

Návod na použití

Rotoped SEG-1698

VAROVÁNÍ



WARNING

Owners' Manual

Cvičení může představovat zdravotní riziko. Před začátkem cvičebního programu konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. Pokud cítíte slabost či závrať, okamžitě přerušete cvičení. Pokud není stroj správně sestaven nebo se správně neřídíte instrukcemi, může dojít k vážným tělesným zraněním.

Pokud stroj užíváte, udržujte ostatní osoby a zvířata mimo dosah. Vždy se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice pevně dotaženy. Následujte všechny bezpečnostní instrukce v tomto manuálu.

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE DODAVATEL/ ZÁRUČNÝ

A POZÁRUČNÝ SERVIS ZABEZPEČUJE DODÁVATEL :

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:

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

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

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Maximální nosnost stroje je 150 kg.
- stroj je zařazen do třídy HA. 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.

DŮLEŽITÉ

Před začátkem tohoto nebo jakéhokoliv cvičebního programu, konzultujte váš zdravotní stav s lékařem. Zvláště je to důležité pro osoby nad 35 let nebo osoby s již dříve existujícími zdravotními problémy.

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

VAROVÁNÍ: Ke snížení rizika vážných zdravotních problémů si před začátkem cvičení na stroji přečtěte následující bezpečnostní instrukce.

1. Přečtěte si všechny varování zobrazené na stroji.
2. Před užitím si pozorně přečtěte a následujte bezpečnostní informace. Před užitím se ujistěte, že je výrobek správně sestrojen a součástky pevně dotaženy.
3. K sestrojení výrobku doporučujeme dvě osoby.
 4. Držte děti mimo dosah . Nedovoďte dětem, aby užívaly či si hrály na stroji. Pokud stroj užíváte, udržujte ostatní osoby a zvířata mimo dosah.
5. Doporučujeme umístit výrobek na podložku.
 6. Ustavte a používejte **stroj** na pevném rovném povrchu. Neumísťujte stroj na volném koberci nebo na nerovnoměrný povrch.
7. Ustavte koncovky nohou tak, aby se stroj na podlaze nekýval.
 8. Zkontrolujte stroj z důvodu opotřebení součástí či z důvodu chybějících částí potřebných k provozu.
9. Utáhněte/nahradte všechny opotřebené či chybějící součástky důležité k provozu **stroje**.

10. Před cvičením bezpečně dotáhněte oba seřizovací knoflíky , které chrání pedálové podpěry.

11. Před zahájením cvičebního programu konzultujte zdravotní stav s lékařem. Pokud během cvičení ucítíte slabost, závratě, bolest, okamžitě přerušete cvičení a konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem.

12. V rozvíjení Vašeho osobního fitness programu se řiďte radami lékaře.

13. Před použitím programu Body Fat (P8) nebo jakéhokoliv programu kontroly srdeční frekvence (P9 až P12) konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem.

14. Vždy si vyberte takový trénink, který nejlépe odpovídá Vaším tělesným možnostem a flexibilitě. Mějte na mysli své limity a trénujte pouze do svých možností. Během cvičení používejte zdravý rozum.

15. Nikdy necvičte bosý nebo v ponožkách; noste správnou obuv, jako je běžecká, vycházková nebo krosová. Ujistěte se, že Vám dobře padne a že poskytuje noze podporu a má protiskluzovou gumovou podrážku.

16. Dávejte pozor na Vaši stabilitu během cvičení, nastupování, sestupování nebo montování stroje, ztráta stability může způsobit pád a tím vážné fyzické zranění.

17. Během cvičení držte obě chodidla pevně a bezpečně na pedálech.

18. Během cvičení by měla stroj používat jen jedna osoba.




VAROVÁNÍ: Před zahájením cvičebního programu konzultujte zdravotní stav s lékařem , pro zjištění, zda potřebujete kompletní fyzickou prohlídku. Je to důležité pro osoby nad 35 let, které nikdy necvičily a těhotné či trpící nějakými nemocemi. **PŘEČTĚTE SI A NÁSLEDUJTE BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ. ZANEDBÁNÍ TĚCHTO INSTRUKCÍ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÉ TĚLESNÉ ZRANĚNÍ.**

PŘED ZAČÁTKEM CVIČENÍ

Rotoped poskytuje pohodlný a jednoduchý způsob jak zaútočit na naše tělo, dostat ho do požadovaného tvaru a dosáhnout šťastnějšího a zdravějšího životního stylu.



Před dalším čtením si, prosím, projděte kresbu níže a seznámte se s označenými částmi.


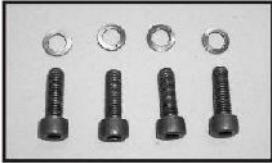

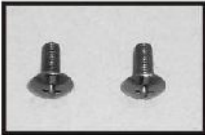

Hlavní části

základní jednotka	Přední stabilizační tyč	Zadní stabilizační tyč
	 S transportními kolečky	
Pedály	Tyč	Řidítka

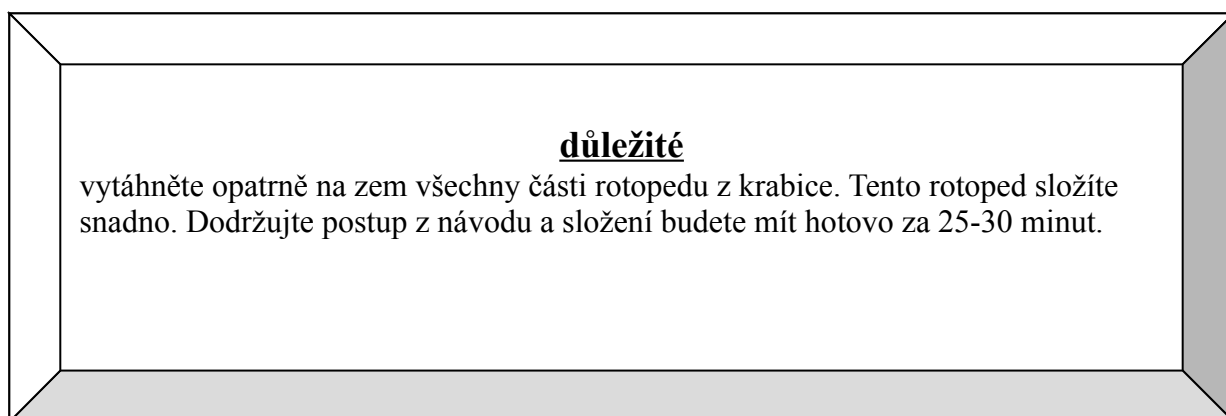
		
Sedlo	Sedlová tyč	COMPUTER
		
Šrouby	Držák láhve	Adapter
		
Krytky		
		

Šrouby

		
Přední stabilizační tyč Pružná podložka M8(42) šroub M8x90mm(11)	Zadní stabilizační tyč - Nylonová matice M8(43) podložka M8(44)	


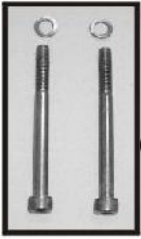
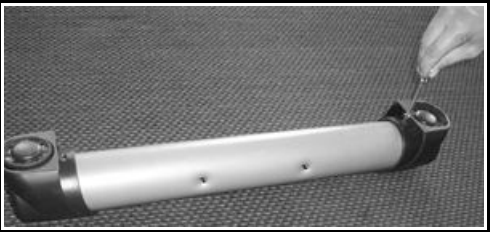
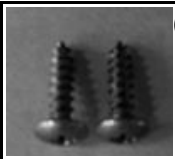
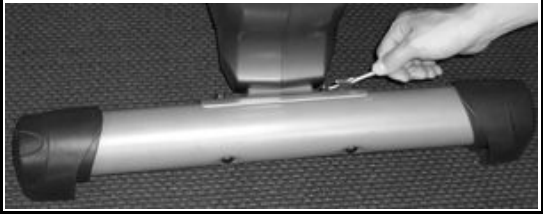

	šroub M8x85mm(63)
	
Řídítka- Nylonová matice M8(43) šroub M8X35mm(77)	Přední tyč- Pružná podložka M8(42) šroub M8x25mm(39)
	
Computer-- podložka M8(42) šroub M8X25mm(39)	Držák láhve- šroub M5x12mm(81)
	
krytky - šroub M4x20mm (64)	

Složení



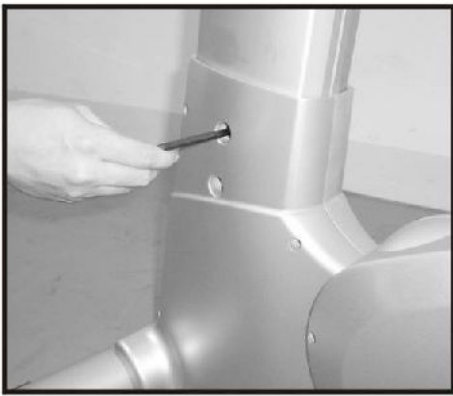
Upozornění: neužívejte nebo nepoškodte kabely při skládání!!

KROK 1 – připevnění stabilizační tyče

	<ul style="list-style-type: none">■ Připevněte přední stabilizační tyč (s transportními kolečky) k hlavní části a dotáhněte pomocí šroubu M8X90mm(11) a podložky M8(42). 
	<ul style="list-style-type: none">■ Připevněte krytku (16) k zadní stabilizační tyči (6) a dotáhněte pomocí šroubu M4x20mm (64). 
	<ul style="list-style-type: none">■ Připevněte zadní stabilizační tyč k hlavní části a dotáhněte pomocí šroubů M8x85mm (63), podložek M8(44) a nylonových matic M8(43). 

KROK 2 – připevnění přední tyče

	<ul style="list-style-type: none">■ Spojte vrchní kabel (24) se spodním kabelem (27) jak je ukázáno na obrázku.
---	---



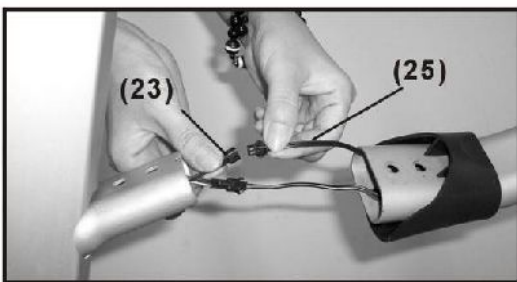
- Připevněte tyč (2) k hlavní části (1) a dotáhněte šrouby M8x25 mm(39) a pružnými podložkami M8(42).



(42)

(39)

KROK 3 – připevnění řídicího



- spojte kabel tepové frekvence (23) s kabelem senzoru tepové frekvence (25) jak je ukázáno na obrázku.



- Připevněte řídicí (4) k tyči (2) a dotáhněte pomocí šroubů M8x35 mm(77) a dvou nylonových matic (43).

- Natáhněte objímku (78) pro zakrytí šroubů a matic.



(43)

(77)

KROK 4 – Připevnění držáku láhve



- Připevněte držák láhve (80) k tyči (2) a dotáhněte pomocí šroubu M5x12 (81).

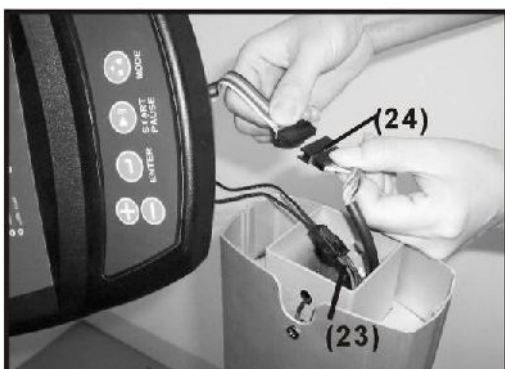


(81)

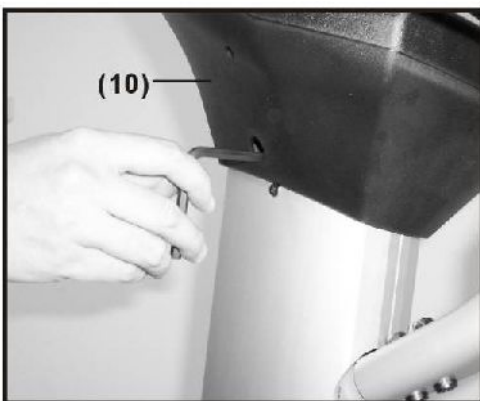


- Dejte láhev (79) do držáku (80).

KROK 5 – připevnění computeru



- Spojte vrchní kabel (24) a kabel tepové frekvence (23) s computerem (10).



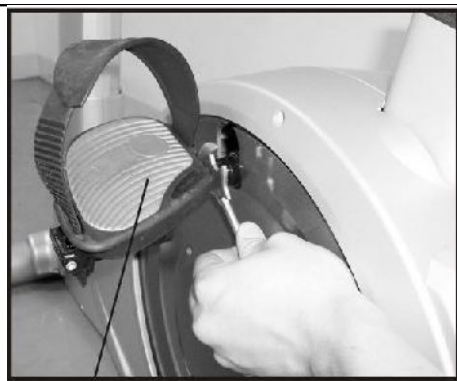
- Připevněte computer (10) na tyč (2), dotáhněte pomocí šroubů M8 x25 mm (39) a dvou pružných podložek M8 (42).



(42)

(39)

KROK 6 – připevnění pedálů



- Připevněte pedály pravý – R, levý – L (14,15) ke klikám (R,L) (31,32) pomocí klíče, točením ve směru hodinových ručiček dotáhnete pravý pedal, označený R k pravé klice a proti směru hodinových ručiček dotáhnete levý pedal označený L k levé klice.

KROK 7 – připevnění sedla a sedlové tyče



- Připevněte sedlo (13) na sedlovou tyč (3) pomocí 4 podložek a 4 matic. Podložky a matice jsou umístěny pod sedlem.



- Připevněte sedlovou tyč (3) do díry na hlavní části v požadované výšce (87).

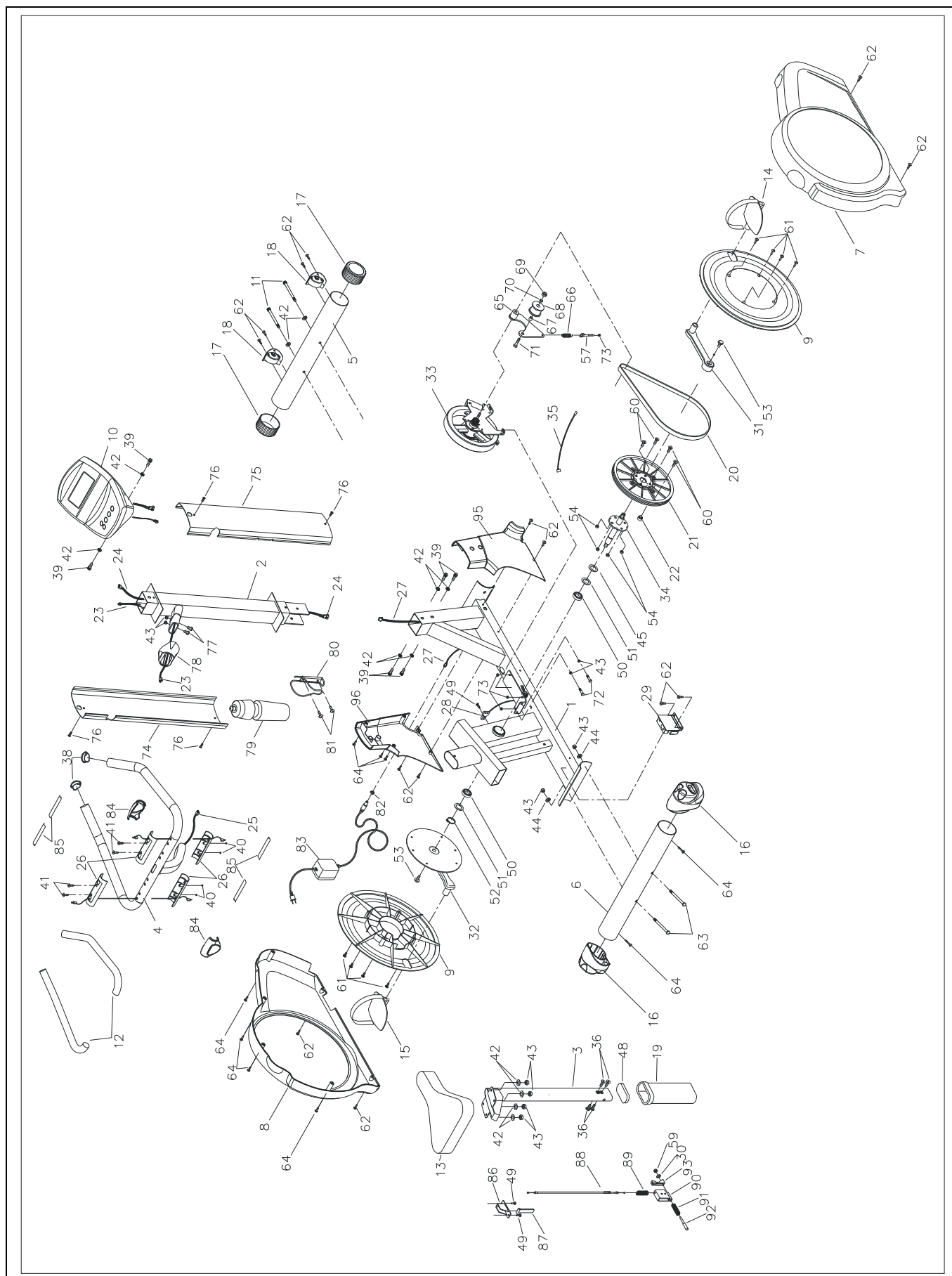
KROK 8 – připevnění adaptéru



- Zapojte kabel adapter do zdířky na hlavním rámu (1), jak je ukázáno na obrázku.
- Zapojte adapter do zásuvky el. Napětí. Computer se zapne. Computer můžete také zapnout vložením 4 baterií – viz Instrukce ke computeru.

Pro vaši bezpečnost a pohodlí se ujistěte, že všechny šrouby a matice jsou bezpečně dotaženy.

Nákres dílů



Části rotopedu

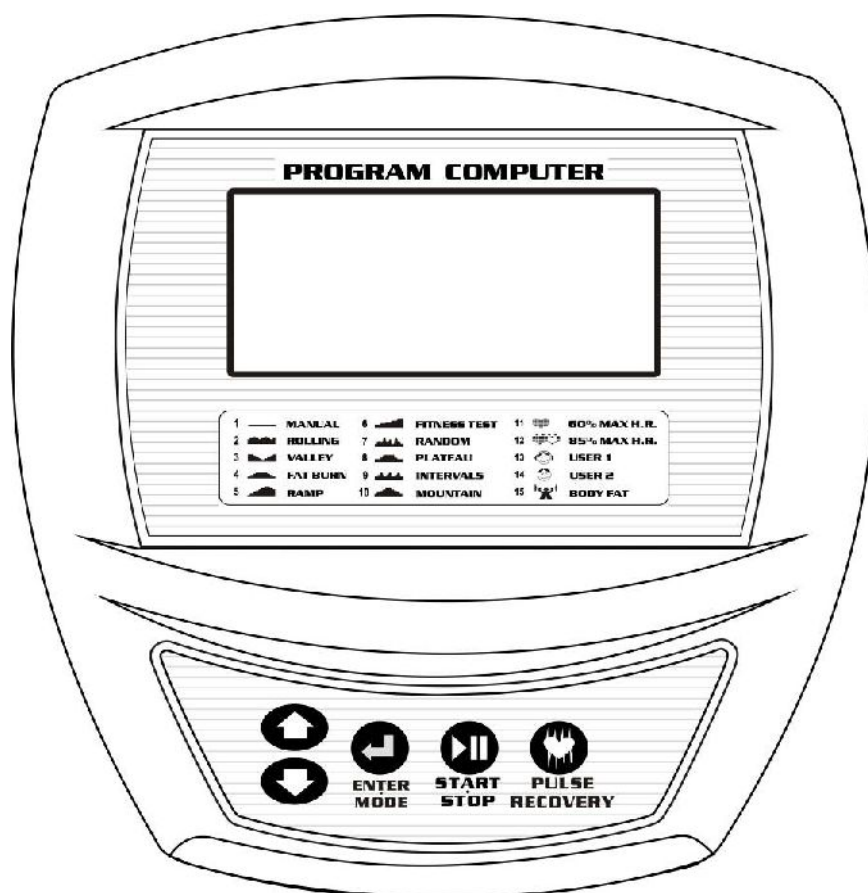
6
40
mati
ce
M3
4
41
šrou
b
M3x
35m
m
4

č.	Nylonová matice M10	
P		1
opi		
s		70
Mn.	vymezovač 2mm	1
42		
P		71
érov	Šroub , M10x35mm	1
á		
podl		
ožk		72
a	šroub, M8x30mm	2
M8		
12		73
43	Matice M6	4
Mati		
ce		74
M8		
10	Levy kryt tyče	1
44		
Podl		75
ožk	Pravý kryt tyče	1
a		
M8		76
2	Šroub M5X20mm	4
45		
Podl		77
ožk	šroub M8X35mm	2
a		
1		
48		78
Vlož	Objímka	1
ka		
30x		79
70m	Láhev	1
m		
1		
49		80
šrou	Držák láhve	1
rb		
M5x		81
12m	šrobu M5X12mm	2
m		
3		
50		82
ložís	Matice	1
ka		
600		83
4ZZ	Adapter	1
2		
51		84
podl		
ožk		
a		
M20	Kryt řidítek	

Části rotopedu

č.	Popis	Mn.
87	Nastavovací tyč	1
88	Kabel	1
89	Pružina	1
90	Vymezovač	1
91	pružina	1
92	Osa	1
93	Jezdec	1
94	Levý kryt tyče	1
95	Pravý kryt tyče	1

Instrukce ke computer BC-81020



1. Funkce tlačítek

START/STOP

1. Pomocí tohoto tlačítka zapnete nebo vypnete computer.
2. Zmáčkněte a držte na více než 2 sekundy, pro vymazání všech funkcí na nulu (kromě výkonu a cílové tepové frekvence).
3. Ve spacím modu, zmáčkněte toto tlačítko pro probuzení do normálního stavu.
4. V uživatelském program, nastavovacím modu, zmáčkněte toto tlačítko pro uložení dat.
5. V program BODY FAT, zmáčkněte toto tlačítko pro začátek měření.

ENTER MODE

1. V stop modu, pomocí tohoto tlačítka vložíte nastavení pro každý program.

2. V programu 1 ~ 10, zmáčkněte tlačítko ENTER pro pro přecházení mezi následujícími nastaveními:
Program → Time (čas) / Distance (distance) → WATT (výkon)
3. V programu 11 a 12, zmáčknutím tlačítka ENTER procházíte mezi následujícími nastaveními:
Program → Time / Distance → Age (Věk)
4. V programu 13 a 14 zmáčkněte tlačítko ENTER pro přecházení mezi nastaveními: Program → Time / Distance → Age → WATT
5. V programu 15 následující:
Program → GENDER (pohlaví) → HEIGHT (výška) → WEIGHT (hmotnost) → Age (věk)

UP tlačítko nahoru

1. V modu stop se přepíná následovně:
Program 1 → Program 2 → ... → Program 14 → Program 15 → opakování
1. V startovacím modu, zmáčkněte tlačítko pro zvýšení hodnoty výkonu po 10 wattech.
Zmáčkněte a držte toto tlačítko na 2 sekundy a zvýšíte hodnotu výkonu rapidně.
2. Při nastavení času, zmáčkněte toto tlačítko pro zvýšení nastavovaných hodnot. Hodnota vzdálenosti se vymaže na nulu.
3. Při nastavení hodnot vzdálenosti, zmáčkněte toto tlačítko pro zvýšení hodnot. Čas se vymaže na nulu.
4. Při nastavení výkonu, zmáčkněte toto tlačítko pro zvýšení hodnoty o 10 wattů do 300 (400) max.

DOWN tlačítko dolů

1. Ve stop modu přepínáte následovně:
Program 1 → Program 15 → ... → Program 3 → Program 2 → opakování
2. Ve startovacím modu, zmáčkněte toto tlačítko pro snížení hodnoty výkonu o 10 wattů.
Zmáčknutím a držením tlačítka na 2 sekundy, snížíte hodnoty rapidně.
3. Při nastavení času, zmáčkněte tlačítko pro snížení hodnot. Vzdálenost se vymaže na nulu.
4. Při nastavení vzdálenosti, zmáčkněte toto tlačítko pro snížení hodnot. Čas se vymaže na nulu.

5. Při nastavení výkonu, zmáčkněte toto tlačítko pro snížení hodnoty o 10 wattů, maximálně do 10% maximální hodnoty.

Funkce RECOVERY

Zmáčkněte toto tlačítko pro zapnutí funkce.

RESET

Ve stop modu, zmáčkněte a držte tlačítko přes 2 sekundy, vymažete všechny hodnoty na nulu.

DISPLEJ

- A.  vybraný program začne.



- B. STOP: vybraný program skončil. Uživatelé mohou změnit program a hodnoty funkcí.



- C. PROGRAM  : Zobrazuje program od PROGRAM 1 do PROGRAM 15



- D. GENDER (pohlaví): Zobrazí pohlaví (muž nebo žena).



- E. TIME/HEIGHT (čas/výška) : zobrazí pouze jednu hodnotu času nebo výšky, záleží na programu.



- F. RPM/SPEED/WEIGHT (cadence/rychlost/hmotnost): zobrazí pouze jednu hodnotu cadence, rychlosti nebo hmotnosti, záleží na programu.



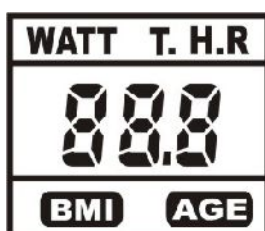
G. DISTANCE/FAT% (vzdálenost/%tuku): Zobrazí pouze jednu hodnotu vzdálenosti nebo procento tuku, záleží na programu.



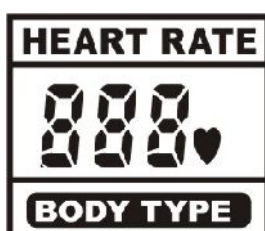
H. KJOULE /CAL /BMR (spotřeba KJ/calorie/BMR): zobrazí pouze jednu hodnotu KJ, calorie nebo BMR, záleží na programu.



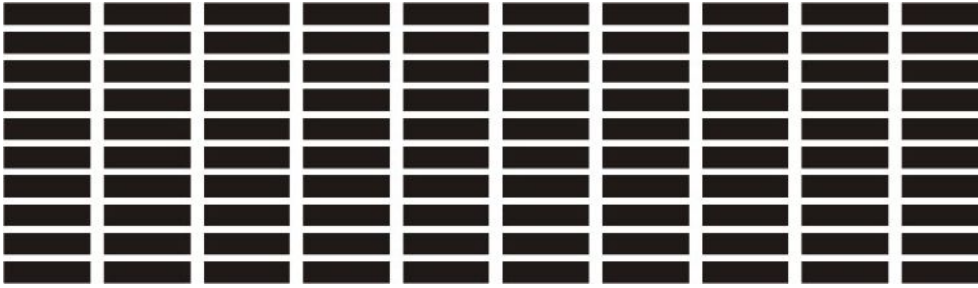
I. WATT/TARGET H.R./BMI/AGE (výkon/cílová tepová frekvence/BMI/věk): zobrazí pouze jednu hodnotu výkonu, tepové frekvence, index BMI, nebo věku, záleží na programu.



J. HEART RATE/BODY TYPE (tepová frekvence/tělesný typ): zobrazí pouze jednu hodnotu tepové frekvence nebo tělesný typ, záleží na programu.



K. Profil trait: je zde 10 sloupců a 10 úrovní v každém sloupci. Každý sloupec reprezentuje 3 minuty cvičení (bez nastavení hodnoty času), a každá úroveň představuje 2 wattů.



Operační hodnoty

Hodnota	Rozmezí	Odčítání	Přednastavení	Jednotka zvýšení
PROGRAM	1 ~ 15	15 ~ 1	1	1
WATT /výkon	30 ~ 300	300 ~ 30	N/A	10
GENDER/pohlaví	Muž, žena	N/A	Muž	N/A
TIME/čas	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
HEIGHT/výška (cm)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
WEIGHT/hmotnost (kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCE/vzdálenost	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
AGE/věk	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

Věci, které byste měli vědět před cvičením

A. Hodnoty, které jsou změřeny nebo vypočteny na computer jsou pouze orientační, nemohou být určeny pro lékařské účely!!

B. Co můžete změnit v jednotlivých programech:

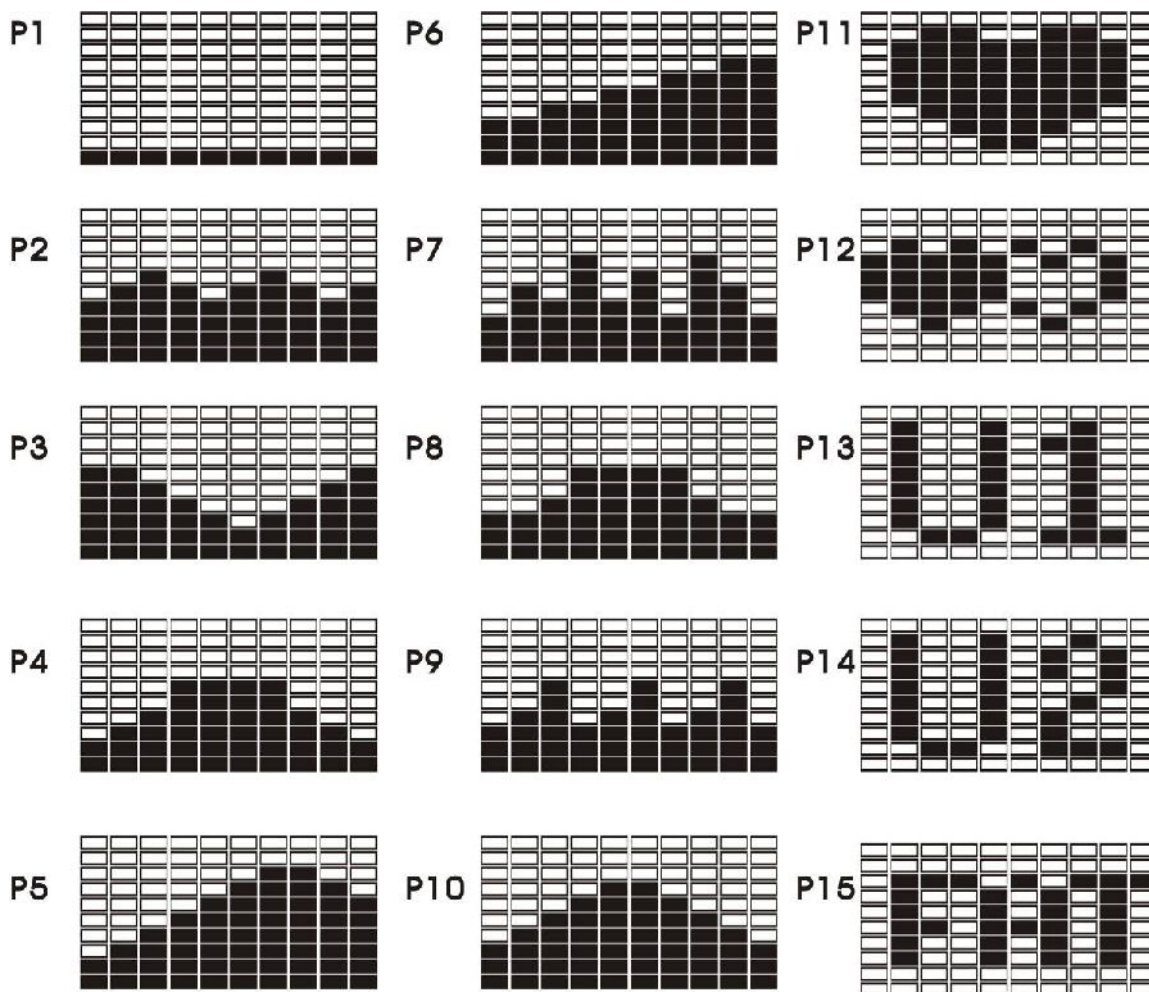
Program	Nastavení
P1 ~ P10	Čas, vzdálenost
P15	Pohlaví, výška, hmotnost, věk
P11 ~ P12	Čas, vzdálenost, věk
P13 ~ P14	Čas, vzdálenost, věk, 10 intervalů

Berte prosím na vědomí, že pouze jedna z těchto funkcí může být přednastavena – vzdálenost a čas (např. Nemůžete zároveň nastavit 5 minutové cvičení a k tomu vzdálenost 5 km – tyto dvě funkce se vylučují!). hodnota vzdálenosti je nula, zatímco jste nastavili hodnotu času a naopak.

C. Výběr programů: Je zde celkem 15 programů včetně 1 manuálního, 9 přednastavených, 1 body fat, 2 programy dle tepové frekvence, 2 uživatelské programy.

D. Programový graf:

Každý graf ukazuje profil trat v jednotlivých sloupcích. Pokud se hodnota času načítá, každý interval má 3 minuty, tzn., že celý program trvá 30 minut. Pokud se hodnota času odčítá od nastavené hodnoty, každý interval trvá nastavenou hodnotu děleno 10. Například, pokud nastavíte čas na 40 minut, každý interval bude $40/10 = 4$. Pak, každý interval bude trvat 4 minuty. Grafy profilů jsou zde:



E. Body Types/tělesný typ:

Existuje 6 tělesných typů dle procenta tělesného tuku v těle.

Typ 1 – od 5 – 9%

Typ 2 – od 10- 14%

Typ 3 – od 15- 19%

Typ 4 – od 20 – 24%

Typ 5 – od 25-29%

Typ 6 – od 30-34%

Typ 7 – od 35-39%

Typ 8 – od 40-44%

Typ 9 – od 45-50%

F. BMR: Basal Metabolism Ratio, hodnota bazálního metabolismu

G. BMI: Body Mass Index

Operační instrukce:

A. Cvičení se specifickým cílem:

1. Kontrola času: nastavení doby cvičení (mimo program 15).
2. Kontrola vzdálenosti: nastavení délky trati. (kromě programu 15).
3. Kontrola tělesného tuku: computer nabízí různé program pro uživatele s různou hodnotou tělesného tuku.
4. Kontrola Výkonu: udržuje různé spalování v požadované úrovni výkonu – program 1 až 14.
5. Kontrola tepové frekvence: pomáhá uživatelům cvičit v daném bezpečném pásmu.

B. Úroveň tepové frekvence:

Na řídicích jsou umístěny sensory, které snímají tepovou frekvenci. Každý sensor má 2 kusy. Správný způsob měření je držet sensory oběma rukama. Pokud computer dostane dobrý signal, na displeji se bude blikat značka tepové frekvence/tělesného typu.

C. MANUÁLNÍ PROGRAM:

Program 1 je manuální program. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro výběr času, vzdálenosti a věku. Pak pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ nastavte požadované hodnoty. Přednastavená hodnota výkonu je na úrovni 6. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP začnete cvičit a můžete také měřit tepovou frekvenci na senzorech. Uživatel si může vybrat požadovanou úroveň zátěže (zmáčknutím tlačítek ▲ nebo ▼ během cvičení) v určitém čase nebo vzdálenosti. Když vložíte věk, computer vám nabídne možnost cvičení dle vaší tepové frekvence. Základní hodnotou tepové frekvence je 85 % maximální tepové frekvence. $Max. TF = 220 - věk$. Tak, pokud se tepová frekvence začne měřit a je v nebo vyšší než cílová tepová frekvence, hodnota tepové frekvence bude blikat. **Prosím dejte pozor, protože je to upozornění pro uživatele zpomalit nebo snížit zátěž.** Pro udržení konstantní úrovně spalování, kadence bude zrušena, pokud je menší než 15.

D. Přednastavené programy:

PROGRAM 2 až PROGRAM 10 jsou přednastavené program. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro výběr času, vzdálenosti a věku. Pak pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ nastavte požadované hodnoty. Přednastavená hodnota výkonu je na úrovni 6. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP začnete cvičit a můžete také měřit tepovou frekvenci na senzorech. Uživatel si může vybrat požadovanou úroveň zátěže (zmáčknutím tlačítek ▲ nebo ▼ během cvičení) v určitém čase nebo vzdálenosti. Když vložíte věk, computer vám nabídne možnost cvičení dle vaší tepové frekvence. Základní hodnotou tepové frekvence je 85 % maximální tepové frekvence. $Max. TF = 220 - \text{věk}$. Tak, pokud se tepová frekvence začne měřit a je v nebo vyšší než cílová tepová frekvence, hodnota tepové frekvence bude blikat. **Prosím dejte pozor, protože je to upozornění pro uživatele zpomalit nebo snížit zátěž.** Pro udržení konstantní úrovně spalování, kadence bude zrušena, pokud je menší než 15.

E. Body Fat Program:

Program 15 je speciální program na základě vypočítání úrovně tuku uživatele a určen pro specifické profily pro uživatele. S 9 tělesnými typy, computer připraví 9 různých profilů trati pro každý typ. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro výběr pohlaví, výšky, hmotnosti a věku. Pak zmáčkněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení hodnot. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP se vypočte tělesný tuk, držte proto přitom prosím sensory tepové frekvence. Pokud přijímač nedostane žádný signal, na displeji se zobrazí chyba "E2". Pokud se vám toto stane, zmáčkněte znovu tlačítko START/STOP. Pak vypočtené hodnoty % tělesného tuku, BMR, BMI, tělesný tuk a vytvořený profil se krátce zobrazí. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro cvičení. Profil, který se zobrazí se speciálně vytvořen pro váš tělesný typ.

F. Programy dle tepové frekvence:

Program 11 a 12 jsou program dle tepové frekvence. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro výběr času, vzdálenosti a věku. Pak pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ nastavte hodnoty. Uživatel může cvičit daný čas nebo určitou vzdálenost buď 60% max. tepové frekvence v programu 11 nebo 85% max. TF v programu 12. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP, můžete cvičit a také opět uchopíte sensory tepové frekvence na řídítkách. V tomto programu, computer bude nastavovat zátěž podle naměřené tepové frekvence. Například, může zvýšit zátěž, pokud naměřená tepová frekvence je nižší než cílová TF. Také může zátěž snížit, pokud je naměřená tepová frekvence vyšší než cílová tepová frekvence.

G. Uživatelské programy:

Program 13 a 14 jsou uživatelské programy. Uživatel si může volně uložit hodnoty času, vzdálenosti, věku a zátěž v 10 intervalech. Hodnoty a profily se uloží do paměti. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP začnete cvičit a také můžete měřit tepovou frekvenci na senzorech tepové frekvence. Uživatel také může během cvičení měnit zátěž v každém intervalu pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ ale uložená hodnota v programu se nezmění. Když vložíte věk, computer vám nabídne možnost cvičení dle vaší tepové frekvence. Základní hodnotou tepové frekvence je 85 % maximální tepové frekvence. $\text{Max. TF} = 220 - \text{věk}$. Tak, pokud se tepová frekvence začne měřit a je v nebo vyšší než cílová tepová frekvence, hodnota tepové frekvence bude blikat. **Prosím dejte pozor, protože je to upozornění pro uživatele zpomalit nebo snížit zátěž.** Pro udržení konstantní úrovně spalování, kadence bude zrušena, pokud je menší než 15.

H. Funkce RECOVERY:

Je to funkce pro kontrolu vaší kondice. V hodnotě 1 až 6. 1 je nejlepší 6 je nejhorší, jednotka je 0,1. Pro správné měření, uživatel musí dělat test hned po cvičení zmáčknutím tlačítka RECOVERY. Když je tlačítko zmáčknuto, uchopte senzory tepové frekvence. Test trvá 1 minutu a výsledek se ukaže na displeji.

Problémy

Problem	Příčina	Věci na zkontrolování	Řešení
Nic se nezobrazí	Žádné napětí /nebo nízký proud <input type="checkbox"/>	Není kabel el. Napětí vytažený nebo uvolněný?	Ujistěte se, že kabel je správně zasunut
		Je adapter správný (AC24V/3A)?	Vyměňte za správný adaptér
	havárie	Je adapter správný (AC24V/3A)?	Zkontrolujte, zda je kabel zastrčený Vyměňte za správný adaptér
Žádná rychlost	Senzor rychlosti a/nebo magnet	Senzor rychlosti je příliš daleko od magnetu	Nastavte velikost do 5 mm
		Kabely jsou poškozeny nebo zkráceny	Zkontrolujte kabely a senzory
		Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely správně spojeny	Vytáhněte a znovu zapojte všechny kabely.
Částečné zobrazení	The PA jednotka nebo konektor nejsou dobře připojeny	Zamáčkněte PA jednotku, abyste se ujistili že je správně zapojen	Vyzkoušejte konektory a zkontrolujte šrouby, zda jsou dotaženy

Žádný signal tepové frekvence	Sensor v rukojetích má slabý odpor	Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely správně spojeny nebo zda již nebyly poškozeny?	Zkontrolujte/ vypněte a znovu zasuňte kabely.
		Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely správně spojeny nebo zda již nebyly poškozeny?	Zkontrolujte/ vypněte a znovu zasuňte kabely.
	Slabý odpor když používáte ušní klip	Posuňte ušní klip na uchu několikrát pro obnovení	Zkontrolujte displej, zda má signál
	Slabý odpor, když používáte sensor tepu v rukojetích	Změňte pozici nebo si navlhčete ruce	Zkontrolujte displej, zda má signál
Žádná zátěž	Rychlostní signale správně	Zkontrolujte sensor rychlosti	Zkontrolujte kabel, zda je správně zasunut a nastavte vzdálenost senzoru.
	Kontrolní panel nepracuje správně	Zkontrolujte konektor	Znovu zapojte všechny konektory nebo změňte kontrolní panel
Zátěž je kolísavá	Elektro magnet je špatně umístěn	Zkontrolujte vzdálenost mezi elektro magnetem a setrvačником	Musí být méně než 0.8mm
	Špatný adaptér	Zkontrolujte specifikaci adaptéru	Adaptér musí být AC 24V/3A
	Nastavení kontrolního panelu	Nastavte VR1 na kontrolním panelu	Nastavte VR1 ve směru hodinových ručiček pro větší zátěž
Příliš vysoká zátěž	Elektro – magnet má špatnou pozici	Zkontrolujte vzdálenost mezi elektro magnetem a setrvačником	Žádný kontakt mezi elektro-magnetem a setrvačником.
	Kontrolní panel nepracuje správně	Zkontrolujte kontrolní panel	Zkontrolujte kontrolní jednotku
	Kontrolní panel potřebuje přenastavit	Nastavte VR1 na kontrolním panelu	Nastavte VR1 proti směru hodinových ručiček pro snížení zátěže.

EMS MONITOR TROUBLE SHOOTING GUIDE

Problem	Příčina	Věci na zkontrolování	Řešení
E 1	1. EEPROM má problem nebo je špatně nainstalován	1. Zkontrolujte zda řídicí jednotka není poškozená a zda je program správný ?	1.Zkontrolujte computer nebo vyměňte EEPROM.
	2. EEPROM není dobře nainstalovaný	2.Zkontrolujte, zda je řídicí jednotka správně instalována.	2.přeinstalujte EEPROM.
E2	Při testu Body fat není žádný signal tepu po 8 sekundách	1. zkontrolujte sensor tepové frekvece, zda je připevněn správně? 2 zkontrolujte pozici na senzorech	1. přenastavte sensor tepové frekvence 2. Nastavte pozici senzoru.
E3	Při funkci recovery se neobjeví žádný signál tepové frekvence	1. zkontrolujte sensor tepové frekvece, zda je připevněn správně? 2 zkontrolujte pozici na senzorech	1. přenastavte sensor tepové frekvence 2. Nastavte pozici senzoru.

PRAVIDLA cvičení

Záleží na Vaší fyzické kondici, jak začnete Váš cvičební program. Pokud jste nebyli aktivní několik let nebo máte nadváhu, začněte pomalu a postupně zvyšujte úroveň. Na 2 v 1 Elliptical / Stepperu: pár minut během cvičení.

Zpočátku byste měli být schopni cvičit ve Vaší cílové zóně pár minut; avšak Vaše aerobní kapacita se bude zvyšovat během šesti až osmi týdnů. Neztrácejte odvahy, pokud to bude trvat déle. Je důležité, abyste cvičili podle vlastního tempa. Nakonec budete schopni cvičit průběžně 30 minut. Čím lepší bude Vaše aerobní tělesná zdatnost, tím těžší bude zůstat ve Vaší cílové zóně. Prosím, připomeňte si tyto fakta:

- Zhodnocení Vašeho tréninku a dietního programu doktorem
 - Pomalý začátek cvičebního programu s reálnými cíly, které si stanovíte Vy a Váš doktor.
- Opakovaně kontrolujte Váš puls. Nastavte si Vaši cílovou srdeční frekvenci na základě Vašeho věku a kondice.
- Ustavte 2 v 1 Elliptical / Stepper rovně, rovnoběžně s povrchem alespoň 3 stopy od stěn a nábytku.

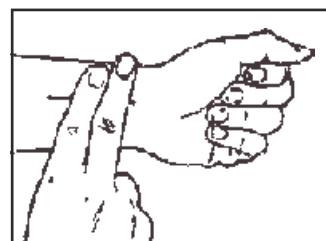
INTENZITA CVIČENÍ

Pro maximalizování výhod cvičení je důležité cvičit se správnou intenzitou. Správnou intenzitu zatížení naleznete použitím Vaší srdeční frekvence jako vodítka. Pro efektivní aerobní cvičení byste měli udržovat Vaši srdeční frekvenci během cvičení na úrovni mezi 70% a 85% Vaší maximální srdeční frekvence. Známa jako cílová srdeční frekvence. Vaši cílovou zónu můžete nalézt v tabulce níže. Cílové zóny jsou uvedeny pro obě podmíněné a nepodmíněné osoby podle věku.

AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MIN.)	CONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MIN.)
20	138~167	133~162
25	136~166	132~160
30	135~164	130~158
35	134~162	129~156
40	132~161	127~155
45	131~159	125~153
50	129~156	124~150
55	127~155	122~149
60	126~153	121~147
65	125~151	119~145
70	123~150	118~144
75	122~147	117~142
80	120~146	115~140
85	118~144	114~139

Během pár prvních měsíců Vašeho cvičebního programu udržujte během cvičení Vaši srdeční frekvenci blízko spodní hranice Vaší cílové zóny. Po pár měsících může být Vaše srdeční frekvence během cvičení postupně zvyšována až blízko ke středu Vaší cílové zóny.

Pro manuální změření Vaší



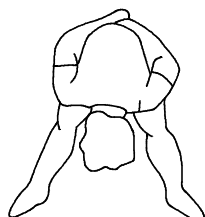
srdeční frekvence přestaňte cvičit, avšak pokračujte v pohybu nohou. Umístěte dva nebo tři prsty na zápěstí a po dobu šesti sekund počítejte tepy. Vynásobte výsledek deseti pro zjištění Vaší srdeční frekvence. Například, pokud napočítáte 14 tepů za 6 sekund, Vaše srdeční frekvence se rychle sníží po skončení cvičení. Přizpůsobte intenzitu cvičení dokud Vaše srdeční frekvence není opět na správné úrovni.

ZAHŘÍVACÍ A KLIDOVÁ FÁZE

Zahřívání Úkolem zahřívání je připravit Vaše tělo na cvičení a minimalizovat zranění. Zahřívajte se od dvou do pěti minut před silovým či aerobním cvičením. Vykonávejte činnost, která zvýší Vaši srdeční frekvenci a zahřeje pracující svaly. Činnosti mohou zahrnovat živou chůzi, běhání, poskoky, švihadlo a běh na místě.

Strečing Protahování, když jsou Vaše svaly po správném zahřívacím cvičení zahřáté a znovu v době po silovém či aerobním cvičení je velmi důležitý. Poté se svaly roztahují snadněji z důvodu jejich zvýšené teploty, která výborně snižuje riziko zranění. Strečing by měl trvat od 15 do 30 sekund. Nepěrujte.

Navrhované strečingové cvičení



Protahování spodní části těla

S chodidly pevně na zemi rozkročte nohy, ruce spojte za zády a snažte se dostat hlavou co nejvíce mezi kolena.

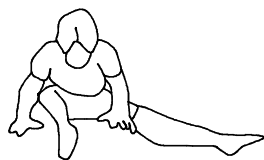
Vydržte v této pozici 30 sekund. Použijte vlastní tělo jako přirozené závaží k protáhnutí zadní strany stehů. **NEPÉRUJTE!**

Postupně se snažte dostat záda co nejnižší.



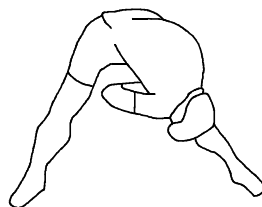
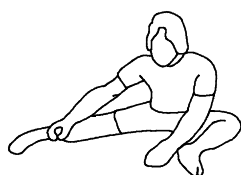
Strečing na podlaze

Posaďte se na podlahu, rozkročte nohy tak široce jak Vám to půjde. Přitáhněte horní část těla k pravému kolenu. Použijte paží pro přitáhnutí hrudníku ke stehnům. V tomto protažení vydržte 10 až 30 sekund. **NEPÉRUJTE!** Opakujte 10x na každou stranu.



Protahování vnitřní strany stehen

Posadte se na podlahu a rozkročte nohy od sebe, přičemž jednu nohu propnete a druhou pokrčíte v kolenu. Přitáhněte hrudník tak, aby se dotýkal stehna pokrčené nohy a zároveň se vytočte v pase. Vydržte v této pozici minimálně po dobu deseti vteřin. Opakujte desetkrát na každou stranu.



Ohýbání přes nataženou nohu

Postavte se s nohama široce rozkročenými a předkloňte se dopředu, jak je ukázáno na obrázku. Použitím paží se lehce přitáhněte k pravé noze. Nechejte hlavu skloněnou. **NEPÉRUJTE!** Vydržte v této pozici minimálně 10 sekund. Opakujte i na druhou stranu. Pomalu několikrát opakujte.

Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu nezapomeňte konzultovat Váš zdravotní stav s lékařem.

Klidová fáze Účelem klidové fáze je vrátit tělo do normálu nebo k normálnímu stavu přiblížit klidovým stavem na konci každého cvičení. Správná klidová fáze pomalu snižuje Vaši srdeční frekvenci a napomáhá krvi vrátit se zpět do srdce. Vaše klidová fáze by měla zahrnovat strečing zmiňovaný výše a měla by být zakončením Vašeho silového cvičení.

Údržba

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

Údržba zahrnuje:

1. Kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
2. pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
3. K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
4. Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
5. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
6. Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
7. Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

UPOZORNĚNÍ

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

Záruční podmínky:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.

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



