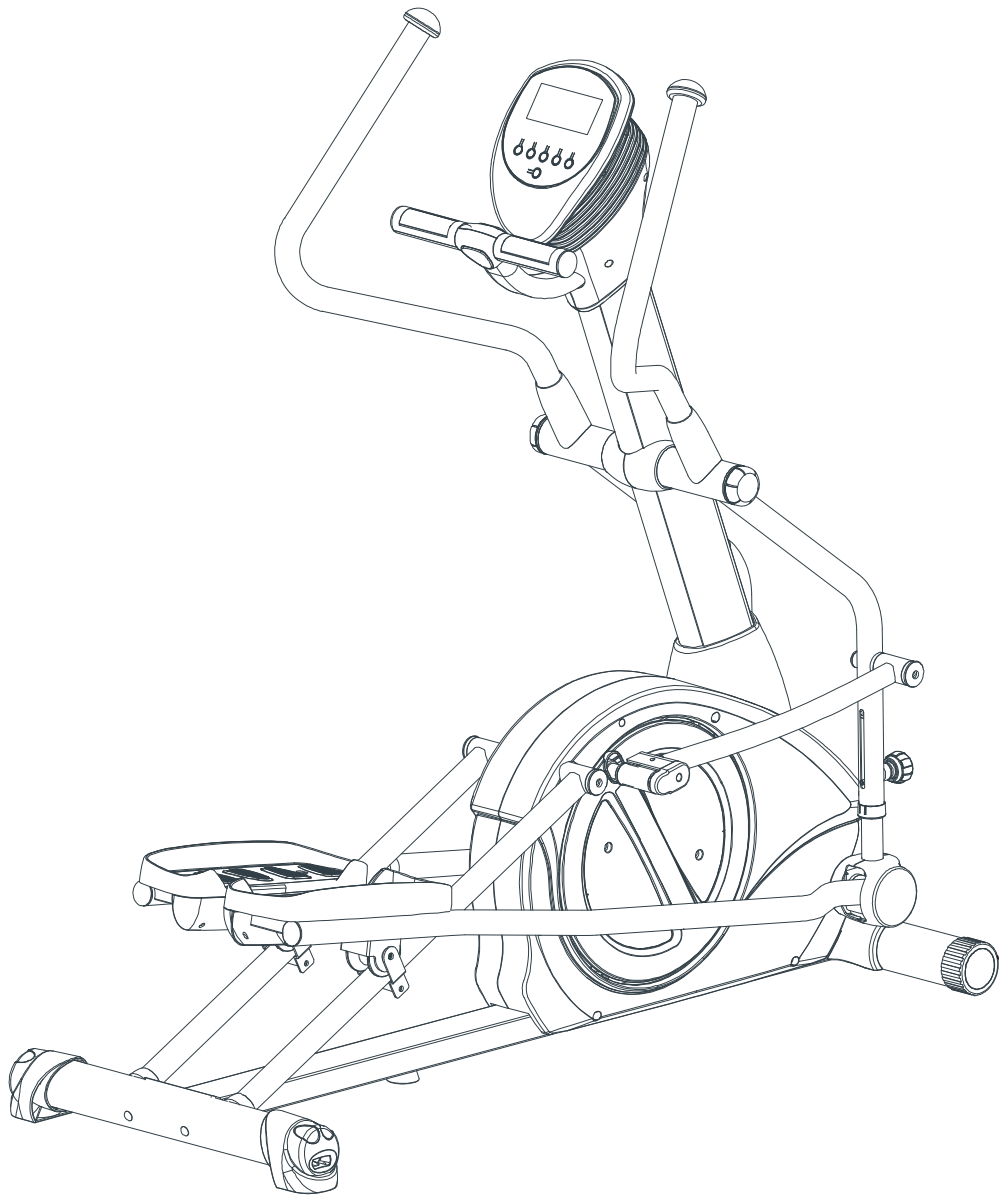




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 6447 Climber inSPORTline SM-3276



Výrobek se může od ilustračního obrázku lehce lišit

VYROBENO V TAIWANU

OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ.....	3
SEZNAM DÍLŮ.....	4
SEZNAM SPOJOVACÍHO MATERIÁLU.....	5
MONTÁŽ	8
SEŘÍZENÍ STAVĚCÍCH KRYTEK ZADNÍHO NOSNÍKU.....	14
NASTAVENÍ SKLONU OVLÁDACÍHO PANELU.....	14
PŘEMISŤOVÁNÍ PŘÍSTROJE.....	14
SEŘÍZENÍ STAVĚCÍ NOŽKY NA ZÁKLADNĚ.....	14
OVLÁDACÍ PANEL.....	16
PŘEHLED PROGRAMŮ:	16
TLAČÍTKA.....	17
FUNKCE.....	19
Manuální program (P1).....	21
Programy P2-P7	24
Program P8 (BODY FAT)	28
Programy P9-P12 (HEART RATE CONTROL)	31
Uživatelské programy P13-P16.....	35
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	39
POKYNY KE CVIČENÍ.....	40
ZAHŘÁTÍ PŘED CVIČENÍM, ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ.....	41
DOPORUČENÉ PROTAHOVACÍ CVIKY	41
SCHÉMA (A)	43
SCHÉMA (B).....	44
SEZNAM DÍLŮ.....	45
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	49

Cvičení na tomto přístroji může být nebezpečné pro Vaše zdraví, proto se před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu nejdříve poradte s lékařem.

Jestliže začnete během cvičení pociťovat slabost nebo závrať, přestaňte ihned cvičit. Jestliže není přístroj řádně sestaven nebo není používán správně, může dojít k vážným poruchám zdraví. K poškození zdraví může dojít také v případě, že nejsou dodržovány pokyny uvedené v tomto návodu.

Je-li přístroj v provozu, zamezte přístupu dětí a domácích zvířat. Před použitím přístroje vždy zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby bezpečně utaženy. Řiďte se bezpečnostními upozorněními, které jsou uvedeny v tomto návodu.

POZOR: HMOTNOST UŽIVATELEBYNEMĚLA PŘESAHOVAT 136KG (300LBS)

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

UPOZORNĚNÍ: Pro snížení rizika úrazů si pozorně přečtěte všechna bezpečnostní upozornění.

1. Přečtěte si všechny pokyny, které se týkají cvičení na climberu.
2. Přečtěte si tento návod k použití a řiďte se uvedenými pokyny. Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby řádně utaženy.
3. Při sestavování přístroje by měly být přítomny alespoň 2 osoby.
4. Děti ani domácí zvířata by se neměly dostat do kontaktu s přístrojem. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly nebo si na něm hrály. Je-li přístroj v provozu, zamezte přístupu dětí a domácích zvířat.
5. Doporučujeme umístit přístroj na vhodnou podložku.
6. Sestavujte a používejte přístroj na pevném a rovném povrchu. Neumísťujte přístroj na koberec nebo nerovný povrch.
7. Před použitím přístroje zkontrolujte, zda nejsou díly opotřebené nebo povolené.
8. Pokud je jakýkoliv díl povolen nebo opotřebován, ihned jej utáhněte nebo vyměňte.
9. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem. Jestliže začnete během cvičení pociťovat slabost, nevolnost nebo bolest, přestaňte okamžitě cvičit a poradte se s lékařem.
10. Při sestavování cvičebního programu vždy dodržujte doporučení stanovená lékařem.
11. Cvičte tak, jak Vám to umožňují Vaše fyzické schopnosti. Poznejte své hranice a naučte se správně trénovat. Během cvičení vždy používejte zdravý úsudek.
12. Před zahájením cvičebního programu požádejte lékaře o kompletní tělesné vyšetření.
13. Při cvičení nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do přístroje.
14. Necvičte naboso nebo v ponožkách, vždy používejte vhodnou obuv (např. běžeckou, vycházkovou).
15. Dodržujte bezpečnost při cvičení na přístroji i při jeho údržbě a sestavování. Nedodržení bezpečnosti může způsobit zranění.
16. Během cvičení stůjte vždy oběma chodidly pevně na pedálech.
17. Na přístroji by neměli cvičit lidé o hmotnosti vyšší než 136 kg (300 lbs).
18. Na přístroji nemůže cvičit více lidí najednou.
19. Přístroj je určen zejména k domácímu a klubovému použití.
20. Údržba: Pokud naleznete jakýkoliv poškozený díl, okamžitě jej vyměňte za nový. Přístroj nepoužívejte, pokud není plně funkční.
21. Pro bezpečný provoz je nutné zajistit volný prostor okolo celého trenažéru (alespoň 1 m).

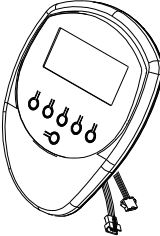
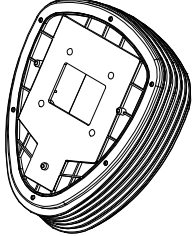
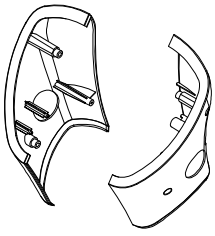
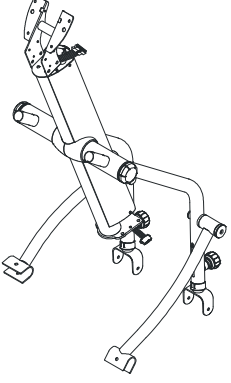
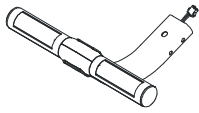
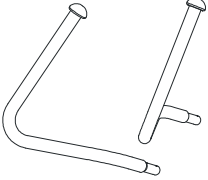

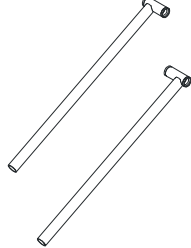
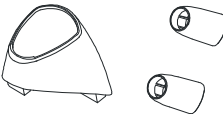
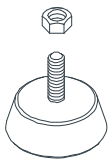
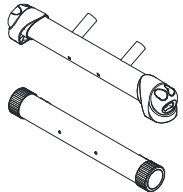
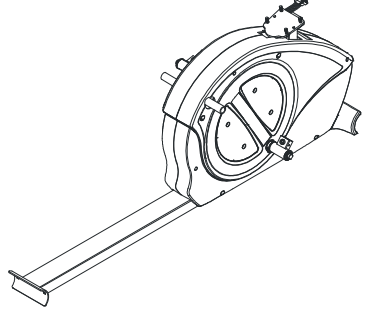


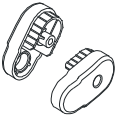
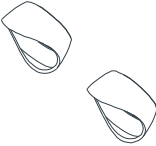

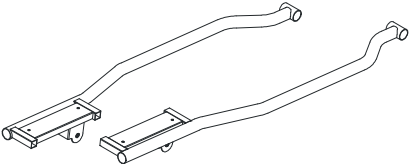
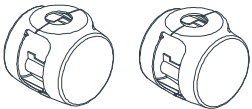
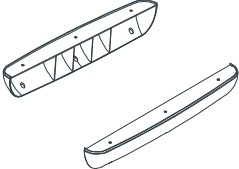
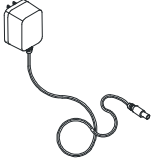
VAROVÁNÍ: Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem, obzvláště v případě, že jste starší 35 let, máte jakékoliv zdravotní problémy, jste-li těhotná žena, nebo pokud se cvičením teprve začínáte.

DODRŽUJTE UVEDENÉ POKYNY, KTERÉ SE TÝKAJÍ BEZPEČNOSTI. NEDODRŽENÍ TĚCHTO POKYŇŮ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÁ ZRANĚNÍ.

SEZNAM DÍLŮ

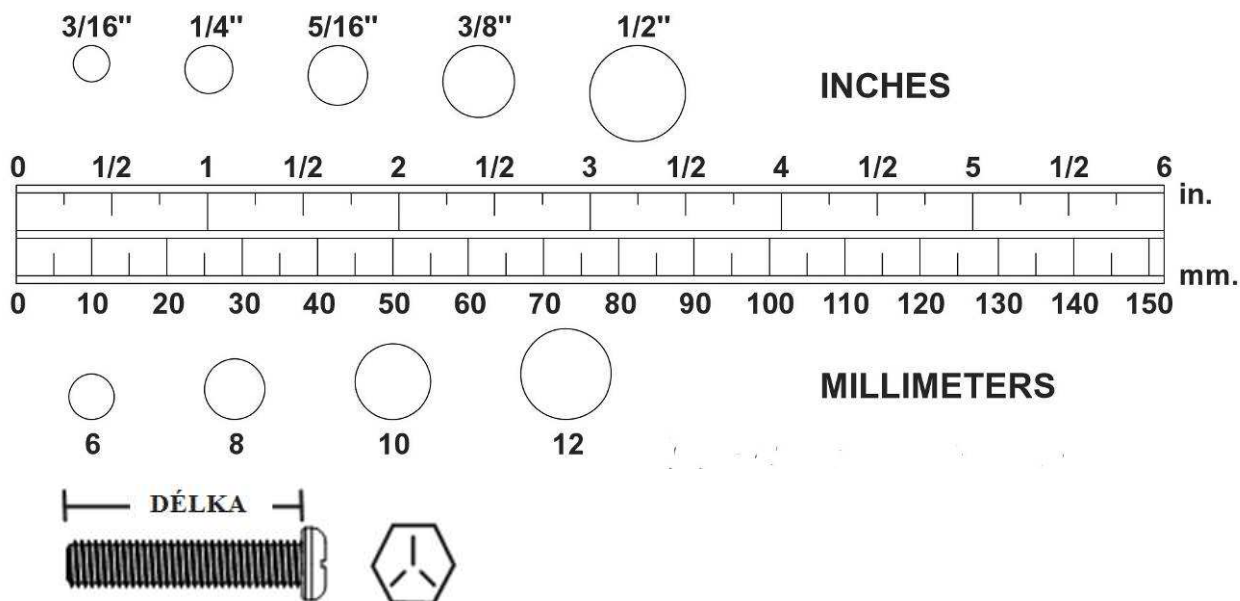
Krabici vybalujte na místě s dostatkem volného prostoru. Podle níže uvedeného seznamu zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly, a zda jsou v pořádku. Balícího materiálu se nezbavujte, dokud nedokončíte montáž přístroje. Nářadí a spojovací materiál potřebný pro sestavení výrobku je součástí balení.

Horní kryt ovládacího panelu	Spodní kryt ovládacího panelu	Kryt pod ovládací panel	Přední sloupek s pohyblivými rameny a spojovacími tyčemi
			
Pevná madla	Pohyblivá madla	Pedály	Kolejnice
			
Krytka předního sloupku a krytky pohyblivých madel	Stavěcí nožka s kontramaticí	Přední a zadní nosník	Hlavní rám konstrukce
			
Krytky na kliky	Spodní krytky kolejnicí	Jistící podložky	Pedálové tyče

			
Krytky kloubních spojů	Spodní kryty pedálů	Adaptér	
			

SEZNAM SPOJOVACÍHO MATERIÁLU

Vybalte krabici na místě s dostatkem volného prostoru. Prohlédněte si níže uvedený seznam spojovacího materiálu. Tato tabulka Vám pomůže rozpoznat spojovací materiál používaný během montáže. Pro zjištění průměru položte podložky nebo konce šroubů na kolečka vyznačená na papíře. Uvedená stupnice slouží ke změření délky šroubů. Balícího materiálu se nezbavujte, dokud není montáž dokončena.



Poznámka: Délka šroubů je měřena od konce šroubu po začátek hlavy (s výjimkou šroubů s plochými hlavami). Do délky šroubů s plochými hlavami se započítává také délka hlavy.



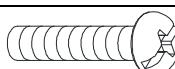
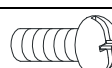
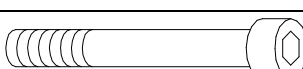
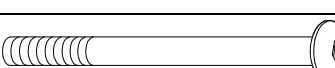
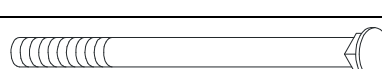

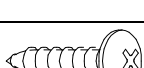


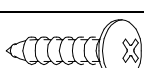
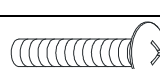
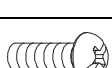
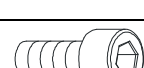
Balení obsahuje **tři odděleně zabalené sady spojovacího materiálu - sadu A, sadu B a sadu C**

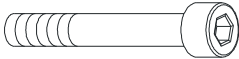

Sadu **A** použijte během **kroku 1., 2., 3., 7., 8.**

Během **9., 10., 11. kroku** používejte sadu **B**.

Poznámka:

- a. Prohlédněte si níže uvedený seznam sady A, B a C, abyste byli schopni spojovací materiál rozpoznat.
- b. Za účelem usnadnění přepravy mohou být některé díly již předem připevněny k přístroji. Jestliže není určitý díl zahrnut v jedné ze sad, zkontrolujte, zda není připevněn k přístroji.

SADA PŘÍSLUŠENSTVÍ A	Číslo a název dílu	Počet kusů
	79 Jistící podložka (M8)	6
	80 Podložka (8x16x2.0t)	2
	93 Šroub (M6xp1.0x25mm)	2
	94 Šroub (M8xp1.25x16mm)	4
	101 Šroub (M8xp1.25x90mm)	2
	106 Šroub (M8xp1.25x90mm)	2
	109 Vratový šroub (M8xp1.25x90mm)	2
	112 Samojistící matice (M8xp1.25)	4
	131 Samořezný šroub s plochou hlavou (M4x10mm)	6
SADA PŘÍSLUŠENSTVÍ B	Číslo a název dílu	Počet kusů
	79 Jistící podložka (M8)	1
	80 Podložka (8x16x2.0t)	1
	88 Samořezný šroub s plochou hlavou (M4x16mm)	4
	90 Šroub (M5xp0.8x25mm)	4
	91 Šroub (M5xp0.8x15mm)	4
	98 Šroub (M6xp1.0x15mm)	4

	99 Šroub (M6xp1.0x35mm) 100 Šroub (M8xp1.25x45mm)	4 1
	110 Samojistící matice (M6xp1.0)	4

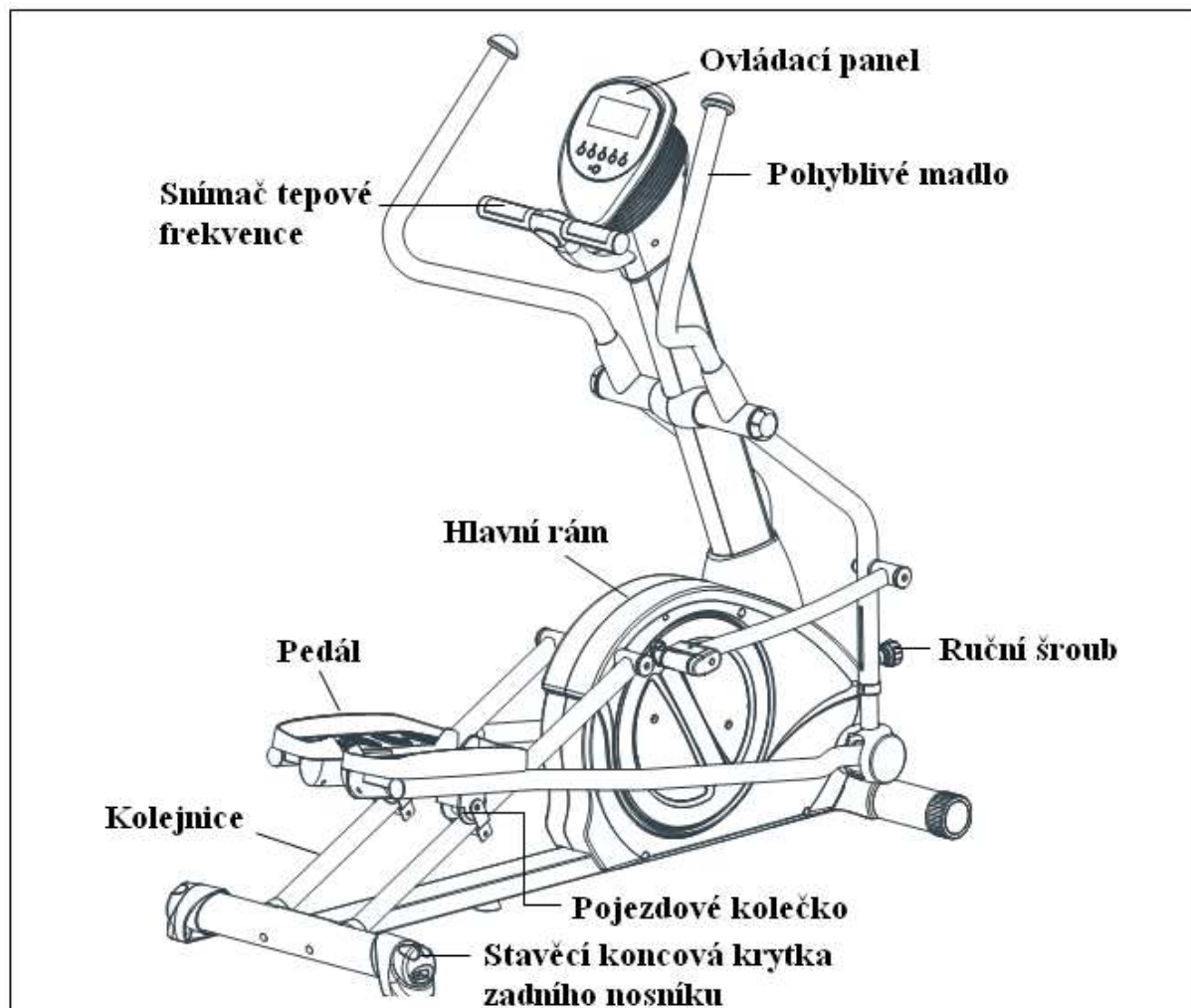
ÚVODNÍ INFORMACE

Děkujeme Vám za zakoupení tohoto trenažéru. Vynakládáme veškeré úsilí, aby naše výrobky dosahovaly té nejlepší kvality. S kvalitou našich produktů jsme velice spokojeni a doufáme, že Vám zakoupený trenažér bude dobře sloužit a pomůže Vám se lépe cítit, vypadat lépe a užívat si života naplno.

Je prokázáno, že pravidelné cvičení prospívá tělesnému i duševnímu zdraví.

Díky uspěchanému životnímu stylu dnes nemají lidé na cvičení příliš času. Cvičení na tomto přístroji představuje jednoduchou a účinnou cestu k získání skvělé postavy a zdravějšího životního stylu.

Obeznamte se s díly popsány na obrázku dříve, než budete pokračovat ve čtení návodu. Před prvním použitím přístroje si pozorně přečtěte celý manuál.



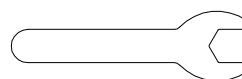
SOUČÁSTÍ BALENÍ JE TOTO NÁŘADÍ:



Křížový šroubovák (6mm)



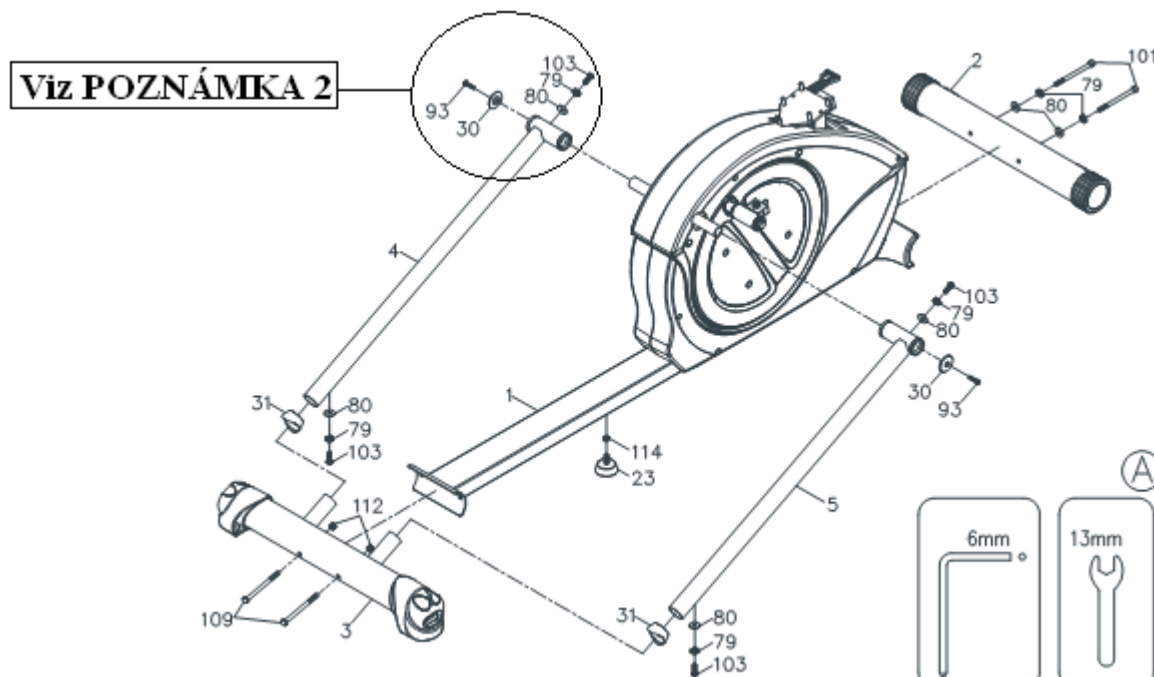
Imbusový klíč (5mm)



Maticový klíč (10 a 13mm)

MONTÁŽ

KROK 1: Připevnění předního nosníku



- a. Připevněte přední nosník (2) k hlavnímu rámu (1).

POZNÁMKA: „Malá rada: Šrouby nejdříve dotáhněte pouze ručně“

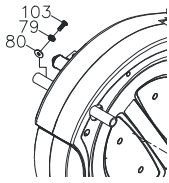
Pro usnadnění a urychlení montáže předního nosníku (2) k hlavnímu rámu (1) doporučujeme dvě podložky (8x16x2.0t)(80), dvě jistící podložky (M8)(79) a dva šrouby (M8x1.25x90mm)(101) nejdříve utáhnout pouze ručně.

Než začnete pevně utahovat šrouby klíčem, ujistěte se, že jsou šrouby správně prostrčeny předním nosníkem, a že nemůže dojít k poškození závitů v hlavním rámu.

- b. Utáhněte klíčem dva šrouby (M8x1.25x90mm)(101), dvě podložky (8x16x2.0t)(80) a dvě jistící podložky (M8)(79), pomocí kterých je přední nosník (2) připevněn k hlavnímu rámu (1).

POZNÁMKA 2: Pro usnadnění montáže kolejnic k zadnímu nosníku přitahujte v tomto kroku šrouby (93) pouze ručně.

KROK 2: Montáž kolejnic



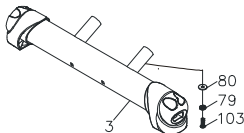
POZNÁMKA: Pro snadnější přepravu jsou podložka (8x16x2.0t)(80), jistící podložka (M8)(79) a šroub (M8xp1.25x20mm)(103) připevněny k hlavnímu rámu (1) (viz obrázek vlevo).

- Odšroubujte z hlavního rámu (1) podložku (8x16x2.0t)(80), jistící podložku (M8)(79) a šroub (M8xp1.25x20mm)(103).
- Nasaďte na kliku levou kolejnici (4) a upevněte ji pomocí podložky (8x16x2.0t)(80), jistící podložky (M8)(79) a šroubu (M8xp1.25x20mm)(103). **Pro snadnější montáž zašroubujte v tomto kroku šroub (103) pouze ručně.**
- Poté připevněte jistící podložku (30) pomocí šroubu (M6xp1.0x25mm)(93).
- Stejným způsobem postupujte během montáže pravé kolejnice.

KROK 3: Nasazení krytky a připevnění zadního nosníku

- Upevněte k zadnímu nosníku krytky (31).

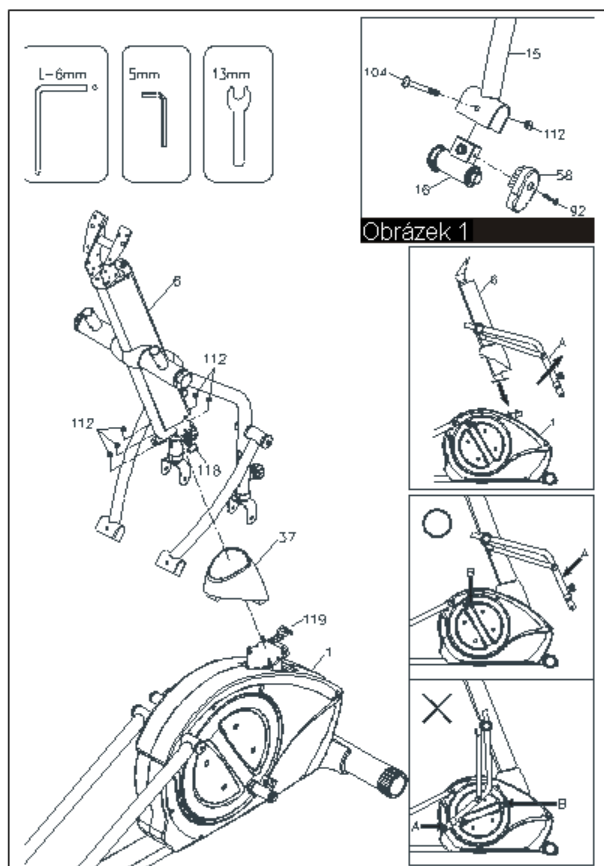
POZNÁMKA: Pro snadnější přepravu jsou 2 podložky (8x16x2.0t)(80), 2 jistící podložky (M8)(79) a 2 šrouby (M8xp1.25x20mm)(103) přišroubovány k zadnímu nosníku (3) (viz obrázek níže).



- Odšroubujte ze zadního nosníku (3) 2 podložky (8x16x2.0t)(80), 2 jistící podložky (M8)(79) a 2 šrouby (M8xp1.25x20mm)(103).
- Přiložte zadní nosník (3) k hlavnímu rámu (1) a následně připevněte k zadnímu nosníku (3) levou a pravou kolejnici (4, 5).
- Zajistěte zadní nosník pomocí 2 podložek (8x16x2.0t)(80), 2 jistících podložek (M8)(79), 2 šroubů (M8xp1.25x20mm)(103), 2 vratových šroubů (M8xp1.25x90mm)(109) a 2 samojistících matic (M8xp1.25)(112). Podložky umístěte tak, jak je uvedeno na obrázku.
- Během Kroku 2 jste přitáhli pouze ručně 2 podložky (8x16x2.0t)(80), 2 jistící podložky (M8)(79) a 2 šrouby (M8xp1.25x20mm)(103), které drží kolejnici na klikách. Nyní tyto šrouby a podložky utáhněte klíčem napevno.
- Přišroubujte stavěcí nožku (23) s kontramaticí (M8xp1.25)(114) ke střední části hlavního rámu (základny) (1). Zašroubujte stavěcí nožku (23) tak, aby podepírala základnu (1). Poté zajistěte nožku přitažením kontramatice (114) k základně (1).

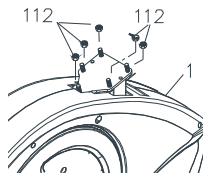
POZNÁMKA: Stavěcí nožka (23) slouží ke stabilizaci přístroje a podepření střední části rámu. Stavěcí nožku (23) zašroubujte/vyšroubujte tak, aby stál přístroj pevně na zemi a nenakláněl se do stran.

KROK 4: Montáž předního sloupku a krytky



- a. Nasadíte krytku (37) na přední sloupek (6).

POZNÁMKA: Za účelem přepravy jsou samojistící matice (M8xp1.25)(112, 5 kusů) přišroubovány k hlavnímu rámu (1).



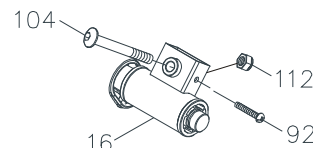
- b. Odšroubujte 5 samojistících matic (M8xp1.25)(112) z hlavního rámu (1).
- c. Dříve než začnete nasazovat přední sloupek (6) na hlavní rám (1), prohlédněte si nákresy vlevo (Obr. 1), aby bylo možno lehce připevnit pohyblivá ramena (A) a spojovací tyče (B). Během montáže předního sloupku (6) k hlavnímu rámu (1) musí být pohyblivá ramena (A) v úhlu 45°. Zajistěte přední sloupek (6) pomocí 5 samojistících matic (M8xp1.25)(112). **Matice (112) přitáhněte pouze ručně. Klíčem by se neměly přitahovat dříve než v Kroku 6.**

KROK 5: Propojení kabeláže

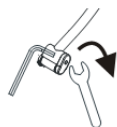
Propojte střední propojovací kabel (118) a spodní propojovací kabel (119). **POZNÁMKA:** Dávejte pozor, aby se kabely během montáže nepřiskříply mezi jednotlivé díly.

KROK 6: Montáž spojovacích tyčí

POZNÁMKA: Za účelem přepravy jsou šroub (M8xp1.25x50mm)(104), samojistící matice (M8xp1.25)(112) a šroub (M5xp0.8x25mm)(92) připevněny k spojovacímu dílu (16) (viz obrázek vpravo).



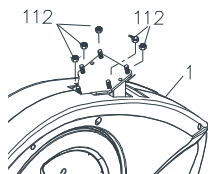
- a. Odšroubujte z pravého spojovacího dílu (16) šroub (M8xp1.25x50mm)(104), samojistící matici (M8xp1.25)(112) a šroub (M5xp0.8x25mm)(92).
- b. Postupujte podle Obrázku 1 a připevněte pravou spojovací tyč (15) k pravému spojovacímu dílu (16) pomocí 1 šroubu (M8xp1.25x50mm)(104) a samojistící matice (M8xp1.25)(112). **POZNÁMKA: Aby se mohla spojovací tyč volně otáčet, povolte po úplném dotažení matici (112) o 1/8 otočky v protisměru hodinových ručiček.**



Povolte matici o 1/8 otočky v protisměru hodinových ručiček

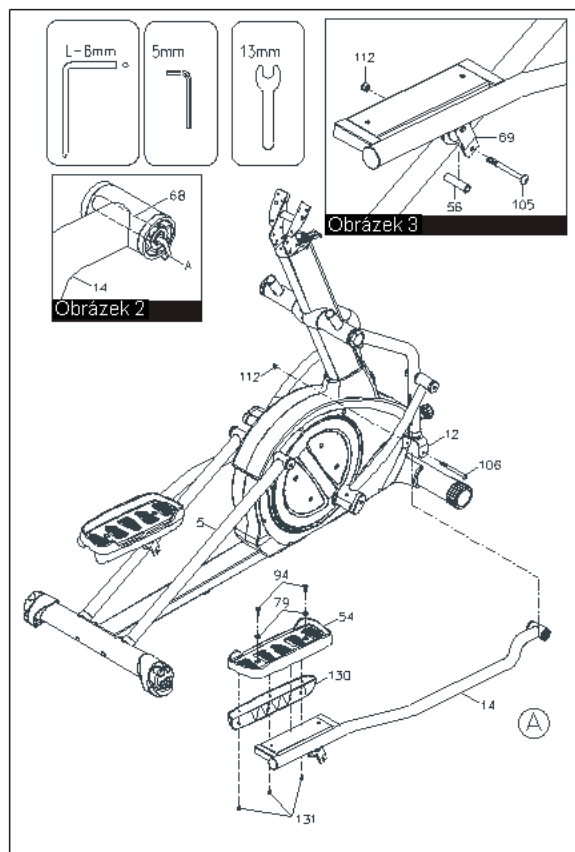
- c. Připevněte pravou krytku kliky (58) k pravému spojovacímu dílu (16) pomocí 1 šroubu (M5xp0.8x25mm)(92).

- d. Stejným způsobem připevněte tyč na levé straně.
- e. Dotáhněte klíčem 5 samojistících matic (M8xp1.25)(112) ve spodní části předního sloupku (6), které byly během 4 kroku utaženy pouze ručně.



- f. Posuňte krytku předního sloupku směrem dolů, aby se zakryl volný prostor mezi sloupkem a hlavním rámem (1).

KROK 7: Montáž pedálových tyčí



- a. Podívejte se na Obrázek 2 a sundejte z ložiskového pouzdra pravé pedálové tyče (14) svorku (A).
POZNÁMKA: Dávejte pozor, aby po vytažení svorky z pedálové tyče (14) nevypadla osa (68).

- b. Připevněte pravou pedálovou tyč (14) k pravému pohyblivému ramenu (12) pomocí 1 šroubu (M8x1.25x90mm) a 1 matice (M8xp1.25)(112).
POZNÁMKA: Šroub (106) musíte prostrčit osou (68) uvnitř pravé pedálové tyče (14).

POZNÁMKA: Za účelem přepravy jsou 1 pojezdový váleček (56), 1 šroub (M8xp1.25x65mm)(105), 1 samojistící matice (M8xp1.25)(112) připevněny k držáku kolečka na pravé pedálové tyči (69) (viz Obrázek 3).

- c. Odšroubujte z držáku kolečka na pravé tyči (56) 1 pojezdový váleček (56), 1 šroub (M8xp1.25x65mm)(105) a 1 samojistící matici (M8xp1.25)(112).
- d. Položte kolečko pravé tyče (14) na pravou kolejnici (5) a poté připevněte zespod k držáku pojezdový váleček. (Viz Obrázek 3).
- e. Připevněte váleček (56) k držáku pomocí 1 šroubu (M8xp1.25x65mm)(105) a 1 samojistící matice (M8xp1.25)(112).

POZNÁMKA: Šroub (105) a matici (112) nedotahujte úplně napevno. Po dotažení zkontrolujte prstem, zda se váleček (56) může volně otáčet. Pokud by byl váleček (56) příliš utažený, nemohl by pedál volně klouzat po kolejnici.



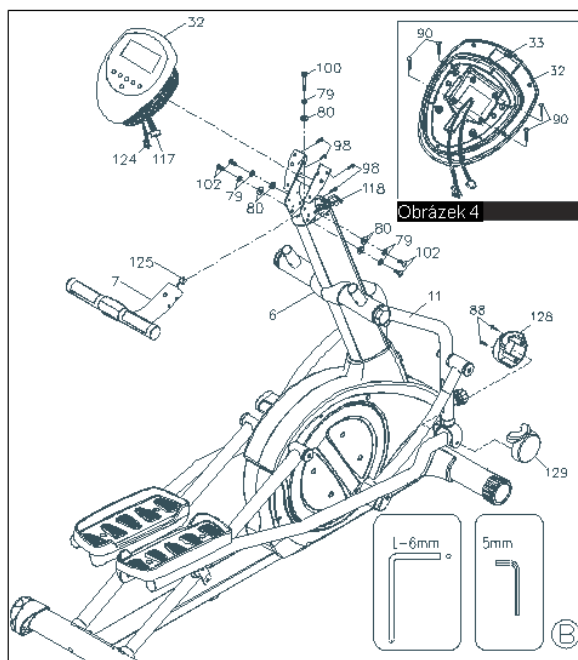
- f. Stejným způsobem postupujte při montáži levé pedálové tyče.

KROK 8: Připevnění pedálů

- a. Připevněte spodní kryt pedálu (130) k pravému pedálu (54) pomocí 3 vrtů s plochou hlavou (M4x10mm)(131).
- b. Připevněte pravý pedál (54) k destičce na pravé pedálové tyči (14) pomocí dvou šroubů (M8xp1.25x16mm)(94).

- c. Stejným způsobem připevněte levý pedál.

KROK 9: Připevnění krytek ke kloubům



Zakryjte kloubní spojení pravé pedálové tyče (14) a pravého pohyblivého ramena (11). Umístěte levou polovinu krytky (128) z vnitřní strany a pravou polovinu krytky (129) z vnější strany. Obě poloviny sešroubujte pomocí 2 vrtulů s plochou hlavou (M4x16mm)(88).

Stejným způsobem zakryjte kloub na levé straně přístroje.

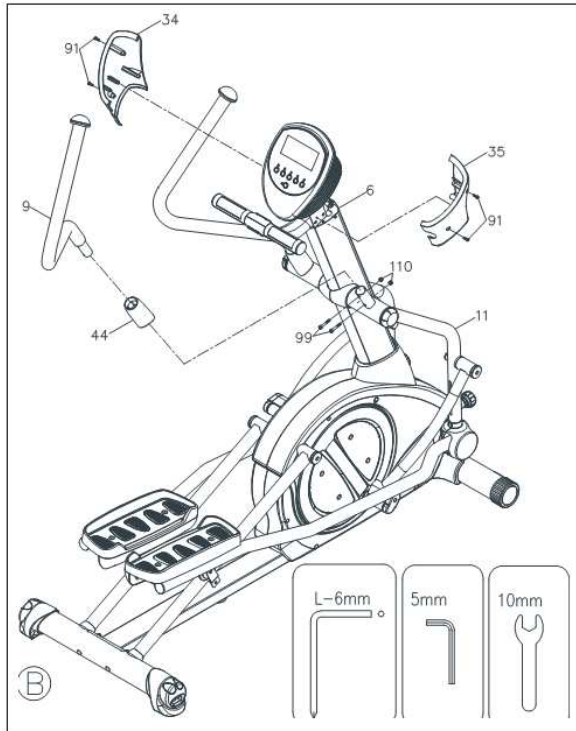
KROK 10: Připevnění pevného madla

POZNÁMKA: 4 podložky (8x16x2.0t)(80), 4 jistící podložky (M8)(79) a 4 šrouby (M8xp1.25x16mm)(102) jsou připevněny k rámu pevného madla (7).

- Odšroubujte z pevného madla 4 podložky (8x16x2.0t)(80), 4 jistící podložky (M8)(79) a 4 šrouby (M8xp1.25x16mm)(102).
- Připevněte pevné madlo (7) k přednímu sloupku (6) pomocí 5 podložek (8x16x2.0t)(80), 5 jistících podložek (M8)(79), 4 šroubů (M8xp1.25x16mm)(102) a 1 šroubu (M8xp1.25x45mm)(100). **POZNÁMKA:** 1 podložka (8x16x2.0t)(80), 1 jistící podložka (M8)(79) a 1 šroub ((M8xp1.25x45mm)(100) jsou přibaleny v sáčku se spojovacím materiálem B.

KROK 11: Propojení kabeláže a montáž ovládacího panelu

- Připevněte k ovládacímu panelu (32) spodní krytku (33) pomocí 4 šroubů (M5xp0.8x25mm)(90) (viz Obrázek 4).
- Připevněte ovládací panel (32, 33) k držáku na předním sloupku (6) pomocí 4 šroubů (M6xp1.0x15mm)(98).
- Propojte počítačový kabel (117) se středním propojovacím kabelem (118). **Dávejte pozor, aby se během montáže kabely nepřiskříply mezi jednotlivé díly.**
- Propojte počítačový kabel (124) s kabelem snímače tepu (125). **Dávejte pozor, aby se během montáže kabely nepřiskříply mezi jednotlivé díly.**



KROK 12: Připevnění krytu pod ovládací panel, montáž pohyblivých madel a jejich krytek.

- a. Nasaďte na přední sloupek (6) levou a pravou část krytky (34,35) a pomocí 4 šroubů (M5xp0.8x15mm)(91) krytku sešroubujte dohromady.

POZNÁMKA: Krytka (34, 35) musí zakrývat volný prostor mezi předním sloupkem a spodní krytkou ovládacího panelu.



Spodní krytka ovládacího panelu
-- až sem musí sahat kryt (34, 35)

- b. Nasaďte krytku (44) na pravou tyč (9).
- c. Připevněte pravé pohyblivé madlo (9) k pravému pohyblivému ramenu (11) pomocí 2 šroubů (M6xp1.0x35mm)(99) a 2 samojistících matic (M6xp1.0)(110).
- d. Posuňte krytku (44) dolů tak, aby přiléhala k hlavnímu krytu konstrukce.
- e. Stejným způsobem připevněte madlo na levé straně.

Tímto je montáž přístroje dokončena. Před použitím zkontrolujte, zda jsou všechny díly bezpečně utaženy.

KROK 13: Připojení adaptéru AC (střídavý proud)

- a. Zapojte napájecí kabel do zdířky umístěné na přední straně hlavního rámu (1).
- b. Pro zapnutí ovládacího panelu zapojte adaptér do elektrické sítě.



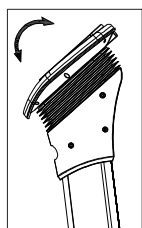
SEŘÍZENÍ STAVĚCÍCH KRYTEK ZADNÍHO NOSNÍKU

- a. Ihned po umístění přístroje na místo určené k provozu zkontrolujte jeho stabilitu.
- b. Špatná stabilita přístroje je většinou způsobena špatným seřízením některé ze dvou koncových krytek (27) zadního nosníku (3). Ke stabilizaci přístroje slouží stavěcí šrouby uvnitř krytek. Otáčejte jedním nebo oba šrouby ve směru či protisměru hodinových ručiček, dokud není zajištěna naprostá stabilita přístroje.



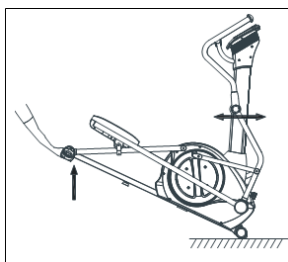
NASTAVENÍ SKLONU OVLÁDACÍHO PANELU

Pro nejlepší možnou viditelnost displeje doporučujeme nastavit sklon ovládacího panelu zatlačením na horní nebo dolní část panelu.



PŘEMISŤOVÁNÍ PŘÍSTROJE

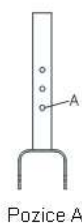
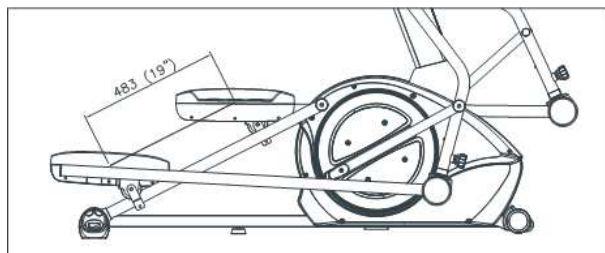
Uchopte oběma rukama zadní nosník (3), nadzdvihněte přístroj a přesuňte jej na požadované místo. Přesouvejte trenážér na rovném povrchu.



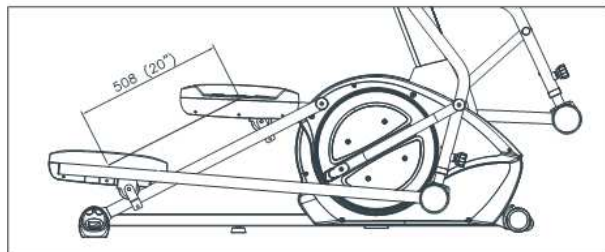
SEŘÍZENÍ STAVĚCÍ NOŽKY NA ZÁKLADNĚ

POZNÁMKA: Stavěcí nožka (23) slouží ke stabilizaci přístroje a podepření střední části základny. Po dokončení montáže umístěte přístroj na rovný povrch. Stavěcí nožku (23) zašroubujte/vyšroubujte tak, aby stál přístroj pevně na zemi a nenakláněl se do stran. Nakonec nožku zajistěte tím, že přišroubujete kontramatici k hlavnímu rámu (1).

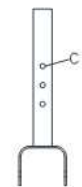
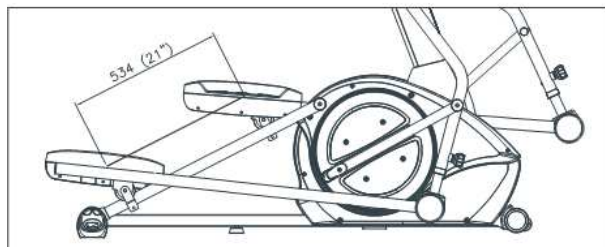
NASTAVENÍ DÉLKY KROKU



Pozice A



Pozice B



Pozice C

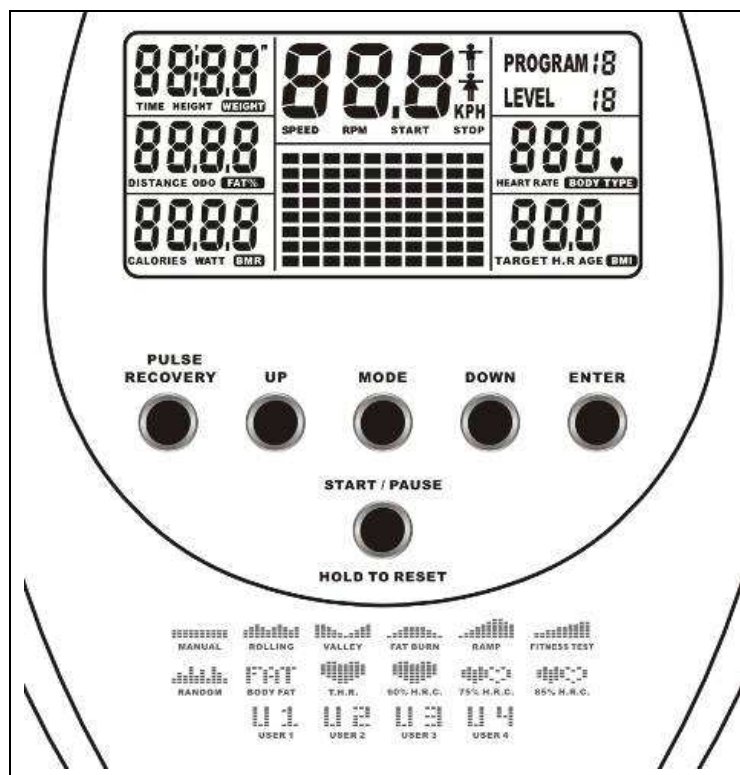
Délku krok lze nastavit do třech různých pozic v rozsahu 19“ (483mm) až 21“ (539mm)

- a. Pro nastavení délky kroku nejdříve povolte a odjistěte ruční šroub (48). Nastavte délku stavěcího ramena (12).
- b. Zajistěte pohyblivé rameno (12) v požadované pozici pomocí ručního šroubu (48). Závit ručního šroubu musí být umístěn v jednom z otvorů v pohyblivém rameni.
- c. Stejným způsobem nastavte délku pohyblivého ramena na druhé straně.

POZNÁMKA:

1. Vždy nastavte pravé i levé rameno (12) na stejnou délku.
2. Před zahájením cvičení pevně utáhněte pravý i levý ruční šroub (48).

OVLÁDACÍ PANEĽ



Přečtěte si následující návod na ovládání počítače. Během pár minut se naučíte, jak s ním správně zacházet.

Díky počítači bude Váš trénink zajímavější a dosáhnete snáze Vašich cílů.

Zapnutí

- Ujistěte se, že je napájecí kabel připojen do sítě.
- Počítač zapnete stisknutím jakéhokoliv tlačítka nebo sešlápnutím pedálu. Displej se zapne a dojde ke zvukové signalizaci

Vypnutí



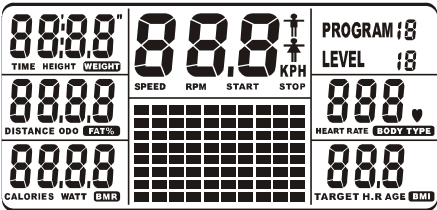

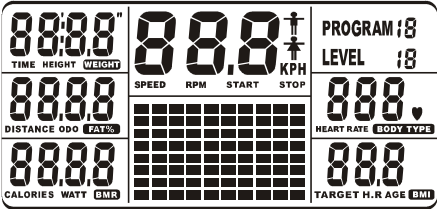

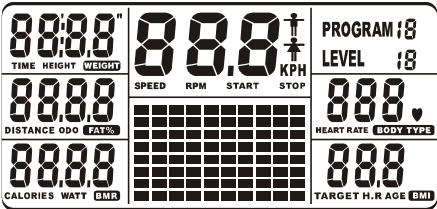
Pokud není počítač aktivní po dobu 4 minut, automaticky se vypne.

PŘEHLED PROGRAMŮ:



P1 MANUAL PROGRAM (MANUÁLNÍ)	P2 ROLLING PROGRAM (KOLÍSÁNÍ)	P3 VALLEY PROGRAM (ÚDOLÍ)	P4 FAT BURN PROGRAM (SPALOVÁNÍ TUKU)
P5 RAMP PROGRAM (SVAH)	P6 FITNESS TEST PROGRAM (TEST KONDICE)	P7 RANDOM PROGRAM (NÁHODNÝ)	P8 BODY FAT PROGRAM (TĚLESNÝ TUK)
P9 TARGET H.R. PROGRAM (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)	P10 60% H.R.C. PROGRAM (60% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE)	P11 75% H.R.C. PROGRAM (75% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE)	P12 85% H.R.C. PROGRAM (85% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE)
P13 USER 1 MODE PROGRAM (UŽIVATELSKÝ 1)	P14 USER 2 MODE PROGRAM (UŽIVATELSKÝ 2)	P15 USER 3 MODE PROGRAM (UŽIVATELSKÝ 3)	P16 USER 4 MODE PROGRAM (UŽIVATELSKÝ 4)

TLAČÍTKA

<p>START / PAUSE</p> 	<p>a. Stiskněte toto tlačítko pro zahájení cvičení. b. Opětovným stisknutím pozastavíte cvičební program. c. Dalším stisknutím spustíte opět cvičební program. d. Přidržením tlačítka dojde k vynulování parametrů.</p>
<p>ENTER</p> 	<p>Tímto tlačítkem zvolíte program a během nastavení parametrů uložíte jejich hodnotu – čas (TIME), výška (HEIGHT), váha (WEIGHT), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), věk (AGE), pohlaví (GENDER), cílová tepová frekvence (TARGET H.R.), stupeň zátěže (TORQUE/RESISTANCE LEVEL)</p> 
<p>UP</p> 	<p>Tímto tlačítkem volíte programy a zvyšujete hodnotu během nastavení parametrů - čas (TIME), výška (HEIGHT), váha (WEIGHT), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), věk (AGE), pohlaví (GENDER), cílová tepová frekvence (TARGET H.R.), stupeň zátěže (TORQUE/RESISTANCE LEVEL)</p> 
<p>DOWN</p> 	<p>Tímto tlačítkem volíte programy a snižujete hodnotu během nastavení parametrů - čas (TIME), výška (HEIGHT), váha (WEIGHT), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), věk (AGE), pohlaví (GENDER), cílová tepová frekvence (TARGET H.R.), stupeň zátěže (TORQUE/RESISTANCE LEVEL)</p> 

Během cvičení (po stisknutí tlačítka START/PAUSE) můžete použít toto tlačítko pro zvolení rychlosti (SPEED), vzdálenosti (DISTANCE) a kalorií (CALORIES), nebo frekvence otáček (RPM), počítadla ujetých kilometrů (ODO) a výkonu (WATT).



MODE



RPM, ODO, WATT se na displeji zobrazí současně SPEED, DISTANCE, CAL. se na displeji zobrazí současně

Vzdálenost (DISTANCE) a počítadlo ujetých kilometrů (ODOMETER)

VZDÁLENOST:

- Měření dosažené vzdálenosti v rozsahu 0-999 km/mi.
- Po zahájení cvičení se začne vzdálenost přičítat. Stisknutím tlačítka START/PAUSE pozastavíte cvičební program včetně měření vzdálenosti.
- Opětovným stisknutím tlačítka START/PAUSE spustíte program a měření vzdálenosti.
- Je-li počítač neaktivní po dobu 4 minut, automaticky se vypne. Po zapnutí přístroje se bude vzdálenost opět měřit od 0.

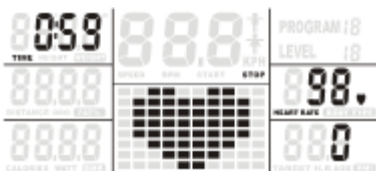
POČÍTADLO UJETÝCH KILOMETRŮ:

Funkce parametrů DISTANCE a ODO je podobná, oba slouží k měření dosažené vzdálenosti během cvičení. Jestliže chcete vynulovat hodnotu odometru, stiskněte současně tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER.

PULSE RECOVERY







- Tlačítko sloužící k vyhodnocení Vaší kondice na základě tepové frekvence po cvičení. Díky této funkci můžete sledovat, jak se pravidelným cvičením Vaše kondice zlepšuje.
- Po ukončení cvičení bude počítač měřit tepovou frekvenci po dobu 60 vteřin. Výsledek se zobrazí na stupnici F1.0-F6.0. F1.0 označuje nejlepší kondici a F6.0 nejhorší kondici.
- Výsledky jednotlivých tréninků můžete porovnávat a sledovat tak, jak dochází ke zlepšení Vaší kondice. Doporučujeme provádět tento test po každém cvičení. Před spuštěním této funkce přestaňte cvičit.
- Výsledek se zobrazí pár sekund poté, co se zobrazí symbol ♥.



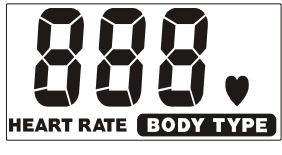


POZNÁMKA: Dbejte na správné uchopení snímačů tepové frekvence na madlech. Pokud nebudete držet snímače správně, nebude počítač schopen měřit Vaši tepovou frekvenci a výsledkem měření bude hodnota F6.0. Po ukončení měření dojde ke zvukové signalizaci, kterou můžete přerušit stisknutím libovolného tlačítka. Stiskněte opět tlačítko PULSE RECOVERY pro opakování měření a dbejte na správné uchopení snímačů.

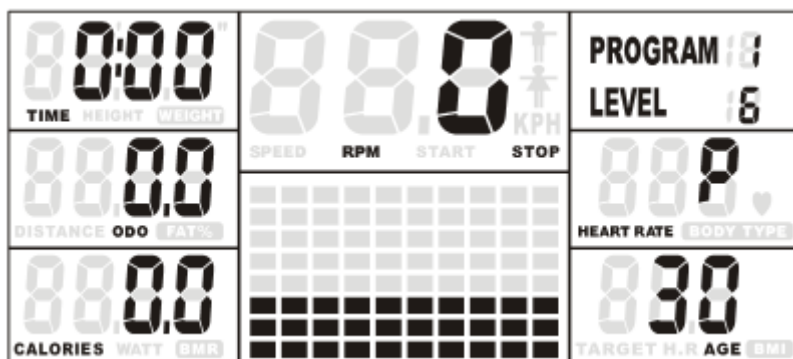


FUNKCE

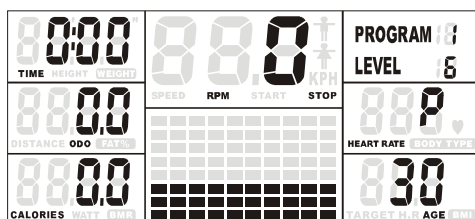
	<p>PROGRAM:</p> <p>Na výběr máte z 10 přednastavených programů. Během režimu nastavení je na displeji vždy zobrazen zvolený režim. Zvolený režim se zobrazuje také během cvičení</p> <p>ZÁTĚŽ (LEVEL):</p> <p>Na displeji se zobrazuje zvolený stupeň zátěže (1-16)</p>
	<p>ČAS (TIME):</p> <p>Po zahájení cvičení se začne měřit čas od hodnoty 0:00. Maximální hodnota: 99:59. Jestliže jste nastavili délku cvičení, bude se čas odečítat od nastavené hodnoty.</p> <p>VÝŠKA (HEIGHT):</p> <p>Rozsah: 110-220 cm, jednotka přičítání/odečítání 0,5 cm. (3'08'' - 8' 00'', jednotka přičítání/odečítání: jeden palec). Přístroj by neměly používat děti.</p> <p>VÁHA (WEIGHT):</p> <p>Rozsah: 10-200 kg, jednotka přičítání/odečítání: 0,2 kg (23-440 liber, jednotka přičítání/odečítání: 0,5 libry).</p>
	<p>VZDÁLENOST (DISTANCE):</p> <p>Po zahájení cvičení se začne přičítat dosažená vzdálenost. Rozsah: 0:00 – 999 km/mi. Jestliže jste před zahájením cvičení nastavili požadovanou vzdálenost, bude se vzdálenost odečítat od nastavené hodnoty. Během cvičení (po stisknutí tlačítka START/PAUSE) si může uživatel zvolit zobrazení vzdálenosti nebo odometru pomocí tlačítka MODE.</p>
	<p>ODOMETER:</p> <p>Funkce parametrů DISTANCE a ODO je podobná, oba slouží k měření dosažené vzdálenosti během cvičení. Jestliže chcete vynulovat hodnotu odometru, stiskněte současně tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER.</p> <p>Hodnota dosažené vzdálenosti (DISTANCE) se automaticky vynuluje po vypnutí počítače. Počítač se automaticky vypne, pokud není aktivní po dobu 4 minut. Počítač zapnete stisknutím libovolného tlačítka, nebo sešlápnutím pedálu.</p> <p>TĚLESNÝ TUK V % (FAT%):</p> <p>Při cvičení v programu 8 (BODY FAT) se zobrazí poměr tělesného tuku v %. Jedná se o počet % tuku, které Vaše tělo obsahuje.</p>

	<p>KALORIE (CALORIES):</p> <p>Během cvičení se na displeji zobrazuje, kolik kalorií jste spálili. Pokud jste nastavili počet kalorií, které chcete při tréninku spálit, bude se nastavená hodnota odečítat až k 0.</p> <p>BAZÁLNÍ METABOLICKÝ VÝDEJ (BMR):</p> <p>Hodnota BMR se zobrazí v programu 8 (BODY FAT TEST). Jedná se o množství kalorií pro tělo nezbytných v klidovém stavu a teplotně neutrálním prostředí.</p> <p>VÝKON (WATT):</p> <p>Zobrazení aktuálního výkonu během cvičení.</p>
	<p>CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (TARGET H.R.):</p> <p>Rozsah: 60-220 tepů za minutu, jednotka přičítání/odečítání: 1 tep za minutu</p> <p>VĚK (AGE):</p> <p>Rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odečítání: 1 rok.</p> <p>POZNÁMKA: Přestože je nejnižší hodnota pro nastavení věku 10 let, dětem se nedoporučuje cvičit na přístroji.</p> <p>INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI (BMI):</p> <p>Hodnota BMI se zobrazí v programu 8 (BODY FAT TEST).</p> <p>Měření tělesného tuku na základě výšky a váhy uživatele. Výsledek Vám stanoví, zda máte podváhu, normální hmotnost, nadváhu nebo trpíte obezitou</p>
	<p>SRDEČNÍ FREKVENCE (HEART RATE):</p> <p>Pro měření tepové frekvence je nezbytné, abyste drželi správně snímače na madlech. Vaše tepová frekvence se na displeji zobrazí pár vteřin po zobrazení symbolu ♥.</p> <p>Jestliže jste neuchopili snímače tepové frekvence, dojde po několika vteřinách k přerušení měření tepu. Jakmile umístíte ruce na snímače, začne se tepová frekvence měřit.</p> <p>TĚLESNÝ TYP (BODY TYPE):</p> <p>Výsledek se zobrazí v programu 8 (BODY FAT TEST).</p>

Manuální program (P1)



- Zapněte počítač stisknutím libovolného tlačítka nebo sešlápněte pedál.**
 - Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen do sítě.
 - Jestliže není počítač aktivní po dobu 4 minut, automaticky se vypne.
 - Počítač zapnete stisknutím jakéhokoliv tlačítka nebo sešlápnutím pedálu. Displej se zapne a dojde ke zvukové signalizaci
- Přidržte tlačítko START/STOP pár vteřin, dojde tak k vynulování parametrů a nastavení jejich výchozích hodnot.**



VSTUP DO PROGRAMU

- Tlačítko ENTER: po zapnutí přístroje se zobrazí jako výchozí manuální program (P1). Tlačítko ENTER slouží pro potvrzení a vstup do programu.
- Tlačítko START/PAUSE: Je-li spuštěn jiný program (P2-P16), stiskněte tlačítko START/PAUSE pro zastavení aktuálního programu.
 - Tlačítko UP a DOWN: Pomocí tlačítka UP a DOWN vyberte manuální program (P1).
 - Tlačítko ENTER: Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení a vstup do manuálního programu (P1).

NASTAVENÍ ČASU (TIME) NEBO VZDÁLENOSTI (DISTANCE)

Uživatel si může zvolit délku cvičení nebo vzdálenost, kterou chce urazit. Nelze nastavit oba parametry současně.

NASTAVENÍ ČASU (TIME):



- Do manuálního programu P1 vstoupíte pomocí tlačítka ENTER. Poté můžete nastavit hodnotu času, začne blikat výchozí hodnota 0:00.
- Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení času. (Rozsah: 1:00-99:00, jednotka přičítání/odečítání: 1 minuta).

POZNÁMKA: Po zahájení cvičení se začne měřit čas od hodnoty 0:00. Maximální hodnota: 99:59. Jestliže jste nastavili délku cvičení, bude se čas odečítat od nastavené hodnoty.

NASTAVENÍ VZDÁLENOSTI (DISTANCE):



- a. Do manuálního programu P1 vstoupíte pomocí tlačítka ENTER. Poté se zobrazí nastavení času, začne blikat výchozí hodnota 0:00.
- b. Stisknete opět tlačítko ENTER, zobrazí se nastavení času – bliká výchozí hodnota 0.0.
- c. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení požadované hodnoty. (Rozsah: 1-999 km/mi, jednotka přičítání/odečítání: 1km/mi).

POZNÁMKA: Po zahájení cvičení se začne přičítat dosažená vzdálenost. Rozsah: 0:00 – 999 km/mi. Jestliže jste před zahájením cvičení nastavili požadovanou vzdálenost, bude se vzdálenost odečítat od nastavené hodnoty.

NASTAVENÍ KALORIÍ (CALORIES) A VĚKU (AGE)

1. Použití tlačítka ENTER, UP a DOWN:



- a. Stisknete tlačítko ENTER pro potvrzení hodnoty času (TIME) nebo vzdálenosti (DISTANCE) a přejděte tak do nastavení kalorií (CALORIES).
- b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení hodnoty. Rozsah: 10-9990 Kcal, jednotka přičítání/odečítání: 10 Kcal

POZNÁMKA: Během cvičení se na displeji zobrazuje, kolik kalorií jste spálili. Pokud jste nastavili počet kalorií, které chcete při tréninku spálit, bude se nastavená hodnota odečítat, dokud nedosáhne 0.

2. Použití tlačítka ENTER, UP a DOWN:

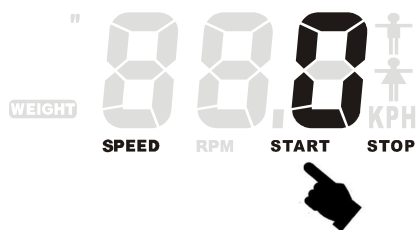


- a. Stisknete tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty kalorií (CALORIES) a přejděte do nastavení věku (AGE).
- b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení hodnoty. Rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odečítání: 1 rok.

POZNÁMKA: Přestože je nejnižší hodnota pro nastavení věku 10 let, dětem se nedoporučuje cvičit na přístroji.

ZAHÁJENÍ CVIČENÍ

Stisknete tlačítko START/PAUSE pro zahájení cvičení. Na displeji se zobrazí nápis START.



BĚHEM CVIČENÍ SLEDUJTE SVOU TEPOVOU FREKVENCI

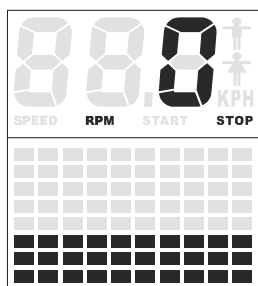


POZNÁMKA: Dbejte na správné uchopení snímačů tepové frekvence. Vaše tepová frekvence se na displeji zobrazí pár vteřin po zobrazení symbolu ♥.

Jestliže jste neuchopili snímače tepové frekvence, dojde po několika vteřinách k přerušení měření tepu. Na displeji se zobrazí P – ohlášení chyby. Jakmile umístíte ruce na snímače, začne se měřit tepová frekvence.



ZMĚNA ZÁTĚŽE BĚHEM CVIČENÍ



Tlačítka UP, DOWN: Pomocí těchto tlačítek můžete kdykoliv během cvičení změnit stupeň zátěže (1-16).

PŘI CVIČENÍ VYUŽÍVEJTE FUNKCE CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE – JE TO JEDNODUCHÝ ZPŮSOB, JAK POSÍLIT VAŠI KARDIOVASKULÁRNÍ SOUSTAVU



Po nastavení Vašeho věku počítač automaticky stanoví hodnotu cílové tepové frekvence (TARGET H.R.).

Cílová tepová frekvence je vypočítána jako 85% z maximální tepové frekvence. Příklad: Uživatel nastavil věk na 30 let, cílová tepová frekvence je 161 $((220-30) \times 85\%)$.

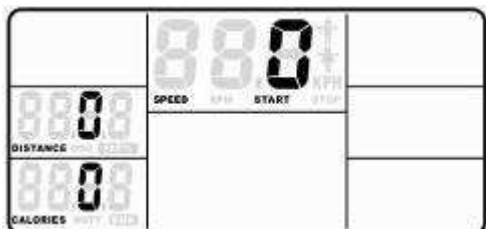
Počítač bude měřit Vaši tepovou frekvenci a porovnávat ji s cílovou tepovou frekvencí. Jestliže se hodnota tepové frekvence rozbliká, došlo k překročení hodnoty cílové tepové frekvence a je to znamení, že byste měli zpomalit nebo snížit zátěž.

JAK SLEDovat BĚHEM CVIČENÍ RYCHLOST (SPEED), VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES), FREKVENCI OTÁČEK (RPM), ODOMETER A VÝKON (WATT)

Během cvičení (po stisknutí tlačítka START/STOP) můžete přepínat pomocí tlačítka MODE mezi zobrazením parametrů SPEED, DISTANCE, CALORIES nebo RPM, ODO, WATT.

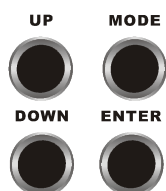


RPM, ODO, WATT se na displeji zobrazí současně

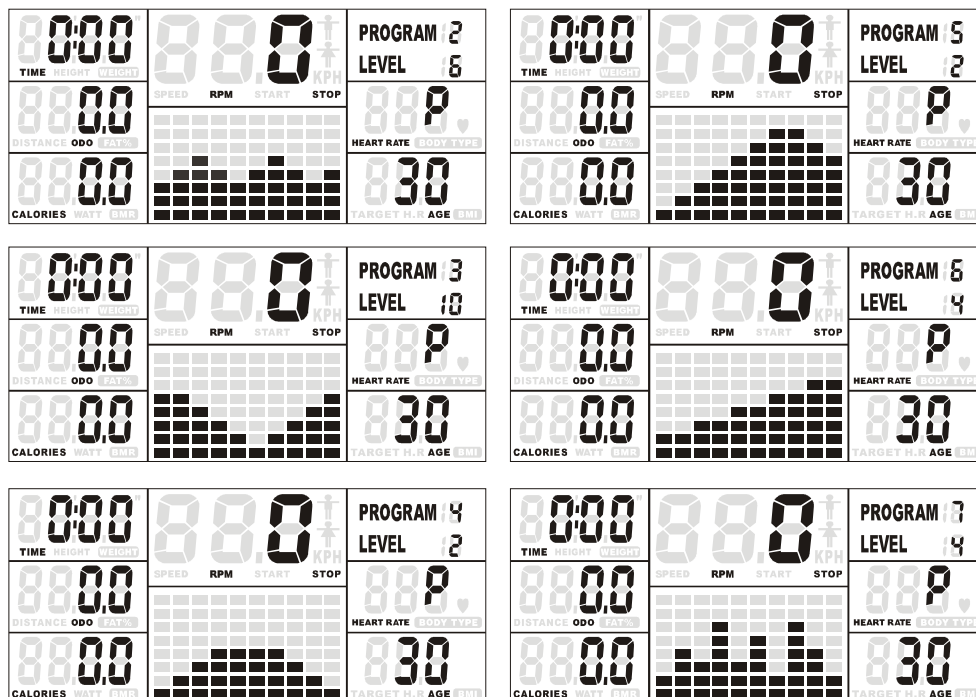


SPEED, DISTANCE, CALORIES se na displeji zobrazí současně

ODO: Funkce parametrů DISTANCE a ODO je podobná, oba slouží k měření dosažené vzdálenosti během cvičení. Jestliže chcete vynulovat hodnotu odometru, stiskněte současně tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER.

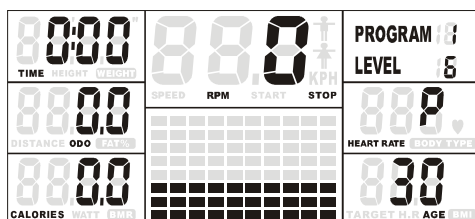


Programy P2-P7



1. Zapněte počítač stisknutím libovolného tlačítka nebo sešlápněte pedál.
 - a. Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen do sítě.
 - b. Jestliže není počítač aktivní po dobu 4 minut, automaticky se vypne.

- c. Počítač zapnete stisknutím jakéhokoliv tlačítka nebo sešlápnutím pedálu. Displej se zapne a dojde ke zvukové signalizaci
2. **Přidržíte tlačítko START/STOP pár vteřin, dojde tak k vynulování parametrů a nastavení jejich výchozích hodnot.**



OVLÁDÁNÍ PROGRAMU

- a. Tlačítko START/PAUSE: Jestliže máte spuštěn jiný program, stiskněte toto tlačítko pro jeho zastavení.
- b. Tlačítka UP, DOWN: Pomocí těchto tlačítek zvolte program P2-P7.
- c. Tlačítko ENTER: Stiskněte toto tlačítko pro výběr programu P2-P7.

NASTAVENÍ ČASU (TIME) NEBO VZDÁLENOSTI (DISTANCE)

Uživatel si může zvolit délku cvičení nebo vzdálenost, kterou chce urazit. Nelze nastavit oba parametry současně.

NASTAVENÍ ČASU (TIME):



- a. Do programu P2-P7 vstoupíte pomocí tlačítka ENTER. Poté můžete nastavit hodnotu času, začne blikat výchozí hodnota 0:00.
- b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení času. (Rozsah: 1:00-99:00, jednotka přičítání/odečítání: 1 minuta).

POZNÁMKA: Po zahájení cvičení se začne měřit čas od hodnoty 0:00. Maximální hodnota: 99:59. Jestliže jste nastavili délku cvičení, bude se čas odečítat od nastavené hodnoty.

NASTAVENÍ VZDÁLENOSTI (DISTANCE):



- a. Do programu P2-P7 vstoupíte pomocí tlačítka ENTER. Poté se zobrazí nastavení času, začne blikat výchozí hodnota 0:00.
- b. Stiskněte opět tlačítko ENTER, zobrazí se nastavení času – bliká výchozí hodnota 0.0.
- c. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení požadované hodnoty. (Rozsah: 1-999 km/mi, jednotka přičítání/odečítání: 1km/mi).

POZNÁMKA: Po zahájení cvičení se začne přičítat dosažená vzdálenost. Rozsah: 0:00 – 999 km/mi. Jestliže jste před zahájením cvičení nastavili požadovanou vzdálenost, bude se vzdálenost odečítat od nastavené hodnoty.

NASTAVENÍ KALORIÍ (CALORIES) A VĚKU (AGE)

1. Použití tlačítka ENTER, UP a DOWN:



- a. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení hodnoty času (TIME) nebo vzdálenosti (DISTANCE) a přejděte tak do nastavení kalorií (CALORIES).
- b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení hodnoty. Rozsah: 10-9990 Kcal, jednotka přičítání/odečítání: 10 Kcal

POZNÁMKA: Během cvičení se na displeji zobrazuje, kolik kalorií jste spálili.

Pokud jste nastavili počet kalorií, které chcete při tréninku spálit, bude se nastavená hodnota odečítat, dokud nedosáhne 0.

- a. Použití tlačítek ENTER, UP a DOWN:

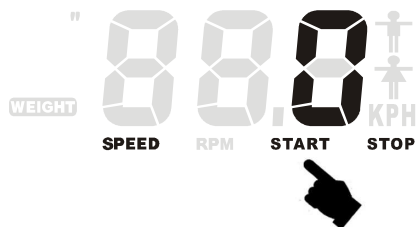


- b. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty kalorií (CALORIES) a přejděte do nastavení věku (AGE).
- c. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení hodnoty. Rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odečítání: 1 rok.

POZNÁMKA: Přestože je nejnižší hodnota pro nastavení věku 10 let, dětem se nedoporučuje cvičit na přístroji.

ZAHÁJENÍ CVIČENÍ

Stiskněte tlačítko START/PAUSE pro zahájení cvičení. Na displeji se zobrazí nápis START.



BĚHEM CVIČENÍ SLEDUJTE SVOU TEPOVOU FREKVENCI



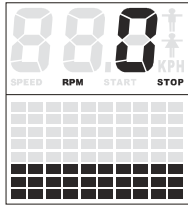
POZNÁMKA: Dbejte na správné uchopení snímačů tepové frekvence. Vaše tepová frekvence se na displeji zobrazí pár vteřin po zobrazení symbolu ♥.

Jestliže jste neuchopili snímače tepové frekvence, dojde po několika vteřinách k přerušení měření tepu. Na displeji se zobrazí P – ohlášení chyby. Jakmile umístíte ruce na snímače, začne se měřit tepová frekvence.



ZMĚNA ZÁTĚŽE BĚHEM CVIČENÍ

Tlačítka UP, DOWN: Pomocí těchto tlačítek můžete kdykoliv během cvičení změnit stupeň zátěže (1-16).



PŘI CVIČENÍ VYUŽÍVEJTE FUNKCE CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE – JE TO JEDNODUCHÝ ZPŮSOB, JAK POSÍLIT VAŠI KARDIOVASKULÁRNÍ SOUSTAVU



TARGET H.R AGE BMI

Po nastavení Vašeho věku počítač automaticky stanoví hodnotu cílové tepové frekvence (TARGET H.R).

Cílová tepová frekvence je vypočítána jako 85% z maximální tepové frekvence. Příklad: Uživatel nastavil věk na 30 let, cílová tepová frekvence je 161 $((220-30) \times 85\%)$.

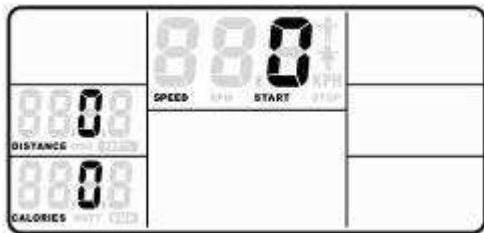
Počítač bude měřit Vaši tepovou frekvenci a porovnávat ji s cílovou tepovou frekvencí. Jestliže se hodnota tepové frekvence rozbliká, došlo k překročení hodnoty cílové tepové frekvence a je to znamení, že byste měli zpomalit nebo snížit zátěž.

JAK SLEDOVAT BĚHEM CVIČENÍ RYCHLOST (SPEED), VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES), FREKVENCI OTÁČEK (RPM), ODOMETER A VÝKON (WATT)

Během cvičení (po stisknutí tlačítka START/STOP) můžete přepínat pomocí tlačítka MODE mezi zobrazením parametrů SPEED, DISTANCE, CALORIES nebo RPM, ODO, WATT.

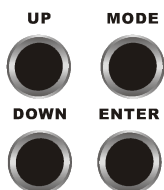


RPM, ODO, WATT se na displeji zobrazí současně

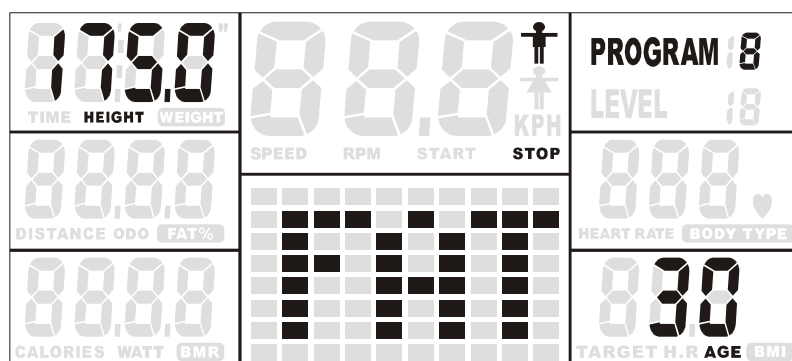


SPEED, DISTANCE, CALORIES se na displeji zobrazí současně

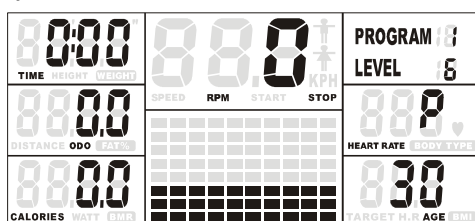
ODO: Funkce parametrů DISTANCE a ODO je podobná, oba slouží k měření dosažené vzdálenosti během cvičení. Jestliže chcete vynulovat hodnotu odometru, stiskněte současně tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER.



Program P8 (BODY FAT)



1. Zapněte počítač stisknutím libovolného tlačítka nebo sešlápněte pedál.
 - a. Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen do sítě.
 - b. Jestliže není počítač aktivní po dobu 4 minut, automaticky se vypne.
 - c. Počítač zapnete stisknutím jakéhokoliv tlačítka nebo sešlápnutím pedálu. Displej se zapne a dojde ke zvukové signalizaci
2. Přidržte tlačítko START/STOP pár vteřin, dojde tak k vynulování parametrů a nastavení jejich výchozích hodnot.




OVLÁDÁNÍ PROGRAMU

- a. Tlačítko START/PAUSE: Jestliže máte spuštěn jiný program, stiskněte toto tlačítko pro jeho zastavení.
- b. Tlačítka UP, DOWN: Pomocí těchto tlačítek zvolte program P8.
- c. Tlačítko ENTER: Stiskněte toto tlačítko pro výběr programu P8.

OSOBNÍ NASTAVENÍ – POKLAVÍ (GENDER), VÝŠKA (HEIGHT) A VĚK (AGE)

1. Tlačítko UP, DOWN:



Po stisknutí tlačítka ENTER vstoupíte do nastavení pohlaví (GENDER) a na displeji se objeví symbol . Tlačítka UP, DOWN zvolte pohlaví.

2. Tlačítko ENTER a tlačítka UP, DOWN:




- a. Potvrďte nastavení pohlaví stisknutím tlačítka ENTER. Poté přejdete do nastavení výšky (HEIGHT).
- b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení výšky. Rozsah: 110-220 cm, jednotka přičítání/odečítání 0,5 cm. (3'08" - 8'00", jednotka

přičítání/odečítání: jeden palec). **Přístroj by neměly používat děti.**

3. Tlačítko ENTER a tlačítka UP, DOWN:



- a. Potvrďte nastavení výšky stisknutím tlačítka ENTER a přejděte do nastavení váhy (WEIGHT).
 - b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení váhy. Rozsah: 10-200 kg, jednotka přičítání/odečítání: 0,2 kg (23-440 liber, jednotka přičítání/odečítání: 0,5 libry).
4. Tlačítko ENTER a tlačítka UP, DOWN:








	<ol style="list-style-type: none"> a. Potvrďte nastavení váhy stisknutím tlačítka ENTER a přejděte do nastavení věku (AGE). b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení věku. Rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odečítání: 1 rok.
---	---

POZNÁMKA: Přestože je nejnižší hodnota pro nastavení věku 10 let, dětem se nedoporučuje cvičit na přístroji.

MĚŘENÍ POMĚRU TĚLESNÉHO TUKU

Tlačítko START/PAUSE: Pro změření stiskněte toto tlačítko. Měření trvá přibližně 10 vteřin. Výsledky, kterých můžete dosáhnout, jsou vysvětleny níže.

VÝSLEDKY PROGRAMU BODY FAT

			<p>Jedná se o ilustraci, jak by mohl případný výsledek měření vypadat.</p>
			
			

1. BMI (INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI):

Měření tělesného tuku na základě výšky a váhy uživatele. Stejný test podstupují profesionální sportovci po celém světě. Na základě tohoto testu lze stanovit, zda máte podváhu, normální hmotnost, nadváhu, či trpíte obezitou.

VÝSLEDEK	HODNOTA BMI
Podváha	Pod 20 (19 u žen)
Normální hmotnost	20-24.99
Nadváha	25-29.99
1.stupeň obezity	30-34.99
2.stupeň obezity	35- 39.99
Nadměrná obezita	40 a výše

Index tělesné hmotnosti se u pohlaví liší jen minimálně. Zde je uveden přehled výsledků.

2. BMR (BAZÁLNÍ METABOLICKÝ VÝDEJ):

Měření množství kalorií pro tělo nezbytných v klidovém stavu a teplotně neutrálním prostředí. Jedná se o výdej energie, který je potřebný k zachování životně důležitých funkcí. Na základě bazálního metabolického výdeje lze stanovit vyhovující množství kalorií, a zda máte zhubnout nebo přibírat na hmotnosti.

Jestliže chcete zhubnout, měli byste se pokusit přijímat ve stravě méně kalorií, než si Vaše tělo žádá. Pro hubnutí je také nesmírně důležité pravidelné cvičení.

3. TĚLESNÝ TUK V %

Tento parametr představuje procentuální množství tuku ve Vašem těle. Kdybyste vážili 70 kg a hodnota tuku by byla 10%, znamená to, že Vaše tělo obsahuje 7 kg tuku a 63 kg tělesné hmoty jakou jsou kosti, svaly, orgány, krev atd.

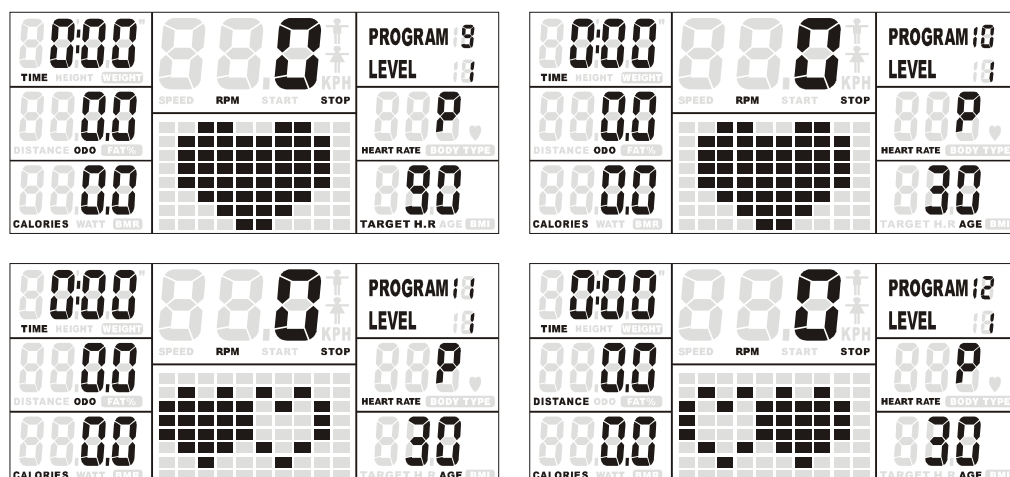
4. TĚLESNÝ TYP

Typ 1	5% ~ 9% (tuk v %)	Podváha	Typ 2	10% ~ 14% (tuk v %)	Stihlost 1
Typ 3	15% ~ 19% (tuk v %)	Stihlost 2	Typ 4	20% ~ 24% (tuk v %)	Stihlost 3
Typ 5	25% ~ 29% (tuk v %)	Standard	Typ 6	30% ~ 34% (tuk v %)	Nadváha
Typ 7	35% ~ 39% (tuk v %)	Obezita 1	Typ 8	40% ~ 44% (tuk v %)	Obezita 2
Typ 9	45% ~ 50% (tuk v %)	Extremní obezita			

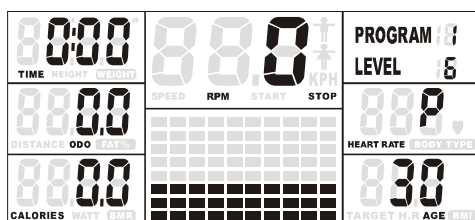
5. HLÁŠENÍ CHYB

	<p>Dbejte na správné uchopení snímačů tepové frekvence, jinak nebudou schopny měřit tep a dojde k ohlášení chyby napsím E3. Pro nové měření držte řádně snímače.</p>
--	--

Programy P9-P12 (HEART RATE CONTROL)



- Zapněte počítač stisknutím libovolného tlačítka nebo sešlápněte pedál.**
 - Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen do sítě.
 - Jestliže není počítač aktivní po dobu 4 minut, automaticky se vypne.
 - Počítač zapnete stisknutím jakéhokoliv tlačítka nebo sešlápnutím pedálu. Displej se zapne a dojde ke zvukové signalizaci
- Přidržte tlačítko START/STOP pár vteřin, dojde tak k vynulování parametrů a nastavení jejich výchozích hodnot.**



OVLÁDÁNÍ PROGRAMU

- Tlačítko START/PAUSE: Jestliže máte spuštěn jiný program, stiskněte toto tlačítko pro jeho zastavení.
- Tlačítka UP, DOWN: Pomocí těchto tlačítek zvolte program P9-P12.
- Tlačítko ENTER: Stiskněte toto tlačítko pro výběr programu P9-P12.

NASTAVENÍ ČASU (TIME) NEBO VZDÁLENOSTI (DISTANCE)

Uživatel si může zvolit délku cvičení nebo vzdálenost, kterou chce urazit. Nelze nastavit oba parametry současně.

NASTAVENÍ ČASU (TIME):



- Do jednoho z programů P9-P12 vstoupíte pomocí tlačítka ENTER. Poté můžete nastavit hodnotu času, začne blikat výchozí hodnota 0:00.
- Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení času. (Rozsah: 1:00-99:00, jednotka přičítání/odečítání: 1 minuta).

POZNÁMKA: Po zahájení cvičení se začne měřit čas od hodnoty 0:00. Maximální hodnota: 99:59. Jestliže jste nastavili délku cvičení, bude se čas odečítat od nastavené hodnoty.

NASTAVENÍ VZDÁLENOSTI (DISTANCE):



Do jednoho z programů P9-P12 vstoupíte pomocí tlačítka ENTER. Poté se zobrazí nastavení času, začne blikat výchozí hodnota 0:00.

Stiskněte opět tlačítko ENTER, zobrazí se nastavení času – bliká výchozí hodnota 0.0.

Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení požadované hodnoty. (Rozsah: 1-999 km/mi, jednotka přičítání/odečítání: 1km/mi).

POZNÁMKA: Po zahájení cvičení se začne přičítat dosažená vzdálenost. Rozsah: 0:00 – 999 km/mi. Jestliže jste před zahájením cvičení nastavili požadovanou vzdálenost, bude se vzdálenost odečítat od nastavené hodnoty.

NASTAVENÍ KALORIÍ (CALORIES)

1. Použití tlačítka ENTER, UP a DOWN:



- a. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení hodnoty času (TIME) nebo vzdálenosti (DISTANCE) a přejděte tak do nastavení kalorií (CALORIES).
- b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení hodnoty. Rozsah: 10-9990 Kcal, jednotka přičítání/odečítání: 10 Kcal

POZNÁMKA: Během cvičení se na displeji zobrazuje, kolik kalorií jste spálili. Pokud jste nastavili počet kalorií, které chcete při tréninku spálit, bude se nastavená hodnota odečítat, dokud nedosáhne 0.

NASTAVENÍ CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE (TARGET H.R) A VĚKU (AGE)

Jestliže jste si zvolili program P9, nastavte hodnotu cílové tepové frekvence.



- a. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty kalorií (CALORIES) a přejděte do nastavení cílové tepové frekvence (TARGET H.R).
- b. Pomocí tlačítek UP, DOWN nastavte hodnotu cílové tepové frekvence. Rozsah: 60-220 tepů za minutu, jednotka přičítání/odečítání: 1 tep za minutu

Jestliže jste si zvolili program P10-P12, nastavte Váš věk.

	<ol style="list-style-type: none">a. Potvrďte nastavení kalorií (CALORIES) stisknutím tlačítka ENTER a přejděte do nastavení věku (AGE).b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení věku. Rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odečítání: 1 rok.
--	--

POZNÁMKA: Přestože je nejnižší hodnota pro nastavení věku 10 let, dětem se nedoporučuje cvičit na přístroji.

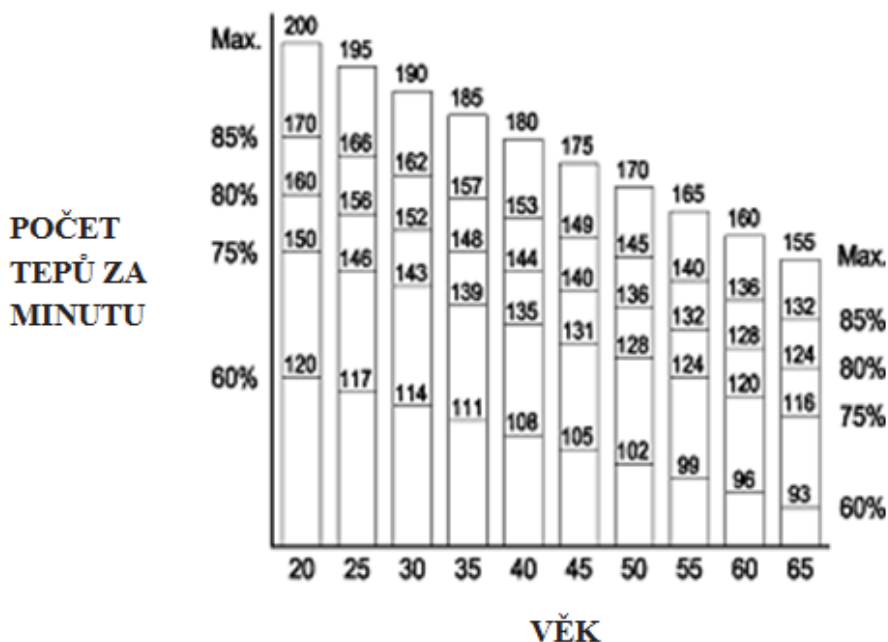
INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE POUŽÍVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

a. JEDNODUCHÝ PŘEHLED:

ZAČÁTEČNÍK: Jeho cílová tepová frekvence by měla být 60% z maximální tepové frekvence (60% z hodnoty 220 – věk).

STŘEDNĚ POKROČILÝ: Jeho cílová tepová frekvence by měla být 75% z maximální tepové frekvence (75% z hodnoty 220 – věk).

POKROČILÝ: Jeho cílová tepová frekvence by měla být 85% z maximální tepové frekvence (85% z hodnoty 220 – věk).



b. ZOBRAZENÍ AKTUÁLNÍ TEPOVOU FREKVENCÍ

Na displeji se zobrazuje vaše aktuální tepová frekvence. V závislosti na tepové frekvenci se automaticky přizpůsobuje zátěž tak, aby byl Váš tep v oblasti cílové tepové frekvence.

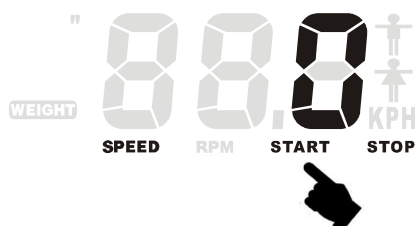
Jestliže je Vaše tepová frekvence větší než cílová tepová frekvence o více než pět tepů, dojde k automatickému snížení zátěže.

Jestliže je Vaše tepová frekvence menší než cílová tepová frekvence o méně než 5 tepů, dojde k automatickému zvýšení zátěže.

Příklad: Jestliže je Vám 30 let, 60% z maximální tepové frekvence je 114. Oblast cílové tepové frekvence je interval 109-119. Počítač bude automaticky upravovat zátěž tak, aby byla Vaše tepová frekvence v oblasti cílové tepové frekvence.

ZAHÁJENÍ CVIČENÍ

Stiskněte tlačítko START/PAUSE pro zahájení cvičení. Na displeji se zobrazí nápis START.



BĚHEM CVIČENÍ SLEDUJTE SVOU TEPOVOU FREKVENCI

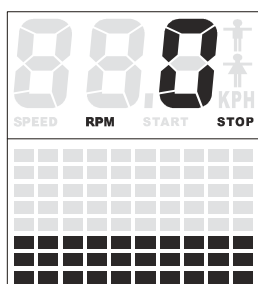


POZNÁMKA: Dbejte na správné uchopení snímačů tepové frekvence. Vaše tepová frekvence se na displeji zobrazí pár vteřin po zobrazení symbolu ♥.

Jestliže jste neuchopili snímače tepové frekvence, dojde po několika vteřinách k přerušení měření tepu. Na displeji se zobrazí P – ohlášení chyby. Jakmile umístíte ruce na snímače, začne se měřit tepová frekvence.



ZMĚNA ZÁTĚŽE BĚHEM CVIČENÍ



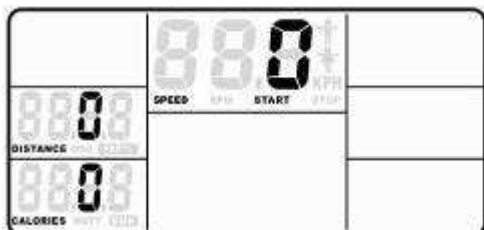
Tlačítka UP, DOWN: Pomocí těchto tlačítek můžete kdykoliv během cvičení změnit stupeň zátěže (1-16).

JAK SLEDOVAT BĚHEM CVIČENÍ RYCHLOST (SPEED), VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES), FREKVENCI OTÁČEK (RPM), ODOMETER A VÝKON (WATT)

Během cvičení (po stisknutí tlačítka START/STOP) můžete přepínat pomocí tlačítka MODE mezi zobrazením parametrů SPEED, DISTANCE, CALORIES nebo RPM, ODO, WATT.

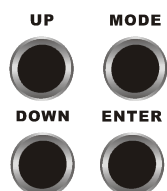


RPM, ODO, WATT se na displeji zobrazí současně

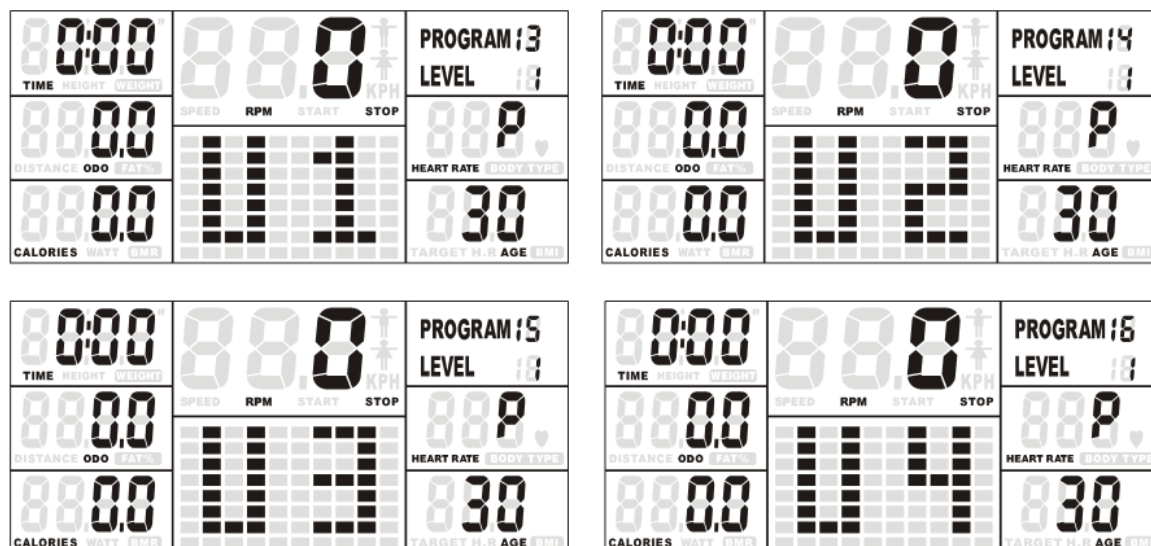


SPEED, DISTANCE, CALORIES se na displeji zobrazí současně

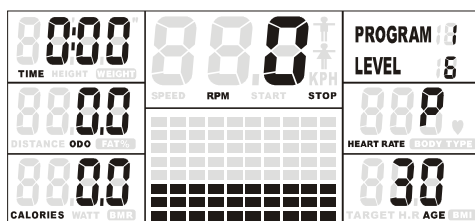
ODO: Funkce parametrů DISTANCE a ODO je podobná, oba slouží k měření dosažené vzdálenosti během cvičení. Jestliže chcete vynulovat hodnotu odometru, stiskněte současně tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER.



Uživatelské programy P13-P16



- Zapněte počítač stisknutím libovolného tlačítka nebo sešlápněte pedál.**
 - Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen do sítě.
 - Jestliže není počítač aktivní po dobu 4 minut, automaticky se vypne.
 - Počítač zapnete stisknutím jakéhokoliv tlačítka nebo sešlápnutím pedálu. Displej se zapne a dojde ke zvukové signalizaci
- Přidrže tlačítko START/STOP pár vteřin, dojde tak k vynulování parametrů a nastavení jejich výchozích hodnot.**



OVLÁDÁNÍ PROGRAMU

- Tlačítko START/PAUSE: Jestliže máte spuštěn jiný program, stiskněte toto tlačítko pro jeho zastavení.
- Tlačítka UP, DOWN: Pomocí těchto tlačítek zvolte program P13-P16.
- Tlačítko ENTER: Stiskněte toto tlačítko pro výběr programu P13-P16.

NASTAVENÍ ČASU (TIME) NEBO VZDÁLENOSTI (DISTANCE)

Uživatel si může zvolit délku cvičení nebo vzdálenost, kterou chce urazit. Nelze nastavit oba parametry současně.

NASTAVENÍ ČASU (TIME):



- a. Do jednoho z programů P13-P16 vstoupíte pomocí tlačítka ENTER. Poté můžete nastavit hodnotu času, začne blikat výchozí hodnota 0:00.
- b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení času. (Rozsah: 1:00-99:00, jednotka přičítání/odečítání: 1 minuta).

POZNÁMKA: Po zahájení cvičení se začne měřit čas od hodnoty 0:00. Maximální hodnota: 99:59. Jestliže jste nastavili délku cvičení, bude se čas odečítat od nastavené hodnoty.

NASTAVENÍ VZDÁLENOSTI (DISTANCE):

	<ol style="list-style-type: none">a. Do jednoho z programů P13-P16 vstoupíte pomocí tlačítka ENTER. Poté se zobrazí nastavení času, začne blikat výchozí hodnota 0:00.b. Stiskněte opět tlačítko ENTER, zobrazí se nastavení času – bliká výchozí hodnota 0.0.c. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení požadované hodnoty. (Rozsah: 1-999 km/mi, jednotka přičítání/odečítání: 1km/mi).
--	--

POZNÁMKA: Po zahájení cvičení se začne přičítat dosažená vzdálenost. Rozsah: 0:00 – 999 km/mi. Jestliže jste před zahájením cvičení nastavili požadovanou vzdálenost, bude se vzdálenost odečítat od nastavené hodnoty.

NASTAVENÍ KALORIÍ (CALORIES) A VĚKU (AGE)

1. Použití tlačítka ENTER, UP a DOWN:



- a. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení hodnoty času (TIME) nebo vzdálenosti (DISTANCE) a přejděte tak do nastavení kalorií (CALORIES).
- b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení hodnoty. Rozsah: 10-9990 Kcal, jednotka přičítání/odečítání: 10 Kcal

POZNÁMKA: Během cvičení se na displeji zobrazuje, kolik kalorií jste spálili.

Pokud jste nastavili počet kalorií, které chcete při tréninku spálit, bude se nastavená hodnota odečítat, dokud nedosáhne 0.

Použití tlačítek ENTER, UP a DOWN:



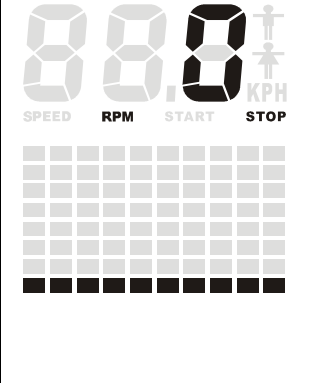
- a. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty kalorií (CALORIES) a přejděte do nastavení věku (AGE).

- b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení hodnoty. Rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odečítání: 1 rok.

POZNÁMKA: Přestože je nejnižší hodnota pro nastavení věku 10 let, dětem se nedoporučuje cvičit na přístroji.

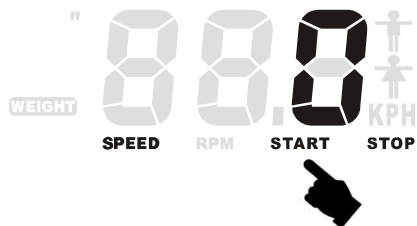
NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

Tlačítka ENTER, UP a DOWN:

	<ol style="list-style-type: none"> Uživatelský program umožňuje nastavení zátěže pomocí 10 časových intervalů (sloupečků). Uživatel si může nastavit stupeň zátěže jednotlivých intervalů. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnoty věku (AGE) a přejděte do nastavení jednotlivých sloupečků. U každého sloupečku (časového intervalu) nastavte stupeň zátěže a potvrďte nastavení stisknutím tlačítka ENTER. Tímto způsobem nastavte všech 10 sloupečků. Nastavený program bude uložen do paměti počítače. Program si můžete v režimu nastavení kdykoliv přizpůsobit.
---	---

ZAHÁJENÍ CVIČENÍ

Stiskněte tlačítko START/PAUSE pro zahájení cvičení. Na displeji se zobrazí nápis START.



BĚHEM CVIČENÍ SLEDUJTE SVOU TEPOVOU FREKVENCI

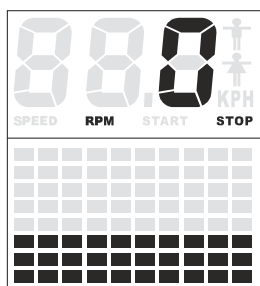


POZNÁMKA: Dbejte na správné uchopení snímačů tepové frekvence. Vaše tepová frekvence se na displeji zobrazí pár vteřin po zobrazení symbolu ♥.

Jestliže jste neuchopili snímače tepové frekvence, dojde po několika vteřinách k přerušení měření tepu. Na displeji se zobrazí P – ohlášení chyby. Jakmile umístíte ruce na snímače, začne se měřit tepová frekvence.



ZMĚNA ZÁTĚŽE BĚHEM CVIČENÍ



Tlačítka UP, DOWN: Pomocí těchto tlačítek můžete kdykoliv během cvičení změnit stupeň zátěže (1-16).

PŘI CVIČENÍ VYUŽÍVEJTE FUNKCE CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE – JE TO JEDNODUCHÝ ZPŮSOB, JAK POSÍLIT VAŠI KARDIOVASKULÁRNÍ SOUSTAVU



TARGET H.R AGE BMI

Po nastavení Vašeho věku počítač automaticky stanoví hodnotu cílové tepové frekvence (TARGET H.R).

Cílová tepová frekvence je vypočítána jako 85% z maximální tepové frekvence. Příklad: Uživatel nastavil věk na 30 let, cílová tepová frekvence je 161 $((220-30) \times 85\%)$.

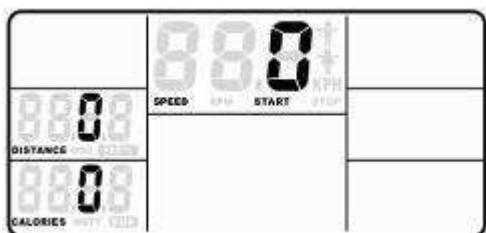
Počítač bude měřit Vaši tepovou frekvenci a porovnávat ji s cílovou tepovou frekvencí. Jestliže se hodnota tepové frekvence rozbliká, došlo k překročení hodnoty cílové tepové frekvence a je to znamení, že byste měli zpomalit nebo snížit zátěž.

JAK SLEDOVAT BĚHEM CVIČENÍ RYCHLOST (SPEED), VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES), FREKVENCI OTÁČEK (RPM), ODOMETER A VÝKON (WATT)

Během cvičení (po stisknutí tlačítka START/STOP) můžete přepínat pomocí tlačítka MODE mezi zobrazením parametrů SPEED, DISTANCE, CALORIES nebo RPM, ODO, WATT.

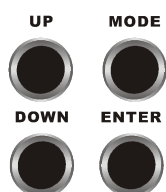


RPM, ODO, WATT se na displeji zobrazí současně



SPEED, DISTANCE, CALORIES se na displeji zobrazí současně

ODO: Funkce parametrů DISTANCE a ODO je podobná, oba slouží k měření dosažené vzdálenosti během cvičení. Jestliže chcete vynulovat hodnotu odometru, stiskněte současně tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER.



ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	MOŽNÁ PŘÍČINA	ŘEŠENÍ	
E1	Ze setrvačnicku nepřichází signál	1. Porucha setrvačnicku	Vyměňte setrvačnick
		2. Porucha nebo zaseknutí magnetického systému	Vyměňte magnetický systém/setrvačnick
		3. Propojovací kabely nejsou řádně propojeny nebo jsou poškozeny	Zkontrolujte, zda jsou kabely řádně propojeny. Vyměňte poškozené kabely za nové.
		4. Vadný ovládací panel	Vyměňte ovládací panel
E2	Počítač nemůže navázat spojení s čipem IC	1. Opojte napájecí kabel nebo vyjměte baterie. Poté konektor znovu zapojte nebo vložte zpět baterie. Dojde k restartování systému. Počkejte 2 minuty a zjistěte, zda je problém vyřešen	
		2. Jestliže není čip IC řádně připojen, odstraňte jej a vložte znovu	
		3. Jestliže problém přetrvává, vyměňte čip IC za nový	
E3	Při měření tepové frekvence v programu P8 není naměřena žádná hodnota	Jestliže neuchopíte správně snímače na madlech, nebudou snímače schopny vysílat signál. Dojde k zobrazení zprávy E3. Pro nové měření uchopte řádně snímače.	
E5	Setrvačnick nelze nastavit na původní hodnotu/nulovou hodnotu	1. Ověřte, zda jsou kabely řádně připojeny a zda nejsou poškozeny	Řádně kabely připojte nebo vyměňte poškozené kabely za nové
		2. Zkontrolujte, zda není setrvačnick poškozen (zda lze nastavit zátěž a zda není nadměrně hlučný)	Vyměňte setrvačnick
			Vyměňte magnetický systém
Žádná nebo nesprávná hodnota tepové frekvence	Počítač nepřijímá signál ze snímače tepové frekvence	Zkontrolujte, že jsou konektory snímače tepové frekvence řádně zapojeny	
	Počítač přijímá slabý nebo přerušovaný signál ze snímače tepové frekvence	Snímač nebude fungovat správně, jsou-li Vaše ruce příliš suché. Navlhčete ruce trochou vody a zkuste si změřit tep znovu	
		Dbejte na správné uchopení snímačů během cvičení, nehýbejte s rukama. Počítač potřebuje pár vteřin pro rozpoznání a zobrazení tepové frekvence. Jestliže se tepová frekvence nezobrazuje, zkuste povolit sevření snímačů.	
		Očistěte snímače tepové frekvence	
		Vyměňte snímače tepové frekvence	
Na displeji se nezobrazují žádné údaje	Napájecí kabel není připojen	Zkontrolujte, zda je napájecí kabel připojen do sítě a k přístroji.	
	Vada počítače	Vyměňte počítač	
Zobrazuje se nulová	Počítač nepřijímá signál ze snímače rychlosti	Zkontrolujte, zda není mezera mezi snímačem rychlosti a magnetem větší než 5mm	

rychlost		Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely řádně propojeny a zda nedošlo k jejich poškození
		Ověřte, že je magnet správně nainstalován
	Vada snímače	Vyměňte snímač rychlosti
	Vada počítače	Vyměňte počítač
Údaje na displeji LCD se zobrazují jen částečně	<ol style="list-style-type: none"> Špatné propojení elektrické vodící desky s displejem LCD Jemně zatlačte na displej LCD, jestliže dojde ke změně, je problém ve spojení 	Ověřte, že byla deska plošných spojů řádně připevněna ke skřínce počítače. Povolte šrouby a znovu je přitáhněte. Nepřítahujte je příliš, mohlo by dojít k poškození desky. Přestaňte šrouby utahovat, jakmile ucítíte odpor
	Gumové membrány mezi deskou plošných spojů a displejem LCD nejsou srovnány. Můžete to poznat tak, že displej není v jedné rovině s krytkou ovládacího panelu	<ol style="list-style-type: none"> Otevřete ovládací panel Odšroubujte šrouby z desky plošných, opatrně odstraňte desku a znovu připojte konektor a displej Připevněte opět desku, dávejte pozor, aby nedošlo k odpojení konektoru dříve, než dotáhnete šrouby. Přestaňte šrouby utahovat, jakmile ucítíte odpor
	Vada počítače	Vyměňte počítač

POKYNY KE CVIČENÍ

Při zahájení jakéhokoliv cvičebního programu berte ohled na Váš tělesný stav. Jestliže jste několik let necvičili nebo trpíte nadváhou, je důležité začít krátkými a lehkými tréninky. Zpočátku by mělo cvičení trvat pouze pár minut, délku a intenzitu tréninku můžete při pravidelném cvičení postupně zvyšovat.

Zpočátku pro Vás bude cvičení vyčerpávající a postačí Vám k němu pár minut. Ke zlepšení tělesné kondice dochází po 6-8 týdnech pravidelného cvičení, ovšem může to trvat i déle. Určete si Vaše vlastní tempo a stanovte si cíle. Postupem času budete schopni i Vy cvičit po dobu 30 minut. Čím lepší bude Vaše kondice, tím déle budete muset cvičit pro dosažení svého maxima. Zapamatujte si následující pokyny:

- O průběhu tréninku a vhodné výživě se poraďte s lékařem.
- Stanovte si dosažitelné cíle, o kterých se také poraďte s lékařem.
- Během cvičení sledujte tepovou frekvenci. Stanovte si tepovou frekvenci s ohledem na Váš věk.
- Přístroj umístěte na rovném povrchu. Pro bezpečný provoz je nutné zajistit volný prostor okolo celého trenažéru (alespoň 1 m).

NÁROČNOST CVIČENÍ

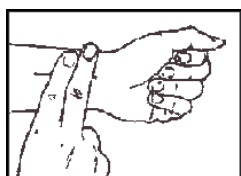
Pro dosažení dobrých výsledků je důležité, abyste si zvolili vhodnou intenzitu cvičení. Při rozhodování se můžete řídit tepovou frekvencí. Cvičení je efektivní, pokud při něm udržujete hodnotu Vaší tepové frekvence v rozmezí 70%-85% maximální tepové frekvence. Tento interval je označován jako cílová oblast tepové frekvence. Hodnoty tepové frekvence jsou uvedeny v následující tabulce:

Věk	Cílová oblast tepové frekvence (55% - 90% maximální tepové frekvence)	Průměrná maximální tepová frekvence - 100%
20	110-180 tepů za minutu	200 tepů za minutu
25	107-175 tepů za minutu	195 tepů za minutu
30	105-171 tepů za minutu	190 tepů za minutu

35	102-166 tepů za minutu	185 tepů za minutu
40	99-162 tepů za minutu	180 tepů za minutu
45	97-157 tepů za minutu	175 tepů za minutu
50	94-153 tepů za minutu	170 tepů za minutu
55	91-148 tepů za minutu	165 tepů za minutu
60	88-144 tepů za minutu	160 tepů za minutu
65	85-139 tepů za minutu	155 tepů za minutu
70	83-135 tepů za minutu	150 tepů za minutu

Během pár prvních měsíců udržujte při cvičení tepovou frekvenci na spodní hranici cílové oblasti tepové frekvence. Teprve poté se může začít Váš tep během cvičení pohybovat ve střední části cílové oblasti.

Jestliže si chcete změřit tepovou frekvenci sami bez použití přístroje za tímto účelem, přestaňte cvičit, ale udržujte tělo v pohybu – vhodná je např. chůze. Přiložte dva prsty na zápěstí druhé ruky, spočítejte počet tepů během 6 vteřin a vynásobte výsledek číslem 10. Pokud je počet tepů za 6 vteřin např. 14, potom je Vaše tepová frekvence 140 úderů za minutu. Časový interval 6 vteřin se používá, protože po ukončení cvičení se tepová frekvence snižuje.



ZAHŘÁTÍ PŘED CVIČENÍM, ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ

ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět zahřívací cviky po dobu 2-5 minut. Vhodné jsou cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají svalstvo. Mezi tyto cviky může patřit např. chůze, poklus, skákání s opakovaným roznožováním a vzpažováním, skákání přes švihadlo nebo běhání na místě.

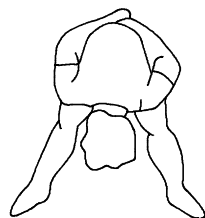
PROTAŽENÍ

Po zahřívací fázi následuje řádné protažení. Vždy se před cvičením na přístroji protahujte a provádějte protahovací cviky také po ukončení tréninku, když budou svaly zahřáté a nebude tak hrozit riziko úrazu. Při protahování setrvejte v krajní poloze přibližně 15- 30 sekund, neprovádějte trhavé pohyby a nekmítejte.

DOPORUČENÉ PROTAHOVACÍ CVIKY

Předklony pro protažení spodní části zad

Rozkročte nohy na šířku ramen a předkloňte se. Horní polovinu těla uvolněte a setrvejte v této pozici přibližně 30 vteřin. Neprovádějte hmyty. Pokud se zmírní pnutí v zadní části nohou, opatrně se pokuste ještě více předklonit.



Předklony v dřepu na jedné noze

Dřepte si a jednu nohu napněte do strany. Snažte se předklonit a přitáhnout hrudník k pokrčené noze. Setrvejte v krajní pozici po dobu alespoň 10 vteřin. Cvik proveďte alespoň 10x na obě strany.



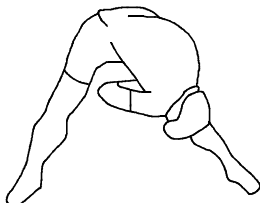
Protážení zadní strany stehna

Sedněte si na podlahu a roztáhněte nohy co nejvíce od sebe. Snažte se horní polovinu těla přitáhnout směrem k jedné noze, při přitahování si můžete pomoci rukama. Setrvejte v krajní poloze 10-30 vteřin. Neprovádějte hmity. Cvik opakujte 10x k jedné i k druhé noze.



Předklon v širokém stoji rozkročném

Proved'te široký stoj rozkročný a předkloňte se (viz. obrázek). Pomocí rukou opatrně přitáhněte horní polovinu těla k jedné noze. Hlavu nechejte volně viset směrem dolů. Neprovádějte hmity. V krajní poloze setrvejte alespoň 10 vteřin. Poté přitáhněte horní polovinu těla k druhé noze. Cvik několikrát opakujte.



Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se vždy porad'te s lékařem.

ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a svalstva. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolněným tempem. Protážením svalů po cvičení je důležité a opět je třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání.

SCHEMA (A)

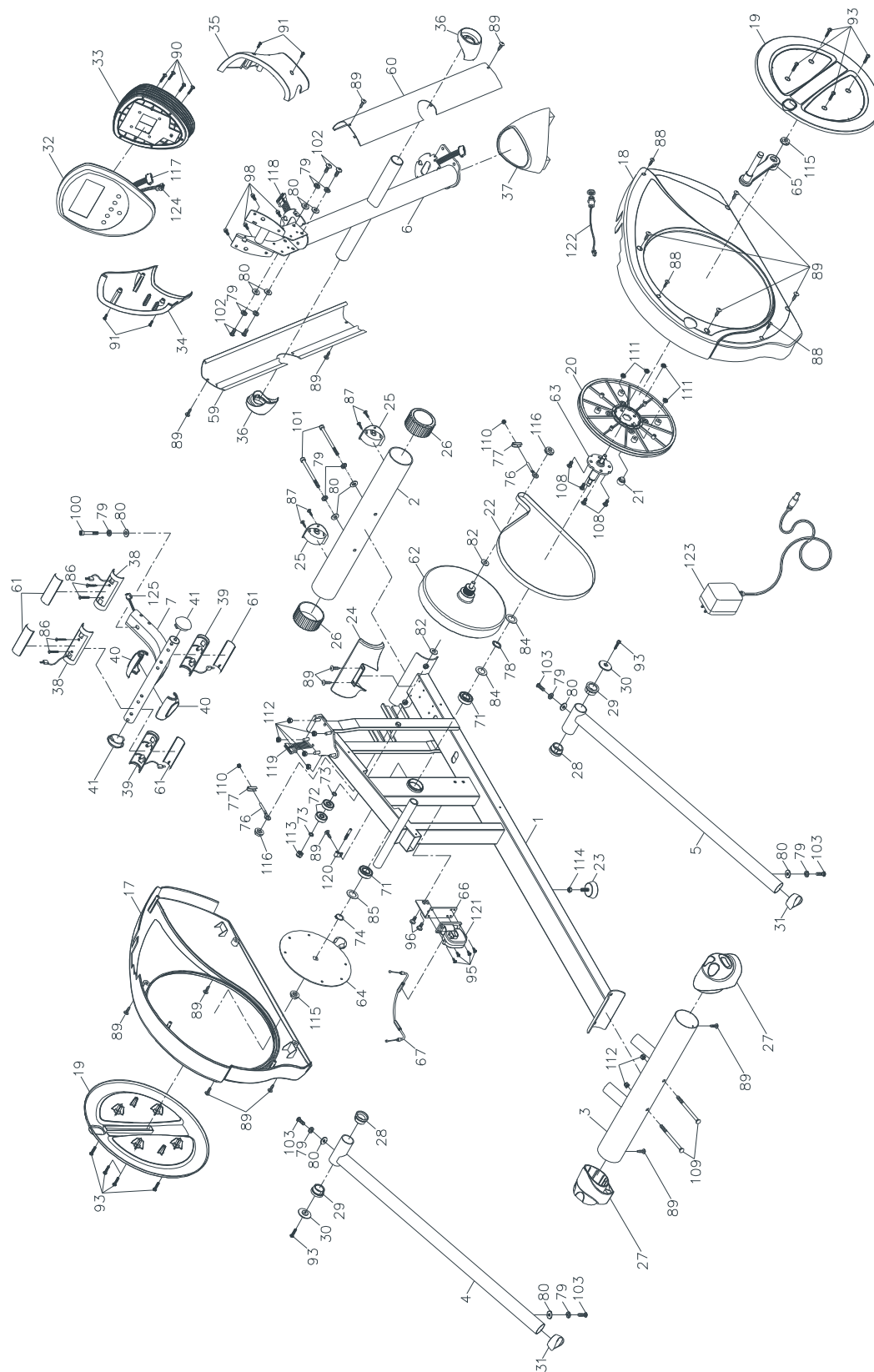
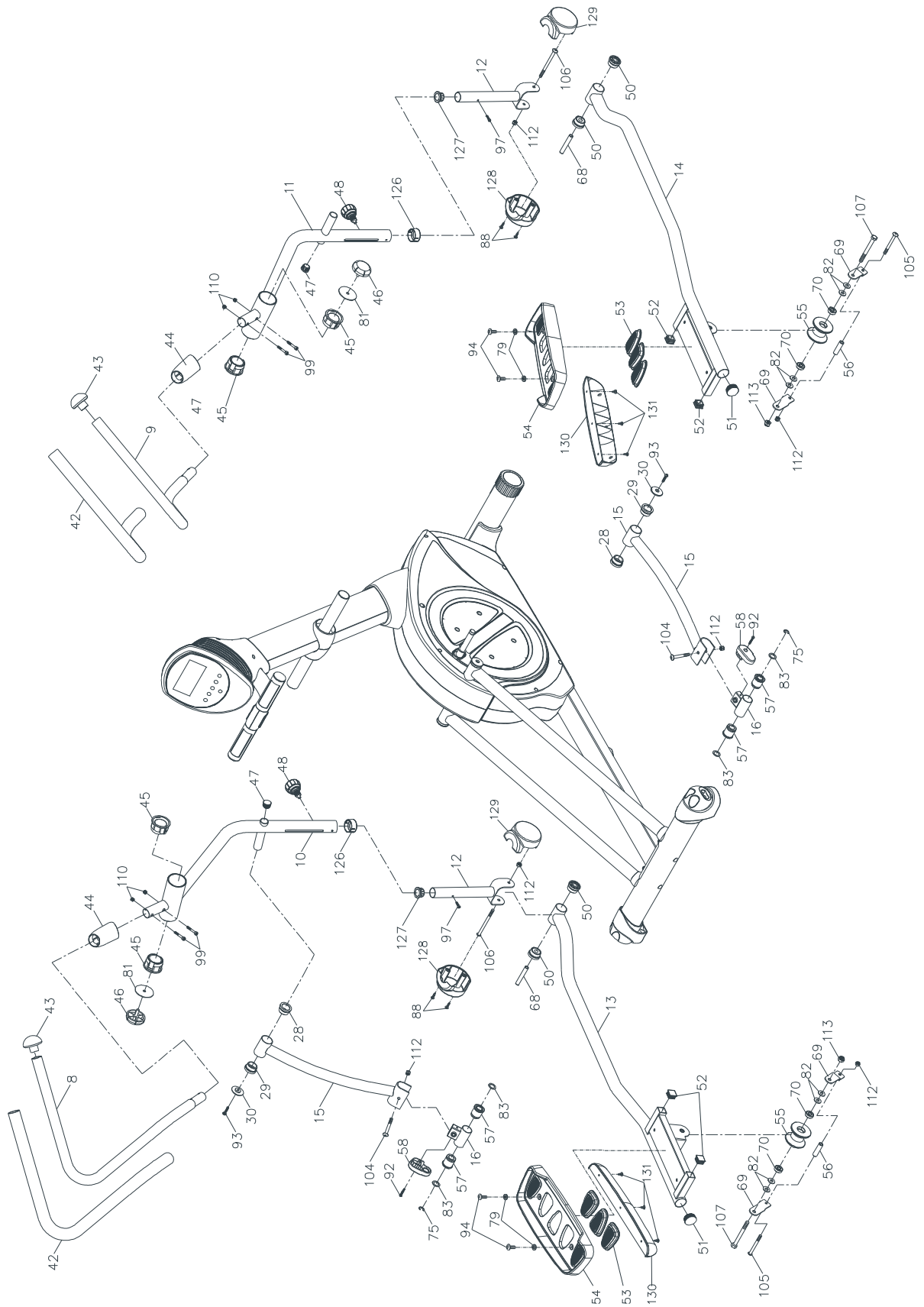


SCHÉMA (B)



SEZNAM DÍLŮ

Označení	Název dílu	Počet kusů
1	Hlavní rám	1
2	Přední nosník	1
3	Zadní nosník	1
4	Levá kolejnice	1
5	Pravá kolejnice	1
6	Přední sloupek	1
7	Pevné madlo	1
8	Levé pohyblivé madlo	1
9	Pravé pohyblivé madlo	1
10	Levé pohyblivé rameno	1
11	Pravé pohyblivé rameno	1
12	Držák pedálové tyče	2
13	Levá pedálová tyč	1
14	Pravá pedálová tyč	1
15	Spojovací tyč	2
16	Spojovací díl (spojovací tyč-klika)	2
17	Levý kryt řemene	1
18	Pravý kryt řemene	1
19	Kryt kliky	2
20	Kladka	1
21	Magnet	1
22	Hnací řemen (1168 J6)	1
23	Stavěcí nožka	1
24	Ozdobná krytka předního nosníku	1
25	Transportní kolečko	2
26	Koncová krytka předního nosníku	2
27	Stavěcí koncová krytka zadního nosníku	2
28	Vymezovací vložka (vnitřní strana kolejnice)	4
29	Vymezovací vložka (vnější strana kolejnice)	4
30	Pojistná podložka (38.1 mm)	4
31	Spodní krytka kolejnice	2
32	Ovládací panel	1
33	Spodní kryt ovládacího panelu	1
34	Levá polovina krytu pod ovládací panel	1
35	Pravá polovina krytu pod ovládací panel	1

36	Krytka kloubu (přední sloupek – pohyblivé madlo)	2
37	Spodní kryt předního sloupku	1
38	Horní krytka snímače tepové frekvence	2
39	Spodní krytka snímače tepové frekvence	2
40	Ozdobná krytka pevného madla	2
41	Koncová krytka pevného madla	2
42	Pěnový grip pohyblivého madla	2
43	Koncová krytka pohyblivého madla	2
44	Spodní krytka pohyblivého madla	2
45	Vyomezovací vložka kloubu (přední sloupek – pohyblivé rameno)	4
46	Jistící krytka ($\psi 60$)	2
47	Vyomezovací vložka (25.4mm)	2
48	Ruční šroub	2
50	Vyomezovací vložka (12×38mm) (kloub pedálové tyče)	4
51	Kulatá koncová krytka pedálové tyče (38.1 mm)	2
52	Hranatá krytka (25.4mm) (destička pro upevnění pedálu)	4
53	Protiskluzová výplň pedálu	6
54	Pedál	2
55	Pojezdové kolečko	2
56	Pojezdový váleček	2
57	Vyomezovací vložka spojovací tyče (17×33.4mm)	4
58	Krytka kliky	2
59	Levý kryt hlavní tyče	1
60	Pravý kryt hlavní tyče	1
61	Destička pro snímání tepové frekvence (snímač tepu)	4
62	Zátěžové kolo	1
63	Osa	1
64	Levá klika	1
65	Pravá klika	1
66	Fixační destička cívký	1
67	Lanko	1
68	Osa	2
69	Držák kolečka	4
70	Ložisko (6000)	4
71	Ložisko (6004)	2
72	Ložisko (6300)	2
73	Distanční podložka (10×14×2mm)	2
74	Segerová podložka	1

75	Pojistná segerová podložka	2
76	Šroub s okem	2
77	Držák napínacího lanka	2
78	Vlnitá podložka	1
79	Jistící podložka	15
80	Podložka (8×16×2.0t)	11
81	Podložka (8×60×2.0t)	2
82	Podložka (10×23×2.0t)	10
83	Podložka (17×33.4×0.5t)	4
84	Podložka (21×30×0.5t)	2
85	Podložka (21×30×1.0t)	1
86	Podložka (M3×25mm)	4
87	Podložka (M4×16mm)	4
88	Podložka (M4×16mm)	7
89	Šroub (M5×18mm)	17
90	Šroub (M5×p0.8×25mm)	4
91	Šroub (M5×p0.8×15mm)	4
92	Šroub (M5×p0.8×25mm)	2
93	Šroub (M6×p1.0×25mm)	12
94	Šroub (M8×p1.25×16mm)	4
95	Šroub (M5×p0.8×12mm)	4
96	Šroub (M8×p1.25×15mm)	2
97	Šroub (M5×p0.8×15mm)	2
98	Šroub (M6×p1.0×15mm)	4
99	Šroub (M6×p1.0×35mm)	4
100	Šroub (M8×p1.25×45mm)	1
101	Šroub (M8×p1.25×90mm)	2
102	Šroub (M8×p1.25×16mm)	4
103	Šroub (M8×p1.25×20mm)	4
104	Šroub (M8×p1.25×50mm)	2
105	Šroub (M8×p1.25×65mm)	2
106	Šroub (M8×p1.25×90mm)	2
107	Šroub (M10×p1.5×85mm)	2
108	Šroub (M8×p1.25×16mm)	4
109	Vratový šroub (M8×p1.25×90mm)	2
110	Samojistící matice (M6×p1.0)	6
111	Úzká samojistící matice (M8×p1.25)	4
112	Samojistící matice (M8×p1.25)	13

113	Samojistící matice (M10×p1.5)	3
114	Matice (M8×p1.25)	1
115	Matice s nákrůžkem (M10)	2
116	Matice s nákrůžkem – černá barva (M10)	2
117	Počítačový kabel (širší)	1
118	Střední propojovací kabel	1
119	Spodní propojovací kabel	1
120	Senzor	1
121	Cívka	1
122	Vnitřní kabel pro napájení	1
123	Adaptér	1
124	Počítačový kabel (snímání tepové frekvence)	1
125	Kabel snímače tepové frekvence	1
126	Vložka pohyblivého ramena	2
127	Vložka vnitřní tyče pohyblivého ramena	2
128	Krytka kloubního spojení na levé straně (pohyblivé rameno – pedálová tyč)	2
129	Krytka kloubního spojení na pravé straně (pohyblivé rameno – pedálová tyč)	2
130	Spodní kryt pedálu	2
131	Vrut (M4×10mm)	6

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícímu, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

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

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamační dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT, s. r. o.

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamace: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINÉ, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamace: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodeje: