



Uživatelský manuál – CZ

IN 3877 Rotoped inSPORTline SEG 1696



Hmotnost tohoto přístroje by neměla přesahovat 136 kg (300 liber).

Výrobek se může od tohoto obrázku mírně lišit.

Vyrobeno v Taiwanu

## **BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ**

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

1. Přečtěte si všechny pokyny, které se týkají cvičení na eliptickém trenažéru.
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 aspoň 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 rovném povrchu. Neumist'ujte přístroj na koberečky nebo nerovný povrch.
7. Před použitím přístroje zkontrolujte, zda nejsou díly opotřebené nebo povoleny.
8. Pokud je jakýkoliv díl povolen nebo opotřeben, ihned jej utáhněte nebo vyměňte.
9. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se porad'te s lékařem. Jestliže začnete během cvičení pociťovat slabost, nevolnost nebo bolest, přestaňte okamžitě cvičit a porad'te se s lékařem.
10. Pro dosažení cílů při cvičení dodržujte vždy 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 s bosýma nohama nebo v ponožkách, vždy používejte vhodnou obuv (např. běžeckou, vycházkovou).
15. Dodržujte bezpečnost při cvičení na přístroji i jeho údržbě a sestavování. Nedodržení bezpečnosti může způsobit zranění.
16. Během cvičení st'ujte vždy oběma chodidly pevně na pedálech.
17. Na přístroji by neměli cvičit lidé o hmotnosti vyšší než 136 kg (300 liber).
18. Na přístroji nemůže cvičit více lidí najednou.
19. Přístroj je určen pro domácí použití a malé posilovny.
20. Údržba: Pokud naleznete jakýkoliv poškozený díl, okamžitě jej vyměňte za nový. Přístroj nepoužívejte, dokud není zcela opraven.
21. Pro bezpečný provoz je nutné zajistit volný prostor okolo celého trenažéru (alespoň 1 m).

**VAROVÁNÍ:** Před zahájením cvičebního programu se poraďte 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

Hlavní rám



Přední nosník



Zadní nosník



Pedál



Hlavní tyč



Madlo



Sedadlo



Sedlová tyč



Počítač



Díly



Láhev



Adaptér



## POPIS ŠROUBŮ, PODLOŽEK A MATIC

---



Přední nosník -

Pojistná podložka M8(42)

Imbusový šroub M8x90mm(11)



Zadní nosník -

Matice nylock M8(43)

Podložka M8(44)

Vratový šroub M8x85mm(63)

---



Madlo -

Matice nylock M8(43)

Imbusový šroub M8X35mm(77)



Front Post --

Pojistná podložka M8(42)

Imbusový šroub M8x25mm(39)

---



Počítač -

Pojistná podložka M8(42)

Imbusový šroub M8X25mm(39)

Láhev -

Šroub M5x12mm(81)

## **OBECNÉ POKYNY**

Před sestavováním přístroje vybalte všechny díly. Sestavení rotopedu je jednoduché. Pokud budete postupovat podle návodu, nemělo by sestavení trvat déle než 25-30 minut.

**POZNÁMKA: Během sestavování dávejte pozor, aby nedošlo k poškození kabelů.**

## NÁVOD NA SESTAVENÍ

### 1. Připevněte nosník



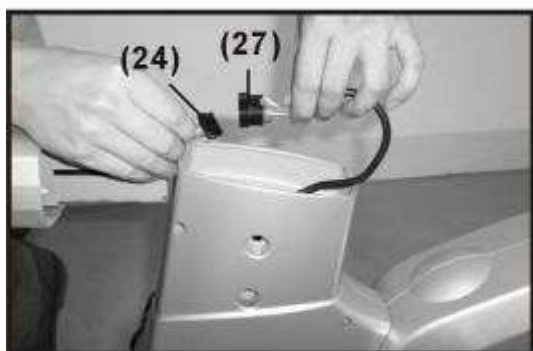
Připevněte přední nosník (s kolečky) k hlavnímu rámu pomocí 2 imbusových šroubů M8X90mm(41) a pojistných podložek M8(42).



Připevněte zadní nosník (s nastavitelnými krytkami) k hlavnímu rámu pomocí dvou vratových šroubů M8x85mm (63), podložek M8(44) a Matic nylock M8(43).



### 2. Připevnění hlavní tyče



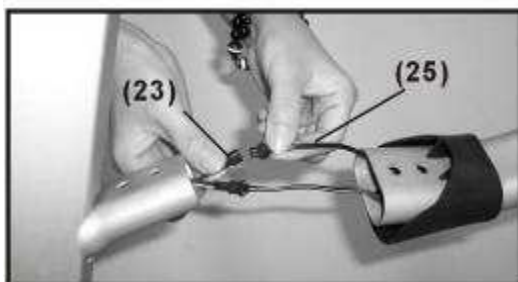
Propojte horní propojovací kabel (24) s dolním propojovacím kabelem (27).



Připevněte hlavní tyč (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů M8x25 mm(39) a pojistných podložek M8(42).



### 3. Připojení madla



Propojte kabel snímače tepové frekvence (23) s kabelem snímače na madlech (25).



Připevněte madlo (4) k hlavní tyči (2) pomocí 2 šroubů M8x35 mm(79) a dvou matic nylock (43).

Šrouby a matice zakryjte objímkou (78)

### 4. Připevnění držáku na láhev



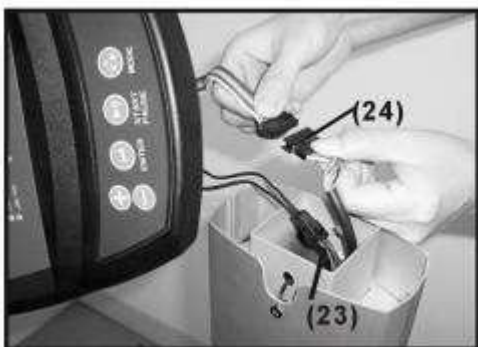
Připevněte držák na láhev (80) k hlavní tyči (2) pomocí dvou šroubů (81).



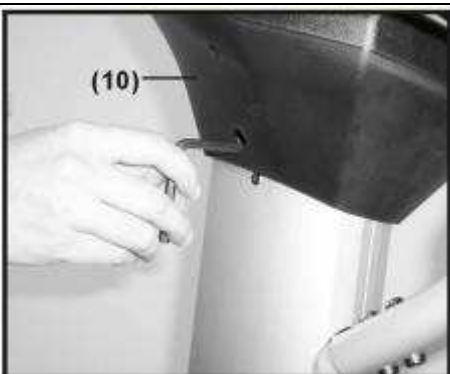


Vložte láhev (79) do držáku (80).

## 5. Připojení počítače



Propojte horní spojovací kabel (24) a kabel pro měření tepové frekvence (23) s počítačem (10).



Připevněte počítač (10) k hlavní tyči (2) pomocí 2 šroubů M8 x25 mm(39) a 2 pojistných podložek M8(42).





## 6. Připevnění pedálů




Připevněte pedál (L, P) (14,15) ke klíci (L, P) (31, 32) za použití klíče. Pravý pedál (označený písmenem R) utahujte klíčem ve směru hodinových ručiček. Levý pedál (označený písmenem L) utahujte klíčem v protisměru hodinových ručiček.



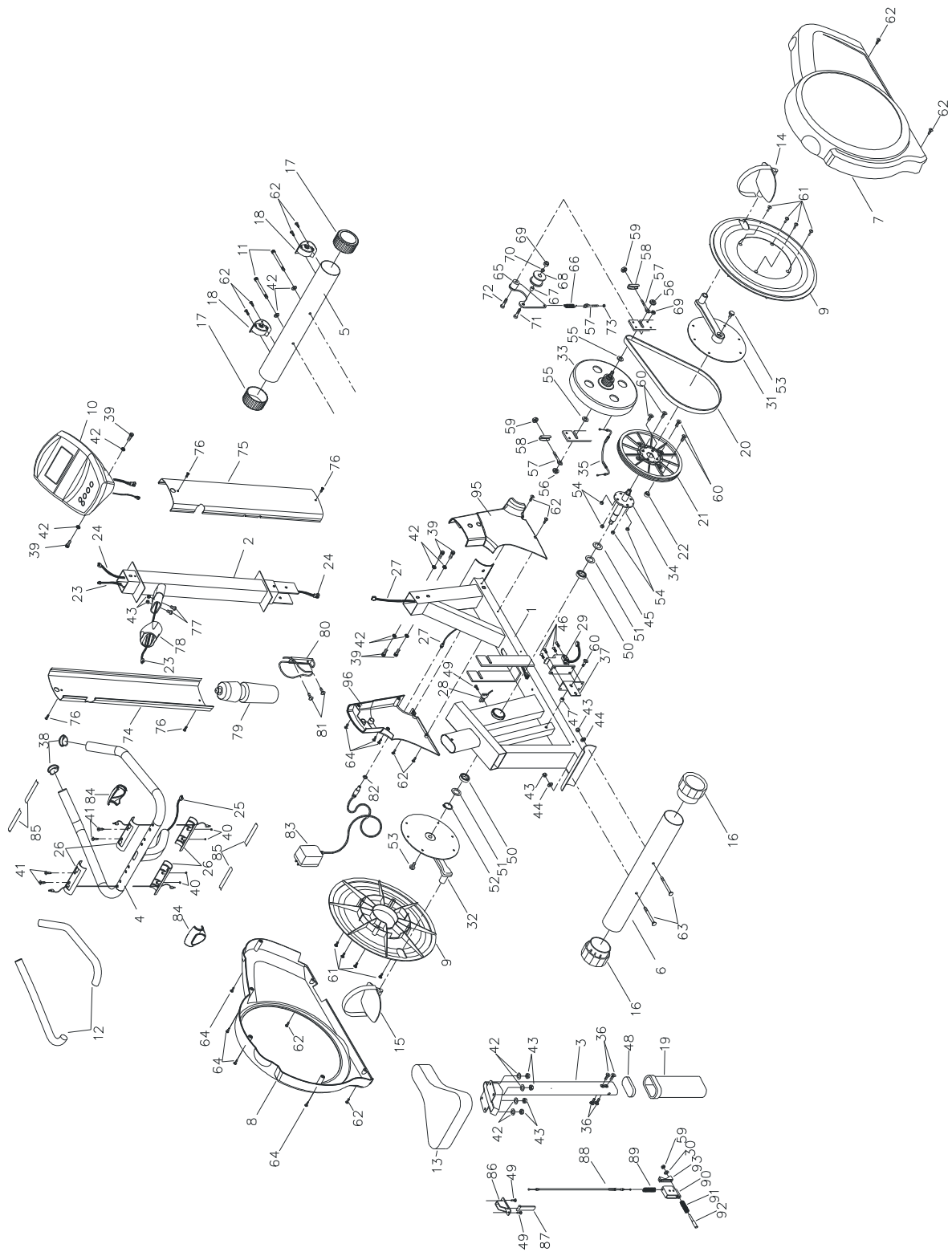
## 7. Připevnění sedla k sedlové tyči

	<p>Připevněte sedlo (13) k sedlové tyči (3) pomocí 4 podložek a 4 pojistných matic.</p> <p>POZNÁMKA: podložky a pojistné matice jsou umístěny na spodní straně sedla.</p>
	<p>Nasuňte sedlovou tyč (13) do otvoru, který je k tomuto účelu určen. Zafixujte sedlovou tyč pomocí fixační páčky (87).</p>

## 8. Připojení napájecího kabelu

	<p>Připojte konektor napájecího kabelu k hlavnímu rámu (1). Připojte napájecí kabel do sítě.</p>
---	--

SCHÉMA



## SEZNAM DÍLŮ

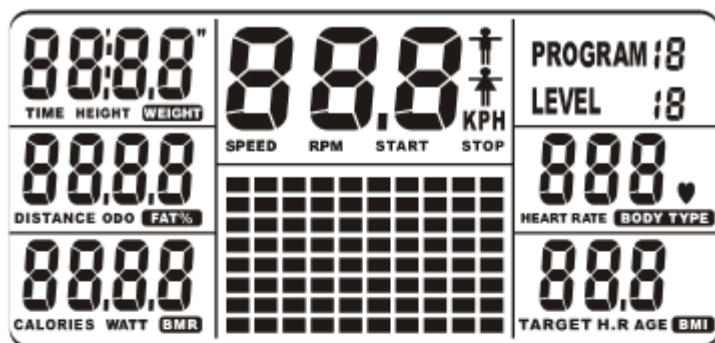
Číslo	Díl	Množství
1	Hlavní rám	1
2	Hlavní tyč	1
3	Sedlová tyč	1
4	Madlo	1
5	Přední nosník	1
6	Zadní nosník	1
7	Pravá krytka	1
8	Levá krytka	1
9	Krytka kliky	2
10	Počítač	1
11	Imbusový šroub M8x90mm	2
12	Pěna	2
13	Sedlo	1
14	Pravý pedál	1
15	Levý pedál	1
16	Krytka zadního nosníku $\varnothing 76\text{mm}$	2
17	Kulatá krytka předního nosníku $\varnothing 76\text{mm}$	2
18	Kolečko	2
19	Plastová objímka	1
20	Pás	1
21	Kladka	1
22	Magnet	1
23	Kabel - snímač	1
24	Horní propojovací kabel	1
25	Snímač tepové frekvence	2
26	Destička snímače	4
27	Spodní počítačový kabel	1

28	Kabel snímače	1
29	Setrvačnick	1
30	Oblouková podložka	1
31	Pravá klika	1
32	Levá klika	1
33	Magnetický systém	1
34	Hřídel	1
35	Kabel setrvačnicku	1
36	Šroub M8X10mm	4
37	Konzola setrvačnicku	1
38	Čepička 38 mm	2
39	Imbusový šroub M8x25 mm	6
40	Matice M3	4
41	Šroub M3X35mm	4
42	Pérová podložka M8	12
43	Matice nylock (pojistná) M8	8
44	Podložka M8	2
45	Pružná podložka	1
46	Šroub M5x10mm	4
47	Vymezovací podložka M8	1
48	Čtverhranná přípojka 30x70mm	1
49	Šroub M5x12mm	3
50	Ložisko 6004ZZ	2
51	Podložka M20	2
52	C-kroužek M20	1
53	Šroub M8x25 mm	2
54	Matice M8	4
55	Podložka M10	2
56	Matice M10	2

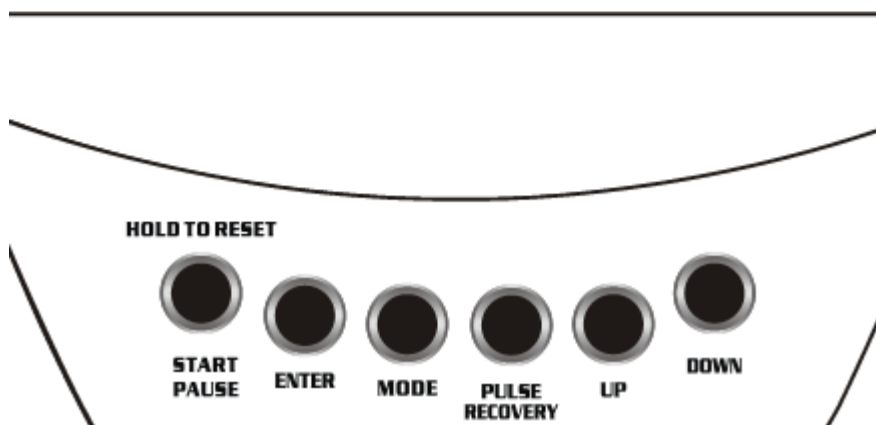
57	Šroub s okem	3
58	Rozpěrací výztuha	2
59	Matice nylock (pojistná) M6	3
60	Šroub M8x16mm	5
61	Šroub M6x10mm	8
62	Šroub M5x18mm	12
63	Vratový šroub M8x85mm	2
64	Šroub M4x20mm	7
65	Pomocná páka	1
66	Tažná pružina	1
67	Vyomezovací podložka kotouče 10mm	1
68	Hnaný kotouč	1
69	Matice nylock (pojistná) M10	2
70	Vyomezovací podložka 2mm	1
71	Šroub M10x35mm	1
72	Šroub M10x30mm	1
73	Matice M6	1
74	Kryt hlavní tyče - levý	1
75	Kryt hlavní tyče - pravý	1

76	Šroub M5X20mm	4
77	Imbusový šroub M8X35mm	2
78	Objímka - madlo	1
79	Láhev	1
80	Držák na láhev	1
81	Šroub M5X12mm	2
82	Matice	1
83	Adaptér	1
84	Krytka madla	2
85	Destička – snímač tepové frekvence	4
86	Nastavitelná konzola	1
87	Fixační páčka	1
88	Kabel	1
89	Pružina	1
90	Vyomezovací díl	1
91	Pružina	1
92	Hřídél	1
93	Jezdec	1
94	Levá krytka	1
95	Pravá krytka	1

## OVLÁDACÍ PANEL



①	MANUAL	⑦	RANDOM	⑬	U 1	USER 1	
②	ROLLING	⑧	FAT	BODY FAT	⑭	U 2	USER 2
③	VALLEY	⑨	♥	T.H.R.	⑮	U 3	USER 3
④	FAT BURN	⑩	♥	60% MAX H.R.	⑯	U 4	USER 4
⑤	RAMP	⑪	♥♥	75% MAX H.R.			
⑥	FITNESS TEST	⑫	♥♥	85% MAX H.R.			



## PŘEHLED PROGRAMŮ

①	MANUAL	⑦	RANDOM	⑬	U 1	USER 1	
②	ROLLING	⑧	FAT	BODY FAT	⑭	U 2	USER 2
③	VALLEY	⑨	♥	T.H.R.	⑮	U 3	USER 3
④	FAT BURN	⑩	♥	60% MAX H.R.	⑯	U 4	USER 4
⑤	RAMP	⑪	♥♥	75% MAX H.R.			
⑥	FITNESS TEST	⑫	♥♥	85% MAX H.R.			

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



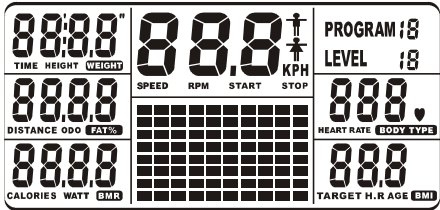

- Ujistěte se, že je napájecí kabel připojen do sítě.
- Počítač zapnete stisknutím jakéhokoliv tlačítka nebo sešlápnutím pedálu. Displej se zapne a dojde ke zvukové signalizaci

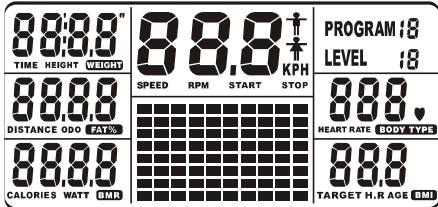

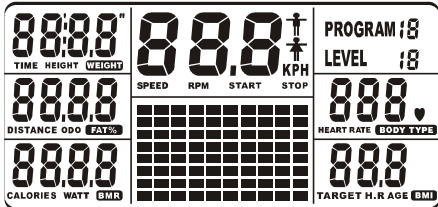
### Vypnutí




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

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

<b>START / PAUSE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Stiskněte toto tlačítko pro zahájení cvičení.</li> <li>b. Opětovným stisknutím pozastavíte cvičební program.</li> <li>c. Dalším stisknutím spustíte opět cvičební program.</li> <li>d. Přidržením tlačítka dojde k vynulování parametrů.</li> </ul>
<b>ENTER</b> 	<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> 
<b>UP</b> 	<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 style="text-align: center;"><b>DOWN</b></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> 

<p style="text-align: center;"><b>MODE</b></p> 	<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).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><b>RPM, ODO, WATT se na displeji zobrazí současně SPEED, DISTANCE, CAL. se na displeji zobrazí současně</b></p> <p><b>Vzdálenost (DISTANCE) a počítadlo ujetých kilometrů (ODOMETER)</b></p> <p><b>VZDÁLENOST:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Měření dosažené vzdálenosti v rozsahu 0-999 km/mi.</li> <li>Po zahájení cvičení se začne vzdálenost přičítat. Stisknutím tlačítka START/PAUSE pozastavíte cvičební program včetně měření vzdálenosti.</li> <li>Opětovným stisknutím tlačítka START/PAUSE spustíte program a měření vzdálenosti.</li> <li>Je-li počítač neaktivní po dobu 4 minut, automaticky se vypne. Po zapnutí přístroje se bude vzdálenost opět měřit od 0.</li> </ol> <p><b>POČÍTADLO UJETÝCH KILOMETRŮ:</b> 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>
--	--




## 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

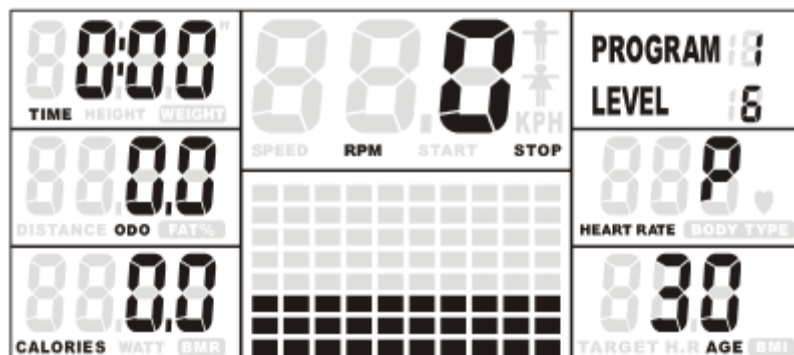
	<p><b>PROGRAM:</b></p> <p>Na výběr máte z 10 přednastavených programů. Během režimu nastavení je na displeji vždy zobrazen zvolený režim. Zvolený režim se zobrazuje také během cvičení</p> <p><b>ZÁTĚŽ (LEVEL):</b></p> <p>Na displeji se zobrazuje zvolený stupeň zátěže (1-16).</p>
	<p><b>ČAS (TIME):</b></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><b>VÝŠKA (HEIGHT):</b></p> <p>Rozsah: 110-220 cm, jednotka přičítání/odečítání 0,5 cm. (3'08" - 8'00", jednotka přičítání/odečítání: jeden palec). <b>Přístroj by neměly používat děti.</b></p> <p><b>VÁHA (WEIGHT):</b></p> <p>Rozsah: 10-200 kg, jednotka přičítání/odečítání: 0,2 kg (23-440 liber, jednotka přičítání/odečítání: 0,5 libry).</p>
	<p><b>VZDÁLENOST (DISTANCE):</b></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>



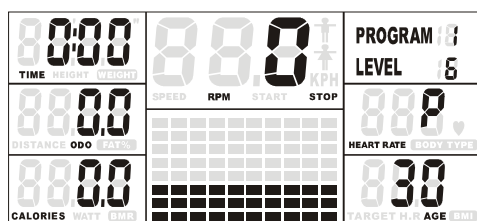
	<p><b>ODOMETER:</b></p> <p>Funkce parametrů DISTANCE a ODO je podobná, oba slouží k měření dosažené vzdálenosti během cvičení. Jestliže chcete vynulovat hodnotu odometru, stiskněte současně tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER.</p> <p>Hodnota dosažené vzdálenosti (DISTANCE) se automaticky vynuluje po vypnutí počítače. Počítač se automaticky vypne, pokud není aktivní po dobu 4 minut. Počítač zapnete stisknutím libovolného tlačítka, nebo sešlápnutím pedálu.</p> <p><b>TĚLESNÝ TUK V % (FAT%):</b></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><b>KALORIE (CALORIES):</b></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><b>BAZÁLNÍ METABOLICKÝ VÝDEJ (BMR):</b></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><b>VÝKON (WATT):</b></p> <p>Zobrazení aktuálního výkonu během cvičení.</p>
	<p><b>CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (TARGET H.R.):</b></p> <p>Rozsah: 60-220 tepů za minutu, jednotka přičítání/odečítání: 1 tep za minutu</p> <p><b>VĚK (AGE):</b></p> <p>Rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odečítání: 1 rok.</p> <p><b>POZNÁMKA:</b> Přestože je nejnižší hodnota pro nastavení věku 10 let, dětem se nedoporučuje cvičit na přístroji.</p> <p><b>INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI (BMI):</b></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><b>SRDEČNÍ FREKVENCE (HEART RATE):</b></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</p>

	<p>tepu. Jakmile umístíte ruce na snímače, začne se tepová frekvence měřit.</p> <p><b>TĚLESNÝ TYP (BODY TYPE):</b></p> <p>Výsledek se zobrazí v programu 8 (BODY FAT TEST).</p>
--	---

## Manuální program (P1)



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.**



### 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 manuálního programu P1 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):



- Do manuálního programu P1 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) A VĚKU (AGE)

1. Použití tlačítka ENTER, UP a DOWN:



- Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení hodnoty času (TIME) nebo vzdálenosti (DISTANCE) a přejděte tak do nastavení kalorií (CALORIES).
- 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:

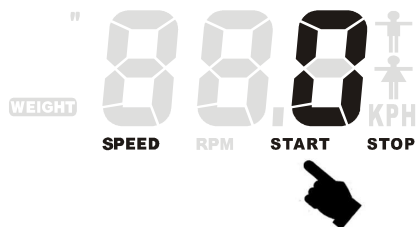


- Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty kalorií (CALORIES) a přejděte do nastavení věku (AGE).
- Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení hodnoty. Rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odečítání: 1 rok.

**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

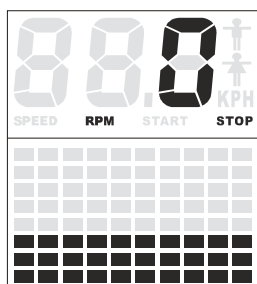


**POZNÁMKA:** Dbejte na správné uchopení snímačů tepové frekvence. Vaše tepová frekvence se na displeji zobrazí pár vteřin po zobrazení symbolu ♥.

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



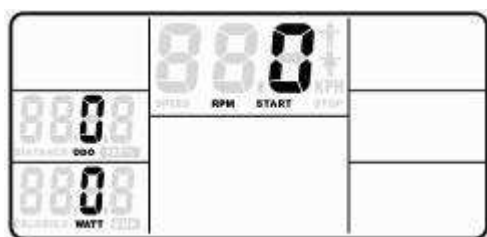
Po nastavení Vašeho věku počítač automaticky stanoví hodnotu cílové tepové frekvence (TARGET H.R).

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

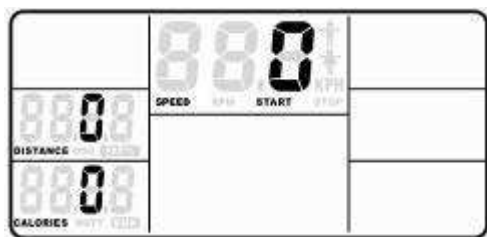
Počítač bude měřit Vaši tepovou frekvenci a porovnávat ji s cílovou tepovou frekvencí. Jestliže se hodnota tepové frekvence rozblíká, došlo k překročení hodnoty cílové tepové frekvence a je to znamení, že byste měli zpomalit nebo snížit zátěž.

### 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.

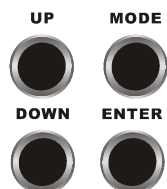


RPM, ODO, WATT se na displeji zobrazí současně

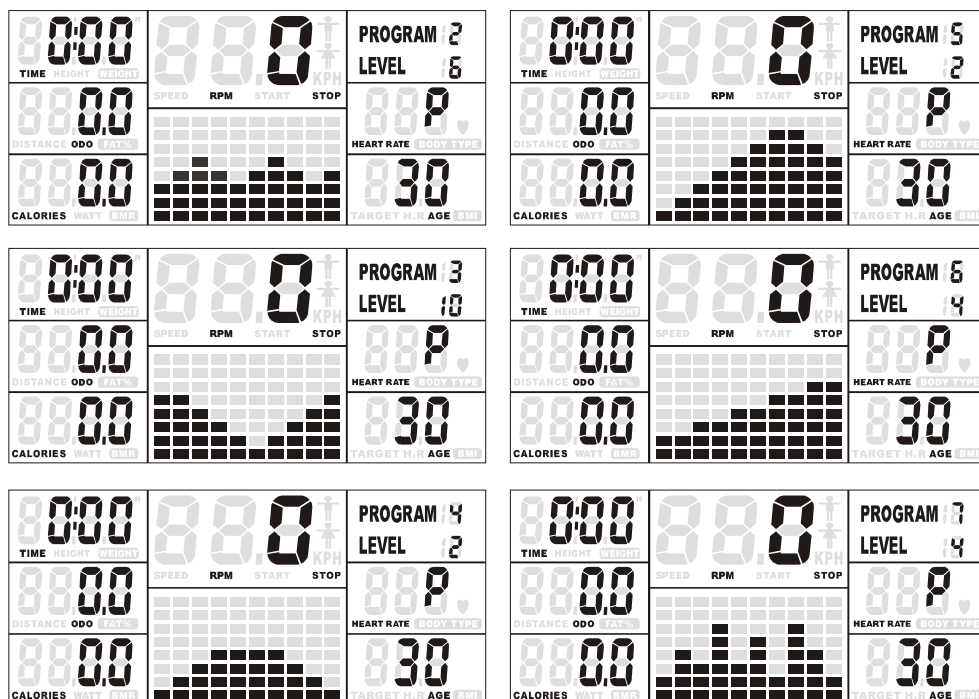


SPEED, DISTANCE, CALORIES se na displeji zobrazí současně

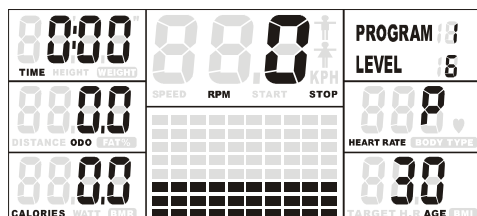
**ODO:** Funkce parametrů DISTANCE a ODO je podobná, oba slouží k měření dosažené vzdálenosti během cvičení. Jestliže chcete vynulovat hodnotu odometru, stiskněte současně tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER.



## 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. 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 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 tlačítka 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 tlačítka 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:

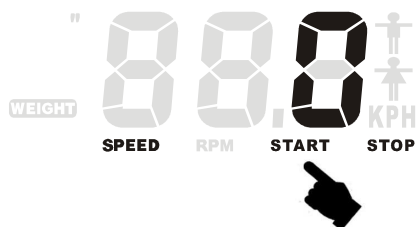


- b. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty kalorií (CALORIES) a předjděte do nastavení věku (AGE).
- c. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení hodnoty. Rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odečítání: 1 rok.

**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

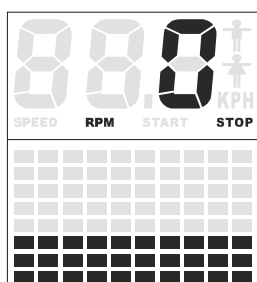


**POZNÁMKA:** Dbejte na správné uchopení snímačů tepové frekvence. Vaše tepová frekvence se na displeji zobrazí pár vteřin po zobrazení symbolu ♥.

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



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  $((220-30) \times 85\%)$ .

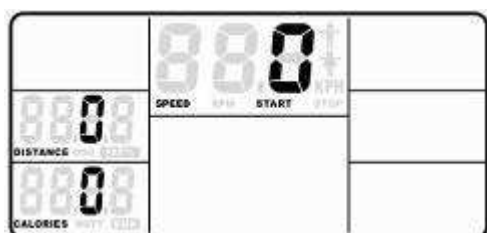
Počítač bude měřit Vaši tepovou frekvenci a porovnávat ji s cílovou tepovou frekvencí. Jestliže se hodnota tepové frekvence rozbliká, došlo k překročení hodnoty cílové tepové frekvence a je to znamení, že byste měli zpomalit nebo snížit zátěž.

## 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.

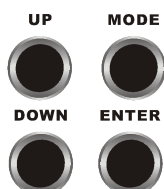


RPM, ODO, WATT se na displeji zobrazí současně

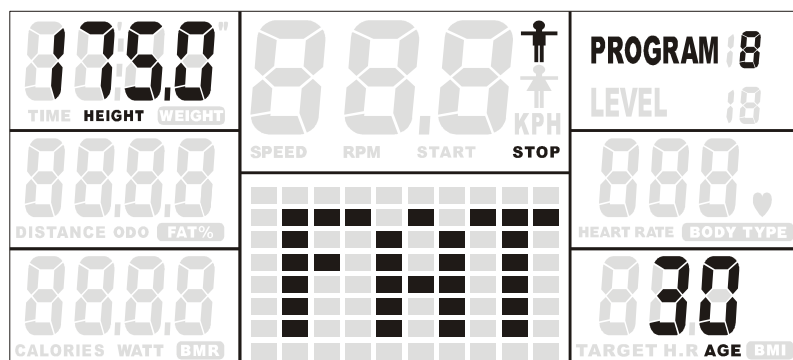


SPEED, DISTANCE, CALORIES se na displeji zobrazí současně

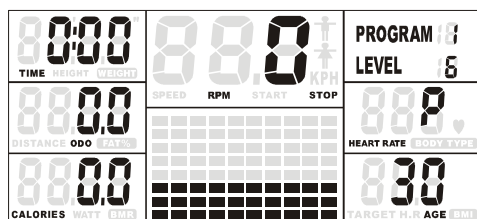
**ODO:** Funkce parametrů DISTANCE a ODO je podobná, oba slouží k měření dosažené vzdálenosti během cvičení. Jestliže chcete vynulovat hodnotu odometru, stiskněte současně tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER.



## 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 – POHLAVÍ (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:



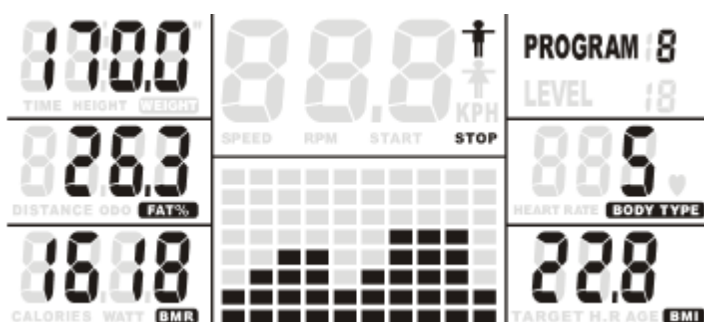
- a. Potvrďte nastavení váhy stisknutím tlačítka ENTER a přejděte do nastavení věku (AGE).  
 b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení věku. Rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odečítání: 1 rok.

**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



Jedná se o ilustraci, jak by mohl případný výsledek měření vypadat.

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):

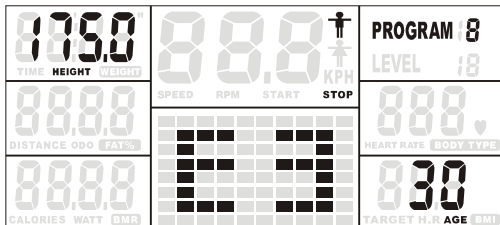
Měření množství kalorií pro tělo nezbytných v klidovém stavu a teplotně neutrálním prostředí. Jedná se o výdej energie, který je potřebný k zachování životně důležitých funkcí. Na základě bazálního metabolického výdeje lze stanovit vyhovující množství kalorií, a zda máte zhubnout nebo přibrat na hmotnosti.

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 %
4. TĚLESNÝ TYP

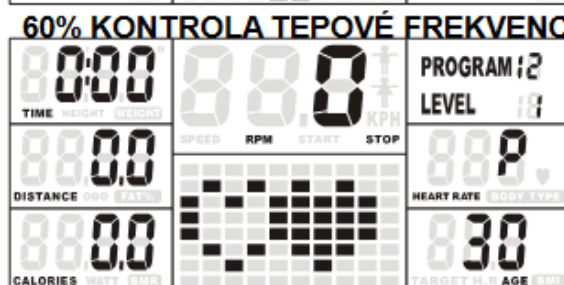
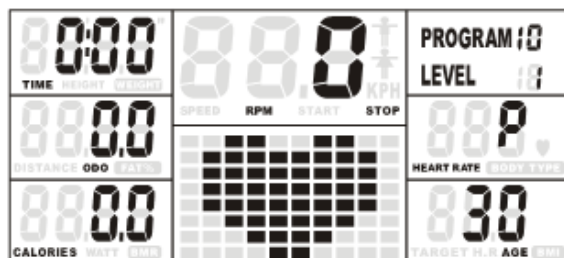
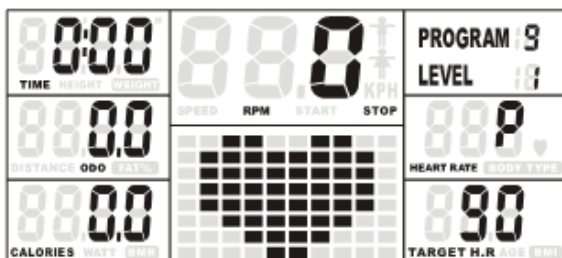
Typ 1	5% ~ 9% (tuk v %)	Podvaha	Typ 2	10% ~ 14% (tuk v %)	Stihlost 1
Typ 3	15% ~ 19% (tuk v %)	Stihlost 2	Typ 4	20% ~ 24% (tuk v %)	Stihlost 3
Typ 5	25% ~ 29% (tuk v %)	Standard	Typ 6	30% ~ 34% (tuk v %)	Nadvaha
Typ 7	35% ~ 39% (tuk v %)	Obezita 1	Typ 8	40% ~ 44% (tuk v %)	Obezita 2
Typ 9	45% ~ 50% (tuk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

### 5. HLÁŠENÍ CHYB



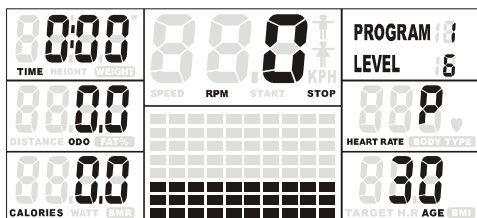
Dbejte na správné uchopení snímačů tepové frekvence, jinak nebudou schopny měřit tep a dojde k ohlášení chyby napsanem E3. Pro nové měření držte řádně snímače.

### PROGRAM P9-P12 (HEART RATE CONTROL)



**75% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE    85% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE**

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 P9-P12.
- c. 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):



- a. Do jednoho z programů P9-P12 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 jednoho z programů P9-P12 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)

1. Použití tlačítka ENTER, UP a DOWN:



- a. Stiskněte tlačítka 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 tlačítka 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.**



- 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.

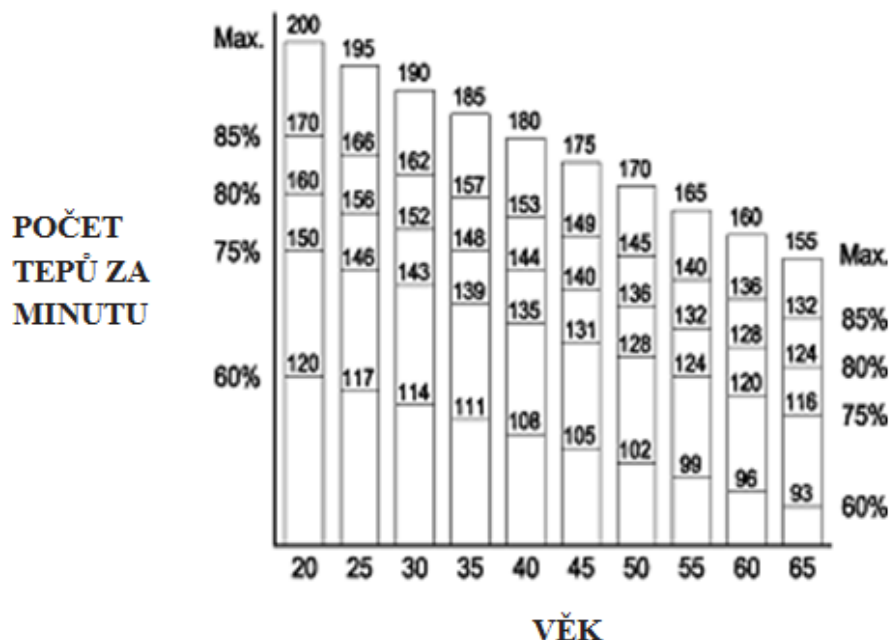
## INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE POUŽÍVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

- 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 FREKVENCI

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

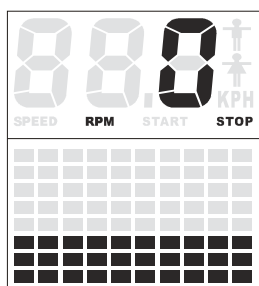


POZNÁMKA: Dbejte na správné uchopení snímačů tepové frekvence. Vaše tepová frekvence se na displeji zobrazí pár vteřin po zobrazení symbolu ♥.

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).

## 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).

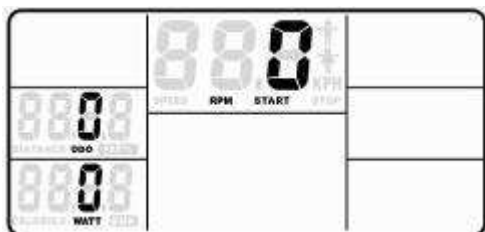
Cílová tepová frekvence je vypočítána jako 85% z maximální tepové frekvence. Příklad: Uživatel nastavil věk na 30 let, cílová tepová frekvence je 161  $((220-30) \times 85\%)$ .

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.

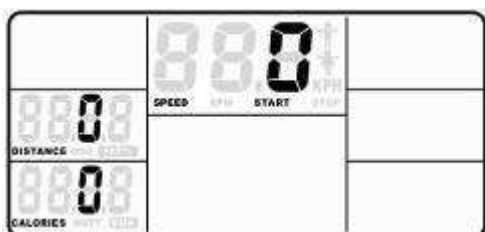


## JAK SLEDOVAT BĚHEM CVIČENÍ RYCHLOST (SPEED), VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES), FREKVENCI OTÁČEK (RPM), ODOMETER A VÝKON (WATT)

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

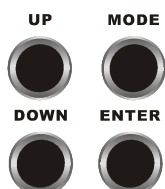


RPM, ODO, WATT se na displeji zobrazí současně

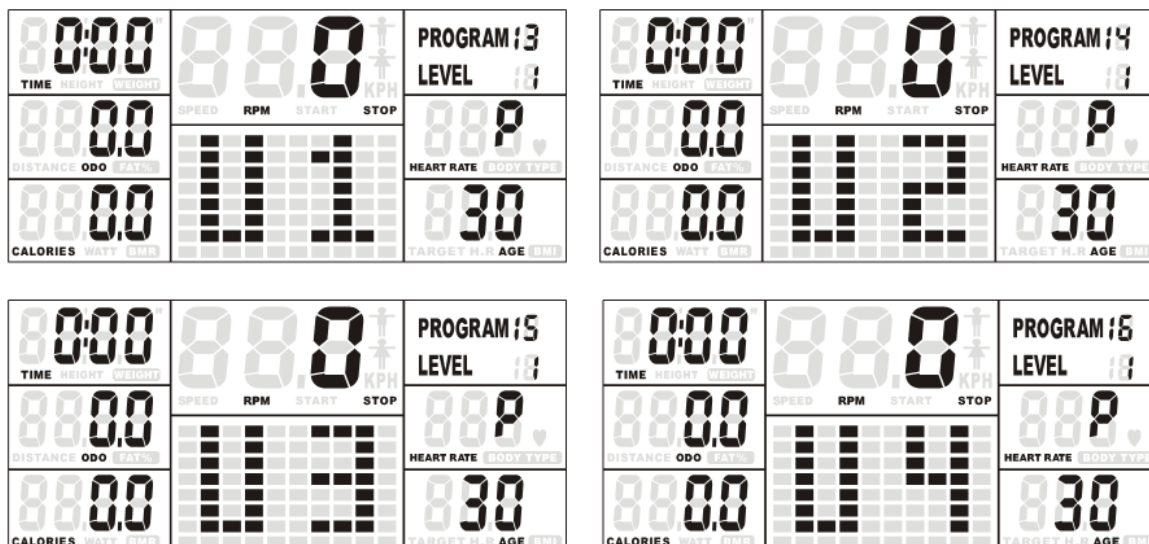


SPEED, DISTANCE, CALORIES se na displeji zobrazí současně

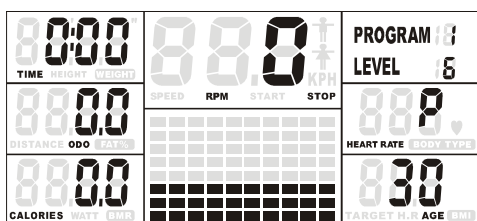
**ODO:** Funkce parametrů DISTANCE a ODO je podobná, oba slouží k měření dosažené vzdálenosti během cvičení. Jestliže chcete vynulovat hodnotu odometru, stiskněte současně tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER.



## Uživatelské programy P13-P16



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 P13-P16.
- c. 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):



- 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 tlačítka 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)

2. Použití tlačítka ENTER, UP a DOWN:



- a. Stiskněte tlačítka 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 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:

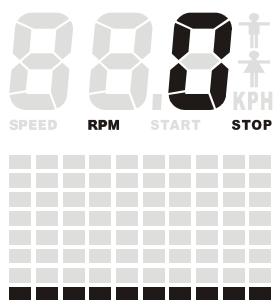


- a. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty kalorií (CALORIES) a přejděte do nastavení věku (AGE).
- b. Použijte tlačítka UP, DOWN pro nastavení hodnoty. Rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odečítání: 1 rok.

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

## NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

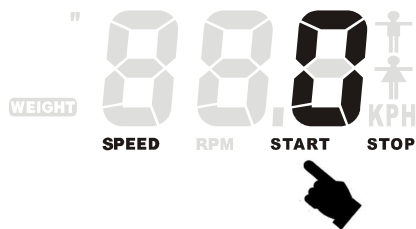
Tlačítka ENTER, UP a DOWN:



- a. Uživatelský program umožňuje nastavení zátěže pomocí 10 časových intervalů (sloupečků). Uživatel si může nastavit stupeň zátěže jednotlivých intervalů.
- b. 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.
- c. 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

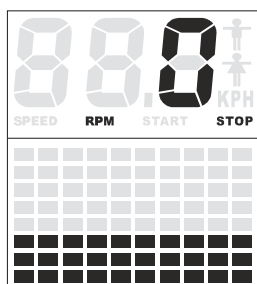


POZNÁMKA: Dbejte na správné uchopení snímačů tepové frekvence. Vaše tepová frekvence se na displeji zobrazí pár vteřin po zobrazení symbolu ♥.

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



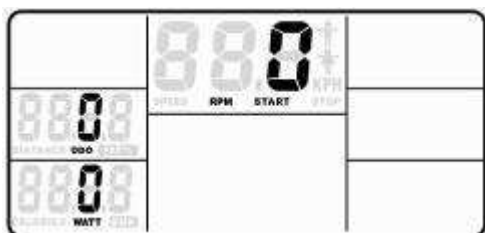
Po nastavení Vašeho věku počítač automaticky stanoví hodnotu cílové tepové frekvence (TARGET H.R.).

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

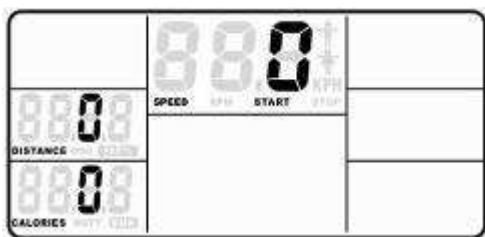
Počítač bude měřit Vaši tepovou frekvenci a porovnávat ji s cílovou tepovou frekvencí. Jestliže se hodnota tepové frekvence rozblíká, došlo k překročení hodnoty cílové tepové frekvence a je to znamení, že byste měli zpomalit nebo snížit zátěž.

## 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.

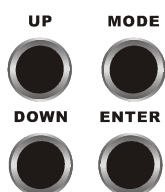


RPM, ODO, WATT se na displeji zobrazí současně



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

<b>E2</b>	Počítač nepřijímá čip 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	
<b>E3</b>	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.	
<b>E5</b>	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
<b>Žádná nebo nesprávná hodnota tepové frekvence</b>	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	
<b>Na displeji se nezobrazují žádné údaje</b>	1. Napájecí kabel není připojen 2. Baterie jsou vybité	1. Zkontrolujte, zda je napájecí kabel připojen do sítě a k přístroji. 2. Vyměňte baterie	
	Vada počítače	Vyměňte počítač	
	Počítač nepřijímá signál ze snímače rychlosti	Zkontrolujte, zda není mezera mezi snímačem rychlosti a magnetem větší než 5mm	
		Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely řádně propojeny a zda nedošlo k jejich poškození	
		Ověřte, že je magnet správně nainstalován	
	Vada snímače	Vyměňte snímač rychlosti	
	1. Špatné propojení elektrické vodící desky s displejem LCD 2. Jemně zatlačte na displej LCD, jestliže dojde ke změně, je problém ve spojení	Ověřte, že byla elektrická vodící deska řádně připevněna ke skřínce počítače. Povolte šrouby a znovu je přitáhněte. Nepřitahujte je příliš, mohlo by dojít k poškození vodící desky. Přestaňte šrouby utahovat, jakmile ucítíte odpor	

	Gumové membrány mezi elektrickou vodící deskou 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"> <li>1. Otevřete ovládací panel</li> <li>2. Odšroubujte šrouby z vodící desky, opatrně odstraňte vodící desku a znovu přiložte gumovou membránu a displej</li> <li>3. Připevněte opět vodící desku, dávejte pozor, aby nedošlo k posunutí gumové membrány dříve, než dotáhnete šrouby. Přestaňte šrouby utahovat, jakmile ucítíte odpor</li> </ol>
--	--	--

## 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 poradte s lékařem.
- Stanovte si dosažitelné cíle, o kterých se také poradte 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

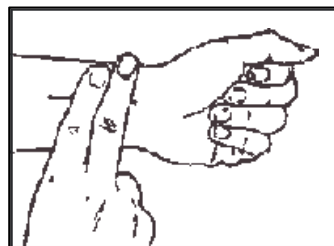
Pro dosažení dobrých výsledků je důležité, abyste si zvolili vhodnou intenzitu cvičení. Při rozhodování se můžete řídit tepovou frekvencí. Cvičení je efektivní, pokud při něm udržujete hodnotu Vaší tepové frekvence v rozmezí 70%-85% maximální tepové frekvence. Tento interval je označován jako cílová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

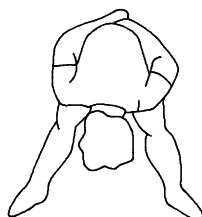
### **PROTAŽENÍ**

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**

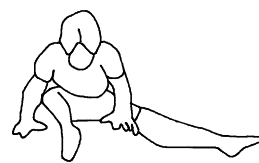
#### **Předklony pro protažení spodní části zad**

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.



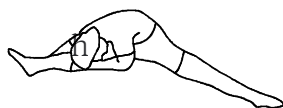
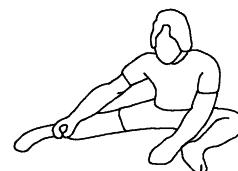
### **Předklony v dřepu na jedné noze**

Dřepněte 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 proved'te alespoň 10x na obě strany.



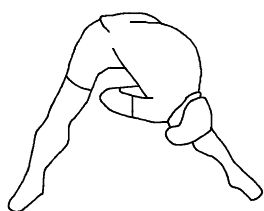
### **Protažení zadní strany stehna**

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 hmyty. 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 hmyty. 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. Protažení svalů po cvičení je důležité a opět je třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání.

## **Záruční podmínky, reklamace**

### **Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů**

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, 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 kupujícím 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 reparací, 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 reklamace 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 reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající 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 vyřídit 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](mailto:objednavky@insportline.cz)  
Reklamacie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [reklamace@insportline.cz](mailto:reklamace@insportline.cz)  
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)  
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)  
Web: [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), [www.worker.cz](http://www.worker.cz), [www.worker-moto.cz](http://www.worker-moto.cz)



Zastoupení pro Slovensko:

**INSPORTLINĚ, 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](mailto:objednavky@insportline.sk)  
Reklamacie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, [reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
Fax: +421(0)326 526 705  
Web: [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk), [www.worker.sk](http://www.worker.sk), [www.worker-moto.sk](http://www.worker-moto.sk)

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:



Návod na použitie – SK

IN 3877 – Rotoped inSPORTline SEG 1696



Výrobok sa môže jemne odlišovať od zobrazeného produktu. **VYROBENÉ V TAIWAN**

## **Bezpečnostné inštrukcie**



**UPOZORNENIE: Pre zníženie riziku zranenia, pozorne si prosím prečítajte nasledujúce bezpečnostné inštrukcie pred použitím BICYKLA**

1. Prečítajte si všetky upozornenia umiestnené na výrobku.
2. Prečítajte si tento užívateľský návod a nasledujúce upozornenia pred použitím zariadenia. Presvedčte sa, že je toto riadne zmontované skrutky pritiažené.
3. Odporúčame aby montáž tohto zariadenia vykonávali aspoň dve osoby.
4. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Nedovoľte deťom a zvieratám hrať sa na zariadení. Vždy udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia počas jeho používania.
5. Odporúča sa položiť cvičiace zariadenie na cvičiaci matrac
6. Nastavujte a ovládajte zariadenie na pevnom v rovnom povrchu. Nepokladajte zariadenie na voľné podložky alebo klzký povrch.
7. Skontrolujte zariadenie pre opotrebované alebo uvoľnené komponenty pred každým použitím
8. Utiahnite/vymeňte uvoľnené alebo opotrebované komponenty pred použitím tohto zariadenia
9. Konzultujte so svojím lekárom pred stanovením vášho cvičiaceho programu. Ak počas cvičenia budete pociťovať nevoľnosť, závraty alebo bolesť prestaňte s cvičením a konzultujte so svojím lekárom.
10. Nasledujte odporúčania vášho lekára pri zostavovaní vášho osobného cvičebného programu.
11. Vždy si zvolte program, ktorý najlepšie vystihuje vašu fyzickú kondíciu a úroveň flexibility. Vždy používajte pri cvičení všeobecný zmysel.
12. Pred použitím tohto zariadenia, konzultujte prosím svojho lekára pre kompletnú fyzické vyšetrenie
13. Nepoužívajte príliš voľné oblečenie počas používania tohto výrobku
14. Nikdy necvičte na zariadení s bosými nohami, vždy používajte správnu obuv, ako sú napríklad bežecké topánky – tenisky.
15. Buďte opatrní pri dodržiavaní vašej rovnováhy počas cvičenia, montáže, demontáže alebo počas skladania tohto zariadenia, nakoľko môže strata rovnováhy vyvolať vážne zranenia.

16. Počas cvičenia udržiajte obe chodidlá pevne na pedáloch
17. Zariadenie by nemalo byť využívané osobou s váhou nad 300 libier /136 kgs
18. Zariadenie by malo byť používané iba jednou osobou počas cvičenia
19. Zariadenie je určené iba pre domáce a nekomerčné požívanie
20. Údržba: okamžite vymeňte poškodené komponenty / alebo udržiajte zariadenie mimo používania až do doby opravy zariadenia
21. Presvedčte sa, že máte dostatočnú vzdialenosť v okolí zariadenia, udržiajte vzdialenosť minimálne 1 metra od akéhokoľvek objektu pri používaní zariadenia

**UPOZORNENIE:** Pred začiatkom akéhokoľvek cvičebného programu alebo kondičného programu by ste mali konzultovať s vaším lekárom či spĺnate všetky fyzické podmienky. Toto je špeciálne dôležité pokiaľ ste prekročili vek 25 rokov, alebo ste pred tým nikdy necvičili, ste tehotná alebo trpíte na nejaké ochorenie



**Prečítajte a dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné inštrukcie. Nedodržiavanie týchto inštrukcií môže mať za následok vážne zranenia.**

## Montážne časti

HLAVNÝ RÁM



PREDNÝ STABILIZÉR



ZADNÝ STABILIZÉR



PEDÁL



VRCHNÁ TYČ



RUKOVAŤ



SEDADLO

SEDADLOVÁ TYČ

POČÍTAČ





SPOJOVACÍ MAT.



FĽAŠA



ADAPTÉR



## IDENTIFIKÁCIA SPOJOVACIEHO MAT.



Predný stabilizér--

Podložka M8(42)

Skrutka M8x90mm(11)



Zadný stabilizér--

Nylónová matica M8(43)

Podložka M8(44)

Skrutky M8x85mm(63)



Rukoväť-

Nylónové matice M8(43)

Skrutky M8X35mm(77)



Predná tyč -

Podložky M8(42)

Skrutky M8x25mm(39)



Počítač--

Podložka M8(42)

Skrutky M8X25mm(39)



Fľaša-

Skrutka M5x12mm(81)

## Montážne inštrukcie

### VŠEOBECNE

Vyberte všetky časti vášho bicykla z balenia a opatrne ich poukladajte na podlahu. Montáž vášho programovateľného bicykla je jednoduchá. Riad'te sa pozorne týmito inštrukciami a celková montáž by vám mala zabráť zhruba 25~30 minút.

**Poznámka: Neprerežte alebo neporušte káble počas montáže.**

### **KROK 1. PRIPOJTE STABILIZÉR**



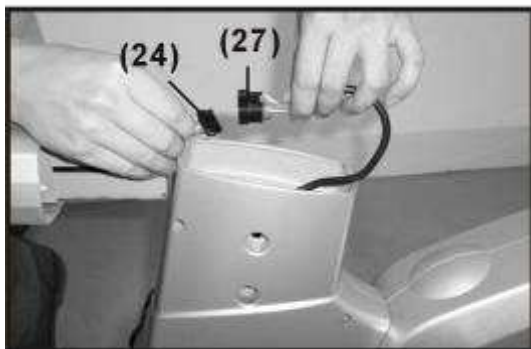
Pripojte predný stabilizér (s pohyblivými kolieskami) k hlavnému rámu a pritiahnite použitím dvoch **Skrutiek M8X90mm(41)** a **Podložiek M8(42)**.



Pripojte zadný stabilizér (s nastaviteľnou krytkou) k hlavnému rámu a pritiahnite použitím dvoch **Skrutiek M8x85mm (63)**, **Podložkami M8(44)** a **Nylónovými maticami M8(43)**.



**KROK 2. PRIPOJENIE PREDNÉHO STĽPU**



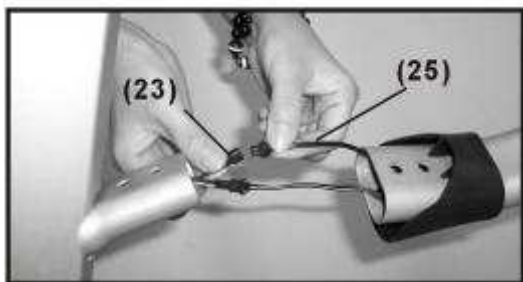
Pripojte vrchný spojovací kábel (24) k spodnému spojovaciemu káblu (27) vid' obrázok.



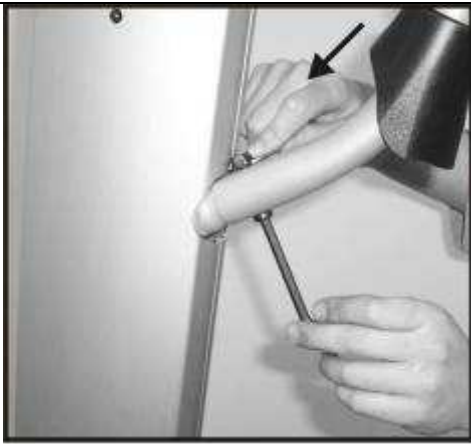
Pripojte vrchnú tyč (2) k hlavnému rámu (1), pritiahnite so skrutkami M8x25 mm(39) a Podložkami M8(42).



**KROK 3 PRIPOJENIE Rukoväte**



Pripojte Pulzový kábel(23) na Kábel Ručného pulzového senzoru (25) vid' obrázok .



- Pripojte **Rukoväť(4)** vrchnej tyči(2), a pritiahnite s dvomi **Skrutkami M8x35 mm(79)** a dvomi **Nylónovými maticami(43)**.
- Potiahnite dole **Krytku rukoväte(78)** pre prekrytie skrutiek a matic.



## Montážne inštrukcie

### KROK 4. PRIPOJENIE FLAŠE

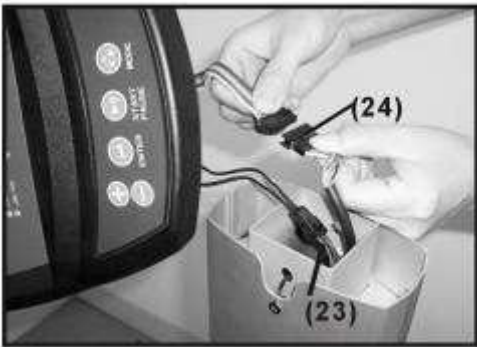
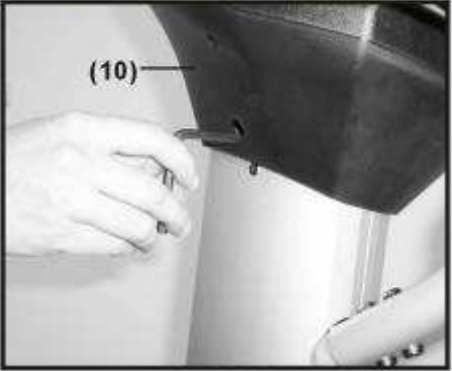


Pripevnite **držiak (80)** na vrchnú tyč(2), a pritiahnite s dvomi **Skrutkami(81)**.



Vložte **Flašu na vodu(79)** do **držiaka (80)**.


## KROK 5. Pripojenie počítača

	<p>Pripojte <b>Vrchný spojovací kábel (24)</b> a <b>Pulzový kábel (23)</b> k <b>Počítaču(10)</b>.</p>
	<p>Pripojte <b>Počítač (10)</b> na vrchnú tyč (2), pritiahnite s dvomi skrutkami <b>M8 x25 mm(39)</b> a dvomi podložkami <b>M8(42)</b>.</p>





## Montážne inštrukcie


## KROK 6. Pripojenie pedálov

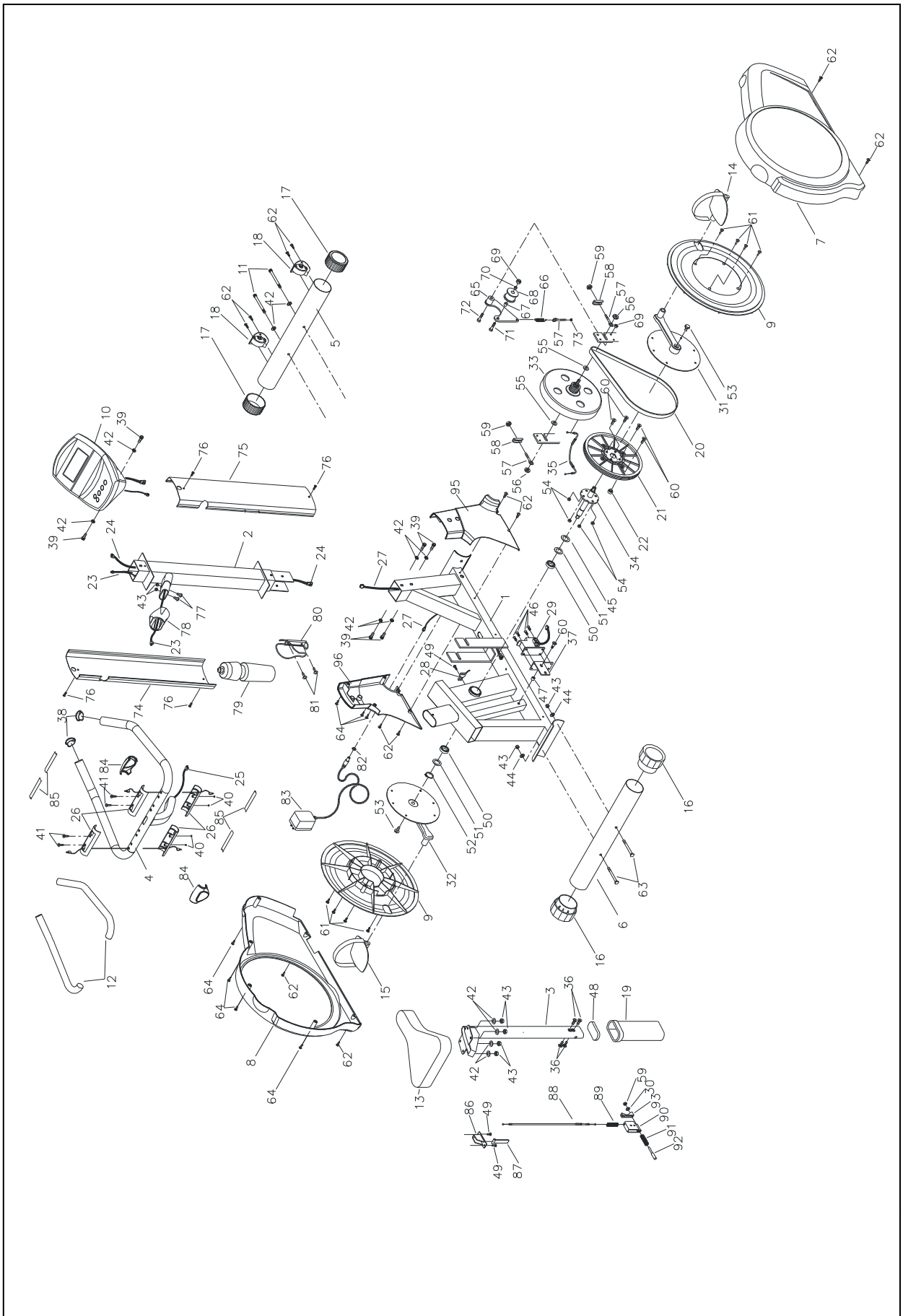
	<p>Nainštalujte pedál(P,L) <b>(14,15)</b> na <b>kľukový hriadeľ(P,L)</b> <b>(31,32)</b> použitím kľúča, otočením v smere hodinových ručičiek pre pravý pedál (označený "R") na pravej strane hriadeľa, a v protismere hodinových ručičiek pre ľavý pedál (označený "L") a ľavej strane hriadeľa.</p>
---	--

## KROK 7 Pripojenie sedadla a sedadlovej tyče

	<p>Pripojte <b>Sedadlo (13)</b> na <b>Sedadlovú tyč(3)</b> použitím štyroch <b>Podložiek</b> a štyroch <b>matíc</b>. Poznámka: Podložky a matice sú umiestnené pod sedadlom.</p>
	<p>Nastavenie <b>Sedadlovej tyče(3)</b> pre požadovanú výšku sedadla, zaistíte pozíciu s <b>sedadlovou výškovo nastaviteľnou tyčou(87)</b>.</p>

## KROK 8. Pripojenie adaptéra

	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pripojenie <b>Káblu adaptéra</b> na konektor na <b>Hlavnom ráme (1)</b>;viď obrázok.</li><li>● Pripojte <b>Adaptér</b> do elektrickej zásuvky a zapnite zariadenie na konzole pre začiatok cvičenia.</li></ul>
---	--





## ZOZNAM SÚČIASTOK

Č.	POPIS	MNOŽ
1	Hlavný rám	1
2	Vrchná tyč	1
3	Sedadlová tyč	1
4	Rukoväť	1
5	Predný stabilizér	1
6	Zadný stabilizér	1
7	Pravá krytka	1
8	Ľavá krytka	1
9	Kryt hriadeľa	2
10	Počítač	1
11	Skrutka M8x90mm	2
12	Pena	2
13	Sedadlo	1
14	Pravý pedál	1
15	Ľavý pedál	1
16	Koncovka $\varnothing 76$ mm	2
17	Okrúhla koncovka $\varnothing 76$ mm	2
18	Pohyblivé kolieska	2
19	Plastová rukoväť	1
20	Remeň	1
21	Kladka	1
22	Magnet	1
23	Pulzový kábel	1
24	Vrchný spojovací kábel	1
25	Pulzový senzor	2
26	Krytka pulzového senzoru	4
27	Počítačový kábel	1
28	Senzorový kábel	1
29	Motor	1

30	Podložka	1
31	Pravý hriadeľ	1
32	Ľavý hriadeľ	1
33	Magnetický Systém	1
34	Hriadeľ	1
35	Motorový kábel	1
36	Skrutka M8X10mm	4
37	Kryt motora	1
38	Koncovka 38 mm	2
Č.	POPIS	MNOŽ
39	Skrutka M8x25 mm	6
40	Matica M3	4
41	Skrutka M3X35mm	4
42	Podložka M8	12
43	Nylónová matica M8	8
44	Podložka M8	2
45	Podložka	1
46	Skrutka M5x10mm	4
47	Medzník M8	1
48	Pravouhlá zásuvka 30x70mm	1
49	Skrutka M5x12mm	3
50	Ložisko 6004ZZ	2
51	Podložka M20	2
52	C Koleso M20	1
53	Skrutka M8x25 mm	2
54	Matica M8	4
55	Podložka M10	2
56	Matica M10	2
57	Skrutka	3
58	Zaťaženie	2

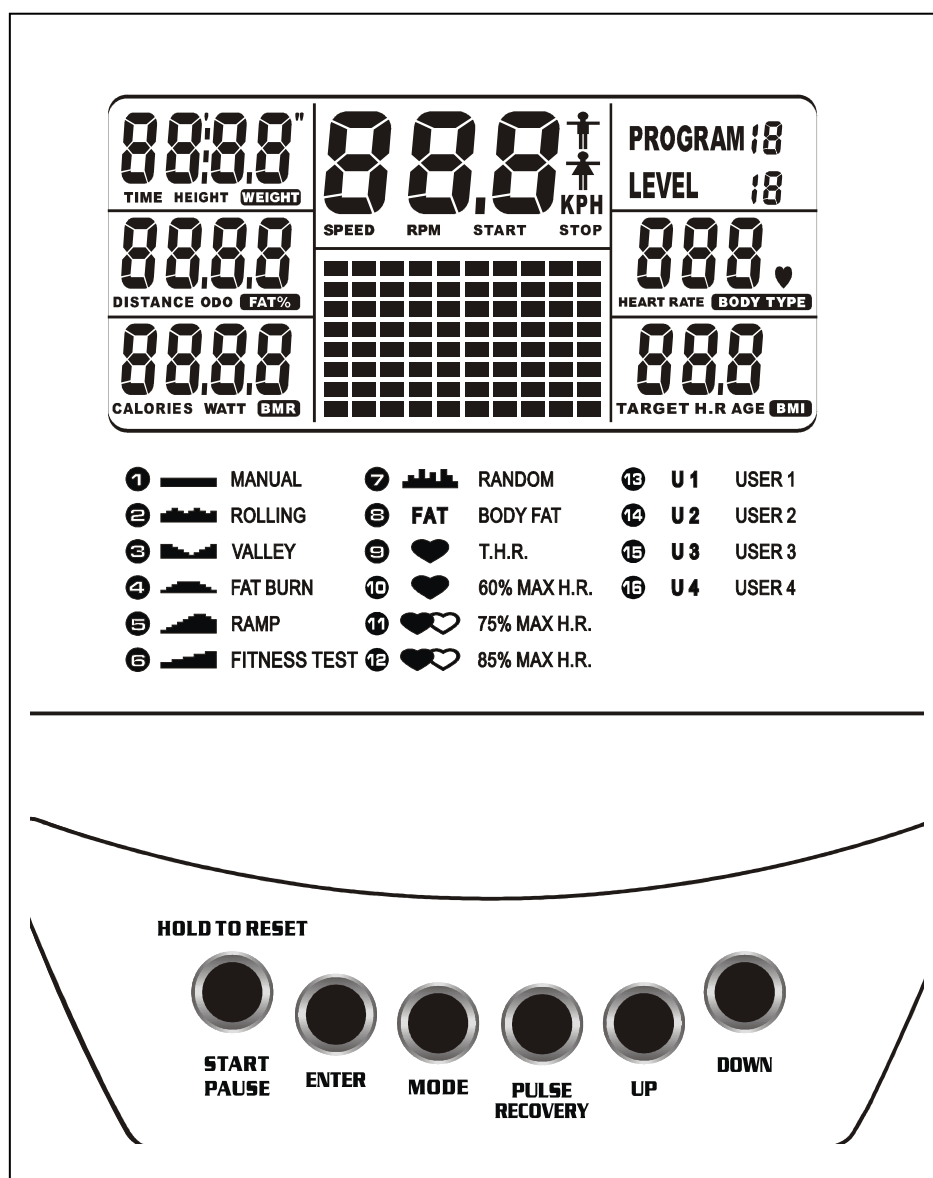
59	Nylónová matica M6	3
60	Matica M8x16mm	5
61	Matica M6x10mm	8
62	Skrutka M5x18mm	12
63	Skrutka M8x85mm	2
64	Skrutka M4x20mm	7
65	Pomocná páka	1
66	Strunka zaťaženia	1
67	Medzník pomoc. páky10mm	1

68	Koleso pomocnej páky	1
69	Nylónová matica M10	2
70	Medzník 2mm	1
71	Skrutka, M10x35mm	1
72	Matica, M10x30mm	1
73	Matica M6	1
74	Ľavá horná tyč	1
75	Pravá horná tyč	1
76	Skrutka M5X20mm	4

ZOZNAM SÚČIASTOK

Č.	POPIS	MNOŽ
77	Skrutka M8X35mm	2
78	Krytka rukoväte	1
79	Fľaša na vodu	1
80	Držiak fľaše	1
81	Skrutka M5X12mm	2
82	Matica	1
83	Adaptér	1
84	Krytka rukoväte	2
85	Doštička pulz. senzoru	4
86	Nastaviteľná podpera	1
87	Nastaviteľná tyč	1
88	Kábel	1
89	Pružina	1
90	Podstavec rozpery	1
91	Pružina	1
92	Hriadel'	1
93	Behúň	1
94	Ľavá krytka	1
95	Pravá krytka	1

## Inštrukcie pre počítač



- Venujte niekoľko minút na prehliadnutie počítača. Nižšie je zobrazené rozloženie a funkcie počítača
- Odporúčame vám aby ste používali počítač ako pomoc pri spestrení cvičebnej rutiny a ako udržovanie zámeru a dosiahnutia cvičiacich cieľov. Počítač sa môže stať dôležitým motivačným nástrojom ktorý vám pomôže splniť si predsavzatia

### Zapnutie

- Presvedčte sa, že je adaptér správne zapnutý v zásuvke
- Pedálovanie alebo stlačenie ktoréhokoľvek tlačidla zapne počítač. Konzola sa zapne a vydá krátky zvuk, indikujúc, že je počítač pripravený k použitiu

### Vypnutie

Počítač sa automaticky vypne po 4 minútach žiadnej aktivity



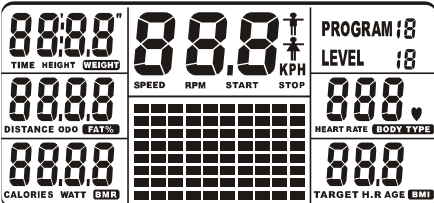

### Programový zoznam

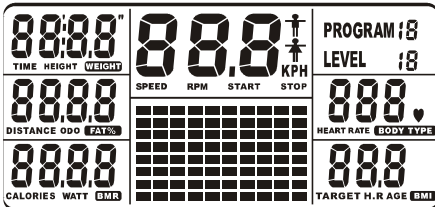

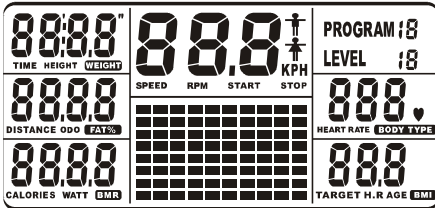
<b>1</b> ———	MANUAL	<b>7</b>	RANDOM	<b>13</b> <b>U 1</b>	USER 1
<b>2</b>	ROLLING	<b>8</b> <b>FAT</b>	BODY FAT	<b>14</b> <b>U 2</b>	USER 2
<b>3</b>	VALLEY	<b>9</b>	T.H.R.	<b>15</b> <b>U 3</b>	USER 3
<b>4</b>	FAT BURN	<b>10</b>	60% MAX H.R.	<b>16</b> <b>U 4</b>	USER 4
<b>5</b>	RAMP	<b>11</b>	75% MAX H.R.		
<b>6</b>	FITNESS TEST	<b>12</b>	85% MAX H.R.		

P1 MANUÁLNY PROGRAM	P2 SKLON PROGRAM	P3 ZNAKOVÝ PROGRAM	P4 SPAĽOVANIE TUKU PROGRAM
P5 KLESANIE PROGRAM	P6 FITNESS TEST PROGRAM	P7 NÁHODNÝ PROGRAM	P8 TELESNÝ TUK PROGRAM
P9 CIEĽOVÝ S.T. PROGRAM	P10 60% H.R.C. PROGRAM	P11 75% H.R.C. PROGRAM	P12 85% H.R.C. PROGRAM
P13 UŽÍVATEĽ 1 ÚROVEŇ PROGRAM	P14 UŽÍVATEĽ 2 ÚROVNE PROGRAM	P15 UŽÍVATEĽ 3 ÚROVNE PROGRAM	P16 UŽÍVATEĽ 4 ÚROVNE PROGRAM


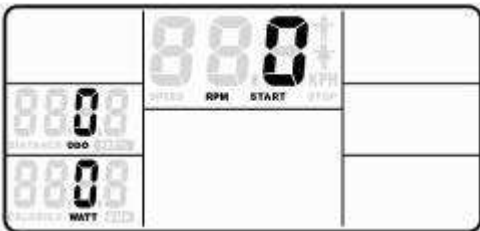
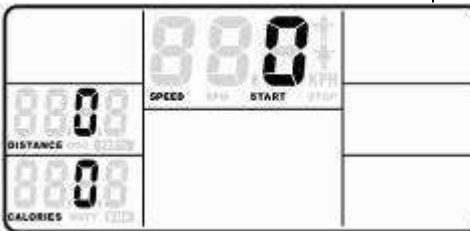
### Inštrukcie počítača – tlačidlá konzoly

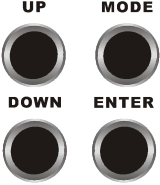

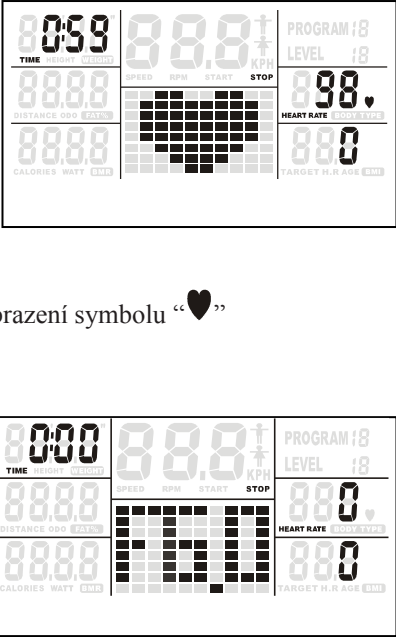
#### Tlačidlá konzoly

<p><b>START / PAUSE</b></p>  <p><b>HOLD TO RESET</b></p>	<p>a. Stlačte <b>START/PAUSE</b> pre začiatok cvičenia</p> <p>b. Stlačte <b>START/PAUSE</b> opäť pre zastavenie alebo pauzu pre všetky funkcie počas vášho cvičiaceho program. Všetky údaje na displeji zamrznú.</p> <p>c. Stlačte <b>START/PAUSE</b> opäť pre pokračovanie v programe a všetky údaje na displeji budú pokračovať až dokiaľ nebude program ukončený.</p> <p>d. <b>PODRŽTE PRE ZRESETOVANIE</b> funkcií: pokračujte stláčaním <b>START/PAUSE</b>, všetky údaje sa vrátia na 0 a počítač sa vráti do režimu ZAPNUTÉ</p>
<p><b>ENTER</b></p> 	<p>Stlačte <b>ENTER</b> pre potvrdenie programových funkcií (<b>PROGRAM, ČAS, VÝŠKA, VÁHA, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE, VEK, POHLAVIE, CIEĽOVÝ SRDCOVÝ TEP a KRÚTIACI MOMENT/ZÁŤAŽOVÁ ÚROVEŇ</b> v každom časovom intervale)</p> 
<p><b>UP</b></p> 	<p>Stlačte <b>UP</b> – hore pre zvýšenie hodnoty programových funkcií (<b>PROGRAM, ČAS, VÝŠKA, VÁHA, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE, VEK, POHLAVIE, CIEĽOVÝ SRDCOVÝ TEP a TKRÚTIACI MOMENT/ZÁŤAŽOVÁ ÚROVEŇ</b> v každom časovom intervale)</p>

	
<p style="text-align: center;"><b>DOWN</b></p> 	<p>Stlačte <b>DOWN</b> - dole pre zníženie hodnoty programových funkcií (<b>PROGRAM, ČAS, VÝŠKA, VÁHA, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE, VEK, POHLAVIE, CIEĽOVÝ SRDCOVÝ TEP a TKRÚTIACI MOMENT/ZÁŤAŽOVÁ ÚROVEŇ</b> v každom časovom intervale)</p> 


### Inštrukcie počítača – tlačidlá konzoly




<p style="text-align: center;"><b>MODE</b></p> 	<p>Počas cvičenia (po stlačení <b>START/PAUSE</b>), môže užívateľ stlačiť <b>MODE</b> pre voľbu <b>Rýchlosti, vzdialenosti a kalórií</b>, alebo <b>RPM, ODO (Odometer) a WATT</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p><u>RPM, ODO, WATT</u> sa zobrazia v rovnaký čas    <u>Rýchlosť, vzdial. a kalórie</u> sa zobrazia v rovnaký čas</p> <p><b>VZDIALENOSŤ a ODO (ODOMETER)</b> informácie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>VZDIALENOSŤ:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Meria celkovú vzdialenosť od 0 do 999 km/Míle.</li> <li>b. Po stlačení <b>START/PAUSE</b>, <b>VZDIALENOSŤ</b> sa začne napočítavať. Stlačte <b>START/PAUSE</b> opäť pre pauzu funkcií a <b>VZDIALENOSTI</b> hodnoty počas vášho cvičiaceho programu.</li> </ol> </li> </ul>
--	---

	<p>c. Stlačte <b>START/PAUSE</b> opäť pre obnovenie programu a <b>VZDIALENOSTI</b> hodnoty budú pokračovať v napočítavaní až po ukončenie programu</p> <p>d. Počítač sa automaticky vypne po 4 min. žiadnej aktivity. <b>Vzdialenosť</b> hodnoty sa začnú napočítavať od nuly po začatí pedálovania alebo po stlačení ktoréhokoľvek tlačidla – počítač sa opäť zapne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ODO (ODOMETER):</b> Funkcie <b>ODO</b> a <b>Vzdialenosti</b> sú podobné, akumulujú celkovú vzdialenosť ktorá bola prejdená počas cvičenia. <u>Ak bude niekedy potrebné zresetovať ODO hodnoty vzdialenosti, stlačte UP-hore, MODE-režim, DOWN-dole a ENTER v rovnakom čase, aby mohol motor automaticky skalibrovať a zresetovať hodnoty ODO na nulu</u></li> </ul> <div style="text-align: right;">  </div>
<p style="text-align: center;"><b>PULSE RECOVERY</b></p> 	<p>a. <b>OBNOVA PULZU</b> tlačidlo meria, ako rýchlo sa vrátite na pokojnú úroveň pulzu po ukončení cvičenia. Mali by ste používať toto tlačidlo pre meranie zlepšenia vašej kondície</p> <p>b. Displej počítača zobrazí váš pulz pre 60 sekúnd a napočíta <b>OBNOVU PULZU</b> hodnotu od F1.0 do F6.0. <u>F1.0 je najlepšia; F6.0 je najhoršia (pre informatívne účely)</u></p> <p>c. Táto funkcia by mala byť používaná ako porovnanie pre jednotlivé cvičenia. Odporúča sa využívať túto funkciu po aerobik cvičení. <u>Prestaňte s cvičením pred spustením tejto funkcie.</u></p> <p>d. Váš pulz sa zobrazí cca. po piatich sekundách po zobrazení symbolu “♥”</p> <p><b>Poznámka:</b></p> <p>V prípade, že nebudete držať <b>Senzory srdcového tepu</b> na rukoväti s oboma rukami správne, zobrazí displej hodnotu <b>Srdcového tepu</b> ako “0” a hlavný displej zobrazí “F6.0” potom, ako konzola odráta hodnoty na nulu čo znamená <b>Senzory srdcového tepu nie sú schopné obdržať signál</b>. Stlačte ktorékoľvek tlačidlo pre zastavenie dlhého pípania, potom stlačte <b>PULSE RECOVERY-obnova pulzu</b> a presvedčte sa, že správne držíte <b>Senzory srdcového tepu</b> s oboma rukami na rukoväti.</p> <div style="text-align: right;">  </div>

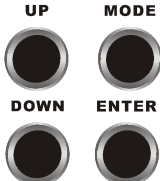
### Inštrukcie počítača – funkcie konzoly

#### Funkcie konzoly



	<p><b>PROGRAM:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Počítač má <u>16 prednastavených programov</u></li> <li>● Zobrazí program pre zvolenie nastavenia od P1 ~ P16</li> </ul>
---	--

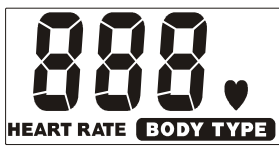
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zobrazí zvolený program počas cvičenia</li> </ul> <p><b>ÚROVEŇ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zobrazí úroveň záťaže aktuálneho programu od <u>1 do 16 záťažová úroveň; 1 úroveň nárast</u></li> </ul>
	<p><b>TIME-Čas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Napočítavanie: Ak nebol navolený čas cvičenia, Čas sa začne odpočítavať od <u>0:00 do maxima 99:59 minút</u></li> <li>• Odpočítavanie: Ak máte cieľový čas, počítač začne odpočítavanie nadol až po 0:00</li> </ul> <p><b>HEIGHT-Výška:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zobrazí rozsah: <u>110 ~ 250cm; 0.5 cm nárast / 3'08" ~ 8'00"; 1 inch zvýšenie; výrobok nie je určený pre používanie deťmi</u></li> </ul> <p><b>WEIGHT-Váha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zobrazí rozsah: <u>10 ~ 200KG; 0.2 KG nárast / 23 ~ 440 LBS; 0.5 LBS zvýšenie; výrobok nie je určený pre používanie deťmi</u></li> </ul>
	<p><b>DISTANCE-Vzdialenosť:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Napočítavanie: Ak nebola navolená vzdialenosť, začne sa napočítavať celková vzdialenosť od <u>0:00 do 999 km/míle</u></li> <li>• Odpočítavanie: V prípade, že ste si navolili cieľovú vzdialenosť, zobrazí počítač odpočítavanie cieľovej vzdialenosti až do 0</li> <li>• Počas cvičenia (po stlačení <b>START/PAUSE</b>), môže užívateľ stlačiť tlačidlo <b>MODE</b> pre zvolenie <b>DISTANCE-vzdialenosti</b>, alebo <b>ODO (Odometer)</b></li> </ul>
	<p><b>ODO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Funkcie <b>ODO</b> a <b>DISTANCE- vzdialenosti</b> sú podobné a kumulujú celkovú vzdialenosť ubehnutú počas cvičenia</li> </ul> <p><b>Rozličné info o nastavení vzdialenosti a ODO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RESET INFO. vzdialenosti:</b> Počítač sa automaticky vypne po 4 min. žiadnej aktivity. Hodnoty vzdialenosti sa budú napočítavať od nuly po začatí pedálovania alebo stlačením ktoréhokoľvek tlačidla pre znovu aktivovanie počítača</li> <li>• <b>RESET INFO. ODO:</b> Pre zresetovanie <b>ODO</b> hodnôt vzdialenosti, stlačte <b>UP-hore, MODE-režim, DOWN-dole</b> a <b>ENTER</b> v rovnakom čase, aby mohol motor automaticky skalibrovať a zresetovať hodnoty <b>ODO</b> na nulu</li> </ul> <p><b>FAT-tuk%:</b></p>



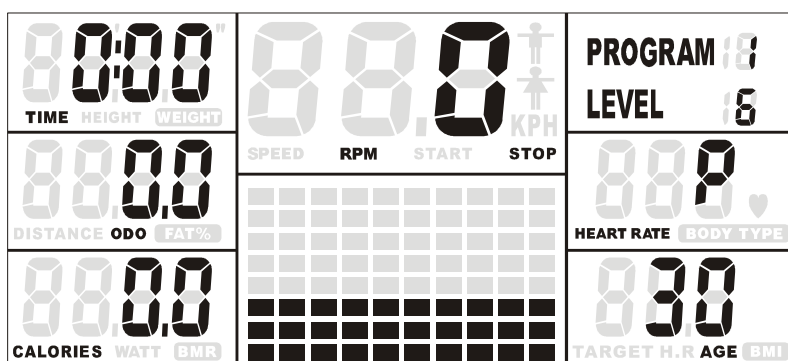
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Počas <b>BODY FAT TEST- testu telesného tuku</b>, sa zobrazia percentuálne výsledky telesného tuku v <b>BODY FAT PROGRAM (P8)-program telesného tuku</b></li> <li>Vaše percento telesného tuku je jednoducho percento tuku ktoré obsahuje vaše telo</li> </ul>	
--	---	---

### Inštrukcie počítača – funkcie konzoly

	<p><b>CALORIES- Kalórie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Napočítavanie: V prípade, že ste si nezvolil cieľové spálené kalórie, bude tento program napočítavať spálené kalórie počas cvičenia</li> <li>Odpočítavanie: V prípade, že máte nastavené hodnoty kalórií, počítač začne odpočítavať od cieľovej hodnoty až po 0</li> </ul> <p><b>BMR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Počas <b>Testovania telesného tuku</b>, zobrazí sa výsledná hodnota <b>BMR v Programe telesného tuku(P8)</b></li> <li><b>BMR (základná metabolická intenzita)</b> je intenzita pri ktorej telo spaľuje kalórie pri zachovávaní normálnych telesných funkcií ako pri oddychu</li> </ul> <p><b>WATT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zobrazí aktuálnu hodnotu Watt počas cvičenia</li> </ul>
	<p><b>TARGET H.R – Cieľový srdc.tep.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zobrazí rozsah: <u>60 ~ 220 BPM (úderov za minútu) ; 1 BPM nárast</u></li> </ul> <p><b>AGE- Vek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zobrazí rozsah: <u>10 ~ 99 rokov; 1 rok nárast</u></li> </ul> <p><b><u>Poznámka: Aj keď počítač povoľuje zadať vek začínajúc na hranici 10 rokov, výrobok sa neodporúča pre používanie deťmi</u></b></p> <p><b>BMI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Počas <b>BODY FAT TEST- testu telesného tuku</b>, zobrazí sa výsledná hodnota <b>BMI v BODY FAT PROGRAM- programe telesného tuku(P8)</b></li> <li><b>BMI (index telesnej hmotnosti)</b> je vzorec výška/váha. Z hodnoty vášho BMI, môžete vidieť či máte podváhu, nadváhu alebo trpíte obezitou</li> </ul>

	<p><b>HEART RATE- srdcový tep:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Musíte položiť obe ruky na senzory pulzu ktoré sú umiestnené na rukoväti. Váš pulz sa zobrazí na niekoľko sekúnd potom ako je zobrazený symbol „♥“</li> <li>● V prípade, že nesprávne položíte obe ruky na senzor pulzu, vypne počítač obeh pre kontrolu pulzu. Prosím uchopte oba senzory správne a počítač znovu načíta údaje o vašom srdcovom tepe</li> </ul> <p><b>Telesný typ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Počas testovania tuku, sa ako výsledok zobrazí hodnota <b>telesného typu v programe telesného tuku (P8)</b></li> </ul>
---	---

### Inštrukcie počítača – Manuálny PROGRAM (P1)



**1 Predchádzajúca informácia: Stlačte akékoľvek tlačidlo na počítači alebo začnite pedálovať pre zapnutie počítača**

- Presvedčte sa, že je kábel správne pripojený v elektrickej zásuvke.
- Počítač sa automaticky vypne po 4 min. žiadnej aktivity
- Stlačte akékoľvek tlačidlo alebo začnite pedálovať pre zapnutie počítača. Po niekoľkých sekundách sa počítač rozsvieti a zaznie krátke pípnutie, indikujúce že je počítač pripravený k používaniu.

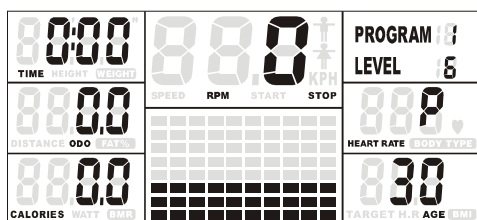
**2 Predchádzajúca informácia: "HOLD TO RESET"- podržte pre zresetovanie tlačidlo, jednoduchá cesta ako zresetovať a počítač a uviesť ho opäť do zapnutého režimu**

**START / PAUSE**



**HOLD TO RESET**

Pokračujte v stláčaní **START/PAUSE** na pár sekúnd, všetky údaje sa zresetujú na pôvodné hodnoty a počítač sa vráti do režimu zapnutý - **POWER ON**



### **POWER ON- zapnutý režim**

## **3 Normálna cesta ako ovládať manuálny program (P1)**

### **A. Zadanie manuálneho programu (P1)**

**ENTER** tlačidlo:

V prípade, že je zariadenie zapnuté, navolí sa manuálny program (P1), stlačte **ENTER** tlačidlo pre potvrdenie a zadanie Manuálneho programu (P1)

alebo

a. **START/PAUSE** tlačidlo:

Ak ste si zvolili iný program (P2~P16), stlačte **START/PAUSE** tlačidla pre pauzu aktuálneho programu

**UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlo:

Stlačte **UP** alebo **DOWN** tlačidlo pre zvolenie **Manuálneho programu (P1)**

b. **ENTER** tlačidlo:

Stlačte **ENTER** tlačidlo pre potvrdenie a zadanie **Manuálneho programu(P1)**

### **Inštrukcie počítača – Manuálny program (P1)**

#### **B. Nastavenie požadovaného času alebo požadovanej vzdialenosti**

Pre zabránenie používateľovi zvoliť ČAS alebo VZDIALENOSŤ v tom istom programe aby sa nemusel rozhodovať pre prioritu (čas alebo vzdialenosť) je možné nastaviť v tom istom programe iba čas, alebo iba vzdialenosť

**Ak si chcete zvoliť čas - TIME hodnotu, nie hodnotu pre vzdialenosť- DISTANCE:**

UP- hore alebo DOWN tlačidlo:



- a. Po stlačení ENTER tlačidla zadajte **Manuálny program (P1)**, TIME- čas funkčný režim zobrazí na displeji blikajúc "0:00".
- b. Použite UP- hore alebo DOWN- dole tlačidlá pre nastavenie požadovaného času (**1:00 do 99:00; 1 nárast po jednej minúte**)

#### **Poznámka pre čas:**

- Napočítavanie: Ak nie je zvolený cieľový čas, čas sa bude napočítavať od 0:00 do maxima 99:59 minút
- Odpočítavanie: Ak máte zvolený cieľový čas, bude počítač odpočítavať od tejto hodnoty až po 0:00

**Ak si chcete zvoliť vzdialenosť- DISTANCE hodnotu, nie hodnotu pre čas - TIME :**

ENTER tlačidlo a potom UP- hore alebo DOWN- dole tlačidlo:



- a. Po stlačení ENTER tlačidla zadajte **Manuálny program (P1)**, TIME- čas funkčný režim zobrazí na displeji blikajúc "0:00".
- b. Stlačte ENTER tlačidlo opäť, **DISTANCE- vzdialenosť** funkčný režim zobrazí blikajúc "0.0"
- c. Použite UP- hore alebo DOWN- dole tlačidlá pre zadanie požadovanej vzdialenosti (**1 do 999KM/MILE; 1 KM/MILE nárast**)

#### **Poznámka pre vzdialenosť:**

- Napočítavanie: Ak nie je zadaná požadovaná hodnota vzdialenosti, bude sa napočítavať celková vzdialenosť od 0:00 do 999 km/míle
- Odpočítavanie: Ak nie je zadaná cieľová vzdialenosť, začne počítač odpočítavať od navoleného času až do 0

### **Inštrukcie počítača – Manuálny program (P1)**

#### **C. Nastavenie požadovaných kalórií a vášho veku**

1. ENTER tlačidlo a potom UP alebo DOWN tlačidlo:



- a. Stlačte ENTER tlačidlo pre potvrdenie hodnoty času alebo vzdialenosti a zadanie režimu pre nastavenie **kalórií**
- b. Použite UP alebo DOWN tlačidlá pre nastavenie požadovanej hodnoty pre **kalórií (10 do 9990KCAL; 10 KCAL nárast)**

### Poznámka pre kalórie:

- Napočítavanie: Ak nie sú navolené kalórie, počítač bude merať celkové kalórie spálené počas cvičenia
- Odpočítavanie: Ak máte zadané požadované hodnoty pre kalórie, bude počítač odpočítavať z navolenej hodnoty až po 0

### 2. ENTER tlačidlo a potom UP alebo DOWN tlačidlo:



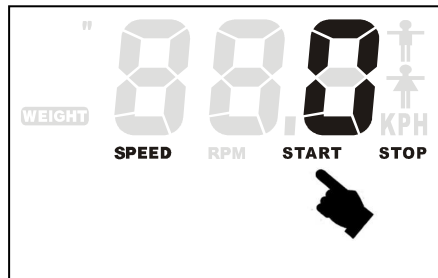
- a. Stlačte **ENTER** tlačidlo pre potvrdenie **Kalórií** zadajte režime pre nastavenie **AGE- veku**
- b. Použite **UP** alebo **DOWN** tlačidlá pre nastavenie vášho **Veku (10 do 99 rokov; 1 roku nárast)**

### Poznámka pre vek:

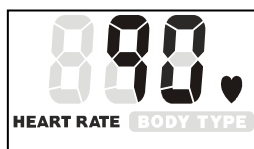
**Poznámka: Aj keď povoľuje počítač nastavenie veku od 10 rokov, tento výrobok nie je vhodný pre používanie deťmi**

### D. Začiatok cvičenia

**START/ PAUSE** tlačidlo: Stlačte **START/ PAUSE** pre začiatok cvičenia. “**START**” sa zobrazí na displeji

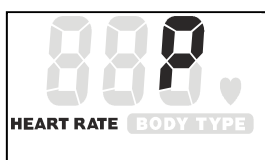


### E. Počas cvičenia, váš monitor zobrazí vždy aktuálny stav srdcového tepu



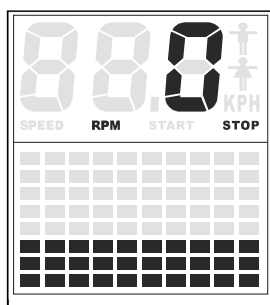
#### Poznámka pre srdcový tep:

- Musíte položiť obe ruky na **Pulzové senzory** ktoré sú umiestnené na rukoväti. Váš pulz sa zobrazí zhruba po piatich sekundách po zobrazení symbolu “♥”
- Ak nepoložíte vaše ruky správne a prejde pár sekúnd bez impulzu tepu, počítač automaticky vypne okruh monitorovania srdcového tepu. Počítač zobrazí chybu symbolom “P”. Položte vaše ruky späť na **Pulzové Senzory** správne, a počítač znovu načíta váš pulz



## Inštrukcie počítáča – Manuálny program (P1)

### F. Počas cvičenia, môžete kedykoľvek jednoducho zmeniť úroveň záťaže



**UP** alebo **DOWN** tlačidlo: Môžete zmeniť úroveň záťaže (od 1 do 16 úrovní) kedykoľvek počas cvičenia stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN**

### G. Počas cvičenia si vždy všímajte váš cieľový srdcový tep – jednoduchá cesta per nastavenie cieľov pre úpravu vášho kardiovaskulárneho cvičenia

- Pre úpravu vášho osobného veku počas **srdcový tep**
- **Kalkulácia** maximálneho maximálny srdcový tep by mal byť  $161 = (220-30) \times 85\%$



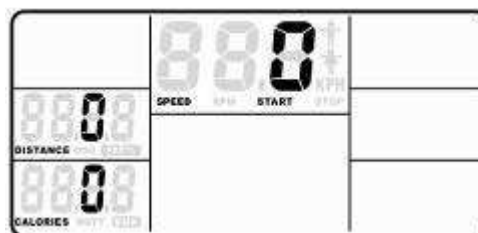
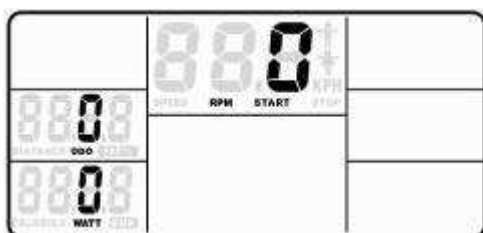
kardiovaskulárnej kondície, počas zadávania nastavovania, vám počítateľ napočíta vhodný **Cieľový** automaticky

**Cieľového srdcového tepu** je základom na 85% srdcového tepu. Napríklad: Pre 30-ročného užívateľa,

- Počítateľ monitoruje váš pulz a porovnáva hodnoty vášho pulzu s **Cieľovým srdcovým tepom**. Hodnota vášho srdcového pulzu bude blikať aby vás varovala, že máte spomaliť alebo znížiť vašu úroveň záťaže pretože je vaša hodnota srdcového tepu vyššia ako cieľová hodnota srdcového tepu

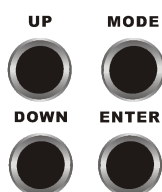
### H. Počas cvičenia, ako si prezrieť hodnoty rýchlosti, vzdialenosti, kalórií, RPM, ODO (ODOMETER) a WATT

Počas cvičenia (po stlačení **START/PAUSE**), môže užívateľ stlačiť **MODE** –režim pre zvolenie rýchlosti, vzdialenosti a kalórií, alebo RPM, ODO (Odometer) a WATT

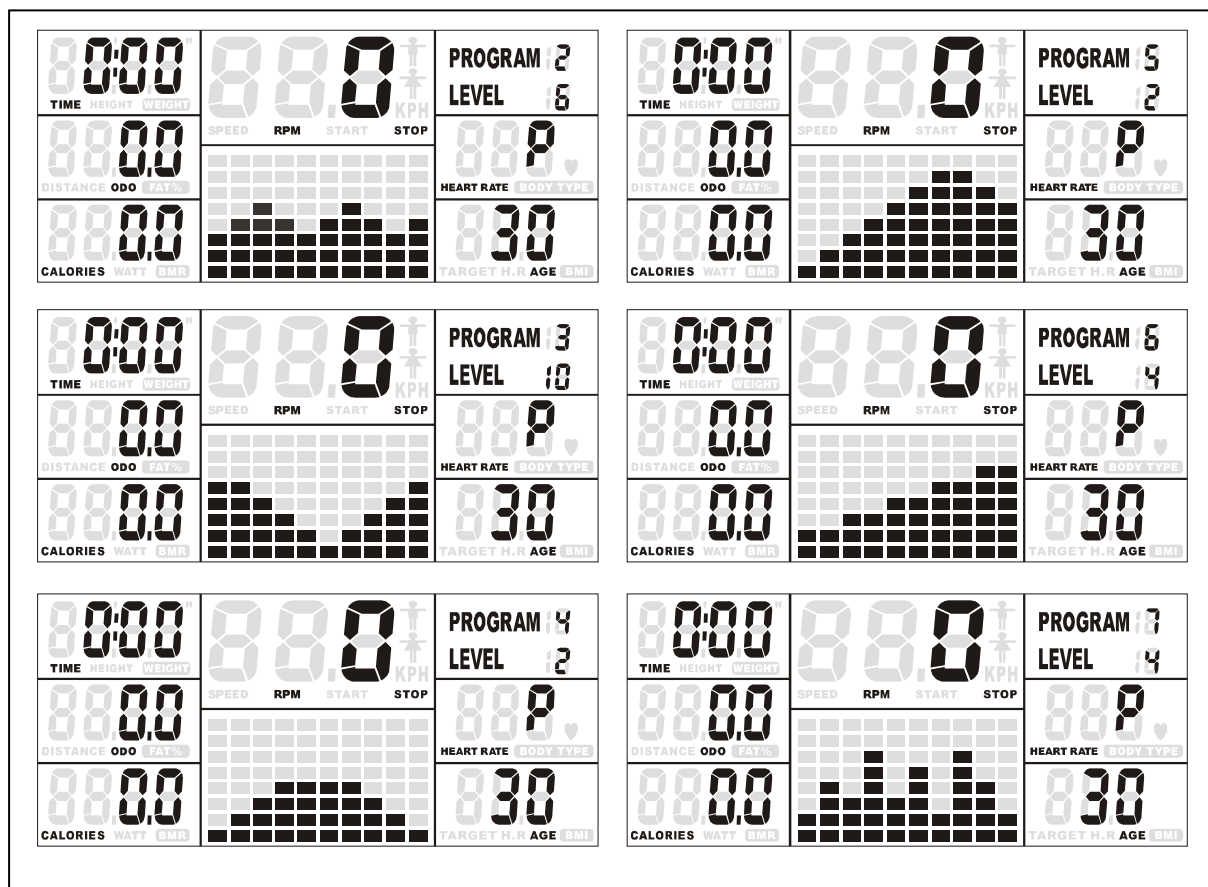


RPM, ODO, WATT sa zobrazia v rovnakom čase rýchlosť, vzdialenosť, kal. sa zobrazia v rovnakom čase

ODO (odometer), funkcie sú podobné ako pri vzdialenosti, budú kumulovať celkovú vzdialenosť ubehnutú počas cvičenia. Ak je potrebné zresetovať ODO hodnoty vzdialenosti, stlačte UP- hore, MODE, DOWN- dole a ENTER naraz aby ste umožnili motoru automaticky skalibrovať a zresetovať ODO hodnotu na nulu



### Inštrukcie počítača – PROGRAM (P2 ~ P7)



### 1 Predchádzajúca informácia: Stlačte ktorékoľvek tlačidlo na počítači alebo začnite pedálovať pre zapnutie počítača

- Presvedčte sa, že je kábel správne pripojený v elektrickej zásuvke.
- Počítač sa automaticky vypne po 4 min. žiadnej aktivity
- Stlačte akékoľvek tlačidlo alebo začnite pedálovať pre zapnutie počítača. Po niekoľkých sekundách sa počítač rozsvieti a zaznie krátke pípnutie, indikujúce že je počítač pripravený k používaniu.

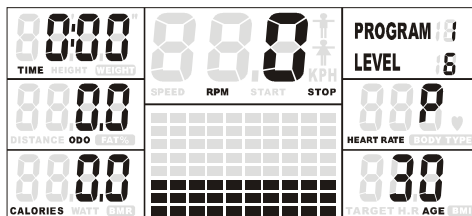
- 2** Predchádzajúca informácia: "HOLD TO RESET"- podržte pre zresetovanie tlačidlo, jednoduchá cesta ako zresetovať a počítač a uviesť ho opäť do zapnutého režimu

**START / PAUSE**



**HOLD TO RESET**

Pokračujte v stláčaní START/PAUSE na pár sekúnd, všetky údaje sa zresetujú na pôvodné hodnoty a počítač sa vráti do režimu zapnutý - POWER ON



**POWER ON status – zapnutý režim**

### **Inštrukcie počítača – PROGRAM (P2 ~ P7)**

- 3** Normálny spôsob ako ovládať PROGRAM (P2~P7)

#### **A. Zadajte manuálny program (P2~P7)**

- a. **START/PAUSE** tlačidlo:

Ak ste si zvolili iný program (P1 or P8 ~ P16), stlačte **START/PAUSE** tlačidlo pre pauzu aktuálneho programu

- b. **UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlo:

Stlačte **UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlo pre zvolenie **PROGRAM (P2 ~ P7)**

- c. **ENTER** tlačidlo:

Stlačte **ENTER** tlačidlo pre potvrdenie a zadanie **PROGRAM (P2 ~ P7)**

#### **B. Nastavenie požadovanej hodnoty času alebo požadovanej vzdialenosti**

Pre zabránenie používateľovi zvoliť ČAS alebo VZDIALENOSŤ v tom istom programe aby sa nemusel rozhodovať pre prioritu (čas alebo vzdialenosť) je možné nastaviť v tom istom programe iba čas, alebo iba vzdialenosť



**Ak si chcete zvoliť čas - TIME hodnotu, nie hodnotu pre vzdialenosť- DISTANCE:**

UP- hore alebo DOWN tlačidlo:



- c. Po stlačení ENTER tlačidla zadajte **Manuálny program (P1)**, TIME- čas funkčný režim zobrazí na displeji blikajúc "0:00".
- d. Použite UP- hore alebo DOWN- dole tlačidlá pre nastavenie požadovaného času (**1:00 do 99:00; 1 nárast po jednej minúte**)

#### **Poznámka pre čas:**

- Napočítavanie: Ak nie je zvolený cieľový čas, čas sa bude napočítavať od 0:00 do maxima 99:59 minút

Odpočítavanie: Ak máte zvolený cieľový čas, bude počítač odpočítavať od tejto hodnoty až po 0:00

**Ak si chcete zvoliť vzdialenosť- DISTANCE hodnotu, nie hodnotu pre čas - TIME :**

ENTER tlačidlo a potom UP- hore alebo DOWN- dole tlačidlo:



- a. Po stlačení ENTER tlačidla zadajte **Manuálny program (P1)**, TIME- čas funkčný režim zobrazí na displeji blikajúc "0:00".
- b. Stlačte ENTER tlačidlo opäť, **DISTANCE- vzdialenosť** funkčný režim zobrazí blikajúc "0.0"
- c. Použite UP- hore alebo DOWN- dole tlačidlá pre zadanie požadovanej vzdialenosti (**1 do 999KM/MILE; 1 KM/MILE nárast**)

#### **Poznámka pre vzdialenosť:**

- Napočítavanie: Ak nie je zadaná požadovaná hodnota vzdialenosti, bude sa napočítavať celková vzdialenosť od 0:00 do 999 km/míle

Odpočítavanie: Ak nie je zadaná cieľová vzdialenosť, začne počítač odpočítavať od navoleného času až do:0

### **Inštrukcie počítača – PROGRAM (P2 ~ P7)**

#### **C. Nastavenie požadovaných kalórií a vášho veku**

1. ENTER tlačidlo a potom UP- hore alebo DOWN- dole tlačidlo:



- a. Stlačte ENTER tlačidlo pre potvrdenie času alebo hodnoty vzdialenosti a vstúpte do režimu pre nastavenie kalórií
- b. Použite UP- hore alebo DOWN- dole tlačidlá pre zadanie požadovanej hodnoty kalórií (**10 do 9990KCAL; 10 KCAL nárast**)

### **Poznámka pre kalórie:**

- Napočítavanie: Ak nie sú navolené kalórie, počítač bude merať celkové kalórie spálené počas cvičenia
- Odpočítavanie: Ak máte zadané požadované hodnoty pre kalórie, bude počítač odpočítavať z navolenej hodnoty až po 0

### **2. ENTER tlačidlo a potom UP- hore alebo DOWN- dole tlačidlo:**

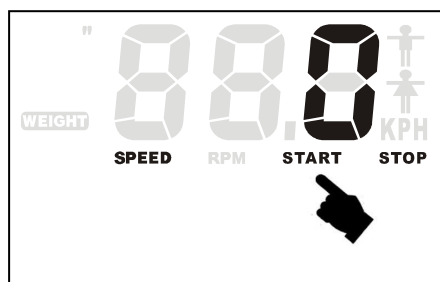


- a. Stlačte **ENTER** tlačidlo pre potvrdenie hodnoty **kalórií** a pre vstup do režimu **veku**
- b. Použite **UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlá pre zadanie vášho **veku (10 do 99 rokov; 1 rok nárast)**

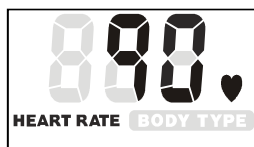
**Poznámka: Aj keď povoľuje počítač nastavenie veku od 10 rokov, tento výrobok nie je vhodný pre používanie deťmi**

### **D. Začiatok cvičenia**

**START/ PAUSE tlačidlo:** Stlačte **START/ PAUSE** pre začiatok cvičenia. “**START**” sa zobrazí na displeji



### **E. Počas cvičenia, vždy sledujte vašu aktuálnu hodnotu srdcového tepu**

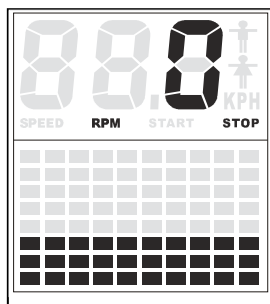


#### **Poznámka pre srdcový tep:**

- Musíte položiť obe ruky na **Pulzové senzory** ktoré sú umiestnené na rukoväti. Váš pulz sa zobrazí zhruba po piatich sekundách po zobrazení symbolu “♥”
- Ak nepoložíte vaše ruky správne a prejde pár sekúnd bez impulzu tepu, počítač automaticky vypne okruh monitorovania srdcového tepu. Počítač zobrazí chybu symbolom “P”. Položte vaše ruky späť na **Pulzové Sensory** správne, a počítač znovu načíta váš pulz

## Inštrukcie počítáča – PROGRAM (P2 ~ P7)

### F. Počas cvičenia môžete kedykoľvek jednoducho zmeniť úroveň záťaže



**UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlo: Môžete zmeniť úroveň záťaže (od 1 do 16 režimov) kedykoľvek počas cvičenia stlačením **UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlom

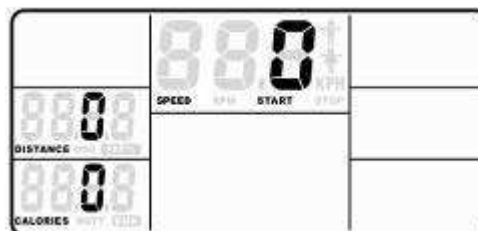
### G. Počas cvičenia si vždy všimajte váš cieľový srdcový tep – jednoduchá cesta pre nastavenie cieľov pre úpravu vášho kardiovaskulárneho cvičenia



- Pre úpravu vášho kardiovaskulárnej kondície, počas zadávania osobného veku počas nastavovania, vám počítač napočíta vhodný **Cieľový srdcový tep** automaticky
- **Kalkulácia Cieľového srdcového tepu** je základom na 85% maximálneho srdcového tepu. Napríklad: Pre 30-ročného užívateľa, maximálny srdcový tep by mal byť  $161 = (220-30) \times 85\%$
- Počítač monitoruje váš pulz a porovnáva hodnoty vášho pulzu s **Cieľovým srdcovým tepom**. Hodnota vášho srdcového pulzu bude blikať aby vás varovala, že máte spomaliť alebo znížiť vašu úroveň záťaže pretože je vaša hodnota srdcového tepu vyššia ako cieľová hodnota srdcového tepu

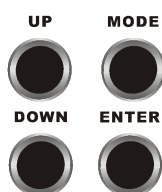
### H. Počas cvičenia, ako si prezrieť hodnoty rýchlosti, vzdialenosti, kalórií, RPM, ODO (ODOMETER) a WATT

Počas cvičenia (po stlačení **START/PAUSE**), môže užívateľ stlačiť **MODE** –režim pre zvolenie rýchlosti, vzdialenosti a kalórií, alebo RPM, ODO (Odometer) a WATT

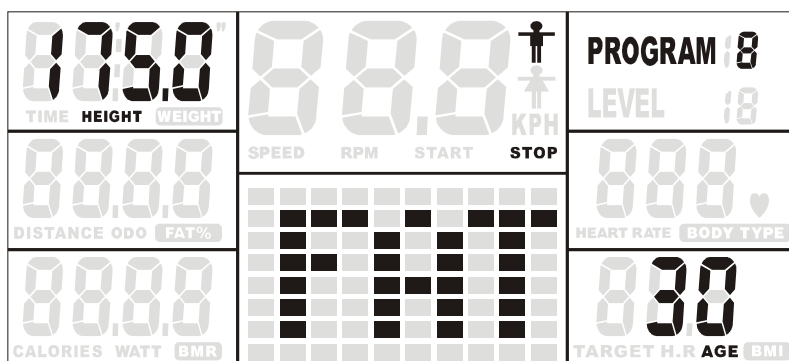


RPM, ODO, WATT sa zobrazia v rovnakom čase Rýchlosť, vzdialenosť, kal. sa zobrazia v rovnakom čase

**ODO (odometer)**, funkcie sú podobné ako pri **vzdialenosti**, budú kumulovať celkovú vzdialenosť ubehnutú počas cvičenia. Ak je potrebné zresetovať ODO hodnoty vzdialenosti, stlačte UP- hore, MODE, DOWN- dole a ENTER naraz aby ste umožnili motoru automaticky skalibrovať a zresetovať ODO hodnotu na nulu



### Inštrukcie počítača – program telesného tuku (P8)



**1** Predchádzajúca informácia: Stlačte ktorékoľvek tlačidlo na počítači alebo začnite pedálovať pre zapnutie počítača

- Presvedčte sa, že je kábel správne pripojený v elektrickej zásuvke.
- Počítač sa automaticky vypne po 4 min. žiadnej aktivity
- Stlačte akékoľvek tlačidlo alebo začnite pedálovať pre zapnutie počítača. Po niekoľkých sekundách sa počítač rozsvieti a zaznie krátke pípnutie, indikujúce že je počítač pripravený k používaniu.

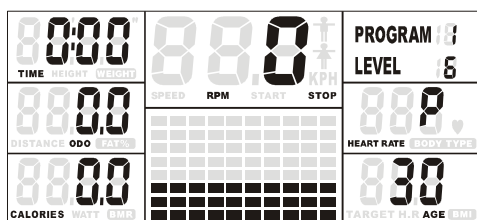
**2** Predchádzajúca informácia: "HOLD TO RESET"- podržte pre zresetovanie tlačidlo, jednoduchá cesta ako zresetovať a počítač a uviesť ho opäť do zapnutého režimu

**START / PAUSE**



**HOLD TO RESET**

Pokračujte v stláčaní **START/PAUSE** na pár sekúnd, všetky údaje sa zresetujú na pôvodné hodnoty a počítač sa vráti do režimu zapnutý - **POWER ON**



### POWER ON status- režim zapnutý

## 3 Normálny spôsob ako ovládať program telesného tuku (P8)

### A. Zadať program telesného tuku (P8)

a. **START/PAUSE** tlačidlo:

V prípade, že ste si zvolili iný program (P1 ~ P7, P9 ~ P16), stlačením **START/PAUSE** tlačidla dáte pauzu na aktuálny program

b. **UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlo:

Stlačte **UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlo pre zvolenie programu telesného tuku (P8)

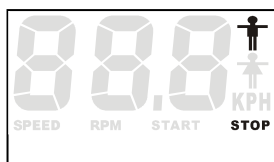
c. **ENTER** tlačidlo:


Stlačte **ENTER** tlačidlo pre potvrdenie a zadanie programu telesného tuku (P8)

### Inštrukcie pre počítač – program telesného tuku (P8)

### B. Zadanie osobných údajov ( pohlavie, výška a vek )

1. **UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlo:



Po stlačení **ENTER** tlačidla, sa zobrazí funkcia **pohlavie** a preblikne symbol “”. Použite tlačidlá **UP- hore** alebo **DOWN- dole** pre zadanie vášho pohlavia

2. **ENTER** tlačidlo a potom **UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlo:



a. Stlačte **ENTER** pre potvrdenie vášho pohlavia a vstúpte do režimu pre nastavenie vašej výšky

- b. Použité **UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlá pre nastavenie vašej výšky (110 ~ 250CM; 0.5 CM nárast / 3'08" ~ 8' 00"; 1 INCH nárast)

**Poznámka pre výšku:**

**Poznámka: Tento výrobok nie je určený pre používanie deťmi**

3. **ENTER** tlačidlo a potom **UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlo:



- a. Stlačte **ENTER** tlačidlo pre potvrdenie hodnoty vašej výšky a pre vstup do režimu na zadanie vašej váhy

- b. Použité **UP - hore** alebo **DOWN - dole** tlačidiel pre nastavenie vašej váhy (10 ~ 200KG; 0.2 KG nárast /

23 ~ 440 LBS; 0.5 LBS nárast)

**Poznámka pre váhu:**

**Poznámka: Tento výrobok nie je určený pre používanie deťmi**

4. **ENTER** tlačidlo a potom **UP - hore** alebo **DOWN - dole**:



- a. Stlačte **ENTER** tlačidlo pre potvrdenie hodnoty vašej váhy a pre vstup do režimu

veku

- b. Použité **UP - hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlá pre nastavenie vášho veku

(10 do 99 rokov; 1 rok nárast )

**Poznámka pre vek:**

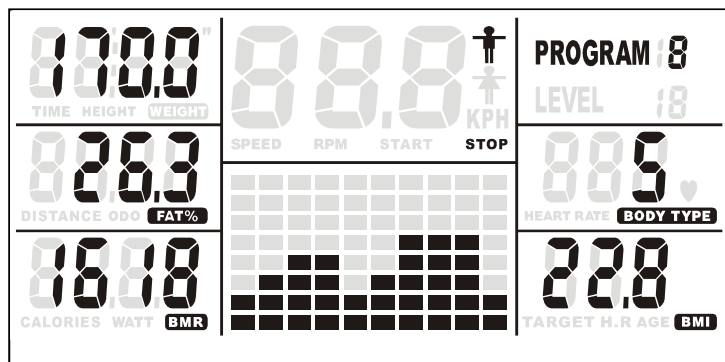
**Poznámka: Aj keď povoľuje počítač nastavenie veku od 10 rokov, tento výrobok nie je vhodný pre používanie deťmi**

**C. Začiatok testovania vášho telesného tuku**

**START/ PAUSE** tlačidlo: Stlačte **START/ PAUSE** pre začiatok testovania vášho telesného tuku. Testovací čas je okolo 10 sekúnd, pozrite si prosím nasledujúcu stránku pre pochopenie merania a jeho výsledkov

## Inštrukcie počítača – program telesného tuku (P8)

### D. Výsledné informácie pre meranie telesného tuku



Ilustrácia na ľavej strane je len príkladom pre zobrazenie ako bude vyzerat' výsledok, každá osoba má rozličný stav telesného tuku ktorý záleží od užívateľovej telesnej kondície zdravotného stavu v danom čase

#### 1. BMI (Index telesnej hmotnosti):

Index telesnej hmotnosti  $BMI = \text{hmotnosť}^2 \text{ v kg} : (\text{telesná výška v m})^2$  je vzorec používaný zdravotníkymi a váhovými profesionálmi v celom svete pre určenie osobnej váhy, meria úroveň obezity u individuálnej osoby. Na základe čísla vášho indexu telesnej hmotnosti môžete vidieť či máte podváhu, normálnu váhu, nadváhu alebo trpíte obezitou

VÝSLEDOK	HODNOTA BMI
Podváha	Pod 20 (19 pre ženy)
Normálna váha	Medzi 20 a 24.99
Nadváha	Medzi 25 a 29.99
Obezita 1	Medzi 30 a 34.99
Obezita 2	Medzi 35 a 39.99
Extrémna obezita	40 a vyššie

BMI výsledok je závislý aj od pohlavia. V tabuľke je všeobecný prehľad pre váhový status založený na BMI

#### 2. BMR (Základná metabolická intenzita):

Základná metabolická intenzita je úroveň pri ktorej telo spaľuje kalórie pri udržiavaní normálnych telesných funkcií počas oddychu. BMR je najväčší faktor ktorý určuje celkovú metabolickú intenzitu a koľko kalórií budete potrebovať udržať pre úbytok alebo prírastok váhy.

Pri úbytku váhy by ste sa mali pokúsiť prijímať menej kalórií v jedle ako ste boli zvyknutý doposiaľ. Pre chudnutie je dôležité nielen kontrolovať prísun kalórií ale aj dodržiavať vitálne cvičenie, ktoré je veľmi dôležité.

### 3. Telesný tuk %:

Percentá telesného tuku sú jednoducho percentami tuku ktorý obsahuje vaše telo. Ak vážite napríklad 150 libier a 10% tuku, to znamená, že vaše telo obsahuje 15 libier tuku a 135 libier telesnej hmoty ako sú kosti, svaly, orgány a všetko ostatné.

## Inštrukcie počítača – program telesného tuku (P8)

### D. Výsledné informácie pre meranie telesného tuku

#### 4. Telesný typ:

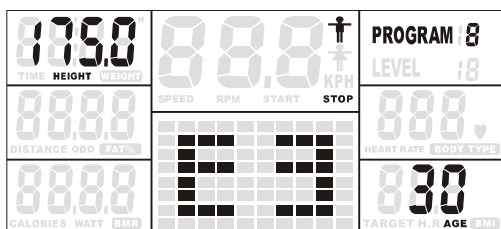
Pozrite si nasledujúcu tabuľku pre porovnanie aký je typ vašej telesnej kondície:

<b>Typ 1</b>	5% ~ 9% (tuk %)	Podváha	<b>Typ 2</b>	10% ~ 14% (tuk %)	Chudý Trieda 1
<b>Typ 3</b>	15% ~ 19% (tuk %)	Chudý Trieda 2	<b>Typ 4</b>	20% ~ 24% (tuk %)	Chudý Trieda 3
<b>Typ 5</b>	25% ~ 29% (tuk %)	Štandard	<b>Typ 6</b>	30% ~ 34% (tuk %)	Nadváha
<b>Typ 7</b>	35% ~ 39% (tuk %)	Obezita Trieda 1	<b>Typ 8</b>	40% ~ 44% (tuk %)	Obezita Trieda 2



Typ 9					45% ~ 50% (tuk %)					Extrémn a obezita														

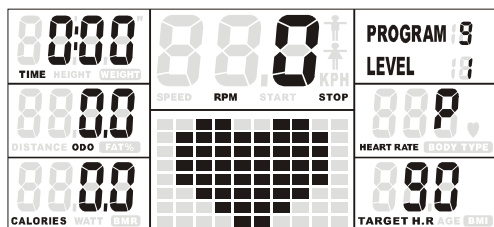
### 5. Informácie chyby:



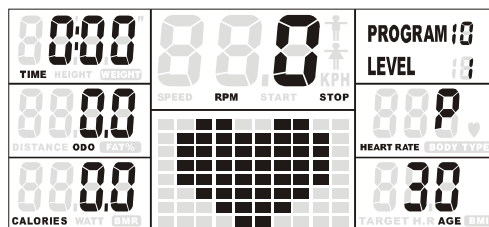
V prípade, že nepoložíte vaše ruky správne na **Pulzové senzory**, tieto nebudú schopné prijímať žiaden signál. Počítač zobrazí chybu ako “E3”. Pre znovu testovanie, položte obe ruky správne na **Pulzové senzory**

### Inštrukcie pre počítač – H. R. C. PROGRAM (P9 ~ P12)

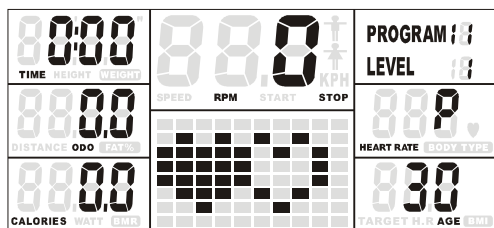
#### T.H.R.



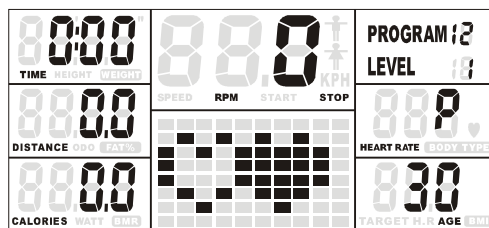
#### 60% H.R.C.



#### 75% H.R.C.



#### 85% H.R.C.



**1** Predchádzajúca informácia: Stlačte ktorékoľvek tlačidlo na počítači alebo začnite pedálovať pre zapnutie počítača

- c. Presvedčte sa, že je kábel správne pripojený v elektrickej zásuvke.
- d. Počítač sa automaticky vypne po 4 min. žiadnej aktivity

c. Stlačte akékoľvek tlačidlo alebo začnite pedálovať pre zapnutie počítača. Po niekoľkých sekundách sa počítač rozsvieti a zaznie krátke pípnutie, indikujúce že je počítač pripravený k používaniu.

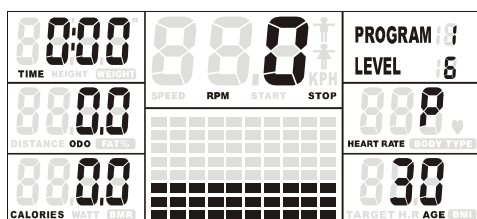
**2 Predchádzajúca informácia: "HOLD TO RESET"- podržte pre zresetovanie tlačidlo, jednoduchá cesta ako zresetovať a počítač a uviesť ho opäť do zapnutého režimu**

**START / PAUSE**



**HOLD TO RESET**

Pokračujte v stláčaní **START/PAUSE** na pár sekúnd, všetky údaje sa zresetujú na pôvodné hodnoty a počítač sa vráti do režimu zapnutý - **POWER ON**



**POWER ON status – režim zapnutý**

**3 Normálny spôsob ako ovládať program H.R.C. (P9~P12)**

**A. Zadanie H.R.C. programu (P9~P12)**

a. **START/PAUSE** tlačidlo:

Ak ste si zvolili iný program (P1 ~ P8 or P13 ~ P16), stlačte **START/PAUSE** tlačidlo pre pauzu aktuálneho programu

b. **UP - hore** alebo **DOWN - dole** tlačidlo:

Stlačte **UP – hore** alebo **DOWN - dole** tlačidlo pre zvolenie **H.R.C. programu (P9 ~ P12)**

c. **ENTER** tlačidlo:

Stlačte **ENTER** tlačidlo pre potvrdenie a zadanie **H.R.C. programu (P9 ~ P12)**

**Inštrukcie pre počítač – H. R. C. program (P9 ~ P12)**

**B. Nastavenie požadovaného času alebo požadovanej vzdialenosti**

Pre zabránenie používateľovi zvoliť ČAS alebo VZDIALENOSŤ v tom istom programe aby sa nemusel rozhodovať pre prioritu (čas alebo vzdialenosť) je možné nastaviť v tom istom programe iba čas, alebo iba vzdialenosť

**Ak si chcete zvoliť čas - TIME hodnotu, nie hodnotu pre vzdialenosť- DISTANCE:**

UP - hore alebo DOWN - dole tlačidlo:



- Po stlačení ENTER tlačidla vstúpite do programu H.R.C. (P9 ~ P12), TIME- čas funkcia sa zobrazí na displeji a zabliká "0:00"
- Použite UP- hore alebo DOWN – dole tlačidlá pre zadanie požadovaného času (1:00 do 99:00; 1 minúta nárast)

**Poznámka pre čas:**

- Napočítavanie: Ak nie je zvolený cieľový čas, čas sa bude napočítavať od 0:00 do maxima 99:59 minút
- Odpočítavanie: Ak máte zvolený cieľový čas, bude počítač odpočítavať od tejto hodnoty až po 0:00

**Ak si chcete zvoliť vzdialenosť- DISTANCE hodnotu, nie hodnotu pre čas - TIME :**

ENTER tlačidlo a potom UP- hore alebo DOWN- dole tlačidlo:



- Po stlačení ENTER tlačidla vstúpite do programu H.R.C. (P9 ~ 12), TIME - čas funkcia sa zobrazí na displeji a zabliká "0:00".
- Stlačte ENTER tlačidlo znovu, vzdialenosť funkcia sa zobrazí na displeji a zabliká "0.0"
- Použite UP - hore alebo DOWN - dole tlačidlá pre zvolenie požadovanej vzdialenosti (1 do 999KM/MILE; 1 KM/MILE nárast)

**Poznámka pre vzdialenosť:**

- Napočítavanie: Ak nie je zadaná požadovaná hodnota vzdialenosti, bude sa napočítavať celková vzdialenosť od 0:00 do 999 km/míle
- Odpočítavanie: Ak nie je zadaná cieľová vzdialenosť, začne počítač odpočítavať od navoleného času až do 0

**C. Nastavenie požadovaných kalórií**

ENTER tlačidlo a potom UP - hore alebo DOWN - dole tlačidlo:



- Stlačte ENTER tlačidlo pre potvrdenie hodnoty času alebo vzdialenosti a pre zadanie úrovne nastavenia kalórií
- Použite UP - hore alebo DOWN - dole tlačidlá pre nastavenie požadovanej hodnoty kalórie (10 do 9990KCAL; 10 KCAL nárast)

**Poznámka pre kalórie:**

- Napočítavanie: Ak nebola zadaná hodnota požadovaných kalórií, počítač bude merať všetky spálené kalórie počas cvičenia
- Odpočítavanie: Ak ste si zadali požadovanú hodnotu kalórií, počítač začne odpočítavanie od zadanej hodnoty až po 0

## Inštrukcie pre počítač – H. R. C. program (P9 ~ P12)

### D. Nastavenie cieľovej hodnoty srdcového tepu a vášho veku

V prípade, že ste si zvolili PROGRAM 9, zvolte si cieľový srdcový tep:

ENTER tlačidlo a potom UP - hore alebo DOWN – dole tlačidlo:



- Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty kalórií a pre vstup do režimu **cieľový srdcový tep**
- Použite UP - hore alebo DOWN - dole tlačidlá pre zadanie požadovanej hodnoty **cieľový srdcový tep** (60 ~ 220 BPM (úderý/minútu) ; 1 BPM nárast)

Ak ste si zvolili program 10~12, zadajte váš vek:

ENTER tlačidlo a potom UP alebo DOWN tlačidlo:



- Stlačte ENTER tlačidlo pre potvrdenie hodnoty kalórií a zadajte váš vek
- Použite UP - hore alebo DOWN - dole tlačidlá pre zadanie vášho veku (10 do 99 rokov; 1 ročný nárast)

**Poznámka pre vek:**

**Poznámka: Aj keď povoľuje počítač nastavenie veku od 10 rokov, tento výrobok nie je vhodný pre používanie deťmi**

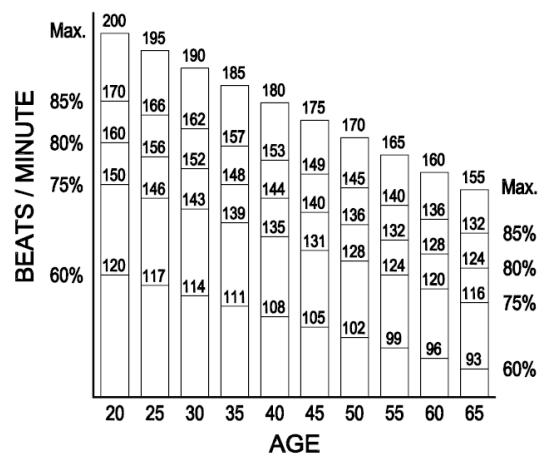
### E. Musíte vedieť informácie o programe srdcového tepu.

- Jednoduchý vzorec - náhľad:**

**Začiatočník:** 60% maximálneho srdcového tepu; 60% z (220 – váš vek)

**Cvičiaci:** 75% maximálneho srdcového tepu; 75% z (220 – váš vek)

**Aktívny cvičiaci:** 85% maximálneho srdcového tepu; 85% z (220 – váš vek)



**Nájdite si svoj cieľový srdcový tep**

## b. Počítač monitoruje váš aktuálny pulz

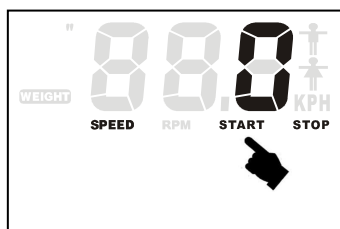
- Počítač monitoruje váš aktuálny pulz a nastavenú záťaž ktorej úrovni automaticky udržuje váš pulz vo vašej **cieľovej zóne srdcového tepu**.
- Ak je váš **aktuálny pulz > (ako hodnota cieľového srdcového pulzu  $\pm 5$ )**, počítač **zníži** záťaž o jednu úroveň automaticky
- Ak je váš **aktuálny pulz < (ako hodnota cieľového srdcového tepu  $\pm 5$ )**, počítač **zvýši** záťaž o jednu úroveň automaticky

Napríklad: ak je váš vek 30, 60% z vášho max. srdcového tepu je 114. Pre určenie vašej **zóny srdcového tepu**, je minimálne číslo vo vašej zóne 109 (114 – 5) a vaše maxim. Číslo vo vašej zóne je 119 (114 + 5), takže vaša **cieľová zóna srdcového tepu** je napríklad od 109 do 119. Program bude monitorovať váš pulz a nastavenie vašej záťaže a automaticky udržiavať váš pulz v úrovni **zóny srdcového tepu** (109 – 119) počas cvičenia

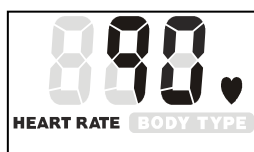
## Inštrukcie počítača – H. R. C. program (P9 ~ P12)

### F. Začiatok cvičenia

**START/ PAUSE** tlačidlo: Stlačte **START/ PAUSE** pre začiatok cvičenia. “**START**” sa zobrazí na displeji



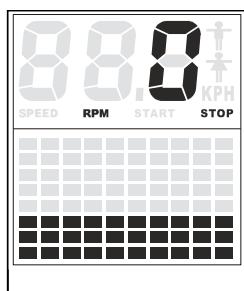
### G. Počas cvičenia vždy monitorujte váš aktuálny srdcový tep



#### Poznámka pre srdcový tep:

- Musíte položiť obe ruky na **Pulzové senzory** ktoré sú umiestnené na rukoväti. Váš pulz sa zobrazí zhruba po piatich sekundách po zobrazení symbolu “♥”
- Ak nepoložíte vaše ruky správne a prejde pár sekúnd bez impulzu tepu, počítač automaticky vypne okruh monitorovania srdcového tepu. Počítač zobrazí chybu symbolom “P”. Položte vaše ruky späť na **Pulzové Senzory** správne, a počítač znovu načíta váš pulz

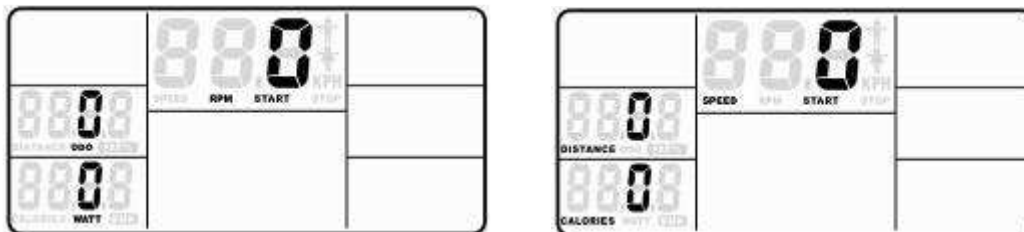
### H. . Počas cvičenia môžete kedykoľvek jednoducho zmeniť úroveň záťaže



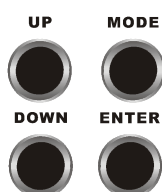
**UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlo: Môžete zmeniť úroveň záťaže (od 1 do 16 režimov) kedykoľvek počas cvičenia stlačením **UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlom

**I. Počas cvičenia, ako si prezrieť hodnoty rýchlosti, vzdialenosti, kalórií, RPM, ODO (ODOMETER) a WATT**

Počas cvičenia (po stlačení **START/PAUSE**), môže užívateľ stlačiť **MODE** –režim pre zvolenie rýchlosti, vzdialenosti a kalórií, alebo RPM, ODO (Odometer) a WATT

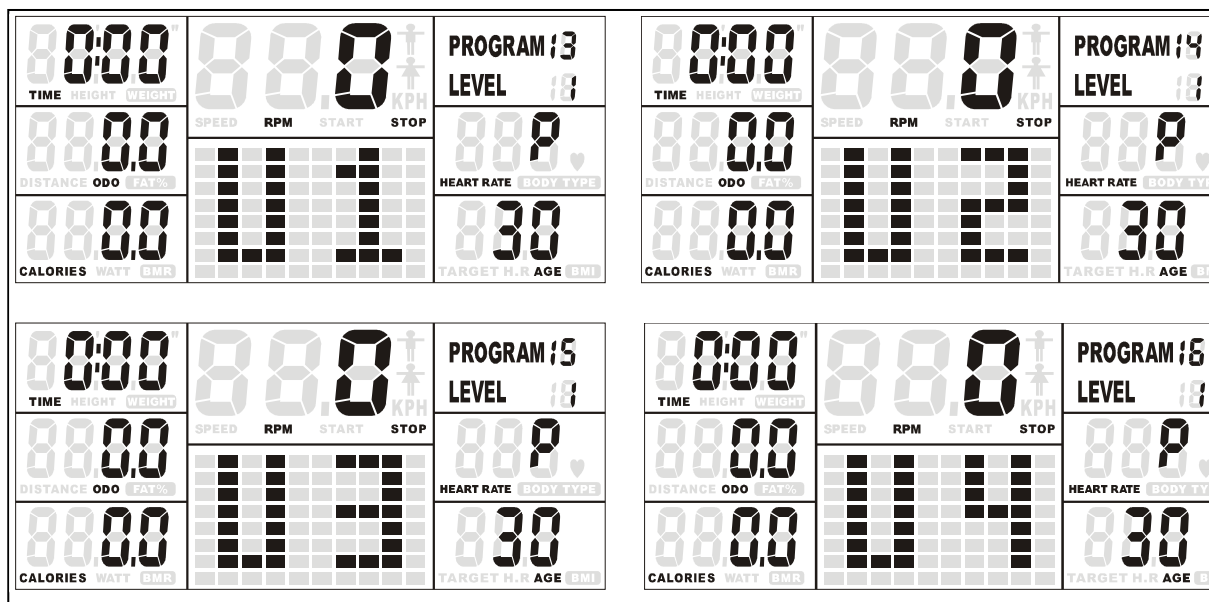


RPM, ODO, WATT sa zobrazia v rovnakom čase Rýchlosť, vzdialenosť, kal. Sa zobrazia v rovnaký čas



**ODO (odometer)**, funkcie sú podobné ako pri **vzdialenosti**, budú kumulovať celkovú vzdialenosť ubehnutú počas cvičenia. Ak je potrebné zresetovať ODO hodnoty vzdialenosti, stlačte UP- hore, MODE, DOWN- dole a ENTER naraz aby ste umožnili motoru automaticky skalibrovať a zresetovať ODO hodnotu na nulu

**Inštrukcie pre počítač – užívateľský nastavený program (P13 ~ P16)**



**1 Predchádzajúca informácia: Stlačte ktorékoľvek tlačidlo na počítači alebo začnite pedálovať pre zapnutie počítača**

- e. Presvedčte sa, že je kábel správne pripojený v elektrickej zásuvke.
- f. Počítač sa automaticky vypne po 4 min. žiadnej aktivity
- c. Stlačte akékoľvek tlačidlo alebo začnite pedálovať pre zapnutie počítača. Po niekoľkých sekundách sa počítač rozsvieti a zaznie krátke pípnutie, indikujúc že je počítač pripravený k používaniu

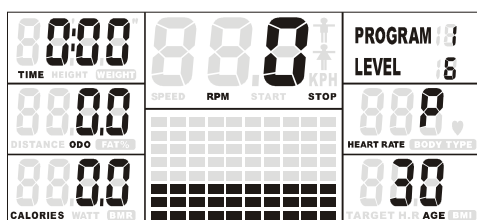
**2 Predchádzajúca informácia: "HOLD TO RESET"- podržte pre zresetovanie tlačidlo, jednoduchá cesta ako zresetovať a počítač a viesť ho opäť do zapnutého režimu**

**START / PAUSE**



**HOLD TO RESET**

Pokračujte v stláčaní **START/PAUSE** na pár sekúnd, všetky údaje sa zresetujú na pôvodné hodnoty a počítač sa vráti do režimu zapnutý - **POWER ON**



**POWER ON status – režim zapnutý**

**3 Normálny spôsob ako ovládať program užívateľský nastavitel'ný program (P13~P16)**

**A. Zadajte užívateľský nastavitel'ný program (P13~P16)**

- a. **START/PAUSE** tlačidlo:  
Ak ste si zvolil iný program (P1 ~ P12), stlačte **START/PAUSE** tlačidlo pre pauzu aktuálneho programu
- b. **UP** alebo **DOWN** tlačidlo:  
Stlačte **UP** alebo **DOWN** tlačidlo pre zvolenie užívateľského nastavitel'ného programu (P13 ~ P16)
- c. **ENTER** tlačidlo:  
Stlačte **ENTER** tlačidlo pre potvrdenie a zadanie užívateľského nastavitel'ného programu (P13 ~ P16)

**Inštrukcie pre počítač – užívateľský nastavený program (P13 ~ P16)**

**B. Nastavenie požadovaného času a požadovanej vzdialenosti**

Pre zabránenie používateľovi zvolit' ČAS alebo VZDIALENOSŤ v tom istom programe aby sa nemusel rozhodovať pre prioritu (čas alebo vzdialenosť) je možné nastaviť v tom istom programe iba čas, alebo iba vzdialenosť

**Ak si chcete zvoliť čas - TIME hodnotu, nie hodnotu pre vzdialenosť- DISTANCE:**

UP - hore alebo DOWN - dole tlačidlo:



- c. Po stlačení ENTER tlačidla vstúpite do užívateľského nastaviteľného programu (P13 ~ P16), TIME- čas funkcia sa zobrazí na displeji a zablíkajú "0:00"
- d. Použite UP- hore alebo DOWN – dole tlačidlá pre zadanie požadovaného času (1:00 do 99:00; 1 minúta nárast)

**Poznámka pre čas:**

- Napočítavanie: Ak nie je zvolený cieľový čas, čas sa bude napočítavať od 0:00 do maxima 99:59 minút
- Odpočítavanie: Ak máte zvolený cieľový čas, bude počítač odpočítavať od tejto hodnoty až po 0:00

**Ak si chcete zvoliť vzdialenosť- DISTANCE hodnotu, nie hodnotu pre čas - TIME :**

ENTER tlačidlo a potom UP- hore alebo DOWN- dole tlačidlo:



- a. Po stlačení ENTER tlačidla vstúpite do užívateľského nastaviteľného programu (P13 ~ P16), TIME - čas funkcia sa zobrazí na displeji a zablíkajú "0:00".
- b. Stlačte ENTER tlačidlo znovu, vzdialenosť funkcia sa zobrazí na displeji a zablíkajú "0.0"
- c. Použite UP - hore alebo DOWN - dole tlačidlá pre zvolenie požadovanej vzdialenosti (1 do 999KM/MILE; 1 KM/MILE nárast)

**Poznámka pre vzdialenosť:**

- Napočítavanie: Ak nie je zadaná požadovaná hodnota vzdialenosti, bude sa napočítavať celková vzdialenosť od 0:00 do 999 km/míle
- Odpočítavanie: Ak nie je zadaná cieľová vzdialenosť, začne počítač odpočítavať od navoleného času až do 0

**C. Nastavenie požadovaných kalórií**

ENTER tlačidlo a potom UP - hore alebo DOWN - dole tlačidlo:



- a. Stlačte ENTER tlačidlo pre potvrdenie hodnoty času alebo vzdialenosti a pre zadanie úrovne nastavenia kalórií
- b. Použite UP - hore alebo DOWN - dole tlačidlá pre nastavenie požadovanej hodnoty kalórie (10 do 9990KCAL; 10 KCAL nárast)

**Poznámka pre kalórie:**

- Napočítavanie: Ak nebola zadaná hodnota požadovaných kalórií, počítač bude merať všetky spálené kalórie počas cvičenia
- Odpočítavanie: Ak ste si zadali požadovanú hodnotu kalórií, počítač začne odpočítavať od zadanej hodnoty až po 0



## Inštrukcie pre počítač – užívateľský nastavený program (P13 ~ P16)

3. ENTER tlačidlo a potom UP- hore alebo DOWN- dole tlačidlo:

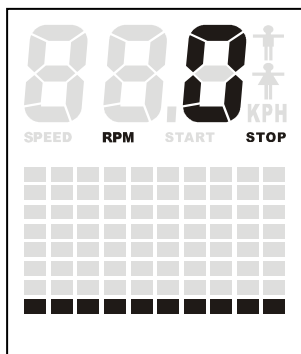


- Stlačte ENTER tlačidlo pre potvrdenie hodnoty kalórií a pre vstup do režimu veku
- Použite UP- hore alebo DOWN- dole tlačidlá pre zadanie vášho veku (10 do 99 rokov; 1 rok nárast)

**Poznámka:** Aj keď povoľuje počítač nastavenie veku od 10 rokov, tento výrobok nie je vhodný pre používanie deťmi

### E. Nastavenie úrovne záťaže

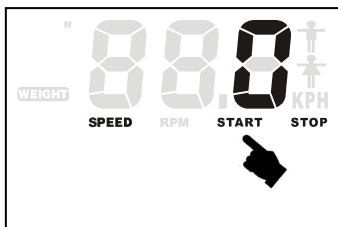
ENTER tlačidlo a potom UP - hore alebo DOWN -dole tlačidlo:



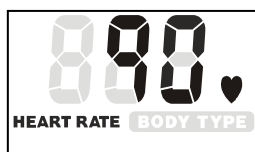
- Užívateľský nastaviteľný program dovoľuje užívateľovi manuálne nastaviť úroveň záťaže, počítač rozloží čas na 10 intervalov. Užívateľ si môže podľa vlastných preferencií nastaviť požadovanú záťaž kedykoľvek počas časového intervalu
- Stlačte ENTER tlačidlo pre potvrdenie hodnoty veku a zadajte režim pre nastavenie každého časového interval záťaže (1 do 16 záťažová úroveň; 1 úroveň nárast), potom stlačte ENTE tlačidlo pre potvrdenie
- Pokračujte s vyššie uvedeným procesom pre ukončenie vašich preferencií Úroveň záťaže v 10 časových intervaloch. Programový profil bude uložený v pamäti počítača po jeho nastavení. Môžete si upraviť váš program kedykoľvek počas cvičenia v STOP režime

### F. Začiatok cvičenia

START/ PAUSE tlačidlo: Stlačte START/ PAUSE pre začiatok cvičenia. "START" sa zobrazí na displeji



### G. Počas cvičenia vždy monitorujte váš aktuálny srdcový tep

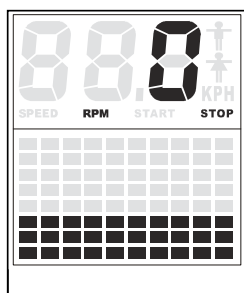


#### Poznámka pre srdcový tep:

- Musíte položiť obe ruky správne a prejde pár sekúnd bez impulzu tepu, počítač automaticky vypne okruh monitorovania srdcového tepu. Počítač zobrazí chybu symbolom “P”. Položte vaše ruky späť na **Pulzové Sensory** správne, a počítač znovu načíta váš pulz.
- Váš pulz sa zobrazí zhruba po piatich sekundách po zobrazení symbolu “♥”

### Inštrukcie pre počítač – užívateľský nastavený program (P13 ~ P16)

### H. . Počas cvičenia môžete kedykoľvek jednoducho zmeniť úroveň záťaže



**UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlo: Môžete zmeniť úroveň záťaže (od 1 do 16 režimov) kedykoľvek počas cvičenia stlačením **UP- hore** alebo **DOWN- dole** tlačidlom

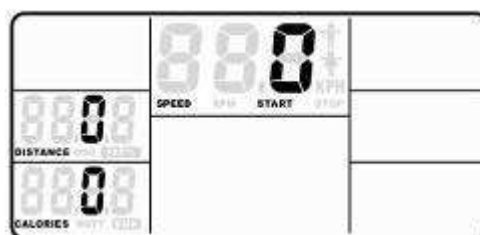
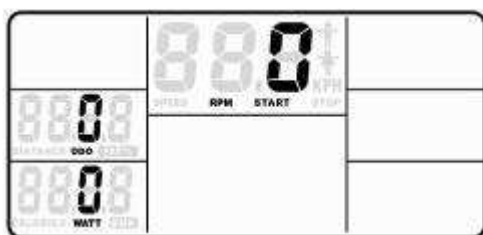
### I. Počas cvičenia, vždy monitorujte váš srdcový tep – jednoduchá cesta ako si nastaviť cieľ pre posilnenie vášho kardiovaskulárneho cvičenia



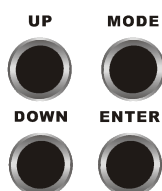
- Pre zlepšenie vášho kardiovaskulárnej kondície, pri zadaní vášho osobného veku počas režimu nastavenia, počítač bude kalkulovať vhodný **cieľový srdcový tep** pre vás automaticky
- **Cieľový srdcový tep a jeho kalkulácia** je založená na 85% maximálneho srdcového tepu. Napríklad : pre 30-ročného užívateľa, max. úroveň srdcového tepu by mala byť  $161 = (220-30) \times 85\%$
- Počítač bude monitorovať váš pulz a porovnávať ho s vaším **cieľovým srdcovým tepom**. Hodnota srdcového tepu sa zobrazí a bude preblikávať aby vás upozornila že máte spomaliť alebo znížiť úroveň záťaže pretože je váš pulz vyšší ako vaša cieľová hodnota pulzu

### J. Počas cvičenia, ako si prezrieť hodnoty rýchlosti, vzdialenosti, kalórií, RPM, ODO (ODOMETER) a WATT

Počas cvičenia (po stlačení **START/PAUSE**), môže užívateľ stlačiť **MODE** –režim pre zvolenie **rýchlosti, vzdialenosti a kalórií**, alebo **RPM, ODO (Odometer) a WATT**



**RPM, ODO, WATT** sa zobrazia v rovnakom čase **Rýchlosť, vzdialenosť, kal.** Sa zobrazia v rovnaký čas



**ODO (odometer)**, funkcie sú podobné ako pri **vzdialenosti**, budú kumulovať celkovú vzdialenosť ubehnutú počas cvičenia. Ak je potrebné zresetovať ODO hodnoty vzdialenosti, stlačte UP- hore, MODE, DOWN- dole a ENTER naraz aby ste umožnili motoru automaticky skalibrovať a zresetovať ODO hodnotu na nulu

### Návod pre riešenie problém počítača

Problém	Možná príčina	Riešenie	
E1	Nie je signál motora	1. Porucha motora	Výmena motora
		2. Porucha magnetického systému alebo jeho uviaznutie	Výmena magnet. systému/zotrvačnika
		3. Spojovacie káble nie sú správne pripojené alebo sú poškodené	Skontrolujte, či sú káble správne zapojené alebo vymeňte poškodené káble za nové
		4. Porucha počítača	Výmena počítača
E2	Počítač nemá kontakt s IC čipom	1. Odpojte adaptér alebo batérie. Znovu pripojte adaptér alebo batérie pre znovu reštartovanie systém. Počkejte dve minúty a overte si, že systém pracuje správne	
		2. Ak IC čip nie je správne zmontovaný. Odoberte a znovu nainštalujte IC čip	
		3. Ak vyššie uvedené riešenie nevyriešilo problém, vymeňte IC čip za nový	
E3	Nie je signál srdcového tepu po testovaní na telesný tuk v programe telesný tuk (P8)	Ak nepoložíte vaše ruky správne a prejde pár sekúnd bez impulzu tepu, počítač automaticky vypne okruh monitorovania srdcového tepu. Počítač zobrazí chybu symbolom "E3". Položte vaše ruky späť na <b>Pulzové Sensory</b> správne, a počítač znovu načíta váš pulz	
E5	Motor sa nevie vrátiť do počiatočnej pozície/nulový bod	1. Skontrolujte či sú káble správne zapojené alebo nie sú poškodené	Vymeňte poškodené káble za nové alebo znovu pripojte káble
		2. Skontrolujte či nie je motor porušený (nedá sa nastaviť záťaž a vydáva abnormálny hluk)	Vymeňte motor
			Replace Magnetic System

<b>Nie je signál pulzu alebo je nesprávny signál pulzu</b>	Počítač nedostáva pulzový signál	Presvedčte sa, že je kábel pulzového senzoru správne a pevne pripojený
	Počítač dostáva slabý alebo žiadny signál pulzu	Ručné senzory pulzu nebudú správne pracovať, ak sú vaše ruky príliš suché. Namočte si vaše ruky s trochou vody a skúste to znovu.
		Uchopte jemne ručné senzory pulzu a zabráňte pohybu vašich rúk počas cvičenia. Počítač bude potrebovať niekoľko sekúnd pre detekovanie a zobrazenie vášho správneho pulzu. V prípade, že ani toto nefunguje, uvoľnite váš stisk na senzoroch pulzu
		Vyčistite ručné senzory pulzu a presvedčte sa, že je kontakt medzi senzory a vašim telom správny
		V prípade, že problém pretrváva, vymeňte senzory pulzu
LCD displej nezobrazuje žiadne údaje	<b>3.</b> Adaptér nie je pripojený <b>4.</b> Batérie sú vybité	<b>3.</b> Skontrolujte či je adaptér správne zapojený k elektrickej zásuvke a v zástrčke zariadenia <b>4.</b> Vymeňte batérie
	Porucha počítača	Vymeňte počítač

### Návod pre riešenie problém počítača

Problém	Možná príčina	Riešenie
<b>Rýchlosť, displej zobrazí "0"</b>	Počítač nedostáva signál zo senzora rýchlosti?	Skontrolujte medzeru medzi sensorom rýchlosti a magnetom mal by byť 5mm alebo menej
		Skontrolujte, že je kábel správne a pevne pripojený a nie je poškodený
		Skontrolujte že je magnetický senzor správne nainštalovaný
	Porucha senzora	Vymeňte senzor rýchlosti
	Porucha počítača	Vymeňte počítač
<b>LCD displej sa zobrazuje iba čiastočne</b>	<b>1.</b> Pripojenie medzi okružným panelom a LCD membránou je slabé. <b>2.</b> Jemne zatlačte na dole na LCD displej ak sa čiastočný displej vytratí, je to problém pripojenia	Skontrolujte, či je okružný panel správne a pevne pripojený na počítačovú základňu. Pritiahnite skrutky. Buďte opatrní, aby ste skrutky nepretočili nakoľko toto môže poškodiť okružný panel. Potrebujete, aby bol okružný panel pevne pripojený, prestaňte s uťahovaním skrutiek ak pocítite veľkú odolnosť.
	Gumené membrány medzi okružným panelom a LCD displejom sú porušené /nie v tej istej línii. Možno budete vidieť, že je LCD displej viditeľný pod určitým uhlom a nie je rovnobežný s krytkou počítača	<b>1.</b> Otvorte konzolu. <b>2.</b> Odskrutkujte okružný panel, jemne ho vyberte, nanovo nainštalujte LCD monitor a gumené membrány. <b>3.</b> Nanovo namontujte okružný panel a dajte pozor, aby ste nepoškodili gumené membrány. Potrebujete udržiavať okružný panel pevne priskrutkovaný, pri pocítení veľkej odolnosti prestaňte so priťahovaním
	Porucha počítača	Výmena počítača

## Kondičné odporúčania

Ako začnete s vašim cvičebným programom, sa odvíja od vašej fyzickej kondície. V prípade, že ste necvičili už niekoľko rokov, alebo máte nadváhu, je potrebné aby ste svoju cvičiacu záťaž zvyšovali pomaly a postupne po niekoľkých minútach po každom cvičení.

Na začiatku budete cvičiť vo vašej cieľovej zóne iba niekoľko minút, akokoľvek, vaša aerobik kondícia sa v priebehu niekoľkých týždňov zlepší. Nebuďte znechutení alebo sklamaní, ak to potrvá dlhšie. Je veľmi dôležité aby ste cvičili iba v rámci vašich možností. Potom budete cvičiť plnohodnotne po dobu 30 minút. Čím lepšia bude vaša kondícia tým tvrdšie budete cvičiť a dostanete sa do vašej cieľovej zóny. Prosím majte na pamäti nasledujúce upozornenia:

- Požiadajte vášho lekára aby vám pomohol zostaviť váš cvičiaci harmonogram a diétny program ktorý by ste si mali osvojiť.
- Začínajte váš cvičiaci program pomaly a s reálnymi cieľmi ktoré ste si zadali vy alebo váš lekár. Pravidelne si monitorujte váš pulz. Zaveďte si vašu cieľovú zónu srdcového tepu na základe vášho veku a kondície.
- Vaše zariadenie položte na rovný povrch a tak aby bol okolo neho voľný priestor minimálne 1,5 metra od stien a nábytku.

### Intenzita cvičenia

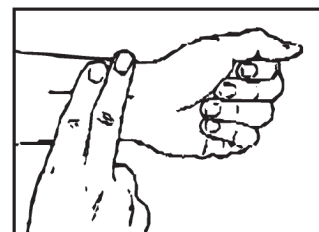
Pre čo najväčšie výhody z cvičenia, je dôležité aby ste cvičili so správnou intenzitou. Správnu intenzitu cvičenia môžete zostaviť pomocou vášho srdcového tepu, využite ho ako pomôcku. Pre efektívne aerobik cvičenie, by mala úroveň vášho srdcového tepu zostať v rovine medzi 70% a 85% vášho maximálneho srdcového tepu počas cvičenia. Toto poznáme pod názvom cieľová zóna. Vašu cieľovú zónu nájdete v nižšie uvedenej tabuľke.

Cieľové zóny sú vyjadrené pre obe skupiny (s dobrou kondíciou a s horšou kondíciou) podľa veku .

Vek	Cieľová zóna srdcového tepu (55% ~ 90% Max. srdcový tep)	Priemer Max. srdcový tep 100%
20	110-180 úderov/minútu	200 úderov/minútu
25	107-175 úderov/minútu	195 úderov/minútu
30	105-171 úderov/minútu	190 úderov/minútu
35	102-166 úderov/minútu	185 úderov/minútu
40	99-162 úderov/minútu	180 úderov/minútu

Počas prvých mesiacov vášho cvičenia, udržiajte úroveň vášho srdcového tepu na spodnej hranici počas cvičenia. Po niekoľkých mesiacoch sa bude hranica vášho srdcového tepu postupne zvyšovať až do strednej úrovne vášho cieľového srdcového tepu.

Pre meranie vášho srdcového tepu manuálne, prestaňte s cvičením alebo udržiajte vaše nohy v pohybe kráčaním a



položte dva prsty na zápästie. Zrátajte 6 sekúnd úderov a vynásobte výsledok 10 –timi.

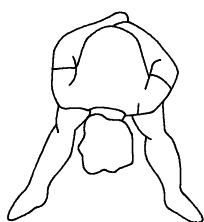
Napríklad, počas 6 sekundovej periódy budete cítiť 14 úderov krát 10 znamená, že váš srdcový tep je 140 úderov/minútu. (Šesť sekundové rávanie sa používa preto, lebo váš srdcový tep rapídne klesne po ukončení cvičenia.) Nastavte si správne záťaž, taká by bol váš srdcový tep v norme.

## Zahrievacie a ochladzovacie cvičenia

**Zahrievanie** Účelom zahrievacích cvičení je pripraviť vaše telo pre cvičenie a pre minimalizovanie možných zranení resp. svalovej únavy. Zahrievacie cvičenia zahŕňajú dve až päť minút natáhovacích a areobikových cvičení. Vykonávajú aktivity ktoré zvýšia váš srdcový tep a zahrejú vaše svalstvo. Aktivity môžu zahŕňať kráčanie, jogging, skákanie alebo beh na miest.

**Strečing** Natáhovacie cvičenia vykonávajú keď sú už vaše svaly zahriate po správnom zahrievacom cvičení, nakoľko je toto veľmi dôležité. Svaly sa ľahšie natáhujú v tomto čase pre ich vyhovujúcu teplotu, čo značne znižuje risk poranení. Natáhovacie cvičenia by malo trvať od 15 do 30 sekúnd. Neskáčte.

### Odporúčané natáhovacie cvičenia



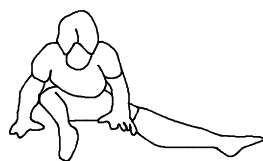
#### Spodná časť

Nohy dajte na šírku pliec a predkloňte sa. Udržujte sa v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd, využitím tela ako prirodzenej váhy pre natáhovacie cvičenie chrbta a nôh. Neskáčte!  
Pri predklone sa skúste čo najviac ohnúť dopredu smerom k podlahe.



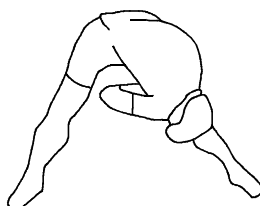
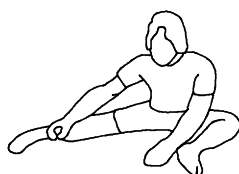
#### Natáhovacie cvičenie na podlahe

Počas sedenia na podlahe, otvorte nohy čo najviac ako sa vám dá. Natiahnite vrchnú časť tela smerom ku kolenám na pravej nohe použitím vašej ruky a snažte sa položiť hrudník na vaše stehno. Zadržte pod dobu od 10 do 30 sekúnd. Neskáčte!  
Cvičenie opakujte 10 krát. Cvičenie opakujte pre každú nohu



#### Predklon

Sadnite si na podlahu, nadohody dajte smerom od seba a jednu nohu natiahnite dopredu a druhú pokrčte v kolene. Pritiahnite hrudník tak, aby sa dotkol stehna na nohe ktorá je pokrčená a natočte sa v páse. Zadržte v tejto pozícii 10 sekúnd. Zopakujte na každú stranu.



#### Predklon v stoj

Postavte sa, chodidlá od seba na šírku ramien a predkloňte sa. Použite ramená, jemne sa predkloňte smerom k pravej nohe. Hlavu nechajte jemne padnúť dole. Neskáčte!  
Zadržte v pozícii po dobu 10 sekúnd. Zopakujte na ľavej nohe. Toto natáhovacie cvičenie niekoľko krát

**Pamätajte si že sa máte vždy poradiť s vašim trénerom pri zostavovaní cvičebného programu.**

**Ochladzovanie** Cieľom ochladzovacích cvičení je návrat tela do normálu, alebo blízko normálu, oddych na konci každého cvičenia. Správne ochladzovanie vám pomôže znížiť váš srdcový tep a pomáha aby sa krv vrátila späť do srdca. Ochladzovanie by malo zahŕňať natáhovacie cvičenia ako sú vyššie uvedené a mali by ukončovať každý cvičiaci program.

## Záručné podmienky a reklamácia

### Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytovanej predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, ako aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodanom tovare.

Predávajúcim je spoločnosť INSPORTLINE s.r.o. so sídlom Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nekoná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

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

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

## Záručné podmienky

### Záruční doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu štandardne záruku za kvalitu tovaru v trvaní 24 mesiacov, pokiaľ zo záručného listu, faktúry k tovaru, dodacieho listu, príp. iného dokladu k tovaru nevyplýva odlišná dĺžka záručnej doby poskytovanej predávajúcim. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za kvalitu prijíma predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilé pre používanie k obvyklému, príp. dohodnutému účelu a že si zachová obvyklé, príp. dohodnuté vlastnosti.

### Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením užívateľa tj. Poškodenie výrobku neodbornou opravou, nesprávnou montážou
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielcov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi .

## Reklamační poriadok

### Postup pri reklamácii chyby tovaru

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

Pri reklamácii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne takýmito dokladmi bez sériového čísla. Ak kupujúci nepreukáže oprávnenosť reklamácie takýmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi chybu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, chyba bola nahlásená omylom a pod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním chyby takto oznámenej kupujúcim. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníka pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

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

V prípade, že kupujúci reklamuje chybu tovaru, na ktorú sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie

chyby formou opravy, prípadne výmenou chybného dielcu alebo za zariadenie bez chýb. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca prináleží predávajúcemu.

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

	<b>SEVEN SPORT, s. r. o.</b> Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264 Objednávky: +420 556 300 970, <a href="mailto:objednavky@insportline.cz">objednavky@insportline.cz</a> Reklamácie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, <a href="mailto:reklamace@insportline.cz">reklamace@insportline.cz</a> Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, <a href="mailto:servis@insportline.cz">servis@insportline.cz</a> Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191) Web: <a href="http://www.insportline.cz">www.insportline.cz</a> , <a href="http://www.worker.cz">www.worker.cz</a> , <a href="http://www.worker-moto.cz">www.worker-moto.cz</a>
	Zastoupení pro Slovensko: <b>INSPORTLINÉ, s.r.o.</b> , Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082 Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, <a href="mailto:objednavky@insportline.sk">objednavky@insportline.sk</a> Reklamácie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, <a href="mailto:reklamacie@insportline.sk">reklamacie@insportline.sk</a> Fax: +421(0)326 526 705 Web: <a href="http://www.insportline.sk">www.insportline.sk</a> , <a href="http://www.worker.sk">www.worker.sk</a> , <a href="http://www.worker-moto.sk">www.worker-moto.sk</a>

Dátum predaja:

Razítka a podpis predajcu: