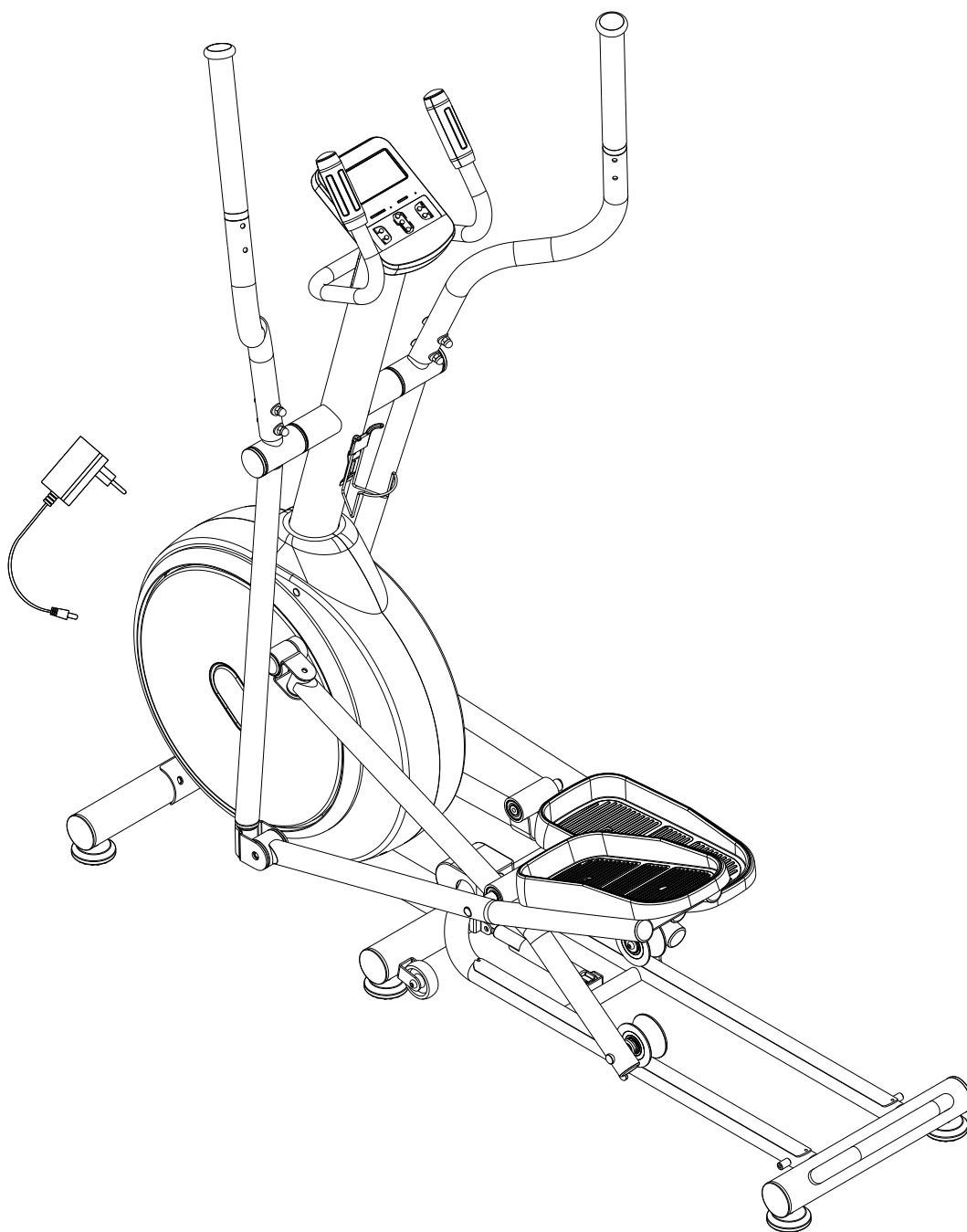




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 29532 Eliptický trenažer inSPORTline ZenStride 200



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
NÁKRES	4
SEZNAM ČÁSTÍ	6
SPOJOVACÍ MATERIÁL	7
MONTÁŽ	8
NASTAVENÍ POLOHOVATELNÝCH ČÁSTÍ	12
KONZOLE	13
Popis programů	14
CHYBOVÉ KÓDY	20
POUŽITÍ ELIPTICKÉHO TRENAŽERU	20
POKYNY KE CVIČENÍ	21
ÚDRŽBA	22
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	22
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	22

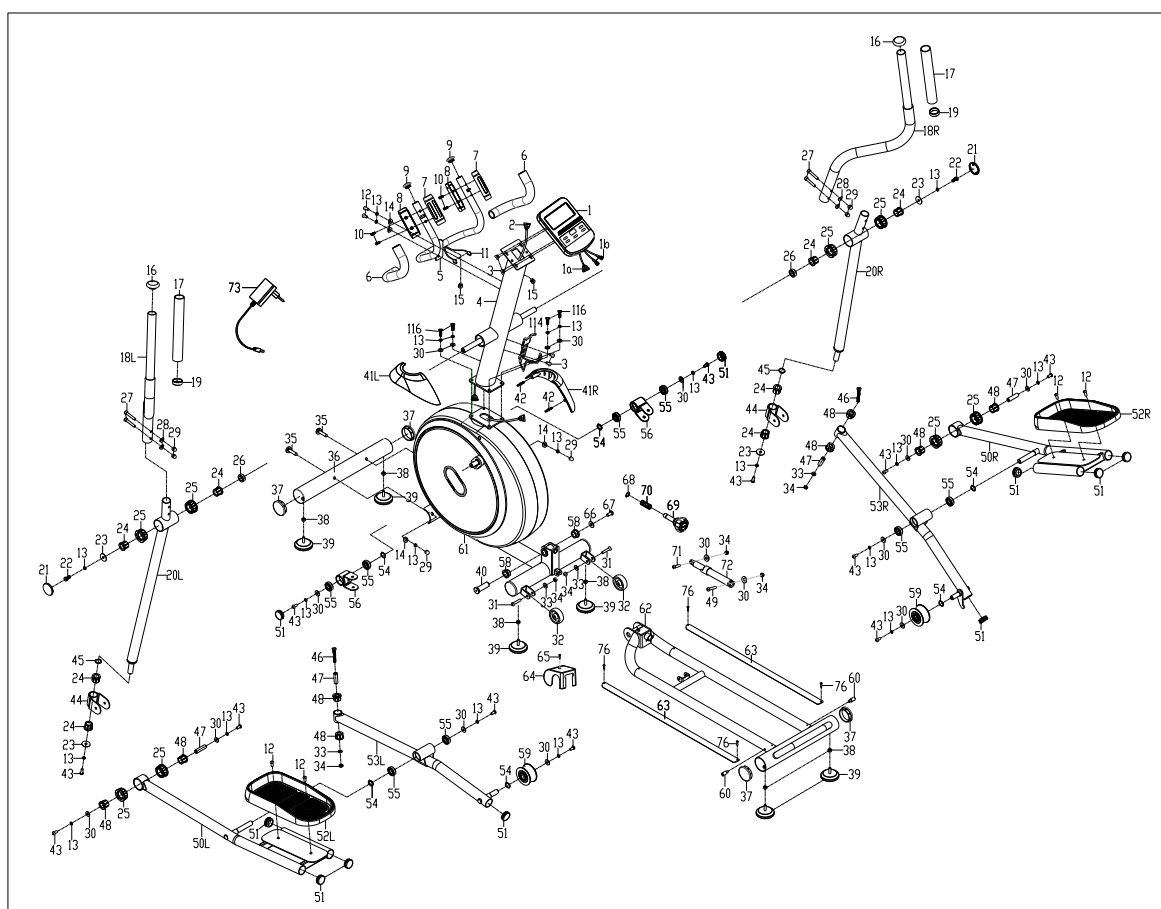
SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku www.insportline.cz, kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

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
- **Nosnost:** 120 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



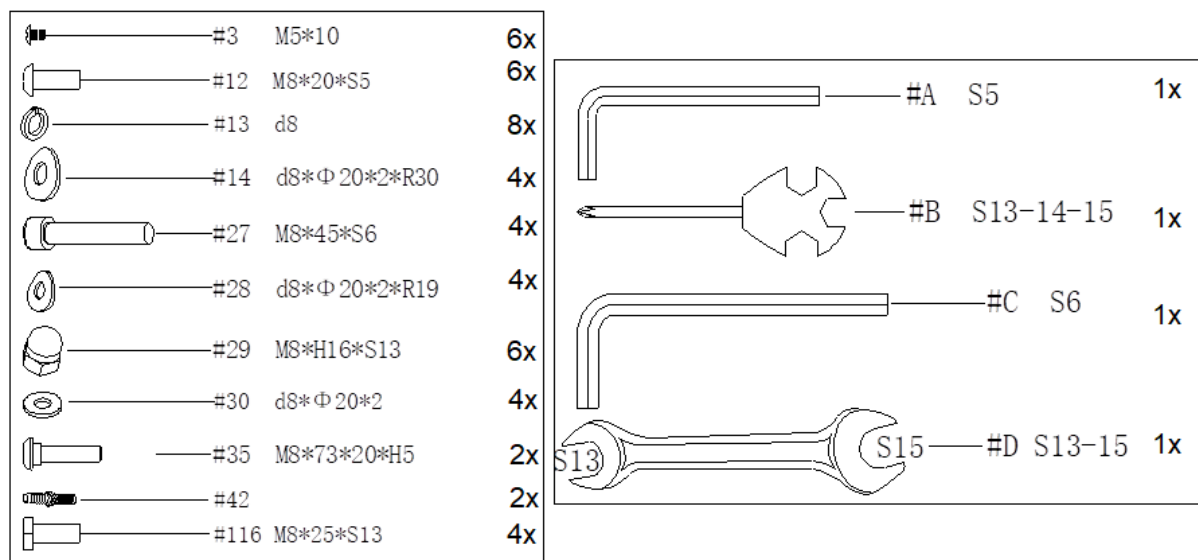


SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn	Název	Ks	Ozn	Název	Ks
1	Konzole	1	37	Krytka $\Phi 60.5 \times 17$	4
2	Kabel 1	1	38	Matice M8	6
3	Šroub M5*10	6	39	Gumová nožička	6
4	Sloupek madel	1	40	Hřídel	1
5	Prostřední madla	1	41L/R	Kryt madel	2
6	Pěnová madla $\Phi 23 \times 3 \times 350$	2	42	Spojovací pin	7
7	Horní detektory pulsu	2	43	Šroub M8*16*S5	12
8	Spodní detektory pulsu	2	44	Vratný kloub	2
9	Krytky	2	45	Podložka d19* $\Phi 25 \times 0.3$	2
10	Šroub ST3*25	4	46	Šroub M8*60*20*S13	2
11	Kabel detektoru pulsu	2	47	Vymezovač $\Phi 14 \times \Phi 8.2 \times 45.2$	4
12	Šroub M8*20*S5	6	48	Pouzdro hřídele	8
13	Pružná podložka d8	22	49	Šroub M8*30*S5	2
14	Prohnutá podložka d8* $\Phi 20 \times 2 \times R30$	4	50L/R	Levý / pravý nosník pedálu	1
15	Držák kabelu $\Phi 12$	2	51	Krytka $\phi 38 \times 17$	10
16	Krytka $\Phi 32$	2	52L/R	Pedál	1
17	Pěnová madla $\Phi 30 \times 3 \times 270$	2	53L/R	Levý / pravý spojovník	1
18L/R	Levé / pravé madlo	2	54	Podložka d17* $\Phi 22 \times 0.3$	6
19	Okružní $\Phi 37.5 \times \phi 32.5 \times 12$	2	55	Ložisko 6003	8
20L/R	Rám pohyblivého madla	2	56	Spojovník kloubu	2
21	Krytka $\Phi 50 \times 5$	2	57	Šroub ST4.2*16* $\Phi 8$	10
22	Šroub M8*16*S14	2	58	Kovové pouzdro	2
23	Podložka d8* $\Phi 32 \times 2$	4	59	Kolečko $\Phi 70 \times 45$	2
24	Pouzdro hřídele	8	60	Vymezovací hřídel $\phi 12 \times 30$	2
25	Pouzdro hřídele $\Phi 50 \times \Phi 28 \times 20$	8	61	Hlavní rám	1
26	Gumová podložka $\Phi 30 \times \Phi 20 \times 10$	2	62	Vodicí lišta	1
27	Šroub M8*45*S6* $\phi 12$	4	63	Hliníková vodicí lišta	2
28	Prohnutá podložka d8* $\Phi 20 \times 2 \times R19$	4	64	Skládací kryt	1
29	Matice M8*H16*S13	6	65	Šroub ST4*19	1
30	Podložka d8* $\Phi 20 \times 2$	16	66	Podložka d10* $\Phi 25 \times 2$	1
31	Šroub M8*42*15*S5	2	67	Šroub M10*20*S6	1
32	Transportní kolečka	2	68	Okružní hřídele D16	1
33	Podložka d8* $\Phi 16 \times 1.5$	4	69	Ruční šroub	1
34	Nylonová matice M8*H7.5*S13	7	70	Pružina $\phi 1.2 \times \phi 18.8 \times 46 \times N8$	1
35	Šroub M8*73*20*H5	2	71	Šroub M8*50*20*S5	1
36	Přední nosník	1	72	Píst	1

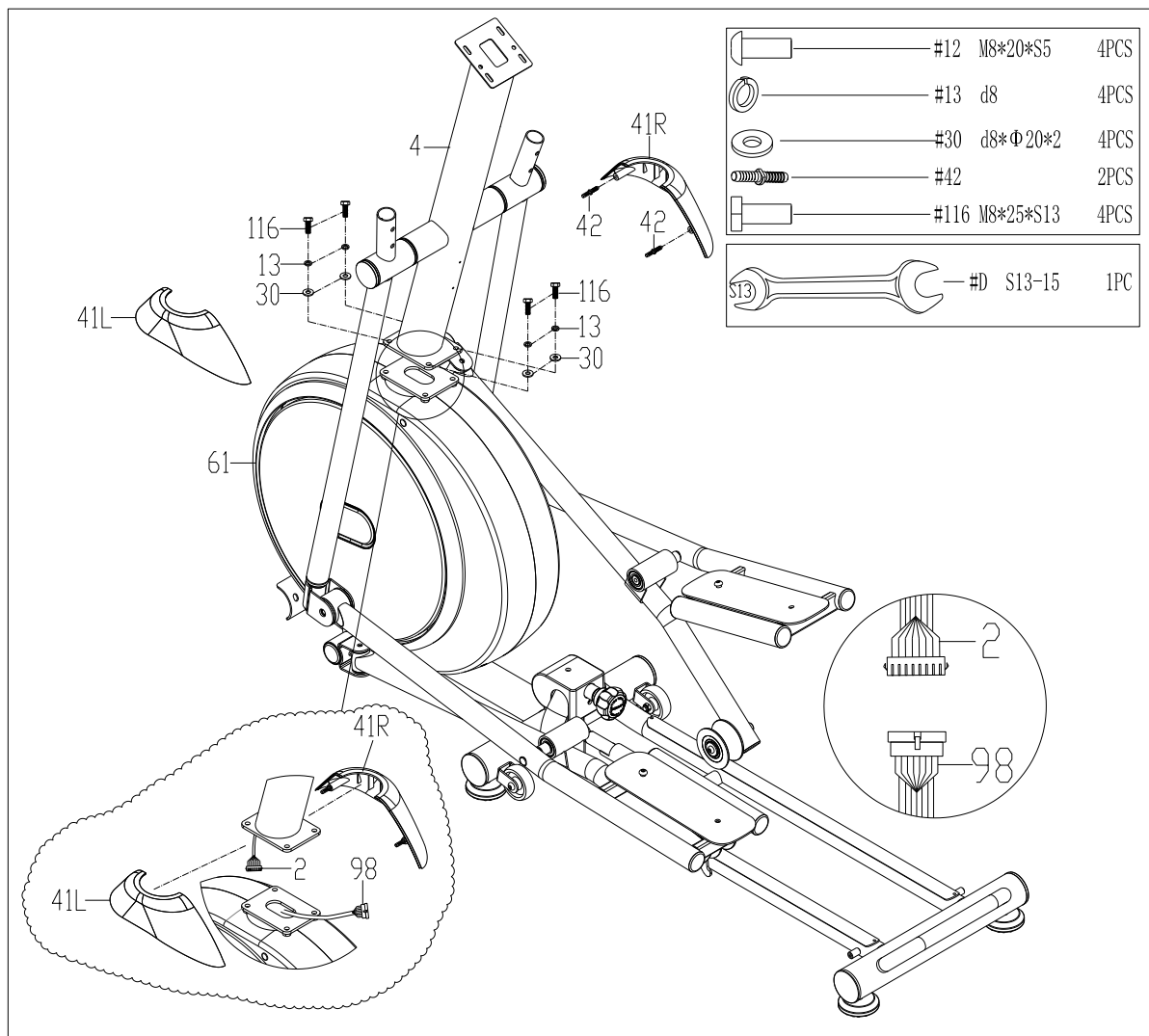
73	Adaptér	1	97	Senzor	1
74L/R	Kryt řetězu	2	98	Prodlužovací kabel 2	1
75	Krytka	3	99	Motor	1
76	Šroub ST4.2*16*Φ8	10	100	Kabel odporu	1
77	Krytka	2	101	Napájecí kabel	1
78	Malá klika	2	102	Matice M10*1*H8*S15	2
79	Kulatá destička	2	103	Šroub nastavení řetězu	2
80	Klika	2	104	Matice M10*1*H5*S17	1
81	Matice M10*1.25*H7.5*S14	2	105	Volnoběžné kolo	1
82	Matice M8*20	2	106	Podložka	1
83	Podložka d6*Φ16*1.5	9	107	Šroub M8*12*Φ10*5*S12	1
84	Pouzdro φ15*φ12*8	6	108	Podložka d12*φ17*0.5	1
85	Matice M6*H6*S10	4	109	Pružina Φ3.2*Φ20.2*60	1
86	Podložka d6	4	110	Rám kola	1
87	Prostřední hřídel	1	111	Podložka d12	1
88	Šroub M6*16*S10	4	112	Ložisko 6001	2
89	Pouzdro magnetu	1	113	Zátěžové kolo	1
90	Řemenové kolo φ260	1	114	Držák láhve	1
91	Řemen	1	115	Šroub M6*12*S10	1
92	Vymezovač	1	116	Šroub M8*25*S13	4
93	Podložka	1	A	Klíč S5	1
94	Ložisko	2	B	Klíč S13-14-15	1
95	Okružní hřídele	1	C	Klíč S6	1
96	Držák senzoru	1	D	Klíč S13-S15	1

SPOJOVACÍ MATERIÁL



MONTÁŽ

Krok 1

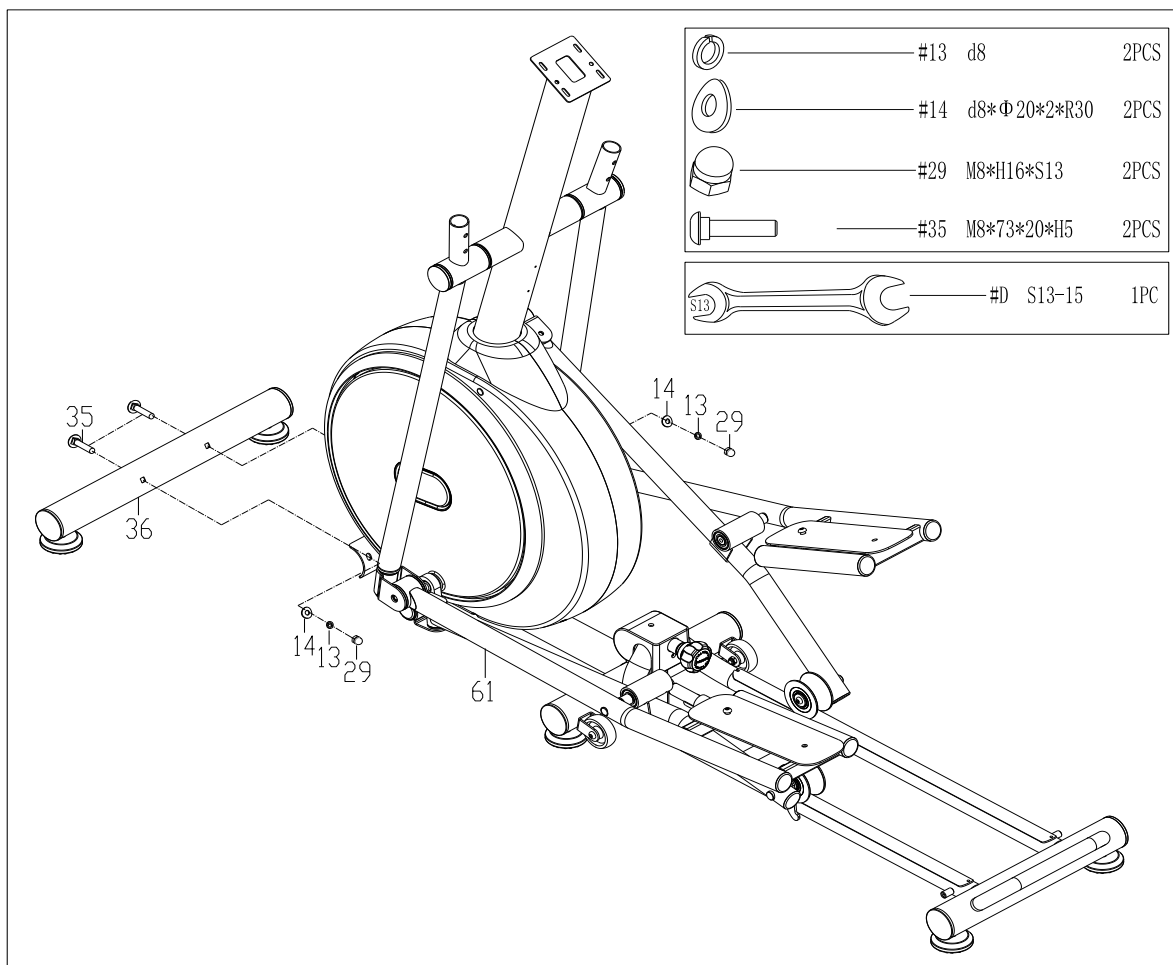


Spojte kabely (2 a 98).

Připevněte sloupek model (4) k hlavnímu rámu (61) pomocí šroubu (116), pružné podložky (13) a podložky (30).

Připevněte kryt sloupku (41 L/R) pomocí spojovacích pinů (42) na sloupek (4).

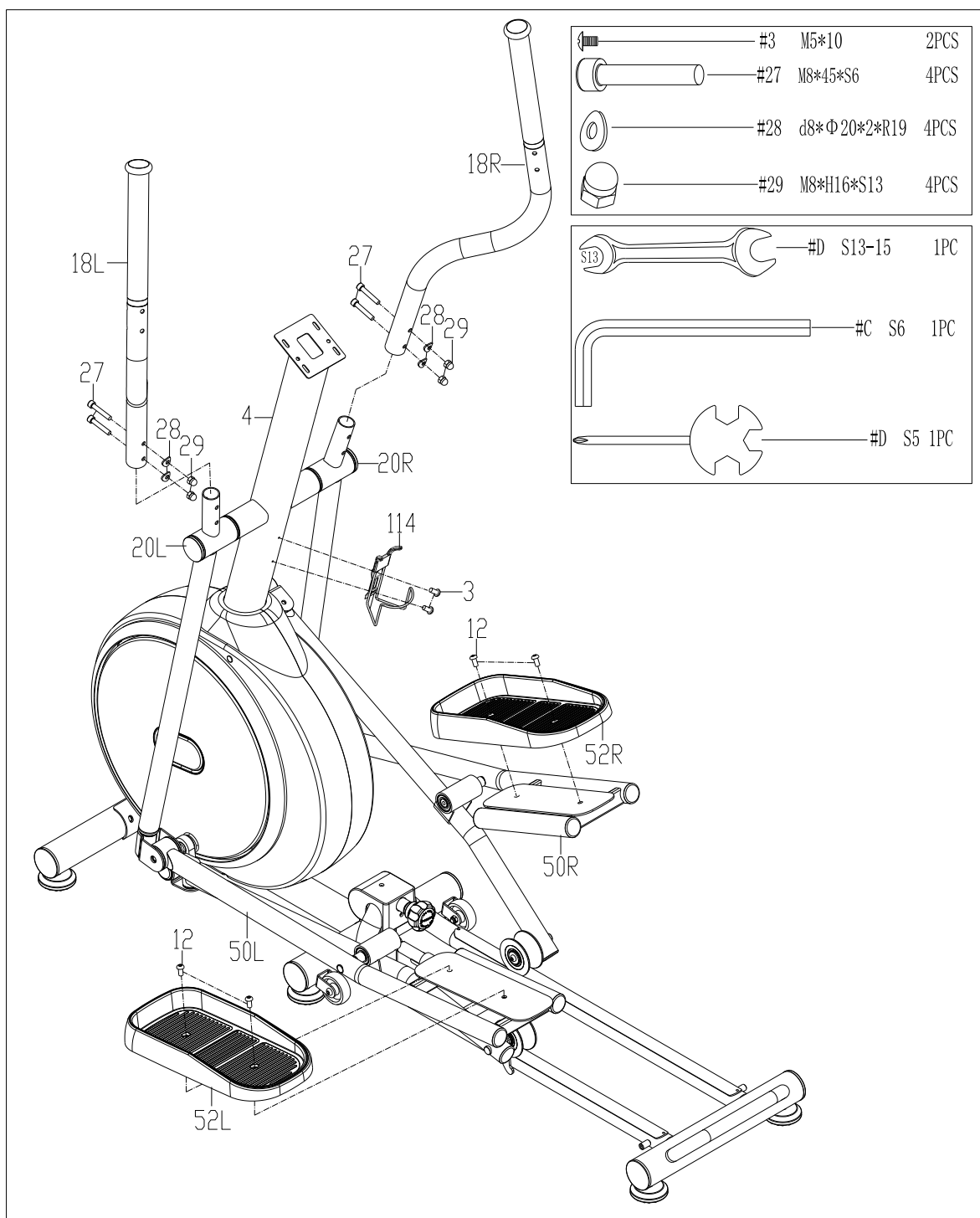
Krok 2



Odšroubujte šroub (35), pružnou podložku (13), prohnutou podložku (14) a matici (29) z hlavního rámu (61) a odejměte přepravní karton.

Přípevněte přední nosník (36) na hlavní rám (61) pomocí odejmutého spojovacího materiálu, šroubu (35), pružné podložky (13), prohnuté podložky (14) a matic (29).

Krok 3

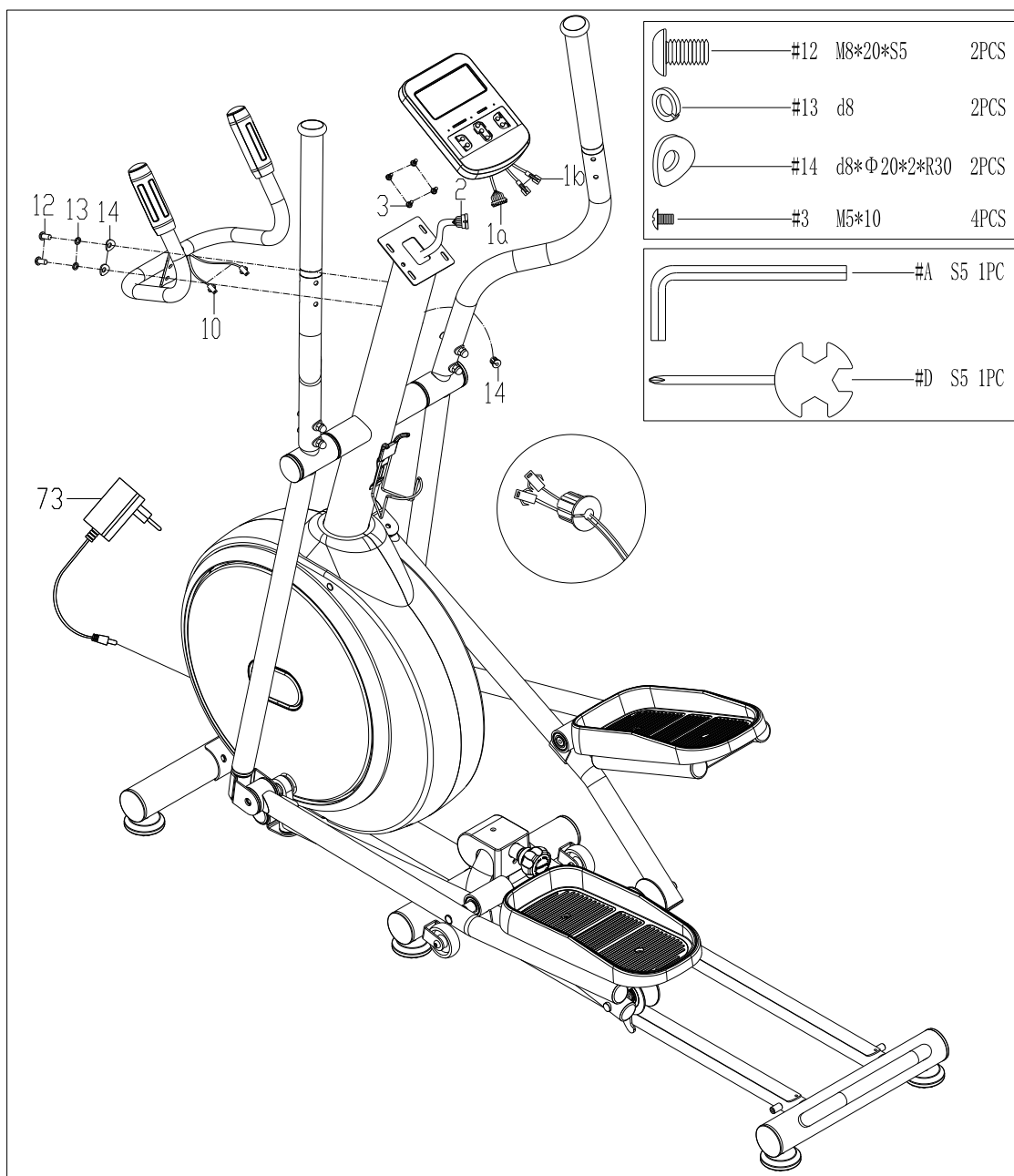


Připevněte madla (18 L/R) na pohyblivé tyče (20 L/R) pomocí šroubu (27), prohnuté podložky (28) a matice (29).

Odšroubujte šrouby (12) z držáků pedálů (50 L/R) a poté na držáky (50 L/R) upevněte pedály (52 L/R) pomocí šroubů (12).

Odšroubujte šrouby (3) ze sloupku (4) a na sloupek (4) připevněte držák lahve (114) pomocí šroubů (3).

Krok 4



Odšroubujte šroub (12), pružnou podložku (13) a prohnutou podložku (14) ze sloupku madel (4). Na sloupek (4) připevněte madla (5) pomocí šroubu (12), pružné podložky (13) a prohnuté podložky (14).

Protáhněte kabel pulsu (11) z madel (4) a spojte s kabelem z konzole (1b). Spojte kabely (2 a 1a) a zastrčte kabel do rámu.

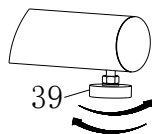
Upevněte konzoli (1) ke sloupku madel (4) pomocí šroubů (3).

Zapijte napájecí adaptér (73) do hlavního rámu (61).

NASTAVENÍ POLOHOVATELNÝCH ČÁSTÍ

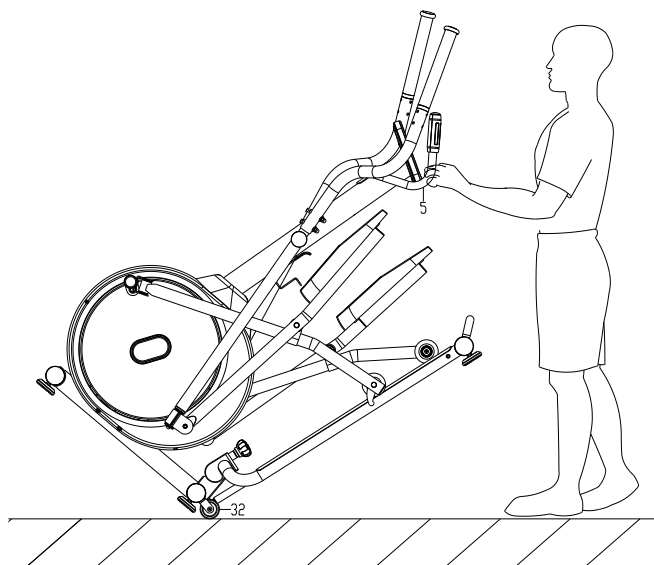
Vyrovnání

Pomocí nožiček (39) vyrovnáte stroj na nerovném povrchu.



Přesun

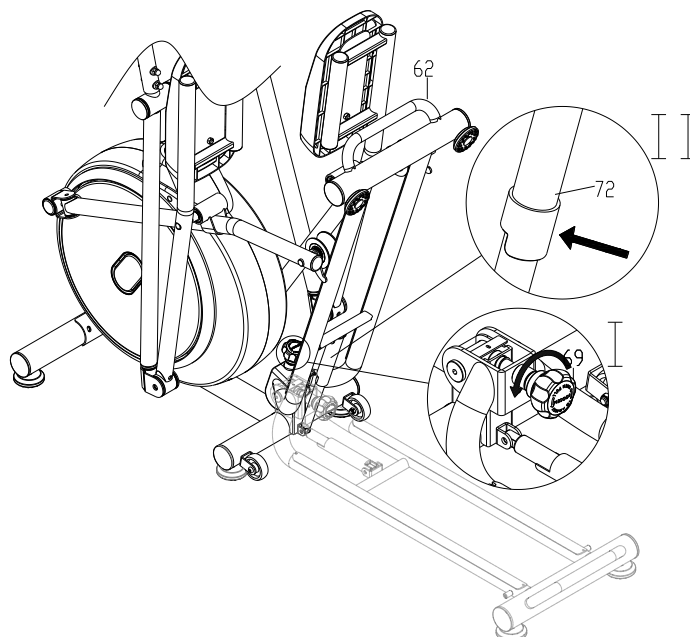
Uchopte madla (5) a přesuňte těžiště na kolečka (32). Poté můžete trenážer přesouvat na rovné podlaze.



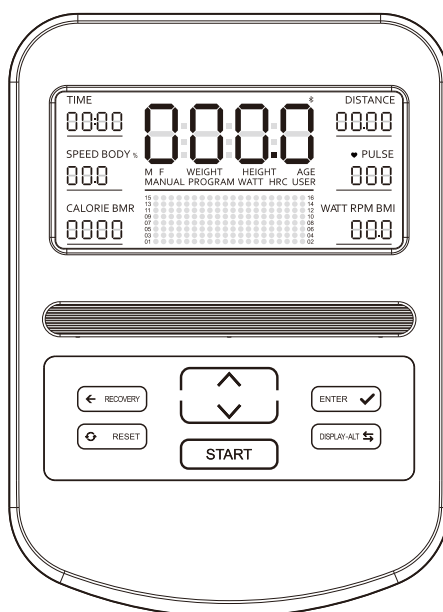
Složení

Pro úsporu místa můžete trenážer složit. Povolte roční šroub (69) a pomocí madla (62) zvedněte rám, dokud se píst (72) nenapne a nezajistí.

Pro rozložení uchopte madlo (62) a pomocí nohy povolte píst (72). Opatrně pokládejte rám, dokud nebude položený. Pomocí ručního šroubu (69) zajistěte.



KONZOLE



TIME	Délka tréninku	0 min: 00 s ~ 99 min: 5 s
SPEED	Aktuální rychlost	0.0 ~ 99.9 km/h (mile/h)
DISTANCE	Aktuální vzdálenost	0.00 ~ 999 .0km (mile)
CALORIES	Přibližná hodnota spálených kalorií	0.0 ~ 9999 kcal
PULSE	Detekce tepové frekvence během cvičení	40 ~ 240 bpm
RPM	Rychlost otáček	0 ~ 999 rpm
WATT	Výkon	0 ~ 899 w

Po spuštění můžete nastavit způsob zobrazení dat:

- Cyklus: Každých 6 vteřin se změní zobrazený údaj v cyklu:
čas – vzdálenost – rychlost – puls – kalorie - výkon
- Fixní zobrazení zvoleného údaje: Stiskem tlačítka  můžete vybrat zobrazený údaj.

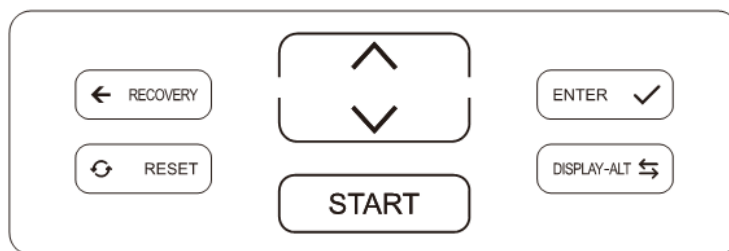
Během tréninku jsou zobrazeny údaje na levé a pravé straně. Stiskem  přepnete mezi zobrazením RPM a WATT.

Lze nastavit 16 úrovní odporu.

Programy

Manual	Program 1, nastavení zátěže
Program	Program 1 – 11. 10 přednastavených programů
Body fat	Program 12, test tělesného tuku, BMI a metabolismu
WATT	Program 13, program výkonu, úprava zátěže pomocí pohybu
H.R.C	Program 14 – 17, program tepové frekvence 65%, 75%, 85%
User program	Program 18 – 21, uživatelský program
Recovery	Program obnovy tepové frekvence
Bluetooth	Podpora aplikací připojených pomocí Bluetooth
Hrudní pás	Podporuje hrudní pás pomocí 5.3 KHz připojení

Tlačítka



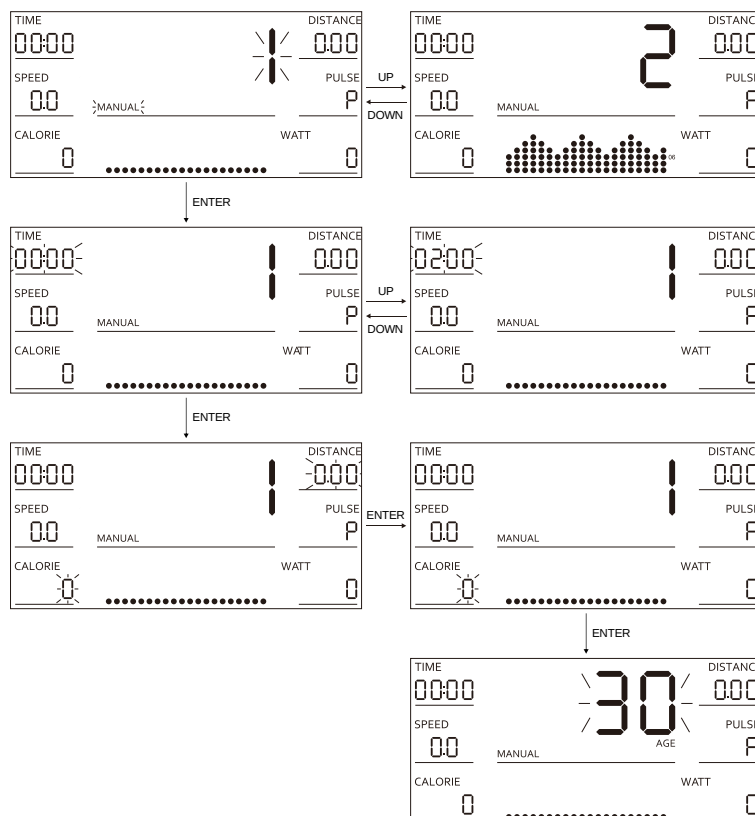
^	Navigační tlačítko nahoru, navýšení hodnoty, navýšení odporu
v	Navigační tlačítko dolů, snížení hodnoty, snížení odporu
Reset	Návrat do programu 1, kromě (U1-U4, WATT, H.R.C), vynulování hodnot
St./Sp.	Spuštění / zastavení programu
Recovery	Program obnovy tepové frekvence
Enter	Během cvičení přepnete mezi RPM – WATT Během nastavení přepnete mezi funkcemi
Display-alt	Přepnete mezi stylem zobrazení hodnot

Jednotky

Výška	Hmotnost	Puls	Kalorie	Vzdálenost	RPM	WATT (výkon)
Cm (ft'in)	Kg (lbs)	Údery za minutu	KCal	m	Otáčky za minutu	w

Popis programů

Manual (program 1)



Stiskněte **START** pro spuštění programu nebo **ENTER** ✓ pro vstup do nastavení programu.

V nastavení stiskem **ENTER** ✓ vyberete položku nastavení v cyklu: čas – vzdálenost – kalorie – věk)
Vybraná hodnota bude blikat.

Pomocí tlačítek **↑** **↓** nastavíte hodnotu, potvrdíte stiskem **ENTER** ✓ a přejdete na další hodnotu.

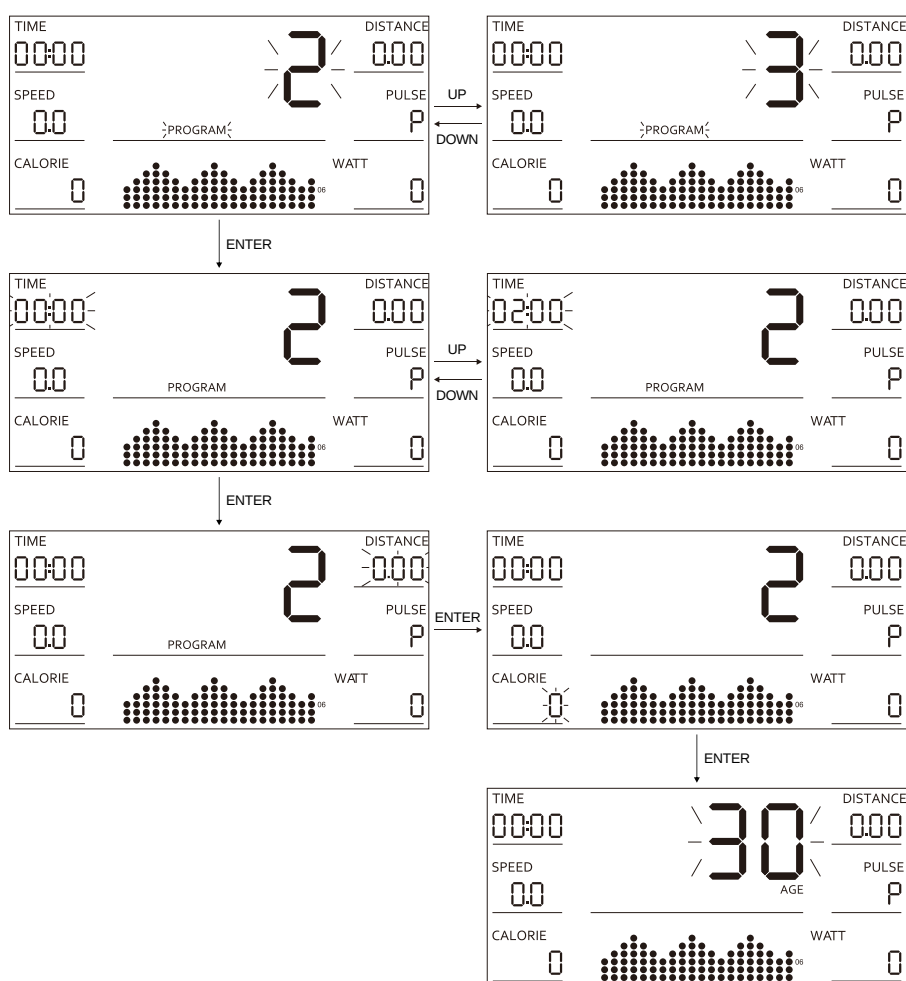
Po nastavení všech hodnot se nastavení automaticky vypne, nebo můžete stisknout **START** pro spuštění.

Během cvičení můžete pomocí tlačítek **↑** **↓** upravit odpor.

Pokud jste nastavili hodnotu času, vzdálenosti nebo kalorií, bude spuštěný odpočet dané hodnoty.
Jakmile dosáhne 0, ozve se zvukový signál a program se vypne.

Během cvičení můžete program vypnout stiskem **START**.

Přednastavené programy (programy 2 – 11)



Pomocí tlačítek **↑** **↓** vyberte program.

Stiskněte **START** pro spuštění programu nebo **ENTER** ✓ pro vstup do nastavení programu.

V nastavení stiskem **ENTER** ✓ vyberete položku nastavení v cyklu: čas – vzdálenost – kalorie – věk)
Vybraná hodnota bude blikat.

Pomocí tlačítek **↑** **↓** nastavíte hodnotu, potvrdíte stiskem **ENTER** ✓ a přejdete na další hodnotu.

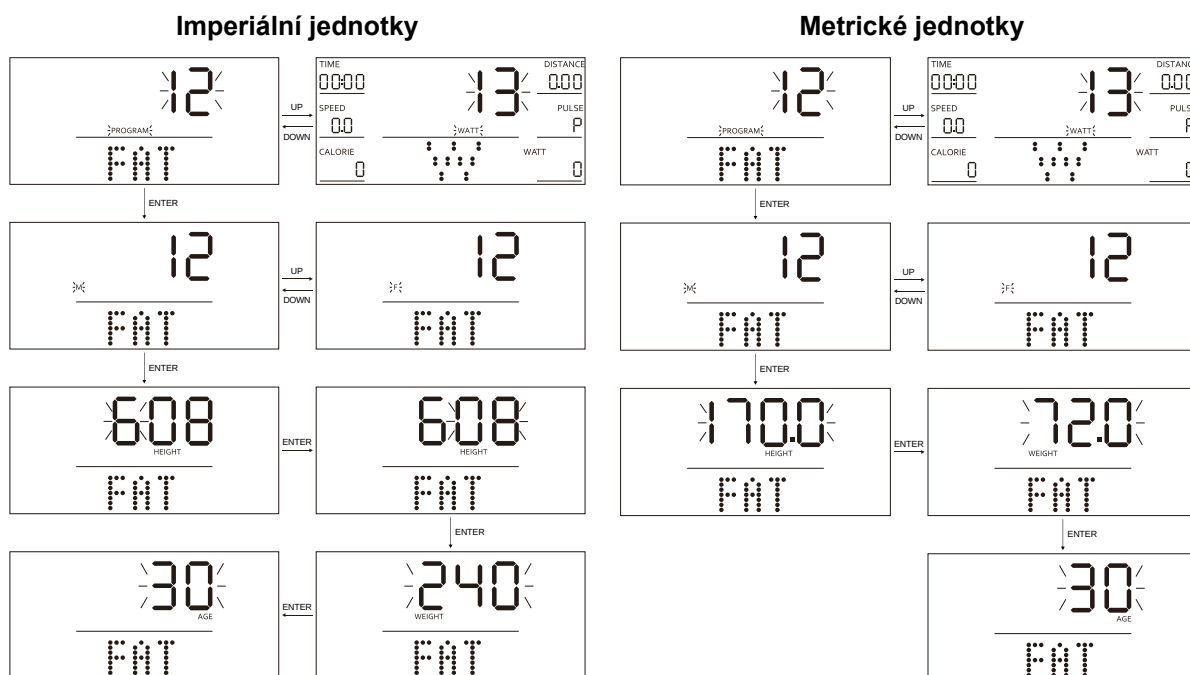
Po nastavení všech hodnot se nastavení automaticky vypne, nebo můžete stisknout **START** pro spuštění.

Během cvičení můžete pomocí tlačítek   upravit odpor.

Pokud jste nastavili hodnotu času, vzdálenosti nebo kalorií, bude spuštěný odpočet dané hodnoty. Jakmile dosáhne 0, ozve se zvukový signál a program se vypne.

Během cvičení můžete program vypnout stiskem **START**.

Program tělesného tuku (program 12)



Stiskněte **ENTER**  pro vstup do nastavení.

V nastavení je potřeba nastavit tyto údaje: pohlaví – výška – hmotnost – věk. Údaje upravíte pomocí tlačítek  .

Po stisknutí **START** se spustí 8vteřinový test, displej zobrazí BMI, % tělesného tuku a BMR metabolismus.

Před testem je nutné uchopit destičky pro měření pulsu.

Test by měl být prováděn v klidovém stavu.

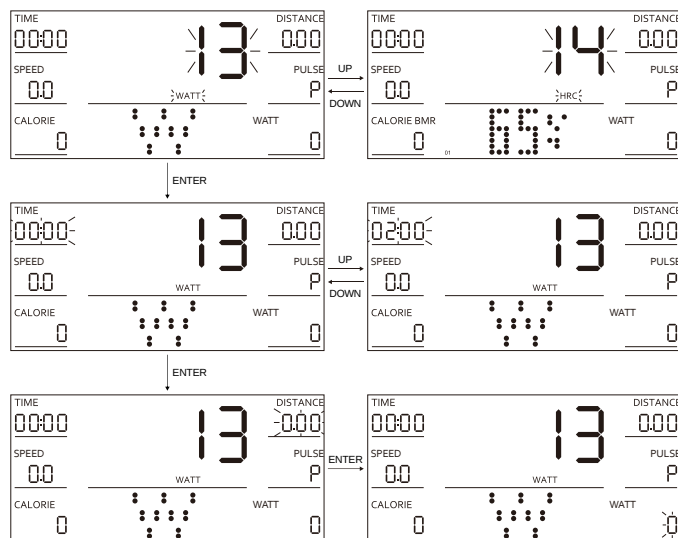
Tabulka BMI

Pohlaví/věk	Podvýživa	Normální	Mírná nadváha	Nadváha	Obezita
Muž ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Muž > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Žena ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Žena > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

Tělesný tuk

Pohlaví	Nízký	Střední	Střední / vysoký	Vysoký
Muž	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Žena	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

WATT program (program 13)



Stiskněte  pro vstup do nastavení.

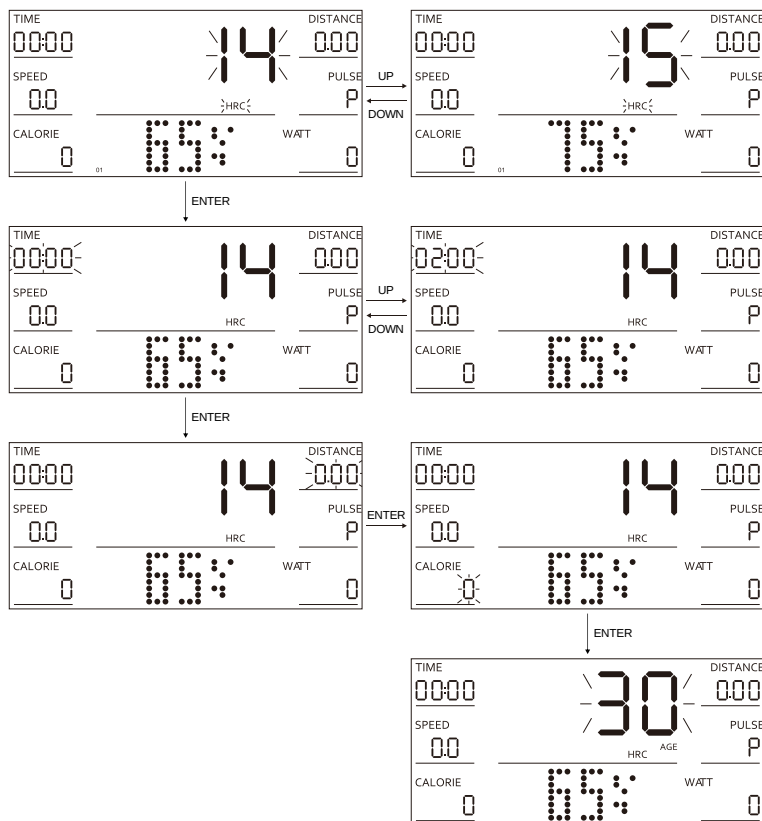
V nastavení můžete nastavit: čas – vzdálenost – výkon. Pomocí tlačítek   upravíte hodnotu. Stiskem  potvrdíte a přejdete na nastavení další hodnoty. Odpor se upravuje podle výkonu.

Pokud je nastaven čas nebo vzdálenost, spustí se odpočet od nastavené hodnoty do 0. Poté se ozve zvukový signál a program se vypne.

Během cvičení můžete program vypnout stiskem .

Výkon se odvíjí od rychlosti otáček. Program se pokouší zachovat stejný výkon. Čím rychlejší otáčky, tím vyšší odpor bude a naopak. Zajistí se tam konstantní výkon.

HRC program (program 14 – 17)



Stiskem tlačítek   vyberete typ programu.

Stiskněte  pro vstup do nastavení.

V nastavení je potřeba nastavit tyto údaje: čas – vzdálenost – kalorie – věk. Tepová frekvence se vypočítá automaticky podle nastavené hodnoty 65%, 75%, 85%. Údaje upravíte pomocí tlačítek  .

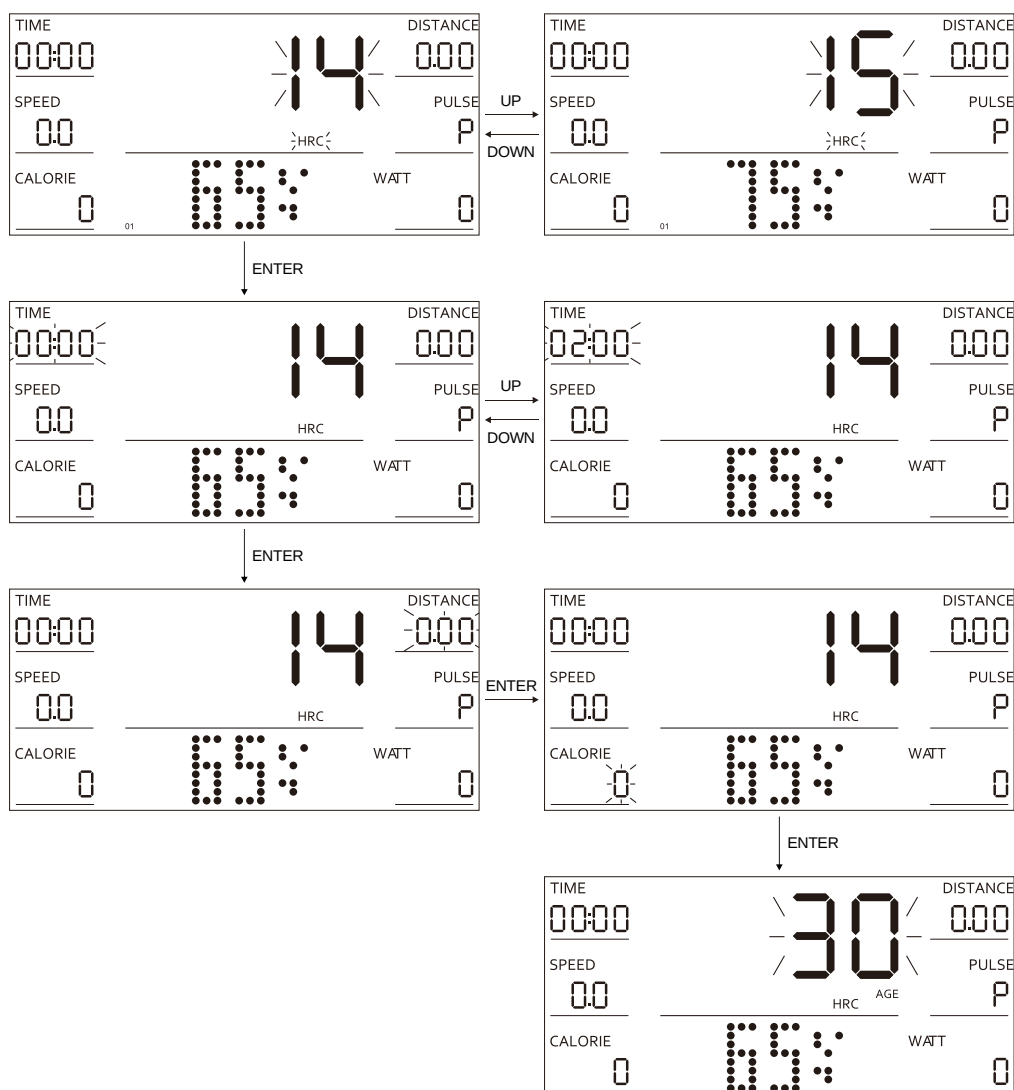
Stiskem  spustíte program. Zátěž se automaticky upraví pomocí tepové frekvence.

Pokud je nastaven čas, vzdálenost nebo kalorie, spustí se odpočet od nastavené hodnoty, po dosažení 0 se program automaticky vypne a spustí se zvukový signál.

Během cvičení můžete program vypnout stiskem .

Pro lepší chod programu doporučujeme používat hrudní pás. Pokud nelze detekovat tepovou frekvenci, bude program pokračovat, ale nebude se měnit zátěž.

HRC (program 14 – 17)



Stiskem tlačítek   vyberete program U1 – U4.

Stiskem  spustíte program, stiskem  vstoupíte do nastavení.

V nastavení lze nastavit hodnoty: čas – vzdálenost – kalorie – věk – odpor pro každý segment programu.

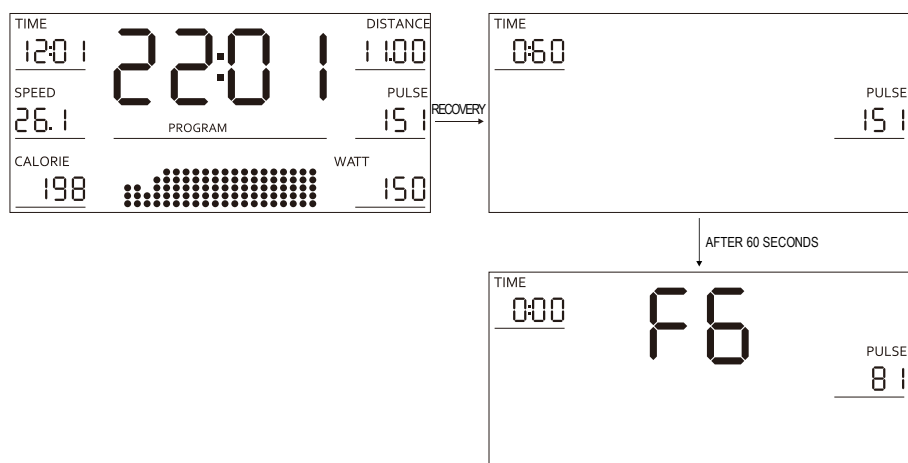
Pomocí tlačítek   upravíte hodnotu, stiskem  potvrdíte a přejdete na další položku.

Stiskem  spustíte program, odpor se upraví automaticky podle nastavené hodnoty, nebo můžete odpor upravit během chodu.

Pokud je nastaven čas, vzdálenost nebo kalorie, spustí se odpočet od nastavené hodnoty, po dosažení 0 se program automaticky vypne a spustí se zvukový signál.

Během cvičení můžete program vypnout stiskem .

Recovery program



Během cvičení musí být detekována tepová frekvence. Stiskněte .

Zobrazí se odpočet 0:60 (vteřin).

Jakmile odpočet dosáhne 0:00, zobrazí se výsledek F1 ~ F6.

Doporučujeme měřit hodnotu obnovy po aerobním cvičení.

F1 = 1.0	Optimální
1.0 < F2 < 2.0	Dobrá
2.0 < F3 < 2.9	Nadprůměrná
3.0 < F4 < 3.9	Normální
4.0 < F5 < 5.9	Podprůměrná
F6 = 6.0	Špatná

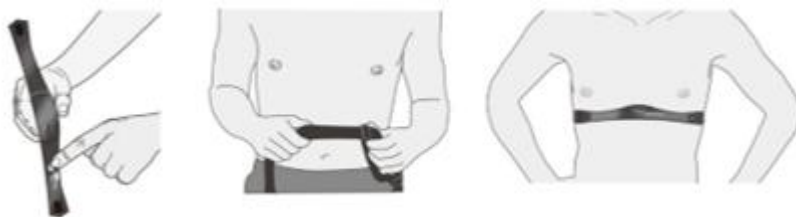
Bluetooth

1. Zapněte Bluetooth na mobilním telefonu, spustíte aplikaci FitShow a klikněte na „Vyhledat zařízení“.
2. Vyberte zařízení a klikněte na „Připojit“. V tomto okamžiku se na obrazovce měřicího přístroje rozsvítí ikona Bluetooth.
3. Stisknutím tlačítka Enter vyberte program cvičení. Výchozí nastavení je žádný program.
4. Kliknutím na tlačítko „Start“ spustíte cvičení.
5. Můžete vybrat „Ovládání“ a povolit aplikaci ovládat vaše zařízení a najít v ní veškeré informace.
6. Kliknutím na tlačítko „Stop“ ukončíte program a nahrajete informace.

Pokud po připojení k aplikaci dojde k pádu, znovu se připojte nebo stiskněte tlačítko RESET na konzoli pro obnovení a opětovné připojení.

Hrudní pás

Trenažer je kompatibilní se standardním hrudním pásem s připojením 5,3 kHz. Během cvičení se na displeji zobrazují funkce měření tepové frekvence, pokud máte nasazený hrudní pás. Pro přesné měření musí být hrudní pás v přímém kontaktu s pokožkou. Po nasazení hrudního pásu se na alespoň 15 sekund otočte čelem k displeji konzole. To umožní přijímači v konzoli rozpoznat signál z hrudního pásu.



1. Opatrně navlhčete zadní stranu pásu vodou.

Důležité: Nepoužívejte destilovanou vodu. Neobsahuje vhodné minerály a soli pro vedení elektrických impulsů.

2. Upravte pás a upevněte jej kolem hrudníku. Pás by měl být přiléhavý, ne však omezovat.
3. Ujistěte se, že hrudní pás je správně nasazený a je vycentrován uprostřed hrudníku.

CHYBOVÉ KÓDY

Kód	Možná příčina	Zkontrolujte	Možné řešení
E1	Poškození motoru	Připojení motoru	Znovu zapojte, vyměňte motor
	Chyba připojení	Kabely	Nahradte kabely
	Konzole nemá signál z motoru		Vyměňte konzoli
E2	Po spuštění programu detekce tělesného tuku není detekována tepová frekvence		Uchopte destičky měření tepové frekvence během 3 vteřin od spuštění
	Konzole nedokáže detekovat tepovou frekvenci	Zkontrolujte, zda je tepová frekvence zobrazena u jiných programů	Pokud nejsou hodnoty zobrazeny, nahradte konzoli nebo kabely detekce tepové frekvence

- Konzole je napájena pomocí 9V/1A adaptéru. Pokud se data nezobrazují správně, vypojte a zapojte adaptér.
- Po 5 min neaktivity se konzole přepne do pohotovostního režimu.

POUŽITÍ ELIPTICKÉHO TRENAŽERU

Eliptický trenažer je populární fitness stroj, jeden z nejnovějších a nejefektivnějších trenažerů pro domácí trénink.

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

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

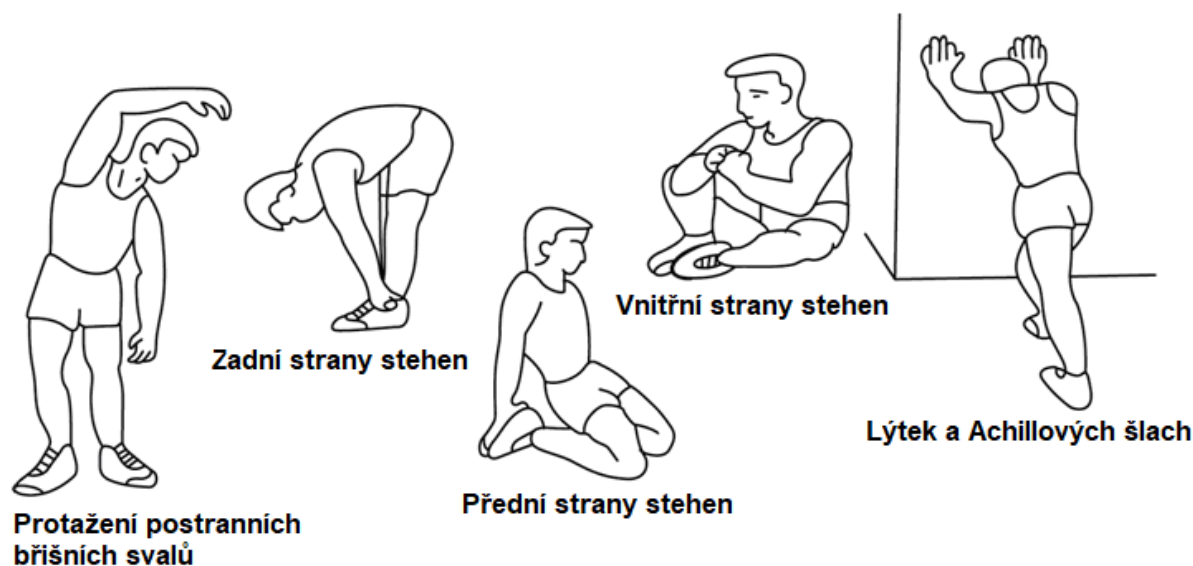
Při cvičení přenášíte váhu z jedné nohy na druhou. Snažte se udržovat vzpřímený a přirozený postoj. K tomu vám pomůžou úchyty. Najděte si ideální místo na držení rukojetí a snažte se pohybovat co nepřirozeněji.

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.

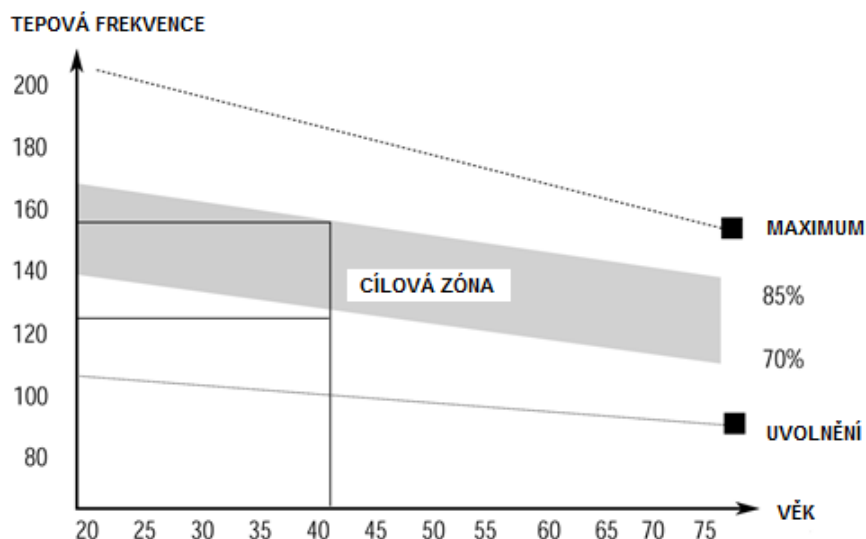
1. ROZCVIČKA

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 zvolnějším tempem.

Protažení 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 odneste 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 Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, 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.

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. Prodávající 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. Prodávající 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.

Prodávající 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 vyřídít 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: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, 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

