



UŽÍVATELSKÝ MANUÁL – SK

IN 6425 – Rotoped Intenza 550UBi

IN 6427 – Rotoped Intenza 550UBe

IN 6426 – Recumbent Intenza 550RBi

IN 6428 – Recumbent Intenza 550RBe



Záručný a pozáručný servis zaisťuje:

inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín
mail: reklamacie@insportline.sk, servis@insportline.sk
www.insportline.sk

Ďakujeme Vám za zakúpenie výrobku Intenza. Pred zahájením montáže a prvým použitím prístroja si pozorne prečítajte všetky pokyny, aby ste boli schopný bezpečne a správne používať tento prístroj a využívať všetky jeho funkcie. Nasledujúce informácie slúžia ako návod k rýchlej montáži a správne mu cvičeniu na trenažéri. Prajeme Vám, aby ste dosiahli s týmto prístrojom požadované výsledky.

Prístroj rady Intenza 550 prešiel testovaním a je v súlade s normou ČSN EN ISO 20957-1 a je kvalifikovaný na triedu použitia S pre profesionálne/komerčné použitie a triedou presnosti A – vysoká presnosť. Rotoped/Recumbent Intenza 550 je navrhnutý tak, aby sa ľahko ovládal, bol pohodlný, bezpečný a motivoval Vás ku zdravému životnému štýlu.

POZOR

Akékoľvek zmeny alebo úpravy prevádzkané na prístroji sa považujú za porušenie záručných podmienok.

OBSAH

OBSAH	3
POPIS	4
POPIS ROTOPED INTENZA 550UBi	4
POPIS ROTOPED INTENZA 550UBe	4
POPIS RECUMBENT INTENZA 550RBi	5
POPIS RECUMBENT INTENZA 550RBe	6
1. DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA	8
2. MONTÁŽ A NASTAVENIE	9
2.1 MONTÁŽ – Rám rotopedu 550UBi a 550UBe	14
2.2 MONTÁŽ – Ovládací panel s displejom LCD 550UBi	19
2.3 MONTÁŽ – Ovládací panel s dotykovým displejom TFT LCD 550UBe	23
2.4 MONTÁŽ – Rám rotopedu 550RBi a 550RBe	33
2.5 MONTÁŽ – Ovládací panel s displejom LCD 550RBi	43
2.6 MONTÁŽ – Ovládací panel s dotykovým displejom TFT LCD 550RBe	46
3. POLOHOVACIE ČASTI	48
3.1 Opierky na lakte	48
3.2 Nastavenie polohy sedla	48
3.3 Nastavenie pásky na pedály	49
3.4 Nastavenie nastaviteľných nožičiek	49
4. AKO SA ROTOPED POUŽÍVA?	50
4.1 Displej ovládacieho panela 550UBi a 550RBi	50
4.2 Ovládací panel 550UBe a 550RBe	52
4.3 Prehrávanie multimediálnych súborov	54
4.4 Ako účinne cvičiť vlastným tempom?	54
4.5 Ako si prispôbiť cvičebný program?	55
4.6 Uloženie cvičebného profilu	55
4.7 Ako vyhodnocovať svoje cvičebné záznamy?	56
4.7.1 Custom (Užívateľský)	56
4.7.2 Fitness (Telesná kondícia)	56
4.7.3 Workout Data (Všetky cvičebné údaje)	56
4.8 Cvičenie v režime Power/Bike (výkonovom/klasickom)	57
4.9 Nastavenie zariadenia radu 550UBi & 550RBi	57
4.10 Nastavenie zariadenia radu 550UBe & 550RBe	58
5. CVIČEBNÉ PROGRAMY	58
5.1 Quick Start (Rýchly štart)	58
5.2 Preset program (Prednastavené programy)	58
5.3 Target program (Program s vopred stanoveným cieľom)	60
5.4 HRC programs (Pre kontrolu tepovej frekvencie)	61
5.5 Custom program (Užívateľský program)	62
5.6 Race program (Závod)	63
5.7 Fitness test (Vyhodnotenie telesnej kondície)	64
6. ÚDRŽBA	65
6.1 Preventívne opatrenia	65
6.2 Automatická diagnostika	66
6.3 Ako dobíjať batériu (len trenažéry radu 550i)	66
6.4 Recyklácia batérie (len trenažéry radu 550i)	66
7. RIEŠENIE PROBLÉMOV	66
7.1 Kedy vyhľadať odbornú pomoc?	66
7.2 Chybové hlásenia	67
8. MODEL 550UBi: NÁKRES A ZOZNAM DIELOV	68
9. MODEL 550RBi: NÁKRES A ZOZNAM DIELOV	70
10. MODEL 550UBe: NÁKRES A ZOZNAM DIELOV	72
11. MODEL 550RBe: NÁKRES A ZOZNAM DIELOV	74
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	76

POPIS

Popis IN 6425 Rotoped Intenza 550UBi:

je profesionálny rotoped určený pre komerčné, nekomerčné alebo rehabilitačné účely. Medzi hlavné prednosti patrí komfortné nastaviteľné sedlo, neuveriteľných 40 stupňov záťaže (čím je zaručený maximálne plynulý prechod medzi stupňami), 6 prednastavených programov, 7 užívateľských programov, HRC programy alebo manuálny program. Prepracovaný LCD displej zobrazuje radu užitočných informácií, medzi ktoré patria zobrazovanie času, rýchlosti, vzdialenosti, pulzu, počet spálených kalórií a veľa ďalších. V neposlednom rade je vybavený snímačmi tepovej frekvencie v rukovätiach, transportnými kolieskami, držiakom fľaše alebo systémom BeltDrive, ktorý zaručuje maximálne tichý chod počas cvičenia. Vďaka týmto výborným vlastnostiam a bohatej funkčnej výbave sa stal veľmi vyhľadávaným.

Technický popis:

- robustná a kvalitná konštrukcia
- magnetický brzdný systém
- elektronické ovládanie záťaže (ergometer)
- **40 stupňov záťaže (odporu)**
- **plynulé nastavenie odporu:** 7 – 640 Watt
- 3-dielne kľuky so zapuzdrenými ložiskami INT
- **systém BeltDrive** pre tichý chod
- zabudované senzory v rukovätiach
- **veľký LCD displej** (podsvietený)
- 6 prednastavených programov (hill, interval, weight loss, cross train, step by step, strenght)
- 7 užívateľských programov s možnosťou uloženia nameraných hodnôt na USB disk
- 3 cieľové programy (možnosť voľby: čas 10 – 99 minút, vzdialenosť 1 – 99 km, kalórie 10 – 2 500 kal.)
- fitness test
- 4 HRC programy
- 1 program v podobe závodnej hry s možnosťou nastavenia úrovne obtiažnosti
- **počítač zobrazuje:** tepovú frekvenciu, tempo, čas, kalórie, vzdialenosť, watt, RPM, rýchlosť, zhrnutie cvičenia
- balancované pohodlné veľké protišmykové pedále 168 x 144 mm
- vertikálne nastaviteľné sedlo
- držiak fľaše
- možnosť vyrovnania podlahy
- transportné kolieska
- **maximálna výška používateľa:** 195 cm
- **maximálna nosnosť:** 180 kg
- **rozmery po zostavení:** 122 x 67 x 146 cm (d x š x v)
- **hmotnosť:** 68 kg
- **kategória SA** (podľa normy ČSN EN ISO 20957) určené pre profesionálne/komerčné použitie
- **prepravné rozmery:** 148 x 24 x 104 cm (d x š x v), hmotnosť 77,5 kg
- záznamy: celková doba tréningu, celkový počet spotrebovaných kalórií, celková vzdialenosť, celková intenzita (watts), uloženie cvičebného programu podľa záťaže/tepovej frekvencie
- snímanie tepovej frekvencie: bezdrôtové, hrudný pás Polar®
- hnací systém: remeň
- držiak na iPad

Popis IN 6427 Rotoped Intenza 550UBe:

Rotoped Intenza 550UBe je profesionálny rotoped určený pre komerčné, nekomerčné alebo rehabilitačné účely. Hlavnou prednosťou je veľký 15“ dotykový displej. Ovládanie displeja je veľmi jednoduché a intuitívne. K tomuto displeju môžete pripojiť USB disk, vďaka ktorému môžete prehliadať fotografie, čítať elektronické knihy, počúvať hudbu po pripojení slúchadiel cez 3.5“ jack alebo ukladať namerané hodnoty z prevedeného cvičenia. Ďalej ponúka neuveriteľných 40 stupňov záťaže (čím je zaručený maximálne plynulý prechod medzi stupňami), 6 prednastavených

programov, 7 užívateľských programov, HRC programy či manuálny program. V neposlednom rade je vybavený snímačmi tepovej frekvencie v rukovätiach, transportnými kolieskami, držiakom fľaše alebo systémom BeltDrive, ktorý zaručuje maximálne tichý chod počas cvičenia. Vďaka týmto výborným vlastnostiam a bohatej funkčnej výbave sa stal veľmi vyhľadávaným.

Technický popis:

- robustná a kvalitná konštrukcia
- magnetický brzdny systém
- elektronické ovládanie záťaže (ergometer)
- **40 stupňov záťaže (odporu)**
- **plynulé nastavenie odporu: 7 – 640 Watt**
- 3-dielne kľuky so zapuzdrenými ložiskami INT
- **systém BeltDrive** pre tichý chod
- **zabudované senzory v rukovätiach**
- **veľký 15“ LCD dotykový TFT displej (podsvietený), rozlíšenie 1024x768**
- Wi-Fi kompatibilita (zariadenie automaticky detekuje bezdrôtové siete v blízkosti, následne automaticky aktualizuje softvér)
- **USB konektor pre zapojenie USB disku**
- **možnosť prehliadania fotografií počas cvičenia**
- **možnosť prehrávania hudby vo formáte MP3 cez slúchadlá**
- **možnosť pripojenia iPhone, iPod alebo iPad (16 pinový konektor)**
- 3.5“ jack pre pripojenie slúchadiel
- 6 prednastavených programov (hill, interval, weight loss, cross train, step by step, strenght)
- 7 užívateľských programov s možnosťou uloženia nameraných hodnôt na USB disk
- 3 cieľové programy (možnosť voľby: čas 10 – 99 minút, vzdialenosť 1 – 99 km, kalórie 10 – 2 500 kal.)
- fitness test
- 4 HRC programy
- 1 program v podobe závodnej hry s možnosťou nastavenia úrovne obtiažnosti
- **počítač zobrazuje:** tepovú frekvenciu, tempo, čas, kalórie, vzdialenosť, watt, RPM, rýchlosť, zhmutie cvičenia
- balancované pohodlné veľké protišmykové pedále 168 x 144 mm
- vertikálne nastaviteľné sedlo
- držiak fľaše
- možnosť vyrovnania podlahy
- transportné kolieska
- **maximálna výška používateľa:** 195 cm
- **maximálna nosnosť:** 180 kg
- **rozmery po zostavení:** 122 x 67 x 146 cm (d x š x v)
- **hmotnosť:** 70 kg
- **kategória SA** (podľa normy ČSN EN ISO 20957) určené pre profesionálne/komerčné použitie
- **prepravné rozmery:** 148 x 24 x 104 cm (d x š x v), hmotnosť 82,5 kg
- jazyk: angličtina, zjednodušená čínština, španielčina, nemčina, japončina, kórejščina
- kódovanie: NTSC, PAL, SECAM
- záznamy: celková doba tréningu, celkový počet spotrebovaných kalórií, celková vzdialenosť, celková intenzita (watts), uloženie cvičebného programu podľa záťaže/tepovej frekvencie
- snímanie tepovej frekvencie: bezdrôtové, hrudný pás Polar®
- hnací systém: remeň

Popis IN 6426 Recumbent Intenza 550RBI:

Recumbent Intenza 550RBI je profesionálny recumbent určený pre komerčné, nekomerčné alebo rehabilitačné účely. Robustná konštrukcia so stabilnou oporou chrbta je vhodná predovšetkým pre obéznych užívateľov, ktorí majú zníženú pohyblivosť alebo pre seniorov, ktorí sa chcú tréningom udržať v kondícii. Medzi hlavné prednosti patrí komfortné sedadlo, neuveriteľných 40 stupňov záťaže (čím je zaručený maximálne plynulý prechod medzi stupňami), 6 prednastavených programov, 7 užívateľských programov, HRC programy alebo manuálny program. Prepracovaný LCD

displej zobrazuje radu užitočných informácií, medzi ktoré patria zobrazovanie času, rýchlosti, vzdialenosti, pulzu, počet spálených kalórií a veľa ďalších. V neposlednom rade je vybavený snímačmi tepovej frekvencie v rukovätiach, transportnými kolieskami, držiakom fľaše alebo systémom BeltDrive, ktorý zaručuje maximálne tichý chod počas cvičenia. Vďaka týmto výborným vlastnostiam a bohatej funkčnej výbave sa stal veľmi vyhľadávaným.

Technický popis:

- robustná a kvalitná konštrukcia
- magnetický brzdny systém
- elektronické ovládanie záťaže (ergometer)
- **40 stupňov záťaže (odporu)**
- **plynulé nastavenie odporu:** 7 – 640 Watt
- 3-dielne kľuky so zapuzdrenými ložiskami INT
- **systém BeltDrive** pre tichý chod
- zabudované senzory v rukovätiach
- **veľký LCD displej** (podsvietený)
- 6 prednastavených programov (hill, interval, weight loss, cross train, step by step, strenght)
- 7 užívateľských programov s možnosťou uloženia nameraných hodnôt na USB disk
- 3 cieľové programy (možnosť voľby: čas 10 – 99 minút, vzdialenosť 1 – 99 km, kalórie 10 – 2 500 kal.)
- fitness test
- 4 HRC programy
- 1 program v podobe závodnej hry s možnosťou nastavenia úrovne obtiažnosti
- **počítač zobrazuje:** tepovú frekvenciu, tempo, čas, kalórie, vzdialenosť, watt, RPM, rýchlosť, zhmutie cvičenia
- balancované pohodlné veľké protišmykové pedále 168 x 144 mm
- držiak fľaše
- možnosť vyrovnania podlahy
- transportné kolieska
- **maximálna výška používateľa:** 195 cm
- **maximálna nosnosť:** 180 kg
- **rozmery po zostavení:** 159 x 70 x 123 cm (d x š x v)
- **hmotnosť:** 101 kg
- **kategória SA** (podľa normy ČSN EN ISO 20957) určené pre profesionálne/komerčné použitie
- **prepravné rozmery:** 169 x 37,5 x 101 cm (d x š x v), hmotnosť 110 kg
- záznamy: celková doba tréningu, celkový počet spotrebovaných kalórií, celková vzdialenosť, celková intenzita (watts), uloženie cvičebného programu podľa záťaže/tepovej frekvencie
- snímanie tepovej frekvencie: bezdrôtové, hrudný pás Polar®
- hnací systém: remeň
- držiak na iPad

Popis IN 6428 Recumbent Intenza 550RBe

Recumbent Intenza 550RBe je profesionálny recumbent určený pre komerčné, nekomerčné alebo rehabilitačné účely. Robustná konštrukcia so stabilnou oporou chrbta je vhodná predovšetkým pre obéznych užívateľov, ktorí majú zníženú pohyblivosť alebo pre seniorov, ktorí sa chcú tréningom udržať v kondícii. Hlavnou prednosťou je veľký 15“ dotykový displej. Ovládanie displeja je veľmi jednoduché a intuitívne. K tomuto displeji môžete pripojiť USB disk, vďaka ktorému môžete prehliadať fotografie, čítať elektronické knihy, počúvať hudbu po pripojení slúchadiel cez 3.5“ jack alebo ukladať namerané hodnoty z prevedeného cvičenia. Ďalej ponúka neuveriteľných 40 stupňov záťaže (čím je zaručený maximálne plynulý prechod medzi stupňami), 6 prednastavených programov, 7 užívateľských programov, HRC programy či manuálny program. V neposlednom rade je vybavený snímačmi tepovej frekvencie v rukovätiach, transportnými kolieskami, držiakom fľaše alebo systémom BeltDrive, ktorý zaručuje maximálne tichý chod počas cvičenia. Vďaka týmto výborným vlastnostiam a bohatej funkčnej výbave sa stal veľmi vyhľadávaným.

Technický popis:

- robustná a kvalitná konštrukcia

- magnetický brzdňý systém
- elektronické ovládanie záťaže (ergometer)
- **40 stupňov záťaže (odporu)**
- **plynulé nastavenie odporu:** 7 – 640 Watt
- 3-dielne kľuky so zapuzdrenými ložiskami INT
- 3 fázový generátor
- **systém BeltDrive** pre tichý chod
- **zabudované senzory v rukovätiach**
- **veľký 15“ LCD dotykový TFT displej (podsvietený), rozlíšenie 1024x768**
- Wi-Fi kompatibilita (zariadenie automaticky detekuje bezdrôtové siete v blízkosti, následne automaticky aktualizuje softvér)
- **USB konektor pre zapojenie USB disku**
- **možnosť prehliadania fotografií počas cvičenia**
- **možnosť prehrávania hudby vo formáte MP3 cez slúchadlá**
- **možnosť pripojenia iPhone, iPod alebo iPad (16 pinový konektor)**
- 3.5“ jack pre pripojenie slúchadiel
- 6 prednastavených programov (hill, interval, weight loss, cross train, step by step, strenght)
- 7 užívateľských programov s možnosťou uloženia nameraných hodnôt na USB disk
- 3 cieľové programy (možnosť voľby: čas 10 – 99 minút, vzdialenosť 1 – 99 km, kalórie 10 – 2 500 kal.)
- fitness test
- 4 HRC programy
- 1 program v podobe závodnej hry s možnosťou nastavenia úrovne obtiažnosti
- **počítač zobrazuje:** tepovú frekvenciu, tempo, čas, kalórie, vzdialenosť, watt, RPM, rýchlosť, zhrnutie cvičenia
- balancované pohodlné veľké protišmykové pedále 168 x 144 mm
- držiak fľaše
- možnosť vyrovnaní podlahy
- transportné kolieska
- **maximálna výška používateľa:** 195 cm
- **maximálna nosnosť:** 180 kg
- **rozmery po zostavení:** 159 x 70 x 123 cm (d x š x v)
- **hmotnosť:** 103 kg
- **kategória SA** (podľa normy ČSN EN ISO 20957) určené pre profesionálne/komerčné použitie
- **prepravné rozmery:** 169 x 37,5 x 101 cm (d x š x v), hmotnosť 115 kg
- jazyk: angličtina, zjednodušená čínština, španielčina, nemčina, japončina, kórejščina
- kódovanie: NTSC, PAL, SECAM
- záznamy: celková doba tréningu, celkový počet spotrebovaných kalórií, celková vzdialenosť, celková intenzita (watts), uloženie cvičebného programu podľa záťaže/tepovej frekvencie
- snímanie tepovej frekvencie: bezdrôtové, hrudný pás Polar®
- hnací systém: remeň

1. DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Varovanie:

- Rotoped rady 550 je určený na aeróbne cvičenie v komerčnom či domácom prostredí.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom.
- Meranie tepovej frekvencie môže byť ľahko nepresné. Nadmerné cvičenie môže viesť k vážnemu poškodeniu zdravia alebo k smrti.
- Prestaňte okamžite cvičiť a poraďte sa s lekárom, ak sa Vám urobí nevoľno alebo začnete pociťovať závraty, bolesti v oblasti hrudníka alebo dýchacie ťažkosti.

Bezpečnostné opatrenia:

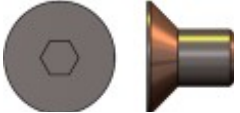
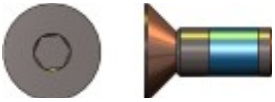
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu si musia všetci používatelia nechať urobiť kompletne zdravotné vyšetrenia.
- Nikdy nenechávajte deti v blízkosti prístroja bez dozoru.
- Prístroj skladajte a používajte iba na pevnom a rovnom povrchu.
- Umiestnite trenažér v dostatočnej vzdialenosti od stien, nábytku a zdrojov tepla (radiátorov, ohrievačov vzduchu, kachlí, sporákov atď.). Nevystavujte prístroj extrémnym zmenám teploty.
- Voľná plocha musí byť minimálne o 0,6 m väčšia ako priestor cvičenia v smere prístupu k zariadeniu.
- Prístroj nie je určený na vonkajšie použitie. Neumiestňujte ho do blízkosti bazénov a vodných plôch.
- Do blízkosti pohyblivých častí nedávajte ruky a dávajte pozor na voľné oblečenie.
- Prístroj nevystavujte vlhkému prostrediu. Na povrch prístroja ani dnu sa nesmie dostať žiadna tekutina, môže dôjsť k úrazu elektrickým prúdom alebo k poškodeniu prístroja.
- Nikdy nenechávajte prístroj bez dozoru, ak je pripojený k zdroju elektrickej energie. Odpojte prístroj od zdroja, ak nie je zrovna používaný.
- U niektorých modelov je zdrojom elektrickej energie napájací adaptér. Po každom cvičení a pred začiatkom údržby odpojte prístroj z elektrickej siete.
- Napájací kábel udržiajte v dostatočnej vzdialenosti od zdrojov tepla.
- Nevkladajte žiadne predmety do otvorov v prístroji ani pod neho.
- Nepokúšajte sa zložiť hlavný kryt alebo akokoľvek prístroj upravovať. Servis by mal vykonávať len autorizovaný servisný technik.
- Na cvičenie používajte obuv s gumovou alebo protišmykovou podrážkou, najlepšie športovú. Nepoužívajte topánky s podpätkami, koženými podrážkami či kolíkmi (kopačky).
- Pred začatím cvičenia skontrolujte, že v podrážkach obuvi nie sú žiadne kamienky či štrk.
- Na trenažéri necvičte naboso.
- Prístroj používajte iba vtedy, ak je plne funkčný a všetky diely úplne v poriadku.

2. MONTÁŽ A NASTAVENIE

Zoznam dielov pre model 550UBi

Vybaľte z krabice a polystyrénových vypchávok všetky diely. Pred začatím montáže skontrolujte, či boli dodané všetky diely a potrebný spojovací materiál. Nižšie uvedený zoznam dielov sa týka montáže rámu u modelov 550UBi a 550UBe (kapitola 2.1) a ovládacieho panelu pri modeli 550UBi (kapitola 2.2).

Označenie	Názov dielu	Obrázok	Počet kusov
1	Predný nosník		1
2	Kryt kolieska		1
3	Držiak kolieska		1
4	Zadný nosník		1
5	Koliesko		1
6	Nastaviteľná nožička		1
7	Ľavý pedál		1
8	Pravý pedál		1
9	Krytka predného stĺpa		1

10	Predný stĺp		1
11	Ovládací panel		1
12	Sedlo		1
13	Ľavá objímka držiaka na fľašu		1
14	Pravá objímka držiaka na fľašu		1
15	Držiak na fľašu		2
16	Perová podložka M8		3
17	Hviezdicová podložka M8 (biela)		8
18	Hviezdicová podložka M8 (čierna)		8
19	Skrutka so zapustenou hlavou M5x8		2
20	Skrutka so zapustenou hlavou M5x15		1
21	Skrutka s vypuklou hlavou M8x20 (čierna)		11

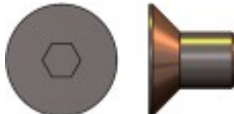
22	Skrutka s vypuklou hlavou M8x15 (biela)		8
23	Skrutka s vypuklou hlavou M5x15		8
24	Otvorený maticový kľúč 15 mm		1
25	Imbusový kľúč 6 mm		1
26	Imbusový kľúč 4 mm		1
27	Imbusový kľúč 3 mm		1
27A	Držiak na iPad		1

Zoznam dielov pre model 550UBe

Vybaľte z krabice a polystyrénových vypchávok všetky diely. Pred začatím montáže skontrolujte, či boli dodané všetky diely a potrebný spojovací materiál. Nižšie uvedený zoznam dielov sa týka montáže ovládacieho panelu pri modeli 550UBe (kapitola 2.3).

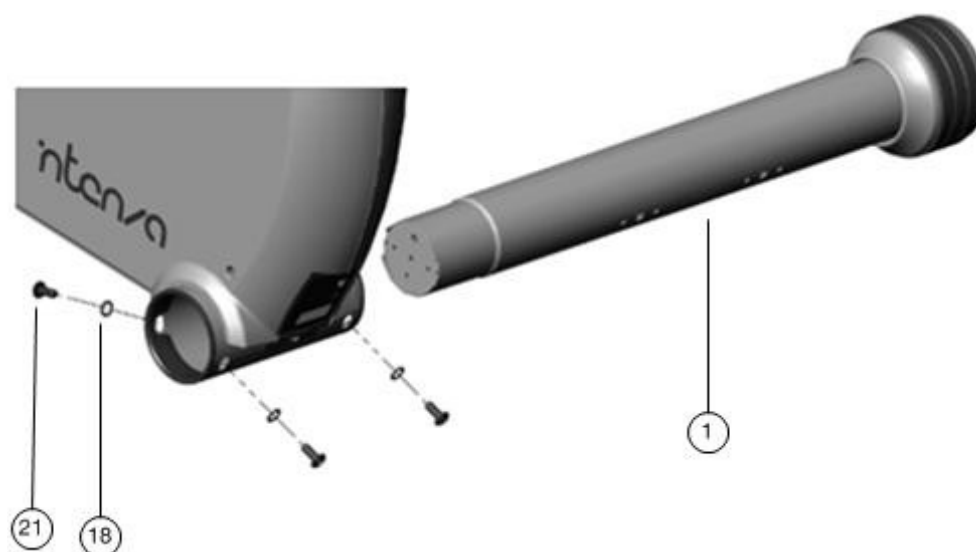
Označenie	Názov dielu	Obrázok	Počet kusov
1	Predný nosník		1
2	Kryt kolieska		1
3	Držiak kolieska		1
4	Zadný nosník		1
5	Koliesko		1

6	Nastaviteľná nožička		1
7	Ľavý pedál		1
8	Pravý pedál		1
9	Krytka predného stĺpa		1
10	Predný stĺp		1
11A	Ovládací panel		1
11B	Kryt ovládacieho panela		1
11C	Rukoväť		1
12	Sedlo		1
13	Ľavá objímka držiaka na fľašu		1
14	Pravá objímka držiaka na fľašu		1

15	Držiak na fľašu		2
16	Perová podložka M8		3
17	Hviezdicová podložka M8 (biela)		8
18	Hviezdicová podložka M8 (čierna)		8
19	Skrutka so zapustenou hlavou M5x8		2
20	Skrutka so zapustenou hlavou M6x15		1
21	Skrutka s vypuklou hlavou M8x20 (čierna)		11
22	Skrutka s vypuklou hlavou M8x15 (biela)		8
23	Skrutka s vypuklou hlavou M5x15		8
24	Otvorený maticový kľúč 15 mm		1
25	Imbusový kľúč 6 mm		1
26	Imbusový kľúč 4 mm		1
27	Imbusový kľúč 3 mm		1
28	Imbusový kľúč 5 mm		1
29	Skrutka so zapustenou hlavou M8x20 (biela)		3
30	Imbusová skrutka M4x10 (čierna)		3

2.1 MONTÁŽ – Rám rotopedu 550UBi a 550Ube

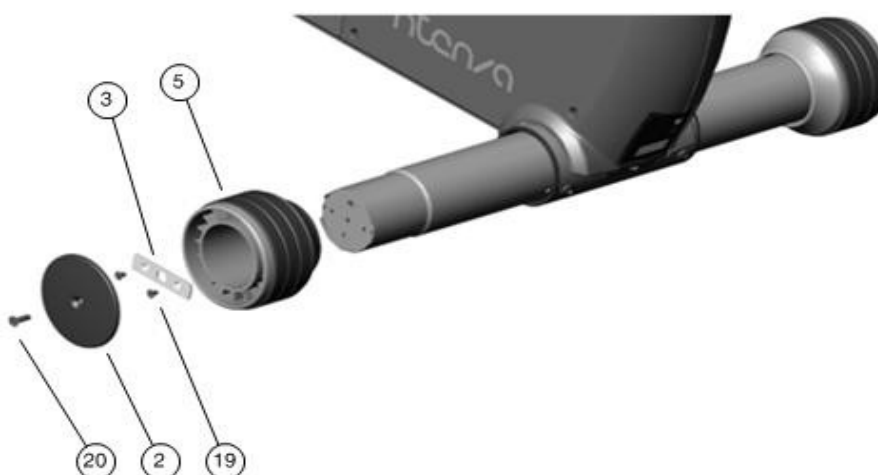
Krok 1: Pripevnenie predného nosníka



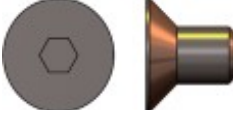
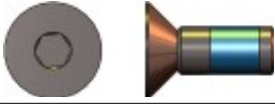
Diel, náradie a spojovací materiál:

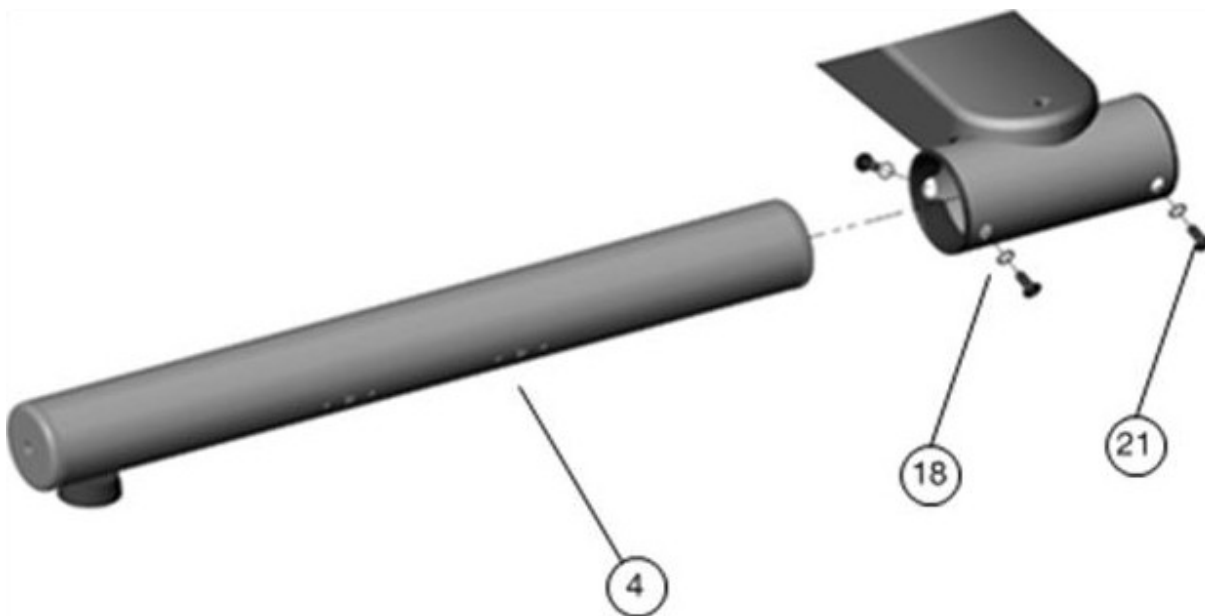
1	Predný nosník – 1 ks	
18	Hviezdicová podložka M8 (čierna) – 4 ks	
21	Skrutka s vypuklou hlavou M8x20 (čierna) – 4 ks	
25	Imbusový kľúč 6 mm	

Krok 2: Pripevnenie koliesok



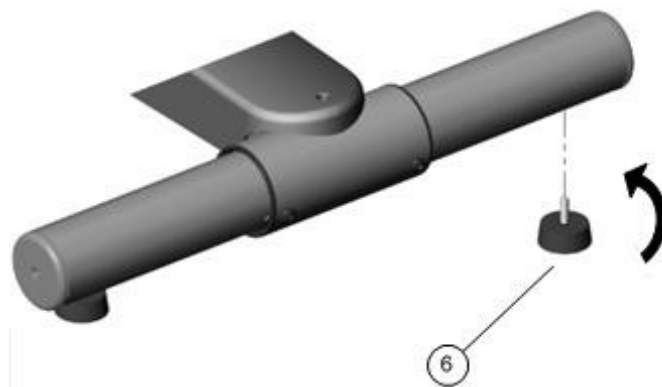
Diel, náradie a spojovací materiál

2	Kryt kolieska - 1ks	
3	Držiak kolieska – 1 ks	
5	Koliesko – 1 ks	
19	Skrutka so zapustenou hlavou M5x8 – 2 ks	
20	Skrutka so zapustenou hlavou M5x15 – 1 ks	
25	Imbusový kľúč 6 mm	
27	Imbusový kľúč 3 mm	

Krok 3: Pripevnenie zadného nosníka**Diel, spojovací materiál a náradie:**

4	Zadný nosník – 1 ks	
18	Hviezdicová podložka M8 (čierna) – 4 ks	
21	Skrutka so zapustenou hlavou M8x20 (čierna) – 4 ks	
25	Imbusový kľúč 6 mm	

Krok 4: Zaskrutkovanie nastaviteľnej nožičky



Diel:

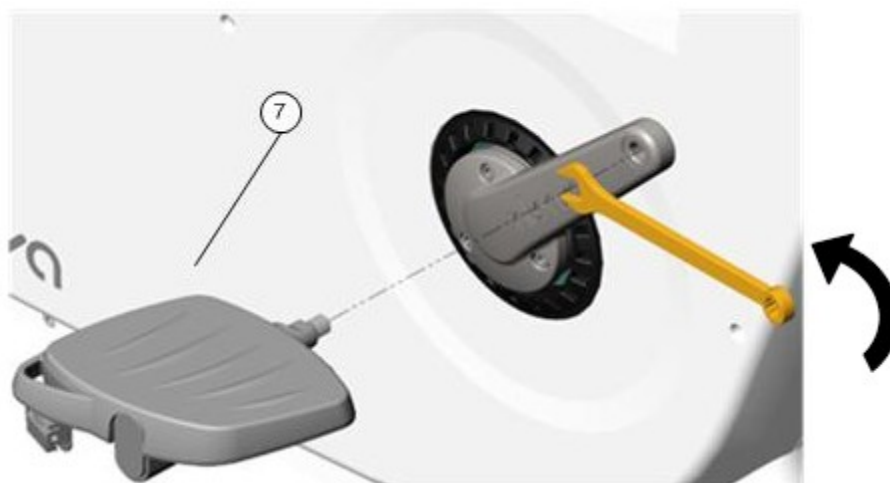
6	Nastaviteľná nožička – 1 ks	
---	-----------------------------	---

Krok 5: Montáž sedla

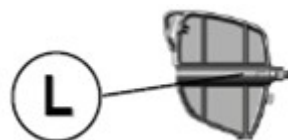


Diel, spojovací materiál a náradie:

12	Sedlo – 1 ks	
16	Perová podložka M8 – 3 ks	
21	Skrutka s vypuklou hlavou M8x20 (čierna) – 3 ks	
25	Imbusový kľúč 6 mm	

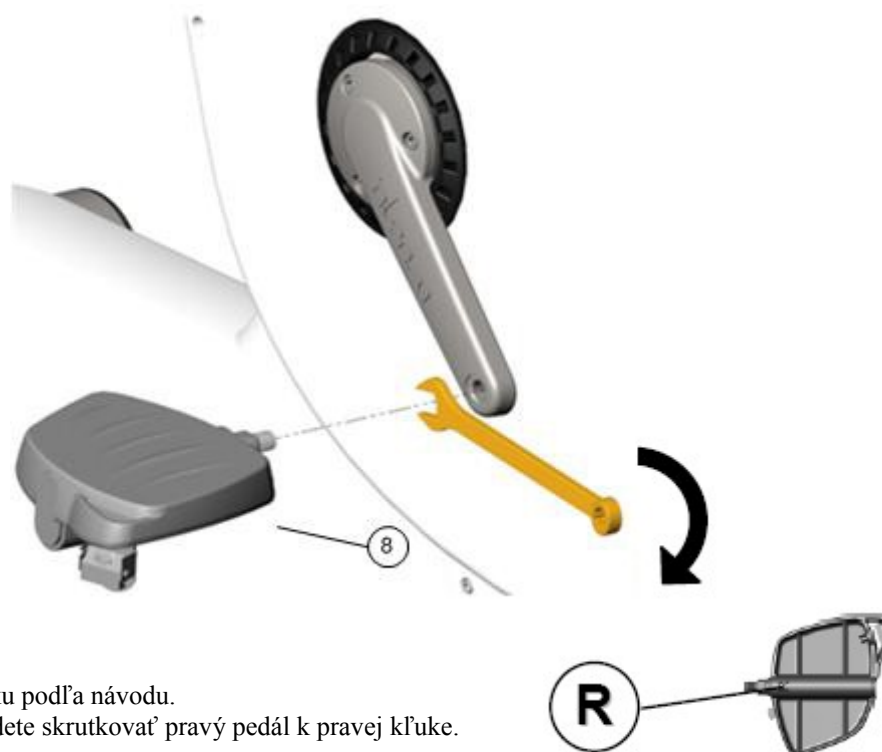
Krok 6: Pripevnenie ľavého (L) pedála**Poznámka:**

1. Príťahujte skrutku podľa návodu.
2. Uistite sa, že budete skrútkovať ľavý pedál k ľavej kľuke.

**Diel a náradie:**

7	Ľavý pedál – 1 ks	
24	Otvorený maticový kľúč 15 mm	

Krok 7: Pripevnenie pravého (R) pedála



Poznámka:

1. Priťahujte skrutku podľa návodu.
2. Uistite sa, že budete skrútkovať pravý pedál k pravej kľúke.

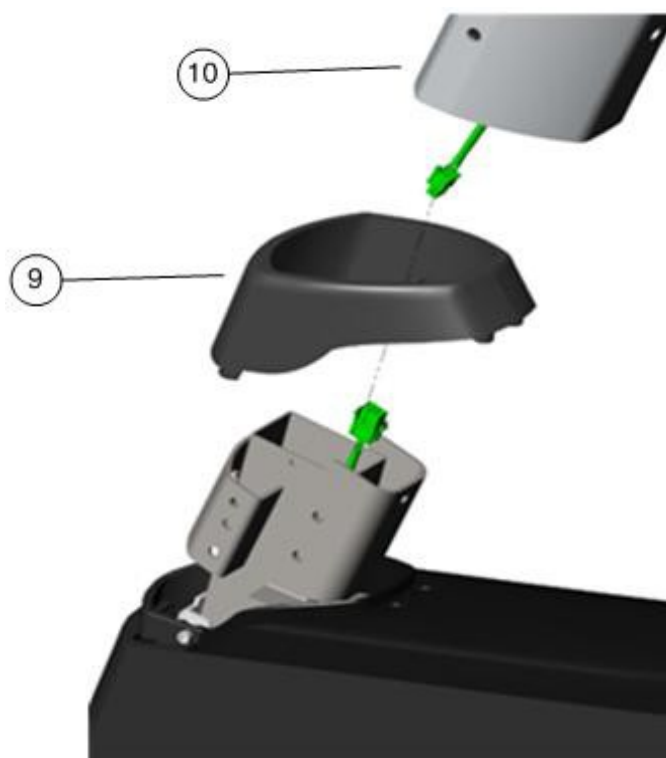
Diel a náradie:

8	Pravý pedál – 1 ks	
24	Otvorený maticový kľúč 15 mm	

- Montáž ovládacieho panela 550UBi: Viz kapitola 2.2
- Montáž ovládacieho panela 550UBe: Viz kapitola 2.3

2.2 MONTÁŽ – Ovládací panel s displejem LCD 550UBi

Krok 8: Nasadenie predného stĺpa



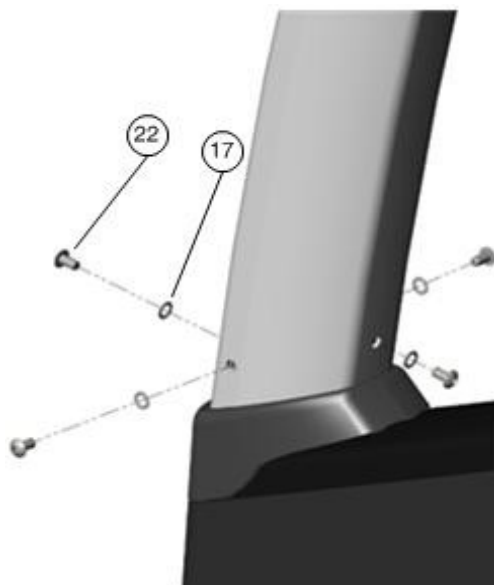
Poznámka:

1. Pri nasadzovaní predného stĺpika dávajte pozor, aby ste nepricvikli káble. Pred nasadením konzoly vložte kabeláž do predného stĺpika.
2. Pripevnite prednú krytku ku konštrukcii rotopedu.

Diely:

9	Krytka predného stĺpa – 1 ks	
12	Predný stĺp – 1 ks	

Krok 9: Fixácia predného stĺpa



Spojovací materiál a náradie:

17	Hviezdicová podložka M8 (biela) – 4 ks	
22	Skrutka s vypuklou hlavou M8x15 (biela) – 4 ks	
25	Imbusový kľúč 6 mm	

Krok 10: Montáž ovládacieho panela



Diel, spojovací materiál a náradie:

11	Ovládací panel – 1 ks	
17	Hviezdicová podložka M8 (biela) – 4 ks	
22	Skrutka s vypuklou hlavou M8x15 (biela) – 4 ks	
25	Imbusový kľúč 6 mm	

Krok 11: Pripevnenie držiaku na iPad**Diel:**

27A	Držiak na iPad	
-----	----------------	---

Krok 12: Priskrutkovanie objímok držiakov na fľašu



Diely, spojovací materiál a náradie:

13	Ľavá objímka držiaka na fľašu – 1 ks	
14	Pravá objímka držiaka na fľašu – 1 ks	
23	Skrutka s vypuklou hlavou M5x15 – 4 ks	
26	Imbusový kľúč 4 mm	

Krok 13: Upevnenie držiakov na fľašu



Diel, spojovací materiál a náradie:

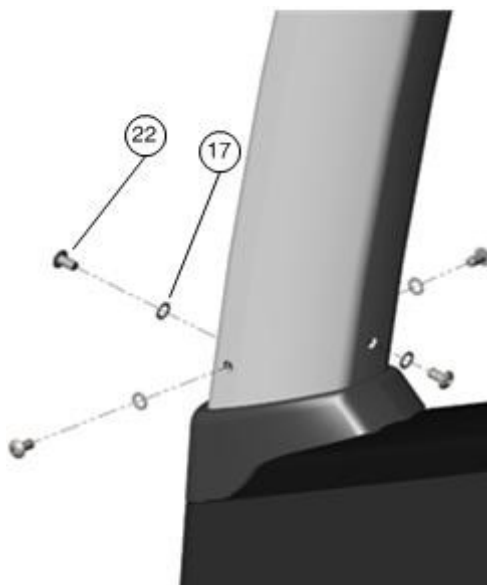
15	Držiak na fľašu – 2 ks	
23	Skrutka s vypuklou hlavou M5x15 – 4 ks	
26	Imbusový kľúč 4 mm	

Teraz by ste mali mať kompletne zmontovaný rotoped.

2.3 MONTÁŽ – Ovládací panel s dotykovým displejom TFT LCD 550UBe**Krok 8: Nasadenie predného stĺpa****Diely:**

9	Krytka predného stĺpa – 1 ks	
10	Predný stĺp – 1 ks	

Krok 9: Fixácia predného stĺpa



Spojovací materiál a náradie:

17	Hviezdicová podložka M8 (biela) – 4 ks	
22	Skrutka s vypuklou hlavou M8x15 (biela) – 4 ks	
25	Imbusový kľúč 6 mm	

Krok 10: Montáž ovládacieho panela (1)



Diely:

11A	Ovládací panel – 1 ks	
11C	Rukoväť – 1 ks	

Krok 11: Montáž ovládacieho panela (2)**Poznámka:**

Tieto dva káble prestrčte opatrne otvorom v držiaku na riadidlách.

Krok 12: Montáž ovládacieho panela (3)**Spojovací materiál a náradie:**

29	Skrutka so zapustenou hlavou M8x20 (biela) – 3 ks	
28	Imbusový kľúč 5 mm	

Krok 13: Montáž ovládacieho panela (4)



Diel, spojovací materiál a náradie:

11B	Kryt ovládacieho panela – 1 ks	
30	Imbusová skrutka M4x10 – 3 ks	
27	Imbusový kľúč 3 mm	

Krok 14: Montáž ovládacieho panela (5)



Poznámka:

Vložte kabeláž do predného stĺpika a dávajte pozor, aby ste pri nasadzovaní ovládacieho panela káble nepricvikli.

Spojovací materiál a náradie:

17	Hviezdicová podložka M8 (biela) – 4 ks	
22	Skrutka s vypuklou hlavou M8x15 (biela) – 4 ks	
25	Imbusový kľúč 6 mm	

Krok 15: Priskrutkovanie objímok držiakov na fľašu**Diely, spojovací materiál a náradie**

13	Ľavá objímka držiaka na fľašu – 1 ks	
14	Pravá objímka držiaka na fľašu – 1 ks	
23	Skrutka s vypuklou hlavou M5x15 – 4 ks	
26	Imbusový kľúč 4 mm	

Krok 16: Upevnenie držiakov na fľašu



Diely, spojovací materiál a náradie

15	Držiak na fľašu – 2 ks	
23	Skrutka s vypuklou hlavou M5x15 – 4 ks	
26	Imbusový kľúč 4 mm	

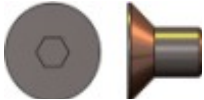
Teraz by ste mali mať kompletne zmontovaný rotaped.

ZOZNAM DIELOV PRE MODEL 550RBi

Vybaľte z krabice a polystyrénových vypchávok všetky diely. Pred začatím montáže skontrolujte, či boli dodané všetky diely a potrebný spojovací materiál. Nižšie uvedený zoznam dielov sa týka montáže rámu u modelov 550RBi a 550RBe (kapitola 2.4) a ovládacieho panelu pri modeli 550RBi (kapitola 2.5).

Označenie	Názov dielu	Obrázok	Počet kusov
1	Predný nosník		1
2	Koliesko		1
3	Držiak kolieska		1
4	Kryt kolieska		1

5	Zadný nosník		1
6	Nastaviteľná nožička		1
7	Rám sedla		1
8	Zadná rukoväť		1
9	Ľavý držiak na fľašu		1
10	Pravý držiak na fľašu		1
11	Krytka zadnej rukoväte		1
12	Rukoväť pre nastavenie polohy sedla		1
13	Sedlo		1
14	Ľavý pedál		1
15	Pravý pedál		1
16	Ovládací panel		1

17	Rukoväť		1
18	Krytka ovládacieho panela		1
19	Hviezdicová podložka M8 (čierna)		19
20	Hviezdicová podložka M8 (biela)		4
21	Skrutka so zapustenou hlavou M5x8		2
22	Skrutka so zapustenou hlavou M6x15		1
23	Skrutka s vypuklou hlavou M5x10		7
24	Skrutka s vypuklou hlavou M5x15		6
25	Skrutka s vypuklou hlavou M8x15 (biela)		4
26	Skrutka s vypuklou hlavou M8x20 (čierna)		12
27	Skrutka s valcovou hlavou M8x12		5
28	Skrutka s valcovou hlavou M8x40 (čierna)		2
29	Otvorený maticový kľúč 15 mm		1
30	Imbusový kľúč 6 mm		1
31	Imbusový kľúč 4 mm		1
32	Imbusový kľúč 3 mm		1

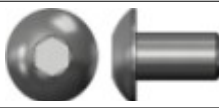
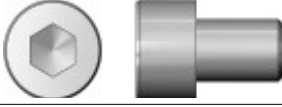
33	Držiak na iPad		1
----	----------------	--	---

ZOZNAM DIELOV PRE MODEL 550RBe

Vybaľte z krabice a polystyrénových vypchávkov všetky diely. Pred začatím montáže skontrolujte, či boli dodané všetky diely a potrebný spojovací materiál. Nižšie uvedený zoznam dielov sa týka montáže ovládacieho panelu pri modeli 550RBe (kapitola 2.6).

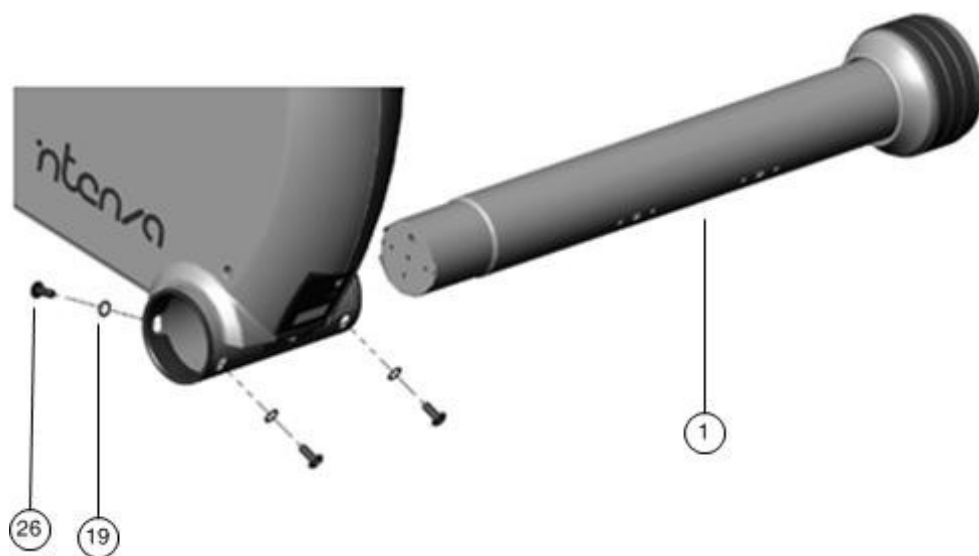
Označenie	Názov dielu	Obrázok	Počet kusov
1	Predný nosník		1
2	Koliesko		1
3	Držiak kolieska		1
4	Kryt kolieska		1
5	Zadný nosník		1
6	Nastaviteľná nožička		1
7	Rám sedla		1
8	Zadná rukoväť		1
9	Ľavý držiak na fľašu		1

10	Pravý držiak na fľašu		1
11	Krytka zadnej rukoväte		1
12	Rukoväť pre nastavenie polohy sedla		1
13	Sedlo		1
14	Ľavý pedál		1
15	Pravý pedál		1
16	Ovládací panel		1
17	Rukoväť		1
18	Krytka ovládacieho panela		1
19	Hviezdicová podložka M8 (čierna)		19
20	Hviezdicová podložka M8 (biela)		4
21	Skrutka so zapustenou hlavou M5x8		2
22	Skrutka so zapustenou hlavou M6x15		1

23	Skrutka s vypuklou hlavou M5x10		7
24	Skrutka s vypuklou hlavou M5x15		6
25	Skrutka s vypuklou hlavou M8x15 (biela)		4
26	Skrutka s vypuklou hlavou M8x20 (čierna)		12
27	Skrutka s valcovou hlavou M8x12		5
28	Skrutka s valcovou hlavou M8x40 (čierna)		2
29	Otvorený maticový kľúč 15 mm		1
30	Imbusový kľúč 6 mm		1
31	Imbusový kľúč 4 mm		1
32	Imbusový kľúč 3 mm		1

2.4 MONTÁŽ – Rám rotopedu 550RBi a 550RBe

Krok 1: Pripevnenie predného nosníka

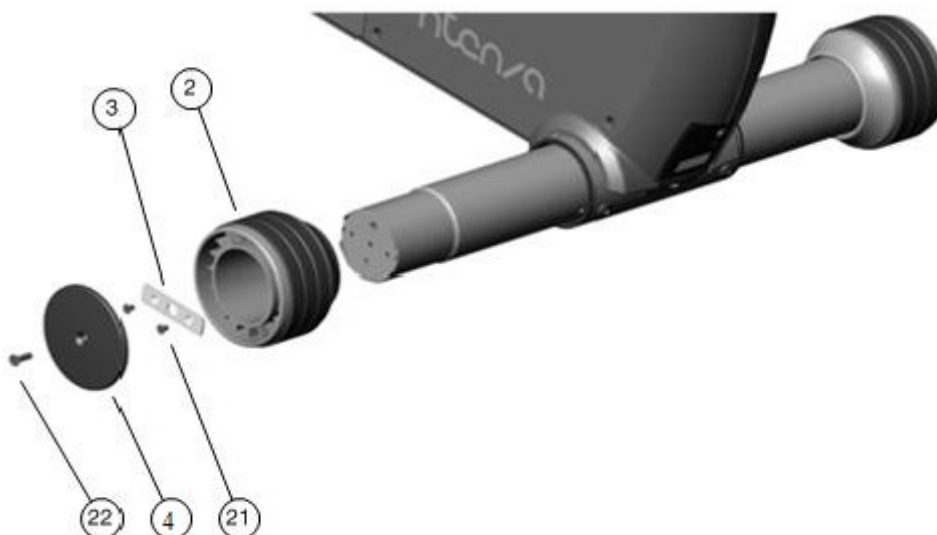


Poznámka:

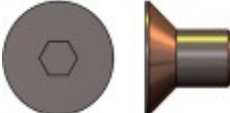
Pri montáži predného nosníka rotopedu opatrne nadvihnite.

Diel, spojovací materiál a náradie:

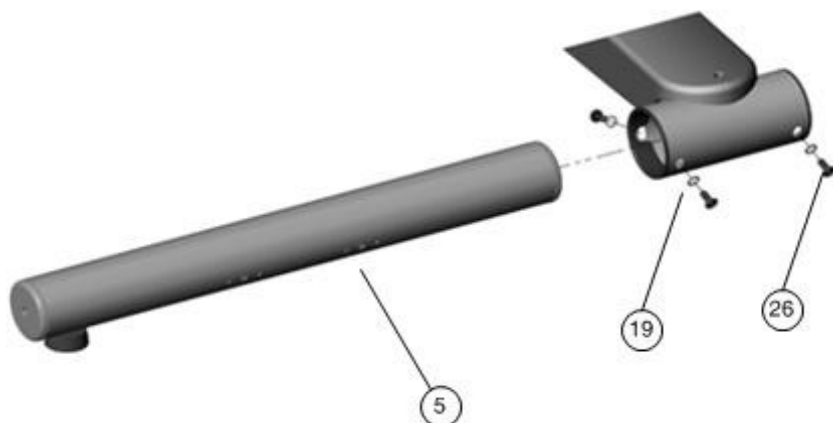
1	Predný nosník – 1 ks	
19	Hviezdicová podložka M8 (čierna) – 4 ks	
26	Skrutka s vypuklou hlavou M8x20 (čierna) – 4 ks	
30	Imbusový kľúč 6 mm	

Krok 2: Montáž kolieska**Diely, spojovací materiál a náradie:**

2	Koliesko – 1 ks	
3	Držiak kolieska – 1 ks	
4	Kryt kolieska – 1 ks	

21	Skrutka so zapustenou hlavou M5x8 – 2 ks	
22	Skrutka so zapustenou hlavou M6x15 – 1 ks	
30	Imbusový kľúč 6 mm	
32	Imbusový kľúč 3 mm	

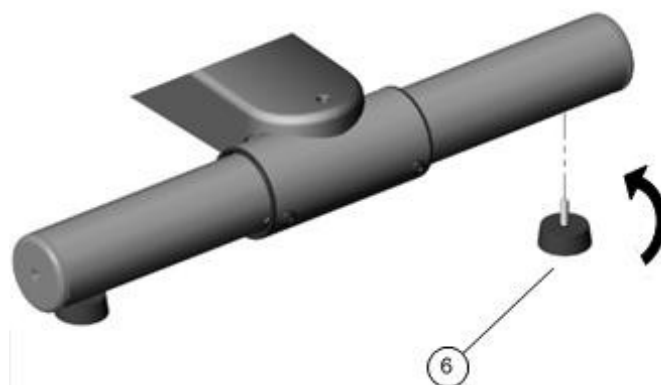
Krok 3: Pripevnenie zadného nosníka



Diel, spojovací materiál a náradie:

5	Zadný nosník – 1 ks	
19	Hviezdicová podložka M8 (čierna) – 4 ks	
26	Skrutka s vypuklou hlavou M8x20 (čierna) – 4 ks	
30	Imbusový kľúč 6 mm	

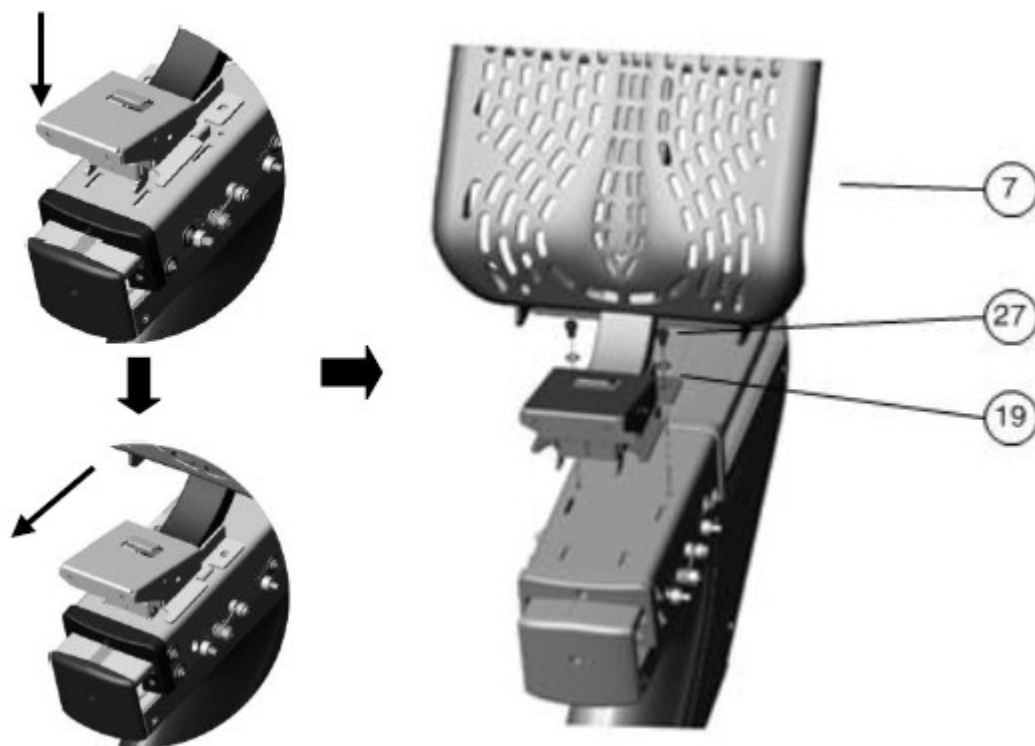
Krok 4: Zaskrutkovanie nastaviteľnej nožičky



Diel:

6	Nastaviteľná nožička – 1 ks	
---	-----------------------------	---

Krok 5: Montáž rámu sedla



Poznámka:

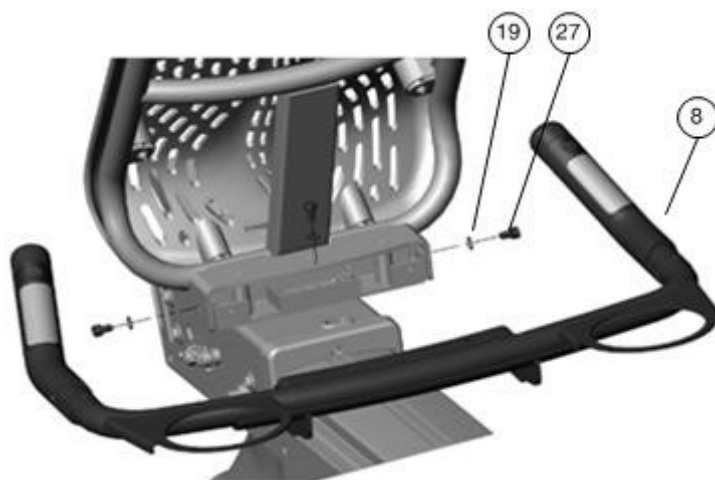
Pri nasadzovaní rámu na podperu postupujte podľa obrázka.

Diel, spojovací materiál a náradie:

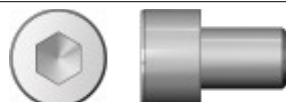
7	Rám sedla – 1 ks	
---	------------------	---

19	Hviezdicová podložka M8 (čierna) – 2 ks	
27	Skrutka s valcovou hlavou M8x12 – 2 ks	
30	Imbusový kľúč 6 mm	

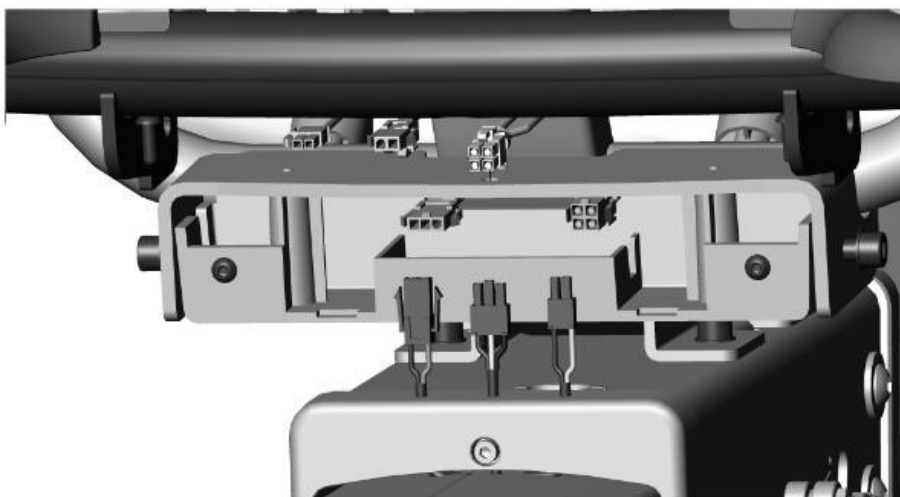
Krok 7: Montáž zadnej rukoväte



Diel, spojovací materiál a náradie:

8	Zadná rukoväť – 1 ks	
19	Hviezdicová podložka M8 (čierna) – 3 ks	
27	Skrutka s valcovou hlavou M8x12 – 3 ks	
30	Imbusový kľúč 6 mm	

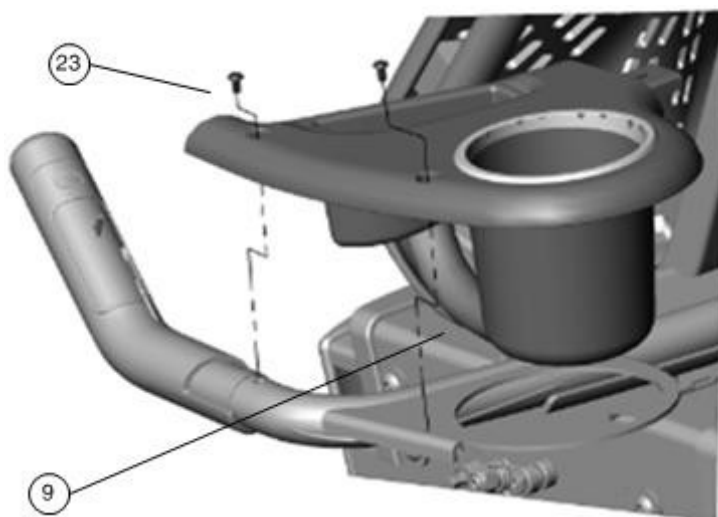
Krok 7: Prepojenie káblov za zadnou rukoväťou



Poznámka:

Prepojte káble rovnakých farieb.

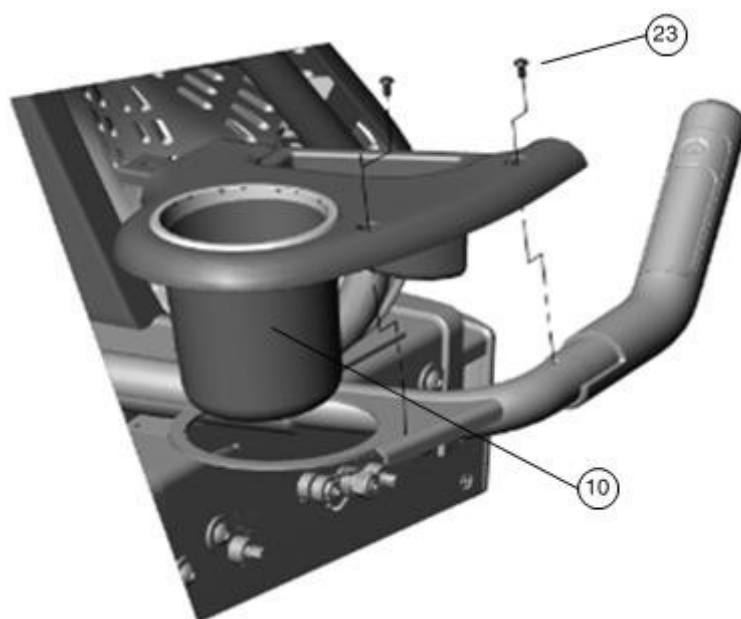
Krok 8: Pripevnenie ľavého držiaka na fľašu



Diel, spojovací materiál a náradie:

9	Ľavý držiak na fľašu – 1 ks	
23	Skrutka s vypuklou hlavou M5x10 – 2 ks	
31	Imbusový kľúč 4 mm	

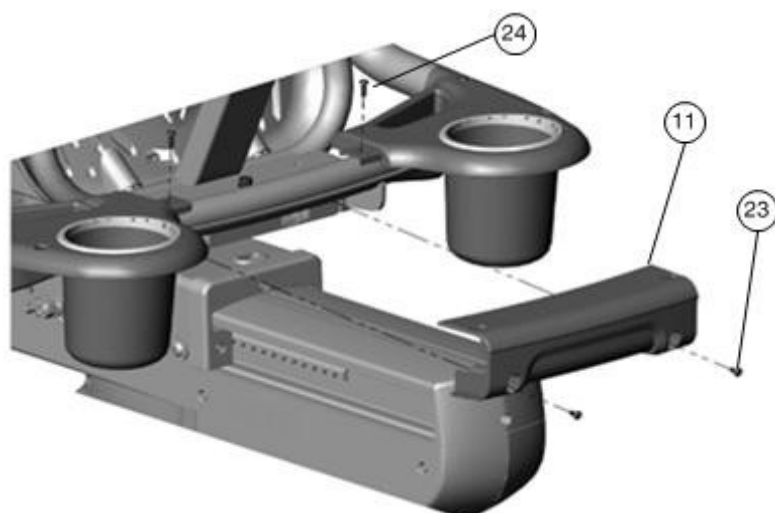
Krok 9: Pripevnenie pravého držiaka na fľašu



Diel, spojovací materiál a náradie:

10	Pravý držiak na fľašu – 1 ks	
23	Skrutka s vypuklou hlavou M5x10 – 2 ks	
31	Imbusový kľúč 4 mm	

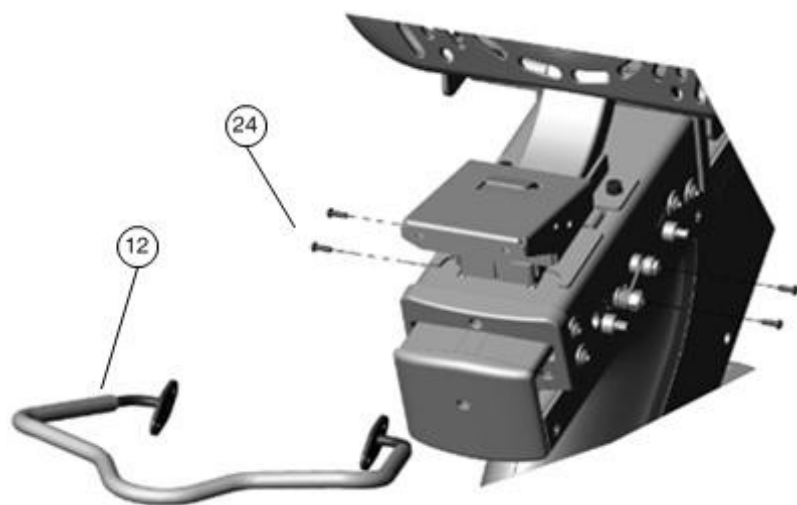
Krok 10: Pripevnenie krytky zadnej rukoväte



Diel, spojovací materiál a náradie:

11	Krytka zadnej rukoväte – 1 ks	
23	Skrutka s vypuklou hlavou M5x10 – 2 ks	
24	Skrutka s vypuklou hlavou M5x15 – 2 ks	
31	Imbusový kľúč 4 mm	

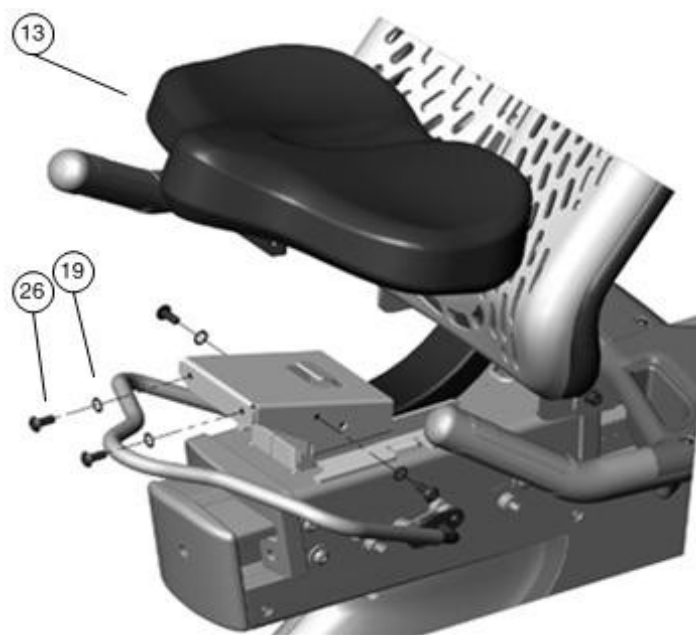
Krok 11: Pripevnenie rukoväte pre nastavenie polohy sedla



Diel, spojovací materiál a náradie:

12	Rukoväť pre nastavenie polohy sedla – 1 ks	
24	Skrutka s vypuklou hlavou M5x15 – 4 ks	
31	Imbusový kľúč 4 mm	

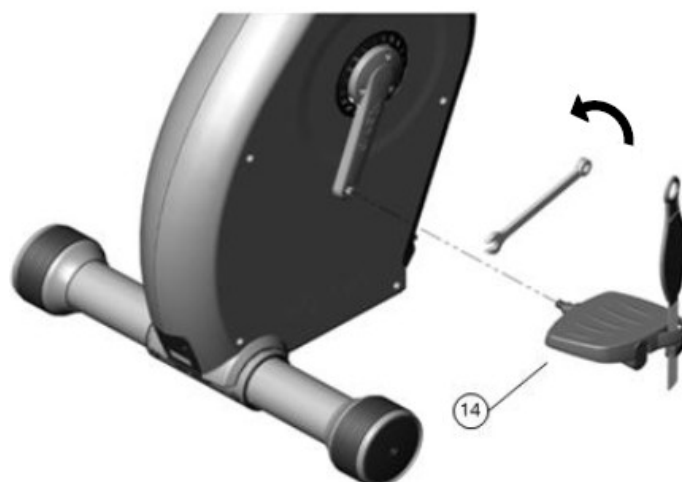
Krok 12: Pripevnenie sedla



Diel, spojovací materiál a náradie:

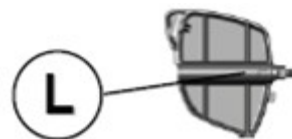
13	Sedlo – 1 ks	
19	Hviezdicová podložka M8 (čierna) – 4 ks	
26	Skrutka s vypuklou hlavou M8x20 (čierna) – 4 ks	
30	Imbusový kľúč 6 mm	

Krok 13: Priskrutkovanie ľavého (L) pedála

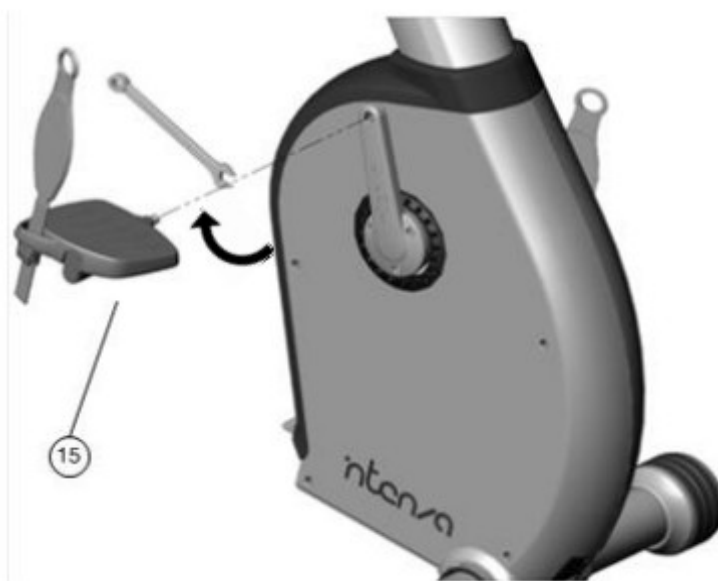


Poznámka:

1. Priťahujte skrutku podľa návodu.
2. Uistite sa, že budete skrútkovať ľavý pedál k ľavej kľuke.

**Diel a náradie:**

14	Ľavý pedál – 1 ks	
29	Otvorený maticový kľúč 15 mm	

Krok 14: Priskrutkovanie pravého (R) pedála**Poznámka:**

1. Priťahujte skrutku podľa návodu.
2. Uistite sa, že skrútkujete pravý pedál na pravú kľuku.

**Diel a náradie:**

15	Pravý pedál – 1 ks	
29	Otvorený maticový kľúč 15 mm	

- Montáž ovládacího panelu 550RBi: Viz kapitola 2.5
- Montáž ovládacího panelu 550RBe: Viz kapitola 2.6

2.5 MONTÁŽ – Ovládací panel s displejem LCD 550 Rbi

Krok 15: Pripevnenie ovládacieho panela



Diel, spojovací materiál a náradie:

16	Ovládací panel – 1 ks	
20	Hviezdicová podložka M8 (biela) – 4 ks	
25	Skrutka s vypuklou hlavou M8x15 (biela) – 4 ks	
30	Imbusový kľúč 6 mm	

Krok 16: Pripevnenie rukoväte



Diel, spojovací materiál a náradie:

17	Rukoväť – 1 ks	
19	Hviezdicová podložka M8 (čierna) – 2 ks	
28	Skrutka s valcovou hlavou M8x40 (čierna) – 2 ks	
30	Imbusový kľúč 6 mm	

Krok 17: Pripevnenie krytky ovládacieho panela



Diel, spojovací materiál a náradie:

18	Krytka ovládacieho panela – 1 ks	
23	Skrutka s vypuklou hlavou M5x10 – 1 ks	
31	Imbusový kľúč 4 mm	

Krok 18: Pripevnenie držiaku na iPad**Diel:**

33	Držiak na iPad – 1 ks	
----	-----------------------	---

Teraz by ste mali mať recumbent Intenza 550RBi zmontovaný.

2.6 MONTÁŽ – Ovládací panel s dotykovým displejom TFT LCD 550RBe

Krok 15: Montáž ovládacieho panela



Diel, spojovací materiál a náradie:

16	Ovládací panel – 1 ks	
20	Hviezdicová podložka M8 (biela) – 4 ks	
25	Skrutka s vypuklou hlavou M8x15 (biela) – 4 ks	
30	Imbusový kľúč 6 mm	

Krok 16: Montáž rukoväte



Diel, spojovací materiál a náradie:

17	Rukoväť – 1 ks	
19	Hviezdicová podložka M8 (čierna) – 2 ks	
28	Skrutka s valcovou hlavou M8x40 (čierna) – 2 ks	
30	Imbusový kľúč 6 mm	

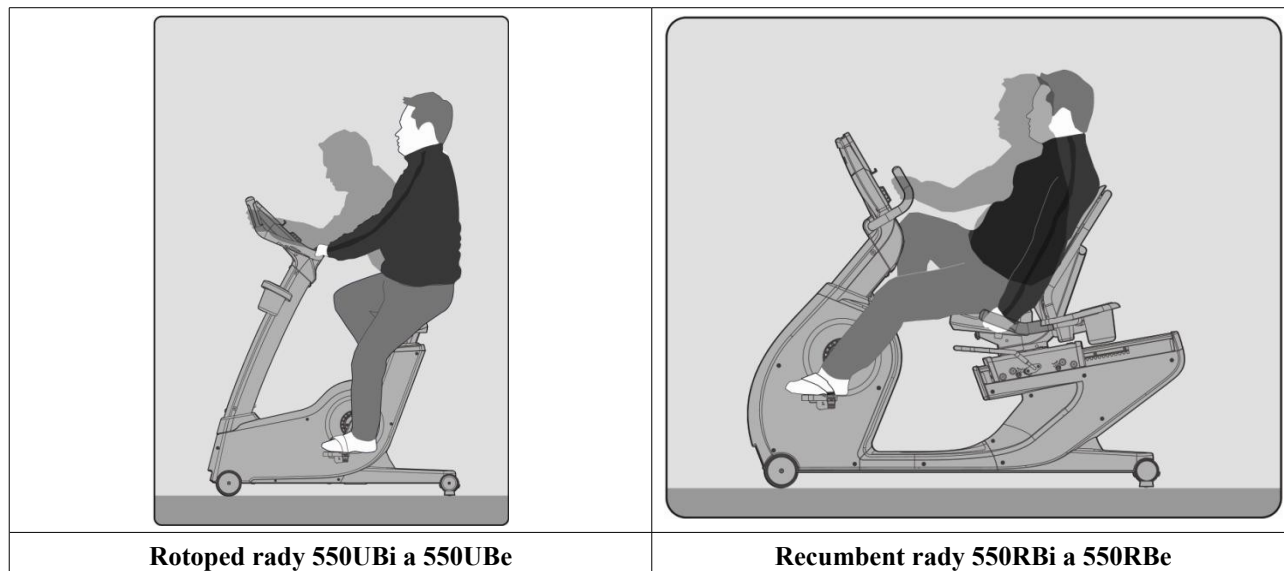
Krok 17: Montáž krytky ovládacieho panela**Diel, spojovací materiál a náradie:**

18	Krytka ovládacieho panela – 1 ks	
23	Skrutka s vypuklou hlavou M5x10 – 1 ks	
31	Imbusový kľúč 4 mm	

Teraz by ste mali mať recumbent Intenza 550RBe zmontovaný.

3. POLOHOVACIE ČASTI

Pri jazde na rotopede či recumbentu je nesmierne dôležité mať správne nastavenú polohu sedla. Ak je sedlo príliš nízko či vpred, dochádza k nadmernému zaťažovaniu kolien a štvorhlavých svalov stehenných. Ak je sedlo príliš vysoko alebo vzadu, bývajú preťažované chodidlá, členky, bedrá a kolená. Rotoped radu 550 je zostrojený tak, aby bolo nastavenie polohy sedla čo najjednoduchšie, cvičenie čo najpohodlnejšie a čo najúčinnnejšie. Pri nesprávne vedenom či nadmernom cvičení môže dôjsť k úrazom. Na nižšie uvedených obrázkoch je znázornené správne držanie tela.



3.1 Opierky na lakty

Vďaka lakt'ovým opierkam rotopedu 550 je jazda prirodzená a vy sa budete cítiť ako pri naozajstnom cyklistickom závode. Pri jazde na dlhšiu vzdialenosť si tak môžete oprieť lakty o špeciálne tvarované a naklonené opierky.

3.2 Nastavenie polohy sedla

Rotoped rady 550 - nastavenie výšky sedla:



Rotopedy Intenza 550 majú vertikálny západkový systém pre veľmi jednoduché, bezpečné a rýchle nastavenie. Systém Comfort Fit ponúka 26 rôznych výškových pozícií (rozdiel medzi pozíciami je 1/2 "), takže sa dá trenažér prispôbiť akejkoľvek výške užívateľa. Pri zvyšovaní sedla sa najskôr nadvihnite, aby na sedlo nepôsobila žiadna hmotnosť, alebo z rotopedu zosadnite. Potom jednoducho sedlo zdvihnite do požadovanej polohy a nechajte zapadnúť poistku. Skúste, či

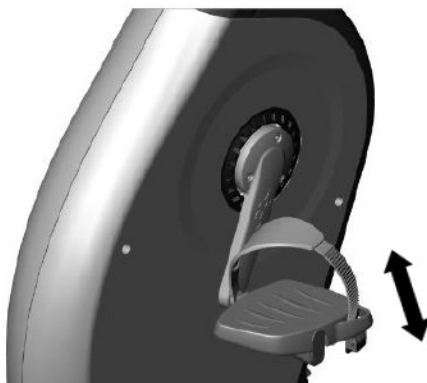
nastavená výška vyhovuje, prípadne vykonajte ďalšie prispôsobenie. Pre zníženie sedla najskôr zostúpte z rotopedu, uchopte sedlo, pre uvoľnenie sedla stlačte poistku umiestnenú na prednej strane stĺpika a posuňte sedlo smerom dole do požadovanej pozície. Pustite poistku pre zaistenie sedlovej tyče.

Recumbent rady 550 – nastavenie polohy sedla:



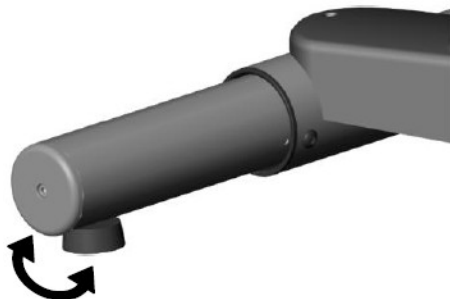
Recumbent Intenza 550 majú vertikálny západkový systém pre veľmi jednoduché, bezpečné a rýchle nastavenie. Systém Comfort Fit ponúka 20 rôznych výškových pozícií (rozdiel medzi pozíciami je 1/2 "), takže sa dá trenažér prispôbiť akejkoľvek výške užívateľa. Pre nastavenie polohy sa posadíte na sedlo a mierne nadvihnete rukoväť umiestnenú spredu pod sedlom. Pritiahnite rukoväť k sebe a pomaly posúvajte sedlo dopredu či dozadu do pozície, kedy budete mať pri zošliapnutí pedála nohu mierne pokrčenú v kolene. Skontrolujte pozíciu sedla, prípadne ho posuňte do inej polohy.

3.3 Nastavenie pásky na pedály



Pásky na pedáloch by mali mať takú dĺžku, aby boli pohodlné, ale zároveň pevne držali chodidlá v pedáloch. Pre pritiahnutie pásky zatiahnite za jej voľný koniec. Pre uvoľnenie stlačte poistku.

3.4 Nastavenie nastaviteľných nožičiek



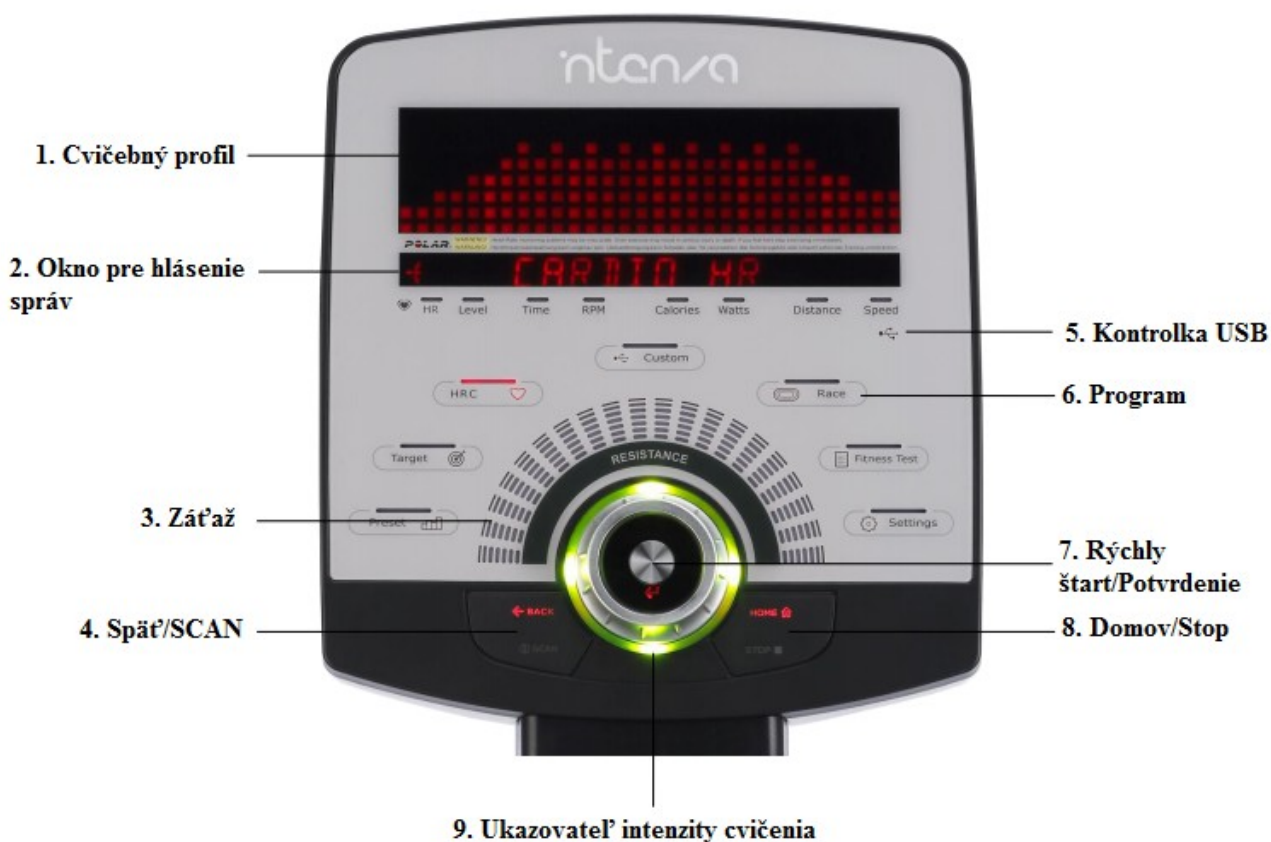
Pozrite sa, ktorá z nôžok nestojí pevne na zemi. Ručne povolte istiacu maticu a vyskrutkujte nôžku. Skontrolujte, či je prístroj stabilný. Ak sa kýve, pokračujte v nastavovaní. Nakoniec nôžku zaistíte priskrutkovaním istiacej matice k nosníku.

4. AKO SA ROTOPED POUŽÍVA?

Ovládanie trenažéra série Intenza 550 je veľmi jednoduché. Jednoducho nasadnite na rotoped, začnite šliapať a stlačte tlačidlo QUICK START. Rovnako jednoduché je celkové ovládanie počítača a nastavenie vlastného cvičebného programu. V tejto kapitole sú popísané všetky funkcie počítača a dozviete sa, ako na rotopede či recumbentu Intenza cvičiť čo najefektívnejšie.

4.1 Displej ovládacieho panela 550UBi a 550RBi

Trenažéry Intenza 550UBi a 550RBi sú navrhnuté tak, aby poskytli užívateľom celý rad cvičebných možností. Vyskúšajte jednotlivé funkcie a nastavte si vlastný cvičebný program. Ukazovatele na displeji a ich funkcie sú opísané v nasledujúcich odsekoch.



1. Profilové okno: Okno pre zobrazenie svetelných stĺpcov, ktoré predstavujú obtiažnosť cvičenia a vo výkonovom programe (Constant Power) počet wattov.
2. Okno pre hlásenie správ:
V režime pre nastavenie programov sa v tomto okne zobrazujú ovládacie pokyny.
Počas šliapania sa budú zobrazovať nižšie uvedené cvičebné údaje.
 - HR (tepová frekvencia): pulz bude meraný, ak si užívateľ nasadí hrudný pás Polar® alebo sa bude držať snímačov na rukoväti.
 - Level (stupeň záťaže): ukazovateľ obtiažnosti cvičenia - odporu v štandardných programoch a wattov vo výkonovom programe (Watt Control).
 - Time (čas): meranie času po začatí cvičenia.
 - RPM (počet otáčok za minútu): meranie aktuálnej rýchlosti šliapania.
 - Calories (kalórie): množstvo kalórií spotrebovaných počas cvičenia.
 - Watts (jednotka výkonu): ukazovateľ obtiažnosti cvičenia. Watt je jednotkou výkonu či ukazovateľ vykonanej práce.

- Distance (vzdialenosť): celkový počet míľ alebo kilometrov dosiahnutých pri cvičení.
 - Speed (rýchlosť): aktuálna rýchlosť jazdy v míľach/kilometroch za hodinu.
3. Stupnica so záťažou: Táto stupnica zobrazuje stupeň záťaže. Počas cvičenia môžete záťaž zvýšiť/znížiť v rozsahu 1 - 40 pomocou regulačného tlačidla.
4. Tlačidlo SPÄŤ a  SCAN:

 SPÄŤ	V režime pre nastavenie programu slúži toto tlačidlo pre návrat k predchádzajúcej položke. Pri zadávaní mena používateľa slúži toto tlačidlo pre opravu zlého zadania.
SCAN	Počas cvičenia sa budú automaticky striedať zobrazenia jednotlivých cvičebných parametrov. Stlačte tlačidlo SCAN pre zvolenie tohto režimu a automatické prepínanie cvičebných údajov.

5. Ikona USB: Tento ukazovateľ sa rozsvieti, keď ovládací panel rozpozná zariadenie USB.
6. Programy: Pozri kapitolu 5 "Cvičebné programy".
7. Tlačidlo Quick štart a Enter:

QUICK START (rýchly štart)	Stlačte toto tlačidlo pre začatie cvičenia bez predchádzajúceho zvolenia programu. Predvolený stupeň záťaže je 8 a čas je nastavený na 30 minút.
 ENTER	V režime pre nastavenie programu slúži toto tlačidlo na potvrdenie výberu a nastavenej hodnoty.

8. Tlačidlo Home a Stop:

 HOME (domov)	V prípade potreby stlačte toto tlačidlo pre návrat k úvodnému zobrazeniu. Počas ukladania informácií slúži tlačidlo na potvrdenie. (Pozri kapitolu 5 "Cvičebné programy")
 STOP	Toto tlačidlo je možné použiť len po zvolení a spustení niektorého cvičebného programu. Stlačte tlačidlo STOP pre skončenie programu, keď sa v okne pre zobrazenie správ zobrazia informácie o cvičení. Pre okamžitý odchod z cvičebného programu stlačte tlačidlo STOP dvakrát.

9. Šikovitý ukazovateľ intenzity cvičenia (SMART WORKRATE): obvodové osvetlenie regulačného kolieska slúžiace pre znázornenie intenzity cvičenia. (Pozri kapitolu 4.4 "Ako účinne cvičiť vlastným tempom").

4.2 Ovládací panel 550UBe a 550RBe



0. Šetrič obrazovky On/Off (Vypnutý/Zapnutý): Úsporný režim slúži na minimalizáciu spotreby elektrickej energie, ak na trenažéri zrovna nikto necvičí. Po ukončení cvičenia stlačte toto tlačidlo pre vstup do úsporného režimu. Rovnakým tlačidlom možno tiež displej opäť zapnúť.
1. Konektor pre iPod: Umožňuje nabíjanie iPodu a prepojenie s ovládacím panelom.
2. Zásuvka Jack: Umožňuje pripojenie slúchadiel.
3. Konektor USB: Umožňuje kopírovanie, čítanie dát a prehrávanie súborov vo formáte MP3.
4. Úvodná obrazovka:

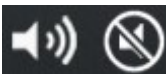
 Jazyk	Jednoduchá čínština, angličtina, španielčina, nemčina, japončina, kórejščina.
 ECO	Táto ikona sa rozsvieti, akonáhle je prístroj napájaný vlastným generátorom energie.
 Nastavenie USB	Umožňuje meniť Vaše osobné informácie, meno, vek, váhu. (Pozri kapitolu 4.10 "Nastavenie prístroja rady 550UBe a 550RBe")
 Zmena režimu	Umožňuje prepínanie medzi režimom pre prehrávanie multimediálnych súborov a cvičebnými programami.
 Rýchly štart	Slúži na okamžité začatie cvičenia, bez toho, aby používateľ prešiel akýmkoľvek nastavením.
	Preset (Prednastavené) / Target (Cieľové) / HRC (Kontrola tepovej frekvencie) / Custom (Užívateľský) / Race (Závod) / Fitness test (Vyhodnotenie kondície)

Programy	Užívateľ si môže vyberať medzi jednotlivými programami a ich nastavením. (Pozri kapitolu 5 "Cvičebné programy")
----------	---



6. Ponuka na správu multimediálnych súborov.

 Predchádzajúci	V režime prehrávania stlačte toto tlačidlo pre prechod na predchádzajúci audio/video súboru v zozname.
 Prehrať/Pozastaviť	Stlačením tohto tlačidla spustíte/pozastavíte prehrávanie audio/video súboru.
 Ďalší	V režime prehrávania stlačte toto tlačidlo pre prechod k nasledujúcemu audio/video súboru v zozname.
 iPod - Audio/Video	Umožňuje ovládanie iPodu prostredníctvom displeja a prehrávanie hudby/videa v iPodu.
 USB - Audio/video	Umožňuje prehrávanie hudby/videa z jednotky USB.
 Zoznam súborov	Zoznam súborov umiestnených na iPodu, USB alebo ponuka TV.

 Zmena režimu	Umožňuje prepínanie medzi režimom pre prehrávanie multimediálnych súborov a cvičebnými programami.
 Hlasitosť	Kliknutím na túto ikonu na displeji a pohybom hore/dole zvýšite/znížite stupeň hlasitosti. Stlačením ikony "Mute" zvuk stlmíte.
 Zväčšenie/Zmenšenie	Stlačením tohto tlačidla priblížite/oddialite fotografiu, video či film.

4.3 Prehrávanie multimediálnych súborov

Jednotka USB

1. Pripojte k panelu jednotku USB.
2. V ponuke na správu multimediálnych súborov stlačte ikonu pre vstup do nastavenia USB.
3. Riadte sa pokynmi na displeji.

iPod

1. Pripojte Váš iPod k vstavanému konektoru.
2. V ponuke na správu multimediálnych súborov stlačte ikonu pre vstup do nastavenia iPodu.
3. Riadte sa pokynmi na displeji.

4.4 Ako účinne cvičiť vlastným tempom?

Vďaka systému Smart Workrate možno prostredníctvom zafarbenia obvodového osvetlenia regulačného kolieska sledovať intenzitu cvičenia. Obvodové osvetlenie na regulačnom koliesku pomáha užívateľovi optimalizovať podľa tepovej frekvencie intenzitu cvičenia tak, aby boli výsledky čo najlepšie. Tento systém ďalej uľahčuje udržať tepovú frekvenciu užívateľa v cieľovej zóne. Systém Smart Workrate začne ukazovať tepovú frekvenciu pri uchopení snímačov na rukoväti alebo pri nasadení bezdrôtového hrudného pásu. Odporúčame používanie hrudného pásu. Počas cvičenia môžete sledovať intenzitu cvičenia prostredníctvom 4 nižšie uvedených farieb osvetlenia.

Zelená - Dostatočná intenzita cvičenia a tepová frekvencia v rozmedzí 55% -65% z maximálnej tepovej frekvencie.

Tréning v tejto zóne podporuje vytrvalosť a aeróbnú kapacitu. Toto jednoduché cvičenie by malo byť vedené do hodnoty 65% z maximálnej tepovej frekvencie. Výhodou cvičenia v tejto zóne je, že dochádza k spaľovaniu tuku a strate hmotnosti, ale zároveň sa svaly majú možnosť zásobiť glykogénom po predchádzajúcich intenzívnejších tréningoch.

Žltá – Aeróbnna zóna – 65% - 75%

Tréning v tejto zóne povedie k zlepšeniu Vášho kardiovaskulárneho systému. Zlepší sa schopnosť Vášho tela zásobovať a tiež odvádzať z namáhaného svalstva kyslík a oxid uhličitý. Akonáhle sa zlepší a posilní Vaša telesná kondícia, môžete začať počas víkendov predlžovať tréningy v aeróbnej zóne do 75%, aby ste dosiahli maximálnych výsledkov pri spaľovaní tuku a zlepšovanie aeróbnej kapacity.

Oranžová – Anaeróbnna zóna – 75% - 85%

Tréning v tejto zóne podporuje tvorbu kyseliny mliečnej. V tejto zóne je možné stanoviť Váš osobný anaeróbnny prah (AT) - niekedy označovaný ako "bod zlomu" (POD). Pri určitej hodnote tepovej frekvencie sa množstvo tukov využívaných ako zdroj energie značne zníži a začne sa využívať prevažne glykogén uložený vo svaloch.

Jedným z vedľajších produktov pri spaľovaní glykogénu je kyselina mliečna. Existuje hranica, kedy telo prestane byť schopné rýchlo odvádzať kyselinu mliečnu z precvičovaných svalových partií. Táto hranica sa označuje ako anaeróbnny prah (AT). Pri správne vedenom tréningu je možné oddialiť AT tým, že sa predĺži schopnosť tela spracovávať kyselinu mliečnu alebo tým, že sa zvýši Vaša hodnota AT.

Červená – Extrémna zóna – 85% - 100%

Tréning v tejto zóne by mala trvať len kratší časový interval. Pomôže Vám efektívne posilniť Vaše "rýchle" fázické svalové vlákna a zvýši sa Vaša rýchlosť. Pre efektívne cvičenie v tejto zóne musí byť Vaša telesná kondícia veľmi dobrá.

Poznámka:

Systém rady Intenza 550 pre meranie tepovej frekvencie slúži len ako cvičebná pomôcka. Presnosť snímania Vašej tepovej frekvencie môže ovplyvniť celý rad faktorov. Hodnoty tepu namerané prostredníctvom trenažérov Intenza by sa nemali používať ako prostriedok na vyhodnotenie zdravotného stavu užívateľa.

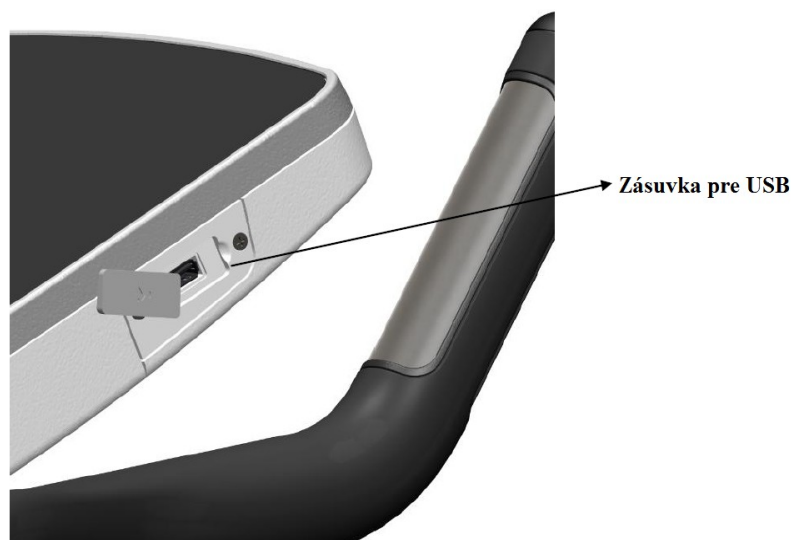
4.5 Ako si prispôbiť cvičebný program?

Cvičebný program si môžete prispôbiť prostredníctvom USB. Táto funkcia takisto poskytuje servisnému technikovi prístup k záznamom o používaní produktu Intenza, teda možno ľahko nájsť prípadné problémy a aktualizovať verziu softvéru.

Cvičebné údaje: Pri cvičení na prístroji radu Intenza 550 sa budú merať a zobrazovať nasledujúce cvičebné parametre:

TIME (ČAS)	RPM (POČET OTÁČOK ZA MINÚTU)	SPEED (RÝCHOSŤ)	CALORIES (KALÓRIE)
DISTANCE (VZDIALENOSŤ)	HR (TEPOVÁ FREKVENCIA)	LEVEL (ZÁŤAŽ)	WATTS (VÝKON)

Pri cvičení sa budú tieto hodnoty zaznamenávať každých päť sekúnd, ak pred začatím tréningu pripojíte jednotku USB. Cvičebné údaje uložené na USB majú formát .csv (možnosť otvoriť v programe Excel). Po otvorení súboru môžete sledovať Vaše cvičebné výsledky a pokroky.



Port USB je umiestnený na pravej strane ovládacieho panela. Ak do dierky zastrčíte jednotku USB, rozsvieti sa na paneli ikona USB.

Poznámka:

Po vybratí USB nasadíte na port krytku.

4.6 Uloženie cvičebného profilu

Pri programoch Quick start (Rýchly štart), Preset (Prednastavený) a Custom (Užívateľský) môžete súbory s profilmi ukladať na jednotku USB pod názvom príslušných dní, aby ste mohli sledovať svoje pokroky. Ak si budete priať uložiť cvičebný profil, vložte po skončení cvičenia do portu jednotku USB.

1. Stlačte opäť STOP či ENTER pre odchod z režimu pre zhrnutie tréningových údajov a uloženie cvičebného

- profilu.
2. Pomocou regulačného kolieska vyberte *YES* pre uloženie alebo *NO* pre návrat a výber potvrdíte tlačidlom ENTER.
 3. Regulačným kolieskom vyberte názov a deň (FILE (SUNDAY-SATURDAY)) a stlačte ENTER pre potvrdenie.
 4. Ukladanie je dokončené, akonáhle sa na displeji zobrazí hlásenie *SAVING COMPLETED*.

4.7 Ako vyhodnocovať svoje cvičebné záznamy?

Pri prezeraní záznamov si môžete ľahko zmeniť cvičebný program či cvičebné údaje. Pre jednoduché vyhodnotenie výsledkov sú k dispozícii tri zložky: Custom, Fitness a Workout dáta. Každá zložka obsahuje záznamy z daného cvičebného programu.

4.7.1. Custome (Užívateľský)

Táto zložka obsahuje sedem súborov - cvičebné profily s názvom dní (DAYS).

Význam informácií:

1. Hodnota A označuje dĺžku cvičenia.
2. Hodnota B je cvičebný režim (0 = Štandardný, 1 = Výkonový).
3. Zvyšné hodnoty (C ...) predstavujú stupeň záťaže počas jednotlivých minút cvičenia.

	A	B	C	D	E	F	G	...
1	30	0	8	9	9	10	11	...

BKPP_SUN.CSV



F:\BIKE\CUSTOM

4.7.2 Fitness (Telesná kondícia)

Táto zložka obsahuje súbor s výsledkom testu pre vyhodnotenie telesnej kondície (Fitness Test). Zobrazená hodnota predstavuje výsledok, ktorý ste dosiahli pri teste kondície.

Maximálne môže byť v tomto súbore zaznamenaných 30 výsledkov. (Viď kapitola 5.7 "Tabuľka VO2 MAX")

Význam informácií:

1. Súbor môže obsahovať maximálne 30 rôznych výsledkov merania, najaktuálnejší záznam sa zobrazuje najnižšie.
2. Záznam o výsledku testu v súbore na USB vynásobte číslom 0,1, aby sa zhodoval s výsledkom zobrazeným na ovládacom paneli. (Pozri nižšie uvedený príklad)

	A
1	0
2	0
3	0
...	...
...	...
28	43
29	25
30	213

BKFIT.CSV

$$\longrightarrow (\text{Údaje A}) \times 0,1 = \text{Výsledok}$$

$$213 \times 0,1 = 21,3$$

4.7.3 Workout data (Všetky cvičebné údaje)

Táto zložka obsahuje všetky údaje o cvičení zo všetkých programov trenažéra radu 550. Záznam o cvičení sa ukladá každých päť sekúnd.

Význam informácií:

1. Time (Čas): jednotkou je päť sekúnd.
2. Calories (Kalórie): celkové množstvo kalórií spálených pri cvičení.
3. Distance (Vzdialenosť): celková vzdialenosť prekonaná pri tréningu.
4. Záznamy o rýchlosti a vzdialenosti uložené na jednotke USB treba vynásobiť číslom 0,1 a 0,01, aby zodpovedali výsledkom zobrazeným na ovládacom paneli.

BKWD0000.CSV
BKWD0001.CSV
BKWD_NUM.BIN

F:\BIKE\WKO_DATA

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	LEVEL	RPM	WATTS	SPEED	HR	TIME	CALORIES	DISTANCE
2	34	66	242	237	103	5	1	2
3	34	26	95	93	107	10	2	4
4	...	...	...	...	...	...	...	...
5	36	30	200	203	130	1200	56	253

BIKE\WKO_DATA\BKWD0000.CSV

Rýchlosť z USB x 0,1 = Skutočná rýchlosť Vzdialenosť z USB x 0,01 = Skutočná vzdialenosť
203 x 0,1 = 20,3 (km/h, mph) 253 x 0,01 = 2,53 (km, mi)

4.8 Cvičenie v režime Power/Bike (výkonovom/klasickom)

Dva cvičebné režimy rotopedov radu Intenza 550 poskytujú možnosť striedania cvičebných programov. Cvičebný režim je možné zvoliť prostredníctvom programov Preset (prednastavený), Target (cieľový) a Custom (užívateľský) počas voľby cvičebného programu. (Programy Quick Start (rýchly štart) a Race (preteky) je možné zvoliť iba v štandardnom režime (Bike mode). Programy HRC (kontrola tepovej frekvencie) a Fitness test (vyhodnotenie kondície) je možné zvoliť len vo výkonovom režime (Power mode).

Bike Mode (Štandardný režim)

V tomto cvičebnom režime sa spotreba kalórií (výkon vo wattoch) bude znižovať a zvyšovať automaticky podľa rýchlosti šliapania. Ide o simuláciu vonkajšej jazdy na bicykli. Stupeň záťaž je možné v tomto režime meniť.

Power Mode (Výkonový režim)

V tomto cvičebnom režime bude počas celého tréningu spotreba kalórií rovnaká. Akonáhle užívateľ začne šliapať rýchlejšie či pomalšie, bude sa automaticky zvyšovať stupeň záťaž.

4.9 Nastavenie zariadenia radu 550UBi a 550RBi

Užívateľ si môže prispôbiť svoje osobné nastavenia prostredníctvom USB. Táto sympatická a užitočná funkcia je k dispozícii u týchto prístrojov radu Intenza: recumbent, bežecký pás, eliptický trenažér atď. Prístup do programov a cvičiť však môžete aj bez predchádzajúceho nastavenia informácií (meno, vek, hmotnosť). Po určitom čase používania strojov Intenza 550UBi a 550RBi si napríklad budete priať zmeniť nejaké zo základných vlastností (napr. Jednotku vzdialenosti či zvuk). V režime nastavenia je rozpoznávaný model LCD displeja.

Zmeny v osobnom nastavení sa vykonávajú prostredníctvom zariadenia USB

1. Vložte jednotku USB do príslušného portu.
2. Zvoľte jednotku (UNIT: km/míle) pomocou regulačného kolieska a stlačte ENTER.
3. Zadať svoj vek (AGE) pomocou regulačného kolieska a stlačte ENTER.
4. Zadať svoju hmotnosť (WEIGHT) pomocou regulačného kolieska a stlačte ENTER.
5. Zapnite/vypnite zvuk (SOUND: ON/OFF) pomocou regulačného kolieska a stlačte ENTER.
6. Pomocou regulačného kolieska môžete tiež nastaviť svoje meno (NAME). Pre potvrdenie použite opäť ENTER.
7. Počas nastavenia mena sa môžete vrátiť o krok späť stlačením BACK.
8. Po piatich sekundách nečinnosti a po stlačení STOP sa na displeji zobrazí hlásenie END. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte nastavenie a opustíte režim nastavenia.

Zmena nastavenia prístroja

1. Pomocou regulačného kolieska a tlačidla ENTER vstúpte do nastavenia (SETTING).
2. Zvoľte jednotku (UNIT: km/míle) pomocou regulačného kolieska a stlačte ENTER.
3. Zapnite/vypnite zvuk (SOUND: ON/OFF) pomocou regulačného kolieska a stlačte ENTER.

4.10 Nastavenie zariadenia radu 550UBe a 550RBe

Užívateľ si môže prispôbiť svoje osobné nastavenia prostredníctvom USB. Táto sympatická a užitočná funkcia je k dispozícii u týchto prístrojov z oboch radov Intenza: rotoped, recumbent, bežecký pás, eliptický trenažér atď. Prístup do programov a cvičiť však môžete aj bez predchádzajúceho nastavenia informácií (meno, vek, hmotnosť). Po určitom čase používania strojov Intenza 550UBe a 550RBe si napríklad budete priať zmeniť nejaké zo základných vlastností (napr. Jednotku vzdialenosti či zvuk). V režime nastavenia je rozpoznávaný model LCD displeja.

Zmeny v osobnom nastavení sa robia prostredníctvom zariadenia USB

1. Vložte jednotku USB do príslušného portu.
2. Na displeji stlačte možnosť USER SETTING (NASTAVENIE UŽÍVATEĽA).
3. Riad'te sa pokynmi uvedenými na displeji.

Poznámka:

Séria 550 - interaktívne a zábavné konzoly podporujú USB iba vo formáte FAT. Ak je váš USB vo formáte NTFS, budete musieť preformátovať USB do formátu FAT, aby mohol byť použitý v Intenza konzole.

5. CVIČEBNÉ PROGRAMY

Táto kapitola opisuje prednastavené cvičebné programy strojov rady 550UBi a 550RBi. Výber programov sa vykonáva otáčaním a stlačením regulačného kolieska. Systém ovládacieho panela Intenza dokáže pri cvičení ukladať dáta automaticky každých päť sekúnd, stačí len pripojiť jednotku USB pred začatím cvičenia.

5.1 Quick Start (Rýchly štart)

Vďaka tejto funkcii môžete začať cvičiť po stlačení jediného tlačidla. Východzí stupeň záťaže v tomto programe je 8 a čas je nastavený na 30 minút. Počas cvičenia môžete záťaž meniť. Každých 5 sekúnd sa automaticky ukládajú záznamy o cvičení, pred začatím tréningu stačí len pripojiť jednotku USB. Po dokončení tréningu môžete uložiť na USB cvičebný profil pod názvom daného dňa, čo Vám umožní jednoduché sledovanie Vašich pokrokov.

Detailné inštrukcie týkajúce sa strojov Intenza 550UBi a 550RBi

1. Prispôsobte rotoped svojej výške (pozri kapitolu 3 "Polohovacie časti") a začnite šliapať.
2. Ak si prajete, aby sa cvičebné záznamy automaticky ukládali, pripojte USB.
3. Pre zahájenie tréningu stlačte QUICK START (RÝCHLY ŠTART).
4. Pomocou regulačného tlačidla nastavte požadovanú dĺžku cvičenia a nastavenú hodnotu potvrdte stlačením tlačidla ENTER.
5. Pomocou regulačného tlačidla môžete pri cvičení v tomto programe meniť stupeň záťaže.
6. Pri tréningu môžete vďaka ukazovateľu intenzity cvičenia "SMART WORKRATE" sledovať zmeny tepovej frekvencie. (Pozri kapitolu 4.4 "Ako účinne cvičiť vlastným tempom")
7. Pri cvičení v režime SCAN sa budú údaje o cvičení na displeji automaticky prepínať. Túto funkciu vypnete stlačením tlačidla SCAN (na displeji sa bude zobrazovať iba zvolený parameter).
8. Ak si želáte program pozastaviť, prestaňte šliapať. V tomto režime (PAUSE) sa bude odpočívať časový interval 1 minúty, potom sa počítač vypne. Pre jeho opätovné zapnutie začnite znovu šliapať.
9. Stlačte tlačidlo STOP, ak si prajete odísť z tohto programu pred dosiahnutím stanoveného cvičebného cieľa. Prestaňte šliapať alebo nechajte odpočet dôjsť do konca.
10. Uložte cvičebný profil. (Pozri kapitolu 4.6 "Uloženie cvičebného profilu")

U modelov rady 550UBe a 550RBe sa pre vstup do tohto programu riad'te pokynmi na displeji.

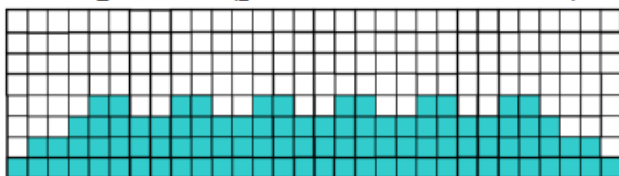
5.2 Preset program (Prednastavené programy)

Modely radu Intenza 550 ponúka 6 prednastavených programov a tak rozširujú a obohacujú cvičebné možnosti. Každý z týchto programov má svoje výhody a slúžia na dosiahnutie určitých osobných cieľov pri cvičení. Pri cvičení v

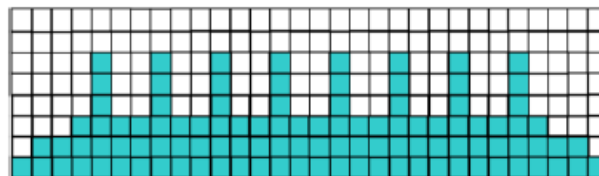
prednastavených programoch sa vo veľkom okne LED budú zobrazovať profily predstavujúce stupnicu záťaže. Ak má cvičenie trvať 30 minút, predstavuje každý stĺpček časový interval 1 minúty. Vždy bliká stĺpček, podľa ktorého užívateľ aktuálne cvičí. V tomto programe je možné aj pri cvičení regulačným kolieskom meniť maximálnu záťaž každého stĺpika podľa fyzických možností užívateľa. Ak ste pred začatím cvičenia pripojili k ovládaciemu panelu jednotku USB, budú sa záznamy o cvičení automaticky ukladať každých 5 sekúnd. Po dokončení tréningu môžete uložiť na USB cvičebný profil pod názvom daného dňa, čo Vám umožní jednoduché sledovanie Vašich pokrokov.

Prednastavené programy

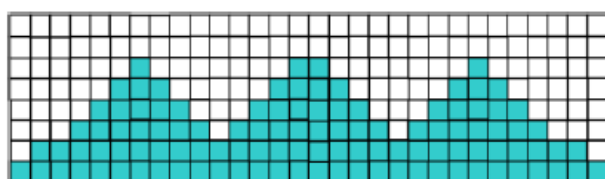
Weight loss (pre stratu hmotnosti)



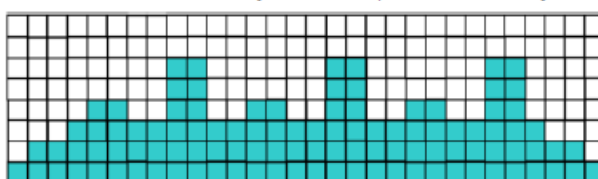
Interval (intervalový)



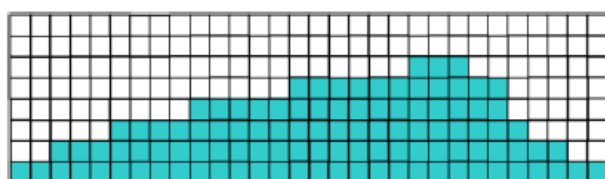
Hill (jazda cez kopce)



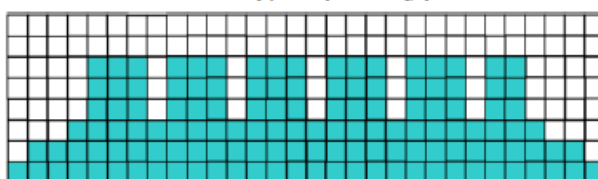
Cross train (crossový trénažér)



Step by step (postupný nárast záťaže)



Strength (silový)



Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4	Štart (START)
Program	Dĺžka cvičenia (TIME)	Režim (MODE)	Zátťaž	
Weight loss	Rozsah: 10 – 99 minút	Štandardný/Výkonový (BIKE/POWER)	Rozsah: Stupeň 8 - 40	
Interval				
Hill				
Cross train				
Step by step				
Strength				

Detailné inštrukcie týkajúce sa strojov Intenza 550UBi a 550RBi.

1. Prispôsobte rotoped svojej výške (pozri kapitolu 3 "Polohovacie časti") a začnite šliapať.
2. Ak si prajete, aby sa cvičebné záznamy automaticky ukladali, pripojte jednotku USB.
3. Pomocou regulačného kolieska vyberte prednastavené programy (PRESET) a potvrdte výber tlačidlom ENTER.
4. Pomocou regulačného kolieska vyberte PROGRAM a potvrdte výber tlačidlom ENTER.
5. Regulačným kolieskom nastavte požadovanú dĺžku cvičenia (WORKOUT TIME) a potom túto hodnotu potvrdte tlačidlom ENTER. Predvolená hodnota času je 30 minút. Čas možno nastaviť v rozsahu 10 - 99 minút.
6. Pomocou regulačného kolieska vyberte režim (BIKE MODE/POWER MODE) a stlačte ENTER pre potvrdenie. (Pozri kapitolu 4.8 "Cvičenie v režime Power/Bike")

- Regulačným kolieskom zadajte maximálny stupeň záťaže a stlačte ENTER pre potvrdenie. (Pozri poznámku "MAXIMÁLNY STUPEŇ ZÁŤAŽE")
- Pri tréningu môžete vďaka šikovnému ukazovateľu intenzity cvičenia "SMART WORKRATE" sledovať zmeny tepovej frekvencie. (Pozri kapitolu 4.4 "Ako účinne cvičiť vlastným tempom")
- Pri cvičení v režime SCAN sa budú údaje o cvičení na displeji automaticky prepínať. Túto funkciu vypnete stlačením tlačidla SCAN (na displeji sa bude zobrazovať iba zvolený parameter).
- Ak si želáte program pozastaviť, prestaňte šliapať. V tomto režime (PAUSE) sa bude odpočívať časový interval 1 minúty, potom sa počítač vypne. Pre jeho opätovné zapnutie začnite znovu šliapať.

Poznámka:

MAXIMÁLNE STUPEŇ ZÁŤAŽE: výška každého stĺpčeka v profile trate. Podľa svojich telesných schopností nastavte stupeň záťaže každého intervalu. Záťaž je možné meniť tiež v priebehu cvičenia.

U modelov rady 550UBe a 550RBe sa pre vstup do tohto programu riad'te pokynmi na displeji.

5.3 Target program (Program s vopred stanoveným cieľom)

Trenažéry radu Intenza 550 ponúka možnosť výberu z 3 rôznych cvičebných parametrov: time (čas), distance (vzdialenosť), calories (kalórie). Voľba tohto programu sa vykonáva jednoducho pomocou regulačného kolieska a na uloženie cvičebných údajov pripojte pred začatím tréningu jednotku USB.

Cvičebné parametre:

Distance (Vzdialenosť)

Time (Čas)

Calories (Spotreba kalórií)

Postup pri nastavení:

Krok 1	Krok 2	Krok 3	Štart/Start
Parameter (Program)	Rozsah parametru (Target)	Režim (Mode)	
Vzdialenosť (Distance)	1 – 99 km	Štandardný/Výkonový (Bike/Power)	
Čas (Time)	10 – 99 minút		
Kalórie (Calories)	10 – 2 500 cal		

Detailné inštrukcie týkajúce sa strojov Intenza 550UBi a 550RBi

- Prispôsobte rotoped svojej výške (pozri kapitolu 3 "Polohovacie časti") a začnite šliapať.
- Ak si prajete, aby sa cvičebné záznamy automaticky ukladali, pripojte jednotku USB.
- Pomocou regulačného kolieska vyberte parameter (vzdialenosť/čas/kalórie) a potvrdte výber tlačidlom ENTER.
- Pomocou regulačného kolieska vyberte PROGRAM a potvrdte výber tlačidlom ENTER.
- Pomocou regulačného kolieska nastavte hodnotu parametra a stlačte ENTER pre potvrdenie nastavenia. Vzďialenosť je možné nastaviť v rozsahu 1 - 99 km, čas možno nastaviť v rozsahu 10 - 99 minút, kalórie možno nastaviť v rozsahu 10 – 2 500 cal.
- Pomocou regulačného kolieska vyberte režim (BIKE MODE/POWER MODE) a stlačte ENTER pre potvrdenie. (Pozri kapitolu 4.8 "Cvičenie v režime Power/Bike")
- Po nastavení a potvrdení parametra dôjde k časovému odpočtu 3 sekúnd a potom sa program spustí.
- Pri tréningu môžete vďaka šikovnému ukazovateľu intenzity cvičenia "SMART WORKRATE" sledovať zmeny tepovej frekvencie. (Pozri kapitolu 4.4 "Ako účinne cvičiť vlastným tempom")
- Pri cvičení v režime SCAN sa budú údaje o cvičení na displeji automaticky prepínať. Túto funkciu vypnete stlačením tlačidla SCAN (na displeji sa bude zobrazovať iba zvolený parameter).
- Ak si želáte program pozastaviť, prestaňte šliapať. V tomto režime (PAUSE) sa bude odpočívať časový interval 1 minúty, potom sa počítač vypne. Pre jeho opätovné zapnutie začnite znovu šliapať.
- Stlačte tlačidlo STOP, ak si prajete odísť z tohto programu pred dosiahnutím stanoveného cvičebného cieľa. Prestaňte šliapať alebo nechajte odpočet dôjsť do konca.

U modelov rady 550UBe a 550RBe sa pre vstup do tohto programu riad'te pokynmi na displeji.

5.4 HRC programs (pre kontrolu tepovej frekvencie)

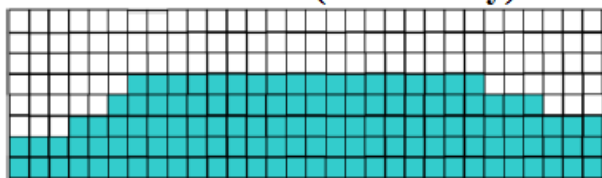
Trenažéry radu Intenza 550 ponúka 4 programy pre kontrolu tepovej frekvencie. Tieto programy umožňujú nastavenie cieľovej zóny tepovej frekvencie. Počas programu sa na LED obrazovke bude zobrazovať zvolený profil, ktorý predstavuje cieľovú tepovú frekvenciu. Ak je čas nastavený na 30 minút, predstavuje každý stĺpček časový interval 1 minúty. Vždy bliká stĺpček, podľa ktorého užívateľ aktuálne cvičí. Pre cvičenie v tomto programe stačí zadať cieľovú tepovú frekvenciu v % a Váš vek. Na základe týchto údajov sa automaticky vypočíta optimálna zóna tepovej frekvencie. Zóna tepovej frekvencie sa počíta touto rovnicou: $(220 - \text{vek}) \times \% = \text{optimálna zóna tepovej frekvencie}$. Pomocou regulačného kolieska môžete túto zónu jednoducho zmeniť. Na cvičenie v tomto programe je nevyhnutné, aby užívateľ používal pre snímanie tepovej frekvencie hrudný pás.

Tabuľka tepovej frekvencie

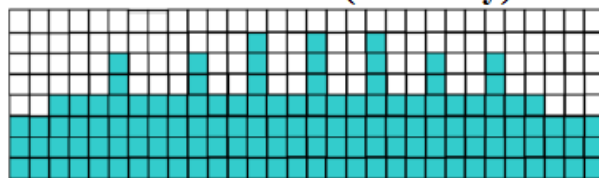
VĚK	60%	65%	70%	75%	80%	85%
10	126	137	147	158	168	179
20	120	130	140	150	160	170
30	114	124	133	143	152	162
40	108	117	126	135	144	153
50	102	111	119	128	136	145
60	96	104	112	120	128	136
70	90	98	105	113	120	128
80	84	91	98	105	112	119
90	78	85	91	98	104	111
99	73	79	85	91	97	103

Profily programu HRC

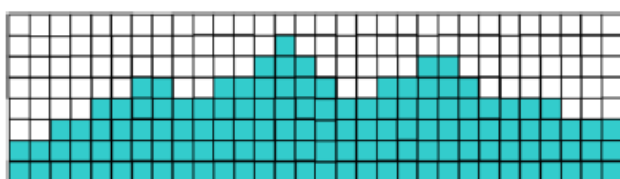
Constant HR (konštantný)



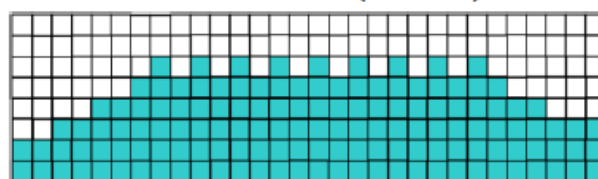
Interval HR (intervaly)



Hill HR (kopec)



Cardio HR (kardio)



Postup pri nastavení:

Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4	Krok 5	Štart (Start)
Režim (Mode)	Rýchlosť (Speed)	Čas (Time)	Vek (Age)	Cieľová tepová frekvencia (Target HR)	
Constant HR	Nízka (Slow) Stredná (Mid) Rýchla (Fast)	Rozsah: 20 – 99 minút	Rozsah: 10 – 99 rokov	Vid' vyššie uvedená Tabuľka tepovej frekvencie	
Interval HR					
Hill HR					
Cardio HR					

Detailné inštrukcie týkajúce sa strojov Intenza 550UBi a 550RBi

1. Prispôsobte rotoped svojej výške (pozri kapitolu 3 "Polohovacie časti") a začnite šliapať.
2. Ak si prajete, aby sa cvičebné záznamy automaticky ukladali, pripojte jednotku USB.
3. Pomocou regulačného kolieska vyberte program HRC a stlačte ENTER pre potvrdenie.
4. Pomocou regulačného kolieska vyberte profil (CONSTANT/INTERVAL/HILL/CARDIO) a potvrdte výber tlačidlom ENTER.
5. Pomocou regulačného kolieska vyberte typ rýchlosti (ATTAINING SPEED) a potvrdte výber tlačidlom ENTER. Máte na výber z troch možností: MID (stredná), SLOW (pomalá), FAST (rýchla).
6. Regulačným kolieskom nastavte požadovanú dĺžku cvičenia (WORKOUT TIME) a potom túto hodnotu potvrdte tlačidlom ENTER. Predvolená hodnota času je 30 minút. Čas možno nastaviť v rozsahu 20 - 99 minút.
7. Použite regulačné koliesko pre nastavenie veku (AGE) a potvrdte na tento údaj tlačidlom Enter. Predvolená hodnota je nastavená na 30 rokov. Vek možno nastaviť v rozsahu 10 - 99 rokov.
8. Regulačným kolieskom nastavte hodnotu cieľovej tepovej frekvencie (TARGET HEART RATE) a stlačte ENTER pre potvrdenie
9. Po nastavení a potvrdení cieľovej tepovej frekvencie dôjde k časovému odpočtu 3 sekúnd a potom sa program spustí.
10. Pri cvičení v režime SCAN sa budú údaje o cvičení na displeji automaticky prepínať. Túto funkciu vypnete stlačením tlačidla SCAN (na displeji sa bude zobrazovať iba zvolený parameter).
11. Pri tréningu môžete vďaka šikovnému ukazovateľu intenzity cvičenia "SMART WORKRATE" sledovať zmeny tepovej frekvencie. (Pozri kapitolu 4.4 "Ako účinne cvičiť vlastným tempom").
12. Ak si želáte program pozastaviť, prestaňte šliapať. V tomto režime (PAUSE) sa bude odpočívať časový interval 1 minúty, potom sa počítač vypne. Pre jeho opätovné zapnutie začnite znovu šliapať.
13. Stlačte tlačidlo STOP, ak si prajete odísť z tohto programu pred dosiahnutím stanoveného cvičebného cieľa. Prestaňte šliapať alebo nechajte odpočet dôjsť do konca.

Poznámka:

- Výpočet maximálnej tepovej frekvencie slúži len na orientačné účely. Pre viac informácií sa obráťte na fitness trénera alebo lekára.
- Typ rýchlosti: môžete si zvoliť rýchlosť podľa toho, ako rýchlo chcete dosiahnuť stanovený cieľ.
- Programy HRC pre kontrolu tepovej frekvencie predstavujú vytrvalostný druh tréningu.
- Pri cvičení v programoch HRC musíte používať hrudný pás. Snímače tepu v rukovátiach v týchto programoch nefungujú.
- Cieľová tepová frekvencia (TARGET HR) v jednotlivých režimoch predstavuje percentuálnu hodnotu z maximálnej tepovej frekvencie a je určené k rôznym typom cvičenia.

U modelov rady 550UBe a 550RBe sa pre vstup do tohto programu riadte pokynmi na displeji.

5.5 Custom program (Užívateľský program)

V tomto programe možno prostredníctvom zariadení USB zadať osobné údaje používateľa a uložiť 7 cvičebných profilov pod menom dňa v týždni (Predvolený názov: Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday, Sunday). Cvičebný profil si môžete ľahko upraviť tak, aby vyhovoval Vaším cvičebným cieľom. Pri cvičení v programe CUSTOM môžete ľahko sledovať svoje pokroky a výhodou je tiež jednoduché nastavenie osobného programu.

Detailné inštrukcie týkajúce sa strojov Intenza 550UBi a 550RBi

1. Prispôsobte rotoped svojej výške (pozri kapitolu 3 "Polohovacie časti") a začnite šliapať.
2. Pripojte jednotku USB.
3. Pomocou regulačného kolieska vyberte program CUSTOM a pre potvrdenie stlačte ENTER.
4. Regulačným kolieskom vyberte názov a deň (FILE (SUNDAY-SATURDAY)) a stlačte ENTER pre potvrdenie.
5. Výsledok merania sa bude zobrazovať v okne profilu. Po skončení možno uložiť výsledok profilu na jednotku USB.
6. Pri tréningu môžete vďaka šikovnému ukazovateľu intenzity cvičenia "SMART WORKRATE" sledovať zmeny tepovej frekvencie. (Pozri kapitolu 4.4 "Ako účinne cvičiť vlastným tempom")
7. Pri cvičení v režime SCAN sa budú údaje o cvičení na displeji automaticky prepínať. Túto funkciu vypnete stlačením tlačidla SCAN (na displeji sa bude zobrazovať iba zvolený parameter).
8. Ak si želáte program pozastaviť, prestaňte šliapať. V tomto režime (PAUSE) sa bude odpočívať časový interval 1 minúty, potom sa počítač vypne. Pre jeho opätovné zapnutie začnite znovu šliapať.
9. Stlačte tlačidlo STOP, ak si prajete odísť z tohto programu pred dosiahnutím stanoveného cvičebného cieľa.

- Prestaňte šliapať alebo nechajte odpočet dôjsť do konca.
10. Uložte cvičebný profil. (Pozri kapitolu 4.6 "Uloženie cvičebného profilu")

U modelov rady 550UBe a 550RBe sa pre vstup do tohto programu riadíte pokynmi na displeji.

5.6 Race program (Závod)

Cvičenie v tomto programe je zábavné a slúži ako dobrá motivácia. Môžete sa pokúsiť prekonať najlepší výsledok predchádzajúceho užívateľa uložený do systému alebo Váš najlepší výsledok, ktorý bol uložený na USB. Ak prekónáte najlepší výsledok uložený v pamäti ovládacieho panela (predvolené rekord), budete môcť uložiť Váš rekord a meno do pamäte počítača a ďalší užívateľ sa ho môžu snažiť prekonať. Váš výsledok môžete tiež uložiť na disk. Akonáhle nastavíte dĺžku závodu (vzdialenosť), zobrazí sa jeho priebeh na displeji v okne s profilom trate. Vonkajšie obdĺžniky predstavujú užívateľa a vnútorné súpera. Priebeh pretekov sa zobrazuje prostredníctvom blikajúceho LED osvetlenia. Jeden okruh meria 500 metrov a vedľa neho sa zobrazuje číslo, ktoré predstavuje počet zostávajúcich okruhových. U tohto programu je záťaž nastavená na stupeň 10 a nemôže sa počas pretekov meniť.



Možnosti pri cvičení v programe Race:

1K/ 2K/ 3K

Proces nastavenia:

Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4	Krok 5	Krok 6	Krok 7
Typ	Súper	Zahrievaci a fáza	Štart	Závod	Fáza pre upokojenie	Uloženie výsledku
1 km	Záznam na USB	Šliapanie	Stlačte START	Dĺžka	4 minúty	Automatické uloženie na USB
2 km	Najlepši výsledok v pamäti ovládacieho panela					Zadajte meno pre uloženie do pamäti ovládacieho panela
4 km						

Detailné inštrukcie týkajúce sa strojov Intenza 550UBi a 550RBi

- Prispôsobte rotoped svojej výške (pozri kapitolu 3 "Polohovacie časti") a začnite šliapať.
- Pomocou regulačného kolieska vyberte program RACE a stlačte ENTER pre potvrdenie.
- Regulačným kolieskom vyberte druh závodu (RACE TYPE): 1km, 2km, 4km; a potvrdte nastavenia tlačidlom ENTER.
- Pomocou regulačného kolieska vyberte súpera: *USB user* alebo *Champion*. Ak chcete prekonať Váš predchádzajúci rekord, pripojte jednotku USB.
- Po skončení zahrievacej fázy (*WARM UP*) stlačte pre začatie závodu tlačidlo ENTER.
- Pri tréningu môžete vďaka šikovnému ukazovateľu intenzity cvičenia "SMART WORKRATE" sledovať zmeny tepovej frekvencie. (Pozri kapitolu 4.4 "Ako účinne cvičiť vlastným tempom")
- Pri cvičení v režime SCAN sa budú údaje o cvičení na displeji automaticky prepínať. Túto funkciu vypnete stlačením tlačidla SCAN (na displeji sa bude zobrazovať iba zvolený parameter).
- Závod prehráte, ak v jeho priebehu prestanete na 10 sekúnd šliapať. Potom sa program prepne do režimu *COOL DOWN* (fáza pre upokojenie organizmu), ktorý trvá 4 minúty.
- Stlačte tlačidlo STOP, ak si prajete odísť z tohto programu pred dosiahnutím stanoveného cvičebného cieľa. Prestaňte šliapať alebo nechajte odpočet dôjsť do konca.
- Výsledok pretekov sa zobrazí v okne s profilom trate. Ak prekónáte predchádzajúci najlepší výsledok, môžete tento rekord uložiť pod svojím menom do pamäti ovládacieho panela Intenza. Váš rekord si môžete uložiť aj na jednotku USB.

Uloženie rekordu do pamäte ovládacieho panela Intenza

1. Pomocou regulačného kolieska zadajte svoje meno a potvrdte ho tlačidlom ENTER.
2. Počas písania mena sa používa tlačidlo BACK pre opravu zle zadaného písmena.
3. Po zadaní mena počkajte 5 sekúnd alebo stlačte tlačidlo STOP - potom sa na displeji zobrazí hlásenie END. Pre potvrdenie stlačte ENTER.

Uloženie rekordu na jednotku USB

1. Stlačte STOP alebo ENTER pre odchod z tabuľky výsledkov.
2. Pomocou regulačného kolieska vyberte *YES* pre potvrdenie alebo *NO* pre zrušenie a potvrdte výber tlačidlom ENTER.
3. Ukladanie je úspešne dokončené, akonáhle sa na displeji zobrazí *SAVING COMPLETED*.

U modelov rady 550UBe a 550RBe sa pre vstup do tohto programu riadte pokynmi na displeji.

5.7 Fitness test (Vyhodnotenie telesnej kondície)

Technológia VO2 max sa používa na vyhodnotenie kondície užívateľa a schopnosti jeho tela prenášať a využívať kyslík pri intenzívnom tréningu. Toto meranie slúži na vyhodnotenie zdravotného stavu, maximalizáciu športového výkonu a určenie telesnej kondície jedinca v závislosti na zamestnaní - napr. u letectva Spojených štátov amerických je potrebné splniť určité štandardy, aby zostal jedinec zamestnaný. Táto funkcia je užitočná predovšetkým v kardiológii, športovom lekárstve a rehabilitačnom lekárstve.

Test začína pri nízkej záťaži a postupne sa stupeň záťaže každé 2 minúty zvyšuje. Pre zvýšenie záťaže musí byť RPM (počet otáčok) v rozmedzí 60-120, aby používateľ prešiel do ďalšej úrovne. Test končí, keď nie je užívateľ ďalej schopný udržať túto rýchlosť. Užívateľ môže a nemusí používať hrudný pás. Avšak pri použití hrudného pásu môže systém pracovať s viacerými údajmi. Po ukončení testu a fázy pre upokojenie organizmu (cool down) sa v okne s profilom trati zobrazia výsledky merania. Pri vyhodnotení výsledkov sa riadte tabuľkou VO2 MAX.

Proces nastavenia:

Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4	Krok 5
Vek	Hmotnosť	Zahrievacia fáza	Tréning	Fáza pre upokojenie organizmu
Východzia hodnota: 30 rokov Rozsah: 10 – 99 rokov	Východzia hodnota: 70 kg Rozsah: 30 – 180 kg	2 minúty	Dĺžka	4 minúty

Detailné inštrukcie týkajúce sa strojov Intenza 550UBi a 550RBi

1. Prispôbte rotoped svojej výške (pozri kapitolu 3 "Polohovacie časti") a začnite šliapať.
2. Pomocou regulačného kolieska vyberte program FITNESS TEST a stlačte ENTER pre potvrdenie.
3. Regulačným kolieskom zadajte Váš vek (AGE) a pre potvrdenie stlačte ENTER.
4. Regulačným kolieskom zadajte Vaše pohlavie (GENDER) a pre potvrdenie stlačte ENTER.
5. Regulačným kolieskom zadajte svoju hmotnosť (WEIGHT) a pre potvrdenie stlačte ENTER.
6. Akonáhle zadáte hmotnosť, vstúpite do zahrievacieho režimu (WARM UP MODE), ktorý trvá 2 minúty. Po 2 minútovej zahrievacej fáze sa automaticky spustí cvičebný program.
7. Program sa ukončí a prejde do režimu COOL DOWN (fáza pre upokojenie organizmu), ak na viac ako 10 sekúnd prestanete šliapať.
8. Počas merania telesnej kondície (Fitness Test) musíte udržiavať rýchlosť šliapania v rozmedzí 60 - 120 RPM. Počas tohto merania nie je možné meniť stupeň záťaže.
9. Pri tréningu môžete vďaka šikovnému ukazovateľu intenzity cvičenia "SMART WORKRATE" sledovať zmeny tepovej frekvencie. (Pozri kapitolu 4.4 "Ako účinne cvičiť vlastným tempom")
10. Pri cvičení v režime SCAN sa budú údaje o cvičení na displeji automaticky prepínať. Túto funkciu vypnete stlačením tlačidla SCAN (na displeji sa bude zobrazovať iba zvolený parameter).
11. Neprestávajte šliapať, kým budete schopní udržať danú rýchlosť. Akonáhle bude rýchlosť mimo interval 60-120 RPM, prejde program do režimu COOL DOWN (fáza pre upokojenie organizmu), ktorý trvá 4 minúty.
12. Ak Vaša tepová frekvencia (HR) prekročí maximálnu 100% hodnotu, tak sa z bezpečnostných dôvodov

- program automaticky ukončí.
13. Ak nie ste schopní v tréningu pokračovať, stlačte tlačidlo STOP.

U modelov rady 550UBe a 550RBe sa pre vstup do tohto programu riad'ite pokynmi na displeji.

Tabuľka VO2 MAX

Muži (jednotka ml/kg/min)

Vek	Veľmi zlá	Zlá	Priemerná	Dobrá	Veľmi dobrá	Vynikajúca
13 - 19	< 35.0	35.0 – 38.3	38.4 – 45.1	45.2 – 50.9	51.0 – 55.9	> 55.9
20 - 29	< 33.0	33.0 – 36.4	36.5 – 42.4	42.5 – 46.4	46.5 – 52.4	> 52.4
30 - 39	< 31.5	31.5 – 35.4	35.5 – 40.9	41.0 – 44.9	45.0 – 49.4	> 49.4
40 - 49	< 30.2	30.2 – 33.5	33.6 – 38.9	39.0 – 43.7	43.8 – 48.0	> 48.0
50 - 59	< 26.1	26.1 – 30.9	31.0 – 35.7	35.8 – 40.9	41.0 – 45.3	> 45.3
60 +	< 20.5	20.5 – 26.0	26.1 – 32.2	32.3 – 36.4	36.5 – 44.2	> 44.2

Ženy (jednotka ml/kg/min)

Vek	Veľmi zlá	Zlá	Priemerná	Dobrá	Veľmi dobrá	Vynikajúca
13 - 19	< 25.0	25.0 – 30.9	31.0 – 34.9	35.0 – 38.9	39.0 – 41.9	> 41.9
20 - 29	< 23.6	23.6 – 28.9	29.0 – 32.9	33.0 – 36.9	37.0 – 41.0	> 41.0
30 - 39	< 22.8	22.8 – 26.9	27.0 – 31.4	31.5 – 35.6	35.7 – 40.0	> 40.0
40 - 49	< 21.0	21.0 – 24.4	24.5 – 28.9	29.0 – 32.8	32.9 – 36.9	> 36.9
50 - 59	< 20.2	20.2 – 22.7	22.8 – 26.9	27.0 – 31.4	31.5 – 35.7	> 35.7
60 +	< 17.5	17.5 – 20.1	20.2 – 24.4	24.5 – 30.2	30.3 – 31.4	> 31.4

6. ÚDRŽBA

6.1 Preventívne opatrenia

Trenažéry radu Intenza 550 sú zložené z vysoko odolných, kvalitných dielov a sú navrhnuté k častému používaniu a vyžadujú minimálnu údržbu. Pre zaistenie perfektného stavu trenažera odporúča spoločnosť Intenza vykonávať pravidelné každodenné a preventívne kontroly podľa nižšie uvedených pokynov.

Každodenná údržba:

- Pred každým použitím sa uistite, že nie sú v okolí rotopedu žiadne prekážky ani predmety, ktoré by mohli brániť pohybu pedálov.
- Nahromadený prach, špinu a iné nečistoty zotrite pomocou čistej, mäkkej handričky a tekutého neabrazívneho čistiaceho prostriedku. Utrite povrch displeja, riadidlá, sedlo, pedále, krytky a snímače tepovej frekvencie.
- Chráňte displej ovládacieho panela pred nadmernou vlhkosťou. Zotrite z displeja ovládacieho panela odtlačky prstov a pot, predĺžite tým životnosť ovládacieho panela.
- Na čistenie rotopedu nepoužívajte amoniak ani rozpúšťadlá na báze kyseliny či petroleja. Mohlo by dôjsť k poškodeniu laku.
- Na čistenie displeja a snímačov tepovej frekvencie nepoužívajte rozprašovač.

Pravidelná údržba:

- Skontrolujte, či sú riadne dotiahnuté skrutky ovládacieho panela, v prípade potreby ich dotiahnite.
- Skontrolujte, či nie sú opotrebované ovládacie tlačidlá.
- Skontrolujte stav sedla, pedálov a krytiel.
- Pritiahnite pedále (oba v smere jazdy) pomocou otvoreného maticového kľúča (veľkosť 5/8 ")

6.2 Automatická diagnostika

Servisný technik väčšinou musí poznať údaje týkajúce sa používania trenažéra, jeho stavu a chybových hlásení. Za týmto účelom sú trenažéry radu Intenza 550 vybavené servisným režimom a sú schopné poskytnúť diagnostickú správu pre jednoduchšie riešenia problémov. Ovládacie panely série Intenza E sú vybavené vstavanou WiFi, vďaka ktorej možno servis vykonávať on-line. Táto funkcia pre on-line servis slúži na diagnostikovanie servisných prác a dokáže automaticky odoslať nájdené chybové hlásenia servisnému oddeleniu spoločnosti Intenza. Preto je dôležité po skončení montáže skontrolovať, či je Wi-Fi správne zapojená. Pre viac informácií týkajúcich sa automatickej diagnostiky kontaktujte predajcu.

6.3 Ako dobíjať batériu (len trenažéry radu 550i)

Trenažéry radu 550UBi a 550RBi sú vybavené generátorom a nabíjacou batériou, aby boli schopné poskytovať konštantný výkon. Nová batéria sa dodáva vo vybitom stave a odporúča sa ju pred použitím nabiť. Po prvom použití (alebo ak nebola dlhšiu dobu používaná) bude možno potrebné ju dobiť, aby dosiahla plnú kapacitu. Pri bežnom a častom používaní netreba batériu nabíjať. Na ovládacom paneli sa zobrazí hlásenie *CHARGE THE BATTERY*, ak je napätie batérie príliš nízke.

Nabíjanie prostredníctvom generátora

Elektrický prúd generovaný počas cvičenia nabije batériu prostredníctvom generátora.

Nabíjanie pomocou externého adaptéra

Možno dokúpiť nabíjací adaptér, ktorý zaistí trenažeru konštantný príkon. Pre nabíjanie batérie je treba použiť adaptér typu 12V/3A. Pre zakúpenie nabíjacieho adaptéra kontaktujte predajcu.

6.4 Recyklácia batérie (len trenažéry radu 550i)

Keď trenažér Intenza alebo batéria má byť zlikvidovaná na konci svojej životnosti, dobíjacia batéria musí byť najskôr odstránená a recyklovaná. Ak chcete vybrať batériu, rozoberať kryt reťaze a zadný kryt pomocou 4mm a 5MM imbusového kľúča a odpojte dva káble.

7. RIEŠENIE PROBLÉMOV

7.1 Kedy vyhľadať odbornú pomoc?

1. Snažte sa nájsť príčinu problému a prečítajte si pokyny na ovládanie. Príčinou môže byť zlá znalosť prístroja, jeho funkcií a cvičebných programov.
2. Prečítajte si chybové hlásenia a pokyny v servisnom manuáli.
3. Ak sa na displeji zobrazí hlásenie NEED MAINTENANCE, mali by ste požiadať predajcu o vykonanie servisu.
4. Ak sa problém nedá vyriešiť vyššie uvedenými krokmi, nie je prístroj prevádzkyschopný. Nájdite a poznačte si sériové číslo prístroja a kontaktujte Vášho predajcu.
5. Zašlite diagnostickú správu (pozri kapitolu 6.2 "Automatická diagnostika") a sériové číslo vášmu predajcovi a požiadať ho o zabezpečenie servisu.

Kde sa nachádza sériové číslo prístroja?

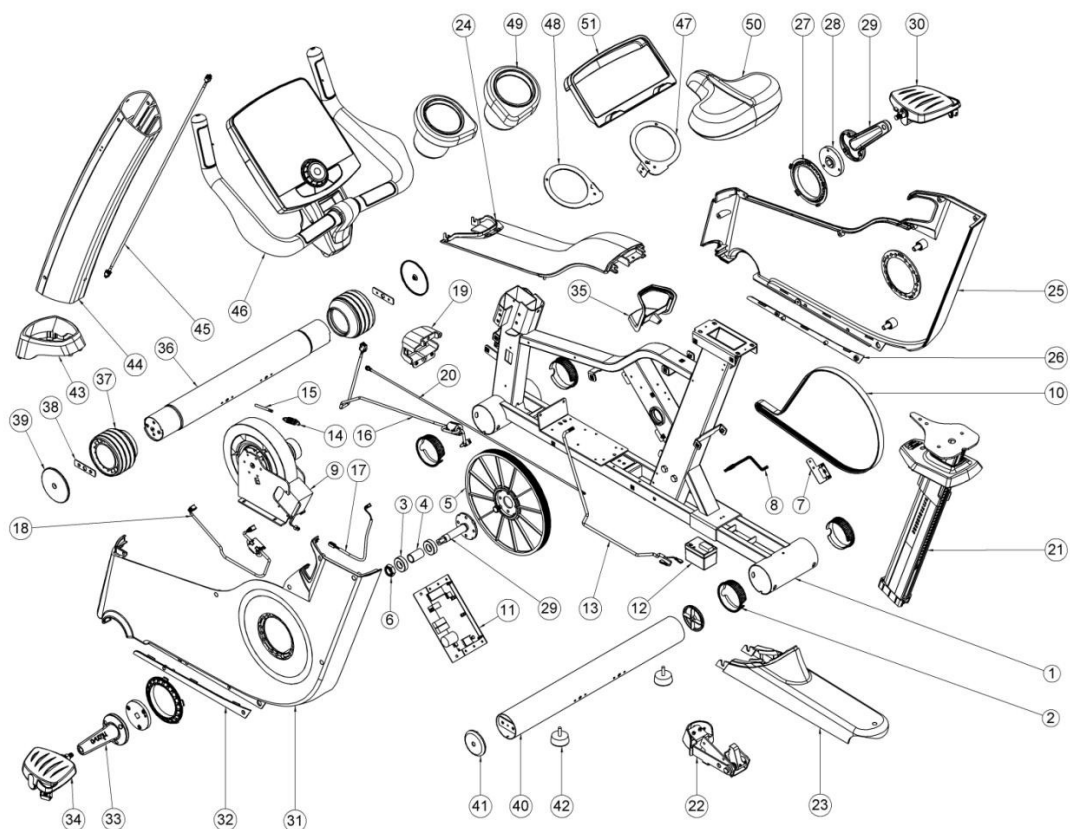
Sériové číslo sa skladá zo šiestich znakov a je uvedené na dvoch miestach. Jedno sériové číslo sa nachádza na krytke externej zástrčky pre napájací kábel. Druhé sériové číslo sa nachádza na predlžovacom kábli vnútri predného stĺpika. Pre prístup k sériovému číslu treba odmontovať ovládací panel. (Pozri kapitolu 2 "Montáž a nastavenie")

7.2 Chybové hlásenia

Ak sa na displeji zobrazí niektorá z nasledujúcich správ, postupujte pri riešení problému podľa pokynov, alebo si pre viac informácií prečítajte servisné pokyny v manuáli.

Správa	Riešenie
NEED MAINTENANCE – je treba spraviť údržbu	Použite funkciu Automatická diagnostika.
CHECK MEMORY – skontrolujte pamäťovú kartu CHECK USB COMM – skontrolujte zariadenie USB CHECK CONSOLE PCB – skontrolujte ovládací panel a počítačovú dosku PCB	Vymeňte ovládací panel.
NO BATTERY – žiadna batéria	Skontrolujte zapojenie batérie – kábel a konektor.
LOW BATTERY – slabá batéria	Je potrebné batériu nabiť.
CHECK LCB OR CABLE – skontrolujte riadiacu jednotku LCB a kábel	Skontrolujte, aký zvuk riadiaca jednotka LCB vydáva. Ak trvá zvuková signalizácia 3 sekundy, skontrolujte zapojenie kábla. Ak trvá zvuková signalizácia 1 sekundu, vymeňte LCB.
CHECK PEDAL SENSOR – skontrolujte senzor snímajúci rýchlosť	Vymeňte senzor pre meranie rýchlosti.

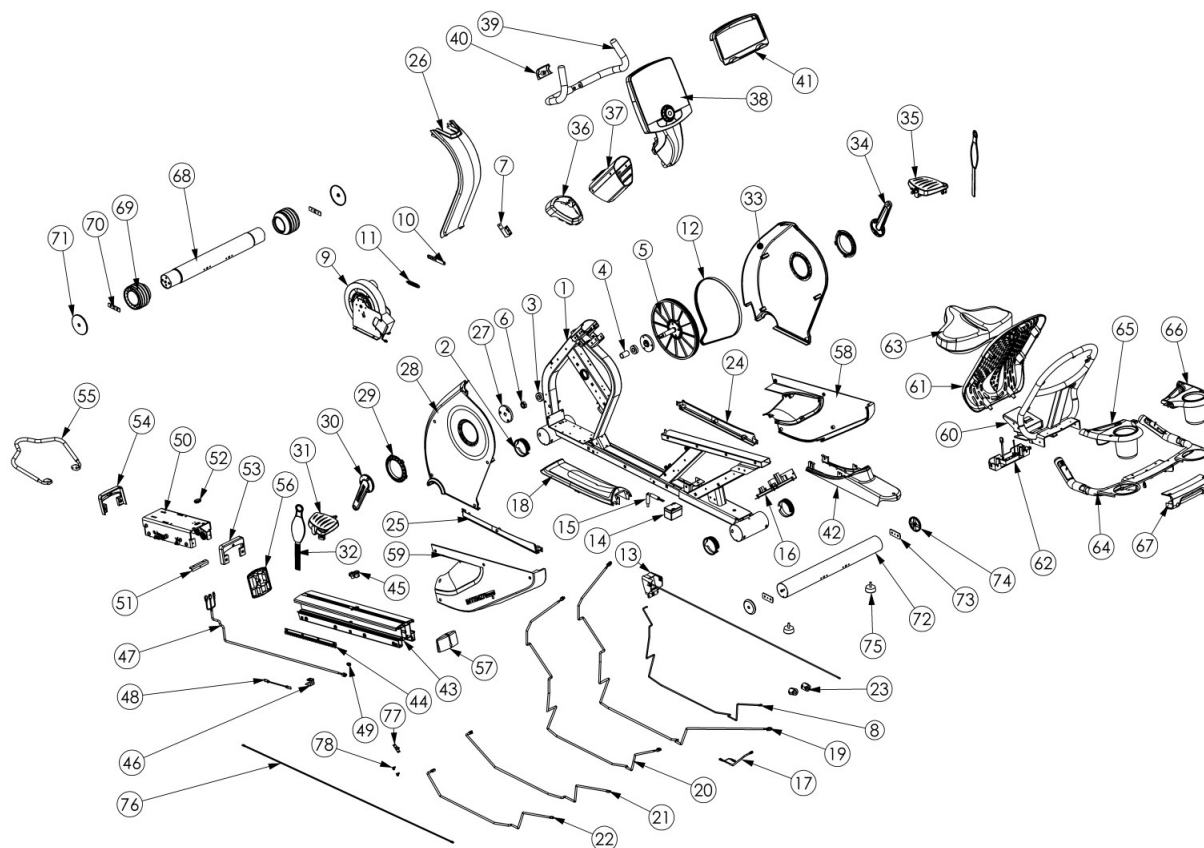
8. MODEL 550UBI: NÁKRES A ZOZNAM DIELOV



Označenie	Názov dielu	Označenie	Názov dielu
1	Rám, hlavná konštrukcie	27	Kryt kľuky
2	Vložka	28	Kotúč kľuky
3	Ložisko 6004ZZ	29	Pravá kľuka (R)
4	Vymedzovacia vložka	30	Pravý pedál (R)
5	Remenica	31	Ľavý bočný kryt konštrukcie (L)
6	Poistná matica	32	Ľavý bočný kryt rámu (L)
7	Snímač rýchlosti	33	Ľavá kľuka (L)
8	Kábel snímača rýchlosti	34	Ľavý pedál (L)
9	Generátor	35	Krytka rukoväte pre nastavenie sedla
10	Remeň	36	Predný nosník
11	Riadiaca jednotka	37	Koliesko predného nosníka
12	Batéria	38	Držiak predného kolieska
13	Batériový kábel	39	Krytka predného kolieska
14	Pružina	40	Zadný nosník
15	Skrutka	41	Koncová krytka zadného nosníka
16	Kábel riadiacej jednotky	42	Nastaviteľná nožička
17	Kábel generátoru	43	Krytka hlavného stĺpa
18	Kábel generátoru	44	Hlavný stĺp
19	Krytka	45	Signálny kábel (prevlečený hlavným stĺpom)

20	Kábel napájacieho adaptéra	46	Rukoväť a ovládací panel
21	Sedlová tyč	47	Pravá fixačná objímka pre držiak na fľašu (R)
22	Rukoväť k nastaveniu polohy sedla	48	Ľavá fixačná objímka pre držiak na fľašu (L)
23	Krytka zadnej časti rámu	49	Držiak na fľašu
24	Krytka hornej časti rámu	50	Sedlo
25	Pravý bočný kryt konštrukcie (R)	51	Držiak na iPod
26	Pravý bočný kryt rámu (R)		

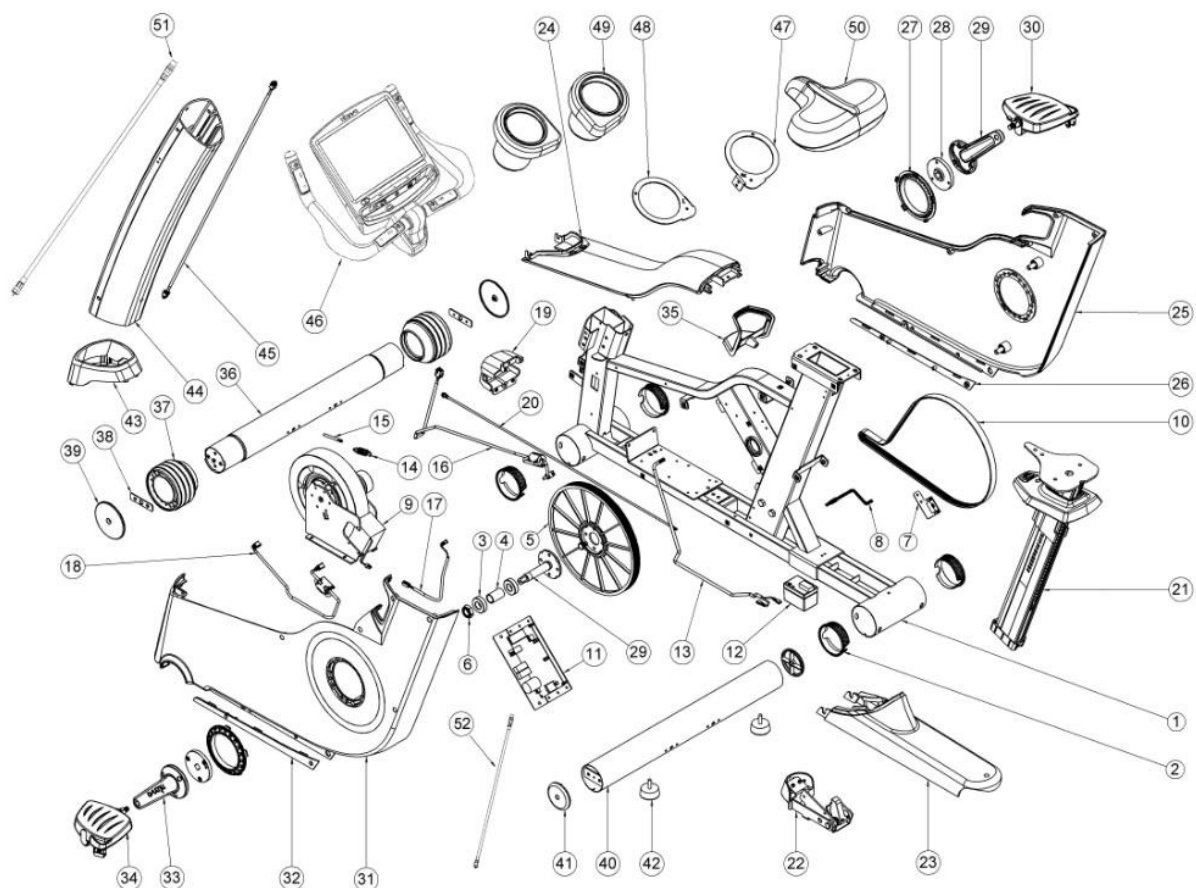
9. MODEL 550RBi: NÁKRES A ZOZNAM DIELOV



Označenie	Názov dielu	Označenie	Názov dielu
1	Rám, hlavná konštrukcia	40	Krytka
2	Vložka	41	Držiak na iPod
3	Ložisko 6004ZZ	42	Horný kryt zadnej časti konštrukcie
4	Vymedzovacia vložka	43	Koľajnica
5	Remenica	44	Ozubená tyč
6	Poistná matica	45	Vložka (západka)
7	Snímač rýchlosti	46	Držiak kábla
8	Kábel snímača rýchlosti	47	Signálny kábel
9	Generátor	48	Tlmiace lanko s očkom
10	Napínací držiak remeňa	49	Tlmiaca vložka
11	Pružina vodiacej kladky	50	Posuvný držiak sedla
12	Remeň	51	Držiak (podperná doštička)
13	Krytka adaptéra	52	Vložka (západka)
14	Batéria	53	Zadná krytka držiaka sedla
15	Držiak batérie	54	Predná krytka držiaka sedla
16	Riadiaca jednotka	55	Rukoväť pre nastavenie polohy sedla
17	Batériový kábel	56	Predná krytka koľajnice
18	Krytka strednej časti rámu	57	Zadná krytka koľajnice
19	Snímací kábel	58	Pravý bočný kryt zadnej časti konštrukcie (R)

20	Signálny kábel	59	Ľavý bočný kryt zadnej časti konštrukcie (L)
21	Kábel generátora	60	Rám sedla
22	Kábel generátora	61	Kryt rámu sedla
23	Feritové jadro (polozatvorené)	62	Krabička s konektormi
24	Pravá krytka strednej časti rámu (R)	63	Sedlo
25	Ľavá krytka strednej časti rámu (L)	64	Zadná rukoväť
26	Kryt hornej časti rámu	65	Ľavý držiak na fľašu (L)
27	Kotúč kľuky	66	Pravý držiak na fľašu (R)
28	Ľavý predný kryt konštrukcie (L)	67	Kryt zadnej rukoväte
29	Krytka kľuky	68	Predný nosník
30	Ľavá kľuka (L)	69	Predné koliesko
31	Ľavý pedál (L)	70	Držiak predného kolieska
32	Remienok pedála	71	Koncová krytka predného nosníka
33	Pravý predný kryt konštrukcie (R)	72	Zadný nosník
34	Pravá kľuka (R)	73	Držiak zadného nosníka
35	Pravý pedál (R)	74	Koncová krytka zadného nosníka
36	Krytka hlavného stĺpa	75	Nastaviteľná nožička
37	Hlavný stĺp	76	Kábel senzora teploty
38	Ovládací panel	77	Senzor teploty (PCB)
39	Rukoväť	78	Fixačná skrutka

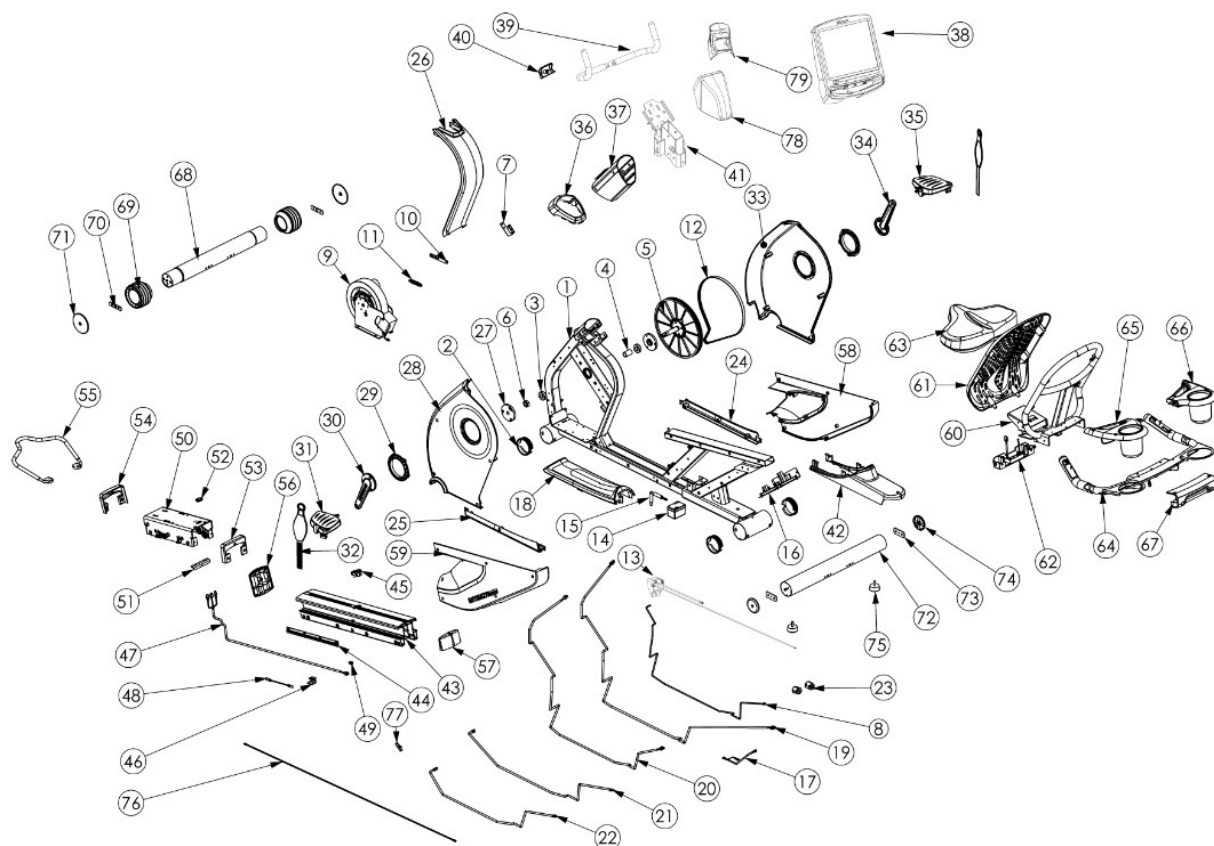
10. MODEL 550UBe: NÁKRES A ZOZNAM DIELOV



Označenie	Názov dielu	Označenie	Názov dielu
1	Rám, hlavná konštrukcia	27	Krytka kľuky
2	Vložka	28	Kotúč kľuky
3	Ložisko 6004ZZ	29	Pravá kľuka (R)
4	Vymedzovacia vložka	30	Pravý pedál (R)
5	Remenica	31	Ľavý bočný kryt konštrukcie (L)
6	Poistná matica	32	Ľavý bočný kryt rámu (L)
7	Snímač rýchlosti	33	Ľavá kľuka (L)
8	Kábel snímača rýchlosti	34	Ľavý pedál (L)
9	Generátor	35	Krytka rukoväte pre nastavenie sedla
10	Remeň	36	Predný nosník
11	Riadiaca jednotka	37	Koliesko predného nosíka
12	Batéria	38	Držiak predného kolieska
13	Batériový kábel	39	Krytka predného kolieska
14	Pružina	40	Zadný nosník
15	Skrutka	41	Koncová krytka zadného nosníka
16	Kábel riadiacej jednotky	42	Nastaviteľná nožička
17	Kábel generátora	43	Krytka hlavného stĺpa
18	Kábel generátora	44	Hlavný stĺp

19	Krytka	45	Signálny kábel (prevlečený hlavným stĺpom)
20	Kábel napájacieho adaptéra	46	Ovládací panel a rukoväť
21	Sedlová tyč	47	Pravá fixačná objímka pre držiak na fľašu (R)
22	Rukoväť pre nastavenie polohy sedla	48	Ľavá fixačná objímka pre držiak na fľašu (L)
23	Krytka zadnej časti rámu	49	Držiak na fľašu
24	Krytka hornej časti rámu	50	Sedlo
25	Pravý bočný kryt konštrukcie (R)	51	TV kábel (hlavný stĺp)
26	Pravý bočný kryt rámu (R)	52	TV kábel (rám)

11. MODEL 550RBe: NÁKRES A ZOZNAM DIELOV



Označenie	Názov dielu	Označenie	Názov dielu
1	Rám, hlavná konštrukcia	40	Krytka
2	Vložka	41	Držiak ovládacieho panela
3	Ložisko 6004ZZ	42	Horný kryt zadnej časti konštrukcie
4	Vymedzovacia vložka	43	Koľajnica
5	Remenica	44	Ozubená tyč
6	Poistná matica	45	Vložka (západka)
7	Snímač rýchlosti	46	Držiak kábla
8	Kábel snímača rýchlosti	47	Signálny kábel
9	Generátor	48	Tlmiace lanko s očkom
10	Napínací držiak remeňa	49	Tlmiaca vložka
11	Pružina vodiacej kladky	50	Posuvný držiak sedla
12	Remeň	51	Držiak (podperná doštička)
13	Krytka od adaptéra	52	Vložka (západka)
14	Batéria	53	Zadná krytka držiaka sedla
15	Držiak batérie	54	Predná krytka držiaka sedla
16	Riadiaca jednotka	55	Rukoväť pre nastavenie polohy sedla
17	Batériový kábel	56	Predná krytka koľajnice
18	Krytka strednej časti rámu	57	Zadná krytka koľajnice
19	Snímací kábel	58	Pravý bočný kryt zadnej časti konštrukcie (R)

20	Snímací kábel	59	Ľavý bočný kryt zadnej časti konštrukcie (L)
21	Kábel generátora	60	Rám sedla
22	Kábel generátora	61	Kryt rámu sedla
23	Feritové jadro (polozatvorené)	62	Krabička s konektormi
24	Pravá krytka strednej časti rámu (R)	63	Sedlo
25	Ľavá krytka strednej časti rámu (L)	64	Zadná rukoväť
26	Kryt hornej časti rámu	65	Ľavý držiak na fľašu (L)
27	Kotúč kľuky	66	Pravý držiak na fľašu (R)
28	Ľavý predný kryt konštrukcie (L)	67	Kryt zadnej rukoväte
29	Krytka kľuky	68	Predný nosník
30	Ľavá kľuka (L)	69	Predné koliesko
31	Ľavý pedál (L)	70	Držiak predného kolieska
32	Remienok pedála	71	Krytka predného kolieska
33	Pravý predný kryt konštrukcie (R)	72	Zadný nosník
34	Pravá kľuka (R)	73	Držiak zadného nosníka
35	Pravý pedál (R)	74	Koncová krytka zadného nosníka
36	Krytka hlavného stĺpa	75	Nastaviteľná nožička
37	Hlavný stĺp	76	Kábel senzora teploty
38	Ovládací panel	77	Senzor teploty (PCB)
39	Rukoväť	78	Predná krytka držiaka ovládacieho panela
		79	Zadná krytka držiaka ovládacieho panela

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

- inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je. „Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluve alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitéu dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu, a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozařízení pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku
- nesprávnou montážou
- neodbornou repasiou
- 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 alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HB, HA – na domáce použitie; SC, S – na komerčné použitie).

Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky závady, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamácií tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť. Pokiaľ kupujúci oznámi závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady takto oznámenej kupujúcemu. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia vadného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00 Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamácie a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefón: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK**inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

Telefón: +421 (0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk