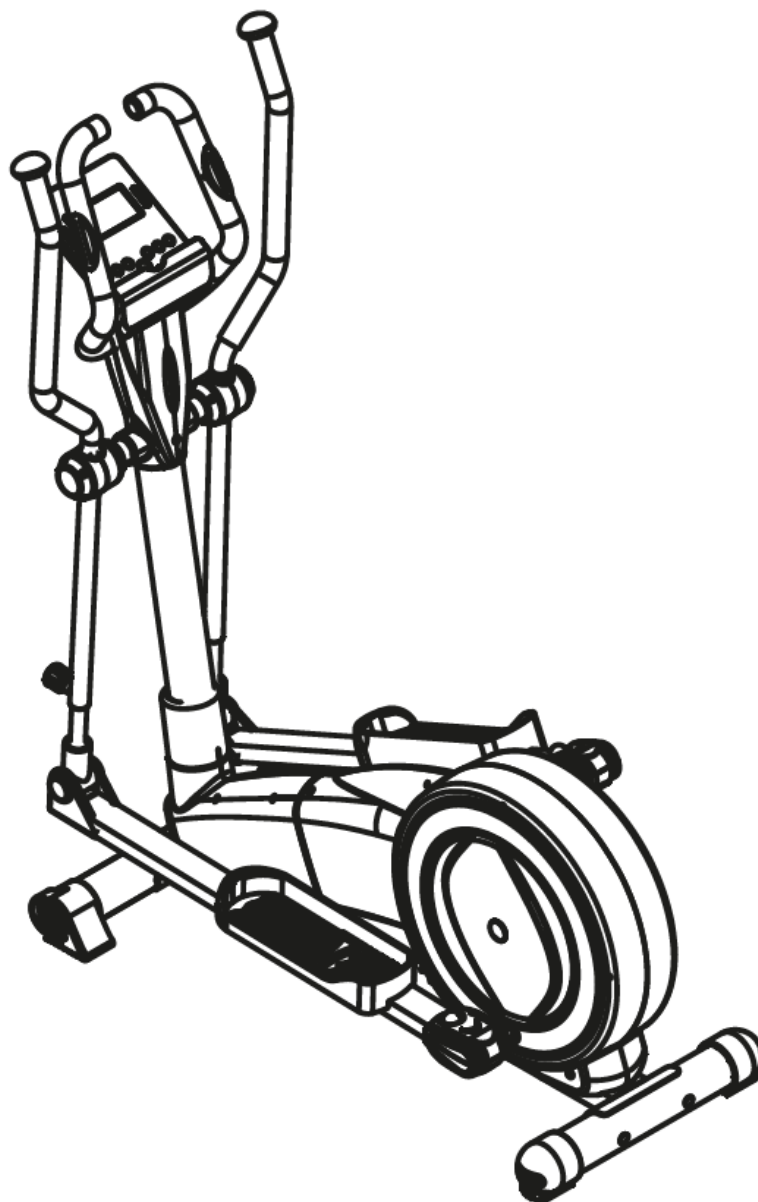




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 163-3 Eliptical inSPORTline Atlanta



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
NÁKRES	4
PŘEHLED DÍLŮ (OBSAH BALENÍ)	8
MONTÁŽ	9
KONZOLE SM5081-79	14
OVLÁDÁNÍ	15
BLUETOOTH	19
iConsole aplikace	19
Kinomap aplikace	20
POUŽITÍ ELIPTICKÉHO TRENAŽERU	24
POKYNY KE CVIČENÍ	24
ÚDRŽBA	25
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	25
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	25

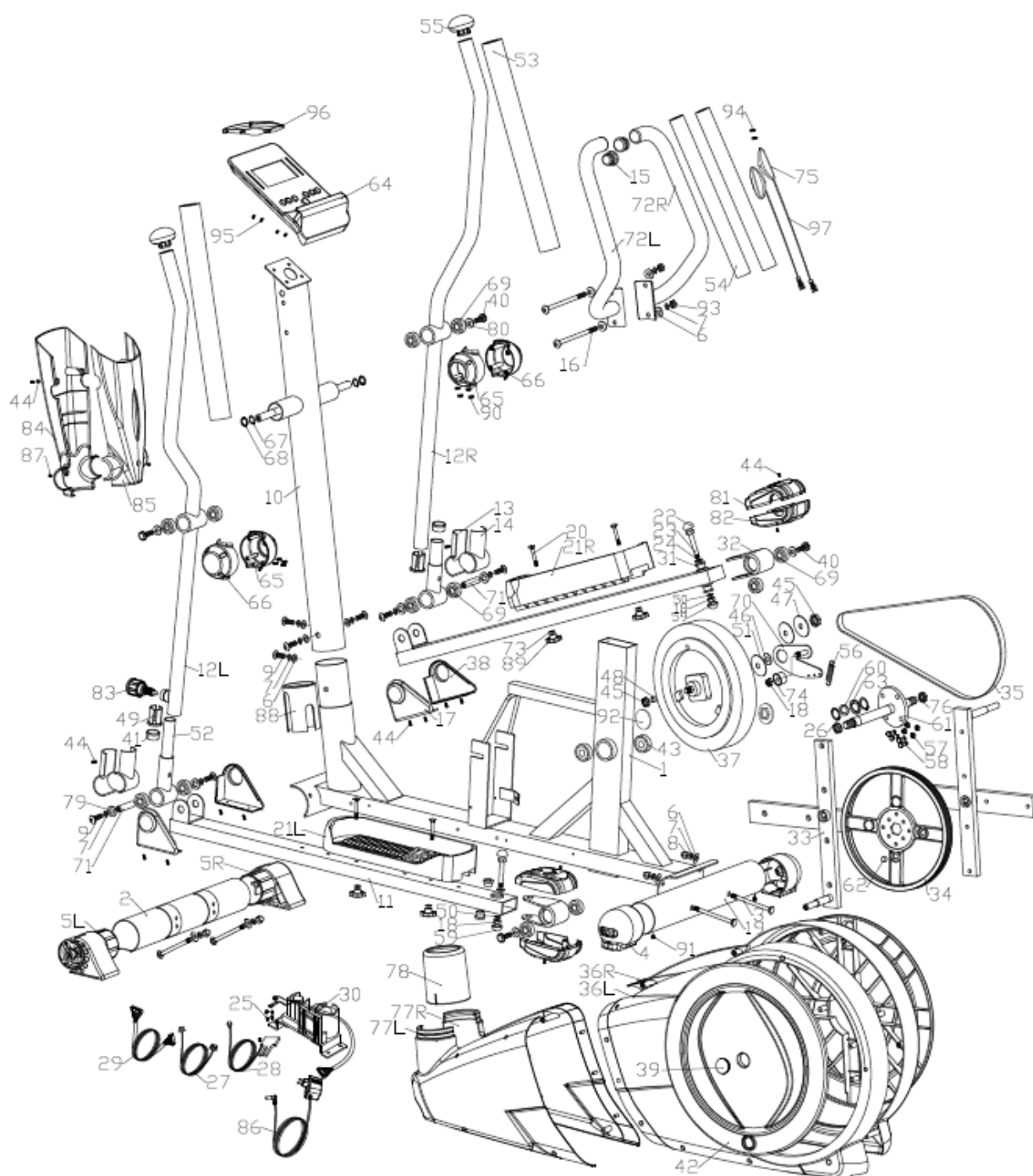
SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku www.insportline.cz, kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před použitím si přečtěte manuál a uschovejte si jej pro budoucí potřeby.
- Z bezpečnostních důvodů provádějte pravidelné kontroly, zda nedošlo k poškození či opotřebení přístroje a jeho dílů.
- Jestliže bude přístroj používat také jiná osoba, je důležité, aby byla obeznámena se všemi pokyny uvedenými v tomto manuálu.
- Na přístroji může současně cvičit pouze 1 osoba.
- Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně přitaženy a všechna kloubní spojení v dobrém stavu.
- Před cvičením odstraňte z okolí přístroje všechny nebezpečné předměty s ostrými hranami.
- Přístroj nepoužívejte, pokud není zcela v pořádku a plně funkční.
- Poškozený, opotřebený nebo vadný díl je třeba co nejdříve vyměnit za nový. Přístroj nepoužívejte, dokud nebude řádně opraven.
- Za bezpečnost dětí nesou zodpovědnost rodiče a dohlížející osoby. Díky dětské zvědavosti a zálibě ve hraní mohou nastat nebezpečné situace.
- Eliptický trenažér není hračka.
- Kolem celého přístroje je třeba zajistit dostatek volného místa.
- Nesprávně vedené nebo nadměrné cvičení může ohrozit Vaše zdraví.
- Po dokončení montáže zkontrolujte, zda jsou správně seřízeny stavěcí nožky a další nastavitelné díly přístroje.
- Přístroj umístěte na rovný povrch a zajistěte jeho stabilitu.
- K cvičení používejte vhodné oblečení a obuv. Nevhodné je oblečení, které by se mohlo do přístroje při cvičení zachytit (např. příliš dlouhé a volné oblečení). Doporučujeme pevnou sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem. Lékař Vám může navrhnout vhodný cvičební program a doporučit vhodnou stravu.
- Trenažér sestavte podle pokynů uvedených v manuálu a používejte pouze originální dodané díly. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly uvedené v přehledu dílů.
- Přístroj umístěte na suchý a rovný povrch a chraňte jej před vlhkostí. V případě potřeby umístěte pod přístroj vhodnou protiskluzovou podložku, můžete tím předejít poškození plochy pod přístrojem.
- Cvičební přístroje a pomůcky nejsou hračky a je třeba je vždy používat správným způsobem. Proto mohou tento přístroj používat pouze osoby, které jsou obeznámeny s jeho správným provozem.
- Přestaňte okamžitě cvičit, pokud začnete pociťovat závrať, nevolnost, bolest v oblasti hrudníku nebo jakékoliv jiné tělesné potíže. O dalším cvičení se poradte s lékařem.
- Děti a zdravotně postižení lidé mohou na přístroji cvičit pouze za dohledu způsobilé osoby, která zajistí správný postup při cvičení.
- Při cvičení dbejte opatrnosti a dávejte pozor, abyste se vy ani okolní osoby neporanili o pohyblivé části přístroje.

- Všechny nastavitelné části přístroje musí být nastaveny správně s ohledem na jejich krajní polohy.
- Necvičte bezprostředně po jídle.
- **Kategorie** - HC (dle normy ČSN EN ISO 20957) určeno pro domácí použití.
- **Nosnost:** 150 kg
- **VAROVÁNÍ!** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud pociťujete nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

NÁKRES



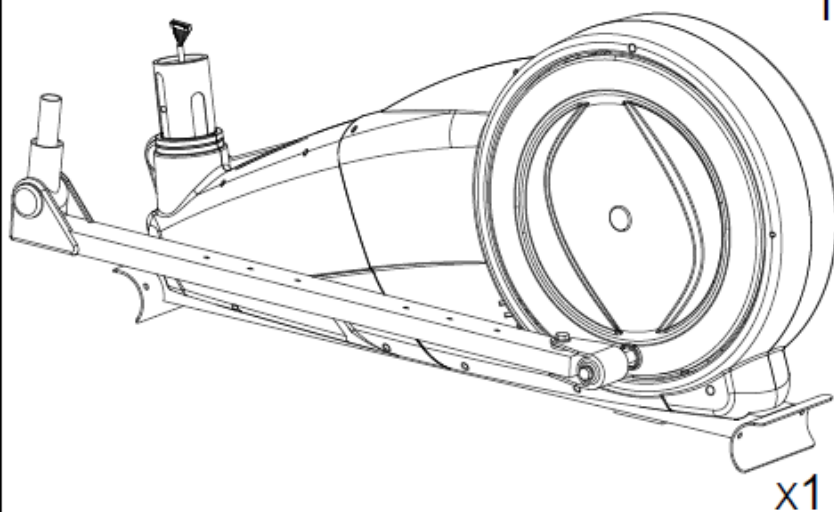
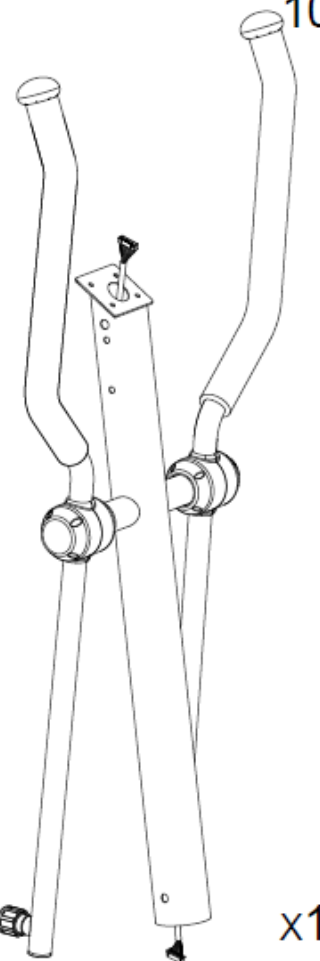
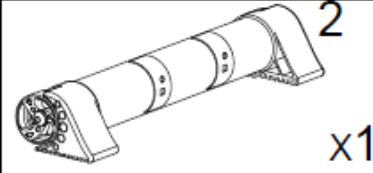
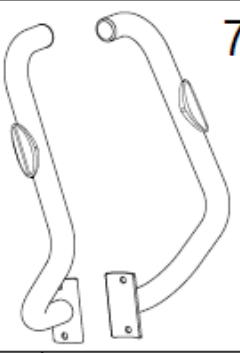
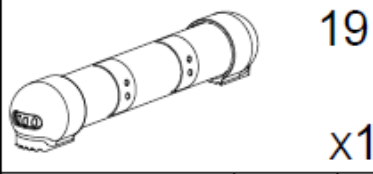
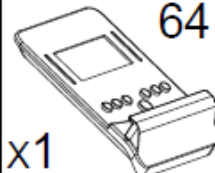
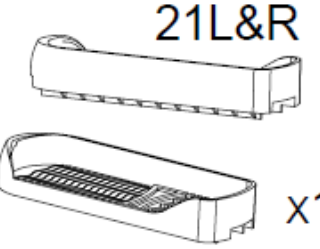
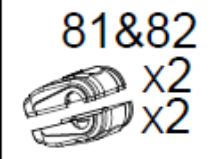
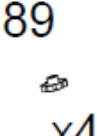
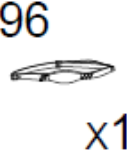
SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Specifikace	Ks.
1	Hlavní rám		1
2	Nosník	D76x1.5Tx480L	1
3	Vratový šroub	M8x1.25x90L	4
4	Krytka zadního nosníku	D76*86	2
5L	Krytka předního nosníku – levá	D76*120L	1
5R	Krytka předního nosníku – pravá	D76*120L	1
6	Prohnutá podložka	D22xD8.5x1.5T	4
7	Pružná podložka	D15.4*D8.2*2.0T	4
8	Matice	M8x1.25x15L	4
9	Imbusový šroub	M8x1.25x20L	8
10	Přední sloupek		1
11	Rám pedálu		2
12L	Pohyblivé madlo – levé		1
12R	Pohyblivé madlo – pravé		1
13	Spodní krytka pohyblivé tyče (přední)	100x54x27	2
14	Spodní krytka pohyblivé tyče (zadní)	100x54x24	2
15	Kulatá krytka	D1"*17.5L	2
16	Imbusový šroub	M8x1.25x100L	2
17	Levý kryt nášlapu	80*55*87	2
18	Nylonová matice	M10*1.5*10T	3
19	Nosník	D76x1.5Tx480L	1
20	Vratový šroub	M6*1*45L	4
21L\R	Pedál	345x150x45	1
22	Krytka šroubu	D30*17(M12)	2
23	Šroub	M10*1.5*66L	2
24	Podložka	D24*D13.5*2.5T	2
25	Kulatý křížový šroub	ST4.2x1.4x20L	4
26	Segerova podložka	S-16(1T)	2
27	Elektrický kabel	700L	1
28	Kabel snímače	700L	1
29	Horní kabel konzole	1000L	1
30	Motor		1
31	Pouzdro	D29*D11.9*9T	4
32	Kloubový spoj pedálů		2
33	Klika		2
34	Kladka	D310x19	1

35	Řemen	1321 PJ6	1
36L	Levý kryt řetězu		1
36R	Pravý kryt řetězu		1
37	Magnetický brzdňý systém	D274*138L	1
38	Přední krytka pedálu	80*50*87	2
39	Boční kryt	D36*14	2
40	Šroub	M8x1.25x20	4
41	Kroužek	D38*D26.5*7	2
42	Disky		2
43	Ložisko	#6004ZZ	2
44	Kulatý křížový šroub	ST4x1.41x15L	24
45	Matice	3/8"-26UNFx6.5T	2
46	Plochá podložka FE	D30*D10*4.1T	1
47	Podložka	D50*D10*2T	1
48	Malá distanční vložka	D10*D14*3T	1
49	Krytka	D31.8xD28.5x82L	2
50	Podložka	D20*D11*2T	2
51	Plastová plochá podložka	D50*D10*1.0T	2
52	Spodní díl pohyblivé tyče		2
53	Pěnové madlo	D30x7Tx550L	2
54	Pěnové madlo	D23x7Tx530L	2
55	Houbová čepice	D1 1/4"*45 L	2
56	Pružina	D4.0xD20x82L	1
57	Matice proti uvolnění	M6x1.0x6T	4
58	Šroub	M6x1.0x15L	4
59	Krytka na šroub	D28*17(M10)	2
60	Podložka	D26*D21*1.5T	1
61	Sada pro svařování klikou		1
62	Kulatý magnet	M02	1
63	Zvlněná pračka	D27*D21*0.3T	1
64	Počítač	SM-63002A	1
65	Kloubová krytka pohyblivé tyče	115x95x43	2
66	Kloubová krytka pohyblivé tyče	115x95x43	2
67	Segerova podložka	S-16(1T)	2
68	Vlnitá podložka	D21xD16x0.3T	2
69	Ložisko	#99502ZZ	12
70	Držák volnoběžného kola		1
71	Přední pedálová osa	D15.85x63.2L	2

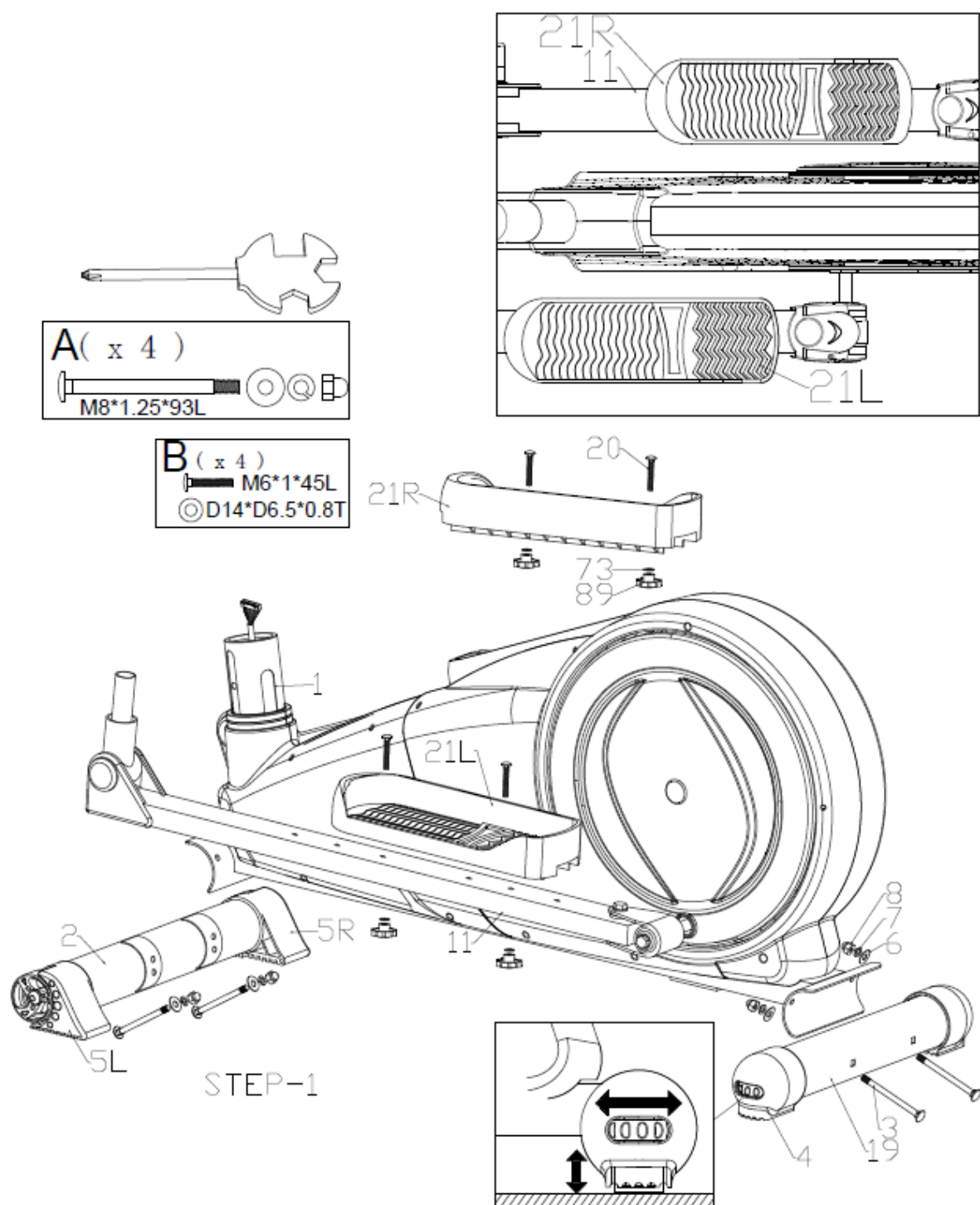
72L	Levé madlo		1
72R	Pravé madlo		1
73	Podložka	D14xD6.5x0.8T	4
74	Volnoběžné kolo	D23.8*D38*24	1
75	Destičky pro měření pulsu	PE18	2
76	Matice	M10*1.25*10T	2
77L	Levý přední kryt řetězu		1
77R	Pravý přední kryt řetězu		1
78	Horní ochranný kryt		1
79	Podložka	D23*D17*1.2T	4
80	Podložka	D21*D8.5*1.5T	2
81	Horní kryt	125*90*39	2
82	Spodní kryt	125*90*39	2
83	Ruční šroub	D38xM16x1.5xD8x23	2
84	Přední část konzole	380*150*50	1
85	Zadní část konzole	340*150*50	1
86	Adaptér		1
87	Kulatý křížový šroub	ST4x1.41x15L	2
88	Vložka předního sloupku	D71.5*108L	1
89	Ruční šroub	D40xM6x12L	4
90	Kulatý křížový šroub	ST4*1.41*20L	8
91	Kulatý křížový šroub	ST4x1.41x10.L	2
92	Krytka šroubu	D35*8	2
93	Matice	M8*1.25*8T	2
94	Křížový šroub s kulatou hlavou	ST4x1.41x20L	2
95	Křížový šroub	M5*0.8*10L	4
96	Hrudní pás		1
97	Kabel destiček pro měření pulsu	600L	2

PŘEHLED DÍLŮ (OBSAH BALENÍ)

 1 x1			 10 x1					
 2 x1		 72L&R x1						
 19 x1								
 64 x1	 22 x2	 78 x1	 84&85 x1	 86 x1	 21L&R x1			
 81&82 x2	 59 x2	 89 x4		 96 x1				
3	M8*1.25*93L	x4	6	D22*D8.5*1.5T	x12	7	D15.4*D8.2*2T	x10
9	M8*1.25*20L	x4	8	M8*1.25*15L	x4	20	M6*1*45L	x4
16	M8*1.25*100L	x2	73	D14*D6.5*0.8T	x4	44	ST4*15L	x6
x1		x1	87	M5*0.8*10L	x2	93	M8*1.25*8T	x2

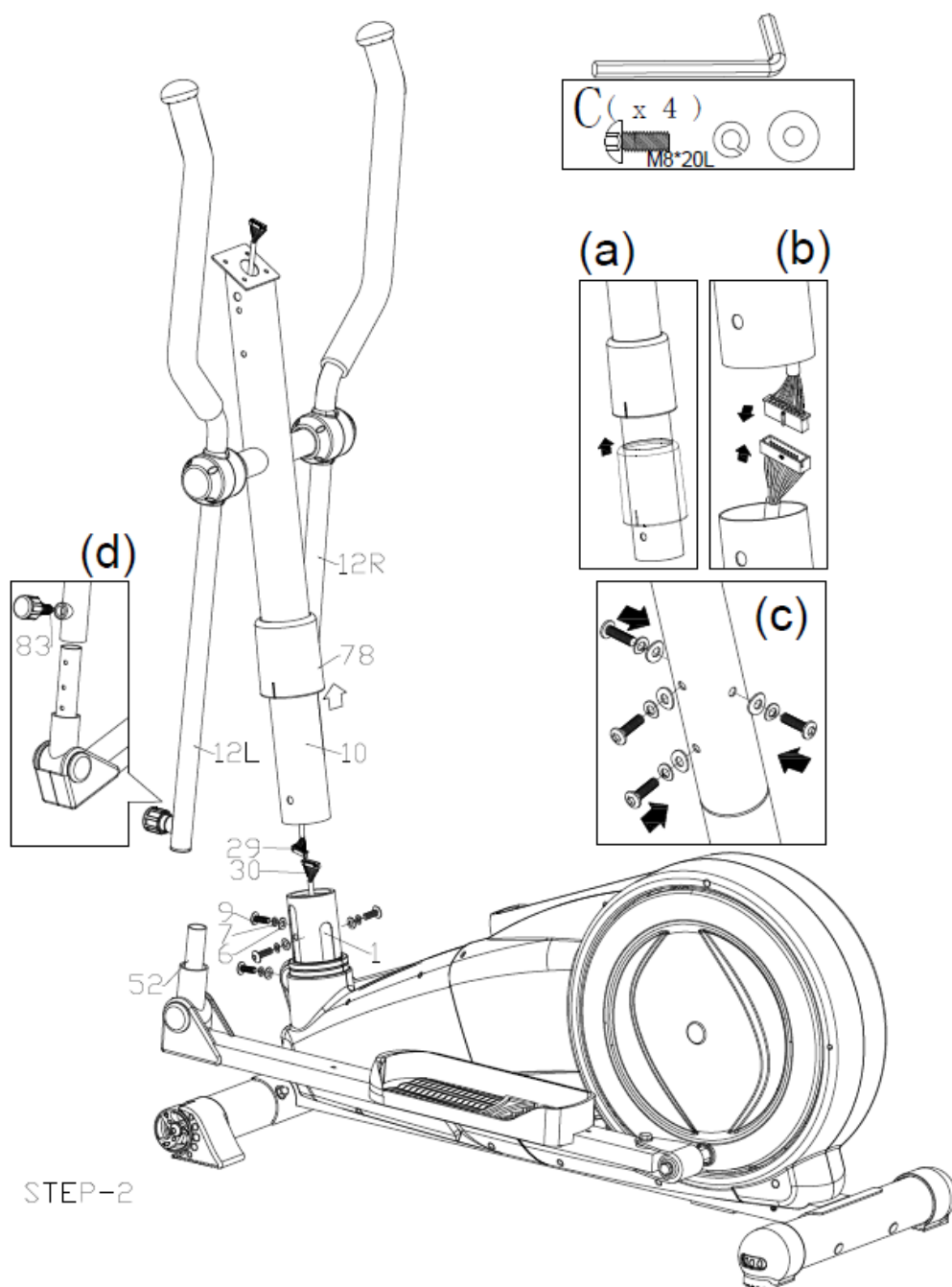
MONTÁŽ

KROK 1:



1. Připevněte přední nosník (2) a zadní nosník (19) k hlavnímu rámu (1) pomocí vratových šroubů (3), klenutých podložek (6), pérových podložek (7) a kloboučkových matic (8).
2. Pomocí zadních stavěcích nožek zajistěte přístroj proti kývání.
3. Připevněte pravý a levý nášlap (21L, 21R) k pedálům (11) pomocí šroubů (20), plochých podložek (73) a ručních matic (89).
4. Nášlapy pedálů lze nastavit do 3 různých poloh.

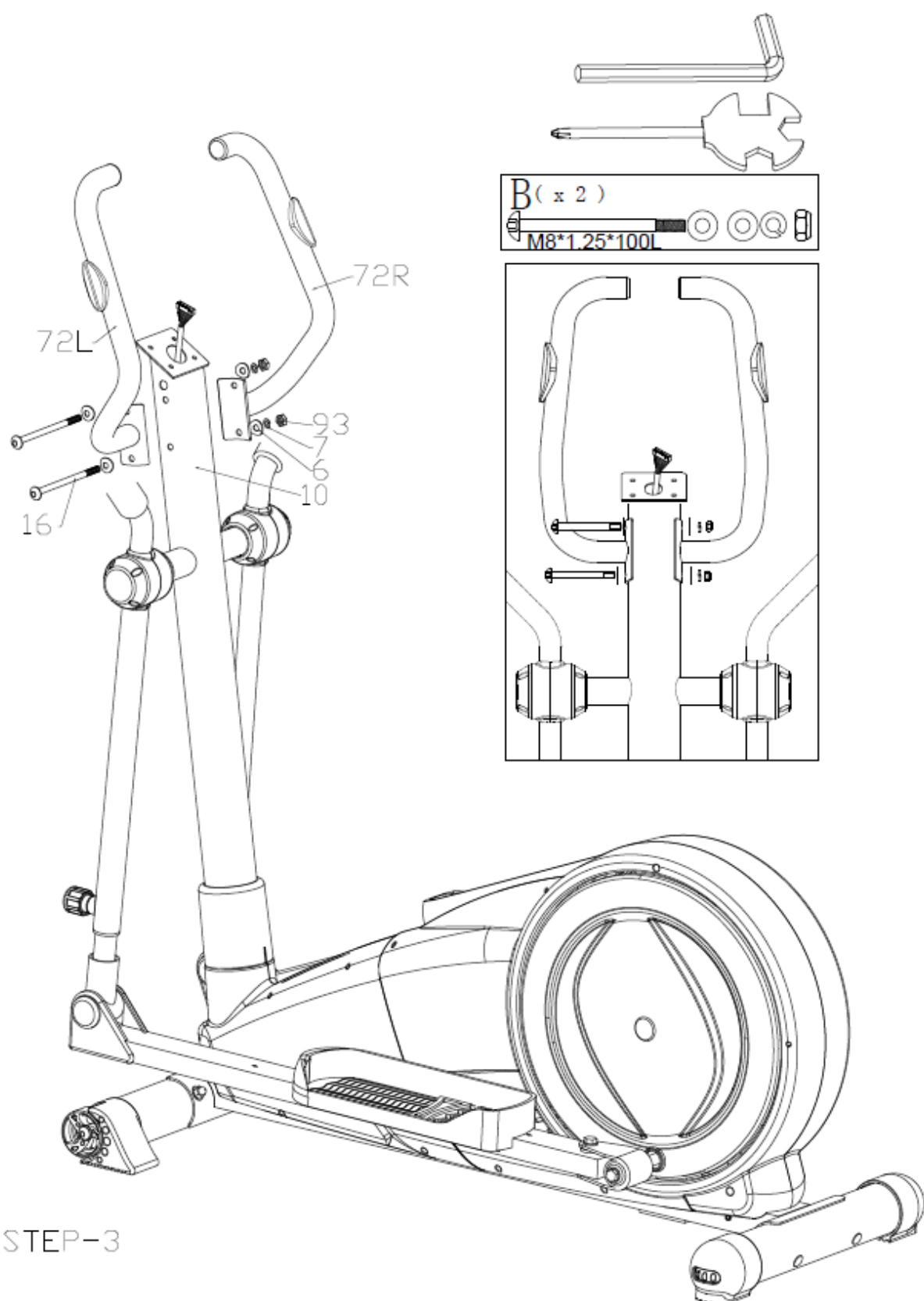
KROK 2:



STEP-2

1. Požádejte o pomoc další dospělou osobu.
2. Nejdříve nadzdvihněte krytku prostředního sloupku (78) (Obr. A). Poté propojte kabel vedoucí k počítači (29) s kabelem vedoucím z motoru (30) (Obr. B).
3. Vložte prostřední sloupek (10) do hlavního rámu a upevněte jej pomocí klenutých podložek (6), pérových podložek (7) a imbusových šroubů (9). Posuňte krytku (78) směrem dolů a řádně ji zajistěte (Obr. C).
4. Připevněte levé a pravé pohyblivé madlo (12L a 12R) ke spodním částem pohyblivých tyčí (52) pomocí ručních šroubů. (Obr. D)
5. Pomocí ručních šroubů lze nastavit délku pohyblivých tyčí.

KROK 3:



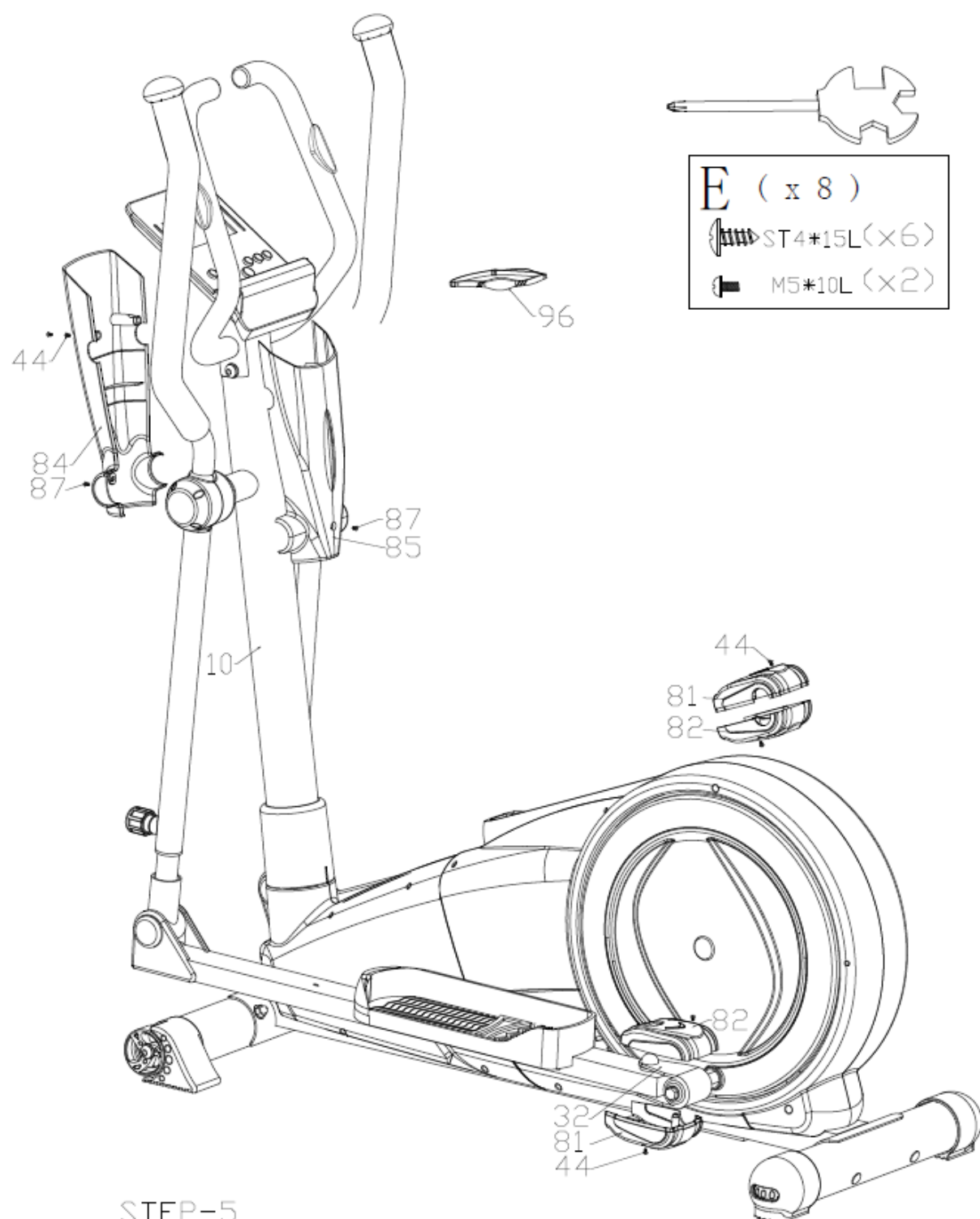
Připevněte levé a pravé pevné madlo (72L a 72R) k hlavní tyči (10) pomocí imbusových šroubů (16), klenutých podložek (6), pérových podložek (7) a kloboučkových matic (93).

KROK 4:



1. Připojte ke konzoli (64) propojovací kabel (29) a kabely vedoucí ze snímačů tepové frekvence (75). Poté přišroubujte konzoli (64) k hlavní tyči (10).
2. Nasadte na hlavy šroubů krytky (22 a 59).

KROK 5:



STEP-5

1. Připevněte na kloub (32) horní a spodní krytku (81 a 82) pomocí šroubů (44).
2. Připevněte přední a zadní kryt konzole (84 a 85) k prostřednímu sloupku (10) pomocí šroubů (44 a 87).
3. Zapojte napájecí kabel do zdířky v rámu přístroje.

KONZOLE SM5081-79

Funkce	Popis
Čas	Zobrazuje čas od 00:00 do 99:59 min Rozsah nastavení odpočtu: 00:00 - 99:59 min Nastavení hodnoty: 1 min pomocí tlačítek UP a DOWN
Rychlost	Aktuální rychlost Max. hodnota: 99.9 km/h, mil/h
RPM	Otáčky za minutu Rozsah zobrazení: 0~15~999
Vzdálenost	Zobrazuje vzdálenost od 0.00 do 99.99 km / mil. Rozsah nastavení odpočtu: 0.00 – 99.99 km/mil Nastavení hodnoty: 0.1 km / mil pomocí tlačítek UP a DOWN
Kalorie	Počet spálených kalorií od 0 do 9999 kcal. Data jsou pouze orientační a slouží pouze jako porovnání mezi jednotlivými tréninky. Data nesmí být používány pro lékařské účely.
Puls	Lze nastavit požadovanou hodnotu rozsahu od 0 - 30 do 230, konzole automaticky spustí oznámení, pokud je tepová frekvence nad nastavenou hodnotou.
Výkon	Zobrazí aktuální výkon cvičení. Rozsah zobrazení 0~999.
MANUAL	Manuální program
BEGINNER	Výběr 4 programů pro začátečníky
ADVANCE	Výběr 4 programů pro pokročilé
SPORTY	Výběr 4 programů pro sportovce
CARDIO	Program tepové frekvence
WATT program	Program konstantního výkonu (WATT)

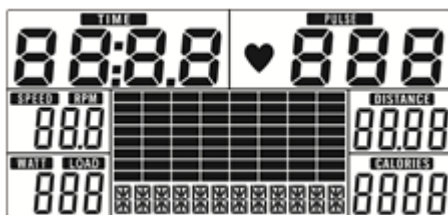
TLAČÍTKA

Tlačítko	Popis
Up	Navýšení odporu / zátěže Navigační tlačítko
Down	Snížení odporu / zátěže Navigační tlačítko
Mode / Enter	Potvrzení nastavení / výběru
Reset	Podržetím po dobu 2 vteřin se konzole restartuje Návrat do hlavního menu během nastavení programu nebo pozastavení programu
Start/ Stop	Spustí / zastaví program
Recovery	Test obnovy tepové frekvence
Body fat	Pokud není spuštěný žádný další program, spustíte test tělesného tuku

OVLÁDÁNÍ

Spuštění

Zapojte do napájení, konzole se spustí a zobrazení všechny údaje po dobu 2 vteřin (obr. 1).



Obr. 1

Výběr programu

Pomocí navigačních tlačítek vyberte program: manuální (obr. 2) → začátečník (obr. 3) → pokročilý (obr. 4) → sportovec (obr. 5) → kardio (obr. 6) → výkon (obr. 7)



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7

Manuální program

- Stiskem tlačítka START na domovské obrazovce spustíte manuální program.
- Pomocí navigačních tlačítek můžete vybrat MANUAL a vstoupit do nastavení stiskem ENTER.
- Pomocí navigačních tlačítek můžete nastavit odpočet času (obr. 8), vzdálenosti (obr. 9), kalorií (Obr. 10) a nastavení tepové frekvence (obr.11). Potvrďte stiskem ENTER.
- Stiskem START/STOP program spustíte. Pomocí navigačních tlačítek můžete nastavit odpor / zátěž programu. Zátěž je zobrazena v displeji WATT. Po 3 vteřinách nastavení zátěže se displej WATT přepne do zobrazení výkonu (obr. 12).
- Stiskem START/STOP program zastavíte. Stiskem RESET se navrátíte do hlavního menu.



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



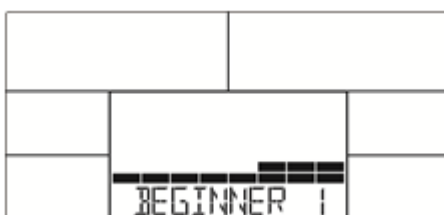
Obr. 11



Obr. 12

Program pro začátečníky

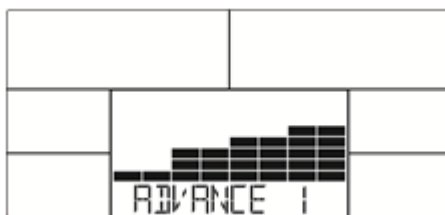
- Pomocí navigačních tlačítek zvolte beginner program. Stiskem MODE/ENTER vstoupíte do nastavení.
- Pomocí navigačních tlačítek zvolte program 1 – 4 (obr. 13), výběr potvrďte stiskem MODE/ENTER.
- Pomocí navigačních tlačítek nastavte délku tréninku.
- Stiskem START/STOP spustíte program. Pomocí navigačních tlačítek upravíte zátěž.
- Stiskem START/STOP program zastavíte. Stiskem RESET se navrátíte do hlavního menu.



Obr. 13

Program pro pokročilé

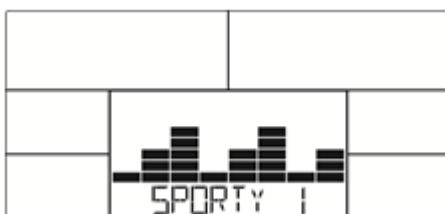
- Pomocí navigačních tlačítek zvolte advance program. Stiskem MODE/ENTER vstoupíte do nastavení.
- Pomocí navigačních tlačítek zvolte program 1 – 4 (obr. 14), výběr potvrďte stiskem MODE/ENTER.
- Pomocí navigačních tlačítek nastavte délku tréninku.
- Stiskem START/STOP spustíte program. Pomocí navigačních tlačítek upravíte zátěž.
- Stiskem START/STOP program zastavíte. Stiskem RESET se navrátíte do hlavního menu.



Obr. 14

Program pro sportovce

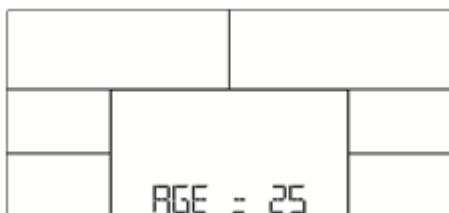
- Pomocí navigačních tlačítek zvolte sporty program. Stiskem MODE/ENTER vstoupíte do nastavení.
- Pomocí navigačních tlačítek zvolte program 1 – 4 (obr. 15), výběr potvrďte stiskem MODE/ENTER.
- Pomocí navigačních tlačítek nastavte délku tréninku.
- Stiskem START/STOP spustíte program. Pomocí navigačních tlačítek upravíte zátěž.
- Stiskem START/STOP program zastavíte. Stiskem RESET se navrátíte do hlavního menu.



Obr. 15

Kardio program

- Pomocí navigačních tlačítek zvolte cardio program. Stiskem MODE/ENTER vstoupíte do nastavení.
- Pomocí navigačních tlačítek nastavte věk (obr. 16).
- Pomocí navigačních tlačítek zvolte 55% (obr. 17), 75%, 90% nebo TAG (cílová tepová frekvence H.R.) (původní hodnota: 100).
- Pomocí navigačních tlačítek nastavte délku tréninku.
- Stiskem START/STOP program spustíte / zastavíte. Stiskem RESET se navrátíte do hlavního menu.



Obr. 16



Obr. 17

Program výkonu

- Pomocí navigačních tlačítek zvolte WATT program. Stiskem MODE/ENTER vstoupíte do nastavení.
- Pomocí navigačních tlačítek nastavte cílový výkon (původní hodnota: 120, obr. 18)
- Pomocí navigačních tlačítek nastavte délku tréninku.
- Stiskem START/STOP program spustíte. Pomocí navigačních tlačítek nastavíte výkon (WATT)

- Stiskem START/STOP program zastavíte. Stiskem RESET se navrátíte do hlavního menu.



Obr. 18

Program obnovy

Po cvičení uchopte senzory na madlech nebo mějte nasazený hrudní pás a stiskněte RECOVERY. Zastaví se všechny funkce, bude aktivní odpočet času od 00:60 do 00:00 (obr. 19). Zobrazí se výsledek od F1 (nejlepší) do F6 (nejhorší), (obr. 20). Stiskem RECOVERY se navrátíte na domovskou obrazovku.



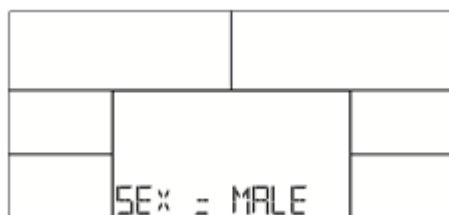
Obr. 19



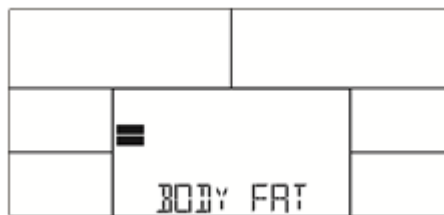
Obr. 20

Program testu tělesného tuku

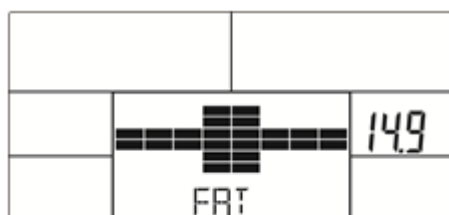
- Nesmí být spuštěn další program. Stiskněte BODY FAT.
- Nastavte pohlaví (obr. 21), věk, výšku a hmotnost.
- Uchopte senzory na madlech. Na displeji se zobrazí "=" (obr. 22) po dobu 8 vteřin.
- Poté se zobrazí %tělesného tuku (obr. 23) a BMI (obr. 24) po dobu 30 vteřin.
- Chybové zprávy:
 - *Zobrazení "=" (obr. 25) špatná detekce tepové frekvence (špatně uchopené senzory, špatně nasazený hrudní pás).
- E-1– žádná detekce tepové frekvence
- E-4– %tuku je pod 5 nebo přesahuje 50, BMI je pod hodnotou 5 nebo přesahuje 50 (obr. 26)



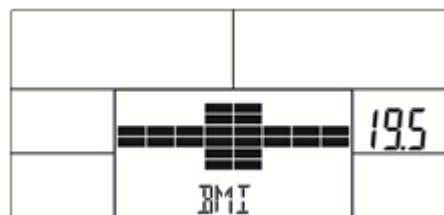
Obr. 21



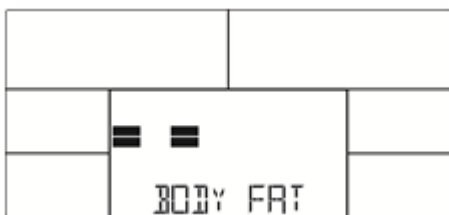
Obr. 22



Obr. 23



Obr. 24



Obr. 25



Obr. 26

1. Po 4 min neaktivity se konzole přepne do úsporného režimu, konzoli probudíte stiskem jakéhokoliv tlačítka.
2. V případě abnormálního chování konzole, vypojte a zapojte přístroj z napájení.

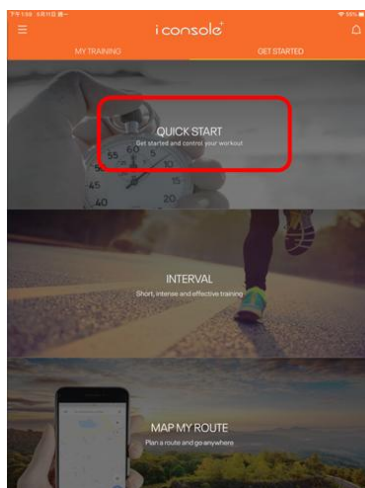
BLUETOOTH

Připojení k iConsole +, Kinomap aplikacím

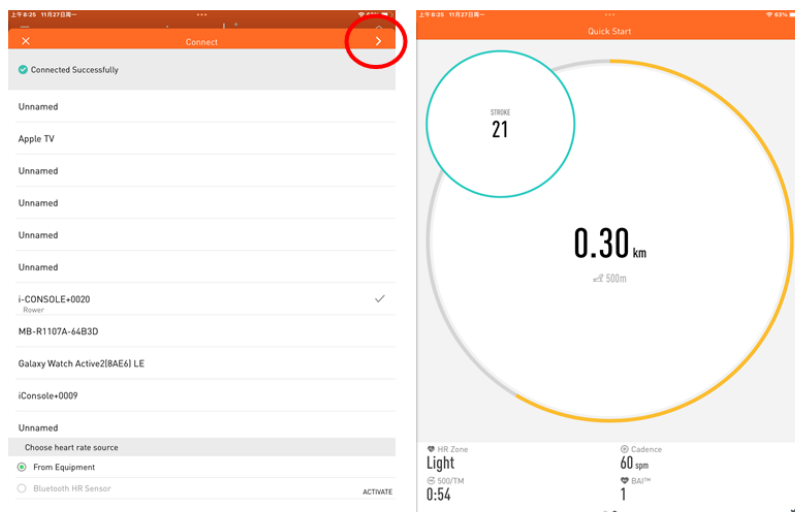
iConsole aplikace

Obrázky jsou pouze ilustrační, mohou se měnit od verze a typu zařízení.

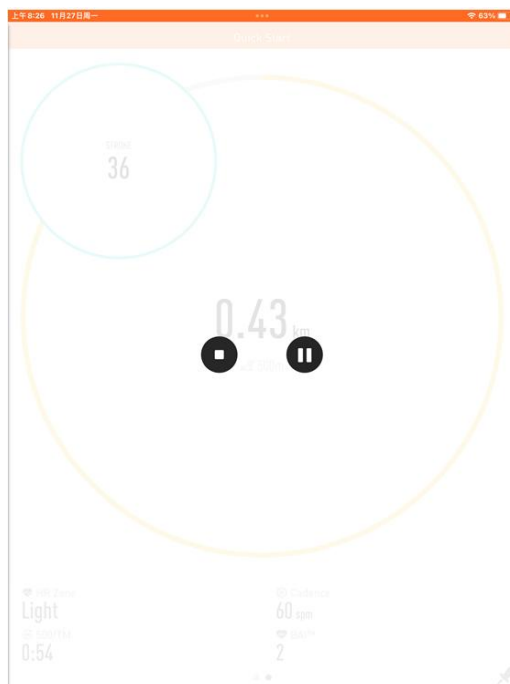
1-1. Otevřete aplikaci iConsole+ a přejděte na domovskou stránku, vyberte QuickStart nebo jiný tréninkový režim.



1-2. Vyberte Bluetooth zařízení a poté stisknutím šipky v pravém horním rohu přejděte na zobrazení dat tréninku.



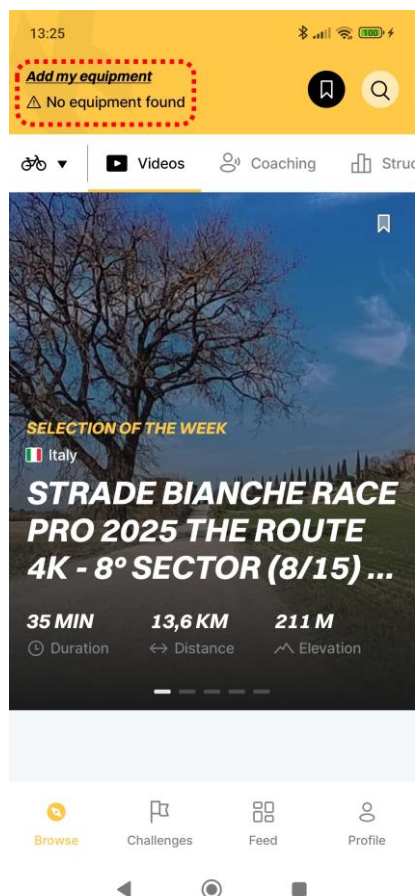
1-3. Stisknutím obrazovky se zobrazí tlačítka pauzy (zastavit trénink) a zastavení (ukončit trénink).



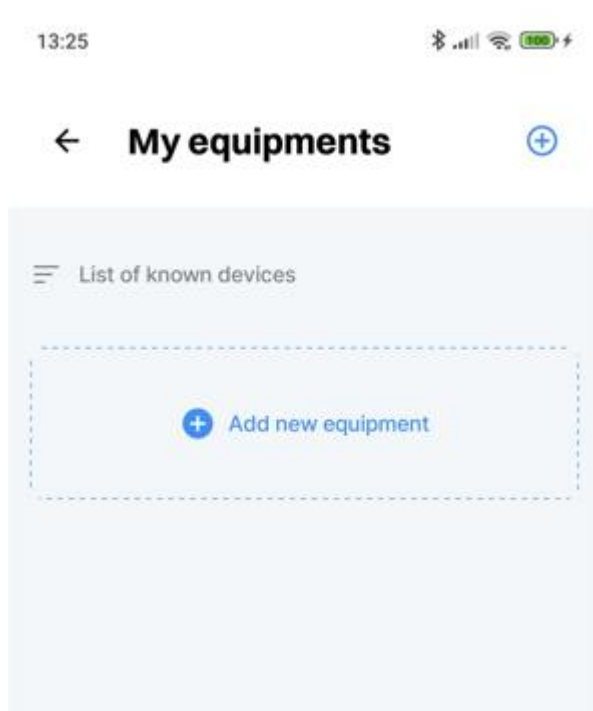
Kinomap aplikace

Obrázky jsou pouze ilustrační, mohou se lišit dle verze aplikace a typu zařízení.

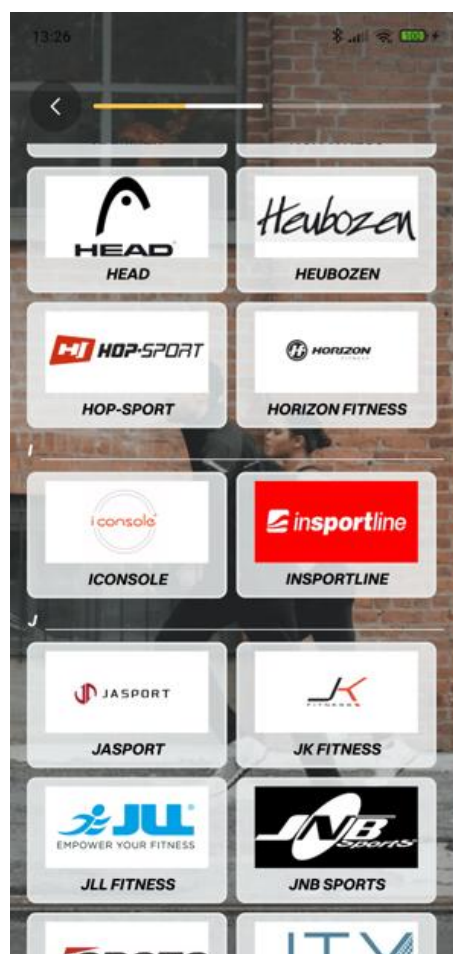
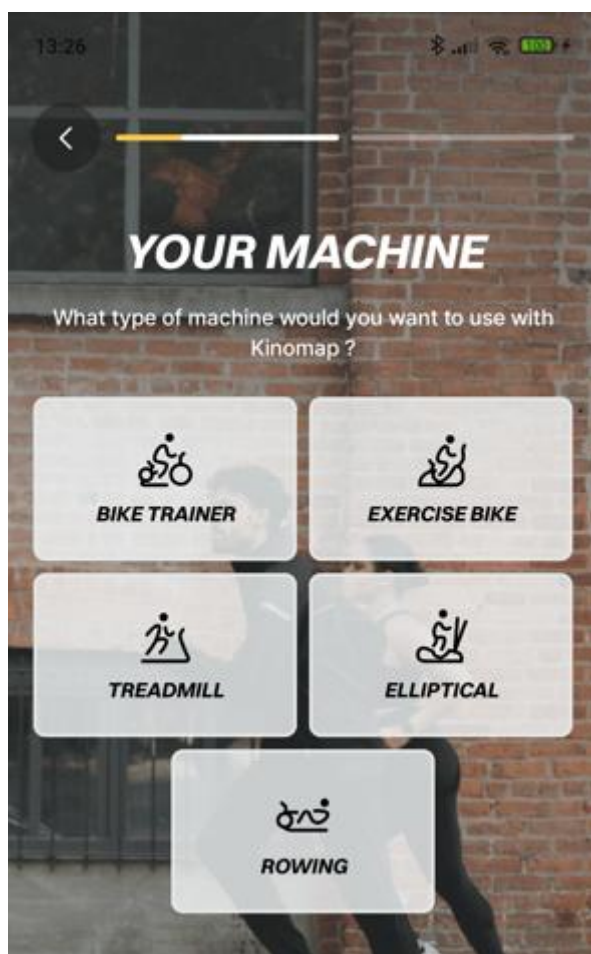
2.1. Otevřete aplikaci Kinomap na svém mobilním zařízení, zaregistrujete se/přihlaste se a přejděte na domovskou stránku. Vyberte „Add my equipment“.



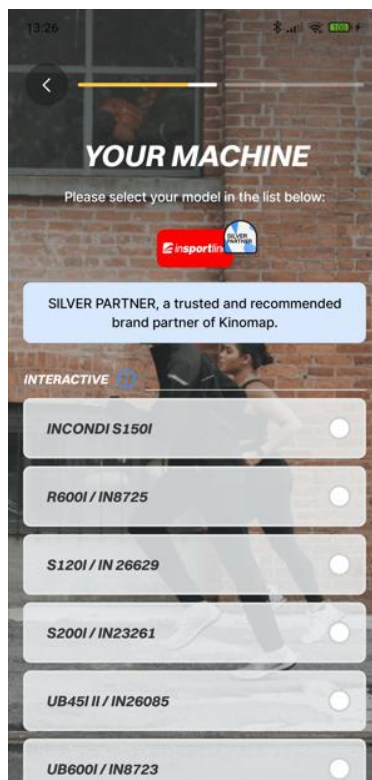
2.2. Klikněte na „Add new equipment“.



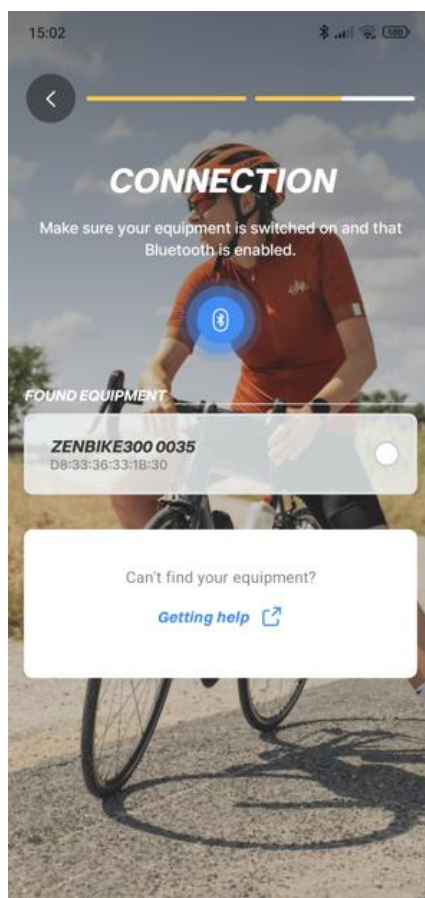
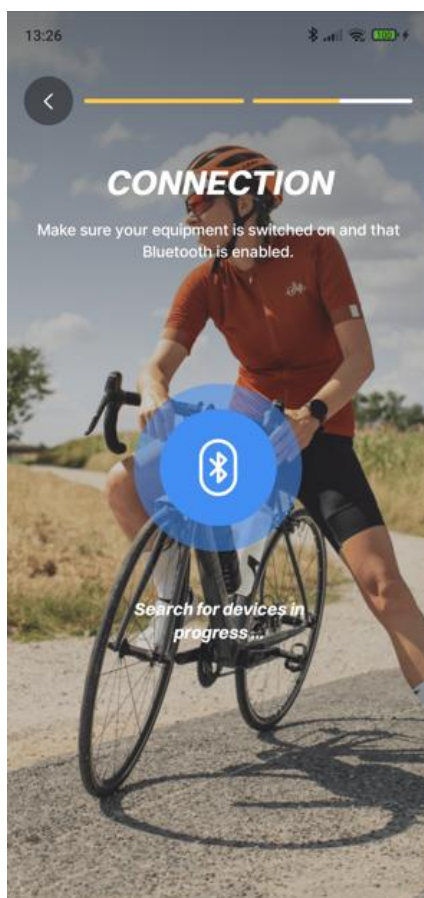
2.3. Kliknutím vyberte druh trenažéru (rotoped, cyklotrenažer, běžecký pás, eliptický trenažer, veslovací trenažer), poté značku inSPORTline.



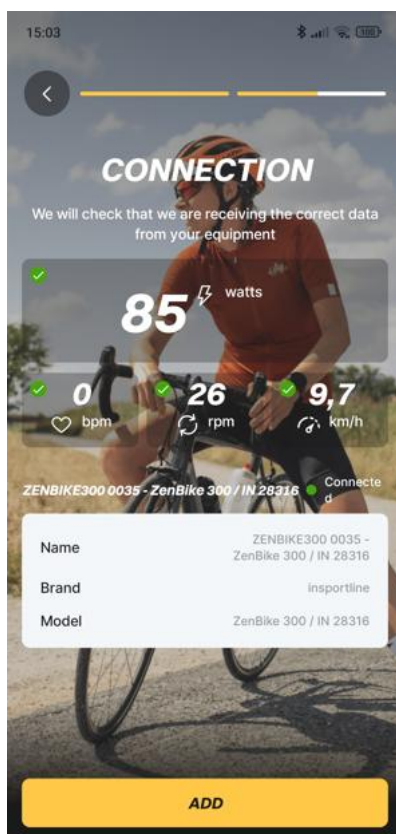
2.4. Vyberte zařízení dle jeho názvu nebo kódu.



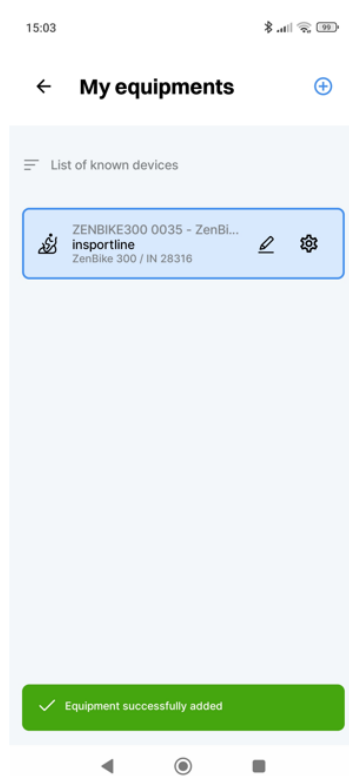
2.5. Ujistěte se, že je Bluetooth spuštěné a vyberte nalezené zařízení.



2.6. Aplikace vás může vyzvat ke cvičení pro kontrolu správnosti zobrazených dat. Dále klikněte na „Add“.



2.7. Pokud bylo zařízení správně spárováno, objeví se hláška „Equipment successfully added“. V nabídce „My equipments“ můžete prohlížet a spravovat vaše spárované zařízení. V hlavním menu pak můžete vybírat požadované trasy či cvičební programy.



POUŽITÍ ELIPTICKÉHO TRENAŽERU

Eliptický trenažér je populární fitness stroj, jeden z nejnovějších a nejefektivnějších trenažérů pro domácí trénink.

Při cvičení na eliptickém trenažeru se nohy pohybují po eliptické křivce.

Eliptický trenažér je častou náhradou za rotopedy a běžecké pásy, protože je šetrnější pro vaše klouby. Díky držadlům procvičujete i vrchní polovinu těla.

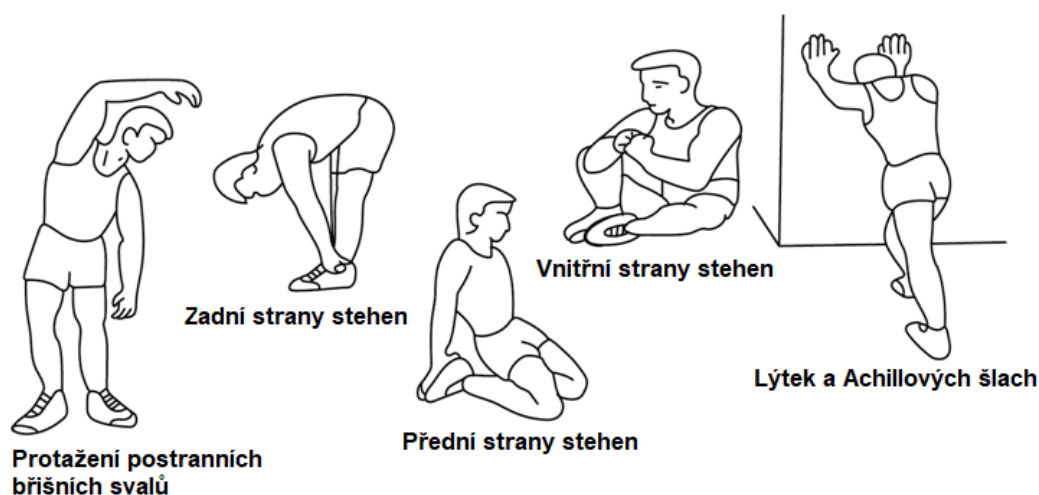
Při cvičení přenášíte váhu z jedné nohy na druhou. Snažte se udržovat vzpřímený a přirozený postoj. K tomu vám pomůžou úchyty. Najděte si ideální místo na držení rukojetí a snažte se pohybovat co nejpřirozeněji.

POKYNY KE CVIČENÍ

Cvičení je prospěšné pro Vaše zdraví, zlepšuje fyzickou kondici, tvaruje svalstvo a v kombinaci s kaloricky vyváženou stravou vede ke snížení hmotnosti.

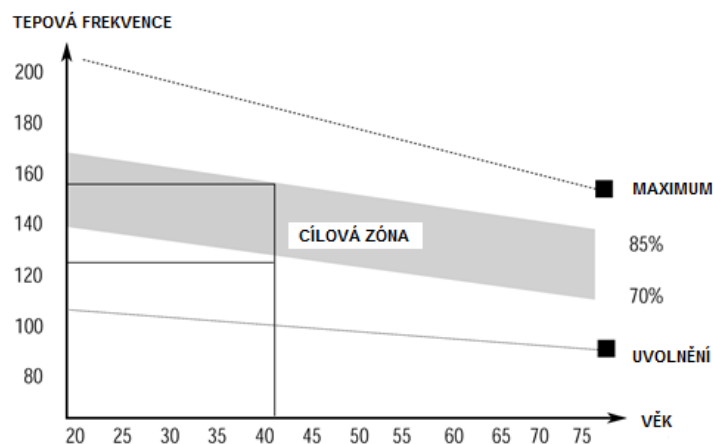
1. ROZCVIČKA

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět níže uvedené protahovací cviky. Při přetahování setrvejte v krajní poloze přibližně 30 sekund, nedělejte trhavé pohyby a nekmítejte.



2. SAMOTNÉ CVIČENÍ

Tato fáze je fyzicky namáhavější. Pravidelným cvičením se posiluje svalstvo. Tempo si můžete určit sami, ale je velmi důležité, aby bylo stejné po celou dobu cvičení. Tepová frekvence by se měla pohybovat v cílové zóně (viz obrázek níže).



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut. Většině lidí trvá tato fáze 15 - 20 minut.

3. ZKLIDNĚNÍ

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a uvolnění svalstva. Měla by trvat přibližně 5 minut. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolnění tempem. Protahání svalů po cvičení je nesmírně důležité – opět je třeba se vyvarovat trhavým pohybem a kmitání.

Se zlepšující se kondicí můžete prodlužovat délku a zvyšovat intenzitu cvičení. Trénujte pravidelně, nejméně třikrát týdně.

TVAROVÁNÍ SVALSTVA

Pro tvarování svalstva je důležité nastavit vysoký stupeň zátěže. Svaly tak budou více namáhané, což může způsobit, že nebudete schopni cvičit tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se současně snažíte o zlepšení kondice, je třeba tomu tréninku přizpůsobit. Během zahřívací a závěrečné fáze tréninku cvičte obvyklým způsobem, ale ke konci cvičení zvýšte odpor přístroje. Pravděpodobně budete muset zpomalit rychlost, aby tepová frekvence zůstala v cílové oblasti.

SNÍŽENÍ HMOTNOSTI

Množství spálených kalorií záleží jen na délce a intenzitě cvičení. Podstata je stejná jako při kondičním cvičení, avšak cíl je jiný.

ÚDRŽBA

- Použijte jen měkký hadřík a jemný prostředek na čištění.
- Plastové části nečistěte abrazivy nebo rozpouštědly.
- Po každém použití setřete pot.
- Zařízení chraňte před vlhkostí a extrémními teplotami.
- Zařízení, počítač a konzoli chraňte před přímým sluncem.
- Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů a matic.
- Skladujte na suchém a čistém místě mimo dosah dětí.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odnesete na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

Baterie nevhazujte mezi běžný odpad, ale odevzdejte je na místa určená pro recyklaci.

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. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., 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 Kutnohorská 531, Štěrboholý Retail Park, 109 00, Praha 10, ČR, IČ: 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.

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 kupujícímu 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.

Baterie

Záruka 6 měsíců na životnost baterie – jmenovitá kapacita baterie neklesne pod 70% své celkové kapacity v průběhu 6 měsíců od prodeje produktu.

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, opotřebení brzdových destiček/špalků, řetězu, pláštěů, kazety/vícekolečka 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 reklamační 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 vyřídí reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

**CZ
SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Kutnohorská 531, Štěrboholy Retail Park,
109 00, Praha 10, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamace a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Tel: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

**SK
Stores inSPORTline SK, s.r.o.**

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

IČO: 46259317
DIČ: SK2023299729
Tel.: +421 917 700 098
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Reklamace zboží



Vrácení a výměna zboží do 30 dnů

