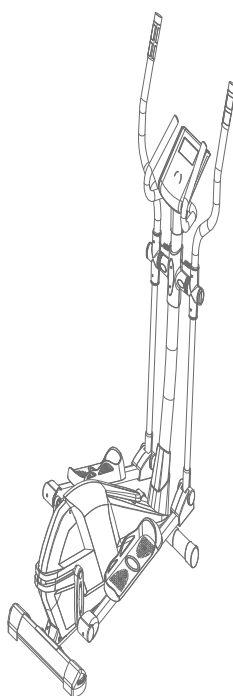




Návod k použití inSPORTline AUSTIN

STEP 6



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:
SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

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

Základní informace:

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

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

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Maximální nosnost je 150 kg.
- Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro domácí použití.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- computer se automaticky zastaví, pokud přestanete šlapat do pedálů.
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- nestavějte se na sedlo nebo řídítka.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany.
- Dodržujte minimální zasunutí sedlové tyče, která je specifikována v návodu.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Ujistěte se, že všichni uživatelé jsou uvědoměni o možných rizicích, např. pohyblivé části během cvičení.
- Uschovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.
- Tento stroj je vyroben a určen pouze pro domácí účely. Nepoužívejte jej ke komerčním účelům.
- pro používání stroje volte vhodné sportovní oblečení. Nenoste volný oděv, který by se mohl zaplést do pohyblivých částí stroje. Při cvičení na ortopedu používejte sportovní obuv s pevnou patou – běžeckou obuv nebo speciální obuv na aerobik.
- v místnosti, kde je stroj umístěn nikdy nenechávejte děti bez dozoru.
- ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.

- před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, proved'te cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.
- při jízdě začněte šlapat pomalu a postupně zvyšujte rychlost, dokud nedosáhnete požadovaného tempa. Neukončujte jízdu náhle – postupně tempo snižujte dokud se tepová frekvence nevrátí do běžného stavu.
- necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
- při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklánějte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
- jestliže cvičící osoba cítí závrať nebo nevolnost, bolest na prsou nebo jakýkoliv jiný nenormální stav, musí cvičení ihned přerušit a poradit se svým lékařem.
- Upozornění: nesprávný/nadměrný trénink může způsobit poranění.
- Prosím dodržujte rady ke správnému tréninku, tak jak je znázorněno v tréninkové instruktáži.

Důležité:

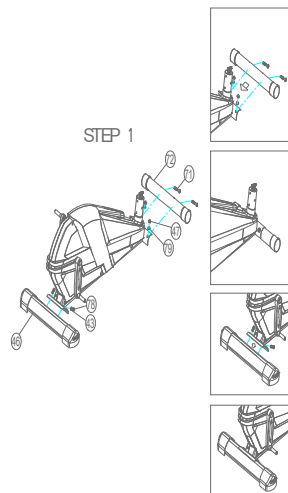
Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

Důležité:

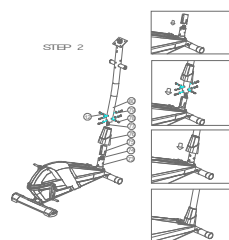
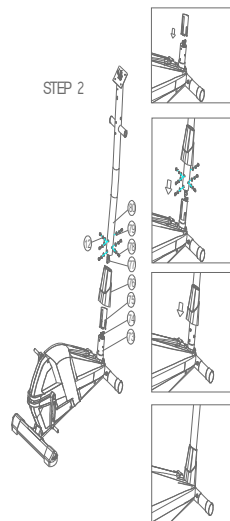
Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se porad'te se svým lékařem. Toto upozornění je zvlášť důležité pro osoby, u kterých byly již zjištěny zdravotní potíže a starší 35 let.

Návod k montáži

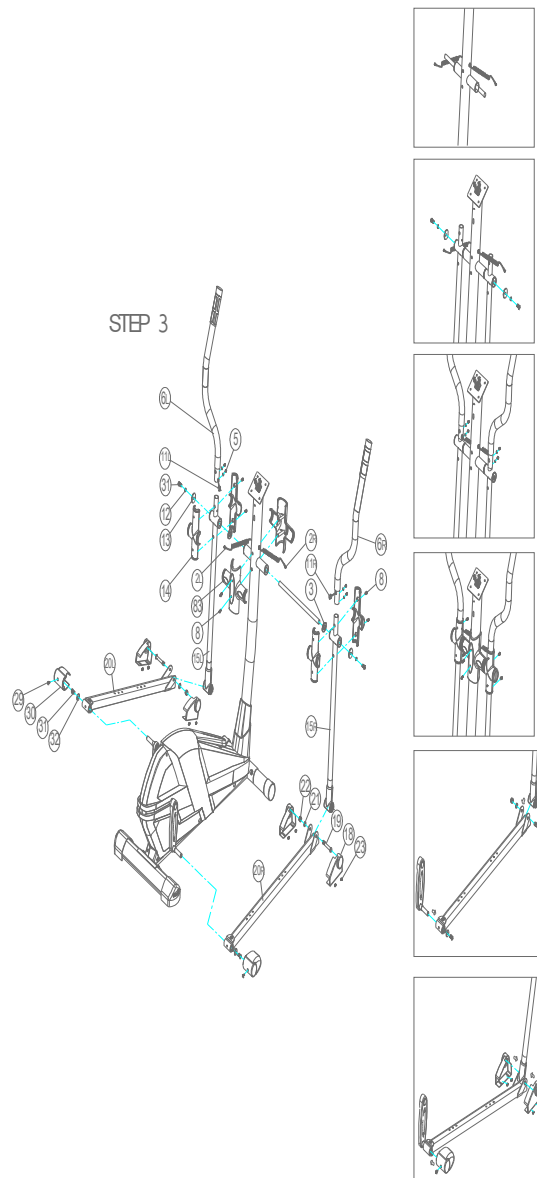
KROK 1



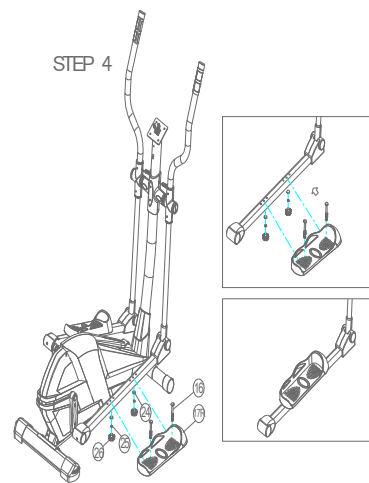
KROK 2



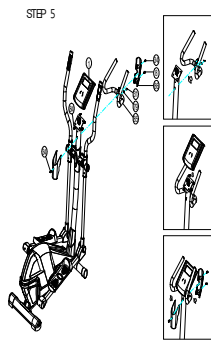
KROK 3



KROK 4



KROK 5

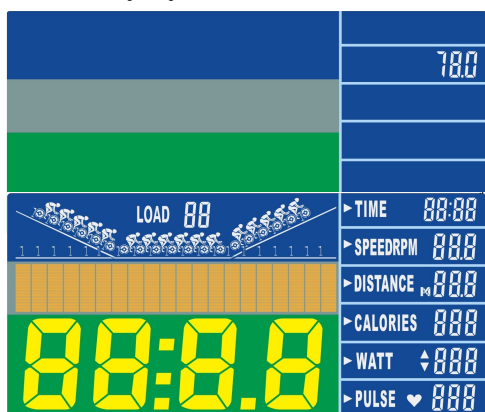


Návod k používání computeru



Zapnutí

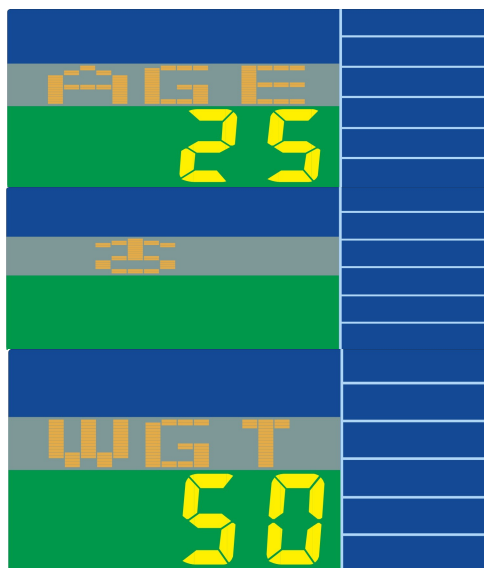
Po zapnutí ke zdroji nebo po zmáčknutí jakéhokoliv tlačítka, displej bude blikat po dobu několika vteřin a poté zobrazí číslo 78, po doběhnutí autotestu se zobrazí režim, tak jak je znázorněno níže.



Dale zmáčkněte nastavení kalendáře. Dvakrát zmáčkněte pro nastavení roku, potvrďte zmáčknutím tlačítka MODE. Opakujte také por nastavení měsíce, dne a času.

Uživatelské nastavení

U1 zobrazení: použijte otáčivý číselník k výběru uživatele 1 po uživatele 4. Navolte osobní data (VĚK, VÁHA, VÝŠKA, POHLAVÍ) použitím číselníku, a zmáčkněte tlačítko MODE pro potvrzení.



Vyberte tlačítka MANUAL, PROGRAM, H.R.C., USER, WATT, pomocí otáčivého číselníku nebo zmáčkněte tlačítko START pro rychlý začátek.

Tlačítka funkcí

- MODE** Zmáčknutím vyberete jakoukoliv funkci, tak že se Vám zobrazí na obrazovce.
- ST/STOP** K začátku nebo konci cvičebního programu.
- RECOVERY** Zmáčkněte toto tlačítko pro funkce zotavení. Po cvičení, když je ještě LCD aktivní, zmáčkněte toto tlačítko a držte oba senzory (nebo používejte hrudní čidlo) Počítač bude v provozu po 60 vteřin, po čemž se zobrazí Váš stupeň zotavení, od škály 1 po 6. Stupeň 1 zobrazuje rychlé zotavení, stupeň 6 pomalé zotavení.
- RESET** Slouží ke vynulování a vymazání všech dat.
- BODY FAT** Ukazuje Vaše BMI.
- UP** Slouží k výběru k vzestupnému nastavení.
- DOWN** Slouží k výběru k sestupnému nastavení.

Popis funkcí

Time:

Zobrazuje **časové** funkce zmáčknutím tlačítka MODE (označení – bliká "TIME" na LCD okně). Pro odpočítávání zadejte stupeň v minutách pomocí otočení číselníku.

Distance:

Zobrazuje **vzdálenost** pomocí zmáčknutí tlačítka MODE (označení – bliká "DISTANCE" na LCD okně). Pro odpočítávání zadejte km pomocí otočení číselníku.

Calories:

Zobrazuje funkci **spalování kalorií**, pomocí zmáčknutí tlačítka MODE (označení – bliká "CALORIE" na LCD okně). Pro odpočítávání zadejte funkci pomocí otočení číselníku.

Speed:

Zobrazuje funkci **rychlosti** pomocí zmáčknutí tlačítka MODE (označení – bliká "SPEED" na LCD okně).

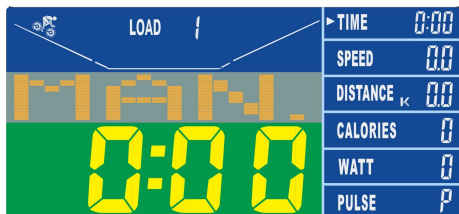
Watt:

Zobrazuje hodnotu síly pomocí zmáčknutí tlačítka MODE (označení – bliká "WATT" na LCD okně.)

Puls:

Podržte pevně oba senzory, které se nachází na řídkách (prosím utřete senzory a ruce před začátkem měření pulsu) nebo použijte náhradní pás na hrud' (lehce navlhčete kontakty na pásu). Váš nynější srdeční tep se zobrazí během 30 vteřin až 1 minuty. Je potřeba zaujmout stabilizovanou polohu a držet oba senzory pevně.

Trénink pomocí MANUÁLNÍHO režimu



Vyberte "MANUAL", použijte dvojtého zmáčknutí ke změně odporu (tento ergometr nabízí 16 úrovní), potvrďte výběr zmáčknutím "MODE".

- "TIME": použijte dvojtého zmáčknutí k funkci **Časovač**. Jestliže nechcete nastavit časovač, zmáčkněte jednou "MODE".
- "DISTANCE": použijte dvojtého zmáčknutí k funkci **Vzdálenost**, potvrďte výběr zmáčknutím "MODE". Jestliže si nepřejete nastavit vzdálenost ke cvičení, zmáčkněte jednou "MODE".
- "CALORIES": použijte dvojtého zmáčknutí k funkci **Spotřeby kalorií**, potvrďte výběr zmáčknutím "MODE". Jestliže si nepřejete nastavit spotřebu, zmáčkněte jednou "MODE".
- "PULSE": použijte dvojtého zmáčknutí k funkci měření **Pulsu**, potvrďte výběr zmáčknutím "MODE". Jestliže si nepřejete nastavit měření srdečního tepu, zmáčkněte jednou "MODE".
- Začněte cvičení zmáčknutím tlačítka "ST/STOP".

Trénink pomocí režimu PROGRAM

- Vyberte "PROGRAM", použijte k výběru profilu od 1 do 12, potvrďte výběr zmáčknutím tlačítka "ENTER".



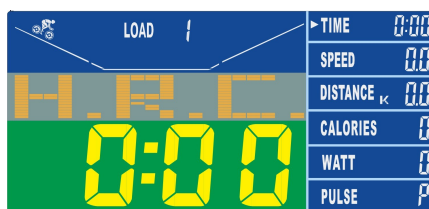
- Zmáčkněte tlačítko "MODE" ještě jednou a nastavte hodnotový cíl pro "TIME, DISTANCE, CALORIES AND PULSE". Následujte proceduru, jak je popsáno výše v manuálním režimu. Programový režim "WATT" nemůže být přednastaven.
- Jestliže si nepřejete nastavit hodnotový cíl, zmáčkněte pouze jednou tlačítko "ST/STOP".

Trénink v režimu USER



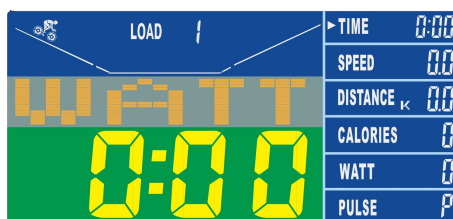
- Vyberte tlačítko "USER", dvojtého zmáčknutí k nastavení Vašeho vlastního profilu (tento ergometr nabízí 16 úrovní a 20 zatížení).
- V každém segmentu potvrďte Vaše zatížení zmáčknutím tlačítka "MODE".
- Začněte cvičební program zmáčknutím tlačítka "ST/STOP".

Training in TARGET H.R. mode



- Vyberte "TARGET H.R.", použijte dvojtého zmáčknutí k nastavení Vašeho věku.
- Zmáčkněte "ENTER", "55%" bliká. Dvakrát zmáčkněte, abyste vybrali 55, 75, 90 nebo THR. Potvrďte výběr zmáčknutím tlačítka "MODE".
- Jestliže jste vybrali 55, 75 nebo 99%, "TIME" bliká: Následujte popis, tak jak je popsáno výše v manuálním režimu k nastavení cílových hodnot.
- Pokud jste vybrali THR, "100" bliká: Dvakrát zmáčkněte k nastavení cílového srdečního tepu.
- Potvrďte výběr zmáčknutím tlačítka "MODE".
- Začněte cvičení zmáčknutím tlačítka "ST/STOP".
- Po té, co zadáte Bpm (Tep za minutu) zátěž bude kontrolován aktuálním srdečním tepem. Odpor se bude automaticky nastavovat v závislosti na srdeční tep. Jestli Váš srdeční tep bude pod dosahovaným cílem, odpor se zvýší automaticky za 30 vteřin, maximálně do stupně 16. Jakmile Váš srdeční tep dosáhne nastaveného cíle, odpor se automaticky zmenší okamžitě o 1 stupeň a bude se postupně snižovat o každých 15 vteřin, dokud Váš srdeční tep nedosáhne nastavené hodnoty.

Trénink v režimu WATT



- Vyberte "WATT", dvakrát zmáčkněte do nastavitelného výkonu (je to programovatelní od 10 do 350 Wattů), potvrďte výběr zmáčknutím "MODE".
- Obtížnost odporu se bude automaticky nastavovat v závislosti na Wattovém nastavení. Jestliže nastavení

je pod cílovou hodnotou, protitah se automaticky přednastaví směrem nahoru do 30 vteřin, maximálně do 16 stupně. Jakmile jste dosáhli nastavené hodnoty, odpor se změní okamžitě o jeden stupeň a bude se snižovat každých 15 vteřin, dokud nedosáhne nastavené hodnoty.

- Jestliže si nepřejete nastavit Watt, zmáčkněte jednou "ENTER".

Zobrazování tuku v těle/BODYFAT

- Vyberte "BODYFAT" a zmáčkněte "START".
- Zmáčkněte oba senzory po dobu přibližně 10 vteřin.
- LCD Vám ukáže Vaše BMI.

Tréninkové instrukce

Jestliže jste nebyli dlouho fyzicky aktivní a pokud chcete předejít zdravotním rizikům, měli byste konzultovat cvičební program se svým lékařem před zahájením tréninku.

K dosažení významného zlepšení Vaší fyzické stránky a zdraví, některé aspekty, jak cvičit, byste měli následovat:

Intenzita

K dosažení maximálního výsledku musí být vybrána správná intenzita. Srdeční puls Vám bude sloužit jako průvodce. Jako pravidlo by mělo být běžně použito:

Maximální srdeční tep = 220 - Věk

Během cvičení by měl být srdeční tep vždy v rozmezí od 60% - 85% maxima srdečního tepu.

Pro Váš osobní tréninkovou úroveň se prosím řiďte přiloženou tabulkou.

Pokud začínáte cvičit, měli byste udržovat Váš tep na 70% maxima Vašeho srdečního tepu v období několika prvních týdnů.

S postupným zlepšováním Vaší fyzické kondice můžete zvolna zvyšovat na 85% maxima Vašeho srdečního tepu.

Informace slouží pouze k osobnímu použití. Konzultujte se svým lékařem, pokud vyžadujete profesionální radu, před začátkem cvičebního programu zaměřeného na srdeční tep.

Spalování tuku

Tělo začíná spalovat přibližně při 65% maxima srdečního tepu. K dosažení optimální hranice ke spalování se doporučuje udržovat puls mezi 70% - 80% maxima srdečního tepu.

Optimální trénink se skládá ze 3 cvičení/30 minutách týdně.

Příklad:

Je Vám 52 let a chtěli byste začít se cvičením.

Max. puls = 220 - 52(věk) = 168 puls/min

Mini. puls = 168 x 0.7 = 117 puls/min

Nejvyšší hodnota pulsu = 168 x 0.85 = 143 puls/min

V průběhu prvních týdnů se doporučuje začít s pulsem 117, posléze se zvýšením na 143.

S postupným zlepšením Vaší fyzické kondice by měla intenzita vzrůst na 70% - 85% maxima Vašeho srdečního tepu.

Organizace tréninku

Rozvičení

Před začátkem každého tréninku byste se měli rozcvičit po dobu 5-10 minut.

Doporučuje se strečink a šlapání na kole na velmi nízké úrovni odporu, které Vás dobře rozcvičí.

Cvičení

V průběhu samotného cvičení byste měli zvolit rozmezí 70% -85% maxima Vašeho srdečního tepu.

Délka cvičení by měla být vypočítána podle následujícího klíče:

děnně: přibližně 10 min.

2-3 x týdně: přibližně 30 min.

1-2 x týdně: přibližně 60 min.

Závěrečné protažení

Pro přiblížení efektivního zklidnění a uvonění svalů a metabolismu by měla se měla intenzita cvičení velmi snížit. A to během posledních 5 - 10 minut.

Strečink také pomáhá proti bolesti svalů.

Úspěch

Dokonce po krátkém časovém období regulérního cvičení byste si měli uvědomit, že si zvyšujete zátěž k dosažení optimálního pulsu.

Cvičení by mělo být postupně jednodušší a měli byste se cítit lépe.

K tomu, abyste dosáhli optimálního výsledku byste se měli motivovat k pravidelným cvičením. Vyberte si stálou hodinu, ve které budete cvičit. Nezačínajte trénink příliš agresivně. Staré přísloví říká:

"Nejobtížnější věc na cvičení je jeho začátek."

Přejeme Vám mnoho legrace a úspěchů s našim trenážerem.

Všechna uvedená data jsou přibližná pomoc a nemohou být užita jako žádná lékařská doporučení.

Srdeční puls je pouze k přibližné kontrole a nemůže být použit jako pomník v

kardiovaskulárním nebo ke zdravotním programům.

Seznam

No.	Popis	Počet	No.	Popis	Počet
1	Computer	1	48	Motor tension cable	1
2	Spojovací kabel (L+R)	1 sada	49	Belt wheel	1
3	Φ19×Φ38×0.5T těsnění	2	50	Drive wheel shaft	1
4	Φ19×Φ38 Obal	6	51	M8×15 Anti-loose Allen Bolt	4
5	M8 Šroub proti-uvolňovacíAnti-loose	4	52	M5×15 Screw	6
6	Upper handlebar (L+R)	1 sada	53	M8×50 Bolt	2
7	Handle pulse pads	2 sada	54	Junction	2
8	M4×15 Screw	11	55	Φ8×Φ16×2T Washer	2
9	End cap	2	56	M8 Anti-loose nut	2
10	Upper handlebar foam	2	57	Sensor	1
11	Handle pulse cable (L+R)	2	58	M5×15 Screw	1
12	Φ8 Spring washer	8	59	M10×40 Bolt	1
13	Φ8.5×Φ36×3T Washer	2	60	Tube spacer	1
14	Plastic cover	2 set	61	M10 Anti-loose nut	1
15	Lower handlebar (L+R)	2	62	Motor	1
16	M6×55 Carriage bolt	4	63	Screw	3
17	Footplate (L+R)	1 sada	64	Fly wheel	1
18	Plastic cover	2 sada	65	Belt	1
19	M10×78 Allen bolt	2	66	Belt adjustment set	2
20	Footplate support bar (L+R)	1 sada	67	Washer	2
21	Φ10×Φ19×2T Washer	2	68	Nut	2
22	M10 Anti-loose nut	2	69	Side cover	2
23	M5×15 Screw	8	70	Front end cap	2
24	Φ6×Φ14×2T Washer	4	71	M8 Carriage Bolt	2
25	Φ6 Spring washer	4	72	Front stabilizer	1
26	Knob	4	73	Main Frame	1
27	Φ11.5×Φ18×15 Sleeve	4	74	Lower computer cable	1
28	M5×15 Screw	3	75	Rubber bushing	1
29	M5×5.5	2	76	Front cover	1
30	Plastic cover	2	77	Upper computer cable	1
31	M8×20 Anti-loose Allen Bolt	6	78	M8×20 Allen Bolt	8
32	Φ8×Φ21×2T Washer	2	79	Φ8×Φ19×1.5T Curved washer	14
33	Φ11.5×Φ18×15 Sleeve	4	80	Handlebar post	1
34	M5×20 Screw	6	81	Rotation rod	1
35	Plastic cover	2	82	Plastic cover	4
36	M8×25 Anti-loose Bolt	2	83	Plastic cover	1 sada
37	Crank (L+R)	1 sada	84	Screw	4
38	M4.5×25 Self-tapping screw	7	85	Front handlebar	1
39	Chain cover (L+R)	1 sada	86	Plastic cover	1 sada
40	Washer	2	87	End cap	2
41	Washer	2	88	Handlebar foam	2
42	Bearing	4	89	Φ10×Φ26×8 Sleeve	4
43	Φ8×Φ19×2T Washer	2	90	Plastic cover	2 sada
44	Mains adaptor socket	1	91	Sleeve	2
45	Rear end cap	2	92	Allen key wrench	2
46	Rear stabilizer	1	93	Combination Wrench	1
47	cap nut	2			

Údržba

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

Údržba zahrnuje:

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

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

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

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.

upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.

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

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

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

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

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

www.insportline.cz



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

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

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

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