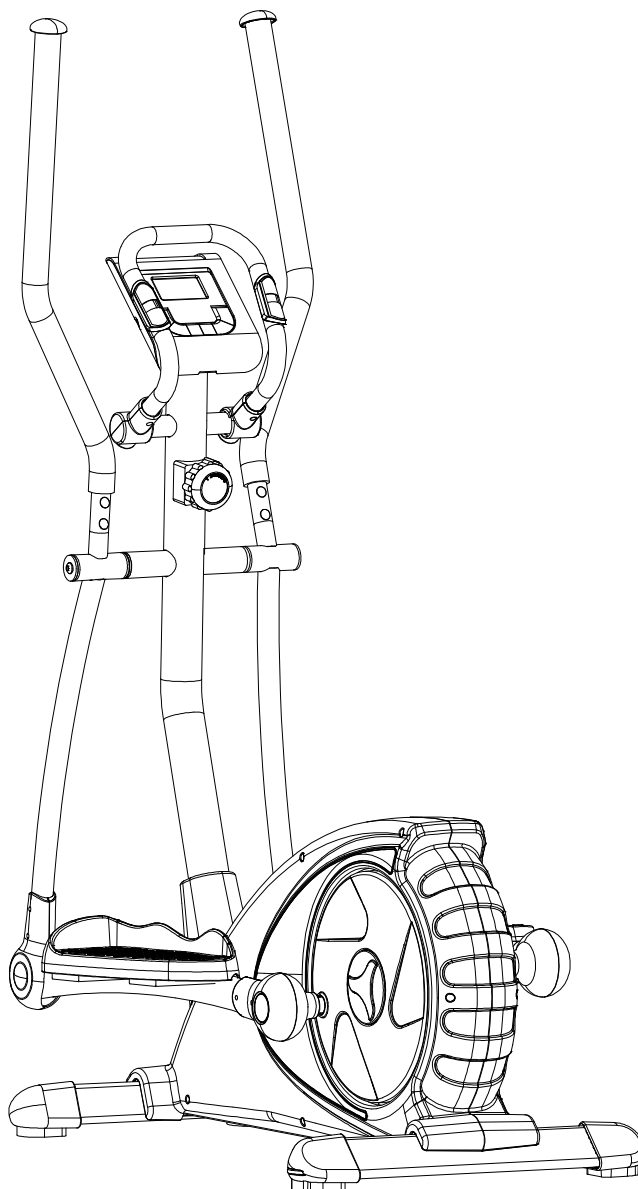


Návod k použití inSPORTline TRENTON



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

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

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

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

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout chybějící nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoliv závad na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení (viz kontakt na první straně návodu). Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití. Záruku na stroj nelze poskytnout v případě jeho použití pro komerční, profesionální účely v posilovacích centrech.

Základní informace:

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

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

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Maximální nosnost je 100 kg.
- Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro domácí použití.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- computer se automaticky zastaví, pokud přestanete šlapat do pedálů.
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- nestavějte se na sedlo nebo řídítka.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany.
- Dodržujte minimální zasunutí sedlové tyče, která je specifikována v návodu.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Ujistěte se, že všichni uživatelé jsou uvědoměni o možných rizicích, např. pohyblivé části během cvičení.
- Uchovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.

- Tento stroj je vyroben a určen pouze pro domácí účely. Nepoužívejte jej ke komerčním účelům.
- pro používání stroje volte vhodné sportovní oblečení. Nenoste volný oděv, který by se mohl zaplést do pohyblivých částí stroje. Při cvičení na ortopedu používejte sportovní obuv s pevnou patou – běžeckou obuv nebo speciální obuv na aerobik.
- v místnosti, kde je stroj umístěn nikdy nenechávejte děti bez dozoru.
- ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.
- před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, provedte cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.
- při jízdě začněte šlapat pomalu a postupně zvyšujte rychlost, dokud nedosáhnete požadovaného tempa. Neukončujte jízdu náhle – postupně tempo snižujte dokud se tepová frekvence nevrátí do běžného stavu.
- necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
- při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklánějte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
- jestliže cvičící osoba cítí závrať nebo nevolnost, bolest na prsou nebo jakýkoliv jiný nenormální stav, musí cvičení ihned přerušit a poradit se svým lékařem.
- Upozornění: nesprávný/nadměrný trénink může způsobit poranění.
- Prosím dodržujte rady ke správnému tréninku, tak jak je znázorněno v tréninkové instruktaži.

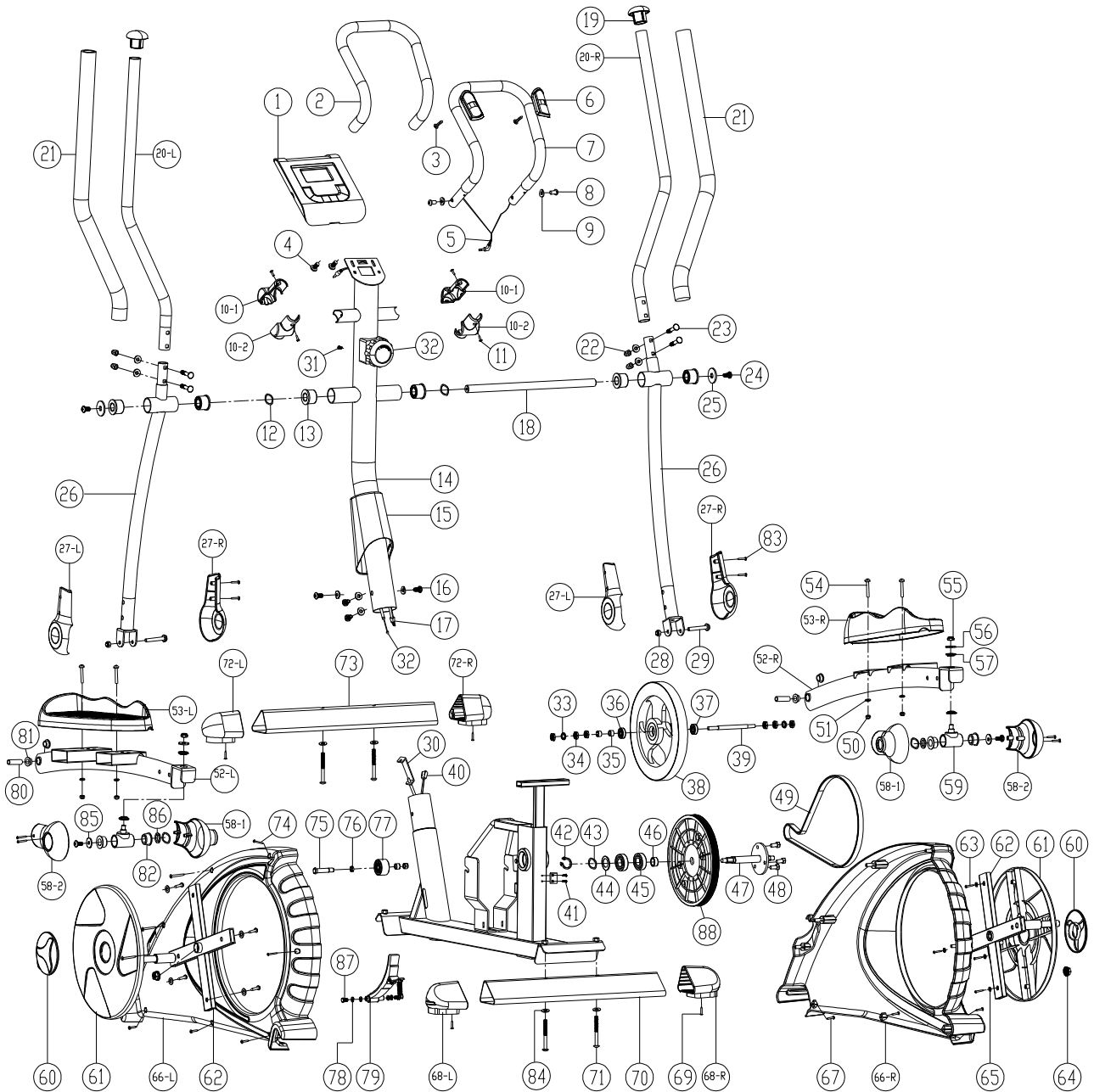
Důležité:

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

Důležité:

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

Nákres



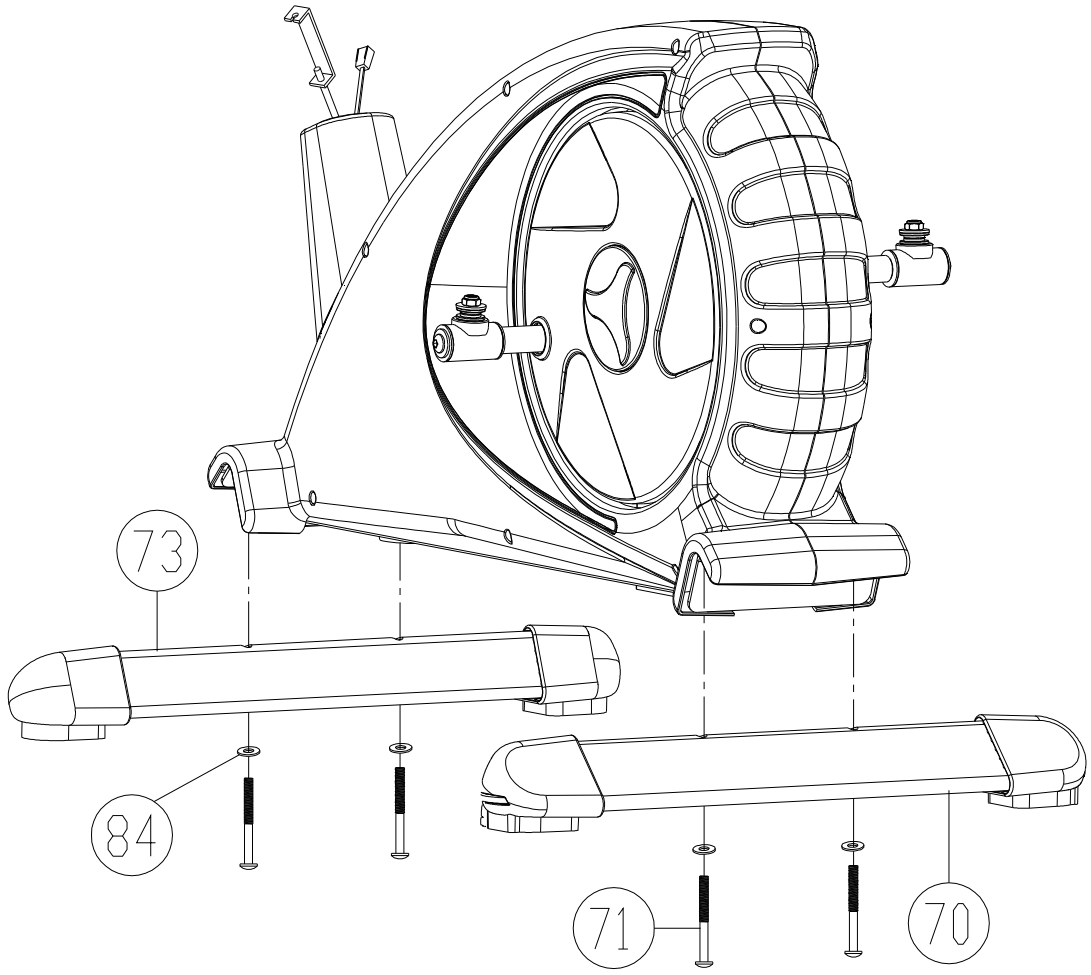
Části stroje

Number	Name	Size	Quantity
1	COMPUTER		1
2	Pěnový grip		1
3	Šroub	M3.5*20mm	2
4	Šroub	M5*10mm	2
5	Kabel senzoru tepové frekvence		1
6	Senzor tepové frekvence		2
7	Pevná rukojeť		1
8	Šroub	M8*38mm	2
9	Zakřivená podložka	Φ8*Φ19*2mm	10
10	Kryt pevné rukojeti		2
11	Šroub	M5*12mm	4
12	Zvlněná podložka	Φ19.5*Φ25*0.3mm	2
13	Plastová objímka		6
14	Tyč rukojeti		1
15	Přední kryt		1
16	Šroub	M8*16mm	4
17	Vrchní kabel senzoru tepové frekvence		1
18	Otočná osa		1
19	Pohyblivá rukojeť a krytka		2
20	Vrchní pohyblivá rukojeť		2
21	Pěnový grip		2
22	Pojistná matice	M8	4
23	Šroub	M8*35mm	4
24	Pojistný šroub	M8*16mm	4
25	Plochá podložka	Φ8.2*Φ38*2.5mm	2
26	Spodní pohyblivá rukojeť		2
27	kryt přední pedálové tyče		2
28	Matice s nylonem	M8	2
29	Šroub	M8*50mm	2
30	Spodní zátěžový kabel		1
31	Šroub	M5*25mm	1
32	Nastavení zátěže (šroub + kabel)		1
33	Podložka	φ10*φ17*1mm	2
34	Imbusová matice	3/8"-26*4.5mm	6
35	Ocelový vymezovač	Φ10*Φ14*9mm	3
36	Ložiska	6300RS	1
37	Ložiska	6000RS	1
38	Setrvačnick	Φ250 6KG	1
39	Osa setrvačnicku	3/8"-26*134mm	1
40	Spodní kabel senzoru tepové frekvence		1
41	Šroub	M3*8mm	2
42	C- klip	Φ17	1

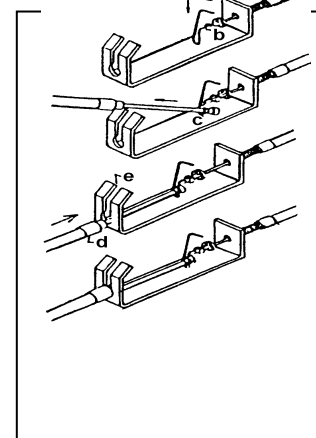
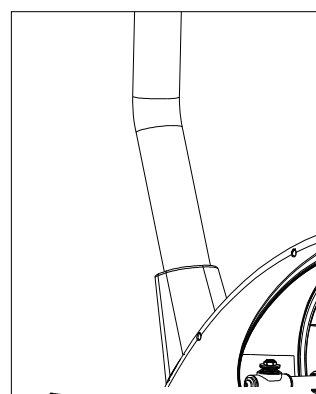
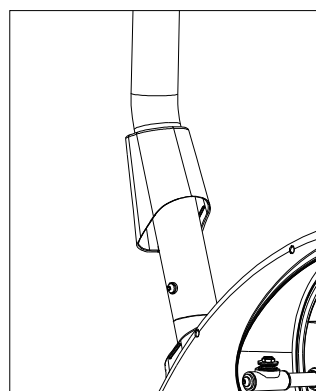
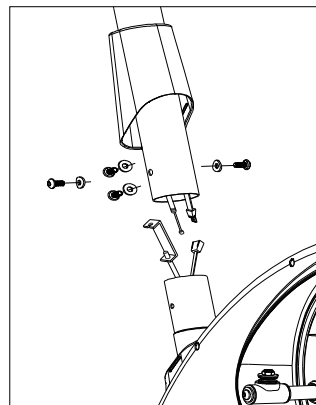
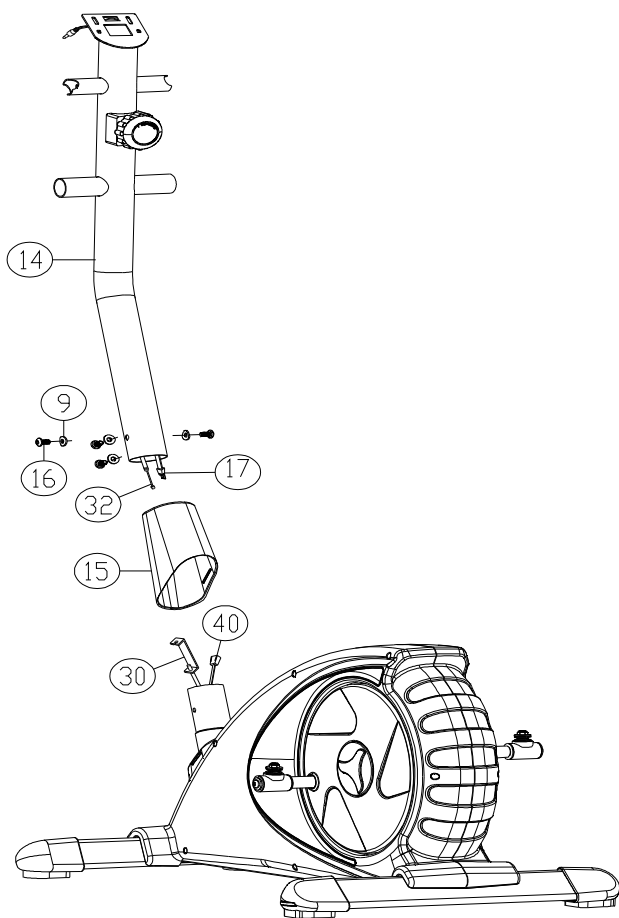
43	Zvlněná podložka	Φ17.5*Φ25*0.3mm	3
44	Plochá podložka	Φ17.5*Φ25*0.3mm	1
45	Ložiska	6203RS	2
46	Ocelová objímka	Φ22*Φ17*10mm	1
47	Osa kliky	Φ17*150mm	1
48	Imbusový šroub	M8*12mm	3
49	Řemen	J6 380	1
50	Matice s nylonem	M6	4
51	Plochá podložka	Φ6*Φ13*1mm	6
52	Pedálová podpěrná noha		1
53	Pedál		1
54	CARRIAGE BOLT	M8*43mm	4
55	Matice s nylonem	3/8"-16*7mm	2
56	Plochá podložka	Φ10*Φ30*2mm	2
57	Plastová podložka		4
58	Kryt zadní pedálové tyče		2
59	Spojovací disk		2
60	Kryt pro disk		2
61	Otočný disk		2
62	Svorka otočného disku		2
63	Šroub	ST4.2*16mm	8
64	Matice s nákrůžkem	M10*P1.25	2
65	Plochá podložka	Φ5*Φ16*1mm	8
66	Kryt řemene		1
67	Šroub	3/16" (#10)*5/8"	6
68	Koncovka zadní stabilizační tyče		1
69	Šroub	3/16" (#10)*3/4"	4
70	Zadní stabilizační tyč		1
71	Šroub	M8*P1.25*72mm	4
72	Přední krytka přední stabilizační tyče		2
73	Přední stabilizační tyč		1
74	Šroub	ST4.2*50mm	5
75	Imbusový šroub	M10*48mm	1
76	Ocelový vymezovač	Φ10*Φ14*3mm	1
77	Kolečko kladky		1
78	Pérová podložka	Φ6	2
79	Magnet		1
80	Ocelový vymezovač	Φ8*Φ11.8*33.7mm	2
81	Ocelová objímka		4
82	Plastová objímka		4
83	Šroub	M3*14mm	8
84	Plochá podložka	Φ8 *Φ19*2 mm	4
85	Plochá podložka	Φ8.2*Φ32*2.5mm	2
86	Plochá podložka	Φ17.1*Φ32*2.5mm	2
87	Šroub	M6*P1.0*16mm	2

Návod na montáž

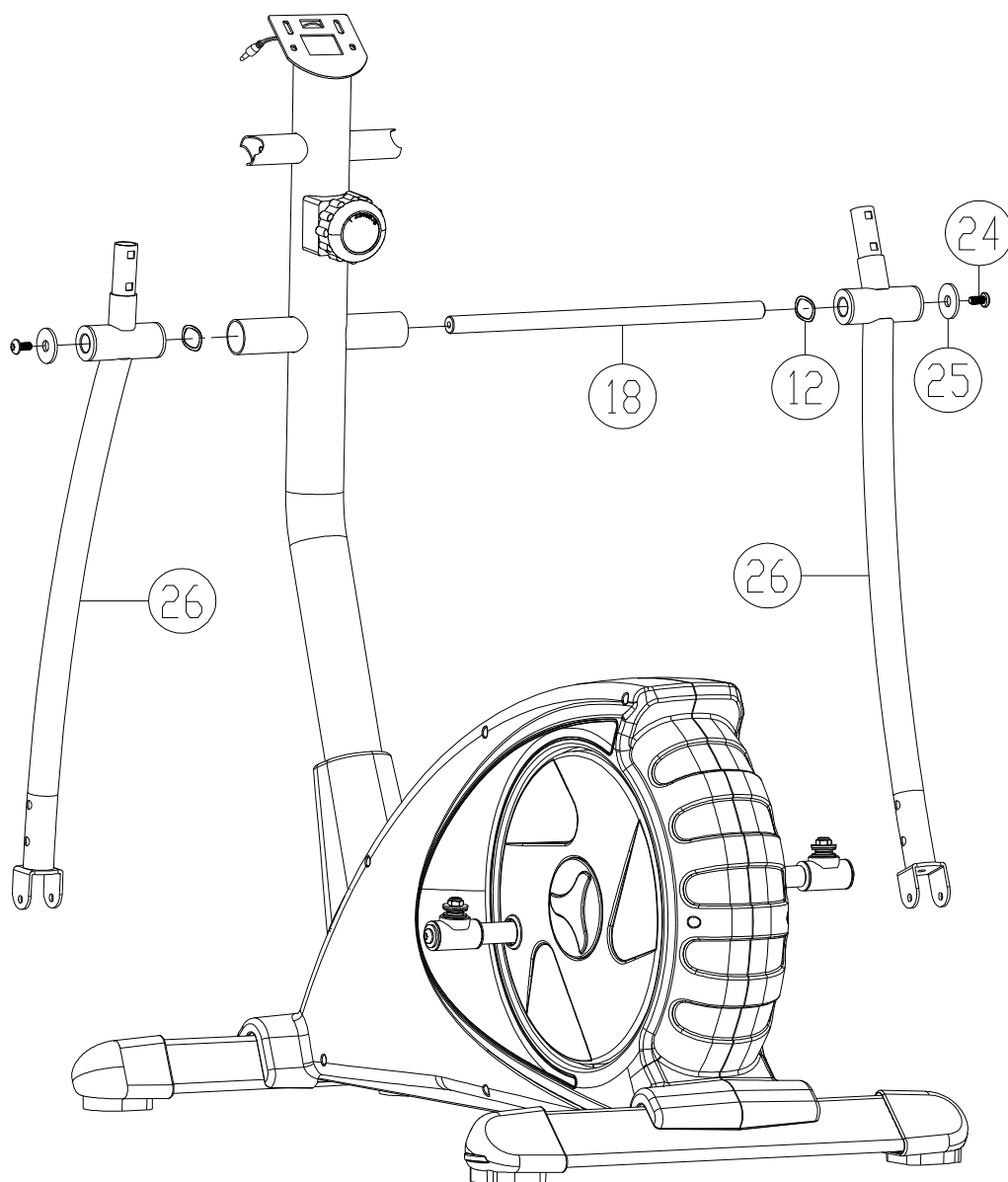
KROK 1



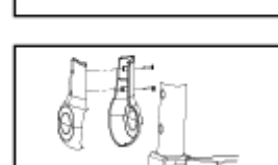
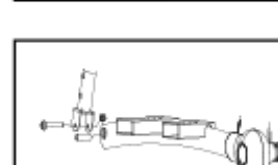
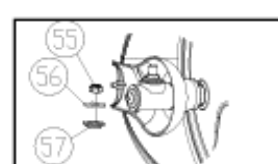
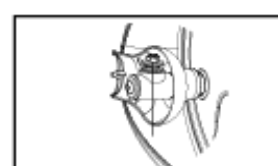
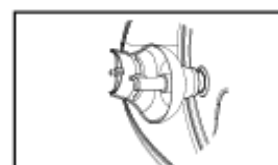
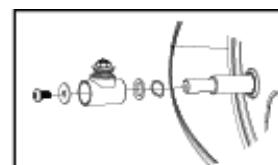
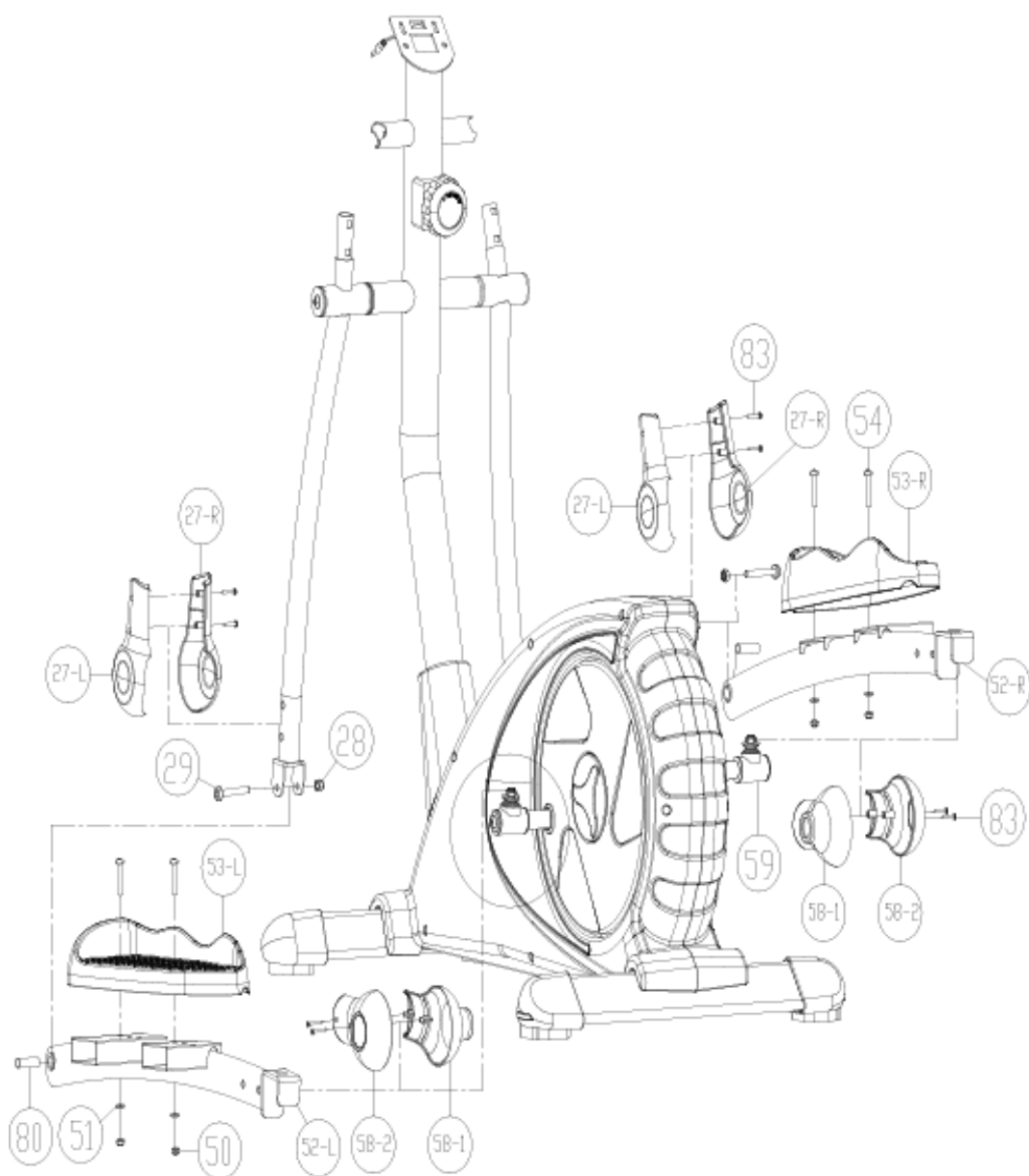
KROK 2



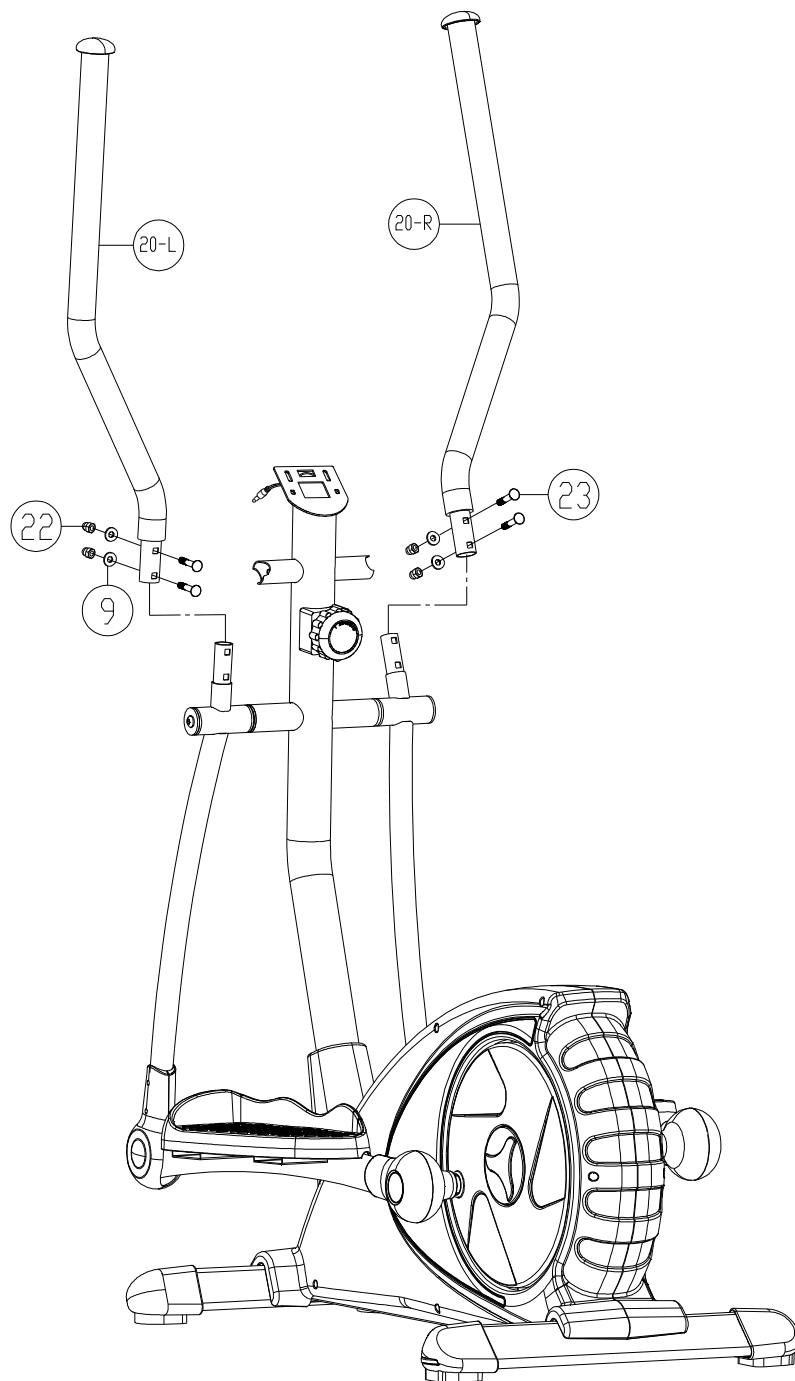
KROK 3



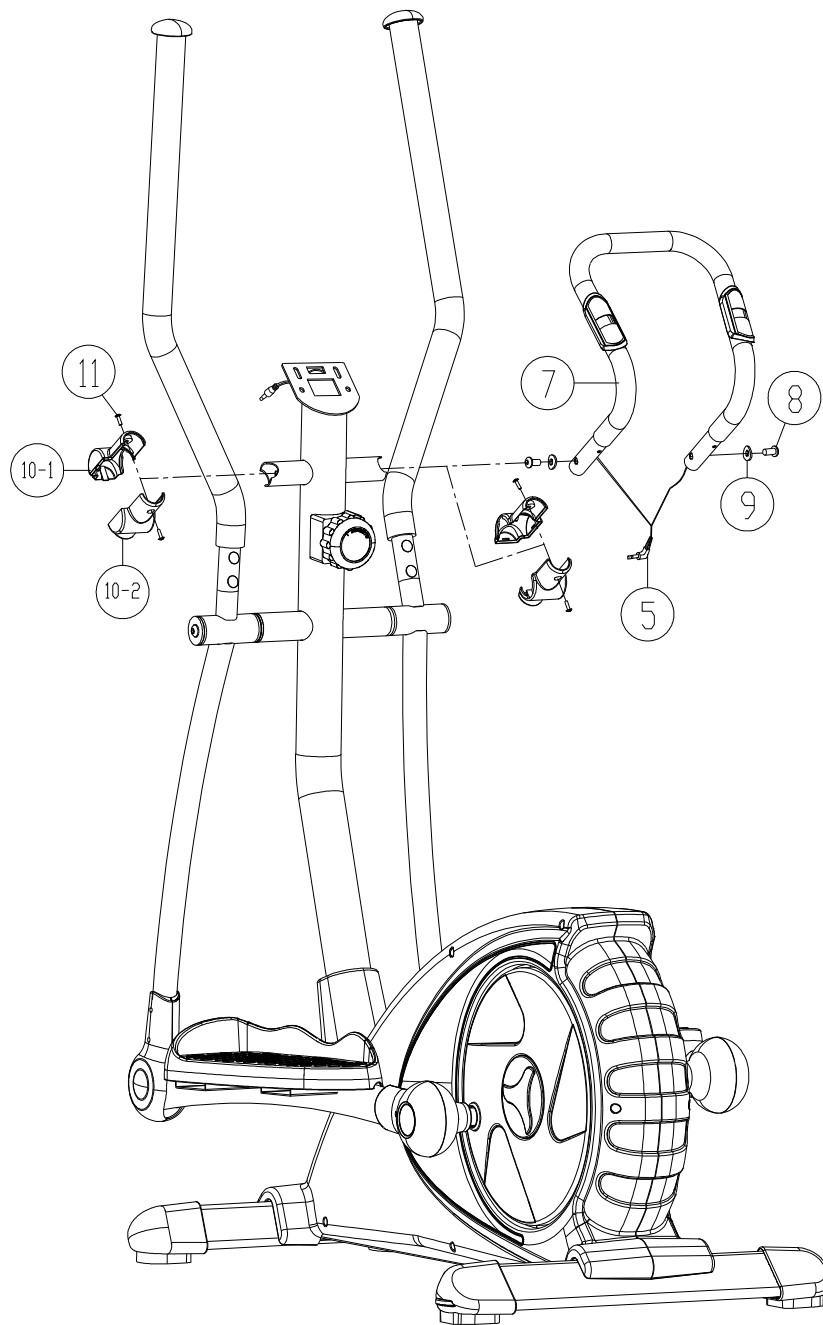
KROK 4



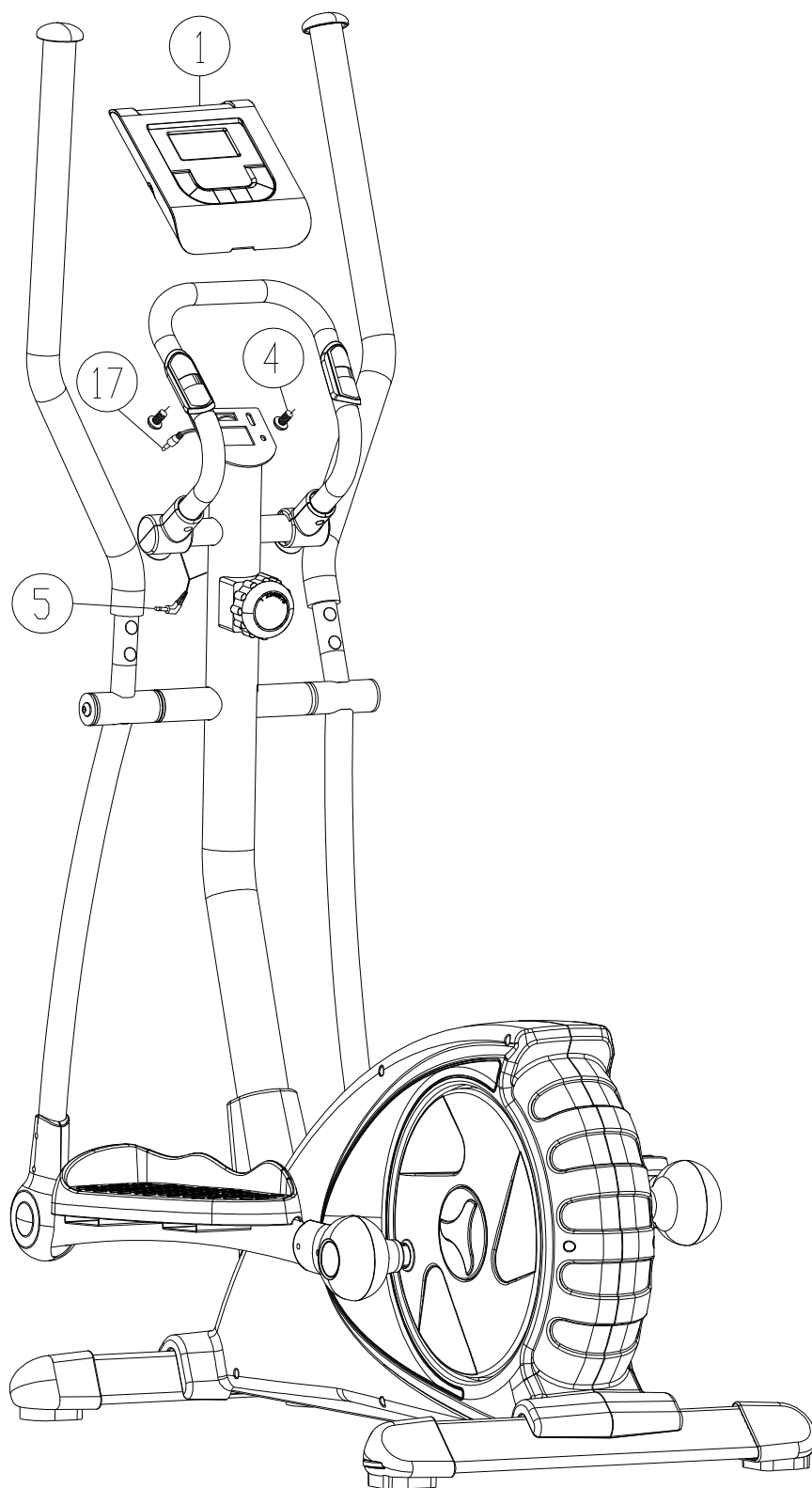
KROK 5

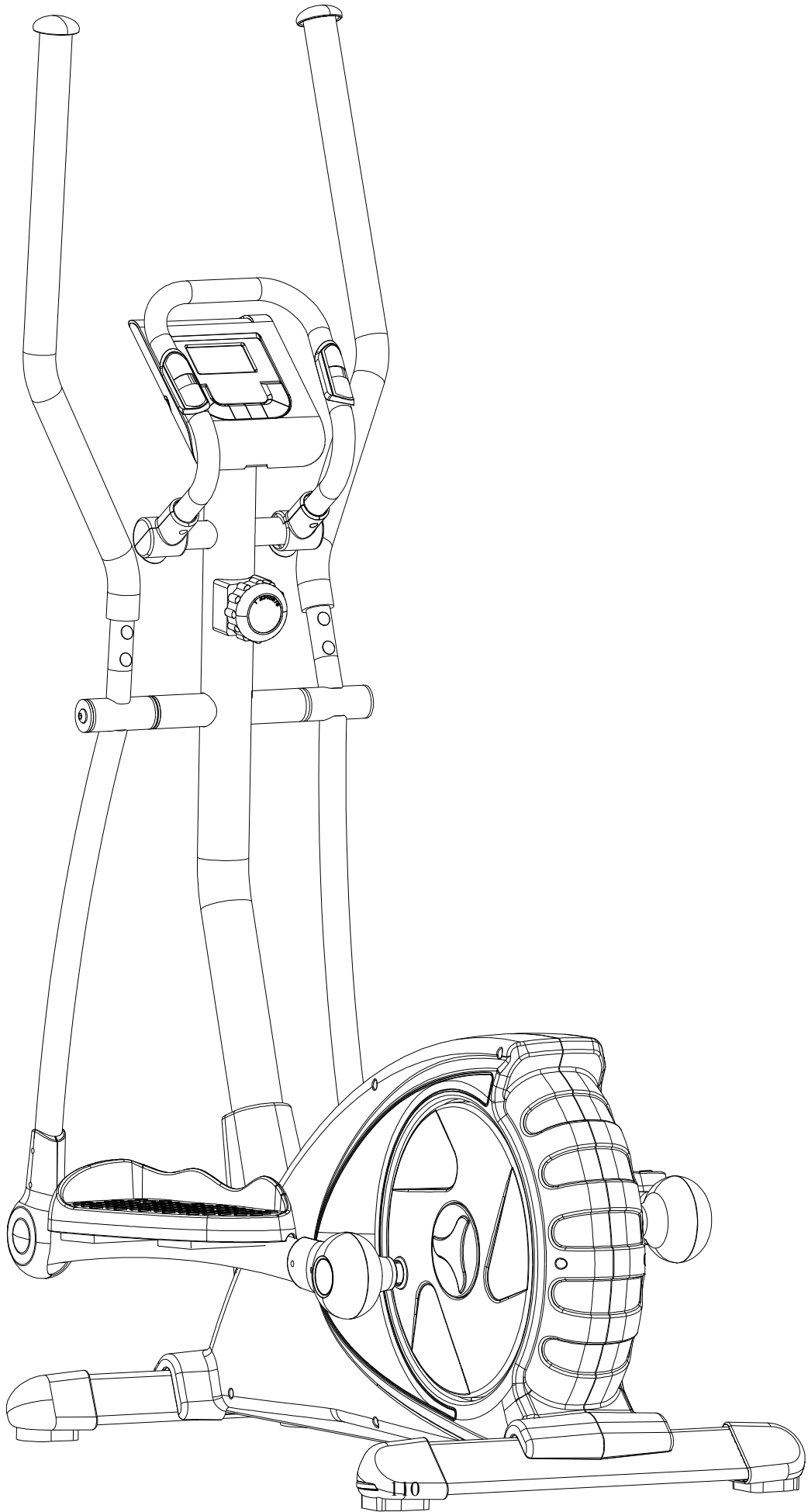


KROK 6



KROK 7





Komputer



zapnutí

Baterie:

Vložte 2 baterie AA 1,5 V

Zapnutí:

Po vložení baterii a/nebo po zmáčknutí jakéhokoliv tlačítka se na displeji zobrazí „8“ na jednu sekundu.

Pokud se displej nezapne, vyměňte nebo zkontrolujte baterie.

Pokud ani tehdy nefunguje, kontaktujte servis.

Tlačítka computeru

MODE Zmáčknete toto tlačítko pro výběr funkcí, kterou chcete zobrazit na displeji.

SET Pro nastavení hodnot funkcí.

RESET pro vyčištění displeje a vymazání všech hodnot. Pro vymazání všech dat, podržte tlačítko na 3 sekundy.

RECOVERY pro zjištění vaší kondice po cvičení.

Displej se rozsvítí, když začnete šlapat do pedálů.

Funkce computeru

Scan:

Automaticky přepíná mezi všemi funkcemi a zobrazuje je na displeji v intervalu 6 sekund v tomto pořadí:
čas-rychlost-vzdálenost-kalorie-tepová frekvence.

Time/čas:

Zobrazí hodnotu času po zmáčknutí tlačítka MODE

Distance/vzdálenost:

Zobrazí hodnotu vzdálenosti po zmáčknutí tlačítka MODE.

Calories/kalorie:

Zobrazí spálené kalorie po zmáčknutí tlačítka MODE.

Speed/rychlost:

Zobrazí aktuální rychlost po zmáčknutí tlačítka MODE.

Pulse/tepová frekvence:

Držte pevně oba senzory tepové frekvence na rukojetích (otřete prosím senzory a ruce před začátkem měření). Vaše tepová frekvence se zobrazí od 30 sekund do 1 minuty. Abyste dosáhli přesnějšího měření, musíte držte senzory pevně.

Hodnoty tepové frekvence jsou pouze orientační, nemohou být použity pro lékařské účely.

Recovery

Po cvičení můžete zmáchnout tlačítko RECOVERY. Všechny funkce budou vypnuty. Na displeji zůstane jen funkce času a bude odpočítávat od 60:00-00:59-00:58-.dolů do 00:00.

Jakmile dosáhne 00:00 na displeji se zobrazí výsledek testu od F1 do F6. F1 je nejlepší, F6 nejhorší. Jde o test kondice, který hodnotí na základě tepové frekvence. Jak se dokáže tepová frekvence uklidnit minutu po cvičení. Uživatel si může pravidelně dělat tento test po cvičení a zjišťovat, zda se postupně zlepšuje of F6 k F1.

ZMÁČKNĚTE TLAČÍTKO RECOVERY PRO NÁVRAT NA HLAVNÍ DISPLEJ

Tréninkové instrukce

Jestliže jste nebyli dlouho fyzicky aktivní a pokud chcete předejít zdravotním rizikům, měli byste konzultovat cvičební program se svým lékařem před zahájením tréninku.

K dosažení významného zlepšení Vaší fyzické stránky a zdraví, některé aspekty, jak cvičit, byste měli následovat:

Intenzita

K dosažení maximálního výsledku musí být vybrána správná intenzita. Tepová frekvence Vám bude sloužit jako průvodce. Jako pravidlo by mělo být běžně použito:

Maximální tepová frekvence = 220 - Věk

Během cvičení by měla být vždy v rozmezí od 60% - 85% maxima tepová frekvence.

Pro Vaši osobní tréninkovou úroveň se prosím řiďte příloženou tabulkou.

Pokud začínáte cvičit, měli byste udržovat Vaši tepovou frekvenci na 70% maxima Vaši TF v období několika prvních týdnů.

S postupným zlepšováním Vaší fyzické kondice můžete zvolna zvyšovat na 85% maxima TF.

Informace slouží pouze k osobnímu použití. Konzultujte se svým lékařem, pokud vyžadujete profesionální radu, před začátkem cvičebního programu zaměřeného na tepovou frekvenci.

Spalování tuku

Tělo začíná spalovat tuk přibližně při 65% maximální tepové frekvenci.

Pro dosažení optimálního spalování doporučujeme dodržovat hladinu mezi 70-80% max.TF. Optimální trénink

zahrnuje cvičení 3 x týdně po 30 minutách.

Příklad:

Máte 52 let a chcete začít cvičit.

Max TF = 200- 52 = 168 tepů/min.

dolní TF = 168x0.7 = 117 tepů/min.

horní TF = 168x0.85 = 143 tepů/min.

V průběhu prvních týdnů se doporučuje začít s tepovou frekvencí 117, posléze se zvýšením na 143.

S postupným zlepšením Vaší fyzické kondice by měla intenzita vzrůst na 70% - 85% maxima TF.

Toto může být dosaženo zvýšením zátěže při šlapání, zvýšením frekvence šlapání nebo prodloužením cvičení.

Organizace tréninku

Zahřívací fáze

Před každým cvičením doporučujeme provést zahřívací cvičení po dobu 5-10 minut. Doporučujeme provést protahovací cviky a šlapání do pedálů s nízkou zátěží.

Doporučení pro zahřívací fázi:

Protahovací cvičení vám pomůže se udržet ve zdravé fyzické kondici. Při cvičení se vám svaly zpevňují a proto je třeba je také protahovat, zlepšuje se prokrvení svalů. Protahování pomůže udržovat svaly ve formě.

Pokud se neprotáhnete, svaly se budou zkracovat a nebudete tak pružní.

Protahováním a zahřátím organismu můžete předejít zranění. Zahřátím po dobu 8-10 minut chozením, joggingem či lehkým běháním na pásu, kole či elipticalu. Zkuste přidat pohyby, které protáhnou vaše zkrácené svaly. Délka závisí také na intenzitě vašeho cvičení a na úrovni kondice.

Cvičení

V průběhu samotného cvičení byste měli zvolit rozmezí 70%

-85% maxima Vaší tepové frekvence.

Délka cvičení by měla být vypočítána podle následujícího klíče:

děnně: přibližně 10 min.

2-3 x týdně: přibližně 30 min.

1-2 x týdně: přibližně 60 min.

Uklidňovací fáze

Pro přiblížení efektivního zklidnění a uvolnění svalů a metabolismu by měla se měla intenzita cvičení velmi snížit.

A to během posledních 5 – 10 minut.

Strečink také pomáhá proti bolesti svalů.

Úspěch

Dokonce po krátkém časovém období pravidelného cvičení byste si měli uvědomit, že si postupně zvyšujete zátěž, abyste udrželi vaši optimální tepovou frekvenci. Cvičení by mělo být postupně jednodušší a měli byste se cítit lépe.

K tomu, abyste dosáhli optimálního výsledku byste se měli motivovat k pravidelným cvičením. Vyberte si stálou hodinu,

ve které budete cvičit. Nezačínejte trénink příliš agresivně.

Staré přísloví říká:

“Nejobtížnější věc na cvičení je jeho začátek.”

Přejeme Vám mnoho legrace a úspěchů s našim trenážerem.

Všechna uvedená data jsou přibližná pomoc a nemohou být použita pro lékařské účely.

Tepová frekvence je pouze orientační a nemůže být použita pro lékařské účely!

Trénink dle tepové frekvence							
věk	MAX/min.	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

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.

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
5. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

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.

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.

v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.

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