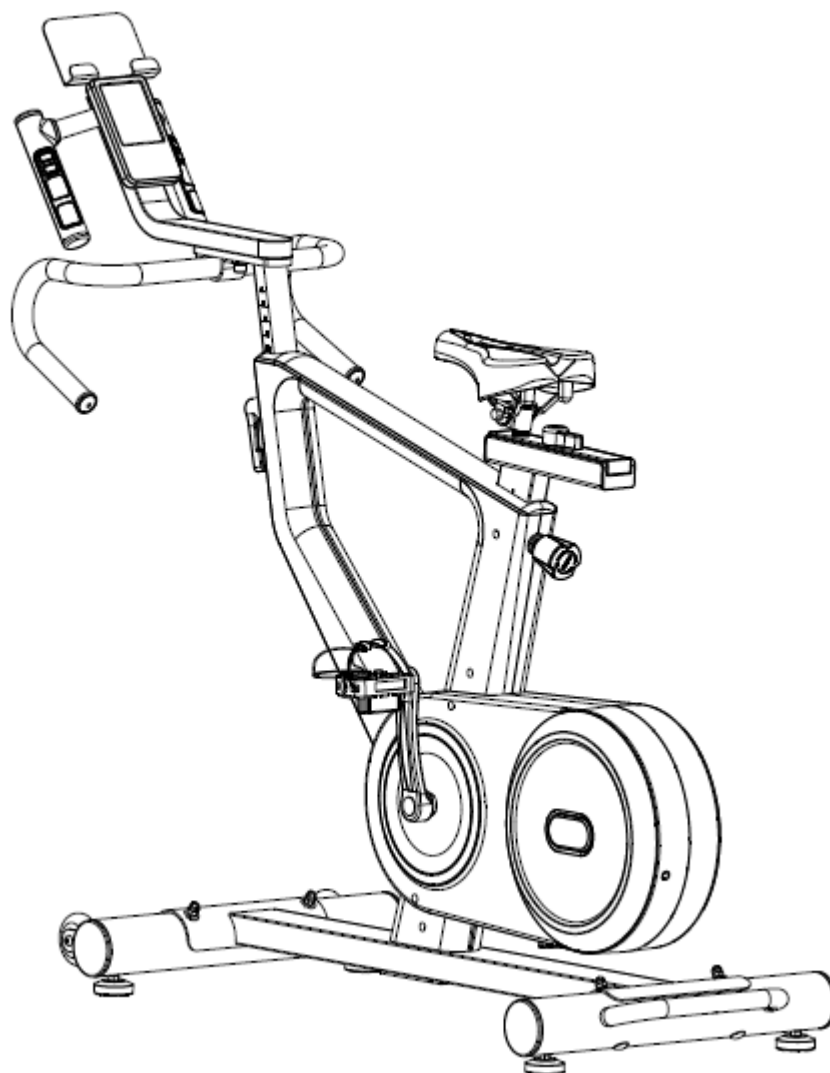




**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 23261 Cyklotrenažér inSPORTline inCondi S200i**



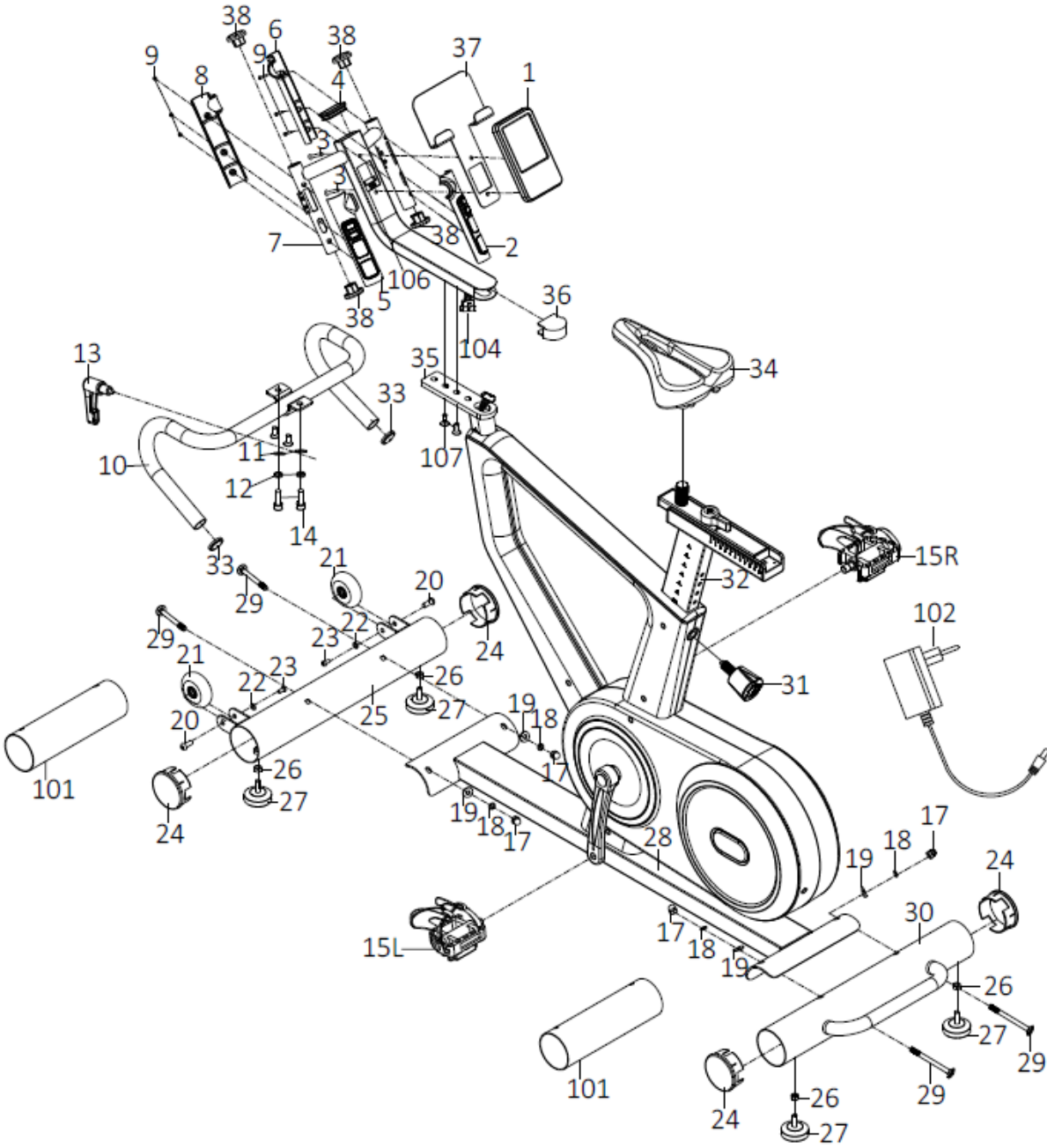
# OBSAH

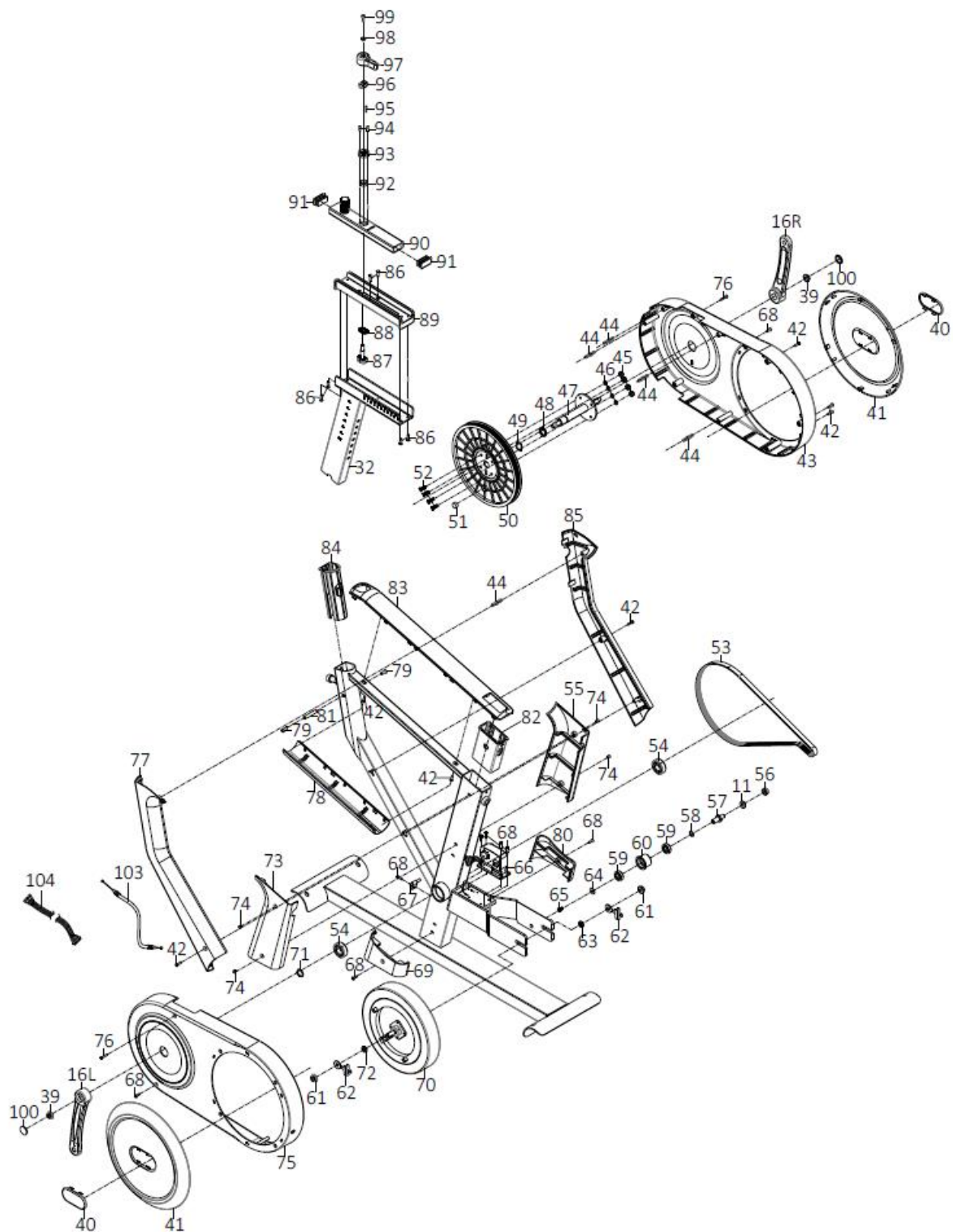
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
NÁKRES.....	4
SEZNAM ČÁSTÍ.....	5
MONTÁŽ.....	9
KONZOLE.....	15
PROGRAMY.....	17
DŮLEŽITÉ INFORMACE.....	21
POUŽITÍ.....	21
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA.....	22
CVIČEBNÍ POKYNY.....	22
ÚDRŽBA.....	23
SKLADOVÁNÍ.....	24
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ.....	24
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ.....	24
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	24

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před použitím a montáží si přečtete manuál a uschovejte si ho pro budoucí potřebu.
- 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 pro děti 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. Díky jejich přirozené zvědavosti a zálibě v hraní hrozí riziko nesprávného použití přístroje.
- 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 poradte s lékařem. Lékař vám může navrhnout vhodný cvičební program a doporučit vhodnou stravu.
- Pokud cyklotrenažer nepoužíváte, navyšte zátěž na maximum abyste zamezili pohybu zátěžového kola.
- **Maximální nosnost:** 130 kg
- **Kategorie:** HC pro domácí použití (dle EN 957)

# NÁKRES





## SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks.	Specifikace
1.	Konzole	1	
2.	Horní kryt pravého madla	1	

3.	Imbusový šroub	4	M5*35
4.	Čtvercová krytka	1	J50
5.	Spodní kryt pravého madla	1	
6.	Horní kryt levého madla	1	
7.	Držák konzole	1	
8.	Spodní kryt levého madla	1	
9.	Šroub	6	ST3*16*Φ5.6
10.	Madla	1	
11.	Podložka	3	
12.	Pružná podložka	2	
13.	Ruční šroub	1	
14.	Šroub	2	
15.	Pedály	1 pár	
16.	Kliky	1 pár	
17.	Krytky matic	4	
18.	Podložka	4	d8
19.	Prohnutá podložka	4	d8*Φ20*2*R38
20.	Šroub	2	Φ7.8*30*M6*15*S5
21.	Transportní kolečka	2	
22.	Podložka	2	d6*Φ12*1.5
23.	Šroub	2	M6*12*S5
24.	Kulatá krytka	4	Φ76
25.	Přední nosník	1	
26.	Matice	4	M8*H5.5*S14
27.	Ruční šroub	4	
28.	Hlavní rám	1	
29.	Imbusový šroub	4	M8*90*20*H5
30.	Zadní nosník	1	
31.	Ruční šroub s pružinou	1	
32.	Sedlovka	1	
33.	Koncovka	2	D28
34.	Sedlo	1	D
35.	Držák madel	1	
36.	Čtvercová koncovka	1	
37.	Držák tabletu	1	
38.	Kulatá krytka	2	
39.	Matice	2	M10*1.25*H7.5*S14
40.	Dekorační kryt	2	


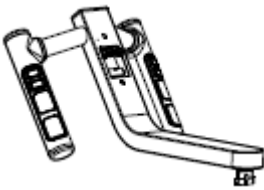


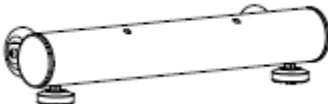





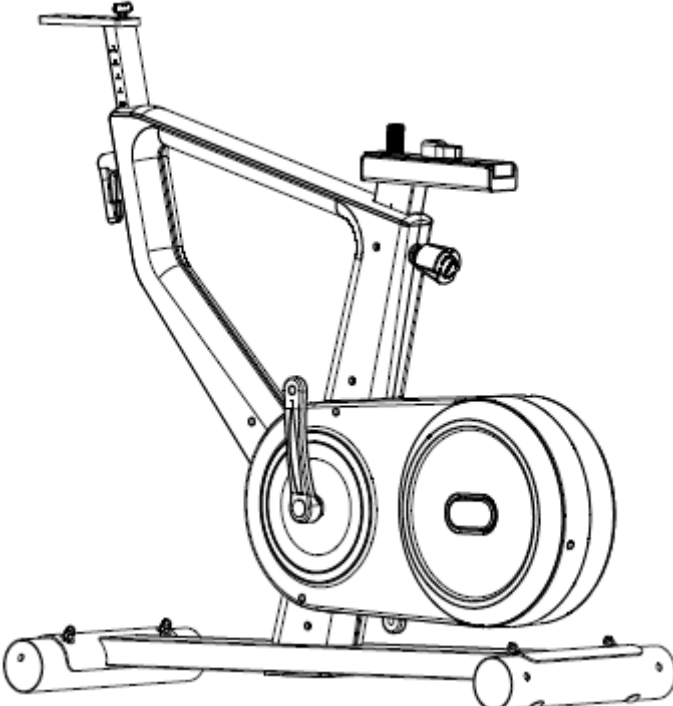
41.	Plastový kryt	2	
42.	Šroub	7	ST4.2*19*Φ8
43.	Pravý kryt řemenu	1	
44.	Spojovací rám	5	
45.	Nylonová matice	4	
46.	Pružná podložka	4	D6
47.	Hřídel	1	
48.	Distanční kroužek hřídele	1	
49.	Vlnitá podložka	1	d20*Φ26*0.3
50.	Řemenice	1	
51.	Kulatý magnet	1	
52.	Šroub	4	M6*16*S10
53.	Řemen	1	
54.	Ložiska	2	
55.	Horní pravý kryt sedlovky	1	
56.	Nylonová matice	1	M10*H9.5*S17
57.	Hřídel setrvačného kola	1	
58.	Vlnitá podložka	1	d12*Φ15.5*0.3
59.	Ložisko	2	
60.	Setrvační kolo	1	
61.	Matice	2	M10*1*H8*S15
62.	Nastavitelný řetěz	2	
63.	Matice	1	M10*1*H5*S17
64.	Podložka	1	d6*Φ16*1.5
65.	Šroub	1	M6*10*S10
66.	Motor	1	
67.	Senzor	1	
68.	Šroub	9	ST4.2*16*Φ8
69.	Spodní levý kryt sedlovky	1	
70.	Zátěžové kolo	1	
71.	Kroužek	1	d20
72.	Matice	1	M10*1*H5*S17
73.	Horní levý kryt sedlovky	1	
74.	Šroub	4	ST4.2*6*φ8
75.	Levý kryt řemenu		
76.	Šroub		ST4.2*25*Φ8
77.	Levý kryt držáku madel		
78.	Spodní kryt		

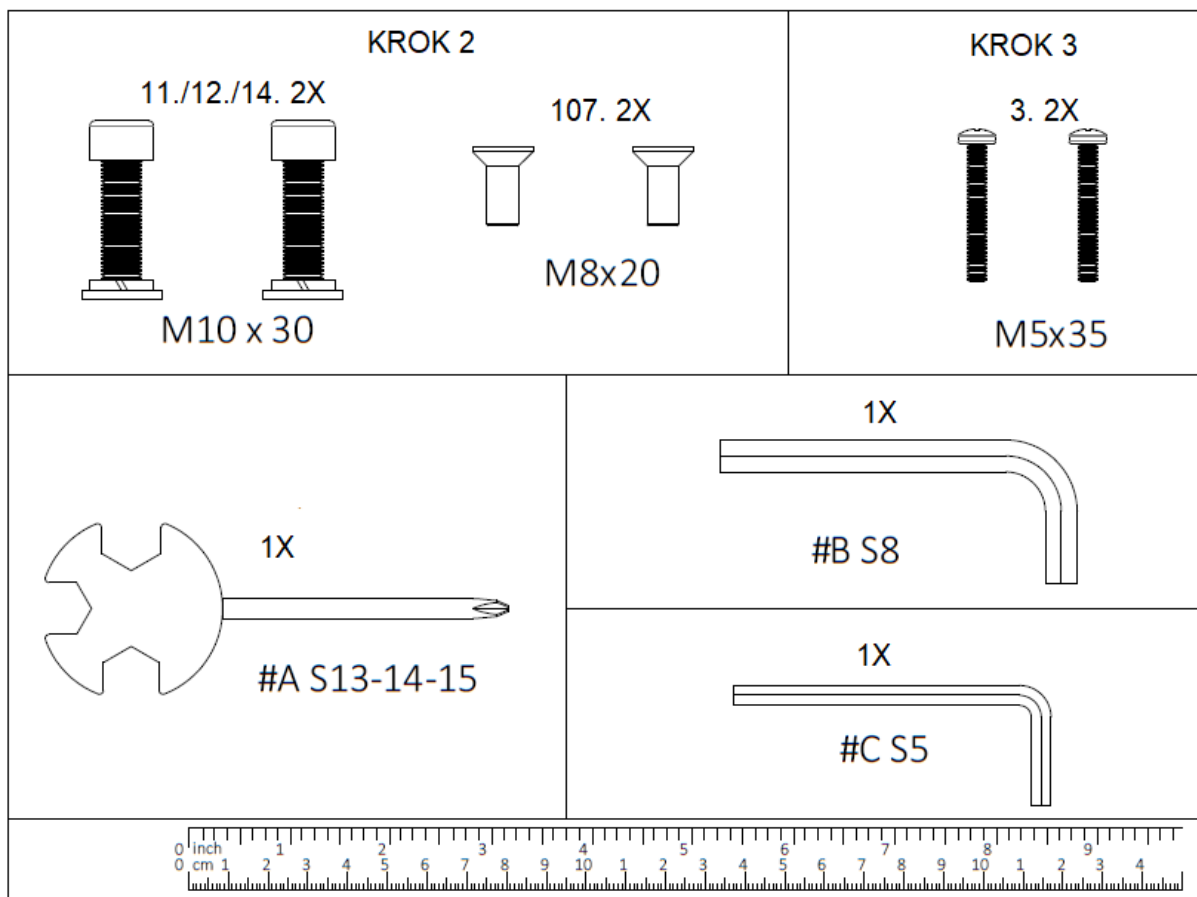
<b>79.</b>	Imbusový šroub		M5*10*φ10
<b>80.</b>	Spodní pravý kryt sedlovky		
<b>81.</b>	Zamezovací hřídel		
<b>82.</b>	Pouzdro		
<b>83.</b>	Horní kryt	1	
<b>84.</b>	Pouzdro	2	
<b>85.</b>	Pravý kryt držáku madel	1	
<b>86.</b>	Imbusový šroub	1	M5*18*φ8
<b>87</b>	Zamezovací blok	2	
<b>88</b>	Gumička	1	
<b>89</b>	Spodní pojezd sedla	1	
<b>90</b>	Pojezd sedla	1	
<b>91</b>	Čtvercová koncovka	2	J40
<b>92</b>	Gumová podložka	1	
<b>93</b>	Zarážka sedla	1	
<b>94</b>	Šroub	2	M4*12*φ7
<b>95</b>	Pin	1	
<b>96</b>	Čtvercový vymezovač	1	
<b>97</b>	Páčka	1	
<b>98</b>	Podložka	1	d5*φ14*2
<b>99</b>	Imbusový šroub	1	M5*16*Φ10
<b>100</b>	Kryt kliky	2	
<b>101</b>	Nosníky balení	2	
<b>102</b>	Adaptér	1	
<b>103</b>	Odporové lanko	1	
<b>104</b>	Kabel 1	1	
<b>105</b>	Kabel 2	1	
<b>106</b>	Kabel pulsu	1	
<b>107</b>	Šroub	2	
<b>A</b>	Imbusový klíč	1	S8
<b>B</b>	Klíč	1	S13-14-15
<b>C</b>	Imbusový klíč	1	S5



# MONTÁŽ

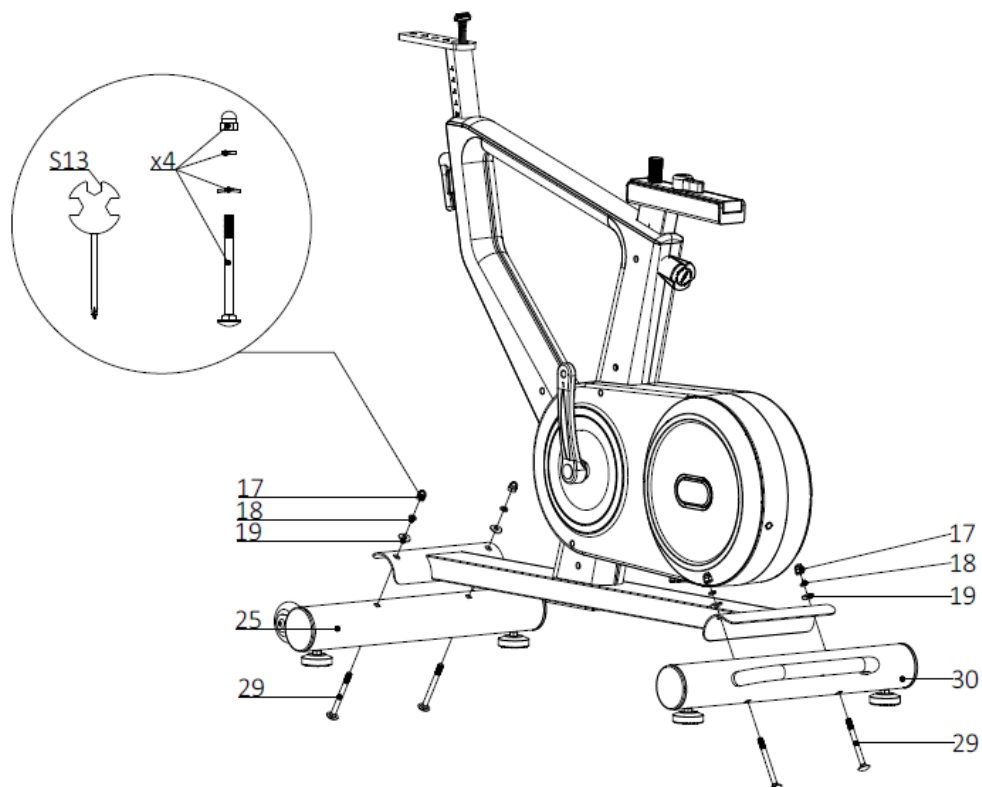
## SEZNAM ČÁSTÍ

		
1. konzole 1x	7. držák konzole 1x	10. madla 1x
		
15. pedály 1x pár	25. přední nosník	30. zadní nosník
		
34. sedlo 1x	37. držák tabletu	nářadí 1x
		
102. adaptér 1x	28. hlavní rám 1x	



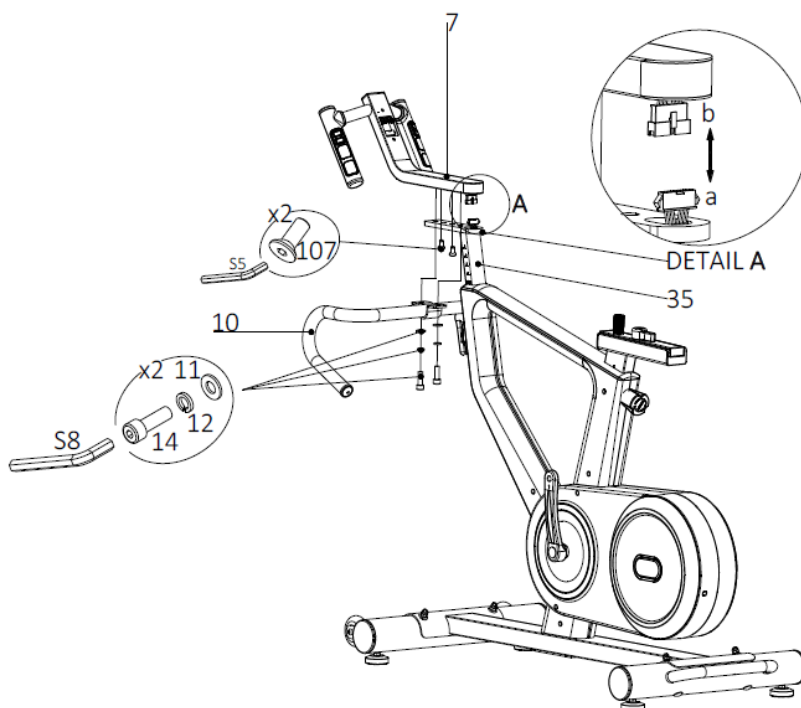
### KROK 1

Před připevněním nosníků musíte odstranit předinstalované nosníky. Přední a zadní nosník (25 a 30) připevněte pomocí 4x šroubů (29), 4x prohnutých podložek (19), 4x podložek (18) a 4x matic (17).



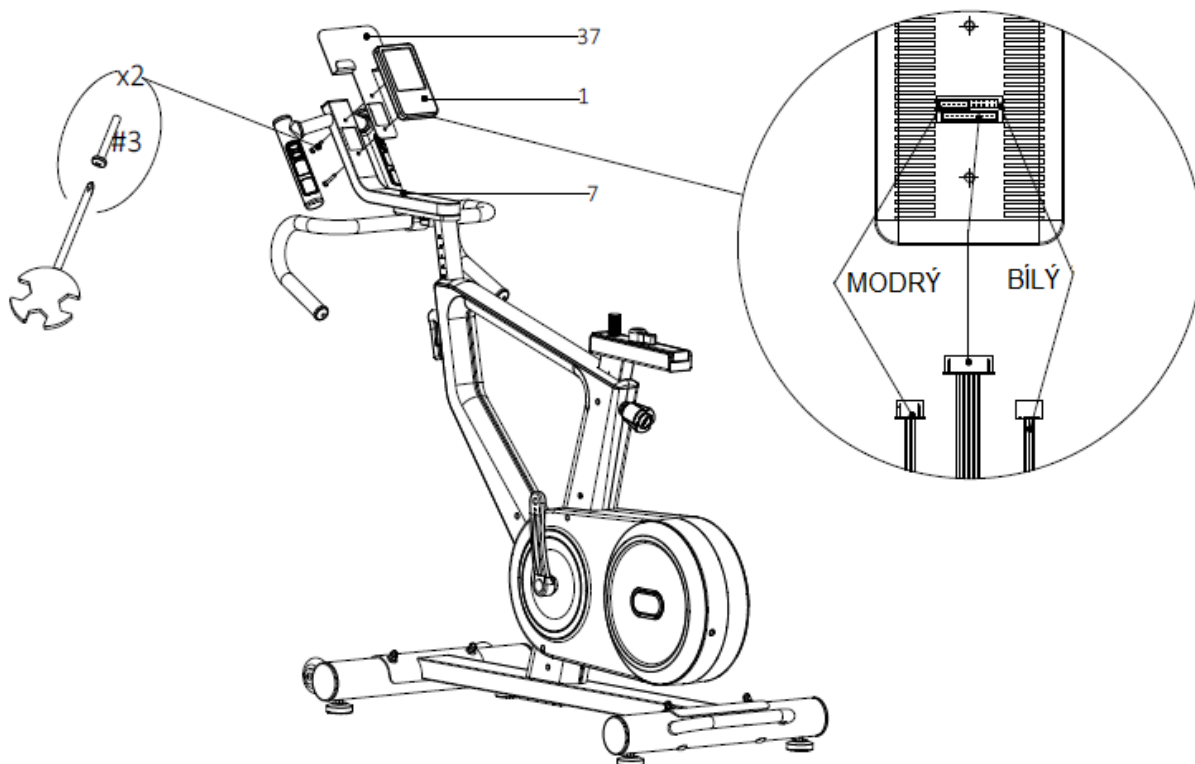
## KROK 2

Před připevněním madel, spojte kabely. Ujistěte se, že kabely (a, b) neskrřípnete, nepoškodíte a nezapadnou do rámu. Jako první připevněte držák konzole (7) pomocí 2x šroubů (107) a poté madla (10) pomocí 2x šroubů (14), 2x podložek (12) a 2x podložek (11). Dávejte pozor na směr madel (10).



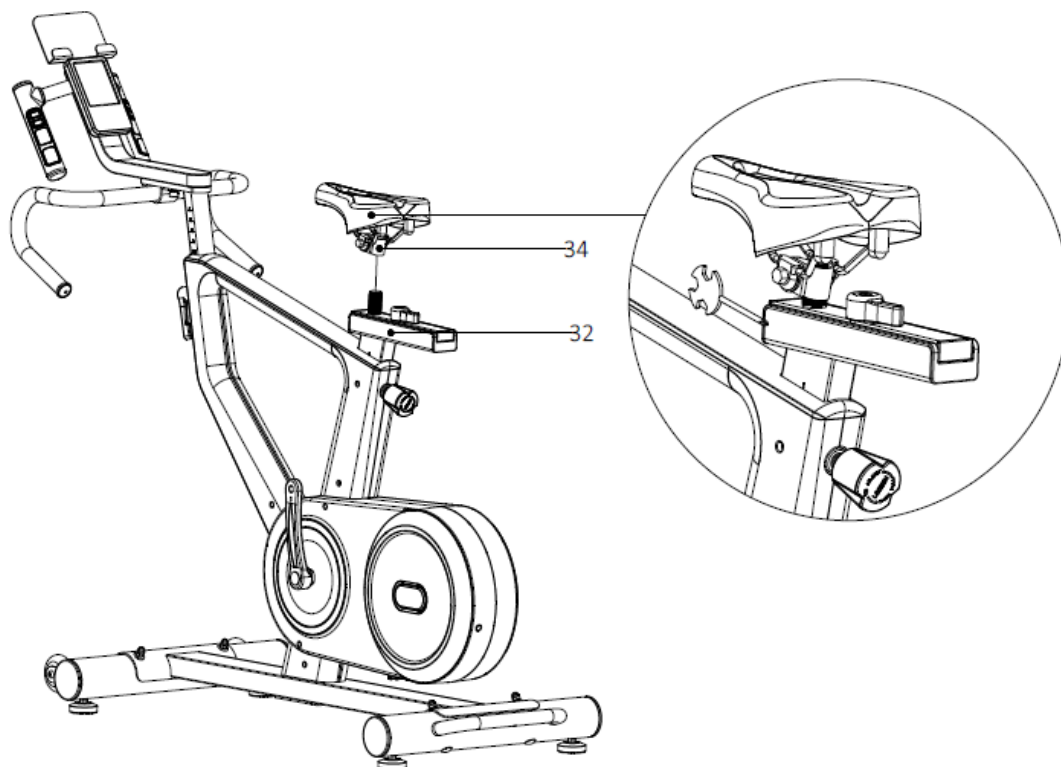
## KROK 3

Před připevněním konzole (1) spojte kabely. Dávejte pozor, aby jste neskrřípnuli kabely. Konzoli (1) připevněte na držák konzole (7) společně s držákem tabletu (37) pomocí 2x šroubů (3).



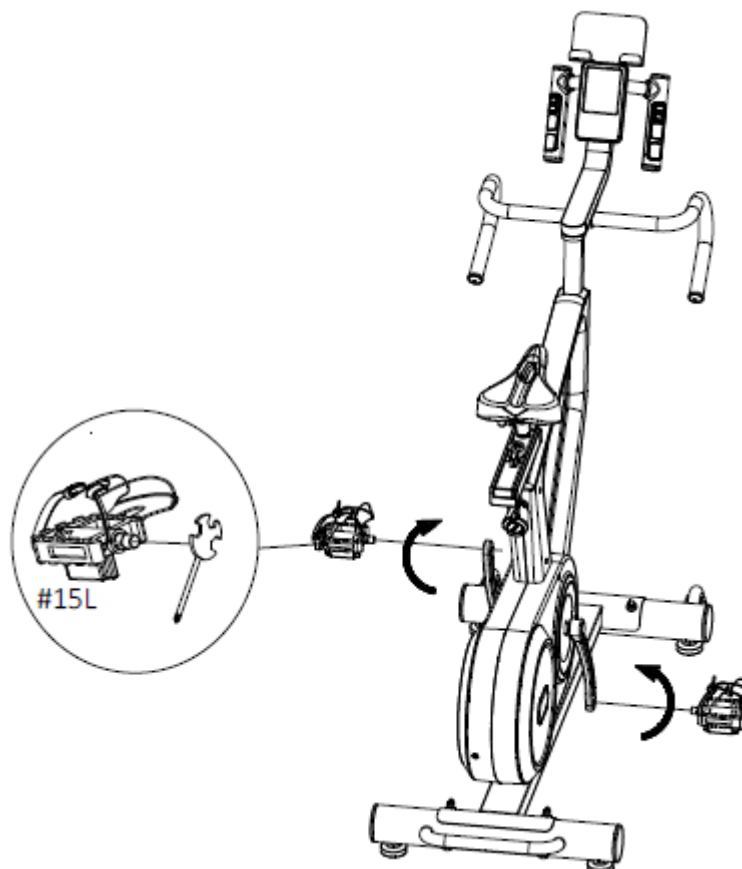
#### KROK 4

Sedlo (34) připevněte na sedlovku (32) pomocí matice. Matici utáhněte pomocí klíče.



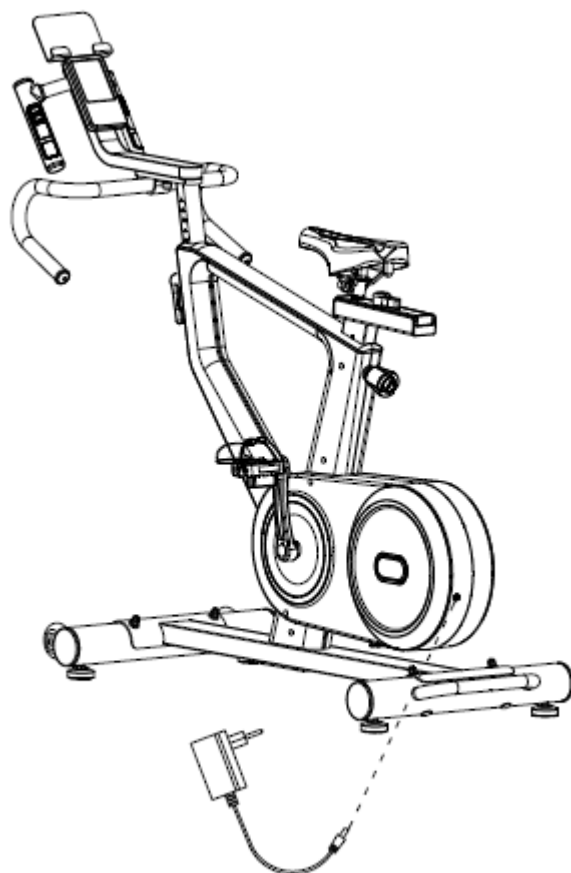
#### KROK 5

Pedály jsou označeny L (levý) a R (pravý). Pedály utáhněte pomocí klíče.



## KROK 6

Připojte adaptér a zapojte do zásuvky.



Před použitím zkontrolujte, zda jsou všechny části správně připevněny a utáhnuty.

## PŘESUN

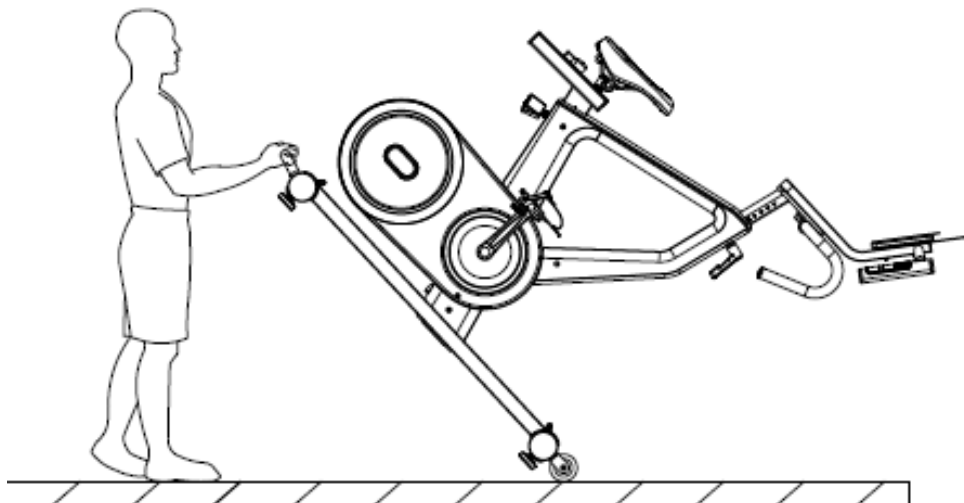
**VAROVÁNÍ:** Podle vašich fyzických schopností požádejte o pomoc další osobu. Dbejte opatrnosti.

Odpojte napájecí kabel.

Opatrně položte cyklotrenažer na kolečka.

Opatrně tlačte cyklotrenažer.

Opatrně položte cyklotrenažer.



## VYROVNÁNÍ

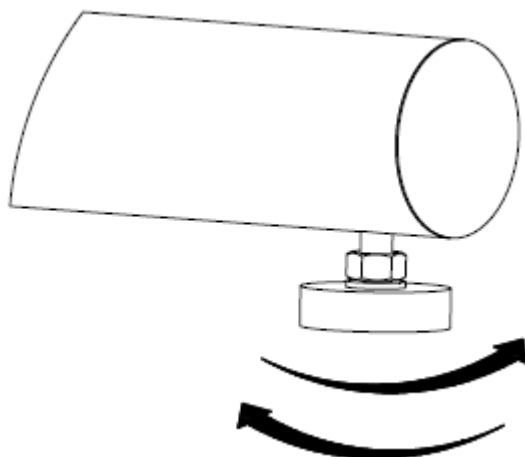
Před použitím musíte vyrovnat přístroj.

Umístěte přístroj na místo, kde ho budete používat.

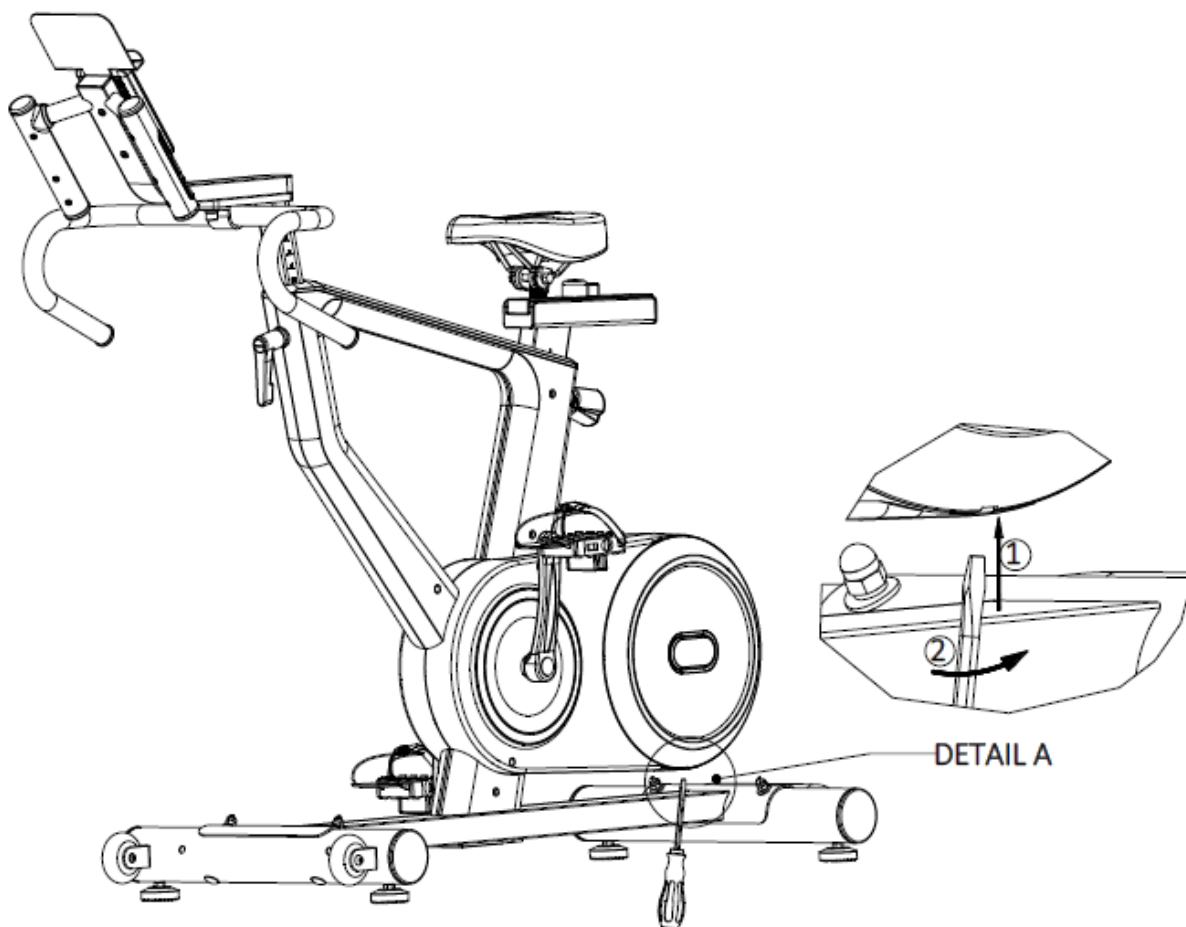
Posadte se na cyklotrenažer a nechte přístroj usadit na místě.

Povolte matice a podle potřeby upravte výšku vyrovnávacích nožiček. Poté opět utáhněte matice.

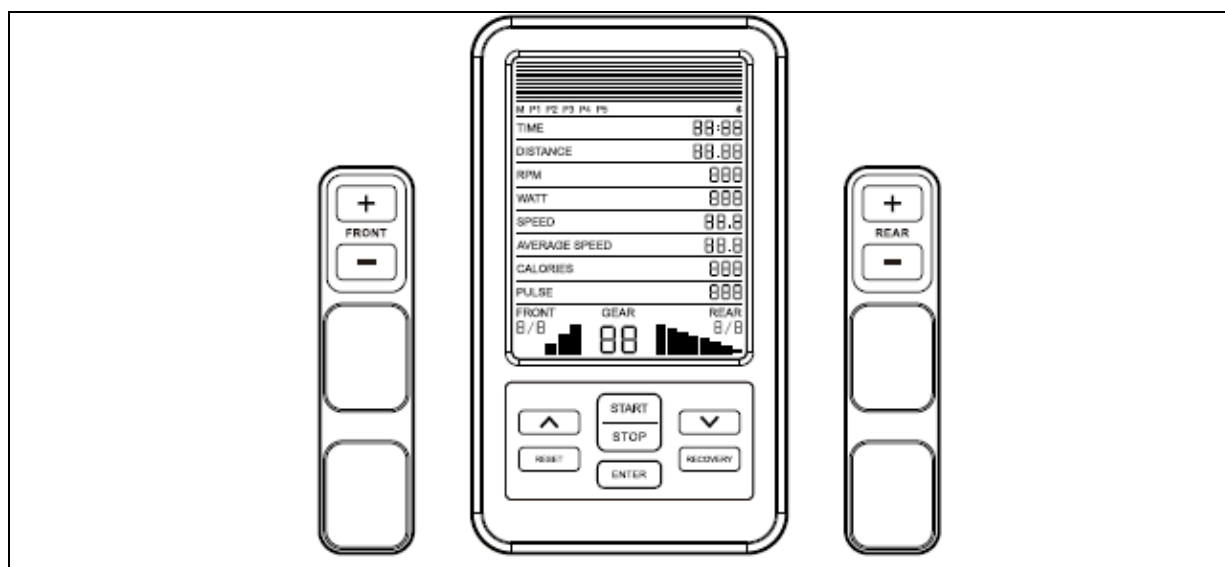
**VAROVÁNÍ:** Dávejte pozor aby jste nevyšroubovali vyrovnávací nožičky. Před použitím musí být přístroj stabilní!



## ODSTRANĚNÍ KRYTU



## KONZOLE



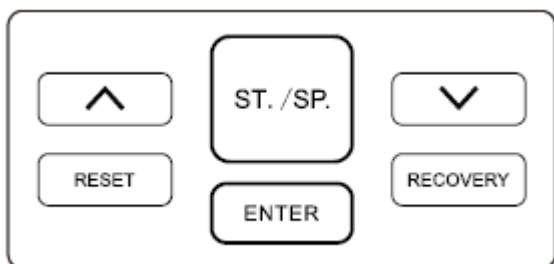
Zobrazení a tlačítka	Popis	Rozsah
TIME (čas)	Aktuální čas cvičení	0m:00s – 99m:00s
SPEED (rychlost)	Aktuální rychlost	0,0 – 99,9 km/h (mil/h)
DISTANCE (vzdálenost)	Aktuální vzdálenost	0,00 – 99,99 km (mil)
AVERAGE SPEED (průměrná rychlost)	Přůměrná rychlost	0,0 – 99,9 km/h (mil/h)
CALORIES (kalorie)	Přibližné spálené kalorie	0 – 999 kal
PULSE (puls)	Přibližný puls během cvičení	40 – 240 úderů za minutu
RPM (otáčky za minutu)	Otáčky za minutu	0 – 999 otáček za minutu
WATT (výkon)	Výkon	0 - 899 W
GEAR (úroveň zátěže)	24 úrovní zátěže	
FRONT (přední)	Nastavení zátěže předního kola	1 – 3
REAR (zadní)	Nastavení zátěže zadního kola	1 – 8
FRONT + / - (přední + / -)	Změna zátěže předního kola (levé madlo)	
REAR + / - (zadní + / -)	Změna zátěže zadního kola (pravé madlo)	

### POPIS PROGRAMŮ

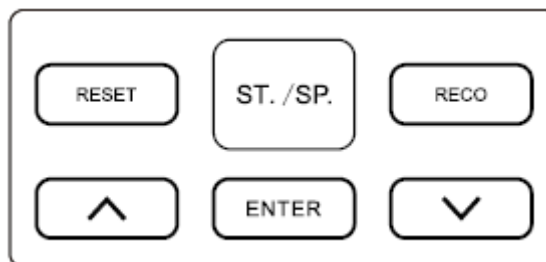
Název	Popis
MANUAL	Manuální program, vlastní nastavení zátěže
PROGRAM	Přednastavené programy: P1 (jízda do kopce) / P2 (jízda v horách) / P3 (jízda po silnici) / P4 (intervalový program) / P5 (relaxační program) / P6 (závod)
BODY FAT	Test tělesného tuku
HRC	Program který upraví zátěž podle aktuální tepové frekvence
USER PROGRAM	Uživatelské programy U1 / U2 / U3 / U4 uživatelské programy
Bluetooth	Bluetooth připojení
Wireless pulse	Podpora 5.3 KHz frekvencí hrudního pásu

## TLAČÍTKA

Model s tlačítky



Model s dotykovým displejem



Tlačítko	Popis
	Navigační tlačítko nahoru, navýšení hodnoty, zvýšení zátěže během cvičení
	Navigační tlačítko dolů, snížení hodnoty, snížení zátěže během cvičení
	Návrat do manuálního režimu v jakémkoliv programu (kromě programů U1 – U4, FAT a HRC), vynulování dat
	Test obnovy tepové frekvence
	Pokud je program zastavený, přepne funkci
	Spustí / zastaví program

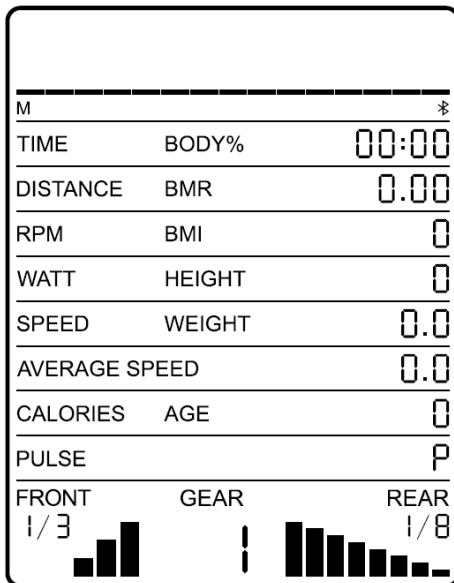
### ZOBRAZENÉ JEDNOTKY

Výška	Hmotnost	Puls	Kalorie	Vzdálenost	Rychlost	RPM	Výkon
cm (palce)	kg (libry)	úderů za minutu	Kcal	km / míle	km/h (míle/h)	otáčky za minutu	W





## PROGRAMY

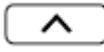
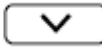
### MANUÁLNÍ




Stiskněte tlačítko  pro spuštění programu.

Během nastavení stiskněte  pro nastavení blikající hodnoty.

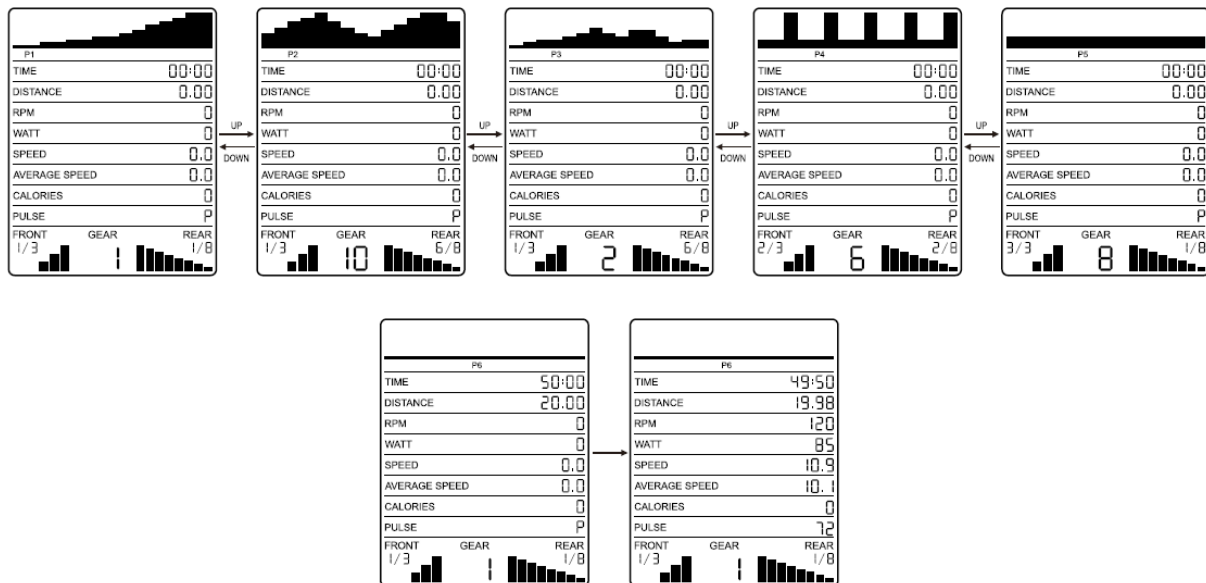
Pomocí tlačítek   upravíte hodnotu a stiskem  potvrdíte.

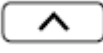

Během tréninku se zátěž mění podle programu nebo manuálně pomocí tlačítek  .



Pokud je hodnota času, vzdálenosti nebo kalorií nastavena jako odpočet, po dosažení 0 se program automaticky vypne a spustí se zvukový signál.

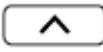
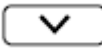

Program můžete zastavit stiskem .


### PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY



Pomocí tlačítek   vyberte program z nabídky přednastavených programů: P1 (jízda do kopce) / P2 (jízda v horách) / P3 (jízda po silnici) / P4 (intervalový program) / P5 (relaxační program) / P6 (závod).

Stiskněte tlačítko  pro spuštění programu nebo nastavení stiskněte  pro nastavení.

Pomocí tlačítek   upravíte hodnotu a stiskem  potvrdíte a přepnete na další hodnotu.

Po nastavení všech hodnot automaticky opustíte nastavení nebo můžete stiskem tlačítka  opustit nastavení.

Během cvičení je zátěž upravena podle programu nebo můžete zátěž upravit pomocí tlačítek

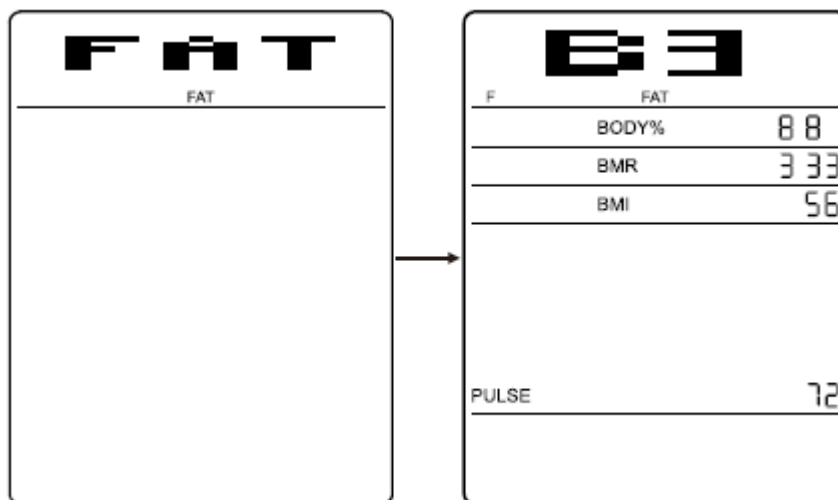


Pokud je hodnota času, vzdálenosti nebo kalorií nastavena jako odpočet, po dosažení 0 se program automaticky vypne a spustí se zvukový signál.



Program můžete zastavit stiskem

## BODY FAT



Stiskněte tlačítko pro vstup do nastavení.

Nastavte gender (pohlaví) – height (výšku) – weight (hmotnost) – age (věk). Pomocí tlačítek



upravte hodnoty.

M (male / muž), F (female / žena)



Po nastavení stiskněte, test se spustí po 8 vteřinách. Poté se zobrazí BMI a FAT% (procento tuku) a BMR (metabolismus).

Před a během testování musíte držet senzory tepové frekvence.

Test by měl být prováděn za normální tepové frekvence a v klidném režimu.

## BMI

Pohlaví	Hubený	Normální	Mírná nadváha	Nadváha	Obesita
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%

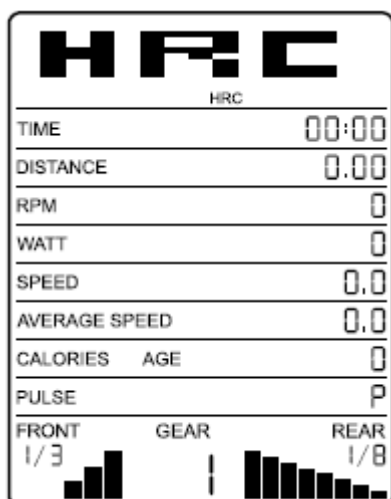
Pohlaví	Nízký	Střední	Naprůměrný	Vysoký
Muž	<13%	13% -25.9%	26% -30%	> 30%
Žena	<23%	23% -35.9%	36% -40%	> 40%

## BODY TYPE

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Extremní podvýživa	Podvýživa	Mírná podvýživa	Podprůměr	Průměr	Nadprůměr	Nadváha	Obesita	Extremní obesita

**VAROVÁNÍ: ÚDAJE O BMI, FAT% A BODY TYPE JSOU POUZE ORIENTAČNÍ A NESLOUŽÍ PRO DIAGNOSTIKU ZDRAVOTNÍHO STAVU.**

## HRC



Stiskněte **ENTER** pro vstup do nastavení. Pořadí nastavení: čas – vzdálenost – kalorie – cílová tepová frekvence.

Pomocí tlačítek **↑** **↓** upravíte hodnotu.

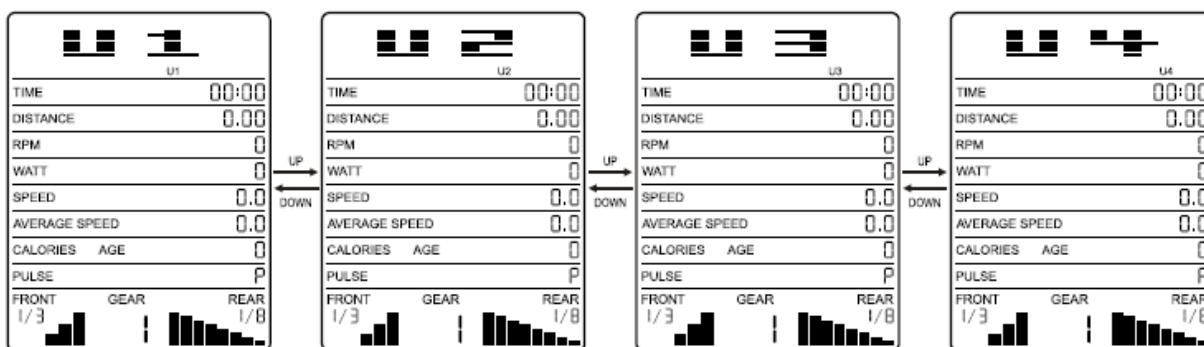
Stiskem **ST./SP.** spustíte program. Odpor se upraví podle nastavené cílové tepové frekvence.

Pokud je nastavený odpočet, po dosažení 0 se program automaticky vypne a spustí se zvukový signál.

Program můžete zastavit stiskem **ST./SP.**

Pokud nelze detekovat tepovou frekvenci, program bude pokračovat, ale nebude se měnit odpor.

## UŽIVATELSKÝ PROGRAM



Pomocí **↑** **↓** vyberte program U1 – U4.

Pro spuštění stiskněte **ST./SP.** nebo stiskněte **ENTER** pro vstup do nastavení.

V nastavení můžete upravit hodnoty v tomto pořadí: čas – vzdálenost – kalorie – odpor, pro každý segment tréninku.

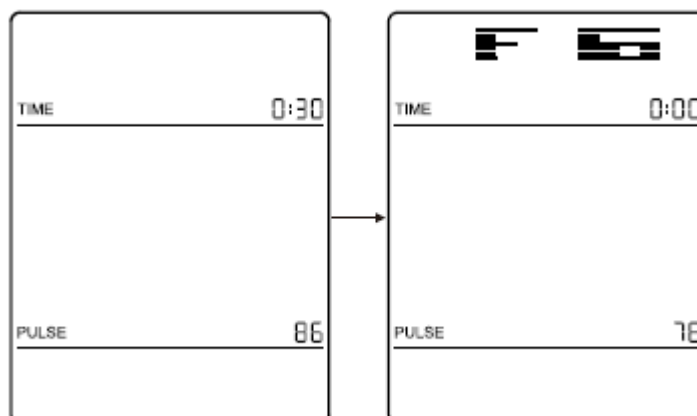
Stiskem **↑** **↓** upravíte hodnotu, stiskem **ENTER** potvrdíte nastavení a přesunete se na další položku.

Stiskem **ST./SP.** spustíte program. Během cvičení můžete stiskem **↑** **↓** upravit odpor.



Pokud je nastavený odpočet, po dosažení 0 se program automaticky vypne a spustí se zvukový signál.

Program můžete zastavit stiskem .

## RECOVERY



Měření obnovy tepové frekvence.

Během cvičení a měření tepové frekvence, stiskněte   a držte senzory tepové frekvence.

Zobrazí se odpočet 0:60.

Jakmile dosáhne čas 0, zobrazí se výsledek F1 – F6.

Doporučuje se měřit během aerobického zatížení.

F1 = 1.0	Optimální
1.0 < F1 <2.0	Dobry
2.0 < F1 <2.9	Nadprůměrný
3.0 < F1 <3.9	Normální
4.0 < F1 <5.9	Podprůměrný
F6 = 6.0	Špatný

## BLUETOOTH

Spusťte Bluetooth na vašem chytrém zařízení a spusťte FitShow aplikaci a stiskněte „Search device“.

Vyberte zařízení a stiskněte „connect“. Zobrazí se Bluetooth ikona.

Vyberte scénérii.

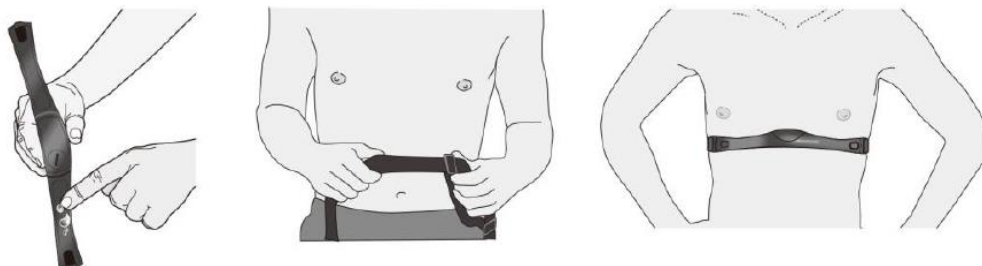
Stiskněte START.

Stiskem CONTROL povolíte aplikaci ovládat vaše zařízení a zobrazíte informace aplikace.

Stiskem STOP zastavíte program a zastavíte nahrávání informací.

## HRUDNÍ PÁS

Přístroj je kompatibilní s hrudním pásem o frekvenci 5.3 Khz. Během cvičení je zobrazený indikátor, že je hrudní pás připojen. Aby pás mohl posílat co nejpřesnější informace musí být hrudní pás pevně připevněný a senzory musí být na pokožce.



Mírně navlhčete senzory. Nastavte správnou délku pásu. Ujistěte se, že máte pás správně nasazený.

### CHYBOVÉ ZPRÁVY

Zpráva	Možná příčina	Zkontrolujte	Možné řešení
E1	Motor nefunguje	Připojení motoru	Špatné připojení nebo poškození motoru
	Špatně připojené/poškozené kabely	Kabely	Vyměňte kabely
	Displej nezobrazuje správné informace		Nahradte konzoli
E2	Během testu tělesného tuku neudržíte senzory		Držte senzory minimálně 3 vteřiny před testem
	Konzole nedetekuje tepovou frekvenci		Nahradte displej, senzory nebo kabely

Konzole je napájena 9V / 1A. Pokud konzole nefunguje správně, vypojte a zapojte znovu adaptér.

Pokud není přístroj v provozu po dobu 5 min, spustí se úsporný režim.

## 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 poškozování 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 vyhýbejte kontaktu s kloubovými spoji.
- Všechny polohovatelné díly musí být nastaveny s ohledem na jejich krajní polohy.
- Necvičte bezprostředně po jídle.
- **VAROVÁNÍ! Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinovat vážné zranění nebo smrt. Pokud pociťujete nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!**

## 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 polívku. 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 zádočných 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 stehen

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 stehen

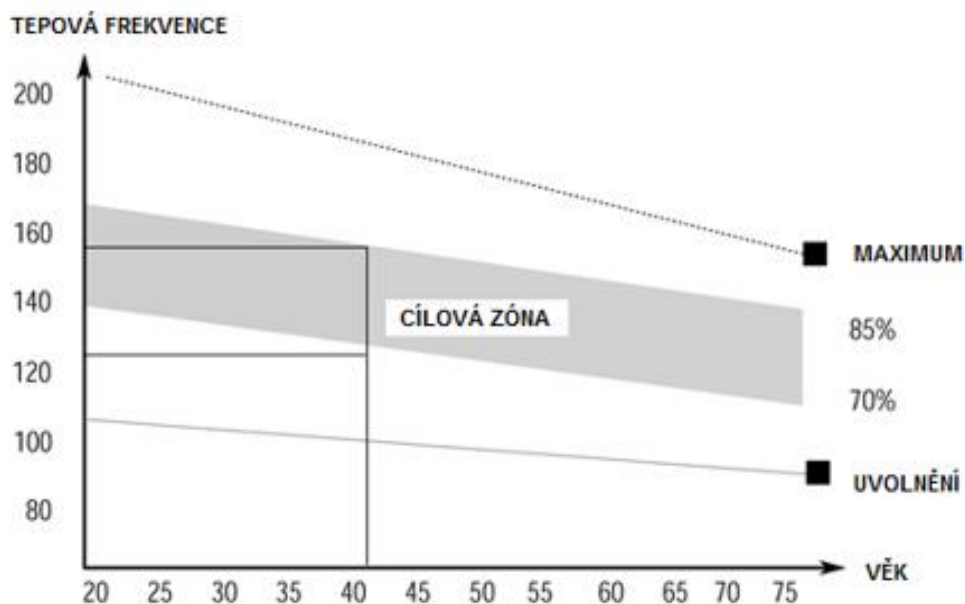
Posadte se na podlahu se špičkami nohou u sebe. Kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla ke tříslům. Kolena tlačte dolů. Vydržte 30-40 vteřin, pokud možno.



### 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. Příklad 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 hlavní vypínač je vypnutý a 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 přetrvává, 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 brzdových destiček/špalků, řetězu, plášťů, kazety/vícekolečka 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.

**CZ**  
**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR  
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01  
Reklamáce 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: