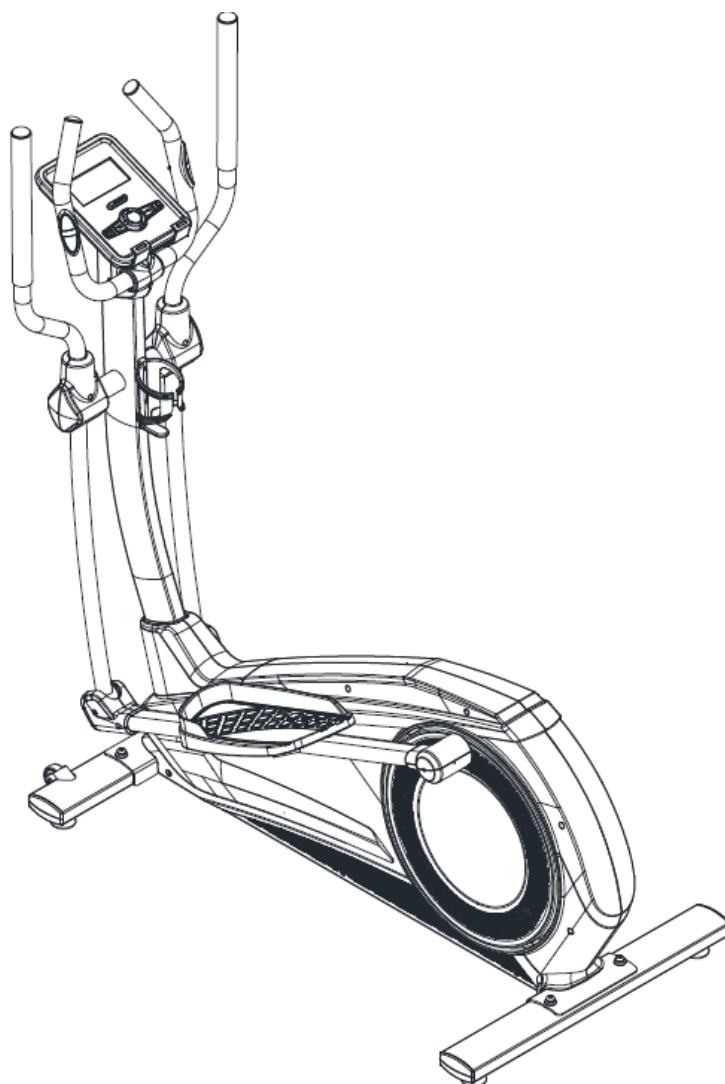




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 13903 Eliptický Trenažér inSPORTline inCondi ET50i



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY	3
BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ.....	3
SPOJOVACÍ MATERIÁL A NÁSTROJE	4
SPOJOVACÍ MATERIÁL	4
POPIS VÝROBKU	6
TECHNICKÉ INFORMACE	7
SPRÁVNÉ SLOŽENÍ ZAŘÍZENÍ.....	7
UŽITEČNÉ RADY.....	11
ČÁSTEČNĚ ROZLOŽENÉ ZAŘÍZENÍ	12
ROZLOŽENÉ ZAŘÍZENÍ	14
SEZNAM DÍLŮ.....	16
FUNKCE DISPLEJE	18
FUNKCE TLAČÍTEK.....	18
ČINNOSTI.....	19
ZAPNUTÍ.....	19
VOLBA CVIKU	19
MANUÁLNÍ REŽIM	20
ZAČÁTEČNICKÝ REŽIM.....	20
REŽIM PRO POKROČILÉ.....	21
SPORTOVNÍ REŽIM	21
CARDIO REŽIM	22
WATT REŽIM	22
RECOVERY (KONDIČNÍ MĚŘENÍ)	22
MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU	23
APLIKACE	24
OBECNÁ DOPORUČENÍ KE CVIČENÍ	24
ZAHŘÍVACÍ A PROTÁHOVACÍ CVIKY	24
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	26

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

POZOR: Toto zařízení bylo navrženo s ohledem na co největší bezpečnost během cvičení. Žádné opatření ani žádná certifikace ovšem nemůže nebezpečí úrazu zcela eliminovat. Proto věnujte plnou pozornost všem radám a varováním v tomto manuálu. Manuál si přečtěte ještě před samotným cvičením a uschovejte pro budoucí potřebu.

1. Je hlavní povinností uživatele se seznámit s bezpečnostními předpisy a dodržovat je. Uživatel je taktéž povinen obeznámit s těmito předpisy ostatní uživatele zařízení.
2. Zabraňte dětem a domácím zvířatům v přístupu k zařízení. Děti nepouštějte bez dozoru ani do jeho blízkosti.
3. Pravidelně kontrolujte poškození nebo opotřebenosti jednotlivých částí. Poškozené nebo opotřebené komponenty okamžitě vyměňte. Na poškozeném zařízení necvičte.
4. Zařízení umístěte na rovný a čistý povrch a dodržte bezpečnostní vzdálenost od ostatních objektů min. 0,6 m. Pro ochranu podlahové krytiny použijte podložku.
5. Zařízení používejte výhradně uvnitř a chraňte je před prachem a vlhkostí. Zabezpečte dostatečnou ventilaci v místnosti, kde přístroj provozujete. Přístroj nepoužívejte v nevětraných prostorách.
6. Na zařízení ani do jeho blízkosti nepokládejte ostré předměty.
7. Žádná nastavitelná část nesmí vyčnívat, aby nebránila v pohybu cvičence.
8. Na cvičení se vhodně oblékněte. Nepoužívejte příliš volné oblečení, které se snadno zachytí. Vždy použijte body pro ochranu chodidel.
9. Nedotýkejte se pohyblivých částí.
10. Vždy mějte svou rychlost pod kontrolou a příliš se nepřepínejte.
11. Pokud zařízení nefunguje normálně nebo pokud je poškozeno, nepoužívejte je.
12. Na zařízení smí cvičit pouze jedna osoba v dané chvíli.
13. Před cvičením se poraďte s lékařem ohledně četnosti a zátěže. Nikdy necvičte, pokud se necítíte dobře nebo pokud máte zdravotní komplikace. Při pocítění nevolnosti v průběhu cvičení okamžitě s cvičením přestaňte a obraťte se na lékaře ohledně dalšího postupu.
14. Délka kroku: 420x200 mm. Zátěžové kolo: obousměrné $\varnothing 280/9$ kg.
15. **Hmotnostní limit: 150 kg.** Pokud mez přesahujete, zařízení nepoužívejte.
16. **Kategorie: HA** (dle normy EN 957) vhodné pro domácí využití.
17. **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ

Zařízení nepoužívejte, pokud proděláváte léčebnou kúru nebo pokud máte některý z níže uvedených zdravotních problémů. Pokud si nejste jisti, zeptejte se svého lékaře.

- Bolesti v oblasti pasu, nohou (zranění nebo ochrnutí).
- Anamorfózu, záněty kloubů, revma ne dnu.
- Osteoporózu nebo podobné problémy.
- Poruchy srdce, krevního oběhu, problémy s vysokým tlakem, srdeční arytmií atd.
- Problémy s dýcháním.
- Onkologická onemocnění nebo nádory.
- Trombózu nebo podobné problémy.

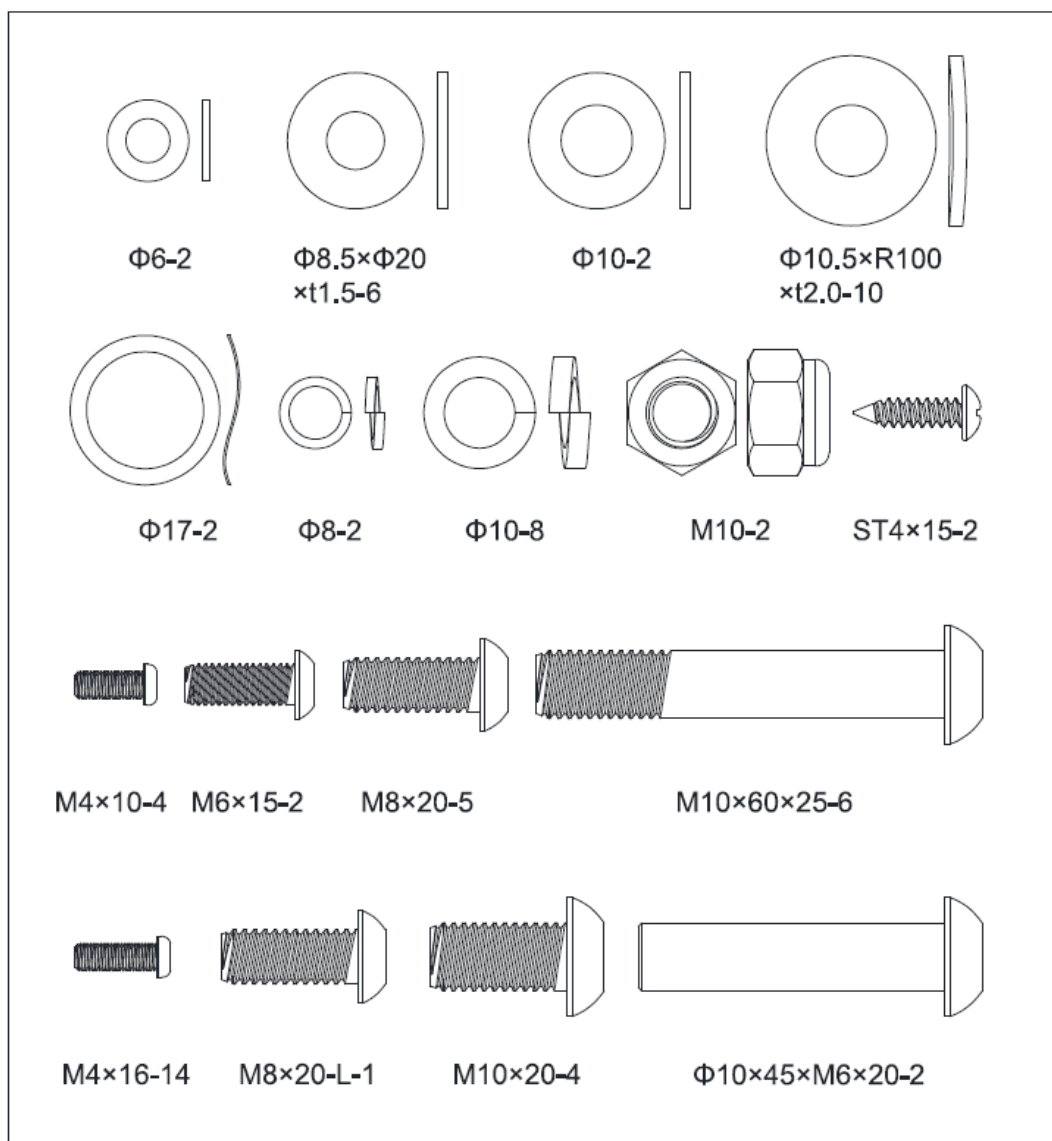
- Diabetes a s ním spojené komplikace.
- Kožní onemocnění.
- Vysokou teplotu (38 °C nebo vyšší).
- Vychýlení kostí nebo páteře.
- Zařízení nesmí používat těhotné ženy nebo ženy v průběhu periody.
- Tělesné abnormality.
- Zhoršenou tělesnou kondici.

POZOR: Před zahájením cvičení konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem. Je to zvláště důležité, pokud jste starší 35 let nebo pokud máte zdravotní problémy. Pro zmenšení rizika úrazu se dobře seznámte se všemi varováními ještě před začátkem používání zařízení.

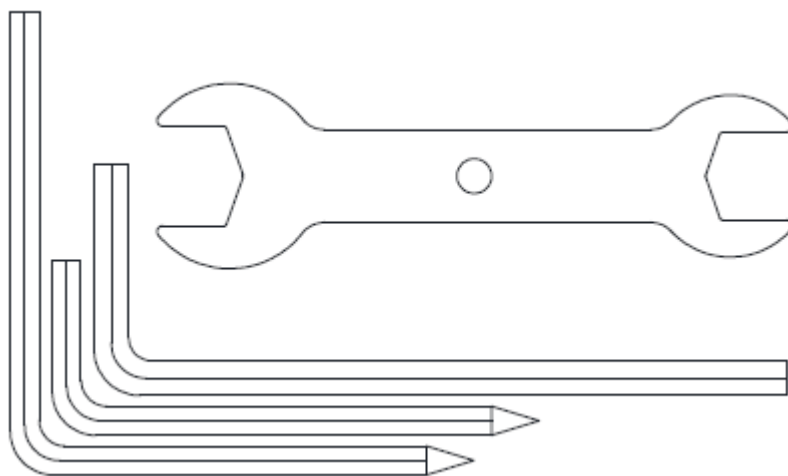
SPOJOVACÍ MATERIÁL A NÁSTROJE

SPOJOVACÍ MATERIÁL

Přesvědčte se před zahájením montáže, že balení obsahuje veškeré uvedené díly. Pokud tomu tak není, kontaktujte servis.



Č.	Název	Specifikace	Počet
26	Imbusový šroub	M10x60x25	6
27	Pružná podložka	Ø10	8
28	Zakřivená podložka	Ø10.5xR100xt2.0	10
29	Imbusový šroub	M8x20	5
30	Pružná podložka	Ø8	2
31	Rovná podložka	Ø8.5xØ20xt1.5	6
32	Pojistná matice	M10	2
33	Rovná podložka	Ø10	2
36	Celozávitový šroub	M4x16	14
37	Celozávitový šroub	M4x10	4
38	Imbusový šroub	Ø10x45xM6x20	2
39	Rovná podložka	Ø6	2
40	Imbusový šroub	M6x15	2
41	Samoúchytný šroub	ST4x16	2
102	Vlnitá podložka	Ø17	2
104	Imbusový šroub	M10x20	4
105	Imbusový šroub (L)	M8x20-L	1

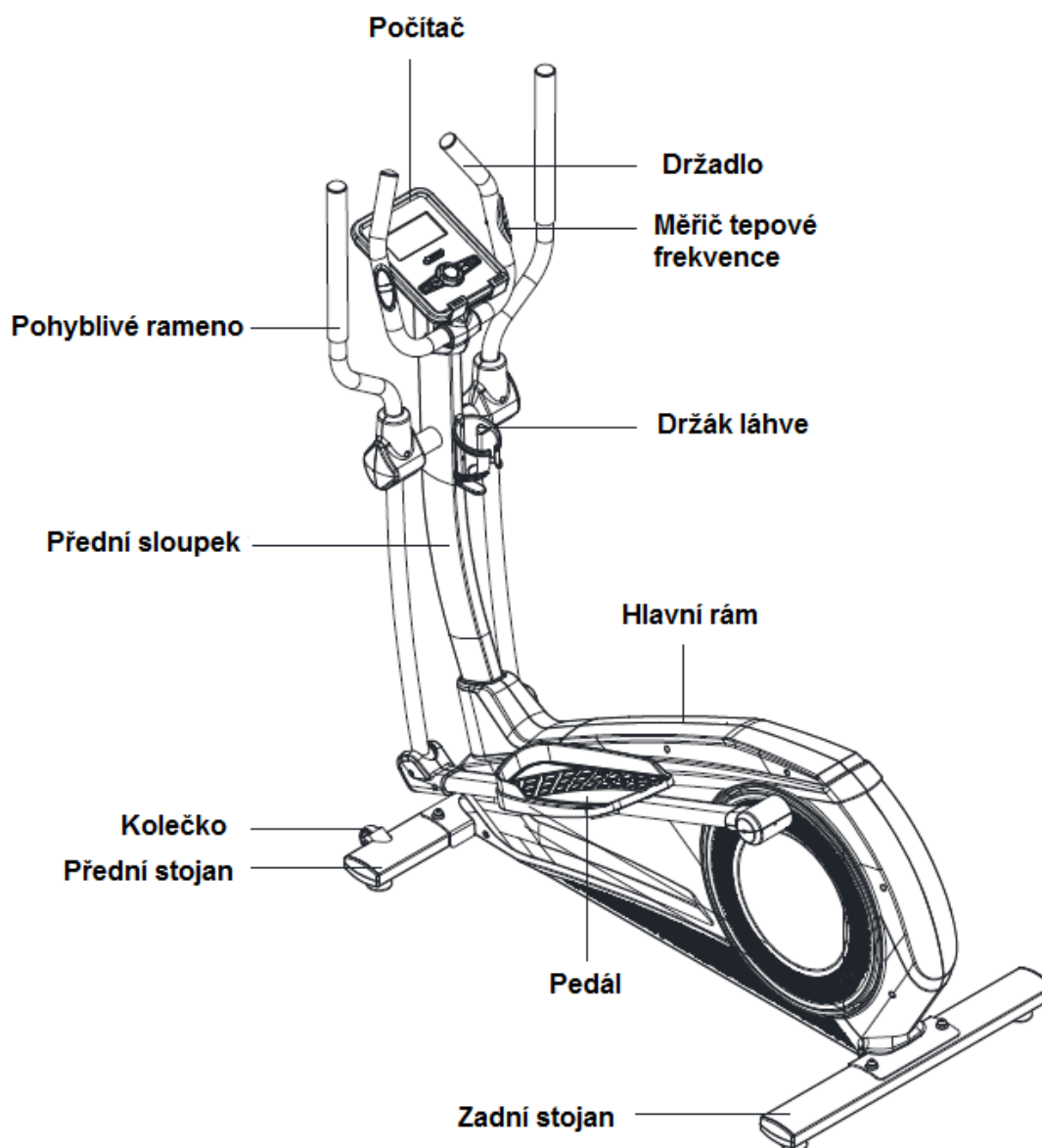


Název	Specifikace	Počet
Imbusový klíč tvaru „L“	5x80x80S (křížový)	1
Imbusový klíč tvaru „L“	5x35x85S (křížový)	1
Imbusový klíč tvaru „L“	6x40x120	1
Vidlicový klíč	15# a 17#	1

POZNÁMKA:

- Mějte potřebné nástroje vždy po ruce.
- Pro sestavování si vyhradte dostatek prostoru.
- Dbejte opatrnosti, abyste se nezranili
- Hotové zařízení umístěte na rovnou a čistou plochu, dostatečně velkou pro bezpečné a pohodlné použití.
- Zkontrolujte, zda jsou veškeré šrouby řádně utaženy.
- Při sestavování se pevně držte návodu.

POPIS VÝROBKU



TECHNICKÉ INFORMACE

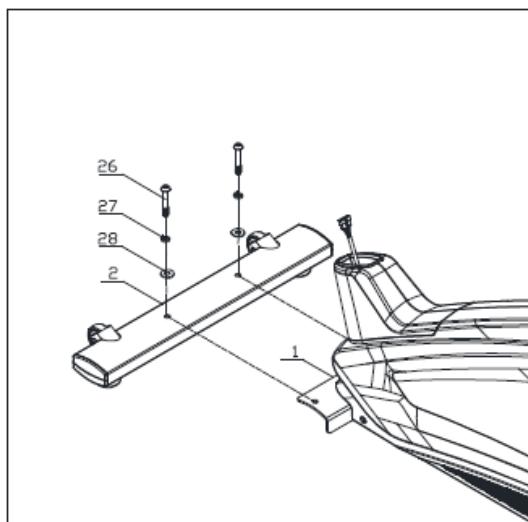
Rozměry po složení	1660x720x1580 mm
Stupně rychlosti	9
Zátěžové kolo	obousměrné ø280/9 kg
Stupeň náročnosti	1 – 32
Délka kroku	420x200 mm

POZNÁMKA: Vyhradujeme si právo změny specifikace výrobku bez předchozího upozornění.

SPRÁVNÉ SLOŽENÍ ZAŘÍZENÍ

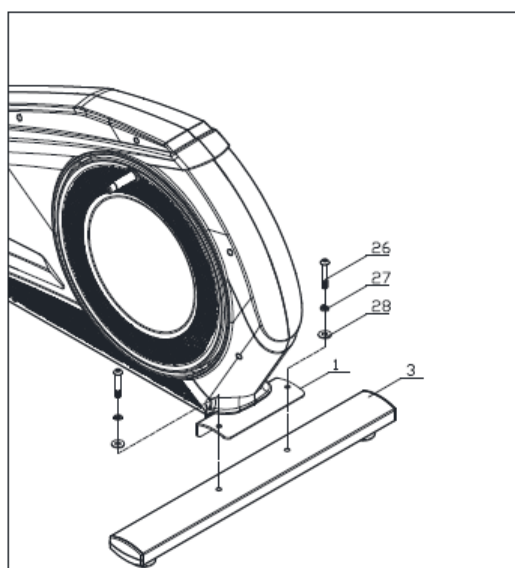
Krok 1

Připevněte přední stojan (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí zakřivených podložek (28), pružných podložek (27) a imbusových šroubů (26).



Krok 2

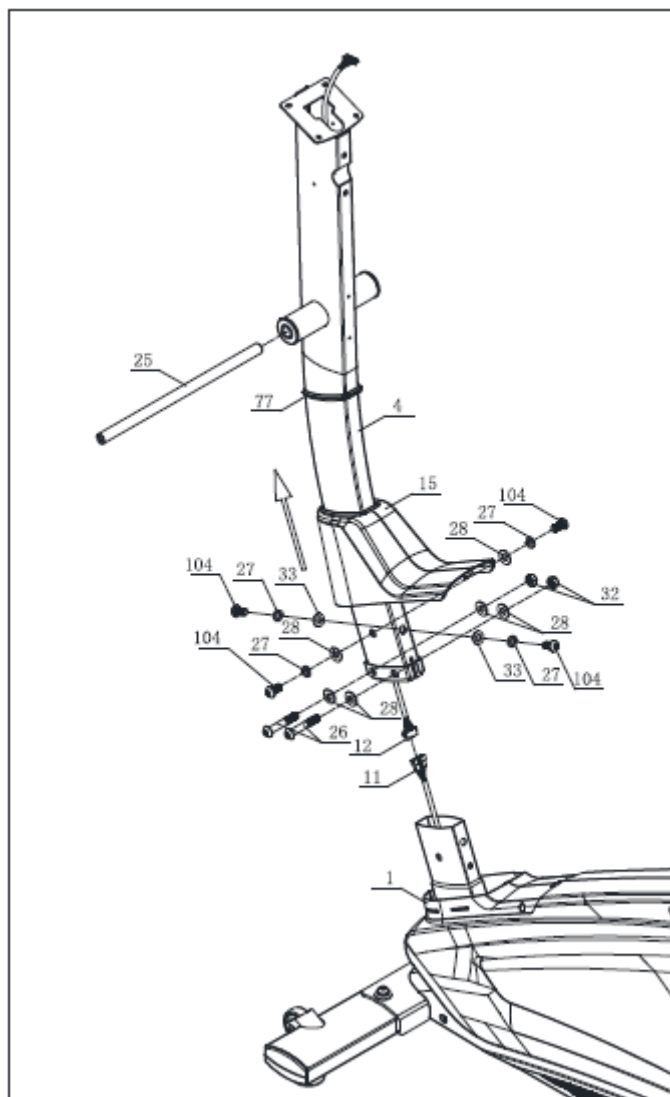
Připevněte zadní stojan (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí zakřivených podložek (28), pružných podložek (27) a imbusových šroubů (26).



Krok 3

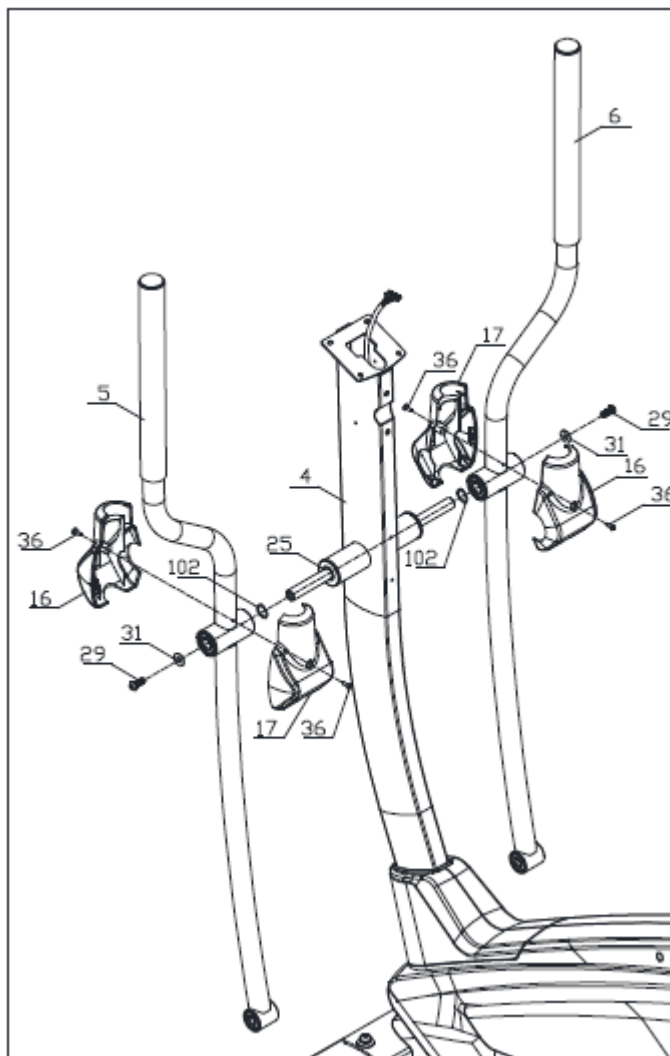
1. Upevněte gumové těsnění (77) na čelní sloupek (4). Vezměte kryt předního sloupku (15) z hlavního rámu (1) a připevněte ho na přední sloupek (4).
2. Zapojte komunikační kabely (11) kabely počítače (12).
3. Připevněte přední sloupek (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí rovných podložek (33), pružných podložek (27), imbusových šroubů (104), rovných podložek (28), pružných podložek (27), imbusových šroubů (104), imbusových šroubů (26), zakřivených podložek (28) a pojistných matic (32).
4. Připevněte kryt předního sloupku (15) a gumové těsnění (77) k hlavnímu rámu (1). Poté instalujte osu pohyblivých ramen (25).

POZNÁMKA: Zatím šrouby plně neutahujte. Ujistěte se, že veškeré šrouby procházejí hexagonálními otvory.



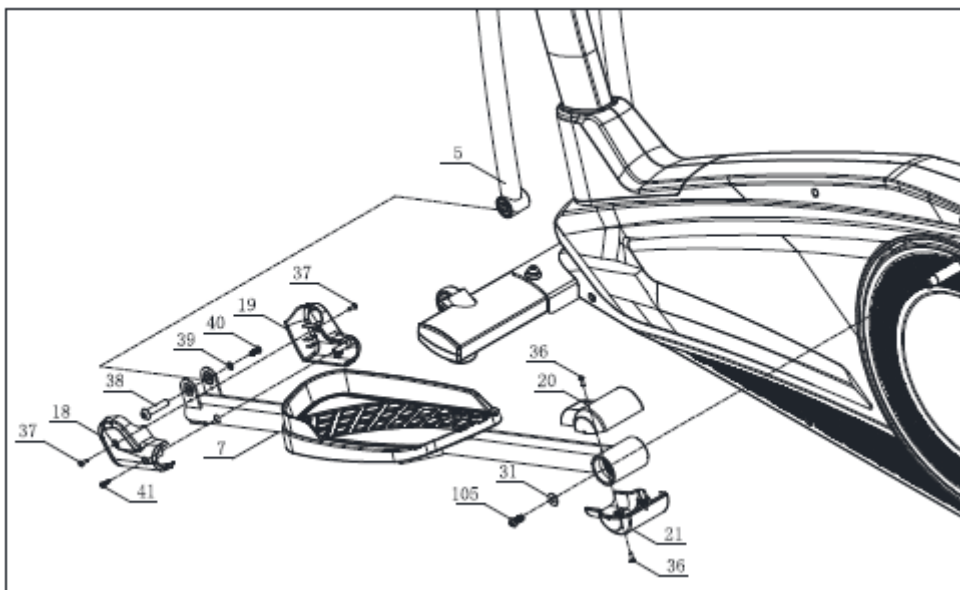
Krok 4

1. Na pravý i levý konec osy (25) nasadte vlnité podložky (102). Poté připevněte levé pohyblivé rameno (5) a pravé pohyblivé rameno (6) na odpovídající stranu osy (25). Použijte rovné podložky (31) a imbusové šrouby (29).
2. Připevněte kryt ramena (16/17) k levému pohyblivému ramenu (5) pomocí imbusového šroubu (36).
3. Stejně tak postupujte při instalaci krytu (16/17) k pravému ramenu (6).



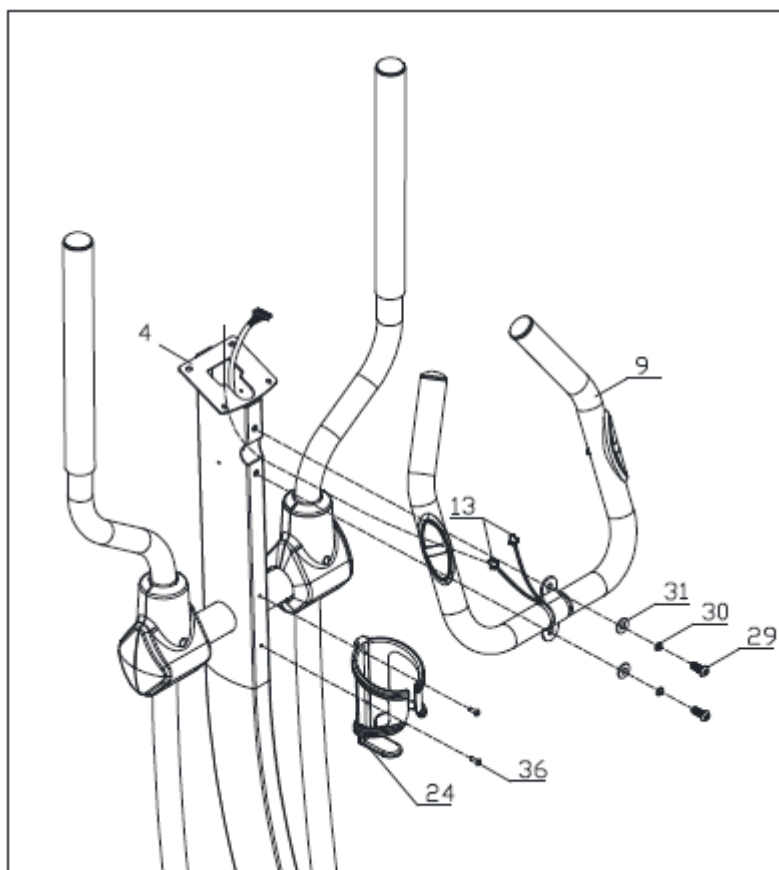
Krok 5

1. Připevněte zadní konec levého nosníku pedálu (7) k hlavnímu rámu (1). Použijte rovnou podložku (31) a imbusový šroub (105).
2. Připevněte přední konec levého nosníku pedálu (7) k levému pohyblivému rameni (5) pomocí imbusových šroubů (38), rovných podložek (39) a imbusových šroubů (40).
3. Připevněte zadní krytku nosiče pedálu (20/21) k levému nosiči pedálu (7) pomocí šroubů (36). Upevněte přední krytku nosiče pedálu (18/19) k levému nosiči pedálu (7) pomocí celozávitových šroubů (37) a samouchytných šroubů (41).
4. Stejně tak postupujte při instalaci pravého nosníku pedálu (8). Upevněte zadní část pravého nosníku pedálu (8) k hlavnímu rámu (1). Zajistěte pomocí rovné podložky (31) a imbusového šroubu (29).



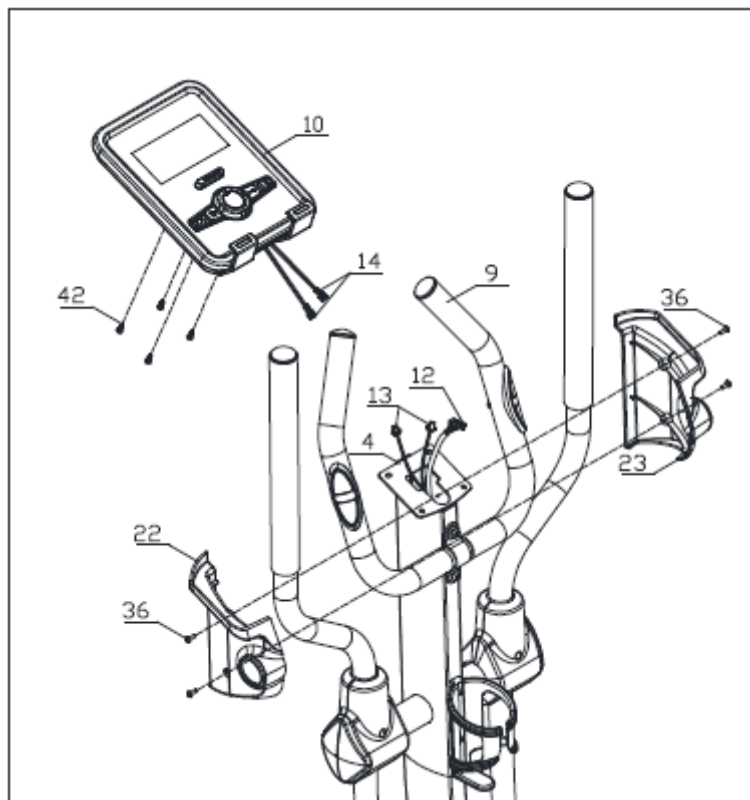
Krok 6

1. Prostrčte kabel měřáku tepu (13) přes přední sloupek (4) a na přední sloupek (4) připevněte držadla (9). Použijte rovné podložky (31), pružné podložky (30) a imbusové šrouby (29).
2. Upevněte držák láhve (24) k přednímu sloupku (4) pomocí šroubů (36).



Krok 7

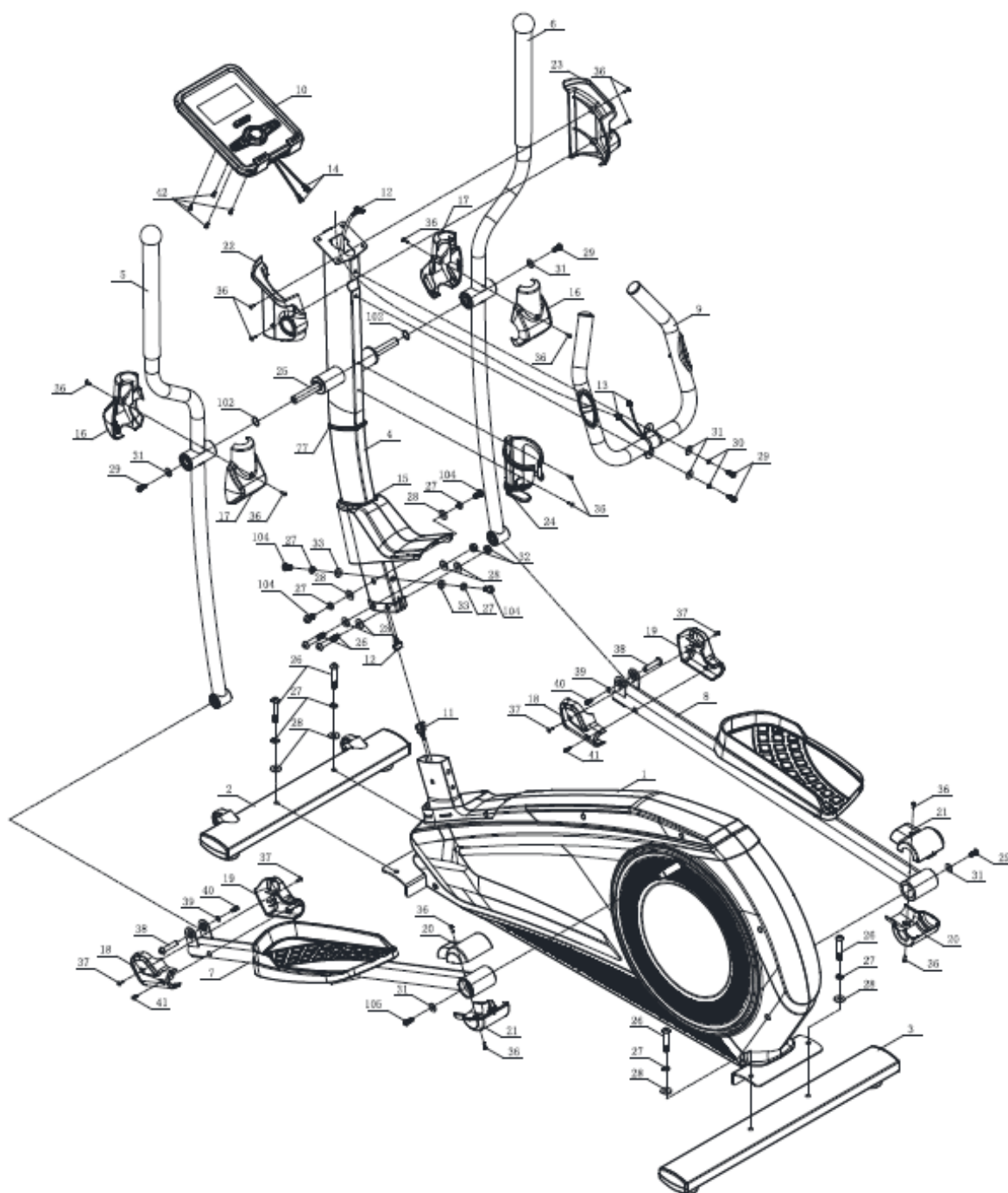
1. Propojte komunikační kabel počítače (12) s tělem počítače. Ke kabeláži počítače (14) připojte také kabel snímače tepu (13).
2. Připevněte počítač (10) k přednímu sloupku (4) pomocí samoúchytných šroubů (42).
3. Sundejte levý kryt držadla (22) a pravý kryt držadla (23) z držadel (9). Připevněte je k přednímu sloupku (4) pomocí šroubů (36).



UŽITEČNÉ RADY

- Uživatel by měl chodidla zcela zasunout do pedálů a správně zvolit úroveň obtížnosti.
- Díky obousměrnému zátěžovému kolu má zařízení značnou setrvačnost, což může vést ke zranění. Proto by uživatel měl úměrně tomu snížit obtížnost a regulovat rychlost.
- Zařízení umístěte na rovný a čistý povrch s dostatkem místa pro jeho provoz.

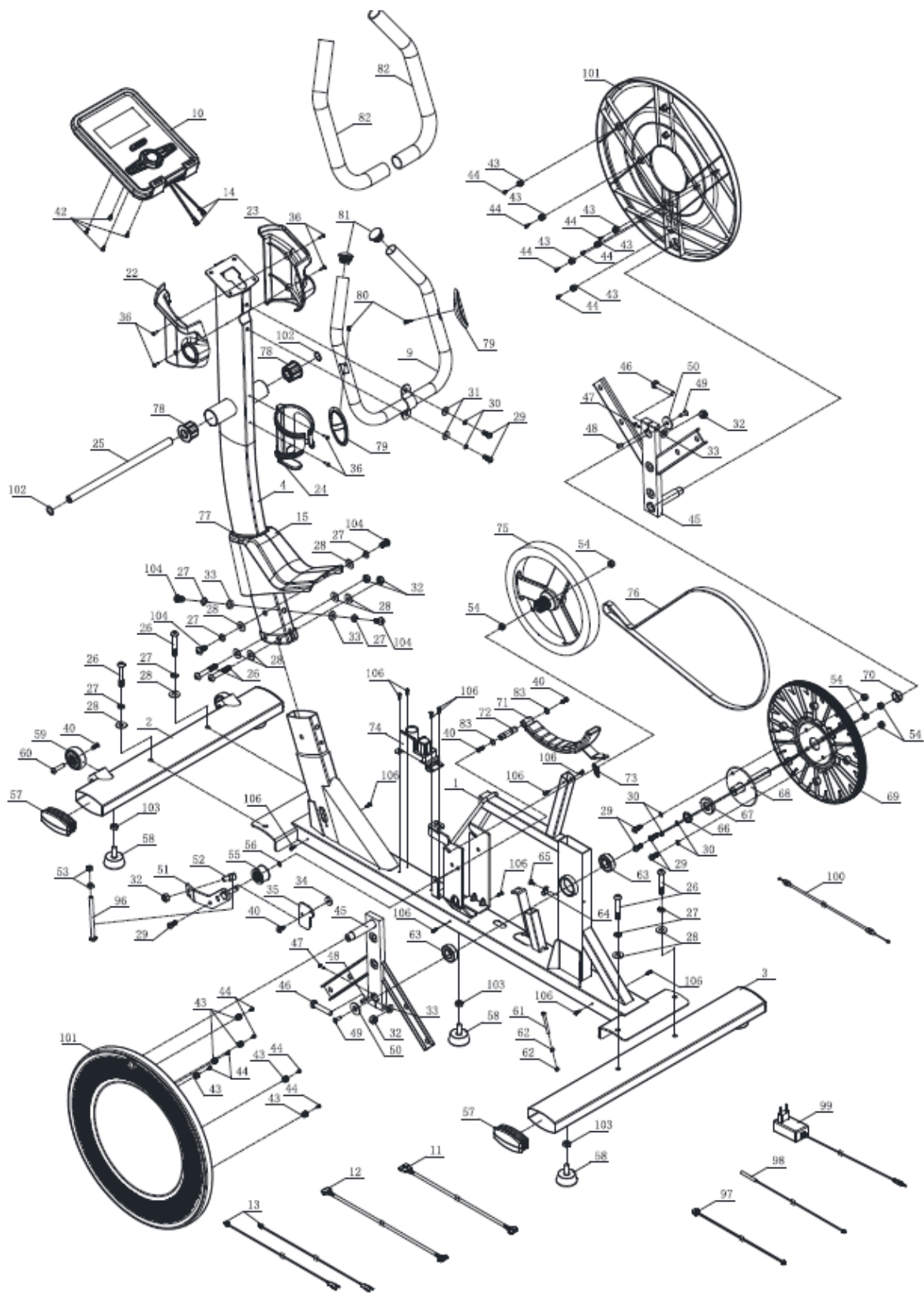
ČÁSTEČNĚ ROZLOŽENÉ ZAŘÍZENÍ

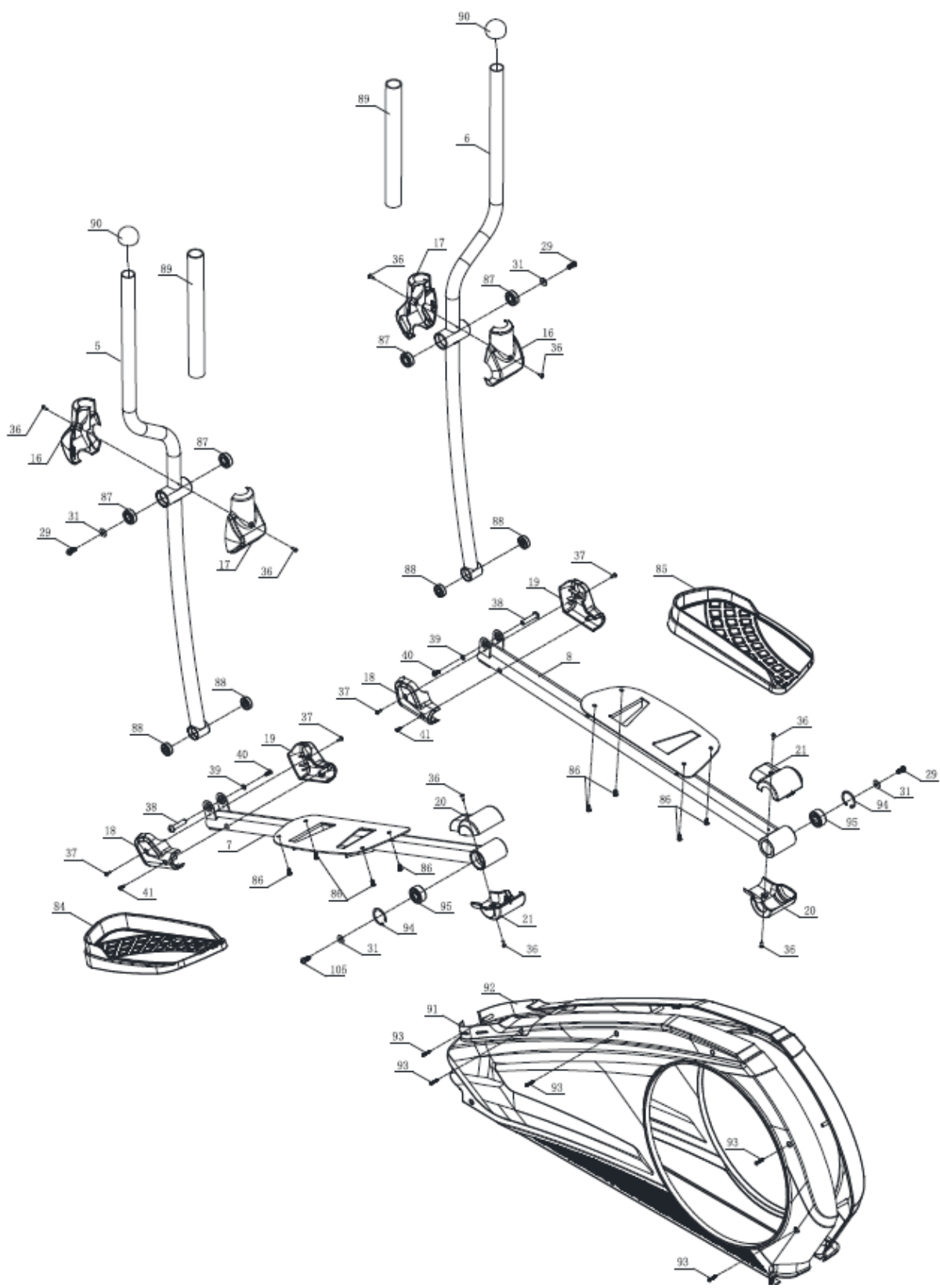


Č.	Název	Popis	Počet
1	Hlavní rám		1
2	Přední stojan		1
3	Zadní stojan		1
4	Přední sloupek		1
5	Levé pohyblivé rameno		1
6	Pravé pohyblivé rameno		1
7	Levý nosník pedálu		1

8	Pravý nosník pedálu		1
9	Držadla		1
10	Počítač		1
11	Kabel motoru		1
12	Kabel počítače		1
13	Kabel měřiče tepu		2
14	Kabeláž snímače tepové frekvence		2
15	Kryt předního sloupku		1
16	Krytka pohyblivého ramena		2
17	Krytka pohyblivého ramena		2
18	Přední krytka nosníku pedálu		2
19	Přední krytka nosníku pedálu		2
20	Zadní krytka nosníku pedálu		2
21	Zadní krytka nosníku pedálu		2
22	Levý kryt držadla		1
23	Pravý kryt držadla		1
24	Držák láhve	ø93x150	1
25	Osa ramen	ø17x339.5	1
26	Imbusový šroub	M10x60x25	6
27	Pružná podložka	ø10	8
28	Zakřivená podložka	ø10.5xR100xt2.0	10
29	Imbusový šroub	M8x20	5
30	Pružná podložka	ø8	2
31	Rovná podložka	ø8.5xø20xt1.5	6
32	Pojistná matice	M10	2
33	Rovná podložka	ø10	2
36	Celozávitový šroub	M4x16	14
37	Celozávitový šroub	M4x10	4
38	Imbusový šroub	ø10x45xM6x20	2
39	Rovná podložka	ø6	2
40	Imbusový šroub	M6x15	2
41	Samoúchytný šroub	ST4x15	2
42	Celozávitový šroub	M5x10	4
102	Vlnitá podložka	ø17	2
104	Imbusový šroub	M10x20	4
105	Imbusový šroub	M8x20-L	1
77	Gumové těsnění		1

ROZLOŽENÉ ZAŘÍZENÍ





SEZNAM DÍLŮ

Č.	Název	Popis	Počet
1	Hlavní rám		1
2	Přední stojan		1
3	Zadní stojan		1
4	Přední sloupek		1
5	Pohyblivé rameno (levé)		1
6	Pohyblivé rameno (pravé)		1
7	Nosník pedálu (levý)		1
8	Nosník pedálu (pravý)		1
9	Držadla		1
10	Počítač		1
11	Kabel motoru		1
12	Kabel počítače		1
13	Kabel měřiče tepové frekvence		2
14	Výstupní kabeláž snímače tepové frekvence		2
15	Kryt předního sloupku		1
16	Krytka pohyblivého ramena 2		2
17	Krytka pohyblivého ramena 1		2
18	Přední krytka nosiče pedálu 1		2
19	Přední krytka nosiče pedálu 2		2
20	Zadní krytka nosiče pedálu 1		2
21	Zadní krytka nosiče pedálu 2		2
22	Kryt držadla (levý)		1
23	Kryt držadla (pravý)		1
24	Držák láhve	ø93x150	1
25	Osa pohyblivých ramen	ø17x339.5	1
26	Imbusový šroub	M10x60x25	6
27	Pružná podložka	ø10	8
28	Zakřivená podložka	ø10.5xR100xt2.0	10
29	Imbusový šroub	M8x20	10
30	Pružná podložka	ø8	6
31	Rovná podložka	ø8.5xø20xt1.5	6
32	Pojistná matice	M10	5
33	Rovná podložka	ø10	4
34	Matice		1
35	Destička		1
36	Celozávitový šroub	M4x16	14
37	Celozávitový šroub	M4x10	4
38	Imbusový šroub	ø10x45xM6x20	2
39	Rovná podložka	ø6	2
40	Imbusový šroub	M6x15	7
41	Samoúchytný šroub	ST4x15	2
42	Celozávitový šroub	M5x10	4
43	Plastová přezka	ø12.4,13	12
44	Samoúchytný šroub	ST4x10	12
45	Klika		2
46	Šroub	M10x55x20	2
47	Šroub	M4x12	2
48	Šroub	5x5x15	2
49	Imbusový šroub	M6x15	2

50	Rovná podložka	ø8xø30xt3.0	2
51	Vodící kladka pevná		1
52	Spojovací hřídel	ø15x30	1
53	Matice	M8	2
54	Pojistná matice	M8	6
55	Tlaková kladka	ø38x22	1
56	Matice	ø10	1
57	Koncová krytka	45x90xt1.5	4
58	Nožička		5
59	Kolečko		2
60	Imbusový šroub	ø8x33xM6x15	2
61	Celozávitový šroub	M5x60	1
62	Matice	M5	2
63	Rýhované ložisko	6004-2RS	2
64	Držák snímače rychlosti		1
65	Šroub	ST4x12	1
66	Pouzdro klikové osy 1		1
67	Pouzdro klikové osy 3		1
68	Kliková osa	ø20x115	1
69	Kladka řemene	ø308x22	1
70	Pouzdro klikové osy 2		1
71	Magnetická sestava		1
72	Ovládací osa	ø12x50	1
73	Pružina		1
74	Magnetický motor		1
75	Obousměrné zátěžové kolo	ø280/9kg	1
76	Řemen motoru	540PJ6	1
77	Dekoraturní okružní předního sloupku		1
78	Pouzdro	ø42.5x30	2
79	Měřič tepu		2
80	Samoupínací šroub	ST4x20	2
81	Koncová krytka držadel	ø28xt1.5	2
82	Pěnové obložení	ø32xt3.0x480	2
83	Podložka	ø12	2
84	Levý pedál	406x187x74	1
85	Pravý pedál	406x187x74	1
86	Imbusový šroub	M6x12	8
87	Rýhované ložisko	6003-2RS	4
88	Rýhované ložisko	6200-2RS	4
89	Pěnové obložení	ø36xt3.0x720	2
90	Koncová krytka pohyblivého ramena	ø32xt1.5	2
91	Kryt hlavního rámu (levý)		1
92	Kryt hlavního rámu (pravý)		1
93	Samoupínací šroub	ST4x25	5
94	Pojistný kroužek	ø40	2
95	Přiléhací ložisko	2203-2RS	2
96	Šroub	M8x120	1
97	Přípojný kabel		1
98	Snímač rychlosti		1
99	Adaptér		1
100	Zátěžové lano		1
101	Disk		2

102	Vlnitá podložka	ø17	2
103	Maticе	M10	5
104	Imbusový šroub	M10x20	4
105	Celozávitový šroub (L)	M8x20-L	1
106	Šroub	ST4x16	12

FUNKCE DISPLEJE

Položka	Popis
TIME (ČAS)	Klasické počítání – cílová hodnota není zadána. Čas se bude počítat od 00:00 do max. 99:59 po jedné minutě. Odpočet – pokud je zadána výchozí hodnota. Čas se bude počítat od zadané hodnoty do 00:00. Každé navýšení nebo snížení je vždy o 1 minutu v rozmezí 00:00 – 99:00.
SPEED (RYCHLOST)	Zobrazuje aktuální rychlost cvičení. Maximální rychlost je 99,9 km/h nebo mil/h.
RPM (OTÁČKY ZA MINUTU)	Zobrazuje otáčky za minutu v rozsahu 0~15~999.
DISTANCE (VZDÁLENOST)	Počítá celkovou vzdálenost od 0,00 do 99,99 km nebo mil. Uživatel si může vzdálenost přednastavit pomocí tlačítka UP/DOWN. Navýšení nebo snížení je vždy o 0,1 km nebo míle v rozmezí od 0,00 do 99,90.
CALORIES (SPÁLENÉ KALORIE)	Vyazuje počet spálených kalorií během cvičení v rozmezí od 0 do 9999 kalorií. Jedná se pouze o hrubý odhad a uvedená data nemohou být považována za medicínská data.
PULSE (TEP)	Uživatel si může nastavit cílovou tepovou frekvenci v rozmezí od 0–30 až do 230 tepů. Pokud během cvičení dojde k přesažení limitu, ozve se zvukové výstražné znamení.
WATTS (VÝKON)	Zobrazuje aktuální výkon ve wattech v rozmezí 0~999.
MANUAL (MANUÁLNÍ REŽIM)	Manuální režim.
BEGINNER (ZAČÁTEČNÍK)	Výběr ze 4 programů.
ADVANCE (POKROČILÝ)	Výběr ze 4 programů.
SPORTY (SPORTOVNÍ)	Výběr ze 4 programů.
CARDIO (KARDIO)	Cílová hodnota tepové frekvence.
WATT PROGRAM	Konstantní cvičební režim (WATT).

FUNKCE TLAČÍTEK

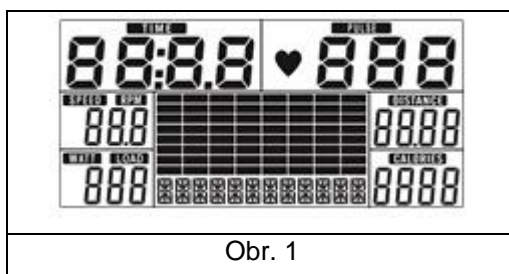
Tlačítko	Popis
UP	Zvyšuje zátěž. Možnost volby.
DOWN	Snižuje zátěž. Možnost volby.
Mode/Enter	Potvrzení volby.

Reset	Při stlačení a podržení na 2 vteřiny se počítač rebootuje a zahájí činnost z uživatelského nastavení. Umožní návrat do hlavního menu během přednastaveného cvičení nebo v režimu STOP.
Start/Stop	Zahájení nebo zastavení cvičení.
Recovery	Opětovné (kondiční) měření srdečního tepu.
Body Fat	V režimu STOP zmáčknutím tlačítka změříte tělesný tuk.

ČINNOSTI

ZAPNUTÍ

Zapojte zařízení do elektrického zdroje a počítač se zapne. Po dobu 2 vteřin zobrazí veškeré ukazatele na LCD displeji (Obr.1).



VOLBA CVIKU

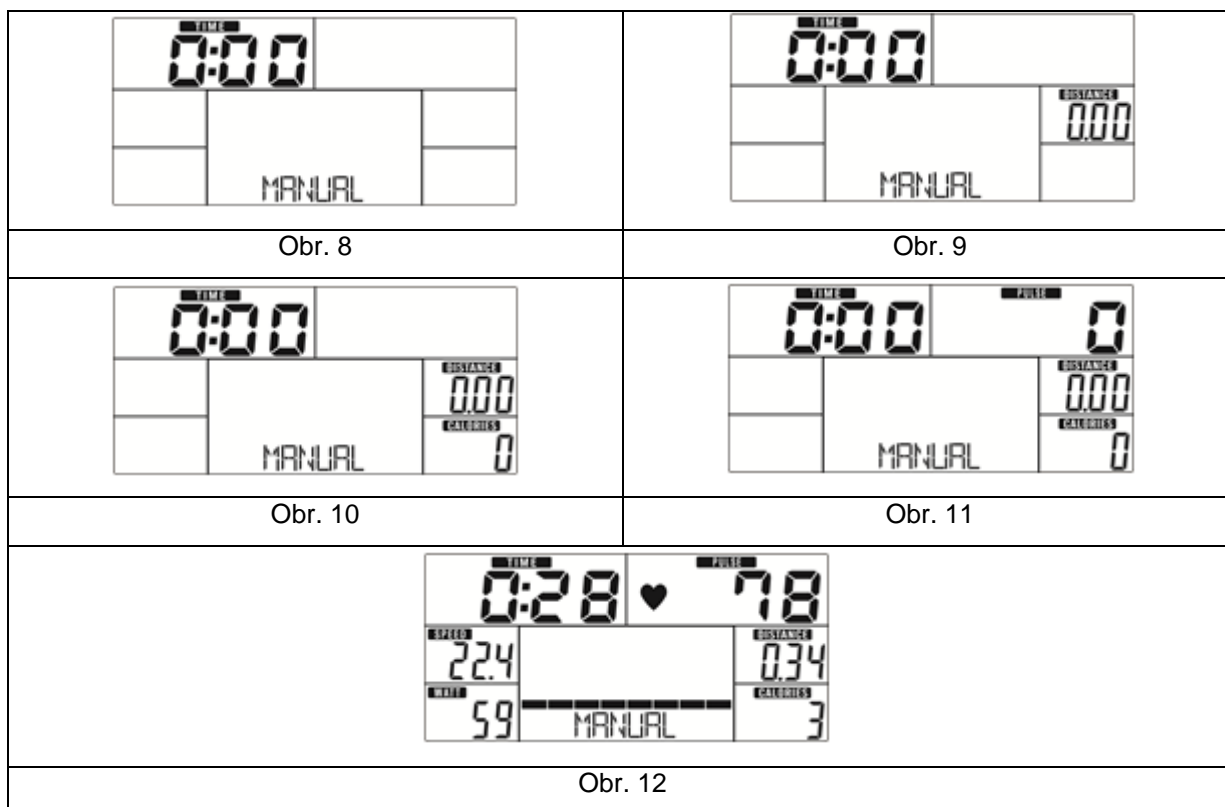
Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolte požadovaný typ cvičení: Manuální (Obr. 2) – Začátečnický (Obr. 3) – Pokročilý (Obr. 4) – Sportovní (Obr. 5) – Cardio (Obr. 6) – WATT (Obr. 7).

Obr. 2	Obr. 3
Obr. 4	Obr. 5
Obr. 6	Obr. 7

MANUÁLNÍ REŽIM

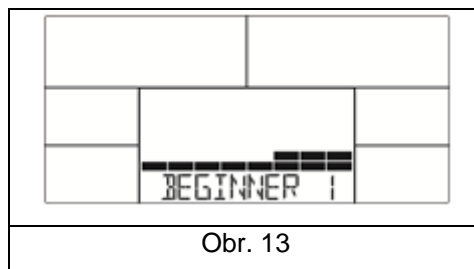
V hlavním menu zmáčkněte START pro zahájení cvičení v manuálním režimu.

1. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolte cvičební program. Vyberte MANUAL a zmáčkněte MODE/ENTER pro vstup.
2. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN navolte TIME (čas – Obr. 8), DISTANCE (vzdálenost – Obr. 9), CALORIES (kalorie – Obr. 10), PULSE (tep – Obr. 11) a potvrďte tlačítkem MODE/ENTER.
3. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Tlačítka UP a DOWN si přizpůsobíte úroveň. Úroveň bude zobrazena v okénku WATT. Pokud hodnota nebude upravena do 3 vteřin, přepne se do WATT zobrazení (Obr. 12).
4. Tlačítkem START/STOP můžete cvičení přerušit. Pomocí tlačítka RESET se navrátíte do hlavního menu.



ZAČÁTEČNICKÝ REŽIM

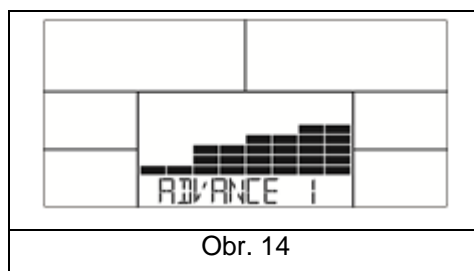
1. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolte program BEGINNER (začátečník) a vstupte tlačítkem MODE/ENTER.
2. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolte rozmezí 1-4 (Obr. 13) a vstupte tlačítkem MODE/ENTER.
3. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN navolte čas.
4. Zmáčkněte START/STOP pro zahájení cvičení. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolte požadovanou úroveň zátěže.
5. Pro přerušování cvičení zmáčkněte tlačítko START/STOP. Pro návrat do hlavního menu zmáčkněte RESET.



Obr. 13

REŽIM PRO POKROČILÉ

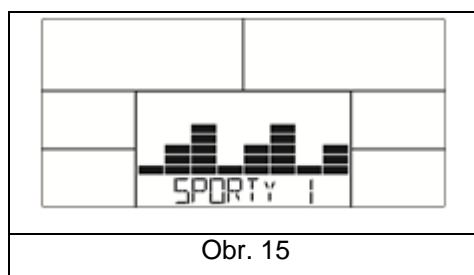
1. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolte program ADVANCE (pokročilý) a vstupte tlačítkem MODE/ENTER.
2. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolte rozmezí 1-4 (Obr. 14) a vstupte tlačítkem MODE/ENTER.
3. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN navolte čas.
4. Zmáčkněte START/STOP pro zahájení cvičení. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolte požadovanou úroveň zátěže.
5. Pro přerušování cvičení zmáčkněte tlačítko START/STOP. Pro návrat do hlavního menu zmáčkněte RESET.



Obr. 14

SPORTOVNÍ REŽIM

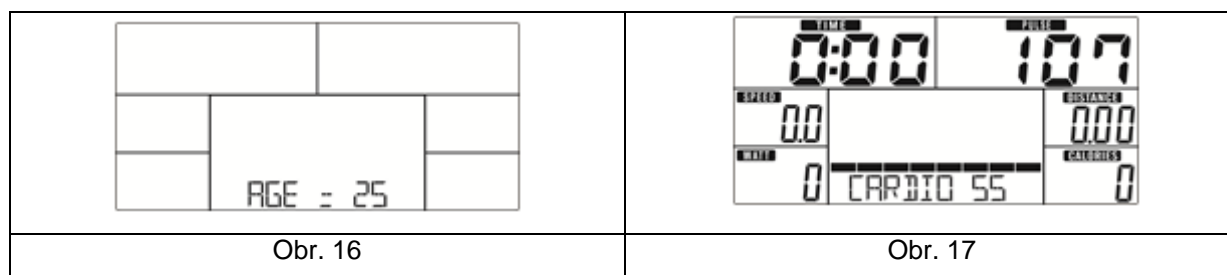
1. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolte program SPORTY (sportovní) a vstupte tlačítkem MODE/ENTER.
2. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolte rozmezí 1-4 (Obr. 15) a vstupte tlačítkem MODE/ENTER.
3. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN navolte čas.
4. Zmáčkněte START/STOP pro zahájení cvičení. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolte požadovanou úroveň zátěže.
5. Pro přerušování cvičení zmáčkněte tlačítko START/STOP. Pro návrat do hlavního menu zmáčkněte RESET.



Obr. 15

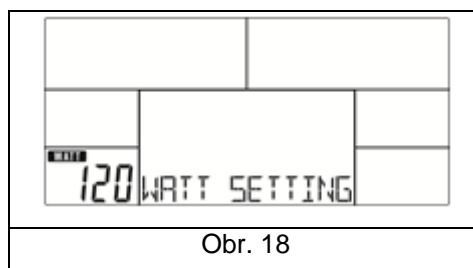
CARDIO REŽIM

1. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolte program HRC (tepová frekvence) a vstupte tlačítkem MODE/ENTER.
2. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zadejte věk (Obr. 16).
3. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN navolte tepovou hodnotu 55% (Obr. 17), 75%, 90% nebo cílovou hodnotu. Výrobně nastavená hodnota je 100.
4. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zadejte čas (TIME).
5. Pro přerušení cvičení zmáčkněte tlačítko START/STOP. Pro návrat do hlavního menu zmáčkněte RESET.





WATT REŽIM

1. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolte program WATT a vstupte tlačítkem MODE/ENTER.
2. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zadejte cílovou hodnotu WATT (předvolená je 120, Obr. 18).
3. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN zadejte čas (TIME).
4. Pomocí tlačítka START/STOP zahajte cvičení. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN upravte úroveň WATT.
5. Pro přerušení cvičení zmáčkněte tlačítko START/STOP. Pro návrat do hlavního menu zmáčkněte RESET.



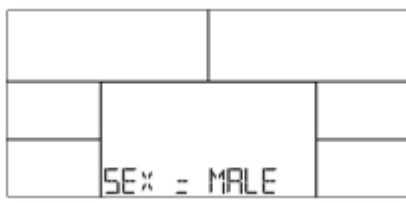
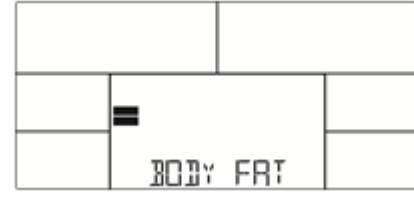
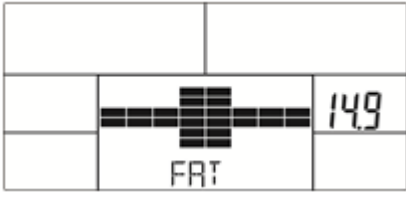
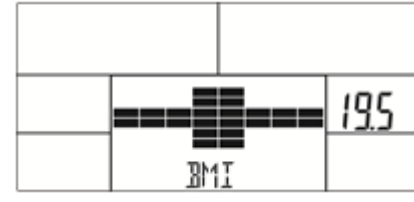
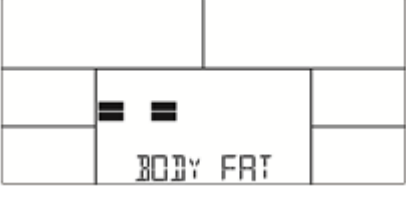
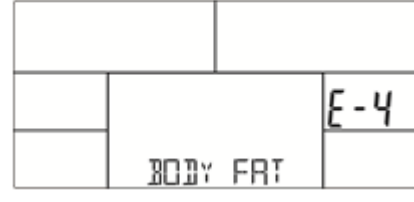
RECOVERY (KONDIČNÍ MĚŘENÍ)

Poté, co již chvíli cvičíte, uchopte pevně madla nebo si připněte hrudní pás. Poté zmáčkněte tlačítko RECOVERY. Veškeré funkce se přeruší, kromě času (TIME) který začne odpočítávat jednu minutu (Obr. 19). Displej zobrazí hodnotu tepové frekvence pomocí symbolu: F1, F2 ... až F6, kdy F1 znamená nejlepší výsledek a F6 nejhorší (Obr. 20). Cvičenec může dále pokračovat ve cvičení pro zlepšení výsledku. Opětovným zmáčknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte do hlavního zobrazení.

	
Obr. 19	Obr. 20

MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

1. V režimu STOP zmáčknete tlačítko BODY FAT pro zahájení měření.
2. Počítač Vás vyzve k zadání pohlaví (Obr. 21), věku, výšky a váhy. Poté se spustí měření.
3. Během měření je nutno pevně svírat rukama obě madla. LCD displej zobrazí „=“ „==“ (Obr. 22) po dobu 8 vteřin, dokud zařízení nedokončí měření.
4. Poté displej zobrazí symbol tělesného tuku, procentuální tukovou hodnotu (Obr. 23), BMI (Obr. 24) po dobu 30 vteřin.
5. Případná chybová hlášení:
 - „==“ ==“ (Obr. 25) – znamená, že ruce nejsou pevně přimknuty k madlům nebo že hrudní pás nedrží správně
 - E-1 – Nebyl nalezen srdeční pulz.
 - E-4 – Ukáže se pouze tehdy, pokud je procentuální hodnota tuku nebo BMI pod 5 nebo nad 50 (Obr. 26)

	
Obr. 21	Obr. 22
	
Obr. 23	Obr. 24
	
Obr. 25	Obr. 26

POZNÁMKA:

1. Pokud po dobu 4 minut nedojde k použití pedálů nebo nebude jiný impulz, zařízení se samo přepne do úsporného režimu. Pro obnovení činnosti stačí zmáčknout kterýkoliv knoflík.
2. Pokud počítač nezobrazuje správně, zkuste ho nejprve vypnout z elektřiny a opětovně zapnout.

APLIKACE



1. Konzole může být připojena k Bluetooth aplikaci.
2. Pokud je konzole připojena k chytrému zařízení pomocí Bluetooth, pak se vypne.
3. Pro snazší ovládání je možno zhlédnout instruktážní video.

OBECNÁ DOPORUČENÍ KE CVIČENÍ

Cvičení zahajujte pozvolna, zhruba jednou za dva dny. Četnost si postupně zvyšujte. Začněte raději s kratšími časovými úseky a postupně je prodlužujte. Nedávejte si nespílitelné cíle. Cvičení můžete kombinovat s jinými pohybovými aktivitami, jakými jsou např. plavání, běh, tanec nebo jízda na kole.

Před každým cvičením se dostatečně zahřejte. Provádějte protahovací cviky minimálně 5 minut před každým cvičením. Vyhněte se tak svalovému přepětí, bolesti a snížíte riziko poranění svalstva.






Pravidelně si kontrolujte srdeční tep. Pokud nemáte vhodné zařízení pro jeho měření, poradte se se zkušenější osobou. Snažte se si vytvořit individuální přístup ke cvičení a individuální cíle, které Vám budou vyhovovat. Zohledňujte vždy svůj věk a úroveň námahy. Účinnou pomoc Vám poskytnete také tento manuál.




Během cvičení byste měli dýchat pravidelně a klidně. Nezapomeňte přijímat dostatečné množství tekutin. To zabrání dehydrataci Vašeho organismu. Pamatujte, že cvičení znamená určitý druh námahy, což se může projevit i ve zvýšeném požívání tekutin. Obvyklé 2 – 3 litry denně mohou být nedostatečné. Tekutiny by měly mít pokojovou teplotu.

Pro cvičení se oblékněte lehce a zároveň pohodlně. Nezapomeňte na vhodnou obuv. Neberte si příliš volný oděv, který se snadno zachytí. Cvičte dle vlastních možností.

ZAHŘÍVACÍ A PROTAHOVACÍ CVIKY

Každé cvičení by mělo začínat zahřívacími (protahovacími) cviky a končit uvolňovacími (relaxačními) cviky. Zahřívací cvičení dobře připraví tělo pro pozdější zátěž. Uvolňovací cviky opětovně uvolní svalstvo a zbrání případné bolesti z přepětí. Následující tabulka poskytne užitečné rady ohledně zahřívacích a uvolňovacích cviků. Věnujte pozornost uvedenému text.

	<p>Protahování krčních svalů</p> <p>Hlavu nakloňte doprava, až pocítíte svalové napětí. Poté ji mírně předkloňte směrem k hrudi a posouvejte doleva, jako byste opisovali kružnici. Měli byste pocítit příjemné napětí na krku. Cvičení můžete několikrát opakovat.</p>
	<p>Protážení ramen</p> <p>Zvedejte levé i pravé rameno střídavě nebo je zvedejte současně.</p>
	<p>Protahování paží</p> <p>Protahujte levou i pravou paži střídavě směrem ke stropu. Měli byste pocítit napětí na obou bocích. Cvičení několikrát opakujte.</p>
	<p>Protážení horních částí stehen</p> <p>Opřete se jednou rukou o zeď a druhou natáhněte dozadu. Poté přimkněte levou nebo pravou nohu k hýždím dle obrázku. Měli byste pocítit příjemné napětí na stehnech. V této pozici vydržte 30 vteřin. Cvičení opakujte dvakrát u každé nohy.</p>
	<p>Protážení vnitřních stran stehen</p> <p>Posaďte se na podlahu a nohy položte chodidly naproti sobě. Nohy přitlačte k tříslům, jak nejvíce to jde. Nyní opatrně stlačte kolena dolů. V pozici vydržte 30 – 40 vteřin a zvolněte.</p>

	<p>Dotek prstů na noze</p> <p>Pomalou se předkloňte a pokuste se rukama dotknout prstů na noze. Předkloňte se, jak nejlépe dokážete. V pozici vydržte 20 – 30 vteřin.</p>
	<p>Protážení kolen</p> <p>Posadte se na zem a vystrčte pravou nohu. Levou nohu pokrčte a chodidlo přimkněte ke stehnu. Nyní se pokuste pravou rukou dotknout špičky pravé nohy. V pozici vydržet 30 – 40 vteřin.</p>
	<p>Protážení lýtek a achilovek</p> <p>Zapřete se oběma rukama o zeď. Levou nohu dejte mírně dozadu. Po chvíli ji prostřídejte s pravou. Cvičení protáhne zadní partie nohou. Vydržet po dobu 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 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 reklamáce fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamáce 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 reklamáce za neoprávněnou. Prodávající 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. 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 reklamáce 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
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: