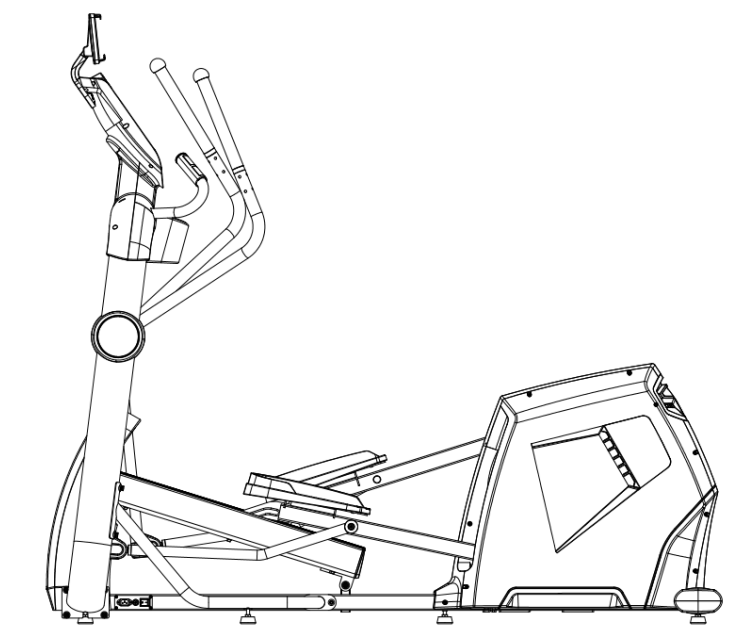




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 16185 Eliptický trenažér inSPORTline Forsan



OBSAH

ÚVOD	3
BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY	3
ROZLOŽENÉ KRESBY	4
SEZNAM DÍLŮ.....	6
POPIS VÝROBKU	9
TECHNICKÉ PARAMETRY	10
SPOJOVACÍ DÍLY	10
DÍLČÍ ČÁSTI.....	11
MONTÁŽNÍ KROKY	13
POČÍTAČ.....	17
FUNKCE TLAČÍTEK	17
CVIČEBNÍ ÚDAJE	17
OVLÁDÁNÍ PROGRAMŮ	18
KLIDOVÝ REŽIM	18
VOLBA PROGRAMU.....	18
KONDIČNÍ MĚŘENÍ TĚPU	19
OBECNÉ CVIČEBNÍ POKYNY	19
ZAHŘÍVACÍ A PROTAHOVACÍ CVIKY	19
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	21

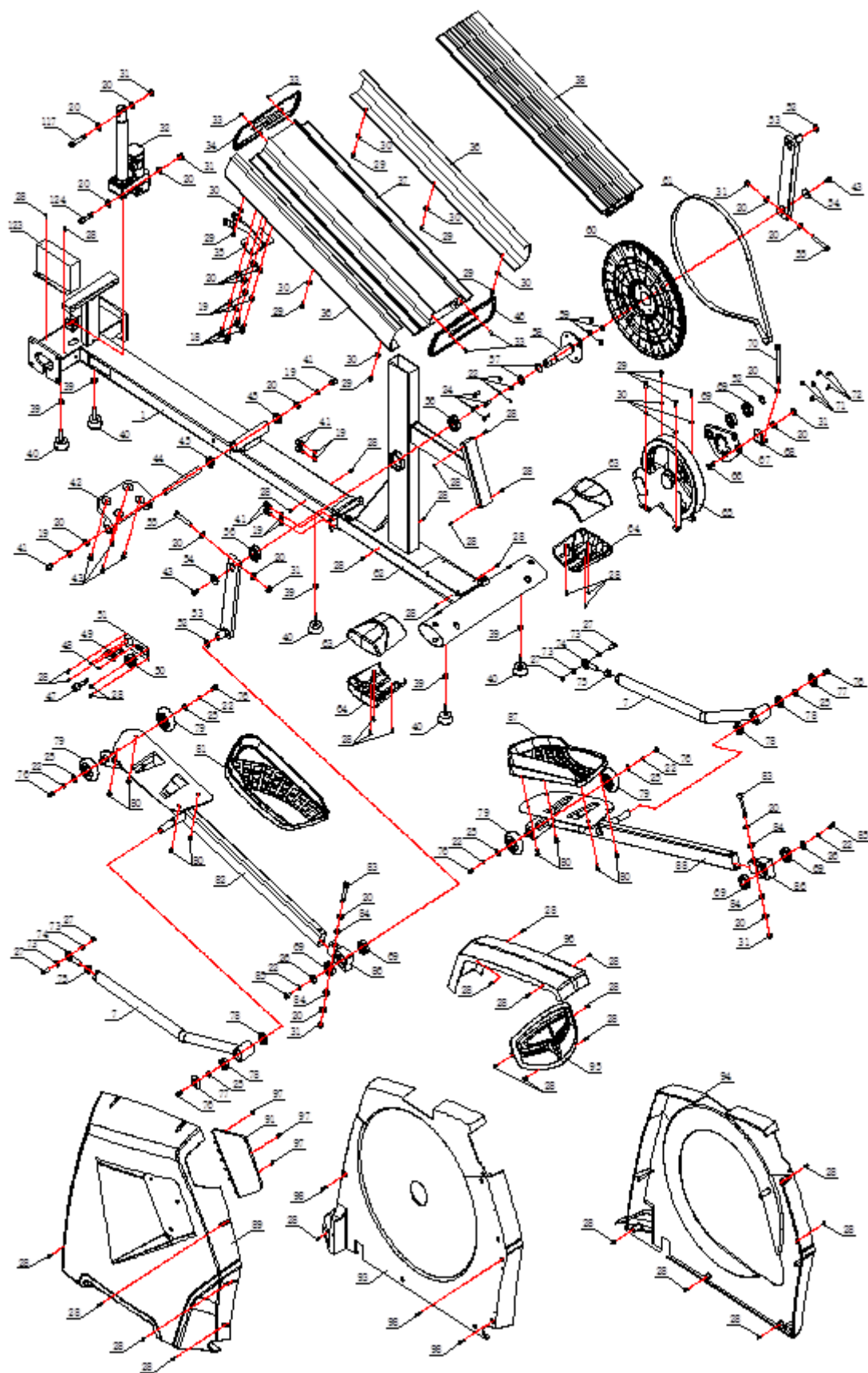
ÚVOD

Děkujeme za zakoupení tohoto přístroje. Pro jeho správné a bezpečné používání si nejprve pročtěte celý manuál a dodržujte uvedené pokyny a doporučení.

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

- **VAROVÁNÍ!** Produkt byl konstruován s ohledem na co největší bezpečnost. Nicméně i tak je nutné dodržovat bezpečnostní zásady. Přečtěte si pozorně přiložený manuál ještě před prvním cvičením a uschovejte si ho pro budoucí nahlédnutí.
- Je plně v odpovědnosti vlastníka stroj náležitě používat. Poučte všechny další uživatele o možných rizicích.
- Výrobek používejte pouze k určenému účelu a neprovádějte neschválené modifikace.
- Držte dále od dětí a domácích zvířat. Nikdy nenechávejte děti bez dozoru ani v blízkosti zařízení.
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, popř. ostatní komponenty, zda správně drží. V případě potřeby dotáhněte. Pravidelně kontrolujte případné poškození nebo opotřebení stroje. Poškozený nebo opotřebovaný přístroj nikdy nepoužívejte. Poškozené díly musí být neprodleně vyměněny.
- Výrobek umístěte pouze na rovný, čistý a pevný povrch. Pro větší bezpečnost zachovejte odstup min. 0,6 m od ostatních objektů. Pro ochranu podlahové krytiny použijte podložku.
- Výrobek nepoužívejte venku a chraňte ho před vlhkostí a prachem. Zajistěte odpovídající ventilaci a nikdy necvičte v prostředí s nedostatkem vzduchu.
- Na výrobek a do jeho blízkosti nedávejte ostré předměty.
- Vezměte si vhodné sportovní oblečení a obuv. Neberte si příliš volný oděv, který se snáze zachytí.
- Ruce držte dále od pohyblivých částí, aby nedošlo ke zranění. Žádná nastavitelná část nesmí vyčnívat a omezovat cvičence v pohybu.
- Cvičte přiměřeně a kontrolujte svou rychlost.
- Pokud vypozorujete funkční abnormalitu přístroje, ukončete cvičení.
- Současně smí na stroji cvičit jen jedna osoba.
- Před zahájením cvičebního programu věc konzultujte s lékařem. Je to obzvláště nutné, pokud jste starší 35 let nebo máte zdravotní komplikace. Pokud pocítíte malátnost nebo jiný problém, ukončete cvičení. Taktéž necvičte, pokud proděláváte léčbu.
- Necvičte pokud: máte bolesti nohou nebo boků, poraněný krk, boky nebo nohy, pokud trpíte artritidou, revmatem, osteoporózou, srdečními, oběhovými nebo tlakovými obtížemi, dýchacími problémy, onkologické onemocnění, trombózu, diabetes, poranění kůže, teplotu, kostní problémy. Necvičte, pokud jste těhotná nebo v periodě nebo máte obdobné problémy.
- **Nosnost:** 150 kg
- **Kategorie** SC (dle normy EN 957) vhodné pro polo komerční, hotelové a klubové využití.
- **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

ROZLOŽENÉ KRESBY



SEZNAM DÍLŮ

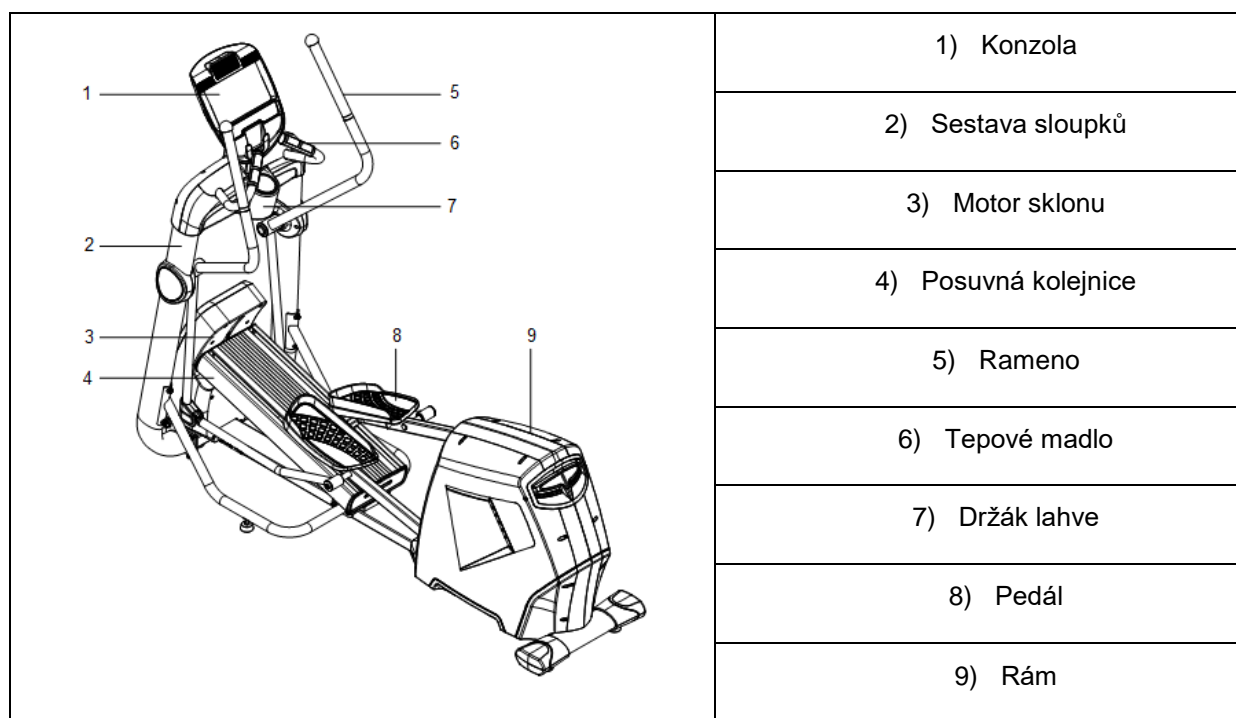
Č.	Popis	Specifikace	Ks
1	Hlavní rám		1
2	Sloupkový portál		1
3	Přední levý podstavec		1
4	Přední pravý podstavec		1
5	Levé rameno		1
6	Pravé rameno		1
7	Táhlo		2
8	Konzola		1
9	I-Pad držák	Není u všech typů	1
10	Komunikační kabel	L-2100 mm	1
11	Komunikační kabel	L-500 mm	1
12	Tepový kabel	L-900 mm	2
13	Kabel		2
14	Počítačový kabel		1
15	Krytka ramene (3)	Ø56x16.5	2
16	Spodní krytka ramene - L	96x91x26	2
17	Spodní krytka ramene - R	96x91x29	2
18	Celo-závitový šroub	M10x20	12
19	Pružná podložka	Ø10	18
20	Rovná podložka	Ø10xØ22x2.0	28
21	Celo-závitový šroub	M8x20	4
22	Pružná podložka	Ø8	22
23	Oblouková podložka	Ø8.5xR25x2.0	4
24	Celo-závitový šroub	M8x20	10
25	Rovná podložka	Ø8.5xØ20x1.5	16
26	Rovná podložka	Ø8.2xØ25x2.0	4
27	Dutý závitový šroub	Ø9.4xØ23.5-M6	2
28	Samožezný šroub	ST4x16	54
29	Celo-závitový šroub	M6x15	13
30	Rovná podložka	Ø6	13
31	Matice	M10	7
32	Motor sklonu		1
33	Celo-závitový šroub	M4x15	4
34	Čelní hliníková krytka		1
35	Spojnice skonu		1

36	Nasouvací krytka		2
37	Hliníkový pojezd		1
38	Horní krytka pojezdu		1
39	Matice	M10	7
40	Patka		7
41	Celo-závitový šroub	M10x15	6
42	Hliníkový posuv		1
43	Celo-závitový šroub	M8x20	6
44	Rotační hřídel	Ø16x170.4	1
45	Prachovka	Ø32x Ø16x12.7	2
46	Zadní hliníkový kryt		1
47	Pojistky	6A	1
48	Samofezný šroub	ST3x10	2
49	Napájecí kabel		1
50	Spínač		1
51	Úchyt počítače		1
52	Kroužek hřídele	Ø20	3
53	Kliková sestava		2
54	Rovná podložka	Ø8xØ30x3.0	2
55	Polo-závitový šroub	M10x65x20	2
56	Rýhované kuličkové ložisko	6005-ZZ	2
57	Kroužek hřídele	Ø25	2
58	Kliková osa		1
59	Matice	M8	4
60	Kladka řemene	Ø385x22	1
61	Řemen motoru	560PJ8	1
62	Zadní část hlavního rámu		1
63	Horní krytka		2
64	Dolní krytka		2
65	EMS zátěžové kolo		1
66	Celo-závitový šroub	M10x25	1
67	Válec		1
68	Spojnice stavěcího kolíku		1
69	Rýhované kuličkové ložisko	6004-ZZ	10
70	Polo-závitový šroub	M10x125x25	1
71	Kovový díl	Ø13xØ8.5x8.4	3
72	Šroub s celou hlavou	M5x15	3
73	Průchodka	Ø16xØ12x6.3	4

74	Koncové ložisko	SA12-TK	2
75	Matice	M12xP1.75	2
76	Celo-závitový šroub	M8x20	6
77	Kryt šroubu	Ø42x4.6	2
78	Rýhované kuličkové ložisko	6003-ZZ	4
79	Válec	Ø76x24	4
80	Celo-závitový šroub	M6x12	4
81	Pedál L		1
82	Sestava levého šlapadla		1
83	Polo-závitový šroub	M10x65x15	2
84	Prachovka	Ø20xØ10x8	4
85	Celo-závitový šroub	M8x15	8
86	Nastavitelná svorka		2
87	Pedál		1
88	Sestava pravého šlapadla		1
89	Levá vnější krytka		1
90	Pravá vnější krytka		1
91	Levá dekorační krytka		1
92	Pravá dekorační krytka		1
93	Levá pevná krytka		1
94	Pravá pevná krytka		1
95	Zadní dekorační krytka		1
96	Horní dekorační krytka		1
97	Samofezný šroub	ST4x12	7
98	Samofezný šroub	ST4x25	13
99	Šroub s celou hlavou	M5x15	4
100	Krytka sloupku (1)		1
101	Úchyt počítače		1
102	Horní úchytka počítače		1
103	Kulatá hlavička	Ø39xØ30x27.5	2
104	Spodní krytka snímače tepu		2
105	Horní krytka snímače tepu		2
106	Samofezný šroub	ST3x30	4
107	Krytka sloupku (2)		1
108	Krytka sloupku (3)		1
109	Držák lahve		1
110	Kroužek na otvory	Ø42	4
111	Pěnové madlo	Ø30xt3.0x320	2

112	Rukáv	Ø38xØ32.2x15	2
113	Kulatá zápusťka		2
114	Krytka ramene (1)		2
115	Krytka ramene (2)		2
116	Magnetická indukce		1
117	Polo-závitový šroub	M10x60x20	1
118	Brzdné lanko	L-2200 mm	1
119	Magnetické čidlo	L-2200 mm	1
120	Napájecí kabel	L-450 mm (černá)	1
121	Napájecí kabel	L-450 mm (červená)	1
122	Napájecí kabel		1
123	Ovladač		1
124	Polo-závitový šroub	M10x45x20	1
125	Přední krytka sklopky		1
126	Zadní krytka sklopky		1

POPIS VÝROBKU

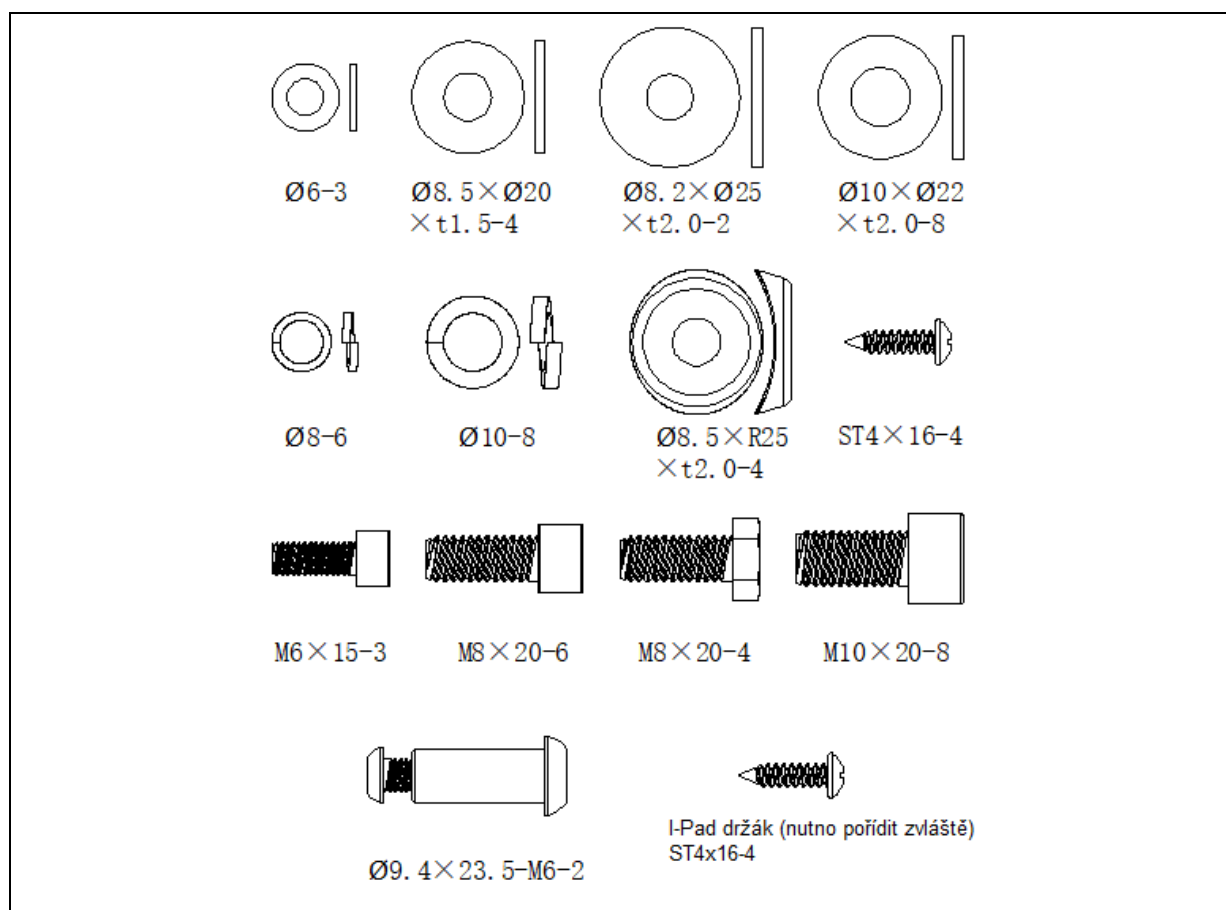


TECHNICKÉ PARAMETRY

Číslo modelu	E12
Rozměry v rozloženém stavu	2150x770x1900 mm
Max. nosnost	150 kg
Poměr	12,5
Zátěžové kolo	EMS (dvousměrné), ø265/12 kg
Zátěž	1-20
Délka kroku	500x220

POZNÁMKA: Výrobce si vyhrazuje právo změny produktu bez předchozího upozornění.

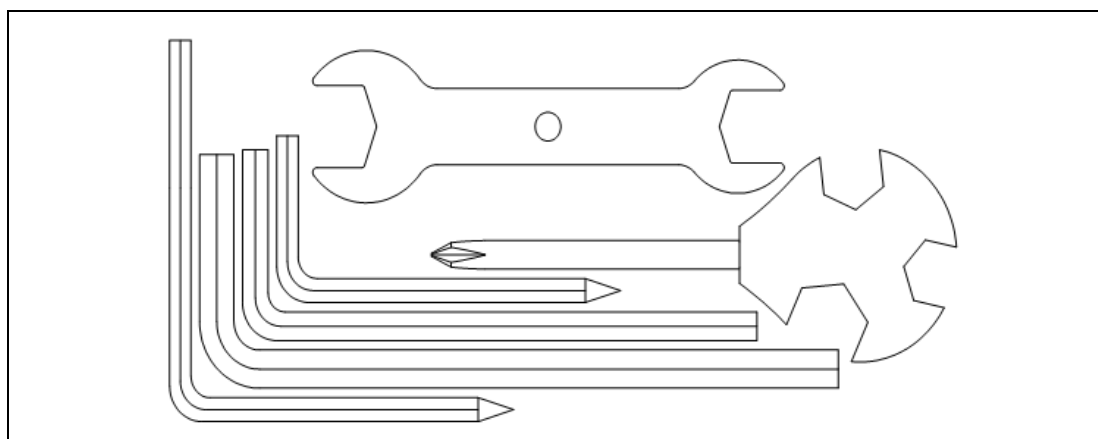
SPOJOVACÍ DÍLY



Č.	Popis	Specifikace	Ks
18	Celo-závitový šroub	M10x20	8
19	Pružná podložka	Ø10	8
20	Rovná podložka	Ø10xØ22x2.0	8
21	Celo-závitový šroub	M8x20	4
22	Pružná podložka	Ø8	6
23	Oblouková podložka	Ø8.5xR25xt2.0	4

24	Celo-závitový šroub	M8x20	6
25	Rovná podložka	Ø8.5xØ20xt1.5	4
26	Rovná podložka	Ø8.2xØ25xt2.0	2
27	Dutý závitový šroub	Ø9.4xØ23.5-M6	2
28	Samofezný šroub	ST4x16	4
29	Celo-závitový šroub	M6x15	3
30	Rovná podložka	Ø6	3
28	Samofezný šroub	ST4x16 (není u všech typů)	4

NÁSTROJE:



Popis	Specifikace	Ks
L klíč	5x80x80S	1
L klíč	5x35x85S	1
L klíč	6x40x120	1
L-klíč	8x45x145	1
Otevřený klíč	14x17x75	1
Klíč	15#&17#	1

DÍLČÍ ČÁSTI

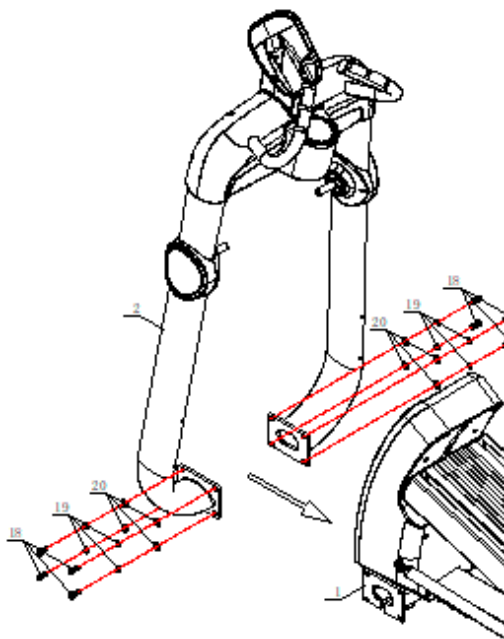
Č.	Popis	Specifikace	Ks
1	Přední část hlavního rámu		1
2	Místo sloupků		1
3	Přední levý podstavec		1
4	Přední pravý podstavec		1
5	Levé rameno		1
6	Pravé rameno		1
7	Boční tyč		2
8	Konzola		1
9	I-Pad držák	Poživuje se zvláště	1

10	Komunikační kabel	L-2100 mm	1
11	Komunikační kabel	L-500 mm	1
12	Tepový kabel	L-900 mm	2
13	Kabel		2
14	Kabel počítače		1
15	Krytka ramene (3)	Ø56x16.5	2
16	Spodní krytka ramene L	96x91x26	2
17	Spodní krytka ramene R	96x91x29	2
18	Celo-závitový šroub	M10x20	8
19	Pružná podložka	Ø10	8
20	Rovná podložka	Ø10xØ22x2.0	8
21	Celo-závitový šroub	M8x20	4
22	Pružná podložka	Ø8	6
23	Oblouková podložka	Ø8.5xR25xt2.0	4
24	Celo-závitový šroub	M8x20	6
25	Rovná podložka	Ø8.5xR20xt1.5	4
26	Rovná podložka	Ø8.2xR25xt2.0	2
27	Závitový šroub	Ø9.4x23.5-M6	2
28	Samofezný šroub	ST4x16	4
29	Celo-závitový šroub	M6x15	3
30	Rovná podložka	Ø6	3
28	Samofezný šroub	ST4x16 (pořizuje se zvláště)	4

MONTÁŽNÍ KROKY

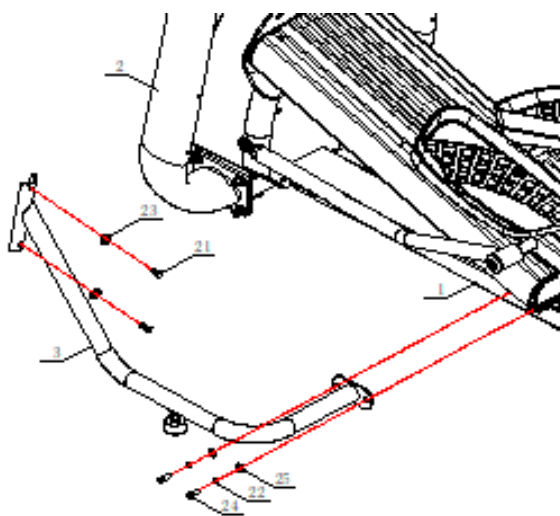
KROK 1

- Připevněte sloupkový portál (2) k čelu hlavního rámu (1) a zajistěte dvěma rovnými podložkami (20), pružnými podložkami (19) a celo-závitovými šrouby (18) na obou stranách. Neutahujte příliš pevně.
- Dejte pozor na kabely před a během montáže sloupkového portálu (2).



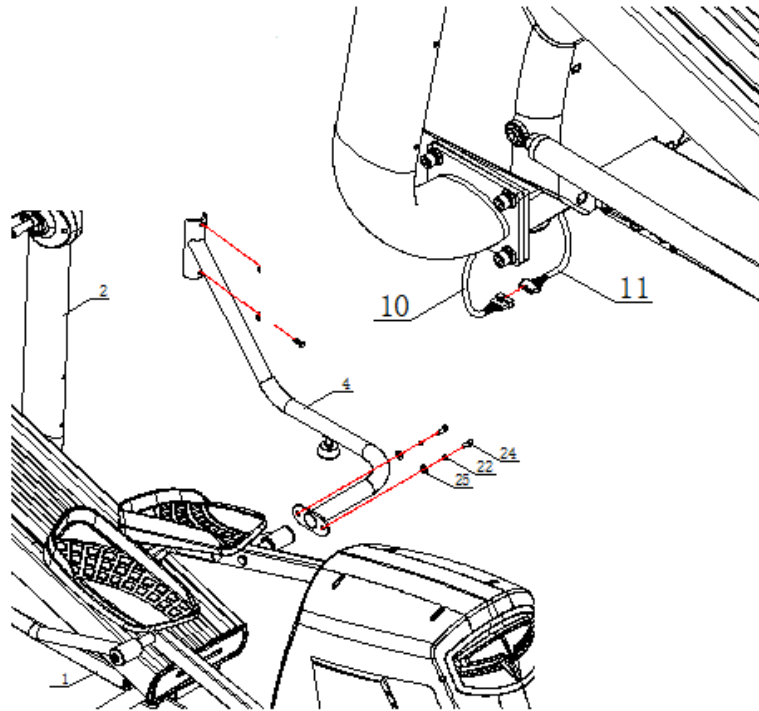
KROK 2

- Připevněte přední levý podstavec (3) k hlavnímu rámu (1) a sloupkovému portálu (2) pomocí dvou obloukových podložek (23), celo-závitových šroubů (21) dvou rovných podložek (25), pružných podložek (22), celo-závitových šroubů (24). Neutahujte příliš pevně.



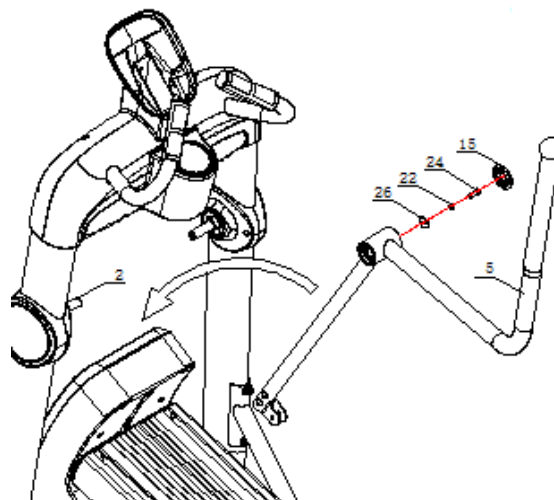
KROK 3

- Připevněte pravý přední podstavec (4) k čelu hlavního rámu (1) a sloupkového portálu (2) pomocí dvou obloukových podložek (23), celo-závitových šroubů (21), dvou rovných podložek (25), pružných podložek (22), celo-závitových šroubů (24). Neutahujte příliš pevně.
- Nyní řádně dotáhněte veškeré šrouby na zařízení.
- Zvedněte hlavní rám a propojte kabely (10 a 11) a vložte do čela hlavního rámu (1).
- Pro bezpečné provedení uvedeného kroku se vyžadují alespoň dva dospělí lidé.



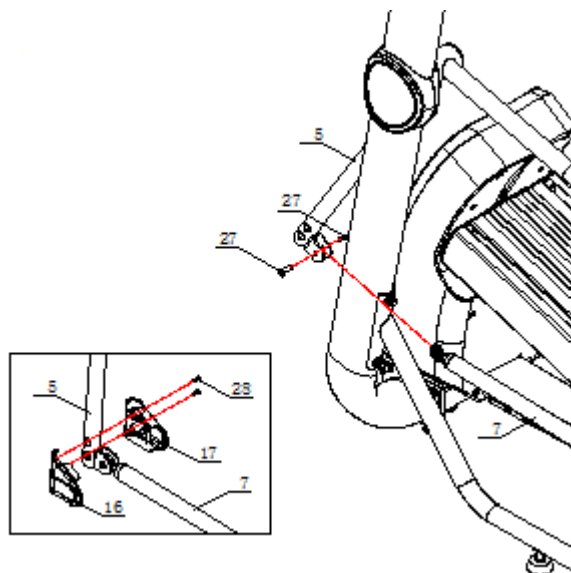
KROK 4

- Připevněte levé rameno (5) k levé hřídeli sloupkového portálu (2) a zajistěte pomocí rovné podložky (26), pružné podložky (22), celo-závitového šroubu (24). Řádně utáhněte.
- Na levé rameno (5) umístěte krytku 3 (15).



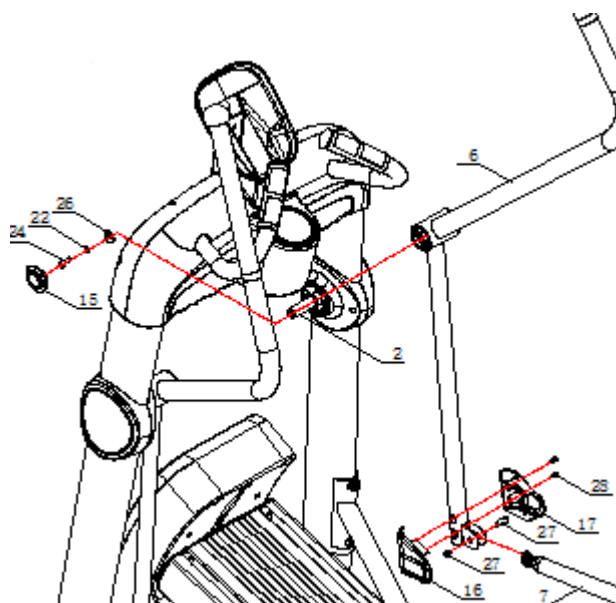
KROK 5

- Připevněte boční táhlo (7) k levému rameni (5) pomocí závitového šroubu (27) a řádně utáhněte.
- Na levé rameno (5) umístěte krytku 1 (16) a krytku 2 (17). Řádně zajistěte pomocí samořezných šroubů (28).



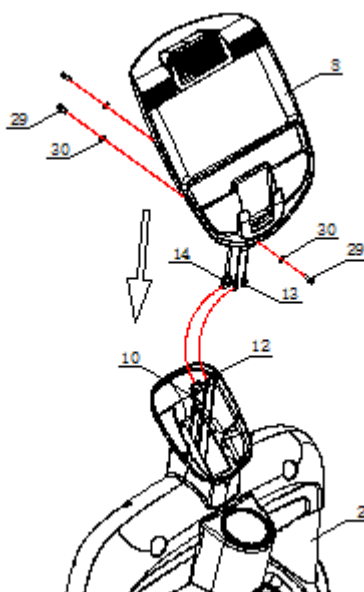
KROK 6

- Zopakujte kroky 4 a 5 pro upevnění pravého ramene (6) ke sloupkovému portálu (2).



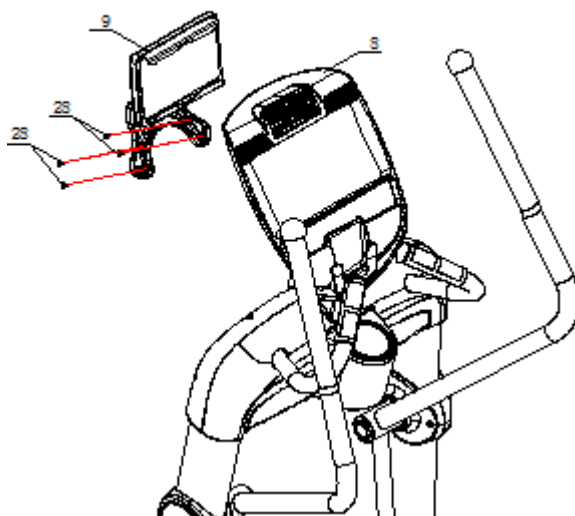
KROK 7

- Propojte počítačový kabel (14) a kabel (10), tepový kabel (13 a 12).
- Umístěte a zajistěte konzoli (8) na portálu (2) pomocí tří rovných podložek (30) a šroubů (29).



KROK 8

- Připevněte držák pro I-Pad (9) na konzoli (8) pomocí čtyř samořezných šroubů (28).
- Tento krok se provádí, pouze pokud máte držák I-Padu.



POČÍTAČ

FUNKCE TLAČÍTEK

START/STOP	<ul style="list-style-type: none">Zahájení nebo ukončení cvičení.
RESET	<ol style="list-style-type: none">Zmáčknutím v režimu PAUSE zařízení vrátíte do klidového (IDLE) režimu.Zmáčknutím a podržením na 5 vteřin počítač restartujete.Během zadávání parametrů se jím vrátíte na předchozí položku.
MODE	<ol style="list-style-type: none">Pro zadání nebo změnu hodnoty.Během cvičení jím můžete ručně sepnout cvičební informace.
RESISTANCE+/-	<ol style="list-style-type: none">Obměna úrovně zátěže Při podržení nad jednu vteřinu se zátěž bude měnit kontinuálně.Jedním stlačením zátěž změníte vždy o jednu úroveň v průběhu cvičení.
INCLINE+/-	<ol style="list-style-type: none">Obměna sklonu. Při podržení nad jednu vteřinu se sklon bude měnit kontinuálně.Jedním stlačením sklon změníte vždy o jednu úroveň v průběhu cvičení.
PROGRAM	<ul style="list-style-type: none">Zmáčknutím v klidovém stavu zvolíte režim.
RECOVERY	<ul style="list-style-type: none">Kondiční test tepové frekvence.
BODY FAT	<ul style="list-style-type: none">Měření tělesného tuku.

CVIČEBNÍ ÚDAJE

TIME/ČAS	Rozsah zobrazení: 0:00~99:99, Rozsah nastavení: 0:00~99:99 min.
DISTANCE/VZDÁLENOST	Rozsah zobrazení: 0~9999, Rozsah nastavení: 0~9999 km
CALORIES/KALORIE	Rozsah zobrazení: 0~999, Rozsah nastavení: 0~999 kal
SPEED/Rychlost	0.0~99.9 km/h (mph)
RESISTANCE LEVEL/ZÁTĚŽ	1~20
INCLINE/SKLON	1~15
PULSE/SRDEČNÍ TEP	Rozsah zobrazení: 40~220
WEIGHT/HMOTNOST	<ol style="list-style-type: none">Metrické nastavení: 30~150 kg, Přednastaveno: 70 kgImperiální nastavení: 40~400 lbs, Přednastaveno: 155 lbs
HEIGHT/VÝŠKA	Rozsah nastavení: 90~210 cm
AGE/VĚK	Rozsah nastavení: 10~99 let
RPM/OTÁČKY ZA MIN.	0~999

OVLÁDÁNÍ PROGRAMŮ

Vložte zástrčku adaptéru do zdířky a zapojte. Zapněte napájení. Během prvního bootování počítače zazní táhlý tón. Veškeré ikony se zobrazí na dobu dvou vteřin současně. Okénko TIME zobrazí celkový počet hodin a okénko DISTANCE zobrazí celkový počet mil. Vyčkejte tři vteřiny, aby systém mohl zkontrolovat nejnižší polohu sklonu. Pokud v ní není, vrátí se do sklonu 0% a okénko MW zobrazí nápis „INITIALIZE“. Jakmile je dosaženo nejnižší polohy, systém přejde do klidového režimu.

KLIDOVÝ REŽIM

- A. Dá se rychle vstoupit přímo do QUICK START MODE (rychlého startu) v tomto režimu. Pouze stlačte START/STOP a můžete začít cvičit. Počítač bude zaznamenávat data.
- B. Pokud nechcete vstoupit do QUICK START MODE, můžete zvolit požadovaný program pomocí PROGRAM SELECTION (volby programu).

VOLBA PROGRAMU

V klidovém režimu, stlačte PROGRAM pro volbu: MANUAL (manuální režim), PROGRAM (program), USER PROGRAM (uživatelský program), HRC (tepová frekvence). Pomocí MODE potvrďte výběr.

- A. Pokud hodláte zvolit MANUAL, nejprve stlačte RESET pro návrat do klidového režimu. Poté stlačte jednou PROGRAM (v klidovém režimu) pro vstup do režimu MANUAL. Okénko zobrazí název programu: P001. Stlačením tlačítka START režim spustíte. Nebo stlačte MODE pro zadání věku. Stlačte RESISTANCE+/- pro změnu hodnoty. Poté stlačte MODE a zadejte hmotnost, čas, vzdálenost, kalorie. Po úplném zadání stlačte START/STOP a počítač bude zaznamenávat data.
- B. Pokud chcete zvolit USER PROGRAM (uživatelský program), zmáčkněte nejdříve RESET pro návrat do klidového režimu. Poté stlačte PROGRAM pro volbu uživatelského programu (jsou celkem čtyři). Okénko RPM zobrazí odpovídající značení (U01~U04). Uživatelský program se dá zvolit i přímo. Začněte nebo stlačte MODE pro zadání věku. Stlačte RESISTANCE+/- pro změnu hodnot. Stlačte MODE pro zadání hmotnosti/času/vzdálenosti/kalorií postupně. Po zadání stlačte START/STOP a počítač bude zaznamenávat data.
 - o Zátěž se dá nastavit v rozmezí 1~20. Stlačte RESISTANCE+/- pro úpravu hodnoty. Po zadání stlačte MODE pro přechod k další hodnotě. Musíte zadat v pořadí 1~24.
 - o Sklon se dá nastavit v rozmezí 1~15. Stlačte INCLINE+/- pro úpravu hodnoty. Po zadání stlačte MODE pro přechod k další hodnotě. Musíte zadat v pořadí 1~24.
- C. Pokud chcete zvolit HRC, nejprve stlačte RESET pro návrat do klidového režimu. Stlačte PROGRAM pro volbu HRC (jsou celkem tři HRC režimy). Okénko RPM zobrazí odpovídající název H01~H03. Tepový program můžete zvolit i přímo. Začněte nebo stlačte MODE pro zadání věku. Stlačením RESISTANCE+/-, můžete upravit hodnotu. Poté stlačte MODE pro zadání hmotnosti, času, vzdálenosti, kalorií následně. Po zadání stlačte START/STOP a počítač bude zaznamenávat data.
- D. Stlačte BODY FAT v klidovém režimu pro vstup do režimu BODY FAT (měření tuku). Okénko MW zobrazí BODY FAT. Stlačte MODE pro zadání pohlaví. Stlačením RESISTANCE+/- upravíte hodnotu. Poté stlačte MODE pro zadání věku/hmotnosti/výšky. Po kompletním zadání stlačte MODE pro spuštění testu tuku. Po dobu 10 vteřin bude detekován srdeční tep. Pokud v tomto čase bude tep zachycen, vlastní test se provede během 25 vteřin.

Během testu by se měl uživatel držet tepových madel oběma rukama. Jiné funkce se nebudou zobrazovat. Okénko TIME odpočítá 10 vteřin, a zobrazí je 0:10. Okénko tepu zobrazí tepovou hodnotu. Okénko MW zobrazí "TESTING". Pokud je během 10 vteřin zachycen pulz, odpočítá se 25 vteřin. Okénko TIME zobrazí 0:25 a odpočítá danou hodnotu. Tepové okénko zobrazí tepovou hodnotu. Okénko MW zobrazí BODY FAT.

Po završení odpočtu, okénko DM zobrazí procentuální hodnotu tuku. Po 10 vteřinách nebo po stlačení BODY FAT se zařízení vrátí do stavu před měřením tuku. Ozve se dvojí zapípání.

KONDIČNÍ MĚŘENÍ TEPU

Stlačte RECOVERY v záběhu, v pauze nebo na konci činnosti a vstupte do RECOVERY MODE (kondiční měření). Po dobu 10 vteřin bude vyhledáván srdeční tep. Pokud bude tep v limitu detekován, spustí se kondiční měření na 60 vteřin. Ostatní funkce nebudou zobrazovány. Okénko TIME odpočítá 10 vteřin a zobrazí je: 0:10. Okénko PULSE zobrazí tepovou hodnotu a okénko MW zobrazí "TESTING". Pokud je tep v limitu detekován, odpočítá se 60 vteřin. Okénko PULSE zobrazí tepovou hodnotu. Okénko MW zobrazí "RECOVERY".

Po odpočtu, okénko DM zobrazí FX (X=1-6). Okénko MW zobrazí kombinovaný symbol dle tabulky níže. Po 10 vteřinách nebo po stlačení RECOVERY se přístroj vrátí do stavu před měřením. Zazní dvojí zapípání.

F1	Výborné
F2	Velmi dobré
F3	Dobré
F4	Uspokojivé
F5	Špatné
F6	Velmi špatné

POZNÁMKA:


- Stlačením tlačítka RECOVERY v recovery režimu dojde k resetu.
- Pokud nedochází k zobrazování, nejsou zaznamenány otáčky nebo aktivita tlačítek déle než 5 minut, přejde klidový režim do úsporného režimu.
- Pokud se objeví závažná chyba na monitoru, zkuste zařízení vypnout a zapnout, popřípadě vytáhnout z elektřiny.







OBECNÉ CVIČEBNÍ POKYNY

- Cvičení zahajujte pozvolna – jednou za dva dny. Poté můžete četnost pozvolna navyšovat. Začněte s kratšími úseky a postupně prodlužujte. Cvičte rozumně a nepřepínejte se. Můžete kombinovat s rekreačním během, plaváním, tancem nebo cyklistikou.
- Před cvičením zahřejte svalstvo. Po cvičení se nezapomeňte uvolnit, aby se neporanily svaly.
- Průběžně si měřte tep. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s odborníkem. Řiďte se vlastními předpoklady pro optimalizaci výsledků. Zohledněte svůj věk a fyzický stav.
- Dýchejte průběžně a klidně.
- Zachovejte správný přísun tekutin. Pamatujte, že cvičením se může příjem zvýšit nad optimální 2-3 litry. Tekutiny by měly mít pokojovou teplotu.
- Vezměte si vhodný sportovní oděv a obuv. Neberte si příliš volný oděv.

ZAHŘÍVACÍ A PROTAHOVACÍ CVIKY

Každé správné cvičení by mělo začínat zahřátím svalů a končit oddechem. Zahřívací cviky by měly připravit svaly na zátěž a oddechová fáze by měla zamezit poranění svalstva. Cviky provádějte řádně dle uvedené tabulky.

	Protažení krku Skloňte hlavu doprava až pocítíte pnutí. Poté pomalu překloňte k hrudi a v polokružnici přejděte do levé pozice. Měli byste cítit příjemné pnutí. Opakujte několikrát.
---	---

	<p>Ramena</p> <p>Střídavě zvedejte levé a pravé rameno nebo obě ramena současně.</p>
	<p>Protažení paží</p> <p>Střídavě natahujte paže ke stropu. Měli byste cítit tlak na bocích. Několikrát opakujte.</p>
	<p>Horní partie stehen</p> <p>Opřete se rukou o zeď a jednu nohu si rukou přitáhněte až k hýždím. Vydržte asi 30 vteřin a opakujte dvakrát u každé nohy.</p>
	<p>Vnitřní stehna</p> <p>Posadte se na zem, aby kolena směřovala ven. Chodidla tlačte k tříslům. Kolena tlačte mírně k zemi. Vydržte 30-40 vteřin.</p>
	<p>Doteky prstů na noze</p> <p>Pomalou se předkloňte a pokuste se dosáhnout na prsty u nohou. Vydržte 20-30 vteřin.</p>
	<p>Kolena</p> <p>Posadte se na zem a napněte pravou nohu. Levou nohu ohněte a přimkněte k pravé. Pokuste se dosáhnout na špičku natažené nohy. Vydržte 30-40 vteřin.</p>
	<p>Lýtka a Achillova šlacha</p> <p>Zapřete se vši hmotností oběma rukama o zeď. Levou nohu posuňte vzad a střídejte s tou pravou. Snažte se propnout zadní části nohou. Vydržte 30-40 vteřin.</p>

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 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, 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 reklamace 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: 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: