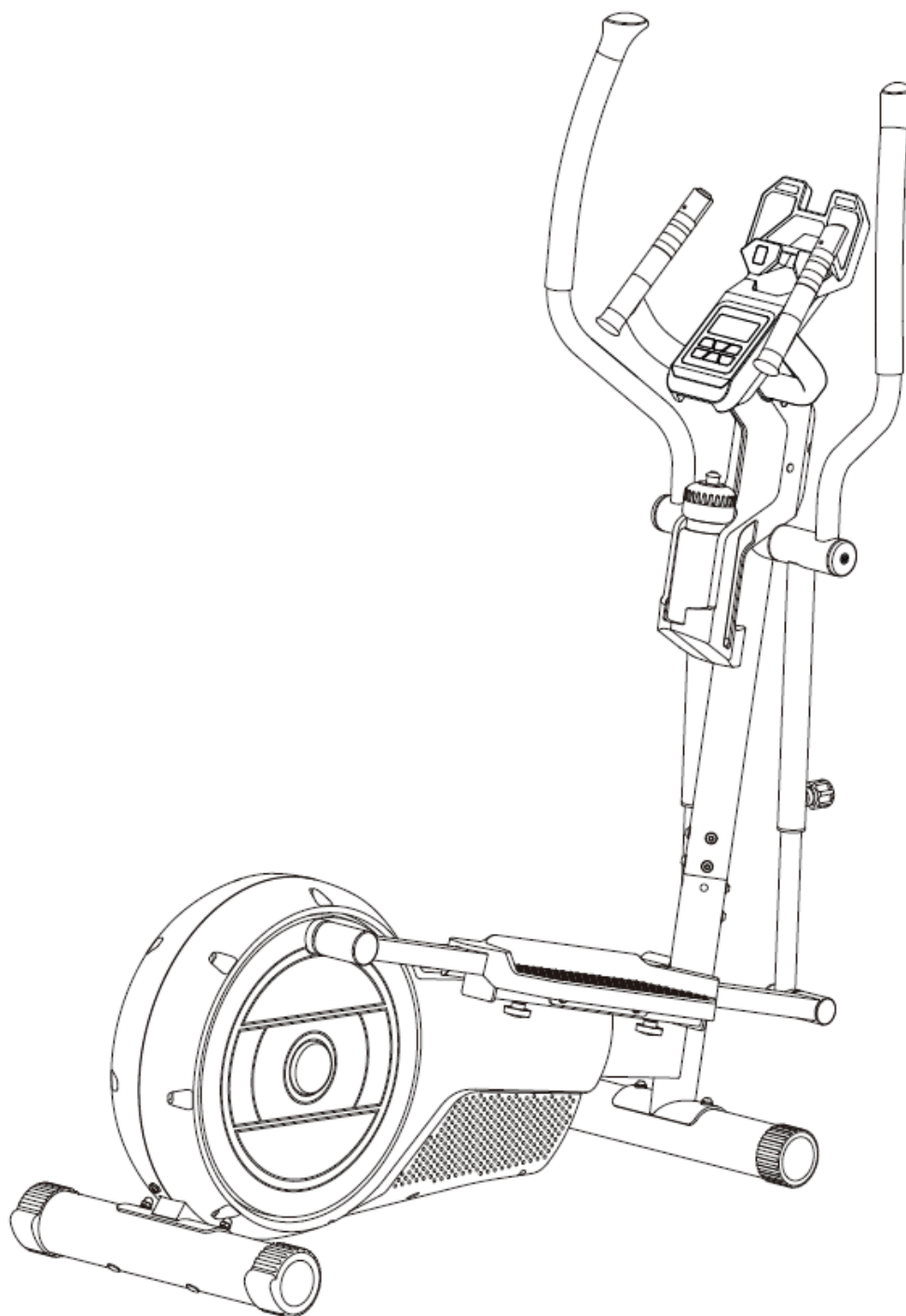




**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**

**IN 27568 Eliptický treňač inSPORTline ZenStride 300**



# OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
SEZNAM ČÁSTÍ .....	5
MONTÁŽ.....	6
KONZOLE.....	11
TLAČÍTKA .....	11
DISPLEJ.....	12
PROGRAMY .....	13
iCARDIO APLIKACE .....	21
iCONSOLE APLIKACE.....	26
PŘIHLÁŠENÍ.....	27
HISTORIE .....	28
TEST SRDEČNÍ ČINNOSTI V KLIDU (REST HR TEST).....	29
PODPORA (SUPPORT) .....	30
NASTAVENÍ (SETTING).....	31
RYCHLÝ START (QUICK START).....	32
INTERVAL.....	34
MAPY (MAP MY ROUTE).....	36
KONSTANTNÍ PROGRAM (CONSTANT POWER) .....	37
PROGRAMY (PROGRAMS).....	39
TRÉNINK S KONZOLÍ (AI TRAINING).....	41
GYM CENTER .....	43
POUŽITÍ ELIPTICKÉHO TRENAŽERU .....	43
POKYNY KE CVIČENÍ .....	43
ÚDRŽBA.....	45
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ.....	45
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	45

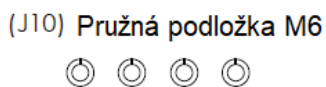
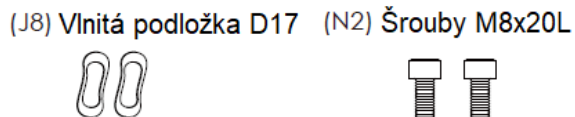
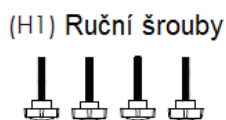
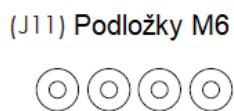
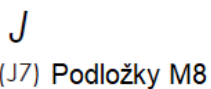
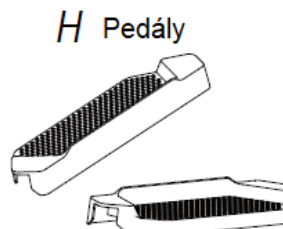
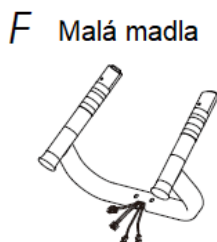
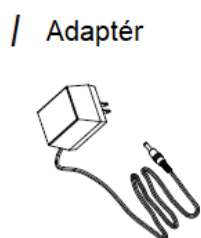
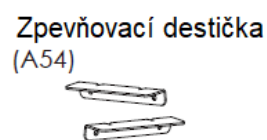
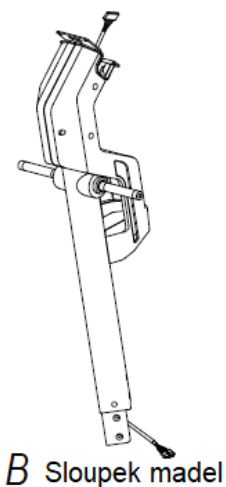
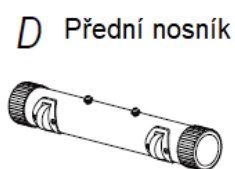
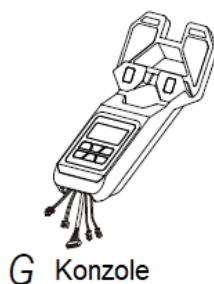
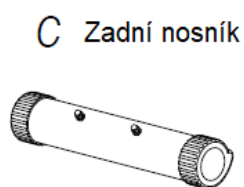
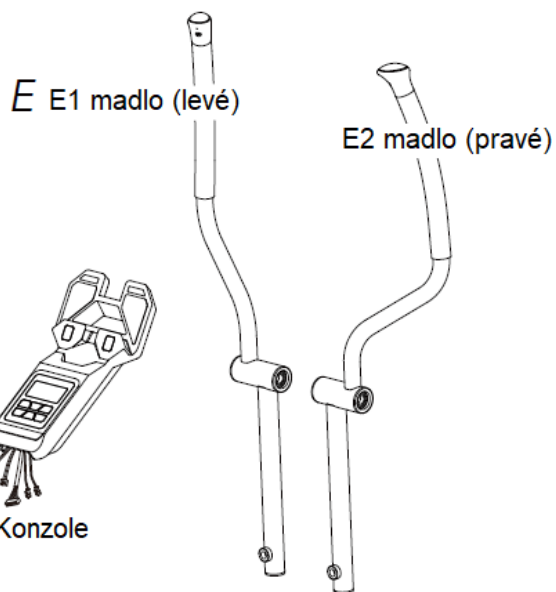
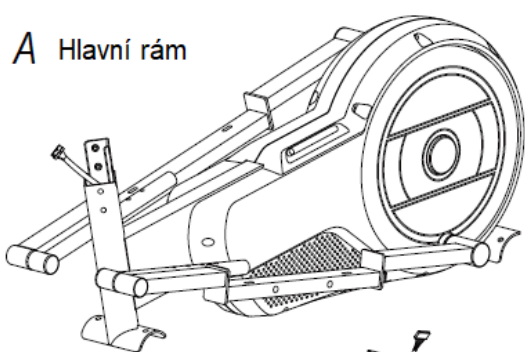
SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před použitím si přečtěte manuál a uschovejte si jej pro budoucí potřeby.
- Z bezpečnostních důvodů provádějte pravidelné kontroly, zda nedošlo k poškození či opotřebením přístroje a jeho dílů.
- Jestliže bude přístroj používat také jiná osoba, je důležité, aby byla obeznámena se všemi pokyny uvedenými v tomto manuálu.
- Na přístroji může současně cvičit pouze 1 osoba.
- Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně přitaženy a všechna kloubní spojení v dobrém stavu.
- Před cvičením odstraňte z okolí přístroje všechny nebezpečné předměty s ostrými hranami.
- Přístroj nepoužívejte, pokud není zcela v pořádku a plně funkční.
- Poškozený, opotřebený nebo vadný díl je třeba co nejdříve vyměnit za nový. Přístroj nepoužívejte, dokud nebude řádně opraven.
- Za bezpečnost dětí nesou zodpovědnost rodiče a dohlížející osoby. Díky dětské zvědavosti a zálibě ve hraní mohou nastat nebezpečné situace.
- Eliptický trenažér není hračka.
- Kolem celého přístroje je třeba zajistit dostatek volného místa.
- Nesprávně vedené nebo nadměrné cvičení může ohrozit Vaše zdraví.
- Po dokončení montáže zkontrolujte, zda jsou správně seřizeny stavěcí nožky a další nastavitelné díly přístroje.
- Přístroj umístěte na rovný povrch a zajistěte jeho stabilitu.
- K cvičení používejte vhodné oblečení a obuv. Nevhodné je oblečení, které by se mohlo do přístroje při cvičení zachytit (např. příliš dlouhé a volné oblečení). Doporučujeme pevnou sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem. Lékař Vám může navrhnout vhodný cvičební program a doporučit vhodnou stravu.
- Trenažér sestavte podle pokynů uvedených v manuálu a používejte pouze originální dodané díly. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly uvedené v přehledu dílů.
- Přístroj umístěte na suchý a rovný povrch a chraňte jej před vlhkostí. V případě potřeby umístěte pod přístroj vhodnou protiskluzovou podložku, můžete tím předejít poškození plochy pod přístrojem.
- Cvičební přístroje a pomůcky nejsou hračky a je třeba je vždy používat správným způsobem. Proto mohou tento přístroj používat pouze osoby, které jsou obeznámeny s jeho správným provozem.
- Přestaňte okamžitě cvičit, pokud začnete pociťovat závrať, nevolnost, bolest v oblasti hrudníku nebo jakékoli jiné tělesné potíže. O dalším cvičení se poradte s lékařem.
- Děti a zdravotně postižení lidé mohou na přístroji cvičit pouze za dohledu způsobilé osoby, která zajistí správný postup při cvičení.
- Při cvičení dbejte opatrnosti a dávejte pozor, abyste se vy ani okolní osoby neporanili o pohyblivé části přístroje.

- Všechny nastavitelné části přístroje musí být nastaveny správně s ohledem na jejich krajní polohy.
- Necvičte bezprostředně po jídle.
- **Kategorie** - HC určeno pro domácí použití.
- **Nosnost:** 150 kg
- **VAROVÁNÍ!** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pociťujete nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

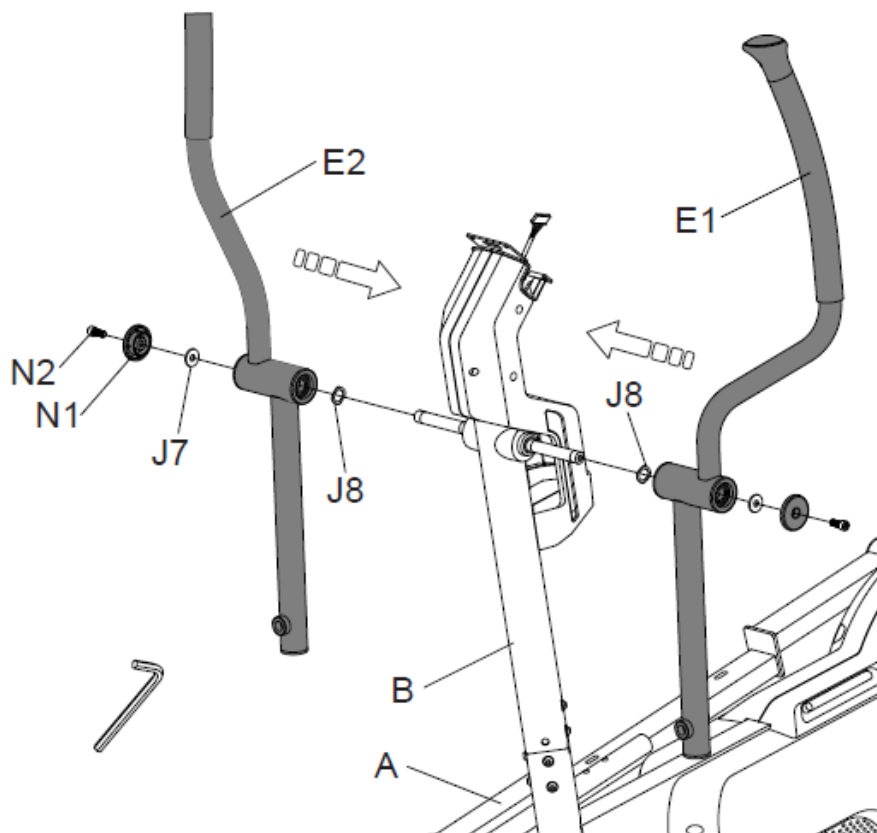
# SEZNAM ČÁSTÍ



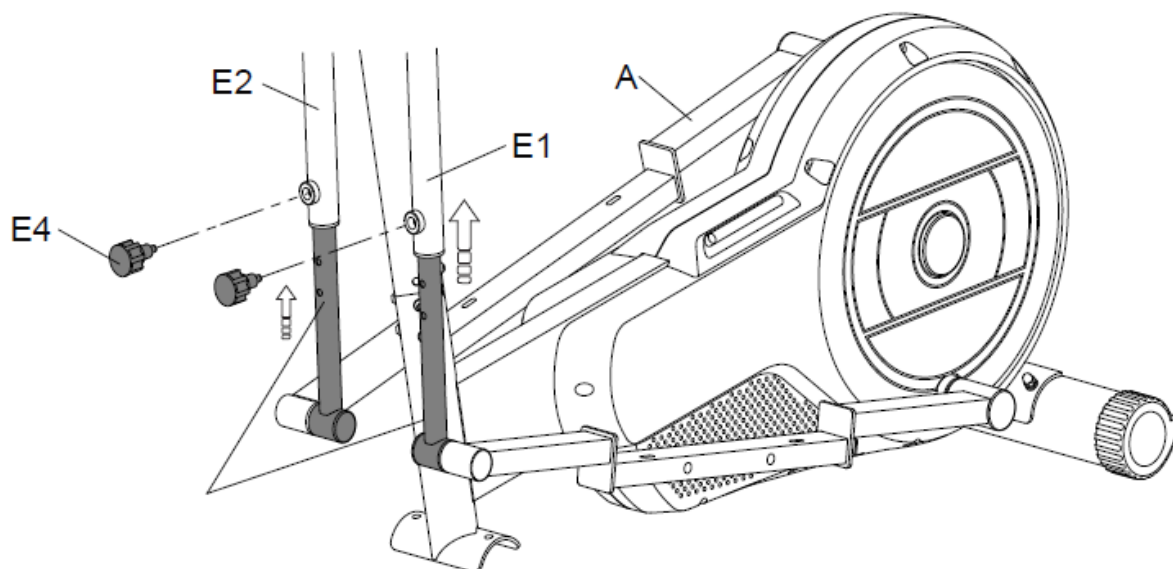


Na osy sloupku nasuňte podložky (J8). Nasuňte madlo (E2) na osu a poté zajistěte pomocí podložky (J7), krytky (N1) a šroubu (E1).

Opakujte na druhé straně.

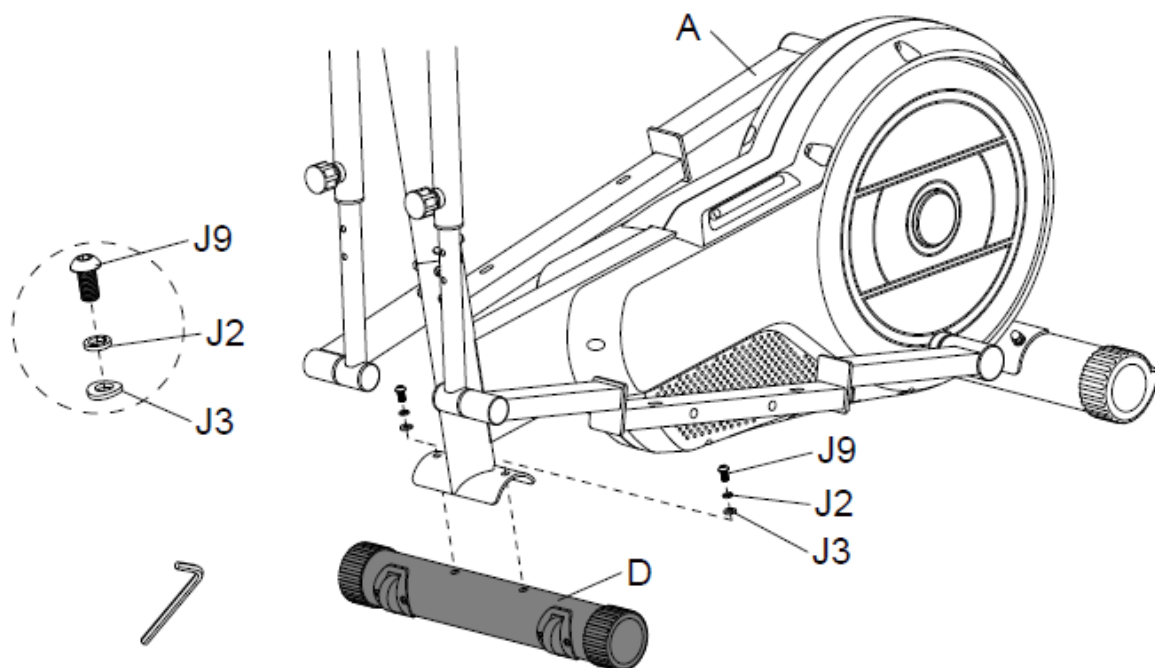


Spojte pedály s madly pomocí ručního šroubu (E4). Strany nastavte rovnoměrně. Ujistěte se, že je ruční šroub dostatečně utáhlí.



Odšroubujte z předního nosníku (D) šrouby (J9), pružné podložky (J2) a podložky (J3).

Připevněte přední nosník (D) na hlavní rám (D) a zajistěte pomocí šroubů (J9), pružných podložek (J2) a podložek (J3).

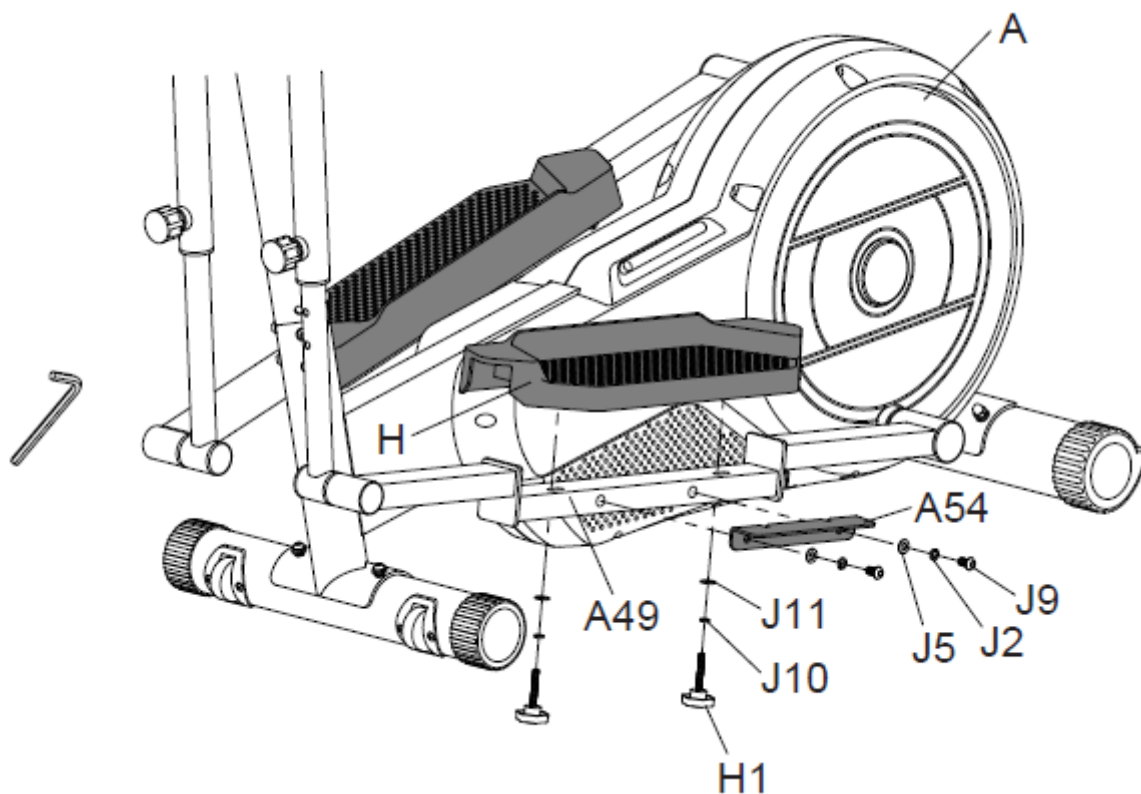


Odšroubujte šrouby (J9), pružné podložky (J2), podložky (J3) z rámu pedálů (A49).

Připevněte zpevňovací destičku (A54) na rám pedálů (A49) pomocí šroubů (J9), pružné podložky (J2), podložky (J5).

Připevněte pedály (H) pomocí ručních šroubů (H1), pružných podložek (J10) a podložek (J11).

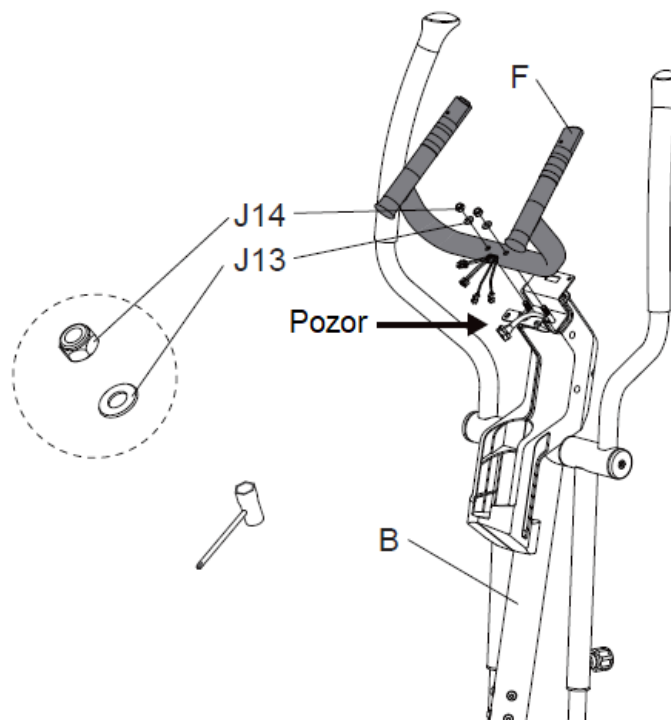
Opakujte pro druhou stranu.



Odšroubujte podložky (J13) a matice (J14) ze sloupku madel (B). Přišroubujte madla (F) na sloupek madel (B) pomocí podložek (J13) a matice (J14).



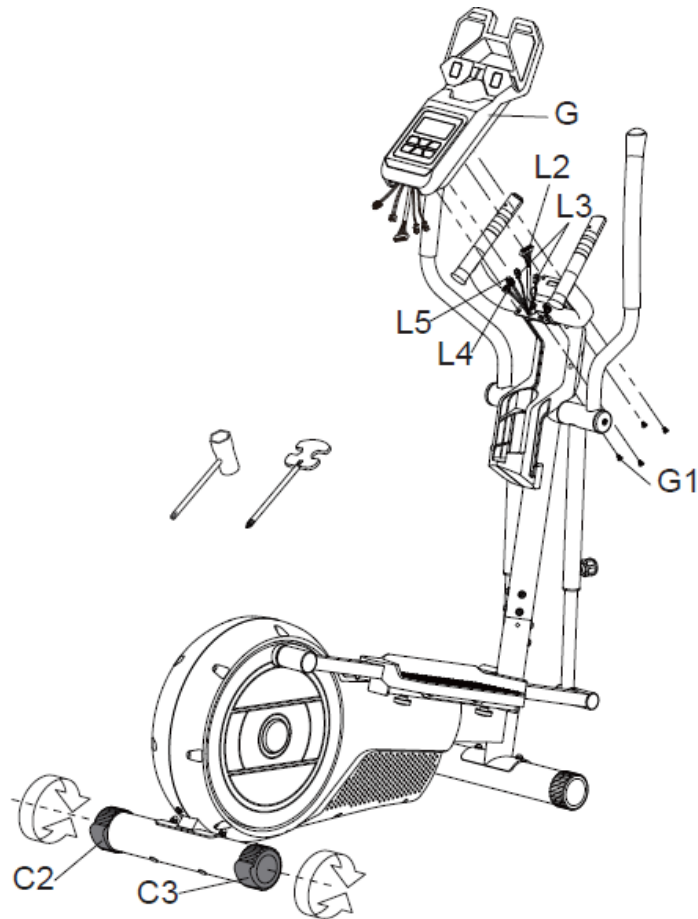
Dávejte pozor na kabely.



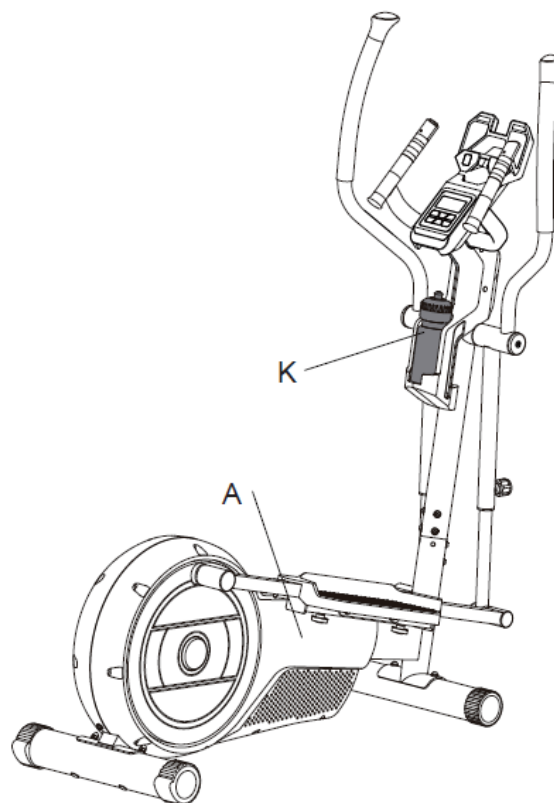
Odšroubujte šrouby (G1) z konzole (G). Zapojte kabely (L2, L3, L4, L5).

Upevněte konzoli (G) na držák konzole pomocí šroubů (G1). Dávejte pozor na kabely.

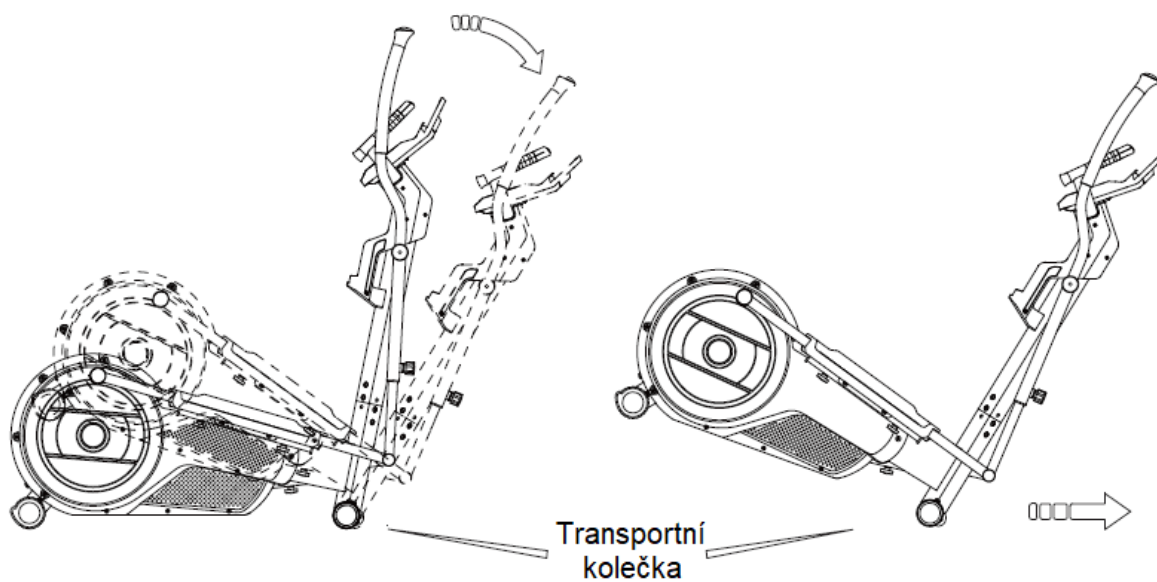
Trenažer můžete vyrovnat pomocí nožiček (C2 a C3).



Umístěte láhev (K) do držáku (A).



Trenažer můžete přesouvat naklopením na kolečka na předním nosníku.  
Vždy požádejte o pomoc další osobu.



## KONZOLE



## TLAČÍTKA

Tlačítko	Funkce
UP (+)	Navýšení hodnoty např. zátěže, výkonu, času Navigační tlačítko
DOWN (-)	Snížení hodnoty např. zátěže, výkonu, času Navigační tlačítko
MODE	Výběr funkce nebo nastavení
RESET	Podržte po dobu 2 vteřin pro restart konzole Stiskem tlačítka se navrátíte do hlavního menu, pokud je program pozastaven
START/STOP	Spuštění nebo zastavení programu
RECOVERY	Test obnovy tepové frekvence

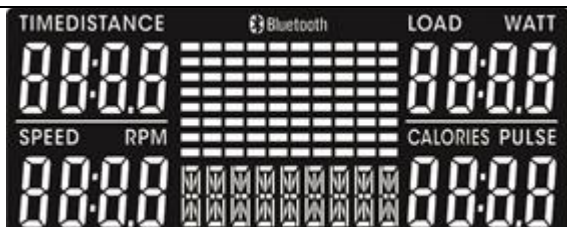
## DISPLEJ

<b>Funkce</b>	<b>Popis</b>
SPEED	Aktuální rychlost Rozsah: 0.0 ~ 99.9
RPM	Otáčky za minutu Rozsah: 0 ~ 999
TIME	Čas cvičení Rozsah: 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	Vzdálenost Rozsah: 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Spálené kalorie Rozsah: 0 ~ 9999
WATT	Výkon Rozsah: 0 ~ 999
PULSE	Tepová frekvence Rozsah: 0-30 ~ 230
U1~U4	U1 ~ U4 profily Gender: male / female (pohlaví: muž / žena) Věk (A): 1 ~ 99 (původní hodnota 25) Výška (H): 100 ~ 200 (původní hodnota 160) (cm) Hmotnost (W): 20 ~ 150 (původní hodnota 50) (kg)
MANUAL	Manuální program
WATTS	Program výkonu, odpor se mění v závislosti na cílový výkon / otáčky za minutu
H.R.C	Program cílové tepové frekvence, odpor se mění v závislosti na cílovou tepovou frekvenci
USER	Vytvoření profilů, max. 4
PROGRAM	Výběr 12 přednastavených programů
RESISTANCE	Rozsah: 1 ~ 16
BLUETOOTH	Ano

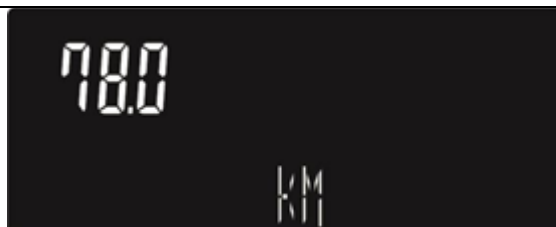
## PROGRAMY

### SPUŠTĚNÍ

- Zapojte do elektrického proudu (nebo podržte RESET po dobu 2 vteřin), konzole se spustí a displej zobrazí všechny segmenty po dobu 2 vteřin (obr. 1).
- LCD displej zobrazí průměr kola, jednotky (Km nebo míle) po dobu 1 vteřiny (obr. 2), odpor bude nastaven na 1 úroveň.



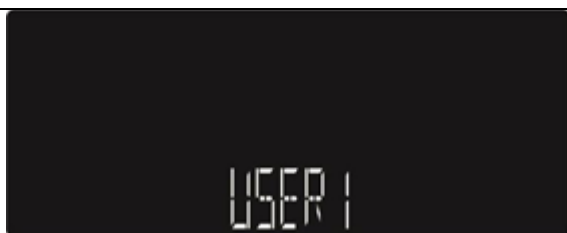
Obr. 1



Obr. 2

### VÝBĚR PROGRAMU

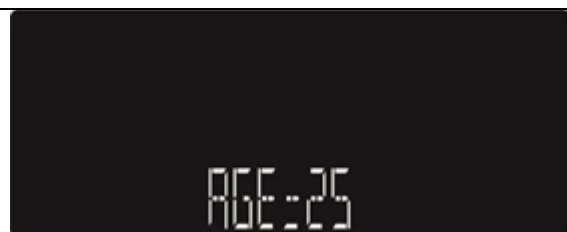
- Je nutné vybrat uživatelský program U1 ~ U4 (obr. 3), poté je nutné nastavit pohlaví, věk, výšku, hmotnost (obr. 4 ~ 7), poté vyberte program (obr. 8).



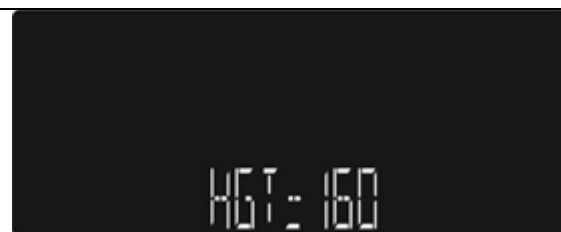
Obr. 3



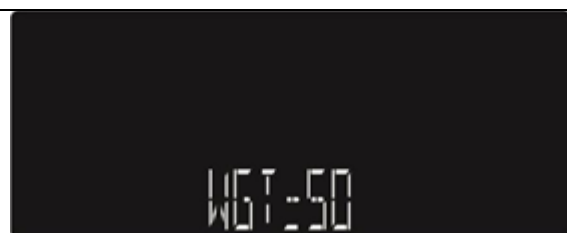
Obr. 4



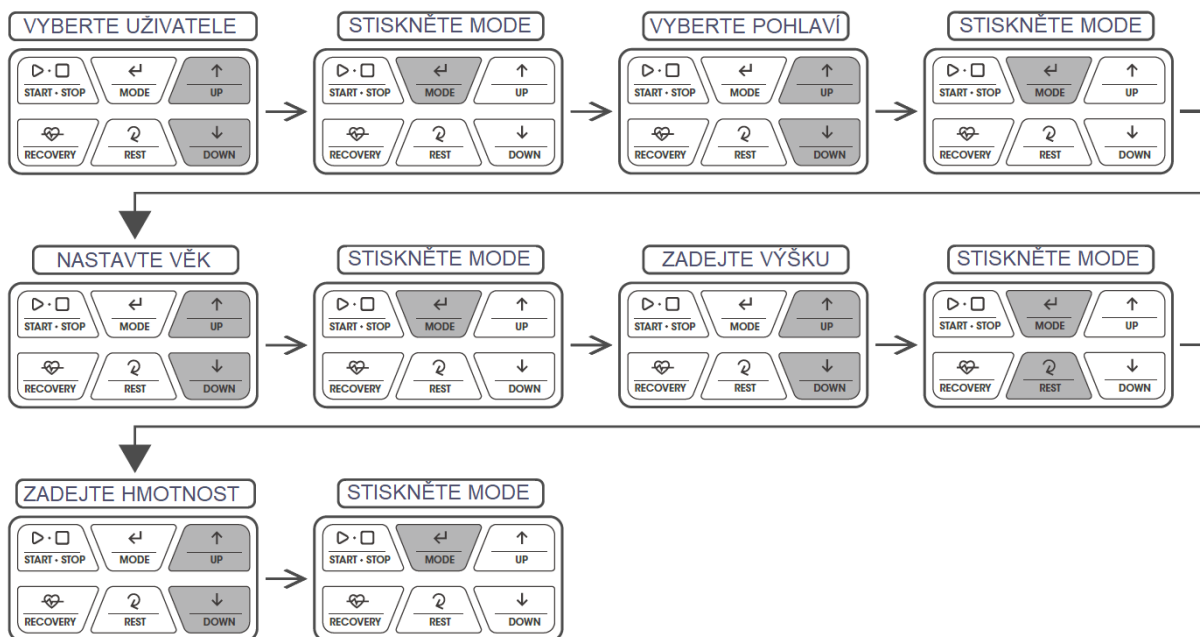
Obr. 5



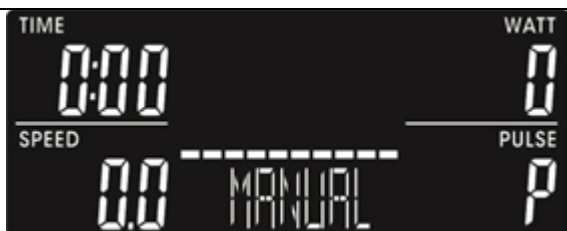
Obr. 6



Obr. 7



- LCD displej zobrazí MANUAL (obr. 8), uživatel může pomocí navigačních tlačítek vybrat programy WATT (obr. 9) – H.R.C (obr. 10) – USER (obr. 11) – PROGRAM (obr. 12) – MANUAL. Výběr programu potvrdíte stiskem MODE.



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



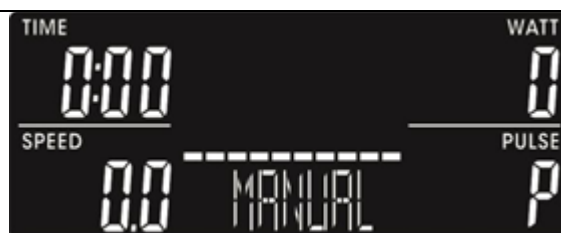
Obr. 12

## Manual program (manuální nastavení programu)

- Stiskem START/STOP spustíte okamžitě program.
- Pomocí navigačních tlačítek můžete vybrat MANUAL, program potvrdíte stiskem MODE/ENTER.
- Stiskem navigačních tlačítek nastavíte zátěž (obr. 13), zátěž potvrdíte stiskem MODE.
- Pomocí navigačních tlačítek můžete nastavit cílové hodnoty pro: čas (obr. 14), vzdálenost (obr. 15), kalorie (obr. 16), puls (obr. 17).
- Stiskem START/STOP spustíte program (obr. 18). Uživatel může nastavit zátěž během cvičení. Aktuální zátěž je zobrazena na displeji.
- Program během cvičení pozastavíte stiskem START/STOP, všechny hodnoty budou zobrazeny. Puls bude nadále detekován. Stiskněte RESET pro návrat do hlavního menu.



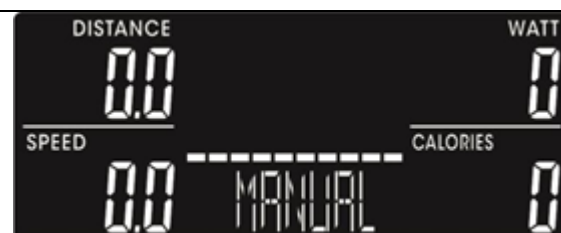
Obr. 13



Obr. 14



Obr. 15



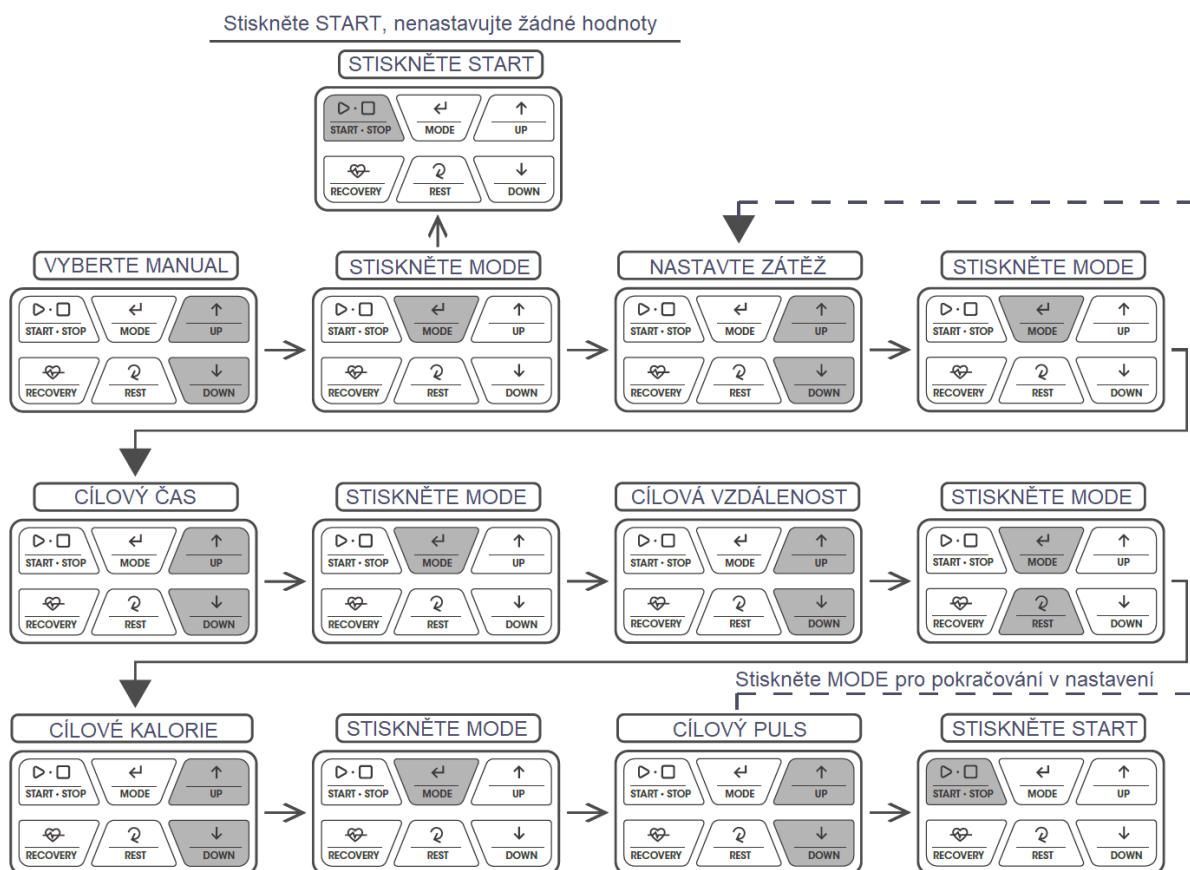
Obr. 16



Obr. 17



Obr. 18



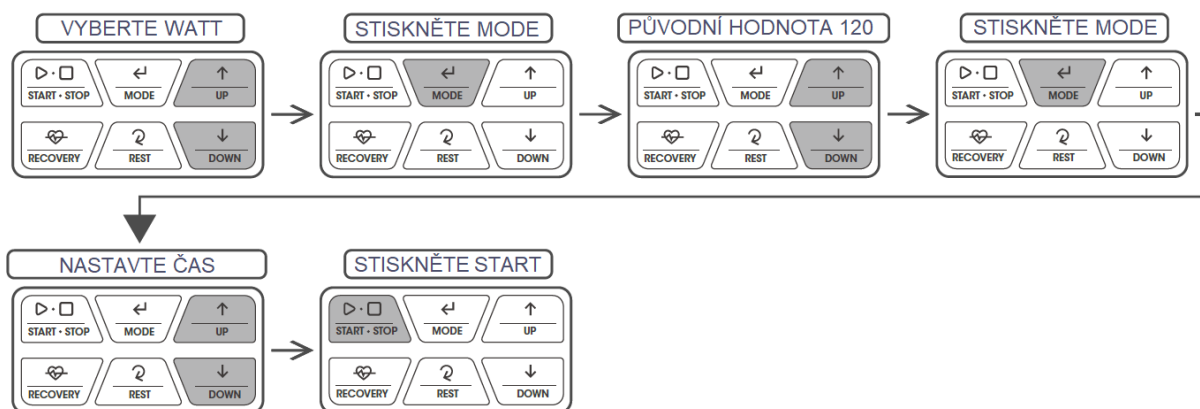
### WATT program (výkonnostní program)

- Pomocí navigačních tlačítek vyberte WATT program, potvrďte stiskem MODE (obr. 9).
- Hodnota WATT bude blikat, nastavte hodnotu (původní hodnota je 120, obr. 19). Hodnotu upravte pomocí navigačních tlačítek. Stiskem MODE hodnotu potvrdíte. Přejdete do nastavení času.
- Pomocí navigačních tlačítek nastavte čas, stiskem START/STOP spustíte program.
- Po spuštění se bude zátěž nastavovat podle nastavené hodnoty cílového výkonu. Uživatel může také hodnotu měnit pomocí navigačních tlačítek.
- Program během cvičení pozastavíte stiskem START/STOP, všechny hodnoty budou zobrazeny. Puls bude nadále detekován. Stiskněte RESET pro návrat do hlavního menu.



Obr. 19





### HRC program (program tepové frekvence)

- Pomocí navigačních tlačítek vyberte program HRC (obr. 10). Potvrďte stiskem MODE.
- Pomocí navigačních tlačítek můžete vybrat hodnoty 55%, 75%, 90% a TARGET (obr. 20 ~ 23). Původní hodnota je vypočítána ze zadaného věku v profilu a bude zobrazena na PULSE displeji.
- Pomocí navigačních tlačítek nastavte cílovou hodnotu (30~230). Poté stiskněte MODE. Přejdete do nastavení času.
- Pomocí navigačních tlačítek nastavíte čas. Po nastavení času stiskněte STAR/STOP, zátěž se bude měnit v závislosti na vaší aktuální tepové frekvenci.
- Program během cvičení pozastavíte stiskem START/STOP, všechny hodnoty budou zobrazeny. Puls bude nadále detekován. Stiskněte RESET pro návrat do hlavního menu.



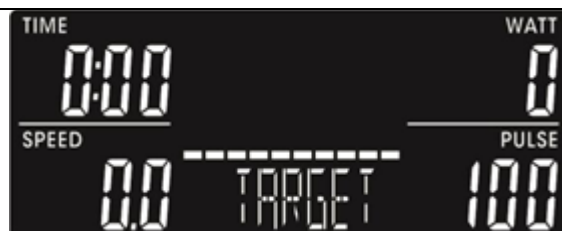
Obr. 20



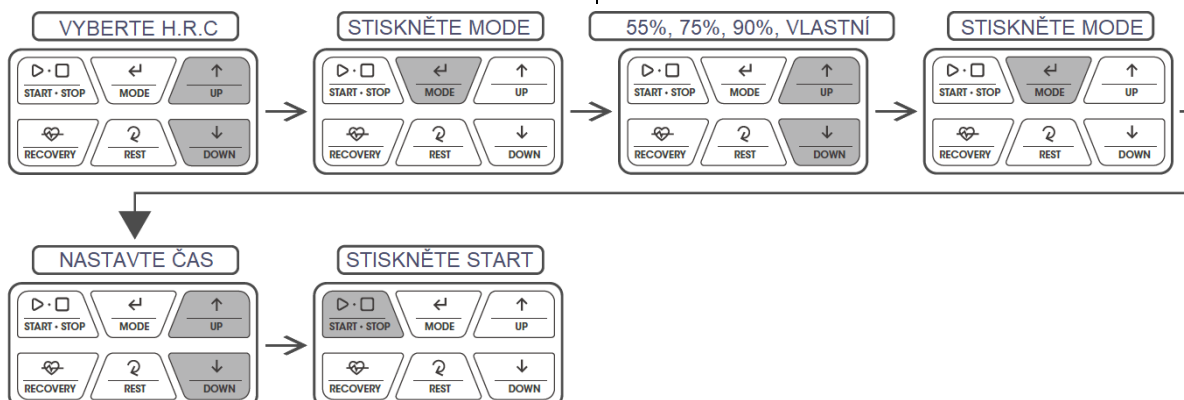
Obr. 21



Obr. 22



Obr. 23



## USER program (uživatelský program)

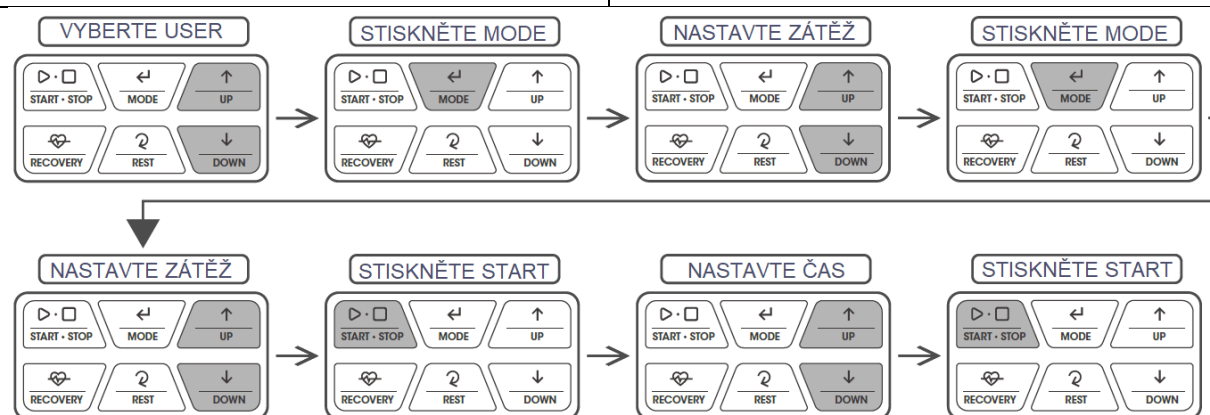
- Pomocí navigačních tlačítek vyberte USER (obr. 11), potvrďte stiskem MODE (obr. 24).
- Pomocí navigačních tlačítek nastavíte zátěž (obr. 25). Každou hodnotu je nutné potvrdit stiskem MODE. Je potřeba nastavit 10 segmentů. Po nastavení všech 10 segmentů, je nutné nastavit dobu tréninku. Pokud nenastavíte zátěž všech segmentů, budou použity hodnoty z posledního nastavení.
- Čas tréninku nastavte pomocí navigačních tlačítek.
- Stiskem START/STOP spustíte program. Uživatel může nastavit zátěž během cvičení. Aktuální zátěž je zobrazena na displeji.
- Program během cvičení pozastavíte stiskem START/STOP, všechny hodnoty budou zobrazeny. Puls bude nadále detekován. Stiskněte RESET pro návrat do hlavního menu.



Obr. 24



Obr. 25



## PROGRAM režim (výběr z 12 přednastavených programů)

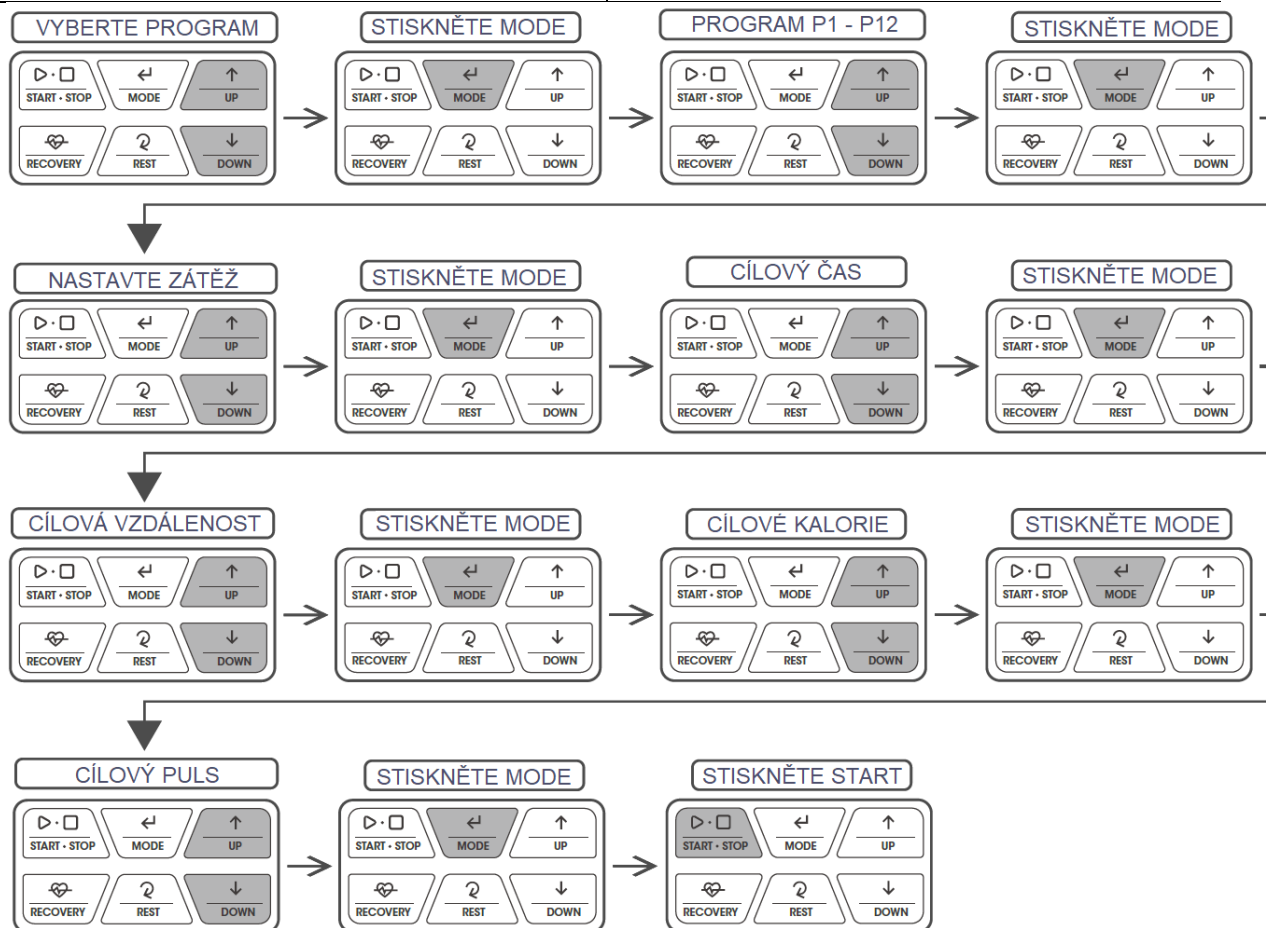
- Pomocí navigačních tlačítek vyberte PROGRAM (obr. 12) a potvrďte stiskem MODE.
- Poté vyberte program P01, P02, P03, P04, ....., P12 (programy jsou graficky vyznačeny níže).
- Po výběru programu bude blikat hodnoty zátěže, původní hodnota je 1 (obr. 27). Hodnotu můžete upravit pomocí navigačních tlačítek a potvrdit stiskem MODE.
- Můžete nastavit hodnoty času, vzdálenosti, kalorií a pulsu.
- Stiskem START/STOP spustíte program. Uživatel může nastavit zátěž během cvičení. Aktuální zátěž je zobrazena na displeji.
- Program během cvičení pozastavíte stiskem START/STOP, všechny hodnoty budou zobrazeny. Puls bude nadále detekován. Stiskněte RESET pro návrat do hlavního menu.



Obr. 26

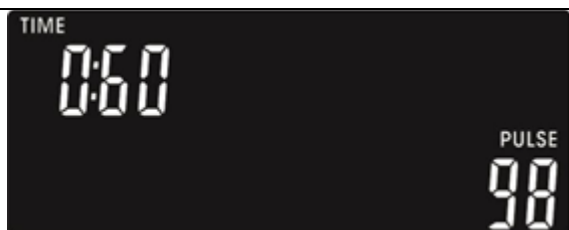


Obr. 27



### RECOVERY program

- Po cvičení mějte nasazený hrudní pás nebo uchopte senzory pro měření tepové frekvence a stiskněte RECOVERY. Spustí se odpočet od 00:60 do 00:00 (obr. 28). Po dokončení odpočtu se zobrazí výsledek F1 ~ F6 (obr. 29). F1 je nejlepší výsledek, F6 nejhorší.
- **VAROVÁNÍ!** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pociťujete nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

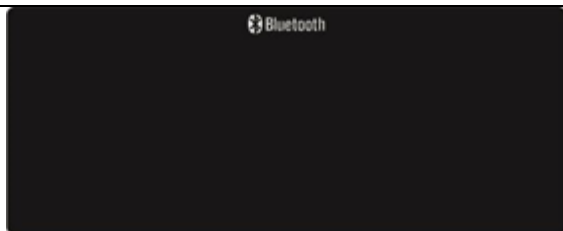


Obr. 28

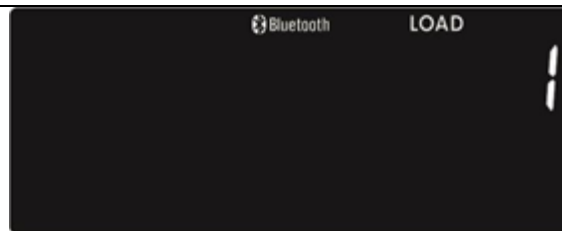


Obr. 29

## Bluetooth



Není propojeno s aplikací (obr. 31)



Propojeno s aplikací (obr. 32)

## Přednastavené programy





## iCARDIO APLIKACE

- Stáhněte si iCARDIO aplikaci do vašeho chytrého zařízení
- \*Aplikace je kompatibilní se systémy Android 9 / iOS 13 a výše

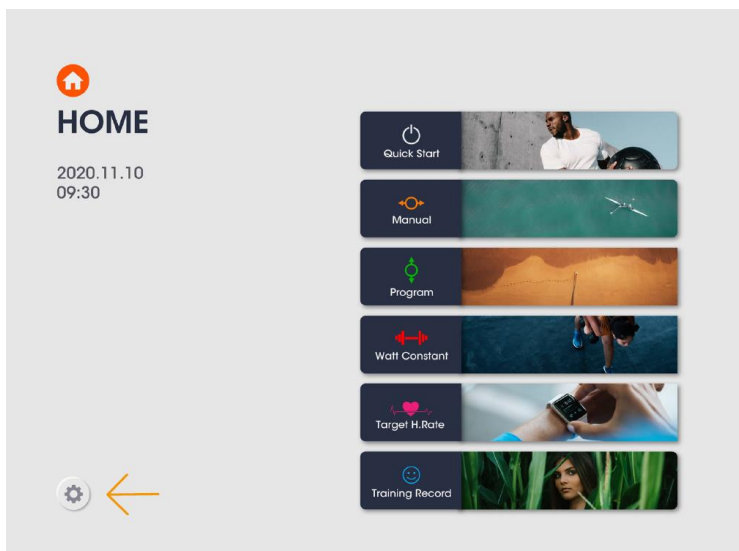


iOS

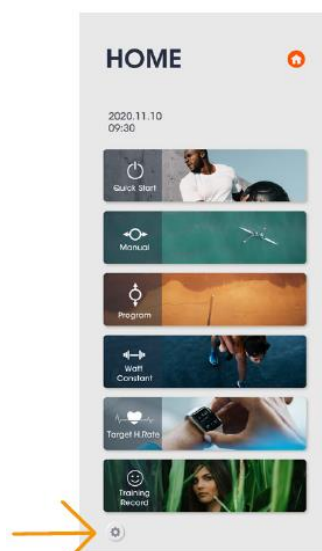


Android

- Spusťte Bluetooth na vašem chytrém zařízení
- Spusťte aplikaci a zadejte heslo iCardio, heslo je nutné zadat jen při prvním spuštění aplikace.
- Párování aplikace iCardio a konzole
- Stiskněte ikonu ozubeného kolečka na levém spodním rohu.

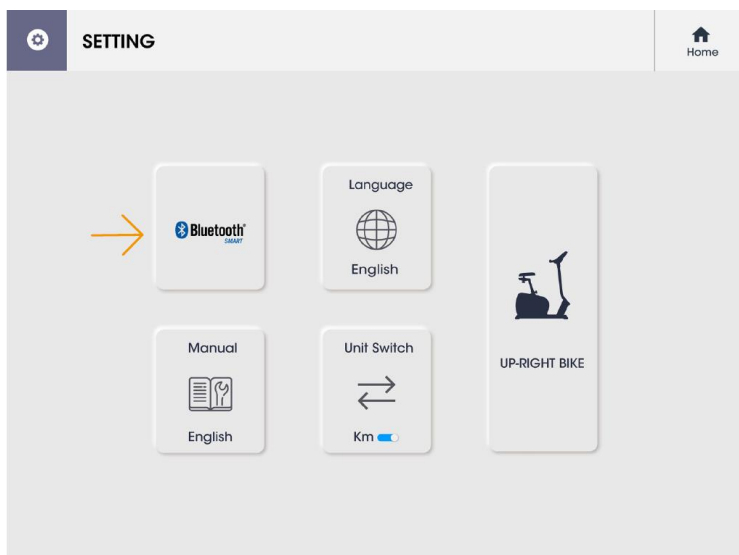


Tablet

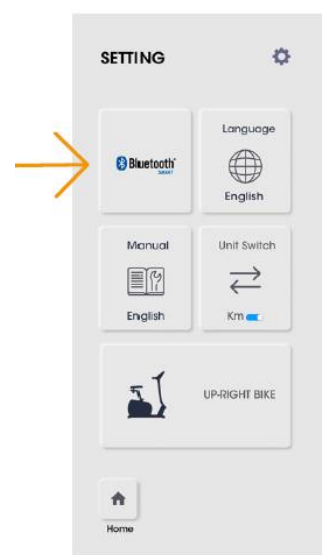


Smartphone

Vyberte Bluetooth

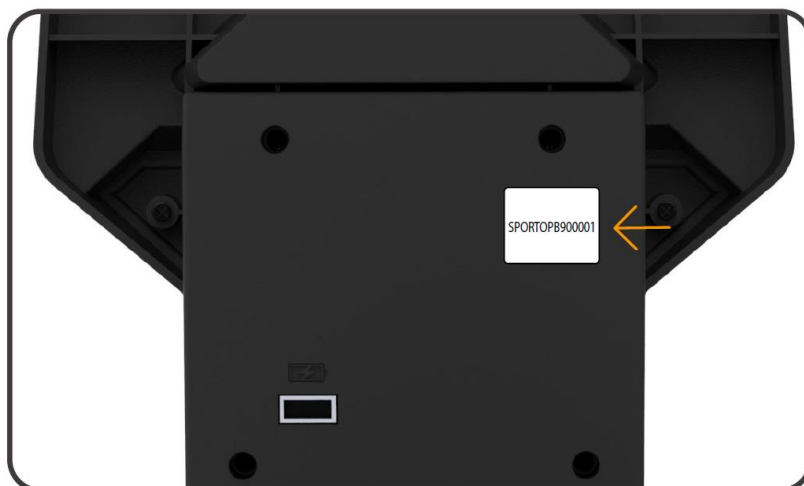


Tablet



Smartphone

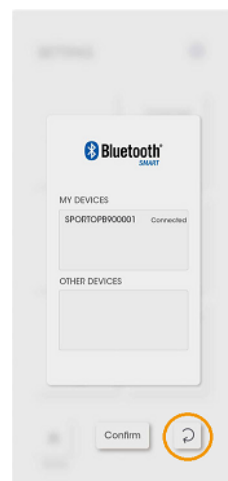
Zkontrolujte, zda jsou čísla na zadní straně stroje totožná s číslem v aplikaci, pokud ano, potvrďte stiskem confirm.





Pokud se zařízení neukazuje v aplikaci vyzkoušejte následující kroky:

1. Stiskněte ikonu šipky v pravém dolním rohu.



2. Vypojte a zapojte adaptér stroje.



3. Restartujte vaše chytré zařízení.

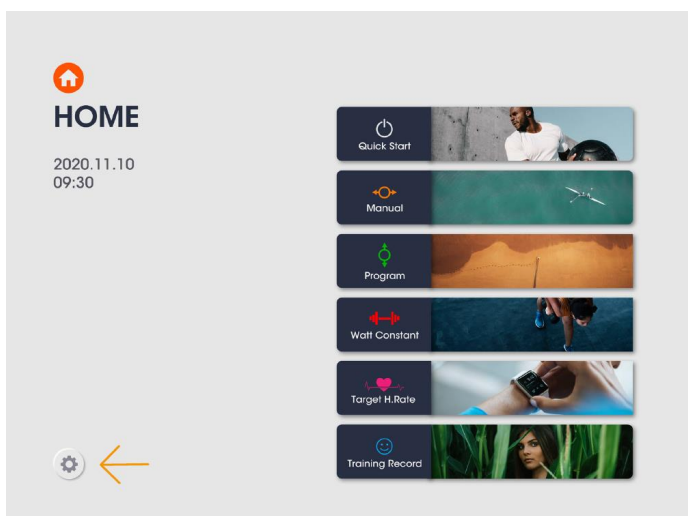


\*Ujistěte se, že je Bluetooth na vašem chytrém zařízení zapnuto.

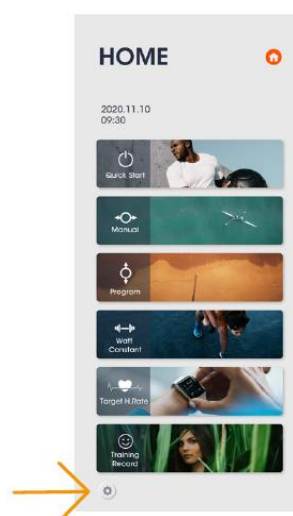
\*Pokud ani jedna ze tří možností výše nefunguje, kontaktujte servisní centrum.

### Změna jazyku


Stiskněte ikonu v levém dolním rohu.

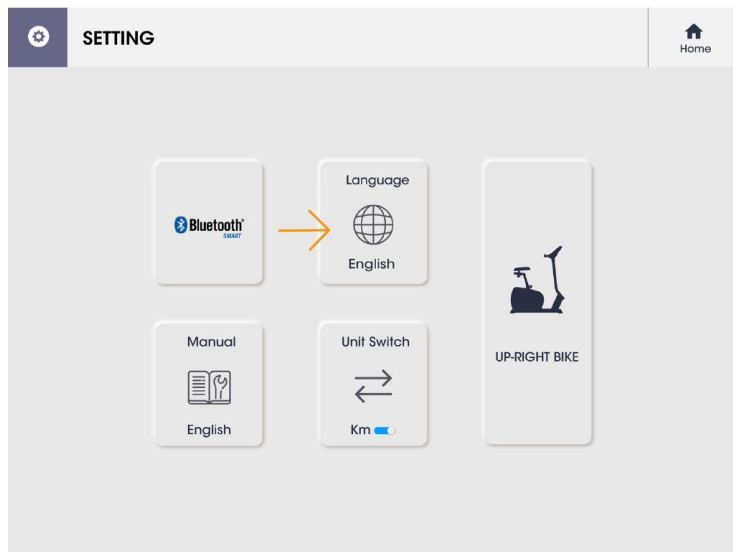


Tablet



Smartphone

Stiskněte ikonu  a poté vyberte požadovaný jazyk.



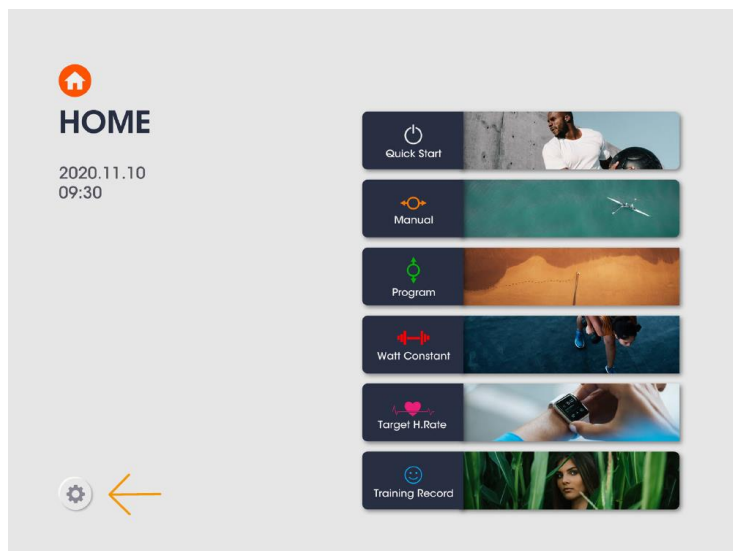
Tablet



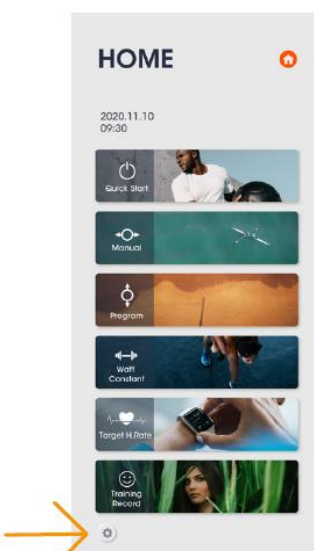
Smartphone

Manuál pro iCardio aplikaci

Stiskněte ikonu v levém dolním rohu.



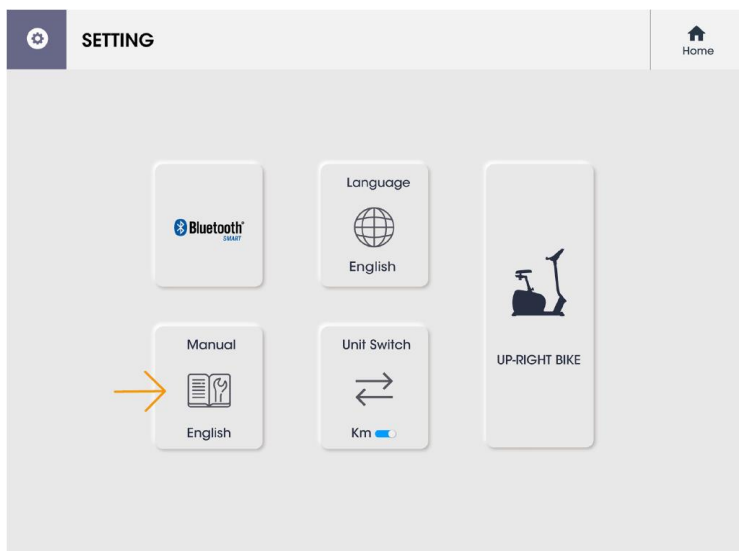
Tablet



Smartphone

Stiskněte ikonu .





Tablet

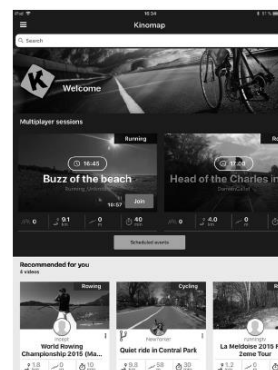
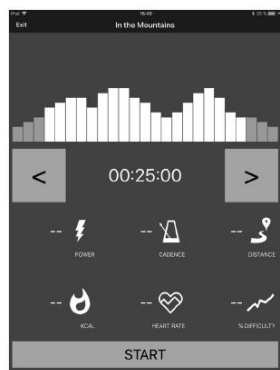


Smartphone

\* Jazyk manuálu se mění podle nastaveného jazyku aplikace.

Mimo iCardio aplikaci, je možné stroj spárovat pomocí Bluetooth s aplikacemi KINOMAP a Zwift.

Aplikace můžete najít v Google nebo Apple store. Aplikace jsou provozovány třetí stranou a prodejce nenese odpovědnost za provoz nebo funkci těchto aplikací.



\* Jakmile se aplikace propojí s konzolí, uslyšíte dva krátké zvukové signály.

\* Jakmile se aplikace odpojí z konzole, uslyšíte jeden dlouhý zvukový signál.

## iCONSOLE APLIKACE



Pro iOS

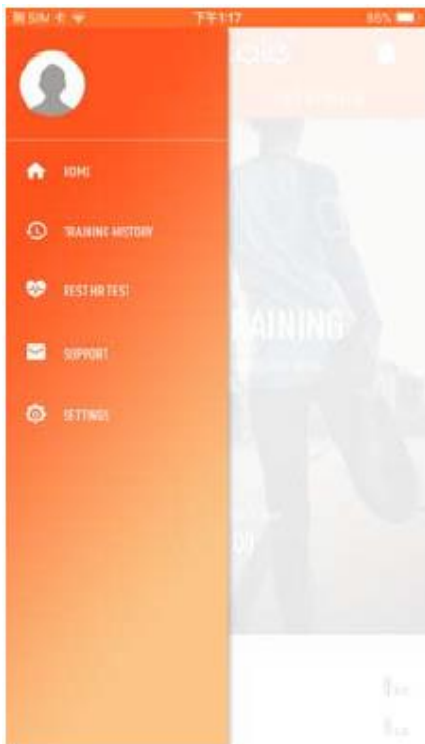


Pro Android



V iConsole+ vyberte MY TRAINING. Zde můžete vidět shrnutí vašeho tréninku (celková vzdálenost, celkový čas, spálené kalorie)

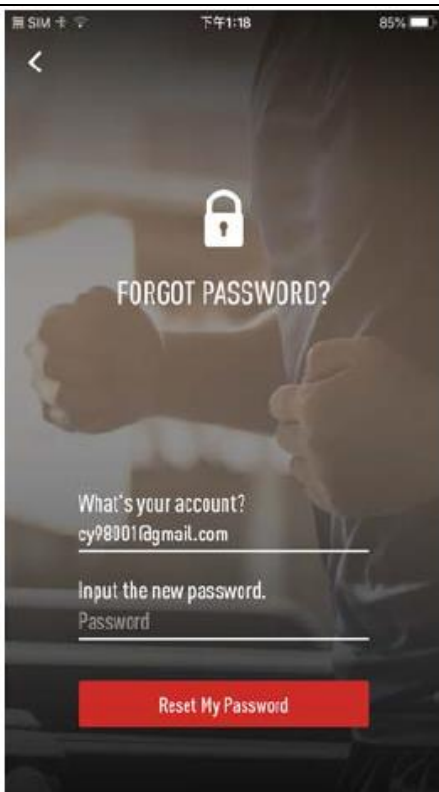
## PŘIHLÁŠENÍ



1. Vyberte profilový obrázek na levé straně pro nastavení vašeho profilu



2. Přihlaste se pomocí Facebook, G-mail nebo WeChat účtu.



3. Pokud jste zapomněli heslo, klikněte na Reset my password. Nové heslo bude zasláno na email.

## ČLENSTVÍ

- Kliknutí na profilový obrázek vstoupíte do nastavení profilu.
- Můžete změnit profilový obrázek, nebo aktualizovat informace. (Pokud nejsou zadány všechny informace nemusí být všechny data správně vypočítány).

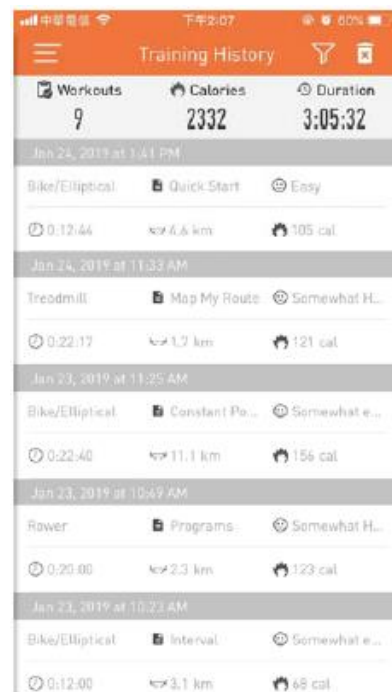
## ODHLÁŠENÍ

- Kliknutím na profilový obrázek vstoupíte do nastavení profilu.
- Vyberte ikonu v pravém horním rohu a můžete se odhlásit. (Stále můžete cvičit bez přihlášení do aplikace, ale údaje nebudou uloženy).

## HISTORIE



Klikněte na profilový obrázek a vyberte TRAINING HISTORY.



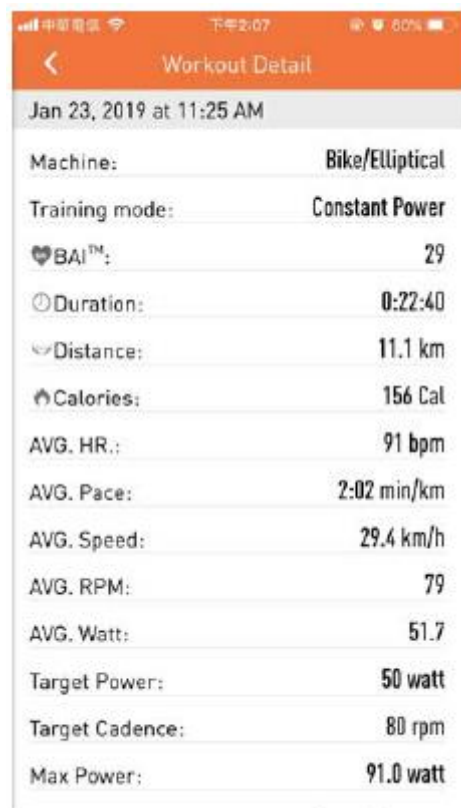
Zobrazí se naměřené údaje: celkový počet cvičení, kalorie, doba tréninku a seznam tréninku.

Vybráním  smažete údaje.

Jsou zaznamenány údaje o přístroji, programu, RPM, času, vzdálenosti a kaloriích.

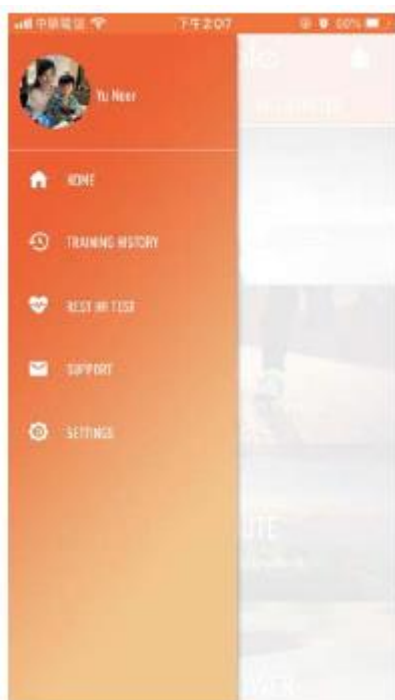
Vybráním tréninku zobrazíte informace.

Jsou uloženy údaje ze všech strojů a programů.



## TEST SRDEČNÍ ČINNOSTI V KLIDU (REST HR TEST)

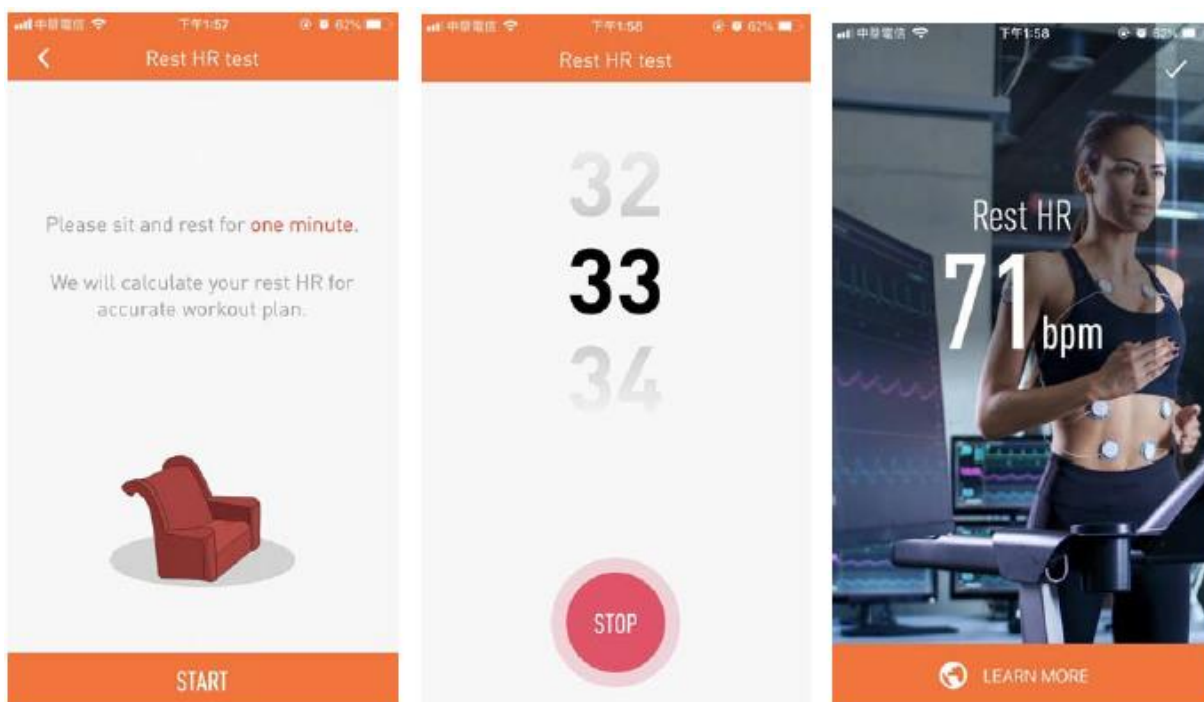
**VAROVÁNÍ!** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pociťujete nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!



Klikněte na profilový obrázek pro zobrazení nabídky. Vyberte REST HR TEST.

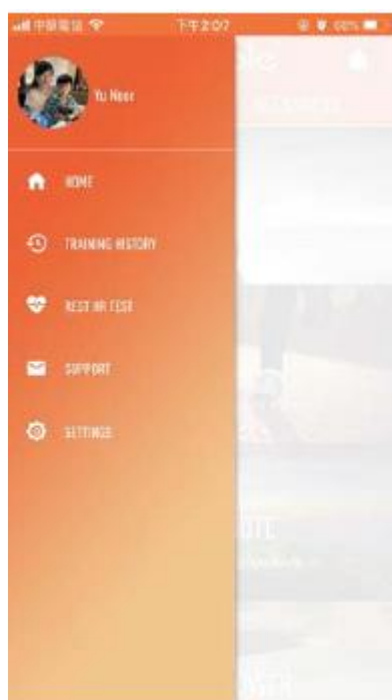


Vyberte zdroj: Apple watch nebo BLE HRM



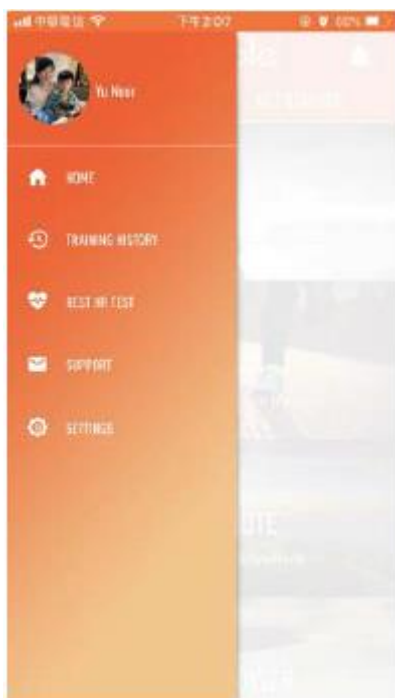
Po připojení, vyberte **START** a začne 60 s odpočet. Po odpočtu se zobrazí tepová frekvence v klidovém stavu a vypočítá se tepová frekvence pro co nejpřesnější tréninkový program.

## PODPORA (SUPPORT)

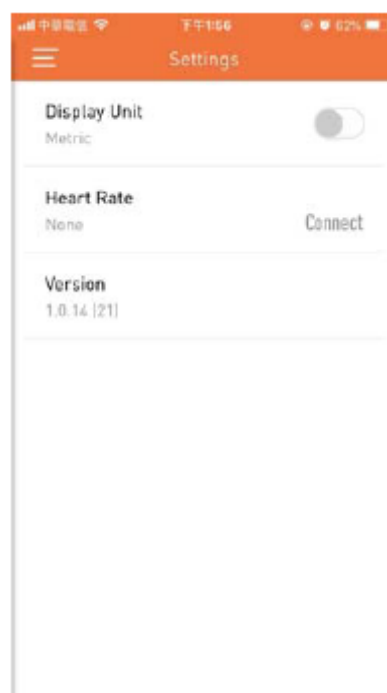


Vyberte profilový obrázek pro zobrazení nabídky.  
Vyberte **SUPPORT**.

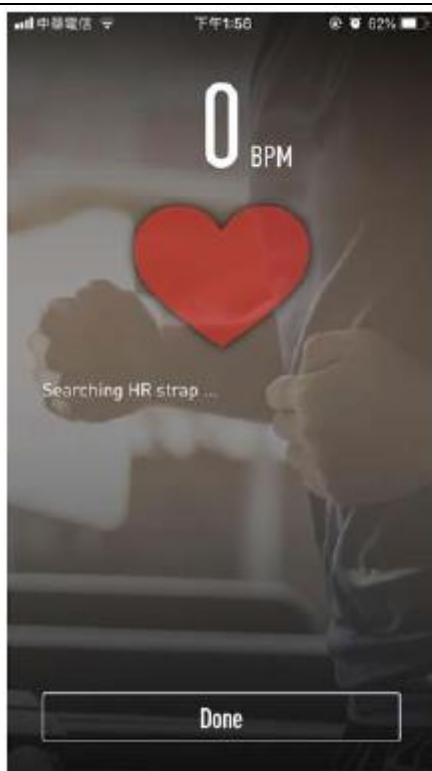
## NASTAVENÍ (SETTING)



Vyberte profilový obrázek pro zobrazení nabídky.  
Vyberte SETTING.

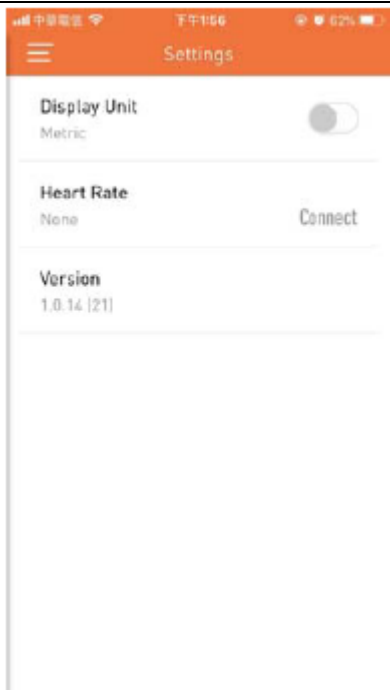


Vyberte jednoty: metrické nebo imperiální.



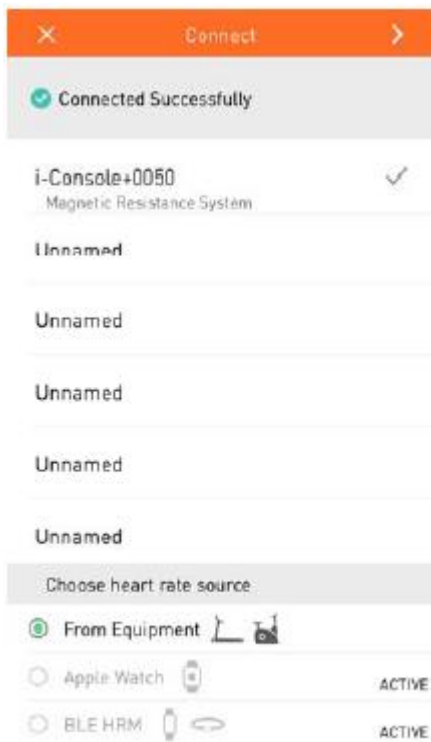
Vyberte zdroj měření tepové frekvence.





Zkontrolujte verzi programu.

## RYCHLÝ START (QUICK START)

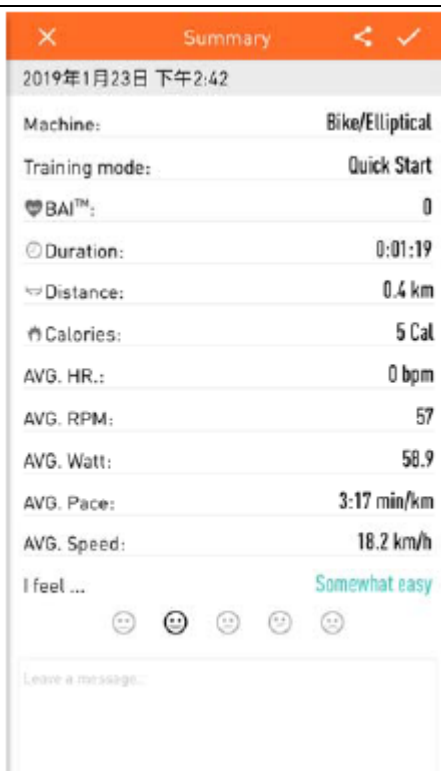


1. Bluetooth připojení: Vyberte zařízení, které používáte. Pokud používáte přístroj pro detekci tepové frekvence můžete jej vybrat níže.
2. Jakmile jsou přístroje spárovány, klikněte na > ikonu v pravém vrchním rohu.
3. Pokud nemůžete zařízení najít, ujistěte se, že je Bluetooth zapnutý. Při spárování je další připojení automatické.





4. Po zapnutí programu můžete upravit zátěž nebo pozastavit / zastavit program.

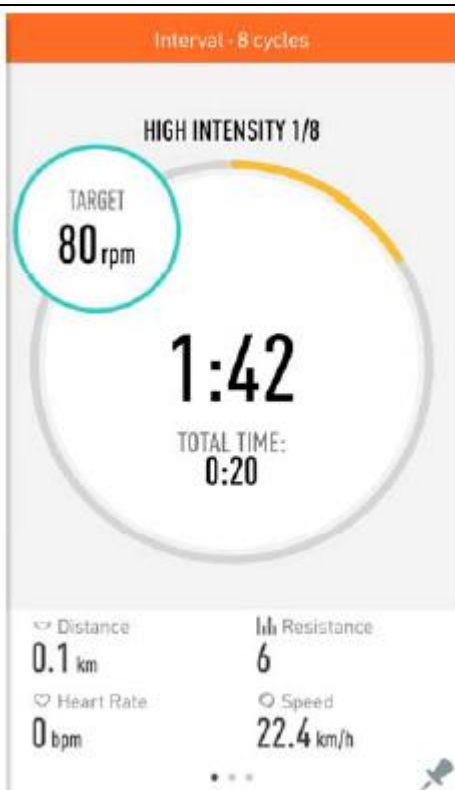


5. Výběrem ikony připínáčku připnete daná data.
6. Po dokončení programu se zobrazí shrnutí cvičení. Výsledky můžete porovnat s předchozími cvičeními.

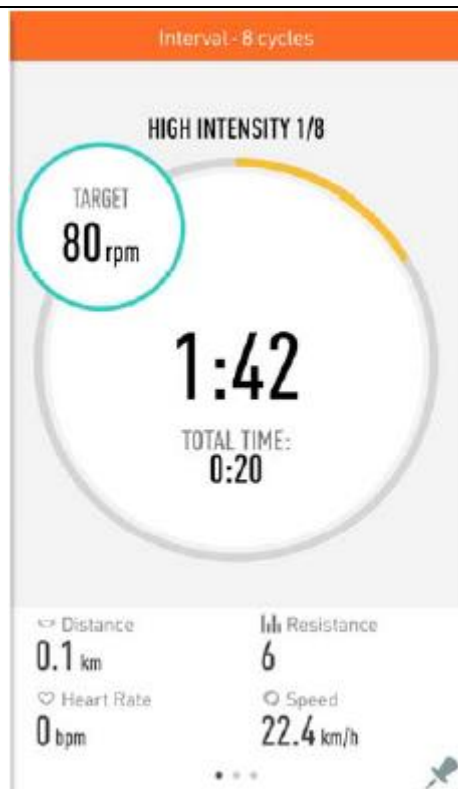
## INTERVAL



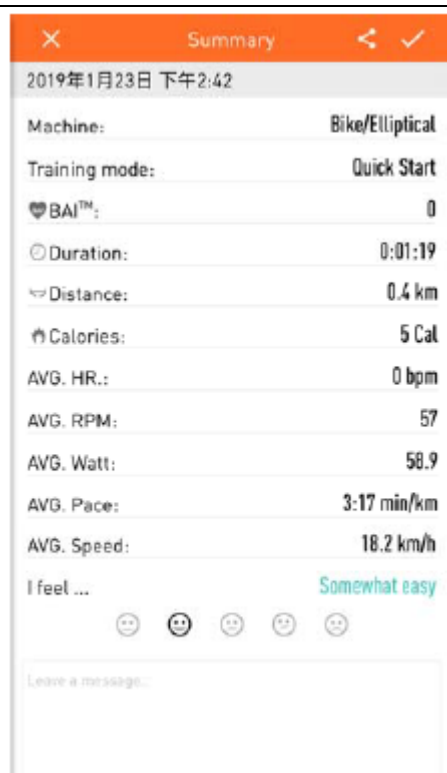
1. Můžete vybrat počet opakování (interval cycles) (číslo v zeleném kruhu), čas (time) doba zátěže a doba odpočinku, úroveň (level), cílové otáčky (target RMP), vyberte go pro start programu.



2. Po zapnutí programu můžete nastavit odpor nebo pozastavit / zastavit program.



3. Výběrem ikony připínáčku připnete daná data.



4. Po dokončení programu se zobrazí shrnutí cvičení. Výsledky můžete porovnat s předchozími cvičeními.

## MAPY (MAP MY ROUTE)



1. Vyberte lokaci.
2. Vyberte počáteční bod.
3. Vyberte trasu, a potáhněte žluté GO tlačítko doleva. Vyresetovat trasu můžete zeleným tlačítkem.

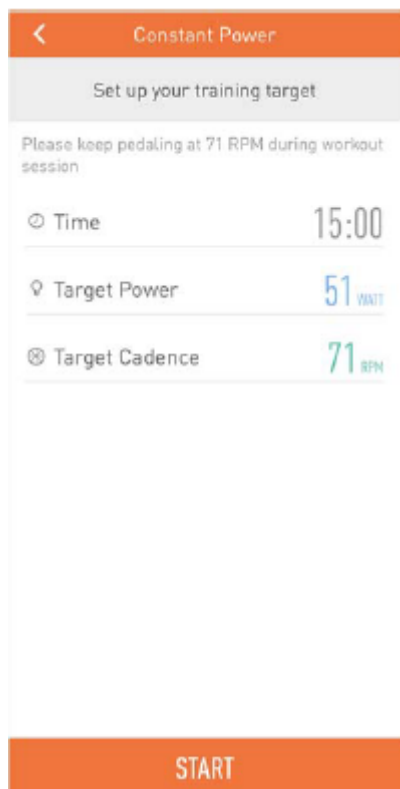


4. Pokud nechcete nastavovat trasu sami, můžete si vybrat jednu z přednastavených tras. Můžete si vybrat mezi trasami Číny nebo celosvětové trasy.



5. Po zapnutí programu můžete nastavit odpor nebo pozastavit / zastavit program.
6. Výběrem šipek můžete zobrazit nebo schovat nabídku. Vyberte ikonu diamantu pro změnu zobrazení mapy.
7. Po dokončení programu se zobrazí shrnutí cvičení. Výsledky můžete porovnat s předchozími cvičeními.

## KONSTANTNÍ PROGRAM (CONSTANT POWER)



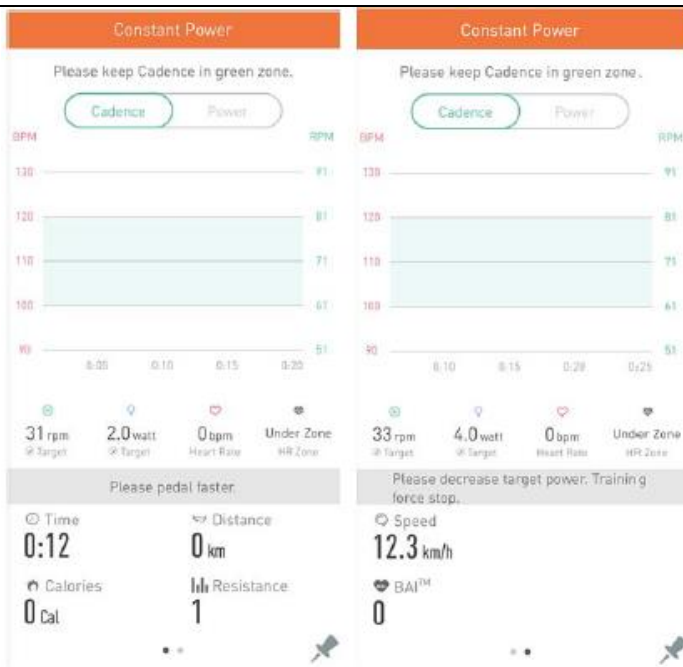
1. Po spárování s Bluetooth nastavte čas (time), cílový výkon (target power), cílové otáčky za minutu (RPM, target cadence)



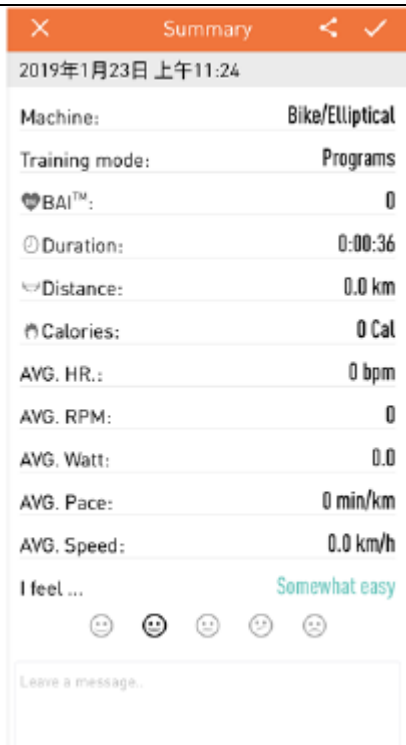
2. Zobrazí se trénink, vyberte jeden ze dvou grafů (Cadence / Power). Zobrazí se následující informace nebo výběrem ikony připínáčku připnete daná data.



3. Dotknutím se displeje pozastavíte nebo zastavíte program.

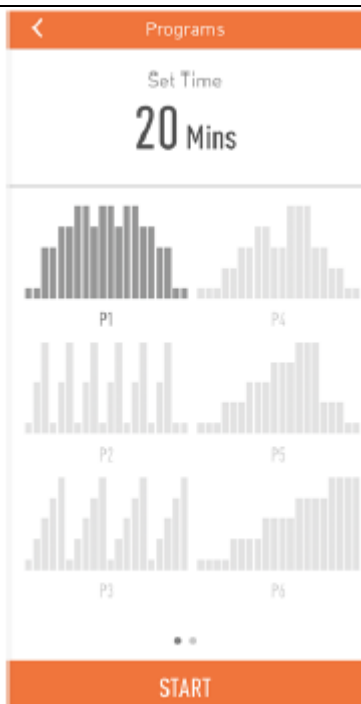


4. Šlápejte konstantní rychlostí během tréninku.

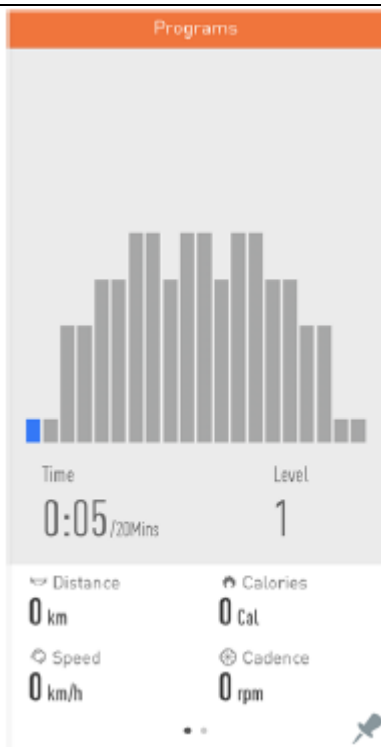


- Po dokončení programu se zobrazí shrnutí cvičení. Výsledky můžete porovnat s předchozími cvičeními.

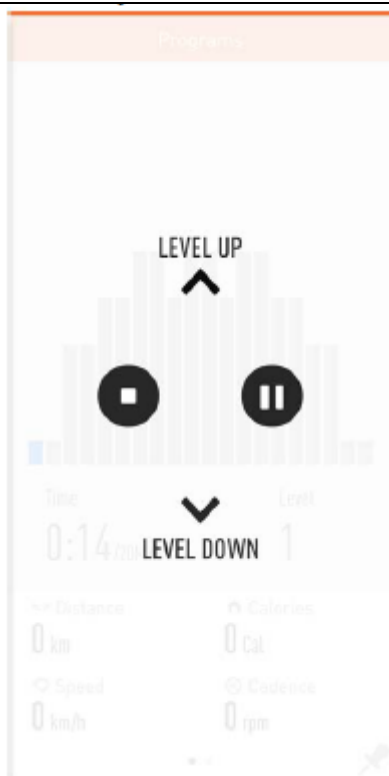
## PROGRAMY (PROGRAMS)



- Po spárování s Bluetooth vyberte program. Zobrazí se 12 přednastavených programů.

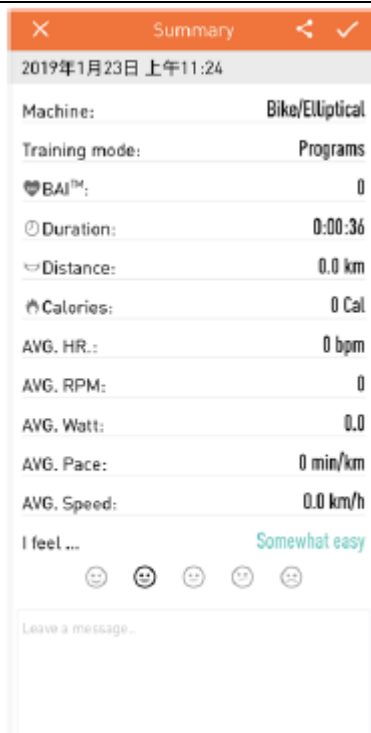


2. Displej zobrazí průběh tréninku.
3. Pomocí ikony připínáčku můžete připnout graf.



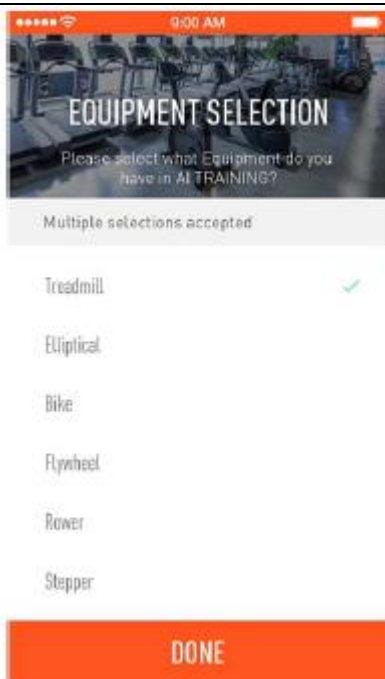
4. Dotykem displeje můžete zastavit nebo pozastavit program nebo nastavte zátěž.





- Po dokončení programu se zobrazí shrnutí cvičení. Výsledky můžete porovnat s předchozími cvičeními.

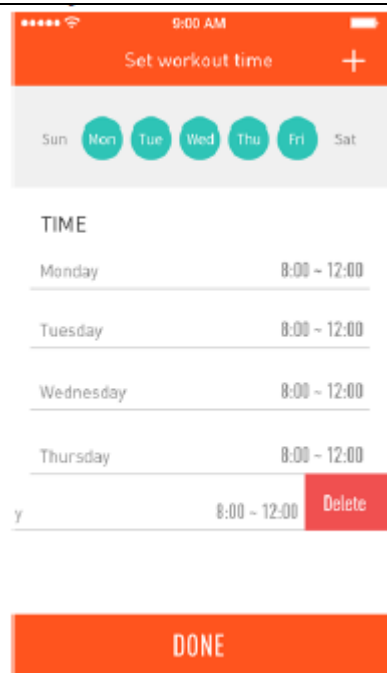
## TRÉNINK S KONZOLÍ (AI TRAINING)



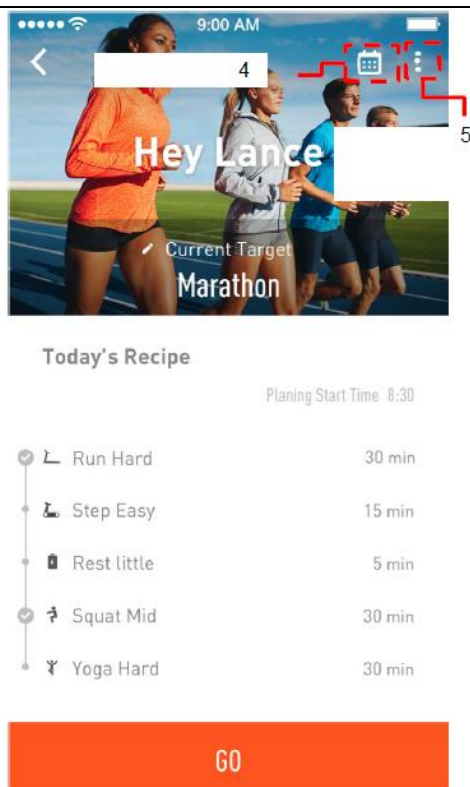
- Po spárování s Bluetooth vyberte zařízení (můžete si vybrat více strojů).



2. Vyberte váš cíl / program



3. Nastavte si časový rozvrh.



4. Přehled tréninku
5. Čas tréninku, změna stroje a cíle / programu.

## GYM CENTER

V GYM CENTER si uživatel může stáhnout různé tréninkové programy.

1. Stáhněte zvolený program
2. Zapněte iRoute+ program
3. Pro trénink s iRoute+ (Google maps) musí mít uživatel zapnutou wifi a být přihlášen.

## POUŽITÍ ELIPTICKÉHO TRENAŽERU

Eliptický trenažér je populární fitness stroj, jeden z nejnovějších a nejefektivnějších trenažerů pro domácí trénink.

Při cvičení na eliptickém trenažeru se nohy pohybují po eliptické křivce.

Eliptický trenažer je častou náhradou za rotopedy a běžecké pásy, protože je šetrnější pro vaše klouby. Díky držadlům procvičujete i vrchní polovinu těla.

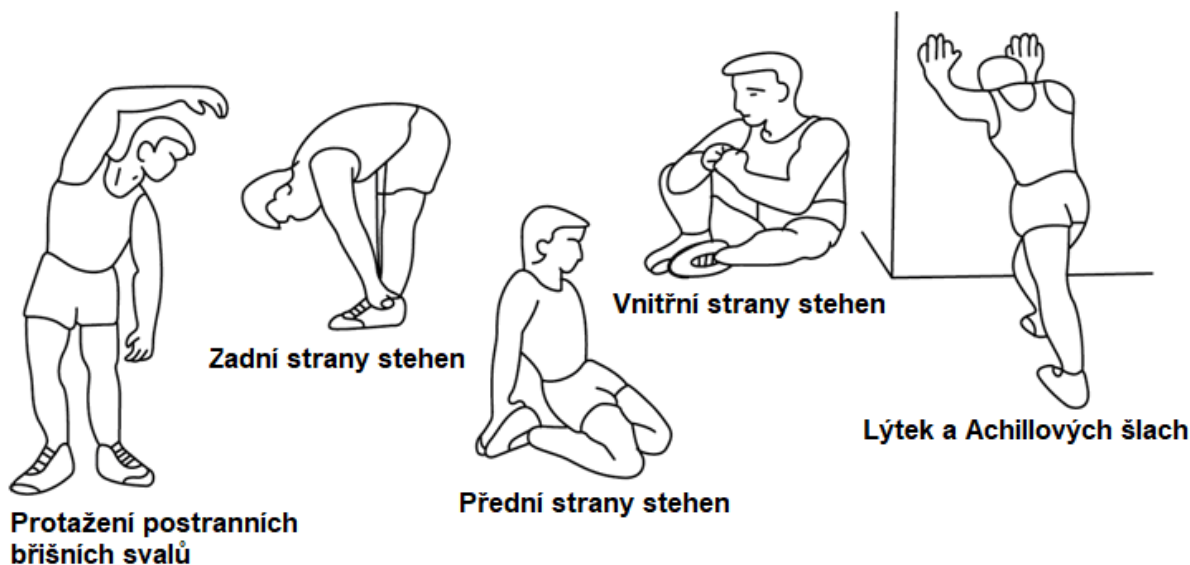
Při cvičení přenášíte váhu z jedné nohy na druhou. Snažte se udržovat vzpřímený a přirozený postoj. K tomu vám pomůžou úchyty. Najděte si ideální místo na držení rukojetí a snažte se pohybovat co nejpřirozeněji.

## POKYNY KE CVIČENÍ

Cvičení je prospěšné pro Vaše zdraví, zlepšuje fyzickou kondici, tvaruje svalstvo a v kombinaci s kaloricky vyváženou stravou vede ke snížení hmotnosti.

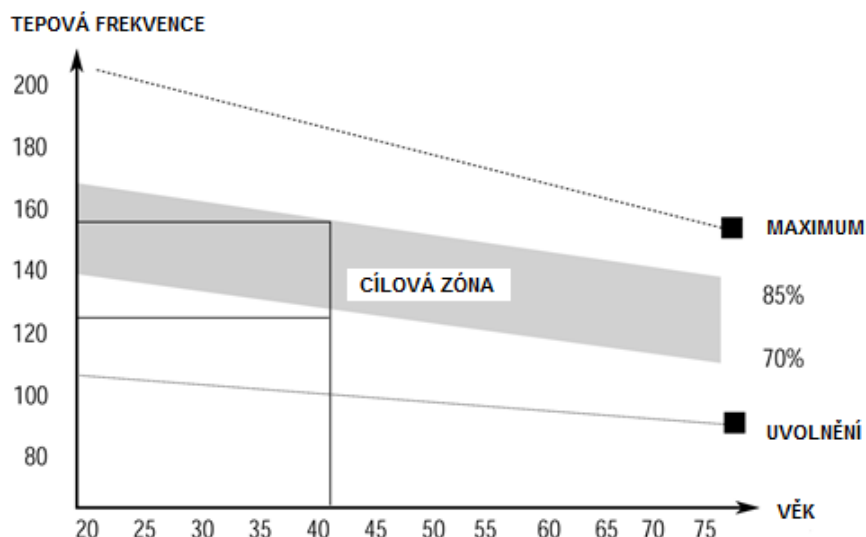
### 1. ROZCVIČKA

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět níže uvedené protahovací cviky. Při přetahování setrvejte v krajní poloze přibližně 30 sekund, nedělejte trhavé pohyby a nekmítejte.



## 2. SAMOTNÉ CVIČENÍ

Tato fáze je fyzicky namáhavější. Pravidelným cvičením se posiluje svalstvo. Tempo si můžete určit sami, ale je velmi důležité, aby bylo stejné po celou dobu cvičení. Tepová frekvence by se měla pohybovat v cílové zóně (viz obrázek níže).



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut. Většině lidí trvá tato fáze 15 - 20 minut.

## 3. ZKLIDNĚNÍ

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a uvolnění svalstva. Měla by trvat přibližně 5 minut. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolněním tempem. Protážení svalů po cvičení je nesmírně důležité – opět je třeba se vyvarovat trhavým pohybem a kmitání.

Se zlepšující se kondicí můžete prodlužovat délku a zvyšovat intenzitu cvičení. Trénujte pravidelně, nejméně třikrát týdně.

## TVAROVÁNÍ SVALSTVA

Pro tvarování svalstva je důležité nastavit vysoký stupeň zátěže. Svaly tak budou více namáhané, což může způsobit, že nebudete schopni cvičit tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se současně snažíte o zlepšení kondice, je třeba tomu tréninku přizpůsobit. Během zahřívací a závěrečné fáze tréninku cvičte obvyklým způsobem, ale ke konci cvičení zvýšte odpor přístroje. Pravděpodobně budete muset zpomalit rychlost, aby tepová frekvence zůstala v cílové oblasti.

## SNÍŽENÍ HMOTNOSTI

Množství spálených kalorií záleží jen na délce a intenzitě cvičení. Podstata je stejná jako při kondičním cvičení, avšak cíl je jiný.

## ÚDRŽBA

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

## 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 kupujícím, 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 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 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  
Reklamacie a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264

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

Web: www.inSPORTline.cz

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

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

IČO: 36311723  
DIČ: SK2020177082

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

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

**Reklamacie zboží**



**Vrácení a výměna zboží do 30 dnů**

