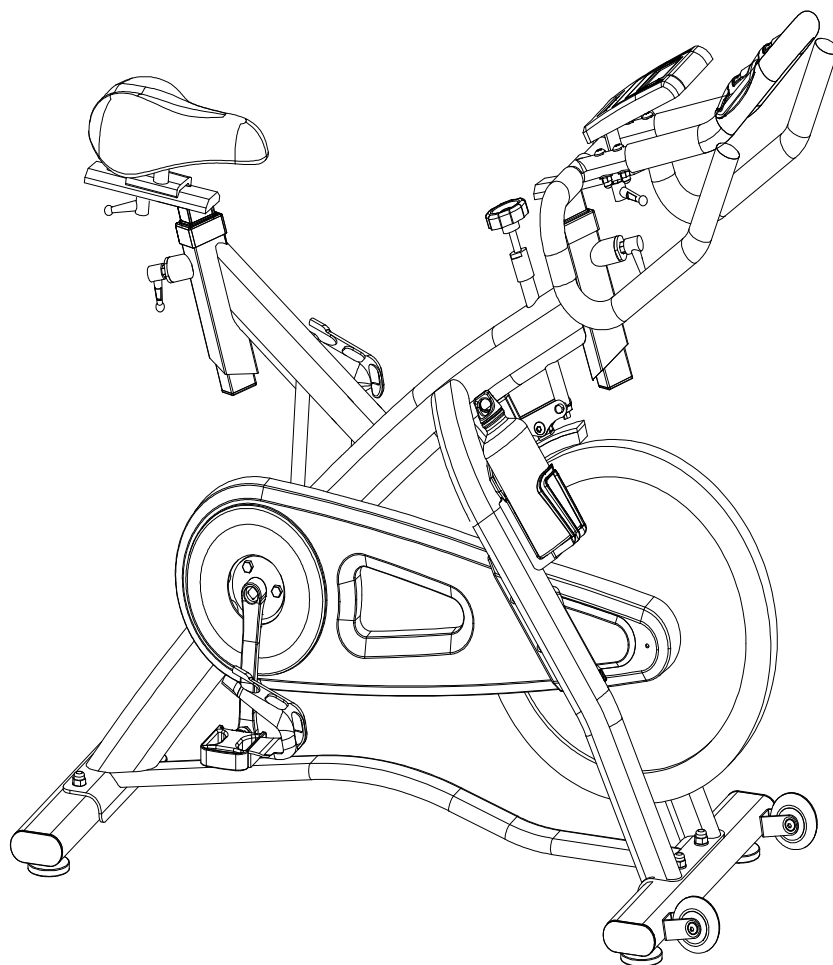


Cyklotrenažér ZETA

Návod na použití

IN 1822



**SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL/SERVIS A
NÁHRADNÉ DIELY ZABEZPEČUJE DODAVATEL**

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

tel. +420 556 300970, www.insportline.cz

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

VAROVÁNÍ

Cvičení může představovat zdravotní riziko. Poradte se s lékařem před zahájením jakéhokoli cvičebního programu na tomto zařízení. Pokud máte pocit na omdlení nebo závratě, okamžitě přerušete užívání tohoto zařízení. Mohou nastat vážná zranění, pokud toto zařízení není správně smontované a používané. K vážným poraněním může dojít také v případě, že nejsou správně dodržovány všechny instrukce. Udržujte děti a domácí zvířata z dosahu tohoto zařízení, pokud je v provozu. Vždy před každým použitím se ujistěte, že všechny šrouby a matice jsou dotáhnuty. Dodržujte všechny bezpečnostní pokyny v této příručce.

BEZPEČNOSTNÍ SMĚRNICE

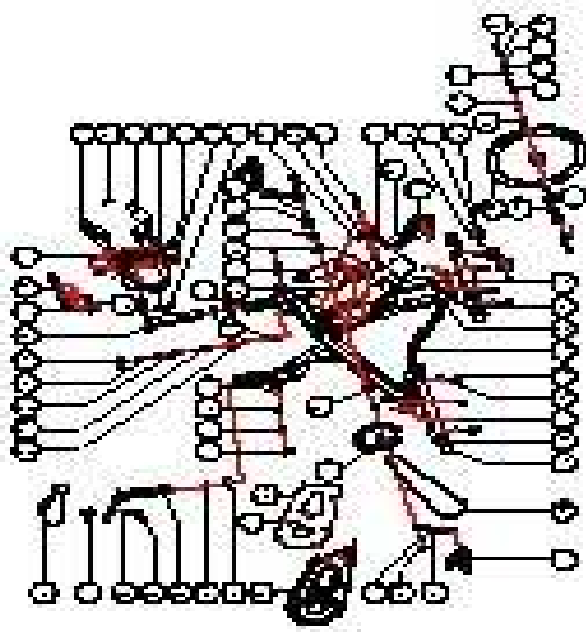
1. Jakmile kolo plně složíte, prosím zkontrolujte a ujistěte se, že všechny části jako šrouby, matice a podložky jsou umístěny a stabilní.
2. Vždy zkontrolujte kryt řetězu, který chrání pohybuující se části kolo, je-li v dobrém stavu.
3. Vždy před použitím cyklotrenažeru prohlédněte tyč sedadla, jezdce sedadla, pedály a řídítka a ujistěte se, že jsou stabilní a v dobrém stavu.
4. Je doporučeno promazávat všechny pohybuující se části jedenkrát do měsíce.
5. Nenoste volné oděvy, abyste se vyhnuli jejich zachytnutí v pohybuících se částech kola.
6. Nesundávejte nohy z pedálu, pokud jsou v pohybu.
7. Běžecské boty nebo boty na aerobic jsou doporučeny pro jízdu na cyklotrenažeru.
8. Po každém použití cyklotrenažer utřete do sucha, abyste odstranili pot nebo vlhkost. Otírejte toto zařízení pravidelně se slabým čističem, který nepoškozuje povrch a vodou. Aby nedošlo k poškození zevnějšku kola, nikdy nepoužívejte při čištění rozpouštědlo s ropným základem.
9. Držte prosím děti dále od kola, během jeho provozu. Nedovolte dětem používat tento cyklotrenažer. Ten je určeno pro dospělé, ne děti.
10. Nesesedějte z kola, dokud pedály nezastaví úplně.
11. Jestliže cítíte jakoukoliv bolest nebo napětí v hrudníku, nepravidelný srdeční tep, jste bez dechu, cítíte mdloby nebo máte jakékoliv potíže při cvičení, ZASTAVTE!
12. Neumísťujte prsty nebo jiné předměty do pohybuících se částí cvičícího zařízení.
13. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu, nejprve se poradte se svým lékařem o frekvenci cvičení, času a vhodné intenzitě, zejména s ohledem na váš věk a kondici.
14. Po cvičení prosím otočte kliku pro napětí ve směru hodinových ručiček (+), abyste zvýšili napětí a pedály se dále volně neotáčely a někoho nezranily.

OBEČNÁ ZPRÁVA O ZAŘÍZENÍ

Tato jednotka patří k aerobním cvičebním zařízením. Jejím cílem je zvýšit množství vdechnutého kyslíku a recirkulaci krve díky dlouhému tréninku, aktivovat vaše srdce, krevní oběh a dýchací systém tak, aby veškeré orgány vašeho těla dostaly dostatek kyslíku a výživy, a tím se celé tělo udržuje v dobré fyzické kondici. Tato jednotka je navržena v souladu s teorií řízení kola, teorií tření a odporu. Odpor nastavíte tak, že pootočíte kliku napětí. Toto zařízení je během výkonu bezpečné. Je vhodné pro použití v domácnosti, v kancelářích i v klubu.

Poznámka :

- Před zahájením cvičení se ujistěte, že zařízení je stabilní. Pokud není zem plochá, upravte prosím nástavce úrovně (25) do správné výšky.
- Pro úpravu tyče sedadla (19) posuňte jezdce sedadla (20) tak aby bylo sedlo (21) v patřičné pozici, a poté nastavte výšku tyče řidítek (8) v souladu s velikostí vašeho těla.
- Nastavte správný odpor pomocí kliky napětí (26). Můžete cvičit třikrát týdně, vždy po jedné hodině, nejlepší cvičební účinek je HBF 110-150krát/min.
- Zařízení pro hnací režim je dvousměrné. Stiskněte prosím kliku napětí (26) pro brzdění, jestliže chcete cvičení ukončit. Neopouštějte sedátko (21) dokud všechny části úplně nezastaví.



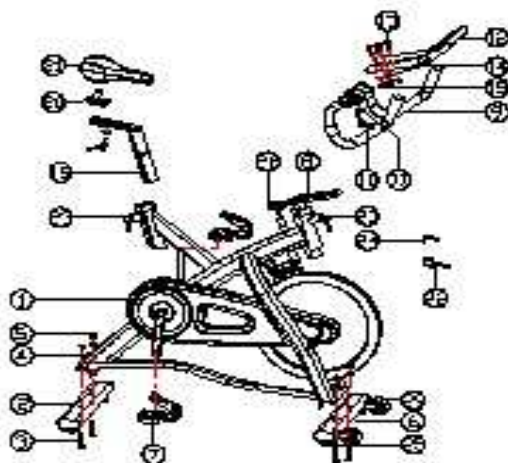
SCHÉMATICKÁ KRESBA

HP-SP0810-2A SEZNAM ČÁSTÍ

Číslo	ČÍSLO SÉRIE	POPIS	SPECIFIKACE	MN.
1	HP-SP0810-2A-01-00A	Hlavní rám		1
2	HP-SP0810-1-10-00A	Zadní základna	Plochý ovál 40*80*1.5T*498L	1
3		Šroub se čtvercovou hlavičkou	M10*55L, 30L	4
4		Plochá podložka	φ20*φ10*1.5T	4
5		Koncová matice (Tětiva: 17)	M10	4
6	HP-SP0810-1-09-00A	Přední základna	Plochý ovál 40*80*1.5T*498L	1
7		Pedál	9/16"-20UNF	1 set
8	HP-SP0810-2-02-00A	Podpěra řidítek	□40*40*1.5T*250L	1
9	HP-SP0810-1-07-00A	Řidítka	φ25*2T*1320L	1
10	HP-SP0810-1-13-23A	Násada	M10*25L(Iron)	2
11		Plochá podložka	φ10*φ25*3T	2
12	HP-SP0810-1-08-00A	Řidítka ve tvaru U	φ25*2T*855L	1
13		Šestihranná matice	M8*35L (Šestihranná hlava:5)	4
14		Oblouková vycpávka	φ8	4
15		Šroubovací uzávěr	M8	4
16	HP-SP0810-1-11-06A	Deska pro elektronický měřič	3T	1
17		Šroub s křížovou hlavičkou	M5*8L	2
18		Elektronický měřič	HP1566	1
19	HP-SP0810-2-04-00A	Sedadlová trubka	□40*40*1.5T*250L	1
20	HP-SP0810-1-06-00A	Sedlový jezdec		1
21		Sedátko		1
22		Klíč	13#15#17 Otevřený + křížový šroubovák	1
23	HP-SP0810-1-13-23A	Klika	M10*25L(Železný materiál)	2
24		Šestihranný klíč	5mm	1
25	HP-0708PKS-10-02A	Nástavec úrovně	φ52*M10*47L	4
26	HP-SP0810-1-12-09A	Klika napětí	M10	1
27	HP-SP0810-1-12-01A	Brzdová destička	110*30*10T	1
28		Šroub s křížovou hlavičkou	M4*10L	7
29	SP-0708-04-09A	Řemenice	φ15xφ71.5xW23	2
30		Šroub s šestihrannou plochou hlavičkou	M6*12L	4
31		Šestihranný dutý šroub	φ8*M6*30	2
32		Podložka	Vhodné pro plochý ovál 40*80*2T	4
33		Šestihranná matice	M10	4
34	HP-SP0810-1-13-17A	Spojovací matice	φ31*M24*14.5L	2
35	HP-SP0810-2-05-01A	Mez osy	φ21.5*φ18*27.5L	2
36	HP-SP0810-1-13-18A	Pružina	φ1.5*14L	2
37		Řetěz	61対(P=12.7)122节	1
38	SP0708-06-04A	Pojistná matice	1-3/8"-24UNF-RH	2
39		Plochá podložka	φ8*φ16*2T	4
40	HP-SP0810-1-13-21A	Setrvačnik	460*30	1
41	SP0708-06-03A	Nosné kolo(T16)	1-3/8"-24UNF-RH	1
42	HP-AE-0703AZ-15-03A	Šrouby (Šestihranný, Tětiva: 14)	M8xP1.0x20L(30#), Třída: :8.8	2
43				

44		Podložka	Vhodná pro čtvercové trubky 40*40*2T	2
45	HP-SP0810-2-06-02A	Objímka tyče	Vnější s 50*50*2T, vnitřní s 40*40	2
46	HP-SP0810-2-06-01A	Plastikový kryt	Vhodný pro 06-02A	2
47	HP-SP0810-1-13-14A/15A	R/L Klika	9/16" 170L	1set
48		Kryt kliky		2
49		Ložisko 6004	6004 (Černý plastický kryt)	2
50		Přezka ve tvaru C	φ20	2
51	SP0810-2S-09-00A	Řetěz kola	φ20*160L	1
52	HP-SP0810-1-13-06A	Šroub	M10*105L	1
53	HP-SP0810-1-13-07A	Kryt	φ25*35L	1
54	HP-SP0810-1-13-08A	Vnitřní šroub	M10*55L	1
55	HP-SP0810-1-13-09A	Pružinová násada	M10*P1.0*140L	1
56	HP-SP0810-1-13-10A	Pružina	φ1.5*65L	1
57	HP-SP0810-1-14-01A	Šestihranná matice (Tětiva:14)	M10*P1.0*4T	1
58	HP-SP0810-1-11-04A	Kryt	φ16*25L	1
59	HP-SP0810-1-11-05A	Objímka	φ12*φ8.2*21.5L	2
60		Ložiska 6001	6001 (Černý plast.obal)	2
61	HP-SP0810-1-11-03A	Kladka ve tvaru oblouku	3T	2
62		Šestihranný šroub	φ8*M6*24	2
63		Plochá podložka	φ17.5*φ25*0.3T	1
64		Podložka	φ17.5*φ25*0.3T	1
65		Šroub s křížovou hlavičkou	M5*15	2
66		Láhev		1
67		Držák na láhev		1
68	HP-SP0810-1-12-12A	Kolíček trubky	Vhodný pro φ25*2T	2
69		Koncový šroub	M12*P1.0 (Tětiva:19)	1
70		Plochá podložka	φ12*φ20*2T	1
71		Nylonová matice	M6	2
72	HP-SP-0708-04-06A	Regulátor řetězu		2
73		Šestihranná matice	M12*P1.0*6T (Tětiva:19)	4
74	SP0708-06-06A	Objímka	φ18*φ12*20L	1
75	HP-SP0810-1-13-03A	Hřídel	M12*P1.0*153L	1
76	HP-SP0810-1-12-03A	Kryt malého řetězu		1
77	HP-SP0810-1-12-02A	Kryt velkého řetězu		1
78	HP-SP0810-1-12-04A	Fixační deska krytu řetězu		1

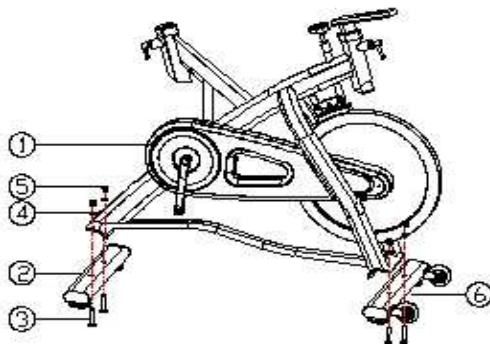
INSTALACE



Kroky instalace:

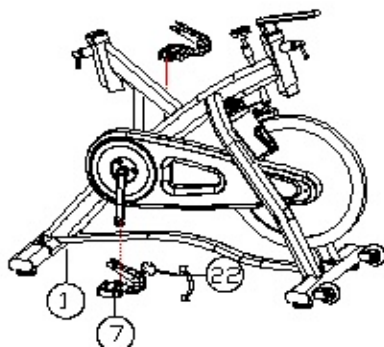
Krok 1: Upevnění přední a zadní základny.

Podle následujícího obrázku, upevněte přední spodní tyč (6) a zadní spodní tyč (2) k hlavnímu rámu (1) a to pomocí 4ks šroubů se čtvercovou hlavičkou (3), koncovou maticí (5) a plochou podložkou (4) francouzským klíčem #17 (22) pro upevnění.



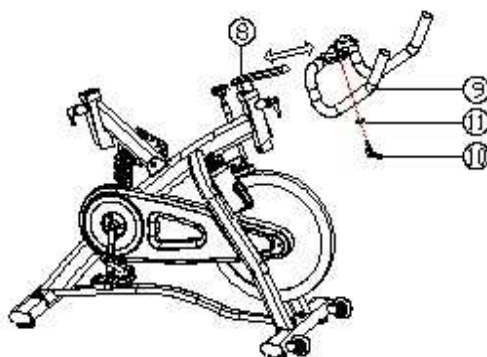
Krok 2: Upevnění levého a pravého pedálu.

Podívejte se na obrázek níže, vložte levý a pravý pedál (7) do kliky. Upevněte je k hlavnímu rámu (1) pomocí francouzského klíče #15(22).



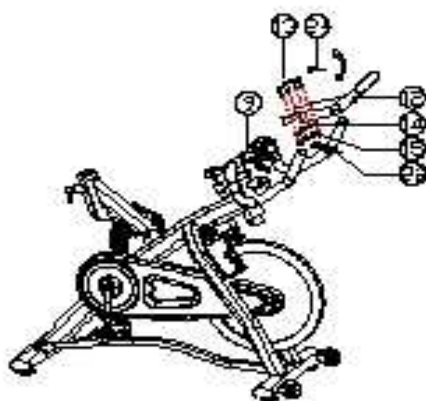
Krok 3: Připevnění řídítek.

Podívejte se na následující obrázek. Dejte řídítka (9) na podpěru řídítek (8) a připevněte je plochou podložkou (11) a násadou (10).



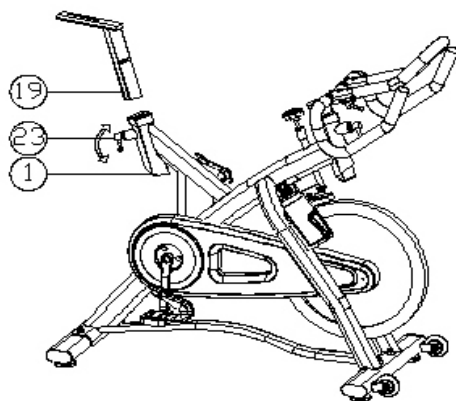
Krok 4: Připevněte řídítka ve tvaru U.

Podívejte se prosím na následující obrázek: Dejte řídítka ve tvaru U (12) na řídítka (9) připevněte je pomocí matice s šestihrannou hlavičkou (13), obloukové vycpávky (14), šroubovacího uzávěru (15) a šestihranného klíče (24) pomocí francouzského klíče #15 (22).



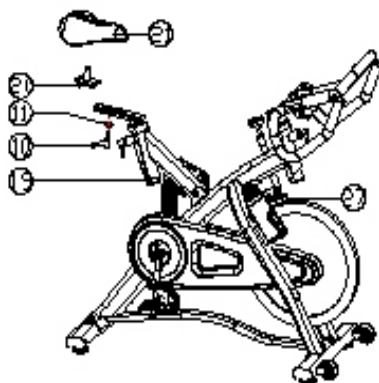
Krok 5: Připevnění podpěry sedadla.

Uvolněte kliku (23), vložte podpěru sedadla (19) do hlavního rámu (1) a potom připevněte kliku (23).



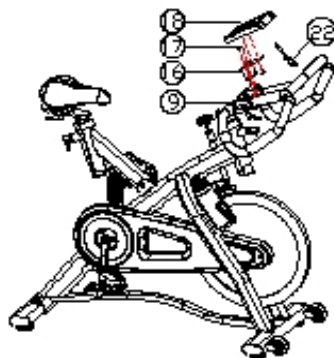
Krok 6: Připevněte sedlového jezdce a sedátko.

Podívejte se na následující obrázek, připevněte sedlového jezdce (20) k podpěře sedadla (19) pomocí ploché podložky (11) a násady (10) a poté připevněte sedátko (21) k sedlovému jezdcí (20) pomocí francouzského klíče 13# (22).



Krok 7: Připevnění elektronického měřiče

Použijte francouzský klíč (22), šroubek s křížovou hlavičkou M5 * 8L (17). Prvně připevněte desku pro elektronický měřič (16) k řídítkům (9) a poté připevněte samotný elektronický měřič (18) na desku pro elektronický měřič (16). Nakonec připojte kabel na měření rychlosti k elektronickému měřiči.

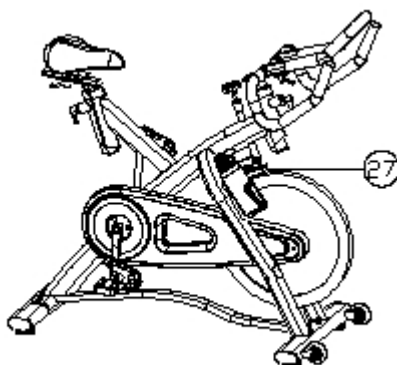


Krok 8: Instalace je kompletní.

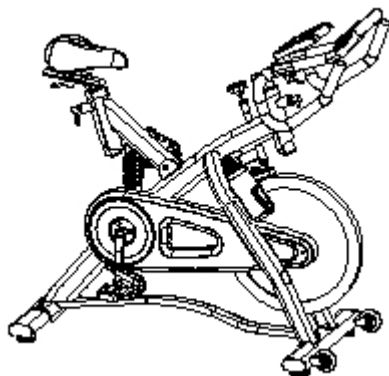
Po dokončení instalace prosím pozorně zkontrolujte, jestli jste dotáhli všechny šrouby a matice dobře nebo ne.

POZNÁMKA

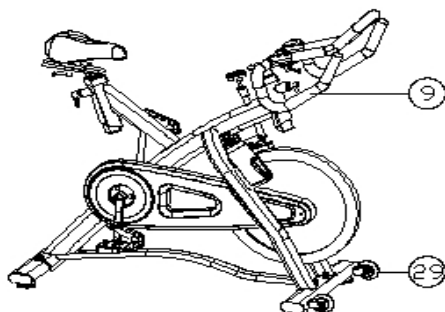
1. Zkontrolujte prosím všechny matice a pedály, jestli jsou zajištěny pořádně. Pokud zjistíte jakékoli vadné díly, necvičte prosím dokud nebudou spraveny.
2. Podívejte se prosím na následující obrázek, věnujte větší pozornost snadnému poškození dílů, jako jsou brzdové destičky (27), jestliže zjistíte že nefungují pořádně nebo jsou ochablé, vyměňte je prosím.
3. Zkontrolujte prosím, zda nejsou pedály před cvičením volné. Jestliže ano, zopakujte prosím krok 2.



4. Jestliže je sedlo povolné, dotáhněte šestihranný šroubek pomocí francouzského klíče (22).



5. Jestliže chcete tuto jednotku odstranit, dejte prosím vaše ruce na řídítka (9) a potlačte tak aby kladka přední základny (29) stála na zemi a jednotka může být posunuta tím směrem.

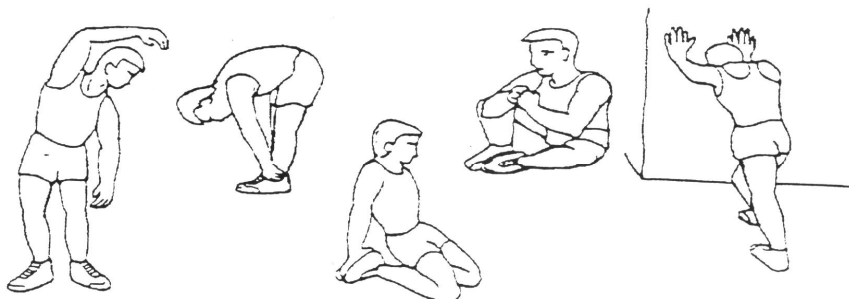


Cvičení:

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

- zahřívací cvičení

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



Protažení postranních břišních svalů

Zadní strany steh

Přední strany steh

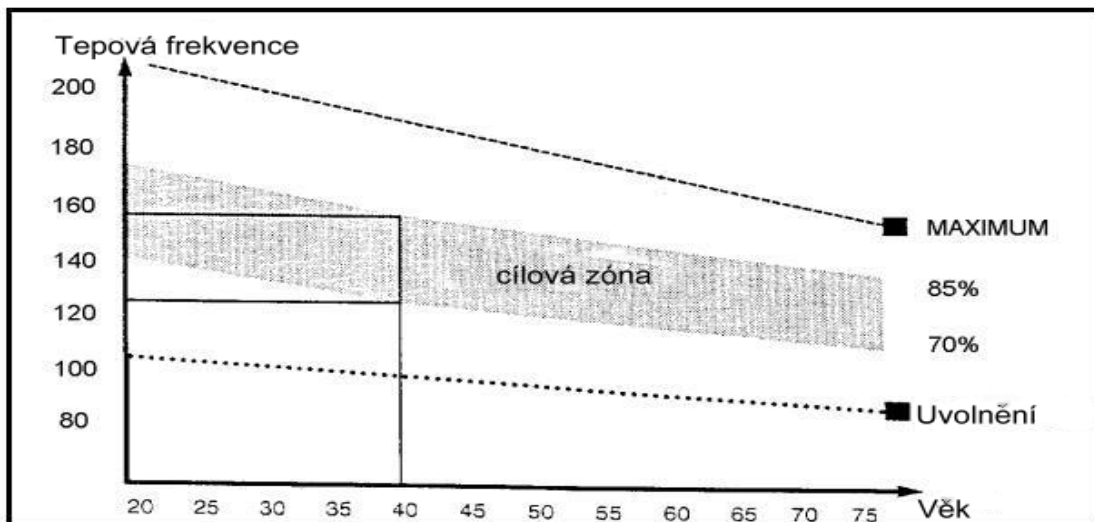
Vnitřní strany steh

Lýtek a achilovek

- samotné cvičení

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

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



- Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení – tzn. Snížení zátěží a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti.

Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

Tvarování svalů

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

Úbytek hmotnosti

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

Upozornění:

- Před cvičením se ujistěte, zda jsou všechny šrouby a matky pořádně dotaženy.
- Před cvičením konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
- Noste vhodné oblečení.
- Nenechejte děti u kola bez dozoru.
- Necvičte 1-2 hodiny po hlavním jídle.
- Zastavte cvičení pokud: je vám špatně od žaludku, třesete se, máte extrémně rychlý dech, nadměrně vysokou tepovou frekvenci, bolesti na hrudi, nebo hlavy. Pokud tyto situace nastanou, zkonzultujte je se svým lékařem.

UPOZORNĚNÍ

Kolo musí být umístěno na rovné a pevné podložce. Správný sklon lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních noh. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů. Pravidelné používání konzultujte se svým lékařem. Tento výrobek je určen pouze k domácímu cvičení.

Údržba

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

Údržba zahrnuje:

- Kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
- pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
- Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
- Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
- Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

UPOZORNĚNÍ

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

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje 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

Upozornění:

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

datum prodeje

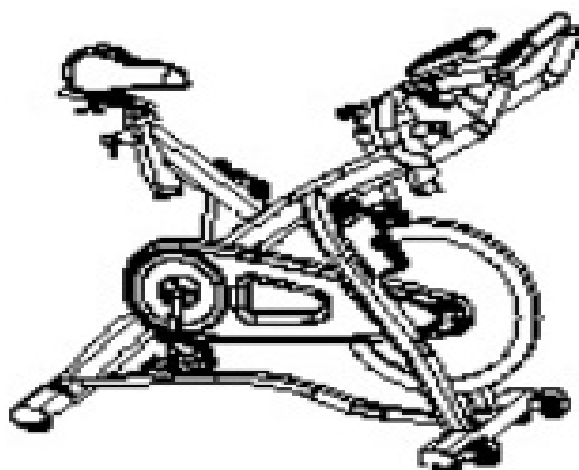
razítko a podpis prodejce

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





**Wirujący rower ZETA
HP-SP0810 – IN 1822
INSTRUKCJA OBSŁUGI**



OSTRZEŻENIE

Ćwiczenia mogą być ryzykowne dla zdrowia. Skonsultuj się z lekarzem ogólnym przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń na tym sprzęcie. Jeśli czujesz się słabo lub masz zawroty głowy, natychmiast przerwij używanie sprzętu. Jeśli sprzęt nie będzie prawidłowo obsługiwany i używany mogą pojawić się poważne urazy ciała. Poważne urazy mogą pojawić się także jeśli nie będziesz postępował zgodnie ze wszystkimi instrukcjami. Trzymaj innych i zwierzęta z daleka gdy będziesz używał sprzętu. Przed każdym użyciem zawsze upewnij się czy wszystkie śruby i nakrętki są zaciśnięte. Postępuj według wszystkich zasad bezpieczeństwa zawartych w poniższej instrukcji.

BEZPIECZNE WSKAZÓWKI

- Po pełnym montażu, upewnij się czy wszystkie metalowe części takie jak śruby, nakrętki i uszczelki są umiejscowione w stabilnej pozycji.
- Zawsze sprawdzaj bezpieczną ochronę łańcucha, która chroni ruchome części roweru, aby była w bezpiecznej pozycji.
- Zawsze sprawdzaj słupek siedzenia, zasuwa siedzenia, pedały i kierownicę aby upewnić się czy są w bezpiecznej i stabilnej pozycji przed użyciem roweru.
- Zalecamy smarować wszystkie ruchome części co miesiąc.
- Nie noś luźnej odzieży aby uniknąć zaplątania jej w ruchome części roweru.
- Nie przemieszczaj stóp z pedałów podczas ruchu.
- Wymagane są buty sportowe.
- Osusz rower po każdym użyciu z potu i wilgoci. Wycieraj rower regularnie delikatnymi, nieściernymi środkami czystości i wodnymi roztworami. Aby uniknąć zniszczenia, do polerowania roweru nigdy nie używaj środków opartych na oleju.
- Podczas użycie trzymaj dzieci z daleka. Nie pozwalaj dzieciom używać sprzętu. Rower został zaprojektowany dla dorosłych, nie dla dzieci.
- Nie zsiadaj z roweru dopóki pedały kompletnie się nie zatrzymają.
- Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrócenie oddechów, poczujesz się słabo lub niekomfortowo natychmiast PRZERWIJ ćwiczenia.
- Nie wkładaj palców ani innych przedmiotów w ruchome części sprzętu do ćwiczeń.
- Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program ćwiczeń, skonsultuj się najpierw ze swoim lekarzem ogólnym. On lub ona pomoże Ci ustalić częstotliwość ćwiczeń, czas i intensywność odpowiednią dla twojego wieku i kondycji.
- Po ćwiczeniach przekręć nastawienie gałki kontrolnej zgodnie z ruchem wskazówek zegara zwiększając napięcie aby pedały nie obracały się swobodnie i aby kogoś nie zraniły.

OGÓLNA WIEDZA O URZĄDZENIU

Urządzenie należy do wyposażenia Aerobic Exercise. Jego głównym celem jest zwiększenie wdychanego tlenu i ponownego wykorzystania krwi, aby sprawić by twoje serce (układ krążenia krwi) i płuca (układ oddechowy) były efektywnie stymulowane przez ćwiczenie w długim czasie (ćwiczenia wytrzymałościowe) aby wszystkie tkanki ciała i organy mogły być odpowiednio zaopatrzone w tlen i składniki odżywcze, aby utrzymywać optymalny stan funkcjonowania i osiągnąć końcowy cel ćwiczeń.

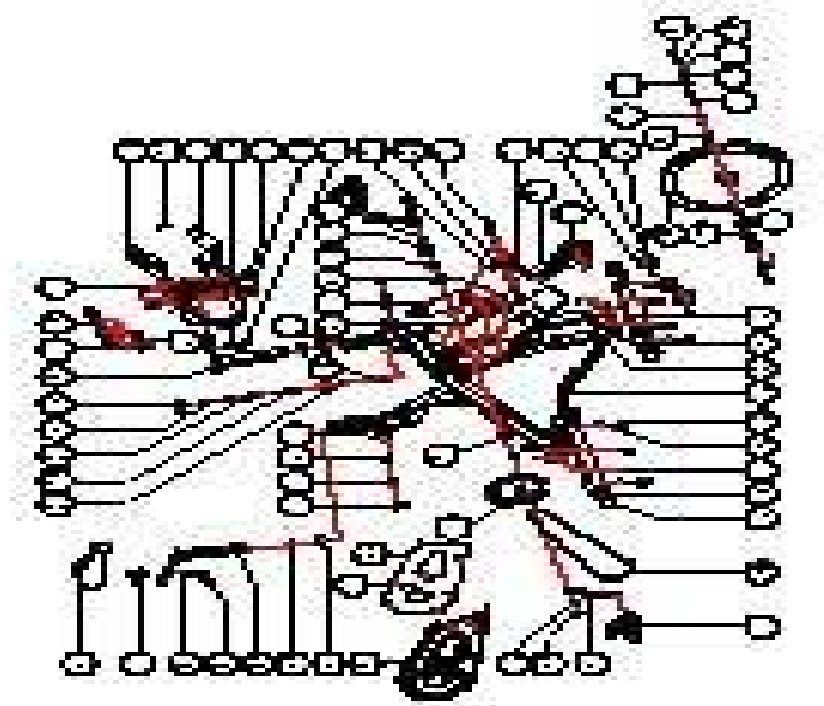
Urządzenie jest zaprojektowane w odniesieniu do teorii jazdy rowerem, teoria tarcia jest przystosowana do oporu. Nastaw opór przez pokręcenie Gałką Nastawczą i hamuj za pomocą Rączki Hamulcowej. Wyposażenie jest bezpieczne i niezawodne podczas ćwiczeń. Urządzenie jest przystosowane do użytku w domu, biurze lub w innych małych miejscach fitness.

UWAGA:

4. Upewnij się, że sprzęt jest stabilny przed rozpoczęciem ćwiczeń. Jeśli podłoga nie jest płaska, ustaw odpowiedni poziom za pomocą Podstawek Poziomujących (25).
5. Ustaw wysokość Słupka Siedzenia (19) i przesun Zasuwę Siedzenia (20) aby ustawić Siedzenie (21) w odpowiedniej pozycji, a następnie ustaw wysokość Słupka Kierownicy (8) stosownie do wielkości swojego ciała.

6. Ustaw prawidłowy opór za pomocą Gałki Napięcia (26). Możesz ćwiczyć trzy razy w tygodniu po około jednej godzinie. Osiągniesz najlepsze efekty pracy gdy HBF wynosi 110-150 razy/minutę.
7. Tryb jazdy sprzętu to jazda dwukierunkowa. Naciśnij Gałkę Napięcia (26) aby zahamować, jeśli chcesz przerwać ćwiczenie. Nie schodź z Siedzenia (21) dopóki wszystkie części kompletnie się nie zatrzymają.

RYSUNEK CZĘŚCI

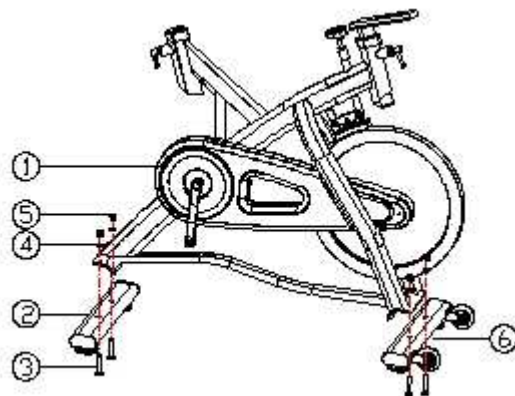


LISTA CZĘŚCI

NR	NR SERYJNY	OPIS	ROZMIARY	ILOŚĆ
1	HP-SP0810-2A-01-00A	Główna rama		1
2	HP-SP0810-1-10-00A	Tylna podstawa	Flat Oval 40*80*1.5T*498L	1
3		Śruba z kwadratową szyjką	M10*55L,Długość zębów 30L	4
4		Płaska podkładak	φ20*φ10*1.5T	4
5		Końcówka nakrętki(Subtense: 17)	M10	4
6	HP-SP0810-1-09-00A	Przednia podstawa	Płaska Owalna 40*80*1.5T*498L	1
7		Pedał	9/16"-20UNF	1 set
8	HP-SP0810-2-02-00A	Słupek kierownicy	□40*40*1.5T*250L	1
9	HP-SP0810-1-07-00A	Amortyzująca kierownica	φ25*2T*1320L	1
10	HP-SP0810-1-13-23A	Uchwyt	M10*25L(Żelazny)	2
11		Płaska podkładka	φ10*φ25*3T	2
12	HP-SP0810-1-08-00A	Kierownica w kształcie U	φ25*2T*855L	1
13		Nakrętka	M8*35L Whole Teeth (Hex Head:5)	4
14		Łukowata podkładka	φ8	4
15		Końcówka śruby	M8 High Cap	4
16	HP-SP0810-1-11-06A	Płyta elektronicznego licznika	3T	1
17		Śruba krzyżowa	M5*8L	2
18		Elektroniczny licznik	HP1566	1
19	HP-SP0810-2-04-00A	Słupek siedzenia	40*40*1.5T*250L	1
20	HP-SP0810-1-06-00A	Spoina		1
21		Siedzenie		1
22		Szczelinowy klucz nasadowy	13#15#17 Nasadowy + krzyżowy Śrubokręt	1
23	HP-SP0810-1-13-23A	Uchwyt	M10*25L(Żelazny)	2
24		Sześciokątny klucz nasadowy	5mm	1

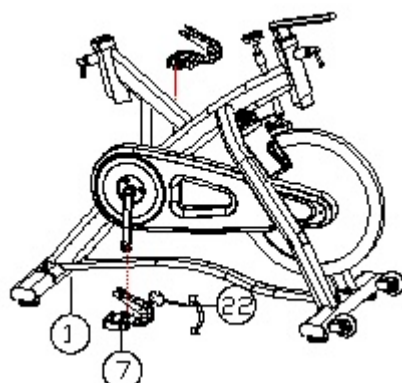
25	HP-0708PKS-10-02A	Podstawka poziomująca	φ52*M10*47L	4
26	HP-SP0810-1-12-09A	Gałka napięcia	M10(with Silk-screen +, -)	1
27	HP-SP0810-1-12-01A	Podkładka hamulca	110*30*10T	1
28		Śruba krzyżowa	M4*10L Whole Teeth	7
29	SP-0708-04-09A	Krażek linowy	φ15xφ71.5xW23	2
30		Sześciokątna płaska śruba	M6*12L	4
31		Sześciokątna śruba	φ8*M6*30	2
32		Podkładka rury	Odpowiednia dla płaskiej owalnej 40*80*2T	4
33		Sześciokątna nakrętka	M10	4
34	HP-SP0810-1-13-17A	Wewnętrzna nakrętka	φ31*M24*14.5L	2
35	HP-SP0810-2-05-01A	Ogranicznik osi	φ21.5*φ18*27.5L	2
36	HP-SP0810-1-13-18A	Sprężyna	φ1.5*14L	2
37		Cichy łańcuch	61対(P=12.7)122节	1
38	SP0708-06-04A	Nakrętka zamykająca	1-3/8“-24UNF-RH	2
39		Płaska podkładka	φ8*φ16*2T	4
40	HP-SP0810-1-13-21A	Koło zamachowe	460*30	1
41	SP0708-06-03A	Dwumodalne koło transportowe (T16)	1-3/8“-24UNF-RH	1
42	HP-AE-0703AZ-15-03A	Śruba oporowa (Sześciokątna, Subtense: 14)	M8xP1.0x20L(30#), Klasa: :8.8	2
43				
44		Podkładka rury	Odpowiednia dla rury kwadratowej 40*40*2T	2
45	HP-SP0810-2-06-02A	Tulejka rury	Zewnętrzna 50*50*2T, Wewnętrzna 40*40	2
46	HP-SP0810-2-06-01A	Plastikowa osłona	Odpowiednia dla 06-02A	2
47	HP-SP0810-1-13-14A/15A	P/L korba	9/16" 170L	1set
48		Ośłona korby		2
49		Łożysko 6004	6004(czarna plastikowa skrzynka)	2

50		Sprzączka w kształcie C	φ20	2
51	SP0810-2S-09-00A	Koło spoinowe łańcucha	φ20*160L	1
52	HP-SP0810-1-13-06A	Gwint drążka	M10*105L	1
53	HP-SP0810-1-13-07A	Ogranicznik osłony	φ25*35L	1
54	HP-SP0810-1-13-08A	Wewnętrzny gwint drążka	M10*55L	1
55	HP-SP0810-1-13-09A	Trzonek sprężynowy	M10*P1.0*140L	1
56	HP-SP0810-1-13-10A	sprężyna	φ1.5*65L	1
57	HP-SP0810-1-14-01A	Sześciokątna nakrętka (Subtense:14)	M10*P1.0*4T	1
58	HP-SP0810-1-11-04A	Wytłoczona osłona łącząca	φ16*25L	1
59	HP-SP0810-1-11-05A	Tuleja	φ12*φ8.2*21.5L	2
60		Łożysko 6001	6001(czarna plastikowa skrzynka)	2
61	HP-SP0810-1-11-03A	Łukowaty bloczek	3T	2
62		Sześciokątna śruba	φ8*M6*24	2
63		Płaska podkładka	φ17.5*φ25*0.3T	1
64		Falista podkładka	φ17.5*φ25*0.3T	1
65		Śruba krzyżowa	M5*15 Whole Teeth	2
66		Butelka		1
67		Podstawka butelki		1
68	HP-SP0810-1-12-12A	Zatyczka rury	Odpowiednia dla φ25*2T	2
69		Końcówka śruby	M12*P1.0(Subtense:19)	1
70		Płaska podkładka	φ12*φ20*2T	1
71		Nakrętka nylonowa	M6	2
72	HP-SP-0708-04-06A	Spoina nastawcza łańcucha		2
73		Nakrętka sześciokątna	M12*P1.0*6T(Subtense:19)	4
74	SP0708-06-06A	Tuleja	φ18*φ12*20L	1
75	HP-SP0810-1-13-03A	Drut	M12*P1.0*153L	1
76	HP-SP0810-1-12-03A	Mała osłona łańcucha		1



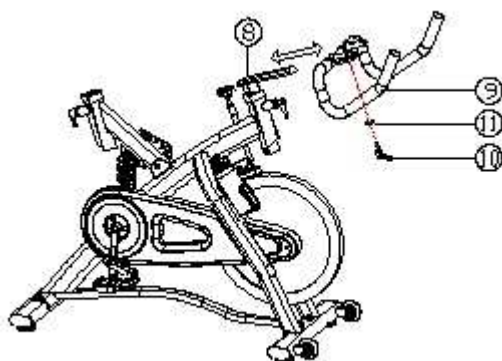
Krok 2: Zainstaluj lewy i prawy pedał.

Zgodnie z poniższym rysunkiem, włóż lewy i prawy pedał (7) do korby . Ponadto zamocuj je do głównej ramy (1) szczelinowym kluczem nasadowym #15(22).



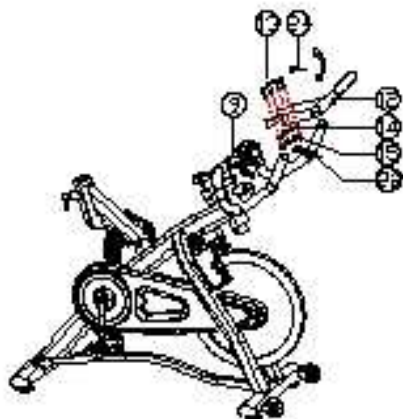
Krok 3: Przymocuj amortyzującą kierownicę.

Zgodnie z poniższym rysunkiem, przymocuj amortyzującą kierownicę (9) na słupku kierownicy (8) przy użyciu płaskiej podkładki (11) i uchwyty (10).

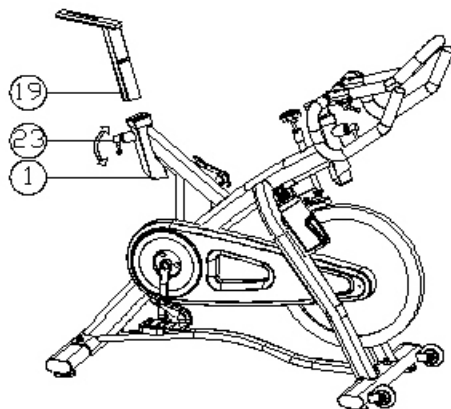


Krok 4: Zainstaluj kierownicę w kształcie U.

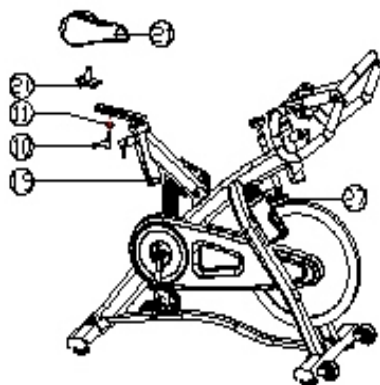
Zgodnie z poniższym rysunkiem, przymocuj kierownicę w kształcie U (12) na kierownicy amortyzującej (9), przyużyciu sześciokątnej nakrętki (13), łukowatej podkładki (14), końcówki śruby (15) i sześciokątnego klucza nasadowego (24) i szczelinowego klucza nasadowego #15 (22).

**Krok 5: Zamontuj słupek siedzenia.**

Poluzuj uchwyt (23), włóż słupek siedzenia (19) do głównej ramy (1) i dokręć uchwyt (23).

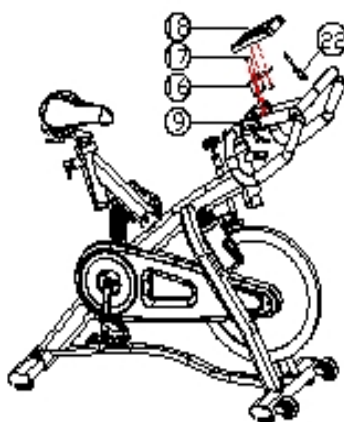
**Krok 6: Zamontuj zasuwę siedzenia i siedzenie.**

Zgodnie z poniższym rysunkiem, zamontuj zasuwę siedzenia (20) do słupka siedzenia (19) przy użyciu płaskiej uszczelki (11) i uchwytu (10), a następnie dokręć siedzenie (21) do zasuwy siedzenia (20) szczelinowym kluczem nasadowym #13(22).



Krok 7: Zainstaluj elektroniczny licznik.

Przy użyciu szczelinowego klucza nasadowego (22) i śruby krzyżowej M5 * 8L (17) na początku zainstaluj płytkę elektronicznego licznika (16) na kierownicy amortyzującej (9), a następnie przymocuj elektroniczny licznik (18) na płytce (16) na końcu połącz Linke prędkości do elektronicznego licznika.

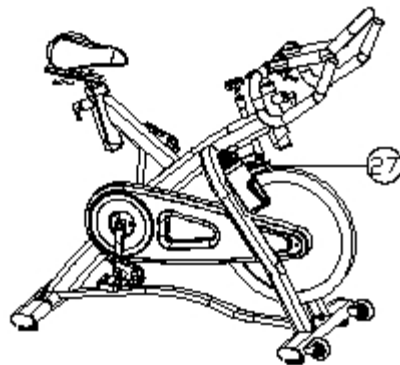


Krok 8: Zakończenie instalacji.

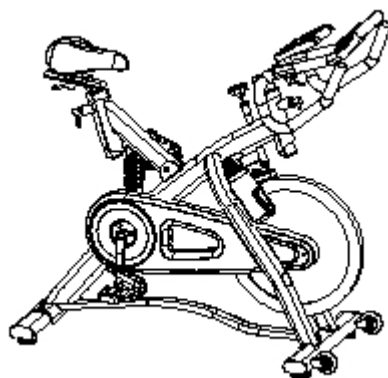
Po zakończeniu instalacji, sprawdź czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.

UWAGA

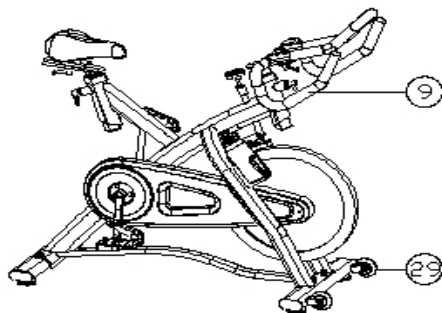
15. Sprawdzaj wszystkie nakrętki, końcówki nakrętek i pedały regularnie a całe wyposażenie okresowo. Gdy znajdziesz jakieś zniszczone części zastąp je natychmiast. Nie ćwicz dopóki nie zostaną one prawidłowo naprawione.
16. Zwróć szczególną uwagę na łatwo psujące się części. Zgodnie z poniższym rysunkiem, sprawdź czy zacisk hamulca (27) opada lub nie działa przed ćwiczeniami. Jeśli tak, zastąp go.
17. Sprawdź pedały przed ćwiczeniami, czy są poluzowane czy nie. Jeśli tak to powtórz krok 2 instalacji.



18. Jeśli siedzenie (22) jest poluzowane, popraw je sześciokątną nakrętkę przy użyciu szczelinowego klucza nasadowego.



19. Jeśli chcesz przemieścić ten sprzęt, połóż rękę na kierownicy amortyzującej (9) przechyl je tak aby krążek linowy Przedniej podstawy (29) stał na podłodze, sprzęt może być przemieszczany w ten sposób.



Warunki gwarancji:

6. Sprzęt objęty jest 24 miesięczną gwarancją liczoną od dnia zakupu.
7. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar .
8. W czasie trwania gwarancji wszelkie uszkodzenia wyrobu spowodowane wadą produkcyjną zostaną usunięte tak, aby produkt był w pełni sprawny.
9. Gwarancja nie dotyczy wad spowodowanych:
 - uszkodzeniem mechanicznym,
 - zająciem nieodwracalnym, klęską żywiołową,
 - nieprofesjonalną próbą dokonywania zmian,
 - nieprawidłowym użyciem, czy nieodpowiednim przechowywaniem, wpływem niskiej lub wysokiej temperatury, działaniem wody, nadmiernym naciskiem lub uderzeniem, zamierzenie zmienionym designem, kształtem lub wymiarem,
 - gwarancja nie wyłącza , nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową .
- 5 Niniejsza karta gwarancyjna jest jedynym dokumentem na podstawie którego uprawniony z gwarancji może swych praw dochodzić na terenie całej Polski z tytułu udzielonej gwarancji
10. W zasadzie reklamacji dokonuje się pisemnie z podaniem informacji dotyczących wady i potwierdzoną niemniejszą kartą gwarancyjną.
11. Gwarancja obowiązuje tylko w tym punkcie sprzedaży, w którym wyrób zakupiono.

data sprzedaży:

sprzedawca:

Dostawca:

Dostawca: INSPORTLINE PL

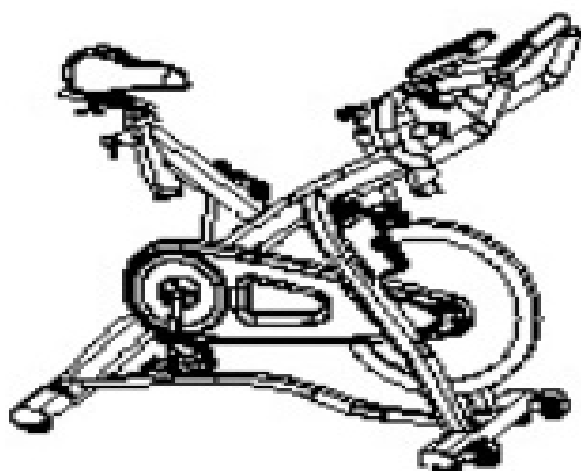
Ul. Ładna 4-6 , 31-444 Kraków

Tel/fax 012/ 417-38-50 0602 218 882

www.insportline.pl biuro@insportline.pl



Zeta fitnesskerékpár
Használati utasítás
HP-SP0810 – IN 1822



A SZERVÍZT ÉS AZ ALKATRÉSZEKET AZ ELADÓ BIZTOSÍTJA!

Insportline Hungary kft., Kossuth Lajos utca 65, 2500 Esztergom

tel/fax: +36(06)33 313242, mobil: (0670)2118227

www.insportline.hu

Figyelmeztetés

Az edzés egészségügyi problémákat okozhat. Kérje ki orvosa véleményét az edzéssel kapcsolatban. Abban az esetben, ha fájdalmat, szédülést érez azonnal szakítsa meg az edzést.

Ügyeljen arra, hogy a gép megfelelően legyen összeszerelve, ellenkező esetben balesetveszélyes. Használat közben a gép közelében ne tartózkodjanak háziállatok és gyermekek. Mindig bizonyosodjon meg róla, hogy a csavarok kellően meg vannak-e húzva.

Kövesse a használati utasításban leírt biztonsági insrtukciókat.

Biztonsági előírások

- Összeszerelés után bizonyosodjon meg róla, hogy minden csavar a helyére került és azok kellően meg vannak húzva..
- Ügyeljen arra, hogy a kerékpár részei mindig megfelelő állapotban legyenek.
- A nyeret, pedálokat és a kormányt mindig ellenőrizze le, nem mozognak-e
- A mozgó részek kenése havonta ajánlott
- Edzéshez ne viseljen bő ruhákat, így elkerülheti az esetleges baleseteket
- Ne vegye le lábait a pedálokról, amíg azok mozgásban vannak
- Kényelmes sportoláshoz kialakított cipőt viseljen
- A kerékpárt védje a nedvességtől, tisztításhoz szappanos vizet használjon. Ne használjon higítókat
- A gép használata nem ajánlott gyermekek számára. A gép felnőtteknek lett kialakítva
- Ne szálljon le a kerékpárról addig, amíg a pedálok nem állnak le teljesen
- Abban az esetben, ha bárminemű rosszulétet észlel azonnal hagyja abba az edzést
- Használat közben ujjait ne tegye be a mozgó részekhez
- Edzés után a beállítócsavart tekerje el teljesen a + jel felé, így a pedálok nem forognak szabadon és nem sebesítenek meg senkit sem.

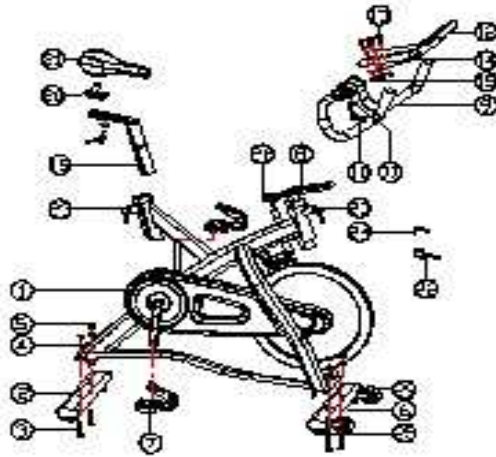
Fontos:

Az edzésekről előtte egyeztessen háziorvosával. Ez a figyelmeztetés főként azokra érvényes akiknél már megállapítottak egészségügyi problémákat, vagy 50 évnél idősebbek.

Fontos információk:

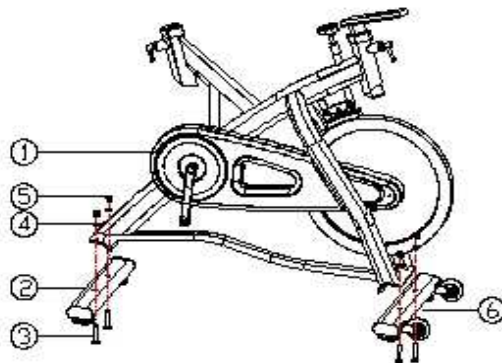
- 1.a gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Nem felel meg ipari célokra, ne tegye ki nagy terhelésnek.
- 2.a helytelen használat károsíthatja egészségét.
3. a torna megkezdése előtt konzultáljon orvosával
4. a gyártó és az eladó nem vállal felelősséget, a sérülésekért, amit a gép helytelen összeszerelése okoz

Összeszerelés



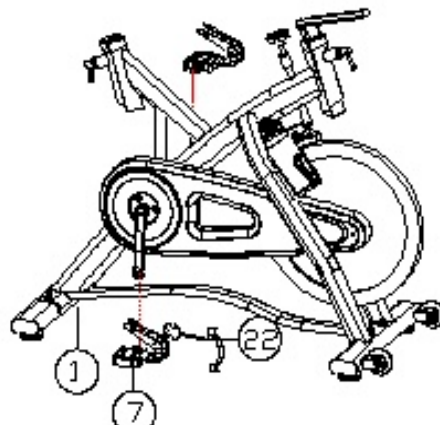
1. lépés: Első és hátsó lábak rögzítése

Rögzítse a kép szerint (6) a hátsó támasztólábat (2) a fő vázhoz (1) 4 csavarral (3), anyával (5) és lapos alátéttel (4) .



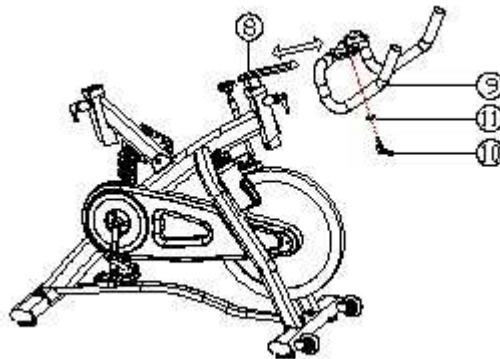
2. lépés : A pedálok szerelése

A kép szerint rögzítse a jobb oldali pedált (7), majd rögzítse a bal oldali pedált a fő vázhoz (1).



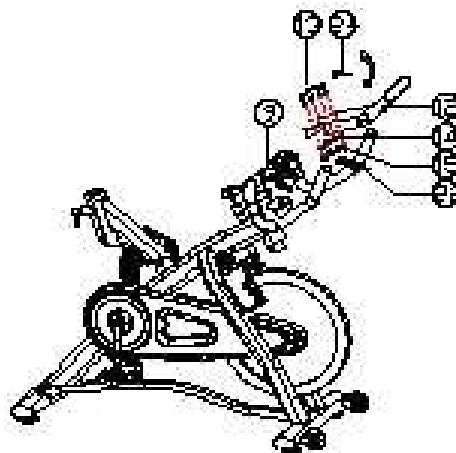
3. lépés : Kormány rögzítése

A kép szerint helyezze a kormányt a (9) a tartóba (8), és rögzítse az alátétet át (11) a beállítócsavarral (10).



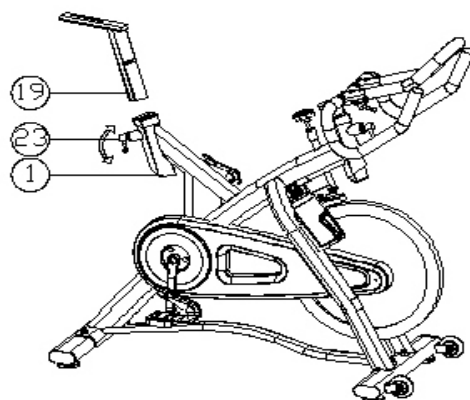
4. lépés : U kormány szerelése

A kép szerint helyezze az U kormányt (12) a fő kormányra (9), rögzítse csavarral (13), ívelt alátéttel (14), csavarsapkával (15) és csavarkulccsal (24).



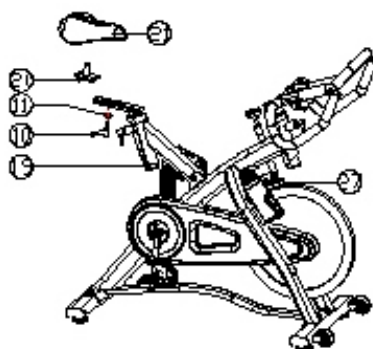
5. lépés : nyeregtartó rögzítése

Lazítsa meg a csavart (23), majd helyezze a nyeregrudat (19) a fő vázba (1), végül húzza meg a csavart (23).



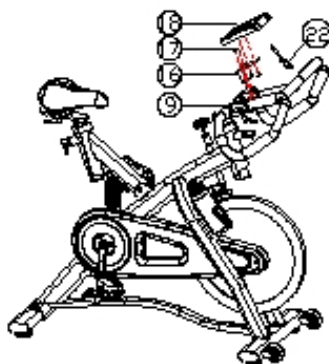
6. lépés : nyereg rögzítése

A kép szerint rögzítse a nyereg csúsztatóját (20) a nyeregrúdhoz (19) lapos alátétet(11)és csavaron át (10), majd rögzítse a nyeret (21) a csúsztatóhoz (20).



7. lépés : A számláló elhelyezése

A csavarhúzó segítségével (22), vegye ki a csavart a M5 * 8L (17), rögzítse a számláló tartóját (16) a kormányhoz (9), majd helyezze a számlálót (18) a tartóba (16), végül kösse össze a kábelt a számlálóval.

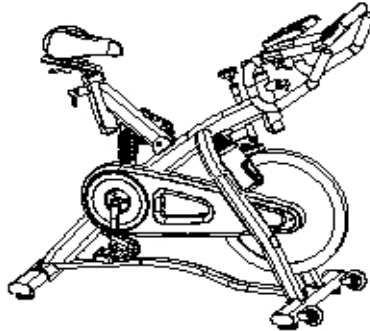


8. lépés : Kész a szobakerékpár

Összeszerelés után ellenőrizze le, hogy minden csavar kellően meg van-e húzva.

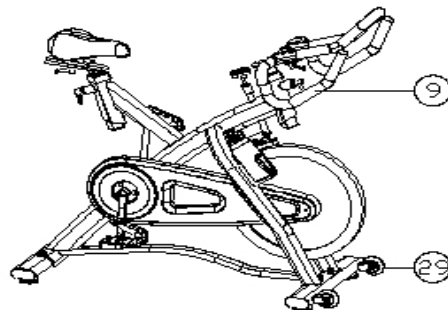
Megjegyzés

1. Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat, anyákat, pedálokat és a mozgó részeket, hogy nem sérültek-e. Abban az esetben, ha hibát észlel, ne használja a gépet, amíg a problémát nem hárítja el.
2. Ügyeljen a könnyen károsodó részekre, mint pl a fék. Abban az esetben, ha hibát észlel addig ne használja a gépet, amíg az nincs elhárítva.



3. Edzés előtt ellenőrizze le, hogy a pedálok kellően meg vannak-e húzva.
4. Abban az esetben, ha a nyereg mozog, húzza meg a rögzítőcsavarral

A kerékpár mozgatásához fogja meg a kormányt (9), nyomja le addig, amíg a kerékpár hátulja nem emelkedik fel annyira, hogy a kerekeken el tudja gurítani..



A SZERVÍZT ÉS AZ ALKATRÉSZEKET AZ ELADÓ BIZTOSÍTJA!

Insportline Hungary kft., Kossuth Lajos utca 65, 2500 Esztergom

tel/fax: +36(06)33 313242, mobil: (0670)2118227

www.insportline.hu