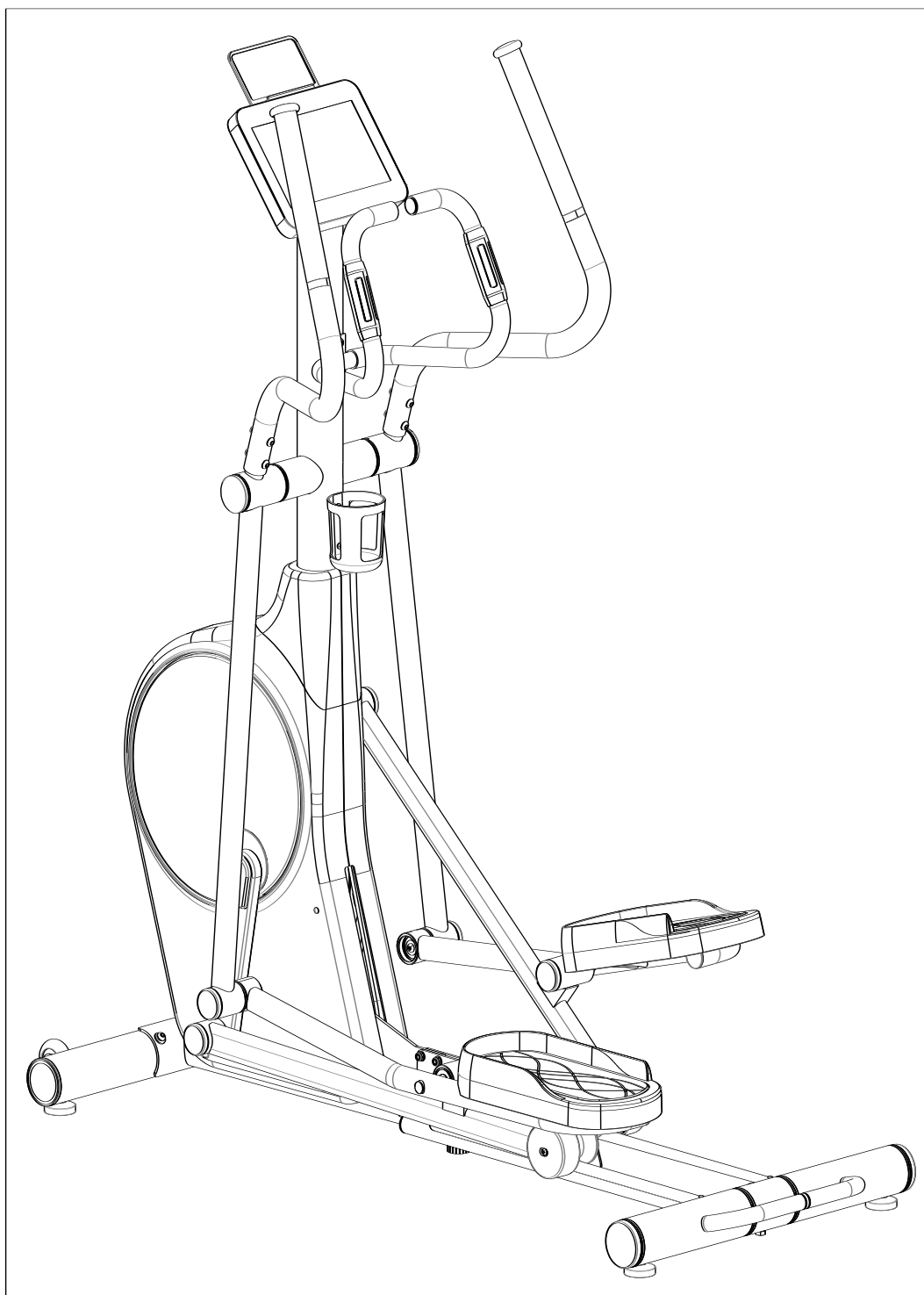




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 29533 Eliptický trenažer inSPORTline ZenStride 600



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
NÁKRES	5
SEZNAM ČÁSTÍ	7
MONTÁŽ	9
NASTAVENÍ POLOHOVATELNÝCH ČÁSTÍ	18
KONZOLE	19
POUŽITÍ ELIPTICKÉHO TRENAŽERU	23
POKYNY KE CVIČENÍ	23
ÚDRŽBA	25
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	25
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	25

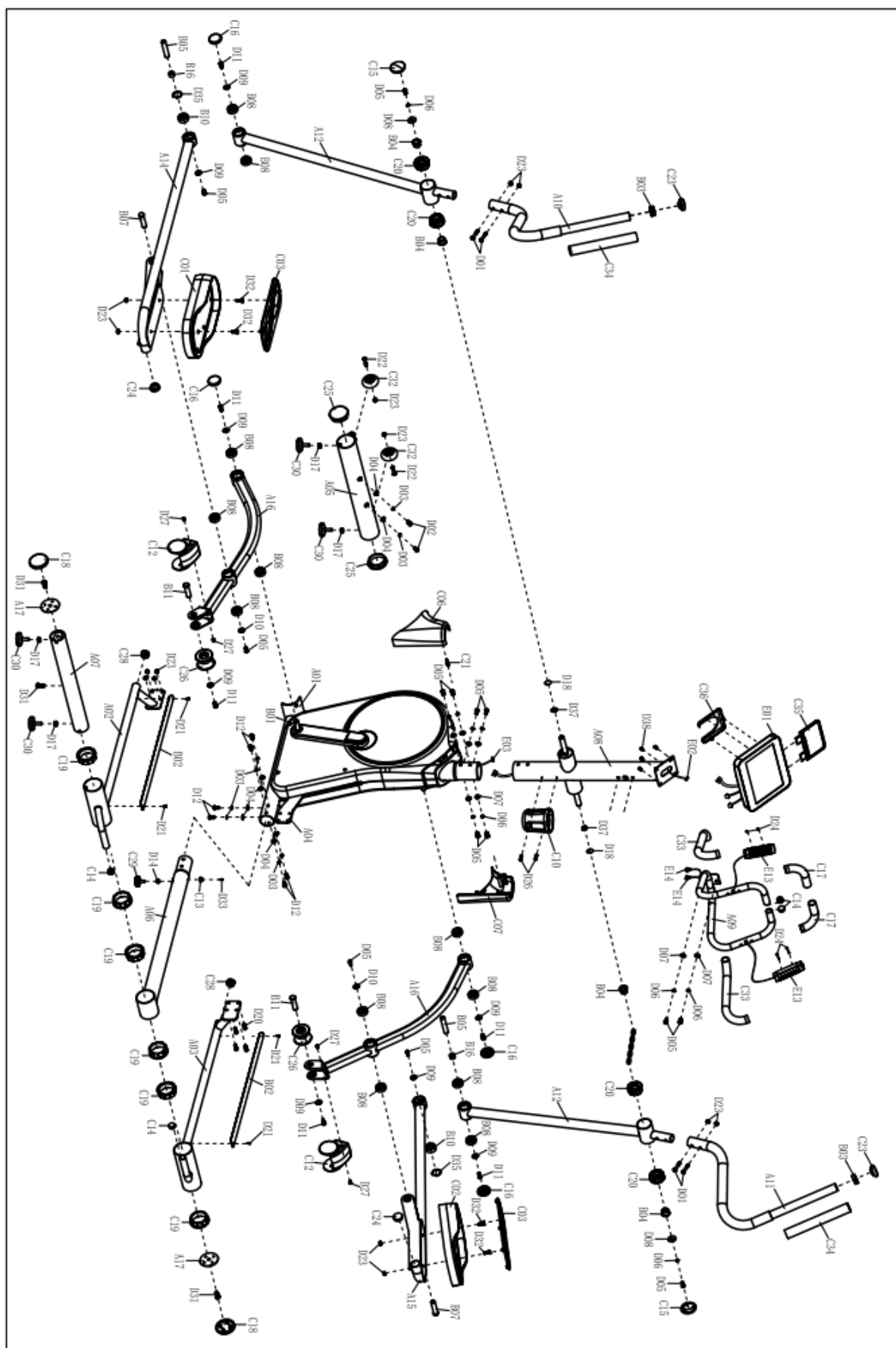
SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku www.insportline.cz, kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

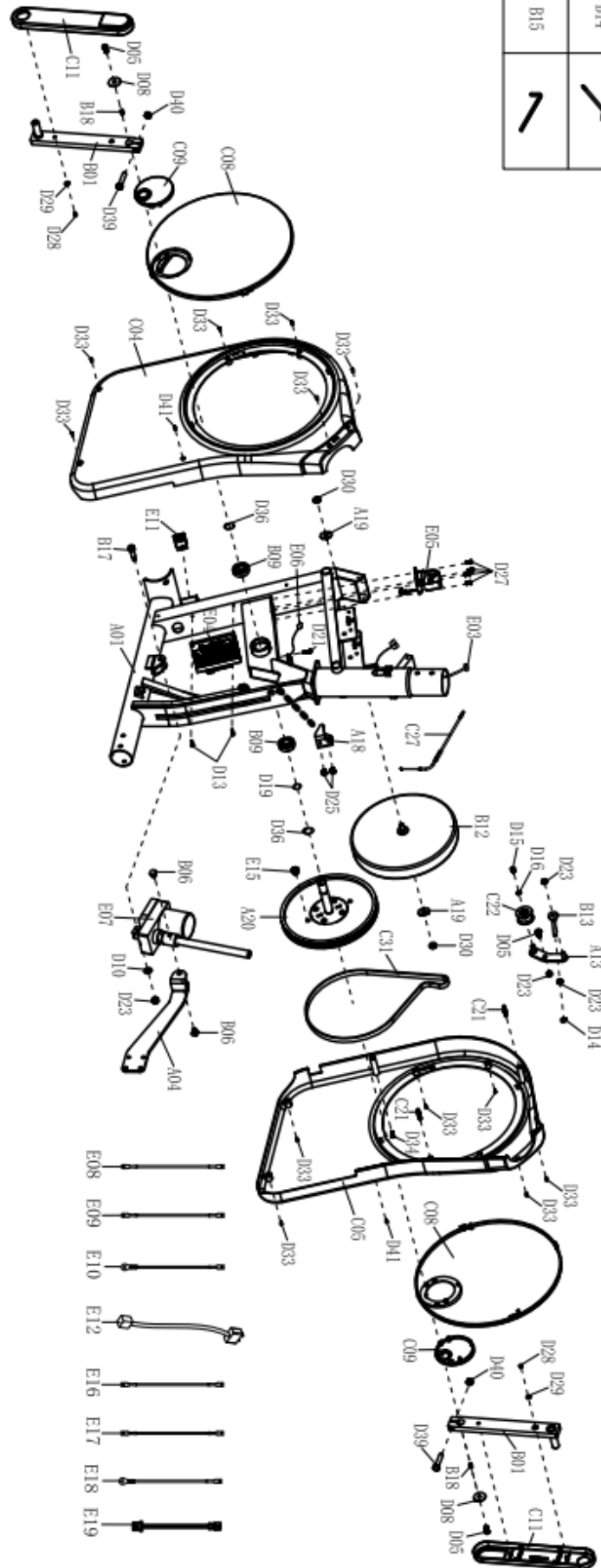
- Před použitím si přečtěte manuál a uschovejte si jej pro budoucí potřeby.
- Z bezpečnostních důvodů provádějte pravidelné kontroly, zda nedošlo k poškození či opotřebení přístroje a jeho dílů.
- Jestliže bude přístroj používat také jiná osoba, je důležité, aby byla obeznámena se všemi pokyny uvedenými 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
- **Nosnost**: 135 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



B14	
B15	



SEZNAM ČÁSTÍ

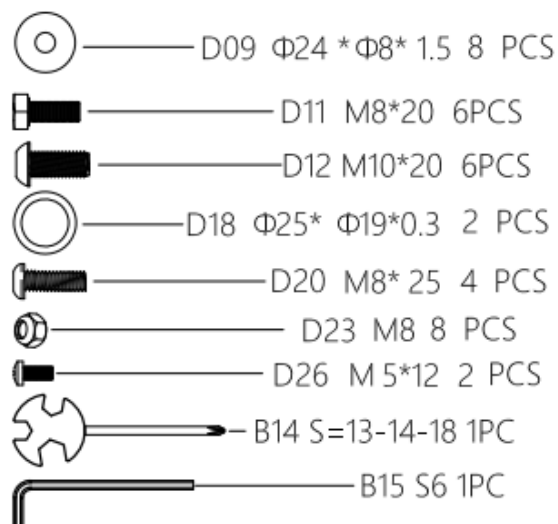
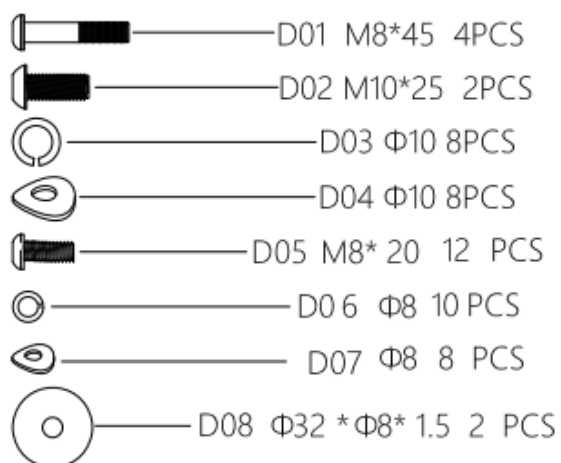
Ozn	Název	Ks	Ozn	Název	Ks
A01	Hlavní rám	1	B14	Klíč S13-14-18	1
A02	Vodící lišta L	1	B15	Imbusový klíč S6	2
A03	Vodící lišta R	1	B16	Pouzdro	2
A04	Rám náklonu	1	B17	Šestihranný šroub	1
A05	Přední nosník	1	B18	Klíč	1
A06	Zadní nosník	1	C01	Levý pedál	1
A07	Otočná trubka	1	C02	Pravý pedál	1
A08	Sloupek displeje	1	C03	Nášlap pedálu	2
A09	Prostřední madla	1	C04	Levý kryt řetězu	1
A10	Madlo L	1	C05	Pravý kryt řetězu	1
A11	Madlo R	1	C06	Levý kryt sloupku řídítek	1
A12	Pohyblivá tyč madla	2	C07	Pravý kryt sloupku řídítek	1
A13	Sestava válečků	1	C08	Kulatá deska	2
A14	Rám pedálu L	1	C09	Koncovka kulaté desky	2
A15	Rám pedálu R	1	C10	Držák na lahev	1
A16	Posuvná tyč	2	C11	Kryt kliky	2
A17	Velká podložka	2	C12	Kryt pohyblivého kola	2
A18	Vymezovací šroub	1	C13	Tlumící podložka	1
A19	Podložka	2	C14	Krytka rámu Φ25	4
A20	Kolo řemenice	2	C15	Krytka	2
A21	Řemenové kolo	1	C16	Krytka kliky	6
A22	Podložka	2	C17	Pěnový válec	2
A23	Vymezovací šroub	1	C18	Krytka zadního nosníku	2
B01	Klika	2	C19	Rotační pouzdro	6
B02	Hliníková destička	2	C20	Pouzdro hřídele	4
B03	Hliníkový kroužek	2	C21	Plastový šroub	3
B04	Pouzdro	4	C22	Kolo	1
B05	Hřídel	2	C23	Krytka s kulatou hlavou	2
B06	Šroub	4	C24	Krytka Φ38	2
B07	Osa pedálu	2	C25	Krytka Φ76	2
B08	Ložisko 6203	12	C26	Kladka	2
B09	Ložisko 6204	2	C27	Odporový kabel motoru	1
B10	Ložisko 2203	2	C28	Krytka Φ32	2
B11	Válečková hřídel	2	C29	Podložka nožičky M8	1
B12	Setrvační kolo	1	C30	Podložka nožičky M10	4
B13	Stavitelný šroub	1	C31	Řemen	1

C32	Přepavní kolečko	2	D28	Křížový šroub ST4.2	2
C33	Pěnový válec	2	D29	Větší podložka Φ5	2
C34	Pěnový válec	2	D30	Přírubová matice M10	2
C35	Držák na tablet	1	D31	Šestihranný šroub M10*25	3
C36	Zadní kryt displeje	1	D32	Šestihranný šroub M8*25	4
C37	Tlumící podložka	1	D33	Křížový šroub	13
C38	Krytka šroubu	1	D34	Křížový šroub	1
D01	Šroub s šestihrannou hlavou M8	4	D35	Pojistný kroužek Φ40	2
D02	Šroub s šestihrannou hlavou M10	2	D36	Pojistný kroužek Φ20	2
D03	Podložka D10	8	D37	Pojistný kroužek Φ19	2
D05	Šroub s šestihrannou hlavou M8	18	D38	Křížový šroub M5	4
D06	Pružná podložka Φ8	10	D39	Šestihranný šroub M10*45	2
D04	Oblouková podložka D10	8	D40	Matice M10	2
D07	Oblouková podložka Φ8	8	D41	Křížový šroub	2
D08	Velká podložka Φ8	4	D42	Imbusový šroub M8*12	2
D09	Velká podložka Φ8	8	E01	Displej	1
D10	Podložka Φ8	3	E02	Horní kabel	1
D11	Šestihranná matice	6	E03	Spodní kabel	1
D12	Šestihranný šroub M8*20	6	E04	Základní deska	1
D13	Samořezný šroub ST4.2	2	E05	Motor	1
D14	Šestihranná matice M8	2	E06	Snímač	1
D15	Šroub s křížovou hlavou M6*10	1	E07	Naklápěcí motor	1
D16	Podložka Φ6	2	E08	Kabel AC	1
D17	Matice M10	4	E09	Kabel AC	1
D18	Vlnitá podložka	1	E10	Uzemněný vodič	1
D19	Vlnitá podložka	4	E11	Přepínač	1
D20	Šroub s šestihrannou hlavou M8	6	E12	Napájecí kabel	1
D21	Křížový šroub ST4.2	6	E13	Destička pulsu madel	2
D22	Šroub s šestihrannou hlavou M8	2	E14	Kabel destičky pulsu	1
D23	Pojistná matice	18	E15	Kulatý magnet	1
D24	Křížový šroub ST2.9	4	E16	Kabel AC	1
D25	Imbusový šroub	2	E17	Kabel AC	1
D26	Šroub s křížovou hlavou M5	2	E18	Uzemněný vodič	1
D27	Šroub s křížovou hlavou M5	6	E19	Spojovací kabel motoru	1

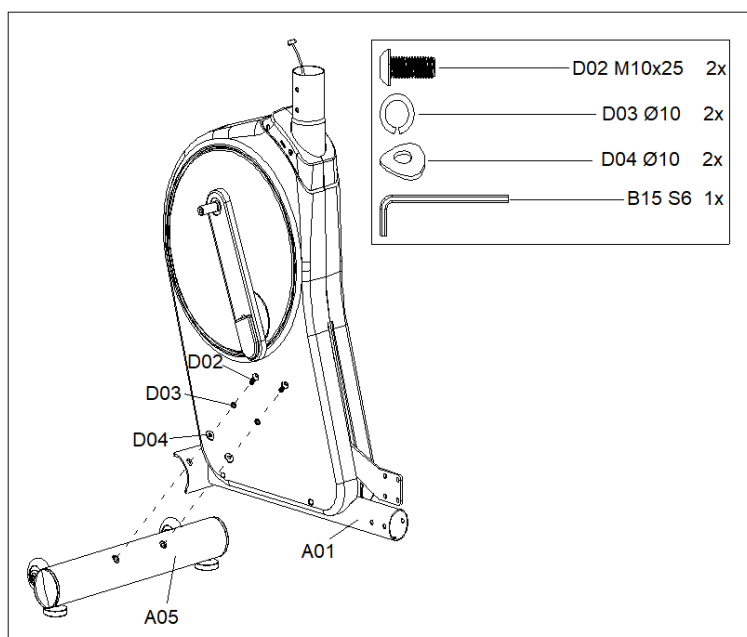
MONTÁŽ

Spojovací materiál

Pcs = počet kusů

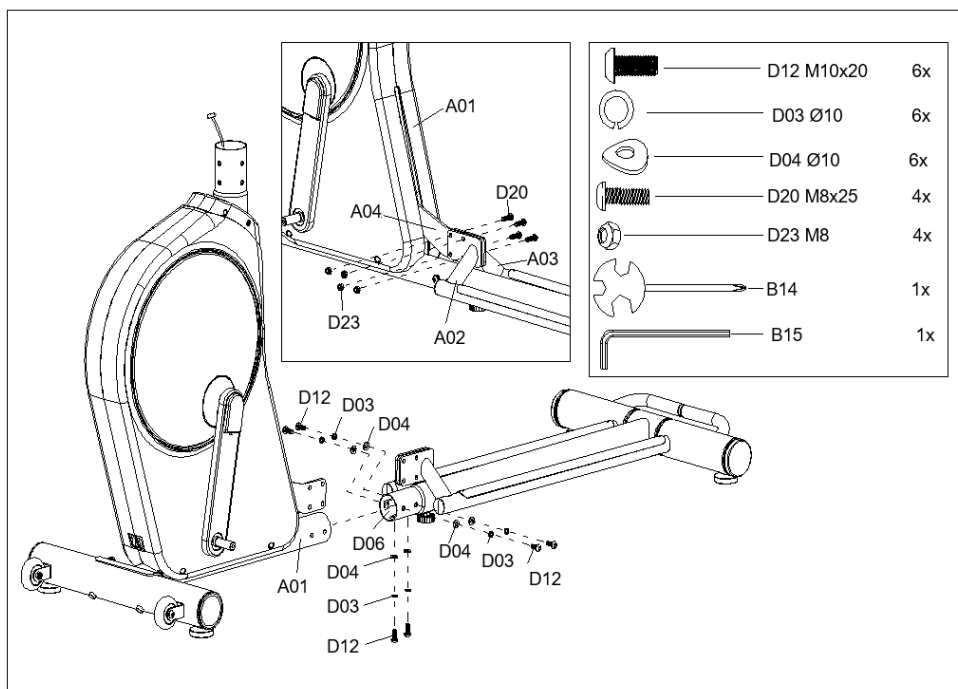


Krok 1



Upevněte přední nosník (A05) na hlavní rám (A01) pomocí šroubů (D02), pružných podložek (D03) a prohnutých podložek (D04).

Krok 2

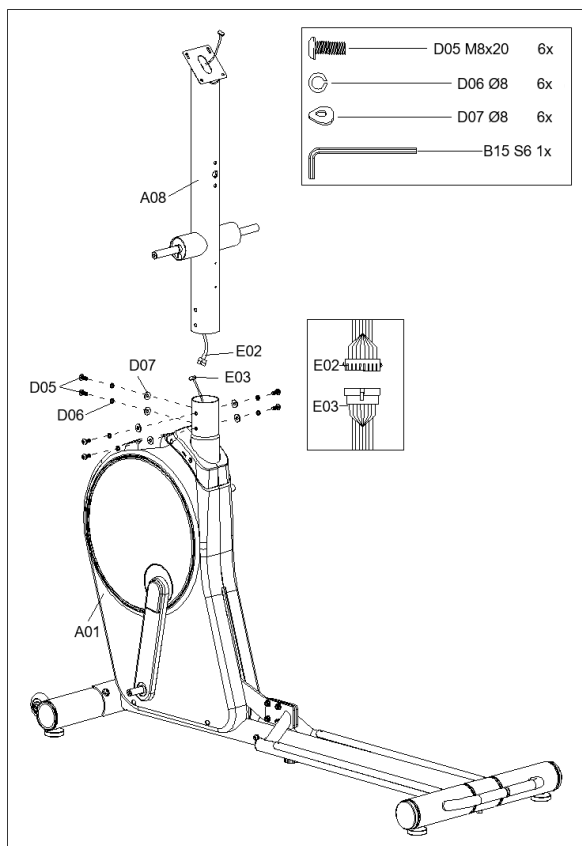


Nasuňte zadní nosník (A06) do hlavního rámu (A01) a upevněte pomocí šroubů (D12), podložek (D03) a pružných podložek (D4).

Rám náklonu (D04) nasuňte do vodících lišt (D02) a zajistěte pomocí šroubů (D20) a matic (D23).

Před utáhnutím jednotlivých šroubů, nejprve připravte všechny šrouby.

Krok 3

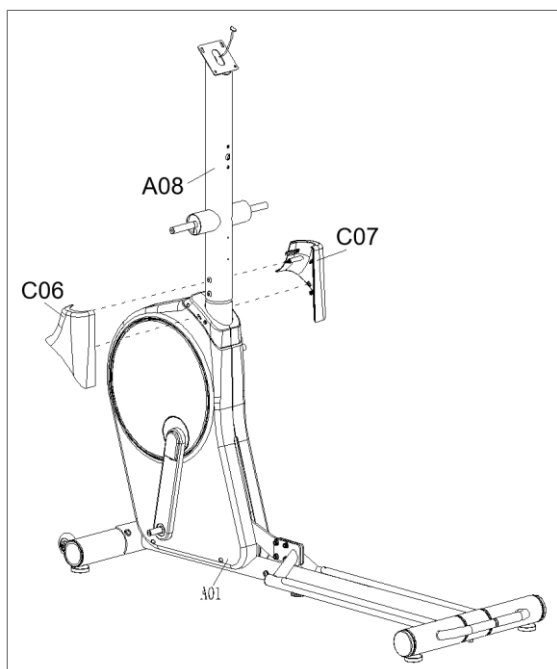


Spojte kabely (E02 a E03).

Připevněte sloupek model (A08) k hlavnímu rámu (D01) pomocí šroubů (D05), pružných podložek (D06) a prohnutých podložek (D07).

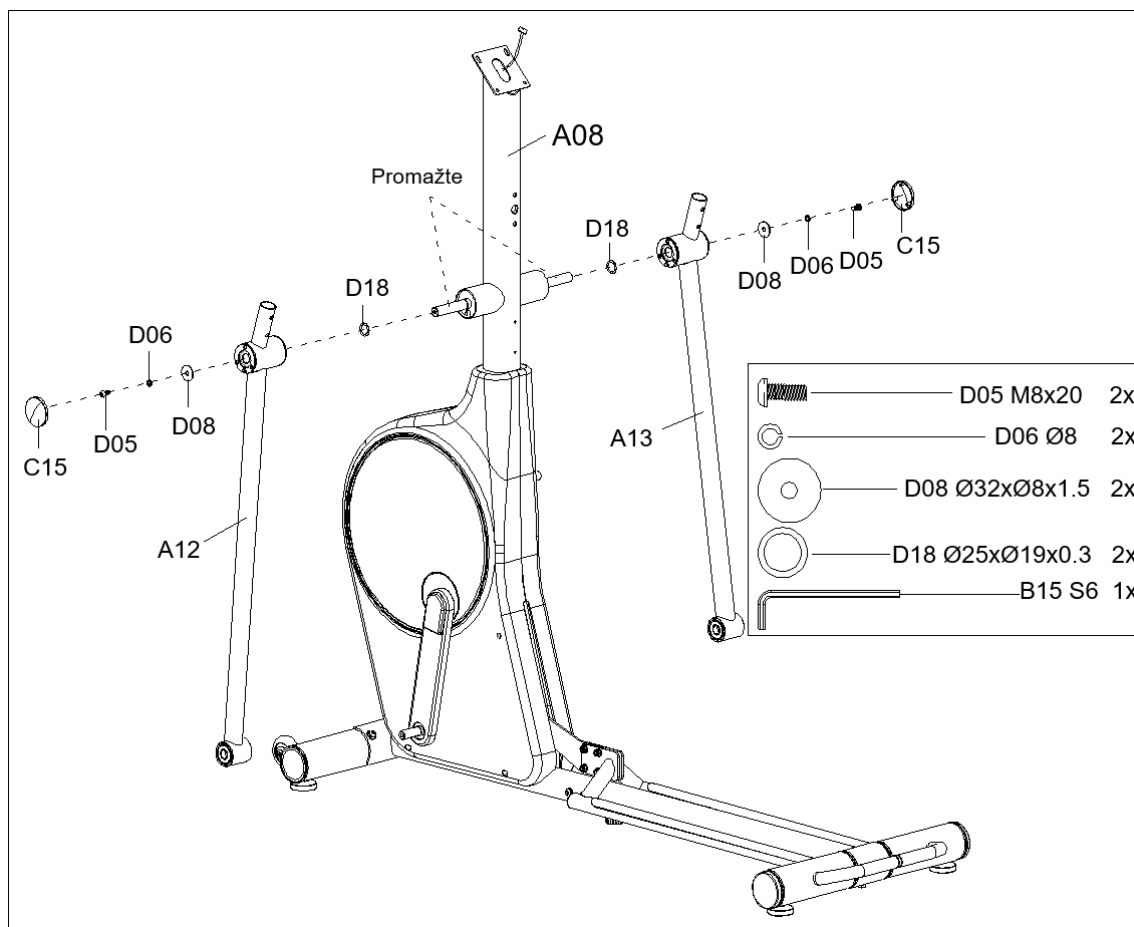
Před utáhnutím jednotlivých šroubů, nejprve připravte všechny šrouby.

Krok 4



Připevněte krytky model (C06 a C07) na sloupek model (A08).

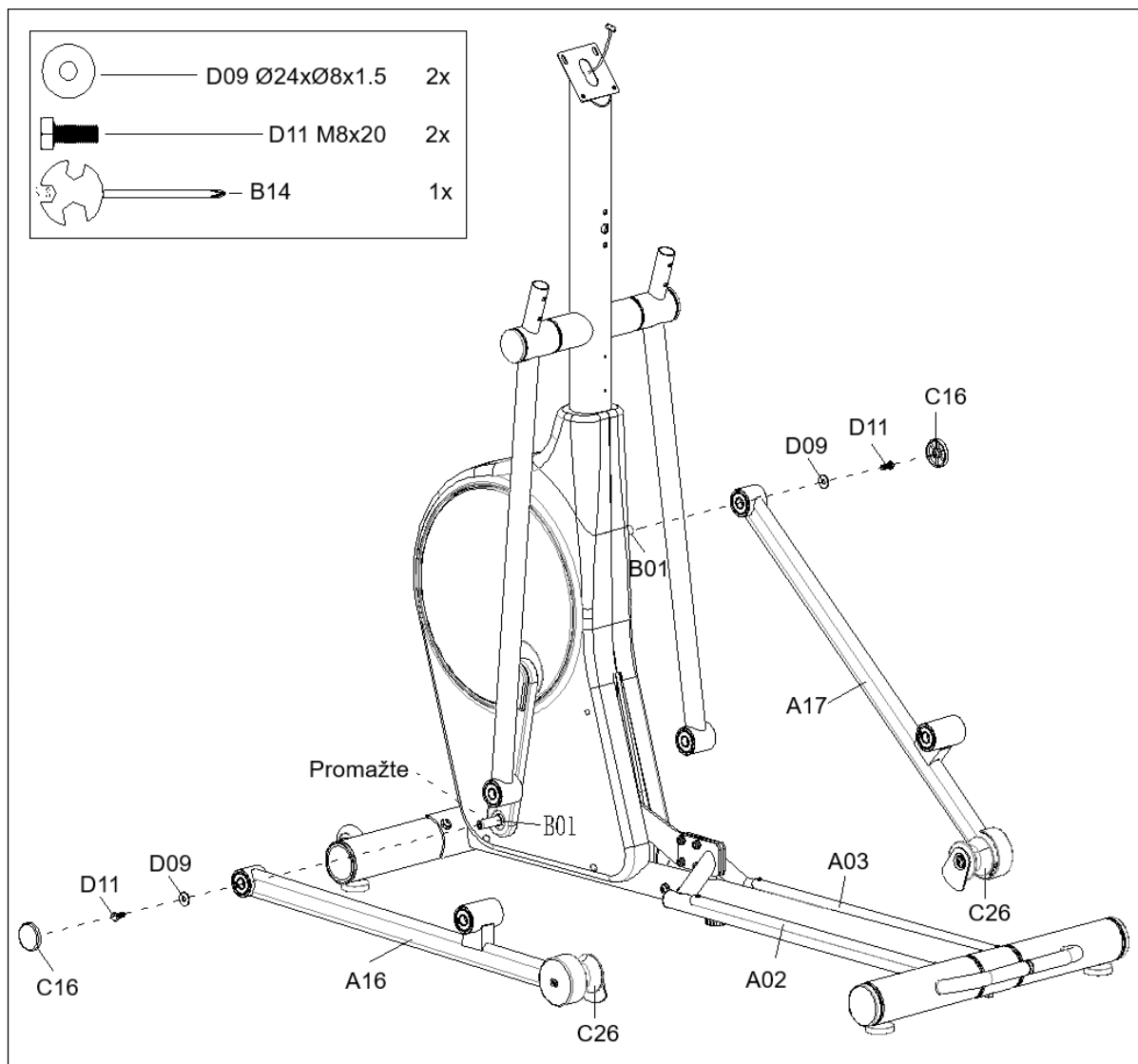
Krok 5



Na sloupek (D08) připevněte pohyblivé rámy (A12 a A13) pomocí podložek (D18), podložek (D08), pružných podložek (D06), šroubů (D05) a krytek (C15).

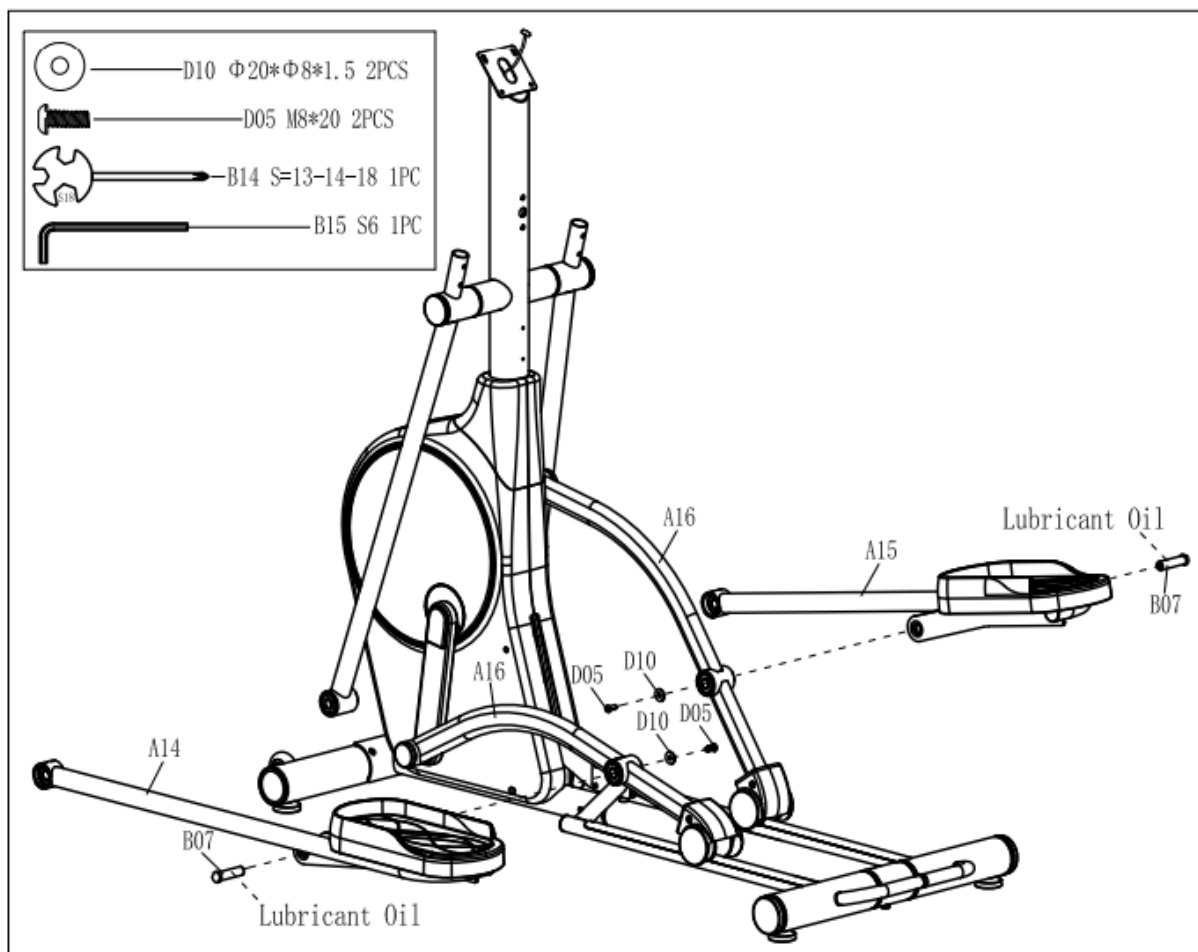
Před nasunutím promažte osy.

Krok 6



Promažte osy kliky (B01) a nasuňte rámy (A16 a A17) na osy (B01) a zajistěte pomocí podložek (D09) a šroubů (D11). Na šrouby připevněte krytky (C16).

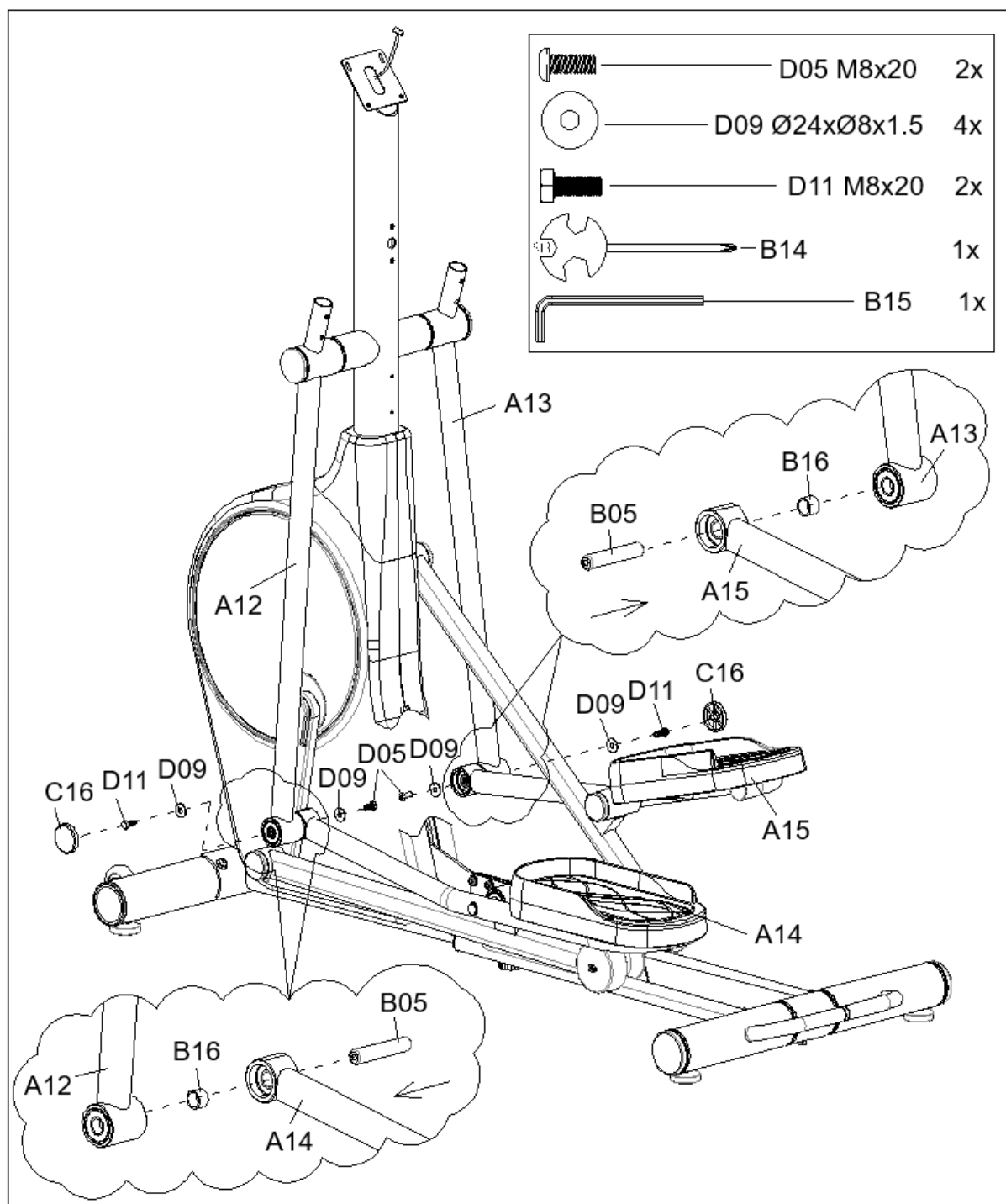
Krok 7



Promažte osy (B07).

Připevněte rámy pedálů (A14 a A15) k osám vodících rámu (A16) pomocí os (B07), podložek (D10) a šroubů (D05)

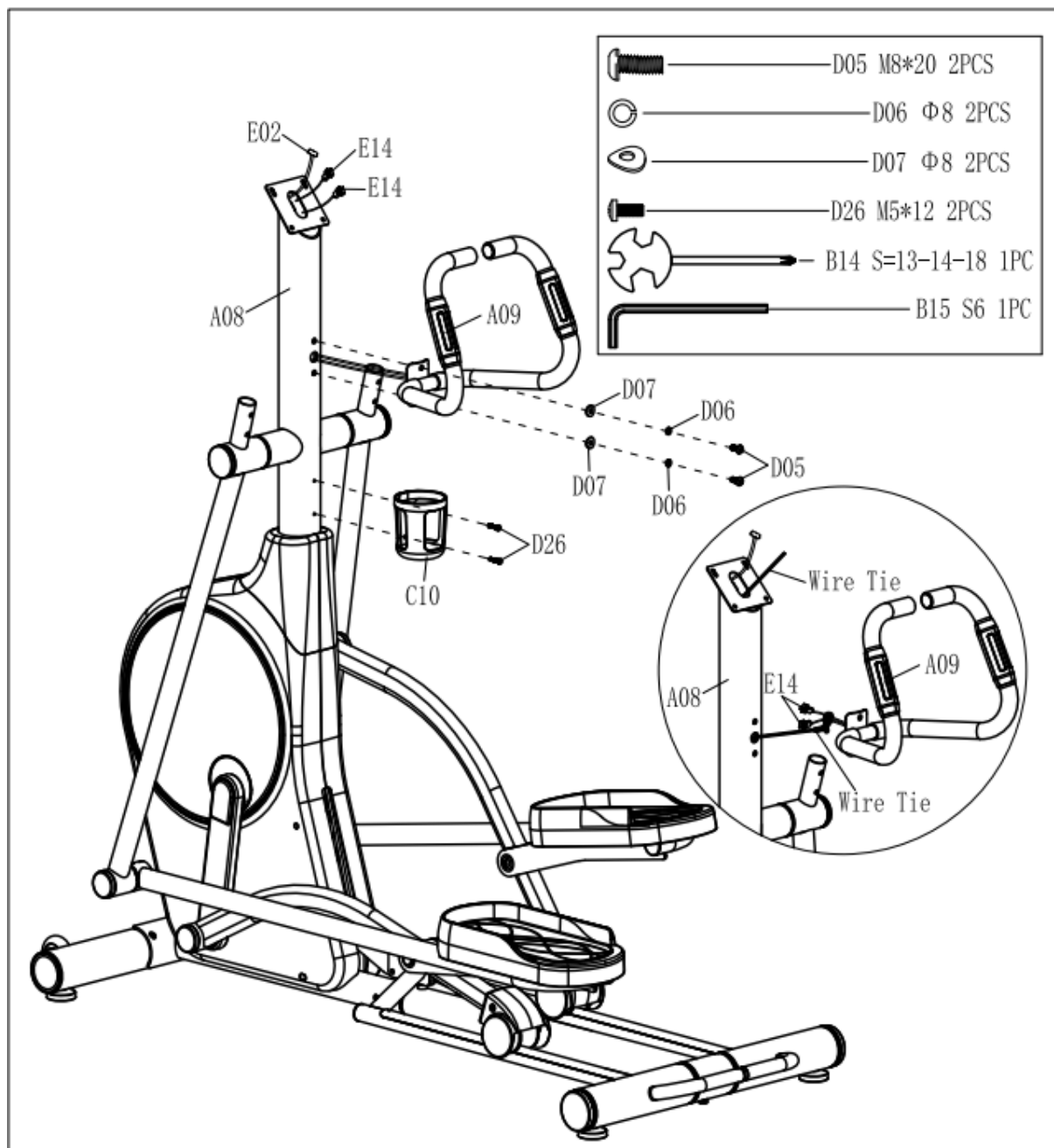
Krok 8



Promažte spodní osy pohyblivých madel (A12 a A13). Na levou osu (A12) připevněte levý rám pedálu (A14) pomocí hřídele (B05) a podložky (B16) a poté zajistěte pomocí šroubu (D11), velké podložky (D09) a šroubu (D05). Na šrouby upevněte krytku (C16)

Opakujte pro pravou stranu, pohyblivé madlo (A13) a rám pedálu (A15).

Krok 9

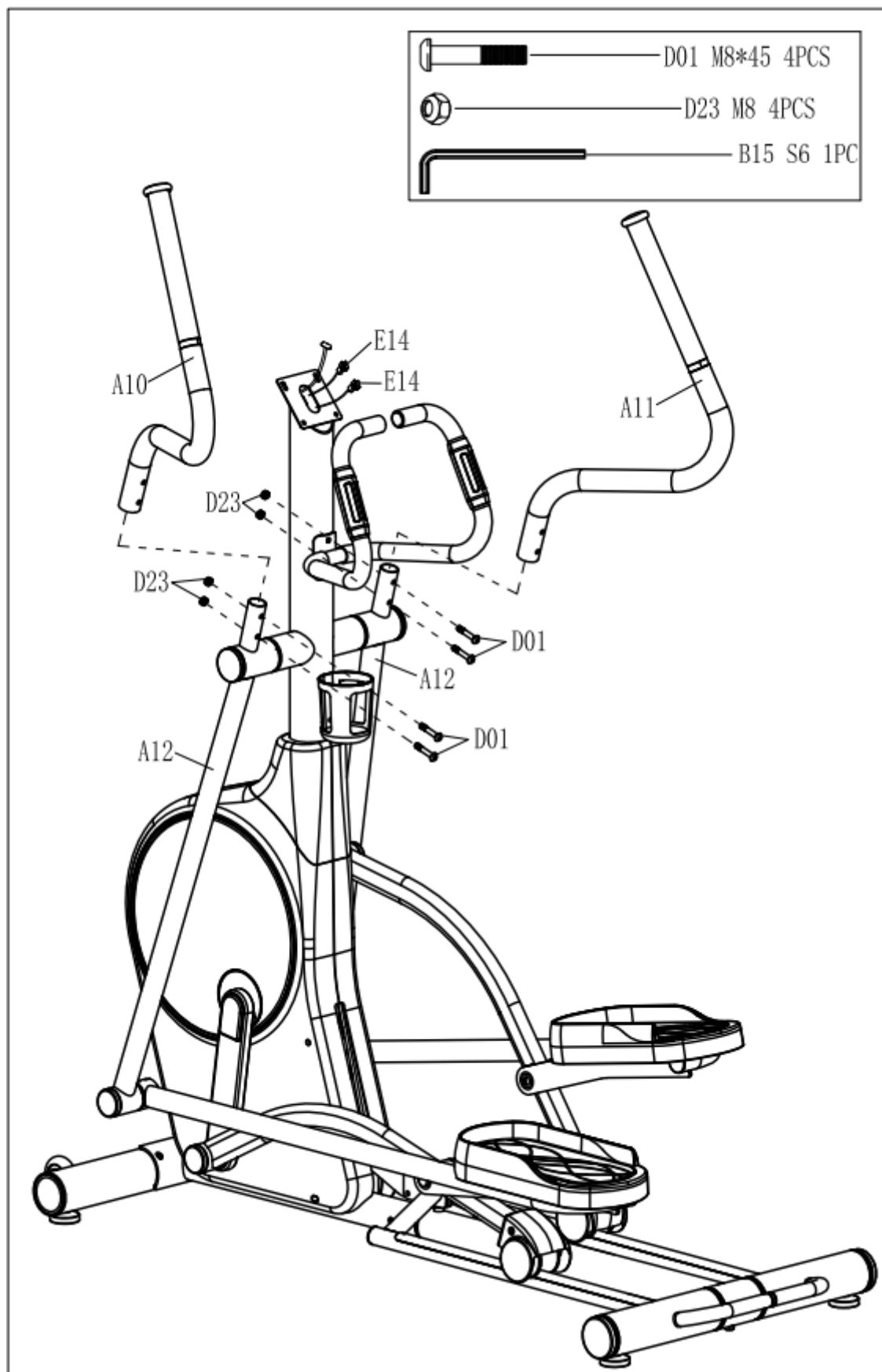


Z madel (A09) protáhněte kabel skrz otvor ve sloupku (A08). Kabel připevněte na provázek a vytáhněte skrz otvor na horní stranu sloupku (A08).

Vytáhněte kabely (E02 a E014) skrz prostřední otvor sloupku madel (A08). Na sloupek (A08) připevněte madla (A09) pomocí prohnutých podložek (D07), pružných podložek (D06) a šroubů (D05).

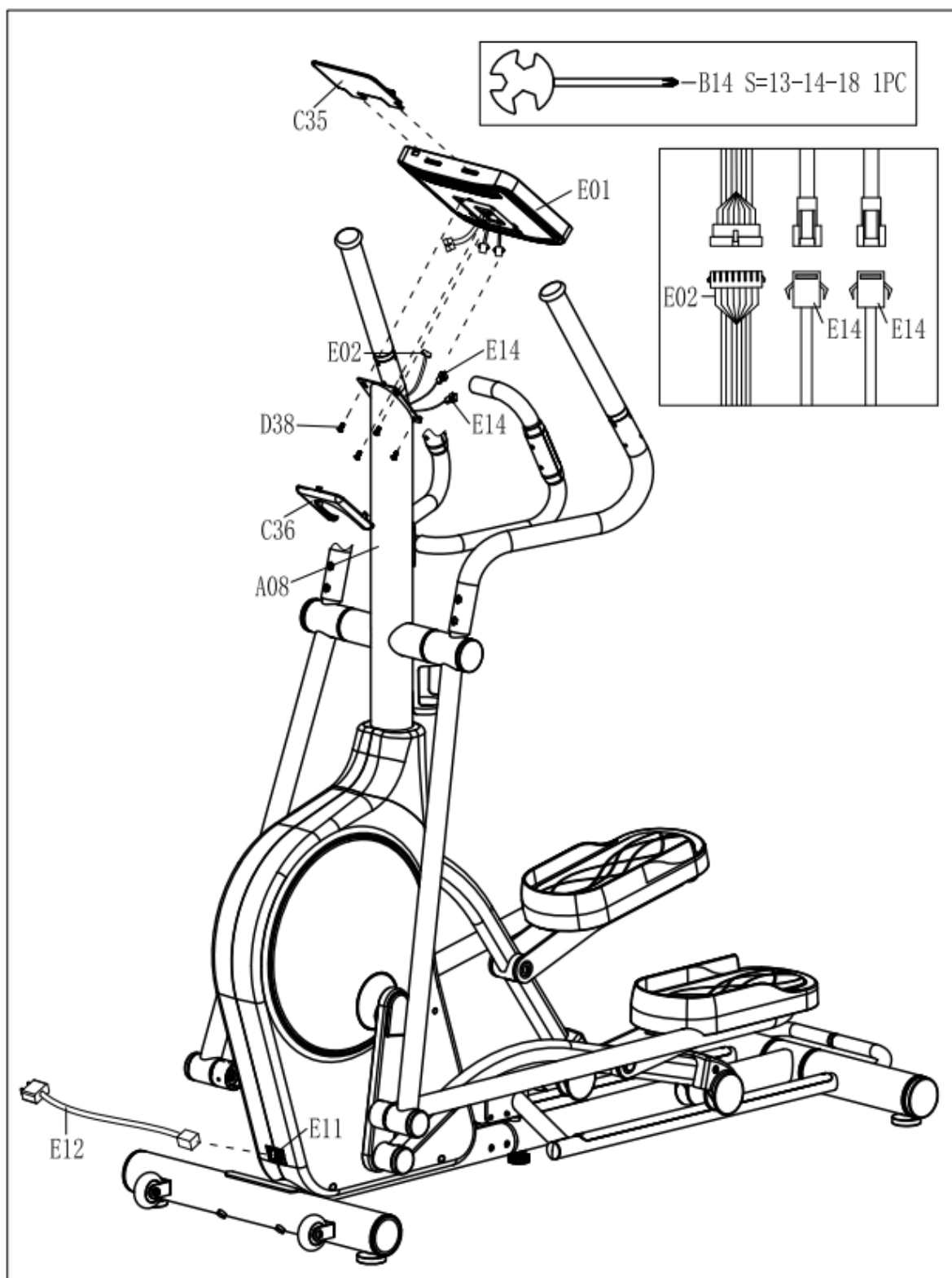
Na sloupek madel (D08) připevněte držák láhve (D10) pomocí šroubů (D26).

Krok 10



Na pohyblivá madla (A12 a A13) připevněte madla (A10 a A11) pomocí šroubů (D01) a matic (D23).

Krok 11



Spojte kabely (E02 a E14) s kabely vedoucí z konzole (E01).

Upevněte konzoli (E01) na sloupek (D08) pomocí šroubů (D38). Do konzole (E01) připevněte držák tabletu (D35).

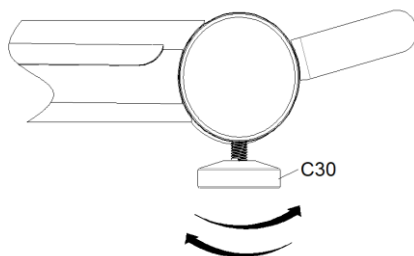
Na zadní stranu konzole (E01) upevněte kryt (DC36).

Připojte napájecí kabel (E12).

NASTAVENÍ POLOHOVATELNÝCH ČÁSTÍ

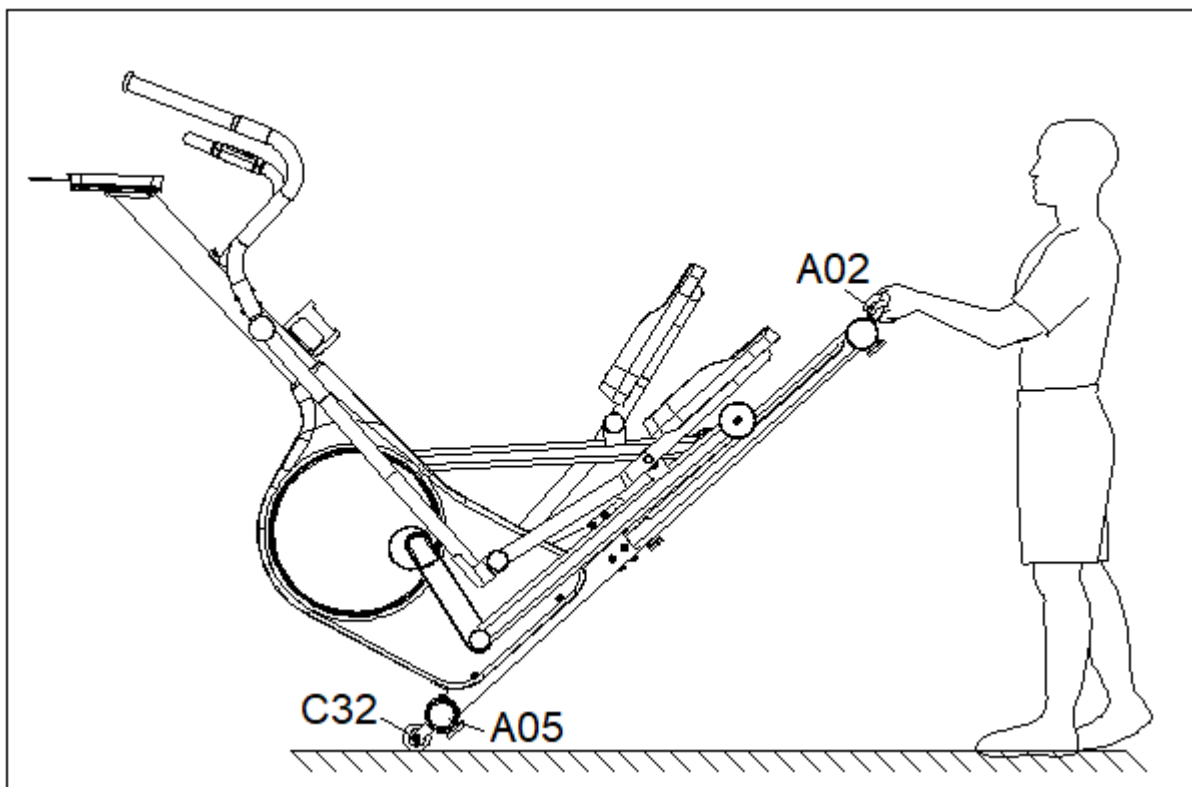
Vyrovnání

Pomocí nožiček (C32) vyrovnáte stroj na nerovném povrchu.

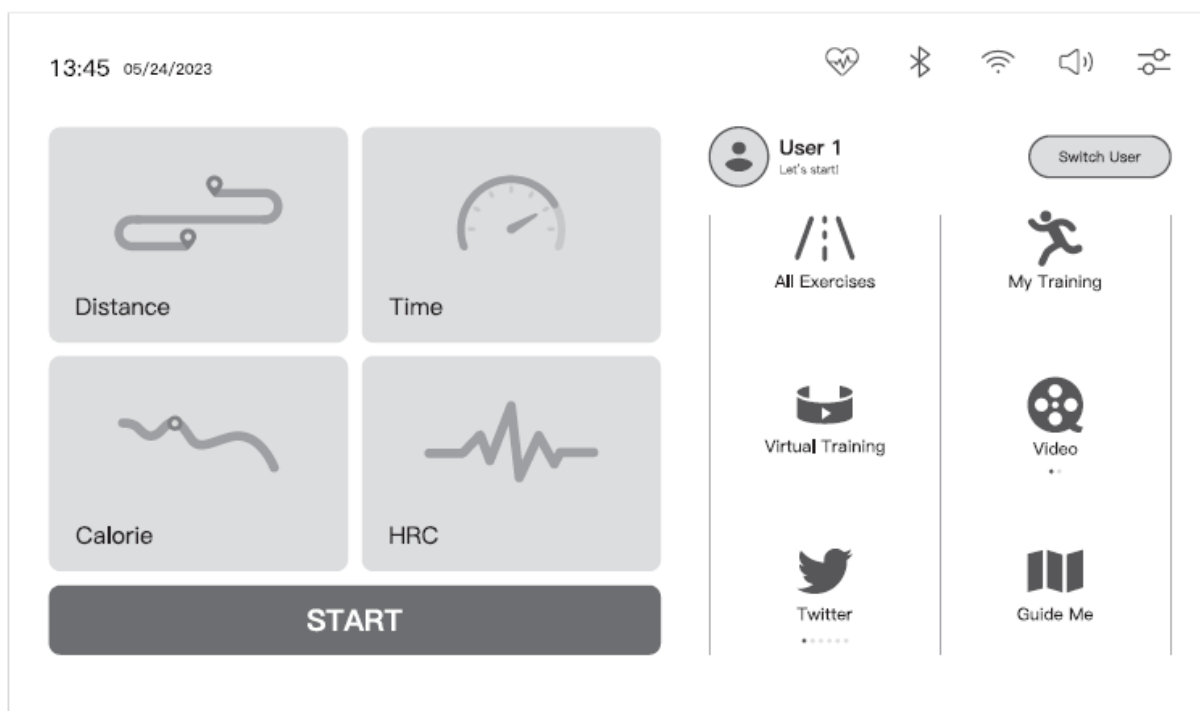


Přesun

Požádejte o pomoc druhou osobu. Uchopte madla (A02) a přesuňte těžiště na kolečka (C32). Poté můžete trenažer přesouvat na rovné podlaze.



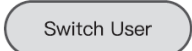
KONZOLE



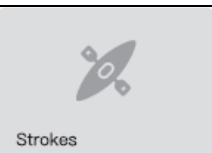
Stavové ikony

Ikona	Popis
13:45 05/24/2023	Čas a datum
	Sledování tepové frekvence
	Připojení Bluetooth
	Intenzita wifi připojení
	Wifi není připojena
	Nastavení hlasitosti
	Nastavení V nastavení můžete nastavit Wifi připojení, jas displeje, jazyk, jednotku měření, čas a jiné

Uživatelé

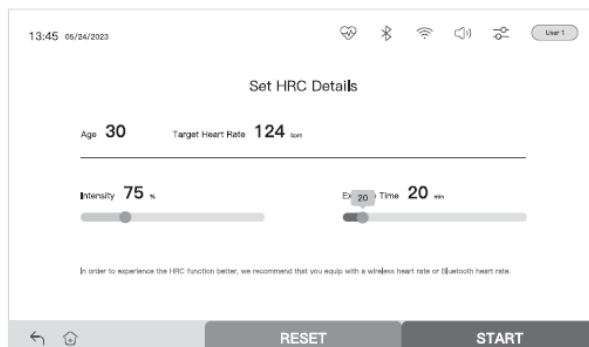
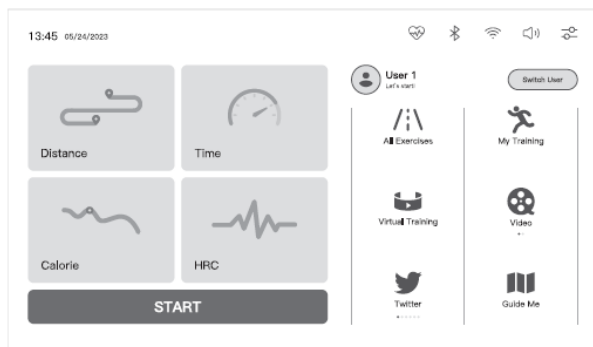
Ikona	Popis
 User 1 Let's start!	Po nastavení údajů, bude vaše jméno zobrazeno zde
	Jednoduchá změna uživatele

Popis funkcí

 Distance	Odpočet nastavené vzdálenosti
 Time	Odpočet nastaveného času
 Calorie	Odpočet nastavených spálených kalorií
 Strokes	Odpočet nastavených přitahů
	Rychlý start
 All Exercises	Programy HRC, konstantního výkonu a přednastavené programy
 My Training	Vlastní nastavené programy
 Virtual Training	4 virtuální programy
 Video	Lokální videa a hudba
 Twitter	Aplikace jako jsou Twitter, Netflix aj.
 Guide Me	Instrukce ke konzoli a příkazy

Programy

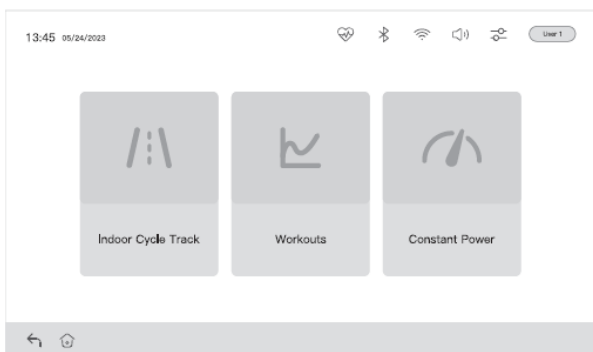
HRC



Před použitím HRC programu zadejte osobní údaje v záložce „my training“.

Pro co nejpresnější výsledek cvičení doporučujeme používat spárovaný hrudní pás.

Přednastavené programy



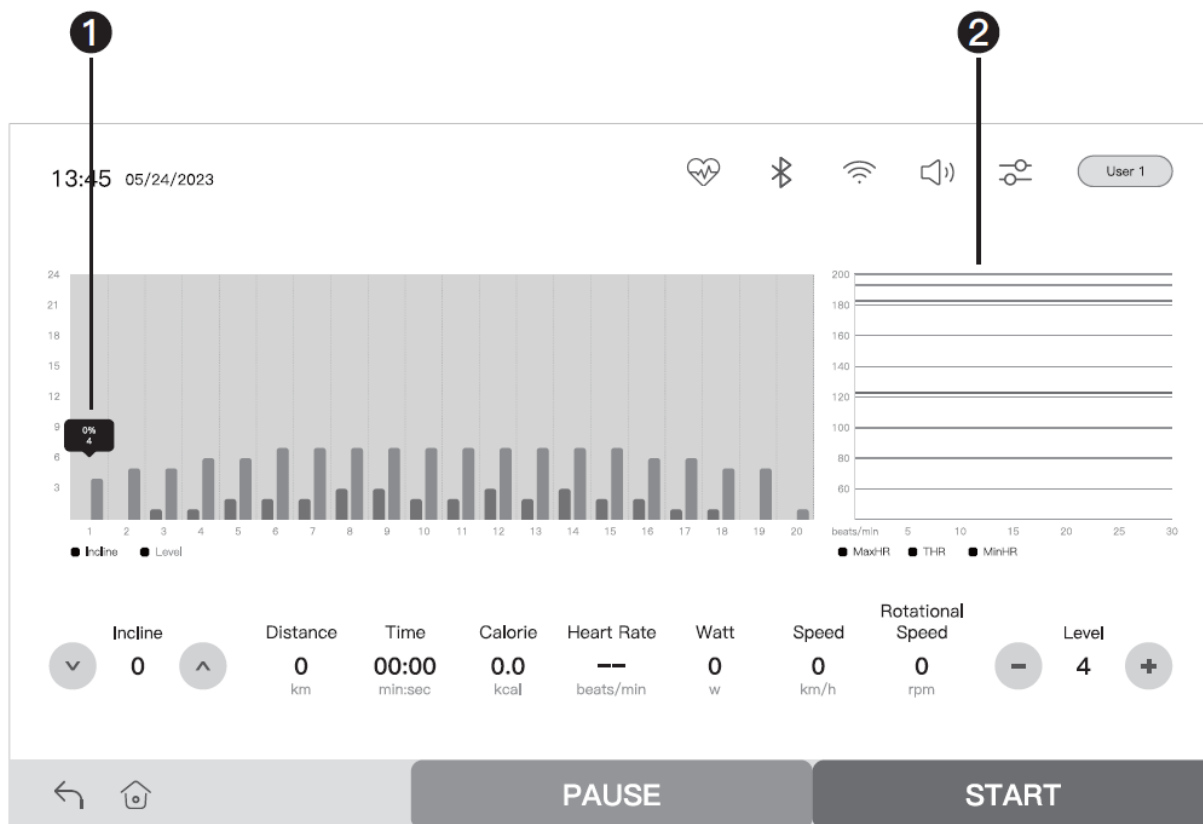
Konzole obsahuje 36 přednastavených programů.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Level	4	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	5	1
	Incline	0	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1	0	0
P2	Level	4	5	5	6	7	7	10	7	10	10	10	7	10	10	7	7	6	5	5	1
	Incline	0	0	2	3	4	3	4	4	5	5	6	7	6	6	5	4	3	2	0	0
P3	Level	4	5	5	6	7	7	10	10	7	10	10	10	10	7	7	7	6	5	5	1
	Incline	0	0	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3	0	0
P4	Level	4	5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	12	9	9	9	9	6	5	5	1
	Incline	0	0	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	2	0	0
P5	Level	4	5	5	6	7	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	7	6	5	5	1
	Incline	0	0	2	4	6	8	6	8	5	9	9	8	6	7	6	8	4	2	0	0
P6	Level	4	5	5	7	7	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	9	7	5	5	1
	Incline	0	0	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	5	7	6	7	7	3	0	0
P7	Level	4	5	6	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	6	6	2
	Incline	0	0	2	4	8	9	9	2	4	8	9	9	2	4	9	9	9	2	0	0
P8	Level	4	5	5	7	7	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	4
	Incline	0	0	2	4	8	9	9	2	4	8	9	9	2	4	9	9	9	2	0	0
P9	Level	4	5	5	8	8	11	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	8	5	5	2
	Incline	0	0	9	9	8	4	2	9	9	8	4	2	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Level	4	5	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	7	3
	Incline	0	0	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	9	9	0	0
P11	Level	4	6	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	1
	Incline	0	0	9	9	9	9	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3	0	0
P12	Level	4	6	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	9	4
	Incline	0	0	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	0	0

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P13	Level	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P14	Level	4	5	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	8	3
	Incline	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P15	Level	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
	Incline	0	0	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2	0	0
P16	Level	4	6	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	9
	Incline	0	0	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	0	0
P17	Level	4	4	4	6	8	8	11	11	11	4	6	8	8	11	11	11	8	4	4	2
	Incline	0	0	2	4	6	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	6	4	2	0	0
P18	Level	5	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	4	4	2
	Incline	0	0	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	0	0
P19	Level	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	0	0
P20	Level	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0
P21	Level	4	8	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	2
	Incline	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0
P22	Level	6	8	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	4	6	2
	Incline	0	0	2	4	9	2	4	9	2	6	9	6	8	9	6	8	9	2	0	0
P23	Level	6	8	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	4	2
	Incline	0	0	2	3	4	5	6	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0
P24	Level	6	8	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	4	6	2
	Incline	0	0	4	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P25	Level	4	6	5	6	5	7	6	4	7	4	8	4	9	4	10	5	9	5	11	3
	Incline	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	0
P26	Level	4	7	6	8	6	8	6	4	6	5	5	8	7	9	7	9	7	5	7	2
	Incline	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	0
P27	Level	4	7	6	7	6	7	6	4	5	5	5	8	7	8	7	8	7	5	6	2
	Incline	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	0
P28	Level	4	8	9	6	6	9	6	4	6	5	5	9	10	7	7	10	7	5	7	2
	Incline	4	5	6	6	9	9	1	9	6	4	5	6	7	7	9	9	2	9	7	0
P29	Level	4	6	8	10	9	10	8	4	5	5	5	7	9	11	10	11	9	5	6	2
	Incline	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	0
P30	Level	4	6	7	7	8	7	8	5	5	5	5	7	8	8	9	8	9	6	6	2
	Incline	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	0
P31	Level	5	8	9	7	10	7	11	8	6	4	6	9	10	8	11	8	11	9	6	3
	Incline	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	0
P32	Level	4	7	8	6	9	7	8	7	5	5	5	8	9	7	10	8	9	8	6	3
	Incline	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	0
P33	Level	4	10	8	6	7	11	9	7	6	6	5	11	9	7	8	11	10	8	7	3
	Incline	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	0
P34	Level	4	5	7	5	5	7	5	8	5	6	5	6	8	6	6	8	6	9	6	3
	Incline	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	0
P35	Level	4	7	10	11	8	11	7	5	4	5	5	8	11	11	9	11	8	6	5	2
	Incline	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	0
P36	Level	4	7	7	6	6	8	6	4	5	7	5	8	8	7	7	9	7	5	6	4
	Incline	3	5	6	7	9	9	9	9	6	4	4	6	7	8	9	9	9	9	7	0

1. Aktuální zátěž
2. Cílová tepová frekvence, maximální tepová frekvence, minimální tepová frekvence, graf vývoje tepové frekvence



VAROVÁNÍ: Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

VAROVÁNÍ:

- Abyste zajistili správný chod konzole, nestahujte a neinstalujte jiný software.
- Pravidelně čistěte cache (mezipaměť).
- Konzole se nemusí připojit k Wifi, pokud připojení požaduje autentizaci.
- Při prvním spuštění vytvořte účet.

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.

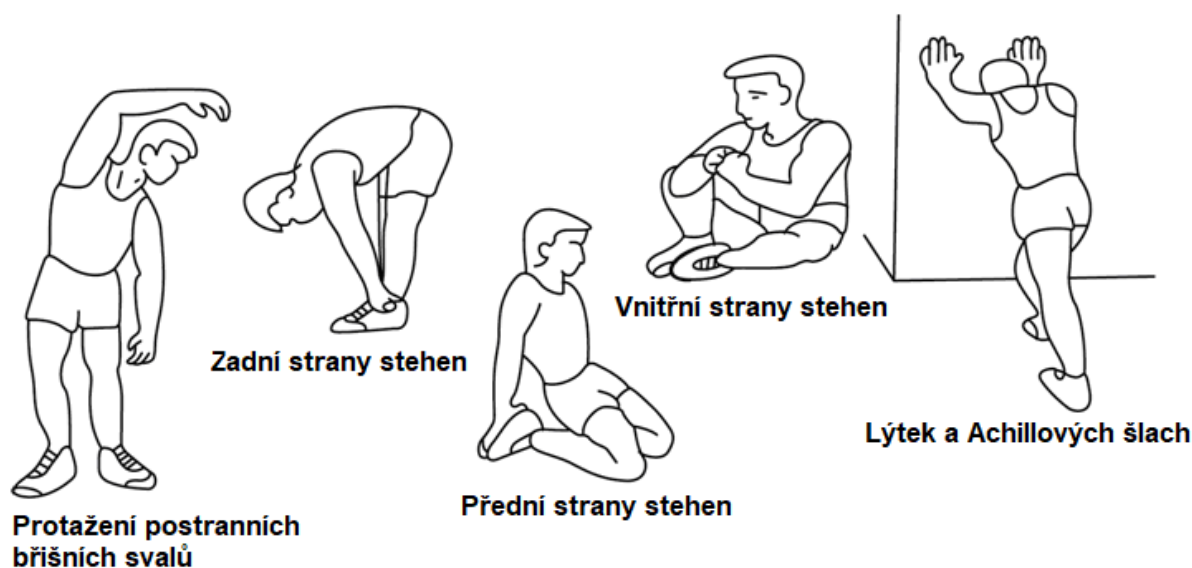
Při cvičení přenášíte váhu z jedné nohy na druhou. Snažte se udržovat vzpřímený a přirozený postoj. K tomu vám pomůžou úchyty. Najděte si ideální místo na držení rukojetí a snažte se pohybovat co nejvíce přirozeně.

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.

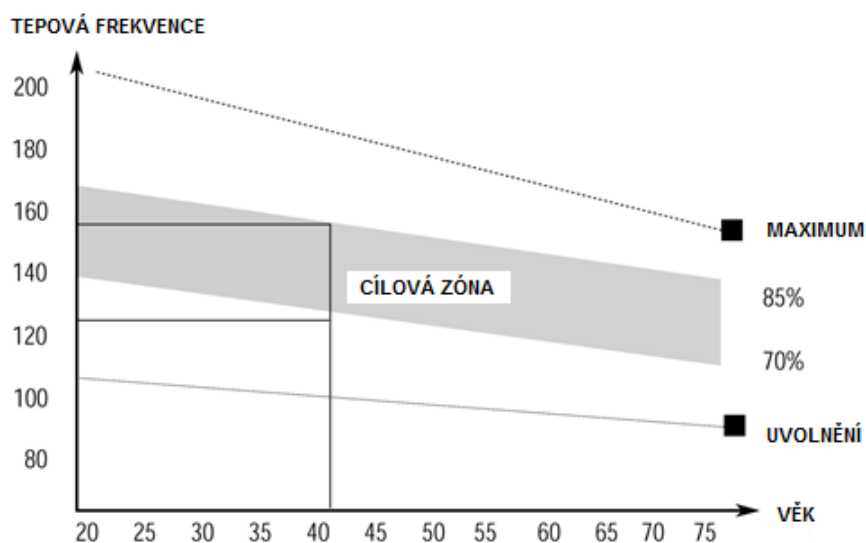
1. ROZCVIČKA

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 zvolněním tempem. Protahování svalů po cvičení je nesmírně důležité – opět je třeba se vyvarovat trhavým pohybům 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 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, opotřebením 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 nákladů, 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: 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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Reklamace zboží



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

Vrácení a výměna zboží do 30 dnů

