



## Užívateľský manuál SK

### Veslovací trenažér inSPORTline DELEVARE IN5564



Kontakty: inSPORTline s.r.o., Električná 6471,  
911 01 Trenčín [www.inSPORTline.sk](http://www.inSPORTline.sk),  
[www.Worker.sk](http://www.Worker.sk), [www.Worker-Moto.sk](http://www.Worker-Moto.sk)

Reklamácie a servis: +421 918 809 163,  
[reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk),  
[servis@insportline.sk](mailto:servis@insportline.sk)

## Obsah

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Obsah.....                                         | 2  |
| 1. Základné informácie a bezpečnostné pokyny ..... | 3  |
| 2. Výkres zariadenia .....                         | 5  |
| 3. Zoznam dielcov .....                            | 6  |
| 4. Ilustrovaný prehľad .....                       | 8  |
| 5. Montáž zariadenia .....                         | 9  |
| 6. Údržba .....                                    | 14 |
| 7. Obsluha počítača UM6908I2-4.....                | 16 |
| 8. Ako cvičiť .....                                | 21 |
| 9. Objednávka náhradných dielcov .....             | 32 |
| 10. Záručné podmienky, reklamácie.....             | 32 |



## 1. Základné informácie a bezpečnostné pokyny

### 1.1 Úvod

Ďakujeme za zakúpenie nášho výrobu a vitajte vo svete veslovacieho trenažéra DELEVARE IN5564. Veslovací trenažér DELEVARE IN5564 je jeden z najlepších a najviac komplexným veslovacím trenažérom na trhu. Vieme to posúdiť, nakoľko sa výrobe veslovacích trenažérov venujeme dlhé roky.

Výberom tohto zariadenia ste urobili rozhodnutie, ktorým si zlepšíte svoj zdravotný stav a telesnú kondíciu. Byť fit a zdravý Vám dodá energiu do života a skvalitní ho.

Kardio-vaskulárny tréning je vhodný pre každý vek a tento veslovací trenažér Vám napomôže k efektívnemu cvičeniu, k lepším výsledkom a dopomôže Vám dosiahnuť ciele ohľadom fitnessu a formovania tela ako ste si vždy priali.

Všetko čo pre to potrebujete urobiť je stráviť aspoň 15 až 30 minút tri krát do týždňa, aby ste spozorovali zmeny vďaka cvičeniu na veslovacom trenažéri.

Prajeme si aby ste sa tešili zo všetkých výhod, ktoré Vám cvičenie na veslovacom trenažéri prinesie a preto Vám doporučujeme aby ste si pozorne prečítali tento návod na používanie a tým dosiahnete:

- dlhodobo ušetríte hodnotný čas počas cvičenia
- budete cvičiť bezpečne a efektívnejšie
- naučíte sa vhodné technicky cvičenia
- bude schopný si lepšie určiť ciele pre cvičenie

**POZNÁMKY KONŠTRUKTÉRA:** Vratná pružina trenažéra bola konštruovaná tak, aby vytvárala najmenšie možné napätie. Napätie pružiny jej stačí k tomu, aby sa popruh vrátil do východnej pozície bez ohľadu na návratovú rýchlosť držadla.

Vďaka malému napätiu pružiny sú pri pohybe sedadla dopredu trénované taktiež svaly na spodnej strane stehien. Cvičenie tak verne napodobňuje "skutočné" veslovanie na vode v situácii, kedy veslo nie je ťahané dopredu.

### 1.2 Dôležité bezpečnostné pokyny

**Prosím uskladnite si tento návod na bezpečnom mieste pre budúce použitie.**

Pred samotnou montážou vyberte všetky dielce z krabice a skontrolujte, či máte všetky dielce podľa zoznamu nižšie.

Poznámka: ručne dotiahnite všetky skrutky pokým nie je zariadenie ešte kompletne zmontované, potom skrutky a matica dotiahnite dostatočne, aby neboli voľné.

1. Je veľmi dôležité, aby ste si pozorne prečítali tento návod na používanie ešte pred samotnou montážou a používaním zariadenia. Len správne používanie, správna montáž a správna starostlivosť o zariadenie sú predpokladom pre bezpečné a efektívne používanie zariadenia. Je na Vašej zodpovednosti, aby boli všetci používatelia zariadenia dostatočne informovaní o výstrahách a možných nebezpečenstvách pri používaní tohto zariadenia.

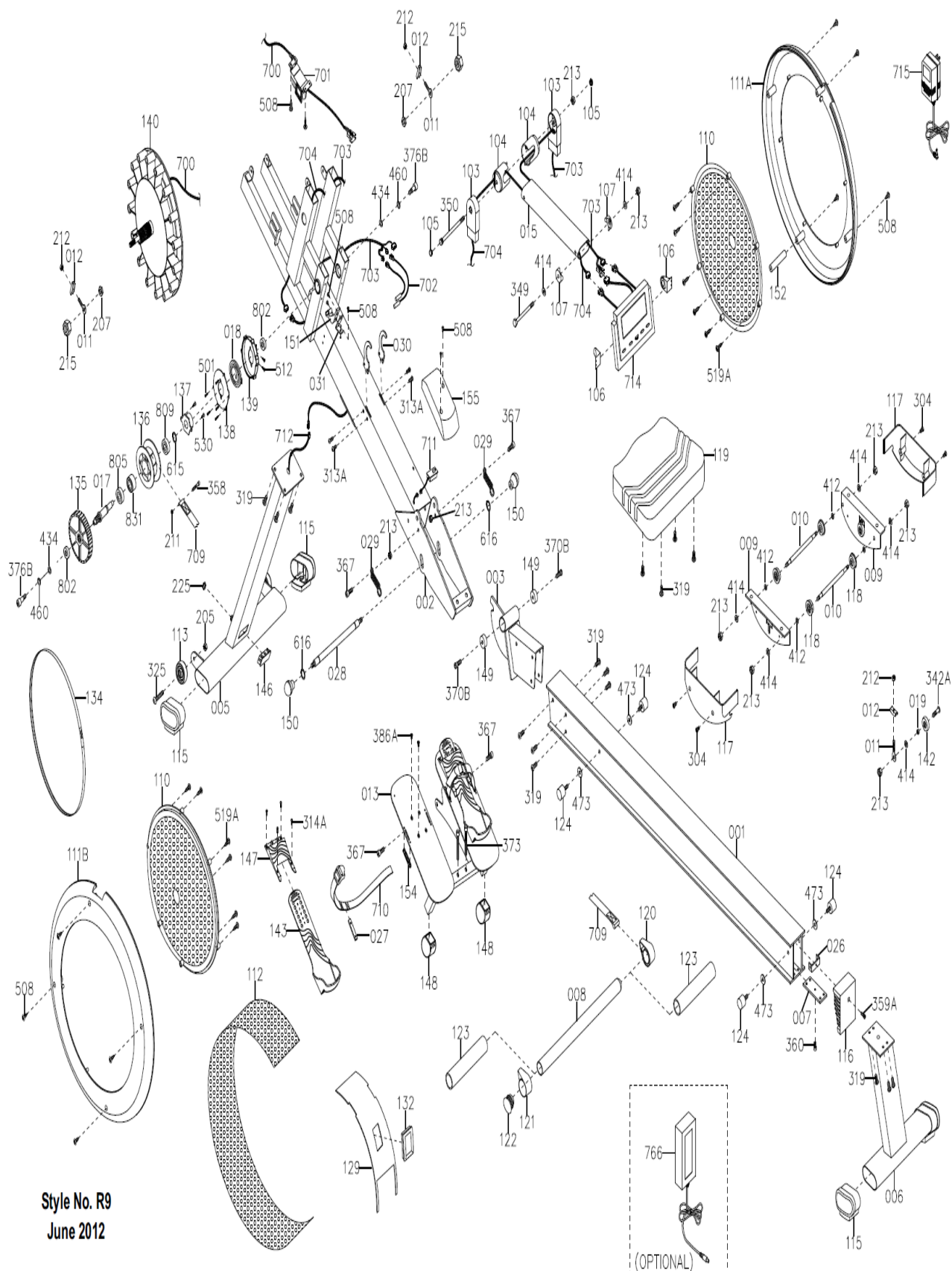
2. Pred samotným používaním zariadenia by ste mali konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom, aby preveril či nemáte žiadny fyzický alebo zdravotný problém, ktorý by mohol spôsobiť riziko poškodenia Vášho zdravia alebo Vašu bezpečnosť alebo ak by ste nemohli zariadenie správne používať. Odporúčania Vášho lekára sú dôležité najmä ak beriete lieky, ktoré majú vplyv na srdcový tep, tlak srdca alebo úroveň cholesterolu.

3. Sledujte signály svojho tela. Nesprávne alebo prílišné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Prestaňte okamžite cvičiť ako spozorujete akýkoľvek z nasledujúcich symptómov: bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémne skrátenie dýchania, mierne zakolísania rovnováhy, závrat alebo nevoľnosť. Ak spozorujete akýkoľvek z týchto príznakov, mali by ste konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred samotným pokračovaním cvičenia na zariadení.

4. Dbajte o to, aby boli deti a domáce zvieratá mimo dosah zariadenia. Zariadenie je určené na používanie len dospelými osobami.
5. Používajte zariadenie len na pevnom, rovnom povrchu s ochrannou podložkou pre podlahu alebo koberec. Kvôli bezpečnosti by ste mali mať okolo zariadenia v okruhu aspoň 1 m voľný priestor.
6. Pred samotným používaním zariadenia, skontrolujte prosím, či sú všetky matice a skrutky bezpečne dotiahnuté a či nie sú dielce opotrebené alebo poškodené.
7. Bezpečnosť zariadenia dosiahnete len ak je zariadenie pravidelne kontrolované či nie je poškodené alebo opotrebené a ak je správne udržiavané.
8. Zariadenie používajte vždy len spôsobom na to určeným. Ak nájdete akýkoľvek dielec že je poškodený počas montáže alebo počas kontroly, alebo ak počujete nezvyčajný zvuk vychádzajúci pri cvičení zo zariadenia, okamžite prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, pokiaľ ste problém neodstránili.
9. Pri používaní zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyvarujte sa noseniu voľného oblečenia, ktoré by sa mohlo počas cvičenia zachytiť do zariadenia, alebo ktoré by Vám zabraňovalo alebo obmedzovalo pohyb. Prosím berte na vedomie, že nesprávne alebo prílišné cvičenie môže spôsobiť zdravotné problémy.
10. Zariadenie je určené pre domáce používanie a pre používanie vo vnútri.
11. Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
12. Necvičte na zariadení 30-60 minút pred konzumovaním jedla alebo tesne po konzumácii jedla.
13. Dbajte o to, aby ste sa pred samotným cvičením na zariadení dostatočne rozcvičili a zahriali.

Dbajte zvýšenú opatrnosť ak zariadenie zdvíhate alebo presúvate, aby ste si nespôsobili zranenie chrbta. Vždy dvíhajte zariadenie vhodným spôsobom, prípadne požiadajte ďalšiu dospelú osobu o pomoc pri dvíhaní alebo presúvaní zariadenia.

## 2. Výkres zariadenia



Style No. R9  
June 2012

### 3. Zoznam dielcov

| P.č. | Popis                          | Ks | P.č. | Popis                          | ks |
|------|--------------------------------|----|------|--------------------------------|----|
| 1    | Hliníkový nosník               | 1  | 122  | Zástrčka                       | 2  |
| 2    | Hlavný rám                     | 1  | 123  | Penová rukoväť                 | 2  |
| 3    | Výkyvný držiak                 | 1  | 124  | Doraz                          | 4  |
| 5    | Predný stabilizátor            | 1  | 129  | Kryt ventilátora               | 1  |
| 6    | Zadný stabilizátor             | 1  | 132  | Štrbina pre popruh             | 1  |
| 7    | Zadný držiak                   | 1  | 134  | Remeň                          | 1  |
| 8    | Rukoväť                        | 1  | 135  | Remenica                       | 1  |
| 9    | Nosič sedadla                  | 2  | 136  | Bubon                          | 1  |
| 10   | Hriadeľ nosiča sedadla         | 2  | 137  | Vratná pružina – bubon         | 1  |
| 11   | Nastavovacia skrutka valčeka   | 4  | 138  | Vratná pružina – kryt          | 1  |
| 12   | Nastavovacia platnička valčeka | 4  | 139  | Vratná pružina – držiak        | 1  |
| 13   | Nožný pedál                    | 1  | 140  | Koleso                         | 1  |
| 15   | Rameno počítača                | 1  | 142  | Valček sedadla                 | 2  |
| 17   | Hriadeľ kľuky                  | 1  | 143  | Nožný pedál                    | 2  |
| 18   | Vratná pružina                 | 1  | 146  | Zástrčka                       | 1  |
| 19   | Vymedzovač valčeka             | 2  | 147  | Držiak chodidla                | 2  |
| 26   | Doraz                          | 1  | 148  | Zátka                          | 2  |
| 27   | Držiak popruhu                 | 2  | 149  | Púzdro                         | 2  |
| 28   | Kombiková skrutka              | 1  | 150  | Gombík                         | 2  |
| 29   | Pružina                        | 2  | 151  | Držiak snímača                 | 1  |
| 30   | Držiak rukoväte                | 2  | 152  | Hlavný kryt spojovacieho dielu | 1  |
| 31   | Držiak snímača                 | 1  | 153  | Prijímač                       | 1  |
| 103  | Zástrčka ramena počítača       | 2  | 154  | Popruh                         | 1  |
| 104  | Kivné rameno počítača          | 2  | 200  | Matica                         | 12 |
| 105  | Kryt zátky počítača            | 2  | 201  | Matica                         | 4  |
| 106  | Kryt matice počítača           | 2  | 204  | Matica                         | 1  |
| 107  | Vymedzovač ramena počítača     | 2  | 207  | Matica                         | 2  |
| 110  | Kryt rúrky                     | 2  | 215  | Matica                         | 2  |
| 111A | Hlavný kryt – pravý            | 1  | 300  | Skrutka                        | 20 |
| 111B | Hlavný kryt – ľavý             | 1  | 303  | Skrutka                        | 4  |
| 112  | Sieťovina                      | 1  | 304  | Skrutka                        | 2  |
| 113  | Krytka kolesa – ľavá           | 1  | 307  | Skrutka                        | 1  |
| 114  | Krytka kolesa – pravá          | 1  | 308  | Skrutka                        | 1  |
| 115  | Štandardná krytka              | 2  | 312  | Skrutka                        | 1  |
| 116  | Krytka hliníkového nosníka     | 1  | 313  | Skrutka                        | 2  |
| 117  | Krytka unášača                 | 2  | 313A | Skrutka                        | 4  |
| 118  | Valček unášača sedadla         | 4  | 314A | Skrutka                        | 8  |
| 119  | Sedadlo                        | 1  | 359A | Skrutka                        | 1  |
| 120  | Kryt popruhu – pravý           | 1  | 360  | Skrutka                        | 1  |
| 121  | Kryt popruhu - ľavý            | 1  | 367  | Skrutka                        | 4  |

| <b>P.č.</b> | <b>Popis</b>                  | <b>ks</b> |
|-------------|-------------------------------|-----------|
| 370B        | Skrutka                       | 2         |
| 373         | Skrutka                       | 2         |
| 386A        | Skrutka                       | 4         |
| 400         | Podložka                      | 1         |
| 401         | Podložka                      | 8         |
| 402         | Podložka                      | 2         |
| 403         | Podložka                      | 4         |
| 404         | Podložka                      | 4         |
| 473         | Podložka                      | 4         |
| 501         | Skrutka                       | 25        |
| 504         | Skrutka                       | 2         |
| 505         | Skrutka                       | 5         |
| 508         | Skrutka                       | 2         |
| 600         | Podporný krúžok               | 1         |
| 604         | Podporný krúžok               | 1         |
| 700         | Napínací kábel                | 1         |
| 701         | Motor s káblom                | 1         |
| 702         | Snímací kábel motora          | 1         |
| 703         | Kábel počítača                | 1         |
| 704         | Kábel počítača                | 1         |
| 708         | Senzor magnetu                | 16        |
| 709         | Montážny celok pohybu popruhu | 1         |
| 710         | Popruh na nohu                | 21        |
| 712         | Kábel AC adaptéra             | 1         |
| 714         | Počítač                       | 1         |
| 715         | AC adaptér                    | 1         |
| 766         | Púzdro pre batérie s káblom   | 1         |
| 800         | Ložisko                       | 3         |
| 801         | Ložisko                       | 1         |
| 802         | Ložisko                       | 1         |
| 803         | Ložisko                       | 1         |
| 804         | Spojka                        | 1         |
| 830         | Ložisko                       | 2         |

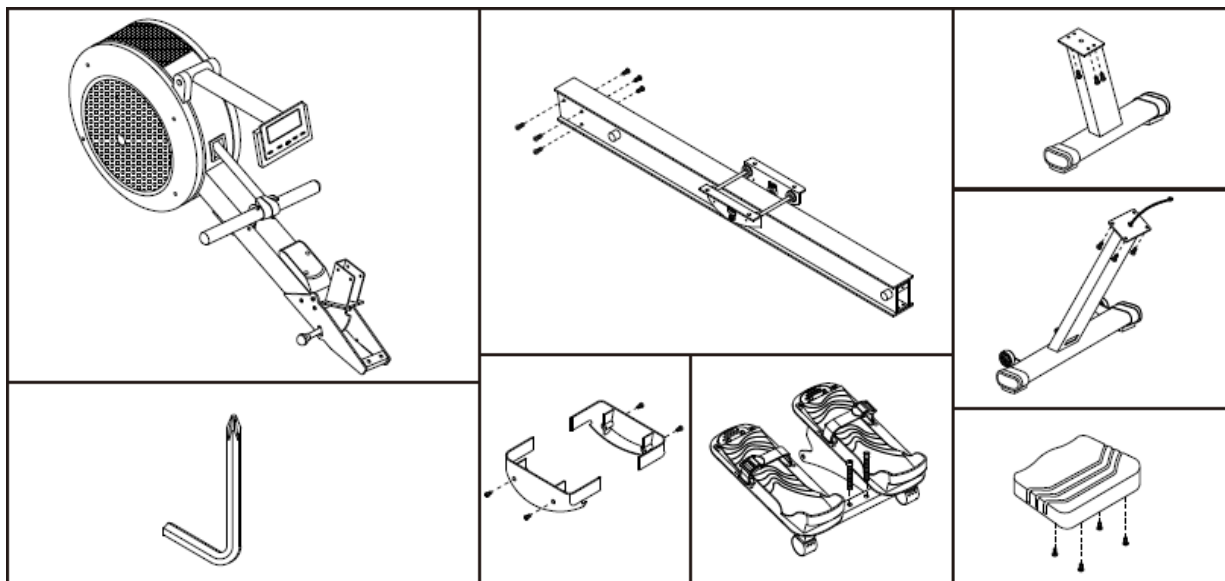
## 4. Ilustrovaný prehľad

### 4.1 Náradie



Imbusový kľúč S6

### 4.2 Hlavné časti



## 5. Montáž zariadenia

Vyberte všetky súčasti zariadenia z krabice a položte ich opatrne na podlahu. Montáž samotného zariadenia je veľmi jednoduchá. Postupujte podľa jednotlivých krokov nižšie a montáž by Vám mala trvať približne 15-20 minút.



snímač pulzu na hrudníku  
(voliteľná výbava)





## Hlavné vlastnosti veslovacieho trénažeru

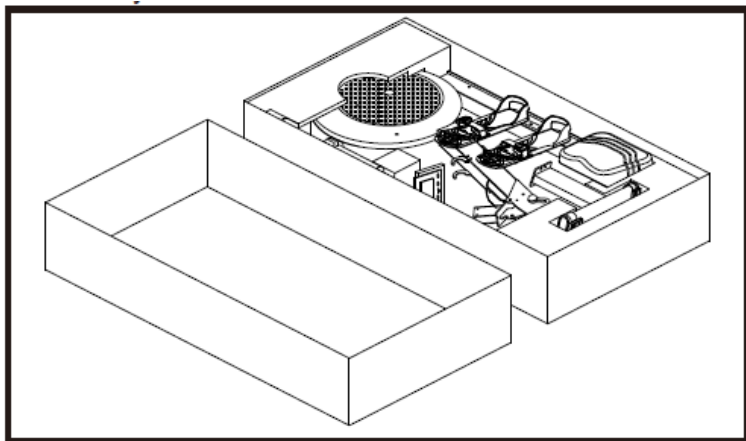
Veslovací trénažer má všetky výhody veľkého veslovacieho trénažera v malom kompaktnom prevedení s možnosťou zloženia.

Veslovací trénažer poskytuje príjemné a variabilné možnosti cvičenia s vlastnosťami ako:

- \* celého rozsahu nastavenia záťaže
- \* rotačných pedálov
- \* ergonomického veslovacieho pohybu
- \* vybavené elektronikou
- \* pevný a stabilný rám
- \* s možnosťou o voliteľnú výbavu merania srdečného pulzu na hrudníku

### 5.1 Krok 1

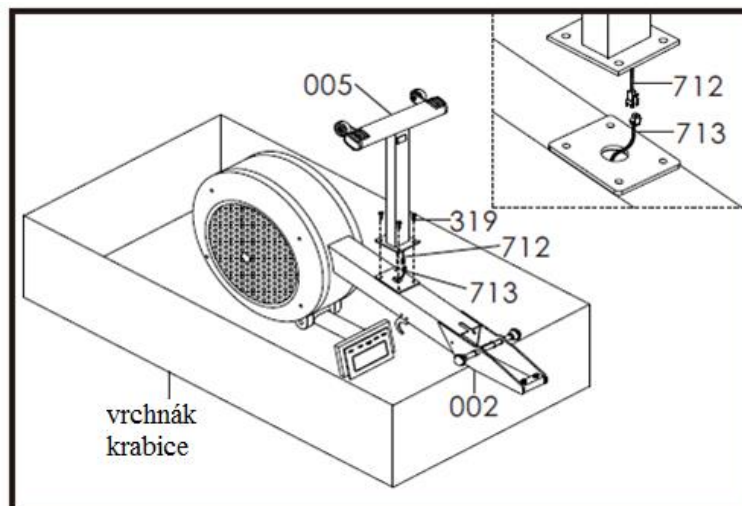
Vytvorte si priestor o rozmere cca 2 x 2.5 m, ešte pred samotným vybalením zariadenie z krabice. Otvorte kartónovú krabicu ako je to ukázané na obrázku nižšie.



POZN.: pre ochranu veslovacieho trénažeru počas montáže, nechajte jednotlivé dielce zabalené v ochranom obale až pokým nie je nevyhnutné túto ochranu odstrániť.

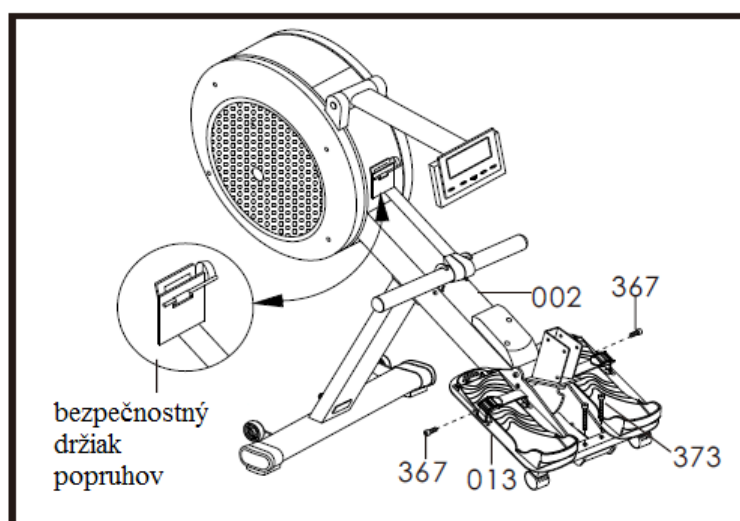
### 5.2 Krok 2

- a) položte hlavný rám [002] do vrchnáku krabice ako je to ukázané na obrázku nižšie
- b) demontujte 4 x skrutky [319] z hlavného rámu [002] pomocou priloženého náradia.
- c) spojte kábel AC adaptéra [712] ku káblu počítača [713]
- d) zmontujte predný stabilizátor [005] s rovnakými 4 x skrutkami [319] a dostatočne ich dotiahnite. Pred konečnou montážou predného stabilizátora [005] sa uistite, že netlačíte na kábel AC adaptéra [712] a kábel počítača [713]
- e) po montáži predného stabilizátora [005] sa uistite, že všetky káble sú bezpečne zorganizované a umiestnené pre bezpečnú prevádzku zariadenia



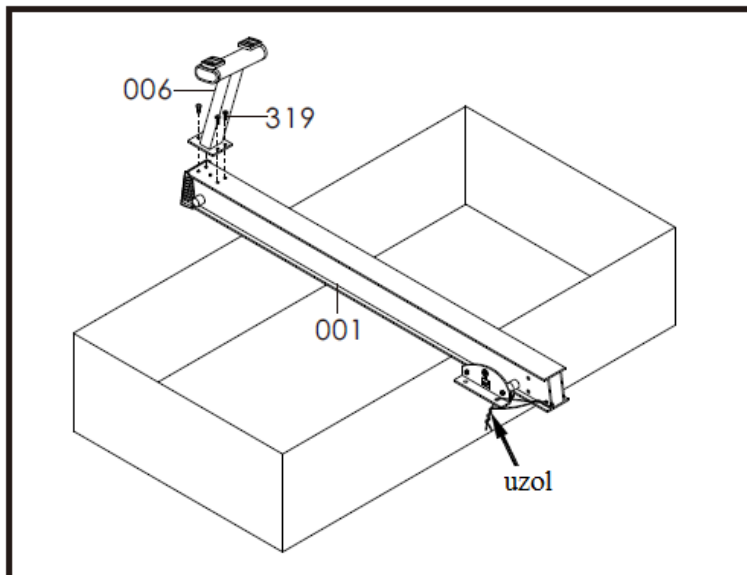
### 5.3 Krok 3

- vyberte čiastočne zmontovaný veslovací trenažér z vrchnáku krabice a položte ho správnym spôsobom a smerom na podlahu ako je to ukázané na obrázku nižšie
- demontujte bezpečnostný držiak popruhov a dajte ho preč. Umiestnite tam rukoväť trenažéra.
- demontujte 2 x skrutky [367] z hlavného rámu [002] a 2 x skrutky [373] pomocou priloženého náradia
- namontujte 2 x nožné pedále [013] s rovnakými 2 x skrutkami [367] a 2 x skrutiek [373] a dostatočne ich dotiahnite.



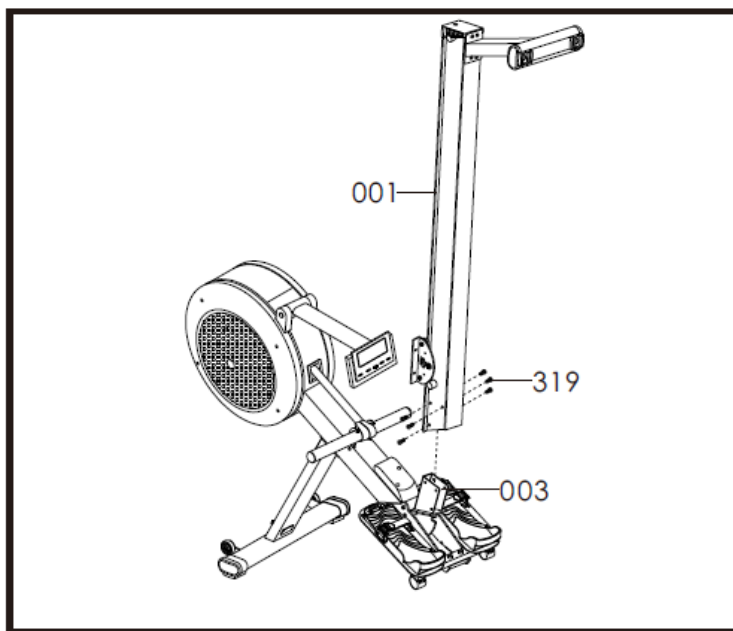
### 5.4 Krok 4

- vytiahnite hliníkový nosník [001] z kartónovej krabice a položte ho na vrchnák krabice ako je to ukázané na obrázku nižšie.
- demontujte 4 x skrutky [319] z hliníkového nosníka [001] pomocou priloženého náradia
- namontujte zadný stabilizátor [006] pomocou rovnakých 4 x skrutiek [319] a dostatočne ich dotiahnite
- odstráňte zauzlený kábel a zahod'te ho



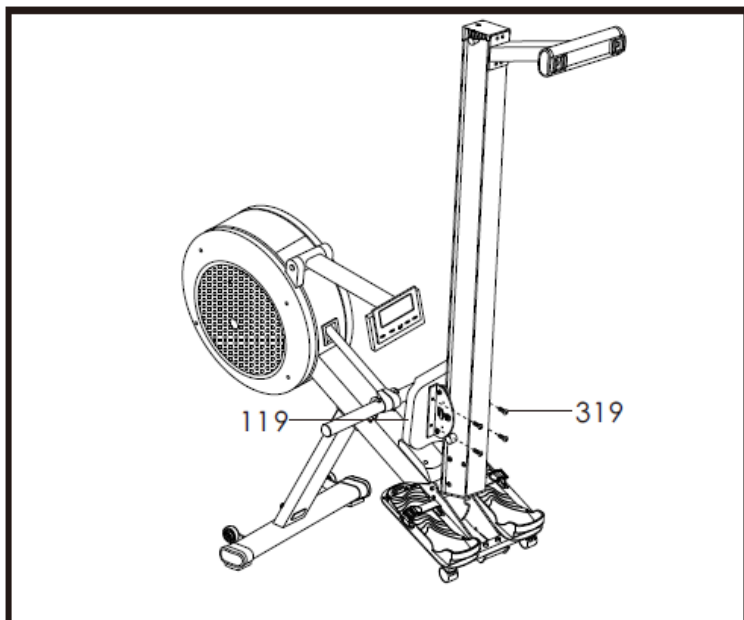
### 5.5 Krok 5

- a) demontujte 6 x skrutiek [319] z výkyvného držiaku [003] pomocou priloženého náradia
- b) zmontujte hliníkový nosník [001] pomocou rovnakých 6 x skrutiek [319] a dostatočne dotiahnite



### 5.6 Krok 6

- a) demontujte 4 x skrutky [319] zo sedadla [119] pomocou priloženého náradia
- b) namontujte sedadlo [119] pomocou rovnakých 4 x skrutiek [319] a dostatočne ich dotiahnite

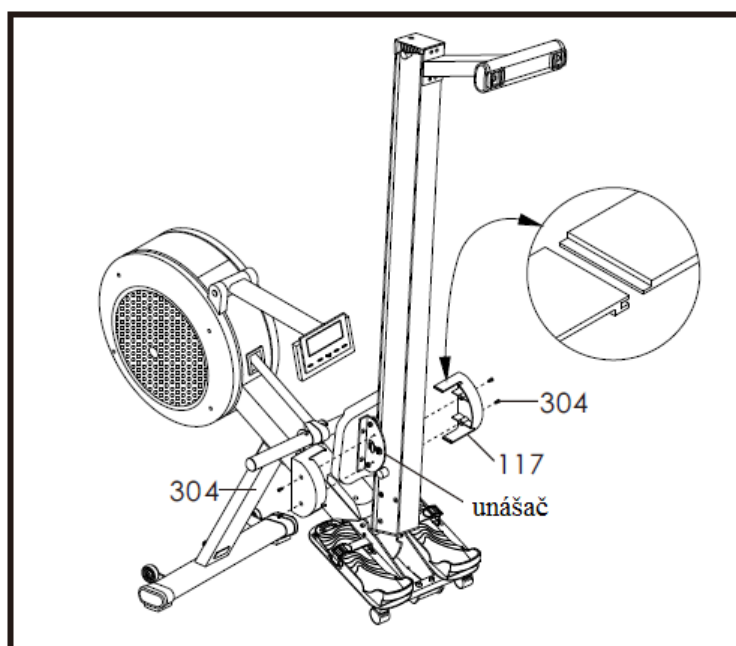


### 5.7 Krok 7

a) demontujte 4 x skrutky [304] z unášača pomocou priloženého náradia

b) zmontujte 2 x kryty sedadla unášača [117] pomocou rovnakých 4 x skrutiek [304] a dostatočne ich dotiahnite

POZN.: uistite sa, že 2 x kryty sedadla unášača [117] správne pasujú jedno do druhého tak ako je to ukázané na obrázku nižšie



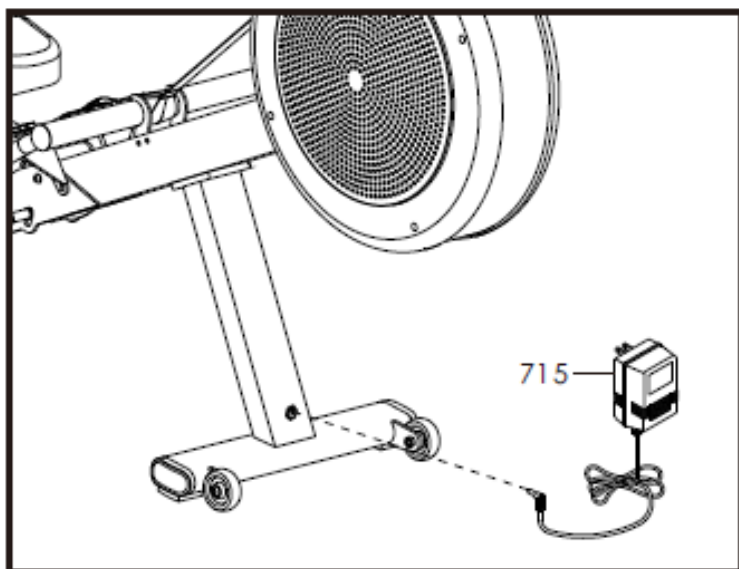
### 5.8 Krok 8

A) demontujte 6 x skrutiek [300] a 6 x podložiek [401]

B) zmontujte hliníkový nosník [001] pomocou rovnakých 6 x skrutiek [300] a 6 x podložiek [401] a dostatočne ich dotiahnite

### 5.9 Krok 9

a) pripojte AC adaptér [715] do zásuvky elektrickej siete



## 6.1 Čistenie

Zariadenie čistite jemnou handričkou a neagresívnymi čistiacimi prostriedkami. Nepoužívajte abrazíva alebo agresívne čistiace prostriedky na plastové dielce. Prosím vytrite dosucha pot zo zariadenia po každom cvičení. Dbajte o to, aby sa na počítač nedostalo neprimerané množstvo vlhkosti, nakoľko to môže spôsobiť elektrický skrat, čím si môžete spôsobiť zranenie a zároveň môžete poškodiť počítač.

Prosím držte zariadenie a to najmä počítač, mimo priame slnečné svetlo, aby ste predišli poškodeniu počítaču.

Prosím pravidelne každý týždeň kontrolujte skrutky a komponenty, či sú dostatočne dotiahnuté a či nie sú poškodené niektoré časti zariadenia. Ak zistíte poškodenie akéhokoľvek dielca na zariadení, prestaňte ho okamžite používať a zabezpečte odstránenie tohto dielca za nový dielce.

Pre zaistenie, aby valčeky sedadla sa pohybovali ľahko v koľajnici, čistite valčeky a koľajnicu pomocou leštidla na nábytok na báze olejov.



## 6.2 Presúvanie a skladovanie

Skladujte zariadenie v čistom a suchom prostredí mimo dosahu detí.

Veslovací trenažér je vybavený transportnými kolieskami, čo robí presúvanie zariadenie pre jednu osobu veľmi jednoduchým.



- 1) dajte sa do polohy ako je to ukázané na obrázku diagram 1. Podržte zariadenie pomocou oboch rúk. Použite hmotnosť svojho tela pre naklopenie zariadenia ako je to ukázané na obrázku diagram 2..
- 2) akonáhle máte zariadenie takto naklopené tak ho môžete pomocou špeciálne mäkkých koliesok (ktoré ochránia Vašu podlahu alebo koberec pred poškodením) presunúť na požadované miesto po podlahe alebo koberci
- 3) keď ste presunuli zariadenie na miesto, kam ste požadovali, tak ho položíte opačným postupom ako keď ste ho naklápali k sebe (ako je to ukázané na obrázkoch vyššie)

## **6.2 Rozloženie a zloženie zariadenia**

Výstraha: Aby ste predišli vážnemu zraneniu behom rozloženia a zloženia veslárskoho trenažéru, dbajte na to, aby sa do kĺbov stroja nedostali prsty a ruky.

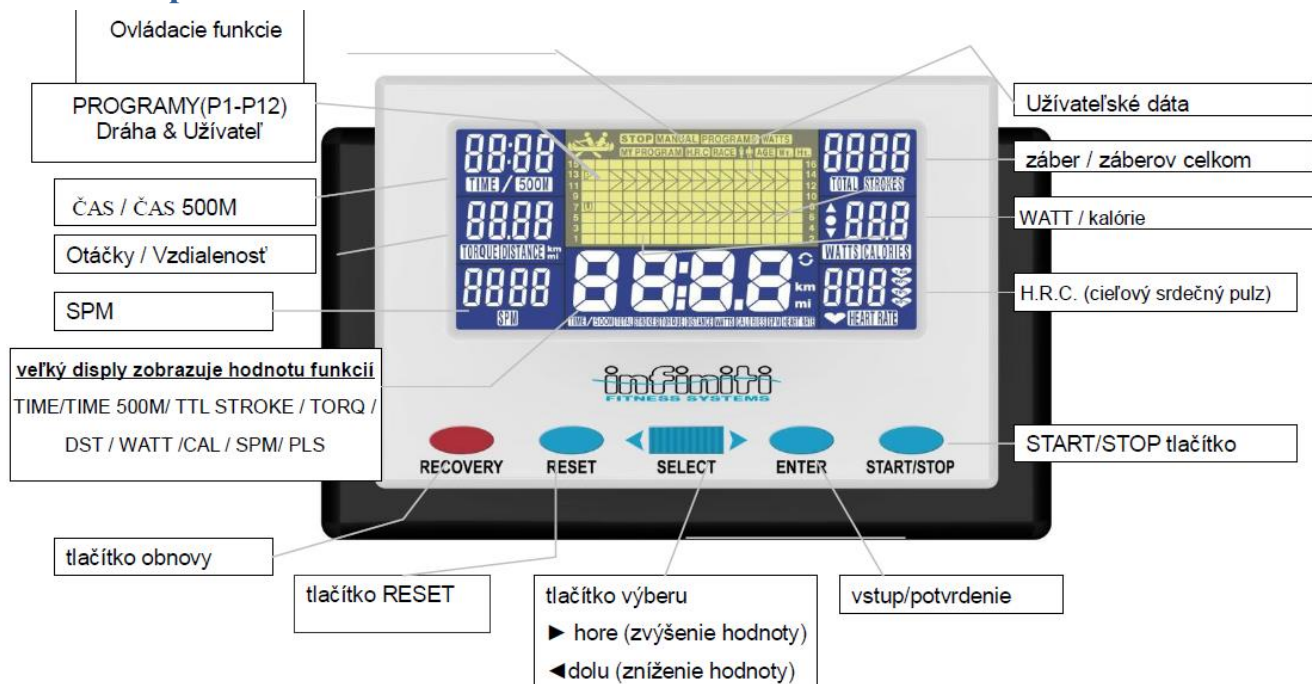
### Rozloženie zariadenia

1. skočte na skladací gombík a rukou podopierajte hliníkový nosník
2. pomaly spúšťajte hliníkový nosník dole k podlahe
3. podvihnite hliníkový nosník potiahnutím popruhu na nohy smerom hore

### Zloženie zariadenia

1. stlačte nadol skladací gombík
2. zdvihnite hliníkový nosník nahor do zloženej polohy

## 7. Obsluha počítača UM6908I2-4



### 7.1 Špecifikácia funkcií

| Položka              | Rozsah zobrazenie     | Rozsah nastavenia        | Pamäť | Reste | Jednoduchý popis                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TIME-čas             | 0:00~99:59<br>MIN:SEK | 0:00~99:00<br>±1MIN      | A     | A     | 1. začne napočítavať čas akonáhle začnete cvičiť, bez nutnosti nastavenia<br>2. po nastavení požadovaného času akonáhle začnete cvičiť, čas sa začne odpočítavať, po dosiahnutí hodnoty 0, systém sa automaticky zastaví a hodnota bude blikať    |
| SPM-záber za minútu  | 0~10~999              | N                        | N     | A     | 1. začnete cvičiť, hodnota sa zobrazí po 3 sekundách<br>2. ak nezachytí žiadne údaje po 6 sekundách, hodnota sa zresetuje na 0.                                                                                                                   |
| WATT-energia         | 0~999                 | N                        | N     | A     | 1. začnete cvičiť, hodnota sa zobrazí po 3 sekundách<br>2. ak nezachytí žiadne údaje po 6 sekundách, hodnota sa zresetuje na 0.                                                                                                                   |
| DISTANCE-vzdialenosť | 0.00~99.99<br>KM(ML)  | 0.00~99.90<br>±0.1 KM/ML | A     | A     | 1. Count UP DISTANCE value when start exercise, no seating.<br>2. If setting, when count down to 0, system will STOP.                                                                                                                             |
| CALORIES             | 0~999 CAL             | 0~990<br>±10 in loop     | A     | A     | 1. začne napočítavať vzdialenosť akonáhle začnete cvičiť, bez nutnosti nastavenia.<br>2. po nastavení požadovanej vzdialenosti, akonáhle začnete cvičiť, vzdialenosť sa začne odpočítavať, po dosiahnutí hodnoty 0, systém sa automaticky zastaví |
| TEMPERATURE-teplota  | 0~60°C<br>32~99°F     | N                        | A     | N     | pri automatickom vypnutí alebo súčasnom stlačení tlačítka ENTER a „-“, a RESET sa na obrazovke zobrazí aktuálna hodnota teploty miestnosti.                                                                                                       |



|                                |                                        |                                      |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CLOCK-hodiny                   | 0:00~23:59                             | ±1 hodina<br>±1minúta                | A | A | zapnutý ovládací panel, nastavte CLOCK-hodiny hodiny:minúty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| AGE-vek                        | 10-25-99                               | ±1                                   | A | N | pri nastavovaní hodnoty AGE-vek si nastavte požadovaný vek , prednastavená hodnota je 25 rokov                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| GENDER-pohlavie                | ♂                                      | ♂                                    | A | N | pri nastavovaní hodnoty GENDER-pohlavie, si zvolíte žena alebo muž.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| HEIGHT-výška                   | 100-160-200 (CM)<br>40-60-80 (INCH)    | ±1                                   | A | N | pri nastavovaní hodnoty Height-výška "H.T" si nastavte požadovanú výšku , prednastavená hodnota je 160CM(60INCH)。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| WEIGHT-hmotnosť                | 20-50-150 (KG)<br>40-100-350 (LB)      | ±1                                   | A | N | Under setting Weight: "W.T", initial value. 50KG(100LB)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| HEART RATE-srdečný pulz        | P, 30~240                              | 0→30~240                             | A | A | merá a zobrazuje srdečný pulz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| HEART SYMBOL – symbol srdca    | ON/OFF – zapnutý<br>bliká/vypnutý      | N                                    | N | N | 1. na displayi bude blikáť symbol srdca tak ako sa zmerá srdečný pulz Hi-vysoký /rýchlo & Low-nízky/pomaly.<br>2. ak sa neodsúhlasí žiadny srdečný pulzu, symbol zmizne a nebude sa zobrazovať                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| MANUAL-manuálny režim          |                                        | 1~16 úrovni<br>záťaže<br>(±1 úroveň) | A | N | vyberte si manuálne úroveň záťaže v rozsahu od úrovne 1-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PROGRAM-prednastavené programy | P1~P12                                 | 1~12                                 | A | N | 1. P1~P12, 12 prednastavených programov<br>2. akonáhle si vyberiete jeden z programov PROGRAM P1~P12, na obrazovke sa zobrazí zodpovedajúce nastavenie<br>3. výber uskutočnite pomocou otáčania kolieska UP-hore、DOWN-dolu, a výber potvrdíte tlačítkom ENTER<br>4. po výbere programu, na obrazovke bude blikáť prednastavený program, pomocou otáčania kolieska UP-hore/DOWN-dolu si vyberte LEVEL-úroveň záťaže a potvrdíte tlačítkom ENTER a keď začne blikáť symbol TIME, tak si nastavte požadovaný čas a potvrdíte tlačítkom ENTER |
| RACE-dráha                     | 20 ~ 990±10SPM<br>0.1 ~ 99.9±0.1KM(ML) |                                      |   |   | USER-užívateľ si môže nastaviť SPM ako aj vzdialenosť dráhy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Watt Constant                  | 10~350                                 | 10~350<br>±5                         | A | N | 1. fixná hodnota: 100.<br>2. pootočte gombíkom UP-hore/DOWN-dolu pre nastavenie hodnoty WATT počas cvičenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| PERSONAL-vlastné nastavenia    | U1~U4                                  |                                      | A | N | 1.USER-užívateľ si môže sám nastaviť PROGRAM<br>2. stlačte tlačítko ENTER pre nastavenie jednotlivých línií a pootočením gombíka UP-hore、DOWN-dolu si nastavte požadovanú úroveň záťaže.<br>3. tlačítkom ENTER potvrdíte nastavenie a nastavenie sa uloží                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



|                                    |                            |                           |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| H.R.C. – ovládanie srdečného pulzu | 55%, 75%, 90%, I ND (cieľ) | 55%, 75%, 90%, IND (cieľ) | A | N | 1. vyberte si cieľový srdečný pulz H.R.: 55%, 75%, 90%, IND.<br>2. (55%, 75%, 90%, IND) symbol bliká počas nastavovania, trvalé svetlo po nastavení a potom postupíte k nastaveniu času, symbol TIME bude blikáť.                                                                                                            |
| SCAN-skenovanie                    |                            | N                         | N | N | 1. <u>TIME-čas&amp;TIME-čas/500M</u> .<br>2. <u>WATT &amp; CALORIES-kalérie</u> sa prepína na displayi každých 6 sekúnd<br>3. <u>TORQUE-otáčky &amp; DISTANCE-vzdialenosť</u> sa prepína na displayi každých 6 sekúnd.<br>4. <u>STROKES-zábery &amp; TOTAL STROKES-zábery celkom</u> sa prepína na displayi každých 6 sekúnd |
| TIME-čas/500M                      | 0:00 ~ 99:59               | N                         | N | A |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| STROKES-zábery                     | 0 ~ 9999                   | 0 ~ 9990±10               | A | A | upozornenie pre zábery                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| TOTAL STROKES-zábery celkom        | 0 ~ 9999                   | N                         | A | A |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| TORQUE DISPLAY-zobrazenie otáčok   | 0.00 ~ 99.99               | N                         | N | A |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## 7.2 Obsluha zariadenia

1. Uistite sa, že zariadenie je pripojené do elektrickej siete pomocou AC adaptéra (6V 1A). Zariadenie zapnite: zaznie pípnutie na dobu 1 sekundy a obrazovka sa rozsvieti so všetkými funkciami na 2 sekundy, potom sa v okne DISTANCE-vzdialenosť zobrazí priemer kolesa na 1 sekundu. Viď. obrázok nižšie figure (1) .

2. Zapnutím (alebo podržaním tlačítka RESET na 2 sekundy) sa zobrazí na celú obrazovku priemer kolesa. Stlačte tlačítko rýchleho štartu Start keď požadujete zadať priamo hodnoty pre MANUAL-manuálny režim.

3. USER-užívateľský režim možnosť výberu z U1-U4, si vyberiete pootočením gombíka ►UP-hore, ◄DOWN-dolu pre výber čísla užívateľa USER číslo a potom môžete zadať svoje osobné údaje po stlačení tlačítka ENTER pre potvrdenie, t.j. podľa údajov uvedených nižšie. Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie ak sú všetky zadané údaje v poriadku. Potom to skočí na nastavenie vrchných funkcií, všetko bliká a čaká na užívateľa USER, pootočte gombíkom SELECT-výber ►UP-hore, ◄DOWN-dolu pre výber, viď obrázok nižšie figure(2)(ak stlačíte tlačítko Reset počas nastavovania osobných údajov, skočíte späť k výberu užívateľa UX(0-4) ).

◆ USER-užívateľ : U0 ~U4 ( U1 ~ U4 zaznamená údaje užívateľa; U0-bez uloženia údajov a hodnoty cvičenia)

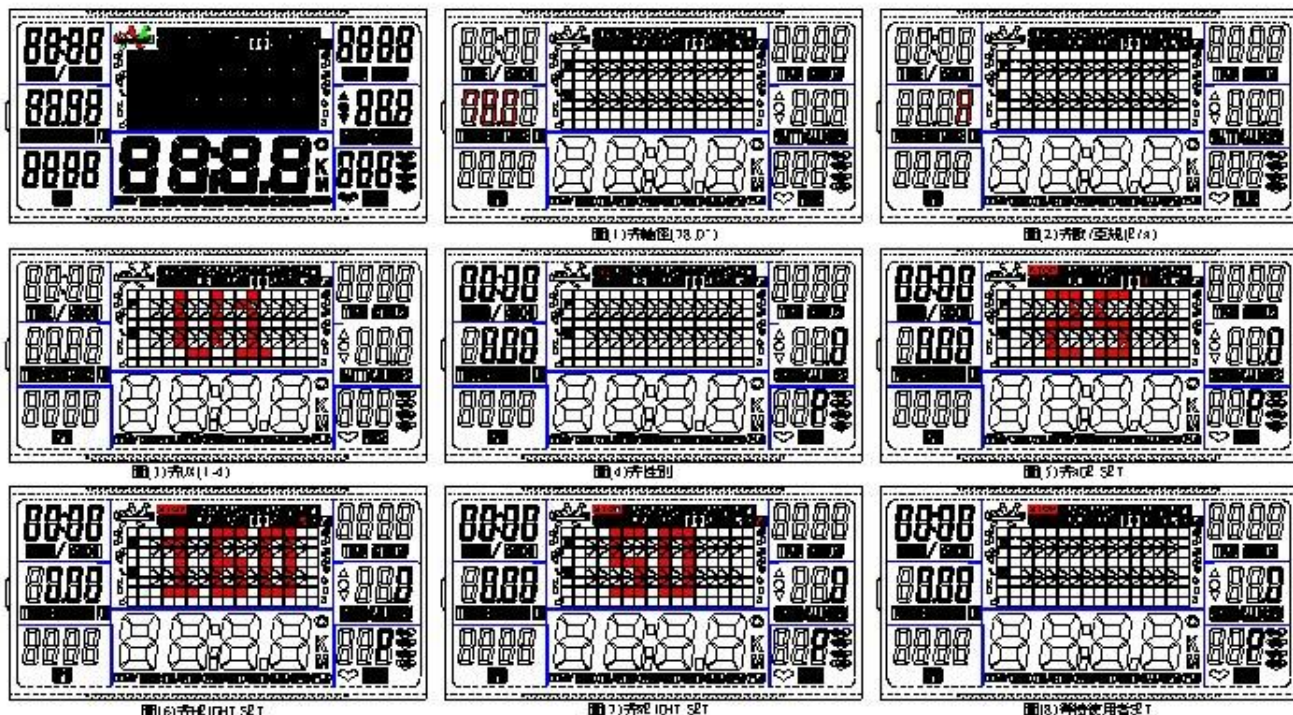
◆ AGENDA / SEX-pohlavie : GIRL-dievča / BOY-chlapec SYMBOL



◆ AGE-vek : 10-25-99

◆ HEIGHT-výška : 100-160-200 ( CM ) / 40-60-80 (INCH)

◆ WEIGHT-hmotnosť : 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)



#### 4. Vstup do "CONTROL MODE-ovládacie režimu"- MANUAL-manuálny / PROGRAMS-programy / WATTS / MY PROGRAMS-moje programy / H.R.C.-cieľový srdečný pulz/ RACE-dráha

##### 4.1 Manual-manuálny režim

LOAD1-zátáž a zobrazí sa na displayi program po stlačení tlačítka ENTER, teraz pootočte tlačítkom SELECT-výber ►UP-hore, ◀ DOWN-dolu pre nastavenie hodnoty LOAD-zátáže a stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie, pootočte tlačítkom SELECT-výber ►UP-hore, ◀ DOWN-dolu znovu pre nastavenie. Stlačte tlačítko START a začnite cvičiť po nastavení všetkých funkcií (t.j. TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, CALORIES-kalórie, HEART RATE-srdečný pulz).

##### 4.2 PROGRAM- prednastavené programy

Ak si vyberete režim Program-prednastavené programy, máte možnosť vybrať si z prednastaveného programu P1-P12 a zobrazí sa na obrazovke po potvrdení tlačítkom ENTER. Po výbere vhodného programu pootočte tlačítkom SELECT-výber ►UP-hore, ◀ DOWN-dolu pre nastavenie hodnoty požadovanej zátáže LOAD a po nastavení všetkých funkcií začnite cvičiť (t.j. TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, CALORIES-kalórie, HEART RATE-srdečný pulz).

##### 4.3 WATTS

Užívateľ si môže nastaviť hodnotu WATTS podľa požiadavky v rozsahu od 10-350 watts, hodnotu medzi 10~350 watts si môžete nastaviť pomocou pootočením tlačítka SELECT-výber UP-hore / DOWN-dolu. Pre uloženie hodnoty WATTS stlačte tlačítko START/STOP. Používajte rôzne hodnoty WATTS pre cvičenie v rôznych režimoch WATTS.

##### 4.4 MY PROGRAM – môj program

Vytvorte si svoj vlastný profilový program pod programom U1~U4, kde si môžete nastaviť úroveň zátáže individuálne pre každý segment. Potom sa program uloží pre budúce použitie. V programe U0 si môžete taktiež individuálne hodnoty, no tento program sa nedá uložiť pre budúce použitie.

##### 4.5 H.R.C – cieľový srdečný pulz

HEART RATE CONTROL- vyberte si svoj vlastný cieľový srdečný pulz z niektorých predvolených programov pre ovládanie srdečného pulzu a to sú programy 55%, 75% alebo 90%. Prosím zadajte svoj vek do dát o užívateľovi a uistite sa, že vybraný cieľový srdečný pulz je správny. Display HEART RATE-srdečný pulz bude blikať akonáhle dosiahnete požadovaný srdečný pulz v zmysel programu, ktorý ste si vybrali.

i. 55% -- DIET PROGRAM – program pre diétu

ii. 75% -- HEALTH PROGRAM – program pre podporu zdravia

iii. 90% -- SPORTS PROGRAM – športový program

iv. TAG --USER SET TARGET HEART RATE – nastavený cieľový srdečný pulz užívateľom

#### 4.6 RECOVERY – obnova srdiečného pulzu

Keď ste skončili s cvičením, stlačte tlačítko RECOVERY. Pre správne fungovanie funkcie RECOVERY-obnova srdiečného pulzu je nutné, aby počítač snímал srdiečny pulz. TIME-čas sa bude odpočítavať od 1 minúty a potom sa zobrazí na obrazovke výsledná hodnota merania v úrovni od F1 do F6.

POZN.: počas spustenie funkcie RECOVERY-obnova srdiečného pulzu sa nebude na displayi zobrazovať žiadna iná funkcia.

**F 1 ~ F6 = výsledok z merania obnovy srdiečného pulzu RECOVERY HEART RATE LEVEL**

Ako na to:

1. stlačte tlačítko H.R.C pre spustenie funkcie H.R.C.
2. po 1 minúte sa na displayi zobrazí výsledok F1 - F6.

| Score | Condition | Heart Rate<br>(from test HR minus end HR) |
|-------|-----------|-------------------------------------------|
| F1    | Excellent | Above 50                                  |
| F2    | Good      | 40 ~ 49                                   |
| F3    | Average   | 30 ~ 39                                   |
| F4    | Fair      | 20 ~ 29                                   |
| F5    | Poor      | 10 ~ 19                                   |
| F6    | Very Poor | Under 10                                  |

F1= excelentné, F2=dobré, F3=priemerné, F4=uspokojivé, F5=biedne, F6=veľmi biedne

#### 4.7 RACE- dráha pretekov

Použite tlačítko **SELECT-výber** -► **UP-hore**, ◀ **DOWN-dolu** pre nastavenie SPM počítača, vid' obrázok nižšie fig A. a nastavte si dĺžku dráhy pretekov **DISTANCE-vzdialenosť** vid' fig B, stlačte tlačítko **START** pre začatie pretekov, **USER-užívateľ** & **PC symbol** blikajú a na displayi sa zobrazuje kto je vedie vid' fig C (záťaž užívateľa je možné nastaviť). Po ubehnutí nastavenej vzdialenosti sa zobrazí výsledok vid' fig D= **WIN-vyhrali ste**, fig E=**LOSE-prehrali ste**.

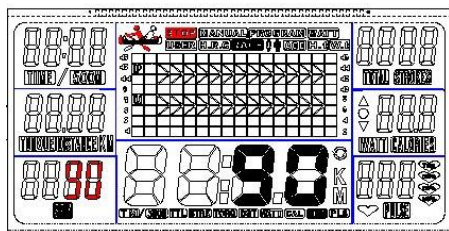


fig. A Set SPM

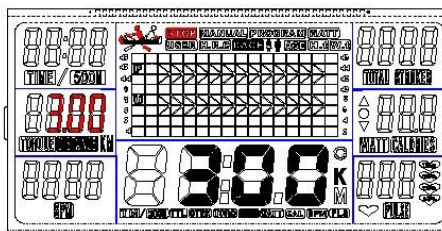


fig. B Set "DISTANCE"

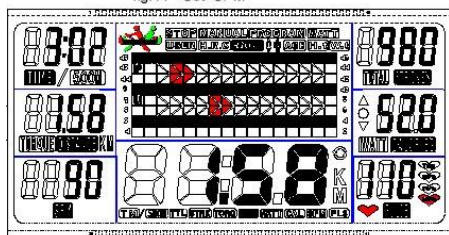


fig. C PC (COMPUTER) race with user

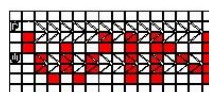


fig. D USER: WIN

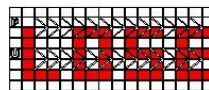


fig. E USER: LOSE

#### 4.8 TIME-čas/500M

Počítač skalkuluje automaticky aký čas potrebuje užívateľ na to, aby ubehol 500 m dráhy.

#### 4.9 AVERAGE-prieme: A + display

Stlačte tlačítko **STOP** pre zastavenie cvičenia, display zobrazí **A +** (AVERAGE-priemer –hodnota funkcie), vrátane **TIME-čas/500 M**; **SPM**; **HEART RATE-srdiečny pulz**; **WATT.**, vid' obrázok nižšie fig. AVERAGE

## 7.3 Funkcie tlačítok

### 1. **SELECT-výber ► UP-hore, ◀ DOWN-dolu**

- A. Nastavenie CLOCK-hodín.
- B. Výber programu U0~U4.
- C. Nastavenie osobných údajov (t.j. SEX-pohlavie, AGE-vek, HEIGHT-výška, WEIGHT-hmotnosť.....)
- D. Výber MANUAL-manuálny režim, PROGRAM-prednastavené programy, WATT, PERSONAL-osobný program, HRC-cieľový srdečný pulz
- E. Výber PROGRAM-prednastavených programov P1-P12
- F. Nastavenie LOAD LEVEL-úrovne zaťaženia PROGRAM-programu
- G. Nastavenie hodnôt funkcií (t.j. TIME-čas, DIST-vzdialenosť, CAL-kalórie, WATTS, HEART RATE-srdečný pulz, STROKES-záber ....)
- H. Výber H.R.C.-cieľový srdečný pulz 55%, 75%, 90%, IND(TARGET-cieľ) :
- I. Výber PERSONAL-osobného nastavenia

### 2. **ENTER-tlačítko potvrdenie/vstup**

Slúži pre potvrdenie výberu a pre výber

### 3. **START/STOP-tlačítko ŠTART/STOP**

Stlačte toto tlačítko pre spustenie cvičenia, opätovným stlačením cvičenie zastavíte.

### 4. **RECOVERY-funkcia obnovy srdečného pulzu**

Popis funkcie opísaný v kapitole vyššie.

### 5. **RESET- tlačítko RESET**

Zresetuje jednotlivé hodnoty funkcií. Stlačte toto tlačítko na dobu viac ako 2 sekundy pre zresetovanie hodnôt všetkých funkcií.

## 8. Ako cvičiť

Pravidelným cvičením si zlepšíte a obohatíte kvalitu života.

Výhody z pravidelného a správneho cvičenia sú:

- 1- strata hmotnosti
- 2- vytváranie tela
- 3- zvýšenie objemu svalov, ich sila a vytrvalosti
- 4- zlepšenie flexibility
- 5- zvýšenie metabolizmu
- 6- predchádzanie úrazom
- 7- zvýšenie obdivu
- 8- zlepšenie kondície
- 9- zlepšenie koordinácie a pohyblivosti



## 8.1 Nastavenie veslovacieho trénažéra

### 8.1.1 Nastavenie sedadla

Bezpečné nasadenie je jednoduché. Dbajte na to, aby pred dosadnutím bolo sedadlo priamo pod Vami.



- 1) postavte sa rozkročmo nad hliníkový nosník
- 2) posuňte sedadlo priamo pod seba.
- 3) pri sadení dajte pozor, aby sa sedadlo pod Vami nepohlo.



### 8.1.2 Nastavenie sklonu počítača

Počítač a rukoväť počítača sú skonštruované tak, že sa ľubovoľne nakláňajú a otáčajú, čím umožňujú nastavenie na takmer akúkoľvek výšku a uhol.

POZNÁMKA: Z bezpečnostných dôvodov nedovoľte, aby sa počas cvičenia popruh dostal do kontaktu s počítačom.



- 1) Uchopte počítač oboma rukami podľa obrázku uvedeného nižšie. Natočte a nakloňte počítač do požadovanej výšky a uhlu.

POZNÁMKA: Z bezpečnostných dôvodov nedovoľte, aby sa počas cvičenia popruh dostal do kontaktu s počítačom.



### 8.1.3 Držiak rukoväte

Po skončení cvičenia nezabudnite vložiť rukoväť do držiaka rukoväte.



### 8.1.4 Nastavenie popruhu na držiaku nohy

Uvoľnenie popruhu je veľmi jednoduché pomocou rýchlo uvoľňovacieho pútka.



## 8.2 Začíname

Môžete si sami zostaviť program cvičenia podľa svojich požiadaviek a predstáv a s prihliadnutím na Váš fyzický stav. Úspešný cvičebný program pozostáva zo zahrievacích cvikov, aerobikových cvikov a vychladzovacích/uvoľňovacích cvikov. Aby bolo cvičenie efektívne, cvičte pravidelne aspoň dva krát do týždňa, lepšie by bolo tri krát, dajte si deň oddychu medzi cvičením. Po niekoľko mesačnom pravidelnom cvičení môžete frekvenciu cvikov zvýšiť na štyri až päť krát do týždňa.

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia niekoľko minút za cvičenie.

Kombinujte cvičenie spolu aj so štruktúrovanou nutričnou diétou, čím dosiahnete to, že sa budete cítiť lepšie, budete vyzerat' lepšie a budete mať väčšiu radosť zo života.

## 8.2 Aerobic a fitness

Aerobikové cvičenie je jednoducho definované ako akákoľvek trvalá aktivita, ktorá zvyšuje prísun kyslíka do Vašich svalov prostredníctvom pumpovanej krvi v žilách Vaším srdcom.

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardio-vaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdečnej činnosti do normálu po vyvinutej aktivite sa bude pravidelným cvičením skracovať.

Zo začiatku budete schopní cvičiť len niekoľko minút denne. Nebojte sa dýchať ústami, nakoľko Vaše telo potrebuje viac kyslíka. Skúste „rozprávací test“. Ak sa počas bežného cvičenia nemôžete normálne rozprávať, tak cvičíte príliš moc! Avšak pravidelným cvičením, ďalších 6 až 8 týždňov, si vybudujete lepšiu telesnú kondíciu.

Nebud'te znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadovaného cieľa. Pracujte na sebe, tak aby ste sa cítili pohodlne a výsledky sa dostavia. Najlepšie výsledky cvičenia sa dosiahnu, čím ťažšie sa budete dostávať a držať vo Vašej požadovanej zóne cvičenia.

Rady:

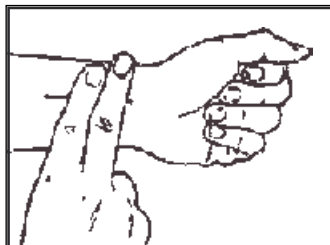
- nechajte nech Váš cvičebný plán a diétny program, prezrie lekár aby Vám odporučil aké cvičenie by ste mali vykonávať
- začnite s cvičebným programom pomaly s vytýčenými reálnymi cieľmi, ktoré ste si sami stanovili a boli odporúčené lekárom
- monitorujte si srdečný tep častejšie. Stanovte si svoj cieľový srdečný tep s prihliadnutým na Váš vek a kondíciu.
- umiestnite si cvičebné zariadenie na rovný pevný povrch, vo vzdialenosti minimálne 3 stopy od steny a nábytku

## 8.3 Intenzita cvičenia

Cvičenie vo Vašej požadovanej cieľovej zóne

Pre maximalizáciu prínosov z cvičenia, je dôležité cvičiť správnou intenzitou. Vhodnú úroveň cvičenia nájdete pomocou použitia srdečného tepu ako vodítka. Pre efektívne cvičenie by mal byť Váš srdečný tep v úrovni 70% až 85% Vášho maximálneho srdečného tepu keď cvičíte. Cieľové zóny sú vyobrazené v tabuľke nižšie – tak pre osoby s dobrou kondíciou ako aj pre osoby bez kondície s prihliadnutím na vek.

Aby ste sa uistili, že Vaše srdce pracuje v jeho cvičiacej cieľovej zóne, je potreba, aby ste si zmerali pulz. Ak nemáte snímač pulzu (ak nie je súčasťou zariadenia alebo ak nemáte iný samostatný merač), je treba, aby ste si zmerali Váš pulz na krčnej tepne alebo na zápästí. Je umiestnená na bočnej strane krku a môžete ju nahmatať končekmi prstov (ukazovák a prostredník). Počítajte počet úderov, ktoré cítite za dobu 6 sekúnd a potom túto hodnotu vynásobte desiatimi a dostanete Váš tep srdca za minútu. Toto meranie by malo byť vykonané ešte pred samotným cvičením, aby sa dalo podľa toho postupovať. Požadovanú cieľovú zónu si pozrite v tabuľke nižšie.



Aký vysoký alebo nízky by mal byť Váš tep počas cvičenia?

Spôsob ako zistiť Váš tep sme Vám popísali vyššie. Nasledovná tabuľka ukazuje, aký tep by ste mali mať podľa veku:

| Vek | Cieľová zóna<br>srdečného tepu<br>(55% ~ 90% max.<br>srdečného tepu) | Priemerný<br>maximálny srdečný<br>tep 100% |
|-----|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 20  | 110-180 úderov za minútu                                             | 200 úderov za minútu                       |
| 25  | 107-175 úderov za minútu                                             | 195 úderov za minútu                       |
| 30  | 105-171 úderov za minútu                                             | 190 úderov za minútu                       |
| 35  | 102-166 úderov za minútu                                             | 185 úderov za minútu                       |
| 40  | 99-162 úderov za minútu                                              | 180 úderov za minútu                       |
| 45  | 97-157 úderov za minútu                                              | 175 úderov za minútu                       |
| 50  | 94-153 úderov za minútu                                              | 170 úderov za minútu                       |
| 55  | 91-148 úderov za minútu                                              | 165 úderov za minútu                       |
| 60  | 88-144 úderov za minútu                                              | 160 úderov za minútu                       |
| 65  | 85-139 úderov za minútu                                              | 155 úderov za minútu                       |
| 70  | 83-135 úderov za minútu                                              | 150 úderov za minútu                       |

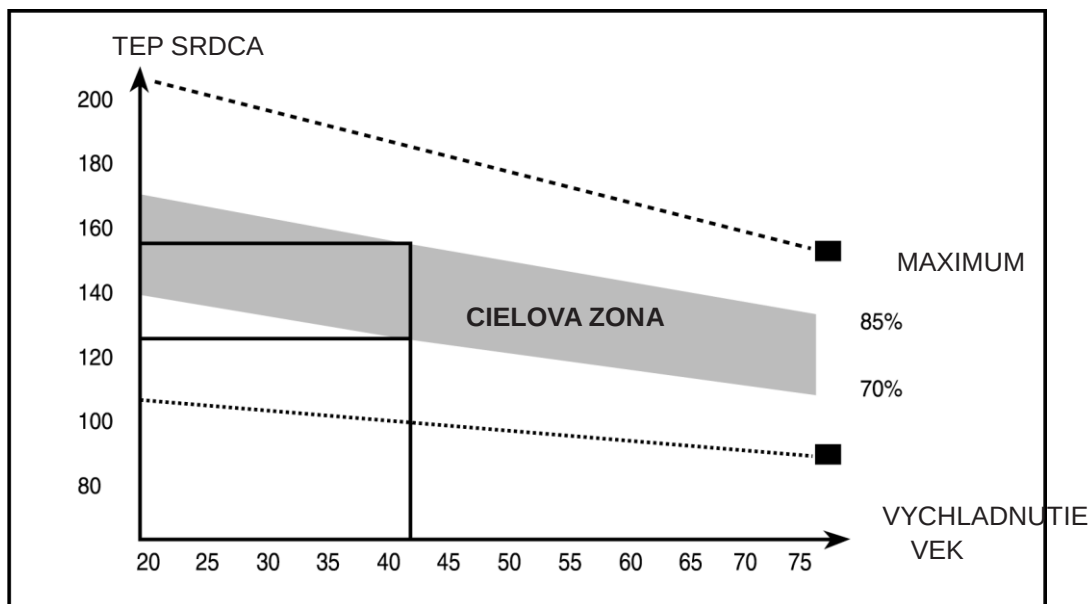
Počas prvých mesiacov cvičenia by ste mali držať svoj srdečný tep v spodných hodnotách odporúčaného srdečného tepu pri cvičení. Po niekoľkých mesiacoch cvičenia, postupne zvyšujte srdečný tep pri cvičení tak, aby bol postupne v strede cieľovej zóny srdečného tepu pri cvičení.

Pre zmeranie Vášho srdečného tepu manuálne, prestaňte cvičiť, ale neprestávajú hýbať nohami alebo prechádzajte sa a položte dva prsty na zápästie alebo krk. Počítajte údery za 6 sekúnd a vynásobte hodnotu desiatimi. Dostane srdečný tep za minútu. Napríklad, ak za šesť sekúnd napočítate 14 úderov, Váš srdečný tep je 140 úderov za minútu (Šesť sekundový

interval sa berie z dôvodu, že po cvičení srdečný tep klesá veľmi rýchlo keď prestanete cvičiť.) Upravte si intenzitu cvičenia, aby bol Váš srdečný tep v správnej cieľovej zóne.

Uistite sa, že počas cvičenia dýchate pravidelne a kludne. Pite dostatočné množstvo tekutín, keď cvičíte. Tým zabezpečíte potrebné množstvo tekutín pre Vaše telo, ktoré ho pri cvičení vyžaduje vo zvýšenom množstve. Taktiež Vám chceme dať do pozornosti, že odporúčané denné množstvo vody je 2-3 litre, čím si môžete zlepšiť aj Váš zdravotný stav. Tekutiny, ktoré pijete, by mali byť izbovej teploty.





Dosiahnutie tejto úrovne zvyčajne trvá minimálne 12 minút, väčšine ľudí to trvá cca 15-20 minút.

## 8.4 Zahrievacie cvičenia

Úspešný cvičebný program pozostáva z troch základných častí – zahrievacie cvičenia, samotné cvičenie a cvičenie na vychladnutie/uvoľnenie. Nikdy nezačínajte cvičebný program bez toho, že by ste mali zahrievacie cvičenia. Nikdy nekončíte cvičenie bez správnych cvikov na vychladnutie/uvoľnenie. Vykonávajte zahrievacie cvičenie aspoň 5 až 10 minút pred samotným cvičením, čím zabránite, aby ste pociťovali na svaloch napätie, natiahnutie alebo kŕče.

### Zahrievacie cviky

#### Preťahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a a potiahnite nohy proti Vaším slabínám, tak, že chodidlá pridržíte proti sebe (chodidlo proti chodidlu). Držte chrbát rovno a pomaly sa predkloňte ponad Vaše nohy. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.



#### Preťahovanie stehenných svalov

Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiahnutou a ľavú nohu pokrčte a prisuňte chodidlo ľavej nohy k pravému stehnu. Natáhujte smerom k pravej nohe, pokúste sa dotknúť rukami prstov pravej nohy a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie zopakujte na druhej nohe. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



#### Cvičenie hlavou

Točte hlavou najprv do jednej strany – doprava, budete pociťovať jemné natiahovanie na ľavej strane krku. Potom pootočte hlavou späť o jednu otočku a natáhujte Vašu šíju. Potom točte hlavou do opačnej strany – doľava, budete pociťovať jemné natiahovanie na pravej strane krku. Potom tlačte hlavu smerom k Vašej hrudi. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



### *Zdvíhanie ramena*

Točte vrchnou časťou ramena smerom nahor k uchu. Uvoľnite sa a cvičenie vykonajte aj s druhým ramenom. Opakujte 3 až 4 krát.



### *Natiahovanie achilovky*

Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podoprite sa jednou nohou a druhú natiahnite za seba tak, že chodidlo ostane celou plochou na podlahe. Pokrčte prednú nohu a zadnú nohu držte natiahnutú tak, aby ste si pozvoľna popreťahovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 30-40 sekúnd. Opakujte toto cvičenie aj s druhou nohou. Opakujte cvičenie 2 až 3 krát.



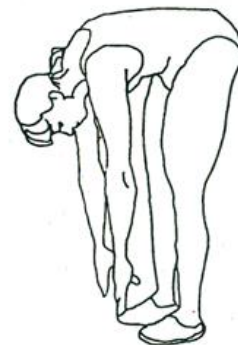
### *Bočné preťahovanie*

Rozpažte oboma rukami a pozvoľna ich dvihnite nad seba. Natiahnite pravú ruku najvyššie ako sa Vám dá – tým popreťahujete svaly brušné a spodnej časti chrbta. Opakujte cvičenie aj s druhou rukou. Opakujte cvičenie 3 až 4 krát.



### *Dotýkanie prstov*

Pomaly sa predkloňte od pásu nadol, s tým, že chrbát a ruky majte voľne zvesené. Jemne sa natiahnite smerom nadol k Vaším prstom na nohách tak nízko ako je to možné a vydržte tak cca 20 - 30 sekúnd.



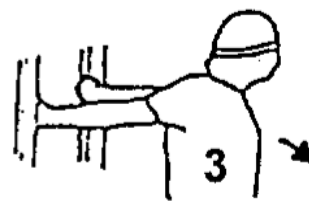
Skúste taktiež tieto zahrievacie cviky:



15 sekúnd každá ruka



20 sekúnd



20 sekúnd



25 sekúnd



20 sekúnd



20 sekúnd



30 sekúnd



25 sekúnd každá noha



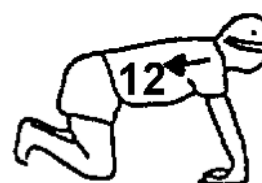
30 sekúnd



20 sekúnd



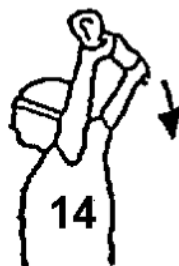
5 sekúnd 3x



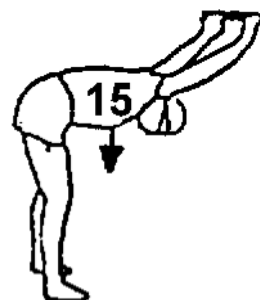
20 sekúnd



20 sekúnd každá noha



5 x



15 sekúnd

### 8.5 Samotné cvičenie

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy omnoho ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívnejšie, pokiaľ zvýšite Vašu frekvenciu pulzu na úroveň, ktorá je uvedená vyššie s prihliadnutím na vek, pohlavie.....

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.

Môžete si sami zostaviť program cvičenia podľa svojich požiadaviek a predstáv a s prihliadnutím na Váš fyzický stav. Úspešný cvičebný program pozostáva zo zahrievacích cvikov, aerobikových cvikov a vychladzovacích/uvolňovacích cvikov. Aby bolo cvičenie efektívne, cvičte pravidelne aspoň dva krát do týždňa, lepšie by bolo tri krát, dajte si deň oddychu medzi cvičením. Po niekoľko mesačnom pravidelnom cvičení môžete frekvenciu cvikov zvýšiť na štyri až päť krát do týždňa.

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia niekoľko minút za cvičenie.

Začínajte len s krátkymi časovými cvičeniami a postupne ich predlžujte. Neklad'te si neprimerané ciele.

Uistite sa, že počas cvičenia dýchate pravidelne a kľudne. Pite dostatočné množstvo tekutín, keď cvičíte. Tým zabezpečíte potrebné množstvo tekutín pre Vaše telo, ktoré ho pri cvičení vyžaduje vo zvýšenom množstve. Taktiež Vám chceme dať do pozornosti, že odporúčané denné množstvo vody je 2-3 litre, čím si môžete zlepšiť aj Váš zdravotný stav. Tekutiny, ktoré pijete, by mali byť izbovej teploty.

Keď cvičíte na zariadení, vždy noste ľahké a pohodlné oblečenie ako aj športovú obuv. Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie, keď cvičíte. Cvičenia pre Váš osobný výkon.

Používaním tohto zariadenia získate viacero výhod.

- (1) Zlepšíte si svoju fyzickú kondíciu, zosilníte srdce a zlepšíte krvný obeh nakoľko na tomto zariadení budete precvičovať väčšinu hlavných svalov, chrbát, brucho, ramená, ruky, boky aj nohy.
- (2) Vyformujete svalstvo v spojení kontrolovanou kalorickou diétou, čo Vám napomôže schudnúť.

Veslovanie je extrémne efektívna forma cvičenia.

#### Základy veslovania

- 1) Sadnite si na sedačku a upevnite si chodidlá do pedálov pomocou suchého zipsu. Potom uchopte rukoväť/tyč na veslovanie.
- 2) Dajte sa do štartovacej polohy, predkloňte sa s rovnými rukami a kolenami pokrčenými ako je to ukázané na obrázku nižšie (Fig 1).
- 3) Posuňte sa vzad, vystrite chrbát a nohy súčasne ako je to ukázané na obrázku nižšie (Fig 2).
- 4) Pokračujte v tomto pohybe až pokým sa zľahka neposuniete dozadu ako je ukázané na obrázku. (Fig 3). Potom tieto cviky opakujte ako je to ukázané na obrázku nižšie.

### Čas cvičenia

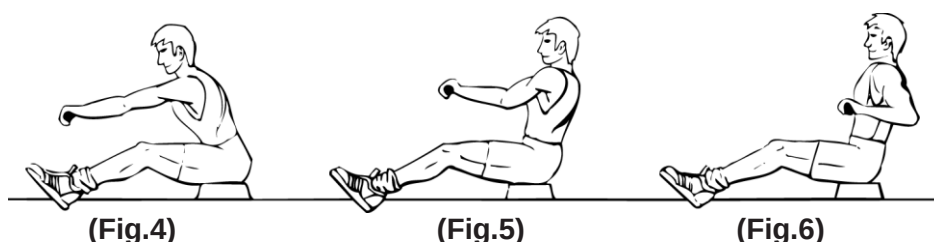
Veslovanie je namáhavá forma cvičenia, preto je najlepšie začať pozvoľna s krátkym a ľahkým cvičebným programom a postupne toto cvičenie predlžovať a cvičiť pri vyššej záťaži. Zo začiatku cvičte len približne 5 minút a ako budete napredovať, predlžujte aj čas a záťaž cvičenia, aby ste dosiahli požadovanú úroveň cvičenia. Časom budete schopný cvičiť, veslovať, v kuse aj 15-20 minút, no nesnažte sa to dosiahnuť príliš rýchlo a nepreceňujte svoje sily, aby nedošlo k úrazu alebo zraneniu.

Snažte sa cvičiť každý druhý deň aspoň 3 krát za týždeň. To Vám umožní, aby ste si medzi jednotlivými dňami aj oddýchli a obnovili sily.

Striedajte štýly veslovania.

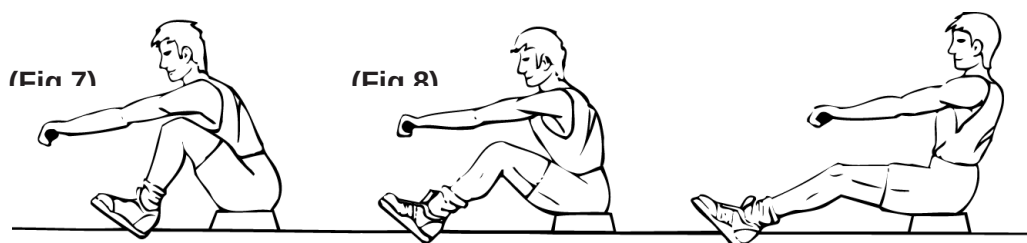
### Veslovanie len ramenami

Toto cvičenie je zameraná na formovanie svalstva ramien, hrudníka, chrbta a brucha. Sadnite si ako je to ukázané na obrázku Fig 4 s natiahnutými nohami, predklonený dopredu a uchopte rukoväť/tyč. Postupne a kontrolovane sa posúvajte vzad s tým, že nohy majte stále vystreté a pracujte len s chrbtom a rukami priťahujte rukoväť k hrudníku. Vráťte sa do štartovacej polohy a cvičenie opakujte ako je to ukázané na obrázku nižšie.



### Veslovanie len nohami

Toto cvičenie je zameraná na formovanie svalstva nôh a chrbta. S vystretými rukami a chrbtom, pokrčte nohy až uchoptíte rukoväť/tyč a budete v štartovacej polohe, ako je to ukázané na obrázku Fig 7. Použite Vaše nohy aby ste sa odtlačili vzad, no majte stále chrbát a ruky vystreté. Vráťte sa do štartovacej polohy a cvičenie opakujte ako je to ukázané na obrázku nižšie.



### **Formovanie svalov**

Ak si chcete formovať svaly pokiaľ cvičíte, je nutné aby ste si zvýšili záťaž pri cvičení. Tým zaťažíte viac svalstvo a nebudete môcť cvičiť tak dlho ako si predstavujete. Ak sa pokúšate zlepšiť si svoju kondíciu, je nutné aby ste si upravili aj cvičebný program. Mali by ste cvičiť normálne počas fázy zahrievania a vychladzovania, avšak mali by ste si zvýšiť záťaž pri konci cvičenia, aby Vaše svaly dostali väčšiu záťaž pri cvičení. Mali by ste zároveň znížiť rýchlosť pri cvičení, aby ste sa udržali v cieľovej zóne srdcového tepu.

### **Strata hmotnosti**

Veľmi dôležitým faktorom pri tomto je aké veľké množstvo úsilia vložíte do cvičenia. Čím ťažšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. Efektívne je to rovnako ako pri zlepšovaní kondície, no je tu odlišný cieľ.

Správne a nesprávne cvičenie:

### ***Príťahovanie tela k držadlu***

#### NESPRÁVNE

Na konci záberu cvičiaci príťahuje trup k držadlu namiesto toho, aby držadlo príťahoval k telu.



#### SPRÁVNE

Na konci záberu sa cvičiaci ľahko zakloní a príťahuje držadlo k telu, trup a nohy sú mierne napnuté.



### ***Vystrčené lakty***

#### NESPRÁVNE

Lakte cvičiaceho sú vystrčené smerom od tela, na konci záberu je držadlo vo výške hrudníka.



#### SPRÁVNE

Príťahnite držadlo k telu. Zápästia sú narovnané, lakty u tela. Cvičiaci príťahuje držadlo k sebe vo výške pásu, pokrčené lakty sa posunú za telo.



### *Napnuté kolená*

#### NESPRÁVNE

Na konci záberu sú kolená cvičiaceho úplne napnuté.



#### SPRÁVNE

Vždy nechajte kolená jemne pokrčené, nohy nikdy úplne nenapínajte.



## **8.6 Vychladnutie/uvoľnenie**

Pre zníženie únavy, vyčerpanosti a svalovice, mali by ste sa na chvíľu prechádzať na mieste, tak, aby sa Váš srdcový pulz vrátil do normálu.

Strečing je veľmi dôležité vykonávať vždy pri zahrievaní a po konci cvičenia. Svaly sa v tomto okamžiku preťahujú jednoduchšie vďaka ich zvýšenej teplote, čo zaručuje zníženie rizika poranenia. Preťahovanie v jednotlivých polohách by malo trvať 15 až 30 sekúnd. Cviky vykonávajte pomaly a opakujte 2 až 3 krát.

## **9. Objednávka náhradných dielcov**

Pre objednávanie náhradných dielcov, prosím kontaktujte nás na kontaktných číslach uvedených na prvej strane tohto návodu. Aby sme Vám mohli byť lepšie nápomocní, vykonajte nasledovné ešte pred tým ako nás budete kontaktovať:

- poznačte si číslo modelu a výrobné číslo výrobku
- názov výrobku
- poradové číslo dielca a popis dielca(dielcov), ktorý(é) požadujete (pozrite si zoznam dielcov a výkres v tomto návode na používanie)



## 10. Záručné podmienky, reklamácie

### 10.1 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 Elektičná 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](mailto:predajnatn@insportline.sk)
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto: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](mailto: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.

### 10.2 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 elektrozařízení pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku
- nesprávnou montážou
- neodbornou repasiou
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, 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. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

### **10.3 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 doručení 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.**

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264  
Objednávky: +420 556 300 970, [objednavky@insportline.cz](mailto:objednavky@insportline.cz)  
Reklamáce: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [reklamace@insportline.cz](mailto:reklamace@insportline.cz)  
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)  
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)  
Web: [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), [www.worker.cz](http://www.worker.cz), [www.worker-moto.cz](http://www.worker-moto.cz)



Zastoupení pro Slovensko:

**INSPORTLİNE, s.r.o.**, Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082  
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 700 098, [objednavky@insportline.sk](mailto:objednavky@insportline.sk)  
Reklamácie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 809 163, [reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
Fax: +421(0)326 526 705  
Web: [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk)

Dátum predaja :

razítko a podpis predajcu:

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Električná 6471, 911 01 Trenčín

**reklamácie a servis:** +421 918 809 163, +421 917 954 415,[reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk), [servis@insportline.sk](mailto:servis@insportline.sk)[www.inSPORTline.sk](http://www.inSPORTline.sk)