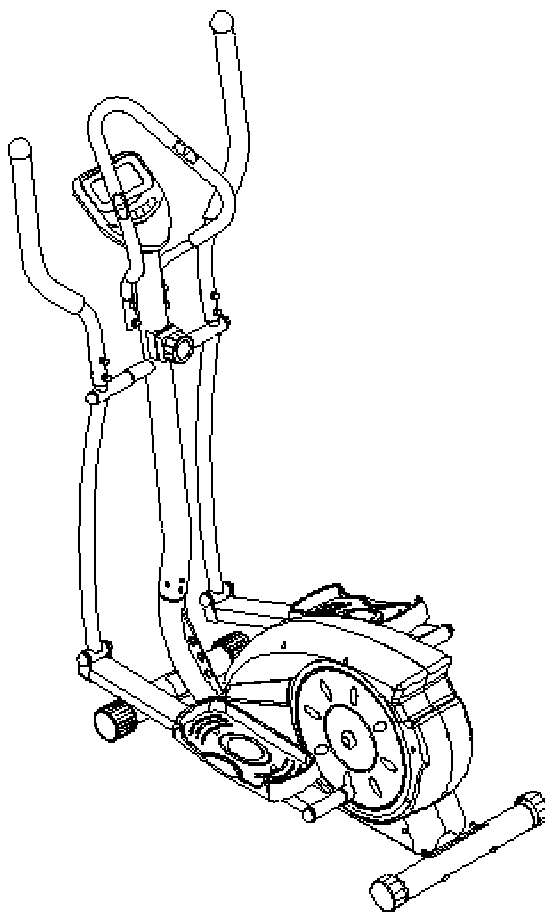




Návod k použití/Návod na použitie

inSPORTline HOUSTON



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE/ ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZABEZPEČUJE:

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

www.insportline.cz

tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

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

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

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout chybějící nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoliv závad na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení (viz kontakt na první straně návodu). Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití. Záruku na stroj nelze

poskytnout v případě jeho použití pro komerční, profesionální účely v posilovacích centrech.

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre kúpu nášho produktu. Napriek tomu, že vynakladáme veľké úsilie k zaisteniu kvality každého nášho výrobku, ojedinele sa môžu vyskytnúť chýbajúce alebo chybné diely. V prípade objavenia akýchkoľvek závad na stroji, či zaznamenáte chýbajúcu časť stroja, kontaktujte nás za účelom jeho nahradenia (viď kontakt na prvej strane návodu). Tento stroj je určený výhradne pre domáce použitie. Záruku na stroj nie je možné poskytnúť v prípade jeho použitia pre komerčné, profesionálne účely v posilovacích centrách.

Základní informace:

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

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

Základné informácie:

- 5、 Tento stroj je určený iba pre domáce použitie. Stroj nie je určený pre komerčné účely a vyššie výkonostné zaťaženie.
- 6、 Nesprávne používanie (ako napr. nadmerné cvičenie, prudké pohyby bez rozcvičenia, zlé nastavenie), môžu poškodiť Vaše zdravie.
- 7、 Pred začiatkom cvičenia, konzultujte váš zdravotný stav – srdcový systém, krvný tlak, oropedické problémy atď. so svojím lekárom.
- 8、 Výrobca nie je zodpovedný za akékoľvek zranenie, škodu alebo zlyhanie spôsobené použitím tohto výrobku či zlým zostavením a údržbou stroja.

Doporučujeme previesť nastavenie stroja a údržbu odborným servisom. Informácie získate u firmy inSPORTline s.r.o. vid' údaje na prvej strane návodu.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Maximální nosnost je 110 kg.

- Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v triede HC. Je určený jen pro domácí použití.
- Vysoká teplota, vlhkosť a voda nesmí prísť se strojem do styku.
- computer se automaticky zastaví, pokud přestanete šlapat do pedálů.
- před použitím si dôkladne přečtete návod na použitie.
- umiestňte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistete se, že stojí pevne a bezpečne.
- nestavajte sa na sedlo alebo riaditka.
- Nechajte kolem stroje voľnou plochu minimálne 2 metry na všetky strany.
- Dodržujte minimálne zasunutie sedadlovej tyče, ktorá je špecifikovaná v návode.
- Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť vaše zdravie.
- Ujistete se, že páčky a ďalšie nastavovacie mechanizmy na kole nejsou v ceste při cvičení.
- **Pravidelne kontrolujte všetky časti. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené časti vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- Pravidelne kontrolujte všetky šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechajte deti a domácí zvierata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Ujistete se, že všichni uživatelé jsou seznámeni s možnými riziky, např. pohyblivé časti během cvičení.
- Uschovejte tento návod na použitie pro prípadné objednanie náhradných diel v budúcnu.
- Tento stroj je vyroben a určen pouze pro domácí účely. Nepoužívejte jej ke komerčným účelom.
- pro používání stroje volte vhodné sportovní oblečení. Nenoste voľný odev, který by se mohl zaplést do pohyblivých částí stroje. Při cvičení na ortopedu používejte sportovní obuv s pevnou patou – běžeckou obuv nebo speciální obuv na aerobik.
- v miestnosti, kde je stroj umiestnen nikdy nenechajte deti bez dozoru.
- uistete sa, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.
- před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, provedte cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.
- při jízdě začněte šlapat pomalu a postupně zvyšujte rychlost, dokud nedosáhnete požadovaného tempa. Neukončujte jízdu náhle – postupně tempo snižujte dokud se tepová frekvence nevrátí do běžného stavu.
- necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
- při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklápajte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
- jestliže cvičící osoba cítí závrať alebo nevolnosť, bolesť na prsou nebo jakýkoliv jiný nenormální stav, musí cvičenie ihneď prerušit a poradiť se svým lekárom.
- Upozornění: nesprávny/nadmerný tréning môže spôsobiť poranenie.
- Prosím dodržujte rady ke správneému tréningu, tak jak je znázorněno v tréningové inštrukčii.

Bezpečnostné informácie:

Aby ste zabránili úrazu či poškodeniu stroja dodržujte nasledujúce pravidlá:

- Stroj sa nesmie používať v nevetraných miestnostiach.
- Maximálna nosnosť je 110 kg.
- Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v triede HC. Je určený iba pre domáce použitie.
- Vysoká teplota, vlhkosť a voda nesmú prísť so strojom do styku.
- computer sa automaticky zastaví, pokiaľ prestanete šlapať do pedálov.
- Pred použitím si dôkladne prečítajte návod na použitie.
- Umiestnite stroj na pevnú a rovnú plochu. Uistite sa, že stojí pevne a bezpečne.
- Nestavajte sa na sedadlo alebo riaditka..
- Nechajte okolo stroja voľnú plochu minimálne 2 metre na všetky strany.
- Dodržujte minimálne zasunutie sedadlovej tyče, ktorá je špecifikovaná v návode.

- Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť vaše zdravie.
- Uistite sa, že páčky a ďalšie nastavovacie mechanizmy na bicykli nie sú v ceste pri cvičení.
- **Pravidelne kontrolujte všetky časti. Pokiaľ sú poškodené, stroj nepoužívajte a ihneď poškodené časti vymeňte alebo kontaktujte servis dodávateľa (viď predná strana návodu).**
- Pravidelne kontrolujte všetky šróby a matice, či sú poriadne dotiahnuté.
- Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj nie je hračka.
- Uistite sa, že všetci užívatelia sú oboznámení o možných rizikách, napr. pohyblivé časti v priebehu cvičenia.
- Uchovajte tento návod na použitie pre prípadné objednanie náhradných dielov do budúcnosti.
- Tento stroj je vyrobený a určený iba pre domáce účely. Nepoužívajte ho na komerčné účely.
- Pri používaní stroja voľte vhodné športové oblečenie. Nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zapliesť do pohyblivých častí stroja. Pri cvičení na rotopedu používajte športovú obuv s pevnou pätou – bežeckú obuv alebo špeciálnu obuv na aerobik.
- v miestnosti, kde je stroj umiestnený nikdy nenechávajte deti bez dozoru.
- Uistite sa, či sú všetky šróby a matice dobre utiahnuté pre začiatkom cvičenia.
- Pred cvičením na stroji sa vždy rozcvičte, vykonajte cviky na pretiahnutie a zohriatie, 5-10 minút po cvičení.
- Pri jazde začnite šľapať pomaly a postupne zvyšujte rýchlosť, pokiaľ nedosiahnete požadované tempo. Neukončujte jazdu náhle – postupne tempo znižujte pokiaľ sa tepová frekvencia nevráti do bežného stavu.
- necvičte 2 hodiny po jedle a 1 hodinu pred jedlom.
- Pri jazde na bicykli nestojte a ani sa nezakláňajte. Mohlo by to viesť k poškodeniu stroja.
- Až by cvičiaci osoba cítila závrať alebo nevoľnosť, bolesť na prsiach alebo akýkoľvek iný nenormálny stav, musí cvičenie ihneď prerušiť a poradiť sa so svojím lekárom.
- Upozornenie: nesprávny/nadmerný tréning môže spôsobiť poranenie.
- Prosím dodržujte rady k správne tréningu, tak ako je znázornené v tréningovej inštrukcii.

Dôležité:

Vracajte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

Dôležité:

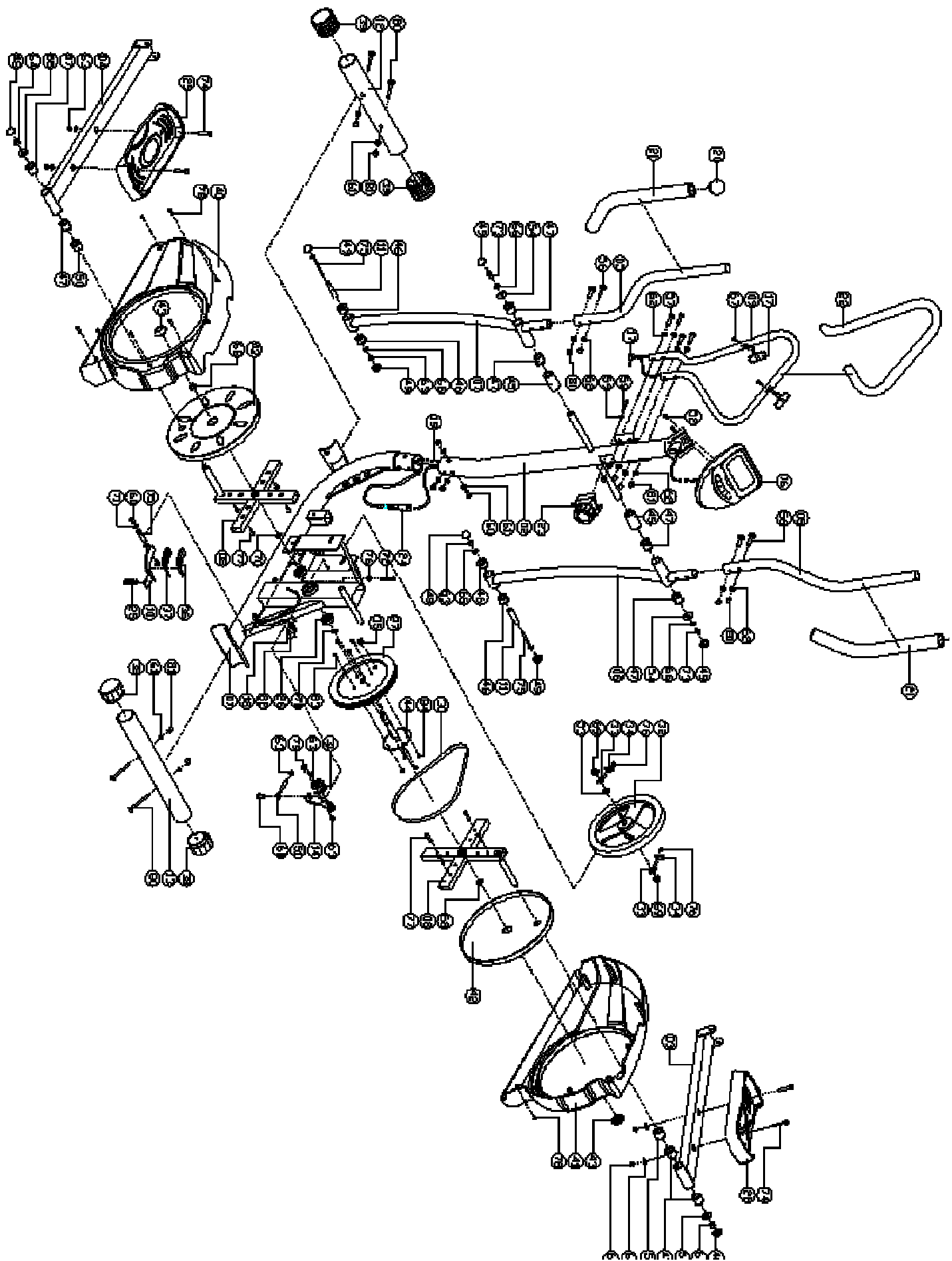
Vracajte tovar iba o originálnom balení, alebo balení, ktoré je bezpečné pre prepravu a nemôže dôjsť k poškodeniu stroja.

Dôležité:

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Toto upozornění je zvlášť důležité pro osoby, u kterých byly již zjištěny zdravotní potíže a starší 35 let.

Dôležité:

Před začatím akéhokoliv cvičebního programu sa poraďte so svojím lekárom. Toto upozornenie je obzvlášť dôležité pre osoby, u ktorých boli už zistené zdravotné ťažkosti a staršie 35 rokov.



Části stroje/ Časti stroja:

Č.	Popis	Mn	Č.	Popis	Mn
1	Hlavní část/ hlavní část	1	43	Plastová vložka/ plastová vložka	2
2	Podpěrná tyč/ podperná tyč	1	44	Osa/ os	1
3	Rameno pravého pedálu/ rameno pravého pedála	1	45	Objímka/ objímka	2
4	Rameno levého pedálu/ rameno ľavého pedála	1	46	Podložka/ podložka	4
5	Rukojeť (levá,právní)/ Rukováť (ľava, pravá)	2	47	Podložka/ podložka	8
6	Pravá spojovací tyč/ pravá spojovacia tyč	1	48	Krytka matice/ kratka matice (M10)	2
7	Levá spojovací tyč/ ľava spojovacia tyč	1	49	Pojistná matice/ pojistná matica (M8)	6
8	Svorka krytu řemene/ svorka krytu remeňa	2	50	Podložka/ podložka (Φ32xΦ19x26)	2
9	Pevná rukojeť/ pevná rukováť	1	51	Šroub/ skrutka (M8x75xL50)	1
10	Svorka magnetu/ svorka magnetu	1	52	Šroub/ skrutka (M5x10)	1
11	Ocelová tyč/ ocelová tyč	2	53	Matice/ matica (M10x1.0)	1
12	Přední stabilizační tyč/ predná stabilizačná tyč	1	54	Podložka/ podložka (Φ32xΦ8.5x2)	2
13	Zadní stabilizační tyč/ zadná stabilizačná tyč	1	55	Podložka/ podložka (Φ32xΦ10.2x2)	2
14	Svorka řemene/ svorka remeňa	1	56	Čtver. šroub/ štvorc. skrutka (M8x45xL20)	4
15	Rameno osy/ rameno osy	1	57	Šroub/ skrutka (M8x35xL20)	4
16	Computer/ computer	1	58	Šroub/ skrutka (M5x55)	1
17	Senzor tepové frekvence/ senzor tepovej frekvencie	1	59	U podložka/ U podložka (d5,R30)	1
18	Induktor/ induktor	1	60	Šroub/ skrutka (M8x16)	7
19	Rotor/ rotor	1	61	Podložka/ podložka (d8,R30)	8
20	Koncovka/ koncovka	2	62	Podložka/ podložka (d8,R16)	12
21	Pěnový grip/ penový grip	2	63	Pojistná matice/ pojistná matica (M8)	9

22	Pěnovka/ penovka	2	64	Pojistná matice/ pojistná matica (M10)	2
23	Zátěžový šroub/ záťažová skrutka	1	65	Podložka/ podložka (d8)	6
24	Zátěžový kabel/ záťažový kábel	1	66	kroužek/ krúžok(d8)	2
25	Pružina/ pružina (Φ2.0xΦ12x13mdx48)	1	67	Šroub/ skrutka (ST4.2x20)	2
26	Rameno osy/ remeno osy (Φ17xΦ40x12)	2	68	Matice/ matica (M10x1.25)	2
27	Setrvačnick/ zotrvačnick	1	69	Matice/ matica (M10x1.0)	2
28	Pravý pedál/ pravý pedál	1	70	Podložka/podložka	2
29	Levý pedál/ ľavý pedál	1	71	podložka/ podložka	1
30	Řemen/ remeň	1	72	Šroub/ skrutka (M6x55)	1
31	Držák setrvačnicku/ držiak zotrvačnicka	1	73	Šroub/ skrutka (M8x20)	2
32	Kolečko / koliesko(Φ270x25)	1	74	Šroub/ skrutka (M8x45xL20)	4
33	šroub/ skrutka (M6)	2	75	Šroub/ skrutka (M8x75xL20)	2
34	U svorka/ U svorka	2	76	Matice/ matica (M6)	3
35	Pohyblivý magnet/ pohyblivý magnet (Φ12x6)	1	77	Šroub/ skrutka (ST4.2x16)	8
36	Čtvercový magnet/ štvorcový magnet (25x10x5)	8	78	Šroub/ skrutka (ST4.2x20)	10
37	Držák magnetu/ držiak megnetu	1	79	Šroub/ skrutka (M8x20)	1
38	Koncovka/ koncovka	2	80	Šroub/ skrutka (M8x75xL20)	4
39	Koncovka/ koncovka	2	81	Zaoblená matice/ zaoblená matica (M8)	12
40	Levý boční kryt/ ľavý bočný kryt	1	82	Šroub/ skrutka (ST3.5x10)	10
41	Pravý boční kryt/ pravý bočný kryt	1	83	Šroub/ skrutka (M5x16)	4
42	Malý boční kryt/ malý bočný kryt	2	84	Pojistná matice/ pojistná matica (M5)	4

SLOŽENÍ STROJE:

Skladanie stroja

1.PŘÍPRAVA

- A. Před složením se ujistěte, že máte kolem stroje dostatečný prostor.
- B. Při skládání použijte přiložené nářadí.
- C. Před složením prosím zkontrolujte, zda balení obsahuje všechny potřebné části (na nákrese nad tabulkou jsou rozkresleny všechny části s daným číslem v tabulce).

1.PRÍPRAVA

- A. Pred zložením sa ubezpečte, že máte okolo stroja dostatočný priestor.
- B. Pri skladaní použite priložené náradie.
- C. Pred zložením prosím skontrolujte, či balenie obsahuje všetky potrebné časti (na nákrese nad tabuľkou sú rozkreslené všetky časti s daným číslom v tabuľke).

2.SLOŽENÍ/ Skladanie:

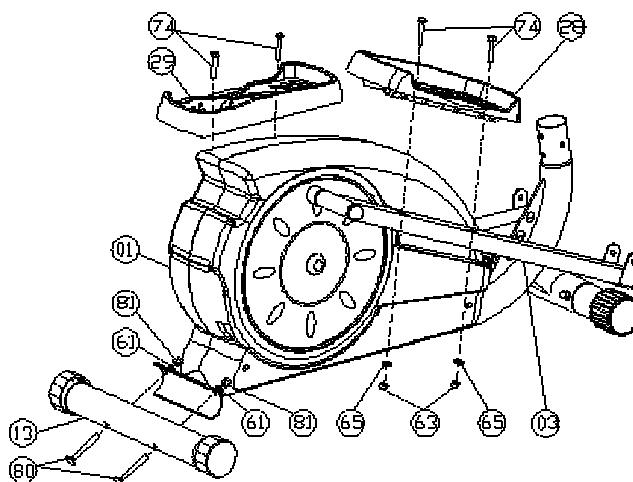


FIG.1

OBRÁZEK 1:

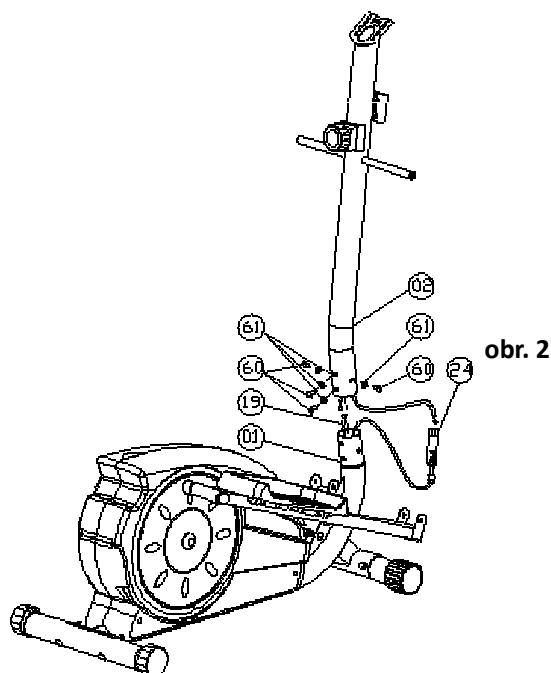
Připevněte přední (12) a zadní stabilizační tyč (13) k hlavní části (1) pomocí šroubu (80), kulaté matice (81) a podložky (61).

Připevněte pedály (29&28) pomocí šroubu (74), pojistné matice (63) a ploché podložky (65).

OBRÁZOK 1:

Pripevnite prednú (12) a zadnú stabilizačnú tyč (13) k hlavnej časti (1) pomocou skrutky (80), guľatej matice (81) a podložky (61).

Pripevnite pedále (29&28) pomocou skrutky (74), pojistnej matice (63) a plochej podložky (65).



Obrázek 2:

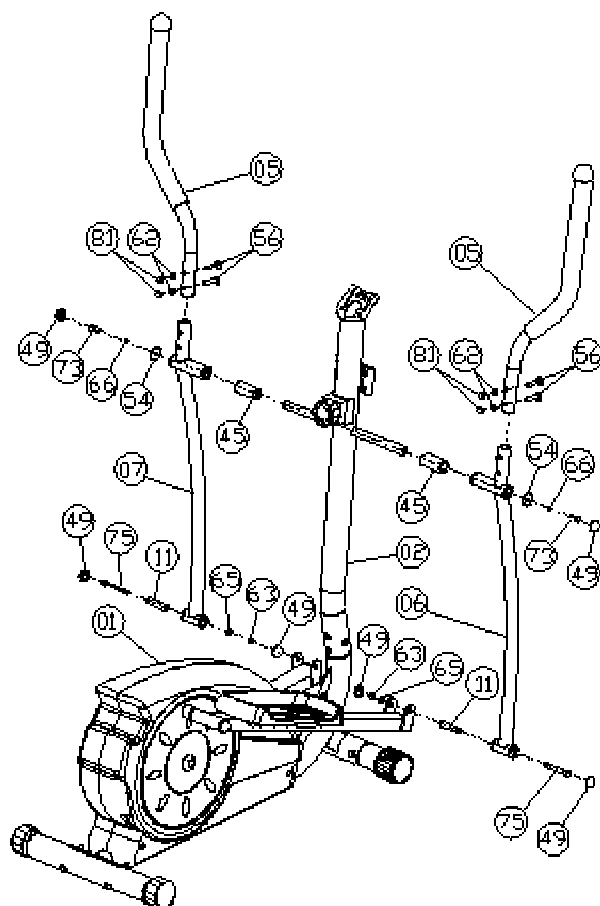
Spojte kabely senzoru a zátěže jak je ukázáno na obrázku 2 a připevněte tyč rukojetí (2) k hlavní části (1) pomocí podložky (61) a šroubu (60).

Upozornění: dotáhněte šroub (60) a plochou podložku (61) až po kroku 2.

Obrázok 2:

Spojte káble senzoru a zátěže ako je ukázané na obrázku 2 a pripevnite tyč rukoväti (2) k hlavnej časti (1) pomocou podložky (61) a skrutky (60).

Upozornenie: dotiahnite skrutku (60) a plochú podložku (61) až po kroku 2.



Obr.3

Obrázek 3:

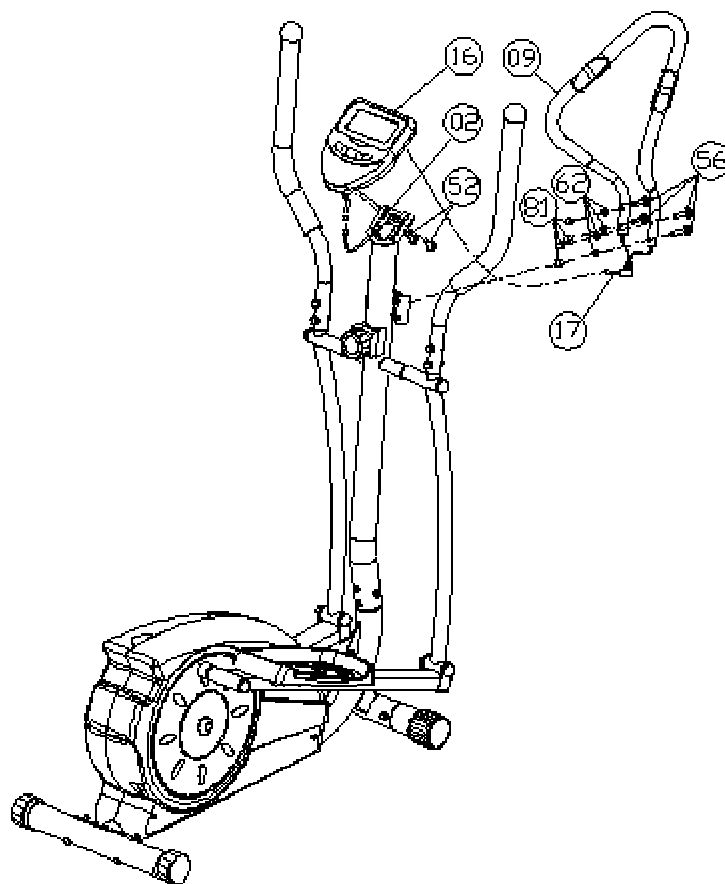
Připevněte levou spojovací tyč (7) a pravou spojovací tyč (6) k podpěrné tyči (2) a také kliku pedálu pomocí pojistné matice (49), ploché podložky 2, koncovky 1, matice (49), podložky (55), plastové vložky (43), krytky 2 (49), objímky (45), šroub (49)podložka (54), objímky 1(45).

Připevněte rukojeti (5) pomocí čtvercového šroubu (56), matice (81) a podložky (62).

Obrázok 3:

Připevnite ľavú spojovaciu tyč (7) a pravú spojovaciu tyč (6) k podpernej tyči (2) a tiež kľuku pedálu pomocou pojistnej matice (49), plochej podložky 2, koncovky 1, matice (49), podložky (55), plastovej vložky (43), krytky 2 (49), objímky (45), skrutky (49)podložky (54), objímky 1(45).

Připevnite rukoväť (5) pomocou štvorcovej skrutky (56), matice (81) a podložky (62).



Obr. 4

Obrázek 4:

Připevněte pevnou rukojeť (9) na podpěrnou tyč (2) pomocí šroubu (56), matice (62) a podložky (81).

Upozornění: připevněte senzory tepové frekvence jak je ukázáno na obrázku.

Nejdříve spojte senzory. Pak odstraňte šroub (52) z komputera a dejte computer (16) na držák jako na obrázku 4 a dotáhněte šroub.

Obrázok 4:

Pripevnite pevnú rukoväť (9) na podpernú tyč (2) pomocou skrutky (56), matice (62) a podložky (81).

Upozornenie: pripevnite senzory tepovej frekvencie ako je ukázané na obrázku.

Najskôr spojte senzory. Potom odstraňte skrutku (52) z komputera a dajte computer (16) na držiak ako na obrázku 4 a dotiahnite skrutku.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM STROJE SE UJISTĚTE, ŽE JSTE DOTÁHLI VŠECHNY ŠROUBY A MATICE.

UPOZORNENIE: PRED POUŽITÍM STROJA SA UBEZPEČTE, ŽE STE DOTIAHLI VŠETKY SKUTKY A MATICE.

UPOZORNĚNÍ: KONCOVKA PŘEDNÍ STABILIZAČNÍ TYČE JE POHYBLIVÁ, PROTO MŮŽETE STROJ SNADNO PŘEMÍSTIT. KONCOVKY NA ZADNÍ STABILIZAČNÍ TYČI SLOUŽÍ K SEŘÍZENÍ ROVNOVÁŽNÉ POLOHY.

UPOZORNENIE: KONCOVKA PREDNEJ STABILIZAČNEJ TYČE JE POHYBLIVÁ, PRETO MÔŽETE STROJ JEDNODUCHO PREMIESTNIŤ. KONCOVKY NA ZADNEJ STABILIZAČNEJ TYČI SLUŽIA K NASTAVENIU VODOROVNEJ POLOHY.

Cvičení:

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

Cvičenie:

Používáním tohto prístroja získate lepšiu kondíciu a vytvarujete si svaly. Pri diete Vám pomôže redukovat váhu.

9, zahřívací cvičení

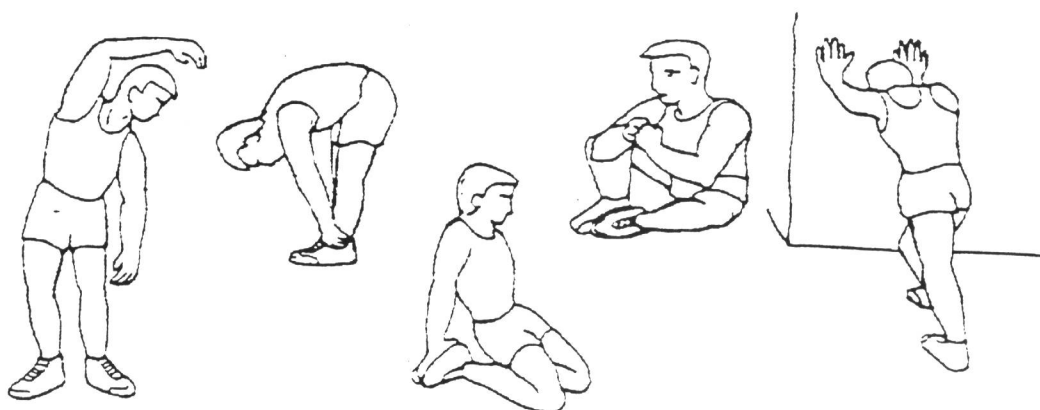
Umožní proudit krev tělem správným způsobem. Omezí možnost vzniku křečí a bolesti svalů. Každý protahovací cvik by měl trvat 30 sekund. Svaly protahujte jen do té polohy, kde máte přijatelnou bolest. Pokud bolí moc, trochu povolte.

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

9 zahrievacie cvičenie

Umožní průdiť krv telom správnym spôsobom. Obmedzí možnosť vzniku kŕčov a bolesti svalov. Každý preťahovací cvik by mal trvať 30 sekund. Svaly preťahujte iba do tej polohy, kde máte prijateľnú bolesť. Pokiaľ bolí moc, trochu povolte.

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



Protahení postranních břišních svalů

Zadní strany stehen

Přední strany stehen

Vnitřní strany stehen

Lýtka a achilovky

Pretiahnutie postranných brušných svalov

Zadné strany stehien

Predné strany stehien

Vnútorne strany stehien lýtek a achiloviek

10, samotné cvičení

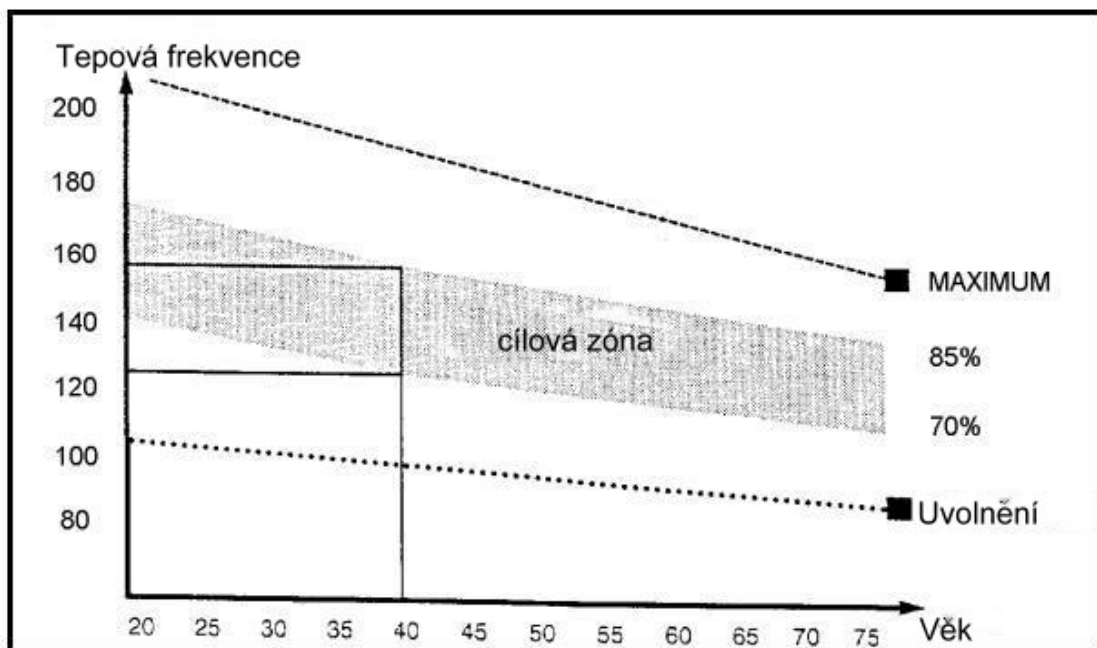
Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

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

10 samotné cvičenie

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

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



11 Uvolňovací cvičení

Toto cvičenie umožní vašemu kardio-vaskulárnemu systému, aby sa uklidnil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení – tzn. Sníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte protahovací cvičenie. Nezapomeňte, že sa cvičenie provádí pomaly a bez bolesti.

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

11 Uvolňovacie cvičenie

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

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

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

Pre vytvarovanie svalov, je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvolňovacie cvičenie prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie než normálne. Obmedzujte rýchlosť pre udrženie vašej tepovej frekvencie

v danom intervale.

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

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a ťahšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť vašú kondíciu.

a) Použití

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

a Použitie

Výšku sedadla môžete nastavovať, uvoľníte skrutku a zvýšte alebo znížte výšku. V tyči sú diery pre rôznu úroveň výšky. Pokiaľ výšku nastavíte, nechajte pevne zapadnúť skrutku a potom ju dotiahnite. Pomocou záťažovej skrutky alebo pomocou tlačidiel u ergometru nastavujete záťaž pre šľapanie do pedálov, pokiaľ ju zvyšujete – musíte dávať väčšiu silu do nôh a naopak.

COMPUTER

SPECIFIKACE/ ŠPECIFIKÁCIA:

TIME - ČAS (TMR)-----00:00~99:598MIN

SPEED-RYCHLOST/RÝCHLOSŤ(SPD)-----0.0~99.9KM/H(ML/H)

DISTANCE-VZDÁLENOST/VZDIALENOSŤ(DST)----- 0.00~999.9KM(ML)

PULSE--TEPOVÁFREKVENCE/TEPOVÁFREKVENCIA-----60~220 T/MIN

CALORIE-KALORIE/LALÓRIE(CAL)----- 0.00~999.9KCAL

FUNKCE TLAČÍTEK/ FUNKCIE TLAČIDIEL:

MODE:

1. Vyberete funkci pro přednastavení/ vyberete funkciu pre prednastavenie.
2. Podržte toto tlačítko na 2 sekundy pro vymazání všech hodnot na nulu/ podržte toto tlačidlo na 2 sekundy pre vymazanie všetkých hodnôt na nulu.

RECOVERY(pokud komputer obsahuje/ pokiaľ komputer obsahuje): Zmáčkněte tlačítko RECOVERY pro spuštění testu kondice/ Stlačte tlačidlo RECOVERY pre spustenie testu kondície.

UP: 1. zvýší hodnotu při nastavování/ zvýši hodnotu pri nastavovaní.

2. vyberete funkci a zobrazí se na hlavním displeji,když je komputer v modu SCAN/ vyberte funkciu a zobrazí sa na hlavnom displeji, keď je computer v mode SCAN.

DOWN: 1. sníží hodnotu při nastavování/ sníži hodnotu pri nastavovaní.

2. vyberete funkci a zobrazí se na hlavním displeji,když je komputer v modu SCAN/ vyberte funkciu a zobrazí sa na hlavnom displeji, keď je computer v mode SCAN.

FUNKCE COMPUTERU/ FUNKCIE COMPUTERA

1. AUTO ON/OFF – automatické zapnutí a vypnutí / automatické zapnutie a vypnutie

- komputer se automaticky zapne, pokud šlápnete do pedálů nebo zmáčkněte jakékoliv tlačítko/ computer sa automaticky zapne, pokiaľ šlápnete do pedálov alebo stlačíte akékoľvek tlačidlo.
- komputer se automaticky vypne a vymaže všechny hodnoty na nulu po 4 minutách neaktivity / computer sa automaticky vypne a vymaže všetky hodnoty na nulu po 4 minutách neaktivity.

2. SCAN:

- zmáčkněte tlačítko MODE dokud nebude blikat tečka v levém okně, monitor bude v modu SCAN. Na displeji se budou co 5 sekund měnit všechny funkce v tomto pořadí/ stlačte tlačidlo MODE pokiaľ nebude blikať bodka v ľavom okne, monitor bude v mode SCAN. Na displeji sa budú po 5 sekund meniť všetky funkcie v tomto poradí:

Čas-rychlost-vzdálenost-kalorie-tepová frekvence / čas-rýchlosť-vzdialenosť-kalórie-tepová frekvencia

- v modu SCAN můžete pomocí tlačítek UP nebo DOWN udržet funkci v hlavním okně/ v mode SCAN můžete pomocou tlačidiel UP alebo DOWN udržať funkciu v hlavnom okne.

Jak přednastavit čas, vzdálenost a kalorie/ Ako prednastaviť čas, vzdialenosť a kalórie:

Zmáčkněte tlačítko MODE několikrát, dokud nebude funkce, kterou chcete nastavit blikat.

- Vyberte požadovanou hodnotu pomocí tlačítek UP nebo DOWN.
- Jakmile dostane komputer signál, začne odpočítávat od dané hodnoty k nule. Computer zapípá po dobu 10 sekund, jakmile dosáhnete nuly. Pípání zastavíte zmáčknutím jakéhokoliv tlačítka.
- Pokud nepřednastavíte žádnou hodnotu, komputer bude načítat od nuly.

Stlačte tlačidlo MODE niekoľkokrát, pokiaľ nebude funkcia, ktorú chcete nastaviť blikať.

- Vyberte požadovanú hodnotu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN.
- Akonáhle dostane komputer signál, začne odpočítavať od danej hodnoty k nule. Computer zapípa po dobu 10 sekúnd, akonáhle dosiahnete nulu. Pípanie zastavíte stlačením akéhokoľvek tlačidla.
- Pokiaľ neprednastavíte žiadnu hodnotu, komputer bude načítavať od nuly.

3、TIME /čas:

Čas cvičení bude zobrazen na hlavním displeji zmáčknutím tlačítka UP nebo DOWN./ Čas cvičenia bude zobrazený na hlavnom displeji stlačením tlačidla UP alebo DOWN

4、SPEED/rychlost/ rýchlosť:

Okamžitá rychlost bude zobrazena na hlavním displeji zmáčknutím tlačítka UP nebo DOWN./ Okamžitá rýchlosť bude zobrazená na hlavnom displeji stlačením tlačidla UP alebo DOWN

5、DISTANCE/Vzdálenost/ vzdialenosť:

Vzdálenost každého cvičení bude zobrazena na hlavním displeji zmáčknutím tlačítka UP nebo DOWN. / Vzdialenosť každého cvičenia bude zobrazená na hlavnom displeji stlačením tlačidla UP alebo DOWN

6、CALORIE/kalorie/ kalórie:

Spálené kalorie během cvičení se zobrazí na na hlavním displeji zmáčknutím tlačítka UP nebo DOWN. / Spálené kalórie behom cvičenia sa zobrazia na hlavnom displeji stlačením tlačidla UP alebo DOWN.

7、PULSE/tepová frekvence (cílová tepová frekvence/ cíľová tepová frekvencia):

- Zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN dokud se symbol tepové frekvence nezobrazí na displeji. Komputer zobrazí aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu na hlavním displeji. Umístěte obě ruce na senzory tepové frekvence a čekejte 30 sekund pro správné spojení. Pokud chcete nastavit cílové pásmo tepové frekvence, zmáčkněte tlačítko MODE a vyberte T.H.R. a pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovanou hodnotu. / Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pokiaľ sa symbol tepovej frekvencie nezobrazí na displeji. Komputer zobrazí aktuálnu tepovú frekvenciu v tepoch za minútu na hlavnom displeji. Umiestnite obe ruky na senzory tepovej frekvencie a čakajte 30 sekúnd pre správne spojenie. Pokiaľ chcete nastaviť cieľové pásmo tepovej frekvencie, stlačte tlačidlo MODE a vyberte T.H.R. a pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte požadovanú hodnotu
- Limit tepové frekvence/ Limit tepovej frekvencie:
Nastavení limitu v rozmezí 60-220 t/minutu. Jakmile dosáhnete nastavené hodnoty, komputer bude blikat dokud vaše tepová frekvence neklesne pod nastavenou / Nastavenie limitu v rozmedzí 60-220 t/minutu. Akonáhle dosiahnete nastavené hodnoty, komputer bude blikať pokiaľ vaša tepová frekvencia neklesne pod nastavenú
- Upozornění/ Upozornenie:
Pokud komputer nedostane žádný signál po dobu 16 sekund, zobrazí se „P“. Je to funkce pro úsporu energie. Pro obnovení této funkce zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN./ Pokiaľ komputer nedostane žiadný signál po dobu 16 sekúnd, zobrazí sa „P“. Je to funkcia pre úsporu energie. Pre obnovenie tejto funkcie stlačte tlačidlo UP alebo DOWN

Funkce RECOVERY(Pokud komputer tuto funkci umožňuje)/ Funkcia RECOVERY (Pokiaľ komputer túto funkciu umožňuje)

Je funkce pro vyhodnocení vaší kondice po cvičení. Výsledek je od F1.0 do F6.0. F1 je nejlepší, F6 nejhorší, jednotka je 0.1., nejvyšší tepové frekvence se zobrazí v pravém čtverci spodního displeje. Tato funkce vám pomůže sledovat, jak se zlepšujete po pravidelném cvičení. Pro dosažení správných hodnot, musíte provést test ihned po skončení cvičení. Jde o monitorování vaší tepové frekvence po cvičení – jak jste schopni se uklidnit (o kolik vám klesne tepové frekvence) za 1 minutu po cvičení. Jakmile zmáčknete tlačítko, uchopíte senzory tepové frekvence. Test trvá 1 minutu a výsledek se zobrazí na displeji. Zpět na hlavní menu se dostanete zmáčknutím tlačítka RECOVERY

Je funkcia pre vyhodnotenie vašej kondície po cvičení. Výsledok je od F1.0 do F6.0. F1 je najlepší, F6 najhorší, jednotka je

0.1., najvyššia tepová frekvencia sa zobrazí v pravom štvorcii spodného displeja. Táto funkcia vám pomôže sledovať, ako sa zlepšujete po pravidelnom cvičení. Pre dosiahnutie správnych hodnôt, musíte previesť test ihneď po skončení cvičenia. Jde o monitorovanie vašej tepovej frekvencie po cvičení – ako ste schopní sa ukludniť (o koľko vám klesne tepová frekvencia) za 1 minútu po cvičení. Akonáhle stlačíte tlačidlo, uchopíte senzory tepovej frekvencie. Test trvá 1 minútu a výsledok sa zobrazí na displeji. Späť na hlavné menu sa dostanete stlačením tlačidla RECOVERY

Jak instalovat baterie / Ako nainštalovať batérie:

1. Vložte 2 baterie ze zadní strany komputera/ vložte 2 batérie zo zadnej strany komputera.
2. Ujistěte se, že baterie jsou ve správné pozici./ ubezpečte sa, že batérie sú v správnej pozícii
3. Pokud komputer nezobrazuje žádnou hodnotu nebo jen v určitých místech, vyjměte baterie a nahradte novými./ pokiaľ computer nezobrazuje žiadnu hodnotu alebo iba v určitých miestach, vyberte batérie a nahradte novými
4. Jakmile vytáhnete baterie, všechny funkce budou vymazány na nulu. / akonáhle vyberiete batérie, všetky funkcie budú vymazané na nulu

Údržba

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

Údržba

Pravidelne prevádzkujte bežnú údržbu stroja na základe vyťaženia stroja minimálne však po 20 hodinách prevádzky.

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.

Údržba zahrňuje:

1. Kontrolu všetkých pohyblivých častí stroja /osy, klby prevádzajúce pohyb, atď./, či sú dostatočne premazané. Pokiaľ nie, ihneď ich namažte. Doporučujeme bežný olej pre bicykle a šijacie stroje alebo silikónové oleje.
2. Pravidelná kontrola všetkých súčiastok – šróby a matice a pravidelné dot'ahovanie.
3. K údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky a abrasivy.
4. Chráňte computer pred poškodením a kontaktom s tekutinami a potom.
5. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped ssa nesmú dostať do styku s vodou.
6. Computer nevystavujte slnečnému žiareniu a kontrolujte funkčnosť batérií, aby nedošlo k vytečeniu batérií a

tým poškození celého počítače.

7. Skladujte rotoped vždy na suchom a teplom mieste.

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

A.záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

B.záruka na počítač a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

C.záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záručné podmienky SK:

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 počítač a elektrozaříadenie je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi
- **záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.**

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. 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
2. nesprávnou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
5. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Záruka se nevztahuje na škody vzniknuté:

1. zaviněním uživatele a,t.j. poškodenie výrobku neodbornou reparáciou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v klúčkách a klúk ku stredovej osi.
2. nesprávnou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní /napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď./
5. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornění:

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.

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.

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

Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.

Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Upozornenie:

Cvičenie doprevádzané zvukovými efektami a občasným vízganím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a vôbec nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav je možné odstrániť bežnou údržbou.

Upozornenie: pri základných modeloch sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložísk môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je približne 100 prevádzkových hodín.

V dobe záruky budú odstránené rôzne poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo zlým materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o závade a potvrdeným dokladom o zakúpení.

Záruku možno uplatňovať u výrobcu: inSPORTline, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

datum prodeje:

dátum predaja:

razítko a podpis prodejce:

pečiatka a podpis predajcu:

dodavatel/ dodávateľ:

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

www.insportline.cz



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