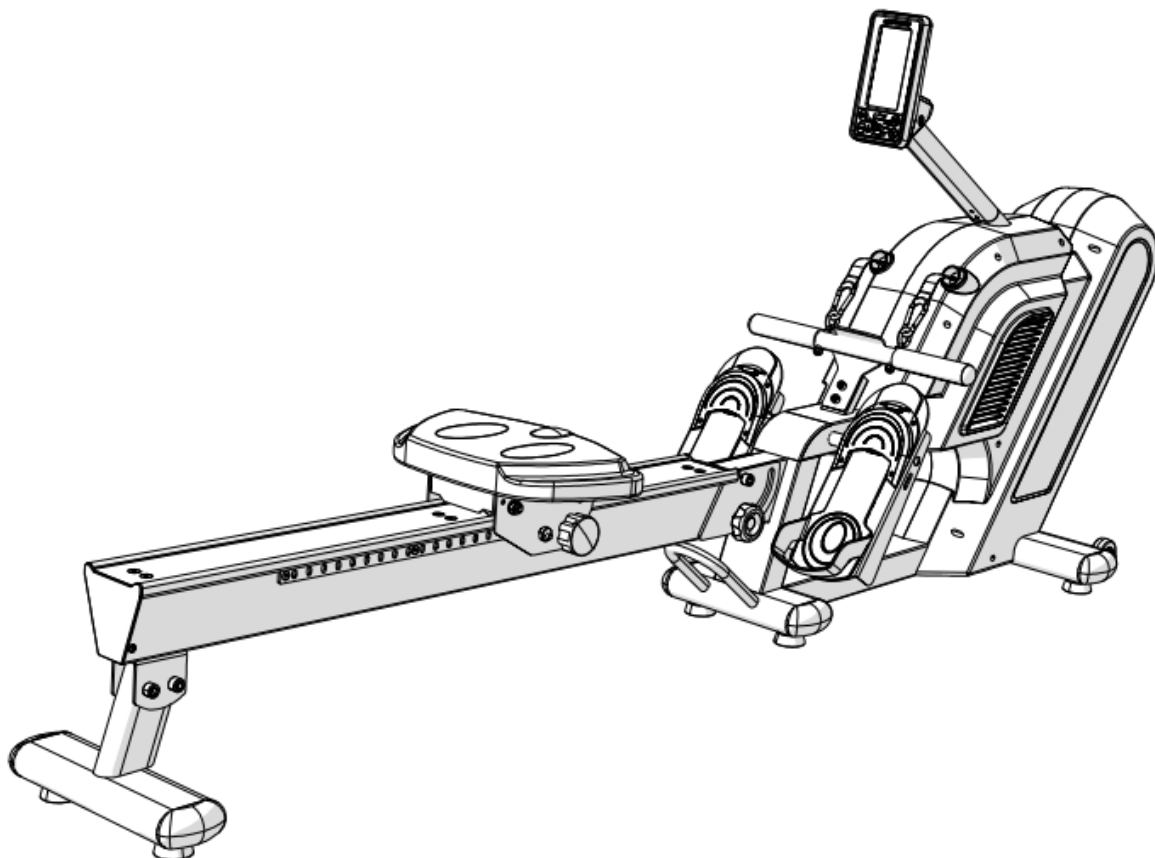




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 16443 Veslovací trenažér inSPORTline Yakapa




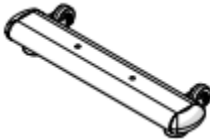
OBSAH








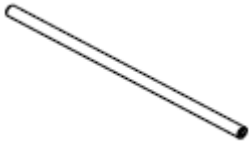
BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY	3
POPIS DÍLŮ.....	3
SPOJOVACÍ MATERIÁL A NÁSTROJE	6
SEZNAM DÍLŮ.....	7
ROZLOŽENÁ KRESBA	11
MONTÁŽNÍ KROKY	12
SKLOPENÍ TRENAŽÉRU.....	15
PRŮVODCE SPRÁVNÝM VESLOVÁNÍM	16
1. VESLOVÁNÍ JEDNÍM PÁDLEM	19
2. KLASICKÉ VESLOVÁNÍ.....	19
SPRÁVNÉ CVIČENÍ	20
VYROVNÁNÍ.....	20
INSTALACE ADAPTÉRU	21
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	21
ÚDRŽBA.....	21
OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE	22
OPERACE.....	23
ZAHŘÍVACÍ CVIKY	32
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	32


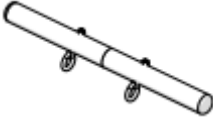
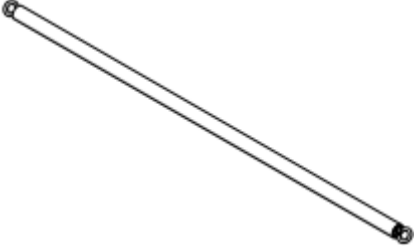



BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

- Zachovejte základní bezpečnostní pravidla. Seznamte se s obsahem manuálu ještě před prvním použitím zařízení a manuál si uschovejte pro budoucí potřebu.
- Před každým cvičením provádějte zahřívací cviky, abyste zabránili vzniku svalových křečí. Cvičte rozumně a příliš se nepřepínejte.
- Pravidelně kontrolujte veškeré šrouby a matice, včetně ostatních dílů. Musí být řádně utaženy. Pravidelně kontrolujte případné poškození nebo opotřebení výrobku. Poškozený nebo opotřebovaný výrobek nepoužívejte.
- Výrobek umístěte pouze na rovný a čistý povrch. Pro ochranu podlahy použijte podložku.
- Kolem zařízení zachovejte bezpečnostní odstup min. 0,6 m od jiných objektů.
- Na cvičení si oblékněte vhodný sportovní oděv a sportovní obuv. Neberte si příliš volný oděv, který se snadno zachytí.
- Výrobek používejte a udržujte pouze v souladu s manuálem. Neprovádějte neschválené modifikace produktu.
- V případě problému se obraťte na autorizovaný servis a nepokoušejte se přístroj opravit sami.
- Výrobek nepoužívejte venku.
- Pouze jedna osoba smí na zařízení cvičit v daný čas.
- Výrobek držte mimo dosah dětí a domácích zvířat. Nenechávejte je nikdy bez dozoru ani v blízkosti zařízení. Produkt je určen pouze pro dospělé uživatele.
- Pokud pocítíte nevolnost nebo zdravotní komplikace, přestaňte cvičit. Před opětovným začátkem vše konzultujte s lékařem. Před zahájením jakéhokoliv tréninku se nejprve poraďte s lékařem. Je to zvláště důležité u osob starších 35 let a u osob se zdravotními komplikacemi.
- Pro složení produktu se doporučuje účast alespoň dvou dospělých osob.
- Během cvičení mějte záda narovnaná.
- Madlo držte bezpečně, zvláště pokud je nastavena vyšší intenzita veslování.
- **Max. hmotnost uživatele:** 180 kg
- **Kategorie S** (dle normy EN 957) určeno pro komerční využití.
- **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!



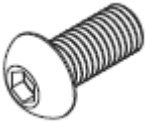




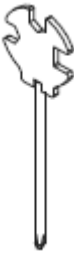

POPIS DÍLŮ

Č.	Obrázek	Popis	Počet
A01		Hlavní rám	1 Ks
A02		Přední nosník	1 Ks

A03		Zadní nosník	1 Ks
A04/C07		Polstrované sedadlo	1 Ks
A05		Pojzdová tyč	1 Ks
A06/A19/D02		Držák počítače	1 Ks
A07/A08/C15/C16		Levý/pravý pedál	2 Ks
B22		Otočný knoflík 62 mm	1 Ks
B23		Otočný knoflík 75 mm	1 Ks
A13		Pedálová hřídel	1 Ks

A09		Jedno-veslové madlo	1 Ks
A10		Veslovací madlo	1 Ks
A11		Madlo kajakového veslování	1 Ks
C10		PVC patky	2 Ks
A15		Hliníková krytka	1 Ks
D03		AC adaptér	1 Ks

SPOJOVACÍ MATERIÁL A NÁSTROJE

Č.	Obrázek	Popis	Počet
B25		Šroub M6x16 mm	1 ks
B14		Šroub M4x8 mm	2 Ks
B27		Šroub M8*16 mm	4 Ks
B13		Podložka 5/16**23*2.0T	4 Ks
-		Klíč 19 mm	1 Ks
-		Imbusový klíč M10	1 Ks
-		Imbusový klíč M5	1 Ks
-		Kombinovaný klíč	1 Ks
-		Imbusový klíč M4	1 Ks

SEZNAM DÍLŮ

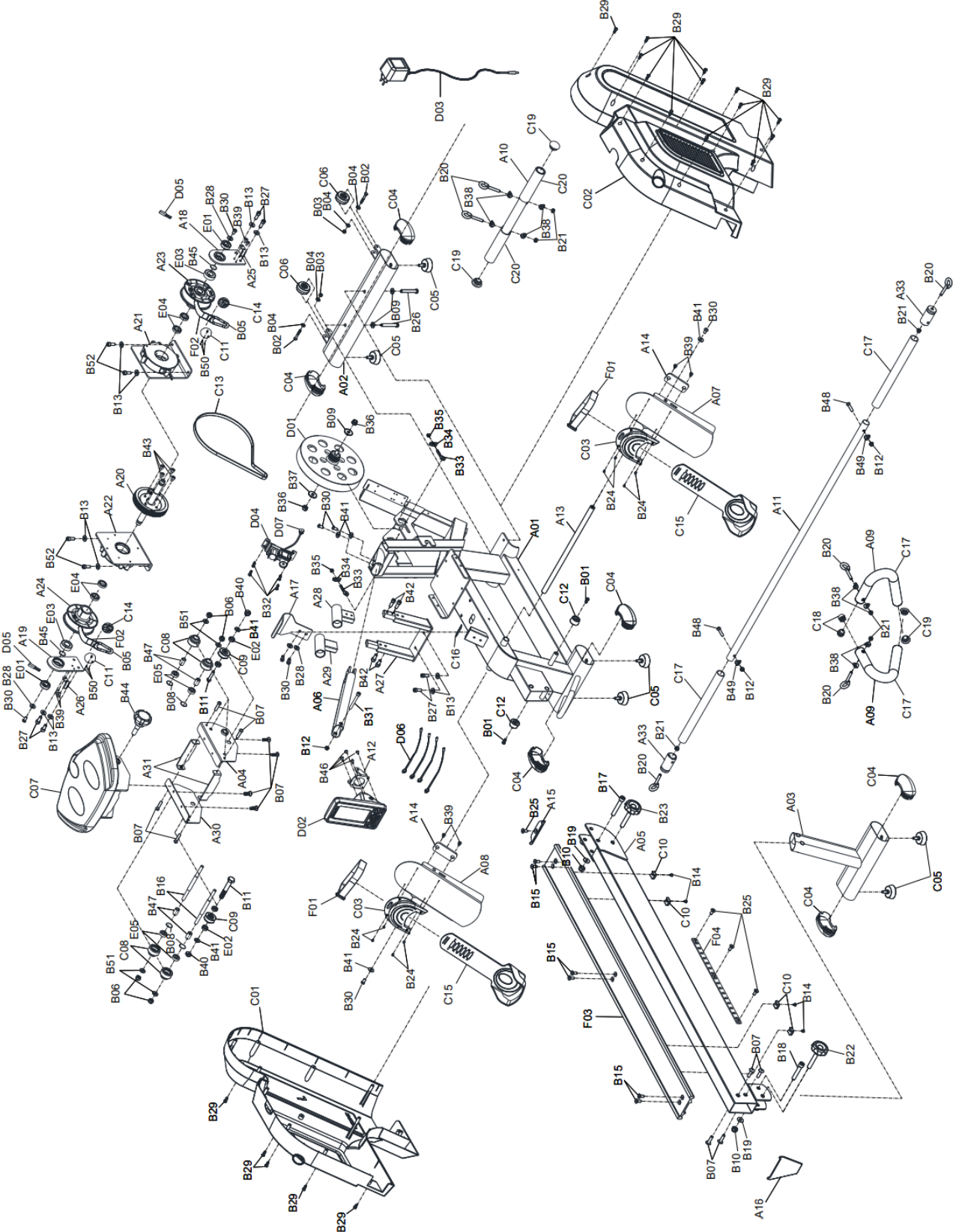
Č.	Popis	Ks
A01	Hlavní rám	1
A02	Přední nosník	1
A03	Zadní nosník	1
A04	Polstrované sedadlo	1
A05	Pojezd	1
A06	Sloupek	1
A07	Zařízení pro nastavení nožního popruhu-P	1
A08	Zařízení pro nastavení nožního popruhu-L	1
A09	Jednoduché madlo	1
A10	Veslovací madlo	1
A11	Madlo pro kajakové cvičení	1
A12	Otáčecí remno konzoly	1
A13	Pedálová hřídel	1
A14	Pedálový úchyt	2
A15	Přední hliníková koncovka	1
A16	Zadní hliníková koncovka	1
A17	Držadlo madla	1
A18	Úchyt dílu pružného vratného zařízení-P	1
A19	Úchyt dílu pružného vratného zařízení-L	1
A20	Sestava hnací kladky	1
A21	Vratné zařízení-P	1
A22	Vratné zařízení-L	1
A23	Sestava zátěžového lana-P	1
A24	Sestava zátěžového lana-L	1
A25	Držadlo čidla A	1
A26	Držadlo čidla B	1
A27	Vodící lišta lana	1
A28	Vodící lišta R	1
A29	Vodící lišta L	1
A30	Držák /L	1
A31	Držák	2
B01	Šroub M6	2
B02	Šroub ¼"	2
B03	Nylonová matice ¼"	2
B04	Podložka ¼"	2

B05	Háček	2
B06	Nylonová matice M10	4
B07	Šroub M6	12
B08	C-kroužek	4
B09	Podložka 3/8"	3
B10	Nylonová matice M12	2
B11	Šroub M8	2
B12	Nylonová matice M8	3
B13	Podložka M8	10
B14	Šroub M4	4
B15	Šroub M8	6
B16	Hřídel ø 12	2
B17	Šroub M12	1
B18	Šroub M12	1
B19	Podložka M13	2
B20	Háček	6
B21	Nylonová matice 5/16"	6
B22	Knoflík	1
B23	Knoflík	1
B24	Šroub M4	8
B25	Šroub M6	4
B26	Šroub 3/8"	2
B27	Šroub M6	6
B28	Podložka 5/16"	4
B29	Šroub M5	18
B30	Šroub M8	8
B31	Šroub M8	1
B32	Šroub M4	4
B33	Šroub M6	2
B34	Šroubový nastavovací díl	2
B35	Matice M6	2
B36	Matice 3/8"	2
B37	Podložka 3/8"	1
B38	M8 zakřivená podložka	8
B39	Šroub M6	8
B40	Vymezovač kladky	2
B41	Podložka 5/16"	6
B42	Šroub M6	4

B43	Šroub M8	4
B44	Knoflík	1
B45	C-kroužek 40	2
B46	Šroub M5	4
B47	Distační vložka	4
B48	Šroub M8	2
B49	Prohnutá podložka M8	2
B50	Šroub M3	6
B51	Podložka 3/8"	4
B52	Šroub M8	4
C01	Hlavní krytka/L	1
C02	Hlavní krytka/P	1
C03	Nožní opěra	2
C04	Oválná koncovka 50x100	4
C05	Nastavitelná nožní opěra	6
C06	Transportní kolečko	2
C07	Polstrované sedadlo	1
C08	Válec sedadla	4
C09	Plastová kladka	2
C10	PVC patka	4
C11	Kulatá koncovka – levá	2
C12	Gumové patky	2
C13	Řemen	1
C14	Kulatá koncovka – pravá	2
C15	Nožní pedál	2
C16	Koncovka	1
C17	Pěnové madlo	2
C18	Zakupacená koncovka	2
C19	Kulatá koncovka ø1"	4
C20	Pěnové madlo	2
D01	Zátěžové kolo se samo-pohonem	1
D02	Počítač	1
D03	AC adaptér	1
D04	Motor s kabeláží	1
D05	Čidlo s kabeláží	1
D06	Kabel	1 set
D07	AC napájecí kabel	1
E01	Ložisko	2

E02	Ložisko	4
E03	Ložisko	2
E04	Ložisko	4
E05	Ložisko	4
F01	Stuha	2 sety
F02	Tažné lano	2
F03	Hliníková vodící lišta	1
F04	Pojistka sedadla pro kajakové cvičení	1

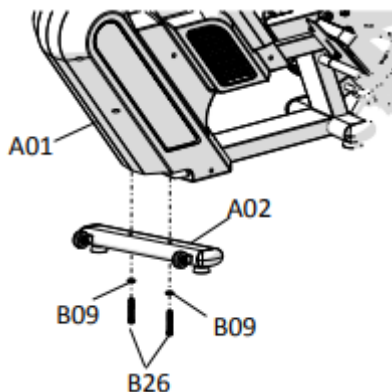
ROZLOŽENÁ KRESBA



MONTÁŽNÍ KROKY

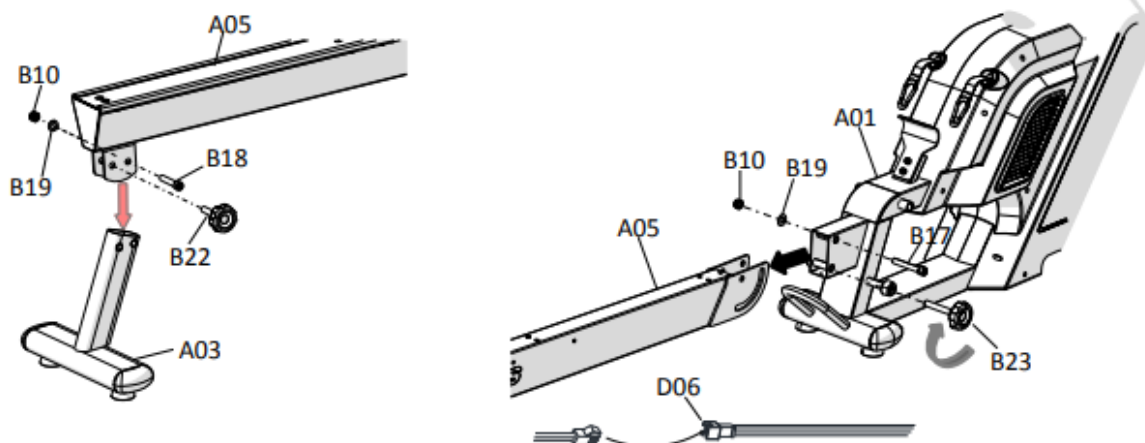
Uchycení předního nosníku

- Připevněte přední nosník (A02) k hlavního rámu (A01) pomocí 2x šroubů (B26) a 2x podložek (B09).



Zadní nosník a pojezdová tyč

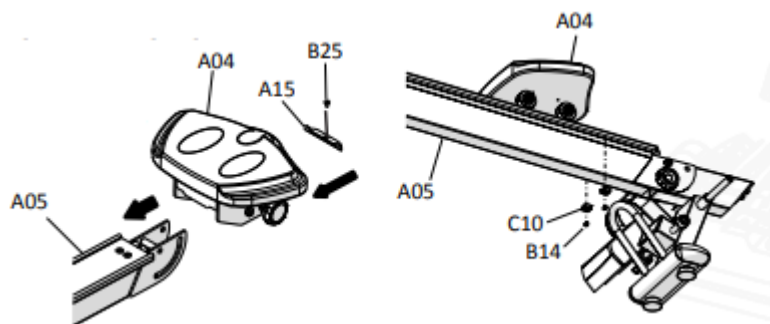
- Pro provedení následujících kroků je potřeba alespoň dvou lidí.
- Uvolněte šroub M12 (B18), podložku (B19) a nylonovou matici M12 (B10) na zadní části pojezdové tyče (A05).
- Připevněte zadní nosník (A03) k zadnímu dílu tvaru U na pojezdové tyči (A05) pomocí šroubu M12 (B18), podložky (B19) a nylonové matice M12 (B10), které jste prvně uvolnili. Zajistěte pojezdovou tyč šroubem (B22), tak, že jí budete otáčet ve směru hodinových ručiček.
- Uvolněte šroub M12 (B17), podložku (B19) a nylonovou matici M12 (B10) na zadní části hlavního rámu (A01).
- Připevněte pojezdovou tyč (A05) k zadní vsuvce hlavního rámu (A01) a zajistěte šroubem M12 (B17), podložkou (B19) a nylonovou maticí M12 (B10), které jste dříve uvolnili. Pojezdovou tyč zajistěte otočným knoflíkem (B23) tak, že jí budete otáčet po směru hodinových ručiček.
- Použijte imbusový klíč M10 a šestihranný klíč 19 mm k plnému utažení všech šroubů.
- VAROVÁNÍ: Kabely se nesmí ohýbat.



Montáž polstrovaného sedadla

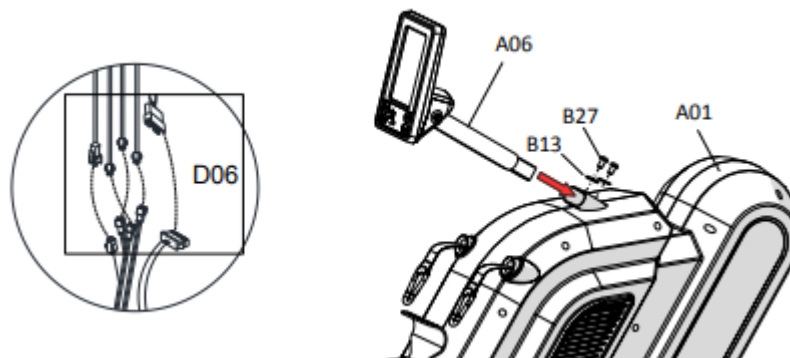
- Připevněte polstrované sedadlo (A04) k pojezdové tyči (A05) pomocí dvou PVC patek (C10) a dvou šroubů M4 (B14).
- Připevněte koncovku (A15) k pojezdové tyči (A05) pomocí šroubu M6 (B25).

- Pomocí odpovídajícího přiloženého náčiní vše řádně utáhněte.



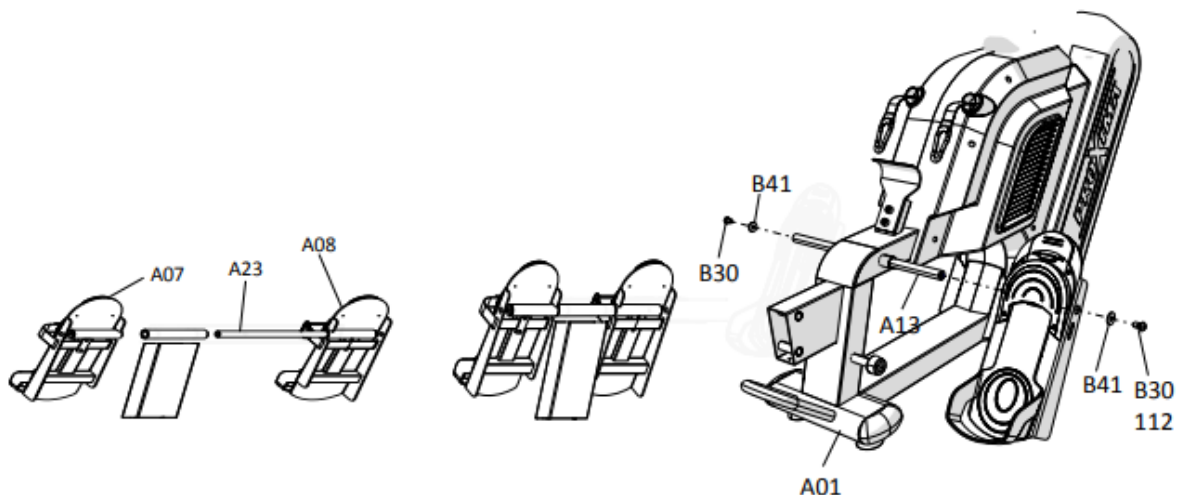
Držák počítače

- Zvedněte držák počítače (A06) a propojte dráty s kabely, které vycházejí z otvoru hlavního rámu (A01). Ujistěte se, že kabely nebyly přiskřípnuty nebo poškozeny během montáže. Zajistěte knoflíkem tak, že jím budete otáčet ve směru hodinových ručiček. Dlouhé kabely zasuněte zpět do otvoru na hlavním rámu (A01).
- Zajistěte držák počítače (A06) pomocí dvou šroubů M8 (B27) a dvou podložek (B13).
- Šrouby dotáhněte přiloženým imbusovým klíčem M5.
- VAROVÁNÍ: Kabely se nesmí ohýbat.



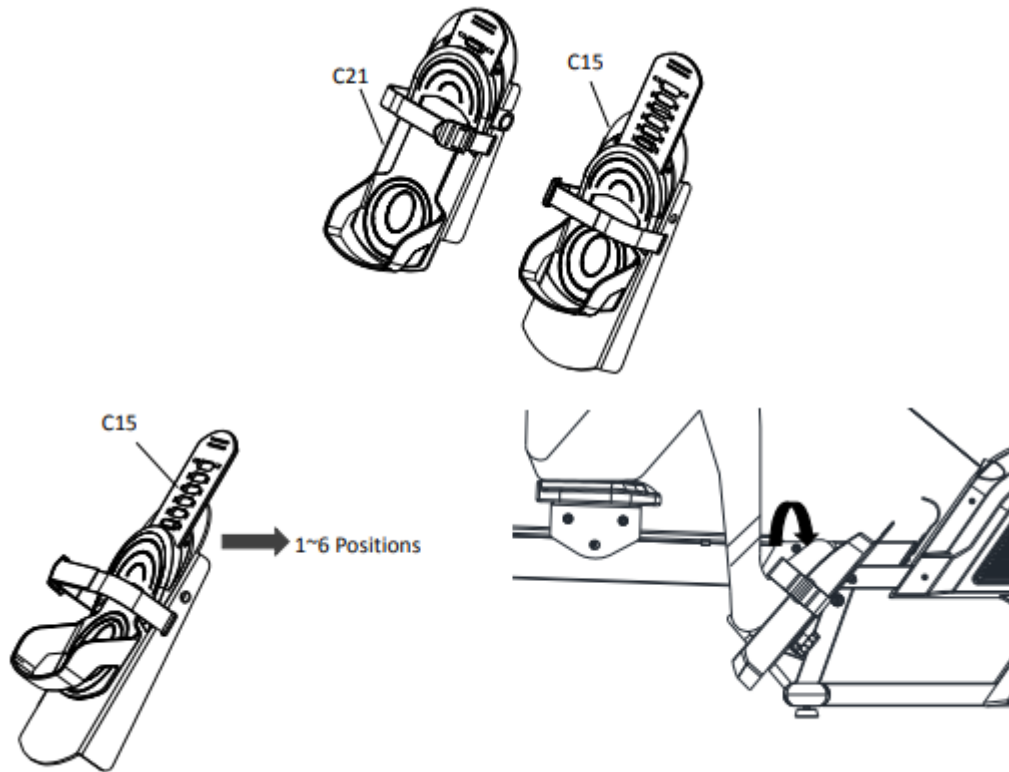
Instalace pedálů

- Vsuňte pedálovou hřídel (A23) do otvoru v hlavním rámu (A01). Připevněte pedály (A07/A08) ke hřídeli pomocí dvou šroubů M8 (B30) a dvou podložek (B41).
- Šrouby utáhněte přiloženým imbusovým klíčem M5.



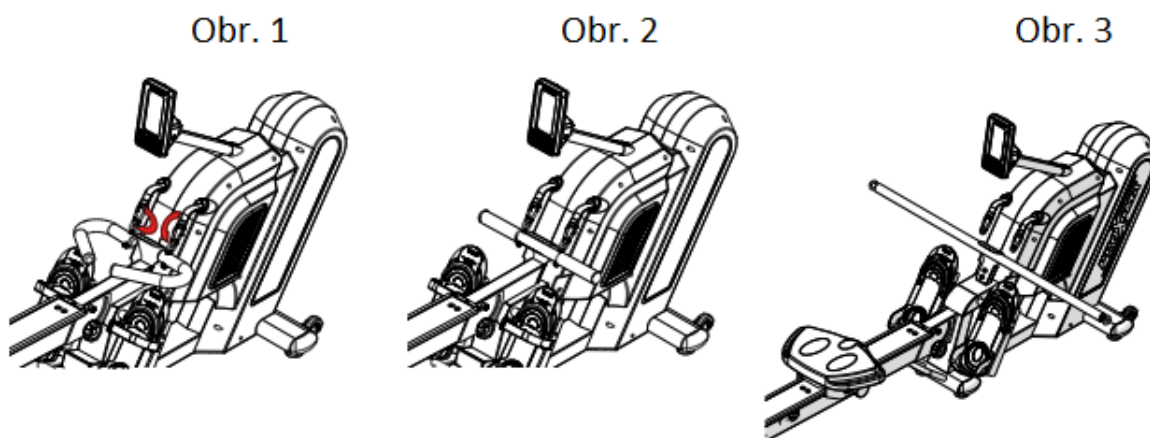
Nastavení popruhů pedálů

- Požijte nastavovací kolík (C15) na sestavě pedálového popruhu (C21) na pedálu. Zatáhněte za kolíček a posuňte popruh do požadované pozice. Pomocí kolíčku s pružinkou zajistěte popruh v dané poloze. Celkem zde naleznete čtyři předpřipravené otvory pro nastavení velikosti.
- Nastavte polohu chodidel pomocí rychloupínací přezky. Poté ji zajistěte v optimální poloze.



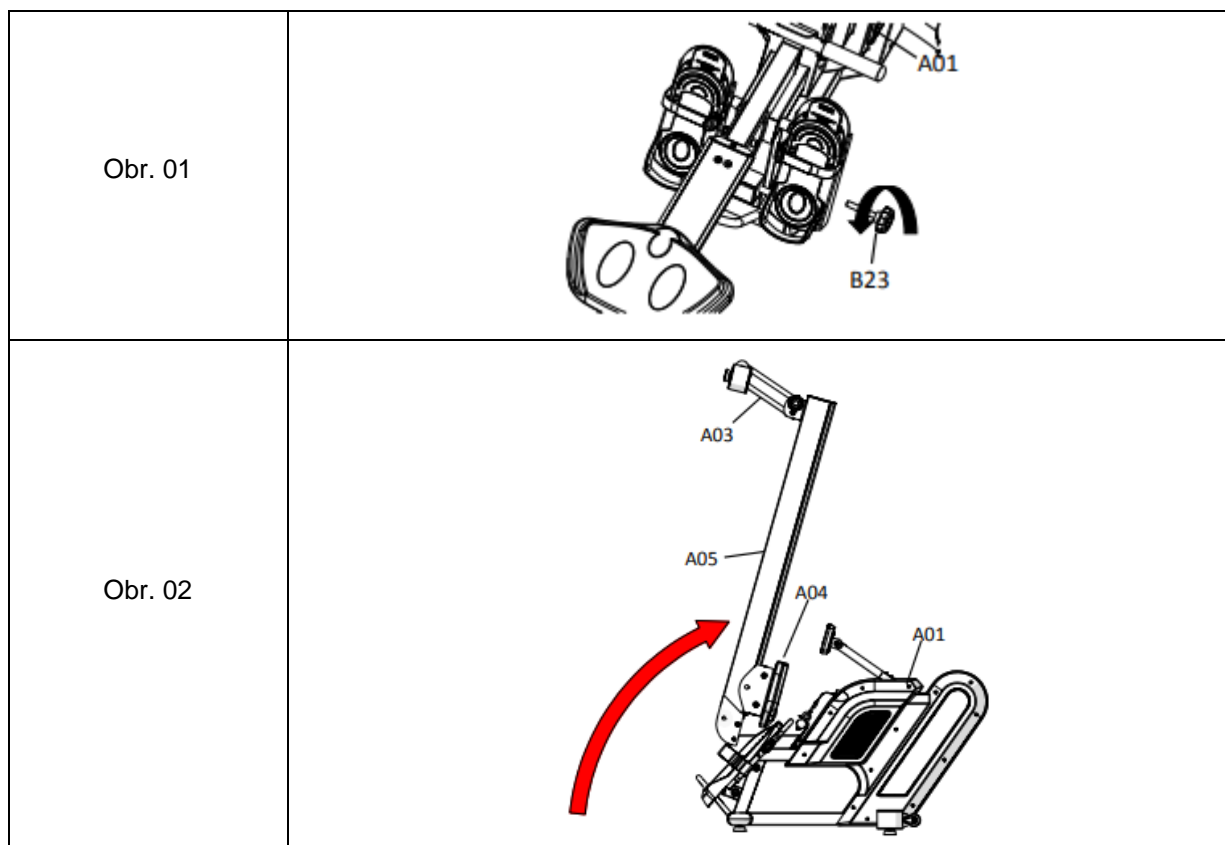
Různé nastavení madel

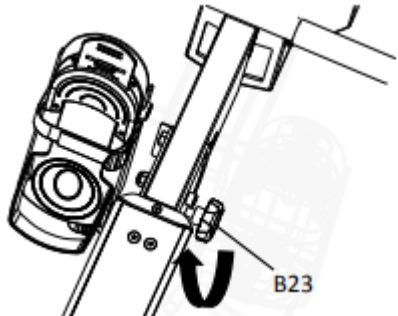
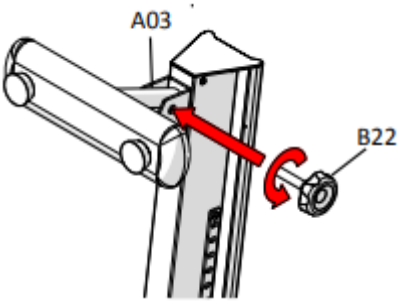
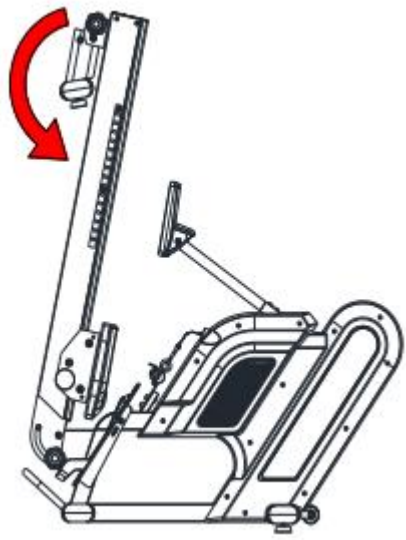
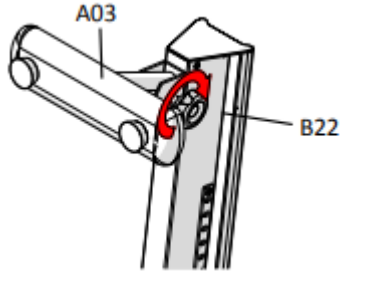
- Zahákněte madlový háček pro různé typy veslovacích cvičení do klipsu zátěžového lana (Obr. 01-03).



SKLOPENÍ TRENAŽÉRU

- Pro sklopení je nutná účast dvou lidí.
- Vyjměte knoflík B23 z čela dílu A01 (Obr. 01).
- Posuňte sedadlovou sestavu dopředu. Poté sklopte pojezdovou tyč (A05). Pojezdovou tyč zajistíte ve sklopené pozici otáčením pojistného knoflíku ve směru hodinových ručiček.
- Vyjměte knoflík (B22), který jistí zadní nosník (A03). Sklopte i zadní nosník. Opětovným utažením šroubu zadní nosník zajistíte ve sklopené pozici.

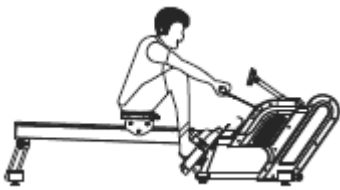



Obr. 03	
Obr. 04	
Obr. 05	
Obr. 06	

PRŮVODCE SPRÁVNÝM VESLOVÁNÍM


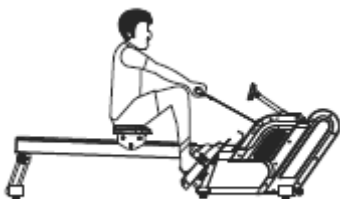
CHYBA: PŘEDKLON: Tělo se příliš předklání. Holeně by měly být ve vertikální poloze. Hlava a ramena by měly být v pozici proti chodidlům. Jinak je tělo oslabeno vůči veslování.

ŘEŠENÍ: Směřujte holeně vertikálně. Tělo vyvíjí větší tlak na nohy. Paže jsou roztaženy, ale zároveň uvolněny. Tělo je mírně předkloněno. Tato pozice by měla být pro uživatele příjemná.

	
Chybně	Správně

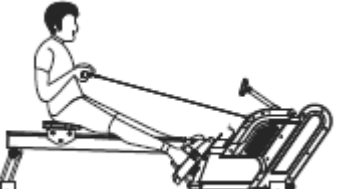
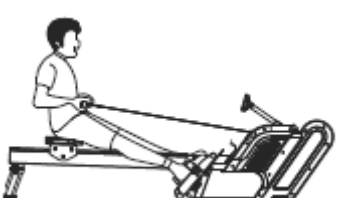
CHYBA: SKRČENÉ PAŽE: Uživatel zahajuje záběr, aniž koordinuje tah paží a pohyb nohou.

ŘEŠENÍ: Uživatel by měl zahájit záběr s odrazem nohou a zároveň s posílením hřbetních partií. Paže by měly být napnuté, ale ne příliš.

	
Chybně	Správně

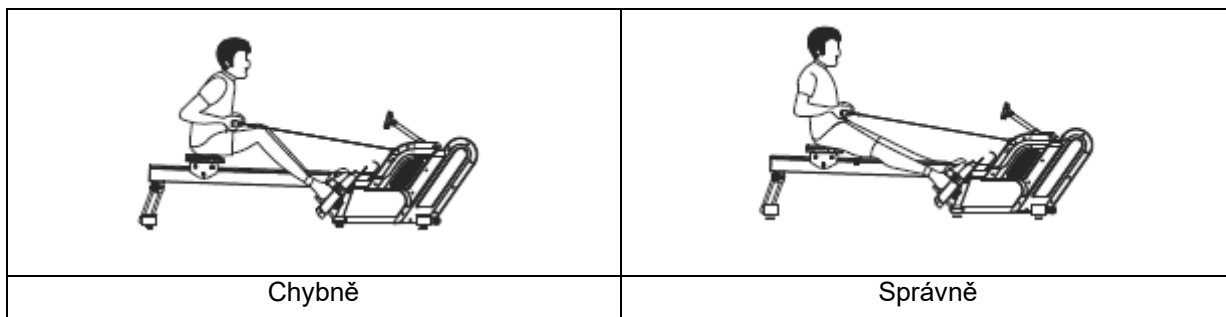
CHYBA: OHNUTÉ ZÁPĚSTÍ: Cvičenec příliš ohýbá zápěstí během záběru.

ŘEŠENÍ: Udržujte zápěstí rovně po celou dobu záběru.

	
Chybně	Správně

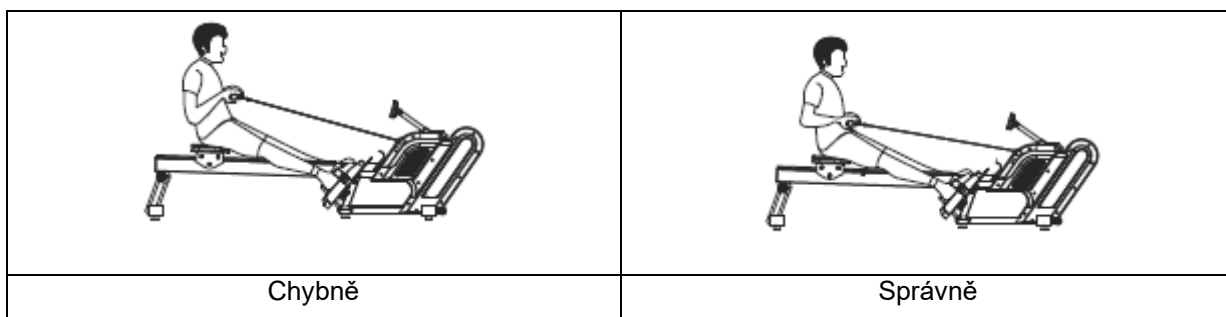
CHYBA: TĚLO JE PŘÍLIŠ BLÍZKO MADLA: Cvičenec se v konečné fázi příliš předklání, místo aby pořádně dotáhl madlo k tělu.

ŘEŠENÍ: V konečné fázi by se měl uživatel mírně zaklonit, nohy tlačit dolů a přitáhnout madlo k tělu tak, že využije horní tělesné partie jako přírazovou plochu.



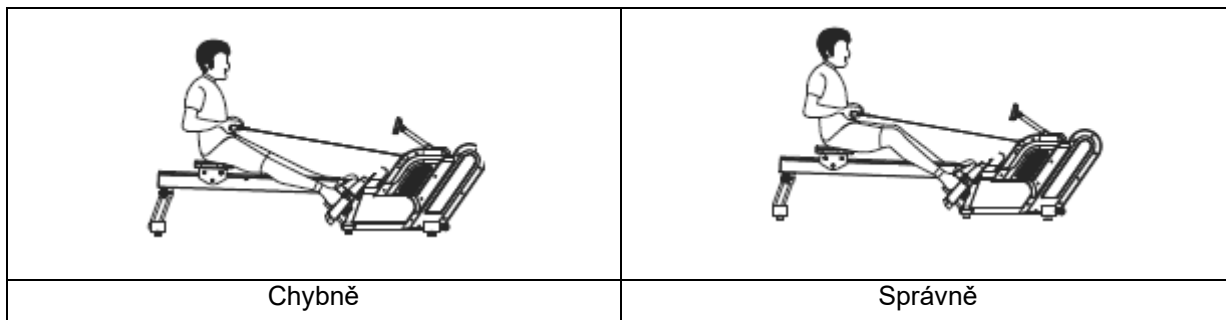
CHYBA: VLAJÍCÍ LOKTY: Lokty příliš vyčnívají ven a madlo je na úrovni hrudi.

ŘEŠENÍ: Přitáhněte madlo k tělu. Zápěstí jsou rovná a lokty přiléhají k tělu. Lokty roztáhněte až když je madlo přitahováno k pasu.



CHYBA: PŘÍLIŠNÉ SEVŘENÍ KOLEN: V konečné fázi záběru cvičenec nadměrně stahuje kolena a propíná tak nohy.

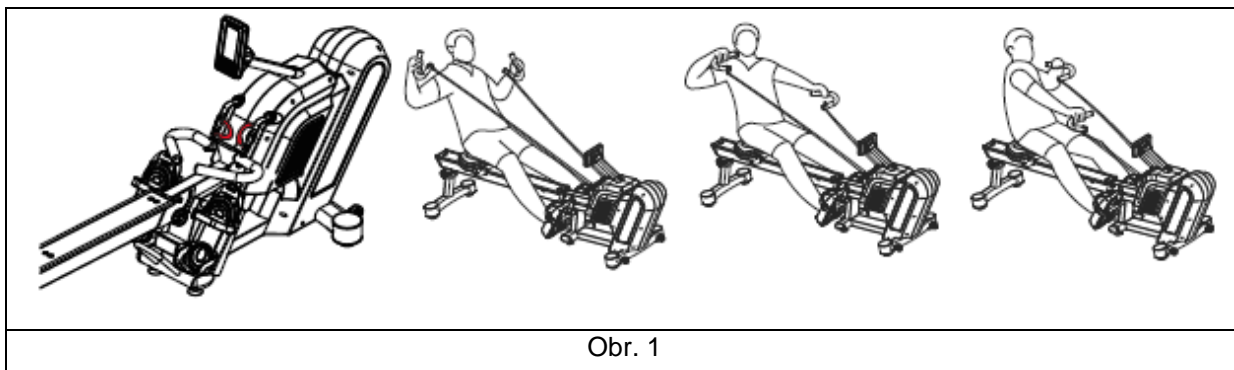
ŘEŠENÍ: Udržujte nohy vždy mírně pokrčeny. Kolena se nesmí příliš přimykát k tělu.



POZNÁMKA: Zahákněte háček madla pro různé typy veslování do klipsu zátěžového lana.

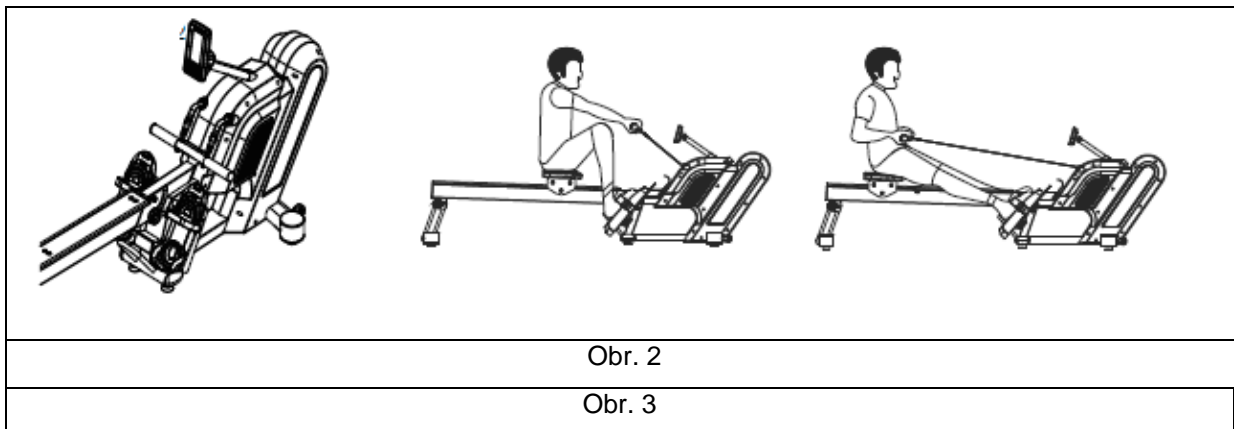
1. VESLOVÁNÍ JEDNÍM PÁDLEM

Zařízení umožňuje simulovat veslování pouze pomocí jednoho pádla.



2. KLASICKÉ VESLOVÁNÍ

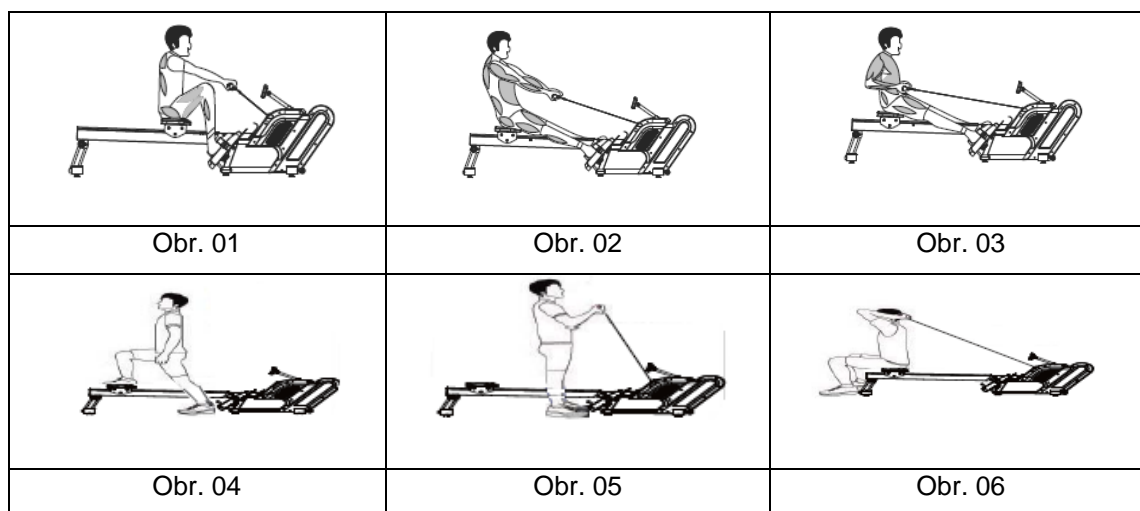
Zařízení umožňuje taktéž cvičit pomocí klasického veslování.



SPRÁVNÉ CVIČENÍ

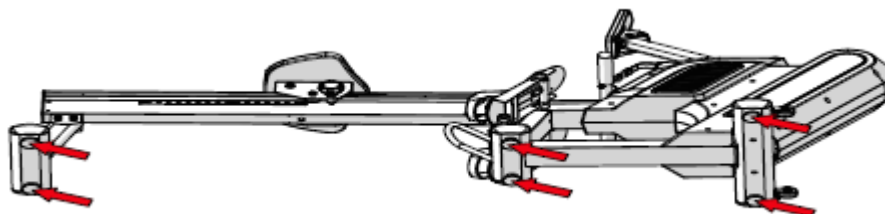
Fáze správného veslování za účelem posílení konkrétních svalů:

1. Tah (procvičení dolních svalových partií): Prohněte kolena a napněte paže. Uchopte madlo a záda nechte rovně (Obr. 01).
2. Posuv (středové svaly): Odrazem nohou zakloňte tělo a paže propněte (Obr. 02).
3. Zakončení (horní tělesné svaly): Přimkněte záda a nohy mějte napnuté. Mějte zápěstí rovně a táhněte za madlo (Obr. 03).
4. Trénink čtyřhlavého stehenního svalu (Obr. 04).
5. Procvičení svalů na pažích (Obr. 05).
6. Procvičení hřbetních a břišních svalů (Obr. 06).



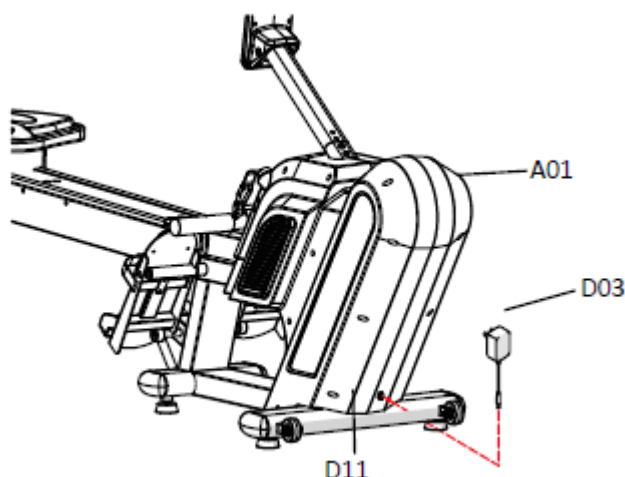
VYROVNÁNÍ

- Nastavení patek.
- Nastavte patky na předním nosníku a také na zadním nosníku tak, aby zařízení bylo v rovinné poloze.
- Správným vyrovnaním předejdete negativním vibracím v průběhu cvičení.



INSTALACE ADAPTÉRU

- Připojte AC adaptér (D03) do zdíčky (D11) na zadní ploše hlavního rámu (A01).
- Před samotným zapojením se ujistěte, že napájení odpovídá požadavkům.
- Druhý konec adaptéru (D03) vložte do elektrické zásuvky.
- Verze G je určena pouze k dobití baterie.



ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Počítač nepracuje správně.	<ul style="list-style-type: none">• Prověřte správné zapojení počítače.• Prověřte instalaci adaptéru.
Zařízení se chvěje během cvičení.	<ul style="list-style-type: none">• Pootočte páčkou na hlavním rámu. Upravte přední a zadní nosník do požadované polohy.
Neobvyklé zvuky během cvičení.	<ul style="list-style-type: none">• Prověřte, zda šrouby nejsou uvolněny. V případě potřeby dotáhněte.
Špatný přenos nebo chybné zobrazení srdečního tepu.	<ul style="list-style-type: none">• Čidlo vždy uchopte oběma rukama, ne pouze jednou.• Čidlo pulzu držte přiměřeně silně.• Ujistěte se, že kabeláž snímače tepu je řádně propojena.

ÚDRŽBA

- Čištění: použijte měkký hadřík a jemný prostředek k očištění výrobku.
- Na plastové díly nepoužívejte abraziva nebo rozpouštědla.
- Po každém použití setřete pot.
- Počítač chraňte před vlhkostí, aby nedošlo k poškození elektroniky.
- Zařízení i počítač chraňte před přímým sluncem.

- Kontrolujte všechny šrouby a správné utažení pedálů alespoň jednou týdně. Pokud nutno, dotáhněte.
- Skladujte na suchém a čistém místě mimo dosah dětí.

OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE

DISPLEJ

Hodnota	Rozsah	Popis / nastavení
TIME (čas)	00:00~99:59	Pokud není nastavená cílová hodnota, čas se bude počítat od 00:00 po maximální hodnotu. Pokud je nastavený odpočet, čas se bude odčítat od nastavené hodnoty k 00:00.
TIME/500M (čas/500m)	00:00~99:00 min	Uživatelský čas Zobrazí čas potřebný k uražení 500m vzhledem k rychlosti
DISTANCE (vzdálenost)	0~99999m	Zobrazí vzdálenost Počítá se od 0 do 99999. Resetuje se po dosažení maximální hodnoty.
CALORIES (kalorie)	0~9999 cal.	Spálené kalorie. Počítá se od 0 do 9999. Resetuje se po dosažení maximální hodnoty.
SPM	0~999	Přítahy za minutu.
WATTS	0~9999	Spotřeba energie.
STROKES	0~99999	Počet úplných přítahů.
TOTAL STROKES	0~99999	Celkový počet úplných přítahů.
PULSE	P~30~240	Zobrazí úder srdce za minutu během cvičení.

TLAČÍTKA

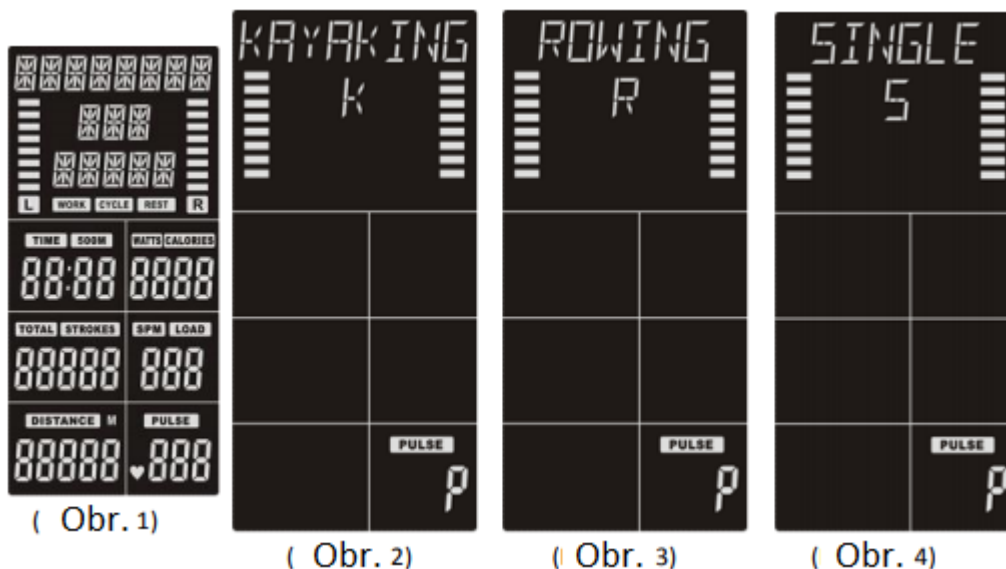
Tlačítko	Funkce
UP	Zvýšení zátěže. Výběr funkce.
DOWN	Snížení zátěže. Výběr funkce.
ENTER	Potvrzení nastavení nebo výběru.
Reset	Během nastavení, se stiskem vrátíte na předchozí nastavení. V režimu cvičení stiskem ukončíte cvičení. V režimu STOP stiskněte jednou pro návrat do předchozího režimu. Stisknutím a podržením resetovacího tlačítka po dobu 3 sekund resetujete všechny hodnoty kromě celkového počtu přítahů.

OPERACE

SPUŠTĚNÍ

Jakmile je konzole připojená k napájení, ozve se zvukový signál a zobrazí se všechny hodnoty po dobu 2 vteřin. (Obr. 1).

Po spuštění, se konzole přepne do režimu tréninku. Postupně se budou zobrazovat režimy KAYAKING / ROWING / SINGLE (Obr. 2~4).



KAYAKING

Stiskem ENTER tlačítka v KAYAKING režimu, vyberte režim K-1~K-9, pomocí tlačítek UP / DOWN.

1. K-1 – Manuální režim

- A. Pomocí ENTER vyberte K-1 pro výběr manuálního režimu, pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte zátěž. (Obr. 5).
- B. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM (Obr. 6~7).

2. K-2 – Odpočet času

- A. Pomocí ENTER vyberte K-2 pro výběr režimu odpočtu času. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte čas (Obr. 8).
- B. Stiskněte ENTER pro nastavení zátěže (LOAD) pomocí tlačítek UP/DOWN.
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.

3. K-3 – Odpočet vzdálenosti

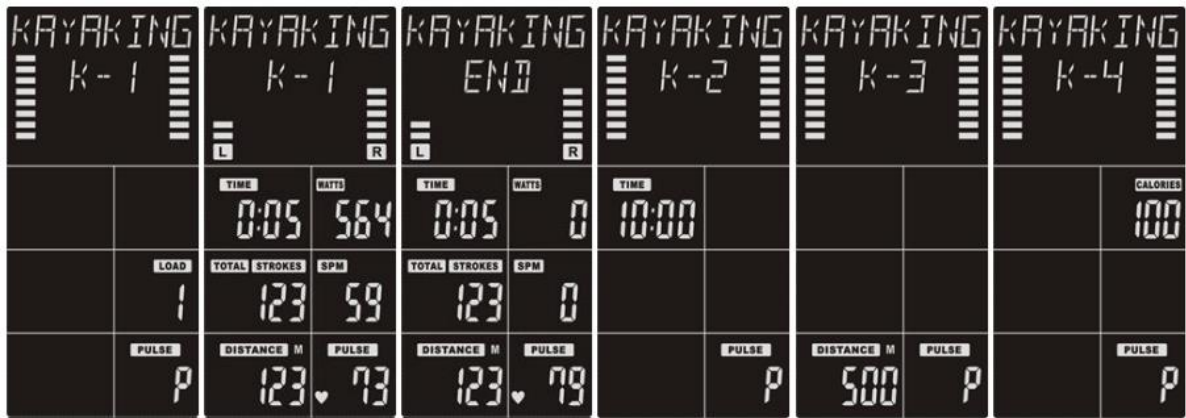
- A. Pomocí ENTER vyberte K-3 pro výběr režimu odpočtu vzdálenosti. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavíte vzdálenost. (Obr. 9)
- B. Stiskněte ENTER pro nastavení zátěže (LOAD) pomocí tlačítek UP/DOWN.
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.

4. K-4 – Odpočet kalorií

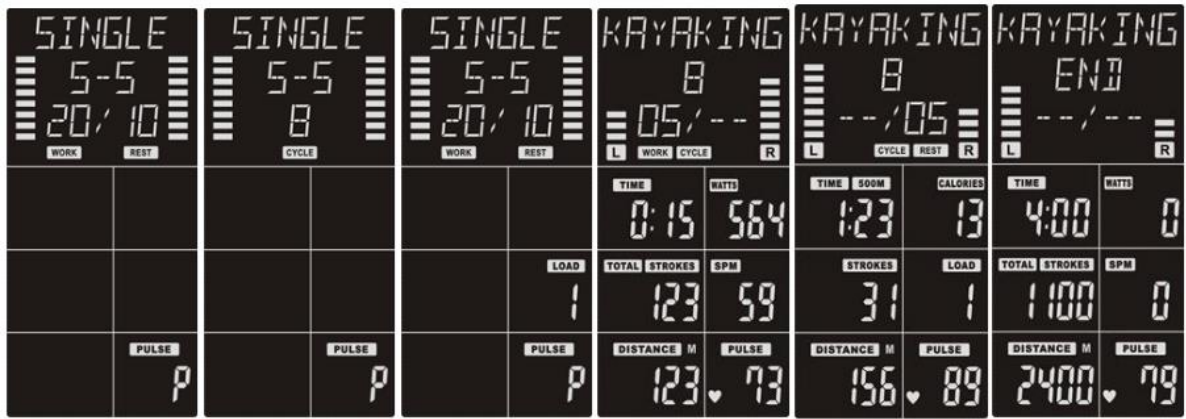
- A. Pomocí ENTER vyberte K-4 pro výběr režimu odpočtu kalorií. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavíte počet kalorií. (Obr. 10).
- B. Stiskněte ENTER pro nastavení zátěže (LOAD) pomocí tlačítek UP/DOWN.
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.

5. K-5 – INTERVAL 20/10

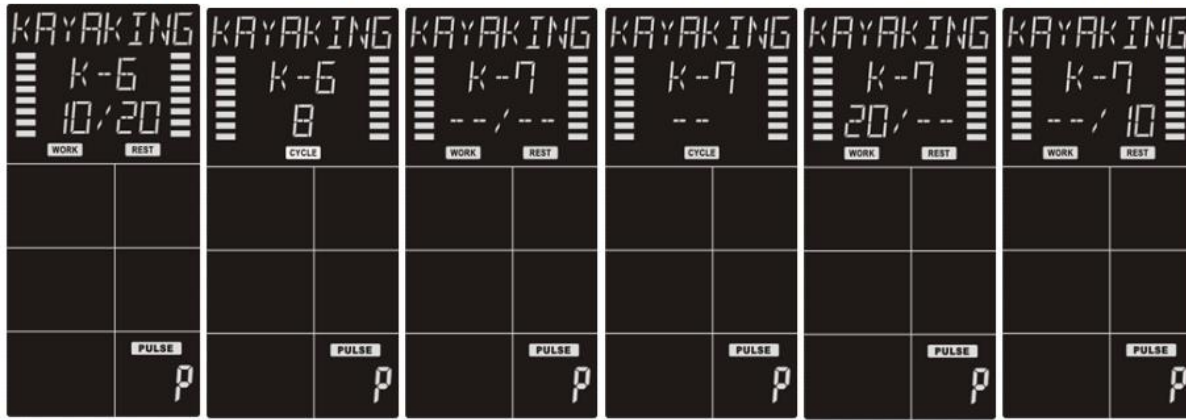
- A. Pomocí ENTER vyberte K-5 režim intervalu 20/10. Zobrazí se WORK/REST a CYCLE (cyklus) po dobu 2 sekund. (Obr. 11~12).
 - B. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte zátěž (LOAD). (Obr. 13).
 - C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.
 - D. Během cvičení se zobrazí odpočet 20 vteřin tréninku. (Obr. 14).
 - E. Během cvičení se zobrazí odpočet 10 vteřin odpočinku. (Obr. 15)
 - F. Body D a E se opakují 8x (Obr. 16).
- 6. K-6 – INTERVAL 10/20**
- A. Pomocí ENTER vyberte K-6 režim intervalu 10/20. Zobrazí se WORK/REST a CYCLE (cyklus) po dobu 2 sekund. (Obr. 17~18).
 - B. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte zátěž (LOAD).
 - C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.
 - D. Během cvičení se zobrazí odpočet 10 vteřin tréninku.
 - E. Během cvičení se zobrazí odpočet 20 vteřin odpočinku.
 - F. Body D a E se opakují 8x.
- 7. K-7 UŽIVATELSKÝ INTERVAL (INTERVAL CUSTOMER)**
- A. Pomocí ENTER vyberte K-7 režim uživatelského intervalu. Zobrazí se WORK/REST a CYCLE (cyklus) po dobu 2 sekund. (Obr. 19~20).
 - B. Zobrazí se SET ROUND. Pomocí ENTER nastavte čas WORK (trénink) / REST (odpočinek) / CYCLE (cyklus). Pomocí UP / DOWN čas upravíte. (Obr. 21~23).
 - C. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte zátěž (LOAD).
 - D. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.
 - E. Během cvičení se zobrazí nastavený odpočet tréninku.
 - F. Během cvičení se zobrazí nastavený odpočet odpočinku.
 - G. Body E a F se opakují dle nastavení.
- 8. K-8 – ČAS 30:00**
- A. Pomocí ENTER vyberte K-8 TIME 30:00 (Obr. 24).
 - B. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte čas od 30:00.
 - C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.
- 9. K-9 – VZDÁLENOST 5 KM**
- A. Pomocí ENTER vyberte K-9 DISTANCE 5 KM (Obr. 25).
 - B. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte čas cvičení pro zvládnutí 5000 m.
 - C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.



(Obr. 5) (Obr. 6) (Obr. 7) (Obr. 8) (Obr. 9) (Obr. 10)



(Obr. 11) (Obr. 12) (Obr. 13) (Obr. 14) (Obr. 15) (Obr. 16)



(Obr. 17) (Obr. 18) (Obr. 19) (Obr. 20) (Obr. 21) (Obr. 22)



(Obr. 23) (Obr. 24) (Obr. 25)

ROWING (VESLOVÁNÍ)

Stiskem ENTER tlačítka v ROWING režimu, vyberte režim R-1~R-9, pomocí tlačítek UP / DOWN.

1. R-1 – Manuální režim

- A. Pomocí ENTER vyberte R-1 pro výběr manuálního režimu, pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte zátěž. (Obr. 26).
- B. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.

2. R-2 – Odpočet času

- A. Pomocí ENTER vyberte R-2 pro výběr režimu odpočtu času. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte čas (Obr. 27).
- B. Stiskněte ENTER pro nastavení zátěže (LOAD) pomocí tlačítek UP/DOWN.
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.

3. R-3 – Odpočet vzdálenosti

- A. Pomocí ENTER vyberte R-3 pro výběr režimu odpočtu vzdálenosti. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavíte vzdálenost. (Obr. 28)
- B. Stiskněte ENTER pro nastavení zátěže (LOAD) pomocí tlačítek UP/DOWN.
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.

4. R-4 – Odpočet kalorií

- A. Pomocí ENTER vyberte R-4 pro výběr režimu odpočtu kalorií. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavíte počet kalorií. (Obr. 29).
- B. Stiskněte ENTER pro nastavení zátěže (LOAD) pomocí tlačítek UP/DOWN.
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.

5. R-5 – INTERVAL 20/10

- A. Pomocí ENTER vyberte R-5 režim intervalu 20/10. Zobrazí se WORK/REST a CYLCE (cyklus) po dobu 2 sekund. (Obr. 30~31).
- B. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte zátěž (LOAD).
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.
- D. Během cvičení se zobrazí odpočet 20 vteřin tréninku. (Obr. 33).
- E. Během cvičení se zobrazí odpočet 10 vteřin odpočinku. (Obr. 34)
- F. Body D a E se opakují 8x (Obr. 35).

6. R-6 – INTERVAL 10/20

- A. Pomocí ENTER vyberte R-6 režim intervalu 10/20. Zobrazí se WORK/REST a CYCLE (cyklus) po dobu 2 sekund. (Obr. 36~37).
- B. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte zátěž (LOAD).
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.
- D. Během cvičení se zobrazí odpočet 10 vteřin tréninku.
- E. Během cvičení se zobrazí odpočet 20 vteřin odpočinku.
- F. Body D a E se opakují 8x.

7. R-7 UŽIVATELSKÝ INTERVAL (INTERVAL CUSTOMER)

- A. Pomocí ENTER vyberte R-7 režim uživatelského intervalu. Zobrazí se WORK/REST a CYCLE (cyklus) po dobu 2 sekund. (Obr. 38~39).
- B. Zobrazí se SET ROUND. Pomocí ENTER nastavte čas WORK (trénink) / REST (odpočinek) / CYCLE (cyklus). Pomocí UP / DOWN čas upravíte. (Obr. 40~42).
- C. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte zátěž (LOAD).

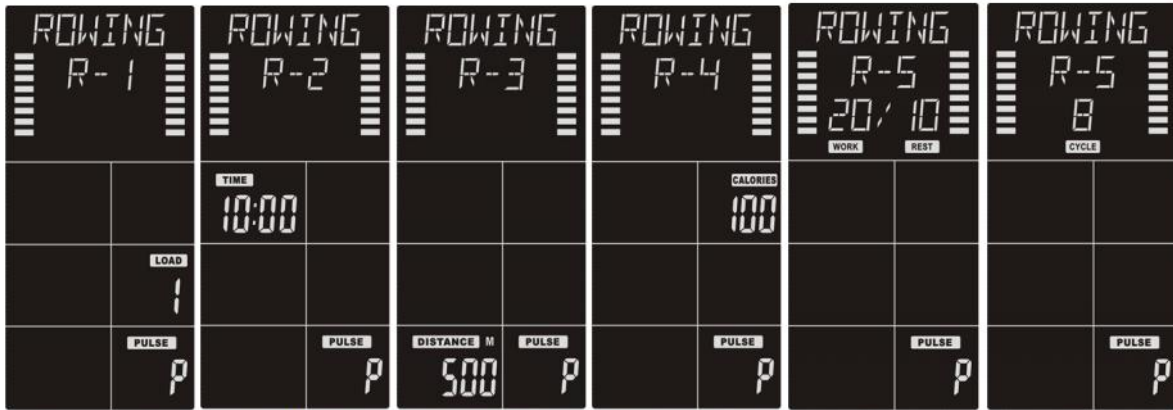
- D. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.
- E. Během cvičení se zobrazí nastavený odpočet tréninku. (Obr. 43)
- F. Během cvičení se zobrazí nastavený odpočet odpočinku. (Obr. 44)
- G. Body E a F se opakují dle nastavení.

8. R-8 – ČAS 30:00

- A. Pomocí ENTER vyberte R-8 TIME 30:00 (Obr. 45).
- B. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte čas od 30:00.
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.

9. R-9 – VZDÁLENOST 5 KM

- A. Pomocí ENTER vyberte R-9 DISTANCE 5 KM (Obr. 46).
- B. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte čas cvičení pro zvládnutí 5000 m.
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.



(Obr. 26)

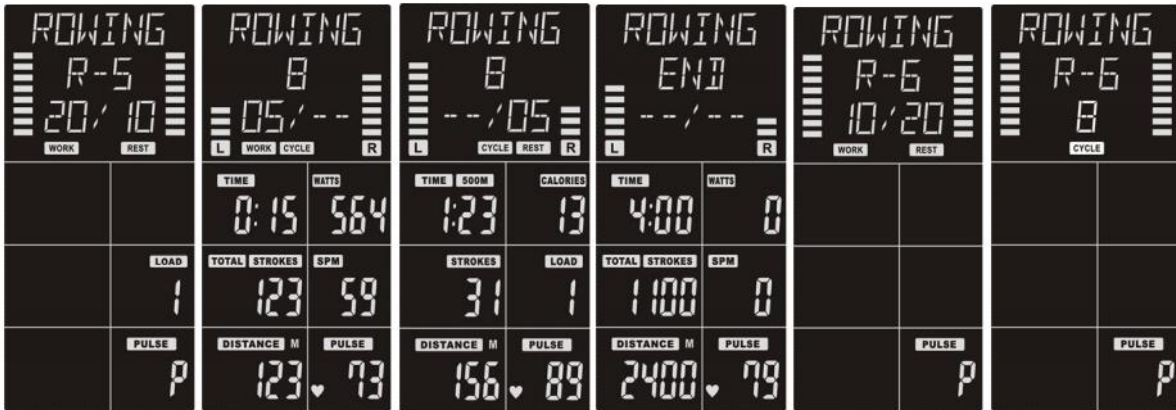
(Obr. 27)

(Obr. 28)

(Obr. 29)

(Obr. 30)

(Obr. 31)



(Obr. 32)

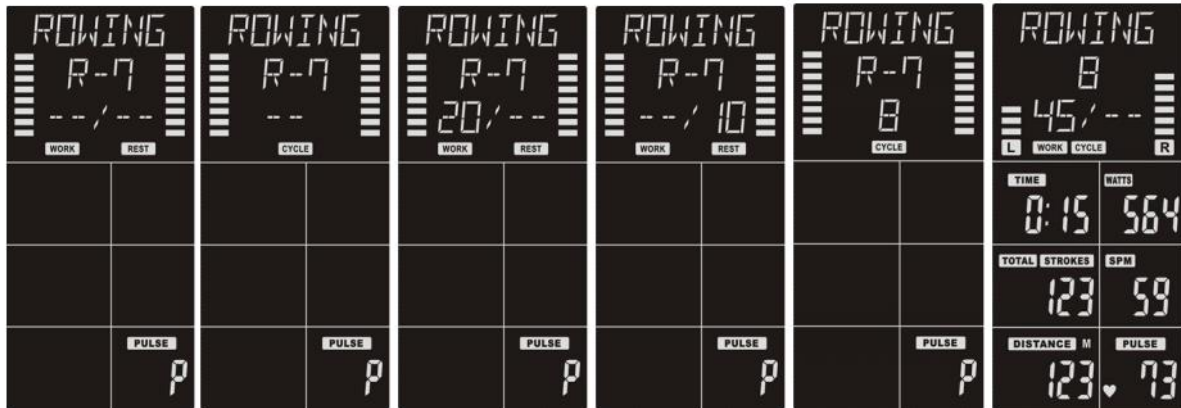
(Obr. 33)

(Obr. 34)

(Obr. 35)

(Obr. 36)

(Obr. 37)



(Obr. 38)

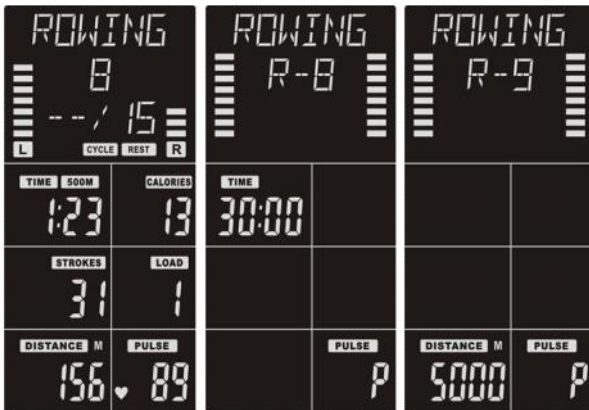
(Obr. 39)

(Obr. 40)

(Obr. 41)

(Obr. 42)

(Obr. 43)



(Obr. 44)

(Obr. 45)

(Obr. 46)

SINGLE REŽIM

Stiskem ENTER tlačítka v SINGLE režimu, vyberte režim S-1~S-9, pomocí tlačítek UP / DOWN.

1. S-1 – Manuální režim

- A. Pomocí ENTER vyberte S-1 pro výběr manuálního režimu, pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte zátěž. (Obr. 47).
- B. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.

2. S-2 – Odpočet času

- A. Pomocí ENTER vyberte S-2 pro výběr režimu odpočtu času. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte čas (Obr. 48).
- B. Stiskněte ENTER pro nastavení zátěže (LOAD) pomocí tlačítek UP/DOWN.
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.

3. S-3 – Odpočet přitahů

- A. Pomocí ENTER vyberte S-3 pro výběr režimu odpočtu přitahů. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavíte počet přitahů. (Obr. 49)
- B. Stiskněte ENTER pro nastavení zátěže (LOAD) pomocí tlačítek UP/DOWN.
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.

4. S-4 – Odpočet kalorií

- A. Pomocí ENTER vyberte S-4 pro výběr režimu odpočtu kalorií. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavíte počet kalorií. (Obr. 50).
- B. Stiskněte ENTER pro nastavení zátěže (LOAD) pomocí tlačítek UP/DOWN.
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.

5. S-5 – INTERVAL 20/10

- A. Pomocí ENTER vyberte R-5 režim intervalu 20/10. Zobrazí se WORK/REST a CYLCE (cyklus) po dobu 2 sekund. (Obr. 51~52).
- B. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte zátěž (LOAD). (Obr. 53)
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.
- D. Během cvičení se zobrazí odpočet 20 vteřin tréninku.
- E. Během cvičení se zobrazí odpočet 10 vteřin odpočinku.
- F. Body D a E se opakují 8x.

6. S-6 – INTERVAL 10/20

- A. Pomocí ENTER vyberte S-6 režim intervalu 10/20. Zobrazí se WORK/REST a CYCLE (cyklus) po dobu 2 sekund. (Obr. 54~55).
- B. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte zátěž (LOAD).
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.
- D. Během cvičení se zobrazí odpočet 10 vteřin tréninku.
- E. Během cvičení se zobrazí odpočet 20 vteřin odpočinku.
- F. Body D a E se opakují 8x.

7. S-7 UŽIVATELSKÝ INTERVAL (INTERVAL CUSTOMER)

- A. Pomocí ENTER vyberte S-7 režim uživatelského intervalu. Zobrazí se WORK/REST a CYCLE (cyklus) po dobu 2 sekund. (Obr. 56~57).
- B. Zobrazí se SET ROUND. Pomocí ENTER nastavte čas WORK (trénink) / REST (odpočinek) / CYCLE (cyklus). Pomocí UP / DOWN čas upravíte. (Obr. 58~60).
- C. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte zátěž (LOAD).

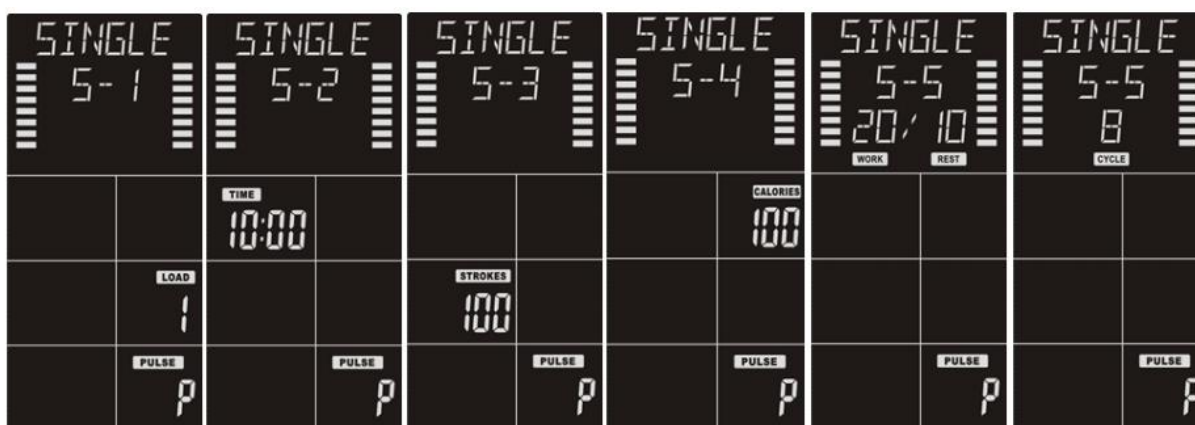
- D. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.
- E. Během cvičení se zobrazí nastavený odpočet tréninku. (Obr. 61)
- F. Během cvičení se zobrazí nastavený odpočet odpočinku. (Obr. 62)
- G. Body E a F se opakují dle nastavení.

8. S-8 – ČAS 30:00

- A. Pomocí ENTER vyberte S-8 TIME 30:00 (Obr. 63).
- B. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte čas od 30:00.
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.

9. S-9 – PŘÍTAHY (STROKES)

- A. Pomocí ENTER vyberte S-9 STROKES (Obr. 64).
- B. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte čas cvičení od 600.
- C. Stiskněte ENTER pro spuštění programu. Stiskněte RESET pro zastavení bez SPM.



(Obr.47)

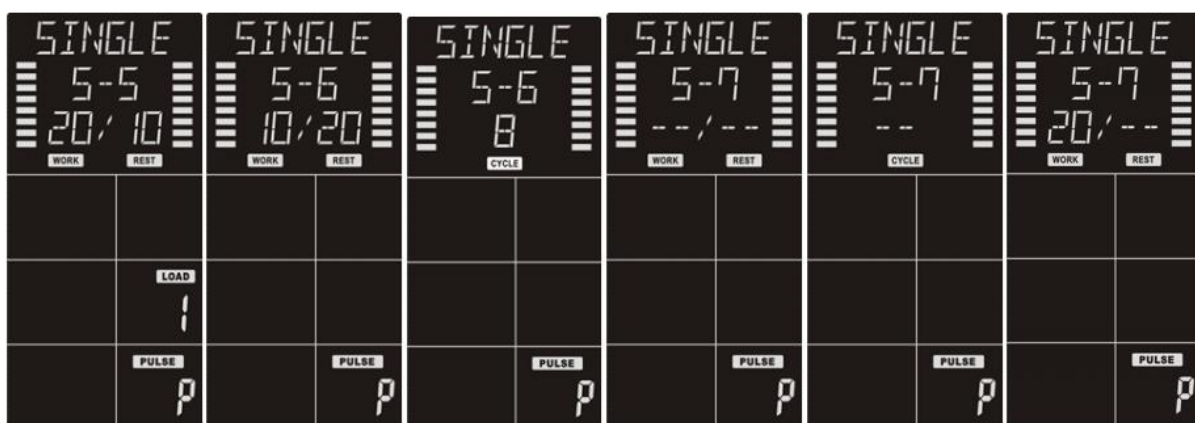
(Obr.48)

(Obr.49)

(Obr.50)

(Obr.51)

(Obr.52)



(Obr.53)

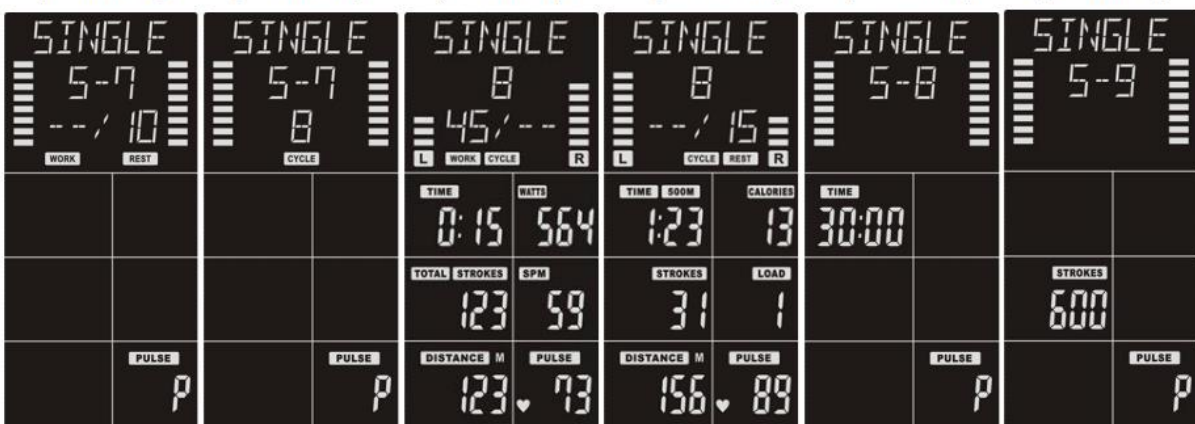
(Obr.54)

(Obr.55)

(Obr.56)

(Obr.57)

(Obr.58)



(Obr.59)

(Obr.60)

(Obr.61)

(Obr.62)



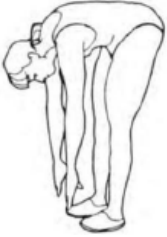

(Obr.63)

(Obr.64)

POZNÁMKA:

- Během cvičení se TIME/500, CALOREIS, STROKE / TIME, WATTS a TOTAL STROKE zobrazují v cyklu každých 5 vteřin.
- Konzole se přepne do úsporného režimu po 4 minutách neaktivity.
- Pokud konzole nefunguje správně, zkuste vypojit a zapojit adaptér.

ZAHŘÍVACÍ CVIKY

	<p>Protážení čtyřhlavých svalů</p> <p>Opřete se jednou rukou o zeď kvůli rovnováze. Dejte ruku dozadu, uchopte pravou nohu a přitáhněte k hýždím. Vydržte 15 vteřin a opakujte u druhé nohy.</p>
	<p>Vnitřní strana stehen</p> <p>Posadte se tak, aby podrážky bot byly u sebe a kolena směřovala ven. Chodidla táhněte směrem k tříslům. Kolena tlačte mírně k zemi. Vydržte asi 10 vteřin.</p>
	<p>Doteky prstů nohou</p> <p>Předkloňte se pomalu tak, že budete mít záda i paže uvolněné. Pokuste se dotknout prstů na noze, nakolik to půjde. Vydržte asi 15 vteřin.</p>
	<p>Podkolenní partie</p> <p>Posadte se a napněte pravou nohu. Podrážku levé nohy přimkněte k pravému stehnu. Překloňte se k prstům na noze, nakolik to půjde. Vydržte asi 15 vteřin a opakujte s druhou nohou.</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. 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.

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 brzdových destiček/špalků, řetězu, pláštěů, kazety/vícekelečka atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu 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 reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží

předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit 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: objednávky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: