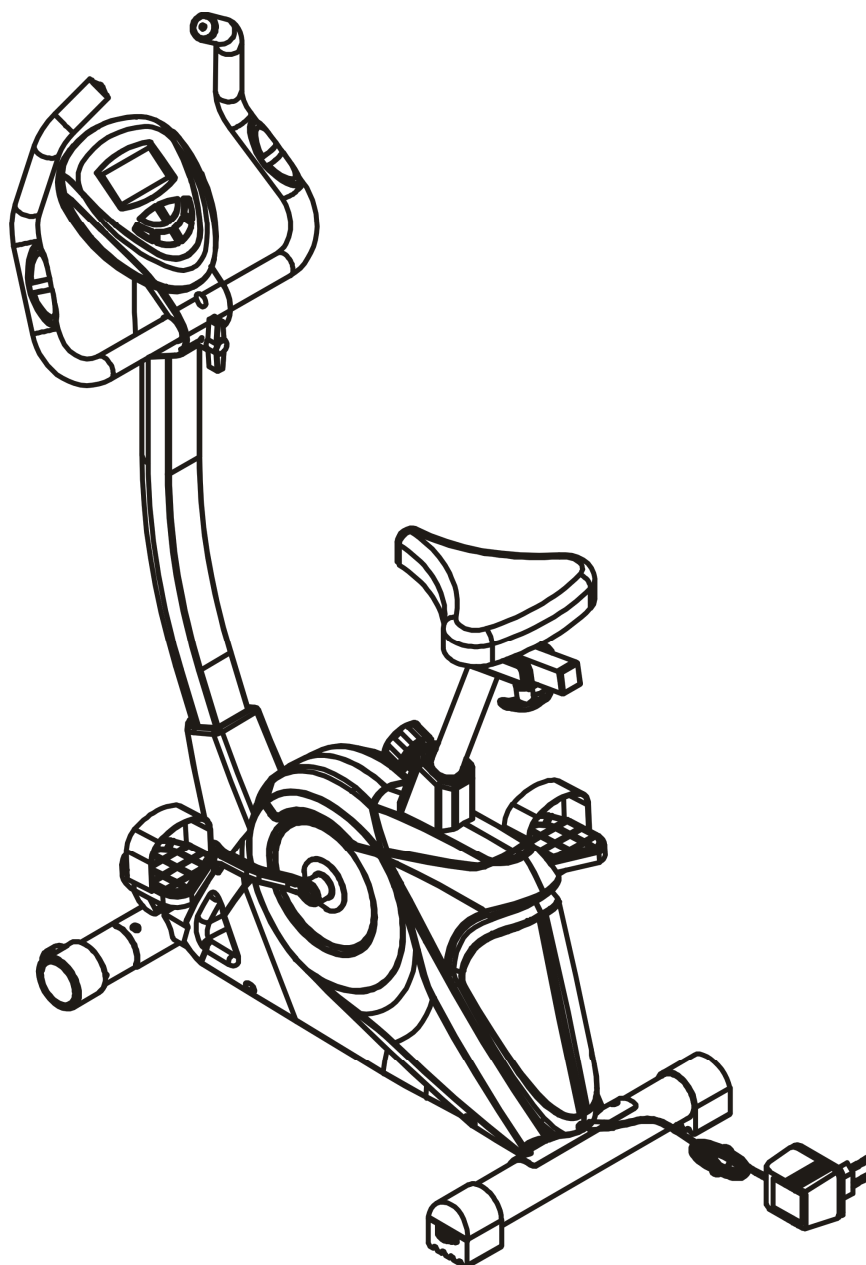




Uživatelský manuál - CZ

IN 3531 Rotoped inSPORTline Junius SE



UPOZORNĚNÍ: Výkon , který je prováděn na tomto zařízení, by neměl být prováděn bez předchozí konzultace s lékařem. Měření provedené na tomto zařízení jsou sice považována za přesné, přičemž pouze měření vašeho lékaře musí být považováno za nejspolehlivější.

DŮLEŽITÉ : Přečtěte si pozorně všechny instrukce před použitím tohoto výrobku. Uchovejte tento návod pro pozdější použití. Produkt se může mírně lišit od obrázku.

UPOZORNĚNÍ: Váha nesmí přesahovat 120 kg.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Děkujeme za zakoupení tohoto výrobku. Pokud najdete tento výrobek závadný, nebo budou chybět některé součásti, prosím o kontaktování firmy či žádat o výměnu výrobku.

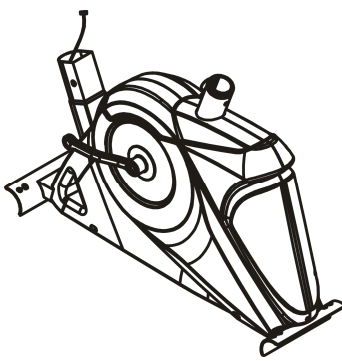
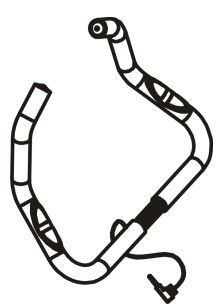
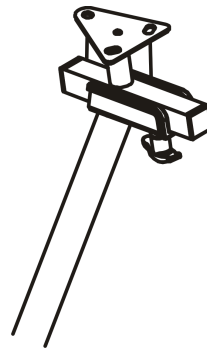
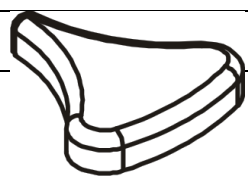
Tento produkt je určen jen pro domácí použití. Odpovědnost za výrobek a záruční podmínky se nebudou vztahovat na výrobky, které jsou předmětem profesionálního použití, nebo výrobky, které jsou použity v posilovacích centrech.

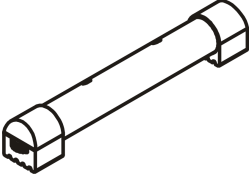
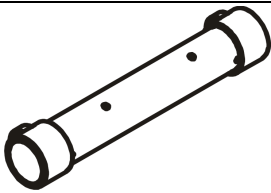
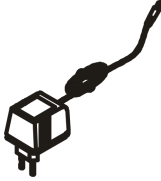
Toto zařízení bylo navrženo a sestaveno pro optimální bezpečnost. Nicméně, některá bezpečnostní opatření jsou při jeho užívání nutná. Přečtěte si pečlivě celý návod před montáží a provozem tohoto stroje. Také mějte na paměti následující bezpečnostní opatření:

- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Maximální nosnost je 120 kg.
- Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určen jen pro domácí použití.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- Displej komputru 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 řídítka přístroje.
- 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 kole při cvičení nepřekáží.
- **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 dotažené.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v jeho blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Ujistěte se, že všichni uživatelé jsou seznámeni s možnými riziky, např. pohyblivé části během cvičení.
- Uchovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.
- Tento stroj je vyroben a určen pouze pro domácí účely. Nepoužívejte jej ke komerčním účelům.
- Pro používání stroje volte vhodné sportovní oblečení. Nenoste volný oděv, který by se mohl zaplést do pohyblivých částí stroje. Při cvičení na rotopedu používejte sportovní obuv s pevnou patou – běžeckou obuv nebo speciální obuv na aerobik.
- V místnosti, kde je stroj umístěn nikdy nenechávejte děti bez dozoru.
- Ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.
- Před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, proveďte cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.

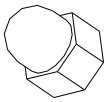
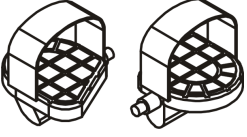
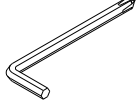
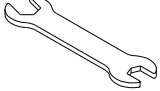
- Při jízdě začněte šlapat pomalu a postupně zvyšujte rychlost, dokud nedosáhnete požadovaného tempa. Neukončujte jízdu náhle – postupně tempo snižujte, dokud se tepová frekvence nevrátí do běžného stavu.
- Necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
- Při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklánějte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
- Jestliže cvičící osoba cítí závrať nebo nevolnost, bolest na prsou nebo jakýkoliv jiný nenormální stav, musí cvičení ihned přerušit a poradit se se svým lékařem.
- Upozornění: nesprávný/nadměrný trénink může způsobit poranění.
- Prosím dodržujte rady ke správnému tréninku, tak jak je znázorněno v tréninkové instruktaži.

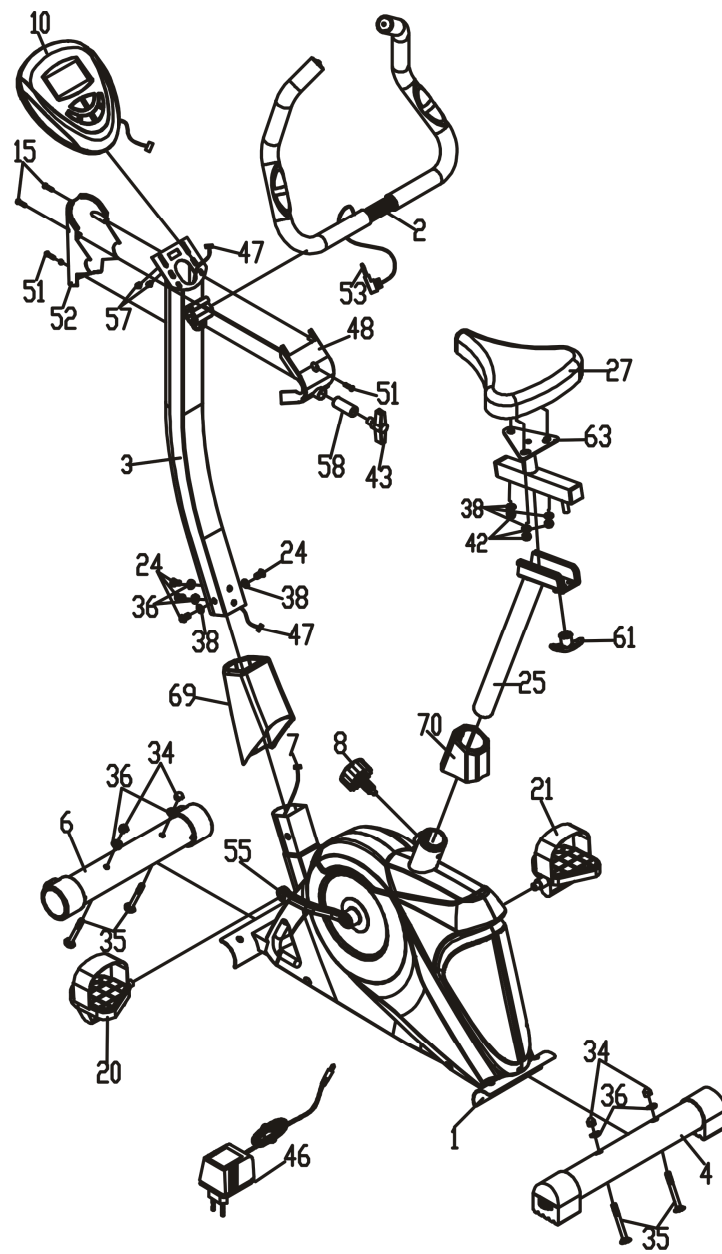
OBSAH

ČÁST	POPIS	KS	NÁKRES	
1/13/14 /24/38	Hlavní rám	1		
2/50/53	Řídítka s pulsoměrem	1		
69	Přední kryt	1		
70	Zadní kryt	1		
25/63/61	Sedadlová tyč/"t" nut	1		
3/47	Přední tyč	1		
10/57	Meter /SCREW	1		

27/38/42	Sedadlo /WASHER/NUT	1		
52/48/ 15/51	kryt/screw(st4.2*20x2pcs /st2.9*9.5x2pcs)	1sets		
43	“T” knob	1		
4/29/51	Zadní stabilizer s nastavitelným krytem	1		
6/28	Přední stabilizer	1		
58	Objímka	1		
8	Uvolňující knoflík	1		
46	Napájecí kabel	1		

Obsah krabice

ČÁST	POPIS	KS	NÁKRES	
34	Matice M8	4		
36	Podložka ø8mm	4		
35	Allen šroub M8X75	4		
20/21	Levý a pravý pedál	1sets		
	Nářadí 1	1		
	Nářadí 2	1		



NÁVOD

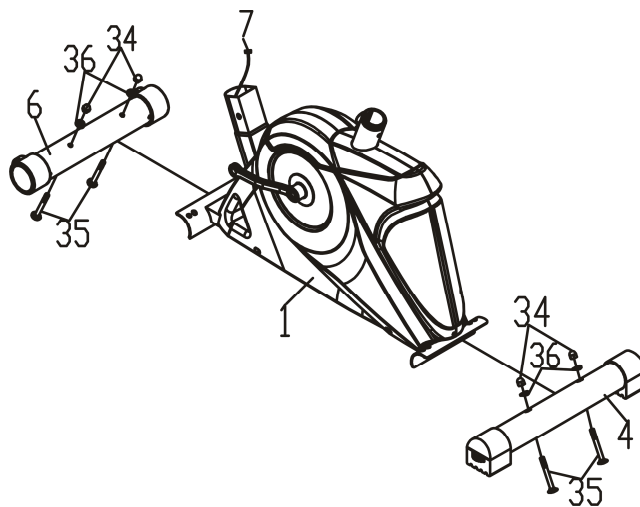
OBECE:

Vyjměte všechny části vašeho stroje z krabice a umístěte je opatrně na podlahu. Sestavování není složité.

Pokud budete dodržovat tyto pokyny, podaří se Vám stroj sestrojit během 15-20 minut.

KROK 1 PŘIPEVNĚNÍ STABILIZÁTORŮ

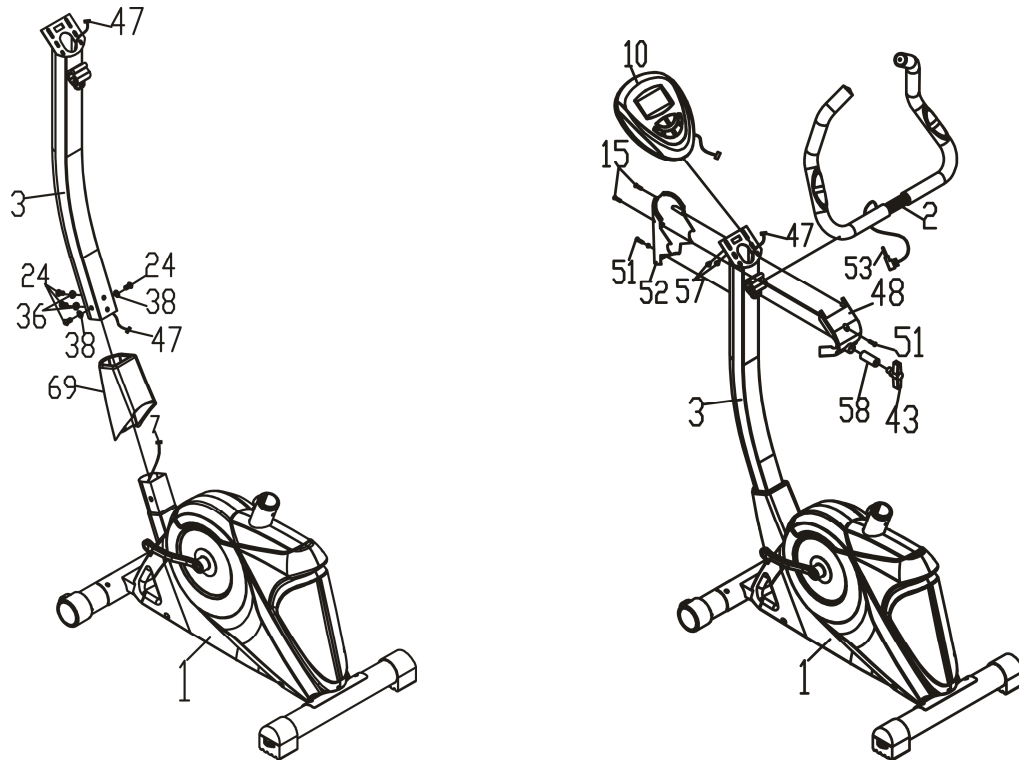
- Upevni zadní stabilizér (4) pomocí dvou nastavitelných koncovek (29) ke svařované tyči hlavního držáku (1) a utáhněte pomocí 2 zahnutých podložek (36), 2 šroubů (24) a Allen šroubů (35).
- Upevni přední stabilizér (6) pomocí 2 koncovek (28) ke svařované příčce hlavního držáku pomocí 2 zahnutých podložek (36), 2 přepravních šroubů (35) a 2 matic (34).



KROK 2 UPEVNĚNÍ PŘEDNÍ ČÁSTI

- Odstraňte předinstalované 4 Allen šrouby (24) a 4 zahnuté podložky (38) z hlavního rámu (1)
- Připojte střední část s drátama (47) na přední místo s nižším průřezem (7) a upevněte .
- Dejte přední část (3) a přední kryt (69) do spodní části hlavního rámu (1) a upevněte je pomocí 4 Allen šroubů (24) a 4 zatočených podložek (38). Prosím dejte pozor a neutahujte Allen šrouby dokonce (24) na začátku. Až budou všechny části sestavené, tak poté dotáhněte šrouby pořádně.
- Nasadte přední kryt (52) k vrcholu stojanové tyče (3) a upevněte šrouby (51)
Dejte rukojeti (2) s 2 ručními pulsory (53), rukojetí (50) a zadního krytu (48) na vrchol rukojeti (3) a upevněte pomocí průchodky (58) a "t" knoflíku (43).
Spojte zadní kryt (52)(48) přední části šroubama (15) a Allen šroubama (51).

Odstraňte předmontované šrouby (57) z elektroměru (10). Připojte zástrčku prostřední části stojanu (47) k senzoru zásuvky elektroměru (10). Zasuňte zástrčku drátu ručního pulsoru do zadní části elektroměru (10). Nainstaluj elektroměr (10) na přední místo stojanu (3) a utáhněte pomocí 2 šroubů (57) k elektroměru (10).



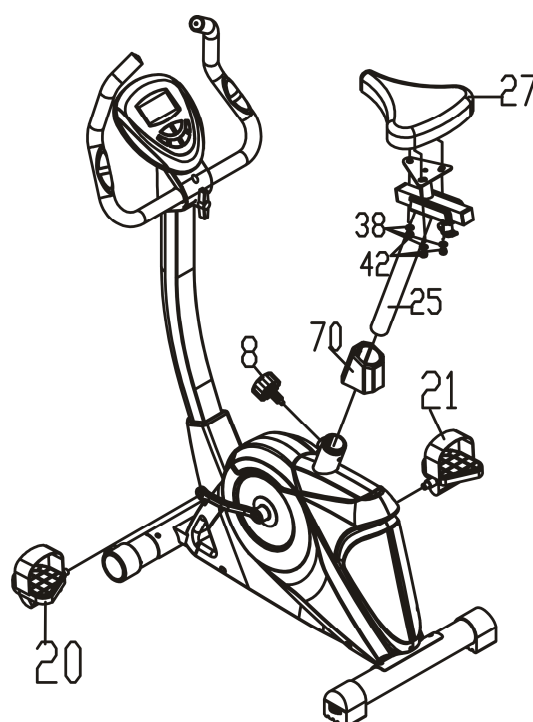
NÁVOD NA SESTAVENÍ

KROK 3

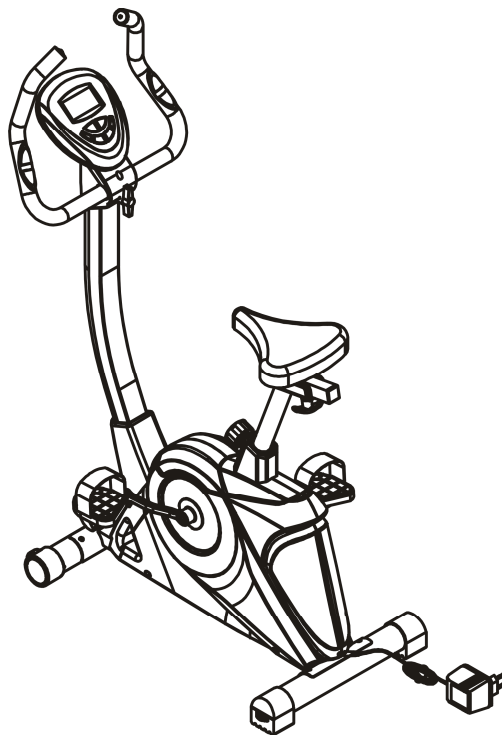
- Odstraňte předinstalovanou matici (42) a plochou podložku (38) ze přední části zadního sedadla (27). Upevněte sedadlo (27) pomocí horního držáku trubky a utáhněte nylonovým šroubem (42) a plochou maticí (38).
- Upevněte sedadlovou tyč (25) pomocí posuvné tyče k hlavnímu rámu (1) a ujistěte se, že je v dobré pozici upevněné šroubem (8). Nastavte správnou výšku sedadla pomocí děr v tyči.

NOTE: Nenastavujte sedadlovou tyč výše než je označeno "MAX" což je označeno na tyči při nastavování výšky sedadla.

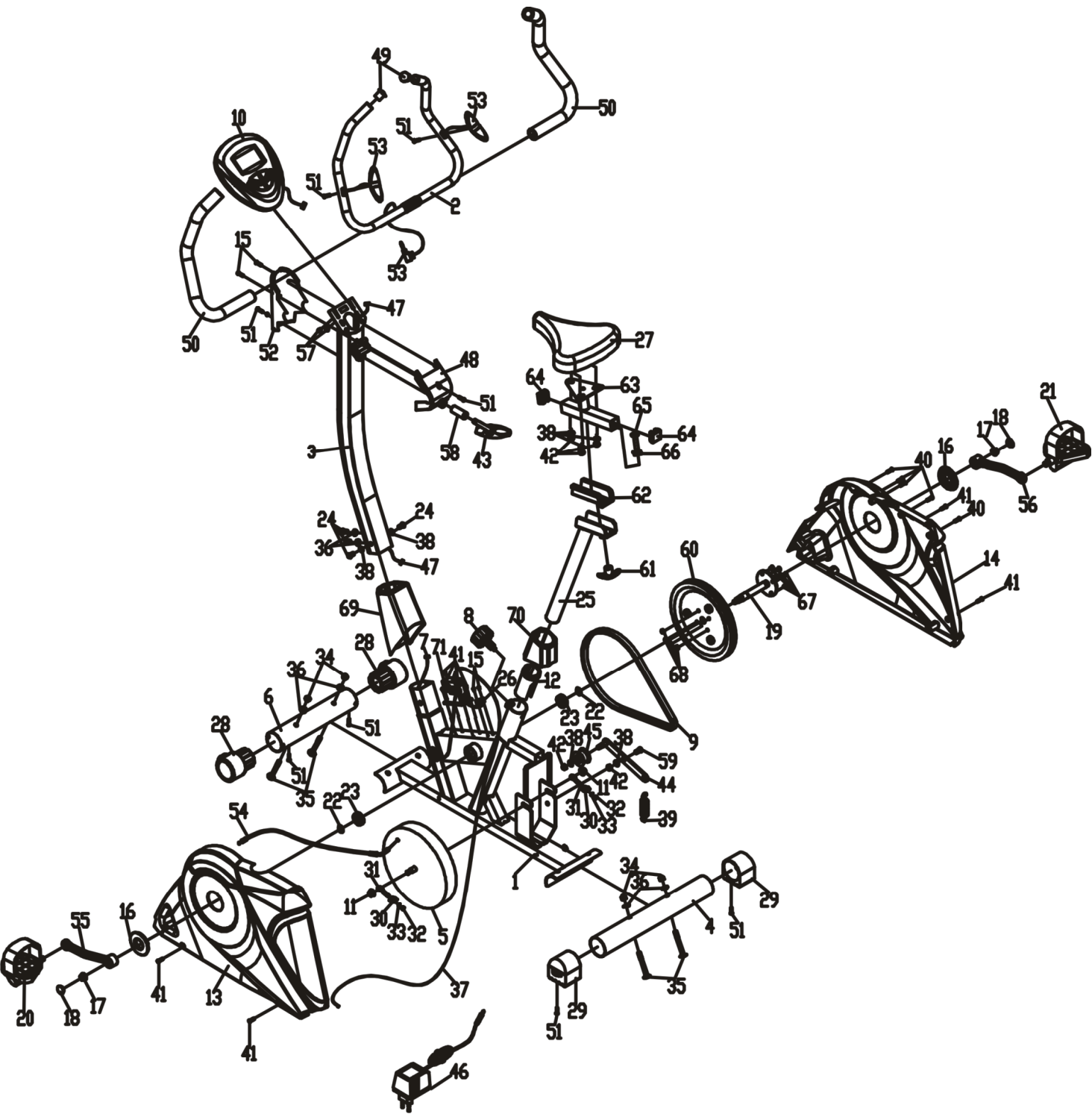
- Sestavte oba pedály (20&21L) na kliku. Pedal "R" nastavte na pravou část kliky, Pedal "L" nastavte na levou část kliky. : Uvidíte označení "R" & "L"(right and left) na pedálech (20R&21L) a klice.
- **NOTE:** Pravý pedál má být utáhnut v protisměru hodinových ručiček a levý pedál musí být utáhnut ve směru hodinových ručiček.
- Upevněte řemínky pedálů na pedály. (20R&21L).
- **NOTE:** Nastavte pedálové popruhy tak, aby vyhovovaly vašim nohám.. Jsou zde 4 velikosti a nastavitelné otvory.



Připojte napájecí kabel (46) k zadnímu krytu řetězu.



SCHEMATICKÝ NÁKRES



SEZNAM ČÁSTÍ

NO	POPIS	KS	NO	POPIS	KS
1	Hlavní rám	1	37	Motorový drát	1
2	Řidítka	1	38	Plochá podložka	7
3	Přední část	1	39	Pružina	1
4	Zadní stabilizér	1	40	Kryt řetězového šroubu	5
5	Kolo	1	41	Kryt řetězového šroubu	8
6	Přední stabilizér	1	42	Nylon. matice M8	5
7	Sensor. kabel	1	43	“T” knob	1
8	Knoflík	1	44	Držák kola	1
9	Pás	1	45	Kolo	1
10	Měřič	1	46	Napájecí kabel	1
11	Matice	2	47	Sensorový kabel	1
12	Kryt	1	48	Zadní kryt	1
13	Levy kryt řetězu	1	49	Koncový kryt	2
14	Pravý kryt řetězu	1	50	Pěnové rukojeti	2
15	Šroub st2.9x9.5	4	51	Šrouby st4.2x20	8
16	Kryt převodovky	2	52	Přední kryt	1
17	Stop šroub M10X1.25	2	53	Ruční pulsor	2
18	Kryt	2	54	Kabelový drát	1
19	Axle	1	55	Levá klika	1
20	Pravý pedál	1	56	Pravá klika	1
21	Levý pedal	1	57	šroub M5x10	2
22	Prsten	2	58	Objímka	1
23	Objímka 60003Z	2	59	šroub M8x12	1
24	šroub M8x15	4	60	Kladka	1
25	Sedadlová tyč	1	61	“t” knoflík	1
26	Sensor.kabel	1	62	Plastický vršek	1
27	Sedadlo	1	63	Posuvná tyč	1
28	Přední kryt koncový	2	64	Čtvercová koncovka	2
29	Zadní nastavitelný kryt	2	65	šroub M10x35	1
30	“u”nosič	2	66	Čtvercová podložka 22x22x1.0	2
31	šroub M6x36	2	67	šroub M6x16	4
32	Matice M6	2	68	matice M6	4
33	Pružinová matice	2	69	Přední část krytu	1
34	matice M8	4	70	Zadní část krytu	1
35	šroub M8x70	4	71	Motor	1

36	Zahnutá podložka	6			

MANUÁL PRO POUŽITÍ DISPLEJE

Displej počítače:



Co byste měli vědět před cvičením:

A. Přívod energie

Připojte adaptér do zásuvky a do měřiče, ozve se pípnutí a poté zapněte přístroj do Manual modu.

B. Nastavení programu a hodnot

1. Pomocí UP/DOWN tlačítek zvolte program a stiskněte ENTER pro potvrzení.
2. V Manual mode použijte UP/DOWN tlačítka k nastavení funkcí TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
3. Stiskněte START/STOP pro začátek cvičení.
4. Když dosáhnete zvolené hodnoty ozve se pípnutí a měřič se zastaví.
5. Jestliže zvolíte více hodnot a rádi byste dosáhli další hodnoty stiskněte START/STOP, aby jste mohli pokračovat dále ve cvičení.

C. Probuzení přístroje:

Jestliže po dobu 4 minut nepřijme měřič žádný signál, displej se automaticky vypne. Stiskněte obrazovku k oživení přístroje.

Funkce a vzhled:

1. TIME: ukazuje dobu cvičení v minutách a sekundách. Automaticky začíná na čase 0:00 až do 99:59 v sekundových intervalech. Je možné nastavit, aby se čas odpočítával do nuly stisknutím SET. Jestliže čas dosáhne 0:00, ozve se zvukový signál a čas se začne připočítávat od nuly nahoru.
2. DISTANCE: zobrazuje vzdálenost ujetou během cvičení až do hodnoty 99.99KM/MILE..
3. RPM: zobrazuje frekvenci šlapání.
4. WATT: výkon ve wattch.
5. SPEED: zobrazuje okamžitou rychlost v km za hodinu až do hodnoty 99.9.km/h.
6. CALORIES: zobrazuje kalorie spotřebované během cvičení vzestupnou měrou.
7. PULSE: zobrazuje okamžitý srdeční tep během cvičení. Jestliže svítí 0, měřič nepřijímá žádný signál.
8. AGE: měřič lze nastavit na věkovou hranici od 10 do 99 let. Jestliže není hranice nastavena manuálně, je tato 35 let.
9. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): Optimální tepová frekvence v úderech za minutu.
10. PULSE RECOVERY: Během START fáze ponechte ruce na držadle nebo hrudní snímač připojený. Poté stiskněte "PULSE RECOVERY" tlačítko a funkce (mimo funkci "TIME") se zastaví. Po jedné minutě se zobrazí vaše kondice v hodnotách F1.0 až F6.0.

1.0 znamená VÝJIMEČNÝ
 1.0 < F < 2.0 znamená VYNIKAJÍCÍ
 2.0 ≤ F ≤ 2.9 znamená VÝBORNÝ
 3.0 ≤ F ≤ 3.9 znamená DOBRÝ
 4.0 ≤ F ≤ 5.9 znamená PODPRŮMĚRNÝ
 6.0 znamená SLABÝ

POZNÁMKA: jestliže se objeví “P”, měřič nepřijímá žádný signál. Jestliže je na displeji “ERR” ujistěte se, že ruce jsou na senzorech a poté stiskněte PULSE RECOVERY znovu.

11. TEMPERATURE: zobrazí okamžitou pokojovou teplotu

FUNKCE TLAČÍTEK:

1. START/STOP: a. Rychlý start: dovolí zapnout přístroj bez zvolení programu. Čas se začne připočítávat od nuly.
 - b. během cvičení se stiskem přeruší počítání
 - c. stiskem tlačítka se začne cvičení počítat
2. UP: a. stiskem během cvičení se zvýší obtížnost
 - b. během nastavení se stiskem zvýší hodnota času, vzdálenosti, kalorií, věku a vybraného pohlaví a programu.
3. DOWN: a. stiskem během cvičení se sníží obtížnost.
 - b. během nastavení se stiskem sníží hodnota času, vzdálenosti, kalorií, věku a vybraného pohlaví a programu.
4. ENTER: a. stiskem se potvrdí hodnota na displeji.
 - b. stiskem na dvě sekundy se vynulují všechny hodnoty
5. BODY FAT: stiskněte a zadejte hodnoty - výšku, váhu, pohlaví a věk pro měření tělesného tuku
6. PULSE RECOVERY: stiskem se aktivuje měření srdečního rytmu

Programy a jejich ovládání:

Manuální program: Manuál

P1 je manuální program. Stiskem START/STOP začne cvičení. Obtížnost je přednastavena na 5.

- Postup:**
1. stiskem UP/DOWN zvolte manuální program (P1)
 2. stiskem ENTER potvrdíte vstup do programu
 3. TIME je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu času cvičení. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.
 4. DISTANCE je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu vzdálenosti cvičení Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.
 5. CALORIES je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu kalorií cvičení Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.

tuto hodnotu.

6. PULSE je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu srdečního rytmu vzdálenosti cvičení Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.

7. stisknutím START/STOP se začne cvičení

Přednastavené programy: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice

Program

PROGRAM 2 až PROGRAM 13 jsou přednastavené programy s různým stupněm obtížnosti. Obtížnost lze ještě upravit pomocí tlačítka UP/DOWN

- Postup:**
1. stiskem UP/DOWN zvolte program P2 - P13.
 2. potvrďte stisknutím ENTER
 3. TIME je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu času cvičení. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.
 4. DISTANCE je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu vzdálenosti cvičení Stiskem ENTER potvrďte

tuto hodnotu.

5. CALORIES je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu kalorií cvičení Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.

6. PULSE je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu srdečního rytmu vzdálenosti cvičení Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu

7. stisknutím START/STOP se začne cvičení.

Uživatelské programy nastavení: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14 - 17 jsou uživatelské programy. Lze nastavit různé hodnoty času, vzdálenosti, kalorií a zátěže v 10 sloupcích. Tyto hodnoty budou uloženy do paměti přístroje. Tyto programy lze aktuálně měnit, aniž by změnilly jejich uložené hodnoty.

- Postup:**
1. stiskem UP/DOWN zvolte program P14 - P17.
 2. potvrďte stisknutím ENTER.
 3. V prvním sloupci si zvolíte vlastní cvičební profil. Potvrďte stiskem ENTER
 4. V prvním sloupci si zvolíte vlastní cvičební profil. Potvrďte stiskem ENTER svůj druhý cvičební profil.
 5. Podle následujících kroků si uložte příslušné hodnoty do cvičebního profilu.
 6. stiskem UP/DOWN zvolte program P2 - P13.
 7. potvrďte stisknutím ENTER
 8. TIME je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu času cvičení. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.
 9. DISTANCE je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu vzdálenosti cvičení. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.
 10. CALORIES je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu kalorií cvičení. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.
 11. PULSE je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu srdečního rytmu vzdálenosti cvičení. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu
 12. stisknutím START/STOP se začne cvičení.

Programy dle tepové frekvence (H.R.C) : 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C. (cílová tepová frekvence)

Program 18 až Program 22 jsou programy podle srdečního rytmu, Program 22 kontrolní program srdečního rytmu.

Program 18 je 55% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{věk}) \times 55\%$

Program 19 je 65% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{věk}) \times 65\%$

Program 20 je 75% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{věk}) \times 75\%$

Program 21 je 85% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{věk}) \times 85\%$

Program 22 je Target H.R.C. - - podle zvolené hodnoty srdečního rytmu

Zadáním hodnot: věk, čas, vzdálenost, kalorie lze zvolit cvičení na požadované úrovni srdečního rytmu. Přístroj každých 20 sekund přehodnotí stupeň obtížnosti vzhledem k aktuálnímu srdečnímu rytmu cvičence.

- Postup:**
1. stiskem UP/DOWN zvolte program P18 - P22.
 2. potvrďte stisknutím ENTER
 3. AGE (věk) bude na displeji, v P18 - P21 programech stiskem UP nebo DOWN zvolte věk, přednastavený věk je 35.
 4. v programu 22 TARGET PULSE bude na displeji a stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu mezi 80 -180. Přednastavený srdeční rytmus je 120 úderů za minutu.
 5. TIME je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu času cvičení. Stiskem ENTER potvrďte tuto

hodnotu.

6. DISTANCE je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu vzdálenosti cvičení Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.
7. CALORIES je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu kalorií cvičení Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.
8. stisknutím START/STOP se začne cvičení.

Watt Control Program: program dle výkonu

Program 23 je rychlostně nezávislý program. Stiskem ENTER se dají nastavit hodnoty spotřeby energie, času, vzdálenosti a kalorií. Během cvičení není možno hodnoty měnit. Během cvičení se stupeň obtížnosti bude měnit v závislosti na rychlosti tak, aby se spotřebovalo nastavené množství energie.

- Postup:**
1. stiskem UP/DOWN zvolte WATT CONTROL (P23) program.
 2. potvrďte stisknutím ENTER.
 3. TIME je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu času cvičení. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.
 4. DISTANCE je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu vzdálenosti cvičení. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.
 5. WATT je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu spotřeby energie. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu. Přednastavená hodnota spotřeby energie je 100.
 6. CALORIES je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu kalorií cvičení. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu
 7. PULSE je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte hodnotu srdečního rytmu vzdálenosti cvičení. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.
 8. stisknutím START/STOP se začne cvičení.

POZNÁMKA: 1. WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03

Body Fat Program: tělesný tuk

Program 24 je speciální program na měření tělesného tuku a dovoluje zvolit speciální uživatelský profil. Jsou zde tři typy.

Typ1: BODY FAT% > 27

Typ2: $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$

Typ3: BODY FAT % < 20

- Postup:**
1. stiskem UP/DOWN zvolte BODY FAT (P24) program.
 2. potvrďte stisknutím ENTER..
 3. HEIGHT je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte tělesnou výšku. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu. Přednastaveno je 170cm.
 4. WEIGHT je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte tělesnou váhu. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu. Přednastavená váha je 70kgs.
 5. GENDER je na displeji, stiskem UP nebo DOWN zvolte pohlaví. Číslo 1 je muž, číslo 0 žena. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.
 6. AGE (věk) bude na displeji v P18 - P21 programech stiskem UP nebo DOWN zvolte věk, přednastavený věk je 35. Stiskem ENTER potvrďte tuto hodnotu.
 7. Stisknutím START/STOP se začne cvičení.
 8. Po cvičení se objeví hodnoty BMR, BMI a procento tělesného tuku. Přístroj dále ukáže osobní profil cvičence.
 9. Stisknutím START/STOP se začne cvičení.

Operace v programu:

1. Spací mód:

Komputer se přepne do spacího módu, pokud nedostane žádný signál po dobu 4 minut. Pro znovuaktivování komputru zmáčkněte jakékoliv tlačítko.

2. **BMI (Body Mass Index):** Body Mass Index je poměr výšky a hmotnosti, užívaný zdravotními a váhovými odborníky na celém světě pro zkoumání tělesné hmotnosti a měření individuálního tělesného tuku. Z čísla BMI můžete vidět, zda máte podváhu, normální hmotnost, nadváhu či obezitu.

Výsledek	hodnota BMI
Podváha	Pod 20 / u žen 19
Normální hmotnost	mezi 20 a 24.99
Nadváha	mezi 25 a 29.99
Obezita 1	mezi 30 a 34.99
Obezita 2	mezi 35 a 39.99
Extrémní obezita	40 a víc

3. BMR: úroveň bazálního metabolismu

Hodnota bazálního metabolismu je hodnota, při které tělo spaluje kalorie pro udržení základních tělesných funkcí v klidovém režimu. BMR je nejrozsáhlejší faktor, který určuje celkovou metabolickou úroveň a kolik kalorií potřebujete pro udržení, úbytek nebo nabrání hmotnosti.

Pro úbytek hmotnosti byste se měli snažit jíst méně než je kolik je váš základ kalorií. V případě úbytku váhy, kalorie nejsou hlavním faktorem. Musíte dietu provázet také cvičením.

Chybové hlášky:

E1 (ERROR 1):

Normální okolnosti: jestliže do monitoru nejde signál z motoru déle než 4 sekundy, opakovaně 3 krát za sebou objeví se na displeji E1.

Napájení: poháněcí motor se nastaví na nulu, jestliže jeho signál nelze detekovat déle než 4 sekundy, poté bude motor automaticky odpojen a na displeji se objeví E1. Všechny digitální funkce budou odpojeny.

E2 (ERROR 2): jestliže monitor čte paměťová data, a jestliže ID kód není správný nebo je paměť poškozena objeví se E2 na displeji.

E3 (ERROR 3): po 4 sekundách ve start modu měřič detekuje chybu v motoru a na displeji se objeví E3. Motor bude odpojen.

Technická data adaptéru

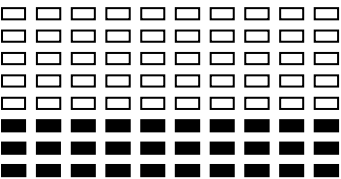
- 1. možnost přívodu: 230V/50Hz nebo 60Hz výstup: 6V AC/0.5A
- 2. možnost přívodu: 110V/50Hz nebo 60Hz výstup: 6V AC/0.5A

LCD Workout Graphics

PRESET PROGRAM PROFILES:

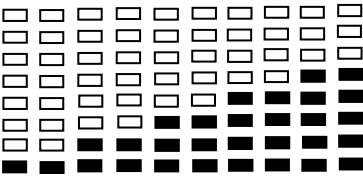
PROGRAM 1

MANUAL



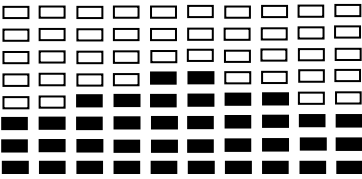
PROGRAM 2

STEPS



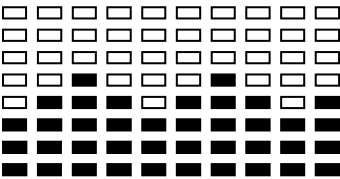
PROGRAM 3

HILL



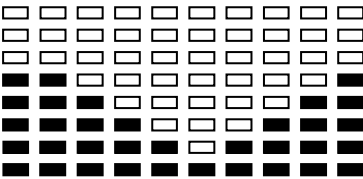
PROGRAM 4

ROLLING



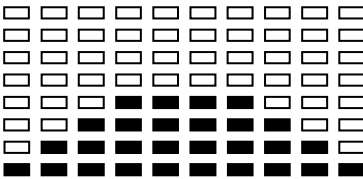
PROGRAM 5

VALLEY



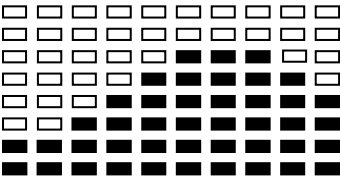
PROGRAM 6

FAT BURN



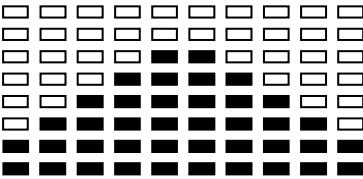
PROGRAM 7

RAMP



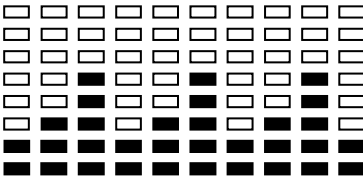
PROGRAM 8

MOUNTAIN



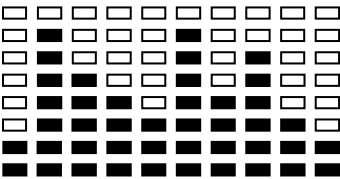
PROGRAM 9

INTERVALS



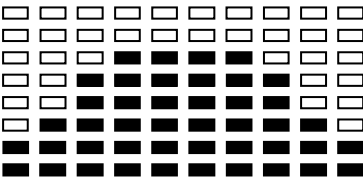
PROGRAM 10

RANDOM



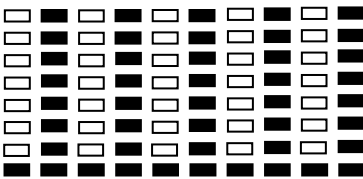
PROGRAM 11

PLATEAU



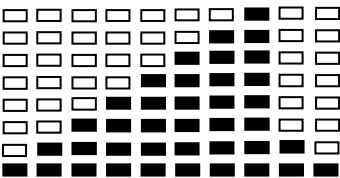
PROGRAM 12

FARTLEK



PROGRAM 13

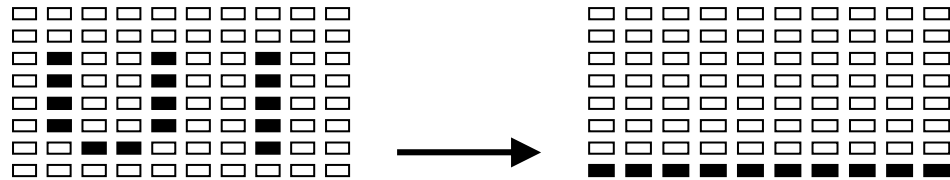
PRECIPICE



USER SETTING PROGRAM

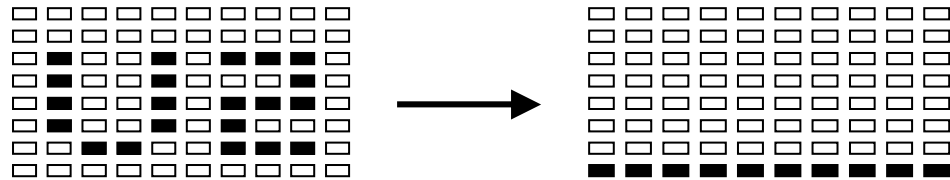
PROGRAM 14

USER 1



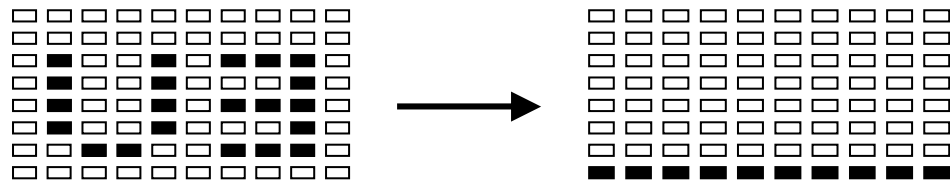
PROGRAM 15

USER 2



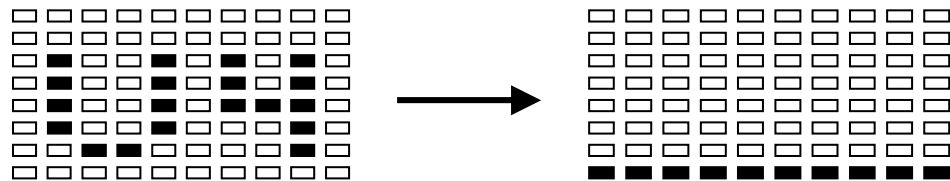
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

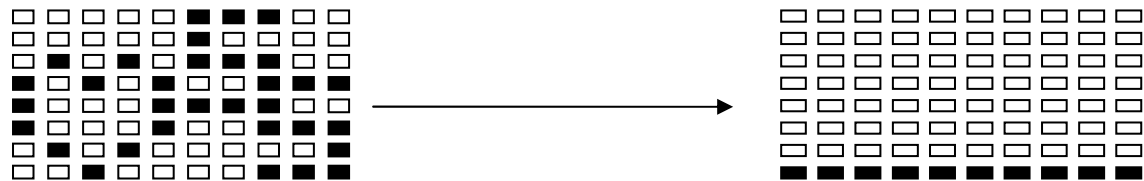
USER 4



HEART RATE PROGRAM PROFILES:

PROGRAM 18

55% H.R.C.



PROGRAM 19

65% H.R.C.



PROGRAM 20

75% H.R.C.



PROGRAM 21



PROGRAM 22



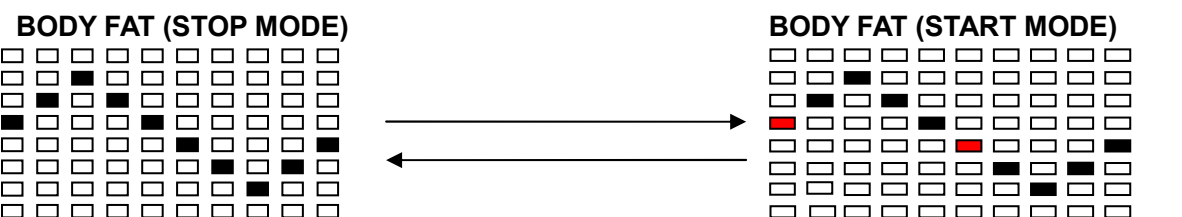
WATT CONTROL PROGRAM

PROGRAM 23

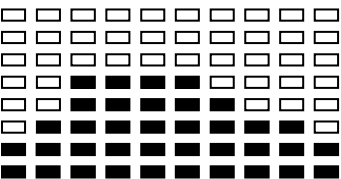


BODY FAT TEST PROGRAMS:

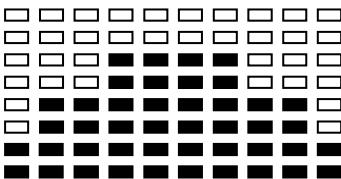
PROGRAM 24



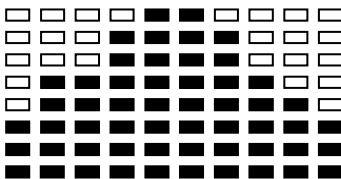
One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:



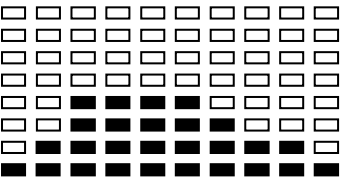
Workout Time: 40 minutes



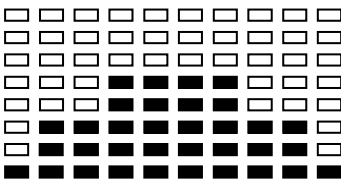
Workout Time: 40 minutes



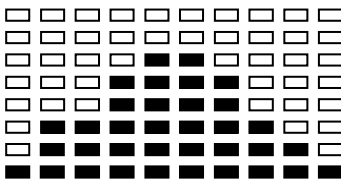
Workout time: 20 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout time: 20 minutes

Zahřívací cvičení

Úspěšný cvičební program se skládá se zahřátí, aerobního cvičení, vychladnutí. Dělejte kompletní program nejméně 2krát týdně, lépe však 3krát týdně, vždy s jedním dnem odpočinku mezi cvičením. Po několika měsících můžete zvýšit frekvenci cvičení na 4 až 5krát do týdne. Zahřátí je důležitá část vašeho cvičení a měli byste ho provádět před každým cvičením. Připraví vaše tělo na aktivnější cvičení pomocí zahřátí a protažení vašich svalů, zvýšením vaší tepové frekvence a dodáváním většího množství kyslíku do svalů. Na konci vašeho cvičení tyto cviky opakujte, abyste snížili bolest ve svalech. Navrhujeme následující zahřívací a protahovací cviky:

Protáhnutí vnitřní strany stehen

Sedněte si tak, aby vaše chodidla byla u sebe a kolena směřovala ven. Přitáhněte vaše chodidla k tříslům, jak nejbližší jen to jde. Zlehka tlačte vaše kolena k zemi. Vydržte tak 15 kmitů.



Protáhnutí zadní strany vašich nohou

Sedněte si a vaši pravou nohu natáhněte. Levou nohu opřete o vnitřní stranu vašeho pravého stehna. Natáhněte se k vašim prstům u noh jak nejdál jen můžete. Vydržte 15 kmitů. Odpočiňte si a opakujte s levou nohou.



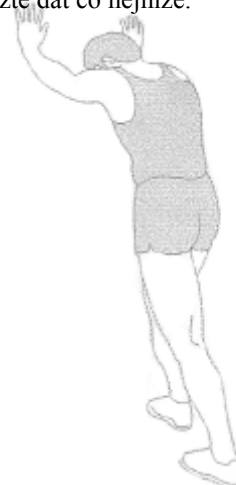
Otáčení hlavou

Otočte vaši hlavu doprava, přičemž cítíte jak se vám protahuje levá strana vašeho krku. Poté otočte vaši hlavu zase zpátky. Vytáhněte vaši bradu na maximum a otevřete ústa. Otočte vaši hlavu doleva a konečně nechte klesnout vaši hlavu na hrudník.



Zvedání ramen

Zvedněte vaše pravé rameno nahoru směrem k vašim uším. Poté zvedněte vaše levé rameno nahoru a pravé se snažte dát co nejnižší.



Protáhnutí achilovky

Opřete se rukama o zeď a levou nohu nechte před pravou a vaše ruce proti zdi. Držte vaši pravou nohu rovně a levou nohu jemně pokrčenou, obě však na zemi. Pohybem v bocích jemně tlačte proti zdi. Vydržte do patnácti a poté opakujte na druhou nohu.



Dotknutí se prstů u noh

Pomalů se ohněte v pase, přičemž ponechejte vaše ramena a záda v klidu. Pokuste se dostat jak nejdál jen můžete a dotknout se prstů. Vydřte do patnácti,



Protáhnutí boků

Zvedněte ruce nad hlavu. Snažte se dosáhnout vaší pravou rukou jak nejvýše můžete – směrem ke stropu. Cítíte jak se protahuje vaše pravá strana. Opakujte pro levou ruku.

1. K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čistící prostředky s abrasivy.
2. Chraňte computer před poškozením.
3. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
4. Computer nevystavujte slunečnímu záření.
5. Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

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.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití.

Záruční podmínky, reklamace

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha,

I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

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

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

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

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

Záruční podmínky

Záruční doba

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

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

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

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

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání.

Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

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

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

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se 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.

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



SEVEN SPORT, s.r.o.

Borivojova 35/878 130 00 Praha 3, Czech Republic

IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264

Orders: +420 556 300 970,

objednavky@insportline.cz

Warranty Claims: +420 556 770 190, Mobile: +420 604 853 019,

reklamace@insportline.cz

Service: +420 556 770 190, Mobile: +420 604 853 019,

servis@insportline.cz

Fax: +420 556 770 192, (Service +420 556 770 191)

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



INSPORTLINE, s.r.o.

Električná 6471, 911 01 Trenčín, Slovakia

IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082

Orders: +421(0)326 526 701, +421(0)917 700 098,

objednavky@insportline.sk

Warranty Claims: +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

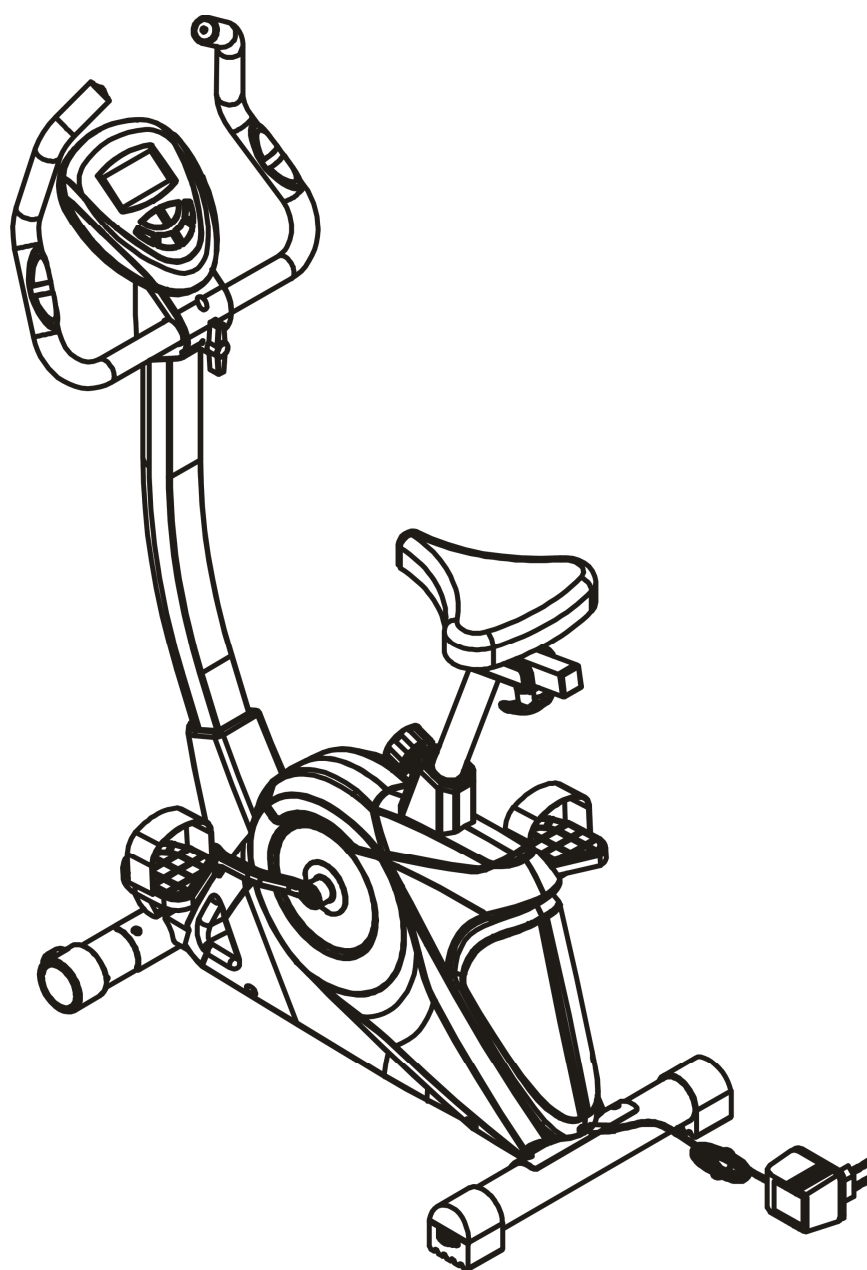
Razítko a podpis prodejce:

Datum prodeje:



Návod k použítie - SK

IN 3531 Rotoped inSPORTline Junius SE



UPOZORNENIE: Príliš náročné a intenzívne cvičenie, aké sa často na tomto zariadení vykonáva, by nemalo byť realizované bez predchádzajúcej konzultácie Vášho zdravotného stavu s lekárom. st consulting a physician. Nie je možné znášať žiadne námietky ohľadom zdravotného stavu spôsobené cvčením na zariadení. Merania vykonané zariadením by mali zodpovedať skutočnosti, ale len merania vykonané lekárom sa berú ako smerodajné.

Dôležité: Pozorne si prečítajte pokyny v tomto návode ešte pred samotným používaním zariadenia. Odložte si tento návod pre budúce použitie. Výrobok sa môže mierne líšiť od vyobrazenia.

Upozornenie: Hmotnosť užívateľa tohto výrobku by nemala presiahnuť 120kg.

1. Dôležité bezpečnostné pokyny

Ďakujeme Vám za nákup nášho výrobku. Myslíme si, že sme vynaložili veľké úsilie na to, aby sme zabezpečili, aby bol každý výrobok, ktorý dodávame, vysokej kvality, avšak občas sa môžu vyskytnúť chyby a/alebo chýbať niektoré časti. Ak sa tak stane, že výrobok má chybnú alebo chýbajúcu časť, neváhajte nás okamžite kontaktovať pre výmenu alebo zaslanie chýbajúcich častí. Zariadenie je určené len pre domáce použitie. Zodpovednosť za kvalitu výrobku a záruku zaň nebude poskytnutá, ak sa výrobok bude používať na profesionálne alebo komerčné použitie v posilňovňach. Avšak niektoré zásady sa musia používať keď zariadenie používate. Dbajte na to, aby ste si pozorne prečítali návod na používanie ešte pred samotnou montážou zariadenia a cvičením na ňom. Taktiež prosím dodržiajte nasledovné bezpečnostné pokyny:

Toto zariadenie na cvičenie je navrhnuté a vyrobené s ohľadom na maximálnu bezpečnosť. Dbajte na to, aby ste vždy dodržiavali bezpečnostné pokyny kedykoľvek budete na zariadení cvičiť. Dostatočne sa oboznámte s návodom na používanie ešte pred samotnou montážou a cvičením na zariadení. Dodržiavajte nasledovné bezpečnostné pokyny.

1. Prečítajte si všetky pokyny v tomto návode na používanie ešte pred samotným používaním zariadenia.
2. Používajte toto zariadenie len na účely a spôsobom aký je na to určený a ktorý je popísaný v návode na používanie.
3. Skontrolujte a dotiahnite všetky povolené časti ešte pred samotným používaním zariadenia.
4. Dbajte na to, aby ste mali ruky vždy mimo pohybujúcich sa častí.
5. Dbajte o to, aby boli deti a domáce zvieratá stále mimo dosah zariadenia. **NENECHÁVAJTE** deti bez dozoru v rovnakej miestnosti, kde sa nachádza zariadenie.
6. Pred samotným cvičením na zariadení, vždy vykonajte zahrievacie cvičenia pre správne zahriatie a ponáhľovanie svalov.
7. Skontrolujte zariadenie pred každým cvičením, uistite sa, že všetky spoje sú dostatočne utiahnuté.
8. Na zariadení smie súčasne cvičiť len jedna osoba.
9. Konzultujte s Vaším lekárom zdravotný stav pred samotným začatím cvičiaceho programu. Ak kedykoľvek počas cvičenia cítite nevoľnosť, závraty alebo akúkoľvek bolesť, prestaňte okamžite cvičiť a konzultujte tento stav s Vaším lekárom.
10. Umiestnite zariadenie na čistý a rovný povrch. **NIKDY** nepoužívajte zariadenie blízko vody alebo vonku.
11. Nenoste voľné oblečenie pokým používate a cvičíte na zariadení. Nikdy necvičte na boso alebo v ponožkách; vždy majte obutú vhodnú obuv, ako je napríklad bežecká, vychádzková alebo krosová obuv.
12. Nikdy neumiestňujte žiadne ostré predmety v blízkosti zariadenia.
13. Nedovoľte osobám cvičiť na zariadení bez toho, aby boli dostatočne oboznámené so zariadením alebo boli pod dohľadom kvalifikovanej osoby.
14. Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
15. Na zariadení cvičte len za predpokladu, že je v 100% funkčnom stave. Na opravy používajte len originálne náhradné dielce.
16. Nikdy nepoužívajte na čistenie agresívne čistiace prostriedky, a používajte len nástroje dodávané so zariadením alebo Vaše vlastné vhodné na takúto činnosť, pre čistenie a prípadné opravy zariadenia ak je to nevyhnutné.
17. Prosím sústreďte odpad z balenia a akékoľvek časti, ktoré sú určené na vyhodnie na jednom mieste alebo ich dávajte do nádoby pre separovaný zber s ohľadom na životné prostredie.
18. **NIKDY** nevyťahujte trubku sedadla nad výstražný znak MAX, ktorý je vyobrazený na trubke, keď nastavujete výšku sedadla.
19. Zariadenie nie je určené na terapeutické účely.

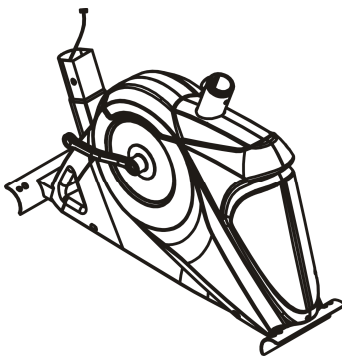
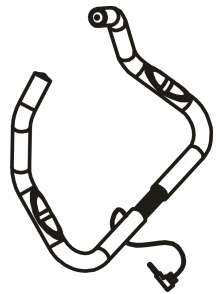
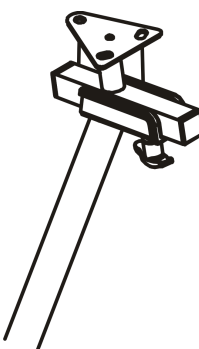
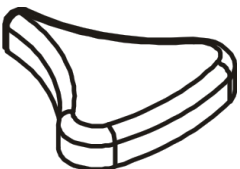
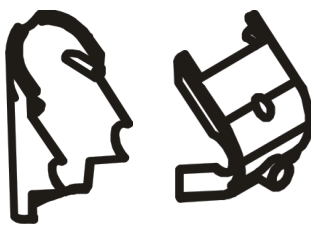
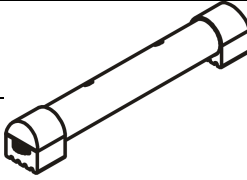
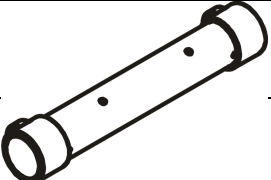
UPOZORNENIE: Ešte pred samotným cvičením konzultujte Váš zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je nesmiern dôležité najmä pre osoby, ktoré majú zdravotné problémy. Predajca nenesie žiadnu zodpovednosť za osobné zranenie alebo poškodenie zdravia spôsobené používaním tohto zariadenia.

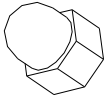
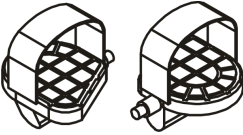
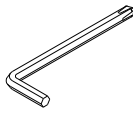
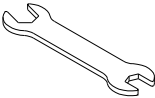
Odporúčania pre údržbu: Vysoký štandard kvality tohto zariadenia bude zachovaný len za predpokladu pravidelných kontrol, či sú dostatočne dotiahnuté všetky spoje a skrutky na zariadení a či sú pohyblivé časti v dobrom stave. Poškodené časti musia byť okamžite vymenené. Počas opravy tohto zariadenia nesmie byť zariadenie nikým používané.

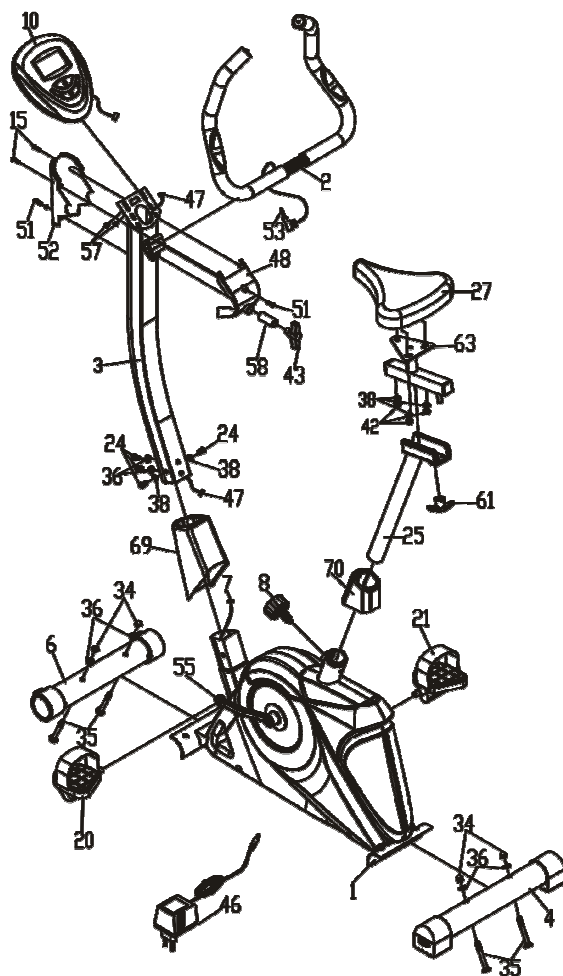
Dôležité body:

- A) Tento výrobok bol testovaný v súlade s požiadavkami podľa EN 957-1/A1, EN 957-5 , štandardov , trieda HC (domáce použitie). Maximálna hmotnosť osoby, ktorá zariadenie používa je 120 kg.
- B) Rodičia by mali brať na vedomie ich zodpovednosť za deti pri ich prirodzenom hraní. V tomto prípade sa môže stať, že by sa zariadenie používalo na iné účely ako je pôvodne určené.
- C) Ak majú deti povolené používať toto zariadenie, mal by sa brať na vedomie ich fyzický a psychický stav. Dbajte o to, aby boli deti dostatočne poučené o správnom používaní zariadenia a boli kontrolované pri používaní zariadenia pri cvičení rôznych cvikov. Berte na vedomie najmä skutočnosť, že zariadenie nie je žiadnou formou hračky.

2. Zoznam dielcov

Časť	Popis	ks	Náčrtok	
1/13/14 /24/38	Hlavný rám/kryt reťazer/skrutka /podložka	1		
2/50/53	Rukoväť /penová rukoväť/snímač pulzu	1		
69	Pedný kryt	1		
70	Zadný kryt	1		
25/63/61	Sedadlová tyč/posuvná tyč/matica	1		
3/47	Predný stĺp/stredný kábel snímača	1		
10/57	Merač /skrutka	1		
27/38/42	Sedadlo/podložka/matica	1		
52/48/ 15/51	Svorkový kryt/skrutka(st4.2*20x2ks /st2.9*9.5x2ks)	1sets		
43	“T” gombík	1		
4/29/51	Zadný stabilizátor/ nastaviteľná nožička	1		

6/28	Predný stabilizátor/ koliesko	1		
58	Púzdro	1		
8	Uvoľňovací gombík	1		
46	Prívodný elektrický kábel	1		
34	Čiapočková matica M8	4		
36	Podložka ø8mm	4		
35	Imbusová skrutka M8X75	4		
20/21	Pravý & ľavý pedál	1 sada		
	Náradie	1		
	Náradie	1		



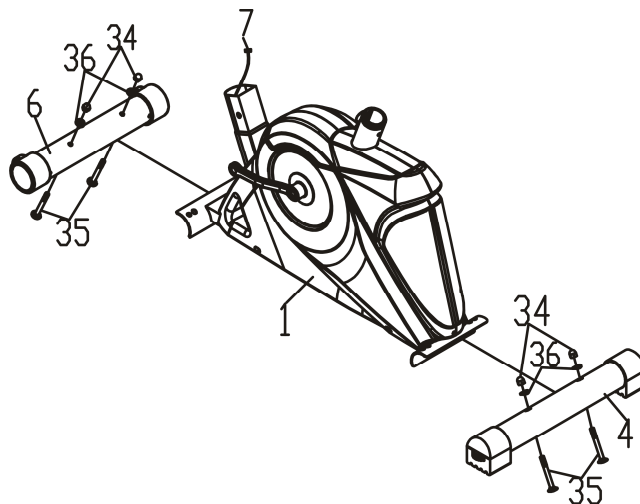
3. Návod na montáž

Všeobecné pokyny:

Vyberte všetky dielce zariadenie z krabice a položte ich opatrne na zem. Samotná montáž bicyklu je veľmi jednoduchá. Postupujte pozorne podľa nasledovných krokov montáže, samotná montáž by Vám mala trvať okolo 15-20 minút.

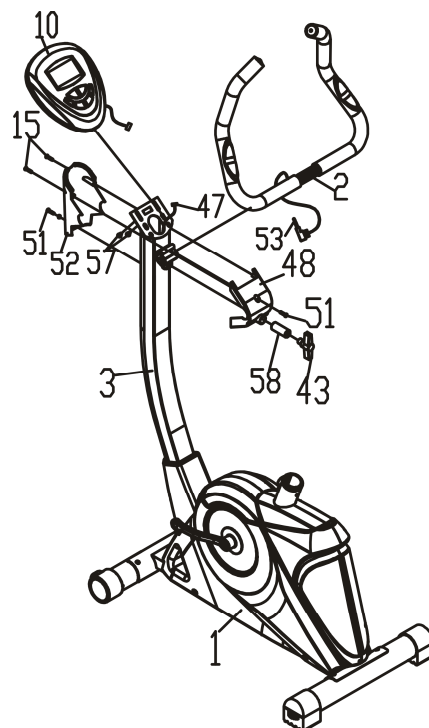
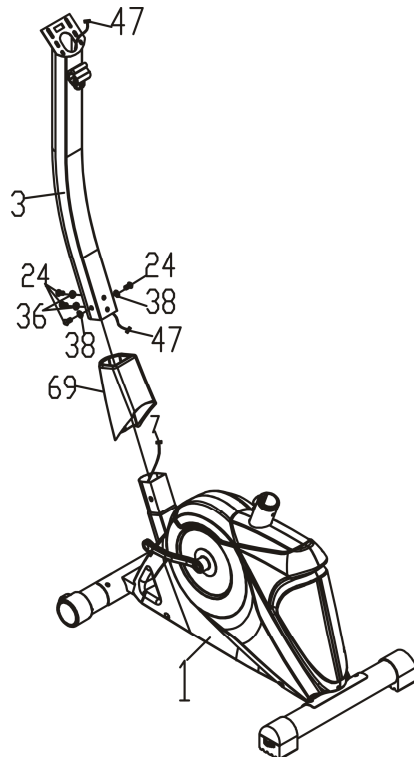
3.1 Krok 1 Montáž stabilizátorov

- Primontujte zadný stabilizátor (4) s 2 koncovými krytkami (29) k zvarnému držiaku hlavného rámu (1) a pripevnite ho pomocou 2 podložiek(36), 2 skrutiek(24) a skrutky (35).
- Primontujte predný stabilizátor (6) s 2 koncovými krytkami (28) k zvarnému držiaku hlavného rámu (1) a pripevnite ho pomocou 2 podložiek(36), 2 nosných skrutiek(35) a 2 čapíkových matíc(34).



3.2 Krok 2 Montáž predného stĺpu

- Demontujte predmontované imbusové skrutky (24) a 4 podložky (38) z hlavného rámu (1)
- Správne a bezpečne pripojte strednú časť kábla snímača pulzu (47) z predného stĺpu k spodnej časti kábla snímača pulzu (7).
- Navlečte predný stĺp (3) a predný kryt (69) do spodného stĺpu hlavného rámu (1) a zaistite to 4 imbusovými skrutkami (24) a 4 podložkami (38). Dajte pozor, aby ste imbusové skrutky (24) nedotiahli príliš silno na začiatku. Najprv dajte všetky komponenty správne na miesto a potom ich dostatočne utiahnite.
- Vložte prednú svorku krytu (52) do vrchnej časti predného stĺpu(3) a zaistite to skrutkou (51)
- Vložte rukoväť (2) s 2 ručnými snímačmi pulzu (53), držadlami (50) a zadným krytom so svorkou (48) do diery vo vrchnej časti predného stĺpu (3) pre rukoväť a zaistite to púzdom (58) a gombíkom(43)
- Pripojte zadný kryt (52)(48) predného stĺpu pomocou skrutky (15) a skrutky (51).
- Demontujte predmontované skrutky(57) z merača(10). Pripojte konektor strednej časti kábla snímača pulzu (47) ku konektoru snímača pulzu na merači (10). Vložte konektor snímača pulzu do zadnej časti merača (10). Vložte merač (10) do predného stĺpu (3) a zaistite ho pomocou 2 skrutiek(57) merača(10)



3.3 Krok 3 Kompletácia

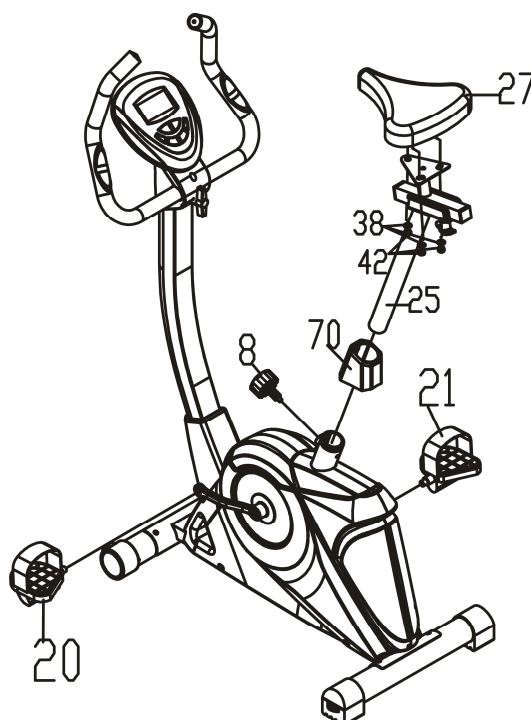
- Demontujte predmontované nylónové matice(42) a plochú podložku(38) zo zadnej časti sedadla (27). Primontujte sedadlo (27) k držiaku posuvnej sedlovej tyče a zaistite ju pomocou nylónovej matice (42) a plochej podložky(38).
- Nasad'te sedadlovú tyč (25) s klznou tyčou do hlavného rámu (1) a zaistite jej správnu polohu pomocou gombíka(8). Nastavte si výšku sedadla pomocou zasúvania alebo vysúvania nastavovacej tyče sedadla.

POZNÁMKA: Nevytáhuje sedadlovú tyč nad znak označujúci výstrahu "MAX" ktorý je vyznačený na klznej tyči, keď nastavujete výšku sedadla.

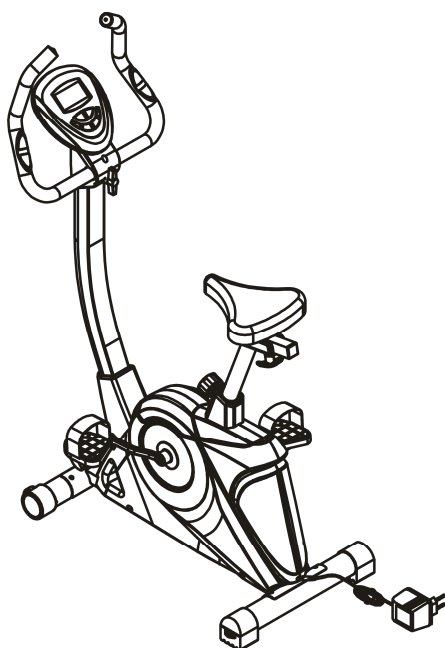
- Namontujte každý pedál (20&21L) ku kľuke . Pedál označený ako "R" namontujte na kľuku na pravej strane, pedál označený ako "L" namontujte na kľuku na ľavej strane: pozrite sa na značenie "R" & "L"(R-pravá a L-ľavá) na pedáloch (20R&21L) a na kľuke.

Poznámka: Pravý pedál "R" má montážny závit v smere hodinových ručičiek. Ľavý pedál "L" má montážny závit proti smeru hodinových ručičiek.

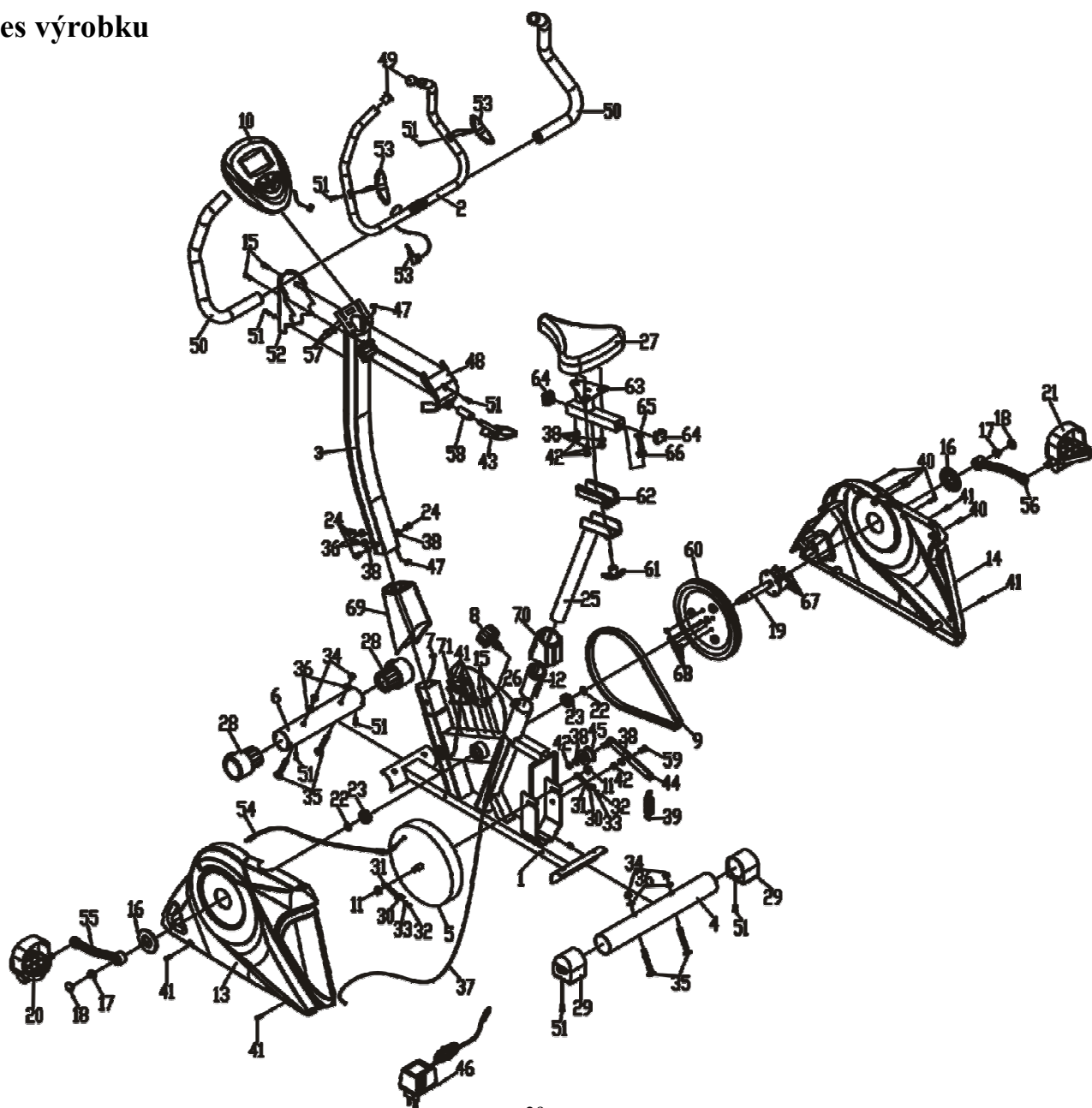
- Na pedále namontujte popruhy (20R&21L).
- **Poznámka:** nastavte veľkosť popruhov tak, aby vyhovali vašej veľkosti chodidiel/topánok, pomocou štyroch nastavovacích dierok.



Pripojte pripojovací elektrický kábel (46) k zadnému krytu reťaze.



4. Výkres výrobku



5. Zoznam dielcov

P.č.	Popis	ks	P.č.	Popis	Ks
1	Hlavný rám	1	37	Kábel motora	1
2	Rukoväť	1	38	Plochá podložka	7
3	Predný stĺp	1	39	Pružina	1
4	Zadný stabilizátor	1	40	Skrutka krytu reťaze	5
5	Koleso	1	41	Skrutka krytu reťaze	8
6	Predný stabilizátor	1	42	Nylónová matica M8	5
7	Spodný kábel snímača	1	43	“T” gombík	1
8	Uvoľňovací gombík	1	44	Stláčací konzola kolesa	1
9	Pás	1	45	Stláčacie koleso	1
10	Merač	1	46	Pripojovací elektrický kábel	1
11	Poistná matica	2	47	Stredný kábel senzoru	1
12	Krytka	1	48	Kryt zadnej svorky	1
13	Ľavý kryt reťaze	1	49	Krytka	2
14	Pravý kryt reťaze	1	50	Penová rukoväť	2
15	Skrutka 2.9x9.5	4	51	Skrutka 4.2x20	8
16	Kryt kľuky	2	52	Predný kryt	1
17	Matica M10X1.25	2	53	Snímače pulzu rúk	2
18	Čiapočka kľuky	2	54	Napínací kábel	1
19	Hriadel'	1	55	Ľavá kľuka	1
20	Pravý pedál	1	56	Pravá kľuka	1
21	Ľavý pedál	1	57	Skrutka M5x10	2
22	O krúžok	2	58	Púzdro	1
23	Ložisko 60003Z	2	59	Skrutka M8x12	1
24	Skrutka M8x15	4	60	Remenica	1
25	Sedadlová tyč	1	61	“t” gombík	1
26	Kábel snímača	1	62	Plastová krytka	1
27	Sedadlo	1	63	Klzná tyč	1
28	Predná krytka	2	64	Štvorcová zátka	2
29	Zadná nastavovacia krytka	2	65	Skrutka M10x35	1
30	“u” držiak	2	66	Štvorcová podložka 22x22x1.0	2
31	Skrutka M6x36	2	67	Skrutka M6x16	4
32	Matica M6	2	68	Matica M6	4
33	Pérová podložka	2	69	Predný kryt	1
34	Matica M8	4	70	Zadný kryt	1
35	Nosná skrutka M8x70	4	71	Motor	1
36	Podložka	6			

6.1 Celkový pohľad na konzolu merača/počítača:



Veci, ktoré by ste mali vedieť pred samotným cvičením

B. Pripojenie do elektrickej siete

Pripojte elektrický adaptér k zariadeniu, potom zaznie pípnutie a zapne sa počítač do manuálneho režimu.

B. Výber programu a nastavenie hodnôt

1. Použite tlačítka „UP“ – hore alebo „DOWN“ – dolu pre výber programu a potom stlačte tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie cvičiaceho režimu.
2. V manuálnom režime „Manual mode“, môžete použiť tlačítka „UP“ – hore alebo „DOWN“ – dolu pre nastavenie Vášho cvičenia: TIME – čas, DISTANCE – vzdialenosť, CALORIES – kalórie, PULSE – pulz.
3. Stlačte tlačítko „START/STOP“ pre spustenie cvičenia.
4. Keď dosiahnete cieľ, počítač pípne a potom sa zastaví.
5. Ak ste si nastavili viac ako jeden cieľ a chcete pokračovať v dosahovaní ďalšieho cieľa, stlačte tlačítko „START/STOP“ pre pokračovanie v cvičení.

C. Funkcia zobudenie

Display sa prepne do režimu spánku (LCD sa vypne) keď neprichádza žiadny signál alebo nebola stlačená žiadna klávesa po dobu viac ako 4 minúty. Stlačte obrazovku pre obnovu.

6.2 Funkcie a vlastnosti

11. TIME – čas : ukazuje Vám ubehnutý čas cvičenia v minútach a sekundách. Váš počítač bude automaticky napočítavať čas od 0:00 do 99:59 v intervaloch po jednej sekunde. Taktiež si môžete nastaviť počítač tak, aby Vám začal odpočítavať od prednastavenej hodnoty pomocou použitia tlačítok „UP“ a „DOWN“. Akonáhle pri cvičení dosiahnete hodnotu času 0:00, počítač začne pípať, a sám sa resetuje do pôvodného režimu nastavenia času, s tým, že Vám dá vedieť, že Vaše prednastavené cvičenie bolo vykonané.
12. DISTANCE - vzdialenosť: na displayi sa napočítava ubehnutá vzdialenosť počas každého cvičenia až do maximálnej hodnoty 999.0KM/MÍL.
13. RPM – otáčky za minútu: Vaša intenzita pedálovania.
14. WATT: množstva mechanickej energie, ktorú počítač zaznamenal z Vášho cvičenia.
15. SPEED – rýchlosť: ukazuje Vašu rýchlosť pri cvičení v KM/MÍLE za hodinu.
16. CALORIES – kalórie: Váš počítač odhadne celkové spaľené kalórie z cvičenia kedykoľvek počas cvičenia.
17. PULSE – pulz: Váš počítač Vám ukáže Váš pulz v úderoch za minútu počas Vášho cvičenia.
18. AGE – vek: V počítači si môžete nastaviť Váš vek v rozmedzí od 10 do 99 rokov. Ak nestavíte Váš vek vôbec, bude prednastavený vek na 35 rokov.
19. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE) – cieľový tep srdca: Váš tep srdca ktorý dosiahnete sa nazýva Váš „THR“ – cieľový tep srdca v úderoch za minútu.
20. PULSE RECOVERY – návrat srdečného tepu: Počas prvého stupňa „START“, nechajte Vaše ruky na rukoväti držiacej snímače tepu alebo majte pripnutý hrudníkový snímač tepu a potom stlačte tlačítko „PULSE RECOVERY“ – obnova pulzu, čas sa začne

odpočítavať od 00:59 - - to 00:00. Akonáhle sa dosiahne hodnota 00:00, počítač ukáže Vašu hodnotu pre obnovu srdiečného tepu v úrovni od F1.0 do F6.0 :

1.0	znamená vynikajúci
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 úbohý

Poznámka: ak nie je prijímaný žiadny signál pulzu, potom sa na displayi počítača zobrazí “P” v okničku pulzu. Ak počítač zobrazí “ERR” v okienku, prosím ešte raz stlačte tlačítko „PULSE RECOVERY“ – obnova pulzu a uistite sa, že ruky držíte dostatočne a správne na snímačoch srdiečného tepu alebo že je snímač na hrudi správne pripevnený.

11. TEMPERATURE - teplota: ukazuje aktuálnu teplotu.

6.3 Funkčné tlačítka

Na ovládacom počítači je 6 tlačítko, ktorých funkcie sú popísané nižšie:

1. „START/STOP“ tlačítko: a. Rýchla funkcia ŠTART: Umožňuje Vám spustiť počítač bez výberu programu. Možný len manuálny režim. Čas sa bude automaticky napočítavať od nuly
 - b. Počas cvičenia v tomto režime, stlačte tlačítko STOP pre zastavenie cvičenia.
 - c. Ak ste zastavili cvičenie, stlačte tlačítko START pre opätovné spustenie cvičenia.
2. „UP“ – hore tlačítko: a. Stlačte tlačítko pre zvýšenie záťaže počas cvičiaceho režimu.
 - b. V nastavovacom režime „setting mode“, stlačte tlačítko pre zvýšenie hodnoty Time-čas, Distance-vzdialenosť, Calories-kalórie, Age-vek a výber Gender-pohlavia a Program-programu.
3. „DOWN“ – dolu tlačítko a. Stlačte tlačítko pre zníženie záťaže počas cvičiaceho režimu.
 - b. V nastavovacom režime „setting mode“, stlačte tlačítko pre zníženie hodnoty Time-čas, Distance-vzdialenosť, Calories-kalórie, Age-vek a výber Gender-pohlavia a Program-programu.
4. „ENTER“ tlačítko: a. V nastavovacom režime „setting mode“, stlačte toto tlačítko pre potvrdenie nastavených údajov.
 - b. V režim stop „stop mode“, pomocou držania tohto tlačítka na dobu dlhšiu ako 2 sekundy, užívateľ môže vynulovať všetky hodnoty alebo nastaviť továrenské nastavenia.
 - c. Počas nastavovania hodín, stlačením tohto tlačítka potvrdíte nastavenie hodín a minút.
5. „BODY FAT“ – hodnota telesného tuku tlačítko: Stlačte toto tlačítko a zadajte hodnoty HEIGHT-výška, WEIGHT-hmotnosť, GENDER-pohlavie a AGE-vek potom Vám vyhodnotí Vašu hodnotu telesného tuku,
6. „PULSE RECOVERY“ – obnova srdiečného tepu tlačítko: Stlačte toto tlačítko pre spustenie funkcie pre obnovu srdiečného tepu.

7. Oboznámiť sa s programami a obsluha:

7.1 Manuálny program „Manual Program“

P1 je manuálny program. Užívateľ môže začať cvičenie stlačením tlačítka „START/STOP“. Prednastavená záťaž je na úrovni 5. Užívateľ môže cvičiť v akomkoľvek želanej úrovni záťaže (nastavením pomocou tlačítka „UP“/„DOWN“ počas cvičenia) nastavením času alebo počtu spálených kalórií alebo požadovanej vzdialenosti.

- Obsluha:**
1. Stlačte tlačítko „UP“/„DOWN“ pre výber manuálneho režimu MANUAL (P1) .
 2. Stlačte tlačítko „ENTER“ pre vstup do manuálneho programu.
 3. Bude blikať TIME-čas a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť čas cvičenia TIME. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastaveného času.
 4. Bude blikať DISTANCE-vzdialenosť a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť cieľovú vzdialenosť. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavenej vzdialenosti.
 5. Bude blikať CALORIES-kalórie a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť počet kalórií, ktoré chcete spáliť pri cvičení. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavených kalórií.

6. Bude blikať PULSE-pulz a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť požadovaný pulz pri cvičení. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavenej hodnoty pulzu.
7. Stlačte tlačítko „START/STOP“ pre spustenie cvičenia..

7.2 Prednastavené programy

V pamäti počítača sú uložené nasledovné prednastavené programy: Steps-schody, Hill-hory, Rolling-rolovanie, Valley-údolie, Fat Burn-spaľovanie tuku, Ramp-klesanie, Mountain-hory, Intervals-intervaly, Random-náhodný výber, Plateau-Plateau, Fartlek-Fartlek, Precipice-roklina

PROGRAM 2 až PROGRAM 13 je program prednastavený. Užívateľ môže cvičiť s rozdielnymi úrovňami záťaže v rozličných intervaloch ako to ukazujú schémy k jednotlivým programom. Užívateľ môže cvičiť v akomkoľvek želanej úrovni záťaže (nastavením pomocou tlačítka „UP“/„DOWN“ počas cvičenia) nastavením času alebo počtu spálených kalórií alebo požadovanej vzdialenosti.

- Obsluha:**
1. Použite tlačítko „UP“/„DOWN“ pre výber požadovaného programu z programov P2 až P13.
 2. Stlačte tlačítko „ENTER“ pre vstup do Vami vybraného programu.
 3. Bude blikať TIME-čas a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť čas cvičenia TIME. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastaveného času.
 4. Bude blikať DISTANCE-vzdialenosť a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť cieľovú vzdialenosť. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavenej vzdialenosti.
 5. Bude blikať CALORIES-kalórie a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť počet kalórií, ktoré chcete spáliť pri cvičení. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavených kalórií.
 6. Bude blikať PULSE-pulz a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť požadovaný pulz pri cvičení. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavenej hodnoty pulzu.
 7. Stlačte tlačítko „START/STOP“ pre spustenie cvičenia.

7.3 Užívateľské program - User 1, User 2, User 3, User 4

Programy 4 až 17 sú užívateľské programy. Užívatelia si môžu vytvoriť svoje vlastné programy s hodnotami v poradí TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, CALORIES-kalórie a úroveň záťaže v 10tich stĺpcoch. Hodnoty a profily budú uložené do pamäte po nastavení. Užívatelia môžu taktiež zmeniť prebiehajúcu záťaž v každom stĺpci pomocou tlačítok „UP“/„DOWN“, a nezmenia tým úroveň záťaže, ktorá je uložená už v pamäti.

- Obsluha:**
1. Použite tlačítko „UP“/„DOWN“ pre výber požadovaného programu z programov P14 až P17.
 2. Stlačte tlačítko „ENTER“ pre vstup do Vami vybraného programu.
 3. Bude blikať stĺpec 1, a potom použite tlačítko „UP“/„DOWN“ pre tvorbu osobného cvičebného profilu. Stlačte tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie prvého stĺpca cvičebného profilu. Predvolená úroveň záťaže je úroveň 1.
 4. Bude blikať stĺpec 2, a potom použite tlačítko „UP“/„DOWN“ pre tvorbu osobného cvičebného profilu. Stlačte tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie druhého stĺpca cvičebného profilu.
 5. Postupujte podľa vyššie uvedeného popisu pre vytvorenie kompletného cvičebného profilu. Stlačte tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie hodnôt nastavovaného cvičebného profilu.
 6. Bude blikať TIME-čas a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť čas cvičenia TIME. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastaveného času.
 7. Bude blikať DISTANCE-vzdialenosť a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť cieľovú vzdialenosť. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavenej vzdialenosti.
 8. Bude blikať CALORIES-kalórie a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť počet kalórií, ktoré chcete spáliť pri cvičení. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavených kalórií.

9. Bude blikať PULSE-pulz a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť požadovaný pulz pri cvičení. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavenej hodnoty pulzu.
10. Stlačte tlačítko „START/STOP“ pre spustenie cvičenia.

7.4 Program HRC: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

PROGRAM 18 až PROGRAM 21 sú programy Heart Rate Control – HRC (ovládanie srdečného tepu) a PROGRAM 22 je program Target Heart Rate Control – THRC (cieľový požadovaný srdečný tep).

Program 18 je 55% max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{VEK}) \times 55\%$

Program 19 je 65% max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Program 20 je 75% max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Program 21 je 85% max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Program 22 je T.H.R.C. - - cvičenie podľa cieľovej požadovanej srdečnej frekvencie/tepu.

Užívateľ môže cvičiť podľa požadovaného programu srdečného tepu nastavením jeho AGE-veku, TIME-času, DISTANCE-vzdialenosti, CALORIES-kalórií alebo TARGET PULSE-cieľového pulzu. V týchto programoch, počítač automaticky nastaví úroveň záťaže podľa rozpoznaného srdečného tepu. Napríklad, záťaž sa môže zvýšiť každých 20 sekúnd pokiaľ sa detekuje tep srdca pod požadovanú úroveň T.H.R.C. Taktiež sa môže záťaž znížiť každých 20 sekúnd pokiaľ sa detekuje tep srdca nad požadovanú úroveň T.H.R.C.

- Obsluha:**
1. Použité tlačítko „UP“/„DOWN“ pre výber programu ovládania srdečného tepu P18 až P22.
 2. Stlačte tlačítko „ENTER“ pre vstup do zvoleného programu.
 3. AGE-vek bude blikať v programoch P18 až P21 a môžete stlačiť tlačítko „UP“ alebo „DOWN“ pre nastavenie Vášho veku. Predvolená hodnota je 35 rokov.
 4. V programe 22, TARGET PULSE-cieľový tep bude blikať a môžete stlačiť tlačítko „UP“ alebo „DOWN“ pre nastavenie cieľového tepu/pulzu v rozsahu medzi 80 až 180. Predvolená hodnota pulzu je 120.
 5. Bude blikať TIME-čas a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť čas cvičenia TIME. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastaveného času.
 6. Bude blikať DISTANCE-vzdialenosť a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť cieľovú vzdialenosť. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavenej vzdialenosti.
 7. Bude blikať CALORIES-kalórie a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť počet kalórií, ktoré chcete spaľiť pri cvičení. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavených kalórií.
 8. Stlačte tlačítko „START/STOP“ pre spustenie cvičenia.

7.5 Program Watt: Watt Control

PROGRAM 23 je samostatný rýchlostný program. Stlačte tlačítko „ENTER“ pre nastavenie požadovaných hodnôt TARGET WATT-cieľová energia, TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť a CALORIES-kalórie. Počas režimu cvičenia „exercise mode“, úroveň záťaže nie je možné nastavovať. Napríklad, úroveň záťaže sa môže počas cvičenia zvýšiť kým je rýchlosť príliš nízka. Taktiež úroveň záťaže sa môže znížiť pokiaľ je rýchlosť príliš vysoká. Výsledok je taký, že kalkulovaná hodnota WATT bude veľmi blízko hodnote TARGET WATT-cieľová energia, nastavenej užívateľom.

- Obsluha:**
1. Použité tlačítko „UP“ alebo „DOWN“ na výber programu WATT CONTROL (P23) program.
 2. Stlačte tlačítko „ENTER“ pre vstup do zvoleného programu.
 3. Bude blikať TIME-čas a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť čas cvičenia TIME. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastaveného času.
 4. Bude blikať DISTANCE-vzdialenosť a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť cieľovú

vzdialenosť. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavenej vzdialenosti.

5. Bude blikať WATT-energia a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť cieľovú hodnotu.

Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavenej hodnoty. Predvolená hodnota WATT je 100.

6. Bude blikať CALORIES-kalórie a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť počet kalórií, ktoré chcete spáliť pri cvičení. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavených kalórií.

7. Bude blikať PULSE-pulz a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť požadovaný pulz pri cvičení. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavenej hodnoty pulzu.

8. Stlačte tlačítko „START/STOP“ pre spustenie cvičenia.

Poznámka: 1. $WATT = \text{krútiaci moment (KGM)} * RPM (\text{otáčky za minútu}) * 1.03$

2. V tomto programe, hodnota WATT ostáva stále konštantnou hodnotou. To znamená, že ak pedálujete rýchlejšie, úroveň záťaže sa zvyšuje a ak pedálujete pomalšie, úroveň záťaže sa znižuje. Vždy sa snažte držať rovnakú hodnotu WATT.

7.6 Body Fat Program – program telesného tuku

PROGRAM 24 je špeciálny program navrhnutý pre kalkuláciu hodnoty telesného tuku užívateľa a pre ponuku špecificky záťažového programu pre užívateľov. Sú definované 3 typy tierd s podielom telesného tuku FAT kalkulovaného v%.

Typ 1: BODY FAT-telesný tuk v % > 27

Typ 2: $27 \geq \text{BODY FAT-telesný tuk v \%} \geq 20$

Typ 3: BODY FAT-telesný tuk v % < 20

Počítač ukáže výsledok testu: FAT PERCENT - % telesného tku, index BMI a index BMR.

Obsluha:

1. Použijte tlačítko „UP“/„DOWN“ pre výber programu BODY FAT (P24).

2. Stlačte tlačítko „ENTER“ pre vstup do zvoleného programu.

3. Bude blikať HIGHT-výška a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť Vašu výšku. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavenej hodnoty výšky. Prednastavená hodnota výšky je 170cm alebo 5'07" (5feet 7 inches).

4. Bude blikať WEIGHT-hmotnosť a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť Vašu hmotnosť. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavenej hodnoty hmotnosti. Prednastavená hodnota hmotnosti je 70kg alebo 155lbs.

5. Bude blikať GENDER-pohlavie a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť Vaše pohlavie. Číslo 1 znamená muž a číslo 0 znamená žena. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastaveného pohlavia. Prednastavená hodnota pohlavia je 1- muž.

6. Bude blikať AGE-vek a vy si môžete pomocou tlačítok „UP“ alebo „DOWN“ nastaviť Váš vek. Stlačte ešte raz tlačítko „ENTER“ pre potvrdenie nastavenej hodnoty veku. Prednastavená hodnota veku je 35 rokov.

7. Stlačte tlačítko „START/STOP“ pre začatie merania telesného tuku. Keď je vyobrazený na displayi znak „E“, prosím uistite sa, že máte ruky riadne položené na snímačoch alebo, že máte hrudníkový snímač riadne a správne nasadený. Potom stlačte tlačítko „START/STOP“ ešte raz pre spustenie merania telesného tuku.

8. Po ukončení merania, počítač ukáže hodnoty indexu BMR, BMI a % telesného tuku - FAT PERCENT na LCD displayi. A ešte k tomu ukáže počítač Váš vlastný cvičebný profil s prihladením na Váš telesný typ.

9. Stlačte tlačítko „START/STOP“ pre spustenie cvičenia.

4. Režim spánku:

Počítač sa prepne do režimu spánku, keď neprichádza žiadny signál alebo nebola stlačená žiadna klávesa po dobu viac ako 4 minúty. Stlačte akékoľvek tlačítko pre obnovu.

5. 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
6. 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 činnosti srdca, dýchania a udržiavania normálnej telesnej teploty. Meria sa keď je telo v kľude, nie v spánku, pri izbovej teplote.

Vzorec pro výpočet BMR:

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

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

7.7 Chybové hlásenie:

E1 (chyba 1):

Normálny režim: Počas cvičenia, ak monitor nedostane kontaktný signál od motora po dobu dlhšiu ako 4 sekundy a skontrolujte následne za sebou úspešnosť 3 krát, potom sa na displayi zobrazí chybové hlásenie E1.

Zapnuté: motor sa vráti do hodnoty nula automaticky, akonáhle sa neobdrží signál od motora po dobu viac ako 4 sekundy. Motor sa automaticky zastaví a zobrazí sa na displayi chybové hlásenie E1. Všetky ostatné číslice a funkcie останú prázdne, a výstupné signály sa taktiež prerušia.

E2 (chyba 2): Keď počítač začne načítavať údaje z pamäte, ak ID kód nie je správny alebo pamäť je poškodená, na displayi sa okamžite zobrazí chybové hlásenie E2.

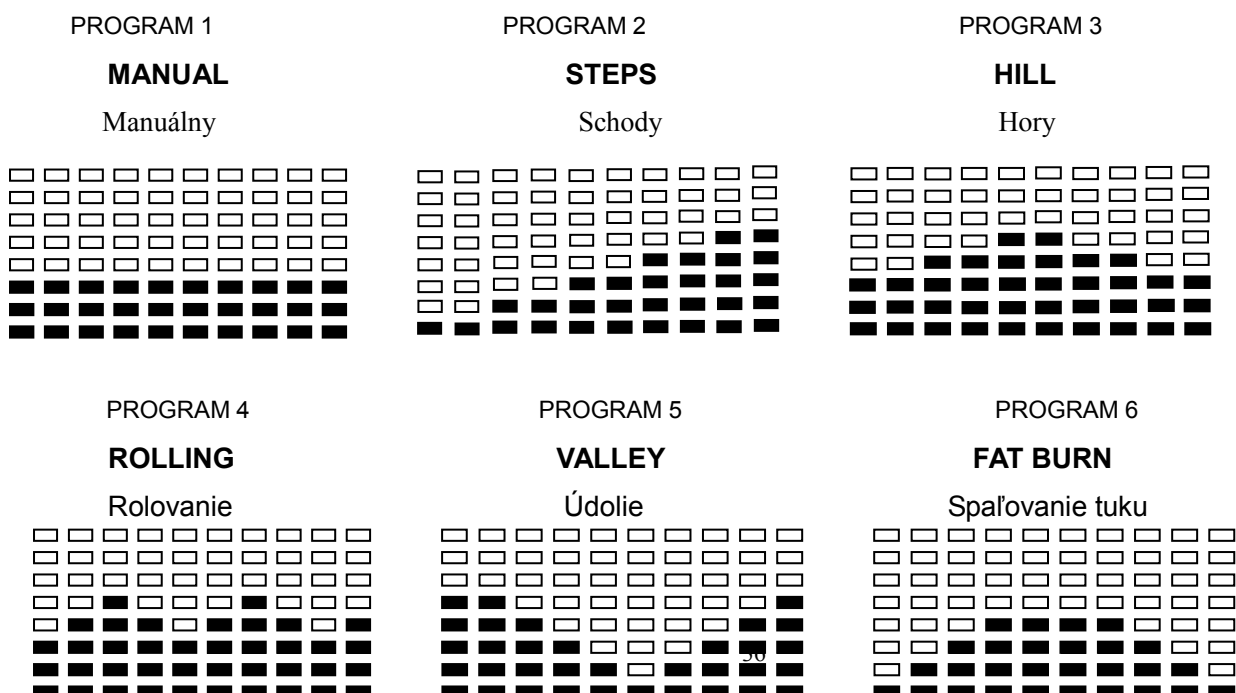
E3 (chyba 3): po 4 sekundách po spustení režimu štart „start mode“, ak počítač vyhodnotí, že je poškodený motor, t.j. že je v stále v nulovom bode, potom sa na displayi zobrazí chybové hlásenie E3.

8. Technické údaje elektrického adaptéra

1. Dostupný pre vstup: 230V/50Hz or 60Hz výstup: 6V AC/0.5A
2. Dostupný pre vstup: 110V/50Hz or 60Hz výstup: 6V AC/0.5A

9. Grafika programov na LCD displayi

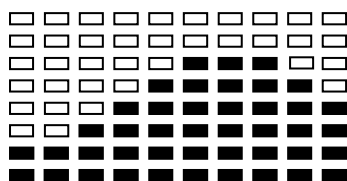
9.1 Profily predvolených programov:



PROGRAM 7

RAMP

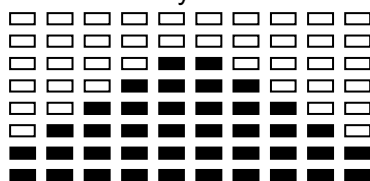
Klesanie



PROGRAM 8

MOUNTAIN

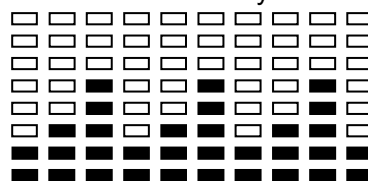
Hory



PROGRAM 9

INTERVALS

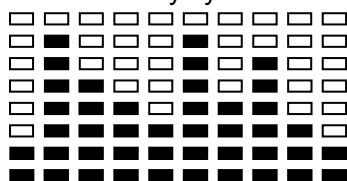
Intervaly



PROGRAM 10

RANDOM

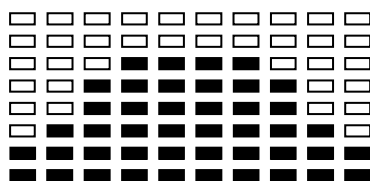
Náhodný výber



PROGRAM 11

PLATEAU

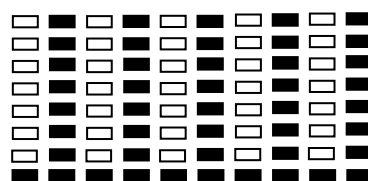
Plateau



PROGRAM 12

FARTLEK

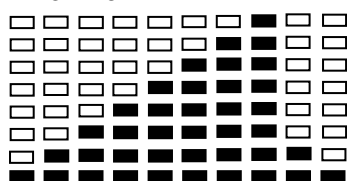
Fartlek



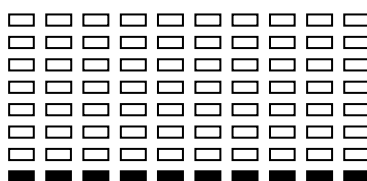
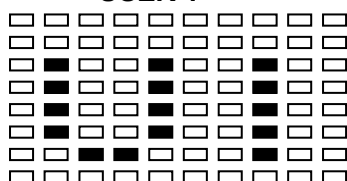
PROGRAM 13

PRECIPICE

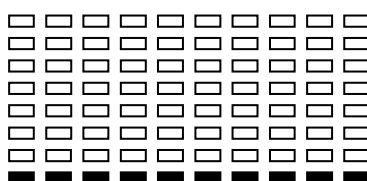
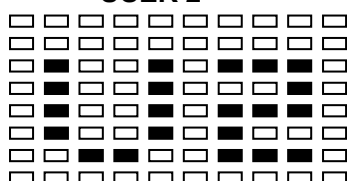
Roklina

**9.2 Profil užívateľských programov**

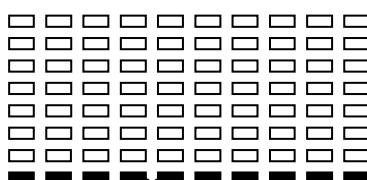
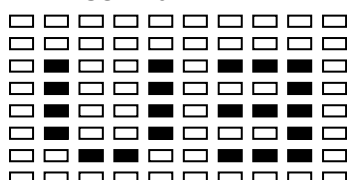
PROGRAM 14

USER 1

PROGRAM 15

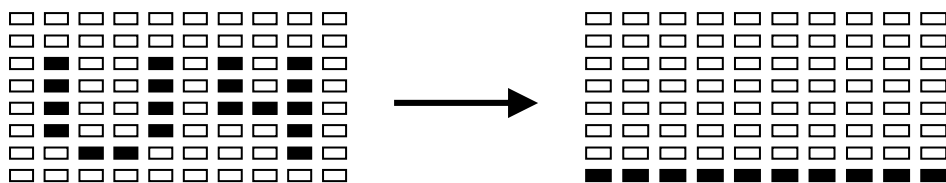
USER 2

PROGRAM 16

USER 3

PROGRAM 17

USER 4



9.3 Profil programov srdečného tepu

PROGRAM 18

55% H.R.C.



PROGRAM 19

65% H.R.C.



PROGRAM 20

75% H.R.C.



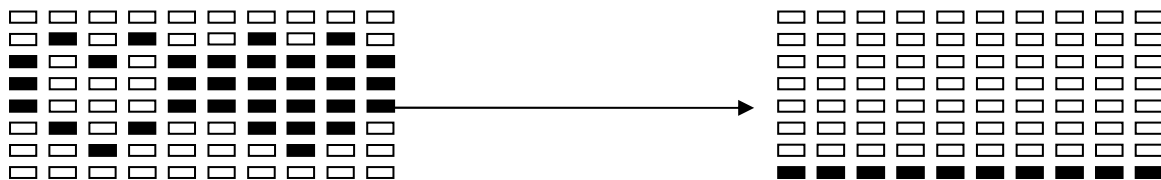
PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

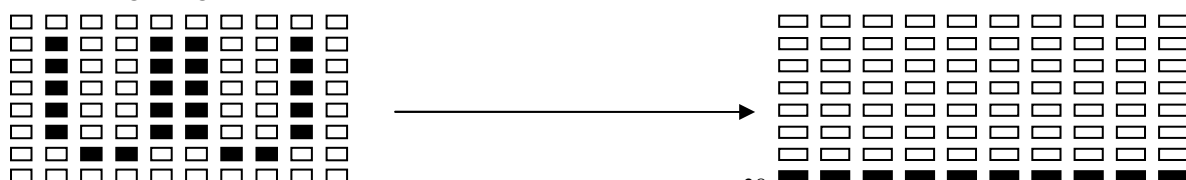
TARGET H.R.C.



9.4 Profil programov WATT

PROGRAM 23

WATT CONTROL

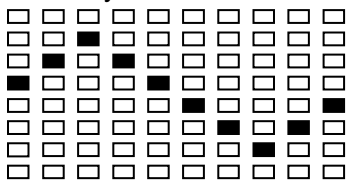


9.5 Profil programov merania telesného tuku

PROGRAM 24

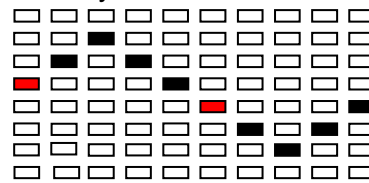
BODY FAT (STOP MODE)

Telesný tuk – režim STOP

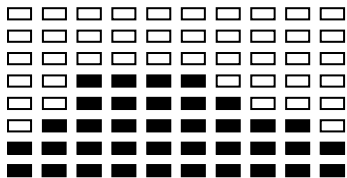


BODY FAT (START MODE)

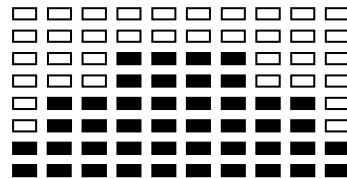
Telesný tuk – režim START



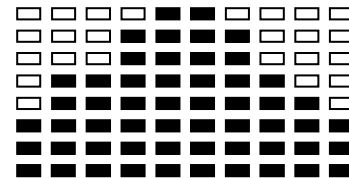
Jeden z nasledujúcich šiestich profilov sa Vám automaticky zobrazí po spustení merania Vášho telesného tuku:



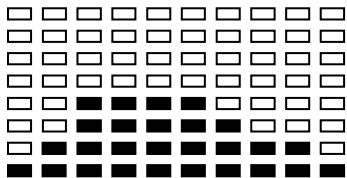
Čas cvičenia: 40 minút



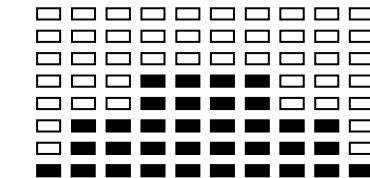
Čas cvičenia: 40 minút



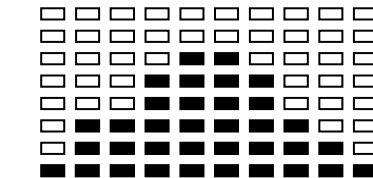
Čas cvičenia: 20 minút



Čas cvičenia: 40 minút



Čas cvičenia: 40 minút



Čas cvičenia: 20 minút

10. Informácie o cvičení

10.1 Začíname

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.

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.

10.2 Aerobic a fitness

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

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardio-vaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdečnej 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 „rozprávaci 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 požadovaných cieľov. 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.

10.3 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.

10.4 Samotné cvičenie

Zo začiatku cvičte len dva krát v týždni. Ako sa bude zvyšovať Vaša kondícia, môžete zintenzívniť cvičenie na 3 krát za týždeň. Je dôležité, aby ste mali medzi cvičením jeden deň pauzu.

Začínajte len s krátkymi časovými cvičeniami a postupne ich predlžujte. Neklad'te si neprimerané ciele.

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 kľudne. 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 srdca /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

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 pretahujú jednoduchšie vďaka ich zvýšenej teplote, čo zaručuje zníženie rizika poranenia. Pretahovanie v jednotlivých polohách by malo trvať 15 až 30 sekúnd. Cviky vykonávajte pomaly a opakujte 2 až 3 krát.

Pretahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a potiahnite nohy proti Vaším slabínám, 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.



Pretahovanie stehenných svalov

Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiahnutou a ľavú nohu pokrčte a prisuňte chodidlo ľavej nohy k pravému stehnu. Natáhujte smerom k pravej nohe, pokúste sa dotknúť rukami prstov pravej nohy a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie zopakujte na druhej nohe. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.

Cvičenie hlavou

Točte hlavou najprv do jednej strany – doprava, budete pociťovať jemné natáhovanie na ľavej strane krku. Potom pootočte hlavou späť o jednu otočku a natáhujte Vašu šíju. Potom točte hlavou do opačnej strany – doľava, budete pociťovať jemné natáhovanie na pravej strane krku. Potom tlačte hlavu smerom k Vašej hrudi. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



Zdvíhanie ramena

Točte vrchnou časťou ramena smerom nahor k uchu. Uvoľnite sa a cvičenie vykonajte aj s druhým ramenom. Opakujte 3 až 4 krát.

Natáhovanie 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 popretahovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 30-40 sekúnd. Opakujte toto cvičenie aj s druhou nohou. Opakujte cvičenie 2 až 3 krát.



Dotýkanie prstov

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



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.



11. Záručné podmienky a reklamácia

11.1 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 Električná 6471, 911 01 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.

11.2 Záručné podmienky

Záruční doba

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 tj. 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, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

11.3 Reklamační poriadok

Postup pri reklamácii 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 reklamácii 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.



SEVEN SPORT, s.r.o.

Borivojova 35/878 130 00 Praha 3, Czech Republic

IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264

Orders: +420 556 300 970,

objednavky@insportline.cz

Warranty Claims: +420 556 770 190, Mobile: +420 604 853 019,

reklamace@insportline.cz

Service: +420 556 770 190, Mobile: +420 604 853 019,

servis@insportline.cz

Fax: +420 556 770 192, (Service +420 556 770 191)

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



INSPORTLINE, s.r.o.

Električná 6471, 911 01 Trenčín, Slovakia

IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082

Orders: +421(0)326 526 701, +421(0)917 700 098,

objednavky@insportline.sk

Warranty Claims: +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

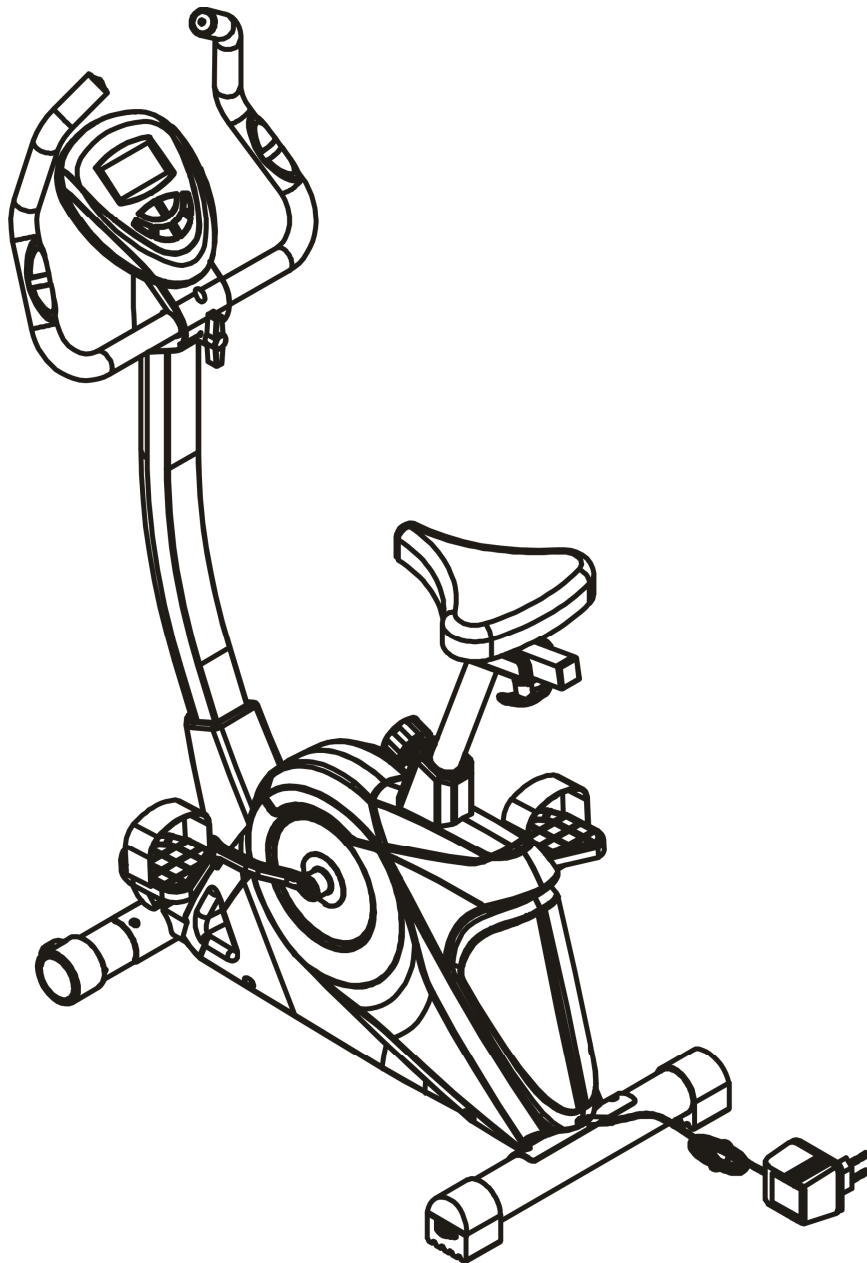
Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:



User Manual - EN

IN 3531 inSPORTline Junius SE Exercise Bike



CAUTION: Exercise of a strenuous nature, as is customarily done on this equipment, should not be undertaken without first consulting a physician. No specific health claims are made or implied as they relate to the equipment. Measurements made by the equipment are believed to be accurate, but only the measurement of your physician should be relied upon.

IMPORTANT : Read all instructions carefully before using this product. Keep this owner's manual for future reference. Product may vary slightly from picture.

CAUTION: Weight on this product should not exceed 120KGS.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

Thank you for purchasing our product. Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and/or omissions do occur. In any event should you find this product to have either a defective or a missing part, please contact us for a replacement.

This product has been designed for home use only. Product liability and guarantee conditions will not be applicable to products being subjected to professional use or products being used in a gym center.

This exercise equipment was designed and built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before assembly and operation of this machine. Also, please note the following safety precautions:

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment.

Be sure read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions.

8. Read all instruction in this manual before using this equipment.
9. Use the machine only for its intended use as described in this Manual.
10. Inspect and tighten all the loose parts before this equipment is used.
11. Keeps hands away from moving parts.
12. Keep children and pets away from the machine at all time. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
13. Before using the machine to exercise, always do stretching exercise to properly warm up.
14. Inspect the machine before each use; make sure all of the connections are tightly secured.
8. Only one person at a time should use the machine.
9. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
10. Position the machine on a clear, levelled surface. DO NOT use the machine near water or outdoor.
11. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Sporting shoes are recommended when using the machine.
12. Do not place any sharp object around the machine.
13. Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
14. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
15. Only carry out training work on the equipment when it is in perfect working order. Only use original spare parts in the event of a repair.
16. Do not use strong solvents for cleaning, and only use the tools supplied, or suitable ones of your own, for any repairs that may be required.
17. Please dispose of the packaging and any parts that have to be replaced subsequently (all parts for the unit) at suitable collecting points or containers with a view to saving the environment.
18. DO NOT pull out the seat tube over the warning line "max" which showing on the tube, when you adjust the height of the seat.
19. Not for therapeutic use.

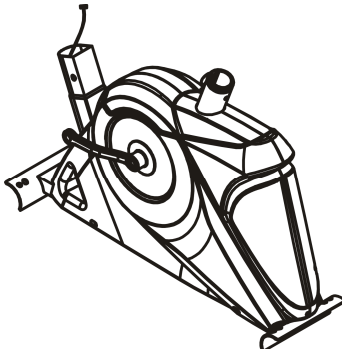
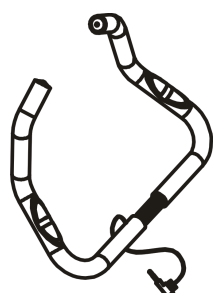
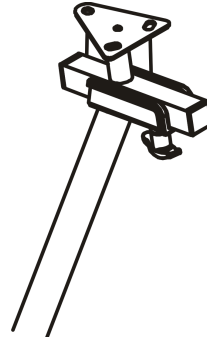
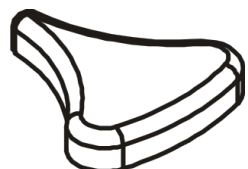
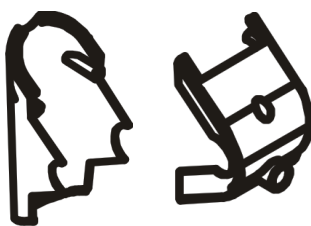
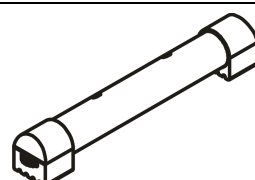
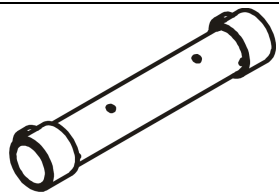
WARNING: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons with pre-existing health problems. The seller assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

SERVICE HINTS: The high quality standard of this product only will be kept if you on a regular basis check all screw-connections and moving parts on proper fitting. Damaged parts have to be changed immediately. During the time of repair the product must not be used by anybody.

IMPORTANT HINTS:

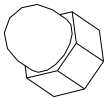
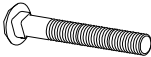
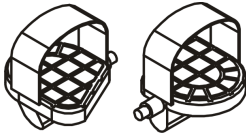
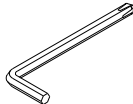
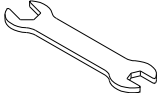
- D) This product has been tested in accordance with the requirements of **EN 957-1/A1, EN 957-5, standard, Class HC (HOME USE)**. The maximum load is limited to 120KGS.
- E) Parents should be aware of their responsibility with respect to their children natural play instinct. This can cause situations in which the product can be used for other purpose than intended.
- F) If children are allowed to use the product, the mental and physical condition and the temper of the children should be taken in consideration. Make sure that the children are instructed properly in the use of the product and in the controlled execution of the different exercise. Point out especially that the product is not any kind of toy.

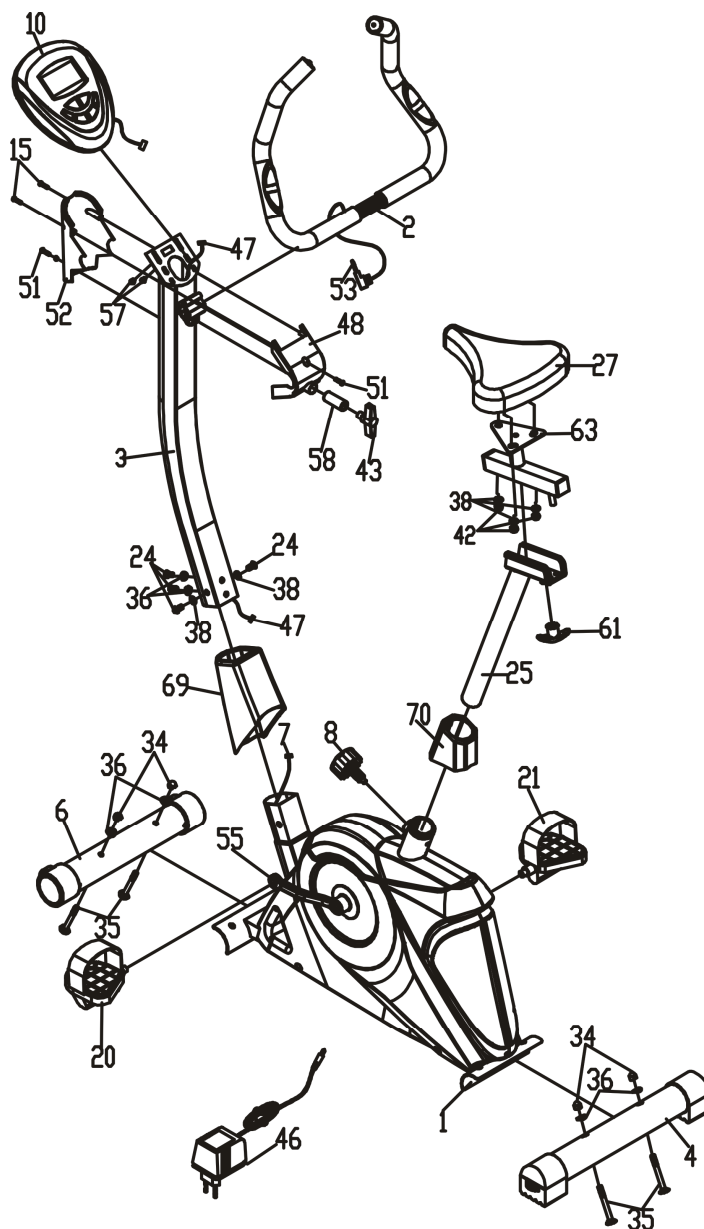
CHECK LIST (CONTACT PACKAGE)

PART	DESCRIPTION	Q'TY	SKETCH	
1/13/14 /24/38	Main frame/chain cover/bolt /curved washer	1		
2/50/53	Handlebar w/foam grip/handle pulse	1		
69	Front cover	1		
70	Rear cover	1		
25/63/61	Seat tube/slide tube/"t" nut	1		
3/47	Front post/middle sensor wire	1		
10/57	Meter /SCREW	1		
27/38/42	Seat /WASHER/NUT	1		
52/48/ 15/51	Clamp cover/screw(st4.2*20x2pcs /st2.9*9.5x2pcs)	1sets		
43	"T" knob	1		
4/29/51	Rear stabilizer w/ adjustable end cap	1		
6/28	Front stabilizer w/ transfor wheel	1		
58	Bushing	1		
8	Release knob	1		
46	Power wire	1		

CHECK LIST (CONTACT PACKAGE)

HARDWEAR PACKING LIST

PART	DESCRIPTION	Q'TY	SKETCH	
34	Cap nut M8	4		
36	Curved washer φ8mm	4		
35	Allen head bolt M8X75	4		
20/21	Right & left pedal	1sets		
	Tool 1	1		
	Tool 2	1		



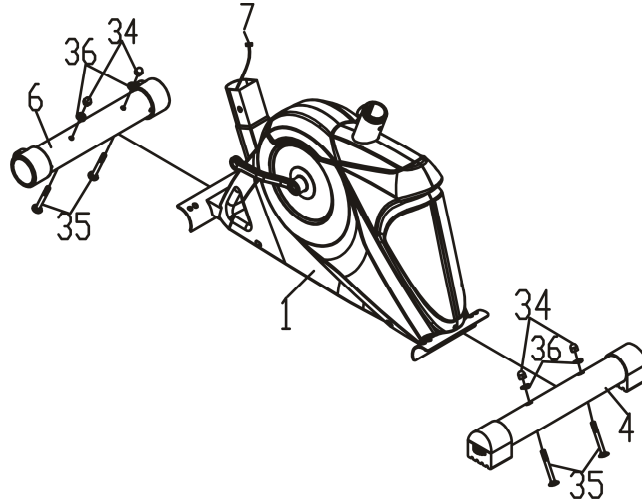
ASSEMBLY INSTRUCTION

GENERAL:

Remove all the part of your cycle from the carton and place them to the floor carefully. Assembling your cycle is simple. Follow these instructions carefully and it should take you around 15-20 minutes.

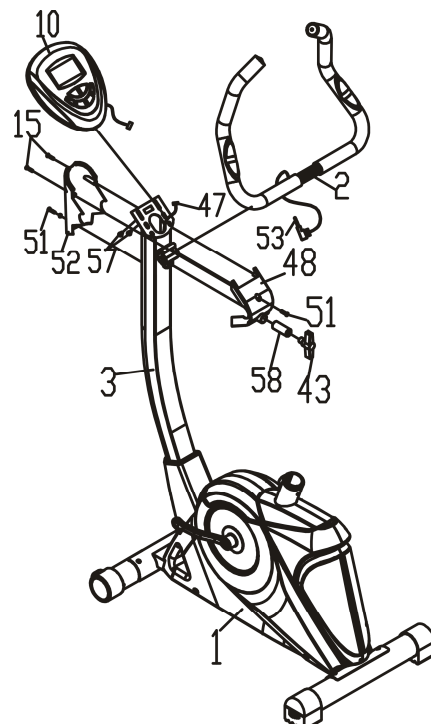
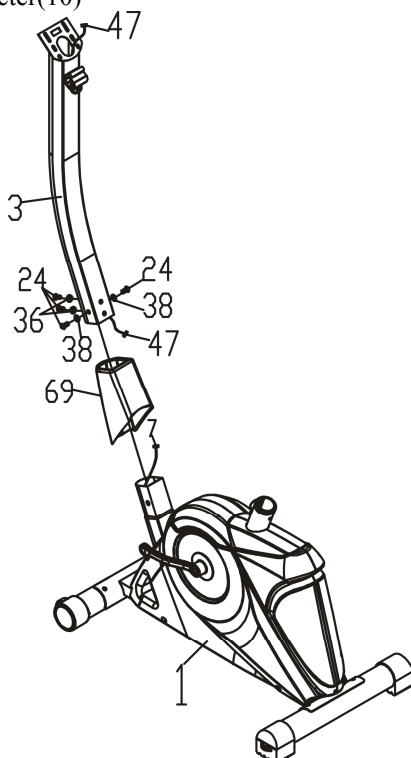
STEP 1 ATTACH THE STABILIZERS

- Attach rear stabilizer (4) with 2 adjustment end caps (29) to the welded cross bar bracket of main frame (1) and fasten with 2 curved washers(36), 2 bolts(24) and bolt(35).
- Attach front stabilizer (6) with 2 END CAP (28) to the welded cross bar bracket of main frame (1) and fasten with 2 curved washers(36) , 2 carriage bolts(35) and 2 cap nuts(34).



STEP 2 ATTACH THE FRONT POST

- Remove the pre-assembled 4 Allen head bolts (24) and 4 curve washers (38) from the main frame (1)
 - Connect the middle section sensor wire (47) of the front post with the lower section sensor wire (7) securely.
 - Put the front post (3) and front cover(69) into the bottom post of main frame (1) and fasten with 4 Allen head bolts (24) and 4 curve washers (38). Please note don't tighten Allen head bolts (24) too much at the beginning. When all parts are fixed already, and then fasten each one piece tightly.
 - Put the front clamp cover(52) to the top of the front post(3) and fasten with screw (51)
- Put handlebar (2) with 2 hand pulse (53), grip (50) and rear clamp cover(48) to the top handlebar hole of the front post (3) and fasten with bushing(58) and "t" knob(43)
- Connect the rear cover(52)(48) of the front post with screw (15) and screw (51).
- Remove the pre-assembled screw(57) from the meter(10). Connect the plug of middle section sensor wire (47) to the sensor socket of meter (10). Insert the plug of hand pulse wire to the back of meter (10) .Insert the meter (10)) into front post (3) and fasten with 2 screw(57) of the meter(10)



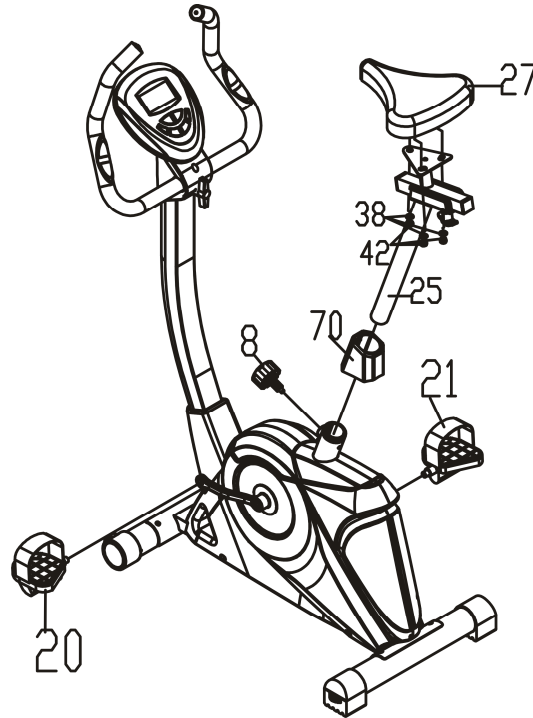
ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 3

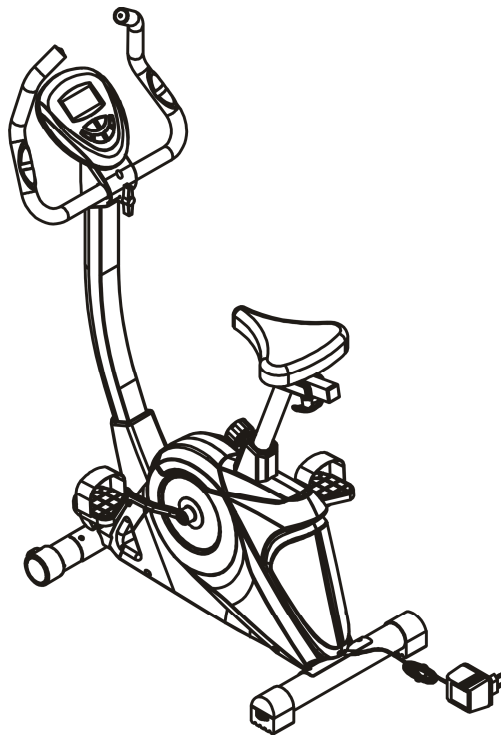
- Remove the pre-assembled nylon nuts(42) and flat washer(38) from back of the seat (27). Fix the seat (27) with the top seat bracket of slide tube fasten with nylon nut(42) and flat washer(38).
- Attach seat tube (25) with the slide tube into the main frame (1) and secure in right position with the knob (8). Adjust the height of seat by choosing the hole of seat tube

NOTE:DO NOT pull out the seat tube over the warning line “MAX” which showing on the tube . When you adjustable the height of seat.

- Assemble each pedal (20&21L) to the crank . Pedal ”R” assemble with crank right side , Pedal ”L” assemble with crank left side : See the mark "R" & "L"(right and left) on the pedals (20R&21L) and crank .
NOTE: The right pedal "R" should be threaded on clockwise. The left pedal "L" should be threaded on counter-clockwise.
- Attach the pedal straps to the pedals (20R&21L).
- **NOTE:** Adjust the pedal straps to meet your foot/shoes size by 4 adjustable holes.



Connect the plug of power wire (46) to the back of chain cover.



This exploded view diagram illustrates the assembly of a bicycle. The components are labeled with numbers 1 through 71. The diagram shows the frame (1), handlebars (2), seat (27), wheels (14, 13), pedals (53), and various internal components like the crankset (3), bottom bracket (28), and rear derailleur (60). It also includes the front and rear fenders (50, 51), a rear rack (21), and a rear light (20). The diagram is a technical drawing showing the relative positions and assembly order of the parts.

PARTS LIST

NO	DISCRIPTION	Q'ty	NO	DISCRIPTION	Q'ty
1	Mani frame	1	37	Motor wire	1
2	handlebar	1	38	Flat washer	7
3	Front post	1	39	Spring	1
4	Rear stabilizer	1	40	Chain cover screw	5
5	flywheel	1	41	Chain cover screw	8
6	Front stabilizer	1	42	Nylon nut M8	5
7	Low sensor wire	1	43	“T” knob	1
8	Release Knob	1	44	Press wheel bracket	1
9	Belt	1	45	Press wheel	1
10	Meter	1	46	Power wire	1
11	Stop nut	2	47	Middle sensor wire	1
12	Cup	1	48	Rear clamp cover	1
13	LEFT chain cover	1	49	End cap	2
14	Right chain cover	1	50	Foam grip	2
15	Screw st2.9x9.5	4	51	Screw st4.2x20	8
16	Crank cover	2	52	Front clamp cover	1
17	Stop nut M10X1.25	2	53	Hand pulse	2
18	Crank cup	2	54	Tension cable wire	1
19	Axle	1	55	Left crank	1
20	Right pedal	1	56	Right crank	1
21	Left pedal	1	57	Bolt M5x10	2
22	Ring	2	58	Bushing	1
23	Bearing 60003Z	2	59	Bolt M8x12	1
24	Bolt M8x15	4	60	Pulley	1
25	Seat tube	1	61	“t” knob	1
26	Sensor wire	1	62	Plastic cup	1
27	Seat	1	63	Slide tube	1
28	Front end cap	2	64	Square end cap	2
29	Rear adjustable end cap	2	65	Bolt M10x35	1
30	“u”bracket	2	66	Square washer 22x22x1.0	2
31	Bolt M6x36	2	67	Bolt M6x16	4
32	Nut M6	2	68	Stop nut M6	4
33	Spring washer	2	69	Front clamp cover	1
34	Cap nut M8	4	70	Rear clamp cover	1
35	Carriage bolt M8x70	4	71	Motor	1
36	Curved washer	6			

Display Console Overview:



The things you should know before exercise

C. Input Power

Plug in the adaptor to the equipment then the computer will produce a beep sound and turn on the computer at the Manual mode.

B. Program select and setting value

1. Use the UP or DOWN keys to select program mode and then press ENTER to confirm your exercise mode.
2. At the Manual mode, the computer will use the UP or DOWN keys to set up your exercise TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
3. Press the START/STOP key to start exercise.
4. When you reach the target, the computer will produce beep sounds and then stop.
5. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press START/STOP key to keep on exercise.

C. Wake-Up Function

The monitor will entry SLEEP mode (LCD off) when there is no signal input and no key be pressed after 4 minutes. Press the screen to start the monitor.

Functions and Features:

21. 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 can 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.
22. DISTANCE: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 999.0KM/MILE.
23. RPM: Your pedal cadence.
24. WATT: The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise.
25. SPEED: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.
26. CALORIES: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
27. PULSE: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
28. 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.
29. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): The heart rate you should maintain is called your Target Hear Rate in beats per minute.
30. PULSE RECOVERY: During the START stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press "PULSE RECOVERY" key, time starts counting from 00:60 - 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.

1.0 means OUTSTANDING
 $1.0 < F < 2.0$ means EXCELLENT
 $2.0 \leq F \leq 2.9$ means GOOD
 $3.0 \leq F \leq 3.9$ means FAIR
 $4.0 \leq F \leq 5.9$ means BELOW AVERAGE
6.0 means POOR

Note: If no pulse signal input then the computer will show "P" on the PULSE window. If the computer shows "ERR" 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.

11. TEMPERATURE: Display the current temperature.

Key function:

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

1. START/STOP key: a. Quick Start function: Allows you to start the computer without selecting a program. Manual workout only. Time automatically begins to count up from zero
 - b. During the exercise mode, press the key to STOP exercise.
 - c. During the stop mode, press the key to START exercise.
2. UP key: a. Press the key to increase the resistance during exercise mode.
 - b. During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
3. DOWN key: a. Press the key to decrease the resistance during exercise mode.
 - b. During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
4. ENTER key: a. During the setting mode, press the key to accept the current data entry.
 - b. At the stop mode, by holding this key for over two seconds the user can reset all values to zero or default value.
 - c. During setting the Clock, press this key can accept the setting hour and setting minute.
5. BODY FAT key: Press the key to input your HEIGHT, WEIGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio,
6. PULSE RECOVERY key: Press the key to activate heart rate recovery function.

Program Introduction & Operation:

Manual Program: Manual

P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 5. Users may exercise in any desired of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations: 1. Use UP/DOWN keys to select the MANUAL (P1) program.

2. Press the ENTER key to enter MANUAL program.

3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.

4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.

5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.

6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.

7. Press the START/STOP key to begin exercise.

Preset Program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 to PROGRAM 13 is the preset programs. Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. Users may exercise in any desired of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations: 1. Use UP/DOWN keys to select one of the above programs from P2 to P13.

2. Press the ENTER key to enter your workout program.

3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.

4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
- 5 The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

User Setting Program: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14 to 17 is the user setting program. Users are free to create the values in the order of TIME, DISTANCE, CALORIES and the resistance level in 10 columns. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each column by UP/DOWN keys, and they will not change the resistance level stored in the memory.

- Operations:**
1. Use UP/DOWN keys to select the USER program from P14 to P17.
 2. Press the ENTER key to enter your workout program.
 3. The column 1 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your first column of exercise profile. The default level is load 1.
 4. The column 2 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your second column of exercise profile.
 5. Follow the above description 5 and 6 to finish your personal exercise profiles. Press ENTER to confirm your desired exercise profile.
 6. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME.
Press ENTER key to confirm your desired TIME.
 7. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
 8. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
 9. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
 10. Press the START/STOP key to begin exercise.

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 to Program 22 is the Heart Rate Control Programs and Program 22 is the Target Heart Rate Control program.

Program 18 is the 55% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Program 19 is the 65% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Program 20 is the 75% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Program 21 is the 85% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Program 22 is the Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

Users can exercise according to your desired Heart Rate program by setting your AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES or TARGET PULSE. In these programs, the computer will adjust the resistance level according to the heart rate detected. For example, the resistance level may increase every 20 seconds while the heart rate detected is lower than the TARGET H.R.C. Also the resistance level may decrease every 20 seconds while the heart rate detected is higher than the TARGET H.R.C.

- Operations:**
1. Use UP/DOWN keys to select one of the heart rate control program from P18 to P22.
 2. Press the ENTER key to enter your workout program
 3. The AGE will flash at P18 to P21 programs and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. The default age is 35.

4. At program 22, the TARGET PULSE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your TARGET PULSE between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
5. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
6. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
7. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

Watt Control Program: Watt Control

Program 23 is a Speed Independent Program. Press ENTER key to set up the values of TARGET WATT, TIME, DISTANCE and CALORIES. During the exercise mode, the level of resistance is not adjustable. For example, the level of resistance may increase while the speed is too slow. Also the level of resistance may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of TARGET WATT setup by users.

- Operations:
1. Use UP or DOWN key to select the WATT CONTROL (P23) program.
 2. Press ENTER key to enter your workout program.
 3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
 4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN key to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
 5. The WATT will flash and you can press UP or DOWN key to set your target WATT value. Press ENTER key to confirm your target WATT. The default WATT value is 100.
 6. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
 7. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
 8. Press the START/STOP key to begin exercise.

- NOTE:**
1. $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$
 2. In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the resistance level will decrease and if you peddle slowly, the resistance level will increase. Always try to keep you in the same watt value.

Body Fat Program: Body Fat

Program 24 is a special program design to calculate users' body fat ratio and to offer a specific loading profile for users. There are 3 body types divided according to the FAT% calculated.

Type1: BODY FAT% > 27

Type2: $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$

Type3: BODY FAT % < 20

The computer will show the test results of FAT PERCENT, BMI and BMR.

- Operations:**
1. Use UP/DOWN keys to select the BODY FAT (P24) program.
 2. Press the ENTER key to enter your workout program.
 3. The HEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your HEIGHT. Press ENTER key to confirm your HEIGHT. The default HEIGHT is 170cm or 5'07" (5feet 7 inches).
 4. The WEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your WEIGHT. Press ENTER key to

confirm your WEIGHT. The default WEIGHT is 70kgs or 155lbs.

5. The GENDER will flash and you can press UP or DOWN keys to select your sex. Number 1 means man and number 0 means female. Press ENTER key to confirm your Gender. The default sex is 1 (MAN).
6. The AGE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. Press ENTER key to confirm your AGE. The default AGE is 35.
7. Press the START/STOP key to begin body fat measurement. If the window show E on the window, please make sure your hands are attached well on the grips or the chest belt is touch well on your body. Then press the START/STOP key again to begin body fat measurement.
8. After finished your measurement, the computer will show the values of BMR, BMI and FAT PERCENT on the LCD display. Furthermore, the computer will show your own exercise profile for your body type.
9. Press START/STOP key to begin exercise.

Operation guide:

7. Sleep Mode:

The computer will enter the sleep mode when there is no signal input and no keys be pressed after 4 minutes. You can press any key to wake up the computer.

8. BMI (Body Mass Index): BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.
9. 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.

Error Message:

E1 (ERROR 1):

Normal state: During workout, when the monitor did not get the count signal from the gear motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show E1.

Power on state: The gear motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the gear motor's driver will be cut off immediately and show the E1 on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.

E2 (ERROR 2): When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show E2 immediately at power on.

E3 (ERROR 3): After 4 seconds by start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point then the LCD bar displays "E3".

Technical data of the current adapter

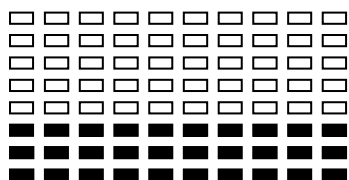
1. Available for Input: 230V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A
2. Available for Input: 110V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A

LCD Workout Graphics

PRESET PROGRAM PROFILES:

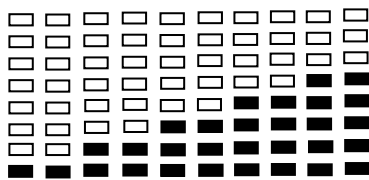
PROGRAM 1

MANUAL



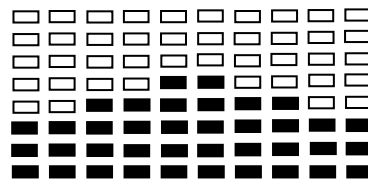
PROGRAM 2

STEPS

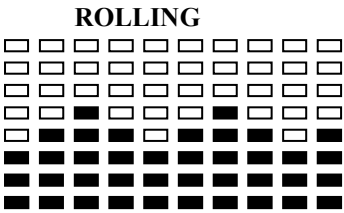


PROGRAM 3

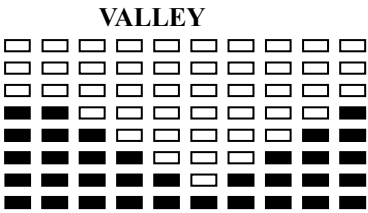
HILL



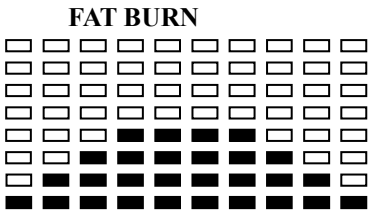
PROGRAM 4



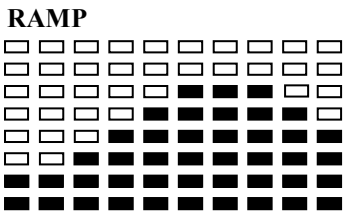
PROGRAM 5



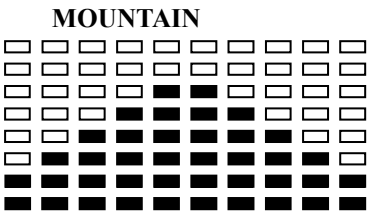
PROGRAM 6



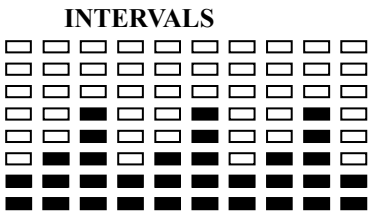
PROGRAM 7



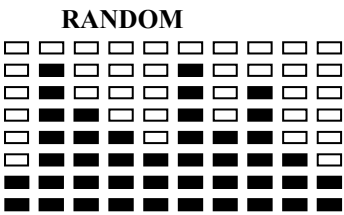
PROGRAM 8



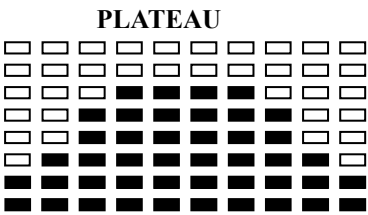
PROGRAM 9



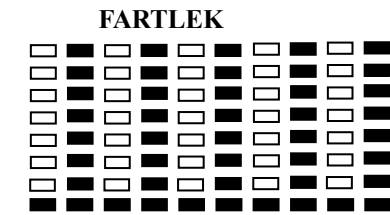
PROGRAM 10



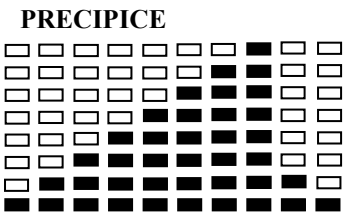
PROGRAM 11



PROGRAM 12

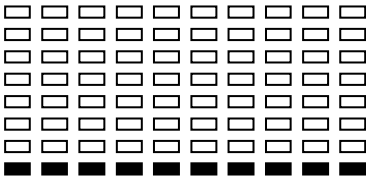
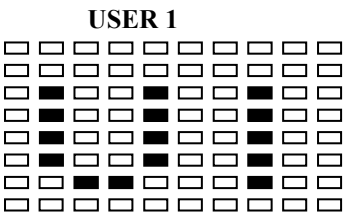


PROGRAM 13

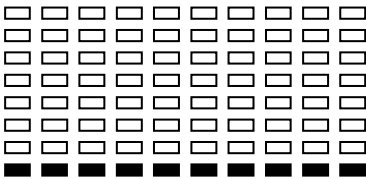
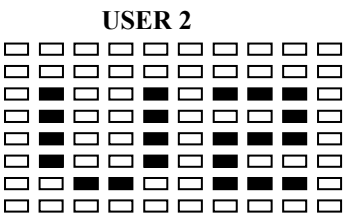


USER SETTING PROGRAM

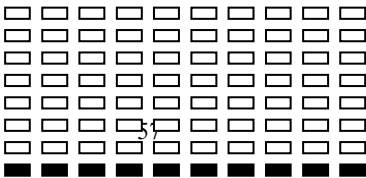
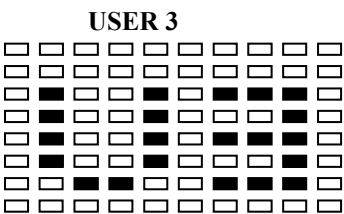
PROGRAM 14



PROGRAM 15

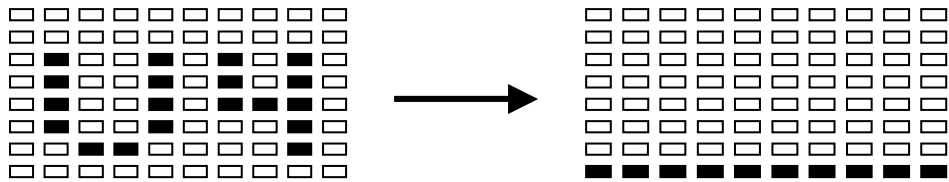


PROGRAM 16



PROGRAM 17

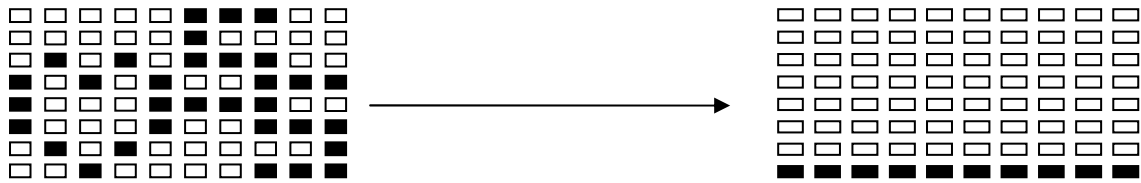
USER 4



HEART RATE PROGRAM PROFILES:

PROGRAM 18

55% H.R.C.



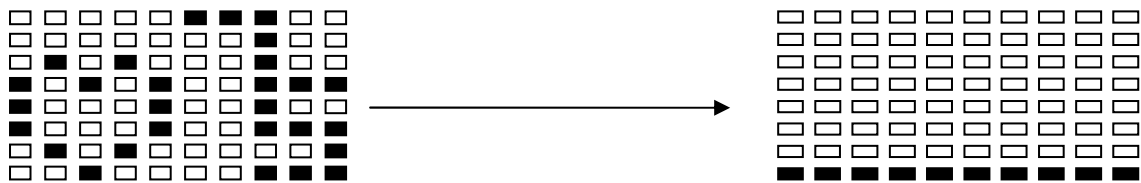
PROGRAM 19

65% H.R.C.



PROGRAM 20

75% H.R.C.



PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

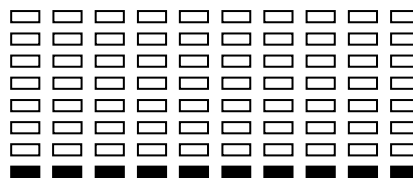
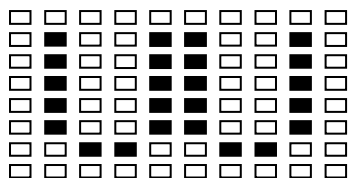
TARGET H.R.C.



WATT CONTROL PROGRAM

PROGRAM 23

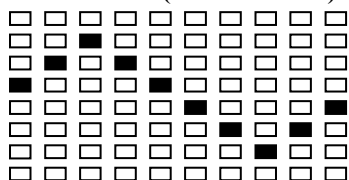
WATT CONTROL



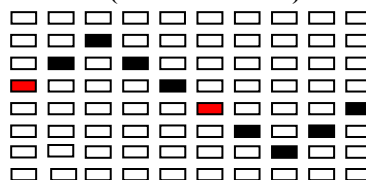
BODY FAT TEST PROGRAMS:

PROGRAM 24

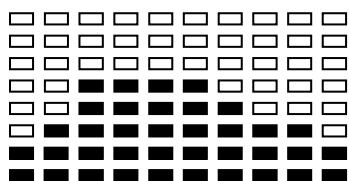
BODY FAT (STOP MODE)



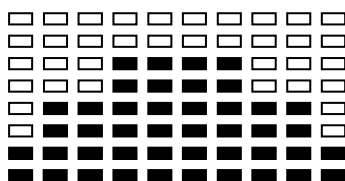
BODY FAT (START MODE)



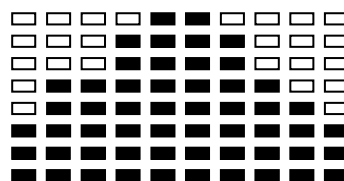
One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:



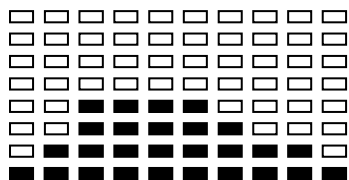
Workout Time: 40 minutes



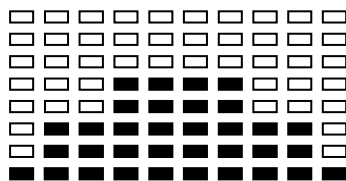
Workout Time: 40 minutes



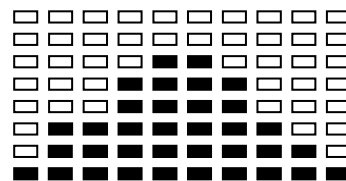
Workout time: 20 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout time: 20 minutes

WARM UP EXERCISE

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week. Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your work out, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercises:

Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



Hamstring Stretch

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



Shoulder Lift

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



Calf-Achilles Stewtch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.



Side Stretch

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.