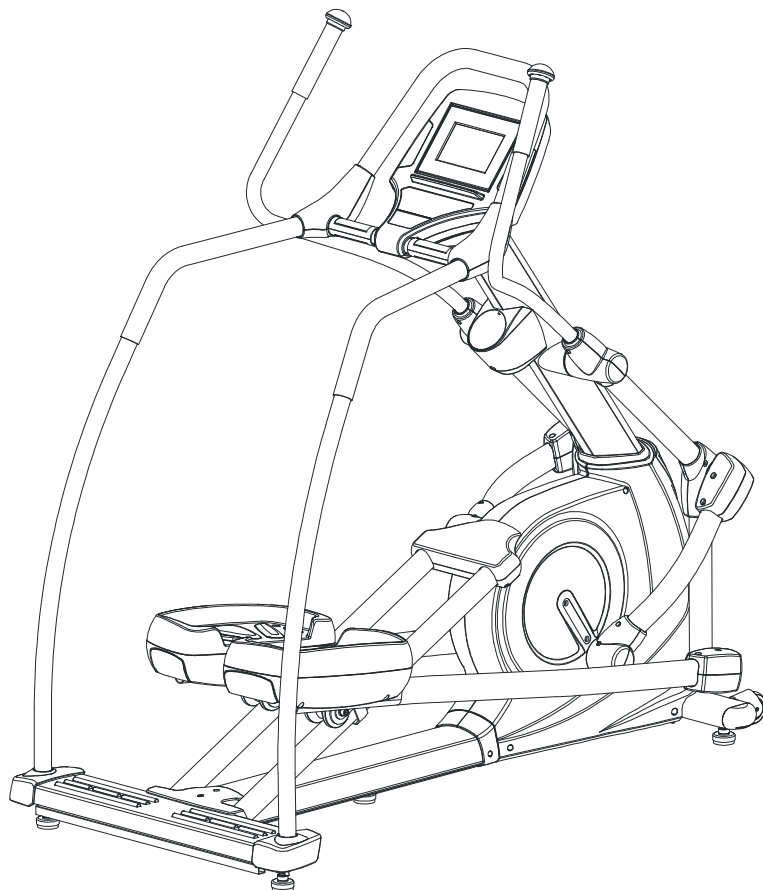




Uživatelský manuál – CZ

IN 3954 Climber inSPORTline SEG SG-7620



Hmotnost tohoto přístroje by neměla přesahovat 181 kg (400 liber).

## **VAROVÁNÍ!**

Cvičení na tomto přístroji může být nebezpečné pro Vaše zdraví, proto se před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu nejdříve poraďte s lékařem.

Jestliže začnete během cvičení pociťovat slabost nebo závrať, přestaňte ihned cvičit. Jestliže není přístroj řádně sestaven nebo není používán správně, může dojít k vážným poruchám zdraví. K poškození zdraví může dojít také v případě, že nejsou dodržovány pokyny uvedené v tomto návodu.

Je-li přístroj v provozu, zamezte přístupu dětí a domácích zvířat. Před použitím přístroje vždy zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby bezpečně utaženy. Řiďte se bezpečnostními upozorněními, které jsou uvedeny v tomto návodu.

## **BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ**

**UPOZORNĚNÍ: Pro snížení rizika úrazů si pozorně přečtete všechna bezpečnostní upozornění.**

1. Přečtete si všechny pokyny, které se týkají cvičení na eliptickém trenažéru.
2. Přečtete si tento návod k použití a řiďte se uvedenými pokyny. Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby řádně utaženy.
3. Při sestavování přístroje by měly být přítomny aspoň 2 osoby.
4. Děti ani domácí zvířata by se neměly dostat do kontaktu s přístrojem. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly nebo si na něm hrály. Je-li přístroj v provozu, zamezte přístupu dětí a domácích zvířat.
5. Doporučujeme umístit přístroj na vhodnou podložku.
6. Sestavujte a používejte přístroj na pevném rovném povrchu. Neumist'ujte přístroj na koberečky nebo nerovný povrch.
7. Před použitím přístroje zkontrolujte, zda nejsou díly opotřebené nebo povoleny.
8. Pokud je jakýkoliv díl povolen nebo opotřebován, ihned jej utáhněte nebo vyměňte.
9. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Jestliže začnete během cvičení pociťovat slabost, nevolnost nebo bolest, přestaňte okamžitě cvičit a poraďte se s lékařem.
10. Pro dosažení cílů při cvičení dodržujte vždy doporučení stanovená lékařem.
11. Cvičte tak, jak Vám to umožňují Vaše fyzické schopnosti. Poznejte své hranice a naučte se správně trénovat. Během cvičení vždy používejte zdravý úsudek.

12. Před zahájením cvičebního programu požádejte lékaře o kompletní tělesné vyšetření.
13. Při cvičení nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do přístroje.
14. Necvičte s bosýma nohama nebo v ponožkách, vždy používejte vhodnou obuv (např. běžeckou, vycházkovou).
15. Dodržujte bezpečnost při cvičení na přístroji i jeho údržbě a sestavování. Nedodržení bezpečnosti může způsobit zranění.
16. Během cvičení stůjte vždy oběma chodidly pevně na pedálech.
17. Na přístroji by neměli cvičit lidé o hmotnosti vyšší než 181 kg (400 liber).
18. Na přístroji nemůže cvičit více lidí najednou.
19. Při sestavování a přemísťování přístroje by měly být přítomny minimálně 2 osoby.
20. Údržba: Pokud naleznete jakýkoliv poškozený díl, okamžitě jej vyměňte za nový. Přístroj nepoužívejte, dokud není zcela opraven.
21. Pro bezpečný provoz je nutné zajistit volný prostor okolo celého trenažéru (alespoň 1 m).
22. Přístroj je určen ke komerčnímu využití.

**VAROVÁNÍ:** Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem, obzvláště v případě, že jste starší 35 let, máte jakékoliv zdravotní problémy, jste-li těhotná žena, nebo pokud se cvičením teprve začínáte.

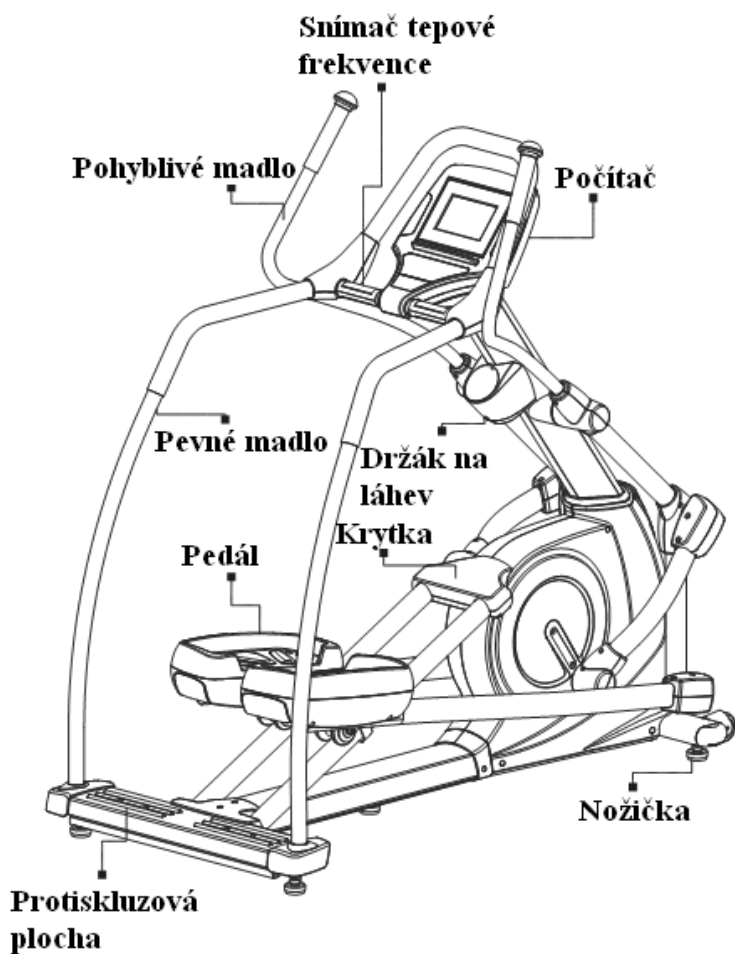
**DODRŽUJTE UVEDENÉ POKYNY, KTERÉ SE TÝKAJÍ BEZPEČNOSTI. NEDODRŽENÍ TĚCHTO POKYNUŮ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÁ ZRANĚNÍ.**

Děkujeme Vám za zakoupení tohoto trenažéru. Vynakládáme veškeré úsilí, aby naše výrobky dosahovaly té nejlepší kvality. Na naše cvičební pomůcky jsme hrdí a přejeme Vám mnoho šťastných chvil a dosažení co nejlepších výsledků při tréninku.

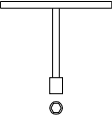
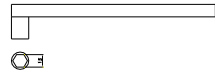


Je prokázáno, že pravidelné cvičení prospívá tělesnému i duševnímu zdraví.

Díky uspěchanému životnímu stylu nemají lidé příliš času na cvičení. Cvičení na tomto přístroji je jednoduché a je vhodný pro tvarování těla a napomůže Vám ke šťastnějšímu a zdravějšímu životnímu stylu.

Obeznamte se s díly popsány v obrázku dříve, než budete pokračovat ve čtení návodu. Před prvním použitím přístroje si pozorně přečtěte celý návod k použití.

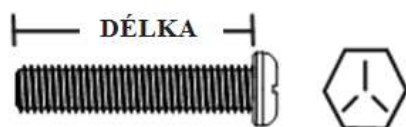
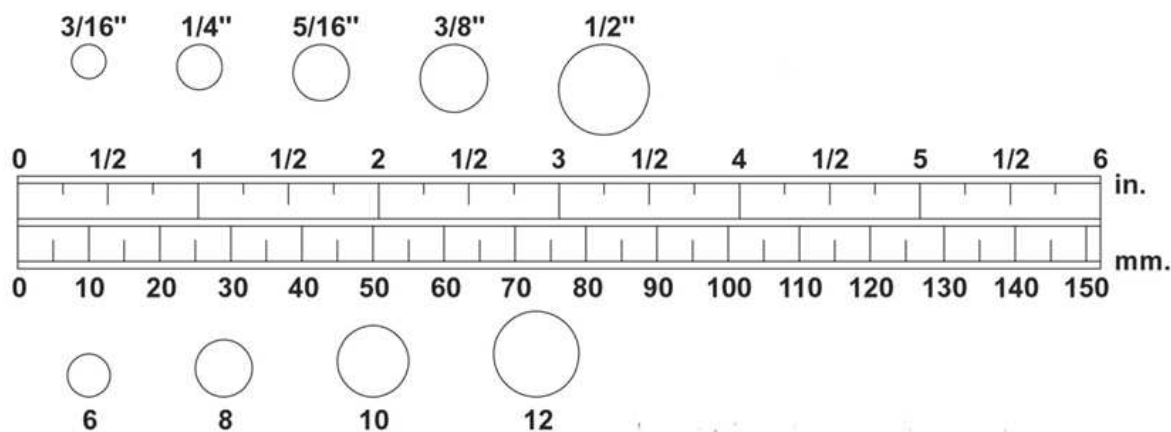


**SOUČÁSTÍ BALENÍ JSOU TYTO NÁSTROJE:**

			
<b>NÁSTRČNÝ KLÍČ S T-RUKOJETÍ (17MM)</b>	<b>NÁSTRČNÝ KLÍČ (13mm)</b>	<b>KLÍČ (17mm)</b>	<b>KŘÍŽOVÝ ŠROUBOVÁK (6mm)</b>


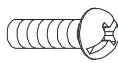

**SEZNAM DÍLŮ**

Vybalte a přehledně rozložte obsah balení a zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly. Tento seznam Vám pomůže rozpoznat jednotlivé díly před zahájením sestavování. Pro zjištění průměru položte podložky, konce šroubů, nebo šrouby na kolečka vyznačená na papíře. Na papíře je také uvedena stupnice, pomocí které můžete určit délku šroubů.





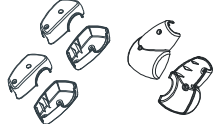
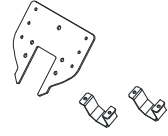
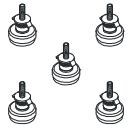
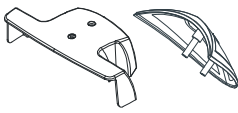

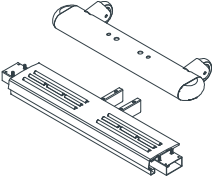
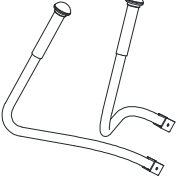
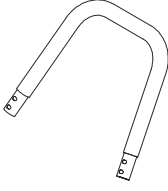
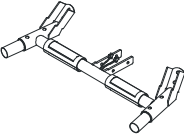
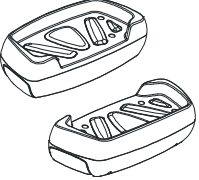
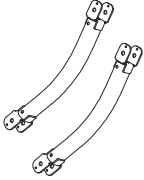


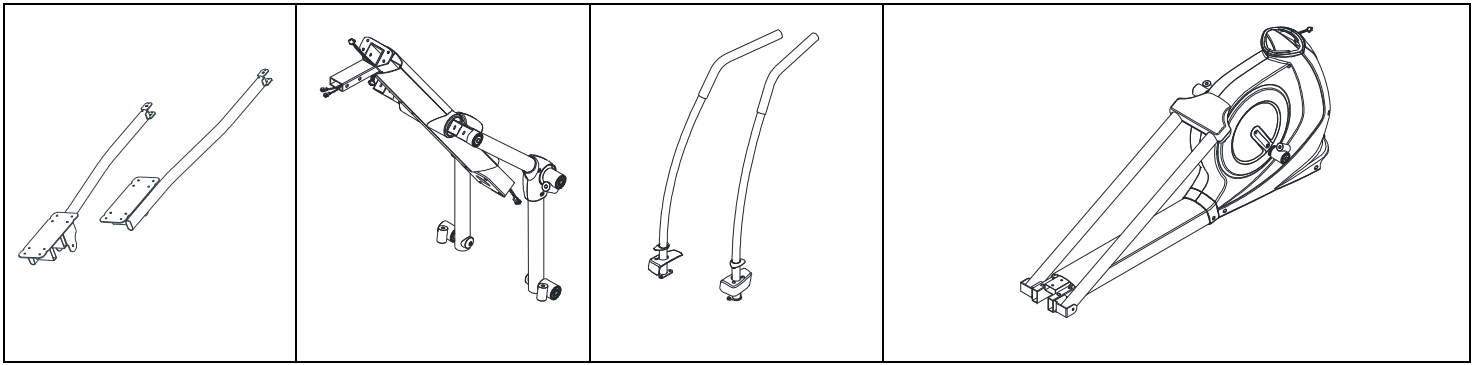
**Poznámka:** Délka šroubů je měřena od konce šroubu po začátek hlavy (s výjimkou šroubů s plochými hlavami). Do délky šroubů s plochými hlavami se započítává také délka hlavy.

Balení obsahuje dvě odděleně zabalené sady příslušenství - sadu A a sadu B		
Sadu příslušenství A použijte v průběhu 1., 4. a 6. kroku.		
Během 9., 10., 12., 13., 15. a 16. kroku používejte sadu příslušenství B.		
<b>Poznámka:</b>		
a. Prohlédněte si níže uvedený seznam dílů sady A a B.		
b. Za účelem usnadnění přepravy mohou být některé díly již předem připevněny k přístroji. Jestliže není určitý díl zahrnut v jedné ze sad, zkontrolujte, zda není připevněn k přístroji.		
SADA PŘÍSLUŠENSTVÍ A	Číslo a název dílu	Množství
	111 Pružná podložka (M8)	2
	114 Podložka (8x38x2.0t)	2
	135 Šroub (M8xp1.25x10mm)	8
	141 Šroub (M8xp1.25x65mm)	2
	143 Šroub (M10xp1.5x50mm)	2

SADA PŘÍSLUŠENSTVÍ B	Číslo a název dílu	Množství
	122 Samořezný šroub (M4x20mm)	4
	126 Šroub (M5xp0.8x15mm)	18
	127 Šroub (M5xp0.8x50mm)	2

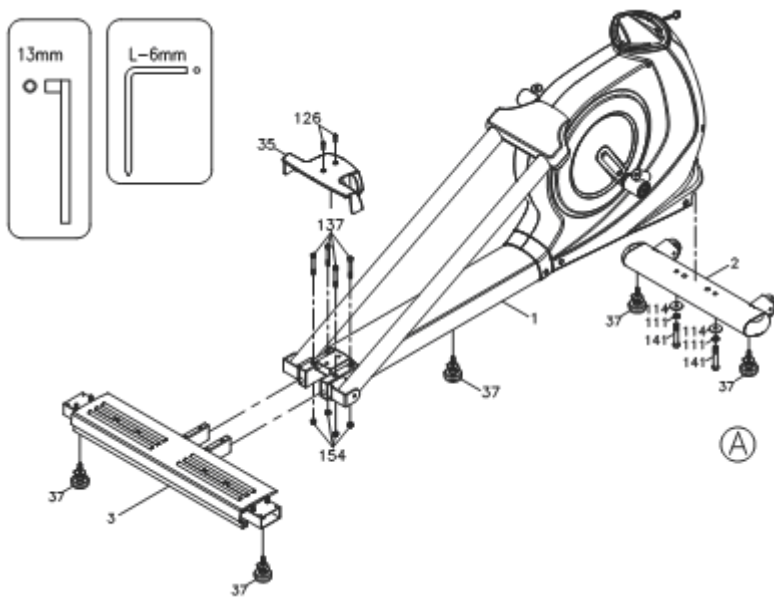
Vybalte a přehledně rozložte obsah balení a podle níže uvedeného seznamu zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly a zda jsou v pořádku. Likvidujte balicí materiály až poté, co úspěšně sestavíte přístroj. Nářadí a díly potřebné k montáži přístroje jsou součástí balení.

Počítač	Spodní kryt počítače	Horní a spodní krytky madel	Krytky kloubů	Krytky propojovacích tyčí
				
Plochý pevný držák počítače a spodní držáky koleček u pedálů	Nastavitelné nožičky	Přední a zadní kryt rámu	Držák na láhev a objímka	Přední a zadní nosník
				
Horní část madel	Madlo ve tvaru písmene U	Část madel se snímači tepové frekvence	Pedály	Propojovací tyče
				
Pedálové tyče	Hlavní tyč	Dlouhá pevná madla	Hlavní rám	

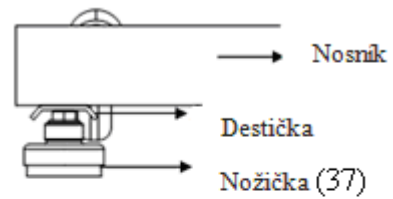


## NÁVOD NA SESTAVENÍ

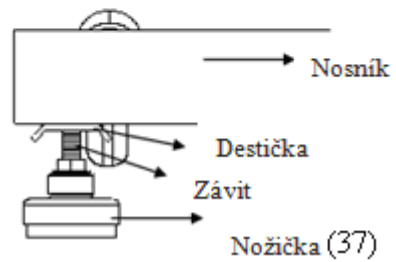
Před sestavováním vyjměte z balení všechny díly a zkontrolujte, zda jsou všechny potřebné díly dodány. Obaly, ve kterých byly díly zabaleny, vložte zpět do krabice. Balící materiály likvidujte až poté, co je přístroj sestaven. Při sestavování se řiďte následujícími pokyny.



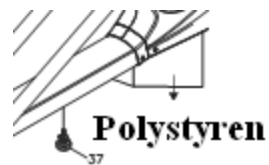
### Detail regulovatelné nožičky 1



### Detail regulovatelné nožičky 2



## 1. Krok - Montáž nožiček a předního nosníku



- a. Připevněte jednu z nožiček (37) zespod ke střední části hlavního rámu (1).

**Poznámka:** Připevnění nožičky (37) se Vám bude provádět lépe, pokud hlavní rám (1) podložíte z jedné strany např. polystyrénem.

- b. Připevněte 2 nožičky (37) k přednímu nosníku (2) a 2 nožičky (37) k zadnímu nosníku (3).

- c. Přišroubujte nožičky (37) pevně k nosníkům (2, 3).

**Poznámka:** Pro usnadnění montáže nosníků (2, 3) doporučujeme podložit hlavní rám nějakým předmětem, např. polystyrenem. Jestliže není po připevnění nožiček přístroj stabilní, vyrovnejte jej následujícím způsobem:

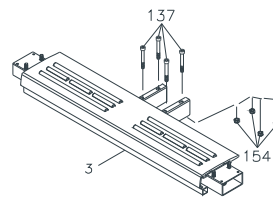
Povolte nožičku (37), dojde tím k povolení stabilizační destičky. Vyrovnejte přístroj pomocí regulovatelné nožičky (37).

Utáhněte stabilizační destičku, předejdete tím dalšímu pohybu nožičky.

- d. Připevněte přední nosník (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 podložek (8x38x2.0t)(114), 2 pružných podložek (M8)(111) a 2 šroubů (M8xp1.25x65mm)(141).

## 2. Krok - Připevnění zadního nosníku a krytky zadní části hlavního rámu

**Poznámka:** Pro snadnější přepravu přístroje byly 4 šrouby (M8xp1.25x65mm) (137) a 4 nylonové matice (M8xp1.25)(154) připevněny k zadnímu nosníku (3)(viz. Obrázek vpravo).

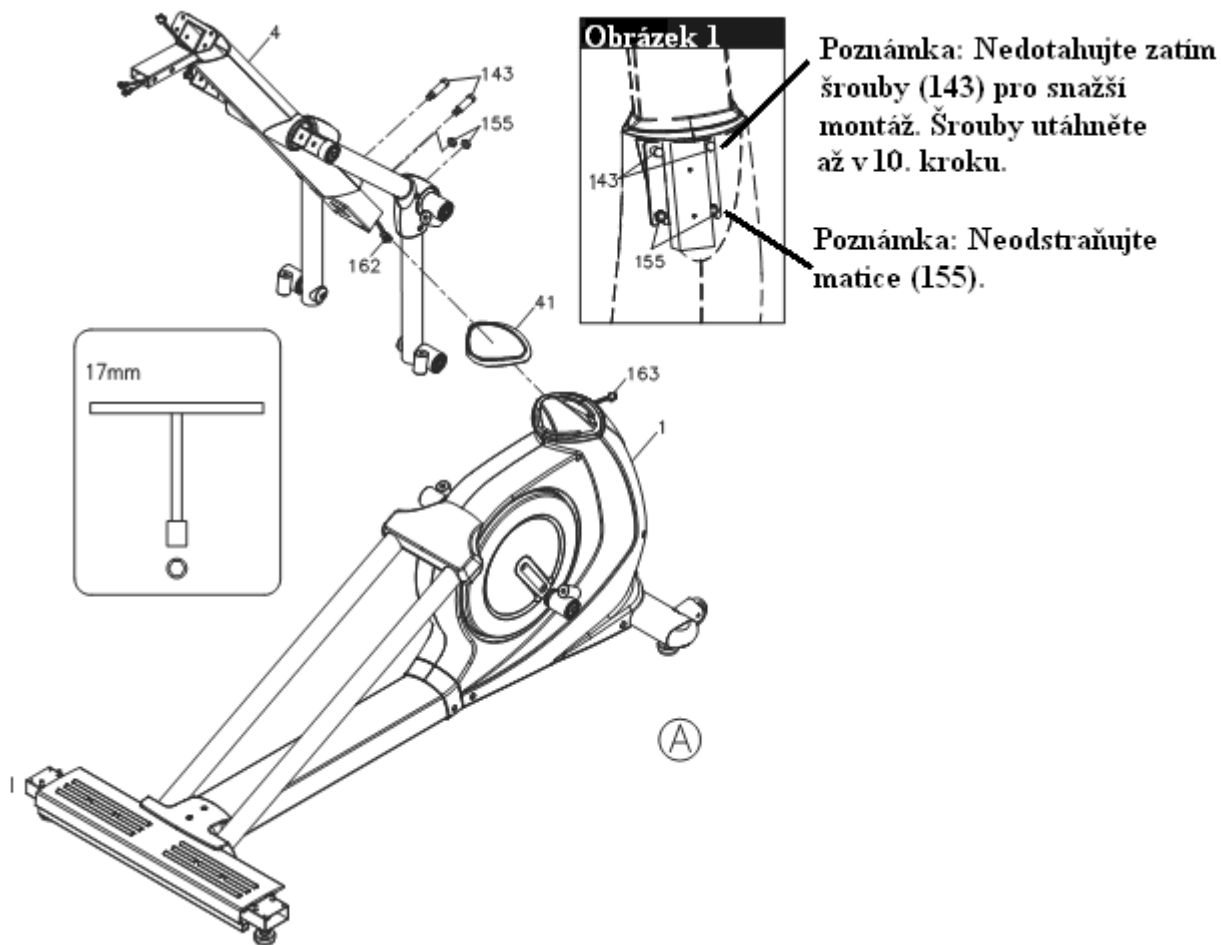


- a. Odstraňte 4 šrouby (M8xp1.25x65mm) (137) a 4 samojistící matice (M8xp1.25)(154) ze zadního nosníku (3).

- b. Připevněte zadní nosník (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí 4 šroubů (M8xp1.25x65mm) (137) a 4 nylonových matic (M8xp1.25)(154).

- c. Odšroubujte 2 šrouby (M5xp0.8x15mm)(126) a poté připevněte zadní krytku rámu (35) k zadnímu konci hlavního rámu (1) pomocí 2 šroubů (M5xp0.8x15mm)(126).





### 3. Krok - Připevnění objímky a propojení kabelů

- a. Nasuňte objímku (41) na hlavní tyč (4).
- b. Propojte propojovací kabel (162) s dolním kabelem (163).

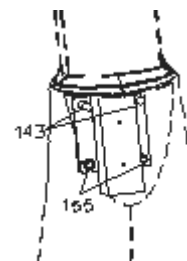
**Poznámka:** Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození kabelů.

### 4. Krok - Montáž hlavní tyče a objímky

- a. Zkontrolujte, zda jsou 2 samojistící matice (M10xp1.5)(155) připevněny k hlavnímu rámu (1) (Obr.1). Matice nejsou příliš utaženy pro snadnější nasunutí hlavní tyče na rám.
- b. Připevněte hlavní tyč (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů (M10xp1.5x50mm)(143) – použijte nástrčný klíč s T-rukojetí.

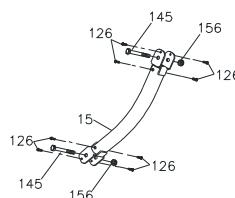
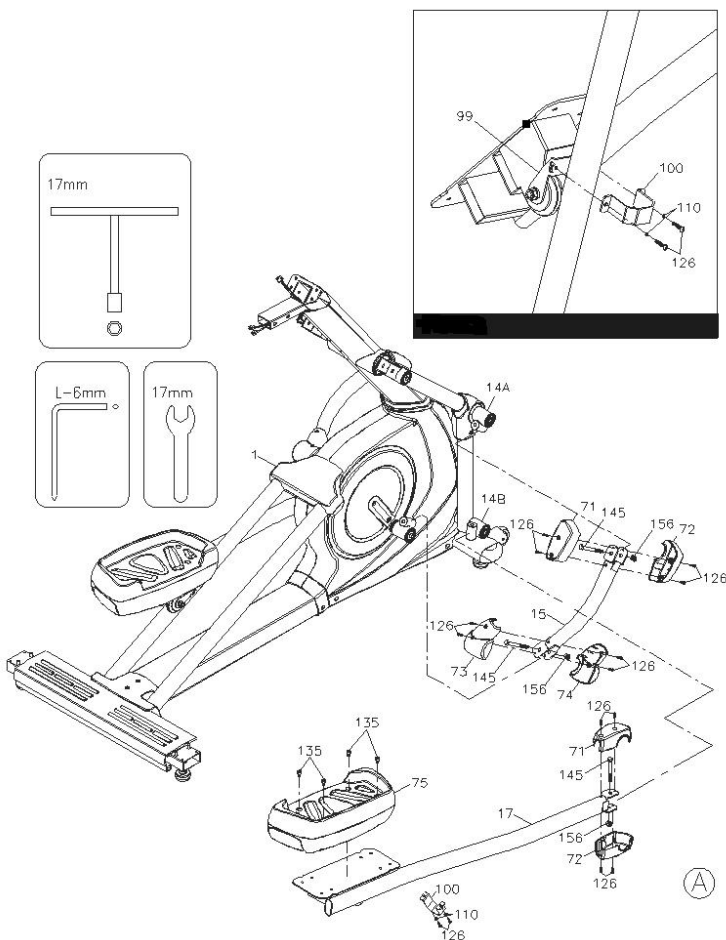
**Poznámka:** Nepřítahujte příliš šrouby (143) ani matice (155), dokud nedokončíte 10. Krok.

- c. Pro zakrytí volného prostoru v rámu použijte objímku (41).



## 5. Krok – Montáž propojovací tyče a krytky

**Poznámka:** Pro snadnější přepravu jsou k propojovací tyči (15) připevněny 2 šrouby (M10xp1.5x70mm)(145), 2 nylonové matice (M10xp1.25)(156) a 8 šroubů (M5xp0.8x15mm)(126).



- Odstraňte z propojovací tyče (15) 2 šrouby (M10xp1.5x70mm)(145), 2 samojistící matice (M10xp1.25)(156) a 8 šroubů (M5xp0.8x15mm) (126).
- Podle nákresu připevněte propojovací tyč (15) k pravé pohyblivé tyči (14A) pomocí 2 šroubů (M10xp1.5x70mm) (145) a 2 samojistících matic (M10xp1.25)(156).

**Poznámka:** Aby se mohla propojovací tyč volně otáčet, povolte po řádném utažení šrouby (145) a matice (156) o 1/8 otočky v protisměru hodinových ručiček.



- Připevněte přední horní krytku (71) a přední spodní krytku (72) k přední části propojovací tyče (15) pomocí 4 šroubů (M5xp0.8x15mm)(126).
- Připevněte zadní horní krytku (73) a zadní dolní krytku (74) k zadní části propojovací tyče (15) pomocí 4 šroubů (M5xp0.8x15mm)(126).
- Stejným způsobem postupujte při montáži druhé propojovací tyče.

## 6. Krok – Připevnění pedálové tyče, krytky a pedálu

**Poznámka:** Pro snadnější přepravu je k pedálové tyči (17) připevněn šroub (M10xp1.5x70mm) (145), matice (M10xp1.5)(156) a 4 šrouby (M5xp0.8x15mm)(126).

- a. Odstraňte z pedálové tyče (17) šroub (M10xp1.5x70mm) (145), matice (M10xp1.5)(156) a 4 šrouby (M5xp0.8x15mm)(126).
- b. Podle nákresu připevněte pravou pedálovou tyč (17) k pravé pohyblivé tyči (14B) pomocí šroubu (M10xp1.5x70mm) (145) a samojistící matice (M10xp1.5)(156).

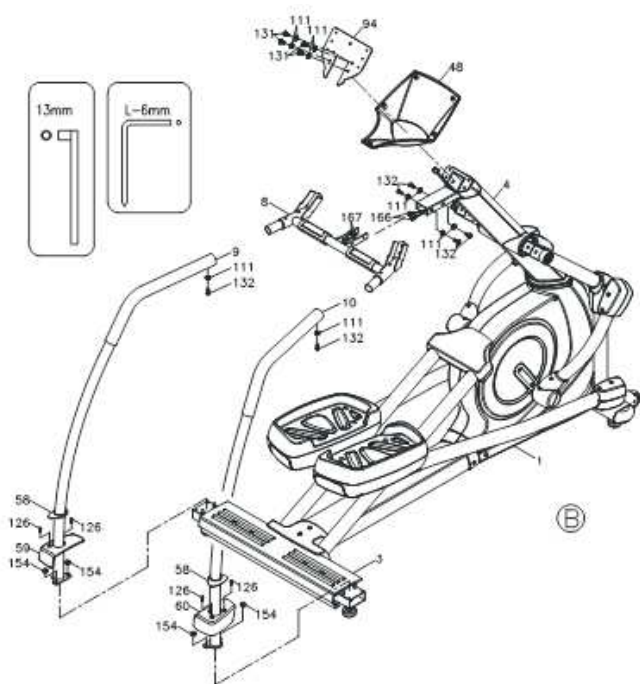


**Poznámka:** Aby se mohla propojovací tyč volně otáčet, povolte po řádném utažení šrouby (145) a matice (156) o 1/8 otočky v protisměru hodinových ručiček.

- c. Připevněte přední horní krytku (71) a přední spodní krytku (72) k pravé pedálové tyči (17) pomocí 4 šroubů (M5xp0.8x15mm)(126).

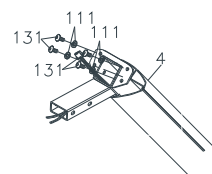
**Poznámka:** Pro snadnější přepravu jsou 2 pružné podložky (M5)(110) a 2 šrouby (M5xp0.8x15mm)(126) připevněny k zadní části pedálové tyče (17).

- d. Odstraňte 2 pružné podložky (M5)(110) a 2 šrouby (M5xp0.8x15mm)(126) ze zadní části pravé pedálové tyče (17).
- e. Připevněte spodní držák kolečka (100) k hornímu držáku (99) pomocí 2 pružných podložek (M5)(110) a 2 šroubů (M5xp0.8x15mm)(126).
- f. Připevněte pedál (75) k pedálové tyči pomocí 4 šroubů (M8xp1.25x10mm)(135).
- g. Stejným způsobem připevněte levý pedál.



## 7. Krok – Připevnění plochého pevného držáku počítače

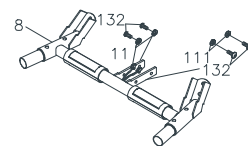
**Poznámka:** Pro snadnější převoz jsou 4 pružné podložky (M8)(111) a 4 šrouby (M8xp1.25x12mm)(131) připevněny k hlavní tyči (4).



- Odstraňte 4 pružné podložky (M8)(111) a 4 šrouby (M8xp1.25x12mm)(131) z hlavní tyče (4).
- Nasuňte držák počítače (48) na hlavní tyč (4).
- Připevněte plochý držák (94) k hlavní tyči (4) pomocí 4 pružných podložek (M8)(111) a 4 šroubů (M8xp1.25x12mm)(131).

## 8. Krok – Propojení kabelu a připevnění madel se snímači tepové frekvence

**Poznámka:** Pro snadnější přepravu jsou 4 pružné podložky (M8)(111) a 4 šrouby (M8xp1.25x16mm)(132) připevněny k madlům se snímači tepové frekvence (8).



- Odstraňte 4 pružné podložky (M8)(111) a 4 šrouby (M8xp1.25x16mm)(132) z madel (8).
- Propojte propojovací část kabelu snímače tepové frekvence (166) s dolní částí kabelu snímače tepové frekvence (167).

**Poznámka:** Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození kabelů.

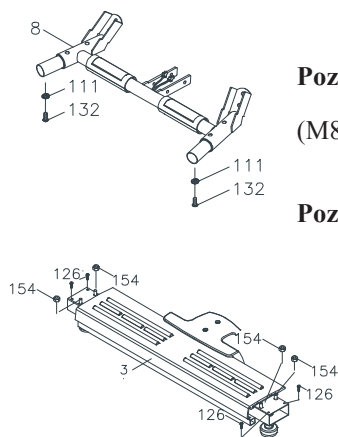
- Připevněte madla se snímači tepové frekvence (8) k hlavní tyči (4) pomocí 4 šroubů (M8)(111) a 4 šroubů (M8xp1.25x16mm)(132).

## 9. Krok – Připevnění pevných madel, hliníkových krytek zadního nosníku a objímek

**Poznámka:** Pro snadnější přepravu jsou 2 pružné podložky (M8)(111) a 2 šrouby (M8xp1.25x16mm)(132) připevněny k madlům se snímači tepové frekvence (8).

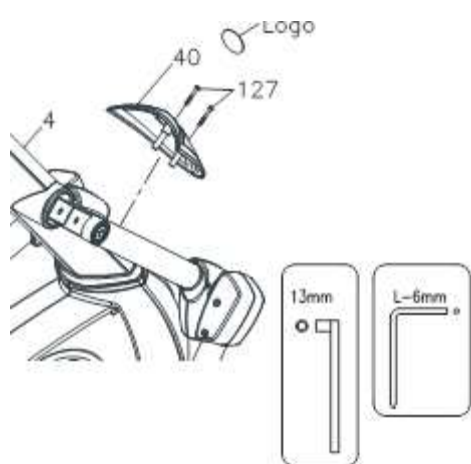
**Poznámka:** Pro snadnější přepravu jsou 4 samojistící matice (M8xp1.25)(154) a 4 šrouby (M5xp0.8x15mm)(126) připevněny z obou stran k zadnímu nosníku (3).

Šrouby a podložky odmontujte a připravte si je pro následnou montáž (9. Krok).



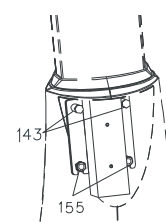
- Odstraňte pružné podložky (M8)(111) a 2 šrouby (M8xp1.25x16mm)(132) ze spodní strany madel se snímači tepové frekvence (8).

- b. Odstraňte 4 samojistící matice (M8xp1.25)(154) a 4 šrouby (M5xp0.8x15mm)(126) z obou stran zadního nosníku (3).
- c. Připevněte horní konec pravého a levého pevného madla (9, 10) k madlové tyči se snímači tepové frekvence (8) pomocí 2 pružných podložek (M8)(111) a 2 šroubů (M8xp1.25x16mm)(132).
- d. Spodní konec pravého a levého pevného madla (9, 10) připevněte k zadnímu nosníku (3) pomocí 4 samojistících matic (M8xp1.25)(154).
- e. Připevněte levou hliníkovou krytku (59) k zadnímu nosníku (3) pomocí 2 šroubů (M5xp0.8x15mm)(126) a poté nasuňte objímku (58) pro zakrytí prázdného prostoru levé hliníkové krytky (59). Stejným způsobem postupujte při montáži pravého pevného madla.



### 10. Krok – Připevnění přední ozdobné krytky

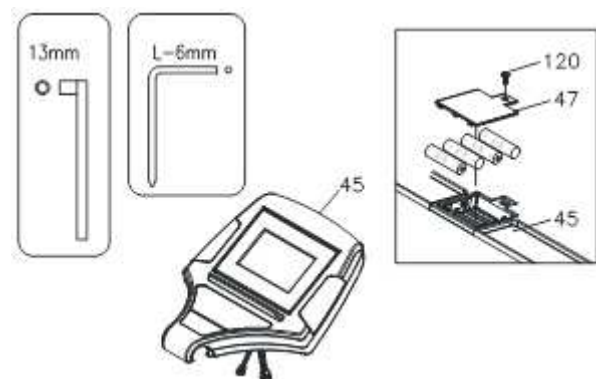
- a. Pevně přitáhněte 2 šrouby (M10xp1.5x50mm)(143) a nylonovou matici (M10xp1.5)(155) pomocí nástrčného klíče s T-rukojetí (17mm).



- b. Připevněte k hlavnímu rámu (1) přední ozdobnou krytku (40) pomocí 2 šroubů (M5xp0.8x50mm)(127).
- c. Nalepte nálepku na přední ozdobnou krytku (40).

Nálepka je dodána spolu s ostatními díly v balení.

### 11. Krok – Vložení baterií do přihrádky počítače

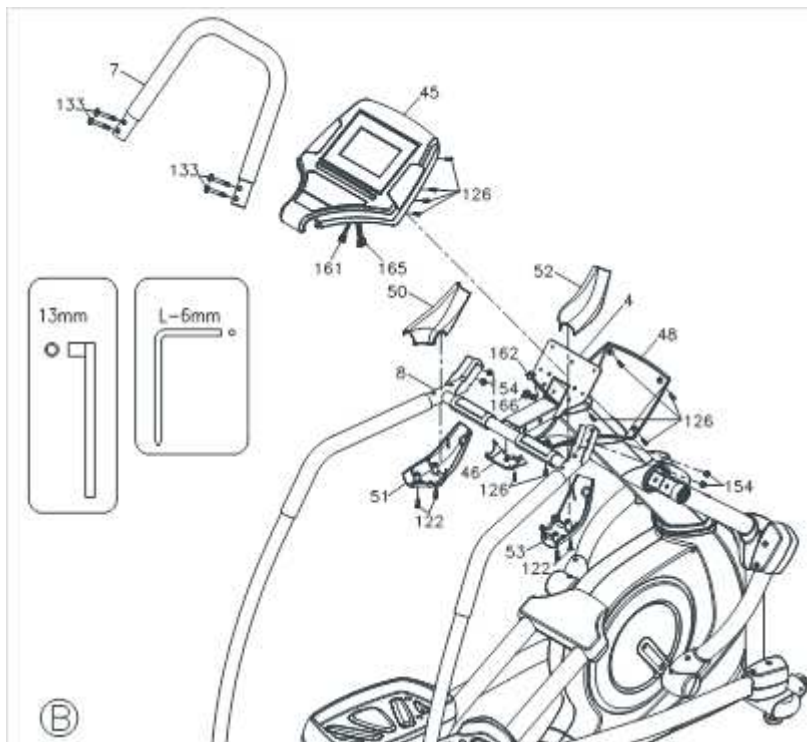


**Poznámka:** Pro snadnější přepravu je samořezný šroub (M3x10mm)(120) připevněn ke spodní straně počítače (45).

- a. Povolte šroub (M3x10mm)(120) na spodní straně počítače (45) pomocí klíče a sejměte krytku baterií (47).
- b. K provozu počítače (45) je třeba 4 dobíjecích baterií NiMH typu AA (4 baterie jsou součástí balení).

**Poznámka:** Nepoužívejte běžné baterie ani jiné typy, mohlo by dojít k poškození počítače.

- c. Vložte dobíjecí baterie do přihrádky počítače. Připevněte krytku baterií (47) k zadní straně počítače (45) pomocí 1 šroubu (M3x10mm)(120).



## 12. Krok – Propojení kabelů a připevnění počítače

- a. Propojte horní kabel (161) s propojovacím kabelem (162).

**Poznámka:** Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození kabelů.

- b. Propojte horní kabel snímače tepové frekvence (165) s propojovacím kabelem snímače tepové frekvence (166).

**Poznámka:** Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození kabelů.

- c. Připevněte počítač (45) k hlavní tyči pomocí 4 šroubů (M5xp0.8x15mm)(126).

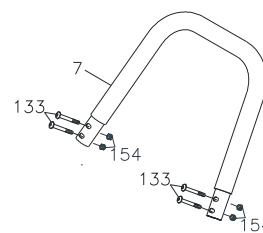
## 13. Krok – Připevnění krytů počítače

- a. Připevněte krytku (46) k počítači (45) pomocí šroubu (m5xp0.8x15mm)(126).
- b. Připevněte zadní kryt počítače (48) k počítači (45) pomocí 5 šroubů (M5xp0.8x15mm)(126).

## 14. Krok – Připevnění madla ve tvaru písmene U

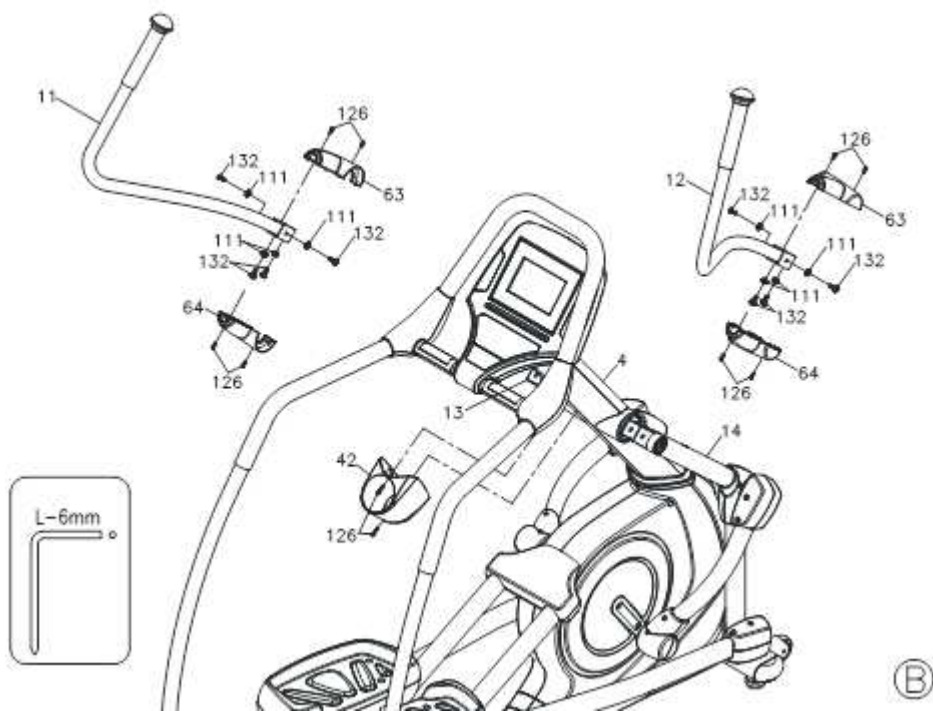
**Poznámka:** Pro snadnější převoz jsou 4 šrouby (M8xp1.25x50mm)(133) a 4 nylonové matic (M8xp1.25)(154) připevněny k madlu (7).

- a. Odstraňte 4 šrouby (M8xp1.25x50mm)(133) a 4 samojistící matice (M8xp1.25)(154) z madla (7).
- b. Připevněte madlo (7) k madlům se snímači tepové frekvence (8) pomocí 4 šroubů (M8xp1.25x50mm)(133) a 4 samojistících matic (M8xp1.25)(154).



## 15. Krok - Připevnění krytek k madlům

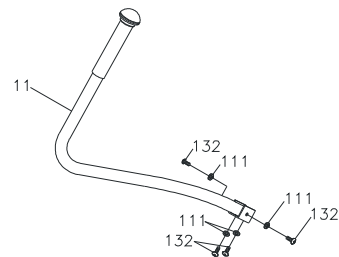
- a. Připevněte levou horní krytku (50) a levou dolní krytku (51) k levému konci madla se snímači tepové frekvence pomocí 2 šroubů (M4x20mm)(122).
- b. Připevněte pravou horní krytku (52) a pravou dolní krytku (53) k pravému konci madla se snímači tepové frekvence pomocí 2 šroubů (M4x20mm)(122).



## 16. Krok – Montáž pohyblivých madel a krytek kloubů

**Poznámka:** Pro snadnější přepravu jsou 4 pružné podložky (M8)(111) a 4 šrouby (M8xp1.25x16mm)(132) připevněny k horním pohyblivým madlům (11).

- Odstraňte 4 pružné podložky (M8)(111) a 4 šrouby (M8xp1.25x16mm)(132) z levého horního pohyblivého madla (11).
- Připevněte levé horní madlo (11) k levé pohyblivé tyči (13) pomocí 4 podložek (M8)(111) a 4 šroubů (M8xp1.25x16mm)(132).
- Připevněte přední část krytky kloubu (63) a zadní část krytky kloubu (64) ke konci levého horního madla (11) pomocí 4 šroubů (M5xp0.8x15mm)(126).



## 17. Krok – Připevnění držáku na láhev

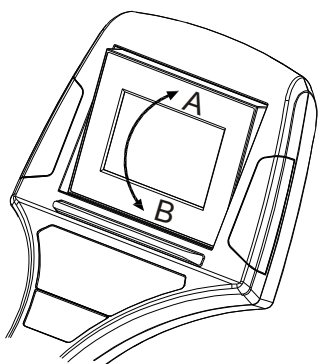
**Poznámka:** Pro snadnější přepravu jsou 2 šrouby (M5xp0.8x15mm)(126) připevněny k zadní části hlavní tyče (4).

- Odšroubujte 2 šrouby (M5xp0.8x15mm)(126) z hlavní tyče (4).
- Připevněte k hlavní tyči (4) držák na láhev (42) pomocí 2 šroubů (M5xp0.8x15mm)(126).

Před použitím přístroje se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice řádně přitaženy.

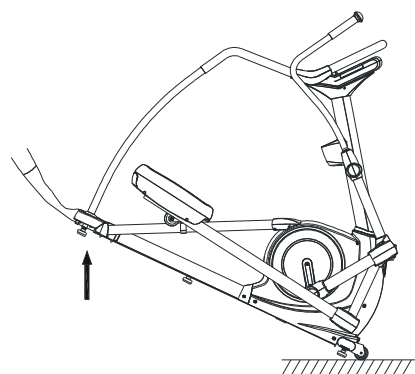
## NASTAVENÍ SKLONU OVLÁDACÍHO PANELU

Pro nejlepší možnou viditelnost displeje doporučujeme nastavit sklon ovládacího panelu zatlačením na horní nebo dolní část panelu (oblast A nebo B)



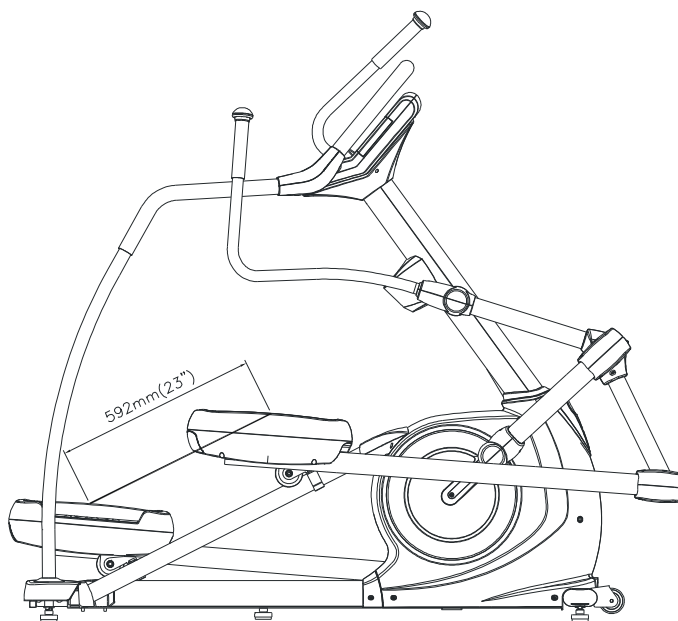
## PŘEMISŤOVÁNÍ PŘÍSTROJE

Uchopte oběma rukama zadní nosník (3), nadzdvihněte přístroj a přesuňte jej na požadované místo. Přesouvejte trenažér na rovném povrchu.



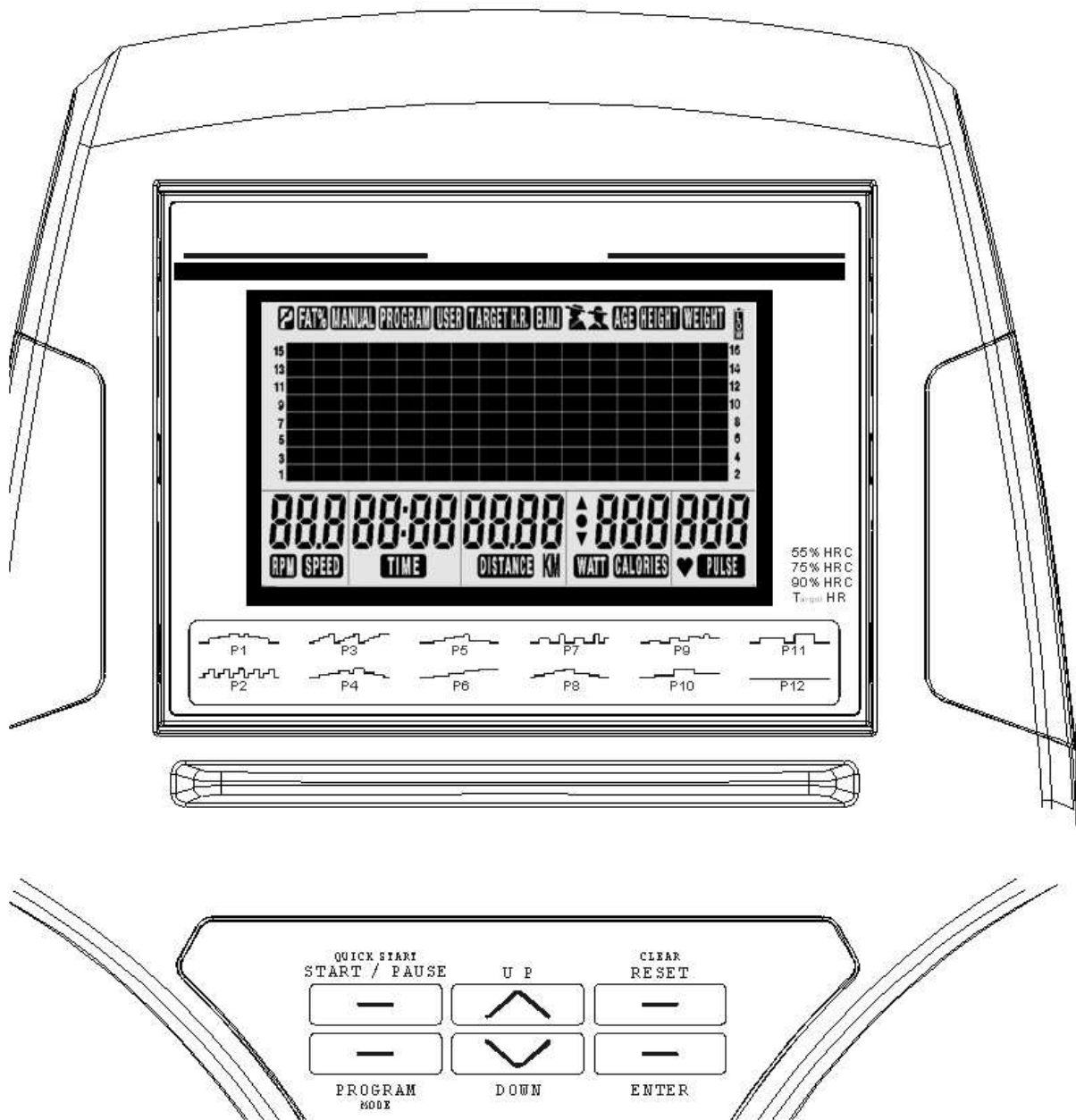
## DÉLKA KROKU

Pedály jsou od sebe vzdáleny 592 mm (23").





## NÁVOD NA OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE



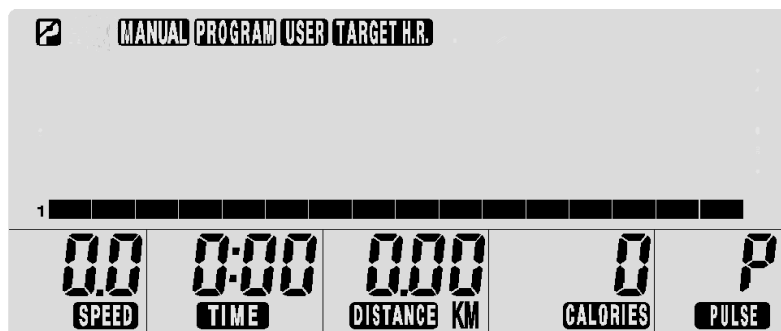
- Obrázek ovládacího panelu slouží pro lepší orientaci a může se trochu lišit od displeje Vašeho přístroje.
- Počítač pracuje s metrickou i angloamerickou měrnou soustavou. Lze tedy nastavit, zda se bude vzdálenost zobrazovat v kilometrech nebo mílich (rozsah: 0.0-99.9 km/mi).

## Zapnutí počítače

- Sešlápnutím pedálu zapnete počítač.
- Při zapnutí se displej LCD rozsvítí a dojde ke zvukové signalizaci. Zapnutý displej vypadá následovně:



Po uplynutí časového intervalu přibližně 2 vteřin se displej přepne do výchozího režimu nastavení:

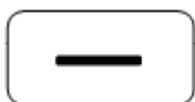


## Vypnutí počítače

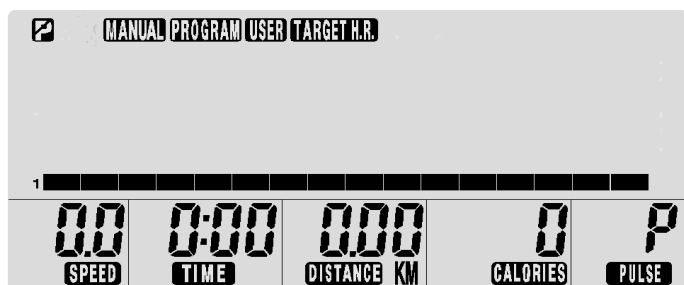
Počítač se vypne automaticky přibližně 30 vteřin poté, co není přístroj používán.

**Poznámka:** Jsou-li baterie vybity, počítač se vypne.

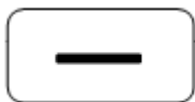
## TLAČÍTKA



**PROGRAM/MODE:** Tímto tlačítkem zvolíte jeden z programů – manuální program(MANUAL), přednastavené programy (PROGRAM), uživatelský program (USER), program s kontrolou cílové tepové frekvence (TARGET H.R.).



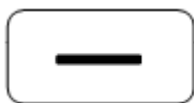
Pro potvrzení nastavené hodnoty stiskněte tlačítko ENTER.



**ENTER:** Toto tlačítko má dvě různé funkce.

- a. Stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte do jednoho z programů (manuální (MANUAL), přednastavené (PROGRAM), uživatelský (USER), cílová tepová frekvence (TARGET H.R.)).
- b. Tlačítko slouží také k potvrzení nastavené hodnoty času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES), tepové frekvence (PULSE) a věku (AGE).

Hodnotu parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepovou frekvenci (PULSE) a věk (AGE)) zvýšíte či snížíte tlačítka UP/DOWN.



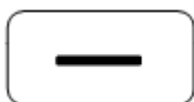
**QUICK START (RYCHLÝ START), START/PAUSE:** Toto tlačítko má tři různé funkce.

- a. **QUICK START:** Stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte okamžitě do manuálního programu, aniž byste nastavili hodnotu parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepovou frekvenci (PULSE))
- b. **START/PAUSE:**
  1. Stisknutím tohoto tlačítka zahájíte cvičení.
  2. Stisknutím tohoto tlačítka pozastavíte cvičení.

Na displeji se zobrazí stupeň zátěže a hodnota parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).

3. Opětovným stisknutím tlačítka opět zahájíte cvičení v daném programu.

**Poznámka:** Po přepnutí do jiného programu (manuální (MANUAL), přednastavené (PROGRAM), uživatelský (USER), cílová tepová frekvence (TARGET H.R.)) nebo vypnutí počítače se hodnota parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepovou frekvenci (PULSE)) nastaví na výchozí hodnotu.



**RESET:** Toto tlačítko má dvě různé funkce.

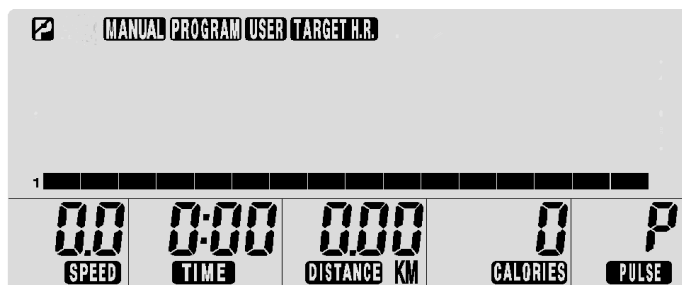
a. VYNULOVÁNÍ: Během nastavování hodnoty parametru stiskněte toto tlačítko pro jeho vynulování.



Takto lze tlačítko používat pouze v případě, že je program pozastaven.

b. ZMĚNA PROGRAMU: (manuální (MANUAL), přednastavené (PROGRAM), uživatelský (USER), cílová tepová frekvence (TARGET H.R.))

Je-li program pozastaven, stiskněte toto tlačítko a držte jej po dobu 4 vteřin pro vstup do výchozího režimu nastavení.



Takto lze tlačítko používat pouze v případě, že je program pozastaven.

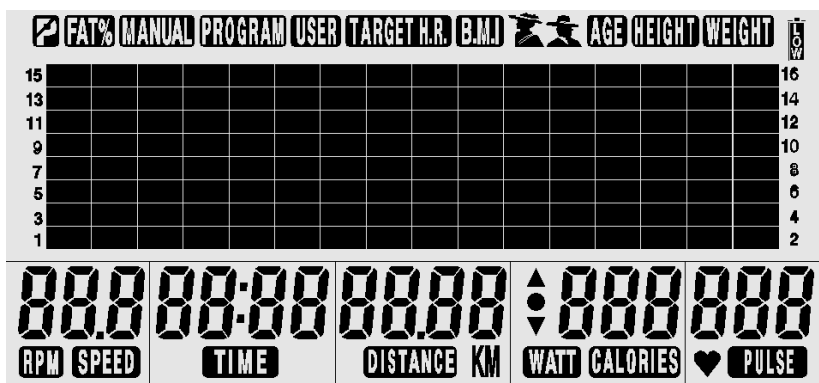
## MANUÁLNÍ PROGRAM

Do tohoto programu lze vstoupit 4 různými způsoby:

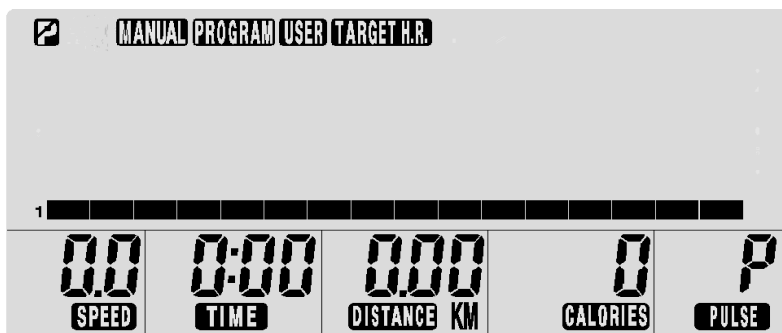
### 1. Při zapnutí počítače (displej se rozsvítí)

a. Sešlápněte pedál.

b. Displej se rozsvítí a dojde ke zvukové signalizaci. Na displeji se zobrazí:

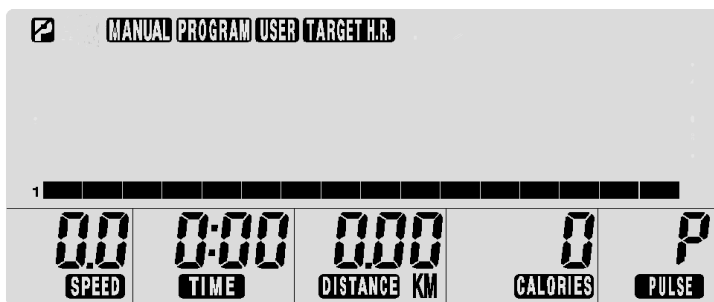



c. Po uplynutí časového intervalu přibližně 2 sekund se displej přepne do výchozího režimu nastavení:



## 2. Restart

- a. Stiskněte tlačítko START/PAUSE pro pozastavení zvoleného programu.
- b. Přidržte tlačítko RESET po dobu přibližně čtyř vteřin a vstoupíte do výchozího režimu nastavení:



 Takto lze tlačítko RESET používat pouze v případě, že je program pozastaven.

c. Dále postupujte podle bodu b následujícího odstavce.


## 3. QUICK START (RYCHLÝ START)

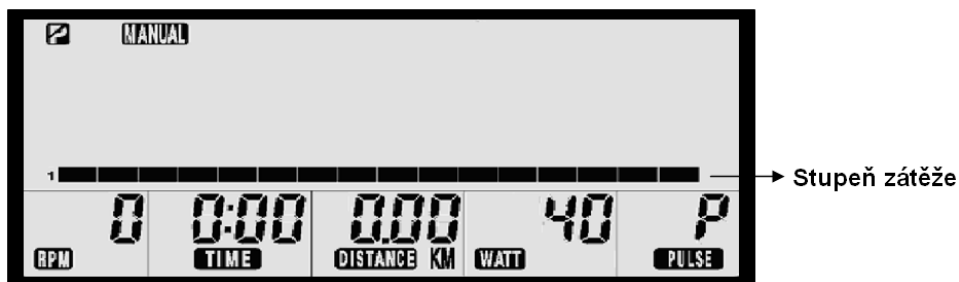
- a. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro spuštění manuálního programu bez nastavení hodnot parametrů.

- b. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro pozastavení zvoleného programu.
- c. Dále postupujte podle bodu c následujícího odstavce pro nastavení hodnoty parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepovou frekvenci (PULSE)).

Během spuštěného nebo pozastaveného programu lze nastavovat stupeň zátěže pomocí tlačítek UP a DOWN.

#### 4. Vstup do manuálního programu běžným způsobem

- a. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro pozastavení právě spuštěného zvoleného programu.
- b. Tlačítko PROGRAM: Stiskněte toto tlačítko pro zvolení manuálního programu, pokud se nacházíte v jiném programu (uživatelský (USER), Přednastavený (PROGRAM), cílová tepová frekvence (TARGET H.R.)).
- c. Tlačítko ENTER: Stiskněte toto tlačítko pro potvrzení nastavené hodnoty parametru.
- d.  Na displeji bude blikat tento znak označující pozastavení programu.
- e. Na displeji se poté rozbliká stupeň zátěže.



- f. Tlačítka UP a DOWN: Stisknutím těchto tlačítek zvýšíte nebo snížíte stupeň zátěže (rozsah: 1-16, zvyšování/snižování je možné pouze po 2 jednotkách).
- g. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro přímé spuštění cvičení bez nastavení parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepovou frekvenci (PULSE)).  
Tlačítko ENTER: Stiskněte toto tlačítko pro nastavení parametrů
- h. Po stisknutí tlačítka ENTER se rozbliká na displeji nápis TIME (čas).
- i. Tlačítka UP a DOWN: Použijte tyto tlačítka pro nastavení požadované hodnoty parametru.

**Poznámka:** Při nastavení hodnot parametrů se parametry přepínají v tomto pořadí:

**TIME (čas)** (rozsah 01:00-99:00, přičítání/odečítání 1 minuty) – **DISTANCE (vzdálenost)** (rozsah 0.1-99.9 km, přičítání/odečítání 0.1 km) – **CALORIES (kalorie)** (rozsah 10-990 kcal, přičítání/odečítání 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvence)** (rozsah 70-240 tepů za minutu, přičítání/odečítání 1 jednotky)

- Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty parametru a nastavení dalšího parametru.
- Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepovou frekvenci (PULSE)).
- Pro vynulování hodnoty parametru stiskněte tlačítko RESET.

j. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro spuštění programu a zahájení cvičení.

- Během spuštěného nebo pozastaveného programu lze tlačítka UP a DOWN nastavovat stupeň zátěže.



#### HODNOTA TEPOVÉ FREKVENCE NENÍ MĚŘENA:



Bliká-li na displeji tento symbol, není měřena Vaše tepová frekvence. Vždy dbejte na to, aby byl snímač tepové frekvence řádně připevněn nebo řádně uchopen snímače v madlech během cvičení.

#### BĚHEM CVIČENÍ SE OZVÝVÁ VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZACE




Jestliže je Vaše tepová frekvence vyšší než nastavená hodnota, ozve se zvuková signalizace.

Uvědomte si, že zvuková signalizace Vás informuje o překročení nastavené hodnoty a je třeba zpomalit nebo snížit stupeň zátěže.

#### PŘEHLEDNÁ TABULKA POPISUJÍCÍ NASTAVENÍ PARAMETRŮ

Nápis na displeji	Rozsah	Uložení do paměti počítače	Vynulování	Popis a doporučení
<b>TIME</b>	00:00-99:00	Během cvičení. Po vypnutí počítače se nastaví výchozí hodnota.	Stiskněte tlačítko RESET.	1. Pokud nebyla nastavena hodnota, bude se na displeji zobrazovat čas cvičení, dokud nedosáhne max. hodnoty – 99:00.  2. Pokud byla hodnota nastavena, bude se čas odečítat, dokud nedosáhne 0. Uplynutí časového intervalu bude

				ohlášeno zvukovou signalizací.
<b>DISTANCE</b>	0.0-99.9 km	Během cvičení.  Po vypnutí počítače se nastaví výchozí hodnota.	Stiskněte tlačítko RESET.	<p>1. Pokud nebyla hodnota nastavena, bude se vzdálenost přičítat, dokud nedosáhne 99:90 km.</p> <p>2. Pokud byla nastavena vzdálenost, kterou chcete urazit, bude se hodnota odečítat, dokud nedosáhne 0. Dosažení požadované vzdálenosti bude ohlášeno zvukovou signalizací.</p>
<b>CALORIES</b>	10-990 kcal	Během cvičení.  Po vypnutí počítače se nastaví výchozí hodnota.	Stiskněte tlačítko RESET.	<p>1. Pokud nebyla hodnota nastavena, bude se zvyšovat, dokud nedosáhne 990 kcal.</p> <p>2. Jestliže byla hodnota nastavena, bude se odečítat, dokud nedosáhne hodnoty 10. Poté se ozve zvuková signalizace.</p>
<b>PULSE</b>	70-240 BPM	Během cvičení.  Po vypnutí počítače se nastaví výchozí hodnota.	Stiskněte tlačítko RESET.	<p>1. Jestliže není měřena tepová frekvence, rozblíká se na displeji symbol .</p> <p>2. Jestliže se ozývá zvuková signalizace, znamená to, že Vaše tepová frekvence překročila nastavenou hodnotu. Je to varování, že byste měli zpomalit nebo snížit zátěž.</p>
<b>WATT</b>	-----	Během cvičení.  Po vypnutí počítače se nastaví výchozí hodnota.	Stiskněte tlačítko RESET.	<b>Po uplynutí časového intervalu 6 vteřin se bude přepínat zobrazení WATT/CALORIES (výkon/kalorie) a RMP/SPEED (frekvence otáček/rychlost).</b>
<b>RPM</b>	0-250	-----	Automaticky.	

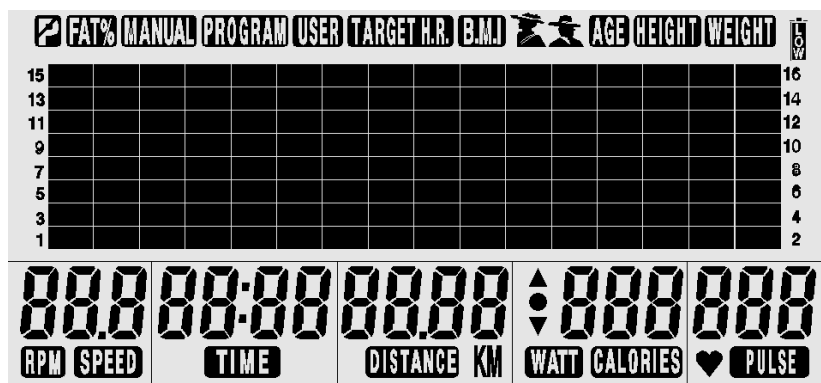
## PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

Do těchto programů lze vstoupit 3 způsoby:

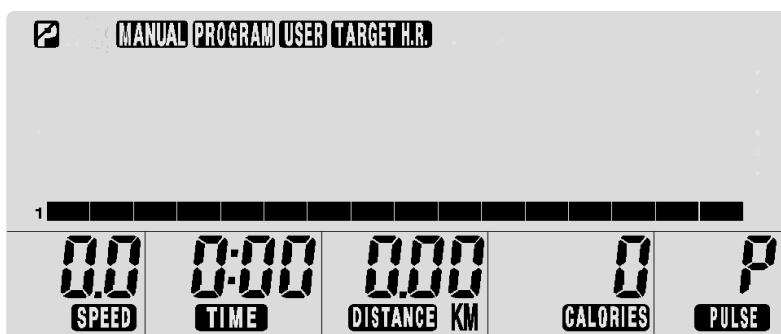
### 1. Při zapnutí počítače (displej se rozsvítí)



- a. Sešlápněte pedál.
- b. Displej se rozsvítí a dojde ke zvukové signalizaci. Na displeji se zobrazí:

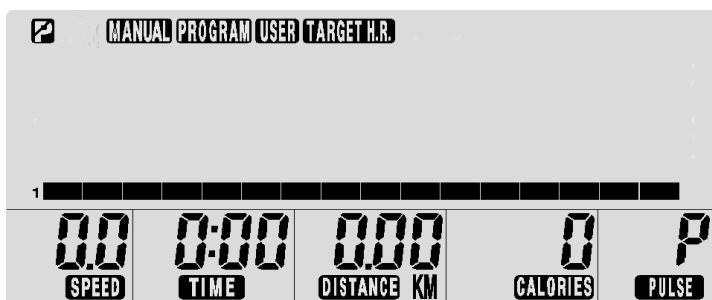



- c. Po uplynutí časového intervalu přibližně 2 sekund se displej přepne do výchozího režimu nastavení:



## 2. Restart

- a. Stiskněte tlačítko START/PAUSE pro pozastavení zvoleného programu.
- b. Přidržte tlačítko RESET po dobu přibližně 4 vteřin a vstoupíte do výchozího režimu nastavení:

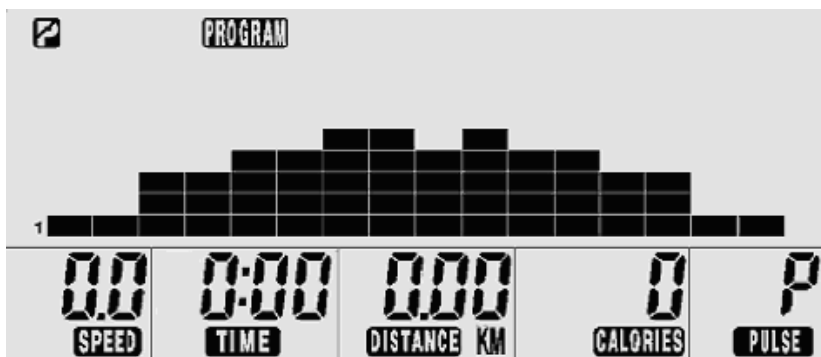


 Takto lze tlačítko RESET používat pouze v případě, že je program pozastaven.


- c. Dále postupujte podle bodu b následujícího odstavce.

## 3. Vstup běžným způsobem

- a. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro pozastavení zvoleného programu.
- b. Tlačítko PROGRAM: Stiskněte toto tlačítko pro zvolení programu, pokud se nacházíte v jiném programu (Manuální (MANUAL), Uživatelský (USER), Cílová tepová frekvence (TARGET H.R.)).



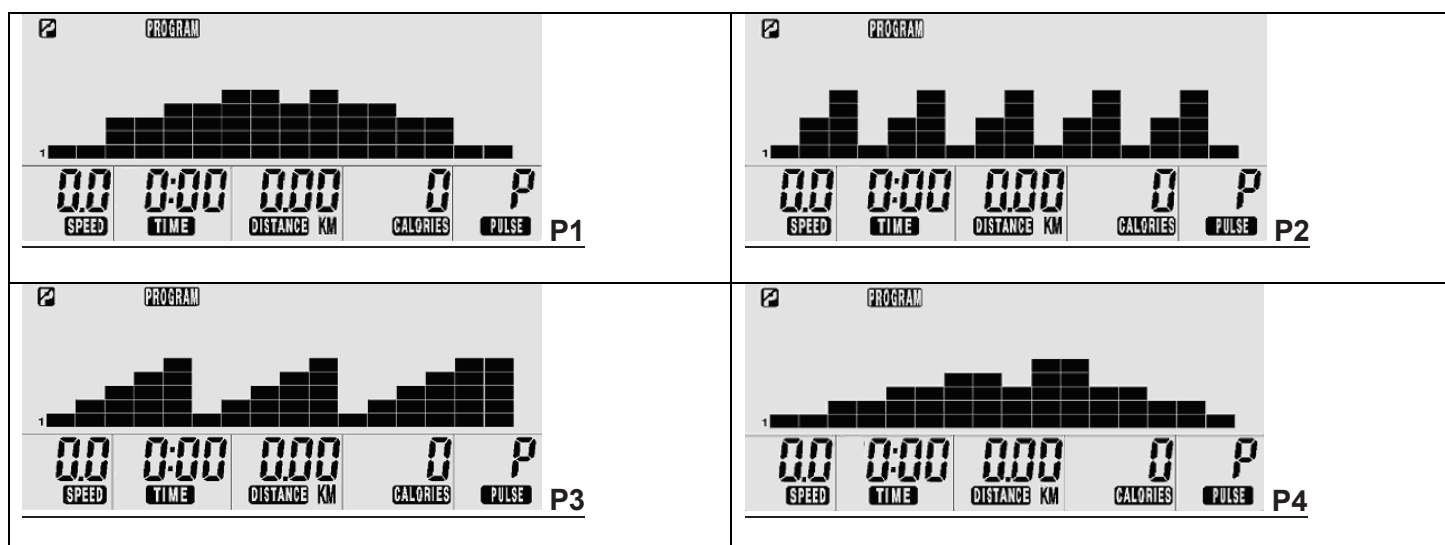
- c. Tlačítko ENTER: Tímto tlačítkem potvrďte program a vstupte do nastavení parametrů.

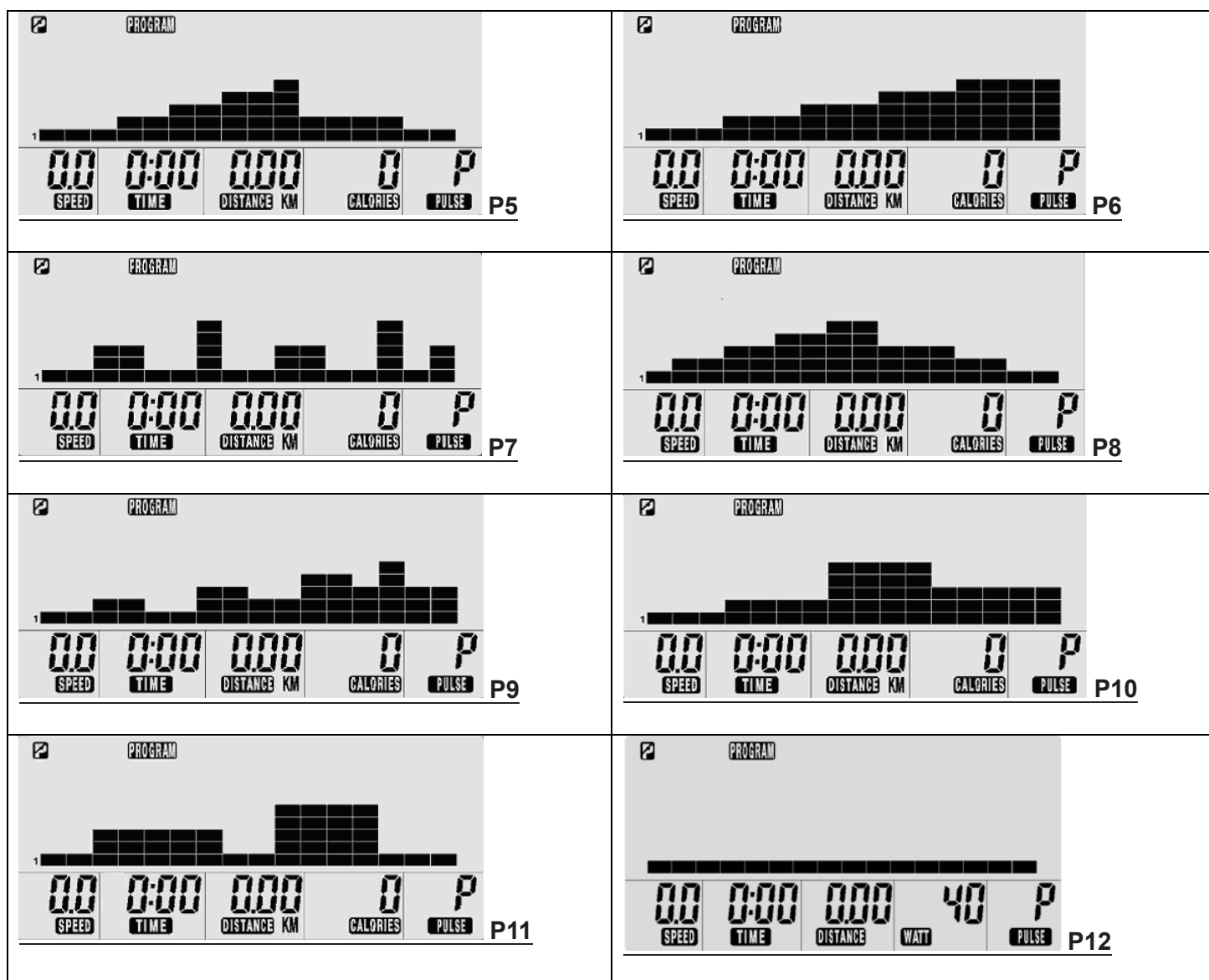
- d.  Na displeji se zobrazí tento symbol označující pozastavení programu.

- e. Tlačítko START/PAUSE: Jakmile se na displeji rozblíká „P1“, stiskněte tlačítko START/PAUSE pro zahájení cvičení bez nastavení parametrů (platí pro programy (P1-P12) ((čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepovou frekvenci (PULSE))).

Nebo pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovaný program (P1-P12).

**Programy P1-P12 jsou přednastavené programy:**





f. Po stisknutí tlačítka ENTER se na displeji rozblíká nápis TIME.

g. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovaný čas cvičení.

**Poznámka:** Při nastavení hodnot parametrů se parametry přepínají v tomto pořadí:

**TIME** (čas) (rozsah 01:00-99:00, přičítání/odečítání 1 minuty) – **DISTANCE** (vzdálenost) (rozsah 0.1-99.9 km, přičítání/odečítání 0.1 km) – **CALORIES** (kalorie) (rozsah 10-990 kcal, přičítání/odečítání 10 kcal) – **PULSE** (tepová frekvence) (rozsah 70-240 tepů za minutu, přičítání/odečítání 1 jednotky)

- Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty parametru a nastavení dalšího parametru.
- Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepovou frekvenci (PULSE)).
- Pro vynulování hodnoty parametru stiskněte tlačítko RESET.

- h. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro zahájení cvičení.



**HODNOTA TEPOVÉ FREKVENCE NENÍ MĚŘENA:**



Bliká-li na displeji tento symbol, není měřena Vaše tepová frekvence. Vždy dbejte na to, aby byl snímač tepové frekvence řádně připraven nebo řádně uchopen v madlech během cvičení.

**BĚHEM CVIČENÍ SE OZVÝVÁ VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZACE**



Jestliže je Vaše tepová frekvence vyšší než nastavená hodnota, ozve se zvuková signalizace.

**Uvědomte si, že zvuková signalizace Vás informuje o překročení nastavené hodnoty a je třeba zpomalit nebo snížit stupeň zátěže.**

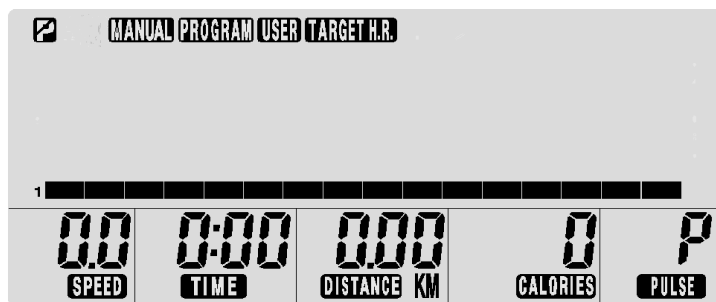
## Přednastavený program P12 – WATT (Výkonový)


Počítač je vybaven funkcí pro kontrolu zátěže nebo výkonu. Funkci pro kontrolu výkonu lze využít v programu P12.

Před nastavením programu P12 si přečtěte rozdíl mezi konstantní zátěží a konstantním výkonem:

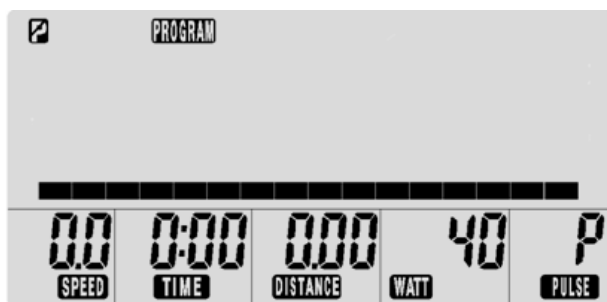
Konstantní zátěž (LEVEL CONTROL)	Konstantní výkon (WATT CONTROL)
<p><b>“Frekvence otáček (RPM)↓↑ Zátěž (RESISTANCE)”</b></p> <p>Zátěž se nemění. Frekvence otáček se může zvyšovat a snižovat. Nezáleží na frekvenci otáček, zátěž je konstantní.</p>	<p>Stupeň zátěže se mění v závislosti na počtu otáček za minutu.</p> <p><b>“Frekvence otáček (RPM)↑ Zátěž (RESISTANCE)↓ ; Frekvence otáček (RPM)↓ Zátěž (RESISTANCE) ↑ ”</b></p> <p>Aby zůstal výkon při cvičení stejný, zátěž se snižuje, pokud se zvyšuje frekvence otáček (šlapete rychleji). Pokud se ovšem frekvence otáček snižuje (šlapete pomaleji), zvyšuje se zátěž.</p>

- Tlačítko START/STOP: Stiskněte toto tlačítko pro pozastavení programu.
- Tlačítko RESET: Přidržte toto tlačítko po dobu přibližně 4 vteřin a vstoupíte do výchozího režimu nastavení:



 Takto lze tlačítko RESET používat pouze v případě, že je program pozastaven.

- Tlačítko PROGRAM: Stiskněte toto tlačítko pro nabídku přednastavených programů.
- Tlačítko ENTER: Stiskněte toto tlačítko pro potvrzení nastavené hodnoty parametru.
- Tlačítka UP/DOWN: Pomocí těchto tlačítek vyberte program P12.



- f. Tlačítko ENTER: Stiskněte toto tlačítko pro vstup do programu P12.
- g. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovanou hodnotu výkonu (40-400 wattů, zvyšování/snižování je možné po 10 watech)
- h. Tlačítko ENTER: Pro nastavení dalších parametrů stiskněte toto tlačítko.

**Poznámka:** Při nastavení hodnot parametrů se parametry přepínají v tomto pořadí:

**TIME (čas)** (rozsah 01:00-99:00, přičítání/odečítání 1 minuty) – **DISTANCE (vzdálenost)** (rozsah 0.1-99.9 km, přičítání/odečítání 0.1 km) – **CALORIES (kalorie)** (rozsah 10-990 kcal, přičítání/odečítání 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvence)** (rozsah 70-240 tepů za minutu, přičítání/odečítání 1 jednotky)

- Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty parametru a nastavení dalšího parametru.
  - Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepovou frekvenci (PULSE)).
  - Pro vynulování hodnoty parametru stiskněte tlačítko RESET.
- i. Tlačítko START/PAUSE: Po dokončení nastavení parametrů stiskněte toto tlačítko pro zahájení tréninku. Dbejte na správné uchopení snímačů tepové frekvence oběma rukama.

Při právě spuštěném nebo pozastaveném programu můžete přizpůsobit hodnotu WATT pomocí tlačítek UP a DOWN (40-400 wattů).



**HODNOTA TEPOVÉ FREKVENCE NENÍ MĚŘENA:**



Bliká-li na displeji tento symbol, není měřena Vaše tepová frekvence. Vždy dbejte na to, aby byl snímač tepové frekvence řádně připevněn nebo řádně uchopen v madlech během cvičení.

**BĚHEM CVIČENÍ SE OZVÝVÁ VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZACE**



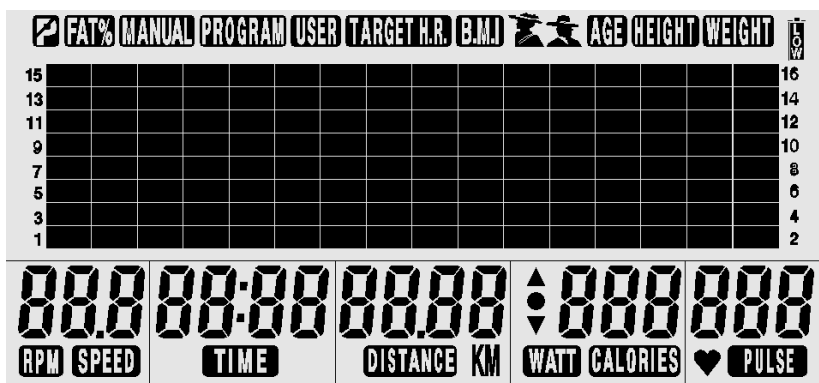
Jestliže je Vaše tepová frekvence vyšší než nastavená hodnota, ozve se zvuková signalizace.

Uvědomte si, že zvuková signalizace Vás informuje o překročení nastavené hodnoty a je třeba zpomalit nebo snížit stupeň zátěže.

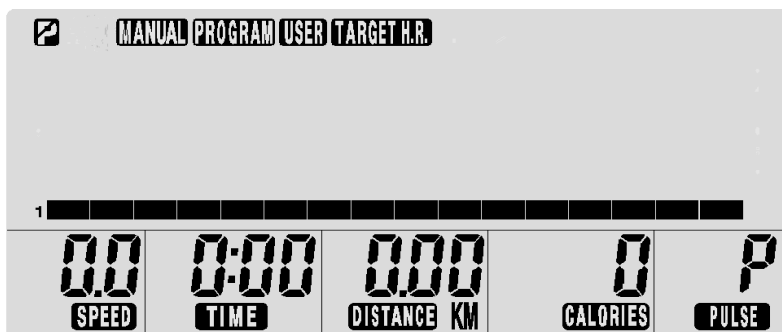
## UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Do tohoto programu lze vstoupit 3 způsoby:

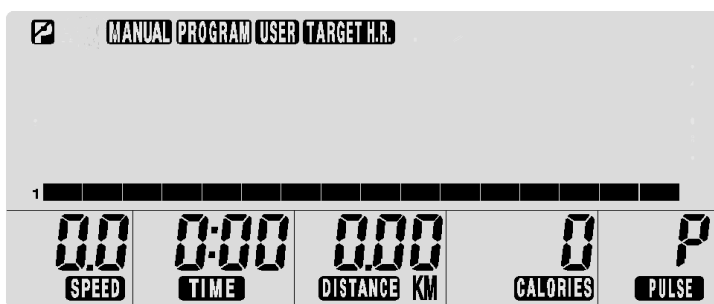
1. Při zapnutí počítače (displej se rozsvítí)
  - a. Sešlápněte pedál.
  - b. Displej se rozsvítí a dojde ke zvukové signalizaci. Na displeji se zobrazí:




- c. Po uplynutí časového intervalu přibližně 2 sekund se displej přepne do výchozího režimu nastavení:



2. Restart
  - a. Stiskněte tlačítko START/PAUSE pro pozastavení zvoleného programu.
  - b. Přidržte tlačítko RESET po dobu přibližně čtyř vteřin a vstoupíte do výchozího režimu nastavení:



 Takto lze tlačítko RESET používat pouze v případě, že je program pozastaven.

c. Dále postupujte podle bodu b následujícího odstavce.


### 3. Vstup běžným způsobem

a. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro pozastavení zvoleného programu.

b. Tlačítko PROGRAM: Stiskněte toto tlačítko pro zvolení programu, pokud se nacházíte v jiném programu (Manuální (MANUAL), Přednastavený (PROGRAM), Cílová tepová frekvence (TARGET H.R.)).



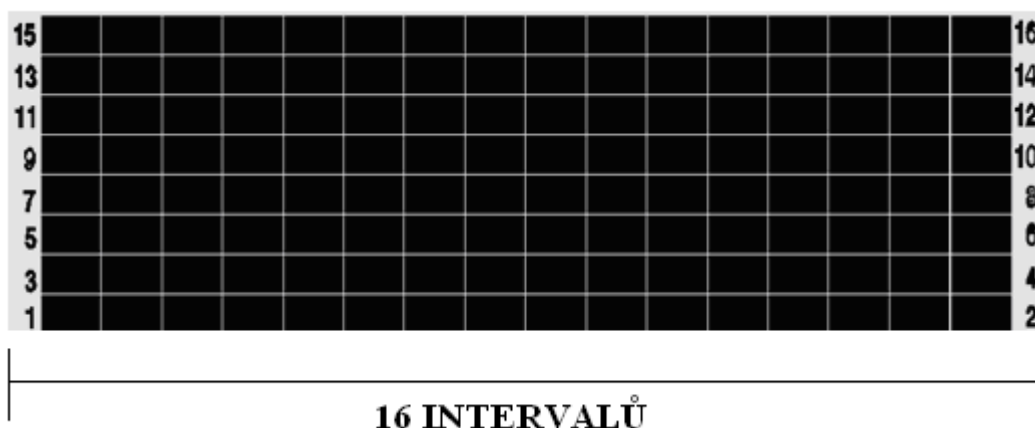
c. Tlačítko ENTER: Tímto tlačítkem potvrďte program a vstupte do nastavení parametrů.

d.  Na displeji se zobrazí tento symbol označující pozastavení programu.

e. Tlačítko START/PAUSE: Poté, co se na displeji rozbliká první interval pro nastavení zátěže, stiskněte tlačítko START/PAUSE pro okamžité zahájení cvičení bez nastavení parametrů (INTERVAL 1, INTERVAL 2, ..., INTERVAL 16, čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).

Nebo nastavte stupeň zátěže každého z 16 intervalů.





f. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte tlačítko START/PAUSE pro okamžité zahájení cvičení bez nastavení parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).

**Nebo přidržte tlačítko ENTER po dobu 3 sekund a poté pokračujte v nastavení parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).**

g. Po přidržení tlačítka ENTER po dobu 3 vteřin se na displeji rozbliká nápis TIME (čas).

h. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovanou hodnotu délky cvičení.

**Poznámka:** Při nastavení hodnot parametrů se parametry přepínají v tomto pořadí:

**TIME (čas)** (rozsah 01:00-99:00, přičítání/odečítání 1 minuty) – **DISTANCE (vzdálenost)** (rozsah 0.1-99.9 km, přičítání/odečítání 0.1 km) – **CALORIES (kalorie)** (rozsah 10-990 kcal, přičítání/odečítání 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvence)** (rozsah 70-240 tepů za minutu, přičítání/odečítání 1 jednotky)

- Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty parametru a nastavení dalšího parametru.
  - Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepovou frekvenci (PULSE)).
  - Pro vynulování hodnoty parametru stiskněte tlačítko RESET.
- i. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START/PAUSE.

Při právě spuštěném nebo pozastaveném programu můžete nastavit stupeň zátěže pomocí tlačítek UP a DOWN.



**HODNOTA TEPOVÉ FREKVENCE NENÍ MĚŘENA:**

♥ Bliká-li na displeji tento symbol, není měřena Vaše tepová frekvence. Vždy dbejte na to, aby byl snímač tepové frekvence řádně připevněn nebo řádně uchopen v madlech během cvičení.

## BĚHEM CVIČENÍ SE OZVÝVÁ VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZACE



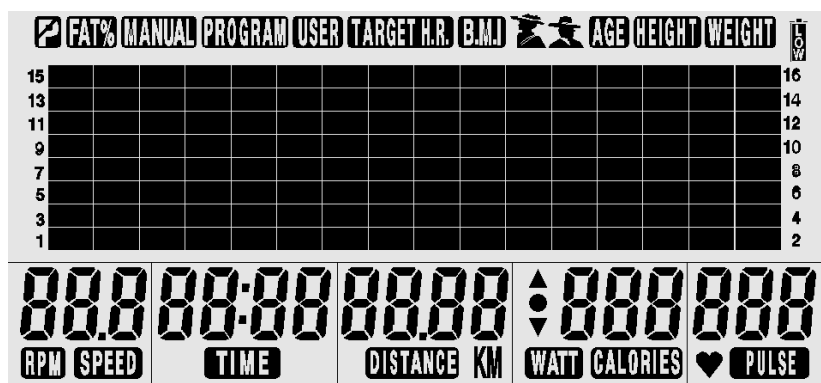
Jestliže je Vaše tepová frekvence vyšší než nastavená hodnota, ozve se zvuková signalizace.

Uvědomte si, že zvuková signalizace Vás informuje o překročení nastavené hodnoty a je třeba zpomalit nebo snížit stupeň zátěže.

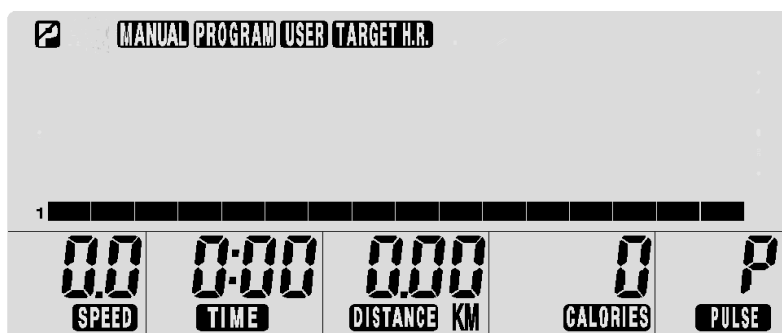
## PROGRAM PRO KONTROLU CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE

Do tohoto programu lze vstoupit 3 způsoby:

1. Při zapnutí počítače (displej se rozsvítí)
  - a. Sešlápněte pedál.
  - b. Displej se rozsvítí a dojde ke zvukové signalizaci. Na displeji se zobrazí:

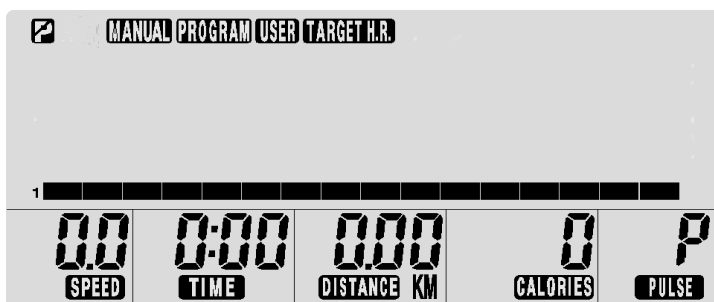



- c. Po uplynutí časového intervalu přibližně 2 sekund se displej přepne do výchozího režimu nastavení:



2. Restart
  - a. Stiskněte tlačítko START/PAUSE pro pozastavení zvoleného programu.

- b. Přidržíte tlačítko RESET po dobu přibližně čtyř vteřin a vstoupíte do výchozího režimu nastavení:

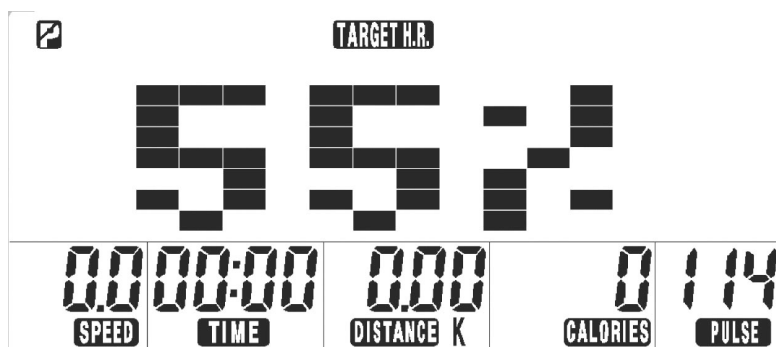


 Takto lze tlačítko RESET používat pouze v případě, že je program pozastaven.


- c. Dále postupujte podle bodu b následujícího odstavce.

### 3. Vstup běžným způsobem

- a. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro pozastavení zvoleného programu.  
b. Tlačítko PROGRAM: Tímto tlačítkem zvolte TARGET H.R. (cílová tepová frekvence).



- c. Tlačítko ENTER: Tímto tlačítkem potvrďte program a vstupte do nastavení parametrů.

d.  Na displeji se zobrazí tento symbol označující pozastavení programu.

- e. Tlačítka UP a DOWN: Poté, co se na displeji rozblíká přednastavená hodnota věku (AGE), použijte tlačítka UP nebo DOWN pro její přizpůsobení.

**Poznámka:** Přestože je nejnižší hodnota pro nastavení věku 10 let, dětem se nedoporučuje cvičit na přístroji.

- f. Tlačítko ENTER: Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty věku uživatele.

- g. Tlačítka UP a DOWN: Pokračujte a nastavte hodnotu cílové tepové frekvence (TARGET H.R.) (55%, 75%, 90%) pomocí těchto tlačítek.

- Pokud nastavíte hodnotu cílové tepové frekvence (55%, 75%, 90%), vynechejte následující bod a pokračujte bodem i.

#### VZOREC PRO NASTAVENÍ CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE:

55%=55% z hodnoty (220 - věk )

75%=75% z hodnoty (220 - věk)

- Tlačítka UP a DOWN: Jestliže jste si vybrali program pro kontrolu cílové tepové frekvence, hodnota tepové frekvence (rozsah: 70-240 tepů za minutu) se rozblíká na displeji. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovanou hodnotu cílové tepové frekvence.
- Poté, co stisknete tlačítko ENTER, rozblíká se parametr TIME (čas) .
- Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovaný čas cvičení.

**Poznámka:** Při nastavení hodnot parametrů se parametry přepínají v tomto pořadí:

**TIME (čas)** (rozsah 01:00-99:00, přičítání/odečítání 1 minuty) – **DISTANCE (vzdálenost)** (rozsah 0.1-99.9 km, přičítání/odečítání 0.1 km) – **CALORIES (kalorie)** (rozsah 10-990 kcal, přičítání/odečítání 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvence)** (rozsah 70-240 tepů za minutu, přičítání/odečítání 1 jednotky)

- Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty parametru a nastavení dalšího parametru.
  - Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepovou frekvenci (PULSE)).
  - Pro vynulování hodnoty parametru stiskněte tlačítko RESET.
- Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START/PAUSE.

#### HODNOTA TEPOVÉ FREKVENCE NENÍ MĚŘENA:



Bliká-li na displeji tento symbol, není měřena Vaše tepová frekvence. Vždy dbejte na to, aby byl snímač tepové frekvence řádně připevněn nebo řádně uchopen snímače v madlech během cvičení.

#### BĚHEM CVIČENÍ SE OZVÝVÁ VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZACE



Jestliže je Vaše tepová frekvence vyšší než nastavená hodnota, ozve se zvuková signalizace.

**Uvědomte si, že zvuková signalizace Vás informuje o překročení nastavené hodnoty a je třeba zpomalit nebo snížit stupeň zátěže.**

## POKYNY KE CVIČENÍ

Při zahájení jakéhokoliv cvičebního programu berte ohled na Váš tělesný stav. Jestliže jste několik let necvičili, nebo trpíte nadváhou, je důležité začít krátkými a lehkými tréninky. Zpočátku by mělo cvičení trvat pouze pár minut, délku a intenzitu tréninku můžete při pravidelném cvičení postupně zvyšovat.

Zpočátku pro Vás bude cvičení vyčerpávající a postačí Vám k němu pár minut. Ke zlepšení tělesné kondice dochází po 6-8 týdnech pravidelného cvičení, ovšem může to trvat i déle. Určete si Vaše vlastní tempo a stanovte si cíle. Postupem času budete schopni i Vy cvičit po dobu 30 minut. Čím lepší bude Vaše kondice, tím déle budete muset cvičit pro dosažení svého maxima. Zapamatujte si následující pokyny:

- O průběhu tréninku a vhodné výživě se poradte s lékařem.
- Stanovte si dosažitelné cíle, o kterých se také poradte s lékařem.
- Během cvičení sledujte tepovou frekvenci. Stanovte si tepovou frekvenci s ohledem na Váš věk.
- Přístroj umístěte na rovném povrchu. Pro bezpečný provoz je nutné zajistit volný prostor okolo celého trenažéru (alespoň 1 m).

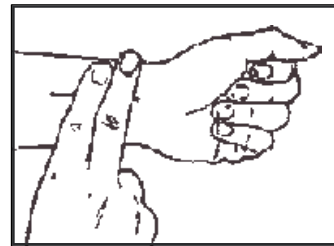
## NÁROČNOST CVIČENÍ

Pro dosažení dobrých výsledků je důležité, abyste si zvolili vhodnou intenzitu cvičení. Při rozhodování se můžete řídit tepovou frekvencí. Cvičení je efektivní, pokud při něm udržujete hodnotu Vaší tepové frekvence v rozmezí 70%-85% maximální tepové frekvence. Tento interval je označován jako cílová oblast tepové frekvence. Hodnoty tepové frekvence jsou uvedeny v následující tabulce:

Věk	Cílová oblast tepové frekvence (55% - 90% maximální tepové frekvence)	Průměrná maximální tepová frekvence - 100%
20	110-180 tepů za minutu	200 tepů za minutu
25	107-175 tepů za minutu	195 tepů za minutu
30	105-171 tepů za minutu	190 tepů za minutu
35	102-166 tepů za minutu	185 tepů za minutu
40	99-162 tepů za minutu	180 tepů za minutu
45	97-157 tepů za minutu	175 tepů za minutu
50	94-153 tepů za minutu	170 tepů za minutu
55	91-148 tepů za minutu	165 tepů za minutu
60	88-144 tepů za minutu	160 tepů za minutu
65	85-139 tepů za minutu	155 tepů za minutu
70	83-135 tepů za minutu	150 tepů za minutu

Během pár prvních měsíců udržujte při cvičení tepovou frekvenci na spodní hranici cílové oblasti tepové frekvence. Teprve poté se může začít Váš tep během cvičení pohybovat ve střední části cílové oblasti.

Jestliže si chcete změřit tepovou frekvenci sami bez použití přístroje za tímto účelem, přestaňte cvičit, ale udržujte tělo v pohybu – vhodná je např. chůze. Přiložte dva prsty na zápěstí druhé ruky, spočítejte počet tepů během 6 vteřin a vynásobte výsledek číslem 10. Pokud je počet tepů za 6 vteřin např. 14, potom je vaše tepová frekvence 140 úderů za minutu. Časový interval 6 vteřin se používá, protože po ukončení cvičení se tepová frekvence snižuje.



## **ZAHŘÁTÍ PŘED CVIČENÍM, ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ**

### **ZAHŘÍVACÍ FÁZE**

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět zahřívací cviky po dobu 2-5 minut. Vhodné jsou cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají svalstvo. Mezi tyto cviky může patřit např. chůze, poklus, skákání s opakovaným roznožováním a vzpažováním, skákání přes švihadlo nebo běhání na místě.

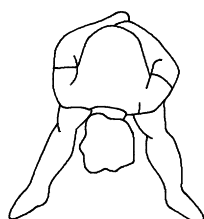
### **PROTAŽENÍ**

Po zahřívací fázi následuje řádné protažení. Vždy se před cvičením na přístroji protahujte a provádějte protahovací cviky také po ukončení tréninku, když budou svaly zahřány a nebude tak hrozit riziko úrazu. Při protahování setrvejte v krajní poloze přibližně 15- 30 sekund, neprovádějte trhavé pohyby a nekmítejte.

### **DOPORUČENÉ PROTAHOVACÍ CVIKY**

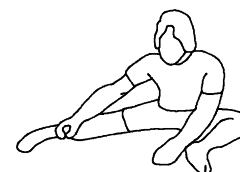
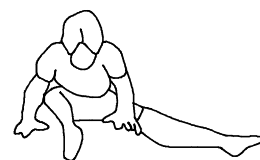
#### **Předklony pro protažení spodní části zad**

Rozkročte nohy na šířku ramen a předkloňte se. Horní polovinu těla uvolněte a setrvejte v této pozici přibližně 30 vteřin. Neprovádějte hmyty. Pokud se zmírní pnutí v zadní části nohou, opatrně se pokuste ještě více předklonit.



### **Předklony v dřepu na jedné noze**

Dřepněte si a jednu nohu napněte do strany. Snažte se předklonit a přitáhnout hrudník k pokrčené noze. Setrvejte v krajní pozici po dobu alespoň 10 vteřin. Cvik proveďte alespoň 10x na obě strany.



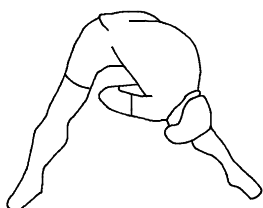
### **Protažení zadní strany stehna**

Sedněte si na podlahu a roztáhněte nohy co nejvíce od sebe. Snažte se horní polovinu těla přitáhnout směrem k jedné noze, při přitahování si můžete pomoci rukama. Setrvejte v krajní poloze 10-30 vteřin. Neprovádějte hmyty. Cvik opakujte 10x k jedné i k druhé noze.



### **Předklon v širokém stoji rozkročném**

Proveďte široký stoj rozkročný a předkloňte se (viz. obrázek). Pomocí rukou opatrně přitáhněte horní polovinu těla k jedné noze. Hlavu nechejte volně viset směrem dolů. Neprovádějte hmyty. V krajní poloze setrvejte alespoň 10 vteřin. Poté přitáhněte horní polovinu těla k druhé noze. Cvik několikrát opakujte.



**Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se vždy poradte s lékařem.**

### **ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ**

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a svalstva. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolněným tempem. Protažení svalů po cvičení je důležité a opět je třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání.

## SEZNAM DÍLŮ

Číslo	Název dílu	Množství
1	Hlavní rám	1
2	Přední nosník	1
3	Zadní nosník	1
4	Hlavní tyč	1
5	Levá kluznice	1
6	Pravá kluznice	1
7	Madlo ve tvaru písmene U	1
8	Část madel se snímači tepové frekvence	1
9	Levé pevné dlouhé madlo	1
10	Pravé pevné dlouhé madlo	1
11	Levé pohyblivé madlo	1
12	Pravé pohyblivé madlo	1
13	Levá pohyblivá tyč	1
14	Pravá pohyblivá tyč	1
15	Propojovací tyč	2
16	Levá pedálová tyč	1
17	Pravá pedálová tyč	1
18	Levá krytka	1
19	Pravá krytka	1
20	Krytka kliky	2
21	Pás (1092mm)	1
22	Kladka (260mm)	1
23	Pás (584mm)	1
24	Magnet	1
25	Kladka (120mm)	1
26	Držák snímače	1
27	Kulatá vložka	2
28	Vložka	2

29	Vložka	2
30	Přední horní krytka kluznice	1
31	Přední spodní krytka kluznice	1
32	Levý přední kryt rámu	1
33	Pravý přední kryt rámu	1
34	Kryt tyče hlavního rámu	1
35	Kryt konce hlavního rámu	1
36	Protiskluzová vložka	2
37	Nožička	5
38	Kolečko	2
39	Oválná krytka	2
40	Přední ozdobná krytka	1
41	Objímka	1
42	Držák na láhev	1
43	Vnitřní krytka pohyblivé tyče	2
44	Objímka	2
45	Počítač	1
46	Spodní krytka počítače	1
47	Krytka baterií	1
48	Spodní kryt baterií	1
49	Pěnová rukojeť ve tvaru písmene U	1
50	Levá horní krytka madla	1
51	Levá spodní krytka madlo	1
52	Pravá horní krytka madla	1
53	Pravá spodní krytka madla	1
54	Prostor pro snímač tepové frekvence - nahoře	2
55	Prostor pro umístění tepové frekvence - dole	2
56	Snímač tepové frekvence - příslušenství	4



57	Pěnová rukojeť dlouhého pevného madla	2
58	Objímka	2
59	Levá krytka - nosník	1
60	Pravá krytka - nosník	1

61	Krytka – zakončení madla	2
62	Pěnová rukojeť madla	2
63	Přední krytka kloubního spojení	2
64	Zadní krytka kloubního spojení	2

## SEZNAM DÍLŮ

Číslo	Název dílu	Množství
65	Levá krytka – vnitřní strana pohyblivé tyče	1
66	Levá krytka – vnější strana pohyblivé tyče	1
67	Pravá krytka – vnitřní strana pohyblivé tyče	1
68	Pravá krytka – vnější strana pohyblivé tyče	1
69	Vložka – pohyblivá tyč	2
70	Kulatá krytka	2
71	Přední horní spojovací krytka	4
72	Přední spodní spojovací krytka	4
73	Zadní horní spojovací krytka	2
74	Zadní spodní spojovací krytka	2
75	Horní část pedálu	2
76	Protiskluzová vložka pedálu	2
77	Dolní část pedálu	2
78	Levá krytka - pedál	1
79	Pravá krytka - pedál	1
80	Kolečko	2
81	Generátor	1
82	Levá montážní destička	1
83	Pravá montážní destička	1
84	Podpěra adaptéru	1
85	Rezistor	1
86	Spínač	1
87	Pomocná páka	1
88	Osa	1

89	Kladka (41mm)	1
90	Osa kliky	1
91	Klika	2
92	Hliníková horní část nosníku	1
93	Propojovací destička - nosník	3
94	Plocha pro připevnění počítače	1
95	Přední hliníkový kryt hlavní tyče	1
96	Zadní hliníkový kryt hlavní tyče	1
97	Výmezovací vložka - pohyblivá tyč	2
98	Díl pro umístění ložisek	6
99	Horní podpěra kolečka	2
100	Dolní podpěra kolečka	2
101	Osa kolečka	2
102	Kulatá krytka	8
103	Ložisko (6004)	18
104	Ložisko (6903)	4
105	Ložisko (6905)	4
106	Kroužek C	3
107	Pero s plochými čely	1
108	Svorník s okem	2
109	Podpěrka	2
110	Pružná podložka (M5)	4
111	Pružná podložka (M8)	34
112	Podložka (8×23×2.0t)	8
113	Podložka (8×30×2.0t)	2

114	Podložka (8×38×2.0t)	2
115	Podložka (10×23×2.0t)	2
116	Podložka (10.6×60×2.0t)	2
117	Podložka (21×30×1.0t)	4
118	Podložka (20×30×1.5t)	2
119	Vlnitá podložka (20mm)	1
120	Samošroubovací šroub (M3×10mm)	1
121	Samošroubovací šroub (M3×25mm)	4
122	Samošroubovací šroub (M4×20mm)	22
123	Samošroubovací šroub (M5×18mm)	25
124	Šroub (M8×1.25×10mm)	2

125	Šroub (M5×p0.8×6mm)	6
126	Šroub (M5×p0.8×15mm)	56
127	Šroub (M5×p0.8×50mm)	2
128	Šroub (M5×p0.8×75mm)	2
129	Šroub (M6×p1.0×15mm)	2
130	Šroub (M6×p1.0×15mm)	6
131	Šroub (M8×p1.25×12mm)	4
132	Šroub (M8×p1.25×16mm)	23
133	Šroub (M8×p1.25×50mm)	4
134	Šroub (M10×p1.5×55mm)	1

#### SEZNAM DÍLŮ

Číslo	Název dílu	Počet
135	Šroub (M8×p1.25×10mm)	8
136	Šroub (M8×p1.25×20mm)	2
137	Šroub (M8×p1.25×65mm)	6
138	Šroub (M10×p1.5×70mm)	2
139	Úzký šroub (M8×p1.25×15mm)	4
140	Šroub (M8×p1.25×15mm)	1
141	Šroub (M8×p1.25×65mm)	2
142	Šroub (M8×p1.25×80mm)	4

143	Šroub (M10×p1.5×50mm)	2
144	Šroub (M10×p1.5×60mm)	1
145	Šroub (M10×p1.5×70mm)	6
146	Šroub (M10×p1.5×110mm)	2
147	Šroub (M6×p1.0×12mm)	2
148	Šroub (L=35mm)	2
151	Matice (M10×p1.5)	3
152	Samojistící matice (M6×p1.0)	2
153	Úzká samojistící matice (M8×p1.25)	4

# SCHÉMA (A)

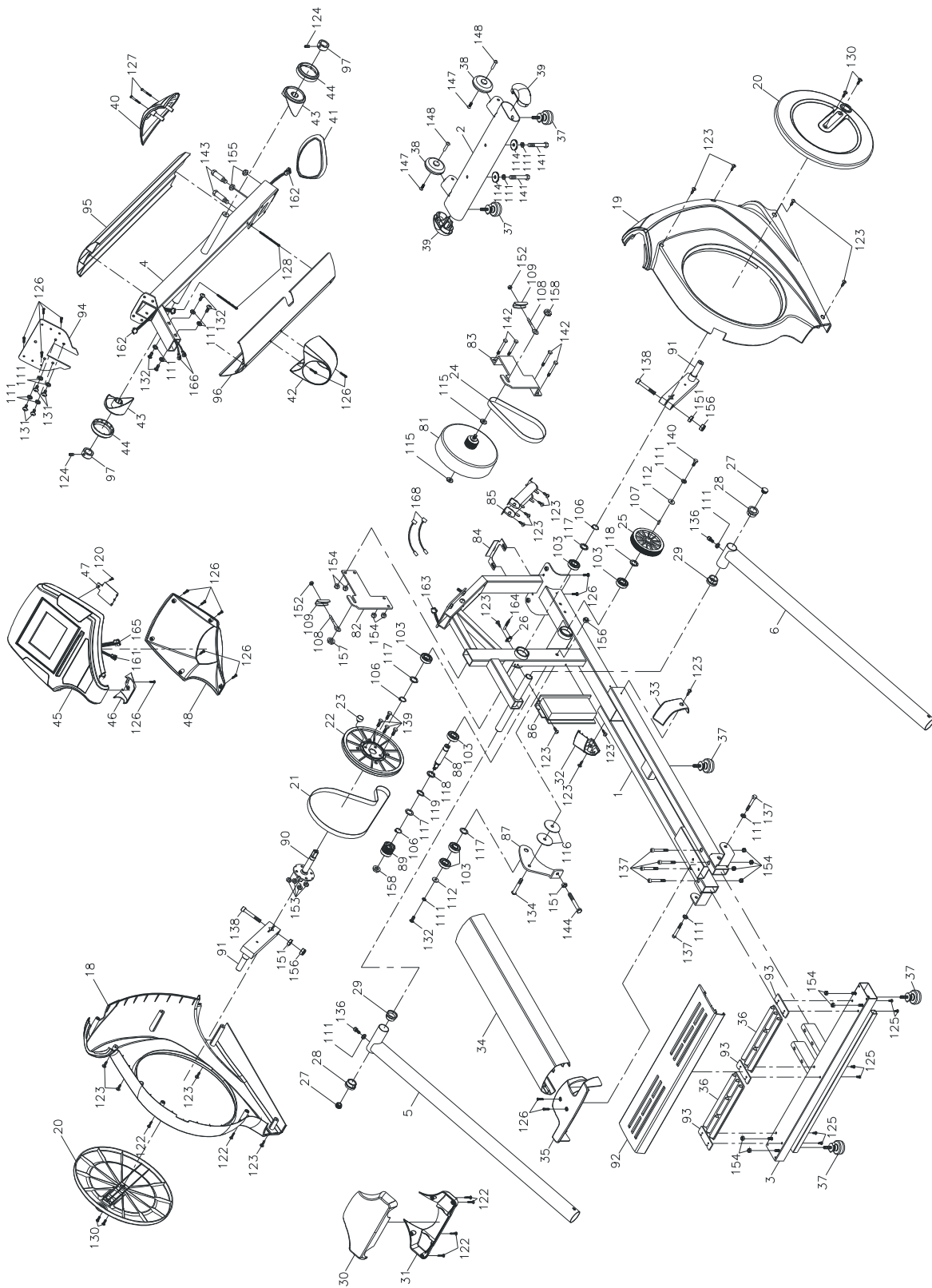
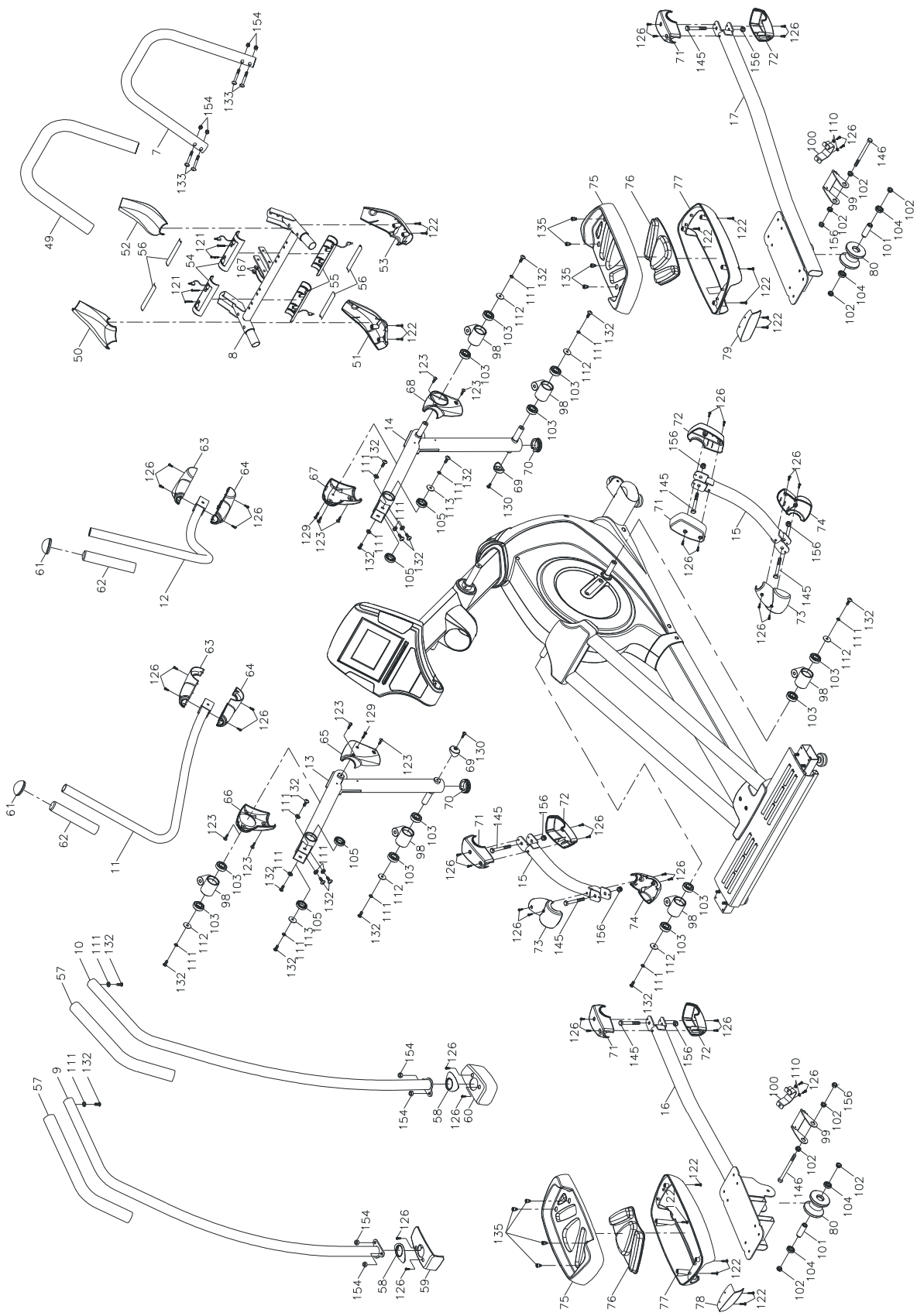


SCHÉMA (B)



## **Záruční podmínky, reklamace**

### **Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů**

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

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

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

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

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

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

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím.

Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

### **Záruční podmínky**

#### **Záruční doba**

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

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

### **Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:**

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

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

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

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

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

### **Reklamační řád**

#### **Postup při reklamaci vady zboží**

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

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

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

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Prodávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

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



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

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



Zastoupení pro Slovensko:

**INSPORTLINĚ, s.r.o.**, Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082  
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, [objednavky@insportline.sk](mailto:objednavky@insportline.sk)  
Reklamacie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, [reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
Fax: +421(0)326 526 705  
Web: [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk), [www.worker.sk](http://www.worker.sk), [www.worker-moto.sk](http://www.worker-moto.sk)

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: