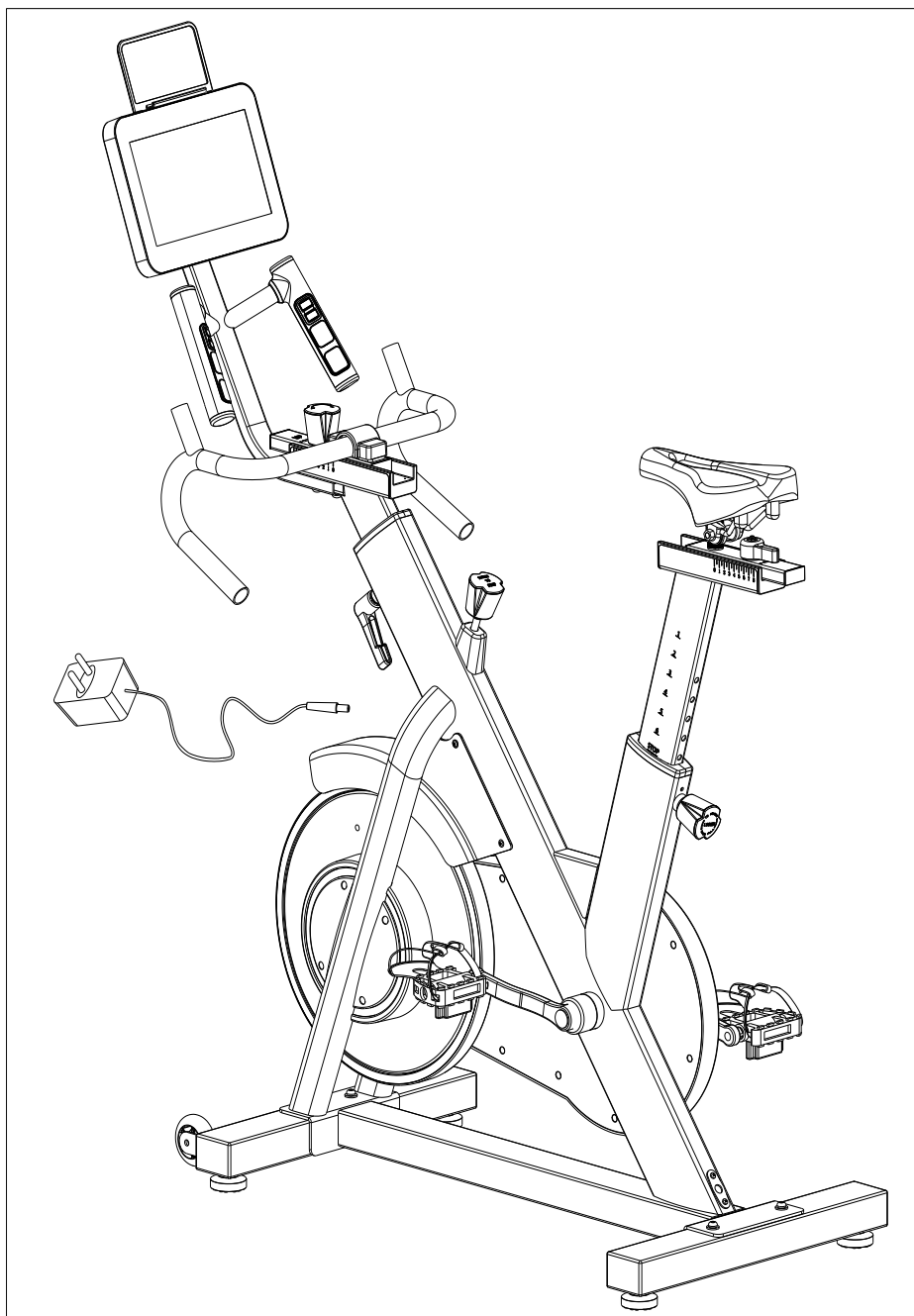




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 30104 Cyklotrenažér inSPORTline ZenRoute 300



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.

OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
NÁKRES	4
SEZNAM ČÁSTÍ	7
MONTÁŽ	9
PŘESUN	15
ÚPRAVA NASTAVITELNÝCH ČÁSTÍ	15
KONZOLE	17
POUŽITÍ	39
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	40
CVIČEBNÍ POKYNY	40
ÚDRŽBA	41
SKLADOVÁNÍ	41
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ	41
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	42
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	42

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

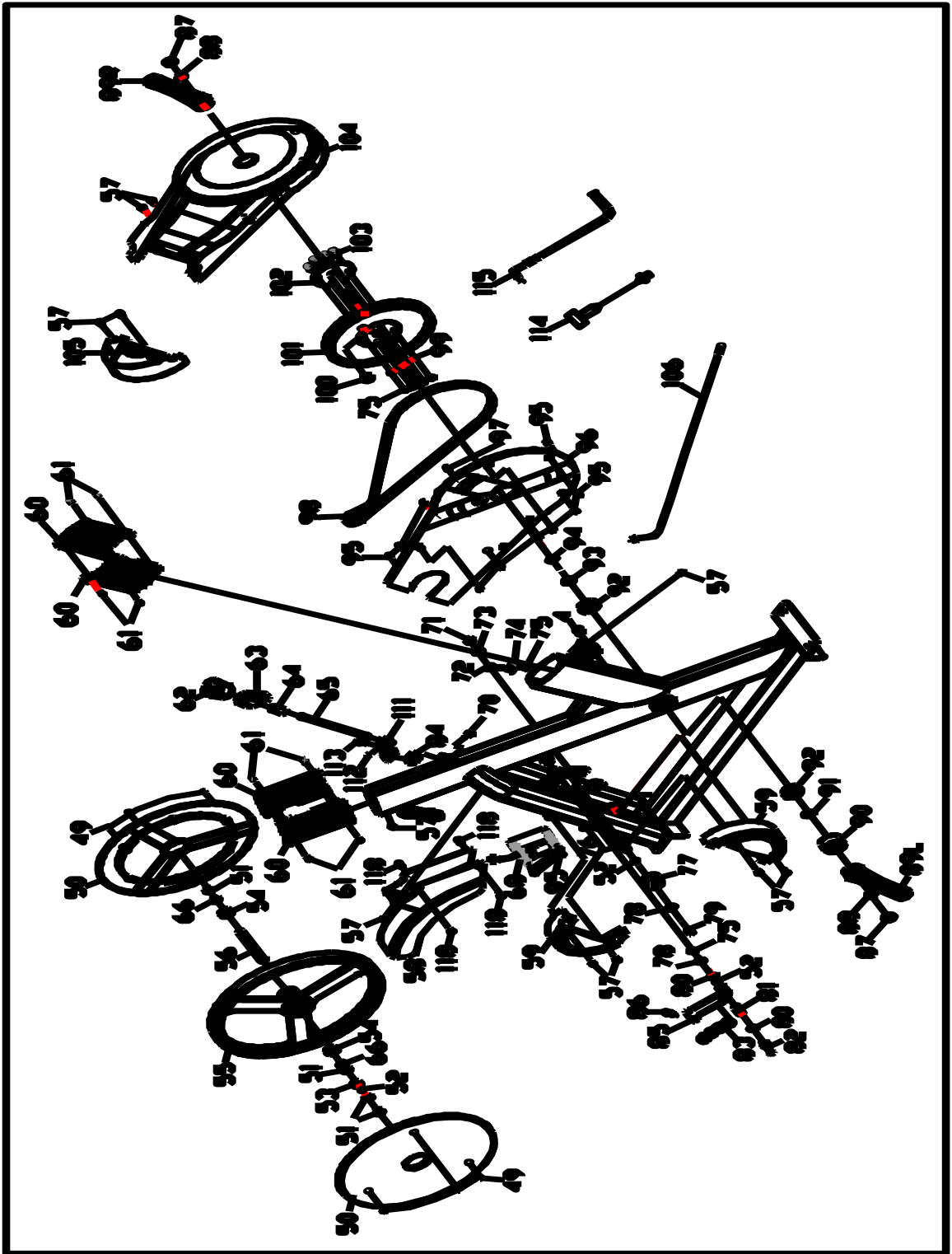
- Pro zajištění maximální bezpečnosti provádějte pravidelné kontroly, zda nedošlo k poškození či opotřebení dílů.
- Jestliže bude přístroj používat také jiná osoba, je důležité, aby byla obeznámena se všemi pokyny uvedenými v tomto manuálu.
- Na přístroji může cvičit pouze 1 osoba.
- Před použitím přístroje 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 dohlížející osoby.
- Držte mimo dosah dětí 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.
- 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 jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem. Lékař vám může navrhnout vhodný cvičební program a doporučit vhodnou stravu.
- Cyklotrenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat, dokud se bude točit zátěžové kolo.
- Pokud cyklotrenažér nepoužíváte, navyšte zátěž na maximum abyste zamezili pohybu zátěžového kola.
- **Maximální nosnost:** 130 kg
- **Kategorie:** HC pro domácí použití

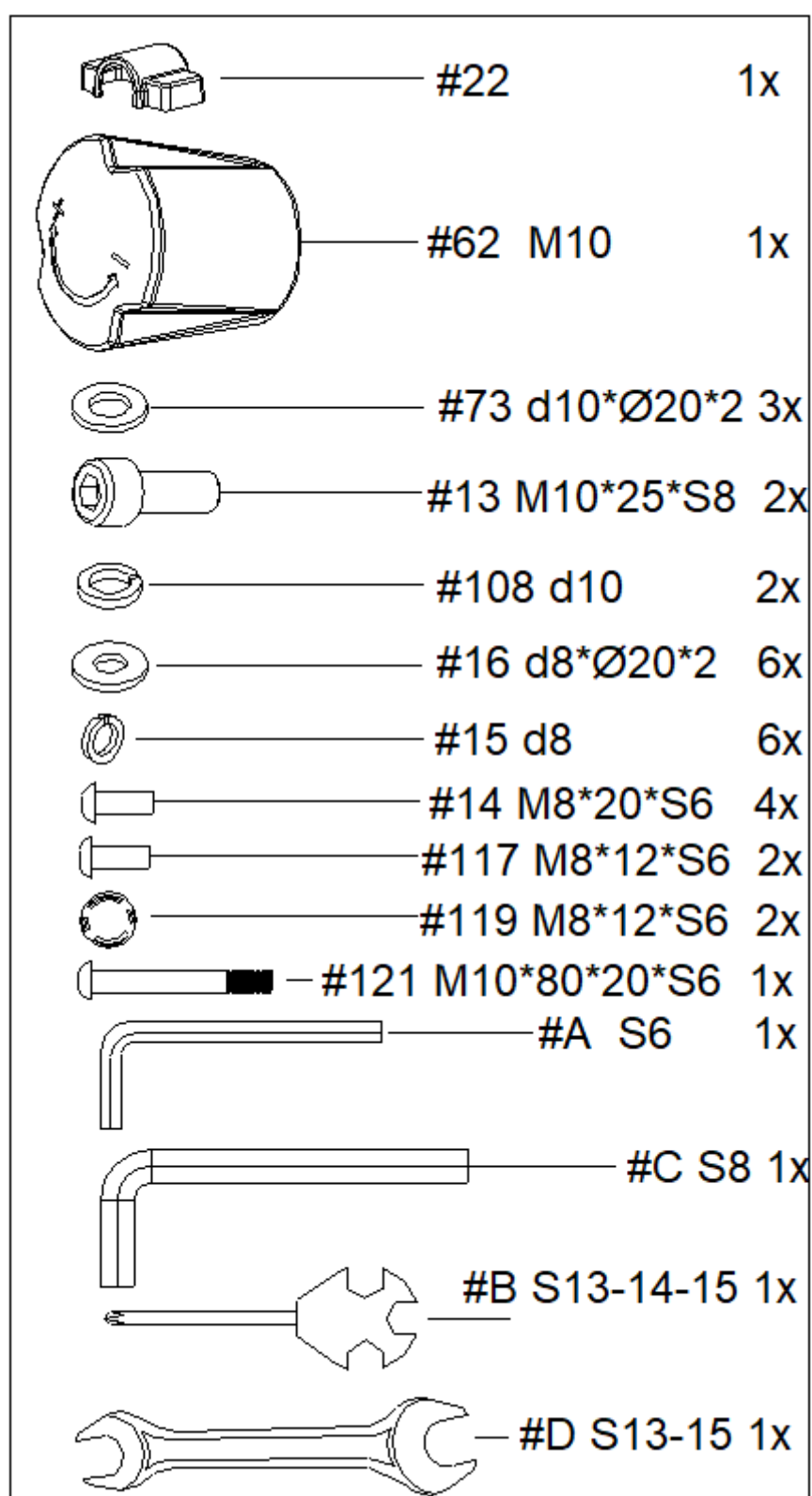
DŮLEŽITÉ INFORMACE

- 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. Předejdete 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.

- # NÁKRES







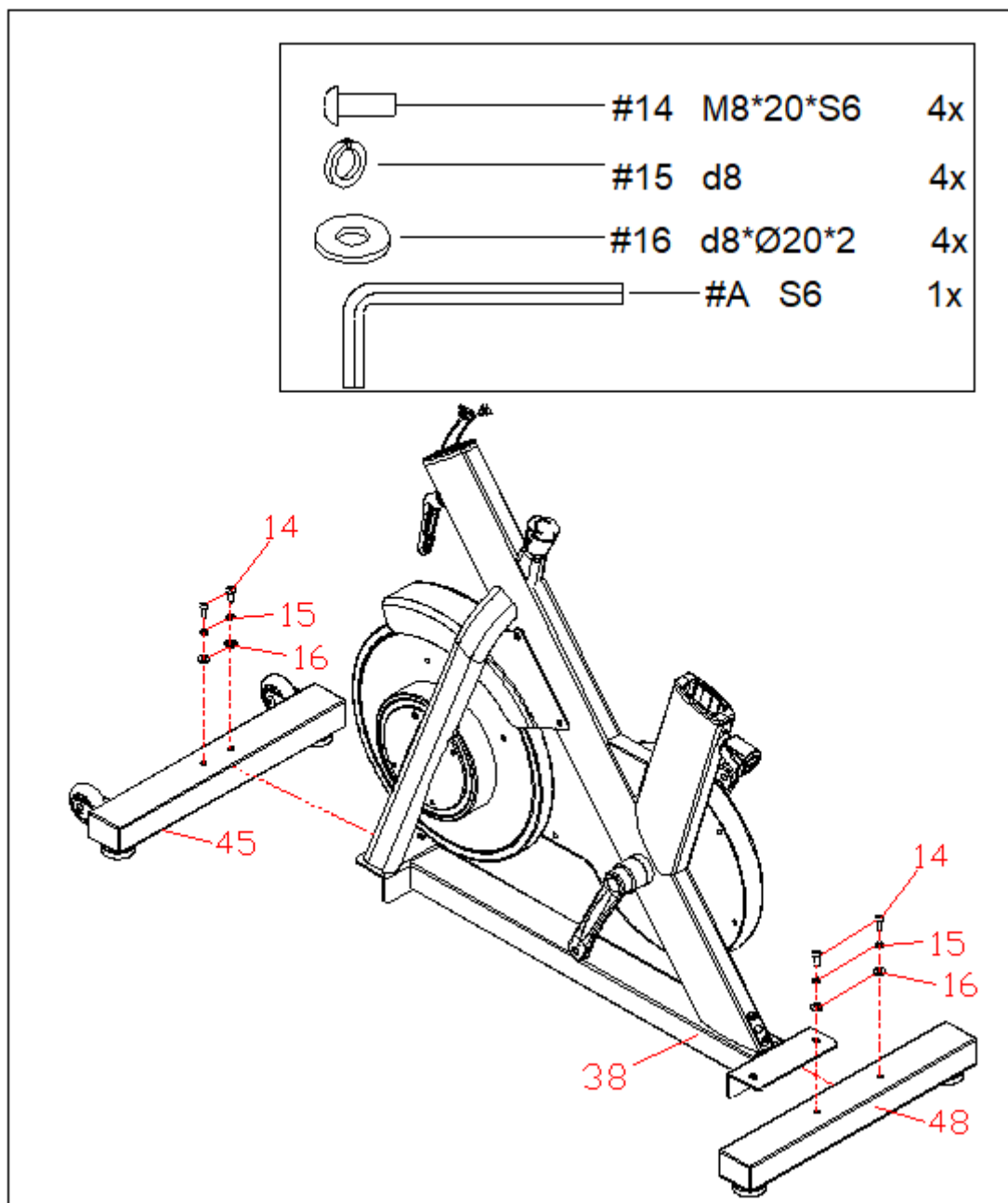
SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks.	Ozn.	Název	Ks.
1	Konzole	1	36L/R	Pedál	1
2	Držák konzole	1	37	Ruční šroub M16	1
3	Zadní kryt	1	38	Hlavní rám	1
4	Šroub M5*35	4	39	Šroub $\Phi 7.8 \times 30 \times M6 \times 15 \times S5$	2
5	Levý horní kryt madel	1	40	Ložisko 608ZZ	4
6	Levý spodní kryt madel	1	41	Roller $\Phi 71 \times \Phi 19 \times 24$	2
7	Pravý horní kryt madel	1	42	Podložka $d6 \times \Phi 12 \times 1.5$	2
8	Pravý spodní kryt madel	1	43	Šroub M6*12*S5	2
9	End cap	4	44	Krytka J50*70	4
10	Rám konzole	1	45	Přední nosník	1
11	Svazek kabelů 1	1	46	Matice M8	4
12	Šroub M5*18* $\phi 8$	12	47	Nastavitelné nožičky	4
13	Šroub M10*25*S8	2	48	Zdaní nosník	1
14	Šroub M8*20*S6	4	49	Šroub ST3*12* $\phi 6$	6
15	Pružná podložka d8	6	50	Kryt zátěžového kola	2
16	Podložka $d8 \times \phi 20 \times 2$	6	51	Matice M12*1	4
17	Madla	1	52	Vlnitá podložka $d12 \times \Phi 15.5 \times 0.3$	3
18	Kloub madel	1	53	Vymezovač $\Phi 18 \times \Phi 12.1 \times 12.5$	1
19	Svazek kabelů 2	1	54	Ložisko 6001Z	2
20	L madlo M16*1.5	1	55	Zátěžové kolo	1
21	Sedlo	1	56	Osa zátěžového kola	1
22	Kryt	1	57	Šroub M5*10* $\Phi 9.5$	9
23	Podložka $d6 \times \phi 12 \times 1$	1	58	Přední kryt	1
24	Držák sedla	1	59	Kryt	2
25	Pojistná matice sedla	1	60	Pouzdro	4
26	Pin $\phi 3 \times 20$	1	61	Šroub ST3*16* $\phi 5.6$	8
27	Šroub M4*12	4	62	Ruční šroub	2
28	Vymezovač	1	63	Kryt brzdového lanka	1
29	Gumová podložka $\phi 11 \times \phi 8 \times 3$	1	64	Pouzdro	1
30	Horizontální rám sedla	1	65	Šroub	1
31	End Cap J40*20*17	1	66	Matice M12*1*H6*S19	2
32	Posuvník sedla	4	67	Zpevňovací destička	1
33	Gumová podložka 2x29x19	2	68	Motor	1
34	Šroub sedla	1	69	Svazek kabelů 3	1
35	Rám sedla	1	70	Šroub M6*10	1

71	Nylonová matice M10	1	102	Středové spojení hřídele	1
72	Šroub M6*52	1	103	Šroub M6*16	4
73	Podložka d10*φ20*2	4	104	Vnější kryt	1
74	Držák řetězu 30*10*1.5	1	105	Ring	1
75	Nylonová matice M6*H6*S10	7	106	Senzor	1
76	Napínací hřídel	1	107	Kabel destičky pulsu	2
77	Napínací kladka	1	108	Pružná podložka d10	2
78	Podložka d6*Φ16*1.5	2	109	Horizontální posuvník madel	1
79	Šroub M6*10	1	110	Zpevňovací rám madel	1
80	Podložka d12	2	111	Držák brzdy	1
81	Magnetická deska s nápravou	1	112	Šroub M6*8*S3	1
82	Šroub M6*45	1	113	Pružina Φ1.2*Φ12*35*N10	1
83	Magnet	4	114	Napájecí kabel	1
84	Brzdové destičky 30*20*8	1	115	Lanko nastavení zátěže	1
85	Magnetická destička	1	116	Adapter	1
86	Napínací pružina	1	117	Šroub M8*12*S6	2
87	Kryt klikyΦ25*7	2	118	Šroub ST4.2*16Φ10.5	4
88	Matice M10	2	119	Kryt sedadla	2
89L/R	Klika	1	120	Pouzdro	2
90	Kryt	1	121	Šroub M10*8*20*S6	1
91	Podložka d20	1	122	Držák tabletu	1
92	Ložisko	2			
93	Vymezovač	1	A	Klíč S6	1
94	Vlnitá podložka d20*Φ26*0.3	1	B	Klíč S13-14-15	1
95	Šroub ST4.2*16	16	C	Klíč S8	1
96	Vnitřní kryt	1	D	Klíč S13-S15	1
97	Šroub ST4.2*8	1			
98	Řemen	1			
99	Pružná podložka d6	4			
100	Magnet	1			
101	Řemenice	1			

MONTÁŽ

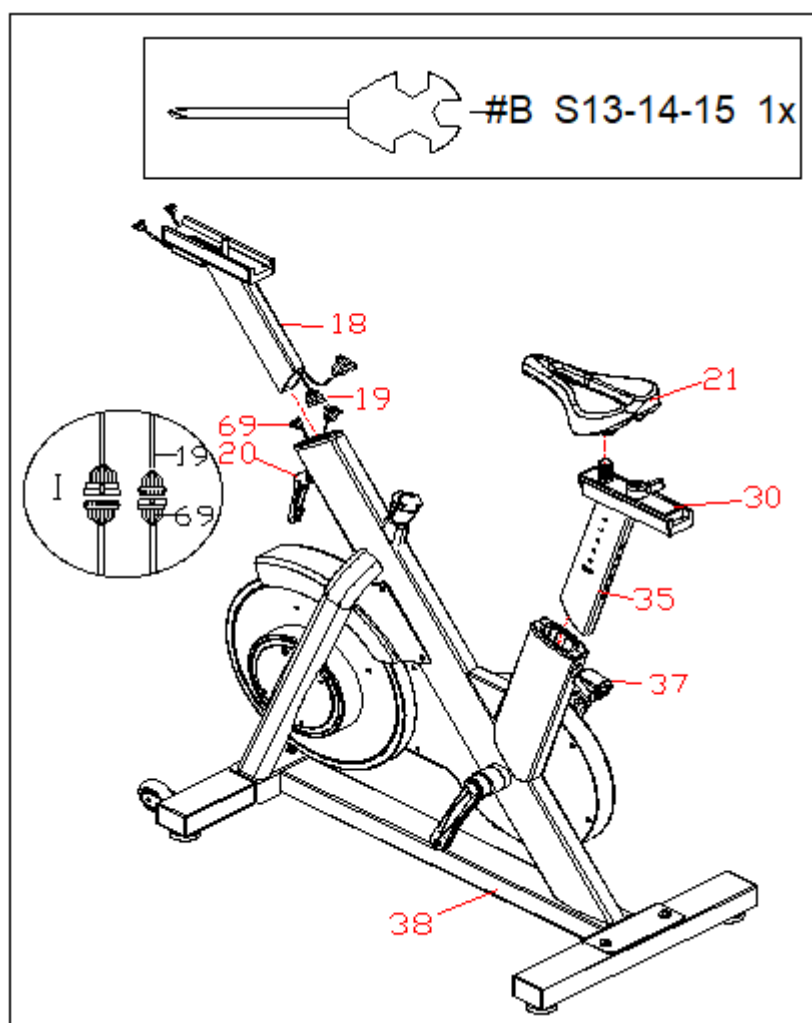
Krok 1



Z předního (45) a zadního (48) nosníku vyšroubujte šrouby (14), pružné podložky (15) a podložky (16).

Připevněte přední (45) a zadní (48) nosník na hlavní rám (38) pomocí šroubů (14), pružných podložek (15) a podložek (16).

Krok 2



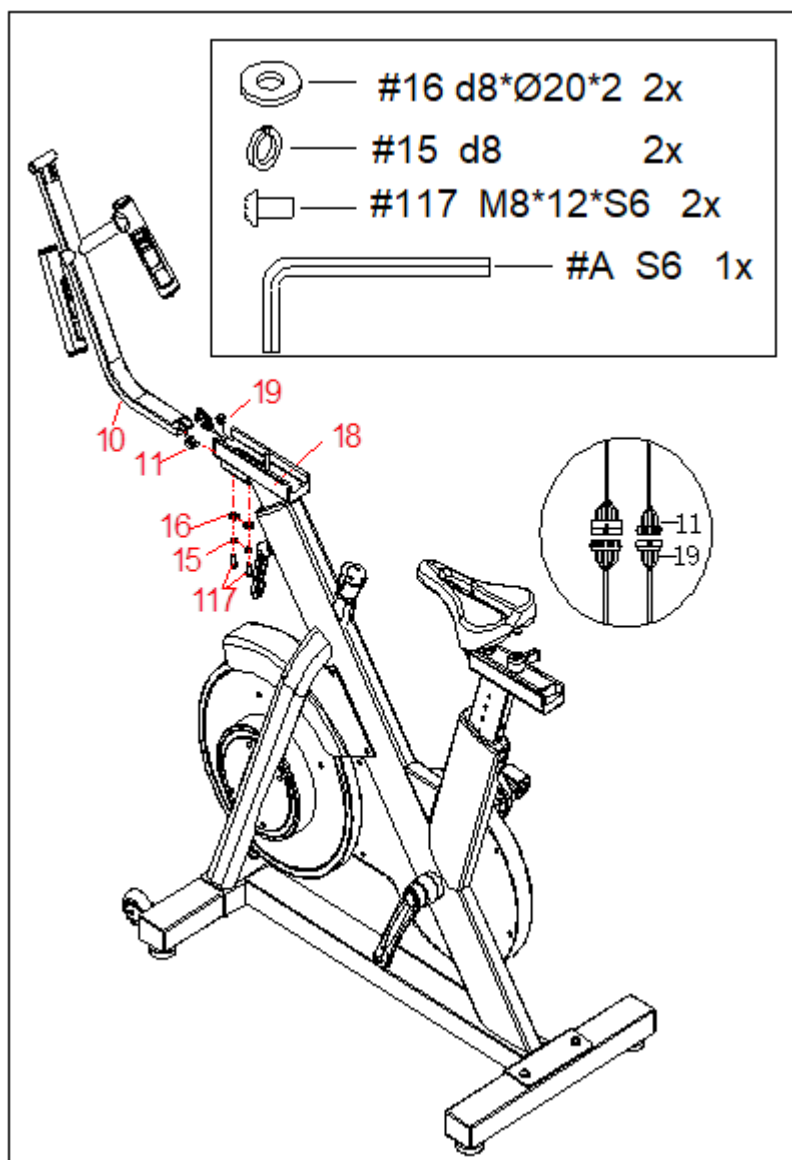
Povyťáhněte ruční šroub (37) z hlavního rámu (38) tak, aby do hlavního rámu šel zasunout rám sedla (35). Nastavte výšku rámu sedla a poté zajistěte pomocí ručního šroubu-

Připevněte sedlo (21) na horizontální rám sedla (30).

Spojte svazky kabelů 2 (19) se svazkem 3 (69).

Povyťáhněte L madlo (20) z hlavního rámu (38) tak, aby šel nasunout rám madel (38). Zajistěte pomocí L madla.

Krok 3



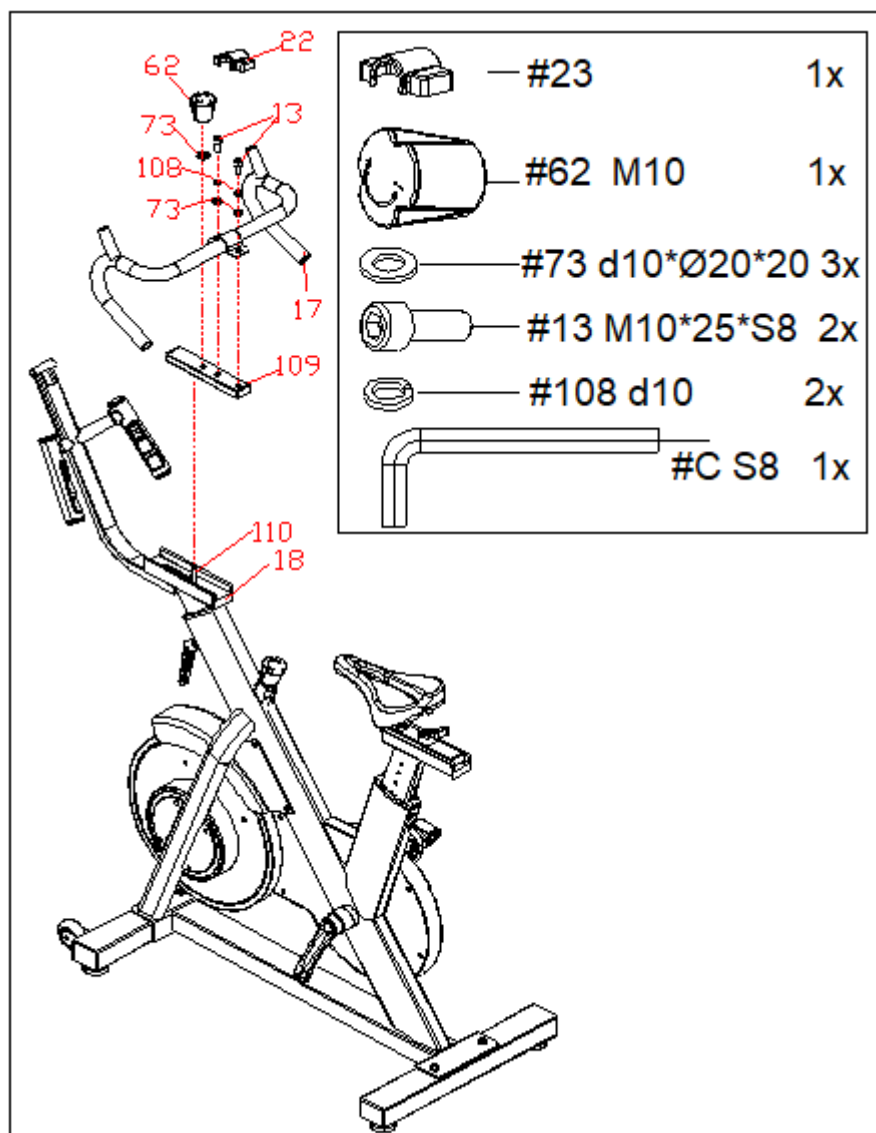
Z rámu madel (18) vyšroubujte šrouby (117), pružné podložky (15) a podložky (16).

Spojte svazky kabelů 1 (11) se svazkem 2 (19).

Kabely zastrčte do rámu konzole (10).

Rám konzole (10) připevněte k rámu madel (18) pomocí šroubů (117), pružné podložky (15) a podložky (16).

Krok 4

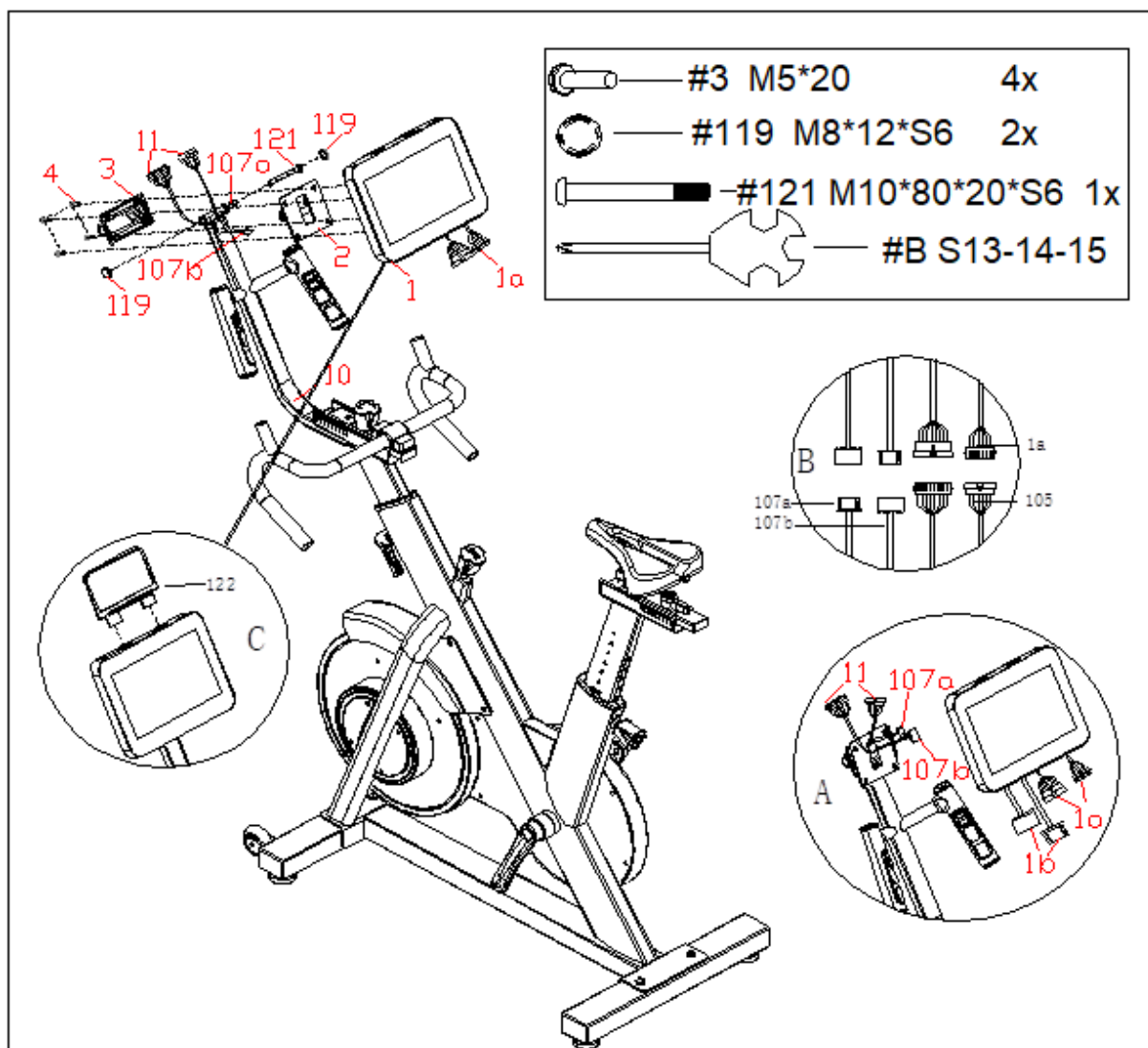


Z madel (109) vyšroubujte šrouby (13), pružné podložky (108) a podložky (73).

Připevněte horizontální posuvník madel (109) do horizontálního rámu madel (110) a zarovnejte otvory. Zajistěte do rámu madel pomocí ručního šroubu (62) a podložky (73).

Připevněte madla (17) na horizontální posuvník (109) a zajistěte pomocí šroubů (13), pružných podložek (108) a podložek (73). Poté na madla (17) upevněte kryt (22).

Krok 5



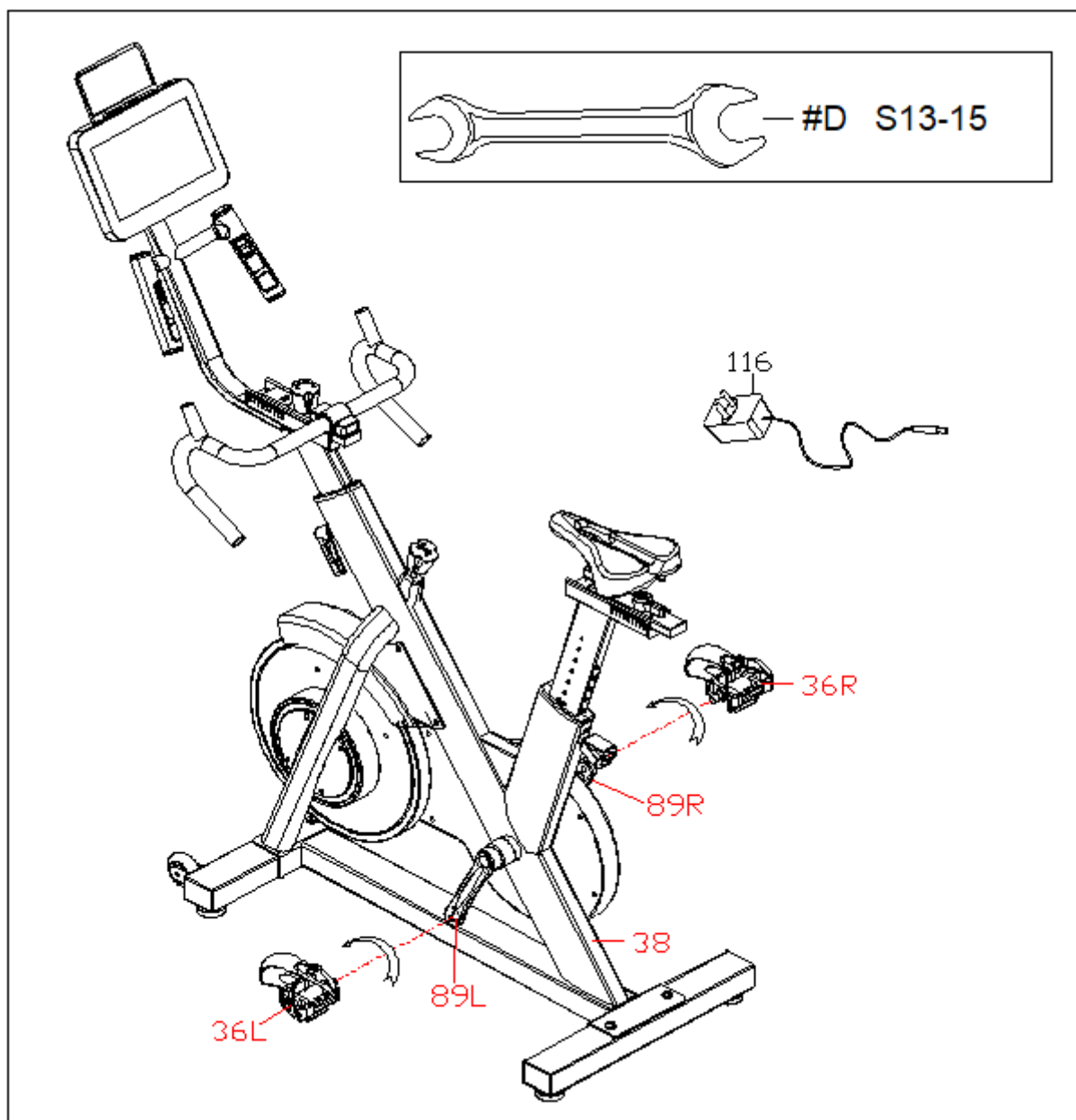
Protáhněte kabely (107a/ 107b) a svazek 1 (11) skrz zadní kryt (3) a držák konzole (2). Na rám konzole (10) upevněte zadní kryt (3) a držák konzole (2) pomocí šroubů (121) a krytek (119).

Spojte kabely (107a / 107b) a svazek 1 (11) s kabely konzole (1).

Z konzole (1) vyšroubujte šrouby (4).

Konzoli (1) upevněte na držák konzole (2) pomocí 4x šroubů (3). Držák tabletu (122) poté upevněte na konzoli (1).

Krok 6

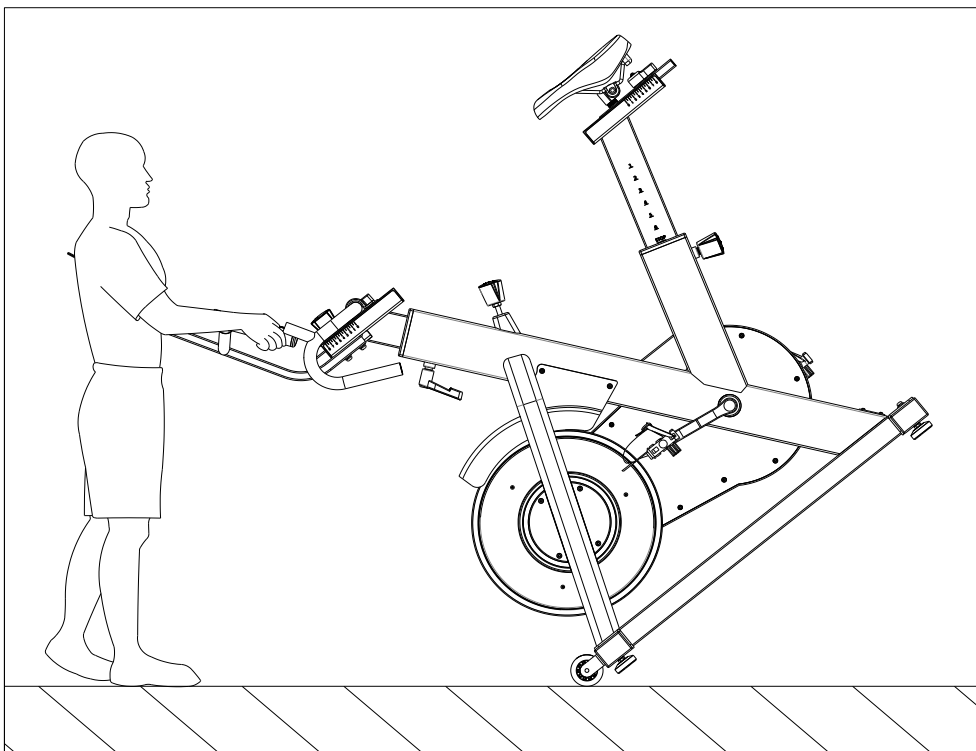


Pedály (36 L/R) upevněte ve směru šipky na kliky (89 L/R).

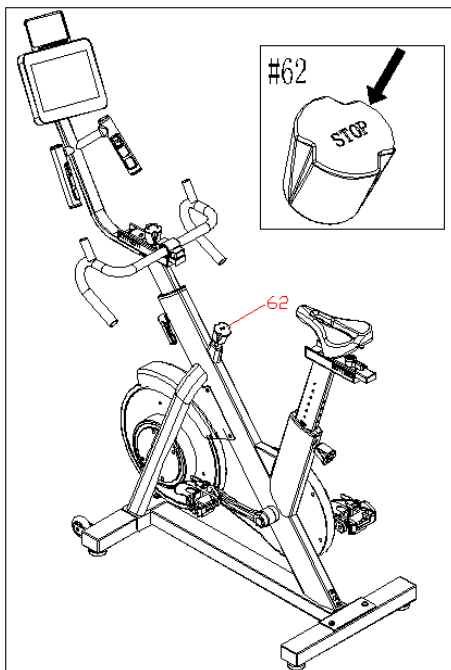
Do hlavního rámu (38) zapojte napájecí kabel (116).

PŘESUN

Pro přesun uchopte madla (17) a nakloňte cyklotrenažer na přepravní kolečka umístěné na předním nosníku (45). Poté můžete cyklotrenažer přesouvat.



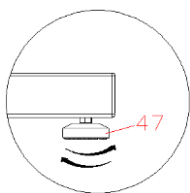
ÚPRAVA NASTAVITELNÝCH ČÁSTÍ



NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

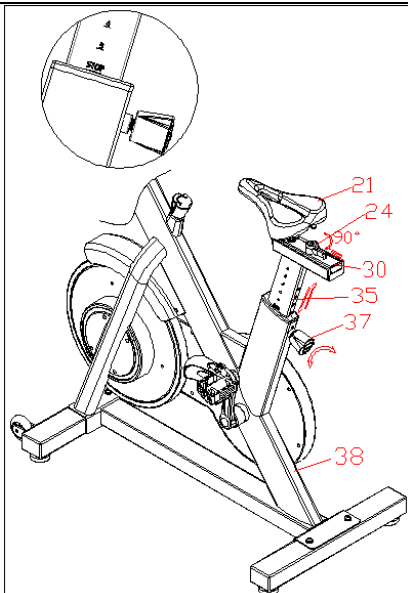
Pomocí knoflíku můžete otočením ve směru hodinových ručiček odpor zvýšit, otočením proti směru hodinových ručiček odpor snížit.

Stiskem můžete cyklotrenažer nouzově vypnout.



VYROVNÁNÍ

Pro vyrovnaní na nerovném povrchu použijte nožičky (47).

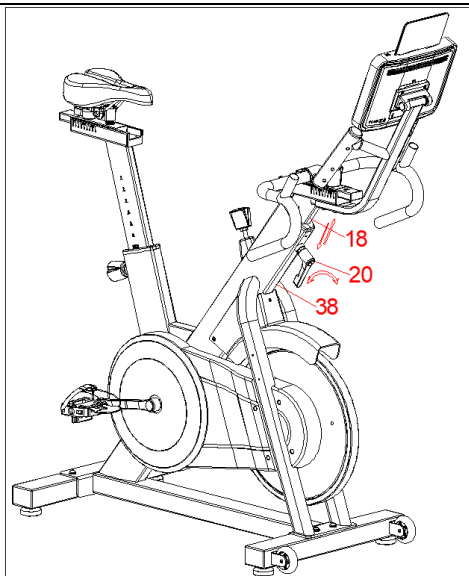


NASTAVENÍ SEDADLA

Ruční šrouby (37 a 24) povolíte otočením protisměru hodinových ručiček.

Výšku můžete nastavit až do zobrazené značky STOP.

Po nastavení požadované výšky a polohy, zajistěte ruční šrouby ve směru hodinových ručiček.



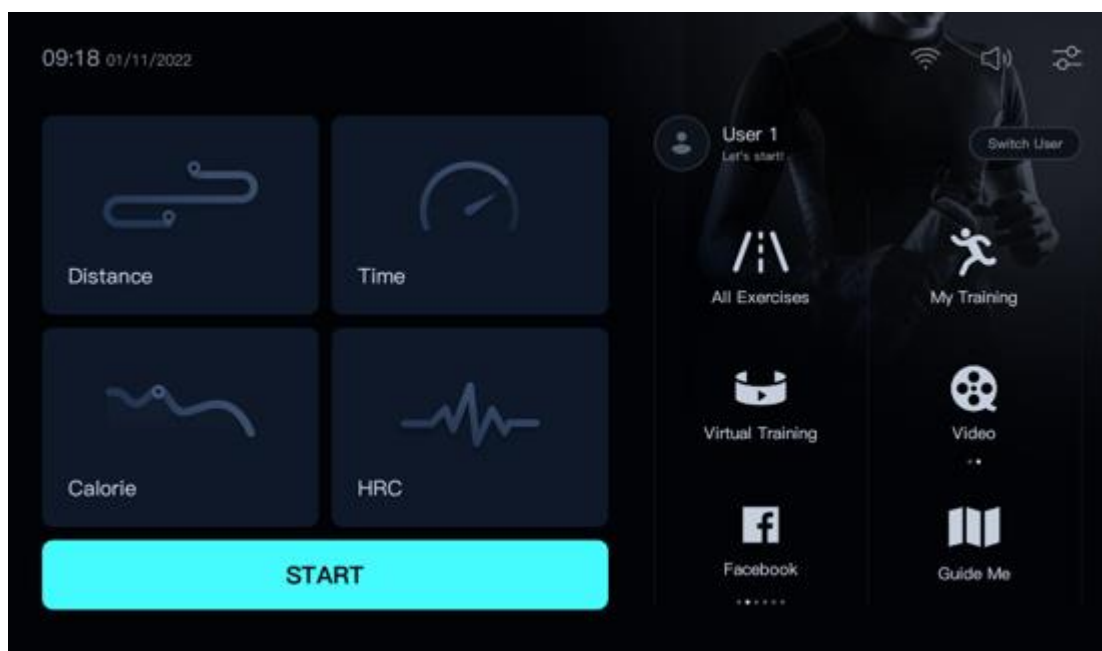
NASTAVENÍ MADEL

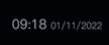
Pomocí ručního šroubu (20) můžete upravit výšku rámu madel (38).

Maximální výška je vyznačena značkou STOP.

Ruční šroub povolíte protisměru hodinových ručiček, utáhněte ve směru hodinových ručiček.

KONZOLE

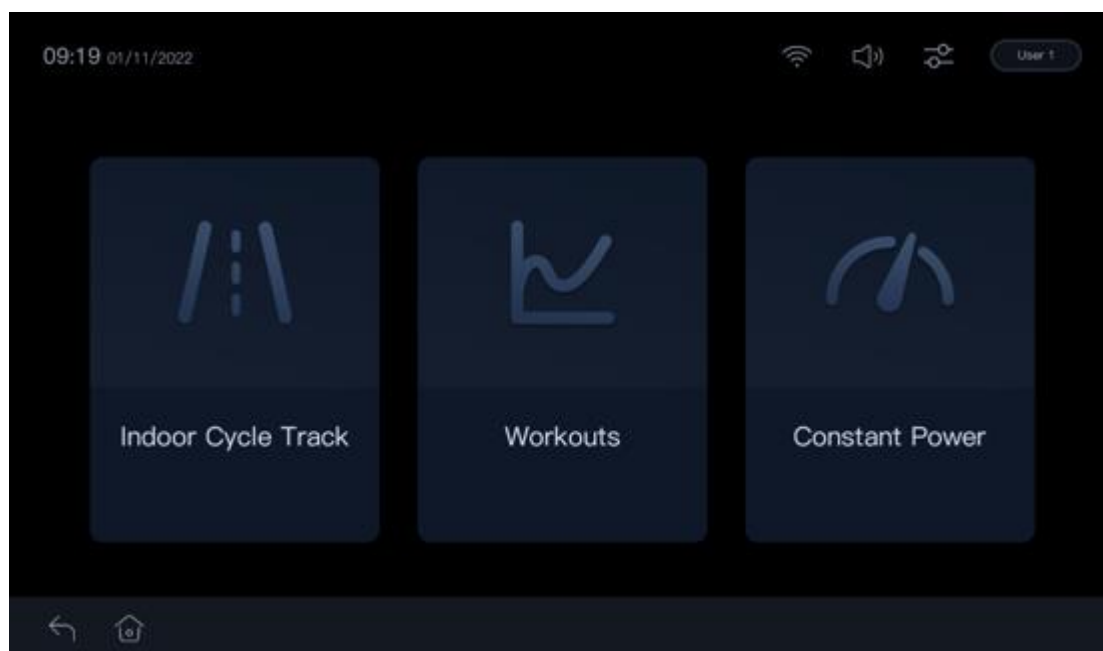


	Datum a čas
	Ikona Wi-Fi připojení
	Základní nastavení uživatele
	Nastavení hlasitosti
	Nastavení: Wi-Fi, jasu, jazyku, jednotek, časového pásma
	Všechny programy Zobrazení počtu kroků, výběr programu, nastavení programu
	Rozhraní uživatele Počet kroků, vlastní programy, údaje z testů
	Virtuální trénink Programy s virtuálním prostředím

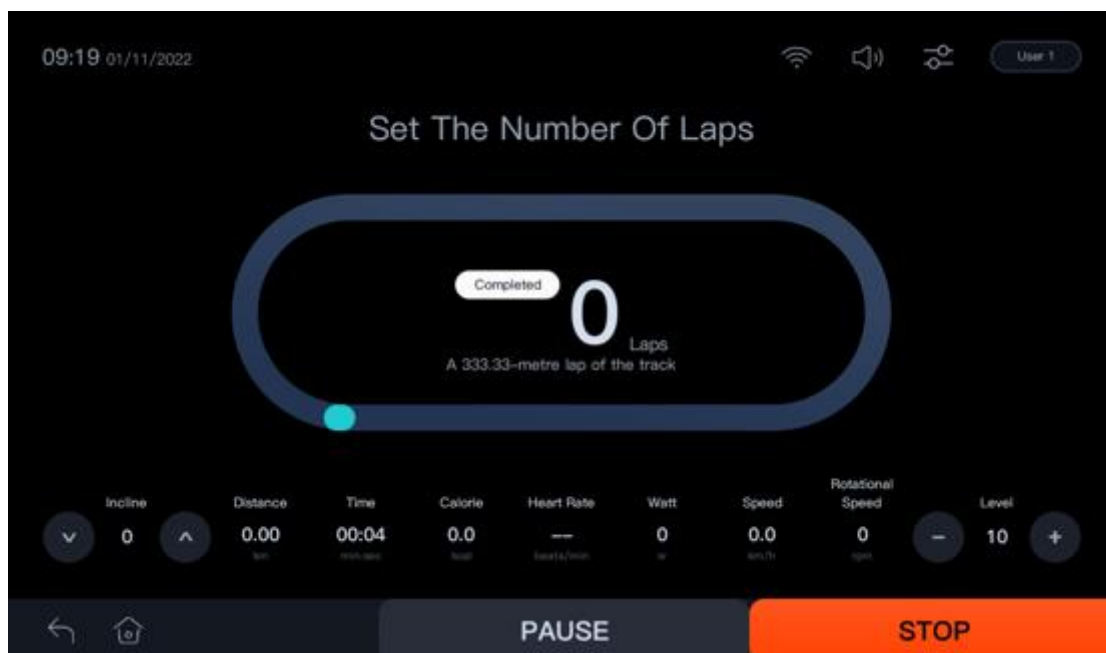
	Multimédia Prohlížení multimédií připojeným pomocí USB disku
	Aplikace Aplikace třetích stran
	Návody Instrukce, tipy, Q&A
	Přehrávání hudby Přehrávání hudby přes USB disk
	Odpočet vzdálenosti Program odpočtu vzdálenosti
	Odpočet kalorií Program odpočtu kalorií
	Odpočet času Program odpočtu času
	Program tepové frekvence Odpor a rychlost šlapání se upraví pomocí aktuální tepové frekvence

Základní programy

Stiskem  vstoupíte do rozhraní.



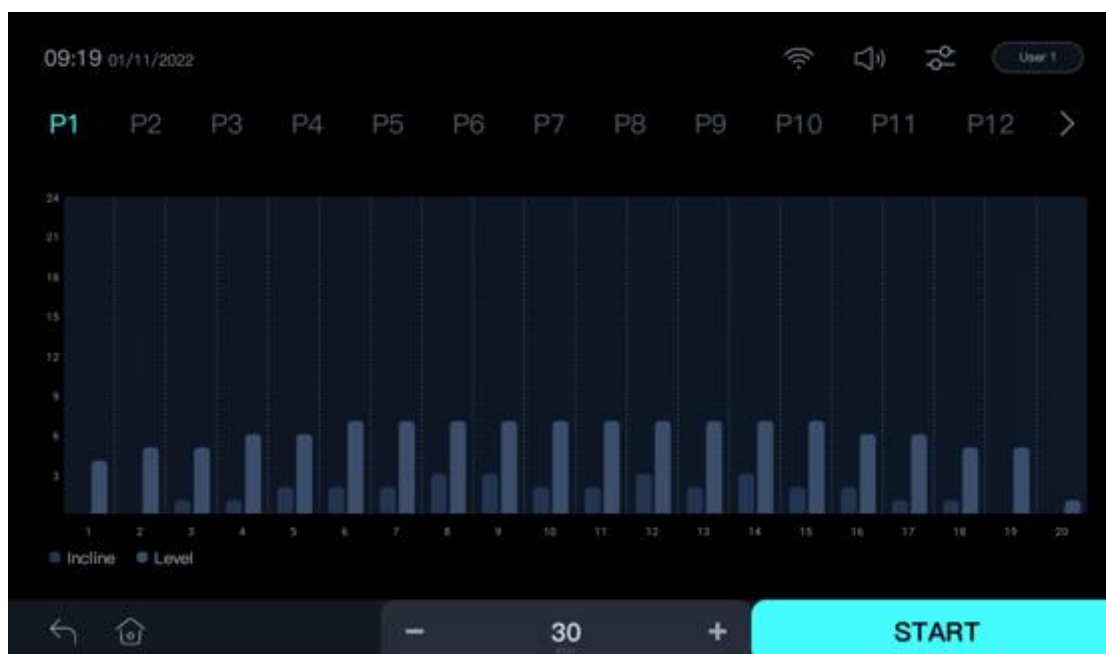
Po stisku  se zobrazí rozhraní základního programu.



Zaznačená oblast značí průběh na trati. Kolo se počítá po dokončení vyznačené vzdálenosti.

Přednastavené programy

Stiskem  vstoupíte do rozhraní přednastavených programů. Na výběr je 36 přednastavených programů rozdělených do 20 segmentů. Délka jednoho segmentu: nastavený čas/20

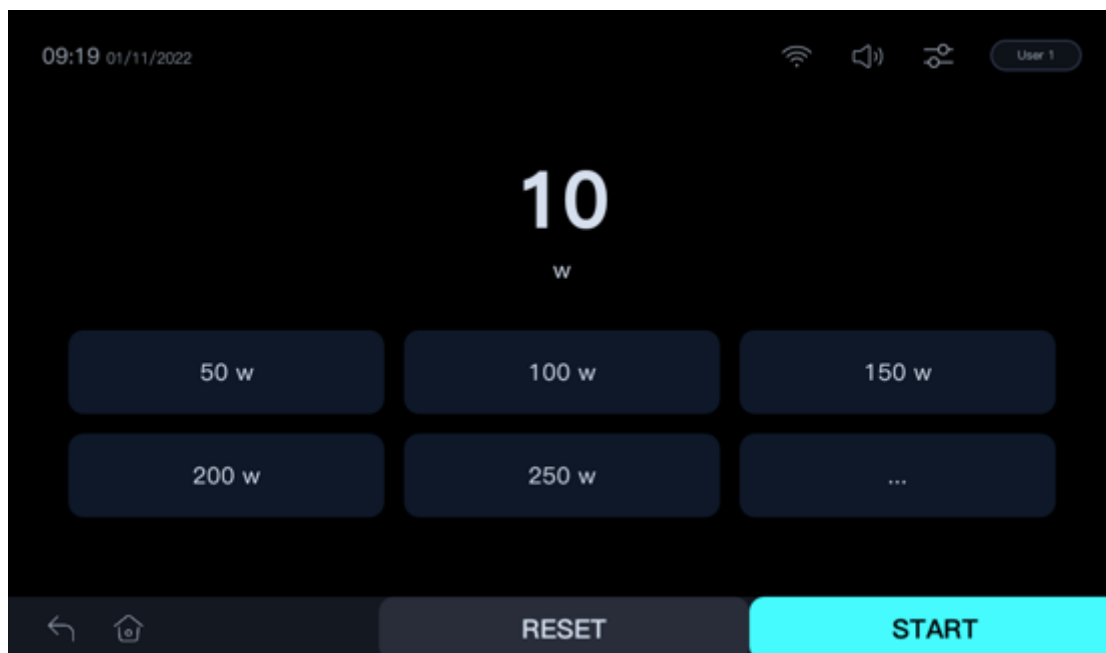


Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Odpor	4	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	5	1
	Sklon	0	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1	0	0
P2	Odpor	4	5	5	6	7	7	10	7	10	10	10	7	10	10	7	7	6	5	5	1
	Sklon	0	0	2	3	4	3	4	4	5	5	6	7	6	6	5	4	3	2	0	0
P3	Odpor	4	5	5	6	7	7	10	10	7	10	10	10	10	7	7	7	6	5	5	1
	Sklon	0	0	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3	0	0
P4	Odpor	4	5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	12	9	9	9	6	6	5	5	1
	Sklon	0	0	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	2	0	0
P5	Odpor	4	5	5	6	7	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	7	6	5	5	1
	Sklon	0	0	2	4	6	8	6	8	5	9	9	8	6	7	6	8	4	2	0	0
P6	Odpor	4	5	5	7	7	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	9	7	5	5	1
	Sklon	0	0	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	5	7	6	7	7	3	0	0
P7	Odpor	4	5	6	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	6	6	2
	Sklon	0	0	2	4	4	6	7	8	9	9	9	9	9	9	8	6	4	2	0	0
P8	Odpor	4	5	5	7	7	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	4
	Sklon	0	0	2	4	8	9	9	2	4	8	9	9	2	4	9	9	9	2	0	0
P9	Odpor	4	5	5	8	8	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	11	8	5	5	2
	Sklon	0	0	9	9	8	4	2	9	9	8	4	2	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Odpor	4	5	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	7	3
	Sklon	0	0	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	9	9	0	0
P11	Odpor	4	6	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	1
	Sklon	0	0	9	9	9	9	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3	0	0
P12	Odpor	4	6	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	9	4
	Sklon	0	0	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	0	0
P13	Odpor	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Sklon	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P14	Odpor	4	5	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	8	3
	Sklon	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P15	Odpor	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
	Sklon	0	0	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2	0	0
P16	Odpor	4	6	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	9
	Sklon	0	0	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	0	0
P17	Odpor	4	4	4	6	8	8	11	11	11	4	6	8	8	11	11	11	8	4	4	2
	Sklon	0	0	2	4	6	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	6	4	2	0	0
P18	Odpor	5	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	4	4	2
	Sklon	0	0	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	0	0
P19	Odpor	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Sklon	0	0	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	0	0
P20	Odpor	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Sklon	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0
P21	Odpor	4	8	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	2
	Sklon	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0

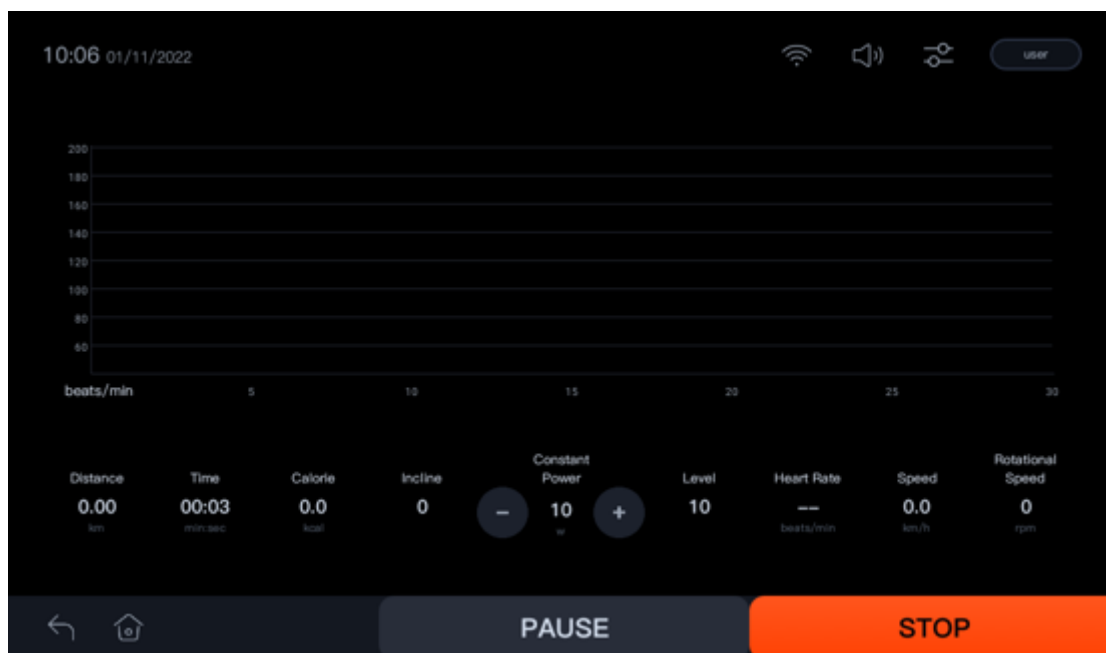
P22	Odpor	6	8	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	4	6	2
	Skłon	0	0	2	4	9	2	4	9	2	6	9	6	8	9	6	8	9	2	0	0
P23	Odpor	6	8	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	4	2
	Skłon	0	0	2	3	4	5	6	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0
P24	Odpor	6	8	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	4	6	2
	Skłon	0	0	4	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0
P25	Odpor	4	6	5	6	5	7	6	4	7	4	8	4	9	4	10	5	9	5	11	3
	Skłon	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	0
P26	Odpor	4	7	6	8	6	8	6	4	6	5	5	8	7	9	7	9	7	5	7	2
	Skłon	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	0
P27	Odpor	4	7	6	7	6	7	6	4	5	5	5	8	7	8	7	8	7	5	6	2
	Skłon	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	0
P28	Odpor	4	8	9	6	6	9	6	4	6	5	5	9	10	7	7	10	7	5	7	2
	Skłon	4	5	6	6	9	9	1	9	6	4	5	6	7	7	9	9	2	9	7	0
P29	Odpor	4	6	8	10	9	10	8	4	5	5	5	7	9	11	10	11	9	5	6	2
	Skłon	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	0
P30	Odpor	4	6	7	7	8	7	8	5	5	5	5	7	8	8	9	8	9	6	6	2
	Skłon	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	0
P31	Odpor	5	8	9	7	10	7	11	8	6	4	6	9	10	8	11	8	11	9	6	3
	Skłon	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	0
P32	Odpor	4	7	8	6	9	7	8	7	5	5	5	8	9	7	10	8	9	8	6	3
	Skłon	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	0
P33	Odpor	4	10	8	6	7	11	9	7	6	6	5	11	9	7	8	11	10	8	7	3
	Skłon	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	0
P34	Odpor	4	5	7	5	5	7	5	8	5	6	5	6	8	6	6	8	6	9	6	3
	Skłon	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	0
P35	Odpor	4	7	10	11	8	11	7	5	4	5	5	8	11	11	9	11	8	6	5	2
	Skłon	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	0
P36	Odpor	4	7	7	6	6	8	6	4	5	7	5	8	8	7	7	9	7	5	6	4
	Skłon	3	5	6	7	9	9	9	9	6	4	4	6	7	8	9	9	9	9	7	0

Konstatný výkon

Výběrem  vstoupíte do rohraní nastavení konstatního výkonu.

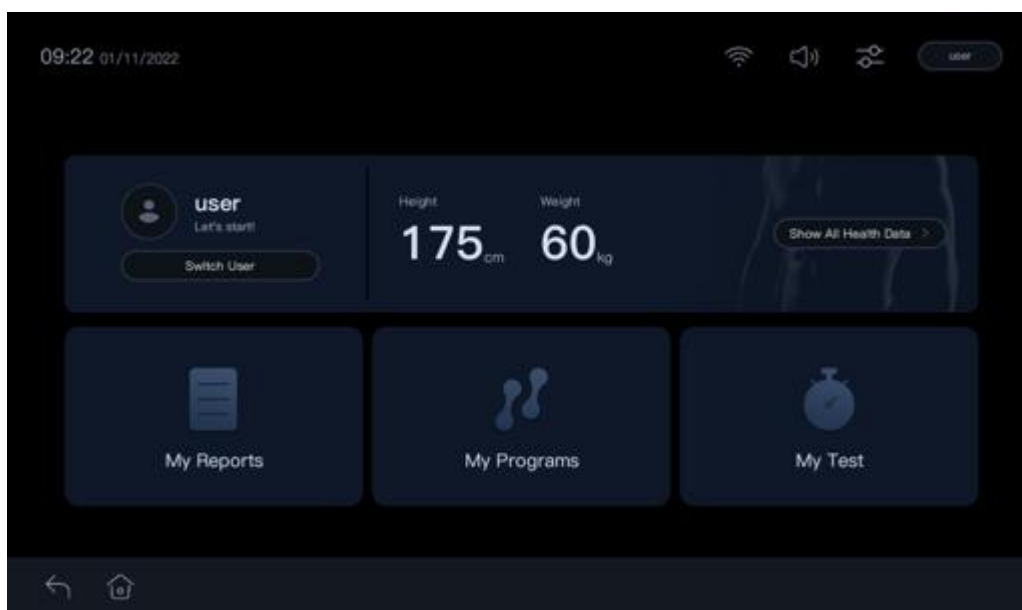


Uživatel může zvolit přednastavenou hodnotu nebo zvolit vlastní. Stiskem **START** se spustí 3 vteřinový odpočet a program se spustí.



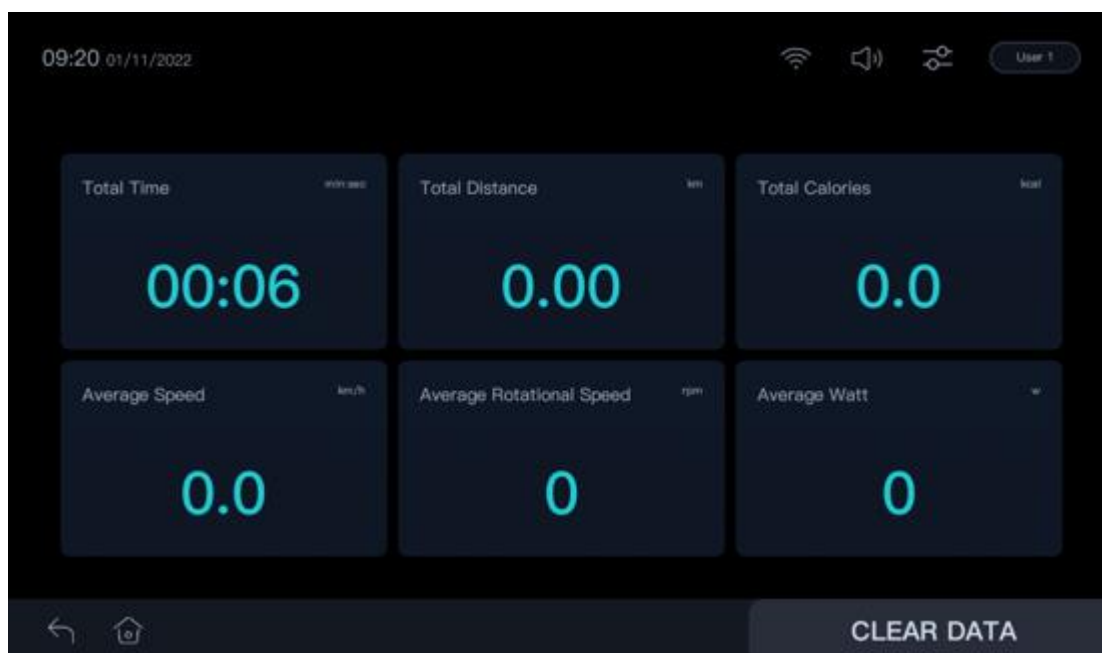
Rozhraní uživatele

Stiskem  vstoupíte do rozhraní zobrazení údajů o cvičení.



Moje záznamy

Stiskem  vstoupíte do rozhraní zobrazení všech údajů o cvičení.

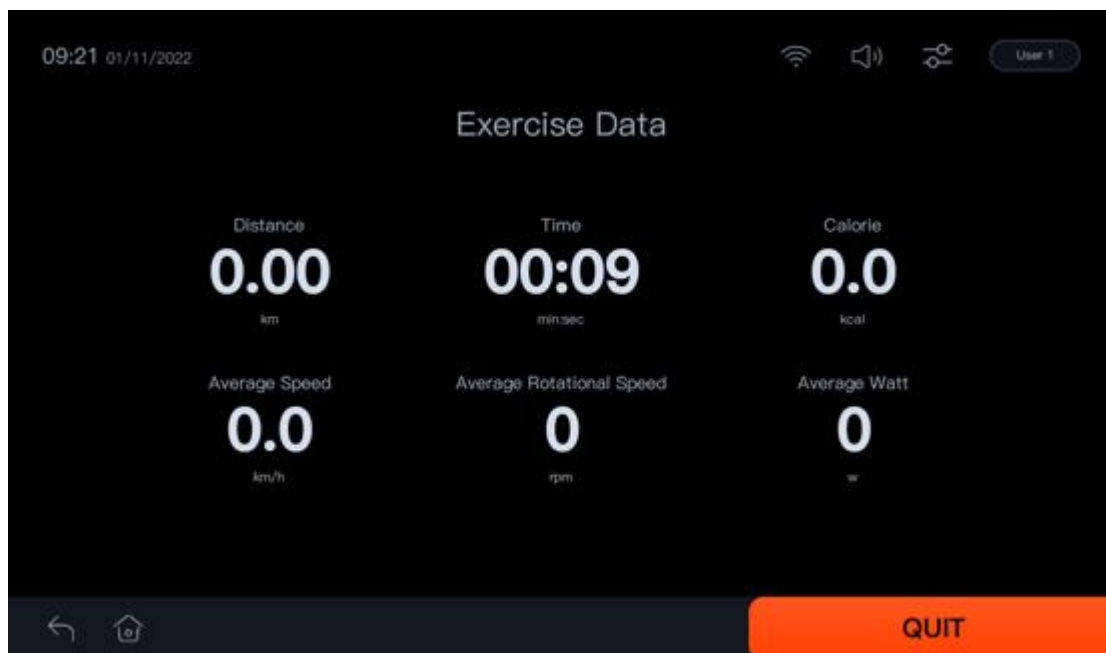


Moje programy

Stiskem  zobrazíte vaše přednastavené programy.

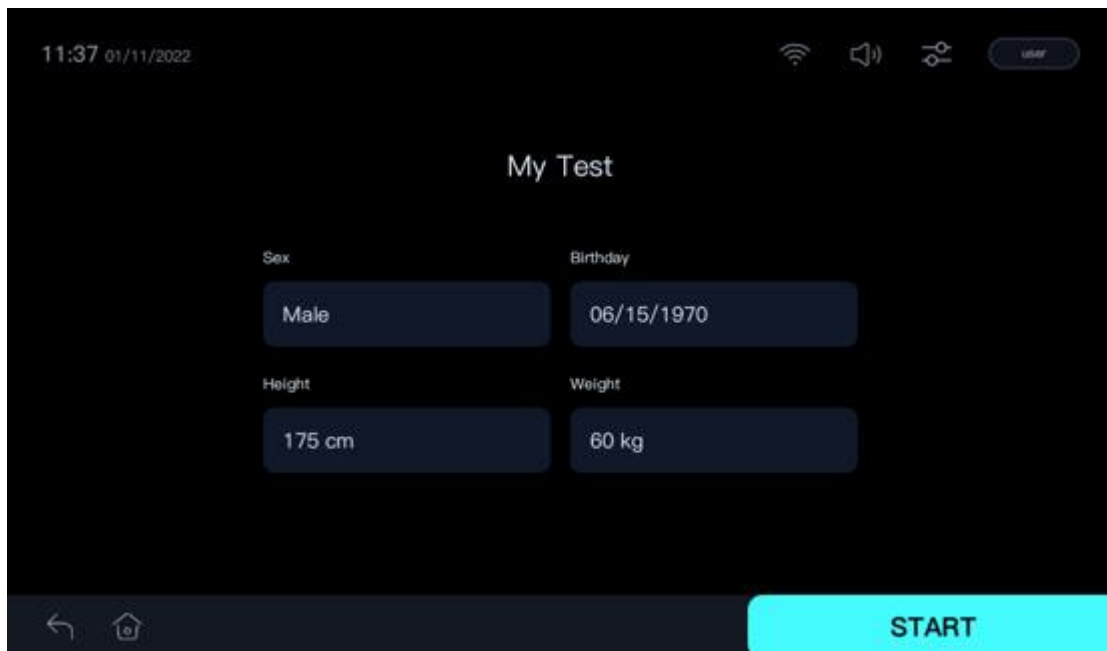


Uživatel může nastavit vlastní program U1 – U6. Stiskem **START** se spustí 3 vteřinový odpočet a program se spustí. Po dokončení programu se rychlost postupně zpomalí a poté se zobrazí souhrn cvičení.

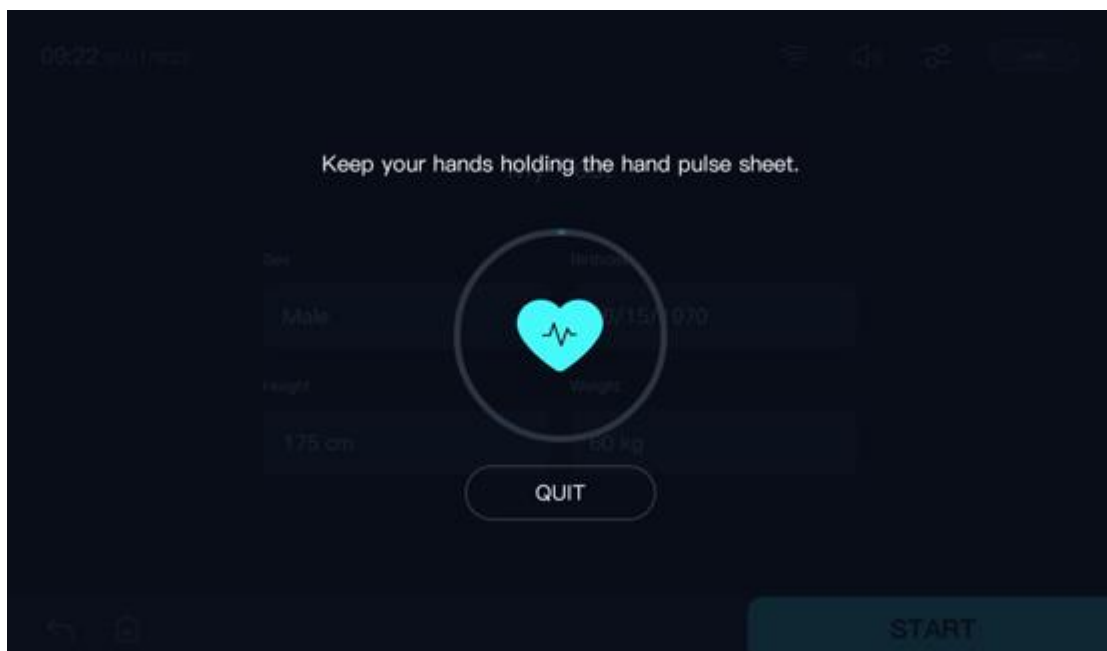


Moje testy

Stiskem  vstoupíte do rozhraní testů fyzické kondice.

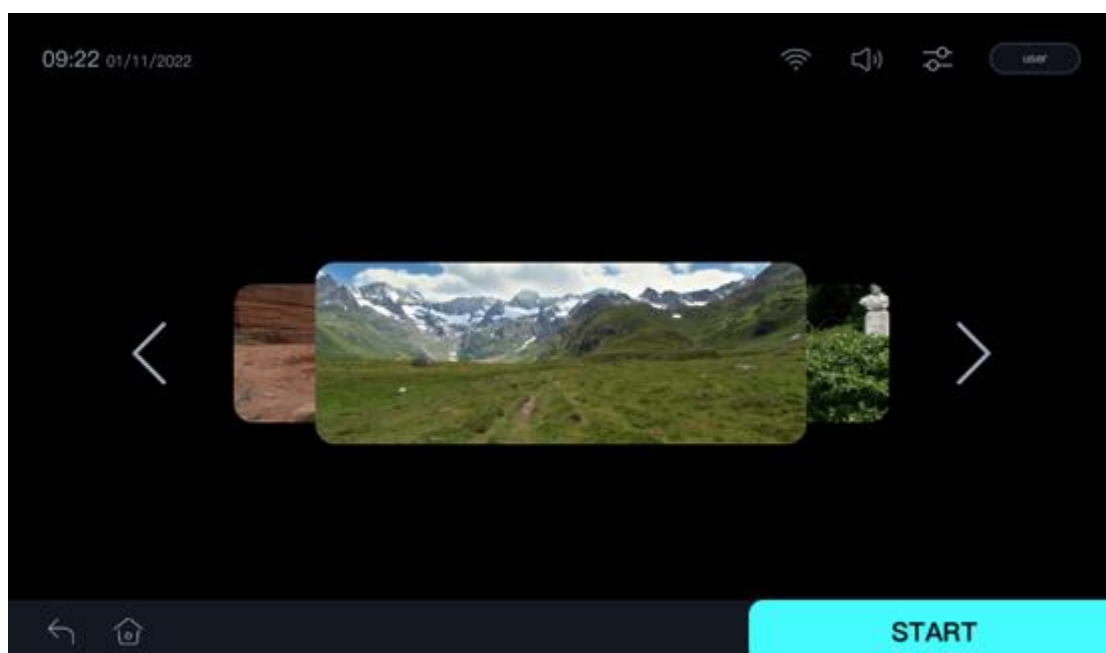


Zadejte požadované údaje. Stiskem **START** se spustí 3 vteřinový odpočet a program se spustí. Během měření musíte držet destičky měření tepové frekvence.



Virtuální trénink

Stiskem  zobrazíte rozhraní výběru virtuálního tréninku. Na výběr jsou 3 krajiny: travnatá plocha, kaňon, pobřeží.



Grassland

Travnatá plocha



Canyon

Kaňon



Seaside

Pobřeží

Multimédia

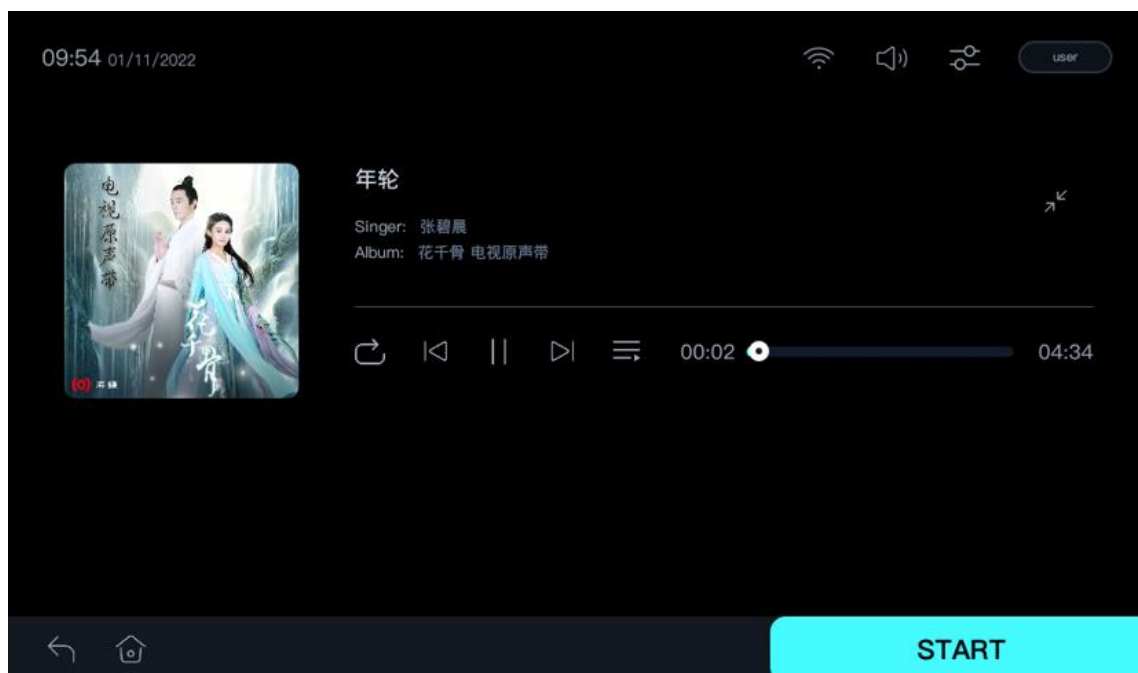
Pomocí externího USB disku můžete přehrávat multimédia.

Podporované formáty: MP3, APE, MP4, MOV a další.

Pro přehrávání souborů není potřeba internetové připojení.

Přehrávání hudby

Stiskněte  pro vstup do rozhraní přehrávání hudby.



Hudbu můžete prohlížet v seznamu hudby.

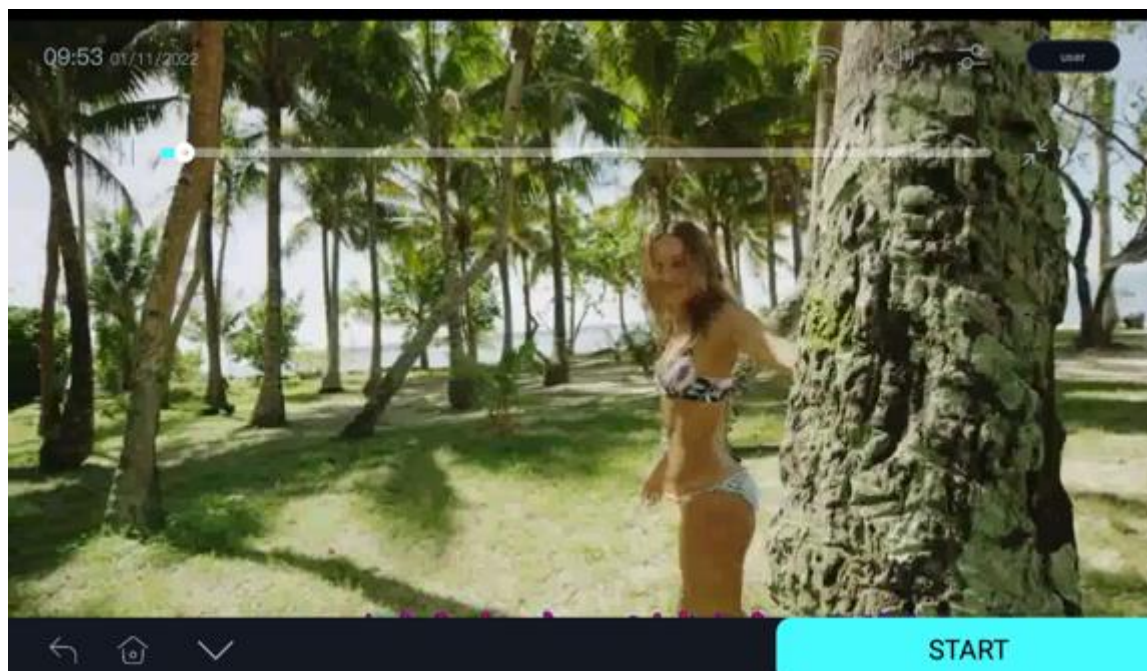


Stiskem vyberete soubor.

	Název skladby
	Přehrát skladbu
	Pozastavit přehrávání
	Předchozí skladba
	Následující skladba
	Seznam skladeb
	Návrat
	Průběh skladby / posunutí skladby
	Minimalizovat

Přehrávání videa

Stiskněte  pro vstup do rozhraní přehrávání videa.



Přejetím prstem nahoru a dolů prohlížíte soubory

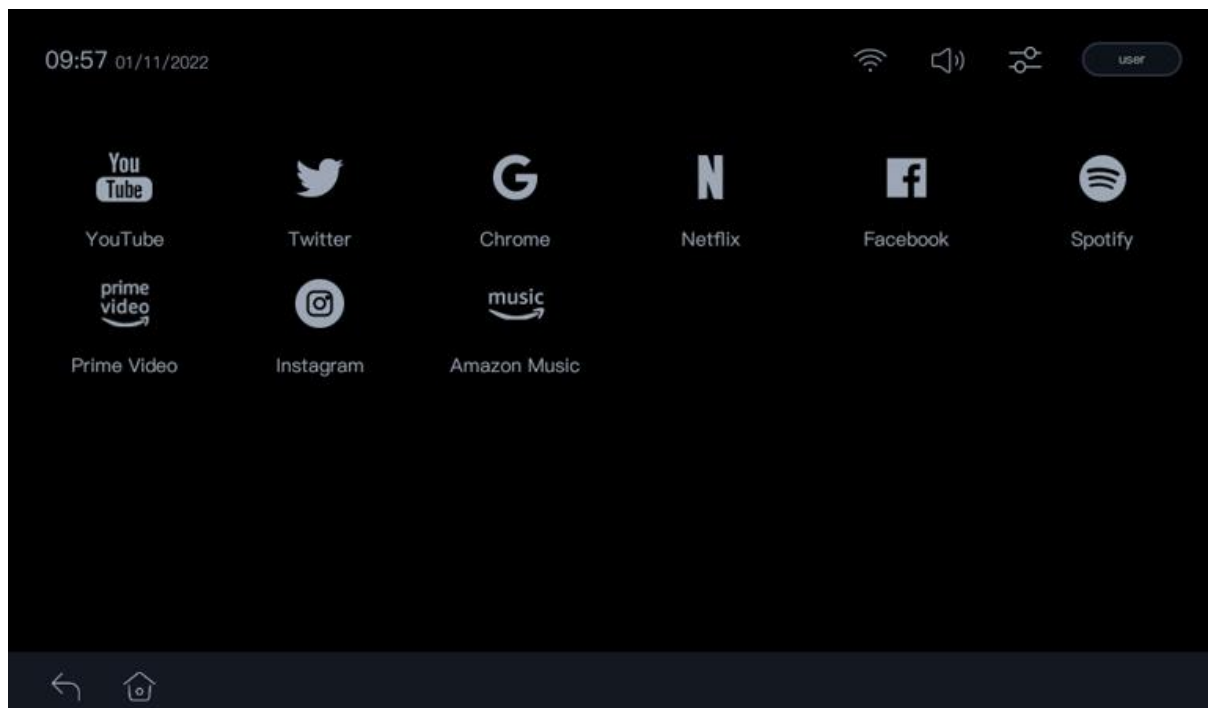


Stiskem vyberete soubor.

	Průběh videa / posunutí videa
	Přehrát video
	Pozastavit video

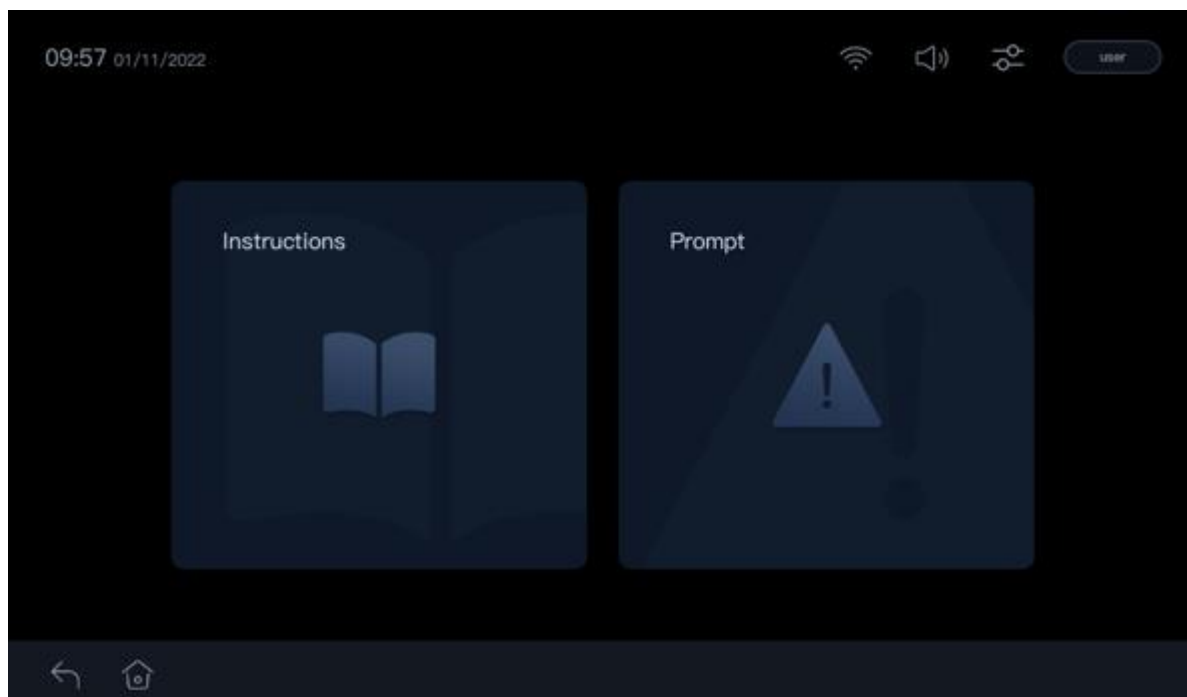
Aplikace třetích stran

Pro přístup je nutné internetové připojení pomocí Wi-Fi.



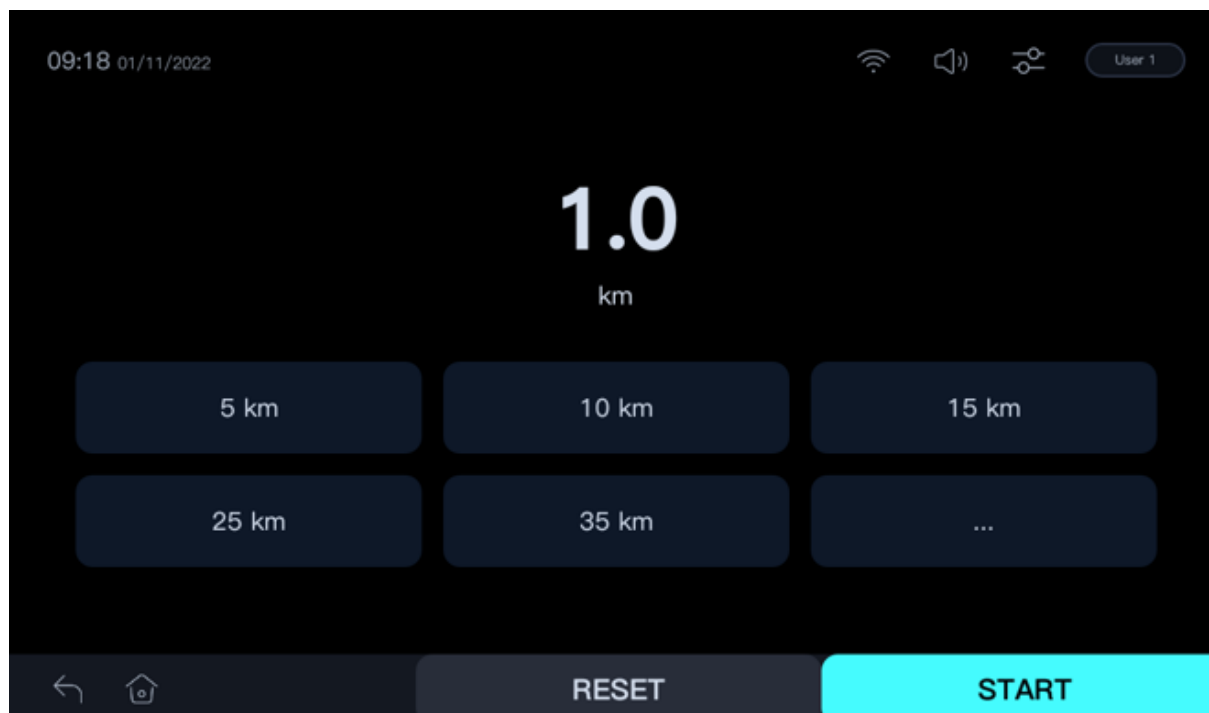
Návody

Stiskem  přejdete do rozhraní návodů a instrukcí.

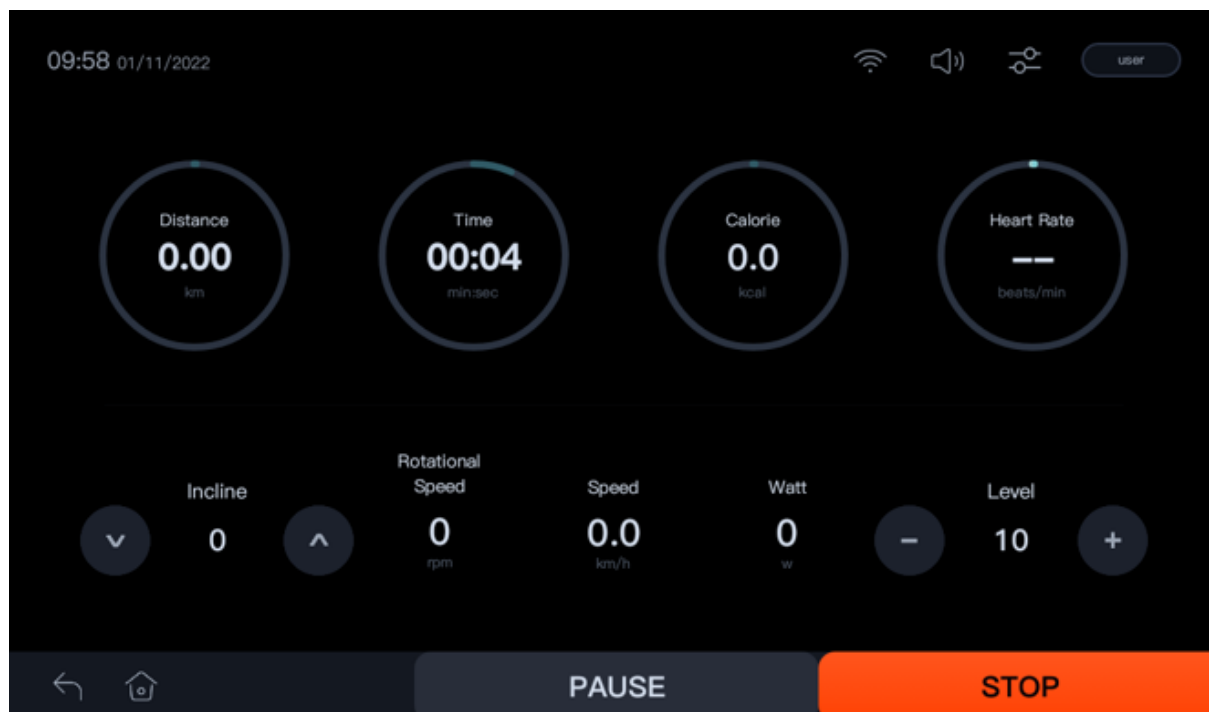


Odpočet vzdálenosti

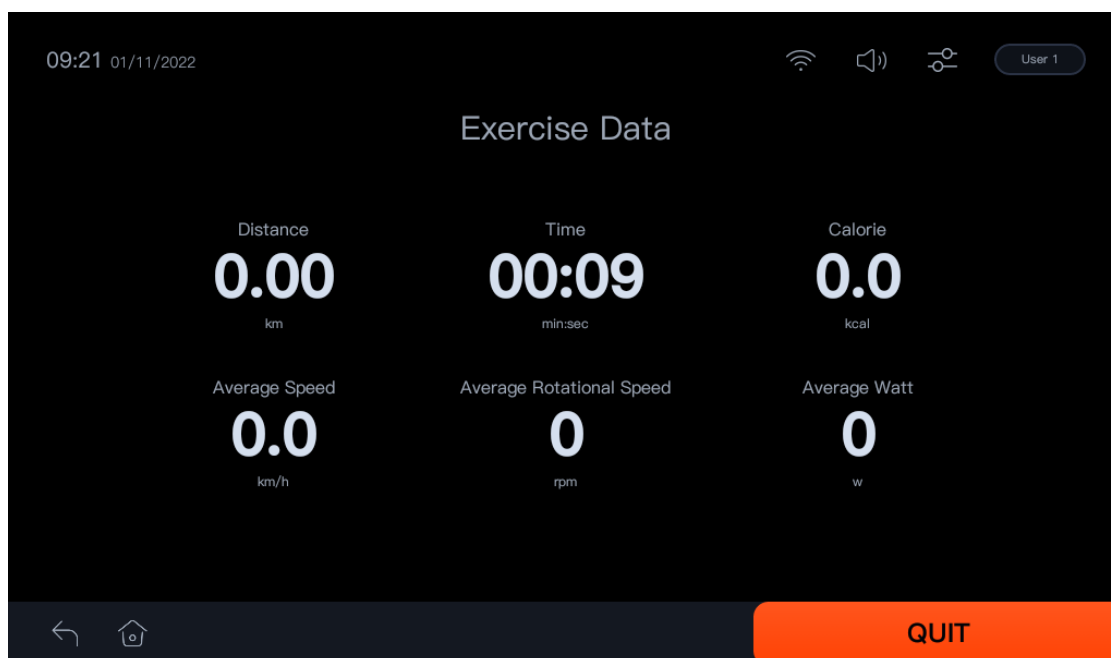
Stiskem  přejdete do rozhraní nastavení odpočtu vzdálenosti.



Uživatel může zvolit přednastavenou hodnotu nebo nastavit vlastní hodnotu. Stiskem **START** se spustí 3 vteřinový odpočet a program se spustí.

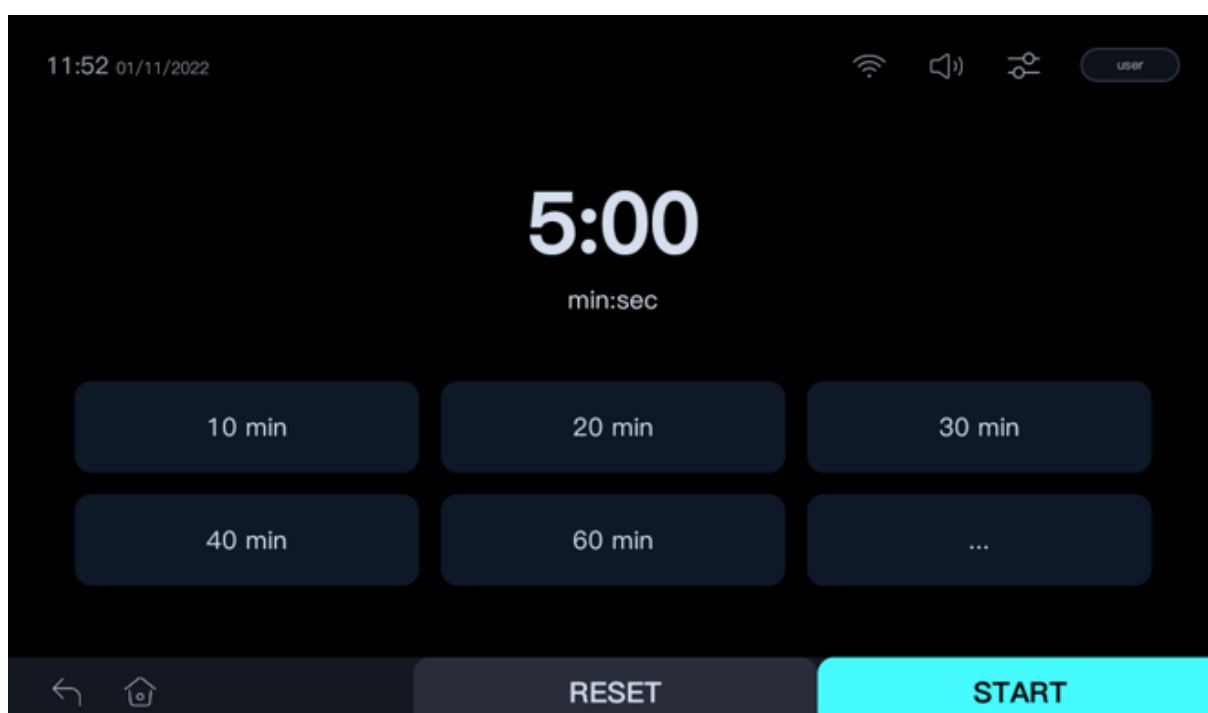


Stiskem **STOP** zastavíte program a přístroj bude zpomalovat do úplného zastavení. Zobrazí se souhrn cvičení. Stiskem **QUIT** opustíte program.

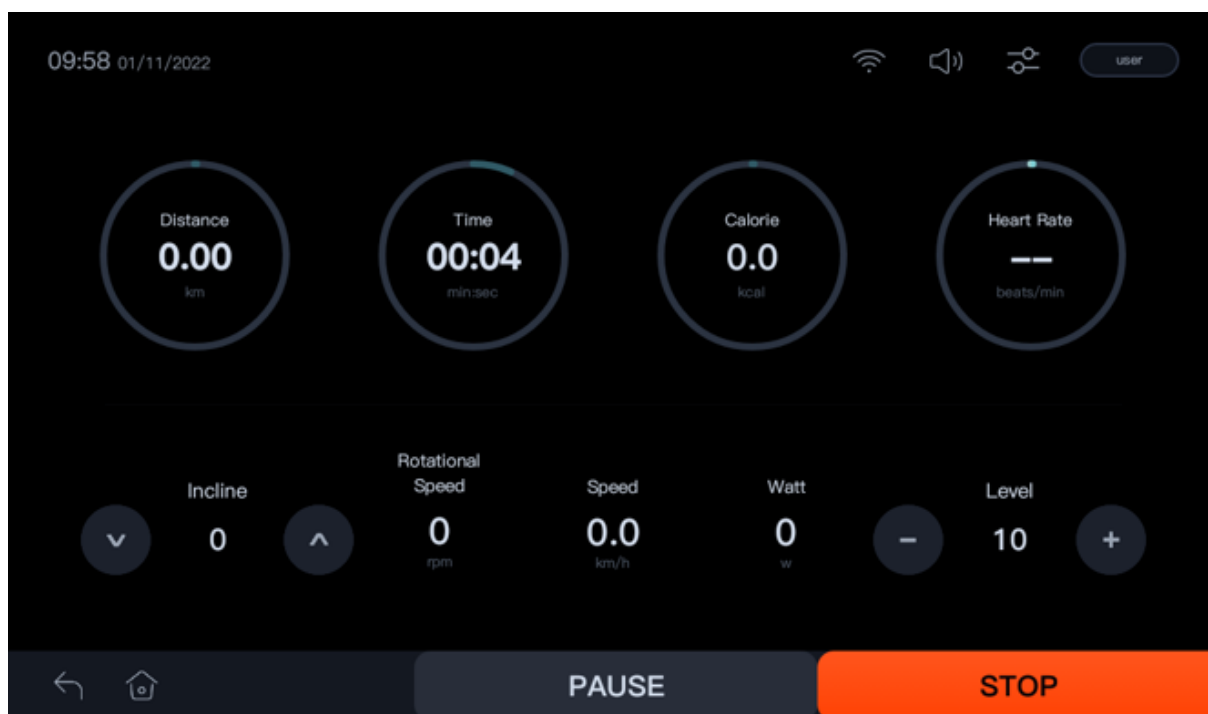


Odpočet času

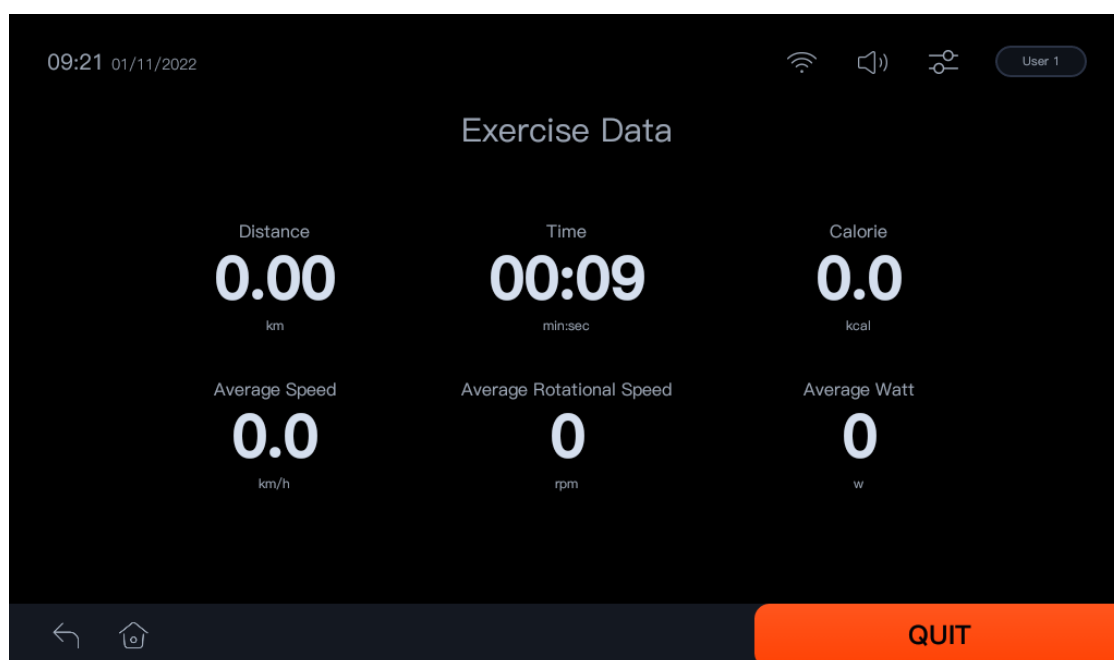
Stiskem  přejdete do rozhraní nastavení odpočtu času.



Uživatel může zvolit přednastavenou hodnotu nebo nastavit vlastní hodnotu. Stiskem  se spustí 3 vteřinový odpočet a program se spustí.

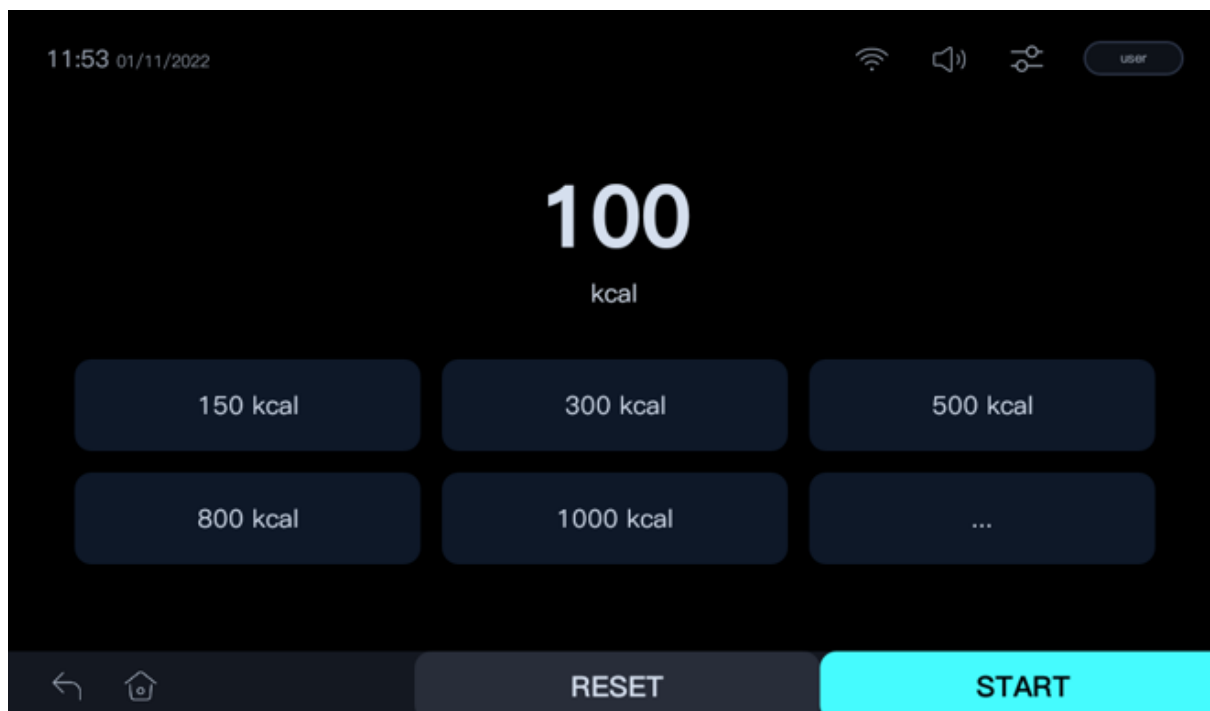


Stiskem **STOP** zastavíte program a přístroj bude zpomalovat do úplného zastavení. Zobrazí se souhrn cvičení. Stiskem **QUIT** opustíte program.

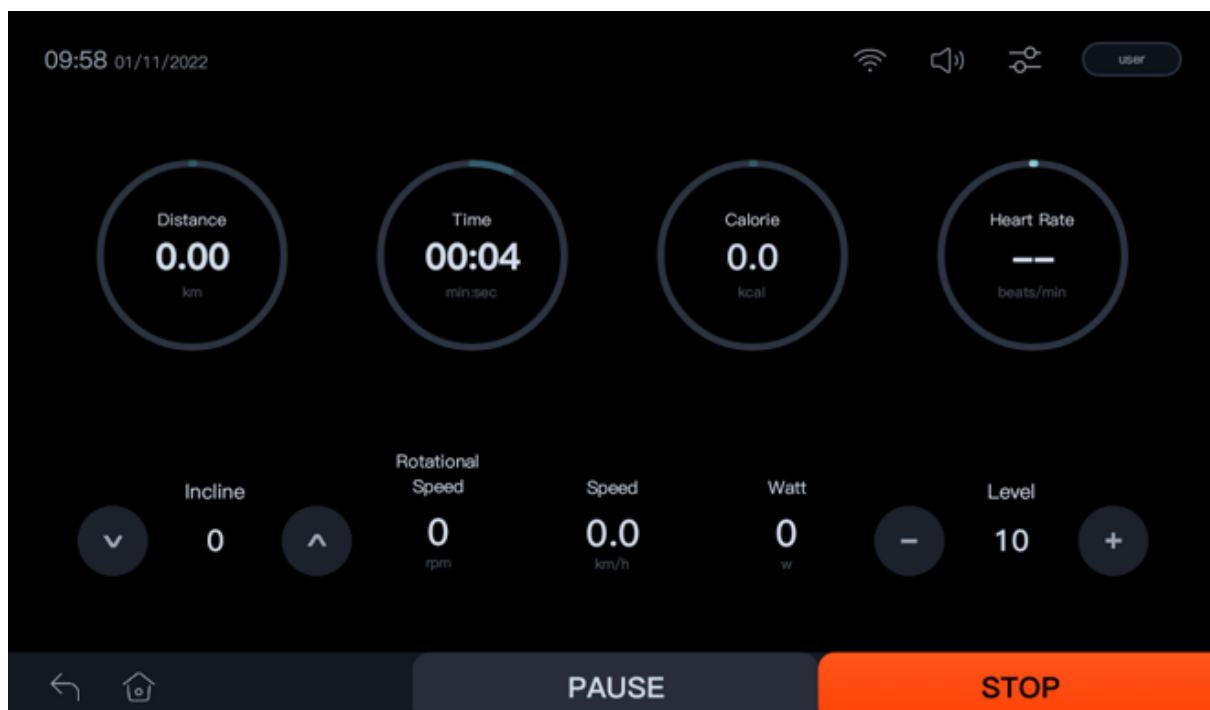


Odpočet kalorií

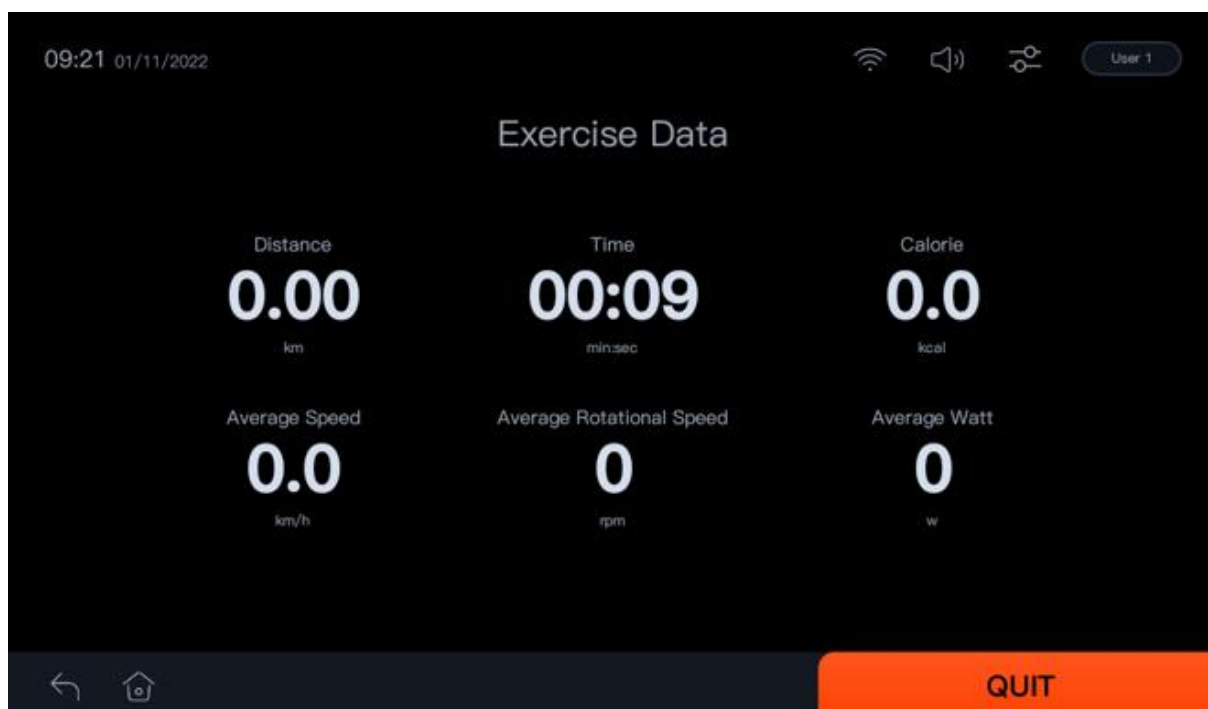
Stiskněte  přejdete do rozhraní nastavení odpočtu kalorií.



Uživatel může zvolit přednastavenou hodnotu nebo nastavit vlastní hodnotu. Stiskem **START** se spustí 3 vteřinový odpočet a program se spustí.



Stiskem **STOP** zastavíte program a přístroj bude zpomalovat do úplného zastavení. Zobrazí se souhrn cvičení. Stiskem **QUIT** opustíte program.



Program tepové frekvence

Stiskem  přejdete do rozhraní nastavení programu tepové frekvence.



Stiskem **STOP** zastavíte program a přístroj bude zpomalovat do úplného zastavení. Zobrazí se souhrn cvičení. Stiskem **QUIT** opustíte program.

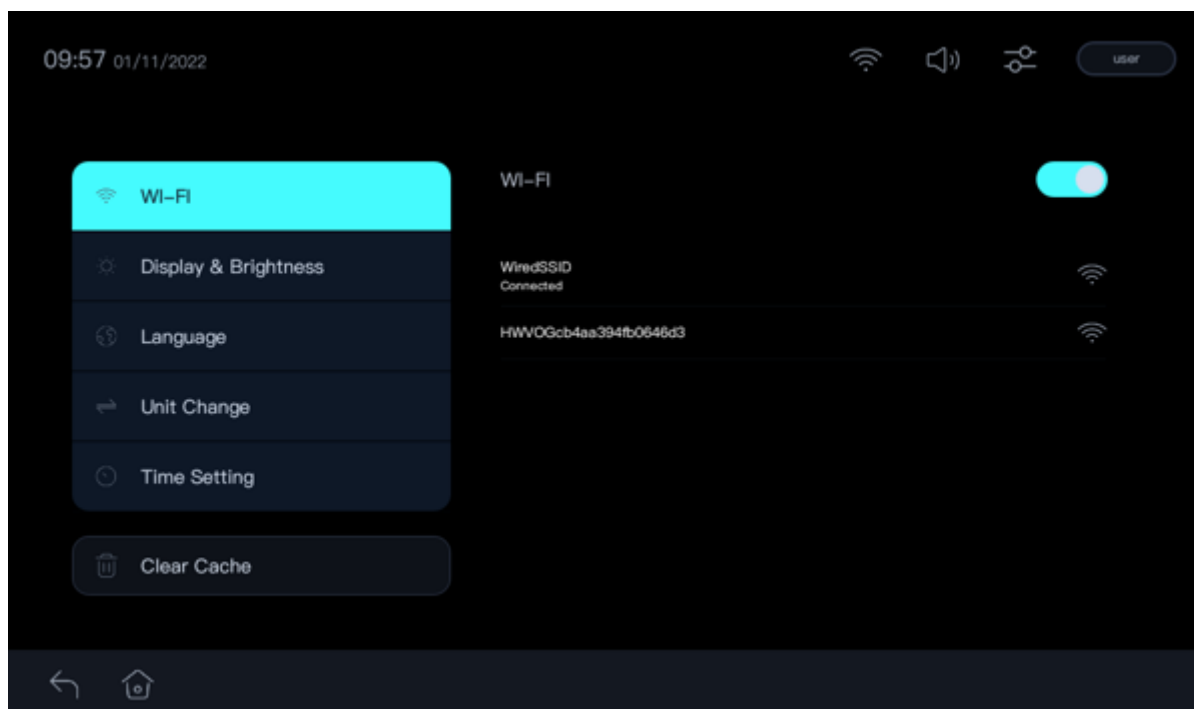
NASTAVENÍ

Do systému nelze instalovat další aplikace.

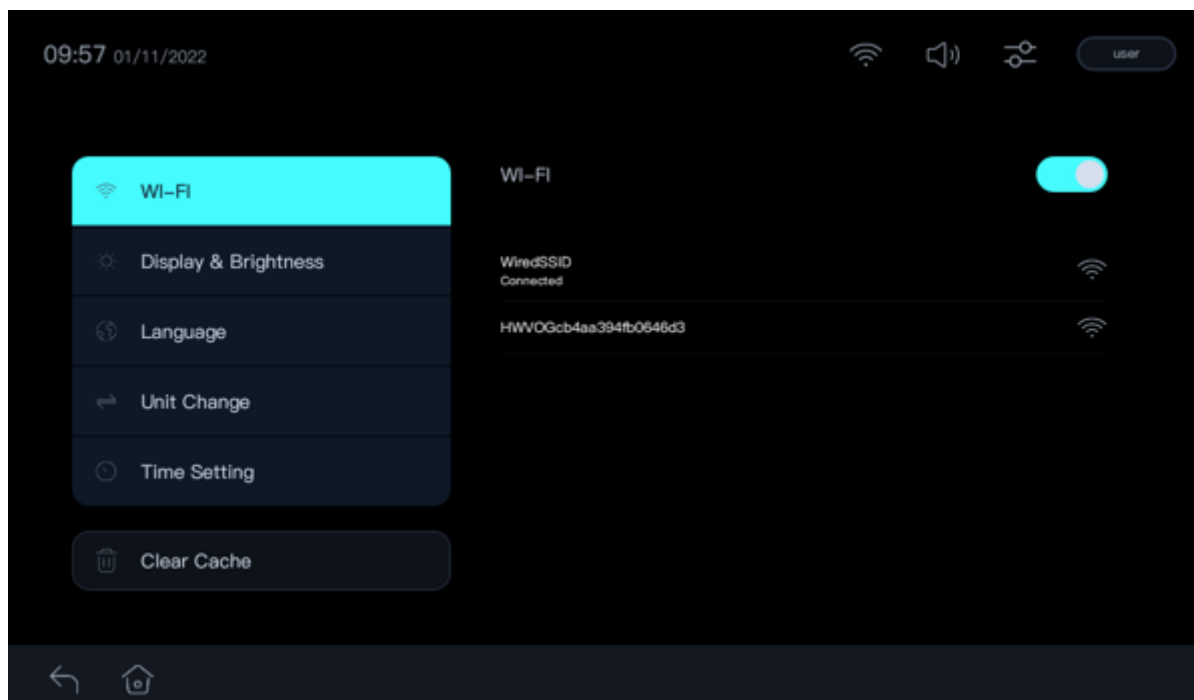
Předinstalované aplikace nelze smazat.

Pravidelně mažte mezipaměť (cache).

Pro vstup do nastavení stiskněte .



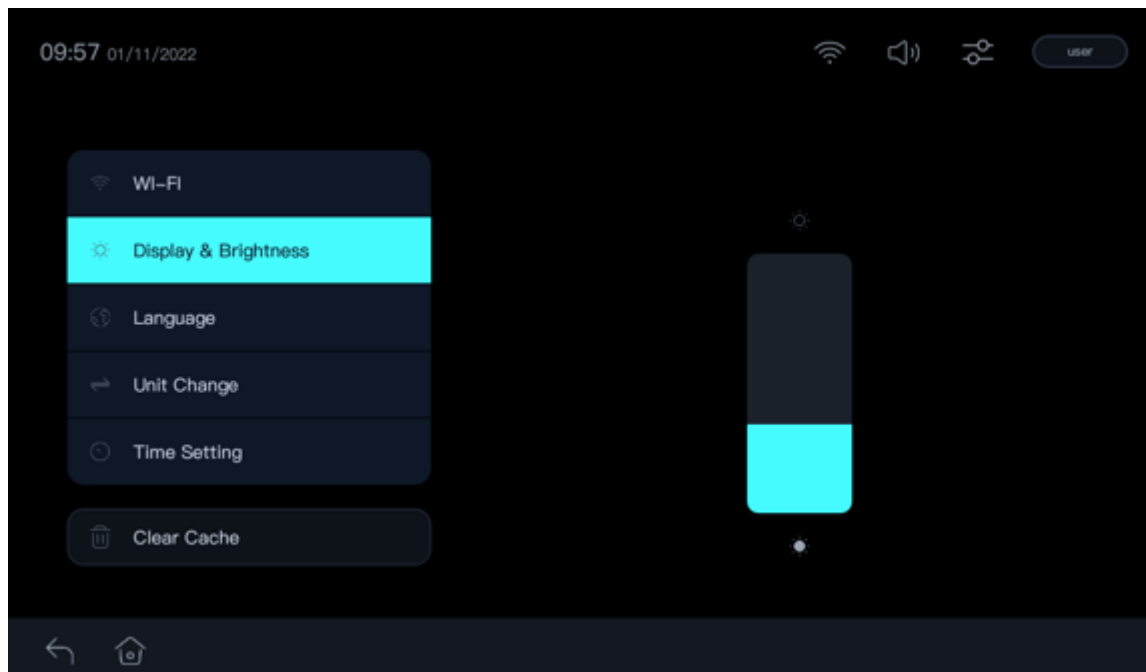
Wi-Fi nastavení



Můžete spustit / vypnout Wi-Fi připojení.

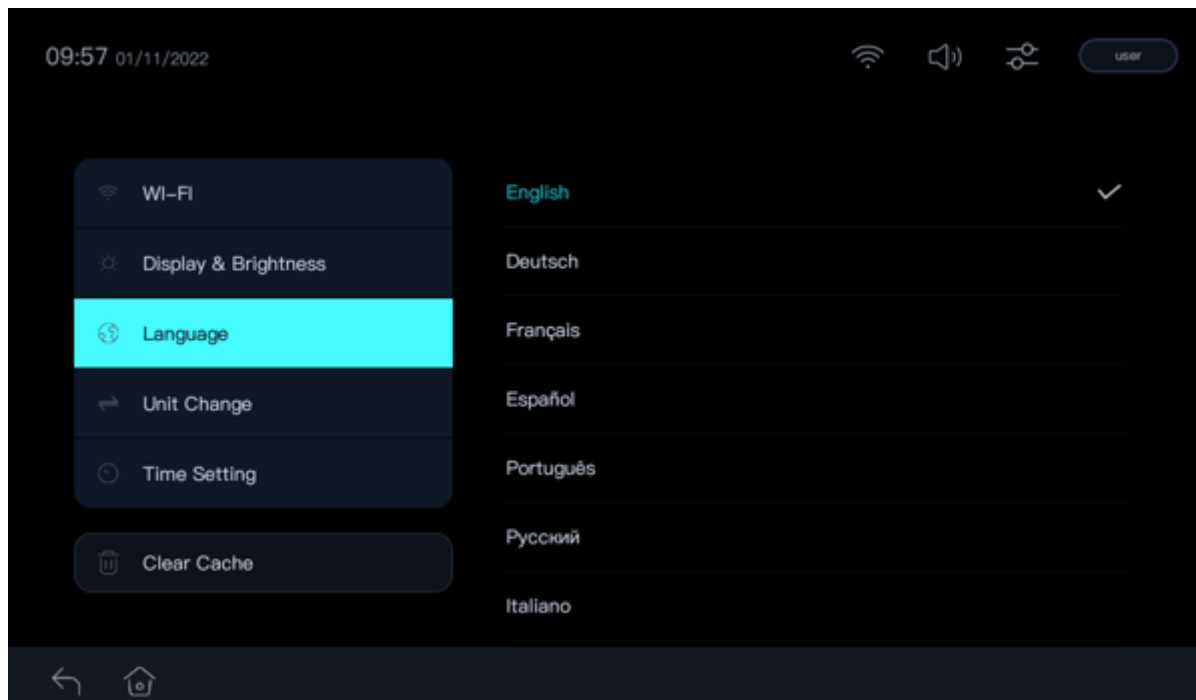
Pro připojení zvolte domácí síť a zadejte heslo. Stiskem  se navrátíte na domovskou obrazovku, stiskem  se navrátíte na předchozí obrazovku.

Nastavení jasu displeje



Pomocí posuvníku můžete nastavit jas displeje. Stiskem  se navrátíte na domovskou obrazovku, stiskem  se navrátíte na předchozí obrazovku.

Nastavení jazyku

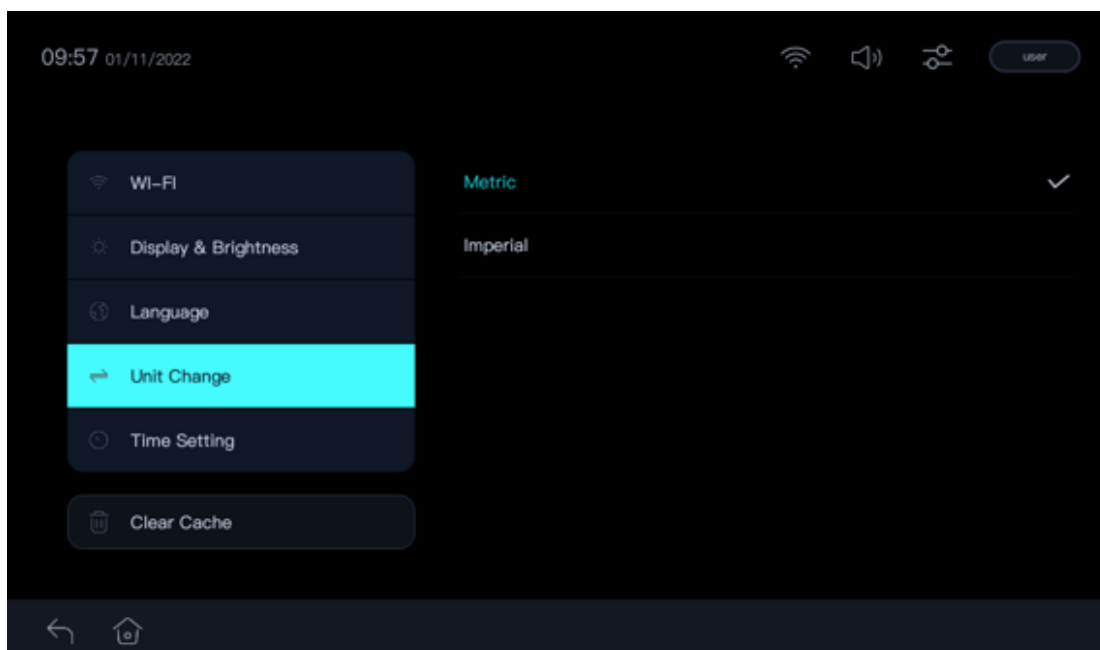


Vybraný jazyk je zvýrazněný a označený .

Vyberte požadovaný jazyk rozhraní. Stiskem  se navrátíte na domovskou obrazovku, stiskem  se navrátíte na předchozí obrazovku.

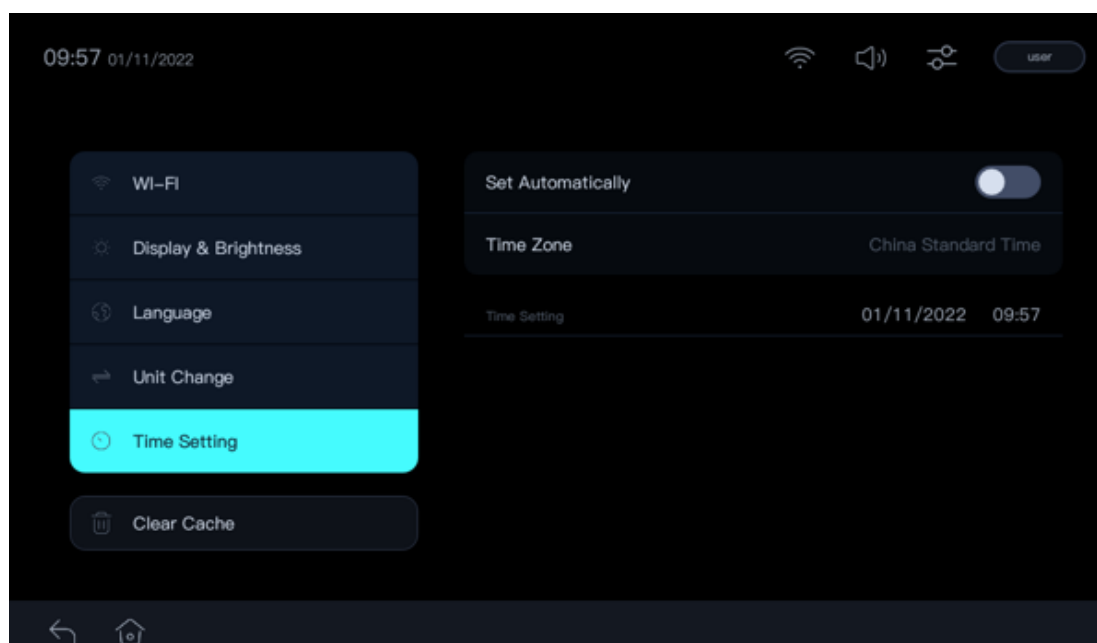
Přepnutí jednotek

Můžete vybrat mezi metrickým a imperiálním systémem jednotek. Vybraný způsob je zvýrazněný a označený . Stiskem  se navrátíte na domovskou obrazovku, stiskem  se navrátíte na předchozí obrazovku.



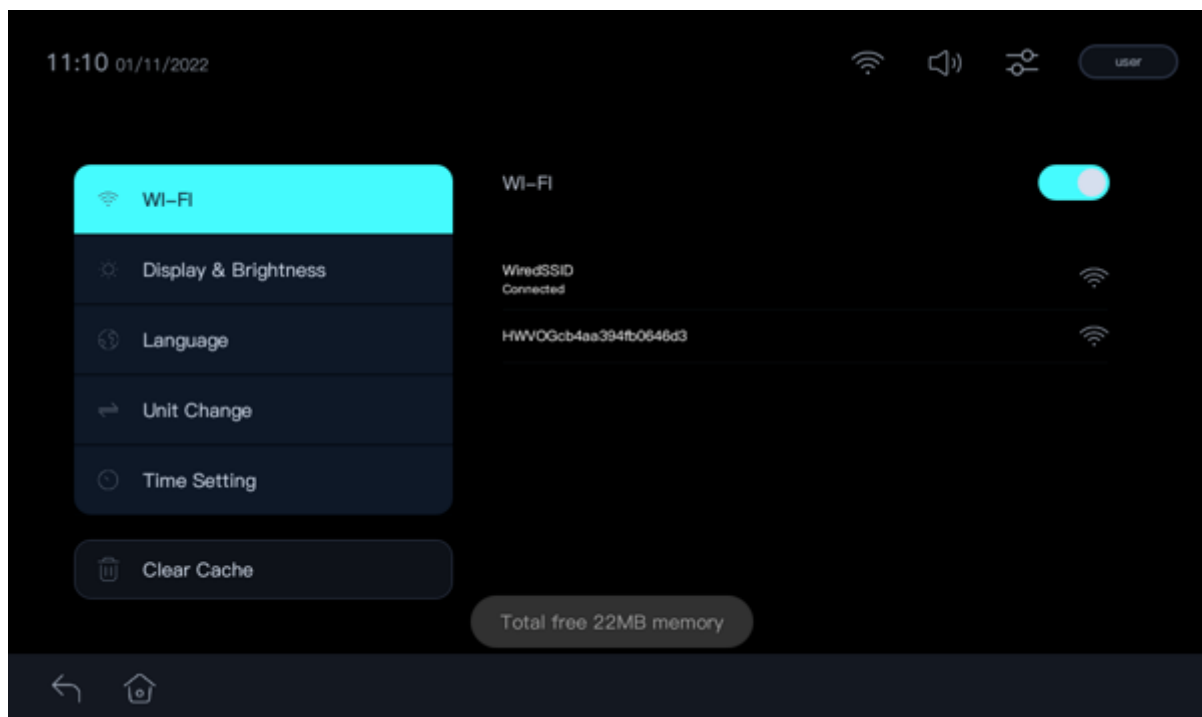
Časové pásmo

Můžete zvolit časové pásmo, nebo nechat aplikaci aby zvolila časové pásmo automaticky podle připojení internetu. Stiskem  se navrátíte na domovskou obrazovku, stiskem  se navrátíte na předchozí obrazovku.



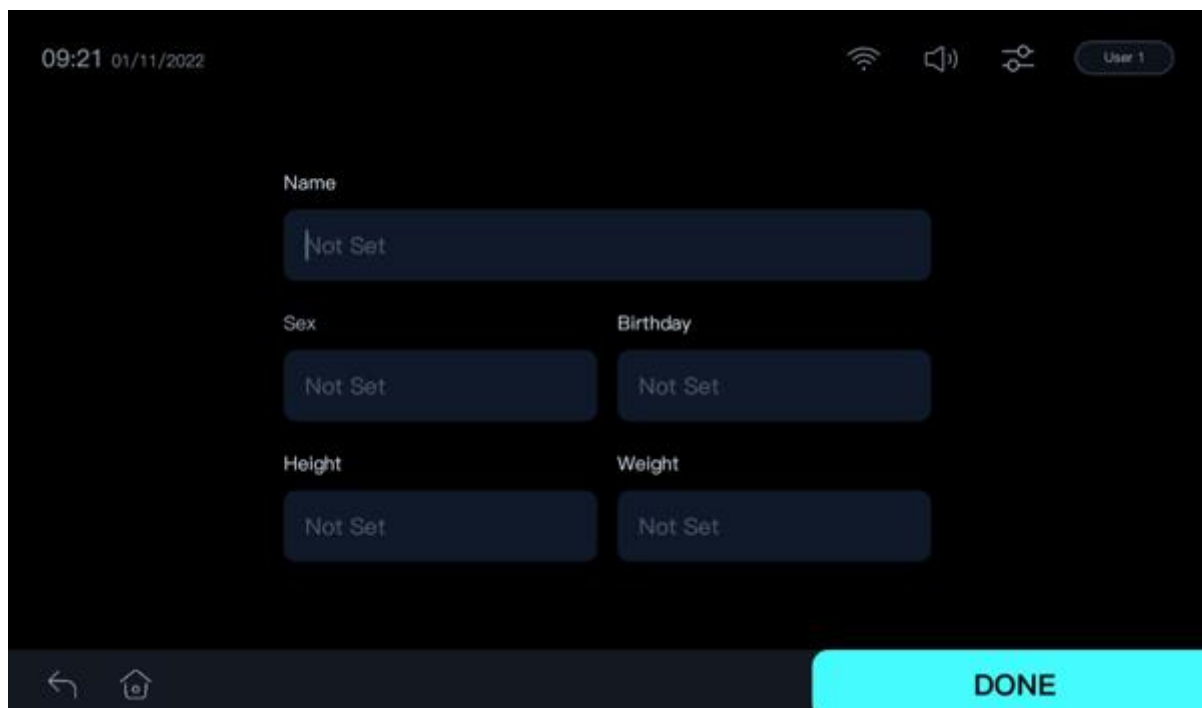
Vymazání mezipaměti (cache)

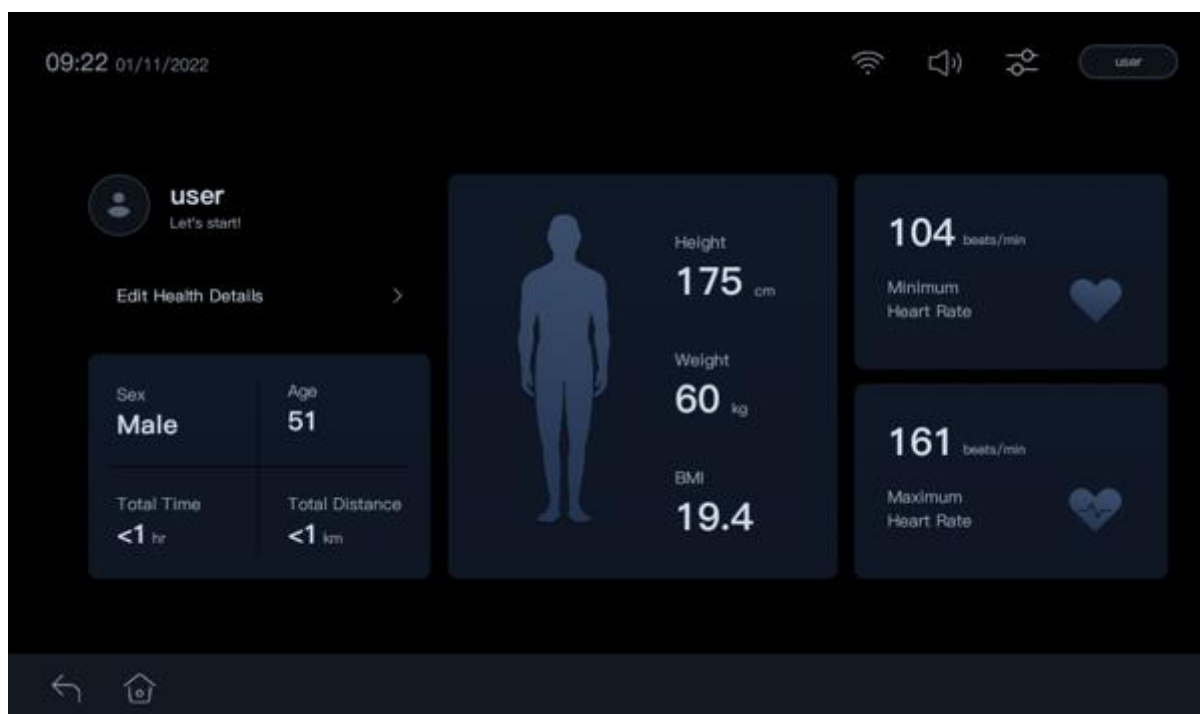
Stiskem  vymažete mezipaměť konzole.



Nastavení uživatele

Stiskem  vstoupíte do nastavení uživatele. Nastavte požadovaná data. Stiskem  se navrátíte na domovskou obrazovku, stiskem  se navrátíte na předchozí obrazovku.





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 sedělo 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 polévku. 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 pokrčena. 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 by 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

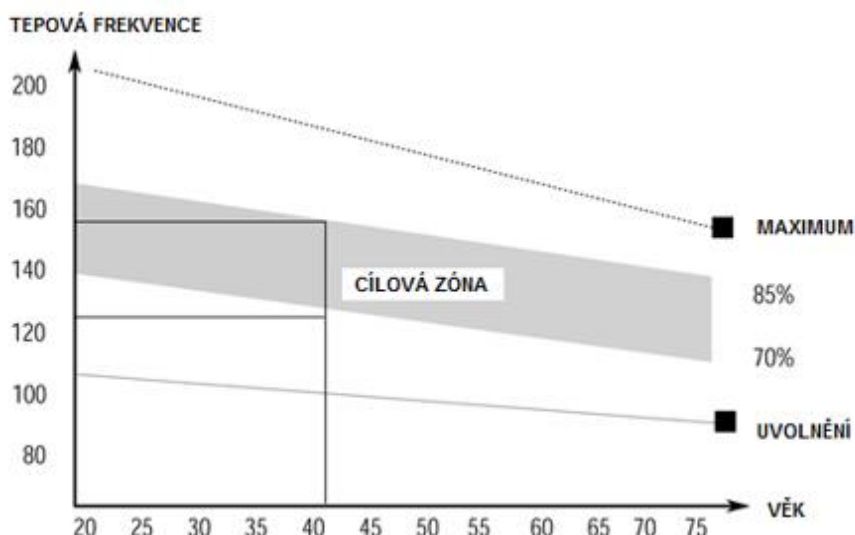
Posadte se na podlahu se špičkami nohou u sebe. Kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla ke tříslům. Kolena tlačte dolů. Vydržte 30-40 vteřin, pokud možno.



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, poraďte 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 odnese 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.

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

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

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

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, kloubové spoje.)
- 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 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. 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.

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 vyříditi 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

