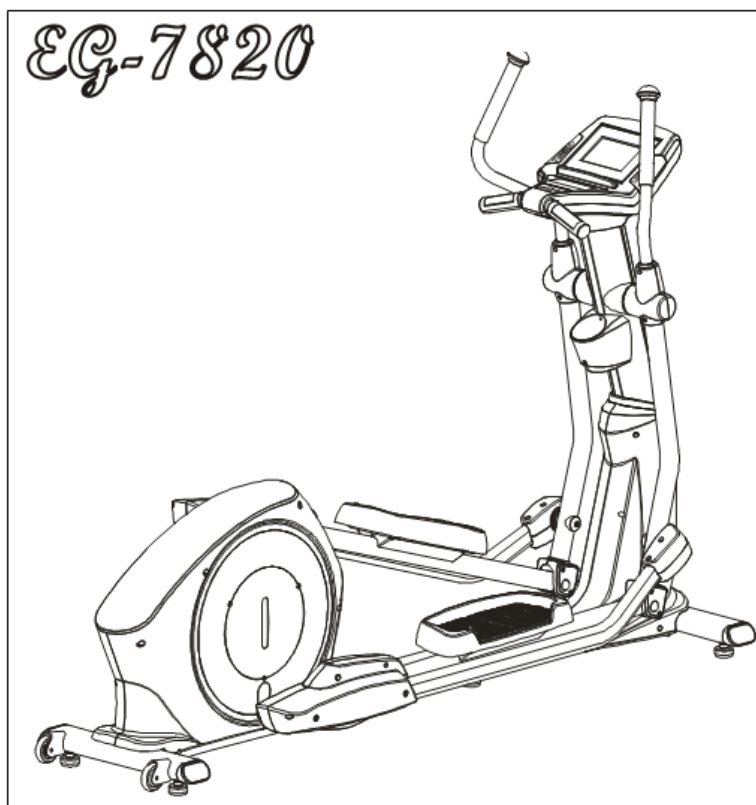




NÁVOD NA POUŽITIE – SK
IN 9322 Eliptický trenažér inSPORTline EG-7820



Dizajn výrobku sa môže mierne odlišovať

VYROBENÉ V TAIWANE

OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
ÚVODNÉ INFORMÁCIE	4
SPOJOVACÍ MATERIÁL.....	5
PREHLAD SÚČIASTOK.....	6
MONTÁŽNE POKYNY.....	7
NASTAVENIE SKLONU OVLÁDACIEHO PANELU	14
PREMIESTŇOVANIE ZARIADENIA.....	14
OVLÁDACÍ PANEL.....	15
POKYNY PRE CVIČENIE	30
NÁROČNOSŤ CVIČENÍ	30
ZAHRIEVANIE PRED CVIČENÍM, UVOĽNENIE PO CVIČENÍ.....	31
DOPORUČENÉ PREŤAHOVACIE CVIKY	31
ZOZNAM SÚČIASTOK	32
VÝKRES (A).....	36
VÝKRES (B)	37

UPOZORNENIE:

Hmotnosť užívateľa by nemala presahovať 181 kg (400 lb).

VAROVANIE!

Cvičenie na tomto zariadení môže predstavovať zdravotné riziko, preto sa pred začiatkom akéhokoľvek cvičebného programu najskôr poraďte s lekárom.

Ak začnete počas cvičenia pociťovať slabosť alebo závrat, prestaňte ihneď s cvičením. Ak nie je zariadenie správne zmontované alebo nie je používané správne, môže dôjsť k vážnemu poškodeniu zdravia. K poškodeniu zdravia môže dôjsť taktiež v prípade, že nie sú dodržiavané pokyny uvedené v tomto návode.

Ak je zariadenie v prevádzke, zamedzte prístupu detí a domácich zvierat. Pred použitím zariadenia vždy skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky bezpečne utiahnuté. Riadte sa bezpečnostnými upozorneniami v tomto návode.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

UPOZORNENIE: Pre zníženie rizika úrazov si pozorne prečítajte všetky bezpečnostné pokyny.

1. Prečítajte si všetky pokyny, ktoré sa týkajú cvičenia na tomto zariadení.
2. Prečítajte si tento návod na použitie a riadte sa uvedenými pokynmi. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky správne utiahnuté.
3. Pri montáži zariadenia by mali byť prítomné aspoň dve osoby.
4. Deti a domáce zvieratá by sa nemali dostať do kontaktu so zariadením. Nedovoľte deťom, aby zariadenie používali alebo sa na ňom hrali. Ak je zariadenie v prevádzke, zamedzte prístupu deťom a domácim zvieratám do blízkosti zariadenia.
5. Doporučujeme pod zariadenie umiestniť ochrannú protišmykovú podložku.
6. Montáž a používanie zariadenia by malo byť na pevnom a rovnom povrchu. Neumiestňujte zariadenie na koberec alebo na nerovný povrch.
7. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky súčiastky v poriadku a sú plne funkčné.
8. Pokiaľ je akákoľvek súčiastka povolená alebo opotrebovaná, ihneď ju utiahnite alebo vymeňte.
9. Pred začiatkom akéhokoľvek cvičiaceho programu sa poraďte s lekárom. Ak začnete počas cvičenia pociťovať slabosť, nevoľnosť alebo bolesť, prestaňte okamžite s cvičením a poraďte sa s lekárom.
10. Pri zostavovaní cvičiaceho programu sa riadte odporučeniami lekára.
11. Cvičte tak, ako vám to umožňujú vaše fyzické schopnosti. Cvičte podľa svojich možností a nepreťažujte sa.
12. Pred začiatkom cvičiaceho programu požiadať lekára o komplexné vyšetrenie.
13. Pri cvičení nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo o zariadenie zachytiť.
14. Necvičte naboso alebo v ponožkách – vždy používajte pohodlnú, uzavretú obuv s protišmykovou podrážkou (napr. bežeckú, športovú, vychádzkovú).
15. Počas montáže, údržby a cvičenia buďte mimoriadne opatrní – pri neopatrnosti hrozí riziko úrazu.
16. Počas cvičenia stojte vždy obidvomi chodidlami na pedáloch.
17. Na zariadení by nemali cvičiť osoby vážiace viac ako 181 kg (400 lb).
18. Na zariadení nemôže cvičiť viac osôb naraz.
19. Montáž zariadenia a jeho presúvanie by mali vždy vykonávať dve dospelé osoby.
20. Údržba: V prípade opotrebenia alebo poškodenia ktoréhokoľvek z dielov prestaňte zariadenie používať až do doby, keď bude opäť plne funkčné.
21. Pre bezpečnú prevádzku je nutné zaistiť okolo celého trenažéru voľný priestor o veľkosti aspoň 1 m.

22. Tento trenažér je určený pre komerčné využitie.

VAROVANIE: Pred začiatkom cvičiaceho programu sa poraďte so svojim lekárom, zvlášť v prípade, že ste starší ako 35 rokov, máte akékoľvek zdravotné problémy, ste tehotná žena alebo začiatokník.

NEDODRŽANIE TÝCHTO POKYNOV MÔŽE SPÔSOBIŤ VÁŽNE ZRANENIA.

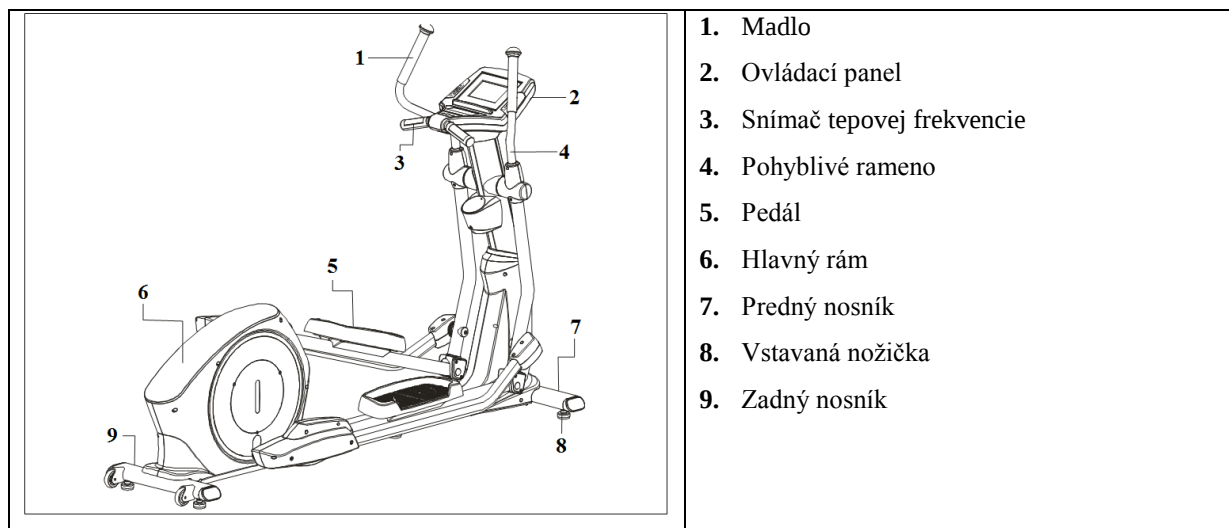
ÚVODNÉ INFORMÁCIE

Ďakujeme Vám za zakúpenie tohto trenažéru. Vynakladáme veľké úsilie, aby naše výrobky dosahovali tej najlepšej kvality. S kvalitou našich výrobkov sme veľmi spokojní a dúfame, že Vám zakúpený trenažér bude dobre slúžiť a pomôže Vám sa lepšie cítiť, vyzerat' lepšie a užívať si života naplno.

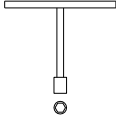
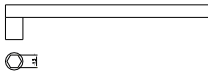
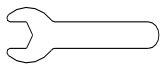
Je preukázané, že pravidelné cvičenie prospieva telesnému aj duševnému zdraviu.

Vďaka rýchlemu životnému štýlu dnes nemajú ľudia cvičenie príliš veľa času. Cvičenie na tomto zariadení predstavuje jednoduchú a účinnú cestu k získaniu skvelej postavy a zdravšieho životného štýlu.

Oboznámte sa so súčiastkami opísanými na obrázku skôr, ako budete pokračovať v čítaní návodu. Pred prvým použitím zariadenia si pozorne prečítajte celý manuál.

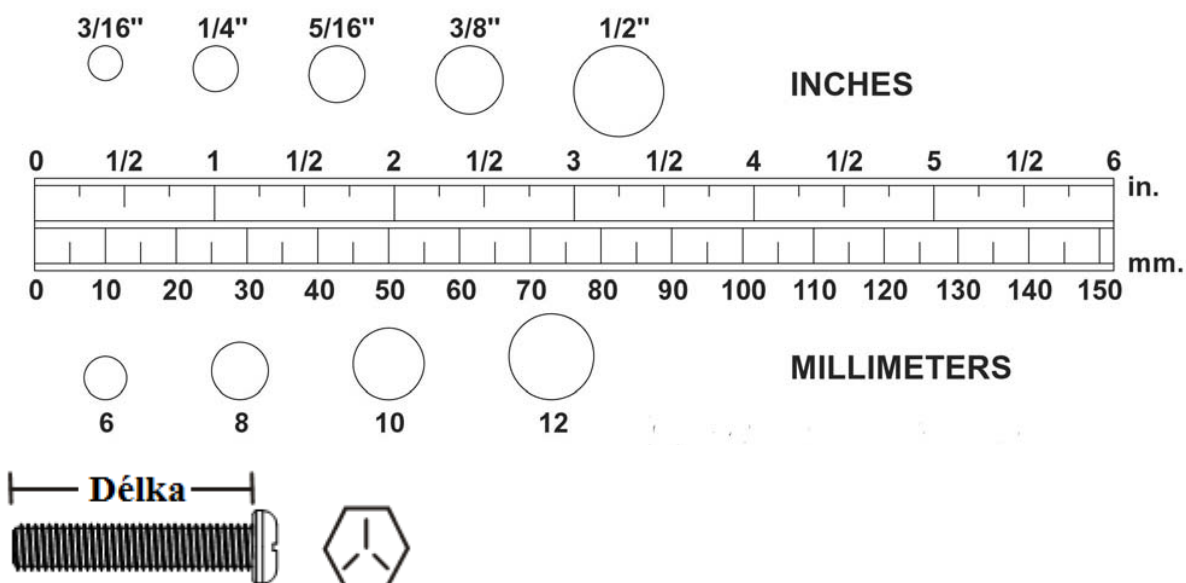


NÁRADIE

			
Nástrčný maticový kľúč s rúčkou (17 mm)	Nástrčný maticový kľúč (13mm)	Otvorený maticový kľúč (17 mm)	Krížový skrutkovač + Imbusový kľúč (6 mm)

SPOJOVACÍ MATERIÁL

Vybaľte krabicu na mieste s dostatkom voľného priestoru. Prezrite si nižšie uvedený zoznam spojovacieho materiálu. Táto tabuľka Vám pomôže rozpoznať spojovací materiál používaný počas montáže. Pre zistenie priemeru položte podložky alebo konce skrutiek na kolieska vyznačené na papieri. Pravítko slúži ku zmeraniu dĺžky skrutiek.



POZNÁMKA: Dĺžka skrutiek sa meria od konca skrutky po začiatok hlavy (s výnimkou skrutiek s plochými hlavami). Do dĺžky skrutiek s plochými hlavami sa započítava taktiež dĺžka hlavy.

Balenie obsahuje dve oddelene zabalené sady spojovacieho materiálu - sadu **A** a sadu **B**.

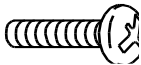
Sadu **A** použijete počas **Kroku 1, 4, 5, 6**.

Sadu **B** použijete počas **Kroku 2, 3, 7-15**.

Poznámka:

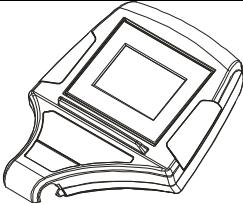
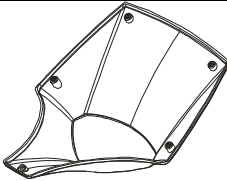
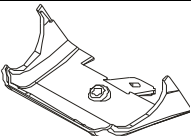
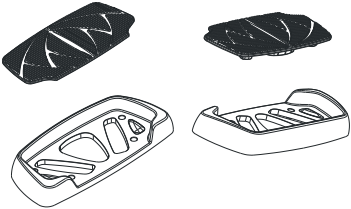
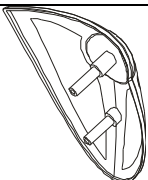
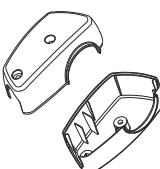
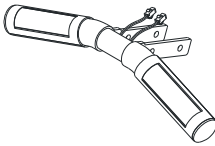
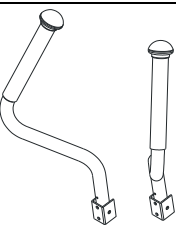
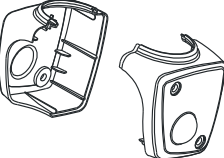
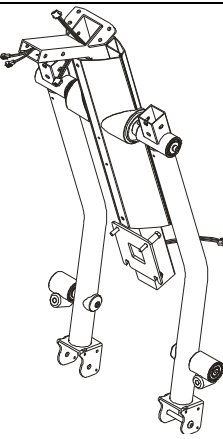
- Prehliadnite si nižšie uvedený zoznam sady A a B, aby ste boli schopní spojovací materiál rozpoznať.
- Za účelom zjednodušenia prepravy môžu byť niektoré diely už vopred pripevnené k zariadeniu. Ak nie je niektorý diel zahrnutý v jednej zo sád, skontrolujte či nie je pripevnený ku zariadeniu.

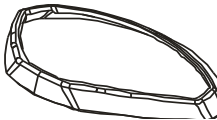
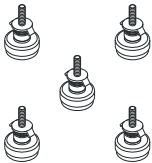
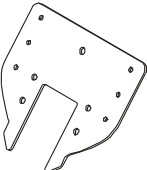
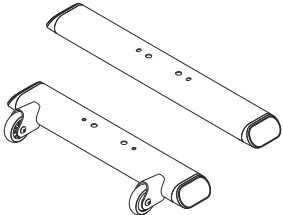
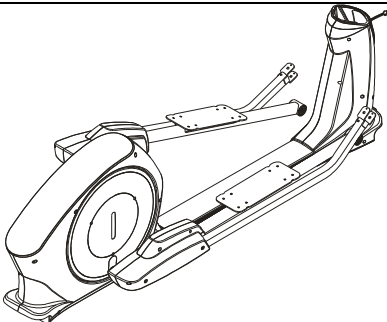
SADA PRÍSLUŠENSTVA A	Číslo a názov dielu	Počet kusov
	88 Perová podložka (M8)	4
	92 Podložka (8x38x2.0t)	4
	100 Križová skrutka (M5xp0.8x15mm)	16
	101 Križová skrutka (M5xp0.8x50mm)	2
	113 Šest'hranná skrutka (M8xp1.25x65mm)	4
	115 Šest'hranná skrutka (M10xp1.5x70mm)	2
	116 Šest'hranná skrutka (M10x1.25x85mm)	2

	126 Samo istiaca matica (M10xp1.5)	4
SADA PRÍSLUŠENSTVA B	Číslo a názov dielu	Počet kusov
	100 Krížová skrutka (M5xp0.8x15mm)	18
	105 Imbusová skrutka (M8xp1.25x10mm)	8
	117 Šesťhranná skrutka (M10xp1.5x50mm)	2

PREHĽAD SÚČIASTOK

Krabicu vybaľujte na mieste s dostatkom voľného priestoru. Podľa nižšie uvedeného zoznamu skontrolujte, či boli dodané všetky diely a či sú v poriadku. Baliacich materiálov sa zbavte až po dokončení montáže. Náradie a spojovací materiál potrebný pre montáž výrobku tvorí súčasť balenia.

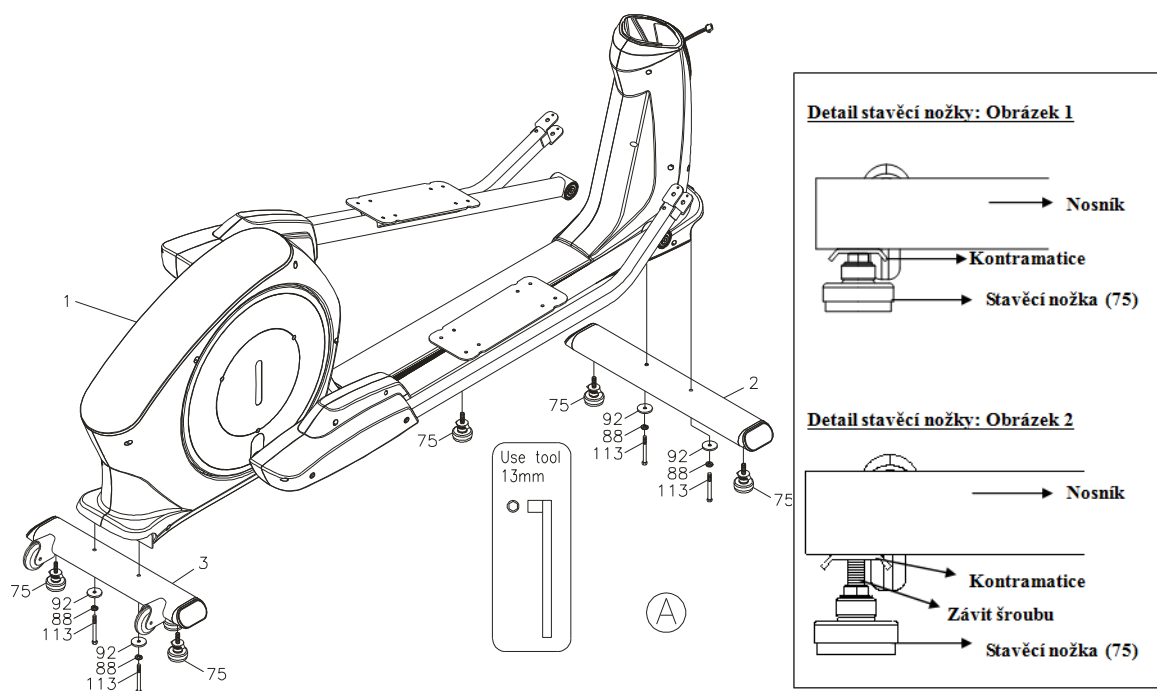
Ovládací panel	Spodný kryt ovládacieho panelu	Spodná krytka madiel	Nášľapná plocha s protišmykovým povrchom
			
Predná dekoračná krytka	Krytka pohyblivého ramena	Predná krytka pedálovej podpery	Držiak na fľašu
			
Pevné madlá	Pohyblivé madlá	Predná krytka pedálov	Predný stĺpik (komplet)
			
Lem predného stĺpika	Vstavané nožičky	Držiak ovládacieho	Predný a zadný nosník

		panelu	
			
Hlavný rám			
			

MONTÁŽNE POKYNY

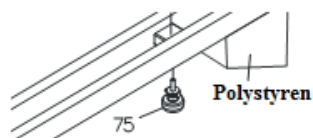
Pred začiatkom montáže vybaľte obsah balenia a skontrolujte, či sú dodané všetky potrebné diely. Obaly, v ktorých sú diely zabalené, vložte späť do krabice. Baliacich materiálov sa zbavujte až po dokončení montáže. Počas montáže postupujte podľa uvedených krokov.

KROK 1: Montáž vstavaných nožičiek a nosníkov

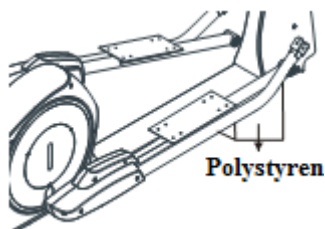


- Priskrutkujte jednu vstavanú nožičku (75) k hlavnému rámu (1).

POZNÁMKA: Pre jednoduchšiu montáž vstavaných nožičiek (75) podoprite na jednej strane hlavný rám (1) napr. pomocou polystyrénu.



- b. Priskrutkujte dve vstavané nožičky (75) k prednému nosníku (2) a zadnému nosníku (3).
- c. Zaskrutkujte do nosníkov (2 a 3) všetky štyri vstavané nožičky (75) až nadoraz. (Viď Obrázok 1)
- d. Pre jednoduchšiu montáž nosníkov (2 a 3) doporučujeme podložiť na jednej strane hlavný rám (1) napr. polystyrénom.



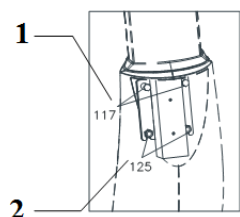
- e. Pripevnite k hlavnému rámu (1) predný nosník (2) pomocou dvoch podložiek (8x38x2.0t)(92), dvoch perových podložiek (M8)(88) a dvoch skrutiek (M8xp1.25x65mm)(113).
- f. Pripevnite k hlavnému rámu (1) zadný nosník (3) pomocou dvoch podložiek (8x38x2.0t)(92), dvoch perových podložiek (M8)(88) a dvoch skrutiek (M8xp1.25x65mm)(113).

POZNÁMKA: V prípade potreby zariadenie stabilizujte pomocou vstavaných nožičiek (75).

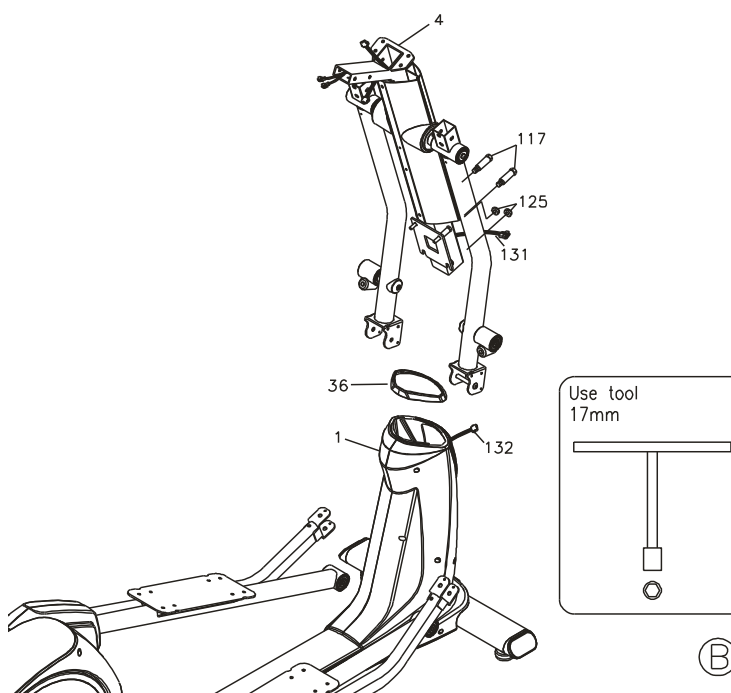
STABILIZÁCIA: Postavte zariadenie na miesto určené pre jeho prevádzku a skontrolujte stabilitu. Pri regulácii vstavaných nožičiek (75) postupujte nasledovne: Povoľte maticu, vyskrutkujte/zaskrutkujte vstavanú nožičku do zodpovedajúcej polohy a nakoniec nožičku zaistite pomocou matice. (Viď Obrázok 2)

KROK 2: Navlečenie dekoračného lemu na predný stĺpik a prepojenie káblov

Obrázok 1



1. Pre jednoduchšiu montáž neuťahujte skrutky (117) nadoraz skôr ako po dokončení Kroku 5.
2. Matice (125) nedávajte dole.



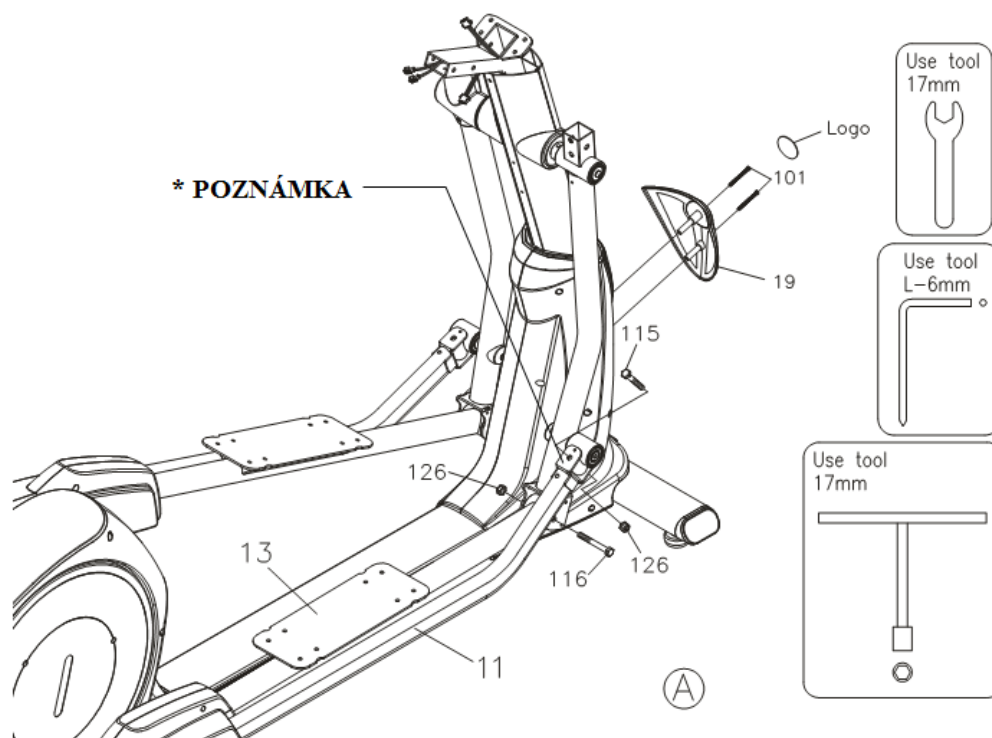
UPOZORNENIE: Počas Kroku 2 a 3 predchádzajte poškodeniu káblov (131) a (132).

- a. Nasuňte dekoračný lem (36) na predný stĺpik (4) tak, ako je to znázornené na obrázku vyššie.
- b. Prepojte prepojovací kábel II (131) s káblom I (132).

KROK 3: Montáž predného stĺpiku

- a. Uistite sa, že sú k hlavnému stĺpiku (1) priskrutkované dve samo istiace matice (M10xp1.5)(125) (viď Krok 2: Obrázok 1). Matice nesmú byť utiahnuté nadoraz, aby bolo možné medzi matice a hlavný rám zasunúť montážnu úchytку predného stĺpika.
- b. Zasuňte predný stĺpik (4) do hlavného rámu (1) a zaistite ho pomocou dvoch skrutiek (M10xp1.5x50mm)(117) – použite dodaný nástrčný kľúč s rúčkou, ale neutahujte skrutky nadoraz.
POZNÁMKA: skrutky (117) a matice (125) dotiahnite nadoraz až po dokončení Kroku 5.
- c. Posuňte dekoračný lem (36) dole a nasadte ho na hlavný rám (1).

KROK 4: Montáž pedálových podpier a pedálov



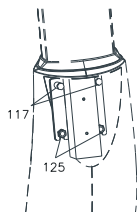
*** POZNÁMKA:** skrutky (115) prestrčte pedálovými podperami (10 a 11) zhora a matice (126) umiestnite zo spodnej strany.

- a. Pripevnite pravý pedál (13) k pravému pohyblivému ramenu (9) pomocou jednej skrutky (M10xp1.5x85mm)(116) a jednej samo istiacej matice (M10xp1.5)(126).
- b. Pripevnite pravú pedálovú podperu (11) k pravému pohyblivému ramenu (9) pomocou jednej skrutky (M10xp1.5x70mm)(115) a jednej samo istiacej matice (M10xp1.5)(126).
- c. Rovnakým spôsobom vykonajte montáž na ľavej strane zariadenia.

POZNÁMKA: Utiahnite nadoraz skrutky a matice použité v Kroku 4.

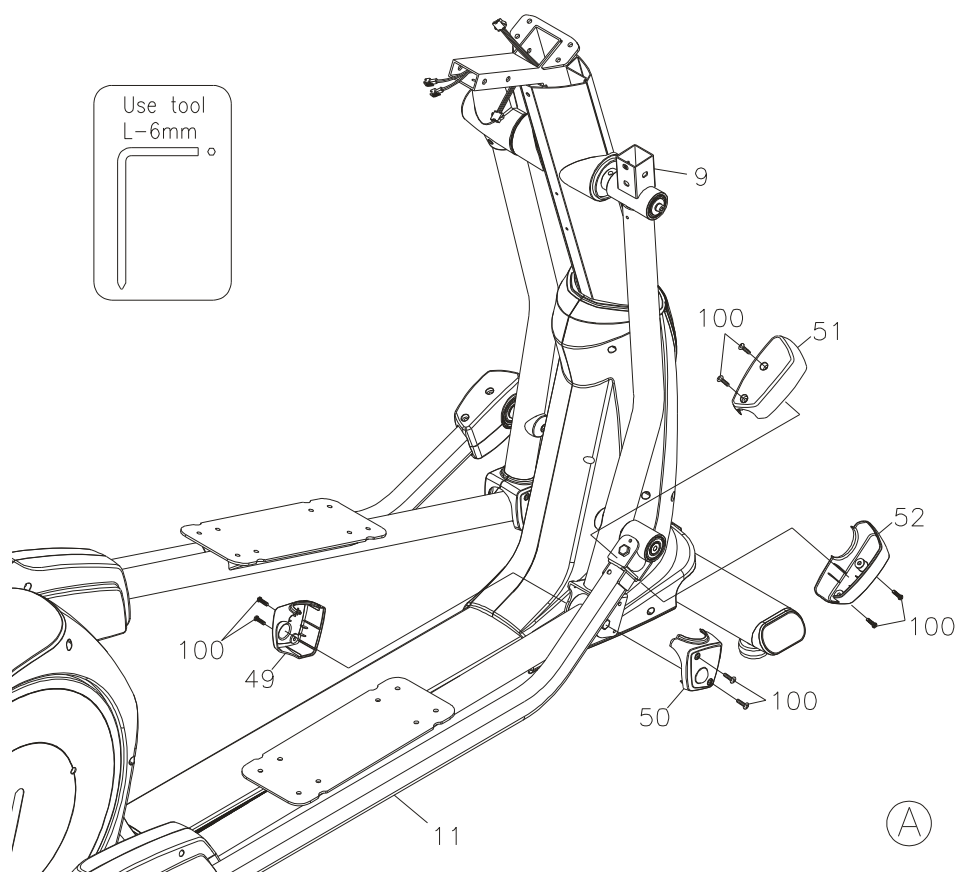
KROK 5: Montáž prednej dekoračnej krytky

- a. Pomocou dodaného nástrčného kľúča s rúčkou utiahnite nadoraz dve skrutky (M10xp1.5x50mm)(117) a dve samo istiace matice (M10xp1.5)(125). (Viď obrázok nižšie)



- b. Pripevnite k hlavnému rámu (1) dekoračnú krytku (19) pomocou dvoch skrutiek (M5xp0.8x50mm)(101).
- c. Nalepte na prednú dekoračnú krytku (19) samolepku s logom. Samolepka je pribalená ku spojovaciemu materiálu.

KROK 6: Montáž klbových krytiiek

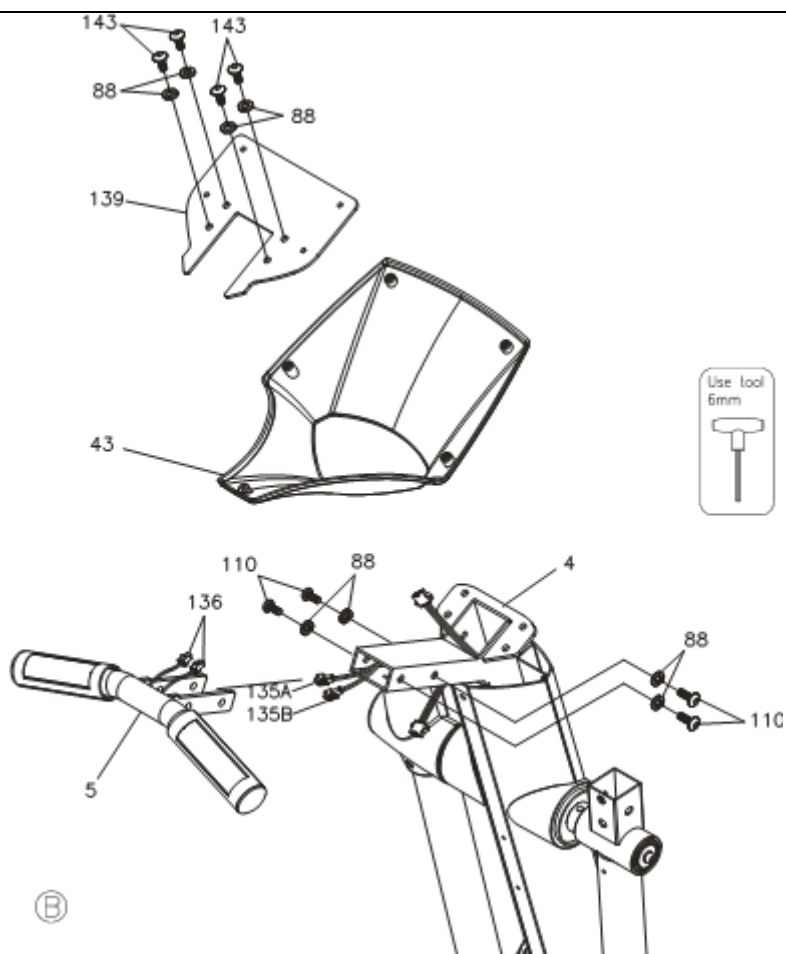
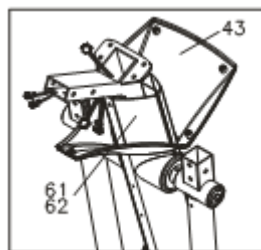


- a. Pripevnite k pravému pedálu krytky (49 a 50) pomocou 4 skrutiek (M5xp0.8x15mm)(100).
- b. Pripevnite k pravej pedálovej podpere krytky (51 a 52) pomocou 4 skrutiek (M5xp0.8x15mm)(100).
- c. Rovnakým spôsobom vykonajte montáž klbových krytiiek na ľavej strane zariadenia.

POZNÁMKA: skrutky použité v Kroku 6 utiahnite nadoraz.

KROK 7: Montáž držiaku a spodného krytu ovládacieho panelu

Obrázok 1



UPOZORNENIE: Dávajte pozor, aby počas Kroku 7 nedošlo k poškodeniu káblu tepových snímačov II (135).

- Nasaďte spodný kryt ovládacieho panelu (43) na predný a zadný kryt predného stĺpiku (61 a 62). (Viď Obrázok 1 vyššie).

POZNÁMKA: Imbusové skrutky (M8xp1.25x12mm)(143) a perové podložky (M8)(88) sú pri dodaní priskrutkované k prednému stĺpiku (4).

- Odskrutkujte z predného stĺpiku (4) imbusové skrutky (M8xp1.25x12mm)(143) a perové podložky (M8)(88).
- Pripevnite držiak počítača (139) k prednému stĺpiku (4) pomocou imbusových skrutiek (M8xp1.25x12mm)(143) a perových podložiek (M8)(88).

KROK 8: Zapojenie tepových snímačov a montáž pevných madiel

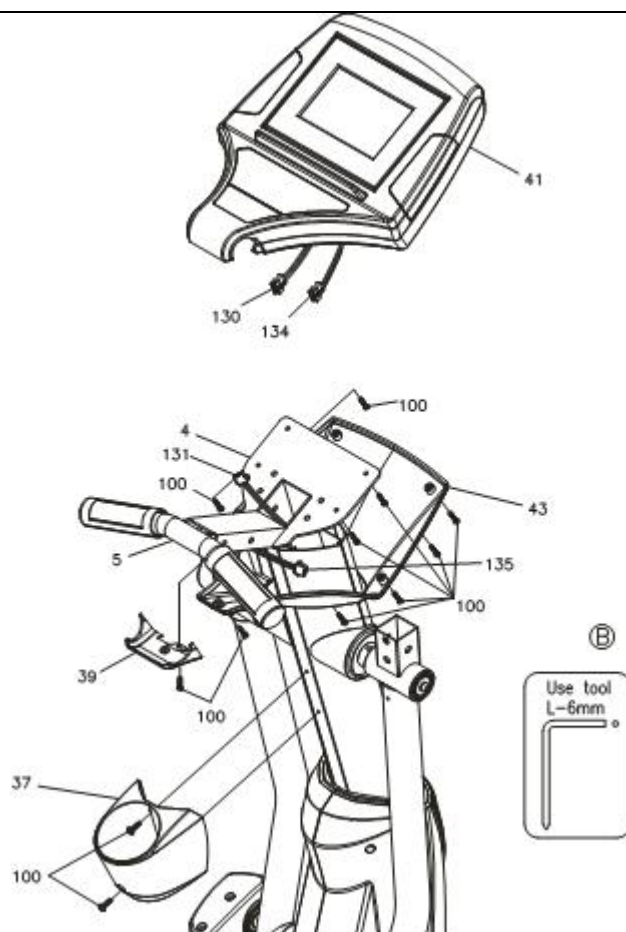
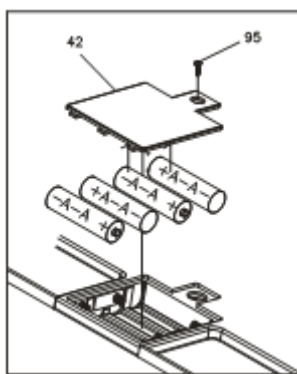
POZNÁMKA: Imbusové skrutky (M8xp1.25x16mm)(110) a perové podložky (M8)(88) sú pri dodaní priskrutkované k pevným madlám (5).

- Odskrutkujte z pevných madiel (5) imbusové skrutky (M8xp1.25x16mm)(110) a perové podložky (M8)(88).
- Prepojte káble tepových snímačov (135 a 136).
- Zasuňte pevné madla (5) do predného stĺpiku (4) a zaistite ich pomocou imbusových skrutiek (M8xp1.25x16mm)(110) a perových podložiek (M8)(88).

UPOZORNENIE: Dávajte pozor, aby ste pri montáži pevných madiel (5) nepoškodili káble (135) a (136).

KROK 9: Inštalácia batérií

Obrázok 1



- Otvorte priehradku na batérie: pomocou dodaného krížového skrutkovača vyskrutkujte skrutku (M3x10mm)(95) na zadnej strane ovládacieho panelu a dajte dole krytku batérií (42).
- K prevádzke ovládacieho panelu (41) je potrebné mať štyri batérie typu AA (batérie sú súčasťou balenia).

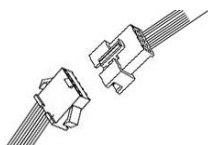
UPOZORNENIE: K napájaniu zariadenia používajte iba tzv. nikel-metal-hydridové (Ni-Mh) batérie.

- Pri použití iného typu batérií hrozí poškodenie ovládacieho panelu.
- Umiestnite batérie do priehradky na zadnej strane ovládacieho panelu (41).
 - Dbajte na správnu orientáciu batériových pólov.
 - Pripevnite na zadnú stranu ovládacieho panelu (41) krytku batérií (42) pomocou skrutiek (M3x10mm)(95).

KROK 10: Prepojenie káblov

- Prepojte kábel tepových snímačov II (135) s počítačovým káblom II (134).
- Prepojte prepojovací kábel II (131) s počítačovým káblom I (130).

POZNÁMKA: Dbajte na správne zapojenie konektorov.



KROK 11: Montáž ovládacieho panelu

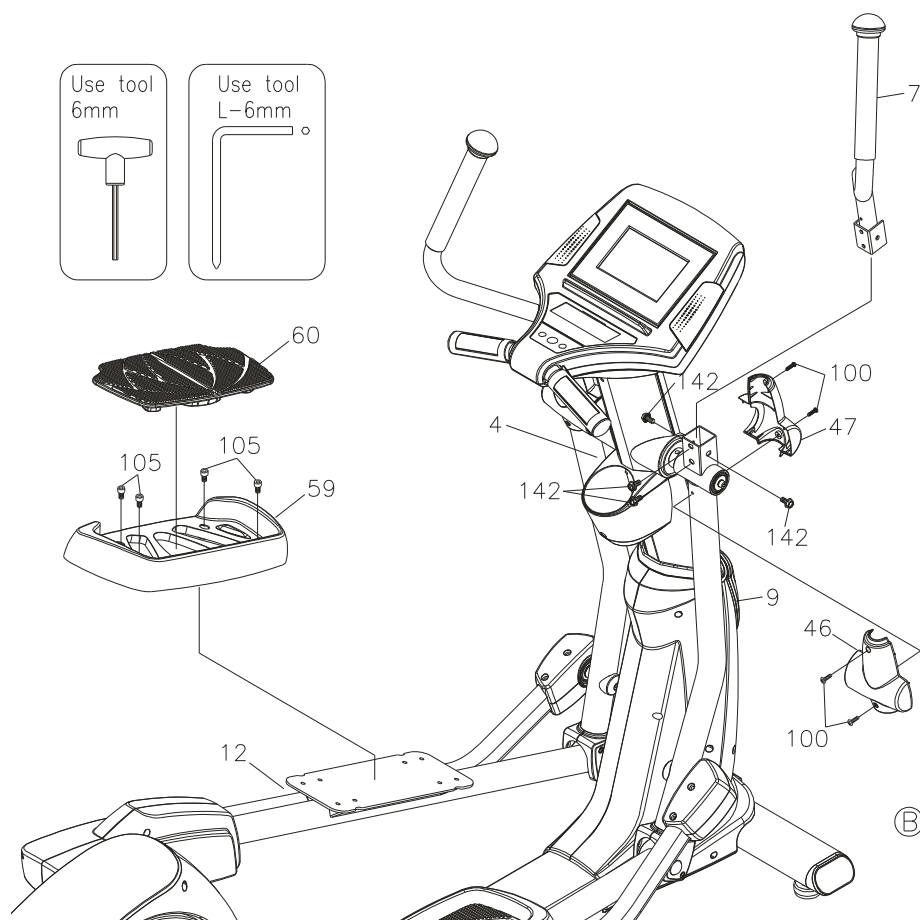
- Nasaďte ovládací panel (41) na predný stĺpik (4) a zaistite ho pomocou skrutiek (M5xp0.8x15mm)(100).
- Pripevnite k ovládaciemu panelu (41) spodnú krytku pevných madiel (39) pomocou skrutky (M5xp0.8x15mm)(100).
- Pripevnite k ovládaciemu panelu (41) spodný kryt (43) pomocou skrutiek (M5xp0.8x15mm)(100).

KROK 12: Montáž držiaku na pitie

POZNÁMKA: skrutky (M5xp0.8x15mm)(100) sú priskrutkované k prednej strane stĺpika (4) – najskôr tieto skrutky odskrutkujte .

Pripevnite držiak na pitie (37) k prednému stĺpiku (4) pomocou skrutiek (M5xp0.8x15mm)(100).

KROK 13: Montáž pohyblivých madiel



POZNÁMKA: skrutky (M8x1.25x16mm)(142) sú pripevnené k pohyblivým madlám (8 a 9).

- Odskrutkujte z pohyblivých madiel (8 a 9) všetkých 8 skrutiek (M8x1.25x16mm)(142).
- Zasuňte pravé pohyblivé madlo (7) do pravého pohyblivého ramena (9) a zaistite ho pomocou 4 skrutiek (M8x1.25x16mm)(142). (Vid' Obrázok vyššie)
- Rovnakým spôsobom vykonajte montáž na ľavej strane zariadenia.

KROK 14: Montáž horných kĺbových krytiel

- Umiestnite predné a zadné časti kĺbovej krytky (46 a 47) na pravé pohyblivé rameno (9).
- Upevnite krytky pomocou štyroch skrutiek (M5xp0.8x15mm)(100).
- Rovnakým spôsobom vykonajte montáž na ľavej strane zariadenia.

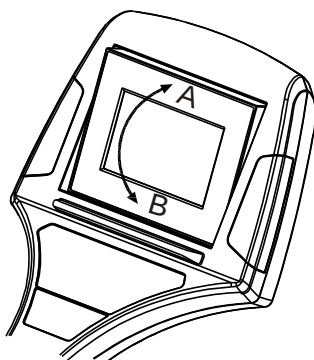
KROK 15: Montáž pedálov

- Pripevnite ľavý nášľap (59) k ľavému pedálu (12) pomocou štyroch skrutiek (M8xp1.25x10mm)(105).
- Zasaďte do ľavého nášľapu (59) protišmykový povrch (60).
- Rovnakým spôsobom vykonajte montáž pravého nášľapu.

Na zaver montáže sa uistite, že je všetok spojovací materiál správne utiahnutý.

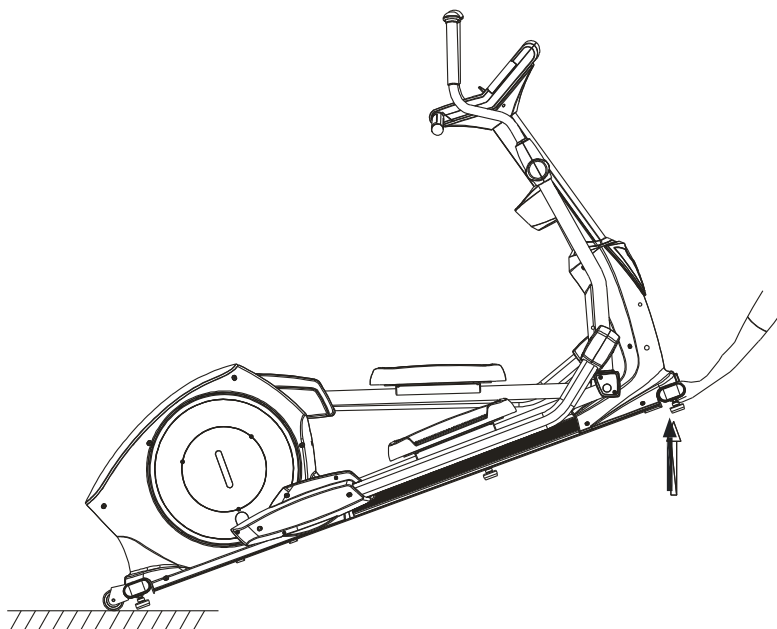
NASTAVENIE SKLONU OVLÁDACIEHO PANELU

Pre najlepšiu možnú viditeľnosť displeja doporučujeme nastaviť sklon ovládacieho panela zatlačením na hornú alebo dolnú časť panela (oblasť A/B).

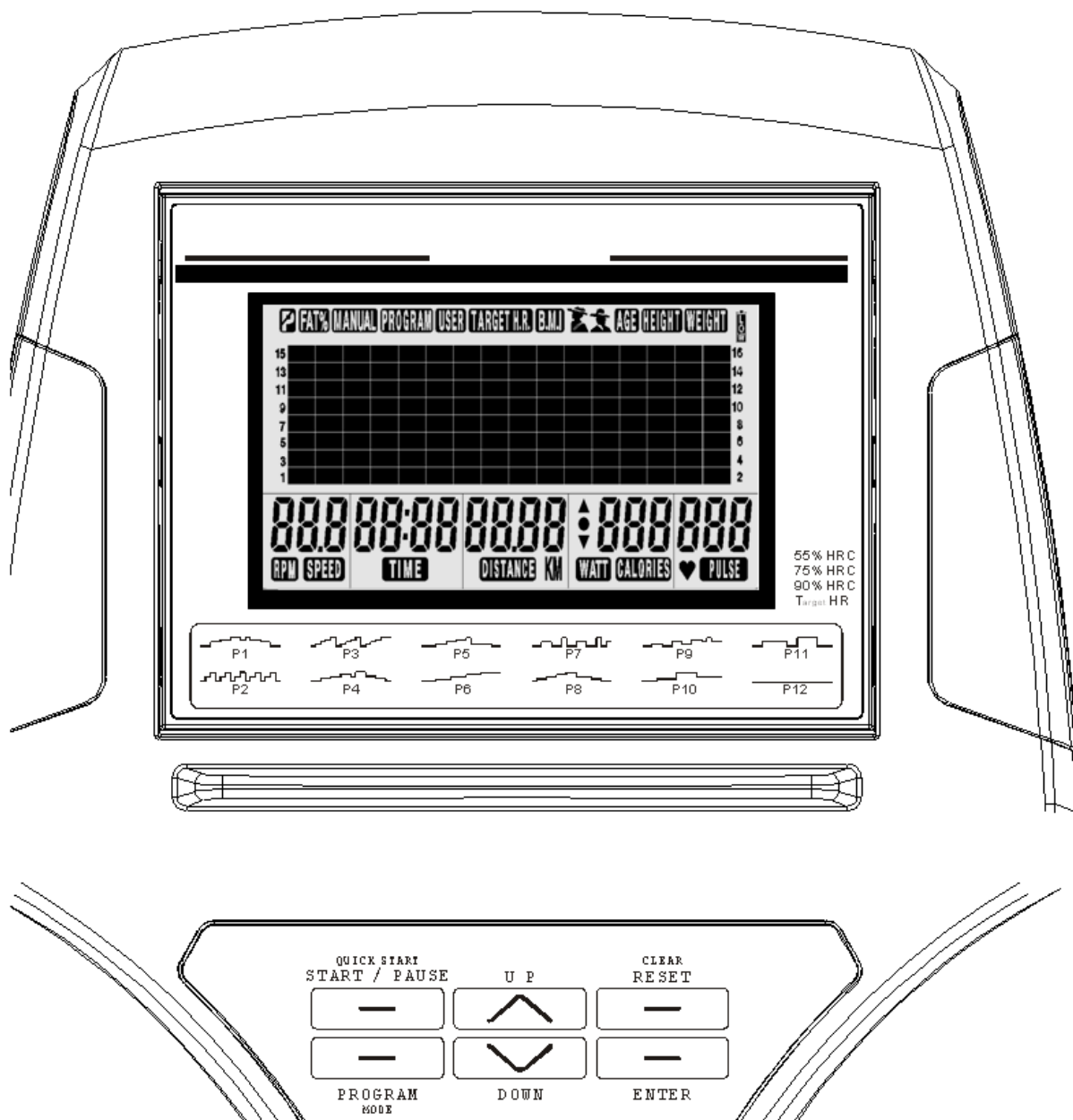


PREMIESTŇOVANIE ZARIADENIA

Uchopte obidvomi rukami predný nosník (2), nadvihnite zariadenie a presuňte ho na požadované miesto. Presúvajte trénažer na rovnom povrchu.



OVLÁDACÍ PANEL



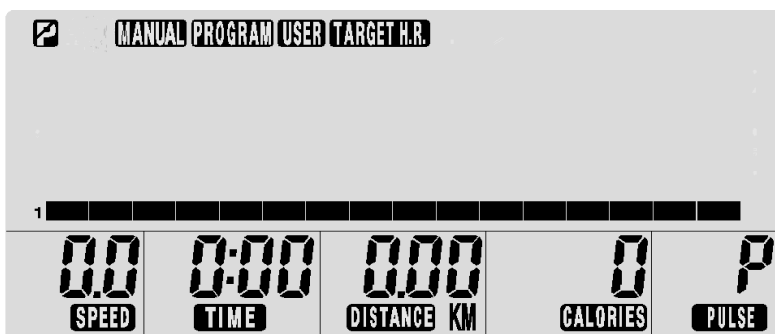
- Obrázok ovládacieho panelu slúži pre lepšiu orientáciu a môže sa trochu odlišovať od displeja vášho zariadenia.
- Počítač pracuje s metrickou i angloamerickou mernou sústavou. Je možné teda nastaviť, či sa bude vzdialenosť zobrazovať v kilometroch alebo míľach (rozsah: 0.0-99.9 km/mi).

ZAPNUTIE POČÍTAČA

- Zošliapnutím pedálu zapnete počítač.
- Pri zapnutí sa displej LCD rozsvieti a dôjde ku zvukovej signalizácii. Zapnutý displej vyzerá nasledovne:



Po uplynutí časového intervalu približne 2 sekúnd sa displej prepne do výstupného režimu nastavení:



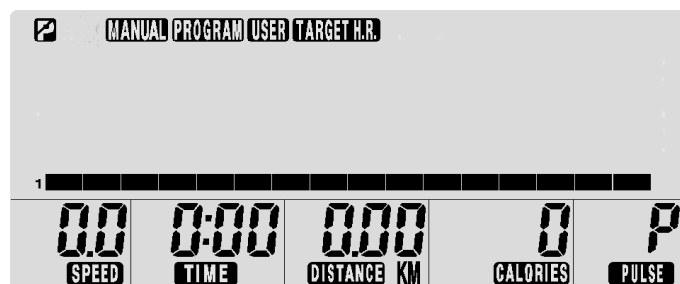
VYPNUTIE POČÍTAČE

Počítač sa vypína automaticky po 30 sekundách nečinnosti.

Poznámka: Ak sú batérie vybité, počítač sa vypne.

TLAČIDLÁ

PROGRAM/MODE: Týmto tlačidlom zvolíte jeden z programov – Manuálny program (MANUAL), Prednastavené programy (PROGRAM), Užívateľský program (USER), Program pre kontrolou cieľovej tepovej frekvencie (TARGET H.R.).



Pre potvrdenie nastavenej hodnoty stlačte tlačidlo ENTER.

ENTER: Toto tlačidlo má dve rôzne funkcie.

- Stlačením tohto tlačidla vstúpite do jedného z programov (Manuálny (MANUAL), Prednastavené (PROGRAM), Užívateľský (USER), Cieľová tepová frekvencia (TARGET H.R.)).
 - Tlačidlo slúži tiež k potvrdeniu nastavenej hodnoty času (TIME), vzdialenosti (DISTANCE), kalórii (CALORIES), tepovej frekvencie (PULSE) a veku (AGE).
- Hodnotu parametrov (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepovú frekvenciu (PULSE) a vek (AGE)) zvýšite či znížite tlačidlami UP/DOWN.

QUICK START (RÝCHLY ŠTART), START/PAUSE: Toto tlačidlo má tri rôzne funkcie.

- QUICK START: Stlačením tohto tlačidla vstúpite okamžite do manuálneho, bez toho aby ste nastavili hodnotu parametrov (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepovú frekvenciu (PULSE))
- START/PAUSE:

- Stlačením tohto tlačidla začnete cvičenie.
- Stlačením tohto tlačidla pozastavíte cvičenie.

Na displeji sa zobrazí stupeň záťaže a hodnota parametrov (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepová frekvencia (PULSE)).

- Opätovným stlačením tlačidla znovu začnete cvičenie v danom programe.

Poznámka: Po prepnutí do iného programu (Manuálny (MANUAL), Prednastavené (PROGRAM), Užívateľský (USER), Cieľová tepová frekvencia (TARGET H.R.)) alebo vypnutie počítača sa hodnota parametrov (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepová frekvencia (PULSE)) nastaví na výstupnú hodnotu.

RESET: Toto tlačidlo má dve rôzne funkcie.

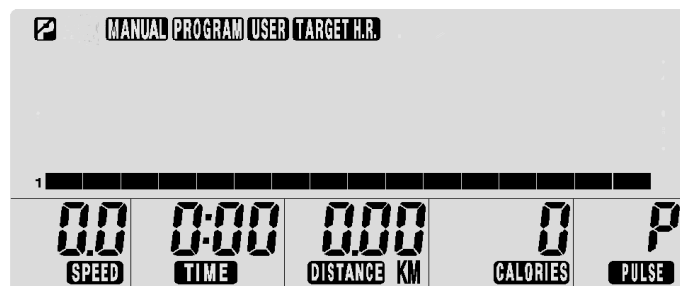
- VYNULOVANIE: Počas nastavovania hodnoty parametra stlačte toto tlačidlo pre jeho vynulovanie.



Takto je možné tlačidlo používať iba v prípade, že je program pozastavený.

- ZMENA PROGRAMU: (Manuálny (MANUAL), Prednastavené (PROGRAM), Užívateľský (USER), Cieľová tepová frekvencia (TARGET H.R.))

Ak je program pozastavený, stlačte toto tlačidlo a podržte ho po dobu 4 sekúnd pre vstup do výstupného režimu nastavení.

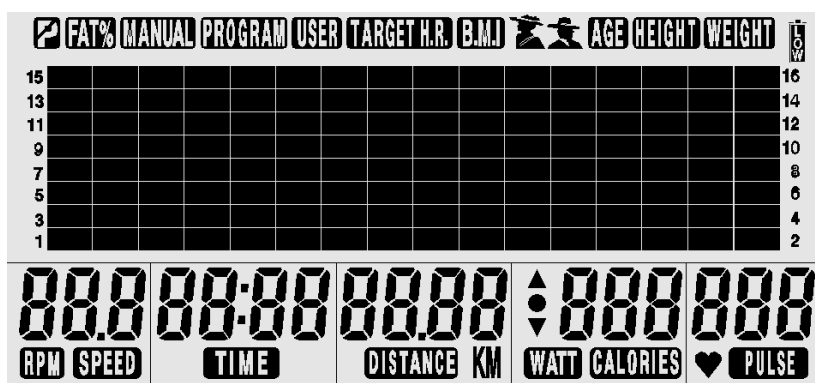


Takto je možné tlačidlo RESET používať iba v prípade, že je program pozastavený.

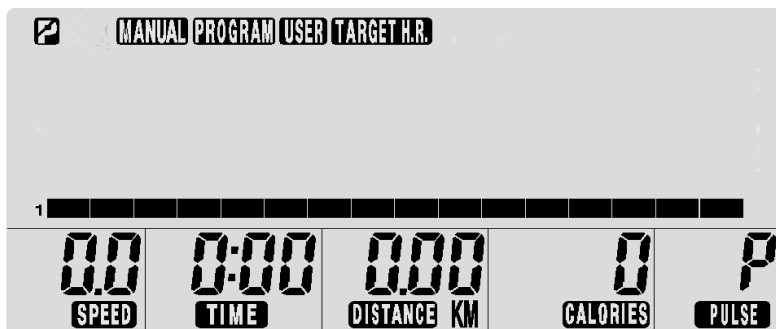
MANUÁLNY PROGRAM

Do tohto programu je možné vstúpiť 4 rôznymi spôsobmi:

1. Pri zapnutí počítača (displej sa rozsvieti)
 - a. Zošliapnite pedál.
 - b. Displej sa rozsvieti a dôjde ku zvukovej signalizácii. Na displeji sa zobrazí:

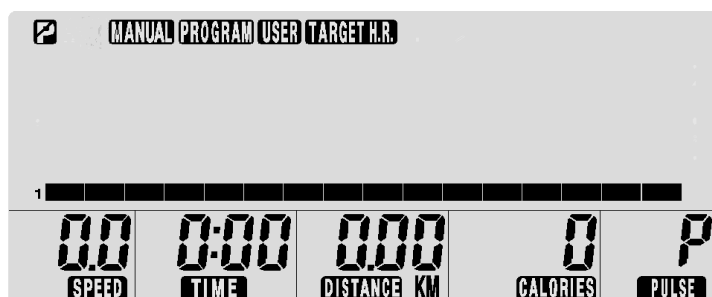


- c. Po uplynutí časového intervalu približne 2 sekúnd sa displej prepne do výstupného režimu nastavení:



2. Restart

- a. Stlačte tlačidlo START/PAUSE pre pozastavenie zvoleného programu.
- b. Pridržte tlačidlo RESET po dobu približne štyroch sekúnd a vstúpite do výstupného režimu nastavení:





Takto je možné tlačidlo RESET používať iba v prípade, že je program pozastavený.

- c. Ďalej postupujte podľa bodu b odstavca 4.

3. QUICK START (RÝCHLY ŠTART)

- a. Tlačidlo START/PAUSE: Stlačte toto tlačidlo pre pustenie manuálneho programu bez nastavenia hodnôt parametrov.
- b. Ďalej postupujte podľa bodu c odstavca 4 pre nastavenie hodnoty parametrov (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepová frekvencia (PULSE)).

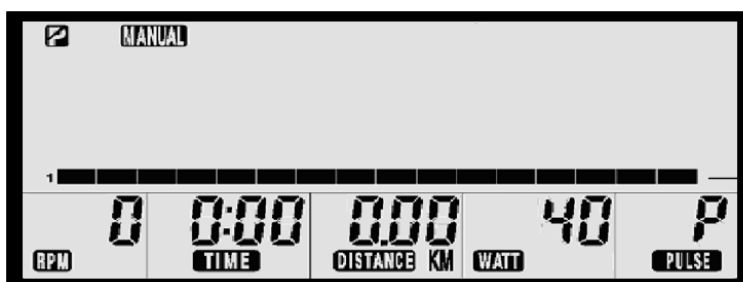
Počas spusteného alebo pozastaveného programu je možné nastavovať stupeň záťaže pomocou tlačidiel UP a DOWN.

4. Vstup do manuálneho programu bežným spôsobom

- a. Tlačítko START/PAUSE: Stlačte toto tlačidlo pre pozastavenie aktuálneho programu.
- b. Tlačidlo PROGRAM: Stlačte toto tlačidlo pre zvolenie manuálneho programu, pokiaľ sa nachádzate v inom programe (Užívateľský (USER), Prednastavený (PROGRAM), Cieľová tepová frekvencia (TARGET H.R.)).
- c. Tlačidlo ENTER: Stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie nastavenej hodnoty parametru.



- d. Na displeji bude blikať tento znak označujúci pozastavenie programu.
- e. Na displeji sa potom rozblíkajú stupeň záťaže.



→ Stupeň záťaže

- f. Tlačidlá UP a DOWN: Stlačením týchto tlačidiel zvýšite alebo znížite stupeň záťaže (rozsah: 1-16, zvyšovanie/znižovanie je možné iba po 2 jednotkách).
- g. Tlačidlo START/PAUSE: Stlačte toto tlačidlo pre priame zahájenie cvičenia bez nastavení parametrov (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepová frekvencia (PULSE)).
- Tlačidlo ENTER: Stlačte toto tlačidlo pre nastavenie parametrov.
- h. Po stlačení tlačidla ENTER sa rozblíkajú na displeji nápisy TIME (čas).
- i. Tlačidlá UP a DOWN: Použite tieto tlačidlá pre nastavenie požadovanej hodnoty parametru.

Poznámka: Pri nastavení hodnôt parametrov sa parametre prepínajú v tomto poradí:

TIME (čas) (rozsah 01:00-99:00, pripočítanie/odpočítanie 1 minúty) – **DISTANCE (vzdialenosť)** (rozsah 0.1-99.9 km, pripočítanie/odpočítanie 0.1 km) – **CALORIES (kalórie)** (rozsah 10-990 kcal, pripočítanie/odpočítanie 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvencia)** (rozsah 70-240 tepov za minútu, pripočítanie/odpočítanie 1 jednotky)

- Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty parametru a nastavenie ďalšieho parametru.
 - Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepová frekvencia (PULSE)).
 - Pre vynulovanie hodnoty parametru stlačte tlačidlo RESET.
- j. Tlačidlo START/PAUSE: Stlačte toto tlačidlo pre spustenie programu a začiatok cvičenia.



HODNOTA TEPOVEJ FREKVENCIE NIE JE MERANÁ:

“” Ak na displeji bliká tento symbol, nie je meraná Vaša tepová frekvencia.

POČAS CVIČENIA SA OZÝVA VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA:



Ak je Vaša tepová frekvencia vyššia ako nastavená hodnota, ozve sa zvuková signalizácia.

Uvedomte si, že zvuková signalizácia Vás informuje o prekročení nastavenej hodnoty a je potrebné spomaliť alebo znížiť stupeň záťaž.

PREHLADNÁ TABUĽKA POPISUJÚCA NASTAVENIE PARAMETROV

Nápis na displeji	Rozsah	Meranie	Vynulovanie	Popis a odporúčania
TIME	00:00-99:00	Počas cvičenia. Po vypnutí počítače sa nastaví výstupná hodnota.	Stlačte tlačidlo RESET.	1. Pokiaľ nebola nastavená hodnota, bude sa na displeji zobrazovať čas cvičenia, dokiaľ nedosiahne max. hodnoty 99:00. 2. Pokiaľ bola hodnota nastavená, bude sa čas odpočítavať dokiaľ nedosiahne 0. Uplynutie časového intervalu bude ohlásené zvukovou signalizáciou.
DISTANCE	0.0-99.9 km	Počas cvičenia. Po vypnutí počítače sa nastaví výstupná hodnota.	Stlačte tlačidlo RESET..	1. Pokiaľ nebola hodnota nastavená bude sa vzdialenosť pripočítavať, dokiaľ nedosiahne 99:90 km. 2. Pokiaľ bola nastavená vzdialenosť, ktorú chcete prekonať, bude sa hodnota odpočítavať, dokiaľ nedosiahne hodnotu 0. Dosiahnutie požadovanej vzdialenosti bude ohlásené zvukovou signalizáciou.
CALORIES	10-990 kcal	Počas cvičenia. Po vypnutí počítače sa nastaví výstupná hodnota.	Stlačte tlačidlo RESET.	1. Pokiaľ nebola hodnota nastavená, bude sa zvyšovať kým nedosiahne 990 Kcal. 2. Ak bola hodnota nastavená, bude sa odpočítavať, dokiaľ nedosiahne hodnotu 10. Potom sa ozve zvuková signalizácia.
PULSE	70-240 BPM	Počas cvičenia. Po vypnutí počítače sa nastaví výstupná hodnota.	Stlačte tlačidlo RESET.	1. Ak nie je meraná tepová frekvencia, rozblíkajú sa na displeji symbol  . 2. Ak sa ozýva zvuková signalizácia, znamená to, že Vaše tepová frekvencia prekročila nastavenú hodnotu. Je to varovanie, že by ste mali spomaliť alebo znížiť záťaž.
WATT	-----	Počas cvičenia. Po vypnutí počítače sa nastaví výstupná	Stlačte tlačidlo RESET.	Po uplynutí časového intervalu 6 sekúnd sa bude prepínať zobrazenie WATT/CALORIES

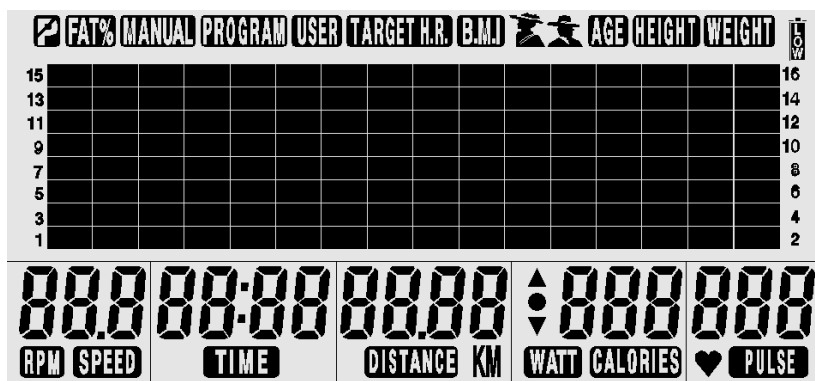
		hodnota.		(výkon/kalórie) a RMP/SPEED (frekvencia otáčok/rýchlosť).
RPM	0-250	-----	Automaticky.	

PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

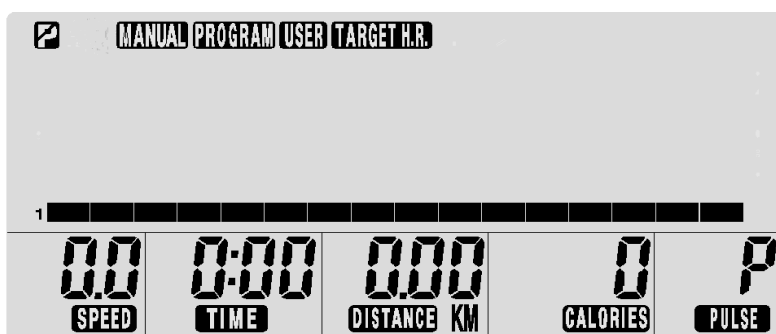
Do týchto programov je možné vstúpiť 3 spôsobmi:

1. Pri zapnutí počítača (displej sa rozsvieti)

- Zošliapnite pedál.
- Displej sa rozsvieti a dôjde ku zvukovej signalizácii. Na displeji sa zobrazí:

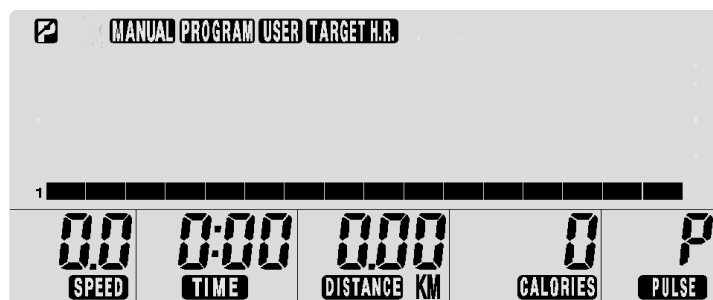


- Po uplynutí časového intervalu približne 2 sekúnd sa displej prepne do výstupného režimu nastavení:



2. Restart

- Stlačte tlačidlo START/PAUSE pre pozastavenie zvoleného programu.
- Pridržiňte tlačidlo RESET po dobu približne 4 sekúnd a vstúpíte do výstupného režimu nastavení:



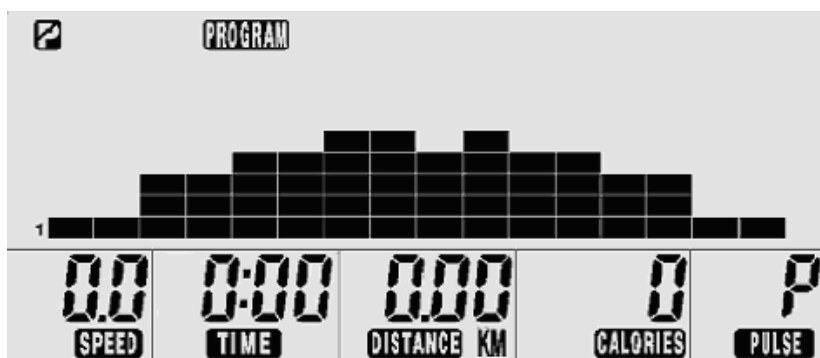
Takto je možné tlačidlo RESET používať iba v prípade, že je program pozastavený.

- Ďalej postupujte podľa bodu b nasledujúceho odstavca.

3. Vstup bežným spôsobom

- Tlačítko START/PAUSE: Stlačte toto tlačidlo pre pozastavenie zvoleného programu.

- b. Tlačidlo PROGRAM: Stlačte toto tlačidlo pre zvolenie programu, pokiaľ sa nachádzate v inom programe (Manuálny (MANUAL), Užívateľský (USER), Cieľová tepová frekvencia (TARGET H.R.)).



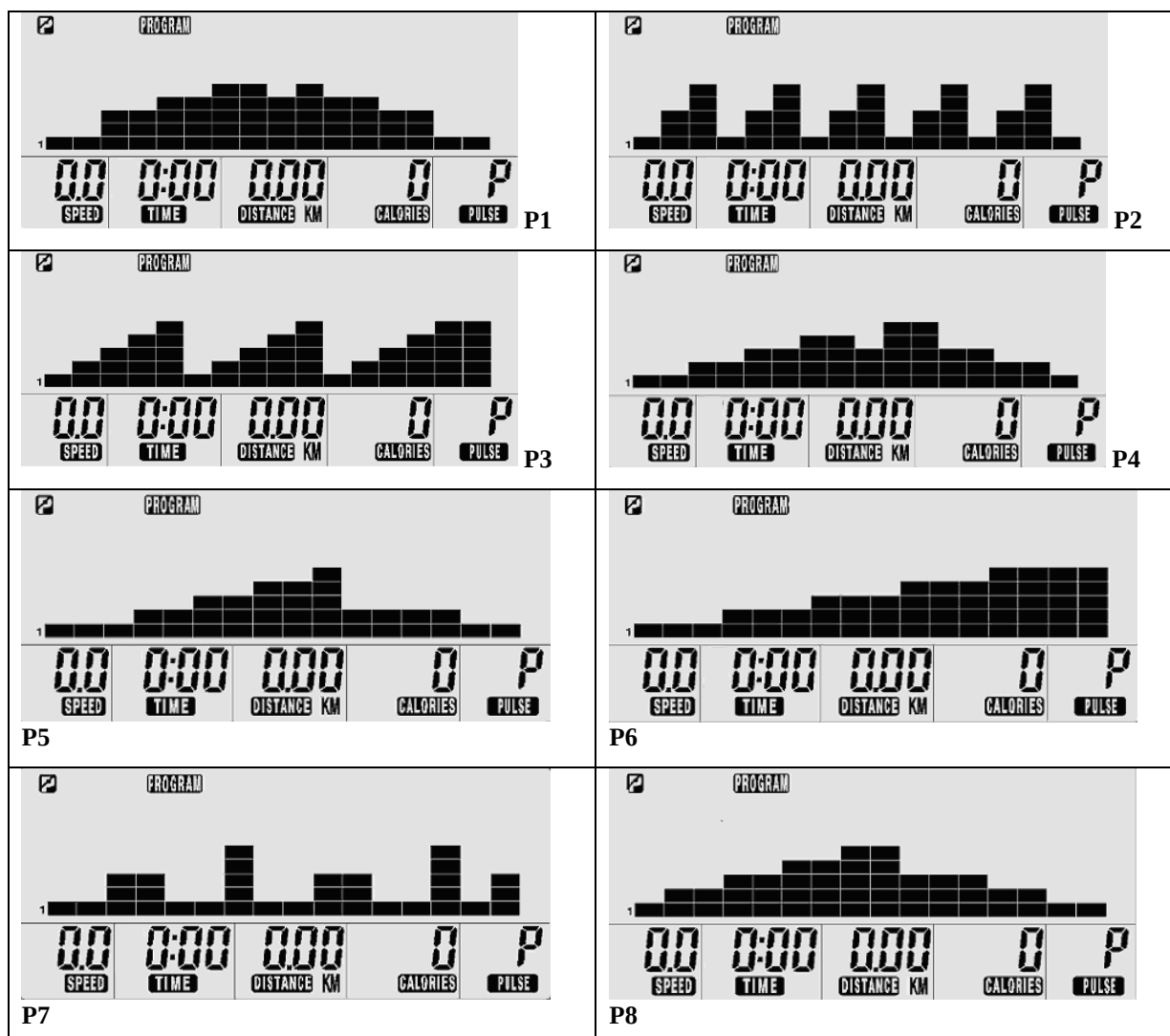
- c. Tlačidlo ENTER: Týmto tlačidlom potvrdíte program a vstúpte do nastavenia parametrov.

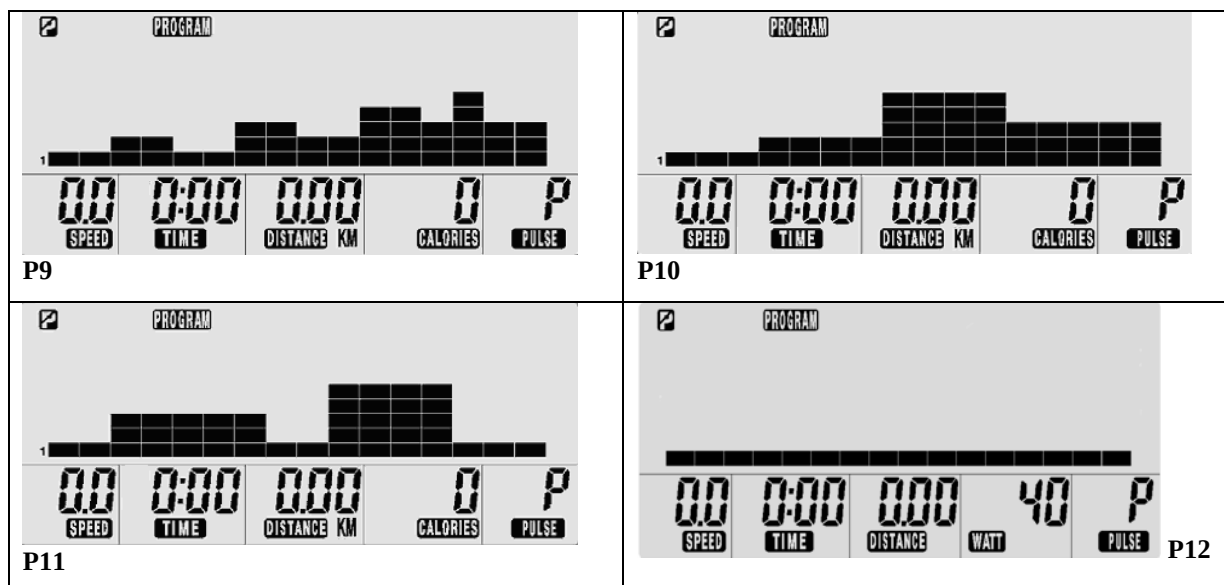
- d.  Na displeji sa zobrazí tento symbol označujúci pozastavenie programu.

- e. Tlačidlo START/PAUSE: ako náhle sa na displeji rozblíka „P1“, stlačte tlačidlo START/PAUSE pre začiatok cvičenia bez nastavenia parametrov (platí pre programy (P1-P12) (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepová frekvencia (PULSE))).

Alebo pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovaný program (P1-P12).

Programy P1-P12 sú prednastavené programy:





- f. Po stlačení tlačidla ENTER sa na displeji rozblíka nápis TIME.
- g. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovaný čas cvičenia.

Poznámka: Pri nastavení hodnôt parametrov sa parametre prepínajú v tomto poradí:

TIME (čas) (rozsah 01:00-99:00, pripočítanie/odpočítanie 1 minúty) – **DISTANCE (vzdialenosť)** (rozsah 0.1-99.9 km, pripočítanie/odpočítanie 0.1 km) – **CALORIES (kalórie)** (rozsah 10-990 kcal, pripočítanie/odpočítanie 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvencia)** (rozsah 70-240 tepov za minútu, pripočítanie/odpočítanie 1 jednotky)

- Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty parametru a nastavenie ďalšieho parametru.
 - Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepová frekvencia (PULSE)).
 - Pre vynulovanie hodnoty parametru stlačte tlačidlo RESET.
- h. Tlačidlo START/PAUSE: Stlačte toto tlačidlo pre začiatok cvičenia.



HODNOTA TEPOVÉ FREKVENCIE NIE JE MERANÁ:



“ ” Ak bliká na displeji tento symbol, nie je meraná Vaša tepová frekvencia.

POČAS CVIČENIA SA OZÝVA VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA:



Ak je Vaša tepová frekvencia vyššia ako nastavená hodnota, ozve sa zvuková signalizácia.

Uvedomte si, že zvuková signalizácia Vás informuje o prekročení nastavenej hodnoty a je potrebné spomaliť alebo znížiť stupeň záťaž.

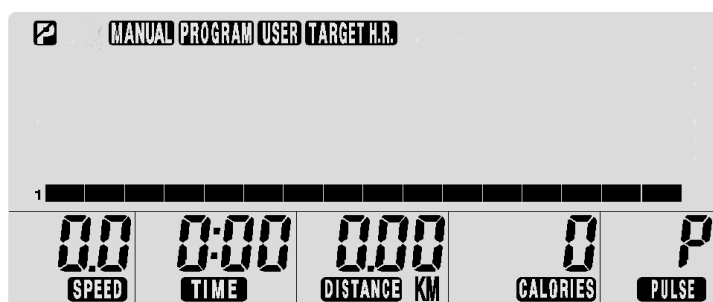
Prednastavený program P12 – WATT (Výkonový)

Počítač je vybavený funkciou pre kontrolu záťaže alebo výkonu. Funkciu pre kontrolu výkonu je možné využiť v programe P12.

Pred nastavením programu P12 si prečítajte rozdiel medzi konštantnou záťažou a konštantným výkonom:

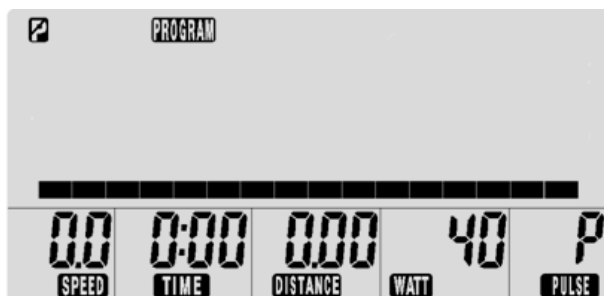
Konštantná záťaž (LEVEL CONTROL)	Konštantný výkon (WATT CONTROL)
Frekvencia otáčok (RPM) ↑↓ / Záťaž (RESISTANCE) --- Záťaž sa nemení. Frekvencia otáčok sa môže zvyšovať a znižovať. Nezáleží na frekvencii otáčiek záťaž je konštantná.	Stupeň záťaže sa mení v závislosti na počte otáčiek za minútu. Frekvencia otáčiek (RPM) ↑ / Záťaž (RESISTANCE) ↓ Frekvencia otáčiek (RPM) ↓ / Záťaž (RESISTANCE) ↑ Aby zostal výkon pri cvičení rovnaký, záťaž sa znižuje, pokiaľ sa zvyšuje frekvencia otáčiek (pedálujete rýchlejšie). Pokiaľ sa ale frekvencia otáčiek znižuje (pedálujete pomalšie), zvyšuje sa záťaž.

- Tlačidlo START/STOP: Stlačte toto tlačidlo pre pozastavenie programu.
- Tlačidlo RESET: Pridržte toto tlačidlo po dobu približne 4 sekúnd a vstúpite do výstupného režimu nastavení:



Takto je možné tlačidlo RESET používať iba v prípade, že je program pozastavený.

- Tlačidlo PROGRAM: Stlačte toto tlačidlo pre ponuku prednastavených programov.
- Tlačidlo ENTER: Stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie nastavenej hodnoty parametru.
- Tlačidlo UP/DOWN: Pomocou týchto tlačidiel vyberte program P12.



- Tlačidlo ENTER: Stlačte toto tlačidlo pre vstup do programu P12.
- Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovanú hodnotu výkonu (40-400 wattov, zvyšovanie/znižovanie je možné po 10 wattoch)
- Tlačidlo ENTER: Pre nastavenie ďalších parametrov stlačte toto tlačidlo.

Poznámka: Pri nastavení hodnôt parametrov sa parametre prepínajú v tomto poradí:

TIME (čas) (rozsah 01:00-99:00, pripočítanie/odpočítanie 1 minúty) – **DISTANCE (vzdialenosť)** (rozsah 0.1-99.9 km, pripočítanie/odpočítanie 0.1 km) – **CALORIES (kalórie)** (rozsah 10-990 kcal, pripočítanie/odpočítanie 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvencia)** (rozsah 70-240 tepov za minútu, pripočítanie/odpočítanie 1 jednotky)

- Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty parametru a nastavenie ďalšieho parametru.
 - Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepová frekvencia (PULSE)).
 - Pre vynulovanie hodnoty parametru stlačte tlačidlo RESET.
- i. Tlačidlo START/PAUSE: Po dokončení nastavení parametrov stlačte toto tlačidlo pre začiatok tréningu .
- Pri práve spustenom alebo pozastavenom programe môžete prispôsobiť hodnotu WATT pomocou tlačidiel UP a DOWN (40-400 wattov).



HODNOTA TEPOVÉ FREKVENCIE NIE JE MERANÁ:



“ ” Ak bliká na displeji tento symbol, nie je meraná Vaša tepová frekvencia.

POČAS CVIČENIA SA OZÝVA VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA:



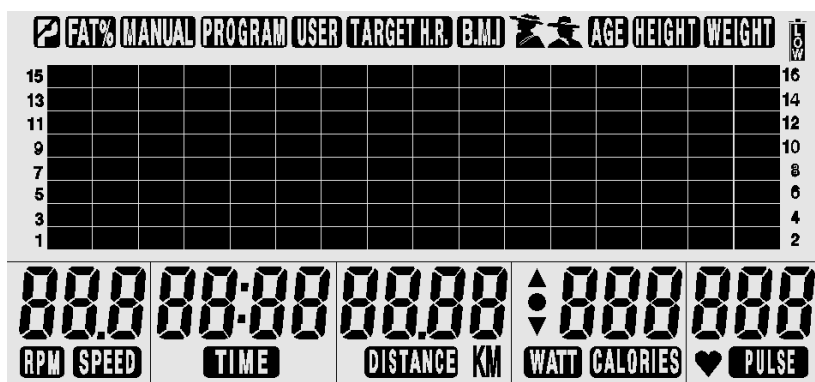
Ak je Vaša tepová frekvencia vyššia ako nastavená hodnota, ozve sa zvuková signalizácia.

Uvedomte si, že zvuková signalizácia Vás informuje o prekročení nastavenej hodnoty a je potrebné spomaliť alebo znížiť stupeň záťaž.

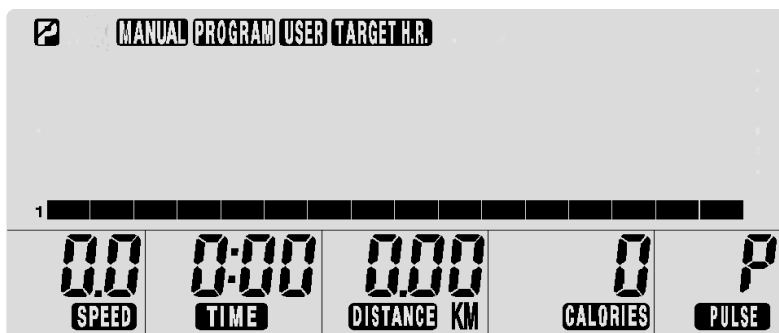
UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Do tohto programu je možné vstúpiť 3 spôsobmi:

1. Pri zapnutí počítača (displej sa rozsvieti)
 - a. Zošliapnite pedál.
 - b. Displej sa rozsvieti príde ku zvukovej signalizácii . Na displeji sa zobrazí:

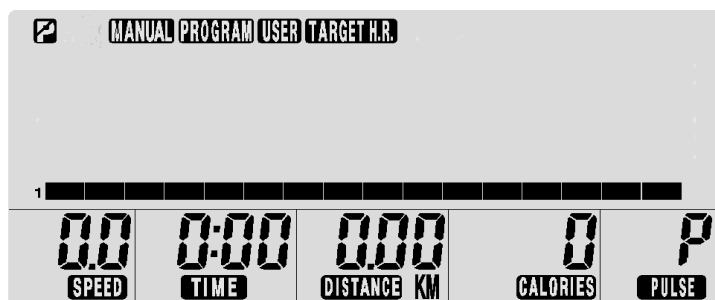


- c. Po uplynutí časového intervalu približne 2 sekúnd sa displej prepne do výstupného režimu nastavení:



2. Restart

- Stlačte tlačidlo START/PAUSE pre pozastavenie zvoleného programu.
- Pridržte tlačidlo RESET po dobu približne štyroch sekúnd a vstúpíte do výstupného režimu nastavení:

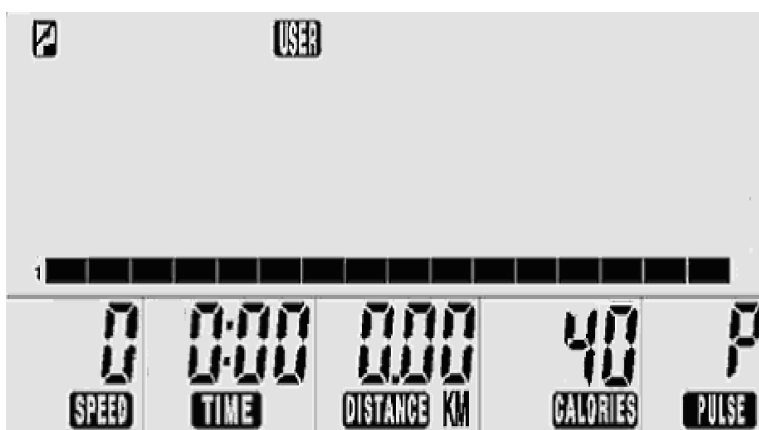


Takto je možné tlačidlo RESET používať iba v prípade, že je program pozastaveným pozastavený.

- Ďalej postupujte podľa bodu b nasledujúceho odstavca.

3. Vstup bežným spôsobom

- Tlačidlo START/PAUSE: Stlačte toto tlačidlo pre pozastavenie zvoleného programu.
- Tlačidlo PROGRAM: Stlačte toto tlačidlo pre voľbu programu, pokiaľ sa nachádzate v inom programe (Manuálny (MANUAL), Prednastavený (PROGRAM), cieľová tepová frekvencia (TARGET H.R.)).

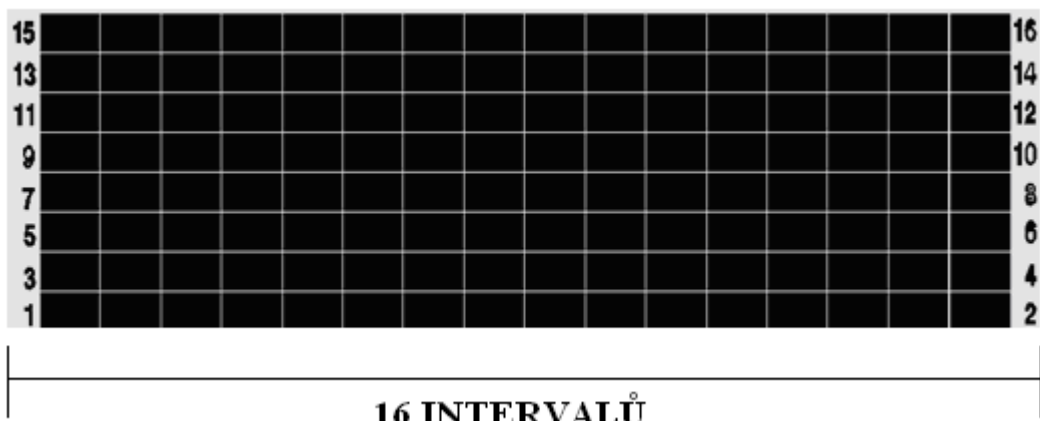


- Tlačidlo ENTER: Týmto tlačidlom potvrdíte program a vstúpte do nastavení parametrov.



- Na displeji sa zobrazí tento symbol označujúci pozastavenie programu.
- Tlačidlo START/PAUSE: Potom, čo sa na displeji rozblíkajú prvý interval pre nastavenie záťaže, stlačte tlačidlo START/PAUSE pre okamžitý začiatok cvičenia bez nastavení parametrov (INTERVAL 1, INTERVAL 2, ..., INTERVAL 16, čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepová frekvencia (PULSE)).

Alebo nastavte stupeň záťaže každého zo 16 intervalov.



- f. Tlačidlo START/PAUSE: Stlačte tlačidlo START/PAUSE pre okamžitý začiatok cvičenia bez nastavenia parametrov (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepová frekvencia (PULSE)).

Alebo pridržiť tlačidlo ENTER po dobu 3 sekúnd a potom pokračujte v nastavení parametrov (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepová frekvencia (PULSE)).

- g. Po pridržení tlačidla ENTER po dobu 3 sekúnd sa na displeji rozblíka nápis TIME (čas).
h. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovanú hodnotu dĺžky cvičenia.

Poznámka: Pri nastavení hodnôt parametrov sa parametre prepínajú v tomto poradí:

TIME (čas) (rozsah 01:00-99:00, pripočítanie/odpočítanie 1 minúty) – **DISTANCE (vzdialenosť)** (rozsah 0.1-99.9 km, pripočítanie/odpočítanie 0.1 km) – **CALORIES (kalórie)** (rozsah 10-990 kcal, pripočítanie/odpočítanie 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvencia)** (rozsah 70-240 tepov za minútu, pripočítanie/odpočítanie 1 jednotky)

- Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty parametru a nastavení ďalšieho parametru.
 - Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepová frekvencia (PULSE)).
 - Pre vynulovanie hodnoty parametru stlačte tlačidlo RESET.
- i. Pre začiatok cvičenia stlačte tlačidlo START/PAUSE.
- Pri práve spustenom alebo pozastavenom programe môžete nastaviť stupeň záťaž pomocou tlačidiel UP a DOWN.



HODNOTA TEPOVEJ FREKVENCIE NIE JE MERANÁ:



“ ” Ak na displeji blíka tento symbol, nie je meraná Vaša tepová frekvencia.

POČAS CVIČENIA SA OZÝVA VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA:



Ak je Vaša tepová frekvencia vyššia ako nastavená hodnota, ozve sa zvuková signalizácia.

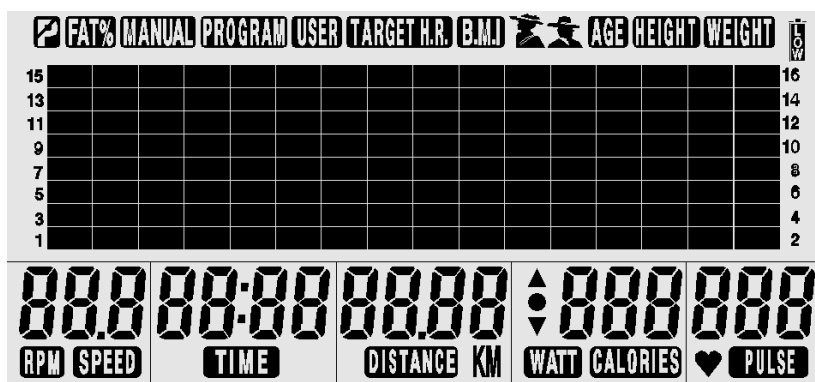
Uvedomte si, že zvuková signalizácia Vás informuje o prekročení nastavenej hodnoty a je potrebné spomaliť alebo znížiť stupeň záťaž.

PROGRAM PRE KONTROLU CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCIE

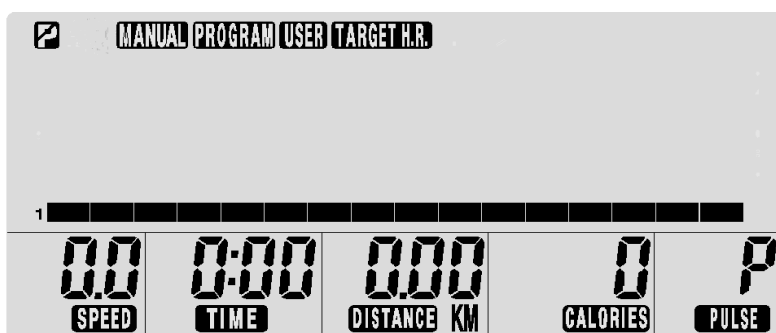
Do tohto programu je možné vstúpiť 3 spôsobmi:

1. Pri zapnutí počítača (displej sa rozsvieti)

- a. Zošliapnite pedál.
- b. Displej sa rozsvieti a dôjde ku zvukovej signalizácii. Na displeji sa zobrazí:

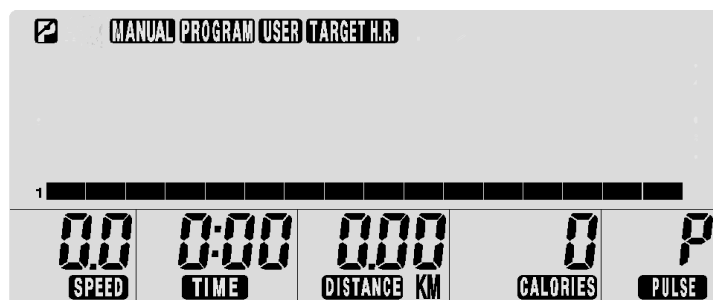


- c. Po uplynutí časového intervalu približne 2 sekúnd sa displej prepne do výstupného režimu nastavení:



2. Restart

- a. Stlačte tlačidlo START/PAUSE pre pozastavenie zvoleného programu.
- b. Pridržte tlačidlo RESET po dobu približne štyroch sekúnd a vstúpíte do výstupného režimu nastavení:

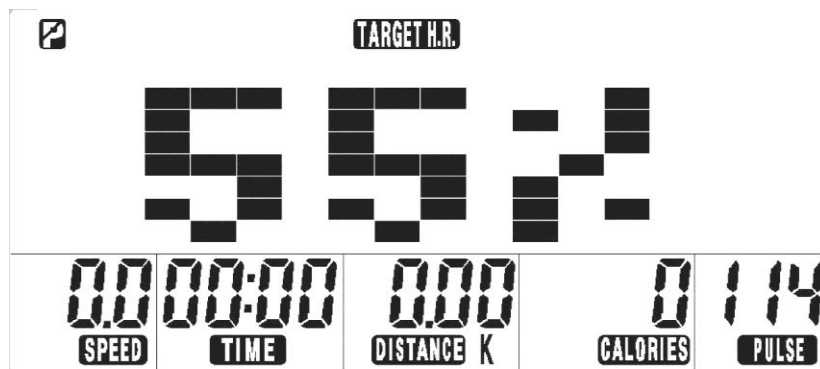


Takto je možné tlačidlo RESET používať iba v prípade, že je program pozastavený.

- c. Ďalej postupujte podľa bodu b nasledujúceho odstavca.

3. Vstup bežným spôsobom

- a. Tlačidlo START/PAUSE: Stlačte toto tlačidlo pre pozastavenie zvoleného programu.
- b. Tlačidlo PROGRAM: Týmto tlačidlom zvolíte TARGET H.R. (Cieľová tepová frekvencia).



c. Tlačidlo ENTER: Týmto tlačidlom potvrdíte program a vstúpte do nastavení parametrov.

d.  Na displeji sa zobrazí tento symbol označujúci pozastavenie programu.

e. Tlačidlá UP a DOWN: Potom, čo sa na displeji rozblíkajú prednastavená hodnota veku (AGE), použite tlačidlá UP alebo DOWN pre ich prispôbenie.

Poznámka: Aj keď je najnižšia hodnota pre nastavenie veku 10 rokov, deťom sa neodporúča cvičiť na zariadení.

f. Tlačidlo ENTER: Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty veku užívateľa.

g. Tlačidlá UP a DOWN: Pokračujte a nastavte hodnotu cieľovej tepovej frekvencie (TARGET H.R.) (55%, 75%, 90%) pomocou týchto tlačidiel.

- Pokiaľ nastavíte hodnotu cieľovú tepovú frekvenciu (55%, 75%, 90%), vynechajte nasledujúci bod a pokračujte bodom i.

VZOREC PRE NASTAVENIE CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCIE:

55%=55% z hodnoty (220 - vek)

75%=75% z hodnoty (220 - vek)

h. Tlačidlá UP a DOWN: Ak ste si vybrali program pre kontrolu cieľovej tepovej frekvencie, hodnota tepovej frekvencie (rozsah: 70-240 tepov za minútu) sa rozblíkajú na displeji. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovanú hodnotu cieľovej tepovej frekvencie.

i. Po stlačení tlačidla ENTER sa rozblíkajú parameter TIME (čas) .

j. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovaný čas cvičenia.

Poznámka: Pri nastavení hodnôt parametrov sa parametre prepínajú v tomto poradí:

TIME (čas) (rozsah 01:00-99:00, pripočítanie/odpočítanie 1 minúty) – **DISTANCE (vzdialenosť)** (rozsah 0.1-99.9 km, pripočítanie/odpočítanie 0.1 km) – **CALORIES (kalórie)** (rozsah 10-990 kcal, pripočítanie/odpočítanie 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvencia)** (rozsah 70-240 tepov za minútu, pripočítanie/odpočítanie 1 jednotky)

- Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty parametrov a nastavení ďalšieho parametra.
- Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), tepová frekvencia (PULSE)).
- Pre vynulovanie hodnoty parametru stlačte tlačidlo RESET.

k. Pre začiatok cvičenia stlačte tlačidlo START/PAUSE.



HODNOTA TEPOVEJ FREKVENCIE NIE JE MERANÁ:

“” Ak na displeji blíkajú tento symbol, nie je meraná Vaša tepová frekvencia.

POČAS CVIČENIA SA OZÝVA VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA:



Ak je vaša tepová frekvencia vyššia ako je nastavená hodnota, ozve sa zvuková signalizácia.

Uvedomte si, že zvuková signalizácia Vás informuje o prekročení nastavenej hodnoty a je potrebné spomaliť alebo znížiť stupeň záťaže.

POKYNY PRE CVIČENIE

Pri začiatku akéhokoľvek cvičebného programu berte ohľad na Váš telesný stav. Ak ste niekoľko rokov necvičili alebo trpíte nadváhou, je dôležité začať s krátkymi a ľahkými tréningami. Zo začiatku by malo cvičenie trvať iba pár minút, dĺžku a intenzitu tréningu môžete pri pravidelnom cvičení postupne zvyšovať.

Zo začiatku pre bude pre Vás cvičenie vyčerpávajúce a postačí Vám k nemu pár minút. Ku zlepšeniu telesnej kondície dochádza po 6-8 týždňoch pravidelného cvičenia, ale môže to trvať aj dlhšie. Určite si Vaše vlastné tempo a stanovte si ciele. Postupom času budete schopní i Vy cvičiť po dobu 30 minút. Čím lepšia bude Vaša kondícia, tým dlhšie budete musieť cvičiť pre dosiahnutie svojho maxima. Zapamätajte si nasledujúce pokyny:

- O priebehu tréningu a vhodnej výžive sa poraďte so svojim lekárom.
- Stanovte si dosiahnuteľné ciele, o ktorých sa taktiež poraďte s lekárom.
- Počas cvičenia sledujte tepovú frekvenciu. Stanovte si tepovú frekvenciu s ohľadom na Váš vek.
- Zariadenie umiestnite na rovný povrch. Pre bezpečnú prevádzku je nutné zaistiť voľný priestor okolo celého trenažéru (aspoň 1 m).

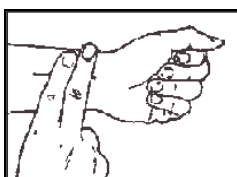
NÁROČNOSŤ CVIČENÍ

Pre dosiahnutie dobrých výsledkov je dôležité, aby ste si zvolili vhodnú intenzitu cvičenia. Pri rozhodovaní sa môžete riadiť tepovú frekvenciu. Cvičenie je efektívne, pokiaľ pri ňom udržiavate hodnotu vašej tepovej frekvencie v rozmedzí 70%-85% maximálnej tepovej frekvencie. Tento interval je označovaný ako cieľová oblasť tepovej frekvencie. Hodnoty tepovej frekvencie sú uvedené v nasledujúcej tabuľke:

Vek	Cieľová oblasť tepovej frekvencie (55% - 90% maximálna tepová frekvencia)	Priemerná maximálna tepová frekvencia - 100%
20	110-180 tepov za minútu	200 tepov za minútu
25	107-175 tepov za minútu	195 tepov za minútu
30	105-171 tepov za minútu	190 tepov za minútu
35	102-166 tepov za minútu	185 tepov za minútu
40	99-162 tepov za minútu	180 tepov za minútu
45	97-157 tepov za minútu	175 tepov za minútu
50	94-153 tepov za minútu	170 tepov za minútu
55	91-148 tepov za minútu	165 tepov za minútu
60	88-144 tepov za minútu	160 tepov za minútu
65	85-139 tepov za minútu	155 tepov za minútu
70	83-135 tepov za minútu	150 tepov za minútu

Počas pár prvých mesiacov udržiajte pri cvičení tepovú frekvenciu na spodnej hranici cieľovej oblasti tepovej frekvencie. Až potom sa môže začať Váš tep počas cvičení pohybovať v strednej časti cieľovej oblasti.

Ak si chcete zmerať tepovú frekvenciu sami bez použitia zariadenia, prestaňte cvičiť, ale udržiajte telo v pohybe – vhodná je napr. chôdza. Priložte dva prsty na zápästie druhej ruky, spočítajte počet tepov počas 6 sekúnd a vynásobte výsledok číslom 10. Pokiaľ je počet tepov za 6 sekúnd napr. 14, potom je Vaše tepová frekvencia 140 tepov za minútu. Časový interval 6 sekúnd sa používa, pretože po ukončení cvičení sa tepová frekvencia znižuje.



ZAHRIEVANIE PRED CVIČENÍM, UVOĽNENIE PO CVIČENÍ

ZAHRIEVACIA FÁZA

Tato fáza slúži k prekrveniu celého tela, k zahriatiu svalstva, znižuje riziko kŕčov a svalového poranenia. Doporučujeme vykonávať zahrievacie cviky po dobu 2-5 minút. Vhodné sú cviky, ktoré zvyšujú tepovú frekvenciu a zahrievajú svalstvo. Medzi tieto cviky môže patriť napr. chôdza, jogging, skákanie s opakovaným roznožovaním a vzpažovaním, skákanie cez švihadlo alebo beh na mieste.

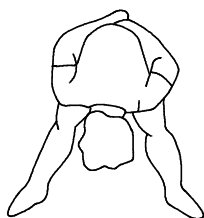
PREŤAHOVANIE

Po zahrievacej fáze nasleduje popreťahovanie svalstva. Pred každým cvičením sa riadne popreťahujte. Vykonávajte preťahovacie cviky taktiež po skončení tréningu – keďže budú svaly zahriate, budú taktiež pružnejšie a znižuje sa riziko poranenia. Pri preťahovaní zotrvať v krajnej polohe približne 15- 30 sekúnd, nevykonávajte trhavé pohyby a nekmítajte.

DOPORUČENÉ PREŤAHOVACIE CVIKY

Predklony pre pretiahnutie spodnej časti chrbta

Rozkročte nohy na šírku ramien a predkloňte sa. Hornú polovicu tela uvoľnite a zostaňte v tejto pozícii približne 30 sekúnd. Pokiaľ sa zmierni napätie v zadnej časti nôh, opatrne sa pokúste ešte viac predkloniť. .



Predklony v drepe na jednej nohe

Drepte si a jednu nohu napnite do strany. Snažte sa predkloniť a pritiahnuť hrudník k pokrčenej nohe. Ostaňte v tejto pozícii po dobu aspoň 10 sekúnd. Cvik vykonávajte aspoň 10x na obe strany.



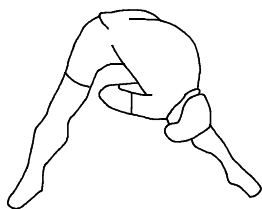
Pretiahnutie zadnej strany stehna

Sadnite si na podlahu a rozťahnite nohy čo najviac od seba. Snažte sa hornú polovinu tela pritiahnuť smerom k jednej nohe, pri priťahovaní si môžete pomôcť rukami. Ostaňte v tejto pozícii 10-30 sekúnd. Cvik opakujte 10x k jednej aj k druhej nohe.



Predklon v širokom stojí rozkročnom

Vykonajte široký stoj rozkročný a predkloňte sa. Pomocou rúk opatrne pritiahnite hornú polovicu tela k jednej nohe. Hlavu nechajte voľne visieť smerom dole. V tejto polohe zostaňte aspoň 10 sekúnd. Potom pritiahnite hornú polovicu tela k druhej nohe. Cvik niekoľko krát opakujte.



Pred začiatkom akéhokoľvek cvičiaceho programu sa vždy poradíte so svojim lekárom.

UVOLENENIE PO CVIČENÍ

Táto fáza slúži k upokojeniu po činnosti kardiovaskulárnej sústavy. Môžete opakovať zahrievacie cvičenia alebo pokračovať v cvičení uvoľneným tempom. Nezanedbávajte naťahovacie cviky pre svalstvo, vyvarujte sa trhavých pohybov.

ZOZNAM SÚČIASTOK

Označenie	Názov dielu	Počet kusov
1	Hlavný rám	1
2	Predný nosník	1
3	Zadný nosník	1
4	Predný stĺpik	1
5	Pevné madlá	1
6	Ľavé pohyblivé madlo	1
7	Pravé pohyblivé madlo	1
8	Ľavé pohyblivé rameno	1
9	Pravé pohyblivé rameno	1
10	Ľavá pedálová podpera	1
11	Pravá pedálová podpera	1
12	Ľavý pedál	1
13	Pravý pedál	1
14	Ložiskové púzdro I	2
15	Úchytka pedálu	2
16	Predný kryt hlavného rámu – ľavá časť	1
17	Predný kryt hlavného rámu – pravá časť	1
18	Lem krytu základne	1
19	Dekoračná krytka	1
20	Kryt základne	1
21	Stredový disk	2
22	Zadný kryt hlavného rámu – ľavá časť	1
23	Zadný kryt hlavného rámu – pravá časť	1

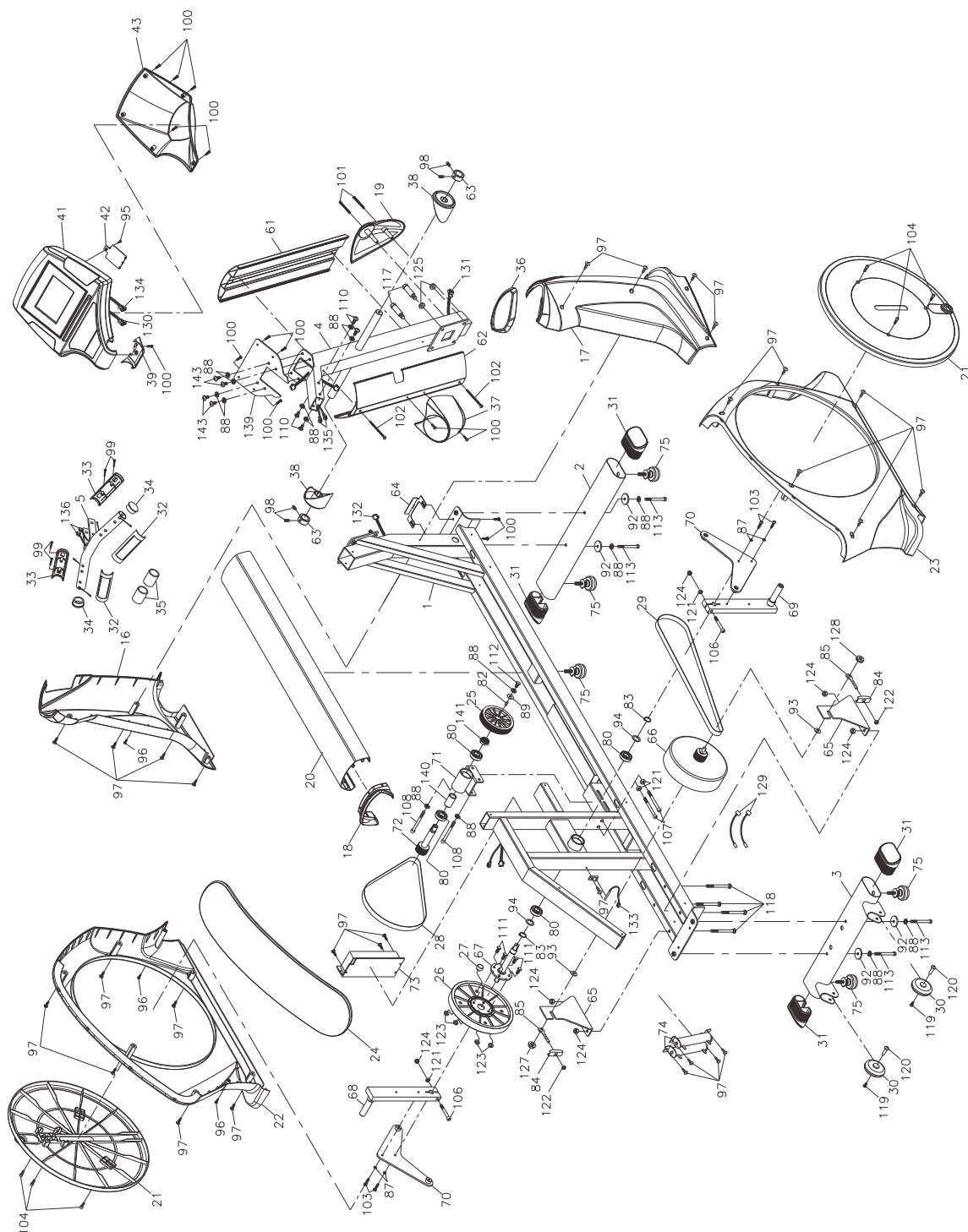
24	Horný kryt hlavného rámu	1
25	Vodiaca kladka (120)	1
26	Hnacie koleso (235)	1
27	Magnet	1
28	Remeň (1016J8)	1
29	Remeň (1270J8)	1
30	Transportné koliesko	2
31	Koncová krytka	4
32	Snímač tepovej frekvencie – horná časť	2
33	Snímač tepovej frekvencie – spodná časť	2
34	Koncová krytka pevných madiel	2
35	Penová rukoväť pevných madiel	2
36	Lem predného stĺpika	1
37	Držiak na fľašu	1
38	Bočná krytka predného stĺpika	2
39	Spodná krytka pevných madiel	1
41	Ovládací panel	1
42	Krytka priehradky na batérie	1
43	Spodný kryt ovládacieho panela	1
44	Penová rukoväť pohyblivého madla	2
45	Koncová krytka pohyblivého madla	2
46	Krytka pohyblivého ramena – predná časť	2
47	Krytka pohyblivého ramena – zadná časť	2
48	Krytka na vnútornú stranu spojovacej tyče	2
49	Predná krytka pedálov – predná časť	2
50	Predná krytka pedálov – zadná časť	2
51	Predná krytka pedálovej podpery – ľavá časť	2
52	Predná krytka pedálovej podpery – pravá časť	2
53	Zadná krytka ľavej pedálovej podpery – ľavá časť (na vonkajšej strane)	1
54	Zadná krytka ľavej pedálovej podpery – pravá časť (na vnútornej strane)	1
55	Zadná krytka ľavej pedálovej podpery – stredová časť	1
56	Zadná krytka pravej pedálovej podpery – pravá časť (na vnútornej strane)	1
57	Zadná krytka pravej pedálovej podpery – ľavá časť (na vnútornej strane)	1
58	Zadná krytka pravej pedálovej podpery – stredová časť	1
59	Nášľapná plocha	2
60	Protišmykový povrch	2
61	Hliníkový kryt predného stĺpika – predná časť	1
62	Hliníkový kryt predného stĺpika – zadná časť	1

63	Fixačná objímka	2
64	Distančná úchytka	1
65	Stredový držiak	2
66	Generátor	1
67	Stredová os	1
68	Ľavá kľuka	1
69	Pravá kľuka	1
70	Úchytka kľuky	2
71	Ložiskové púzdro II	1
72	Vodiaci hriadeľ	1
73	Riadiaca jednotka	1
74	Rezistor	1
75	Vstavaná nožička	5
76	Úchytka pedálové podpery	2
77	Vymedzovací valček I	2
78	Vymedzovacia podložka	12
79	Vymedzovací valček II	4
80	Ložisko (6004)	24
81	Ložisko (6905)	4
82	Štvorhran (6×6×16mm)	1
83	Segerova podložka	2
84	Držiak napínacej skrutky	2
85	Napínacia skrutka	2
87	Perová podložka (M6)	4
88	Perová podložka (M8)	17
89	Podložka (8×23×2.0t)	1
90	Podložka (8×26×2.0t)	4
91	Podložka (8×30×2.0t)	2
92	Podložka (8×38×2.0t)	4
93	Podložka (10×23×2.0t)	2
94	Podložka (21×30×1.0t)	6
95	Skrutka (M3×10mm)	1
96	Skrutka (M4×20mm)	7
97	Skrutka (M5×18mm)	32
98	Skrutka(M8×1.25×10mm)	4
99	Skrutka (M3×25mm)	4
100	Skrutka (M5×p0.8×15mm)	46
101	Skrutka (M5×p0.8×50mm)	2

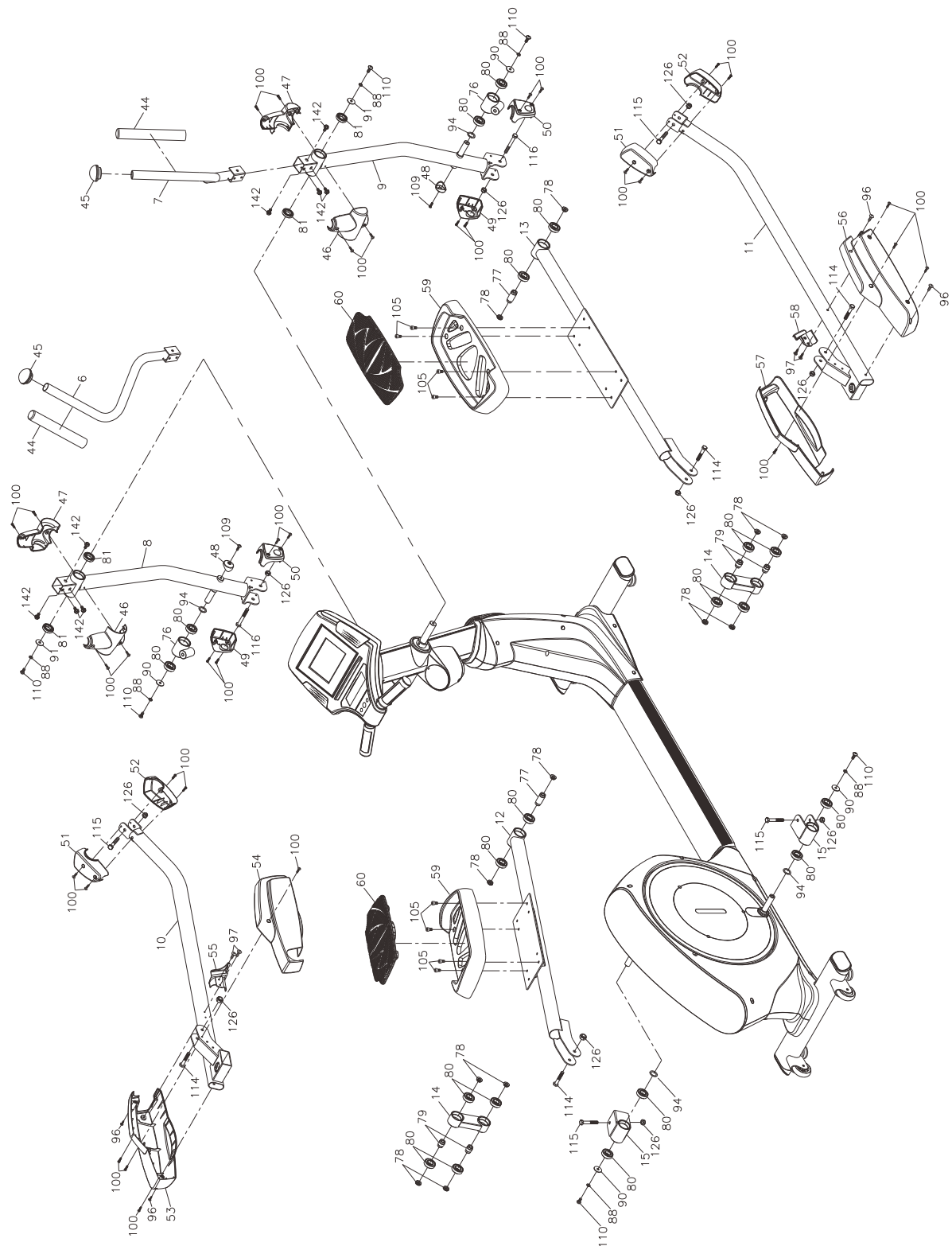
102	Skrutka (M5×p0.8×75mm)	2
103	Skrutka (M6×p1.0×20mm)	4
104	Skrutka (M6×p1.0×20mm)	6
105	Skrutka (M8×p1.25×10mm)	8
106	Skrutka (M8×p1.25×65mm)	2
107	Skrutka (M8×p1.25×70mm)	2
108	Skrutka (M8×p1.25×75mm)	2
109	Skrutka (M6×p1.0×15mm)	2
110	Skrutka (M8×p1.25×16mm)	15
111	Skrutka (M8×p1.25×15mm)	4
112	Skrutka (M8×p1.25×15mm)	1
113	Skrutka (M8×p1.25×65mm)	4
114	Skrutka (M10×p1.5×60mm)	4
115	Skrutka (M10×p1.5×70mm)	4
116	Skrutka (M10×p1.5×85mm)	2
117	Skrutka (M10×p1.5×50mm)	2
118	Skrutka (M8×p1.25×75mm)	4
119	Skrutka (M6×p1.0×12mm)	2
120	Skrutka (L=35mm)	2
121	Matice (M8×p1.25)	4
122	Samo istiacia matica (M6×p1.0)	2
123	Samo istiacia matica (M8×p1.25)	4
124	Samo istiacia matica (M8×p1.25)	6
125	Samo istiacia matica (M10×p1.5)	2
126	Samo istiacia matica (M10×p1.5)	10
127	Matice s nákrúžkem (M10×p1.25)	1
128	Matice (M10×p1.25)	1
129	Kábel generátora	2
130	Počítačový kábel I	1
131	Prepojovací kábel II	1
132	Prepojovací kábel I	1
133	Senzorový kábel + úchytka	1
134	Počítačový kábel II	1
135	Kábel tepových snímačov II	1
136	Kábel tepových snímačov I	2
139	Držiak ovládacieho panelu	1
140	Vymedzovací valček III	1
141	Samo istiacia matica (M20xp1.0)	1

142	Skrutka (M8×p1.25×16mm)	8
143	Skrutka (M8×p1.25×12mm)	4

VÝKRES (A)



VÝKRES (B)



Záručné podmienky, reklamácie

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 91101 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 91101 Trenčín. +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

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 nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

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

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

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na radiacu jednotku a elektrozařízení pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

1. zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi

2. nesprávnou montážou
3. neodbornou repasiou
4. nesprávnou údržbou
5. mechanickým poškodením
6. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
7. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
8. neodbornými zásahmi
9. nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
10. nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie; SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

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

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

Pokiaľ kupujúci oznámi závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

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

V prípade, že kupujúci reklamuje závalu tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručení vadného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

**SEVEN SPORT, s. r. o.**

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamáce: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz

**Zastoupení pro Slovensko:**

INSPORTLINÉ, s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 700 098, objednavky@insportline.sk
Reklamácie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 809 163, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk

Dátum predaja :

razítko a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Električná 6471 911 01 Trenčín

reklamácie a servis: +421 918 809 163, +421 917 954 415,

reklamacie@insportline.sk, servis@insportline.sk

www.inSPORTline.sk, www.Worker.sk, www.Worker-Moto.sk