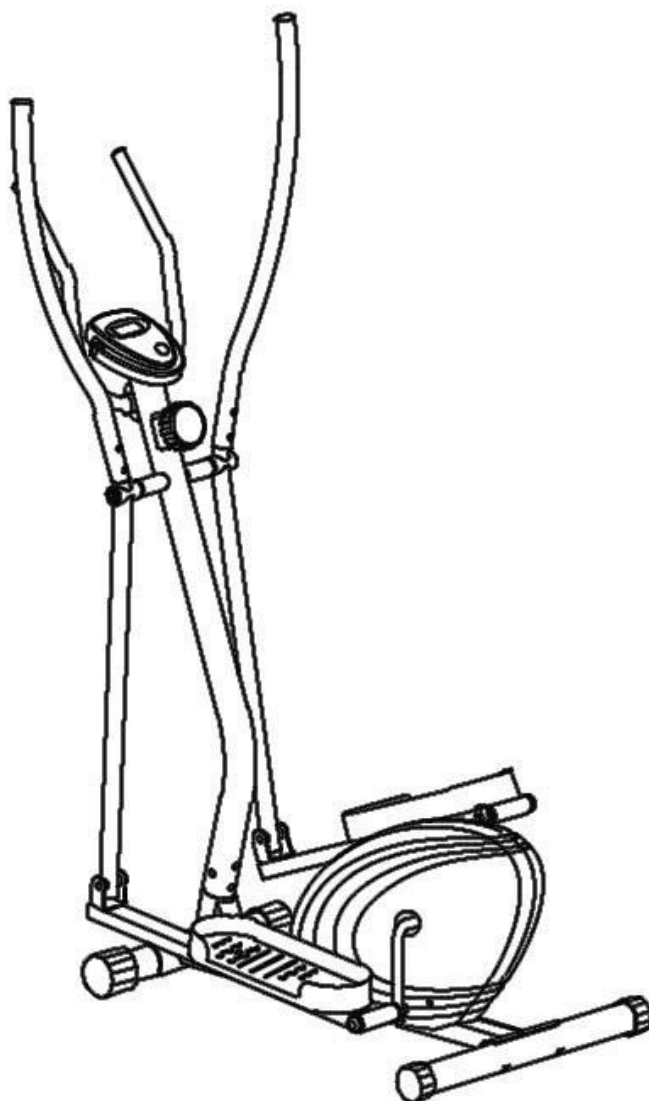


Návod na použití Eliptický trenažér RADIAN



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 100 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 přečtete 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.
- Uchovejte 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.

Před použitím

Pro vaši bezpečnost si celý návod přečtěte velmi pozorně. Rotoped sestrojte podle tohoto návodu.

Vybalte všechny součástky a umístěte je na prázdné místo a kontrolujte, zda máte všechny uvedené a potřebné části. Nevyhazujte balicí materiál dokud nemáte rotoped kompletně sestaven. Pro snadnější sestavení kola si prosím prohlédněte obrázek a seznamte se s označenými díly a součástmi.

Bezpečnostné upozornenie:

Upozornenie – pred zostavením a používaním stroja si pozorne prečítajte celý návod. Dbajte pritom predovšetkým na tieto bezpečnostné pokyny:

- B▣ Tento stroj je vyrobený a určený len pre domáce účely. Nepoužívajte ho na komerčné účely.
- C▣ stroj umiestnite na pevný a rovný povrch.
- D▣ pre používanie stroja voľte vhodné športové oblečenie. Nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zachytiť do pohyblivých častí stroja. Pri cvičení na rotopede používajte športovú obuv s pevnou pätou – bežeckú obuv alebo špeciálnu obuv na aerobik.
- E▣ v miestnosti, kde je stroj umiestnený nikdy nenechávajte deti bez dozoru.
- F▣ uistite sa pred zahájením cvičenia, či sú všetky šróby a matice dobre utiahnuté.
- G▣ pred cvičením na stroji sa vždy rozcvičte, preveďte cviky na pretiahnutie a zahriatie, 5-10 minút pred a 5-10 minút po cvičení.
- H▣ pri jazde začnite šlapať pomaly a postupne zvyšujte rýchlosť, pokiaľ nedosiahnete požadované tempo. Neukončujte jazdu náhle – postupne tempo znižujte pokiaľ sa tepová frekvencia nevráti do bežného stavu.
- I▣ necvičte 2 hodiny po jedle a 1 hodinu pred jedlom.
- J▣ pri jazde na rotopede nestojte a ani se nezakláňajte. Mohlo by to viesť k poškodeniu stroja.
- K▣ ak cvičiaca osoba cíti závrat' alebo nevoľnosť, bolesť na prsiach alebo akýkoľvek iný nenormálny stav, musí cvičenie ihneď prerušiť a poradiť sa so svojim lekárom.
- L▣ Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN 957 v triede H.C. Je určený len pre domáce použitie.
- M▣ Maximálna nosnosť je 100 kg.

Dôležité:

Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. Toto upozornenie je zvláště dôležité pre osoby, u ktorých boli už zistené zdravotné problémy a osoby staršie ako 35 rokov.

Pred použitím:

Pre vašu bezpečnosť si celý návod prečítajte veľmi pozorne. Rotoped zostrojte podľa tohoto návodu.

Vybalte všetky súčiastky a umiestnite ich na prázdne miesto a skontrolujte, či máte všetky uvedené a potrebné časti. Nevyhadzujte baliaci materiál pokiaľ nemáte rotoped kompletné zostavený.

Pre jednoduchšie zostavenie rotopedu si prosím prezrite obrázok a zoznámte sa s označenými dielmi a súčiastkami

Sestrojte přístroj přesně podle následujících pokynů v návodu.

- 1▣ Zkontrolujte všechny šroubky, matky a ostatní spoje před prvním použitím přístroje a ujistěte se zda je trenažér v bezpečném stavu. Uchovávejte přístroj v suchu a chraňte jej před vlhkem a vodou.
- 2▣ Umístěte vhodný podklad (např. gumovou rohožku, dřevěné prkno apod.) pod přístroj v oblasti montáže, abyste se vyhlí znečištění a pod..
- 3▣ Než začnete cvičit, odstraňte všechny předměty dosahu 2 metrů od přístroje.
- 1▣ Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky k očištění přístroje, k montování nebo opravě stroje použijte pouze dodané nebo vlastní vhodné nářadí. Kapky potu z trenažéru ihned po cvičení odstraňte.
- 2▣ Vaše zdraví může být ohroženo nesprávným nebo přílišným tréninkem. Než začnete s tréninkem, konzultujte to se svým lékařem. Může vám určit maximální hodnoty (puls za sekundu, dobu trvání tréninku atd.), jak byste měli cvičit a dostanou se vám přesné informace ohledně tréninku. Tento přístroj není vhodný pro léčebné účely.
- 3▣ Na přístroji trénujte pouze tehdy, když je ve správném stavu. Pro nutné opravy používejte pouze originální náhradní součástky.
- 4▣ Na tomto přístroji smí cvičit pouze jedna osoba.
- 5▣ Oblečte si sportovní oblečení a obuv, vhodné pro trénování. Vaše obuv by měla odpovídat tréninku. Jestliže pociťujete závrať, nevolnost nebo jiné abnormální příznaky, prosím, přestaňte cvičit a konzultujte to s lékařem.
- 6▣ Děti nebo hendikepovaní lidé by měli používat přístroj pouze v přítomnosti další osoby, která může pomoci a poradit.
- 7▣ Síla trenažéru vzrůstá s přibývajícím rychlostí a naopak. Přístroj je vybaven otočným knoflíkem, kterým můžete nastavit odpor. Odpor snížíte otočením knoflíku směrem k 1. stupni. Pro zvýšení odporu otočte knoflíkem směrem k 8. stupni.

Zostrojte prístroj presne podľa nasledujúcich pokynov v návode.

1. Skontrolujte všetky šróbky, matky a ostatné spoje pred prvým použitím prístroja a uistite sa či je trenažér v bezpečnom stave. Uchovávajte prístroj v suchu a chráňte ho pred vlhkom a vodou.
2. Umiestnite vhodný podklad (napr. gumovú rohožku, drevenú dosku a pod.) pod prístroj v oblasti montáže, aby ste sa vyhlí znečisteniu a pod..
3. Než začnete cvičiť, odstráňte všetky predmety dosahu 2 metrov od prístroja.
4. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky k očisteniu prístroja, k montovaniu alebo oprave stroja použite len dodané alebo vlastné vhodné náradie. Kvapky potu z trenažéra ihneď po cvičení odstráňte.

5. Vaše zdravie môže byť ohrozené nesprávnym alebo prílišným tréningom. Než začnete s tréningom, konzultujte to so svojim lekárom. Môže vám určiť maximálne hodnoty (pulz za sekundu, dobu trvania tréningu atď.), ako bys te mali cvičiť a dostanú sa vám presné informácie ohľadne tréningu. Tento prístroj nie je vhodný pre liečebné účely.

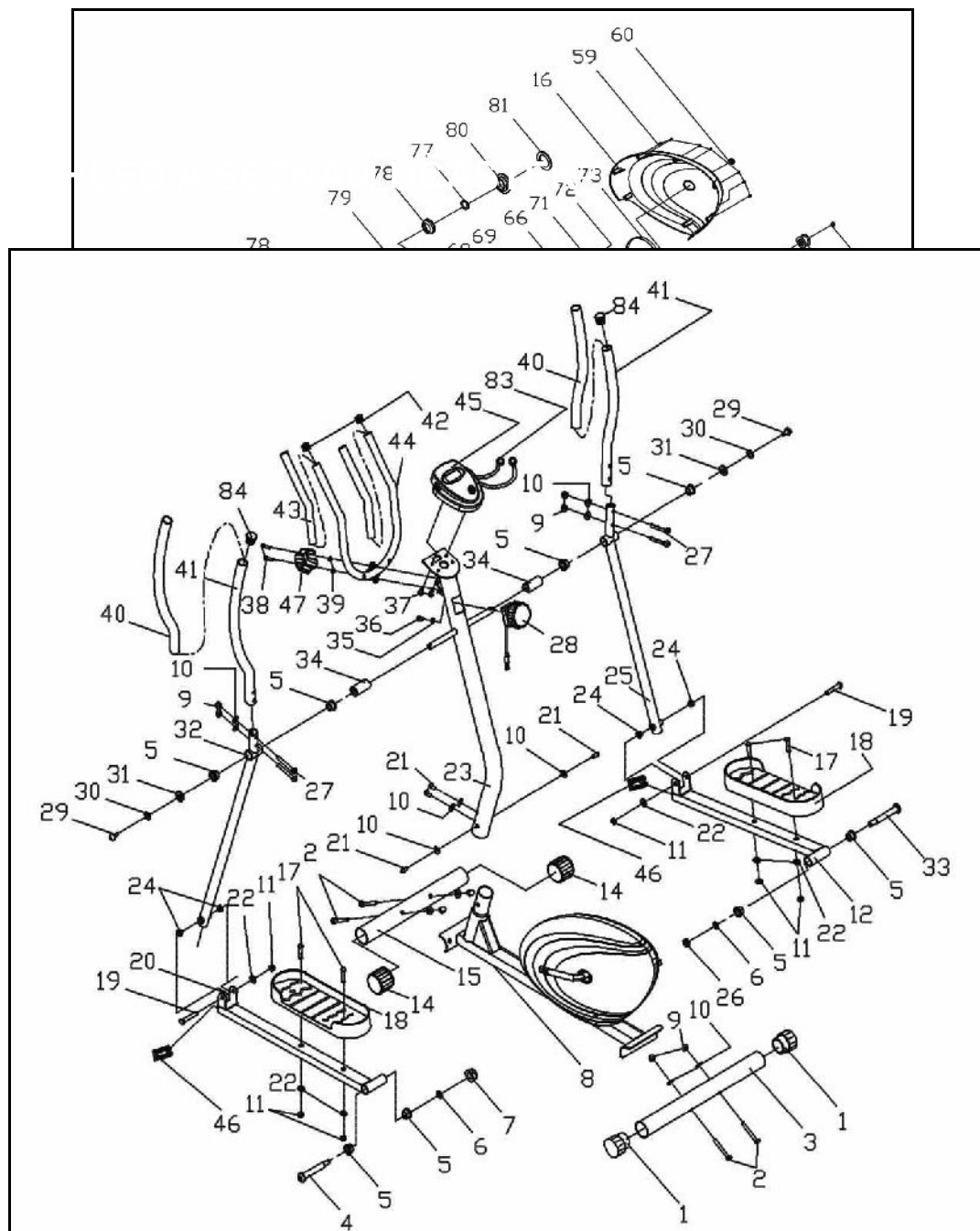
6. Na prístroji trénujte len vtedy, keď je v správnom stave. Pre nutné opravy používajte len originálne náhradné súčiastky.

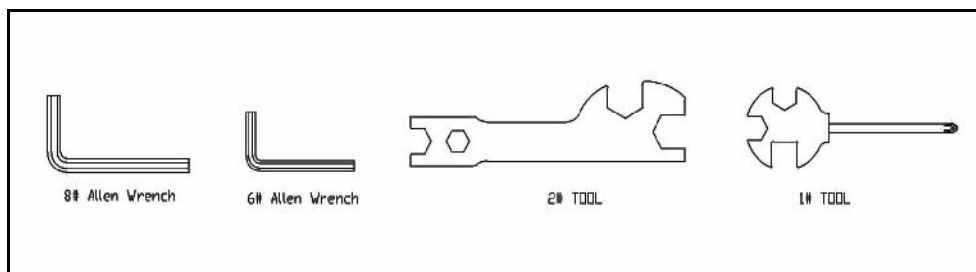
7. Na tomto prístroji smie cvičiť len jedna osoba.

8. Oblečte si športové oblečenie a obuv, vhodné pre tréning. Vaša obuv by mala odpovedať tréningu. Ak pociťujete závrať, nevoľnosť alebo iné abnormálne príznaky, prosím, prestaňte cvičiť a konzultujte to s lekárom.

9. Deti alebo hendikepovaní ľudia by mali používať prístroj len v prítomnosti ďalšej osoby, ktorá môže pomôcť a poradiť.

10. Sila trenažéru vzrastá s pribúdajúcou rýchlosťou a naopak. Prístroj je vybavený otočným gombíkom, ktorým môžete nastaviť odpor. Odpor znížite otočením gombíka smerom k 1. stupni. Pre zvýšenie odporu otočte gombíkom smerom k 8. stupni.





No.	Popis	Špecif.	Množstvo
1	Koncovka/Koncovka	($\Phi 50 \times 1.5$)	2
2	Šroub/Šrób	(M8*60)	4
3	Zadní stabilizační tyč/Zadná stabilizačná tyč		1
4	Šroub pedálu Levý/Šrób pedálu ľavý		1
5	Objímka 1/Objímka 1	($\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$)	8
6	Zakřivená podložka/Zakrivená podložka	(1/2")	2
7	Levá nylonová matice/Ľavá nylónová matica	(1/2")	1
8	Hlavní část/Hlavná časť		1
9	Matice/Matica	(M8)	8
10	ARC podložka/ARC podložka	($\Phi 8$)	12
11	Nylonová matice /Nylónová matica	(M10)	1
12	Držák pravého pedálu/Držiak pravého pedálu		1
13	Kolo řetězu/Koleso reťaze		1
14	Krytka/Krytka	($\Phi 50 \times 1.5$)	2
15	Přední stabilizační tyč/Predná stabilizačná tyč		1
16	Pravý kryt řetězu/pravý kryt reťaze		1
17	Šroub/Šrób	(M10*45)	4

18	Pedál/pedál		2
19	Šroub/šrób	(M10*55)	2
20	Držák pravého pedálu/Držiak pravého pedálu		1
21	Šroub 1/Šrób 1	(M8*15)	4
22	Plochá podložka/Plochá podložka	(Ø10)	6
23	Tyč řidítek/Tyč riadítok		1
24	Objímka 2/Objímka 2	(Ø18x10x10)	4
25	Pravá spojovací tyč/Pravá spojovacia tyč		1
26	Pravá nylonová matice/pravá nylónová matica	(1/2")	1
27	Šroub/šrób	(M8*40)	4
28	Zátěžový šroub/Závažový šrób		1
29	Šroub/šrób	(3/8"*20)	2
30	Zakřivená podložka /zakřivená podložka	(3/8")	2
31	D podložka/D podložka		2
32	Levá spojovací tyč/Ľavá spojovacia tyč		1
33	Šroub pedálu pravý/Šrób pedálu pravý		1□
34	Plastová vložka/Plastová vložka		2
35	ARC podložka/ARC podložka	(Ø5)	1
36	Šroub/šrób	(M5*45)	1
37	šroub/šrób	(M5*10)	2
38	šroub /šrób	(M8*30)	2
39	Zakřivená podložka/Zakřivená podložka	(Ø8)	2
40	Pěnovka řidítek/penovka riadítok		2
41	Řidítka/riadítka		2
42	Koncovka/koncovka	(Ø22.2*1.5)	2
43	Pěnovka řidítek 1/penovka riadítok 1		2

44	U řidítka/ U riadítka		1
45	COMPUTER /computer		1
46	Koncovka/koncovka	(40*25*1.5)	2
47	Plastová krytka/Plastový krytka		1
48	MAGNET/MAGNET		10
49	Plast matneti/Plast		1
50	Držák magnetu/Držiak magnetu		1
51	Pružina/pružina		1
52	Plochá podložka/plochá podložka	(Ø6)	1
53	Matice/matica	(M5)	2
54	Nylonová matice/Nylónová matica	(M8)	3
55	Držák řemene/Držiak remeňa		1
56	šroub /šrób	(M8*35)	1

57	šroub/šrób	(M6*75)	1
----	------------	---------	---

58	Plastové kolečko/Plastové koliesko		1
59	Šroub s křížovou hlavou/Šrób s křížovou hlavou	(ST4.2*25)	9
60	Ochranný kryt/ochranný kryt		2
61	Levý kryt řetězu/L'avý kryt reťaze		1
62	šroub/šrób	(M6*16)	1
63	Plochá podložka/Plochá podložka	(□ 32*□ 8.2*2)	1
64	Setrvačnick/zotrvačnick		1
65	Plastová podložka/Plastová podložka		1
66	ložiska /ložiská	(6003ZZ)	2
67	šroub/šrób	(M5*50)	1
68	U svorka/ U svorka		1
69	Šroub s křížovou hlavou /Šrób s křížovou hlavou	(ST2.9*9.5)	4
70	Senzor/senzor		1
71	Osa setrvačnicku/os zotrvačnicku		1
72	Klika/kľuka		1
73	Řemen/remesň		1
74	Matice/matica		1
75	Podložka levá/podložka ľavá		1
76	Podložka pravá/podložka pravá		1
77	Objímka/Objímka		2
78	objímka/Objímka		2
79	Matice/matica		1
80	Podložka/podložka		1
81	podložkapodložka		1
82	šroub /šrób	(M6*75)	1
83	Kabel/kábel		1
84	Koncovka/koncovka	(Ø28.6*1.5)	2

Instrukce k montáži/ INŠTRUKCIE K MONTÁŽI

1.PRÍPRAVA:

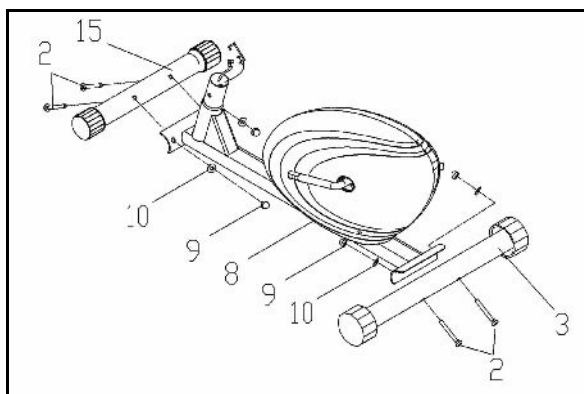
- Před montáží se ujistěte, že máte kolem sebe dostatek volného místa.
- Použijte předložené nástroje.
- Před montáží zkontrolujte jestli máte všechny dostupné části (nad tímto popisem konstrukce najdete přehlednou kresbu se všemi součástkami (označenými čísly) ze kterých se přístroj skládá.

1.PRÍPRAVA:

- Před montážou se uistite, že máte okolo seba dostatok voľného miesta.
- Použite predložené nástroje.
- Pred montážou skontrolujte či máte všetky dostupné časti (nad týmto popisom

konštrukcie nájdete prehľadnú kresbu so všetkými súčiastkami (označenými číslami) z ktorých sa prístroj skladá.

2.instrukce k montáži / inštrukcie k motnáži:



Obr. 1

1. krok:

Pripojte prední stabilizační tyč (15) a zadní stabilizační tyč (3) k hlavnímu rámu (8) šroubem (2), maticí (9) a Arc podložky (10).

Pripojte prednú stabilizačnú tyč (15) a zadnú stabilizačnú tyč (3) k hlavnému rámu (8) šróbom (2), maticou (9) a Arc podložkou (10).

2. krok:

spojte senzor A1 a A2 a záťažový kabel B1 a B2 jak je ukázáno na obr. 2, připevněte tyč řídítek (23) k hlavní části (8) pomocí šroubu (21), Arc podložky (10). Namontujte U řídítka (44) na tyč řídítek (23) pomocí zakřivené podložky (39), šroubu (38) a pak dejte plastovou krytku (47).

Poznámka: Dotáhněte pořádně šroub (21) a podložku Arc (10) až po 3. kroku.

spojte senzor A1 a A2 a záťažový kábel B1 a B2 ako je ukázané na obr. 2, pripevnite tyč riadítok (23) k hlavnej časti (8) pomocou šróbu (21), Arc podložky (10). Namontujte U riadítka (44) na tyč riadítok (23) pomocou zakřivené podložky (39), šroubu (38) a pak dejte plastovou krytku (47).

3. krok:

Vložte plastovou vložku (34) do tyče řídítek (23).

Připevněte levou spojovací tyč (32) a pravou (25) k tyči řídítek (23) pomocí šroubu (29), zakřivené podložky (30) a D podložky (31).

Připevněte levý držák pedálu (20) a pravý držák (12) ke klince pedálu pomocí šroubu (4) a šroubu (33), zakřivené podložky (6) a pravé nylonové matice (26) a levé matice (7).

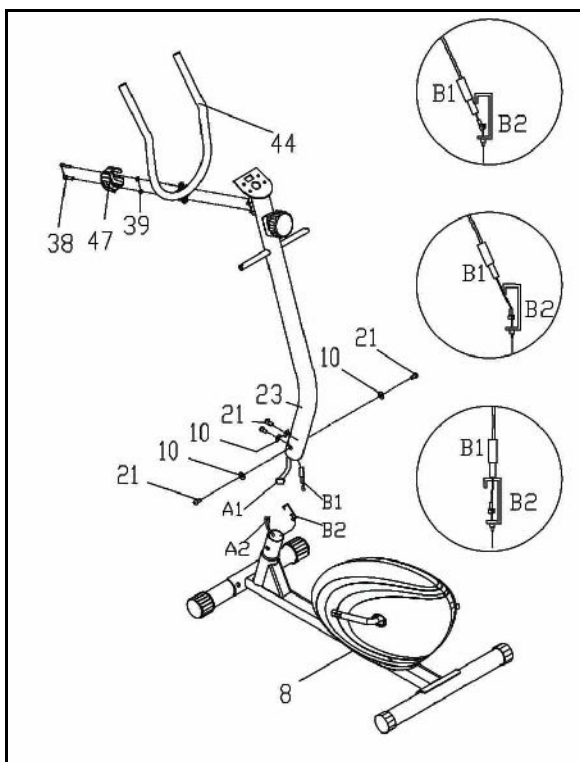
Nakonec připevněte držák a spojovací tyč pomocí šroubu (19), ploché podložky (22) a nylonové matice (11).

Vložte plastovú vložku (34) do tyče riadítok (23).

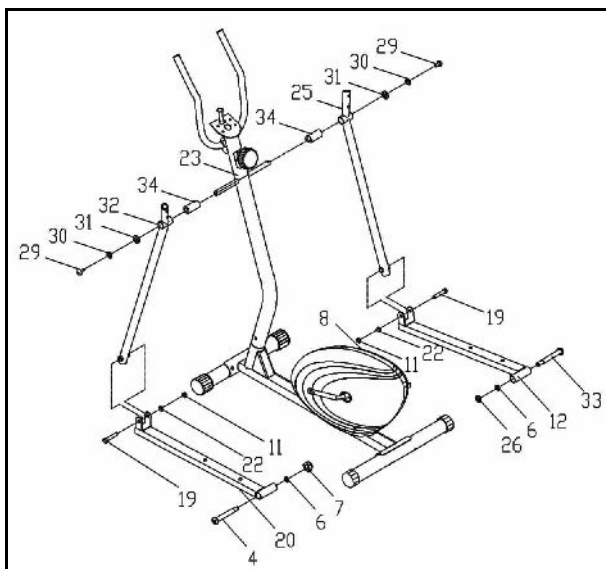
Pripevnite ľavú spojovaciu tyč (32) a pravú (25) k tyči riadítok (23) pomocou šróbu (29), zakrivenej podložky (30) a D podložky (31).

Pripevnite ľavý držiak pedálu (20) a pravý držiak (12) ku klíuke pedálu pomocou šróbu (4) a šróbu (33), zakrivenej podložky (6) a pravej nylónovej matice (26) a ľavej matice (7).

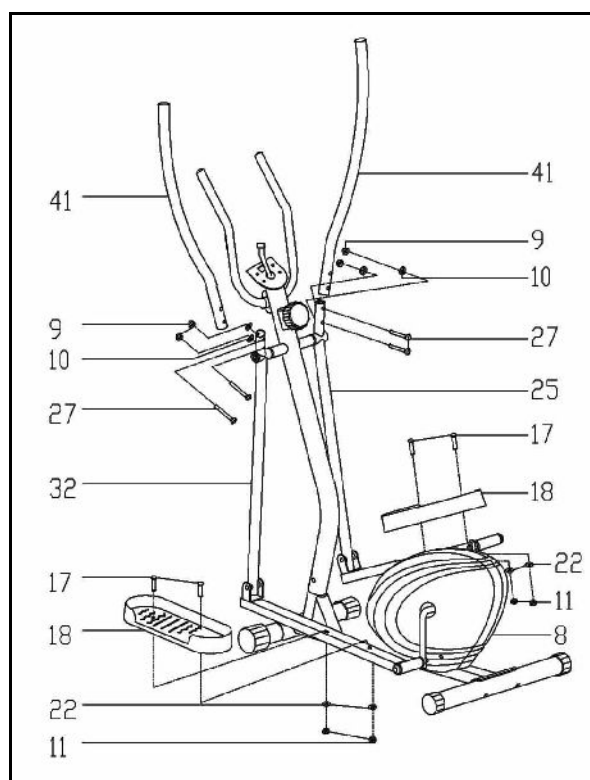
Nakoniec pripevnite držiak a spojovaciu tyč pomocou šróbu (19), plochej podložky (22) a nylónovej matice (11).



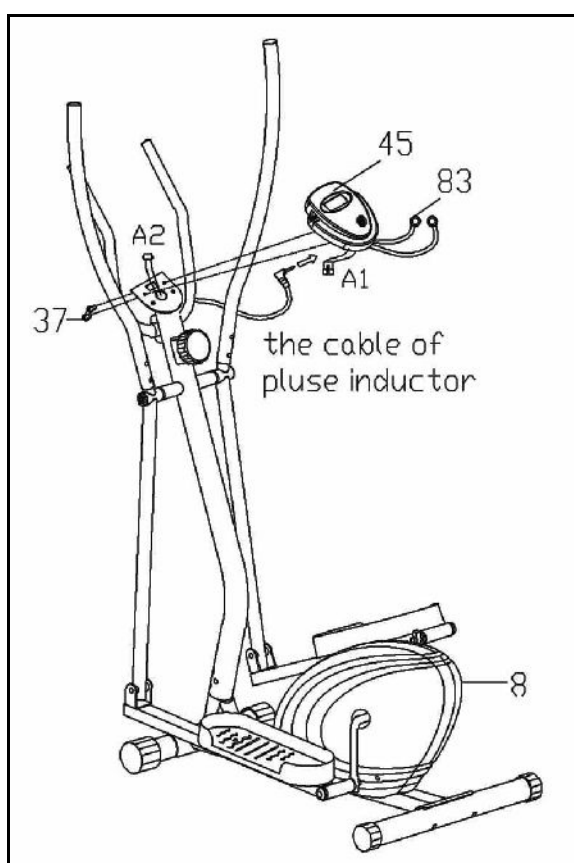
Obr. 2



Obr. 3



obr. 4



4. krok:

Pripevněte pedál (18) na držák pomocí šroubu (17), nylonové matice (11) a ploché podložky (22).

Pripevněte řídítka (41) ke spojovací tyči pomocí šroubu (27), Arc podložky (10) a matice (9).

Pripevnite pedál (18) na držiak pomocou šróbu (17), nylónovej matice (11) a plochej podložky (22).

Pripevnite riadítka (41) k spojovacej tyči pomocou šróbu (27), Arc podložky (10) a matice (9).

5. krok:

Spojte kabel senzoru tepové frekvence A1 a A2, pak ho zapojte do computeru (45), připevněte computer na tyč řídítek pomocí šroubu (37). Nakonec vložte kabel s ušním klipem do computeru.

Spojte kábel senzoru tepovej frekvencie A1 a A2, pak ho zapojte do computera (45), pripevnite computer na tyč riadítok pomocou šróbu (37). Nakoniec vložte kábel s ušným klipom do computera

FIG.5

UPOZORNĚNÍ: UJISTĚTE SE, ŽE JSTE DOBŘE UTÁHLI VŠECHNY ŠROUBY A MATICE PŘED ZAČÁTKEM CVIČENÍ.

UPOZORNĚNÍ:

KONCOVKA NA PŘEDNÍ STABILIZAČNÍ TYČI JE POHYBLIVÁ, COŽ UMOŽŇUJE SNADNĚJŠÍ PŘESOUVÁNÍ KOLA, KONCOVKU NA ZADNÍ STABILIZAČNÍ TYČI MŮŽETE NASTAVOVAT PODOBNĚ.

UPOZORNENIE: UISTITE SA, ŽE STE DOBRE UTIAHLI VŠETKY ŠRÓBY A MATICE PRED ZAČIATKOM CVIČENÍ.

UPOZORNENIE:

KONCOVKA NA PREDNEJ STABILIZAČNEJ TYČI JE POHYBLIVÁ, ČO UMOŽŇUJE ĽAHŠIE PRESÚVANIE KOLESA, KONCOVKU NA ZADNEJ STABILIZAČNEJ TYČI MÔŽETE NASTAVOVAŤ PODOBNE.

MONITOR PŘÍSTROJE

ÚDAJE:

TIME(ČAS)-----	00:00~99:59MIN
SPEED(RYCHLOST)-----	0.0~99.9KM/H(ML/H)
DISTANCE(VZDÁLENOST)-----	0.00~999.9KM(ML)
ODOMETER(UJETÉ KILOMETRY)-----	0.0~9999KM nebo ML
PULSE(tepová frekvence) -----	40~240t/min
CALORIE(KALORIE)-----	0.0~9999KCAL

FUNKCE TLAČÍTEK:

MODE: Toto tlačítko vám umožňuje vybrat si určitou funkci.

OPERAČNÍ PROCEDURY:

5. AUTO ON/OFF

- Tento systém se objeví když je stisknuté jakékoliv tlačítko nebo když obdrží signál od senzoru rychlosti.
- Objeví se automaticky když senzor nemá žádný signál od tlačítka stisknutého přibližně 4 minuty.

6. RESET:

Přístroj může být vynulován výměnou baterie nebo stisknutím tohoto tlačítka na 3 sekundy.

3.MODE:

Vyberte si SCAN(prohlédnout) nebo LOCK(uzamknout), jestliže si nechcete prohlédnout mode(režim), stiskněte tlačítko MODE když ukazatel bliká na funkci, kterou chcete načíst.

1. **TIME:** Stiskněte tlačítko MODE až ukazatel najede na TIME. Celkový čas cvičení na tretražeru bude ukázán na začátku cvičení.
2. **SPEED:** Stiskněte tlačítko MODE až ukazatel najede na SPEED. Zobrazuje aktuální rychlost během cvičení.
3. **DISTANCE:** Stiskněte tlačítko MODE až ukazatel najede na DISTANCE. Vzdálenost každého cvičení bude zobrazena na začátku.
4. **ODOMETER:** Stiskněte tlačítko MODE až ukazatel najede na ODOMETER. Ukáže se vám počet ujetých kilometrů.
5. **CALORIE:** Stiskněte tlačítko MODE až ukazatel najede na CALORIE. Spálené kalorie se vám zobrazí na začátku cvičení.
6. **PULSE :** Stiskněte tlačítko MODE až ukazatel najede na PULS a dejte si ušní klip na ucho nebo ruku nebo udržujte stisk senzoru okolo 3 sekund.

SCAN: Obrazovka se mění podle dalšího diagramu každé 4 sekundy. Automaticky ukazuje hodnoty v tomto pořadí:

ČAS-RYCHLOST-VZDÁLENOST-KALORIE-PULS

POZNÁMKA:

1. LCD display se bez jakéhokoliv signálu po době 4-5 minut, automaticky vypne. Když přijde nějaký signál tak se automaticky zapne.
2. Jestliže vidíte špatně monitor, vyměňte baterie.
3. Do monitoru jsou potřebné baterie 1.5V "AA" nebo "AAA".

Cvičení:

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

1^o 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^o 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.



Protažení postranních břišních svalů
achilovek

Zadní strany stehen

Přední strany stehen

Vnitřní strany stehen

Lýték a

Pretiahnutie postranných brušných svalov
lýtek a achiloviek

Zadné strany stehien

Predné strany stehien

Vnútorne strany stehien

2^o samotné cvičení

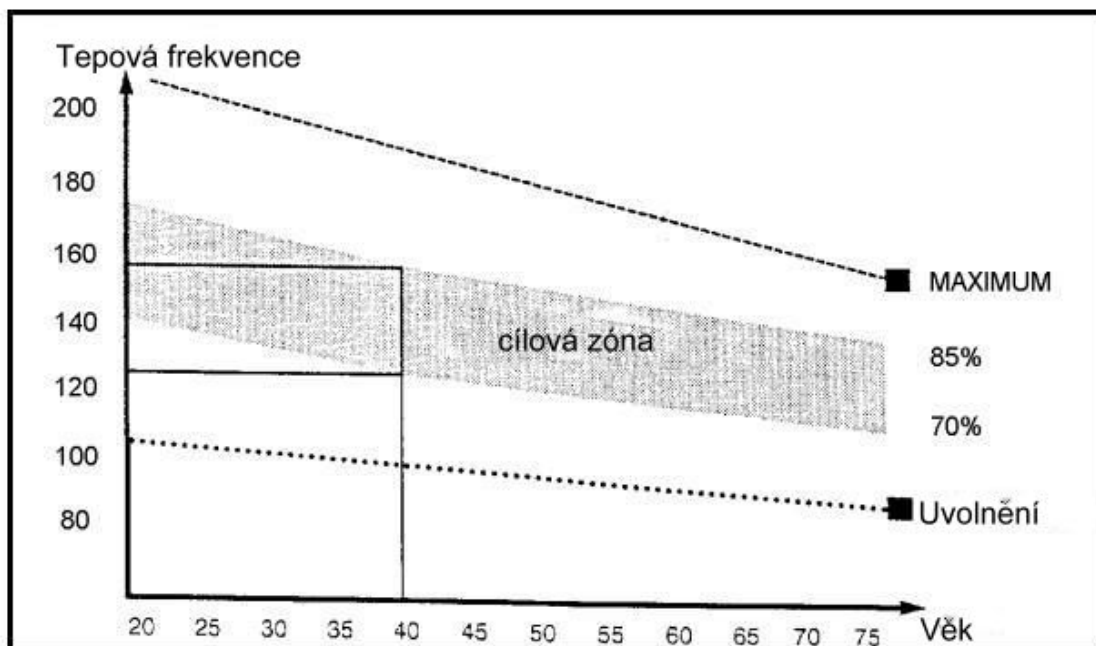
Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

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

2^o samotné cvičenie

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

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



3^a 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^a Uvolňovacie cvičenie

Toto cvičenie umožní vášmu kardio-vaskulárnemu systému, aby sa uklánil. 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 vaší tepové frekvence v daném intervalu.

Pre vytvarovanie svalov, je potrebné zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvolňovacie 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.

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 záťažového šroubu nebo pomocí tlačítek u ergometru nastavujete záťaž pro šlapání do pedálů, pokud ji zvyšujete – musíte dávat větší sílu do nohou a naopak.

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:

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

Údržba SK

- ▣ Pravidelne zkontrolujte všetky súčasti a dotiahnite ich.
- ▣ K údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrasívami.
- ▣ Chráňte computer pred poškodením.
- ▣ Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped sa nesmú dostať do styku s vodou.
- ▣ Computer nevystavujte slnečnému žiareniu.
- ▣ Rotoped skladujte vždy na suchom a teplom mieste.

UPOZORNENIE

Bicykel musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Správne vyváženie možno nastaviť pootočením plastových krytiiek na koncoch stabilizačných tyčí. Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.

Tento výrobok je určený iba na domáce použitie.

Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

1. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

2. záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců odo dne predaje zákazníkovi..

3. záruka na ostatné diely je 24 měsíců odo dne predaje zákazníkovi

Záruka sa nevztahuje na závady vzniknuté:

- 4▣ zavinením uživateľa tj. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuk k stredovej osy
- 5▣ nesprávnou údržbou
- 6▣ mechanickým poškodením
- 7▣ opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- 8▣ neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- 9▣ neodbornými zásahmi
- 10▣ nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyslné pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektami a občasým vízaním nie je závaďa brániaca riadnemu užívaniu stroja a tiež nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav je možné odstrániť bežnou údržbou.
2. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložísk môže byť kratšia než je doba záruky. Doba životnosti je približne 100 prevádzkových hodín.
3. v dobe záruky budú odstránené rôzne poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o závaďe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
5. Záruku je možné uplatňovať u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený..

dátum predaja

razítko a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline s.r.o.

Bratislavská 36, Trenčín

www.insportline.cz

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