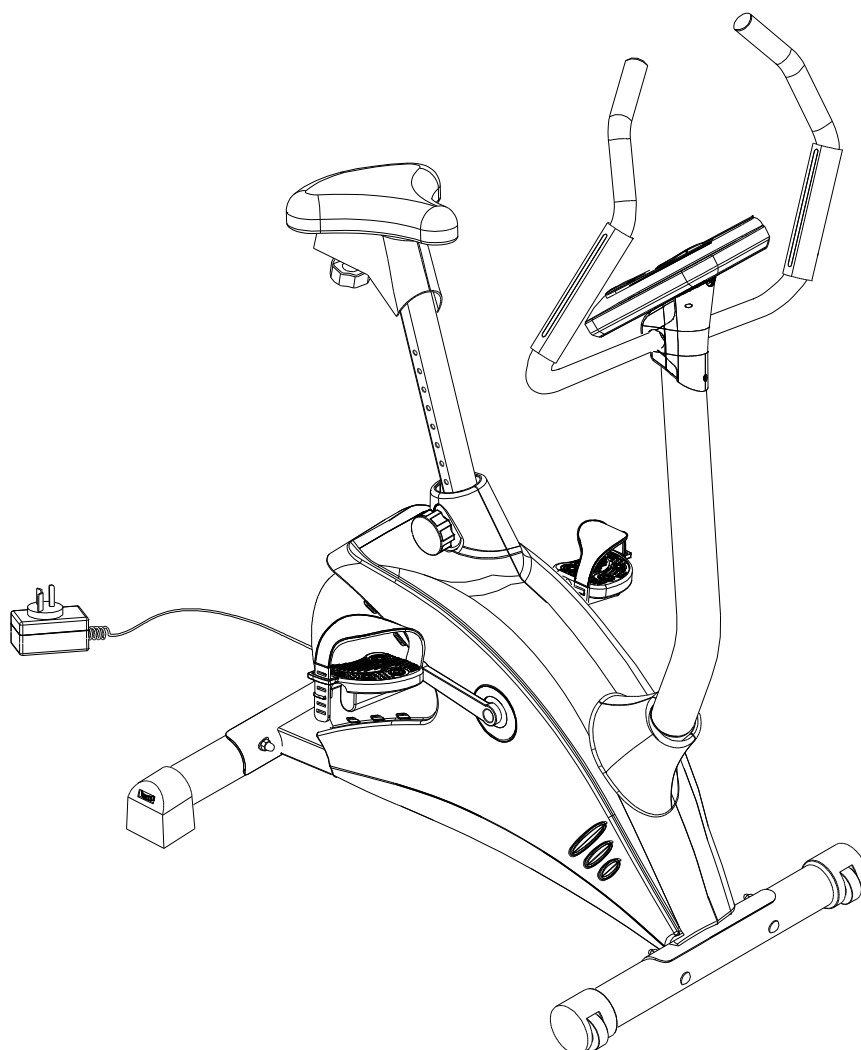




Návod na použití

Ergometr INSPORTLINE QUIET



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 cyhbějící 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:

1. Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
2. Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
3. Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
4. 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:

- Maximální nosnost stroje je 150 kg.
- Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro domácí použití.
- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- 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.
- Uschovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.

Důležité:

- Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Toto upozornění je zvláště důležité pro osoby, u kterých byly již zjištěny zdravotní potíže a starší 35 let.

Vybalte všechny součástky a umístěte je na prázdné místo a kontrolujte, zda máte všechny uvedené a potřebné části. Nevyhazujte balící materiál dokud nemáte rotoped kompletně sestaven.

VÁŽENÝ ZÁKAZNÍKU

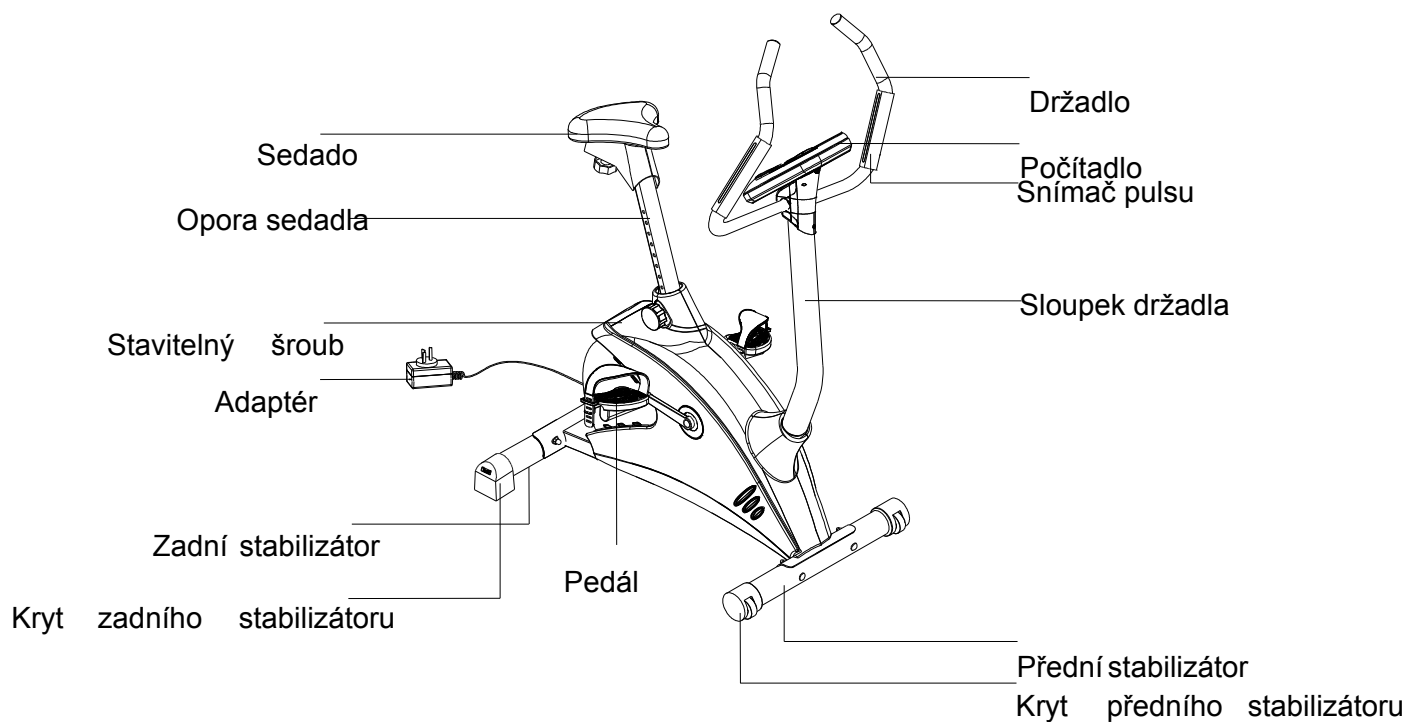
Výrobek jenž jste zakoupili nemusí přesně odpovídat tomuto návodu, neboť některé doplňky (jako láhev na vodu) jsou volitelné. Některé údaje mohou obsahovat mírné změny, které však žádným způsobem nemohou ovlivnit funkci Vašeho výrobku. Děkujeme za Vaši pozornost.

DŘÍVE NEŽ ZAČNETE

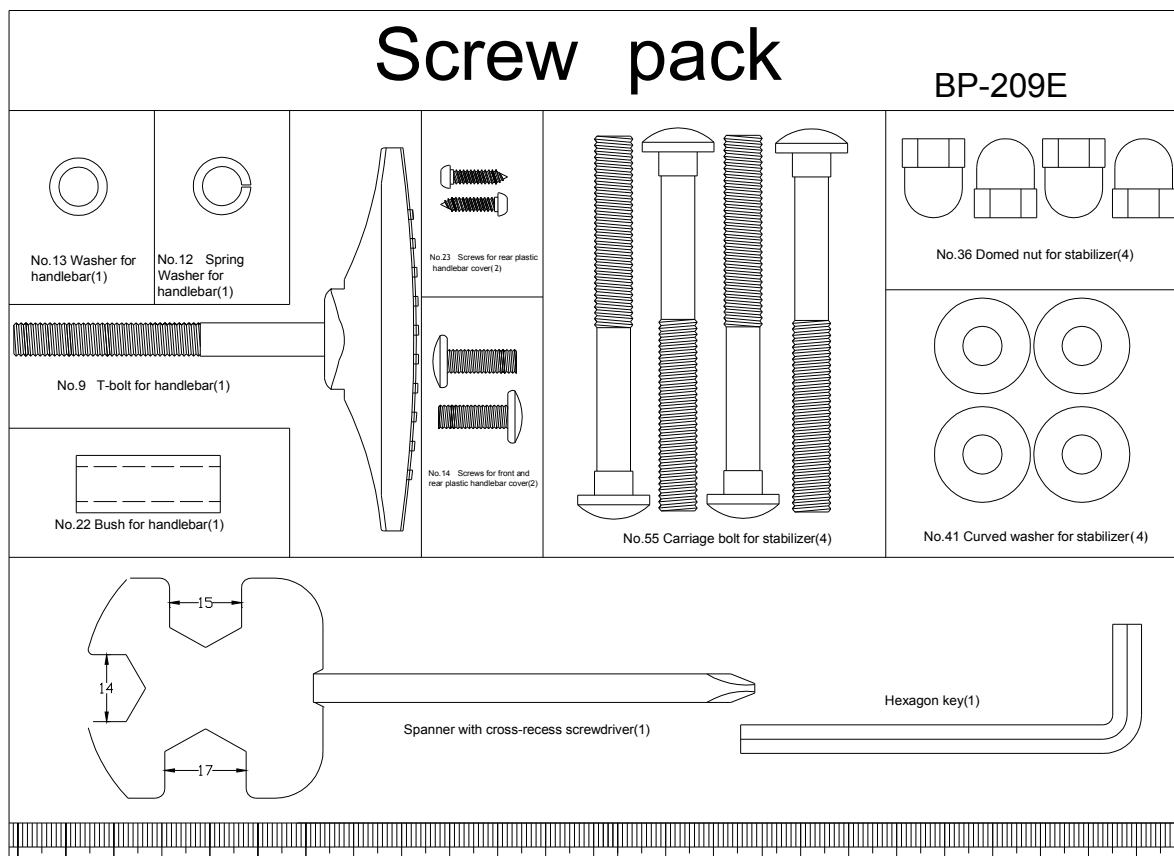
Ve vlastním zajmu přečtěte pečlivě všechny instrukce. Sestavte trenažér v souladu s manuálem.

Vybalte všechny části a rozmístněte je na přehledném místě. Pomocí seznamu zkontrolujte zda něco nechybí dříve než přistoupíte k samotné montáži. Nevyhazujte obalové materiály dříve než dokončíte montáž.

Pro snadnější montáž se seznamte s nákresem a všemi označenými částmi



Seznam částí:

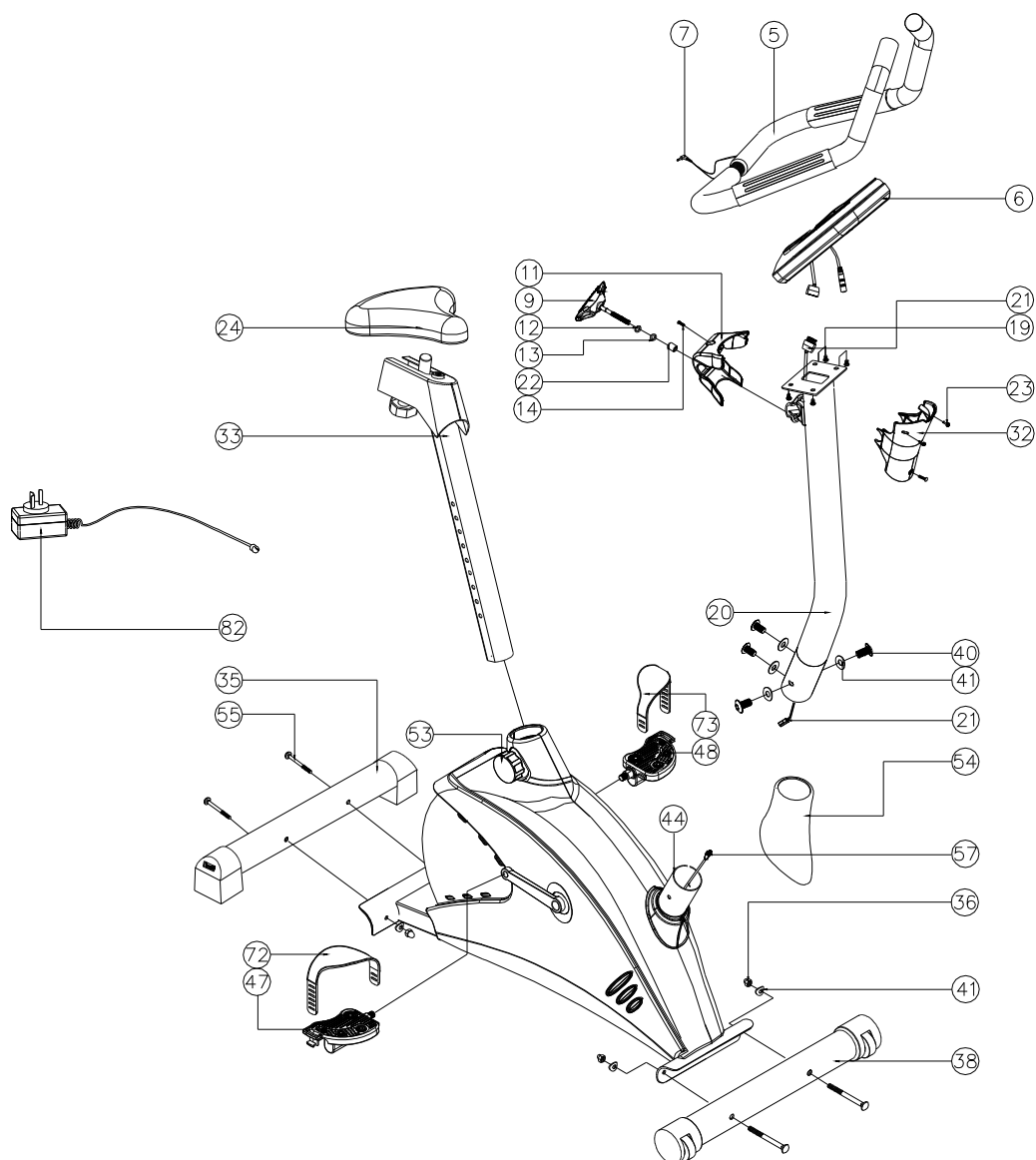


Seznam dílů

No.	Popis	Ks
5	Držadlo	1
6	Počítadlo	1
7	Kabeláž senzoru pulsu	1
9	T-šroub držadla	1
11	Plastikový kryt držadla (zadní část)	1
	Pérová podložka držadla	1
13	Podložka držadla	1
14	Šroub plastikových krytek držadla	2
19	Šroub počítadla	4
20	Sloupek držadla	1
21	Horní část kabeláže počítadla	1
22	Přechodka T-šroubu	1
23	Šroub plastikového krytu držadla	2
24	Sedadlo	1
33	Sedlová tyč	1
35	Zadní stabilizátor	1
36	Kónická matice stabilizátoru	4
38	Přední stabilizátor	1
40	Imbusový šroub sloupku držadla	4

41	Podložka sloupku držadla a stabilizátoru	8
44	Hlavní rám	1
47	Pedál, pravý	1
48	Pedál, levý	1
53	Šroub stavitelnosti sedlové tyče	1
54	Plastikový kryt sloupku držadla	1
55	Šroub stabilizátoru	4
57	Kabeláž počítadla (spodní)	1
72	Bezpečnostní pásek pedálu, pravý	1
73	Bezpečnostní pásek pedálu, levý	1
82	Adaptér	1

Nákres dílů

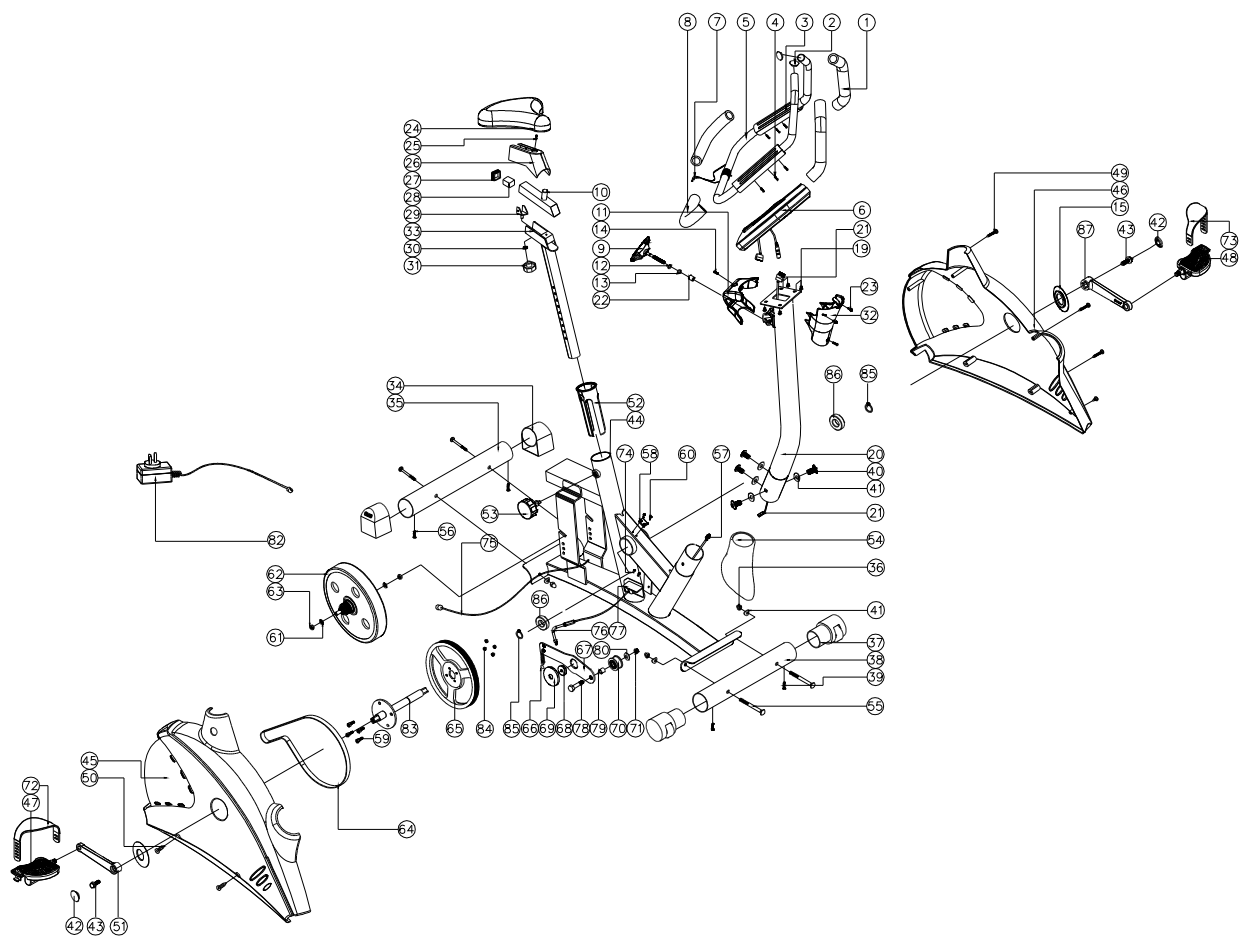


Detailní popis dílů

No.	Popis	Ks
1	Pěnové madlo držadla (horní část)	2
2	Koncovka držadla	2
3	Dlaňový snímač pulsu	2
4	Šroub snímače pulsu	6
5	Držadlo	1
6	Počítadlo	1
7	Kabeláž senzoru pulsu	1
8	Pěnové madlo držadla (dolní část)	2
9	T-šroub držadla	1
10	Stavitelná lyžina sedadla	1
11	Plastikový kryt držadla (zadní část)	1
	Pérová podložka držadla	1
13	Podložka držadla	1
14	Šroub plastikových krytek držadla	2
15	Kryt šlapadla	2
19	Šroub počítadla	4
20	Sloupek držadla	1
21	Horní část kabeláže počítadla	1
22	Přechodka T-šroubu	1
23	Šroub plastikového krytu držadla	2
24	Sedadlo	1
25	Šroub krytu nastavitelnosti sedadla	1
26	Plastikový kryt stavitelnosti sedadla	1
27	Koncovka lišty stavitelnosti sedadla	1
28	Polystyrénová kostka	1
29	Lamela stavitelnosti sedadla	1
30	Podložka šroubu horizontální stavitelnosti sedadla	1
31	Šroub horizontální stavitelnosti sedadla	1
32	Plastikový kryt držadla (přední část)	1
33	Sedlová tyč	1
34	Koncovka zadního stabilizátoru	2
35	Zadní stabilizátor	1
36	Kónická matice stabilizátoru	4
37	Koncovka předního stabilizátoru	2
38	Přední stabilizátor	1
39	Šroub koncovky předního stabilizátoru	2
40	Imbusový šroub sloupku držadla	4

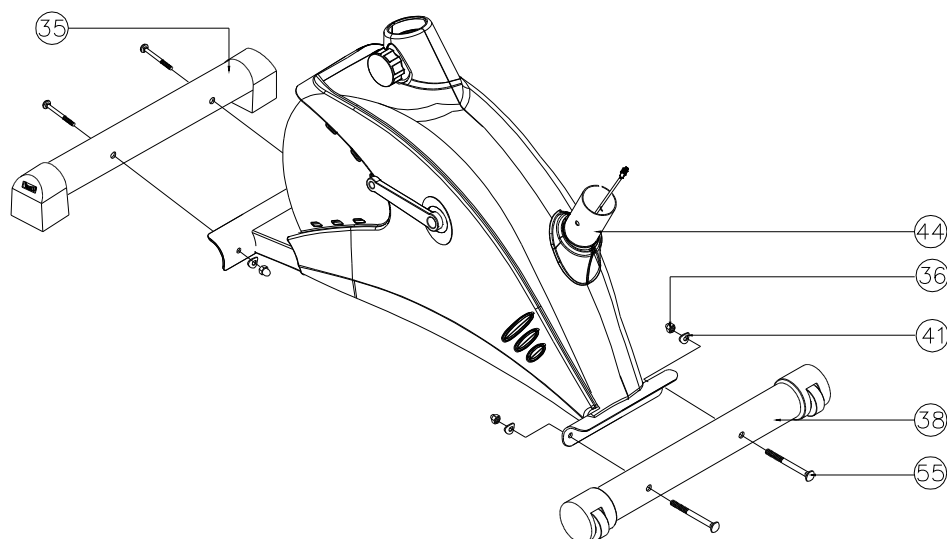
41	Podložka sloupku držadla a stabilizátoru	8
42	Krytka kliky	2
43	Imbusový šroub kliky	2
44	Hlavní rám	1
45	Chráníč řetězu, pravý	1
46	Chráníč řetězu, levý	1
47	Pedál pravý	1
48	Pedál levý	1
49	Šroub chrániče řetězu	4
50	Šroub chrániče řetězu	4
51	Šlapací klika pravá	1
52	Plastiková přechodka sedlové tyče	1
53	Šroub stavitelnosti sedlové tyče	1
54	Plastikový kryt sloupku držadla	1
55	Šroub stabilizátoru	4
56	Šroub koncovky zadního stabilizátoru	2
57	Kabeláž počítadla (spodní část)	1
58	Snímač	1
59	Imbusový šroub hlavní hřídele	4
60	Šroub senzoru	2
61	Podložka setrvačníku	2
62	Setrvačník	1
63	Matice setrvačníku	2
64	Klínový řemen	1
65	Vodící kolo, velké	1
66	Pérová podložka vodícího kola	1
67	Uložení vodícího kola	1
68	Malá podložka vodícího kola	1
69	Velká podložka vodícího kola	1
70	Vodící kolo malé	1
71	Matice vodícího kola	1
72	Bezpečnostní pásek pedálu, pravý	1
73	Bezpečnostní pásek pedálu, levý	1
74	Šroub upevnění elektromotoru	4
75	Napájecí kabel elektromotoru	1
76	Odporový kabel elektromotoru	1
77	Elektromotor	1
78	Hřídel vodícího kola malého	1
79	Přechodka vodícího kola malého	1
80	Podložka vodícího kola malého	1
82	Adaptér	1
83	Hlavní hřídele	1
84	Matice hlavní hřídele	1
85	Závlačka hlavní hřídele	2

Detailní nákres

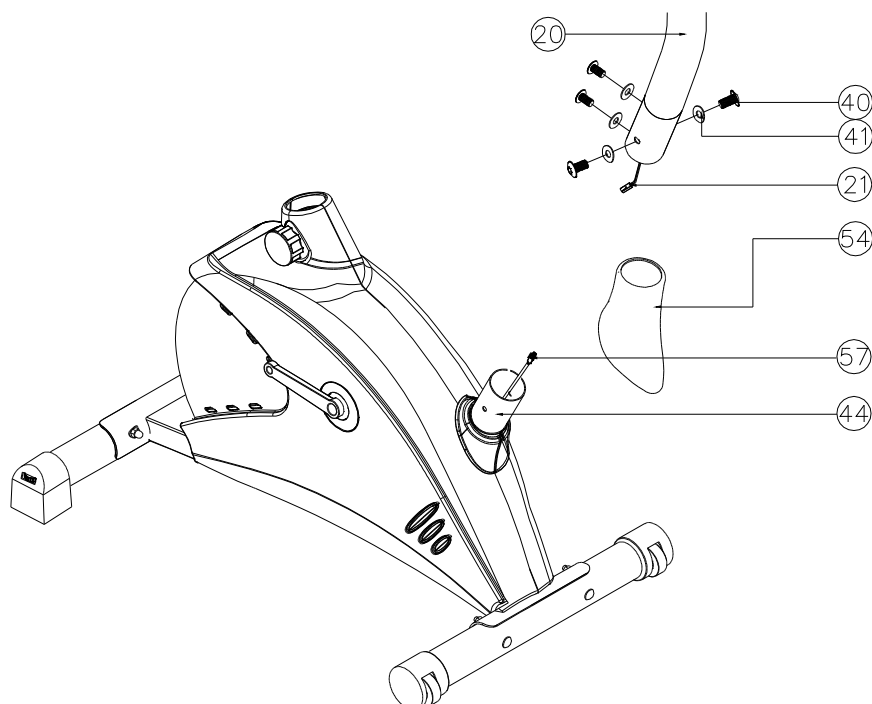


Montážní návod

1. Namontujte přední a zadní stabilizátor (38/35) na hlavní rám (44) zajistěte šrouby (55) podložkami (41) a kónickými maticemi (36).



2. Vyšroubujte čtyři imbusové šrouby (40) ze sloupku držadla (20). Nasad'te plastový kryt sloupku (54) na sloupek držadla (20) pote spojte horní (21) a spodní (57) konce kabeláže. Nasuňte sloupek držadla (20) s plastovým krytem (54) na trn v přední části hlavního rámu (44) zajistěte čtyřmi prohnutými podložkami (41) a čtyřmi imbusovými šrouby (40).



3. upevněte držadlo (5) a přední plastový kryt držadla (11) na sloupek držadla (20) pomocí

Údržba

1. Pravidelně kontrolujte všechny části trenažéru a jejich upevnění.
2. K čištění používejte vlažnou mýdlovou vodu nebo saponáty jenž trenažér nepoškrábou.
3. Chraňte počítadlo před jakýmkoli poškozením.
4. Počítadlo, adaptér a trenažér nesmí přijít do styku s kapalinami.
5. Nevystavujete trenažér přímému slunci.
6. Skladujte v suchém a teplém pokoji.

Cvičení:

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

1 □ zahřívací cvičení

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

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

1 □ zahrievacie cvičenie

Umožní prúdiť krv telom správnym spôsobom. Obmezí možnosť vzniku kŕčov a bolestí svalov. Každý protahovací cvik by mal trvať 30 sekúnd. Svaly preťahujte len do tej polohy, kde máte prijateľnú bolesť. Pokiaľ bolia moc, trochu povolte.



Protahení postranních břišních svalů

Zadní strany stehien

Přední strany stehien

Vnitřní strany stehien

Lýtek a achilovek

Pretiahnutie postranných brušných svalov

Zadné strany stehien

Predné strany stehien

Vnútročné strany stehien lýtek a achiloviek

2 □ samotné cvičení

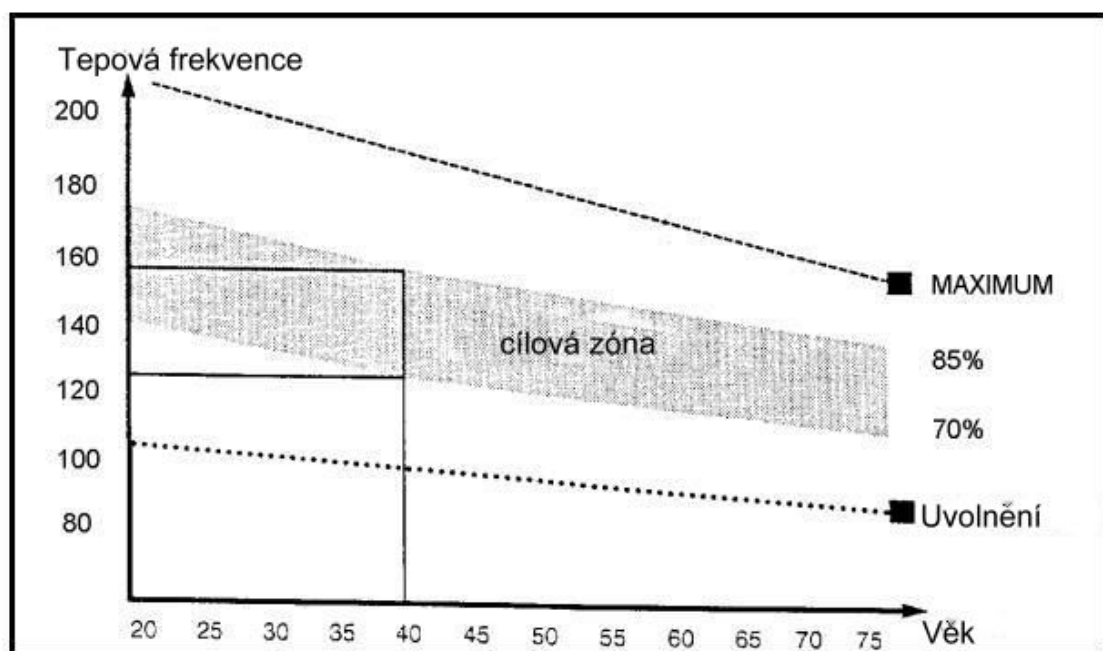
Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

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

2 □ samotné cvičenie

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy omnoho ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, pokiaľ zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



3 □ Uvolňovací cvičení

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

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

3 □ Uvolňovacie cvičenie

Toto cvičenie umožní vášmu kardio-vaskulárnemu systému, aby sa ukludnil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení – tzn. Zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte preťahovacie cvičenia. Nezapomnite, že sa cvičenie provádza pomaly a bez bolesti.

Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Doporučujeme cvičiť 3 krát týždenne.

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

Pre vytváranie svalov, je potrebné zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmezujte rýchlosť pre udrženie vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

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

Základným faktorom je námaha. Čím dlšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalorií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť vašu kondíciu.

a) Použití

Výšku sedla můžete nastavovat, uvolníte šroub a zvýšíte nebo snížíte výšku. V tyči jsou díry pro různou úroveň výšky. Pokud výšku nastavíte, nechte pevně zapadnout šroub a pak jej dotáhněte. Pomocí zátěžového šroubu nebo pomocí tlačítek u ergometru nastavujete zátěž pro šlapání do pedálů, pokud ji zvyšujete – musíte dávat větší sílu do nohou a naopak.

b) Použitie

Výšku sedla môžete nastavovať, uvoľníte šrób a zvýšite alebo znížite výšku. V tyči sú diery pre rôznu úroveň výšky. Pokiaľ výšku nastavíte, nechajte pevne zapadnúť šrób a potom ho dotiahnite. Pomocou záťažového šróbu alebo pomocou tlačítok u ergometra nastavujete záťaž pre šľapanie do pedálov, pokiaľ ju zvyšujete – musíte dávať väčšiu silu do nôh a naopak.

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 CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- 11 ☐ záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- 12 ☐ záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- 13 ☐ 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:

- 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

