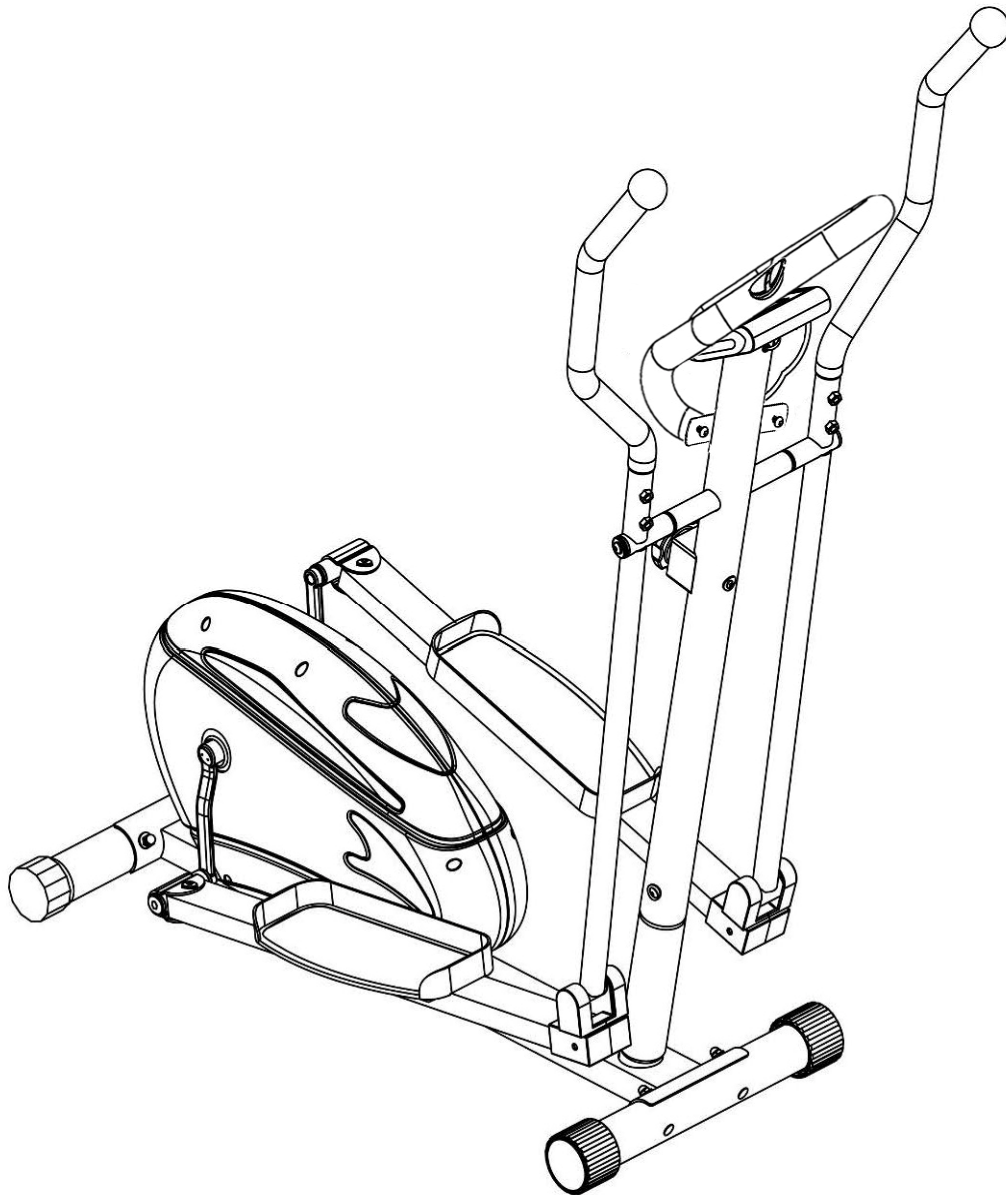


inSPORTline
fitness equipment

Magnetic Elliptical Trainer MEMPHIS

IN 1981



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE DODAVATEL:

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

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

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout chybějící nebo vadné díly. V případě, že se objevení jakýchkoliv závada na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení (viz kontakt na první straně návodu).

Údržba

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

Údržba zahrnuje:

1. 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.
2. pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
3. K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
4. Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
5. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
6. Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
7. Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

UPOZORNĚNÍ

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

Záruční podmínky:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- 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

www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

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



Důležité bezpečnostní informace

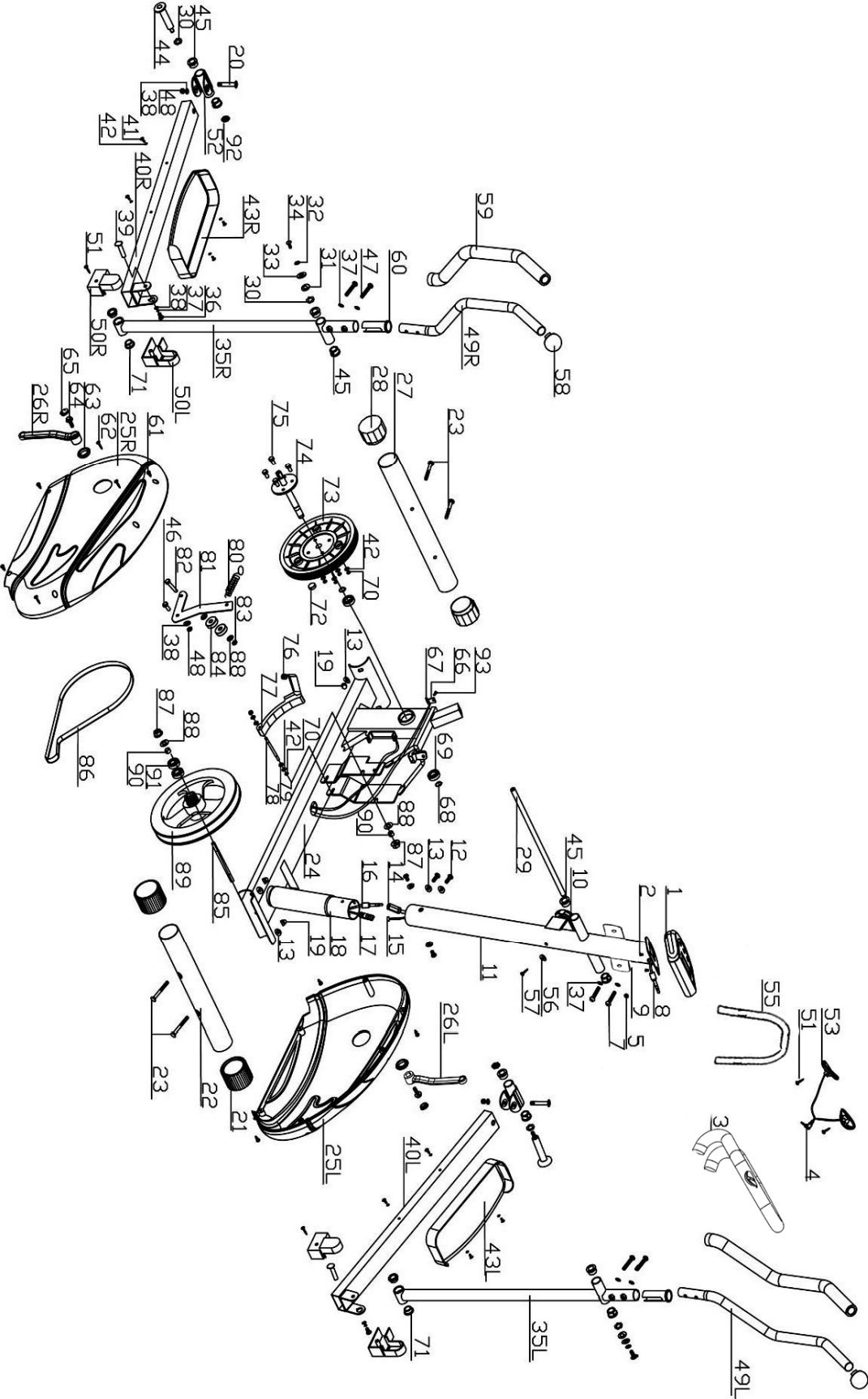
Pro další použití ukládejte příručku na bezpečné místo.

1. Před sestavením a použitím zařízení si důkladně přečtěte celou příručku. Bezpečné a efektivní užívání zařízení vyžaduje správnou montáž, údržbu a řádné zacházení. Je věcí majitele, aby všem uživatelům byly známy všechny zásady a veškerá upozornění.
2. Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem, zda cvičení nemůže ohrozit váš fyzický a zdravotní stav, zda je pro vás bezpečné a můžete zařízení řádně využívat. Doporučení lékaře je důležité zejména pro osoby užívající léčiva, která upravují srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
3. Sledujte reakce svého těla. Nesprávným nebo příliš intenzivním cvičením můžete poškodit své zdraví. S cvičením přestaňte, pokud pocítíte kterýkoliv z těchto příznaků: bolest, tlak na hrudníku, nepravidelný tep, výraznou krátkodechost, ztráty rovnováhy, závratě nebo nevolnost. Ke cvičení se vraťte až po poradě s lékařem.
4. Braňte dětem a zvířatům v přístupu k zařízení. Zřízení je určeno pouze pro dospělé.
5. Zařízení musí stát na pevné rovné podložce chránící podlahu či koberec. Z bezpečnostních důvodů musí být volný prostor alespoň 50 cm kolem celého zařízení.
6. Před použitím zařízení kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice pevně dotažené. Některé části, jako pedály, se snadno opotřebují.
7. Trvalou bezpečnost zařízení zajistí pouze pravidelná kontrola stavu a řádná údržba v případě poškození nebo opotřebení.
8. Zařízení užívejte důsledně v souladu s návodem. Pokud zjistíte při sestavování nebo kontrole jakoukoliv vadnou součást nebo pokud začne zařízení vydávat neobvyklý zvuk,

nepokračujte, dokud není problém zjištěn a odstraněn.

9. Při cvičení používejte vhodný oděv. Volné části oděvu se mohou zachytit o zařízení nebo omezovat pohyb.
10. Zařízení prošlo zkouškami a získalo osvědčení podle EN957 třídy H.C. – vhodné pro domácí použití. Je určeno pro maximální hmotnost uživatele 100 kg. Brzdění je nezávislé na rychlosti.
11. Zařízení není určeno pro komerční užívání.
12. Při zvedání a přesouvání zařízení postupujte opatrně, může dojít ke zranění zad. Dbejte na bezpečný postup nebo využijte pomoci druhé osoby.
13. Technickou servisní pomoc žádejte s dokladem o nákupu u svého prodejce.

Rozložený pohled



SEZNAM SOUČÁSTÍ

Číslo	Název	Rozměr	Počet
1	Počítač		1 ks
2	Šroub M5 s velkou hlavou	M5 × 10	2 ks
3	Madlo		1 ks
4	Kabel měřiče tepu		1 sada
5	Krytka kabelu		1 ks
7	Šroub M8 - inbus	M8 × 30	2 ks
8	Kabel 1 snímače +		1 ks
9	Zadní úchyt		1 ks
10	Regulátor odporu		1 sada
11	Stojna madla		1 sada
12	Šroub M8 - inbus	M8 × 16	4 ks
13	Prohnutá podložka	ø20 × ø8 × 1,2	8 ks
14	Kabel 1 snímače -		1 ks
15	Kabel 1 regulace odporu		1 ks
16	Kabel 2 snímače +		1 ks
17	Kabel 2 regulace odporu		1 ks
18	Upevňovací rám stojanu		1 sada
19	Uzavřená matice	M8	4 ks
20	Šroub M8 - inbus	M8 × 50	2 ks
21	Koncovka stabilizátoru		2 ks
22	Přední stabilizátor		1 ks
23	Upevňovací šroub M8	M8 × 70	4 ks
24	Nosný rám		1 sada
25	Kryt řetězu (R + L)		1 sada
26	Páka pedálu (R + L)		1 sada
27	Zadní stabilizátor		1 ks
28	Koncovka zadního stabilizátoru		2 ks
29	Osa		1 ks
30	Vlnitá podložka	φ16	4 ks
31	D-podložka	φ280 × φ16 × 4,5	2 ks
32	Pružná podložka	φ10	2 ks
33	Plochá podložka	φ28 × φ10 × 2,0	2 ks
34	Šroub M10 - inbus	M10 × 25	2 ks
35	Tyč madla		1 sada
36	Šroub M8 - inbus	M8 × 25	2 ks
37	Pružná podložka	φ8	8 ks
38	Plochá podložka	φ20 × φ8 × 1,2	5 ks
39	Osa	68	2 ks
40	Nosník ramene pedálu (R + L)		1 sada

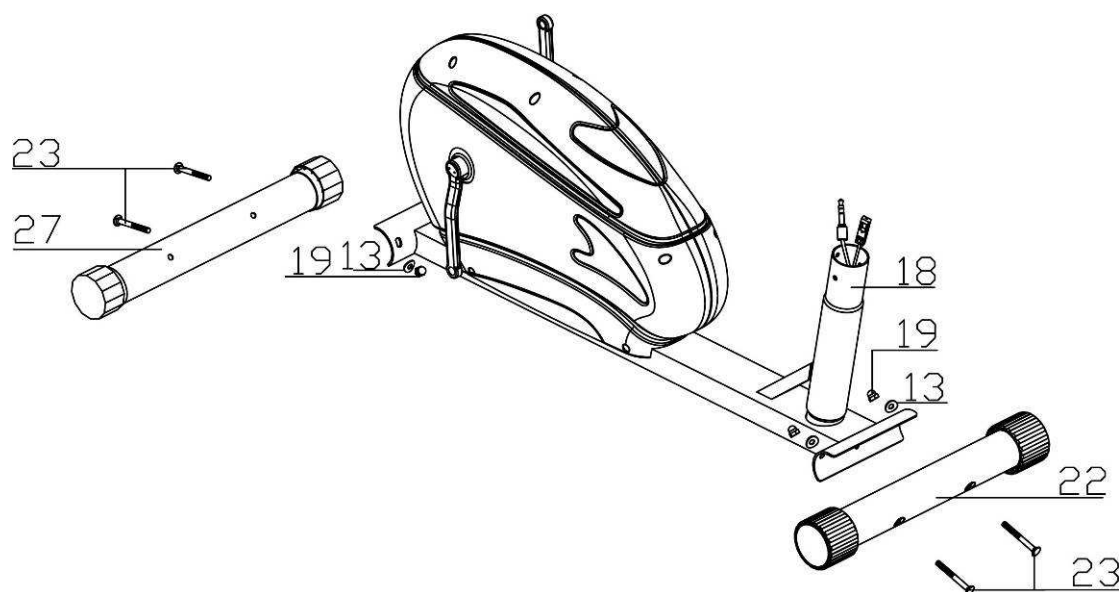
41	Šroub M6 s velkou hlavou	M6 × 15	8 ks
42	Plochá podložka	φ18 × φ6 × 1,0	14 ks
43	Pedál (R + L)		1 sada
44	Osa pedálů	1/2"	2 ks
45	Kovová objímka		10 ks
46	Šroub M8 - inbus	M8 × 20	1 ks
47	Šroub M8 - inbus	M8 × 35	4 ks
48	Pojistný šroub M8		3 ks
49	Madlo		1 sada
50	Kryt uložení pedálu		2 sady
51	Samořezný šroub M4	M4 × 20	4 ks
52	Kloub		2 sady
53	Spona měřiče tepu		2 ks
55	Potah madla		1 ks
56	Prohnutá podložka	φ20 × φ5,2 × 1,2	1 ks
57	Šroub kulovou hlavou M5		1 ks
58	Krytka		2 ks
59	Potah madla		2 ks
60	Vnitřní pouzdro		2 ks
61	Samořezný šroub M5	M5 × 20	6 ks
62	Samořezný šroub M5	M5 × 25	3 ks
63	Krytka páky		2 ks
64	Přírubový šroub M10		2 ks
65	Šroub páky		2 ks
66	Držák snímače		1 ks
67	Snímač		1 ks
68	φ17 spona C		2 ks
69	Ložisko	6203RS	2 ks
70	Pojistná matice M6		6 ks
71	Plastové pouzdro		4 ks
72	Magnet		1 ks
73	Řemenice	φ260	1 ks
74	Osa φ17	φ17	1 sada
75	Šroub M6 - inbus	M6 × 15	4 ks
76	Pružina		1 ks
77	Magnety	φ253	1 sada
78	Šroub s dřikem	φ675	1 ks
79	Matice M6		2 ks
80	Pružina s okem		1 ks
81	Přítlačný profil		1 ks
82	Šroub M10 - inbus	M10 × 40	1 ks
83	Pojistná matice M10		1 ks
84	Uložení přítlačného profilu	6300zz	2 ks
85	Osa setrvačníku		1 ks
86	Řemen		1 ks

87	Přírubová matice M10	3/8 "	2 ks
88	Plochá podložka	$\varnothing 14 \times \varnothing 10 \times 0,5$	4 ks
89	Kolo setrvačnicku	Ö240	1 ks
90	Pouzdro	$\Phi 14 \times 1,5T \times 11$	2 ks
91	Ložisko	6000zz	2 ks
92	Matice	1/2'	2 ks
93	Šroub kulovou hlavou M4		1 ks



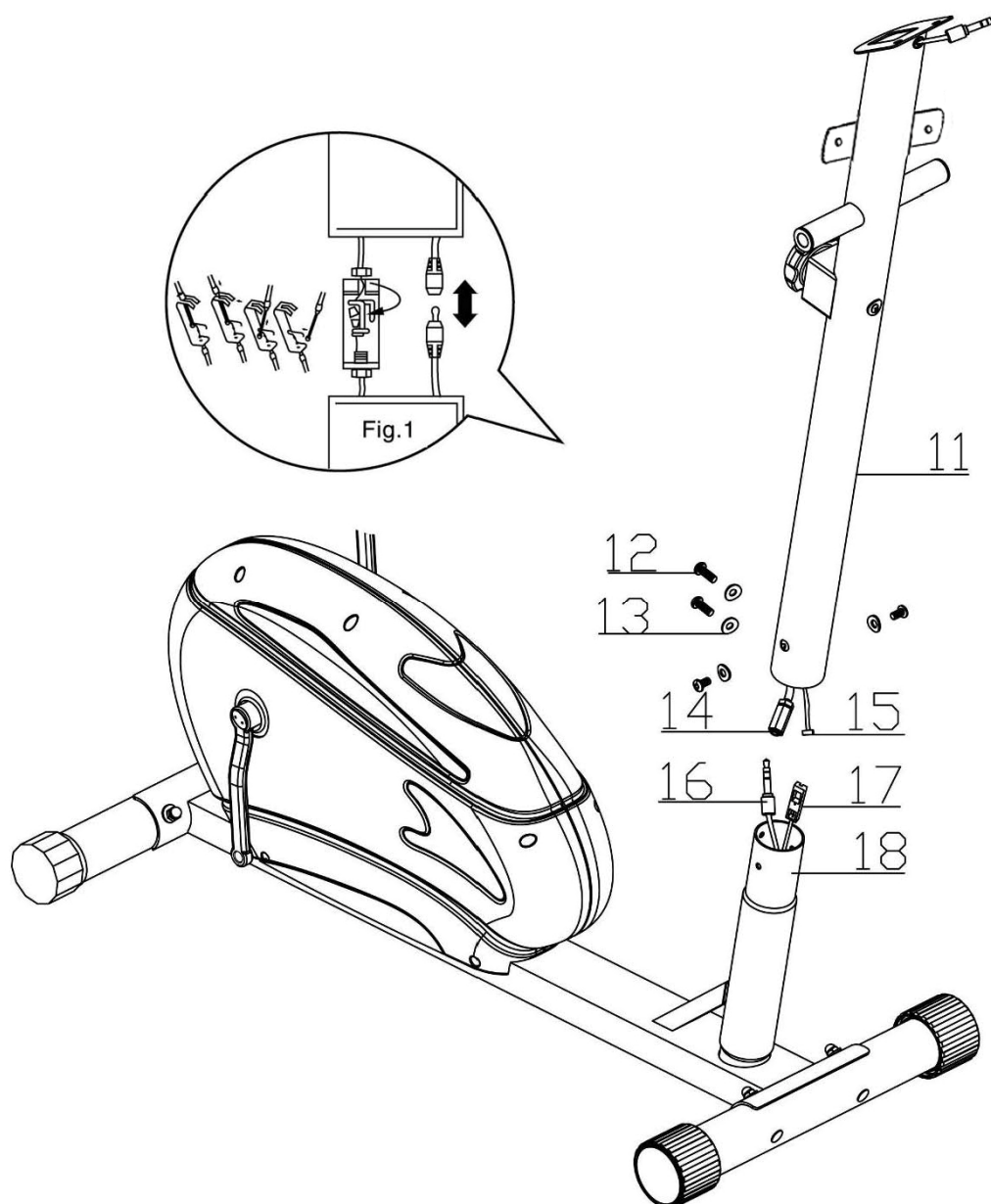
Před montáží všechny součástky vybalte a rozložte na přehledném a bezpečném místě. Součásti rámu musí spočívat na pevné stabilní podložce, aby nedošlo k jejich poškození. Montáž provádějte v místě s dostatkem volného prostoru (alespoň 1,5 m) ve všech směrech.

Krok 1



Přípevněte zadní stabilizátor (27) k rámu stojanu (18) pomocí upevňovacích šroubů M8 (23), prohnutých podložek (13) a uzavřených matic M8(19). Přípevněte přední stabilizátor (22) k rámu stojanu (18) pomocí upevňovacích šroubů M8 (23), prohnutých podložek (13) a uzavřených matic M8(19).

Krok 2

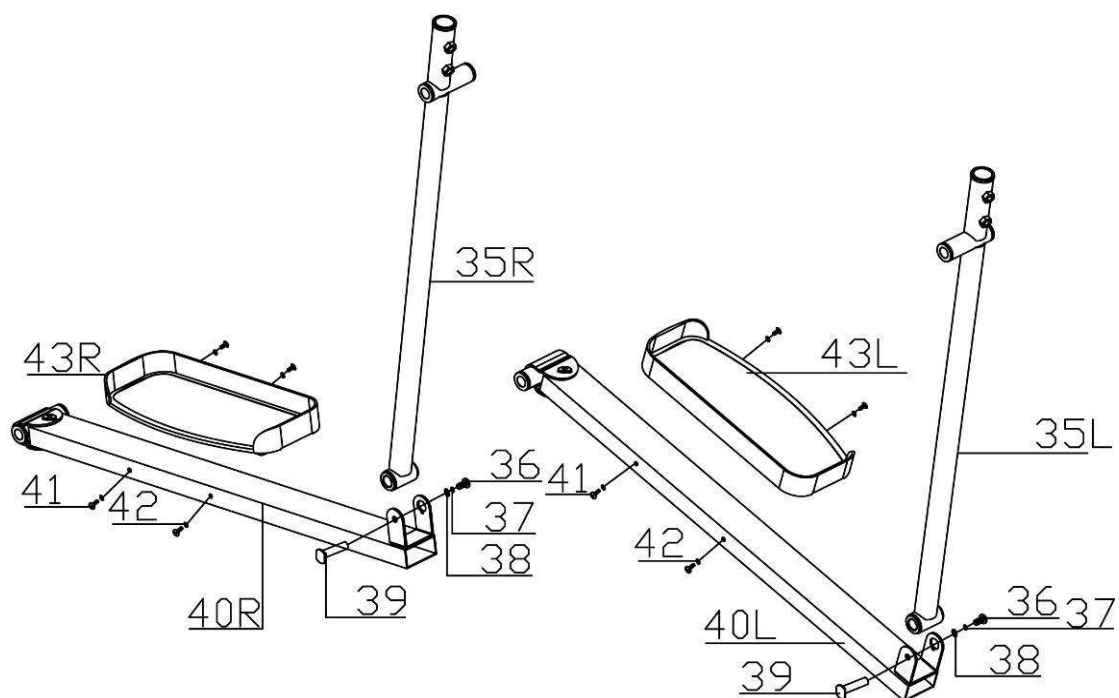


Přidržte stojnu (11) v montážní poloze – ideálně s pomocí druhé osoby! Zapojte kabel 1 snímače - (14) a kabel 2 snímače + (16). Zapojte kabel 1 regulace odporu (15) a kabel 2 regulace odporu (17).

Zasuňte stojnu (11) do otvoru v upevňovacím rámu (18).

Přípevněte stojnu (11) čtyřmi inbusovými šrouby M8 (12) se čtyřmi prohnutými podložkami (13) a spoj pevně utáhněte inbusovým klíčem.

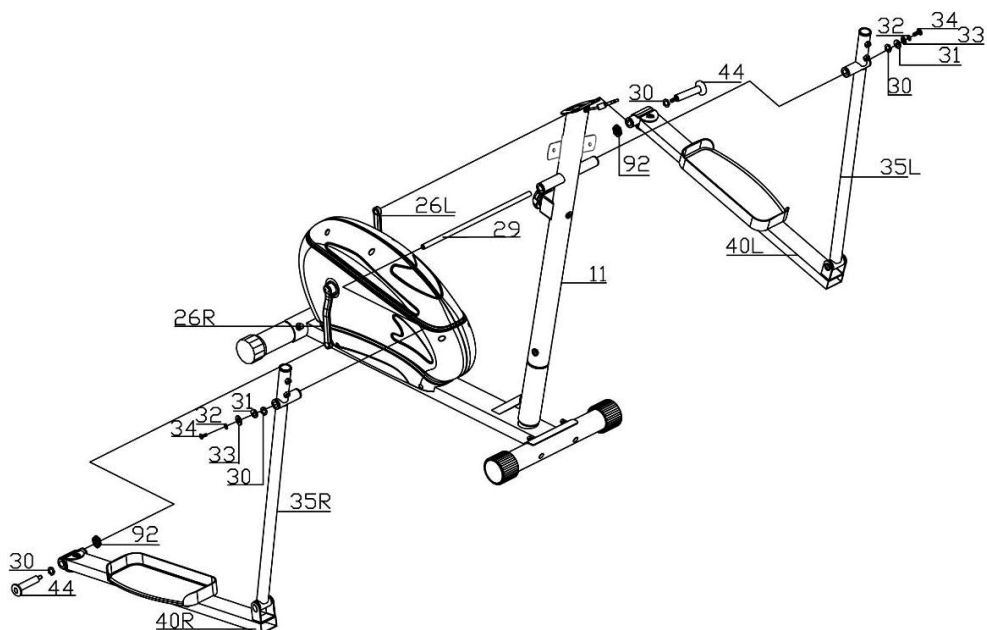
Krok 3



Připevněte levou i pravou tyč madla (35 L + R) k nosníkům ramen pedálů (40) pomocí osy (39) a inbusových šroubů M10 (36) s pružnými podložkami (37) a plochými podložkami (38).

Upevněte levý i pravý pedál (43 L + R) k nosníkům ramen pedálů (40 L + R) pomocí šroubů M6 s velkou hlavou (41) a plochých podložek (42).

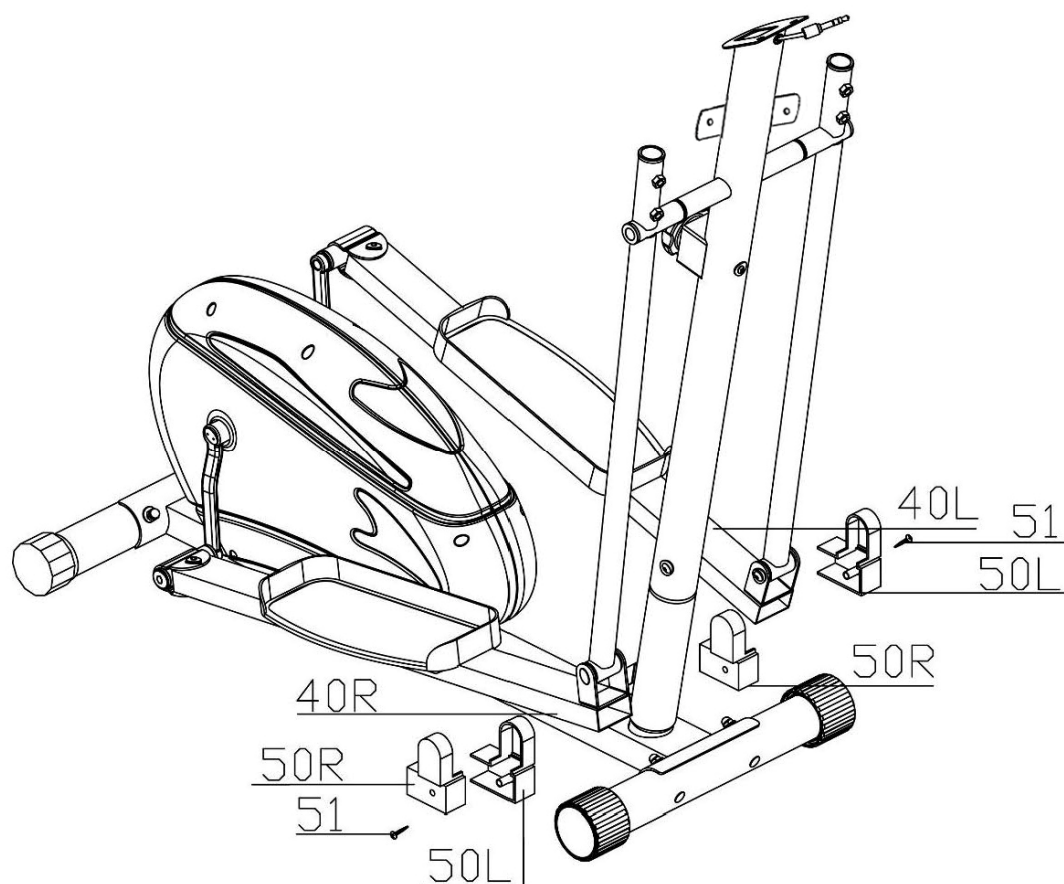
Krok 4



Připevněte pravý nosník ramene pedálu (40R) k páce (26R) pomocí osy pedálu (44) s vlnitou podložkou (30) a maticí (92).

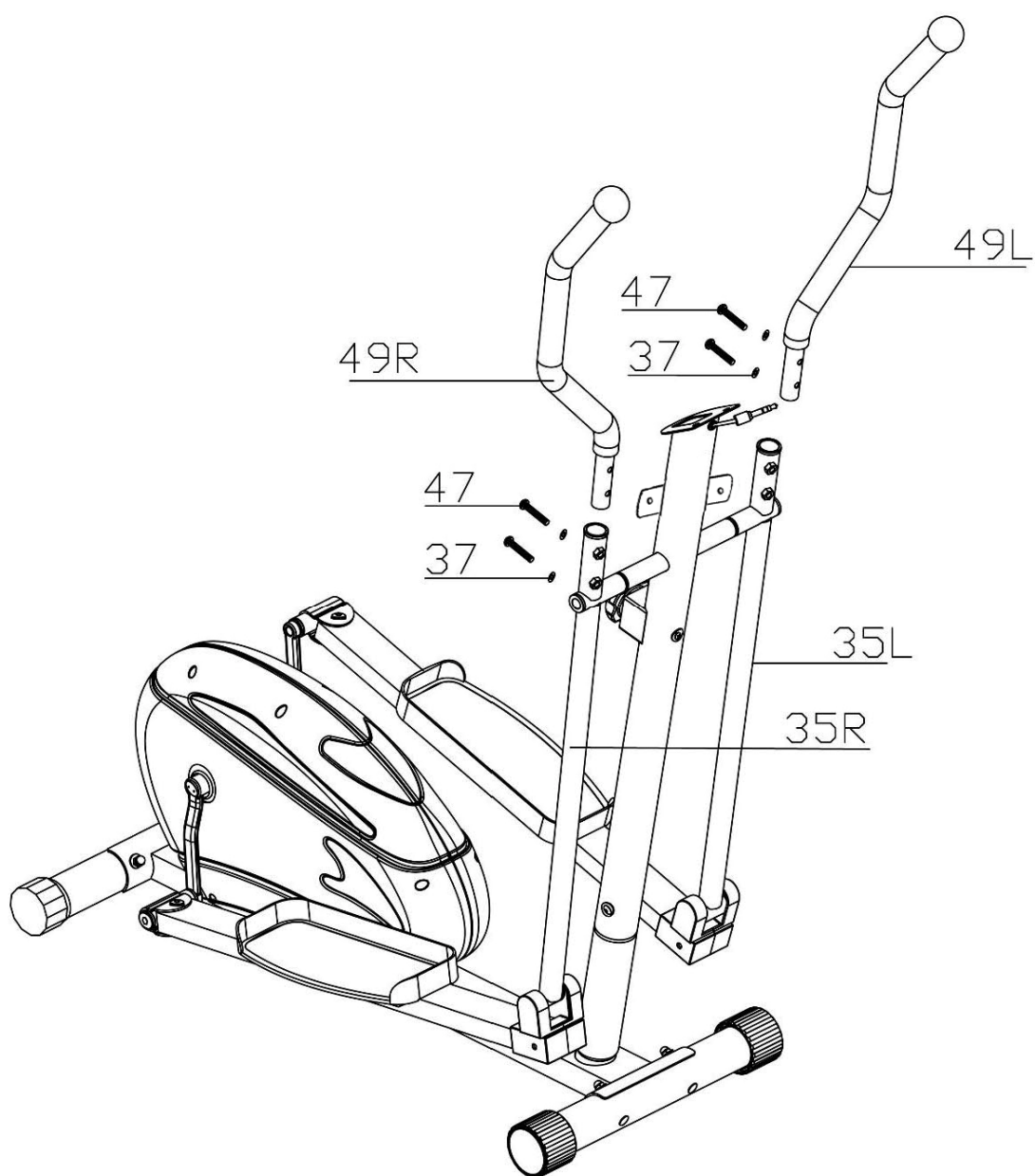
Poté zvedněte tyč madla (35R) nahoru a nasuňte horní konec spojovacího ramene na osu (29), vsunutou do stojny madla (11). Tyč madla (35R) se připevňuje inbusovým šroubem M10 (34) s vlnitou podložkou (30), D-podložkou (31), plochou podložkou (33) a pružnou podložkou (32). Stejným postupem připevněte levý nosník ramene pedálu (35L).

Krok 5



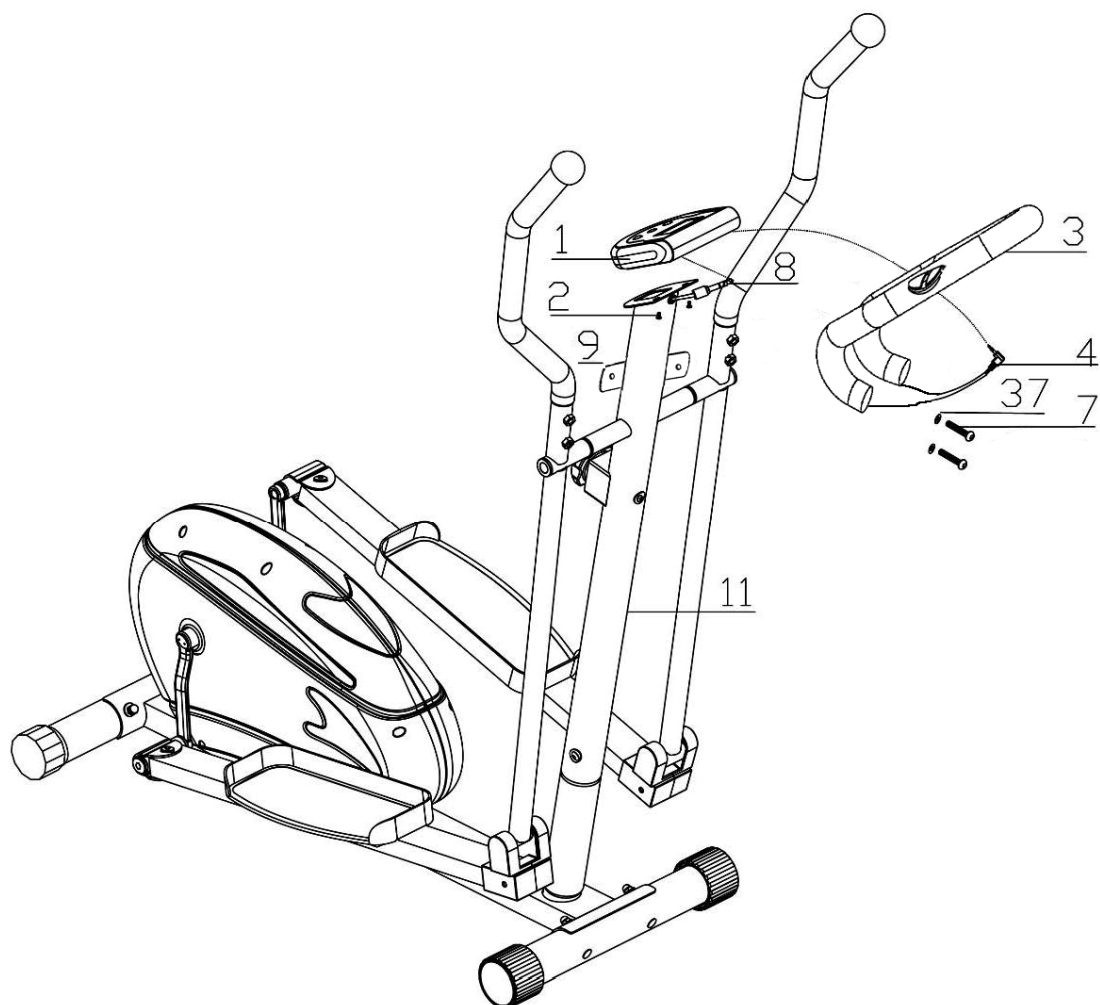
Po obou stranách připevněte součásti předního uložení pedálu (50L+R) pomocí samořezných šroubů M4 (51) k nosníku ramene pedálu (40 L + R).

Krok 6



Nasaďte levé i pravé madlo (49 L + R) do otvorů tyčí (35 L + R). Každé z nich upevněte pomocí 2 inbusových šroubů M8 (47) s pružnými podložkami (37).

Krok 7



Vyšroubujte šrouby M5 ze zadní strany počítače (1). Zapojte kabel 1 snímače - (8) do příslušné přípojky na zadní straně počítače, usadte počítač (1) na opěrku na stojně madla (11) a pomocí šroubů jej upevněte.

Upevněte madlo se snímačem zezadu ke stojně (11) inbusovými šrouby M8 (7) s pružnými podložkami (37).

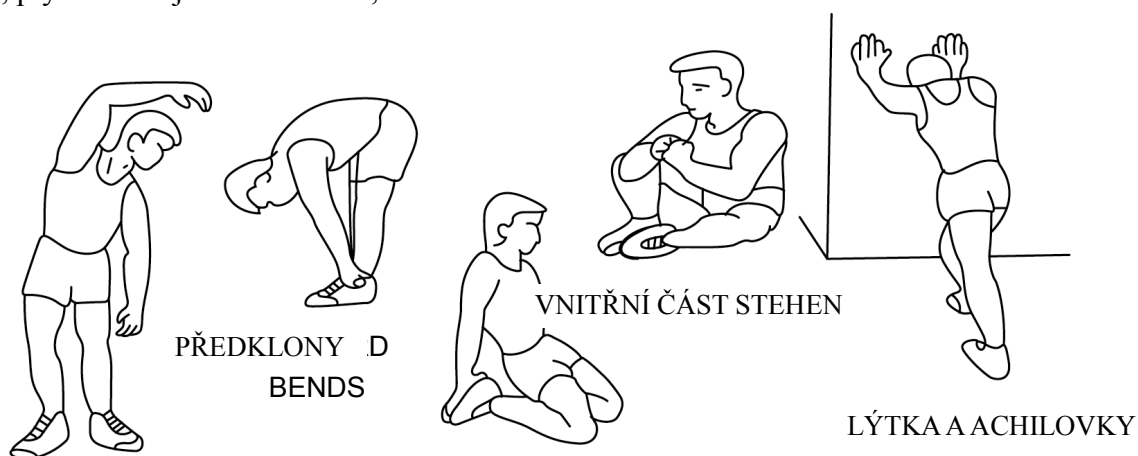
Zapojte konektor snímače teploty (4) zezadu do počítače (1).

POKYNY KE CVIČENÍ

Nejvhodnějším režimem cvičení je CVIČENÍ V CYKLU, jehož přednosti spočívají v soustavném zdokonalování fyzické kondice, svalového napětí a ve spojení s kontrolou výživy ke snižování tělesné hmotnosti.

1. Zahřívací fáze

Tato fáze slouží k rozproudění krve v celém těle a správnému rozhýbání svalstva. Snižuje také nebezpečí svalového zranění. Velmi účelné jsou strečingové cviky, naznačené na obrázcích. V každé strečingové poloze setrvejte přibližně 30 sekund, pohyby provádějte bez svalového pnutí, plynule a objeví-li se bolest, cvik PŘERUŠTE.

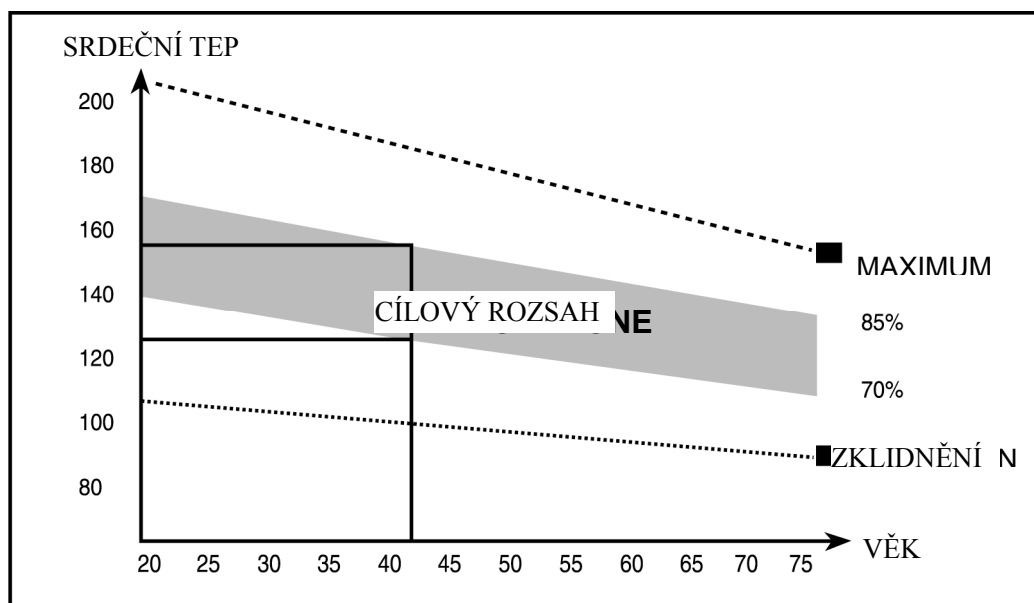


ÚKLONY DO STRAN

VNĚJŠÍ ČÁST STEHEN

2. Cvičební fáze

Tato fáze je hlavním těžištěm úsilí. Jejím pravidelným opakováním svalstvo nohou nabývá pružnosti. Cvičte v tempu, které je vám příjemné a především po celou dobu cvičení udržujte stálý rytmus. Tempo však musí být alespoň takové, aby se srdeční tep zvýšil do cílového rozsahu zřejmého ze schématu:



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut, většinou se doporučuje začínat s 15–20 minutami

3. Zklidňovací fáze

Tato fáze slouží k uklidnění kardiovaskulární soustavy a svalstva. Spočívá v opakování zahřívacího cvičení nebo cvičení pomalejším tempem a vyžaduje přibližně 5 minut. Strečingové cviky se opakují opět bez svalového pnutí, plynule. Se zlepšující se kondicí můžete přecházet k delšímu a náročnějšímu cvičení. Doporučuje se cvičit alespoň třikrát týdně, v rovnoměrném časovém rozložení.

4. Chyby

1. Pokud se na počítači nezobrazují údaje, zkontrolujte a případně opravte zapojení.

ROZEHRÁTÍ SVALSTVA

Nastavení vysoké zátěže k rozehrátí svalstva ve CVIČEBNÍM CYKLU namáhá svalstvo nohou silněji a může vás donutit ke zkrácení doby cvičení. Pro zlepšení kondice je třeba program cvičení upravit. V zahřívací a zklidňovací fázi postupujte normálně a zátěž pro nohy zvyšte v závěru cvičební fáze. Tempo cvičení snižte tak, aby se srdeční tep udržoval v cílovém rozsahu.

SNÍŽOVÁNÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI

Důležitým faktorem je velikost námahy. Více kalorií spálíte těžším a delším cvičením. Podstata je stejná jako u cvičení kondičního, rozdíl spočívá v cíli.

Ovládání počítače

TLAČÍTKA

MODE: režim ovládaných funkcí.

SET: nastavení zadávaných hodnot času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES) a tepu (PULSE).

RESET: vynulování displeje, s výjimkou údaje celkové vzdálenosti (ACCUMULATED DISTANCE); údaj celkové vzdálenosti se zobrazí po stisknutí a přidržení tlačítka po dobu 3 sekund.

VÝMĚNA BATERIÍ

1. K napájení slouží 2 tužkové baterie typu AAA, uložené v pouzdru na zadní straně.
2. Dbejte na správné uložení. Baterie musí být vloženy ve správné poloze a přítlačné pružiny musí mít řádný kontakt.
3. Pokud displej nezobrazuje žádné údaje nebo jsou viditelné jen dílčí segmenty, baterie vyndejte a po 15 sekundách znovu vložte.
4. Výměnou baterií dojde k vynulování všech funkčních hodnot.
5. Před likvidací musí být baterie ze zařízení odstraněny. Baterie likvidujte předepsaným způsobem.

FUNKCE A OVLÁDÁNÍ

●AUTO ON/OFF (automatické zapnutí a vypnutí)

Počítač se automaticky zapíná po stisknutí kteréhokoli tlačítka nebo zahájením cvičení. Vypíná se 4 minuty po skončení cvičení. Všechny funkční hodnoty s výjimkou celkové vzdálenosti (ACCUMULATED DISTANCE) se tím vynulují.

●SPEED (rychlost)

Počítač průběžně zobrazuje aktuální rychlost.

●PRESET (předvolby)

Nastavení času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES) a tepu (PULSE):

1. Stiskem tlačítka TIME přejděte na údaj, který chcete nastavit - bliká.
2. Tlačítkem SET nastavte potřebnou hodnotu.
3. Na začátku cvičení se hodnota vyhledá odpočítáním.
4. Vyhledání nastavených hodnot počítač oznámí desetisekundovým zvukovým signálem. Zvukový signál lze přerušit stiskem kteréhokoli tlačítka.

●TIME (čas)

Celkovou dobu cvičení zobrazuje první pole zleva na spodní části displeje.

●DISTANCE (vzdálenost)

Vzdálenost ujetou při cvičení zobrazuje třetí pole zleva na spodní části displeje.

●CALORIES (kalorie)

Kalorie cvičením spálené zobrazuje druhé pole zprava na spodní části displeje.

●PULSE (tep)

Okamžitou hodnotu srdeční frekvence v tepech za minutu (BPM) zobrazuje první pole zprava na spodní části displeje. Přesný údaj naskočí 30 sekund poté, co jsou dlaně obou rukou v kontaktu se snímači.

•POZNÁMKY

1. Předpokládá se předvolba pouze jedné položky. Při zadávání další položky se před nastavením předvolby ozve výstražný zvukový signál.
2. Při funkci PULSE (tep) se po dosažení zadané hodnoty ozve zvukový signál. Dokud aktuální naměřená hodnota přesahuje hodnotu zadanou, údaj na displeji bliká.

PARAMETRY:

FUNKCE	Čas	00:00-99:59
	Celková vzdálenost	0-9999 mil nebo km
	Aktuální rychlost	0.0-99.9 mil/h nebo km/h
	Ujetá vzdálenost cvičení	0.0-999.9 mil nebo km
	Kalorie	0.0-99.9-999 kcal
	Tep	40-240 tepů za minutu
DISPLEJ	LCD	
POČÍTAČ	4bitový, 1čipový mikroprocesor	
SNÍMAČ	magnetický, bezkontaktní	
NAPÁJENÍ	2 tužkové baterie 1,5 V (typ AA nebo UM-3)	
PROVOZNÍ TEPLOTA	0—40 °C	
SKLADOVACÍ TEPLOTA	-20—50 °C	