

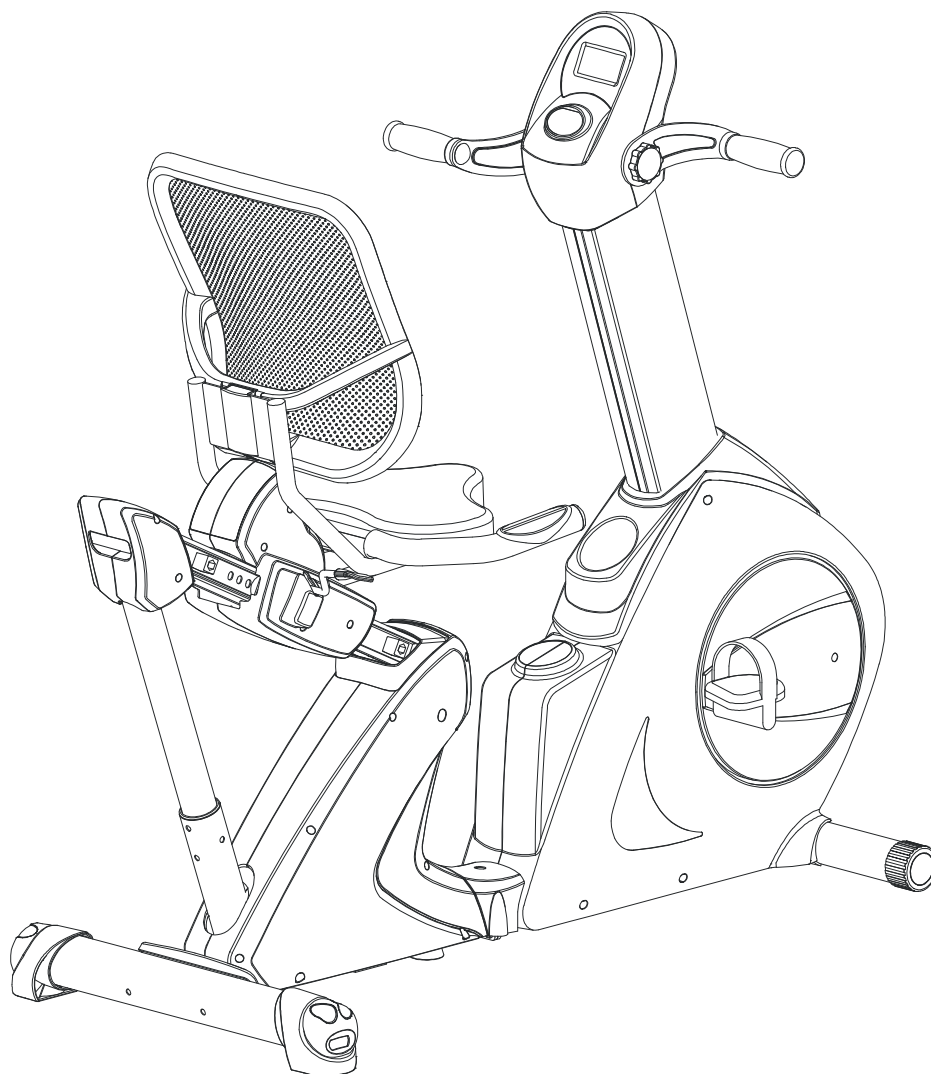
inSPORTline

fitness equipment

SEG-BM 3256 2v1 - recumbent+posilovač rukou

Návod na použití

IN 1962



**SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL/ SERVIS A NÁHRADNÉ DIELY
ZABEZPEČUJE DODAVATEL**

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

tel. +420 556 300970, www.insportline.cz

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



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

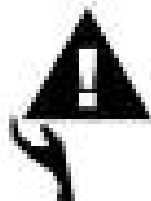
Pocítíte-li slabost nebo závrať, okamžitě přestaňte cvičit. Pokud stroj není správně sestaven a používán, může dojít k vážným zraněním. K vážnému zranění může dojít také pokud nejsou dodržovány všechny zásady.

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.

UPOZORNĚNÍ: MAXIMÁLNÍ NOSNOST STROJE JE 136 KG.

VAROVÁNÍ: Abyste předešli vážnému zranění, přečtěte si před použitím rotopedu následující bezpečnostní zásady.

VAROVANIE: Aby ste predišli vážnemu zraneniu, prečítajte si pred použitím rotopedu nasledujúce bezpečnostné zásady.

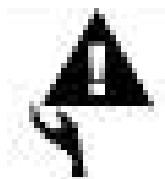


1. Přečtěte si varování umístěná na stroji.
2. Před začátkem používání si přečtěte tento návod a dodržujte jej. Před použitím se ujistěte, že je stroj správně sestaven a seřízen.
3. Doporučujeme sestavovat tento stroj ve dvou lidech.
4. Zabraňte dětem a domácím zvířatům přístupu ke stroji. Nedovolte, aby děti či domácí zvířata stroj používala, či si na něm hrála. Je-li stroj používán, držte děti či domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti od stroje.
5. Doporučujeme umístit stroj na vhodnou podložku.
6. Stroj sestavte a umístěte na pevném rovném povrchu. Neumíst'ujte stroj na volně ložené koberce či nerovné plochy.
7. Před každým použitím se přesvědčte, zda nejsou některé součástky opotřebené či uvolněné.
8. Před použitím utáhněte / vyměňte volné či opotřebené součástky.
9. Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem. Pocítíte-li během cvičení slabost, závrať, či bolest, přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
10. Při sestavování osobního cvičebního plánu se řiďte doporučeními lékaře.
11. Vždy cvičte podle plánu, který odpovídá vaší fyzické kondici a stupni ohebnosti. Buďte si vědomi svých hranic a cvičte podle nich. Při cvičení se vždy řiďte zdravým rozumem.
12. Než začnete tento výrobek používat, požádejte svého lékaře o kompletní prohlídku.
13. Při cvičení nenoste volné oblečení.
14. Nikdy necvičte bosí nebo jen v ponožkách, vždy mějte na nohou vhodnou obuv, jako např. běžecké, vycházkové či cross-training boty.
15. Udržujte rovnováhu při používání, nasedání na či sesedání ze stroje. Ztráta rovnováhy může vést k pádu a vážnému zranění.
16. Při cvičení mějte obě chodila pevně a bezpečně na pedálech.
17. **Stroj by neměl být používán osobami vážícími více než 136 kg.**
18. Stroj by neměla používat více než jedna osoba současně.
19. Tento stroj je vhodný pro semi komerční či domácí využití.
20. Údržba: Vadné součástky vždy okamžitě vyměňte a/nebo nepoužívejte stroj do doby, než bude opraven.
21. Zajistěte dostatečný prostor pro přístup ke stroji a průchod kolem něj. Při cvičení dodržujte vzdálenost nejméně 1m od překážek.

1. Prečítajte si varovanie umiestnené na stroji.
2. Pred začiatkom používania si prečítajte tento návod a dodržiavajte ho. Pred použitím sa uistite, že je stroj správne zložený a nastavený.
3. Odporúčame, aby tento stroj skladali dvaja ľudia.
4. Zabráňte deťom a domácim zvieratám prístup k stroju. Nedovoľte, aby deti alebo domáce zvieratá stroj používali alebo sa na ňom hrali. Ak je stroj používaný, držte deti alebo domáce zvieratá v bezpečnej vzdialenosti od stroja.
5. Odporúčame umiestniť stroj na vhodnú podložku.
6. Stroj zložte a umiestnite na pevný rovný povrch. Neumiestňujte stroj na voľne položené koberce či nerovné plochy.
7. Pred každým použitím sa presvedčte, či nie sú niektoré súčiastky opotrebované alebo uvoľnené.
8. Pred použitím dotiahnite / vymeňte voľné či opotrebované súčiastky.
9. Pred začatím cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Ak pocítite počas cvičenia slabosť, závrat' či bolesť, prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
10. Pri tvorení osobného cvičebného plánu sa riad'te odporúčaniami lekára.
11. Vždy cvičte podľa plánu, ktorý zodpovedá Vašej fyzickej kondícii a stupňu ohybnosti. Buď'te si vedomý svojich hraníc a cvičte podľa nich. Pri cvičení sa vždy riad'te zdravým rozumom.
12. Než začnete tento výrobok používať, požiadajte svojho lekára o kompletnú prehliadku.
13. Pre cvičení nenoste voľné oblečenie.
14. Nikdy necvičte bosý alebo len v ponožkách, vždy majte na nohách vhodnú obuv, ako napr. bežecké, vychádzkové alebo cross-training topánky.
15. Udržiavajte rovnováhu pri používaní, nasadaní či zosadaní zo stroja. Strata rovnováhy môže viesť k pádu a vážnemu zraneniu.
16. Pri cvičení majte obe chodidlá pevne a bezpečne na pedáloch.
- 17. Stroj by nemal byť používaný osobami vážiacimi viac ako 136 kg.**
18. Stoj by nemala požívať viac ako jedna osoba súčasne.
19. Tento stroj je vhodný pre semi komerčné či domáce využitie.
20. Údržba: Chybné súčiastky vždy okamžite vymeňte a/alebo nepoužívajte stroj do doby, keď bude opravený.
21. Zaisťte dostatočný priestor pre prístup k stroju a priechod okolo neho. Pri cvičení dodržiavajte vzdialenosť najmenej 1 m od prekážok.

VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního nebo kondičního programu byste se měli poradit se svým lékařem, zda nepotřebujete kompletní prohlídku, zvlášt' je-li vám více než 35 let, nikdy jste ještě necvičili, jste těhotná, či trpíte nějakou nemocí.

VAROVANIE: Pred začatím akéhokol'vek cvičebného alebo kondičného program by ste sa mali poradiť so svojim lekárom, či nepotrebujete kompletnú prehliadku (toto si protirečí s bodom 12), zvlášt' ak máte viac ako 35 rokov, nikdy ste necvičili, ste tehotná alebo trpíte nejakou chorobou.

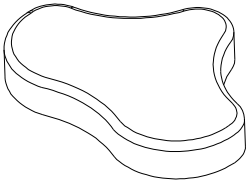
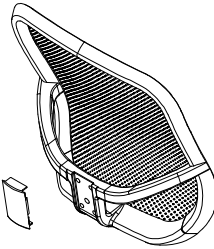
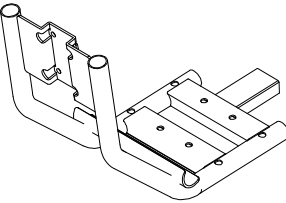
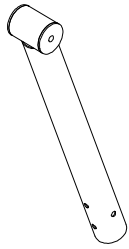
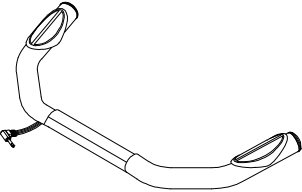
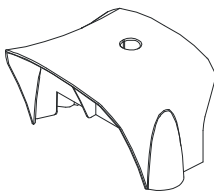
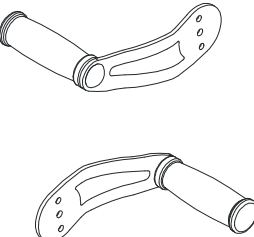
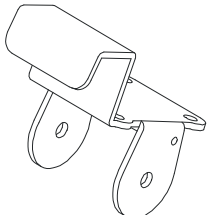
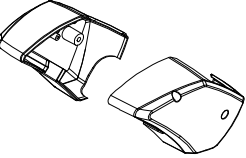
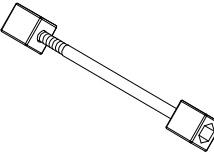
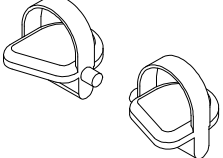
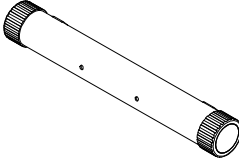
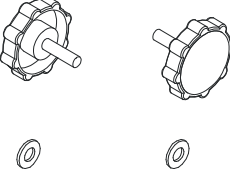
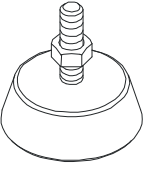
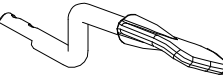
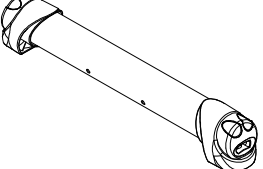


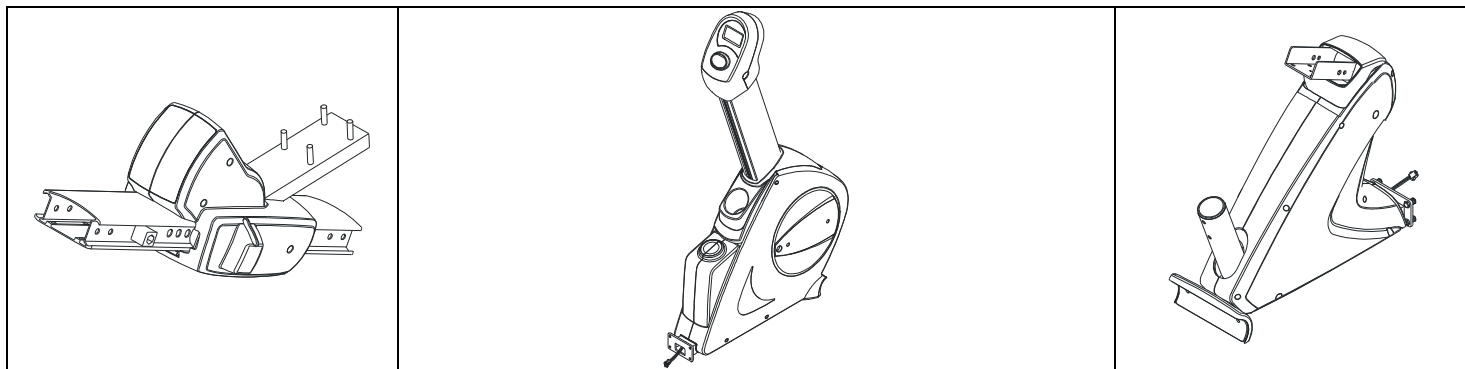
PŘEČTĚTE SI A DODRŽUJTE BEZPEČNOSTÍ OPATŘENÍ. NEDODRŽENÍ TĚCHTO OPATŘENÍ MŮŽE VÉST K VÁŽNÝM ZRANĚNÍM.

PREČÍTAJTE SI A DODRŽIAVAJTE BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA. NEDODRŽANIE TÝCHTO OPATRENÍ MÔŽE VIESŤ K VÁŽNYM ZRANENIAM.

Krabici rozbalte na přehledném místě. Podle seznamu zkontrolujte, zda jsou v balení všechny díly a přesvědčte se, že jsou v pořádku. Dokud nemáte rotoped sestaven, nevyhazujte obalový materiál. K výrobku je přiložena souprava spojovacího materiálu.

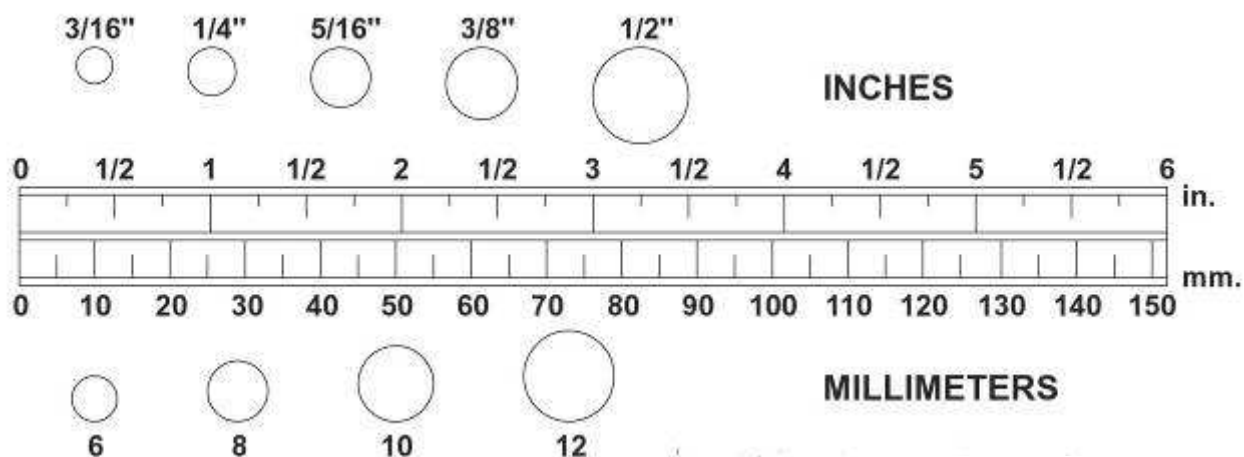
Krabicu rozbaľte na prehľadnom mieste. Podľa zoznamu skontrolujte, či sú v balení všetky diely a presvedčte sa, že sú v poriadku. Pokiaľ nemáte rotoped zložený, nevyhadzujte obalový materiál. K výrobku je priložená súprava spojovacieho materiálu.

Sedadlo Sedadlo	Síťované opěradlo a kryt opěradla Siet'ové operadlo a kryt operadla.	Sedadlový rám Sedadlový rám	Vnitřní sedlová tyč Vnúťorná sedlová tyč
			
Sestava sedadlového držadla Zostava sedadlového držadla	Spojovací krytka Spojovacie krytka	Řidítka Držadlá	Držák sedadlové tyče Držiak sedadlovej tyče
			
Ozdobná krytka Ozdobná krytka	Čtvercová zarážka, šroub s šestihlannou hlavou a maticí (M8) Štvorcová zarážka, skrutka so šest'hranou hlavou a maticou (M8)	Pedál Pedál	Přední stabilizér Predný stabilizátor
			
Otočný regulátor a těsnění (8x26x2.0t) Otočný regulátor a tesnenie (8x26x2.0t)	Stabilizátor Stabilizátor	Seřizovací klička sedadla Nastavovacia kľučka sedadla	Zadní stabilizér Zadný stabilizér
			
Sestava sedadlového drážku Zostava sedadlového držiaka	Sestava hlavního rámu Zostava hlavného rámu		Zadní nosná konstrukce Zadná nosná konštrukcia

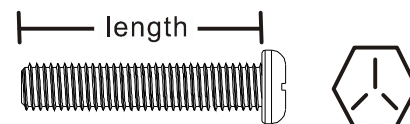


Krabici rozbalte na přehledném místě. Použijte seznam montážní soupravy, který Vám pomůže identifikovat jednotlivé druhy spojovacího materiálu. Pro identifikaci velikostí přiložte těsnění a konce šroubů nebo vrtů na kroužky na obrázku. Pro ověření délky šroubů a vrtů použijte malou stupnici. Nevyhazujte obalový materiál dříve, než dokončíte montáž.

Krabicu rozbaľte na prehľadnom mieste. Použite zoznam montážnej súpravy, ktorý Vám pomôže identifikovať jednotlivé druhy spojovacieho materiálu. Pre identifikáciu veľkostí priložte tesnenie a konce skrutiek alebo samorezných skrutiek na krúžky na obrázku. Pre overenie dĺžky skrutiek a samorezných skrutiek použite malú stupnicu. Nevyhadzujte obalový materiál skôr, než dokončíte montáž.



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.

Balení obsahuje 2 montážní soupravy spojovacího materiálu (MONTÁŽNÍ SOUPRAVA A + MONTÁŽNÍ SOUPRAVA B).

Montáž, kroky 1-5 a 9-11: použijte MONTÁŽNÍ SOUPRAVU A

Montáž, kroky 6-8: použijte MONTÁŽNÍ SOUPRAVU B

Poznámka:

Projděte si seznam součástí obou montážních souprav (A a B). Některé menší součásti mohly být pro přepravu předmontovány. Pokud některou součást soupravy v balení nenajdete, podívejte se, zda nebyla předmontována.



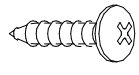
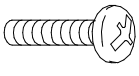
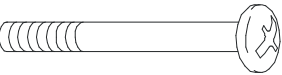
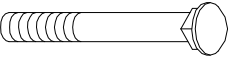




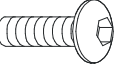
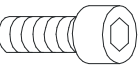


Balenie obsahuje 2 montážne súpravy spojovacieho materiálu (MONTÁŽNA SÚPRAVA A + MONTÁŽNE SÚPRAVA B)

Montáž, kroky 1-5 a 9-11: POŽIETE MONTÁŽNU SÚPRAVU A

Montáž, kroky 6-8: POUŽIETE MONTÁŽNU SÚPRAVU B

Poznámka:

Prejdite si zoznam súčiastok oboch montážnych súprav (A a B). Niektoré menšie súčiastky mohli byť pre prepravu predmontované. Ak niektorú súčiastku súpravy v balení nenájdete, pozrite sa, či nebola predmontovaná.

MONTÁŽNÍ SOUPRAVA A MONTÁŽNA SÚPRAVA A	Číslo a popis Číslo a popis	Počet Počet
	98 Pojistná podložka (M5) Poistná podložka (M5) 100 Pojistná podložka (M8) Poistná podložka (M8)	2 ks 4 ks
	101 Těsnění (8x16x2.0t) Tesnenie (8x16x2.0t)	2 ks
	105 Samořezný vrut, nízká půlkulová hlava (M4x20mm) Samorezná skrutka, nízká polgul'atá hlava (M4x20mm)	1 ks
	111 Vrut, půlkulová hlava (M5xp0.8x15mm) Samorezná skrutka, polgul'atá hlava (M5xp0.8x15mm) 112 Nylonový vrut, půlkulová hlava (M5xp0.8x15mm) Nylonová skrutka, polgul'atá hlava (M5xp0.8x15mm)	2 ks 2 ks
	113 Vrut, půlkulová hlava (M5xp0.8x40mm) Samorezná skrutka, polgul'ová hlava (M5xp0.8x40mm)	1 ks
	118 Vratový šroub (M8xp1.25x50mm) vratová skrutka (M8xp1.25x50mm)	2 ks
	124 Šroub, nástrčná hlava (M8xp1.25x40mm) Skrutka, nástrčná hlava (M8xp1.25x40mm) 126 Šroub, nástrčná hlava (M8xp1.25x70mm) Skrutka, nástrčná hlava (M8xp1.25x70mm) 127 Šroub, nástrčná hlava (M8xp1.25x90mm) Skrutka, nástrčná hlava (M8xp1.25x90mm)	4 ks 2 ks 2 ks
	139 Matice Nylock (M8) Matica Nylock (M8)	2 ks
MONTÁŽNÍ SOUPRAVA B MONTÁŽNA SÚPRAVA B	Číslo a popis Číslo a popis	Počet Počet
	100 Pojistná podložka (M8) Poistná podložka (M8)	14 ks
	101 Těsnění (8x16x2.0t) Tesnenie (8x16x2.0t)	14 ks
	119 Šroub, zaoblená hlava (M8xp1.25x20mm) Skrutka, zaoblená hlava (M8xp1.25x20mm)	4 ks
	123 Šroub, nástrčná hlava (M8xp1.25x16mm) Skrutka, nástrčná hlava (M8xp1.25x16mm)	10 ks
	129 Šroub, šestihránná hlava (M10xp1.5x90mm) Skrutka, šestihránná hlava (M10xp1.5x90mm)	1 ks
	142 Matice Nylock tenká (M10xp1.5) Matica Nylock, tenká (M10xp1.5)	1 ks

Děkujeme Vám, že jste si vybrali rotoped inSPORTline SEG 3296. Je dokázáno, že pravidelné cvičení může zlepšit fyzickou a psychickou kondici. Uspěchaný životní styl nám často nenabízí mnoho příležitostí k cvičení.

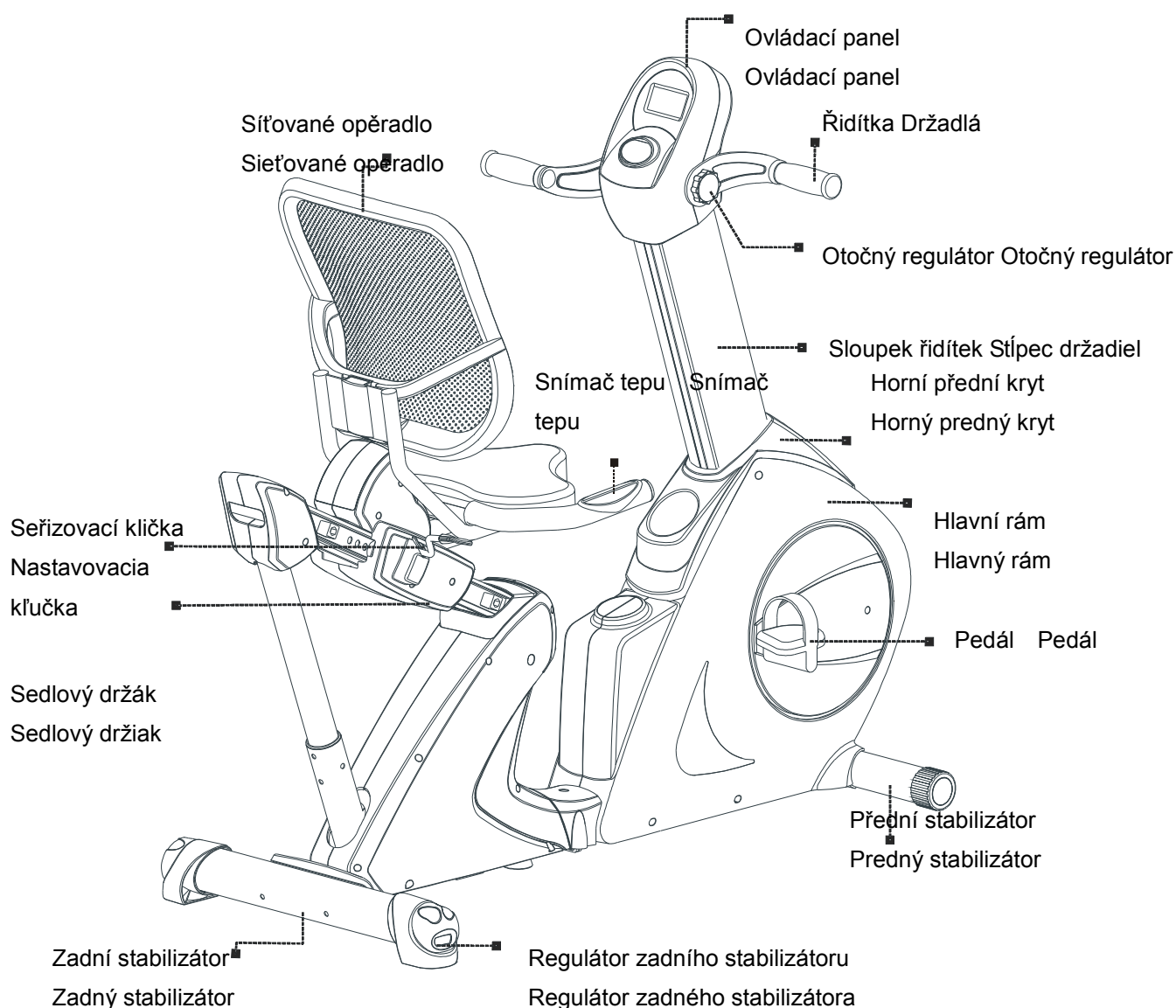
Ďakujem Vám, že ste si vybrali rotoped inSPORTline SEG 3296. Je dokázané, že pravidelné cvičenie môže zlepšiť fyzickú a psychickú kondíciu. Uponáhľaný životný štýl nám často neponúka mnoho príležitostí na cvičenie.

Tento stroj představuje pohodlný a snadný způsob jak se dostat do formy a začít lépe a zdravěji žít.

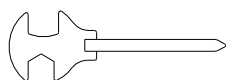
Než budete číst dále, prohlédněte si následující nákres a seznamte se s jednotlivými částmi výrobku. Přečtěte si pečlivě tento návod, než začnete výrobek používat.

Tento stroj predstavuje pohodlný a ľahký spôsob, ako sa dostať do formy a začať lepšie a zdravo žiť.

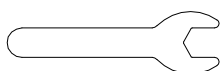
Než budete čítať ďalej, prezrite si nasledujúci nákres a zoznámte sa s jednotlivými časťami výrobku. Prečítajte si starostlivo tento návod, než začnete výrobok používať.



PŘILOŽENÉ NÁŘADÍ POTŘEBNÉ PRO MONTÁŽ: PRILOŽENÉ NÁRADIE POTREBNÉ PRE MONTÁŽ:



MULTIKLÍČ/ KŘÍŽOVÝ
ŠROUBOVÁK (13 & 15mm)
MULTIKL'ÚČ/KRÍŽOVÝ
SKRUTKOVAČ



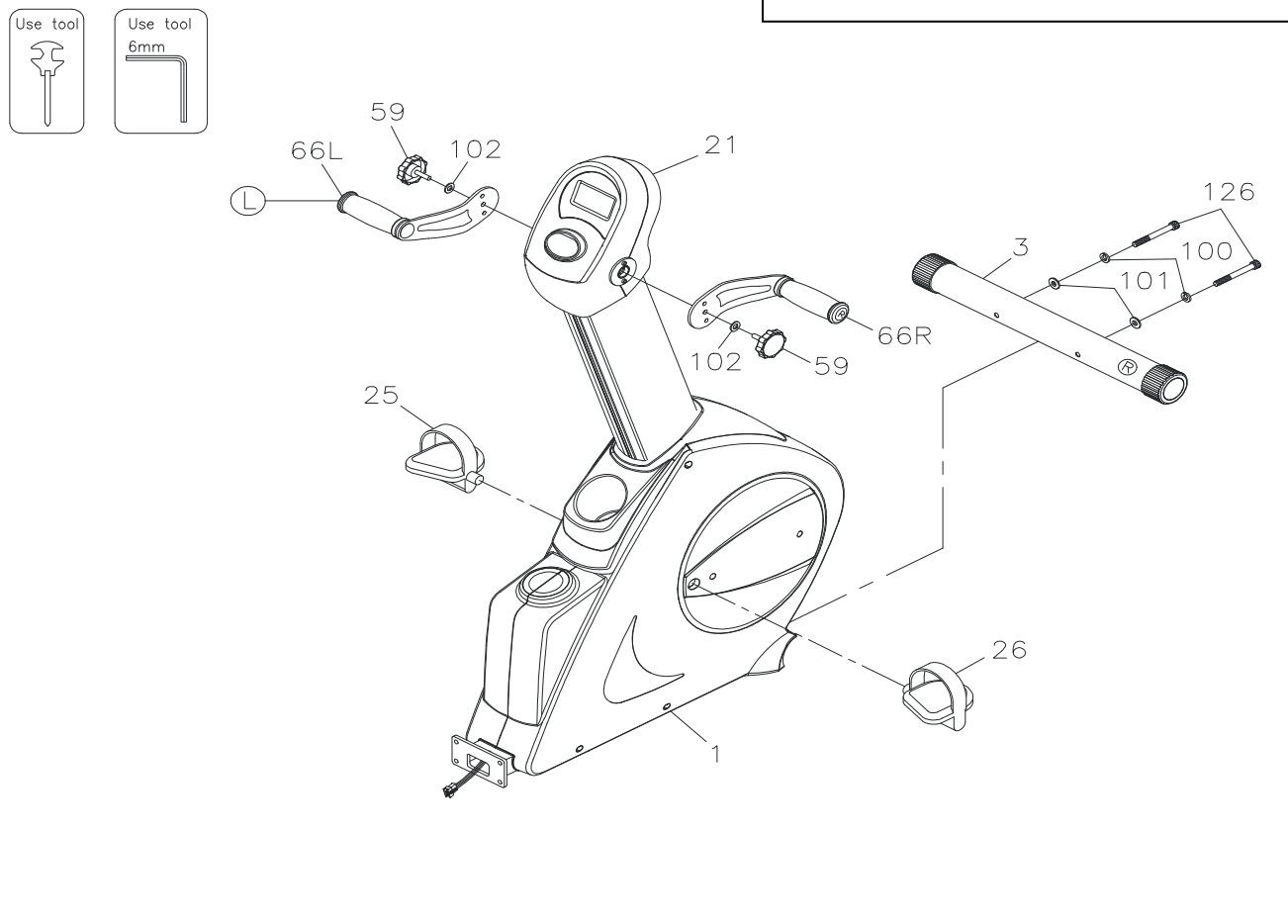
FRANCOUZSKÝ KLÍČ
(17mm x 2 ks)/
FRANCÚZSKY KL'ÚČ
(17mm x 2 ks)



INBUSOVÝ KLÍČ
(6 mm)/INBUSOVÝ KL'ÚČ
(6 mm)

POUŽIJTE MONTÁŽNÍ SOUPRAVU A

POUŽITE MONTÁŽNU SÚPRAVU A



KROK 1 – Montáž předního stabilizéru KROK 1 – Montáž predného stabilizátora

- a. Pomocí značky "R" na **Předním stabilizéru (3)** určete správnou pozici stabilizéru.
- b. Přiložte **Přední stabilizér (3)** k **Hlavnímu rámu (1)**.
 - a. Pomocou značka „R“ na prednom stabilizátore (3)
 - b. Priložte predný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1)

POZNÁMKA: “Rada: **Přiložte všechny šrouby a matice k montovaným částem stroje, než je začnete utahovat.**” Pro snazší připevnění **Předního stabilizéru (3)** k **Hlavnímu rámu (1)**, doporučujeme nejprve přiložit dvě **Pojistné podložky (M8)(100)**, dvě **Těsnění (8x16x2.0t)(101)** a dva **Šrouby s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x70mm)(126)** k **Přednímu stabilizéru (3)** a **Hlavnímu rámu (1)** a teprve potom je utáhnout. Neutahujte šrouby dokud se nepřesvědčíte, že jsou všechny vloženy do správných děr Předního stabilizéru a Hlavního rámu.

POZNÁMKA: “Rada: Priložte všetky skrutky a matice k montovaným častiam stroja, než ich začnete doťahovať.”. Pre ľahšie pripevnenie predného stabilizátora (3) k hlavnému rámu (1) odporúčame najskôr priložiť dve poistné podložky (M8) (100), dve tesnenia (8x16x2.0t)(101) a dve skrutky s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x70mm)(126) k prednému stabilizátoru (3) a hlavnému rámu (1) a hlavnému rámu (1) potom ich dotiahnuť. ****Neuťahujte skrutky pokiaľ sa nepresvedčíte, že sú všetky vložené do správnych dier predného stabilizátora a hlavného rámu**.**

- C. Pevně utáhněte dvě **Pojistné podložky (M8)(100)**, dvě **Těsnění (8x16x2.0t)(101)** a dva **Šrouby s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x70mm)(126)**, které jste přiložili k **Přednímu stabilizéru (3)** a **Hlavnímu rámu (1)**.
- a. Pevne dotiahnite dve poistné podložky (M8) (100), dve tesnenia (8x16x2.0t)(101) a dve skrutky s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x70mm)(126), ktoré ste priložili k prednému stabilizátoru (3) a hlavnému rámu (1)

KROK 2 – Montáž Pedálů /KROK 2 – Montáž pedálov

- a. Nasadíte **Pravý pedál (26)** na pravé rameno **Hlavního rámu (1)**. Pohybem ve směru hodinových ručiček připevněte **Pravý pedál (26)** k pravému ramenu **a co nejpevněji jej utáhněte.**
- b. Nasadíte **Levý pedál (25)** na pravé rameno **Hlavního rámu (1)**. Pohybem proti směru hodinových ručiček připevněte **Pravý pedál (25)** k pravému ramenu **a co nejpevněji jej utáhněte.**
- a. Nasadíte pravý pedál (26) na pravé rameno hlavního rámu (1). Pohybem v smere hodinových ručičiek připevnite pravý pedál (26) k pravému ramenu **a čo najpevnejšie ho dotiahnite.**
- b. Nasadíte ľavý pedál (25) na ľavé rameno hlavnému rámu (1). Pohybom proti smeru hodinových ručičiek připevnite ľavý pedál (25) k ľavému ramenu **a čo najpevnejšie ho dotiahnite.**

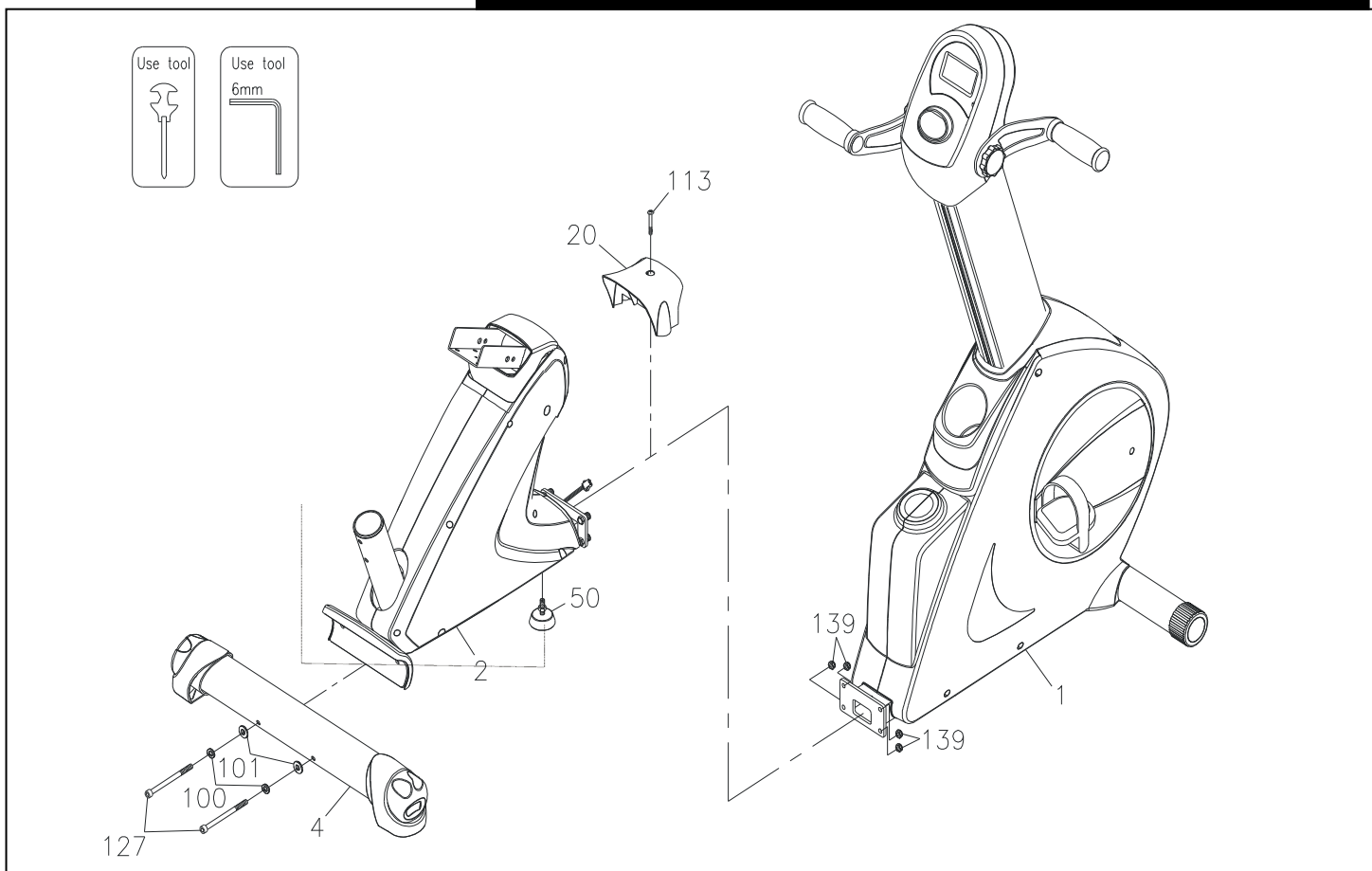
KROK 3 – Montáž Řidítek/KROK 3 – Montáž držadel

- a. Přiložte **Pravé horní řídítko (66R)** na **Držák (65)** a připevněte jej pomocí **Těsnění (M8)(102)** a **Otočného regulátoru (59)**.
- b. Opakujte tento postup při připevňování **Levého horního řídítka (66L)** k **Držáku (65)**.
- a. Priložte pravé horné držadlo (66R) na držiak (65) a pripevnite ho pomocou tesnenia (M8) (102) a otočného regulátora (59).

Nezapomeňte nasadit Stabilizátor (50) na Zadní nosnou konstrukci (2) a pevně jej utáhnout dříve, než budete pokračovat v montáži.

Nezabudnite nasadiť stabilizátor (50) na zadnú nosnú konštrukciu (2) a pevne ho dotiahnuť skôr, než budete pokračovať v montáži.

POUŽIJE MOTÁŽNÍ SOUPRAVU A/ POUŽITE MONTÁŽNU SÚPRAVU A



KROK 4 – Montáž zadního stabilizéru KROK 4 – Montáž zadného stabilizátora

- a. Přiložte **Zadní stabilizér (4)** k **Zadní nosné konstrukci (2)**. /**Priložte** zadný stabilizátor (4) k zadnej nosnej konštrukcii (2).

POZNÁMKA: "Rada: **Přiložte všechny šrouby a matice k montovaným částem stroje, než je začnete utahovat.**"
Neutahujte šrouby dokud se nepřesvědčíte, že jsou všechny vloženy do správných děr Zadního stabilizéru a Zadního nosného rámu.

Poznámka: "Rada: Priložte všetky skrutky a matice k montovaným častiam stroja, než ich začnete uťahovať."

****Neuťahujte skrutky, pokiaľ sa nepresvedčíte, že sú všetky vložené do správnych dier zadného stabilizátora a zadného nosného rámu.****

- b. Pevně přišroubujte dvě **Pojistné podložky (M8)(100)**, dvě **Těsnění (8x16x2.0t)(101)** a dva **Šrouby s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x90mm)(127)**, které jste připevnili k **Zadnímu stabilizéru (4)** a **Zadní nosné konstrukci (2)**.
- c. Pevne priskrutkujte dve poistné podložky (M8) (100), dve tesnenia (8x16x2.0t) (101) a dve skrutky s nástrčnou hlavou M8xp1.25x90mm)(127), ktoré ste pripevnili k zadnému stabilizátoru (4) a zadnej nosnej konštrukcii (2)

KROK 5 – Montáž hlavního zadního rámu/KROK 5 – Montáž hlavného zadného rámu

a. Nasad'te **Stabilizátor (50)** pevně na **Zadní nosnou konstrukci (2)**. Abyste správně nastavili **Stabilizátor (50)**, podívejte se na návod na str. 13 této příručky.

b. Připojte **Kabel snímače tepu 3 (149)** ke **Kabelu snímače tepu 2 (148)**. Ujistěte se, že jste vedení neskřípli.

a. Nasad'te stabilizátor (5) pevně na zdanú nosnú konštrukciu (2). Aby ste správne nasadili stabilizátor (50), pozrite sa na návod na str. 13 tejto príručky.

b. Připojte kábel snímača tepla (3) (149) ku káblu snímača tepla (2) (148). Uistite sa, že ste vedenie nepričvikli.

POZNÁMKA: Poté, co vedení spojíte, lehce a jemně zatáhněte, abyste se přesvědčili, že jsou dráty správně zapojeny. **POZNÁMKA:** Potom, čo vedenie spojíte, ľahko a jemne zatahnite, aby ste sa presvedčili, že sú dráty správne zapojené.

c. Sejměte čtyři **matic Nylock M8 (139)** ze **Zadní nosné konstrukce (2)**.

d. Připevněte **Zadní nosnou konstrukci (2)** k **Hlavnímu rámu (1)** přišroubováním čtyř **Matic Nylock M9 (139)**.

c. Snímite štyri matice Nylock M8 (139) zo zadnej nosnej konštrukcie (2).

d. Pripevnite zadnú nosnú konštrukciu (2) k hlavnému rámu (1) priskrutkovaním štyroch matíc Nylock M9 (139).

Dejte pozor, abyste nepoškodili vedení.

POZNÁMKA: „Rada: **Přiložte všechny šrouby a matice k montovaným částem stroje, než je začnete utahovat.**“

**** Neutahujte matice Nylock dokud se nepřesvědčíte, že jsou všechny 4 šrouby vloženy do správných děr Hlavního rámu.****

Dajte pozor, aby ste nepoškodili vedenie.

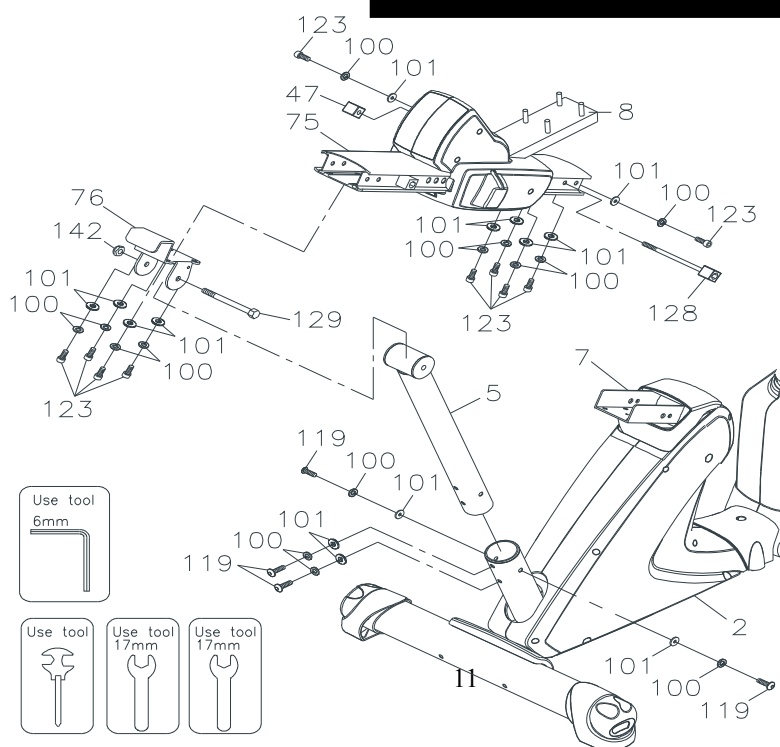
POZNÁMKA: „Rada: **Priložte všetky skrutky a matice k montovaným častiam stroja, než ich začnete**

doťahovať. ****Nedoťahujte matice Nylock, pokiaľ sa nepresvedčíte, že sú všetky 4 skrutky vložené do správnych dier hlavného rámu.****

e. **Vrutem s půlkulovou hlavou (M5xp0.8x40mm) (113)** přišroubujte **krytku (20)** k **Hlavnímu rámu (1)**

e. Samoreznou skrutkou s polgul'atou hlavou (M5xp0.8x40mm) (113) priskrutkujte krytku (20) k hlavnému rámu (1).

POUŽIJTE MONTÁŽNÍ SOUPRAVU B/POUŽIJTE MOTÁŽNU SÚPRAVU B



KROK 6 – Montáž vnitřní sedadlové tyče/ KROK 6 – Montáž vnútornej sedadlovej tyče

Pripevněte **Vnitřní sedadlovou tyč (5)** k **Zadní nosné konstrukci (2)** třemi sadami **Těsnění (8x16x2.0t)(101)**, **Pojistných podložek (M8)(100)** a **Šroubů se zaoblenou hlavou (M8xp1.25x20mm) (119)**.

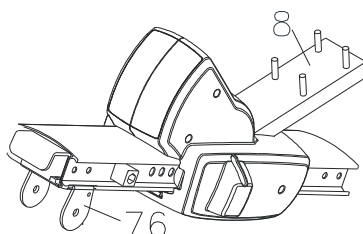
Dokud nedojdete k bodu e. Kroku 8, šrouby neutahujte

Pripevnite vnútornú sedadlovú tyč (5) k zadnej nosnej konštrukcii (2) tromi setmi tesnení (8x16x2.0t)(101), poistných podložiek (M8) a skrutiek so zaoblenou hlavou (M8xp1.25x20mm) (119). Pokiaľ nedôjdete k bode e kroku 8, skrutky nedotáhajte.

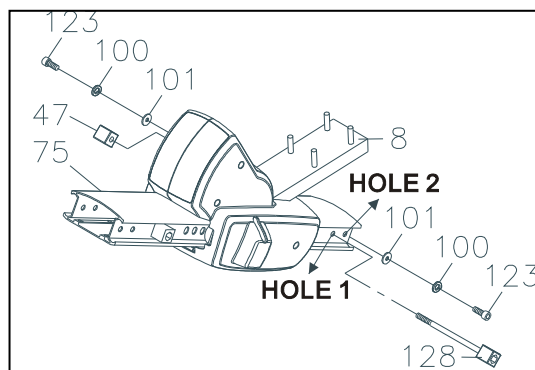
KROK 7 – Montáž držáku sedadlové tyče/KROK 7 – Montáž držiaku sedadlove tyče

Podle nákresu dole připojte **Držák sedadlové tyče (76)** k zadní straně **Sedadlového držáku (8)** a přišroubujte jej čtyřmi sety **Těsnění (8x16x2.0t)(101)**, **Pojistných podložek (M8)(100)** a **Šroubů se zaoblenou hlavou (M8xp1.25x20mm) (119)**.

Podľa nákresu dole pripojte držiak sedadlovej tyče (76) k zadnej strane sedadlového držiaka (8) a priskrutkujte ho štyrmi setmi tesnení (8x16x2.0t)(101), poistných podložiek (M8) (100) a skrutiek so zaoblenou hlavou (M8xp1.25x20mm) (119).



KROK 8 – Montáž sedadlového držáku/KROK 8 – Montáž sedadlového držiaka



A. OTVOR 1 (Hole 1) Sedadlového držáku (8):

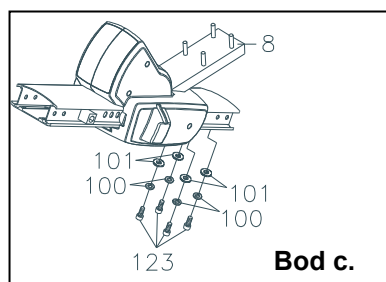
Podle nákresu spojte **Sedadlový držák (8)** a **Hlavní rám (1)** jednou **Čtvercovou zarážkou (128)** přes **otvor 1**. **Neutahujte, dokud nedojdete k bodu e.**

b. OTVOR 2 (Hole 2) Sedadlového držáku (8):

Lehce přitáhněte **Sedadlový držák (8)** a **Hlavní rám (1)** dvěma **Těsněními 8x16x2.0t)(101)**, dvěma **Pojistnými podložkami (M8)(100)** a dvěma **Šrouby s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x16mm)(123)** přes **otvor 2**. **Neutahujte, dokud nedojdete k bodu e.**

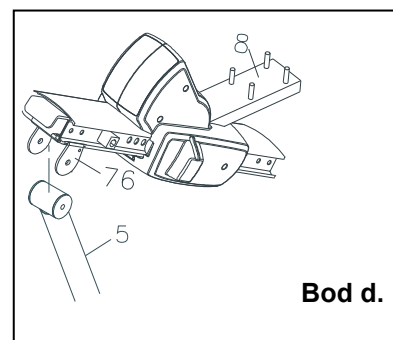
a. Dierka 1 (tyč 1) sedadlového držiaka (8): Podľa nákresu spojte sedadlový držiak (8) a hlavný rám (1) jednou štvorcovou zarážkou (128) cez dierku 1. Nedoťahujte, pokiaľ nedôjdete k bodu e.

b. Dierka 2 (tyč 2) sedadlového držiaka (8): Ľahko priťahnite sedadlový držiak (8) a hlavný rám (1) dvoma tesneniami 8x16x2.0t)(101), dvoma poistnými podložkami (M8) (100) a dvoma skrutkami s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x16mm)(123) cez dierku 2. Nedoťahujte, pokiaľ nedôjdete k bodu e.



Bod c.

d. Podle nákresu vlevo spojte spodní část **Sedadlového držáku (8)** a **Hlavního rámu (1)** pomocí čtyř **Těsnění (8x16x2.0t)(101)**, čtyř **Pojistných podložek (M8)(100)** a čtyř **Šroubů s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x16mm)(123)**. **Neutahujte, dokud nedojdete k bodu d.**



Bod d.

e. Podle nákresu vpravo spojte **Držák sedadlové tyče (76)** a **Vnitřní sedadlovou tyč (5)** a pevně je sešroubujte

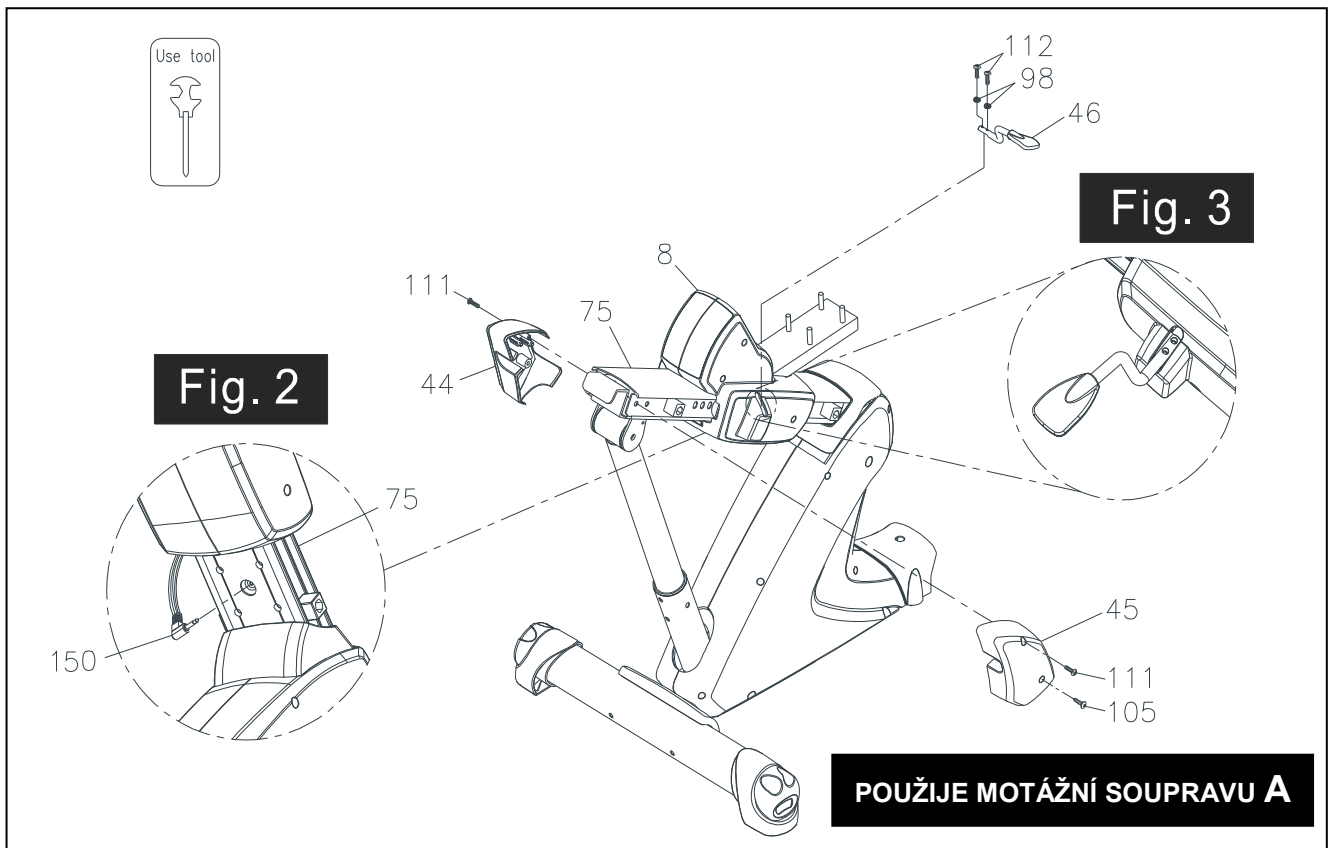
jedním Šroubem s šestihrannou hlavou (M10xp1.5x90mm)(129) a jednou Tenkou maticí Nylock (M10xp1.5)(142).

d. Podľa nákresu vľavo spojte spodnú časť sedadlového držiaka (8) a hlavného rámu (1) pomocou štyroch tesnení(8x16x2.0t)(101), štyroch poistných podložiek (M8) (100) a štyroch skrutiek s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x16mm)(123).

e. Podľa nákresu vpravo spojte držiak sedadlovej tyče (76) a vnútornú sedadlovú tyč (5) a pevne ich zoskrutkujte jednou skrutkou so šesťhrannou hlavou (M10xp1.5x90mm)(129) a jednou tenkou maticou Nylock (M10xp1.5)(142).

f. Pevně utáhněte všechny vruty a šrouby v Krocích 6-8. Než přejdete na další stranu, ujistěte se, že všechny vruty a šrouby Sedadlového držáku (8) jsou dotaženy.

Pevne dotiahnite všetky samorezné skrutky a skrutky v krokoch 6-8. Než prejdete na ďalšiu stranu, uistite sa, že všetky samorezné skrutky a skrutky sedadlového držiaka (8) sú dotiahnuté.



KROK 9 – Montáž ozdobné krytky/KROK 9 – Montáž ozdobnej krytky

a. Podle **Obrázku 2 (FIG.2)** zapojte **Prodlužovací kabel měření tepu (150)** do konektoru umístěného na přední spodní straně **Sedadlové tyče (75)**.

b. Připojte **Levou ozdobnou krytku (44)** a **Pravou ozdobnou krytku (45)** na zadní stranu **Sedadlové tyče (75)** a přišroubujte je jedním **Samořezným vrutem s nízkou půlkulovou hlavou (M4x20mm)(105)** a dvěma **Vrutky s půlkulovou hlavou M5xp0.8x15mm)(111)**.

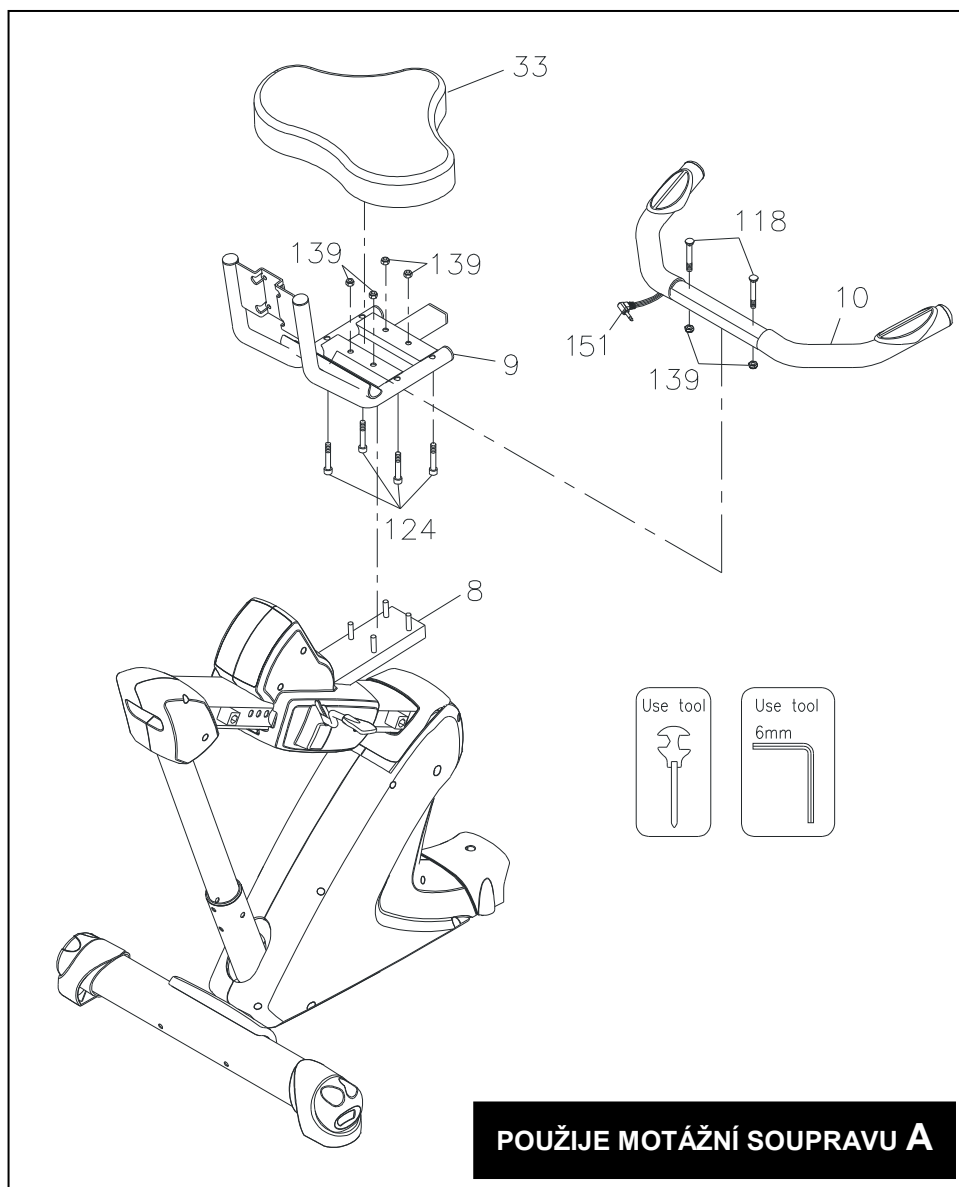
a. Podľa obrázku 2 (FIG.2) zapojte predĺžovací káble merania tepla (150) do konektora umiestneného na prednej spodnej strane sedadlovej tyče (75).

b. Pripojte ľavú ozdobnú krytku (44) a pravú ozdobnú krytku (45) na zadnú stranu sedadlovej tyče (75) a priskrutkujte ich jednou samoreznou skrutkou s nízkou polgul'ovou hlavou (M4X20mm) (105) a dvoma samoreznými skrutkami s polgul'atou M5x0.8x15mm (111).

KROK 10 – Montáž seřizovací klíčky sedadla/KROK 10 – Montáž nastavovacej kľučky sedadla

Podle **Obrázku 3 (FIG.3)** zasuněte **Seřizovací klíčku sedadla (46)** do drážky na pravé straně **Sedadlového držáku (8)** a přišroubujte ji dvěma **Nylonovými vruty s půlkulovou hlavou (M5xp0.8x15mm) (112)** a dvěma **Pojistnými podložkami (M5)(98)**.

Podľa obrázku 3 (FIG.3) zasuněte nastavovacu kľučku sedadla (46) do drážka na pravej strane sedadlového držiaka (8) a priskrutkujte ju dvoma nylonovými samoreznými skrutkami s polgulatou hlavou (M5xp0.8x15mm) (112) a dvoma poistnými podložkami (M5) (98).



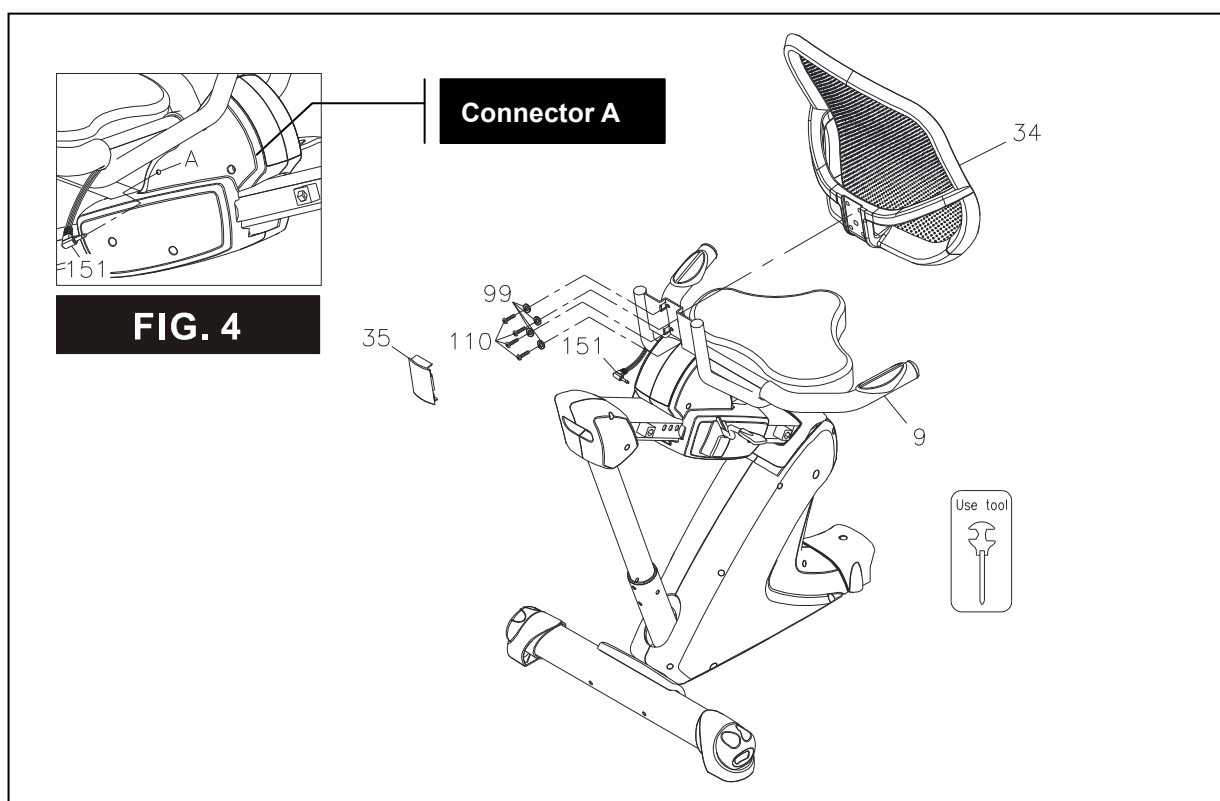
KROK 11 – Montáž sedadla a sedadlového držadla/KROK 11 – Montáž sedadla a sedadlového držiaka

- Najděte a přišroubujte **Sedadlové držadlo (10)** k **Sedadlovému rámu (9)** dvěma **Vratovými šrouby (M8xp1.25x50mm)(118)** a dvěma **Maticemi Nylock (M8)(139)**. **POZNÁMKA:** Dejte pozor, ať neskřípnete **Kabel snímače tepu 4 (151)**.
- POZNÁMKA:** Na **Sedadlový držák (8)** byly namontovány čtyři **Matice Nylock (M8)(139)**.
- Odmontujte čtyři **Matice Nylock (M8)(139)** ze **Sedadlového držáku (8)**.

- d. Přiložte **Sedadlový rám (9)** k **Sedadlovému držáku (8)** a spojte je čtyřmi **Maticemi Nylock (M8)(139)**.
- e. Položte **Sedadlo (33)** na **Sedadlový rám (9)** a přišroubujte je čtyřmi **Šrouby s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x40mm)(124)**.
 - a. Nайдите a priskrutkujte sedadlové držadlo (10) k sedadlovému rámu (9) dvoma vratovými skrutkami **(M8xp1.25x50mm)(118)** a dvoma maticami nylock (M8) (139). **POZNÁMKA:** Dajte pozor, aby ste nepricvikli kábel snímača tepu (4) (151).
 - b. **POZNÁMKA:** Na sedadlový držiak (8) boli namontované štyri matice Nylock (M8) (139).
 - c. Odmontujte štyri matice Nylock (M8) (139) zo sedadlového držiaka (8).
 - d. Priložte sedadlový rám (9) k sedadlovému držiaku (8) a spojte ich štyrmi maticami Nylock (M8) (139).
 - e. Položte sedadlo (33) na sedadlový rám (9) a priskrutkujte ich štyrmi skrutkami s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x40mm)(124).

POZNÁMKA: Po namontovaní Sedadlového rámu lehce a jemně zatřeste **Sedadlem (33)**, abyste se přesvědčili, zda je sedadlo dobře připevněno.

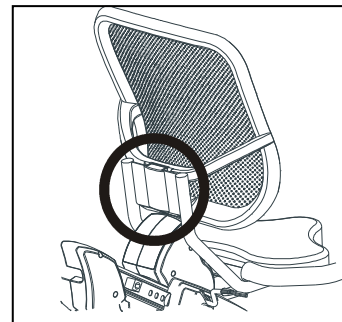
POZNÁMKA: Po namontovaní sedadlového rámu ľahko a jemne zatrate sedadlom (33), aby ste sa presvedčili, či je sedadlo dobre pripevnené.



KROK 12 – Montáž Kabelu snímače tepu a Síťovaného opěradla/KROK 12 – Montáž kábla snímača tepu a sketovaného operadla

- a. Podle **Obrázku 4 (FIG.4)** zapojte Kabel **snímače tepu 4 (151)** do **konektoru A** na levé straně **Sedadlového držáku (8)** **POZNÁMKA:** Dejte pozor, ať neskřípnete **Kabel snímače tepu 4 (151)**.
- b. **POZNÁMKA:** Na **Síťové opěradlo (34)** byly namontovány čtyři **Vrutky s půlkulovou hlavou (1/4”x20mm)(110)** a čtyři **Pojistné podložky (M6)(99)**.

- c. Odmontujte čtyři Vrutky s půlkulovou hlavou (1/4"x20mm)(110) a čtyři Pojistné podložky (M6)(99) ze zadní strany Sít'ovaného opěradla (34).
- d. Přišroubujte Sít'ované opěradlo (34) k Sedadlovému rámu (9) čtyřmi Vrutky s půlkulovou hlavou (1/4"x20mm)(110) s Pojistnými podložkami (M6)(99).
- e. Jemně zasuněte Kryt sít'ovaného opěradla (35) do drážek na zadní straně Sedadlového rámu (9) podle obrázku vpravo.
- f. Dokončete montáž. Než začnete stroj používat, ujistěte se, že všechny součásti jsou

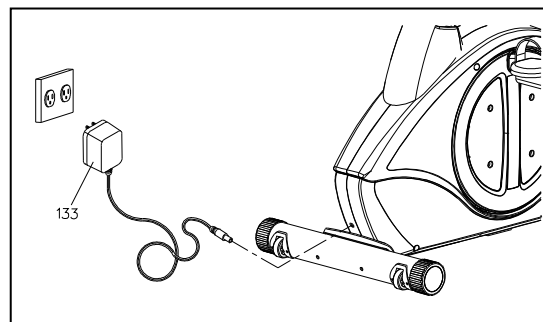


utaženy.

- a. Podľa obrázku 4 (FIG.4) zapojte kábel snímača tepu (4) (151) do konektoru A na ľavej strane sedadlového držiaka (8). **POZNÁMKA:** Dajte pozor, aby ste nepricvikli kábel snímača tepu (4) (151).
- b. **POZNÁMKA:** Na sieťové operadlo (34) boli namontované štyri samorezné skrutky s polguľatou hlavou (1/4"x20mm)(110) a štyri poistné podložky (M6) (99).
- c. Odmontujte štyri samorezné skrutky s polguľatou hlavou (1/4"x20mm)(110) a štyri poistné podložky (M6) (99) zo zadnej strany sieťového operadla (34).
- d. Priskrutkujte sieťové operadlo (34) k sedadlovému rámu (9) štyrmi samoreznými skrutkami s polguľatou hlavou (1/4"x20mm)(110) s poistnými podložkami (M6) (99).
- e. Jemne zasuněte kryt sít'ovaného opěradla (35) do drážok na zadnej strane sedadlového rámu (9) podľa obrázku vpravo.
- f. Dokončete montáž. Než začnete stroj používať, uistite sa, že všetky súčasti sú utiahnuté.

KROK 13 – Adaptér striedavého proudu/KROK 13 – Adaptér striedavého prúdu

- a. Zapojte Adaptér (152) do konektoru na zadní straně Hlavního rámu (1).
- b. Zapojte Adaptér (152) do elektrické zásuvky, aby se rozsvítil ovládací panel.
 - a. Zapojte Adaptér (152) do konektoru na zadnej strane hlavného rámu (1).
 - b. Zapojte Adaptér (152) do elektrickej zásuvky, aby sa rozsvietil ovládací panel.

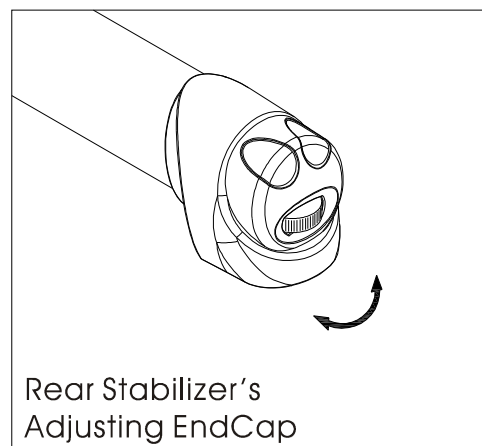


JAK NASTAVIT REGULÁTOR ZADNÍHO STABILIZÁTORU AKO NASTAVIŤ REGULÁTOR ZADNÉHO STABILIZÁTORA

- a. Poté, co jste rotoped umístili na požadované místo, zkontrolujte stabilitu stroje.

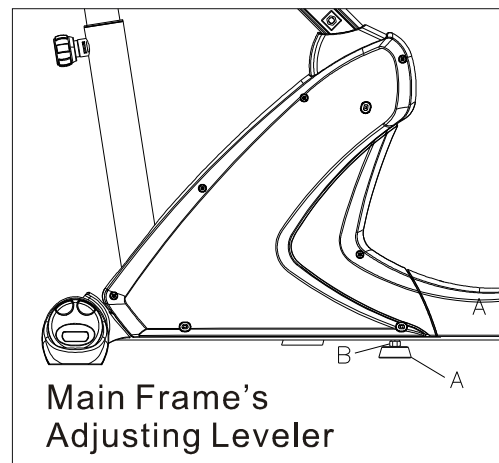
- b. K dosažení stability stroje točte jedním nebo oběma Regulátory (29) na koncích Zadního stabilizéru (4) ve směru nebo proti směru hodinových ručiček dokud stroj nebude pevně sedět na podlaže.

- a. Potom, čo ste rotoped umiestnili na požadované miesto, skontrolujte stabilitu stroja.
- b. Na dosiahnutie stability stroja točte jedným alebo oboma regulátormi (29) na koncom zadného stabilizátora (4) v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek, pokiaľ stroj nebude pevne sedieť na podlahe.



JAK NASTAVIT STABILIZÁTOR HLAVNÍHO RÁMU *AKO*
NASTAVIŤ STABILIZÁTOR HLAVNÉHO RÁMU

- a. Poté, co jste rotoped umístili na požadované místo, ujistěte se, že **Stabilizátor (A)** pod **Hlavním rámem (1)** pevně doléhá na podlahu.
- b. Aby **Stabilizátor (A)** pevně doléhal na podlahu, povolte **Matici (M8)(B)** a točte **Stabilizátorem (A)** proti směru hodinových ručiček dokud **Stabilizátor (A)** nebude pevně přiléhat k podlaze. Poté znovu utáhněte **Matici (M8)(B)**.
 - a. Potom, čo ste rotoped umiestnili na požadované miesto, uistite sa, že stabilizátor (A) pod hlavným ramenom (1) pevne dolieha na podlahu.
 - b. Aby stabilizátor (A) pevne doliehal na podlahu, povolte maticu (M8) (B) a točte stabilizátorom (A) proti smeru hodinových ručičiek, pokiaľ stabilizátor (A) nebude pevne priliehať k podlahe. Potom znovu dotiahnite maticu (M8) (B).



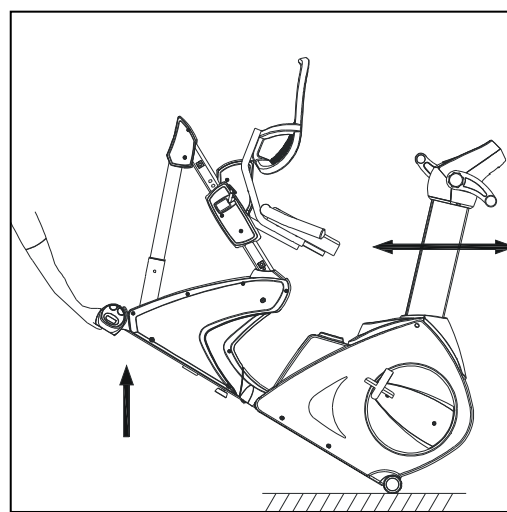
JAK ROTOPED BEZPEČNĚ PŘEMÍSTIT *AKO ROTOPED*
BEZPEČNE PREMIESTNIŤ

Oběma rukama zvedněte **Zadní Stabilizér (4)** a opatrně odtáhněte rotoped na požadované místo.

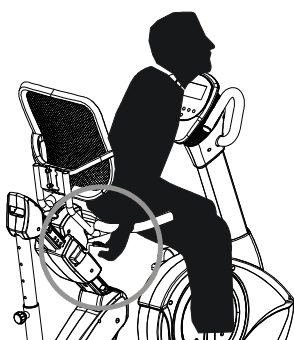
- ◆ Ujistěte se, že povrch, po kterém chcete rotoped táhnout, je rovný.

Oboma rukami zdvihnete zadný stabilizátor (4) a opatrně odtiahnete rotoped na požadované místo.

*Uistite sa, že povrch, po ktorom chcete rotoped ťahať, je rovný.



JAK NASTAVIT UMÍSTĚNÍ SEDADLA *AKO NASTAVIŤ UMIESTNENIE SEDADLA*

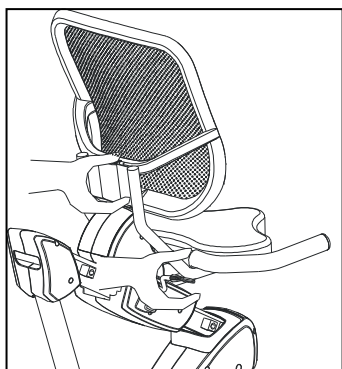


Abyste zabránili rychlému sesunutí Sedadla a případnému zranění, doporučujeme nastavit výšku a vzdálenost sedadla do správné pozice předtím, než se na sedadlo posadíte. Nenastavujte pozici sedadla ve chvíli, kdy na sedadle sedíte.

Aby ste zabránili rýchlemu zosunutiu sedadla a prípadnému zraneniu, odporúčame nastaviť výšku a vzdialenosť sedadla do správnej pozície pre tým, než sa na sedadlo posadíte. Nenastavujte pozíciu sedadla vo chvíli, keď na sedadle sedíte.

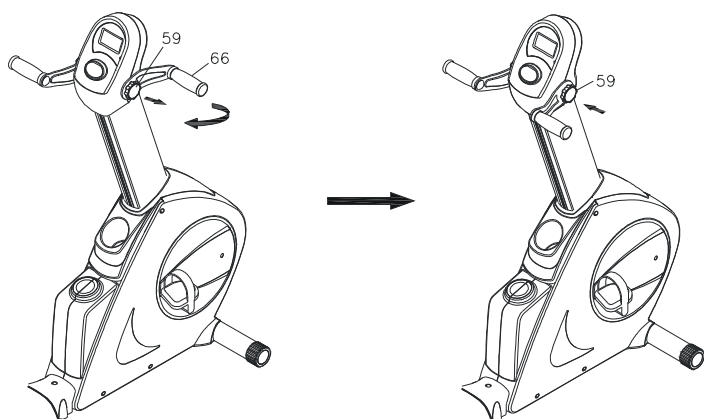
- a. Při nastavování umístění sedala doporučujeme stát za strojem.
- b. Pravou rukou uchopte pravou stranu **Řidítek (12)** a nadzvedněte **Seřizovací kličku (A)**, zároveň levou rukou uchopte zadní stranu Sedadlového rámu podle obrázku dole. Poté jemně posuňte **Sedadlový držák (B)** dopředu nebo dozadu do správné pozice.

- Pri nastavovaní umiestnenia sedadla odporúčame stáť za strojom.
- Pravou rukou uchopte pravú stranu držiadiel (12) a nadvihnite nastavovaciu kľučku (A), zároveň ľavou rukou uchopte zadnú stranu sedadlového rámu podľa obrázku dole. Potom jemne posuňte sedadlový držiak (B) dopredu alebo dozadu do správnej pozície.



- Tlačte na **Seřizovací kličku (A)** dokud neuslyšíte cvaknutí.
- Poté co nastavíte výšku a vzdálenost sedadla, můžete začít cvičit.
 - Tlačte na nastavovací kľučku (A), pokiaľ nebudete počuť cvaknutie.
 - Potom, čo nastavíte výšku s vzdialenosť sedadla, môžete začať cvičiť.

JAK NASTAVIT SMĚR ŘIDÍTEK AKO NASTAVIŤ SMER DRŽADIEL



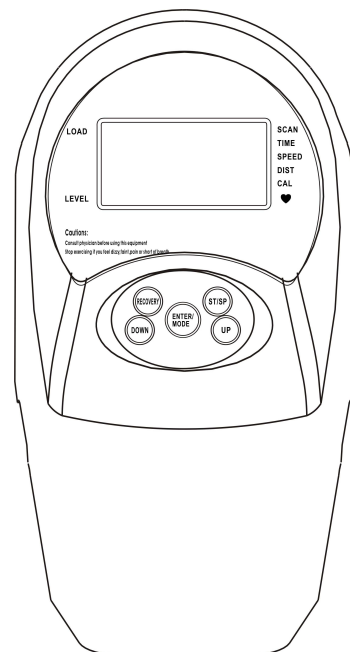
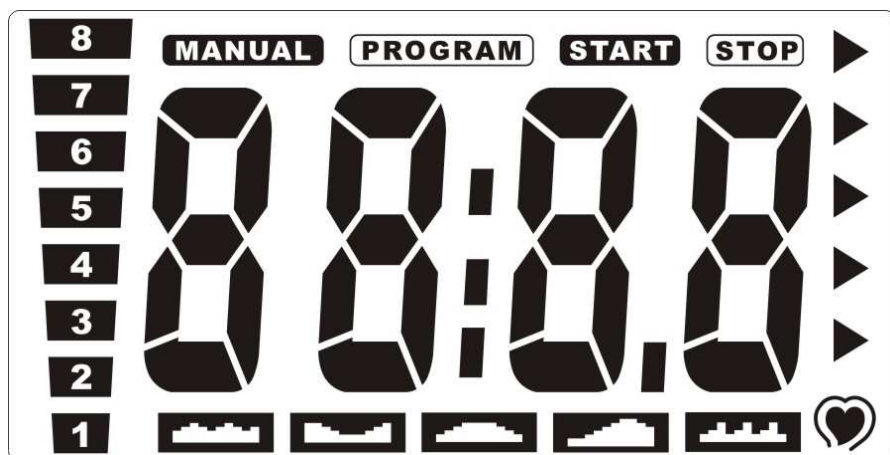
Na tomto stroji môžete používať **Řidítka (66)** ve stejném směru. Směr **Řidítek (66)** můžete nastavit podle následujících bodů.

- Uvolněte **Otočný regulátor (59)** otočením proti směru hodinových ručiček.
- Podle obrázku vlevo nastavte obě části **Řidítka (66)** stejným směrem.
- Utáhněte **Otočný regulátor (59)** otočením ve směru hodinových ručiček.

Na tomto stroji môžete používať držiadlá (66) v rovnakom smere. Smer držiadiel (66) môžete nastaviť podľa nasledujúcich bodov.

- Uvoľnite otočný regulátor (59) otočením proti smeru hodinových ručičiek.
- Podľa obrázku vľavo nastavte obe časti držiadiel (66) rovnakým smerom.
- Dotiahnite otočný regulátor (59) otočením v smere hodinových ručičiek.

Computer



TLAČÍTKA FUNKCÍ/TLAČIDLÁ FUNKCÍ

- ENTER/MODE** Stisknutím “ENTER/MODE” potvrdíte zvolený program a nastavené hodnoty. Stlačením “ENTER/MODE” potvrdíte zvolený program a nastavené hodnoty.
- UP**
1. Stisknutím tlačítka “UP” (nahoru) zvolíte program MANUAL (manuál) a PROGRAM 1 až PROGRAM 6.
 2. Stisknutím tlačítka “UP” (nahoru) zvýšíte nastavené hodnoty TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), PULSE (tep) a RESISTANCE LEVEL (hladina rezistence).
1. Stlačením tlačidla „UP“ (nahor) zvolíte program MANUAL (manuál) a PROGRAM 1 až PROGRAM 6.
 2. Stlačením tlačidla „UP“ (nahor) zvýšíte nastavené hodnoty TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), PULSE (tep) a RESISTANCE LEVEL (hladina rezistencie).
- DOWN**
1. Stisknutím “DOWN” (dolů) zvolíte programy - PROGRAM 6 až PROGRAM 1 a MANUAL (manuál).
 2. Stisknutím “DOWN” (dolů) snížíte nastavené hodnoty TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), PULSE (tep) a RESISTANCE LEVEL (hladina rezistence).
1. Stlačením „DOWN“ (dolu) zvolíte programy – PROGRAM 6 až PROGRAM 1 a MANUAL (manuál)
 2. Stlačením „DOWN“ (dolu) znížíte nastavené hodnoty TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), PULSE (tep) a RESISTANCE LEVEL (hladina rezistencie).
- START/STOP** Stisknutím “ST/SP” začnete nebo ukončíte cvičení. Stisknutím tlačítka “ST/SP” po dobu dvou sekund vynulujete všechny hodnoty.
- Stlačením „ST/SP“ začnete alebo ukončíte cvičenie. Stlačením tlačidla „ST/SP“ po dobu dvoch sekúnd vynulujete všetky hodnoty.

- RECOVERY** Stisknutím tlačítka “Recovery” (zotavovací tep) po ukončení cvičení získáte hodnoty zotavovacího tepu.
- Stlačením tlačidla „Recovery“ (zotavovací tep) po ukončení cvičenia získate hodnoty zotavovacieho tepu.

FUNKCE/FUNKCIE

- AUTO ON/OFF** Počítač se automaticky spustí, když se stroj začne používat. Pokud je cvičení přerušeno na více než 4 minuty, počítač se vypne a vynuluje.
- Počítač sa automaticky spustí, keď sa stroj začne používať. Pokiaľ je cvičenie prerušené na viac ako 4 minúty, počítač sa vypne a vynuluje.
- SCAN** Tiskněte tlačítko “MODE” (nabídka) dokud se na obrazovce neobjeví nápis SCAN. Počítač zobrazí nabídku následujících funkcí TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIES-PULSE (čas-rychlost-vzdálenost-kalorie-tep). Jednotlivé funkce budou zobrazeny po dobu 5 sekund.

Stlačte tlačidlo „MODE“ (ponuka) pokiaľ sa na obrazovke neobjaví nápis SCAN. Počítač zobrazí ponuku nasledujúcich funkcií IME-SPEED-DISTANCE-CALORIES-PULSE (čas- rýchlosť – vzdialenosť – kalórie – tep). Jednotlivé funkcie budú zobrazené po dobu 5 sekúnd.

TIME Načítá aktuálnu a celkovú čas cvičení. Stisknutím tlačítok „UP“ (nahoru) alebo „DOWN“ (dolu) môžete nastaviť plánovaný čas cvičení.

Načítá aktuálnu a celkovú čas cvičenia. Stlačením tlačidiel „UP“ (nahor) alebo „DOWN“ (dolu) môžete nastaviť plánovaný čas cvičenia.

SPEED Ukazuje aktuálnu rýchlosť.

Ukazuje aktuálnu rýchlosť.

DISTANCE Načítá aktuálnu a celkovú vzdialenosť. Stisknutím tlačítok „UP“ (nahoru) alebo „DOWN“ (dolu) môžete nastaviť plánovanú vzdialenosť.

Načítá aktuálnu a celkovú vzdialenosť. Stlačením tlačidiel „UP“ (nahor) alebo „DOWN“ (dolu) môžete nastaviť plánovanú vzdialenosť.

CALORIES Načítá aktuálnu a celkovú spotrebu kalórií. Stisknutím tlačítok „UP“ (nahoru) alebo „DOWN“ (dolu) môžete nastaviť plánovanú spotrebu kalórií môžete nastaviť plánovaný čas cvičení.

Načítá aktuálnu a celkovú spotrebu kalórií. Stlačením tlačidiel „UP“ (nahor) alebo „DOWN“ (dolu) môžete nastaviť plánovanú spotrebu kalórií, môžete nastaviť plánovaný čas cvičenia.

PULSE Pokiaľ po dobu 30 sekúnd podržíte v oboch rukách snímač tepla, objaví sa na počítači aktuálnu srdcovú tep – Počet tepů za minútu (BPM). Pokiaľ podržíte snímač tepla len jednou rukou, môžete dosiahnuť zkráteného výsledku.

Po dobu 30 sekúnd podržíte v oboch rukách snímač tepla, objaví sa na počítači aktuálnu srdcovú tep – počet tepov za minútu (BPM). Pokiaľ podržíte snímač tepla len jednou rukou, môžete dosiahnuť skrátené výsledky.

LEVEL Stisknutím tlačítok „UP“ (nahoru) alebo „DOWN“ (dolu) vynulujete alebo zmeníte LEVEL (úroveň záťaž) počas cvičenia.

Stlačením tlačidiel „UP“ (nahor) alebo „DOWN“ (dolu) vynulujete alebo zmeníte LEVEL (úroveň záťaž) počas cvičenia.

DETAILY PROGRAMU

MANUAL Program MANUAL (manuál) môžete zvoliť z menu MANUAL a PROGRAM 1 až 6 stisknutím tlačítok „UP“ alebo „DOWN.“ Pro potvrzení zvolené volby stiskněte tlačítko „ENTER/MODE“. Stiskněte tlačítko „ENTER/MODE“ k nastavení hodnot TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) nebo CALORIES (kalorie). Stiskněte tlačítko „ST/SP“ a začněte cvičit.

Program MANUAL (manuál) môžete zvoliť z menu MANUAL A PROGRAM 1 až 6 stlačením tlačidiel

„UP“ alebo „DOWN“. Pre potvrdenie zvolenej voľby stlačte tlačidlo „ENTER/MODE“. Stlačte tlačidlo „ENTER/MODE“ pre nastavenie hodnôt TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť) alebo CALORIES (kalórie). Stlačte tlačidlo „ST/SP“ a začnite cvičiť.

PROGRAM 1-5 Funkce PROGRAM nabízí 5 přednastavených cvičebních programů. Tisknutím tlačítek “UP” nebo “DOWN” můžete vybírat mezi přednastavenými programy. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE potvrdíte vybraný program. Poté stiskněte tlačítko “ST/SP” a začnete cvičit.

Funkcie PROGRAM ponúka 5 prednastaveným cvičebných programov. Stlačením tlačidiel „UP“ alebo „DOWN“ môžete vyberať medzi prednastavenými programami. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrdíte vybraný program. Potom stlačte tlačidlo „ST/SP“ a začnite cvičiť.

PROGRAM 6 Program TARGET HEART RATE (cílová srdeční frekvence) monitoruje srdeční tep za účelem

(TARGET H.R) dosažení optimálního aerobního cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE zvolíte PROGRAM 6. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE nastavte TARGET HEART RATE (cílovou srdeční frekvenci), TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) nebo CALORIES (kalorie). Stiskněte tlačítko “ST/SP” a začnete cvičit. Počítač nastaví úroveň zátěže na základě aktuální srdeční frekvence. Pokud se aktuální srdeční frekvence liší od cílové srdeční frekvence, úroveň zátěže LEVEL se dle potřeby automaticky zvýší nebo sníží.

Program TARGET HEART RATE (cieľová srdcová frekvencie) monitoruje srdcový tep za účelom dosiahnutie optimálneho aerobného cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER/MODE zvolíte PROGRAM 6. Stlačením tlačidla ENTER/MODE nastavíte TARGET HEART RATE (cieľovú srdcovú frekvenciu). Pokiaľ sa aktuálna srdcová frekvencia líši od cieľovej srdcovej frekvencie, úroveň záťaž LEVEL sa podľa potreby automaticky zvýši alebo zníži.

RECOVERY Poté co jste cvičili např. půl hodiny, uchopte oběma rukama snímač tepu a stiskněte tlačítko “RECOVERY” (zotavovací tep). Všechny funkce na monitoru se zastaví a počítač začne odpočítávat 60 sekund. Po odpočítání ukáže monitor hodnotu srdečního frekvence spolu se známkou F1 až F6. F1 je nejlepší, F6 nejhorší. *Zlepšete svůj zotavovací tep pravidelným cvičením.

Potom, čo ste cvičili napr. pol hodiny, uchopte oboma rukami snímač tepu a stlačte tlačidlo „RECOVERY“ (zotavovací tep). Všetky funkcie na monitore sa zastavia a počítač začne odpočítavať 60 sekúnd. Po odpočítaní ukáže monitor hodnotu srdcovej frekvencie spolu so známkou F1 až F6. F1 je najlepšie, F6 najhoršie. * Zlepšite svoj zotavovací tep pravidelným cvičením.

CÍLOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE CIEĽOVÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA

Jedním ze způsobů pro vypočítání cílové srdeční frekvence je tento jednoduchý vzorec:

$220 - \text{Váš věk} = \text{Vaše maximální srdeční frekvence}$

(220 mínus Váš věk rovná se Vaše maximální srdeční frekvence)

Nedoporučujeme cvičit při maximálním srdeční frekvenci. Je lepší cvičit při cílové srdeční frekvenci.

Společnost "American Heart Association" doporučuje všem zjistit svou cílovou srdeční frekvenci, která by měla představovat 60% až 70% maximální srdeční frekvence. Společnost "American Heart Association" dále doporučuje těm, kteří s cvičením právě začínají, aby si jako svou cílovou srdeční frekvenci stanovili hodnotu těsně pod či blízko nejnižší doporučované frekvence.

Spodní limit:

$220 - \text{Váš věk} = \text{maximální srdeční frekvence} \times 0,6 = \text{cílová srdeční frekvence}$

(220 mínus Váš věk = maximální srdeční frekvence krát 0,6 rovná se cílová srdeční frekvence)

Horní limit:

$220 - \text{Váš věk} = \text{maximální srdeční frekvence} \times 0,75 = \text{cílová srdeční frekvence}$

(220 mínus Váš věk = maximální srdeční frekvence krát 0,75 rovná se cílová srdeční frekvence)

Pokud dýcháte ztěžka a přerývaně a během cvičení nemůžete mluvit bez toho, aniž byste popadali dech, pak pravděpodobně cvičíte příliš a potřebujete zpomalit. Toto je další dobrý způsob jak určit vhodnou cvičební zátěž.

Než začnete s cvičebním programem, vždy se porad'te s lékařem.

Jedným zo spôsobov na vypočítanie cieľovej srdcovej frekvencie je tento jednoduchý vzorec:

$220 - \text{Váš vek} = \text{Vaša maximálna srdcová frekvencia}$

(220 mínus Váš vek sa rovná Vaša maximálna srdcová frekvencia)

Neodporúčame cvičiť pri maximálnej srdcovej frekvencii. Je lepšie cvičiť pri cieľovej srdcovej frekvencii.

Spoločnosť „American Hear Association“ odporúča všetkým zistiť svoju cieľovú srdcovú frekvenciu, ktorá by mala predstavovať 60% až 70% maximálnej srdcovej frekvencie. Spoločnosť „American Hear Association“ ďalej odporúča tým, ktorí s cvičením práve začínajú, aby si ako svoju cieľovú srdcovú frekvenciu stanovili hodnotu tesne pod či blízko najnižšej odporúčanej frekvencie.

Spodný limit:

$220 - \text{Váš vek} = \text{Vaša maximálna srdcová frekvencia} \times 0,6 = \text{cieľová srdcová frekvencia}$

(220 mínus Váš vek sa rovná Vaša maximálna srdcová frekvencia krát 0,6 sa rovná cieľová srdcová frekvencia)

Horný limit:

$220 - \text{Váš vek} = \text{maximálna srdcová frekvencia} \times 0,75 = \text{cieľová srdcová frekvencia}$

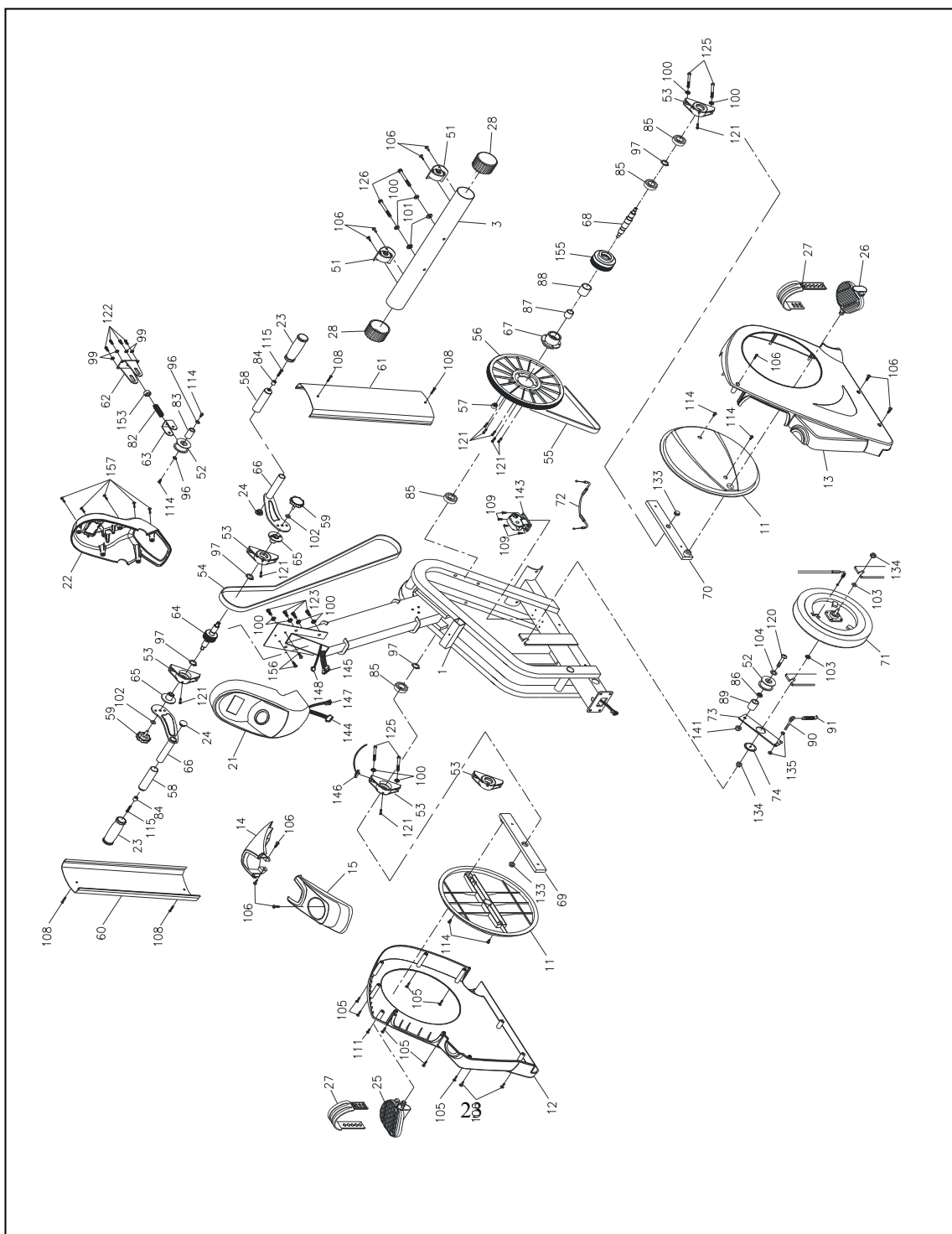
(220 mínus Váš vek = maximálna srdcová frekvencia krát 0,75 sa rovná cieľová srdcová frekvencia)

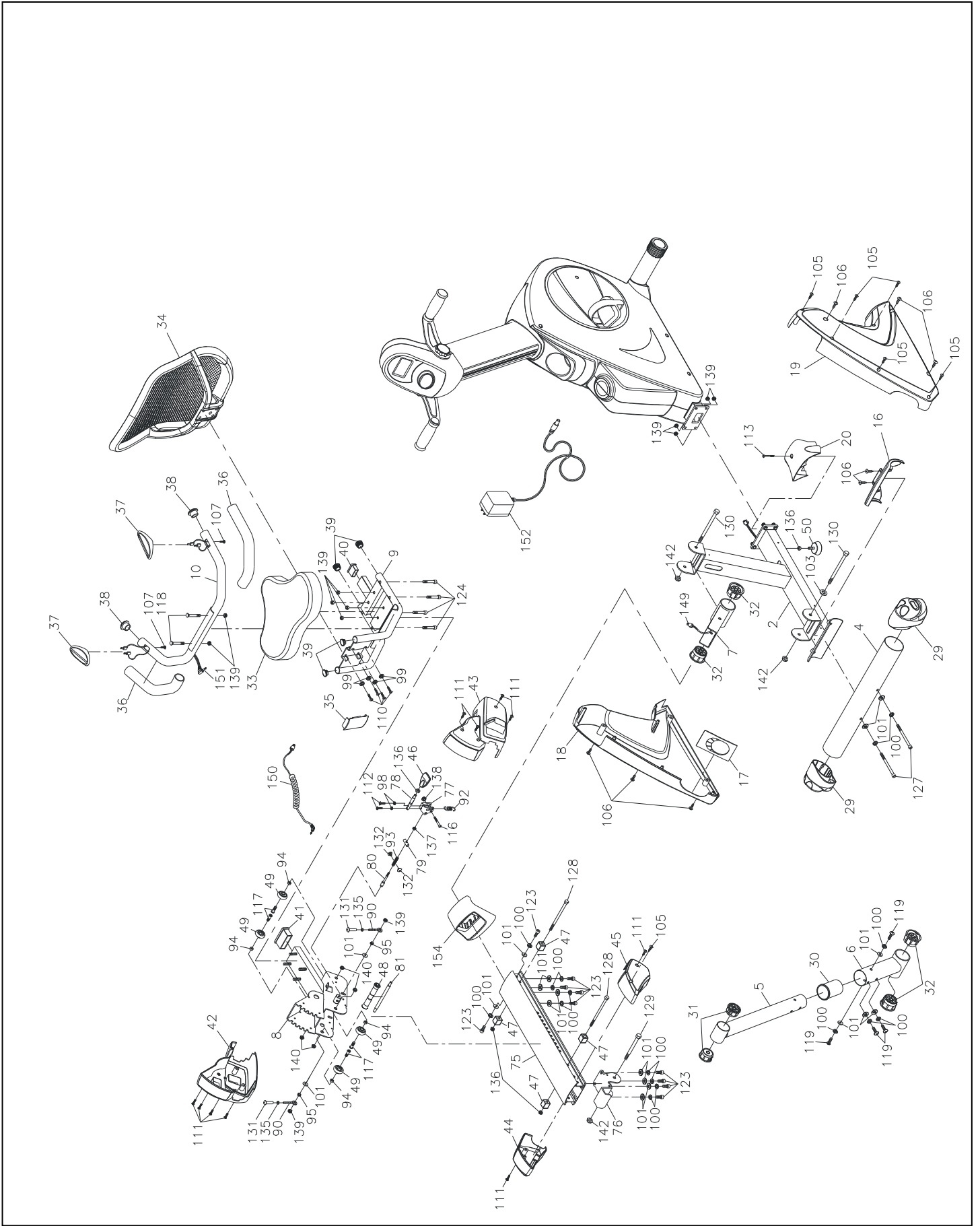
Pokiaľ dýchate ťažko a prerývane a počas cvičenia nemôžete hovoriť bez toho, aby ste lapali po dychu, potom pravdepodobne cvičíte príliš a potrebujete spomalit. Toto je ďalší dobrý spôsob ako určiť vhodnú cvičebnú zát'až.

Než začnete cvičiť s cvičebným programom, vždy sa porad'te s lekárom.

Poznámka/Poznámka

1. Pokud počítač po dobu 4 minut nepřijímá signál, monitor se automaticky vypne. Všechny hodnoty přitom budou zachovány. Stiskněte tlačítko MODE nebo začněte šlapat a počítač se znovu zapne.
 2. Jakmile se čísla na displeji přestanou správně zobrazovat, vyměňte baterie. (Po výměně baterií se mohou všechny hodnoty vynulovat.)
 3. Baterie: 1.5v um-3 nebo AA (2 ks)
1. Pokiaľ počítač po dobu 4 sekúnd neprijíma signál, monitor sa automaticky vypne. Všetky hodnoty pritom budú zachované. Stlačte tlačidlo MODE alebo začnite ťahať a počítač sa znovu zapne.
 2. Hneď ako sa čísla na displeji prestanú správne zobrazovať, vymeňte batérie. (Po výmene batérií sa môže všetky hodnoty vynulovať.)
 3. Batéria: 1,5v um-3 alebo AA (2 ks)





SEZNAM ČÁSTÍ/ ZOZNAM ČASTÍ

No.	Položka	Ks
1	Hlavní rám Hlavný rám	1
2	Zadní nosná konstrukce Zadná nosná konštrukcia	1
3	Přední stabilizér Predný stabilizér	1
4	Zadní stabilizér Zadný stabilizér	1
5	Vnitřní sedadlová tyč Vnútorná sedadlová tyč	1
6	Vnější sedadlová tyč Vonkajšia sedadlová tyč	1
7	Vodící tyč Vodiaca tyč	1
8	Sedadlový držák Sedadlový držiak	1
9	Sedadlový rám Sedadlový rám	1
10	Sedadlové držadlo Sedadlové držadlo	1
11	Kryt páky (L&P) Kryt páky (L&P)	2
12	Kryt levého řetězu Kryt ľavej reťaze	1
13	Kryt pravého řetězu Kryt pravej reťaze	1
14	Vrchní přední kryt Vrchný predný kryt	1
15	Vrchní zadní kryt Vrchný zadný kryt	1
16	Ozdobná krytka na stabilizér Ozdobná krytka na stabilizátor	1
17	Ozdobná krytka na sedadlovou tyč Ozdobná krytka na sedadlovú tyč	1
18	Kryt zadního levého řetězu Kryt zadnej ľavej reťaze	1
19	Kryt zadního pravého řetězu Kryt zadnej pravej reťaze	1
20	Krytka spoje Krytka spoja	1
21	Vrchní kryt ovládacího panelu Vrchný kryt ovládacieho panelu	1
22	Spodní kryt ovládacího panelu Spodný kryt ovládacieho panelu	1
23	Rukáv řídítek Rukáv držadiel	2
24	Kulatá krytka (25.4mm) Gul'atá krytka (25.4mm)	2
25	Levý pedál Ľavý pedál	1

26	Pravý pedál Pravý pedál	1
27	Řemínek pedálu Remeň pedálu	2
28	Kulatá záslepka Gul'atá záslepka	2
29	Krytka regulátoru zadního stabilizéru Krytka regulátora zadného stabilizátora	2
30	Posuvné pouzdro Posuvné puzdro	1
31	Objímka (ψ50.8xψ10) Objímka	2
32	Objímka (ψ60xψ10) Objímka	4
33	Sedadlo Sedadlo	1
34	Sít'ované opěradlo Sieťové operadlo	1
35	Krytka sít'ovaného opěradla Krytka sieťovaného operadla	1
36	Pěnové madlo sedadlového držadla Penová opierka sedadlového držadla	2
37	Dlaňový snímač tepu (L&P) Dlaňový snímač tepu (L&P)	2
38	Kulatá zástrčka Gul'atá zástrčka	2

No.	Položka	Ks
39	Podlouhlá zástrčka Pozdĺžna zástrčka	4
40	Hranatá krytka (20x40mm) Hranatá krytka	1
41	Hranatá krytka (25x75mm) Hranatá krytka	1
42	Levý kryt sedadlového držáku Ľavý kryt sedadlového držiaka	1
43	Pravý kryt sedadlového držáku Pravý kryt sedadlového držiaka	1
44	Ozdobná krytka levé tyče Ozdobná krytka ľavej tyče	1
45	Ozdobná krytka pravé tyče Ozdobná krytka pravej tyče	1
46	Seřizovací klička Nastavovacia kľučka	1
47	Hranatá krytka Hranatá krytka	4
48	Kotouč sedadla Kotúč sedadla	1
49	Válec Valec	4
50	Stabilizátor Stabilizátor	1

51	Přepavní kolečko (L&P)	2
52	Tlakový kotouč	2
53	Ložiskové těleso	4
54	Dlouhý žebrový pás na řídítka	1
55	Žebrový pás na kladku	1
56	Kladka	1
57	Magnet	1
58	Otočná objímka	2
59	Otočný regulátor (L&P)	2
60	Levá hliníková podpěra	1
61	Pravá hliníková podpěra	1
62	Konzolová podpěra převodového kola Konzolová podpera převodového kola	1
63	Podpěra převodového kola ve tvaru U Podpera převodového kola	1

	v tvare U	
64	Vrchní kladka Vrchná kladka	1
65	Montážní vzpěra pro řídítka Montážna podpera pre držadlá	2
66	Řídítka (L&P) Držadlá	2
67	Kladkové ložisko Kladkové ložisko	1
68	Hřídel Hriadel'	1
69	Levá klika Ľavá kľuka	1
70	Pravá klika Pravá kľuka	1
71	Setrvačnick Zotrvačnick	1
72	Kabel motoru Kábel motora	1
73	Vodící kladka Vodiaca kladka	1
74	Spojovací krytka hřídele Spojovacia krytka hriadeľa	1
75	Sedadlová tyč Sedalová tyč	1

No.	Položka	Ks
76	Podpěra sedadlové tyče Podpera sedadlovej tyče	1
77	Regulátor držadla Regulátor držadla	1
78	Páka pro nastavení sedadla Páka pre nastavenie sedadla	1
79	Upevňující závlačka Upevňujúca závlačka	1
80	Hřídel pro kluznou dráhu Hriadel' pre klznú dráhu	1
81	Brzdová hřídel Brzdový hriadel'	1
82	Závlačka Závlačka	1
83	Hřídel převodového kola Hriadel' prevodového kola	1
84	Rozpěra řidítek Rozpera držadiel	2
85	Ložisko (6004zz) Ložisko	4
86	Ložisko (6000N) Ložisko	1
87	Jednostranné ložisko (2520mm) Jednostranné ložisko	1
88	Jednostranné ložisko (3520mm) Jednostranné ložisko	1
89	Rozpěra převodového kola Rozpera prevodového kola	1
90	Otočný šroub s okem Otočná skrutka s okom	3

91	Převodová pružina Prevodová pružina	1
92	Pružina regulátoru držadla Pružina regulátora držadla	1
93	Pružina svorky Pružina svorky	1
94	Objímka (8×12×6.5mm) Objímka (8×12×6.5mm)	4
95	Objímka na kotouč sedadla Objímka na kotuč sedadla	2
96	C kroužek (10mm) C krúžok (10mm)	2
97	C kroužek (20mm) C krúžok (20mm)	4
98	Pojistná podložka (M5) Poistná podložka (M5)	2
99	Pojistná podložka (M6) Poistná podložka (M6)	8
100	Pojistná podložka (M8) Poistná podložka (M8)	26
101	Těsnění (8×16×2.0t) Tesnenie (8×16×2.0t)	20
102	Těsnění (8×26×2.0t) Tesnenie (8×16×2.0t)	2
103	Těsnění (10×23×2.0t) Tesnenie (10×23×2.0t)	3
104	Rozpěrná vložka (10x14x2mm) Rozperná vložka (10x14x2mm)	1
105	Samořezný vrut s nízkou půlkulovou	13

	hlavou (M4x20mm) Samorezná skrutka s nízkou polguľatou hlavou (M4x20mm)	
106	Samorezný vrut s nízkou pŕlkulovou hlavou (M5x18mm) Samorezná skrutka s nízkou polguľatou hlavou (M5x18mm)	23
107	Samorezný vrut s plochou hlavou (M4x20mm) Samorezná skrutka s plochou hlavou (M4x20mm)	2
108	Samorezný vrut s nízkou pŕlkulovou hlavou (M5xP0.8x25mm) Samorezná skrutka s nízkou polguľatou hlavou (M5xP0.8x25mm)	4
109	Šroub s plochou hlavou (M5xp0.8x12mm) Skrutka s plochou hlavou (M5xp0.8x12mm)	4
No.	Položka	Ks
110	Šroub se zaoblenou hlavou (1/4"x20mm) Skrutka so zaoblenou hlavou (1/4"x20mm)	4
111	Šroub se zaoblenou hlavou (M5xP0.8x15mm) Skrutka so zaoblenou hlavou	10
112	Nylonový šroub se zaoblenou hlavou (M5xP0.8x15mm) Nylonová skrutka so zaoblenou hlavou	2
113	Vrut s pŕlkulovou hlavou (M5xp0.8x40mm) Samorezná skrutka s polguľatou hlavou	1
114	Vrut s pŕlkulovou hlavou (M6xP1.0x15mm) Samorezná skrutka s polguľatou hlavou	6
115	Vrut s pŕlkulovou hlavou (M6xP1.0x25mm) Samorezná skrutka s polguľatou hlavou	2
116	Vrut s pŕlkulovou hlavou (M6xp1.0x30mm) Samorezná skrutka s polguľatou hlavou	1
117	Šroub se šestihrannou hlavou (M8xp1.25x25mm) Skrutka so šest'hrannou hlavou	4
118	Vratový šroub (M8xp1.25x50mm)	2

	Vratová skrutka	
119	Šroub se zaoblenou hlavou (M8xP1.25x20mm) Skrutka so zaoblenou hlavou	4
120	Šroub se zaoblenou hlavou (M10xP1.5x45mm) Skrutka so zaoblenou hlavou	1
121	Šroub s nástrčnou hlavou (M5xP0.8x15mm) Skrutka s nástrčnou hlavou	9
122	Šroub s nástrčnou hlavou (M6xP1.0x15mm) Skrutka s nástrčnou hlavou	4
123	Šroub s nástrčnou hlavou (M8xP1.25x16mm) Skrutka s nástrčnou hlavou	14
124	Šroub s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x40mm) Skrutka s nástrčnou hlavou	4
125	Šroub se šestihrannou hlavou (M8xP1.25x55mm) Skrutka so šest'hrannou hlavou	2
126	Šroub s nástrčnou hlavou (M8xP1.25x70mm) Skrutka s nástrčnou hlavou	2
127	Šroub s nástrčnou hlavou (M8xP1.25x90mm) Skrutka s nástrčnou hlavou	2
128	Šroub se šestihrannou hlavou (M8xp1.25x115mm) Skrutka so šest'hrannou hlavou	2
129	Šroub se šestihrannou hlavou (M10xp1.5x90mm)	1
130	Šroub se šestihrannou hlavou (M10xp1.5x115mm) Skrutka so šest'hrannou hlavou	2
131	Šroub se zaoblenou hlavou (M6xp1.0x40mm) Skrutka so zaoblenou hlavou	2
132	Šroub s nákrůžkem (M8x7.5) Skrutka s nákrůžkom	2
133	Matice s obrubou (M10) na hřidel Matica s obrubou (M10) na hriadeľ	2

134	Matice s obrubou (M10)	2
135	Matice (M6xP1.0)	4
136	Matice (M8xp1.25)	4
137	Matice Nylock (M5xP0.8)	1
138	Matice Nylock (M6xP1.0)	1
139	Matice Nylock (M8xp1.25) Matica Nylock	12

140	Tenká matice Nylock (M8xp1.25) Tenká matica Nylock	4
141	Matice Nylock (M10xp1.25) Matica Nylock	1
142	Matice Nylock (M10xp1.5) Matica Nylock	3

No.	Položka	Ks
143	Motor Motor	1
144	Vrchní spojovací kabel Vrchný spojovací kábel	1
145	Zadní spojovací kabel Zadný spojovací kábel	1
146	Čidlový kabel Čidlový kábel	1
147	Kabel snímače tepu 1 Kábel snímača tepu1	1
148	Kabel snímače tepu 2 Kábel snímača tepu 2	1
149	Kabel snímače tepu 3 Kábel snímača tepu 3	1
150	Prodlužovací kabel snímače tepu Predlžovací kábel snímača tepu	1
151	Kabel snímače tepu 4 Kábel snímača tepu 4	1
152	Adaptér Adaptér	1
153	Zarážka Zarážka	1
154	Spojovací krytka tyče Spojovacia krytka tyče	1
155	Spodní kladka Spodná kladka	1
156	Samořezný vrut se zaoblenou hlavou (M4x12mm) Samorezná skrutka so zaoblenou hlavou	2
157	Samořezný vrut s plochou hlavou (M3.5x25mm) Samorezná skrutka s plochou hlavou	5

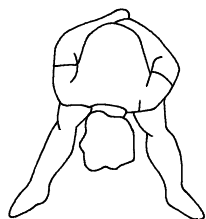
Rozcvička Účelem protažení je připravit tělo na cvičení a minimalizovat nebezpečí zranění. Rozcvičujte se dvě až pět minut před silovým tréninkem nebo aerobikem. Cvičte tak, abyste zvýšili srdeční frekvenci a zahřáli svaly. Vhodná je rychlá chůze, běh, poskoky se vzpažením, skákání přes švihadlo a běh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

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

Doporučená protahovací cvičení/Odporúčané natáhovacie cvičenia



Protahení 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.

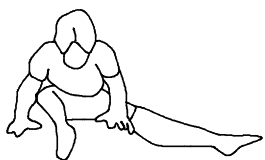


Protahení na podlaze

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 provedte s levou nohou.

Natiahnutie na podlahe

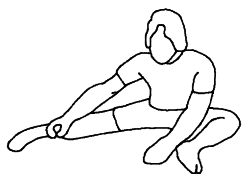
V sede na podlahe čo najviac roznožte. Pomaly sa predkláňajte k pravej nohe a rukami priťahujte trup k stehnu. V tejto pozícii zostaňte 10 až 30 sekúnd. NEKMITAJTE! Opakujte desaťkrát. Rovnaký cvik vykonajte s ľavou nohou.



Protažení v pokrčenýma nohama

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

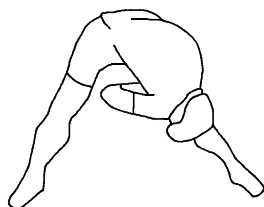
Vytočte se v pase a přitáhněte trup k ohnuté noze. V této pozici vydržte alespoň 10 sekund. Opakujte desetkrát na každou stranu.



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.



Protažení 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 proveďte s levou nohou. Několikrát zopakujte.

Natiahnutie nôh

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

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, nezapomeňte se poradit se svým lékařem.

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.

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

Údržba: Pravidelne vykonávajte bežnú údržbu stroja na základe vyt'azenia stroja minimálne však po 20

hodinách prevádzky.

Údržba zahŕňa:

1. kontrolu všetkých pohyblivých častí stroja (osi, klby prevádzajúce pohyb, atď.), či sú dostatočne premazané,
2. pravidelnú kontrolu všetkých súčiastok – skrutky a matice a pravidelné dot'ahovanie,
3. k údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrazívmi,
4. chráňte počítač pred poškodením a kontaktom s tekutinami či potom,
5. počítač, adaptér, zástrčka a celý rotoped sa nesmú dostať do kontaktu s vodou,
6. počítač nevystavujte slnečnému žiareniu a kontrolujte funkčnosť batérií, aby nedošlo k vytečeniu batérií a tým poškodením celého počítača,
7. skladujte rotoped vždy na suchom a teplom mieste

UPOZORNENIE

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

Záruční podmínky: Záručné podmienky:

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.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi
- záruka na computer a elektrozaariadenie je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi

- záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou reparací, 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

Záruka sa nevzťahuje na chyby vzniknuté:

- zaviněním užívateľa t.j. poškodenie výrobku neodbornou opravou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v klikách a klik ku stredovej osi
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným dizajnom, tvarom alebo rozmermi

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.
3. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
4. Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.
5. Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Upozornenie:

1. cvičenie sprevádzané zvukovými efektmi a občasným vrzganím nie je chyba brániaca riadnemu užívaniu stroja a tiež nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
2. upozornenie: pri základných modeloch sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti týchto ložísk môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je približne 100 prevádzkových hodín.
3. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou chybou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
5. Záruku možno uplatňovať u výrobcu: pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

datum prodeje

Dodavatel

razítko a podpis prodejce

SEVEN sport s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz

dátum predaja

dodávateľ

pečiatka a podpis predajcu

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE: ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZABEZPEČUJE

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

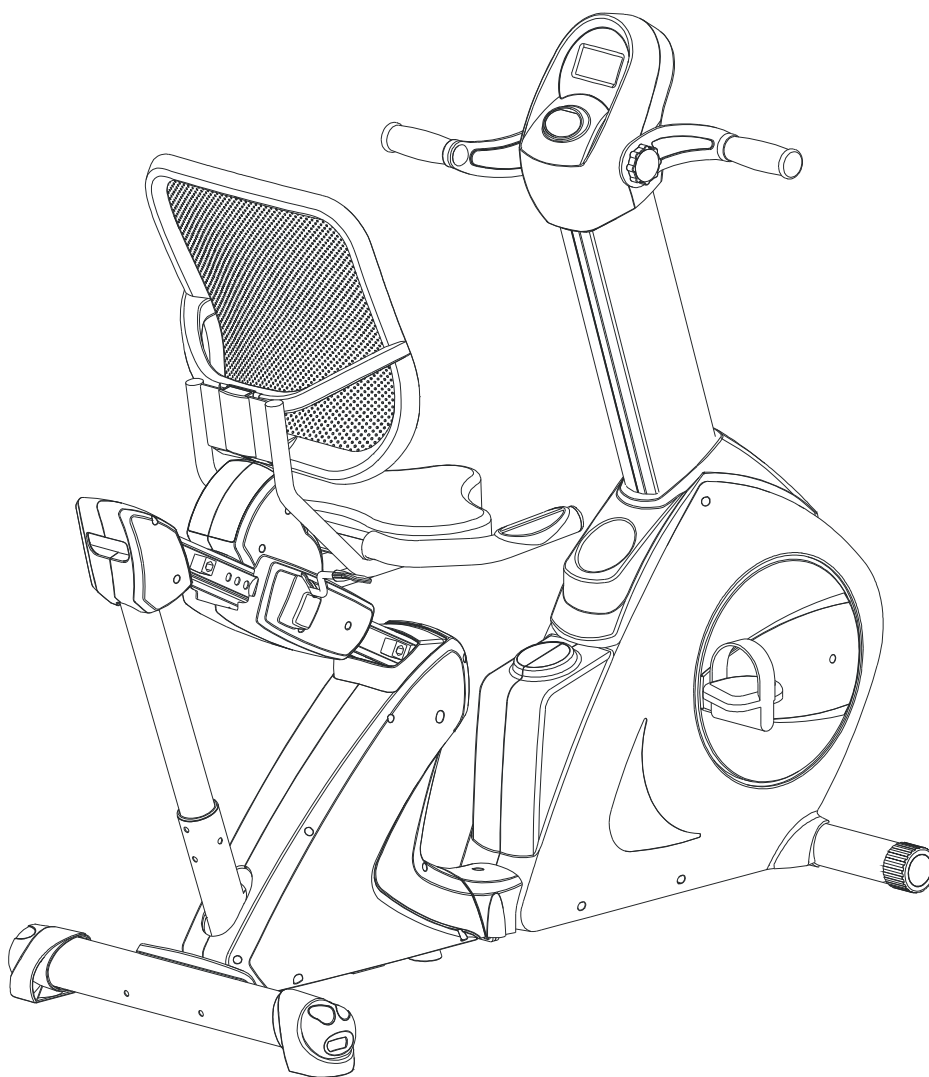


insportline

fitness equipment

SEG-BM 3256 2 in 1 rekumbens + kézerősítő

IN 1962

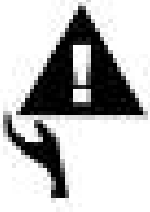


A szervízért és az alkatrészekért az eladó cég felel

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

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

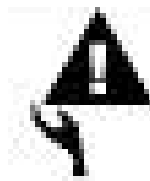
www.insportline.hu



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

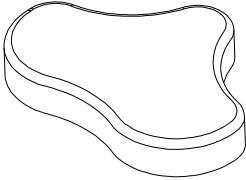
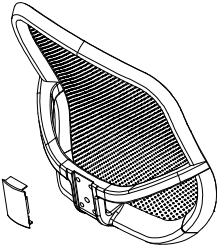
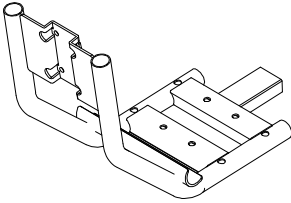
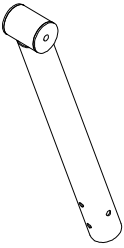
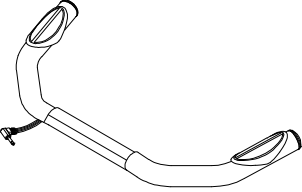
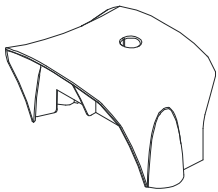
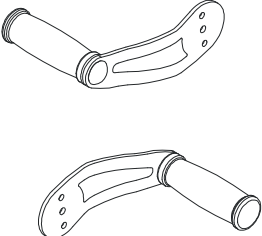
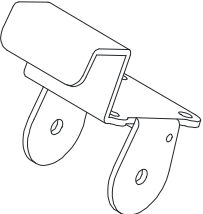
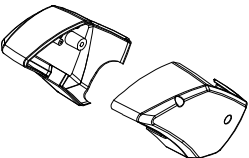
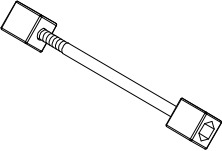
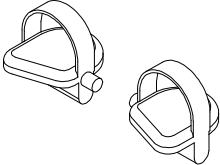
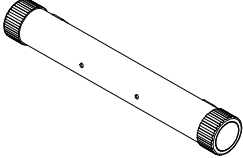
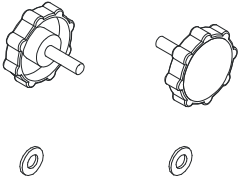
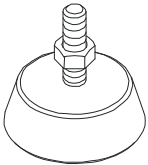
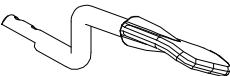
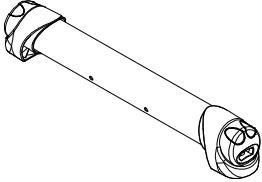
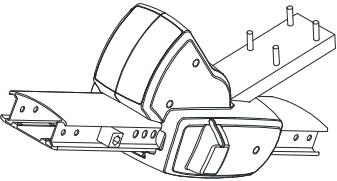
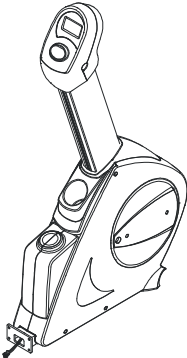
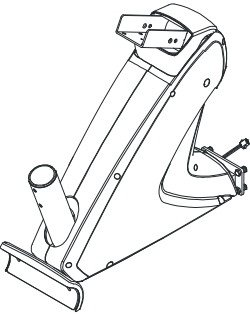
1. Olvassa el a használati utasítást.
2. Használat előtt bizonyosodjon meg róla, hogy a kerékpár helyesen lett összeszerelve.
3. A gépet figyelmesen ajánlott összeszerelni.
4. A gép közelében gyermekek és állatok ne tartózkodjanak felügyelet nélkül.
5. A gépet a megfelelő talajon helyezze el.
6. A kerékpárt 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 meg 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 pedálokon
17. **A gép maximális terhelése 136 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.



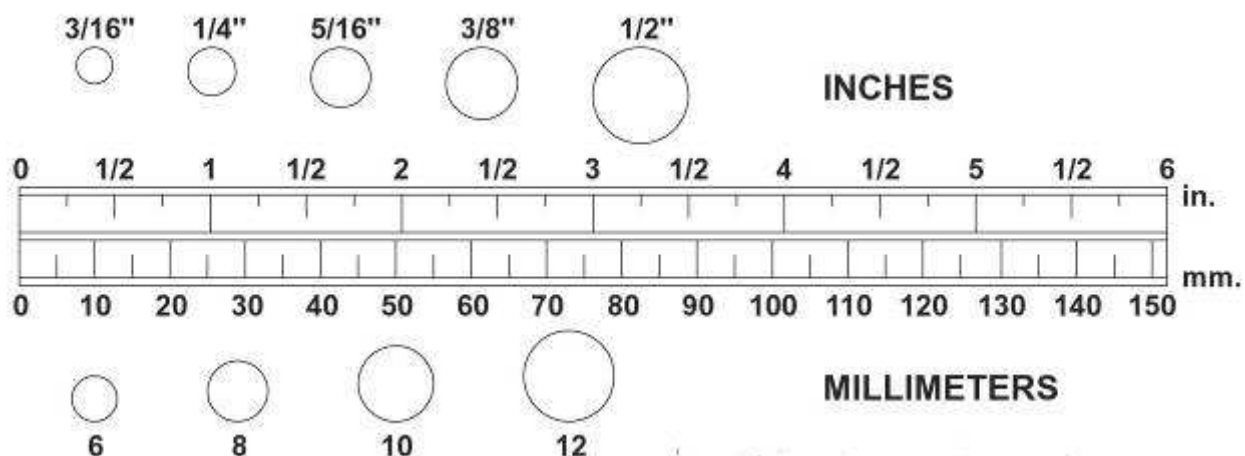
A biztonsági előírásokat mindig tartsa be, ellenkező esetben sérüléseket szenvedhet.

Csomagolja ki az összes alkatrészt és ellenőrizze le, hogy minden megvan-e. Ne dobja ki a csomagolást, amíg a gép nincs teljesen összeszerelve. Az egyszerűbb összeszerelés érdekében vegye igénybe a mellékelt rajzokat.

Nyereg	Támla és annak takarója	nyereg váza	belső nyeregrúd
			
kormányszerkezet	összekötő takaró	Hajtó kar	nyeregrúd tartója
			
díszítő takaró	kapocs és csavar	Pedál	első stabilizáló
			
forgó regulátor	stabilizáló	nyeregbeállító kapocs	hátsó stabilizáló
			
nyeregtartó szerkezet	fő váz		hátsó konstrukció
			

összeszerelés előtt ellenőrizze le, hogy a csomagolás tartalmaz-e minden csavart, a szerelés végéig ne dobja ki a

csomagolást.





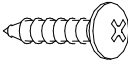
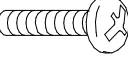

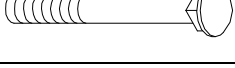
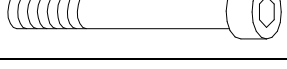



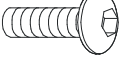
A csomagolás tartalmaz **2 db összeszerelési csomagot (csomag A + csomag B)**.

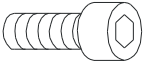


A 1-5 és 9-11 közti lépéselhez: Az A csomagot használja

A 6-8 pontokhoz: A B csomagot használja

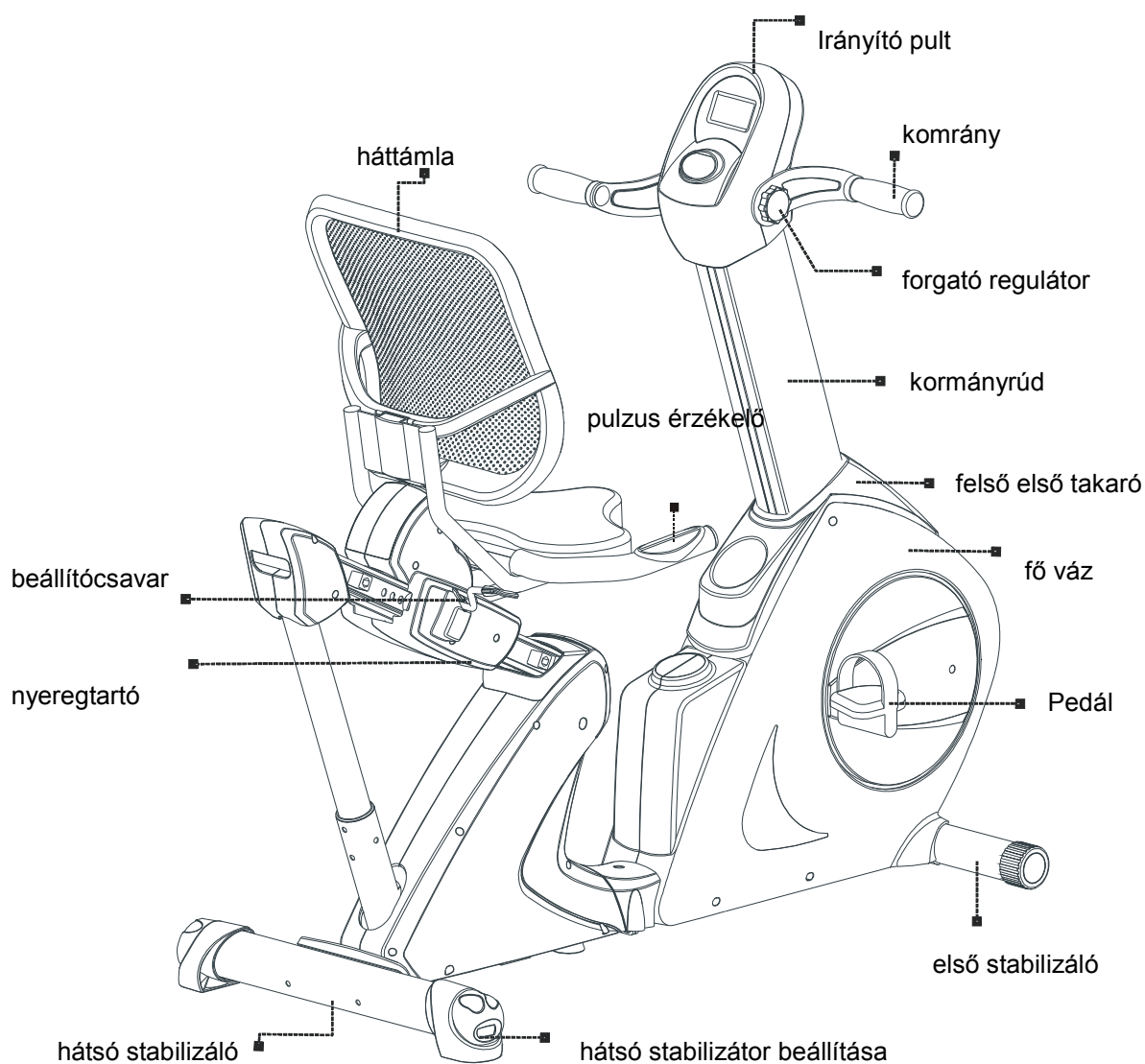
Megjegyzés:

Szerelés előtt figyelmesen ellenőrizze az egyes csomagolt részeket, egyes csavarok már előre bele vannak csavarva a fő vázba

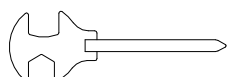
A csomag tartalma	szám és leírás	db
	98 alátét (M5) 100 alátét (M8)	2 db 4 db
	101 tömítés (8x16x2.0t)	2 db
	105 csavar (M4x20mm)	1 db
	111 csavar (M5xp0.8x15mm) 112 nylon csavar (M5xp0.8x15mm)	2 db 2 db
	113 csavar (M5xp0.8x40mm)	1 db
	118 csavar (M8xp1.25x50mm)	2 db
	124 csavar (M8xp1.25x40mm) 126 csavar (M8xp1.25x70mm) 127 csavar (M8xp1.25x90mm)	4 db 2 db 2 db
	139 nylon anya (M8)	2 db
B csomag tartalma	szám és leírás	db
	100 alátét (M8)	14 db
	101 tömítés (8x16x2.0t)	14 db
	119 csavar (M8xp1.25x20mm)	4 db

	123 csavar (M8xp1.25x16mm)	10 db
	129 csavar (M10xp1.5x90mm)	1 db
	142 nylon anya (M10xp1.5)	1 db

Köszönjük, hogy termékünk megvásárlása mellett A termék könnyű edzést és alakformálást biztosít. döntött. Bizonyított, hogy a rendszeres fizikai edzés jobb kondíciót és közérzetet biztosít.

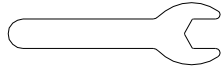


A szereléshez szükséges mellékelt szerszámok



38



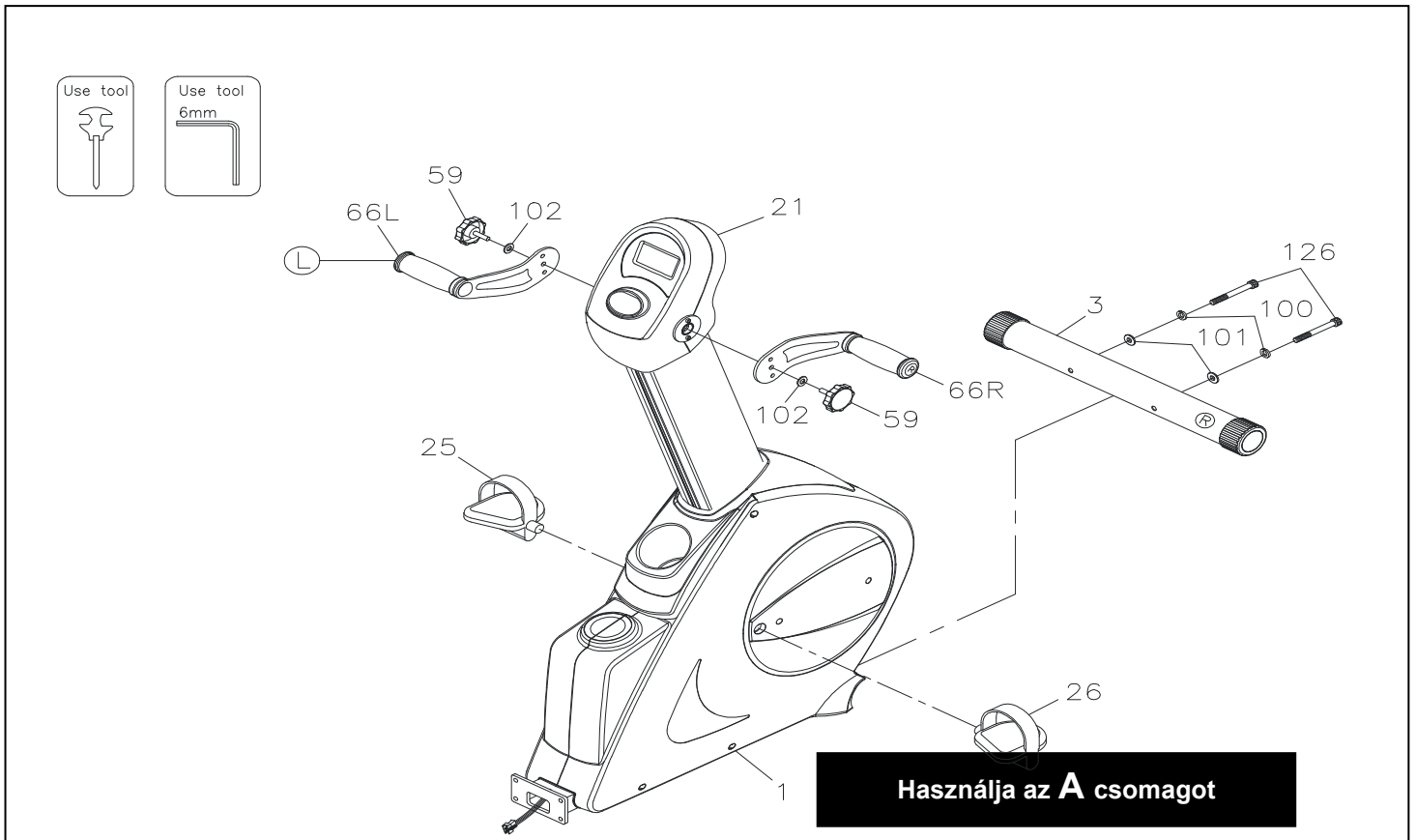


csavarkulcs (13 & 15mm)

**franciakulcs
(17mm x 2 pcs)**

**imbuszkulcs
(6 mm)**

“ ”



1. lépés –Első stabilizáló szerelése

c. Az "R" jelzés segítségével helyezze fel az első stabilizálót (3) a helyes irányban

d. Helyezze az első lábat a (3) a fő vázhoz (1).

c. erősen húzza meg a két biztosítót (M8)(100), alátétet (8x16x2.0t)(101) és két csavart (M8xp1.25x70mm)(126).

2. lépés – Pedálok szerelése

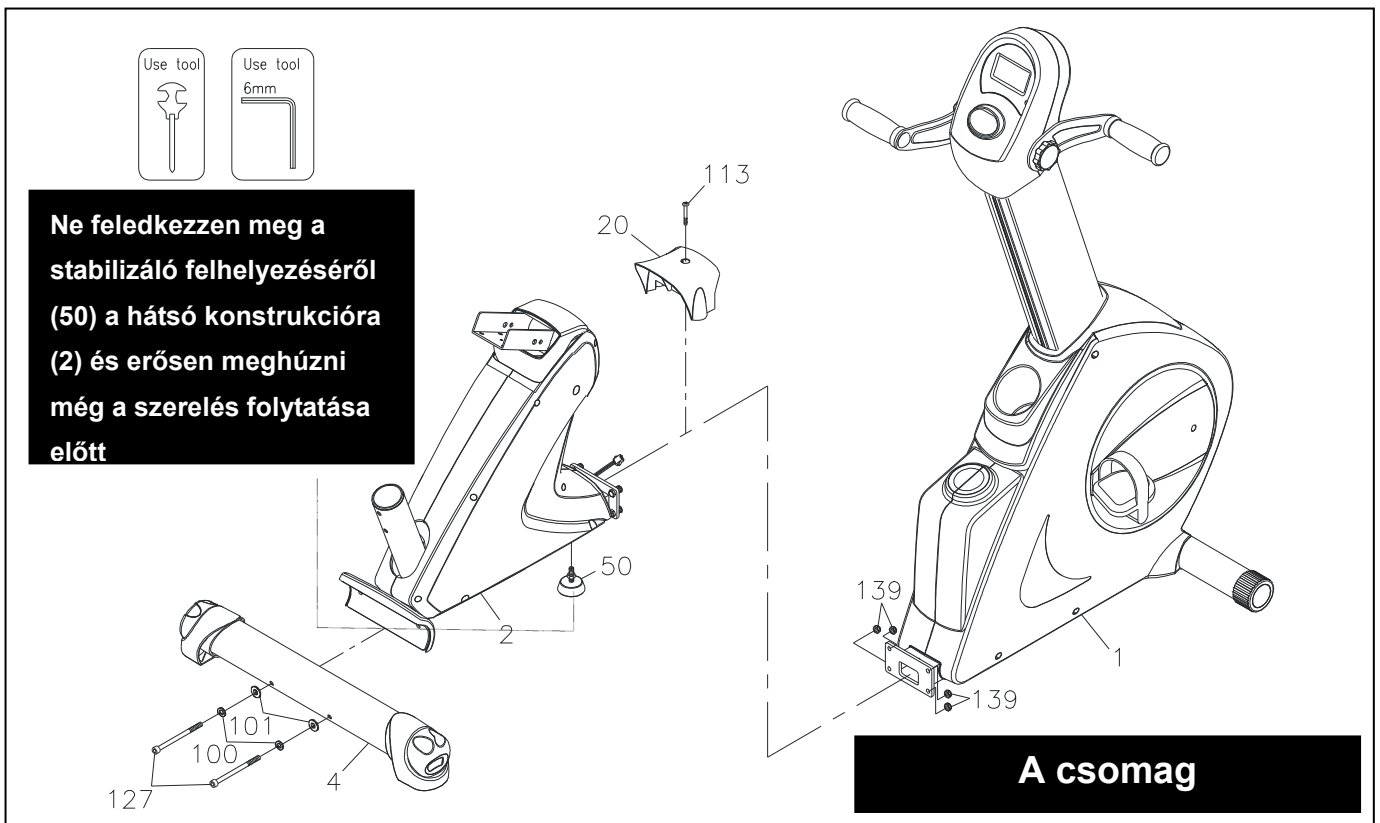
c. Helyezze a jobb pedált (26) a fő váz jobb oldalán található tartóra (1). Húzza be a pedált (26) ,minél erősebben húzza meg a csavart.

d. Helyezze fel a bal oldali pedált (25) a fő váz bal oldalán található tartóra (1). az óramutatóval ellentétes irányban húzza meg a pedálokat (25) minél erősebben

3. lépés –Kormány szerelése

c. Helyezze a jobb oldali kormányt a (66R) tartóba (65) majd rögzítse alátéttel (M8)(102) és csavarral (59).

d. Ugyanezt a lépést ismétélje meg a bal oldali kormánnyal is (66L).

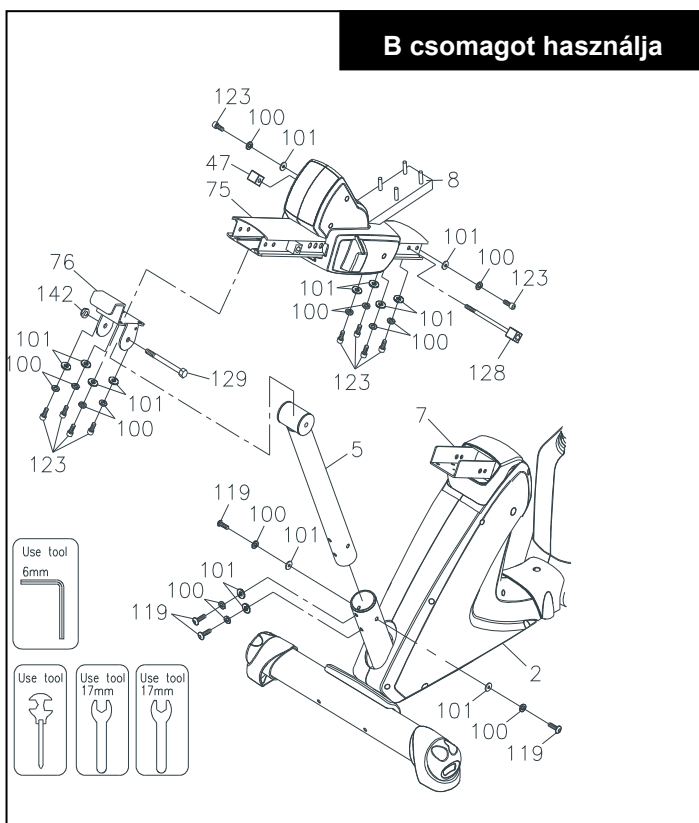


4. lépés – Hátsó stabilizáló szerelése

- g. Helyezze a hátsó stabilizálót (4) a hátsó vázhoz (2).
- h. Erősen csavarozza hozzá a két biztosító alátétet (M8)(100), két tömítést (8x16x2.0t)(101) és két csavart (M8xp1.25x90mm)(127),

i. 5. lépés – A hátsó fő váz szerelése

- a. Helyezze fel a stabilizálót (50) erősen a hátsó konstrukcióra (2). **Annak érdekében, hogy helyesen állítsa be a stabilizálót (50), lapozzon a 13-dik oldalra.**
- b. Kösse össze a pulzus érzékelő kábelt (149) a pulzuszámoló kábel másik végével (148). **Bizonyosodjon meg róla, hogy a kábelok nem sérültek**

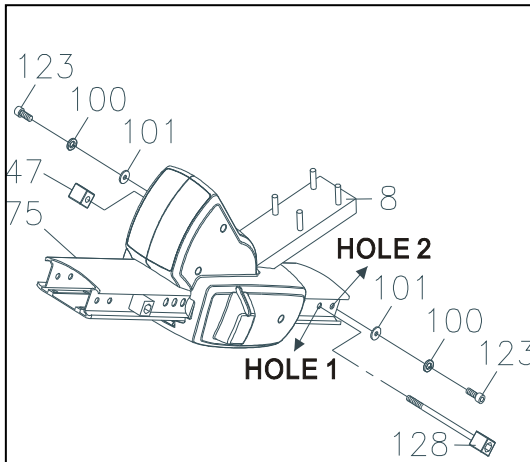
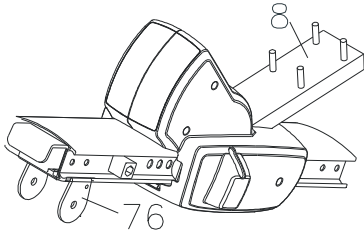


- c. Vegye ki a 4 nylon anyát M8 (139) a hátsó konstrukcióból (2).
- d. Rögzítse a hátsó konstrukciót a (2) fő vázhoz (1) 4 anya segítségével M9 (139).
- e. A csavarral (M5xp0.8x40mm) (113) helyezze fel a takarót (20) a fő vázra (1)

- #### 6. lépés – Belső nyeregrúd szerelése
- Rögzítse a belső nyeregrudat (5) a hátsó konstrukcióhoz (2) 3 készlet tömítéssel (8x16x2.0t)(101), biztosító alátéttel (M8)(100) és csavarral (M8xp1.25x20mm) (119).

7. lépés –Nyeregrúdtartó szerelése

A kép szerint rögzítse a tartót (76) a nyeregtartó hátsó feléhez (8) és rögzítse 4 szett tömítéssel (8x16x2.0t)(101), alátéttel (M8)(100) és csavarral (M8xp1.25x20mm) (119).



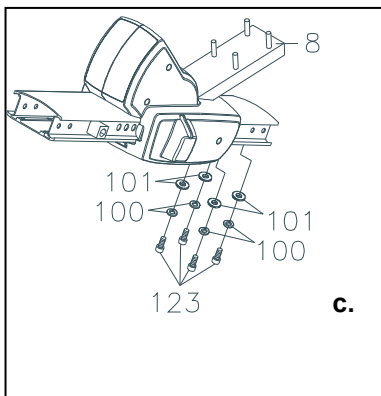
8. lépés –Nyeregtartó szerelése

a. 1 es nyílás (Hole 1) a tartón (8):

a kép szerint kösse össze a nyeregtartót (8) a fő vázhoz (1) egy kapoccsal (128) a nyíláson keresztül. **Ne húzza be mindaddig amíg nem jut el az E pontig**

b. 2 es nyílás (Hole 2) a tartón (8):

húzza meg a nyeregtartót (8) a fő vázhoz (1) két tömítéssel 8x16x2.0t(101), két biztosító alátéttel (M8)(100) és két csavarral (M8xp1.25x16mm)(123) 2 es nyíláson keresztül. **Ne húzza be. amíg nem ér el az E pontig.**

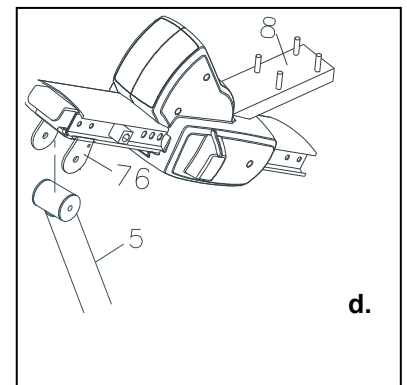


j. A bal oldali kép szerint kösse a nyeregtartót (8) a fő vázhoz (1) 4 tömítéssel (8x16x2.0t)(101), 4 alátéttel (M8)(100) és 4 csavarral (M8xp1.25x16mm)(123).

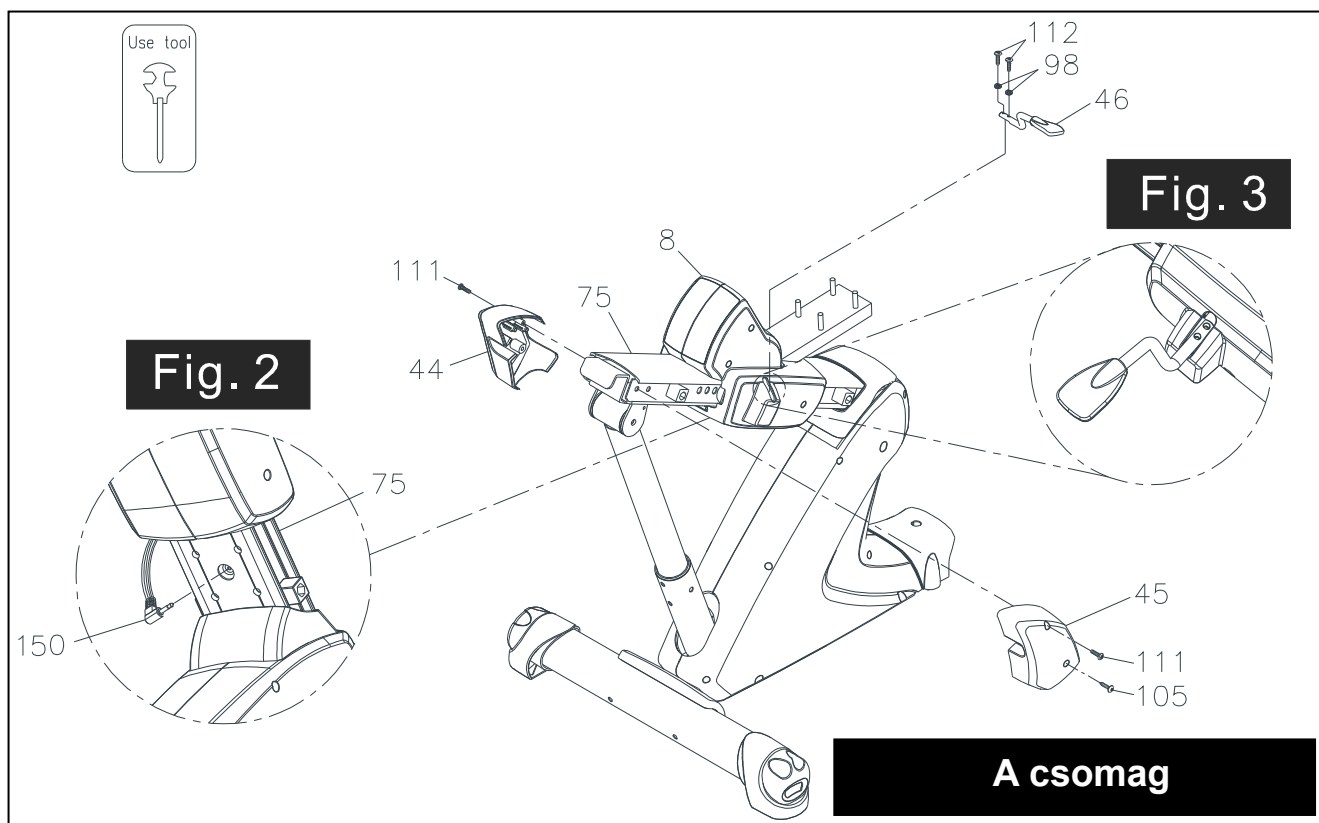
Ne húzza be emíg nem jut el az E pontig

k. A jobb oldali kép szerint kösse össze a nyeregrudat (76) a belső nyeregrúddal (5) és egy csavarral erősen csavarozza össze azokat (M10xp1.5x90mm)(129),

valamint egy nylon anyával (M10xp1.5)(142).



l. A 6-8 as lépések szerint erősen húzzon meg minden csavart. Mielőtt folytatná a szerelést bizonyosodjon meg róla, hogy minden csavart kellően behúzott.

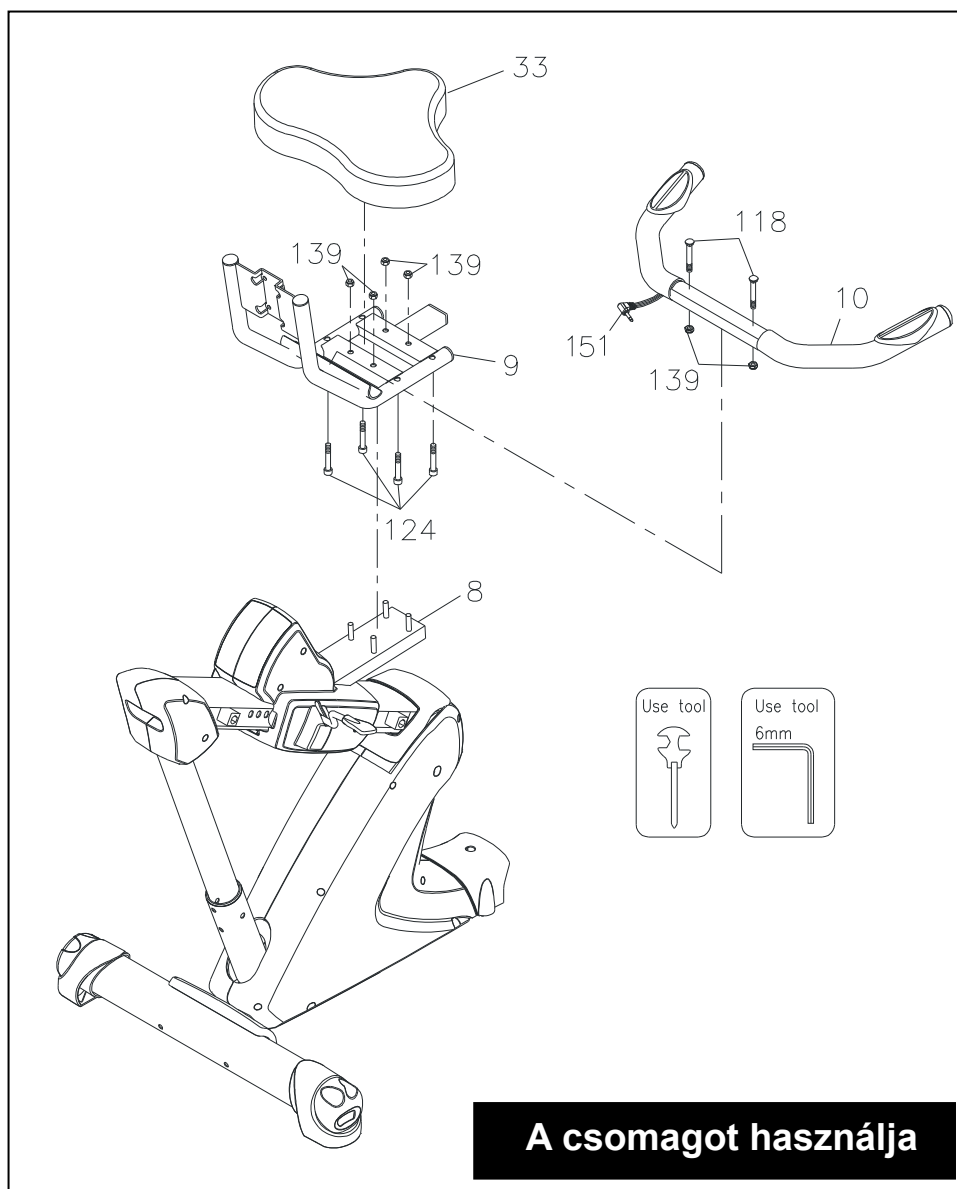


9. lépés –*Díszítő takaró szerelése*

- c. A **2-es kép szerint (FIG.2)** kösse be a pulzusmérő kábelt **(150)** A nyeregrúdon található nyílásba **(75)**.
- d. Rögzítse a bal oldali díszítő takarót **(44)** és a jobb oldali takarót **(45)** a nyeregrúd hátsó felére **(75)** majd rögzítse egy csavarral **(M4x20mm)(105)** valamint 2 más típusú csavarral **M5xp0.8x15mm)(111)**.

10. lépés –*Nyereg beállítócsavar szerelése*

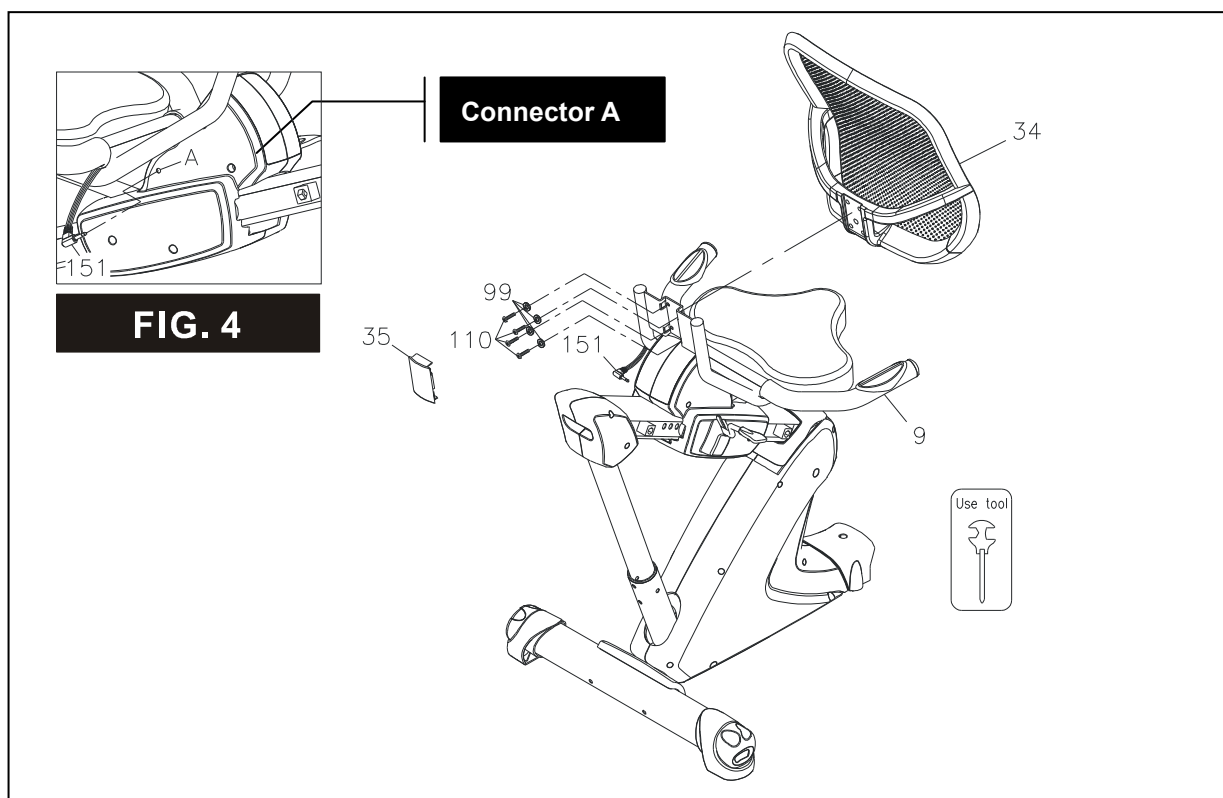
A **3-as kép szerint (FIG.3)** helyezze a beállítókapcsot **(46)** a nyeregtartó jobb oldalába **(8)**, majd rögzítse két nylon csavarral **(M5xp0.8x15mm) (112)** és két biztosító alátéttel mindezt **(M5)(98)**.



11. lépés – A nyereg és nyeregtartó szerelése

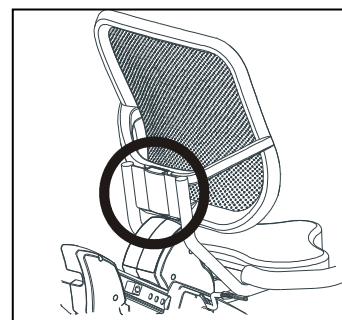
- f. Csavarozza fel a nyeregtartót (10) a nyereg vázához (9) két csavarral (M8xp1.25x50mm)(118) és két nylon anyával (M8)(139). **Megjegyzés:** Fokozottan ügyeljen a pulzusmérő kábel épségére (151).
- g. **Megjegyzés:** A nyeregtartóra (8) már fel van szerelve 4 nylon anya (M8)(139).
- h. Vegye ki a 4 nylon anyát (M8)(139) a nyeregtartóból (8).
- i. Helyezze a nyereg vázát (9) a tartóhoz (8) és kösse össze a 4 nylon anyával (M8)(139).
- j. Helyezze a nyeret (33) a vázra (9) majd rögzítse 4 csavarral(M8xp1.25x40mm)(124).

Megjegyzés: A nyereg felszerelése után picit rázza meg a nyeret annak érdekében, hogy megbizonyosodjon arról, hogy kellően szerelte fel.



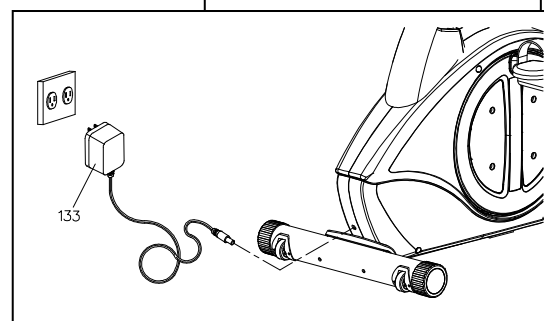
12. lépés – A pulzus érzékelő kábel szerelése

- e. A **4-es kép szerint (FIG.4)** kösse be a pulzuszámoló kábelt **(151)** az **A konektorba** a nyeregkartó jobb oldalán **(8)** **Megjegyzés:** Fokozottan ügyeljen a kábel épségére. **(151)**.
- f. **Megjegyzés:** A támlára **(34)** már fel van szerelve 4 db csavar **(1/4"x20mm)(110)** és 4 alátét **(M6)(99)**.
- g. Csavarozza ki a csavarokat **(1/4"x20mm)(110)** és a 4 alátétet **(M6)(99)** a támla hátsó feléből **(34)**.
- h. Csavarozza a támlát **(34)** a nyereg vázához **(9)** 4 csavarral **(1/4"x20mm)(110)** és alátéttel **(M6)(99)**.
- e. Enyhén csúsztassa be a támla takaróját **(35)** a váz hátsó felében található nyílásokba **(9)** a jobb oldalon látható kép szerint.
- f. Felyezze be a szerelést. A gép használata előtt ellenőrizze le, hogy minden csavar és tartozék kellően meg van-e húzva.



13. lépés – Hálózati adapter

- c. Csatlakoztassa az adaptert **(152)** a fő vázon található csatlakozóhoz **(1)**.
- d. Helyezze be az adapter másik végét **(152)** az elektronikus hálózatba.



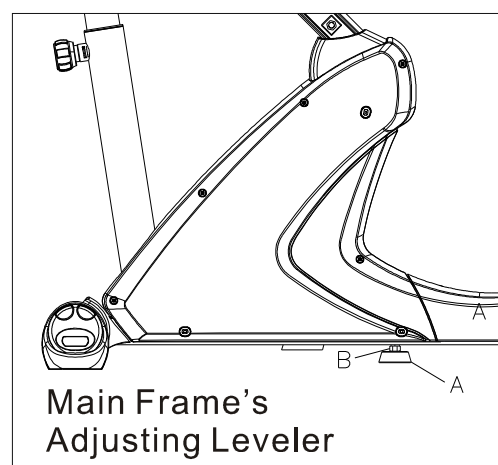
A hátsó stabilizáló magasságának beállítása

- c. Azok után, hogy a kerékpárt elhelyezte a megfelelő helyen ellenőrizze le annak stabilitását.
- d. A stabilitás eléréséhez a hátsó lábakon található beállító csavarokat tekerje el addig, amíg a gép nem áll stabilan.



A fő váz stabilizálójának beállítása

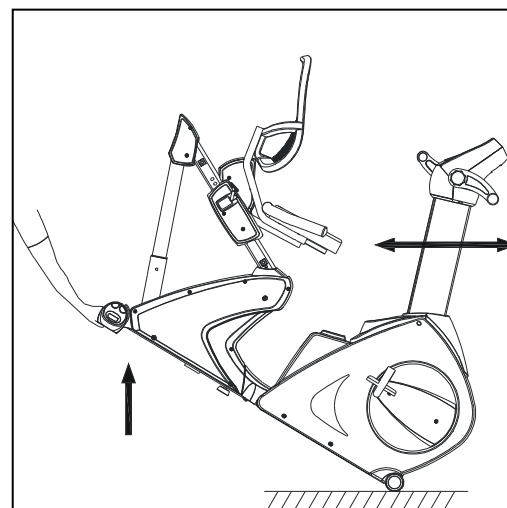
- c. Azok után, hogy a kerékpárt elhelyezte a megfelelő helyen, bizonyosodjon meg róla, hogy a stabilizáló (A) a fő váz alatt (1) stabilan áll a földön.
- d. Annak érdekében, hogy a stabilizáló (A) stabilan álljon, lazítsa meg az anyát (M8)(B), majd forgassa el a stabilizálót (A) az óramutatóval ellentétes irányban. Ezek után újra húzza meg az anyát (M8)(B).



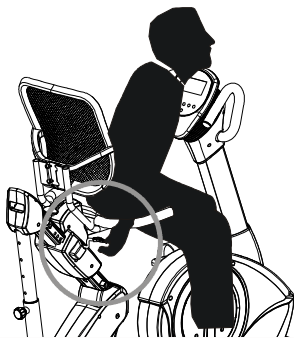
A kerékpár biztonságos mozgatása

Mindkét kezével emelje fel a hátsó stabilizálót (4), majd mozgítsa el a kerékpárt a kívánt helyre.

- ◆ Bizonyosodjon meg róla, hogy a felület egyenes, melyen a kerékpárt mozgatni szeretné.

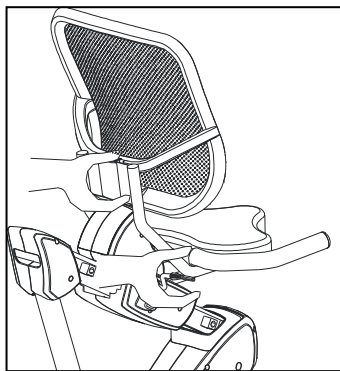


A nyereg beállítása



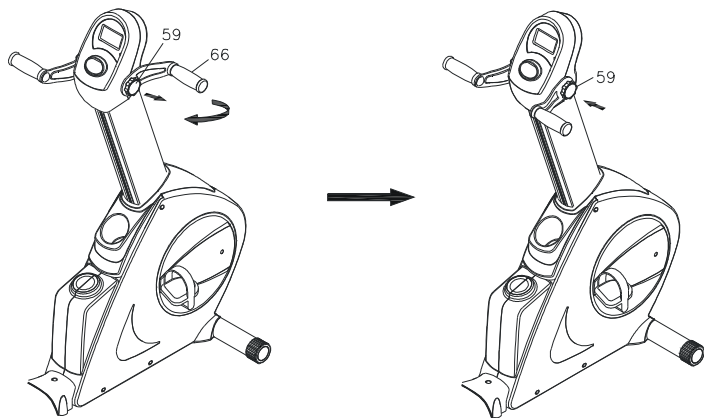
Ajánlott a nyereg beállítása még az előtt, hogy megkezdene az edzést. Torna közben ne próbálja átállítani az ülést, így elkerülheti az esetleges sérüléseket.

- e. A nyereg beállításakor ajánlott a kerékpár mögött állni.
- f. Fogja meg a kapaszkodó jobb felét **(12)** és emelje meg a beállítócsavart **(A)**, bal kezével fogja meg a támlát, ahogy az a képen is látható. Ezek után tolja előre, vagy húzza hátra a nyeret igénye szerint **(B)**.



- g. Addig nyomja a beállítócsavart, amíg nem hall kattanást **(A)**.
- h. A beállítások befejezte után megkezdheti az edzést.

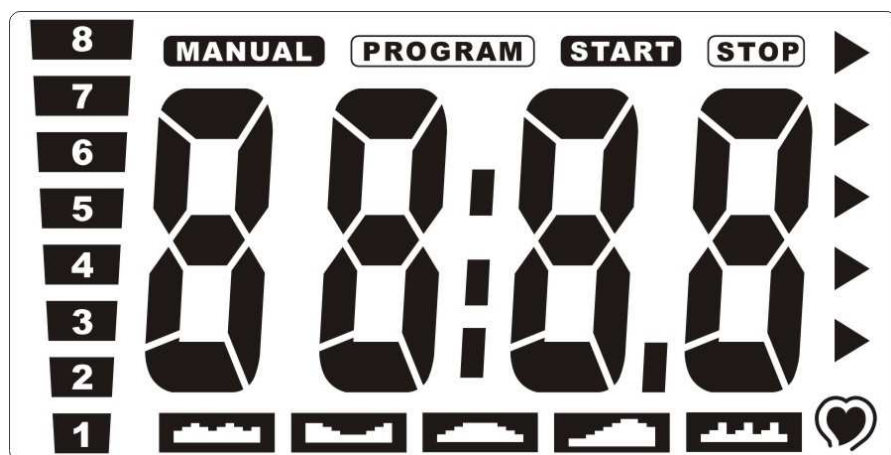
A kormány irányának beállítása



Ezen a gépen a kormányt használhatja ugyanabban az irányban. A kormány irányát **(66)** a következő pontok szerint állíthatja be.

1. Lazítsa meg a forgó regulátort **(59)** az óramutatóval ellentétes irányba való forgatással.
2. A bal oldali kép szerint a kormány mindkét felét ugyanabba az irányba állíthatja be.
3. Ezek után húzza meg a forgó regulátort az óramutatóval azonos irányba.

Számláló



Gombok funkciói

ENTER/MODE Az “ENTER/MODE” gomb megnyomásával a programot, vagy a beállított értéket igazolja

UP

1. Az “UP” (fel) gomb megnyomásával választhat a MANUAL (manuális) programok közül PROGRAM 1 - PROGRAM 6.
2. Az “UP” (fel) gomb megnyomásával növeli az egyes értékeket TIME (idő), DISTANCE (távolság), CALORIES (kalória), PULSE (pulzus) és RESISTANCE LEVEL (ellenállás).

DOWN

1. A “DOWN” (le) gomb megnyomásával választhat a MANUAL (manuális) programok közül PROGRAM 6 - PROGRAM 1 .
2. A “DOWN” (le) gomb megnyomásával csökkenti az egyes értékeket TIME (idő), DISTANCE (távolság), CALORIES (kalória), PULSE (pulzus) és RESISTANCE LEVEL (ellenállás).

START/STOP A “ST/SP” gomb megnyomásával elindítja, vagy leállítja az edzést. A “ST/SP” gomb megtartásával kitörli az értékeket.

RECOVERY A “Recovery” (pulzusmérés) gomb megnyomásával edzés után lemérheti kondícióját a pulzusának segítségével.

FUNKCIÓK

AUTO ON/OFF Abban az esetben, ha megkezdte az edzést a computer automatikusan bekapcsol, ha a gép nem érzékel jelet 4 percig, automatikusan kikapcsol.

SCAN Nyomja meg a “MODE” (kínálat) gombot ammyiszor, amíg nem jelenik meg a SCAN felirat. A computer a következő lehetőségeket kínálja beállításra TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIES-PULSE. Az egyes értékek 5 másodpercenként fognak váltakozni.

TIME	Számolja az edzés aktuális és teljes idejét. Az “UP” (fel) vagy “DOWN” (le) gombokkal beállíthatja az edzés kívánt hosszát.
SPEED	Mutatja az aktuális sebességet.
DISTANCE	Számlálja az aktuális és a teljes megtett távolságot. AZ “UP” (fel) vagy “DOWN” (le) gombokkal beállíthatja a kívánt távolságot.
CALORIES	Számlálja az aktuális és az összesen elégetett kalóriák számát. Az “UP” (fel) vagy “DOWN” (le) gombokkal beállíthatja az elégetni kívánt kalória mennyiségét.
PULSE	Abban az esetben, ha a pulzuszámoló markolatokat megfogja, 30 másodpercen belül megjelenik az aktuális pulzusa. Ütés per perc (BPM). Abban az esetben, ha csak egyik kezével fogja meg a markolatot, az eredmény nem reális.
LEVEL	Az “UP” (fel) vagy “DOWN” (le) gombokkal kinullázza, vagy átállítja a LEVEL (terhelés) szintjét edzés közben.

A program részletei

MANUAL	A MANUAL (manuális) gomb megnyomásával a MANUAL programok közül választhat PROGRAM 1- 6 az “UP” vagy “DOWN.” gombok megnyomásával. A beállított érték igazolásához nyomja meg az “ENTER/MODE” gombot. Nyomja meg az “ENTER/MODE” gombot beállításhoz: TIME (idő), DISTANCE (távolság) vagy CALORIES (kalória). A “ST/SP” gomb megnyomásával kezdje meg az edzést.
PROGRAM 1-5	PROGRAM funkció 5 előre beállított torna programot tartalmaz. Az “UP” vagy “DOWN” gomb megnyomásával választhat az előre beállított programok közül. Az ENTER/MODE gomb megnyomásával igazolja a beállított programot. Majd nyomja meg a “ST/SP” gombot és kezdje meg az edzést.
PROGRAM 6	A TARGET HEART RATE (célpulzusszám) program méri a pulzusszámot, az optimális pulzusszám elérése érdekében. Az ENTER/MODE gomb megnyomásával kiválasztja PROGRAM 6-ot. Az ENTER/MODE gomb megnyomásával állítsa be a TARGET HEART RATE (célpulzusszámot), TIME (időt), DISTANCE (távolságot) vagy CALORIES (kalóriát). Nyomja meg a “ST/SP” és kezdje meg az edzést. A computer beállítja a terhelést a pulzusa szerint. Abban az esetben, ha a pulzusa túl magas, vagy túl alacsony a computer automatikusan igazítja terhelést a beállítottához.
RECOVERY	Az után, hogy befejezi az edzést fogja meg a pulzuszámoló markolatokat és nyomja meg a “RECOVERY” (pulzuszámoló) gombot. A monitoron minden funkció leáll és az visszaszámol 60-tól. A mérés befejezte után a gép megmutatja a mért értéket F1 - F6 intervallumban. F1 legjobb, F6 legrosszabb. A kondícióját rendszeres edzéssel javíthatja.

Célpulzusszám

A következő képlettel kiszámítható az ideális pulzusszám:

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

Ajánlott a maximális pulzusszám alatt edzeni

Az edzés megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét.

Megjegyzés:

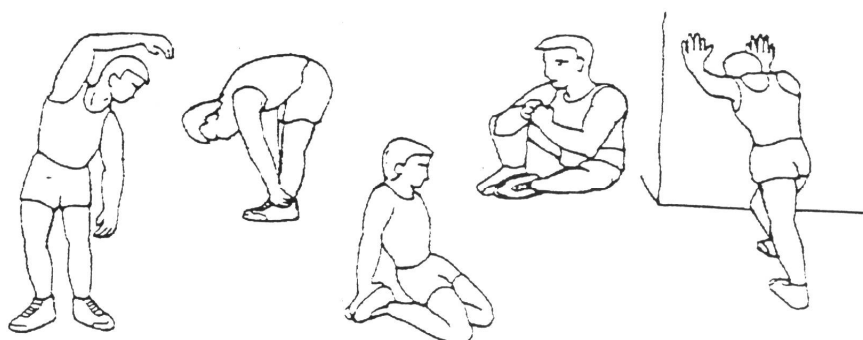
1. Abban az esetben, ha a computer nem érzékel jelet 4 percig automatikusan kikapcsol, a mért adatokat elmenti. A MODE gomb megnyomásával, vagy az edzés folytatásával automatikusan újra bekapcsol.
2. Abban az esetben, ha a számok nem jelennek meg megfelelően a kijelzőn, cserélje ki az elemeket.
3. elemek: 1.5v um-3 vagy AA (2 db)

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 nyújtógyakorlatot 30 másodpercig kellene tartani. 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
izom

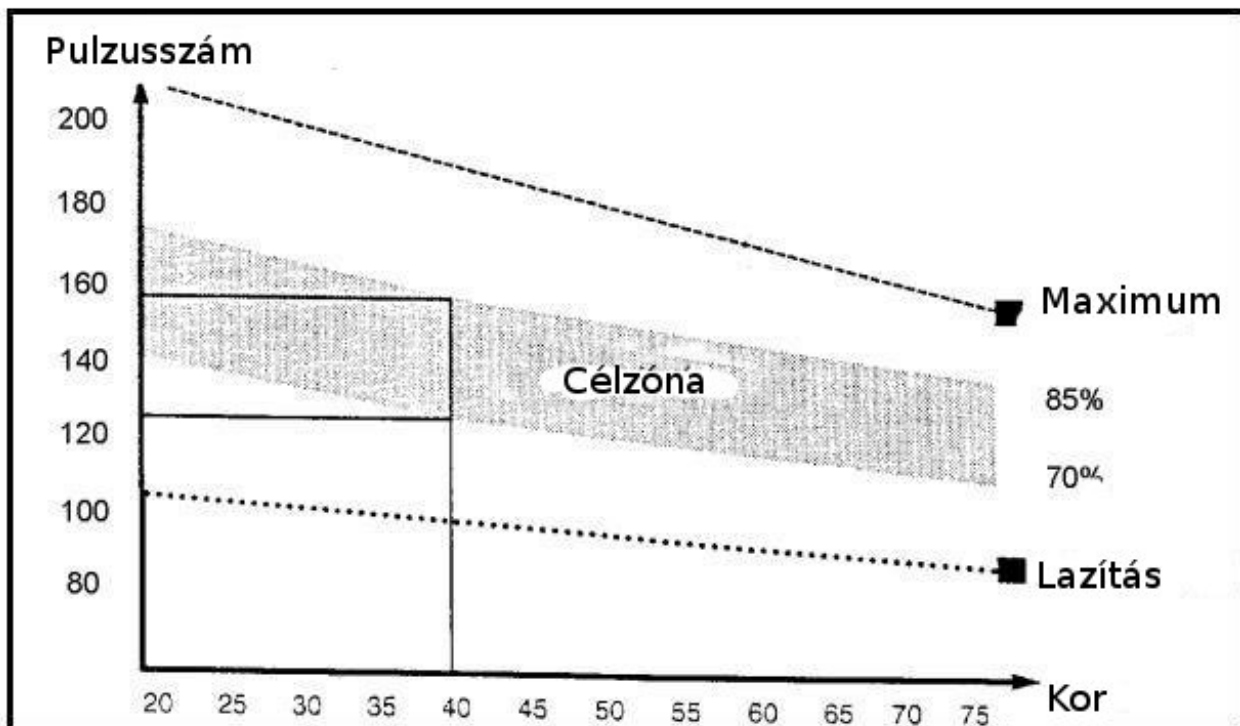
Comb belső része

Vádli és Achilleusz

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 leghatásosabb, ha a pulzusát a grafikonon látható maximumig emeli.

Ennek a résznek 12 percig kellene tartania.



3. Lazítógyakorlatok

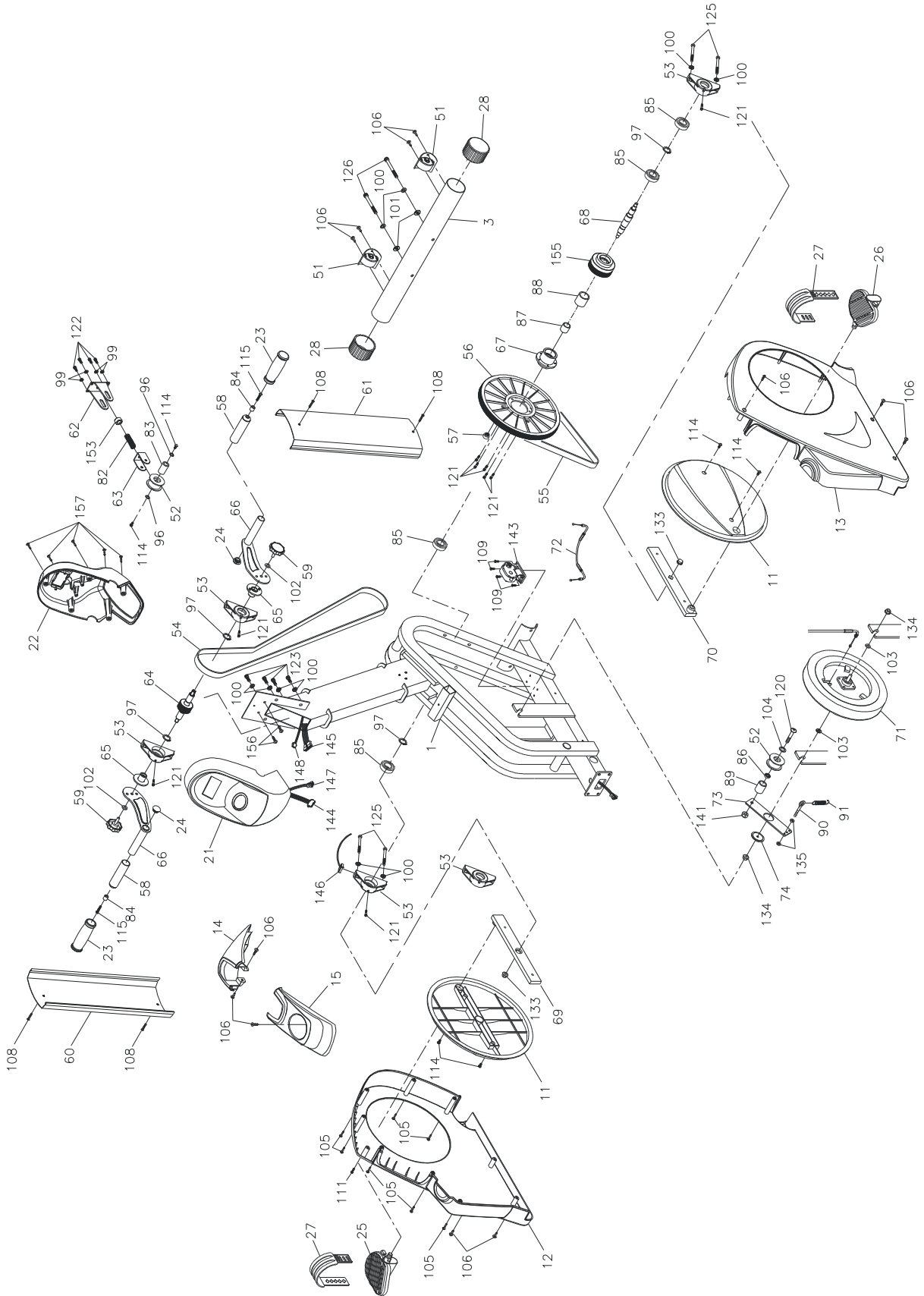
Ezek a gyakorlatok segítenek a kardio-vaszkuláris rendszernek megnyugodni. Ez lényegében a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. A tempó és terhelés csökkentése, majd folytassa 5 percig. A nyújtógyakorlatokat sem szabad abbahagyni. Ne feledkezzen meg róla, hogy a gyakorlatokat lassan kell elvégezni. 3-szor ajánlott naponta tornázni.

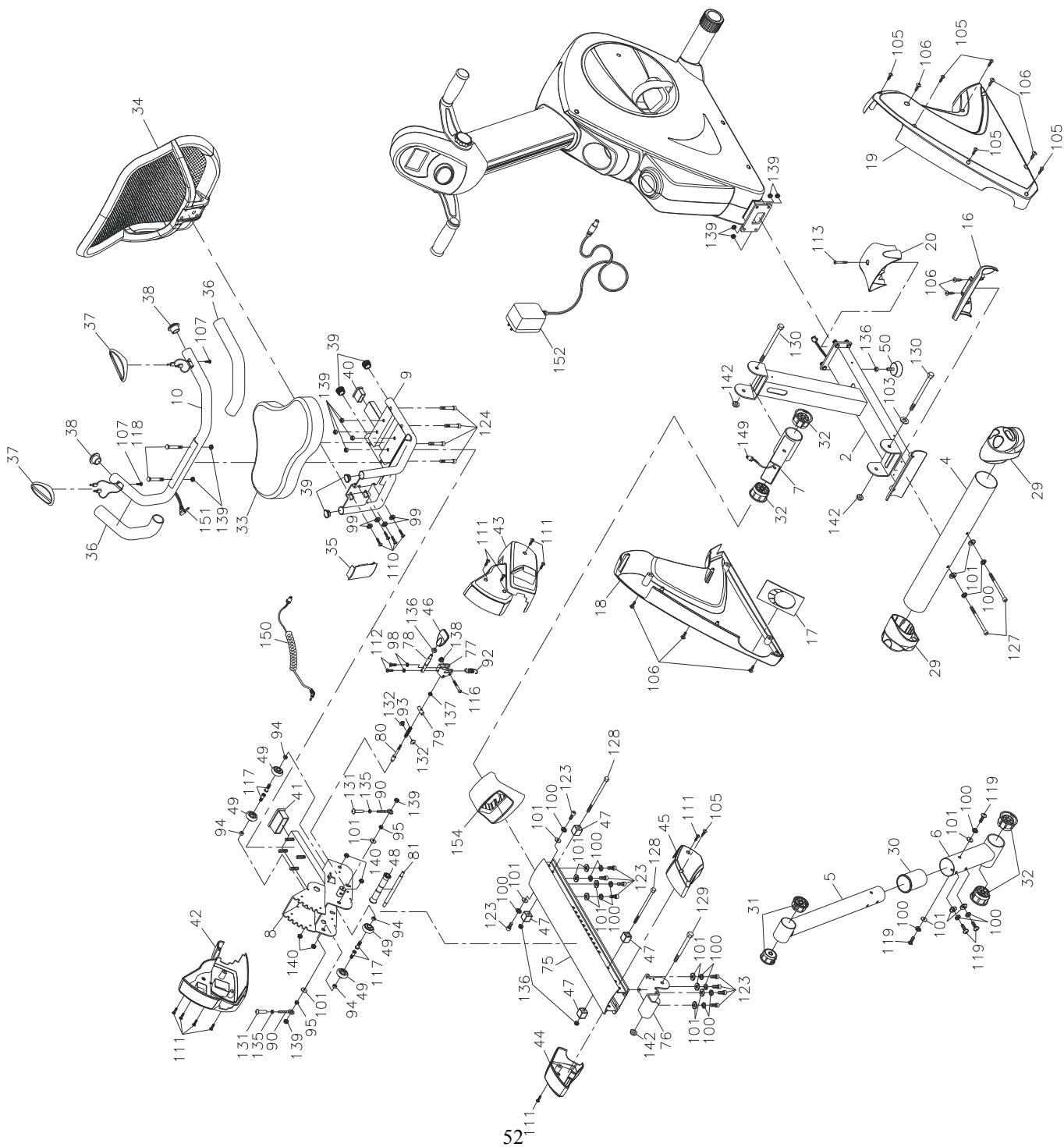
Az izmok formázása:

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.





A gép részeinek listája

szám.	leírás	db
1	fő váz	1
2	hátsó konstrukció	1
3	első stabilizáló	1
4	hátsó stabilizáló	1
5	belső nyeregrúd	1
6	külső nyeregrúd	1
7	Vezetőrúd	1
8	Nyeregtartó	1
9	Nyeregváz	1
10	Kapaszkodó	1
11	Takaró	2
12	Takaró	1
13	Takaró	1
14	Takaró	1
15	Takaró	1
16	díszítő takaró	1
17	díszítő takaró	1
18	Takaró	1
19	Takaró	1
20	Takaró	1
21	Takaró	1
22	Takaró	1
23	kormány markolat	2
24	kerek takaró	2
25	bal pedál	1
26	jobb pedál	1
27	pedál lánc	2
28	kerek kapocs	2
29	Takaró	2
30	tok	1
31	kapocs	2
32	kapocs	4
33	nyereg	1
34	támla	1
35	takaró	1
36	szivacs markolat	2
37	pulzusmérő	2
38	kerek csatlakozó	2

szám	leírás	db
39	csatlakozó	4
40	takaró	1
41	takaró	1
42	takaró	1
43	takaró	1
44	takaró	1
45	takaró	1
46	beállítócsavar	1
47	takaró	4
48	Nyereg tekercs	1
49	henger	4
50	stabilizáló	1
51	kerekek	2
52	nyomás tekercs	2
53	csapágy ágy	4
54	Kézhajtó szalag	1
55	meghajtószalag	1
56	csiga	1
57	mágnes	1
58	forgó kapocs	2
59	forgó rgulátor	2
60	támasz	1
61	támasz	1
62	computer tartó	1
63	U alakú támasz	1
64	felső csiga	1
65	kormánytámasz	2
66	kormány	2
67	csapágy	1
68		1
69	bal taró	1
70	jobb tartó	1
71	lendkerék	1
72	motor kábel	1
73	vezető csiga	1
74	összekötő takaró	1
75	nyeregrúd	1

szám	leírás	db
76	támasz	1
77	regulátor	1
78	beállítókapocs	1
79	stabilizáló	1
80		1
81		1
82		1
83		1
84		2
85	csapágy	4
86	csapágy	1
87	csapágy	1
88	csapágy	1
89		1
90	forgócsavar	3
91	rugó	1
92	rugó	1
93	rugó	1
94	kapocs	4
95	kapocs	2
96	C karika	2
97	C karika	4
98	alátét	2
99	alátét	8
100	alátét	26
101	tömítés	20
102	tömítés	2
103	tömítés	3
104	betét	1
105	csavar	13
106	csavar	23
107	csavar	2
108	csavar	4
109	csavar	4

szám	leírás	db
110	csavar	4
111	csavar	10
112	nylon csavar	2
113	csavar	1
114	csavar	6
115	csavar	2
116	csavar	1
117	csavar	4
118	csavar	2
119	csavar	4
120	csavar	1
121	csavar	9
122	csavar	4
123	csavar	14
124	csavar	4
125	csavar	2
126	csavar	2
127	csavar	2
128	csavar	2
129	csavar	1
130	csavar	2
131	csavar	2
132	csavar	2
133	anya	2
134	anya	2
135	anya	4
136	anya	4
137	anya	1
138	anya	1
139	anya	12
140	anya	4
141	nylon anya	1
142	anya	3

szám	leírás	db
143	Motor	1
144	felső összekötő kábel	1
145	hátsó összekötő kábel	1
146	kábel	1
147	pulzusmérő kábel 1	1
148	pulzusmérő kábel 2	1
149	pulzusmérő kábel 3	1
150	hosszabító kábel	1
151	pulzusmérő kábel 4	1
152	adapter	1
153	kapocs	1
154	takaró	1
155	alsó csiga	1
156	kapocs	2
157	kapocs	5

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:

6. nem megfelelő használat, helytelen összeszerelés, a nyeregrúd nem megfelelő elhelyezése, a pedálok nem megfelelő rögzítése
7. helytelen karbantartás
8. mechanikai károsodás
9. alkatrészek elhasználódása a mindennapi használat folyamán (pl a gumi vagy műanyag részek, mozgó részek stb.)
10. természeti csapások
11. nem hozzáértő beavatkozás
12. 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 el lesz távolítva, 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