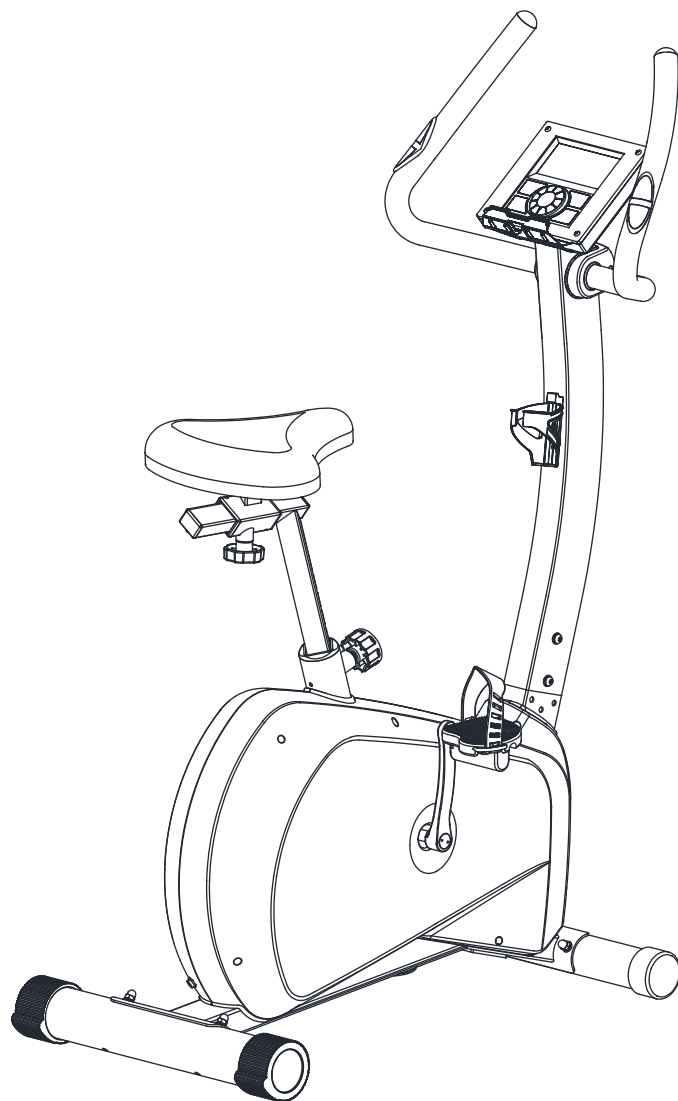




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 20142 Rotoped inSPORTline inCondi UB45i



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
DŮLEŽITÉ INFORMACE.....	4
SEZNAM ČÁSTÍ	4
SLOŽENÍ	7
KONZOLE.....	11
TLAČÍTKA	11
ZOBRAZENÍ	12
FUNKCE TLAČÍTEK	13
iCONSOLE APLIKACE.....	19
PŘIHLÁŠENÍ.....	19
HISTORIE	21
TEST SRDEČNÍ ČINNOSTI V KLIDU (REST HR TEST).....	23
PODPORA (SUPPORT)	24
NASTAVENÍ (SETTING).....	24
RYCHLÝ START (QUICK START).....	26
INTERVAL	27
MAPY (MAP MY ROUTE).....	29
KONSTANTNÍ PROGRAM (CONSTANT POWER)	31
PROGRAMY (PROGRAMS)	33
TRÉNINK S KONZOLÍ (AI TRAINING).....	35
GYM CENTER	37
POUŽITÍ.....	37
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	38
ÚDRŽBA	38
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ	38
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	38
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	39

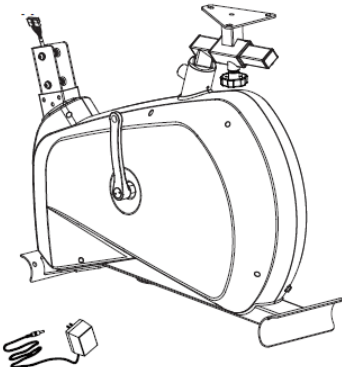
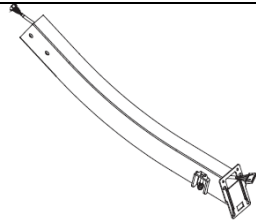
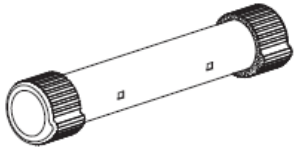
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Pro zajištění maximální bezpečnosti provádějte pravidelné kontroly, zda nedošlo k poškození či opotřebením 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 záliby ve hraní mohou nastat nebezpečné situace, kdy bude přístroj používán nesprávným způsobem – za bezpečnost dětí jsou zodpovědní jejich rodiče či jiné dohlížející osoby.
- Než dovolíte dítěti cvičit na přístroji, zvažte jejich duševní a tělesný stav. Děti mohou cvičit pouze za dozoru dospělé osoby, která bude dohlížet na správné použití přístroje. Rotoped není hračkou pro děti.
- Kolem celého přístroje je třeba zajistit dostatek volného místa 0,6 m.
- Snižte riziko úrazu na minimum a nedovolte dětem používat přístroj bez dohledu dospělé osoby. Díky jejich přirozené zvědavosti a zálibě v hraní hrozí riziko nesprávného použití přístroje.
- Uvědomte si, že nesprávně vedené nebo nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.
- Před použitím výrobku je třeba jej zajistit proti nežádoucímu pohybu pomocí stavěcích nožek.
- Přístroj umístěte na rovný povrch a zajistěte jeho stabilitu.
- Ke cvičení používejte vhodný oděv a obuv. Necvičte v oblečení, které by se mohlo do přístroje zachytit (např. příliš dlouhé a volné oblečení). Doporučujeme pevnou sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Lékař vám může navrhnout vhodný cvičební program a doporučit vhodnou stravu.
- Maximální nosnost: 130 kg
- Kategorie: HC pro domácí použití

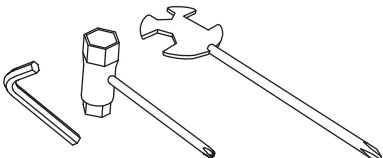
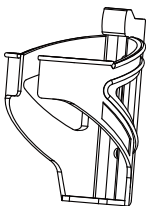
DŮLEŽITÉ INFORMACE

- 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 jakékoliv jiné potíže. O dalším cvičení se poraďte s lékařem.
- Děti a lidé zdravotně postižení mohou na přístroji cvičit pouze za dohledu osoby, která dohlédne na správný postup při cvičení.
- Při cvičení se vyhýbejte kontaktu s kloubovými spoji.
- Všechny polohovatelné díly musí být nastaveny s ohledem na jejich krajní polohy.
- Necvičte bezprostředně po jídle.
- **VAROVÁNÍ!** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pociťujete nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

SEZNAM ČÁSTÍ

	A	Hlavní rám
	B	Prostřední sloupek
	C	Přední nosník
	D	Zadní nosník

	E	Rukojeť
	E1/E2	Kryt rukojeti
	F1	Úprava sedla
	G	Sedlo
	H	Konzole
	J1	Šroub M8 x 75L
	J2	Šroub M8 x 90L
	J3	Matice M8
	J4	Pružné podložky M8
	J5	Podložky M8
	J9	Šroub M4

	K1/K2	Pedály levý/pravý
		Nářadí
	M1	Držák láhve
	M2	Šroub

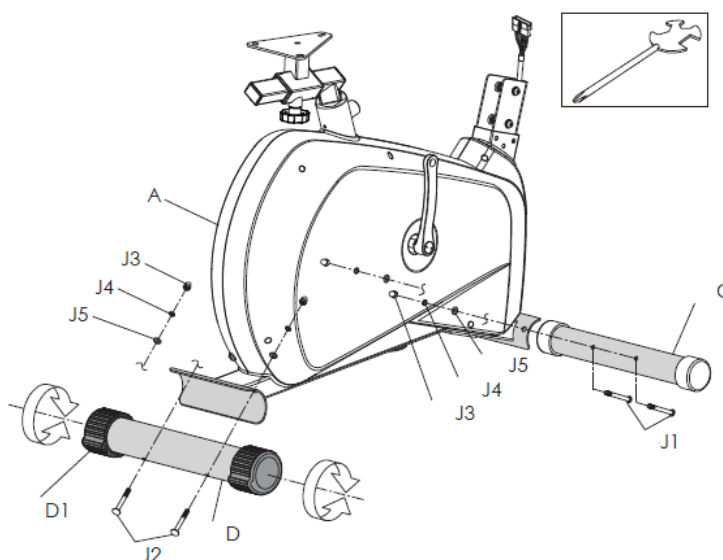
SLOŽENÍ

KROK 1

Připevněte přední nosník (C) k hlavnímu rámu (A) pomocí šroubů (J1), podložky (J5) a matice (J3) ve směru nálepky na nosníku.

Připevněte zadní nosník (D) k hlavnímu rámu (A) pomocí šroubů (J2), podložky (J5), pružné podložky (J4) a matice (J3).

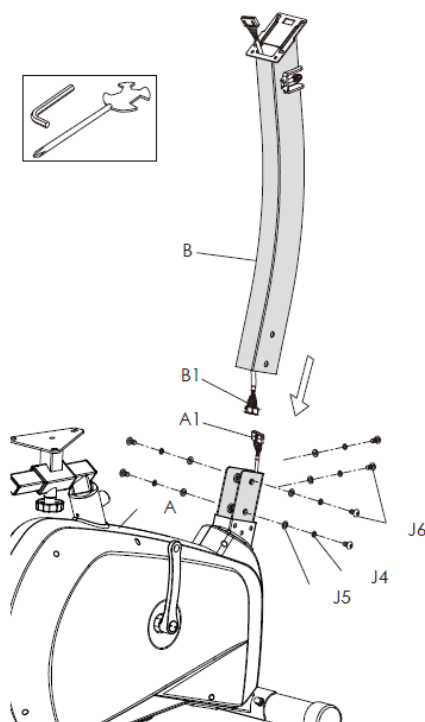
V případě potřeby vyrovnejte pomocí vyrovnávacích nožiček.



KROK 2

Spojte kabely (A1) a (B1).

Připevněte prostřední sloupek (B) k hlavnímu rámu (A) pomocí přešroubovaných šroubů (J4), pružné podložky (J6) a podložky (J5).

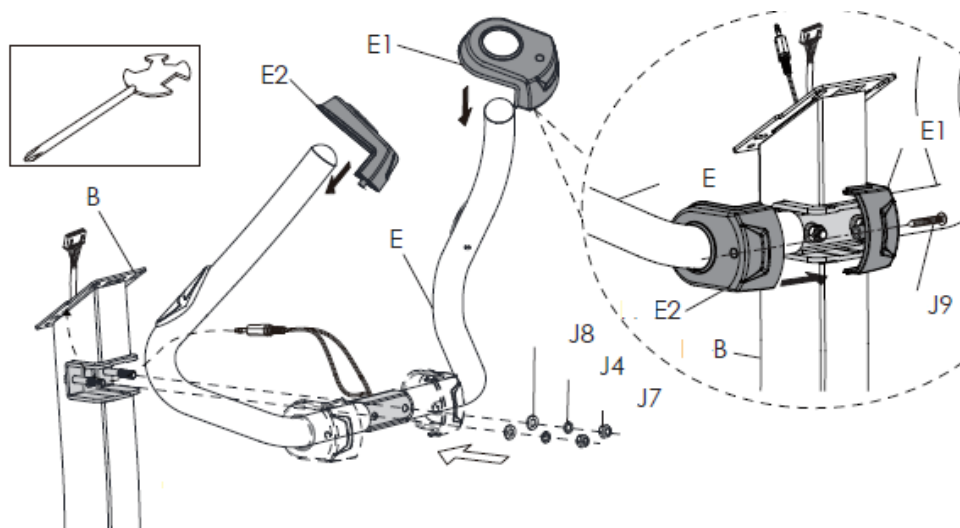


KROK 3

Protáhněte kabely skrz úchyt konzole. Připevněte řídítka na prostřední sloupek pomocí předinstalovaných matic (J7) a vlnité podložky (J8).

Připevněte krytky rukojetí (E1 a E2). Nyní přejděte k připevnění konzole.

Dejte pozor abyste neskřípnuli kabely.



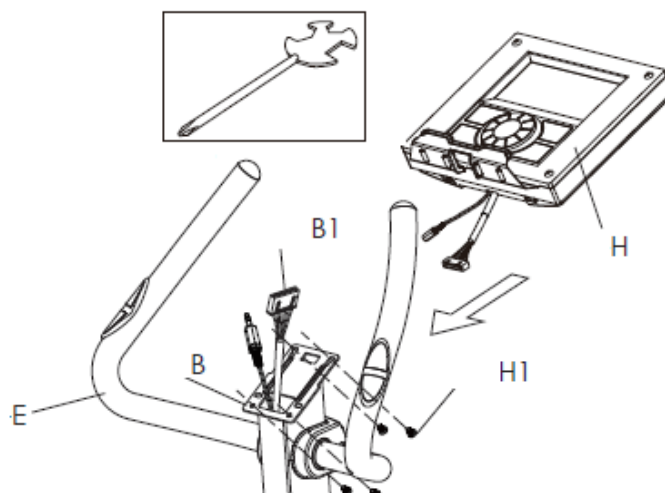
KROK 4

Odstraňte 4 přešroubované šroubky (H1) z konzole (H).

Připojte kabely.

Zasuňte konzoli do držáku. Připevněte konzoli (H) pomocí šroubů (H1) na prostřední sloupek (B).

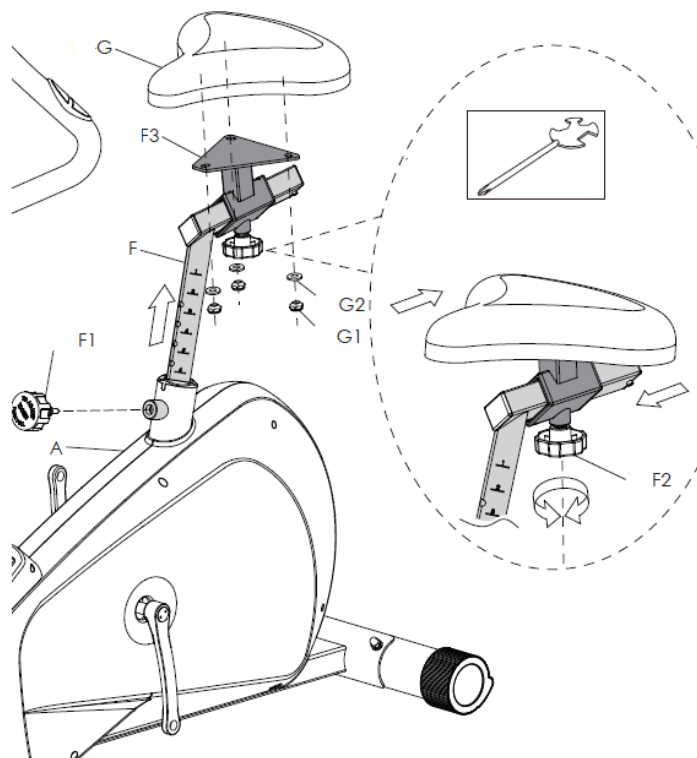
Nyní můžete dokončit připevnění krytek rukojetí pomocí M4 šroubu (J9).



KROK 5

Přípevněte sedlovku (F) na hlavní rám (A) a připevněte šroub (F1). Ujistěte se, že je šroub umístěn v polohovacím otvoru.

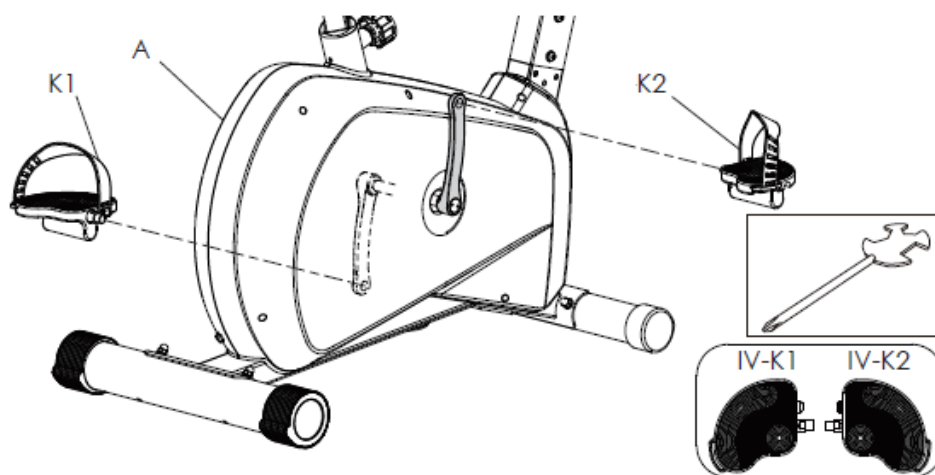
Přípevněte sedlo (G) na sedlovku (F3) pomocí předinstalovaných matic (G1) a podložky (G2) na spodní straně sedla.



PŘÍPEVNĚNÍ PEDÁLŮ

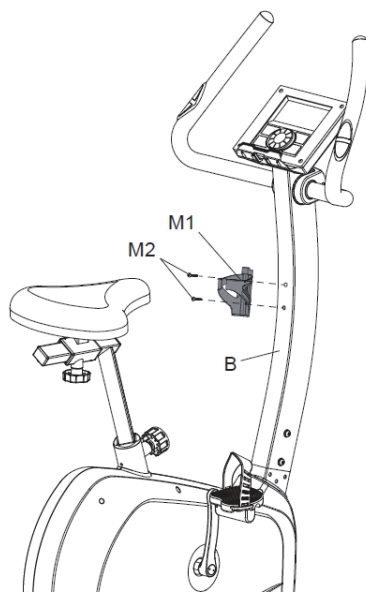
Přípevněte levý pedál (K1) na levou kliku zašroubováním proti směru hodinových ručiček.

Přípevněte pravý pedál (K2) na pravou kliku zašroubováním ve směru hodinových ručiček.



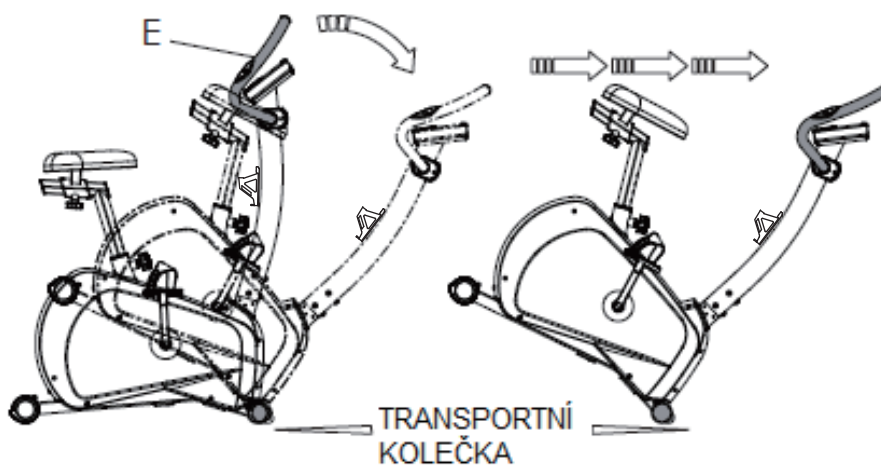
DRŽÁK LÁHVE

Odstraňte předinstalované šrouby (M2). Připevněte držák láhve (M1) k prostřednímu sloupku (B) pomocí šroubů (M2).



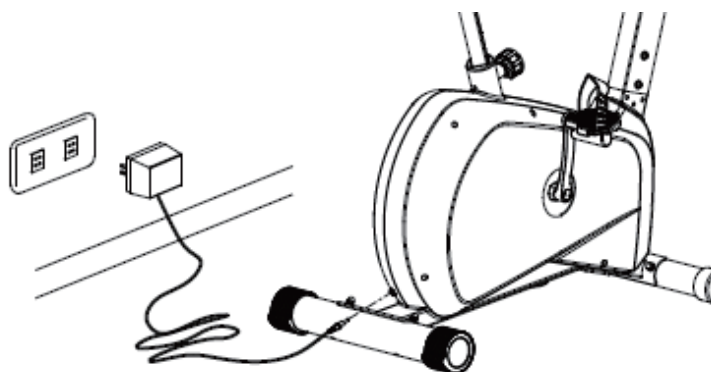
PŘESUN

Pro přesun uchyťte rukojeti (E) a mírně nakloňte, tlačte rotoped na požadované místo.



PŘIPOJENÍ

Zařízení umístěte co nejblíže zásuvky a připojte.



KONZOLE



TLAČÍTKA

	ENTER	Pomocí tlačítka ENTER potvrdíte výběr
	UP / DOWN	UP/DOWN tlačítka používejte pro navigaci v menu a úpravu hodnot
	START / STOP	Tlačítkem START/STOP zapnete nebo zastavíte trénink
	RESET	Tlačítkem RESET se navrátíte do menu v případě zastavení programu a vymažete přednastavené volby.
	TOTAL RESET	Vynuluje všechny data
	RECOVERY	Test srdeční činnosti

VÝBĚR PROGRAMU

Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte program MANUAL (manuální) – BEGGINER (začátečník) – ADVANCE (pokročilý) – SPORTY (sportovní) – CARDIO (kardio) – WATT (watt)

ZOBRAZENÍ

SPEED (RYCHLOST)	zobrazuje rychlost během tréninku zobrazuje hodnoty od 0.0 do 99.9
RPM (OTÁČKY ZA MINUTU)	zobrazuje otáčky za minutu zobrazuje hodnoty od 0 do 999
TIME (ČAS)	zobrazuje čas tréninku zobrazuje hodnoty 0:00 - 99:59, nastavitelná hodnota 0:00 – 99:00
DISTANCE (VZDÁLENOST)	zobrazuje vzdálenost zobrazuje hodnoty 0:00 – 99.9, nastavitelná hodnota 1.0–99.0
CALORIES (KALORIE)	zobrazuje spálené kalorie zobrazuje hodnoty 0-999, nastavitelná hodnota 0-990
WATT (SPOTŘEBA ENERGIE)	zobrazuje spotřebu energie zobrazuje hodnoty 0-350
PULSE (PULS)	zobrazuje úder srdce za minutu během tréninku spouští upozornění, pokud je nastavena cílová hodnota zobrazuje hodnoty 0-230, nastavitelná hodnota 0-30–230
MANUAL (MANUÁLNÍ PROGRAM)	Manuální program
BEGINNER(PROGRAM)	Na výběr je z 4 přednastavených programů
ADVANCE(PROGRAM)	Na výběr je z 4 přednastavených programů
SPORTY(PROGRAM)	Na výběr je z 4 přednastavených programů
CARDIO(HRC PROGRAM)	HRC program
WATT PROGRAM	WATT program

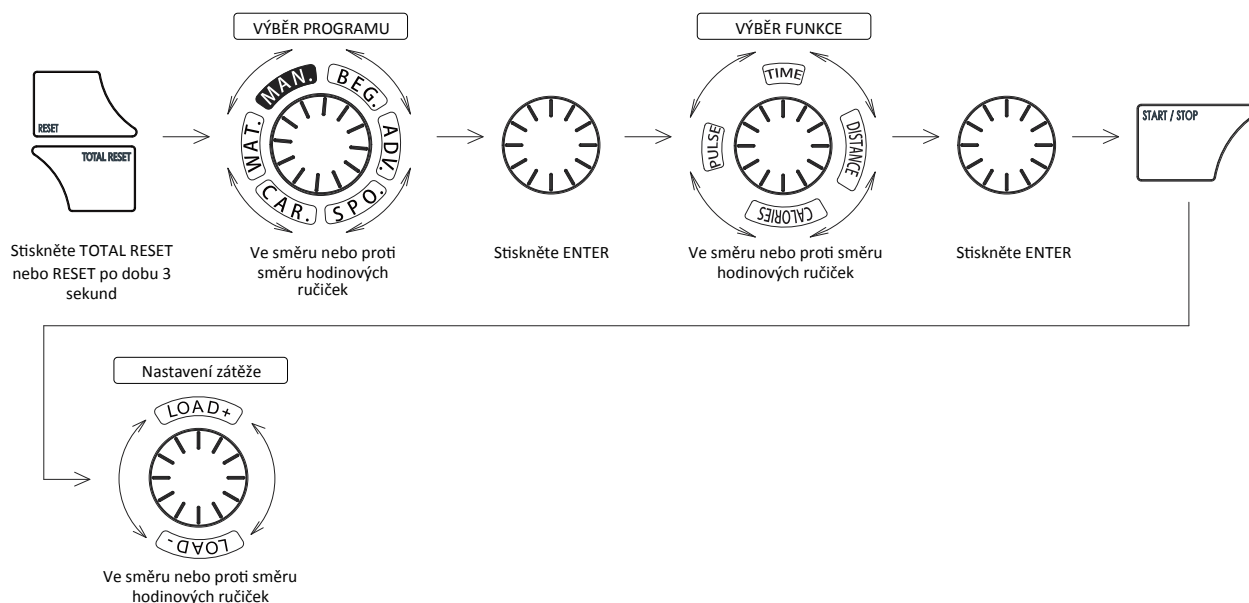
MANUAL PROGRAM

Stiskněte START v hlavním menu pro spuštění manuálního programu.

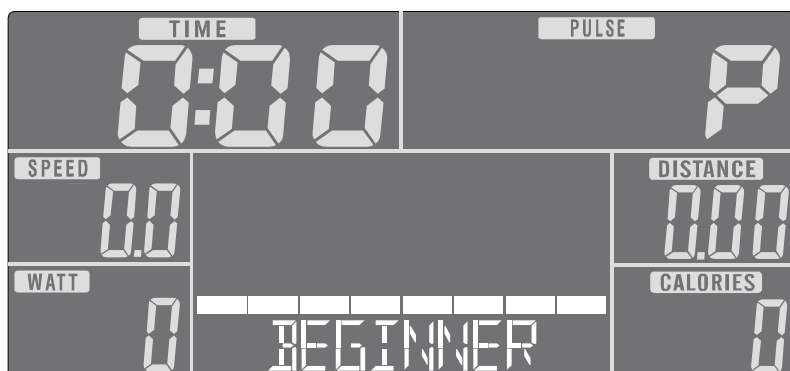


1. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte program MANUAL a stiskněte enter.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), PULSE (puls) a potvrďte tlačítkem MODE.
3. Stiskněte START / STOP pro spuštění programu. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte zátěž 1 – 16.
4. Pomocí tlačítka START / STOP pozastavíte program. Stiskem RESET se navrátíte do hlavního menu.

MANUAL Mode

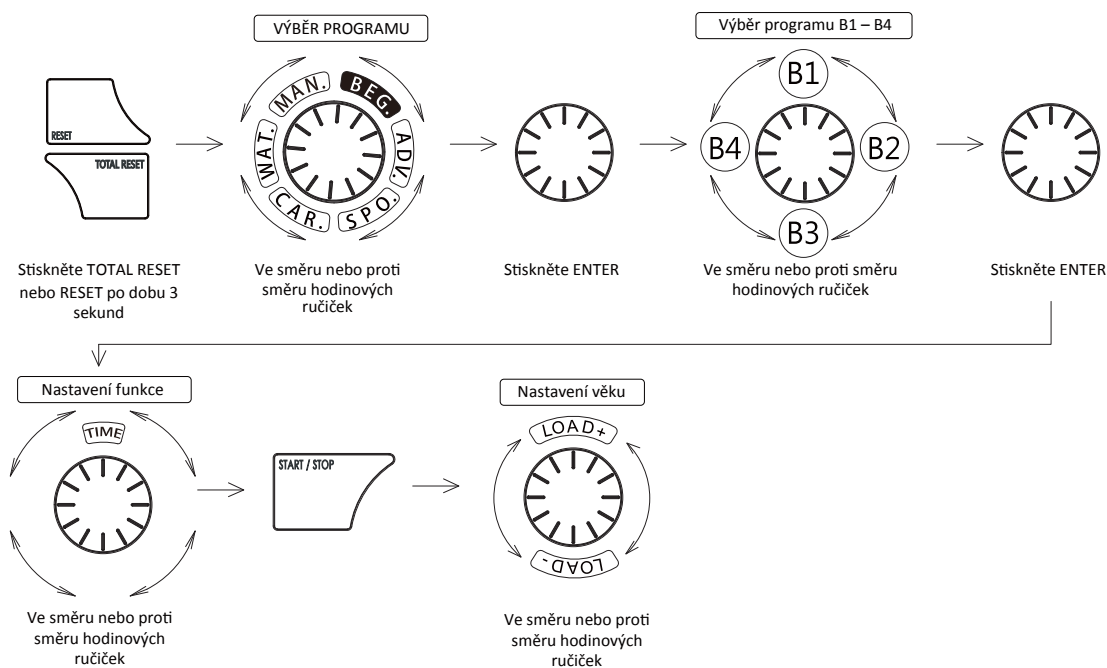


BEGINNER PROGRAM



1. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte program BEGINNER a stiskněte enter.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte BEGINNER 1 – BEGINNER 4 a potvrďte tlačítkem MODE.
3. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte čas.
4. Stiskněte START / STOP pro spuštění programu. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte zátěž.
5. Pomocí tlačítka START / STOP pozastavíte program. Stiskem RESET se navrátíte do hlavního menu.

Beginner Mode



Beginner 1



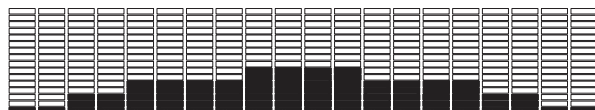
Beginner 3



Beginner 2



Beginner 4

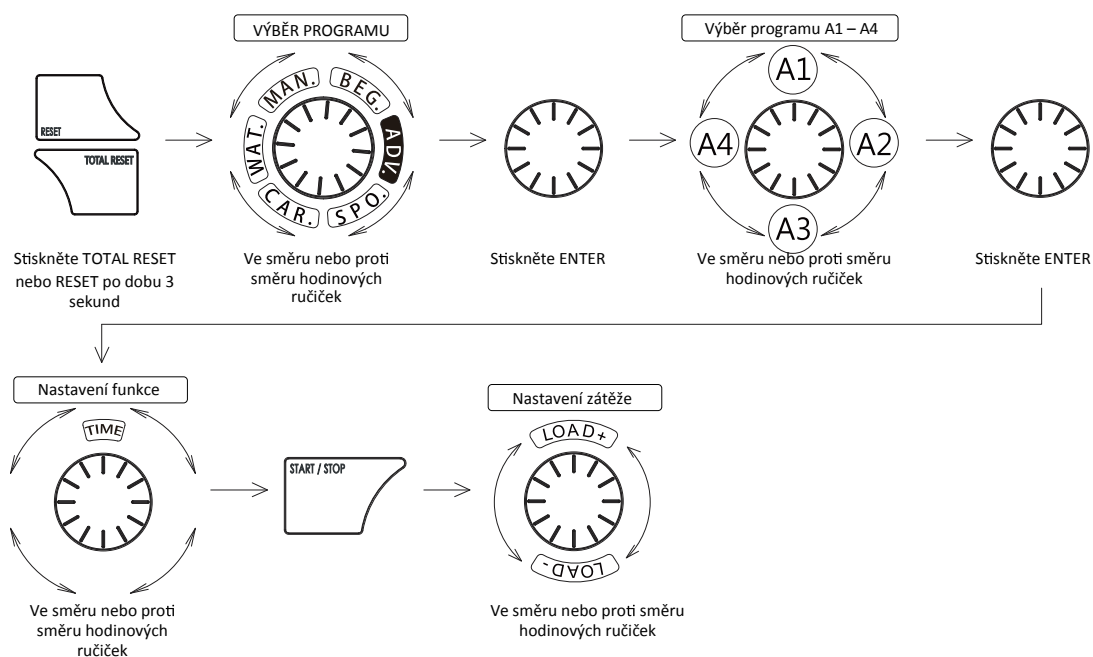


ADVANCE PROGRAM

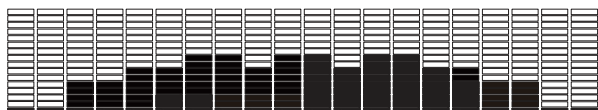


1. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte program ADVANCE a stiskněte enter.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte ADVANCE 1 – ADVANCE 4 a potvrďte tlačítkem MODE.
3. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte čas.
4. Stiskněte START / STOP pro spuštění programu. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte zátěž.
5. Pomocí tlačítka START / STOP pozastavíte program. Stiskem RESET se navrátíte do hlavního menu.

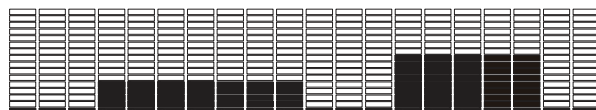
Advance Mode



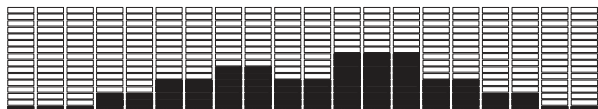
Advance 1



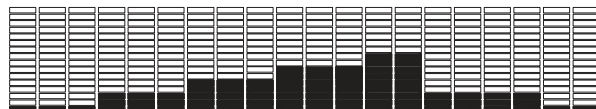
Advance 3



Advance 2



Advance 4

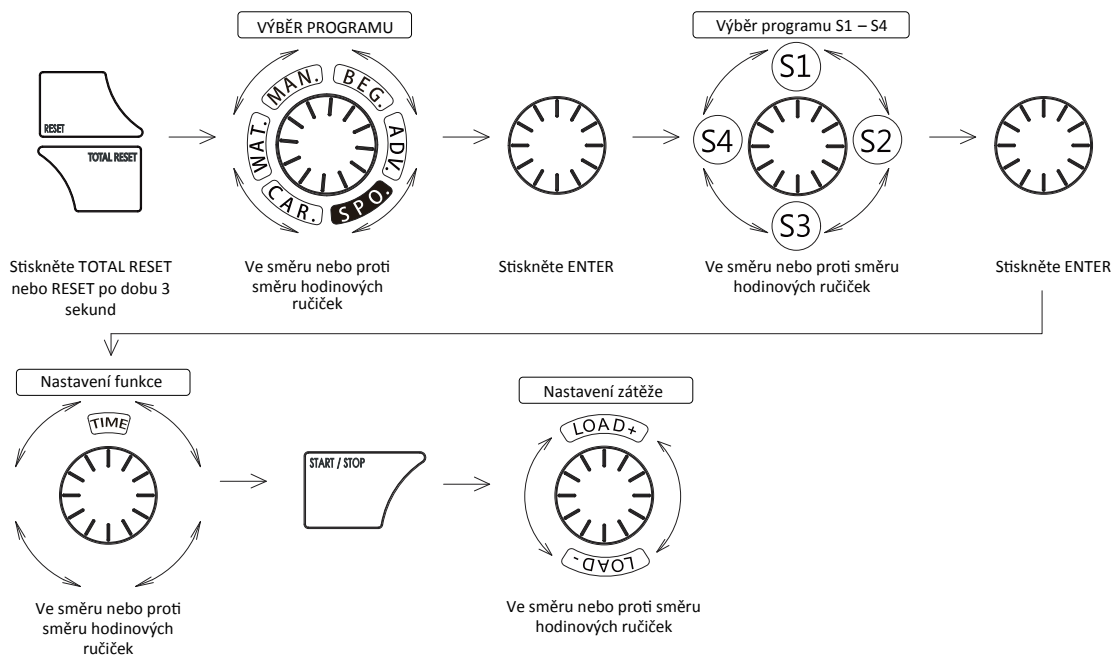


SPORTY PROGRAM

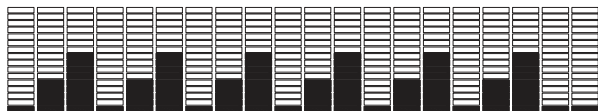


1. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte program SPORTY a stiskněte enter.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte SPORTY 1 – SPORTY 4 a potvrďte tlačítkem MODE.
3. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte čas.
4. Stiskněte START / STOP pro spuštění programu. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte zátěž.
5. Pomocí tlačítka START / STOP pozastavíte program. Stiskem RESET se navrátíte do hlavního menu.

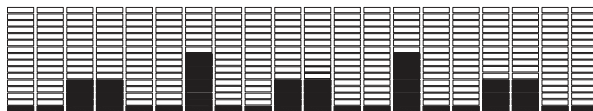
Sporty Mode



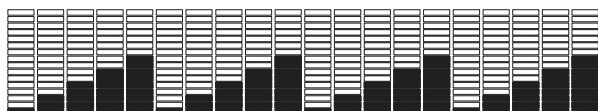
Sporty 1



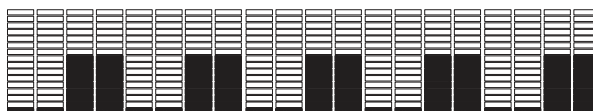
Sporty 3



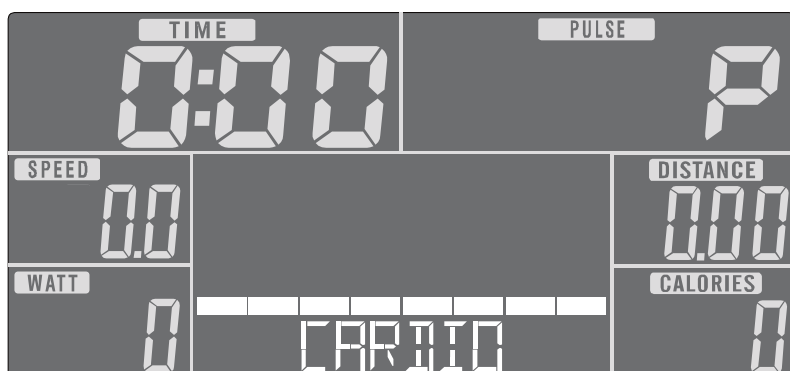
Sporty 2



Sporty 4

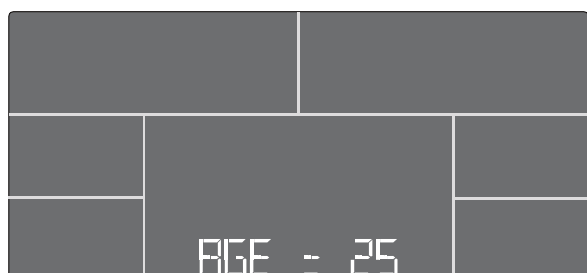
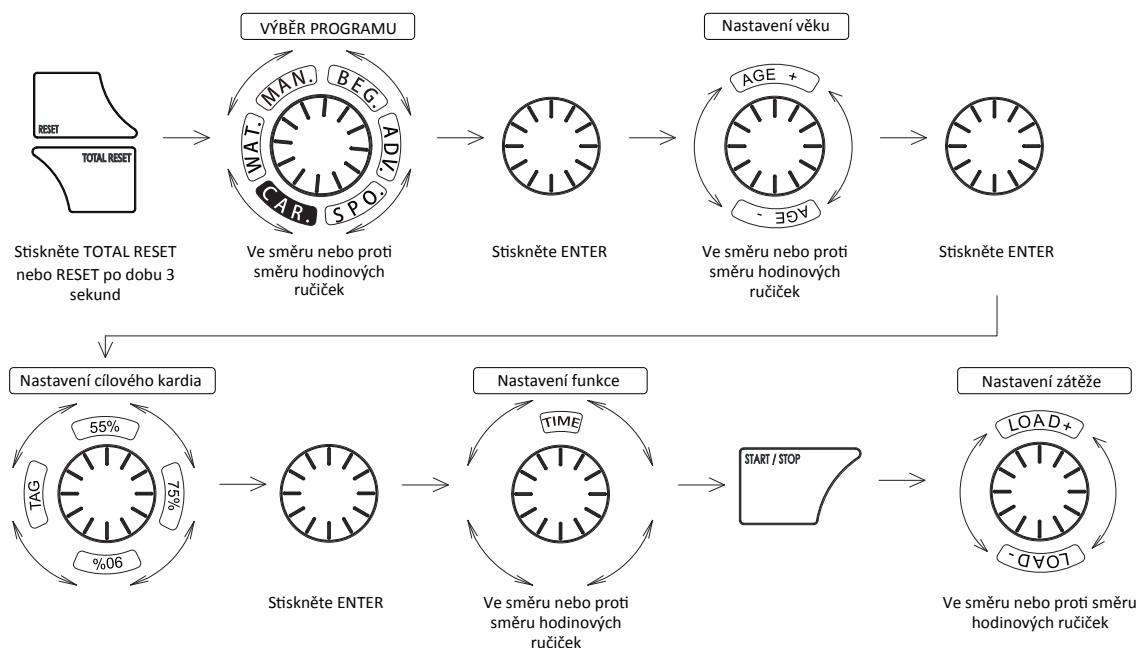


CARDIO PROGRAM



1. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte program CARDIO a stiskněte enter.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte AGE (věk).
3. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte 55%, 75%, 90% nebo TAG (cílový puls 30 – 230) a potvrďte tlačítkem MODE.
4. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte čas.
5. Stiskněte START / STOP pro spuštění programu. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte zátěž.
6. Pomocí tlačítka START / STOP pozastavíte program. Stiskem RESET se navrátíte do hlavního menu.

Cardio Mode

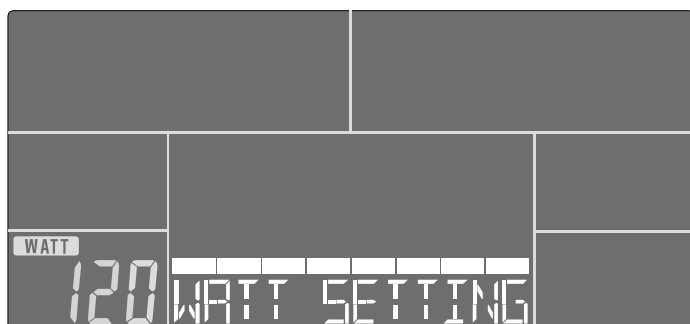
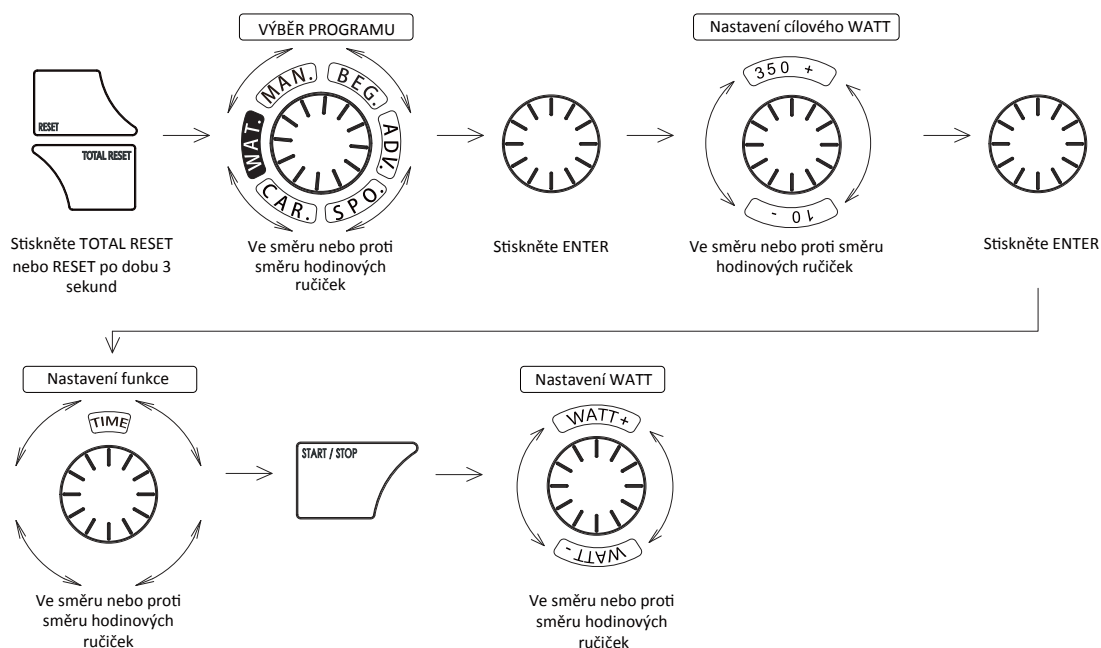


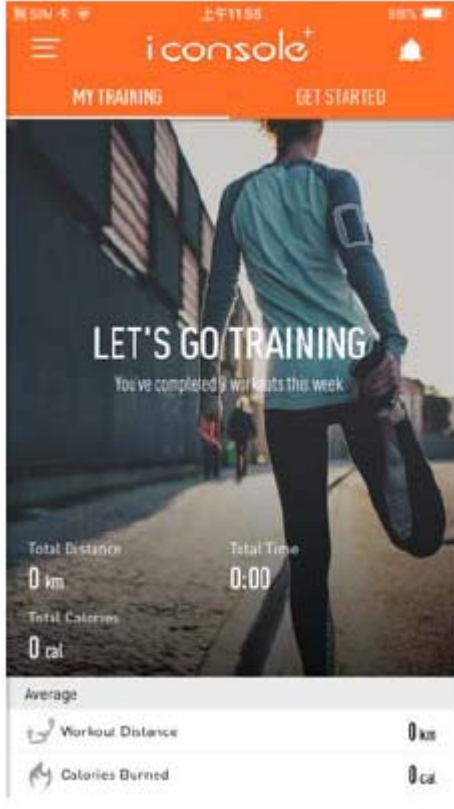
WATT PROGRAM



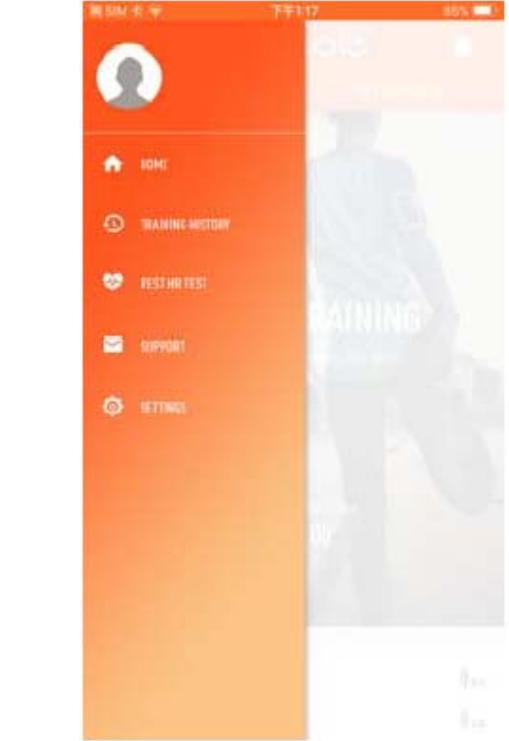
1. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte program WATT a stiskněte enter.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte WATT (10–350) a potvrďte tlačítkem MODE.
3. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte čas.
4. Stiskněte START / STOP pro spuštění programu. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte zátěž.
5. Pomocí tlačítka START / STOP pozastavíte program. Stiskem RESET se navrátíte do hlavního menu.

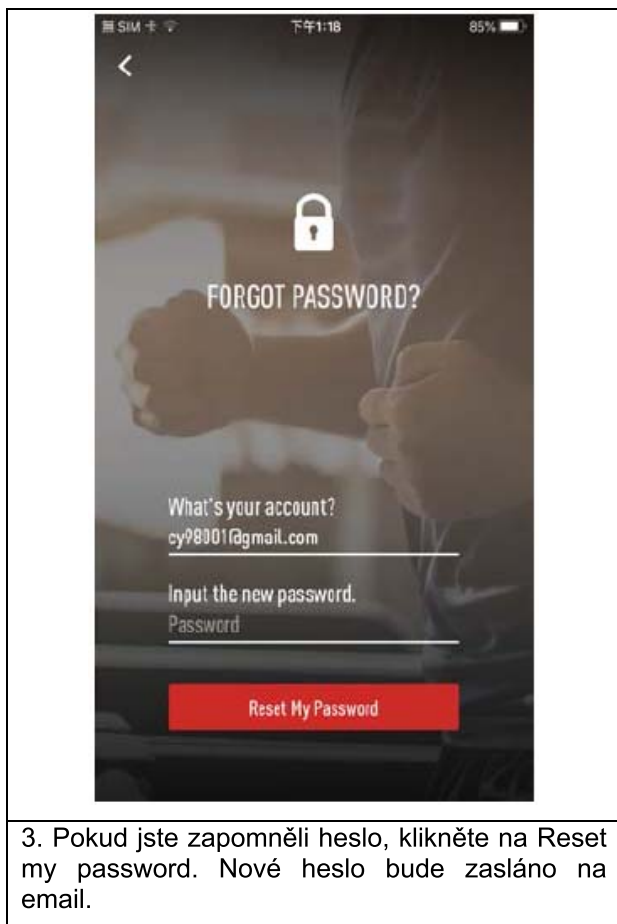
Watt Mode



	V iConsole+ vyberte MY TRAINING. Zde můžete vidět shrnutí vašeho tréninku (celková vzdálenost, celkový čas, spálené kalorie)
--	---

PŘIHLÁŠENÍ

	
1. Vyberte profilový obrázek na levé straně pro nastavení vašeho profilu	2. Přihlaste se pomocí Facebook, G-mail nebo WeChat účtu.



3. Pokud jste zapomněli heslo, klikněte na Reset my password. Nové heslo bude zasláno na email.

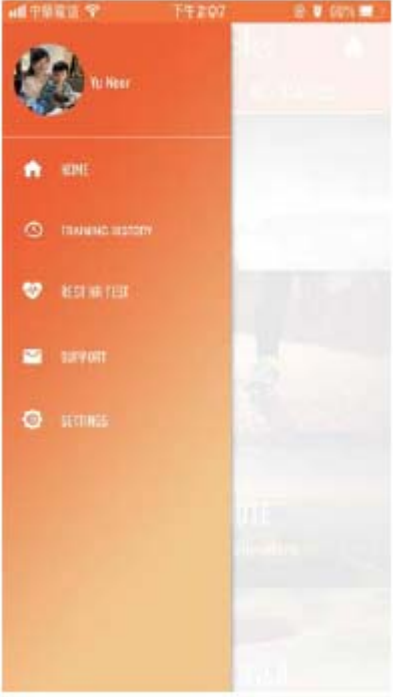
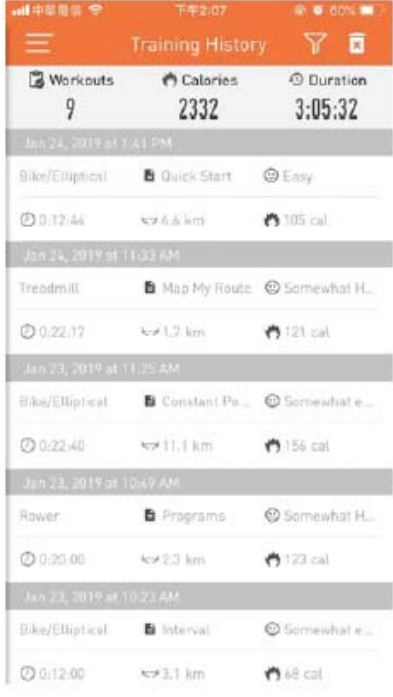
ČLENSTVÍ

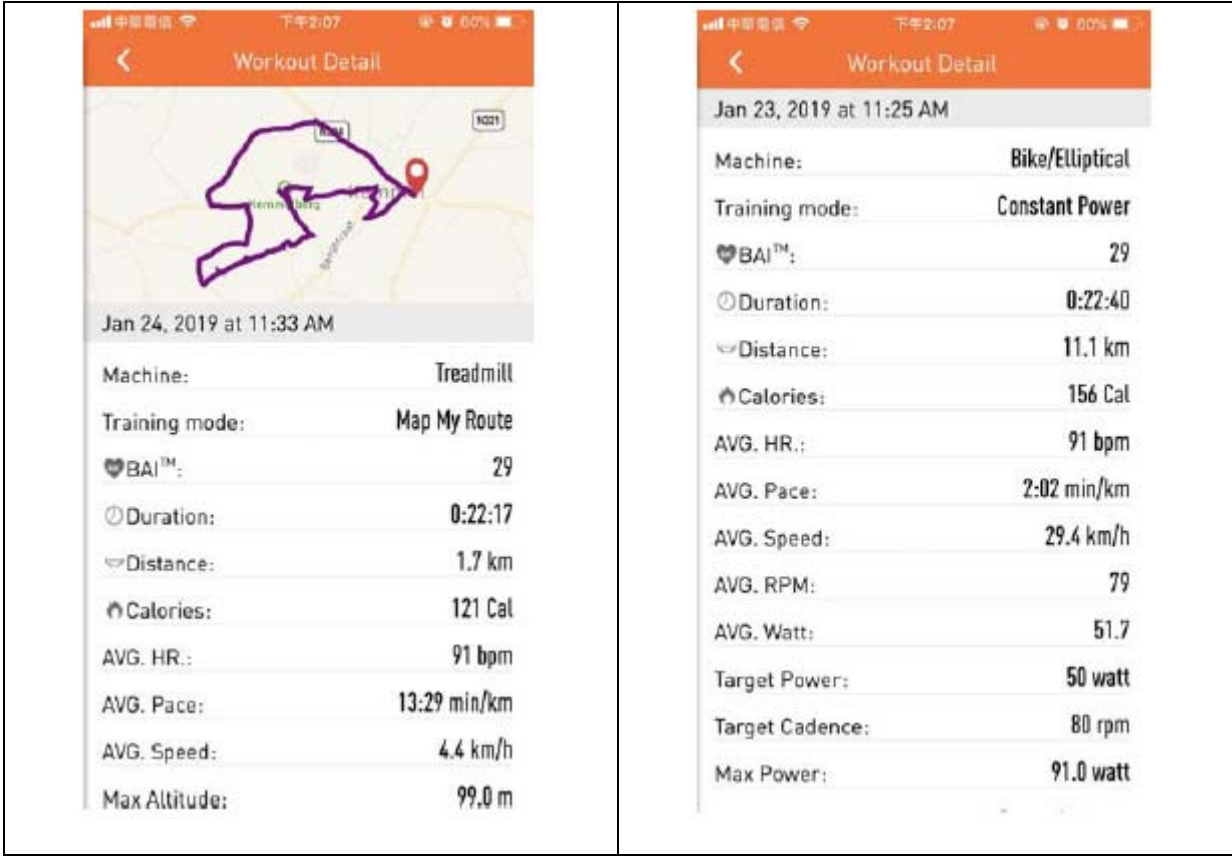
- Kliknutí na profilový obrázek vstoupíte do nastavení profilu.
- Můžete změnit profilový obrázek, nebo aktualizovat informace. (Pokud nejsou zadány všechny informace nemusí být všechny data správně vypočítány).

ODHLÁŠENÍ

- Kliknutím na profilový obrázek vstoupíte do nastavení profilu.
- Vyberte ikonu v pravém horním rohu a můžete se odhlásit. (Stále můžete cvičit bez přihlášení do aplikace, ale údaje nebudou uloženy.)

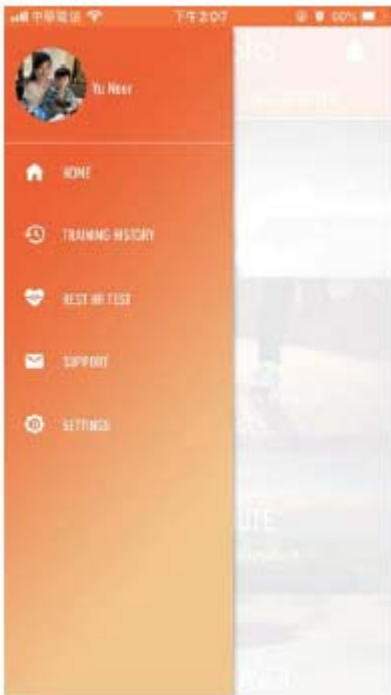
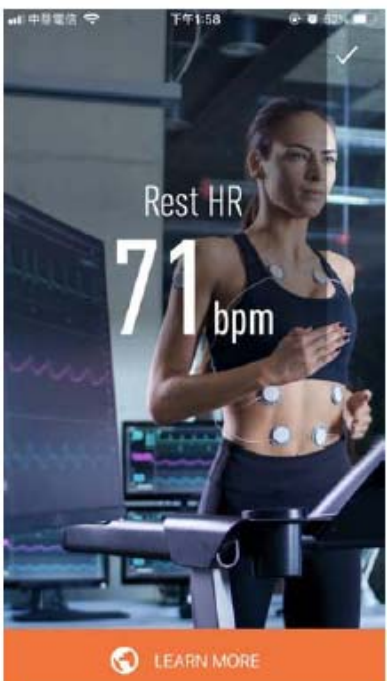
HISTORIE

	
Klikněte na profilový obrázek a vyberte TRAINING HISTORY.	Zobrazí se naměřené údaje: celkový počet cvičení, kalorie, doba tréninku a seznam tréninku. Vybráním  smažete údaje. Jsou zaznamenány údaje o přístroji, programu, RPM, času, vzdálenosti a kaloriích. Vybráním tréninku zobrazíte informace. Jsou uloženy údaje ze všech strojů a programů.

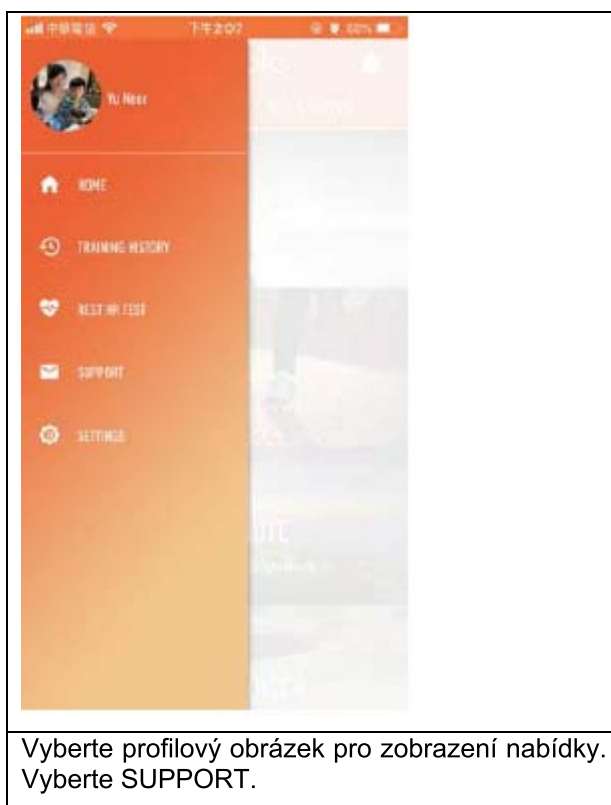


TEST SRDEČNÍ ČINNOSTI V KLIDU (REST HR TEST)

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

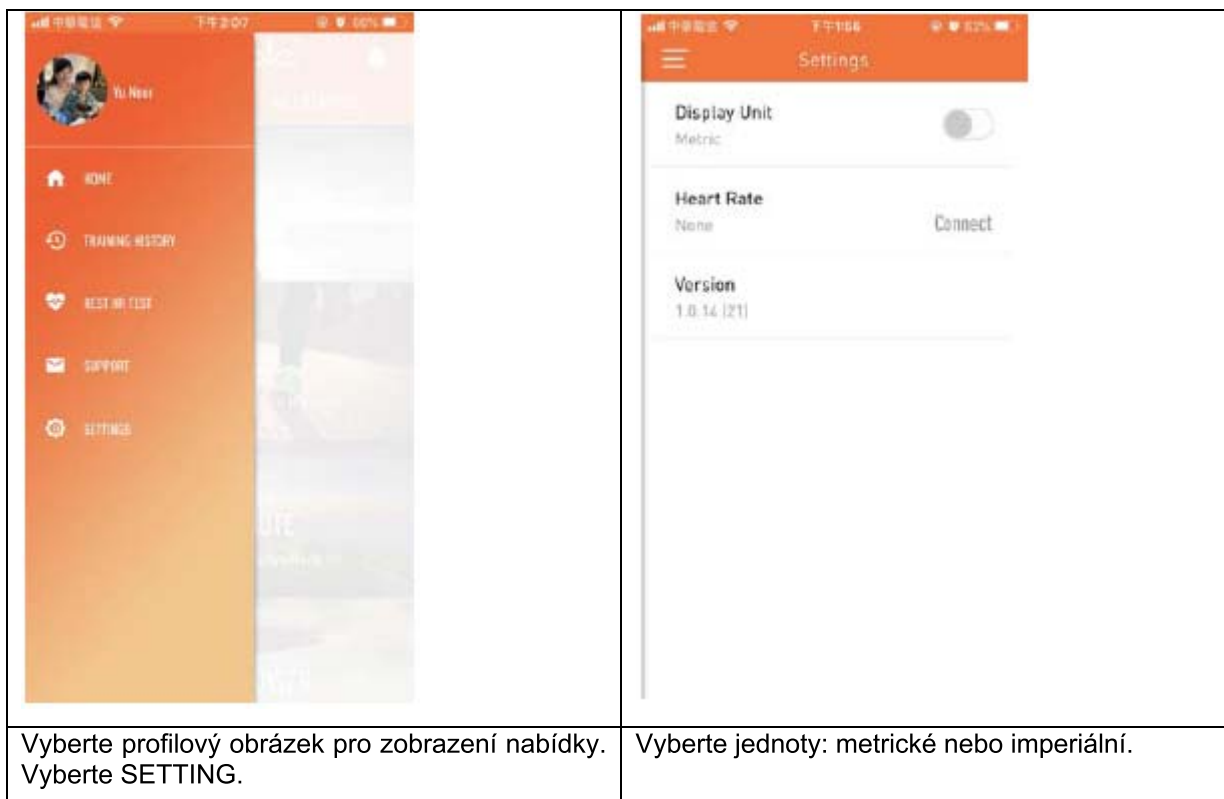
		
Klikněte na profilový obrázek pro zobrazení nabídky. Vyberte REST HR TEST.	Vyberte zdroj: Apple watch nebo BLE HRM	
		
Po připojení, vyberte START a začne 60 s odpočet. Po odpočtu se zobrazí tepová frekvence v klidovém stavu a vypočítá se tepová frekvence pro co nejpřesnější tréninkový program.		

PODPORA (SUPPORT)



Vyberte profilový obrázek pro zobrazení nabídky.
Vyberte SUPPORT.

NASTAVENÍ (SETTING)



Vyberte profilový obrázek pro zobrazení nabídky.
Vyberte SETTING.

Vyberte jednoty: metrické nebo imperiální.

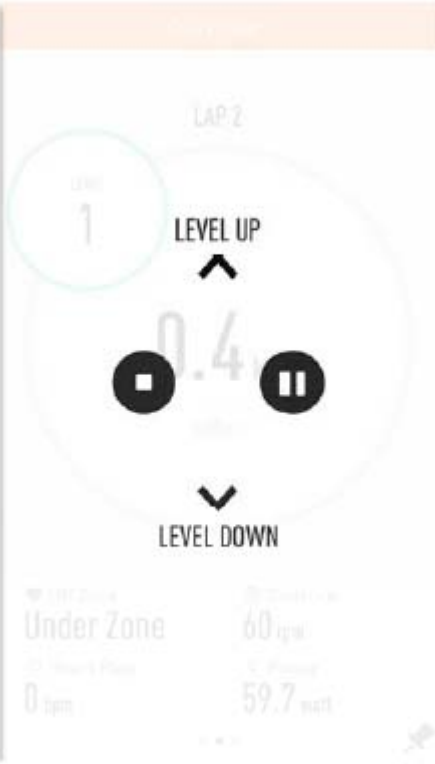


Vyberte zdroj měření tepové frekvence.



Zkontrolujte verzi programu.

RYCHLÝ START (QUICK START)

	1. Bluetooth připojení: Vyberte zařízení, které používáte. Pokud používáte přístroj pro detekci tepové frekvence můžete jej vybrat níže. 2. Jakmile jsou přístroje spárovány, klikněte na > ikonu v pravém vrchním rohu. 3. Pokud nemůžete zařízení najít, ujistěte se, že je Bluetooth zapnutý. Při spárování je další připojení automatické.
	4. Po zapnutí programu můžete upravit zátěž nebo pozastavit / zastavit program.

	5. Výběrem ikony přepínačku připnete daná data. 6. Po dokončení programu se zobrazí shrnutí cvičení. Výsledky můžete porovnat s předchozími cvičeními.
---	---

INTERVAL



Interval - 8 cycles

SET YOUR TIME, LEVEL AND TARGET RPM

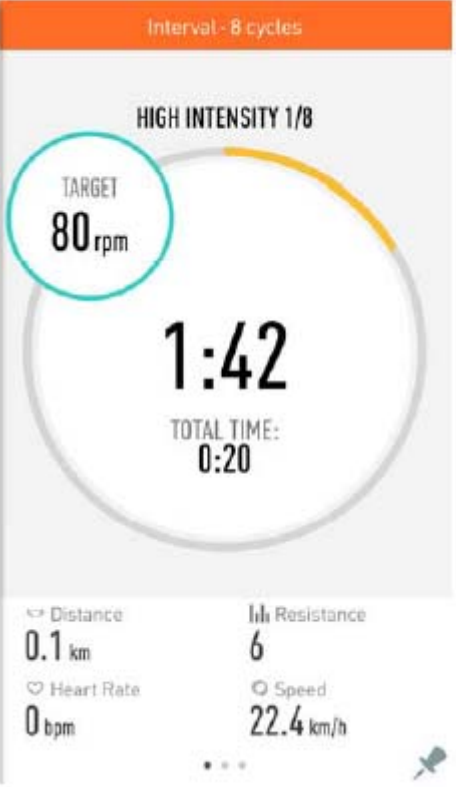
TOTAL TIME:
48:32

CYCLES
8

	High Intensity	Rest Time
Time	2:2	4:2
Level	34% (6)	0% (1)
Target RPM	80	30

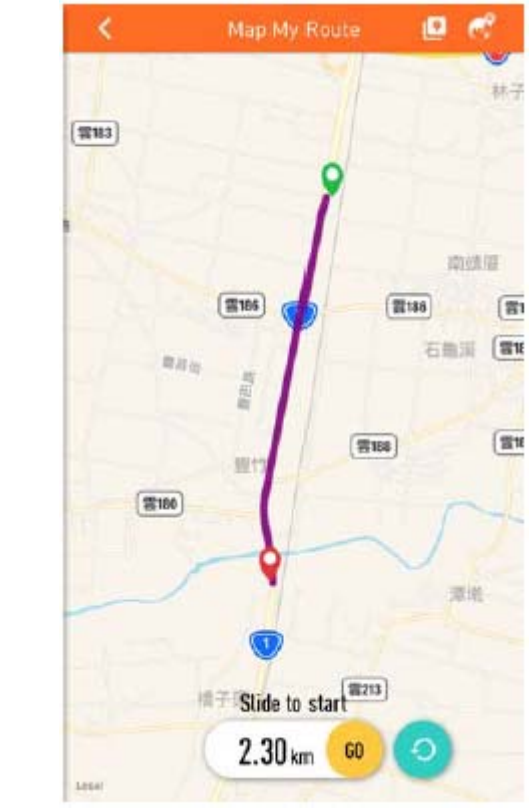
60

1. Můžete vybrat počet opakování (interval cycles) (číslo v zeleném kruhu), čas (time) doba zátěže a doba odpočinku, úroveň (level) , cílové otáčky (target RMP), vyberte go pro start programu.

	2. Po zapnutí programu můžete nastavit odpor nebo pozastavit / zastavit program.
	3. Výběrem ikony přepínačku připnete daná data.

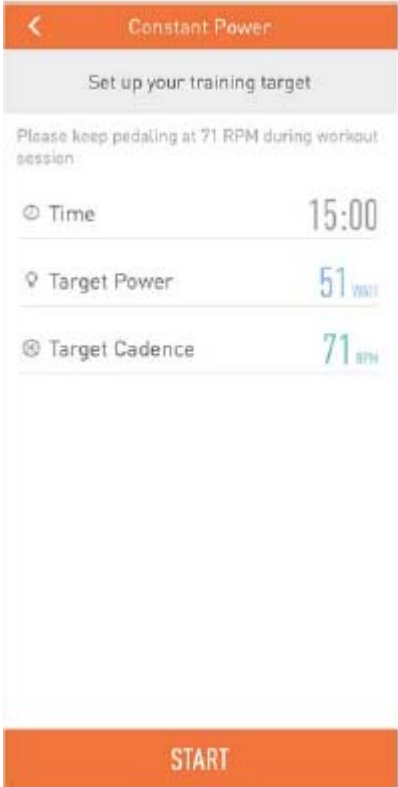
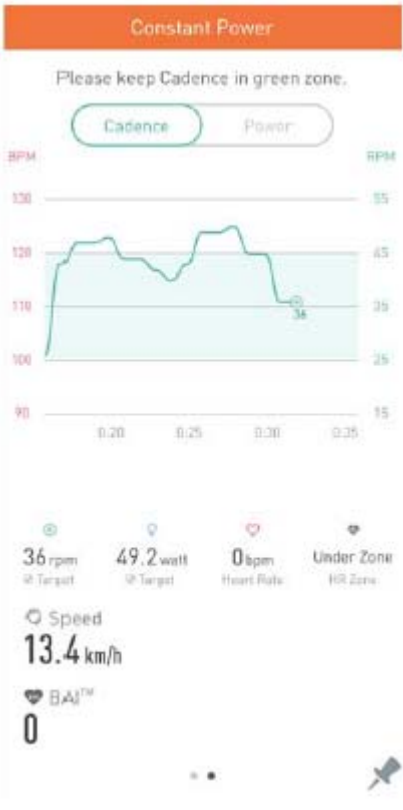
	4. Po dokončení programu se zobrazí shrnutí cvičení. Výsledky můžete porovnat s předchozími cvičeními.
---	---

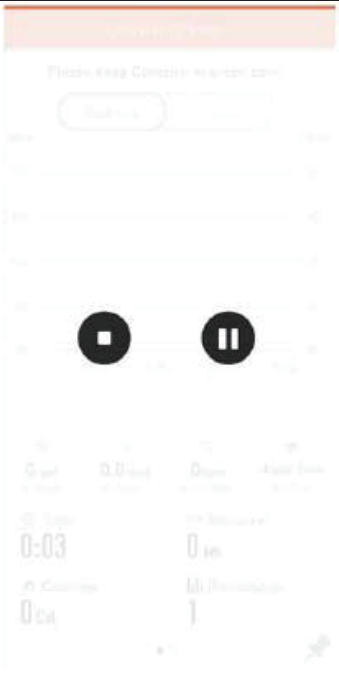
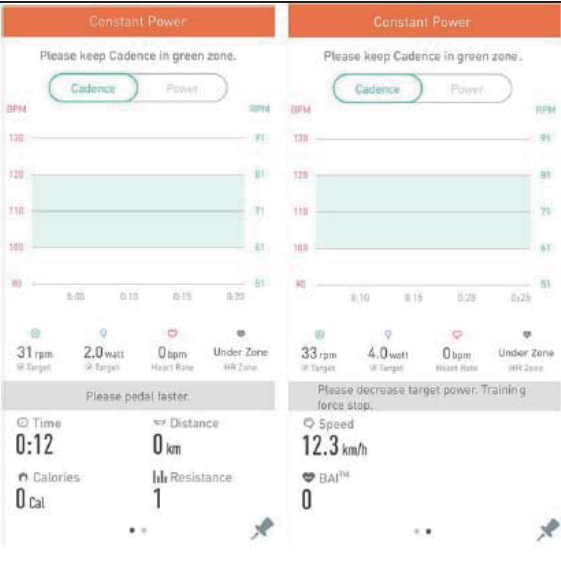
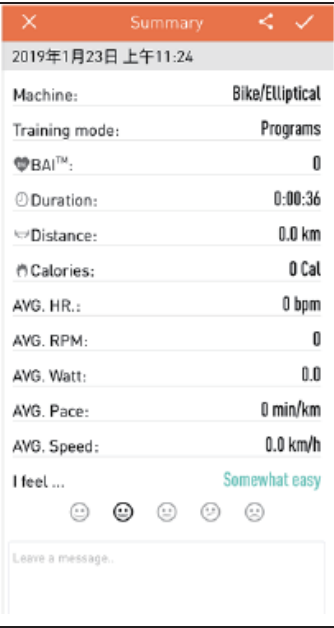
MAPY (MAP MY ROUTE)

	1. Vyberte lokaci. 2. Vyberte počáteční bod. 3. Vyberte trasu, a potáhněte žluté GO tlačítko doleva. Vyresetovat trasu můžete zeleným tlačítkem.
---	--

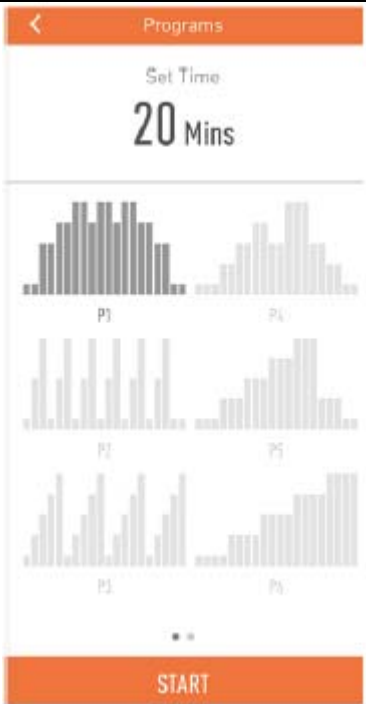
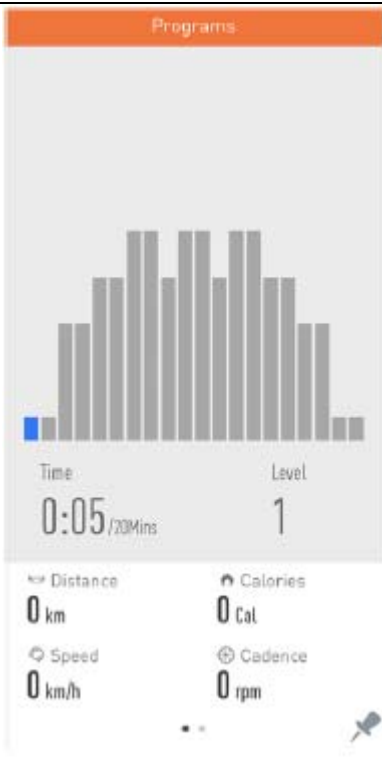
	4. Pokud nechcete nastavovat trasu sami, můžete si vybrat jednu z přednastavených tras. Můžete si vybrat mezi trasami Číny nebo celosvětové trasy.
	5. Po zapnutí programu můžete nastavit odpor nebo pozastavit / zastavit program. 6. Výběrem šipek můžete zobrazit nebo schovat nabídku. Vyberte ikonu diamantu pro změnu zobrazení mapy. 7. Po dokončení programu se zobrazí shrnutí cvičení. Výsledky můžete porovnat s předchozími cvičeními.

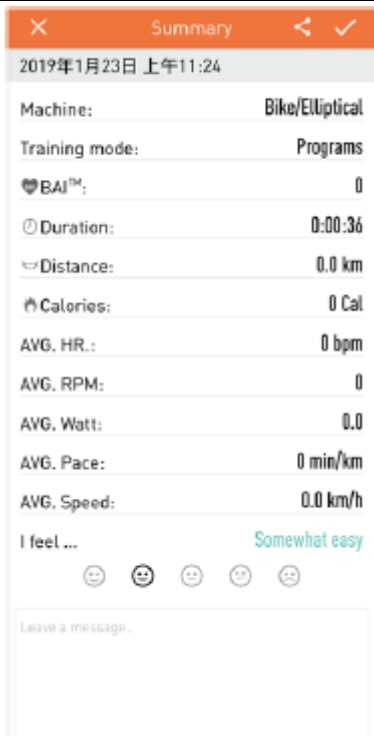
KONSTANTNÍ PROGRAM (CONSTANT POWER)

	1. Po spárování s Bluetooth nastavte čas (time), cílový výkon (target power), cílové otáčky za minutu (RPM, target cadence)
	2. Zobrazí se trénink, vyberte jeden ze dvou grafů (Cadence / Power). Zobrazí se následující informace nebo výběrem ikony přepínačku připnete daná data.

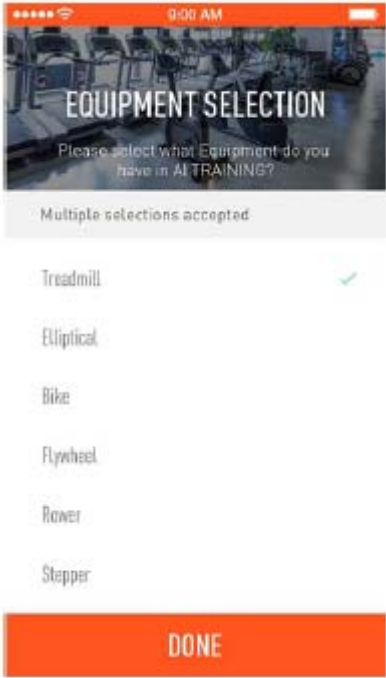
	3. Dotknutím se displeje pozastavíte nebo zastavíte program.
	4. Šlápejte konstantní rychlostí během tréninku.
	5. Po dokončení programu se zobrazí shrnutí cvičení. Výsledky můžete porovnat s předchozími cvičeními.

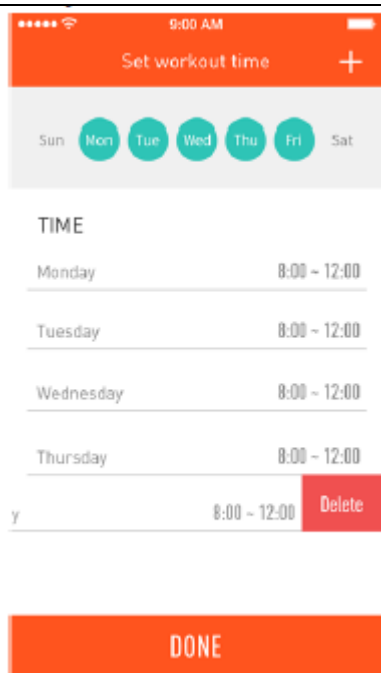
PROGRAMY (PROGRAMS)

	1. Po spárování s Bluetooth vyberte program. Zobrazí se 12 přednastavených programů.
	2. Displej zobrazí průběh tréninku. 3. Pomocí ikony připínáčku můžete připnout graf.

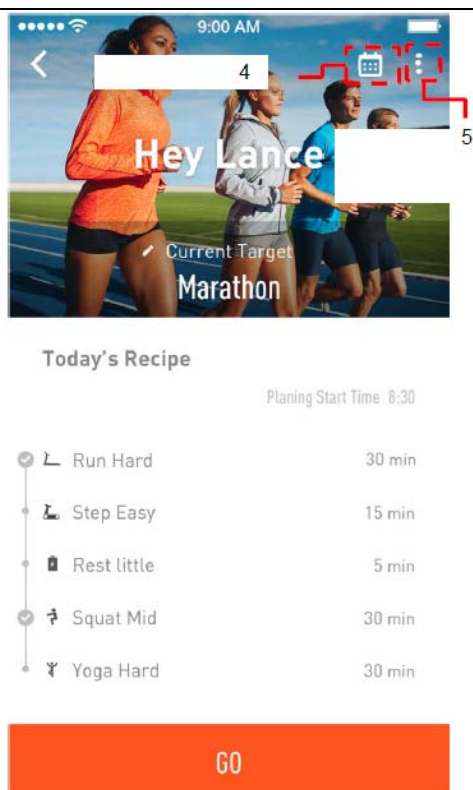
	4. Dotykiem displeje můžete zastavit nebo pozastavit program nebo nastavte zátěž.
	5. Po dokončení programu se zobrazí shrnutí cvičení. Výsledky můžete porovnat s předchozími cvičeními.

TRÉNINK S KONZOLÍ (AI TRAINING)

	1. Po spárování s Bluetooth vyberte zařízení (můžete si vybrat více strojů).
	2. Vyberte váš cíl / program



3. Nastavte si časový rozvrh.



4. Přehled tréninku

5. Čas tréninku, změna stroje a cíle / programu.

GYM CENTER

V GYM CENTER si uživatel může stáhnout různé tréninkové programy.

1. Stáhněte zvolený program
2. Zapněte iRoute+ program
3. Pro trénink s iRoute+ (Google mapy) musí mít uživatel zapnutou wifi a být přihlášen.

POUŽITÍ

Cvičení na rotopedu je založeno na velmi jednoduchých pohybech, které si však určitě zamilujete. Díky jednoduchosti cvičení zvládnou cvičení na rotopedu i starší lidé. Před samotným cvičením je nutné si nastavit výšku sedla. Je důležité, aby se vám sedělo pohodlně. Sedlo rotopedu musí být nastaveno tak abyste se mohli v sedě držet ergonomicky tvarovaných rukojetí. Neměli byste mít pocit natažených 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 rotopedu je pohyb nohou po specifické eliptické dráze. Tento pohyb je velmi podobný jízdě na kole. Při cvičení na rotopedu 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 rotopedu 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 rotopedu vede i k formování svalů. Dochází hlavně k posilování stehenních a lýtkových svalů. Při cvičení na rotopedu 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 rotopedu dochází k intenzivnímu procvičování břišních svalů. Je vhodné cvičit 30-35 po konzumaci jídla. Nedodržení může vést k méně spálených kalorií a ve vyšším věku i k trávicím problémům.

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

Cvičení na rotopedu je efektivní cvičení pro všechny zaneprázdněné lidi. Díky cvičení na rotopedu dochází k efektivnímu posilování svalů, a to hlavně stehenních, lýtkových a hýžděových. 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.

ÚDRŽBA

- Při montáži řádně dotáhněte všechny šrouby a nastavte rotoped 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.

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

- Tento přístroj odpovídá standardním bezpečnostním předpisům a je vhodný pouze pro domácí využití. 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 rotopedu, poraďte se se svým lékařem. Lékař by měl posoudit, zda jste fyzicky způsobilí 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 přetrvává, okamžitě navštivte lékaře.
- Tento rotoped není vhodný jako profesionální nebo 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.

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

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, IČ: 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku 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, atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo:	Strakonická 1151/2C, 150 00 Praha 5 – Hlubočepy, Czech Republic
Centrála:	Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamační a servis:	Čermenská 486, 749 01 Vítkov
IČO:	26847264
DIČ:	CZ26847264
Telefon:	+420 556 300 970
Mail:	eshop@insportline.cz reklamace@insportline.cz servis@insportline.cz
Web:	www.insportline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

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

IČO:	36311723
DIČ:	SK2020177082
Telefón:	+421(0)326 526 701
Mail:	objednavky@insportline.sk reklamacie@insportline.sk servis@insportline.sk
Web:	www.insportline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: