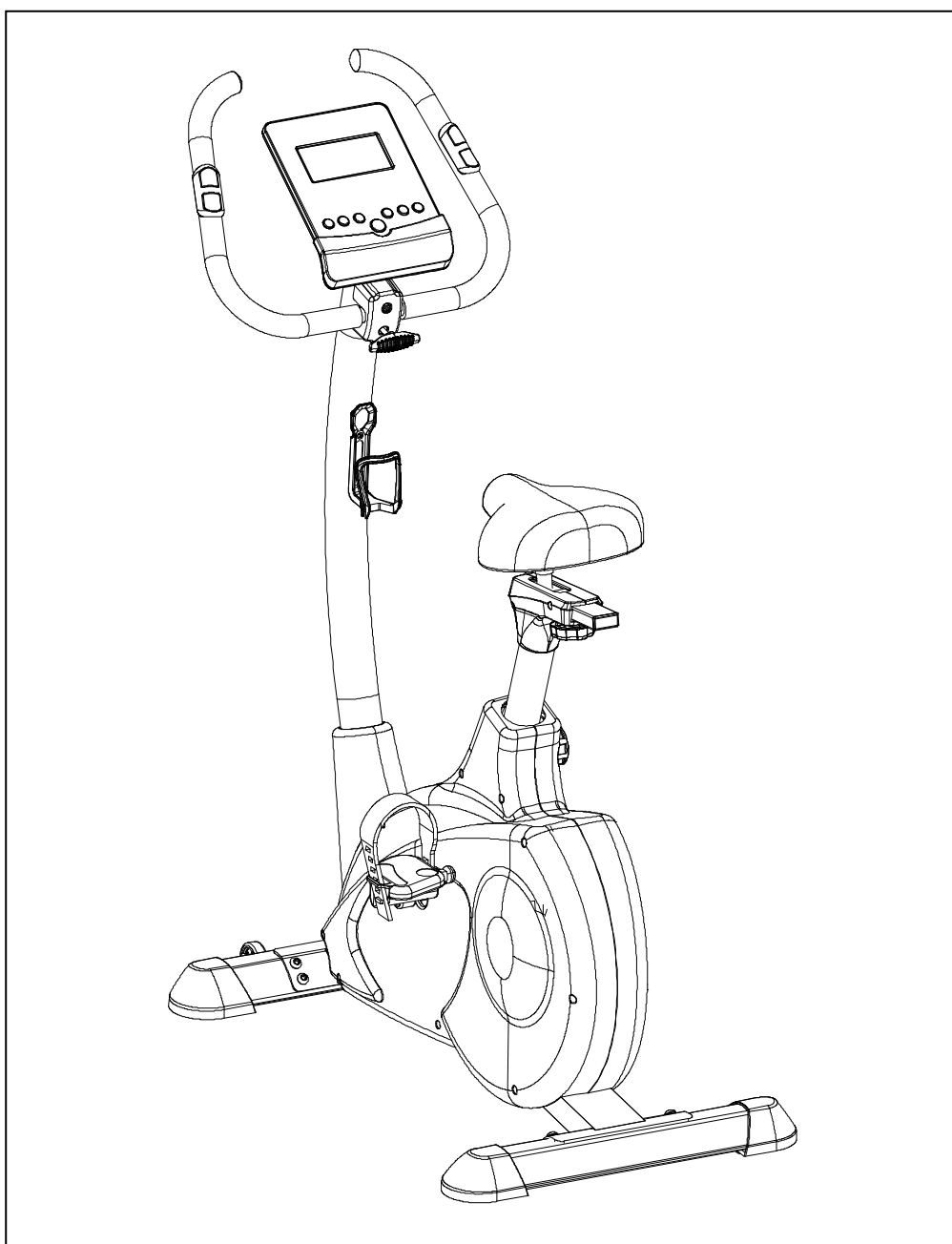




UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 9119 Rotoped inSPORTline inCondi UB40i



Vyrobené v P.R.C

OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE.....	3
ZOZNAM DIELOV	6
MONTÁŽ.....	9
KONZOLA A FIT HI WAY APP - NÁVOD	15
TLAČIDLÁ.....	15
OPERÁCIE	16
VOL'BA CVIČEBNÉHO PROGRAMU	16
MANUÁLNY REŽIM.....	16
ZAČIATOČNÍCKY REŽIM (BEGINNER)	16
REŽIM PRE POKROČILÝCH (ADVANCE)	17
ŠPORTOVÝ REŽIM (SPORTY).....	17
TEPOVÁ FREKVENCIA (CARDIO MODE)	17
VÝKON (WATT MODE)	18
MERANIE TELESNÉHO TUKU – PERCENTUÁLNE A BMI.....	18
FIT HI WAY APP	18
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	22

ÚVOD

Vydajte sa bez obáv svojou vlastnou cestou a spoliehajte sa iba sami na seba, pretože mnohokrát sa ocitnete v situáciách, kedy nebude v blízkosti nikto, kto by Vám mohol poradiť.

Ale skôr, ako za týmto dobrodružstvom vyrazíte, prečítajte si nasledujúce informácie.

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE

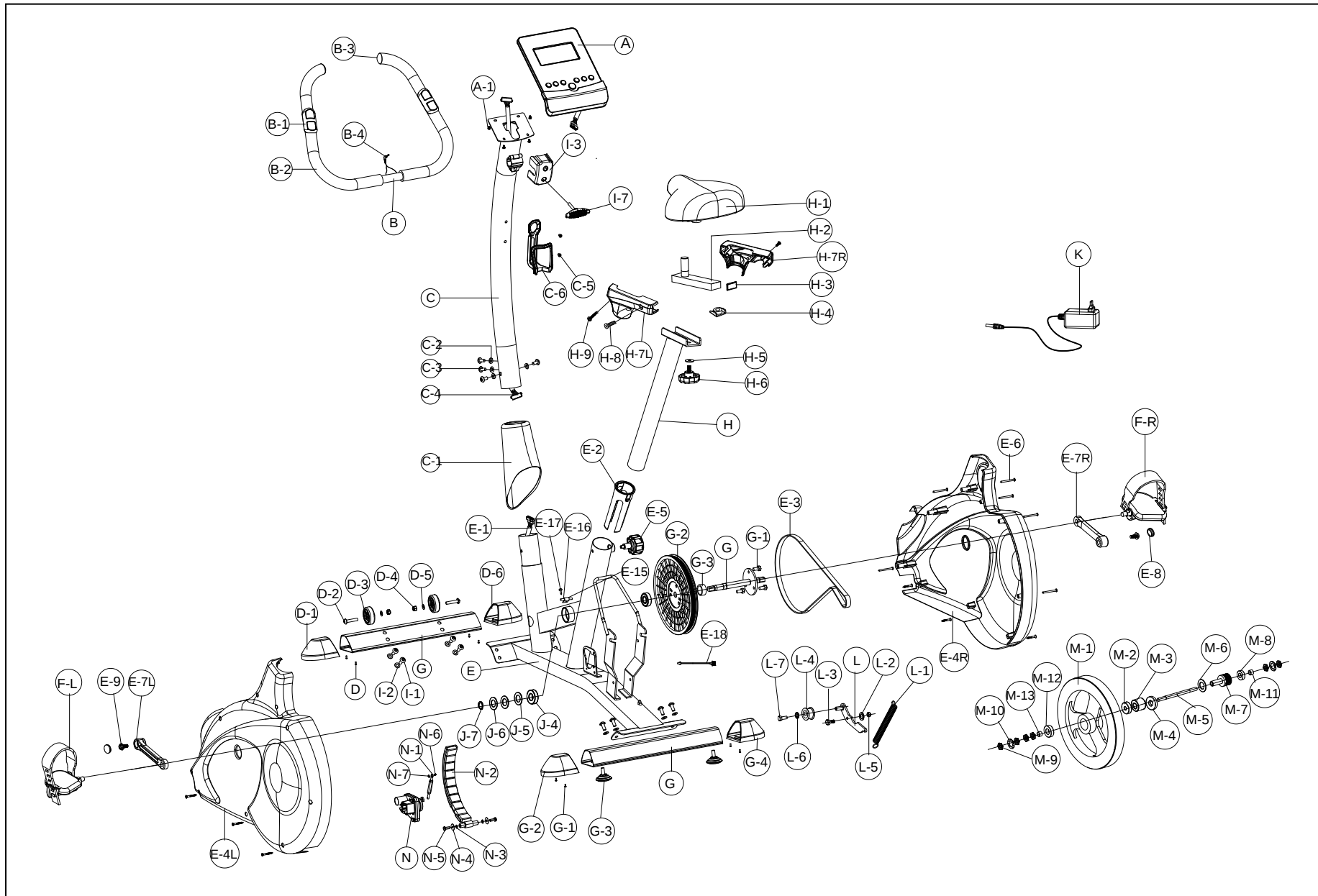
- Tento prístroj je navrhnutý pre použitie v domácnosti a nie je určený pre osoby s hmotnosťou viac ako 150 kg.
- Počas montáže postupujte presne podľa uvedených krokov.
- Používajte len originálne diely, ktoré boli dodané spolu s prístrojom.
- Umiestnite prístroj na rovný, protišmykový povrch. Neodporúčame prístroj používať či skladovať vo vlhkom prostredí, keďže niektoré diely môžu podliehať korózii.
- Zaistite okolo celého prístroja voľný priestor o veľkosti min. 0,6m.
- Pred začatím montáže skontrolujte podľa tabuľky "Zoznam dielov", či boli dodané všetky komponenty.
- Počas montáže používajte vhodné náradie, prípadne poprosť o pomoc ďalšiu osobu.
- Pred prvým použitím a následne v mesačných až dvojmesačných intervaloch kontrolujte stav všetkého spojovacieho materiálu a dielov - či sú všetky skrutky a matice riadne dotiahnuté a všetky diely plne funkčné.
- V prípade poškodenia niektorého z dielov prestaňte prístroj používať až do doby, než bude opravený a opäť plne funkčný.
- Na opravy používajte iba originálne náhradné diely.
- O spôsobe opravy sa poraďte s predajcom.
- Zabezpečte, aby sa prístroj nepoužíval skôr, kým nebude úspešne dokončená montáž a kontrola stavu prístroja.
- Dohliadajte na to, aby všetky nastaviteľné diely boli upevnené s ohľadom na ich krajnú polohu.
- Na prístroji by mali cvičiť iba dospelé osoby. Deti môžu prístroj používať iba pod dohľadom dospelých osoby.
- Oboznámte osoby pohybujúce sa v bezprostrednom okolí prístroja s hroziacimi rizikami - riziko predstavujú napr. kĺbové spoje.
- Varovanie: nesprávny alebo nadmerný tréning môže poškodiť Vaše zdravie.
- Dodržujte odporúčania uvedené v kapitole "Pokyny k cvičeniu".
- Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Lekár Vám môže odporučiť vhodný typ tréningu a intenzitu cvičenia.
- Manuál uschovajte pre prípad potreby.
- Dodávateľ nemôže zaručiť, že nevzniknú chyby pri preklade textu alebo že nedôjde k zmenám v technickej špecifikácii výrobku.
- Namerané údaje sú orientačné a neslúžia na vyhodnotenie zdravotného stavu užívateľa.
- Kategória rotopedu - **HC** (podľa normy STN EN ISO 20957) určené pre domáce použitie.
- **VAROVANIE!** Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pociťujete nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!

ODPORÚČANIA

Ide o opatrenia, ktoré môžu ovplyvniť bezpečnosť, prevádzkyschopnosť a životnosť prístroja.

- Uistite sa, že boli dodané všetky potrebné diely.
- Preved'te montáž presne podľa uvedených krokov.
- Po dokončení montáže sa uistite, že je všetok spojovací materiál riadne utiahnutý.

NÁKRES



ZOZNAM DIELOV

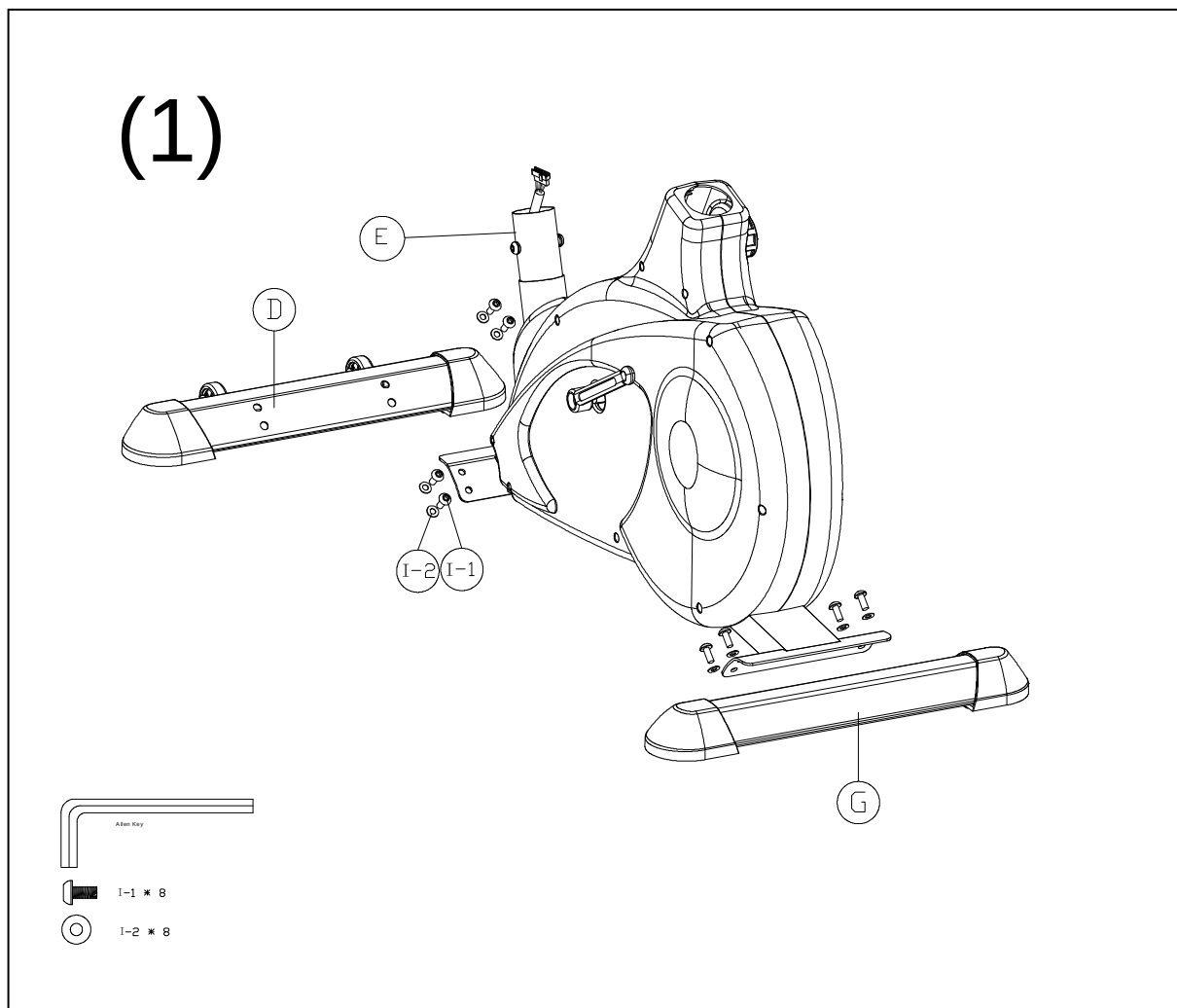
Označenie	Názov dielu	Počet kusov
A	Počítač	1
A-1	Skrutka M5X10L	4
B	Kormidlo (komplet)	1 (set)
B-1	Snímač tepovej frekvencie	2
B-2	Penová rukoväť	2
B-3	Koncová krytka	2
B-4	Kábel tepových snímačov	1
C	Predný stĺpik	1
C-1	Krytka	1
C-2	Prehnutá podložka Ø8xØ19x2t	4
C-3	Imbusová skrutka M8xP1.25x16L	4
C-4	Prepojovací kábel	1
C-5	Skrutka pre upevnenie držiaka na fľašu	2
C-6	Držiak na fľašu	1
D	Predný nosník (komplet)	1 (set)
D-1	Ľavá krytka	1
D-2	Imbusová skrutka M8xP1.25x40L	2
D-3	Transportné koliesko Ø57xØ8x20	2
D-4	Samoistiaca matica M8	2
D-5	Plochá podložka Ø8xØ19x2T	2
D-6	Pravá krytka	1
E	Hlavný rám (komplet)	1 (set)
E-1	Spodný kábel	1
E-2	Vodiaca objímka	1
E-3	Remeň	1
E-4	Bočný kryt (R/pravý + L/ľavý)	1 (set)
E-5	Istiaci kolík	1
E-6	Skrutka M4x50L	6
E-7	Kľuka (R/pravá + L/ľavá)	1 (set)
E-8	Krytka hlavy skrutky	2
E-9	Šesťhranná skrutka s nákrúžkom M8	2
E-10	Krížová skrutka	6
E-15	Držiak senzora	1
E-16	Senzor	1
E-17	Skrutka	1

E-18	Kábel (DC)	1
F	Pedál (R/pravý + L/ľavý)	1 (set)
G	Zadný nosník (komplet)	1 (set)
G-1	Skrutka	8
G-2	Ľavá krytka	1
G-3	Nastavovacia nožička	2
G-4	Pravá krytka	1
H	Sedlovka (komplet)	1 (set)
H-1	Sedlo	1
H-2	Držiak sedla	1
H-3	Obdĺžniková krytka	1
H-4	Fixačná matica	1
H-5	Plochá podložka Ø14.3xØ25x2.0t	1
H-6	Ručná skrutka	1
H-7	Krytka	1
H-8	Krížová skrutka M5xP0.8x6L	2
H-9	Skrutka M4x15L	1
I	Spojovací materiál	1 (set)
I-1	Imbusová skrutka M8xP1.25x20L	8
I-2	Plochá podložka Ø8xØ19x2t	8
I-3	Krytka na kormidlo	1
I-7	Ručná skrutka s krídlovou rukoväťou M7xP1.0x55L	1
J	Stredové zloženie (komplet)	1
J-1	Šesťhranná skrutka M8xP1.25x12Lx5t	3
J-2	Hnacie koleso	1
J-3	Dištančná podložka Ø22xØ17x7.5mmL	1
J-4	Ložisko 6203RS	2
J-5	Plochá podložka Ø17.5xØ25x0.3t	3
J-6	Prehnutá podložka Ø17.5xØ25x0.3t	1
J-7	Segerova podložka	1
K	Napájací adaptér	1
L	Vodiaca kladka (komplet)	1
L-1	Pružina	1
L-2	Plochá podložka Ø8.5xØ25x1t	1
L-3	Šesťhranná skrutka M8xP1.25x20L	1
L-4	Kladka Ø24xØ37x20.5mm	1
L-5	Samoistiaca matica M8	1
L-6	Plochá podložka Ø6xØ12x1t	1

L-7	Šesťhranná skrutka M6xP1.0x12L	1
M	Záťažové koleso (komplet)	1 (set)
M-1	Záťažové koleso	1
M-2	Ložisko 6300RS	1
M-3	Jednosmerné ložisko	1 (set)
M-4	Ložisko 6203RS	1
M-5	Os	1
M-6	Plochá podložka Ø30xØ34x1t	1
M-7	Kladka	1
M-8	Ložisko 6000RS	1
M-9	Matica	6
M-10	Hviezdicová podložka	2
M-11	Vymedzovacia vložka	1
M-12	Ložisko 6003RS	1
M-13	Vymedzovacia vložka	1
N	Brzdny systém (komplet)	1
N-1	Napínacia skrutka	1
N-2	Magnetická čeľusť	1
N-3	Perová podložka	2
N-4	Plochá podložka	2
N-5	Šesťhranná skrutka	2
N-6	Skrutka	1
N-7	Matica	1

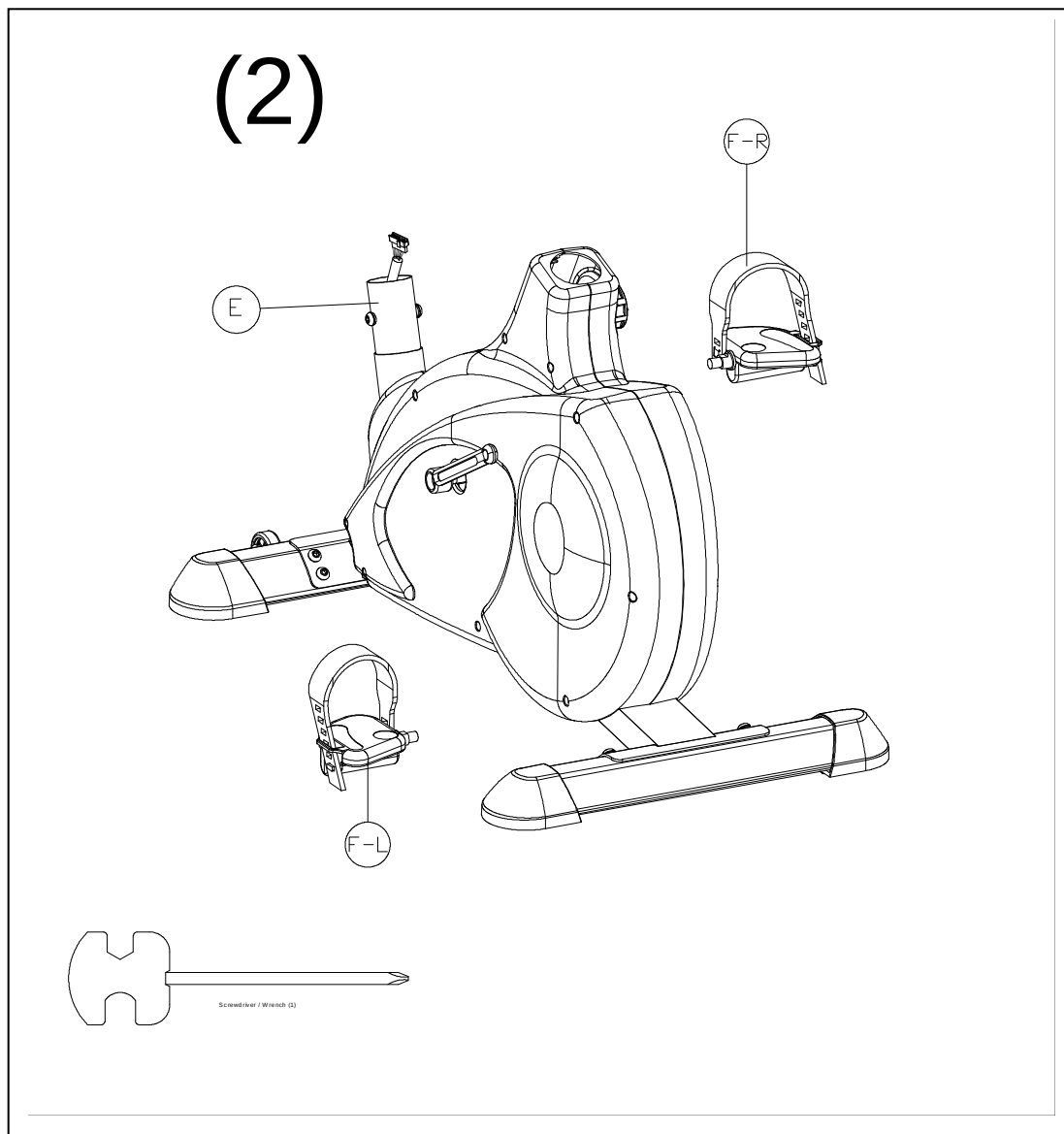
MONTÁŽ

KROK 1



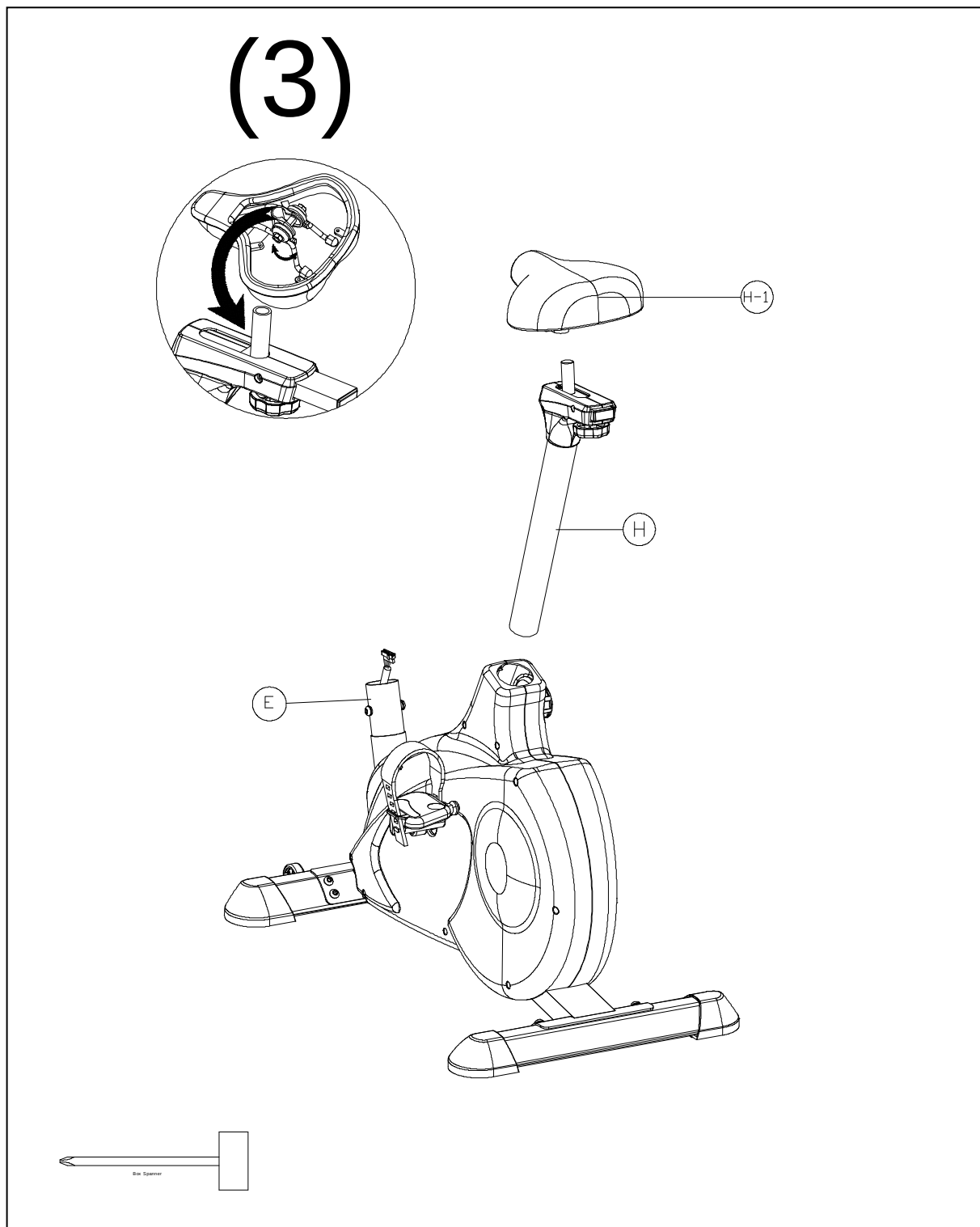
Vykonajte montáž predného a zadného nosníka (D a G) pomocou imbusových skrutiek a plochých podložiek (I-1 a I-2).

KROK 2



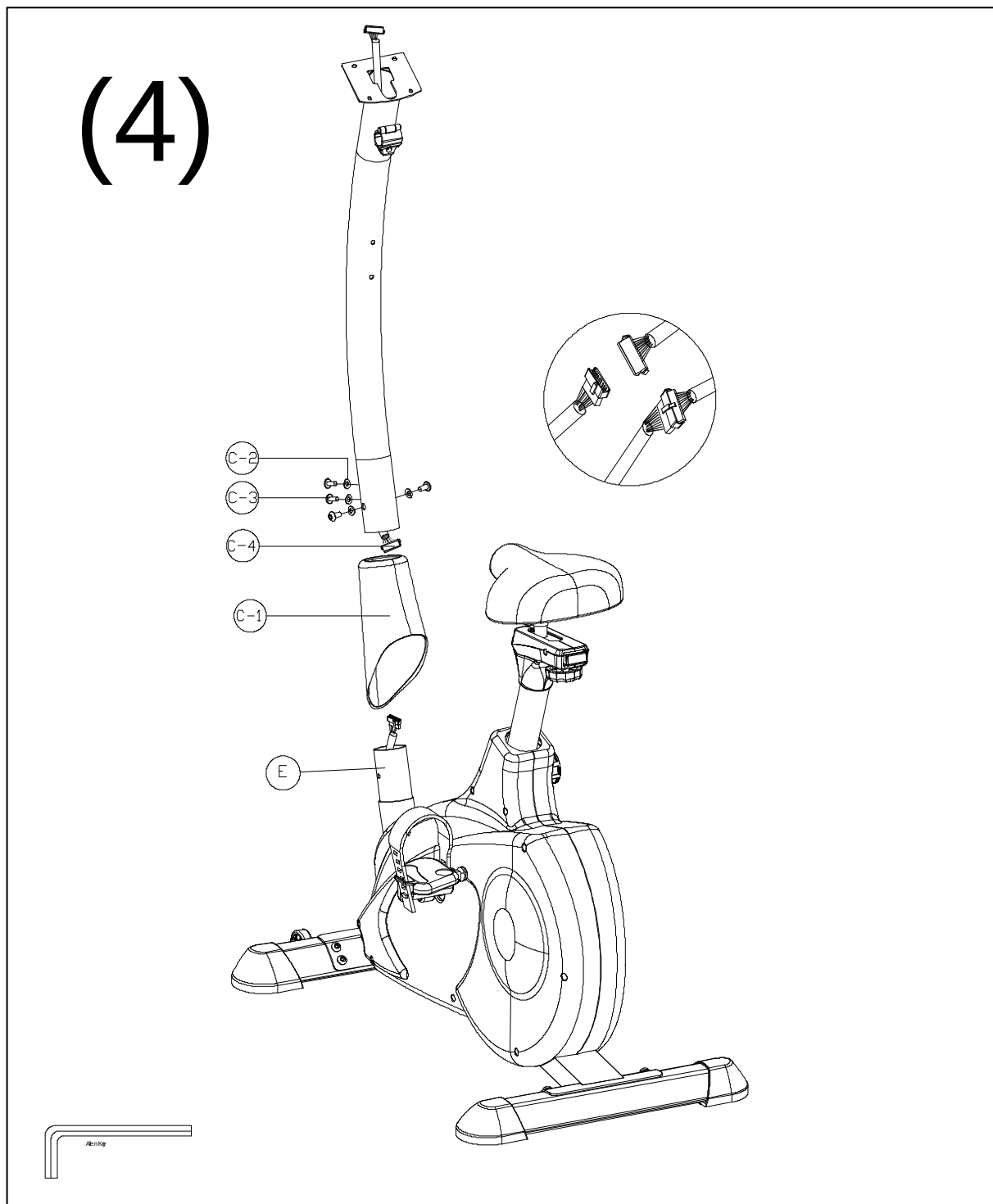
1. Priskrutkujte pedále (F-R/L) ku kľukám. Pedále sú označené písmenami R/pravý a L/ľavý.
2. Ľavý pedál skrutkujte v protismere hodinových ručičiek, pravý pedál v smere hodinových ručičiek.

KROK 3



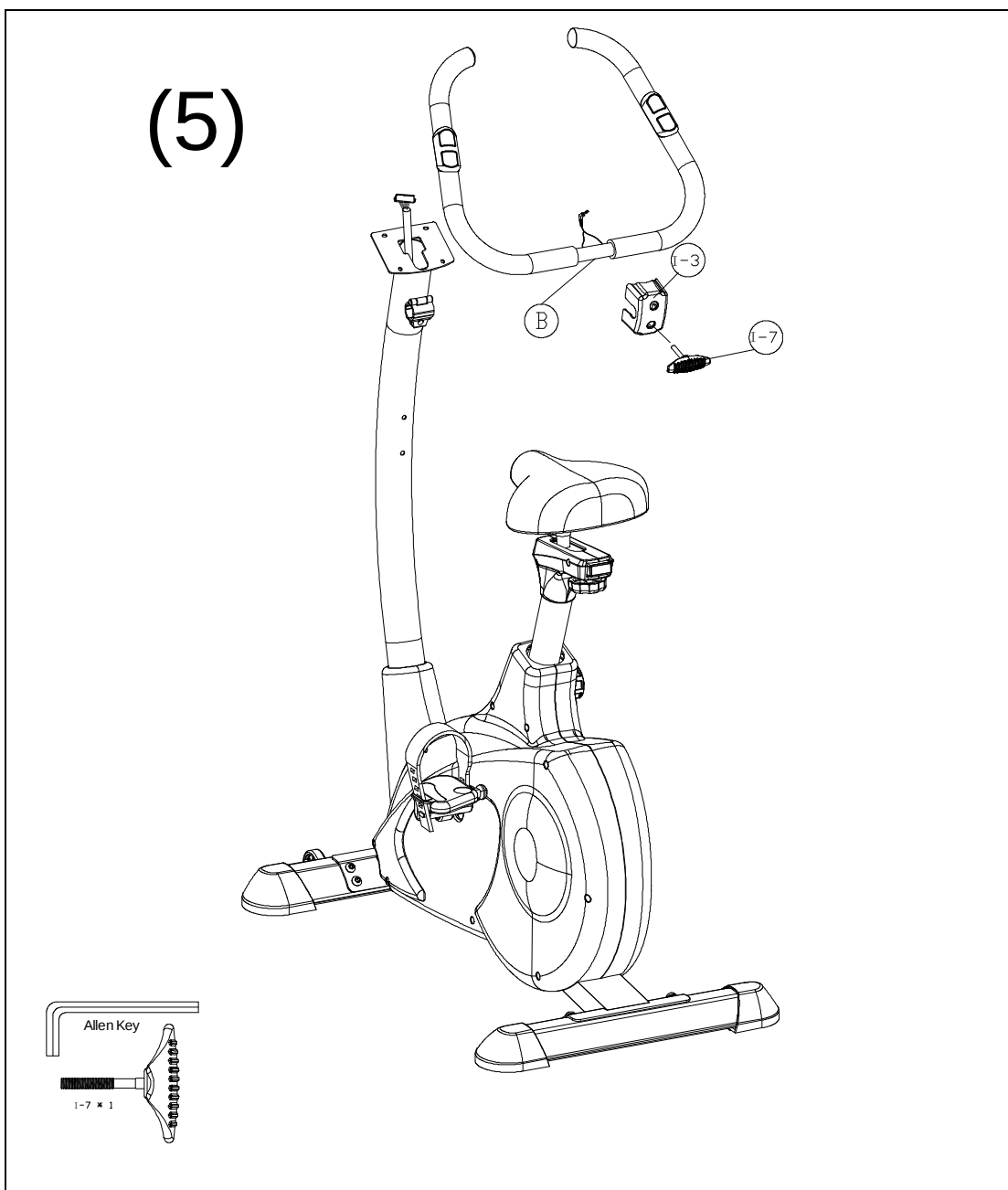
1. Pripevnite sedlo (H-1) k držiaku (viď obrázok).
2. Zasuňte sedlovku (H) do hlavného rámu, nastavte sedlo do požadovanej výšky a zafixujte sedlovku pomocou istiaceho kolíka (E-5). Istiaci kolík utiahnite na doraz.

KROK 4



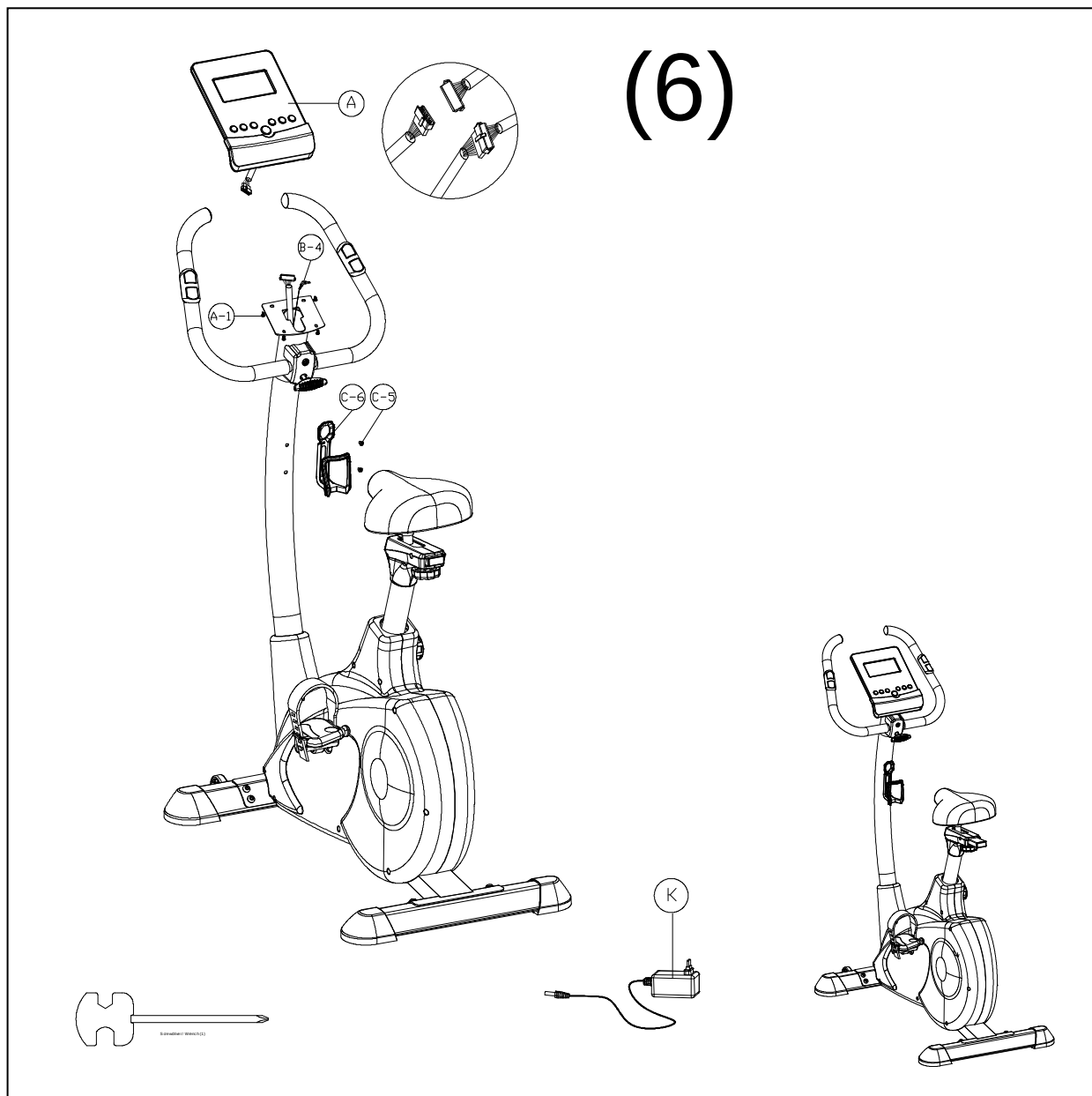
1. Povolte imbusové skrutky a prehnuté podložky (C-3 a C-2) pripevnené k prednému stĺpiku (C).
2. Prepojte spodný a prepojovací kábel (E-1 a C-4).
3. Nasadte na predný stĺpik (C) krytku (C-1), zasunite predný stĺpik do hlavného rámu a zaistite ho pomocou štyroch skrutiek a podložiek (C-3 a C-2).

KROK 5



1. Prestrčte kábel snímača tepu (B-4) cez otvor.
2. Pripevnite kormidlo (B) na kovový kryt.
3. Umiestnite krytku kormidla (I-3) na kormidlo (B). Vložte T-gombík (I-7) do kovovej krytky. Presvedčte sa, že všetko riadne drží.

KROK 6



1. Prepojte prepojovací kábel (C-4) s káblom vychádzajúcim z počítača (A).
2. Pripevnite počítač k prednému stĺpiku (C) pomocou skrutiek (A-1).
3. Zapojte kábel tepových snímačov (B-4) do dierky na zadnej strane počítača.
4. Priskrutkujte k prednému stĺpiku (C) držiak na fľašu (C-6) pomocou skrutiek (C-5).
5. Pripojte napájací adaptér (K).

KONZOLA A FIT HI WAY APP - NÁVOD

FUNKCIE DISPLEJE

POLOŽKA	POPIS
TIME/ČAS	Čas cvičenia počas tréningu. Rozsah 0:00 ~ 99:59
SPEED/RÝCHLOSŤ	Cvičebná rýchlosť počas tréningu. Rozsah 0,0 ~ 99,9
DISTANCE/VZDIALENOSŤ	Cvičebná vzdialenosť počas tréningu. Rozsah 0,0 ~ 99,9
CALORIES/SPÁLENÉ KALÓRIE	Zobrazenie spálených kalórií. Rozsah 0 ~ 999
PULSE/TEPOVÁ FREKVENCIA	Počet tepov za minútu – tepová frekvencia počas cvičenia. Pri prekročení prednastavenej hodnoty zaznie alarm.
RPM/OTÁČKY	Otáčky za minútu. Rozsah 0 ~ 999
WATT/VÝKON	Spotreba energie. V programe WATT počítač zostane prednastavený na danú WATT hodnotu (rozsah nastavenia: 0 ~ 350).
MANUAL/MANUÁLNE	Manuálne cvičenie.
PROGRAM/PROGRAM	Beginner (Začiatočník), Advance (Pokročilý), a Sporty (Športový) – možnosť programovej voľby.
CARDIO/SRDCOVÝ TEP	Režim cieľového srdcového tepu.

TLAČIDLÁ

POLOŽKA	POPIS
Up	• Zvýšenie odporu. • Voľba nastavenia.
Down	• Zníženie odporu. • Voľba nastavenia.
Mode	• Výber alebo potvrdenie nastavenia.
Reset	• Stlačte a podržte na 2 sekundy, počítač sa rebootuje a spustí sa z používateľského nastavenia. • Návrat do hlavného menu počas prednastavenia hodnôt alebo v režime stop.
Start/Stop	• Zahájenie a ukončenie cvičenia.
Recovery	• Kondičný test tepovej frekvencie.
Body fat	• Meranie telesného tuku a BMI.

OPERÁCIE

SPUSTENIE

Zapnite zariadenie do elektrickej zásuvky a počítač sa spustí. Na dobu 2 sekúnd sa zobrazia všetky segmenty na LCD. Po 4 minútach bez pedálovej aktivity a bez impulzu sa konzola prepne do úsporného režimu.

Pre opätovné naštartovanie konzoly stlačte ktorékoľvek tlačidlo.



VOĽBA CVIČEBNÉHO PROGRAMU

Stlačte UP a Down pre voľbu režimu v tomto slede: Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

MANUÁLNY REŽIM

Stlačte START v hlavnom menu pre spustenie cvičenia v manuálnom režime.



- 1) Stlačte UP alebo DOWN pre voľbu programu, vyberte Manual a stlačte MODE pre vstup.
- 2) Stlačte UP alebo DOWN pre prednastavenie TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE a potvrdte tlačidlom MODE.
- 3) Stlačte START/STOP pre zahájenie cvičenia. Stlačte UP alebo DOWN pre úpravu záťaže.
- 4) Stlačte START/STOP pre prerušenie cvičenia. Stlačte RESET pre návrat do hlavného menu.

ZAČIATOČNÍCKY REŽIM (BEGINNER)



- 1) Stlačte UP alebo DOWN pre voľbu cvičebného programu, zvolte režim Beginner a vstúpte tlačidlom MODE.
- 2) Stlačte UP alebo DOWN pre nastavenie času TIME.
- 3) Stlačte START/STOP pre zahájenie cvičenia. Stlačte UP alebo DOWN pre úpravu záťaže.
- 4) Stlačte START/STOP pre prerušenie cvičenia. Stlačte RESET pre návrat do hlavného menu.

REŽIM PRE POKROČILÝCH (ADVANCE)



- 1) Stlačte UP alebo DOWN pre voľbu programu, zvolte režim Advance a vstúpte tlačidlom MODE.
- 2) Stlačte UP alebo DOWN pre prednastavenie času TIME.
- 3) Stlačte START/STOP pre zahájenie cvičenia. Stlačte UP alebo DOWN pre úpravu záťaže.
- 4) Stlačte START/STOP pre prerušenie cvičenia. Stlačte RESET pre návrat do hlavného menu.

ŠPORTOVÝ REŽIM (SPORTY)



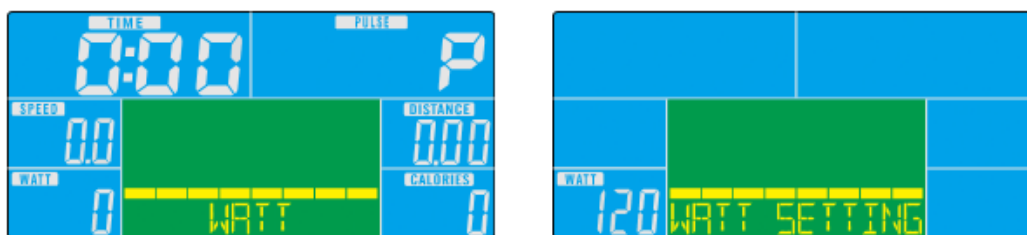
- 1) Stlačte UP alebo DOWN pre voľbu programu, zvolte režim Sporty a vstúpte tlačidlom MODE.
- 2) Stlačte UP alebo DOWN pre prednastavenie času TIME.
- 3) Stlačte START/STOP pre zahájenie cvičenia. Stlačte UP alebo DOWN pre úpravu záťaže.
- 4) Stlačte START/STOP pre prerušenie cvičenia. Stlačte RESET pre návrat do hlavného menu.

TEPOVÁ FREKVENCIA (CARDIO MODE)



- 1) Stlačte UP alebo DOWN pre voľbu programu, vyberte CARDIO a vstúpte tlačidlom MODE.
- 2) Stlačte UP alebo DOWN pre prednastavenie veku (AGE) a potvrdte tlačidlom MODE.
- 3) Stlačte UP alebo Down pre voľbu 55%, 75%, 90% alebo TAG (cieľová tepová frekvencia) (Výrobne prednastavené: 100).
- 4) Stlačte UP alebo DOWN pre prednastavenie času TIME.
- 5) Stlačte START/STOP pre začatie alebo ukončenie cvičenia. Stlačte RESET pre návrat do hlavného menu.

VÝKON (WATT MODE)



- 1) Stlačte UP alebo DOWN pre voľbu programu, vyberte WATT a vstúpte tlačidlom MODE.
- 2) Stlačte UP alebo DOWN pre predvoľbu cieľového výkonu - WATT target. (Prednastavené: 120).
- 3) Stlačte UP alebo DOWN pre prednastavenie času TIME.
- 4) Stlačte START/STOP pre zahájenie cvičenia. Stlačte UP alebo DOWN pre úpravu Watt úrovne.
- 5) Stlačte START/STOP pre prerušenie cvičenia. Stlačte RESET pre návrat do hlavného menu.

Po ukončení cvičenia (prerušenie pomocou tlačidla START/STOP alebo po zvukovom signáli, ktorý ohlasuje dosiahnutie cieľových hodnôt), stlačte RECOVERY pre začatie merania.

POZNÁMKA:

Táto funkcia požaduje detekciu tepla. Preto odporúčame si pre túto funkciu obliecť hrudný pás. Pokiaľ budete používať ručné senzory, potom ich po ukončení cvičenia musíte uchopiť a držať pevne. Stlačte tlačidlo RECOVERY a opäť sa pevne chopte senzorov.

Počítač začne odpočet v trvaní 60 sekúnd, počas ktorých sa bude merať Váš srdcový tep.

POZOR: Počas merania nešliapte do pedálov!

Čas (TIME) začne odpočet od 1:00 – 0:59 - - do 0:00. Akonáhle je dosiahnutý spodný limit 00:00 počítač zobrazí kondičnú hodnotu tepovej frekvencie pomocou znakov F1 až F6. Pričom F1 znamená výbornú kondičnú hodnotu a F6 znamená veľmi zlú kondičnú hodnotu.

POZNÁMKA: F6 sa tiež zobrazí, ak počas merania v danom časovom intervale došlo k chybe.

Stlačte RECOVERY pre návrat do hlavného menu.

MERANIE TELESNÉHO TUKU – PERCENTUÁLNE A BMI

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo BODY FAT. Pre meranie je nutné zadať osobné údaje. Pomocou tlačidiel UP a DOWN zvolte pohlavie (MALE (MUŽ)/FEMALE (ŽENA)) a potvrďte tlačidlom MODE. Potom opäť použite tlačidlá UP a DOWN pre zadanie svojej výšky (HEIGHT) v rozsahu: 100 - 200 cm. Opäť potvrďte tlačidlom MODE. Tlačidlami UP a DOWN potom zadajte svoju telesnú hmotnosť (WEIGHT) v rozsahu: 10 – 150 kg. Stlačte MODE pre začatie merania - pevne uchopte senzory merania tepovej frekvencie oboma rukami. Po krátkom časovom intervale sa zobrazí percentuálna hodnota telesného tuku (FAT) spolu s BMI (Body Mass Index). Tlačidlom BODY FAT sa vrátite do hlavného menu.

FIT HI WAY APP

Na tablete spustíte Bluetooth. Vyhľadajte názov konzoly a stlačte „connect“.

Spustíte Fit Hi Way app na tablete a s tabletom zahájte tréning.



POZNÁMKA: Manuál bude čas od času aktualizovaný. Užívateľ si môže stiahnuť poslednú verziu naskenovaním QR kódu alebo pomocou odkazu na webové stránky podľa inštrukcií nižšie.

Fit Hi Way INŠTRUKCIE:



POZNÁMKA:

1. Akonáhle dôjde k prepojeniu tabletu s konzolou pomocou Bluetooth, konzola sa vypne.
2. Opustíte Fit Hi Way app a odpojte Bluetooth na svojom šikovnom zariadení a konzola sa znova spustí.

CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

Ak ste počas dlhšej doby necvičili, odporúčame vec konzultovať s lekárom, aby sa predišlo možným zdravotným komplikáciám.

Pre získanie najlepšieho zlepšenia svojej fyzickej kondície a odolnosti, odporúčame dbať pokyny uvedené nižšie.

INTENZITA:

Pre dosiahnutie optimálnych výsledkov musí byť zvolená správna intenzita.

Hlavná je srdcová frekvencia. Pre jej stanovenie sa bežne užíva daný vzorec:

Maximálny tep = 220 - Vek

Počas cvičenia by sa hodnota tepovej frekvencie mala vždy pohybovať medzi 60% - 85% maximálnej hodnoty.

Pre Váš osobný tréning sa pozrite do priloženej tabuľky srdcového tepu.

V počiatočných cvičebných fázach počas prvých týždňov by ste tep mali udržiavať na 70% maximálnej tepovej frekvencie.

S rastúcou výkonnosťou môže byť hranica pomaly posunutá na 85% tepového maxima.

Uvedené hodnoty tepovej frekvencie sú orientačné. Vždy sa musí posudzovať s ohľadom na konkrétneho jedinca. Konzultujte preto vec najskôr s lekárom ešte pred začatím cvičenia.

SPAĽOVANIE TUKU



Ľudský 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 dobu 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 pedálovej záťaže, frekvencie alebo predĺžením tréningu.

Tabuľka pre stanovenie tepovej frekvencie:

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



ZAHRIEVACIE CVIKY

Každý tréning by sa mal začať cvikmi pre zahriatie organizmu, potom by malo nasledovať vlastné aeróbne cvičenie a nakoniec by ste mali vykonávať cviky pre upokojenie organizmu.

Zahrievacia fáza je nesmierne dôležitá a mala by predchádzať každému cvičeniu, pretože organizmus by sa mal na následnú záťaž najskôr pripraviť. Pri tejto fáze dochádza k zahriatiu organizmu, pretiahnutiu svalov, rozprúdeniu krvného obehu a k prekysličeniu svalov.

V záverečnej fáze tréningu tieto cviky opakujte pre zmiernenie bolesti namáhaného svalstva.

Vnútorňá strana 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 opatrne tlačte kolená smerom dole k podlahe. V krajnej polohe zotrvajte po dobu 15 sekúnd.	
Pretiahnutie kolenných šliach Sadnite si a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy pritiahnite k vnútornej strane stehna pravej nohy. Snažte sa pritiahnuť hornú polovicu tela čo najbližšie k špičke pravého chodidla. V krajnej polohe zotrvajte po dobu 15 sekúnd. Opakujte cvik na obe nohy.	
Krúženie hlavou Nakloňte hlavu smerom k pravému ramenu, mali by ste cítiť pretiahnutie ľavej strany krku. Potom hlavu zakloňte, ústa nechajte otvorené. Nakloňte hlavu smerom k ľavému ramenu a nakoniec hlavu predkloňte a snažte sa ju pritiahnuť k hrudníku.	
Striedavé zdvíhanie ramien Zdvíhajte striedavo ramená a zotrvajte vždy v krajnej polohe aspoň 1 sekundu.	
Pretiahnutie lýtky a Achillovej šľachy Oprite sa o stenu, pravú nohu prisuňte bližšie k stene a ľavú posuňte smerom dozadu, ramená smerujú dopredu. Vystrite ľavú nohu a nedvíhajte pätu zo zeme. Pokrčte pravú nohu a snažte sa pritiahnuť panvu smerom k stene. Zotrvajte v krajnej polohe po dobu aspoň 15 sekúnd. Potom pretiahnite rovnakým spôsobom pravú nohu.	

Pritiahnutie k palcom Pomaly sa predkloňte, pozvoľna spúšťaj chrbát a ramená smerom nadol. V krajnej polohe zotrvať po dobu aspoň 15 sekúnd.	
Natiahnutie bočnej strany trupu Zdvihnite ruky nad hlavu a následne sa snažte dosiahnuť čo najvyššie pravou rukou. V krajnej polohe zotrvať aspoň 1 sekundu a potom natiahnite rovnakým spôsobom ľavú stranu tela.	

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.



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 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

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

- zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- 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 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 reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

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