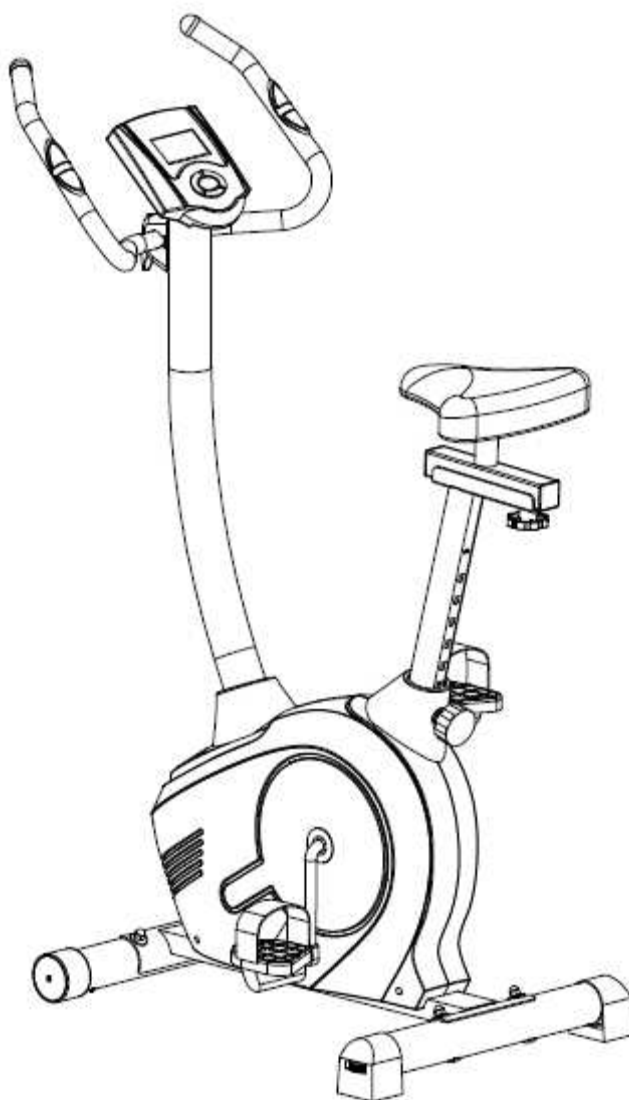


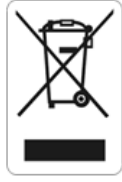


UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 7557 Magnetický rotoped inSPORTline Erinome (YK-B5815)



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
SEZNAM DÍLŮ.....	4
SPOJOVACÍ MATERIÁL.....	6
NÁKRES.....	7
MONTÁŽ	8
NÁVOD NA OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE TZ-6139	12
ÚDRŽBA	15
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	16
CVIKY PRO ZAHŘÁTÍ A ZKLIDNĚNÍ ORGANISMU	16
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	19

	DŮLEŽITÉ: Před prvním použitím výrobku si pozorně přečtěte všechny instrukce v tomto manuálu. Manuál uschovejte pro případ další potřeby. Obrázky uvedené v manuálu jsou pouze ilustrační. Výrobce si vyhrazuje právo měnit design výrobku bez povinnosti předchozího oznámení.
---	--

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při každém použití přístroje je třeba dbát bezpečnosti a dodržovat pokyny uvedené v této kapitole. Před prvním použitím výrobku si přečtěte následující informace:

1. Přečtěte si celý manuál. Před každým použitím přístroje provádějte zahřívací cviky.
2. Předcházejte poranění svalů a před každým tréninkem se řádně rozcvičte (viz „Cviky pro zahřátí a zklidnění organismu“). Na konci tréninku doporučujeme provádět cviky pro zklidnění organismu.
3. Před použitím přístroje zkontrolujte, že jsou všechny díly v pořádku a řádně utaženy. Přístroj umístěte na rovný povrch. Doporučujeme pod něj umístit koberec nebo jinou ochrannou podložku.
4. Ke cvičení používejte sportovní oblečení a obuv. Nenoste příliš volné oblečení, které by se mohlo zachytit do přístroje. Nezapomeňte si utáhnout řemínky na pedálech.
5. Neprovádějte zásahy do konstrukce přístroje, které nejsou popsány v tomto manuálu. V případě vzniku jakékoliv závady přestaňte přístroj používat a kontaktujte servisní centrum.
6. Přístroj není navržen pro venkovní použití.
7. Používejte přístroj pouze v interiéru.
8. Na přístroji může najednou cvičit maximálně jedna osoba.
9. Tento masážní přístroj by měly ovládat a používat pouze dospělé osoby. Během provozu přístroje by se v jeho blízkosti neměly pohybovat děti ani domácí zvířata. Z bezpečnostních důvodů zajistěte okolo celého přístroje volný prostor o velikosti alespoň 2 metrů.
10. Pokud začnete pociťovat bolest v oblasti hrudníku, závratě, malátnost nebo se vám bude špatně dýchat, přestaňte okamžitě cvičit a před dalším tréninkem se poradte s lékařem.
11. Maximální nosnost: 110 kg

VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem. Obzvláště v případě, že jste starší 35 let nebo máte jakékoliv zdravotní problémy. Před prvním použitím přístroje si přečtěte celý manuál.

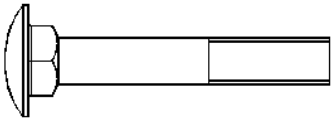
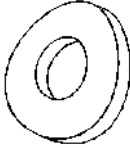
UPOZORNĚNÍ: Než začnete výrobek používat, přečtěte si pozorně všechny instrukce v manuálu. Manuál uschovejte pro případ další potřeby.

SEZNAM DÍLŮ

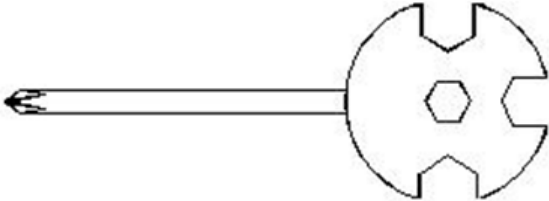
Označení	Název dílu	Počet kusů
001	Hlavní rám	1
002	Přední nosník	1
003	Zadní nosník	1
004	Držák vodící kladky	1
005	Sedlová tyč	1
006	Držák sedla	1
007	Přední sloupek	1
008	Řídítka	1
009	Držák seřizovacího šroubu	2
010	Podložka Ø16xØ8x1.5	5
011	Šroub s okem M8x85	1
012	Koncová krytka předního nosníku	2
013	Koncová krytka zadního nosníku	2
014	Prohnutá podložka Ø8	8
015	Ruční matice M8	1
016	Pružina Ø6	2
017	Vratový šroub M8x70	4
018	Koncovka držáku sedla (□38)	2
019	Šroub M8x15	4
020	Šroub M8x20	1
021	Seřizovací šroub M6x36	2
022	Vodící kladka Ø10xØ35	1
023	Šroub ST2.9×12	2
024	Šroub ST4.2×20	6
025	Šroub ST4.2×25	7
026	Křížový samořezný šroub ST4.2x20	4
027	Samojistící matice M8	6
028	Matice M6	2
029	Matice M10	2
030	Kloboučková matice M8	4
031	Zátěžové kolo Ø230x40xØ32	1
032	Miska ložiska	2
033	Ložisko 6000ZZ	2
034	Víko ložiska I 15/16"	1
035	Víko ložiska II 7/8"	1

036	Podložka Ø24xØ40x3.0	1
037	Podložka Ø23xØ34.5x2.5	1
038	Úzká matice 7/8"	1
039	Řemenice + kliky Ø240J6	1
040	Adaptér (AC)	1
041	Elektrický kabel	1
042	Šroub M5X10	4
043	Pěnová rukojeť Ø24xØ30x490	2
044	Levý pedál YH-30X	1
045	Pravý pedál YH-30X	1
046	Koncová krytka madla	2
047	Těsnicí krytka	2
048	Ruční šroub s kulatou rukojetí M16	1
049	Snímač tepu + kabel, délka kabelu=750mm	2
050	Snímač rychlosti + kabel, délka kabelu=750mm	1
051	Levý kryt řemene	1
052	Pravý kryt řemene	1
053	Vodící vložka	1
054	Cívka	1
055	Napínací lanko, délka=500mm	1
056	Spojovací krytka	1
057	Distanční váleček (Ø12x20x1.5)	1
058	Krytka předního sloupku	1
059	Kryt sedlové tyče	1
060	Řemen PJ360 J6	1
061	Sedlo DD-982AT	1
062	Počítač	1
063	Propojovací kabel, délka=1000mm	1
064	Křídlový šroub (M8x55)	1
065	Podložka Ø12x Ø6x1.0	1
066	Šroub M6X10	1
067	Koncovka kabelu	1
068	Podložka Ø8x Ø20x2.0	1
069	Kabel snímače rychlosti, délka=600mm	1

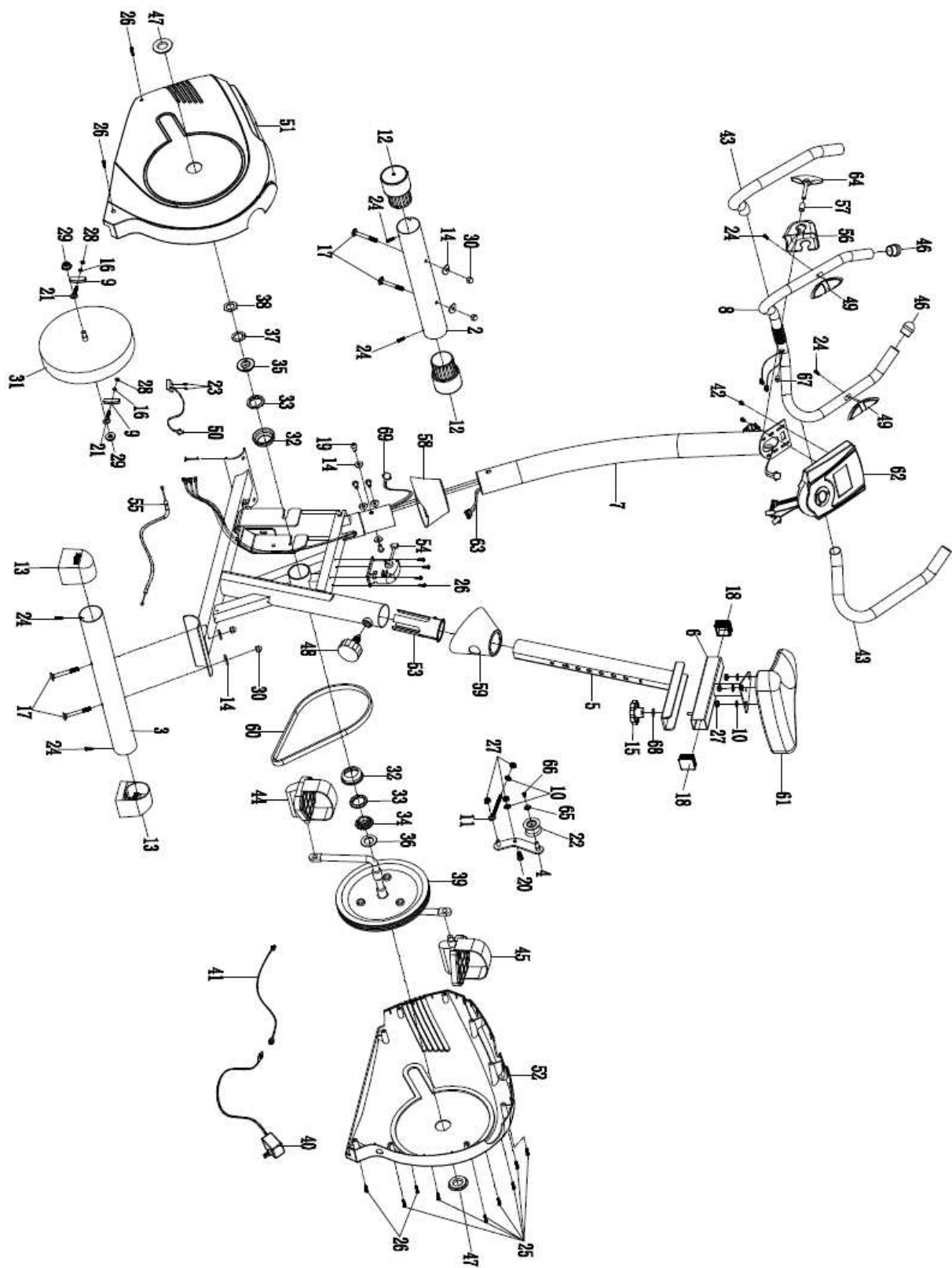
SPOJOVACÍ MATERIÁL

		
(17) Šroub M8x70 4 kusy	(14) Prohnutá podložka Ø8 4 kusy	(30) Kloboučková matice M8 4 kusy

NÁŘADÍ

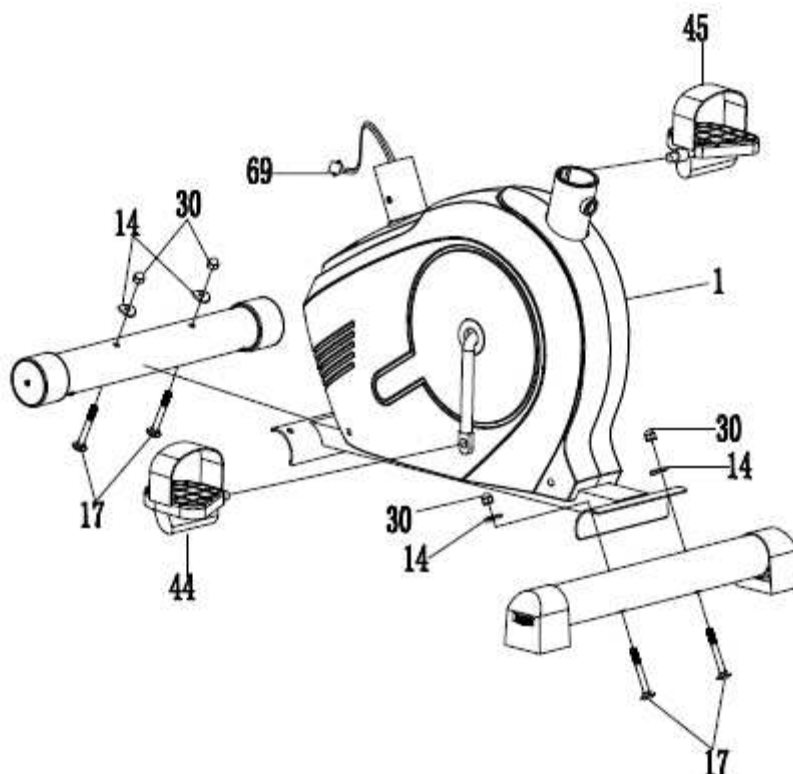
	
Imbusový klíč, vel. 6 1 kus	Multiklíč: maticový klíč (vel. 10, 16, 14, 15) + křížový šroubovák 1 kus

NÁKRES



MONTÁŽ

KROK 1: MONTÁŽ PŘEDNÍHO A ZADNÍHO NOSNÍKU



Přiložte přední nosník (2) k hlavnímu rámu (1) tak, aby k sobě přiléhaly otvory pro šrouby. Připevněte přední nosník (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou šroubů M8x70 (17), dvou prohnutých podložek Ø8 (14) a dvou kloboučkových matic M8 (30).

Přiložte zadní nosník (3) k hlavnímu rámu (1) tak, aby k sobě přiléhaly otvory pro šrouby. Připevněte zadní nosník (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou šroubů M8x70 (17), dvou prohnutých podložek Ø8 (14) a dvou kloboučkových matic M8 (30).

Montáž pedálů:

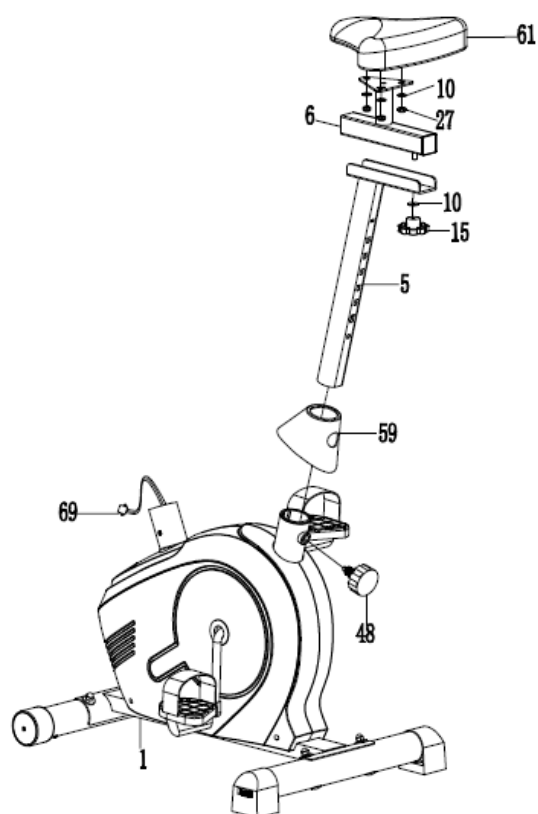
Kliky, pedály a závity jsou označeny písmeny „R“ (pravý) a „L“ (levý).

Přišroubujte levý pedál (44) k levé klice (39) – nejdříve našroubujte pedál ručně v protisměru hodinových ručiček a poté jej utáhněte napevno klíčem.

Poznámka: Nešroubujte levým pedálem ve směru hodinových ručiček, mohl by se poškodit závit pedálu.

Poté přišroubujte pravý pedál (45) k pravé klice (39) – pravý pedál (45) šroubujte ve směru hodinových ručiček.

KROK 2: MONTÁŽ SEDLA

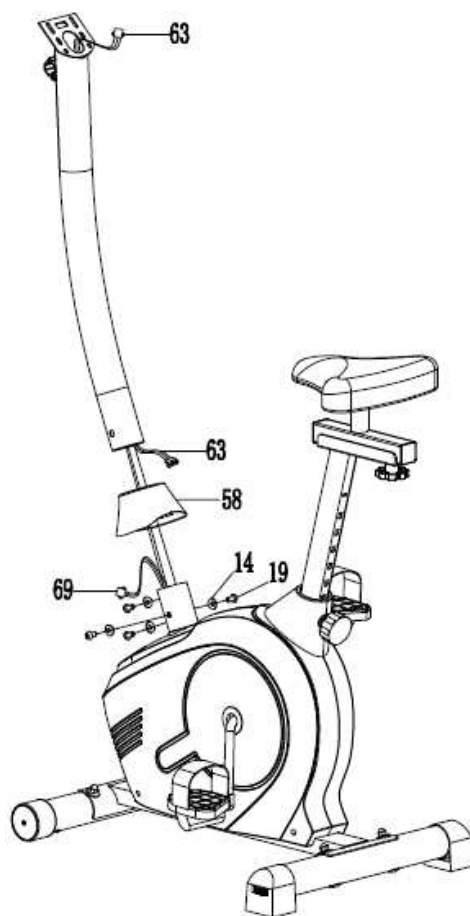


Nasaďte krytku (59) na zadní sloupek hlavního rámu (1). Prostrčte sedlovou tyč (5) vodící vložkou (53) a zasuňte ji do hlavního rámu (1). Poté sedlovou tyč (5) zajistěte ve vyhovující výšce pomocí ručního šroubu (48).

Pomocí dodaného multiklíče odšroubujte ze sedla (61) tři samozjistící matice M8 (27) a tři podložky Ø16xØ8x1.5 (10). Prostrčte šrouby na spodní straně sedla (61) otvory v držáku (6) a přišroubujte zpátky samozjistící matice M8 (27) a podložky Ø16xØ8x1.5 (10). Samozjistící matice utáhněte napevno pomocí dodaného multiklíče.

Prostrčte šroub umístěný v zadní části držáku sedla (6) otvorem v sedlové tyči (5) a našroubujte na něj jednu podložku Ø16xØ8x1.5 (10) a ruční matici (15).

KROK 3: MONTÁŽ PŘEDNÍHO SLOUPKU



Pomocí dodaného imbusového klíče (vel. 6) Odšroubujte z hlavního rámu (1) čtyři šrouby M8x15 (19) a čtyři podložky Ø20xØ8x2.0 (14).

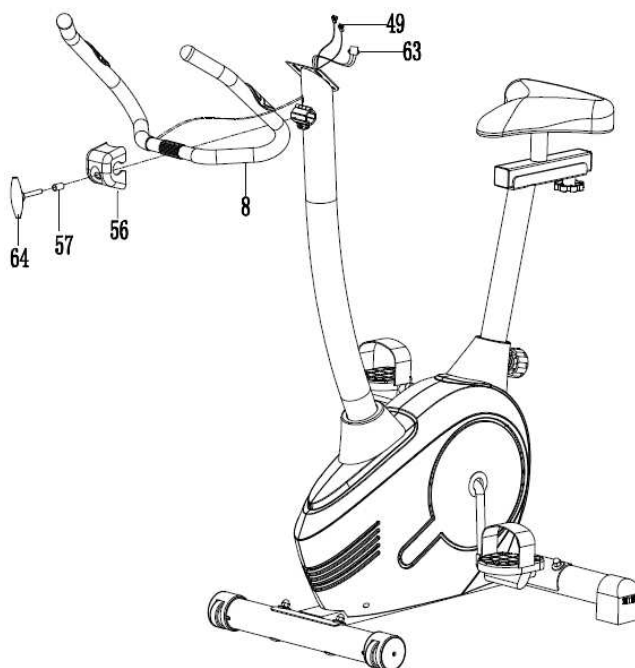
Nasuňte krytku (58) na přední sloupek (7).

Propojte kabel snímače rychlosti (69) vycházející z hlavního rámu (1) s propojovacím kabelem (63), který vychází z předního sloupku (7).

Zastrčte přední sloupek (7) do hlavního rámu (1) a zajistěte jej pomocí čtyř šroubů M8x15 (19) a čtyř podložek Ø20xØ8x2.0 (14). Šrouby utáhněte napevno pomocí dodaného imbusového klíče (vel. 6).

Nasaďte krytku (58) na hlavní rám (1).

KROK 4: PŘIPEVNĚNÍ ŘÍDÍTEK

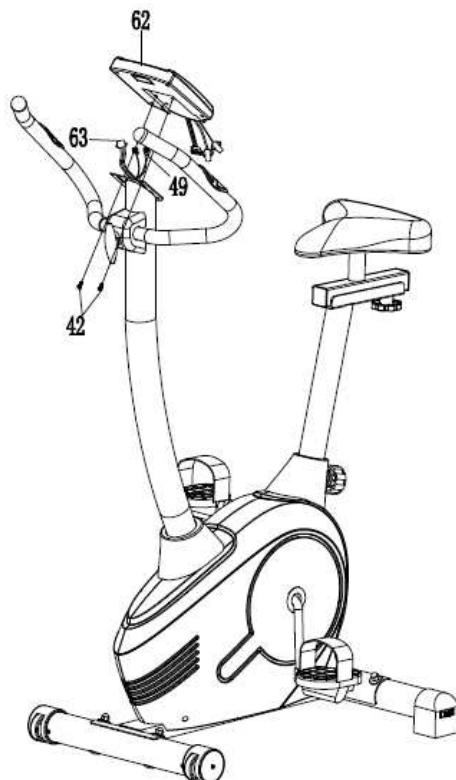


Prostrčte kabely snímače tepu (49) otvorem v předním sloupku (7) a ved'te je nahoru. Umístěte řídítka (8) do držáku na předním sloupku (7) tak, aby spínače tepu směřovaly k sedlu.

Nastavte řídítka (8) do požadované polohy a zajistěte je pomocí spojovací krytky (56), distančního válečku Ø12x20x1.5 (57) a křídlového šroubu (64). Křídlový šroub (64) utáhněte napevno.

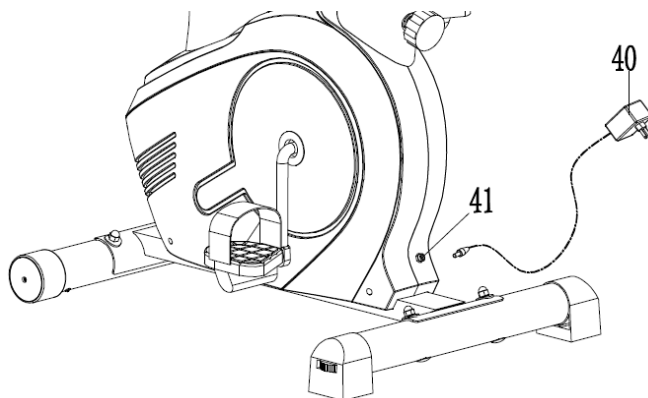
POZNÁMKA: Před použitím zajistěte řídítka pevným přitažením křídlového šroubu.

KROK 5: MONTÁŽ POČÍTAČE



Pomocí dodaného multiklíče odšroubujte z počítače (62) dva šrouby M5x10 (42). Propojte kabely snímače tepu (62) a propojovací kabel (63) s počítačovými kabely (62). Přebytnou kabeláž zastrčte do předního sloupku (7). Připevněte počítač (62) k přednímu sloupku (7) pomocí dvou odšroubovaných šroubů M5x10 (42). Šrouby utáhněte napevno pomocí dodaného multiklíče.

KROK 6: PŘIPOJENÍ NAPÁJECÍHO ADAPTÉRU



Připojte konektor typu Jack napájecího kabelu (40) ke konektoru elektrického kabelu (41) na zadní straně přístroje. Ujistěte se, že elektrická síť odpovídá specifikaci uvedené na napájecím adaptéru. Nakonec zapojte napájecí adaptér (41) do elektrické sítě.

NÁVOD NA OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE TZ-6139



TLAČÍTKA

START/STOP:

1. Zahájení / zastavení tréninku
2. Zahájení / ukončení měření tělesného tuku
3. Pokud v pohotovostním režimu tlačítko podržíte na 3 vteřiny, restartujete počítač (hodnoty všech parametrů se vynulují)

DOWN: Tlačítko pro snížení hodnoty cvičebních parametrů (ČAS / VZDÁLENOST atd.). Během cvičení slouží tlačítko ke snížení stupně zátěže.

UP: Tlačítko pro zvýšení hodnoty cvičebních parametrů. Během cvičení slouží tlačítko ke zvýšení stupně zátěže.

ENTER: Potvrzení nastavené hodnoty a programu.

TEST: Tlačítko pro spuštění funkce Recovery – během měření se musíte přidržovat snímačů tepu. Výsledek měření popisuje tělesnou kondici na stupnici F1-F6. F1 je nejlepší možný výsledek, F6 nejhorší.

MODE: Během cvičení slouží tlačítko pro přepínání mezi ukazateli RPM (počet otáček), SPEED (rychlost), ODO (celková vzdálenost) a DIST (aktuální vzdálenost).

VÝBĚR PROGRAMU

Spusťte počítač, pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte požadovaný program a stiskněte ENTER pro vstup do programu. K dispozici je 5 základních cvičebních programů:

MANUÁLNÍ / PŘEDNASTAVENÝ / MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU / CÍLOVÝ TEP / KONTROLA TEPU PODLE VĚKU / UŽIVATELSKÝ

NASTAVENÍ CVIČEBNÍCH PARAMETRŮ

TIME (ČAS) / DISTANCE (VZDÁLENOST) / AGE (VĚK)

Poznámka: V některých programech nelze nastavit všechny parametry.

Vždy lze nastavit pouze čas nebo vzdálenost, nikoliv oba parametry zároveň.

Po vstupu do požadovaného cvičebního programu se na displeji rozbliká parametr „Time“.

Pomocí tlačítek UP a DOWN zadejte požadovanou délku cvičení a potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ENTER.

Stejným způsobem nastavte zbývající parametry.

Pro zahájení tréninku stiskněte tlačítko START/STOP.

INFORMACE O PARAMETRECH:

Parametr	Rozsah	Výchozí hodnota	Jednotka přičítání / odečítání	Charakteristika
TIME / ČAS	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Jestliže je na displeji hodnota 0:00, bude se čas přičítat. 2. Jestliže je čas nastaven na hodnotu v rozsahu 1:00-99:00, bude se čas odpočítávat, dokud nedosáhne 0:00.
DISTANCE / VZDÁLENOST	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Jestliže je na displeji hodnota 0:00, bude se vzdálenost přičítat. 2. Jestliže je vzdálenost nastavena na hodnotu 1.0~999.0, bude se při cvičení odpočítávat, dokud nedosáhne 0:00.
CALORIES / KALORIE	0~9950	0	±50	1. Jestliže je na displeji hodnota 0.0, budou se spotřebované kalorie přičítat. 2. Jestliže je nastavená požadovaná spotřeba kalorií v rozsahu 50~9950, budou se spotřebované kalorie odečítat.
AGE / VĚK	10~99	30	±1	Na základě věku se počítá cílový tep. Pokud aktuální tep překročí cílovou hodnotu, začne ukazatel tepu na displeji blikat (v programech P1-P9).

PROGRAMY

MANUÁLNÍ PROGRAM

Pomocí tlačítek UP a DOWN a ENTER zvolte program „Manual“.

Na displeji se rozbliká parametr „Time“ – pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte jeho hodnotu a stiskněte ENTER pro potvrzení a přechod k nastavení dalšího parametru.

**** (Pokud zadáte čas/délku tréninku, nelze již nastavit vzdálenost)**

Stejným způsobem nastavte zbývající parametry a pro zahájení tréninku stiskněte START/STOP.

Poznámka: Během cvičení se bude odpočítávat nastavený parametr. Po skončení odpočtu se ozve zvuková signalizace a program se automaticky ukončí. Pro pokračování v tréninku stiskněte tlačítko START.

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

K dispozici je 6 programů s přednastaveným zátěžovým profilem. Zátěžové profily jsou rozděleny do 16 intervalů se zátěží na stupnici 1-16.

Pomocí tlačítek UP a DOWN a ENTER zvolte jeden z přednastavených programů.

Na displeji se rozblíká parametr „Time“ – pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte jeho hodnotu a stiskněte ENTER pro potvrzení a přechod k nastavení dalšího parametru.

**** (Pokud zadáte čas/délku tréninku, nelze již nastavit vzdálenost)**

Stejným způsobem nastavte zbývající parametry a pro zahájení tréninku stiskněte START/STOP.

Poznámka: Během cvičení se bude odpočítávat nastavený parametr. Po skončení odpočtu se ozve zvuková signalizace a program se automaticky ukončí. Pro pokračování v tréninku stiskněte tlačítko START.

ZMĚŘENÍ MNOŽSTVÍ TĚLESNÉHO TUKU

Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte program „BODY FAT“ a stiskněte ENTER. Pomocí tlačítek UP a DOWN zadejte své pohlaví („Male“ – muž / „Female“ – žena) a stiskněte ENTER. Nyní bude třeba nastavit parametr „Height“ / Výška (výchozí výška: 175cm). Zadejte svou výšku pomocí tlačítek UP a DOWN a potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ENTER. Na displeji se rozblíká parametr „Weight“ / Hmotnost (výchozí váha: 75kg). Zadejte svou hmotnost pomocí tlačítek UP a DOWN a potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ENTER. Nakonec nastavte pomocí tlačítek UP a DOWN a ENTER parametr „Age“ / Věk (výchozí hodnota: 30let).

Pro zahájení měření stiskněte tlačítko START/STOP. Nezapomeňte uchopit snímače tepové frekvence.

Měření bude trvat 15 vteřin a poté se na displeji zobrazí výsledky měření: Body Fat% (množství tělesného tuku v %), BMR (bazální metabolický výdej), BMI (index tělesné hmotnosti) a BODY TYPE (typ postavy).

POZNÁMKA: Na základě tělesného tuku lze rozlišit typ postavy do 9 kategorií:

- Typ 1: 5%-9% tuku v těle
- Typ 2: 10%-14% tuku v těle
- Typ 3: 15%-19% tuku v těle
- Typ 4: 20%-24% tuku v těle
- Typ 5: 25%-29% tuku v těle
- Typ 6: 30%-34% tuku v těle
- Typ 7: 35%-39% tuku v těle
- Typ 8: 40%-44% tuku v těle
- Typ 9: 45%-50% tuku v těle

Pro návrat na výchozí obrazovku stiskněte tlačítko START/STOP.

KONTROLA CÍLOVÉHO TEPU

Pomocí tlačítek UP a DOWN a ENTER zvolte program „TARGET H.R.“.

Na displeji se rozblíká parametr „Time“ – pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte jeho hodnotu a stiskněte ENTER pro potvrzení a přechod k nastavení dalšího parametru.

**** (Pokud zadáte čas/délku tréninku, nelze již nastavit vzdálenost)**

Stejným způsobem nastavte zbývající parametry a pro zahájení tréninku stiskněte START/STOP.

Poznámka: Pokud bude aktuální tep mimo interval Cílového tepu (nastavená hodnota ± 5), změní se automaticky stupeň zátěže. Tep je kontrolován každých dvacet vteřin. Poznámka: zátěž se vždy mění automaticky o 2 stupně).

Během cvičení se bude odpočítávat nastavený parametr. Po skončení odpočtu se ozve zvuková signalizace a program se automaticky ukončí. Pro pokračování v tréninku stiskněte tlačítko START.

KONTROLA TEPU PODLE VĚKU

Uživatel má na výběr ze 3 programů:

P10 – 60% Cílový tep = 60% z čísla: 220-věk (věk odečtený od čísla 220)

P11 – 75% Cílový tep = 75% z čísla: 220-věk (věk odečtený od čísla 220)

P12 – 85% Cílový tep = 85% z čísla: 220-věk (věk odečtený od čísla 220)

Pomocí tlačítek UP a DOWN a ENTER zvolte jeden z programů P10-P12.

Na displeji se rozblíká parametr „Time“ – pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte jeho hodnotu a stiskněte ENTER pro potvrzení a přechod k nastavení dalšího parametru.

**** (Pokud zadáte čas/délku tréninku, nelze již nastavit vzdálenost)**

Stejným způsobem nastavte zbývající parametry a pro zahájení tréninku stiskněte START/STOP.

Poznámka: Pokud bude aktuální tep mimo interval Cílového tepu (nastavená hodnota ± 5), změní se automaticky stupeň zátěže. Tep je kontrolován každých dvacet vteřin. Poznámka: zátěž se vždy mění automaticky o 2 stupně).

Během cvičení se bude odpočítávat nastavený parametr. Po skončení odpočtu se ozve zvuková signalizace a program se automaticky ukončí. Pro pokračování v tréninku stiskněte tlačítko START.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Uživatel si může nastavit svůj vlastní cvičební profil.

Pomocí tlačítek UP a DOWN a ENTER zvolte program „TARGET H.R.“.

Na displeji se rozblíká parametr „Time“ – pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte jeho hodnotu a stiskněte ENTER pro potvrzení a přechod k nastavení dalšího parametru.

**** (Pokud zadáte čas/délku tréninku, nelze již nastavit vzdálenost)**

Stejným způsobem nastavte zbývající parametry.

Po dokončení nastavení parametrů se na displeji rozblíká první sloupeček / časový interval. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovaný stupeň zátěže tohoto intervalu a pro přechod k následujícímu intervalu stiskněte ENTER. Program se skládá celkem z 10 intervalů. Pro zahájení tréninku stiskněte START/STOP.

Poznámka: Během cvičení se bude odpočítávat nastavený parametr. Po skončení odpočtu se ozve zvuková signalizace a program se automaticky ukončí. Pro pokračování v tréninku stiskněte tlačítko START.

ÚDRŽBA

Čištění

Přístroj můžete čistit pomocí měkkého hadříku a jemných čisticích prostředků. Na plastové části nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky nebo rozpouštědla. Po každém použití setřete z přístroje pot. Dávejte pozor, aby nebyl počítač vystaven nadměrné vlhkosti – mohlo by dojít k poškození elektroniky nebo k úrazu elektrickým proudem. Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření. Dávejte si pozor obzvláště na to, aby nebyl přímému slunečnímu záření vystaven počítač, mohlo by dojít k poškození displeje.

Jednou do týdne zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a oba pedály řádně přitaženy.

Skladování

Přístroj skladujte na čistém a suchém místě, ke kterému nemají přístup děti.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PORUCHA	OPRAVA
Přístroj je nestabilní	Stabilizujte jej pomocí otočných stavěcích nožek na zadním nosníku.
Nefunkční displej počítače	1. Odšroubujte počítač a zkontrolujte, zda jsou počítačové kabely propojeny s kabely vycházejícími z předního sloupku. 2. Zkontrolujte, zda jsou do přihrádky v počítači správně vloženy baterie a zda baterie řádně přiléhají k pružinkám v přihrádce. 3. Baterie mohou být vybité. Zkuste je vyměnit za nové.
Nedochází k měření tepové frekvence nebo je zobrazována chybně	1. Zkontrolujte, zda je kabel pro snímání tepové frekvence řádně propojen. 2. Pro správné měření je důležité, abyste drželi snímače tepové frekvence oběma rukama. 3. Držíte snímače tepové frekvence příliš pevně. Zkuste povolit sevření madel.
Při použití vydává pás neobvyklý hluk.	Nadměrný hluk mohou zapříčinit povolené šrouby. Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně přitaženy.

CVIKY PRO ZAHŘÁTÍ A ZKLIDNĚNÍ ORGANISMU

Trénink by měl být správně rozdělen do tří fází:

1. Zahřívací fáze
2. Aerobní trénink
3. Fáze pro zklidnění organismu

Tímto způsobem byste měli cvičit dvakrát až třikrát do týdne a mezi jednotlivými tréninky byste si měli vždy dopřát den odpočinku. Po několika měsících pravidelného cvičení lze zvýšit četnost tréninků na čtyři až pět týdně.

Aerobním cvičením se rozumí každá déle trvající pohybová aktivita, při které srdce a plíce zvládají zásobovat svaly dostatečným množstvím kyslíku. Aerobní cvičení zlepšuje výkonnost srdce a plic. Nejčastěji se jedná o aktivitu, které se zaměřují na velké svalové skupiny: např. dolní končetiny, horní končetiny a hýždě. Během tohoto cvičení dochází ke zrychlení tepu a prohloubení dýchání. Aerobní trénink by měl být součástí každého cvičebního programu.

Zahřívací fáze je nesmírně důležitá a měla by předcházet každému cvičení. Organismus by se měl na následnou zátěž nejdříve připravit. Při této fázi dochází k zahřátí organismu, protažení svalů, rozproudění krevního oběhu a k většímu okysličení svalů.

V závěrečné fázi tréninku cviky opakujte pro zmírnění bolestivosti namáhaného svalstva a **zklidnění organismu**.

KROUŽENÍ HLAVOU

Nakloňte hlavu směrem k pravému rameni, měli byste cítit protažení levé strany krku. Poté hlavu zakloňte, ústa nechte otevřená. Nakloňte hlavu směrem k levému rameni a nakonec hlavu předkloňte a snažte se ji přitáhnout k hrudníku.



STŘÍDAVÉ ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedejte střídavě ramena a setrvejte vždy v krajní poloze alespoň 1 vteřinu.



PROTAŽENÍ BOČNÍ STRANY TRUPU

Zvedněte ruce nad hlavu. Snažte se jednu ruku zvednout co nejvýše a táhnout ji směrem nahoru. V krajní poloze setrvejte alespoň 1 vteřinu a poté protáhněte stejným způsobem druhou stranu těla.



PROTAŽENÍ ČTYŘHLAVÉHO SVALU STEHENÍHO

Pro lepší rovnováhu se opřete jednou rukou o zeď. Postavte se na pravou nohu, levou pokrčte v koleni a snažte se přitáhnout patu levé nohy co nejblíže k hýždím. V krajní poloze setrvejte 15 vteřin a opakujte cvik na druhou nohu.



PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHNA

Sedněte si na podlahu a pokrčte nohy v kolenou tak, aby se vaše chodidla dotýkala. Snažte se tlačit chodidla co nejblíže k pánvi a lokty tlačte kolena směrem dolů k podlaze. V krajní poloze setrvejte po dobu 15 vteřin.



PŘITAŽENÍ K PALCŮM

Pomalou se předkloňte, pozvolna spouštějte záda a ramena směrem dolů k palcům. V krajní poloze setrvejte po dobu alespoň 15 vteřin.



PROTAŽENÍ KOLENNÍCH ŠLACH

Sedněte si a napněte pravou nohu. Chodidlo levé nohy přitáhněte k vnitřní straně stehna pravé nohy. Snažte se přitáhnout horní polovinu těla co nejblíže k palci pravé nohy. V krajní poloze setrvejte po dobu 15 vteřin. Opakujte cvik na obě nohy.



PROTAŽENÍ LÝTKA A ACHILLOVY ŠLACHY

Opřete se o zeď, pravou nohu přisuňte ke stěně a levou posuňte směrem dozadu, ramena udržujte rovnoběžně se stěnou. Propněte levou nohu a chodidlo pravé nohy držte na zemi. Pokrčte pravou nohu a snažte se přitáhnout pánev co nejblíže ke zdi. Setrvejte v krajní poloze po dobu alespoň 15 vteřin. Poté protáhněte stejným způsobem pravou nohu.



ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon 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, I.Č. 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 a obchodním zákoníkem.

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:

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, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

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

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

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

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladů, 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.

**SEVEN SPORT, s. r. o.**

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR

IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264

Objednávky: +420 556 300 970,

objednavky@insportline.cz

Reklamáce:

+420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz

Servis:

+420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz

Fax:

+420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)

Web:

www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINE, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082

Objednávky:

+421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192,

objednavky@insportline.sk

Reklamáce:

+421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519,

reklamacie@insportline.sk

Fax:

+421(0)326 526 705

Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: