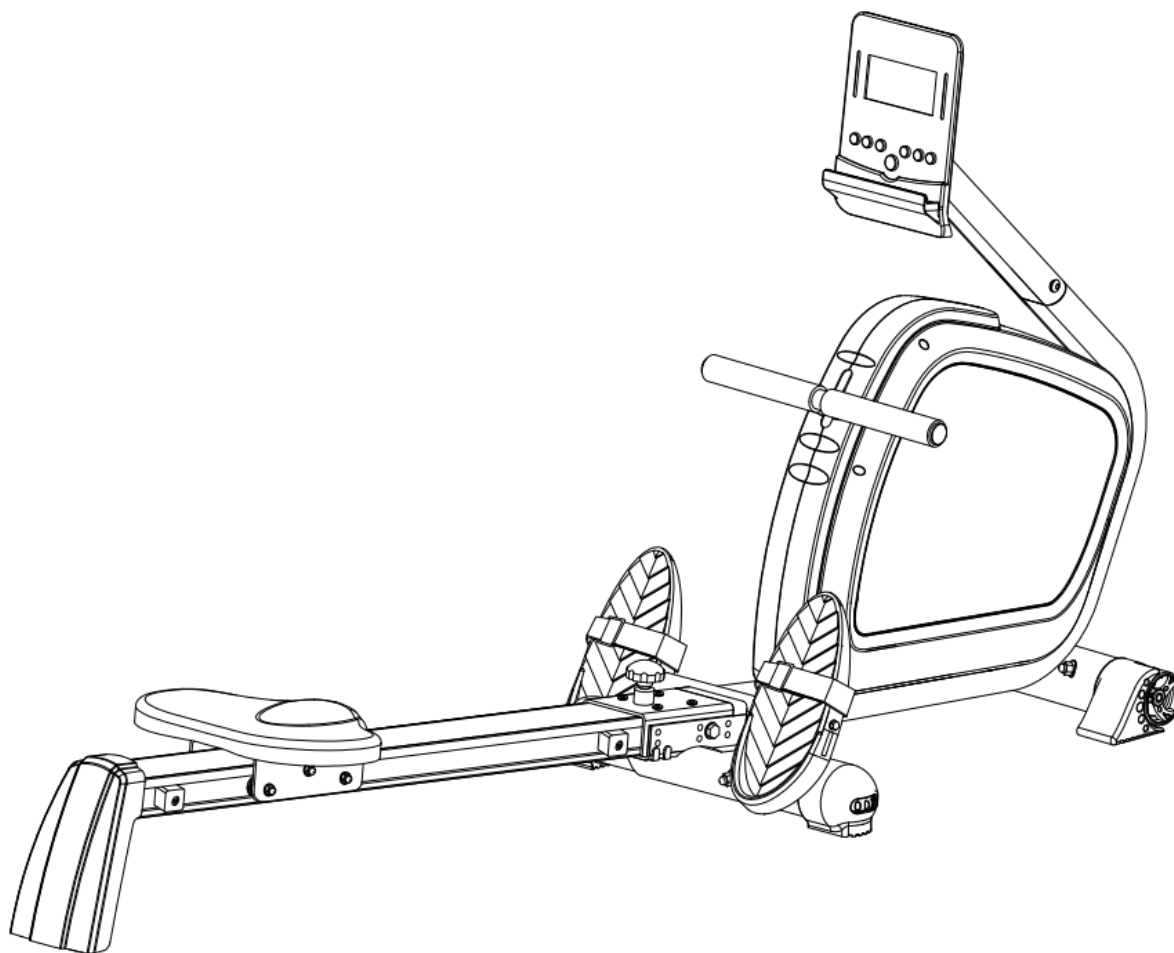




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 8722 Veslársky trénažér inSPORTline RW60



OBSAH

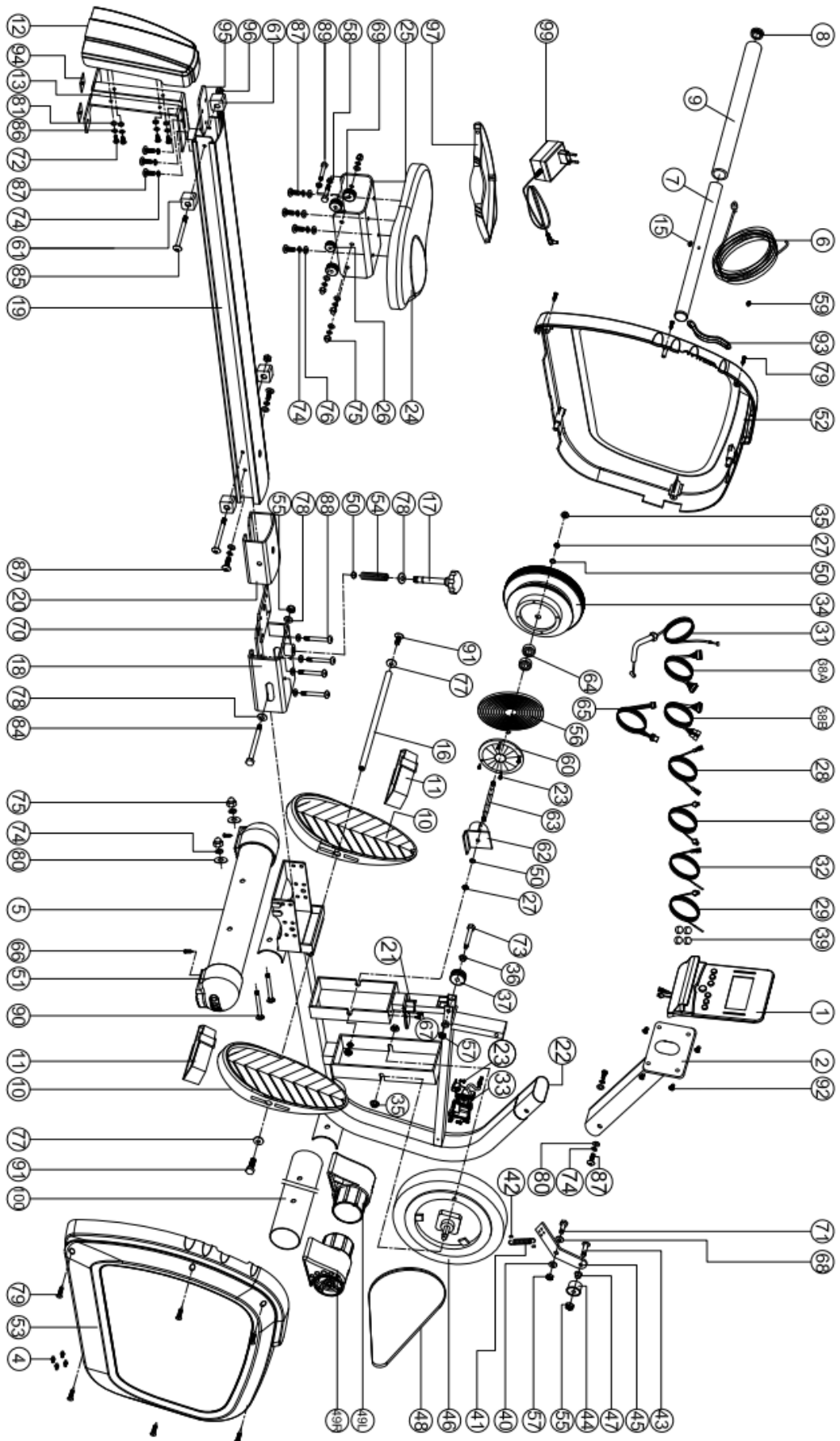
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
NÁKRES	4
ZOZNAM DIELOV	5
MONTÁŽ.....	8
KONZOLA.....	13
ZOBRAZENIE INFORMÁCIÍ.....	13
TLAČIDLÁ	14
POUŽÍVANIE	14
BLUETOOTH.....	19
iConsole aplikácia	19
Kinomap aplikácia	21
ROZCVIČKA.....	25
SPRÁVNE CVIČENIE	26
ÚDRŽBA.....	28
SKLADOVANIE	28
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA.....	28
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	29
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	29

inSPORTline s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku www.insportline.sk, kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Manuál si prečítajte pozorne ešte pred prvým používaním a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Dodržujte všetky varovania a odporúčania vrátane predpísaného postupu montáže. Výrobok používajte iba na určený účel.
- Montáž musí zodpovedať uvedenému postupu. Informujte všetkých ďalších používateľov o zásadách bezpečnosti.
- Výrobok držte ďalej od detí a domácich zvierat. Nenechávajte ich bez dozoru ani blízko zariadenia. Iba dospelá osoba môže trenažér zostavovať a používať.
- Pred začatím cvičenia sa poradte s lekárom. Je to obzvlášť nutné, ak máte zdravotné komplikácie alebo prekonávate liečbu, ovplyvňujúcu činnosť srdca, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Venujte pozornosť signálom svojho tela. Pokiaľ pocítite bolesť alebo iné komplikácie (pnutie na hrudi, nepravidelný tep, dýchavičnosť alebo nevoľnosť), okamžite ukončíte cvičenie. Nesprávne cvičenie môže vyústiť do vážnych zdravotných komplikácií alebo do zranení.
- Výrobok umiestnite iba na rovný, čistý a suchý povrch a dodržte bezpečnostný odstup od iných objektov min 0,6 m. Na ochranu podlahovej krytiny môžete použiť podložku.
- Vezmite si vhodné športové oblečenie vrátane športovej obuvi. Neberte si príliš voľný odev.
- Výrobok nepoužívajte vonku.
- Pred každým používaním skontrolujte prípadné poškodenie alebo opotrebenie produktu. Pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice, či sú správne dotiahnuté. V prípade potreby dotiahnite. Nikdy nepoužívajte poškodený alebo opotrebovaný produkt.
- Pokiaľ sa objavia ostré hrany, výrobok nepoužívajte.
- Taktiež trenažér nepoužívajte, pokiaľ vydáva neobvyklé zvuky.
- Žiadny nastaviteľný diel nesmie vyčnievať a obmedzovať pohyb používateľa. Výrobok môže súčasne požívať iba jedna osoba.
- Trenažér nie je určený na terapeutické účely.
- Počas nadvihovania a prenášania trenažéra buďte obzvlášť opatrný, aby ste si neporanili chrbát. Použite iba odporúčaný postup a požiadajte ďalšiu dospelú osobu o pomoc.
- Nevykonávajte neschválenú modifikáciu výrobku. V prípade opravy kontaktujte odborný servis.
- **Nosnosť:** 150 kg
- **Trieda:** HA podľa EN 957 pre domáce používanie s nízkou presnosťou.
- **VAROVANIE:** Systém na monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Pokiaľ pocítite nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!

NÁKRÉS



ZOZNAM DIELOV

* Použité skratky:

D = priemer

T = hrúbka

L = dĺžka

ST = samorezná skrutka


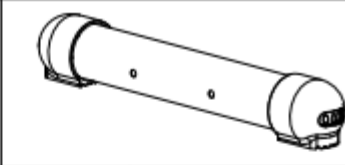
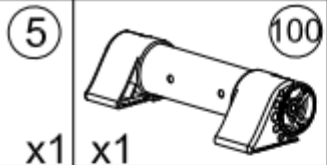

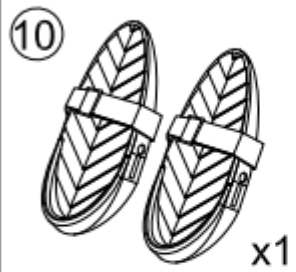
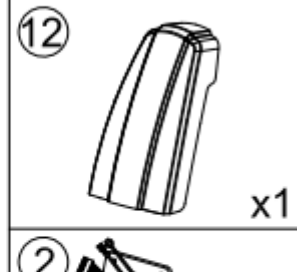
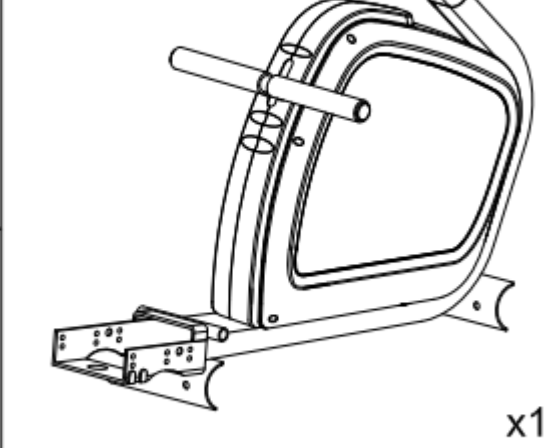




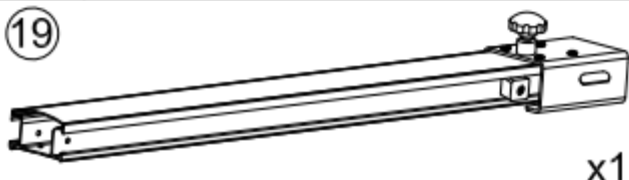



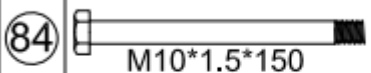


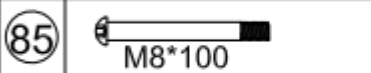


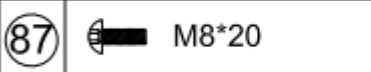

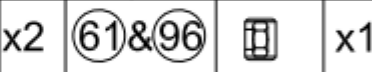
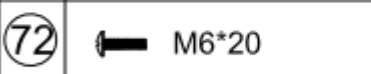

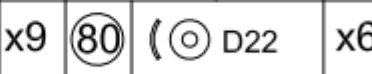
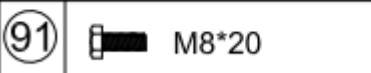

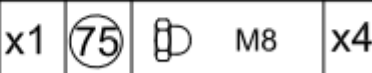
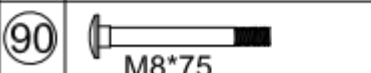

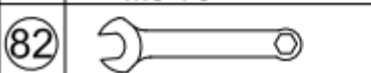
Miery sú uvedené v **mm**

Označenie	Názov dielu	Počet ks
1	Počítač	1
2	Držiak počítača	1
4	Kolík	4
5	Predný nosník	1
6	Ťažné lanko D 5 x 2000 L	1
7	Držadlo	1
8	Koncová krytka držadla	2
9	Penová rukoväť D 23 x 4 T x 400 L	1
10	Pedál	2
11	Upínací remienok	2
12	Zadný kryt	1
13	Zadný nosník	1
15	Priechodka D 10.5 x D 7.5 x 9 T	1
16	Os pedálov	1
17	Istiaci kolík	1
18	Pojazdový rám	1
19	Koľajnica	1
20	Držiak pojazdu	1
21	Držiak senzora	1
22	Hlavný rám	1
23	Skrutka ST 4.2 x 15 L	8
24	Sedlo	1
25	Držiak sedla	1
26	Pojazdové koliesko	2
27	Matica D 9.5 x 5 T(3/8"-26 UNF)	3
28	Prepojovací kábel I	1
29	Senzorický kábel I	1
30	Prepojovací kábel II	1
31	Napínacie lanko	1
32	Senzorický kábel II	1
33	Indukčná cievka	1

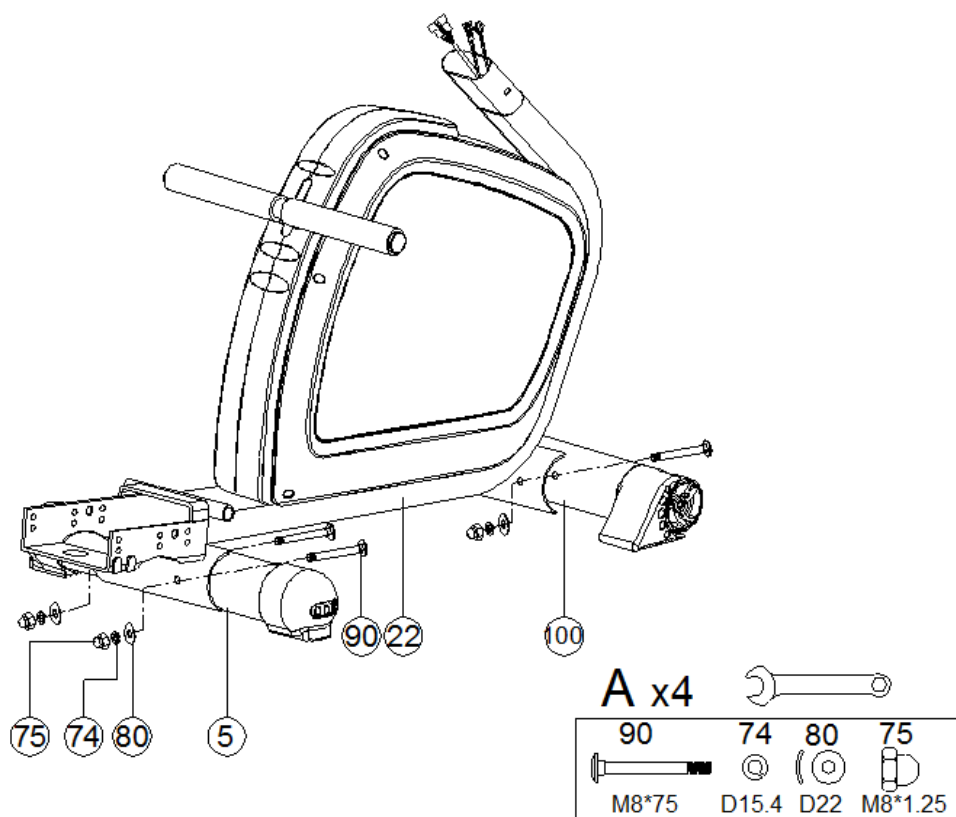
34	Navíjač	1
35	Matica s nákrúžkom 3/8"-26 UNF x 6.5 T	4
36	Vymedzovacia vložka D 13.5 x D 10 x 9	2
37	Kladka	1
38A	Prepojovací kábel III	1
38B	Senzorický kábel III	1
39	Magnet	4
40	Plastová podložka D 10 x D 24 x 0.4 T	1
41	Pružina D 2.2 x D 14 x 65 L	1
42	Plastová ochrana	2
43	Imbusová skrutka M 10 x 35 L	1
44	Vodiaca kladka	1
45	Držiak vodiacej kladky	1
46	Závažové koleso	1
47	Vymedzovacia vložka D 20 x D 14 x 11.5	1
48	Remeň 300 PJ5	1
49L	Koncová krytka predného nosníka – ľavá	1
49R	Koncová krytka predného nosníka – pravá	1
50	Segerova podložka S-10 (1 T)	3
51	Stavacia krytka	2
52	Kryt hlavného rámu – ľavý	1
53	Kryt hlavného rámu – pravý	1
54	Pružina D 13 x D 1.2 x 85.5 L	1
55	Samo istiacia matica M 10 x 1.5 x 10 T	1
56	Špirálová pružina 20 x 0.7 T	1
57	Samo istiacia podložka M 8 x 1.25 x 8 T	2
58	Vymedzovacia vložka D 12 x D 8.2 x 12.6 L	6
59	Priechodka D 11 x 7 L	1
60	Prítlačný disk	1
61	Doraz D 24 x D 8 x 22	4
62	Držiak navíjača	1
63	Os závažového kolesa	1
64	Ložisko #6000ZZ	2
65	Elektrický kábel	1
66	Skrutka ST 4 x 1.41 x 10 L	2
67	Skrutka M 5 x 0.8 x 10 L	2
68	Plochá podložka D 21 x D 8.5 x 1.5 T	1
69	Pojzdové koliesko	4

70	Spevňovacia doštička	1
71	Šesťhranná skrutka M 8 x 25	1
72	Skrutka M 6 x 1.0 x 20 L	4
73	Šesťhranná skrutka M 8 x 1.25 x 55.5 L	1
74	Pružná podložka D 15.4 x D 8.2 x 2 T	17
75	Klobúková matica M 8 x 1.25 x 15 L	6
76	Plochá podložka D 16 x D 8.5 x 1.2 T	16
77	Plochá podložka D 25 x D 8.5 x 2.0 T	2
78	Plochá podložka D 20 x D 11 x 2 T	3
79	Skrutka ST 4.2 x 1.4 x 20 L	13
80	Prehnutá podložka D 22 x D 8.5 x 1.5 T	4
81	Plochá podložka D 13 x D 6.5 x 1.0 T	4
82	Maticový kľúč	2
83	Imbusový kľúč + krížový skrutkovač	1
84	Šesťhranná skrutka M 10 x 1.5 x 150 L	1
85	Imbusová skrutka M 8 x 1.25 x 95 L	2
86	Pružná podložka D 10.5 x D 6.1 x 1.3 T	4
87	Imbusová skrutka M 8 x 1.25 x 20 L	11
88	Imbusová skrutka M 8 x 1.25 x 75 L	4
89	Šesťhranná skrutka M 8 x 1.25 x 35 L	6
90	Vratová skrutka M 8 x 1.25 x 75 L	2
91	Šesťhranná skrutka M 8 x 1.25 x 20 L	2
92	Krížová skrutka M 5 x 0.8 x 10 L	4
93	Chránič lanka	1
94	Tlmiaca podložka	2
95	Fixačná doštička	1
96	Matica M 8 x P 1.25 x 6 T	2
97	Hrudný pás	1
99	Adaptér	1
100	Predný nosník	1

MONTÁŽ

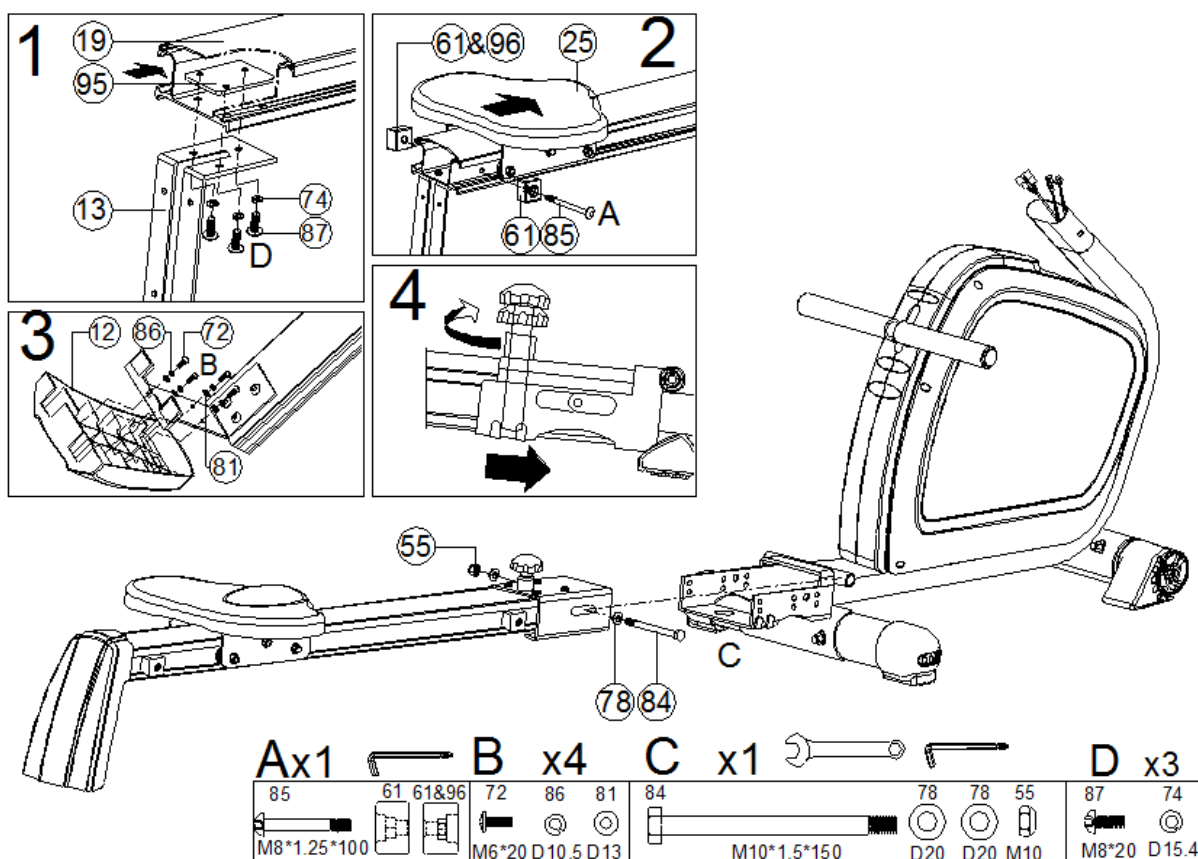
 1 x1	 5 x1	 100 x1	 22 x1
 10 x1	 12 x1		
 16 x1	 2 x1		
 25 x1	 13 x1	 19 x1	
 61 x1	 99 x1	 97 x1	
 84 x1	 86 x4	 77 x2	
 85 x1	 81 x4	 55 x1	
 87 x5	 78 x2	 61&96 x1	
 72 x4	 74 x9	 80 x6	
 91 x2	 95 x1	 75 x4	
 90 x4	 83 x1		
 82 x2			

KROK 1



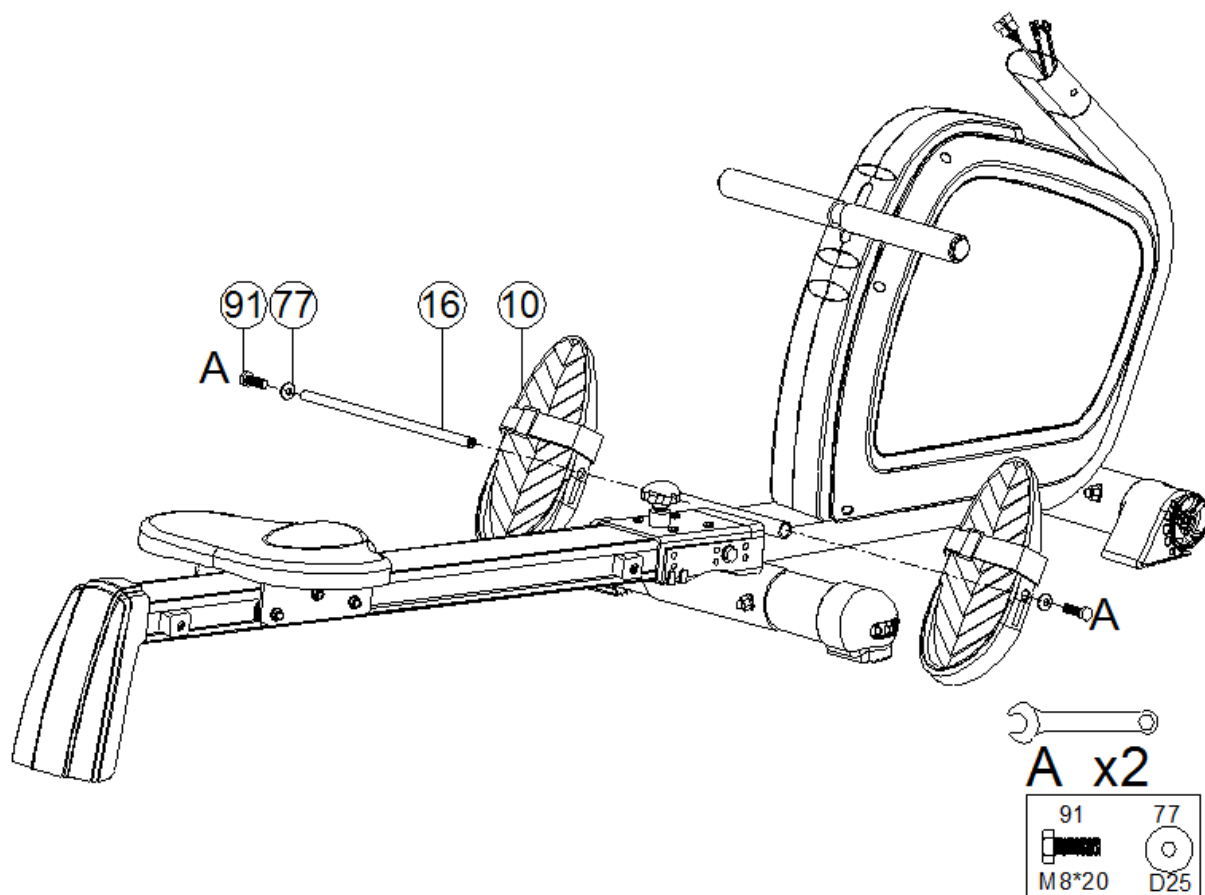
- A. Pripevnite zadný nosník (5) k hlavnému rámu (22) pomocou vratových skrutiek (90), prehnutých podložiek (80), pružných podložiek (74) a klobúkových matíc (75).
- B. Pripevnite predný nosník (100) k hlavnému rámu (22) pomocou vratových skrutiek (90), prehnutých podložiek (80), pružných podložiek (74) a klobúkových matíc (75).

KROK 2



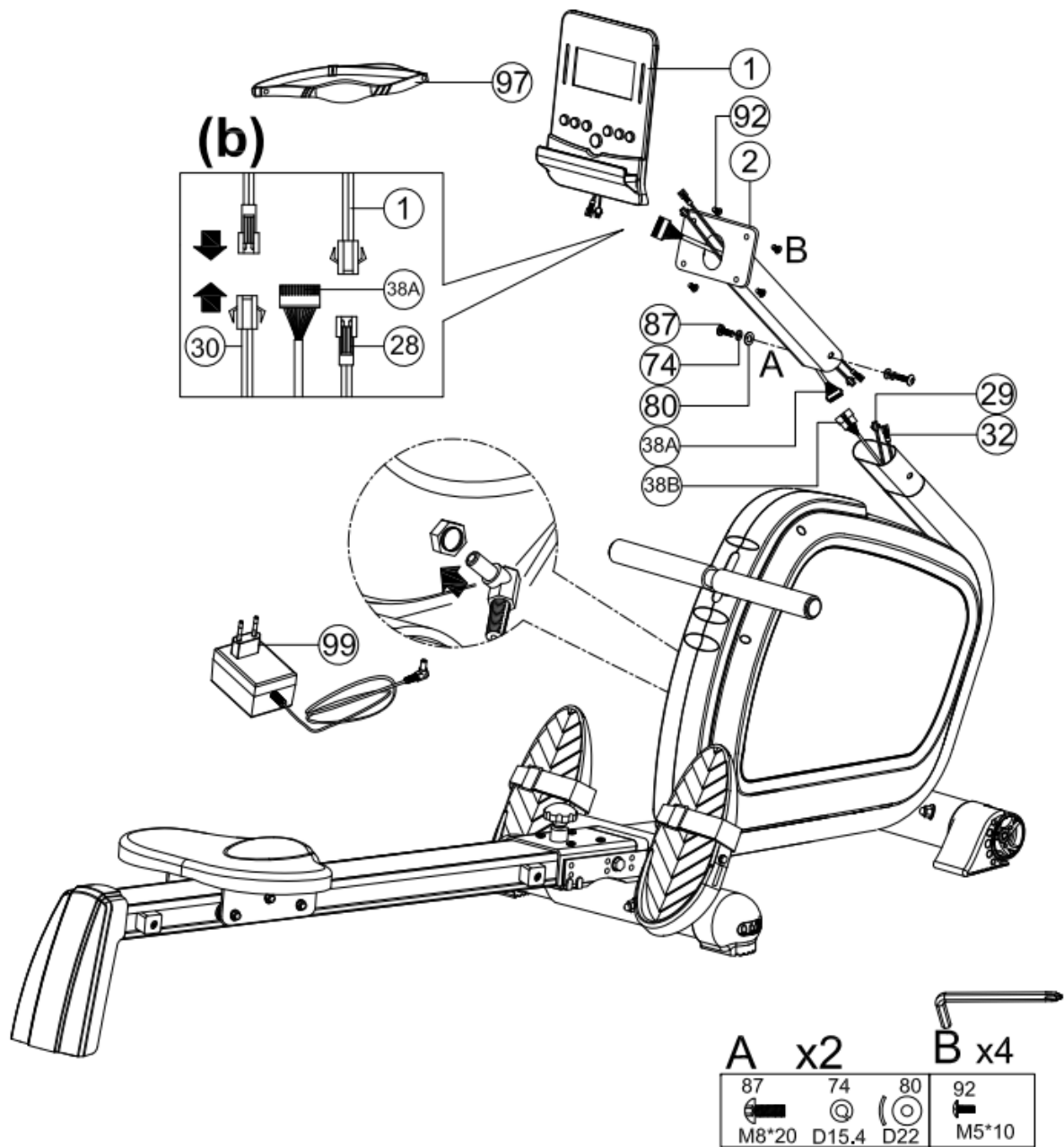
- A. Pripevnite zadný nosník (13) ku koľajnici (19) pomocou fixačnej doštičky (95), pružných podložiek (74) a imbusových skrutiek (87) (Obr. 1).
- B. Pripevnite ku koľajnici (19) držiak sedla (25) pomocou imbusových skrutiek (85), dorazov (61) a matíc (96) (Obr. 2).
- C. Pripevnite k zadnému nosníku (13) kryt (12) pomocou krížových skrutiek (72), pružných podložiek (86) a plochých podložiek (81) (Obr. 3).
- D. Pripevnite koľajnicu k hlavnému rámu pomocou šesťhrannej skrutky (84), plochej podložky (78) a samo istiacej matice (55). Zaisťte koľajnicu pomocou istiaceho kolíka (17) (Obr. 4).

KROK 3



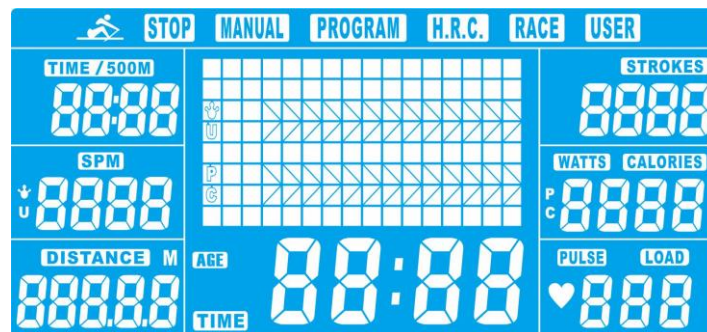
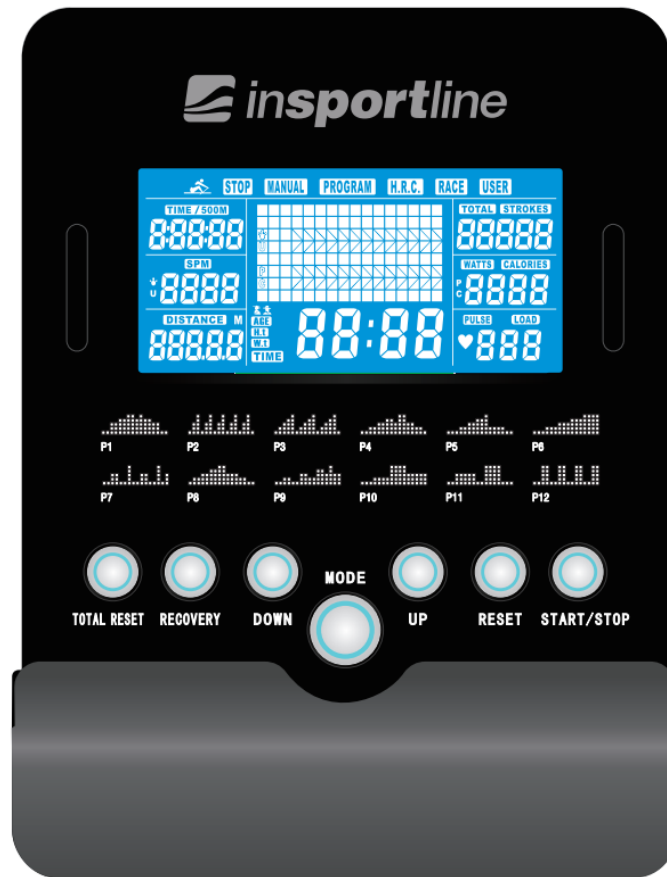
Pripevnite k hlavnému rámu pedále (10) pomocou osi (16), plochých podložiek (77) a šesťhranných skrutiek (91).

KROK 4



- A. Prepojte prepojovací kábel III (38A) so senzorickým káblom III (38B) a potom pripevnite k hlavnému rámu držiak počítača (2) pomocou imbusových skrutiek (87), pružných podložiek (74) a prehnutých podložiek (80) (Obr. A).
- B. Pripojte prepojovací kábel I (28), prepojovací kábel II (30) a prepojovací kábel III (38A) ku káblom vychádzajúcim z počítača (1) (Obr. b). Pripevnite počítač (1) k držiaku (2) pomocou krížových skrutiek (92) (Obr. B).

KONZOLA



ZOBRAZENIE INFORMÁCII

ZOBRAZENIE	POPIS
WATTS	Zobrazí výkon. Rozsah zobrazenia 0~999.
CALORIES	Zobrazí spálené kalórie počas cvičenia. Rozsah zobrazenia 0~9999; rozsah nastavenia 0~9990 Kal.
DISTANCE	Zobrazenie prejdenej vzdialenosti. Rozsah zobrazenia 0~99999; Stlačením tlačidla zvýšite alebo znížite hodnotu o 100.

PULSE	Zobrazí tepovú frekvenciu počas cvičenia. Rozsah zobrazenia 0-30~230.
TIME/500M	Zobrazí čas pre prejsenie 500 M. Rozsah zobrazenia 0:00~99:00 Údaj sa aktualizuje každých 6 sekúnd, aby konzola zobrazila údaj, je nutné uraziť 500 M v nastavení rýchlosti.
SPM	Príťahy za minútu. Rozsah zobrazenia 0~99; Stlačením tlačidla zvýšite alebo znížite hodnotu o 5.
LOAD	Odpor príťahov. Rozsah nastavenia 1~16.
STROKES	Celkový počet príťahov. Rozsah zobrazenia: 0~9999 Celkový počet príťahov sa vynuluje po vypnutí alebo odpojení z napájania.
TIME	Zobrazí čas tréningu.
MANUAL	Manuálny program.
PROGRAM	12 prednastavených programov.
H.R.C.	Program cieľovej tepovej frekvencie.
RACE	Závod proti prednastavenému programu.
USER	Vytvorenie používateľského programu.

TLAČIDLÁ

TLAČIDLO	POPIS
Up / Hore	Zvýši hodnotu alebo navigácia v menu a nastavenia hore.
Down / Dole	Zníži hodnotu alebo navigácia v menu a nastavenia nadol.
ENTER	Potvrdenie nastavenia alebo výberu.
Reset	Podržte tlačidlo po dobu 2 sekúnd pre spustenie alebo vypnutie konzoly. Vynuluje nastavenie. Návrat do hlavného menu po tréningu.
Start/ Stop	Spustí alebo vypne tréningový program.
Recovery	Program obnovy tepovej frekvencie po tréningu.

POUŽÍVANIE

SPUSTENIE

Zapojte do el. prúdu alebo podržte tlačidlo RESET po dobu 2 sekúnd, konzola sa spustí a ozve sa zvukový signál, zobrazia sa všetky informácie na displeji po dobu 2 sekúnd (Obr. 1). Potom si môžete

vybrať požadovaný program. Bez ohľadu, na akej úrovni záťaže program skončí, vždy sa vráti na 1. záťažovú úroveň.

Obr. 1



ÚSPORNÝ REŽIM

Ak konzola nezaznamená žiadny signál po dobu 4 sekúnd, prepne sa do pohotovostného režimu. Všetky údaje sa uložia do ďalšieho tréningu.

VÝBER PROGRAMOV

Po načítaní konzoly môžete vybrať pomocou navigačných tlačidiel program. Programy sú v poradí: manuálny - prednastavený program - H.R.C - závod - používateľský. Svoj výber potvrdíte stlačením ENTER.

MANUÁLNY PROGRAM

Stlačením tlačidla ŠTART/STOP v hlavnom menu spustíte manuálny program.

Manuálny program môžete tiež vybrať pomocou navigačných tlačidiel, vyberte MANUAL a potvrdíte stlačením ENTER.

Pomocou navigačných tlačidiel nastavte cieľové hodnoty: času / vzdialenosti / kalórií / pulzu a stlačte ENTER pre potvrdenie (Obr. 2). Čas a vzdialenosť nemôžu byť nastavené súčasne.

Stlačením START / STOP spustíte program (Obr.3). Hodnoty sa začnú odčítat' od nastavených hodnôt. Pomocou navigačných tlačidiel môžete nastaviť odpor medzi úrovňami 1 – 16.

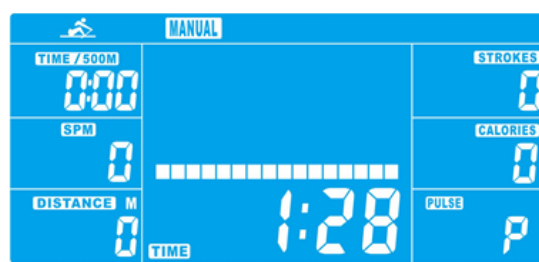
Akonáhle jedna hodnota dosiahne 0, konzola sa zastaví a ozve sa zvukový signál po dobu 8 sekúnd (stlačením akéhokoľvek tlačidla ukončíte zvukový signál). Potom sa zobrazia priemerné hodnoty. Čas sa obnoví do pôvodnej nastavenej hodnoty.

Stlačením RESET sa navráťte do hlavného menu.

Obr. 2



Obr. 3



PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

Pomocou navigačných tlačidiel vyberte režim PROGRAM a stlačte ENTER.

Pomocou navigačných tlačidiel vyberte program 1 – 12 (Obr. 4). Stlačením ENTER potvrdíte.

Pomocou navigačných tlačidiel nastavte čas (Obr. 5) a stlačením ENTER potvrdíte.

Stlačením START / STOP spustíte program. Pomocou navigačných tlačidiel môžete upraviť odpor medzi úrovňami 1 – 16.

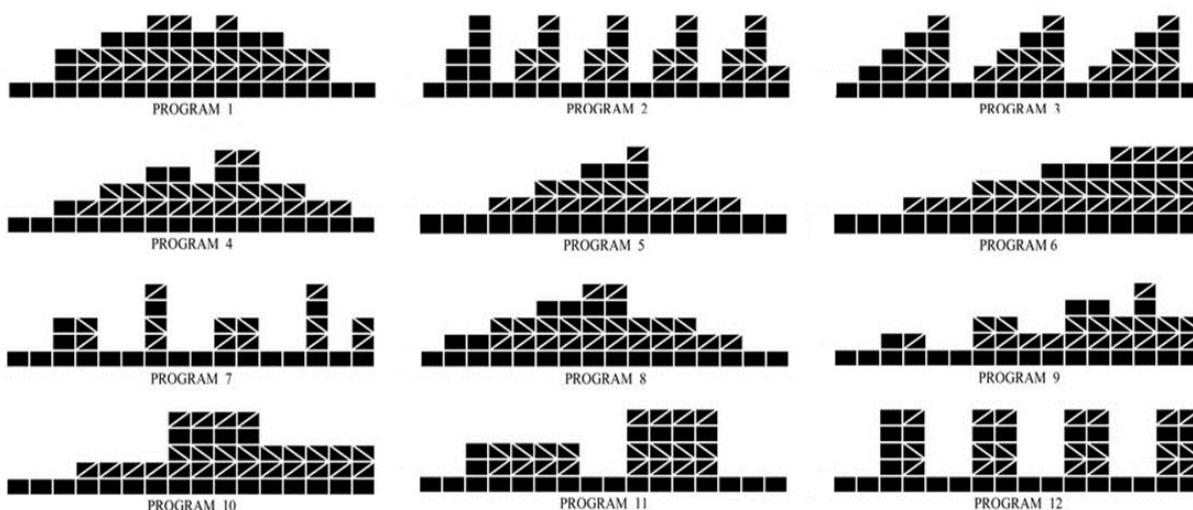
Akonáhle hodnota času dosiahne 0, konzola sa zastaví a ozve sa zvukový signál po dobu 8 sekúnd (stlačením akéhokoľvek tlačidla ukončíte zvukový signál) a zobrazia sa priemerné hodnoty. Čas sa nastaví do pôvodného nastavenia hodnoty.

Stlačením RESET sa navráťte do hlavného menu.

Obr. 4



Obr. 6



H.R.C

Pomocou navigačných tlačidiel vyberte H.R.C program a stlačením ENTER potvrdíte.

Pomocou navigačných tlačidiel nastavte vek (prednastavený vek je 25 rokov, Obr. 6.) a stlačením ENTER potvrdíte.

Pomocou navigačných tlačidiel vyberte 55%, 75%, 90% a cieľovú tepovú frekvenciu (Obr. 7).

Prednastavená hodnota tepových frekvencií: 55% (107 úderov za minútu), 75% (146 úderov za minútu), 90% (175 úderov za minútu), TAG (100 úderov za minútu) sa zobrazí v PULSE okne. Ak si vyberiete vlastnú cieľovú tepovú frekvenciu (TAG) bude blikať hodnota 100 (Obr. 8) a pomocou navigačných tlačidiel môžete nastaviť hodnoty 0-30 ~ 230.

Pomocou navigačných tlačidiel nastavte čas (Obr. 9).

Pomocou tlačidiel START / STOP spustíte program. Pokiaľ nie je detegovaný pulz, LCD displej zobrazí ikonu ♥. Akonáhle je pulz detegovaný, spustí sa odpočet nastaveného času. Akonáhle odpočet dosiahne 0, program sa zastaví a ozve sa zvukový signál po dobu 8 sekúnd (stlačením akéhokoľvek tlačidla zvukový signál zastavíte) a zobrazia sa priemerné hodnoty a čas sa vráti do pôvodnej nastavenej hodnoty.

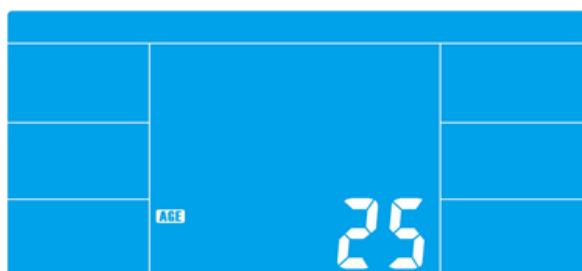
Pokiaľ pulz momentálne nedosahuje nastavené hodnoty, bude sa úroveň záťaže navyšovať o 1 úroveň každých 30 sekúnd, pokiaľ nedosiahne cieľovú tepovú frekvenciu alebo nebude úroveň záťaže na maxime (16).

Pokiaľ pulz momentálne prekračuje nastavenú hodnotu, bude sa úroveň záťaže znižovať o 1 úroveň každých 15 sekúnd a bude sa ozývať zvukový signál každé 2 sekundy. Pokiaľ bude tepová frekvencia vyššia ako prednastavená hodnota aj na záťažovej úrovni 1 po dobu dlhšiu ako 30 sekúnd, konzola sa automaticky vypne pre bezpečnosť používateľa.

Pokiaľ nie je detegovaný žiadny pulz, hodnota záťaže sa zníži okamžite o 1 úroveň a potom každých 15 sekúnd o jednu úroveň, pokiaľ nie je pulz detegovaný po dobu 30 sekúnd, konzola sa vypne.

Stlačením RESET sa navráťte do hlavného menu.

Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



S vyšším vekom používateľa sa znižuje potrebná cieľová hodnota tepovej frekvencie.

ZÁVOD

Pomocou navigačných tlačidiel vyberte závod (RACE) a stlačením ENTER potvrdíte. (Obr. 10).

Pomocou navigačných tlačidiel nastavte SPM (prednastavená hodnota 10), vzdialenosť (prednastavená hodnota 500) stlačením ENTER potvrdíte. (Obr. 11).

(celkový počet úrovní je 15, L1= 1:00 min/500 m, L15 = 8:00/500 m, navýšenie je o 0:30/500 m)

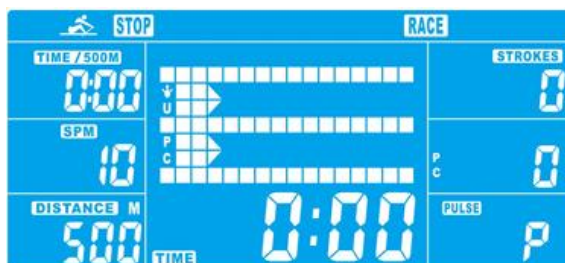
Stlačením tlačidla START/STOP spustíte program. Displej zobrazí rýchlosť používateľa a počítacia (Obr. 12).

Postup počítacia je zobrazený v kolónke PC, postup používateľa v kolónke USER (Obr. 13).

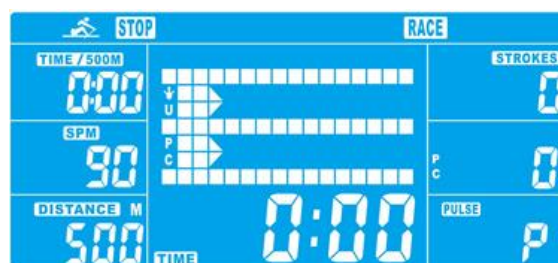
Akonáhle akákoľvek hodnota dosiahne 0, ako zo strany používateľa alebo počítacia, program sa zastaví a zobrazia sa dáta (Obr. 14). Ozve sa zvukový signál, stlačením akéhokoľvek tlačidla signál vypnete.

Stlačením RESET sa navráťte do hlavného menu.

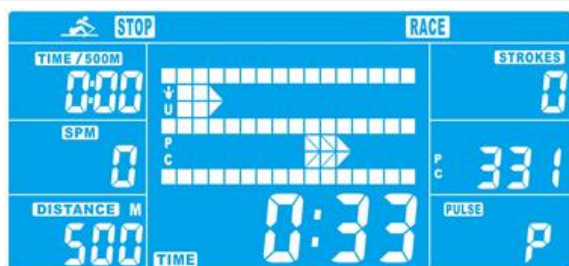
Obr. 10



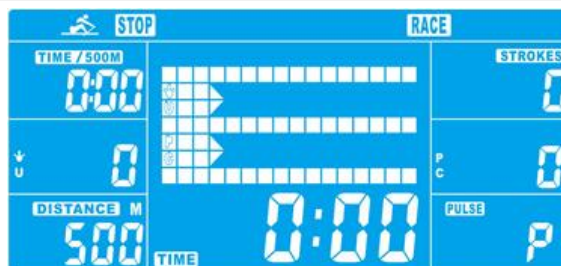
Obr. 11



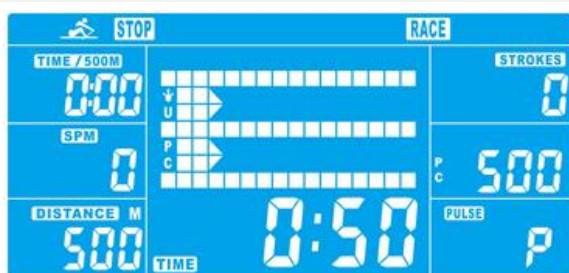
Obr. 12



Obr. 13



Obr. 14



POUŽIVATEĽSKÉ PROGRAMY

Pomocou navigačných tlačidiel vyberte USER a pomocou ENTER potvrdíte.

Pomocou navigačných tlačidiel nastavte odpor pre každú časť programu (Obr. 15), pre potvrdenie odporu stlačte ENTER, presuniete sa na ďalšiu časť programu, podržaním MODE po dobu 2 sekúnd nastavenie ukončíte.

Pomocou navigačných tlačidiel nastavte čas (Obr. 16) a potvrdíte stlačením ENTER.

Pomocou tlačidla START / STOP spustíte program, pomocou navigačných tlačidiel upravíte odpor.

Akonáhle čas tréningu dosiahne 0, konzola sa vypne a ozve sa zvukový signál po dobu 8 sekúnd. Stlačením akéhokoľvek tlačidla vypnete zvukový signál.

Stlačením START / STOP pozastavíte program.

Stlačením RESET sa navrátime do hlavného menu.

Obr. 15



Obr. 16



RECOVERY REŽIM

Pre recovery režim je nutné, aby mal používateľ nasadený hrudný pás. Akonáhle je detegovaný pulz, môžete stlačiť RECOVERY tlačidlo.

Zastavia sa všetky funkcie okrem času a pulzu (Obr. 17), čas zobrazí odpočet 0:60 a spustí sa odpočet.

Akonáhle odpočet dosiahne 0, zobrazia sa výsledky FX (x=1–6) (Obr. 18).

Stlačením RECOVERY sa navrátime do hlavného menu.

Hodnoty sú iba orientačné, neslúžia na lekárske účely.

Obr. 17



Obr. 18



1.0	Výborný
$1.0 < F < 2.0$	Excelentný
$2.0 < F < 2.9$	Dobrý
$3.0 < F < 3.9$	Priemerný
$4.0 < F < 5.9$	Podpriemerný
6.0	Zlý

POZNÁMKY:

Ak konzola zobrazí chybu E-2, skontrolujte správne pripojenie káblov.

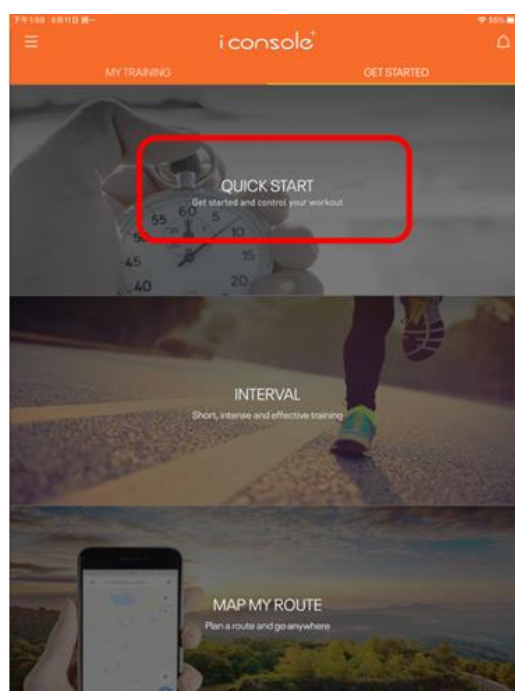
Po 4 minútach neaktivity sa konzola prepne do úsporného režimu.

BLUETOOTH

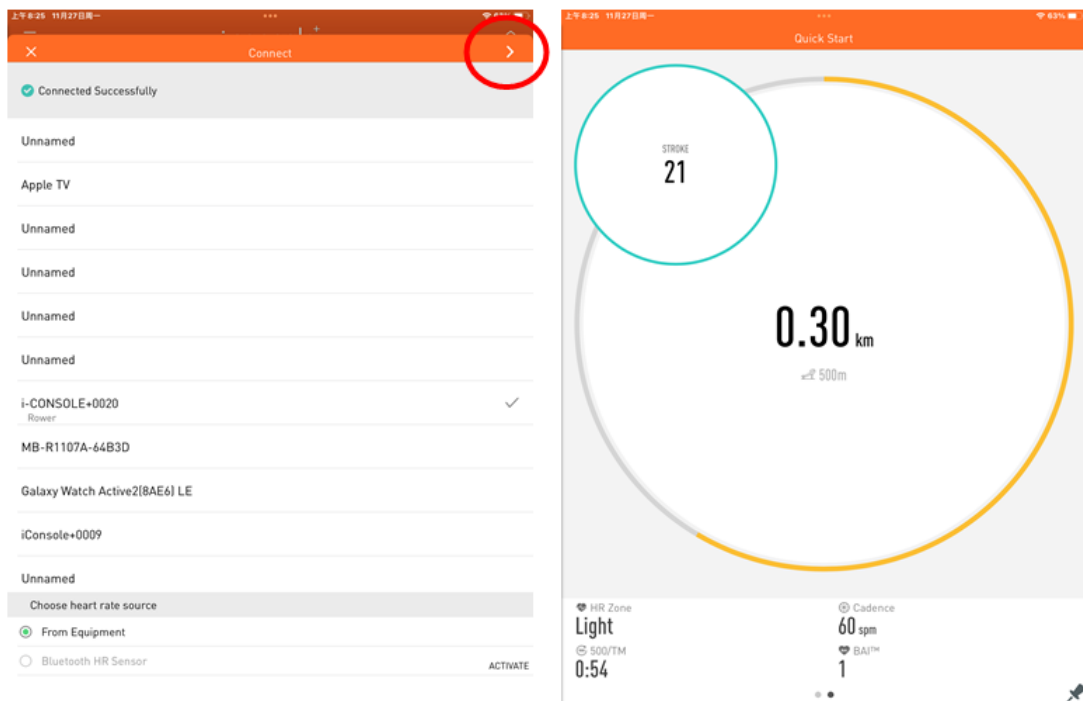
Pripojenie k iConsole +, Kinomap aplikáciám

iConsole aplikácia

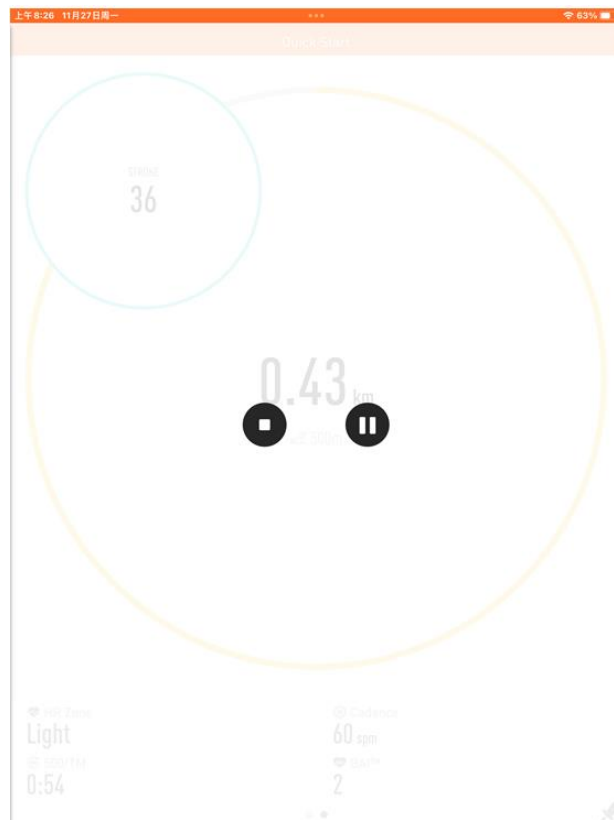
1-1. Otvorte aplikáciu iConsole+ a prejdite na domovskú stránku, vyberte QuickStart alebo iný tréningový režim.



1-2. Vyberte Bluetooth zariadenie a potom stlačením šípky v pravom hornom rohu prejdite na zobrazenie dát tréningu.

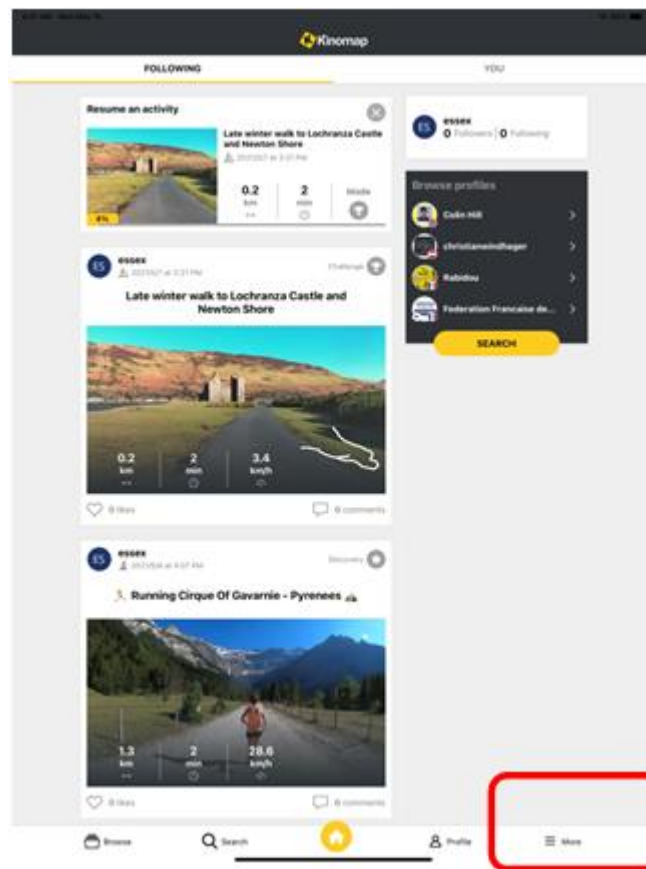


1-3. Stlačením obrazovky sa zobrazia tlačidlá pauzy (zastaviť tréning) a zastavenie (ukončiť tréning).

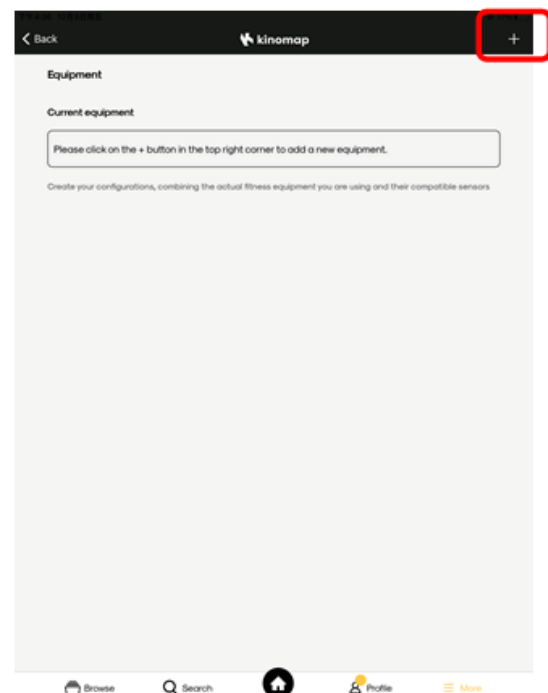
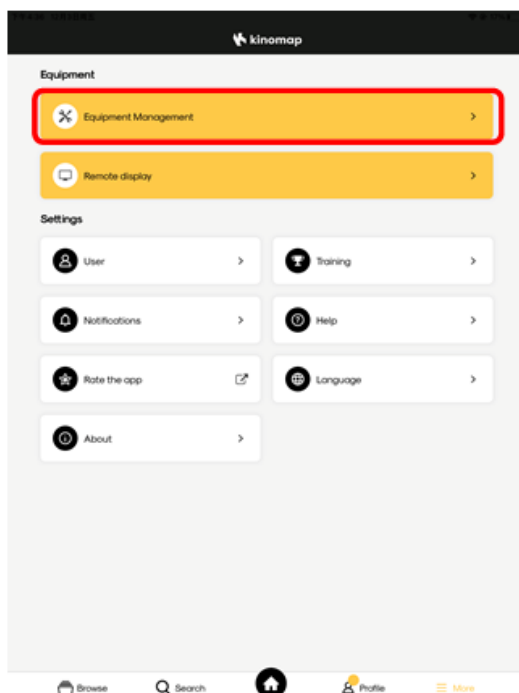


Kinomap aplikácia

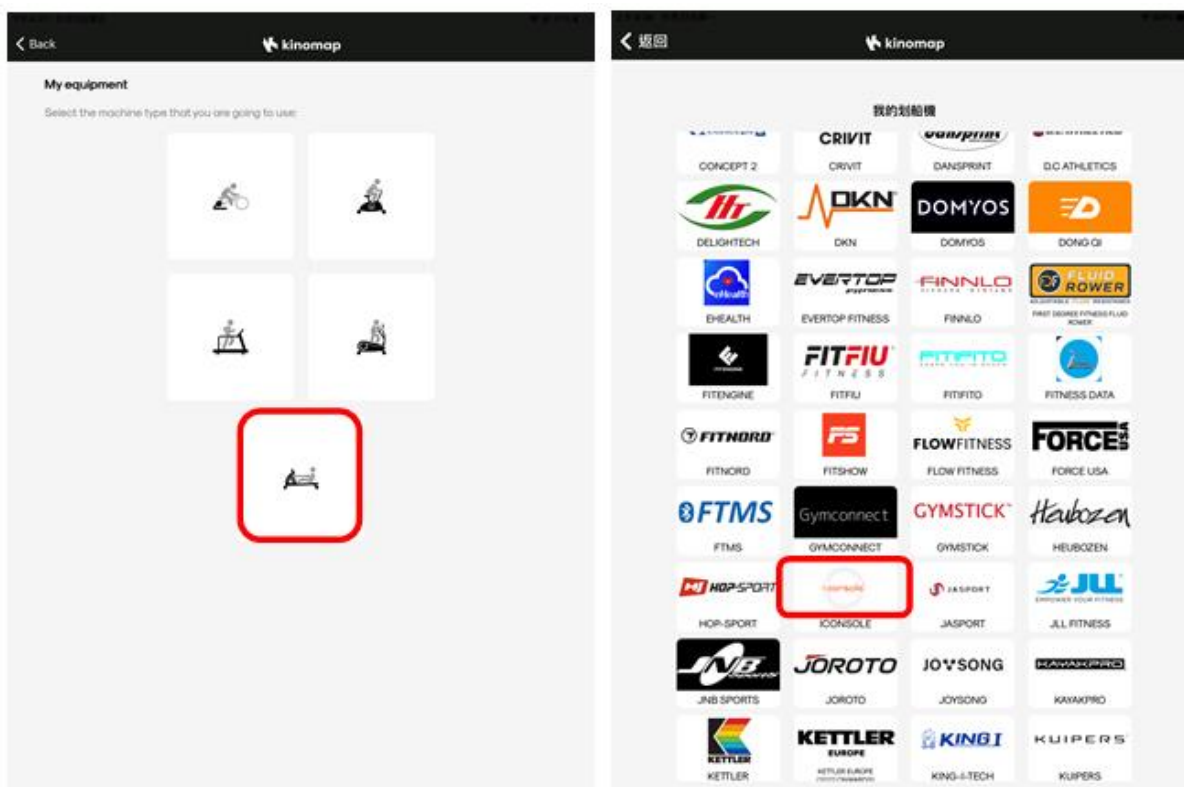
2-1. Otvorte aplikáciu Kinomap a prejdite na domovskú stránku. Kliknutím na tlačidlo v pravom dolnom rohu „More“ pridáte nové zariadenia.



2.2. Kliknite na „equipment management“ a potom kliknutím na symbol „+“ v pravom hornom rohu začnite pridávať vybavenie.

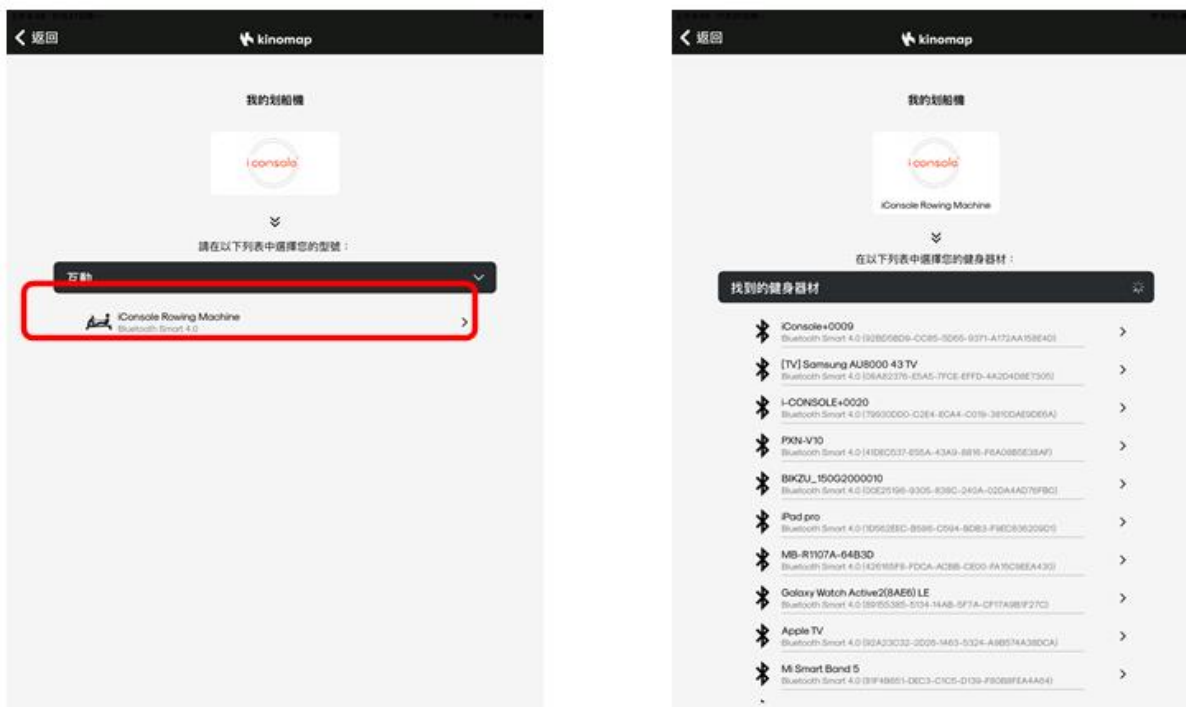


2.3. Kliknutím vyberte obrázok „veslárskeho trénažera“, potom značku iConsole.

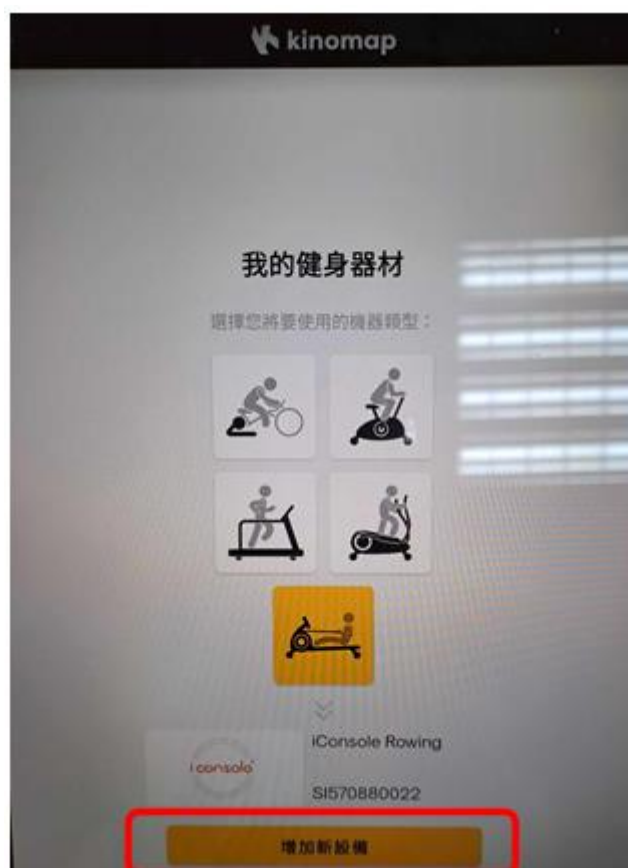


2.4. Vyberte Zariadenie Bluetooth.

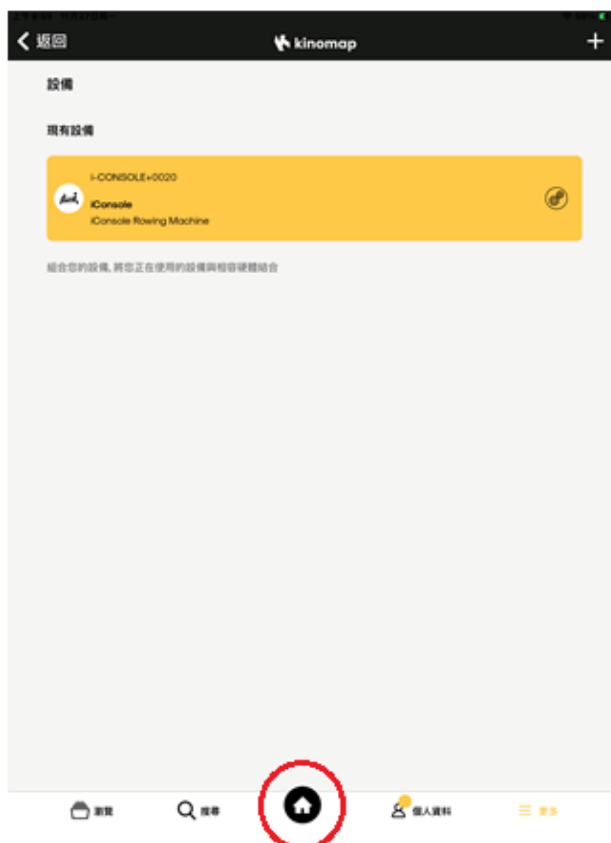
2.4-1 Hneď ako používateľ vyberie ICONSOLE, kliknite na „iConsole Veslársky trénažér“ a potom vyberte zariadenie Bluetooth.



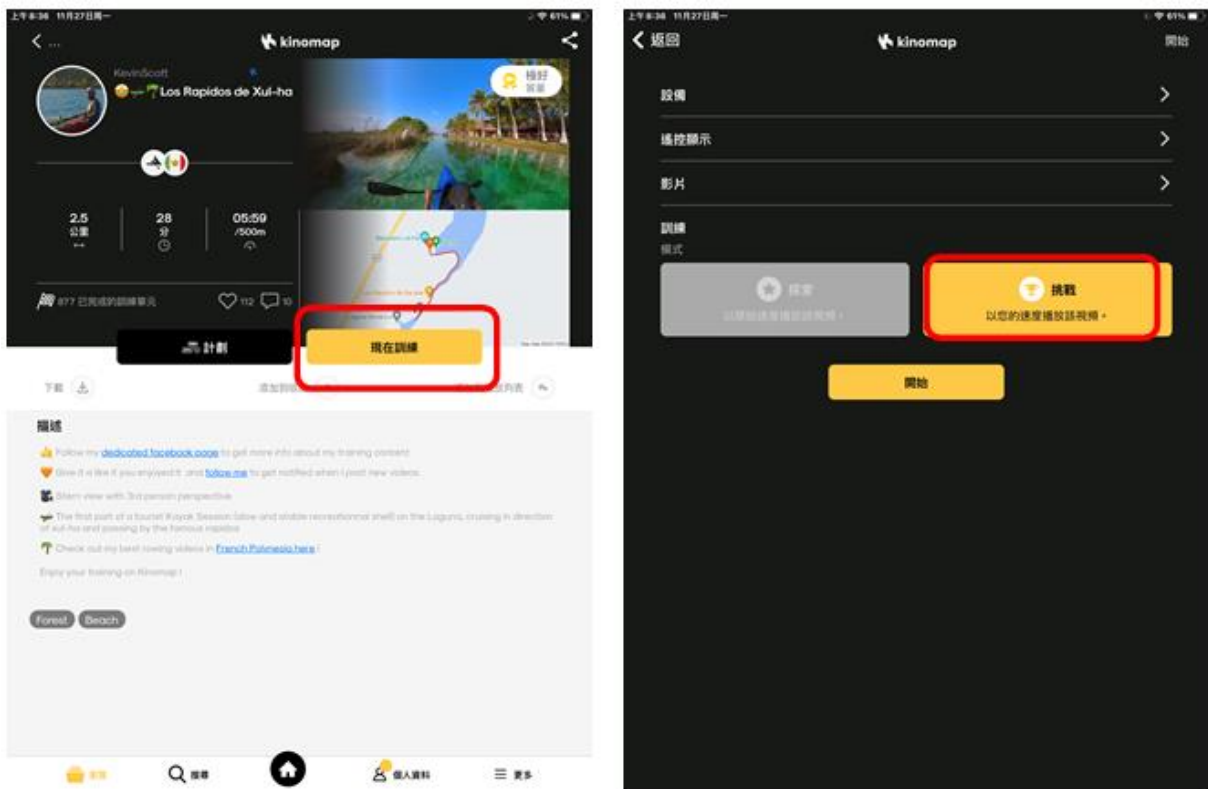
2.6 Iba pre Android: vyberte „add new devices“.



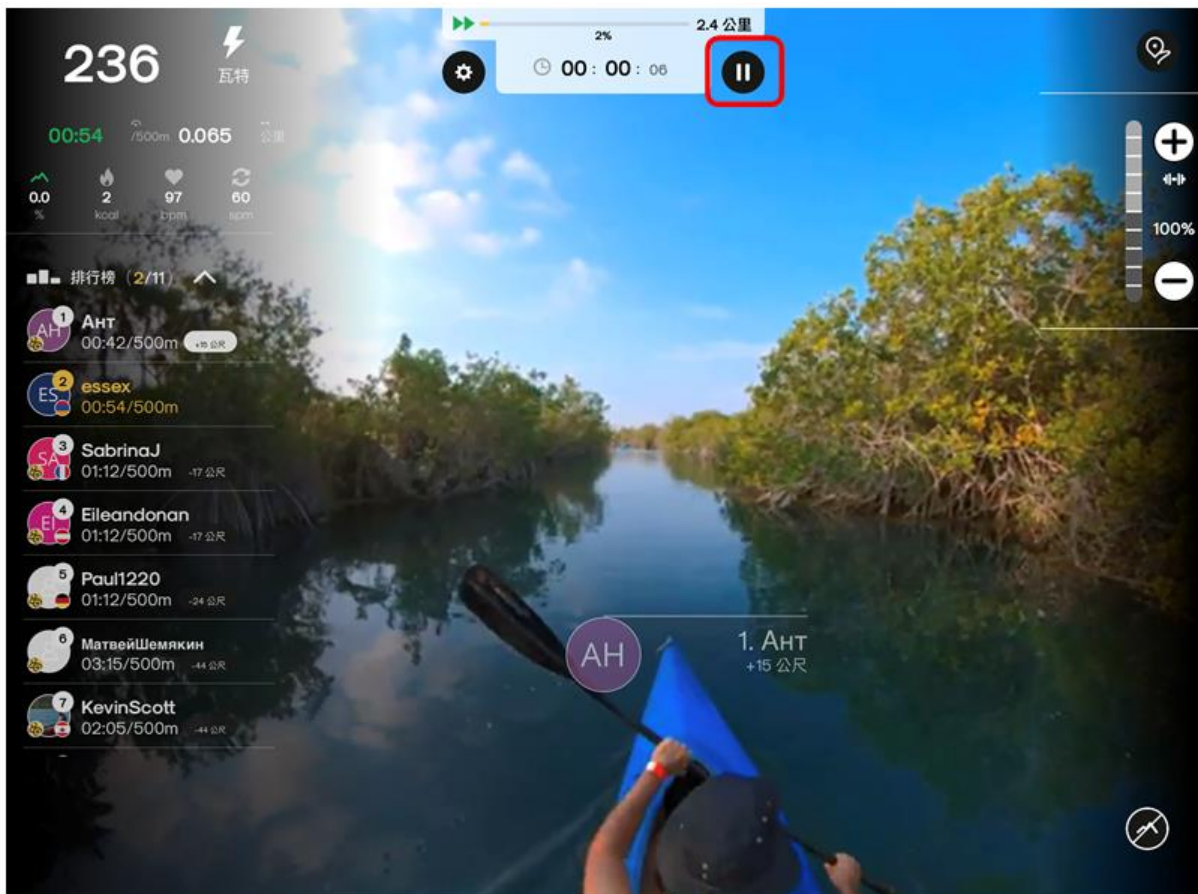
2.7. Po pridaní zariadenia stlačte tlačidlo „Home“ pre návrat na domovskú stránku.



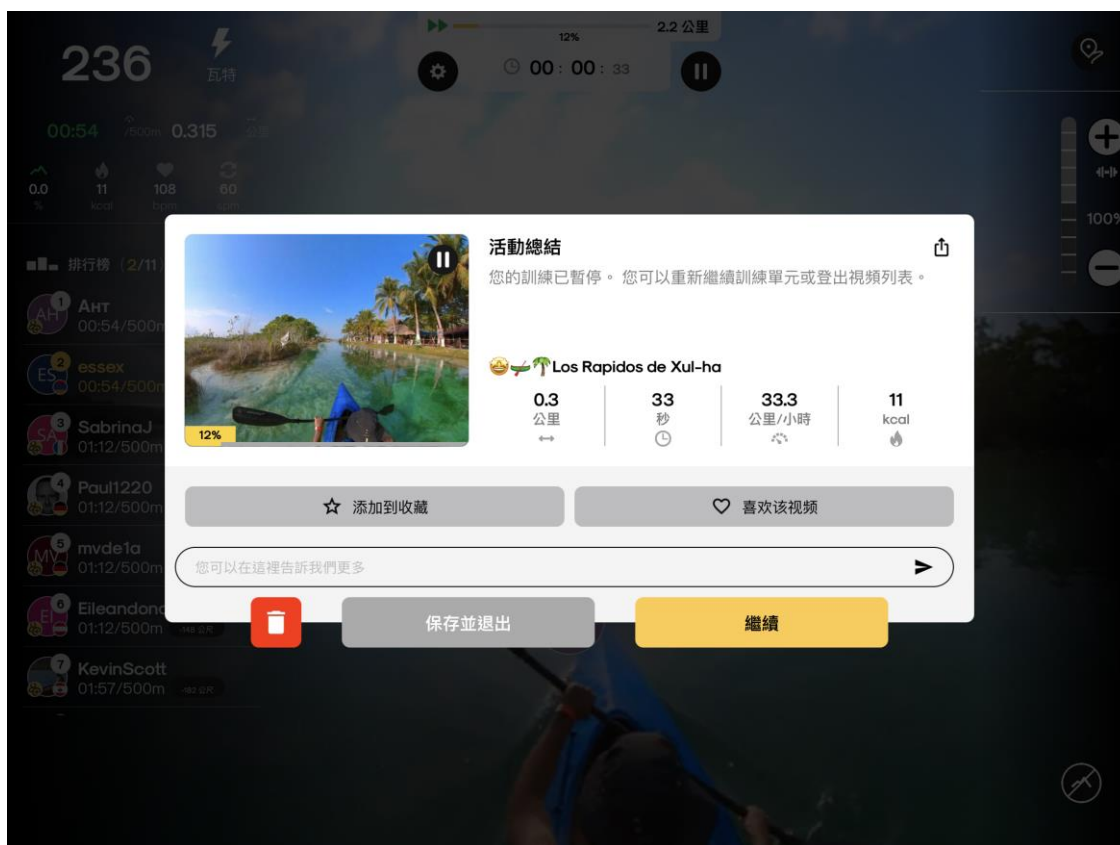
2.8. Ak chcete vybrať tréningové video, musíte vybrať typ „veslársky trenažér“ a stlačením tlačidla vstúpiť na tréningovú obrazovku.



2.9. Začnite cvičiť. Pre zastavenie stlačte tlačidlo pauzy v hornej časti obrazovky.



2.10. Pokiaľ pozastavíte tréning môžete si vybrať pokračovať v tréningu alebo opustiť tréning.



ROZCVIČKA

Riadne cvičenie sa zahajuje 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. Vykonávajte 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. Mierne pokrčte kolená.



Horné partie stehien

Jednou rukou sa oprite o stenu. Jednu ruku dajte dolu za seba a uchopte chodidlo. Pritiahnite ho k zadku, toľko koľko to ide. Vydržte 30 sekúnd a opakujte s druhou nohou.



Podkolenné partie

Posaďte sa a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy primknite k pravému vnútornému stehnu. Pravú pažu napnite k špičke natiahnutej nohy. Vydržte 15 sekúnd a povoľte. Opakujte taktiež s ľavou nohou.



Vnútorne strany stehien

Posaďte sa na podlahu so špičkami nôh pri sebe. Kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k trieslam. Kolená tlačte dolu. Vydržte 30 – 40 sekúnd, pokiaľ to bude možné.

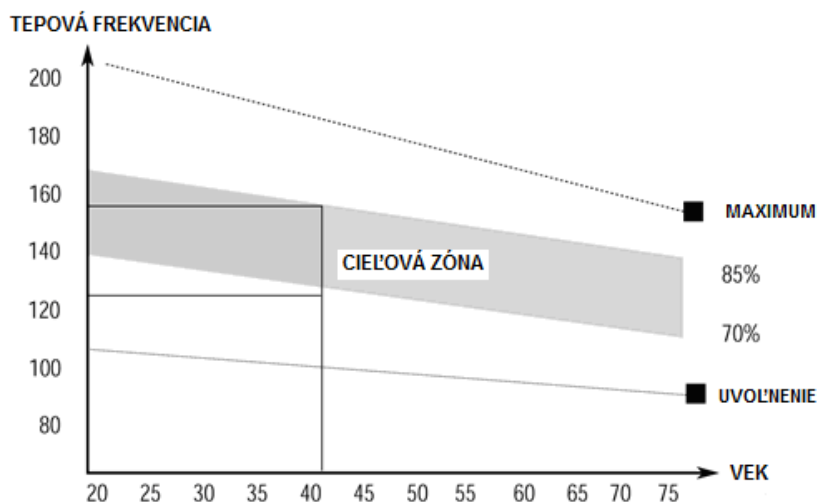


Lýtka a Achillove šľachy

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 vpred tak, že bedro tlačíte smerom k stene. Vydržte 30 – 40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte s druhou nohou.

CVIČEBNÁ FÁZA

V tejto fáze dochádza k výdaju energie a k námahe. Po pravidelnom cvičení by sa ale svaly na nohách mali stať pružnejšími. Pre správnosť cvikov udržiavajte rovnomerné tempo. Miera cvičenia by mala byť natoľko dostatočná, aby zvýšila srdcový tep do zóny podľa grafu nižšie.



FÁZA UPOKOJENIA

Účelom tejto fázy je opätovne upokojiť Váš organizmus. Je to v podstate oddych na konci cvičebnej fázy. Správne upokojenie zmierni srdcový tep a zrovná krvný obeh.

TVAROVANIE SVALSTVA

Pre tvarovanie svalstva počas cvičenia na zariadení, budete musieť nastaviť odpor na vyššiu úroveň. Toto Vám zabezpečí vyššie napínanie svalov na Vašich nohách čo môže znamenať, že nebudete môcť cvičiť tak dlho ako by ste si želali. Ak si zároveň chcete zlepšiť Vašu kondičku budete si musieť cvičebný program podľa toho upraviť. Trénujte tak ako pred tým, zahrievacie a ochladzovacie cvičenia, ale pred koncom cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť úroveň napätia aby Vaše nohy pracovali tvrdsie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcový tep v požadovanej zóne.

ÚBYTOK HMOTNOSTI

Dôležitý faktor je koľko úsilia a námahy vkladáte do cvičenia. Čím tvrdsie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. Toto má ten istý efekt ako keď trénujete pre zlepšenie fyzickej kondície, rozdiel iba v konečnom ciele cvičenia.

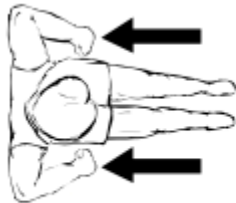
SPRÁVNE CVIČENIE

Veslovanie je výnimočne efektívna forma cvičenia. Posilňuje srdce a zlepšuje krvný obeh ako aj precvičuje väčšinu vašich svalov, chrbta, ramien, pliec, bokov a nôh.

Základný veslársky pohyb:

1. Posadte sa na sedlo a pripevnite si nohy do opierok použitím remienkov. Potom uchopte rukoväť.
2. Zaujmite štartovaciu pozíciu, nakloňte sa dopredu, ramená sú vyrovnané a kolená pokrčené, ako je na (obr. 1).
3. Potlačte sa smerom dozadu, vyrovnajte chrbát a nohy v rovnakom čase (obr. 2).

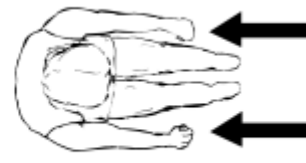
4. Pokračujte v pohyboch až pokiaľ nebudete jemne naklonený dozadu, počas tejto etapy by sa mali Vaše ramená dostať do polohy po stranách tela. (obr. 3). Vráťte sa do polohy 2 a zopakujte. Vid' nižšie.



(Obr. 1)



(Obr. 2)



(Obr. 3)

Tréningový čas

Veslovanie je namáhavá forma cvičenia, preto je najvhodnejšie začínať s krátkymi cvičebnými programami, a postupne si ich budovať na dlhšie a ťažšie. Začnite veslovať po dobu 5 minút a ako sa budete zlepšovať, zvyšujte postupne dĺžku Vášho cvičenia pre dosiahnutie Vašich cvičebných cieľov. Mali by ste sa dostať na úroveň veslovania až po dobu 15 – 20 minút, nepokúšajte sa však tento čas dosiahnuť príliš rýchlo. Skúste trénovať 3 krát do týždňa. Toto umožní Vášmu telu oddych medzi jednotlivými cvičeniami.

Cvičenie iba na ramená

Toto cvičenie upravuje svaly na Vašich ramenách, pleciach, chrbte a bruchu. Posadte sa ako je to znázornené na obr. 4 s nohami pred sebou, nakloňte sa dopredu a chytte sa rukoväte. V postupnom a kontrolovanom manévri sa nakloňte dozadu ako na obr. 5 a pokračujte ťahaním rukoväte smerom k Vášmu hrudníku. Vráťte sa do začiatkovej pozície a opakujte.



(Obr. 4)



(Obr. 5)



(Obr. 6)

Cvičenie iba na nohy

Toto cvičenie Vám pomôže upraviť svaly Vašich nôh a chrbta. S chrbtom vyrovnaným a ramenami natiahnutými pred telom, pokrčte nohy až po moment uchopenia rukoväte v začiatkovej pozícii, obr. 7. Použite Vaše nohy pre zatlačenie Vášho tela smerom dozadu pričom ramená a chrbát udržiajte vyrovnané.



(Obr. 7)



(Obr. 8)



(Obr. 9)

Fázy správneho veslovania na posilnenie konkrétnych svalov:

1. Ťah (cvičenie dolných svalových partií): Prehnite kolená a napnite paže. Uchopte držadlo a chrbát držte rovno (Obr. 01).
2. Posuv (stredové svaly): Odrazom nôh zakloňte telo a paže natiahnite (Obr. 02).
3. Zakončenie (horné telesné svaly): Primknite chrbát a nohy majte napnuté. Majte zápästie rovno a ťahajte za držadlo (Obr. 03).
4. Tréning štvorhlavového stehenného svalu (Obr. 04).

5. Precvičenie svalov na pažiach (Obr. 05).
6. Precvičenie chrbtových a brušných svalov (Obr. 06).



Obr. 01



Obr. 02



Obr. 03



Obr. 04



Obr. 05



Obr. 06

ÚDRŽBA

- Čistenie: použite mäkkú handričku a jemný prostriedok na očistenie výrobku.
- Na plastové diely nepoužívajte abrazíva alebo rozpúšťadlá.
- Po každom použití zotrite pot.
- Počítač chráňte pred vlhkosťou, aby nedošlo k poškodeniu elektroniky.
- Zariadenie i počítač chráňte pred priamym slnkom.
- Kontrolujte všetky skrutky a správne utiahnutie pedálov aspoň raz za týždeň. Pokiaľ je to potrebné, dotiahnite ich.
- Skladujte na suchom a čistom mieste mimo dosah detí.

SKLADOVANIE

Uchovávajte veslársky trénažér v čistom a suchom prostredí. Uistite sa, že hlavný vypínač je vypnutý a že stroj nie je zapojený do elektriny.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Tento prístroj zodpovedá štandardným bezpečnostným predpisom a je vhodný iba pre domáce používanie. 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 veslárskom trénažéri, poraďte sa so svojím 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 veslársky trénažér nie je vhodný ako profesionálna alebo ako lekárska pomôcka. Taktiež ho nie je možné využiť k liečebným účelom.
- Snímač srdcovej frekvencie nie je lekárskeho 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 výrobok 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
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, 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

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 kúpnuou 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 zmluvy 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 reklamácií 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
Reklamácie 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

Reklamácia tovaru



SK
inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421 917 700 098
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Vrátenie a výmena tovaru

