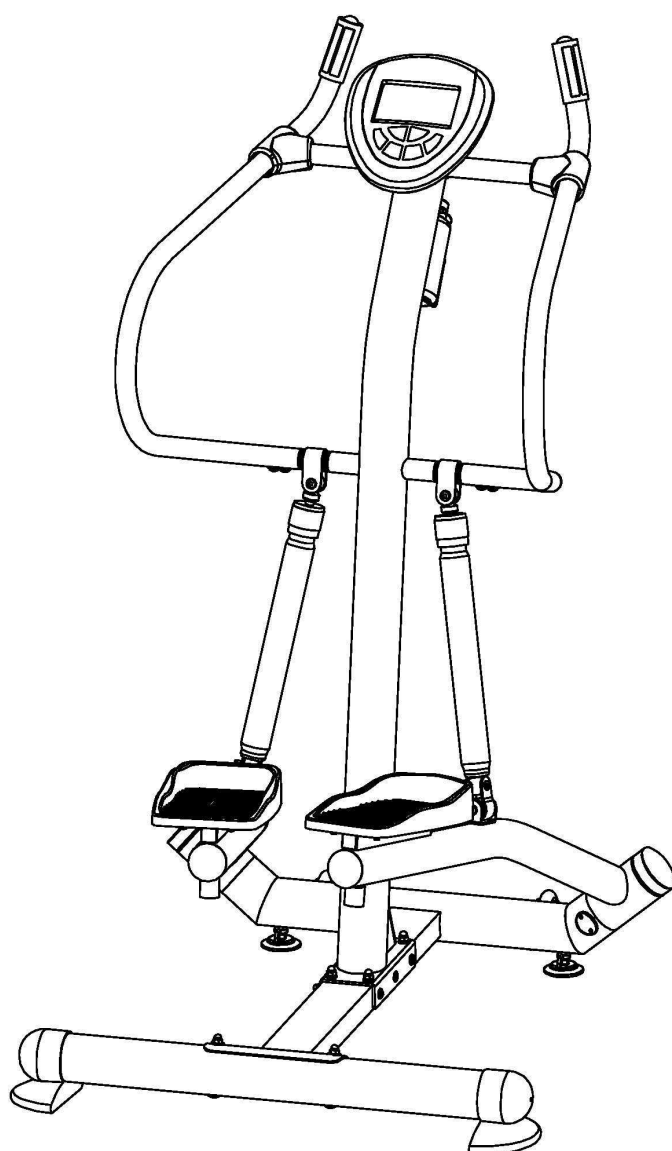




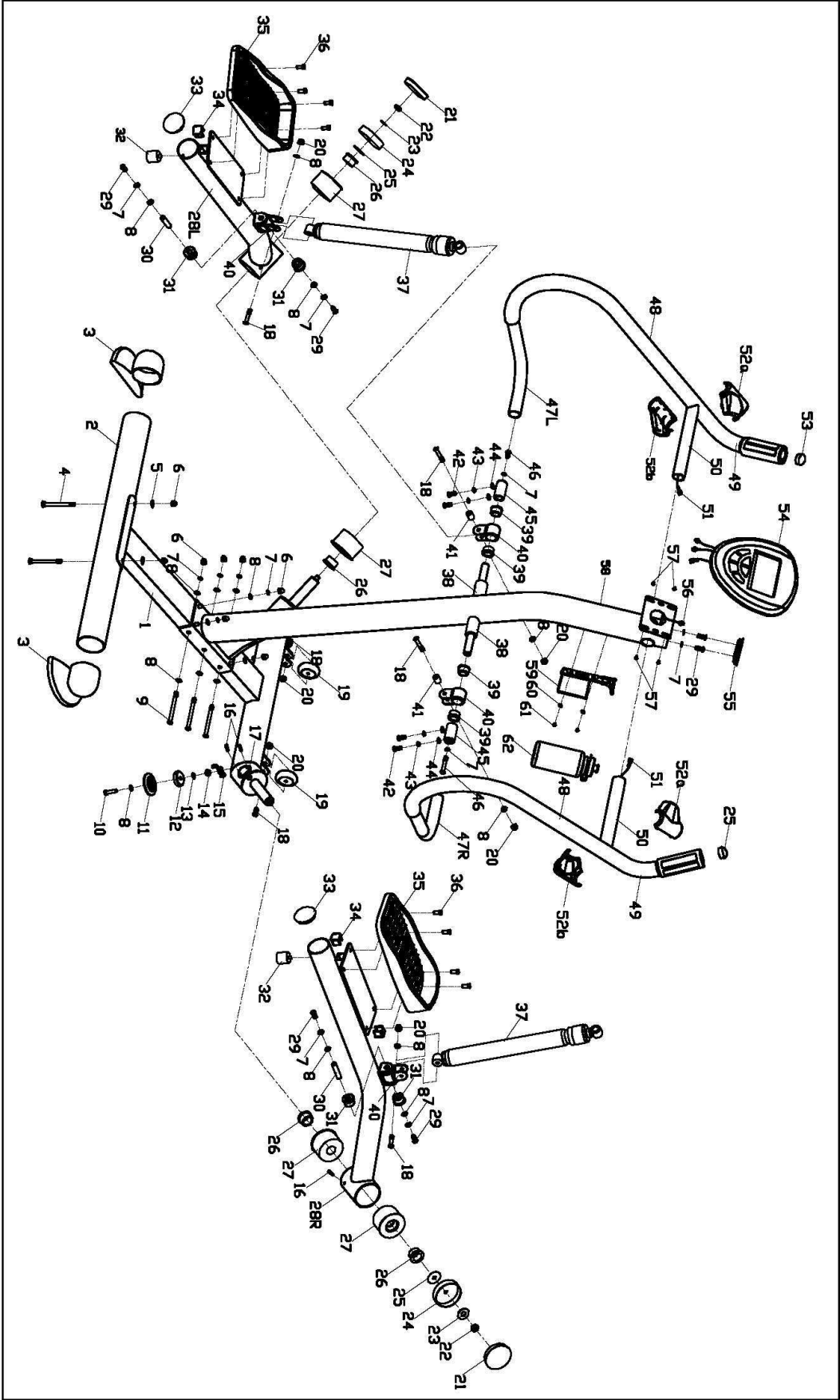
Uživatelský manuál – CZ
IN 3882 Stepper inSPORTline Skeleton



DŮLEŽITÉ!

Před prvním použitím přístroje si přečtěte pozorně tento návod. Uchovejte jej na bezpečném místě pro případ potřeby. Upozorňujeme, že se popis přístroje v tomto návodu nemusí zcela shodovat s popisem Vámi zakoupeného přístroje. Tento návod je společný pro více modelů.

SCHÉMA



NÁZVY DÍLŮ

Číslo	Popis	Množství	Číslo	Popis	Množství
1	Hlavní rám (přední nosník + tyč sloužící k připevnění zadního nosníku a hlavní tyče)	1	32	Kolík	2
2	Zadní nosník	1	33	Kulatá krytka $\Phi 60$	2
3	Krytka zadního nosníku	2	34	Hranatá krytka	4
4	Vratový šroub M8X90	2	35	Pedál	2
5	Oblouková podložka d8X2X $\Phi 25$ XR39	2	36	Šroub M8 X15	8
6	Kloboučková matice M8	9	37	Pohyblivá tyč	2
7	Pérová podložka D8	15	38	Objímka $\Phi 32 \times \Phi 19 \times 52.5$	2
8	Plochá podložka D16Xd8X1.5	20	39	Speciální vložka $\Phi 32 \times \Phi 28 \times \Phi 19 \times 14$	4
9	Šroub M8X100	3	40	Spojovací díl	4
10	Šroub M8X30	2	41	Objímka $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 23$	2
11	Nožička	2	42	Šroub M6 X12	4
12	Klobouček	2	43	Pérová podložka D6	4
13	Plochá podložka D25Xd8.5 X2	2	44	Oblouková podložka $\Phi 6 \times \Phi 16 \times \text{XR} 16 \times 1.5$	4
14	Matice M8	2	45	Váleček	2
15	Propojovací díl	2	46	Šroub M8 X50	2
16	Šroub ST4 X12	3	47 L/P	Madlo	1 pár
17	Snímač	1	48	Pěnová rukojeť madla 1	2
18	Šroub M8 X 40	6	49	Pěnová rukojeť madla 2	2
19	Kolečko	2	50	Pěnová rukojeť madla 3	2
20	Nylonová matice M8	6	51	Kabel snímače tepové frekvence	2
21	Krytka	2	52 a/b	Chránič	2 páry
22	Nylonová matice M10	2	53	Krytka madlové tyče $\Phi 32$	2
23	Plochá podložka $\Phi 10.2 \times \Phi 20 \times 1.5$	2	54	Počítač	1
24	Pérová podložka	2	55	Kulatá krytka hlavní tyče $\Phi 76$	1
25	Plochá podložka $\Phi 10.2 \times \Phi 38 \times 1.5$	2	56	Spojovací kabel	1
26	Speciální vložka $\Phi 38 \times \Phi 33 \times \Phi 25.4 \times 4 \times 20$	4	57	Šroub	4
27	Vycpávka	4	58	Hlavní tyč	1
28 L/P	Pedálová tyč	1 pár	59	Držák na lahev	1
29	Šroub M8X16	6	60	Plochá podložka D5	2
30	Osa	2	61	Šroub M5 X15	2
31	Objímka $\Phi 32 \times \Phi 28 \times \Phi 12 \times 15$	4	62	Láhev	1

POZNÁMKA: Většina dílů je zabalena samostatně, ovšem některé díly jsou již částečně složeny. Během sestavování může nastat situace, že budete muset tyto díly rozložit a opět složit.

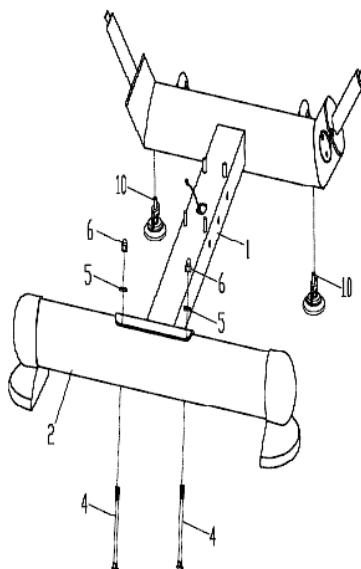
Při sestavování přístroje se řiďte následujícími pokyny a zkontrolujte, zda jsou dodány všechny potřebné díly.

NÁVOD NA SESTAVENÍ PŘÍSTROJE

1. Krok

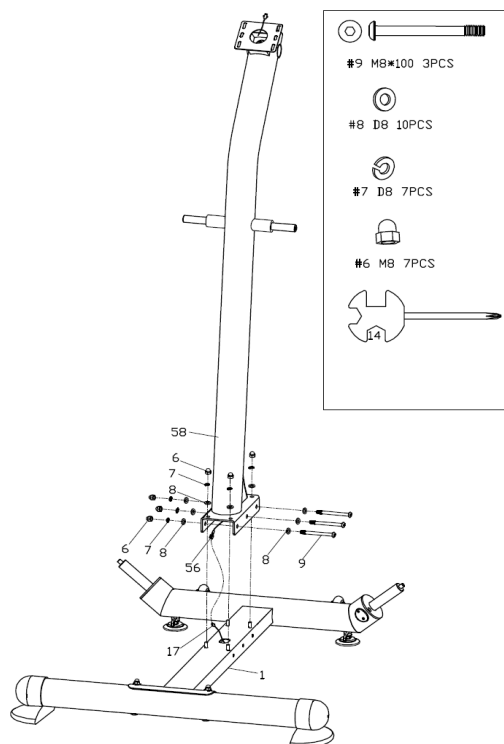
- Přípevněte zadní nosník (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí vratových šroubů (4), obloukových podložek (5) a kloboučkových matic (6).
- Přípevněte nožičky (11) k přednímu nosníku (1).

Poznámka: Pomocí nožiček lze nastavit předního nosníku.



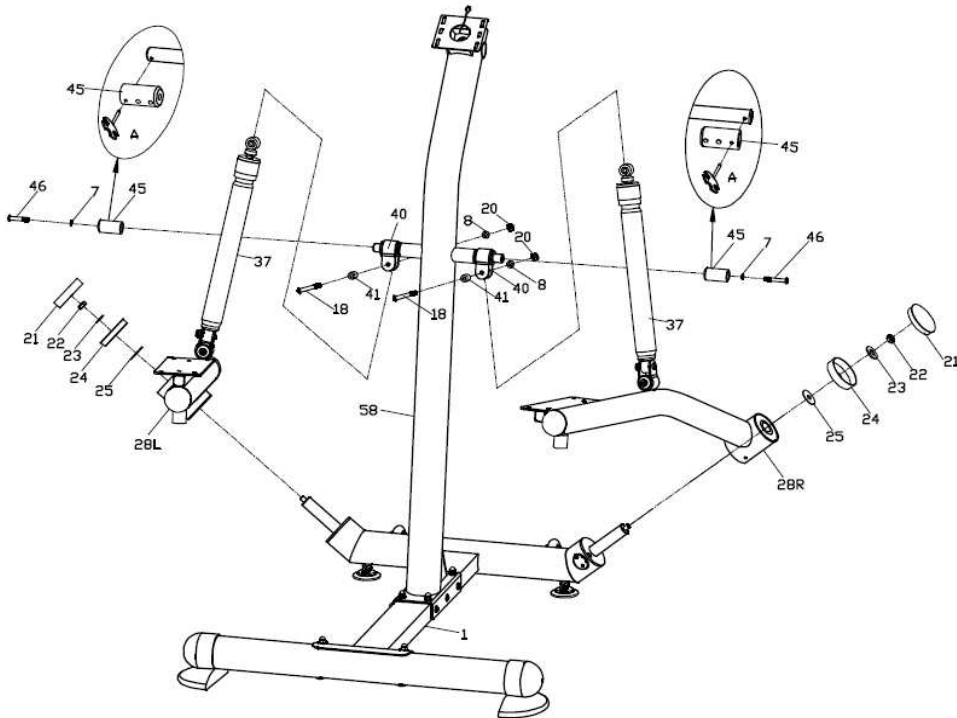
2. Krok

Propojte spojovací kabel (56) a kabel snímače (17). Poté vložte kabel do otvoru, aby nedošlo k poškození kabelu. Pak připevněte hlavní tyč (58) pomocí šroubů (9), plochých podložek (8), pérových podložek (7) a kloboučkových matic (6).



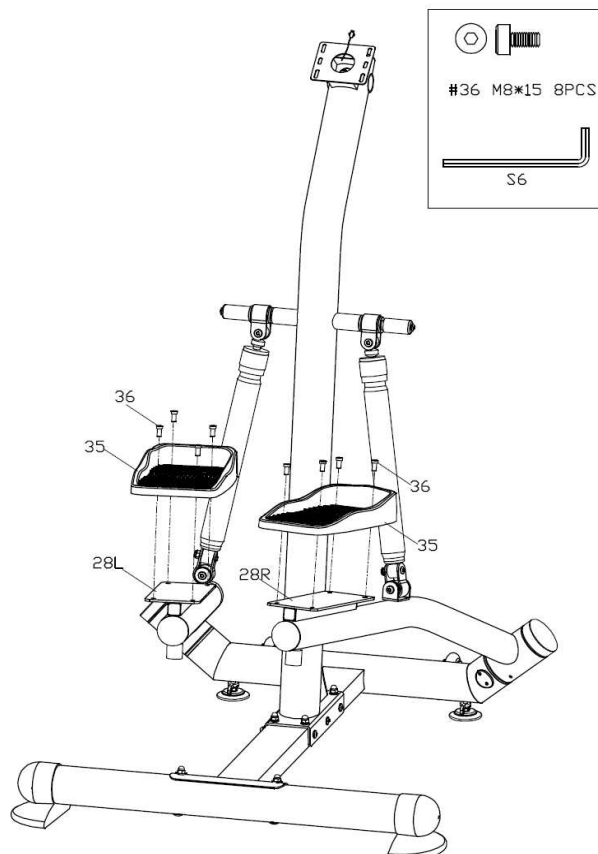
3. Krok

- Přípevněte pedálové tyče (28 L/P) k ose hlavního rámu (1) pomocí nylonových matic (22), plochých podložek (23), pérových podložek (24) a plochých podložek (25). Poté připevněte krytky (21).
- Přípevněte pohyblivé tyče (37) ke spojovacím dílům pomocí šroubů (18), objímek (41), plochých podložek (8) a nylonových matic (20).
- Nasuňte válečky (45) na osu hlavní tyče (58) (viz. Obrázek). Následně upevněte válečky pomocí šroubů (46) a pérových podložek (7).



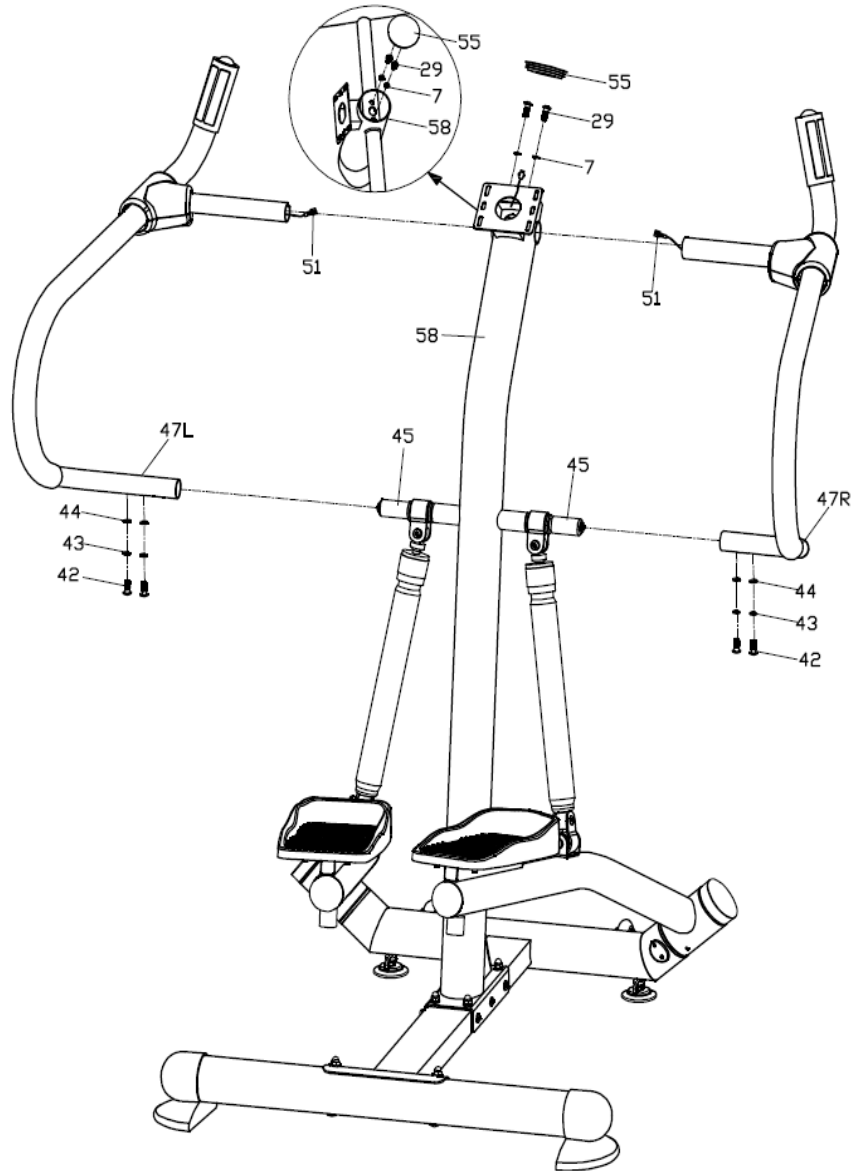
4. Krok

Přípevněte pedály (35) k pedálovým tyčím (28 L/P) pomocí šroubů (36).



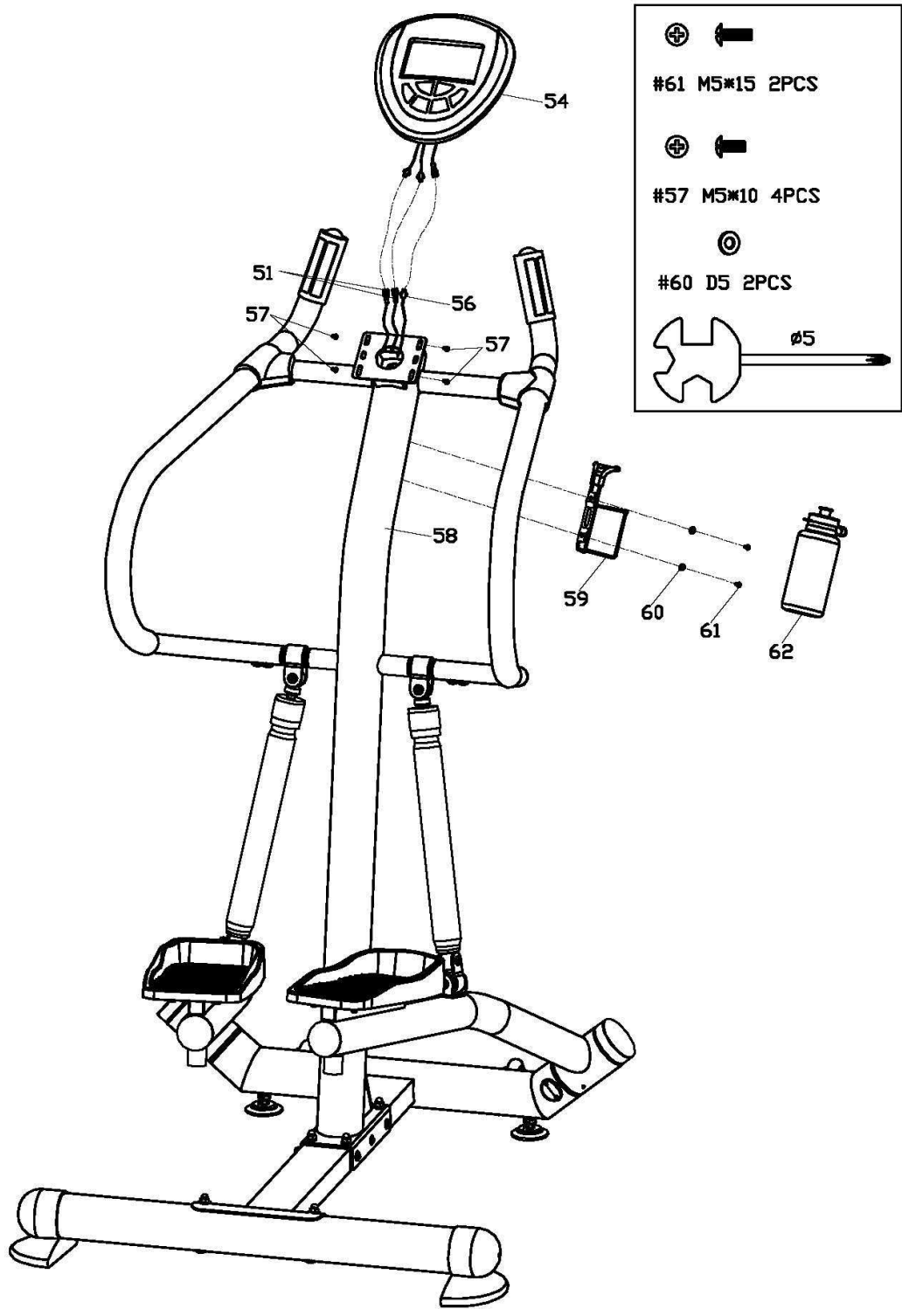
5. Krok






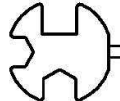
Nejdříve prostrčte kabel snímače (51) horním otvorem hlavní tyče (58) a držákem počítače. Poté připevněte madla (47 L/P) k hlavní tyči (45) pomocí šroubů (42), pérových podložek (43) a obloukových podložek (44). Příliš šrouby neutahujte. Nahoře připevněte madla k hlavnímu tyči (58) pomocí šroubů (29) a pérových podložek (7), poté utáhněte šrouby (29), šrouby (42) a nasadte kulaté krytky (55).



6. Krok

- a. Připevněte držák na láhev (59) k hlavní tyči (58) pomocí šroubů (61), plochých podložek (60) a vložte láhev (62) do držáku (59).
- b. Propojte kabel snímače (51) a spojovací kabel (56) s kabely vedoucími z počítače (54) a poté připevněte počítač (54) k držáku na počítač pomocí šroubů.



-  
 #61 M5*15 2PCS
-  
 #57 M5*10 4PCS
- 
 #60 D5 2PCS
-  $\varnothing 5$

POUŽÍVÁNÍ STEPPERU

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

ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět zahřívací cviky po dobu 2-5 minut. Vhodné jsou cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají svalstvo. Mezi tyto cviky může patřit např. chůze, poklus, skákání s opakovaným roznožováním a vzpažováním, skákání přes švihadlo nebo běhání na místě.

PROTAŽENÍ

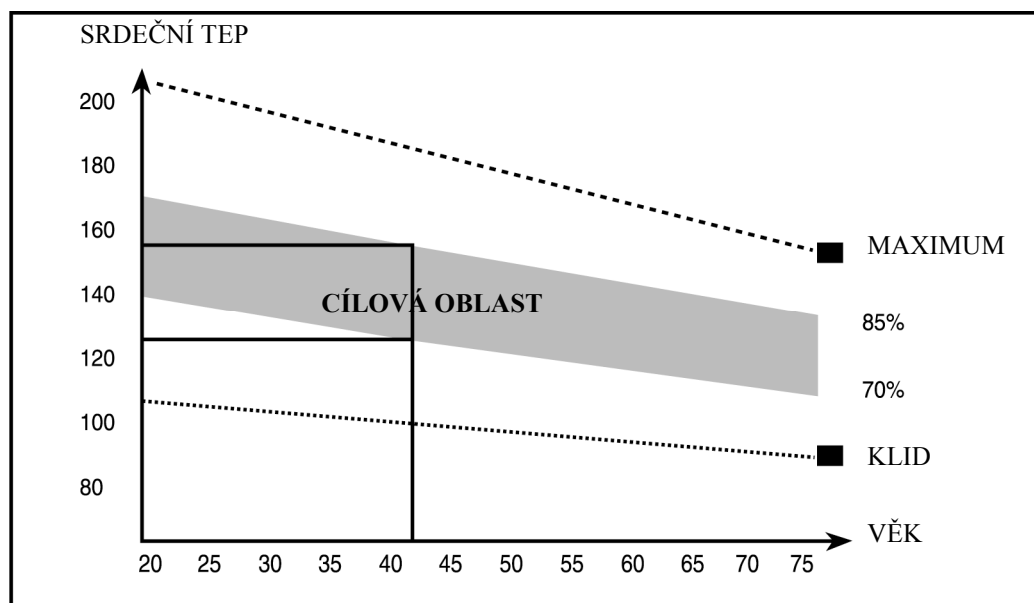
Zahřívací fázi následuje řádné protažení. Vždy se před cvičením na přístroji protahujte a provádějte protahovací cviky také po ukončení tréninku, když budou svaly zahřáté a nebude tak hrozit riziko úrazu. Při protahování setrvejte v krajní poloze přibližně 30 sekund, neprovádějte trhavé pohyby a nekmítejte.

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se porad'te s lékařem.



VLASTNÍ CVIČENÍ

Tato fáze je fyzicky namáhavější. Pravidelným cvičením dochází k posilování svalstva. Tempo si můžete určit sami, ale je velice důležité, aby bylo stejné po celou dobu cvičení. Tempo však musí být dostatečné pro zvýšení tepové frekvence, jejíž cílová oblast je vyznačená na grafu.



ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a svalstva. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolnějším tempem. Protážení svalů po cvičení je důležité a opět je třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání. Se zlepšující se kondicí můžete prodlužovat délku a zvyšovat intenzitu cvičení.

NÁVOD NA OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE B102-B101A

Před cvičením si přečtěte následující informace.

A. Údaje o uživateli

Před zahájením cvičení byste měli nastavit Vaše osobní údaje. Stiskněte tlačítko BODY FAT pro nastavení pohlaví, věku, výšky a váhy. Nastavené údaje zůstanou uloženy v paměti počítače dokud nedojde k vyjmutí baterií.

B. Režim času

- Počítač se přepne do režimu zobrazení času, pokud se přístroj nepoužívá déle než 4 minuty. Zobrazení času a teploty přepnete stisknutím libovolného tlačítka.
- Stisknutím a držením tlačítka ENTER po dobu alespoň 2 sekund můžete následně pomocí tlačítek UP a DOWN nastavit čas (TIME) nebo budík (ALARM).
- Současným stisknutím tlačítek ENTER a UP a jejich přidržením po dobu alespoň 2 vteřin můžete zobrazit aktuální čas v režimu NO SPEED.

FUNKCE

Hodiny (CLOCK): Zobrazení aktuálního času v hodinách, minutách a sekundách.

Budík (ALARM): Ve stanovený čas dojde ke zvukové signalizaci, která bude trvat 1 minutu.

Teplota (TEMPERATURE): Zobrazení aktuální teploty.

Automatické přepínání (SCAN): Během cvičení přepíná počítač automaticky mezi režimem času, rychlostí, dosaženou vzdáleností, spotřebou kalorií, tepovou frekvencí a frekvencí šlapání. Každý režim bude zobrazen po dobu 6 vteřin, pokud neukončíte automatické přepínání stisknutím tlačítka ENTER. Před přepnutím do automatického režimu se vždy na displeji zobrazí nápis SCAN po dobu 2 vteřin.

Čas (TIME): Zobrazení délky cvičení v minutách a vteřinách (max. hodnota: 99:59). Můžete si také nastavit odpočet času pomocí tlačítek UP a DOWN. Po uplynutí Vámi nastaveného časového intervalu dojde ke zvukové signalizaci. Délka intervalu pro odpočítávání se opět automaticky nastaví.

Rychlost (SPEED): Zobrazení rychlosti v kilometrech/mílích za hodinu. Pokud je rychlost nulová, zobrazí se na displeji nápis NO SPEED.

Vzdálenost (DISTANCE): Zobrazení uražené vzdálenosti během tréninku (max. hodnota: 99/9 km/mi).

Kalorie (CALORIES): Zobrazení aktuální spotřeby kalorií.

Tepová frekvence (PULSE): Zobrazení tepové frekvence během cvičení v úderech za minutu. Jestliže není přijímán signál ze snímače, zobrazí se na displeji nápis NO PULSE.

Frekvence šlapání (RPM): Zobrazení aktuální frekvence šlapání.

Věk (AGE): Na počítači lze nastavit věk v mezích 10-99 let. Jestliže nenastavíte svůj věk, bude počítač automaticky počítat s výchozí hodnotou 35 let.

Vyhodnocení kondice (PULSE RECOVERY): Tlačítko sloužící k vyhodnocení kondice na základě tepové frekvence. Nechejte ruce na madle nebo si nechejte připevněný snímač na hrudi a stiskněte tlačítko PULSE RECOVERY. Na displeji počítače se bude zobrazovat odpočítávání 60-ti vteřinového časového intervalu. Jakmile je čas odpočítán, zobrazí se výsledek, který je vyhodnocen pomocí stupnice F1.0 – F6.0.

- 1.0 označuje výjimečně dobrou kondici
- 1.0 <math>F < 2.0</math> označuje vynikající kondici
- 2.0 <math>F < 2.9</math> označuje dobrou kondici
- 3.0 <math>F < 3.9</math> označuje průměrnou kondici
- 4.0 <math>F < 5.9</math> označuje podprůměrnou kondici
- 6.0 označuje špatnou kondici

Poznámka: Jestliže není přijímán signál ze snímače tepové frekvence, zobrazí se na displeji nápis NO PULSE. Jestliže se na displeji zobrazí nápis DETECTED FAIL, stiskněte opět tlačítko PULSE RECOVERY a ujistěte se, zda máte ruce na snímačích, nebo že máte připevněný snímač na hrudi.

HLAVNÍ FUNKCE

Na počítači je umístěno 6 tlačítek, jejichž funkce jsou následující:

UP: Během režimu nastavení slouží toto tlačítko ke zvýšení hodnoty pro čas, vzdálenost, spotřebu kalorií, věk, váhu, výšku atd. a pro výběr pohlaví. Během režimu času slouží k nastavení hodin a budíku.

DOWN: Během režimu nastavení slouží toto tlačítko ke snížení hodnoty pro čas, vzdálenost, spotřebu kalorií, věk, váhu, výšku atd. a pro výběr pohlaví. Během režimu času slouží k nastavení hodin a budíku.

Poznámka: Jestliže během režimu nastavení stisknete a přidržíte současně tlačítka UP a DOWN po dobu alespoň 2 vteřin, vynulujete daný parametr nebo nastavíte jeho výchozí hodnotu.

ENTER/RESET: Stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte nastavenou hodnotu. Pokud během režimu NO SPEED stisknete toto tlačítko a přidržíte jej po dobu alespoň 2 vteřin, počítač se restartuje.

BODY FAT: Tlačítko sloužící k nastavení parametrů a následnému měření tělesného tuku.

MEASURE: Slouží k vyhodnocení tělesného tuku, BMI (index tělesné hmotnosti) a BMR (bazální metabolický výdej). Tělesný tuk se měří v %, BMI představuje měření tělesného tuku na základě výšky a váhy uživatele a BMR slouží k měření množství kalorií pro tělo nezbytných v klidovém stavu a teplotně neutrálním prostředí. Jedná se o výdej energie, který je potřebný k zachování životně důležitých funkcí.

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 kupujícím 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
- 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 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 kupujícím. 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
Reklamacie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamacie@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:

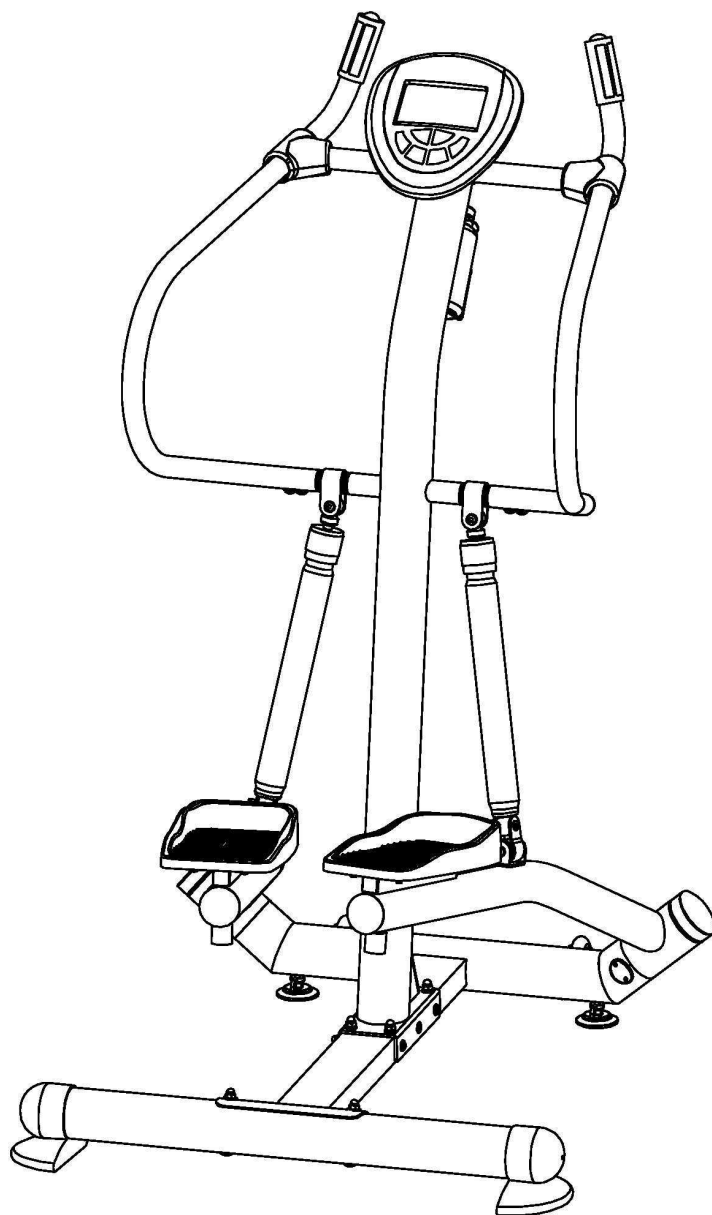
INSPORTLINE, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamacie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:



Návod na používanie-SK
IN 3882 Stepper inSPORTline Skeleton



Dôležité!

Prosím prečítajte si pozorne tento návod na používanie ešte pred samotným používaním tohto zariadenia. Odložte si tento návod na používanie pre prípadné budúce použitie. Špecifikácia tohto výrobku sa môže mierne líšiť od vyobrazenia a možné zmeny sú vykonávané bez predchádzajúceho upozornenia.

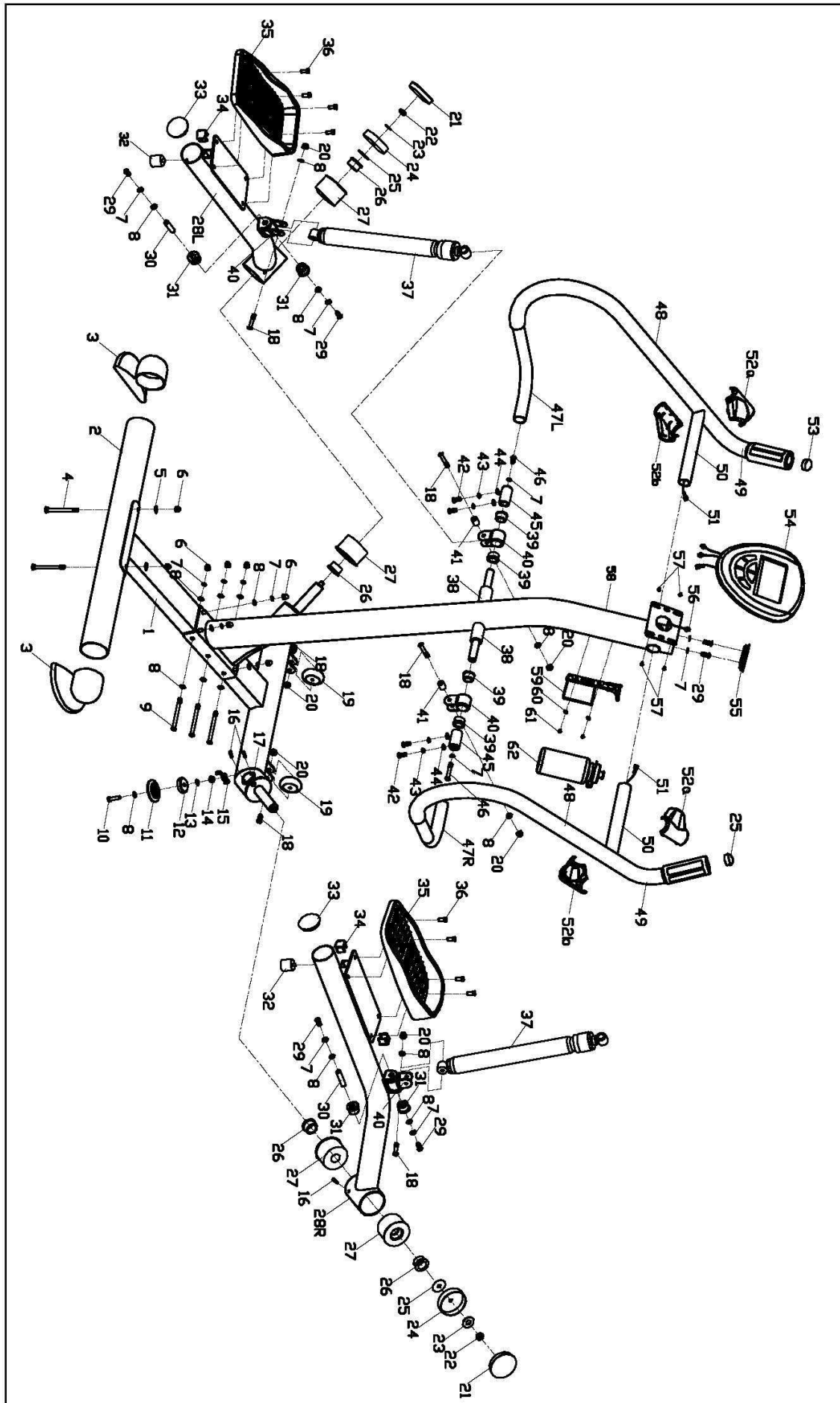
1. Bezpečnostné pokyny

Prosím berte na vedomie nasledovné upozornenia ešte pred samotnou montážou zariadenia a jeho používaním.

1. Zmontujte zariadenie presne podľa pokynov uvedených v tomto návode na používanie.
2. Skontrolujte všetky skrutky, matice a iné spojenia ešte pred samotným prvým používaním zariadenia, aby ste sa uistili o bezpečnosti používania zariadenia.
3. Montujte zariadenie na suchom a rovnom povrchu a dbajte o to, aby sa zariadenie nedostalo do vlhkého prostredia alebo do styku s vodou.
4. Umiestnite vhodnú podložku (t.j. gumenú podložku, drevenú podložku atď.) aby ste zabránili tomu, aby bolo miesto montáže znečistené.
5. Ešte pred samotným cvičením, odstráňte všetky predmety v okruhu dvoch metrov od zariadenia.
6. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky na čistenie zariadenia. Na montáž používajte výhradne montážne nástroje, ktoré boli dodané so zariadením, alebo vlastné ale vhodné montážne nástroje pri montáži alebo oprave akýchkoľvek častí zariadenia. Zotríte kvapky potu po cvičení so zariadenia ihneď po ukončení cvičenia.
7. Vaše zdravie môže byť poškodené nesprávnym alebo príliš náročným cvičením. Konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred samotným začatím používania zariadenia – cvičením na zariadení. Môže Vám odporučiť maximálne možné zaťaženia (pulz, watty, dĺžku trvania cvičenia atď) , ktorými môžete sami cvičiť a a môžete dostať precízne informácie o cvičení. Toto zariadenie nie je určené na terapeutické účely.
8. Na zariadení cvičte len keď je v bezchybnom stave. Používajte len originálne náhradné dielce ak je nutná akákoľvek oprava.
9. Toto zariadenie je určené na používanie len jednou osobou.
10. Noste tréningové oblečenie a vhodnú športovú obuv určenú pre cvičenie na zariadení. Vaša obuv by mala byť vhodná na používanie na cvičiacom zariadení.
11. Ak pociťujete akúkoľvek nevoľnosť, necítite sa dobre alebo pozorujete iné negatívne symptómy, prosím okamžite prestaňte cvičiť a konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.
12. Osoby, ako deti alebo postihnuté osoby môžu používať zariadenia len za prítomnosti inej osoby, ktorá im môže pomôcť, vysvetliť spôsob používania a robiť dozor.

POZOR: bude to považované za porušenie pokynov k používaniu, ak nebudete dodržiavať vyššie uvedené odporúčania!

2. Výkres zariadenia



3. Zoznam dielcov

P.č.	Popis	ks	P.č.	Popis	ks
1	Hlavný rám	1	32	Oddeľovač	2
2	Predný stabilizátor	1	33	Okrúhla zátka $\Phi 60$	2
3	Zadná krytka	2	34	Štvorcová zátka	4
4	Nosná skrutka M8X90	2	35	Pedál	2
5	Podložka d8X2X $\Phi 25$ XR39	2	36	Skrutka M8 X15	8
6	Matica M8	9	37	Olejový valec	2
7	Podložka D8	15	38	Objímka $\Phi 32 \times \Phi 19 \times 52.5$	2
8	Podložka D16Xd8X1.5	20	39	Sada imbusov $\Phi 32 \times \Phi 28 \times \Phi 19 \times 14$	4
9	Skrutka M8X100	3	40	Spojka	4
10	Skrutka M8X30	2	41	Objímka $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 23$	2
11	Podložka nožičky	2	42	Skrutka M6 X12	4
12	Krytka podložky nožičky	2	43	Podložka D6	4
13	Podložka D25Xd8.5 X2	2	44	Podložka $\Phi 6 \times \Phi 16 \times \text{XR}16 \times 1.5$	4
14	Matica M8	2	45	Sedlo ramena	2
15	Spojovací diel	2	46	Skrutka M8 X50	2
16	Skrutka ST4 X12	3	47L/R	Rameno	1pr.
17	Čiapočka snímača	1	48	Penová rukoväť 1	2
18	Skrutka M8 X 40	6	49	Penová rukoväť 2	2
19	Koliesko	2	50	Penová rukoväť 3	2
20	Nylonová matica M8	6	51	Kábel snímača	2
21	Krytka ramena	2	52a/b	Ochrana	2pr.
22	Nylonová matica M10	2	53	Zátka $\Phi 32$	2
23	Podložka $\Phi 10.2 \times \Phi 20 \times 1.5$	2	54	Počítač	1
24	Podložka	2	55	Okrúhla zátka $\Phi 76$	1
25	Podložka $\Phi 10.2 \times \Phi 38 \times 1.5$	2	56	Spojovací kábel	1
26	Sada imbusov $\Phi 38 \times \Phi 33 \times \Phi 25.4 \times 4 \times 20$	4	57	Skrutka	4
27	Opláštenie ramena	4	58	Predný stĺp	1
28L/R	Tyč pedálu	1pr.	59	Držiak na flašku	1
29	Skrutka M8X16	6	60	Plochá podložka D5	2
30	Hriadeľ točenia	2	61	Skrutka M5 X15	2
31	Púzdro $\Phi 32 \times \Phi 28 \times \Phi 12 \times 15$	4	62	Flaška	1

Poznámka:

Väčšina dielcov uvedených v zozname je balených samostatne, avšak niektoré časti zariadenia sú už predmontované do celku ako je to popísané v návode na montáž. V tomto prípade, jednoducho vyberte a nainštalujte diely tak ako je to potrebné.

Prosím dodržujte pozorne jednotlivé kroky na montáž a berte ohľad na už predmontované celky zariadenia.

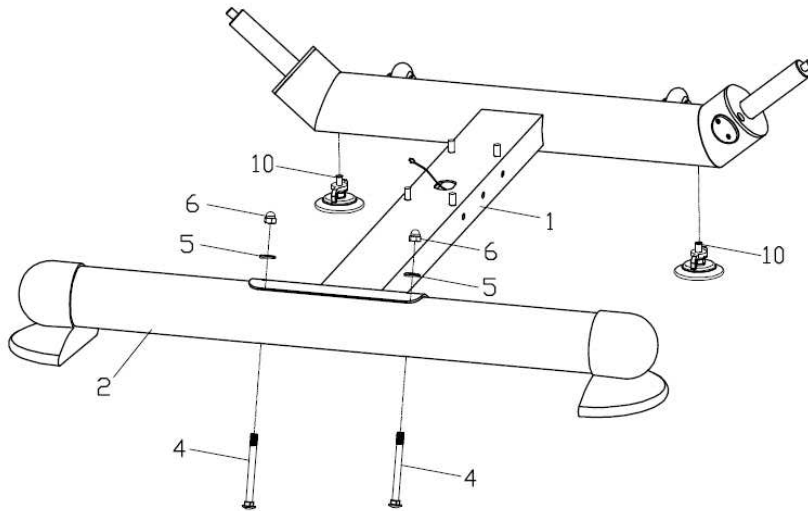
4. Návod na montáž

Ešte pred samotnou montážou zariadenia, vyberte všetky dielce z krabice a rozbaľte ich a skontrolujte ich počet podľa zoznamu dielcov. Ak počty kusov súhlasia, môžete pristúpiť k prvému montážnemu kroku.

4.1 Krok 1:

A: Primontujte zadný stabilizátor (2) k trubkovej časti hlavného rámu (1) pomocou skrutky (4), podložky (5) a matice (6).

B: Primontujte nožičku (10) k prednému stabilizátoru hlavného rámu(1). Pozn.: pomocou nožičky hlavného rámu (1) môžete vyrovnať rovnováhu stroja aby sa neknísal.



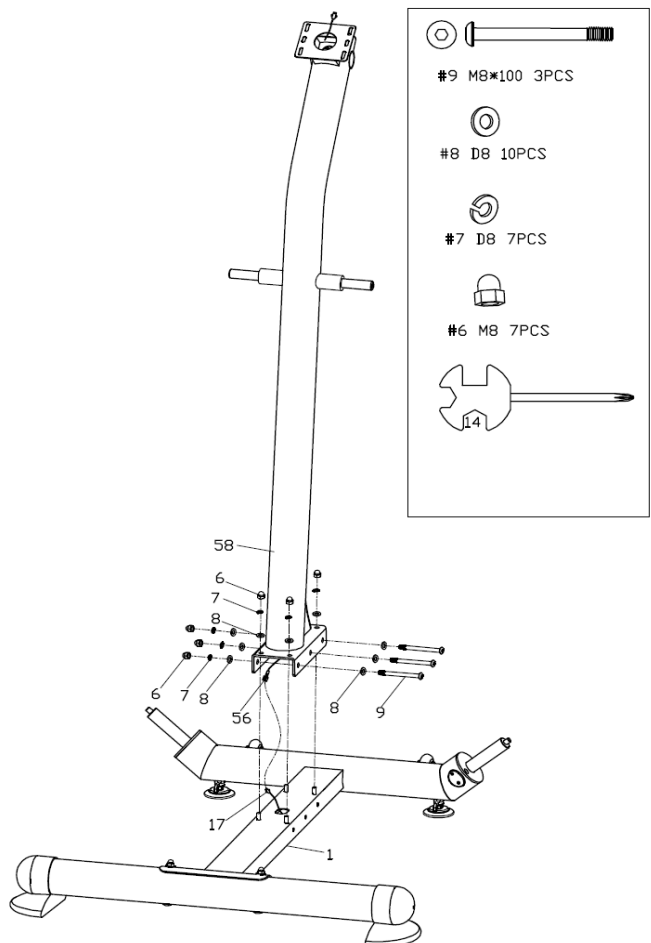
Potom ho vložte do diery, aby ste predišli jeho prípadnému poškodeniu. Nakoniec primontujte prednú tyč (58) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutky (9), podložky (8), podložky (7) a matice (6).

4.3 Krok 3:

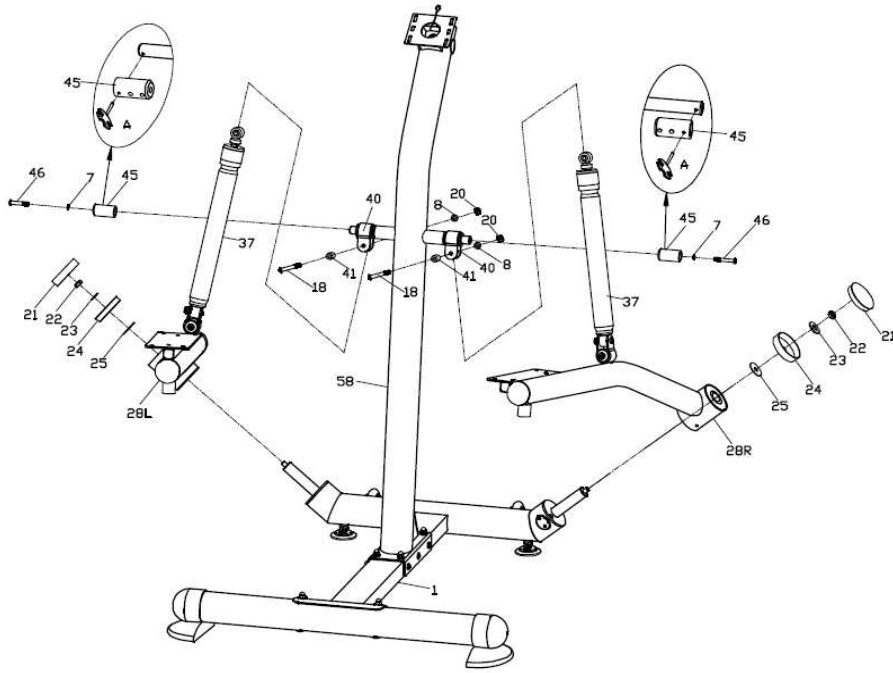
A: Namontujte pedál (28L/R) otočnú hriadeľ hlavného rámu (1) pomocou nylonovej matice (22), plochej podložky (23), podložky (24) a plochej podložky (25). Potom namontujte kryt ramena (21);

B: Namontujte olejový valec (37) na spoj olejového valca (40) pomocou skrutky (18), objímky (41), plochej podložky (8), a nylonovej matice (20);

C: Ustavte malú dierku na sedle ramena (45) s jednou bočnou na fixnom hriadeľi predného stĺpu (58), ako je to ukázané na obrázku nižšie detail A. Nakoniec namontujte sedlo ramena (45) k fixnej hriadeľi ramena na prednom stĺpe (58) pomocou skrutky (46) a podložky (7).

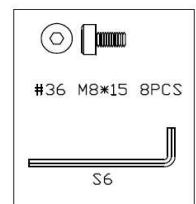


	#9 M8*100 3PCS
	#8 D8 10PCS
	#7 D8 7PCS
	#6 M8 7PCS
	14



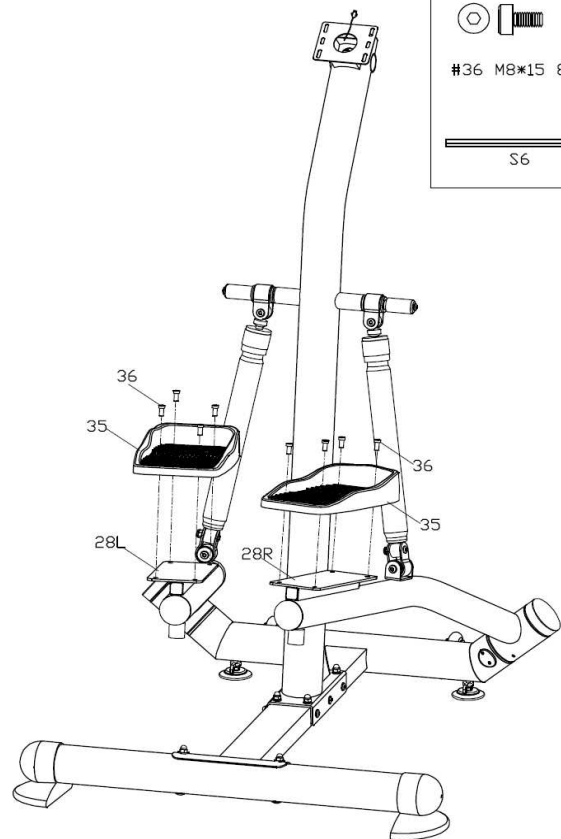
4.4 Krok 4:

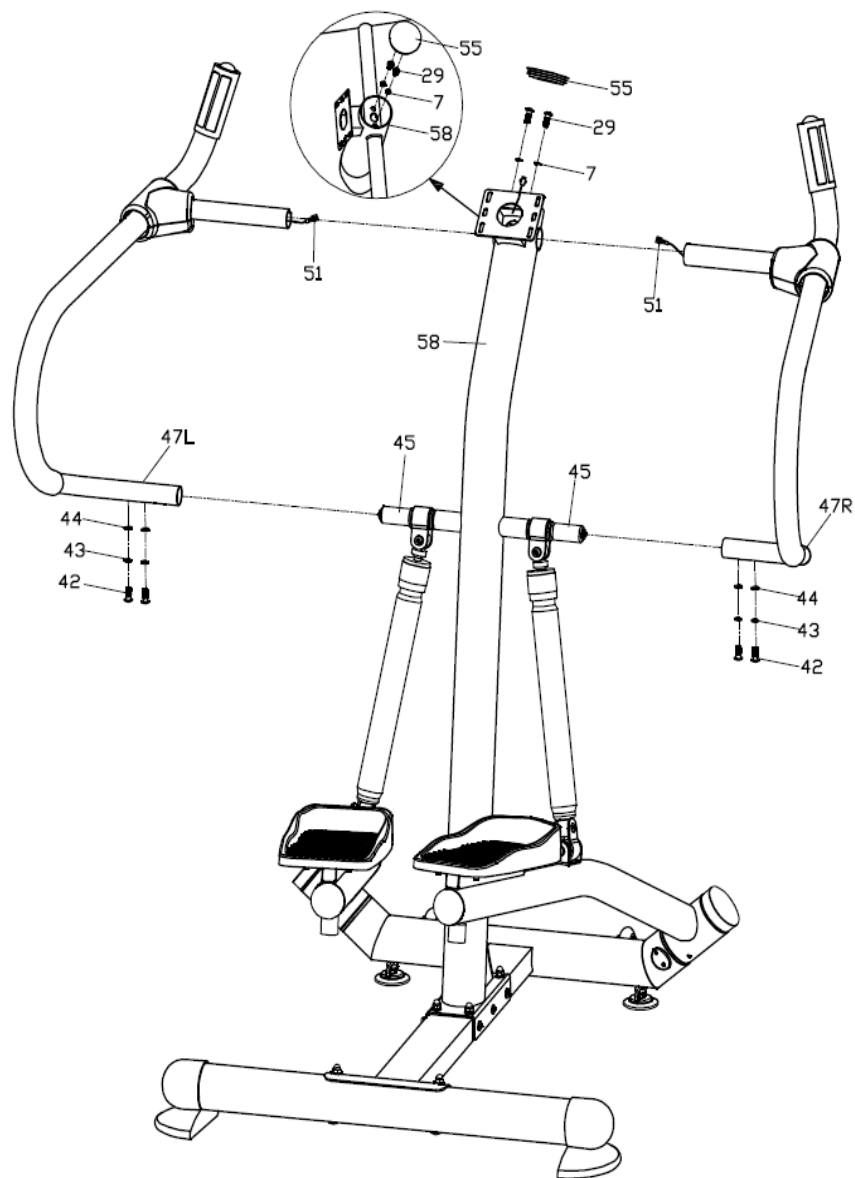
Namontujte pedále (35) k pedálovým tyčiam (28L/R) pomocou skrutky (36).



4.5 Krok 5:

Najprv prevlečte kábel snímača (51) cez dieru prednej tyče (58) a vytiahnite ich cez dieru držiaka počítača. Potom primontujte ramená (47L/R) k sedlu ramena (45) pomocou skrutky (42), podložky (43) a podložky (44). Prosím neuťahujte ich úplne. Nakoniec ich primontujte na ramená prednej tyče (58) pomocou skrutky (29) a podložky (7), a potom dotiahnite skrutku (29) a skrutku (42), a nasadíte okrúhlu zátku (55).

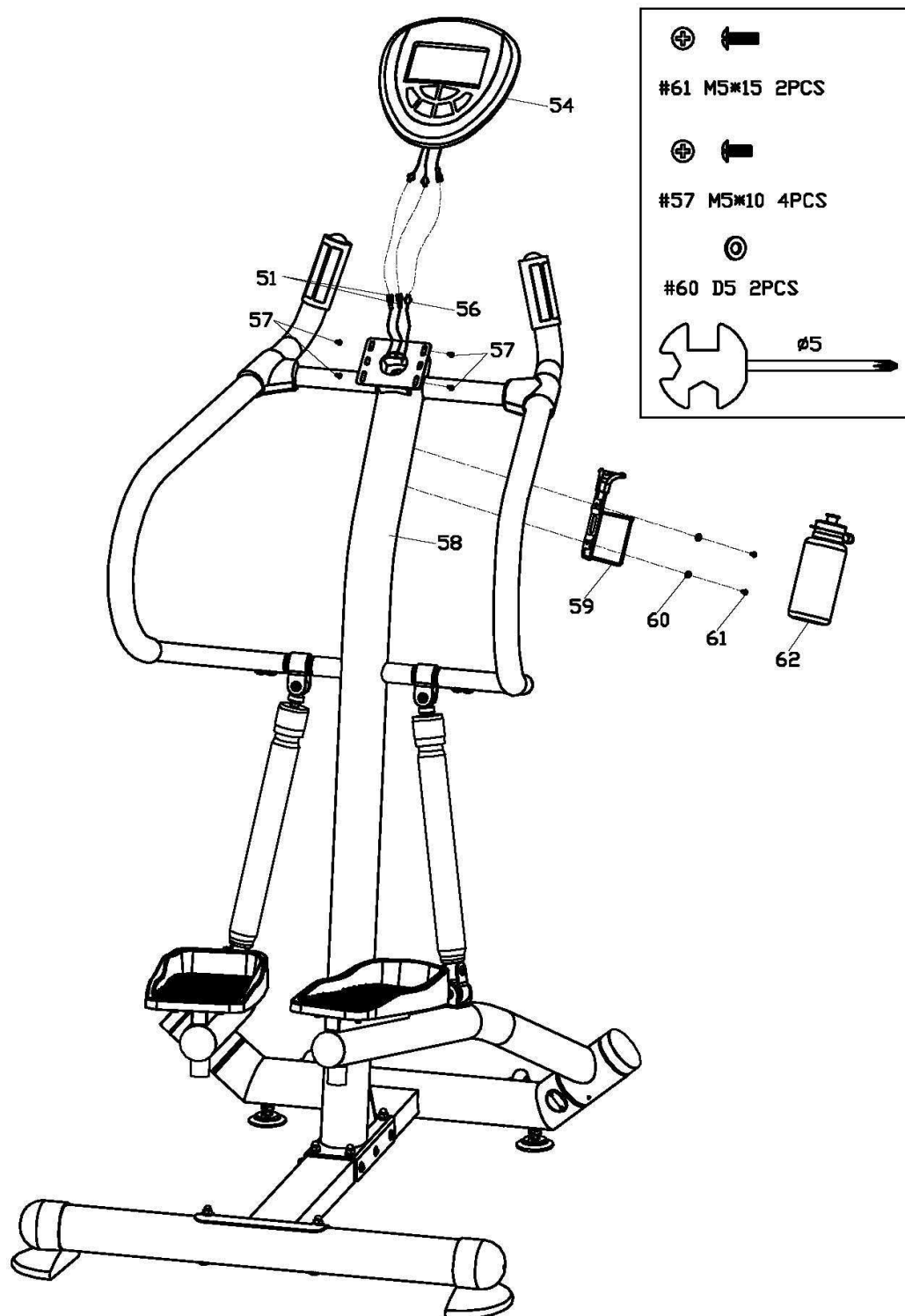




4.6 Krok 6:

A: Namontujte držiak na fľaše (59) na predný stĺp (58) pomocou skrutky (61) a plochej podložky (60) a potom vložte fľašku na miesto (62) do držiaka (59).

B: Pripojte kábel snímača (51) a spojovací kábel (56) ku káblom počítača (54), a namontujte počítač (54) do držiaka počítača na prednom stĺpe (58) pomocou skrutiek.



5. Používanie trénažeru SUMMIT

Používaním tohto zariadenia získanie niekoľko výhod. Zlepšíte si kondíciu, zlepšíte si stav svalov a v súčinnosti kontrolovanou diétou – prísunu kalórií, Vám to pomôže schudnúť.

5.1 Začínáme

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia, zo začiatku len niekoľko minút pri každom cvičení za týždeň, Kombinujte cvičenie spolu aj so štruktúrovanou nutričnou diétou, čím dosiahnete to, že sa budete cítiť lepšie, budete vyzerat' lepšie a budete mať väčšiu radosť zo života.

5.2 Aerobic a fitness

Aerobikové cvičenie je jednoducho definované ako akákoľvek trvalá aktivita, ktorá zvyšuje prísun kyslíka do Vašich svalov prostredníctvom pumpovanej krvi v žilách Vašim srdcom.

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardio-vaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdčejnej činnosti do normálu po vyvinutej aktivite sa bude pravidelným cvičením skracovať.

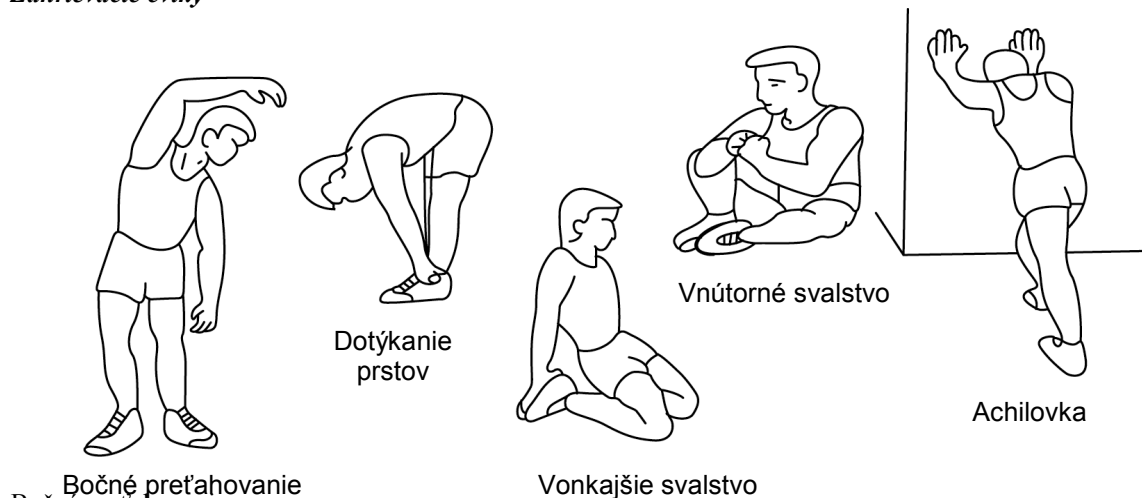
Zo začiatku budete schopní cvičiť len niekoľko minút denne. Nebojte sa dýchať ústami, nakoľko Vaše telo potrebuje viac kyslíka. Skúste „rozprávací test“. Ak sa počas bežného cvičenia nemôžete normálne rozprávať, tak cvičíte príliš moc! Avšak pravidelným cvičením, ďalších 6 až 8 týždňov, si vybudujete lepšiu telesnú kondíciu.

Nebud'te znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadované cieľa. Pracujte na sebe, tak aby ste sa cítili pohodlne a výsledky sa dostavia. Najlepšie výsledky cvičenia sa dosiahnu, čím ťažšie sa budete dostávať a držať vo Vašej požadovanej zóne cvičenia.

5.3 Zahrievacie cvičenia

Úspešný cvičebný program pozostáva z troch základných častí – zahrievacie cvičenia, samotné cvičenie a cvičenie na vychladnutie/uvoľnenie. Nikdy nezačínajte cvičebný program bez toho, že by ste mali zahrievacie cvičenia. Nikdy nekončíte cvičenie bez správnych cvikov na vychladnutie/uvoľnenie. Vykonávajte zahrievacie cvičenie aspoň 5 až 10 minút pred samotným cvičením, čím zabránite, aby ste pociťovali na svaloch napätie, natiahnutie alebo kŕče.

Zahrievacie cviky



Bočné preťahovanie

Rozpažte oboma rukami a pozvoľna ich dvihnite nad seba. Natiahnite pravú ruku najvyššie ako sa Vám dá – tým popreťahujete svaly brušné a spodnej časti chrbta. Opakujte cvičenie aj s druhou rukou. Opakujte cvičenie 3 až 4 krát.

Dotýkanie prstov

Pomaly sa predkloňte od pásu nadol, s tým, že chrbát a ruky majte voľne zvesené. Jemne sa natiahnite smerom nadol k Vašim prstom na nohách tak nízko ako je to možné a vydržte tak cca 20 - 30 sekúnd.

Preťahovanie vonkajšieho svalstva

Sadnite si na podlahu a dajte nohy pod seba. Držte chrbát rovno a pomaly sa zakláňajte. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.

Preťahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a a potiahnite nohy proti Vaším slabším, tak, že chodidlá pridržíte proti sebe (chodidlo proti chodidlu). Držte chrbát rovno a pomaly sa predkloňte ponad Vaše nohy. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.

Naťahovanie achilovky

Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podoprite sa jednou nohou a druhú natiahnite za seba tak, že chodidlo ostane celou plochou na podlahe. Pokrčte prednú nohu a zadnú nohu držte natiahnutú tak, aby ste si pozvoľna popreťahovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 30-40 sekúnd. Opakujte toto cvičenie aj s druhou nohou. Opakujte cvičenie 2 až 3 krát.

5.4 Samotné cvičenie

Zo začiatku cvičte len každý druhý deň v týždni. Ako sa bude zvyšovať Vaša kondícia, môžete zintenzívniť cvičenie na 2 krát za tri dni. Keď sa bude cítiť pohodlne a kondíciu budete mať dostatočnú, môžete cvičiť 6 krát za týždeň. Je dôležité, aby ste mali jeden deň pauzu za týždeň. Začínajte len s krátkymi časovými cvičeniami a postupne ich predlžujte. Nekladte si neprimerané ciele.

5.5 Cvičenie vo Vašej požadovanej cieľovej zóne

Aby ste sa uistili, že Vaše srdce pracuje v jeho cvičiacej cieľovej zóne, je potreba, aby ste si zmerali pulz. Ak nemáte snímač pulzu (ak nie je súčasťou zariadenia alebo ak nemáte iný samostatný merač), je treba, aby ste si zmerali Váš pulz na krčnej tepne. Je umiestnená na bočnej strane krku a môžete ju nahmatať končekmi prstov (ukázovák a prostredník). Počítajte počet úderov, ktoré cítite za dobu 10 sekúnd a potom túto hodnotu vynásobte šiestimi a dostanete Váš tep srdca za minútu. Toto meranie by malo byť vykonané ešte pred samotným cvičením, aby sa dalo podľa toho postupovať. Požadovanú cieľovú zónu si pozrite v tabuľke nižšie.

Uistite sa, že počas cvičenie dýchate pravidelne a kludne. Pite dostatočné množstvo tekutín, keď cvičíte. Tým zabezpečíte potrebné množstvo tekutín pre Vaše telo, ktoré ho pri cvičení vyžaduje vo zvýšenom množstve. Taktiež Vám chceme dať do pozornosti, že odporúčané denné množstvo vody je 2-3 litre, čím si môžete zlepšiť aj Váš zdravotný stav. Tekutiny, ktoré pijete, by mali byť izbovej teploty.

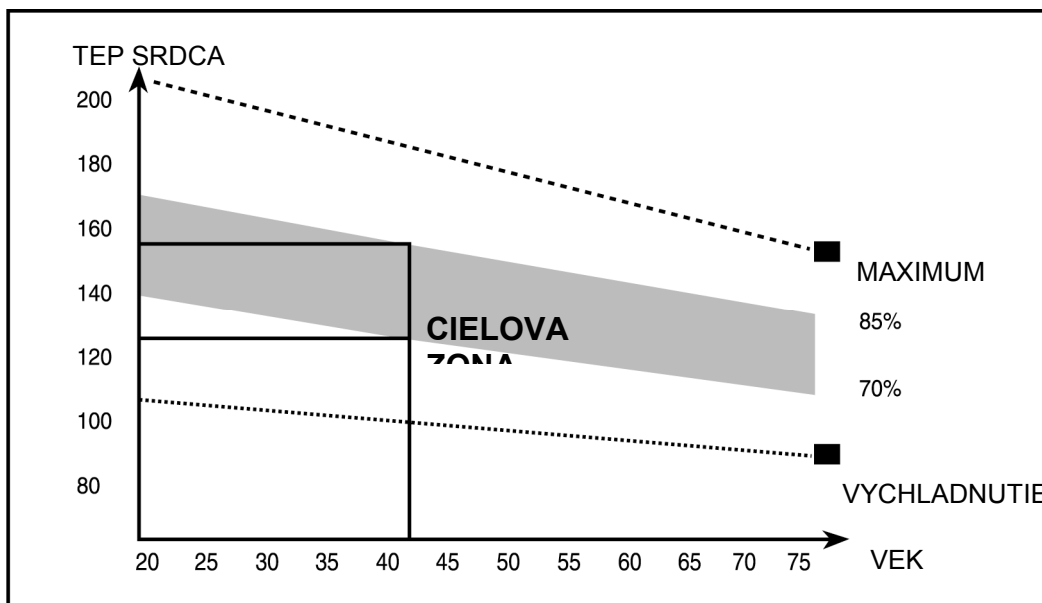
Keď cvičíte na zariadení, vždy noste ľahké a pohodlné oblečenie ako aj športovú obuv. Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie, keď cvičíte.

Cvičenia pre Váš osobný výkon.

Aký vysoký alebo nízky by mal byť Váš tep počas cvičenia?

Spôsob ako zistiť Váš tep sme Vám popísali vyššie. Nasledovná tabuľka ukazuje, aký tep by ste mali mať podľa veku:

Vek v rokoch	Frekvencia srda /tep rozsah 50-75% (úderov za minútu) - ideálny tréningový pulz -	Maximálny tep srdca 100%
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150



Dosiahnutie tejto úrovne zvyčajne trvá minimálne 12 minút, väčšine ľudí to trvá cca 15-20 minút.

5.6 Vychladnutie/uvoľnenie – odporúčané cviky

Pre zníženie únavy, vyčerpanosti a svalovice, mali by ste sa na chvíľu prechádzať na mieste, tak, aby sa Váš srdečný pulz vrátil do normálu.

Strečing je veľmi dôležité vykonávať vždy pri zahrievaní a po konci cvičenia. Svaly sa v tomto okamžiku preťahujú jednoduchšie vďaka ich zvýšenej teplote, čo zaručuje zníženie rizika poranenia. Preťahovanie v jednotlivých polohách by malo trvať 15 až 30 sekúnd. Cviky vykonávajte pomaly a opakujte 2 až 3 krát. Neprepínajte sa alebo svoje svaly, ak pociťujete bolesť PRESTAŇTE.

Návod na používanie počítača pre B102-B201A

Veci, ktoré by ste mali vedieť pred samotným cvičením

A. User Data - údaje užívateľa:

Môžete si vložiť svoje osobné údaje ešte pred samotným cvičením. Stlačte tlačítka BODY FAT – meranie telesného tuku, pre zadanie osobných údajov ako sex-pohlavie, age-vek, height-výška a weight-hmotnosť a potom budú údaje uložené v počítači až kým sa nevyberú batérie.

B. Clock Mode – režim hodín:

- Počítač sa prepne do režimu hodín, keď počítač nedostáva žiadny signál alebo nie sú stlačené žiadne tlačítka po dobu viac ako 4 minút. Môžete stlačiť tlačítka ENTER pre prepínanie medzi časom a teplotou ak ste v režime hodín alebo môžete stlačiť akékoľvek iné tlačítka, aby ste režim hodín opustili.
- Môžete si nastaviť TIME-čas alebo ALARM-budík podržaním tlačítka ENTER na viac ako 2 sekundy a potom si môžete nastaviť TIME-čas a ALARM-budík pomocou tlačítka UP-hore alebo DOWN-dolu.
- Podržaním tlačítka ENTER a UP-hore spolu na viac ako dve sekundy, môžete si pozrieť aktuálny stav hodín v režime “NO SPEED” – bez rýchlosti.

Funkcie a vlastnosti:

- CLOCK-hodiny: zobrazuje aktuálny čas v hodinách, minútach a sekundách.
- ALARM-budík: môžete si nastaviť ranný budík alebo nastaviť čas na tomto počítači a zaznie signál po dobu jednej minúty akonáhle sa nastavený čas dosiahol.
- TEMPERATURE-teplota: zobrazuje aktuálnu teplotu.
- SCAN-skenovanie: počas cvičenia, počítač bude postupne prehliadať/zobrazovať automaticky funkcie ako je TIME-čas, SPEED-rýchlosť, DISTANCE-vzdialenosť, CALORIES-kalórie, PULSE-pulz a RPM-intenzitu pedálovania každých 6 sekúnd pokiaľ nestlačíte tlačítka ENTER pre opustenie funkcie auto-scan – automatické skenovanie. Keď opustíte v počítači režim manual-scan – manuálne prezerania, potom sa na obrazovke zobrazí nápis “SCAN” na 2 sekundy a potom sa prepne do režimu auto-scan – automatické skenovanie.

5. TIME-čas: zobrazuje ubehnutý čas cvičenia v minútach a sekundách. Váš počítač bude automaticky počítat od 0:00 do 99:59 v sekundových intervaloch. Taktiež si môžete nastaviť počítač tak, aby začal odpočítavať od prednastavenej časovej hodnoty, ktorú si môžete nastaviť pomocou tlačítok UP-hore a DOWN-nadol. Ak pri kontinuálnom cvičení dosiahnete čas 0:00, počítač začne pípať a zresetuje sa do pôvodného času, s tým, že Vám dá vedieť, či cvičenie je ukončené.
6. SPEED-rýchlosť: zobrazuje Vašu rýchlosť počas cvičenia v KM/MILE za hodinu. Ak počítač nezaznamenáva žiadnu rýchlosť, na obrazovke sa zobrazí "NO SPEED".
7. DISTANCE-vzdialenosť: ukazuje napočítanú vzdialenosť, ktorú ste ubehli počas cvičenia až do maximálnej hodnoty 99.9KM/MILE.
8. CALORIES-kalórie: Váš počítač odhadne celkové množstvo spálených kalórií kedykoľvek počas cvičenia za dobu cvičenia.
9. PULSE-pulz: Váš počítač zobrazí aktuálny srdečný tep v úderoch za minútu počas cvičenia. Ak počítač nedostáva žiadny signál ohľadom pulzu na displayi počítača sa zobrazí "NO pulse".
10. RPM: intenzita pedálovania.
11. AGE-vek: v počítači si môžete nastaviť Váš vek v rozsahu od 10 do 99 rokov. Ak si nenastavíte žiadny vek, táto funkcia bude potom na prednastavenej hodnote 35 rokov.
12. PULSE RECOVERY-obnova pulzu: Počas úrovne START, nechajte Vaše ruky tak, aby držali snímač alebo majte pripnutý snímač na hrudníku a potom stlačte tlačítko "PULSE RECOVERY" – obnova pulzu. Čas sa začne odpočítavať od 01:00 - 00:59 - - to 00:00. Akonáhle dosiahnete hodnotu 00:00, počítač ukáže Vašu hodnotu obnovy srdečného pulzu pomocou stupnice od F1.0 do F6.0 a odkazové okno ukáže Vaše situáciu pre cvičenie. Detaily sú nasledovné:

1.0 znamená ZNAMENITÝ

1.0 < F < 2.0 znamená EXCELENTNÝ

2.0 ≤ F ≤ 2.9 znamená DOBRÝ

3.0 ≤ F ≤ 3.9 znamená PRIEMERNÝ

4.0 ≤ F ≤ 5.9 znamená PODPRIEMERNÝ

6.0 znamená BIEDNY

Pozn.: Ak počítač nedostáva žiadny signál o srdečnom pulze, na obrazovke sa zobrazí "NO PULSE". Ak počítač zobrazí odkaz "DETECTED FAIL" – detekcia zlyhala, prosím stlačte znovu tlačítko PULSE RECOVERY pre opakovanie snímania a uistite sa, že držíte ruky správne na snímačoch alebo že je snímač na hrudníku správne upevnený.

Funkčné tlačítka:

Počítač má 6 funkčných tlačítok, ktorých popis je uvedený nižšie:

1. UP - hore: počas nastavovacieho režimu stlačením tohto tlačítka zvyšujete hodnotu Time-času, Distance-vzdialenosti, Calories-kalórií, Age-veku, Weight-hmotnosti, Height-výšky atď. a vyberáte si sex-pohlavie. Ak ste v režime CLOCK -času, nastavujete si hodiny a čas budíka pomocou tohto tlačítka.
 2. DOWN - dolu: počas nastavovacieho režimu stlačením tohto tlačítka znižujete hodnotu Time-času, Distance-vzdialenosti, Calories-kalórií, Age-veku, Weight-hmotnosti, Height-výšky atď. a vyberáte si sex-pohlavie. Ak ste v režime CLOCK -času, nastavujete si hodiny a čas budíka pomocou tohto tlačítka.
- Pozn.:** Počas nastavovacieho režimu, môžete podržať súčasne tlačítka UP-hore a DOWN-dolu na dobu viac ako dve sekundy a tým zresetujete hodnoty na nulu alebo na prednastavené hodnoty.
3. ENTER/RESET tlačítko:
 - a. pomocou stlačenia tohto tlačítka potvrdíte nastavenie údajov
 - b. ak ste v režime "NO SPEED", pomocou podržania tohto tlačítka na viac ako dve sekundy, počítač sa znovu zapne.
 4. BODY FAT – tlačítko telesného tuku: Stlačte toto tlačítko pre vstup do nastavenia osobných údajov ešte pred začatím merania hodnoty telesného tuku.
 5. MEASURE – tlačítko merania: Stlačte toto tlačítko pre obdržanie hodnoty telesného tuku, BMI a BMR.
 - a. **FAT –tuk v%:** indikuje % namerané telesného tuku.
 - b. **BMI (Body Mass Index):** Index telesnej hmotnosti (BMI) pomáha ľuďom na základe jednoduchého pomeru medzi ich hmotnosťou a výškou určiť, aká by mala byť ich hmotnosť. BMI je údaj vypočítaný z hmotnosti a výšky danej osoby a lekári a ďalší odborníci na výživu ho bežne používajú na stanovenie podváhy, nadváhy a obezity u dospelých, mužov i žien
 - c. **BMR (Basal Metabolic Rate):** Váša základná metabolická hodnota (BMR) ukazuje počet kalórií, ktoré Vaše telo potrebuje pre bežné fungovanie. Nezahŕňa sa do toho žiadna aktivita, jednoducho povedané, je to energia potrebná pre činnosť srdca, dýchania a udržania normálnej telesnej teploty. Meria sa keď je telo v kľude, nie v spánku, pri izbovej teplote.

Vzorec pro výpočet BMR:

$BMR(\text{ženy}) = 655,0955 + (9,5634 \times \text{hmotnosť v kg}) + (1,8496 \times \text{výška v cm}) - (4,6756 \times \text{vek v rokoch})$

$BMR(\text{muži}) = 66,473 + (13,7516 \times \text{hmotnosť v kg}) + (5,0033 \times \text{výška v cm}) - (6,755 \times \text{vek v rokoch})$

6. PULSE RECOVERY – tlačítko obnovy srdečného pulzu: Stlačte toto tlačítko pre spustenie funkcie obnovy srdečného pulzu

Chybové hlásenie:

E: ak je rýchlosť vyššia ako 99.9 MPH/KPH potom sa na displayi zobrazí symbol "E".

Err: Ak sa používa na meranie funkcie merania telesného tuku alebo funkcia obnovy srdečného pulzu a do počítača sa nedostáva žiadny signál po dobu 20 sekúnd, potom sa na obrazovke zobrazí symbol „Err“. Môžete znovu stlačiť akékoľvek tlačítko, pre opustenie zobrazenia chybového hlásenia.

6. Záručné podmienky a reklamácie

6.1 Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytovanej predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, ako aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodanom tovare.

Predávajúcim je spoločnosť INSPORTLINE s.r.o. so sídlom Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

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

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

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

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

6.2 Záručné podmienky

Predávajúci poskytuje kupujúcemu štandardne záruku za kvalitu tovaru v trvaní 24 mesiacov, pokiaľ zo záručného listu, faktúry k tovaru, dodacieho listu, príp. iného dokladu k tovaru nevyplýva odlišná dĺžka záručnej doby poskytovanej predávajúcim. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá. Zárukou za kvalitu prijíma predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilé pre používanie k obvyklému, príp. dohodnutému účelu a že si zachová obvyklé, príp. dohodnuté vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením užívateľa t.j. Poškodenie výrobku neodbornou opravou, nesprávnou montážou
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielcov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmernym tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

6.3 Reklamační poriadok

Postup pri reklamácií chyby tovaru

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

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

Pokiaľ kupujúci oznámi chybu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, chyba bola nahlásená omylom a pod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v

súvislosti s odstraňovaním chyby takto oznámenej kupujúcim. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníka pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

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

V prípade, že kupujúci reklamuje chyby tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie chyby formou opravy, prípadne výmenou chybného dielcu alebo za zariadenie bez chýb. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca prináleží predávajúcemu. Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, keď bol opravený alebo vymenený tovar odovzdaný kupujúcemu. Pokiaľ predávajúci nie je s ohľadom na charakter chyby schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takejto dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

Dátum predaja:

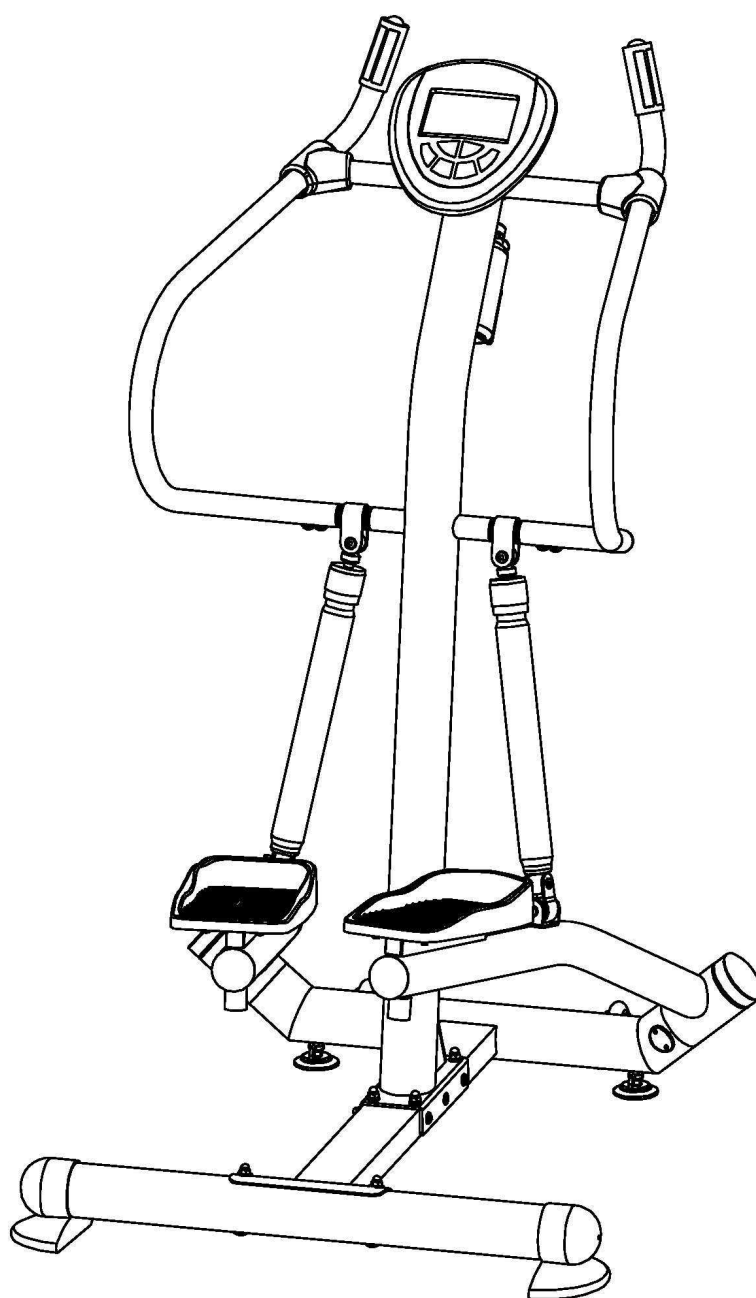
Razítko a podpis predajcu:



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
Reklamácie: +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



Owner's manual - EN
IN 3882 Stepper inSPORTline Sceleton



IMPORTANT !

Please read all instructions carefully before using this product.

Retain this manual for future reference.

The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

Parts List

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Main frame	1	32	Buffer casting	2
2	Rear stabilizer	1	33	Round end cap $\Phi 60$	2
3	Rear end cap	2	34	Square end cap	4
4	Carriage bolt M8X90	2	35	Pedal	2
5	Arc washer d8X2X $\Phi 25$ XR39	2	36	Bolt M8 X15	8
6	Acorn nut M8	9	37	Oil cylinder	2
7	Spring washer D8	15	38	Sleeve $\Phi 32 \times \Phi 19 \times 52.5$	2
8	Flat washer D16Xd8X1.5	20	39	Alloy sets $\Phi 32 \times \Phi 28 \times \Phi 19 \times 14$	4
9	Bolt M8X100	3	40	Connection	4
10	Bolt M8X30	2	41	Sleeve $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 23$	2
11	Foot pad	2	42	Screw M6 X12	4
12	Foot pad cap	2	43	Spring washer D6	4
13	Flat washer D25Xd8.5 X2	2	44	Arc washer $\Phi 6 \times \Phi 16 \times R16 \times 1.5$	4
14	Nut M8	2	45	Armrest permanentseat	2
15	Connection piece	2	46	Bolt M8 X50	2
16	Screw ST4 X12	3	47L/R	Armrest	1pr.
17	Sensor cap	1	48	Foam grip 1	2
18	Bolt M8 X 40	6	49	Foam grip 2	2
19	Roller	2	50	Foam grip 3	2
20	Nylon nut M8	6	51	Pulse wire	2
21	Armrest cover	2	52a/b	Protective guard	2pr.
22	Nylon nut M10	2	53	End cap $\Phi 32$	2
23	Flat washer $\Phi 10.2 \times \Phi 20 \times 1.5$	2	54	Computer	1
24	Spring washer	2	55	Round end cap $\Phi 76$	1
25	Flat washer $\Phi 10.2 \times \Phi 38 \times 1.5$	2	56	Connection wire	1
26	Alloy sets $\Phi 38 \times \Phi 33 \times \Phi 25.4 \times 4 \times 20$	4	57	Screw	4
27	Armrest lining	4	58	Handlebar post	1
28L/R	Pedal-rod	1pr.	59	Bottle cage	1
29	Bolt M8X16	6	60	Flat washer D5	2
30	Axle of rotation	2	61	Screw M5 X15	2
31	Bushing $\Phi 32 \times \Phi 28 \times \Phi 12 \times 15$	4	62	Bottle	1

NOTE:

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.

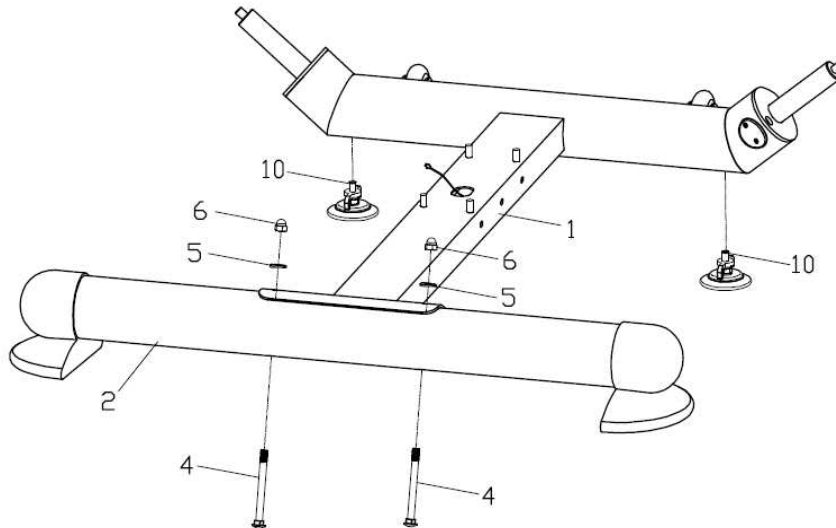
Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

Assembly Instruction

Step 1:

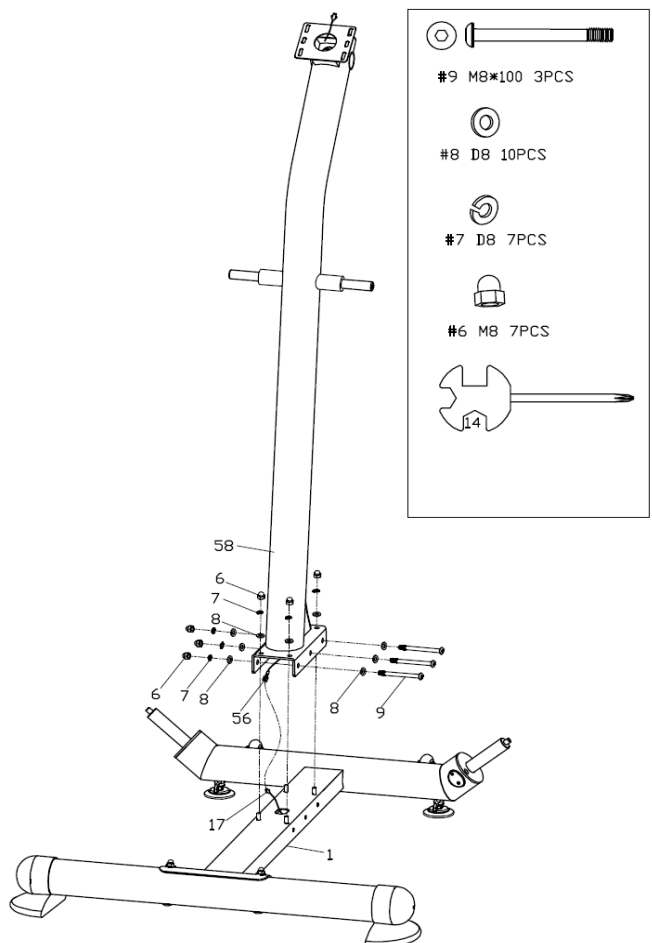
A: Fix the Rear stabilizer (2) onto the tube cover of Main frame (1) with Carriage bolt (4), Arc washer (5) and Acorn nut (6).

B: Fix the Foot pad (10) onto the front stabilizer of Main frame (1). Notice: Foot pad can adjust to the balance of Main frame (1).



Step 2:

Connect the Connection wire (56) with the Sensor wire (17). Then put them into the hole in order not to damage the wires. Finally, fix the Handlebar post (58) onto the Main frame (1) with Bolt (9), Flat washer (8), Spring washer (7) and Acorn nut (6).



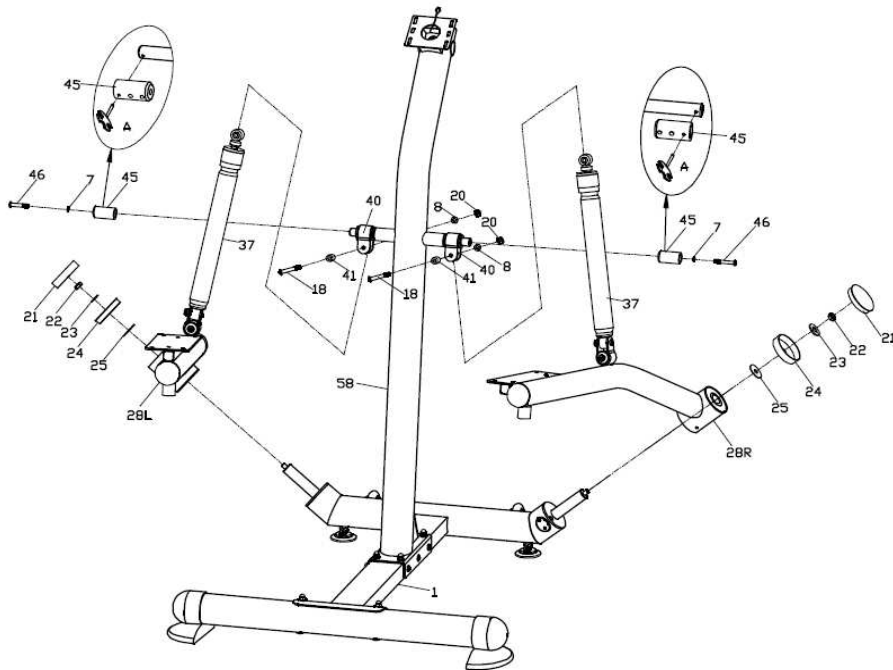
Step 3:

A: Fix the Pedal (28L/R) onto the axle of rotation of Main frame (1) with Nylon nut (22), Flat washer (23), Spring washer (24) and Flat washer (25). Then put on the Armrest cover (21);

B: Fix the Oil cylinder (37) onto the Connection of oil cylinder (40) with Bolt (18), Sleeve (41), Flat washer (8), and Nylon nut (20);

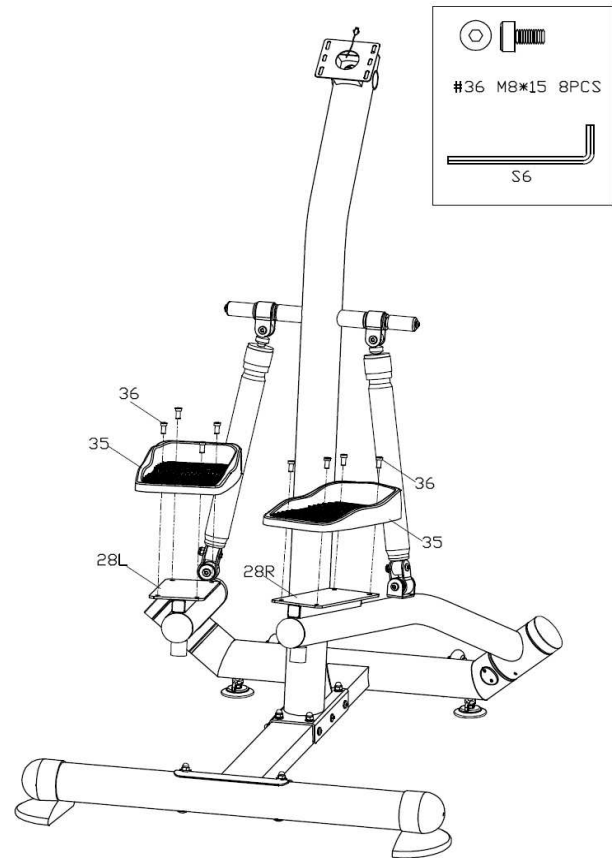
C: Align the little hole of Armrest permanentseat (45)

with the one beside the armrest fixed axle of Handlebar post (58), as it is shown in the figure A below. Finally, fix the Armrest permanentseat (45) onto the armrest fixed axle of Handlebar post (58) with Bolt (46) and Spring washer (7).



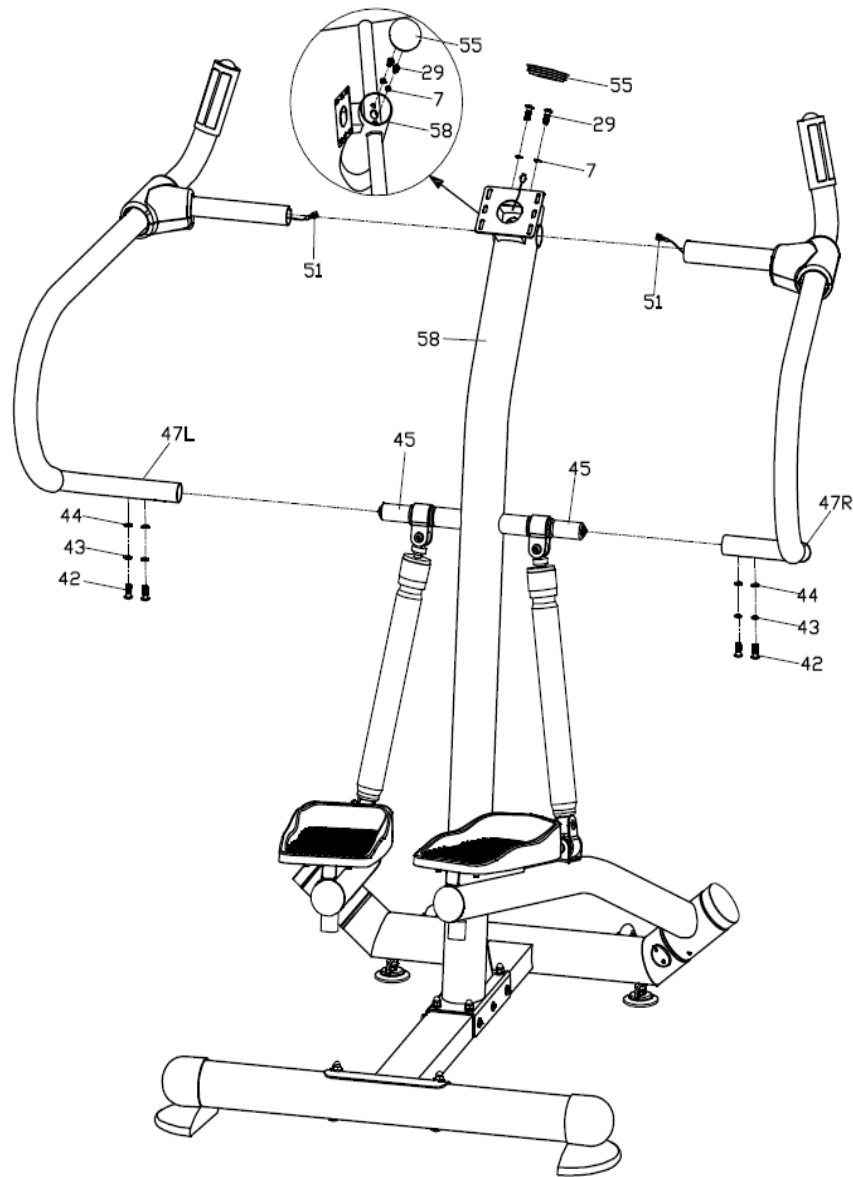
Step 4:

Attach the Pedals (35) to the Pedal-rods (28L/R) with Screw (36).



Step 5:

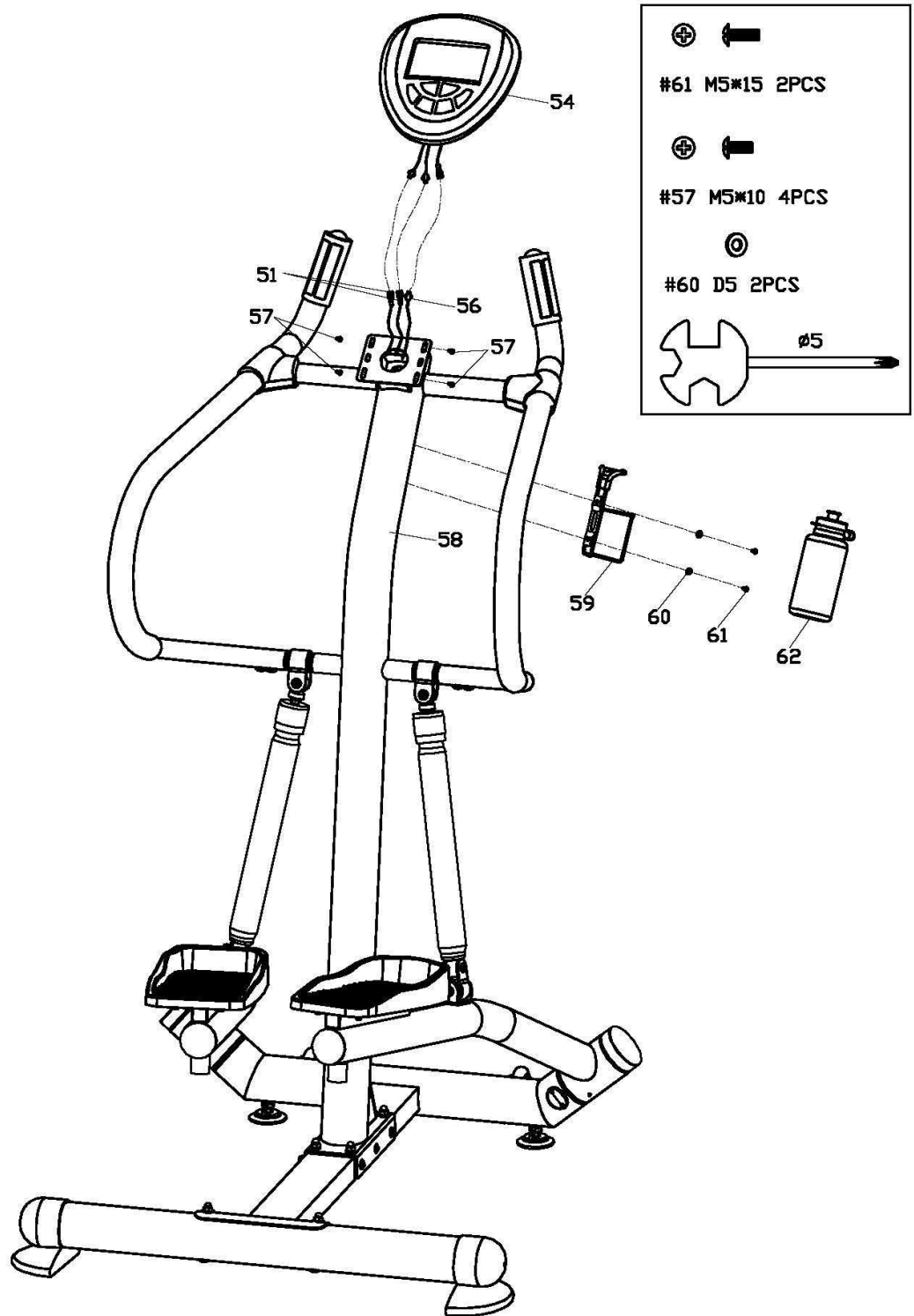
First, put the Pulse wire (51) through into the hole of the Handlebar post (58) and out of the hole of the Computer bracket. Then attach the Armrest (47L/R) to the Armrest permanentseat (45) with Screw (42), Spring washer (43) and Arc washer (44). Please notice that do not tighten them. Finally, fix them onto the armrest of Handlebar post (58) with Bolt (29) and Spring washer (7), and then tighten the Bolt (29) and Screw (42), and cover the Round end cap (55).



Step 6:

A: Fix the Bottle cage (59) onto the Handlebar post (58) with Screw (61) and Flat washer (60) and then insert the Bottle (62) into the Bottle cage (59).

B: Connect the Pulse wire (51) and Connection wire (56) to the wires of Computer (54), and then fix the Computer (54) to the computer bracket of the Handlebar post (58) with the screws.



USING YOUR SUMMIT TRAINER

Using your summit trainer will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and in conjunction with a calorie controlled diet, help you lose weight.

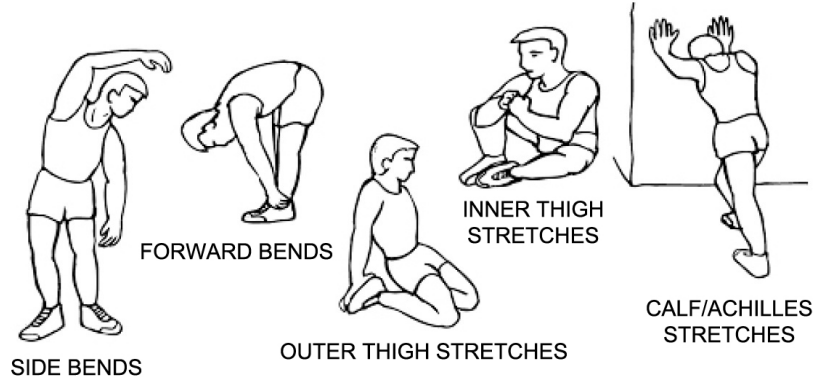
WARM-UP PHASE

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. DO NOT BOUNCE.

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

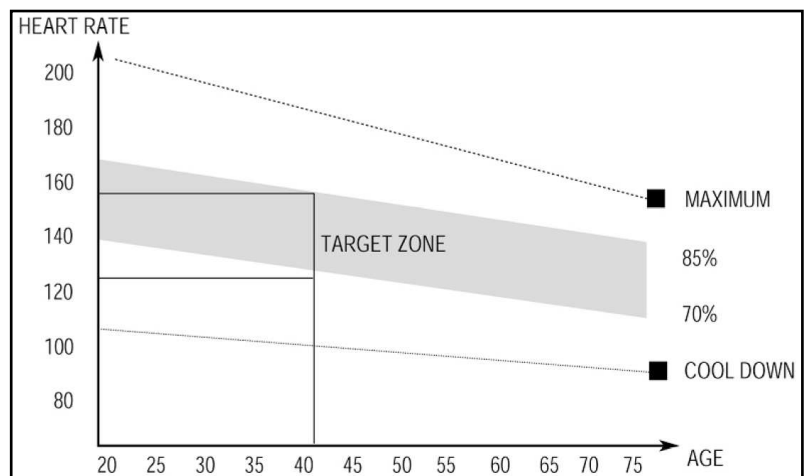


EXERCISE PHASE

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.

COOL-DOWN PHASE

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.



English Manual For computer of B102-B201A (MANUAL)

The things you should know before exercise

C. User Data:

You should input your personal data before workout. Press BODY FAT key to enter your personal data of sex, age, height and weight then the computer can save the data unless take out the batteries.

D. Clock Mode:

- The computer will enter the clock mode when there is no signal input or no keys be pressed after 4 minutes. You can press ENTER key to switch the clock and temperature at the clock mode or press other keys to quit the clock mode.
- You can set up the TIME or ALARM by holding ENTER key for over 2 seconds then you can set up TIME and ALARM by UP or DOWN keys.
- By holding the ENTER and UP keys together for over two seconds, you can check the current clock at

“NO SPEED” mode.

Functions and Features:

4. CLOCK: Display the current clock in hour and minute and second.
5. ALARM: You can set up your morning call or setting time by this computer and it will beep alarm 1 minute when your setting time is reached.
6. TEMPERATURE: Display the current temperature.
4. SCAN: During the exercise stage, the computer will automatically scan the function of TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, PULSE and RPM per each for 6 seconds unless press the ENTER key to exit the auto-scan function. When the computer exits the manual-scan then the message window will show “SCAN” for 2 seconds then switch to auto-scan function.
5. TIME: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You may also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
6. SPEED: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour. If no speed signal input then the computer will display “NO SPEED” on the window.
7. DISTANCE: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.
8. CALORIES: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
9. PULSE: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout. If no pulse signal input then the computer will display “NO pulse” on the window.
10. RPM: Your pedal cadence.
11. AGE: Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.
12. PULSE RECOVERY: During the START stage, leave your hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press “PULSE RECOVERY” key.. Time starts counting from 01:00 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0 and message window will show your workout situation. The details as follows,

1.0 means OUSTANDING

1.0 < F < 2.0 means EXCELLENT

2.0 ≤ F ≤ 2.9 means GOOD

3.0 ≤ F ≤ 3.9 means FAIR

4.0 ≤ F ≤ 5.9 means BELOW AVERAGE

6.0 means POOR

Note: If no pulse signal input then the computer will show “NO PULSE” on the message window. If the computer show “DETECTED FAIL” on the message window, please re-press the PULSE RECOVERY key and please make sure your hands are keeping well on the grips or the chest transmitter is attached well.

Key function:

There are 6 button keys and the function description as follows:

7. UP key: During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height etc. and to select sex. During the CLOCK mode, you can set up clock and alarm by this key.
 8. DOWN key: During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height etc. and to select sex. During the CLOCK mode, you can set up clock and alarm by this key.
- Note:** During the setting mode, you can hold UP and DOWN keys together for over two seconds then the setting value will reset to Zero or default value.
9. ENTER/RESET key: a. Press the key to accept the current data entry.
b. During the “NO SPEED” mode, by holding this key for over two seconds then the computer will re-power-on.
 10. BODY FAT key: Press the key to enter your personal data before measure your body fat ratio.
 11. MEASURE key: Press the key to get your body fat ratio and BMI and BMR.
 - a. **FAT %:** Indicate your body fat percentage after measurement.
 - b. **BMI (Body Mass Index):** BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.
 - c. **BMR (Basal Metabolic Rate):** Your Basal Metabolic Rate (BMR) shows the number of calories your body needs to operate. This doesn't account for any activity, it's simply the energy needed to sustain a heartbeat, breathing and normal body temperature. It measures the body at rest, not sleep, at room

temperature.

12. PULSE RECOVERY key: Press the key to activate heart rate recovery function.

Error Message:

E: The speed over than 99.9 MPH/KPH then the computer will display "E".

Err: When measure the body fat function or pulse recovery function, if there is no pulse signal input within 20 seconds then the computer will display "Err". You can repress any keys to quit the Err message.