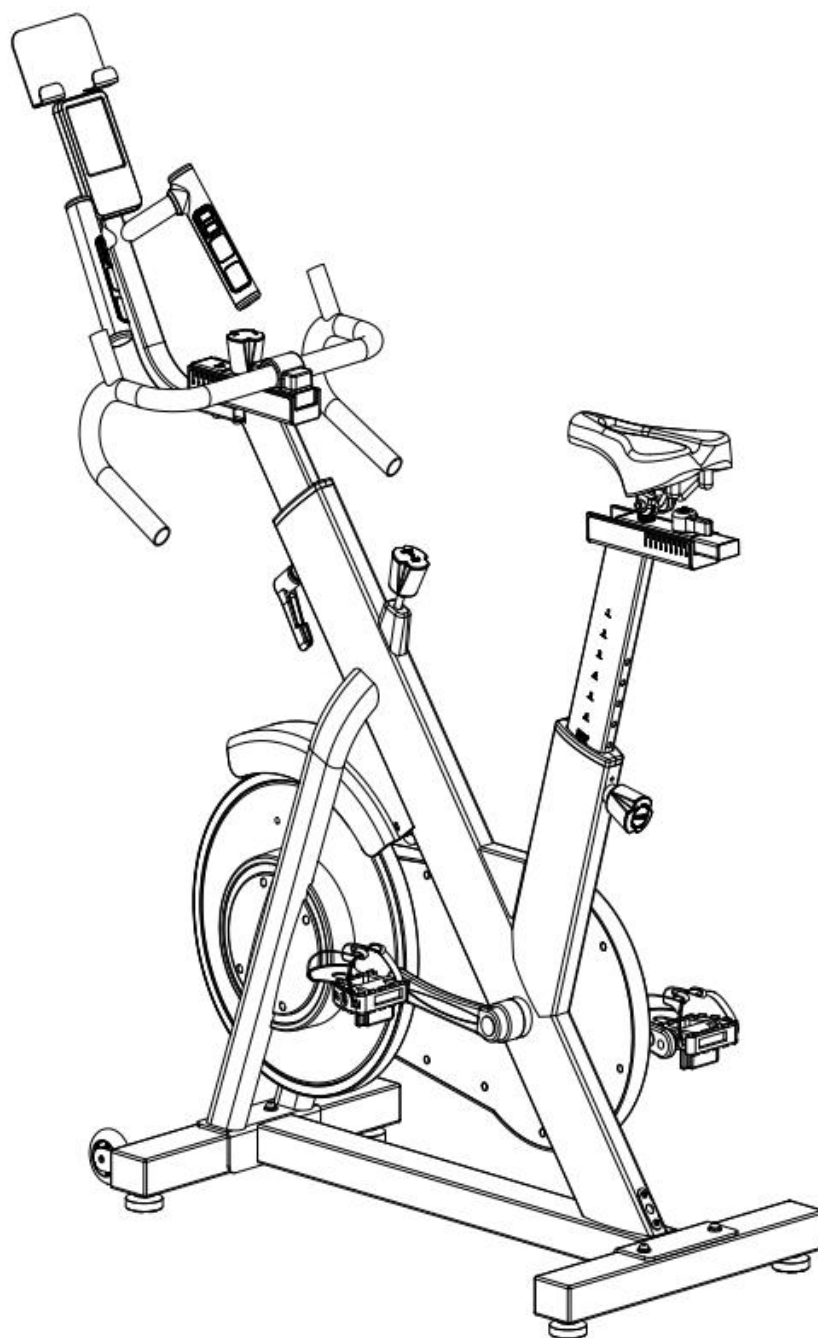




**POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK**  
**IN 26641 Cyklotrenažér inSPORTline inCondi S150i**



inSPORTline s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku [www.inSPORTline.sk](http://www.inSPORTline.sk), kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

# OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY .....	3
NÁKRES .....	4
ZOZNAM ČASTÍ .....	7
MONTÁŽ .....	9
KONZOLA .....	15
PROGRAMY .....	17
POUŽÍVANIE .....	22
SPRÁVNE DRŽANIE TELA .....	22
CVIČEBNÉ POKYNY .....	22
ÚDRŽBA .....	23
SKLADOVANIE .....	24
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA .....	24
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA .....	24
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE .....	24

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

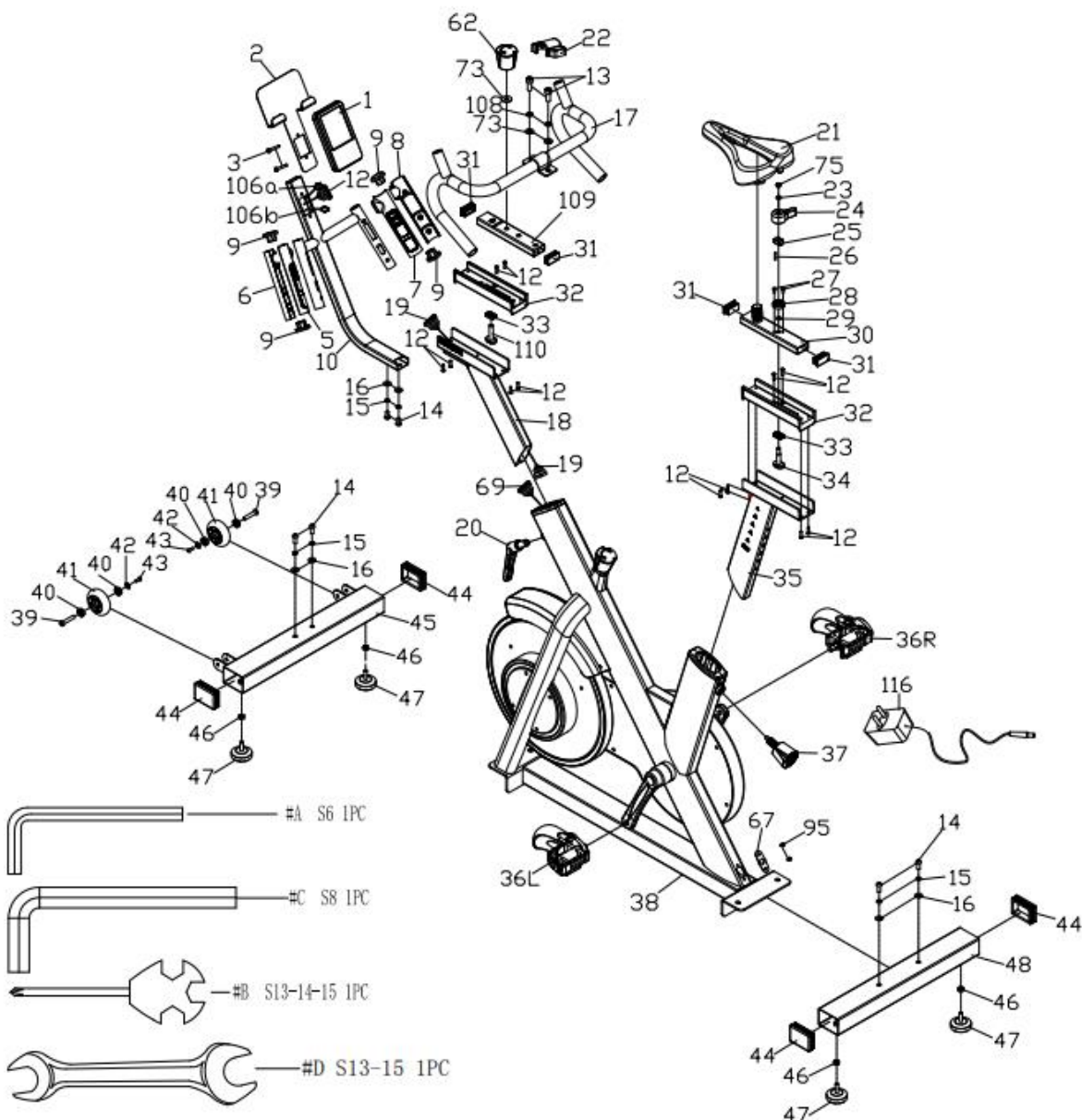
- Manuál si prečítajte pozorne ešte pred prvým použitím a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Pre zaistenie maximálnej bezpečnosti vykonávajte pravidelné kontroly, či nedošlo k poškodeniu alebo opotrebovaniu dielov.
- Ak bude prístroj používať aj iná osoba, je dôležité, aby bola oboznámená so všetkými pokynmi uvedenými v tomto manuáli.
- Na prístroji môže cvičiť iba 1 osoba.
- Pred použitím prístroja skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice riadne pritiažené a všetky kĺbové spoje v dobrom stave.
- Pred začatím cvičenia odstráňte z okolia prístroja všetky nebezpečné predmety s ostrými hranami.
- Prístroj používajte iba vtedy, ak je úplne v poriadku a plne funkčný.
- Poškodený, opotrebovaný alebo chybný diel musí byť čo najskôr vymenený za nový. Prestaňte prístroj používať, kým nebude opäť úplne v poriadku.
- V dôsledku detskej zvedavosti a záľube v hraní môžu nastať nebezpečné situácie, kedy bude prístroj používaný nesprávnym spôsobom – za bezpečnosť detí sú zodpovední ich rodičia či iné dohliadajúce osoby.
- Držte mimo dosahu pre deti mladšie ako 12 rokov a domácich zvierat.
- Okolo celého prístroja je treba zaistiť dostatok voľného miesta min. 0,6 m.
- Znížte riziko úrazu na minimum a nedovoľte deťom používať prístroj bez dohľadu dospelých osoby.
- Uvedomte si, že nesprávne vedené alebo nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia.
- Pred použitím výrobku je potrebné ho zaistiť proti nežiaducemu pohybu pomocou nastavovacích nožičiek.
- Prístroj umiestnite na rovný povrch a zaistite jeho stabilitu.
- Na cvičenie používajte vhodný odev a obuv. Necvičte v oblečení, ktoré by sa mohlo do prístroja zachytiť (napr. príliš dlhé a voľné oblečenie). Odporúčame pevnú športovú obuv s protišmykovou podrážkou.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Lekár Vám môže navrhnúť vhodný cvičebný program a odporučiť vhodnú stravu.
- Cyklotrenažér nemá voľnobežku. Pedále sa budú pohybovať, kým sa bude točiť záťažové koleso.
- Pokiaľ cyklotrenažér nepoužívate, navýšte záťaž na maximum aby ste zamedzili pohybu záťažového kolesa.
- **Maximálna nosnosť:** 130 kg
- **Kategória:** HC pre domáce používanie s nízkou presnosťou.

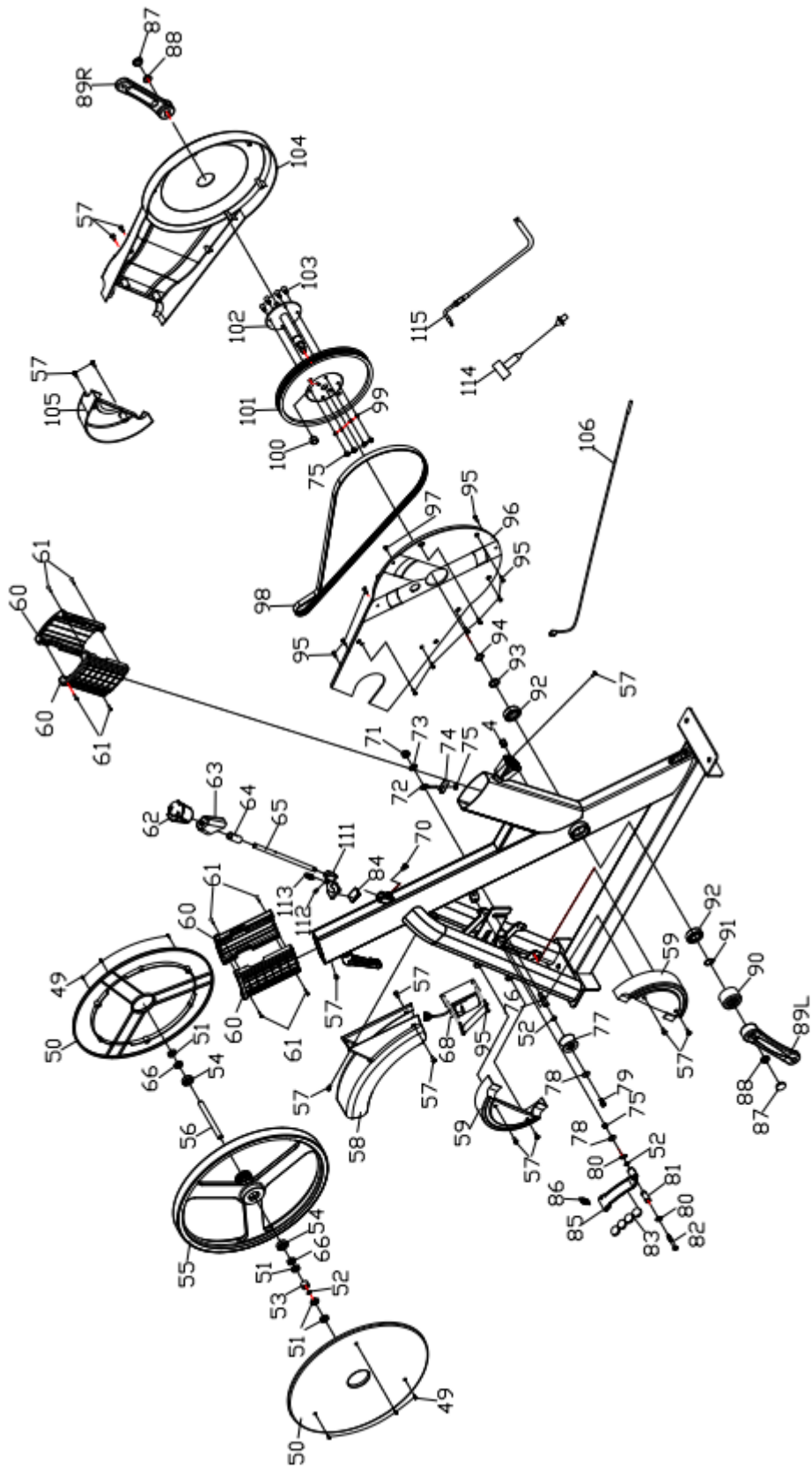
### DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE


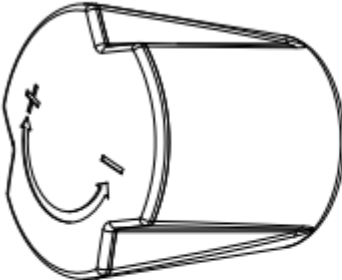








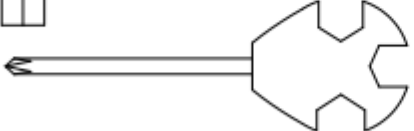

- Výrobok zostavte podľa pokynov uvedených v manuáli a používajte iba originálne dodané diely. Pred začatím montáže skontrolujte, či boli dodané všetky diely uvedené v zozname dielov.
- Prístroj umiestnite na suchý a rovný povrch a chráňte ho pred vlhkosťou. Prípadne umiestnite pod prístroj protišmykovú podložku. Predídete tým poškodeniu plochy pod prístrojom.
- Je potrebné si uvedomiť, že cvičebné prístroje a ich príslušenstvo nie sú určené na hranie. Preto môžu prístroj používať iba osoby, ktoré sú oboznámené s jeho správnou prevádzkou.

- Prestaňte okamžite cvičiť, ak začnete pociťovať závrat, nevoľnosť, bolesť v oblasti hrudníka alebo akékoľvek iné problémy. O ďalšom cvičení sa poraďte s lekárom.
- Deti a ľudia zdravotne postihnutí môžu na prístroji cvičiť iba za dohľadu osoby, ktorá dohliadne na správny postup pri cvičení.
- Pri cvičení sa vyhýbajte kontaktu s kĺbovými spojmi.
- Všetky polohovateľné diely musia byť nastavené s ohľadom na ich krajné polohy.
- Žiadna nastaviteľná časť nesmie vyčnievať, aby neobmedzovala cvičenca v pohybe.
- Necvičte bezprostredne po jedle.

## NÁKRES





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

## ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Ks
1	Konzola	1
2	Držiak tabletu	1
3	Skrutka M5 x 35	2
4	Podložka Ø 12.5	1
5	Ľavý horný kryt držadla	1
6	Ľavý spodný kryt držadla	1
7	Pravý horný kryt držadla	1
8	Pravý spodný kryt držadla	1
9	Krytka	4
10	Držiak konzoly	1
11	Kábel	1
12	Skrutka M5 x 18 x S8	12
13	Skrutka M10 x 25 x S8	2
14	Skrutka M8 x 20 x S6	6
15	Pružná podložka d8	6
16	Podložka d8 x Ø 20 x 2	6
17	Držadlo	1
18	Rám držadla	1
19	Kábel 2	1
20	Držadlo M16 x 1.5	1
21	Sedlo	1
22	Kryt	1
23	Podložka d6 x Ø 12 x 1	1
24	Horizontálny držiak sedla	1
25	Poistka sedla	1
26	Pin Ø 3 x 20	1
27	Skrutka M4 x 12	2
28	Zarážka	1
29	Gumová podložka Ø 11 x Ø 8 x 3	1
30	Posuvný držiak sedla	1
31	Krytka	4
32	Posuvný rám sedla	2
33	Gumová podložka 2 x 29 x 19	2
34	Doštička posuvného rámu sedla	1
35	Sedlovka	1

Ozn.	Názov	Ks
36	Pedál L/R	1
37	Ručná skrutka M16	1
38	Hlavný rám	1
39	Skrutka Ø 7.8 x 30 x M6 x 15 x S5	2
40	Ložisko 608ZZ	4
41	Valček 71 x Ø 19 x 24	2
42	Podložka d6 x Ø 12 x 1.5	2
43	Skrutka M6 x 12 x S5	2
44	Koncovka J50 x 70	4
45	Predný nosník	1
46	Matica M8	4
47	Nastaviteľná nožička	4
48	Zadný nosník	1
49	Skrutka ST3 x 12 x Ø 6	6
50	Kryt záťažového kolesa	2
51	Matica M12 x 1	4
52	Vlnitá podložka d12 x Ø 15.5 x 0.3	3
53	Dištančná vložka Ø 18 x Ø 12.1 x 12.5	1
54	Ložisko 6001Z	2
55	Záťažové koleso	1
56	Os záťažového kolesa	1
57	Skrutka M5 x 10 x Ø 9.5	13
58	Predný kryt	1
59	Kryt	2
60	Puzdro	4
61	Skrutka ST3 x 16 x Ø 5.6	8
62	Nastavenie odporu	2
63	Kryt brzdy	1
64	Puzdro	1
65	Skrutka Ø 10 x 285 x M10 x 15 x M6 x 7 x M10 x 95	1
66	Matica M12*1*H6*S19	2
67	Spevňovacia doštička	1
68	Motor	1
69	Kábel 3	1
70	Skrutka M6 x 10	1

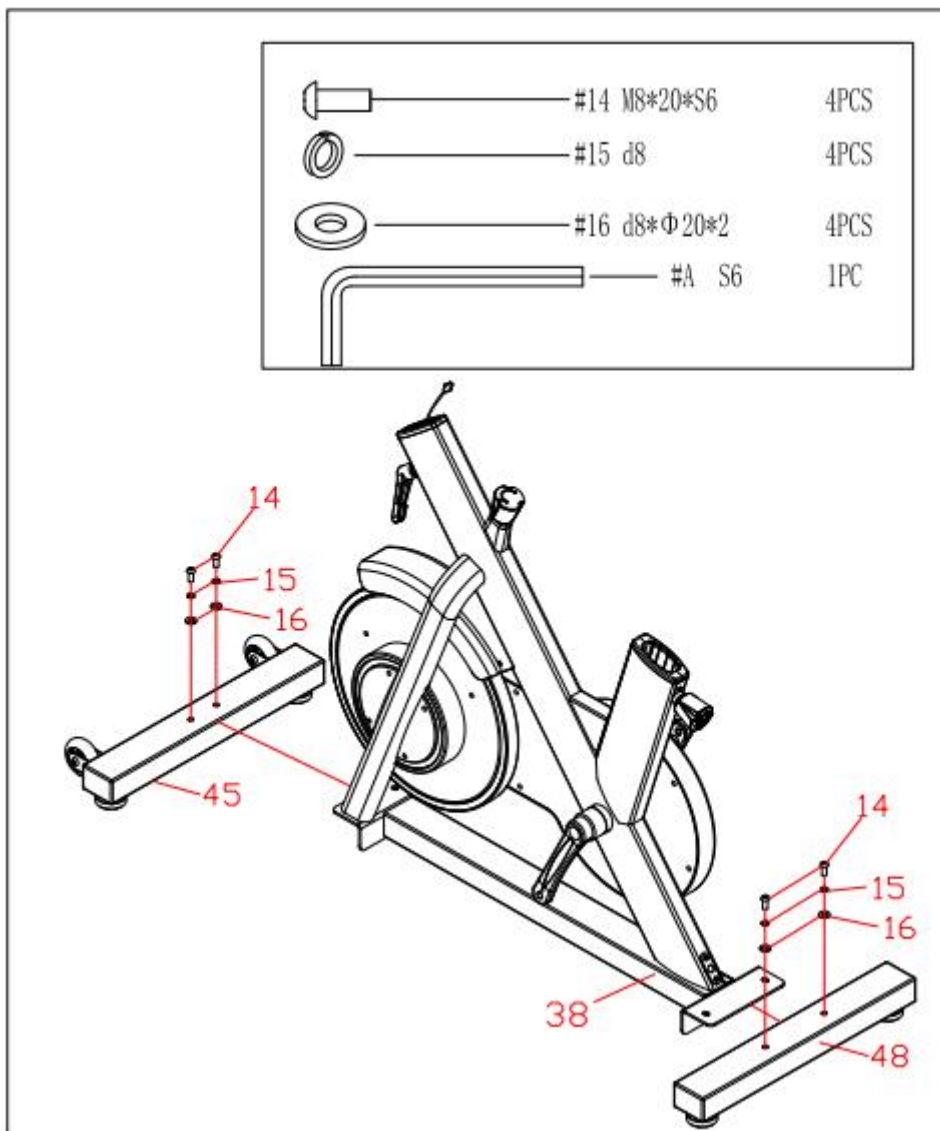
71	Nylonová matica M10	1
72	Skrutka M6 x 52	1
73	Podložka d10 x Ø 20 x 2	4
74	Držiak reťaze 30 x 10 x 1.5	1
75	Nylonová matica M6 x H6 x S10	7
76	Napínací hriadel'	1
77	Napínacia kladka	1
78	Podložka d6 x Ø 16 x 1.5	2
79	Skrutka M6 x 10	1
80	Podložka d12	2
81	Os magnetickej dosky	1
82	Skrutka M6 x 45	1
83	Magnet	4
84	Brzdový klátik 30 x 20 x 8	1
85	Magnetická doska	1
86	Napínacia pružina	1
87	Kryt kľuky Ø 25 x 7	2
88	Matica M10	2
89	Kľuka L/P	1
90	Kryt	1
91	Podložka d20	1
92	Ložisko	2
93	Distančná vložka	1
94	Vlnitá podložka d20 x Ø 26 x 0.3	1
95	Skrutka ST4.2 x 16	16

96	Vnútroň kryt	1
97	Skrutka ST4.2 x 8	1
98	Remeň	1
99	Pružná podložka d6	4
100	Magnet	1
101	Doštička remeňa	1
102	Kĺb osi	1
103	Skrutka M6 x 16	4
104	Vonkajší kryt	1
105	Kružok	1
106	Senzor	1
107	Kábel tepovej frekvencie	2
108	Pružná podložka d10	2
109	Horizontálny rám držiadiel	1
110	Skrutka rámu držiadiel	1
111	Držiak regulátora záťaže	1
112	Skrutka M6 x 8 x S3	1
113	Pružina Ø 1.2 x Ø 12 x 35 x N10	1
114	Napájací kábel	1
115	Napínací kábel	1
116	Adaptér	1
A	Kľúč S6	1
B	Kľúč S13-14-15	1
C	Kľúč S8	1
D	Kľúč S13-S15	1



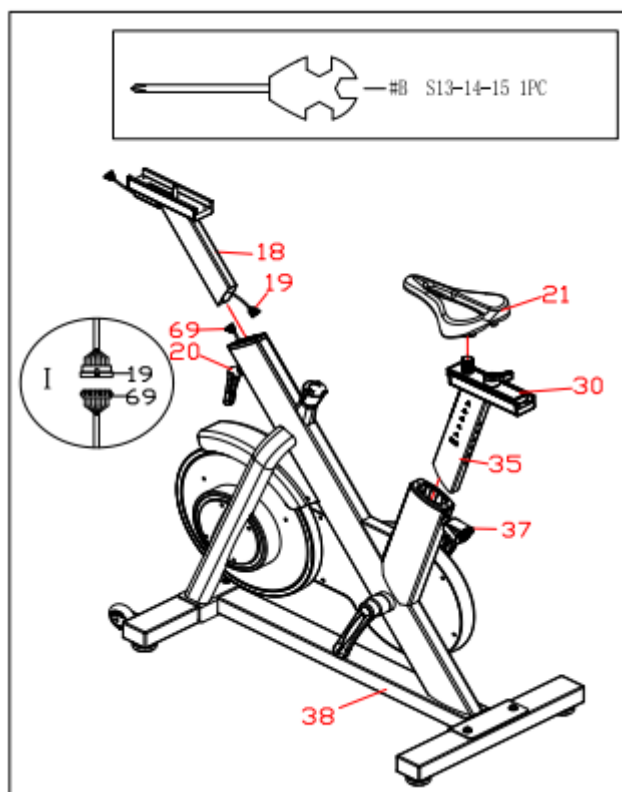
# MONTÁŽ

## Krok 1



Pomocou skrutiek (14) a podložiek (15 a 16) upevnite predný nosník (45) a zadný nosník (48) na hlavný rám (38).

## Krok 2



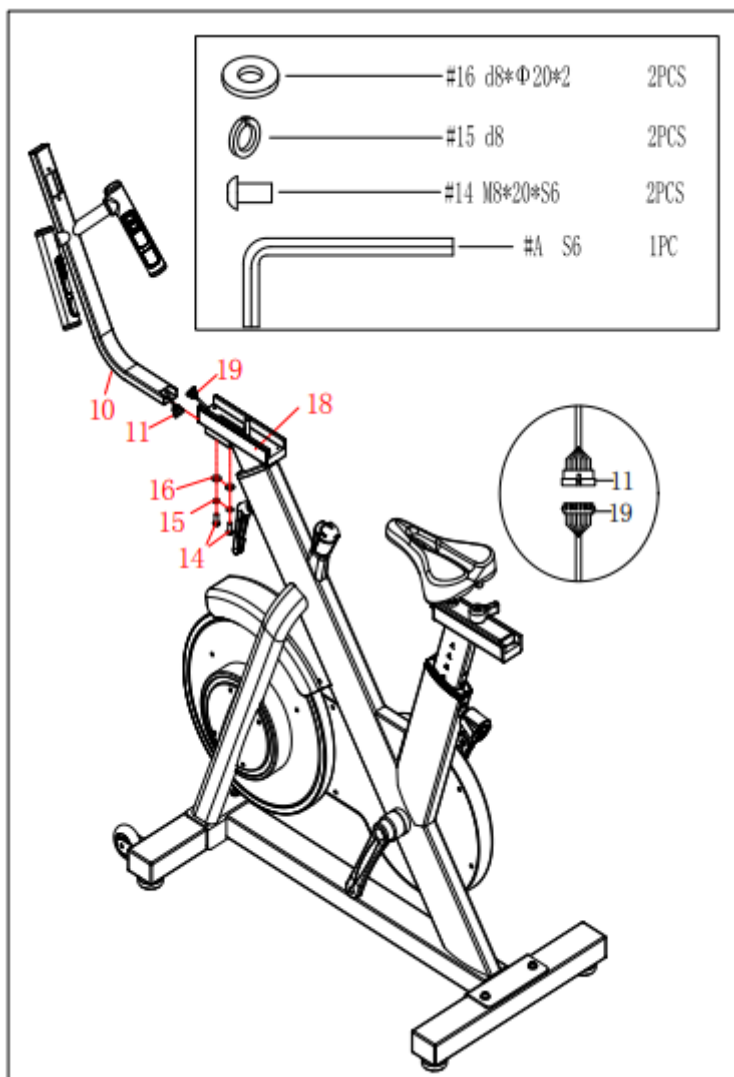
Vyskrutkujte ručnú skrutku (37) z hlavného rámu (38) tak, aby sa dal zasunúť sedlový rám (35) do hlavného rámu (38). Zaistíte sedlový rám (35) v hlavnom ráme (38) pomocou ručnej skrutky (37). Otvory sedlového rámu a hlavného rámu musia byť zarovnané.

Upevnite sedlo (21) na horizontálny držiak sedla (30).

Spojte káble vedúce z hlavného rámu (69) s káblom vedúcim z držiaka konzoly (19).

Vytiahnite držadlo (20) z hlavného rámu (38) a zasuňte rám držiadiel (18) do hlavného rámu (38). Nastavte požadovanú výšku, otvory hlavného rámu a držiaka držiadiel musia byť zarovnané.

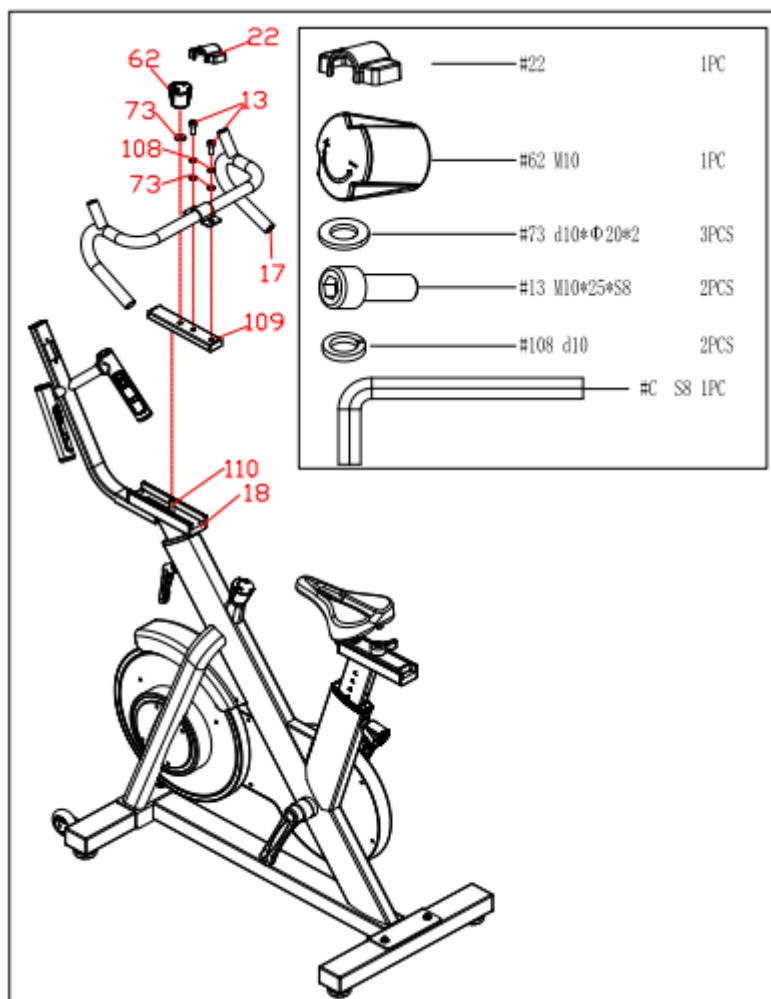
### Krok 3



Spojte káble (11 a 19).

Káble zasunúte do rámu konzoly (10) a potom zasunúte rám konzoly (10) do rámu držiadiel (18) a zaistíte pomocou skrutiek (14) a podložiek (15 a 16).

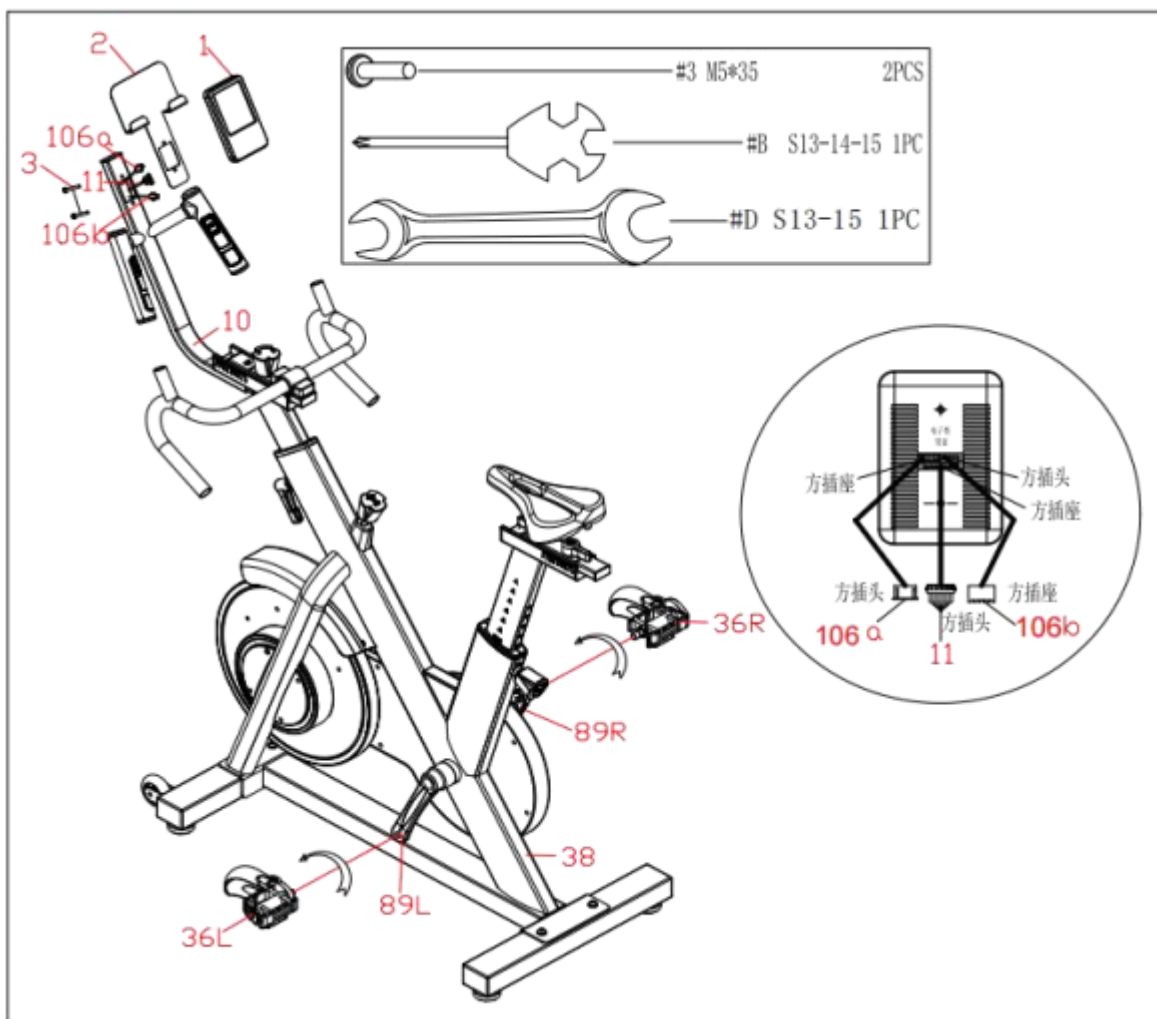
#### Krok 4



Pripevnite horizontálnu doštičku držadiel (109) na držiak držadiel (110) a zaistite na rám držadiel (18) pomocou ručnej skrutky (62) a podložky (73).

Pripevnite držadlá (17) na doštičku držadiel (109) pomocou skrutiek (13) a podložiek (108 a 73).

## Krok 5



Zo zadnej strany konzoly (1) vyskrutkujte skrutky (3).

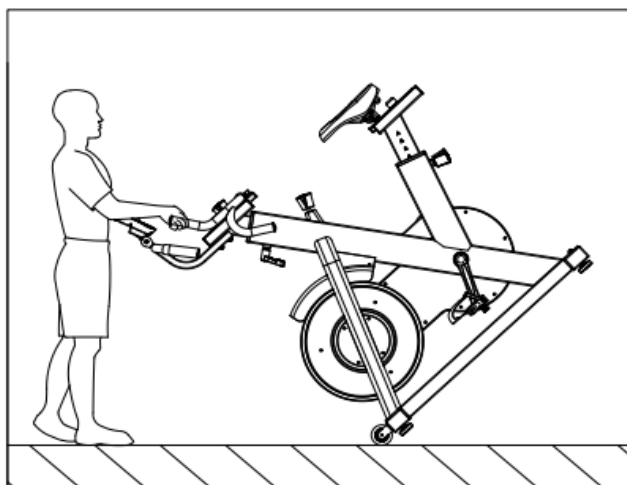
Spojte káble (106a, b) a kábel 1 (11) do konzoly (1).

Konzolu (1) pripevnite do držiaka konzoly (10) pomocou vyskrutkovaných skrutiek (3).

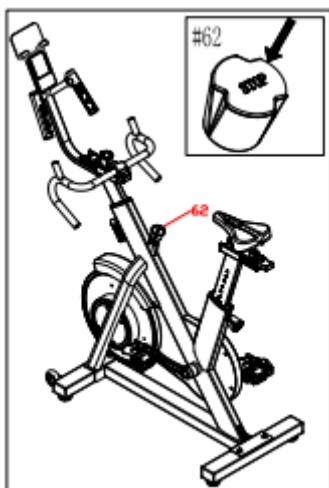
Pedále (36 L/R) pripevnite na kľuky (89 L/R) pomocou kľúča D.

### **PRESUN**

Uchopte trenažér za držadlá a nakloňte na transportné kolieska na prednom nosníku (45).



## NASTAVENIE ODPORU



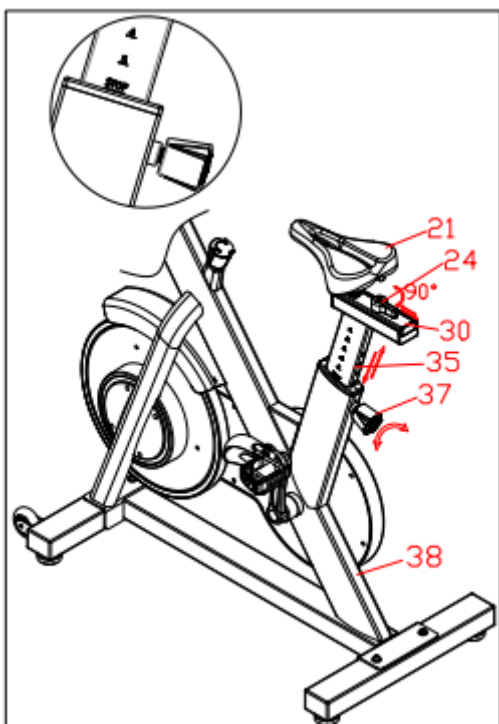
Pomocou otočného gombíka (62) zmeníte odpor. Otočte v smere hodinových ručičiek pre zvýšenie, proti smeru hodinových ručičiek pre zníženie odporu.

## VYROVNANIE



Pomocou nožičiek (47) vyrovnáte stroj.

## NASTAVENIE SEDLA

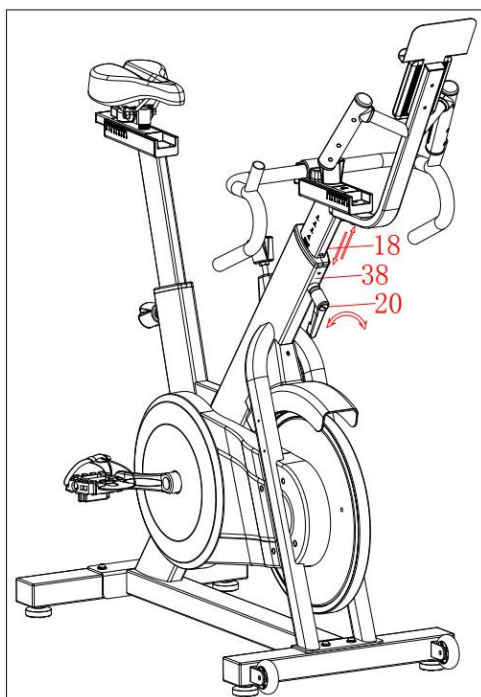


Pomocou ručnej skrutky (37) upravte výšku sedlového rámu (35). Nedvíhajte nad vyznačenú značku STOP.

Pomocou ručnej skrutky (24) môžete upraviť vzdialenosť sedla od držadiel.

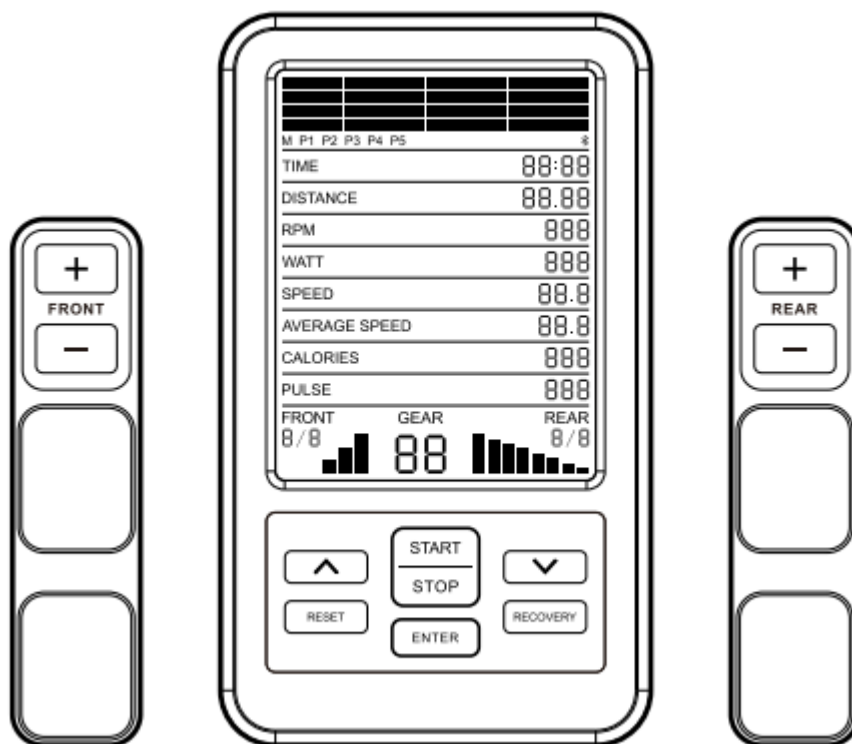
Po akejkoľvek úprave znovu utiahnite ručné skrutky.

## NASTAVENIE DRŽADIEL





Povoľte rukoväť (20) a upravte výšku rámu (18).  
Nepresahujte vyznačenú výšku.

## KONZOLA



Názov	Funkcia	Rozsah
TIME	Čas cvičenia	0M:00S ~ 99M:00S
SPEED	Rýchlosť cvičenia	0.0 ~ 99.9 km/h (míl/h)
DISTANCE	Vzdialenosť	0.00 ~ 99.99 km (míl)

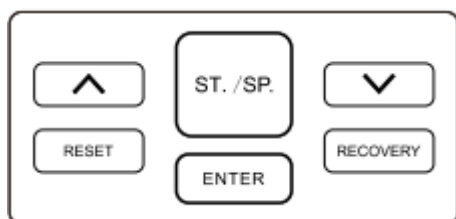
AVERAGE SPEED	Priemerná rýchlosť	0.0 ~ 99.9 km/h (míl/h)
CALORIES	Spálené kalórie	0 ~ 999 kcal
PULSE	Tepová frekvencia	40 – 240 BPM (úderý za minútu)
RPM	Otáčky za minútu	0 ~ 999 RPM
WATT	Výkon	0 ~ 899 W
GEAR	24 úrovni odporu	
FRONT	Predný prevod	1-3
REAR	Zadný prevod	1-8
	Úprava záťaže predného prevodu (ľavé držadlo)	
	Úprava záťaže zadného prevodu (pravé držadlo)	

## POPIS FUNKCIÍ

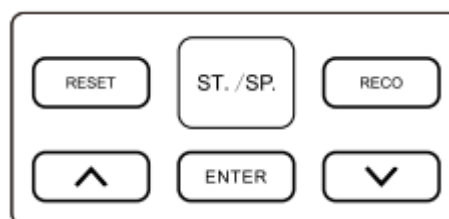
<b>MANUAL</b>	Manuálny program. Odpor nastavený manuálne.
<b>PROGRAM</b>	P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6
<b>BODY FAT</b>	Test telesného tuku
<b>HRC</b>	Program tepovej frekvencie
<b>USER PROGRAM</b>	U1 / U2 / U3 / U4: používateľské programy
<b>Bluetooth&amp;App</b>	VOLITEĽNÉ – podpora aplikácií cez Bluetooth
<b>Hrudný pás</b>	VOLITEĽNÉ – podporuje 5.3 kHz hrudný pás

## POPIS TLAČIDIEL

Model s tlačidlami



Dotykový model



Navigačné tlačidlo hore, zvýšenie odporu.



Navigačné tlačidlo dole, zníženie odporu.



Návrat do manuálneho programu (okrem programov U1-U4, FAT, HRC). Vynulovanie dát.



Test obnovy tepovej frekvencie.



Počas nastavenia potvrdí hodnotu.





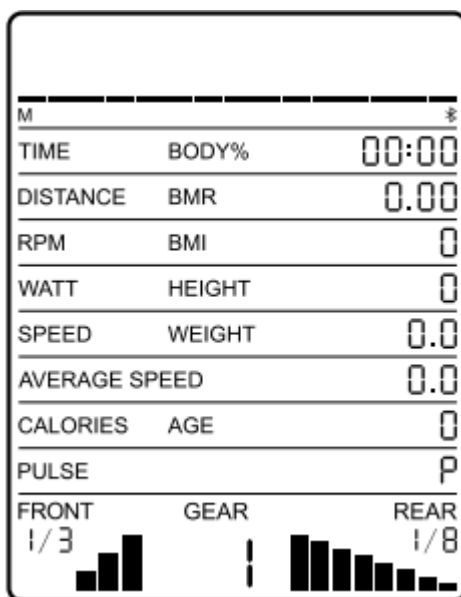
Spustí a zastaví program.

## JEDNOTKY

Výška	Hmotnosť	Pulz	Kalórie	Vzdialenosť	Rýchlosť	RPM	WATT
Cm (Ft 'In)	Kg (lbs)	Údery za minútu	Kcal	Km/Míľ	Km/H Míľ/H	Otáčky za minútu	W

## PROGRAMY

### MANUAL



Stlačte tlačidlo pre spustenie cvičenia.



Stlačte pre výber a nastavenie hodnôt / odpočtu (času, vzdialenosti, kalórií, veku).



Pomocou tlačidiel upravíte hodnotu a pomocou tlačidla potvrdíte a prejdete do nastavenia ďalšej funkcie.



Počas cvičenia, bude odpor nastavený podľa daného programu, prípadne môžete odpor upraviť pomocou tlačidiel .

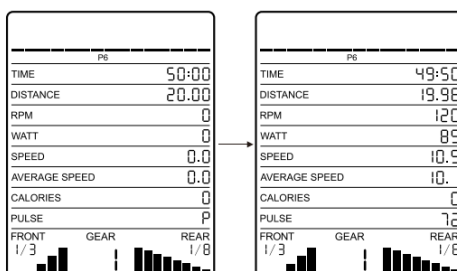
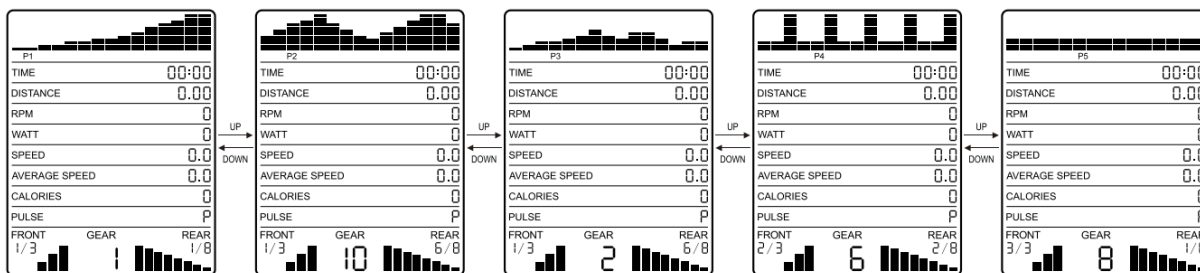




Ak nastavíte odpočet programu, je zobrazený odpočet hodnoty. Akonáhle odpočet dosiahne 0, budete počuť zvukový signál.





Program zastavíte stlačením .




## PREDNASTAVENÉ PROGRAMY






Pomocou tlačidiel   vyberte program P1 – P6.

Stlačením  program spustíte, alebo stlačením  vstúpite do nastavenia programu.

V nastavení, môžete pre programy P1 – P5 nastaviť (čas, vzdialenosť, kalórie, vek). Pre program P6 môžete nastaviť (čas, vzdialenosť).

Pomocou tlačidiel   hodnotu upravíte, stlačením  potvrdíte a prejdete do nastavenia ďalšej hodnoty.

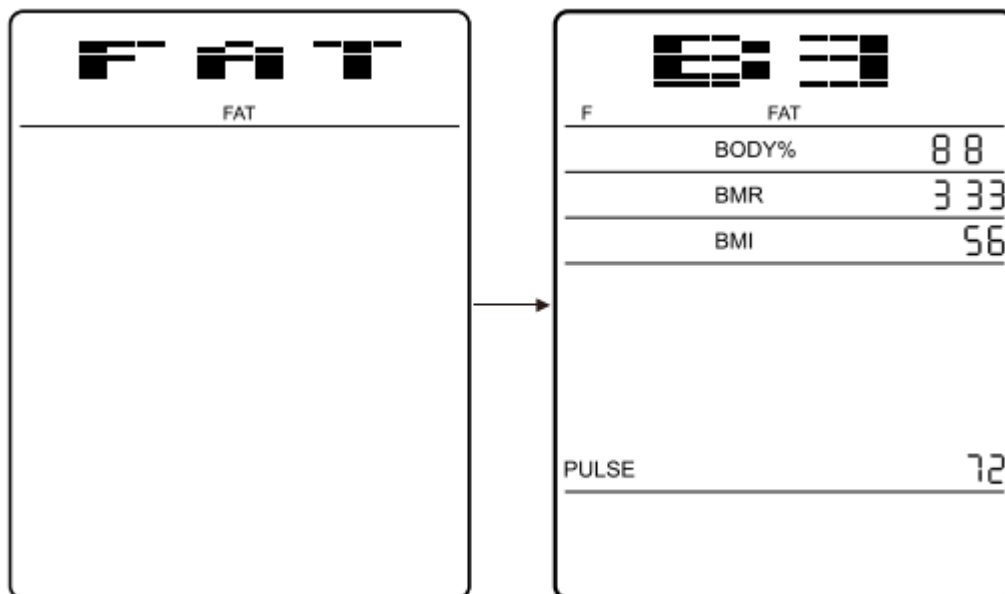
Po nastavení všetkých hodnôt sa program spustí, alebo stlačte  pre spustenie programu.

Počas cvičenia, bude odpor nastavený podľa daného programu, prípadne môžete odpor upraviť pomocou tlačidiel  .



Ak nastavíte odpočet programu, je zobrazený odpočet hodnoty. Akonáhle odpočet dosiahne 0, budete počuť zvukový signál.


Program zastavíte stlačením .

## BODY FAT



Stlačením  vstúpite do nastavenia programu.

Pomocou tlačidiel   nastavte hodnoty: gender (vek, M-muž, F-žena) → height (výšku) → age (vek).

Stlačením  spustíte 8 sekundový odpočet. Zobrazí sa BMI, FAT% a BMR.

Test by mal byť vykonávaný v stave pokoja.

### BMI (body mass index)

Pohlavie/vek	Podvýživa	Normálny	Mierna nadváha	Nadváha	Obezita
<b>Muž ≤ 30</b>	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
<b>Muž &gt; 30</b>	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
<b>Žena ≤ 30</b>	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
<b>Žena &gt; 30</b>	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

### FAT% (% telesného tuku)

Pohlavie	Nízke	Stredné	Stredné/vysoké	Vysoké
<b>Muž</b>	< 14%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
<b>Žena</b>	< 14%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

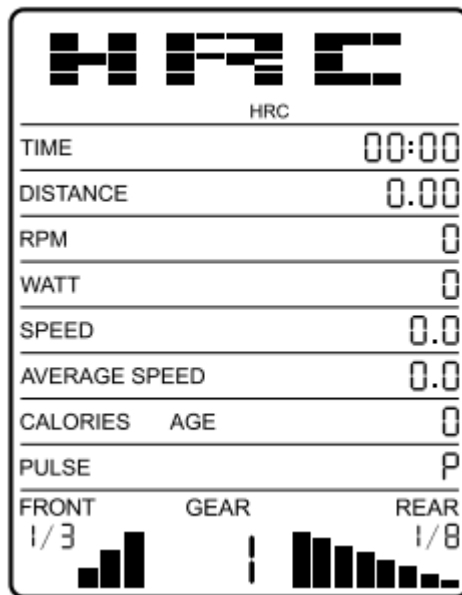
### BMR (rýchlosť metabolizmu)


Metabolizmus udáva konzumáciu kalórií počas dňa.

Referenčná hodnota: 1300 ± 100 (pre vek 22 – 40 rokov).

Hodnoty sú iba orientačné a neslúžia na zdravotné účely.



## HRC




Stlačte  do nastavenia. Nastavte údaje: time (čas) → distance (vzdialenosť) → calories (kalórie) → target heart rate (cieľová tepová frekvencia).

Pomocou tlačidiel   nastavíte hodnotu.

Stlačte tlačidlo  pre spustenie cvičenia.

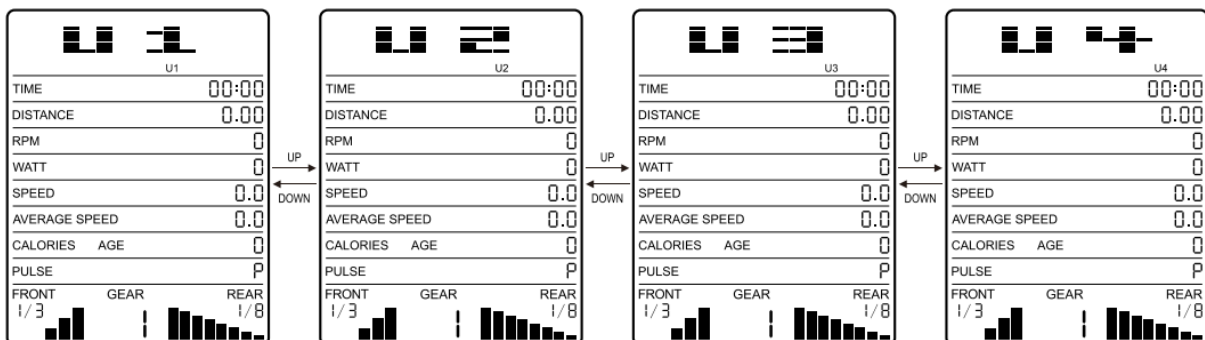
Počas cvičenia, bude odpor nastavený podľa daného programu, prípadne môžete odpor upraviť pomocou tlačidiel  .


Ak nastavíte odpočet programu, je zobrazený odpočet hodnoty. Akonáhle odpočet dosiahne 0, budete počuť zvukový signál.

Program zastavíte stlačením .


Je nutné detegovať tepovú frekvenciu, inak nebude záťaž regulovaná na cieľovú hodnotu.

### USER PROGRAM (používateľský program)



Pomocou tlačidiel   vyberte program U1 – U4.



Stlačením program spustíte, alebo stlačením  vstúpíte do nastavenia programu.

V nastavení, môžete nastaviť hodnoty: time (čas) → distance (vzdialenosť) → calories (kalórie) → resistance (odpor).



Pomocou tlačidiel hodnotu upravíte, stlačením potvrdíte a prejdete do nastavenia ďalšej hodnoty.



Po nastavení všetkých hodnôt sa program spustí, alebo stlačte pre spustenie programu.

Počas cvičenia, bude odpor nastavený podľa daného programu, prípadne môžete odpor upraviť



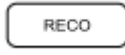
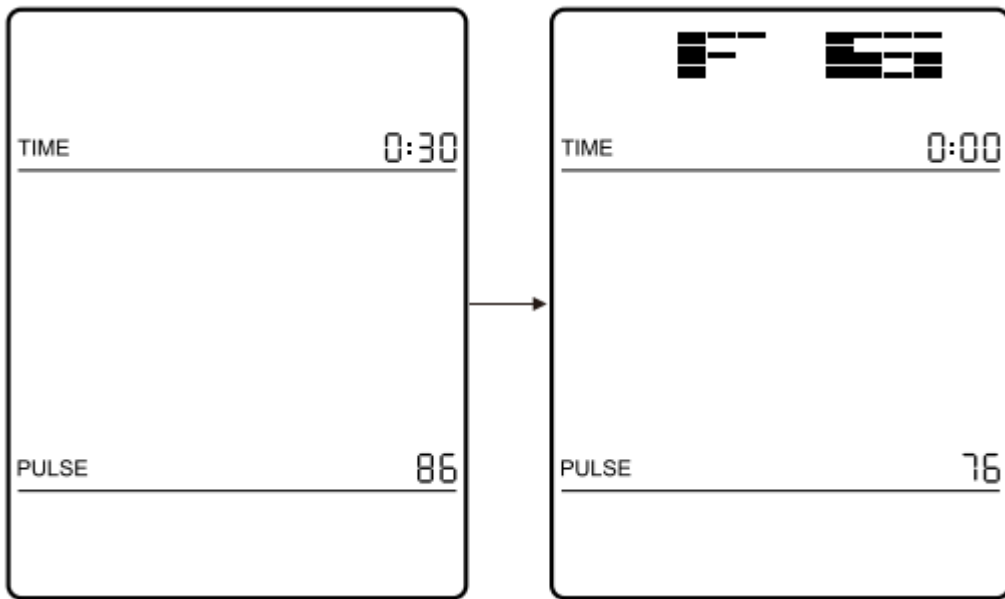
pomocou tlačidiel .

Ak nastavíte odpočet programu, je zobrazený odpočet hodnoty. Akonáhle odpočet dosiahne 0, budete počuť zvukový signál.



Program zastavíte stlačením .

### RECOVERY (program obnovy)



Ak je detegovaná tepová frekvencia, stlačte .

Spustí sa 60 sekundový odpočet. Akonáhle dosiahne 0, zobrazí sa výsledok F1 (najlepší) – F6 (najhorší).

Hodnoty sú iba orientačné a neslúžia na zdravotné účely.

### Bluetooth

Pomocou FitShow aplikácie môžete prepojiť trénažér so šikovným zariadením.

## POUŽÍVANIE

Cvičenie na cyklotrenažéri je založené na veľmi jednoduchých pohyboch, ktoré si však určite zamilujete. Vďaka jednoduchosti cvičenia zvládnu cvičenie na cyklotrenažéri i starší ľudia. Pred samotným cvičením je nutné si nastaviť výšku sedla. Je dôležité, aby sa Vám sedelo pohodlne. Sedlo cyklotrenažéra musí byť nastavené tak, aby ste sa mohli v sede držať ergonomicky tvarovaných rukovätí. Nemali by ste mať pocit natiahnutých rúk. Môžete si natiahnuť svaly.

Pre zabezpečenie pohodlného a príjemného cvičenia vložte nohy do pedálov. Dnes sú súčasťou všetkých moderných pedálov remienky pre upevnenie a stabilizáciu chodidla. Je dôležité, aby bolo pri cvičení chodidlo pevne a bezpečne umiestené.

Základom cvičenia na cyklotrenažéri je pohyb nôh po špecifickej eliptickej dráhe. Tento pohyb je veľmi podobný jazde na bicykli. Pri cvičení na cyklotrenažéri teda iba sedíte na sedle so správne nastavenou výškou, nohy máte pevne umiestené v pedáloch, pevne sa držíte ergonomicky tvarovaných rukovätí a šliapete.

Je vhodné zo začiatku zvoliť nižšiu záťaž. Pokiaľ budete na cyklotrenažéri cvičiť v pravidelných intervaloch, môžete postupne záťaž zvyšovať. Záťaž môžete zvyšovať postupne každý týždeň až dva týždne. Zvolenie vysokej záťaže na začiatku tréningu môže viesť k rýchlej únave a prepnutiu svalov.

Pri cvičení je dôležité zvoliť vhodnú záťaž a správne tempo. Snažte sa ho udržiavať po celú dobu cvičenia. Neodporúčame si hneď zo začiatku zvoliť vysoké tempo. Tempo navyšujte zhruba po týždni pravidelného cvičenia. Veľké tempo sa nerovná rýchlejšiemu spaľovaniu kalórií. Správne spaľovanie kalórií sa odráža od vhodného a pravidelného cvičenia. Na začiatku cvičenia sa Vám počet spálených kalórií môže zdať nízky, ale pravidelné a vhodné cvičenie je kľúčom k dosiahnutiu najlepších výsledkov.

Cvičenie na cyklotrenažéri vedie i k formovaniu svalov. Dochádza hlavne k posilňovaniu stehenných a lýtkových svalov. Pri cvičení na cyklotrenažéri hýbete i bedrami.

Pokiaľ chcete dosiahnuť správne cvičenie, nemali by ste zabudnúť na správne dýchanie. Správne a pravidelné dýchanie sa odporúča pri akomkoľvek cvičení. Je dôležité dodržiavať pravidelné hlboké nádychy a výdychy. Pravidelným a správnym dýchaním pri cvičení na cyklotrenažéri dochádza k intenzívnemu precvičovaniu brušných svalov. Je vhodné cvičiť 30 – 35 minút po konzumácii jedla. Nedodržanie môže viesť k menej spáleným kalóriám a vo vyššom veku i k tráviacim problémom.

Pre dosiahnutie čo najlepších výsledkov by ste mali zvážiť i zloženie Vašej stravy. Odporúčame začať deň konzumáciou sladkého jedla a pečiva, alebo müsli s mliekom. Na obed je odporúčané jesť kaloricky bohatšie jedlo. Nezabúdajte na polievku. Na večer sa odporúčajú ľahké jedlá. Pokiaľ chcete zlepšiť Váš zdravotný stav nie je dôležité iba pravidelné cvičenie ale celá životospráva.

Cvičenie na cyklotrenažéri je efektívne cvičenie pre všetkých zaneprázdnených ľudí. Vďaka cvičeniu na cyklotrenažéri dochádza k efektívnemu posilneniu svalov, a to hlavne stehenných, lýtkových a bedrových. Pravidelné cvičenie môže viesť k štíhlejšej postave. Cvičenie sa odporúča nie len ako zimná príprava pre cyklistov, ale i pre ľudí, ktorí chcú spáliť prebytočné kalórie. Pravidelné dýchanie, pravidelné cvičenie, primerané tempo a vyvážená strava môžu viesť k Vami požadovaným výsledkom.

## SPRÁVNE DRŽANIE TELA

Pri tréningu dodržujte vzpriamenú polohu tela, alebo si môžete oprieť predlaktie o držadlá. Počas šliapania by ste nemali mať nohy plne natiahnuté. Pri úplnom zošliapnutí pedála by mali byť kolena mierne pokrčené. Hlavu udržiajte rovno s chrbticou, minimalizujete tak bolesť krčného svalstva a horných chrbtových svalov. Vždy šliapajte plynule a rytmicky.

## CVIČEBNÉ POKYNY

Riadne cvičenie sa začína zahrievacou fázou a ukončuje oddychovými cvikmi. Zahrievacia fáza by mala pripraviť telo pre následnú záťaž. Oddychové cviky by potom mali zamedziť svalovému poraneniu a kŕčom. Prevádzajte zahrievacie a oddychové cviky podľa tabuľky nižšie.



### Dotyky prstov na nohe

Predkloňte sa v bokoch. Majte uvoľnený chrbát a paže a predkloňte sa vpred k prstom na nohe. Vytrvajte v pozícii 15 sekúnd. Miernepokrčte kolená.



### Horné partie stehien

Jednou rukou sa oprite o stenu. Jednu ruku dajte dole za seba a uchopte chodidlo. Pritiahnite ho k zadku, nakoľko to ide. Vydržte 30 sekúnd a zopakujte pri druhej nohe.



### Podkolenné partie

Posaďte sa a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy primkne k pravému vnútornému stehnu. Pravú pažu napnite k špičke natiahnutej nohy. Vydržte 15 sekúnd a povoľte. Opakujte to isté pri ľavej nohe.



### Vnútorne strany stehien

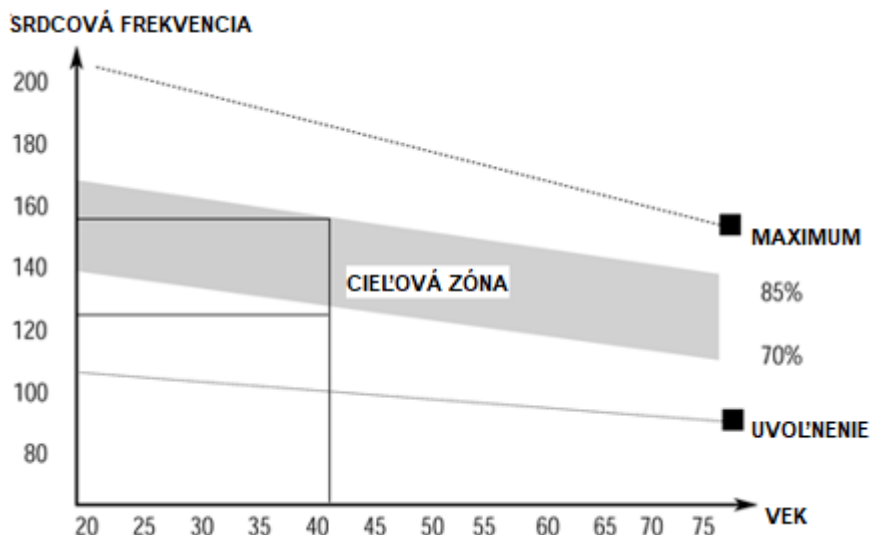
Posaďte sa na podlahu so špičkami nôh pri sebe. Kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá ku trieslam. Kolená tlačte dole. Vydržte 30-40 sekúnd, pokiaľ možno.



### Lýtka a Achillove šľachy

Oprite sa o stenu s jednou nohou dozadu a s pažami smerom vpred. Pravú nohu napnite a ľavú nohu ponechajte na zemi. Ľavú nohu prikrčte a tlačte dopredu tak, že bedrá tlačíte smerom k stene. Vydržte 30-40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte s druhou nohou.

Fáza cvičenia. Pravidelným cvičením budú Vaše svaly silnejšie. Počas tréningu udržiavajte stále tempo podľa grafu. Tréning by mal trvať aspoň 12 minút.



Potom nechajte svaly v kľude tak, že znížite tempo po dobu cca. 5 min. Potom vykonávajte cviky ako pri rozcvičke. Trénujte pravidelne minimálne 3x týždenne.

## ÚDRŽBA

- Pri montáži riadne dotiahnite všetky skrutky a nastavte cyklotrenažér do vodorovnej polohy.
- Správne dotiahnutie kontrolujte po 10 hodinách používania.

- Po ukončení cvičenia zotrite pot. Prístroj čistite pomocou handričky a jemných čistiacich prostriedkov. Na plastové časti nepoužívajte rozpúšťadlá alebo agresívne čistiace prostriedky.
- Pri zvýšenej hlučnosti je nutné skontrolovať správne dotiahnutie všetkých spojov.
- Umiestite výrobok do čistej, vetrateľnej a suchej miestnosti.
- Nevystavujte prístroj priamemu slnečnému žiareniu.

## SKLADOVANIE

Uchovávajte cyklotrenažér v čistom a suchom prostredí. Uistite sa, že stroj nie je zapojený do elektriny.

## DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Tento prístroj zodpovedá štandardným bezpečnostným predpisom. Akékoľvek iné používanie je zakázané a môže byť pre používateľa nebezpečné. Za akúkoľvek ujmu spôsobenú nesprávnym a zakázaným zaobchádzaním so strojom nie sme zodpovední.
- Predtým, ako začnete s tréningom na cyklotrenažéri, poraďte sa so svojim lekárom. Lekár by mal posúdiť, či ste fyzicky spôsobilý stroj používať a akú námahu ste schopný podstúpiť. Nesprávne cvičenie alebo prepínanie organizmu môže uškodiť Vášmu zdraviu.
- Starostlivo si prečítajte nasledujúce rady a pokyny k cvičeniu. Pokiaľ pocítite počas cvičenia bolesť, nevoľnosť, zle sa Vám dýcha alebo máte nejaké iné zdravotné problémy, ihneď cvičenie ukončite. Pokiaľ bolesť pretrváva, okamžite navštívte lekára.
- Tento cyklotrenažér nie je lekárska pomôcka. Taktiež ho nie je možné využiť k liečebným účelom.
- Snímač srdcovej frekvencie nie je lekárske prístrojom. Podáva iba orientačné informácie o Vašej priemernej srdcovej frekvencii a akákoľvek navrhovaná srdcová frekvencia nie je medicínsky záväzná. Snímané dáta nemusia byť s ohľadom na nekontrolovateľné ľudské a okolité faktory vždy presné.

## OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odneste na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istý, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

Batérie nevhadzujte medzi bežný odpad, ale odovzdajte ich na miesta určené pre recykláciu.

## ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

### Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.



### Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, [predajnatn@insportline.sk](mailto:predajnatn@insportline.sk)
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto:predajnaba@insportline.sk)
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, [predajnake@insportline.sk](mailto:predajnake@insportline.sk)

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluve alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

### Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v **dĺžke 24 mesiacov**, u označených fitness modelov bude poskytovaná **záručná lehota 120 mesiacov na rám (platí na výrobky zakúpené od 13.3.2017)** a 24 mesiacov na ostatné komponenty na 1 ks fitness zariadenia. Na označené moto výrobky značky W-TEC bude poskytovaná **rozšírená záručná lehota 36 mesiacov**. Záruka sa vzťahuje iba na výrobné vady. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

### Batéria

Záruka 6 mesiacov na životnosť batérie - menovitá kapacita batérie neklesne pod 70% svojej celkovej kapacity v priebehu 6 mesiacov od predaja produktu.

### Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, manipuláciou a neodborným repasom,
- nesprávnou údržbou,
- mechanickým poškodením,
- opotrebením dielov pri bežnom používaní,
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou,
- neodbornými zásahmi,
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi,
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce používanie: SC, S – na komerčné používanie).

### Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou poruchou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

### **Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru**

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky poruchy, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

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

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

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970  
Mail: eshop@insportline.cz  
reklamacie@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

**Reklamácia tovaru**



**Vrátenie a výmena tovaru do 30 dní**

