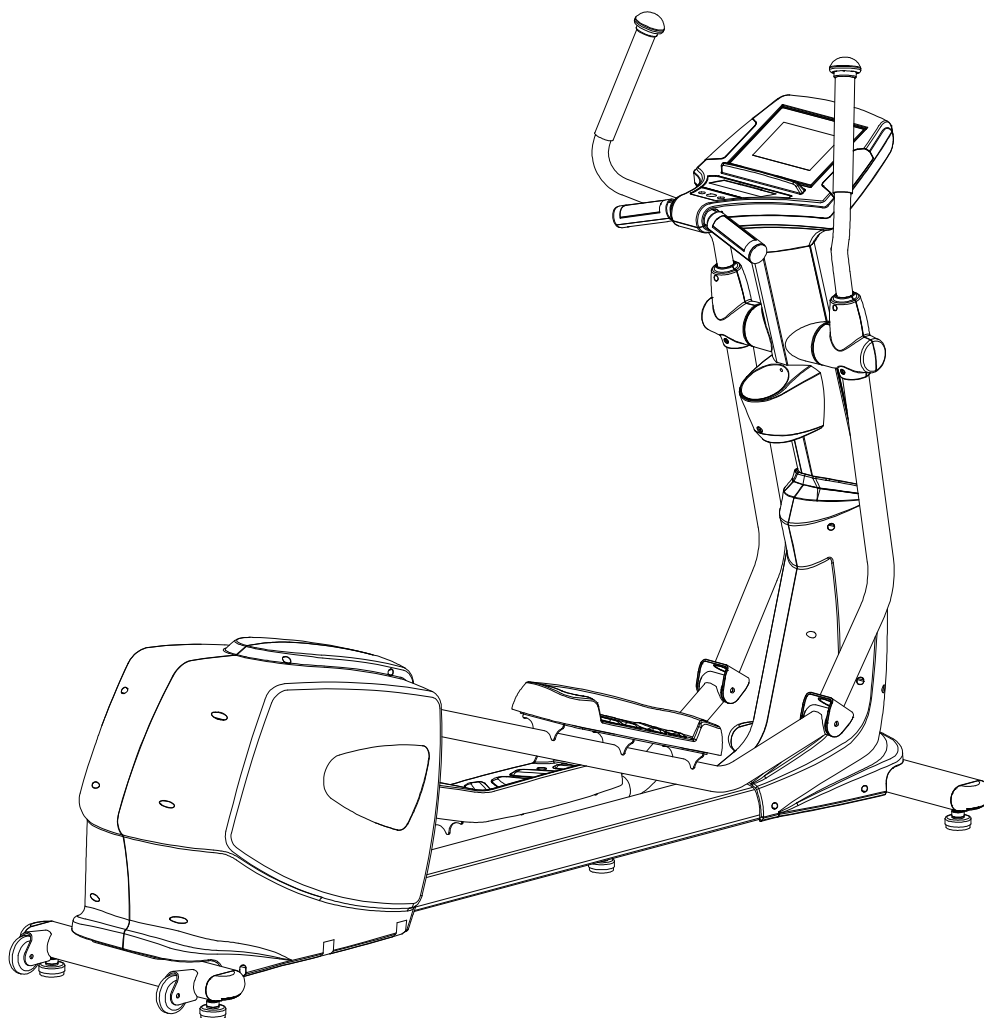




Uživatelský manuál – CZ

IN 3878 Eliptical inSPORTline SEG EE-7502



Hmotnost tohoto přístroje by neměla přesahovat 181 kg (400 liber).

VAROVÁNÍ!

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

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

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

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 opotřebován, ihned jej utáhněte nebo vyměňte.
9. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Jestliže začnete během cvičení pociťovat slabost, nevolnost nebo bolest, přestaňte okamžitě cvičit a poraďte 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 stůjte vždy oběma chodidly pevně na pedálech.
17. Na přístroji by neměli cvičit lidé o hmotnosti vyšší než 181 kg (400 liber).
18. Na přístroji nemůže cvičit více lidí najednou.

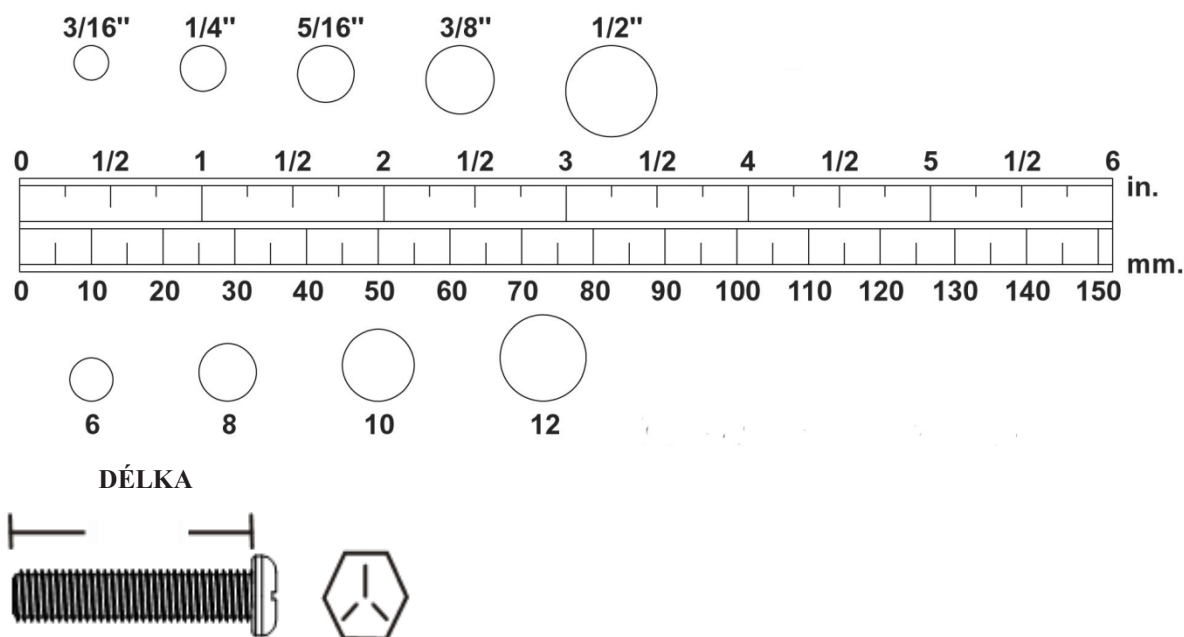
19. Při sestavování a přemísťování přístroje by měly být přítomny minimálně 2 osoby.
20. Údržba: Pokud naleznete jakýkoliv poškozený díl, okamžitě jej vyměňte za nový. Přístroj nepoužívejte, dokud není zcela opraven.
21. Pro bezpečný provoz je nutné zajistit volný prostor okolo celého trenažéru (alespoň 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.

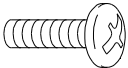
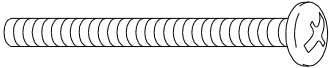
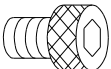
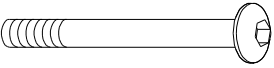
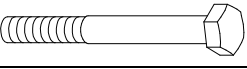
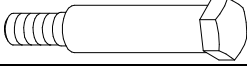


SEZNAM DÍLŮ

Tento seznam Vám pomůže rozpoznat jednotlivé díly před zahájením sestavování. Pro zjištění průměru položte podložky, konce šroubů, nebo šrouby na kolečka vyznačená na papíře. Na papíře je také uvedena stupnice, pomocí které můžete určit délku šroubů.



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

Po otevření balení zkontrolujte, že jsou dodány všechny díly uvedeny (uvedené?) v tomto seznamu. Některé díly mohou být připevněny k jiným dílům.		
	Číslo dílu a popis	Množství
	66 Pružná podložka (M8)	4
	70 Podložka (8x38x2.0t)	4

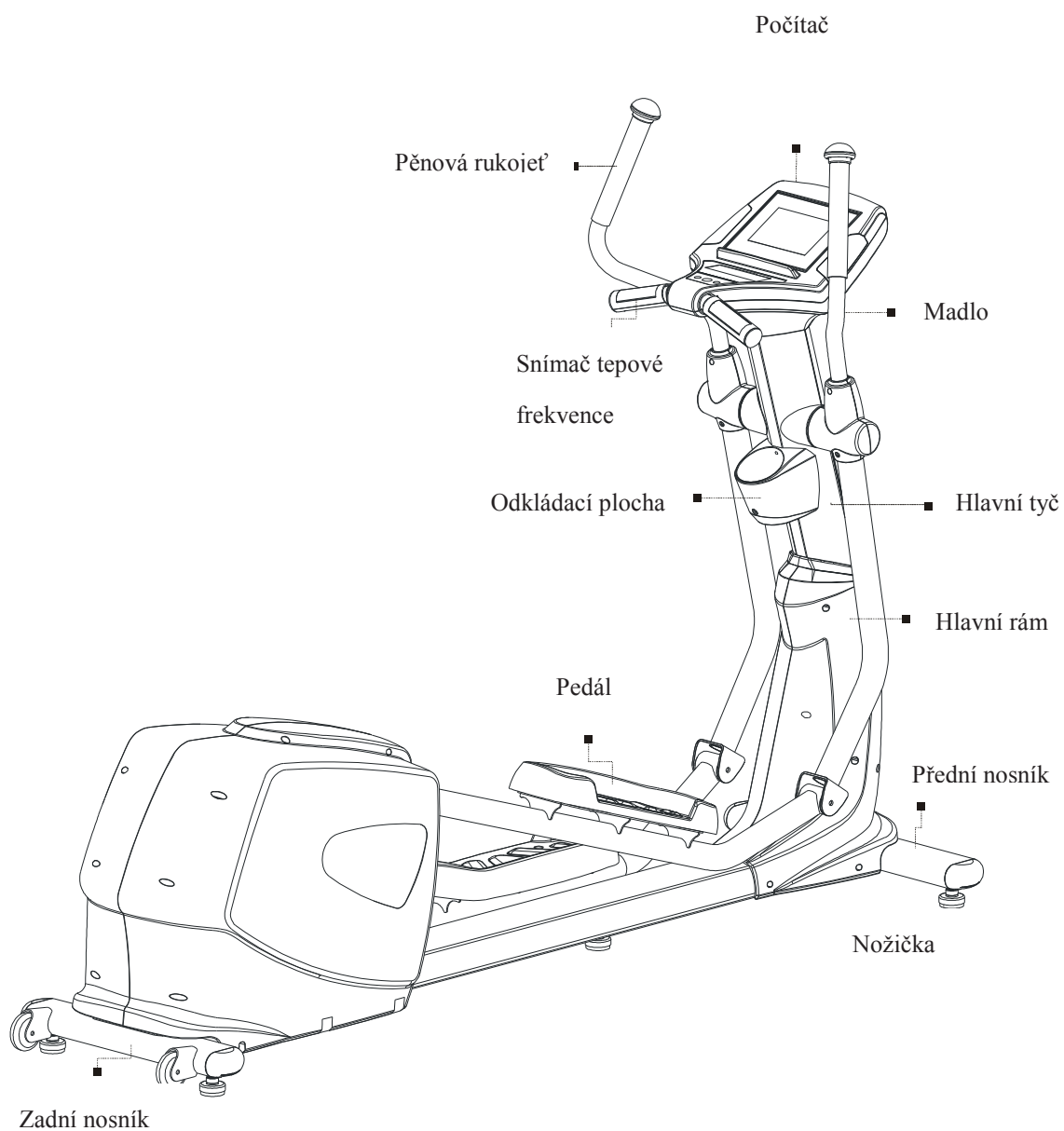
	80 Šroub s kulatou hlavou (M5xp0.8x15mm)	18
	81 Šroub s kulatou hlavou (M5xp0.8x50mm)	2
	83 Šroub s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x10mm)	8
	90 Imbusový šroub, vypouklá kulatá hlava (M10xp1.5x85mm)	2
	94 Šestihranný šroub (M8xp1.25x65mm)	4
	95 Šestihranný šroub (M10xp1.5x50mm)	2
	104 Matice nylock (M10xp1.5)	2
	105 Čepička	2

Děkujeme Vám za zakoupení tohoto eliptického trenážeru. Vynakládáme veškeré úsilí, aby naše výrobky dosahovaly té nejlepší kvality. Na naše cvičební pomůcky jsme hrdi a přejeme Vám mnoho šťastných chvil a dosažení co nejlepších výsledků při tréninku.

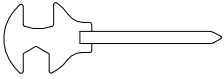



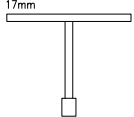
Je prokázáno, že pravidelné cvičení prospívá tělesnému i duševnímu zdraví.

Díky uspěchanému životnímu stylu nemají lidé příliš času na cvičení. Cvičení na tomto přístroji je jednoduché a je vhodný pro tvarování těla a napomůže Vám ke šťastnějšímu a zdravějšímu životnímu stylu.

Obeznamte se s díly popsány v obrázku dříve, než budete pokračovat ve čtení návodu. Před prvním použitím přístroje si pozorně přečtete celý návod k použití.

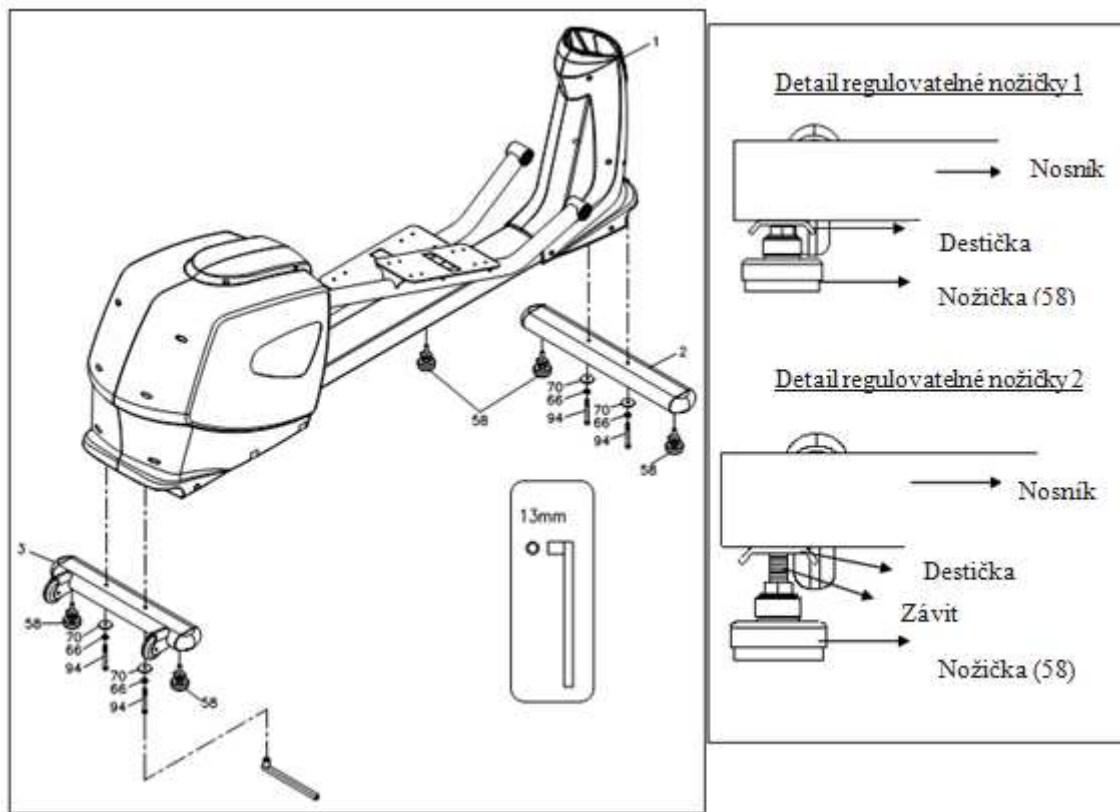


SOUČÁSTÍ BALENÍ JSOU TYTO NÁSTROJE:

				
<u>KLÍČ/KŘÍŽOVÝ ŠROUBOVÁK</u>	<u>IMBUSOVÝ ŠROUB (6 mm)</u>	<u>KŘÍŽOVÝ ŠROUBOVÁK (6mm)</u>	<u>NÁSTRČNÝ KLÍČ (13mm)</u>	<u>NÁSTRČNÝ KLÍČ S T-RUKOJETÍ (17MM)</u>

NÁVOD NA SESTAVENÍ

Před sestavováním vyjměte z balení všechny díly a zkontrolujte, zda jsou všechny potřebné díly dodány. Obaly, ve kterých byly díly zabaleny, vložte zpět do krabice. Při sestavování se řiďte následujícími pokyny.



1. Sestavení nožiček

Přípevněte 4 nožičky (58) k přednímu nosníku (2) a zadnímu nosníku (3) a řádně je utáhněte. Tento krok je vyznačen na obrázku v pravém horním rohu.

2. Přípevnění nosníků

Přípevněte přední nosník (2) a zadní nosník (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí 4 podložek (8x38x0,2t) (70), 4 pružných podložek (M8) (66) a 4 šestihranných šroubů (M8xp1.25x65mm) (94). Použijte nástrčný klíč (13mm).

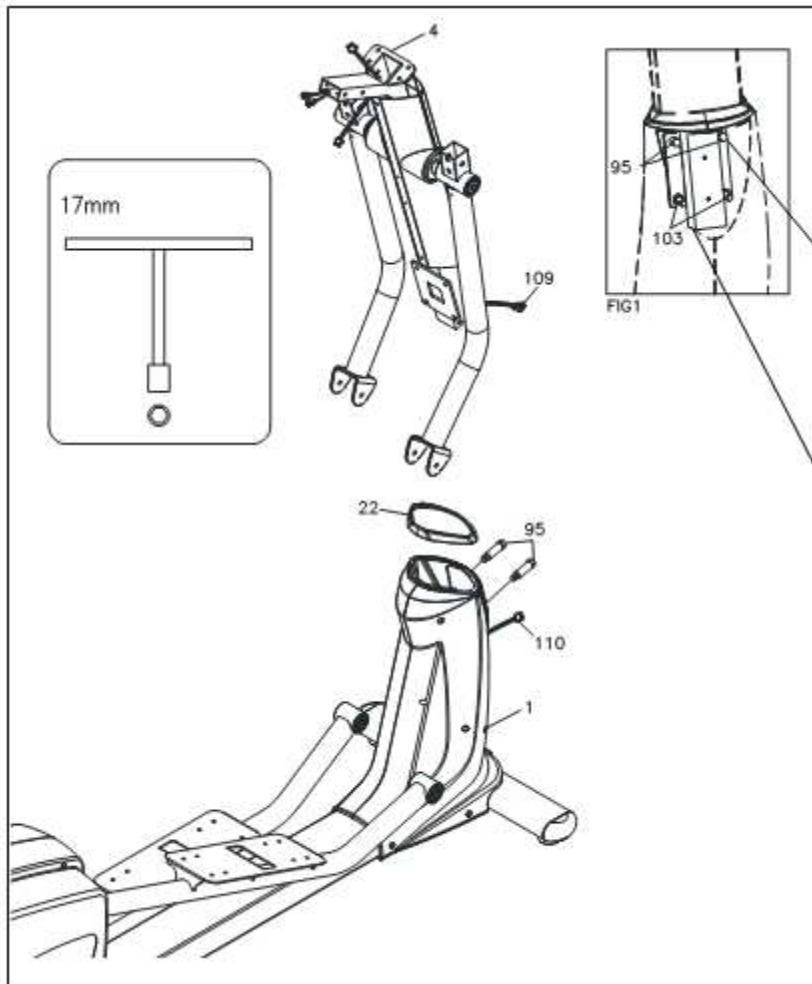
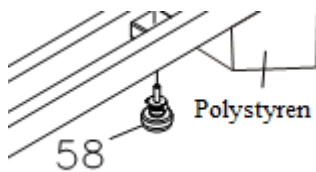
3. Přípevnění nožičky

Přípevněte 1 nožičku (58) ke spodní straně hlavního rámu (1).

Poznámka: Přípevnění nožičky (58) se Vám bude provádět lépe, pokud hlavní rám (1) podložíte z jedné strany např. polystyrénem.

VYROVNÁNÍ PŘÍSTROJE: Po

umístění přístroje zkontrolujte jeho stabilitu. Jestliže není přístroj stabilní, postupujte následovně: Povolte nožičku (58), dojde tím k povolení stabilizační destičky. Vyrovnajte přístroj pomocí regulovatelné nožičky (58). Utáhněte stabilizační destičku, předejdete tím dalšímu pohybu nožičky.



POZNÁMKA: Pro snadnější sestavování neutahujte naplno šrouby až do 8. kroku.

POZNÁMKA: Neodstraňujte pojistné matice (103) během sestavování.

4. Připevnění objímky

POZOR: Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození spodní části středního kabelu (109) během kroků 4-6.

Nasaňte objímku (22) na hlavní tyč (4). Objímku (22) umístěte tak, jak je uvedeno na horním obrázku.

5. Připevnění hlavní tyče

- Zkontrolujte, že jsou 2 nylonové pojistné matice (M10x8t) (103) již předem připevněny k hlavnímu rámu (1) (viz. obrázek). Ujistěte se, že je připevňovací destička umístěna mezi maticemi a rámem.
- Nasaňte hlavní tyč (4) na hlavní rám (1) a lehce jej připevněte pomocí 2 šestihranných šroubů (M10xp1.5x50mm) (95). K dotahování šroubů použijte nástrčný klíč (17 mm).

POZNÁMKA: Nedotahujte příliš šrouby (95) nebo pojistné matice (103), dokud nedokončíte 7. krok.

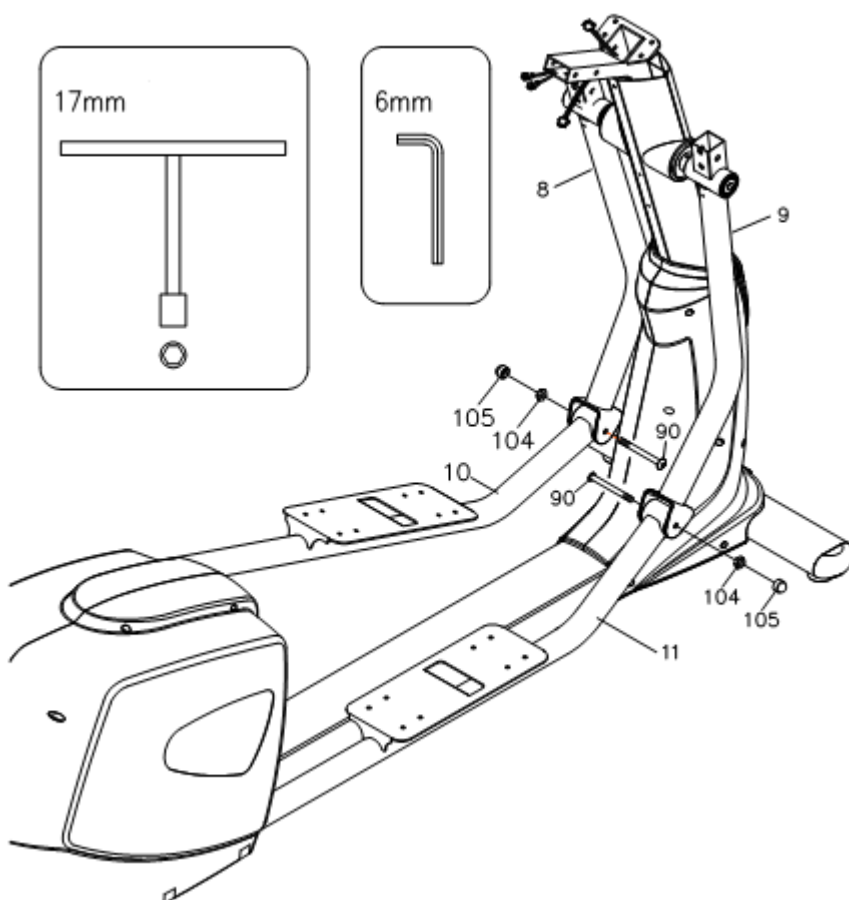
6. Propojení kabelů

Propojte střední kabel (109) se spodním kabelem (110).

7. Připevnění pedálové tyče a pohyblivé tyče

- Připevněte levou pedálovou tyč (10) k levé pohyblivé tyči (8) pomocí šroubu s kulatou vypouklou hlavou (M10xp1.5x85mm) (90) a nylonové pojistné matice (M10xp1,5) (104).
- Připevněte čepičku (105) na nylonovou pojistnou matici (M10xp1,5) (104)
- Stejným způsobem pravou pedálovou tyč (11) k pravé pohyblivé tyči (9).

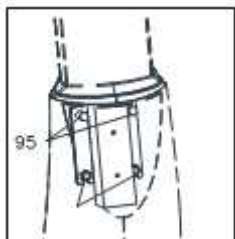
POZNÁMKA: Ujistěte se, že jsou šrouby (90) vloženy z vnitřní strany pohyblivé tyče a že jsou matice (104) a čepičky (105) připevněny z vnější strany tyče.



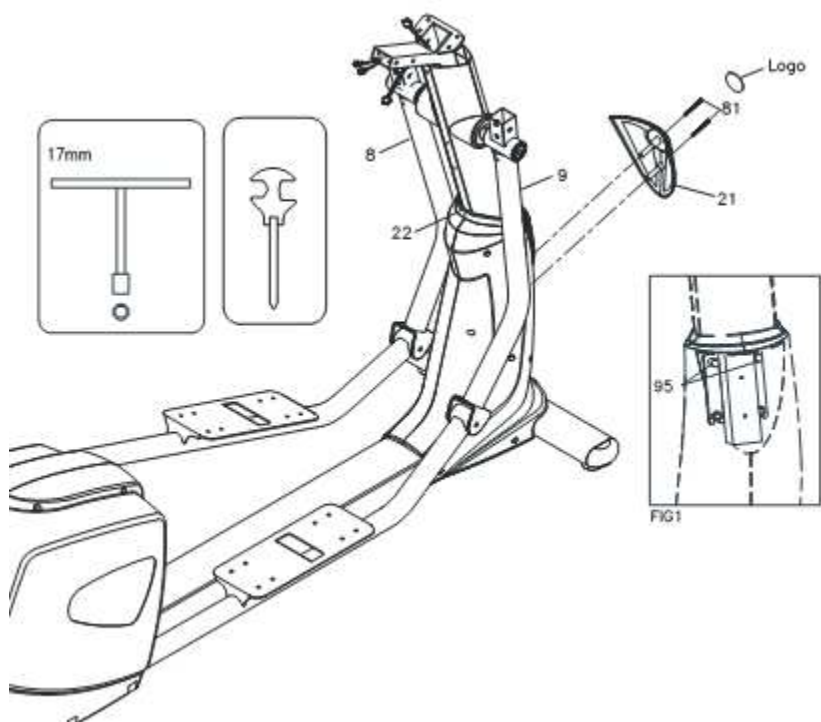
POZNÁMKA: Ujistěte se, že jsou šrouby řádně utaženy, čímž předejdete nadměrnému hluku.

8. Připevnění přední krytky

- Pevně utáhněte 2 šestihranné šrouby (M10xp1.5x50mm) (95) a 2 pojistné matice (103). K tomuto účelu použijte nástrčný klíč s T-rukojetí (17 mm).

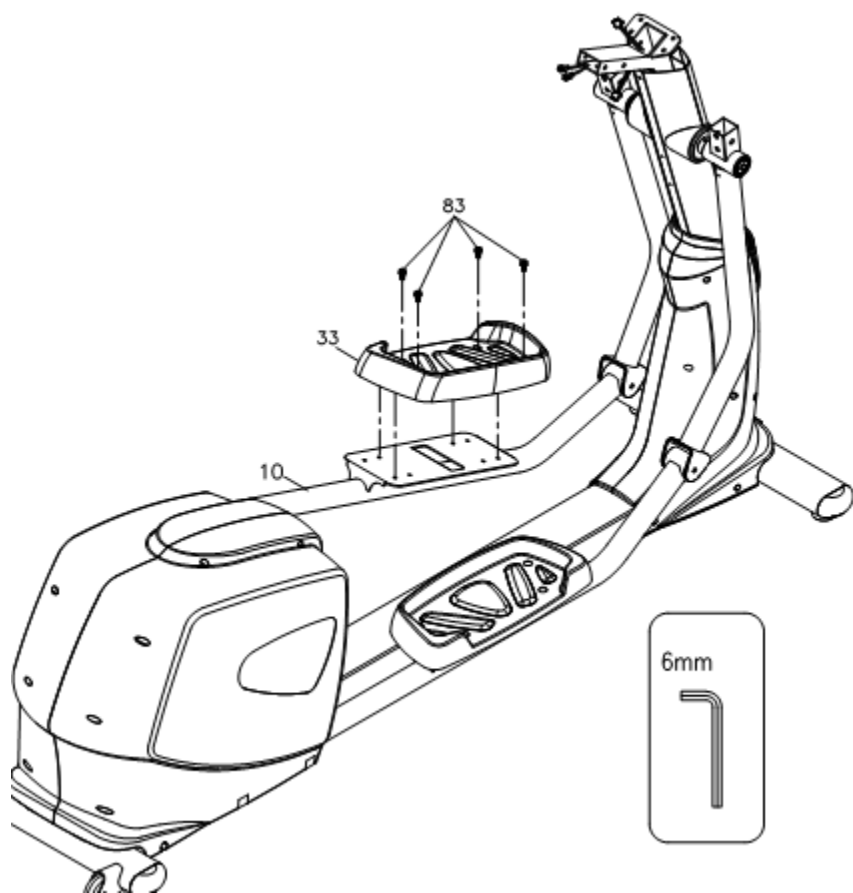


- Připevněte přední krytku (21) k přední části hlavní tyči (1) pomocí 2 šroubů s kulatou hlavou (M5xp0.8x50mm) (81).
- Nalepte nálepku s logem na přední krytku (21).
(Nálepka je součástí balení)
- Posuňte objímku (22) směrem dolů tak, aby zakrývala mezeru na hlavním rámu (1).



9. Připevnění pedálů

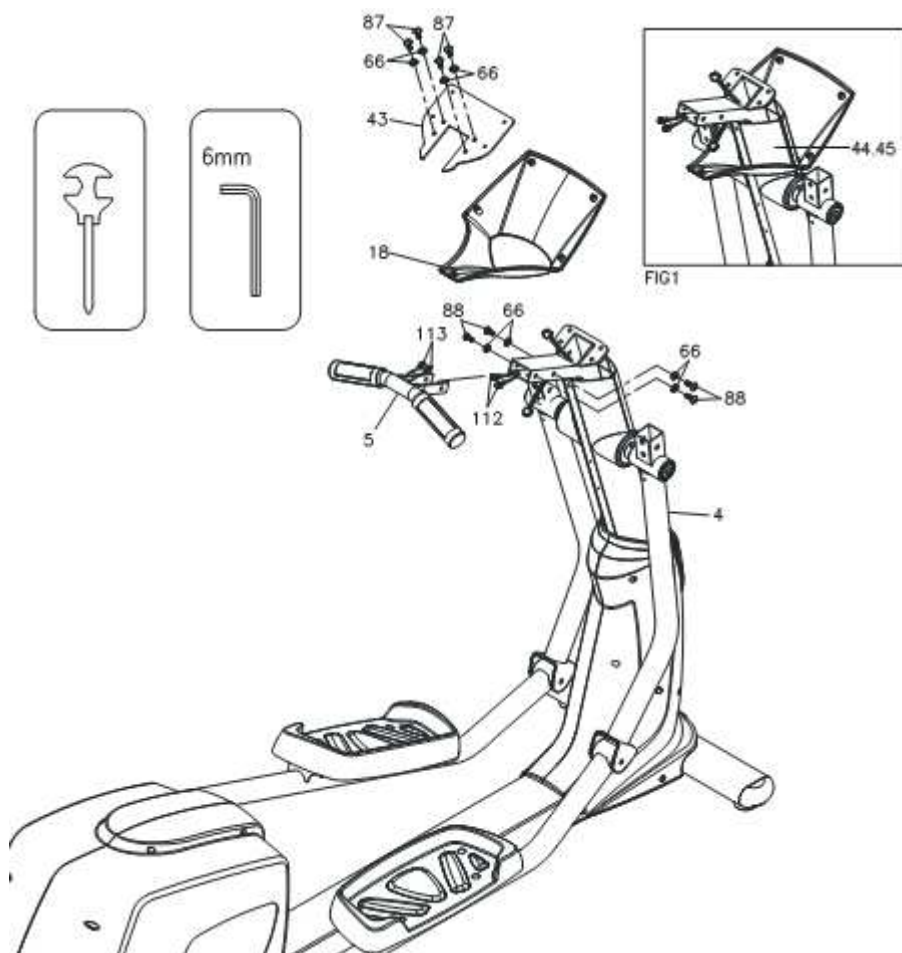
- Připevněte levý pedál (33L) k levé pedálové tyči (10) pomocí 4 šroubů s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x10mm) (83).
- Stejným způsobem připevněte pravý pedál (33P) k pravé pedálové tyči (11).



10. Připevnění držáku ovládacího panelu

POZOR: Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození středního kabelu (112).

Nasuňte držák ovládacího panelu (18) na hlavní tyč (4) (viz. obrázek vpravo nahoře).



11. Připevnění pevného držáku ovládacího panelu

POZNÁMKA: 4 šrouby s kulatou hlavou (M8xp1.25x12mm) (87) a 4 pojistné podložky (M8) (66) jsou připevněny k hlavní tyči (4).

- a. Odstraňte 4 šrouby s kulatou hlavou (M8xp1.25x12mm) (87) a 4 pojistné podložky (M8) (66) z hlavní tyče (4).
- b. Připevněte pevný držák (43) k hlavní tyči (4) pomocí 4 šroubů s kulatou hlavou (M8xp1.25x12mm) (87) a 4 pojistných podložek (M8) (66).

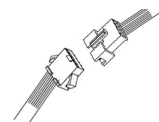
12. Připevnění pevného madla a propojení kabelů

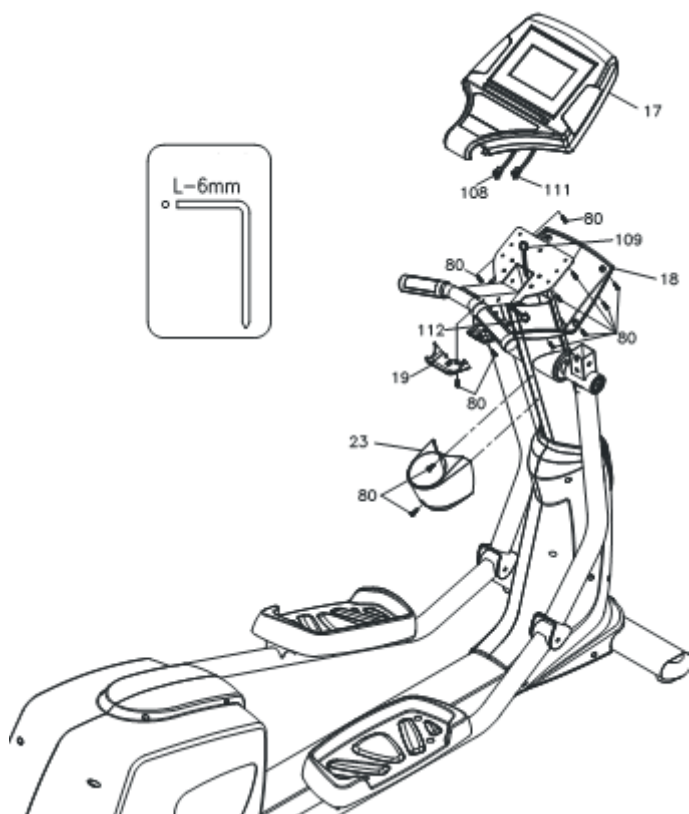
POZNÁMKA: Šrouby s kulatou hlavou (M8xp1.25x16mm) (88) a pojistné podložky (M8) (66) jsou připevněny k pevnému madlu (5).

- a. Odstraňte 4 šrouby s kulatou hlavou (M8xp1.25x16mm) (88) a 4 pojistné podložky (M8) (66) z pevného madla (5).
- b. Připojte střední snímací kabel (112) a spodní snímací kabel (113) k pevnému madlu (5).

POZNÁMKA: Ujistěte se, že jsou kabely řádně připojeny.

- c. Připevněte pevné madlo (5) k hlavní tyči (4) pomocí 4 šroubů s kulatou hlavou (M8xp1.25x16mm) (88) a 4 podložek (M8) (66).

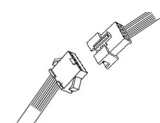




13. Propojení kabelů

- a. Propojte horní snímací kabel (111) se středním snímacím kabelem (112).
- b. Propojte horní propojovací kabel (108) se středním propojovacím kabelem (109).

POZNÁMKA: Obě přípojky mají stejný počet kolíků, nemůže tedy nastat problém s jejich propojením. (viz. obrázek vpravo)



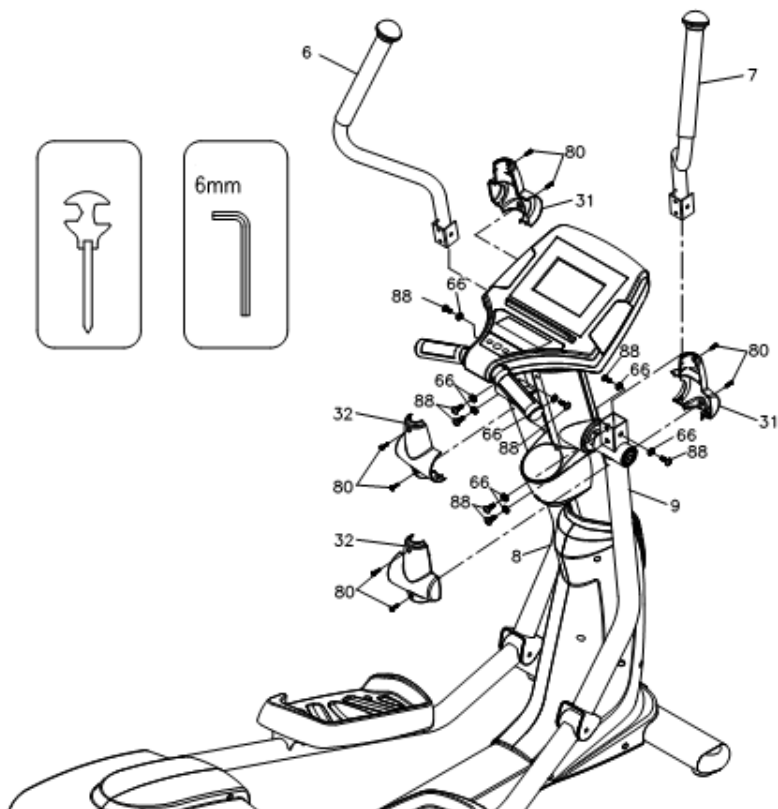
14. Připevnění počítače k držáku

- a. Připevněte ovládací panel (17) k hlavní tyči (4) pomocí šroubů s kulatou hlavou (M5xp0.8x15mm) (80).
- b. Pod pevným madlem připevněte k ovládacímu panelu (7) krytku ovládacího panelu (19) pomocí šroubů s kulatou hlavou (M5xp0.8x15mm) (80).
- c. Připevněte držák (18) k ovládacímu panelu (17) pomocí šroubů s kulatou hlavou (M5xp0.8x15mm) (80).

15. Připevnění odkládací plochy

POZNÁMKA: Šrouby s kulatou hlavou (M5xp0.8x15mm) (80) jsou připevněny k hlavní tyči.

- a. Odšroubujte šrouby s kulatou hlavou (M8xp1.25x15mm) (80) z hlavní tyče (4).
- b. Připevněte odkládací plochu (23) k hlavní tyči (4) pomocí šroubů s kulatou hlavou (M5xp0.8x15mm) (80).



16. Připevnění horních madel

POZNÁMKA: Šrouby s kulatou hlavou (M8xp1.25x16mm) (88) a pojistné podložky (M8) (66) jsou připevněny k pravému a levému hornímu madlu (6,7).

- Odšroubujte 8 šroubů s kulatou hlavou (M8xp1.25x16mm) (88) a sejměte 8 pojistných podložek (M8) (66) z levého a pravého horního madla.
- Připevněte pravé horní madlo (7) k pravé pohyblivé tyči(9) pomocí 4 šroubů s kulatou hlavou (M8xp1.25x16mm) (88) a 4 pojistných podložek (M8) (66). (viz. obrázek)
- Stejným způsobem připevněte levé horní madlo (6) k levé pohyblivé tyči (8).

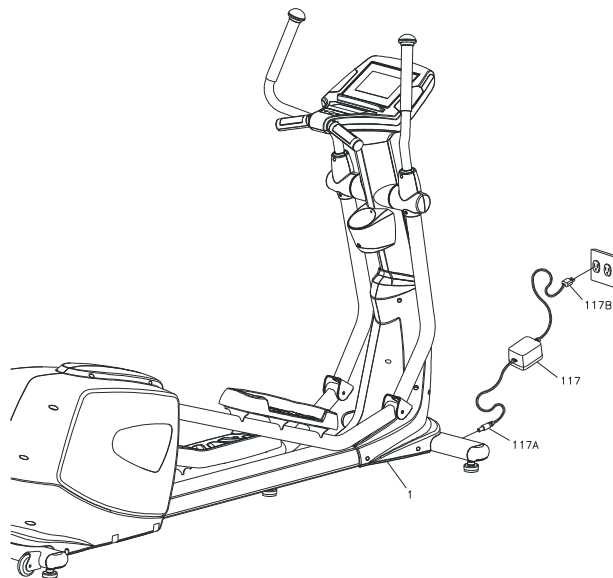
17. Připevnění krytek

- Připevněte přední krytku horního madla (31) a zadní krytku horního madla (32) v místě, kde dochází ke spojení pravého horního madla s pravou pohyblivou tyčí (9).
- Krytky spojte pomocí 4 šroubů s kulatou hlavou (M5xp0.8x15mm) (80).
- Stejným způsobem připevněte krytky na levé straně.

Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně utaženy.

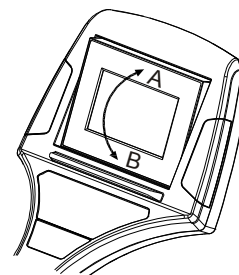
SÍŤOVÉ NAPÁJENÍ

- Napájecí kabel připojte z přední strany k hlavnímu rámu (1).
- Zapojte přípojku (117b) napájecího kabelu do zásuvky.



NASTAVENÍ SKLONU OVLÁDACÍHO PANELU

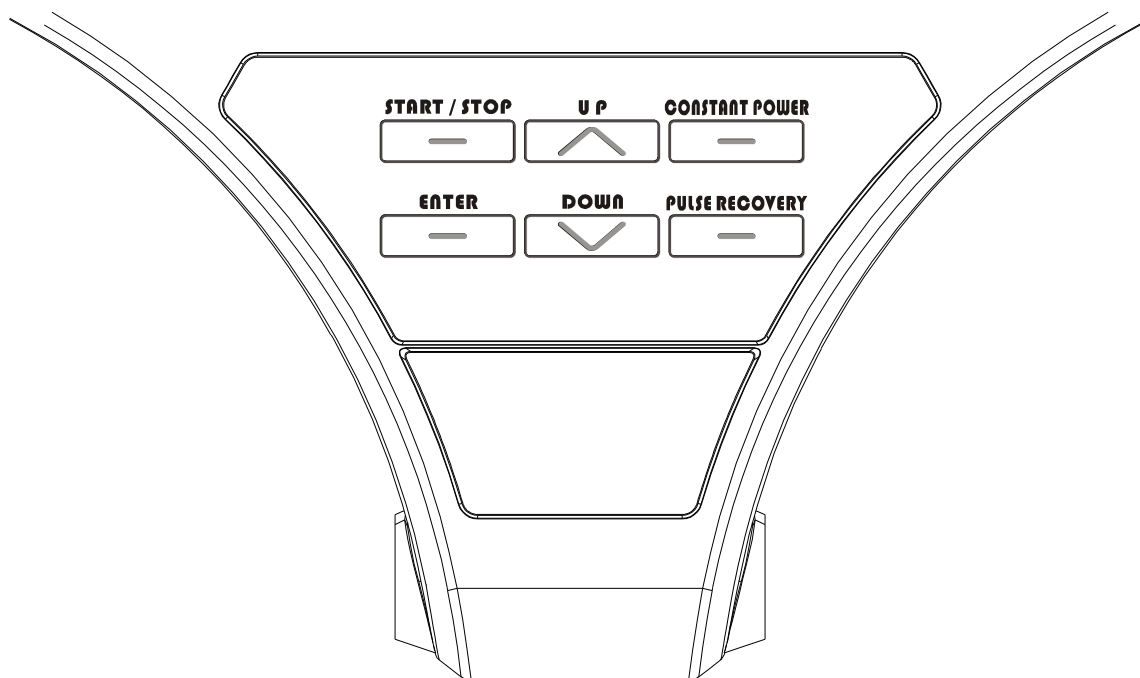
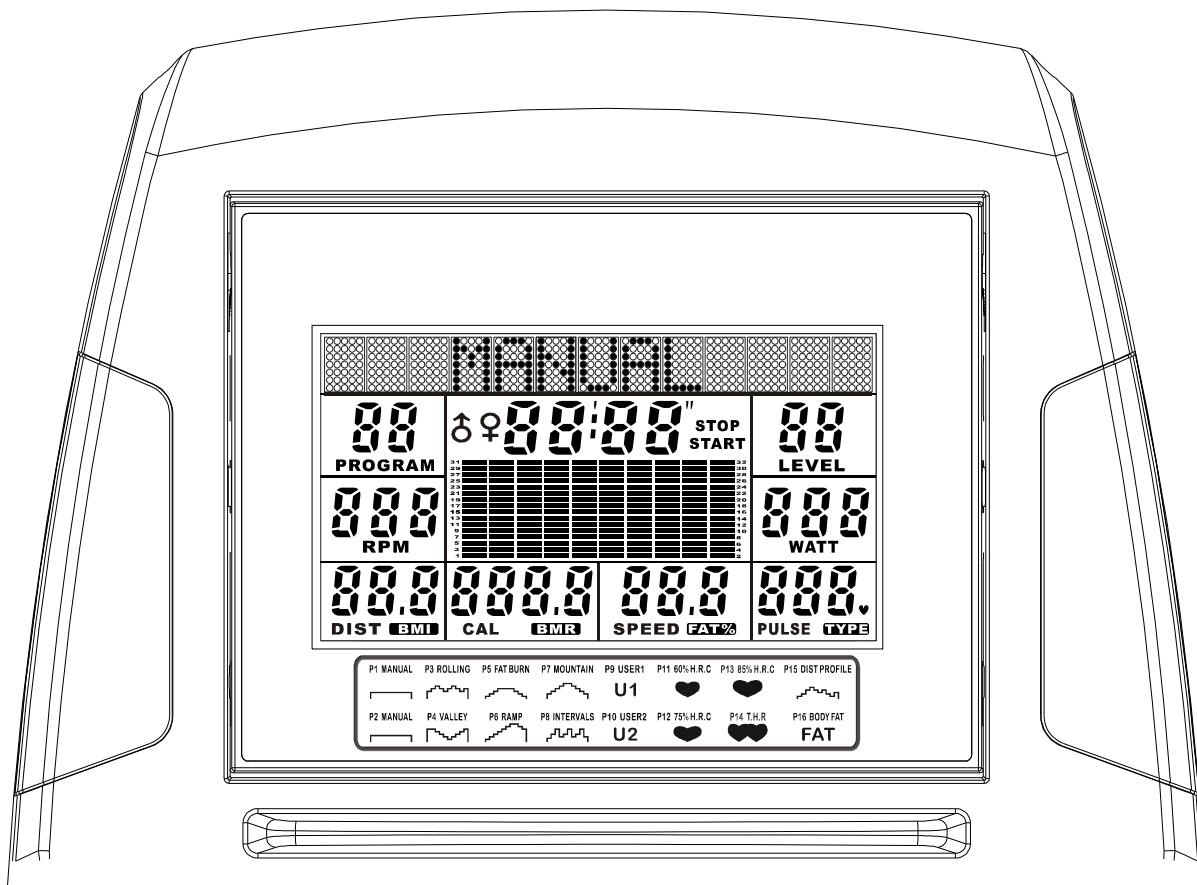
Pro lepší viditelnost si můžete nastavit sklon displeje zatlačením na oblast A nebo B.



PŘEMISŤOVÁNÍ ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRU

Při přemísťování nadzvedněte přední nosník a posouvejte přístroj na kolečkách zadního nosníku.

- Při přemísťování by měly být přítomny 2 osoby.
- Přemísťujte přístroj na rovném povrchu.

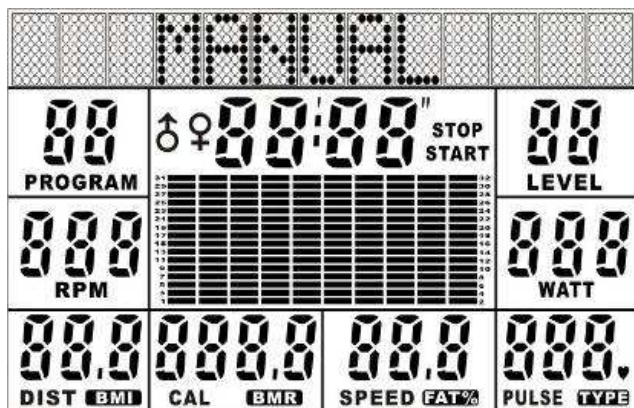


Jestliže je během cvičení frekvence otáček menší než 15 otáček za minutu po dobu delší než 8 vteřin, dojde k automatickému zabrzdění přístroje. Tímto způsobem dochází k ochraně magnetického brzdného systému a prodloužení životnosti dílů. Napomáhá to také k opětovnému zvýšení rychlosti. Jakmile bude frekvence otáček větší než 15 otáček za minutu, stupeň zátěže se přizpůsobí nastavené hodnotě.

OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE

ZAPNUTÍ

- Počítač zapnete stisknutím libovolného tlačítka nebo sešlápnutím pedálu.
- Po zapnutí se rozsvítí displej a spustí se zvukový signál.
- Po dvou vteřinách se displej přepne do režimu nastavení (viz. obrázek).



Manuální program (P1)

VYPNUTÍ

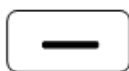
Počítač se vypne automaticky, pokud se přístroj nepoužívá déle než 4 minuty a dojde k vynulování všech parametrů.

PŘEHLED PROGRAMŮ

P1	MANUAL (MANUÁLNÍ)	Lze si vybrat 32 stupňů zátěže
P2	STEADY MANUAL (STEJNOMĚRNÝ MANUÁLNÍ)	Nastavení zátěže, která bude po celou dobu cvičení stejná
P3	ROLLING (KOLÍSÁNÍ)	Přednastavený profil
P4	VALLEY (ÚDOLÍ)	Přednastavený profil
P5	FAT BURN (SPALOVÁNÍ TUKU)	Přednastavený profil
P6	RAMP (SVAH)	Přednastavený profil
P7	MOUNTAIN (HORA)	Přednastavený profil
P8	INTERVALS (INTERVALY)	Přednastavený profil
P9	USER 1 PROFILE (UŽIVATELSKÝ PROGRAM 1)	Profil nastavený uživatelem
P10	USER 2 PROFILE (UŽIVATELSKÝ PROGRAM 2)	Profil nastavený uživatelem
P11	60% H.R.C (60% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE)	Hodnota cílové tepové frekvence je 60% z maximální tepové frekvence
P12	75% H.R.C	Hodnota cílové tepové frekvence je 75% z maximální tepové frekvence

(75% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE)		
P13	85% H.R.C (85% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE)	Hodnota cílové tepové frekvence je 85% z maximální tepové frekvence
P14	T.H.R (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)	Uživatel si může nastavit cílovou tepovou frekvenci
P15	DIST PROFILE (VZDÁLENOST)	Nastavení vzdálenosti
P16	BODY FAT TEST (TĚLESNÝ TUK)	Změření poměru tělesného tuku

FUNKCE TLAČÍTEK

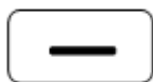


ENTER:

a. Stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte nastavení programu (PROGRAM), zátěže (LEVEL), času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES), věku (AGE), výšky (HEIGHT), váhy (WEIGHT), cílové tepové frekvence (TARGET H.R.) a pohlaví (GENDER).

- Hodnotu parametrů nastavíte pomocí tlačítek UP a DOWN.

b. Pokud je počítač v režimu spánku, stiskněte toto tlačítko pro zapnutí počítače a spuštění výchozího manuálního programu.



START/STOP:

- RESTART: Stisknutím tlačítka a přidržení po dobu alespoň 3 sekund spustíte manuální režim bez nastavení parametrů – zátěže (LEVEL), času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE) a kalorií (CALORIES).
- START/STOP: 1. Stisknutím tohoto tlačítka zahájíte cvičení. Na displeji se poté zobrazí nápis START.

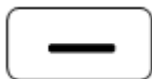
2. Stisknutím tohoto tlačítka pozastavíte cvičební program. Na displeji se zobrazí nápis STOP.

Hodnota frekvence otáček (RPM), výkonu (WATT), tepové frekvence (PULSE) a rychlosti (SPEED) se změní na přednastavenou hodnotu.

Opětovným stisknutím tlačítka zahájíte cvičení. Hodnota frekvence otáček (RPM), výkonu (WATT), tepové frekvence (PULSE) a rychlosti (SPEED) se nastaví na hodnotu používanou při cvičení.

3. Stisknutím tlačítka v programu pro měření tělesného tuku (BODY FAT TEST) zahájíte měření.

4. Stisknete-li toto tlačítko, když se počítač nachází v režimu spánku, zapnete jej a na displeji se zobrazí výchozí manuální program.



CONSTANT POWER (STÁLÝ VÝKON):

- a. Stisknete-li tlačítko v programech 1-15, přepnete mezi ovládáním zátěže (LEVEL CONTROL) a výkonu (WATT CONTROL).

POZNÁMKA: Tlačítko lze použít pouze tehdy, když je počítač pozastaven – v režimu STOP.

Tlačítko nelze použít v programu 16 (BODY FAT TEST – program pro měření tělesného tuku) a při nastavování hodnot parametrů - zátěže (LEVEL), času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), věku (AGE), výšky (HEIGHT), váhy (WEIGHT), cílové tepové frekvence (TARGET H.R.) a pohlaví (GENDER).

- b. Stisknete-li toto tlačítko, když se počítač nachází v režimu spánku, zapnete jej a na displeji se zobrazí výchozí manuální program.



PULSE RECOVERY (VYHODNOCENÍ KONDICE):

- a. Stisknutím tlačítka vyhodnotíte svou kondici.

POZNÁMKA: Tlačítko lze použít pouze tehdy, když je počítač pozastaven – v režimu STOP.

Tlačítko nelze použít v programu 16 (BODY FAT TEST – program pro měření tělesného tuku) a při nastavování hodnot parametrů - zátěže (LEVEL), času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), věku (AGE), výšky (HEIGHT), váhy (WEIGHT), cílové tepové frekvence (TARGET H.R.) a pohlaví (GENDER).

- b. Stisknete-li toto tlačítko, když se počítač nachází v režimu spánku, zapnete jej a na displeji se zobrazí výchozí manuální program.



UP:

- a. Pomocí tohoto tlačítka zvýšíte hodnotu parametrů - zátěže (LEVEL), času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES), věku (AGE), výšky (HEIGHT), váhy (WEIGHT), cílové tepové frekvence (TARGET H.R.).

Pokud tlačítko během nastavování parametrů přidržíte, hodnota se bude zvyšovat rychleji.

POZNÁMKA: Pokud tlačítko přidržíte během nastavování zátěže, zátěž se zvýší každou sekundu o 1 stupeň.

- b. Stisknete-li toto tlačítko, když se počítač nachází v režimu spánku, zapnete jej a na displeji se zobrazí výchozí manuální program.



DOWN:

- a. Pomocí tohoto tlačítka snížíte hodnotu parametrů - zátěže (LEVEL), času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES), věku (AGE), výšky (HEIGHT), váhy (WEIGHT), cílové tepové frekvence (TARGET H.R.).

Pokud tlačítko během nastavování parametrů přidržíte, hodnota se bude snižovat rychleji.

POZNÁMKA: Pokud tlačítko přidržíte během nastavování zátěže, zátěž se sníží každou sekundu o 1 stupeň.

- b. Stisknete-li toto tlačítko, když se počítač nachází v režimu spánku, zapnete jej a na displeji se zobrazí výchozí manuální program.

OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE

Manuální program (P1)

Existují 2 způsoby, jak na displeji zobrazit manuální program, pokud je zrovna zobrazen program 2-16.



1. TLAČÍTKO RESTART

Tlačítko START/STOP: Stiskněte a přidržejte tlačítko START/STOP po dobu alespoň 3 vteřin – vstoupíte do manuálního programu.

OVLÁDÁNÍ

- a. Tlačítko START/STOP: Stisknutím tohoto tlačítka pozastavíte program.
- b. Tlačítko UP, DOWN: Těmito tlačítky si můžete vybrat manuální program (P1), pokud se zrovna nacházíte v jiných programech.
- c. Tlačítko ENTER: Jakmile vstoupíte do manuálního programu, stiskněte toto tlačítko pro zadání hodnot parametrů – zátěže (LEVEL), času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES).
- d. Tlačítko UP, DOWN: Parametr, u kterého nastavujete hodnotu, se vždy rozblíká. Tlačítka UP, DOWN použijte pro zvýšení a snížení hodnoty. Pokud jedno z tlačítek přidržíte, hodnota parametru se bude zvyšovat nebo snižovat rychleji.

POZNÁMKA: Pokud přidržíte jedno z tlačítek během nastavování zátěže, zátěž se zvýší nebo sníží každou sekundu o 1 stupeň.

- e. Tlačítko ENTER: Stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte nastavenou hodnotu parametru a zahájíte nastavení dalšího parametru.

POZNÁMKA: Pokud toto tlačítko nestisknete, nastavená hodnota se neuloží a po 16 vteřinách se počítač přepne zpět do úvodního zobrazení manuálního programu.

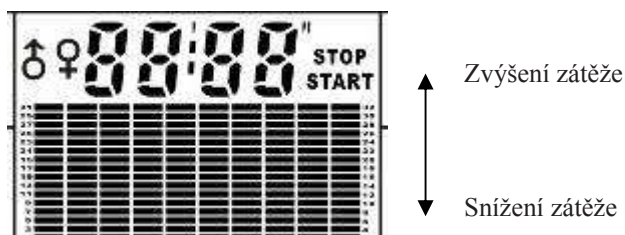
Parametry se nastavují v tomto pořadí: **zátěž** (LEVEL, rozsah: 32 stupňů zátěže), **čas** (TIME, rozsah: 0:00-99:00, jednotka přičítání/odčítání: 1 minuta), **vzdálenost** (DISTANCE, rozsah: 0-999km/h nebo 999 mph, jednotka přičítání/odčítání: 1 km nebo 1 mph), **kalorie** (CALORIES, rozsah: 0-999 Kcal, jednotka přičítání/odčítání: 1 Kcal).

Stisknutím tlačítka ENTER hodnotu parametru potvrdíte a začnete nastavovat hodnotu následujícího parametru.

Stiskněte UP nebo DOWN pro zvýšení nebo snížení hodnoty parametru.

- f. START/STOP: Po nastavení všech parametrů stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Dbejte na správně uchopení snímačů tepové frekvence.

Tlačítka UP, DOWN použijte pro zvýšení/snížení zátěže.



POZNÁMKA:

1. Hodnota tepové frekvence:

Symbol  se rozblíká na displeji, jestliže je měřena tepová frekvence.

Pokud neuchopíte správně snímače po dobu 8 vteřin, měření tepové frekvence se vypne.

2. Zvuková signalizace označující konec cvičení

Jakmile dokončíte cvičební program, dojde ke zvukové signalizaci. Signalizaci můžete přerušit stisknutím libovolného tlačítka. Po skončení cvičení se počítač přepne zpět do úvodního zobrazení manuálního režimu.

DALŠÍ FUNKCE TLAČÍTEK

Přepínání mezi zátěží (LEVEL) a výkonem (WATT):

1. START/STOP: Stisknutím tohoto tlačítka pozastavíte aktuální program. Na displeji se zobrazí nápis STOP.
2. CONSTANT POWER: Stisknutím tohoto tlačítka přepínáte mezi ovládním zátěže (LEVEL) a výkonu (WATT).

POZNÁMKA: Toto tlačítka lze použít pouze tehdy, je-li program pozastaven.

3. ENTER: Pro nastavení hodnoty výkonu (WATT) stiskněte toto tlačítko.
4. UP, DOWN: Těmito tlačítky zvýšíte/snížíte hodnotu výkonu (WATT, rozsah: 30-50 wattů, jednotka přičítání/odečítání: 10 wattů).
5. START/STOP: Opětovným stisknutím tohoto tlačítka zahájíte trénink.

Rozdíl mezi konstantní zátěží a konstantním výkonem:

Konstantní zátěž (LEVEL)	Konstantní výkon (WATT)
<p>Frekvence otáček (RPM) ↓ ↑ Zátěž (RESISTANCE)</p> <p>Zátěž se nemění. Frekvence otáček se může zvyšovat a snižovat. Nezáleží na frekvenci otáček, zátěž je konstantní.</p>	<p>Stupeň zátěže se mění v závislosti na počtu otáček za minutu.</p> <p>Frekvence otáček (RPM) ↑ Zátěž (RESISTANCE) ↓ ; Frekvence otáček (RPM) ↓ Zátěž (RESISTANCE) ↑</p> <p>Aby zůstal výkon při cvičení stejný, zátěž se snižuje, pokud se zvyšuje frekvence otáček (šlapete rychleji). Pokud se ovšem frekvence otáček snižuje (šlapete pomaleji), zvyšuje se zátěž.</p>

TLAČÍTKO PULSE RECOVERY (VYHODNOCENÍ KONDICE)

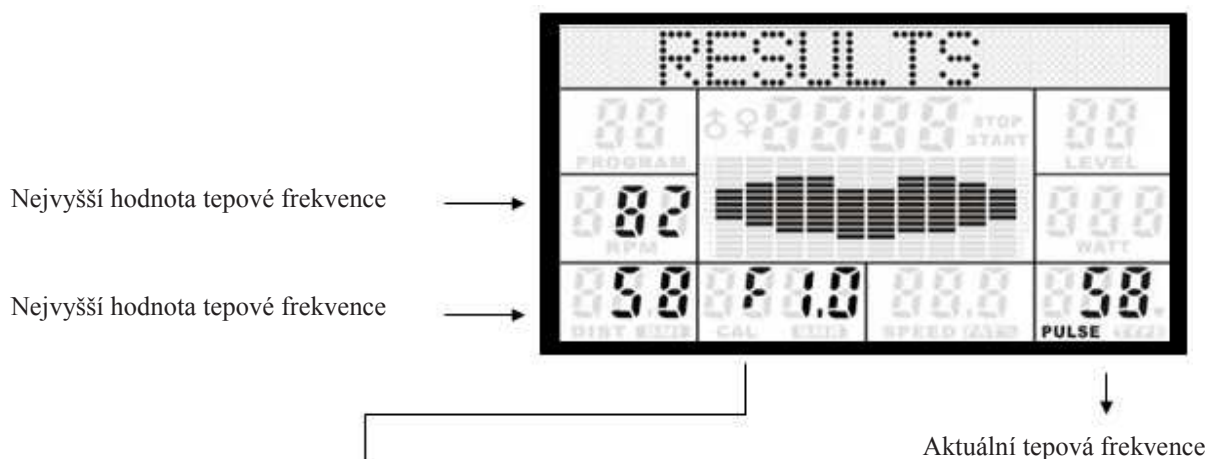
Toto tlačítko slouží k vyhodnocení kondice na základě tepové frekvence po ukončení cvičení.

1. PULSE RECOVERY: Po ukončení cvičení stiskněte toto tlačítko pro změření aktuální tepové frekvence.
2. Držte oběma rukama snímače tepové frekvence na madlech.

Během měření dbejte stále na správné uchopení madel. Při měření bliká symbol 

POZNÁMKA:

- A. Při vyhodnocování kondice počítač měří během prvních dvaceti vteřin nejvyšší hodnotu tepové frekvence.
 - B. Během zbývajících 40 vteřin počítač měří nejmenší hodnotu tepové frekvence.
 - C. Na displeji se zobrazí nápis ERROR, pokud nedržíte správně snímače tepové frekvence po celou dobu měření (60 vteřin).
3. Po ukončení cvičení vypnete zvukovou signalizaci stisknutím libovolného tlačítka.



Výsledek:

F1-F2: Vrcholový sportovec

F2-F3: Pravidelně cvičící uživatel

F3-F4: Průměrný uživatel

4. Stiskněte libovolné tlačítko pro návrat do manuálního programu (P1).

Manuální program s konstantní zátěží (P2 – STEADY MANUAL)

Vstoupení do stejnoměrného manuálního programu (P2), pokud se zrovna nacházíte v jiném programu:

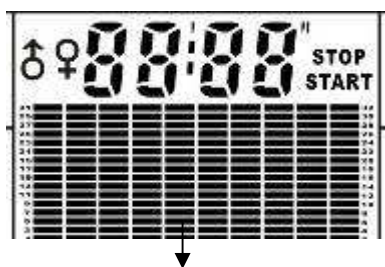


Manuální program s konstantní zátěží (P2)

- Tlačítko START/STOP: Stisknutím tohoto tlačítka pozastavíte program.
- Tlačítko UP, DOWN: Těmito tlačítky si můžete vybrat stejnoměrný manuální program (P2), pokud se zrovna nacházíte v jiných programech.
- Tlačítko ENTER: Jakmile vstoupíte stejnoměrného manuálního programu (P2), stiskněte toto tlačítko pro zadání hodnot parametrů – zátěže (LEVEL), času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES).
- Tlačítko UP, DOWN: Parametr, u kterého nastavujete hodnotu, se vždy rozblíká. Tlačítka UP, DOWN použijte pro zvýšení a snížení hodnoty. Pokud jedno z tlačítek přidržíte, hodnota parametru se bude zvyšovat nebo snižovat rychleji.

POZNÁMKA: Pokud přidržíte jedno z tlačítek během nastavování zátěže, zátěž se zvýší nebo sníží každou sekundu o 1 stupeň.

- Tlačítko ENTER: Stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte nastavenou hodnotu parametru a zahájíte nastavení dalšího parametru.



Účelem stejnoměrného manuálního programu je zachovat po celou dobu cvičení konstantní zátěž nebo výkon. Proto můžete nastavit zátěž nebo výkon pouze v režimu nastavení, když je přístroj pozastaven.

Stupeň zátěže nelze měnit v průběhu cvičení.

POZNÁMKA: Pokud toto tlačítko nestisknete během nastavení parametrů, nastavená hodnota se neuloží a po 16 vteřinách se počítač přepne zpět do úvodního zobrazení stejnoměrného manuálního programu (P2).

Parametry se nastavují v tomto pořadí: **čas** (TIME, rozsah: 0:00-99:00, jednotka přičítání/odčítání: 1 minuta), **vzdálenost** (DISTANCE, rozsah: 0-999km/h nebo 999 mph, jednotka přičítání/odčítání: 1 km nebo 1 mph), **kalorie** (CALORIES, rozsah: 0-999 Kcal, jednotka přičítání/odčítání: 1 Kcal).

Stisknutím tlačítka ENTER hodnotu parametru potvrdíte a začnete nastavovat hodnotu následujícího parametru.

Stiskněte UP nebo DOWN pro zvýšení nebo snížení hodnoty parametru.

f. **START/STOP:** Po nastavení všech parametrů stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Dbejte na správně uchopení snímačů tepové frekvence.

1. Hodnota tepové frekvence:

Symbol  se rozbliká na displeji, jestliže je měřena tepová frekvence.

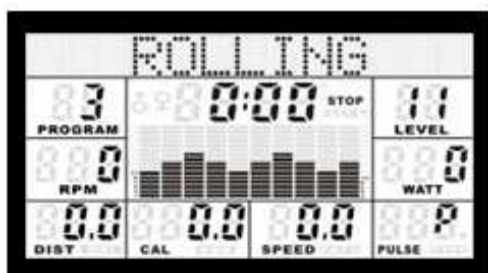
Pokud neuchopíte správně snímače po dobu 8 vteřin, měření tepové frekvence se vypne.

2. Zvuková signalizace označující konec cvičení:

Jakmile dokončíte cvičební program, dojde ke zvukové signalizaci. Signalizaci můžete přerušit stisknutím libovolného tlačítka. Po skončení cvičení se počítač přepne zpět do úvodního zobrazení manuálního režimu.

Přednastavené programy (P3-P8)

Vstoupení do jednoho z přednastavených programů (P3-P8), pokud se zrovna nacházíte v jiném programu:



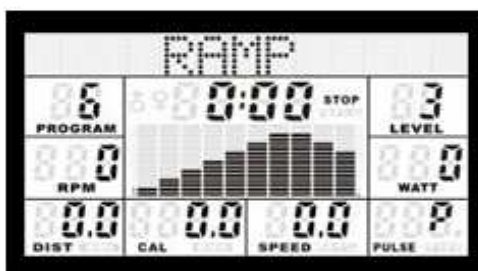
KOLÍSÁNÍ (P3)



ÚDOLÍ (P4)



SPALOVÁNÍ TUKU (P5)



SVAH (P6)



HORA (P7)



INTERVALY (P8)

- Tlačítko START/STOP: Stisknutím tohoto tlačítka pozastavíte program.
- Tlačítko UP, DOWN: Těmito tlačítky si můžete vybrat jeden z programů 3-16, pokud se zrovna nacházíte v jiných programech.
- Tlačítko ENTER: Jakmile vstoupíte jednoho z programů 3-16, stiskněte toto tlačítko pro zadání hodnot parametrů – zátěže (LEVEL), času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES).
- Tlačítko UP, DOWN: Parametr, u kterého nastavujete hodnotu, se vždy rozblíká. Tlačítka UP, DOWN použijte pro zvýšení a snížení hodnoty. Pokud jedno z tlačítek přidržíte, hodnota parametru se bude zvyšovat nebo snižovat rychleji.

POZNÁMKA: Pokud přidržíte jedno z tlačítek během nastavování zátěže, zátěž se zvýší nebo sníží každou sekundu o 1 stupeň.

- Tlačítko ENTER: Stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte nastavenou hodnotu parametru a zahájíte nastavení dalšího parametru.

POZNÁMKA: Pokud toto tlačítko nestisknete během nastavení parametrů, nastavená hodnota se neuloží a po 16 vteřinách se počítač přepne do úvodního zobrazení jednoho z programu 3-8.

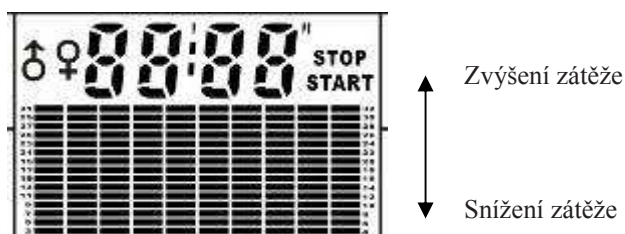
Parametry se nastavují v tomto pořadí: **čas** (TIME, rozsah: 5:00-99:00, jednotka přičítání/odčítání: 1 minuta), **vzdálenost** (DISTANCE, rozsah: 0-999km/h nebo 999 mph, jednotka přičítání/odčítání: 1 km nebo 1 mph), **kalorie** (CALORIES, rozsah: 0-999 Kcal, jednotka přičítání/odčítání: 1 Kcal).

Stisknutím tlačítka ENTER hodnotu parametru potvrdíte a začnete nastavovat hodnotu následujícího parametru.

Stiskněte UP nebo DOWN pro zvýšení nebo snížení hodnoty parametru.

- f. START/STOP: Po nastavení všech parametrů stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Dbejte na správně uchopení snímačů tepové frekvence.

Tlačítka UP, DOWN použijte pro zvýšení/snížení zátěže.



POZNÁMKA:

1. **Hodnota tepové frekvence:**

Symbol  se rozblíká na displeji, jestliže je měřena tepová frekvence.

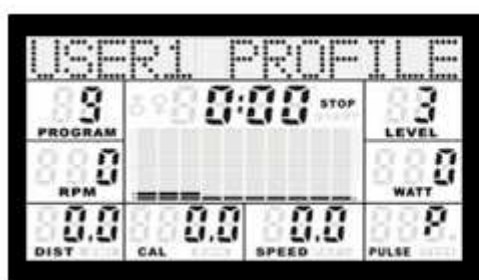
Pokud neuchopíte správně snímače po dobu 8 vteřin, měření tepové frekvence se vypne.

2. **Zvuková signalizace označující konec cvičení**

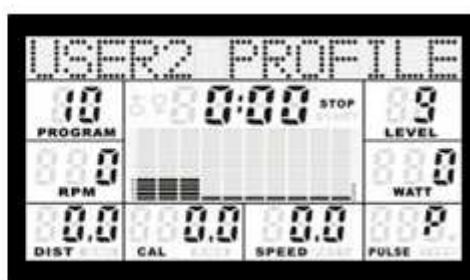
Jakmile dokončíte cvičební program, dojde ke zvukové signalizaci. Signalizaci můžete přerušit stisknutím libovolného tlačítka. Po skončení cvičení se počítač přepne zpět do úvodního zobrazení manuálního režimu.

Uživatelské programy (P9-P10)

Vstoupení do jednoho z uživatelských programů (P9-P10), pokud se zrovna nacházíte v jiném programu:



UŽIVATELSKÝ PROGRAM 1 (P9)



UŽIVATELSKÝ PROGRAM 2 (P10)

- a. Tlačítko START/STOP: Stisknutím tohoto tlačítka pozastavíte program.
- b. Tlačítko UP, DOWN: Těmito tlačítky si můžete vybrat jeden z programů 9-10, pokud se zrovna nacházíte v jiných programech.
- c. Tlačítko ENTER: Jakmile vstoupíte do jednoho z programů 9-10, stiskněte toto tlačítko pro zadání hodnot parametrů – času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES), sloupečku 1 (COLUMN 1), ..., sloupečku 10 (COLUMN 10).

- d. Tlačítko UP, DOWN: Parametr, u kterého nastavujete hodnotu, se vždy rozbliká. Tlačítka UP, DOWN použijte pro zvýšení a snížení hodnoty. Pokud jedno z tlačítek přidržíte, hodnota parametru se bude zvyšovat nebo snižovat rychleji.

POZNÁMKA: Pokud přidržíte jedno z tlačítek během nastavování zátěže v 10 sloupečcích, zátěž se zvýší nebo sníží každou sekundu o 1 stupeň.

- e. Tlačítko ENTER: Stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte nastavenou hodnotu parametru a zahájíte nastavení dalšího parametru.

POZNÁMKA: Pokud toto tlačítko nestisknete během nastavení parametrů, nastavená hodnota se neuloží a po 16 vteřinách se počítač přepne do úvodního zobrazení jednoho z programu 9-10.

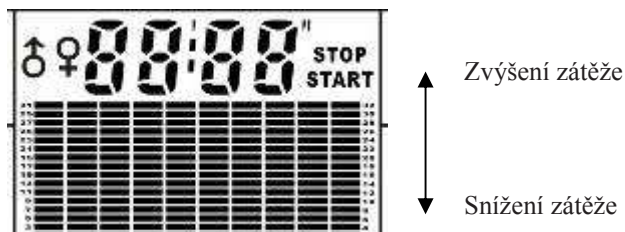
Parametry se nastavují v tomto pořadí: **čas** (TIME, rozsah: 5:00-99:00, jednotka přičítání/odčítání: 1 minuta), **vzdálenost** (DISTANCE, rozsah: 0-999km/h nebo 999 mph, jednotka přičítání/odčítání: 1 km nebo 1 mph), **kalorie** (CALORIES, rozsah: 0-999 Kcal, jednotka přičítání/odčítání: 1 Kcal), **1. sloupeček** (COLUMN 1, nastavení délky časového intervalu, zvolení zátěže v rozsahu 1-32, jednotka přičítání/odčítání: 1 stupeň) – **10. sloupeček** (COLUMN 10, nastavení délky časového intervalu, zvolení zátěže v rozsahu 1-32, jednotka přičítání/odčítání: 1 stupeň).

Stisknutím tlačítka ENTER hodnotu parametru potvrdíte a začnete nastavovat hodnotu následujícího parametru.

Stiskněte UP nebo DOWN pro zvýšení nebo snížení hodnoty parametru.

- f. START/STOP: Po nastavení všech parametrů stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Dbejte na správně uchopení snímačů tepové frekvence.

Tlačítka UP, DOWN použijte pro zvýšení/snížení zátěže.



POZNÁMKA:

3. Hodnota tepové frekvence:

Symbol  se rozbliká na displeji, jestliže je měřena tepová frekvence.

Pokud neuchopíte správně snímače po dobu 8 vteřin, měření tepové frekvence se vypne.

4. Zvuková signalizace označující konec cvičení

Jakmile dokončíte cvičební program, dojde ke zvukové signalizaci. Signalizaci můžete přerušit stisknutím libovolného tlačítka. Po skončení cvičení se počítač přepne zpět do úvodního zobrazení manuálního režimu.

Programy 11-14

Vstoupení do jednoho z programů (P11-P14), pokud se zrovna nacházíte v jiném programu:



60% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE (P11)



75% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE (P12)



85% KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE (P13)



CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P14)

- Tlačítko START/STOP: Stisknutím tohoto tlačítka pozastavíte program.
- Tlačítko UP, DOWN: Těmito tlačítky si můžete vybrat jeden z programů 11-14, pokud se zrovna nacházíte v jiných programech.
- Tlačítko ENTER: Jakmile vstoupíte do jednoho z programů 11-14, stiskněte toto tlačítko pro zadání hodnot parametrů – času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES), věku (AGE).
- Tlačítko UP, DOWN: Parametr, u kterého nastavujete hodnotu, se vždy rozblíká. Tlačítka UP, DOWN použijte pro zvýšení a snížení hodnoty. Pokud jedno z tlačítek přidržíte, hodnota parametru se bude zvyšovat nebo snižovat rychleji.

POZNÁMKA: Pokud přidržíte jedno z tlačítek během nastavování rychlosti v časovém intervalu, rychlost se zvýší nebo sníží každou sekundu o 1 stupeň.

- Tlačítko ENTER: Stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte nastavenou hodnotu parametru a zahájíte nastavení dalšího parametru.

POZNÁMKA: Pokud toto tlačítko nestisknete během nastavení parametrů, nastavená hodnota se neuloží a po 16 vteřinách se počítač přepne do úvodního zobrazení programu 15.

Parametry se nastavují v tomto pořadí: **čas** (TIME, rozsah: 5:00-99:00, jednotka přičítání/odčítání: 1 minuta), **vzdálenost** (DISTANCE, rozsah: 0-999km/h nebo 999 mph, jednotka přičítání/odčítání: 1 km nebo 1 mph), **kalorie** (CALORIES, rozsah: 0-999 Kcal, jednotka přičítání/odčítání: 1 Kcal), **věk** (AGE, rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odčítání: 1 rok), **cílová tepová frekvence** (TARGET H.R., rozsah: 60-220 úderů za minutu, jednotka přičítání/odčítání: 10 úderů za minutu).

PŘEHLED:

60% = 60% z maximální tepové frekvence (220) v závislosti na věku

75% = 75% z maximální tepové frekvence (220) v závislosti na věku

90% = 90% z maximální tepové frekvence (220) v závislosti na věku

Jestliže je věk uživatele 30 let, 60% hodnota z maximální frekvence bude 114 tepů za minutu. Pokud během cvičení tepová frekvence uživatele překročí nastavenou hodnotu, zobrazí se na displeji upozornění SLOW DOWN – zpomalte rychlost nebo snižte zátěž.

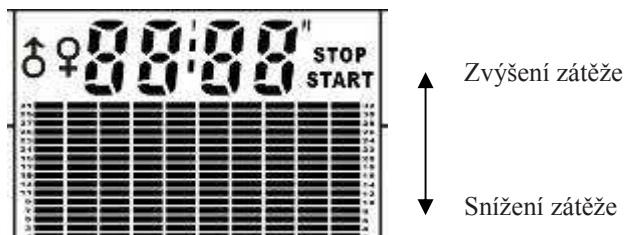
Přestože je nejnižší hodnota pro nastavení věku 10 let, dětem se nedoporučuje cvičit na přístroji.

Stisknutím tlačítka ENTER hodnotu parametru potvrdíte a začnete nastavovat hodnotu následujícího parametru.

Stiskněte UP nebo DOWN pro zvýšení nebo snížení hodnoty parametru.

- f. START/STOP: Po nastavení všech parametrů stiskněte tlačítka START/STOP pro zahájení cvičení. Dbejte na správně uchopení snímačů tepové frekvence.

Tlačítka UP, DOWN použijte pro zvýšení/snížení zátěže.



POZNÁMKA:

5. Hodnota tepové frekvence:

Symbol  se rozbliká na displeji, jestliže je měřena tepová frekvence.

Pokud neuchopíte správně snímače po dobu 8 vteřin, měření tepové frekvence se vypne.

6. Zvuková signalizace označující konec cvičení

Jakmile dokončíte cvičební program, dojde ke zvukové signalizaci. Signalizaci můžete přerušit stisknutím

Program pro nastavení vzdálenosti (P15)

Vstoupení do programu (P15), pokud se zrovna nacházíte v jiném programu:



PROGRAM PRO NASTAVENÍ VZDÁLENOSTI (P15)

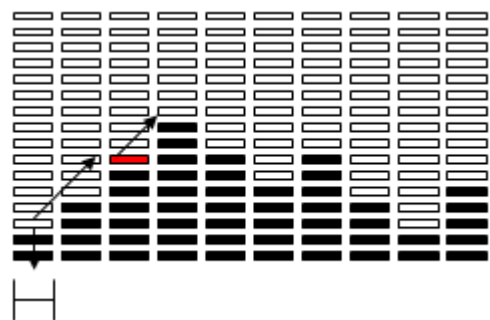
- Tlačítko START/STOP: Stisknutím tohoto tlačítka pozastavíte program.
- Tlačítko UP, DOWN: Těmito tlačítky si můžete vybrat program (P15), pokud se zrovna nacházíte v jiných programech.
- Tlačítko ENTER: Jakmile vstoupíte do programu (P15), stiskněte toto tlačítko pro zadání hodnot parametrů – vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES), sloupečku 1 (COLUMN 1), ..., sloupečku 10 (COLUMN 10).
- Tlačítko UP, DOWN: Parametr, u kterého nastavujete hodnotu, se vždy rozblíká. Tlačítka UP, DOWN použijte pro zvýšení a snížení hodnoty. Pokud jedno z tlačítek přidržíte, hodnota parametru se bude zvyšovat nebo snižovat rychleji.

POZNÁMKA: Pokud přidržíte jedno z tlačítek během nastavování časového intervalu, rychlost se zvýší nebo sníží každou sekundu o 1 stupeň.

- Tlačítko ENTER: Stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte nastavenou hodnotu parametru a zahájíte nastavení dalšího parametru.

POZNÁMKA: Pokud toto tlačítko nestisknete během nastavení parametrů, nastavená hodnota se neuloží a po 16 vteřinách se počítač přepne do úvodního zobrazení jednoho z programu 9-10.

POZNÁMKA: Parametry se nastavují v tomto pořadí: **vzdálenost** (DISTANCE, rozsah: 0-999km/h nebo 999 mph, jednotka přičítání/odčítání: 1 km nebo 1 mph), **1. sloupeček** (COLUMN 1, nastavení délky časového intervalu, zvolení zátěže v rozsahu 1-32, jednotka přičítání/odčítání: 1 stupeň) – **10. sloupeček** (COLUMN 10, nastavení délky časového intervalu, zvolení zátěže v rozsahu 1-32, jednotka přičítání/odčítání: 1 stupeň).



100 metrů, 0,1 km

Nastavená vzdálenost je rozdělena do 10 sloupečků.

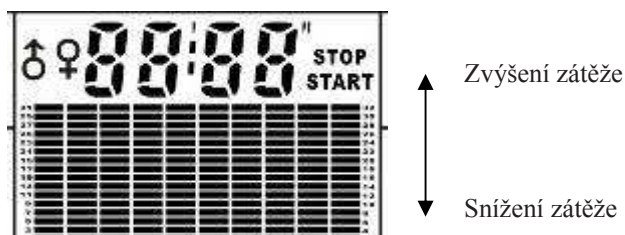
100 metrů (0,1 km)/1 sloupeček. Jakmile je dosažena vzdálenost 100 m (0,1 km), rozblíká se další sloupeček.

Stisknutím tlačítka ENTER hodnotu parametru potvrdíte a začnete nastavovat hodnotu následujícího parametru.

Stiskněte UP nebo DOWN pro zvýšení nebo snížení hodnoty parametru.

- f. START/STOP: Po nastavení všech parametrů stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Dbejte na správně uchopení snímačů tepové frekvence.

Tlačítka UP, DOWN použijte pro zvýšení/snížení zátěže.



POZNÁMKA:

1. Hodnota tepové frekvence:

Symbol  se rozblíká na displeji, jestliže je měřena tepová frekvence.

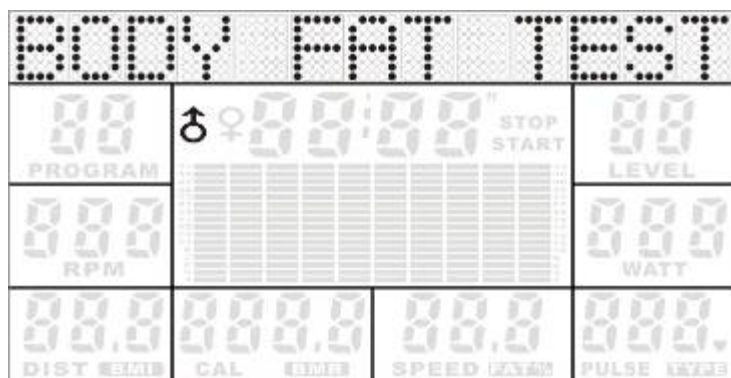
Pokud neuchopíte správně snímače po dobu 8 vteřin, měření tepové frekvence se vypne.

2. Zvuková signalizace označující konec cvičení

Jakmile dokončíte cvičební program, dojde ke zvukové signalizaci. Signalizaci můžete přerušit stisknutím libovolného tlačítka. Po skončení cvičení se počítač přepne zpět do úvodního zobrazení manuálního režimu.

Program pro měření tělesného tuku (P16)

Vstoupení do programu (P16), pokud se zrovna nacházíte v jiném programu:



PROGRAM PRO MĚŘENÍ TELESNÉHO TUKU (P16)

- Tlačítko START/STOP: Stisknutím tohoto tlačítka pozastavíte program.
- Tlačítko UP, DOWN: Těmito tlačítky si můžete vybrat program (P16), pokud se zrovna nacházíte v jiných programech.
- Tlačítko ENTER: Jakmile vstoupíte do programu (P16), stiskněte toto tlačítko pro zadání hodnot parametrů – výšky (HEIGHT), váhy (WEIGHT), věku (AGE), pohlaví (GENDER).
- Tlačítko UP, DOWN: Parametr, u kterého nastavujete hodnotu, se vždy rozblíká. Tlačítka UP, DOWN použijte pro zvýšení a snížení hodnoty. Pokud jedno z tlačítek přidržíte, hodnota parametru se bude zvyšovat nebo snižovat rychleji.

POZNÁMKA: Pokud přidržíte jedno z tlačítek během nastavování časového intervalu, rychlost se zvýší nebo sníží každou sekundu o 1 stupeň.

e. Tlačítko ENTER: Stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte nastavenou hodnotu parametru a zahájíte nastavení dalšího parametru.

POZNÁMKA: Pokud toto tlačítko nestisknete během nastavení parametrů, nastavená hodnota se neuloží a po 16 vteřinách se počítač přepne do úvodního zobrazení programu 16.

POZNÁMKA: Parametry se nastavují v tomto pořadí: **výška** (HEIGHT, rozsah: 110-250 cm, nebo 3' 08''- 8' 00'', jednotka přičítání/odečítání: 0,5 cm, nebo 1 palec), **váha** (WEIGHT, rozsah: 10-200 kg nebo 23-400 liber, jednotka přičítání/odečítání: 1 kg nebo 0,5 libry), **věk** (AGE, rozsah: 10-99 let, jednotka přičítání/odečítání: 1 rok), **pohlaví** (GENDER – muž X žena (male X female)).

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

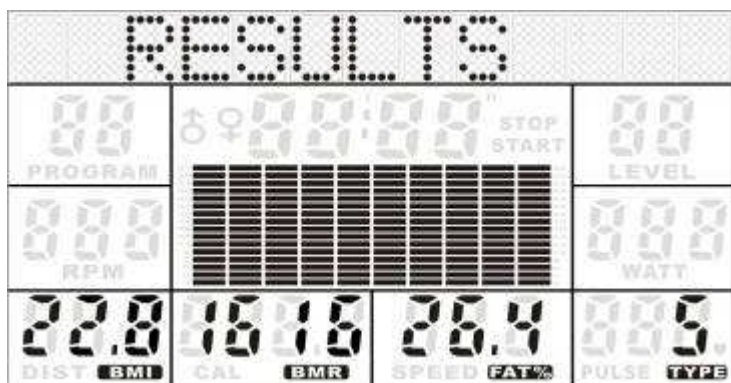
Stisknutím tlačítka ENTER hodnotu parametru potvrdíte a začnete nastavovat hodnotu následujícího parametru.

Stiskněte UP nebo DOWN pro zvýšení nebo snížení hodnoty parametru.

f. Tlačítko START/STOP: Stiskněte toto tlačítko pro změření poměru tělesného tuku.

g. Držte snímače tepové frekvence na madlech. Po 8 vteřinách dojde k vyhodnocení tělesného tuku.

h. Výsledek se zobrazí na displeji.



VÝSLEDEK MĚŘENÍ

1. BMI (INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI):

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

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

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

2. BMR (BAZÁLNÍ METABOLICKÝ VÝDEJ):

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

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

3. TĚLESNÝ TYP:

Tělesné typy lze rozdělit do 5 kategorií:

Typ 1	5% ~ 14% (tuk v %)	Podváha
Typ 2	15% ~ 24% (tuk v %)	Štíhlost
Typ 3	25% ~ 29% (tuk v %)	Standard
Typ 4	30% ~ 39% (tuk v %)	Nadváha
Typ 5	40% ~ 50% (tuk v %)	Obezita


OHLÁŠENÍ CHYBY (ERROR):

Jestliže se na displeji zobrazí nápis ERROR, stiskněte opět tlačítko START/STOP pro zahájení měření poměru tělesného tuku. Dbejte na správné uchopení snímačů tepové frekvence na madlech.



NASTAVENÍ PARAMETRŮ

Nápis na displeji	Rozsah	Popis
TIME	0:00 - 99:00	<ol style="list-style-type: none">Hodnota času bude při cvičení narůstat, dokud nedosáhne 99:59. Poté se bude hodnota zvyšovat opět od 0:00.Jestliže jste nastavili délku cvičení, čas se bude odpočítávat. Jakmile dosáhne hodnota 0, dojde ke zvukové signalizaci (48 pípnutí během 12 vteřin). Zvukovou signalizaci ukončíte stisknutím libovolného tlačítka.
CALORIE	10 - 990 Kcal	<ol style="list-style-type: none">Hodnota kalorií bude narůstat, dokud nedosáhne 990 Kcal. Poté bude hodnota narůstat opět od 0.Pokud jste nastavili, kolik kalorií chcete při cvičení spálit, bude se hodnota odpočítávat, dokud nedosáhne 0. Následně dojde ke zvukové signalizaci (48 pípnutí během 12 vteřin). Zvukovou signalizaci ukončíte stisknutím libovolného tlačítka.
DISTANCE	0.0 - 999 km/h; mílí za hodinu	<ol style="list-style-type: none">Hodnota vzdálenosti bude narůstat až do 999 km/h (mph). Po dosažení této hodnoty se bude vzdálenost počítat opět od počátku.Jestliže jste nastavili vzdálenost, kterou chcete urazit, bude se hodnota odpočítávat, dokud nedosáhne 0. Následně dojde ke zvukové signalizaci (48 pípnutí během 12 vteřin). Zvukovou signalizaci ukončíte stisknutím libovolného tlačítka.

PULSE	40 - 240 úderů za minutu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na displeji se zobrazí symbol  při měření tepové frekvence. 2. Pokud se na displeji zobrazí nápis SLOW DOWN, znamená to, že je Vaše tepová frekvence vyšší, než nastavená cílová tepová frekvence. V tomto případě je třeba zvolnit tempo nebo ubrat zátěž. 3. Jakmile přestanete šlapat po dobu 4 vteřin, zobrazí se nastavená hodnota tepové frekvence.
WATT	30 - 350	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jestliže je během cvičení frekvence otáček menší než 15 otáček za minutu po dobu delší než 8 vteřin, dojde k automatickému zabrzdění přístroje. Tímto způsobem dochází k ochraně magnetického brzdného systému a prodloužení životnosti dílů. Napomáhá to také k opětovnému zvýšení rychlosti. Jakmile bude frekvence otáček větší než 15 otáček za minutu, stupeň zátěže se přizpůsobí nastavené hodnotě. 2. Jakmile přestanete šlapat po dobu 4 vteřin, zobrazí se nastavená hodnota.
RPM	15 - 999	Pokud přestanete šlapat po dobu 4 vteřin, zobrazí se nastavená hodnota.
SPEED	0 ~ 99.9 mil za hodinu/ Km/h	Pokud přestanete šlapat po dobu 4 vteřin, zobrazí se nastavená hodnota.
AGE	10 - 99	Přestože je nejnižší hodnota pro nastavení věku 10 let, dětem se nedoporučuje cvičit na přístroji.
HEIGHT	110 - 250 cm (3' 08'' ~ 8' 00'')	
WEIGHT	10 to 220 kg (23 - 400 liber)	
BMR	1 - 9999 Kcal	
BMI	1 - 99.99	

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 trenážeru (alespoň 1 m).

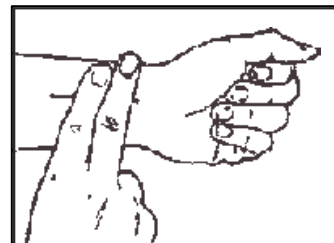
NÁROČNOST CVIČENÍ

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.

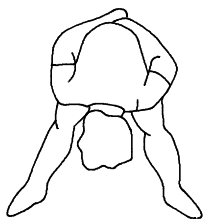
PROTAŽENÍ

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

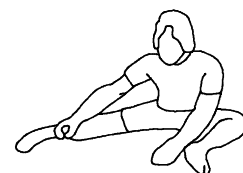
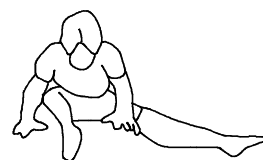
Předklony pro protažení spodní části zad

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



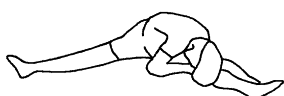
Předklony v dřepu na jedné noze

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 hmity. Cvik opakujte 10x k jedné i k druhé noze.



Předklon v širokém stoji rozkročném

Proved'te široký stoj rozkročný a předkloňte se (viz. obrázek). Pomocí rukou opatrně přitáhněte horní polovinu těla k jedné noze. Hlavu nechejte volně viset směrem dolů. Neprovádějte 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. Protážení svalů po cvičení je důležité a opět je třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání.

SEZNAM DÍLŮ

Číslo	Díl	Množství
1	Hlavní rám	1
2	Přední nosník	1
3	Zadní nosník	1
4	Hlavní tyč	1
5	Pevné madlo	1
6	Levé horní madlo	1
7	Pravé horní madlo	1
8	Levá pohyblivá tyč	1
9	Pravá pohyblivá tyč	1
10	Levá pedálová tyč	1
11	Pravá pedálová tyč	1
12	Přední krytka (L)	1
13	Přední krytka (P)	1
14	Zadní krytka (L)	1
15	Zadní krytka (P)	1
16	Kryt hlavního rámu	1
17	Ovládací panel	1
18	Držák ovládacího panelu	1
19	Krytka ovládacího panelu	1
20	Kryt baterií	1
21	Přední krytka na hlavní tyč	1
22	Objímka	1
23	Odkládací plocha	1
24	Horní destička snímače	2
25	Dolní destička snímače	2
26	Snímač tepové frekvence - destička	4
27	Pěnová rukojeť (40mm)	2
28	Krytka pevného madla (ψ 31.8mm)	2
29	Pěnová rukojeť (225mm)	2

30	Krytka – pohyblivá tyč	2
31	Přední krytka – pohyblivá tyč	2
32	Zadní krytka – pohyblivá tyč	2
33	Pedál	2
34	Protiskluzová část pedálu	2
35	Kolečko	2
36	Krytka (50x100mm)	4
37	Kladka (120mm)	1
38	Kladka (235mm)	1
39	Magnet	1
40	Pás (1126mm J8)	1
41	Pás (1059mm J8)	1
42	Obdélníkový konektor	1
43	Pevný držák ovládacího panelu	1
44	Přední hliníková krytka	1
45	Zadní hliníková krytka	1
46	Vymezovací podložka – pohyblivá tyč	2
47	Vymezovací podložka – pedálová tyč	2
48	Vymezovací podložka – spojovací	4
49	Levá klika	1
50	Pravá klika	1
51	Osa kliky	1
52	Připevňovací destička	2
53	Elektrodynamická brzda (EMS)	1
54	Ovladač	1
55	Vymezovací podložka – připevňovací destička	1
56	Kardanová hřídel	1
57	Přihrádka na ložisko	1
58	Regulovatelná nožička	5

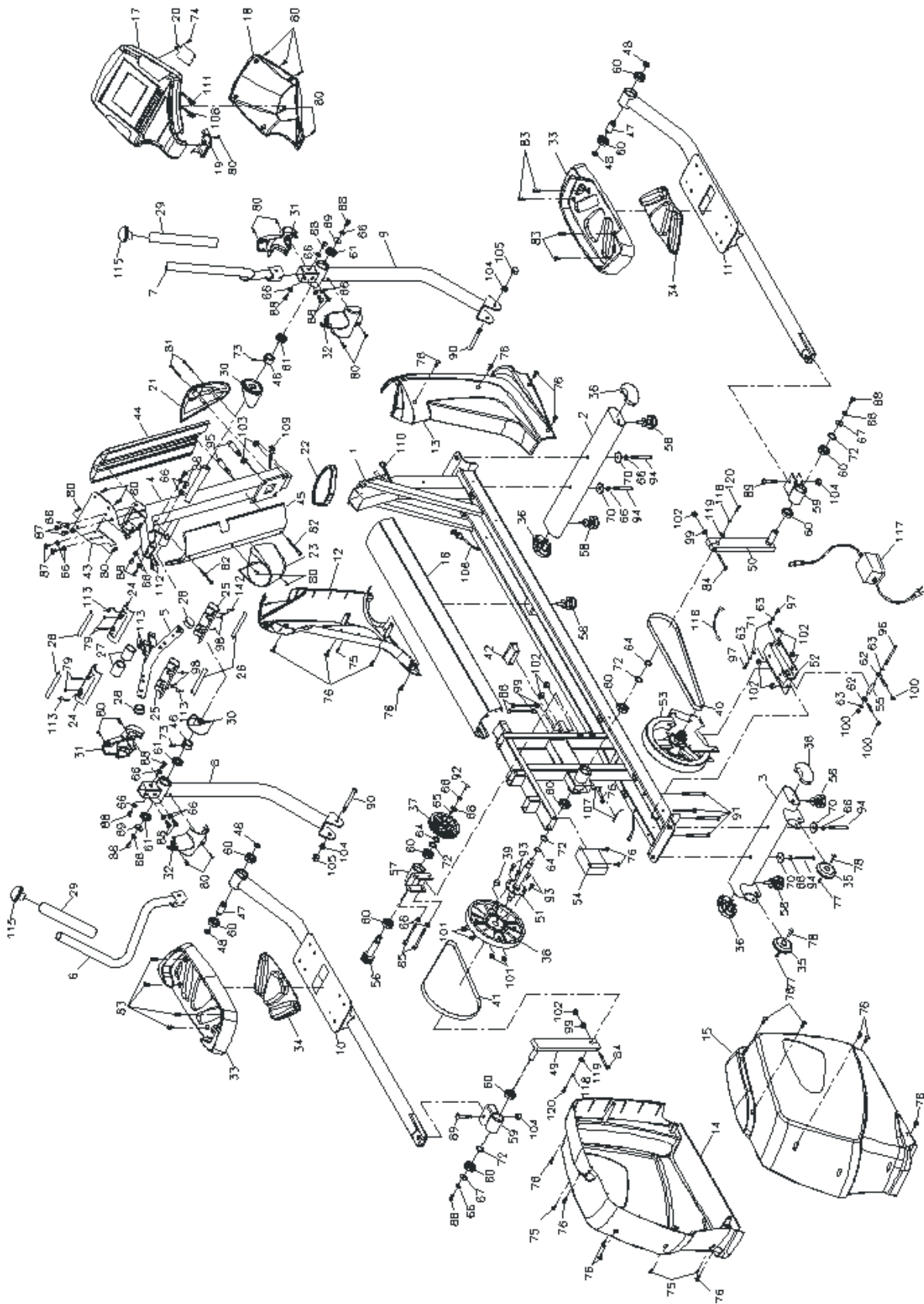
59	Konektor – pedálová tyč	2
60	Ložisko (6004)	12
61	Ložisko (6905)	4
62	Šroub s okem	2
63	Pojistná matice (M6)	4
64	C-kroužek	3

65	Pero s plochými čely	1
66	Pojistná matice (M8)	25
67	Podložka (8x26x2.0t)	2
68	Podložka (8x23x2.0t)	1
69	Podložka (8x30x2.0t)	2

70	Podložka (8x38x2.0t)	4
71	Podložka (6x13x2.0t)	4
71	Podložka (21x30x1.0t)	5
72	Imbusový šroub (M8x1.25x10mm)	2
73	Šroub(M3x10mm)	1
74	Šroub (M4x20mm)	4
75	Šroub (M5x18mm)	19
76	Šroub, kulatá hlava (M6xp1.0x12mm)	2
77	Šroub, kulatá hlava (35mm)	2
78	Šroub, kulatá hlava (M3x35mm)	4
79	Šroub, kulatá hlava (M5xp0.8x15mm)	20
81	Šroub, kulatá hlava (M5xp0.8x50mm)	2
82	Šroub, kulatá hlava (M5xp0.8x75mm)	2
83	Šroub (M8xp1.25x10mm)	8
84	Šroub (M8xp1.25x65mm)	2
85	Šroub (M8xp1.25x75mm)	2
86	Šestihranný šroub (M8xp1.25x100mm)	2
87	Šroub, kulatá hlava (M8xp1.25x12mm)	4
88	Šroub, kulatá hlava (M8xp1.25x16mm)	16
89	Šroub, kulatá hlava (M8xp1.5x50mm)	2
90	Šroub, kulatá hlava (M8xp1.5x85mm)	2
91	Vratový šroub (M8xp1.25x75mm)	4
92	Šestihranný šroub (M8xp1.25x15mm)	1
93	Šestihranný šroub (M8xp1.25x15mm)	4

94	Šestihranný šroub (M8xp1.25x65mm)	4
95	Šestihranný šroub (M10xp1.5x50mm)	2
96	Šroub (M6xp1.0x70mm)	1
97	Šroub (M6xp1.0x15mm)	2
98	Matice (M3)	4
99	Matice (M8xp1.25)	4
100	Nylonový matice (M6xp1.0)	3
101	Matice nylock (M8xp1.25x6.2t)	4
102	Matice nylock (M8xp1.25)	4
103	Matice nylock (M10xp1.5x8t)	2
104	Matice nylock (M10xp1.5)	4
105	Čepička	2
106	Konektor - adaptér	1
107	Kabel - snímač	1
108	Horní propojovací kabel	1
109	Střední propojovací kabel	1
110	Dolní propojovací kabel	1
111	Horní kabel - snímač	1
112	Střední kabel - snímač	1
113	Dolní kabel - snímač	2
115	Krytka	2
116	Propojovací kabel EMS	1
117	Adaptér	1

SCHÉMA



Záruční podmínky, reklamace

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

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

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888. Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není. „Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

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

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

Záruční podmínky

Záruční doba

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

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

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

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

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

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

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

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

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

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

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Prodávající 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. Prodávající 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 vyřídít 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
Reklamacie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamacie@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINE, 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
Reklamacie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

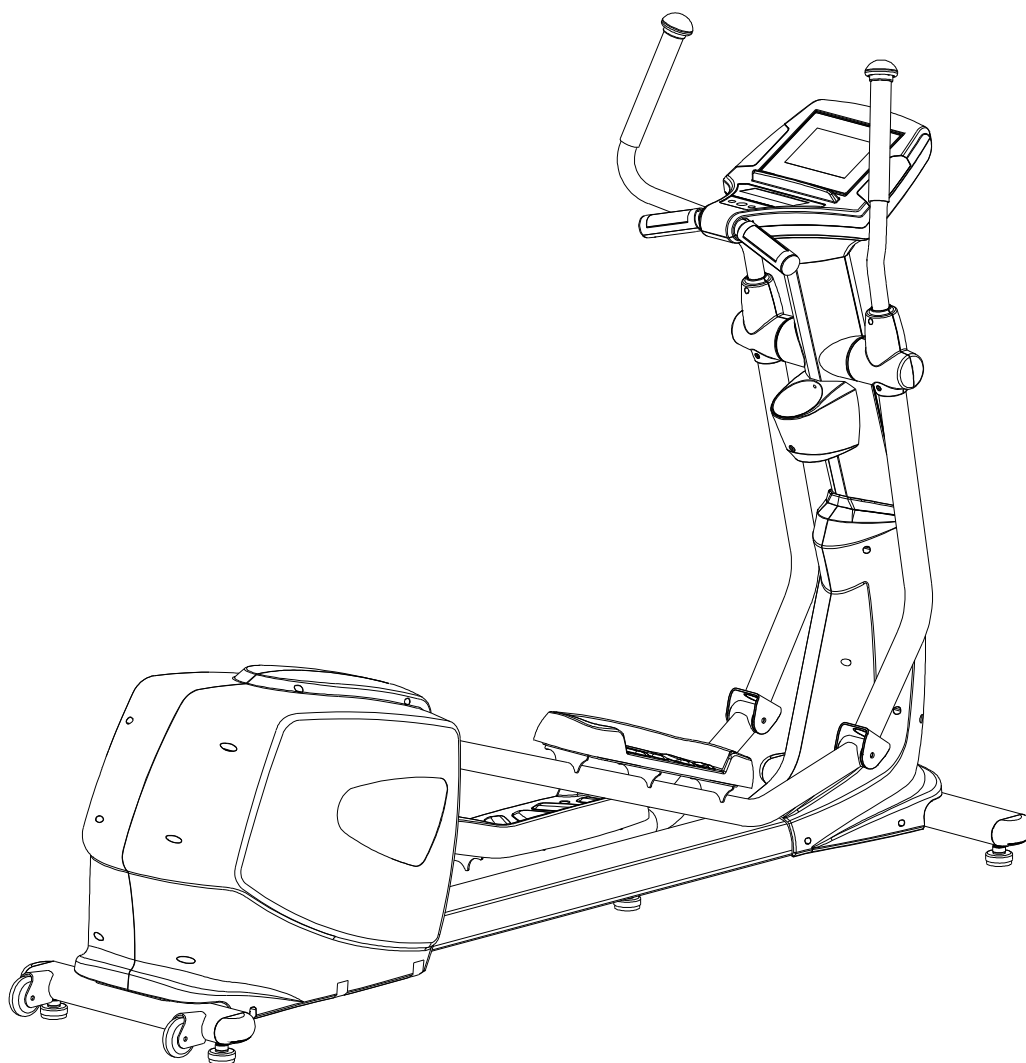
Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:



Návod na používanie – SK

IN 3878 Eliptical inSPORTline SEG EE-7502



POZOR!

Cvičenie môže predstavovať zdravotné riziko. Konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred samotným cvičením na tomto zariadení. Ak pociťujete slabosť alebo závrate, okamžite prestaňte cvičiť na zariadení. Môžete si spôsobiť vážne poranenie ak zariadenie nebolo správne zmontované alebo sa používa nesprávnym spôsobom. K vážnemu zraneniu môže taktiež dôjsť, ak nedodržiavate pokyny uvedené v tomto návode. Dbajte o to, aby deti a domáce zvieratá boli mimo dosah zariadenia keď sa používa. Vždy sa uistite, či sú všetky skrutky a matice dostatočne dotiahnuté pred každým použitím zariadenia. Dodržujte všetky bezpečnostné pokyny uvedené v tomto návode.

Výstraha:

Na zariadení smie cvičiť osoba s hmotnosťou maximálne 181 kg .

Výrobok sa môže mierne líšiť od vyobrazenia.

Vyrobené na Taiwane.



1. Bezpečnostné pokyny

POZOR: Pre zníženie rizika vážneho poranenia, prečítajte si pozorne nasledovné bezpečnostné pokyny ešte pred samotným používaním eliptického trénažera:

1. Prečítajte si všetky výstrahy nachádzajúce sa **eliptickom trénažeri**.
2. Pozorne si prečítajte návod na používanie a riadte sa pokynmi v ňom uvedenými ešte pred samotným používaním **eliptického trénažera**. Uistite sa, že zariadenie je správne zmontované a že sú dotiahnuté všetky dielce, ešte pred samotným používaním zariadenia.
3. Pre montáž tohto zariadenia odporúčame, aby boli prítomné dve osoby.
4. Dbajte o to, aby boli deti mimo dosah tohto **eliptického trénažera**. Nedovoľte deťom používať alebo hrať sa na **eliptickom trénažeri**. Dbajte o to, aby boli deti a zvieratá mimo dosah **eliptického trénažera**, keď sa používa.
5. Odporúčame, aby ste zariadenie umiestnili na vhodnú podložku.
6. Nastavujte a prevádzkujte **eliptický trénažer** na rovno a pevnom povrchu. Neumiestňujte **eliptický trénažer** kľzavý koberec alebo nerovný povrch.
7. Skontrolujte **eliptický trénažer** či nemá opotrebené alebo povolené komponenty ešte pred samotným používaním.
8. Dotiahnite alebo vymeňte akékoľvek povolené a opotrebené komponenty ešte pred samotným používaním **eliptického trénažera**.
9. Konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred samotným cvičením na zariadení. Ak kedykoľvek počas cvičenia, začnete pociťovať slabosť, nevoľnosť alebo akúkoľvek bolesť, prestaňte okamžite cvičiť a konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.
10. Dodržujte pokyny od svojho lekára týkajúce sa tvorby a vývoja Vášho osobného tréningového programu.
11. Zakaždým si vyberte vhodnú náročnosť cvičenia, ktorá najlepšie zodpovedá Vašej fyzickej sile a úrovne flexibility. Poznajte svoje hranice a trénujte s nimi. Zakaždým používajte prirodzený inštinkt pri cvičení
12. Pred používaním tohto zariadenia, prosím konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom pre vykonanie kompletnej zdravotnej prehliadky.
13. Nenoste voľné alebo rozopnuté oblečenie počas cvičenia na **eliptickom trénažeri**.

14. Nikdy necvičte naboso alebo v ponožkách, vždy majte obutú vhodnú obuv, ako je napríklad bežecká, vychádzková alebo krosová.
15. Dbajte o to, aby ste udržali rovnováhu počas používania, montáže, demontáže **eliptického trenážera**, stratou rovnováhy si môžete privodiť pád a následne vážne zranenie.
16. Majte obe nohy pevne a bezpečne na pedáloch počas cvičenia.
17. **Eliptický trenážer** by nemal byť používaný osobami s hmotnosťou vyššou ako 181 kg.
18. **Eliptický trenážer** môže byť súčasne používaný len jednou osobou.
19. Pre montáž zariadenie odporúčame účasť aspoň dvoch osôb a taktiež pre presun **eliptického trenážera**.
20. Údržba: vymeňte všetky poškodené dielce ihneď a/alebo nepoužívajte zariadenie pokiaľ nie je kompletne vykonaná oprava zariadenia alebo výmena poškodených dielcov.
21. Dbajte o to, aby ste mali dostatočný priestor pre prístup k zariadeniu a v okolí **eliptického trenážera**; dbajte o to, aby ste mali voľný priestor v okruhu cca 1 m od zariadenia keď na ňom cvičíte.

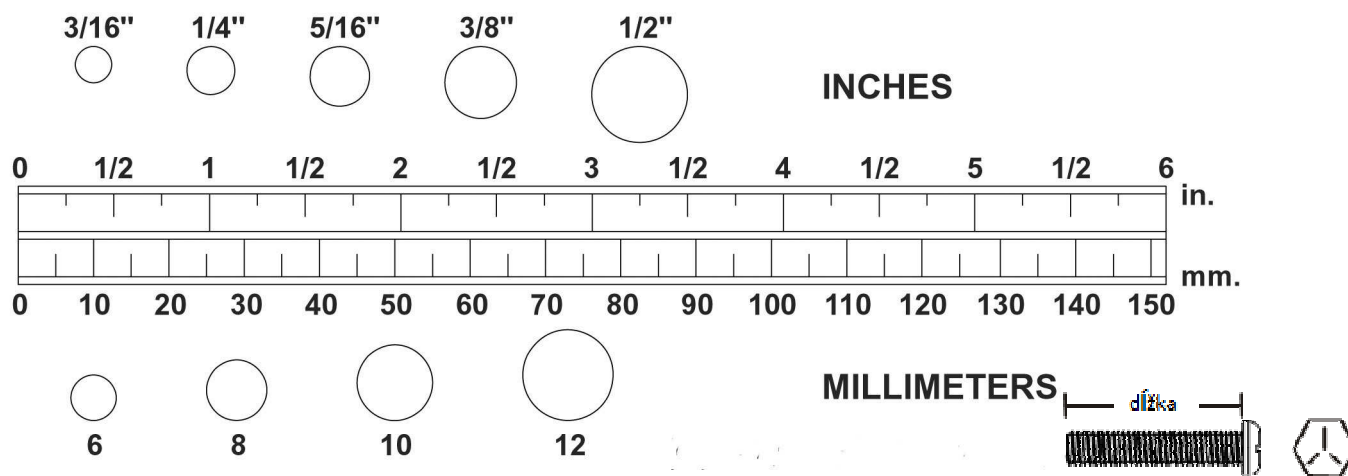
VÝSTRAHA: Pred tým ako začnete s cvičebným programom alebo programom na udržanie kondície, mali by ste konzultovať svoj zdravotný stav, aby ste zistili, či potrebujete komplexnú zdravotnú prehliadku. Týka sa to najmä osôb s vekom viac ako 35 rokov, alebo osôb, ktoré pred tým necvičili alebo trpia akoukoľvek chorobou.



Prečítajte si pozorne tieto bezpečnostné pokyny a riad'te sa podľa nich. Nedodržanie týchto pokynov môže viesť k vážnym poraneniam.



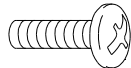
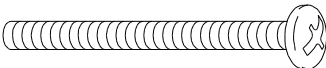
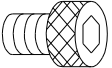
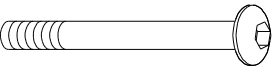
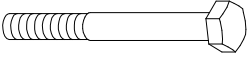
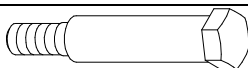


2. Identifikácia montážnych dielcov

Táto tabuľka Vám pomôže ľahšie identifikovať nástroje a súčiastky používané pri procese montáže. Umiestnite podložky matice alebo skrutky na veľkostné krúžky pre ich správnu veľkostnú identifikáciu. Použite malé meracie pole pre kontrolu a identifikáciu dĺžky skrutiek.



Pozn.: dĺžka skrutiek, okrem tých, ktoré majú plochú hlavičku, je meraná od spodnej časti hlavičky ku koncu skrutky. Skrutky s plochou hlavičkou sú merané od hlavičky po koniec skrutky.

Po vybalení zariadenie z balenia, otvorte sáčok s náradím a montážnymi dielcami a skontrolujte, či Vám nič nechýba – porovnajte si zoznam so skutočnosťou. Niektoré skrutky už môžu byť primontované k niektorej časti zariadenia.

	Číslo dielca a popis	Ks
	66 Poistná podložka (M8)	4
	70 Podložka (8x38x2.0t)	4
	80 Skrutka, oblá hlavička (M5xp0.8x15mm)	18
	81 Skrutka, oblá hlavička (M5xp0.8x50mm)	2
	83 Skrutka, nástrčná hlavička (M8xp1.25x10mm)	8
	90 Skrutka, oblá hlavička (M10xp1.5x85mm)	2
	94 Skrutka, 6hranná (M8xp1.25x65mm)	4
	95 Skrutka, 6hranná (M10xp1.5x50mm)	2
	104 Nylónová matica (M10xp1.5)	2
	105 Čiapočka matice	2

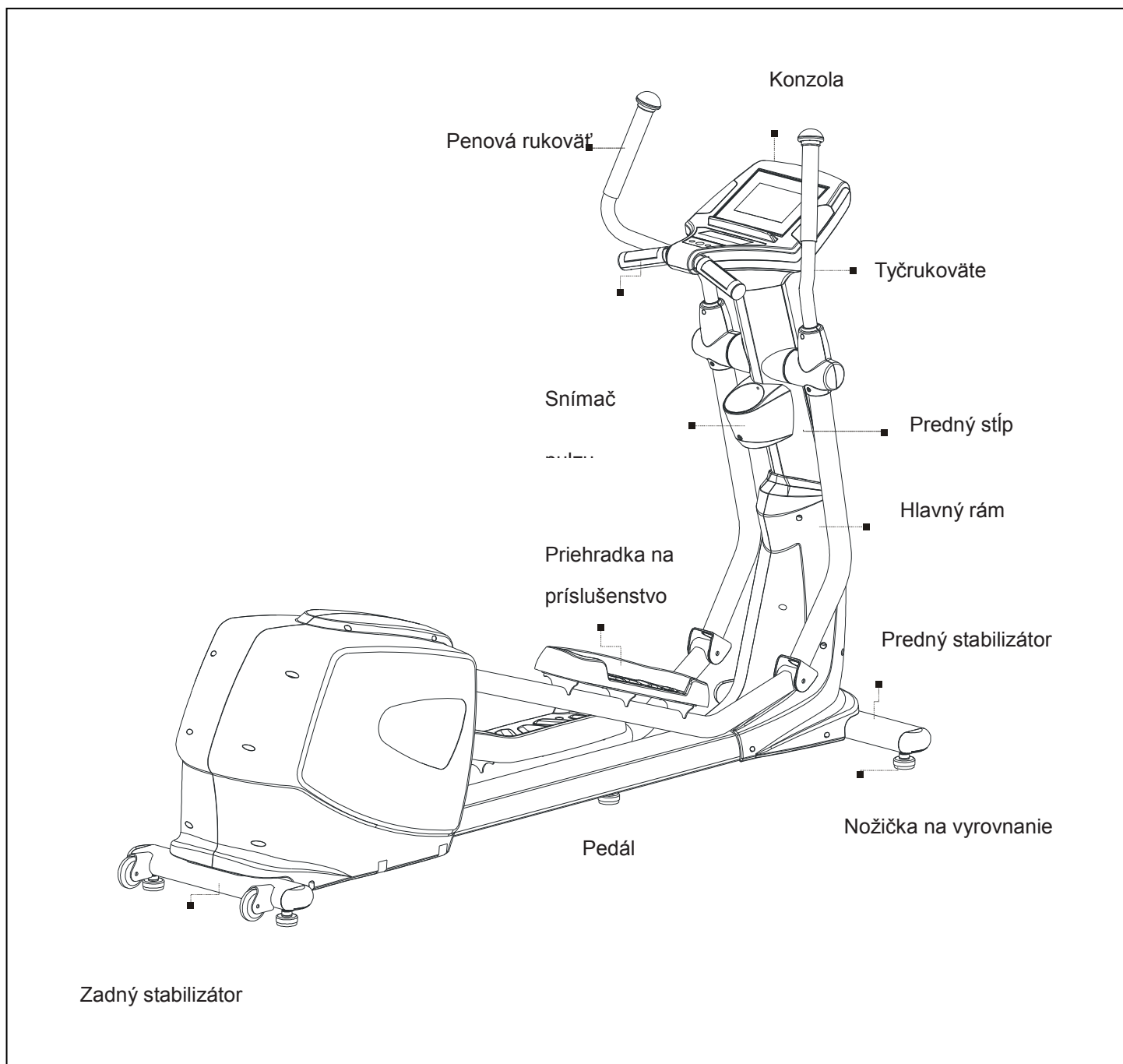
3. Predslov - pred tým ako začnete

Ďakujeme Vám, že ste si vybrali náš výrobok **eliptický trenážer**. Sme veľmi hrdí na výrobok tak vysokej kvality a dúfame, že Vám výrobok poskytne veľa hodín kvalitného cvičenia, aby ste sa cítili lepšie, vyzerali lepšie a užívali život naplno..

Áno, je skutočne dokázané, že pravidelným cvičením si môžete zlepšiť svoje fyzické ako aj mentálne zdravie.

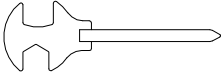




Príliš často, náš príliš uponáhľaný životný štýl obmedzuje náš čas a možnosť pre cvičenie. Toto zariadenie spája v sebe pohodlnú a jednoduchú metódu pre začatie boja, aby ste dali svojmu telu tvar a dosahovali šťastnejší a zdravší životný štýl. .

Pred tým ako začnete ďalej čítať, prosím pozrite si pozorne obrázok nižšie a oboznámte sa dostatočne s prvkami, ktoré sú oštitkované. Prečítajte si tento návod pozorne ešte pred samotným používaním zariadenia.

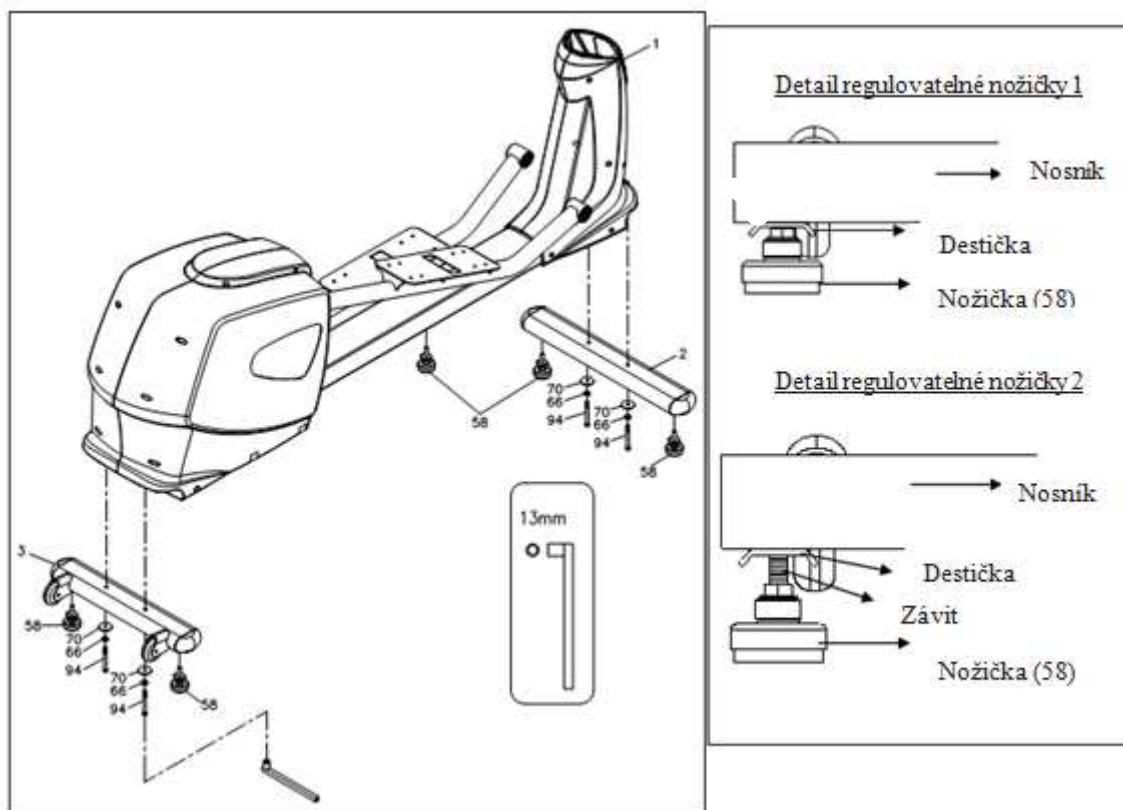


4. Pokyny pre montáž

Nasledovné náradie pre montáž je súčasťou dodávky so zariadením:

				
<u>Viacúčelový kľúč so skrutkovačom</u>	<u>Imbusový kľúč (6 mm)</u>	<u>Skrutkovač (6mm)</u>	<u>Nástrčný kľúč (13mm)</u>	<u>T-čkový nástrčný kľúč (17MM)</u>

Umiestnite všetky dielce z krabice na čistú plochu a umiestnite ich na podlahu pred seba. Odstráňte všetok baliaci materiál a dajte ho späť do krabice. Prečítajte si každý montážny krok veľmi pozorne ešte pred samotnou montážou.



Vyrovnanie-nastavenie: po umiestnení zariadenia na uvažované miesto pre cvičenie, skontrolujte stabilitu zariadenia. Ak zariadenie nie je stabilné, postupujte podľa nasledovných krokov:

Povoľte nastavovaciu nožičku (58) tak, aby ste uvoľnili nastavovaciu platničku. Nastavte nastavovaciu nožičku (58) taká by bolo zariadenie stabilné. Utiahnite nastavovaciu platničku bezpečne proti stabilizátoru, aby sa zaistila nastavovacia nožička (58) v stabilnej polohe ako je to ukázané na obrázku 2.

4.1 Krok 1 – Montáž nastavovacej nožičky

- ◆ Namontujte nastavovacie nožičky x 4 (58) k prednému stabilizátoru (2) a k zadnému stabilizátoru (3).
- ◆ Uistite sa, aby boli nastavovacie nožičky (58) dostatočne dotiahnuté k stabilizátorom (2, 3) až pokým sa skrutka kompletne neutiahne ako je to ukázané na obrázku 1 v pravom hornom rohu.

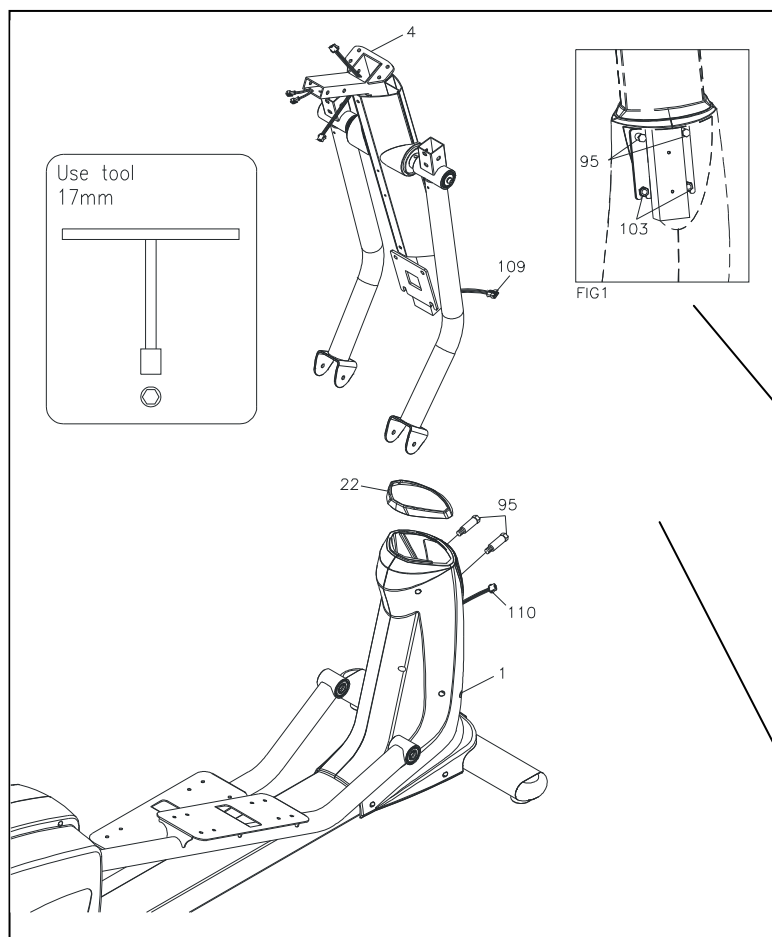
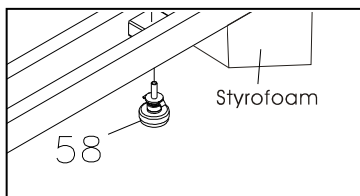
4.2 Krok 2 – Montáž stabilizátora

Primontujte predný stabilizátor (2) a zadný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) a zaistite ich pomocou 4 x podložiek (8x38x2.0t) (70), 4 x poistných podložiek (M8)(66) a 4 x šesťhranných skrutiek (M8xp1.25x65mm) (94) pomocou nástrčného kľúča (13mm) (viď obrázok vyššie)

4.3 Krok 3 – Montáž nastavovacej nožičky

Namontujte jednu vyrovnávaciu nožičku (58) v strede hlavného rámu (1) zo spodnej strany.

Pozn.: Montáž vyrovnávacej nožičky (58) bude jednoduchšia ak pod hlavný rám (1) vložíte jednu zo Styrofoamu (peny) (alebo iný vhodný predmet).



Pozn.: nedoťahujte úplne skrutky (95) až po montážny krok 8 pre ľahšiu montáž.

Pozn.: nedemontujte poistné matice (103) počas montáže.

4.4 Krok 4 – Montáž pravej hornej objímky

POZOR: Dajte pozor aby ste nepoškodili stredný spojovací kábel (109) počas vykonávania montážnych krokov 4-6.

Navlečte pravú hornú objímku (22) k pravej hornej časti predného stĺpu (4).

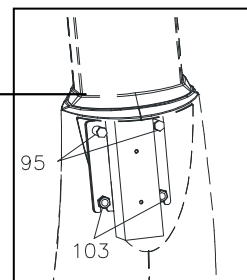
♦ Vid' obrázok vyššie. Uistite sa že smerovanie pravej hornej objímky (22) je v správnom smere.

4.5 Krok 5 – Montáž pravého horného stĺpu

a. Skontrolujte či 2 x nylónové zaisťovacie matice (M10x8t) (103) sú predmontované k prednej časti hlavného rámu (1) ako je to ukázané na obrázku v pravom hornom rohu, a uistite sa, či držiak s drážkou sa zľahka zasunul k predného stĺpu medzi matice a rám.

b. Nasuňte predný stĺp (4) do hlavného rámu (1) a zľahka zaistite pomocou 2 x šesťhranných skrutiek (M10xp1.5x50mm) (95) použitím T-čkového nástrčného kľúča(17mm) ako je to ukázané vyššie

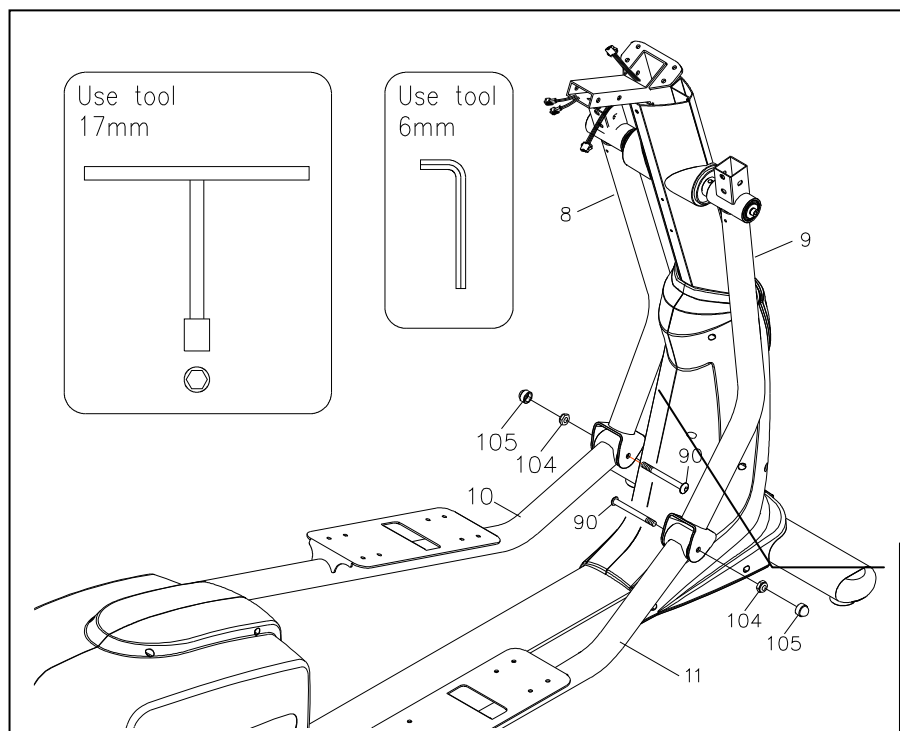
Pozn. Prosím nedotahujte úplne skrutky (95) alebo zaisťovacie matice (103) až pokým montážny krok 7 nie je kompletne ukončený



4.6 Krok 6 – Montáž káblov

Spojte stredný spojovací kábel (109) so spodným spojovacím káblom (110).

4.7 Krok 7 – Montáž ramena podpery pedálu & otočného ramena

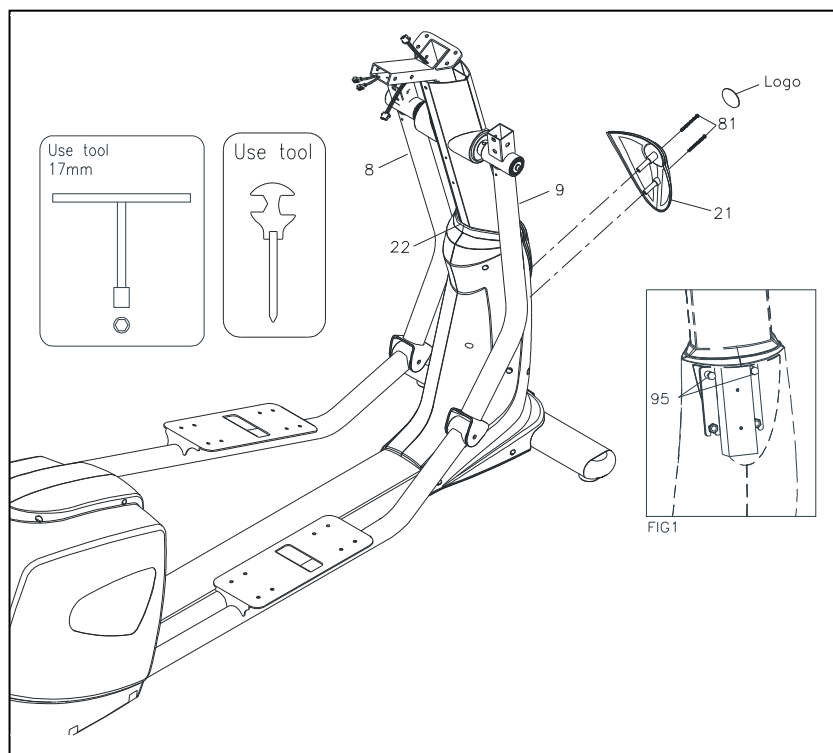


- Namontujte rameno podpery ľavého pedálu (10) k ľavému otočnému ramenu (8) a zaistite pomocou 1x skrutky (M10xp1.5x85mm) (90) a 1 x Nylónovej zaisťovacej matice (M10xp1.5) (104).
- Natlačte čiapočku matice (105) na Nylónovú zaisťovaciu maticu (M10xp1.5) (104).
- Opakujte rovnaký postup aj pre montáž ramena podpery pravého pedálu (11) k ľavému otočnému ramenu (9).

Pozn: Prosím uistite sa, či sú skrutky (90) vložené z vnútornej strany otočného ramena a matice (104) a čiapočky matic (105) sú namontované z vonkajšej strany.

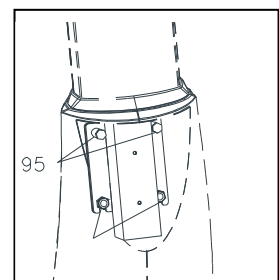
Pozn: uistite sa, či sú všetky skrutky dostatočne dotiahnuté, aby sa predišlo hluku/škrípaniu

4.8 Krok 8 – Montáž predného dekoratívneho krytu



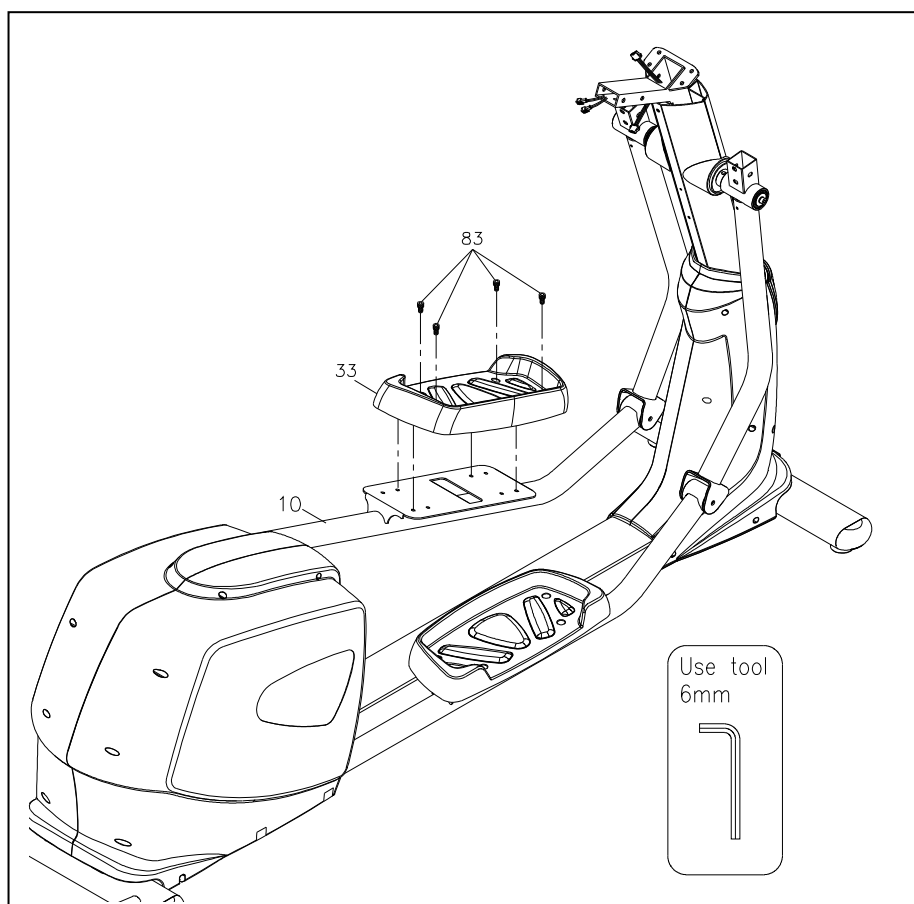
miesta hlavného rámu (1).

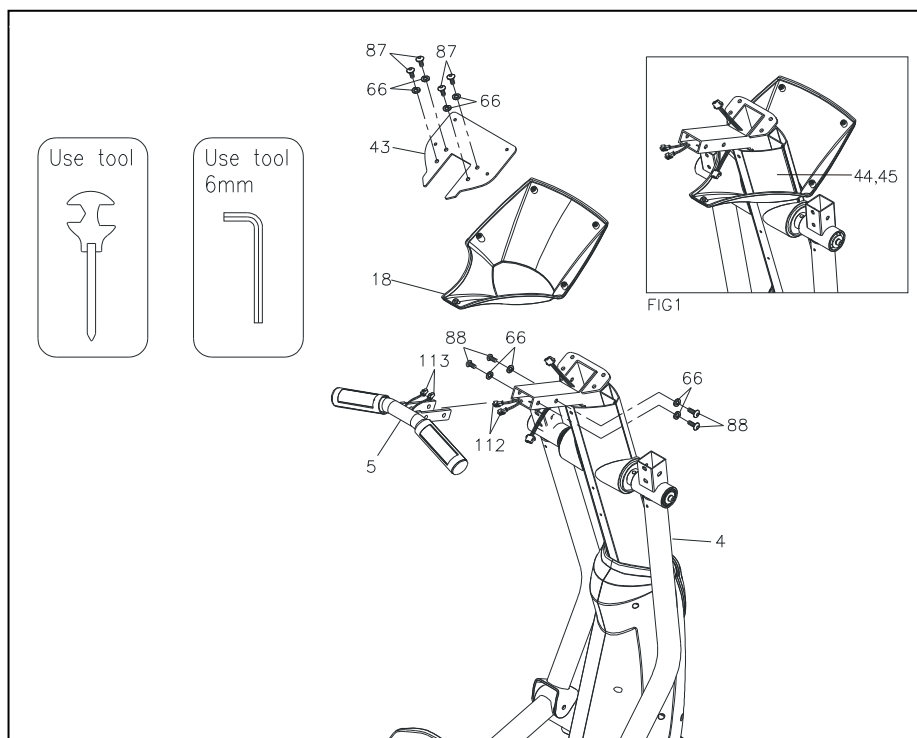
- Prosím vráťte sa späť pre úplné dotiahnutie 2 x šesťhranných skrutiek (M10xp1.5x50mm) (95) a 2 x zaistovacích matíc (103) pomocou T-čkového nástrčného kľúča (17mm) ako je to ukázané na obrázku.
- Primontujte predný vrchný dekoratívny kryt (21) k prednej časti hlavného rámu (1) pomocou 2 x skrutiek (M5xp0.8x50mm) (81).
- Prilepte samolepku loga na povrch predného dekoratívneho krytu (21).
 - ◆ Samolepka loga sa nachádza v jednom boxe s montážnym príslušenstvom.
- Navlečte vrchnú objímku (22) nadol do otvoreného



4.9 Krok 9 – Montáž pedálov

- Namontujte ľavý pedál (33L) k platničke pedálu na ramene, ktorá sa nachádza v strede podpory ramena ľavého pedálu (10) a zaistite ho pomocou 4x skrutiek (M8xp1.25x10mm) (83).
- Rovnaký postup opakujte pre montáž pravého pedálu (33R) k podpore ramena pravého pedálu (11).





4.10 Krok 10 – Montáž držiaka konzoly



POZOR: Dajte pozor, aby ste

nepoškodili stredný spojovací kábel snímača

(112) pokým vykonávate montážny krok 9.

Nasuňte držiak konzoly (18) k prednému stĺpu

(4) ako je to ukázané na obrázku FIG1

v pravom hornom rohu.

4.11 Krok 11– Montáž fixného držiaka konzoly

Pozn.: z prepravných dôvodov, 4 x skrutiek (M8xp1.25x12mm) (87) a 4 x zaisťovacích podložiek (M8)(66) sú namontované k prednému stĺpu (4).

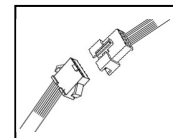
- Demontujte 4 x skrutiek (M8xp1.25x12mm)(87) a 4 x zaisťovacích podložiek (M8)(66) z predného stĺpu (4).
- Namontujte fixný držiak konzoly (43) k prednému stĺpu (4) a zaistite to pomocou 4 x skrutiek (M8xp1.25x12mm)(87) a 4 x zaisťovacích podložiek (M8)(66)

4.12 Krok 12 – Montáž stacionárnej rukoväte & káblov

Pozn.: z prepravných dôvodov, skrutky (M8xp1.25x16mm)(88) a zaisťovacie podložky (M8)(66) sú namontované k stacionárnej rukoväti (5).

- Demontujte 4 x skrutku (M8xp1.25x16mm)(88) a 4 x zaisťovaciu maticu (M8)(66) zo stacionárnej rukoväte (5).
- Pripojte stredný kábel snímača pulzu (112) a spodný kábel snímača pulzu (113) k stacionárnej rukoväti (5).

Pozn.: Po spojení konektorov jednotlivých káblov, zľahka potiahnite káble proti sebe a vyskúšajte či sú káble úplne a správne spojené.

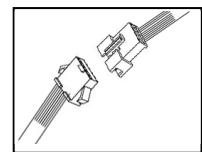


- Vložte stacionárnu rukoväť (5) do predného stĺpu (4) a zaistite to pomocou 4 x skrutkou (M8xp1.25x16mm)(88) a 4 x zaisťovacou maticou (M8)(66).

4.13 Krok 13 – Montáž káblov

- Pripojte vrchný kábel snímača pulzu (111) k strednému káblu snímača pulzu (112).
- Pripojte vrchný spojovací kábel (108) k strednému spojovaciemu káblu (109).

Pozn.: Počet kolíkov v konektore jednotlivých spojovaných káblov musí súhlasiť, aby sa mohli správne spojiť ako je to ukázané vyššie.



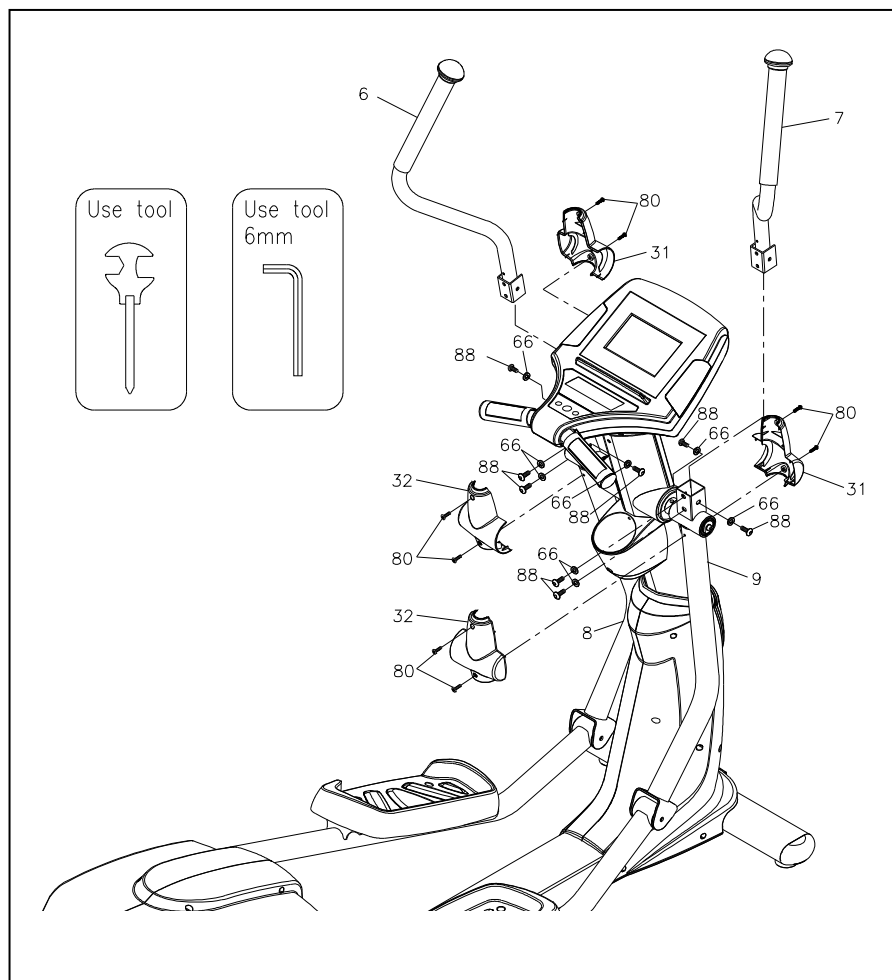
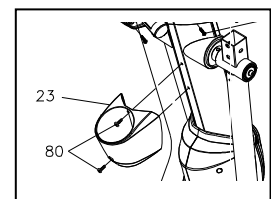
4.14 Krok 14 – Montáž konzoly & držiaka konzoly

- Umiestnite konzolu (17) k prednému stĺpu (4) a zaistite pomocou skrutiek (M5xp0.8x15mm) (80).
- Primontujte zadný kryt konzoly (19) ku konzole (17) pod stacionárnu rukoväť (5) a zaistite to pomocou skrutiek (M5xp0.8x15mm) (80).
- Navlečte držiak konzoly (18) na konzolu (17) a zaistite to pomocou skrutiek (M5xp0.8x15mm) (80).

4.15 Krok 15 – Montáž priehradky na príslušenstvo

Pozn.: z prepravných dôvodov, skrutky (M5xp0.8x15mm) (80) sú namontované k prednému stĺpu (4).

- Demontujte skrutky (M8xp1.25x15mm) (80) z predného stĺpa (4).
- Namontujte priehradku na príslušenstvo (23) k prednému stĺpu (4) a zaistite to pomocou skrutiek (M5xp0.8x15mm) (80).



4.16 Krok 16 – Montáž vrchných rukovätí

Pozn.: z prepravných dôvodov, skrutky (M8xp1.25x16mm)(88) a zaist'ovacie podložky (M8)(66) sú namontované k pravej a ľavej pohyblivej rukoväti (6, 7).

- Demontujte 8x skrutku (M8xp1.25x16mm) (88) a 8 x zaist'ovaciú podložku (M8) (66) z pravej a ľavej pohyblivej rukoväte (6, 7).
- Postupujte podľa montážneho obrázku, vložte pravú pohyblivú rukoväť (7) do pravého otočného ramena (9) a zaistite to pomocou 4x skrutiek (M8xp1.25x16mm)(88) a 4 x zaist'ovacích podložiek (M8)(66).

- c. Rovnaký postup zopakujte a pre montáž a zaistenie ľavej pohyblivej rukoväte (6) do ľavého otočného ramena (8).

4.17 Krok 17 – Montáž krytu pohyblivého ramena

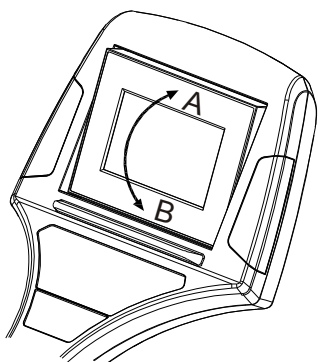
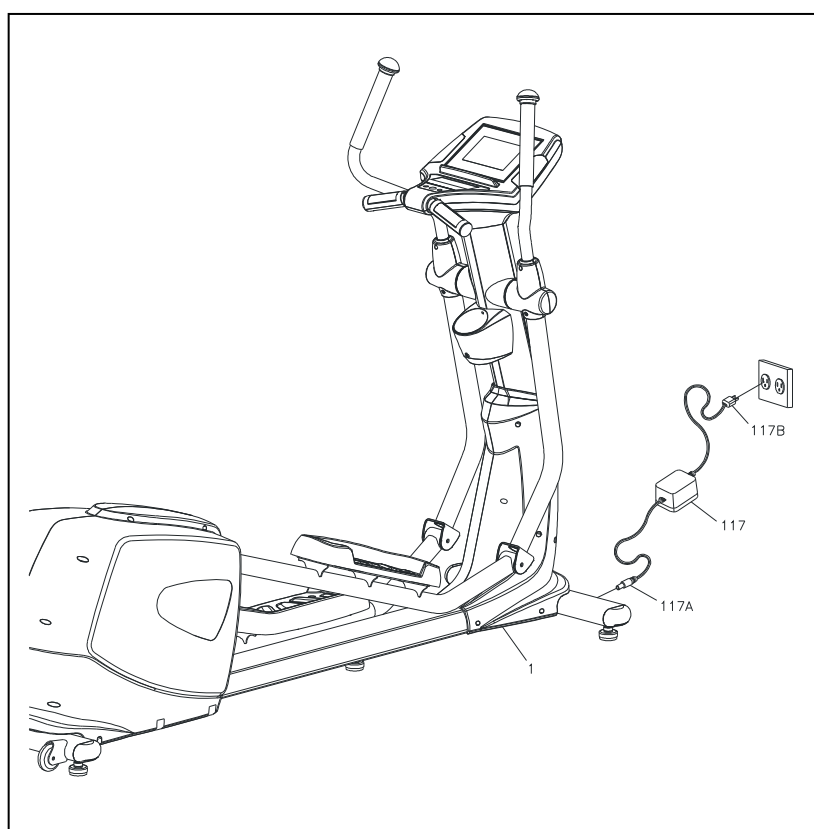
- a. Umiestnite predný kryt pohyblivého ramena (31) a zadný kryt pohyblivého ramena (32) cez pravé otočné rameno (9).
- b. Stiahnite kryty k sebe pomocou 4 x skrutiek (M5xp0.8x15mm) (80).
- c. Rovnaký postup opakujte aj pre montáž predného krytu pohyblivého ramena (31) a zadného krytu pohyblivého ramena (32) na oboch stranách ľavého otočného ramena (8).

Ako posledný montážny krok je kontrola, či sú všetky skrutky a matice dostatočne a bezpečne dotiahnuté pred samotným používaním zariadenia.

5. Obsluha zariadenia

5.1 Pripojenie elektrickej siete

- ◆ Pripojte kábel k prednej časti hlavného rámu (1).
- ◆ Pripojte kábel elektrického adaptéra (117B) do elektrickej siete.



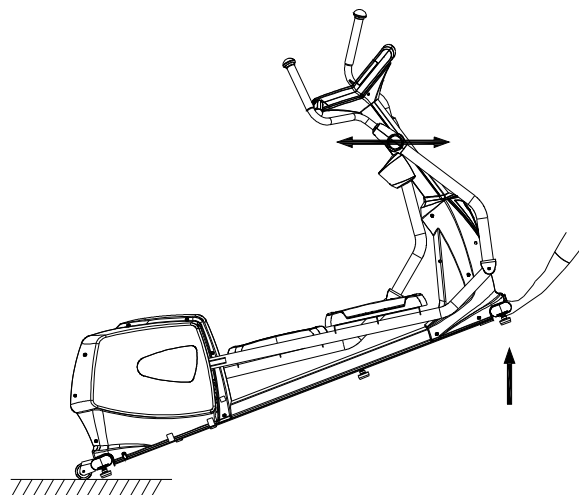
5.2 Nastavenie uhlu konzoly

Pre získanie najlepšieho pozorovacieho uhlu, stlačte display v bode „A“ alebo „B“ pre posun hore alebo dolu.

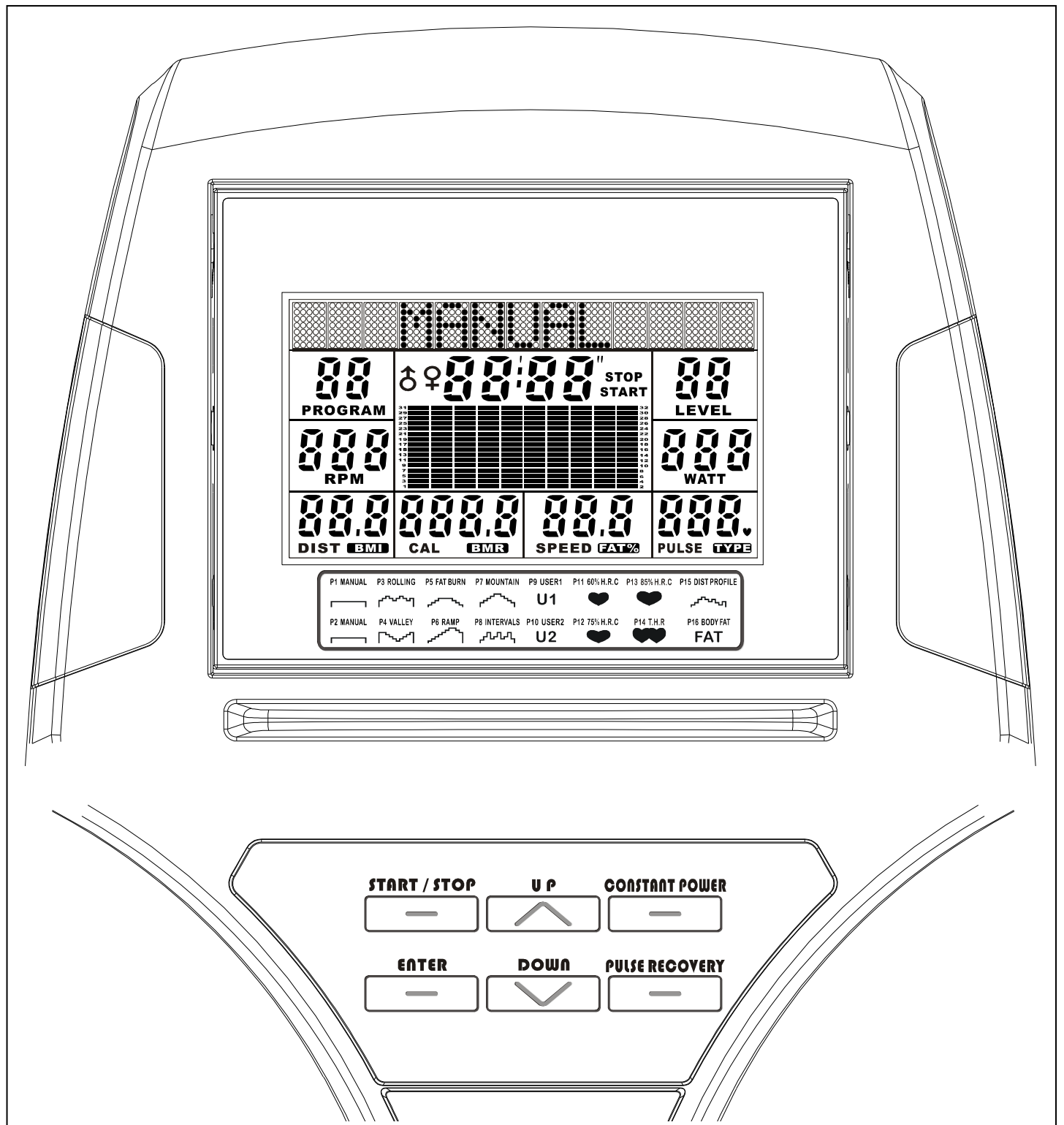
5.3 Ako presúvať eliptický trénažer

Presúvanie eliptického trénažera vykonáte tak, že ho podvihnete za predný stabilizátor a presuniete na kolieskach, ktoré sa nachádzajú v zadnej časti zariadenia na zadnom stabilizátore.

- ◆ Toto zariadenie si na presun môže vyžadovať dve osoby.
- ◆ Uistite sa, že podlaha je rovná, pokiaľ presúvate zariadenie.



6. Konzola

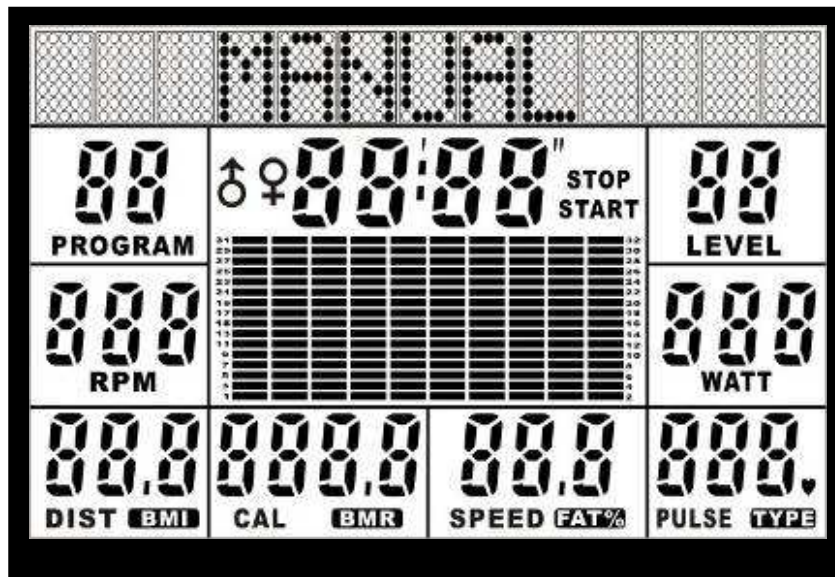


Pre ochranu magnetického brzdneho systemu a znizenie spotreby nahradnych dielcov a ich zivotnosti, ak je rychlost pedálovania nizsia ako otáčok za minutu (RPM) na viac ako 8 sekúnd počas cvičenia, system automaticky spusti brzdenie. Je to z dôvodu, aby Vám system napomohol opät' zrýchliť. Nastavená záťaž sa obnoví akonáhle sa dostanete na rychlost' pedálovania 15 RPM alebo viac.

6.1 Obsluha počítača

Zapnutie:

- Pedálovaním alebo stlačením akéhokoľvek tlačítka aktivujete konzolu.
- Aktivované LCD sa rozsvieti a súčasne zaznie dlhé pípnutie.
- Do základného nastavovacieho režimu sa dostanete po cca dvoch sekundách ako je to znázornené nižšie:



Základný manuálny program (P1)

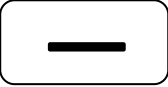
Vypnutie:

Konzola sa automaticky vypne po 4 minútach neaktivity a hodnoty všetkých funkcií sa vynulujú.

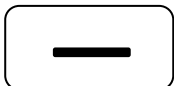
6.2 Zoznam programov:

P1	MANUAL-manuálny	32 možných úrovní nastavenia
P2	STEADY MANUAL-stabilný manuálny	Vyberte si jednu úroveň nastavenia, ktorá bude držať stabilnú záťaž
P3	ROLLING-kolísanie	Naprogramovaný profil
P4	VALLEY-údolie	Naprogramovaný profil
P5	FAT BURN-spaľovanie tuku	Naprogramovaný profil
P6	RAMP-sklon	Naprogramovaný profil
P7	MOUNTAIN-hory	Naprogramovaný profil
P8	INTERVALS-intervaly	Naprogramovaný profil
P9	USER 1 PROFILE-užívateľský 1	Nastavený profil užívateľom
P10	USER 2 PROFILE-užívateľský 2	Nastavený profil užívateľom
P11	60% H.R.C-kontrola srdiečného tepu	60% kontroly srdiečného tepu (H.R.C)
P12	75% H.R.C-kontrola srdiečného tepu	75% kontroly srdiečného tepu (H.R.C)
P13	85% H.R.C-kontrola srdiečného tepu	85% kontroly srdiečného tepu (H.R.C)
P14	T .H. R.-cieľový srdiečny tep	Nastavenie užívateľom ideálny cieľový srdiečny tep
P15	DIST PROFILE-vzdialenosť	Nastavenie programu vzdialenosti
P16	BODY FAT TEST-kontrola telesného tuku	Kontrola telesného tuku

6.3 Funkcie tlačítok:

<p>ENTER</p>  <p>VSTUP /POTVRDENIE</p>	<p>**Toto tlačítko sa dá obsluhovať dvoma spôsobmi**</p> <p>a. Stlačte tlačítko pre výber PROGRAM-programu , LEVEL-úrovne , TIME-času , DISTANCE-vzdialenosti , CALORIES-kalórií , AGE-veku , HEIGHT-výšky , TARGET H.R.-cieľového srdiečného tepu , GENDER-pohlavia a nastavenie hodnôt jednotlivých funkcií.</p> <p>◆ Stlačte tlačítko UP-hore alebo DOWN-dolu pre zvýšenie alebo zníženie hodnoty požadovanej funkcie.</p> <p>b. V režime SLEEP MODE-spiaci režim , stlačte toto tlačítko pre aktiváciu konzoly a návratu späť do základného manuálneho programu.</p>
--	---

START/ STOP



****Toto tlačítko sa dá obsluhovať dvoma spôsobmi****

a. **Reštart:** Podržte tlačítko stlačené po dobu viac ako **3 sekundy** pre vstup do

MANUAL MODE-manuálneho režimu ihneď bez nutnosti nastavovania hodnôt funkcií **LEVEL-úrovne** , **TIME-času** , **DISTANCE-vzdialenosti** , **CALORIES-kalórií** .

b. **START/ STOP tlačítko:**

1. Stlačte tlačítko pre spustenie cvičenia. “**START**” sa potom zobrazí v strede LCD okna.
2. Stlačte tlačítko pre pozastavenie programu. “**STOP**” sa potom zobrazí v strede LCD okna.
 - ◆ **RPM-otáčky za minútu** , **WATT-výkon** , **PULSE-pulz** , **SPEED-rýchlosť** vrátia sa späť na prednastavené hodnoty konzoly.
 - ◆ Stlačte tlačítko opäť pre spustenie cvičenia. Hodnoty funkcií **RPM-otáčky za minútu** , **WATT-výkon** , **PULSE-pulz** , **SPEED-rýchlosť** sa vrátia späť na hodnoty pre cvičenie.
3. Počas programu **BODY FAT TEST-testovanie telesného tuku** stlačte toto tlačítko pre detekciu hodnoty osobného telesného tuku.
4. Počas režimu **SLEEP MODE-spiaci režim** , stlačte tlačítko pre aktiváciu konzoly a návratu späť do základného manuálneho programu.

CONSTANT POWER



Konštantný výkon

****Toto tlačítko sa dá obsluhovať dvoma spôsobmi****

a. Pri programoch 1 ~15 (P1~P15), stlačte toto tlačítko pre zmenu z riadenia úrovne-**Level control** na riadenie výkonu-**Watt Control**.

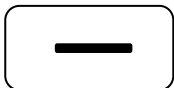


Pozn.:

- ◆ Tlačítko je funkčné len v režime **STOP MODE**.
- ◆ Tlačítko nie je možné používať pri týchto režimoch:
 1. Program na meranie telesného tuku (P16.)
 2. Nastavovanie hodnôt funkcií (**LEVEL-úroveň**, **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **AGE-vek**, **HEIGHT-výška**, **TARGET**

b. Počas režimu **SLEEP MODE-spiaci režim** , stlačte tlačítko pre aktiváciu konzoly a návratu späť do základného manuálneho programu.

PULSE RECOVERY



Obnova pulzu

****Toto tlačítko sa dá obsluhovať dvoma spôsobmi****

- a. Stlačte toto tlačítko pre zistenie hodnoty telesného pulzu.



Pozn.: Tlačítko nie je možné používať pri týchto režimoch:

1. Program na meranie telesného tuku (P16.)
2. Nastavovanie hodnôt funkcií (LEVEL-úroveň, TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, AGE-vek, HEIGHT-výška, TARGET H.R.-cieľový srdečný tep, GENDER - pohlavie)

- b. Počas režimu **SLEEP MODE-spiaci režim**, stlačte tlačítko pre aktiváciu konzoly a návratu späť do základného manuálneho programu.

UP - hore



****Toto tlačítko sa dá obsluhovať dvoma spôsobmi****

- a. Stlačte toto tlačítko na zvýšenie hodnoty požadovanej funkcie **LEVEL-úroveň** , **TIME-čas** , **DISTANCE-vzdialenosť** , **CALORIES-kalórie** , **AGE-vek** , **HEIGHT-výška** , **TARGET H.R.-cieľový srdečný tep** .
- ◆ dlhším podržaním tlačítka sa zvyšovanie hodnoty požadovanej funkcie zrýchli keď zvyšujete hodnotu **TIME-čas** , **DISTANCE-vzdialenosť** , **CALORIES-kalórie** , **AGE-vek** , **HEIGHT-výška** , **TARGET H.R.-cieľový srdečný tep** .



Pozn.: Dlhším podržaním tlačítka sa hodnota funkcie **LEVEL-úroveň** zrýchli, avšak len 1 krok/sekunda.

- b. Počas režimu **SLEEP MODE-spiaci režim** , stlačte tlačítko pre aktiváciu konzoly a návratu späť do základného manuálneho programu.

DOWN-nadol



****Toto tlačítko sa dá obsluhovať dvoma spôsobmi****

- a. Stlačte toto tlačítko na zníženie hodnoty požadovanej funkcie **LEVEL-úroveň** , **TIME-čas** , **DISTANCE-vzdialenosť** , **CALORIES-kalórie** , **AGE-vek** , **HEIGHT-výška** , **TARGET H.R.-cieľový srdečný tep** .
- ◆ dlhším podržaním tlačítka sa znižovanie hodnoty požadovanej funkcie zrýchli keď znižujete hodnotu **TIME-čas** , **DISTANCE-vzdialenosť** , **CALORIES-kalórie** , **AGE-vek** , **HEIGHT-výška** , **TARGET H.R.-cieľový srdečný tep** .

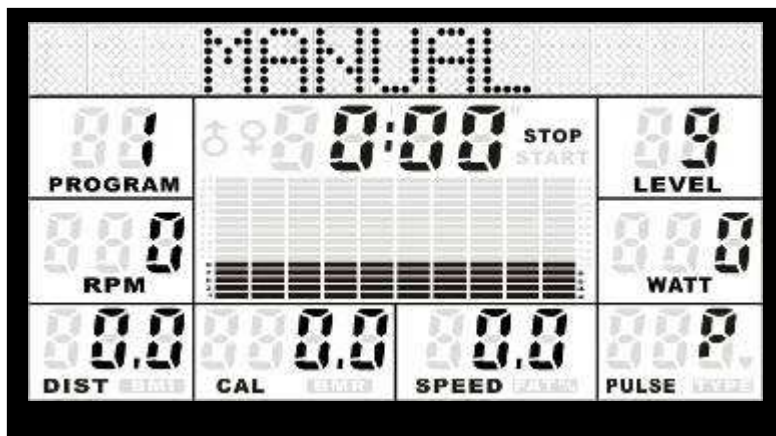
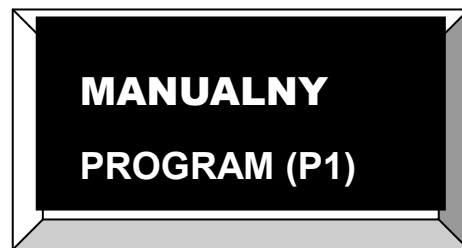


Pozn.: Dlhším podržaním tlačítka sa hodnota funkcie **LEVEL-úroveň** zrýchli, avšak len 1 krok/sekunda.

- b. Počas režimu **SLEEP MODE-spiaci režim** , stlačte tlačítko pre aktiváciu konzoly a návratu späť do základného manuálneho programu.

6.4 Manuálny program (P1)

- Sú dva spôsoby ako sa dostať do režimu **MANUAL PROGRAM (P1)**- manuálny program pokým ste v inom programe (P2~P16):



MANUALNY PROGRAM (P1)

1. Reštartovacie tlačítka:

- a. **START/STOP** tlačítka: Podržte tlačítka **START/STOP** na viac ako **3 sekundy** pre vstup do manuálneho programu

MANUAL PROGRAM .



Pozn.: Preskočte na krok B, ak užívateľ vstúpil do režimu MANUAL PROGRAM-manuálny program.

2. Normálna obsluha:

- a. **START/STOP** tlačítka: Stlačte tlačítka **START/STOP** pre pozastavenie aktuálneho programu.
- b. **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítka: Stlačte tlačítka **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre výber režimu **MANUALNY PROGRAM (P1)** pokým ste v iných režimoch/programoch (**STEADY MANUAL PROGRAM-stabilný manuálny (P2)**, **ROLLING PROGRAM-kolísavý (P3)**... **BODY FAT TEST-kontrola telesného tuku (P16)**)
- c. **ENTER** tlačítka: po vstupe do **MANUALNEHO PROGRAMU** , stlačte tlačítka **ENTER** pre nastavenie hodnôt jednotlivých funkcií (**LEVEL-úroveň** , **TIME-čas** , **DISTANCE-vzdialenosť** , **CALORIE-kalórie** .)
- d. **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítka: LCD okno potom zobrazuje blikajúcu hodnotu funkcie **LEVEL-úroveň** . Stlačte tlačítka **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre zvýšenie alebo zníženie požadovanej hodnoty funkcie **LEVEL-úroveň** .

- ◆ Držaním tlačítka **UP-hore**, sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota stúpa rýchlejšie keď zvyšujete **LEVEL-úroveň**, **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie**.



Pozn.: Držaním tlačítka UP-hore, hodnota funkcie LEVEL-úroveň sa bude zvyšovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

- ◆ Držaním tlačítka **DOWN-nadol**, sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota klesá rýchlejšie keď znižujete **LEVEL-úroveň**, **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie**.



Pozn.: Držaním tlačítka DOWN-nadol, hodnota funkcie LEVEL-úroveň sa bude znižovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

- e. **ENTER** tlačítko: Stlačte tlačítko **ENTER** pre potvrdenie hodnoty funkcie **LEVEL-úroveň** a pokračujte v nastavovaní hodnôt ostatných funkcií.



Pozn.: bez toho, že by ste stlačili tlačítko ENTER, konzola sa vráti späť do režimu MANUALNY PROGRAM po 16 sekundách neaktivity.

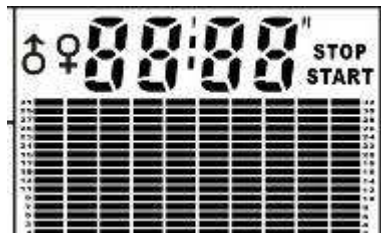
Pozn.: Konzola cykluje medzi jednotlivými funkciami nasledovne a umožňuje užívateľovi nastavovať hodnotu funkcií.

LEVEL-úroveň (1 až 32 úrovni; zvyšovanie po jednej úrovni) → **TIME-čas** (0:00 do 99:00; zvyšovanie po jednej minúte) → **DISTANCE-vzdialenosť** (0 do 999 km/hr alebo 999 mph; zvyšovanie po 1 km alebo 1 mph) → **CALORIES-kalórie** (0 do 999 Kcal; zvyšovanie po jednej Kcal)

- ◆ Stlačte tlačítko **ENTER** pre potvrdenie nastavených hodnôt funkcie a pokračujte v nastavovaní ďalšej funkcie.
- ◆ Stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre zvýšenie alebo zníženie hodnoty funkcie **LEVEL-úroveň**, **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIES-kalórie**.

- f. **START/STOP** tlačítko: po nastavení hodnôt všetkých funkcií, stlačte tlačítko **START/STOP** pre spustenie cvičenia. Senzory snímania pulzu držte vždy oboma rukami.

- ◆ Pri režime **START** alebo **STOP**, si užívateľ môže pomocou tlačítok **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** úroveň záťaže.



Zvyšovanie úrovne zát'aže




Znižovanie úrovne zát'aže



Pozn.:

1. Bez hodnoty pulzu:

- ◆ “” blikajúci symbol sa zobrazí akonáhle sa rozpozná Váš pulz.
- ◆ Ak neumiestniete ruky správne na snímače, konzola vypne snímanie pulzu po uplynutí 8 sekúnd bez signálu.

2. Zastavenie zvukového výstražného signálu:

- ◆ Keď je program ukončený, konzola Vás o tom upozorní zvukovou výstrahou. Stlačte akékoľvek tlačítko pre zastavenie pípajúceho tónu. Konzola sa potom vráti späť do **MANUALNEHO PROGRAMU**.

d'alšie funkčné tlačítka:

- zmena ovládania režimu úrovne **LEVEL** na ovládanie režimu **WATT** :

1. **START/STOP** tlačítko: stlačte tlačítko **START/STOP** pre pozastavenie aktuálneho programu.
“STOP” sa zobrazí v strede LCD obrazovky.
2. **CONSTANT POWER-konštantný výkon** tlačítko: stlačte tlačítko **CONSTANT POWER-konštantný výkon** pre zmenu ovládania režimu úrovne **LEVEL** na ovládanie režimu **WATT** .



Pozn.: tlačítko funguje len v režime STOP.

3. **ENTER** tlačítko: pre potvrdenie ovládania výberu hodnoty funkcie **WATT** , stlačte tlačítko **ENTER** .
 4. **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítko: stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-dolu** pre zvýšenie alebo zníženie hodnoty funkcie **WATT** (rozsah od 30 do 350 watt; zvyšovanie po 10 watt)
 5. **START/STOP** tlačítko: stlačte tlačítko štart pre opätovné pokračovanie v cvičení.
- rozdiel medzi konštantným výkonom „CONSTANCE POWER“ a konštantným krútiacim momentom „CONSTANCE TORQUE“:

Režim ovládania úrovne „Level Control“ (Constant Torque konštantný krútiaci moment)	Režim ovládania WATT „Watt Control“ (Constant Power konštantný výkon)
<p>RPM↓↑ RESISTANCE</p> <p>RPM – otáčky za minútu, RESISTANCE - odpor</p> <p>Bez ohľadu na rýchlosť pedálovania a hodnoty RPM (Rotate Per Minute) hodnota odporu ostáva nezmenená.</p> <p>Nezáleží na tom, ako rýchlo pedálujete , odpor ostáva rovnaký.</p>	<p>Meniteľný odpor závisí od RPM (otáčok za minútu.)</p> <p>RPM↑ RESISTANCE↓ ; RPM↓ RESISTANCE ↑</p> <p>Pre kontrolu hodnoty Watt, hodnota RPM (Rotate Per Minute) stúpa (keď pedálujete rýchlejšie), a hodnota odporu klesá (znižuje sa odpor)</p> <p>A opačne, hodnota odporu by mala stúpať (odpor sa zvyšuje), keď hodnota RPM klesá (keď pedálujete pomalšie).</p>

- **Obnova pulzu:**

- ◆ Tlačítko **PULSE RECOVERY-obnova pulzu** znamená ako rýchlo sa vráti Váš tep do normálu po cvičení.
1. **PULSE RECOVERY-obnova pulzu** tlačítko: po cvičení, stlačte tlačítko **PULSE RECOVERY-obnova pulzu** pre zistenie aktuálneho pulzu srdca.
 2. Držte ruky na platničkách snímača, ktoré sú umiestnené na rukovätiach.
 - ◆ Držte správne uchopené senzory snímača pulzu, “❤️” symbol bude blikať akonáhle sa rozpozná Váš pulz.
 - ◆ Konzola bude snímať Váš pulz po dobu 60 sekúnd.



Pozn.:

- A. Počas prvých 20 sekúnd obnovy pulzu, konzola vyberie najvyššiu hodnotu snímaného pulzu.**
- B. Počas zvyšných 40 sekúnd obnovy pulzu, konzola vyberie najnižšiu hodnotu snímaného pulzu.**
- C. “ERROR-chyba” sa zobrazí na LCD okne, ak ste nesprávne umiestnili ruky na snímače pulzu a konzola nerozpoznala pulz počas 60 sekúnd.**

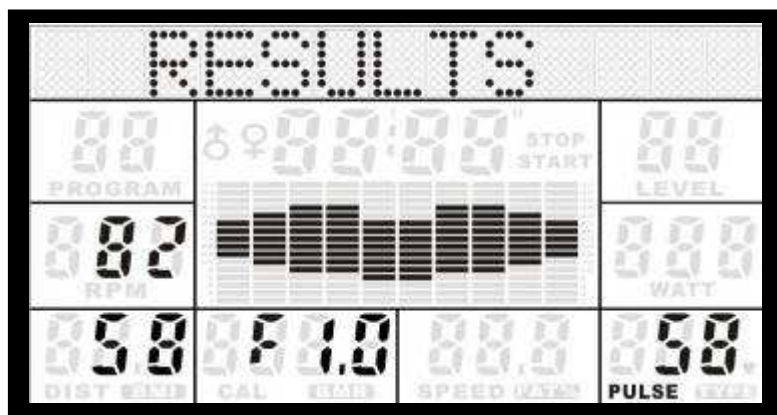
3. Akékoľvek tlačítko: keď **TIME-čas** dosiahne hodnotu 0, stlačte akékoľvek tlačítko, aby ste zastavili pípajúci tón a pozrite sa na výsledok nižšie.

Najvyššia hodnota pulzu počas prvých

20 sekúnd snímania

Najnižšia hodnota pulzu počas

zvyšných 40 sekúnd snímania



Aktuálna hodnota pulzu

Výsledky:

F1 ~ F2: Profesionálny atlét

F2 ~ F3: Pravidelný cvičiteľ

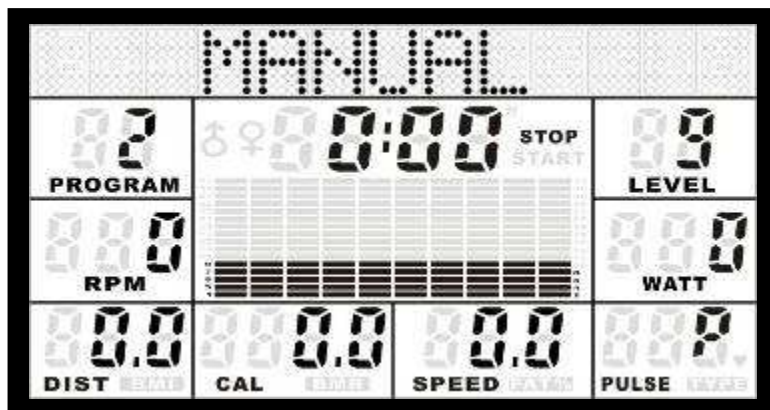
F3 ~ F4: Všeobecný užívateľ

4. Akékoľvek tlačítko: Stlačte akékoľvek tlačítko pre návrat do **MANUALNEHO PROGRAMU** (P1.)

6.5 Stabilný manuálny program (P2)

- Vstúpte do režimu **STEADY MANUAL PROGRAM**-stabilný manuálny program (P2) pokým ste v inom programe (P1, P3~P16):

V režime **STABILNÝ**
MANUALNY PROGRAM (P2)



STABILNÝ MANUÁLNY PROGRAM (P2)

- a. **START/STOP** tlačítko: stlačte tlačítko **START/STOP** pre pozastavenie aktuálneho programu.
- b. **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítko: stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre výber programu **STEADY MANUAL PROGRAM-stabilný manuálny program** (P2) pokým ste v inom programe (**MANUÁLNY PROGRAM** (P1), **ROLLING PROGRAM-kolísanie** (P3)... **BODY FAT TEST-test telesného tuku** (P16.))
- c. **ENTER** tlačítko: po vstupe do **STEADY MANUAL PROGRAM-stabilného manuálneho programu** (P2), stlačte tlačítko **ENTER** pre zadanie hodnôt jednotlivých funkcií (**LEVEL-úroveň**, **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie** .)
- d. **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítko: LCD okno potom zobrazí blikajúcu hodnotu funkcie **LEVEL-úroveň**. Stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre zvýšenie alebo zníženie požadovanej hodnoty funkcie **LEVEL-úroveň**.

- ◆ Držaním tlačítka **UP-hore**, sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota stúpa rýchlejšie keď zvyšujete **LEVEL-úroveň**, **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie**.



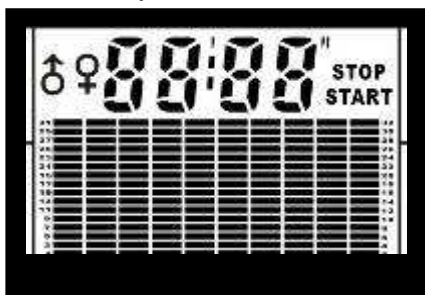
Pozn.: Držaním tlačítka UP-hore, hodnota funkcie LEVEL-úroveň sa bude zvyšovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

- ◆ Držaním tlačítka **DOWN-nadol**, sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota klesá rýchlejšie keď znižujete **LEVEL-úroveň**, **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie**.



Pozn.: Držaním tlačítka DOWN-nadol, hodnota funkcie LEVEL-úroveň sa bude znižovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

- e. **ENTER** tlačítko: Stlačte tlačítko **ENTER** pre potvrdenie hodnoty funkcie **LEVEL-úroveň** a pokračujte v nastavovaní hodnôt ostatných funkcií.



Cieľom programu **STEADY MANUAL-stabilného manuálneho** je udržať stabilnú úroveň alebo watt v režime **START MODE** (počas cvičenia.) Preto výber úrovne alebo nastavenie watt môže byť upravované len v režime pri nastavovaní funkcií.

↓
Počas cvičenia, sa úroveň záťaže nedá zmaniť v programe P2.



Pozn.: bez stlačenia tlačítka ENTER, sa konzola vrátiť späť do program STEADY MANUAL PROGRAM-stabilný manuálny program (P2) po 16 sekúndách bez aktivity.

Pozn.: Konzola bude cyklovať medzi jednotlivými funkciami ako je nižšie ukázané, čím môžete nastaviť hodnoty jednotlivých funkcií ako požadujete.

LEVEL-úroveň (1 až 32 úrovní; zvyšovanie po 1 úrovni) → **TIME-čas** (5:00 až 99:00; zvyšovanie po 1 minúte) →

DISTANCE-vzdialenosť (0 až 999 km/hr alebo 999 mph; zvyšovanie po 1 km alebo 1 mph) → **CALORIES-kalórie** (0 až 999 Kcal; zvyšovanie po 1Kcal)

- ◆ Stlačte tlačítko **ENTER** pre potvrdenie hodnoty funkcie a pre vstup a nastavenie hodnoty ďalšej funkcie.
- ◆ Stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre zvýšenie alebo zníženie hodnoty jednotlivých funkcií **LEVEL-úroveň**, **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIES-kalórie**.


f. **START/STOP** tlačítko: po nastavení hodnôt všetkých funkcií, stlačte tlačítko **START/STOP** pre začatie cvičenia.

Vždy držte snímače pulzu na rukovätiach oboma rukami.



Pozn.:

1. Bez hodnoty pulzu:

- ◆ “” blikajúci symbol sa zobrazí akonáhle sa rozpozná Váš pulz.
- ◆ Ak neumiestnite ruky správne na snímače, konzola vypne snímanie pulzu po uplynutí 8 sekúnd bez signálu.

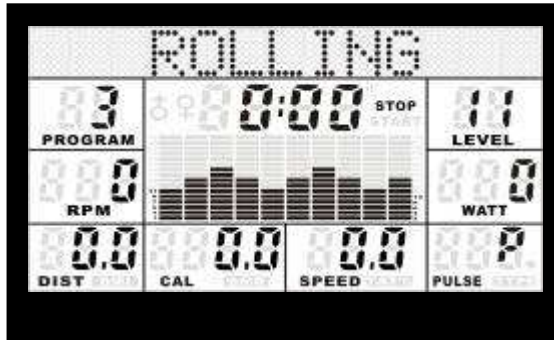
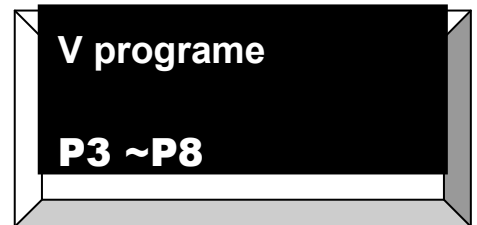
2. Zastavenie zvukového výstražného signálu:

- ◆ Keď je program ukončený, konzola Vás o tom upozorní zvukovou výstrahou. Stlačte akékoľvek tlačítko pre zastavenie pípajúceho tónu. Konzola sa potom vráti späť do **MANUALNEHO PROGRAMU**.

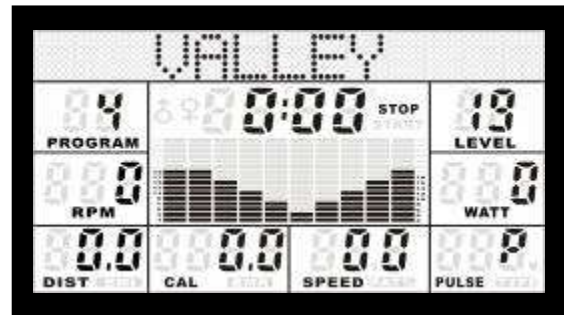
Prosím pozrite si stranu 20-21 vyššie pre lepšie pochopenie funkcie tlačítok **CONSTANT POWER & PULSE RECOVERY**

6.6 Programy P3 – P8

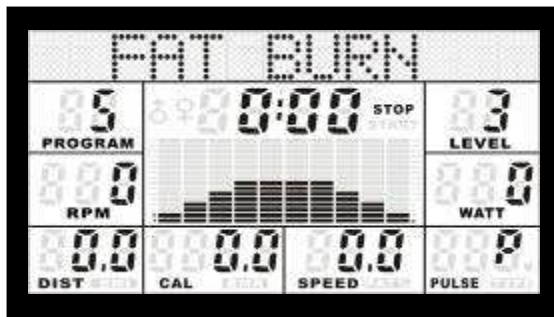
- Vstúpte do programu P3 (alebo P4 ~ P8) pokým ste v inom programe:



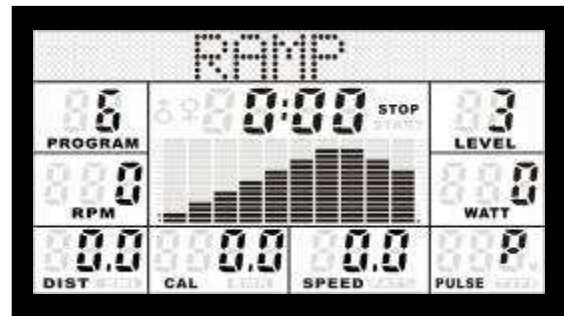
ROLLING PROGRAM (P3)- kolísanie



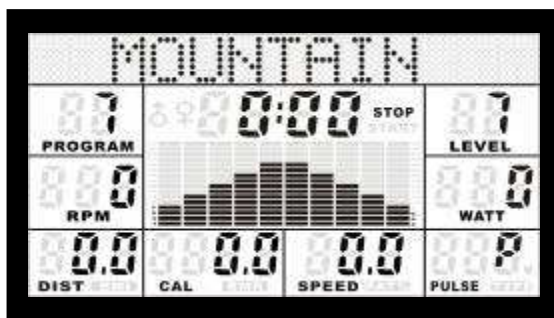
VALLEY PROGRAM (P4) - údolie



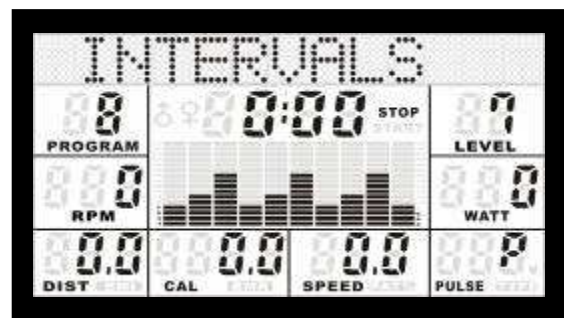
FAT BURN PROGRAM (P5) –
spaľovanie tuku



RAMP PROGRAM (P6) - sklon



MOUNTAIN PROGRAM (P7) - hory



INTERVALS PROGRAM (P8) - intervaly

- a. **START/STOP** tlačítko: stlačte tlačítko **START/STOP** pre pozastavenie aktuálneho programu.
- b. **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítko: stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre výber programu **P3 (alebo P4-P8)** pokiaľ ste v inom programe (**MANUALNY PROGRAM (P1)**, ... **BODY FAT TEST-test telesného tuku (P16.)**)
- c. **ENTER** tlačítko: po vstupe do programu **P3 (alebo P4-P8)**, stlačte tlačítko **ENTER** pre zadanie hodnôt jednotlivých funkcií (**LEVEL-úroveň**, **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie** .)
- d. **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítko: LCD okno potom zobrazí blikajúcu hodnotu funkcie **LEVEL-úroveň** . Stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre zvýšenie alebo zníženie požadovanej hodnoty funkcie **LEVEL-úroveň** .

- ◆ Držaním tlačítka **UP-hore**, sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota stúpa rýchlejšie keď zvyšujete **LEVEL-úroveň**, **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie** .



Pozn.: Držaním tlačítka UP-hore, hodnota funkcie LEVEL-úroveň sa bude zvyšovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

- ◆ Držaním tlačítka **DOWN-nadol**, sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota klesá rýchlejšie keď znižujete **LEVEL-úroveň**, **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie** .



Pozn.: Držaním tlačítka DOWN-nadol, hodnota funkcie LEVEL-úroveň sa bude znižovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

- e. **ENTER** tlačítko: Stlačte tlačítko **ENTER** pre potvrdenie hodnoty funkcie **LEVEL-úroveň** a pokračujte v nastavovaní hodnôt ostatných funkcií.



Pozn.: bez stlačenia tlačítka ENTER, sa konzola vrátiť späť do program P3-P8 po 16 sekúndách bez aktivity.

Pozn.: Konzola bude cyklovať medzi jednotlivými funkciami ako je nižšie ukázané , čím môžete nastaviť hodnoty jednotlivých funkcií ako požadujete.

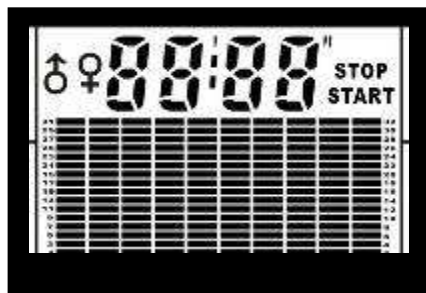
LEVEL-úroveň (1 až 32 úrovni; zvyšovanie po 1 úrovni) → **TIME-čas** (5:00 až 99:00; zvyšovanie po 1 minúte)→

DISTANCE-vzdialenosť (0 až 999 km/hr alebo 999 mph; zvyšovanie po 1 km alebo 1 mph) → **CALORIES-kalórie** (0 až 999 Kcal; zvyšovanie po 1Kcal)

- ◆ Stlačte tlačítko **ENTER** pre potvrdenie hodnoty funkcie a pre vstup a nastavenie hodnoty ďalšej funkcie.
- ◆ Stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre zvýšenie alebo zníženie hodnoty jednotlivých funkcií **LEVEL-úroveň** , **TIME-čas** , **DISTANCE-vzdialenosť** , **CALORIES-kalórie** .

f. **START/STOP** tlačítko: po nastavení hodnôt všetkých funkcií, stlačte tlačítko **START/STOP** pre začatie cvičenia.

- ◆ Pod režimom **START** alebo **STOP** , užívateľ môže pomocou tlačítok **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** zmeniť úroveň záťaže.



záťaže.

Zvýšenie úrovne záťaže




Zníženie úrovne záťaže

Vždy držte snímače pulzu na rukovätiach oboma rukami.



Pozn.:

1. Bez hodnoty pulzu:

- ◆ “” blikajúci symbol sa zobrazí akonáhle sa rozpozná Váš pulz.
- ◆ Ak neumiestníte ruky správne na snímače, konzola vypne snímanie pulzu po uplynutí 8 sekúnd bez signálu.

2. Zastavenie zvukového výstražného signálu:

- ◆ Keď je program ukončený, konzola Vás o tom upozorní zvukovou výstrahou. Stlačte akékoľvek tlačítko pre zastavenie pípajúceho tónu. Konzola sa potom vráti späť do **MANUALNEHO PROGRAMU**.

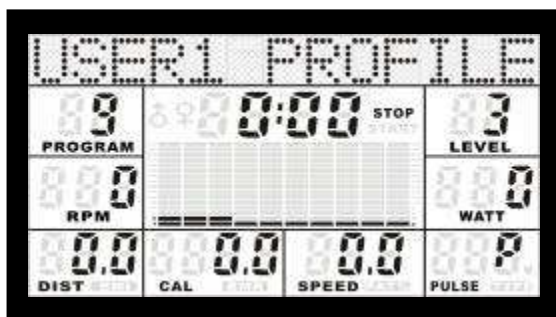
Prosím pozrite si stranu 20-21 vyššie pre lepšie
pochopenie funkcie tlačítok **CONSTANT POWER & PULSE**

6.7 Užívateľské programy P9-P10

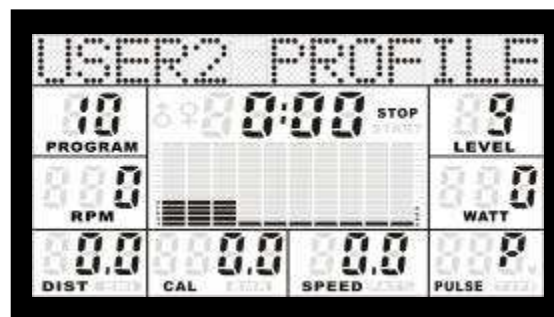
- Vstúpte do programu P9 (alebo P10) pokým ste v inom programe:

V programe

P9 ~P10



USER1 PROFILE PROGRAM (P9) -
užívateľský program



USER2 PROFILE PROGRAM (P10) -
užívateľský program

- START/STOP** tlačítko: stlačte tlačítko **START/STOP** pre pozastavenie aktuálneho programu.
- UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítko: stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre výber programu **P9 (alebo P10)** pokým ste v inom programe (**MANUALNY PROGRAM (P1)**, ... **BODY FAT TEST-test telesného tuku (P16.)**)
- ENTER** tlačítko: po vstupe do programu **P9 (alebo P10)**, stlačte tlačítko **ENTER** pre zadanie hodnôt jednotlivých funkcií (**TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie**, **COLUMN 1-stĺpec 1** ... **CALORIE 10 – kalórie 10** .)
- UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítko: LCD okno potom zobrazí blikajúcu hodnotu funkcie **TIME-čas** . Stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre zvýšenie alebo zníženie požadovanej hodnoty funkcie **TIME-čas** .

- ◆ Držaním tlačítka **UP-hore** , sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota stúpa rýchlejšie keď zvyšujete **TIME-čas** , **DISTANCE-vzdialenosť** , **CALORIE-kalórie** , **COLUMN 1-stĺpec 1** ... **COLUMN 10 – stĺpec 10** .



Pozn.: Držaním tlačítka UP-hore, hodnota funkcie COLUMN1-stĺpec 1...COLUMN10-stĺpec 10, sa bude zvyšovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

- ◆ Držaním tlačítka **DOWN-nadol**, sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota klesá rýchlejšie keď znižujete **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie**, **COLUMN 1-stĺpec 1** ... **COLUMN 10 – stĺpec 10**.



Pozn.: Držaním tlačítka DOWN-nadol, hodnota funkcie COLUMN1-stĺpec 1...COLUMN10- stĺpec 10, sa bude znižovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

- e. **ENTER** tlačítko: Stlačte tlačítko **ENTER** pre potvrdenie hodnoty funkcie **LEVEL-úroveň** a pokračujte v nastavovaní hodnôt ostatných funkcií.



Pozn.: bez stlačenia tlačítka ENTER, sa konzola vrátiť späť do program P9-P10 po 16 sekúndách bez aktivity.

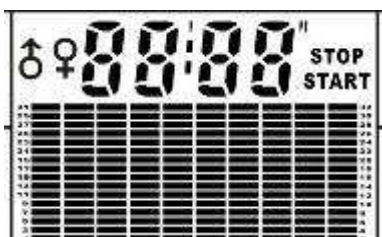
Pozn.: Konzola bude cyklovať medzi jednotlivými funkciami ako je nižšie ukázané, čím môžete nastaviť hodnoty jednotlivých funkcií ako požadujete.

TIME-čas (5:00 až 99:00; zvyšovanie po 1 minúte) → **DISTANCE-vzdialenosť** (0 až 999 km/hr alebo 999 mph; zvyšovanie po 1 km alebo 1 mph) → **CALORIES-kalórie** (0 až 999 Kcal; zvyšovanie po 1Kcal) → **COLUMN 1-stĺpec1 (časový interval cvičenia)**(úroveň 1 až 32; zvyšovanie po 1 úrovni) → **COLUMN 10-stĺpec 10 (časový interval cvičenia)**(úroveň 1 až 32; zvyšovanie po 1 úrovni)

- ◆ Stlačte tlačítko **ENTER** pre potvrdenie hodnoty funkcie a pre vstup a nastavenie hodnoty ďalšej funkcie.
- ◆ Stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre zvýšenie alebo zníženie hodnoty jednotlivých funkcií **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie**, **COLUMN1-stĺpec1** ... **COLUMN10-stĺpec10**.

- f. **START/STOP** tlačítko: po nastavení hodnôt všetkých funkcií, stlačte tlačítko **START/STOP** pre začatie cvičenia.

Pod režimom **START** alebo **STOP**, užívateľ môže pomocou tlačítok **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** zmeniť úroveň záťaže.



Zvýšenie úrovne záťaže




Zníženie úrovne záťaže

Vždy držte snímače pulzu na rukovätiach oboma rukami.



Pozn.:

1. Bez hodnoty pulzu:

- ◆ “” blikajúci symbol sa zobrazí akonáhle sa rozpozná Váš pulz.
- ◆ Ak neumiestníte ruky správne na snímače, konzola vypne snímanie pulzu po uplynutí 8 sekúnd bez signálu.

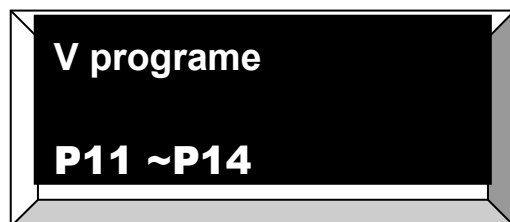
2. Zastavenie zvukového výstražného signálu:

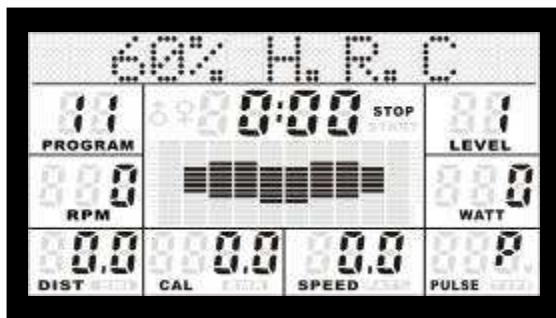
- ◆ Keď je program ukončený, konzola Vás o tom upozorní zvukovou výstrahou. Stlačte akékoľvek tlačítko pre zastavenie pípajúceho tónu. Konzola sa potom vráti späť do

Prosím pozrite si stranu 20-21 vyššie pre lepšie pochopenie funkcie tlačítok **CONSTANT POWER & PULSE**

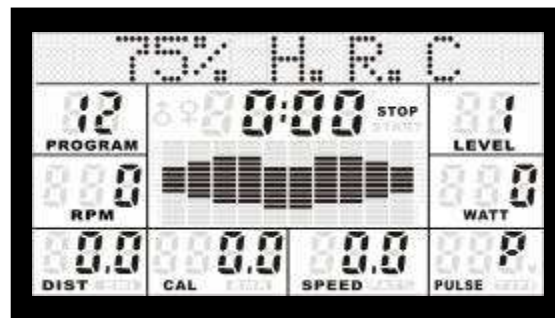
6.8 Programy P11-P14

- Vstúpte do programu P11 (alebo P12~14) pokým ste v inom programe:

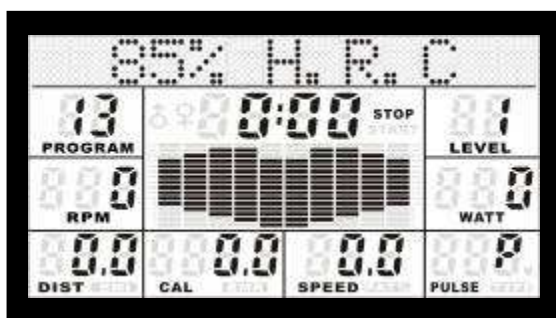




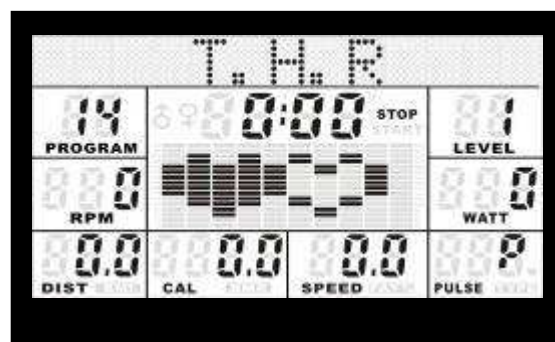
60% H.R.C PROGRAM (P11)



75% H.R.C PROGRAM (P12)



85% H.R.C PROGRAM (P13)



T.H.R. PROGRAM (P14)

- START/STOP** tlačítko: stlačte tlačítko **START/STOP** pre pozastavenie aktuálneho programu.
- UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítko: stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre výber programu **P11** (alebo **P12-P14**) pokiaľ ste v inom programe (**MANUALNY PROGRAM** (P1), ... **BODY FAT TEST-test telesného tuku** (P16.))
- ENTER** tlačítko: po vstupe do programu **P9** (alebo **P10**), stlačte tlačítko **ENTER** pre zadanie hodnôt jednotlivých funkcií (**TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie**, **AGE-vek**.)
- UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítko: LCD okno potom zobrazí blikajúcu hodnotu funkcie **TIME-čas**. Stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre zvýšenie alebo zníženie požadovanej hodnoty funkcie **TIME-čas**.

Držaním tlačítka **UP-hore**, sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota stúpa rýchlejšie keď zvyšujete **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie**, **AGE-vek**.



Pozn.: Držaním tlačítka UP-hore, hodnota funkcie INTERVAL COLUMN-stĺpec intervalu, sa bude zvyšovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

- ◆ Držaním tlačítka **DOWN-nadol**, sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota klesá rýchlejšie keď znižujete **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie**, **AGE-vek**.

g.



Pozn.: Držaním tlačítka DOWN-nadol, hodnota funkcie INTERVAL COLUMN-stípec intervalu, sa bude znižovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

- e. **ENTER** tlačítko: Stlačte tlačítko **ENTER** pre potvrdenie hodnoty funkcie **TIME-čas** a pokračujte v nastavovaní hodnôt ostatných funkcií



Pozn.: bez stlačenia tlačítka ENTER, sa konzola vrátiť späť do program P11-P14 po 16 sekundách bez aktivity.

Pozn.: Konzola bude cyklovať medzi jednotlivými funkciami ako je nižšie ukázané, čím môžete nastaviť hodnoty jednotlivých funkcií ako požadujete.

TIME-čas (5:00 až 99:00; zvyšovanie po 1 minúte) → **DISTANCE-vzdialenosť** (0 až 999 km/hr alebo 999 mph; zvyšovanie po 1 km alebo 1 mph) → **CALORIES-kalórie** (0 až 999 Kcal; zvyšovanie po 1Kcal) → **AGE-vek** (10 až 99; zvyšovanie po 1 roku) alebo **TARGET H.R.-cieľový tep srdca** (60~220 BPM tepov za minútu; zvyšovanie po 10 BPM tepov za minútu)

Jednoduchý pohľad na súhrn:

60% = 60% (220 – vek)

75% = 75% (220 – vek)

90% = 90% (220 – vek)

THR = nastavené užívateľom (60 ~ 220 BPM)

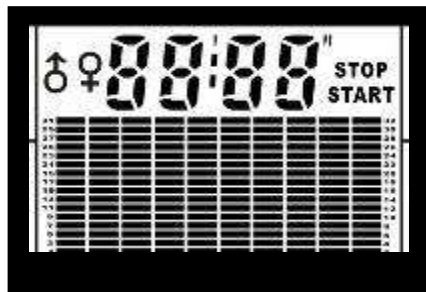
Napríklad: ak je Váš vek 30, 60% z Vášho maximálneho srdečného tepu je 114. “**SLOW DOWN-spomal**” je výstraha pre spomalenie alebo zvýšenie intenzity cvičenia ak je Váš pulz vyšší/nížší ako **NASTAVENÁ HODNOTA**.

- ◆ Prosím berte na vedomie, že konzola Vám umožní zadať vek minimálne na hodnotu 10 rokov, nakoľko výrobok nie je určený pre užívanie deťmi.
- ◆ Stlačte tlačítko **ENTER** pre potvrdenie hodnoty funkcie a pre vstup a nastavenie hodnoty ďalšej funkcie.
- ◆ Stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre zvýšenie alebo zníženie hodnoty jednotlivých funkcií **TIME-čas**, **DISTANCE-vzdialenosť**, **CALORIE-kalórie**, **AGE-vek**

f. **START/STOP** tlačítko: po nastavení hodnôt všetkých funkcií, stlačte tlačítko **START/STOP** pre začatie cvičenia.

Vždy držte snímače pulzu na rukovätiach oboma rukami.

- ◆ Pod režimom **START** alebo **STOP**, užívateľ môže pomocou tlačítok **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** zmeniť úroveň záťaže.



Zvýšenie úrovne záťaže




Zníženie úrovne záťaže



Pozn.:

1. Bez hodnoty pulzu:

- ◆ “” blikajúci symbol sa zobrazí akonáhle sa rozpozná Váš pulz.
- ◆ Ak neumiestníte ruky správne na snímače, konzola vypne snímanie pulzu po uplynutí 8 sekúnd bez signálu.

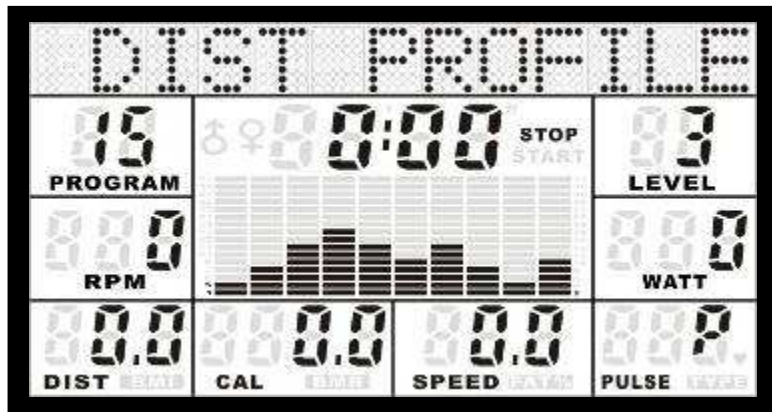
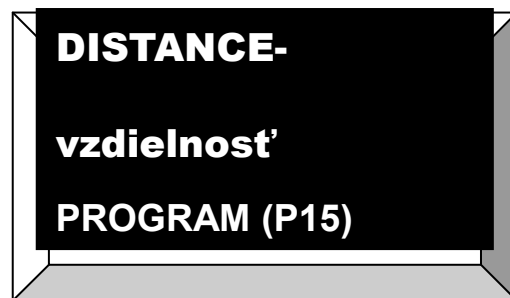
2. Zastavenie zvukového výstražného signálu:

- ◆ Keď je program ukončený, konzola Vás o tom upozorní zvukovou výstrahou. Stlačte akékoľvek tlačítko pre zastavenie pípajúceho tónu. Konzola sa potom vráti späť do **MANUALNEHO PROGRAMU**.

Prosím pozrite si stranu 20-21 vyššie pre lepšie pochopenie funkcie tlačítok **CONSTANT POWER & PULSE**

6.9 Program P15 vzdialenosť

Vstúpte do programu **DISTANCE-vzdialenosť(P15)** pokým ste v inom programe:



DISTANCE PROGRAM (P15) - vzdialenosť

- START/STOP** tlačítko: stlačte tlačítko **START/STOP** pre pozastavenie aktuálneho programu.
- UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítko: stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre výber programu **DISTANCE PROFILE PROGRAM- vzdialenosť P15** pokým ste v inom programe (**MANUALNY PROGRAM (P1)**, ... **BODY FAT TEST- test telesného tuku (P16.)**)
- ENTER** tlačítko: po vstupe do programu **DISTANCE PROFILE PROGRAM- vzdialenosť P15**, stlačte tlačítko **ENTER** pre zadanie hodnôt jednotlivých funkcií (**DISTANCE-vzdialenosť** , **COLUMN1-stĺpec 1** ... **COLUMN10-stĺpec10** .)
- UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítko: LCD okno potom zobrazí blikajúcu hodnotu funkcie **DISTANCE-vzdialenosť** . Stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre zvýšenie alebo zníženie požadovanej hodnoty funkcie **DISTANCE-vzdialenosť** .

- ◆ Držaním tlačítka **UP-hore** , sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota stúpa rýchlejšie keď zvyšujete **DISTANCE-vzdialenosť** , **COLUMN 1-stĺpec 1** ... **COLUMN 10 – stĺpec 10** .



Pozn.: Držaním tlačítka UP-hore, hodnota funkcie COLUMN1-stĺpec 1...COLUMN10-stĺpec 10, sa bude zvyšovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

- ◆ Držaním tlačítka **DOWN-nadol** , sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota klesá rýchlejšie keď znižujete **DISTANCE-vzdialenosť** , **COLUMN 1-stĺpec 1** ... **COLUMN 10 – stĺpec 10** .



Pozn.: Držaním tlačítka DOWN-nadol, hodnota funkcie COLUMN1-stĺpec 1...COLUMN10- stĺpec 10, sa bude znižovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

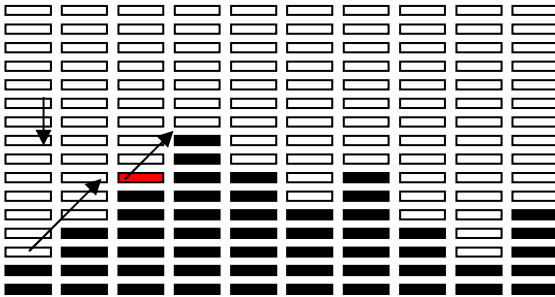
e. **ENTER** tlačítko: Stlačte tlačítko **ENTER** pre potvrdenie hodnoty funkcie **DISTANCE-vzdialenosť** a pokračujte v nastavovaní hodnôt ostatných funkcií.



Pozn.: bez stlačenia tlačítka ENTER, sa konzola vrátiť späť do program P15 po 16 sekúndách bez aktivity.

Pozn.: Konzola bude cyklovať medzi jednotlivými funkciami ako je nižšie ukázané, čím môžete nastaviť hodnoty jednotlivých funkcií ako požadujete.

DISTANCE-vzdialenosť (0 až 999 km/hr alebo 999 mph; zvyšovanie po 1 km alebo 1 mph) →



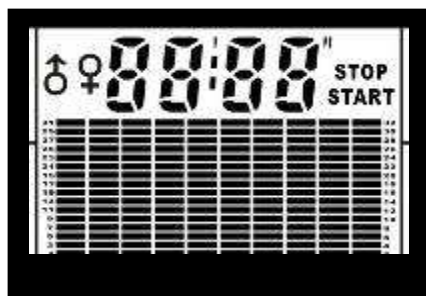
- ◆ Vybraná vzdialenosť je rozdelená do 10 stĺpcov.
- ◆ 100 metrov (0.1km) / jeden stĺpec. Akonáhle vzdialenosť dovlíši 100 metrov (0.1km,) blikajúci bod sa presunie na ďalší stĺpec.

COLUMN 1-stĺpec1 (časový interval cvičenia)(úroveň 1 až 32; zvyšovanie po 1 úrovni)→

COLUMN 10-stĺpec 10 (časový interval cvičenia)(úroveň 1 až 32; zvyšovanie po 1 úrovni)

f. **START/STOP** tlačítko: po nastavení hodnôt všetkých funkcií, stlačte tlačítko **START/STOP** pre začatie cvičenia.

- ◆ Pod režimom **START** alebo **STOP**, užívateľ môže pomocou tlačítok **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** zmeniť úroveň záťaže.



Zvýšenie úrovne záťaže




Zníženie úrovne záťaže



Pozn.:

1. Bez hodnoty pulzu:

- ◆ “” blikajúci symbol sa zobrazí akonáhle sa rozpozná Váš pulz.
- ◆ Ak neumiestníte ruky správne na snímače, konzola vypne snímanie pulzu po uplynutí 8 sekúnd bez signálu.

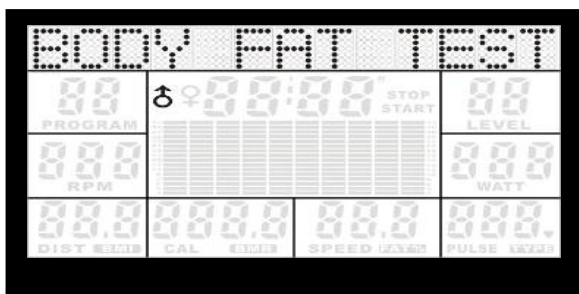
2. Zastavenie zvukového výstražného signálu:

- ◆ Keď je program ukončený, konzola Vás o tom upozorní zvukovou výstrahou. Stlačte akékoľvek tlačítko pre zastavenie pípajúceho tónu. Konzola sa potom vráti späť do MANUALNEHO PROGRAMU.

Prosím pozrite si stranu 20-21 vyššie pre lepšie pochopenie funkcie tlačítkov CONSTANT POWER & PULSE RECOVERY

6.10 Program merania telesného tuku

- Vstúpte do programu BODY FAT TEST- meranie telesného tuku (P16) pokým ste v inom programe:



BODY FAT PROGRAM (P16) – meranie telesného

a. **START/STOP** tlačítko: stlačte tlačítko **START/STOP** pre pozastavenie aktuálneho programu.

b. **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítko: stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre výber programu **BODY FAT TEST PROGRAM-meranie telesného tuku P16** pokým ste v inom programe (**MANUALNY PROGRAM (P1)**, ... **DISTANCE PROFILE PROGRAM-vzdialenosť (P15.)**)

c. **ENTER** tlačítko: po vstupe do programu **BODY FAT TEST PROGRAM-meranie telesného tuku P16**, stlačte tlačítko **ENTER** pre zadanie hodnôt jednotlivých funkcií (**HIGHT-výška**, **WEIGHT-hmotnosť**, **AGE-vek**, **GENDER-pohlavie** .)

d. **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** tlačítko: LCD okno potom zobrazí blikajúcu hodnotu funkcie

HIGHT-výška . Stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre zvýšenie alebo zníženie požadovanej

hodnoty funkcie **HIGHT-výška** .

- ◆ Držaním tlačítka **UP-hore** , sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota stúpa rýchlejšie keď zvyšujete **HIGHT-výška** , **WEIGHT-hmotnosť** , **AGE-vek** , **GENDER-pohlavie** .



Pozn.: Držaním tlačítka UP-hore, hodnota funkcie INTRVAL COLUMN-stípec intervalu, sa bude zvyšovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

- ◆ Držaním tlačítka **DOWN-nadol** , sa zvýši rýchlosť zmeny hodnoty funkcie a hodnota klesá rýchlejšie keď znižujete **HIGHT-výška** , **WEIGHT-hmotnosť** , **AGE-vek** , **GENDER-pohlavie** .



Pozn.: Držaním tlačítka DOWN-nadol, hodnota funkcie INTRVAL COLUMN-stípec intervalu, sa bude znižovať rýchlejšie, avšak len rýchlosťou 1 úroveň/sekundu.

e. **ENTER** tlačítko: Stlačte tlačítko **ENTER** pre potvrdenie hodnoty funkcie **HEIGHT-výška** a pokračujte v nastavovaní hodnôt ostatných funkcií.



Pozn.: bez stlačenia tlačítka ENTER, sa konzola vrátiť späť do program P16 po 16 sekúndách bez aktivity.

f. **START/STOP** tlačítko: stlačte **START/STOP** tlačítko pre začatie snímania percenta telesného tuku.

Pozn.: Konzola bude cyklovať medzi jednotlivými funkciami ako je nižšie ukázané, čím môžete nastaviť hodnoty jednotlivých funkcií ako požadujete.

HEIGHT-výška (110 až 250 cm; zvyšovanie po 0.5 cm alebo 3' 08'' až 8' 00''); zvyšovanie po 1 inch) → **WEIGHT-hmotnosť** (10 až 200 kg; zvyšovanie po 1 kg alebo 23~400 LBS; zvyšovanie po 0.5LBS) → **AGE-vek** (10 až 99; zvyšovanie po 1 roku) → **GENDER-pohlavie** (muž alebo žena)

◆ Prosím berte na vedomie, že konzola Vám umožní zadať vek minimálne na hodnotu 10 rokov, nakoľko výrobok nie je určený pre užívanie deťmi.

◆ Stlačte tlačítko **ENTER** pre potvrdenie hodnoty funkcie a pre vstup a nastavenie hodnoty ďalšej funkcie.

Stlačte tlačítko **UP-hore** alebo **DOWN-nadol** pre zvýšenie alebo zníženie hodnoty jednotlivých funkcií

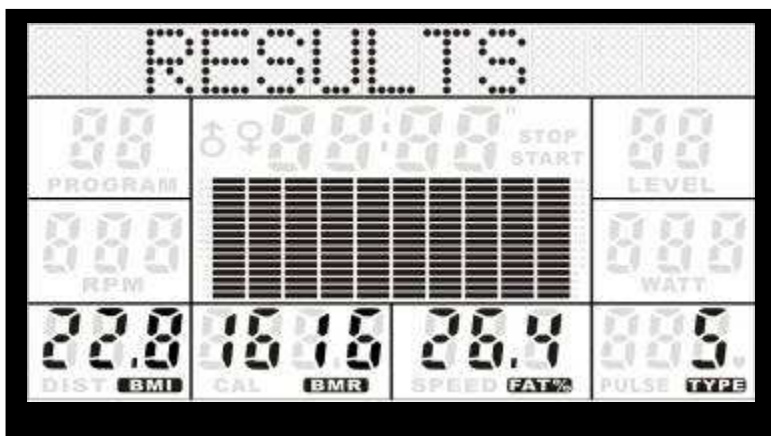
HEIGHT-výška, **WEIGHT-hmotnosť**, **AGE-vek**, **GENDER-pohlavie**.

h. Držte pevne snímacie platničky na rukoväti, každý snímač jednou rukou.

◆ Nechajte ruky na snímačoch a pevne ich držte.

◆ Konzola začne monitorovať a snímať percento telesného tuku po dobu 8 sekúnd.

h. Výsledok testu sa zobrazí na LCD okne ako je to ukázané nižšie.



● Ako správne čítať a vyhodnocovať informácie testu telesného tuku:

1. BMI (BODY MASS INDEX):

Index telesnej hmotnosti (BMI) pomáha ľuďom na základe jednoduchého pomeru medzi ich hmotnosťou a výškou určiť, aká by mala byť ich hmotnosť. BMI je údaj vypočítaný z hmotnosti a výšky danej osoby a lekári a ďalší odborníci na výživu ho bežne používajú na stanovenie podváhy, nadváhy a obezity u dospelých, mužov i žien.

Výsledok	Hodnota BMI
Podváha	Pod 20 (19 pre ženy)
Normálna hmotnosť	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 viac

BMI závisí od pohlavia osoby. Tu je všeobecná tabuľka v závislosti BMI a hmotnosti.

2. BMR (BASAL METABOLIC RATE):

Vaša základná metabolická hodnota (BMR) ukazuje počet kalórií, ktoré Vaše telo potrebuje pre bežné fungovanie. Nezáhŕňa sa do toho žiadna aktivita, jednoducho povedané, je to energia potrebná pre činnosti srdca, dýchania a udržania normálnej telesnej teploty. Meria sa keď je telo v kľude, nie v spánku, pri izbovej teplote.

Vzorec pre výpočet BMR:

$$\text{BMR(ženy)} = 655,0955 + (9,5634 \times \text{hmotnosť v kg}) + (1,8496 \times \text{výška v cm}) - (4,6756 \times \text{vek v rokoch})$$

$$\text{BMR(muži)} = 66,473 + (13,7516 \times \text{hmotnosť v kg}) + (5,0033 \times \text{výška v cm}) - (6,755 \times \text{vek v rokoch})$$

Pre znižovanie hmotnosti by ste mali prijať menej kalórií ako potrebuje Vaše telo bežne potrebuje. Pri znižovaní hmotnosti by sústredenie na príjem kalórií nemalo byť jediné. Vhodné a potrebné je i cvičenie.

3. Typ tela:

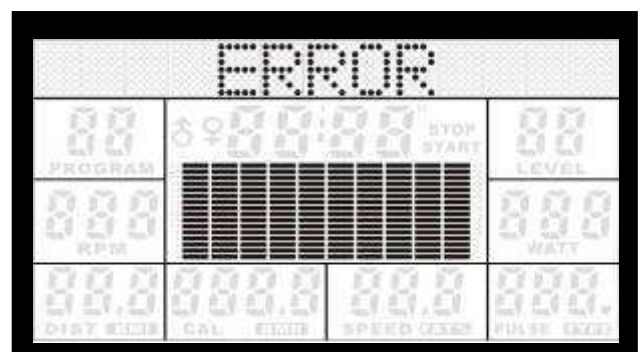
Pozrite si tabuľku nižšie aby ste si určili aký typ ste.

Type 1	5% ~ 14% (tuk %)	Podváha
Type 2	15% ~ 24% (tuk %)	Chudý
Type 3	25% ~ 29% (tuk %)	Štandardné
Type 4	30% ~ 39% (tuk %)	Nadváha
Type 5	40% ~ 50% (tuk %)	Obezita

● ERROR –chybové hlásenie na displayi:


Ak sa ako výsledok zobrazí na displayi "ERROR-chyba" ako je to ukázané na obrázku vedľa, postupujte podľa bodu f. stlačte tlačítko

START/STOP znovu. Uistite sa, že držíte správne ruky na snímačoch pulzu na rukovätiach.



6.11 Funkcie počítača

Prehľad nastavovaných hodnôt:

Display zobrazuje	Display rozsah	Popis a drobná rada
TIME - čas	0:00 až 99:00	<p>1. čas sa počíta až do 99:59 a počítač bude bežať bez nastavenia.</p> <p>2. Čas sa bude odpočítavať do 0 v závislosti na čase, ktorý si užívateľ nastavil. Stály pípajúci tón Vás upozorní keď sa dostanete na nulu (48 krát/ 12 sekúnd). Stlačením akéhokoľvek tlačítka zastavíte pípanie.</p>
CALORIE - kalórie	10 až 990 Kcal	<p>1. Kalórie sa budú počítať až do 990 Kcal a počítač bude bežať bez nastavenia.</p> <p>2. Kalórie sa budú odpočítavať do 10 v závislosti na hodnote, ktorú si užívateľ nastavil. Stály pípajúci tón Vás upozorní keď sa dostanete na nulu (48 krát/ 12 sekúnd). Stlačením akéhokoľvek tlačítka zastavíte pípanie.</p>
DISTANCE - vzdialenosť	0.0 až 999 km/hr; mph	<p>1. Vzdialenosť sa bude počítať až do 999 km/h; mph a počítač bude bežať bez nastavenia.</p> <p>2. Kalórie sa budú odpočítavať do 10 v závislosti na hodnote, ktorú si užívateľ nastavil. Stály pípajúci tón Vás upozorní keď sa dostanete na nulu (48 krát/ 12 sekúnd). Stlačením akéhokoľvek tlačítka zastavíte pípanie.</p>
PULSE - pulz	40 až 240 BPM	<p>1. Konzola bez hodnoty pulzu:</p> <p>“” blikajúci symbol sa zobrazí, keď sa rozpozná Váš pulz.</p> <p>2. “SLOW DOWN - spomal” varovný signál:</p> <p>“SLOW DOWN - spomal” je varovný signál pre Vás, ktorý Vás upozorňuje, aby ste spomalili alebo znížili úroveň záťaže ak Váš pulz dostane nad hodnotu ako vybratá hodnota pulzu.</p> <p>3. bez pedálovania na dobu viac ako 4 sekundy, hodnota sa vráti späť na hodnotu prednastavenú konzolou.</p>
WATT	30 až 350	<p>1. Pre ochranu magnetického brzdneho systému a pre predĺženie životnosti zariadenia a komponentov, ak je pedálovacia rýchlosť nižšia ako 15 RPM na viac ako 8 sekúnd počas cvičenia, systém automaticky spustí brzdny systém. Je to na to, aby Vám systém napomohol opäť zrýchliť. Sila odporu sa prinavráti do prednastavenej hodnoty počas cvičenia, akonáhle dosiahnete rýchlosť 15 RPM alebo viac.</p> <p>2. bez pedálovania na dobu viac ako 4 sekundy, hodnota sa vráti späť na hodnotu prednastavenú konzolou.</p>
RPM	15 až 999	Bez pedálovania na dobu viac ako 4 sekundy, hodnota sa vráti späť na hodnotu prednastavenú konzolou.
SPEED - rýchlosť	0 ~ 99.9 MPH/ KPH	Bez pedálovania na dobu viac ako 4 sekundy, hodnota sa vráti späť na hodnotu prednastavenú konzolou.

AGE - vek	10 až 99	Konzola umožňuje nastavenie veku od 10 rokov, výrobok nie je určený pre používanie deťmi.
HEIGHT - výška	110 až 250 cm (3' 08'' ~ 8' 00'')	
WEIGHT - hmotnosť	10 až 220 kg (23 ~ 400 lbs)	
BMR	1 ~ 9999 Kcal	
BMI	1 ~ 99.99	

7. Ako cvičiť

7.1 Začíname

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia niekoľko minút za cvičenie.

Kombinujte cvičenie spolu aj so štruktúrovanou nutričnou diétou, čím dosiahnete to, že sa budete cítiť lepšie, budete vyzerat' lepšie a budete mať väčšiu radosť zo života.

7.2 Aerobic a fitness

Aerobikové cvičenie je jednoducho definované ako akákoľvek trvalá aktivita, ktorá zvyšuje prísun kyslíka do Vašich svalov prostredníctvom pumpovanej krvi v žilách Vaším srdcom.

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardio-vaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdečnej činnosti do normálu po vyvinutej aktivite sa bude pravidelným cvičením skracovať.

Zo začiatku budete schopní cvičiť len niekoľko minút denne. Nebojte sa dýchať ústami, nakoľko Vaše telo potrebuje viac kyslíka. Skúste „rozprávaci test“. Ak sa počas bežného cvičenia nemôžete normálne rozprávať, tak cvičíte príliš moc! Avšak pravidelným cvičením, ďalších 6 až 8 týždňov, si vybudujete lepšiu telesnú kondíciu.

Nebuďte znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadované cieľa. Pracujte na sebe, tak aby ste sa cítili pohodlne a výsledky sa dostavia. Najlepšie výsledky cvičenia sa dosiahnu, čím ťažšie sa budete dostávať a držať vo Vašej požadovanej zóne cvičenia.

Rady:

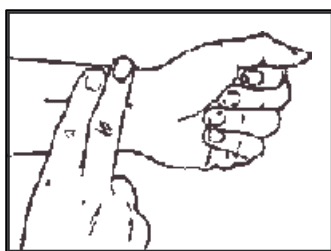
- nechajte nech Váš cvičebný plán a diétny program, prezrie lekár aby Vám odporučil aké cvičenie by ste mali vykonávať
- začnite s cvičebným programom pomaly s vytíčenými reálnymi cieľmi, ktoré ste si sami stanovili a boli odporúčené lekárom
- monitorujte si srdečný tep častejšie. Stanovte si svoj cieľový srdečný tep s prihliadnutým na Váš vek a kondíciu.
- umiestnite si cvičebné zariadenie na rovný pevný povrch, vo vzdialenosti minimálne 3 stopy od steny a Nábytku

7.3 Intenzita cvičenia

Cvičenie vo Vašej požadovanej cieľovej zóne

Pre maximalizáciu prínosov z cvičenia, je dôležité cvičiť správnou intenzitou. Vhodnú úroveň cvičenia nájdete pomocou použitia srdečného tepu ako vodítka. Pre efektívne cvičenie by mal byť Váš srdečný tep v úrovni 70% až 85% Vášho maximálneho srdečného tepu keď cvičíte. Cieľové zóny sú vyobrazené v tabuľke nižšie – tak pre osoby s dobrou kondíciou ako aj pre osoby bez kondície s prihliadnutím na vek.

Aby ste sa uistili, že Vaše srdce pracuje v jeho cvičiacej cieľovej zóne, je potreba, aby ste si zmerali pulz. Ak nemáte snímač pulzu (ak nie je súčasťou zariadenia alebo ak nemáte iný samostatný merač), je treba, aby ste si zmerali Váš pulz na krčnej tepne alebo na zápästí. Je umiestnená na bočnej strane krku a môžete ju nahmatať končekmi prstov (ukazovák a prostredník). Počítajte počet úderov, ktoré cítite za dobu 6 sekúnd a potom túto hodnotu vynásobte desiatimi a dostanete Váš tep srdca za minútu. Toto meranie by malo byť vykonané ešte pred samotným cvičením, aby sa dalo podľa toho postupovať. Požadovanú cieľovú zónu si pozrite v tabuľke nižšie.



Aký vysoký alebo nízky by mal byť Váš tep počas cvičenia?

Spôsob ako zistiť Váš tep sme Vám popísali vyššie. Nasledovná tabuľka ukazuje, aký tep by ste mali mať podľa veku:

Vek	Cieľová zóna srdečného tepu (55% ~ 90% max. srdečného tepu)	Priemerný maximálny srdečný tep 100%
20	110-180 úderov za minútu	200 úderov za minútu
25	107-175 úderov za minútu	195 úderov za minútu
30	105-171 úderov za minútu	190 úderov za minútu
35	102-166 úderov za minútu	185 úderov za minútu
40	99-162 úderov za minútu	180 úderov za minútu
45	97-157 úderov za minútu	175 úderov za minútu
50	94-153 úderov za minútu	170 úderov za minútu
55	91-148 úderov za minútu	165 úderov za minútu
60	88-144 úderov za minútu	160 úderov za minútu
65	85-139 úderov za minútu	155 úderov za minútu

Počas prvých mesiacov cvičenia by ste mali držať svoj srdečný tep v spodných hodnotách odporúčaného srdečného tepu pri cvičení. Po niekoľkých mesiacoch cvičenia, postupne zvyšujte srdečný tep pri cvičení tak, aby bol postupne v strede cieľovej zóny srdečného tepu pri cvičení.

Pre zmeranie Vášho srdečného tepu manuálne, prestaňte cvičiť, ale neprestávajte hýbať nohami alebo prechádzajte sa a položte dva prsty na zápästie alebo krk. Počítajte úderov za 6 sekúnd a vynásobte hodnotu desiatimi.

Dostane srdečný tep za minútu. Napríklad, ak za šesť sekúnd napočítate 14 úderov, Váš srdečný tep je 140 úderov za minútu (šesť sekundový interval sa berie z dôvodu, že po cvičení srdečný tep klesá veľmi rýchlo keď prestanete cvičiť.) Upravte si intenzitu cvičenia, aby bol Váš srdečný tep v správnej cieľovej zóne.

7.4 Zahrievacie cvičenia

Úspešný cvičebný program pozostáva z troch základných častí – zahrievacie cvičenia, samotné cvičenie a cvičenie na vychladnutie/uvoľnenie. Nikdy nezačínajte cvičebný program bez toho, že by ste mali zahrievacie cvičenia. Nikdy nekončíte cvičenie bez správnych cvikov na vychladnutie/uvoľnenie. Vykonávajte zahrievacie cvičenie aspoň 5 až 10 minút pred samotným cvičením, čím zabránite, aby ste pociťovali na svaloch napätie, natiiahnutie alebo kŕče.

7.5 Samotné cvičenie

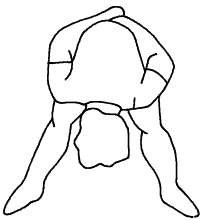
Zo začiatku cvičte len dva krát v týždni. Ako sa bude zvyšovať Vaša kondícia, môžete zintenzívniť cvičenie na 3 krát za týždeň. Je dôležité, aby ste mali medzi cvičením jeden deň pauzu.

Začínajte len s krátkymi časovými cvičeniami a postupne ich predlžujte. Neklad'te si neprimerané ciele.

Uistite sa, že počas cvičenie dýchate pravidelne a kľudne. Pite dostatočné množstvo tekutín, keď cvičíte. Tým zabezpečíte potrebné množstvo tekutín pre Vaše telo, ktoré ho pri cvičení vyžaduje vo zvýšenom množstve. Taktiež Vám chceme dať do pozornosti, že odporúčané denné množstvo vody je 2-3 litre, čím si môžete zlepšiť aj Váš zdravotný stav. Tekutiny, ktoré pijete, by mali byť izbovej teploty.

Keď cvičíte na zariadení, vždy noste ľahké a pohodlné oblečenie ako aj športovú obuv. Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie, keď cvičíte. Cvičenia pre Váš osobný výkon.

Doporučené pret'ahovacie/strečingové cviky

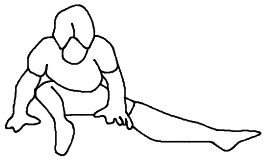


Pret'ahovanie v priamom ohybe
Postavte sa, nohy rozkročte na šírku ramien a ohnite sa. Vydržte v tejto pozícii 30 sekúnd a vyžite tak svoju hmotnosť tela k pretiahnutiu zadných častí nôh. **NETRHAJTE SEBOU!**
Keď sa Vám zníži tlak na zadnej časti nôh, pokúste sa postupne o čo najnižšiu pozíciu.



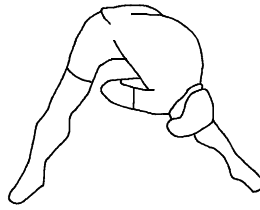
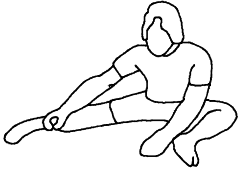
Pret'ahovanie na podlahe

Sadnite si na zem a rozkročte nohy čo najviac môžete. Priťahujte vrchnú časť tela ku kolenu pravej nohy, pomocou rúk držte stehno. Vydržte v tejto polohe na cca 10 až 30 sekúnd. **NETRHAJTE SEBOU!**
Opakujte desaťkrát, vystriedajte nohy.



Pretiahnutie vnútorných strán stehien

Sadnite si na zem, nohy dajte od seba a jednu nohu ohnite v kolene. Tlačte hrudník dole, aby ste sa dotkli stehna ohnutej nohy a vytočte sa v pase. Vydržte v tejto pozícii aspoň 10 sekúnd. Opakujte desaťkrát na každú nohu.



Ohýbanie k nohe

Postavte sa, nohy rozkročte na šírku ramien a ohnite sa podľa obrázku. Pomocou rúk jemne priťahujte vrchnú časť tela k pravej nohe. Hlavu nechajte voľne zvesenú. **NETRHAJTE SEBOU!** Vydržte v tejto pozícii aspoň 10 sekúnd. Opakujte to isté aj na druhej nohe. Niekoľkokrát, pomaly opakujte.

Ešte pred tým ako začnete s akýmkoľvek cvičebným programom, konzultujte svoj zdravotný stav s Vaším lekárom.

7.6 Vychladnutie/uvoľnenie

Pre zníženie únavy, vyčerpanosti a svalovice, mali by ste sa na chvíľu prechádzať na mieste, tak, aby sa Váš srdcový pulz vrátil do normálu.

Strečing je veľmi dôležité vykonávať vždy pri zahrievaní a po konci cvičenia. Svaly sa v tomto okamžiku preťahujú jednoduchšie vďaka ich zvýšenej teplote, čo zaručuje zníženie rizika poranenia. Preťahovanie v jednotlivých polohách by malo trvať 15 až 30 sekúnd. Cviky vykonávajte pomaly a opakujte 2 až 3 krát.

8. Zoznam dielcov

P.č.	Popis	ks
1	Hlavný rám	1
2	Predný stabilizátor	1
3	Zadný stabilizátor	1
4	Predný stĺp	1
5	Stacionárna rukoväť	1

6	Ľavá horná rukoväť	1
7	Pravá horná rukoväť	1
8	Ľavé otočné rameno	1
9	Pravé otočné rameno	1
10	Ľavé rameno podpery pedálu	1
11	Pravé rameno podpery pedálu	1

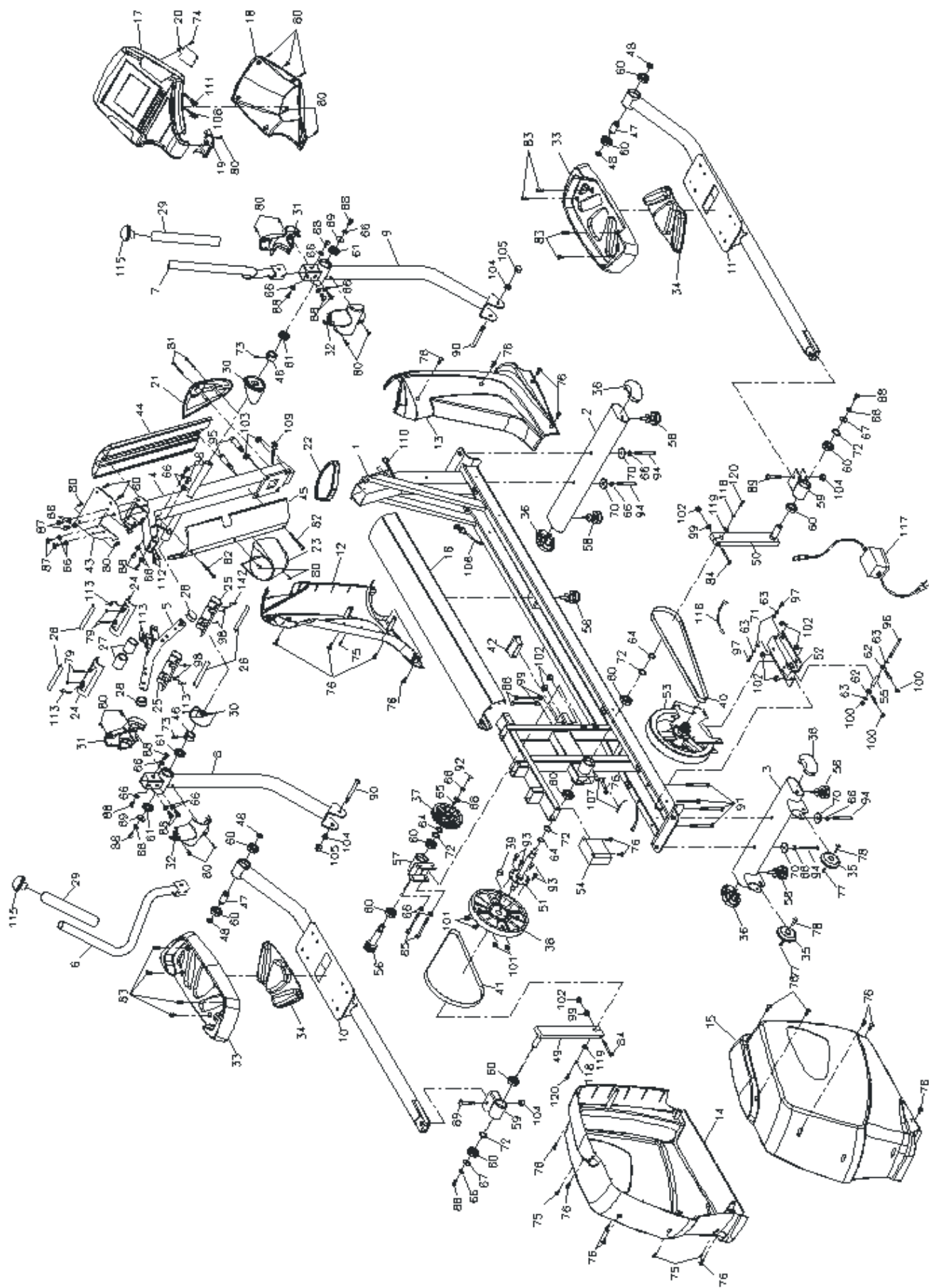
12	Predný ľavý kryt	1
13	Predný pravý kryt	1
14	Zadný ľavý kryt	1
15	Zadný pravý kryt	1
16	Kryt hlavného rámu	1
17	Konzola	1
18	Držiak konzoly	1
19	Spodný kryt konzoly	1
20	Dvierka pre batérie	1
21	Predný pravý vrchný kryt	1
22	Objímka	1
23	Nádobka na príslušenstvo	1
24	Snímač pulzu vrchný časť	2
25	Snímač pulzu spodná časť	2
26	Platnička snímača pulzu	4
27	Penová rukoväť /mm)	2
28	Zátka rukoväte (ψ 31.8mm)	2
29	Penová rukoväť (225mm)	2
30	Manžeta vnútornej rotačnej časti pohyblivého ramena	2
31	Manžeta prednej časti	2
32	Manžeta zadnej časti	2
33	Vrchná časť pedálu	2
34	Protiklzná podložka pedálu	2
P.č.	Popis	ks
35	Pohyblivé koleso	2
36	Zátka (50x100mm)	4
37	Remenica (120mm)	1
38	Remenica (235mm)	1
39	Magnet	1

40	Pás (1126mm J8)	1
41	Pás (1059mm J8)	1
42	Štvorcová zátka	1
43	Pevný držiak konzoly	1
44	Predný hliníkový kryt stĺpu	1
45	Zadný hliníkový kryt stĺpu	1
46	Vymedzovač hriadele	2
47	Vymedzovač ramena pedálu	2
48	Vymedzovač spojky	4
49	Ľavá kľuka	1
50	Pravá kľuka	1
51	Hriadeľ kľuky	1
52	Montážny plech	2
53	Brzda (EMS)	1
54	Ovládač	1
55	Vymedzovač mont. Plechu	1
56	Hnaná hriadeľ	1
57	Púzdro ložiska	1
58	Ustavovacia nožička	5
59	Spojka ramena pedálu	2
60	Ložisko (6004)	12
61	Ložisko (6905)	4
62	Skrutka	2
63	Podložka (M6)	4
64	C krúžok	3
65	Štvorcový kľúč	1
66	Podložka (M8)	25
67	Podložka (8x26x2.0t)	2
68	Podložka (8x23x2.0t)	1
69	Podložka (8x30x2.0t)	2

P.č.	Popis	ks
70	Podložka (8×38×2.0t)	4
71	Podložka (6×13×2.0t)	4
71	Podložka (21×30×1.0t)	5
72	Čapíčka skrutky (M8×1.25×10mm)	2
73	Skrutka (M3×10mm)	1
74	Skrutka (M4×20mm)	4
75	Skrutka (M5×18mm)	19
76	Skrutka (M6×p1.0×12mm)	2
77	Skrutka (35mm)	2
78	Skrutka (M3×35mm)	4
79	Skrutka (M5×p0.8×15mm)	20
81	Skrutka (M5×p0.8×50mm)	2
82	Skrutka (M5×p0.8×75mm)	2
83	Skrutka (M8×p1.25×10mm)	8
84	Skrutka (M8×p1.25×65mm)	2
85	Skrutka (M8×p1.25×75mm)	2
86	Skrutka (M8×p1.25×100mm)	2
87	Skrutka (M8×p1.25×12mm)	4
88	Skrutka (M8×p1.25×16mm)	16
89	Skrutka (M8×p1.5×50mm)	2
90	Skrutka (M8×p1.5×85mm)	2
91	Nosná skrutka (M8×p1.25×75mm)	4
92	Skrutka (M8×p1.25×15mm)	1
93	Skrutka (M8×p1.25×15mm)	4
P.č.	Popis	ks
94	Skrutka (M8×p1.25×65mm)	4
95	Skrutka (M10×p1.5×50mm)	2
96	Skrutka (M6×p1.0×70mm)	1
97	Skrutka (M6×p1.0×15mm)	2
98	Matica (M3)	4
99	Matica (M8×p1.25)	4

100	Nylónová matica (M6×p1.0)	3
101	Nylónová matica (M8×p1.25×6.2t)	4
102	Nylónová matica (M8×p1.25)	4
103	Nylónová matica (M10×p1.5×8t)	2
104	Nylónová matica (M10×p1.5)	4
105	Čapíčka matice	2
106	Spojovací kábel adaptéra	1
107	Kábel snímača	1
108	Vrchný spojovací kábel	1
109	Stredný spojovací kábel	1
110	Spodný spojovací kábel	1
111	Vrchný kábel snímača pulzu	1
112	Stredný kábel snímača pulzu	1
113	Spodný kábel snímača pulzu	2
115	Zátka rukoväte	2
116	EMS spojovací kábel	1
117	Adaptér	1

9. Výkres zariadenia



10. Záručné podmienky a reklamácie

10.1 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.

10.2 Záručné podmienky

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 spôsobilý pre používanie k obvyklému, príp. dohodnutému účelu a že si zachová obvyklé, príp. dohodnuté vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením užívateľa t.j. 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

10.3 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 chyby tovaru, na ktoré 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.



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
Reklamácie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINE, 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
Reklamácie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu: