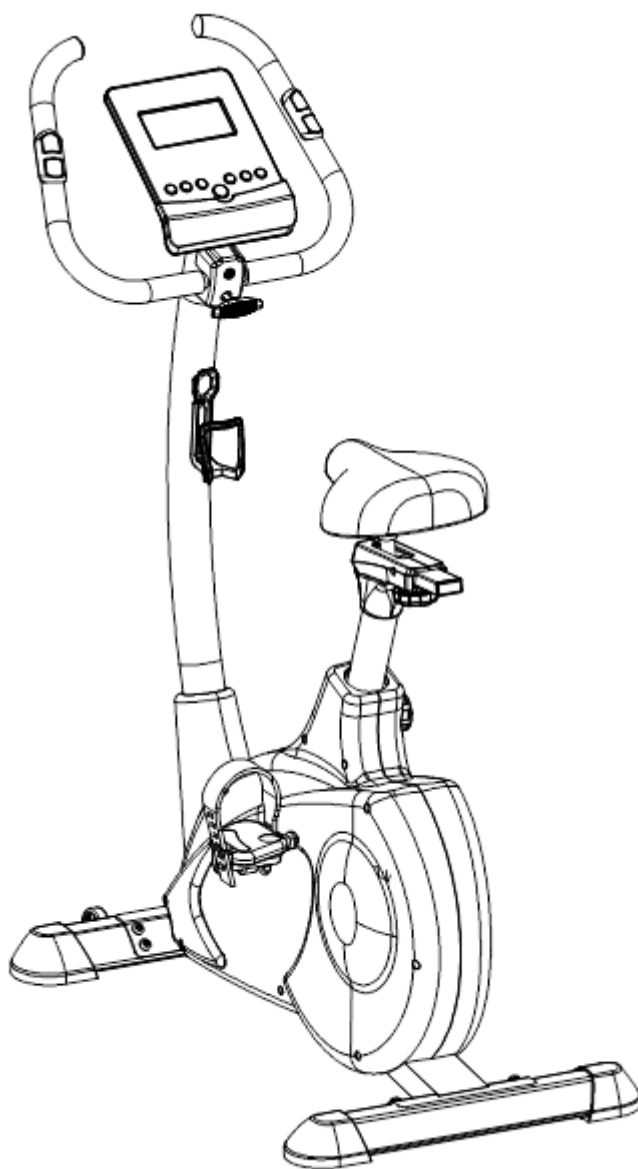




**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**

**IN 9119 Rotoped inSPORTline inCondi UB40i**



# OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ.....	3
KRESBA ROZLOŽENÉHO ZAŘÍZENÍ .....	5
MONTÁŽ.....	9
OVLÁDACÍ PANEL ICONSOLE .....	14
PODPOROVANÁ ZAŘÍZENÍ .....	14
FUNKCE .....	14
TLAČÍTKA .....	15
OVLÁDÁNÍ.....	15
ZAPNUTÍ POČÍTAČE .....	15
VOLBA PROGRAMU .....	15
MANUÁLNÍ PROGRAM.....	16
PROGRAM „ZAČÁTEČNÍK“ – NÍZKÁ OBTÍŽNOST .....	16
PROGRAM „POKROČILÝ“ – STŘEDNÍ OBTÍŽNOST .....	16
PROGRAM „SPORTOVEC“ – VYSOKÁ OBTÍŽNOST.....	17
PROGRAM PRO KONTROLU TĚPU – AUTOMATICKÁ REGULACE ZÁTĚŽE .....	17
PROGRAM VÝKONU .....	17
FUNKCE RECOVERY – VYHODNOCENÍ TĚLESNÉ KONDICE.....	18
FUNKCE BODY FAT – MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU A BMI .....	18
APLIKACE iConsole+ .....	18
POKYNY KE CVIČENÍ .....	19
INTENZITA.....	19
SPALOVÁNÍ TUKU .....	19
ZAHŘÍVACÍ CVIKY.....	20
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	21

## ÚVOD

Před použitím zařízení si pozorně přečtěte následující instrukce a doporučení.

## BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

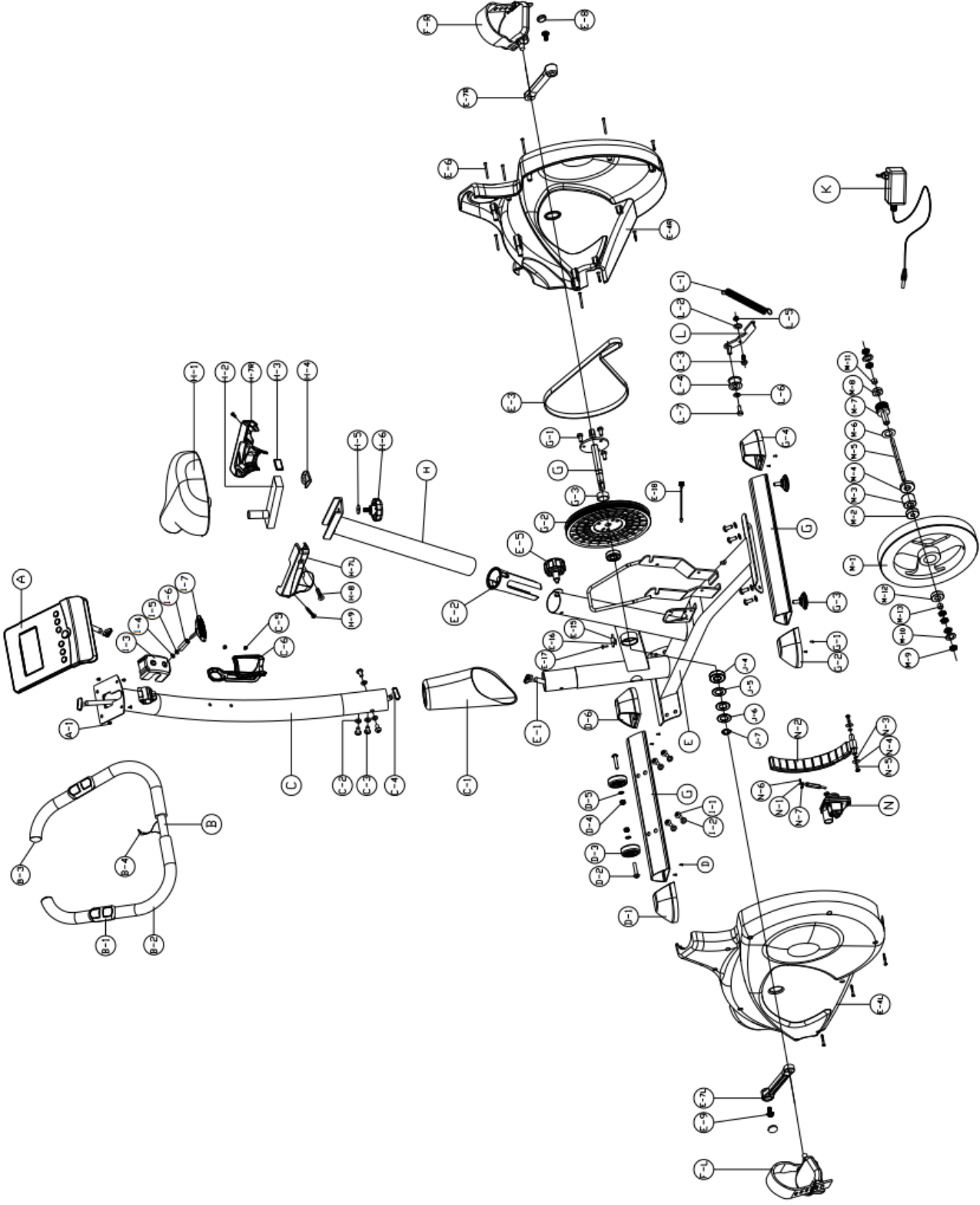
- Tento přístroj je navržen pro použití v domácnosti a není určen osobám vážícím více než 150 kg.
- Během montáže postupujte přesně podle uvedených kroků.
- Používejte pouze originální díly, které byly dodány spolu s přístrojem.
- Umístěte přístroj na rovný, neklouzavý povrch. Nedoporučujeme přístroj používat či skladovat ve vlhkém prostředí, jelikož některé díly mohou podléhat korozi.
- Zajistěte okolo celého přístroje volný prostor o velikosti min. 0,6 m.
- Před zahájením montáže zkontrolujte dle tabulky seznamu dílů, zda byly dodány všechny komponenty.
- Během montáže používejte vhodné nářadí, případně poproste o pomoc další osobu.
- Před prvním použitím a následně v měsíčních až dvouměsíčních intervalech kontrolujte stav veškerého spojovacího materiálu a dílů – zda jsou všechny šrouby a matice řádně utaženy a všechny díly plně funkční.
- V případě poškození některého z dílů přestaňte přístroj používat až do doby, než bude opraven a opět plně funkční.
- K opravám používejte pouze originální náhradní díly.
- O způsobu případné opravy se poradte s prodejcem.
- Zajistěte, aby se přístroj nepoužíval dříve, než bude úspěšně dokončena montáž a kontrola stavu přístroje.
- Dohlížejte na to, aby všechny nastavitelné díly byly upevněny s ohledem na jejich krajní polohu. Žádný nastavitelný díl by neměl vyčnívat, aby nebránil v pohybu uživatele.
- Na přístroji by měly cvičit pouze dospělé osoby. Děti mohou přístroj používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Nenechávejte zařízení používat dětmi bez dozoru.
- Obeznamte osoby pohybující se v bezprostředním okolí přístroje s hrozícími riziky – riziko představují např. kloubové spoje.
- Varování: Nesprávný nebo nadměrný trénink může poškodit vaše zdraví.
- Dodržujte doporučení uvedená v kapitole „Pokyny ke cvičení“.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem. Lékař vám může doporučit vhodný typ tréninku a intenzitu cvičení.
- Uživatelský manuál uschovejte pro případ potřeby.
- Dodavatel nemůže zaručit, že nevzniknou chyby při překladu textu nebo že nedojde ke změnám v technické specifikaci výrobku.
- Naměřené údaje jsou pouze orientační a neslouží k vyhodnocení zdravotního stavu uživatele.
- Kategorie: **HC** (dle normy ČSN EN ISO 20957) určeno pro domácí použití.
- **VAROVÁNÍ!** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pociťujete nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

## **DOPORUČENÍ**

Účelem uvedených doporučení je zvýšení bezpečnosti při používání a také prodloužení životnosti zařízení.

- Ujistěte se, že byly dodány všechny potřebné díly.
- Proveďte montáž přesně podle uvedených kroků.
- Po dokončení montáže se ujistěte, že je veškerý spojovací materiál řádně utažen.

# KRESBA ROZLOŽENÉHO ZAŘÍZENÍ



**SEZNAM DÍLŮ**

Označení	Název dílu	Počet kusů
A	Počítač	1
A-1	Šroub M5X10L	4
B	Řídítka (komplet)	1 (set)
B-1	Snímač tepové frekvence	2
B-2	Pěnová rukojeť	2
B-3	Koncová krytka	2
B-4	Kabel tepových snímačů	1
C	Přední sloupek	1
C-1	Krytka	1
C-2	Prohnutá podložka $\varnothing 8 \times \varphi 19 \times 2t$	4
C-3	Imbusový šroub M8xP1.25x16L	4
C-4	Propojovací kabel	1
C-5	Šroub pro upevnění držáku na láhev M5xP0.8x20L	2
C-6	Držák na láhev	1
D	Přední nosník (komplet)	1 (set)
D-1	Levá přední krytka	1
D-2	Imbusový šroub M8xP1.25x40L	2
D-3	Transportní kolečko $\varnothing 57 \times \varphi 8 \times 20$	2
D-4	Samojistící matice M8	2
D-5	Plochá podložka $\varnothing 8^* \varphi 19^* 2T$	2
D-6	Pravá krytka	1
E	Hlavní rám (komplet)	1 (set)
E-1	Spodní kabel	1
E-2	Vodící objímka	1
E-3	Řemen	1
E-4	Boční kryt (R/pravý + L/levý)	1 (set)
E-5	Jistící kolík	1
E-6	Šroub M4x50L	6
E-7	Klika (R/pravá + L/levá)	1 (set)
E-8	Krytka hlavy šroubu	2
E-9	Šestihranný šroub s nákrůžkem M8	2
E-10	Křížový šroub	6
E-15	Držák senzoru	1
E-16	Senzor	1
E-17	Šroub	1
E-18	Kabel (DC)	1

F	Pedál (R/pravý + L/levý)	1 (set)
G	Zadní nosník (komplet)	1 (set)
G-1	Šroub	8
G-2	Levá zadní krytka	1
G-3	Stavěcí nožka	2
G-4	Pravá krytka	1
H	Sedlovka (komplet)	1 (set)
H-1	Sedlo	1
H-2	Držák sedla	1
H-3	Obdélníková krytka	1
H-4	Zarážka	1
H-5	Plochá podložka $\varnothing 14.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$	1
H-6	Šroub sedadla	1
H-7	Krytka sedadla	1
H-8	Křížový šroub M5xP0.8x6L	2
H-9	Šroub M4x15L	1
I	Spojovací materiál	1 (set)
I-1	Imbusový šroub M8xP1.25x20L	8
I-2	Plochá podložka $\varnothing 8^* \varnothing 19^* 2T$	8
I-3	Krytka na řídítka	1
I-4	Pérová podložka $\varnothing 7 \times 2t$	1
I-5	Plochá podložka $\varnothing 7 \times \varnothing 12 \times 1t$	1
I-6	Distanční váleček $\varnothing 7 \times \varnothing 12 \times 25mmL$	1
I-7	Ruční šroub s křídlovou rukojetí M7xP1.0x55L	1
J	Náprava	1
J-1	Šestihranný šroub M8xP1.25x12Lx5t	3
J-2	Hnací kladka	1
J-3	Distanční podložka $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times 7.5mmL$	1
J-4	Ložisko 6203RS	2
J-5	Plochá podložka $\varnothing 17.5 \times \varnothing 25 \times 0.3t$	3
J-6	Prohnutá podložka $\varnothing 17.5 \times \varnothing 25 \times 0.3t$	1
J-7	Segerova podložka	1
K	Napájecí adaptér	1
L	Vodící kladka (komplet)	1
L-1	Pružina	1
L-2	Plochá podložka $\varnothing 8.5 \times \varnothing 25 \times 1t$	1
L-3	Šestihranný šroub M8xP1.25x20L	1
L-4	Kladka $\varnothing 24 \times \varnothing 37 \times 20.5mm$	1

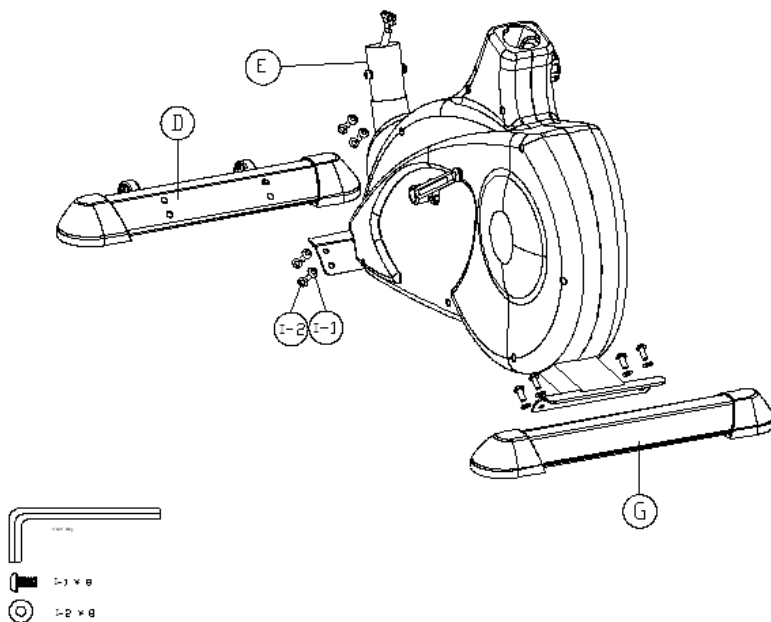
L-5	Samojistící matice M8	1
L-6	Plochá podložka $\varnothing 6 \times \varphi 12 \times 1t$	1
L-7	Šestihranný šroub M6xP1.0x12L	1
M	Zátěžové kolo (komplet)	1 (set)
M-1	Zátěžové kolo	1
M-2	Ložisko 6300RS	1
M-3	Jednosměrné ložisko	1 (set)
M-4	Ložisko 6203RS	1
M-5	Osa	1
M-6	Plochá podložka $\varnothing 30 \times \varphi 34 \times 1t$	1
M-7	Kladka	1
M-8	Ložisko 6000RS	1
M-9	Matice	6
M-10	Hvězdicová podložka	2
M-11	Vymezovací vložka	1
M-12	Ložisko 6003RS	1
M-13	Vymezovací vložka	1
N	Převodovka (komplet)	1
N-1	Napínací šroub	1
N-2	Magnetická čelist	1
N-3	Pérová podložka	2
N-4	Plochá podložka	2
N-5	Šestihranný šroub	2
N-6	Šroub	1
N-7	Matice	1



# MONTÁŽ

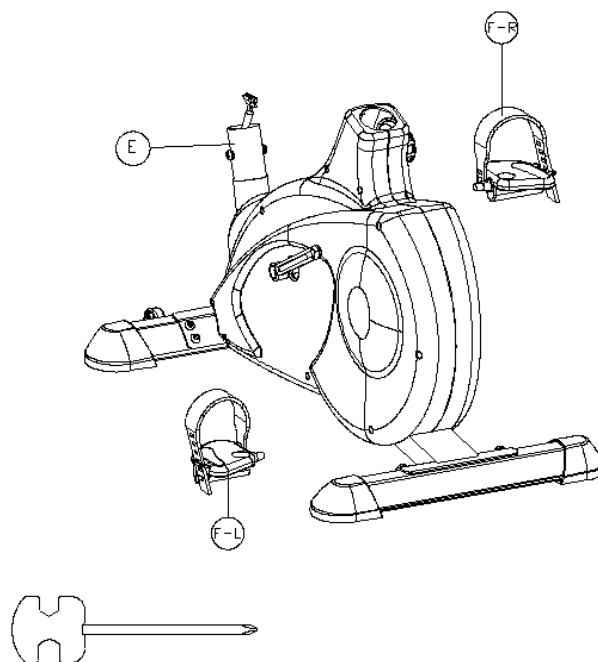
## Krok 1

Provedte montáž předního a zadního nosníku (D a G) pomocí imbusových šroubů a plochých podložek (I-1 a I-2).



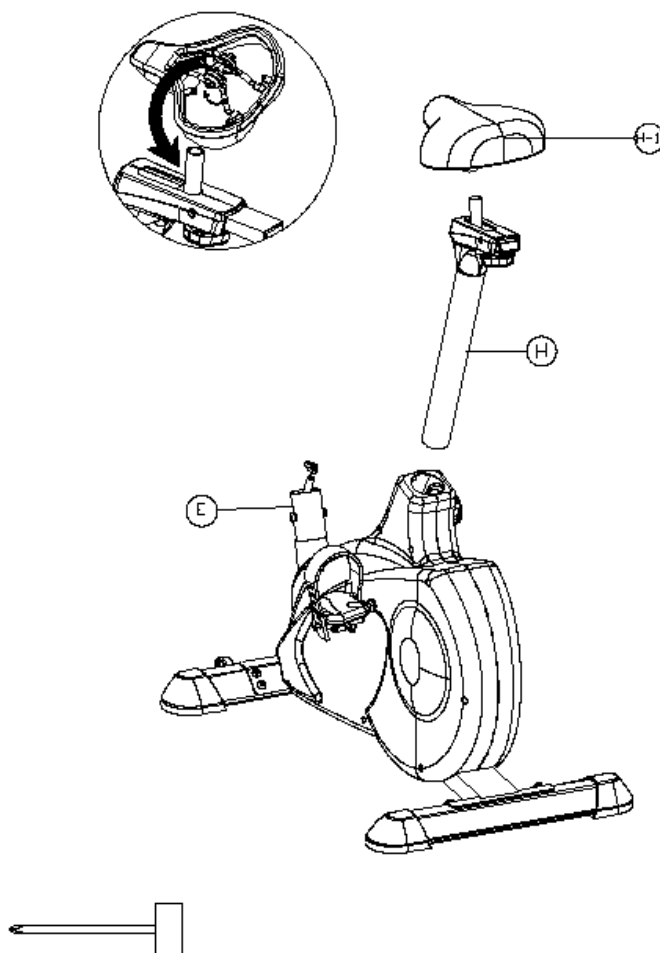
## Krok 2

1. Přišroubujte pedály (F-R/L) ke klikám. Pedály jsou označeny písmeny R (pravý) a L (levý).
2. Levý pedál šroubujte v protisměru hodinových ručiček, pravý pedál ve směru hodinových ručiček.



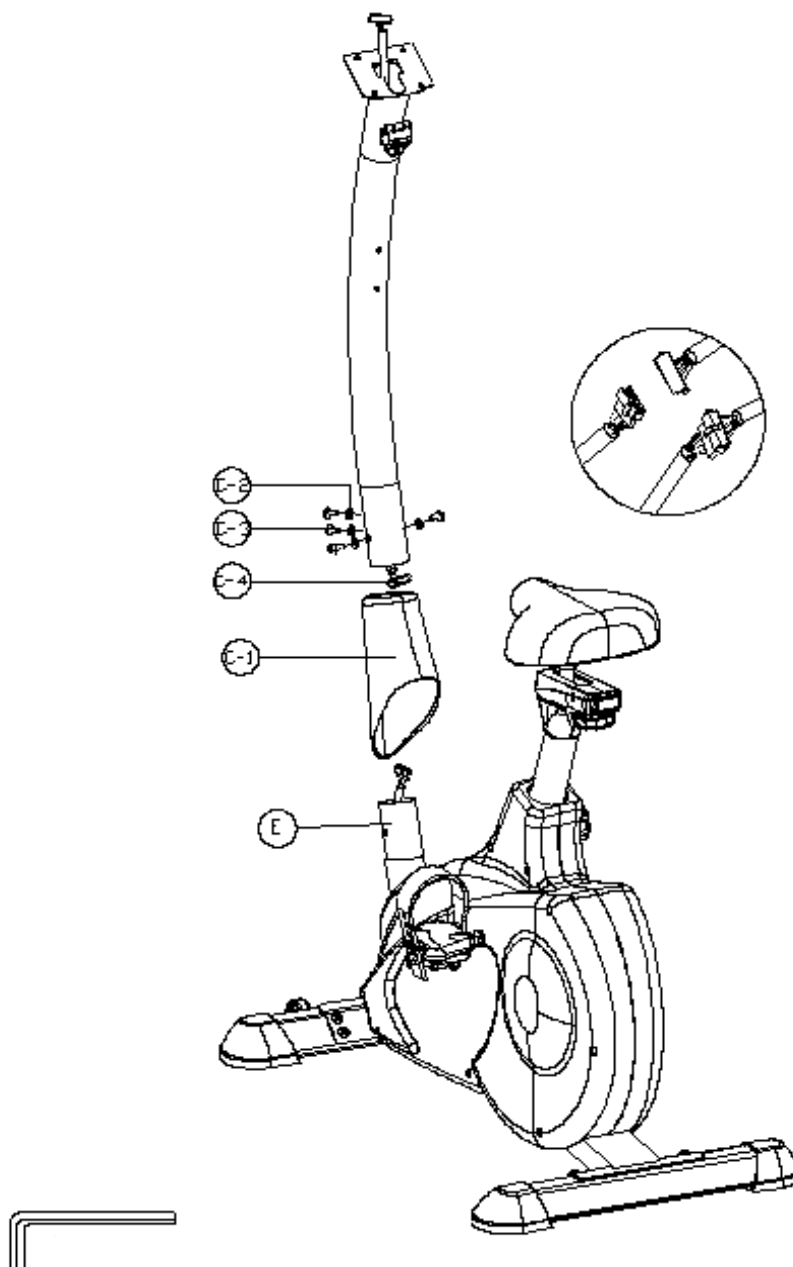
### Krok 3

1. Připevněte sedlo (H-1) k držáku (viz obrázek).
2. Zasuňte sedlovku (H) do hlavního rámu, nastavte sedlo do požadované výšky a zafixujte sedlovku pomocí jisticího kolíku (E-5). Jisticí kolík pevně utáhněte.



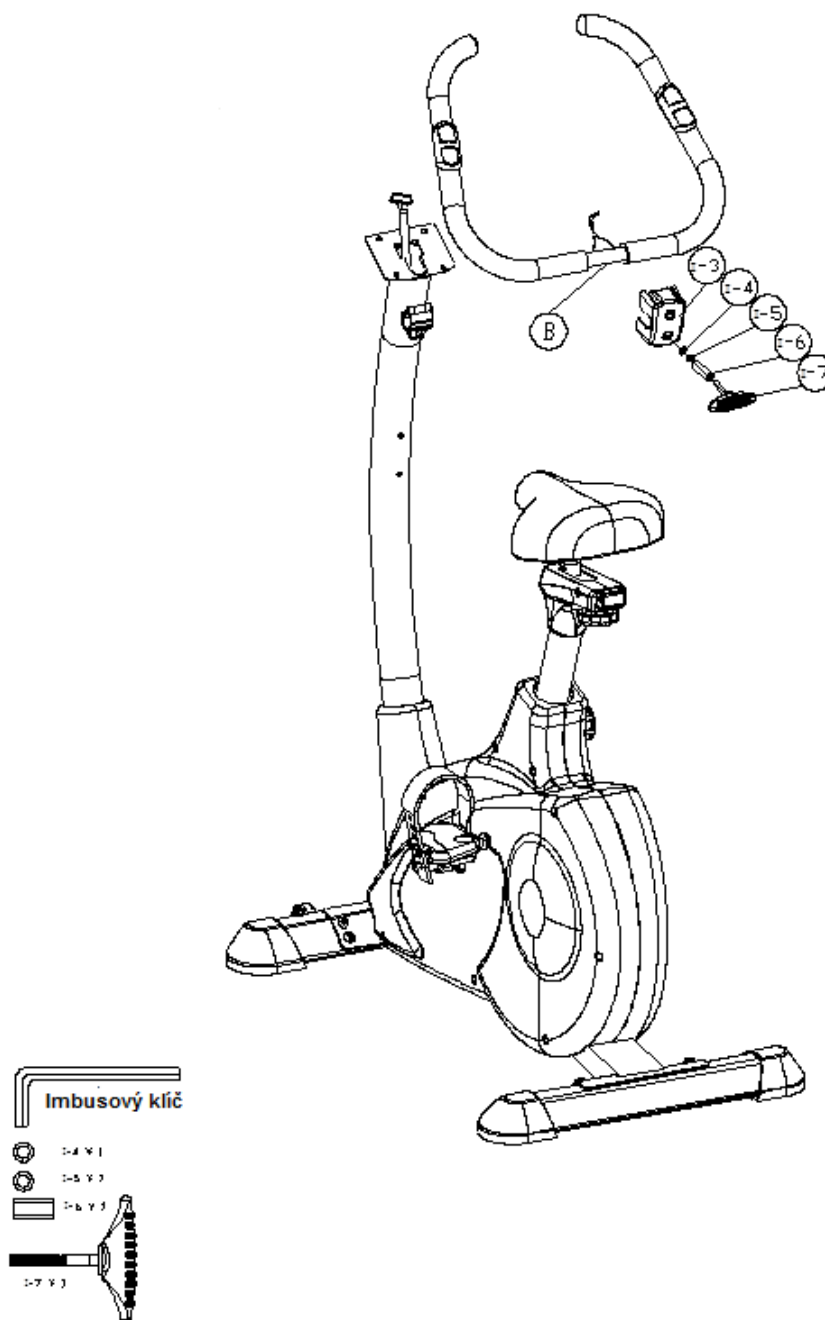
#### Krok 4

1. Povolte imbusové šrouby a prohnuté podložky (C-3 a C-2) připevněné k přednímu sloupku (C).
2. Propojte spodní a propojovací kabel (C-4 a E-1).
3. Nasadte na přední sloupek (C) krytku (C-1), zasuňte přední sloupek do hlavního rámu a zajistěte jej pomocí čtyř imbusových šroubů a prohnutých podložek (C-3 a C-2).



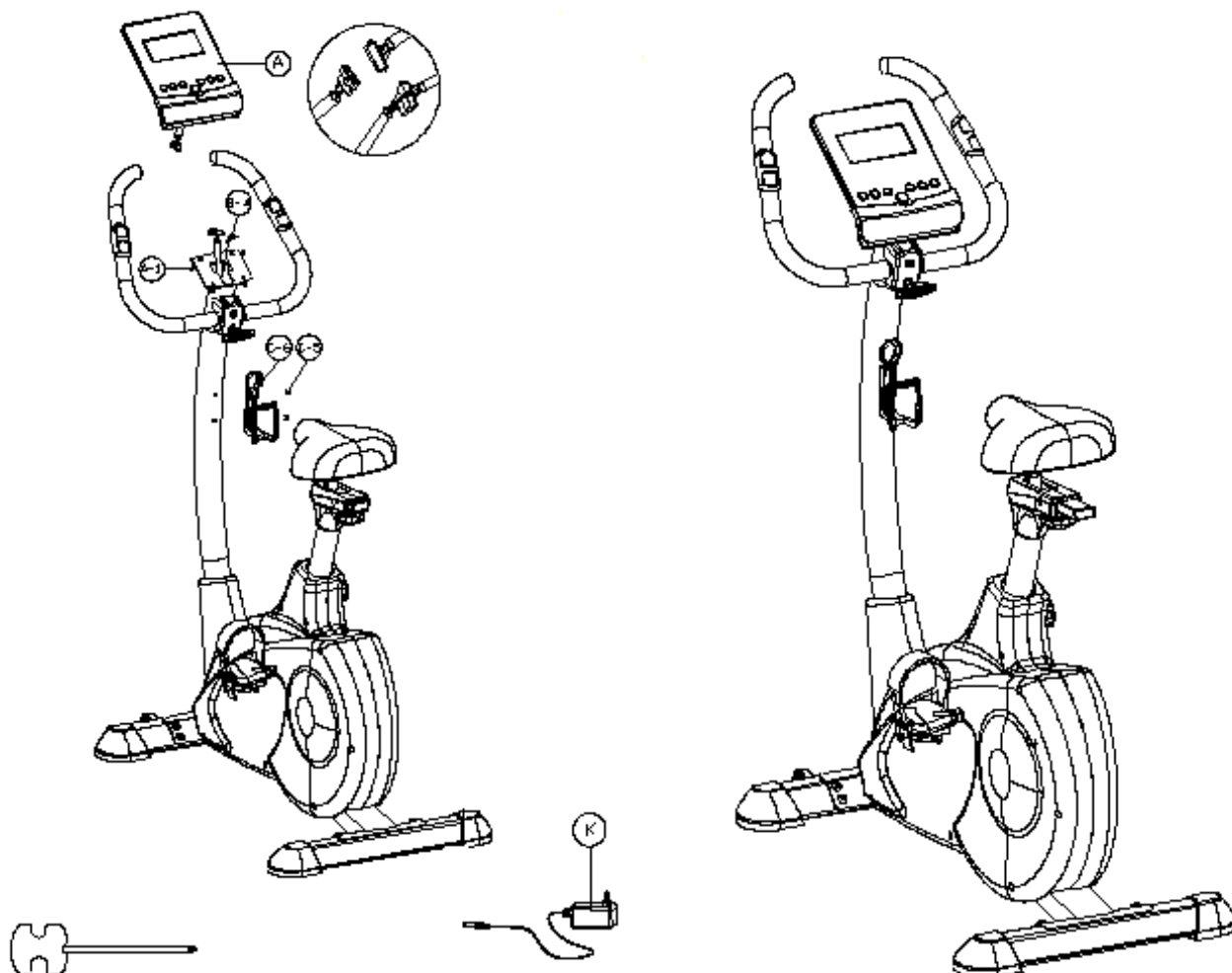
## Krok 5

Připevněte řídítka (B) k přednímu sloupku (C) a přiklopte krytku (I-3). Vložte šroub s křídlovou rukojetí (I-7) do spodního otvoru krytky řídítek a ujistěte se, že pevně přiléhá na distanční váleček (I-6) a podložky (I-4 a I-5).



## Krok 6

1. Propojte propojovací kabel (C-4) s kabelem vycházejícím z počítače (A).
2. Připevněte počítač k přednímu sloupku (C) pomocí šroubů (A-1).
3. Zapojte kabel tepových snímačů (B-4) do zdířky na zadní straně počítače.
4. Přišroubujte k přednímu sloupku (C) držák na láhev (C-6) pomocí šroubů (C-5).
5. Připojte napájecí adaptér (K).



# OVLÁDACÍ PANEL ICONSOLE

## PODPOROVANÁ ZAŘÍZENÍ

### Operační systém iOS:

iPhone	iPad	iPod
iPhone 5S	iPad Air	iPod touch (5. generace)
iPhone 5C	iPad 4	iPod (4. generace)
iPhone 5	iPad 3	iPod (3. generace)
iPhone 4S	iPad 2	Podpora iOS 5.0 a novějších verzí
iPhone 4	iPad	
iPhone 3GS	iPad Mini	

### Operační systém Android:

Android phone	Android tablet
OS 2.2 a vyšší	OS 4.0 a vyšší
Rozlišení: 1920x1080 pixelů 1280x800 pixelů 1280x760 pixelů 800x480 pixelů	Rozlišení: 1280x800 pixelů

Označení „Made for iPod“, „Made for iPhone“ a „Made for iPad“ se vztahují na elektronická příslušenství, která byla vyrobena tak, aby byla zajištěna kompatibilita s odpovídajícími zařízeními iPod, iPhone či iPad – obdržení takového označení je podmíněno splněním požadavků a standardů společnosti Apple a získáním příslušného certifikátu. Společnost Apple nenes zodpovědnost za provoz přístroje ani za případné škody na zdraví či majetku. Propojení přístroje se zařízením iPod, iPhone či iPad může ovlivňovat okolní bezdrátový signál.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle a iPod touch jsou obchodními značkami společnosti Apple Inc. registrovanými v USA a jiných zemích.

## FUNKCE

UKAZATEL	POPIS
TIME	Měření délky tréninku v rozsahu 0:00 - 99:59 min
SPEED	Zobrazení aktuální rychlosti v rozsahu 0.0 - 99.9 km/h
DISTANCE	Zobrazení vzdálenosti překonané během cvičení v rozsahu 0.0 - 99.9 km
CALORIES	Zobrazení množství kalorií spotřebovaných během cvičení v rozsahu 0 – 999 cal
PULSE	Zobrazení aktuální tepové frekvence (jednotka BPM = počet tepů za minutu) Při překročení předem nastavené cílové zóny se ozývá zvuková signalizace.
RPM	Ukazatel aktuálního tempa (jednotka: počet otáček za minutu) v rozsahu 0 – 999 otáček za minutu)
WATT	Program na kontrolu výkonu. Cílovou hodnotu lze nastavit v rozsahu 0 - 350 W (výchozí nastavení: 120 W)
MANUAL	Manuální program

PROGRAM	Uživatel má na výběr ze tří režimů: Beginner (Začátečník) / Advance (Pokročilý) / Sporty (Sportovec) – jednotlivé programy se liší úrovní zátěže.
CARDIO	Program pro kontrolu tepové frekvence.

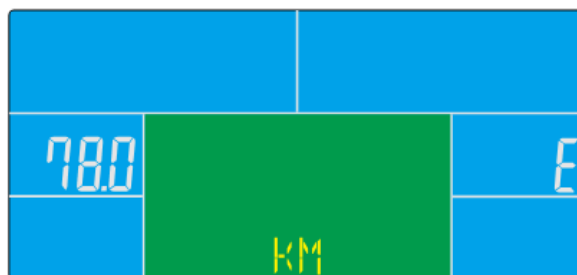
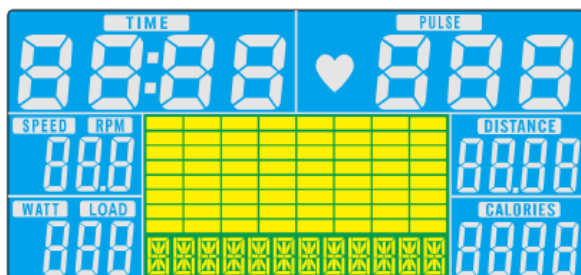
## TLAČÍTKA

UKAZATEL	POPIS
Up	Zvýšení stupně zátěže. Režim nastavení: výběr funkce / přičtení jednotky
Down	Snížení stupně zátěže. Režim nastavení: výběr funkce / odečtení jednotky
Mode	Potvrzení nastavení nebo zvolené funkce.
Reset	Při přidržení tlačítka na 2 vteřiny se obnoví tovární nastavení počítače. V režimu STOP a v režimu nastavení stiskněte toto tlačítko pro návrat do hlavní nabídky.
Start / Stop	Zahájení/zastavení tréninku.
Recovery	Spuštění testu tělesné kondice. (viz „FUNKCE RECOVERY – VYHODNOCENÍ TĚLESNÉ KONDICE“)
Body fat	Změření tělesného tuku v % a indexu tělesné hmotnosti BMI. (viz „FUNKCE BODY FAT – MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU A BMI“)

## OVLÁDÁNÍ

### ZAPNUTÍ POČÍTAČE

Po zapojení napájecího adaptéru se zapne počítač a na 2 vteřiny se na displeji rozsvítí všechny ukazatele. Po 4 minutách nečinnosti se počítač automaticky přepne do režimu spánku. Počítač probudíte stisknutím libovolného tlačítka.



### VOLBA PROGRAMU

K přepínání programů slouží tlačítka „UP“ a „DOWN“. Programy se přepínají v následujícím pořadí: Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt.

## MANUÁLNÍ PROGRAM

Pro spuštění manuálního programu stiskněte v hlavní nabídce tlačítko „START“.



1. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ vyberte program MANUAL a pro vstup stiskněte tlačítko „MODE“.
2. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ nastavte hodnotu parametrů TIME/ČAS, DISTANCE/VZDÁLENOST, CALORIES/KALORIE a PULSE/TEP – nastavenou hodnotu vždy potvrďte tlačítkem „MODE“.
3. Pro zahájení tréninku stiskněte „START/STOP“. Ke změně stupně zátěže slouží tlačítka „UP“ a „DOWN“.
4. Pro pozastavení tréninku stiskněte „START/STOP“. Pro návrat do hlavní nabídky použijte tlačítko „RESET“.

## PROGRAM „ZAČÁTEČNÍK“ – NÍZKÁ OBTÍŽNOST



1. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ vyberte program BEGINNER a pro vstup stiskněte tlačítko „MODE“.
2. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ nastavte parametr TIME/ČAS.
3. Pro zahájení tréninku stiskněte „START/STOP“. Ke změně stupně zátěže slouží tlačítka „UP“ a „DOWN“.
4. Pro pozastavení tréninku stiskněte „START/STOP“. Pro návrat do hlavní nabídky použijte tlačítko „RESET“.

## PROGRAM „POKROČILÝ“ – STŘEDNÍ OBTÍŽNOST

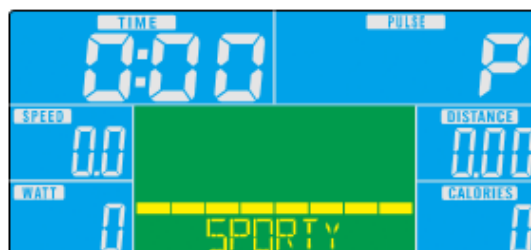


1. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ vyberte program ADVANCE a pro vstup stiskněte tlačítko „MODE“.
2. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ nastavte parametr TIME/ČAS.



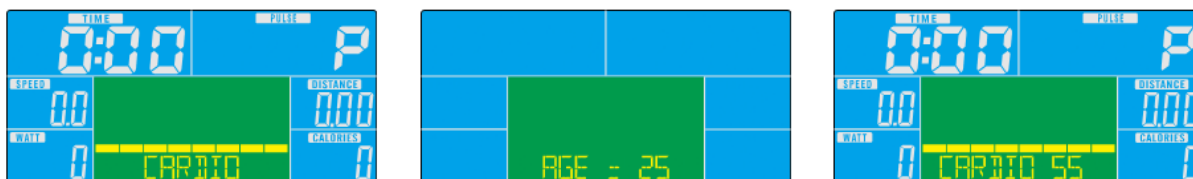
3. Pro zahájení tréninku stiskněte „START/STOP“. Ke změně stupně zátěže slouží tlačítka „UP“ a „DOWN“.
4. Pro pozastavení tréninku stiskněte „START/STOP“. Pro návrat do hlavní nabídky použijte tlačítko „RESET“.

## PROGRAM „SPORTOVEC“ – VYSOKÁ OBTÍŽNOST



1. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ vyberte program SPORTY a pro vstup stiskněte tlačítko „MODE“.
2. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ nastavte parametr TIME/ČAS.
3. Pro zahájení tréninku stiskněte „START/STOP“. Ke změně stupně zátěže slouží tlačítka „UP“ a „DOWN“.
4. Pro pozastavení tréninku stiskněte „START/STOP“. Pro návrat do hlavní nabídky použijte tlačítko „RESET“.

## PROGRAM PRO KONTROLU TEPU – AUTOMATICKÁ REGULACE ZÁTĚŽE



1. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ vyberte program CARDIO a pro vstup stiskněte tlačítko „MODE“.
2. Pomocí tlačítka „UP“ a „DOWN“ nastavte parametr AGE/VĚK a potvrďte nastavení tlačítkem „MODE“.
3. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ zvolte 55 %, 75 %, 90 % nebo TAG/CÍLOVÝ TEP (výchozí hodnota: 100 tepů/min, rozsah nastavení 30 - 230 tepů/min) a pro potvrzení stiskněte „MODE“. Pokud zvolíte možnost TAG, použijte opět tlačítka „UP“ a „DOWN“ pro nastavení konkrétní hodnoty cílového tepu – nastavení potvrďte tlačítkem „MODE“.
4. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ nastavte hodnotu parametru TIME/ČAS.
5. Pro zahájení tréninku stiskněte „START/STOP“. Pro návrat do hlavní nabídky použijte „RESET“.

## PROGRAM VÝKONU



1. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ vyberte program WATT a pro vstup stiskněte tlačítko „MODE“.
2. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ nastavte cílovou hodnotu parametru WATT/VÝKON (výchozí hodnota: 120, rozsah nastavení: 10 - 350). Nastavení potvrďte tlačítkem „MODE“.
3. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ nastavte hodnotu parametru TIME/ČAS.
4. Pro zahájení tréninku stiskněte „START/STOP“. Aktuální výkon WATT lze během cvičení regulovat pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“.
5. Pro zastavení tréninku stiskněte „START/STOP“. Pro návrat do hlavní nabídky použijte „RESET“.

## FUNKCE RECOVERY – VYHODNOCENÍ TĚLESNÉ KONDICE

Po skončení tréninku (zastavení cvičebního programu tlačítkem „START/STOP“ nebo po doznění zvukové signalizace oznamující konec tréninku) stiskněte tlačítko „RECOVERY“ pro zahájení měření.

### Důležité:

Pro tuto funkci musí být snímána tepová frekvence, proto doporučujeme použití hrudního pásu. Pokud použijete madla k měření frekvence, musíte je po ukončení cvičení pevně uchopit., aby se tep změřil. Poté stiskněte tlačítko „RECOVERY“ a ihned ruce opět pevně položte na snímač.

Na displeji se zobrazí časový odpočet 60 vteřin – po celou dobu odpočtu dochází k měření tepu.

### Během měření nešlapejte!

Časový ukazatel poté zahájí odpočet od 1:00 do 0:00. Jakmile minutu odpočítá, ukáže naměřenou hodnotu tepu pomocí stupnice „F1 -F6“. „F1“ označuje nejlepší možnou kondici, „F6“ pak nejhorší.

**Poznámka:** Výsledek „F6“ se zobrazí také v případě, že došlo k chybě během snímání nebo odpočtu.

Pro přechod na hlavní obrazovku stiskněte tlačítko „RECOVERY“.

## FUNKCE BODY FAT – MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU A BMI

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko „BODY FAT“. Pro zahájení měření bude potřeba zadat osobní údaje. Nejdříve pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ zvolte pohlaví (MALE – MUŽ / FEMALE – ŽENA). Potvrďte nastavení pohlaví tlačítkem „MODE“ a přejděte k nastavení výšky (HEIGHT). Výšku lze pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ nastavit v rozsahu 100 - 200 cm. Opět potvrďte nastavení stisknutím tlačítka „MODE“ a přejděte k nastavení váhy (WEIGHT). Váhu lze pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ nastavit v rozsahu 10 - 150 kg. Pro zahájení měření stiskněte „MODE“ a ihned uchopte oběma rukama snímače tepu v madlech. Po krátkém časovém intervalu se zobrazí výsledek měření – procentuální množství tělesného tuku (FAT) a index tělesné hmotnosti (BMI). Pro přechod na hlavní obrazovku stiskněte tlačítko „BODY FAT“.

## APLIKACE iConsole+

Doporučujeme před připojením se k aplikaci iConsole restartovat zařízení. Tedy na chvíli vypnout a opětovně zapnout zařízení ještě před přihlášením. Totéž může pomoci s problémem při připojení k Bluetooth.

Připojte se svým mobilním zařízením k Bluetooth, vyhledejte dostupná okolní zařízení a připojte se k ovládacímu panelu (heslo: 0000).

Pro ovládání přístroje přes mobilní zařízení otevřete aplikaci iConsole+ (Stáhnout si ji můžete jak v App Store, tak na Google play).



## **POZNÁMKA:**

1. Po spárování ovládacího panelu s mobilním zařízením prostřednictvím Bluetooth připojení se displej ovládacího panelu automaticky vypne.
2. Pro zapnutí displeje ovládacího panelu zavřete aplikaci iConsole a ukončete režim Bluetooth párování.

## **POKYNY KE CVIČENÍ**

Pokud jste delší dobu necvičili a chcete se vyhnout případným zdravotním obtížím, poradte se před zahájením cvičebního programu s lékařem.

**Pro maximální efektivitu tréninku a dosažení co nejlepší tělesné kondice a zdravotního stavu je třeba dodržovat určitá pravidla.**

## **INTENZITA**

Nejllepších výsledků docílíte tím, že zvolíte správnou intenzitu cvičení. Optimálním ukazatelem je tepová frekvence. Pro výpočet maximální tepové frekvence se obvykle používá tento vzorec:

### **Maximální tepová frekvence = 220 – Věk**

- Během cvičení by se tep měl pohybovat mezi 60 % - 85 % maximální tepové frekvence.
- Další informace týkající se stanovení optimální tepové frekvence naleznete v tabulce na následující straně.
- Prvních pár týdnů byste po zahájení cvičení měli udržovat hodnotu tepu zhruba na 70 % maximální tepové frekvence.
- Vaše kondice se bude pomalu zlepšovat a vy můžete postupně tepovou zónu zvyšovat až na 85% hodnotu.
- Jedná se pouze o doporučení. Před zahájením cvičebního programu byste se měli poradit s lékařem.

## **SPALOVÁNÍ TUKU**

Lidský organismus začíná spalovat tuk přibližně ve chvíli, kdy je hodnota tepové frekvence na 65 % maximální tepové frekvence.

Pro účinné spalování tuku doporučujeme udržovat tep v rozmezí 70 % - 80 %.

Doporučujeme cvičit třikrát týdně po dobu 30 minut.

### **Příklad:**

Doporučení pro začátečníka ve věku 52 let:

Maximální tepová frekvence =  $220 - 52$  (věk) = 168 tepů/min.

Minimální tepová frekvence =  $160 * 0,7 = 117$  tepů/min.

Hodnota (horní hranice) =  $168 * 0,85 = 143$  tepů/min.

Během prvních týdnů by se měl tep pohybovat kolem 117. Postupně jej lze zvýšit až na hodnotu 143.

V závislosti na tělesné kondici lze postupně intenzitu cvičení zvýšit tak, aby se tep pohyboval v rozmezí 70 % - 85 % maximální tepové frekvence. Toho lze docílit zvýšením zátěže či frekvence šlapání nebo prodloužením tréninku.

**Tabulka pro stanovení tepové frekvence**




VĚK	MAX	60 %	65 %	70 %	75 %	80 %	85 %
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128





## ZAHŘÍVACÍ CVIKY

Každý trénink by měl být zahájen cviky pro zahřátí organismu, poté by mělo následovat vlastní aerobní cvičení a nakonec byste měli provádět cviky pro zklidnění organismu.

Zahřívací fáze je nesmírně důležitá a měla by předcházet každému cvičení, protože organismus by se měl na následnou zátěž nejdříve připravit. Při této fázi dochází k zahřátí organismu, protažení svalů, rozproudění krevního oběhu a k prokysličení svalů.

V závěrečné fázi tréninku tyto cviky opakujte pro zmírnění bolesti namáhaného svalstva.

<p><b>Vnitřní strana stehen</b></p> <p>Sedněte si na podlahu a pokrčte nohy v kolenou tak, aby se vaše chodidla dotýkala. Snažte se tlačít chodidla co nejbližší k pánvi a opatrně tlačte kolena směrem dolů k podlaze. V krajní poloze setrvejte po dobu 15 vteřin.</p>	
<p><b>Protažení kolenních šlach</b></p> <p>Sedněte si a napněte pravou nohu. Chodidlo levé nohy přitáhněte k vnitřní straně stehna pravé nohy. Snažte se přitáhnout horní polovinu těla co nejbližší ke špičce pravého chodidla. V krajní poloze setrvejte po dobu 15 vteřin. Opakujte cvik i s druhou nohou.</p>	
<p><b>Kroužení hlavou</b></p> <p>Nakloňte hlavu směrem k pravému rameni, měli byste cítit protažení levé strany krku. Poté hlavu zakloňte, ústa nechejte otevřená. Nakloňte hlavu směrem k levému rameni a nakonec hlavu předkloňte a snažte se ji přitáhnout k hrudníku.</p>	

<p><b>Střídavé zvedání ramen</b></p> <p>Zvedejte střídavě ramena k uším a setrvejte vždy v krajní poloze alespoň 1 vteřinu.</p>	
<p><b>Protážení lýtky a Achillovy šlachy</b></p> <p>Opřete se o zeď, pravou nohu přisuňte blíže ke stěně a levou posuňte směrem dozadu. Ramena směřují dopředu. Propněte levou nohu a nezvedejte patu ze země. Pokrčte pravou nohu a snažte se přitáhnout pánev směrem ke zdi. Setrvejte v krajní poloze po dobu alespoň 15 vteřin. Poté protáhněte stejným způsobem pravou nohu.</p>	
<p><b>Přitažení k patcům</b></p> <p>Pomalou se předkloňte a pozvolna spouštějte záda a ramena směrem dolů. V krajní poloze setrvejte po dobu alespoň 15 vteřin.</p>	
<p><b>Protážení boční strany trupu</b></p> <p>Zvedněte ruce nad hlavu a následně se pravou rukou snažte dosáhnout co nejvýše. V krajní poloze setrvejte alespoň 1 vteřinu a poté protáhněte stejným způsobem levou stranu těla.</p>	

## VÝSLEDKY

- Již po krátké době pravidelného tréninku si všimnete, že pro dosažení optimální tepové frekvence je třeba zvýšit intenzitu cvičení.
- Cvičení vám bude činit stále menší problémy a celkově se budete cítit lépe.
- K dosažení dobrých výsledků je nejdůležitější správná motivace.
- Cvičení si naplánujte na pravidelné intervaly a nepřehánějte to s intenzitou.

## 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 reklamáce 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 reklamáce 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 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  
Reklamáce 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: