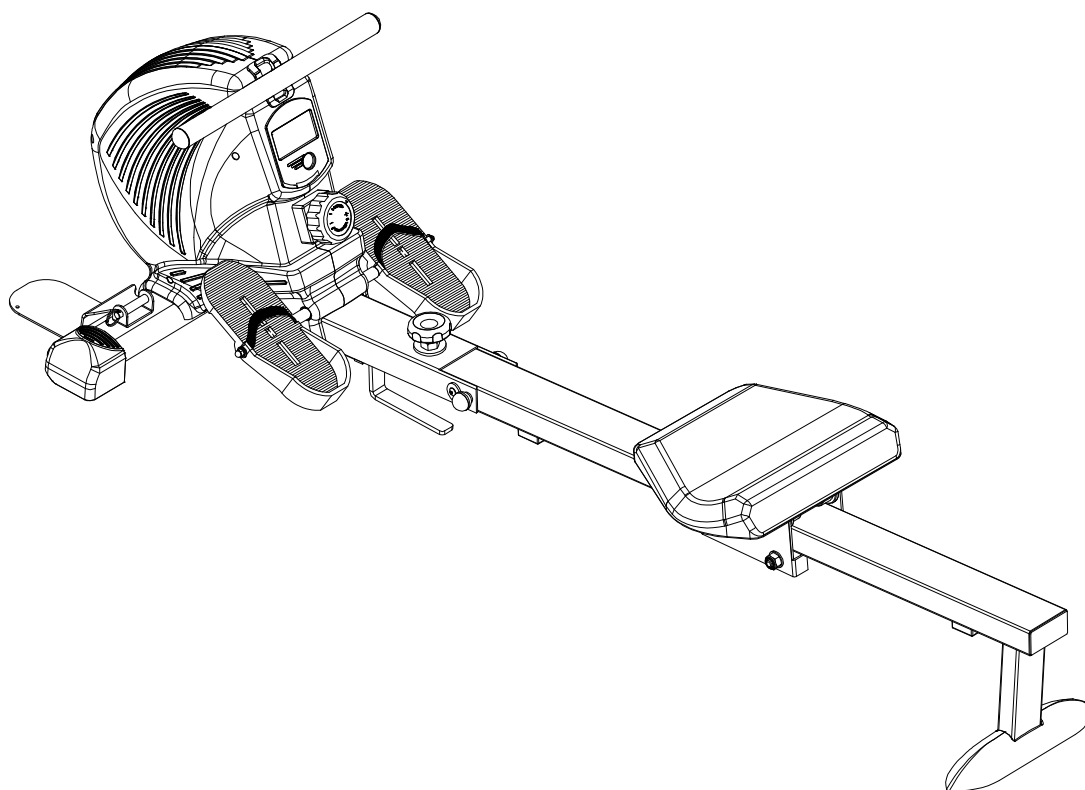




Návod na použití

VESLOVACÍ TRENAŽÉR

inSPORTline OCEAN – IN 1979



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití. Záruku na stroj nelze poskytnout v případě jeho použití pro komerční, profesionální účely v posilovacích centrech.

Základní informace:

1. Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
2. Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
3. Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
4. Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.

Doporučujeme provést sestavení stroje a údržbu odborným servisem. Informace získáte u firmy Seven sport s.r.o., viz údaje na první straně návodu.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje, dodržujte následující pravidla:

- Maximální nosnost stroje je 150 kg.
- Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro domácí použití.
- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- Computer se automaticky zastaví, pokud přestanete šlapat do pedálů.
- Před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- Umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- Nestavějte se na sedlo nebo říditka.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany.
- Dodržujte minimální zasunutí sedlové tyče, která je specifikována v návodu.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na trenažéru nejsou v cestě při cvičení.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu).**
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Ušchovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.

Důležité:

Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte se svým lékařem. Toto upozornění je zvláště důležité pro osoby, u kterých již byly zjištěny zdravotní potíže nebo starší 35 let.

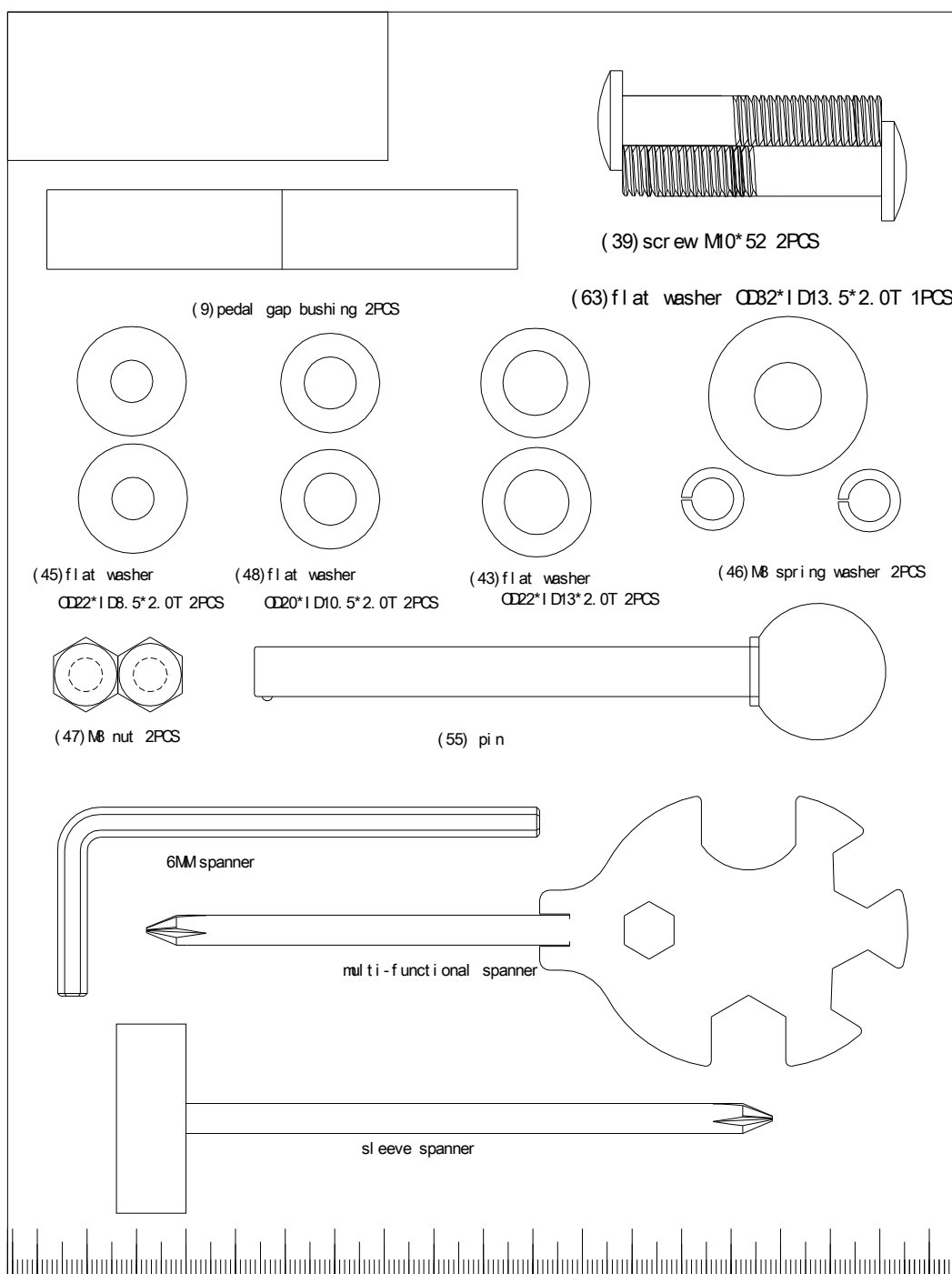
Před použitím

Pro Vaši bezpečnost si celý návod přečtěte velmi pozorně. Sestrojte trenážér podle tohoto návodu.

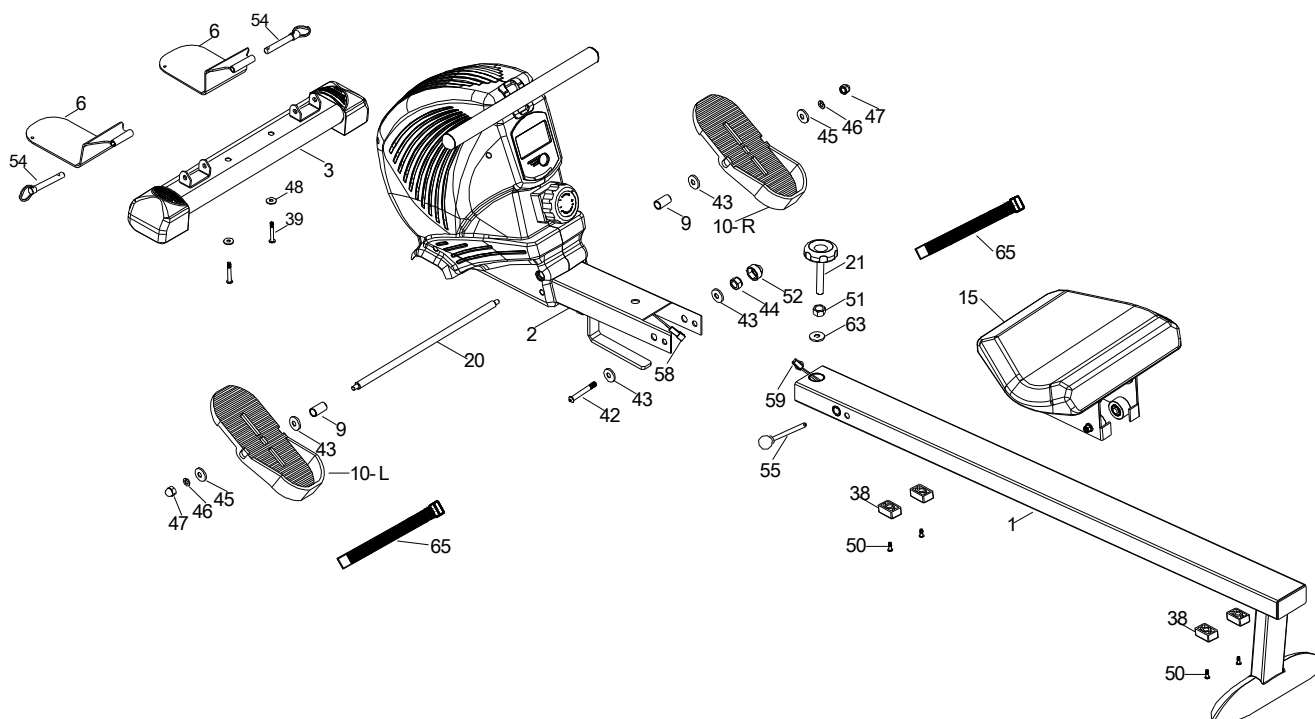
Vyberte všechny součástky a umístěte je na prázdné místo a zkontrolujte, zda máte všechny uvedené a potřebné části. Nevyhazujte balící materiál dokud nemáte veslovací trenážér kompletně sestaven.

Pro snadnější sestavení si pozorně prohlédněte obrázek a seznamte se s označenými díly a součástkami.

PŘEHLED MATIC A ŠROUBŮ



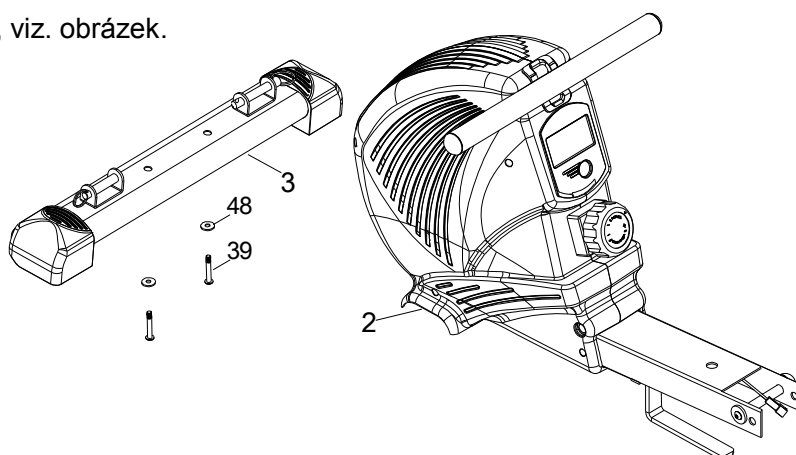
DETAILNÍ ROZPIS ČÁSTÍ



MONTÁŽNÍ NÁVOD

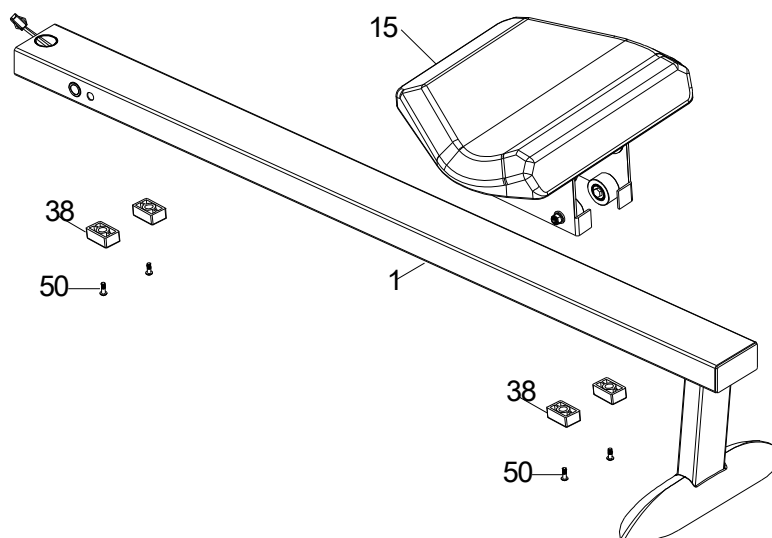
1. Montáž předního stabilizéru

Spojte přední stabilizér (3) s hlavním rámem, upevněte pomocí šroubů M10*52 (39) a plochých podložek OD20*ID10.5*2.0T(48), viz. obrázek.



2. Montáž sedla

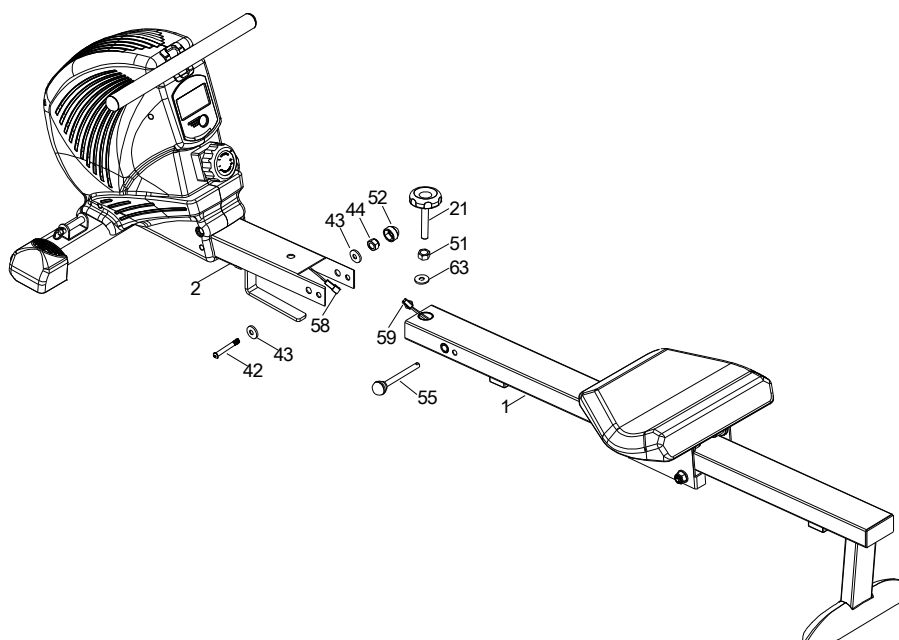
Odšroubujte 4ks M8*25 šroubů (50) a 4ks sedlových zarážek (38), které jsou už předmontovány pod sedlovým rámem (1). Nasuňte sedlo (15) na sedlový rám (1), nasuňte zpět 4 ks sedlových zarážek (38) a zajistěte pomocí 4ks M8*25 šroubů (50), viz. obrázek.



3. Montáž sedlového rámu k hlavnímu rámu

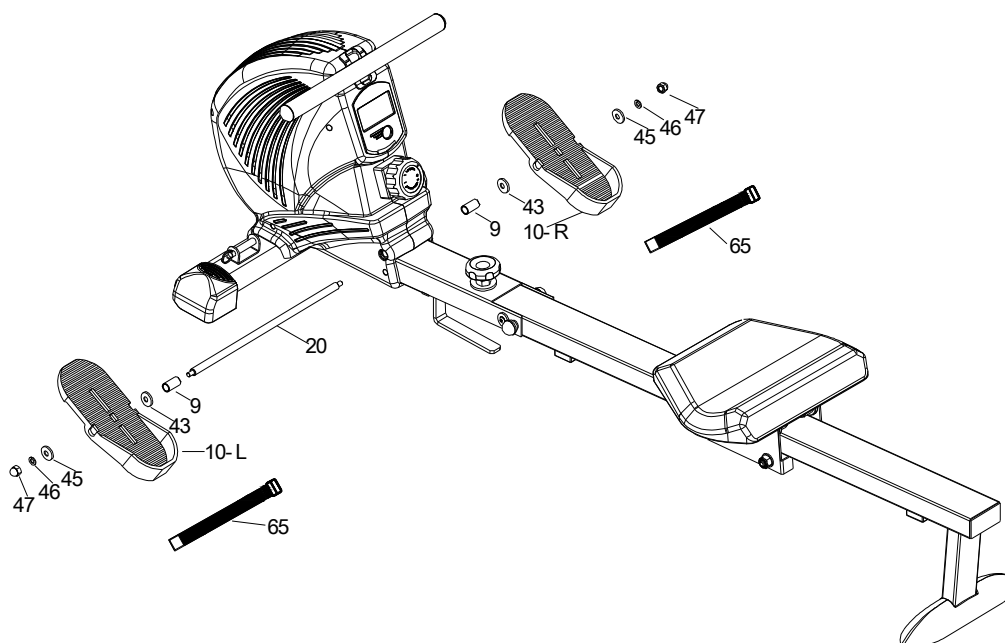
Odšroubujte 1ks 1/2*100 šroubu (42), 2ks plochých podložek OD22*ID13*2.0T(43), 1ks 1/2 nylonové matice šroubu (44) a 1ks 1/2 krytu nylonové matice šroubu (52), které jsou předmontovány k hlavnímu rámu. Spojte vrchní část senzoru (58) se spodní částí senzoru (59).

Zasuňte sedlový rám (1) do hlavního rámu (2), zasuňte závlačku (55) do hlavního a sedlového rámu(1), zajistěte pomocí 1ks 1/2*100 šroubu (42), 2ks plochých podložek OD22*ID13*2.0T(43), 1ks 1/2 nylonové matice šroubu (44) a 1ks 1/2 krytu nylonové matice šroubu (52), Spojte sedlový rám a hlavní rám pomocí horního čepu (21), matice M12*1.75 (51) a ploché podložky OD32*ID13.5*2.0T(63), viz. obrázek.



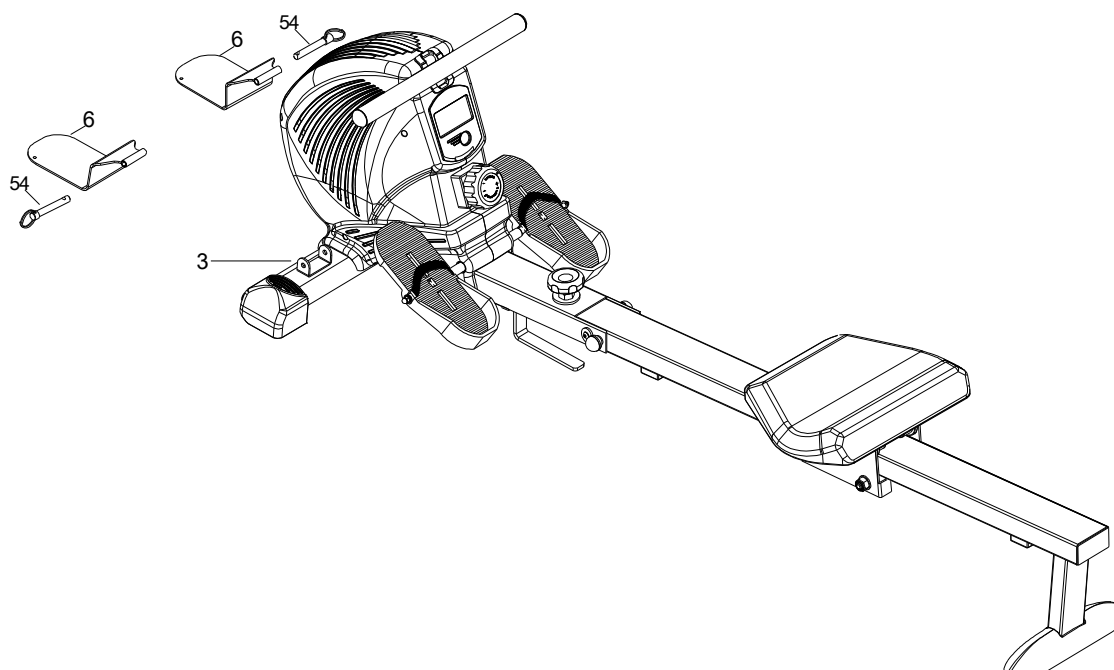
4. Montáž opěrky nohou

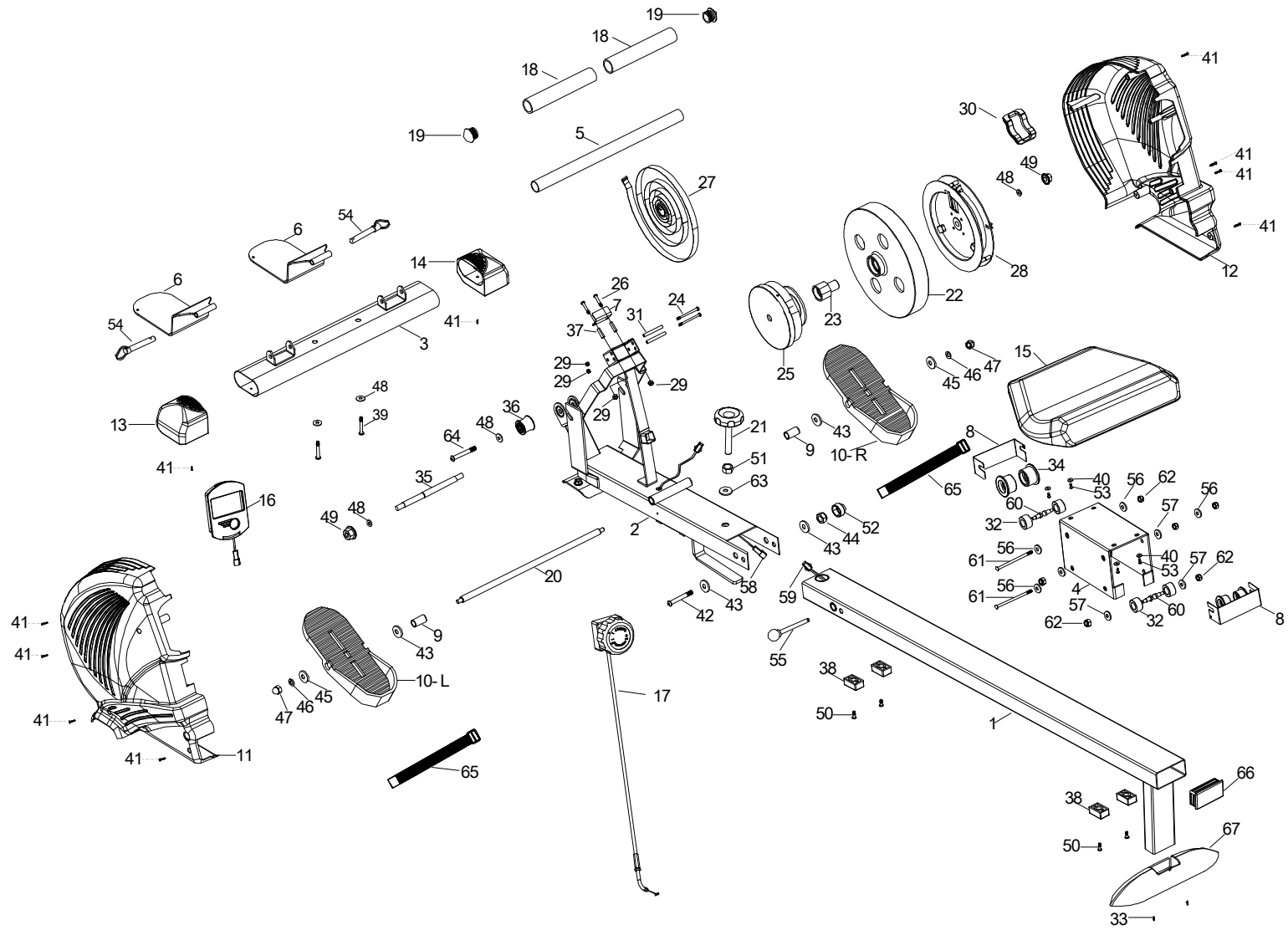
Vsuňte osu pedálů (20) do otvoru v hlavním rámu. Vsuňte 2 válečková pouzdra opěrek nohou (9), 2ks plochých podložek OD22*ID13*2.0T(43), 2ks opěrek nohou (10-L/levý,10-R/pravý) na pedálovou osu (20), zajistěte pomocí 2ks plochých podložek OD22*ID8.5*2.0T (45), 2ks M8 pérových podložek (46), 2ks M8 matic (47) a utáhněte 6MM imbusovým klíčem. Připevněte pásky na opěrky nohou (65).



5. Montáž kovových pedálů

Vyjměte závlačky kovových pedálů (54), které jsou již předmontovány na předním stabilizéru (3), vložte kovové pedály do (6) kovové části ve tvaru U na předním stabilizéru (3), zasuňte a zajistěte pomocí kovové závlačky (54).





SEZNAM DÍLŮ

No.	Popis	Množství	No.	Popis	Množství
1	Sedlový rám	1	35	Osa setrvačnicku	1
2	Hlavní rám	1	36	Kolo řemenu(vč.2ks ložisek 6000)	1
3	Přední sada stabilizátoru	1	37	Plastový váleček řemenu (1)	2
4	Úchyt sedla	1	38	Zarážka posunu sedla	4
5	Rukojeť	1	39	Šroub M10*52	2
6	Kovový pedál	2	40	Plochá podložka M6	4
7	Dekorační část	1	41	Šroub M4*20	10
8	Kryt kolečka, které nastavuje sedadlo	2	42	Šroub 1/2*100	1
9	Válečkové pouzdro pedálu	2	43	Plochá podložka OD22*ID13*2.0T	4
10	Pravý a levý pedál	2	44	Nylonová matice 1/2	1
11	Levá krytka	1	45	Plochá podložka OD22*ID8.5*2.0T	2
12	Pravá krytka	1	46	Pružinová matice M8	2
13	Levá koncovka předního stabilizéru	1	47	Matice M8	2
14	Pravá koncovka předního stabilizéru	1	48	Podložka OD20*ID10.5*2.0	5
15	Sedlo	1	49	Matice M10	2
16	Computer	1	50	Šroub M8*25	4
17	Sad TCD	1	51	Matice M12*1.75	1
18	Pěnovka rukojeti	2	52	Krytka nylonové matice 1/2	1
19	Koncovka rukojeti	2	53	Šroub M6*16	4
20	Pedálová osa	1	54	Pedálová závlačka	2
21	Spojovací horní čep	1	55	Závlačka hlavního rámu	1
22	Setrvačnick	1	56	Plochá podložka OD16*ID8.5*1.5T	4
23	Malé poháněcí kolo	1	57	Plochá podložka OD14*ID8.5*2.0T	4
24	Šroub M6*67	2	58	Vrchní část sensoru	1
25	Sada pružin	1	59	Spodní část sensoru	1
26	Šroub M6*40	2	60	Šroub ϕ 9.96*16*M8*13	4
27	Řemen	1	61	Šroub M8*115	2
28	Vnitřní sada magnetů	1	62	Nylonová matice M8	6
29	Nylonová matice M6	4	63	Plochá podložka OD32*ID13.5*2.0T	1
30	Pryžový kroužek	1	64	Šroub M10*48	1
31	Plastový váleček řemenu (2)	2	65	Bezpečnostní pásek pedálu	2
32	Kolo (2)	4	66	Koncovka Sedlového rámu	1
33	Šroub M4*16	2	67	Zadní sada stabilizéru	1
34	Kolo (1)	4	68		

ÚDRŽBA

1. Pravidelně kontrolujte všechny části trenážeru a jejich upevnění.
2. K čištění používejte vlažnou mýdlovou vodu nebo saponáty, které trenážer nepoškrábou ani jinak nepoškodí.
3. Chraňte počítadlo před jakýmkoli poškozením.
4. Počítadlo, adaptér a trenážer nesmí přijít do styku s kapalinami.
5. Nevystavujete trenážer přímému slunci.
6. Skladujte v suchém a teplém pokoji.

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vyřízení stroje minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

1. Kontrolujte všechny pohyblivé části stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
2. Pravidelně kontrolujte všechny součásti – šrouby a matice a pravidelně je dotahujte.
3. K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
4. Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
5. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
6. Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
7. Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

COMPUTER

Tlačítko “Mode”/režim:

- zmáčknete pro sekvenční střídání všech funkcí
- přidržte po dobu 2 sekund pro vymazání všech hodnot

Funkce:

1. **Scan:** automaticky prochází funkcemi
2. **Time:** doba cvičení
3. **Count:** dosažené hodnoty cvičení
4. **Total count:** celková hodnota z jednotlivých cvičení, tato funkce lze být vymazána jen vyjmutím baterie
5. **RPM:** otáčky za minutu
6. **Calories:** hodnota spotřebovaných kalorií
7. **Pulse:** okamžitý srdeční tep

POZNÁMKA:

1. po 4 sekundách nečinnosti se zastaví všechny funkce; jestliže je senzor tepu stále funkční, jeho měření bude pokračovat
2. displej se vypne po 4 minutách od posledního přijatého signálu
3. při nesprávné funkci displeje vyměňte baterie (2x3AA baterie)

Cvičení:

Používáním tohoto přístroje získáte lepší kondici a vytvarujete si svaly. Při dietě vám pomůže redukovat váhu.

1, zahřívací cvičení

Umožní proudit krev tělem správným způsobem. Omezí možnost vzniku křečí a bolesti svalů. Každý protahovací cvik by měl trvat 30 sekund. Svaly protahujte jen do té polohy, kde máte přijatelnou bolest. Pokud bolí moc, trochu povolte.



Protažení postranních břišních svalů

Zadní strany stehen

Přední strany stehen

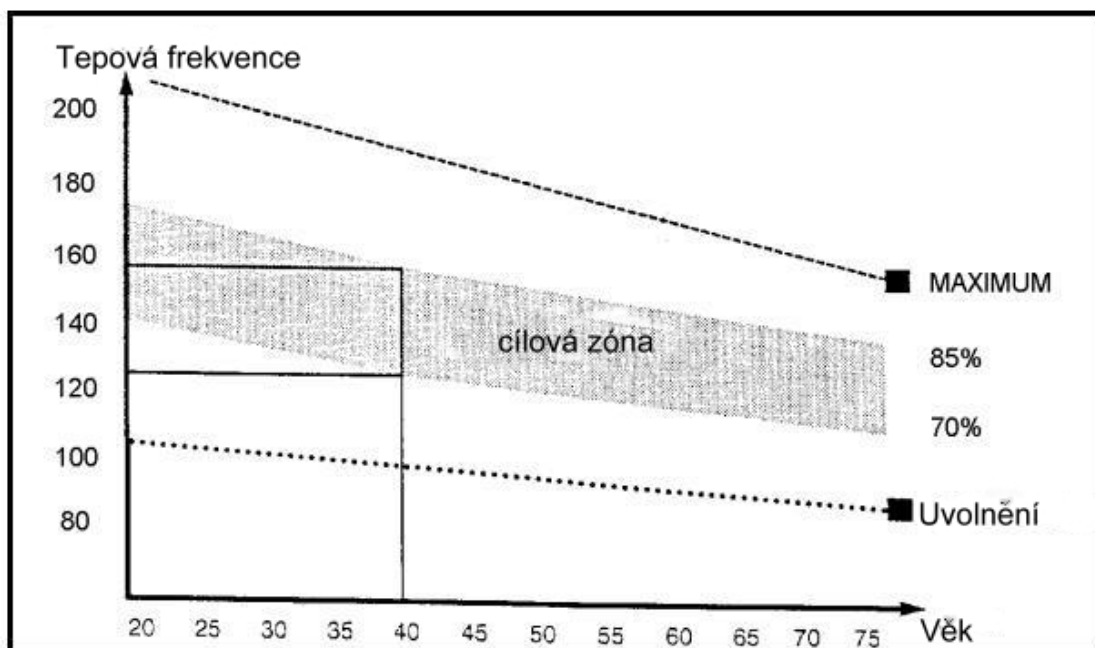
Vnitřní strany stehen

Lýtka a achilovky

2, samotné cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení – tzn. Snížení zátěží a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

Pro vytvarování svalů, je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmítejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení vaší tepové frekvence v daném intervalu.

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit vaši kondici.

Základným faktorem je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalorií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť vašu kondíciu.

1. Použití

Výšku sedla můžete nastavovat, uvolníte šroub a zvýšíte nebo snížíte výšku. V tyči jsou díry pro různou úroveň výšky. Pokud výšku nastavíte, nechte pevně zapadnout šroub a pak jej dotáhněte. Pomocí zátěžového šroubu nebo pomocí tlačítek u ergometru nastavujete zátěž pro šlapání do pedálů, pokud ji zvyšujete – musíte dávat větší sílu do nohou a naopak.

UPOZORNĚNÍ

Kolo musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Správné vyvážení lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních tyčí. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.

Záruční podmínky:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- 1, 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
- 2, nesprávnou údržbou
- 3, mechanickým poškozením
- 4, opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- 5, neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- 6, neodbornými zásahy
- 7, nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

- 1, cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
- 2, upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.
- 3, v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
- 4, Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.
- 5, Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:
SEVEN sport s. r. o.
Dělnická 957, Vítkov 749 01
www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

