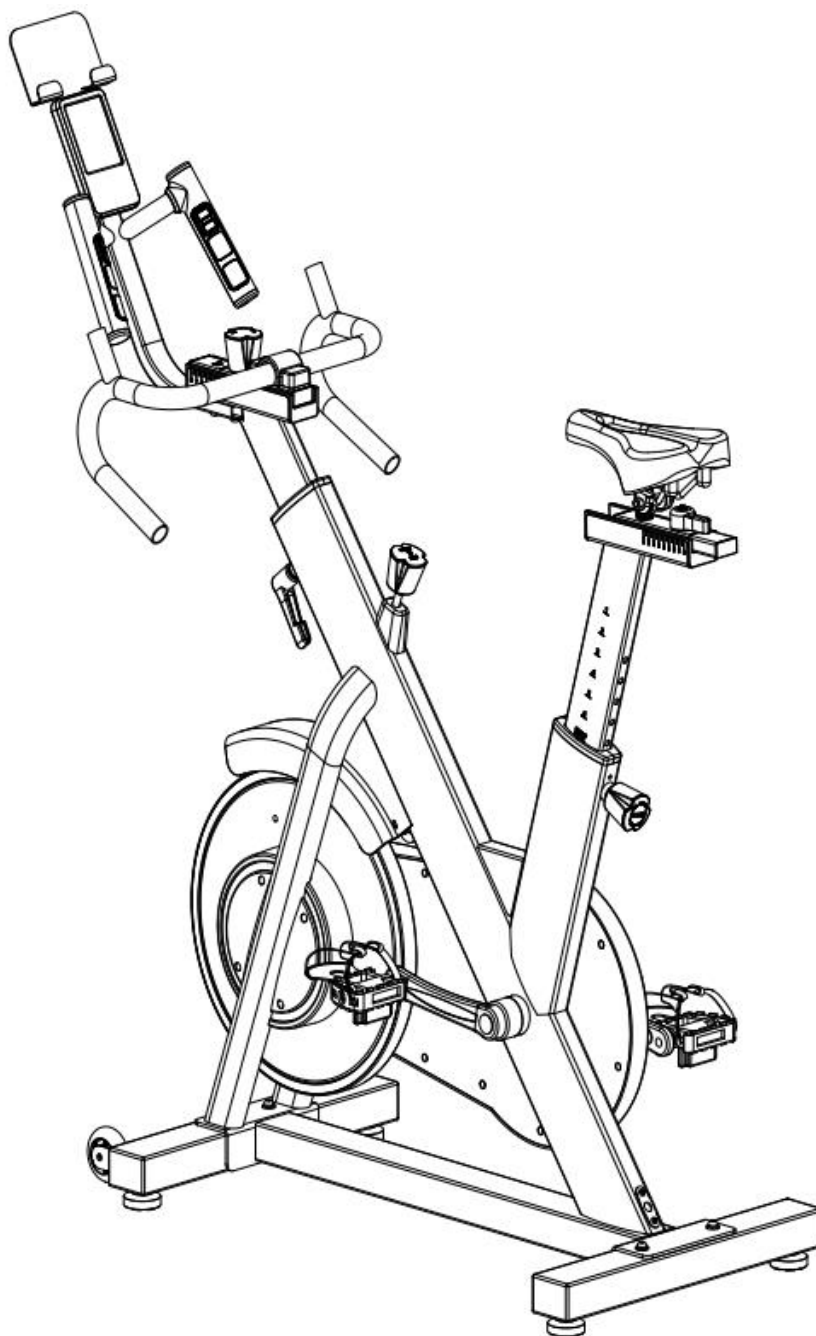




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 26641 Cyklotrenažér inSPORTline inCondi S150i



SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku www.insportline.cz, kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
NÁKRES.....	4
SEZNAM ČÁSTÍ.....	7
MONTÁŽ.....	9
KONZOLE.....	15
PROGRAMY.....	17
POUŽITÍ.....	22
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA.....	22
CVIČEBNÍ POKYNY.....	22
ÚDRŽBA.....	23
SKLADOVÁNÍ.....	24
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ.....	24
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ.....	24
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	24

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

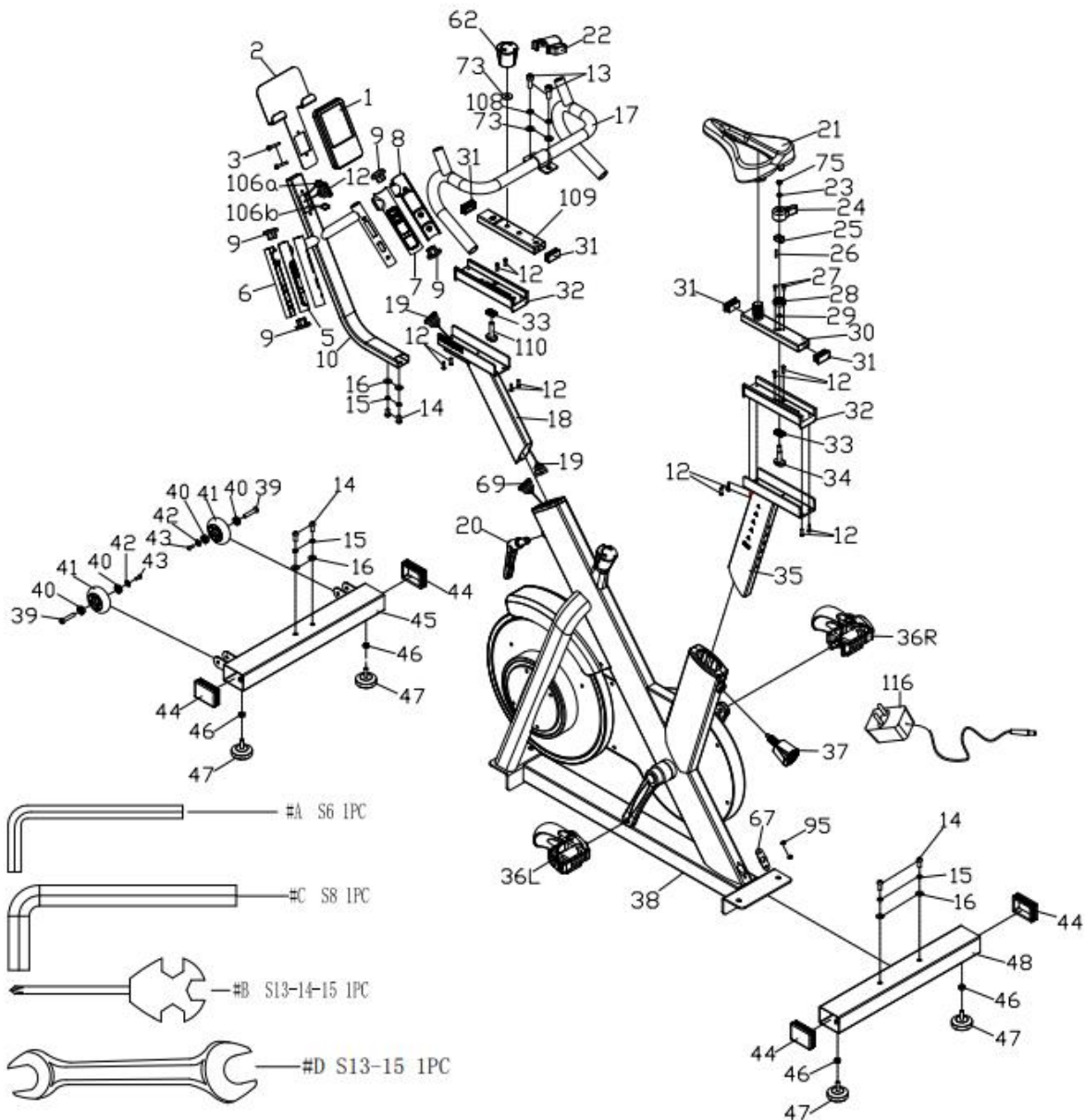
- Pro zajištění maximální bezpečnosti provádějte pravidelné kontroly, zda nedošlo k poškození či opotřebením dílů.
- Jestliže bude přístroj používat také jiná osoba, je důležité, aby byla obeznámena se všemi pokyny uvedenými v tomto manuálu.
- Na přístroji může cvičit pouze 1 osoba.
- Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně přitaženy a všechny kloubové spoje v dobrém stavu.
- Před zahájením cvičení odstraňte z okolí přístroje všechny nebezpečné předměty s ostrými hranami.
- Přístroj používejte pouze tehdy, je-li zcela v pořádku a plně funkční.
- Poškozený, opotřebený nebo vadný díl musí být co nejdříve vyměněn za nový. Přestaňte přístroj používat, dokud nebude opět zcela v pořádku.
- V důsledku dětské zvědavosti a zálibě ve hraní mohou nastat nebezpečné situace, kdy bude přístroj používán nesprávným způsobem – za bezpečnost dětí jsou zodpovědní jejich rodiče či jiné dohlížející osoby.
- Držte mimo dosah dětí mladších 12 let a domácích zvířat.
- Kolem celého přístroje je třeba zajistit dostatek volného místa min. 0,6m.
- Snižte riziko úrazu na minimum a nedovolte dětem používat přístroj bez dohledu dospělé osoby.
- Uvědomte si, že nesprávně vedené nebo nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.
- Před použitím výrobku je třeba jej zajistit proti nežádoucímu pohybu pomocí stavěcích nožek.
- Přístroj umístěte na rovný povrch a zajistěte jeho stabilitu.
- Ke cvičení používejte vhodný oděv a obuv. Necvičte v oblečení, které by se mohlo do přístroje zachytit (např. příliš dlouhé a volné oblečení). Doporučujeme pevnou sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Lékař vám může navrhnout vhodný cvičební program a doporučit vhodnou stravu.
- Cyklotrenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat, dokud se bude točit zátěžové kolo.
- Pokud cyklotrenažér nepoužíváte, navyšte zátěž na maximum abyste zamezili pohybu zátěžového kola.
- **Maximální nosnost:** 130 kg
- **Kategorie:** HC pro domácí použití

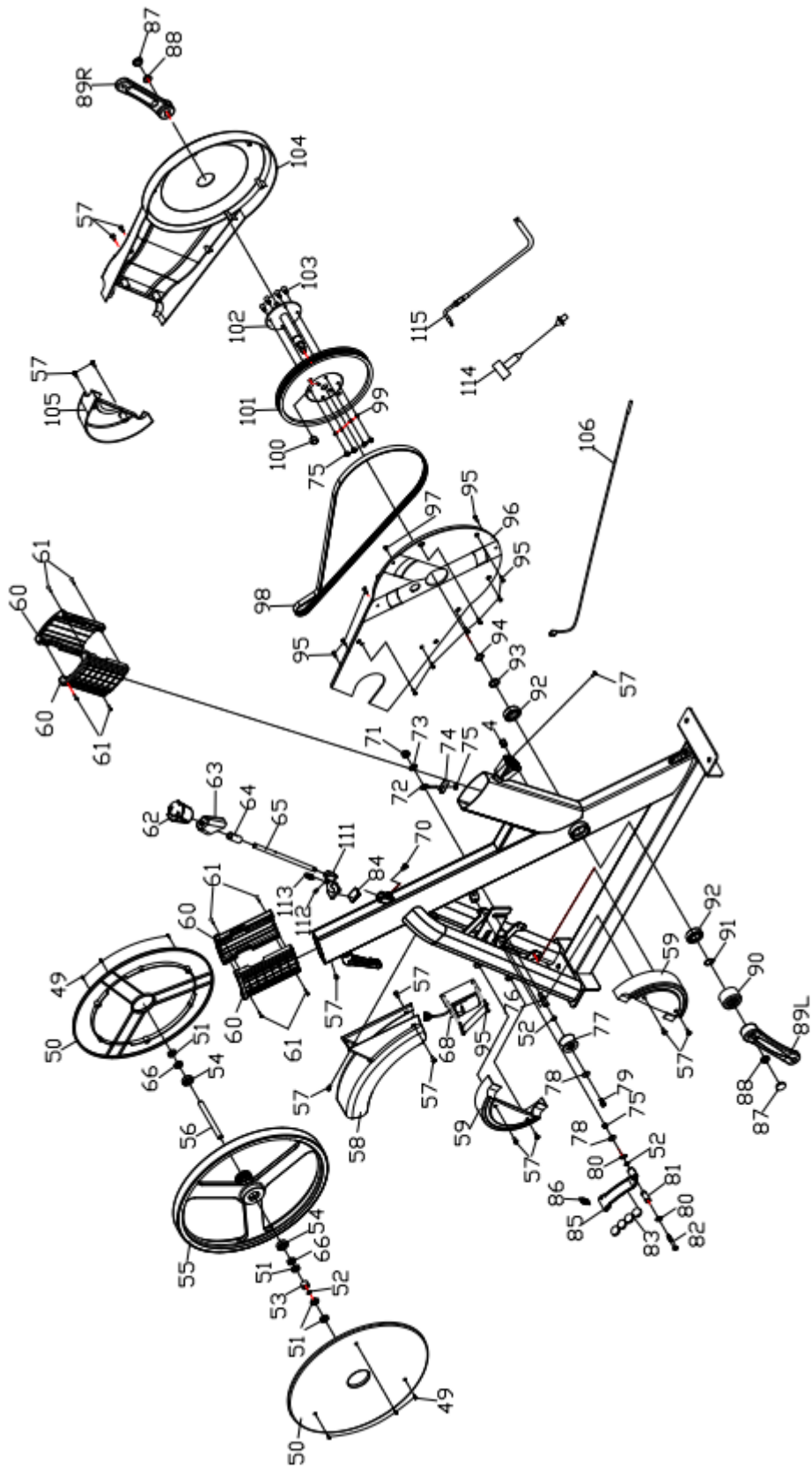
DŮLEŽITÉ INFORMACE


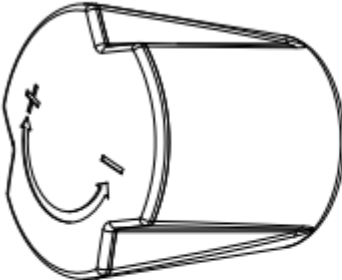








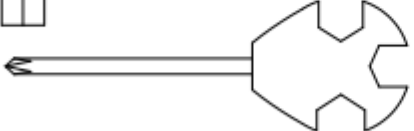

- Výrobek sestavte podle pokynů uvedených v manuálu a používejte pouze originální dodané díly. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly uvedené v seznamu dílů.
- Přístroj umístěte na suchý a rovný povrch a chraňte jej před vlhkostí. Případně umístěte pod přístroj protiskluzovou podložku. Především tím poškozíte plochy pod přístrojem.
- Je třeba si uvědomit, že cvičební přístroje a jejich příslušenství nejsou určeny ke hraní. Proto mohou přístroj používat pouze osoby, které jsou obeznámeny s jeho správným provozem.
- Přestaňte okamžitě cvičit, začnete-li pociťovat závrať, nevolnost, bolest v oblasti hrudníku nebo jakékoli jiné potíže. O dalším cvičení se poraďte s lékařem.

- Děti a lidé zdravotně postižení mohou na přístroji cvičit pouze za dohledu osoby, která dohlédne na správný postup při cvičení.
- Při cvičení se vyhněte kontaktu s kloubovými spoji.
- Všechny polohovatelné díly musí být nastaveny s ohledem na jejich krajní polohy.
- Necvičte bezprostředně po jídle.

NÁKRES





	#22	1x
	#62 M10	1x
	#73 d10*Φ20*2	3x
	#13 M10*25*S8	2x
	#108 d10	2x
	#16 d8*Φ20*2	6x
	#15 d8	6x
	#14 M8*20*S6	6x
	#A S6	1x
	#C S8	1x
	#B S13-14-15	1x
	#D S13-15	1x

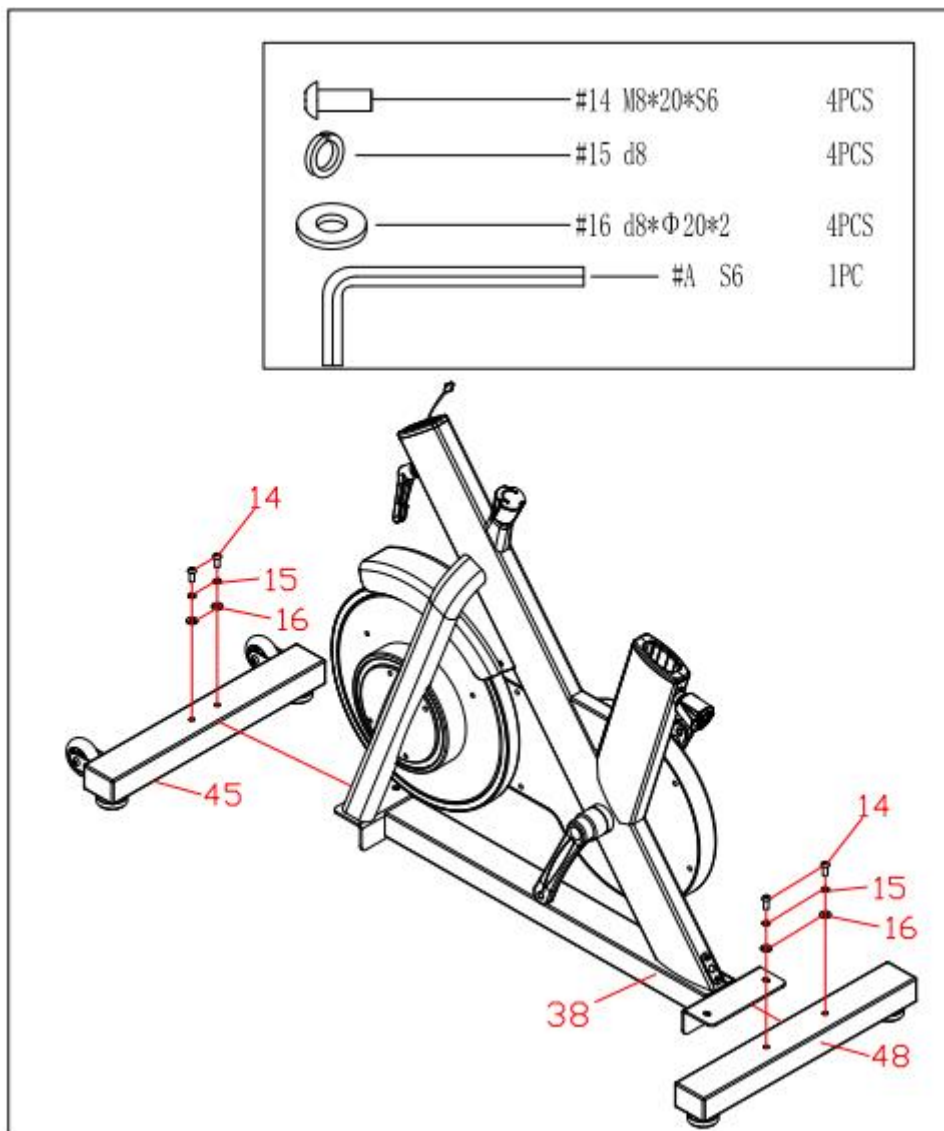
SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks.	Ozn.	Název	Ks.
1	Konzole	1	36	Pedál L/R	1
2	Držák tabletu	1	37	Ruční šroub M16	1
3	Šroub M5*35	2	38	Hlavní rám	1
4	Podložka $\Phi 12.5$	1	39	Šroub $\Phi 7.8*30*M6*15*S5$	2
5	Levý horní kryt madla	1	40	Ložisko 608ZZ	4
6	Levý spodní kryt madla	1	41	Váleček $71*\Phi 19*24$	2
7	Pravý horní kryt madla	1	42	Podložka $d6*\Phi 12*1.5$	2
8	Pravý spodní kryt madla	1	43	Šroub $M6*12*S5$	2
9	Krytka	4	44	Koncovka J50*70	4
10	Držák konzole	1	45	Přední nosník	1
11	Kabel	1	46	Maticе M8	4
12	Šroub $M5*18*\varphi 8$	12	47	Nastavitelné nožičky	4
13	Šroub $M10*25*S8$	2	48	Zadní nosník	1
14	Šroub $M8*20*S6$	6	49	Šroub $ST3*12*\varphi 6$	6
15	Pružná podložka d8	6	50	Kryt zátěžového kola	2
16	Podložka $d8*\varphi 20*2$	6	51	Maticе M12*1	4
17	Madla	1	52	Vlnitá podložka $d12*\Phi 15.5*0.3$	3
18	Rám madel	1	53	Distanční vložka $\Phi 18*\Phi 12.1*12.5$	1
19	Kabel 2	1	54	Ložisko 6001Z	2
20	Madlo $M16*1.5$	1	55	Zátěžové kolo	1
21	Sedlo	1	56	Osa zátěžového kola	1
22	Kryt	1	57	Šroub $M5*10*\Phi 9.5$	13
23	Podložka $d6*\varphi 12*1$	1	58	Přední kryt	1
24	Horizontální držák sedla	1	59	Kryt	2
25	Pojistka sedla	1	60	Pouzdro	4
26	Pin $\varphi 3*20$	1	61	Šroub $ST3*16*\varphi 5.6$	8
27	Šroub $M4*12$	2	62	Nastavení odporu	2
28	Zarážka	1	63	Kryt brzdy	1
29	Gumová podložka $\varphi 11*\varphi 8*3$	1	64	Pouzdro	1
30	Posuvný držák sedla	1	65	Šroub $\Phi 10*285*M10*15*M6*7*M10*95$	1
31	Krytka	4	66	Maticе $M12*1*H6*S19$	2
32	Posuvný rám sedla	2	67	Zpevňovací destička	1
33	Gumová podložka $2*29*19$	2	68	Motor	1
34	Destička posuvného rámu sedla	1	69	Kabel 3	1
35	Sedlovka	1	70	Šroub $M6*10$	1

71	Nylonová matice M10	1	96	Vnitřní kryt	1
72	Šroub M6*52	1	97	Šroub ST4.2*8	1
73	Podložka d10*φ20*2	4	98	Řemen	1
74	Držák řetězu 30*10*1.5	1	99	Pružná podložka d6	4
75	Nylonová matice M6*H6*S10	7	100	Magnet	1
76	Napínací hřídel	1	101	Destička řemenu	1
77	Napínací kladka	1	102	Kloub osy	1
78	Podložka d6*Φ16*1.5	2	103	Šroub M6*16	4
79	Šroub M6*10	1	104	Vnější kryt	1
80	Podložka d12	2	105	Kroužek	1
81	Osa magnetické desky	1	106	Senzor	1
82	Šroub M6*45	1	107	Kabel tepové frekvence	2
83	Magnet	4	108	Pružná podložka d10	2
84	Brzdové špalíčky 30*20*8	1	109	Horizontální rám madel	1
85	Magnetická deska	1	110	Šroub rámu madel	1
86	Napínací pružina	1	111	Držák regulátoru zátěže	1
87	Kryt kliky Φ25*7	2	112	Šroub M6*8*S3	1
88	Matice M10	2	113	Pružina Φ1.2*Φ12*35*N10	1
89	Klika L/P	1	114	Napájecí kabel	1
90	Kryt	1	115	Napínací kabel	1
91	Podložka d20	1	116	Adaptér	1
92	Ložisko	2	A	Klíč S6	1
93	Distanční vložka	1	B	Klíč S13-14-15	1
94	Vlnitá podložka d20*Φ26*0.3	1	C	Klíč S8	1
95	Šroub ST4.2*16	16	D	Klíč S13-S15	1

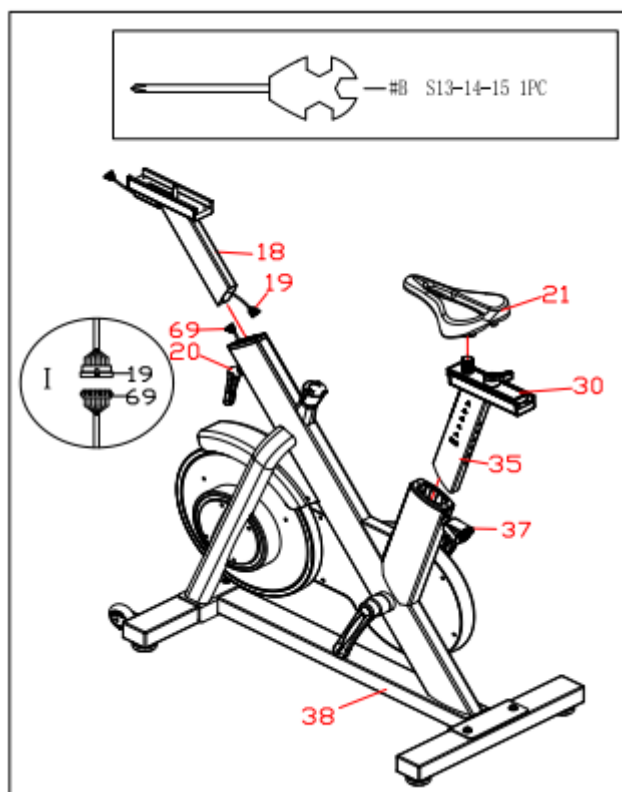
MONTÁŽ

Krok 1



Pomocí šroubů (14), podložek (15 a 16) upevněte přední nosník (45) a zadní nosník (48) na hlavní rám (38).

Krok 2



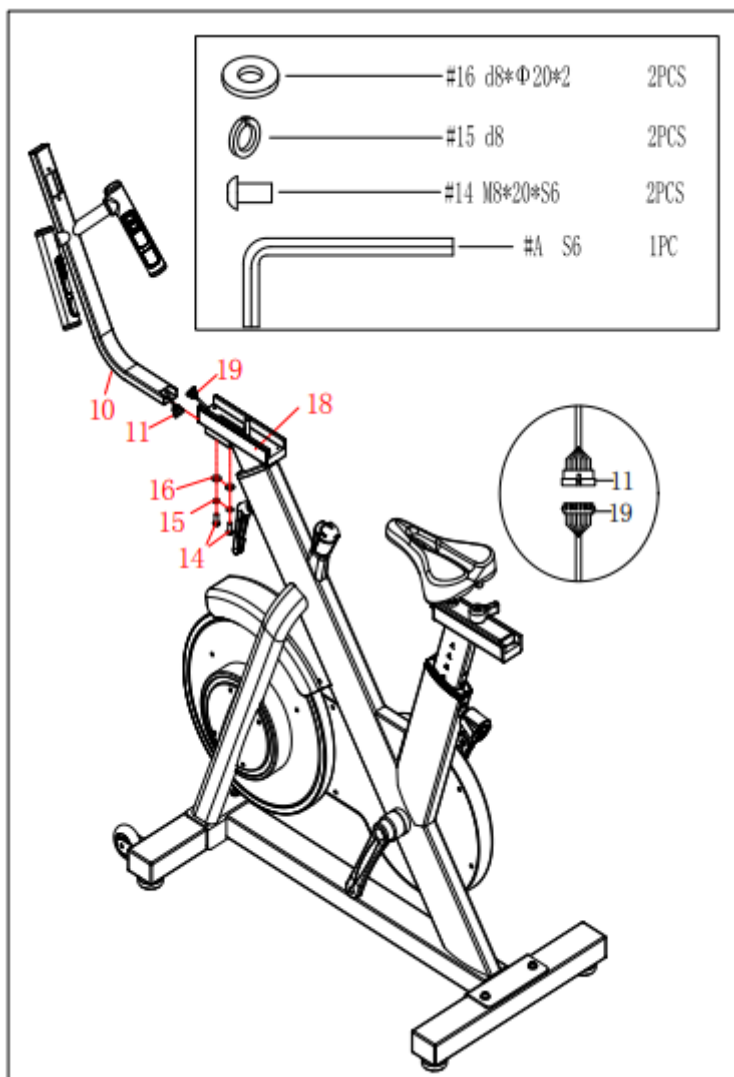
Vyšroubujte ruční šroub (37) z hlavního rámu (38) tak, aby šel zasunout sedlový rám (35) do hlavního rámu (38). Zajistěte sedlový rám (35) v hlavním rámu (38) pomocí ručního šroubu (37). Otvory sedlového rámu a hlavního rámu musí být zarovnané.

Upevněte sedlo (21) na horizontální držák sedla (30).

Spojte kabely vedoucí z hlavního rámu (69) s kabelem vedoucím z držáku konzole (19).

Povyťáhněte madlo (20) z hlavního rámu (38) a zasuňte rám madel (18) do hlavního rámu (38). Nastavte požadovanou výšku, otvory hlavního rámu a držáku madel musí být zarovnané.

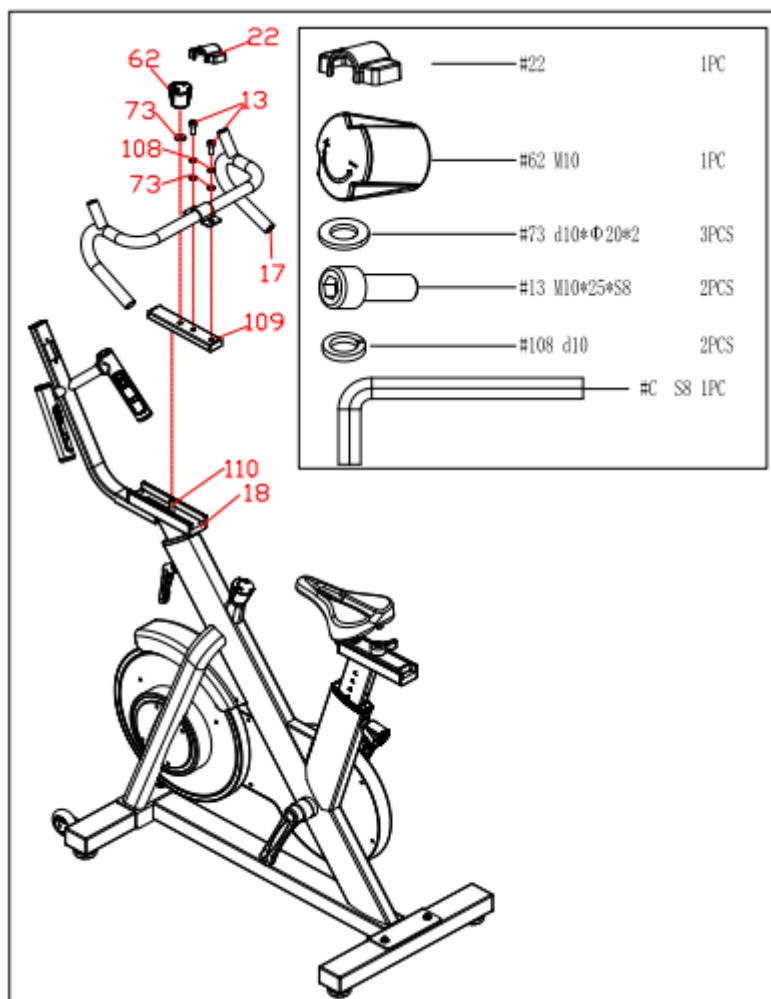
Krok 3



Spojte kabely (11 a 19).

Kabely zasuňte do rámu konzole (10) a poté zasuňte rám konzole (10) do rámu madel (18) a zajistěte pomocí šroubů (14) a podložek (15 a 16).

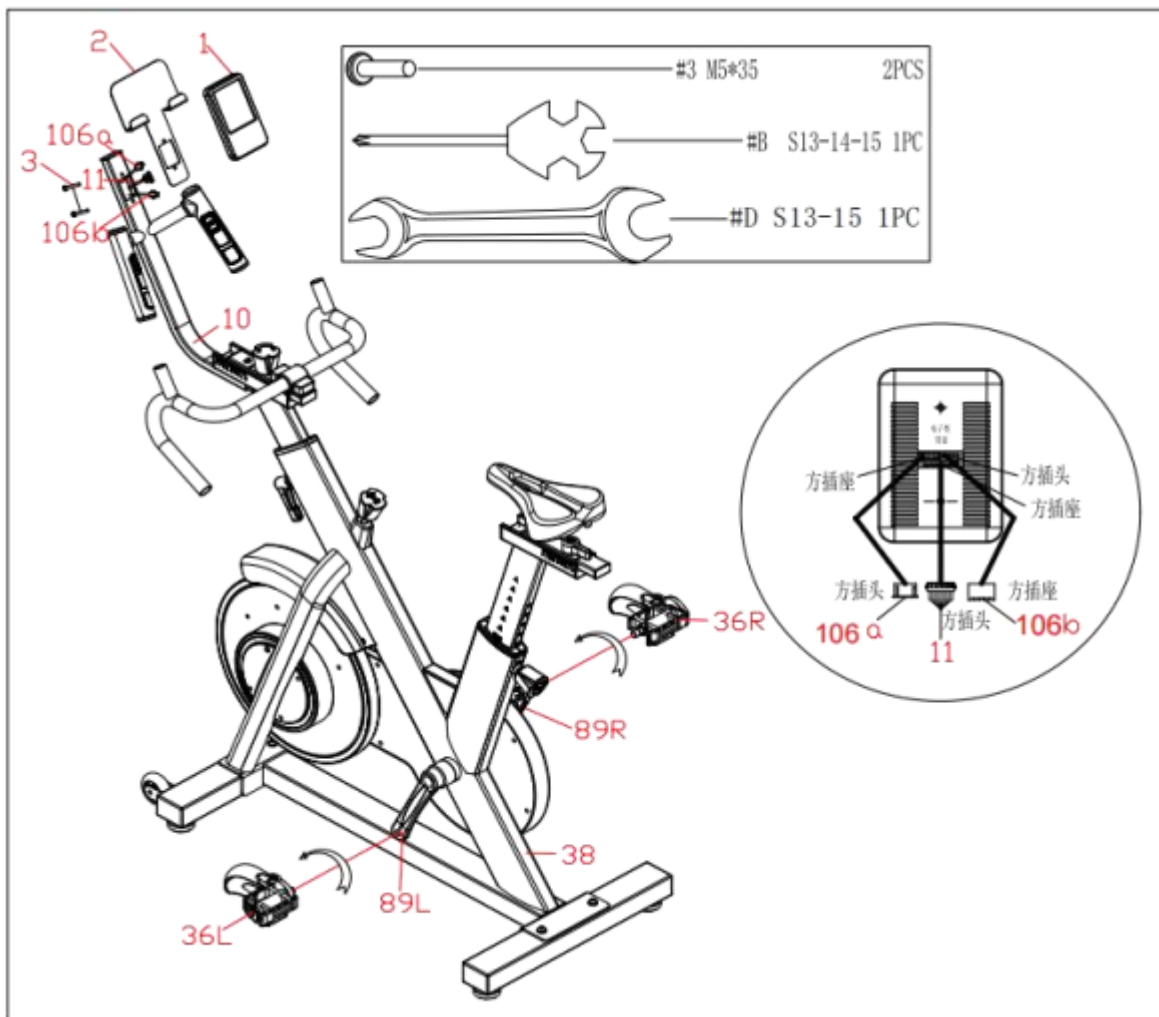
Krok 4



Připevněte horizontální destičku madel (109) na držák madel (110) a zajistěte na rám madel (18) pomocí ručního šroubu (62) a podložky (73).

Připevněte madla (17) na destičku madel (109) pomocí šroubů (13) a podložek (108 a 73).

Krok 5



Ze zadní strany konzole (1) vyšroubujte šrouby (3).

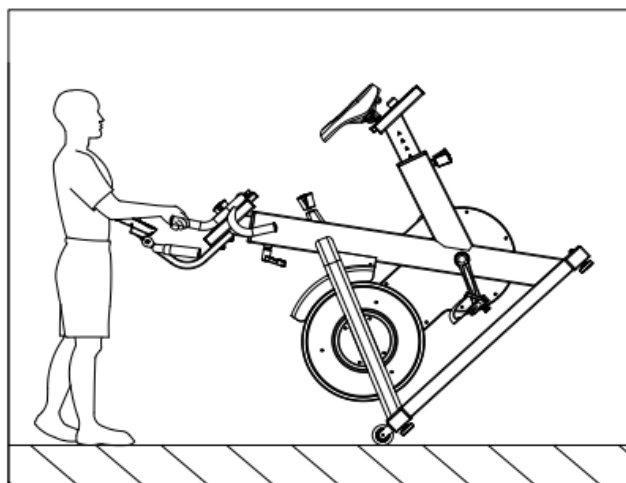
Spojte kabely (106a, b) a kabel 1 (11) do konzole (1).

Konzoli (1) připevněte do držáku konzole (10) pomocí vyšroubovaných šroubů (3).

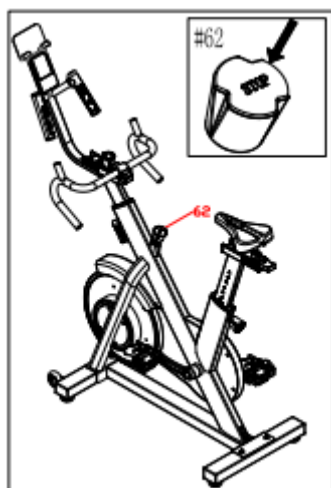
Pedály (36 L/R) připevněte na kliky (89 L/R) pomocí klíče D.

PŘESUN

Uchopte trenažér za madla a nakloňte na transportní kolečka na předním nosníku (45).



NASTAVENÍ ODPORU



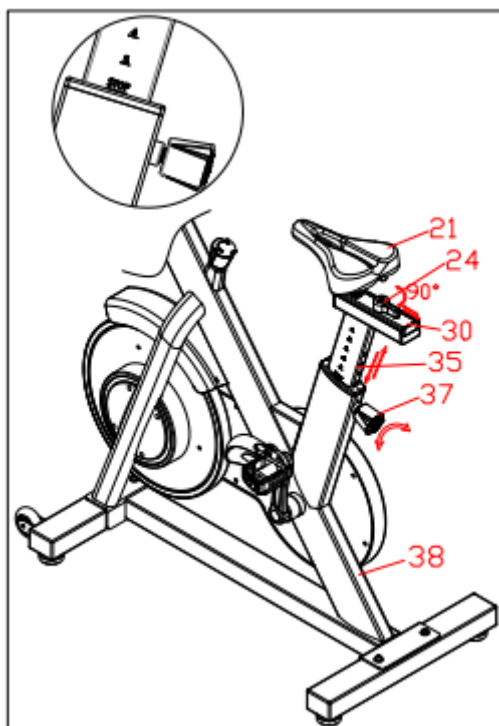
Pomocí otočného knoflíku (62) změníte odpor. Otočte ve směru hodinových ručiček pro zvýšení, proti směru hodinových ručiček pro snížení odporu.

VYROVNÁNÍ



Pomocí nožiček (47) vyrovnáte stroj.

NASTAVENÍ SEDLA

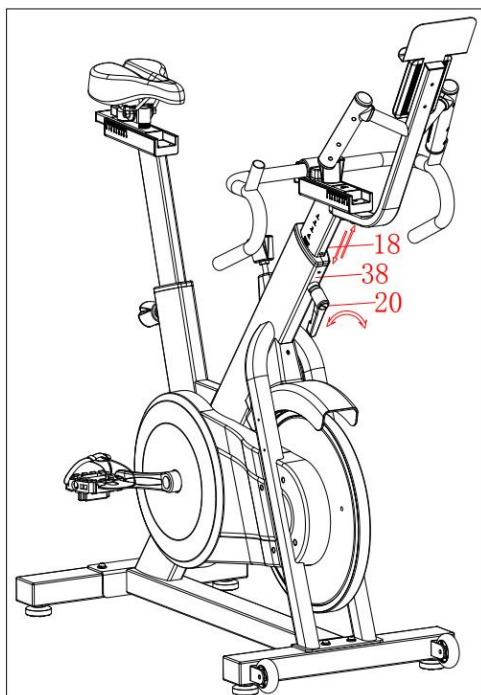


Pomocí ručního šroubu (37) upravte výšku sedlového rámu (35). Nezvedejte nad vyznačenou značku STOP.

Pomocí ručního šroubu (24) můžete upravit vzdálenost sedla od madel.

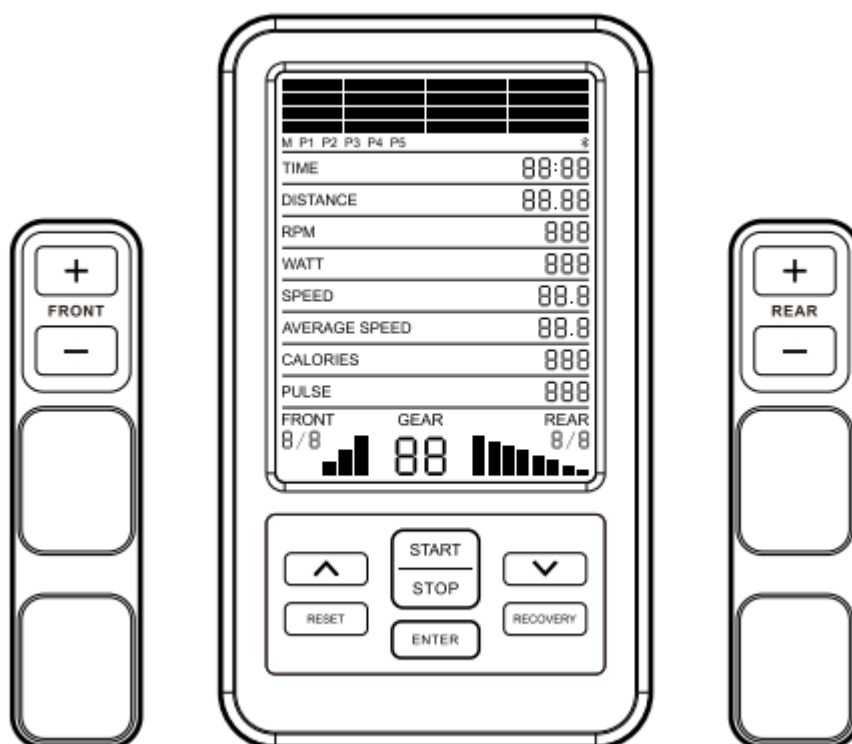
Po jakékoliv úpravě znovu utáhněte ruční šrouby.

NASTAVENÍ MADEL





Povolte ruční šroub (20) a upravte výšku rámu (18).
Nepřesahujte vyznačenou výšku.

KONZOLE



Název	Funkce	Rozsah
TIME	Čas cvičení	0M:00S ~ 99M:00S
SPEED	Rychlost cvičení	0.0 ~ 99.9 km/h (mil/h)
DISTANCE	Vzdálenost	0.00 ~ 99.99 km (mil)

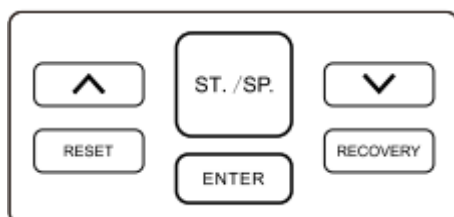
AVERAGE SPEED	Průměrná rychlost	0.0 ~ 99.9 km/h (mil/h)
CALORIES	Spálené kalorie	0 ~ 999 kcal
PULSE	Tepová frekvence	40 - 240 BPM (úderů za minutu)
RPM	Otáčky za minutu	0 ~ 999 RPM
WATT	Výkon	0 ~ 899 W
GEAR	24 úrovní odporu	
FRONT	Přední převod	1-3
REAR	Zadní převod	1-8
	Úprava zátěže předního převodu (levé madlo)	
	Úprava zátěže zadního převodu (pravé madlo)	

POPIS FUNKCÍ

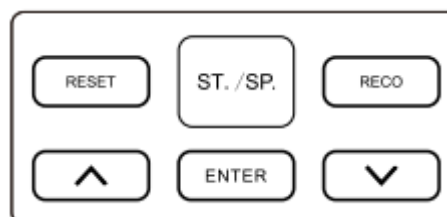
MANUAL	Manuální program. Odpor nastaven manuálně.
PROGRAM	P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6
BODY FAT	Test tělesného tuku
HRC	Program tepové frekvence
USER PROGRAM	U1 / U2 / U3 / U4: uživatelské programy
Bluetooth&App	VOLITELNÉ – podpora aplikací skrz Bluetooth
Hrudní pás	VOLITELNÉ – podporuje 5.3 kHz hrudní pás






POPIS TLAČÍTEK


Model s klávesy



Dotykový model



	Navigační tlačítko nahoru, zvýšení odporu
	Navigační tlačítko dolů, snížení odporu
	Návrat do manuálního programu (kromě programů U1-U4, FAT, HRC). Vynulování dat
	Test obnovy tepové frekvence
	Během nastavení potvrdí hodnotu

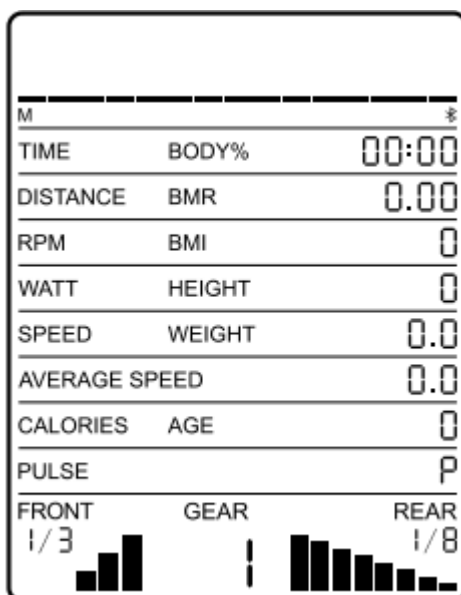
	Spustí a zastaví program
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------

JEDNOTKY

Výška	Hmotnost	Puls	Kalorie	Vzdálenost	Rychlost	RPM	WATT
Cm (Ft 'In)	Kg (lbs)	Údery za minutu	Kcal	Km/Mil	Km/H Mil/H	Otáčky za minutu	W


PROGRAMY

MANUAL








Stiskněte tlačítko  pro spuštění cvičení.



Stiskněte  pro výběr a nastavení hodnot / odpočtu (času, vzdálenosti, kalorií, věku).



Pomocí tlačítek   upravíte hodnotu a pomocí tlačítka  potvrdíte a přejdete do nastavení další funkce.

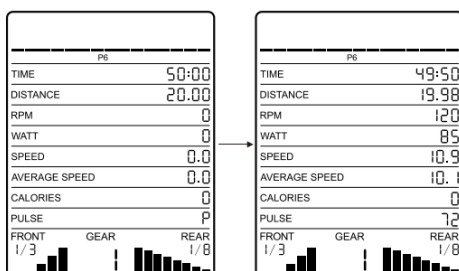
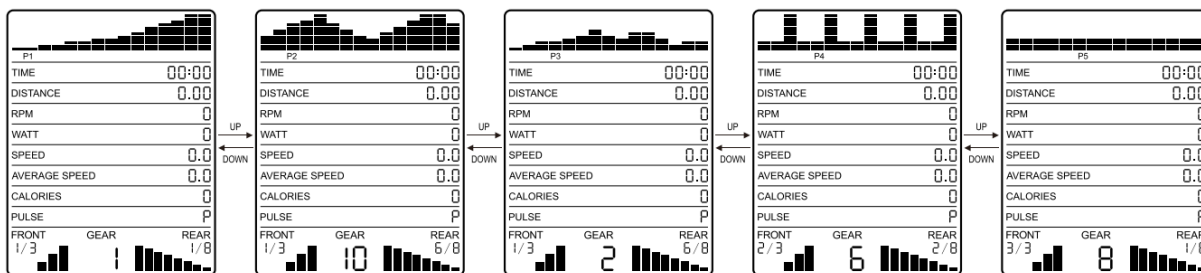
Během cvičení, bude odpor nastavený podle daného programu, případně můžete odpor upravit pomocí tlačítek  .



Pokud nastavíte odpočet programu, je zobrazen odpočet hodnoty. Jakmile odpočet dosáhne 0, uslyšíte zvukový signál.



Program zastavíte stiskem .




PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY






Pomocí tlačítek   vyberte program P1 – P6

Stiskem  program spustíte, nebo stiskem  vstoupíte do nastavení programu.


V nastavení, můžete pro programy P1 – P5 nastavit (čas, vzdálenost, kalorie, věk). Pro program P6 můžete nastavit (čas, vzdálenost).

Pomocí tlačítek   hodnotu upravíte, stiskem  potvrdíte a přejdete do nastavení další hodnoty.

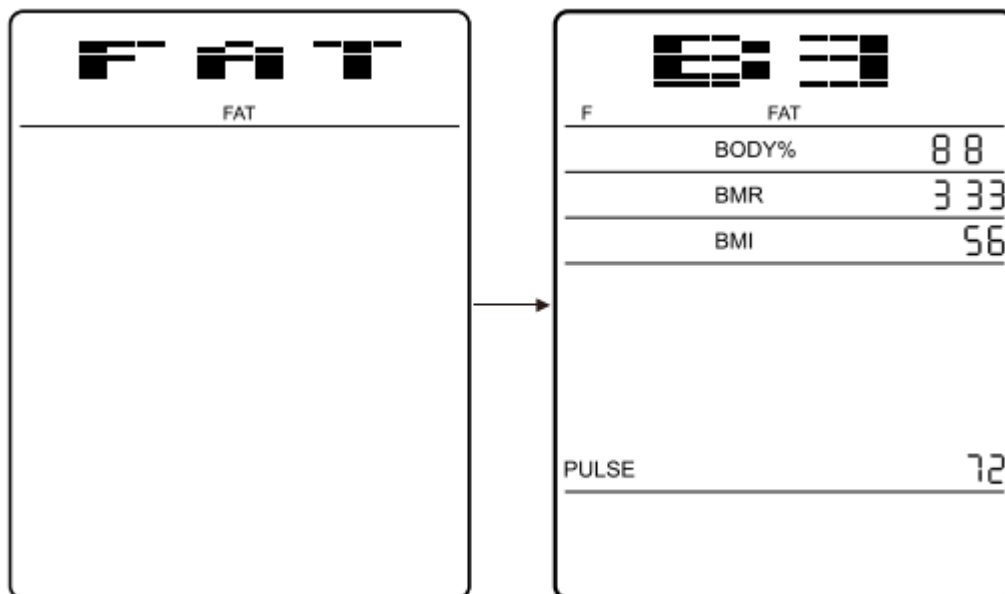
Po nastavení všech hodnot se program spustí, nebo stiskněte  pro spuštění programu.

Během cvičení, bude odpor nastavený podle daného programu, případně můžete odpor upravit pomocí tlačítek  .



Pokud nastavíte odpočet programu, je zobrazen odpočet hodnoty. Jakmile odpočet dosáhne 0, uslyšíte zvukový signál.


Program zastavíte stiskem .

BODY FAT



Stiskem  vstoupíte do nastavení programu.

Pomocí tlačítek   nastavte hodnoty: gender (pohlaví, M-muž, F - žena) → height (výšku) → age (věk).

Stiskem  spustíte 8 vteřinový odpočet. Zobrazí se BMI, FAT% a BMR.

Test by měl být prováděn v klidovém stavu.

BMI (body mass index)

Pohlaví/věk	Podvýživa	Normální	Mírná nadváha	Nadváha	Obezita
Muž ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Muž > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Žena ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Žena > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

FAT% (% tělesného tuku)

Pohlaví	Nízké	Střední	Střední/vysoké	Vysoké
Muž	< 14%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Žena	< 14%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR (rychlost metabolismu)


Metabolismus udává konzumaci kalorií během dne

Referenční hodnota: 1300 ± 100 (pro věk 22-40 let)

Hodnoty jsou pouze orientační a neslouží pro zdravotní účely.



HRC



Stiskem  vstoupíte do nastavení. Nastavte údaje: time (čas) → distance (vzdálenost) → calories (kalorie) → target heart rate (cílová tepová frekvence).

Pomocí tlačítek   nastavíte hodnotu.

Stiskněte tlačítko  pro spuštění cvičení.

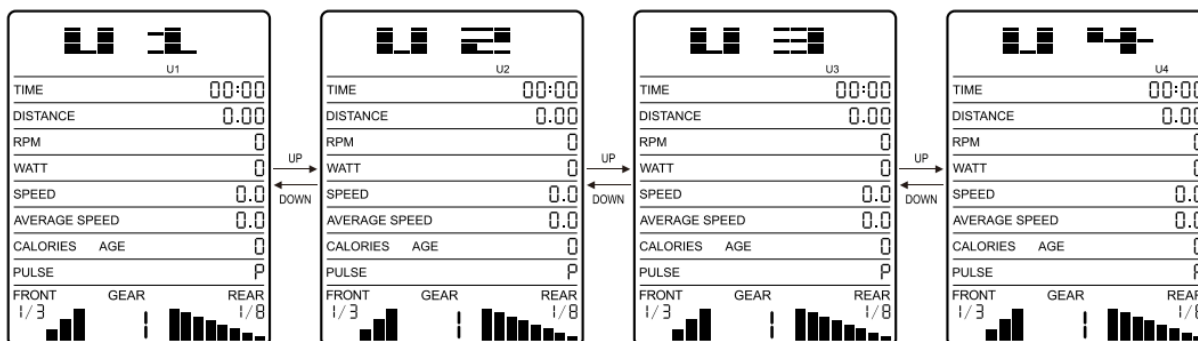
Během cvičení, bude odpor nastavený podle daného programu, případně můžete odpor upravit pomocí tlačítek  .

Pokud nastavíte odpočet programu, je zobrazen odpočet hodnoty. Jakmile odpočet dosáhne 0, uslyšíte zvukový signál.

Program zastavíte stiskem .

Je nutné detekovat tepovou frekvenci, jinak nebude zátěž regulována na cílovou hodnotu.

USER PROGRAM (uživatelský program)



Pomocí tlačítek   vyberte program U1 – U4.



Stiskem program spustíte, nebo stiskem



vstoupíte do nastavení programu.

V nastavení, můžete nastavit hodnoty: time (čas) → distance (vzdálenost) → calories (kalorie) → resistance (odpor)



Pomocí tlačítek

hodnotu upravíte, stiskem



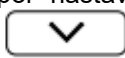
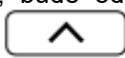
potvrdíte a přejdete do nastavení další hodnoty.



Po nastavení všech hodnot se program spustí, nebo stiskněte

pro spuštění programu.

Během cvičení, bude odpor nastavený podle daného programu, případně můžete odpor upravit pomocí tlačítek

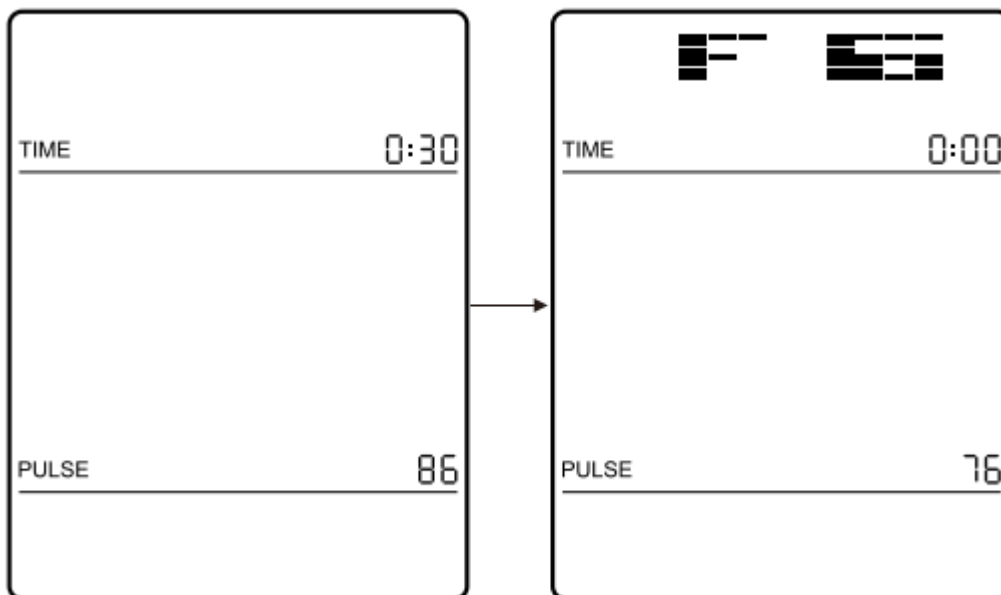


. Pokud nastavíte odpočet programu, je zobrazen odpočet hodnoty. Jakmile odpočet dosáhne 0, uslyšíte zvukový signál.

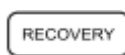


Program zastavíte stiskem

RECOVERY (program obnovy)



Pokud je detekována tepová frekvence, stiskněte



/

. Spustí se 60 vteřinový odpočet. Jakmile dosáhne 0, zobrazí se výsledek F1 (nejlepší) – F6 (nejhorší). Hodnoty jsou pouze orientační a neslouží pro zdravotní účely.

Bluetooth

Pomocí FitShow aplikace můžete propojit trenažer s chytrým zařízením.

POUŽITÍ

Cvičení na cyklotrenažeru je založeno na velmi jednoduchých pohybech, které si však určitě zamilujete. Díky jednoduchosti cvičení zvládnou cvičení na cyklotrenažeru i starší lidé. Před samotným cvičením je nutné si nastavit výšku sedla. Je důležité, aby se vám sedělo pohodlně. Sedlo cyklotrenažeru musí být nastaveno tak abyste se mohli v sedě držet ergonomicky tvarovaných rukojetí. Neměli byste mít pocit natáhnutých rukou. Můžete si natáhnout svaly.

Pro zabezpečení pohodlného a příjemného cvičení vložte nohy do pedálu. Dnes jsou součástí všech moderních pedálů řemínky pro upevnění a stabilizaci chodidla. Je důležité, aby bylo při cvičení chodidlo pevně a bezpečně umístěné.

Základem cvičení na cyklotrenažeru je pohyb nohou po specifické eliptické dráze. Tento pohyb je velmi podobný jízdě na kole. Při cvičení na cyklotrenažeru teda jen sedíte na sedle se správně nastavenou výškou, nohy máte pevně umístěny v pedálech, pevně se držíte ergonomicky tvarovaných rukojetí a šlapete.

Je vhodné ze začátku zvolit nižší zátěž. Pokud budete na cyklotrenažeru cvičit v pravidelných intervalech můžete postupně zátěž zvyšovat. Zátěž můžete zvyšovat postupně co týden až dva týdny. Zvolení vysoké zátěže během začátku tréninku může vést k rychlé únavě a přepnutí svalů.

Při cvičení je důležité zvolit vhodnou zátěž a správné tempo. Snažte se ho udržovat po celou dobu cvičení. Nedoporučuje se hned ze začátku zvolit vysoké tempo. Tempo navyšujte zhruba po týdnu pravidelného cvičení. Velké tempo se nerovná rychlejšímu spalování kalorií. Správné spalování kalorií se odráží od vhodného a pravidelného cvičení. Ze začátku cvičení se vám počet spálených kalorií může zdát nízký, ale pravidelné a vhodné cvičení je klíčem k dosažení nejlepších výsledků.

Cvičení na cyklotrenažeru vede i k formování svalů. Dochází hlavně k posilování stehenních a lýtkových svalů. Při cvičení na cyklotrenažeru hýbete i hýžděmi.

Pokud chcete dosáhnout správného cvičení, neměli byste zapomenout na správné dýchání. Správné a pravidelné dýchání se doporučuje při jakémkoliv cvičení. Je důležité dodržovat pravidelné hluboké nádechy a výdechy. Pravidelným a správným dýcháním při cvičení na cyklotrenažeru dochází k intenzivnímu procvičování břišních svalů. Je vhodné cvičit 30-35 po konzumaci jídla. Nedodržení může vést k méně spálených kalorií a ve vyšším věku i k trávicím problémům.

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

Cvičení na cyklotrenažeru je efektivní cvičení pro všechny zaneprázdněné lidi. Díky cvičení na cyklotrenažeru dochází k efektivnímu posílení svalů, a to hlavně stehenních, lýtkových a hýžďových. Pravidelné cvičení může vést ke štíhlejší postavě. Cvičení se doporučuje nejen jako zimní příprava pro cyklisty ale i pro lidi kteří chtějí spálit přebytečné kalorie. Pravidelné dýchání, pravidelné cvičení, přiměřené tempo a vyvážená strava může vést k vámi požadovaným výsledkům.

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Při tréninku dodržujte vzpřímenou polohu těla, nebo si můžete opřít předloktí o držadla. Během šlapání byste neměli mít nohy plně natáhnuty. Při úplném sešlápnutí pedálu by měly být kolena mírně pokrčena. Hlavu udržujte rovně s páteří, minimalizujete tak bolest krčního svalstva a vrchních zádoových svalů. Vždy šlapejte plynule a rytmicky.

CVIČEBNÍ POKYNY

Řádné cvičení se zahajuje zahřívací fází a ukončuje oddechovými cviky. Zahřívací fáze by měla připravit tělo pro následnou zátěž. Oddechové cviky by pak měly zamezit svalovému poranění a křečím. Provádějte zahřívací a oddechové cviky dle tabulky níže.



Doteky prstů na noze

Překloňte se v bocích. Mějte uvolněná záda a paže a předkloňte se vpřed k prstům na noze. Vytrvejte v pozici 15 vteřin. Mírně pokrčte kolena.



Horní partie steh

Jednou rukou se opřete o zeď. Jednu ruku dejte dolů za sebe a uchopte chodidlo. Přitáhněte ho k hýždím, nakolik to jde. Vydržet 30 vteřin a opakujte u druhé nohy.



Podkolenní partie

Posadte se napněte pravou nohu. Chodidlo levé nohy přimkněte k pravému vnitřnímu stehnu. Pravou paži napněte ke špičce natažené nohy. Vydržte 15 vteřin a povolte. Opakujte totéž u levé nohy.



Vnitřní strany steh

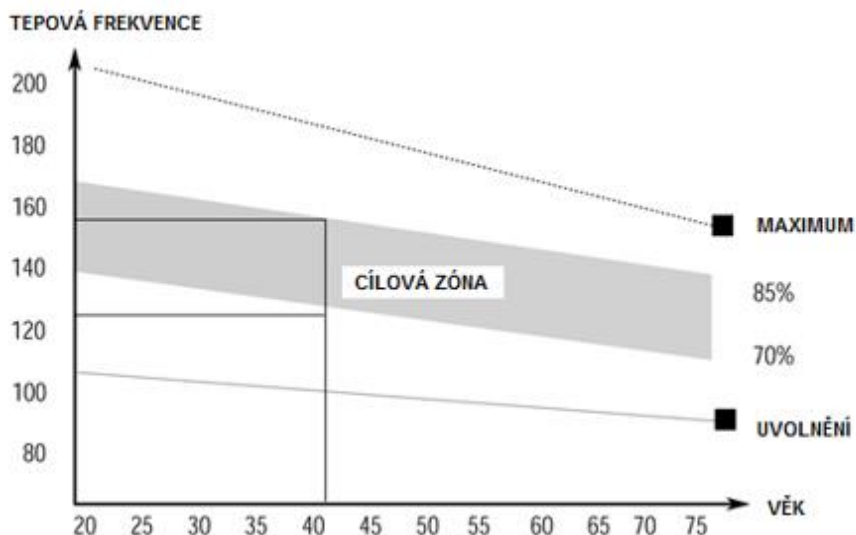
Posadte se na podlahu se špičkami nohou u sebe. Kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla ke tříslům. Kolena tlačte dolů. Vydržte 30-40 vteřin, pokud možno.



Lýtka a Achillova šlacha

Opřete se o zeď s jednou nohou dozadu a s pažemi směrem vpřed. Pravou nohu napněte a levou nohu ponechte na zemi. Levou nohu přikrčte a tlačte vpřed tak, že kyčle tlačíte směrem ke zdi. Vydržet 30-40 vteřin. Nohy mějte napnuté a opakujte s druhou nohou.

Fáze cvičení. Pravidelným cvičením budou vaše svaly silnější. Během tréninku udržujte stále tempo dle grafu. Trénink by měl trvat alespoň 12 minut.



Poté nechte svaly zklidnit tak že snížíte tempo po dobu cca. 5 min. Poté provádějte cviky jako při rozcvičce. Trénujte pravidelně minimálně 3x týdně.

ÚDRŽBA

- Při montáži řádně dotáhněte všechny šrouby a nastavte cyklotrenažer do vodorovné polohy.
- Správné dotáhnutí kontrolujte po 10 hodinách používání.

- Po ukončení cvičení otřete pot. Přístroj čistěte pomocí hadříku a jemných čistících prostředků. Na plastové části nepoužívejte rozpouštědla nebo agresivní čistící prostředky.
- Při zvýšené hlučnosti je nutné zkontrolovat správné dotáhnutí všech spojů.
- Umístěte výrobek do čisté, větrané a suché místnosti.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření.

SKLADOVÁNÍ

Uchovávejte cyklotrenažer v čistém a suchém prostředí. Ujistěte se, že stroj není zapojen do elektřiny.

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

- Tento přístroj odpovídá standardním bezpečnostním předpisům. Jakékoliv jiné používání je zakázáno a může být pro uživatele nebezpečné. Za jakoukoli újmu způsobenou nesprávným a zakázaným zacházením se strojem nejsme zodpovědní.
- Předtím, než začnete s tréninkem na cyklotrenažeru, poraďte se se svým lékařem. Lékař by měl posoudit, zda jste fyzicky způsobilý stroj používat a jakou námahu jste schopný podstoupit. Nesprávné cvičení nebo přepínání organismu může uškodit Vašemu zdraví.
- Pečlivě si přečtěte následující rady a pokyny ke cvičení. Pokud pocítíte během cvičení bolest, nevolnost, špatně se Vám dýchá nebo máte nějaké jiné zdravotní potíže, ihned cvičení ukončete. Pokud bolest přetrvá, okamžitě navštivte lékaře.
- Tento cyklotrenažer není vhodný jako lékařská pomůcka. Také jej nelze využít k léčebným účelům.
- Snímač tepové frekvence není lékařským přístrojem. Podává pouze orientační informace o Vaší průměrné tepové frekvenci a jakákoliv navrhovaná tepová frekvence není medicínsky závazná. Snímané data nemusí být s ohledem na nekontrolovatelné lidské a okolní faktory vždy přesné.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odneste na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

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

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

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

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, IČ: 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

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

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

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

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Baterie

Záruka 6 měsíců na životnost baterie – jmenovitá kapacita baterie neklesne pod 70% své celkové kapacity v průběhu 6 měsíců od prodeje produktu.

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, opotřebením, řetězu 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 vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

CZ
SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamace a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

Tel: +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, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

Tel.: +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:

Reklamace zboží



Vrácení a výměna zboží do 30 dnů

