



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 26626 Rotoped inSPORTline Velocer UB



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
NÁKRES.....	4
SEZNAM ČÁSTÍ.....	5
MONTÁŽ.....	8
KONZOLE.....	15
POUŽITÍ.....	29
ROZCVIČKA.....	30
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA.....	31
ÚDRŽBA.....	31
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ.....	31
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ.....	31
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	31

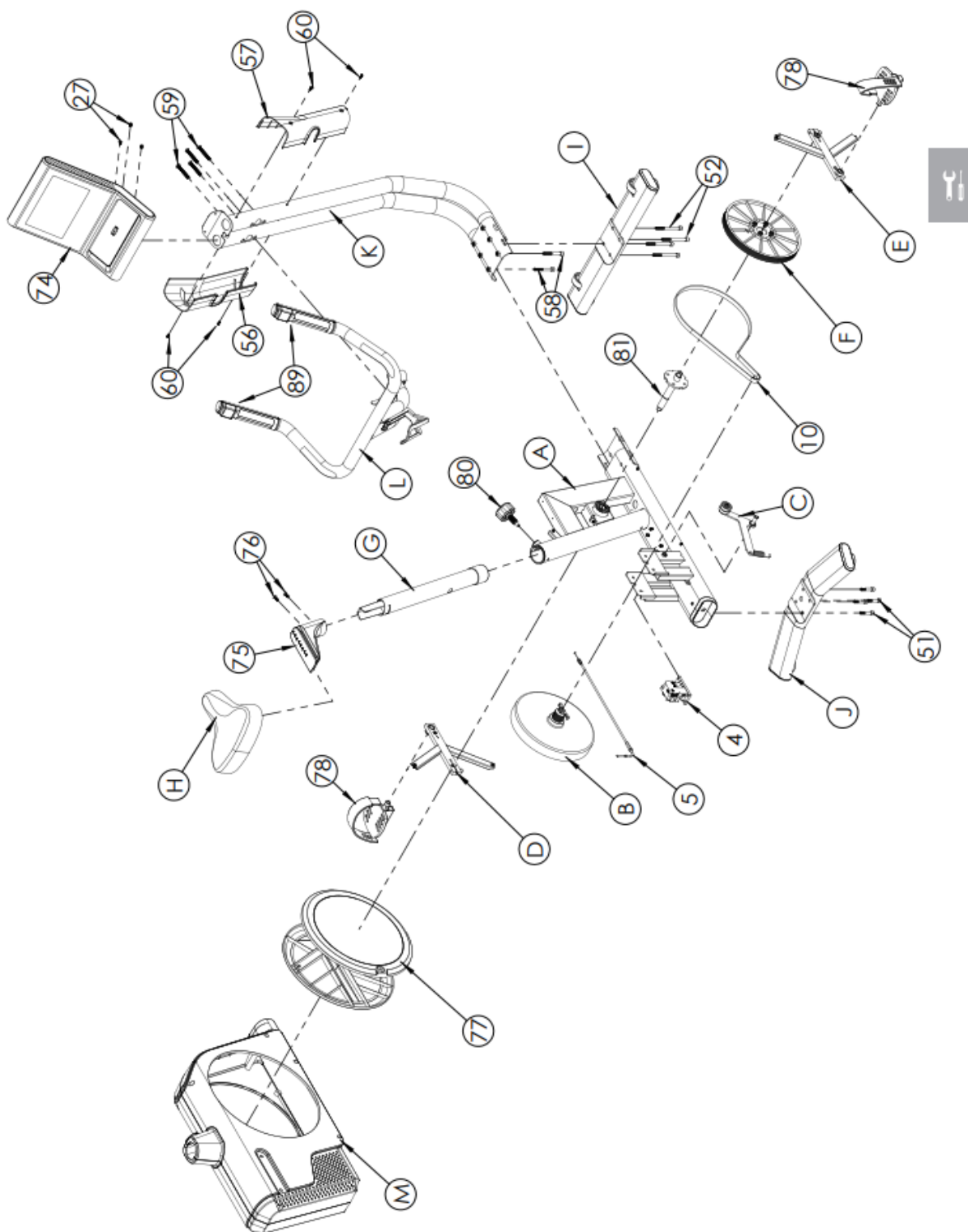
SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku www.insportline.cz, kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před prvním použitím si pozorně přečtěte manuál a uschovejte si ho pro budoucí použití.
- Pro zajištění maximální bezpečnosti provádějte pravidelné kontroly, zda nedošlo k poškození či opotřebením dílů.
- Jestliže bude přístroj používat také jiná osoba, je důležité, aby byla obeznámena se všemi pokyny uvedenými v tomto manuálu.
- Na přístroji může cvičit pouze 1 osoba.
- Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně přitáženy a všechny kloubové spoje v dobrém stavu.
- Před zahájením cvičení odstraňte z okolí přístroje všechny nebezpečné předměty s ostrými hranami.
- Přístroj používejte pouze tehdy, je-li zcela v pořádku a plně funkční.
- Poškozený, opotřebený nebo vadný díl musí být co nejdříve vyměněn za nový. Přestaňte přístroj používat, dokud nebude opět zcela v pořádku.
- Než dovolíte dítěti cvičit na přístroji, zvažte jejich duševní a tělesný stav. Děti mohou cvičit pouze za dozoru dospělé osoby, která bude dohlížet na správné použití přístroje. Rotoped není hračkou pro děti.
- Kolem celého přístroje je třeba zajistit dostatek volného místa min. 0.6 m.
- Uvědomte si, že nesprávně vedené nebo nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.
- Před použitím výrobku je třeba jej zajistit proti nežádoucímu pohybu pomocí stavěcích nožek.
- Žádný nastavitelný díl nesmí vyčnívat a limitovat pohyb uživatele. Při cvičení se vyhýbejte kontaktu s kloubovými spoji.
- Přístroj umístěte na rovný povrch a zajistěte jeho stabilitu.
- Ke cvičení používejte vhodný oděv a obuv. Necvičte v oblečení, které by se mohlo do přístroje zachytit (např. příliš dlouhé a volné oblečení). Doporučujeme pevnou sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Lékař vám může navrhnout vhodný cvičební program a doporučit vhodnou stravu.
- Výrobek sestavte podle pokynů uvedených v manuálu a používejte pouze originální dodané díly. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly uvedené v seznamu dílů.
- Přístroj umístěte na suchý a rovný povrch a chraňte jej před vlhkostí. Případně umístěte pod přístroj protiskluzovou podložku. Předejdete tím poškození plochy pod přístrojem.
- Je třeba si uvědomit, že cvičební přístroje a jejich příslušenství nejsou určeny ke hraní. Proto mohou přístroj používat pouze osoby, které jsou obeznámeny s jeho správným provozem.
- Přestaňte okamžitě cvičit, začnete-li pociťovat závrať, nevolnost, bolest v oblasti hrudníku nebo jakékoliv jiné potíže. O dalším cvičení se poraďte s lékařem.
- Všechny polohovatelné díly musí být nastaveny s ohledem na jejich krajní polohy.
- Necvičte bezprostředně po jídle.
- Maximální nosnost: 150 kg
- Kategorie: SA pro komerční použití

- **VAROVÁNÍ!** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud pociťujete nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

NÁKRES



SEZNAM ČÁSTÍ



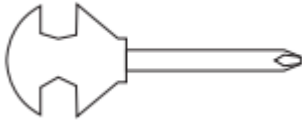


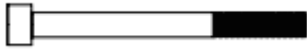




Ozn.	Název	Ks.
A	Hlavní rám	1
1	Kryt hlavního rámu	1
2	Držák sedlovky	1
3	Sada vypínače	1
4	Napájecí zástrčka	1
5	Přepětová ochrana	1
6	Vypínač	1
7	Kabel	1
8	Ložisko	2
9	Spodní ovládací deska	1
13	Destička	1
14	Podložka S20	2
15	Křížový šroub	2
16	Křížový šroub	3
81	Osa kliky	1
B	Magnetické zátěžové kolo	1
17	Magnetické ovládání	1
18	Upevnění kola	2
19	Pružná podložka M10	1
20	Matice M10x5T	3
C	Setrvačné kolo	1
21	Sada setrvačného kola	1
22	Napínací pružina	1
23	Podložka S10	3
24	Plochá podložka OD10*ID19*1,5T	1
25	Ložiska	2
26	Plochá podložka 5*16*1T	1
27	Křížový šroub M5x10L	1
D	Levý set kliky	1
15	Křížový šroub	3
29	Kryt kliky	1
30	Imbusový šroub M8*30L	1
31	Imbusový šroub M6*12L	1
32	Plochá podložka d6*D22*2T	1
33	Plochá podložka d4,3*D12*1T	3
E	Pravý set kliky	1

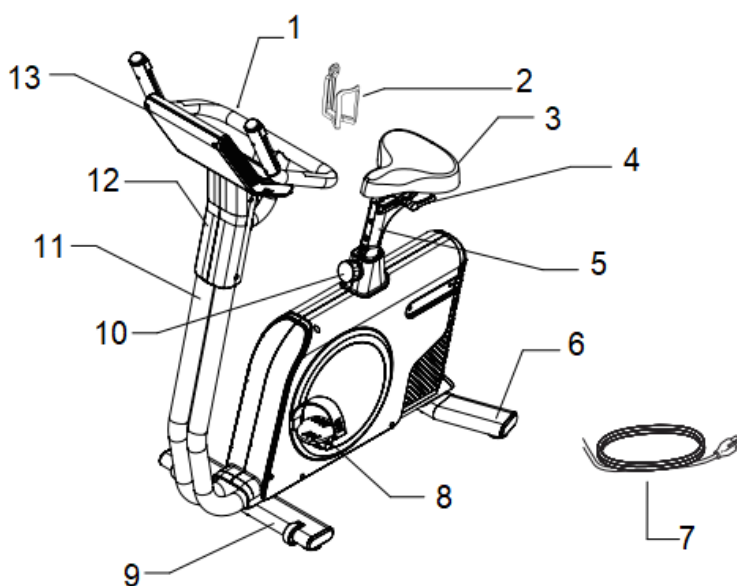
15	Křížový šroub	3
30	Imbusový šroub M8*30L	1
31	Imbusový šroub M8*30L	1
32	Plochá podložka d6*D22*2T	1
33	Plochá podložka d4,3*D12*1T	3
34	Kryt kliky	1
F	Set kladek	1
35	Řemen	1
36	Magnet	1
37	Imbusový šroub M8*20L	4
38	Matice M8	4
G	Sedlovka	1
16	Křížový šroub ST4*12L	2
39	Gravírování sedlovky	1
40	Krytka sedlovky	1
H	Posuvník sedla	1
41	Sada posuvníku sedla	1
42	Sedlo	1
43	Posuvník sedla	2
44	Matice	1
45	Šroub M10*70L	1
46	Křížový šroub 4*12	4
54	Ložisko	1
I	Přední nosník	1
47	Kryt předního nosníku	1
48	Transportní kolečka	2
49	Krytka	2
50	Gumová nožička	2
51	Imbusový šroub M8*40L	2
52	Imbusový šroub M8*90L	4
J	Zadní nosník	1
16	Křížový šroub	2
53	Kryt zadního nosníku	1
49	Krytka	2
50	Gumová nožička	2
51	Imbusový šroub M8*90L	4
K	Sloupek madel	1
55	Kryt madel	1

56	Levý kryt	1
57	Pravý kryt	1
58	Imbusový šroub M8*65L	2
59	Imbusový šroub M8*60L	4
60	Šroub M4*10L	4
L	Madla	1
61	Sestava madel	1
62	Držák láhve a šrouby	1
63	Kryty senzoru tepu	2
64	Senzory tepu	2
65	Krytky	2
66	Šroub 3*14	4
M	Kryty a ostatní	1
9	Pružinová spona	1
15	Křížový šroub	4
16	Křížový šroub ST4*12L	5
67	Levý kryt	1
68	Levé logo	2
69	Levý kryt sedla	1
70	Pravý kryt	1
71	Nálepka	2
72	Pravý kryt sedla	1
73	Šroub	9
4	Motor YJ-9900	1
5	Kabel motoru	1
10	Řemen	1
11	Senzory tepové frekvence	2
12	Montážní sada	1
27	Šroub M5*10L	3
74	Konzole	1
75	Gravírování sedla	1
76	Imbusový šroub M6*16L	2
77	Kryt kliky	2
78	Levý pedál	1
79	Pravý pedál	1
80	Ruční šroub	1
82	Napájecí kabel	1
83	Kabel konzole 1465 mm	1

84	Kabel konzole 800 mm	1
85	Zásuvka	1
86	Transformátor	1
88	220 mm – 6 pin (modrý)	1
89	220 – 6 pin (červený)	1
90	925 mm, 6pin (modrý), 1 koncovka 4pin 2,54 samec, 1 koncovka rozdělená na 2 koncovky 110 samice, připojení hlavice snímače (černá)	1
91	925 mm, 6pin (modrý), 1 koncovka 4pin 2,54 samec, 1 koncovka rozdělená na 2 koncovky 110 samice, připojení hlavice snímače (černá)	1

MONTÁŽ

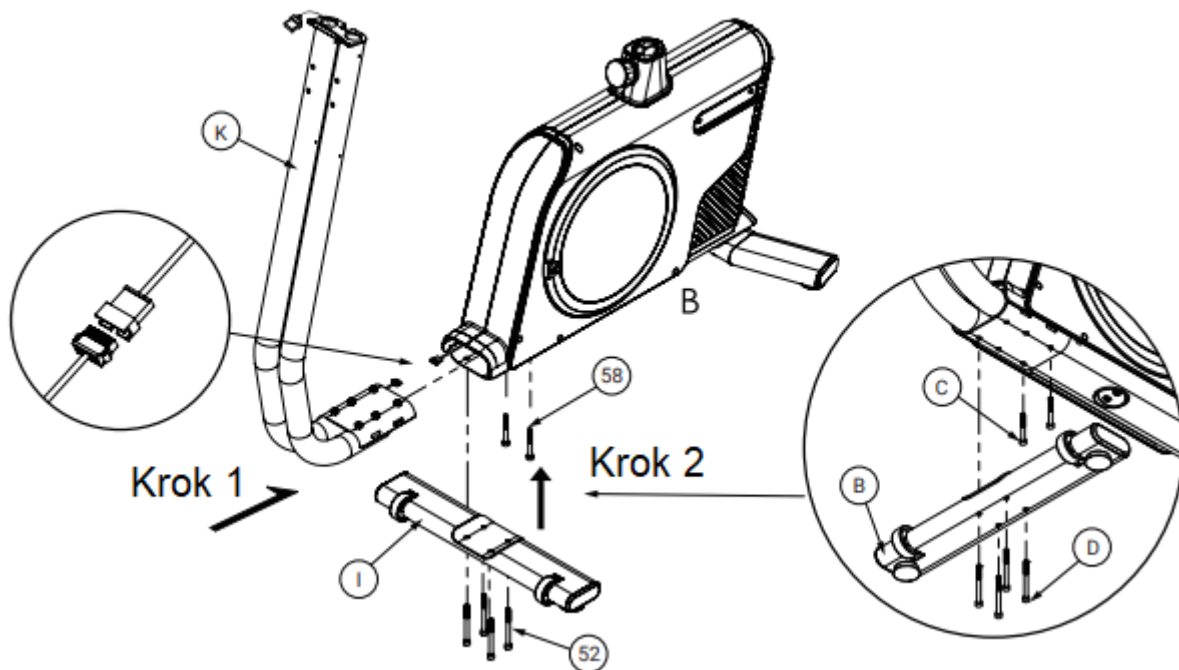
			
4mm imbusový klíč	5 mm imbusový klíč	Křížový šroubovák	
Krok 1	Krok 2	Krok 2	
			
51. Šroub M8*40L, 4x	58. Šroub M8*65L, 4x	52. Šroub M8*90L, 4x	
Krok 3	Krok 4	Krok 5	Krok 7
			
27. Šroub M5*10L, 3x	59. Šroub M8*55L, 4x	50. Šroub M4*10L, 4x	76. Šroub M6*16L, 2x



1. Senzory tepové frekvence
2. Držák láhve
3. Sedlo
4. Zámek sedla
5. Sedlovka
6. Zadní nosník
7. Napájecí kabel
8. Pedály
9. Přední nosník
10. Ruční šroub
11. Sloupek madel
12. Kryt sloupku madel
13. Konzole

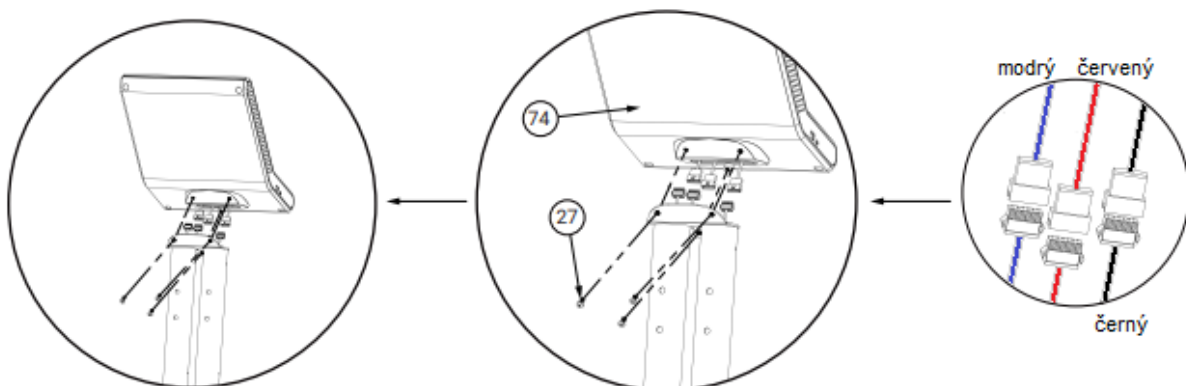
Krok 2

Zapojte kabely před upevněním sloupku madla (K) k hlavnímu rámu. Ujistěte se, že je sloupek madla (K) zasunutý do hlavního rámu, předtím, než upevníte přední nosník (I) pomocí šroubů (52).



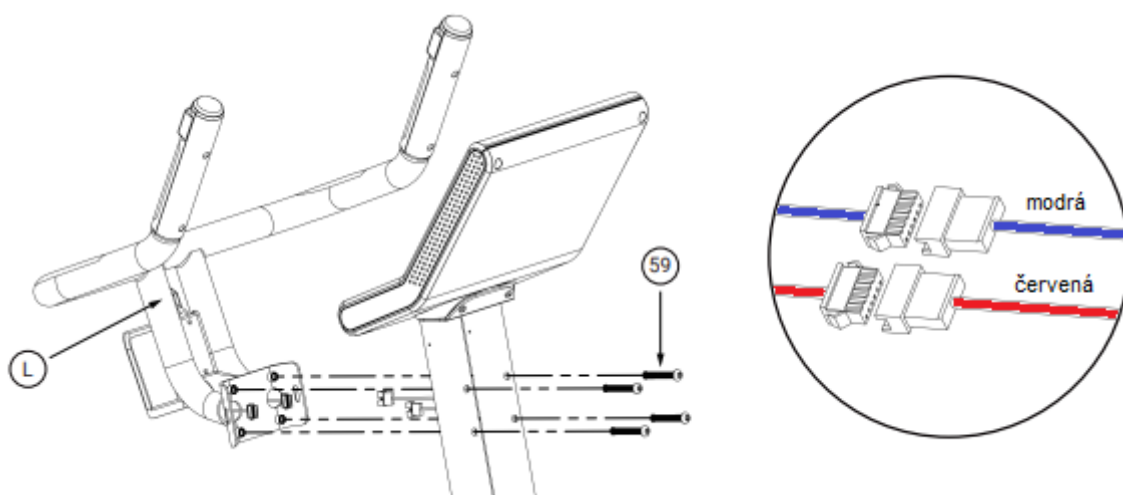
Krok 3

Před upevněním konzole (74) na sloupek madel spojte kabely stejné barvy. Dávejte pozor abyste kabely neskřípnuly mezi rámy.



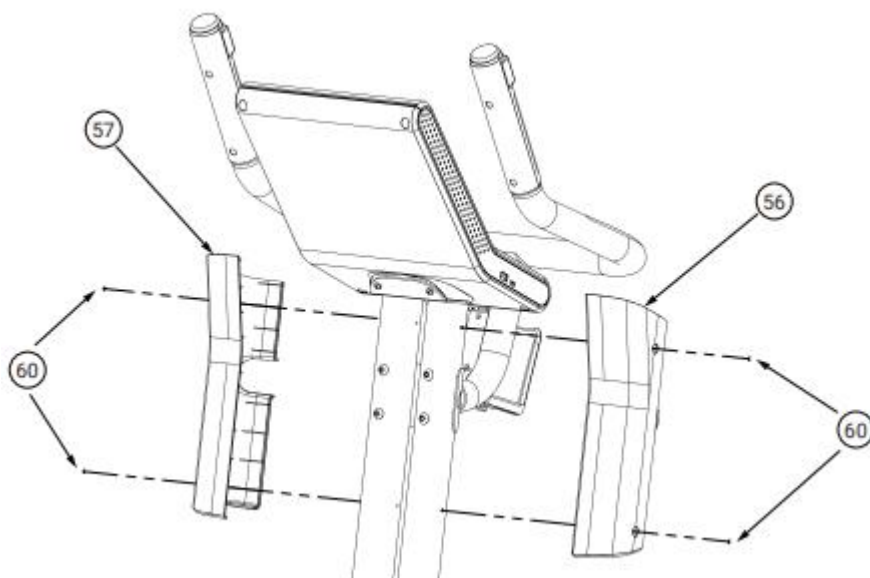
Krok 4

Spojte kabely stejné barvy a upevněte madla (L) na sloupek madel pomocí šroubů (59).



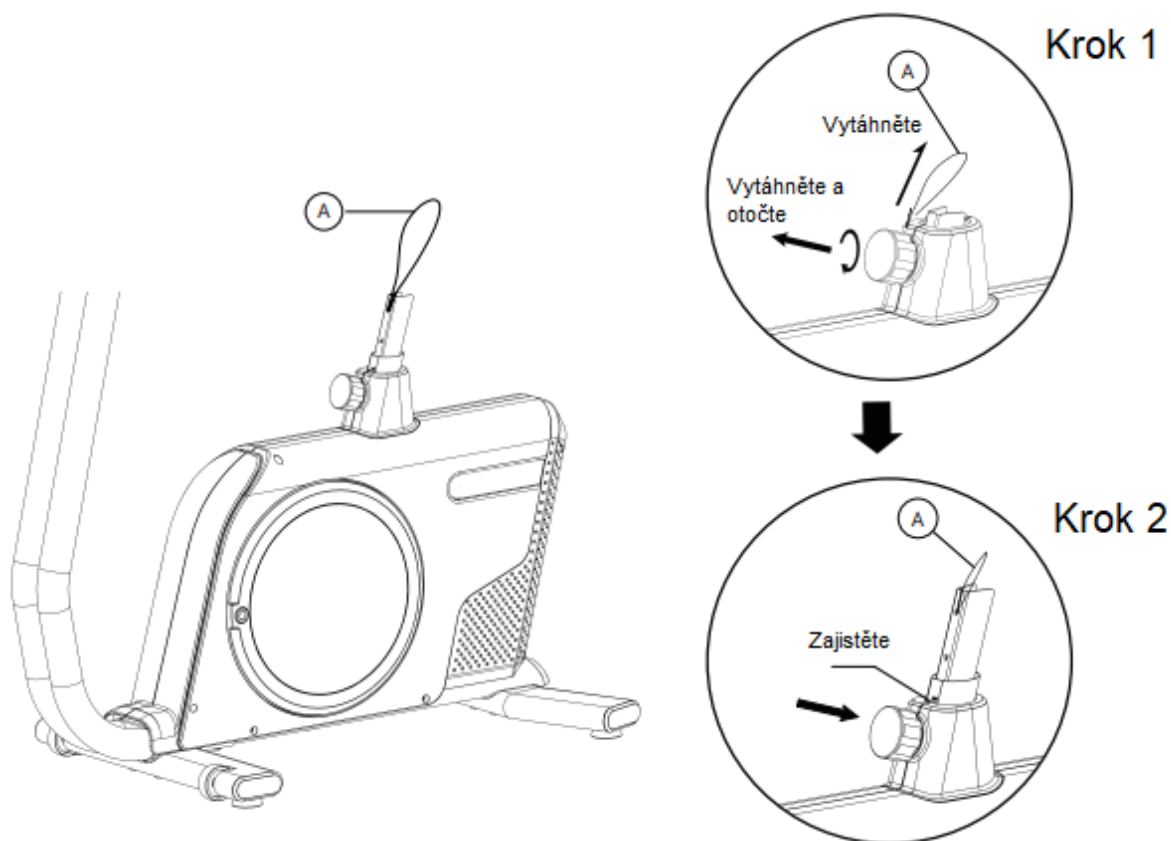
Krok 5

Připevněte kryty (56 a 57) na sloupek madel pomocí šroubů (60).



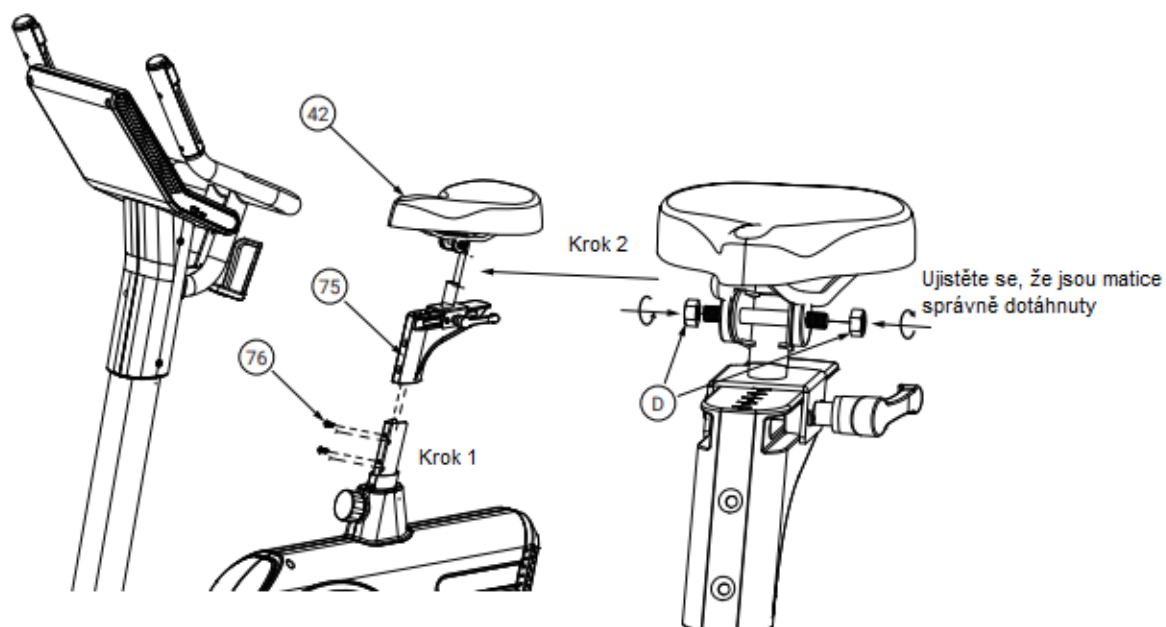
Krok 6

Otočte vytáhněte ruční šroub a zároveň pomocí očka vytáhněte sedlovku.



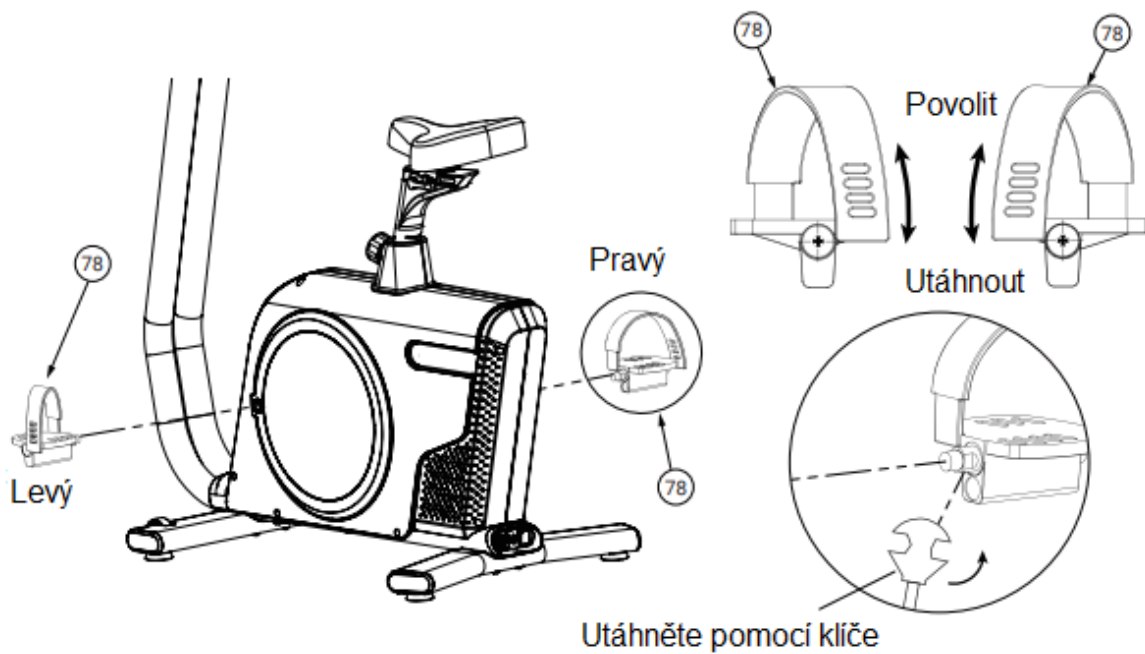
Krok 7

Upevněte posuvník sedla (75) na sedlovou tyč pomocí šroubů (76). Na posuvník sedla (75) připevněte sedlo (42) a zajistěte pomocí matic (D).



Krok 8

Připevněte pedály (78).



NASTAVENÍ SEDLA

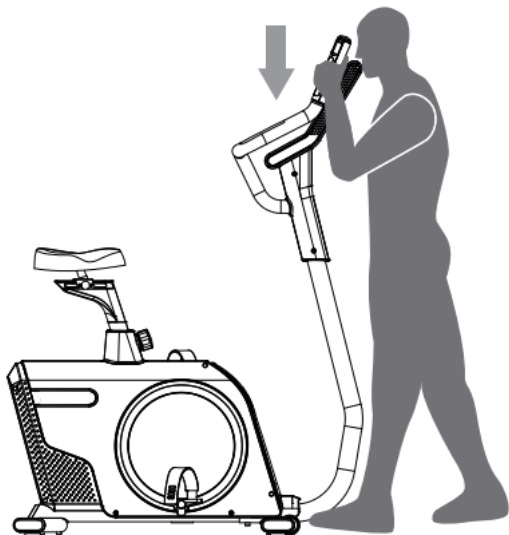
Nastavte sedlo tak, aby bylo cvičení co nejvíce pohodlné.



PŘESUN

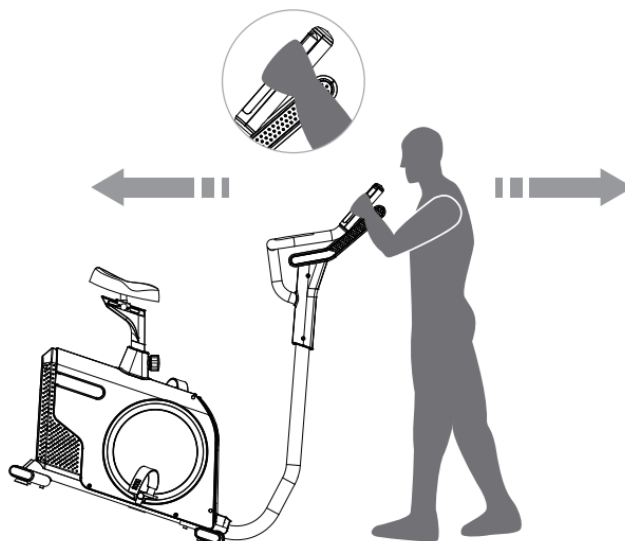
Krok 1

Uchopte madla na obou stranách, zatlačte a stroj přesuňte na transportní kolečka na kolečkách. Nešoupejte nosníky stroje po podlaze.



Krok 2

Opatrně přesouvejte stroj po transportních kolečkách. Nešoupejte nosníky stroje po podlaze.



VAROVÁNÍ

Stroj nezvedejte za sedlo a konzoli.

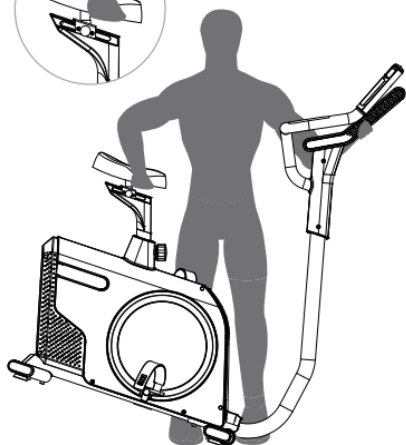


VAROVÁNÍ

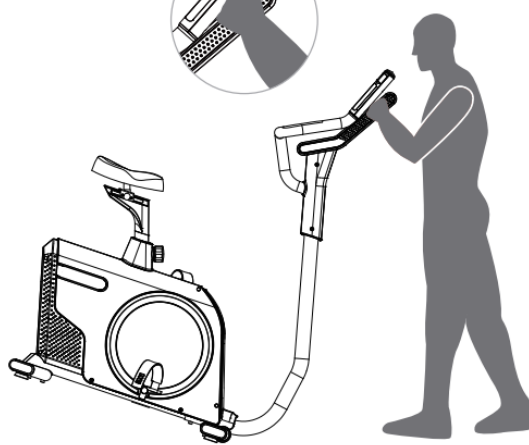
Stroj nepřesouvejte uchycením za konzoli



NESPRÁVNĚ



NESPRÁVNĚ



RYCHLÉ OVLÁDÁNÍ

Levá strana - START/STOP

Po výběru programu, pomocí tlačítka START/STOP můžete spustit nebo pozastavit program. Pozastavený program můžete vypnout, nebo pokračovat ve cvičení.


Pravá strana – Zátěž

Pomocí tlačítek na pravé straně můžete upravit odpor šlapání.

KONZOLE

Bezdrátová nabíječka

Bezdrátová nabíječka s rozměrem 24*9,4 cm umožňuje nabíjet chytrá zařízení s úhlopříčkou displeje až 7,2 palců.

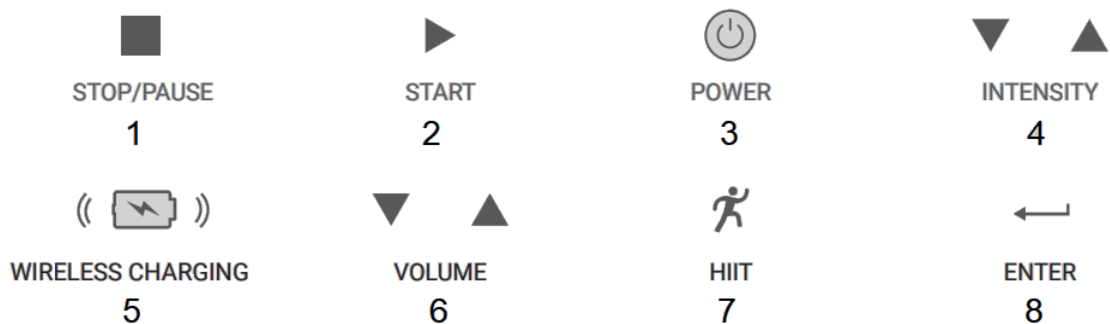
Ujistěte se, že je vaše chytré zařízení správně umístěno. Jakmile je nabíjení aktivní, zobrazí se symbol .



Poznámka: pokud používáte kryty, nálepky nebo kroužky, obsahující kov, je třeba je před použitím nabíječky odstranit.



1. Tlačítka	5. Tlačítka ovládání
2. TFT LCD displej	6. 3D reproduktory
3. Šetří energii	7. USB – A port
4. Bezdrátová nabíječka	8. USB – C port



1. Zastaví nebo pozastaví program	2. Spustí program
3. Stiskem tlačítka spustíte konzoli, podržením tlačítka po dobu 3 vteřin vypnete konzoli	4. Zvýšení / snížení zátěže
5. Bezdrátové nabíjení	6. Zvýšení / snížení hlasitosti
7. HIIT program	8. Upravení údajů o uživateli

SPUŠTĚNÍ / POWER ON

Spuštěním konzole se zobrazí logo a poté přepne do pohotovostního režimu.

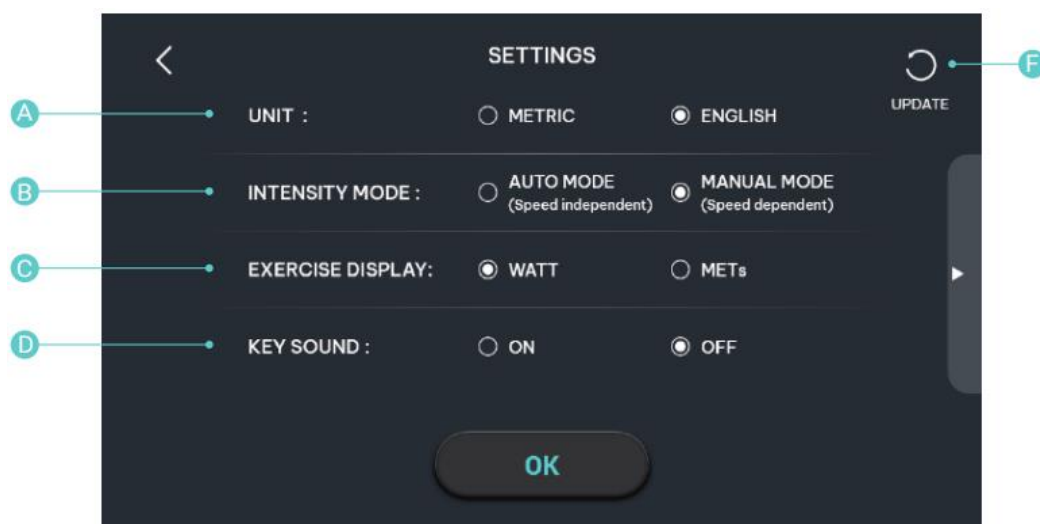
QUICK START: Vstupte do výběru programu a vyberte rychlý start

PROGRAMS: Pro výběr musíte vytvořit účet nebo zvolit již vytvořený účet

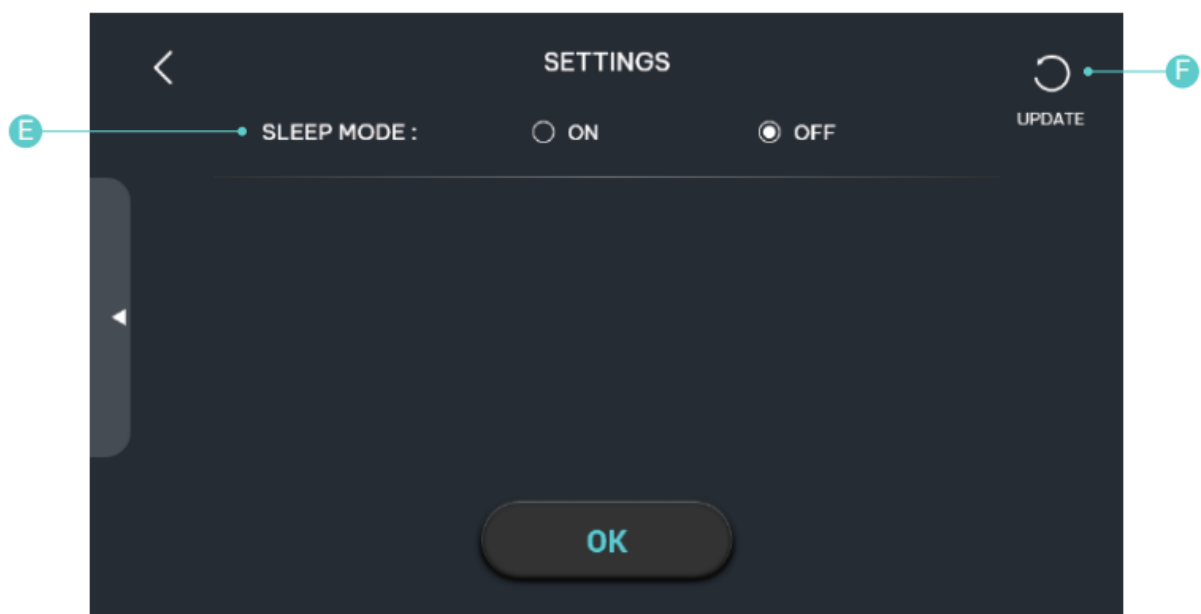
SLEEP MODE: Po 300 vteřinách neaktivity se konzole přepne do režimu spánku.



NASTAVENÍ / SETTINGS



- A. Jednotka: metrické / imperiální
- B. Nastavení zátěže
Auto mode: dosažení přesného výkonu pomocí rozdílné zátěže a rychlosti šlapání
Manual mode: dosažení rozdílného výkonu pomocí přesně dané zátěže a rychlosti šlapání
- C. Zobrazení výkonu: V manuálním režimu můžete vybrat WATT nebo MET jednotky
- D. Zvuky tlačítek
- F. Aktualizace pokud je zapojeno USB s aktualizací



- E. SLEEP MODE: povolení nebo zakázání režimu spánku
- F. Aktualizace pokud je zapojeno USB s aktualizací



JAZYK / LANGUAGE

Na výběr je několik jazyků.








BT REPRODUKTOR / BT SPEAKER



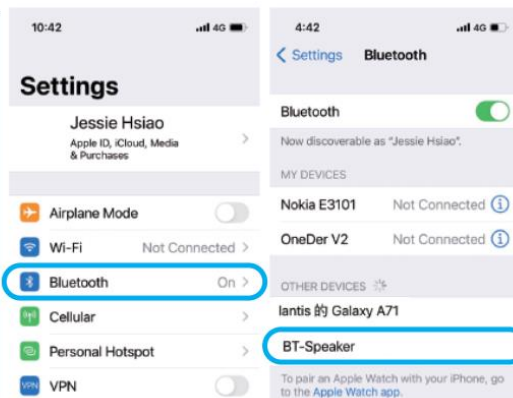
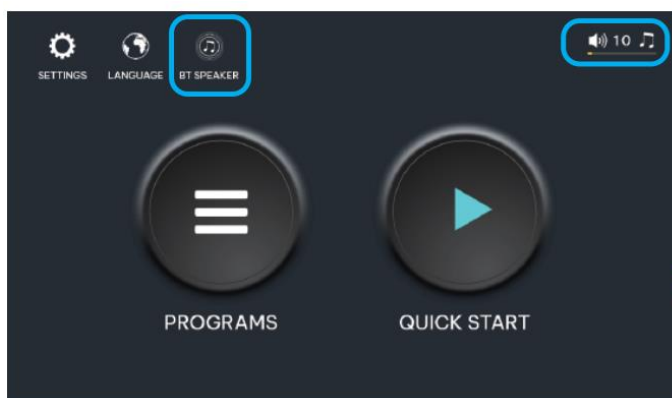
IOS PŘEHRÁVAČ / IOS MUSIC CONNECT

Krok 1


Vyberte  pro aktivaci funkce. Během párování bude blikat ikona  10 . Ikona zmizí pokud nebude spárování dokončeno během 30 vteřin.

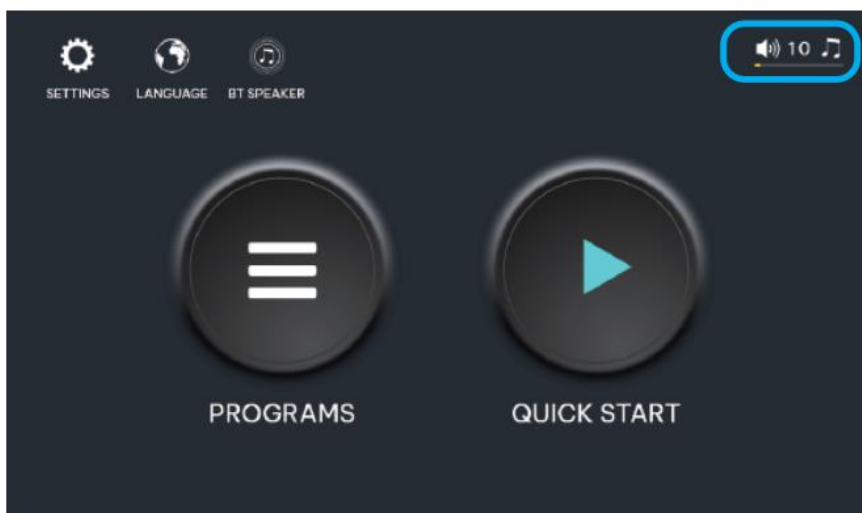
Krok 2

Zapněte Bluetooth na vašem zařízení a vyberte BT-Speaker.



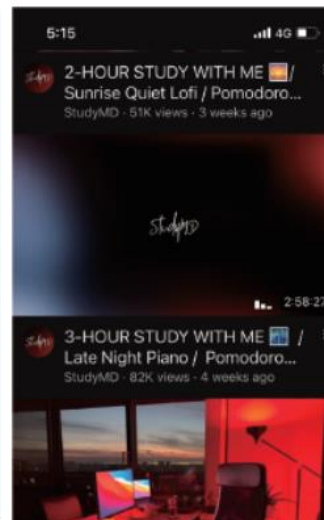
Krok 3

Pokud je ikona  zobrazena, je reproduktor propojený a můžete ovládat hlasitost.



Krok 4


Vyberte hudbu.



ANDRIOD

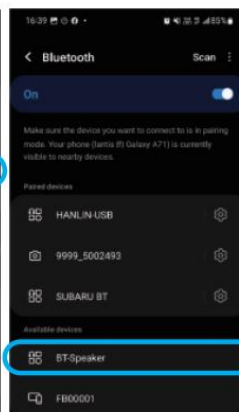
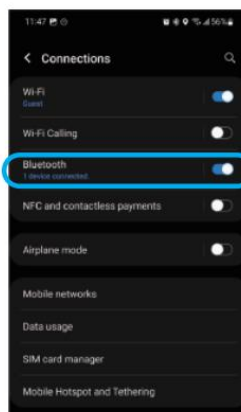
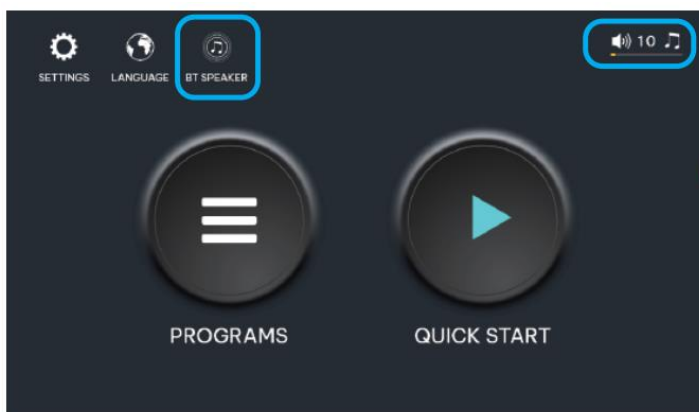
Krok 1

Vyberte  pro aktivaci funkce. Během párování bude

blikat ikona . Ikona zmizí pokud nebude spárování dokončeno během 30 vteřin.


Krok 2

Zapněte Bluetooth na vašem zařízení a vyberte BT-Speaker.



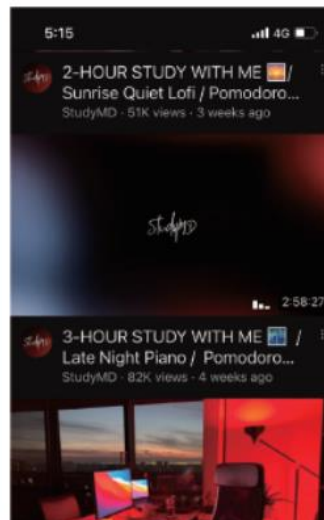
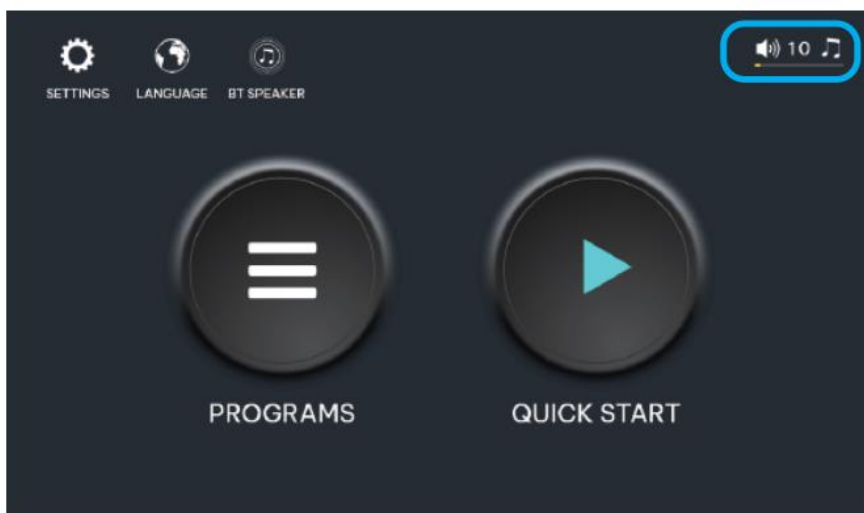
Krok 3




Pokud je ikona  zobrazena, je reproduktor propojený a můžete ovládat hlasitost.

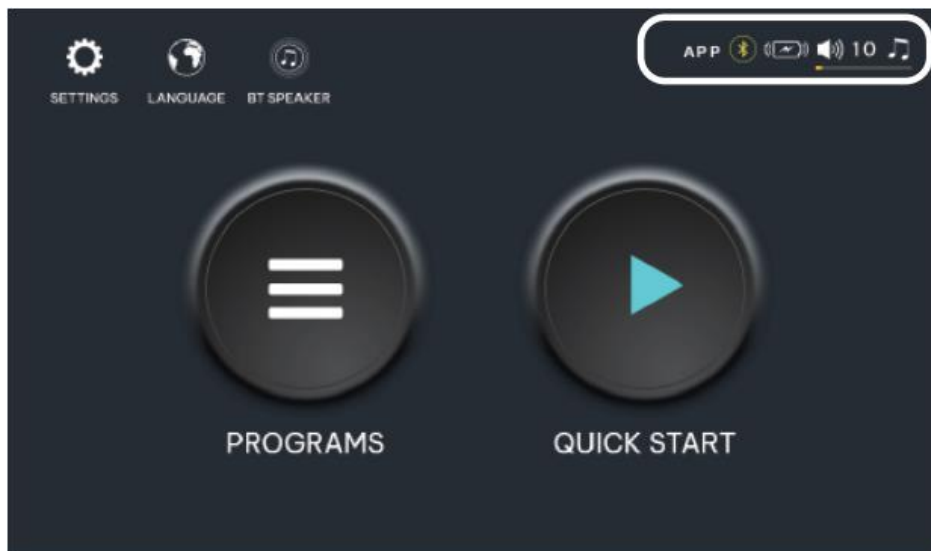
Krok 4


Vyberte hudbu.




Poznámka: Pokud chcete odpojit zařízení, stiskněte . Pokud chcete připojit další zařízení, je třeba odpojit předchozí zařízení.

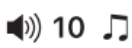
POPIS IKON



APP  Připojení konzole pomocí aplikací s FTMS protokolu.

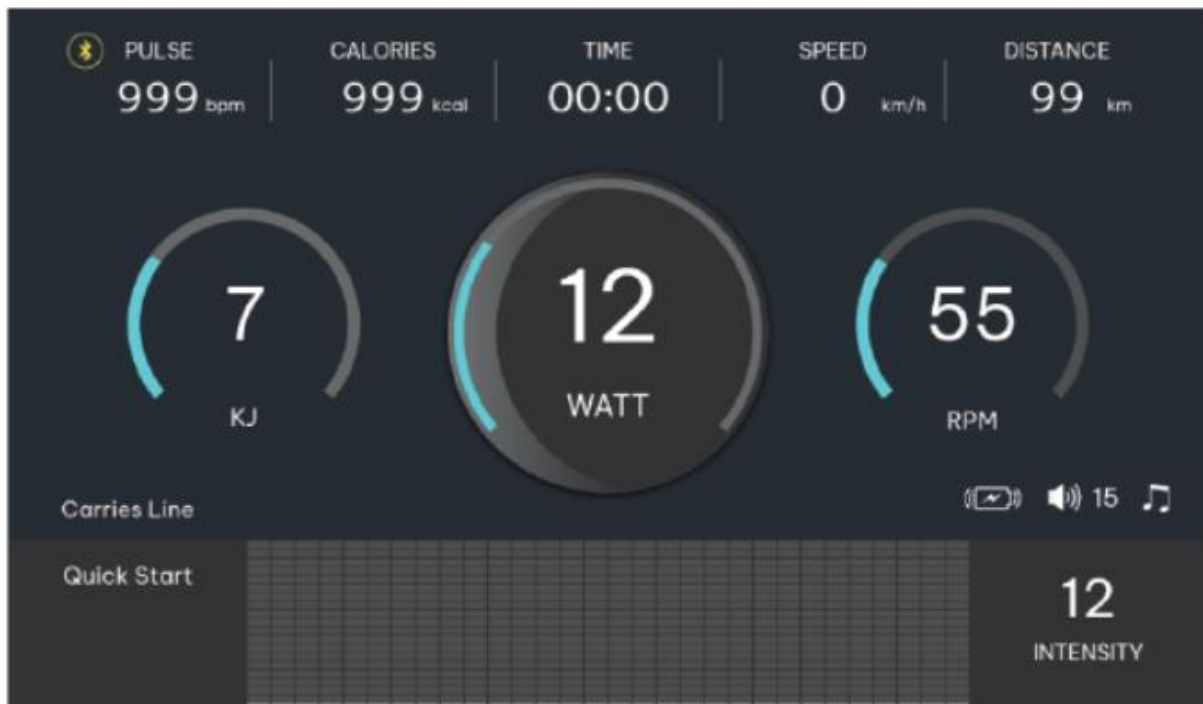
 Propojení s Bluetooth hrudním pásem.

 Připojení s bezdrátovou nabíječkou.

 Připojení telefonu a reproduktorů



RYCHLÝ START / QUICK START



PULSE: Pokud máte nasazený hrudní pás nebo držíte senzory tepové frekvence na madlech, zobrazí se tepová frekvence

BLUETOOTH: Pokud je pás propojený s aplikací třetí strany, zobrazí se ikona

CALORIES: Počet spálených kalorií během cvičení

TIME: Čas tréninku

RPM/SPEED: Otáčky za minutu nebo rychlost

DISTANCE: Vzdálenost během cvičení

KJ: Energie momentálním pohybem

WATT: Výkon cvičení

INTENSITY: Zátěž cvičení

WIRELESS CHARGER: Během bezdrátového nabíjení se zobrazí ikona.

VOLUME: Hlasitost reproduktoru



VYTVOŘENÍ ÚČTU / ACCOUNT CREATION

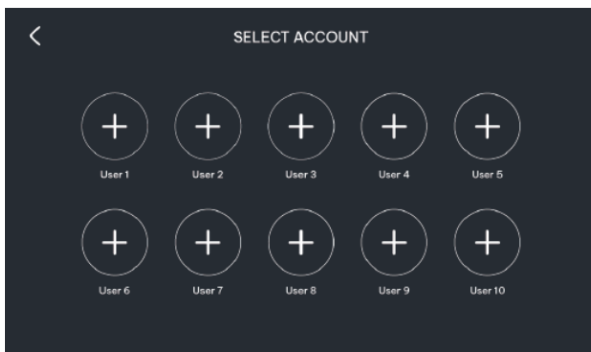
Vytvořte uživatele. Je nutné zadat jméno, výšku, hmotnost a pohlaví.

Jméno (name) – max. 10 znaků

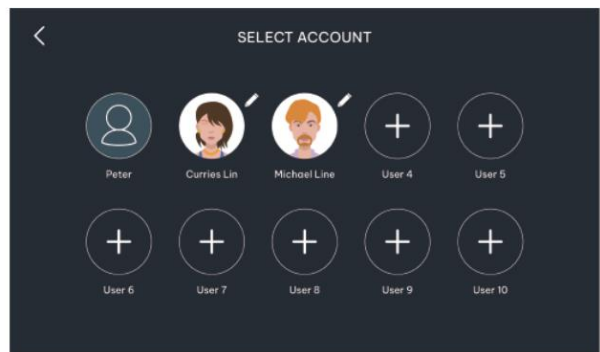
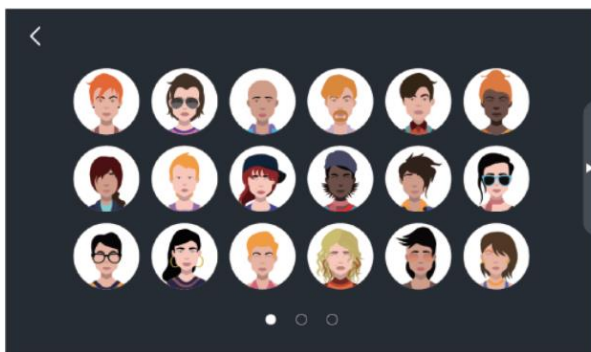
Věk (age) – rozsah: 10 – 90, původní hodnota: 35


Výška (height)– rozsah: 100 – 250, původní hodnota: 160

Hmotnost (weight) – rozsah: 20 – 200, původní hodnota 70

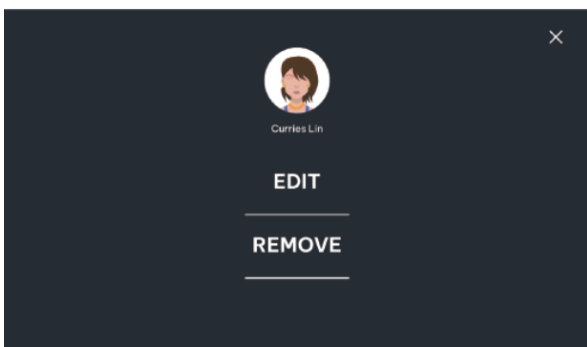


Stiskem + můžete vybrat jednoho z 54 avatarů. Pokud si žádného nevyberete, bude vám přiřazen náhodně.



Po nastavení všech údajů, stiskněte klávesu .

Po vytvoření profilu, lze vybrat profil uživatele.



Stiskem na tužku můžete profil:

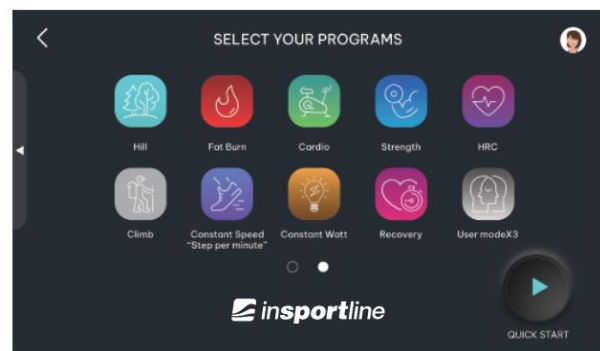
EDIT – upravit hodnoty dat

REMOVE – smazat profil



PROGRAMY / PROGRAMS

Na výběr je 25 rozdílných programů.





MANUALNÍ



ODPOČET ČASU



ODPOČET VZDÁLENOSTI



ODPOČET KALORIÍ



ROZCVIČKA / WARM UP



INTERVAL INTENZITY



ÚDOLÍ



SVAH



HORA



KONSTANTNÍ



KOPCE



SPALOVÁNÍ TUKU



KARDIO



POSILOVÁNÍ



HRC



VÝSTUP



PROGRAM OBNOVY



UŽIVATELSKÝ PROGRAM



KONSTATNÍ RYCHLOST



KONSTATNÍ VÝKON

RYCHLÝ START

Program bude přičítat všechny hodnoty. Při spuštění programu se zobrazí 3 vteřinový odpočet.

Po dokončení cvičení se zobrazí všechny naměřené hodnoty (WORKOUT SUMMARY)



WORKOUT SUMMARY	
DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL. KJ	68 KJ

SKIP SAVE



MANUALNÍ / MANUAL

Rychlé spuštění programu cvičení.

PROGRAMY ODPOČTU



Odpočet času



Odpočet vzdálenosti




Odpočet kalorií

Můžete nastavit pouze jednu z hodnot ve stejnou dobu.

Krok 1: vyberte GOAL

Krok 2: Nastavte požadovanou hodnotu pomocí numerické klávesnice.

Krok 3: Potvrďte pomocí tlačítka .



SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION: 30 MIN

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		



SET YOUR WORKOUT VALUE

TARGET DISTANCE: 30 KM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		



SET YOUR WORKOUT VALUE

TARGET CALORIES: 30 KCAL

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

Na konci programu se zobrazí souhrn cvičení.



ROZCVIČKA / WARM UP

3 min rozcvička před tréninkem.



Interval intenzity



Hora



Konstantní



Kopce



Svah



Spalování tuku



Posilování



Kardio



Údolí



Výstup

Na výběr je 10 přednastavených programů s rozdílnou intenzitou zátěže.

Krok 1: Vyberte program.

Krok 2: Nastavte dobu tréninku.

Krok 3: Potvrďte program.

Krok 4: Po dokončení programu se zobrazí souhrn cvičení.





KONSTANTNÍ RYCHLOST / CONSTANT SPEED

Program automaticky upravuje zátěž aby dosáhl nastavené hodnoty rychlosti.

Krok 1: Zvolte program

Krok 2: Nastavte cílovou hodnotu rychlosti.

Krok 3: Potvrďte.

Krok 4: Po dokončení cvičení se zobrazí souhrn cvičení.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET SPEED : 30 RPM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

CONSTANT SPEED

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE



KONSTANTNÍ VÝKON / CONSTANT WATT

Program automaticky upravuje zátěž aby dosáhl nastavené hodnoty výkonu.

Krok 1: Zvolte program

Krok 2: Nastavte cílovou hodnotu výkonu.

Krok 3: Potvrďte.

Krok 4: Po dokončení cvičení se zobrazí souhrn cvičení.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET WATT : 30 W

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

CONSTANT WATT

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE



HRC

Můžete vybrat jeden ze tří programů 60% / 80% / Target HR (vlastní). Program vždy upraví zátěž tak, aby byla v nastavené cílové hodnotě.

Cílová tepová frekvence je vždy vypočítána podle rovnice: $(220 - \text{věk}) * (0, \% \text{ nastavené hodnoty})$.

Uživatel musí mít nasazený hrudní pás nebo nepřetržitě držet senzory tepové frekvence na madlech.

Krok 1: Zvolte program.

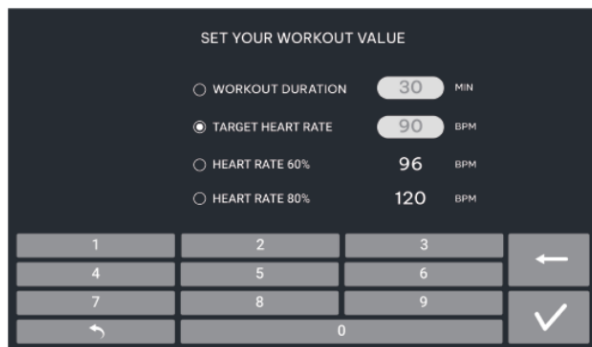
Krok 2: Zvolte délku programu.

Krok 3: Nastavte 60% / 80 % nebo vlastní cílovou tepovou frekvenci.

Krok 4: Potvrďte.

Krok 5: Pokud je připojen hrudní pás, zobrazí se ikona pulsu a Bluetooth.

Krok 6: Po dokončení cvičení se zobrazí souhrn cvičení.

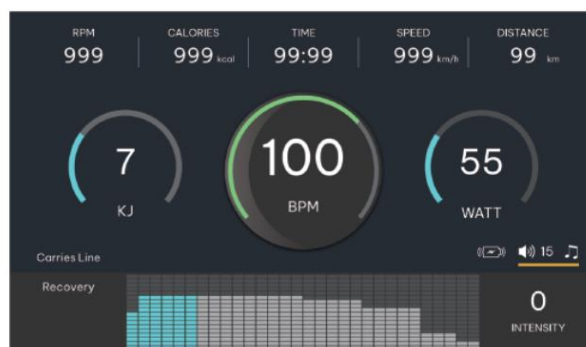
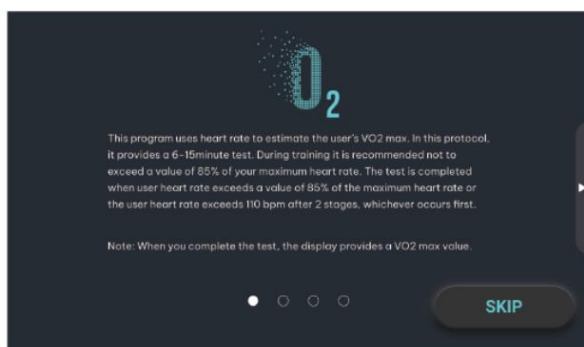


PROGRAM OBNOVY / RECOVERY

Test vyžaduje stálé měření tepové frekvence, doporučujeme mít nasazený hrudní pás.

Krok 1: Vyberte Recovery program.

Krok 2: Před prvním použitím si doporučujeme přečíst instrukce na obrazovce, nebo můžete instrukce přeskočit stiskem SKIP.



Fáze 1: Pokud tepová frekvence přesáhne HR85% své hodnoty po 3 minutách, bude test ukončen a označen jako úspěšný test.

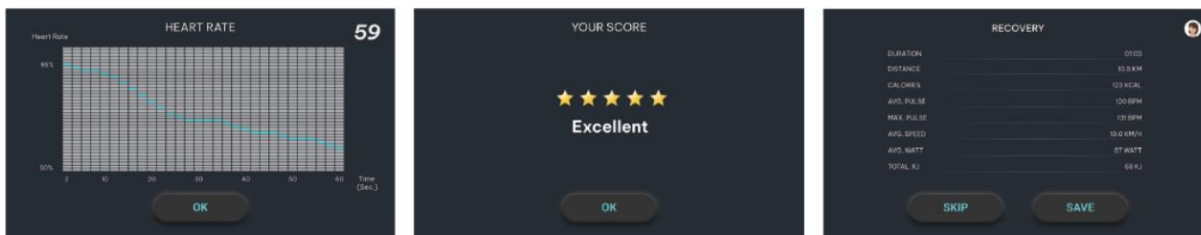
Fáze 2: Jakmile tepová frekvence přesáhne hodnotu v rozmezí 110 ~ HR85%, program se prodlouží na 4 minuty.

DOKONČENÝ TEST: Test je dokončený pokud se dosáhne hodnoty HR85% nebo hodnoty v rozmezí 110~ HR85%, program se přepne do režimu odpočinku po dobu 3 minut.

Krok 3: Po dokončení celého programu se zobrazí tepová frekvence a bude monitorována změna po dobu 60 vteřin.

Krok 4: Poté se zobrazí výsledek od 1 (nejhorší) do 5 (nejlepší) hvězdiček.

Krok 5: Zobrazí se souhrn cvičení.



UŽIVATELSKÝ PROGRAM / USER MODE X3

Nastavte si vlastní program cvičení (až 3 programy), který je rozdělen do 30 segmentů.

Krok 1: Vyberte USER MODE X3.

Krok 2: Vyberte si jeden ze tří uživatelských programů.

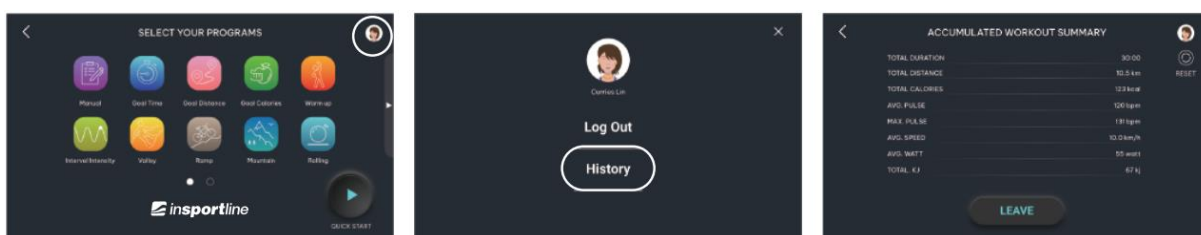
Krok 3: Zleva do prava nastavte intenzitu všech segmentů.

Krok 4: Stiskněte OK pro uložení a spuštění programu.



CELKOVÝ SOUHRN CVIČENÍ / ACCUMULATED WORKOUT SUMMARY

Stiskem profilového obrázku, se zobrazí rozhraní s odhlášením (log out) a souhrnem cvičení (history).



Log out: odhlášení účtu

History: zobrazení souhrnu cvičení

Reset: vynulování všech údajů



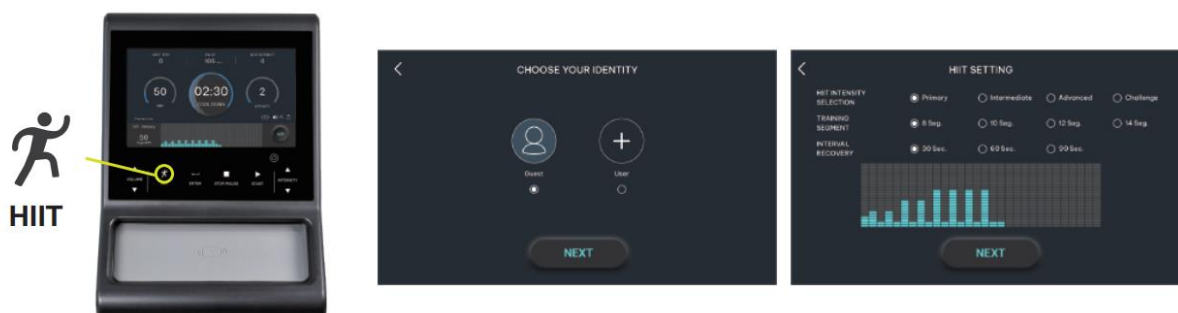
HIIT

HIIT program obsahuje 4 obtížnosti: primary (základní), intermediate (středně pokročilí), advanced (pokročilí) a challenge (výzva). Každá obtížnost může být rozdělena na 8, 10, 12 a 14 segmentů, můžete nastavit 30, 60 a 90 vteřin odpočinku mezi každým přechodem intenzity.

Krok 1: Vyberte program HIIT.

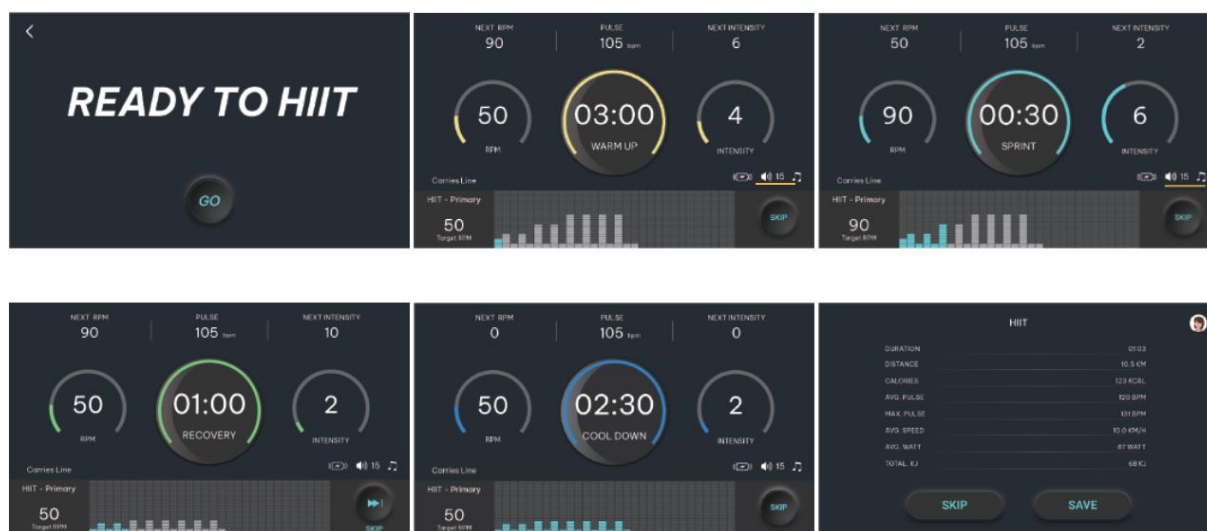
Krok 2: Vyberte uživatele nebo cvičte jako host (guest).

Krok 3: Zvolte hodnoty programu.



Krok 4: Stiskněte Next pro spuštění programu. HIIT program je rozdělen na segmenty podle barev: rozcvička (žlutá), sprint (modro-zelená), obnova (zelená), uklidnění (modrá). Stiskem SKIP se přesunete na další obrazovku.

Krok 5: Po dokončení cvičení se zobrazí souhrn cvičení.



POUŽITÍ

Cvičení na rotopedu je založeno na velmi jednoduchých pohybech, které si však určitě zamilujete. Díky jednoduchosti cvičení zvládnou cvičení na rotopedu i starší lidé. Před samotným cvičením je nutné si nastavit výšku sedla. Je důležité, aby se vám sedělo pohodlně. Sedlo rotopedu musí být nastaveno tak abyste se mohli v sedě držet ergonomicky tvarovaných rukojetí. Neměli byste mít pocit natáhnutých rukou. Můžete si natáhnout svaly.

Pro zabezpečení pohodlného a příjemného cvičení vložte nohy do pedálu. Dnes jsou součástí všech moderních pedálů řemínky pro upevnění a stabilizaci chodidla. Je důležité, aby bylo při cvičení chodidlo pevně a bezpečně umístěné.

Základem cvičení na rotopedu je pohyb nohou po specifické eliptické dráze. Tento pohyb je velmi podobný jízdě na kole. Při cvičení na rotopedu tedy jen sedíte na sedle se správně nastavenou výškou, nohy máte pevně umístěny v pedálech, pevně se držíte ergonomicky tvarovaných rukojetí a šlapete.

Je vhodné ze začátku zvolit nižší zátěž. Pokud budete na rotopedu cvičit v pravidelných intervalech můžete postupně zátěž zvyšovat. Zátěž můžete zvyšovat postupně co týden až dva týdny. Zvolení vysoké zátěže během začátku tréninku může vést k rychlé únavě a přepnutí svalů.

Při cvičení je důležité zvolit vhodnou zátěž a správné tempo. Snažte se ho udržovat po celou dobu cvičení. Nedoporučuje se hned ze začátku zvolit vysoké tempo. Tempo navyšujte zhruba po týdnu

pravidelného cvičení. Velké tempo se nerovná rychlejšímu spalování kalorií. Správné spalování kalorií se odráží od vhodného a pravidelného cvičení. Ze začátku cvičení se vám počet spálených kalorií může zdát nízký, ale pravidelné a vhodné cvičení je klíčem k dosažení nejlepších výsledků.

Cvičení na rotopedu vede i k formování svalů. Dochází hlavně k posilování stehenních a lýtkových svalů. Při cvičení na rotopedu hýbete i hýžděmi.

Pokud chcete dosáhnout správného cvičení, neměli byste zapomenout na správné dýchání. Správné a pravidelné dýchání se doporučuje při jakémkoliv cvičení. Je důležité dodržovat pravidelné hluboké nádechy a výdechy. Pravidelným a správným dýcháním při cvičení na rotopedu dochází k intenzivnímu procvičování břišních svalů. Je vhodné cvičit 30-35 po konzumaci jídla. Nedodržení může vést k méně spálených kalorií a ve vyšším věku i k trávicím problémům.

Pro dosažení co nejlepších výsledků byste měli zvážit i složení vaší stravy. Doporučuje se začít den konzumací sladkého jídla a pečiva, nebo müsli s mlékem. Na oběd je doporučeno jíst kaloricky bohatší jídlo. Nezapomínejte na polévku. Na večer se doporučují lehká jídla. Pokud chcete zlepšit váš zdravotní stav není důležité jen pravidelné cvičení ale celá životospráva.

Cvičení na rotopedu je efektivní cvičení pro všechny zaneprázdněné lidi. Díky cvičení na rotopedu dochází k efektivnímu posilování svalů, a to hlavně stehenních, lýtkových a hýždových. Pravidelné cvičení může vést ke štíhlejší postavě. Cvičení se doporučuje nejen jako zimní příprava pro cyklisty ale i pro lidi kteří chtějí spálit přebytečné kalorie. Pravidelné dýchání, pravidelné cvičení, přiměřené tempo a vyvážená strava může vést k vámi požadovaným výsledkům.

ROZCVIČKA

Řádné cvičení se zahajuje zahřívací fází a ukončuje oddechovými cviky. Zahřívací fáze by měla připravit tělo pro následnou zátěž. Oddechové cviky by pak měly zamezit svalovému poranění a křečím. Provádějte zahřívací a oddechové cviky dle tabulky níže.



Doteky prstů na noze

Překloňte se v bocích. Mějte uvolněná záda a paže a předkloňte se vpřed k prstům na noze. Vytrvejte v pozici 15 vteřin. Mírně pokrčte kolena.



Horní partie stehů

Jednou rukou se opřete o zeď. Jednu ruku dejte dolů za sebe a uchopte chodidlo. Přitáhněte ho k hýždím, nakolik to jde. Vydržet 30 vteřin a opakujte u druhé nohy.



Podkolenní partie

Posadte se, napněte pravou nohu. Chodidlo levé nohy přimkněte k pravému vnitřnímu stehnu. Pravou paži napněte ke špičce natažené nohy. Vydržte 15 vteřin a povolte. Opakujte totéž u levé nohy.



Vnitřní strany stehů

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



Lýtka a Achillova šlacha

Opřete se o zeď s jednou nohou dozadu a s pažemi směrem vpřed. Pravou nohu napněte a levou nohu ponechte na zemi. Levou nohu přikrčte a tlačte vpřed tak, že kyčle tlačíte směrem ke zdi. Vydržet 30-40 vteřin. Nohy mějte napnuté a opakujte s druhou nohou.

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Při tréninku dodržujte vzpřímenou polohu těla, nebo si můžete opřít předloktí o držadla. Během šlapání byste neměli mít nohy plně natáhnuty. Při úplném sešlápnutí pedálu by měly být kolena mírně pokrčena. Hlavu udržujte rovně s páteří, minimalizujete tak bolest krčního svalstva a vrchních zádočných svalů. Vždy šlapejte plynule a rytmicky.

ÚDRŽBA

- Při montáži řádně dotáhněte všechny šrouby a nastavte rotoped do vodorovné polohy.
- Správné dotáhnutí kontrolujte po 10 hodinách používání.
- Po ukončení cvičení otřete pot. Přístroj čistěte pomocí hadříku a jemných čistících prostředků. Na plastové části nepoužívejte rozpouštědla nebo agresivní čistící prostředky.
- Při zvýšené hlučnosti je nutné zkontrolovat správné dotáhnutí všech spojů.
- Umístěte výrobek do čisté, větrané a suché místnosti.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření.

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

- Tento přístroj odpovídá standardním bezpečnostním předpisům a je vhodný pro komerční využití. Jakékoliv jiné používání je zakázáno a může být pro uživatele nebezpečné. Za jakoukoli újmu způsobenou nesprávným a zakázaným zacházením se strojem nejsme zodpovědní.
- Předtím, než začnete s tréninkem na rotopedu, poradte se se svým lékařem. Lékař by měl posoudit, zda jste fyzicky způsobilí stroj používat a jakou námahu jste schopný podstoupit. Nesprávné cvičení nebo přepínání organismu může uškodit Vašemu zdraví.
- Pečlivě si přečtěte následující rady a pokyny ke cvičení. Pokud pocítíte během cvičení bolest, nevolnost, špatně se Vám dýchá nebo máte nějaké jiné zdravotní potíže, ihned cvičení ukončete. Pokud bolest přetrvá, okamžitě navštivte lékaře.
- Tento rotoped není vhodný jako profesionální nebo lékařská pomůcka. Také jej nelze využít k léčebným účelům.
- Snímač tepové frekvence není lékařským přístrojem. Podává pouze orientační informace o Vaší průměrné tepové frekvenci a jakákoliv navrhovaná tepová frekvence není medicínsky závazná. Snímané data nemusí být s ohledem na nekontrolovatelné lidské a okolní faktory vždy přesné.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odneste na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

Baterie nevhazujte mezi běžný odpad, ale odevzdejte je na místa určená pro recyklaci.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícímu, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků

uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, IČ: 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Baterie

Záruka 6 měsíců na životnost baterie – jmenovitá kapacita baterie neklesne pod 70% své celkové kapacity v průběhu 6 měsíců od prodeje produktu.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, kloubové spoje, opotřebení brzdových destiček/špalků, řetězu, pláštěů, kazety/vícekolčka atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

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

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

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

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

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

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

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

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

Web: www.inSPORTline.cz

**SK
inSPORTline s.r.o.**

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

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítka a podpis prodejce:

Reklamace zboží



Vrácení a výměna zboží do 30 dnů

