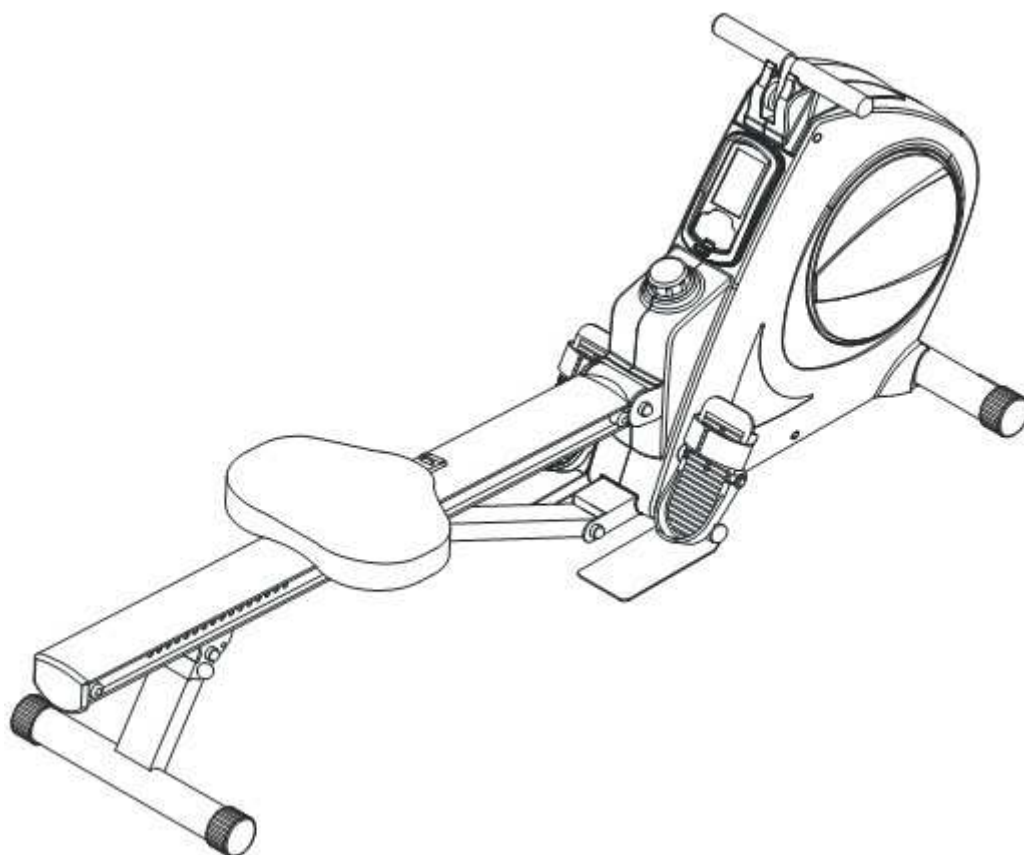


inSPORTline ***fitness equipment***

Veslovací trenažér

SEG 6550

NÁVOD K POUŽITÍ/NÁVOD NA POUŽITIE



**ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE DODAVATEL/ ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS
ZABEZPEČUJE DODÁVATEĽ :**

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



VAROVÁNÍ/VAROVANIE

Cvičení může představovat zdravotní riziko. Než zahájíte cvičební program na tomto stroji, poradte se s lékařem.

Pocítíte-li slabost nebo závrat, okamžitě přestaňte cvičit. Pokud stroj není správně sestaven a používán, může dojít k vážným zraněním. K vážnému zranění může dojít také, pokud nejsou dodržovány všechny zásady.

Zabraňte dětem a domácím zvířatům v přístupu ke stroji, je-li tento používán. Před každým použitím se ujistěte, zda jsou šrouby a matice dotaženy. Dodržujte bezpečnostní zásady v tomto návodu.

Cvičenie môže predstavovať zdravotné riziko. Než začnete cvičebný program na tomto stroji, poradte sa s lekárom.

Ak pocítite slabosť alebo závrat, okamžite prestaňte cvičiť. Pokiaľ stroj nie je správne zložený a používaný, môže dôjsť k vážnym zraneniam. K vážnemu zraneniu môže dôjsť tiež vtedy, ak nie sú dodržiavané všetky zásady.

Zabráňte deťom a domácim zvieratám prístup k stroju, ak je používaný. Pred každým použitím sa uistite, či sú skrutky a matice dotiahnuté. Dodržiavajte bezpečnostné zásady v tomto návode.

UPOZORNĚNÍ: UPOZORNENIE:

Maximální nosnost stroje je 113 kg/Maximálna nosnost stroja je 113 kg.

Výrobek se může od obrázku mírně lišit./Výrobok sa môže od obrázku mierne líšiť.

BEZPEČNOSTNÍ ZÁSADY BEZPEČNOSTNÉ ZÁSADY

VAROVÁNÍ: Abyste předešli vážnému zranění, přečtěte si před použitím veslařského trenažéru SEG 6550 následující bezpečnostní zásady.

VAROVANIE: Aby ste predišli vážnemu zraneniu, prečítajte si pred použitím veslárskeho trenažéru SEG 6550 nasledujúce bezpečnostné zásady.

1. Přečtěte si varování umístěná na veslařském trenažéru SEG 6550.
2. Než začnete SEG 6550 používat, přečtěte si tento návod a dodržujte jej. Před použitím se ujistěte, že je stroj správně sestaven a seřízen.
3. Zabraňte dětem a domácím zvířatům přístupu k trenažéru SEG 6550. Nedovolte, aby děti či domácí zvířata stroj používala, či si na něm hrála. Je-li SEG 6550 používán, držte děti či domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti od stroje.
4. Veslařský trenažér SEG 6550 sestavte a umístěte na pevném rovném povrchu. Neumístujte SEG 6550 na volně ložené koberce či nerovné plochy.
5. Před použitím trenažér SEG 6550 prohlédněte a ujistěte se, že jednotlivé součástky nejsou volné nebo opotřebené.
6. Před použitím utáhněte / vyměňte volné či opotřebené součástky.
7. Než začnete na veslařském trenažéru SEG 6550 cvičit, ujistěte se, že **Zadní podpěra (62)** je zajištěna **Vytahovacím kolíkem (63)**.
8. Při skladování nezapomeňte zajistit **Kolejnici (52)** pomocí **Uvolňovací kliky (59)** umístěné na **Vyztužovací trubce (56)**.
9. Při skládání a rozkládání trenažéru SEG 6550 dávejte pozor, ať si neskřípnete prsty.
10. Než trenažér složíte do skladovací pozice, zafixujte sedadlo tak, aby před ním zůstal alespoň jeden

nastavovací otvor. Zabráňte tak poškodení krytů.

11. Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem. Pocítíte-li během cvičení slabost, závrat', či bolest, přestaňte cvičit a poradte se s lékařem.
12. Při sestavování osobního cvičebního plánu se řiďte doporučeními lékaře.
13. Vždy cvičte podle plánu, který odpovídá vaší fyzické kondici a stupni ohebnosti. Bud'te si vědomi svých hranic a cvičte podle nich. Při cvičení se vždy řiďte zdravým rozumem.
14. Při cvičení na veslařském trenažeru SEG 6550 nenoste volné oblečení.
15. Nikdy necvičte bosí nebo jen v ponožkách, vždy mějte na nohou vhodnou obuv, jako např. běžecké, vycházkové či cross-training boty. Boty by měly dobře sedět, poskytovat dostatečnou oporu chodidlu a měly by mít protiskluzovou podrážku
16. Udržujte rovnováhu při používání, nasedání na či sesedání z trenažeru SEG 6550. Ztráta rovnováhy může vést k pádu a vážnému zranění.
17. Veslovací trenažer SEG 6550 by neměly používat osoby vážící více než 113 kg.
18. Veslovací trenažer SEG 6550 by neměla používat více než jedna osoba současně.
19. Veslovací trenažer SEG 6550 je určen jen pro domácí použití, není vhodný pro polokomerční nebo komerční použití.

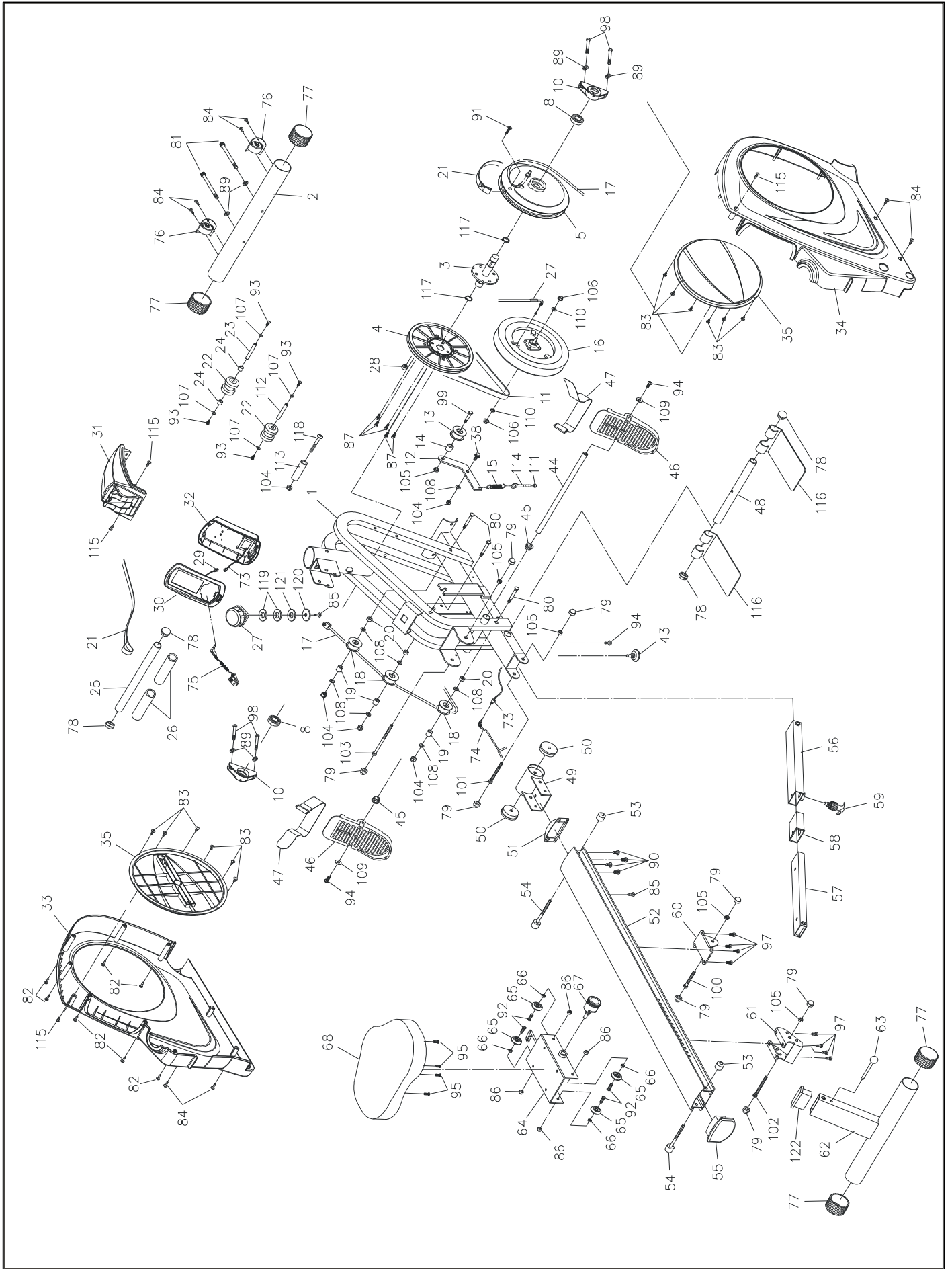
1. Prečítajte si varovanie umiestnené na veslárskom trenažeri SEG 6550.
2. Než začnete SEG 6550 používať, prečítajte si tento návod a dodržujte ich. Pred použitím sa uistite, že je stroj správne zostavený a nastavený.
3. Zabráňte deťom a domácim zvieratám prístupu k trenažeru SEG 6550. Nedovoľte, aby sa deti či domáce zvieratá stroj používali alebo sa na ňom hrali . Ak je SEG 6550 používaný, držte deti či domáce zvieratá v bezpečnej vzdialenosti od stroja.
4. Veslársky trenažer SEG 6550 zložte a umiestnite na pevnom rovnom povrchu. Neumiestňujte SEG 6550 na voľne položené koberce či nerovné povrchy.
5. Pred použitím trenažer SEG 6550 prehladnite a uistite sa, že jednotlivé súčiastky nie sú voľné alebo opotrebované.
6. Pred použitím dotiahnite/vymeňte voľné či opotrebené súčiastky.
7. Než začnete na veslárskom trenažeri SEG 6550 cvičiť, uistite sa, že zadná podpera (62) je zaistená vyťahovací kolíkom (63).
8. Pri skladovaní nezabudnite zaistiť koľajníc (52) pomocou uvoľňovacej kľuky (59) umiestnenej na vystožovacej trubke (56).
9. Pri skladaní a rozkladaní trenažeru SEG 6550 dávajte pozor, aby ste si nepřicvikli prsty.
10. Než trenažer zložíte do skladovacej pozície, zafixujte sedalo tak, aby pred ním zostal aspoň jeden nastavovací otvor. Zabráňte tak poškodeniu krytu.
11. Pred začatím cvičebného programu sa poradte s lekárom. Ak pocítite počas cvičenia slabosť, závrat, či bolesť, prestaňte cvičiť a poradte sa s lekárom.
12. Pri tvorbe osobného cvičebného programu sa riad'te odporúčaniami lekára.
13. Vždy cvičte podľa plánu, ktorý zodpovedá Vašej fyzickej kondícii a stupňu ohybnosti. Bud'te si vedomí svojich hraníc a cvičte podľa nich. Pri cvičení sa vždy riad'te zdravým rozumom.
14. Pri cvičení na veslárskom trenažeri SEG 6550 nenoste voľné oblečenie.
15. Nikdy necvičte bosí alebo len v ponožkách, vždy majte na nohách vhodnú obuv, ako napr. bežecké, vychádzkové či cross-training topánky. Topánky bi mali dobre sedieť, poskytovať dostatočnú oporu

chodidlu a mali by mať protišmykovú podrážku.

16. Udržujte rovnováhu pri používaní, nasadaní na či zosadaní z trenažéru SEG 6550. Strata rovnováhy môže viesť k pádu a vážnemu zraneniu.
17. Veslársky trenažér SEG 6550 by nemali používať osoby vážiace viac ako 113 kg.
18. Veslársky trenažér SEG 6550 by nemala používať viac ako jedna osoba súčasne.
19. Veslársky trenažér SEG 6550 je určený len na domáce použitie, nie je vhodný pre polokomerčné alebo komerčné použitie.

VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního nebo kondičního programu byste se měli poradit se svým lékařem, zda nepotřebujete kompletní prohlídku, zvláště je-li vám více než 35 let, nikdy jste ještě necvičili, jste těhotná, či trpíte nějakou nemocí. **PŘEČTĚTE SI A DODRŽUJTE BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ. NEDODRŽENÍ TĚCHTO OPATŘENÍ MŮŽE VÉST K VÁŽNÉMU ZRANĚNÍ.**

VAROVANIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného alebo kondičného programu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, či nepotrebujete kompletnú prehliadku, zvlášť ak máte viac ako 35 rokov, nikdy ste ešte necvičili, ste tehotná, či trpíte nejakou chorobou. **PREČÍTAJTE SI A DODRŽIAVAJTE BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA, NEDODRŽANIE TÝCHTO OPATRENÍ MÔŽE VIESŤ K VÁŽNEMU ZRANENIU.**



NO.	POLOŽKA / POLOŽKA	KS
1	Hlavní rám / Hlavný rám	1
2	Přední stabilizér / Predný stabilizátor	1
3	Hřídel / Hriadel'	1
4	Kladka / Kladka	1
5	Řemenový kotouč / Remeňový kotúč	1
8	Ložisko (6004zz) / Ložisko	2
10	Ložiskové těleso / Ložiskové teleso	2
11	V-žebrovaný pás / V – rebrovaný pás	1
12	Vodící kladka / Vodiaca kladka	1
13	Převodový kotouč / Prevodová kotúč	1
14	Rozpěra převodového kotouče / Rozpera prevodového kotúča	1
15	Tažná pružina / Ťažná pružina	1
16	Magnetická sestava / Magnetická zostava	1
17	Elastický provaz / Elastický špagát	1
18	Elastický kotouč / Elastický kotúč	3
19	Průchodka kola / Priechodka kolesa	3
20	Rozpěra kola / Rozpera kolesa	3
21	Řemen / Remeň	1
22	Válec řemene / Válec remeňa	2
23	Hřídel válce / Hriadel' valca	1
24	Rozpěra válce / Rozpera valca	2
25	Držadlo / Držadlo	1
26	Pěnový grip / Penový grip	2
27	Regulátor zátěže / Regulátor záťaže	1
28	Magnet / Magnet	1
29	Čidlový kabel / Čidlový kábel	1
30	Vrchní kryt počítačidla / Vrchný kryt počítača	1
31	Vrchní kryt / Vrchný kryt	1
32	Počítadlo / Počítadlo	1
33	Levý kryt / Ľavý kryt	1
34	Pravý kryt / Pravý kryt	1
35	Kryt páky / Kryt páky	2
38	Šroub s obručou / Skrutks s obručou (M8x1.25x25mm)	1

43	Podstavec P Podstavec	1
44	Hřídel opěrek nohou / Hriadel' opierok nôh	1
45	Rozpěra / Rozpere	2
NO.	POLOŽKA	KS
46	Opěrka nohy / Opierka nohy	2
47	Řemen opěrky nohy / Remeň opierky nohy	2
48	Zátková tyč / Zátková tyč	1
49	Čep kolejnice / Čap koľajnice	1
50	Vložka čepu / Vložka čapu	2
51	Spojovací záslepka kolejnice / Spojovacia záslepka koľajnice	1
52	Kolejnice / Koľajnica	1
53	Zarážka / Zarážka	2
54	Zarážkový šroub / Zarážková skrutka	2
55	Krytka kolejnice / Krytka koľajnice	1
56	Vystužovací trubka / Vystužovacia trubka	1
57	Vnitřní vystužovací trubka / Vnútorná vystužovacia trubka	1
58	Průchodka / Priechodka	1
59	Uvolňovací klika / Uvoľňovacia kľuka	1
60	Konzolová podpěra / Konzolová podpera	1
61	Konzola zadní podpěry / Konzola zadnej podpery	1
62	Zadní podpěra / Zadná podpera	1
63	Vytahovací kolík / Vyt'ahovací kolík	1
64	Sedadlový držák / Sedadlová držiak	1
65	Sedadlový válec / Sedadlový valec	4
66	Rozpěra sedadlového válce / Rozpera sedadlového valca ($\varphi 8 \times \varphi 12 \times 6.5 \text{mm}$)	4
67	Pružný kolík / Pružný kolík	1
68	Sedadlo / Sedadlo	1
73	Čidlový kabel / Čidlový kábel	1
74	Spodní čidlový kabel / Spodný čidlový kábel	1
75	Kabel klipsového snímače tepu / Kábel klipsového snímača tepu	1
76	Oběžné kolo / Obežné koleso	2

77	Kulatá záslepka (60mm) / Guľatá záslepka	4
78	Kulatá zátka (25mm) / Guľatá zátka	4
79	Krytka matice (M10) / Krytka matice	8
80	Vratový šroub (M8x1.25x60mm) / Samorezná skrutka	3
81	Šroub s nástrčnou hlavou (M8x1.25x70mm) / Skrutka s nástrčnou hlavou	2
82	Vrut s pŕlkulovou hlavou (M4x20mm) / Samorezná skrutka s polguľatou hlavou	7
83	Vrut s pŕlkulovou hlavou (M4x10mm) / Samorezná skrutka s polguľatou hlavou	12
84	Vrut s pŕlkulovou hlavou (M5x18mm) / Samorezná skrutka s polguľatou hlavou	8
85	Vrut s pŕlkulovou hlavou (M5x0.8x15mm) / Samorezná skrutka s polguľatou hlavou	2
NO.	POLOŽKA	KS
86	Matice Nylock (M8x1.25x6.2t) / Matica Nylock	4
87	Šroub s nástrčnou hlavou (M5x0.8x15mm) / Skrutka s nástrčnou hlavou	5
89	Pružná podložka (M8) / Pružná podložka	6
90	Šroub s plochou hlavou (M8x1.25x16mm) / Skrutka s plochou hlavou	4
91	Šroub s plochou hlavou (M8x1.25x25mm) / Skrutka s plochou hlavou	1
92	Šroub s plochou kulovou hlavou (M8x1.25x25mm) / Skrutka s plochou guľatou hlavou	4
93	Šroub se zaoblenou hlavou (M6x1x12mm) / Skrutka so zaoblenou hlavou	4
94	Šroub se zaoblenou hlavou (M8x1.25x15mm) / Skrutka so zaoblenou hlavou	3
95	Šroub se šestihrannou hlavou	4

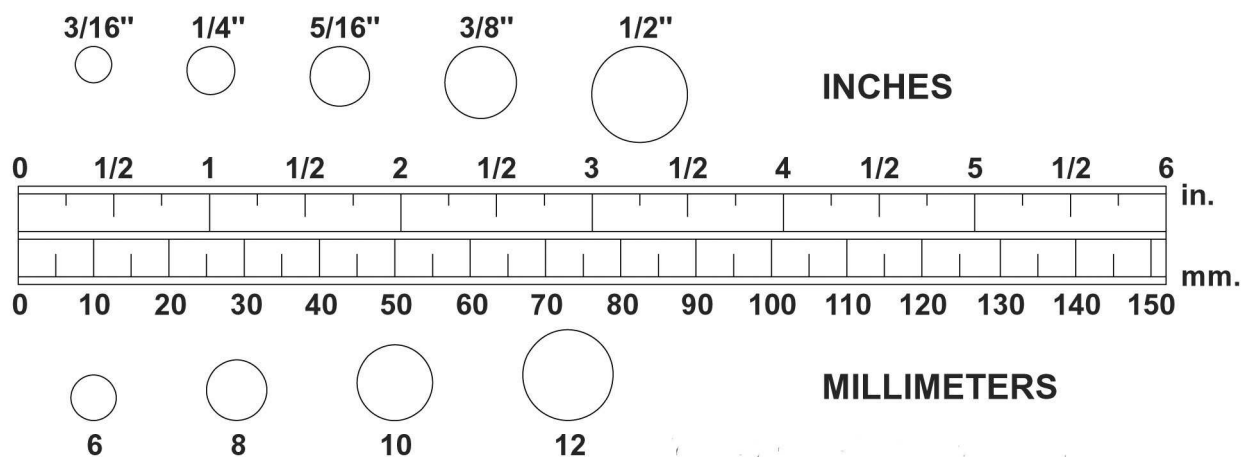
	(M6x1x15mm) / Skrutka so šestihřannou hlavou	
97	Šroub se šestihřannou hlavou (M8x1.25x16mm) / Skrutka so šestihřannou hlavou	8
98	Šroub se šestihřannou hlavou (M8x1.25x55mm) / Skrutka so šestihřannou hlavou	4
99	Šroub se šestihřannou hlavou (M10x1.5x45mm) / Skrutka so šestihřannou hlavou	1
100	Šroub se šestihřannou hlavou (M10x1.5x75mm) / Skrutka so šestihřannou hlavou	1
101	Šroub se šestihřannou hlavou (M10x1.5x85mm) / Skrutka so šestihřannou hlavou	1
102	Šroub se šestihřannou hlavou (M10x1.5x95mm) / Skrutka so šestihřannou hlavou	1
103	Šroub se šestihřannou hlavou (M10x1.5x125mm) / Skrutka so šestihřannou hlavou	1
104	Maticе Nylock (M8x1.25x8t) / Maticа Nylock	4
105	Maticе Nylock (M10x1.5) / Maticа Nylock	5
106	Maticе s obrubou (M10x1.25) / Maticа s obrubou	2
107	Podložka (M6) / Podložka	4
108	Podložka (M8x φ 16) / Podložka	5
109	Velká podložka (M8x φ 23) / Velká podložka	2
110	Podložka (M10) / Podložka	2
111	Maticе Nylock M6 / Maticа Nylock	1
112	Hřídel válce (59mm) / Hřídel' valca	1
113	Rozpěra válce / Rozpera valca	1
114	Otočný šroub s okem / Otočná skrutka s okem	1
115	Šroub s půlkulovou hlavou (M5x12mm) / Skrutka s polgulatou hlavou	4

116	Pilates opěrka nohy / Pilates opierka nohy	2
117	C kroužek 20mm / C krúžok 20 mm	2
118	Šroub se šestihřannou hlavou (M8x1.25x70mm) / Skrutka so šestihřannou hlavou	1
119	Podložka (φ 26x φ 38 x 2.0t) / Podložka	2
120	Podložka (φ 6x φ 32 x 2.0t) / Podložka	1
121	Podložka (φ 26x φ 34x 1.0t) / Podložka	1
122	Hranatá krytka / Hranatá krytka	1

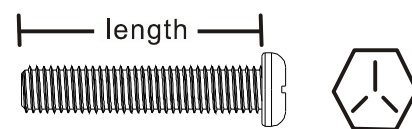
SCHÉMA SPOJOVACÍHO MATERIÁLU / SCHÉMA SPOJOVACIEHO MATERIÁLU

Schéma spojovacího materiálu Vám pomůže identifikovat jednotlivé položky a usnadní Vám montáž. Pro identifikaci velikostí přiložte těsnění a konce šroubů nebo vrtů na kroužky na obrázku. Pro ověření délky šroubů a vrtů použijte malou stupnici.

Schéma spojovacieho materiálu Vám pomôže identifikovať jednotlivé položky a uľahčí Vám montáž. Pre identifikáciu veľkosti priložte tesnenie a konce skrutiek alebo samorezných skrutiek na krúžku na obrázku. Pre overenie dĺžky skrutiek a samorezných skrutiek použite malú stupnicu.




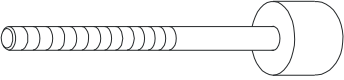
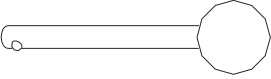


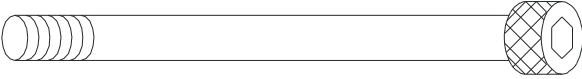

UPOZORNĚNÍ: Délka všech šroubů a vrtů – s výjimkou těch s plochou hlavou – se měří od špičky šroubu či vrtu po spodní část hlavy. Šrouby a vrtů s plochou hlavou se měří od špičky šroubu po vršek hlavy.

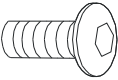
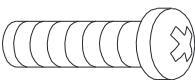
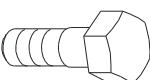
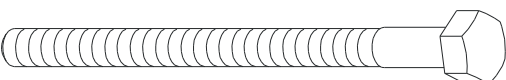
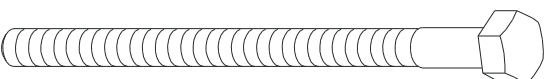
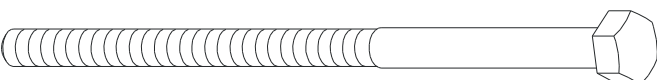



Upozornenie: Dĺžka všetkých skrutiek a samorezných skrutiek s výnimkou tých s plochou hlavou sa meria od špičky skrutky či samoreznej skrutky po spodnú časť hlavy. Skrutky a samorezné skrutky s plochou hlavou sa merajú od špičky skrutky po vrch hlavy.

Po rozbalení stroje se ujistěte, že jsou v balení obsaženy všechny následující položky. Některé menší součásti mohly být pro přepravu předmontovány.

Po rozbalení stroja sa uistite, že sú v balení obsiahnuté všetky nasledujúce položky. Niektoré menšie súčiastky mohli byť pre prepravu predmontované.

	Číslo a popis / Číslo a popis	Počet
	53 Zarážka / Zarážka	1
	54 Zarážkový šroub / Zarážková skrutka	1
	63 Vytahovací kolík / Vytahovací kolík	1
	78 Kulatá zátka 25mm / Kulatá zátka 25 mm	2
	79 Krytka matice (M10) / Krytka matice (M10)	8
	81 Šroub, nástrčná hlava / Skrutka, nástrčná hlava (M8x1.25x70mm)	2
	89 Pružná podložka / Pružná podložka	2

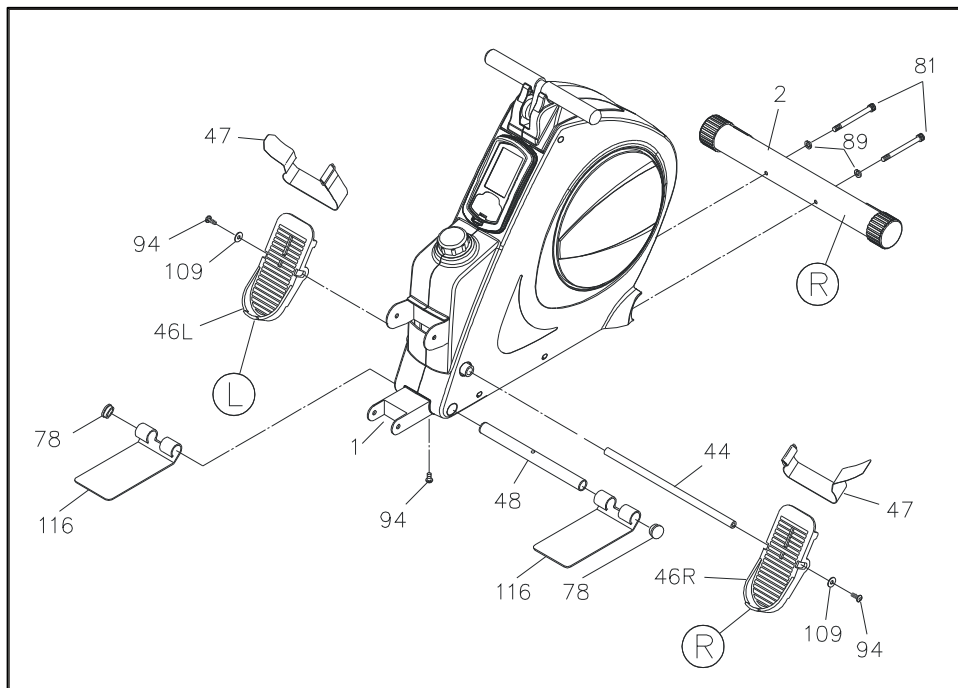
	Číslo a popis	Počet
	94 Šroub, zaoblená hlava / Skrutka, zaoblená hlava (M8x 1.25x 15mm)	3
	95 Šroub, půlkulová hlava / Skrutka, polkulatá hlava (M6x 1 x 15mm)	4
	97 Šroub, šestihránná hlava / Skrutka, šestihránná hlava (M8x1.25x16mm)	4
	101 Šroub, šestihránná hlava / Skrutka, šestihránná hlava (M10x1.5x85mm)	1
	102 Šroub, šestihránná hlava / Skrutka, šestihránná hlava (M10x1.5x95mm)	1
	103 Šroub, šestihránná hlava / Skrutka, šestihránná hlava (M10x1.5x125mm)	1
	105 Matice Nylock / Matica Nylock (M10x1.5)	3



NÁVOD K MONTÁŽI / NÁVOD NA MONTÁŽ

Krabici rozbalte na přehledném místě a všechny součástky vyskládejte na podlahu. Všechn obalový materiál vložte zpět do krabice. Nevyhazujte obalový materiál dříve, než dokončíte montáž.

Krabicu rozbaľte na prehľadnom mieste a všetky súčiastky vyberte na podlahu. Všetok obalový materiál vložte späť do krabice. Nevyhadzujte obalový materiál skôr, než dokončíte montáž.



KROK 1: Na **PŘEDNÍM STABILIZÉRU (2)** najděte značku **"R"**. **Přiložte PŘEDNÍ STABILIZÉR (2) k HLAVNÍMU RÁMU (1)** tak, aby strana se značkou **"R"** byla napravo a spojte je dvěma **ŠROUBY S NÁSTRČNOU HLAVOU (M8x1.25x70mm)(81)** a dvěma **PRUŽNÝMI PODLOŽKAMI M8(89)**.

KROK 1: Na prednom stabilizátore (2) nájdite značku „R“. Priložte predný stabilizér (2) k hlavnému rámu (1) tak, aby strana so značkou „R“ bola napravo a spojte ich dvoma skrutkami s nástrčnou hlavou (M8x1.25x70mm)(81) a dvoma pružnými podložkami (M8) 89.

KROK 2: Vložte **ZÁTKOVOU TYČ (48)** do **HLAVNÍHO RÁMU (1)** a spojte je **ŠROUBEM SE ZAOBLENOU HLAVOU (M8x1.25x15mm)(94)**. Nasuňte **PILATES OPĚRKY NOHOU (116)** na oba konce **ZÁTKOVÉ TYČE (48)**. Zasuňte **KULATÉ ZÁTKY 25mm(78)** do obou konců **ZÁTKOVÉ TYČE (48)**.

POZNÁMKA : **ŘEMENY OPĚREK NOHOU (47)** jsou předmontovány na **OPĚRKÁCH NOHOU (46)**. Sestava opěrky nohy a řemenu pro levou stranu jsou označeny písmenem **"L"**. Sestava opěrky nohy a řemenu pro pravou stranu jsou označeny písmenem **"R"**.

KROK 2: Vložte zátkovou tyč (48) do hlavního rámu (1) a spojte ich skrutkou so zaoblenou

hlavou(M8x1.25x15mm) (94). Nasuňte pilates opierky nôh (116) na oba konce zátkovej tyče (48). Zasuňte guľaté zátky 25 mm (78) do oboch koncov zátkovej tyče (48).

POZNÁMKA: Remene opierok nôh (47) sú predmontované na opierkach nôh (46). Zostava opierky nohy a remeňa pre ľavú nohu je označená písmenom „L“. Zostava opierky nohy a remeňa pre pravú nohu je označená písmenom „R“.

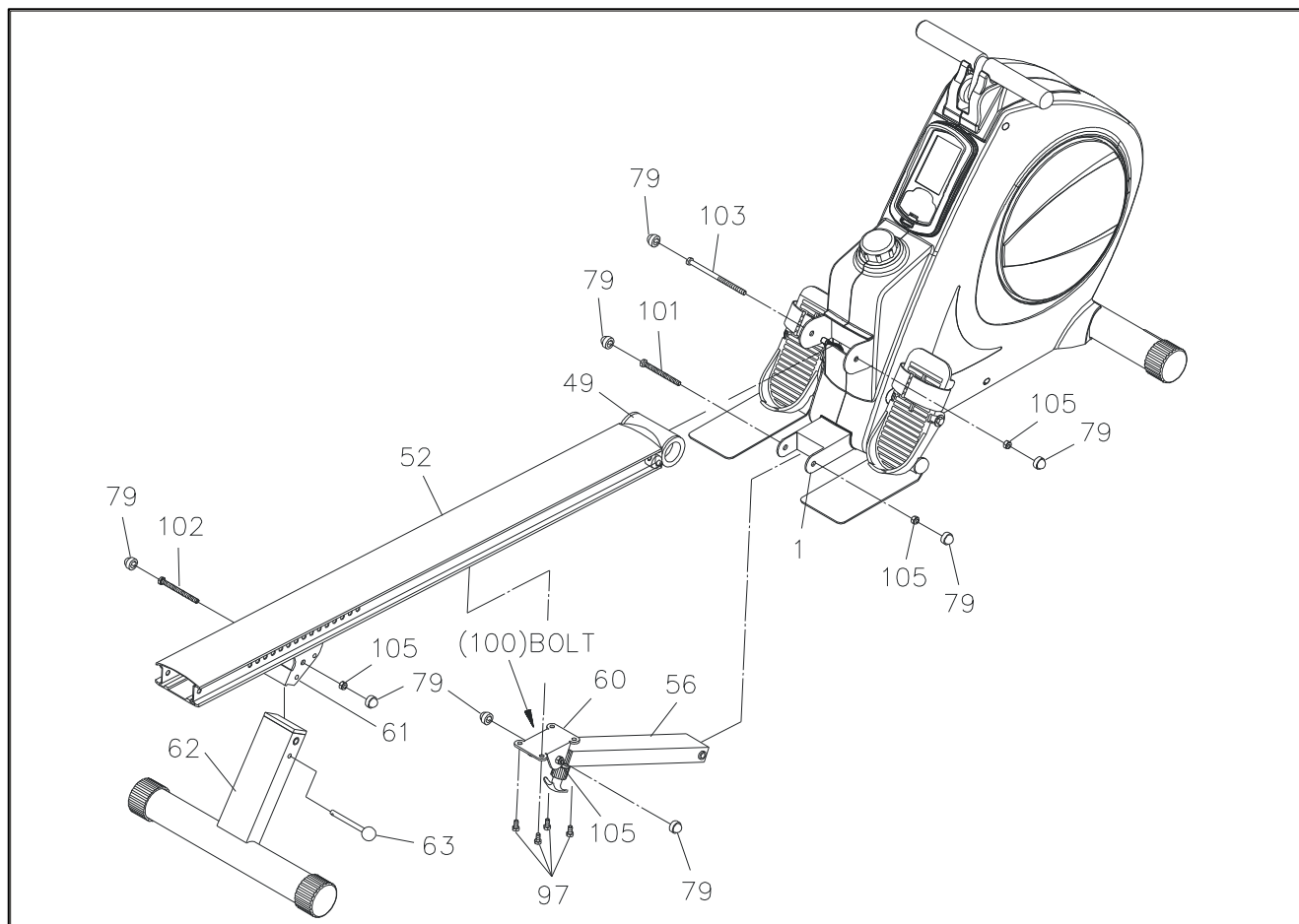
KROK 3: Vložte **HŘÍDEL OPĚREK NOHOU (44)** do **HLAVNÍHO RÁMU (1)**. Přiložte **SESTAVU PRAVÉ OPĚRKY NOHY (46R)** k pravé straně **HŘÍDELE OPĚREK NOHOU (44)** a **SESTAVU LEVÉ OPĚRKY NOHY (46L)** k levé straně. Zajistěte **OPĚRKY NOHOU** pomocí **ŠROUBŮ SE ZAOBLENOU HLAVOU (M8x1.25x15mm)(94)** a **VELKÝCH PODLOŽEK (M8)(109)** na obou koncích **HŘÍDELE OPĚREK NOHOU (44)**.

POZNÁMKA: K utažení **ŠROUBŮ SE ZAOBLENOU HLAVOU (M8x1.25x15mm)(94)** budete potřebovat použít dva **klíče** najednou – každý na jednom konci **HŘÍDELE OPĚRKY NOHOU (44)**.

KROK 3: Vložte hriadeľ opierok nôh (44) do hlavného rámu (1). Priložte zostavu pravej opierky nohy (46R) k pravej strane hriadeľa opierok nôh (44) a zostavu ľavej opierky nohy (46L) k ľavej strane. Zaistite opierky nôh pomocou skrutiek so zaoblenou hlavou (M8x1.25x15mm) (94) a veľkých podložiek (M8) (109) na oboch koncoch hriadeľa opierok nôh (44).

POZNÁMKA: Na dotiahnutie skrutiek so zaoblenou hlavou (M8x1.25x15mm) (94) budete potrebovať použiť dva kľúč naraz – každý na jednom konci hriadeľa opierky nôh (44).

NÁVOD K MONTÁŽI / NÁVOD NA MONTÁŽ



KROK 4: Spojte KONZOLOVOU PODPĚRU (60) s KOLEJNICÍ (52) pomocí čtyř ŠROUBŮ SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU (M8x1.25x16mm)(97). Na MATICI NYLOCK (M10x1.5)(105) a ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU (M10x1.5x75mm) (100) nasadte KRYTKU MATICE (79).

KROK 4 Spojte konzolovou podperu (60) s koľajnicou (52) pomocou štyroch skrutiek so šest'hrannou hlavou (M8x1.25x16mm) (97). Na maticu nylock (M10x1.5) (105) a skrutku so šest'hrannou hlavou (M10x1.5x75mm) (100) nasadte krytu matice (79).

KROK 5: Pripojte KOLEJNICI(52) k HLAVNÍMU RÁMU (1) zasunutím ČEPU KOLEJNICE (49) do svorky HLAVNÍHO RÁMU (1) a spojte je pomocí ŠROUBU SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU (M10x1.5x125mm)(103) a MATICE NYLOCK (M10x1.5)(105). Na MATICI NYLOCK (M10x1.5)(105) a ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU (M10x1.5x125mm)(103) nasadte KRYTKU MATICE (79).

KROK 5: Pripojte koľajnicu (52) k hlavnému rámu (1) zasunutím čapu koľajnice (49) do svorky hlavného rámu (1) a spojte ich pomocou skrutky so šest'hrannou hlavou (M10x1.5x125mm) (103) a matice nylock (M10x1.5) (105). Na maticu nylock (M10x1.5) (105) a skrutku so šest'hrannou hlavou (M10x1.5x125mm) (103) nasadte krytu matice (79).

KROK 6: Spojte spodní konec VYSTUŽOVACÍ TRUBKY (56) s HLAVNÍM RÁMEM(1) pomocí ŠROUBU SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU (M10x1.5x85mm)(101) a MATICE NYLOCK

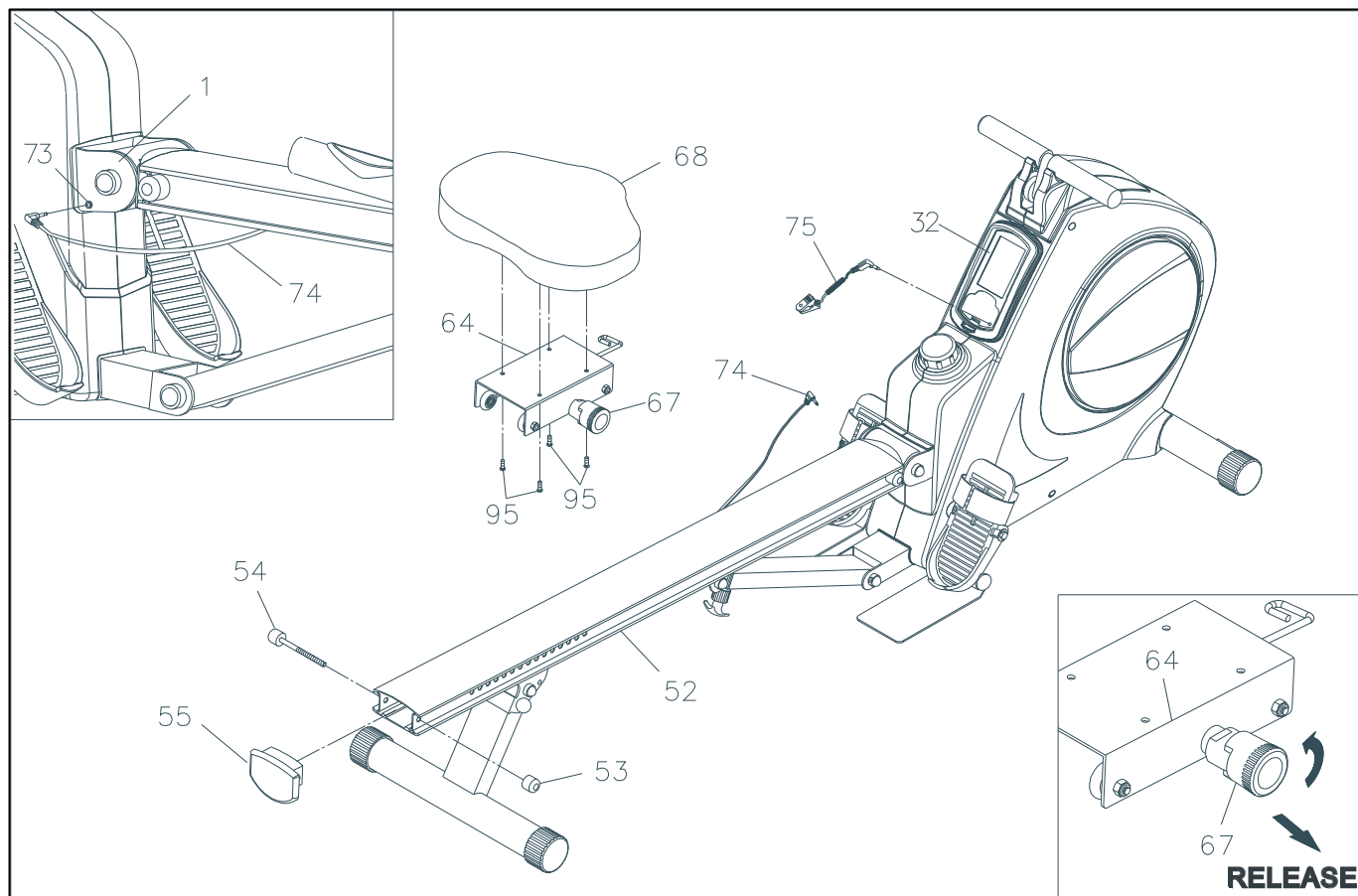
(M10x1.5)(105). Na MATICI NYLOCK (M10x1.5)(105) a ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU (M10x1.5x85mm)(101) nasadíte KRYTKU MATICE (79).

KROK 6: Spojte spodný koniec vystužovacej trubky (56) s hlavným rámom (1) pomocou skrutky so šesťhrannou hlavou (M10x1.5x85mm) (101) a matice nylock (M10x1.5) (105). Na maticu nylock (M10x1.5) (105) a skrutku so šesťhrannou hlavou (M10x1.5x85mm) (101) nasadíte krytuku matice (79).

KROK 7: Spojte **ZADNÍ PODPĚRU 62** s **KONZOLOU ZADNÍ PODPĚRY (61)** na **KOLEJNICI (52)** pomocí **ŠROUBU SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU (M10x1.5x95mm) (102)** a **MATICE NYLOCK (M10x1.5)(105)**. **ZADNÍ PODPĚRU (62)** zafixujte pomocí **VYTAHOVACÍHO KOLÍKU (63)**. Na **MATICI NYLOCK (M10x1.5)(105)** a **ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU (M10x1.5x95mm)(102)** nasadíte **KRYTKU MATICE (79)**.

KROK 7: Spojte zadnú podperu (62) s konzolou zadnej podpery (61) na koľajnici (52) pomocou skrutiek so šesťhrannou hlavou (M10x1.5x95mm) (102) a matice nylock (M10x1.5) (105). Zadnú podperu (62) zafixujte pomocou vyťahovacieho kolíka (63). Na maticu nylock (M10x1.5) (105) a skrutku so šesťhrannou hlavou (M10x1.5x95mm) (102) nasadíte krytku matice (79).

NÁVOD K MONTÁŽI / NÁVOD NA MONTÁŽ



POZNÁMKA: Dejte pozor, ať při KROCÍCH 8 AŽ 10 nepoškodíte **ČIDLOVÉ KABELY (73,74)**.

POZNÁMKA: Dajte pozor, aby ste pri krokoch 8 až 10 nepoškodili čidlové káble (73,74).

KROK 8: Spojte **SEADLO (68)** se **SEADLOVÝM DRŽÁKEM 64)** pomocí čtyř **ŠROUBŮ SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU (M6x1x15mm)(95)**.

KROK 8: Spojte sedadlo (68) so sedadlovým držiakom (64) pomocou štyroch skrutiek so šesťhrannou hlavou (M6x1x15mm)(95).

KROK 9: Zatáhněte za **PRUŽNÝ KOLÍK (67)** a otočte jím proti směru hodinových ručiček. Zajistěte kolík v odblokované pozici podle nákresu. Nasaďte **SESTAVU SEDADLOVÉHO DRŽÁKU (64)** na **KOLEJNICI (52)**. Zasuňte **KRYTKU KOLEJNICE (55)** do **KOLEJNICE (52)**, spojte je pomocí **ZARÁŽKY (53)** a sešroubujte **ZARÁŽKOVÝM ŠROUBEM (54)**. Ujistěte se, že **ZARÁŽKOVÝ ŠROUB (54)** v přední části **KOLEJNICE (52)** je již z výroby namontován.

KROK 9: Zatiahnite pružný kolík (67) a otočte ním proti smeru hodinových ručičiek. Zaistite kolík v odblokovanej pozícii podľa nákresu. Nasaďte zostavu sedadlového držiaka (64) na koľajnici (52). Zasuňte krytku koľajnice (55) do koľajnice (52), spojte ich pomocou zarážky (53) a zoskrutkujte zarážkovou skrutkou (54). Uistite sa, že zarážková skrutka (54) v prednej časti koľajnice (52) je už z výroby namontovaná.

KROK 10: Podle nákresu spojte **SPODNÍ ČIDLOVÝ KABEL (74)** s **ČIDLOVÝM KABLEM (73)** umístěným na držáku **HLAVNÍHO RÁMU (1)**.

KROK 10: Podľa nákresu spojte spodný čidlový kábel (74) s čidlovým káblom (73) umiestneným na držiaku hlavného rámu (1).

KROK 11: Zapojte **KABEL KLIPSOVÉHO SNÍMAČE TEPU (75)** do zdířky umístěné na **POČÍTADLE (32)**.

KROK 11: Zapojte kábel klipsového snímača tepu (75) do dierky umiestnenej na počítadle (32).

POUŽÍVÁNÍ ELEKTRONICKÉHO POČÍTADLA POUŽÍVANIE ELEKTRONICKÉHO POČÍTADLA

POWER ON (ZAPNUTO): (ZAPNUTÉ) Začněte šlapat nebo stiskněte jakékoliv tlačítko.

Začnite ťahať alebo stlačte akékoľvek tlačidlo.

POWER OFF (VYPNUTO): (VYPNUTÉ) Počítadlo se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypne.

Počítadlo sa po 4 minútach nečinnosti automaticky vypne.

OVLÁDACÍ TLAČÍTKA: OVLADÁCIE TLAČIDLÁ

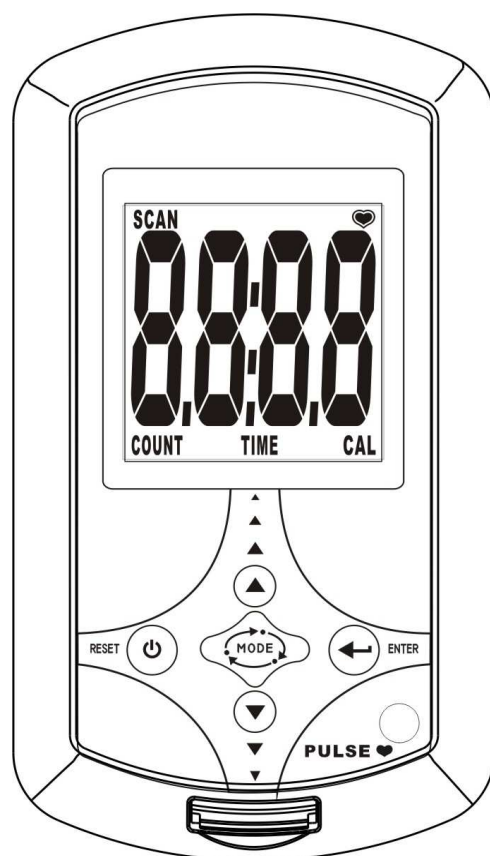
ENTER: Pro vstup do nastavovacího režimu stiskněte toto tlačítko. Postupně tímto způsobem nastavte hodnoty TIME (ČAS), CAL (KALORIE) a PULSE (TEP).

Pre vstup do nastavovacieho režimu stlačte toto tlačidlo. Postupne týmto spôsobom nastavte hodnoty TIME (ČAS), CAL (KALÓRIE) a PULSE (TEP).

MODE: Stiskněte toto tlačítko pro zobrazení zvolené funkce. Pokud chcete hodnoty funkcí vymazať, tiskněte tlačítko po dobu několika sekund.

Stlačte toto tlačidlo pre zobrazenie zvolenej funkcie. Pokiaľ chcete hodnoty funkcií vymazať, stlačte tlačidlo po dobu niekoľkých sekúnd.

RESET: V nastavovacím režimu použijte toto tlačítko pro nastavení výchozích hodnot na nulu u funkcí TIME a CAL. V režimu stop stiskněte toto tlačítko pro vymazání zobrazených hodnot u funkce CAL. Pro



vymazání všech hodnot tiskněte tlačítko po dobu dvou sekund.

V nastavovacím režimu použijte toto tlačítko pro nastavení východiskových hodnot na nulu při funkcích TIME a CAL. V režimu stop stlačte toto tlačítko pro vymazání zobrazených hodnot při funkci CAL. Pro vymazání všech hodnot stlačte tlačítko po dobu dvou sekund.

▲&▼: Použijte tato dvě tlačítka pro nastavení hodnot TIME, CAL a PULSE.

Použijte tyto dvě tlačítka pro nastavení hodnot TIME, CAL a PULSE.

FUNKCE / FUNKCIE:

SCAN (PROHLÍŽENÍ): (PREHLIADANIE) Automaticky prohlíží funkce **TIME**, **COUNT**, **CALORIE** a **PULSE**. Funkce se zobrazují postupně a mění se v šestisekundovém intervalu. Mačkejte tlačítko **MODE** dokud se nezobrazí funkce "**SCAN**".

Automaticky prehlíada funkcie TIME, COUNT, CALORIE, PULSE. Funkcie sa zobrazujú postupne a menia sa v šesťsekundovom intervale. Stláčajte tlačidlo MODE, pokiaľ sa nezobrazí funkcia SCAN.

TIME (ČAS): Zobrazuje čas v hodnotách od 1 sekundy do 99:59 minut. Odpočítává od nastavené hodnoty.

Zobrazuje čas v hodnotách od 1 sekundy do 99:59 minut. Odpočítava od nastavenej hodnoty.

COUNT (POČÍTÁNÍ): (POČÍTANIE) Zobrazuje aktuální hodnoty počítadla od 0 do 9999.

Zobrazuje aktuálne hodnoty počítadla od 0 do 9999.

CALORIE (KALORIE): (KALÓRIE) Zobrazuje spalování kalorií od 0 do 999.9 Kcal. Odpočítává od nastavené hodnoty. Funkce spalování kalorií je jen odhad hodnot průměrného uživatele. Měla by být brána jen jako možnost srovnání mezi jednotlivými tréninky.

Zobrazuje spaľovanie kalórií od 0 do 999,9 Kcal. Odpočítava od nastavenej hodnoty. Funkcia spaľovanie kalórií je len odhad hodnôt priemerného užívateľa. Mala by byť braná len ako možnosť porovnávania medzi jednotlivými tréningami.

PULSE (TEP): Zobrazuje počet tepů za minutu. Pro zobrazení tepu zvolte PULSE MODE (REŽIM TEP) a připněte si KLIPSOVÝ SNÍMAČ TEPU k ušnímu lalůčku. Jakmile ELEKTRONICKÉ POČÍTADLO zaznamená Váš tep, na displeji začne blikat symbol srdce. Váš puls se zobrazí přibližně po pěti sekundách. Pokud se symbol srdce neobjeví, ujistěte se, že je KLIPSOVÝ SNÍMAČ TEPU správně zapojen do zdířky umístěné na POČÍTADLE a také, že máte snímač správně nasazen na ušním lalůčku. Pokud si přednastavíte hodnoty tepu, počítadlo Vás zvukovým alarmem varuje ve chvíli, kdy Váš puls překročí nastavenou hodnotu. Přestaňte cvičit a počkejte, až se tep zpomalí.

Zobrazuje počet tepov za minútu. Pre zobrazenie tepu zvolíte PULSE MODE (REŽIM TEP) a pripnete si klipsový snímač tepu k ušným lalôčkom. Keď elektronické počítadlo zaznamená Váš tep, na displeji začne blikať symbol srdce. Váš pulz sa zobrazí približne po piatich sekundách. Pokiaľ sa symbol srdce neobjaví, uistite sa, že je klipsový snímač tepu správne zapojený do dierky umiestnenej na počítadle a tiež, že máte snímač správne nasadený na ušnom lalôčku. Pokiaľ si prednastavíte hodnoty tepu, počítadlo Vás zvukovým alarmom varuje vo chvíli, keď Váš pulz prekročí nastavenú hodnotu. Prestaňte cvičiť a počkajte, až sa tep spomalí.

PROVOZNÍ INSTRUKCE / INŠTRUCIE K POUŽÍVANIU

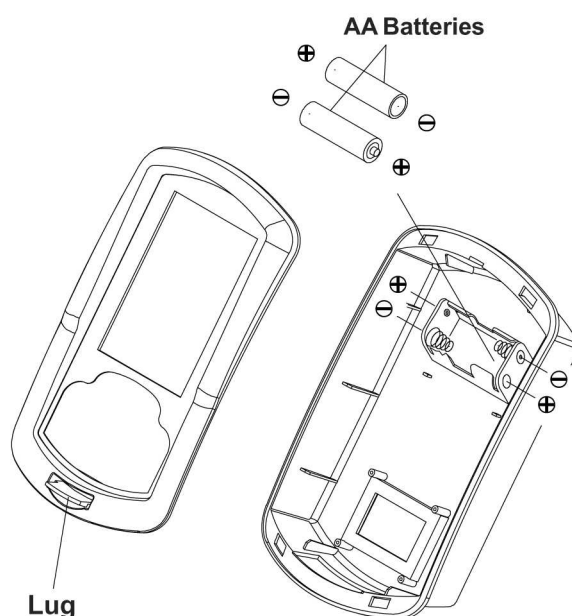
JAK INSTALOVAT A VYMĚNIT BATERIE:

AKO INSTALOVAŤ A VYMEŇIŤ BATÉRIE:

1. Abyste otevřeli kryt počítadla, stiskněte přichytku v jeho spodní části.
2. K počítadlu jsou přiloženy dvě AA baterie. Baterie vyměňte podle návodu na obrázku.
 1. Aby ste otvorili kryt počítadla, stlačte príchytку v jeho spodnej časti.
 2. K počítadlu sú priložené dve AA batérie. Batérie vymeňte podľa návodu na obrázku.

POZNÁMKA / POZNÁMKA:

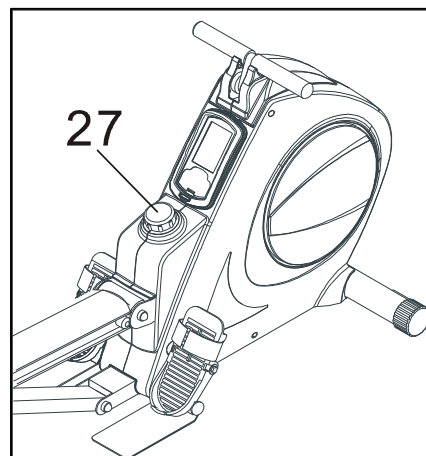
1. Nedávejte dohromady novou baterii s baterií starou. Používejte jeden typ baterie. Nepoužívejte alkalickou baterii zároveň s jiným typem baterie.
2. Nedoporučujeme používat dobíjecí baterie.
 1. Nedávajte dohromady novú batériu s batériou starou. Používajte jeden typ batérie. Nepoužívajte alkalickú batériu zároveň s iným typom batérie.
 2. Neodporúčame používať dobíjacie batérie.



NASTAVENÍ ZÁTĚŽE / NASTAVENIE ZÁŤAŽE

Pro zvýšení zátěže otočte REGULÁTOREM ZÁTĚŽE (27) ve směru hodinových ručiček. Pro snížení zátěže otočte REGULÁTOREM ZÁTĚŽE (27) proti směru hodinových ručiček. K dispozici je osm úrovní nastavení zátěže.

Pre zvýšenie záťaže otočte regulátorom záťaže (27) v smere hodinových ručičiek. Pre zníženie záťaže otočte regulátorom záťaže (27) proti smeru hodinových ručičiek.



PROVOZNÍ INSTRUKCE / INŠTRUKCIE K POUŽÍVANIU

ROWER MODE: Zatáhněte za **PRUŽNÝ KOLÍK (67)**, podle nákresu jej otočte proti směru hodinových ručiček a nastavte jej do odbržděné polohy. Tím se uvolní **SEDADLO**, které volně sklouzne po **KOLEJNICI (52)**. Začněte cvičením tím, že se posadíte na sedadlo, nohy položíte na **OPĚRKY NOHOU (46)** a zatáhnete za **DRŽADLO (25)**.

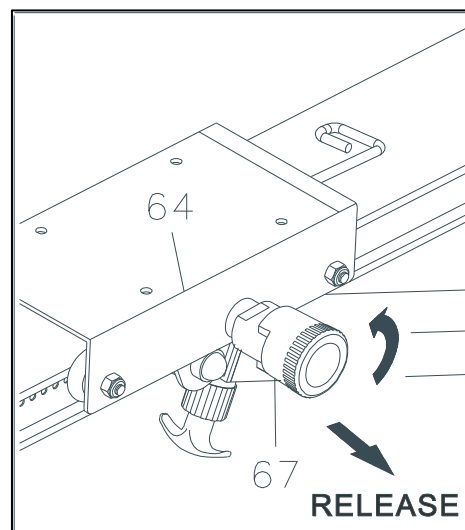
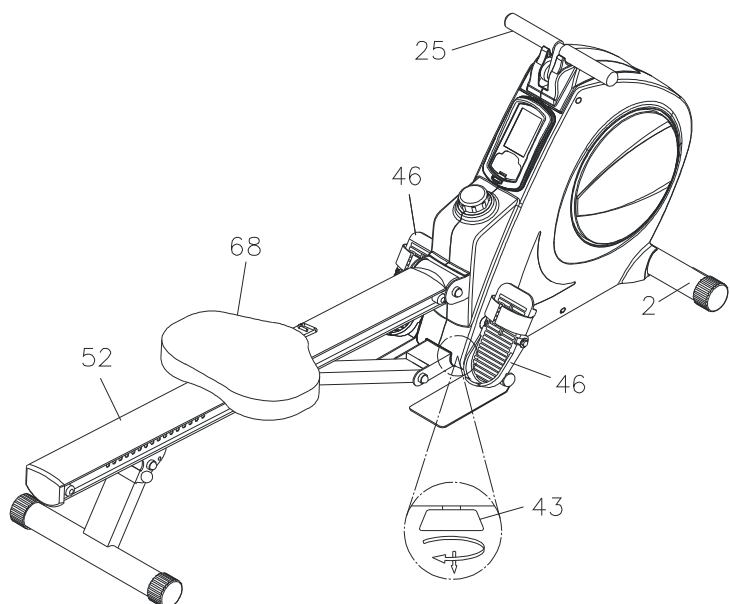
Zatiahnite za pružný kolík (67), podľa nákresu ho otočte proti smeru hodinových ručičiek a nastavte ho do odbrzdenej polohy. Tým sa uvoľní sedadlo, ktoré voľne skĺzne po koľajnici (52). Začnite cvičenie tým, že sa posadíte na sedadlo, nohy položíte na opierky nôh (46) a zatiahnete za držadlo (25)..

POZNÁMKA: Pokud se v průběhu cvičení **PŘEDNÍ STABILIZÉR (2)** zvedá z podlahy, nastavte **PODSTAVEC (43)** do vyšší pozice.

POZNÁMKA: Pokiaľ sa počas cvičenie predný stabilizátor (2) zdvíha z podlahy, nastavte podstavec (43) do vyššej pozície.

UPOZORNĚNÍ: Než začnete cvičit, vždy se ujistěte, že je **PRUŽNÝ KOLÍK (67)** ve správné pozici.

UPOZORNENIE: Než začnete cvičiť, vždy sa uistite, že je pružný kolík (67) v správnej pozícii.



VAROVÁNÍ: Než začnete cvičit, vždy se ujistěte, že je **PRUŽNÝ KOLÍK (67)** ve správné pozici.

VAROVANIE: Než začnete cvičiť, vždy sa uistite, že je pružný kolík (67) v správnej pozícii.

ÚDRŽBA / ÚDRŽBA

Bezpečnost a kvalita veslařského trenažéru SEG 6550 může být zajištěna pouze pokud je trenažér pravidelně kontrolován a udržován.

Zvláštní pozornost by měla být věnována následujícím bodům:

1. Nastavte REGULÁTOR ZÁTĚŽE (27) a ujistěte se, že magnetický systém dodává napětí.
2. Savým hadříkem vyčistěte kolejničky pro válce v KOLEJNICI (52).
3. Pravidelná údržba je povinností vlastníka/uživatele trenažéru.
4. Ujistěte se, že všechny šrouby a matice jsou náležitě utaženy. Nahrďte chybící matice a šrouby. Volné matice a šrouby dotáhněte.
5. Opatřebované nebo poškozené součásti by měly být okamžitě nahrazeny.
6. Pomocí savého hadříku udržujte trenažér SEG 6550 stále čistý.

Bezpečnosť a kvalita veslárskeho trenažéru SEG 6550 môže byť zaistená iba pokiaľ je trenažér pravidelne kontrolovaný a udržovaný.

Zvláštna pozornosť by mala byť venovaná nasledujúcim bodom:

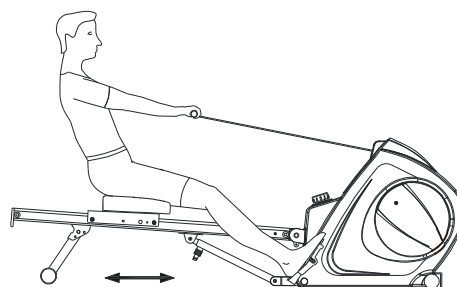
1. Nastavte regulátor záťaže (27) a uistite sa, že magnetický systém dodáva napätie.
2. Sajúcou handrou vyčistíte koľajničky pre valce v koľajnici (52).
3. Pravidelná údržba je povinnosťou vlastníka/užívateľa trenažéru.
4. Uistite sa, že všetky skrutky a matice sú náležite dotiahnuté. Nahrďte chýbajúce matice a skrutky. Voľné matice a skrutky dotiahnite.
5. Opatrebované alebo poškodené súčiastky by mali byť okamžite nahradené.
6. Pomocou sajúcej handry udržujte trenažér SEG 6550 stále čistý.

MOŽNOSTI CVIČENÍ / MOŽNOSTI CVIČENIA

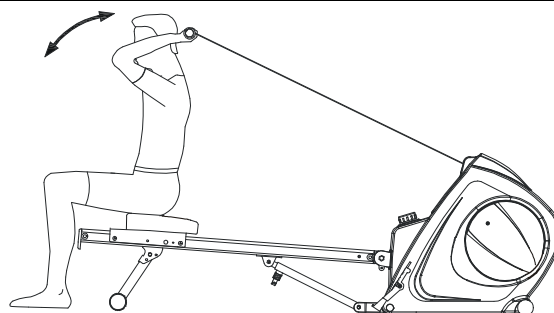
Trénujte na trenažéru SEG 6550 podle nákresu vpravo.

Trénujte na trenažéri SEG 6550 podľa nákresu vpravo.

ROWER



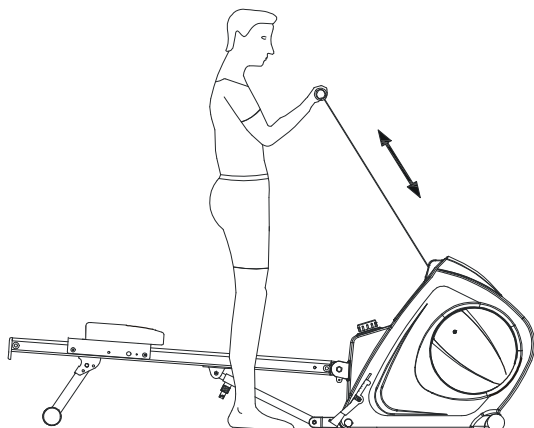
ZÁDA & BŘICHO



Zafixujte sedadlo ve správné pozici v zadní části kolejnice. Taháním za držadlo v různých směrech můžete na trenažéru SEG 6550 provozovat následující cvičení.

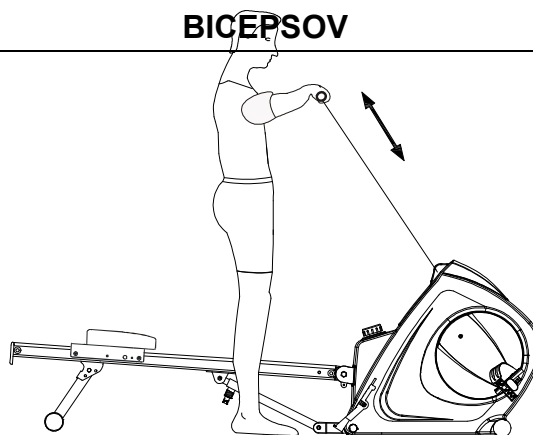
Zafixujte sedadlo v správnej pozícii v zadnej časti koľajnice. Ťahaním za držadlo vrôzných smeroch môžete na trenažéri SEG 6550 vykonávať nasledovné cvičenie.

POSILOVÁNÍ BICEPSŮ POSILŇOVANIE BICEPSOV



Při cvičení stůjte na kovových **PILATES PEDÁLECH**
Pri cvičení stojte na kovových pilates-pedáloch

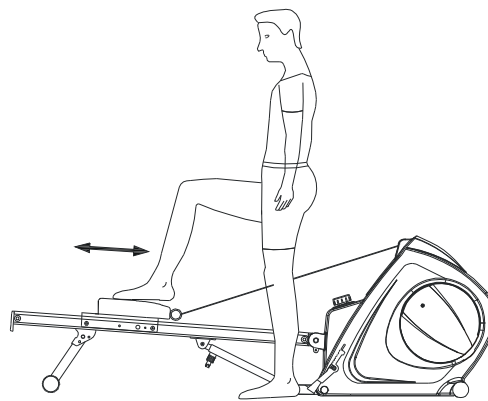
POSILOVÁNÍ BICEPSŮ POSILŇOVANIE BICEPSOV



Při cvičení stůjte na kovových **PILATES PEDÁLECH**
Pri cvičení stojte na kovových pilates-pedáloch

PROTAŽENÍ NOHOU

Uvolněte sedadlo na kolejnici. Pomocí kovového háku připevněte držadlo k sedadlu. Na trenažéru SEG 6550 můžete cvičit podle nákresu vpravo. Uvolníte sedadlo na kořajnici. Pomocí kovového háku připevníte držadlo k sedadlu. Na trenažéru SEG 6550 můžete cvičit podľa nákresu vpravo.

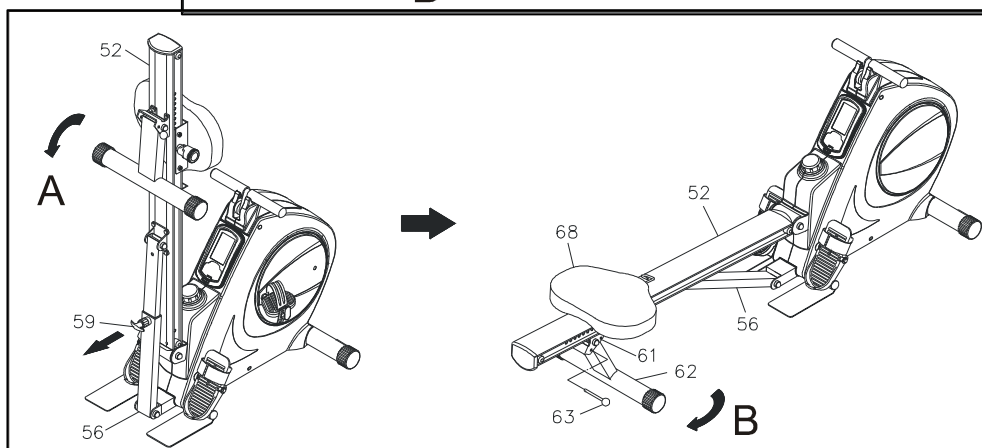
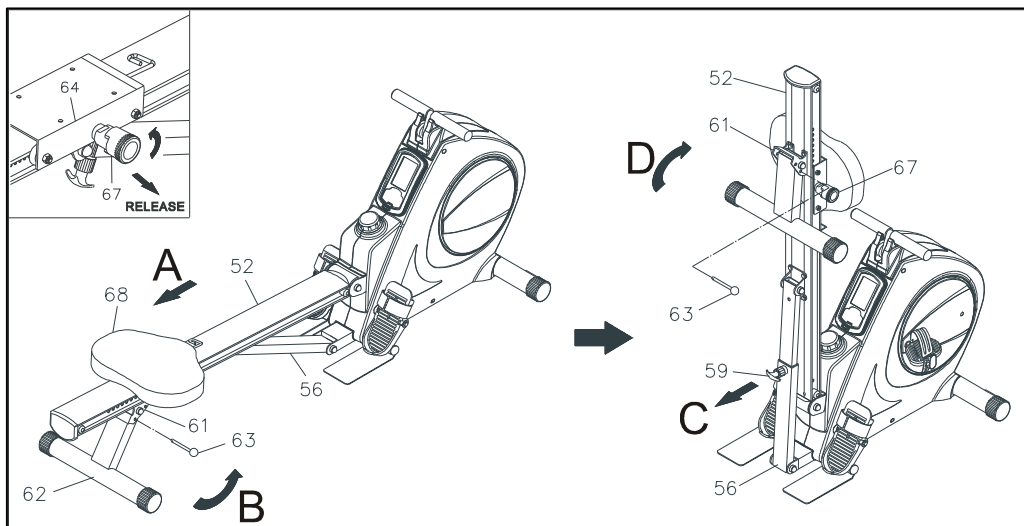


Při cvičení stávejte na kovových **PILATES PEDÁLECH**

SKLADOVÁNÍ / SKLADOVANIE

Pri cvičení stojte na kovových pilates-pedáloch

1. Trenažér SEG 6550 skladujte na suchém, čistém místě.
 2. Pokud ukládáte trenažér SEG 6550 na dobu delší jednoho roku, vyjměte baterie z elektronického počítadla, abyste předešli jeho poškození.
 3. Přemísťujte SEG 6550 pomocí koleček na předním stabilizéru. Při přesunu uchopte SEG 6550 za kryt kolejnice, ne za sedadlo. Sedadlo by se při přesunu mohlo pohnout a skřípnout Vám ruce nebo prsty.
 4. Při skládání SEG 6550 postupujte následujícím způsobem:
 - a. Nastavte sedadlo tak, aby před ním zůstal alespoň jeden nastavovací otvor.
 - b. **POZNÁMKA:** Zabráníte tak poškození krytů.
 - c. Vyjměte **VYTAHOVACÍ KOLÍK (63)** a překlňte **ZADNÍ PODPĚRU (62)** směrem dopředu.
POZNÁMKA: UVOLŇOVACÍ KLIKA (59) pak půjde lehce vytáhnout.
 - d. Vytáhněte **UVOLŇOVACÍ KLIKU (59)** a složte **KOLEJNICI (52)**. Ujistěte se, že **KOLEJNICE (52)** je bezpečně zajištěna ve složené pozici.
 - e. Pomocí **VYTAHOVACÍHO KOLÍKU (63)** zafixujte **ZADNÍ PODPĚRU (62)** ve složené pozici.
1. Trenažér SEG 6550 skladujte na suchom, čistom mieste.
 2. Pokiaľ ukladáte trenažér SEG 6550 na dobu dlhšiu ako jeden rok, vyberte batérie z elektronického počítadla, aby ste predišli jeho poškodeniu.
 3. Premiestňujte SEG 6550 pomocou koliesok na prednom stabilizátore. Pre presune uchopte SEG 6550 za kryt kořajnici, nie za sedadlo. Sedadlo by sa pri presune mohlo pohnúť a pricviknúť Vám ruky alebo prsty.
 4. Pri skladní SEG 6550 postupujte nasledujúcim spôsobom:
 - a. Nastavte sedadlo tak, aby pred ním zostal jeden nastavovací otvor.
 - b. **POZNÁMKA:** Zabráníte tak poškodeniu krytu.
 - c. Vyberte vyťahovací kolík (63) a preklopte zadnú podperu (62) smerom dopredu.
POZNÁMKA: Uvolňovacia kľuka (59) sa potom bude dať ľahko vytiahnuť.
 - d. Vytiahnite uvolňovaciu kľuku (59) a zložte kořajnicu (52). Uistite sa, že kořajnica (52) je bezpečne zaistená v zloženej pozícii.
 - e. Pomocou vyťahovacieho kolíka (63) zafixujte zadnú podperu (62) v zloženej pozícii.



ROZLOŽENÍ / ROZLOŽENIE

- a. Vyjměte **UVOLŇOVACÍ KLIKU (59)** a rozložte **KOLEJNICI (52)**. Ujistěte se, že **KOLEJNICE (52)** je bezpečně zajištěna v rozložené pozici.
 - b. Odstraňte **VYTAHOVACÍ KOLÍK (63)** a překlopte **ZADNÍ PODPORU (62)** dozadu, poté zafixujte **ZADNÍ PODPORU (62)** pomocí **VYTAHOVACÍHO KOLÍKU (63)**.
- a. Vyberte uvolňovací kľuku (59) a rozložte koľajnicu (52). Uistite sa, že koľajnica (52) je bezpečne zaistená v rozloženej pozícii.
 - b. Odstráňte vyťahovací kolík (63) a preklopte zadnú podporu (62) dozadu, potom zafixujte zadnú podporu (62) pomocou vyťahovacieho kolíka (63)-

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ / ODSTRAŇOVANIE PROBLÉMOV

Symptom Symptóm	Možná příčina Možná príčina	Řešení Riešenie
Na LCD obrazovce se nezobrazují žádné údaje NA LCD obrazovke sa nezobrazujú žiadne údaje	Používáte nevhodný adaptér nebo baterie. Používate nevhodný adaptér alebo batérie.	Použijte doporučený typ baterií a adaptéru dle návodu. Použite odporúčaný typ batérií a adaptéru podľa návodu.

	Stroj je vypnutý. Stroj je vypnutý.	Přesvědčte se, zda je stroj zapnutý a zda je do něj přiváděn elektrický proud. Presvedčte sa, či je stroj zapnutý a či je doň privádzaný elektrický prúd.
	Adaptér není zapojen. Adaptér nie je zapojený.	Ujistěte se, že je adaptér správně zapojen do zásuvky a propojen s počítačem. Uistite sa, že je adaptér správne zapojený do zásuvky a prepojený s počítačom.
	Ve stroji nejsou vloženy baterie. Baterie jsou vloženy naopak. V stroji nie sú vložené batérie. Batérie sú vložené naopak.	Ujistěte se, že jsou ve stroji vloženy baterie. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně podle pólů (+-). Uistite sa, že sú v stroji vložené batérie. Skontrolujte, či sú batérie vložené podľa pólov (+-)
Na displeji se nezobrazuje rychlost	Počítač je nefunkční.	1) Ujistěte se, že magnet je správně nainstalován a přiléhá k čidlu. 1) Uistite sa, že magnet je správne nainštalovaný a prilieha k čidlu.
Na displeji sa nezobrazuje rýchlosť	Obrazovka je nefunkční.	2) Ujistěte se, že mezera mezi rychlostním čidlem a magnetem je maximálně 5 mm.
	Počítač je nefunkční	2) Uistite sa, že medzera medzi rýchlostným čidlom a magnetom je maximálne 5 mm.
	Obrazovka je nefunkční.	3) Zkontrolujte, zda jsou zástrčky SPRÁVNĚ zapojeny v zásuvkách. 3) Skontrolujte, či sú zástrčky správne zapojené v zásuvkách.
		4) Přesvědčte se, zda není poškozeno vedení počítače. 4) Presvedčte sa, či nie je poškodené vedenie počítača.
	Počítač nepřijímá signál rychlostního čidla. Počítač nepřijíma signál rýchlostného čidla.	Pokud problém nespraví ani jedno z výše uvedených řešení, vyměňte čidlo. Pokiaľ problém nevyrieši ani jedno z vyššie uvedených riešení, vymeňte čidlo.
		Kontaktujte prodejce s žádostí o výměnu počítače. Kontaktuje predajcu so žiadosťou o výmenu počítača.
Údaje na LCD obrazovce se zobrazují jen částečně Údaje na LCD obrazovce sa zobrazujú čiastočne	Spoj mezi deskou a membránou LCD obrazovky je volný. Lehce zatlačte na LCD obrazovku – pokud se údaje zobrazí správně, problém je ve spoji. Spoj mezi doskou a membránou LCD obrazovky je volný. Ľahko zatlačte na LCD obrazovku – pokiaľ sa údaje	Ujistěte se, že je deska dobře připevněna ke krytu počítače. Přitáhněte všechny šrouby, ale dejte si pozor, ať přílišným utážením nepoškodíte desku. Ve chvíli, kdy při šroubování narazíte na odpor, přestaňte utahovat. Uistite sa, že je doska dobre pripevnená ku krytu počítača. Pritiahnite všetky skrutky, ale dajte si pozor, aby ste přílišným utiahnutím nepoškodili dosku. Vo chvíli, keď pri skrutkovaní narazíte na odpor, prestaňte doťahovať.

	zobrazia správne, problém je v spoji.	
	Spoj mezi deskou a membránou LCD obrazovky není v jedné rovině. Pokud je problém zde, uvidíte, že je LCD obrazovka lehce vychýlená a není namontována paralelně s krytem počítače. Spoj medzi doskou a membránou LCD obrazovky nie je v jednej rovine. Pokiaľ je problém tu, uvidíte, že je LCD obrazovka ľahko vychýlená a nie je namontovaná paralelne s krytom počítača.	Odklopte kryt počítače a vyjměte šrouby z desky. Desku opatrně sejměte, srovnejte LCD obrazovku a/nebo membránu. Desku opatrně položte zpět a znovu nasadte šrouby. Dávejte pozor, aby se membrána před utažením šroubů znovu nevychýlila. Přitáhněte všechny šrouby, ale dejte si pozor, ať přílišným utažením nepoškodíte desku. Ve chvíli, kdy při šroubování narazíte na odpor, přestaňte utahovat. Odklopte kryt počítače a vymeňte skrutky z dosky. Dosku opatrně zložte, zarovnajete LCD obrazovku a/alebo membránu. Dosku opatrně položte späť a znovu nasadte skrutky. Dávajte pozor, aby sa membrána pred doťahovaním skrutiek znovu nevychýlila.
	Počítač je nefunkční. Počítač je nefunkčný.	Kontaktujte prodejce s žádostí o výměnu počítače. Kontaktujte predajcu so žiadosťou o výmenu počítača.

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ / ODSTRAŇOVANIE PROBLÉMOV

Symptom Symptóm	Možná příčina Možná príčina	Řešení Riešenie
Signál klipsového snímače tepu chybí nebo je nesprávně zobrazen Signál klipsového snímača tepu chýba alebo je neprávne zobrazovaný.	Počítač nenačítá puls. Počítač nečíta pulz.	Ujistěte se, že je zástrčka klipsového snímače tepu SPRÁVNĚ zapojena v počítači. Uistite sa, že je zástrčka klipsového snímača tepu správne zapojená v počítači.
	Počítač přijímá jen slabý nebo přerušovaný signál tepu. Počítač prijíma len slabý alebo prerušovaný signál tepu.	1) Klipsový snímač tepu nebude správně pracovat, pokud jsou Vaše ruce extrémně suché. Ruce navlhčete a spusťte měření znovu. 1) Klipsový snímač tepu nebude správne pracovať, pokiaľ sú Vaše ruky extrémne suché. Ruky navlhčíte a spustíte meranie znovu.
		2) Ujistěte se, že máte klipsový snímač tepu správně nasazen. 2) Uistite sa, že máte klipsový snímač tepu správne nasadený.

		<p>3) Očistěte snímače tepu, aby byl zajištěn dobrý kontakt mezi Vaším tělem a snímačem tepu.</p> <p>3) Očistite snímač tepu, aby bol zaistený dobrý kontakt medzi Vaším telom a snímačom tepu.</p>
	<p>Klips je nefunkční.</p> <p>Klips je nefunkčný.</p>	<p>Pokud problém nespraví ani jedno z výše uvedených řešení, kontaktujte prodejce s žádostí o výměnu čidla. Pokiaľ problém nevyrieši ani jedno z vyššie uvedených riešení, kontaktujte predajcu so žiadosťou o výmenu čidla.</p>
	<p>Počítač je nefunkční.</p> <p>Počítač je nefunkčný.</p>	<p>Kontaktujte prodejce s žádostí o výměnu počítače. Kontaktujte predajcu so žiadosťou o výmenu počítača.</p>

RADY PRO UDRŽENÍ KONDICE / RADY PRE UDRŽANIE KONDÍCIE

Způsob cvičení by se měl odvíjet od Vaší fyzické kondice. Pokud jste několik let necvičili nebo máte vysokou nadváhu, začněte pomalu a dobu strávenou cvičením zvyšujte postupně: každé cvičení přidejte několik minut. Spôsob cvičenia by sa mal odvíjať od Vašej fyzickej kondície. Pokiaľ ste niekoľko rokov necvičili alebo máte vysokú nadváhu, začnite pomaly a dobu strávenú cvičením zvyšujte postupne: každé cvičenie predĺžte o niekoľko minút.

Nezapomeňte na následující zásady:

- Požádejte svého lékaře, aby posoudil Váš cvičební a dietní program a poradil Vám s tréninkem.
- Začněte trénovat pomalu a ve spolupráci s lékařem si určete realistické cíle.
- Před tréninkem se vždy rozcvičte a po tréninku proveďte zklidnění.
- V průběhu cvičení si pravidelně měřte puls a snažte se zůstat v rozmezí 60% (nižší intenzita) to 90% (vyšší intenzita) Vaší zóny maximální tepové frekvence. Začněte s nižší intenzitou a postupně, jak se bude zlepšovat Vaše kondice, intenzitu zvyšujte.
- Pokud začnete trpět závratí nebo ztrácet rovnováhu, měli byste zpomalit nebo přestat cvičit.

Nezabudnite na nasledujúce zásady:

*Požiadajte svojho lekára, aby posúdil Váš cvičebný a diétny program a poradil Vám s tréningom.

* Začnite trénovať pomaly a v spolupráci s lekárom si určite realistické ciele.

* Pred tréningom sa vždy rozcvičte a po tréningu vykonajte uvoľnenie.

* Počas cvičenia si pravidelne merajte pulz a snažte sa zostať v rozmedzí 60% (nižšia intenzita) do 90% (vyššia intenzita) Vašej zóny maximálnej tepovej frekvencie. Začnite s nižšou intenzitou a postupne, ako sa bude zlepšovať Vaša kondícia, intenzitu zvyšujte.

* Pokiaľ začnete trpieť závratom alebo strácať rovnováhu, mali by ste spomaliť alebo prestať cvičiť.

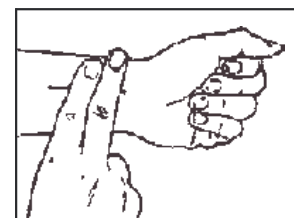
Na začátku nejspíš vydržíte cvičit v cílové zóně tepové frekvence jen několik minut, Vaše kondice se ale v průběhu 6 až 8 týdnů zlepší. Nenechte se odradit, pokud to bude trvat déle. Je důležité, abyste cvičili svým tempem tak, abyste se příliš neunavili.

Na začiatku najskôr vydržíte cvičiť v cieľovej zóne tepovej frekvencie len niekoľko minút, Vaša kondícia sa ale v priebehu 6 – 8 týždňov zlepší. Nenechajte sa odradiť, pokiaľ to bude trvať dlhšie. Je dôležité, aby ste cvičili svojím tempom tak, aby sa príliš neunavili.

K určení správné intenzity cvičení použijte monitor srdeční frekvence nebo se řiďte tabulkou dole. Pro správné aerobní cvičení byste měli tep udržovat v rozmezí 60 až 90% Vaší maximální tepové frekvence. Pokud s cvičením teprve začínáte, cvičte nejprve ve spodní hranici své cílové tepové zóny. Jak se Vaše kondice bude zlepšovat, postupně začněte hranici zvyšovat.

Na určenie správnej intenzity cvičenia použite monitor srdcovej frekvencie alebo sa riadte tabuľkou dole. Pre správne aerobné cvičenie by ste mali tep udržiavať v rozmedzí 60 – 90 % Vašej maximálnej tepovej frekvencie. Pokiaľ s cvičením ešte len začínate, cvičte najskôr na spodnej hranici svojej cieľovej tepovej zóny. Ako sa Vaša kondícia bude zlepšovať, postupne začnete hranicu zvyšovať.

V průběhu cvičení si pravidelně měřte puls. Během měření přestaňte cvičit, ale nadále pohybujte nohama nebo přecházejte na místě. Přiložte dva prsty na zápěstí, po dobu šesti sekund počítejte úderů srdce a poté hodnotu vynásobte deseti – tím zjistíte svou tepovou frekvenci. Např. pokud po šesti sekundách napočítáte 14 úderů srdce, Vaše tepová frekvence je 140 úderů za minutu. (Šestisekundové počítání se používá proto, že po ukončení cvičení tep prudce klesá.) Přizpůsobte intenzitu cvičení své tepové frekvenci.



Počas cvičenia si pravidelne merajte pulz. Počas merania prestaňte cvičiť, ale naďalej pohybujte nohami alebo prechádzajte na mieste. Priložte dva prsty na zápästie po dobu šiestich sekúnd, počítajte úderů srdca a potom hodnotu vynásobte desiatimi – tým zistíte svoju tepovú frekvenciu. Napr. pokiaľ po šiestich sekundách napočítate 14 úderov srdca, Vaša tepová frekvencia je 140 úderov za minútu. (Šesťsekundové počítanie sa používa preto, že po ukončení cvičenia tep prudko klesá.) Prispôsobte intenzitu cvičenia svojej tepovej frekvencii.

Cílová tepová frekvence podle věku* Ciel'ová tepová frekvenci podľa veku

Věk Vek	Cílová tepová frekvence (55% - 90% maximální tepové frekvence) Ciel'ová tepová frekvenci (55% - 90% maximálnej tepovej frekvencie)	100% průměrné maximální tepové frekvence 100% priemernej maximálnej tepovej frekvencie
20 let rokov	110 – 180 úderů za minutu úderov za minútu	200 úderů za minutu
25 let rokov	107 – 175 úderů za minutu úderov za minútu	195 úderů za minutu úderov za minútu
30 let rokov	105 – 171 úderů za minutu úderov za minútu	190 úderů za minutu úderov za minútu
35 let rokov	102 – 166 úderů za minutu úderov za minútu	185 úderů za minutu úderov za minútu
40 let	99 – 162 úderů za minutu úderov za minútu	180 úderů za minutu úderov za minútu

rokov		
45 let rokov	97 – 157 úderů za minutu úderov za minútu	175 úderů za minutu úderov za minútu
50 let rokov	94 – 153 úderů za minutu úderov za minútu	170 úderů za minutu úderov za minútu
55 let rokov	91 – 148 úderů za minutu úderov za minútu	165 úderů za minutu úderov za minútu
60 let rokov	88 – 144 úderů za minutu úderov za minútu	160 úderů za minutu úderov za minútu
65 let rokov	85 – 139 úderů za minutu úderov za minútu	155 úderů za minutu úderov za minútu
70 let rokov	83 – 135 úderů za minutu úderov za minútu	150 úderů za minutu úderov za minútu

* Aby cvičení mělo nejvyšší možný kardio-respirační účinek, společnost American College of Sports Medicine doporučuje trénovat v rozmezí 55 až 90% maximální tepové frekvence. K vypočítání maximální tepové frekvence byl použit vzorec: $220 - \text{věk} = \text{předpokládaná maximální tepová frekvence}$.

*Aby cvičenie malo najvyšší možný kardio-respiračný účinok, spoločnosť America College of Sports Medicine odporúčaj trénovať v rozmedzí 55 až 90% maximálnej tepovej frekvencie. Na vypočítanie maximálnej tepovej frekvencie bol použitý vzorec $220 - \text{vek} = \text{predpokladaná maximálna tepová frekvencia}$.

ROZCVIČKA a ZKLIDNĚNÍ

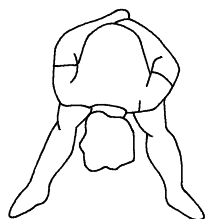
Rozcvička Účelem protažení je připravit tělo na cvičení a minimalizovat nebezpečí zranění. Rozcvičujte se dvě až pět minut před silovým tréninkem nebo aerobikem. Cvičte tak, abyste zvýšili tepovou frekvenci a zahřáli svaly. Vhodná je rychlá chůze, běh, poskoky se vzpažením, skákání přes švihadlo a běh na místě.

Protahování Protahování svalů po rozcvičce a potom znovu po cvičení je velmi důležité. Rozehřáté svaly se lépe protahují, což významně snižuje nebezpečí zranění. Protáhnutí by měla trvat 15-30 sekund. Nekmitejte.

Rozcvička Účelom natiahnutia je pripraviť telo na cvičenie a minimalizovať nebezpečenstvo zranenia. Rozcvičujte sa dve až päť minút pred silovým tréningom alebo aerobikom. Cvičte tak, aby ste zvýšili srdcovú frekvenciu a zahriali svaly. Vhodná je rýchla chôdza, bez, poskoky so vzpažením, skákanie cez švihadlo, beh na mieste.

Nat'ahovanie Natiahnutie svalov po rozcvičce a potom znovu po cvičení je veľmi dôležité. Zohriate svaly sa lepšie nat'ahujú, čo významne znižuje nebezpečenstvo zranenia. Natiahnutia by mali trvať 15-30 sekúnd. Nekmitajte.

Doporučená protahovací cvičení



Protážení spodní poloviny těla

Roznožte na šířku ramen a předkloňte se. V této pozici zůstaňte 30 sekund, využijte váhy těla jako závaží k protažení zadní strany nohou. NEKMITEJTE! Vždy když tlak ve svalech povolí, přejděte do hlubšího předklonu.

Natiahnutie spodnej polovice tela Roznožte sa na šírku ramien a predkloňte sa. V tejto pozícii zostaňte 30 sekúnd, využite váhu tela ako závažie na natiahnutie zadnej strany nôh. NEKMITAJTE! Vždy keď tlak v svaloch povolí, prejdite do hlbšieho predklonu.

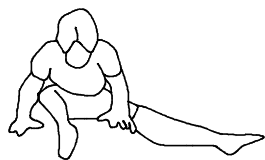


Protážení na podlaze

V sedu na podlaze co nejvíce roznožte. Pomalu se předklánějte k pravé noze a rukama přitahujte trup ke stehnu. V této pozici zůstaňte 10 až 30 sekund. NEKMITEJTE! Opakujte desetkrát. Stejný cvik proveďte s levou nohou.

Natiahnutie na podlahe

V sede na podlahe čo najviac roznožte. Pomaly sa predkláňajte k pravej nohe a rukami priťahujte trup k stehnu. V tejto pozícii zostaňte 10 až 30 sekúnd. NEKMITAJTE! Opakujte desaťkrát. Rovnaký cvik vykonajte s ľavou nohou.



Protážení v pokrčenýma nohama

V sedu na podlaze roznožte, jednu nohu nechte nataženou, druhou ohněte.

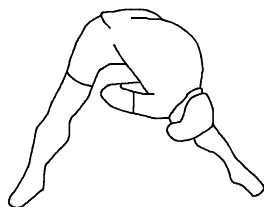
Vytočte se v pase a přitáhněte trup k ohnuté noze.

V této pozici vydržte alespoň 10 sekund. Opakujte desetkrát na každou stranu.

Natiahnutie s pokrčenými nohami

V sede na podlahe roznožte, jednu nohu nechajte natiiahnutú, druhú ohnite.

Vytočte sa v páse a pritiahnite trup k ohnutej nohe. V tejto pozícii vydržte aspoň 10 sekúnd. Opakujte desaťkrát na každú stranu



Protážení nohou

Roznožte na šířku ramen a předkloňte se. Rukama pomalu přitahujte trup k pravé noze. Hlavu nechte volně svěšenou.

NEKMITEJTE! V pozici vydržte alespoň 10 sekund. Stejný cvik provedte s levou nohou. Několikrát zopakujte.

Natiahnutie nôh

Roznožte na šírku ramien a predkloňte sa. Rukami pomaly priťahujte trup k pravej nohe. Hlavu nechajte voľne zvesenú.

NEKMITAJTE! V pozícii vydržte aspoň 10 sekúnd. Rovnaký cvik vykonajte s ľavou nohou. Niekoľkokrát zopakujte.

Než zahájíte cvičební program, nezapomeňte se poradit se svým lékařem.

Zklidnění Účelem zklidnění na konci každého cvičení je návrat k obvyklému či téměř obvyklému, klidovému stavu. Správně provedené zklidnění sníží Vaši tepovou frekvenci, krev se ze svalů vrátí do srdce. Jako součást zklidnění na konci cvičení můžete provádět výše popsané cviky.

Než začnete cvičební program, nezapomňte sa poradit' so svojim lekárom.

Upokojenie Účelom upokojenia na konci každého cvičenia je návrat k obvyklému alebo takmer obvyklému, pokojnému stavu. Správne prevedené upokojenie zníži Vašu tepovú frekvenciu, krv sa zo svalom vráti do srdca. Ako súčasť upokojenia na konci cvičenia môžete vykonávať vyššie popísané cviky.

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

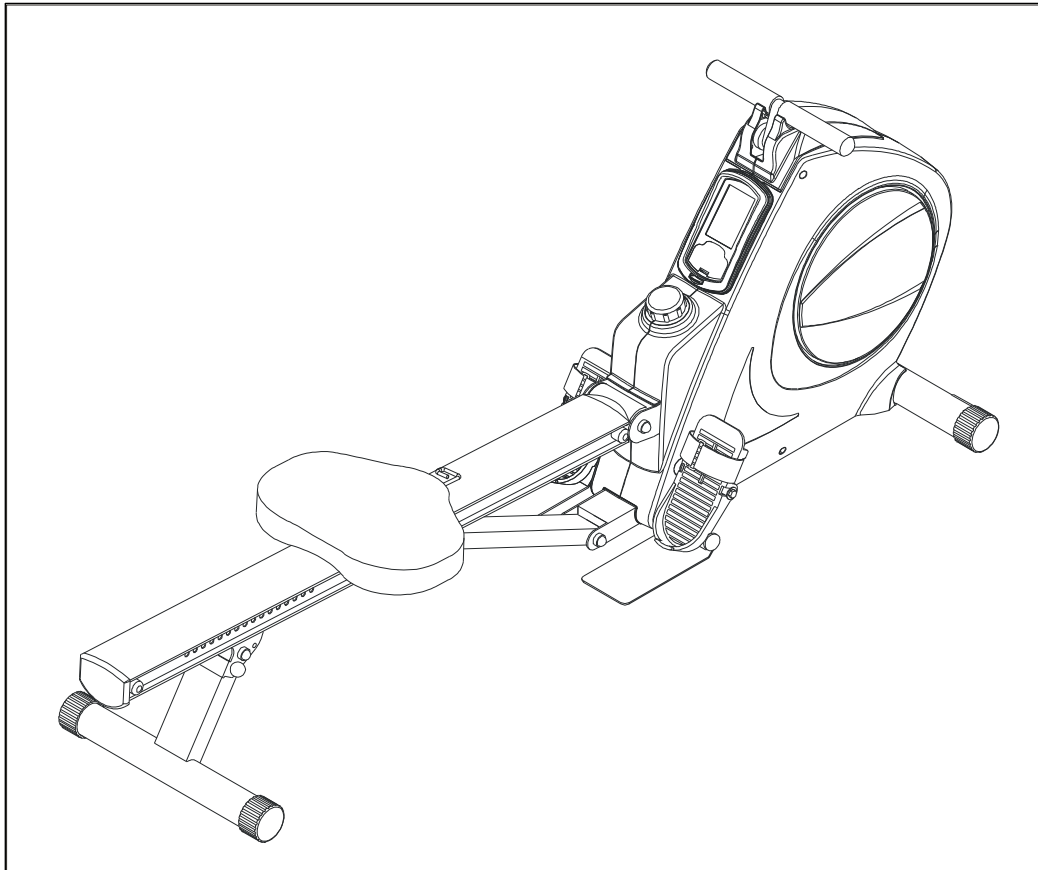
pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

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



INSportline ***fitness equipment***

Használati utasítás SEG 6550 evezőgép



A szervizért és az alkatrészekért az eladó cég felel.

Insportline Hungary kft. Kossuth Lajos u. 65, 2500 Esztergom

tel. +36 (33) 313242, +36 (70) 211 8227,

www.insportline.hu

Figyelmeztetés

Abban az esetben, ha a gép helytelenül lett összeszerelve, vagy esetleg nem követi a használati utasításban leírtakat, komoly sérüléseket okozhat.

Használat közben állatok és gyermekek ne tartózkodjanak a gép közelében.

Mindig bizonyosodjon meg arról, hogy a csavarok kellően meg vannak-e húzva.

Figyelem:

A gép maximális teherbírása 113 kg.

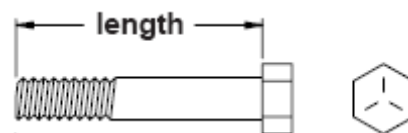
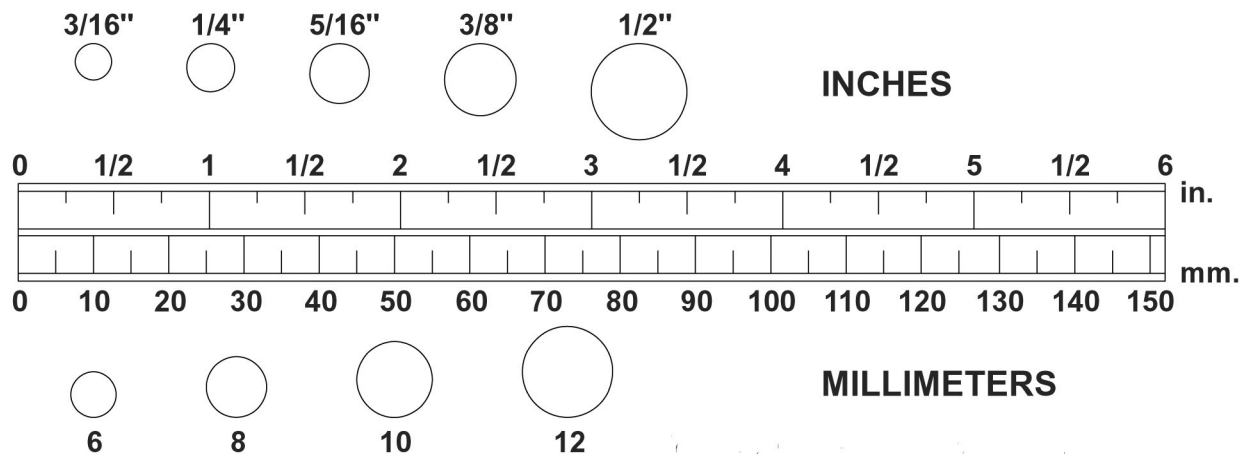
Figyelmeztetés: Annak érdekében, hogy elkerülje az esetleges sérüléseket figyelmesen olvassa el a mellékelt használati utasítást.

1. Olvassa el a használati utasítást.
2. Használat előtt bizonyosodjon meg tőle, hogy a kerékpár helyesen lett összeszerelve.
3. A gépet figyelmesen ajánlott összeszerelni.
4. A gép közelében gyermekek és állatok ne tartózkodjanak felügyelet nélkül.
5. A gépet megfelelő talajon helyezze el.
6. A kerékpárt stabil talajon helyezze el, szőnyeg nem felel meg.
7. Minden használat előtt bizonyosodjon meg róla, hogy a gép alkatrészei nem lazultak meg.
8. Használat előtt húzza be a meglazult részeket, vagy cserélje ki azokat.
9. Edzés előtt kérje ki orvosa véleményét.
10. A személyre szóló edzésterv felépítésében kérje ki orvosa véleményét.
11. Mindig tartsa be az edzéstervet és legyen tisztában fizikai korlátaival.
12. Edzéshez ne viseljen bő ruházatot
14. Soha ne tornázzon cipő nélkül, valamint mindig megfelelő edzésre való cipőt válasszon.
15. Edzés közben tartsa meg egyensúlyát.
16. Edzés közben mindkét talpa legyen stabilan a pedálokön
17. **A gép maximális terhelése 113 kg.**
18. A gépet egyszerre csak egy személy használja.
19. A gép megfelel edzőtermi és otthoni használatra egyaránt.
20. Karbantartás: A hibás alkatrészeket azonnal cserélje ki és ne használja a gépet, amíg azok nincsenek kicserélve.
21. A gép körül hagyjon szabadon 1 m területet.


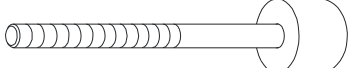
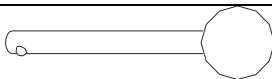


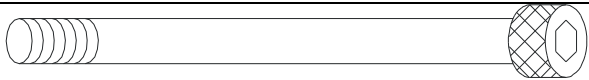

Figyelmeztetés: Bármilyen edzésforma megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Ez a figyelmeztetés főleg azon személyekre érvényes, akiknél megállapítottak egészségügyi problémákat valamint, aki elmúlt 35 éves.

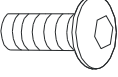
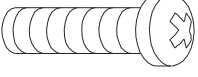
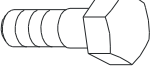
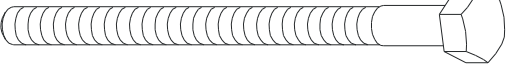
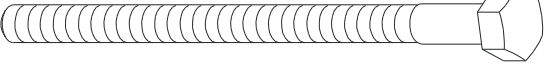
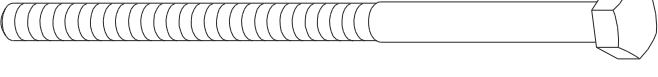


Alkatrészek

A lista segít Önnek az összeszerelés folyamán.



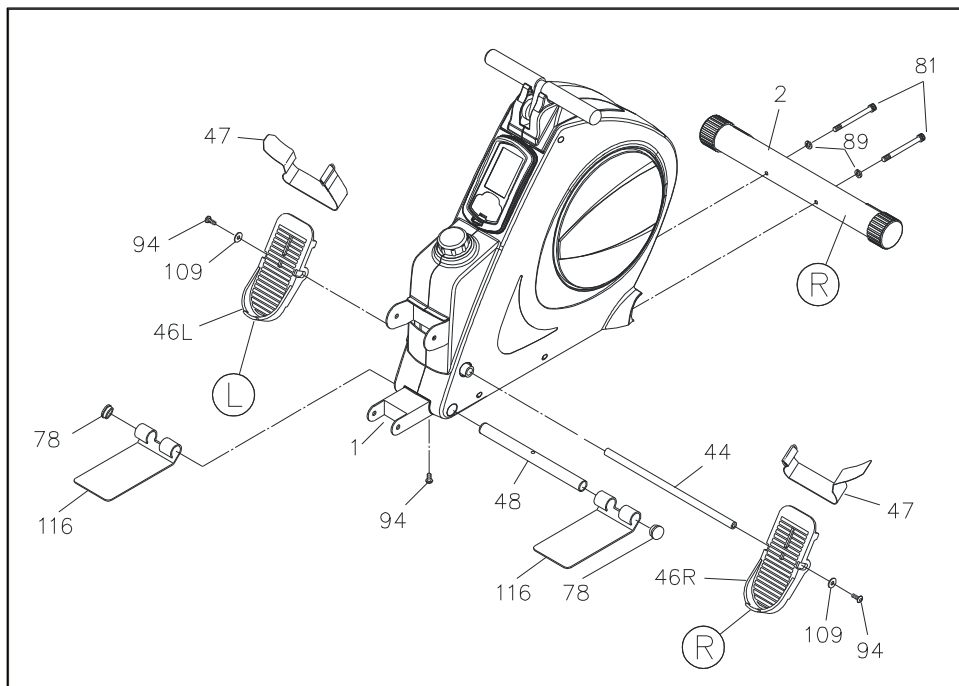
A csomag kibontása után ellenőrizze le, hogy minden szükséges alkatrészrel rendelkezik. Egyes csavarok már előre bele vannak csavarozva a gépbe

	leírás	db
	53 Stopper	1
	54 csavar	1
	63 kapocs	1
	78 dugó 25mm	2
	79 anya takaró (M10)	8
	81 csavar (M8x1.25x70mm)	2
	89 alátét	2

	94 csavar (M8x 1.25x 15mm)	3
	95 csavar (M6x 1 x 15mm)	4
	97 csavar (M8x1.25x16mm)	4
	101 csavar(M10x1.5x85mm)	1
	102 csavar(M10x1.5x95mm)	1
	103 csavar(M10x1.5x125mm)	1
	105 nylon anya(M10x1.5)	3
	109 alátét (M8xφ23)	2

Összeszerelés

A dozból vegyen ki minden részt, a dobozt ne dobja ki addig, amíg nem fejezi be a szerelést

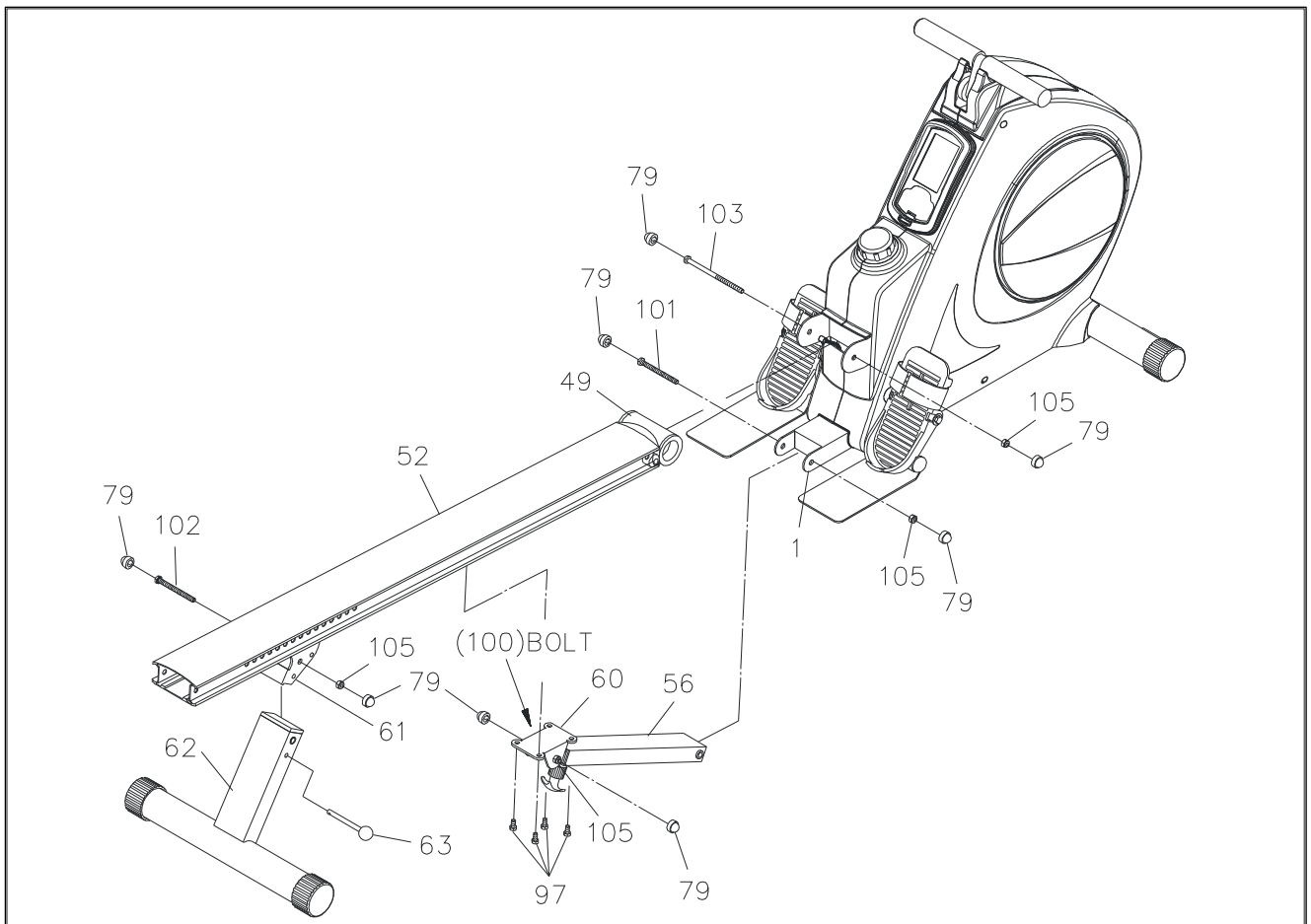


1. lépés: Az első stabilizálón (2) egy “**R**” jelet találunk. Rögzítse a stabilizálót (2) a fő vázhoz (1) úgy, ahogy az a képen is látható csavarral (M8x1.25x70mm)(81) alátétekkel M8(89).
2. lépés: Helyezze be a megállító rudat (48) a fő vázon keresztül (1) és rögzítse csavarral (M8x1.25x15mm)(94). Húzza fel a lábtámaszokat (116) a rúd mindkét végére (48). Helyezze a dugókat (78) a rúd mindkét végébe(48).

Megjegyzés: A pedál pántok(47) már fel vannak szerelve a pedálokra (46). A bal oldali pedálok jelzése “**L**”. A jobb oldali pedálok jelzése “**R**”.

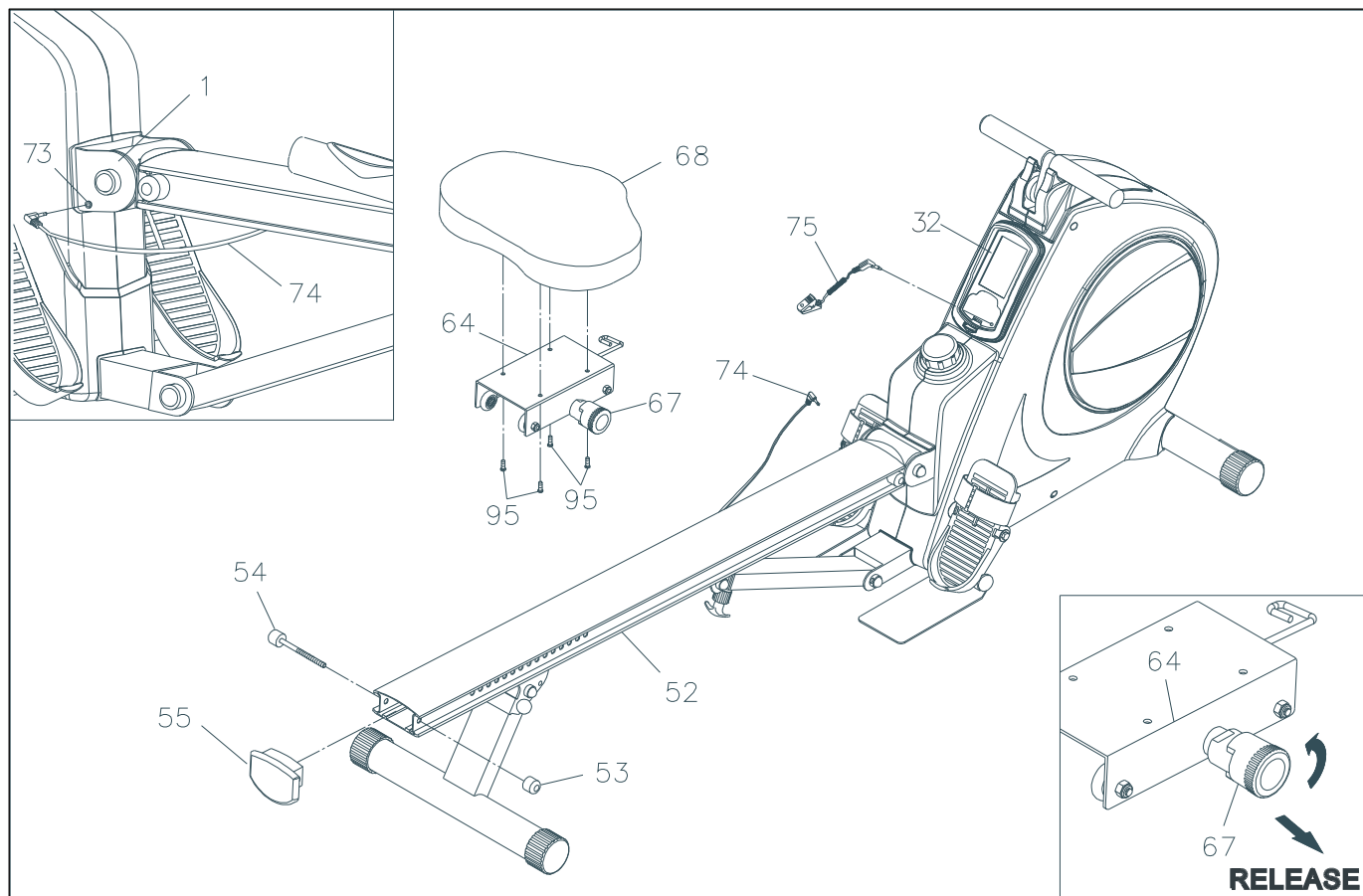
3. lépés: Helyezze be a pedálok tengelyét (44) a fő vázon keresztül (1). Helyezze a jobb oldali pedált(46R) a tengely jobb végére(44), míg a bal oldali pedált a(46L) tengely bal végére. Rögzítse a pedálokat csavarokkal (M8x1.25x15mm)(94) alátétekkel (M8)(109) a tengely mindkét végén(44).

Megjegyzés: Két csavarkulcsot kell használnia egyszerre, hogy meg tudja húzni a csavarokat (M8x1.25x15mm)(94) a tengely mindkét végén (44) .



4. lépés: Rögzítse a támasztéket (60) a sínhez (52) csavarokkal (M8x1.25x16mm)(97). Nyomja rá az anya takarókat (79) a nylon anyákra (M10x1.5)(105) és csavarokra(M10x1.5x75mm) (100).
5. lépés: Rögzítse a sít (52) a fő vázhoz (1) a sín végének becsúsztatásával (49) a fő vázon található tartóba (1) , majd rögzítse csavarral (M10x1.5x125mm)(103) és nylon anyával (M10x1.5)(105). Nyomja rá az anya takarókat (79) a csavarokra (M10x1.5x125mm)(103) és nylon anyákra(M10x1.5)(105).
6. lépés: A támasztórúd alacsonyabb végét kösse össze (56) a fő vázzal (1) csavarokkal (M10x1.5x85mm)(101) nylon anyával (M10x1.5)(105). Nyomja rá az anya takarókat (79) a csavarokra (M10x1.5x85mm)(101) és nylon anyákra (M10x1.5)(105).
7. lépés: Rögzítse a hátsó támasztéket (62) a megfelelő nyílásban (61), mely a sínen található (52) csavarral (M10x1.5x95mm)(102) nylon anyával (M10x1.5)(105). Rögzítse a támasztéket (62) a megfelelő pozícióban a kapocs segítségével (63). Nyomja rá az anya takarókat (79) a csavarokra (M10x1.5x95mm)(102) és nylon anyákra (M10x1.5)(105).

Összeszerelés



Megjegyzés: Szereléskor fokozottan ügyeljen a pulzusmérő szenzorokra (73,74) a 8, 10 pontban.

8. lépés: Rögzítse a nyeret (68) a nyeregtartóra (64) csavarral (M6x1x15mm)(95).
9. lépés: Húzza meg és fordítsa el a csavart (67) az órajárással ellentétes irányban és rögzítse a csavart abban a pozícióban, ahogy az a képen is látható. Csúsztassa fel a nyeregszerkezetet (64) a sínre (52). Helyezze fel a sín végi takarót(55) a sín hátsó végére (52). Helyezze be a megállítócsavart (54) a sínen (52) és takarón keresztül (55) , majd kapcsolja össze a csavar végével (53).
10. lépés: A kép szerint helyezze a lenti szenzor kábelt (74) a foglatba (73) , mely a fő vázon található(1).
11. lépés: Helyezze a fülcsipeszt (75) a számlálón található csatlakozóba(32)

A számláló használata

POWER ON: A pedál tekerésével, vagy bármely gomb megnyomásával bekapcsol

POWER OFF: automatikusan kikapcsol 4 perc után, ha nincs jel.

GOMBOK FUNKCIÓI:

ENTER: A gomb megnyomásával belép a beállító módba.

Megnyomásával eljut az egyes értékek beállításához TIME, CAL, és PULSE.

MODE: Megnyomásával kiválasztja melyik funkciót mutassa a kijelző..

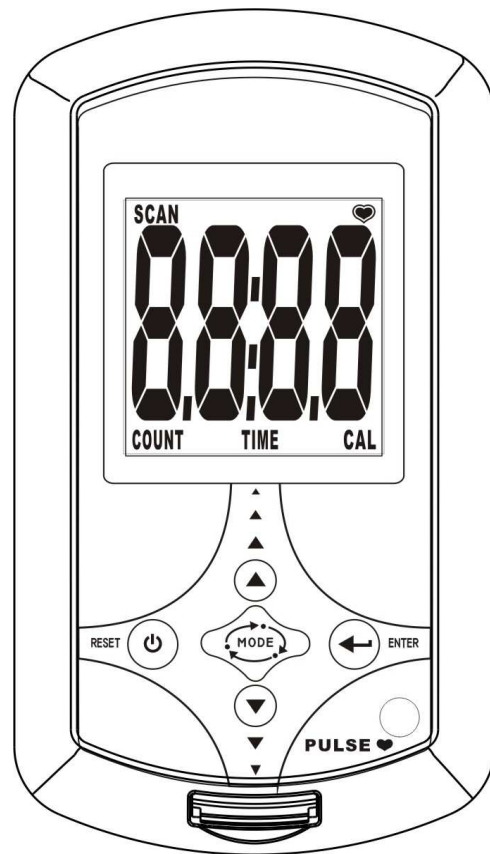
A gomb hosszabb megtartásában törli az egyes értékeket.

RESET: A beállító módban megnyomásával az egyes értékek törölhetők.

STOP módban a gomb megnyomásával a CAL (kalória) törölhető

Abban az esetben, ha a gombot hosszan megtartja minden értéket töröl.

▲&▼: A gombok segítségével beállíthatja az egyes funkciók kívánt értékeit.



FUNKCIÓK:

SCAN: Automatikusan váltakozik az egyes funkciók közt **TIME**, **COUNT**, **CALORIE**, és **PULSE** minden 6 másodpercen. Nyomja meg annyiszor a MODE gombot, amíg nem jelenik meg a SCAN felirat a kijelzőn.

TIME: Mutatja az időt 99:59 percig. Visszaszámolhat egy beállított értéktől

COUNT: Megmutatja az húzások számát 9999-ig.

CALORIE: Mutatja az elégetett kalória mennyiségét 999.9 Kcal -ig. Visszaszámol a beállított értéktől 0-ig.

PULSE: Mutatja percenkénti pulzusát. Válassza ki a PULSE módot, majd csatolja a pulzusmérőt a füléhez.

Egy szív fog villogni a kijelzőn, amikor a számláló megkezdí a mérést. Pulzusa 5 másodpercen belül megjelenik a kijelzőn. Abban az esetben, ha nem jelenik meg érték, ellenőrizze le, hogy a pulzusmérő megfelelően van-e felhelyezve a fülére, esetleg megfelelően van-e bekötve a computerbe.

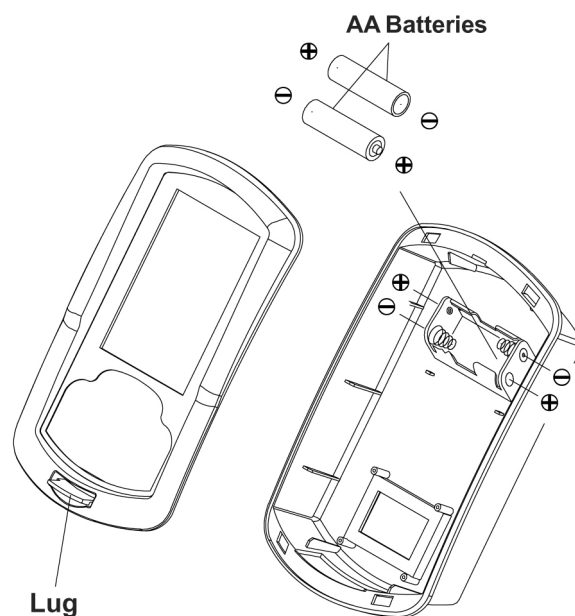
Abban az esetben, ha a pulzusa magasabb, mint a beállított érték a gép sípolással jelez.

AZ ELEMEK CSERÉJE:

1. Vegye le az elemeket takaró ajtót a számláló aljáról
2. A computer 2 db AA elemmel működik.

Megjegyzés:

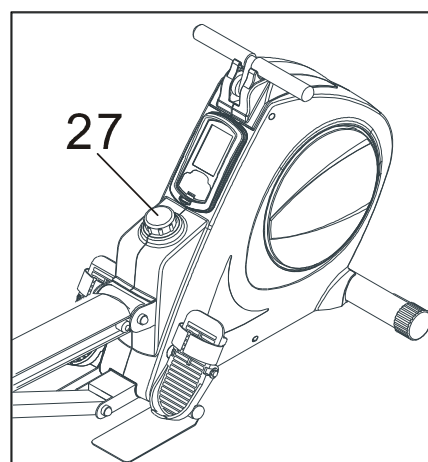
1. Soha ne keverjen össze új elemet régivel.
2. Mindig ugyanolyan típusú elemeket használjon.
3. Nem ajánlott újratöltős elemek használata



Terhelés beállítása

A terhelés növeléséhez forgassa el a beállítócsavart (27) az óramutatóval azonos irányban. A terhelés csökkentéséhez forgassa el a beállítócsavart (27) az óramutatóval ellentétes irányban.

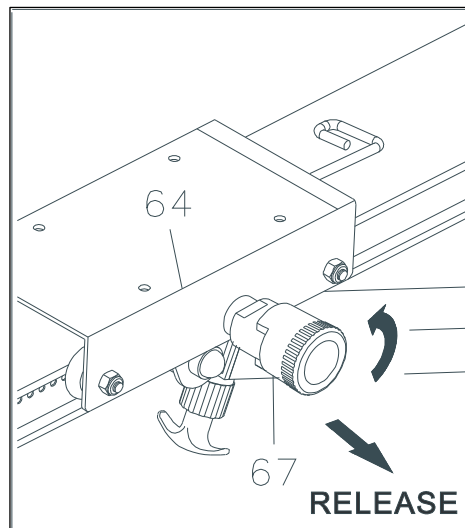
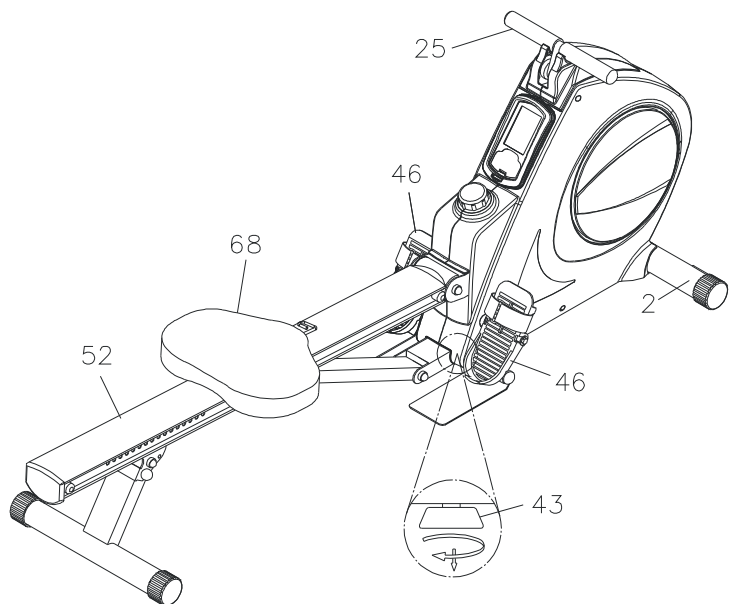
8 nehézségi szint van.



EVEZŐS MÓD: Húzza meg a beállítókapcsot (67) és forgassa el az óramutatóval ellentétes irányban. Segítségnek használja a képet. Ennek köszönhetően beállíthatja a nyeret, szabadon csúsztathatja a sínen (52). Az edzés megkezdéséhez üljön le a nyeregbe, helyezze lábait a fixált pedálokra(46) és húzza meg a markolatokat (25).

MEGJEGYZÉS: Abban az esetben, ha ez első stabilizáló (2) megemelkedik használat közben, állítsa be a támasztékot(43) a megfelelő pozícióba.

FIGYELEM: Mindig ellenőrizze, hogy a beállítókapocs (67) a megfelelő pozícióban legyen, mielőtt megkezdődik az edzés

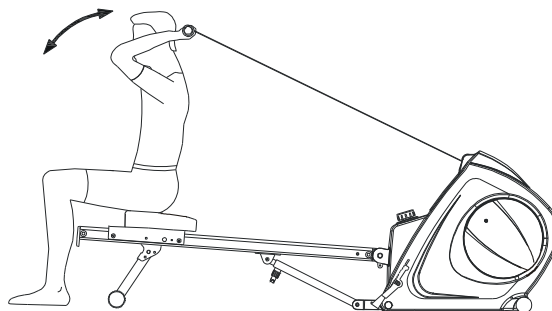


Kérem tartsa be a következő instrukciókat:

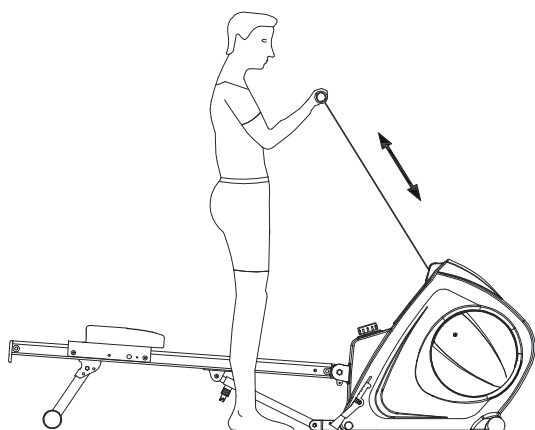
- A terhelés beállítócsavar segítségével ellenőrizze le, hogy a mágneses rendszer működik-e.
- A terméket mindig nedves ronggyal tisztítsa, ne használjon maró hatású anyagokat
- A tulajdonos felelőssége az alkatrészek állandó ellenőrzése.
- Mindig bizonyosodjon meg róla, hogy a csavarok kellően meg vannak-e húzva
- A hibás vagy tönkrement alkatrészeket minél hamarabb cserélje ki

Stabilizálja a nyeret. Üljön le háttal a gépen, majd a kép szerint végezheti a gyakorlatokat.

HÁT

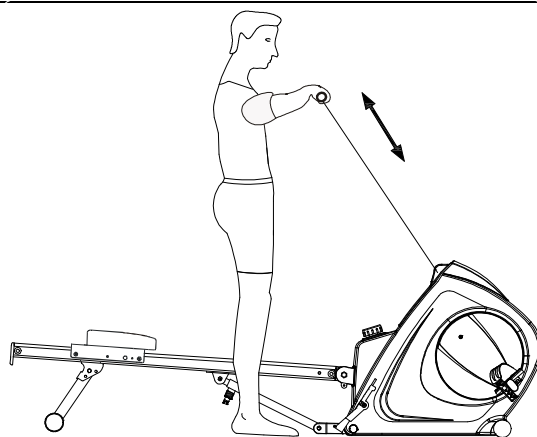


BICEPSZ



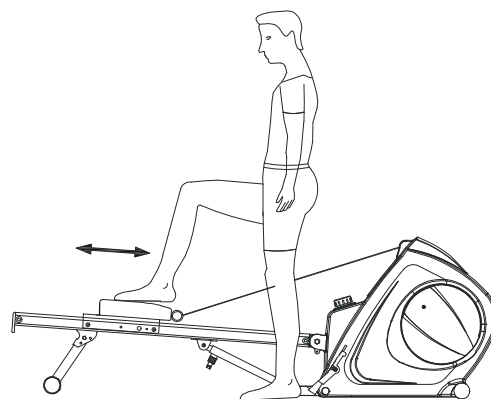
Ennél a gyakorlatnál lépjen rá a pilates pedálra

BICEPSZ



Ennél a gyakorlatnál lépjen rá a pilates pedálra

LÁB

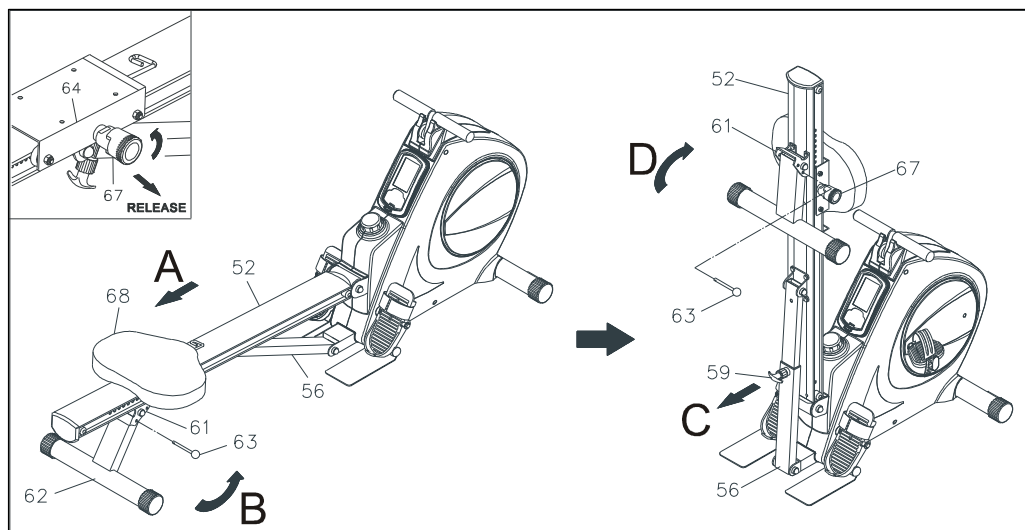


Ennél a gyakorlatnál lépjen rá a pilates pedálra

TÁROLÁS

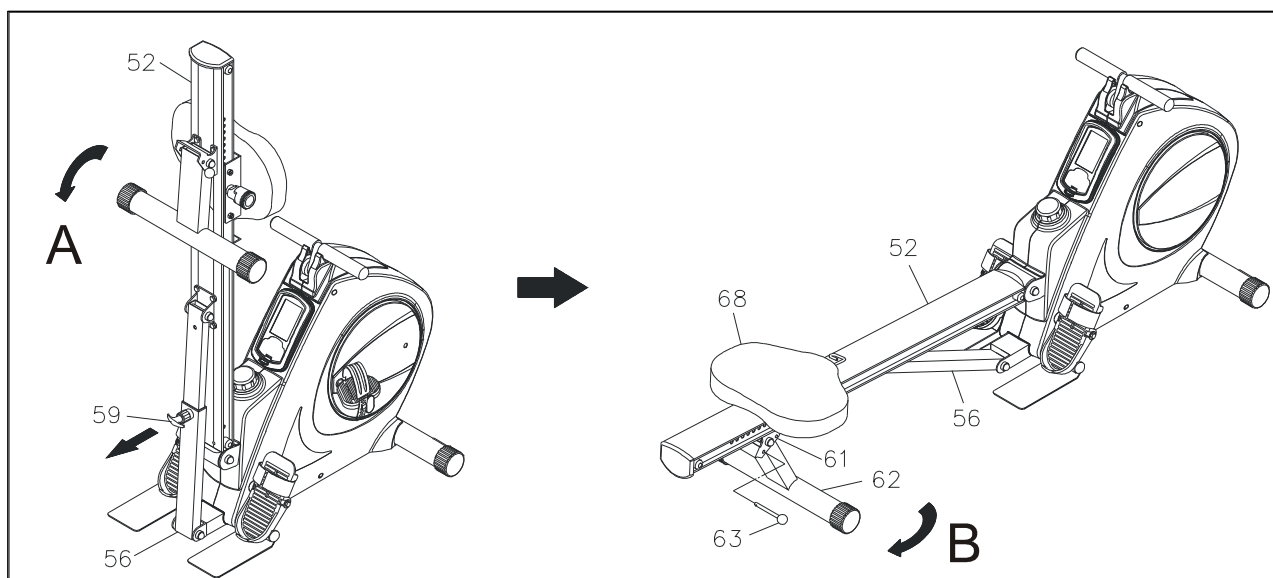
- Az evezőgépet száraz tiszta helyen tárolja
- Abban az esetben, ha hosszabb ideig nem használja a gépet vegye ki a computerből az elemeket
- Az evezőgépet mindig a kerekek segítségével mozgassa.
- A következő pontok szerint tárolja a terméket
 - A nyeret stabilizálja egy bizonyos pontban.

- Vegye ki a tartókapcsot (63) és hajtsa le a hátsó támaszt (62).
- Húzza meg a tartókapcsot (59) és hajtsa fel a sínt (52). Mindig bizonyosodjon meg róla, hogy a sín(52) megfelelően van rögzítve.
- Rögzítse a hátsó támaszt a kapoccsal.



A gép kinyitása

- Húzza meg a tartókapcsot (59) és tolja le a sínt (52).
- Vegye ki a tartókapcsot (63) és állítsa vissza a hátsó lábat az eredeti pozícióba (62), Majd rögzítse a hátsó támaszt.



HIBAJELZÉS

hiba	lehetséges ok	megoldás
Az LCD kijelző nem mutat semmit sem	Rossz az áramellátás, esetleg az elemek lemerültek	Ellenőrizze az ellátást
	hiányoznak az elemek	ellenőrizze vannak-e elemek a számlálóban
	az elemek rossz irányban vannak elhelyezve	ügyeljen arra, hogy az elemek mindig a megfelelő pólussal legyenek elhelyezve
	a computer hibás	cserélje le a computert miután kapcsolatba lépett az eladóval
a sebességmérő 0-t mutat	A kijelző hibás	ellenőrizze a szenzort, hogy megfelelően van-e csatlakoztatva
		Ellenőrizze a kapcsolatot a sebesség szenzor és számláló közt
	A computer hibás	ellenőrizze, hogy midnen csatlakozás helyesen van-e bekötve
		ellenőrizze, hogy a kábelek nem sérültek-e
	a computer nem küld jelet a sebesség szenzortól	abban az esetben, ha minden eddigi feltevés téves cserélje ki a szenzort cserélje le a computert miután kapcsolatba lépett az eladóval
Nincs pulzuszám	a computer nem veszi a jeleket	ellenőrizze, hogy megfelelően van-e csatlakoztatva a mérő
	a computer hibás jelet kap	a fülön levő mérő nem működik megfelelően, ha a bőre túl száraz, ezért nedvesítse be azt
		ellenőrizze, hogy a csipesz megfelelően van-e felcsíptetve a fülére
		tisztítsa meg a csipeszt
	a csipesz hibás	az eladónál rendeljen új csipeszt
a computer hibás	cserélje le a computert miután kapcsolatba lépett az eladóval	

Célpulzusszám

A következő képlettel kiszámítható az ideális pulzusszám:

$220 - \text{kor} = \text{maximális pulzusszám}$

Torna:

Ezen gép használatával jobb kondícióra tehet szert, ugyanakkor formálja az izmait is. Fogyókúra esetén segít a súly csökkentésében.

1. Bemelegítő gyakorlatok

Biztosítják a megfelelő vérkeringést. Meggátolja a görcsöket és az izomfájdalmat. Minden nyújtógyakorlatnak 30 másodpercig kellene tartania. Az izmokat csak addig nyújtsa, amíg a fájdalom elfogadható. Ha a gyakorlat nagyon fáj, lazítson.



Az oldalsó hasizmok nyújtása

Comb hátsó része

Comb első része

Comb belső része

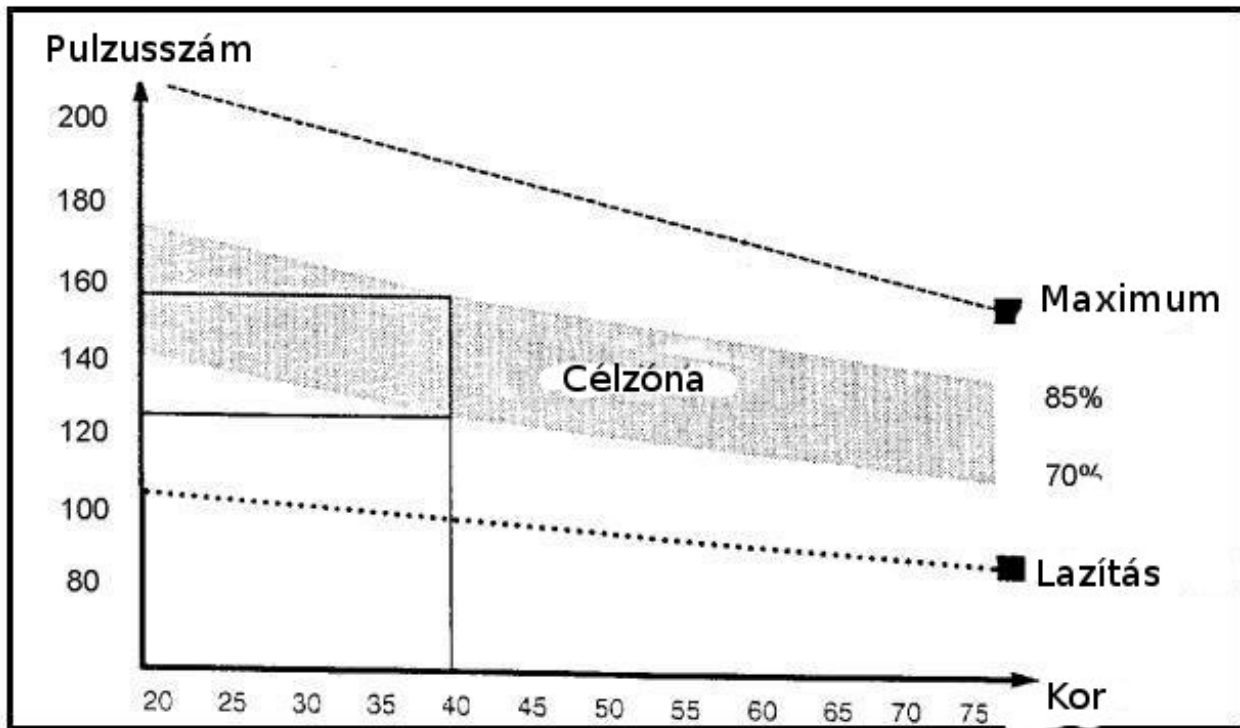
Vádli és Achilleusz

izom

2. Maga a torna

Edzés, mely közben meg kell erőltetni magát. A rendszeres edzésnek köszönhetően a lábai hajlékonyabbak lesznek. Fontos a tempó megtartása. Az edzés akkor a leeffektívebb, ha a pulzusát a grafikonon látható maximumig emeli.

Ennek a résznek 12 percig kellene tartania.



3. Lazítógyakorlatok

Ezek a gyakorlatok segítenek a kardio-vaszkuláris rendszernek megnyugodni. Ez lényegében a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. A nyújtógyakorlatokat sem szabad abbahagyni. Ne feledkezzen meg róla, hogy a gyakorlatokat lassan kell elvégezni. 3-szor ajánlott naponta tornázni.

Az izmok formázása

Az izmok formálásához a terhelés növelése szükséges. A bemelegítő és lazító gyakorlatok egyformák, csak az edzés végén növelje meg a terhelést. Időnként szabályozza a sebességet úgy, hogy megtartsa optimális pulzusát.

Súly csökkenése

Az alap faktor a megerőltetés. Minél tovább és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget el, ugyanakkor jobb kondícióra is szert tehet.

Az alkatrészek listája

NO.	PART NAME	QTY
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Axle	1
4	Pulley	1
5	Strap Wheel	1
8	Bearing (6004zz)	2
10	Bearing Housing	2
11	V-Ribbed Belt	1
12	Idler Arm	1
13	Idler Wheel	1
14	Idler Wheel Spacer	1
15	Tension Spring	1
16	Magnetic System	1
17	Bungee Cord	1
18	Bungee Wheel	3
19	Wheel Bushing	3
20	Wheel Spacer	3
21	Strap	1
22	Strap Roller	2
23	Roller Axle	1
24	Roller Spacer	2
25	Handlebar	1
26	Foam Grip	2
27	Tension Knob	1
28	Magnet	1
29	Sensor Wire	1
30	Top Meter Cover	1
31	Top Cover	1
32	Meter	1
33	Left Cover	1
34	Right Cover	1
35	Crank Cover	2
38	Flange Bolt (M8x1.25x25mm)	1
43	Stand	1
44	Pedal Shaft	1
45	Spacer	2
NO.	PART NAME	QTY
46	Foot Pedal	2

47	Pedal Strap	2
48	Stopper Tube	1
49	Rail Pivot	1
50	Pivot Bushing	2
51	Rail Connection Cap	1
52	Rail	1
53	Stopper	2
54	Stopper Bolt	2
55	Rail Cap	1
56	Support Tube	1
57	Inner Support Tube	1
58	Bushing	1
59	Release Knob	1
60	Support Bracket	1
61	Rear Support Bracket	1
62	Rear Support	1
63	Pull Pin	1
64	Seat Carriage	1
65	Seat Roller	4
66	Seat Roller Spacer (ø8xø12x6.5mm)	4
67	Spring Pin	1
68	Seat	1
73	Sensor Wire	1
74	Lower Sensor Wire	1
75	Ear Clip Pulse Wire	1
76	Moving Wheel	2
77	Round Endcap (60mm)	4
78	Dome Plug (25mm)	4
79	Nut Cap (M10)	8
80	Carriage Bolt (M8x1.25x60mm)	3
81	Bolt, Socket Head (M8x1.25x70mm)	2
82	Screw, Round Head (M4x20mm)	7
83	Screw, Round Head (M4x10mm)	12
84	Screw, Round Head (M5x18mm)	8
85	Screw, Round Head (M5x0.8x15mm)	2
NO.	PART NAME	QTY
86	Nylock Nut (M8x1.25x6.2t)	4
87	Bolt, Socket Head (M5x0.8x15mm)	5

89	Spring Washer (M8)	6
90	Bolt, Flat Head (M8x1.25x16mm)	4
91	Bolt, Flat Head (M8x1.25x25mm)	1
92	Bolt, Flat Button Head (M8x1.25x25mm)	4
93	Bolt, Button Head (M6x1x12mm)	4
94	Bolt, Button Head (M8x1.25x15mm)	3
95	Bolt, Hex Head (M6x1x15mm)	4
97	Bolt, Hex Head (M8x1.25x16mm)	8
98	Bolt, Hex Head (M8x1.25x55mm)	4
99	Bolt, Hex Head (M10x1.5x45mm)	1
100	Bolt, Hex Head (M10x1.5x75mm)	1
101	Bolt, Hex Head (M10x1.5x85mm)	1
102	Bolt, Hex Head (M10x1.5x95mm)	1
103	Bolt, Hex Head (M10x1.5x125mm)	1
104	Nylock Nut (M8x1.25x8t)	4
105	Nylock Nut (M10x1.5)	5
106	Flange Nut (M10x1.25)	2
107	Washer (M6)	4
108	Washer (M8xφ16)	5
109	Large Washer (M8xφ23)	2
110	Washer (M10)	2

111	Nylock Nut M6	1
112	Roller Axle (59mm)	1
113	Roller Spacer	1
114	Eye Bolt	1
115	Bolt, Round Head (M5x12mm)	4
116	Pilates Pedal	2
117	C Ring 20mm	2
118	Bolt, Hex Head(M8x1.25x70mm)	1
119	Washer (φ26xφ38 x 2.0t)	2
120	Washer (φ6xφ32 x 2.0t)	1
121	Washer (φ26xφ34x 1.0t)	1
122	Square Plug	1

Jótállási feltételek:

Az eladó az adott termékre a következő esetekben vállal garanciát:

- Az acél vázra az eladás napjától kezdve 60 hónap garancia érvényes.
- A computerre az eladás napjától 60 hónap garancia érvényes.
- Az összes többi részre 24 hónap garancia érvényes az eladás napjától számítva.

A jótállás a következő esetekben nem érvényes:

1. nem megfelelő felhasználás, helytelen összeszerelés, a nyeregrúd nem megfelelő elhelyezése, a pedálok nem megfelelő rögzítése
2. helytelen karbantartás
3. mechanikai károsodás
4. alkatrészek elhasználódása a mindennapi használat folyamán (pl a gumi vagy műanyag részek, mozgó részek stb.)
5. természeti csapások
6. nem hozzáértő beavatkozások
7. nem megfelelő kezelés, rossz elhelyezés, túl magas vagy alacsony hőmérséklet, víz okozta károk, nagy nyomás ütés, megváltoztatott design, forma vagy méret

Figyelmeztetés:

- Az edzést kísérő kerékpár által kiadott hangok és súrlódás nem gátolják a gép működését és használatát, így ez nem lehet reklamáció tárgya. Ezen jelenségeket általános karbantartással elkerülheti.
- Figyelmeztetés: Az alap modelleknél koszorús csapágyakat használnak. Ezen csapágyak élettartama rövidebb lehet, mint a jótállási idő. Az élettartamuk kb. 100 óra.
- A jótállás ideje alatt minden gyártással kapcsolatos hiba meg lesz szüntetve, hogy a termék kényelmesen használható legyen.
- Csak az írásban beadott reklamáció fogadható el a hiba pontos megnevezésével
- A reklamációt a vásárlás helyén kell megtenni.

eladás időpontja

eladó aláírása és pecsétje

