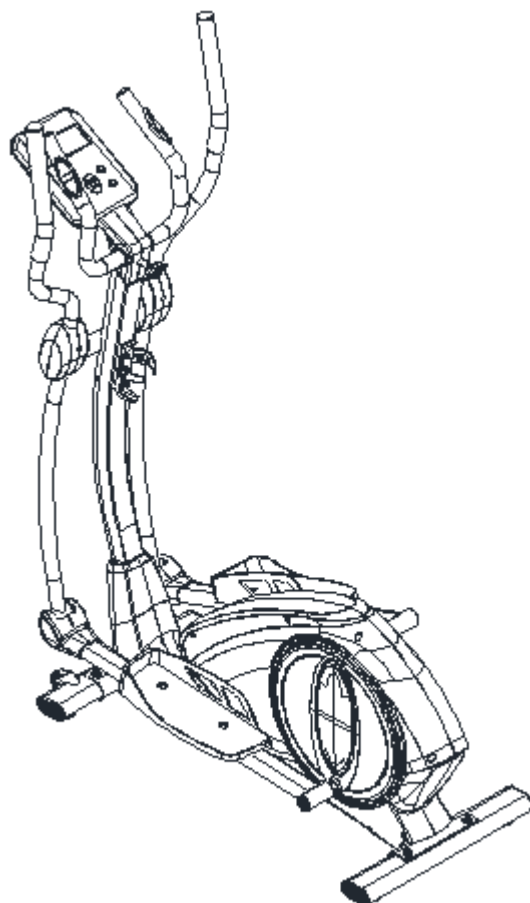




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 13902 Eliptický trenažer inSPORTline Kalida



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
PARAMETRY	4
MONTÁŽ	4
Spojovací materiál potřebný k montáži	4
Nářadí	5
Nákres montáže	7
Popis montáže	8
OVLÁDACÍ PANEL	12
Funkce displeje	12
Funkce tlačítek	13
Operace	13
OBECNÉ RADY KE CVIČENÍ	17
Zahřívací a protahovací cvičení	17
NÁKRES	20
SEZNAM DÍLŮ	21
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	24

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před použitím si důkladně přečtěte celý manuál. Manuál si uschovejte pro budoucí použití.

VAROVÁNÍ: Tento eliptický trenažer byl navržen tak, aby byl maximálně bezpečný. Při jeho použití by se i tak měla dodržovat určitá bezpečnostní opatření. Dodržujte následující pokyny.

- Majitel trenažeru má povinnost poučit všechny uživatele o správném používání stroje. Používejte tento stroj pouze v souladu s instrukcemi obsaženými v tomto manuálu.
- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu ke stroji. Nenechávejte děti ani zvířata v místnosti s trenažerem bez dozoru.
- Pravidelně kontrolujte, zda nejsou součásti stroje opotřebené nebo poškozené. Takové součásti okamžitě vyměňte.
- Umístěte trenažer na rovnou a pevnou plochu a nechte kolem něj nejméně 0.6 m volného prostoru. Je vhodné položit jej na podložku, aby nedošlo k poškození podlahy nebo koberce.
- Stroj uchovávejte ve vnitřních prostorách. Nevystavujte jej vlhku a prachu. Uchovávejte stroj ve ventilované místnosti, neumísťujte jej do místnosti bez dostatečné ventilace.
- V okolí trenažeru nesmí být umístěny žádné předměty s ostrými hranami.
- Během cvičení nenoste volné oblečení, mohlo by se zachytit do částí stroje. Pro cvičení na stroji používejte sportovní obuv. Nikdy necvičte bosky.
- Nedotýkejte se pohyblivých částí, mohlo by dojít ke zranění.
- Žádná z nastavitelných částí stroje by neměla vyčnívat a překážet tak pohybu uživatele.
- Kontrolujte rychlost cvičení.
- Jestliže začne stroj pracovat nezvykle, nepoužívejte ho.
- Eliptický trenažer smí v danou chvíli používat pouze jedna osoba.
- Jestliže během cvičení pocítíte bolest nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit a kontaktujte svého lékaře.
- Jestliže se momentálně léčíte, konzultujte cvičení nejdříve se svým lékařem. Přístroj používejte pouze po svolení lékaře, jestliže:
 - Trpíte artritidou, revmatem nebo dnou.
 - Máte osteoporózu.
 - Trpíte srdečními obtížemi (vysokým tlakem, atd.).
 - Máte problémy s dýcháním.
 - Trpíte kostními nádory.
 - Trpíte srážením krve.
 - Máte cukrovku.
 - Trpíte kožní nemocí.
 - Jste těhotná žena.
 - Jste v odpočinkovém režimu.
 - Máte horečku.
 - Nejste v dobré fyzické kondici.
- Před zahájením tréninkového režimu se poradte se svým lékařem, obzvláště jste-li starší 35 let, nebo trpíte zdravotními problémy. V zájmu snížení rizika vážného zranění si před použitím přečtěte všechna bezpečnostní doporučení a varování.
- **Nosnost:** 120 kg

- **Kategorie:** HC (dle EN 957), pouze k domácímu použití
- **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinít vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

PARAMETRY

Rozměry před montáží	1175 x 375 x 655 mm
Rozměry po montáží	1300 x 530x 1600 mm
Váha	43 kg
Váha zátěžového kola	6 kg
Délka x výška kroku	328 x 160 mm
Nosnost	120 kg

*Vyhrazujeme si právo složení produktu bez předchozího upozornění pozměnit.

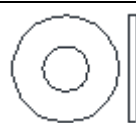
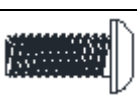
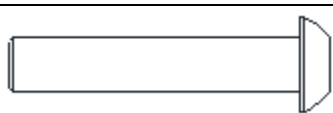
MONTÁŽ

Před montáží se ujistěte, že všechny uvedené díly jsou v balení obsažené ve správném počtu. Jestliže zjistíte, že některé součásti chybí, kontaktujte prodejce.

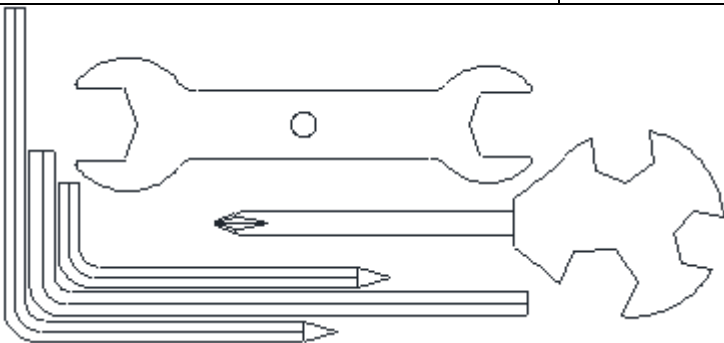
Spojovací materiál potřebný k montáži

Ozn.	Název	Specifikace	Ks
31	Imbusový šroub - částečný závit	M8×50×20	4
32	Pružná podložka	Φ8	7
33	Plochá podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	11
34	Imbusový šroub - částečný závit	M8×63×20	3
35	Prohnutá podložka	Φ8.5×R25×t2.0	6
36	Šestihranná samosvorná matice	M8	6
37	Imbusový šroub - celý závit	M8×20	6
38	Závitořezný šroub	ST4×16	10
39	Vlnitá pružná podložka	Φ15	4
40	Imbusový šroub - částečný závit	M8×40×20	4
41	Vratový šroub	M10×50×20	4
42	Plochá podložka	Φ10	4
44	Imbusový šroub - dutý	Φ10×56.5-M6×20	2
45	Plochá podložka	Φ6	2
46	Imbusový šroub - celý závit	M6×15	2
47	Šroub - celý závit	M5×10	4
48	Šroub - celý závit	M4×10	4

Tabulka spojovacího materiálu:

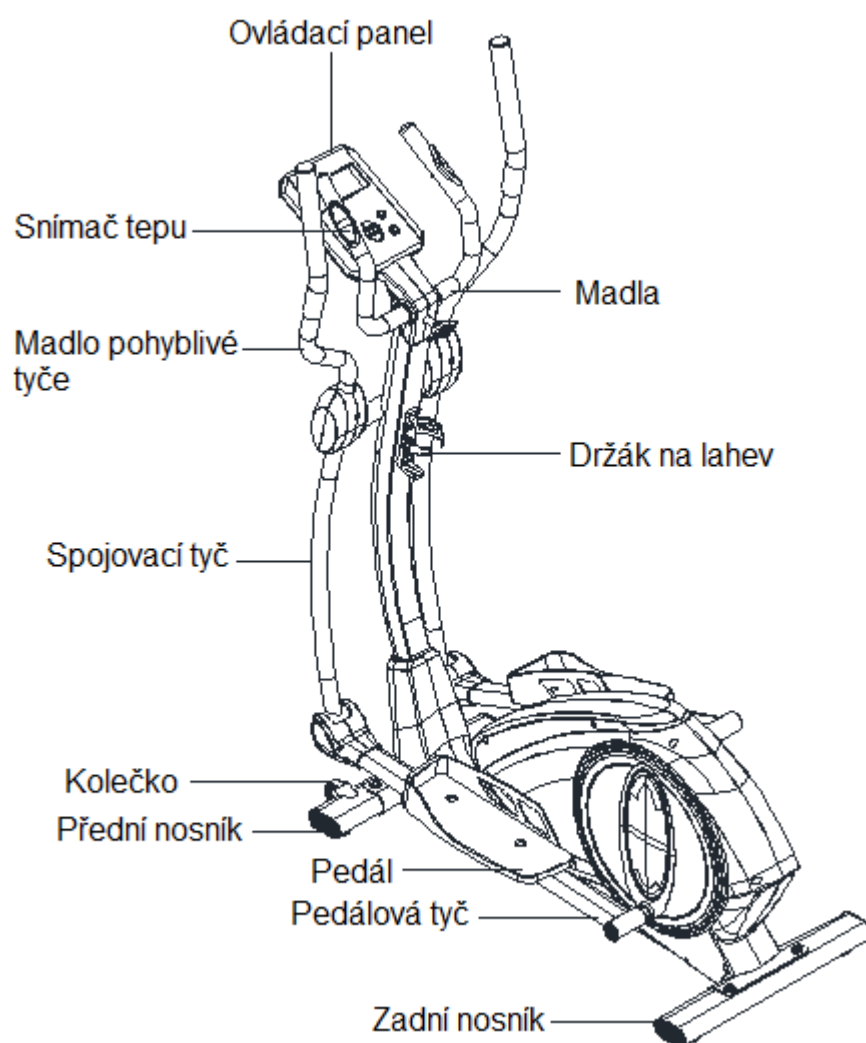
45	33	42	35	39	
					
32	36	47	38	48	
					
46		37		40	
					
31		34			
					
41		44			
					

Nářadí

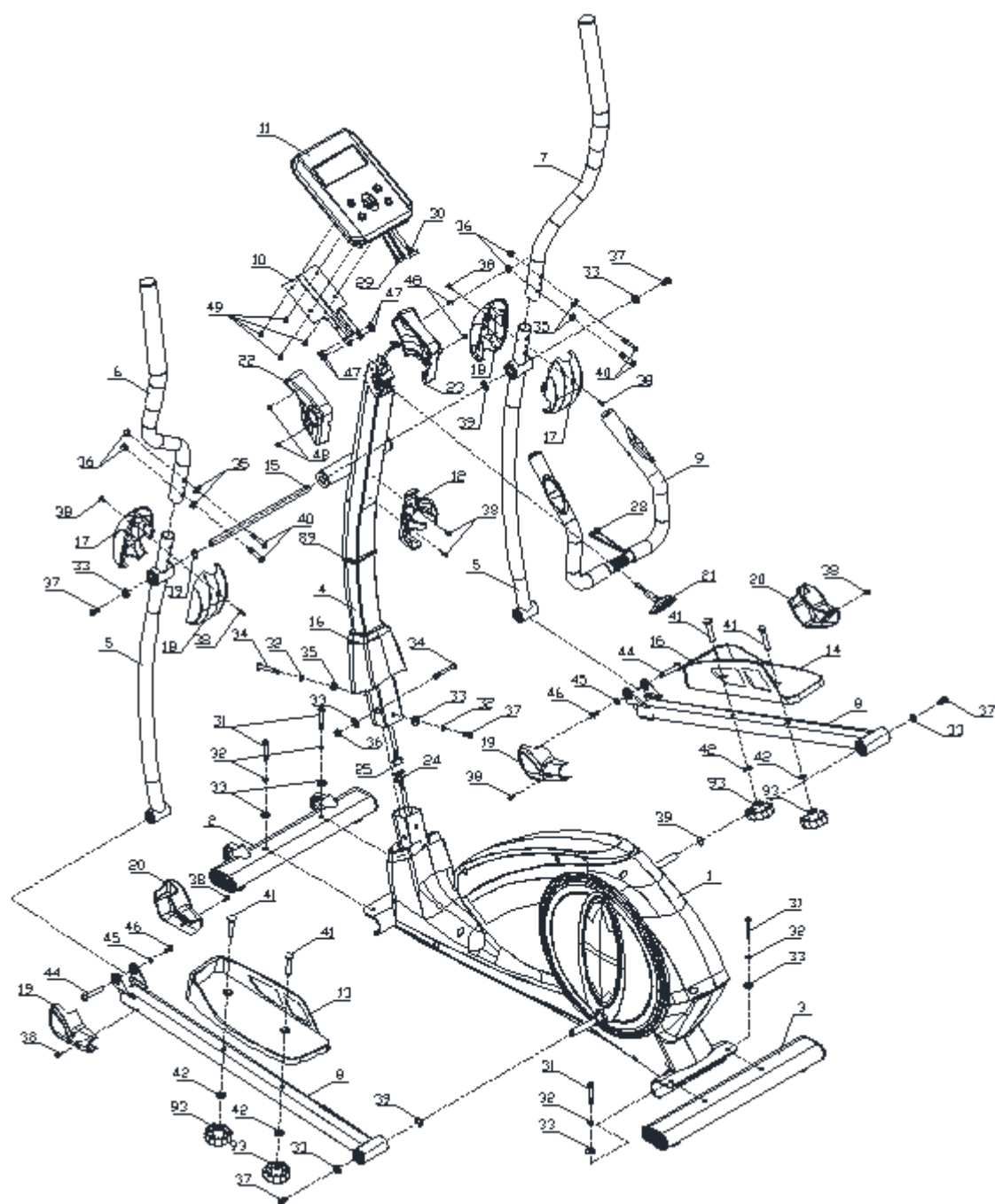
Název	Specifikace	Ks
Imbusový klíč	5 x 80 x 80S	1
Imbusový klíč	5 x 35 x 85S	1
Imbusový klíč	6 x 40 x 120	1
Multiklíč	č. 15 + č. 17	1
Otevřený maticový klíč		1
		

Před montáží si připravte vše potřebné nářadí. Budete-li mít nářadí po ruce, zjednoduší Vám to práci. Zajistěte si také dostatečný prostor k práci a zbavte se jakýchkoli překážek. Ujistěte se, že v okolí nejsou žádné předměty, které by Vám během montáže mohly způsobit zranění. Jakmile bude stroj sestaven, zajistěte kolem něj dostatečný prostor.

POZNÁMKA: Postup montáže je popsán v jednotlivých krocích. Než začnete s montáží, pečlivě si přečtete všechny kroky.



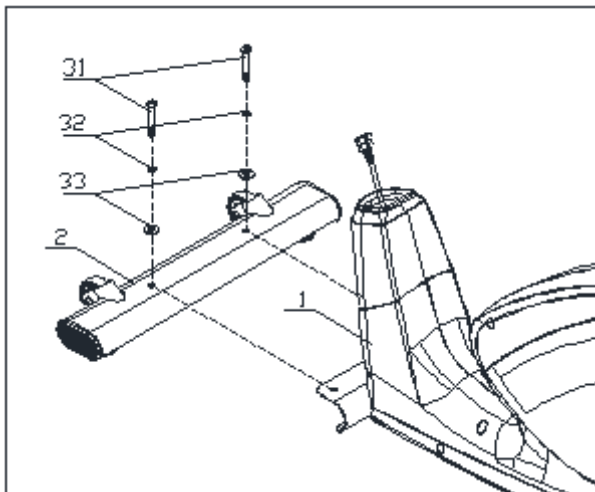
Nákres montáže



Popis montáže

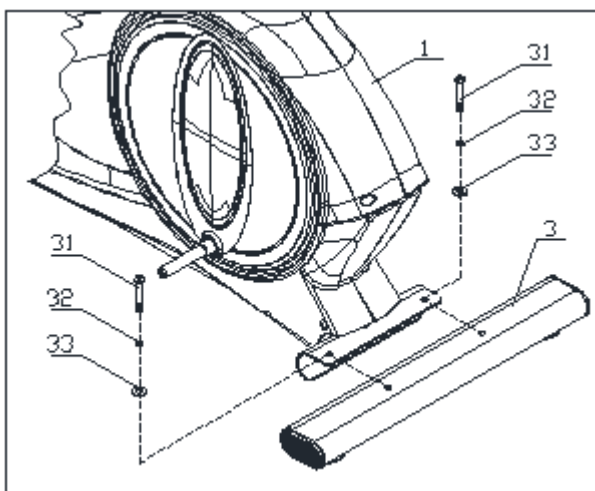
KROK 1

Přípevněte přední nosník (2) k základně (1) pomocí plochých podložek (33), pružných podložek (32) a imbusových šroubů s částečným závitem (31).



KROK 2

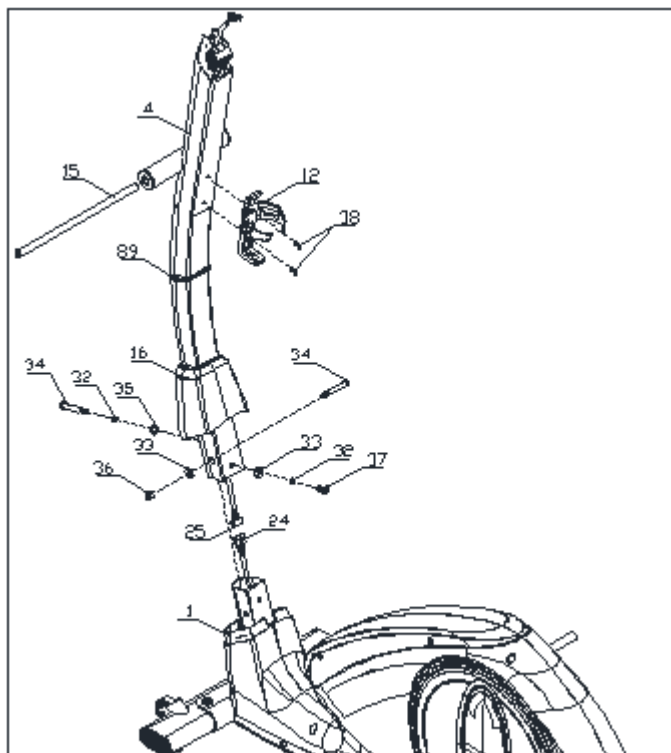
Přípevněte k základně (1) zadní nosník (3) pomocí plochých podložek (33), pružných podložek (32) a imbusových šroubů s částečným závitem (31).



KROK 3

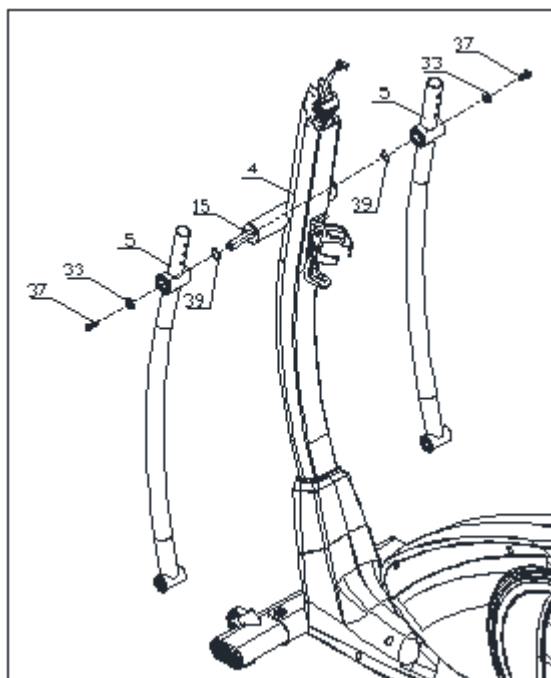
1. Upevněte gumové těsnění (89) na přední sloupek (4), vyjměte krytku předního sloupku (16) ze základny (1) a nasadte ji na sloupek (4).
2. Spojte kabel motoru (24) s kabelem ovládacího panelu (25).
3. Přípevněte přední sloupek (4) k základně (1). Na přední straně použijte prohnutou podložku (35), pružnou podložku (32) a imbusový šroub s částečným závitem (34). Na zadní straně použijte plochou podložku (33), pružnou podložku (32) a imbusový šroub s celým závitem (37). Z boku sloupek zajistěte plochou podložkou (33), šestihrannou samojistící maticí (36) a imbusovým šroubem s celým závitem (34).
4. Přípevněte krytku předního sloupku (16) a gumové těsnění (89) k základně (1).
5. Přípevněte k přednímu sloupku (4) držák na lahve (14) pomocí závitořezných šroubů (38).
6. Vsuňte do předního sloupku (4) osu pohyblivých ramen (15).

TIP: Vsuňte kabely motoru a ovládacího panelu spolu s kabelem ovládání zátěže do sloupku a před konečným utažením se ujistěte, že všechny šrouby zapadají do svých otvorů.



KROK 4

Na osu pohyblivých ramen (15) z každé strany navlékněte vlnitou podložku (39) a připevněte k ní obě pohyblivá ramena (5). K utažení použijte ploché podložky (33) a imbusové šrouby s celým závitem (37).

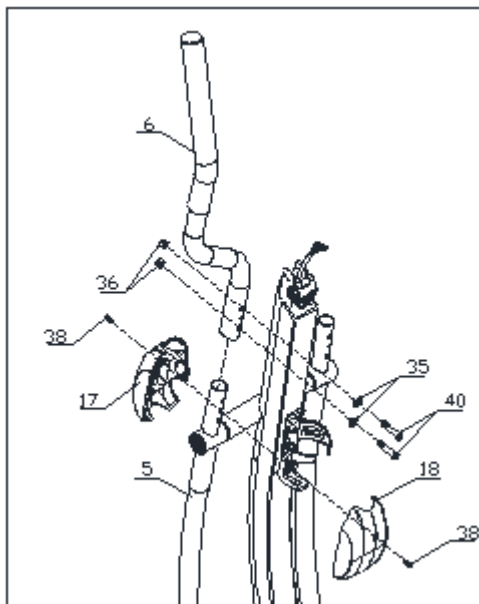


KROK 5

1. Připevněte levé madlo pohyblivého ramena (6L) k levému ramenu (5) pomocí prohnutých podložek (35), imbusových šroubů s částečným závitem (40) a šestihranných samozastíracích matic (36).

2. Připevněte na madlo pomocí závitorezných šroubů (38) přední a zadní krytku (17, 18).
3. Připevněte pravé madlo pohyblivého ramena (7R) stejným způsobem.

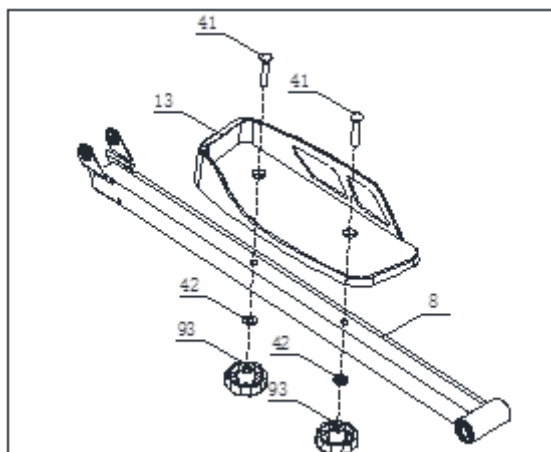
TIP: Před konečným utažením se ujistěte, že všechny šrouby zapadají do svých otvorů.



KROK 6

1. Připevněte levý pedál (13) k pedálové tyči (8) pomocí vratových šroubů (41), plochých podložek (42) a ručních matic (93).
2. Připevněte pravý pedál (14) stejným způsobem.

TIP: Před konečným utažením se ujistěte, že všechny šrouby zapadají do svých otvorů.



KROK 7

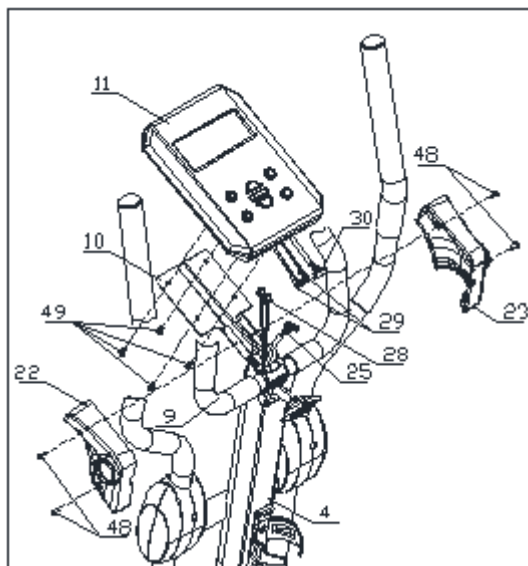
1. Navlečte vlnitou podložku (39) na osu základny (A1) a připevněte k ní průchodku (A2) pedálové tyče (8). K utažení použijte plochou podložku (33) a imbusový šroub s celým závitem (37).
2. Připevněte kloub pedálové tyče (A3) k průchodce pohyblivého ramena (A4) pomocí dutého imbusového šroubu (44), ploché podložky (45) a imbusového šroubu s celým závitem (46).

- [illegible]

1. Provlečte kabel snímače tepu (28) předním sloupkem (4). Pomocí ručního šroubu (21) připevněte ke sloupku madla (9).
2. Připevněte k přednímu sloupku držák ovládacího panelu (10). Použijte šrouby s celým závitem (47).

3. Připevněte krytky madel (22, 23). Použijte šrouby s celým závitem (48).

TIP: Před konečným utažením se ujistěte, že všechny šrouby zapadají do svých otvorů.



POZNÁMKA: Upravte madla tak, aby byla umístěna ve vzdálenosti 100 mm od ovládacího panelu.

TIPY KE CVIČENÍ

1. Při cvičení na eliptickém trenažeru přenášejte váhu z jedné nohy na druhou. Snažte se udržovat vzpřímený a přirozený postoj. K tomu Vám dopomohou madla a úchyty. Najděte ideální místo k držení rukou a snažte se pohybovat co nejpřirozeněji.
2. Uživatel by měl došlápnout plně do pedálů a podle svých potřeb si nastavit úroveň zátěže magnetického odporu.
3. Zátěžová kola podléhají setrvačnosti, takže když budete chtít stroj zastavit ve vysoké rychlosti, počítejte s tím, že pedály se díky setrvačnosti budou ještě nějakou chvíli pohybovat. V takovémto případě byste měli snížit rychlost a úroveň zátěže na minimum, aby nedošlo ke zranění.
4. Stroj umístěte na rovnou plochu a zajistěte dostatečný prostor ke cvičení.

OVLÁDACÍ PANEL

Funkce displeje

Název	Popis funkce
TIME/ČAS	Zobrazuje dobu trvání tréninku. Rozsah: 0:00 – 99:59 min
SPEED/Rychlost	Zobrazuje rychlost tréninku. Rozsah: 0,0 – 99,9 km/h
DISTANCE/VZDÁLENOST	Zobrazuje dosaženou vzdálenost během tréninku. Rozsah: 0,0 – 99,9 km
CALORIES/KALORIE	Zobrazuje počet spálených kalorií během tréninku. Rozsah: 0 – 999 cal
PULSE/TEP	Zobrazuje tepovou frekvenci během tréninku. Přístroj Vás upozorní, jestliže překročíte cílovou frekvenci.

RPM / OTÁČKY ZA MINUTU	Zobrazuje počet otáček během tréninku. Rozsah: 0 – 999 ot/min
WATTS/VÝKON	Zobrazuje výkon v průběhu tréninku. Rozsah: 0 – 350 W
MANUAL / MANUÁLNÍ REŽIM	Zobrazuje nastavení manuálního režimu.
PROGRAM	Zobrazuje výběr z 12 programů.
USER / UŽIVATELSKÝ PROGRAM	Zobrazuje nastavení uživatelského programu. Uživatel si může nastavit úroveň zátěže programu.
H.R.C. / KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE	Zobrazuje tepovou frekvenci při tréninku s cílovou tepovou frekvencí.
WATT / KONTROLA VÝKONU	Zobrazuje režim kontroly výkonu.

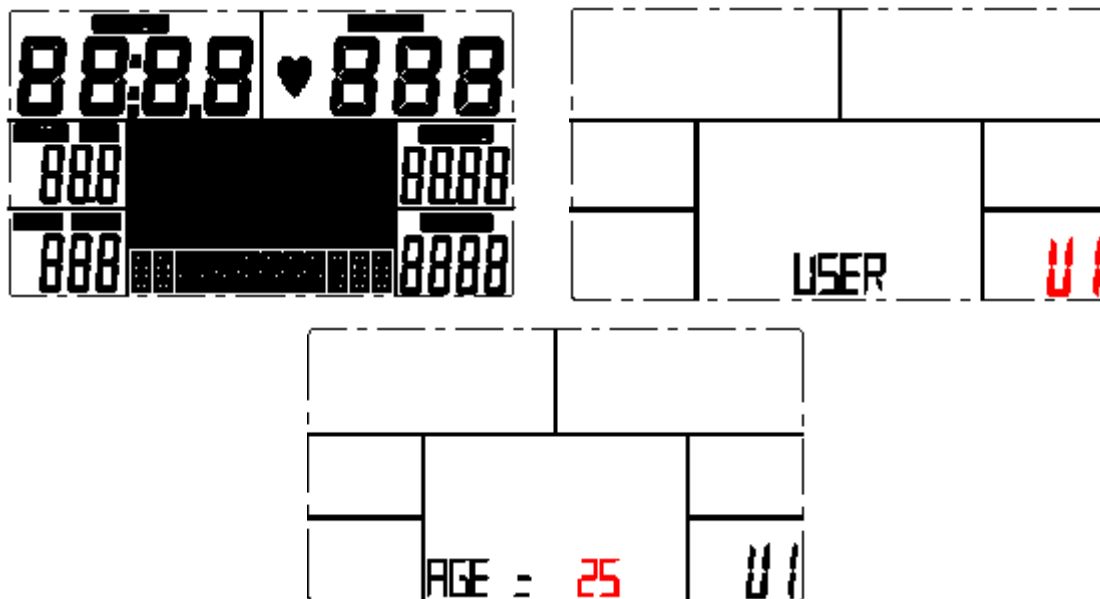
Funkce tlačítek

Název	Popis funkce
Reset	Stisknete-li toto tlačítko na déle než 2 sekundy, displej se restartuje a vrátí se do nastavení uživatele. Jestliže je stroj zastaven nebo jestliže jste v průběhu nastavování hodnot, můžete se stisknutím tohoto tlačítka vrátit do hlavní nabídky.
Body fat / Měření tělesného tuku	Měří procenta tělesného tuku a BMI.
Up/Nahoru	Pomocí tohoto tlačítka lze vybírat mezi programy a navyšovat numerické hodnoty.
Recovery / Vyhodnocení tepové frekvence	Stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte do režimu vyhodnocení tepové frekvence.
Down/Dolů	Pomocí tohoto tlačítka lze vybírat mezi programy a snižovat numerické hodnoty.
Mode/Režim	Tímto tlačítkem potvrdíte volbu režimu nebo nastavení numerické hodnoty.
Start/Stop	Tímto tlačítkem stroj uvedete do chodu nebo ho zastavíte.

Operace

ZAPNUTÍ

1. Zapojte přístroj do elektriky. Displej se na 2 sekundy rozsvítí a poté zobrazí kalibrační číslo. Následně přístroj vstoupí do uživatelského nastavení. (uživatel zadá do přístroje svůj věk, pohlaví, výšku a váhu. Přístroj data uchová pro všechna budoucí použití. Přístroj má kapacitu uložit 4 sady uživatelských dat – U1 – U4).
2. Jestliže stroj není více než čtyři minuty v provozu, ovládací panel se vypne a přejde do úsporného režimu. Stisknutím jakéhokoliv tlačítka ho znovu uvedete do provozu.



MANUÁLNÍ REŽIM

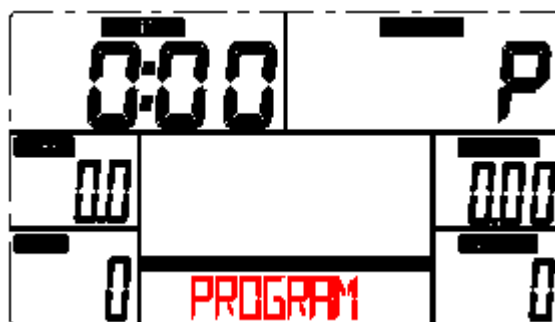
Jestliže v hlavní nabídce stisknete tlačítko START/STOP, automaticky přejdete do nastavení manuálního režimu.

1. Pomocí tlačítek UP a DOWN si z nabídky režimů vyberte manuální režim (MANUAL). Volbu potvrďte tlačítkem MODE.
2. Nastavte hodnoty doby trvání tréninku (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES) a tepové frekvence (PULSE). Volbu potvrďte tlačítkem MODE.
3. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START/STOP.
4. V průběhu cvičení nastavte úroveň zátěže pomocí tlačítek UP a DOWN (přístroj má 32 úrovní zátěže).
5. Chcete-li trénink zastavit, stiskněte znovu tlačítko START/STOP. Pro navrácení do hlavní nabídky stiskněte RESET.



PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

1. Pomocí tlačítek UP a DOWN si z nabídky režimů vyberte přednastavené programy (PROGRAM). Volbu potvrďte tlačítkem MODE – vstoupíte do výběru programů. Vyberte si jeden z 12 přednastavených programů a opět potvrďte tlačítkem MODE.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte délku trvání tréninku (TIME).
3. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START/STOP.
4. V průběhu cvičení můžete upravovat úroveň zátěže pomocí tlačítek UP a DOWN (přístroj má 32 úrovní zátěže).
5. Chcete-li trénink zastavit, stiskněte znovu tlačítko START/STOP. Pro navrácení do hlavní nabídky stiskněte RESET.

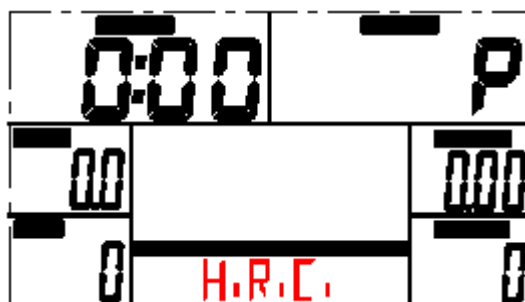


UŽIVATELSKÝ PROGRAM

1. Pomocí tlačítek UP a DOWN si z nabídky režimů vyberte uživatelský program (USER PROGRAM). Volbu potvrdíte tlačítkem MODE.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte úroveň zátěže každé fáze programu. Nastavení fáze potvrdíte tlačítkem MODE, přejdete tak k nastavení následující fáze. Program má dohromady 20 fází.
3. Jestliže máte všechny fáze nastavené, nebo chcete z nastavování vystoupit, podržte tlačítko MODE na 2 sekundy.
4. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte délku trvání tréninku (TIME).
5. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START/STOP.
6. Chcete-li trénink zastavit, stiskněte znovu tlačítko START/STOP. Pro navrácení do hlavní nabídky stiskněte RESET.
7. V průběhu cvičení můžete upravovat úroveň zátěže pomocí tlačítek UP a DOWN (přístroj má 32 úrovní zátěže).

KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE (H.R.C.)

1. Pomocí tlačítek UP a DOWN si z nabídky režimů vyberte režim kontroly tepové frekvence (H.R.C.). Volbu potvrdíte tlačítkem MODE.
2. Znovu pomocí tlačítek UP a DOWN si zvolte hodnotu tepové frekvence – 55 %, 75 %, 90 % nebo TAG (cílová tepová frekvence, výchozí hodnota: 100 bpm).
3. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte délku trvání tréninku (TIME).
4. Chcete-li trénink zastavit, stiskněte znovu tlačítko START/STOP. Pro navrácení do hlavní nabídky stiskněte RESET.
5. Jestliže přístroj přestane registrovat tepovou frekvenci, zastaví se a na displeji se zobrazí varování.



KONTROLA VÝKONU (WATTS)

1. Pomocí tlačítek UP a DOWN si z nabídky režimů vyberte režim kontroly výkonu (WATTS). Volbu potvrdíte tlačítkem MODE.
2. Znovu pomocí tlačítek UP a DOWN si zvolte cílový výkon (výchozí hodnota je 120 W). Potvrdíte tlačítkem MODE.
3. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte délku trvání tréninku (TIME).

4. Chcete-li trénink zastavit, stiskněte znovu tlačítko START/STOP. Pro navrácení do hlavní nabídky stiskněte RESET.
5. Během tréninku lze cílovou hodnotu výkonu upravovat pomocí tlačítek UP a DOWN.

VYHODNOCENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

1. Poté, co jste delší dobu na stroji cvičili, položte ruce na snímače tepu a zmáčkněte tlačítko RECOVERY.
2. Všechna okénka na displeji kromě odpočítávání času (TIME) se zastaví. Na displeji začne odpočet 60 sekund.
3. Po odpočtu se zobrazí vyhodnocení tepové frekvence v rozmezí F1 – F6, kde F1 je nejlepší možná hodnota. Pro navrácení do hlavní nabídky stiskněte opět tlačítko RECOVERY.
4. Jestliže během odpočtu stisknete znovu tlačítko RECOVERY, vrátíte se displej o krok zpět.

1,0	Nejlepší
$1,0 < F < 2,0$	Lepší
$2,0 < F < 2,9$	Dobrá
$3,0 < F < 3,9$	V normálu
$4,0 < F < 5,9$	Horší
6,0	Nejhorší

REŽIM MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

1. Jestliže stroj není v pohybu, zmáčkněte tlačítko BODY FAT. Pevně uchopte madla.
2. Na displeji se zobrazí - - - - -. Po 8 sekundách se na displeji zobrazí procentuální množství tuku, BMI a příslušné symboly.
3. V následujících situacích se zobrazí jiné symboly:
E-1: Zobrazí se, jestliže uživatel neumístil palec na madle do správné pozice.
E-4: Zobrazí se, jestliže hodnoty procentuálního množství tuku a BMI přesahují kapacitu přístroje.
4. Jste-li s testem hotovi, stisknutím tlačítka BODY FAT se vrátíte na předchozí nastavení a můžete pokračovat ve cvičení.

BMI:

BMI	Nízký	Nízký/Průměrný	Průměrný	Průměrný/vysoký
Rozmezí	< 20	20 - 24	24,1 – 26,5	> 26,5

Procentuální množství tělesného tuku:

Symbol	-	+	▲	◆
% tuku na základě pohlaví	Nízké	Nízké/Průměrné	Průměrné	Průměrné/vysoké
Muž	< 13 %	13 % - 25,9 %	26 % - 30 %	> 30 %
Žena	< 23 %	23 % - 35,9 %	36 % - 40 %	> 40 %

POZNÁMKA:

1. Ovládací panel vyžaduje napájecí kabel: 9V, 500 mA nebo 9V, 1000 mA.
2. Jestliže stroj není více než čtyři minuty v provozu, ovládací panel se vypne a přejde do úsporného režimu. Všechna data a nastavení budou uchována.

3. Jestliže bude displej pracovat nestandardně, vytáhněte přístroj z napájení a poté jej opět připojte.

OBECNÉ RADY KE CVIČENÍ

Ze začátku si zvolte mírný tréninkový režim, například jeden trénink každé dva dny. Týden po týdnu počet tréninků stupňujte. Začněte s krátkými tréninky a postupem času je prodlužujte. Postupujte pomalu a nevytyčujte si nemožné cíle. Jako doplňková cvičení můžete také zkusit jogging, plavání, tanec nebo jízdu na kole.

Před cvičením vždy proveďte řádnou rozcvičku na zahřátí svalů. Nejméně pět minut před cvičením tedy věnujte protahovacím cvikům, abyste zabránili natažení nebo poranění svalů během tréninku na stroji.

Pravidelně si kontrolujte tepovou frekvenci. Jestliže k tomu nemáte potřebný nástroj, poraďte se se svým lékařem o vhodném a efektivním způsobu měření. Určete si, jaká tepová frekvence je pro Vás nejoptimálnější. Berte v úvahu Váš věk i fyzickou kondici.

Během cvičení dýchejte klidně a pravidelně.

Dodržujte pitný režim. Uvědomte si, že doporučené denní množství tekutin 2 – 3 litry se značně zvýší při fyzické námaze. Tekutiny by měly mít pokojovou teplotu.

Na stroji noste lehké sportovní oblečení a sportovní obuv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do pohyblivých částí stroje.

Zahřívací a protahovací cvičení

Úspěšný trénink počíná důkladným zahřátím svalů a končí cviky pro jejich uvolnění. Zahřívací cvičení připraví Vaše tělo na následnou zátěž. Uvolňovací cviky by měly předejít jakýmkoli svalovým problémům. Přečtěte si o základních zahřívacích a uvolňovacích cvicích v následujících odstavcích:

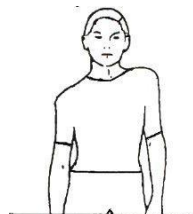
PROTAŽENÍ KRKU

Nakloňte hlavu napravo a natáhněte svaly po straně krku. Pomalu sklopte hlavu směrem k hrudníku. Následně nakloňte hlavu nalevo. Opět pocítíte pnutí svalů, tentokrát na druhé straně krku. Tento cvik můžete několikrát opakovat.



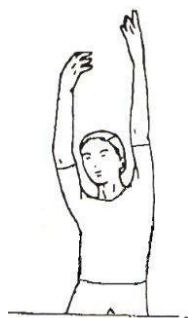
PROCVIČOVÁNÍ RAMEN

Zvedejte ramena střídavě nebo najednou.



PROTAHOVÁNÍ RUKOU

Střídavě natahujte obě ruce směrem ke stropu. Pocítíte pnutí na obou bocích. Tento cvik několikrát opakujte.



PROTAHOVÁNÍ STEHEN

Opřete se jednou rukou o zeď a druhou uchopte nohu za kotník a přitáhněte ji nahoru, jak jen to půjde. Pocítíte příjemné pnutí ve stehně. Vydržte v této poloze asi 30 sekund a následně cvičení opakujte. Druhou nohu také dvakrát protáhněte.



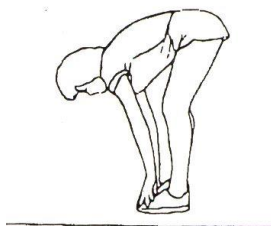
PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

Posadte se na zem s podrážkami u sebe a kolena vyčnívajícími ven. Potáhněte chodidla co nejblíže k tělu. Poté kolena opatrně tlačte dolů. Zachovejte tuto pozici pokud možno 30 – 40 sekund.



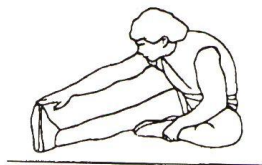
NATÁHNĚTE SE KE ŠPIČKÁM PRSTŮ

Zohněte se a pomalu natahujte ruce směrem ke špičkám, dokud to půjde. Zachovejte tuto pozici na 20 – 30 sekund.



PROCVIČOVÁNÍ KOLEN

Posadte se na zem a natáhněte pravou nohu. Levou nohu pokrčte tak, aby se podrážka dotýkala pravého stehna. Snažte se pravou rukou dosáhnout na špičku natažené nohy. Pokud možno, zachovejte tuto pozici na 30 – 40 sekund.

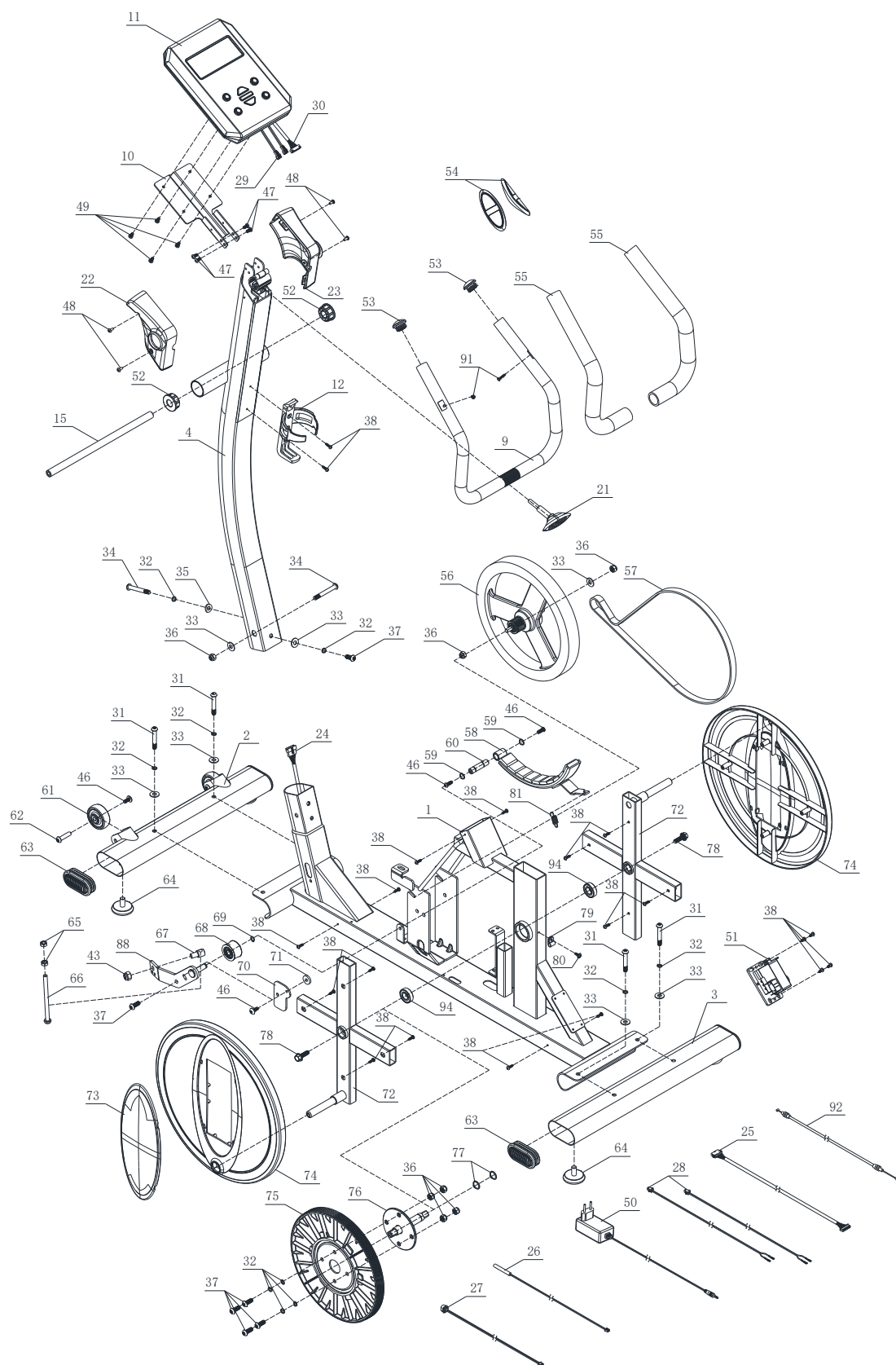


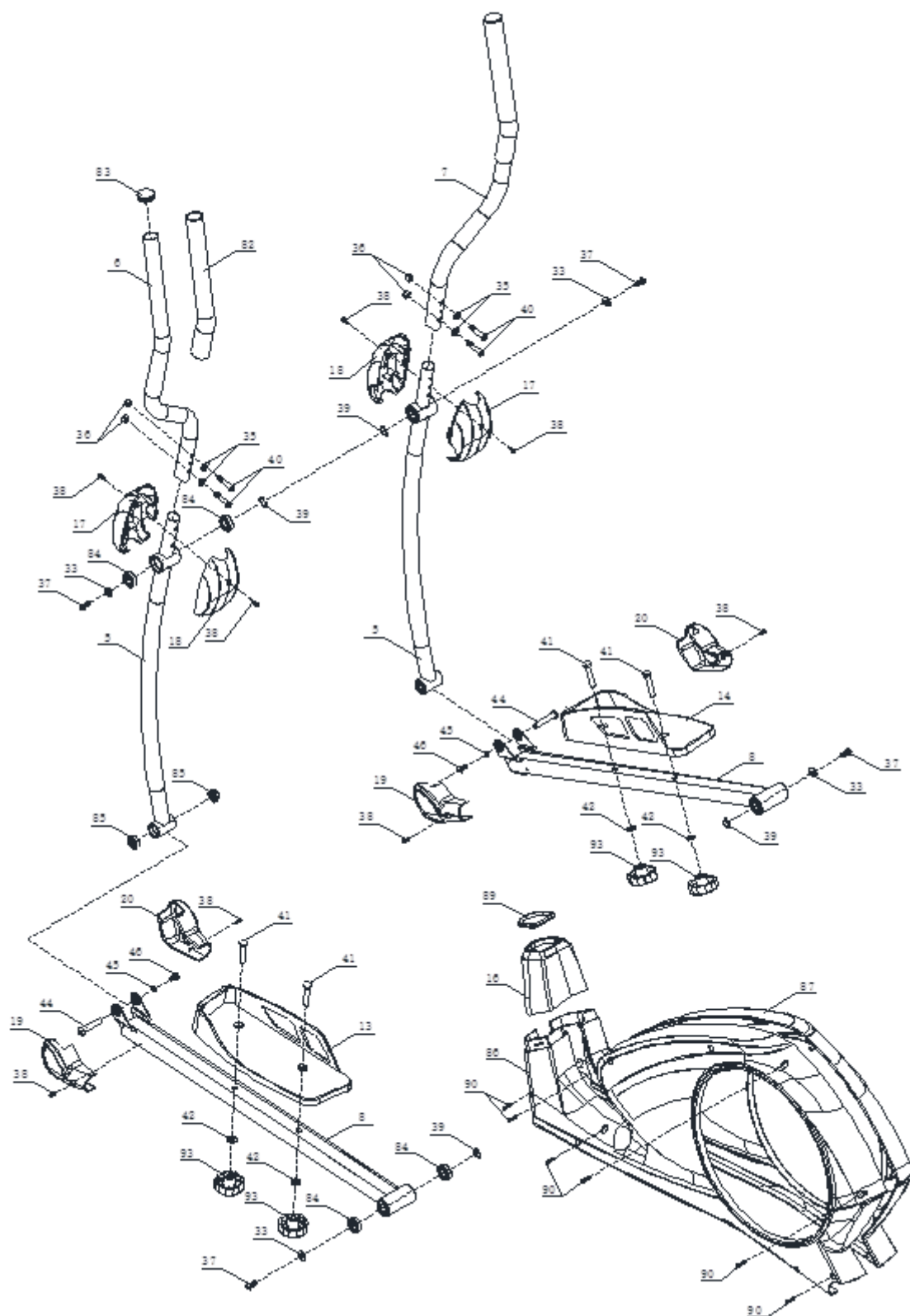
PROTAHOVÁNÍ LÝTEK A ACHILLOVÝCH PAT

Plnou vahou se oběma rukama opřete o zeď. Poté vytáhněte jednu nohu dozadu. Protáhnete si tak svaly v zadní části nohy. Snažte se v této poloze vydržet asi 30 – 40 sekund. Nohy vystřídejte.



NÁKRES





SEZNAM DÍLŮ

ČÍS.	NÁZEV	SPECIFIKACE	KS
1	Základna		1
2	Přední nosník		1

3	Zadní nosník		1
4	Přední sloupek		1
5	Pohyblivé rameno		2
6	Levé madlo pohyblivého ramena		1
7	Pravé madlo pohyblivého ramena		1
8	Pedálová tyč (pravá/levá)		2
9	Madla		1
10	Držák ovládacího panelu		1
11	Ovládací panel		1
12	Držák na lahev		1
13	Levý pedál		1
14	Pravý pedál		1
15	Osa pohyblivých ramen	Φ15×311.5	1
16	Spodní krytka předního sloupku		1
17	Horní krytka pohyblivého ramena 1		2
18	Horní krytka pohyblivého ramena 2		2
19	Spodní krytka pohyblivého ramena 1		2
20	Spodní krytka pohyblivého ramena 2		2
21	Ruční šroub	M8×30	1
22	Levá krytka madel		1
23	Pravá krytka madel		1
24	Kabel motoru		1
25	Kabel ovládacího panelu		1
26	Snímač otáček		1
27	Kabel napájení		1
28	Kabel snímače tepu		2
29	Horní kabel snímače tepu		2
30	Vstupní kabel ovládacího panelu		1
31	Imbusový šroub s částečným závitem	M8×50×20	4
32	Pružná podložka	Φ8	11
33	Plochá podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	13
34	Imbusový šroub s částečným závitem	M8×65×20	3
35	Prohnutá podložka	Φ8.5×R25×t2.0	6
36	Šestihranná samosvorná matice	M8	12
37	Imbusový šroub s celým závitem	M8×20	11
38	Závitořezný šroub	ST4×16	28
39	Vlnitá pružná podložka	Φ15	4
40	Imbusový šroub s částečným závitem	M8×40×20	4

41	Vratový šroub	M10×50×20	4
42	Plochá podložka	Φ10	4
43	Šestihranná samosvorná matice	M10	1
44	Dutý imbusový šroub	Φ10×56.5-M6×20	2
45	Plochá podložka	Φ6	2
46	Imbusový šroub s celým závitem	M6×15	7
47	Šroub s celým závitem	M5×10	4
48	Šroub s celým závitem	M4×10	4
49	Šroub s celým závitem	M5×10 (černý)	4
50	Adaptér napájení		1
51	Motor		1
52	Průchodka	Φ38×15.4	2
53	Koncová krytka	Φ25×t1.5	2
54	Snímače tepu		2
55	Pěnová rukojeť	Φ22×t3.0×420	2
56	Zátěžové kolo	Φ280/6kg	1
57	Řemen	450PJ6	1
58	Magnetický brzdny systém		1
59	Pojistný kroužek	Φ12	2
60	Osa	Φ12×50	1
61	Transportní kolečko	Φ55×25.8	2
62	Dutý imbusový šroub s plochou hlavou	Φ8×33×M6×15	2
63	Koncová krytka	PT40×80×t1.5	4
64	Nožka	Φ47×10.5	4
65	Šestihranná matice	M8	2
66	Imbusový šroub s celým závitem	M8×120	1
67	Násada napínací kladky	Φ15×30	1
68	Zátěžová kladka	Φ43.5×25.5	1
69	Pojistný kroužek	Φ10	1
70	Vymezovací držák kladky		1
71	Matice		1
72	Kříž		2
73	Krytka disku		2
74	Disk	Φ378.6×32	2
75	Řemenice	Φ263.7×22.2	1
76	Osa kříže	Φ17×111.3	1
77	Pojistný kroužek	Φ17	2
78	Imbusový šroub s celým závitem	5/16-18UNC-1"	2

79	Držák snímače otáček		1
80	Závitořezný šroub	ST4×12	1
81	Brzdová pružina		1
82	Pěnová rukojeť	Φ30×t3.0×350	2
83	Koncová krytka	Φ32×t1.5	2
84	Kuličkové ložisko	6002-2RS	8
85	Kuličkové ložisko	6000-2RS	4
86	Levá krytka základny		1
87	Pravá krytka základny		1
88	Rameno kladky		1
89	Gumové těsnění předního sloupku		1
90	Závitořezný šroub	ST4×25	6
91	Závitořezný šroub	ST4×20	2
92	Lanko zátěže		1
93	Ruční šroub		4
94	Kuličkové ložisko	6203-2RS	2

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícím záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, kloubové spoje, atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční 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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: