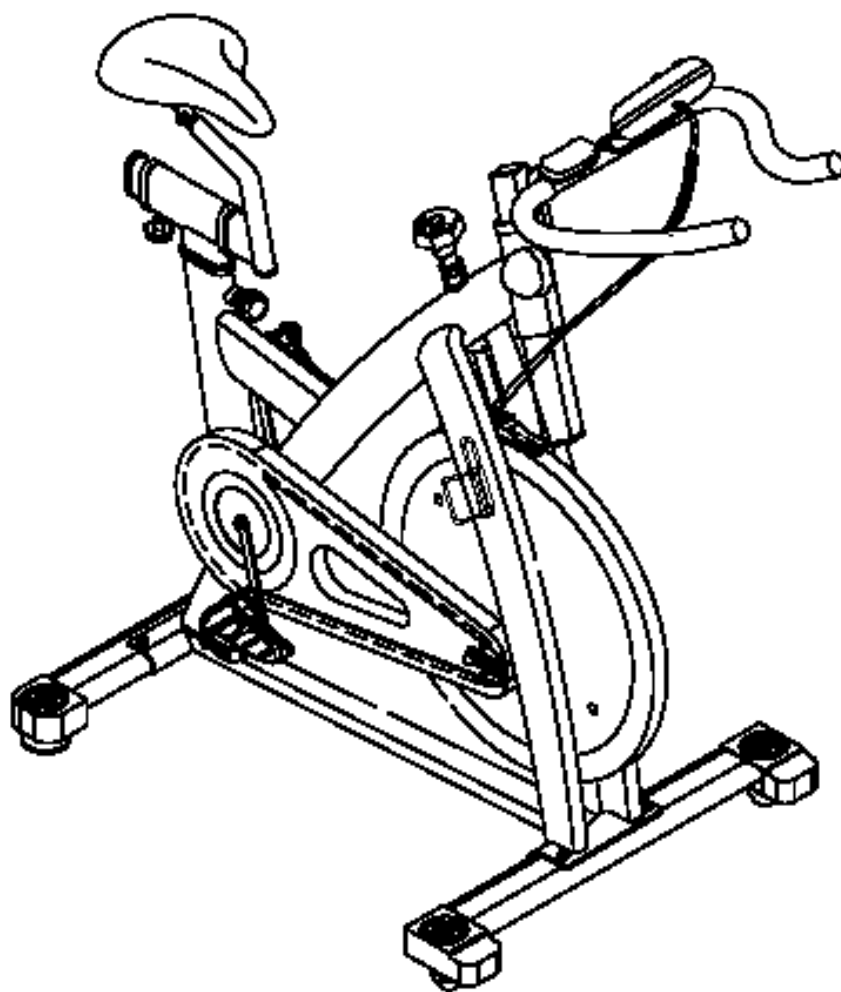


inSPORTline

fitness equipment

**Cyklotrenažér inSPORTline Micron
IN 1904
Návod na použití / Návod na použitie**



**SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL / SERVIS A NÁHRADNÉ DIELY
ZABEZPEČUJE DODAVATEĽ**

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
tel. +420 556 300970, www.insportline.cz
pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

Bezpečnostní upozornění / Bezpečnostné upozornenie:

Upozornění – před sestavením a používáním stroje si pozorně přečtete celý návod. Dbejte přitom především na tyto bezpečnostní pokyny:

1. Tento stroj je vyroben a určen pouze pro domácí účely. Nepoužívejte jej ke komerčním účelům.
2. stroj umístěte na pevný a rovný povrch.
3. pro používání stroje volte vhodné sportovní oblečení. Nenoste volný oděv, který by se mohl zaplést do pohyblivých částí stroje. Při cvičení na cyklotrenažeru používejte sportovní obuv s pevnou patou – běžeckou obuv nebo speciální obuv na aerobik.
4. V místnosti, kde je stroj umístěn nikdy nenechávejte děti bez dozoru.
5. ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.
6. před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, proveďte cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.
7. 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.
8. necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
9. při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklánějte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
10. jestliže cvičící osoba cítí závrať nebo nevolnost, bolest na prsou nebo jakýkoliv jiný nenormální stav, musí cvičení ihned přerušit a poradit se svým lékařem.
11. Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro domácí použití.
12. Maximální nosnost je 120 kg.

Upozornenie – pred zložením a používaním stroja si pozorne prečítajte celý návod. Dbajte pritom predovšetkým na tieto bezpečnostné pokyny:

1. Tento stroj je vyrobený a určený iba na domáce účely. Nepoužívajte ho ku komerčným účelom.
2. Stroj umiestnite na pevný a rovný povrch.
3. Pri používaní stroja voľte vhodné športové oblečenie. Nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zapliesť do pohyblivých častí stroja. Pri cvičení na cyklotrenažeru používajte športovnú obuv s pevnou päťou – bežeckú obuv alebo špeciálnu obuv na aerobik.
4. V miestnosti, kde je stroj umiestnený nikdy nenechávajte deti bez dozoru.
5. Uistite sa, či sú všetky skrutky a matice dobre dotiahnuté pred začatím cvičenia.
6. Pred cvičením na stroji sa vždy rozcvičte, preveďte cviky na natiahnutie a zahriatie, 5-10 minút pred a 5-10 minút po cvičení.
7. Pri jazde začnite ťahať pomaly a postupne zvyšujte rýchlosť, pokiaľ nedosiahnete požadované tempo. Neukončujte jazdu náhle – postupne tempo znižujte, pokiaľ sa tepová frekvencia nevráti do bežného stavu.

8. Necvičte 2 hodiny po jedle a hodinu pred jedlom.
9. Pri jazde na bicykli nestojte ani sa nezakláňajte. Mohlo by to viesť k poškodeniu stroja.
10. Ak cvičiaca osoba cíti závrať alebo nevoľnosť, bolesť na prsiach alebo akýkoľvek iný nie bežný stav, musí cvičenie ihneď prerušiť a poradiť sa svojim lekárom.
11. Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN 957 v triede HC. Je určený len pre domáce použitie.
12. Maximálna nosnosť je 120 kg.

Důležité:

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

Dôležité:

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. Toto upozornenie je zvlášť dôležité pre osoby, u ktorých boli už zistené zdravotný problémy a osoby staršie ako 35 rokov.

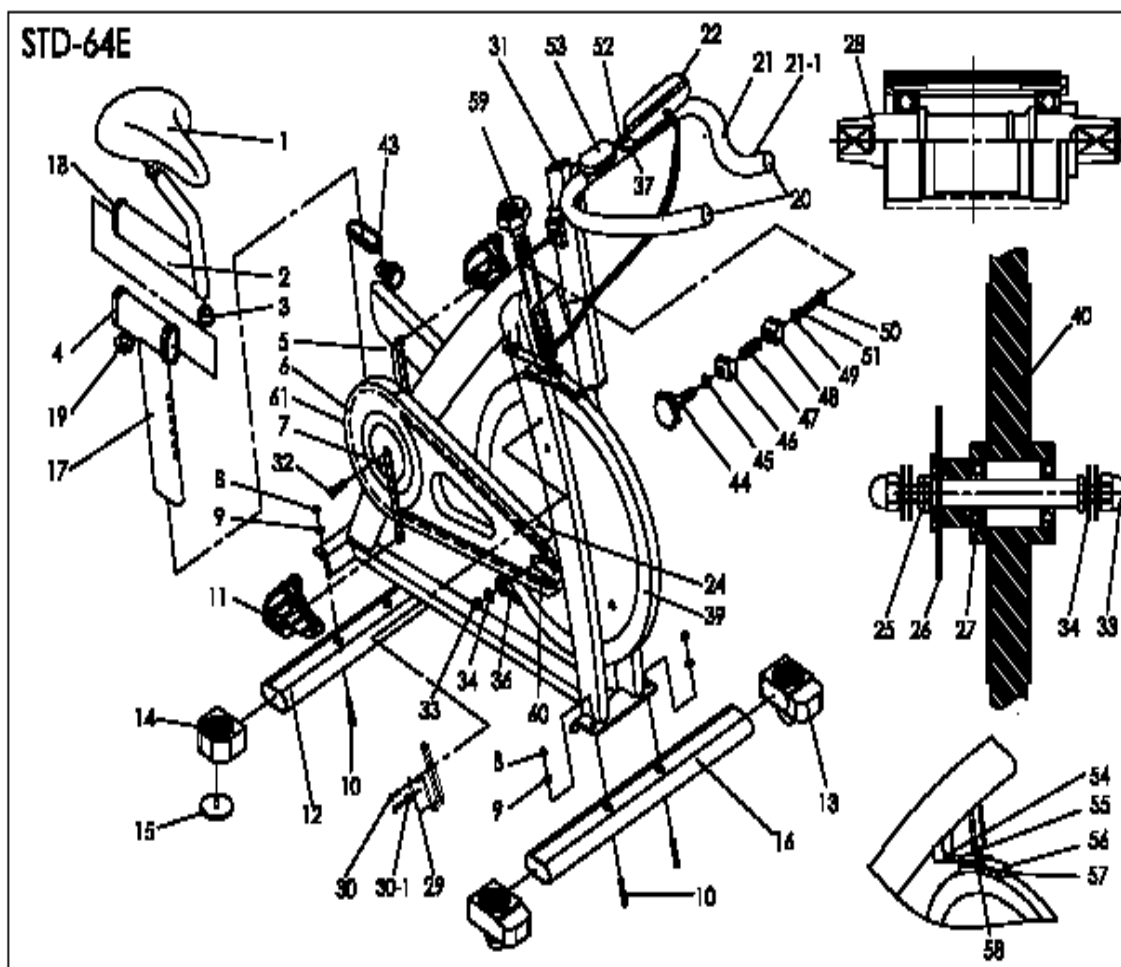
Seznam částí / Zoznam částí

Čís	Název / Názov	Jedn.	Číslo	Název / Názov	Jedn.
1	Sedlo / Sedlo	Ks	31	Koncová krytka tyče řidítek / Koncová krytka tyče držadiel	Ks
2	Jezdec sedla / Jazdec sedla	Ks	32	Seřizovací šroub / Nastavovacia skrutka	Ks
3	Koncovka / Koncovka	Ks	33	Pojistná matice setrvačnicku / Poistná matica zotrvačnicka	Ks
4	Gumová krytka / Gumová krytka	Ks	34	Pojistná podložka setrvačnicku / Poistná podložka zotrvačnicka	Ks
5	Rám / Rám	Ks	36	Nastavitelný šroub setrvačnick / Nastavitl'ná skrutka zotrvačnicka	Ks
6	Řetěz / Reťaz	Ks	39	Setrvačnick / Zotrvačnick	Ks
7	Rameno kliky/Rameno kl'uky	SET	40	Kryt setrvačnicku/Kryt zotrvačnicka	Ks
8	Matice spodní tyče / Matica spodnej tyče	Ks	43	Gumová krytka na tyč sedla / Gumová krytka na tyč sedla	Ks
9	Podložka spodní tyče / Podložka spodnej tyče	Ks	44	Otočný knoflík / Otočný gombík	Ks
10	Upevňovací šroub základny / Upevňovacia skrutka základne	Ks	45	Podložka otočného knoflíku / Podložka otočného gombíka	Ks
11	Pedál / Pedál	PR	46	Kovová spona levá / Kovová spona/ pravá	Ks
12	Zadní spodní tyč / Zadná spodná tyč	Ks	47	Nastavovací šroub / Nastavovacia skrutka	Ks
13	Krytka přední spodní tyče / Krytka prednej spodnej tyče	PR	48	Kovová spona/ pravá Kovová spona/ pravá	Ks
14	Krytka zadní spodní tyče / Krytka zadnej spodnej tyče	PR	49	Plastiková podložka kliky / Plastiková podložka kl'uky	Ks
15	Zátěžový šroub / Zát'azová skrutka		50	Upevňovací šroub kliky / Upevňovacia skrutka kl'uky	Ks
16	Přední spodní tyč / Predná spodná tyč	Ks	51	Bezpečnostní brzda / Bezpečnostná brzda	Ks
17	Tyč sedadla / Tyč sedadla	Ks	52	Šroub řidítek / Skrutka držadiel	Ks
18	Gumová krytka tyčky sedla / Gumová krytka tyčky sedla	Ks	53	Podložka loktů/držák,šroub, Matice - Podložka lakt'ov/ držiak, skrutka, matice	PR
19	Klika pro nastavení sedla /	Ks	54	Šroub pro pružinovou podpěru /	Ks

	Kľuka pre nastavenie sedla			Skrutka pre pružinovú podperu	
20	Koncovka řídítek / Koncovka držadiel	Ks	55	Pružinová podpěra / Pružinová podpera	Ks
21	Řídítka / Držadlá	Ks	56	Držák brzdové destičky / Držiak brzdovej doštičky	SET
21-	Rukojeť řídítek Rukovět' držadiel	Ks	57	Brzdová destička/Brzdová doštička	
24	Kryt řetězu (vnější, vnitřní) / Kryt reťaze (vonkajší, vnútorný)	SET	58	Šroub a matka / Skrutka a matika	Ks SET
25			59	Brzdový systém Brzdový systém	
26	Setrvačnick střed, matice-ozubené kolečko, ložisko setrvačnicku / Zotrvačnick střed, matice-ozubené koliesko, ložisko zotrvačnicka	SET	60	Šroub pro vnější kryt řetězu (M5) / Skrutka pre vonkajší kryt reťaze (M5)	Ks
27			61	Šroub pro vnější kryt řetězu (M6) / Skrutka pre vonkajší kryt reťaze (M6)	Ks
28	BB střed kola BB sred koleasa	Ks	62	Měřič / Merač	SET
29	Koš na láhev / Kôš na fl'ášu	Ks	63	Pevný kotouč pro měřič / Pevný kotúč pre merač	Ks
30	Šroub košíku na láhev / Skrutka, košík na fl'ášu	Ks			
30-	Podložka pro košík na láhev / Podložka pre košík na fl'ášu	Ks			

Potřebné nářadí: imbusový klíč, sada klíčů a šroubováků

Potrebné náradie: imbusový kľúč, set kľúčov a skrutkovačov



MONTÁŽ / MONTÁŽ

Krok 1

Připevněte přední (16) a zadní spodní tyč (12) k rámu, za použití šroubů (10), podložek (9) a matic (8).

Krok 1

Pripevnite prednú (16) a zadnú spodný tyč (12) k rámu, použitím skrutiek (10), podložiek (9) a matic (8).

Krok 2

Tyč řídítek je již při obdržení sestavena. Připevněte tyč řídítek jejím vložením do hlavní trubky rámu. Nastavte výšku a poté dostatečně dotáhněte otočný knoflík (44) do správné pozice.

Krok 2

Tyč držadiel je už pri dodaní zložená. Pripevnite tyč držadiel jej vložením do hlavnej trubky

rámu. Nastavte výšku a potom dostatočne dotiahnite otočný gombík (44) do správnej pozície.

Krok 3

Vložte tyč sedadla (17) do trubky rámu kola, nastavte výšku a poté zafixujte v dané pozici pomocí kliky. Vložte jezdec sedla (2) do tyče sedla a upevněte pomocí kliky pro nastavení sedla (19). Připevněte sedlo (1) do sedadlového jezdce.

Krok 3

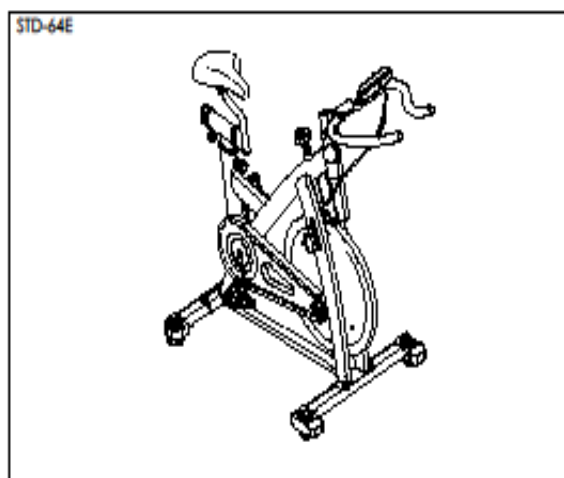
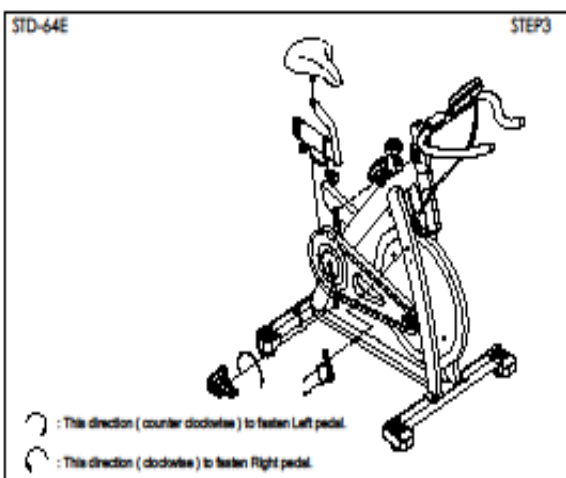
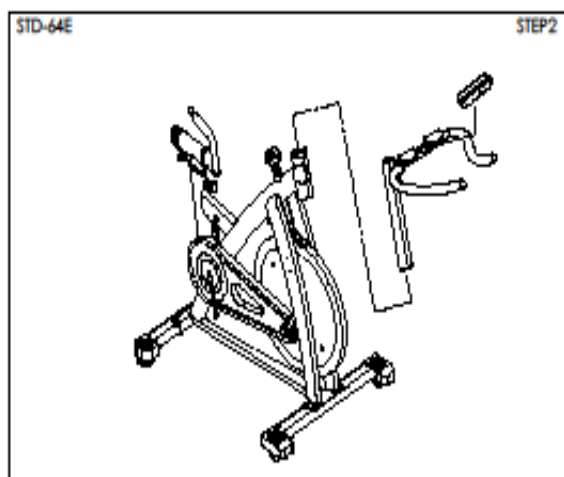
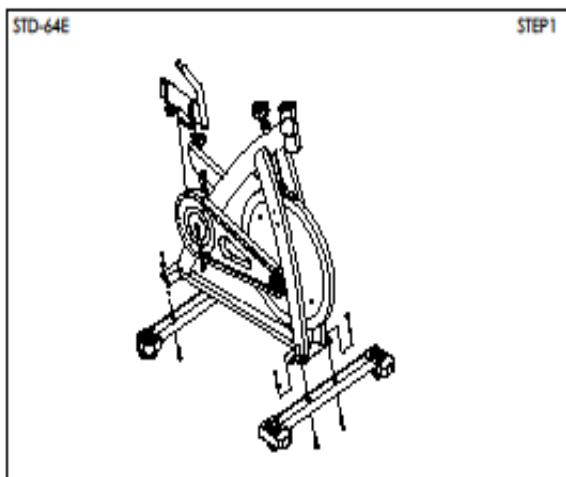
Vložte tyč sedadla (17) do trubky rámu bicykla, nastavte výšku a potom zafixujte v danej pozícii pomocou kľuky. Vložte jazdec sedla (2) do tyče sedla a upevnite pomocou kľuky pre nastavenie sedla (19). Pripevnite sedlo (1) do sedadlového jazdca.

Krok 4

Připevněte pedály (11) na rameno kliky (7), každý pedál je označen písmenem L (levý) nebo R (pravý) pro označení strany kola, kam patří, Poznámka – pravá roztáčecí klika je na stejné straně jako kryt řetězu (24). Buďte opatrní a dodržujte správný směr závitů šroubu, abyste se vyhnuli zničení. Trocha maziva na závit by měla pomoci aby se pedály otáčely lehce a správně, utáhněte je za použití 15mm klíče, oba pedálové šrouby byste měli dotáhnout k přední části kola.

Krok 4

Pripevnite pedále (11) na rameno kľuky (7), každý pedál je označený písmenom – L (ľavý) alebo R (pravý) pre označenie strany bicykla, kam patrí. Poznámka – pravá roztáčacia kľuka je na rovnakej strane ako kryt reťaze (24). Buďte opatrní a dodržujte správny smer závitů skrutky, aby ste sa vyhli zničeniu. Troch maziva na závit by mala pomôcť, aby sa pedále otáčali ľahko a správne, dotiahnite ich použitím 15 mm kľúča, obe pedálové skrutky by ste mali dotiahnuť k prednej časti bicykla.



Nastavení odporu / Nastavenie odporu

Po nastavení odporu na kompletně sestaveném spinningovém kole, pootočte klikou (59) pro brzdový systém, a jednoduše povolte (-) nebo dotáhněte (+).

Po nastavení odporu na kompletně složenom spinningovom bicykli pootočte kľukou (59) pre brzdový systém a jednoducho povolte (-) alebo dotiahnite (+).

Setrvačník by se měl otáčet volně bez jakéhokoli odporu, když úplně povolíte (-) brzdový systém.

Zotrvačník by sa mal otáčať voľne bez akéhokoľvek odporu, keď úplne povolíte (-) brzdový systém.

Zkušenější jezdci by možná chtěli zvýšit celkový odpor pomocí úplného dotažení (+) brzdového systému.

Skúsenejší jazdci by možno chceli zvýšiť celkový odpor pomocou úplného dotiahnutia (+) brzdového systému.

INSTRUKCE PRO POUŽITÍ / INŠTRUKCIE NA POUŽITIE

- 1) **Cyklotrenažér** má volnoběh řízený setrvačником a měl by být používán pouze pod profesionálním dohledem.

Cyklotrenažér má volnobeh riadený zotrvačnikom a mal by byť používaný iba pod profesionálnym dohľadom.

- 2) **Instalace** – je důležité aby cyklotrenažér správně sestaven a doporučujeme aby instalaci a sestavení prováděla vhodně kvalifikovaná osoba.

Inštalácia – je dôležité, aby cyklotrenažér bol správne zložený a odporúčame, aby inštaláciu a zostavenie vykonávala vhodne kvalifikovaná osoba.

- 3) **Seřízení řídítek a sedla.** Je důležité, aby sedlo a řídítka byli nastaveny ve správné výšce vzhledem k vašemu tělu. Požádejte svého instruktora o pomoc. Pro seřízení výšky řídítek použijte kliku, která je umístěna tam, kde se tyč řídítek zapadá do rámu. Posuňte řídítkovou tyčí nahoru nebo dolů na požadovanou výšku a znovu dotáhněte kliku. Ujistěte se, že je bezpečně dotažena a že v řídítkách není kolmý pohyb nebo pohyb do boku.

Nastavenie držiadiel a sedla. Je dôležité, aby sedlo a držiadlá boli nastavené v správnej výške vzhľadom k vášmu telu. Požiadajte svojho inštruktora o pomoc. Pre nastavenie výšky držiadiel použite kľuku, ktorá je umiestnená tam, kde tyč držiadiel zapadá do rámu. Posuňte držiadlovou tyčou nahor alebo dolu na požadovanú výšku a znovu dotiahnite kľuku. Uistite sa, že je bezpečne dotiahnutá, a že v držiadlách nie je kolmý pohyb alebo pohyb do boku.

- 4) **Nastavení výšky sedla** – Pro nastavení výšky sedla použijte kliku, která je umístěna tam, kde tyč sedla zapadá do rámu kola. Nastavte tyč sedla do požadované výšky. Poté kliku znovu dotáhněte. Ujistěte se, že je dostatečně dotažena a předcházejte tak jejímu pohybu ze strany na stranu. Pozice sedla může být také nastavena dopředu a dozadu. Uvolněte kliku umístěnou přímo pod nástavcem sedla. Povolte kliku a posuňte sedlo do požadované pozice. Ujistěte se, zda jste kliku znovu dotáhli.

Nastavenie výšky sedla – Pre nastavenie výšky sedla použite kľuku, ktorá je umiestnená tam, kde tyč sedla zapadá do rámu bicykla. Nastavte tyč sedla do požadovanej výšky. Potom kľuku dotiahnite. Uistite sa, že je dostatočne dotiahnutá a predchádzajte tak jej pohybu zo strany na stranu. Pozícia sedla môže byť tiež nastavená dopredu a dozadu. Uvoľnite kľuku umiestnenú priamo pod nástavcom sedla. Povoľte kľuku a posuňte sedlo do požadovanej pozície. Uistite sa, či ste kľuku znovu dotiahli.

- 5) **Pedály a řemínky** - vaše chodidla by měly být bezpečně umístěny během cvičení v klipsnách. Dejte vaše chodidlo co nejvíce dopředu do klipsen a poté dotáhněte řemínky.

Pedále a remienky – Vaše chodidlá by mali byť bezpečne umiestnené v priebehu cvičenia v klipsniach. Dajte Vaše chodidlo čo najviac dopredu do klipsní a potom dotiahnite remienky.

6) **Cyklotrenažér inSPORTline Micron** by měl být používán na rovném povrchu bez bočního pohybu. Na stroji jsou vysoké nastavitelné úchyty, umístěné na každé straně pod zadní základnou. Otočte tyto úchyty ve směru hodinových ručiček nebo proti směru hodinových ručiček dokud není kolo úplně stabilní na zemi.

Cyklotrenažér inSPORTline Micron by mal byť používaný na rovnom povrchu bez bočného pohybu. Sú tam vysoké nastaviteľné nožičky, umiestnené na každej strane pod zadnou základňou. Otočte tieto nožičky vsmere hodinových ručičiek alebo proti smeru hodinových ručičiek, pokiaľ nie je bicykel úplne stabilný na zemi.

7) **Pomocná brzda** – Zmáčkněte dolů brzdový systém (59) pro zastavení.

Pomocná brzda - Stlačte dolu brzdový systém (59) pre zastavenie.

Údržba – Pokud jsou některé šrouby povolené, hrozí nebezpečí. Pokud jsou setrvačnick způsobuje hluk, kontaktujte prosím vašeho dodavatele. Jako každé mechanické zařízení, by Micron měl být pravidelně udržován. Zeptejte se vašeho dodavatele na detailní program údržby.

Údržba – Môže byť nebezpečné, keď sú niektoré skrutky povolené alebo zotrvačnick spôsobuje hluk, kontaktujte, prosím, Vášho dodávateľa. Ako každé mechanické zariadenie, Micron by mal byť pravidelne udržovaný. Opýtajte sa Vášho dodávateľa na detailný program údržby.

Computer/Computer

FUNKČNÍ TLAČÍTKA / FUNKCIE TLAČIDIEL

MODE: ZMÁČKNĚTE, ABYSTE SI VYBRALI ŠIPKU, KTERÁ UKAZUJE NA DISPLEJI JEDNOTLIVÉ FUNKCE / STLAČTE, ABY STE SI VYBRALI ŠIPKU, KTORÁ UKAZUJE NA DISPLEJI JEDNOTLIVÉ FUNKCIE
VYBERTE MEZI VZDÁLENOST, KALORIE, PROHLÍŽET A ČAS. NEBO DRŽTE 4 SEKUNDY. / VYBERTE MEDZI: VZDIALENOSŤ, KALÓRIE, PREHLIADAŤ A ČAS. ALEBO DRŽTE 4 SEKUNDY.

RESET: ZMÁČKNĚTE PRO VYNULOVÁNÍ KAŽDÉ HODNOTY ZVLÁŠTĚ. / STLAČTE PRE VYNULOVANIE KAŽDEJ HODNOTY ZVLÁŠTĚ.

FUNKCE

SPD SOUČASNÁ RYCHLOST, MĚŘENÍ ZAČNE AUTOMATICKY, KDYŽ JE POČÍTAČ ZAPNUTÝ NEBO ŠLAPETE. / SÚČASNÁ RÝCHLOSŤ, MERANIE ZAČNE AUTOMATICKY, KEĎ JE POČÍTAČ ZAPNUTÝ ALEBO ŤAHÁTE.

RPM ZOBRAZUJE SOUČASNOU TRÉNINKOVOU ROTACI ZA MINUTU. / ZOBRAZUJE SÚČASNÚ TRÉNINGOVÚ ROTÁCIU ZA MINÚTU.

SCAN KDYŽ ZAČNETE PROHLÍŽET SYMBOLEM ŠIPKY, PROHLÍŽÍTE KAŽDOU FUNKCI: ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE PO ŠESTI SEKUNDÁCH. JESTLIŽE SE FUNKCE PŘÍMO NESNÍMÁ, UŽIVATEL MUSÍ ZMÁČKNOUT TLAČÍTKO MODE, ABY SE

KAŽDÁ HODNOTA ZOBRAZILA NA LCD. / KEŽ ZAČNETE PREHLIADAŤ SYMBOLOM ŠÍPKY, PREHLIADAJTE KAŽDÚ FUNKCIU: ČAS, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE PO ŠIESTICH SEKUNDÁCH. AK SA FUNKCIA PRIAMO NESNÍMA, UŽÍVATEĽ MUSÍ STLAČIŤ TLAČIDLO MODE, ABY SA KAŽDÁ HODNOTA ZOBRAZILA NA LCD.

TIME NAČÍTÁ CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ OD 0 PO 99:00. / NAČÍTÁ CELKOVÝ ČAS CVIČENIA OD 0 PO 99:00

DIST NAČÍTÁ HODNOTU CELKOVÉ VZDÁLENOSTI OD 0 PO 99.90 KM / NAČÍTÁ HODNOTU CELKOVEJ VZDÁLENOSTI OD 0 PO 99, 90 KM.

CAL NAČÍTÁ SPÁLENÉ KALORIE BĚHEM CVIČENÍ OD 0 PO MAXIMÁLNÍ HODNOTU 999.9 CAL. / NAČÍTÁ SPÁLENÉ KALÓRIE POČAS CVIČENIA OD 0 PO MAXIMÁLNŤ HODNOTU 999,9 CAL.

(TATO DATA SĽOŽÍ POUZE JAKO HRUBÉ SROVNÁNÍ A NEMOHOU BÝT POUŽITA PRO LÉKAŘSKÉ ÚČELY). / (TOTO SŮ IBA HRUBÉ ÚDAJE A NEMŮŽU BÝT POUŽITÉ PRE LEKÁRSKE ÚČELY)

POZN.

1. BEZ JAKÉHOKOLI SIGNÁLU PO DOBU 5 MINUT, SE LCD DISPLEJ AUTOMATICKY VYPNE. VŠECHNY HODNOTY VŠAK ZŮSTANOU ULOŽENÉ A KDYŽ ZMÁČKNETE JAKÉHOLI TLAČÍTKO NEBO ZAČNETE ZNOVU CVIČIT, HODNOTY SE OBJEVÍ. / BEZ AKÉHOKOL'VEK SIGNÁLU PO DOBU 5 MINŮT SA LCD DISPLEJ AUTOMATICKY VYPNE. VŠETKY HODNOTY VŠAK ZOSTANŮ ULOŽENÉ A KEŽ STLAČÍTE AKÉKOL'VEK TLAČIDLO ALEBO ZAČNETE ZNOVU CVIČIŤ, HODNOTY SA OBJAVIA.
2. POČÍTAČ SE SÁM ZAPÍNA A VYPÍNA. JE ZDE SIGNÁL, KDYŽ ŠLAPETE A NENÍ ZDE SIGNÁL ZATÍMCO STOJÍTE. / POČÍTAČ SA SÁM ZAPÍNA A VYPÍNA. JE SIGNÁL, KEŽ ŤAHÁTE A NIE JE, KEŽ STOJÍTE.
3. ZMÁČKNĚTE TLAČÍTKO MODE ABYSTE VYBRALI NĚJAKOU FUNKCI POMOCÍ ŠÍPKY NA DISPEJI. TLAČÍTKO MODE VŽDY BĚHEM CVIČENÍ FUNGUJE. STLAČTE TLAČIDLO MODE, ABY STE VYBRALI NEJAKŮ FUNKCIU POMOCOU ŠÍPKY NA DISPLEJI. TLAČIDLO MODE VŽDY POČAS CVIČENIA FUNGUJE.
4. JESTLIŽE DISPEJ POŘADNĚ NEFUNKUJE, VYMĚŇTE PROSÍM BATERIE A DOSÁHNETE TAK LEPSÍCH VÝSLEDKŮ. AK DISPLEJ PORIADNE NEFUNKUJE, VYMEŇTE, PROSÍM, BATERIE A DOSIAHNETE TAK LEPSÍCH VÝSLEDKOV.
5. BATERIE: 1.5V UM-3 OR AA(2PCS).

Důležité bezpečnostní upozornění / Dôležité bezpečnostné upozornenie :

Přečtěte si prosím pozorně následující instrukce, abyste zamezili poškození stroje či úrazu:

1. Během cvičení můžete stroj ihned zastavit pomocí bezpečnostní brzdy (51) na zátěžovém šroubu (15).
 2. Nenechávejte děti bez dozoru u stroje a držte děti dál od stroje během cvičení. Nikdy nenechávejte děti v místnosti u stroje.
 3. Noste při cvičení vhodné sportovní oblečení, nenoste volné trika, kalhoty a boty s volnou patou.
 4. Noste vždy pevnou sportovní obuv – tenisky apod.
 5. Umístěte stroj na rovné a pevné podlaze. Doporučujeme nechat volný prostor v okolí cca 1 m.
 6. Maximální nosnost stroje je 120 kg.
 7. Brzdový systém kola je závislý na rychlosti.
 8. Tento stroj je určen pro domácí použití.
 9. Před každým použitím se ujistěte, zda jsou všechny šrouby a matice pořádně dotaženy. Pokud naleznete vadný díl, okamžitě jej vyměňte anebo jej nepoužívejte dokud nebude opraven.
 10. Brzdový systém je velice citlivý, proto se před použitím ujistěte, zda je funkční.
 11. Stroj můžete bezpečně používat a chránit před poškozením pouze, když provádíte pravidelné kontroly a údržbu.
 12. Tento stroj není vhodný pro rehabilitační účely.
 13. Před začátkem cvičení kontaktujte svého lékaře, který Vám pomůže stanovit cvičební program.
- Upozornění: nesprávné nebo nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.

SK : Prečítajte si, prosím, pozorne nasledujúce inštrukcie, aby ste zamedzili poškodeniu stroja či úrazu.

1. Počas cvičenia môžete stroj ihneď zastaviť pomocou bezpečnostnej brzdy (51) na záťažovej skrutke (15).
 2. Nenechávajte deti bez dozoru pri stroji a držte deti ďalej do stroja počas cvičenia. Nikdy nenechávajte deti v miestnosti pri stroji.
 3. Noste pri cvičení vhodné športové oblečenie, nenoste voľné tričká, nohavice a topánka s voľnou päťou.
 4. Noste vždy pevnú športovú obuv – tenisky a pod.
 5. Umiestnite stroj na rovnej a pevnej podlahe. Odporúčame nechať voľný priestor v okolí cca 1 m.
 6. Maximálna nosnosť stroja je 120 kg.
 7. Brzdový systém bicykla je závislý na rýchlosti.
 8. Tento stroj je určený pre domáce použitie.
 9. Pred každým použitím sa uistite, či sú všetky skrutky a matice poriadne dotiahnuté. Pokiaľ nájdete chybný diel, okamžite ho vymeňte alebo ho nepoužívajte, pokiaľ nebude opravený.
 10. Brzdový systém je veľmi citlivý, preto sa pred použitím uistite, či je funkčný.
 11. Stroj môžete bezpečne používať a chrániť pred poškodením iba keď vykonávate pravidelné kontroly a údržbu.
 12. Tento stroj nie je vhodný pre rehabilitačné účely.
 13. Pred začiatkom cvičenia kontaktujte svojho lekára, ktorý Vám pomôže stanoviť cvičebný program.
- Upozornenie: nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.

Seřizování stroje / Nastavovanie stroja

Nastavování zátěže

Zátěž se nastavuje pomocí zátěžového šroubu, který je umístěn na tyči řidítek. Pro zvýšení zátěže točte ve směru hodinových ručiček. Pro snížení zátěže proti směru hodinových ručiček.

Nastavovanie zát'aže

Záťaž sa nastavuje pomocou záťažovej skrutky, ktorá je umiestnená na tyči držiadiel. Pre zvýšenie záťaže točte v smere hodinových ručičiek. Pre zníženie záťaže proti smeru hodinových ručičiek.

Nastavení sedla

Správné nastavení sedla zajišťuje maximální cvičební efektivnost a také zamezuje vzniku úrazu či poškození stroje.

Výška sedla by měla být nastavena tak, když si sednete na sedlo, chytete se řidítek a dáte nohu na pedál jen mírně pokrčenou, tak byste se měli dotýkat chodidlem pedálu.

1. Pro nastavení výšky sedla jednoduše pootočte nastavovacím šroubem, (47), lehce za něj potáhněte a posuňte tyč do požadované výšky (tyč má 14 různých pozicí). Nepřekročujte dané hranice – min a max.
2. Pro nastavení horizontální tyče sedla uvolněte nastavovací šroub (47), potáhněte a posouvejte sedlo dopředu nebo dozadu podle vaší potřeby. Tyč má 6 pozicí.

Nastavenie sedla

Správne nastavenie sedla zaisťuje maximálnu cvičebnú efektívnosť a tiež zamedzuje vzniku úrazu či poškodenia stroja.

Výška sedla by mala byť nastavená tak, keď si sadnete na sedlo, chyťte sa držiadiel a dajte nohu na pedál len mierne pokrčenú, tak by ste sa mali dotýkať chodidlom pedálu.

1. Pre nastavenie výšky sedla jednoducho pootočte nastavovacou skrutkou (47), ľahko za ňu potiahnite a posuňte tyč do požadovanej výšky (tyč má 14 rôznych pozícií). Neprekračujte dané hranice – min a max.
2. Pre nastavenie horizontálnej tyče sedla uvoľnite nastavovaciu skrutku (47), potiahnite a posúvajte sedlo dopredu alebo dozadu podľa Vašej potreby. Tyč má 6 pozícií.

Nastavení řidítek

Řidítka můžete nastavit v 6 pozicích. Pro nastavení opět uvolněte šroub (47), lehce za něj potáhněte a dejte řidítka do požadované výšky.

Nastavenie držiadiel

Držadlá môžete nastaviť v 6 pozíciách. Pre nastavenie opäť uvoľnite skrutku (47), ľahko za ňu potiahnite a dajte držadlá do požadovanej výšky.

Seřízení řetězu

Řetěz na vašem trenážeru je přednastaven a nevyžaduje při začátku cvičení žádnou pozornost. Během používání se však může uvolnit a je třeba jej seřídít. Jednoduše otočte seřizovacím šroubem (32).

Nastavenie reťaze

Reťaz na Vašom trenážeri je prednastavená a nevyžaduje pri začiatku cvičenia žiadnu pozornosť. Počas používania sa však môže uvoľniť a je treba ju nastaviť. Jednoducho otočte nastavovacou skrutkou (32).

Cvičení:

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

Cvičenie:

Používaním tohto prístroja získate lepšiu kondíciu a vytvarujete si svaly. Pri diéte vám pomôže redukovat' váhu.

1. Zahřívací cvičení

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

1. Zahrievacie cvičenie

Umožní prúdiť krv telom správnym spôsobom. Obmedzí možnosť vzniku kŕčov a bolestí svalov. Každý naťahovací cvik by mal trvať 30 sekúnd. Svaly naťahujte iba do tej polohy, kde máte prijateľnú bolesť. Pokiaľ je bolesť silná, trochu povolte.

Popis obrázku / Popis obrázka:

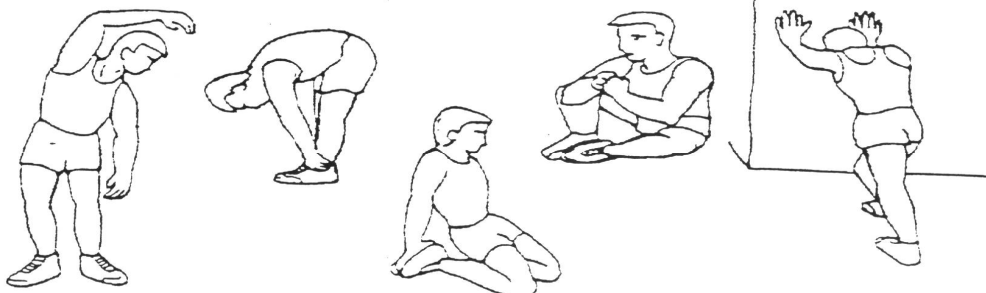
a/ Protáhnutí bočních břišních svalů / Natiahnutie bočných brušných svalov

b/ Protáhnutí zadní strany stehien / Natiahnutie zadnej strany stehien

c/ Protáhnutí přední strany stehien / Natiahnutie prednej strany stehien

d/ Protáhnutí vnitřní strany stehien / Natiahnutie vnútornej strany stehien

e/ Protáhnutí lýtek a achilovek / Natiahnutie lýtok a achiloviek



a/

b/

c/

d/

e/

1. Samotné cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku. Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.

2. samotné cvičenie

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

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

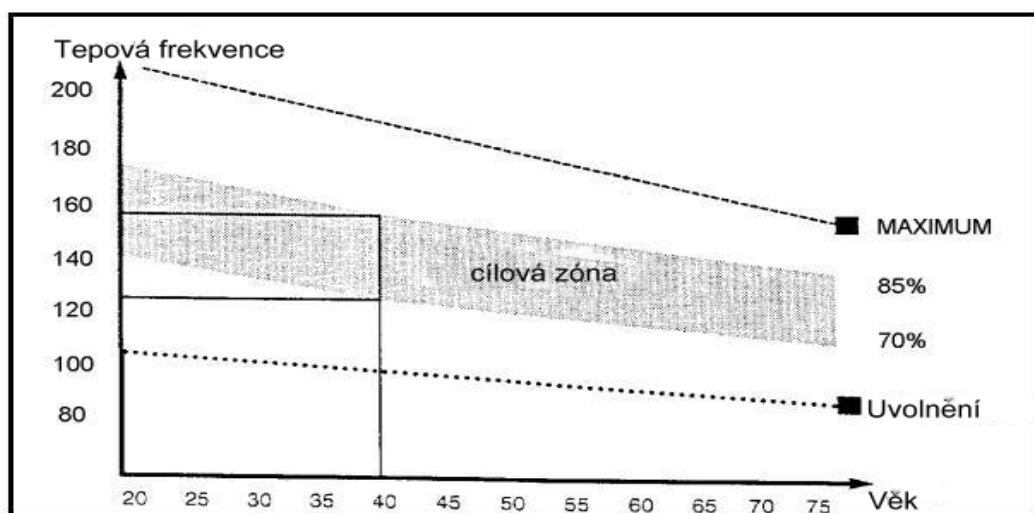
Tepová frekvence / Tepová frekvencia

Cílová zóna / Cieľová zóna

Maximum / Maximum

Uvolnění / Uvoľnenie

Věk / Vek



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení – tzn. snížení zátěží a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

3. Uvoľňovacie cvičenie

Toto cvičenie umožní vášmu kardio-vaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení – tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia.

Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti.

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

Tvarování svalů

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

Tvarovanie svalov

Pre vytvarovanie svalov je potrebné zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, iba na konci cvičenia si zvýšte záťaž a stepujte rýchlejšie ako normálne. Obmedzujte frekvenciu na udržanie vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

Úbytek hmotnosti

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

Úbytok hmotnosti

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

Upozornění:

1. Před cvičením se ujistěte, zda jsou všechny šrouby a matky pořádně dotaženy.
2. Před cvičením konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
3. Noste vhodné oblečení.
4. Nenechejte děti u kola bez dozoru.
5. Necvičte 1-2 hodiny po hlavním jídle.
6. Zastavte cvičení pokud: je vám špatně od žaludku, třesete se, máte extrémně rychlý dech, nadměrně vysokou tepovou frekvenci, bolesti na hrudi, nebo hlavy. Pokud tyto situace nastanou, zkonzultujte je se svým lékařem.

Upozornenie:

1. Pred cvičením sa uistite, či sú všetky skrutky a matky poriadne dotiahnuté.
2. Pred cvičením konzultujte váš zdravotný stav so svojím lekárom.
3. Noste vhodné oblečenie.
4. Nenechajte deti pri stroji bez dozoru.
5. Necvičte 1-2 hodiny po hlavnom jedle.
6. Zastavte cvičenie pokiaľ: je vám zle od žalúdka, trasiete sa, máte extrémne rýchly dych, nadmerne vysokú tepovú frekvenciu, bolesti na hrudi alebo bolesti hlavy. Pokiaľ tieto situácie nastanú, konzultujte ich so svojím lekárom.

UPOZORNĚNÍ

Kolo musí být umístěno na rovné a pevné podložce. Správný sklon lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních noh. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů. Pravidelné používání konzultujte se svým lékařem. Tento stroj je určen pouze k domácímu cvičení.

UPOZORNENIE

Bicykel musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Správny sklon možno nastaviť pootočením plastových krytiiek na koncoch stabilizačných nôh. Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek. Pravidelné používanie konzultuje so svojím lekárom.

Tento výrobok je určený iba na domáce cvičenie

Údržba / Údržba

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

Pravidelne vykonávajú bežnú údržbu stroja na základe zaťaženia stroja, minimálne však po 20 hodinách prevádzky.

Údržba zahrnuje:

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

Údržba zahŕňa:

1. kontrolu všetkých pohyblivých častí stroja (osy, klby vykonávajúce pohyb, atď.), či sú dostatočne premazané. Pokiaľ nie, ihneď ich naolejujte. Odporúčame bežný olej na bicykle a šijacie stroje alebo silikónové oleje.
2. pravidelnú kontrolu všetkých súčiastok – skrutky a matice a pravidelné dot'ahovanie,
3. k údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrazívmi
4. chráňte počítač pred poškodením a kontaktom s tekutinami či potom,
5. počítač, adaptér, zástrčka a celý rotoped sa nesmú dostať do kontaktu s vodou,
6. počítač nevystavujte slnečnému žiareniu a kontrolujte funkčnosť batérií, aby nedošlo k vytečeniu batérií a tým poškodením celého počítača,
7. Cyklotrenažér skladujte vždy na suchom a teplom mieste

Upozornění

Kolo musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Správné vyvážení lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních tyčí. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.

Upozornenie

Bicykel musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Správne vyváženie možno nastaviť pootočením plastových krytiiek na koncoch stabilizačných tyčí. Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záručné podmienky SK:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi,
- záruka na počítač a elektrozaříadenie je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi,
- záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi,

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- 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

Záruka sa nevztáhuje na chyby spôsobené:

1. mechanickým poškodením,
2. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou,
3. neodbornými zásahmi,
4. nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením,
5. vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody,
6. neúmerným tlakom a nárazom,
7. úmyselne pozmeneným dizajnom, tvarom alebo rozmermi.

Upozornění:

1. 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.
2. 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.
3. V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
4. Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.
5. Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Upozornenie:

1. Cvičenie sprevádzané zvukovými efektmi a občasným vŕzganím nie je chyba brániaca riadnemu užívaniu stroja, a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
2. Pri základných modeloch sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti týchto ložísk môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je približne 100 prevádzkových hodín.
3. V dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou chybou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
5. Záruku možno uplatňovať u výrobcu inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

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

www.insportline.cz

dátum predaja

pečiatka a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

Tel.:+421 32 652 6701

objednavky@insportline.sk

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](tel:+421326526704), email: insportline.reklamacie@stonline.sk

