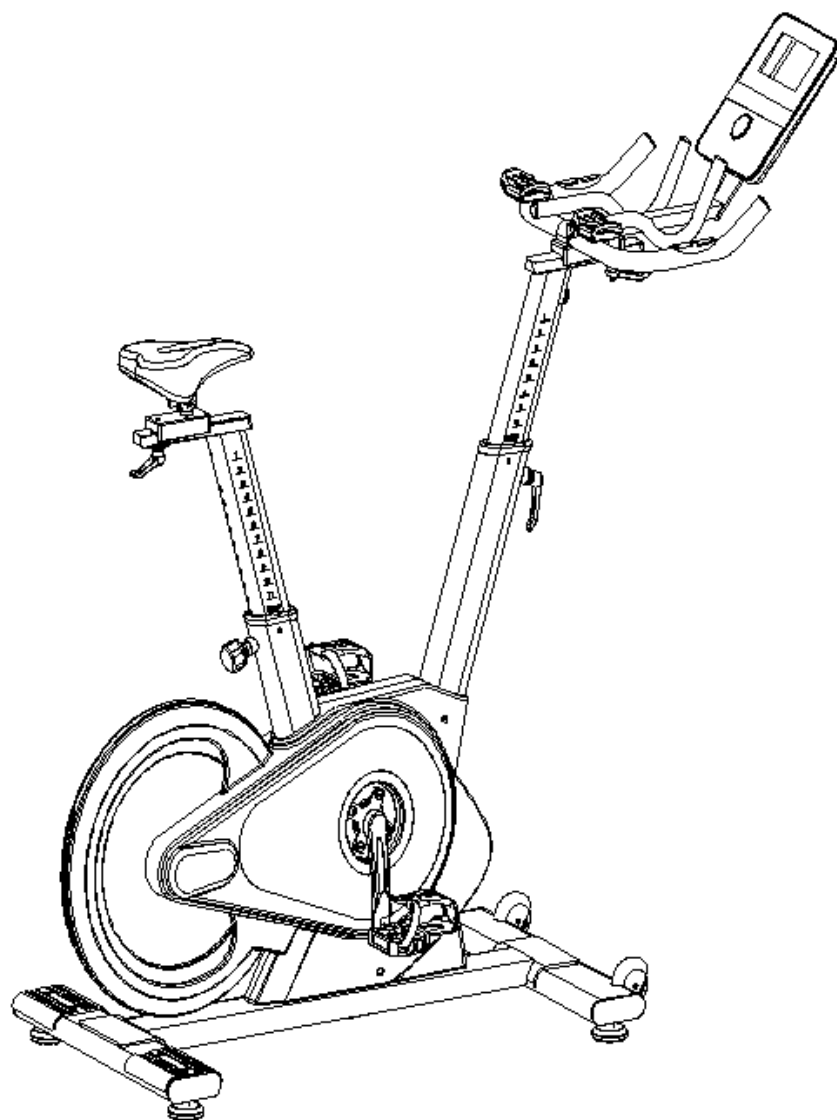




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 20069 Cyklotrenažér inSPORTline inCondi S1000i



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
DŮLEŽITÉ INFORMACE	3
SEZNAM ČÁSTÍ	4
NÁKRES	7
SESTAVENÍ	8
KONZOLE	11
FUNKCE A ZOBRAZENÍ	12
PROGRAMY	16
MÉDIA	25
POUŽITÍ	27
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	28
CVIČEBNÍ POKYNY	28
ÚDRŽBA	29
SKLADOVÁNÍ	29
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ	29
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	30
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	30

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Pro zajištění maximální bezpečnosti provádějte pravidelné kontroly, zda nedošlo k poškození či opotřebení dílů.
- Jestliže bude přístroj používat také jiná osoba, je důležité, aby byla obeznámena se všemi pokyny uvedenými v tomto manuálu.
- Na přístroji může cvičit pouze 1 osoba.
- Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně přitaženy a všechny kloubové spoje v dobrém stavu.
- Před zahájením cvičení odstraňte z okolí přístroje všechny nebezpečné předměty s ostrými hranami.
- Přístroj používejte pouze tehdy, je-li zcela v pořádku a plně funkční.
- Poškozený, opotřebený nebo vadný díl musí být co nejdříve vyměněn za nový. Přestaňte přístroj používat, dokud nebude opět zcela v pořádku.
- V důsledku dětské zvědavosti a zálibě ve hraní mohou nastat nebezpečné situace, kdy bude přístroj používán nesprávným způsobem – za bezpečnost dětí jsou zodpovědní jejich rodiče či jiné dohlízející osoby.
- Držte mimo dosah pro děti mladších 12 let a domácích zvířat.
- Kolem celého přístroje je třeba zajistit dostatek volného místa min. 0,6m.
- Snižte riziko úrazu na minimum a nedovolte dětem používat přístroj bez dohledu dospělé osoby. Díky jejich přirozené zvědavosti a zálibě v hraní hrozí riziko nesprávného použití přístroje.
- Uvědomte si, že nesprávně vedené nebo nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.
- Před použitím výrobku je třeba jej zajistit proti nežádoucímu pohybu pomocí stavěcích nožek.
- Přístroj umístěte na rovný povrch a zajistěte jeho stabilitu.
- Ke cvičení používejte vhodný oděv a obuv. Necvičte v oblečení, které by se mohlo do přístroje zachytit (např. příliš dlouhé a volné oblečení). Doporučujeme pevnou sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. Lékař vám může navrhnout vhodný cvičební program a doporučit vhodnou stravu.
- Cyklotrenažer nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat, dokud se bude točit zátěžové kolo.
- Pokud cyklotrenažer nepoužíváte, navyšte zátěž na maximum abyste zamezili pohybu zátěžového kola.
- **Maximální nosnost:** 150 kg
- **Kategorie:** SC pro komerční a profesionální použití (dle EN 957)
- **Splňuje normy:** EN ISO 20957-1:2013, EN 957-10:2005

DŮLEŽITÉ INFORMACE

- Výrobek sestavte podle pokynů uvedených v manuálu a používejte pouze originální dodané díly. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly uvedené v seznamu dílů.
- Přístroj umístěte na suchý a rovný povrch a chraňte jej před vlhkostí. Případně umístěte pod přístroj protiskluzovou podložku. Především tím poškození plochy pod přístrojem.

- Je třeba si uvědomit, že cvičební přístroje a jejich příslušenství nejsou určeny ke hraní. Proto mohou přístroj používat pouze osoby, které jsou obeznámeny s jeho správným provozem.
- Přestaňte okamžitě cvičit, začnete-li pociťovat závrať, nevolnost, bolest v oblasti hrudníku nebo jakékoli jiné potíže. O dalším cvičení se poradte s lékařem.
- Děti a lidé zdravotně postižení mohou na přístroji cvičit pouze za dohledu osoby, která dohlédne na správný postup při cvičení.
- Při cvičení se vyhýbejte kontaktu s kloubovými spoji.
- Všechny polohovatelné díly musí být nastaveny s ohledem na jejich krajní polohy.
- Necvičte bezprostředně po jídle.

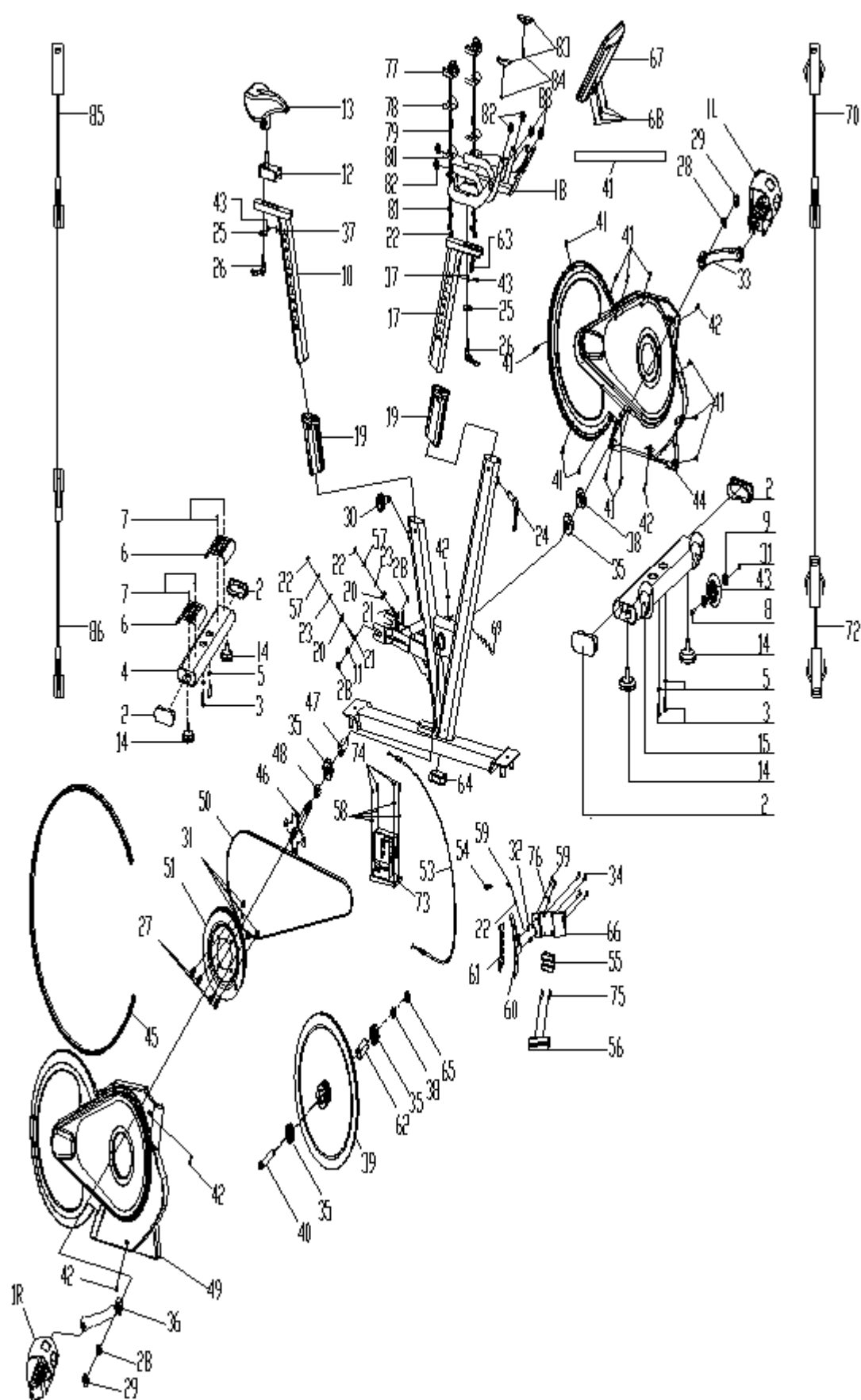
SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	KS	Specifikace
1	Pedály	1	
2	Koncovka 3	4	120*40*35
3	Šroub 1	4	M10*30
4	Zadní nosník	1	
5	Plochá podložka	4	Φ10
6	Přední kryt	2	160*128*3
7	Šroub 1	4	ST4,8*19
8	Šroub 2	2	M8*40
9	Ložisko	4	608ZZ
10	Sedlovka	1	
11	Plochá podložka 4	1	Φ12
12	Posuvník sedla	1	
13	Sedlo	1	DD-6619
14	Zarážka	4	M16*25
15	Přední nosník	1	
16	Hlavní rám	1	
17	Držák rukojetí	1	
18	Rukojeť	1	
19	Plastová objímka	2	80*40*1,5
20	Podložka	2	
21	Šroub	2	M6*54
22	Matice	7	M6
23	Těsnění	2	Φ16* Φ6
24	Ruční šroub L	1	M16*30
25	Plochá podložka 1	2	Φ45* Φ40,5*4
26	Ruční šroub L	2	M10*25
27	Šroub 3	4	M8*16
28	Matice	4	M12*1,25

29	Koncovka kliky	2	Φ28*6,5
30	Ruční šroub 1	1	M16*35
31	Matice	6	M8
32	Pouzdro	2	Φ10* Φ6,2*5
33	Levá klika	1	170*15
34	Šroub 4	4	M3*6
35	Ložisko	4	6004ZZ
36	Pravá klika	1	170*15
37	Pružná podložka 1	2	Φ5
38	Matice	2	M20*1,2
39	Setrvačnick	1	20 kg
40	Hřidel setrvačnicku	1	Φ25*170
41	Šroub 1	12	ST4,2*19
42	Šroub 2	5	ST4,2*19
43	Šroub 5	2	ST4,8*13
44	Vnější kryt řetězu	1	945*515*96,5
45	Malý kryt řetězu	1	15*8,2*1320
46	Osa	1	Φ20*172
47	Dlouhá upevňovací tyč	1	Φ25* Φ20,2*41,2
48	Krátká upevňovací tyč	1	Φ25* Φ20,5*9
49	Vnitřní kryt řetězu	1	945*515*107
50	Řemen	1	5PK51
51	Kolo řemenu	1	Φ235*21
52	PU kolo	2	Φ69*23
53	Lano zátěže	1	P=250
54	Nastavení zátěže	1	Φ1,2*50
55	Vrchní posuvník	1	43,5*32*12
56	Spodní posuvník	1	80*15*9,5
57	Pružná podložka 2	2	Φ6
58	Plochá podložka 4	4	Φ5
59	Šroub 10	3	M6*20
60	Sestava magnetů	1	
61	Magnet	6	28*20*3
62	Upevňovací tyč	1	Φ25* Φ20,2*48,2
63	Zástrčka pro snímač tepu	1	45*25*9
64	Koncovka	1	100*50*2
65	Matice 1	1	M20*1,0
66	Držák brzd	1	

67	Konzole	1	TB1
68	Šroub 3	4	M5*8
69	Senzor	1	350 mm, 2P
70	Kabel 1	1	250 mm, 5P
71	Kabel 2	1	800 mm, 5P
72	Kabel 3	1	950 mm, 5P
73	Kabel motoru	1	150 mm, 5P
74	Šroub 3	4	M5*10
75	Šroub 6	2	M3*10
76	Plochá podložka 3	2	Φ6
77	Podpěry předloktí	2	120*65
78	Nálepky	2	100*55
79	Šroub	4	M6*18
80	Výstelka podpory předloktí	2	110*60*2
81	Plochá podložka 2	4	Φ8
82	Koncovka	4	Φ25*1,5
83	Senzory pulsu	2	
84	Šroub 5	2	ST4,2*25
85	Vrchní kabel pulsu	2	650 mm, 2P
86	Spodní kabel pulsu	2	250 mm, 2P
87	Držadlo pro měření tepu	2	
88	Koncovka	2	Φ32*1,5

NÁKRES



SESTAVENÍ

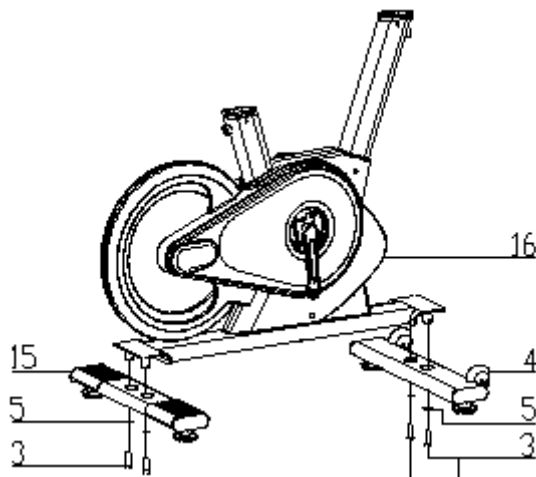
Před složením se ujistěte že máte dostatečný prostor.

Ujistěte se, že žádná část nechybí.

KROK 1

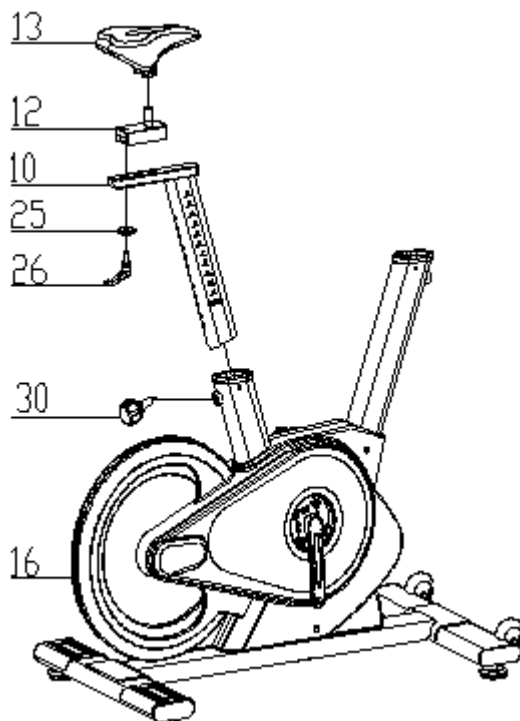
Připevněte přední nosník (15) k hlavnímu rámu (16) pomocí 2 podložek (5) a 2 šrouby (3).

Připevněte zadní nosník (4) k hlavnímu rámu (16) pomocí 2 podložek (5) a 2 šrouby (3).



KROK 2

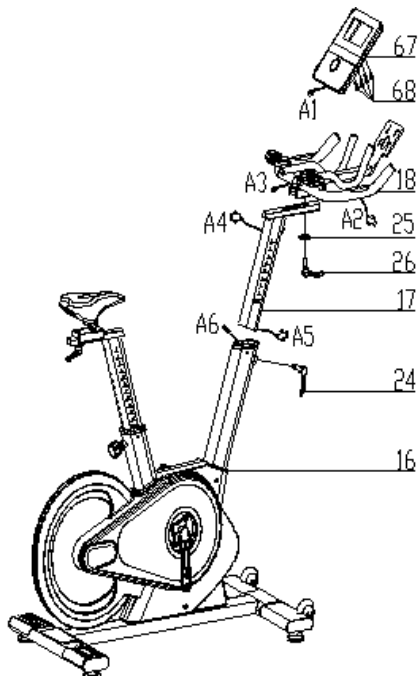
Připevněte sedlovku (10) k hlavnímu rámu (16). Poté zasuňte posuvník sedla (12) na sedlovku (10) pomocí ploché podložky (25) a ručního šroubu (26). Výšku sedlovky zajistěte pomocí ručního šroubu (330). Připevněte sedlo (13) na posuvník sedla (12) pomocí šroubů umístěných pod sedlem.



KROK 3

Povolte ruční šroub (24) a zasuňte držák rukojetí (17) do hlavního rámu (16). Nastavte požadovanou výšku a držák rukojetí zajistěte pomocí ručního šroubu (24). Poté připevněte rukojeti (18) na držák rukojetí (17) pomocí šroubů (26) a ručního šroubu (19).

Přípevněte konzoli (67) na držák konzole umístěných na rukojetí (18) pomocí 4 šroubů (68). zapojte (A1 a A2, A3 a A4, A5 a A6).

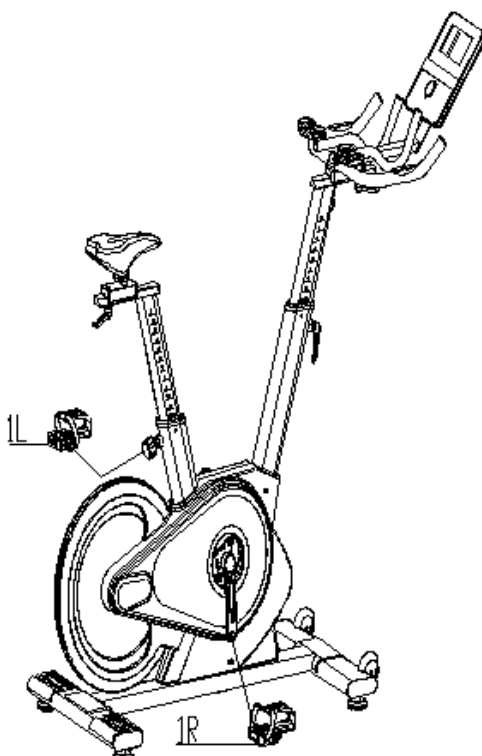


KROK 4

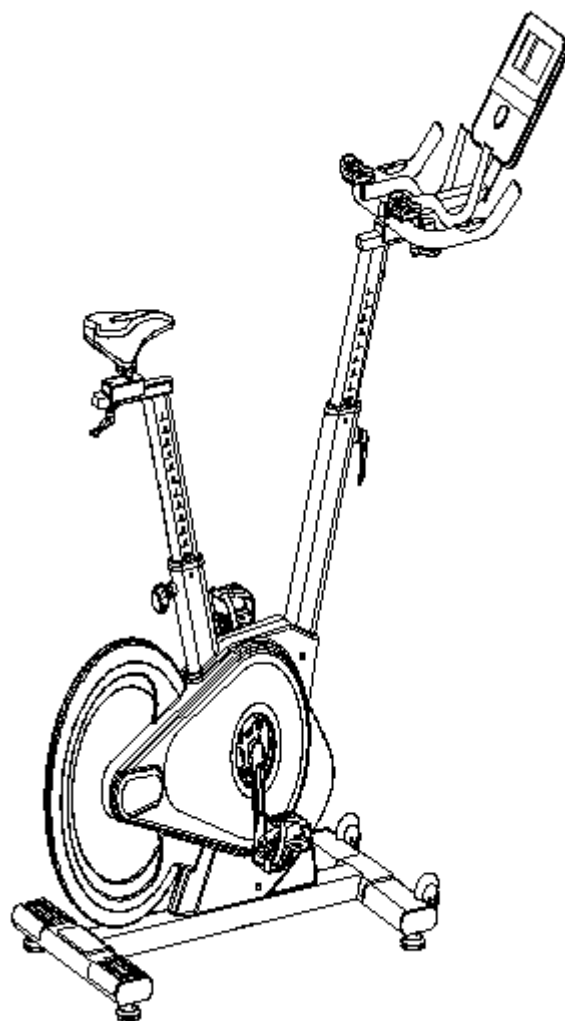
Pedály jsou označeny L – levý, R – pravý.

Levý pedál připevněte na levou kliku proti směru hodinových ručiček.

Pravý pedál připevněte na pravou kliku ve směru hodinových ručiček.



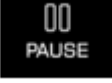
Zátěž se upravuje pomocí konzole.



KONZOLE



TLAČÍTKA

	Spuštění programu
	Zastavení programu
	Návrat do hlavního menu
	Návrat do předchozí nabídky
	Zvýšení odporu
	Snížení odporu
	Zastavení odporu
	Navigační knoflík, stiskem potvrdíte výběr
	Média
	Zvýšení hlasitosti
	Snížení hlasitosti

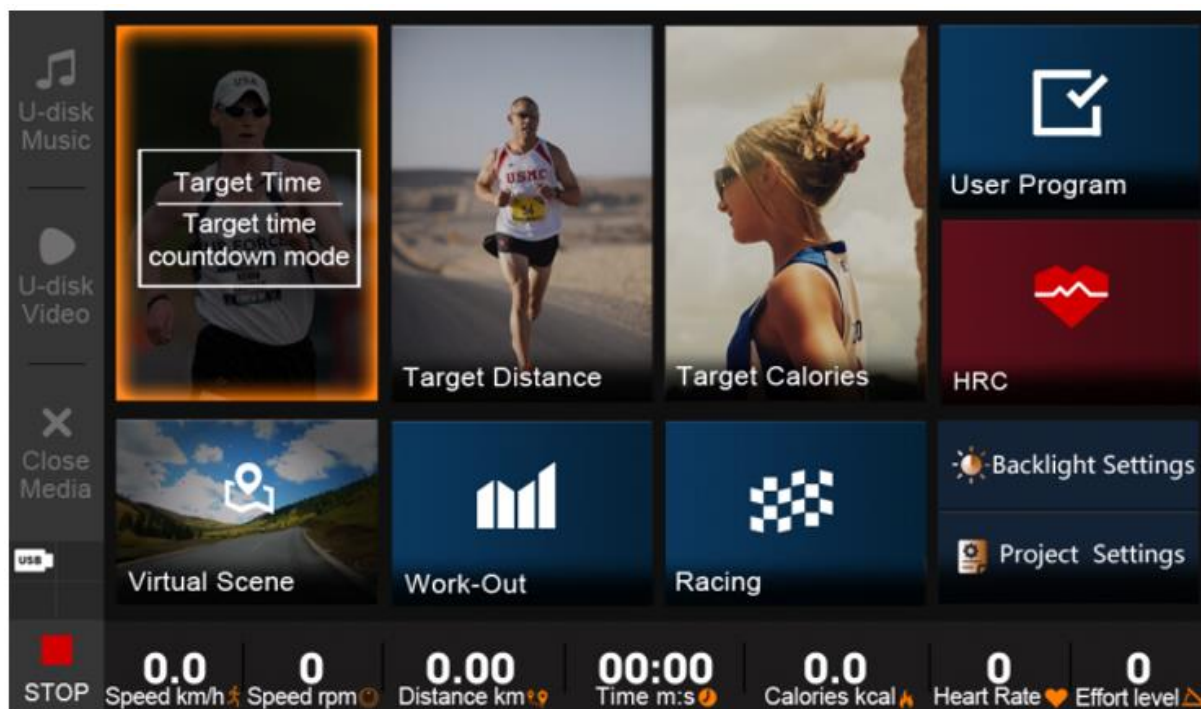
	PLAY/PAUSE tlačítko
	Předchozí výběr
	Následující výběr

PARAMETRY

LCD displej	1024*600 TFT LCD 7 palců
Procesor	ITE9854
Vnitřní paměť	Vnitřní 64 MB
USB konektor	Podpora MP3, videa s rozlišením maximálně 1280*768, H.264 MP4 soubory, MKV soubory
Flash	8M NOR + 8 G EMMC

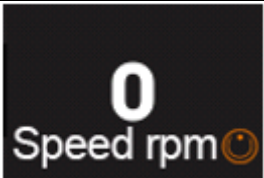
FUNKCE A ZOBRAZENÍ

Po zapnutí se vám zobrazí úvodní menu.



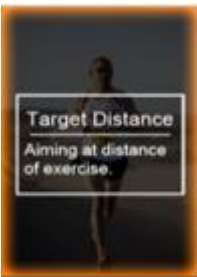
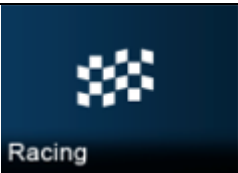
POPIS ZOBRAZENÝCH FUNKCÍ

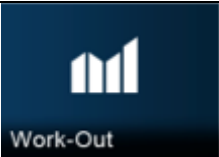
	Rychlost km/h: Zobrazí aktuální rychlost v km/h
---	---

	Rychlost RPM (otáčky za minutu): Zobrazí aktuální rychlost v otáčkách za minutu
	Vzdálenost: Zobrazí aktuální vzdálenost v Km
	Čas: Zobrazí aktuální čas tréninku, hodiny: minuty
	Kalorie: Zobrazí spálené kalorie v kaloriích
	Srdeční činnost: Zobrazí aktuální srdeční činnost, BPM (úderů za minutu)
	Zátěž zobrazí aktuální zátěž

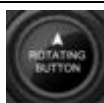
CVIČENÍ

	Pomocí navigačního knoflíku vyberte program nebo funkci a potvrďte zmáčknutím tlačítka
 	Target time (odpočet času): Po začátku tréninku začne odpočet k 0, poté je trénink dokončený. Vyberte ikonu:

 Target Distance	Target distance (odpočet vzdálenosti): Po začátku tréninku začne odpočet k 0, poté je trénink dokončený. Vyberte ikonu: 
 Target Calories	Target Calories (odpočet kalorií): Po začátku tréninku začne odpočet k 0, poté je trénink dokončený. Vyberte ikonu: 
 User Program	Uživatelské programy: Uživatel si může nastavit až 6 přednastavených programů. Vyberte ikonu: 
 HRC	HRC: Program je rozdělený do 3 částí: rozcvička, trénink, zklidnění. Systém automaticky upraví zátěž podle srdeční činnosti tak aby dosáhl požadované tepové frekvence. Vyberte ikonu: 
 Virtual Scene	Na výběr je ze 6 scén včetně xiamen huandao road, sichuan nebo Tibet. Vyberte ikonu: 
 Racing	Závod: Na výběr je z 12 přednastavených závodu kdy uživatel soutěží proti počítači. Vyberte ikonu: 

	Konzole obsahuje 12 work out cvičení. Vyberte ikonu: 
	Nastavení podsvícení. Vyberte ikonu: 
	Nastavení systému, konfigurace - určeno POUZE pro servisní účely. Pro vstup je nutné zadat heslo.

MÉDIA

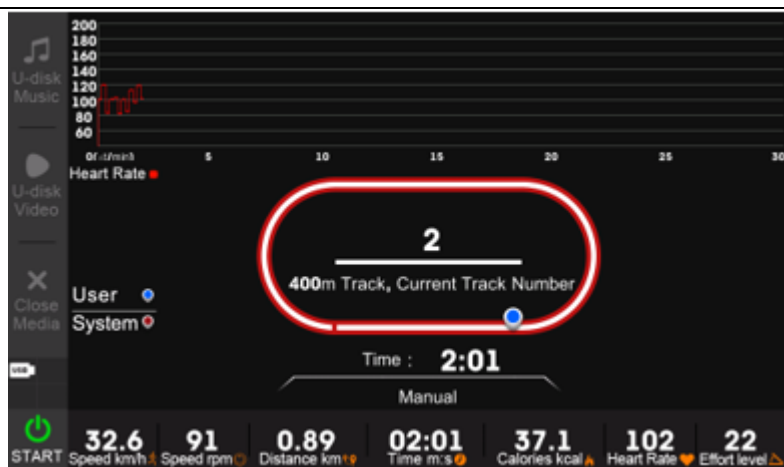
Vyberte ikonu  pomocí navigačního knoflíku  a potvrďte stlačením knoflíku  .	
	Hudba: Hudbu přehrávejte pomocí připojení USB disku. Vyberte ikonu: 
	Video: Vide přehrajete pomocí připojení USB disku. Vyberte ikonu: 
	Pro zavření vyberte ikonu: 

IKONY

	Ikona se zobrazí po zapojení USB disku.
---	---

PROGRAMY

QUICK START (RYCHLÝ START)



Zátěž může být upravena pomocí tlačítek na konzoli

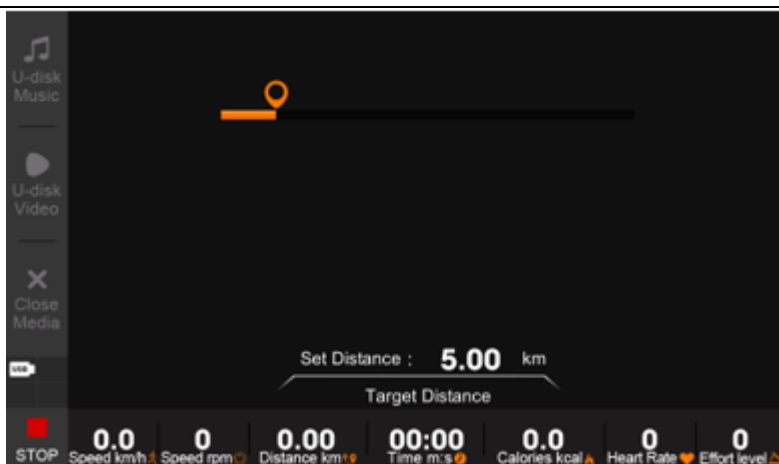
Zmáčknutím „STOP“ zastaví program a zobrazí se data tréninku.



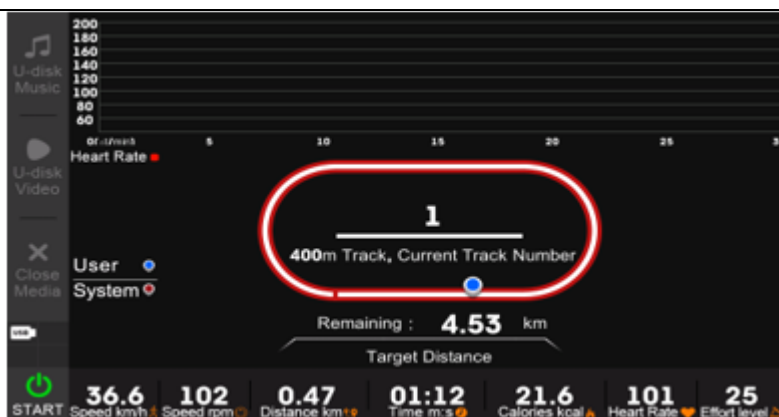
TARGET MODE (CÍL TRÉNINKU)



Vyberte ikonu pomocí navigačního knoflíku. Zmáčkněte knoflík pro potvrzení a zobrazí následující obrazovka:



Parametry můžete upravit pomocí navigačního knoflíku.



Zmáčkněte START tlačítko pro zapnutí programu.

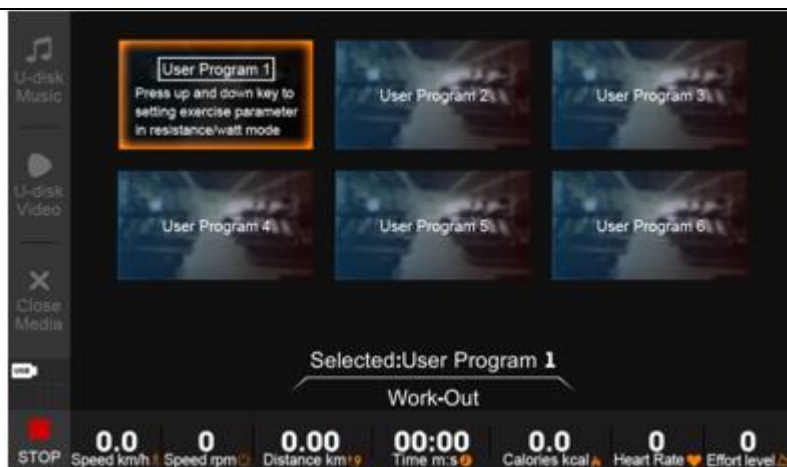
Nastavte požadované parametry. Po startu programu se zařízení spustí dle nastavených parametrů. Po dosažení 0 se program zastaví. Zátěž lze nastavit pomocí tlačítek na konzoli během tréninku. Pomocí tlačítka STOP přístroj zastavíte.

TARGET TIME (ČAS)	Nastavitelná hodnota: 0:10:00 – 10:00 hod., původní hodnota: 0:30:00
TARGET DISTANCE (VZDÁLENOST)	Nastavitelná hodnota: 1.0 – 200 km, původní hodnota 5 km
TARGET CALORIES (KALORIE)	Nastavitelná hodnota: 10-2000 kcal, původní hodnota 50 kcal.

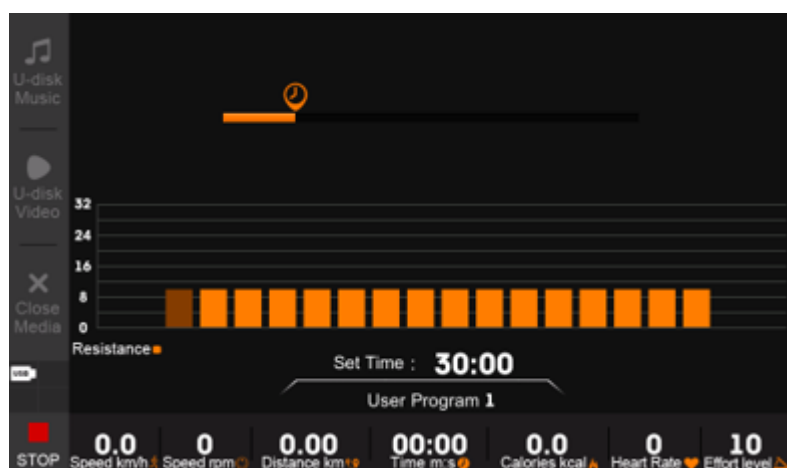
USER PROGRAM (UŽIVATELSKÉ PROGRAMY)



Vyberte ikonu pomocí navigačního knoflíku. Zmáčkněte knoflík pro potvrzení. Uživatel nastavuje hodnotu zátěže, ty jsou automaticky uloženy. Zobrazí se následující obrazovka:



Program vyberte pomocí navigačního knoflíku. Zmáčkněte knoflík pro potvrzení. Vstoupíte do nastavení.



Pomocí navigačního knoflíku nastavte hodnoty. Stiskem knoflíku potvrdíte výběr a nastavíte další parametr.



Pomocí START tlačítka spustíte program.

VIRTUAL SCENE (VIRTUÁLNÍ SCÉNA)



Vyberte ikonu pomocí navigačního knoflíku. Zmáčkněte knoflík pro potvrzení. Zobrazí se následující obrazovka:

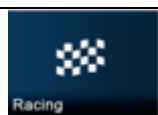


Program vyberte pomocí navigačního knoflíku. Zmáčkněte knoflík pro potvrzení. Vstoupíte do nastavení.

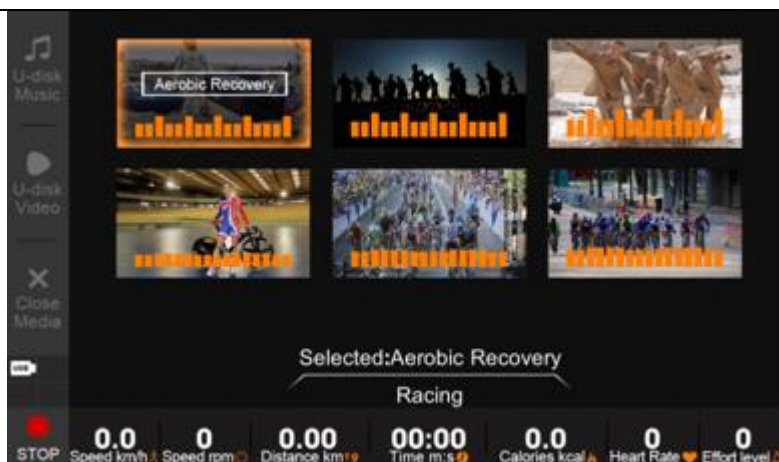


Původní hodnota odporu je 10. Pomocí tlačítek na konzoli můžete hodnotu upravit. Rychlost zařízení a scény se bude měnit v závislosti na odporu.

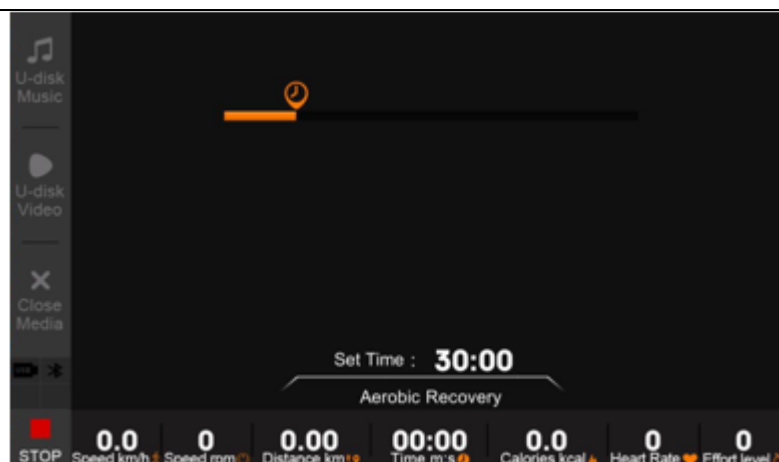
RACING (ZÁVOD)



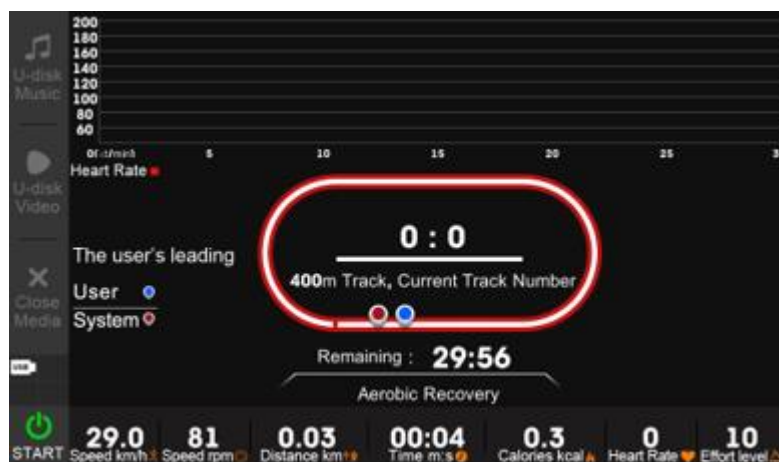
Vyberte ikonu pomocí navigačního knoflíku. Zmáčkněte knoflík pro potvrzení. Zobrazí se následující obrazovka:



Program vyberte pomocí navigačního knoflíku. Zmáčkněte knoflík pro potvrzení. Vstoupíte do nastavení.



Pomocí navigačního knoflíku můžete upravit hodnoty.



Pomocí START tlačítka spustíte přístroj.

Pomocí tlačítka RETURN se vrátíte do předchozího rozhraní. Pomocí HOME tlačítka se vrátíte do hlavního menu. Pomocí tlačítka RACING se navrátíte do nastavení.

Tips

Please stop the current movement patterns!

Confirm

Cancel

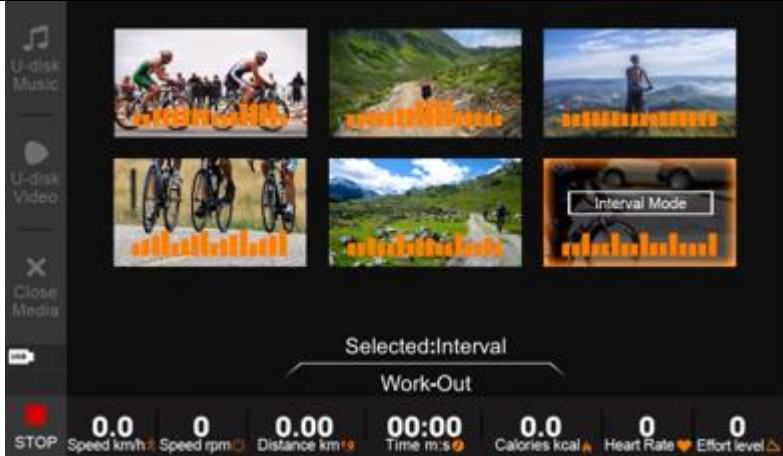
Zmáčkněte CONFIRM pro zastavení programu. Po zastavení přístroje, můžete spustit jinou funkci. Pomocí CANCEL bude přístroj pokračovat v provozu.

WORK OUT



Work-Out

Vyberte ikonu pomocí navigačního knoflíku. Zmáčkněte knoflík pro potvrzení. Zobrazí se následující obrazovka:



Program vyberte pomocí navigačního knoflíku. Zmáčkněte knoflík pro potvrzení. Vstoupíte do nastavení.

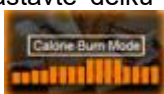


Pomocí navigačního knoflíku můžete upravit hodnoty.



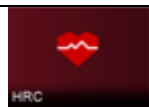
Pomocí START tlačítka spustíte přístroj.

Vyberte vhodný program a nastavte délku tréninku. Program je rozdělen do 16 segmentů, každý

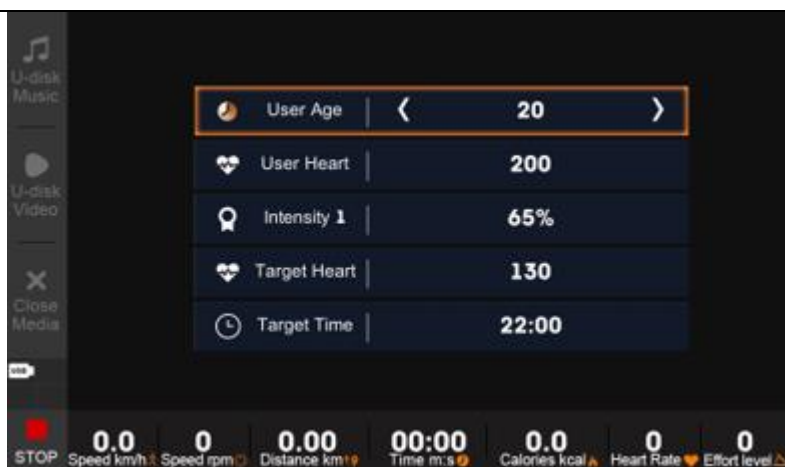


segment = nastavený čas / 16.

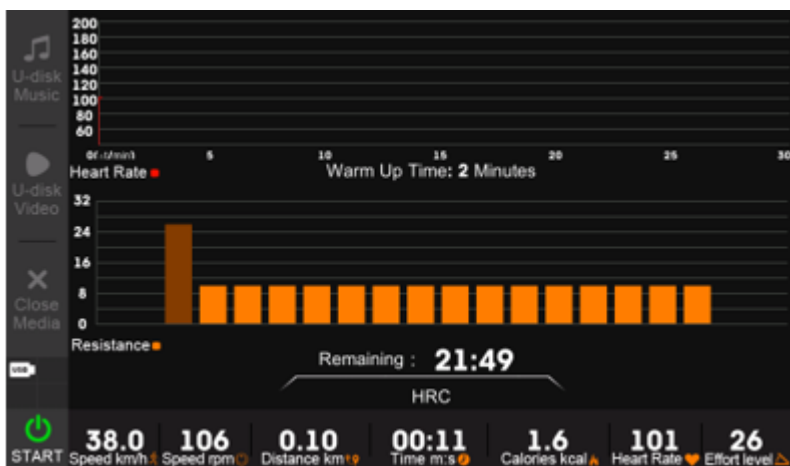
HRC PROGRAM



Vyberte ikonu pomocí navigačního knoflíku. Nastavte věk a systém automaticky vypočítá cílový srdeční tep. Čas může být nastaven od 22 do 44 min. Zobrazí se následující obrazovka:



Pomocí navigačního knoflíku nastavte hodnoty.



Pomocí START spustíte program a začne rozcvička (2 min)



Fáze tréninku



Zklidňovací fáze (2 min)

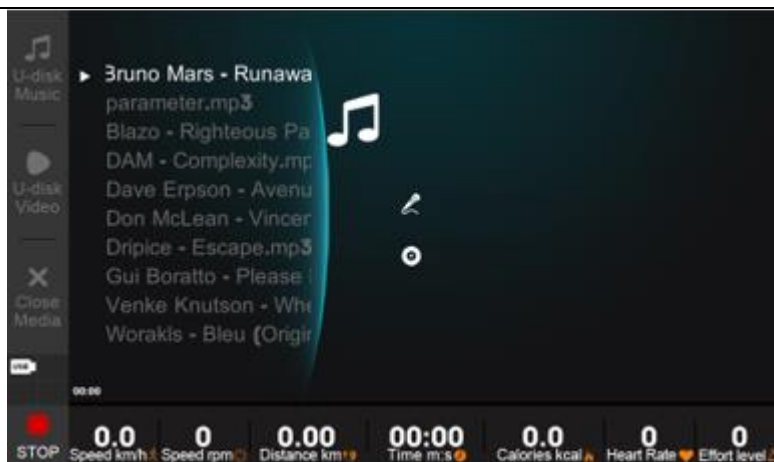


Pokud není detekován puls, zobrazí se následující obrazovka.

MÉDIA

HUDBA

	Zmáčkněte MEDIA tlačítko. Pomocí navigačního knoflíku vyberte soubor a potvrďte stiskem knoflíku.
---	---

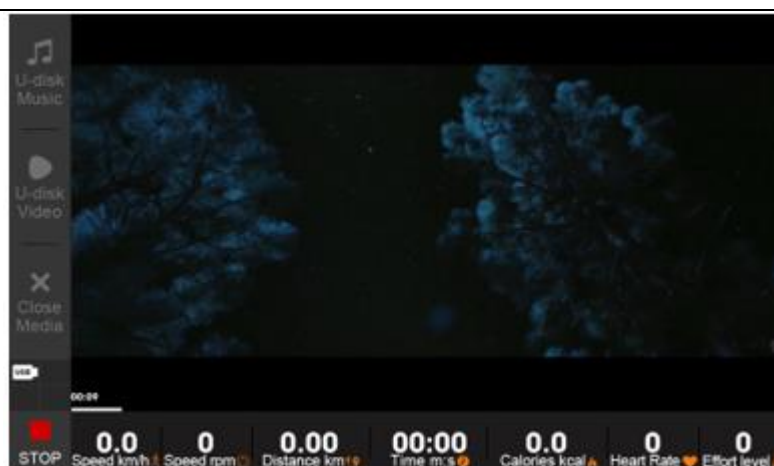


Pomocí navigačního knoflíku vyberte hudbu, zmáčknutí knoflíku hudbu spustíte.

Pomocí tlačítek play, pause spustíte a zastavíte přehrávání. Hlasitost upravíte pomocí volume + a volume -.

VIDEO

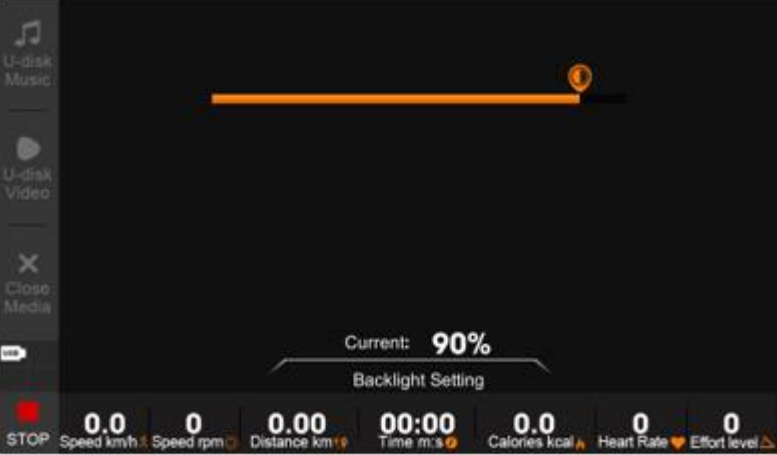
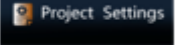
	Zmáčkněte MEDIA tlačítko. Pomocí navigačního knoflíku vyberte soubor a potvrďte stiskem knoflíku.
---	---



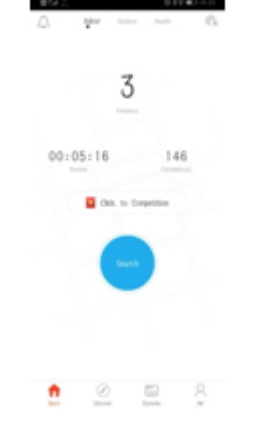
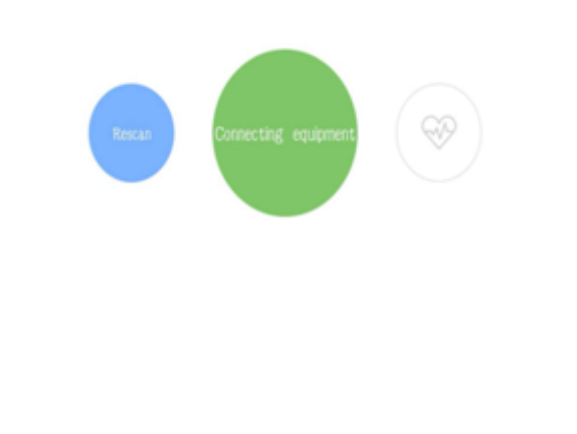
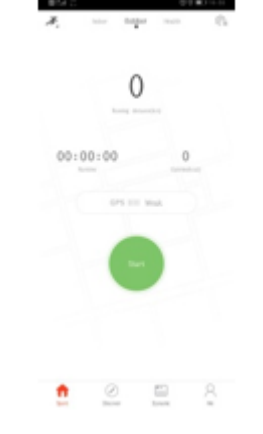
Pomocí navigačního knoflíku vyberte soubor.

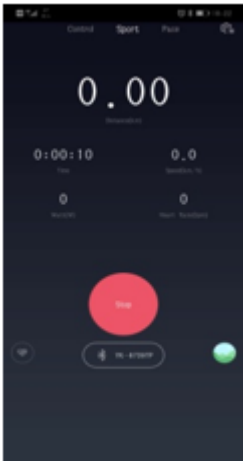
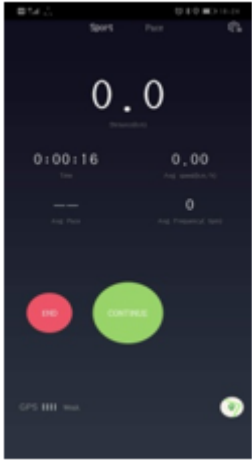
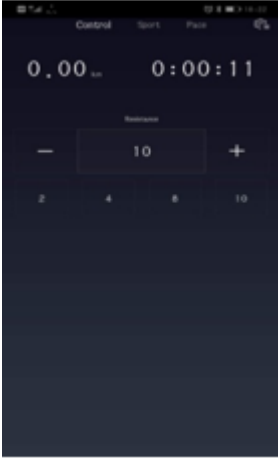
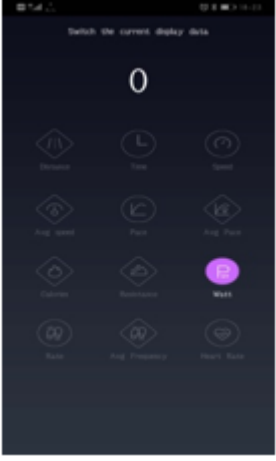
Pomocí tlačítek play, pause spustíte a zastavíte přehrávání. Hlasitost upravíte pomocí volume + a volume -.

NASTAVENÍ

	Zmáčkněte navigační knoflík pro zobrazení rozhraní níže:
	 Pomocí navigačního knoflíku nastavte podsvícení.
	Nastavení systému, konfigurace - určeno POUZE pro servisní účely. Pro vstup je nutné zadat heslo.

OSTATNÍ (FIT SHOW APLIKACE)

	Spárujte konzoli s chytrým telefonem pomocí Bluetooth. Zobrazí se následující rozhraní:	
		
Vyberte: Search	Vyberte: Connect	Vyberte: Start

			
1. Zmáčkněte STOP pro zastavení přístroje	2. Vyberte CONTINUE pro opětovné spuštění	3. Nastavte odpor/zátěž	4. Nastavte parametry

POUŽITÍ

Cvičení na cyklotrenažeru je založeno na velmi jednoduchých pohybech, které si však určitě zamilujete. Díky jednoduchosti cvičení zvládnou cvičení na cyklotrenažeru i starší lidé. Před samotným cvičením je nutné si nastavit výšku sedla. Je důležité, aby se vám sedlo pohodlně. Sedlo cyklotrenažeru musí být nastaveno tak abyste se mohli v sedě držet ergonomicky tvarovaných rukojetí. Neměli byste mít pocit natáhnutých rukou. Můžete si natáhnout svaly.

Pro zabezpečení pohodlného a příjemného cvičení vložte nohy do pedálu. Dnes jsou součástí všech moderních pedálů řemínky pro upevnění a stabilizaci chodidla. Je důležité, aby bylo při cvičení chodidlo pevně a bezpečně umístěné.

Základem cvičení na cyklotrenažeru je pohyb nohou po specifické eliptické dráze. Tento pohyb je velmi podobný jízdě na kole. Při cvičení na cyklotrenažeru teda jen sedíte na sedle se správně nastavenou výškou, nohy máte pevně umístěny v pedálech, pevně se držíte ergonomicky tvarovaných rukojetí a šlapete.

Je vhodné ze začátku zvolit nižší zátěž. Pokud budete na cyklotrenažeru cvičit v pravidelných intervalech můžete postupně zátěž zvyšovat. Zátěž můžete zvyšovat postupně co týden až dva týdny. Zvolení vysoké zátěže během začátku tréninku může vést k rychlé únavě a přepnutí svalů.

Při cvičení je důležité zvolit vhodnou zátěž a správné tempo. Snažte se ho udržovat po celou dobu cvičení. Nedoporučuje se hned ze začátku zvolit vysoké tempo. Tempo navyšujte zhruba po týdnu pravidelného cvičení. Velké tempo se nerovná rychlejšímu spalování kalorií. Správné spalování kalorií se odráží od vhodného a pravidelného cvičení. Ze začátku cvičení se vám počet spálených kalorií může zdát nízký, ale pravidelné a vhodné cvičení je klíčem k dosažení nejlepších výsledků.

Cvičení na cyklotrenažeru vede i k formování svalů. Dochází hlavně k posilování stehenních a lýtkových svalů. Při cvičení na cyklotrenažeru hýbete i hýžděmi.

Pokud chcete dosáhnout správného cvičení, neměli byste zapomenout na správné dýchání. Správné a pravidelné dýchání se doporučuje při jakémkoliv cvičení. Je důležité dodržovat pravidelné hluboké nádechy a výdechy. Pravidelným a správným dýcháním při cvičení na cyklotrenažeru dochází k intenzivnímu procvičování břišních svalů. Je vhodné cvičit 30-35 po konzumaci jídla. Nedodržení může vést k méně spálených kalorií a ve vyšším věku i k trávicím problémům.

Pro dosažení co nejlepších výsledků byste měli zvážit i složení vaší stravy. Doporučuje se začít den konzumací sladkého jídla a pečiva, nebo müsli s mlékem. Na oběd je doporučeno jíst kaloricky bohatší jídlo. Nezapomínejte na polívku. Na večer se doporučují lehká jídla. Pokud chcete zlepšit váš zdravotní stav není důležité jen pravidelné cvičení ale celá životospráva.

Cvičení na cyklotrenažeru je efektivní cvičení pro všechny zaneprázdněné lidi. Díky cvičení na cyklotrenažeru dochází k efektivnímu posílení svalů, a to hlavně stehenních, lýtkových a hýžďových.

Pravidelné cvičení může vést ke štíhlejší postavě. Cvičení se doporučuje nejen jako zimní příprava pro cyklisty ale i pro lidi kteří chtějí spálit přebytečné kalorie. Pravidelné dýchání, pravidelné cvičení, přiměřené tempo a vyvážená strava může vést k vámi požadovaným výsledkům.

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Při tréninku dodržujte vzpřímenou polohu těla, nebo si můžete opřít předloktí o držadla. Během šlapání byste neměli mít nohy plně natáhnuty. Při úplném sešlápnutí pedálu by měly být kolena mírně pokrčeny. Hlavu udržujte rovně s páteří, minimalizujete tak bolest krčního svalstva a vrchních zádočných svalů. Vždy šlapejte plynule a rytmicky.

CVIČEBNÍ POKYNY

Řádné cvičení se zahajuje zahřívací fází a ukončuje oddechovými cviky. Zahřívací fáze by měla připravit tělo pro následnou zátěž. Oddechové cviky ba pak měly zamezit svalovému poranění a křečím. Provádějte zahřívací a oddechové cviky dle tabulky níže.



Doteky prstů na noze

Překloňte se v bocích. Mějte uvolněná záda a paže a předkloňte se vpřed k prstům na noze. Vytrvejte v pozici 15 vteřin. Mírně pokrčte kolena.



Horní partie stehen

Jednou rukou se opřete o zeď. Jednu ruku dejte dolů za sebe a uchopte chodidlo. Přitáhněte ho k hýždím, nakolik to jde. Vydržet 30 vteřin a opakujte u druhé nohy.



Podkolenní partie

Posadte se napněte pravou nohu. Chodidlo levé nohy přimkněte k pravému vnitřnímu stehnu. Pravou paži napněte ke špičce natažené nohy. Vydržte 15 vteřin a povolte. Opakujte totéž u levé nohy.



Vnitřní strany stehen

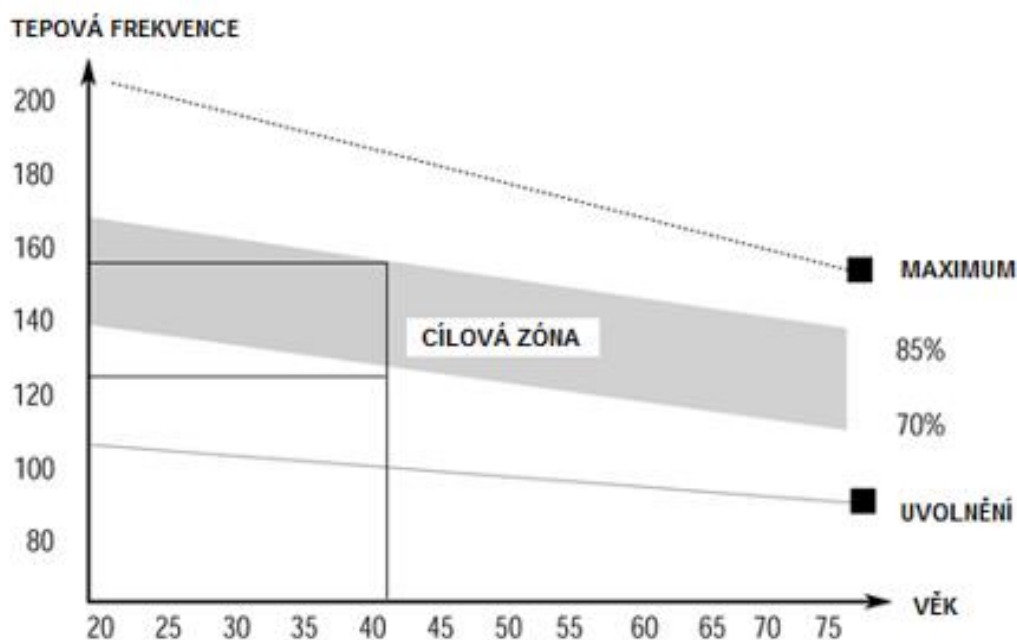
Posadte se na podlahu se špičkami nohou u sebe. Kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla ke tříslům. Kolena tlačte dolů. Vydržte 30-40 vteřin, pokud možno.



Lýtka a Achillova šlacha

Opřete se o zeď s jednou nohou dozadu a s pažemi směrem vpřed. Pravou nohu napněte a levou nohu ponechte na zemi. Levou nohu přikrčte a tlačte vpřed tak, že kyčle tlačíte směrem ke zdi. Vydržet 30-40 vteřin. Nohy mějte napnuté a opakujte s druhou nohou.

Fáze cvičení. Pravidelným cvičením budou vaše svaly silnější. Během tréninku udržujte stále tempo dle grafu. Trénink by měl trvat alespoň 12 minut.



Poté nechte svaly zklidnit tak že snížíte tempo po dobu cca. 5 min. Poté provádějte cviky jako při rozcvičce. Trénujte pravidelně minimálně 3x týdně.

ÚDRŽBA

- Při montáži řádně dotáhněte všechny šrouby a nastavte cyklotrenažer do vodorovné polohy.
- Správné dotáhnutí kontrolujte po 10 hodinách používání.
- Po ukončení cvičení otřete pot. Přístroj čistěte pomocí hadříku a jemných čistících prostředků. Na plastové části nepoužívejte rozpouštědla nebo agresivní čistící prostředky.
- Při zvýšené hlučnosti je nutné zkontrolovat správné dotáhnutí všech spojů.
- Umístěte výrobek do čisté, větrané a suché místnosti.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření.

SKLADOVÁNÍ

Uchovávejte cyklotrenažer v čistém a suchém prostředí. Ujistěte se, že stroj není zapojen do elektřiny.

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

- Tento přístroj odpovídá standardním bezpečnostním předpisům. Jakékoliv jiné používání je zakázáno a může být pro uživatele nebezpečné. Za jakoukoli újmu způsobenou nesprávným a zakázaným zacházením se strojem nejsme zodpovědní.
- Předtím, než začnete s tréninkem na cyklotrenažeru, poradte se se svým lékařem. Lékař by měl posoudit, zda jste fyzicky způsobilý stroj používat a jakou námahu jste schopný podstoupit. Nesprávné cvičení nebo přepínání organismu může uškodit Vašemu zdraví.
- Pečlivě si přečtěte následující rady a pokyny ke cvičení. Pokud pocítíte během cvičení bolest, nevolnost, špatně se Vám dýchá nebo máte nějaké jiné zdravotní potíže, ihned cvičení ukončete. Pokud bolest přetrvá, okamžitě navštivte lékaře.
- Tento cyklotrenažer není vhodný jako lékařská pomůcka. Také jej nelze využít k léčebným účelům.

- Snímač tepové frekvence není lékařským přístrojem. Podává pouze orientační informace o Vaší průměrné tepové frekvenci a jakákoliv navrhovaná tepová frekvence není medicínsky závazná. Snímané data nemusí být s ohledem na nekontrolovatelné lidské a okolní faktory vždy přesné.

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 Bořivojova 35/878, 13000 Praha, 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 k 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.

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
Reklamáce 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: