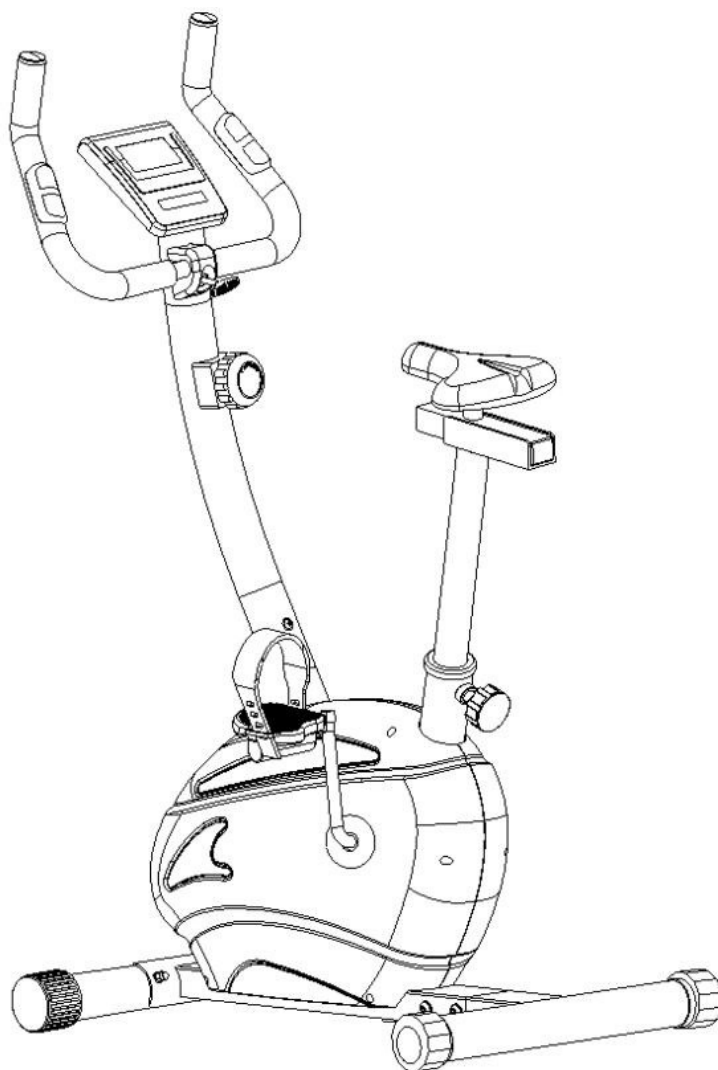




Návod k použití inSPORTline NEPTUN



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

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

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

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout chybějící nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoli 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, proveďte 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 instruktaži.

Důležité:

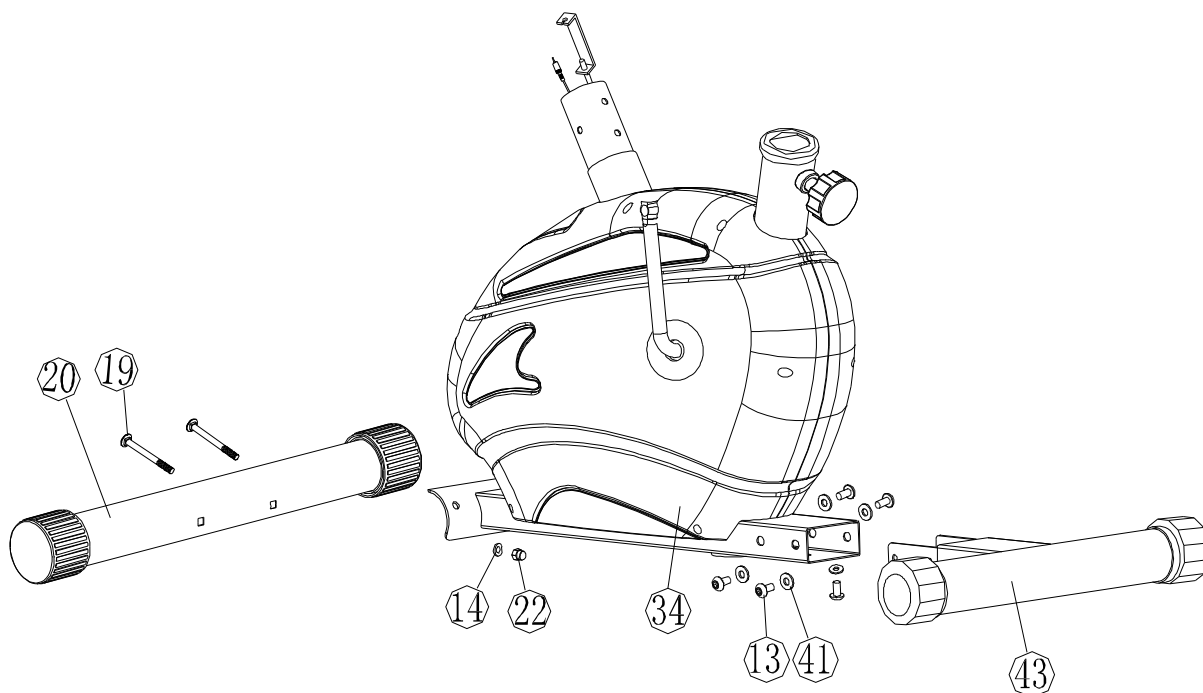
Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

Důležité:

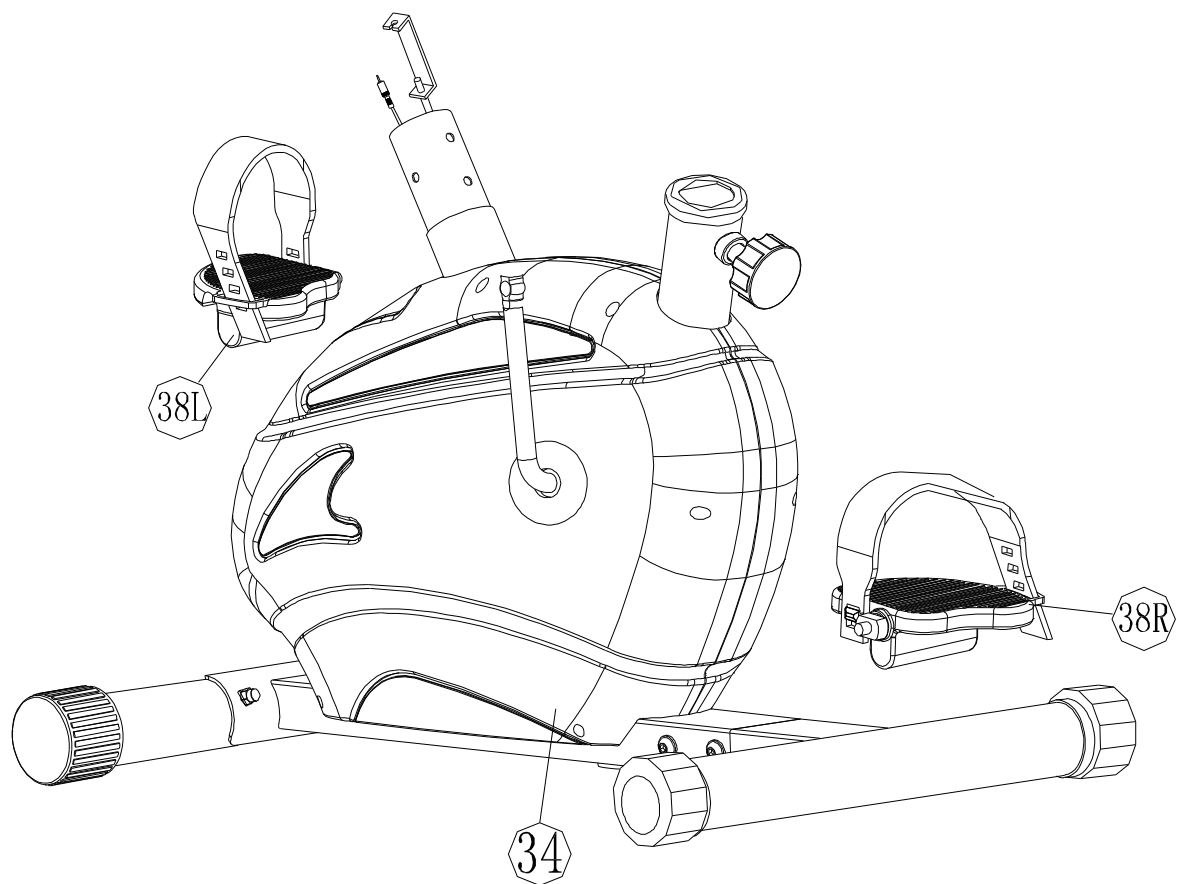
Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Toto upozornění je zvláště důležité pro osoby, u kterých byly již zjištěny zdravotní potíže a starší 35 let.

Všechna znázorněná data jsou přibližné poučení a nemohou být použita jako žádné lékařské doporučení.

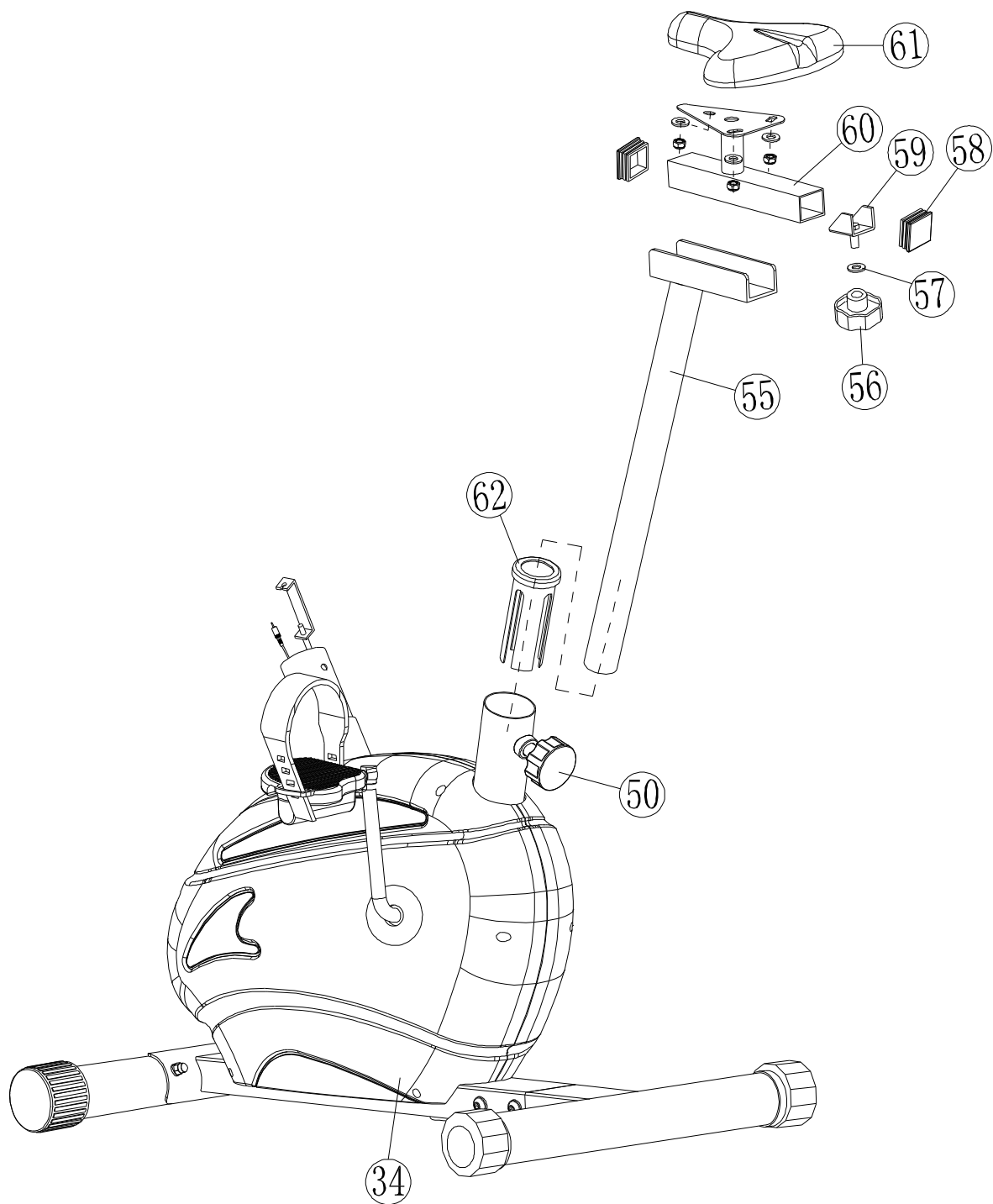
Krok. 1



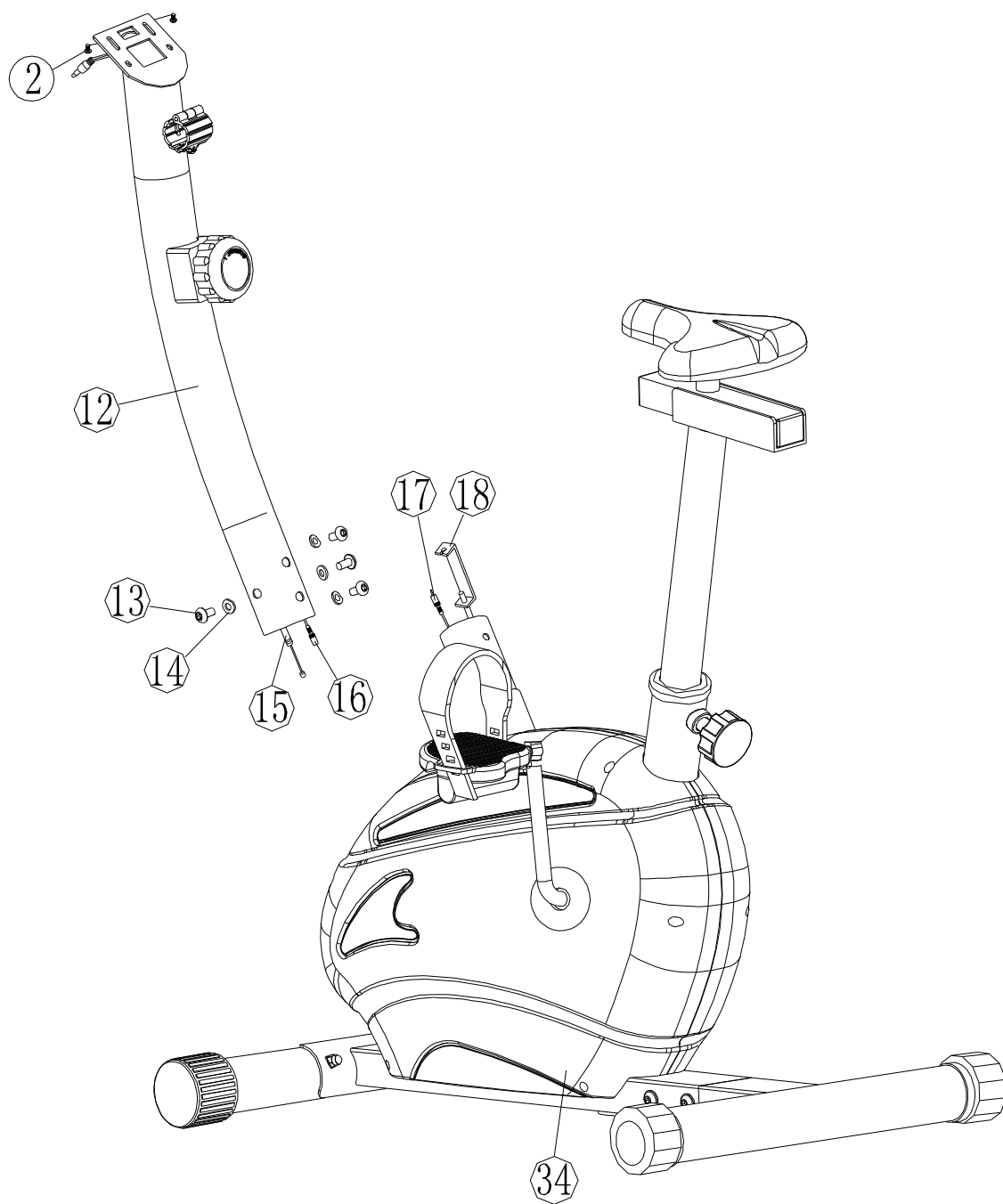
Krok.2



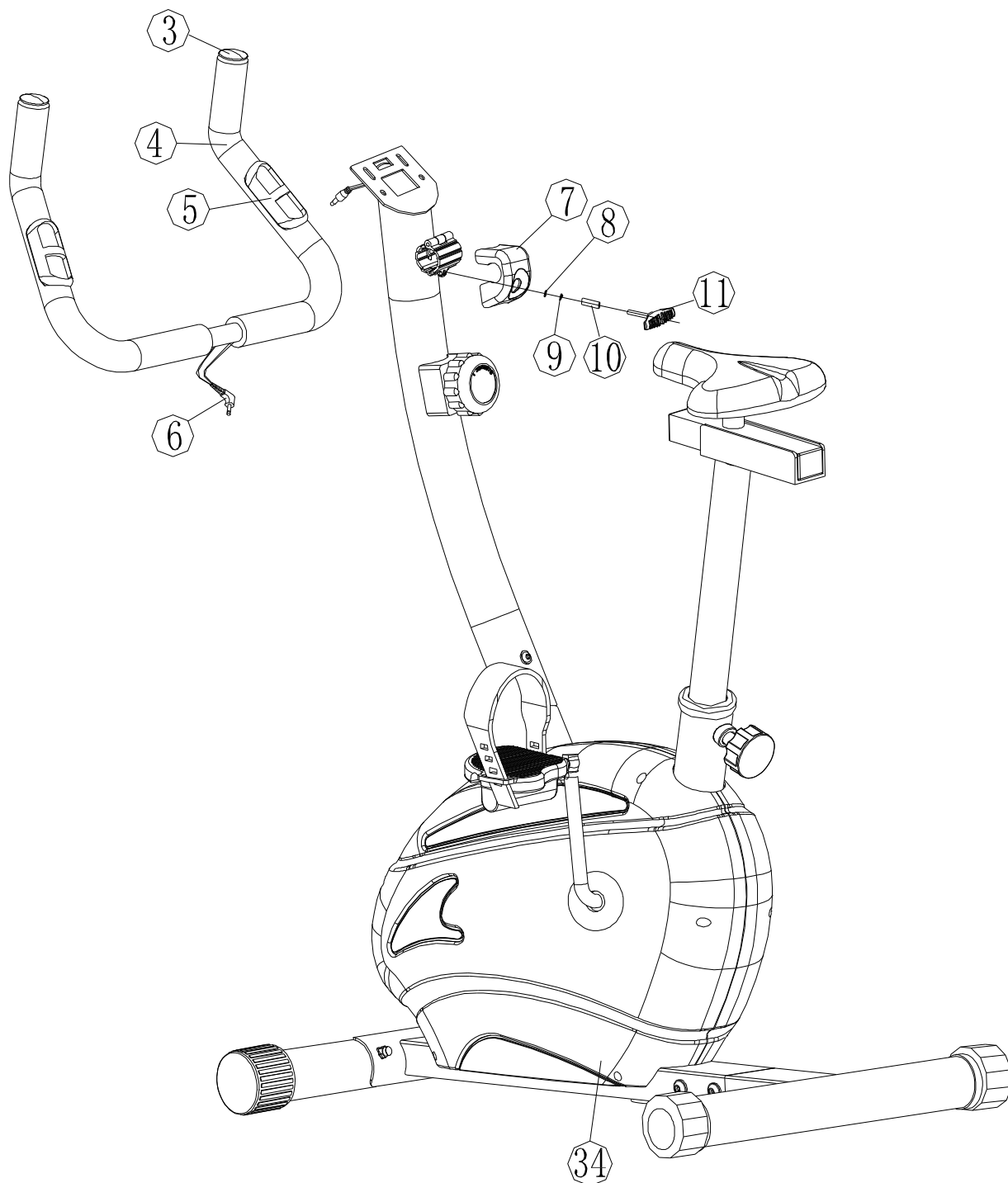
Krok.3



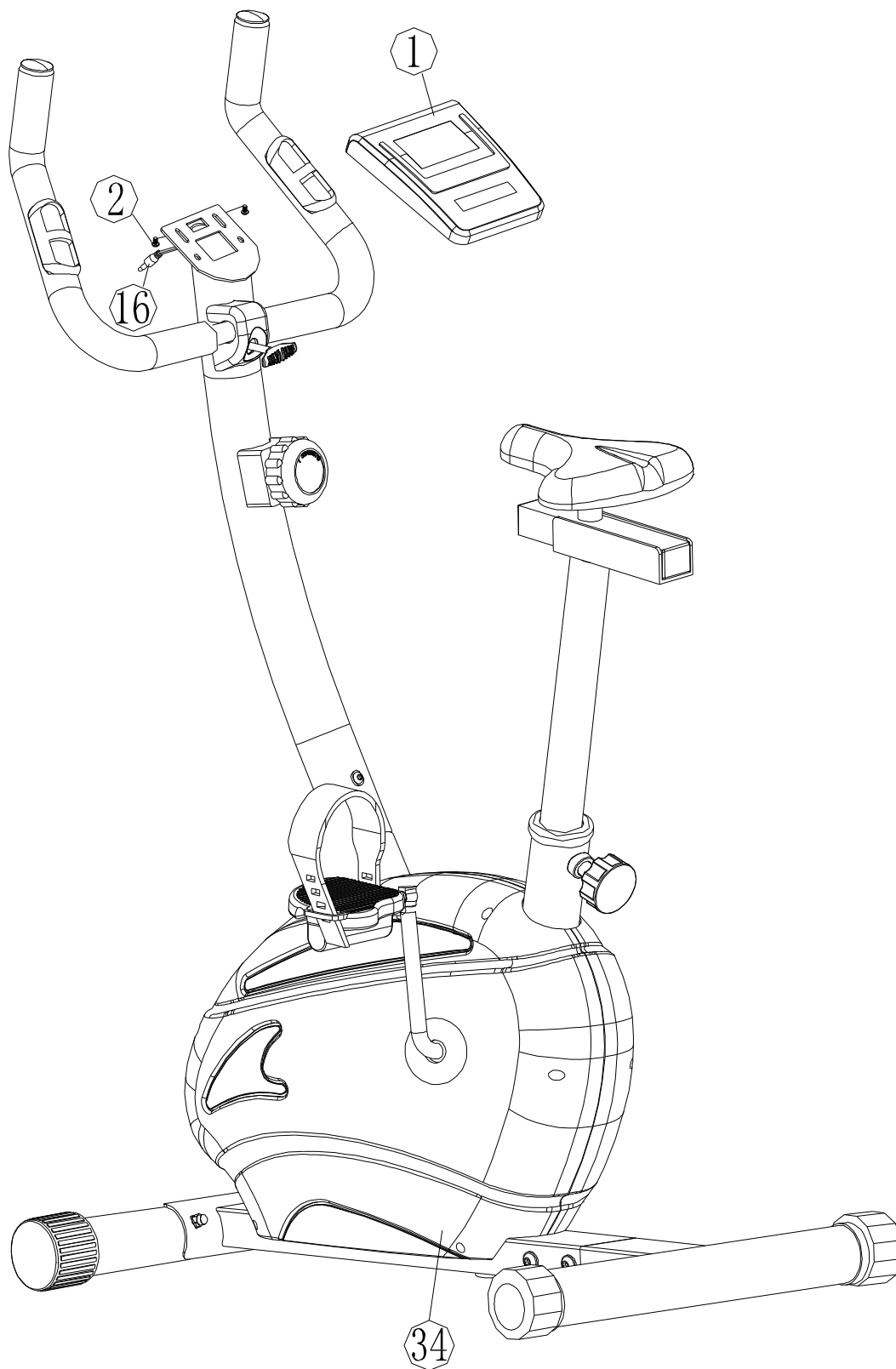
Krok.4



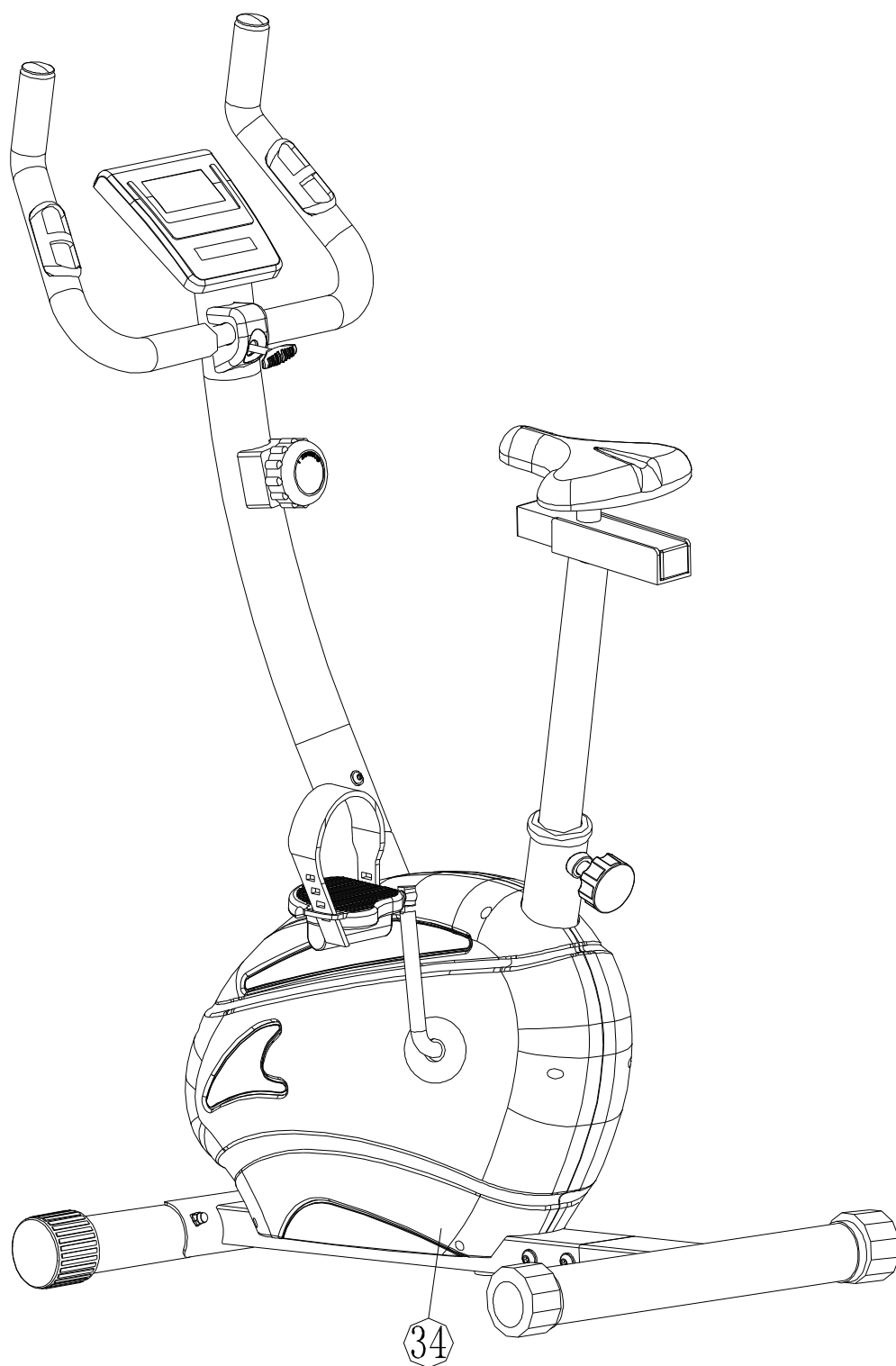
Krok.5

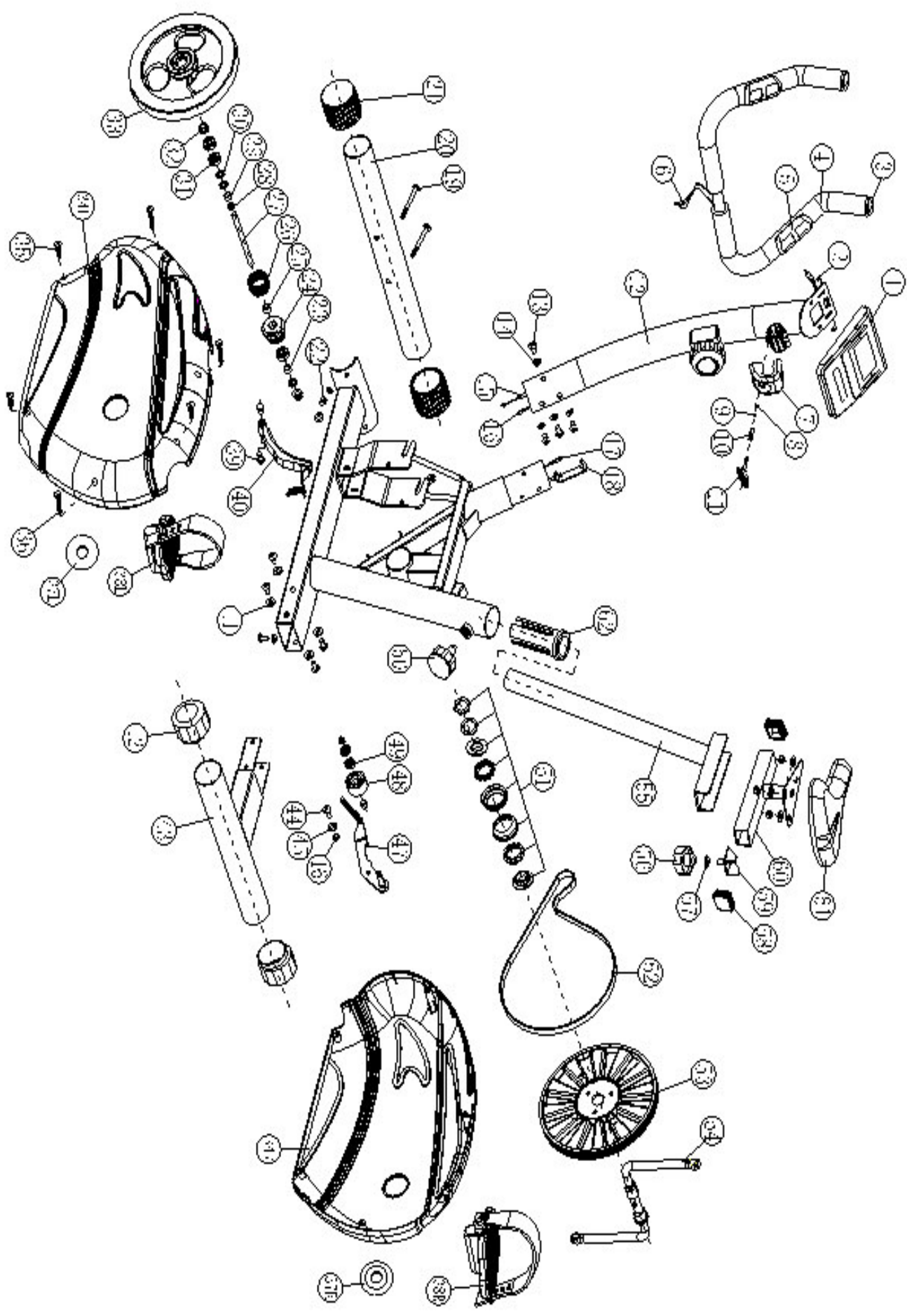


Krok.6



Krok.7





Seznam součástek

ČÍSLO	JMÉNO	VELIKOST	POČET
1	Computer		1Ks
2	M5 Šroub s rovnou hlavičkou	M5*10L	2Ks
3	Víko na řídítka	7/8"	2Ks
4	Řídítka		1 sada
5	Ruční pulsor		2Ks
6	Měřič pulsu na ruce		1 sada
7	Kryt na řídítka		1Ks
8	Rovné těsnění	Φ8*Φ13*2T	1Ks
9	Pružinové těsnění	Φ8*Φ13.5*2.5T	1Ks
10	Objímka 1	Φ12*42L	1Ks
11	T otáčedlo	M8	1Ks
12	Dtojan na řídítka		1 sada
13	M8 Allen Klínový šroub	M8*16	9Ks
14	Oblé těsnění	Φ19*Φ8*2T	6Ks
15	Napínač		1 sada
16	Senzorický kabel 1		1Ks
17	Senzorický ustalovač		1Ks
18	Nižší napínací kabel		1Ks
19	M8 Šroub k válci	M8*75	2Ks
20	Přední stabilizér		1Ks
21	Víko k přednímu stabilizéru		2Ks
22	Klenutá matice	M8	2Ks
23	Objímka 1	Φ14*11L	1Ks
24	Řemenová kladka	Φ39	1Ks
25	Měděná objímka	Φ19*11.5L	1Ks
26	Pružina pro setrvačnick		1Ks
27	Osový setrvačnick	145L	1Ks
28	Objímka 2	Φ14*6L	2Ks
29	Objímka 3	Φ14*9L	1Ks
30	3/8" Matice	3/8"*4.5L	3Ks
31	Objímka 1	6000RS	3Ks
32	3/8" Patková matice	3/8"	2Ks
33	Setrvačnick	Φ240 (4.5KG)	1Ks
34	Řetězový kryt (R+L)		1sada
35	Šrouby k vrtání	3/16"*5/8"	6Ks
36	M4 Závitový šroub	M4*30	3Ks
37	Klikovité víko		2Ks
38	Pedál (R+L)		1sada
39	M6 Allen Hlavičkový hřebík	M6*16L	2Ks
40	Magnetická souprava		1 sada
41	Ploché těsnění	Φ19*Φ8*2T	8Ks
42	Zadní stabilizační		2Ks
43	Zadní stabilizátor		1Ks
44	M8 Allen Klínový šroub(S5)	M8*16	1Ks
45	Ploché těsnění	Φ16*Φ8*1T	1Ks
46	M8 Nylonová matice	M8	5Ks
47	Tlakové sváření		1sada

48	Liché koleso	Φ43	1Ks
49	Těsnění 2	6900RS	2Ks
50	Vypínač k zástrčce	M16	1Ks
51	BB sada		1Ks
52	Řemen	410 J6	1Ks
53	Řemenová kladka	Φ260 J6	1Ks
54	Klika	190*6"	1Ks
55	Sedadlo		1sada
56	3/8" zástrčka	3/8"	1Ks
57	φ10 Ploché těsnění	Φ10*Φ25*2T	1Ks
58	Čtvercová objímka	38*38	2Ks
59	3/8" Svářovací šroub	3/8"	1Ks
60	Přesouvací plád		1sada
61	Sedadlo		1Ks
62	Objímka		1Ks

Instrukce k použití computeru



Zapnuto

Baterie:

Vložte 2 baterie AA 1.5 V

Zapnuto:

Po vložení baterií anebo po zmáčknutí libovolného tlačítka, displej zobrazí '0' během jedné sekundy. Pokud se displej nerozsvítí, vyměňte baterie. Kontaktujte prosím prodejce, pokud následující bylo provedeno.

Tlačítka funkcí

MODE	Zmáčknete k výběru kterékoliv funkce, tak aby se zobrazila na hlavní obrazovce.
SET	K nastavení funkčních hodnot.
RESET	K vymazání displeje a všech dat. Zmáčknete po dobu 3 vteřin k vymazání všech dat.

Displej se zaktivuje okamžitě, jakmile začnete šlapat.

Popis funkcí

Čas:

Zobrazuje časové funkce pomocí zmáčknutí MODE tlačítka.

Vzdálenost:

Zobrazuje funkce vzdálenost zmáčknutím MODE tlačítka.

Calories:

Zobrazuje funkce palení kalorií zmáčknutím MODE.

Rychlost:

Zobrazuje funkce rychlostí otočením tlačítka MODE.

Puls:

Pevně držte oba senzory na držadle (otřete prosím senzor a ruce před každým začátkem měření Vašeho pulsu). Váš aktuální srdeční tep se zobrazí během 30 vteřin až 1 minuty. Stabilní pozice vyžaduje pevné držení obou senzorů.

Instrukce k tréninku

Pokud jste po dlouhou dobu nebyli fyzicky aktivní a k zamezení zdravotních rizik, konzultujte prosím se svým lékařem každý nový začátek cvičebního programu.

K dosažení zaznamatelného zlepšení Vaší fyzické odolnosti a zdraví, jsou zde následující hlediska k dosažení nejefektivnějšího tréninku.

Intenzita

K dosažení maximálních výsledků se musí vybrat nejvhodnější intenzita cvičení. Srdeční tep tady slouží jako direktiva.

Jako návod zde slouží následující:

Maximální srdeční puls = 220 - věk

Během cvičení by měl být puls vždy 60% - 85% maximálního srdečního pulsu.

Pro cvičení Vašeho vlastního srdečního pulsu prosím shlédněte přiloženou tabulku pulsu.

Když začínáte cvičit, měli byste udržovat svůj tep na 70% Vaší maximální pulsové hodnoty po dobu několika prvních týdnů.

Se zlepšením kondice, puls by se měl lehce zvyšovat 85% Vašeho maximálního srdečního pulsu.

Výše zmíněné slouží pouze k osobní orientaci. Pokud chcete profesionální hledisko, konzultujte cvičení se svým lékařem před zahájením cvičebního programu a přizpůsobte si tak svůj program.

Spalování kalorií

Tělo začíná spalovat tuk přibližně při 65% maxima srdečního tepu. K dosažení optimální spalovací

hodnoty se doporučuje udržovat puls mezi

70% – 80% maxima srdečního pulsu. Optimální trénink se skládá ze 3 cvičení/týden. Každé po dobu 30 minut.

Příklad:

Je Vám 52 let a chtěli byste začít cvičit. Maximální puls = $220 - 52(\text{věk}) = 168$ puls/min
Minimální puls = $168 \times 0.7 = 117$ puls/min
Nejvyšší puls = $168 \times 0.85 = 143$ puls/min

Během prvních týdnů se doporučuje začít na srdečním tepu 117, poté zvýšit na 143.

Se zlepšujícím se kondicí se může intenzita tréninku zvýšit na 70% - 85% Vašeho maximálního srdečního tepu.

Toto se nesmí provádět zvýšením odporu při šlapání, ale použitím vyšší frekvence šlapání nebo delšími tréninkovými periodami.

Trénink organismu

Zahřívání

Před každým cvičebním programem byste se měli rozvířit po dobu 5-10 minute.

Například protahování a šlapání s nízkou zátěží Vás vhodně nastartuje.

Doporučení: rozvíření

Protahení nebo trénink ohenost je vhodným pro fit a zdravou fyzickou. Tréninkem se stane Vaše tělo ohebnější, zlepšíte si cirkulaci krve a pomůžete svým svalům začít program. Zahřívací program umožňuje dosáhnout ohebnějšího a lépe vypracovaného těla. Pokud jste se nikdy před cvičením nesoustředili na protahování, začněte s mírným protahováním a zvyšujte délku s tím, jak se bude zlepšovat Vaše ohebnost. Se širokou škálou fitness pomůcek si vždy naleznete ten, který bude nejvíce vyhovovat Vaší fyzické kondici.

Dříve, než začnete cvičit, ujistěte se, že jste se správně protáhli. To Vám pomůže ochránit před úrazem a připravit Vás na cvičení, které přijde. Protáhněte se po dobu 8 - 10 min. chůzí, lehkým joggingem na místě, nebo použijte běžící pás, kolo nebo eliptical. Snažte se zahrnout nějaké podobné cvičení, které Vám pomohou se rozvířit a protáhnout si zatuhlé svaly. Délka rozvíření by měla záviset od intenzity cvičení, stejně jako od Vaší fyzické kondice.

Cvičení

V průběhu aktuálního tréninku by mělo být zvoleno rozmezí maxima srdečního pulsu 70% -85%. Délka by měla být vypočítána pomocí následujícího klíče:

Denně: přibližně 10 min. za cvičební dobu
2-3 x týdně: přibližně 30 min. za cvičební dobu
1-2 x týdně: přibližně 60 min. za cvičební dobu

Závěrečné protažení

K dosažení efektivního závěrečného protažení svalů a metabolismu by se měla intenzita cvičení velmi zmírnit během posledních 5 – 10 minut.

Strečink je také výborná pomoc pro prevenci svalové bolesti.

Úspěch

Dokonce po krátkém období regulérního cvičení byste si měli uvědomit, že pravidelně zvyšujete zátěž šlapání k dosažení optimálního srdečního tepu. Cvičení bude jednodušší a Vy se budete cítit víc fyzicky zdatní než obvykle.

K dosažení tohoto byste se měli motivovat pravidelným cvičením. Vyberte si pravidelnou dobu pro cvičení a nezačínajte trénink příliš agresivním cvičením. Staré rčení mezi sportovci zní:

“Nejtežší věc na cvičení je jeho začátek.”

Přejeme Vám mnoho legrace a úspěchů s Vaším přístrojem.

Všechny uvedené informace jsou přibližné data a nebyly by být používány jako lékařská rada.

Srdeční tep je znázorněn k přibližné orientaci neměl by sloužit jako návod pro žádný kardiologický nebo lékařsky předepsaný program.

Trénink na puls

AGE	FC MAX/min.	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

Údržba

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

Údržba zahrnuje:

- A.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.
- B.pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- C.K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čistící prostředky s abrasivy.
- D.Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- E.Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
- F.Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
- G.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.

Reklamacie 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