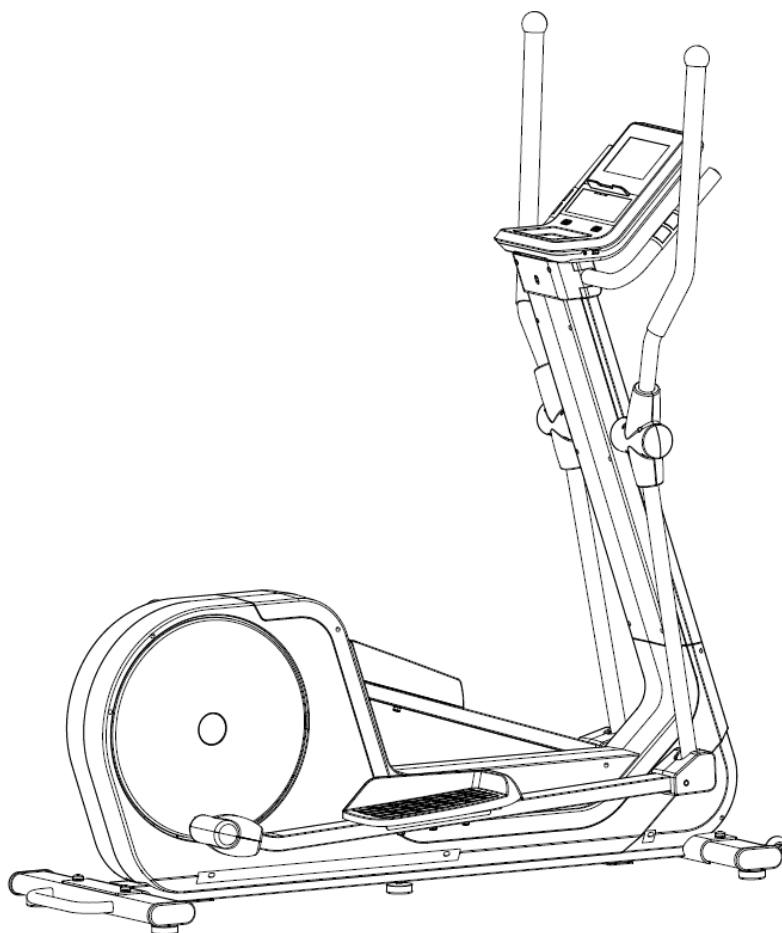




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 16145 Eliptický trenažér inSPORTline inCondi ET550i



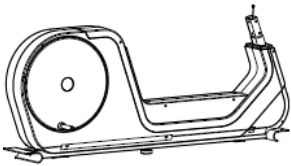
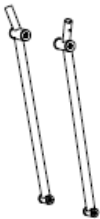
OBSAH

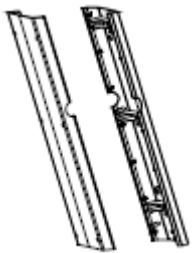
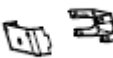
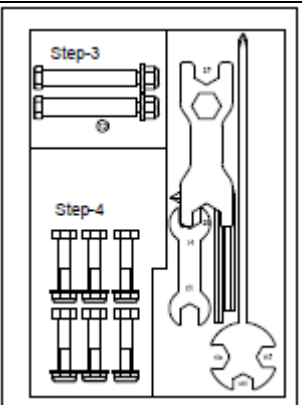
BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY	3
OBSAH BALENÍ	4
SEZNAM DÍLŮ.....	6
ROZLOŽENÁ KRESBA	8
MONTÁŽNÍ KROKY	9
OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE	13
FUNKCE TLAČÍTEK	13
KONFIGURACE	14
FUNKCE IKON	14
FUNKCE DOMOVSKÝCH IKON	16
UŽIVATELSKÉ INSTRUKCE	31
PRŮVODCE CVIČENÍM	31
CÍLOVÝ SRDEČNÍ TEP (THR).....	31
RADY A DOPORUČENÍ	32
MÍRA CVIČENÍ	32
PROTAHOVÁNÍ	32
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	33

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

- Manuál si přečtěte pozorně ještě před prvním použitím a uschovejte si ho pro budoucí potřebu. Specifikace výrobku se může lišit od použitých obrázků a může být změněna bez předchozího varování.
- Dodržujte veškeré bezpečnostní zásady a varování pro minimalizaci rizika a výrobek používejte pouze k určenému účelu a v souladu s manuálem. Neprovádějte neschválené modifikace.
- Před zahájením cvičení věc konzultujte s lékařem. Je to zvláště důležité, pokud máte zdravotní komplikace nebo proděláváte léčbu, která ovlivňuje srdeční tep, krevní tlak nebo cholesterol.
- Pozorujte tělesné signály. Nesprávné nebo přehnané cvičení může poškodit Vaše zdraví. Pokud máte následující nebo podobné symptomy, přestaňte okamžitě cvičit: bolest, pnutí na hrudi, nepravidelný srdeční tep, dušnost, závrať nebo nevolnost. Před opětovným startem se poradte s lékařem.
- Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů a matic. Musí řádně držet. Pokud je nutné, dotáhněte. Pravidelně kontrolujte poškození nebo opotřebení výrobku. Nikdy nepoužívejte poškozený nebo opotřebovaný produkt.
- Zařízení umístěte pouze na rovný, čistý a pevný povrch. Pro ochranu podlahy použijte podložku. Zachovejte bezpečnostní odstup min. 0,6 m od ostatních objektů.
- Provádějte zahřívací cviky pro snížení možnosti výskytu křečí.
- Pokud zařízení nepracuje správně, výrobek nepoužívejte. Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte před vlhkem a prachem. Výrobek nepoužívejte venku.
- Na zařízení smí současně cvičit pouze jedna osoba.
- Vezměte si vhodné sportovní oblečení a obuv. Neberte si příliš volný oděv, který se snadno zachytí a může tak omezit Váš pohyb.
- Žádný nastavitelný díl nesmí vyčnívat a omezovat pohyb uživatele.
- Výrobek není určen k terapeutickým účelům.
- Držte dále od dětí a domácích zvířat. Určeno pouze pro dospělé uživatele.
- Týdně provádějte údržbu pohyblivých částí. Všechny díly před použitím kontrolujte. Poškozené nebo opotřebované díly musí být vyměněny neprodleně.
- Hmotnost zátěžového kola: 8 kg
- **Max. hmotnost uživatele:** 120 kg
- **Kategorie:** HC (dle normy EN957) vhodné pro domácí použití.
- **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinít vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

OBSAH BALENÍ

Č.	Obrázek	Popis	Počet
1		Hlavní rám	1
3		Sloupek	1
4L/R		Kmitací tyč	1 pár
6L/R		Madlo	1 pár
5L/R		Pedálová tyč	1 pár
9		Přední nosník	1
10		Zadní nosník	1
49L/R		Pedál	1 pár
7		Držadlo	1

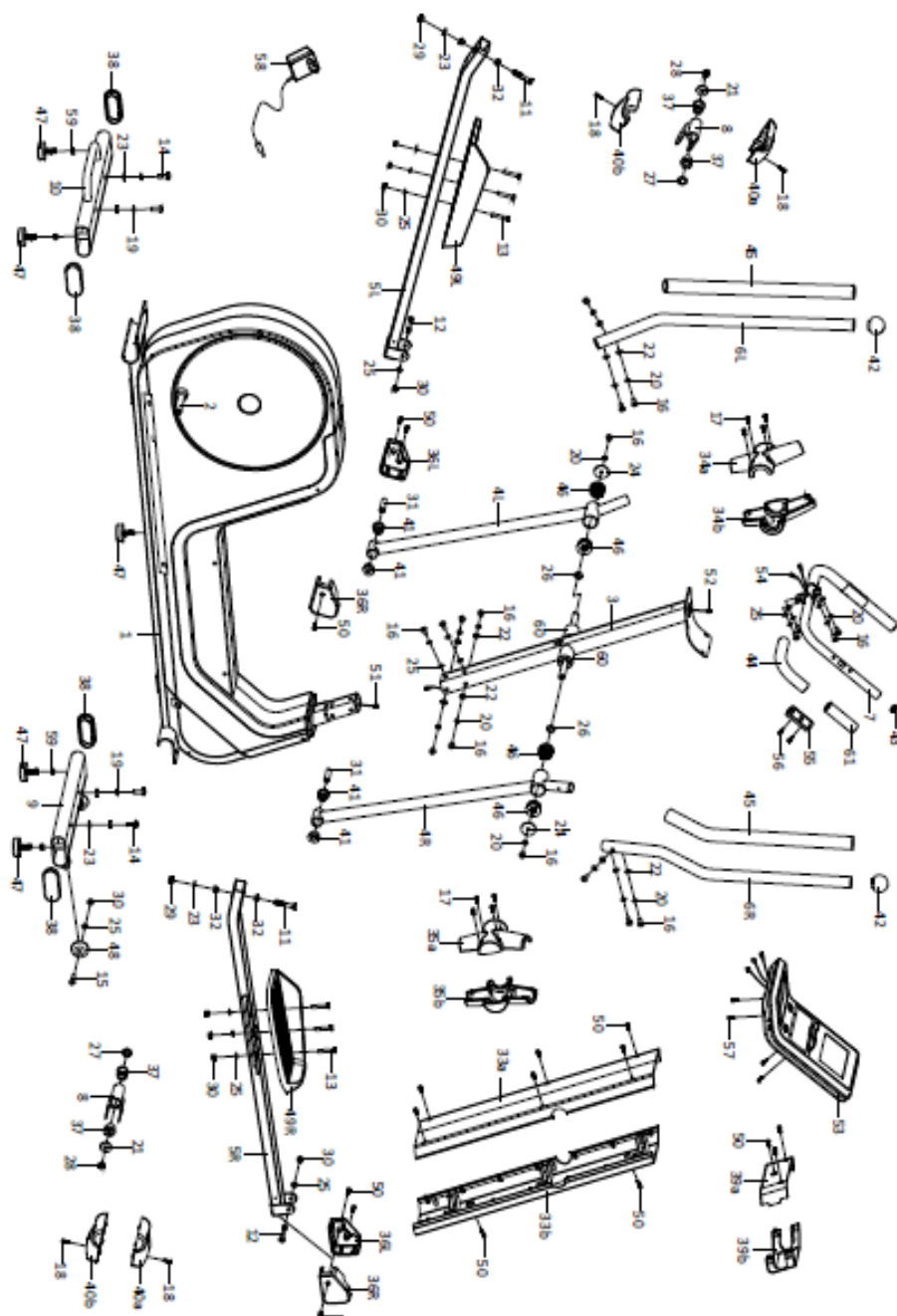
33a/b		Kryt sloupku	1 pár
53		Displej	1
39a/b		Krytka držadla	1 pár
40a/b		Krytka pedálové tyče	2 páry
34a/b		Krytka levé kmitací tyče	1 pár
35a/b		Krytka pravé kmitací tyče	1 pár
36L/R		Krytka pedálové tyče	2 páry
-		Karta	1

SEZNAM DÍLŮ

Č.	Název	Ks
1	Hlavní rám	1
2	Otočný rám	1
3	Sloupek	1
4L/R	Kmitací tyč	1 pár
5L/R	Pedálová tyč	1 pár
6 L/R	Madlo	1 pár
7	Držadlo	1
8	Pedálový kloub	2
9	Přední nosník	1
10	Zadní nosník	1
11	Matice M10x55	2
12	Šroub M8x75	2
13	Šroub M8x45	6
14	Šroub M10x25	4
15	Šroub M8x38	2
16	Šroub M8x16	18
17	Křížový samořezný šroub ST3.5x13	8
18	Křížový šroub M5x10	4
19	Pružná podložka D10	4
20	Pružná podložka D8	18
21	Podložka D10.5xD32x2	2
22	Zakřivená podložka D8xD20x1.5	10
23	Podložka D10x2	6
24	Podložka D8xD42x2	2
25	Podložka D8x1.5	16
26	Zvlněná podložka	2
27	Zvlněná podložka	2
28	Nylonová matice M10x1.25	2
29	Nylonová matice M10	2
30	Nylonová matice M8	10
31	Objímka $\varnothing 14 \times \varnothing 8.5 \times 59.7$	2
32	Legované pouzdro	4
33a/b	Krytka sloupku	1 pár
34a/b	Krytka levé kmitací tyče	1 pár
35a/b	Krytka pravé kmitací tyče	1 pár

36L/R	Krytka pedálového kloubu	2 páry
37	Ložiskové pouzdro $\varnothing 17.1 \times \varnothing 42 \times 23$	4
38	Koncovka	1
39a/b	Krytka držadla	1 pár
40a/b	Krytka pedálového kloubu	2 páry
41	Ložiskové pouzdro 1	4
42	Zakulacená krytka	2
43	Zakřivená krytka	2
44	Pěna $\varnothing 24 \times T3 \times 245$	2
45	Pěna $\varnothing 31 \times T3 \times 420$	2
46	Ložiskové pouzdro 2	4
47	Ovladač horizontální polohy	5
48	Kolečko	2
49L/R	Pedál	1 pár
50	Křížový samořezný šroub ST4.2x18	17
51	Kabel čidla	1
52	Sloupkový kabel	1
53	Displej	1
54	Tepový kabel	2
55	Tepové madlo	2 páry
56	Křížový samořezný šroub ST3x10	4
57	Křížový šroub M5x10	4
58	Adaptér	1
59L/R	Matice M10	4
60	Pouzdro	2
61	Pěna $\varnothing 24 \times T3 \times 120$	2

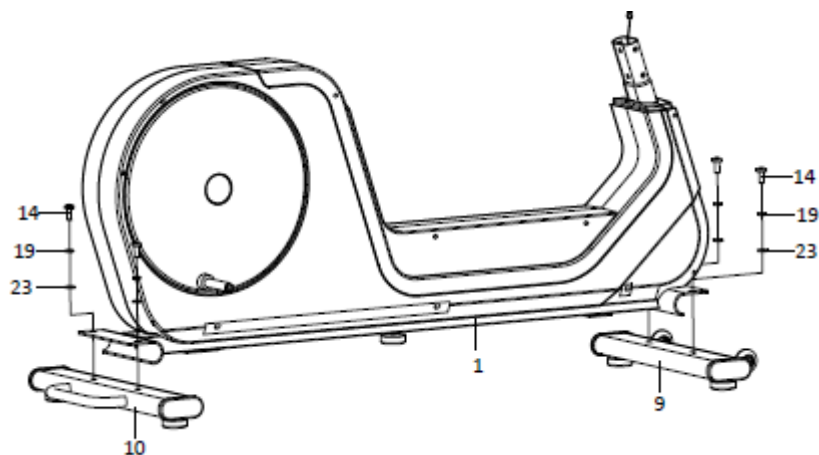
ROZLOŽENÁ KRESBA



MONTÁŽNÍ KROKY

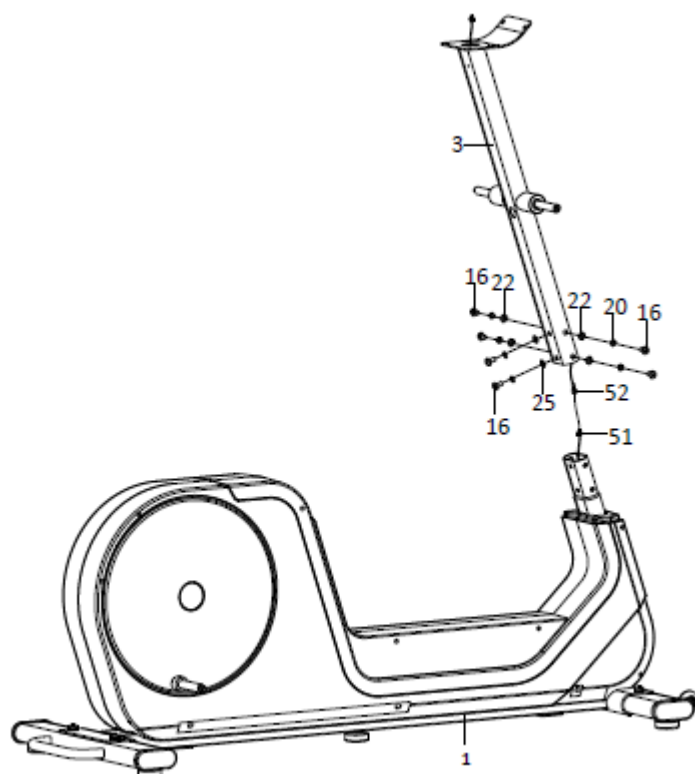
KROK 1

- Připevněte přední nosník (9) k hlavnímu rámu (1) a zajistěte šroubem (14), pružnou podložkou (19), podložkou (23).
- Připevněte zadní nosník (10) k hlavnímu rámu (1) a zajistěte šroubem (14), pružnou podložkou (19), podložkou (23).



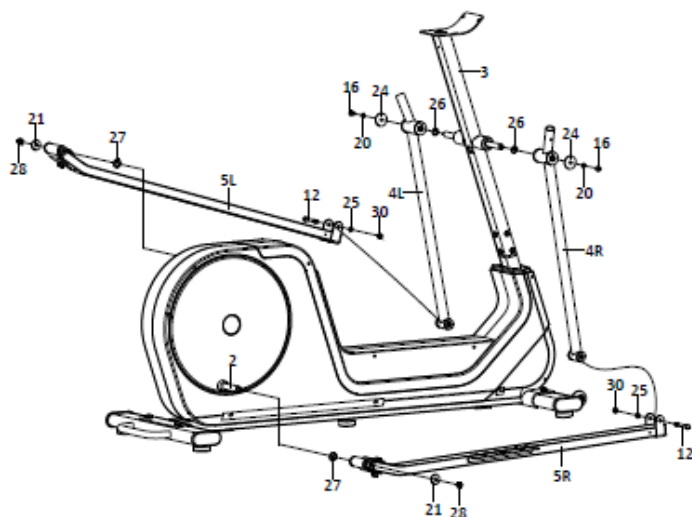
KROK 2

- Propojte kabely čidla (51) s kabely sloupku (52).
- Připevněte sloupek (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu (16), pružné podložky (20), zakřivené podložky (22) bočními otvory. Připevněte sloupek (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu (16), pružné podložky (20) a podložky (25) čelními otvory.



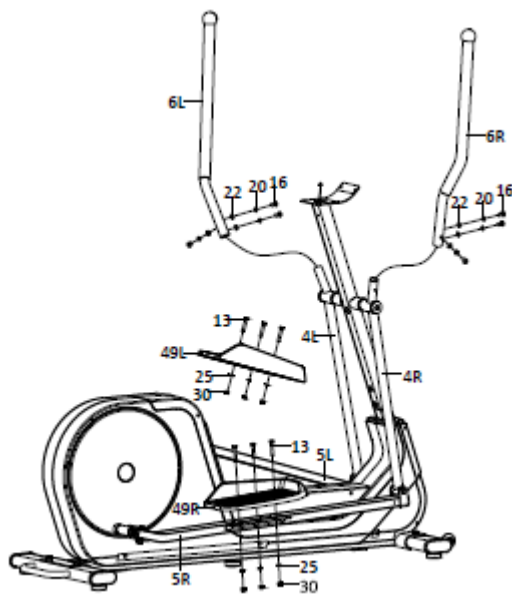
KROK 3

- Připevněte kmitací tyče (4L/R) ke sloupku (3) pomocí šroubu (16), pružné podložky (20), podložky (24) a zvlněné podložky (26). Zatím příliš neutahujte.
- Připevněte pedálové tyče (5L/R) k otočnému rámu (2) pomocí nylonové matice (28), podložky (21), zvlněné podložky (27). Zatím příliš neutahujte.
- Propojte kmitací tyče (4L/R) a pedálové tyče (5L/R) šroubem (12), podložkou (25) a nylonovou maticí (30).
- Nakonec plně dotáhněte šrouby (16) a nylonové matice (28).



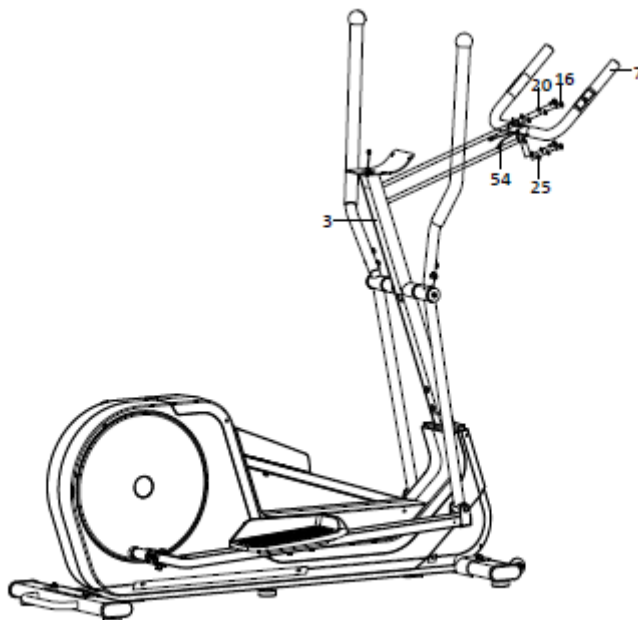
KROK 4

- Nasad'te madla (6L/R) na kmitací tyče (4L/R) a zajistěte šroubem (16), pružnou podložkou (20) a zakřivenou podložkou (22).
- Připevněte pedály (49L/R) k pedálovým tyčím (5L/R) pomocí matice (13), podložky (25) a nylonové matice (30).



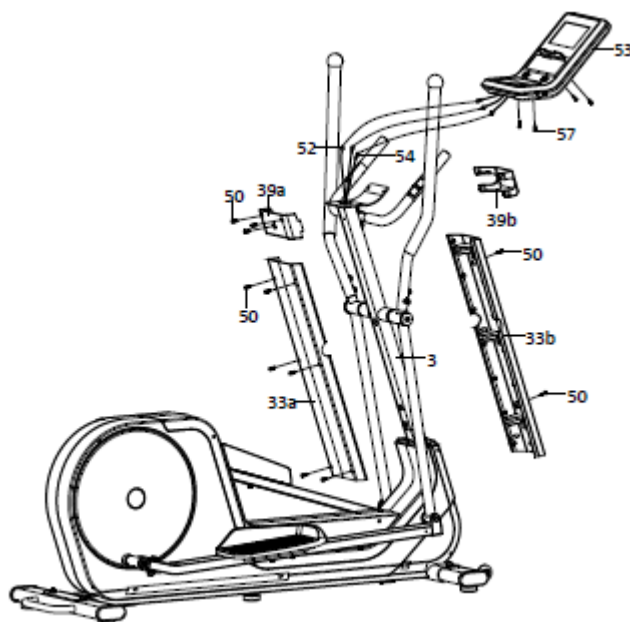
KROK 5

- Povytněte tepový kabel (54) ze zadního otvoru sloupku (3) a vytahnte ho ven ze sloupkového otvoru (3).
- Pripvnte držadlo (7) ke sloupku (3) pomocí šroubu (16), pružné podložky (20) a podložky (25).



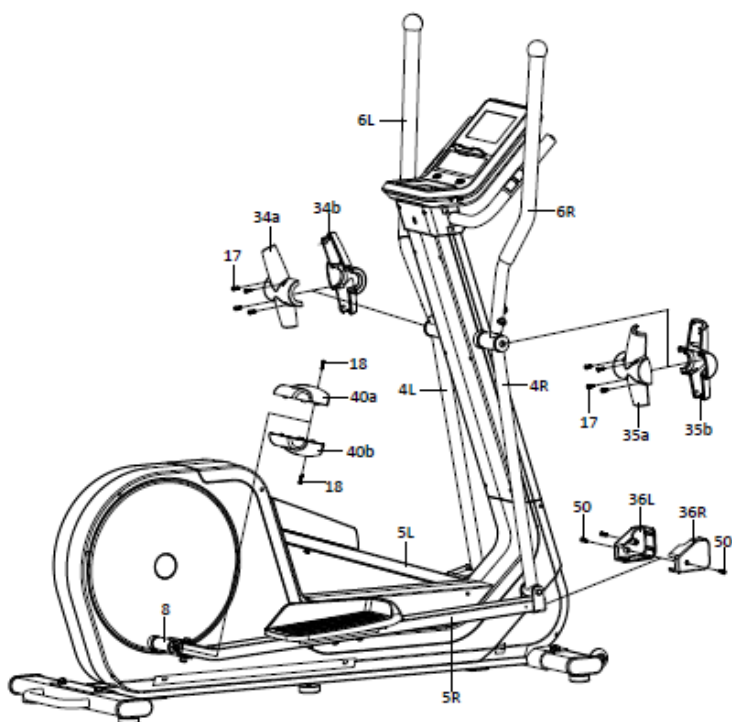
KROK 6

- Spojte sloupkový kabel (52), tepový kabel (54) s displejem (53). Zajistěte křížovým šroubem (57) na sloupku (3).
- Pripvnte krytky sloupku (33a/b) ke sloupku (3) a zajistěte křížovým samořezným šroubem (50).
- Pripvnte krytky držadla (39a/b) ke sloupku (3) pomocí křížového samořezného šroubu (50).



KROK 7

- Připevněte krytku levé kmitací tyče (34a/b) a krytku pravé kmitací tyče (35a/b) k madlu (6L/R) pomocí křížového samořezného šroubu (17).
- Připevněte krytky pedálové tyče (36L/R) k pedálovým tyčím (5L/R) pomocí křížového samořezného šroubu (50).
- Připevněte krytky pedálových kloubů (40a/b) k pedálovým kloubům (8) pomocí křížového šroubu (18).
- Dokončete instalaci a zkontrolujte řádné utažení všech šroubů a matic.



OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE



FUNKCE TLAČÍTEK

	Start
	Stop
	HOME
	Zpětné tlačítko
	Zvýšení zátěže
	Snížení zátěže
	Pauza
	Nahoru
	Dolů

	Vlevo
	Vpravo
	Enter
	Zvýšení hlasitosti
	Snížení hlasitosti
	Přehrát/pauza
	Návrat na předchozí
	Postup na další

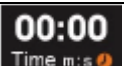
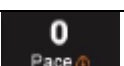
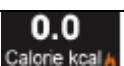
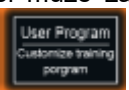
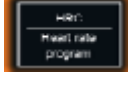
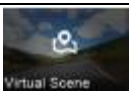
KONFIGURACE

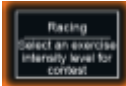
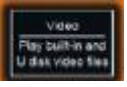
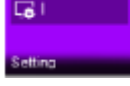
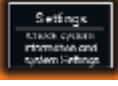
Displej	7 palců 1024*600TFT
CPU	ITE9854
RAM	64M uvnitř
USB	Hudba: Mp3 Video: dostupné pro max. 1280x768 rozlišení, Mp4, MKV složky dekódovány a baleny pomocí H.264
FLASH	8M NOR + 8G EMMC

FUNKCE IKON

- 1) Úvod k domovské stránce



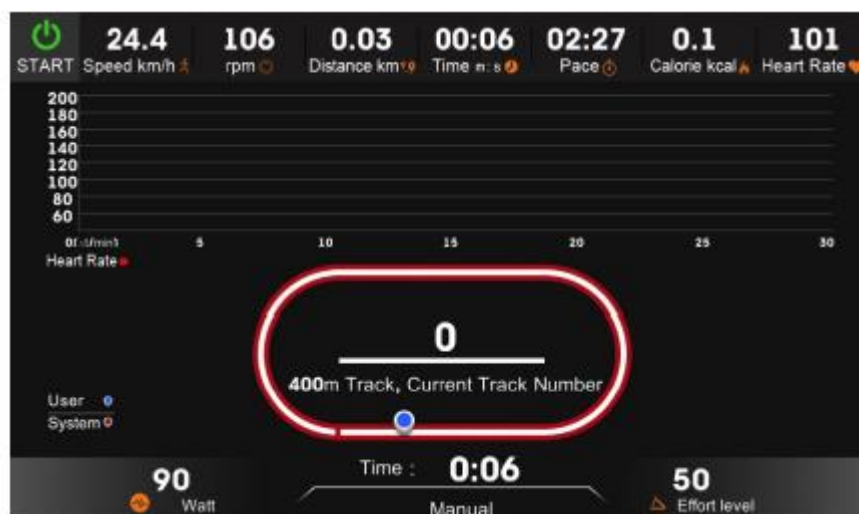
I) Ikony 1	
	Rychlost: zobrazuje aktuální rychlost (km/h)
	Otáčky za minutu
	Vzdálenost: zobrazuje uběhnutou vzdálenost (km)
	Čas: zobrazuje běžecký čas
	Tempo: zobrazuje poměr času a kilometrů
	Zobrazuje spálené kalorie (Kcal)
	Srdeční tep: zobrazuje aktuální srdeční tep
	Konstantní výkon
	Stupeň zátěže. V kombinaci s konstantním výkonem, zobrazuje wattový výkon.
II) Ikony 2	
Použijte   pro volbu, stlačte  pro potvrzení.	
	 Odpočet času. Zvoleno
	 Odpočet vzdálenosti. Zvoleno
	 Odpočet kalorií. Zvoleno
	Uživatelský program: je dostupný pro přizpůsobení plánu, včetně 6 obsažených položek. Dodatečně, si uživatel může zadat zátěž dle vlastní vůle. Systém si nakonec data uchová. Zvoleno 
	Srdeční tep: je programem, kdy se zátěž mění s ohledem na srdeční tep uživatele. Každý tepový program se dělí do třech oddílů. Jsou jimi: zahřívací fáze, tepový proces, oddychová fáze. Zvoleno 
	Virtuální scénérie: celkem 6 scénérií. Zvoleno 

	Závodní režim: celkem 12 přednastavených režimů. Soupeří cvičenec a systém. Zvoleno 
	Cvičení: celkem 12 přednastavených programů. Zvoleno 
	Konstantní spotřeba: je režimem, kdy spotřebovaná energie bude konstantní po celou dobu tréninku. Zvoleno 
III) Multimediální ikony	
	Hudba. Zvoleno 
	Video. Zvoleno 
	Nastavení. Zvoleno 
IV) Statutové ikony	
	 USB ikona bude svítit po celou dobu, kdy je vložen U-disk. Zhasne po vyjmutí. Pokud je úspěšně spárováno Bluetooth  , bude ikona svítit. Jinak zhasne.

FUNKCE DOMOVSKÝCH IKON

1) RYCHLÝ START

- Stlačte **START** a systém vstoupí do manuálního režimu.



- Tlačítka ovládání zátěže   upravte zátěž.

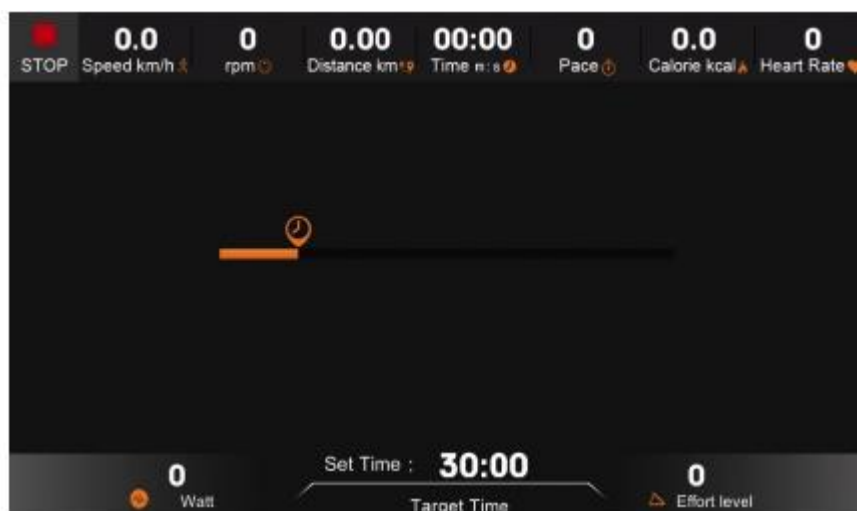
- Stlačte **STOP** pro ukončení cvičení. Cvičební záznamy se zobrazí okamžitě po stlačení **STOP**.



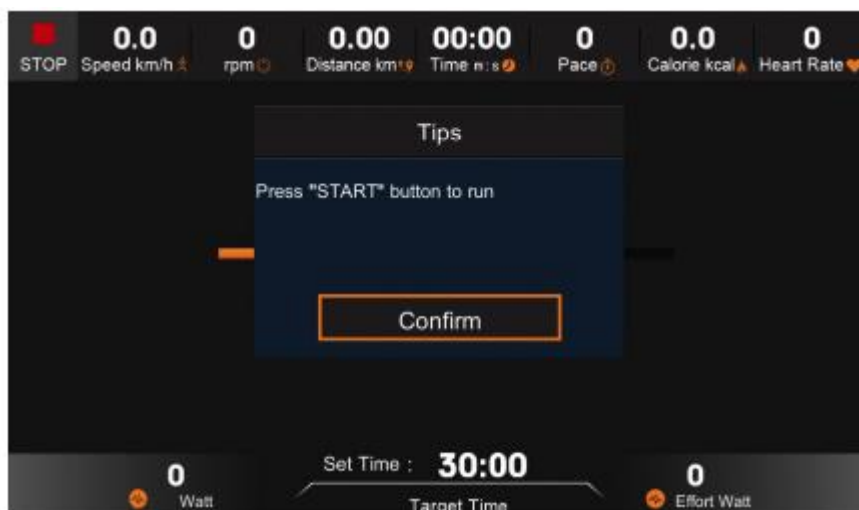
2) REŽIM ODPOČTU



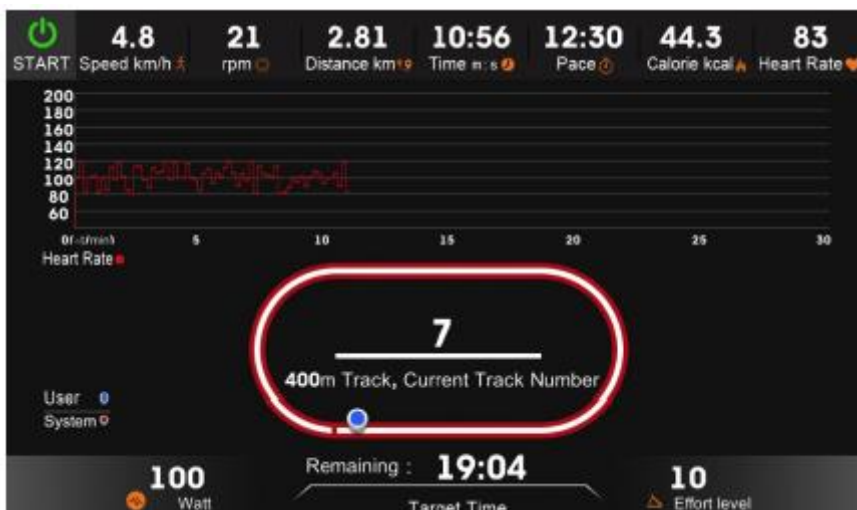
Zvolte ikonu cílového času, potvrďte stlačením **ENTER** (jako vzor použito nastavení časového odpočtu):



- Stlačte **< >** pro vložení cílového času.



- Stlačte **ENTER** pro potvrzení a pro otevření nového dialogového okna.



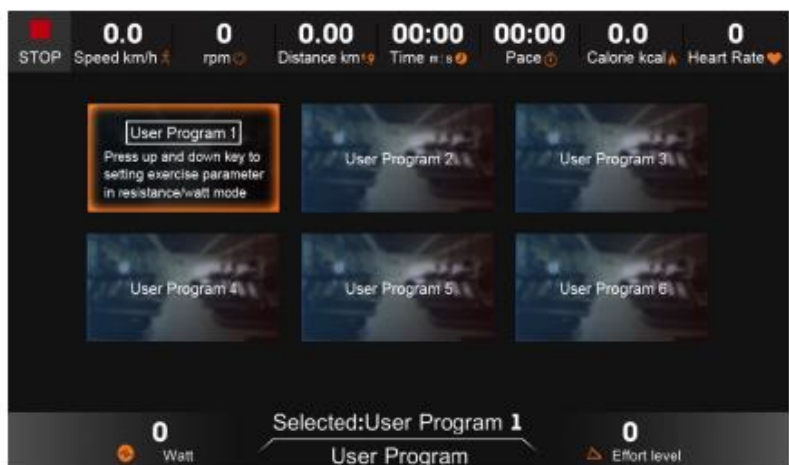
- Stlačte **START** pro zahájení cvičení.

Odpočtový režim: při zvolení konkrétního režimu, vložte data a zahajte cvičení. Během posledních 10 vteřin vydá systém upozornění pětkrát během dvou vteřin.

Časový odpočet	Rozsah: 0:10:00-10 hod., přednastaveno 0:30:00
Vzdálenostní odpočet	Rozsah: 1.0-200 km, přednastaveno 5 km
Odpočet kalorií	Rozsah: 10-2000 kcal, přednastaveno 50 kcal

3) UŽIVATELSKÝ PROGRAM

	Stlačte ENTER pro vstup do uživatelského režimu. Obsahuje celkem 6 nastavitelných položek. Zátěž můžete nastavit ručně a systém si automaticky uchová data.
---	--



- Stlače     pro volbu ikony. Stlače  pro potvrzení.



- Stlače   pro přepnutí ze zátěžového režimu do režimu napájení.
- Stlače   pro vložení údajů.
- Stlače   pro změnu zátěže. Stlače  pro potvrzení.
- Systém automaticky uchová data.



- Stlače  pro zahájení cvičení.

4) VIRTUÁLNÍ SCENÉRIE

	Stlačte  pro vstup do režimu virtuálních scénérií:
---	---

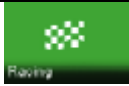


- Stlačte  pro volbu ikony. Stlačte  pro zahájení cvičení.



- Výrobně přednastavená úroveň zátěže je 10. Tlačítka   ji můžete upravit. Rychlost přehrávání videa bude souhlasit s rychlostí běhu.

5) ZÁVOD

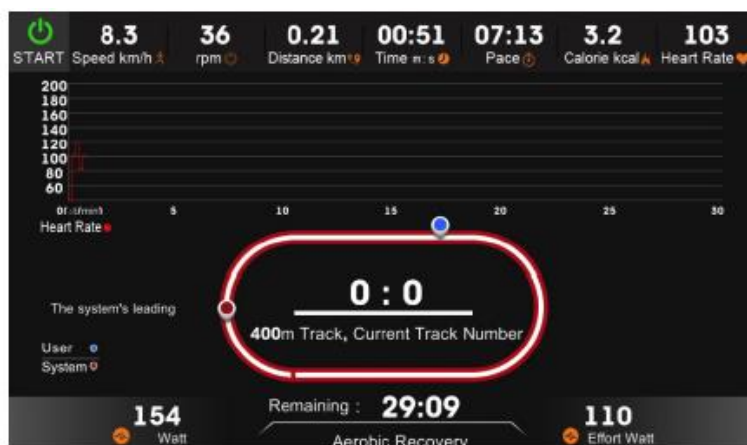
	Stlače  pro vstup do režimu závodění (zde je přednastaveno 12 režimů):
---	---



- Stlače  pro volbu ikony. Stlače  pro potvrzení.



- Stlače  pro přepnutí ze zátěžového režimu do režimu napájení.
- Stlače  pro vložení dat.
- Stlače  pro zahájení cvičení.

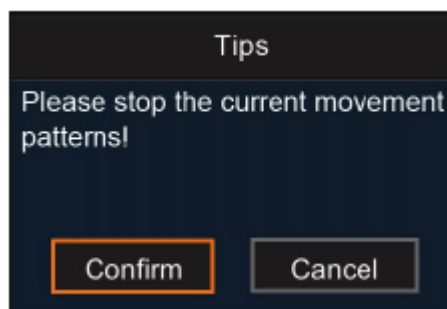


Operační postup:

Stlačte  pro návrat na předchozí stránku.

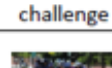
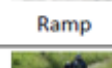
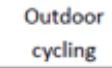
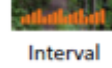
Stlačte  pro návrat na domovskou stránku.

Stlačte ikonu “Racing” v domovské stránce pro vstup na cvičební stránku. Pokud stlačíte jinou ikonu (např. virtuální scénérii, uživatelský program atd.) zobrazí se následovně nové dialogové okno.



Stlačte  pro zastavení, poté můžete zahájit jiné cvičení. Stlačte “Cancel” pro pokračování ve cvičení.

Volba sekce u 12 přednastavených programů:

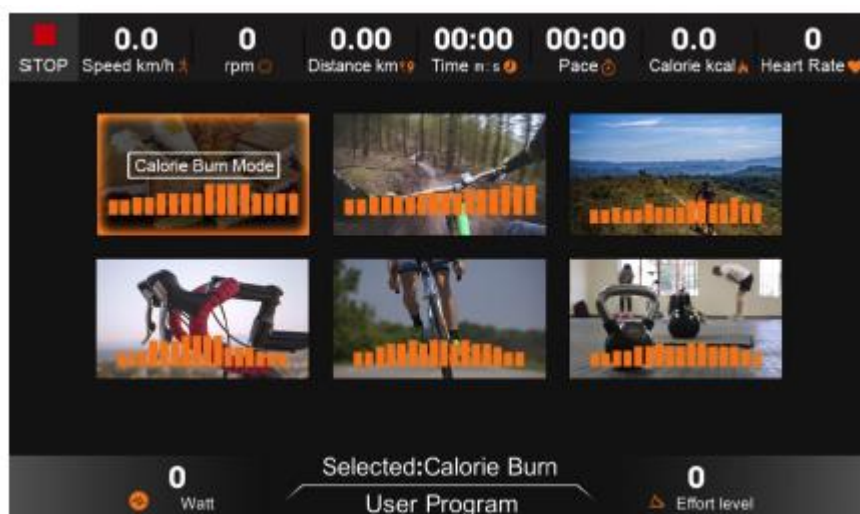
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
Aerobic recovery	Resistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistance	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	12	20
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistance	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	14	22
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistance	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistance	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12	14	14	14	14	12	12
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistance	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistance	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistance	12	12	14	12	14	16	14	14	14	18	18	16	16	20	16	16
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistance	14	14	16	14	14	18	16	16	16	20	20	18	18	22	18	18
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistance	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistance	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistance	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24

POZNÁMKA: Aerobic recovery (aerobní cvičení), Lose weight (úbytek váhy), Physical training (fyzický trénink), Cycling (cyklistika), Track (trať), Mountain (hory), Rapid challenge (rychlá výzva), Cross-country (přespolní běh), Ramp (rampa), Outdoor cycling (venkovní cyklistika), Interval (interval), Fat burn (spalování tuku).

Section: sekce, Speed: rychlost, Resistance: zátěž

6) CVIČENÍ

	Stlače ENTER pro vstup do cvičení (jako příklad poslouží spalování tuku):
---	--



- Stlače  pro volbu ikony. Stlače **ENTER** pro potvrzení.

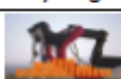
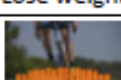
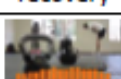
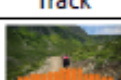
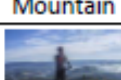
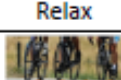
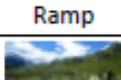
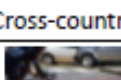


- Stlače  pro přepnutí z režimu zátěže do režimu napájení.
- Stlače  pro vložení dat.
- Stlače **START** pro zahájení cvičení.



Cvičení (Work-out): Nejprve zvolte konkrétní program a poté zakončete vkládání pohybových údajů. Je celkem 16 sekcí v rámci každého programu. Čas každé sekce = čas nastavení/16. Zátěž pro každou sekci je popsána níže.

12 přednastavený programů:

 Fat burn	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	14	14	14	14	20	20	20	20	14	14	14	14
 Rapid challenge	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	10	12	12	12	14	14	14	14	16	16	16	18	18	18
 Cycling	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
 Lose weight	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	18	18	18	22	22	22	22	14	14	14	12	10	10
 Aerobic recovery	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	16	16	18	16	18	18	16	18	16	16	14	10	10
 Physical training	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	14	14	16	14	14	18	18	14	14	14	12	10
 Track	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	14	14	14	14	14	10	10	10	18	18	18	18	10
 Mountain	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	12	14	14	20	20	20	20	12	12	12	10	10
 Relax	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
 Ramp	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
 Cross-country	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	10	10	18	10	14	14	10	10	18	10	10	14	10
 Interval	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18

POZNÁMKA: Fat burn (spalování tuku), Rapid challenge (rychlá výzva), Cycling (cyklistika), Lose weight (úbytek váhy), Aerobic recovery (aerobní zotavení), Physical training (fyzický trénink), Track (trasa), Mountain (hory), Relax (odpočinek), Ramp (rampa), Cross-country (přespolní běh), Interval (interval).

Section: sekce, Resistance: zátěž

7) SRDEČNÍ TEP (HRC)

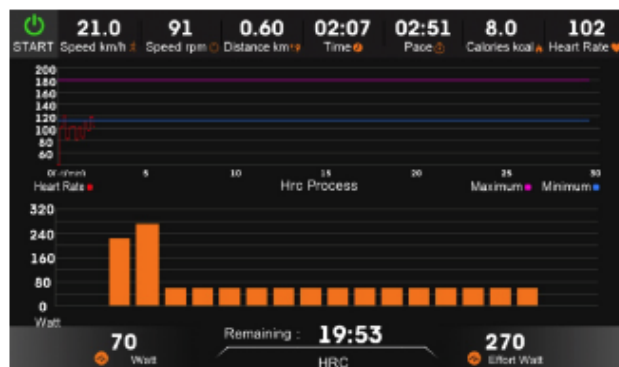
	Stlače ENTER pro vstup do režimu srdečního tepu (Jakmile uživatel jednou zadá tep, stanoví systém cílovou hodnotu tepu automaticky. Taktéž se dá poté hodnota ručně upravit. Cílový rozsah hodnot je 22-45 minut.)
---	--



- Stlače **< >** pro zadání dat. Stlače **^ v** pro volbu jiných položek.



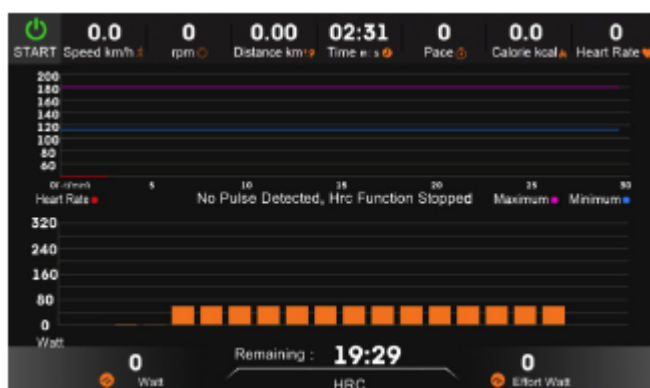
- Zahřejte se po dobu dvou minut.



- Srdeční tep



- Oddechová fáze



POZNÁMKA: Pokud zařízení nemá signál, řiďte se obrázkem výše.

	Stlačte ENTER pro vstup do konstantního režimu napájení:
---	---



- Statický režim napájení.



- Stlačte **ENTER** pro zahájení cvičení.

MULTIMÉDIA A NASTAVENÍ

1) HUDBA

	Stlače  pro vstup do hudebního menu:
---	---



- Stlače  pro volbu hudby. Stlače  pro playback.



Spuštění a pozastavení



Zvýšení hlasitosti



Snížení hlasitosti



Přechod na předchozí položku



Přechod na další položku

2) VIDEO

	Stlače  pro vstup do menu videa:
---	---



- Po 5 vteřinách bez aktivity se playlist skryje. Stlače  pro plné rozlišení. Stlače opět  pro návrat na předcházející stránku.
- Pokud je playlist skryt, stlače  a  pro jeho vyvolání.
- Stlače  pro spuštění nebo přerušení videa. Stlače  pro úpravu hlasitosti.

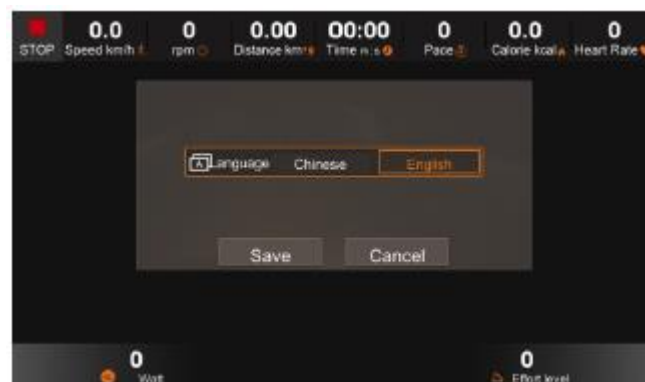
3) NASTAVENÍ

	Stlače ENTER pro přechod do nastavení podsvícení:
---	---



- Stlače **< >** pro úpravu jasu.

	Stlače ENTER pro přepínání mezi jazyky:
---	---



- Stlačením **< >** zadejte jazyk.

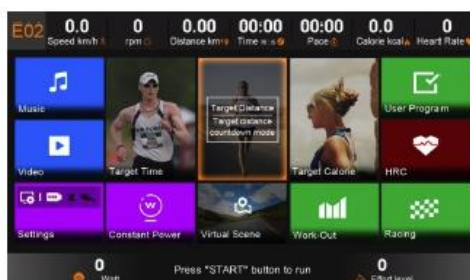
	Stlače ENTER pro vstup do správního režimu. Slouží k údržbě. Pro vstup potřebujete vstupní kód.
---	---

CHYBOVÉ HLÁŠKY

	E01 označuje chybu signálu.

E02

E02 zpravidla označuje závadu ovládání zátěže.



UŽIVATELSKÉ INSTRUKCE

PRŮVODCE CVIČENÍM

Tyto body by měly napomoci při správném plánování cvičebního programu. Neopomínejte ani správnou výživu a dostatečný odpočinek po celou dobu cvičení. Poradte se se svým lékařem. Je to zvláště nutné, pokud:

- Máte srdeční, oběhové nebo obdobné problémy.
- Necvičili jste po delší dobu.
- Jste starší 35 let.
- Jste těhotná.
- Jste diabetik.
- Máte bolest na prsou, závratě nebo mdloby.
- Zotavujete se po nemoci nebo po zranění.

CÍLOVÝ SRDEČNÍ TEP (THR)

	TRÉNINKOVÁ ZÓNA
VĚK	MIN-MAX (tepy/min.)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147

80	115-146
85	114-144

POZNÁMKA: Tyto údaje jsou pouze orientační. V praxi vždy záleží na konkrétním jedinci a jeho kondici.

RADY A DOPORUČENÍ

- Vždy se nejprve řádně protáhněte doporučenými cviky.
- Začněte pozvolna.
- Odpočívejte v případě únavy.
- Začněte se dvěma nebo třemi lekcemi po 15 minutách týdně a mezi cvičeními si ponechte den odpočinku.
- Zahřejte se po dobu 5 nebo 10 minut mírnými pohyby (chůze, pohyb paží v kruhu). Poté protáhněte ty svaly, které hodláte dále posilovat. Zařízení slouží především k posílení stehen a lýtek.
- Zvyšte tempo zátěží vždy mírně a pro vás pohodlně. Vaše cvičební schopnosti se budou s časem zlepšovat.
- Na konci každého cvičení si dejte pětiminutový oddech pouze s nízkou zátěží. Je to důležité u namáhaných svalů, aby nedošlo k následné křeči.
- Prodlužujte cvičební čas po několika minutách týdně, dokud nebudete schopni cvičit průběžně 30 minut vkuse.
- Nejprve se soustřeďte na vytrvalost a kondici. Neřešte tempo nebo vzdálenost.

MÍRA CVIČENÍ

- Během cvičení se pokuste zůstat ve vymezené tepové zóně.
- Tepová tabulka Vám poradí ohledně daného tepového rozmezí pro Váš věk. Je to ale pouze orientační. Vždy záleží na konkrétním jedinci a jeho konstituci.
- Vždy zohledněte své pocity. Pokud pocítíte nevolnost nebo mdloby, okamžitě ukončete trénink. Pokud jste v pořádku, můžete pozvolna zrychlovat.

PROTAHOVÁNÍ

Rady a doporučení:

- Začněte postupnými pohybovými cviky pro veškeré klouby, jednoduše otáčejte zápěstími, ohýbejte paže a pohybujte rameny, abyste dosáhli přirozené lubrikace a ochrany kostí.
- Před každým cvičením se zahřejte, abyste dosáhli poddajnosti svalů.
- Začněte u nohou a postupujte nahoru.
- Každé protahování by mělo trvat nejméně 10 vteřin (nebo max. 20 až 30 vteřin) a mělo by se opakovat dvakrát až třikrát.
- Pokud pocítíte bolest, přestaňte a dejte si odpočinek.
- Dělejte vše postupně a příliš se nevyklánějte.
- Nezadržujte dech.
- Protahováním po cvičení můžete regulovat svalové napětí. Protahujte se alespoň třikrát týdně pro zachování svalové pružnosti.

	Protahování stehen • Postavte se na pravou nohu a levý kotník uchopte levou rukou. Přitáhněte směrem ke kyčlím. • Hřbet držte rovně a kolena u sebe. Jako oporu použijte zeď. • Vydržet 10 vteřin. • Opakujte u druhé nohy.
	Lýtka • Zadní nohu položte rovně na podlahu a hmotnost přeneste na přední nohu. • Vydržte 10 vteřin. • Opakujte s druhou nohou. POZNÁMKA: Záda a zadní noha musí být rovně během cvičení.
	Podkolenní partie • Napněte nohu dopředu, ruce položte na stehna. Tlačte dolů a ven, dokud nepocítíte tlak na zadní straně kolena napnuté nohy. • Kolena nejsou těsně a záda musí být rovně. • Vydržte asi 10 vteřin. • Opakujte u druhé nohy.
	Vnitřní strany stehen • Posadte se tak, aby podrážky směřovaly k sobě a kolena směřovala ven. Tlačte chodidla k tříslům nakolik to půjde. • Vydržte 10 vteřin.

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. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon 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, I.Č. 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 a obchodním zákoníkem.

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. 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.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

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

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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: