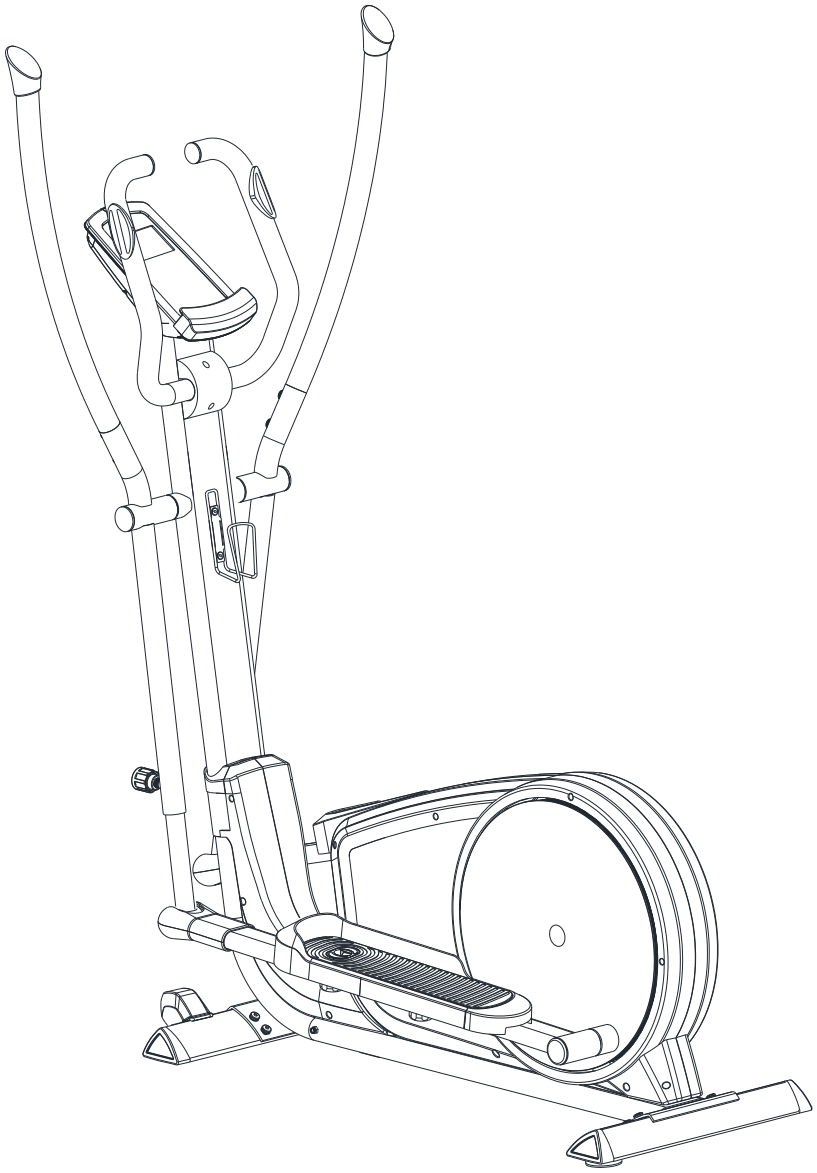
UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 8724 Eliptický trenažér inSPORTline ET600i



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ 3
DŮLEŽITÉ INFORMACE 3
NÁKRES 4
SEZNAM DÍLŮ 5
KONTROLNÍ PŘEHLED DÍLŮ (OBSAH BALENÍ) 9
MONTÁŽ 10
OVLÁDACÍ PANEL SM2570 iConsole+ 16
iConsole+ Training APLIKACE 20
SPALOVÁNÍ TUKU 21
ROZCVIČKA 22
POUŽITÍ ELIPTICKÉHO TRENAŽERU 22
ÚDRŽBA A USKLADNĚNÍ 23
SKLADOVÁNÍ 23
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ 23
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ 23
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE 24

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

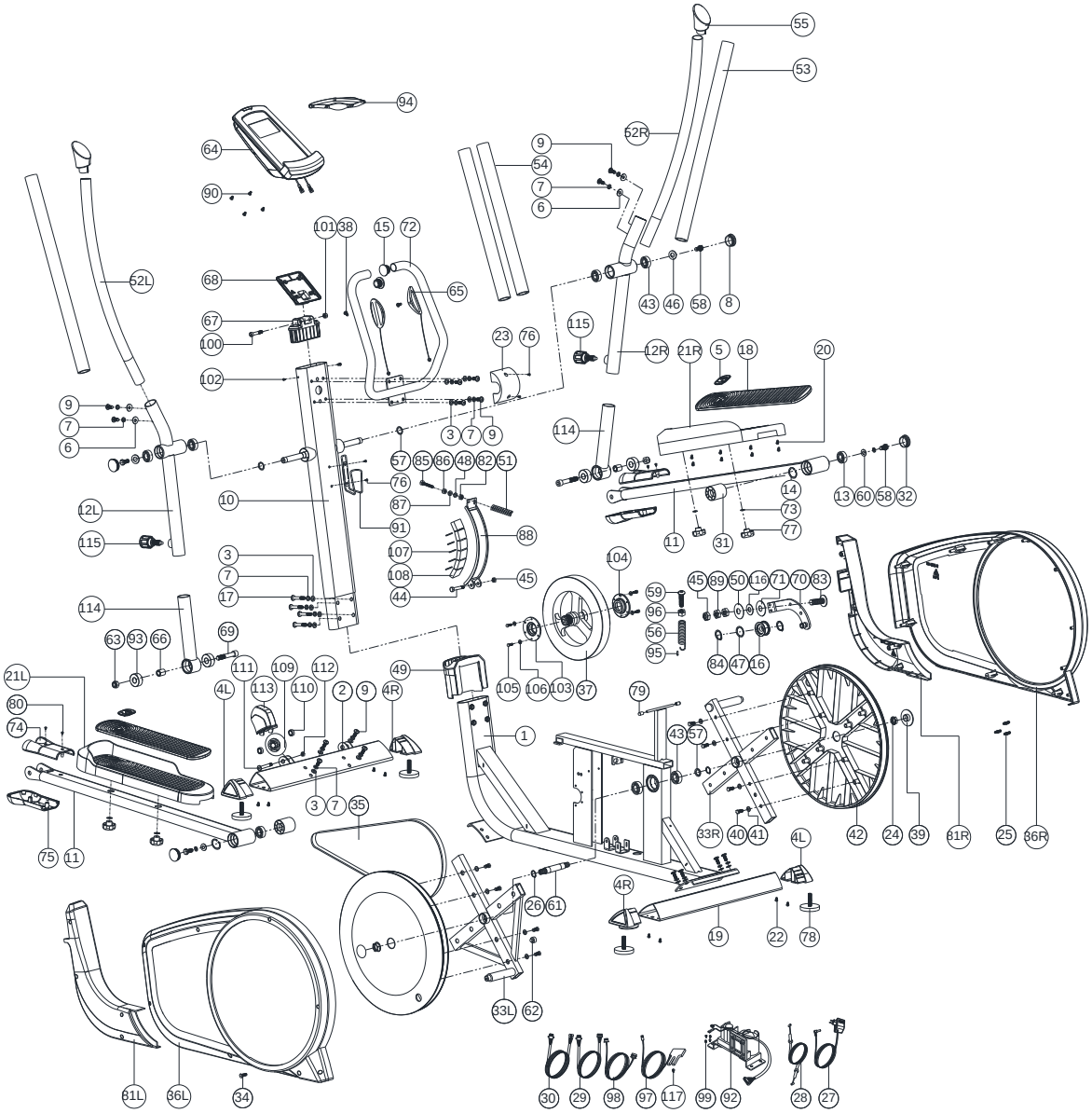
- Pro zajištění maximální bezpečnosti provádějte pravidelné kontroly, zda nedošlo k poškození či opotřebení dílů.
- Jestliže bude přístroj používat také jiná osoba, je důležité, aby byla obeznámena se všemi pokyny uvedenými v tomto manuálu.
- Na přístroji nemůže současně cvičit více než 1 osoba.
- Před 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. Eliptikal nepoužívejte, dokud nebude opět zcela v pořádku.
- V důsledku dětské zvědavosti a zálibě ve hraní mohou nastat nebezpečné situace, kdy bude eliptikal používán nesprávným způsobem – za bezpečnost dětí jsou zodpovědní jejich rodiče či jiné dohlížející osoby.
- Než dovolíte dítěti cvičit na přístroji, zvažte jejich duševní a tělesný stav. Děti mohou cvičit pouze za dozoru dospělé osoby, která bude dohlížet na správné použití přístroje. Eliptický trenažér nesmí být nikdy využíván jako hračka pro děti.
- Z bezpečnostních důvodů zajistěte okolo celého přístroje volný prostor o velikosti alespoň 0,6 metru.
- 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 poraďte s lékařem. Lékař vám může navrhnout vhodný cvičební program a doporučit vhodnou stravu.
- **Maximální nosnost:** 200kg
- **Rozměry:** d140 x š64 x v170 cm
- **Hmotnost:** 67 kg
- **VAROVÁNÍ!** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pociťujete nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!
- **Kategorie SC** (dle normy EN957) vhodné pro domácí a klubové využití

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. Předejdete tím poškození plochy pod přístrojem.
- Je třeba si uvědomit, že cvičební přístroje a jejich příslušenství nejsou určeny ke hraní. Proto mohou eliptický trenažér používat pouze osoby, které jsou obeznámeny s jeho správným provozem.
- Přestaňte okamžitě cvičit, začnete-li pociťovat závrať, nevolnost, bolest v oblasti hrudníku nebo jakékoliv 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.

NÁKRES



SEZNAM DÍLŮ

*** Použité zkratky:**

D=průměr
t=tloušťka
L=délka
ST=samořezný šroub
*Míry jsou uváděny v **mm***

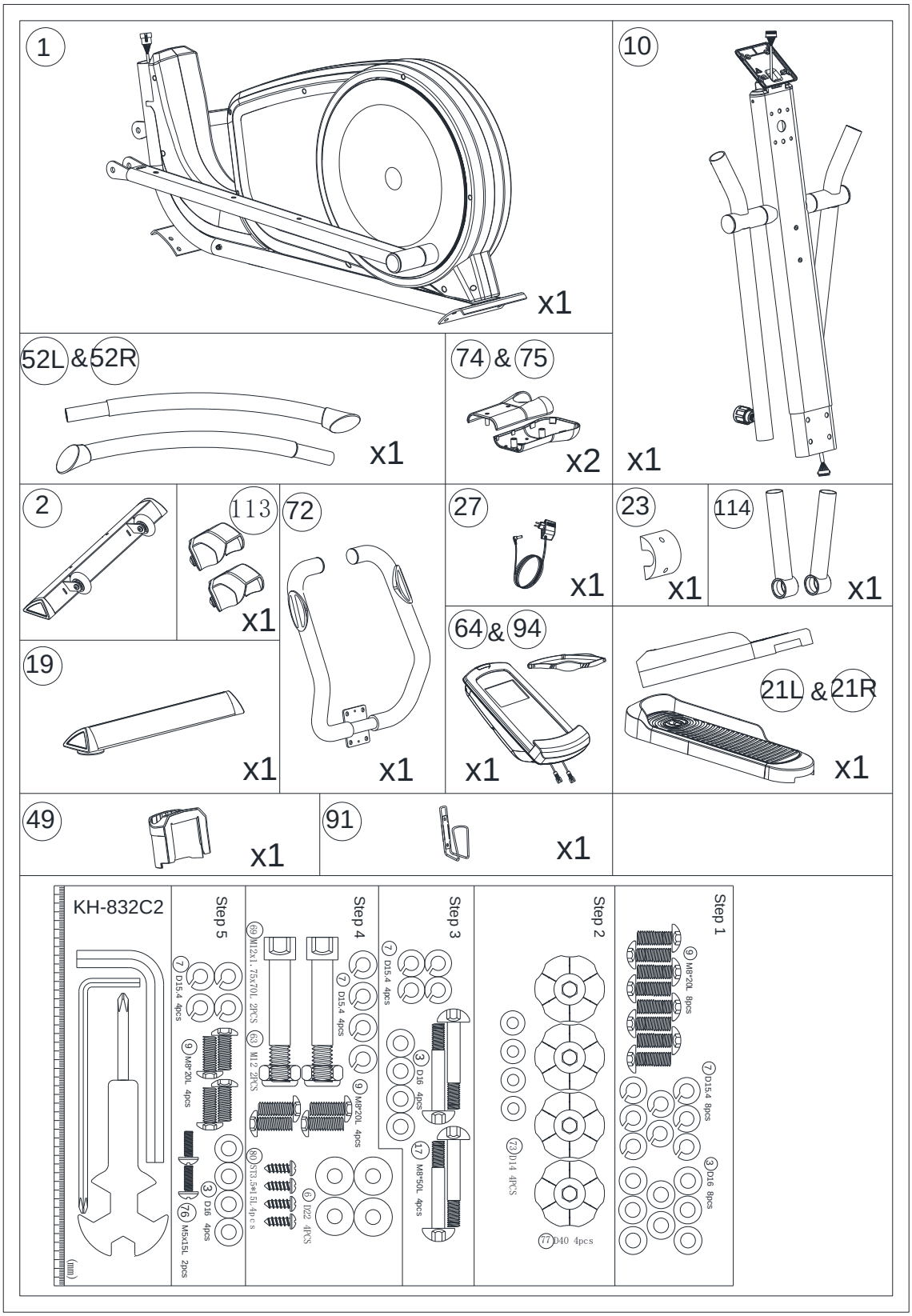
Označení	Název dílu	Počet kusů
1	Hlavní rám	1
2	Přední nosník	1
3	Plochá podložka D16xD8.5x1.2T	16
4L	Trojhranná krytka (levá)	2
4R	Trojhranná krytka (pravá)	2
5	Dekorační krytka	2
6	Prohnutá podložka D22xD8.5x1.5T	4
7	Pérová podložka D15.4xD8.2x2T	20
8	Krytka kloubového spoje	2
9	Imbusový šroub M8x1.25x20L	16
10	Přední sloupek	1
11	Pedál	2
12L	Prostřední tyč levého madla	1
12R	Prostřední tyč pravého madla	1
13	Ložisko #2203-2RS	2
14	Segerova podložka S-40(1.80T)	2
15	Koncová krytka pevných madel	2
16	Vodící kladka	1
17	Imbusový šroub M8*50L	4
18	Protiskluzový povrch nášlapu	2
19	Zadní nosník	1
20	Šroub ST4*1.41*14L	16
21L	Levý nášlap	1
21R	Pravý nášlap	1
22	Šroub ST4*1.41*12L	8
23	Krytka řídítek	1
24	Matice s nákružkem M10*1.25*10T	2
25	Distanční kolík	3
26	Pojistný kroužek D22.5*D18.5*1.2T	2
27	Adaptér	1
28	Napínací lanko	1

29	Počítačový kabel – propojovací	1
30	Počítačový kabel – spodní	1
31	Krytka kliky I	2
32	Krytka kliky II	2
33L	Levá klika	1
33R	Pravá klika	1
34	Křížový šroub ST4.2x1.4x20L	16
35	Řemen	1
36L	Levý kryt řemene	1
36R	Pravý kryt řemene	1
37	Zátěžové kolo	1
38	Šroub ST4.0x1.41x20L	2
39	Středová krytka	2
40	Šestihranný šroub M6*1.0*15L	16
41	Plochá podložka D14*D6.5*0.8T	16
42	Disk	2
43	Ložisko #6004-2RS(C0)	6
44	Šestihranný šroub M8*52L	1
45	Samojistící matice M8*1.25*8T	2
46	Plochá podložka D25xD8.5x2.0T	2
47	Vlnitá podložka D21xD16.2x0.3T	1
48	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	1
49	Krytka předního sloupku	1
50	Plastová podložka D50*D10*1.0T	1
51	Pružina D1.0*55L	1
52L	Horní tyč levého pohyblivého madla	1
52R	Horní tyč pravého pohyblivého madla	1
53	Pěnová rukojeť	2
54	Pěnová rukojeť	2
55	Koncová krytka pohyblivého madla	2
56	Pružina D3*D19*67L	1
57	Vlnitá podložka D27*D20.3*0.5T	3
58	Šestihranný šroub M8x1.25x20	4
59	Imbusový šroub M8*1.25*50L	1
60	Plochá podložka D21xD8.5x1.5T	2
61	Středová osa	1
62	Senzorický magnet	1
63	Samojistící matice M12*1.75*12T	2

64	Počítač SM-2570-71	1
65	Snímač tepové frekvence	2
	Kabel snímače tepové frekvence	2
66	Vymezovací vložka D20*26.4L	2
67	Držák počítače	1
68	Fixační destička pro počítač	1
69	Imbusový šroub M12*1.75*70L	2
70	Držák vodící kladky	1
71	Plochá podložka D50*D10*3T	1
72	Pevná madla	1
73	Plochá podložka D14xD6.5x0.8T	4
74	Přední krytka pedálu – horní část	2
75	Přední krytka pedálu – spodní část	2
76	Křížový šroub M5x0.8x15L	4
77	Ruční matice	4
78	Stavěcí nožka	2
79	Doraz	2
80	Křížový šroub ST3.5x1.27x15L	4
81L	Přední kryt hlavního rámu – levá část	1
81R	Přední kryt hlavního rámu – pravá část	1
82	Samojistící matice M6*1*6T	1
83	Imbusový šroub M8x1.25x35L	1
84	Segerova podložka S-15 (1T)	2
85	Šestihranný šroub M6*65L	1
86	Matice M6*1*6T	1
87	Pojistná podložka D6*D19*1.5T	1
88	Magnetická čelist	1
89	Matice M8*1.25*6T	2
90	Křížový šroub M5x0.8x10L	4
91	Držák na láhev	1
92	Indukční cívka	1
93	Ložisko	4
94	Hrudní pás	1
95	Plastová ochrana	1
96	Matice D15*13L	1
97	Senzor	1
98	Elektrický kabel	1
99	Šroub ST4.2x1.4x15L	4

100	Imbusový šroub M8*1.25*45L	1
101	Samojistící matice M8*1.25*8T	1
102	Šroub ST4.2x1.4x15L	2
103	Fixační kotouč I	1
104	Fixační kotouč II	1
105	Šestihranný šroub M5*0.8*15L	4
106	Plochá podložka D12*D5.2*0.8T	4
107	Magnet case	5
108	Brzdový magnet	6
109	Transportní kolečko	2
110	Vymezovací vložka D22.2*D8.2*7T	4
111	Imbusový šroub M8*1.25*40L	2
112	Samojistící matice M8*1.25*8T	2
113	Kryt transportního kolečka	2
114	Spodní tyč pohyblivého madla	2
115	Ruční šroub	2
116	Plochá podložka D28*D8.5*3T	1
117	Šroub M5x0.8x12L	1

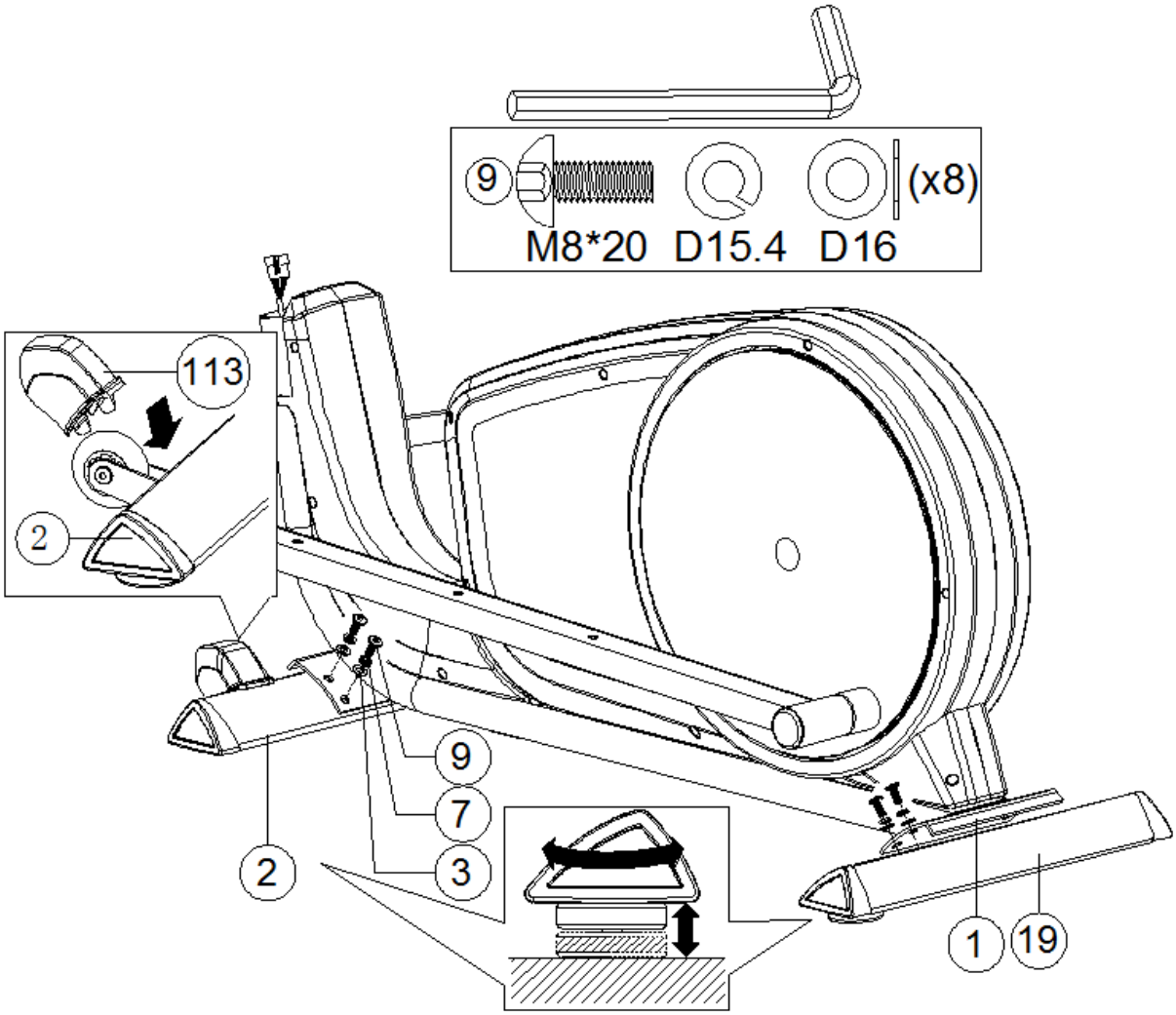
KONTROLNÍ PŘEHLED DÍLŮ (OBSAH BALENÍ)



MONTÁŽ

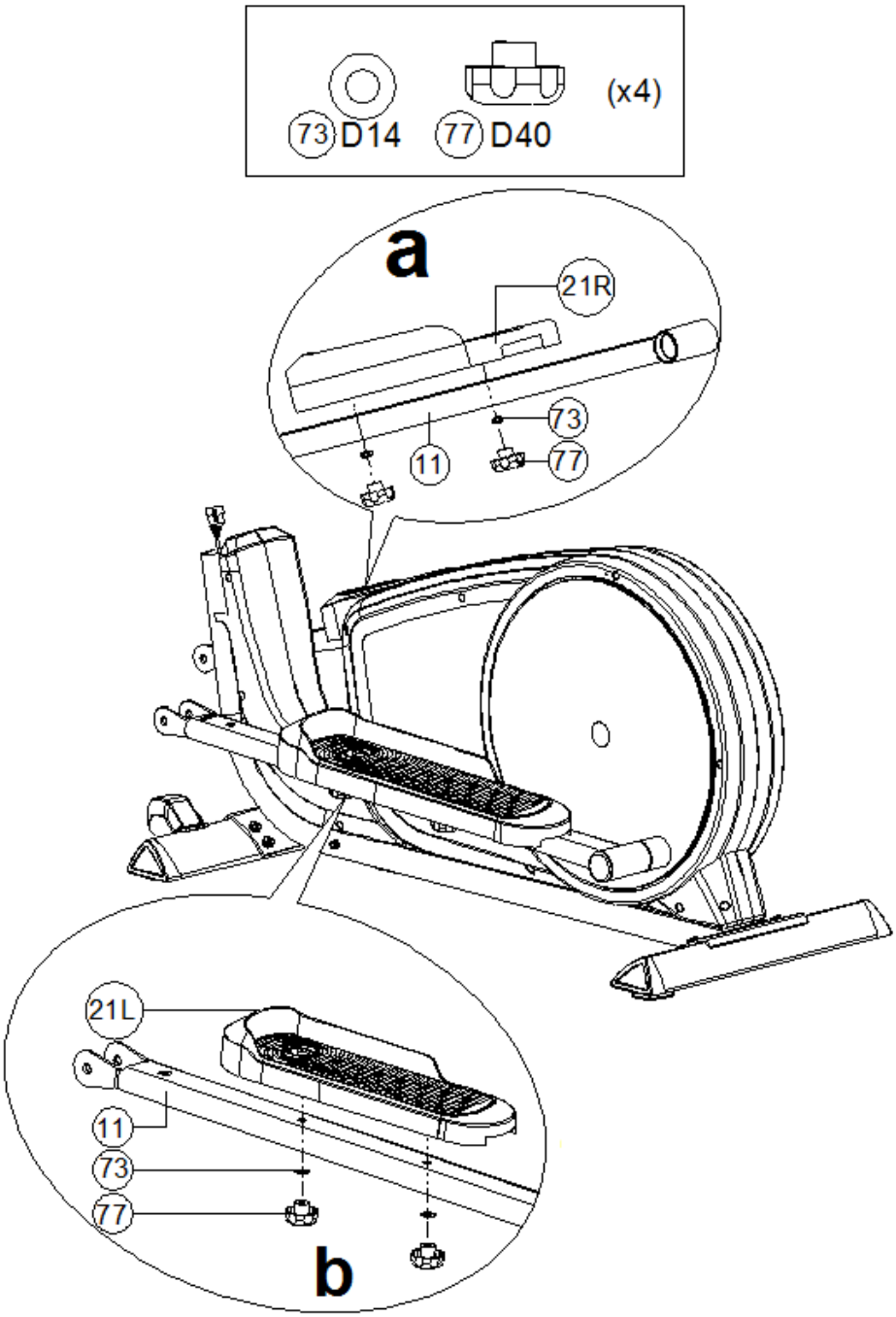
KROK 1

1. Připevněte přední nosník (2) a zadní nosník (19) k hlavnímu rámu (1) pomocí imbusových šroubů (9), pérových podložek (7) a plochých podložek (3).
2. Zajistěte stabilitu přístroje pomocí otočných stavěcích nožek (78).
3. Nasaďte na přední nosník (2) krytky transportních koleček (113).



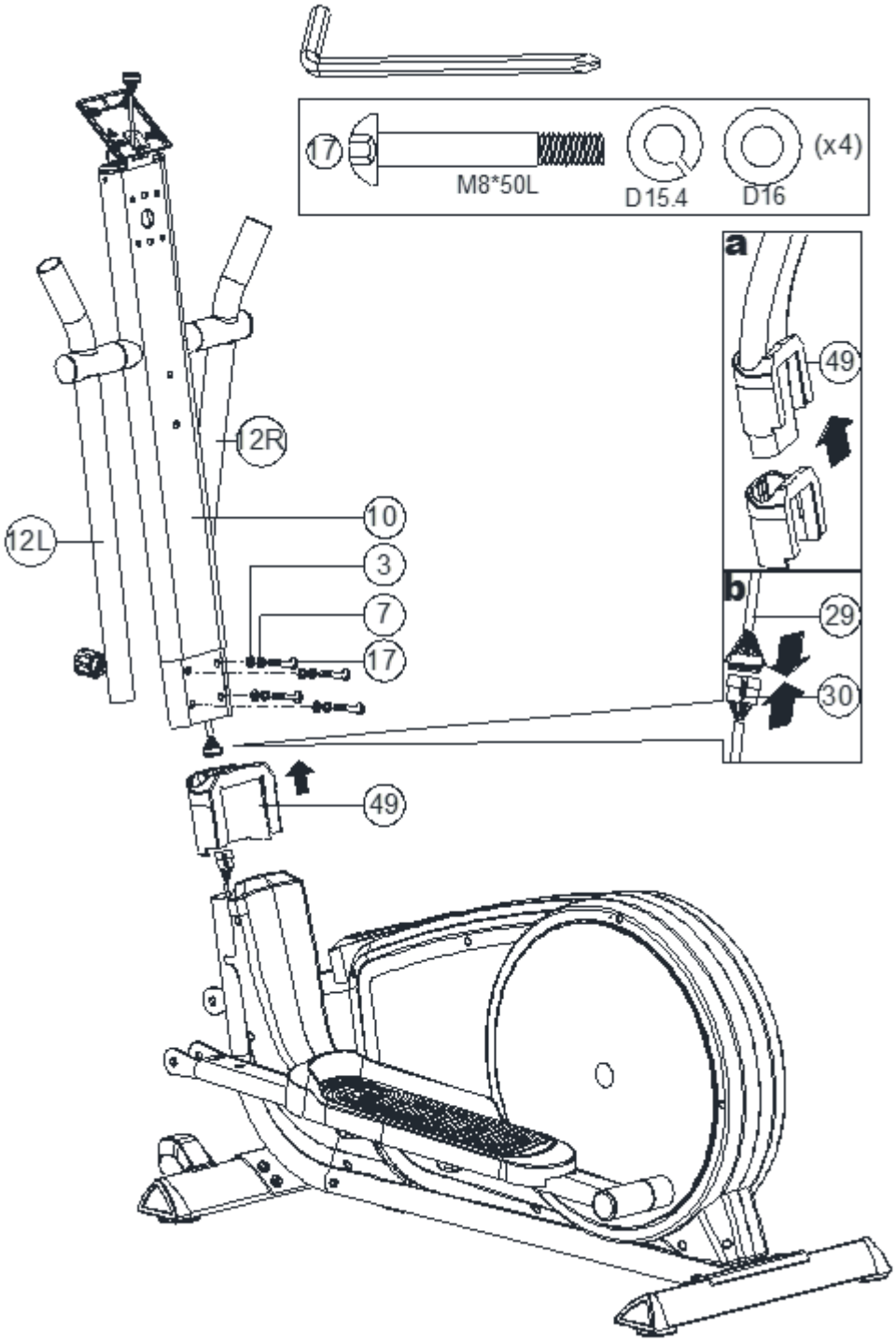
KROK 2

1. Připevněte k pedálům (11) levou a pravou nášlapnou plochu (21L/21R) pomocí plochých podložek (73) a ručních matic (77).
2. Nášlapy lze nastavit do třech různých poloh.



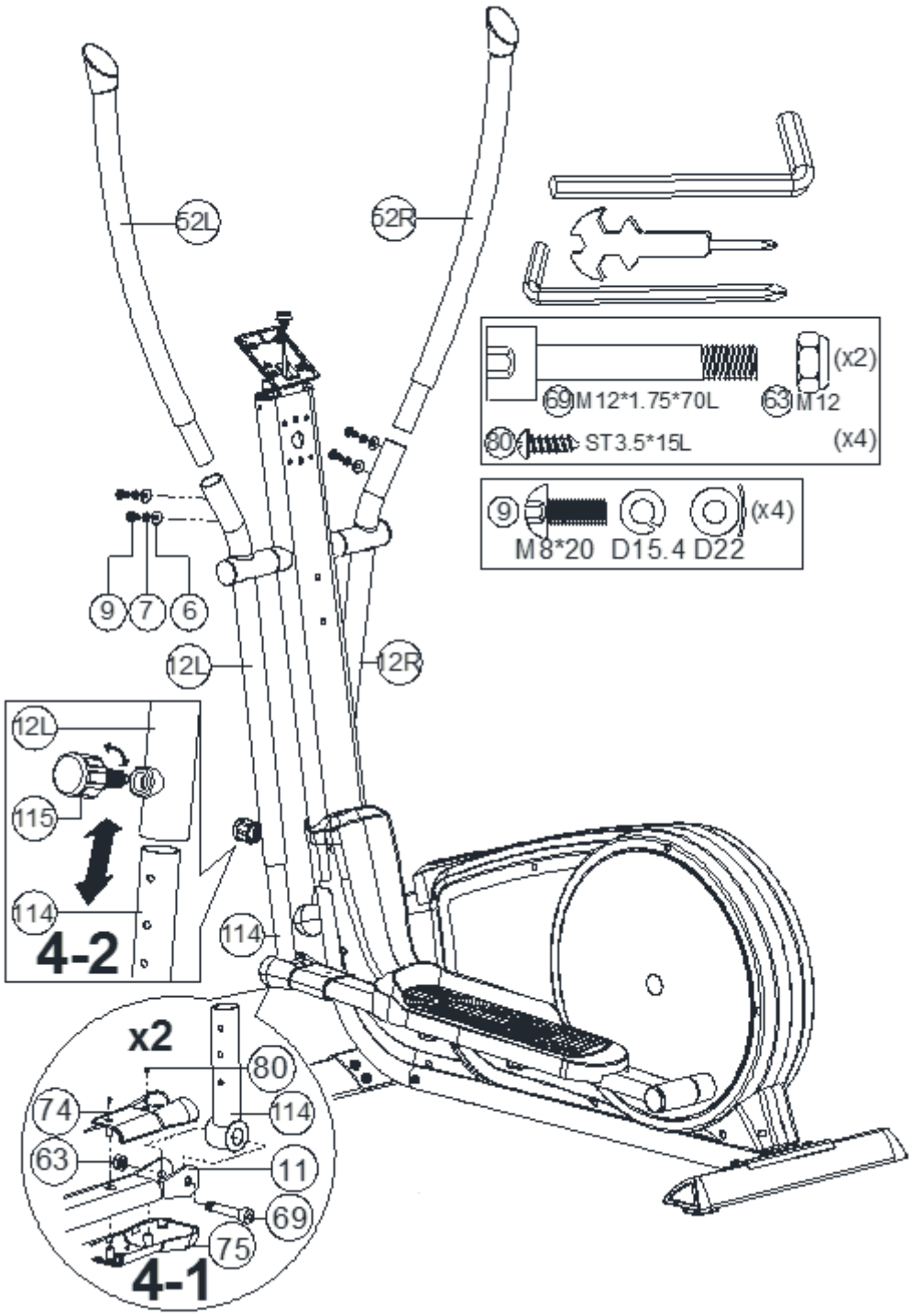
KROK 3

1. Doporučujeme, aby tento krok prováděly dvě dospělé osoby.
2. Nasuňte krytku (49) na přední sloupek (Obr. a) a poté propojte spodní a propojovací kabel (30 a 29) (Obr. b).
3. Zasuňte přední sloupek (10) do hlavního rámu a zajistěte jej pomocí imbusových šroubů (17), pérových podložek (7) a plochých podložek (3). Nasaďte krytku předního sloupku (49) na přední kryt hlavního rámu (81).



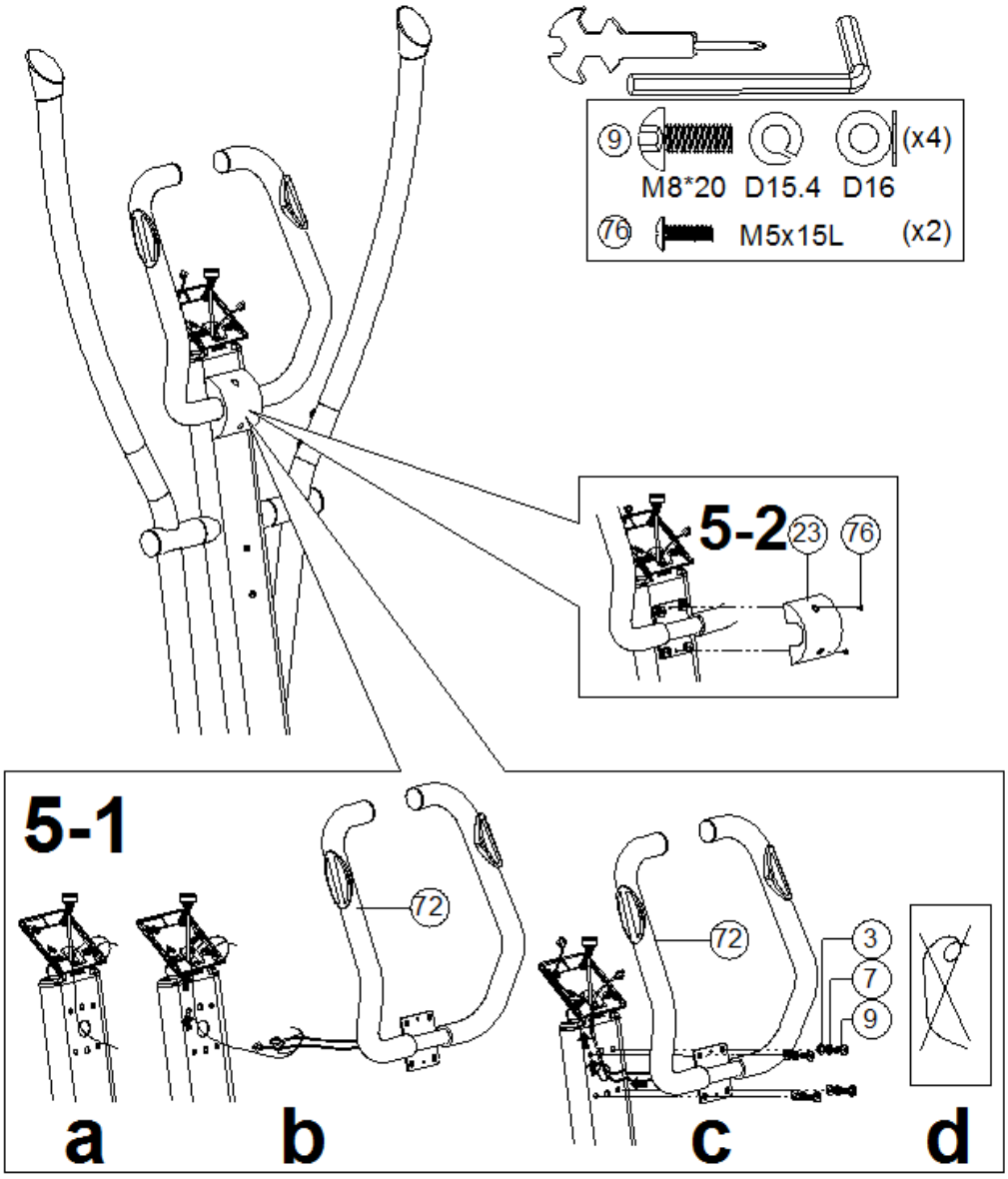
KROK 4

1. Připevněte horní tyče pohyblivých madel (52L/52R) k prostředním tyčím (12L/12R) pomocí imbusových šroubů (9), pérových podložek (7) a prohnutých podložek (6).
2. Připevněte spodní tyče pohyblivých madel (114) k pedálům (11) pomocí samojistících matic (63) a imbusových šroubů (69). Poté upevněte krytky pedálů (74 a 75) pomocí křížových šroubů (80).
3. Připevněte prostřední tyče pohyblivých madel (12L/12R) ke spodním tyčím (114) pomocí ručních šroubů (115).
4. Délka spodních tyčí pohyblivých madel je nastavitelná ve 3 polohách.



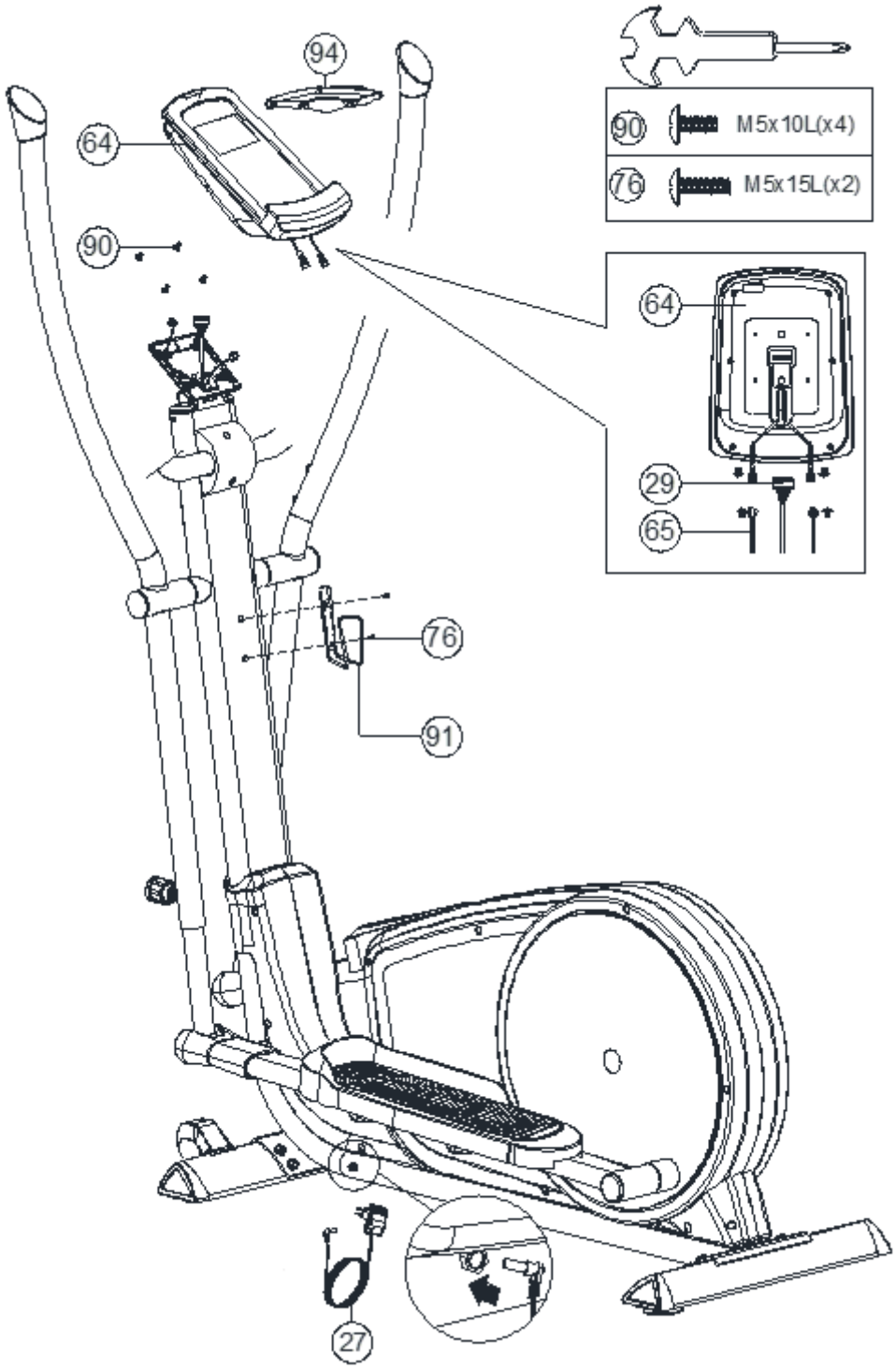
KROK 5

1. Připevněte k přednímu sloupku (10) pevná madla (72) pomocí imbusových šroubů (9), pérových podložek (7) a plochých podložek (3) (Obr. 5-1).
2. Nasaďte na madla krytku (23) a zajistěte ji pomocí křížových šroubů (76) (Obr. 5-2).

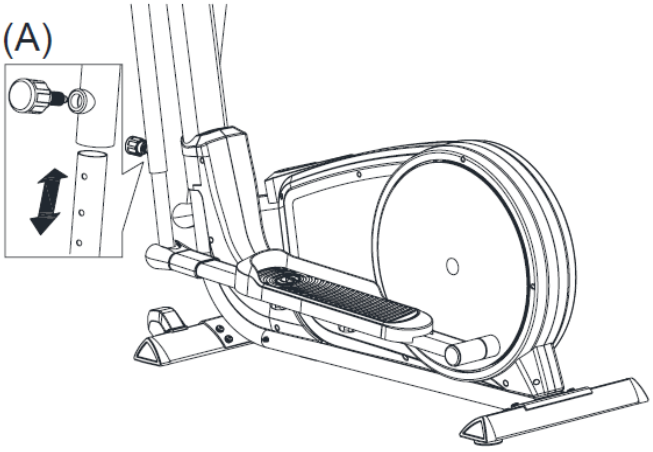


KROK 6

1. Zapojte propojovací kabel (29) do počítače (64) a propojte kabely tepových snímačů (65) s kabely vycházejícími z počítače (64). Poté připevněte počítač (64) k přednímu sloupku (10) pomocí šroubů (90).
2. Zapojte adaptér (27).
3. Připevněte k přednímu sloupku držák na láhev (91) pomocí křížových šroubů (76).



Regulace délky spodních tyčí levého a pravého pohyblivého madla:



OVLÁDACÍ PANEL SM2570 iConsole+

PODPOROVANÁ ZAŘÍZENÍ

Operační systém iOS:	**Operační systém Android:**
iPod touch (5. generace) iPod touch (4. generace) iPod touch (3. generace) iPhone 5S iPhone 5C iPhone 5 iPhone 4S iPhone 4 iPhone 3GS iPad Air iPad 4 iPad 3 iPad 2 iPad iPad Min Podpora iOS 5.0 a novějších verzí	Android tablet OS 4.0 + vyšší řady Android tablet s rozlišením 1280X800 px Android phone OS 2.2 + vyšší řady Android phone s rozlišením: 1920X1080 px 1280X800 pixels 1280X760 pixels 800X480 pixels

Označení „Made for iPod“, „Made for iPhone“ a „Made for iPad“ se vztahují na elektronická příslušenství, která byla vyrobena tak, aby byla zajištěna kompatibilita s odpovídajícími zařízeními iPod, iPhone či iPad – obdržení takového označení je podmíněno splněním požadavků a standardů společnosti Apple a získáním příslušného certifikátu. Společnost Apple nenese zodpovědnost za

provoz přístroje ani za případné škody na zdraví či majetku. Propojení přístroje se zařízením iPod, iPhone či iPad může ovlivňovat okolní bezdrátový signál.

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

FUNKCE

UKAZATEL	POPIS
TIME/ČAS	Měření délky tréninku v rozsahu 0:00-99:59
SPEED/RYCHLOST	Zobrazení aktuální rychlosti v rozsahu 0.0-99.9
DISTANCE/VZDÁLENOST	Zobrazení vzdálenosti překonané během cvičení v rozsahu 0.0-99.9
CALORIES/KALORIE	Zobrazení množství kalorií spotřebovaných během cvičení v rozsahu 0-999
PULSE/TEP	Zobrazení aktuální tepové frekvence (jednotka BPM=počet tepů za minutu) Při překročení předem nastavené cílové zóny se ozývá zvuková signalizace.
RPM/OTÁČKY ZA MIN	Ukazatel aktuálního tempa (jednotka: počet otáček za minutu) v rozsahu 0-999
WATT	Program pro kontrolu výkonu. Cílovou hodnotu lze nastavit v rozsahu 0-350 (výchozí nastavení: 120 WATT)
MANUAL/MANUÁLNÍ REŽIM	Manuální program
PROGRAM	Uživatel má na výběr ze třech režimů: Beginnr (Začátečník) / Advance (Pokročilý cvičenec) / Sporty (Sportovec)
CARDIO/KARDIO	Program pro kontrolu tepové frekvence

TLAČÍTKA

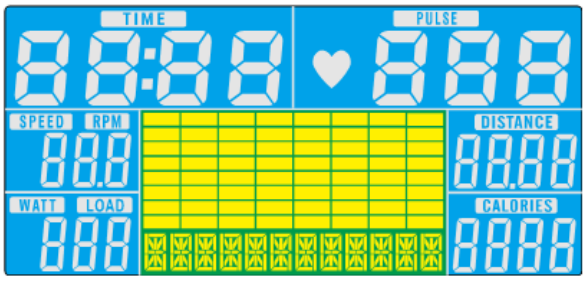
UKAZATEL	POPIS
Up – nahoru	• Zvýšení stupně zátěže • Režim nastavení: výběr funkce / přičtení jednotky
Down – dolů	• Snížení stupně zátěže • Režim nastavení: výběr funkce / odečtení jednotky
Mode – režim	• Potvrzení nastavení nebo zvolené funkce
Reset – vynulování	• Při přidržení tlačítka na 2 vteřiny se obnoví tovární nastavení počítače
Start/Stop	• Zahájení / zastavení tréninku
Recovery – obnova	• Spuštění testu tělesné kondice
Body fat – tělesný tuk	• Změření tělesného tuku v % a indexu BMI

OVLÁDÁNÍ

ZAPNUTÍ POČÍTAČE

Po zapojení napájecího adaptéru se zapne počítač a na 2 vteřiny se na displeji rozsvítí všichni ukazatelé. Po čtyřech minutách nečinnosti se počítač automaticky přepne do režimu spánku.

Počítač probudíte stisknutím libovolného tlačítka.

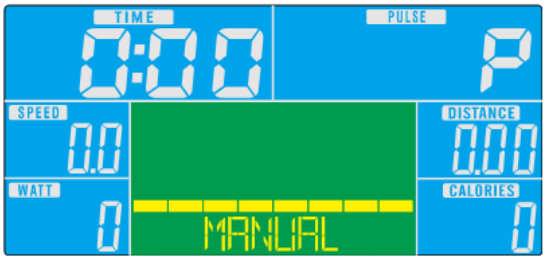


VOLBA PROGRAMU

K přepínání programů slouží tlačítka UP a DOWN. Posloupnost programů je následující: Manual (manuální program) → Beginnr (začátečník) → Advance (pokročilý) → Sporty (sportovec) → Cardio (program pro kontrolu tepu) → Watt (výkonový program).

MANUÁLNÍ PROGRAM

Pro spuštění manuálního programu stiskněte v hlavní nabídce tlačítko START.



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

PROGRAM „ZAČÁTEČNÍK“

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

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

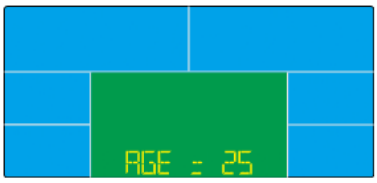
REŽIM „POKROČILÝ CVIČENEC“

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

REŽIM „SPORTOVEC“

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

PROGRAM PRO KONTROLU TEPU



1. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte program Cardio a pro vstup stiskněte tlačítko MODE.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN zvolte 55%, 75%, 90% nebo TAG/CÍLOVÝ TEP (výchozí hodnota: 100 tepů/min)
3. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte hodnotu parametru TIME/ČAS.
4. Pro zahájení tréninku stiskněte START/STOP. Pro návrat do hlavní nabídky použijte RESET.

VÝKONOVÝ PROGRAM

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

iConsole+ Training APLIKACE

Ujistěte se, že máte zapnutý Bluetooth na vašem chytrém zařízení. Zapněte iConsole+ Training aplikaci a pomocí Bluetooth spárujte zařízení.

POZNÁMKA:

1. Jakmile je konzole spárována s vaším chytrým zařízením, vypne se.
2. Jakmile vypnete iConsole+ Training aplikaci a vypnete Bluetooth připojení, tak se konzole opět zapne.

SPALOVÁNÍ TUKU

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

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

Doporučujeme cvičit třikrát týdně po 30 minut.

Příklad:

Doporučení pro 52-letého začátečníka:

Maximální tepová frekvence = 220–52 (věk) = 168 tepů/min

Minimální tepová frekvence = 160 x 0,7 = 117 tepů/min

85% hodnota (horní hranice) = 168 x 0,85 = 143 tepů/min.

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

V závislosti na tělesné kondici lze postupně intenzitu cvičení zvýšit tak, aby se tep pohyboval v rozmezí 70% - 85% z maximální tepové frekvence. To lze docílit zvýšením rychlosti trenažéru nebo prodloužením tréninku.

Tabulka pro stanovení tepu:

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

VÝSLEDKY

Již po krátké době pravidelného tréninku si všimnete, že pro dosažení optimální tepové frekvence je třeba zvýšit intenzitu cvičení.

Cvičení Vám bude dělat stále menší problémy a celkově se budete cítit lépe.

Pro dosažení dobrých výsledků je nejdůležitější správná motivace. Cvičení si předem naplánujte na určitý čas a nepřehánějte to s intenzitou.

Mezi sportovci je rozšířené rčení:

"To nejtěžší na cvičení je začít."

Přejeme vám hodně zábavy a úspěchů při cvičení na zakoupeném přístroji.

ROZCVIČKA

Řádně cvičení začíná rozcvičkou a ukončuje oddychovými cviky. Zahřívací fáze by měla připravit tělo pro následnou zátěž. Odpočinkové cviky by pak měly zamezit svalovému poranění a křečím. Provádějte zahřívací a odpočinkové cviky dle tabulky níže

Doteky prstů na nohou

Pomalu se předkloňte v bocích. Záda a paže mějte uvolněné. Poté je napněte dolů směrem k prstům u nohou, nakolik jste schopni. Vydržte 15 vteřin. Mírně pokrčte kolena.

Stehna

Jednou rukou se opřete o stěnu. Druhou ruku dejte dolů za sebe a uchopte chodidlo. Přitáhněte ho k hýždím. Vydržte 30 sekund a opakujte při druhé noze.

Protažení zadní strany stehen

Posaďte se a pravou nohu natáhněte dopředu. Podrážku levé nohy přimkněte k vnitřní straně stehna pravé nohy. Napněte pravou ruku podél pravé nohy nakolik jste schopni. Vydržet 15 vteřin a zvolněte. Totéž opakujte s levou nohou a levou paží.

Vnitřní strany stehen

Posaďte se na podlahu se špičkami nohou u sebe. Kolena směřují ven. Přitáhněte chodila ke tříslům. Kolena tlačte dolů. Vydržte 30–40 sekund.

Lýtka a Achillova šlacha

Opřete se o zeď tak, že nohy budou vedle sebe a ruce budou předpaženy. Napněte pravou nohu směrem ven a levou ponechejte na zemi. Prohněte levou nohu a zapřete se směrem dopředu tak, že pravou kyčlí budete tlačit směrem ke zdi. Vydržte 30-40 vteřin. Nechte nohu napnutou a opakujte s druhou nohou.

POUŽITÍ ELIPTICKÉHO TRENAŽERU

Eliptický trenažér je populární fitness stroj, jeden z nejnovějších a nejúčinnějších trenažérů pro domácí sportování.

Při cvičení na eliptickém trenažéru se nohy pohybují po elipsovité křivce (odtud pochází zvláštní název eliptický trenažér, někdy i eliptical nebo crossový trenažér).

Eliptický trenažér je častou náhradou za oblíbené rotopedy nebo běžecké pásy, ale je mnohem šetrnější k Vašim kloubům. Navíc při cvičení na eliptikalu procvičujete i horní část těla díky úchopu za držadla.

Při cvičení na eliptikalu přenášíte váhu z jedné nohy na druhou. Snažte se udržovat vzpřímený, přirozený postoj. K tomu Vám pomohou držadla a úchyty. Nejdříve si najděte ideální místo pro držení rukou a snažte se pohybovat co nejpřirozeněji.

ÚDRŽBA A USKLADNĚNÍ

- Použijte jen měkký hadřík a jemný prostředek na čištění.
- Plastové části nečistěte abrazivy nebo rozpouštědly.
- Po každém použití setřete pot.
- Zařízení chraňte před vlhkostí a extrémními teplotami.
- Zařízení, počítač a konzoli chraňte před přímým sluncem.
- Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů a matic.
- Skladujte na suchém a čistém místě mimo dosah dětí.

SKLADOVÁNÍ

Uchovávejte rotoped 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 a je vhodný pouze pro domácí využití. 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 běžeckém pásu, poraďte se se svým lékařem. Lékař by měl posoudit, zda jste fyzicky způsobilí 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 běžecký pás není vhodný jako profesionální nebo 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 kupujícímu, 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 Bořivojova 35/878, 13000 Praha, 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, 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 reklamace 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.

insportline

SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo:	Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála:	Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis:	Čermenská 486, 749 01 Vítkov
IČO:	26847264
DIČ:	CZ26847264
Telefon:	+420 556 300 970
Mail:	eshop@insportline.cz reklamace@insportline.cz servis@insportline.cz
Web:	www.insportline.cz

SK
inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis:	Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK
IČO:	36311723
DIČ:	SK2020177082
Telefón:	+421(0)326 526 701
Mail:	objednavky@insportline.sk reklamacie@insportline.sk servis@insportline.sk
Web:	www.insportline.sk

Datum prodeje: Razítko a podpis prodejce: