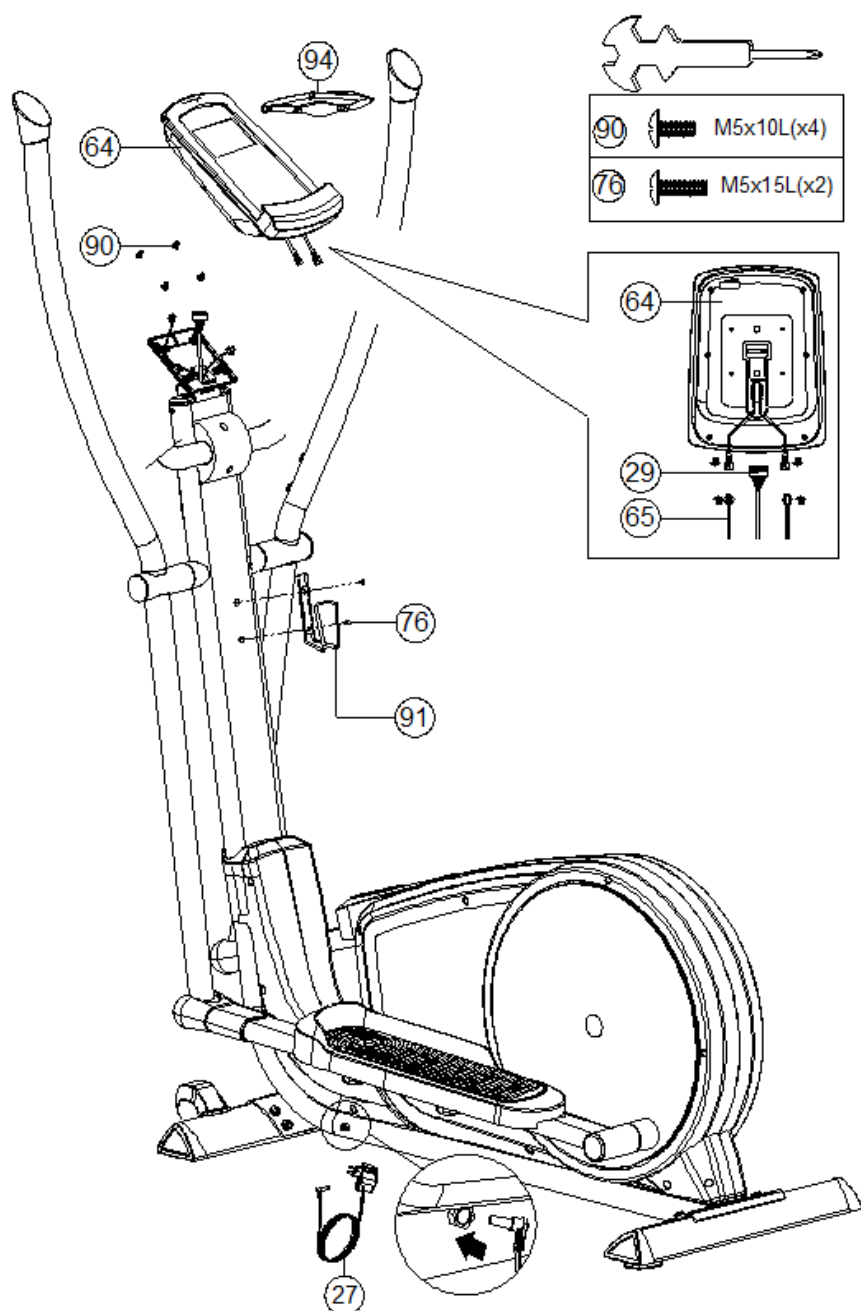
- 1) Pripevnite pohyblivé držiadlá (52L/52R) ku spojovacím tyčiam (12L/12R) pomocou imbusových skrutiek (9), perových podložiek (7) a prehnutých podložiek (6).
- 2) Pripevnite spojovacie tyče (12L/12R) k pedálom (11) pomocou imbusových skrutiek (69) a istiacich matíc (63). Potom vykonajte montáž krytiel (74 a 75) pomocou krížových skrutiek (80).

KROK 5



- 1) Pripevnite k prednému stípiku (10) pevné držadlá (72) pomocou imbusových skrutiek (9), perových podložiek (7) a plochých podložiek (3) (Obr. 5-1).
- 2) Nasadte na držadlá krytku (23) a zaistite ju pomocou krížových skrutiek (76) (Obr. 5-2).

KROK 6



- 1) Zapojte prepojovací kábel (29) do počítača (64) a prepojte káble tepových snímačov (65) s káblami vychádzajúcimi z počítača (64). Potom pripevnite počítač (64) k prednému stĺpiku (10) pomocou skrutiek (90).
- 2) Zapojte adaptér (27).
- 3) Pripevnite k prednému stĺpiku držiak na fľašu (91) pomocou krížových skrutiek (76).

OVLÁDACÍ PANEL



PODPOROVANÉ ZARIADENIA

Operačný systém iOS:

iPod touch (5. generácie)
iPod touch (4. generácie)
iPod touch (3. generácie)
iPhone 5S
iPhone 5C
iPhone 5
iPhone 4S
iPhone 4
iPhone 3GS
iPad Air
iPad 4

Operačný systém Android:

Android tablet OS 4.0 + vyššie rady
Android tablet s rozlíšením 1280X800 px
Android phone OS 2.2 + vyššie rady
Android phone s rozlíšením:
1920X1080 px
1280X800 pixels
1280X760 pixels
800X480 pixels

iPad 3	
iPad 2	
iPad	
iPad Min	
Podpora iOS 5.0 a novšie verzie	

Označenie „Made for iPod“, „Made for iPhone“ a „Made for iPad“ sa vzťahujú na elektronické príslušenstvo, ktoré bolo vyrobené tak, aby bola zaistená kompatibilita so zodpovedajúcimi zariadeniami iPod, iPhone či iPad - obdržanie takéhoto označenia je podmienené splnením požiadaviek a štandardov spoločnosti Apple a získaním príslušného certifikátu. Spoločnosť Apple nenesie zodpovednosť za prevádzku prístroja ani za prípadné škody na zdraví či majetku. Prepojenie prístroja so zariadením iPod, iPhone či iPad môže ovplyvňovať okolitý bezdrôtový signál.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle a iPod touch sú obchodné značky spoločnosti Apple Inc. registrovanými v USA a iných krajinách.

FUNKCIE

UKAZOVATEĽ	POPIS
TIME	Meranie dĺžky tréningu v rozsahu 0:00 – 99:59.
SPEED	Zobrazenie aktuálnej rýchlosti v rozsahu 0.0 – 99.9.
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.
RPM	Ukazovateľ aktuálneho tempa (jednotka: počet otáčok za minútu) v rozsahu 0 – 999.
WATT	Program pre kontrolu výkonu. Cieľovou hodnotu je možné nastaviť v rozsahu 0 – 350 (predvolené nastavenie: 120 WATT).
MANUAL	Manuálny program.
PROGRAM	Používateľ má na výber z troch režimov: Beginner (Začiatočník) / Advance (Pokročilý cvičenec) / Sporty (Športovec).
CARDIO	Program pre kontrolu tepovej frekvencie.

TLAČIDLÁ

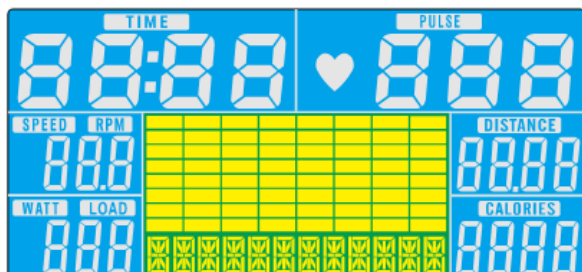
UKAZOVATEĽ	POPIS
Up	- Zvýšenie stupňa záťaže. - Režim nastavenia: výber funkcie/pripočítanie jednotky.
Down	- Zníženie stupňa záťaže. - Režim nastavenia: výber funkcie/odpočítanie jednotky.
Enter	Potvrdenie nastavenia alebo zvolenej funkcie.
Reset	Pri pridržení tlačidla na 2 sekundy sa obnoví továrenské nastavenie počítača.
Start/ Stop	Začatie/zastavenie tréningu.
Recovery	Spustenie testu telesnej kondície.
Body fat	Zmeranie telesného tuku v % a indexu BMI.

OVLÁDANIE

ZAPNUTIE POČÍTAČA

Po zapojení napájacieho adaptéra sa zapne počítač a na 2 sekundy sa na displeji rozsvietia všetky ukazovatele. Po štyroch minútach nečinnosti sa počítač automaticky prepne do režimu spánku.

Počítač prebudíte stlačením ľubovoľného tlačidla.



VOĽBA PROGRAMU

K prepínaniu programov slúžia tlačidlá UP a DOWN. Postupnosť programov je nasledujúca: Manual → Beginn → Advance → Sporty → Cardio → Watt

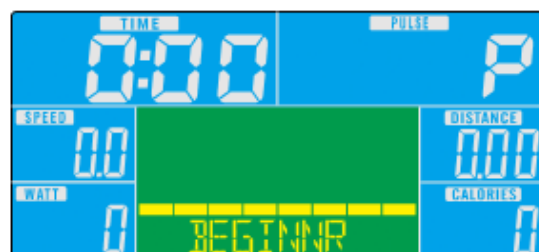
MANUÁLNY PROGRAM

Pre spustenie manuálneho programu stlačte v hlavnej ponuke tlačidlo START.



1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program Manual a pre vstup stlačte tlačidlo ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte hodnotu parametrov TIME/ČAS, DISTANCE/VZDIALENOSŤ, CALORIES/KALÓRIE a PULSE/TEP - nastavenú hodnotu vždy potvrdte tlačidlom ENTER.
3. Pre zahájenie tréningu stlačte START/STOP. K zmene stupňa záťaže slúžia tlačidlá UP a DOWN.
4. Pre pozastavenie tréningu stlačte START/STOP. Pre návrat do hlavnej ponuky použite tlačidlo RESET.

PROGRAM „ZAČIATOČNÍK“



1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program Beginn a pre vstup stlačte tlačidlo ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte parameter TIME/ČAS.
3. Pre zahájenie tréningu stlačte START/STOP. K zmene stupňa záťaže slúžia tlačidlá UP a DOWN.

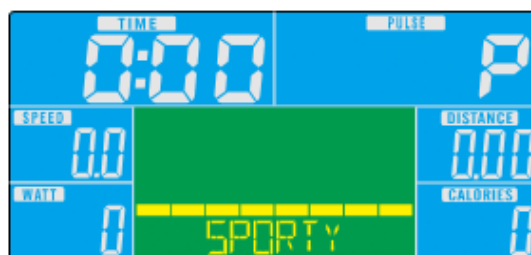
4. Pre pozastavenie tréningu stlačte START/STOP. Pre návrat do hlavnej ponuky použite tlačidlo RESET.

REŽIM „POKROČILÝ CVIČENEC“



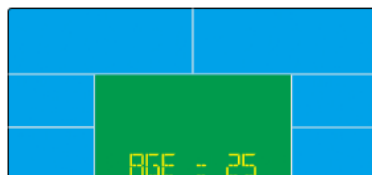
1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program Advance a pre vstup stlačte tlačidlo ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte parameter TIME/ČAS.
3. Pre zahájenie tréningu stlačte START/STOP. K zmene stupňa záťaže slúžia tlačidlá UP a DOWN.
4. Pre pozastavenie tréningu stlačte START/STOP. Pre návrat do hlavnej ponuky použite tlačidlo RESET.

REŽIM „ŠPORTOVEC“



1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program Sporty a pre vstup stlačte tlačidlo ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte parameter TIME/ČAS.
3. Pre zahájenie tréningu stlačte START/STOP. K zmene stupňa záťaže slúžia tlačidlá UP a DOWN.
4. Pre pozastavenie tréningu stlačte START/STOP. Pre návrat do hlavnej ponuky použite tlačidlo RESET.

PROGRAM PRE KONTROLU TEPU



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

VÝKONOVÝ PROGRAM



1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte program WATT a pre vstup stlačte tlačidlo 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 možno počas cvičenia regulovať pomocou tlačidiel UP a DOWN.
5. Pre zastavenie tréningu stlačte START/STOP. Pre návrat do hlavnej ponuky použite RESET.

APLIKÁCIA iConsole+ TRAINING

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



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.

SPAĽOVANIE TUKU



L'udský organizmus začína spaľovať tuk približne vo chvíli, keď je hodnota tepovej frekvencie na 65% z maximálnej tepovej frekvencie.

Pre účinné spaľovanie tuku odporúčame udržiavať tep v rozmedzí 70% - 80%.

Odporúčame cvičiť trikrát týždenne po 30 minút.

Príklad:

Odporúčania pre 52-ročného začiatočníka:

Maximálna tepová frekvencia = $220 - 52$ (vek) = 168 tepov/min

Minimálna tepová frekvencia = $160 \times 0,7 = 117$ tepov/min

85% hodnota (horná hranica) = $168 \times 0,85 = 143$ tepov/min.

Počas prvých týždňov by sa mal tep pohybovať okolo 117. Postupne ho možno zvýšiť až na hodnotu 143.

V závislosti na telesnej kondícii možno postupne intenzitu cvičenia zvýšiť tak, aby sa tep pohyboval v rozmedzí 70% - 85% z maximálnej tepovej frekvencie. To možno doceliť zvýšením rýchlosti trenažéra alebo predĺžením tréningu.

Tabuľka pre stanovenie tepu:

VEK	MAX	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

VÝSLEDKY

Už po krátkej dobe pravidelného tréningu si všimnete, že pre dosiahnutie optimálnej tepovej frekvencie je potrebné zvýšiť intenzitu cvičenia.

Cvičenie Vám bude robiť stále menšie problémy a celkovo sa budete cítiť lepšie.

Pre dosiahnutie dobrých výsledkov je najdôležitejšia správna motivácia. Cvičenie si vopred naplánujte na určitý čas a nepreháňajte to s intenzitou.

Medzi športovcami je rozšírené príslovie:

„To najťažšie na cvičení je začať.“

Prajeme vám veľa zábavy a úspechov pri cvičení na zakúpenom prístroji.



CVIČEBNÉ POKYNY

Riadne cvičenie sa začína zahrievacou fázou a ukončuje oddychovými cvikmi. Zahrievacia fáza by mala pripraviť telo pre následnú záťaž. Oddychové cviky by potom mali zamedziť svalovému poraneniu a kŕčom. Vykonávajte zahrievacie a oddychové cviky podľa tabuľky nižšie.



Dotyky prstov na nohe

Majte uvoľnený chrbát a paže a predkloňte sa vpred k prstom na nohe. Vytrvajte v pozícii 15 sekúnd. Mierne pokrčte kolená.



Horné partie stehien

Jednou rukou sa oprite o stenu. Jednu ruku dajte dole za seba a uchopte chodidlo. Pritiahnite ho k zadku, koľko to ide. Vydržte 30 sekúnd a zopakujte pri druhej nohe.



Podkolenné partie

Posaďte sa a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy primknite k pravému vnútornému stehnu. Pravú pažu napnite k špičke natiahnutej nohy. Vydržte 15 sekúnd a povoľte. Opakujte to isté pri ľavej nohe.



Vnútorné strany stehien

Posaďte sa na podlahu so špičkami nôh pri sebe. Kolená smerujú von. Pritiahnite chodidla ku trieslam. Kolená tlačte dole. Vydržte 30 – 40 sekúnd, pokiaľ je to možné.



Lýtka a Achillova šľacha

Oprite sa o stenu s jednou nohou dozadu a s pažami smerom vpred. Pravú nohu napnite a ľavú nohu ponechajte na zemi. Ľavú nohu prikrčte a tlačte dopredu tak, že bedrá tlačíte smerom k stene. Vydržte 30 – 40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte aj s druhou nohou.

POUŽÍVANIE ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRA

Eliptický trenažér je populárny fitness stroj, jeden z najnovších a najúčinnějších trenažérov pre domáce športovanie.

Pri cvičení na eliptickom trenažéri sa nohy pohybujú po elipsovitej krivke (odtiaľ pochádza zvláštny názov eliptický trenažér, niekedy aj elliptical alebo crossový trenažér).

Eliptický trenažér je častou náhradou za obľúbené rotopеды alebo bežecké pásy, ale je oveľa šetrnejší k Vaším kĺbom. Navyše pri cvičení na eliptikaly precvičujete aj hornú časť tela vďaka úchopu za držadlá.

Pri cvičení na eliptikaly prenášate váhu z jednej nohy na druhú. Snažte sa udržiavať vzpriamený, prirodzený postoj. K tomu Vám pomôžu držiadlá a úchyty. Najskôr si nájdite ideálne miesto pre držanie rúk a snažte sa pohybovať čo najprirodzenejšie.

ÚDRŽBA A USKLADNENIE

- Použite len mäkkú handričku a jemný prostriedok na čistenie.
- Plastové časti nečistite abrazívami alebo rozpúšťadlami.
- Po každom použití zotrite pot.
- Zariadenie chráňte pred vlhkosťou a extrémnymi teplotami.
- Zariadenie, počítač a konzolu chráňte pred priamym slnkom.
- Pravidelne kontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc.
- Skladujte na suchom a čistom mieste mimo dosahu detí.

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 bežekom 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 závažná. 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. 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: