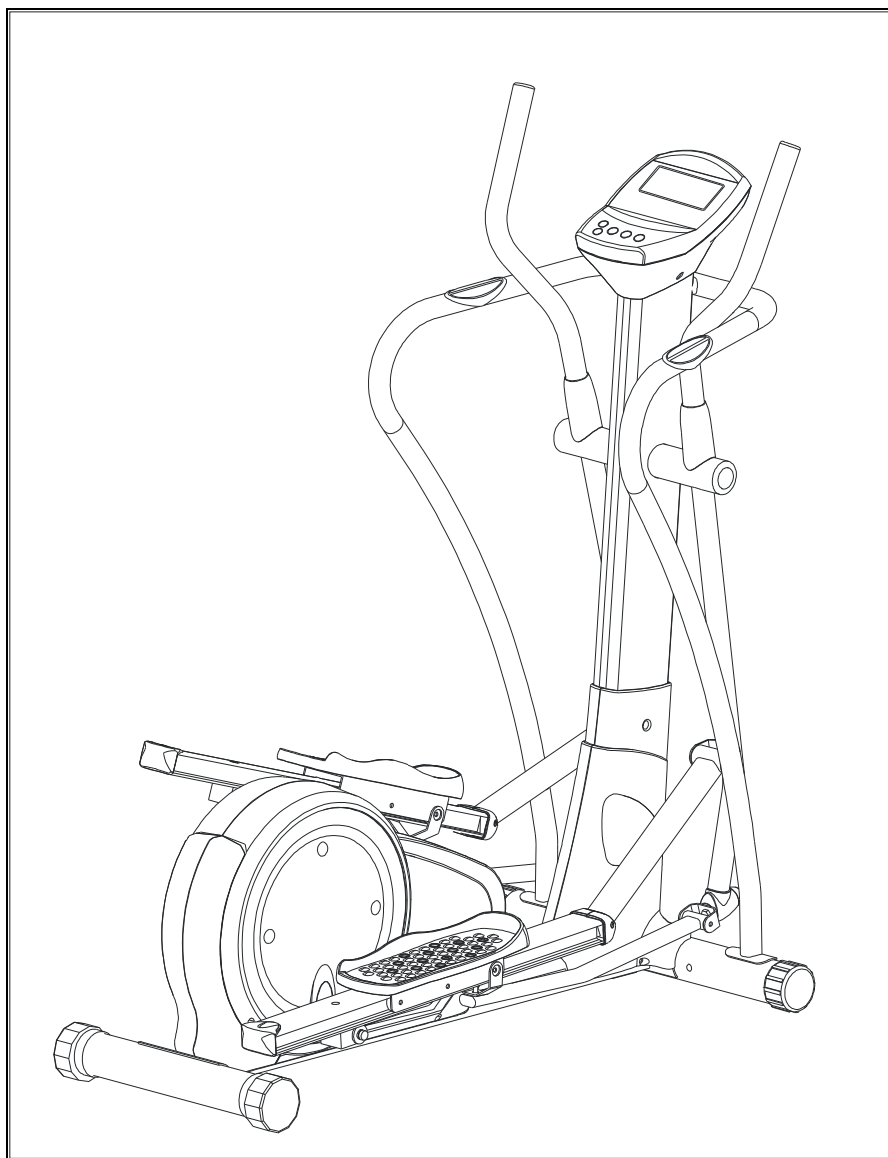


inSPORTline

fitness equipment

Návod na použití Eliptický trenažér SEG-1658



VAROVÁNÍ **WARNING**
Owners' Manual
Cvičení

může představovat zdravotní riziko. Před začátkem cvičebního programu konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem.

Pokud cítíte slabost či závrať, okamžitě přerušete cvičení. Pokud není stroj správně sestaven nebo se správně neřídíte instrukcemi, může dojít k vážným tělesným zraněním. Pokud stroj užíváte, udržujte ostatní osoby a zvířata mimo dosah. Vždy se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice pevně dotaženy. Následujte všechny bezpečnostní instrukce v tomto manuálu.

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ

SERVIS ZAJIŠŤUJE DODAVATEL/ ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS

ZABEZPEČUJE DODÁVATEL :

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

www.insportline.cz

tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

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

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

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout cyhbějící nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoliv závad na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení (viz kontakt na první straně návodu). Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití. Záruku na stroj nelze poskytnout v případě jeho použití pro komerční, profesionální účely v posilovacích centrech.

Základní informace:

- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
- Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
- Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
- Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.

Doporučuje provést sestavení stroje a údržbu odborným servisem. Informace získáte u firmy Seven sport s.r.o. viz údaje na první straně návodu.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Maximální nosnost stroje je 150 kg.
- stroj je zařazen do třídy HA. Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- computer se automaticky zastaví, pokud přestanete šlapat do pedálů.
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- nestavějte se na sedlo nebo řídítka.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany.
- Dodržujte minimální zasunutí sedlové tyče, která je specifikována v návodu.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Uchovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.

Důležité:

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

DŮLEŽITÉ

Před začátkem tohoto nebo jakéhokoliv cvičebního programu, konzultujte váš zdravotní stav s lékařem. Zvláště je to důležité pro osoby nad 35 let nebo osoby s již dříve existujícími zdravotními problémy.

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

VAROVÁNÍ: Ke snížení rizika vážných zdravotních problémů si před začátkem cvičení na 2 v 1 Elliptical / Stepperu přečtěte následující bezpečnostní instrukce.

1. Přečtěte si všechny varování zobrazené na 2 v 1 Elliptical / Stepperu.
2. Před užitím 2 v 1 Elliptical / Stepperu si pozorně přečtěte a následujte bezpečnostní informace. Před užitím se ujistěte, že je výrobek správně sestaven a součástky pevně dotaženy.
3. K sestavení výrobku doporučujeme dvě osoby.
4. Držte děti mimo dosah 2 v 1 Elliptical / Stepperu. Nedovolte dětem, aby užívaly či si hrály na 2 v 1 Elliptical / Stepperu. Pokud stroj užíváte, udržujte ostatní osoby a zvířata mimo dosah.
5. Doporučujeme umístit výrobek na podložku.
6. Ustavte a používejte 2 v 1 Elliptical / Stepper na pevném rovném povrchu. Neumísťujte 2 v 1 Elliptical / Stepper na volném koberci nebo na nerovnoměrný povrch.
7. Ustavte NIVELIZAČNÍ KRYTKY na ZADNÍ STABILIZÁTOR tak, aby se 2 v 1 Elliptical / Stepper na podlaze nekýval.
8. Zkontrolujte 2 v 1 Elliptical / Stepper z důvodu opotřebenosti součástí či z důvodu chybějících částí potřebných k provozu.
9. Utáhněte/nahradte všechny opotřebené či chybějící součástky důležité k provozu 2 v 1 Elliptical / Stepperu.
10. Před cvičením bezpečně dotáhněte oba seřizovací knoflíky, které chrání pedálové podpěry.
11. Před zahájením cvičebního programu konzultujte zdravotní stav s lékařem. Pokud během cvičení ucítíte slabost, závratě, bolest, okamžitě přerušete cvičení a konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem.
12. V rozvíjení Vašeho osobního fitness programu se řiďte radami lékaře.
13. Před použitím programu Body Fat (P8) nebo jakéhokoliv programu kontroly srdeční frekvence (P9 až P12) konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. Pro popis těchto programů viz. strana 11 a 17.
14. Vždy si vyberte takový trénink, který nejlépe odpovídá Vaším tělesným možnostem a flexibilitě. Mějte na mysli své limity a trénujte pouze do svých možností. Během cvičení používejte zdravý rozum.
15. Nikdy necvičte bosý nebo v ponožkách; noste správnou obuv, jako je běžecká, vycházková nebo krosová. Ujistěte se, že Vám dobře padne a že poskytuje noze podporu a má protiskluzovou gumovou podrážku.
16. Dávejte pozor na Vaši stabilitu během cvičení, nastupování, sestupování nebo montování 2 v 1 Elliptical / Stepperu, ztráta stability může způsobit pád a tím vážné fyzické zranění.
17. Během cvičení držte obě chodidla pevně a bezpečně na pedálech.
18. Během cvičení by měla 2 v 1 Elliptical / Stepper používat jen jedna osoba.

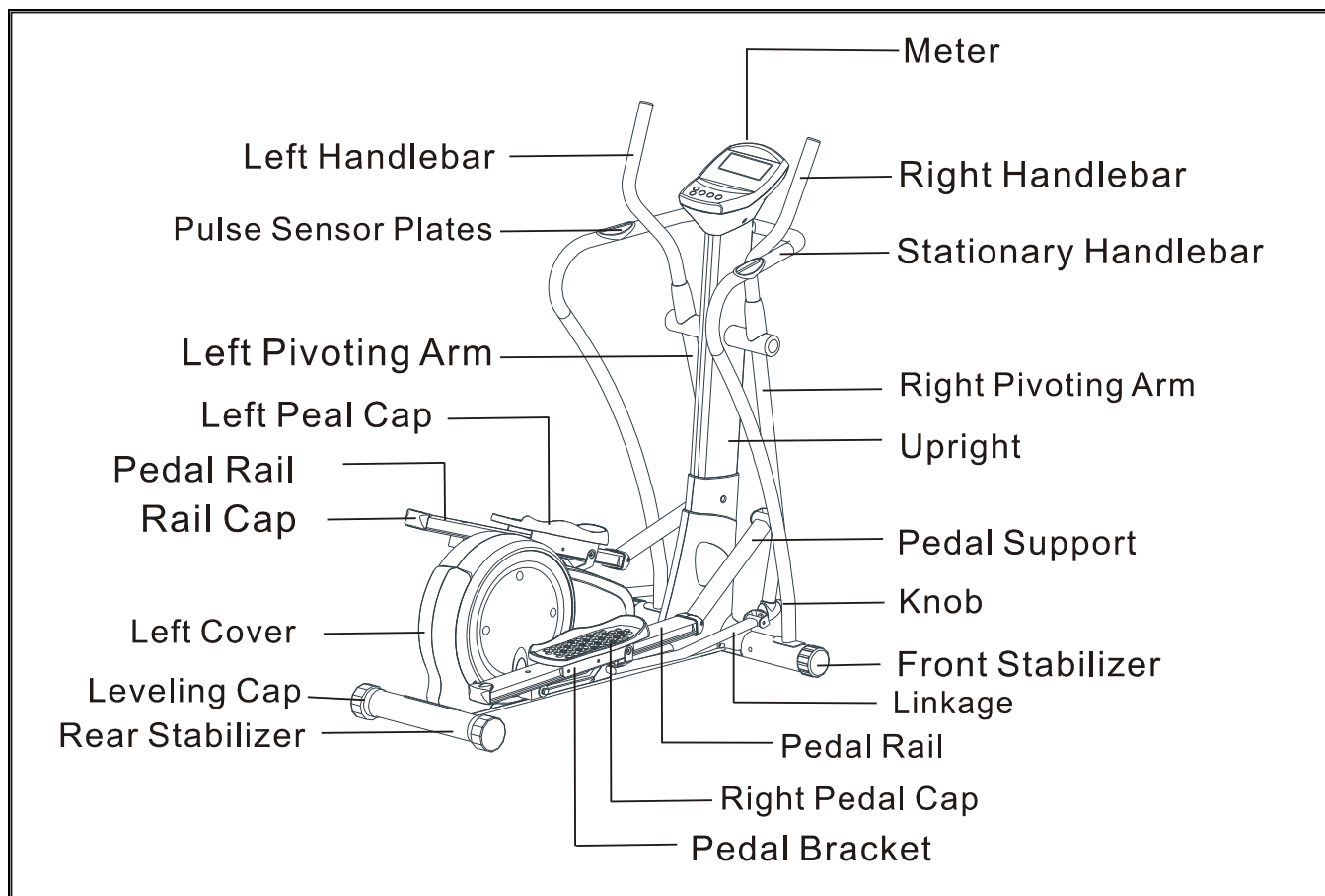
VAROVÁNÍ: Před zahájením cvičebního programu konzultujte zdravotní stav s lékařem, pro zjištění, zda potřebujete kompletní fyzickou prohlídku. Je to důležité pro osoby nad 35 let, které nikdy necvičily a těhotné či trpící nějakými nemocemi.

PŘEČTĚTE SI A NÁSLEDUJTE BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ. ZANEDBÁNÍ TĚCHTO INSTRUKCÍ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÉ TĚLESNÉ ZRANĚNÍ.

PŘED ZAČÁTKEM CVIČENÍ

2 v 1 Elliptical / Stepper poskytuje pohodlný a jednoduchý způsob jak zaútočit na naše tělo, dostat ho do požadovaného tvaru a dosáhnout šťastnějšího a zdravějšího životního stylu. Před dalším čtením si, prosím, projděte kresbu níže a seznamte se s označenými částmi.

Před použitím 2 v 1 Elliptical / Stepper si pozorně přečtěte návod.



NÁSLEDUJÍCÍ NÁSTROJE JSOU PŘIBALENY PRO MONTÁŽ



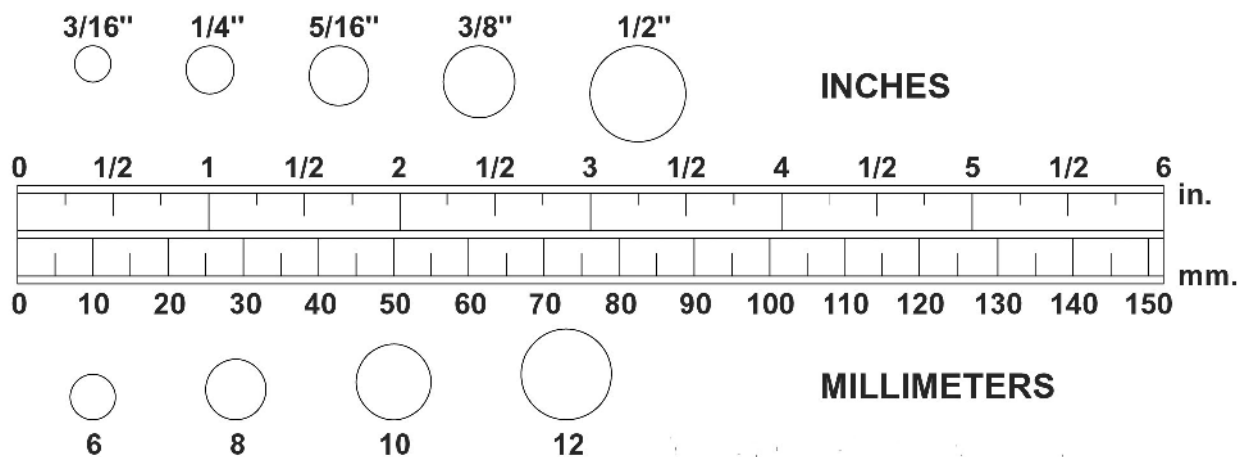
WRENCH – KLÍČ

ALLEN WRENCH – IMBUSOVÝ KLÍČ

COMBINATION WRENCH – KOMBINOVANÝ KLÍČ

IDENTIFIKAČNÍ SEZNAM ČÁSTÍ

Tento seznam slouží k zlepšení identifikace částí používaných v montážním procesu. Umístěte podložky nebo konce šroubů do kruhu a zkontrolujte správný průměr. Malou stupnici použijte ke kontrole délky šroubů.



Položte podložky, konce šroubů na kruh pro kontrolu správné velikosti.

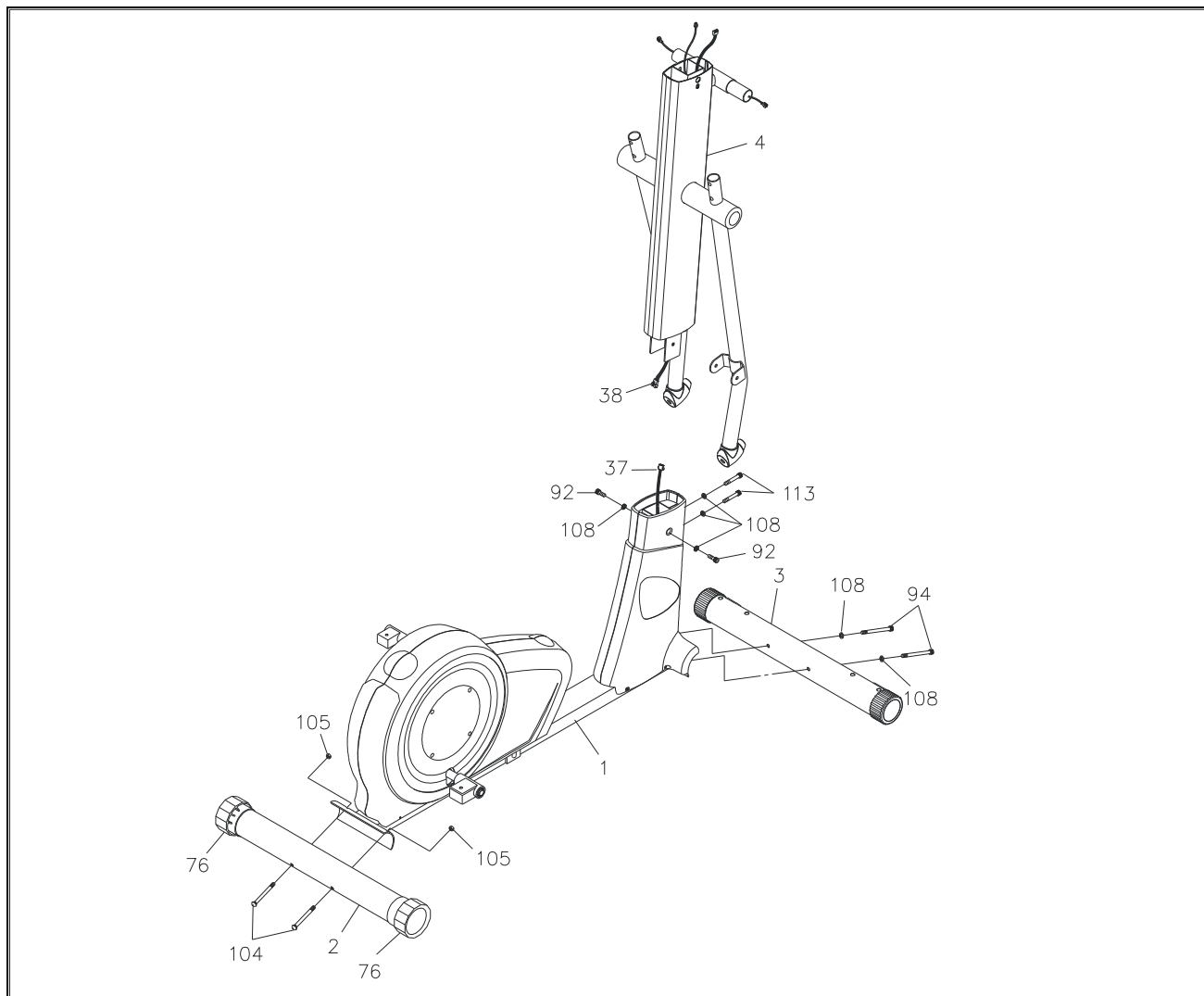
Použijte malou stupnici pro kontrolu velikosti šroubů.

	Součástka č. a popis		Mn
	86	Šroub s kulatou hlavou (M5x12mm)	2
	90	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem (M6x35mm)	4
	92	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem (M8x25mm)	4
	94	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem (M8x90mm)	2
	113	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem (M8x50mm)	2
	97	Šroub s kulatou hlavou (M8x16mm)	4
	100	Šroub s knoflíkovou hlavou (M8x90mm)	2
	101	Šroub s knoflíkovou hlavou (M10x85mm)	2
	114	Šroub s knoflíkovou hlavou (M6x12mm)	2
	115	Šroub s knoflíkovou hlavou (M8x15mm)	4
	102	Nylonová matice (M6)	4
	105	Nylonová matice (M8)	4
	106	Nylonová matice (M10)	2
	104	Vratový šroub (M8x85mm)	2
	110	Podložka (M10)	2
	108	Uzamykací podložka (M8)	12
	117	Uzamykací podložka (M6)	2

POZNÁMKA: Některé z vyjmenovaných součástí mohou být již připevněny k některým částem.

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE

Vyjměte všechny části z krabice a položte je na podlahu před Vás. Odložte všechny balicí materiály z podlahy zpět do krabice. Nezbavujte se balicího materiálu dokud nebude montáž dokončena. Před začátkem si pozorně přečtěte každý krok.



KROK 1:

Připevněte ZADNÍ STABILIZÁTOR (2) s jednou z NIVELIZAČNÍCH KRYTEK 76mm(76) k HLAVNÍMU RÁMU (1) pomocí VRATOVÝCH ŠROUBŮ (M8x85mm)(104) a NYLONOVÝCH MATIC (M8)(105).

KROK 2

Připevněte PŘEDNÍ STABILIZÁTOR (3) k HLAVNÍMU RÁMU (1) pomocí ŠROUBŮ S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M8x90mm)(94) a UZAMYKACÍCH PODLOŽEK (M8)(108).

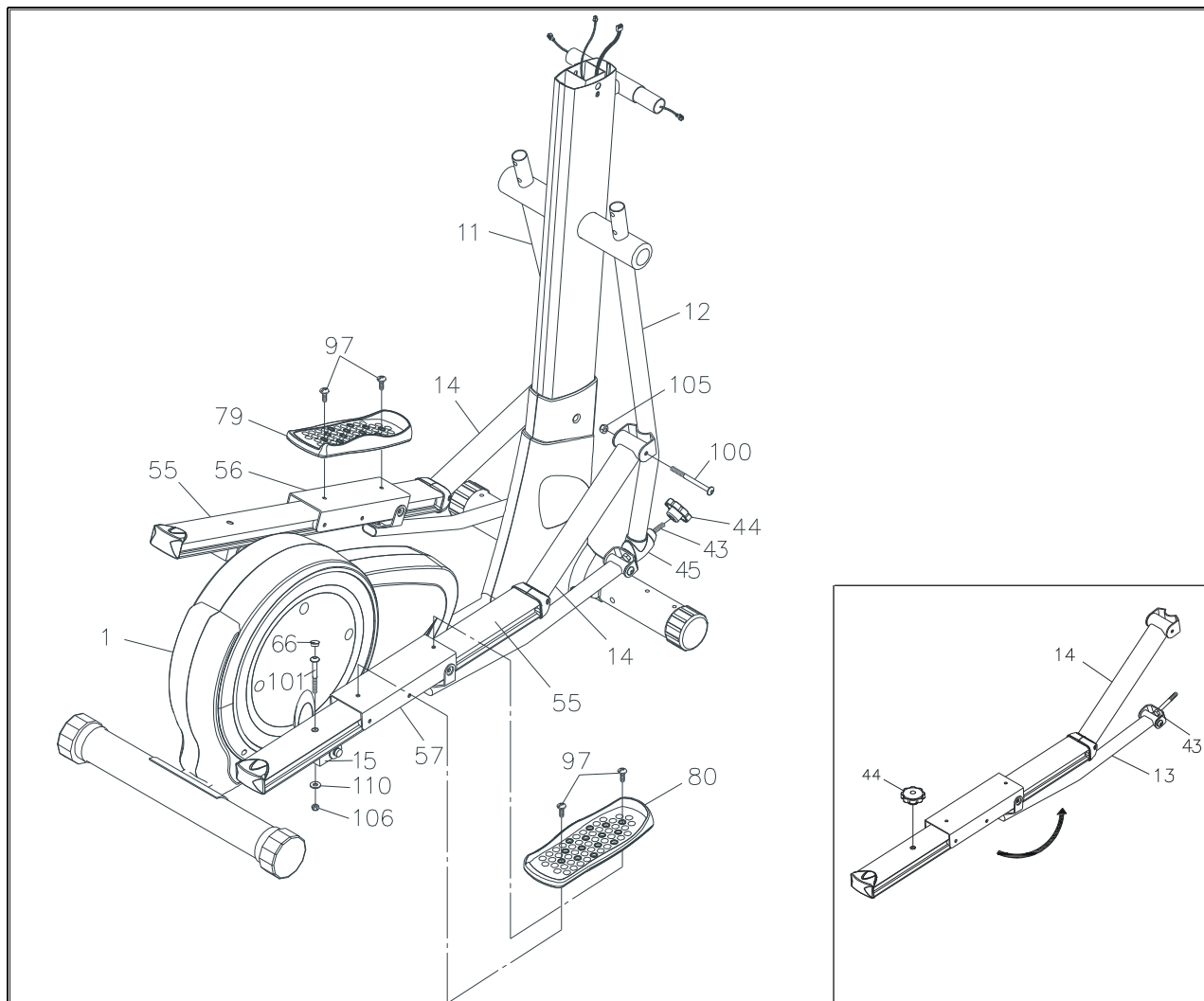
POZNÁMKA: Můžete dosadit NIVELIZAČNÍ KRYTKY 76mm(76) na ZADNÍ STABILIZÁTOR(2) pro stabilitu 2 v 1 Elliptical / Stepperu.

KROK 3

Spojte HORNÍ SPOJOVACÍ DRÁT (37) a STŘEDNÍ SPOJOVACÍ DRÁT (38). Vložte STOJAN (4) do HLAVNÍHO RÁMU (1) a zabezpečte ŠROUBY S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M8x25mm)(92), ŠROUBY S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M8x50mm)(113) a UZAMYKACÍMI PODLOŽKAMI (M8)(108).

UPOZORNĚNÍ: Bud'te pozorní, abyste nezničili dráty.

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



KROK 4

Připojte RAMENO PEDÁLU (14) k PRAVÉMU OTOČNÉMU RAMENU (12) pomocí ŠROUBŮ S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M8x90mm)(100) a NYLONOVÝCH MATIC (M8)(105).

KROK 5

Odkaz na kresbu. Vyjměte BLOKOVACÍ KNOFLÍK (44) ze SPOJOVACÍHO KONEKTORU (43). Poté rozkývejte SPOJKU (13) směrem dopředu. Vložte SPOJOVACÍ KONEKTOR(43) skrz KONEKTOR (45) a zabezpečte BLOKOVACÍM KNOFLÍKEM (44).

KROK 6

Upevněte PEDÁLOVOU KOLEJNICI (55) ke KONEKTORU PRAVÉ KOLEJNICE (15) pomocí ŠROUBU S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M10x85mm)(101), PODLOŽKY(M10)(110) a NYLONOVÉ MATICE (M10)(106).

UPOZORNĚNÍ: (15) KONEKTOR PRAVÉ KOLEJNICE: Pravoúhlá část by měla směřovat dozadu, jak je znázorněno. Vtlačte KRYTKU KLIKY (66) do otvoru na PEDÁLOVÉ KOLEJNICI (55).

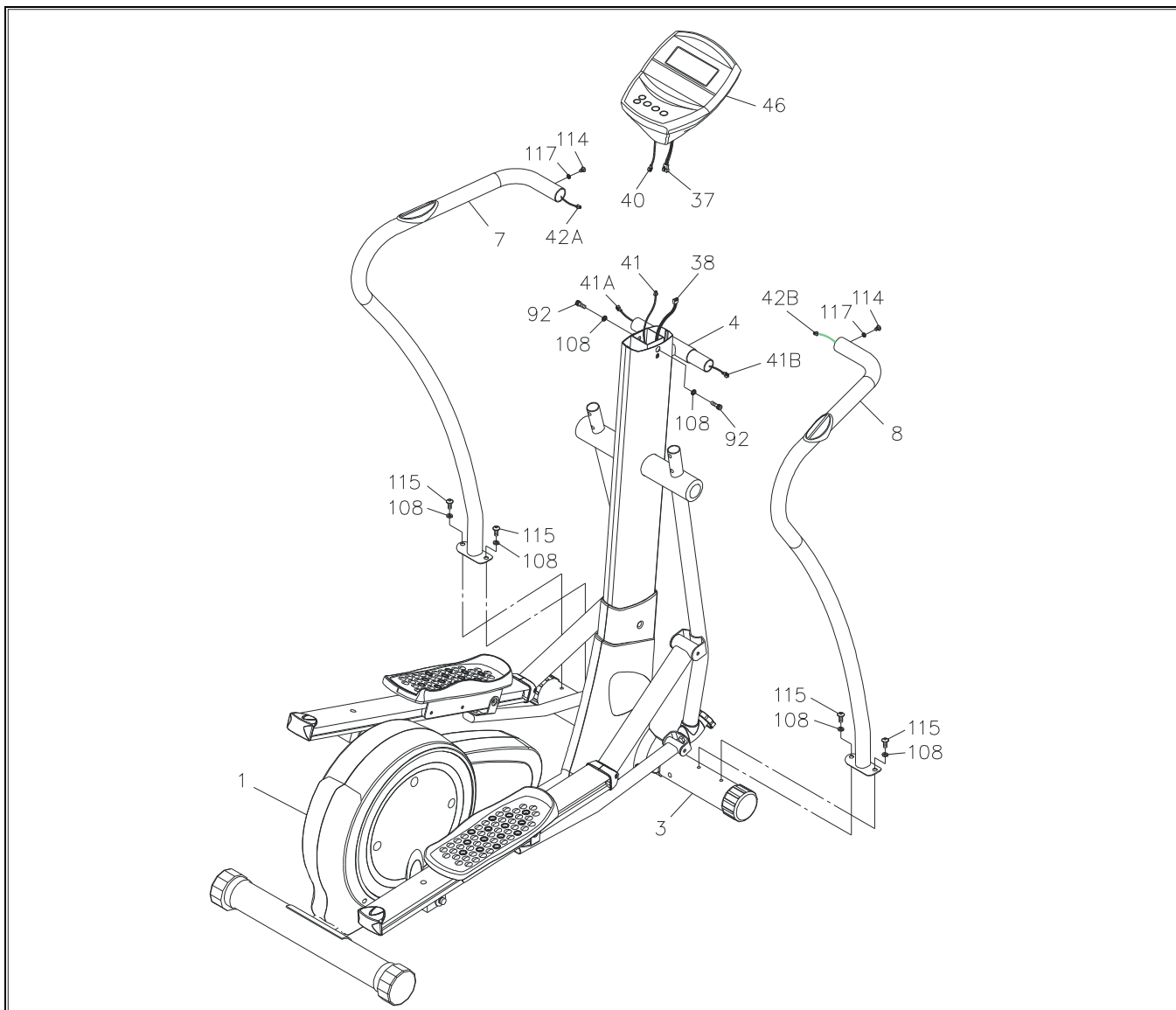
KROK 7

Na KRYTCE LEVÉHO PEDÁLU (79) je značení "L" a na KRYTCE PRAVÉHO PEDÁLU (80) značení "R".

Připevněte KRYTKU PRAVÉHO PEDÁLU (80) k PRAVÉMU PEDÁLOVÉMU JEZDCI (57) pomocí ŠROUBŮ S KULATOU HLAVOU (M8x16mm)(97).

Opakujte horní KROK 4~ KROK 7 na levou stranu.

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



KROK 8

Spojte DRÁT SENZORU PULSU (41A) a SPOJOVACÍ DRÁT SRDEČNÍ FREKVENCE (42A). Spojte DRÁT SENZORU PULSU (41B) a SPOJOVACÍ DRÁT SRDEČNÍ FREKVENCE (42B). Vložte STABILNÍ RUKOJEŤ (7,8) do vrchní trubky na STOJANU (4) pomocí ŠROUBŮ S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M6x12mm)(114) a UZAMYKACÍCH PODLOŽEK (M6)(117).

Nedotahujte šrouby do konce KROKU 8. UPOZORNĚNÍ: Buďte pozorní, abyste nezničili dráty.

Připevněte spodní část STABILNÍ RUKOJETI (7,8) na PŘEDNÍ STABILIZÁTOR (3) pomocí ŠROUBŮ S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M8x15mm)(115) a UZAMYKACÍCH PODLOŽEK (M8)(108). Utáhněte ŠROUBY S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M6x12mm)(114) a UZAMYKACÍ

PODLOŽKY (M6)(117) na obou vrchních částech STABILNÍ RUKOJETI (7,8).

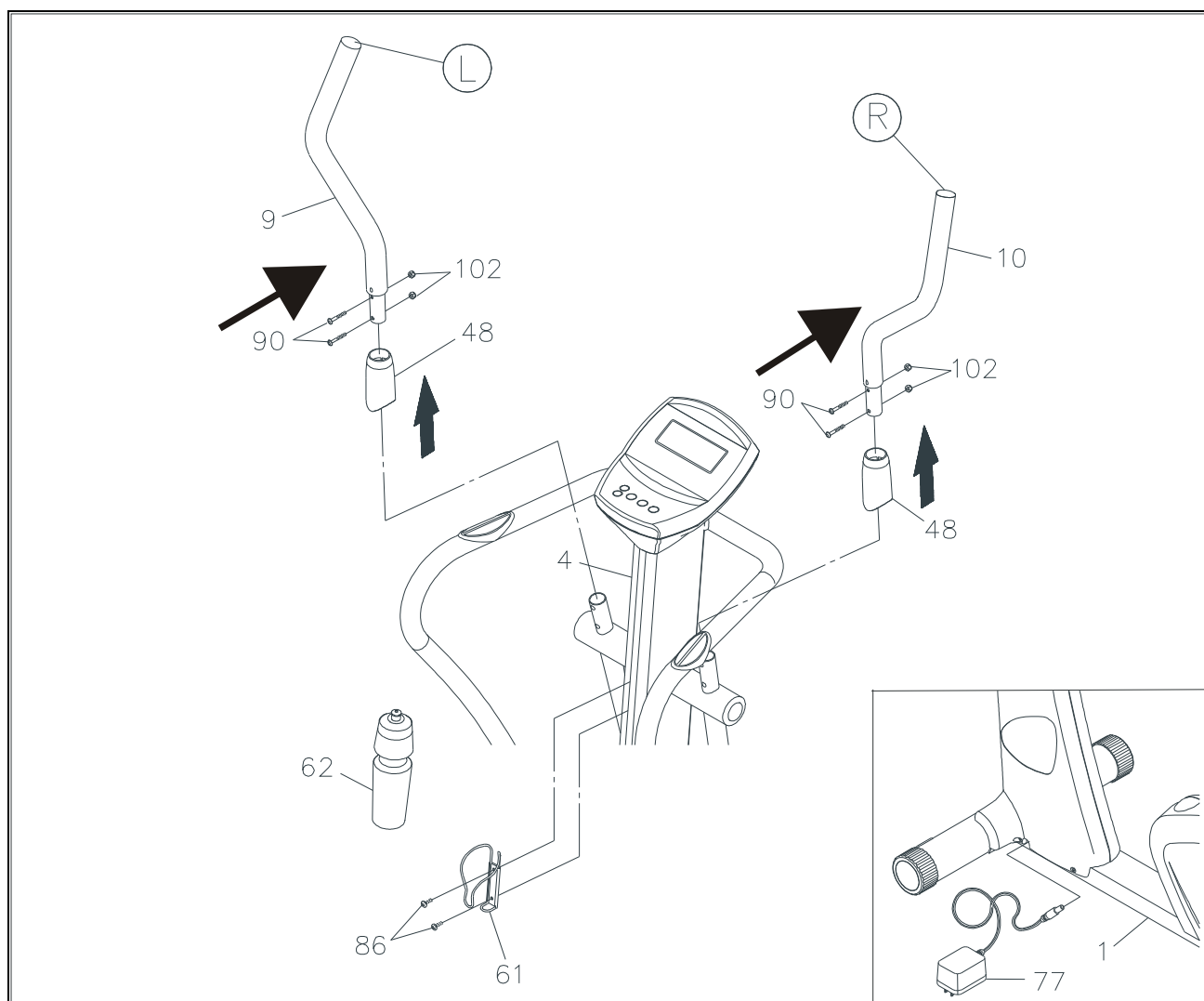
KROK 9

Zastrčte STŘEDNÍ SPOJOVACÍ DRÁT (38) do HORNÍHO SPOJOVACÍHO DRÁTU (37). Připojte DRÁT SENZORU PULSU (41) a DRÁT PULSU (40).

Přípevněte MĚŘIČ (46) na STOJAN (4) pomocí ŠROUBŮ S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M8x25mm)(92) a UZAMYKACÍMI PODLOŽKAMI (M8)(108).

UPOZORNĚNÍ: Buďte pozorní, abyste nezničili dráty.

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



KROK 10

Na LEVÉ RUKOJETI (9) je značení "L", na PRAVÉ RUKOJETI (10) značení "R". Vsuňte RUKOJETNÍ OBJÍMKU (48) do PRAVÉ RUKOJETI (10). Přípevněte PRAVOU RUKOJEŤ (10) na PRAVÉ OTOČNÉ RAMENO (12) pomocí ŠROUBŮ S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M6x35mm)(90) a NYLONOVÝCH MATIC (M6)(102).

POZNÁMKA: Montujte ŠROUBY S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M6x35mm)(90) postupně tak, jak ukazují šipky na obrázku. K přípevnění PRAVÉ RUKOJETI (10) musí hlavičky

šroubů procházet skrz otvory v PRAVÉM OTOČNÉM RAMENI (12).

Vsuňte RUKOJETNÍ OBJÍMKU (48) směrem dolů k zakrytí šroubů na PRAVÉ RUKOJETI (10).

Opakujte horní kroky na levou stranu.

KROK 11

Upevněte NOSNÝ DRŽÁK (61) na STOJAN(4) pomocí ŠROUBŮ S KULATOU HLAVOU (M5x12mm)(86). Umístěte LÁHEV NA VODU (62) do NOSNÉHO DRŽÁKU (61).

KROK 12

Odkaz na kresbu. Připojte ADAPTÉR(77) ke konektoru, který je umístěn na spodní straně HLAVNÍHO RÁMU (1). Zapojte ADAPTÉR(77) do elektrické zásuvky.

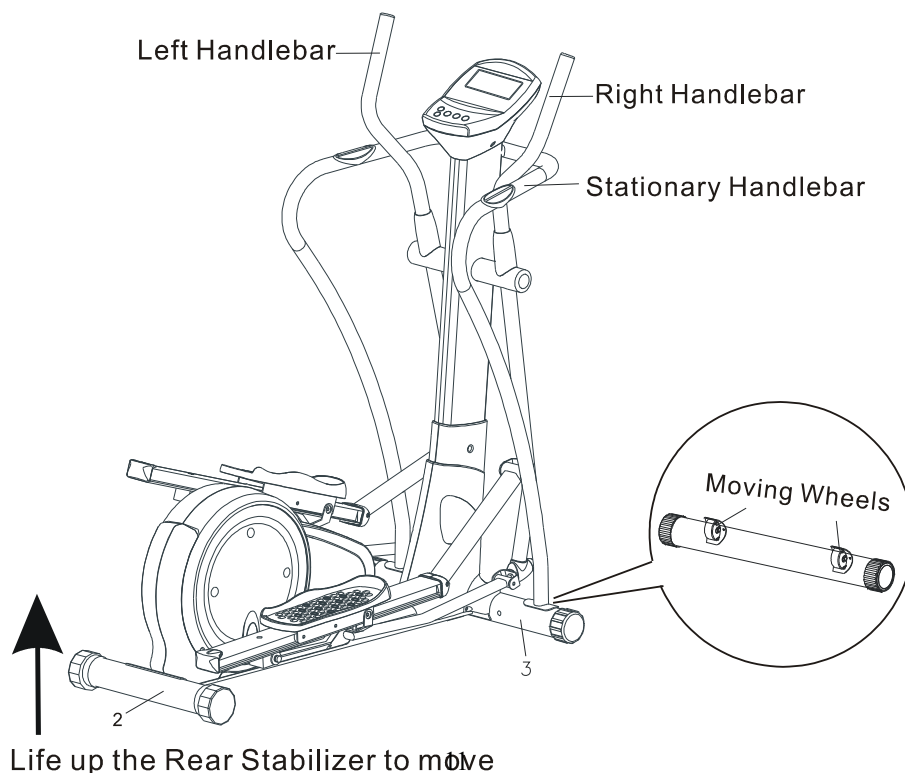
USTAVUJÍCÍ POKYNY

Umístěte 2 v 1 Elliptical / Stepper na místo, kde bude používán. Doporučujeme umístit 2 v 1 Elliptical / Stepper na příslušnou podložku. Příslušné maximální rozměry 2 v 1 Elliptical / Stepperu jsou přibližně 175cm délka x 75cm šířka x 159cm výška. (Tyto rozměry se mohou lišit maximálně o 3cm.) Pro bezpečné užívání 2v 1 Elliptical/Stepperu je doporučován prostor o rozměrech 4m x 7m délka. Ujistěte se, že je kolem stroje potřebný prostor jak pro přístup, tak pro procházení kolem 2 v 1 Elliptical / Stepperu.

NIVELIZACE: Umístěte NIVELIZAČNÍ KRYTKY(76) na ZADNÍ STABILIZÁTOR (2) tak, aby se 2 v 1 Elliptical / Stepper nekýval. Vyjměte a přemístěte NIVELIZAČNÍ KRYTKY (76) na ZADNÍ STABILIZÁTOR (2) pro vyrovnání 2 in 1 Elliptical / Stepperu.

PŘESUN: 2 in 1 Elliptical / Stepper má pár POHYBLIVÝCH KOL(75) umístěných na PŘEDNÍM STABILIZÁTORU (3) na přední straně. Doporučuje se uchopit a zvednout ZADNÍ STABILIZÁTOR (2) pro přesun 2 v 1 Elliptical / Stepperu vpřed.

UPOZORNĚNÍ: 2 v 1 Elliptical / Stepper by měl být přemísťován pod MÓDEM ELLIPTICAL.



KONTROLA FUNKCÍ:

Vizuální kontrola 2 v 1 Elliptical / Stepperu pro kontrolu, zda je montáž provedena jak je zobrazeno na obrázku výše. Zkontrolujte funkce 2 v 1 Elliptical / Stepperu. Stoupněte si na pedály a položte ruce do pohodlné pozice na rukojetích. Pomalu pohybujte nohou na vyšší pozici dopředu a následujte přirozenou dráhu stroje. Pomalu otáčejte klikou až do úplné rotace pro ověření, že hnací ústrojí správně funguje. Použijte tlačítka "+/-" na MĚŘIČI (46) pro výběr programu a ověření, že magnetický systém poskytuje různé druhy zatížení. Viz. POKYNY K POČÍTAČI na straně 11 až 17.

UPOZORNĚNÍ: Umístěte a přečtěte si varovný štítek na 2 v 1 Elliptical / Stepperu. Ujistěte se, že všichni uživatelé varovný štítek četli.

PROVOZNÍ INSTRUKCE

MÓD ELLIPTICAL A MÓD STEPPER

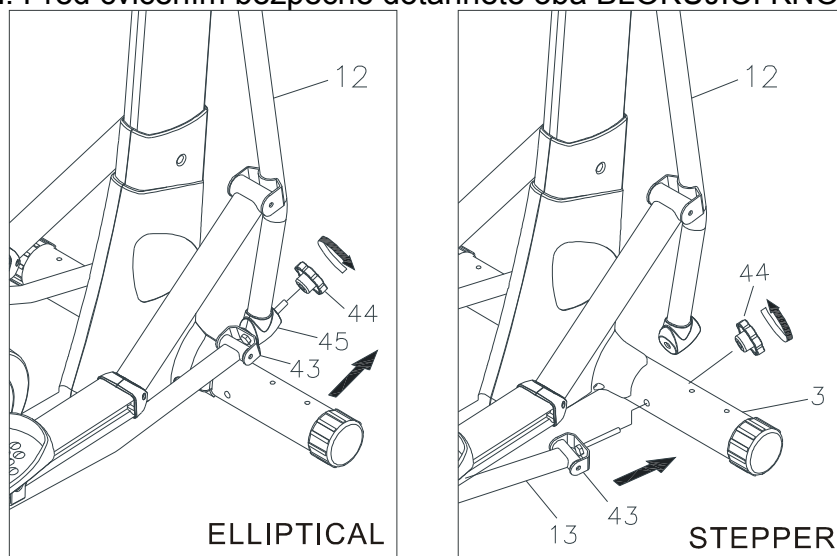
Váš 2 v 1 Elliptical / Stepper může být používán v módu ELLIPTICAL nebo v módu STEPPER. Pro nastavení módu STEPPER nebo módu ELLIPTICAL viz. obrázek níže.

MÓD STEPPER: Připevněte SPOJOVACÍ KONEKTORY (43) k PŘEDNÍMU STABILIZÁTORU (3).

Když jste v módu STEPPER, uchopte během cvičení STABILNÍ RUKOJEŤ(7,8)

MÓD ELLIPTICAL: Připevněte SPOJOVACÍ KONEKTORY (43) ke KONEKTORŮM (45) které jsou na OTOČNÝCH RAMENECH (11,12)

UPOZORNĚNÍ: Před cvičením bezpečně dotáhněte oba BLOKUJÍCÍ KNOFLÍKY(44).



TRÉNINK

Pro začátek cvičení na 2 v 1 Elliptical / Stepperu v módu ELLIPTICAL si stoupněte na pedály, chytněte se rukojetí a pohybujte nohou na vyšší pozici dopředu a následujte přirozenou dráhu stroje. Pro začátek cvičení na 2 v 1 Elliptical / Stepperu v módu STEPPER, si stoupněte na pedály, chytněte se STABILNÍCH rukojetí a pohybujte nohou na vyšší pozici směrem dolů a následujte přirozenou dráhu stroje. **POZNÁMKA: V módu STEPPER 2 v 1 Elliptical / Stepper pracuje nejlépe s klikou rotující vzad.**

Začněte na takové úrovni, která je Vám pohodlná pro seznámení se strojem. Jakmile máte pohodlí, začněte si seřizovat úroveň zátěže, abyste dosáhli požadovaného posilování.

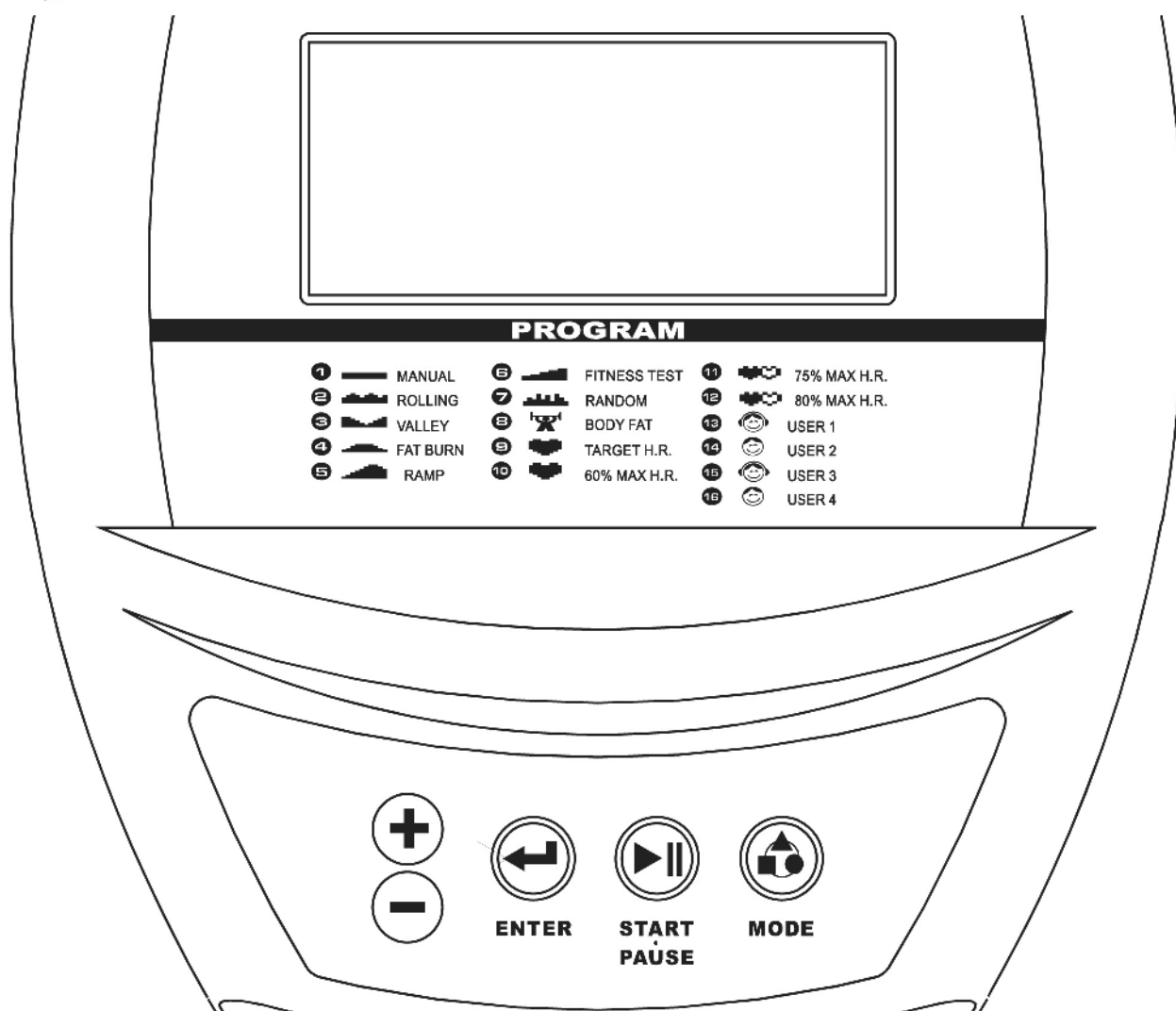
Nastavení úrovně zatížení

Úroveň zatížení 2 v 1 Elliptical / Stepperu může být změněna kdykoliv během cvičení. Nastavení úrovně Vám umožní zvýšit či snížit Vaši míru zatížení.. Stiskněte tlačítko “+” pro zvýšení úrovně zatížení. Stiskněte tlačítko “-” pro snížení úrovně zatížení.

Funkce vpřed a vzad

Pod módem Elliptical může být 2 v 1 Elliptical / Stepper používán pro směr dopředu a dozadu, podle toho, jaké svaly chcete procvičovat. Pomůže Vám to také zůstat motivován(a) ve Vašem cvičení. Pro změnu směru jednoduše pomalu snižujte rychlost pedálů až do úplného zastavení a změňte směr. V módu STEPPER 2 v 1 Elliptical / Stepper pracuje nejlépe s klikou rotující vzad.

POKYNY K POČÍTAČI



Monitor je navržen pro programovatelné magnetické kola a je představen následujícími kategoriemi:

- Klávesové funkce
- O zobrazení
- Pracovní rozsahy
- Věci, které byste měli vědět před začátkem cvičení

- Provozní pokyny

● Klávesové funkce

Je zde celkem 5 kláves zahrnující START/STOP, ENTER(VSTUP), MODE(MÓD), UP(VZHŮRU), a DOWN(DOLŮ).

A. START/STOP: Spustí či zastaví vybraný program. Resetuje počítač podržením tlačítka po dobu 2 sekund.

B. ENTER: Vybere funkce pro PROGRAMS(programy), GENDER(pohlaví), TIME(čas), HEIGHT(výška), WEIGHT(váha), DISTANCE(vzdálenost), WATT, TARGET HEART RATE(cílová srdeční frekvence), AGE(věk) a 10 sloupců. Vybraná funkce začne blikat. Prosím, uvědomte si, že ne všechny funkce mohou být vybrány v závislosti na typu každého programu.

C. MODE: Mění zobrazení hodnot mezi RPM nebo SPEED(rychlost) a KJOULE/CAL nebo WATT. Hodnoty RPM a WATT ukazují stejný čas stisknutím tlačítka. To samé hodnoty SPEED a KJOULE/CAL.

D. UP (▲): Vybere nebo zvýší hodnoty PROGRAMS(programy), GENDER(pohlaví), TIME(čas), HEIGHT(výška), WEIGHT(váha), DISTANCE(vzdálenost), WATT, TARGET HEART RATE(cílová srdeční frekvence), AGE(věk) a 10 sloupců.

E. DOWN (▼): Vybere nebo sníží hodnoty PROGRAMS(programy), GENDER(pohlaví), TIME(čas), HEIGHT(výška), WEIGHT(váha), DISTANCE(vzdálenost), WATT, TARGET HEART RATE(cílová srdeční frekvence), AGE(věk) a 10 sloupců.

F.

● O zobrazení

A. START: Signalizuje, že vybraný program byl spuštěn.

START

B. STOP: Signalizuje, že vybraný program byl zastaven. Uživatel může volně změnit požadované

STOP

programy a hodnotu funkcí.

C. PROGRAM □: Signalizuje zvolené programy od PROGRAMU 1 po PROGRAM 16

D. LEVEL □: Signalizuje úroveň zatížení vybranou od LEVELU 1 po LEVEL 16.

LEVEL 18 18

E. GENDER: Signalizuje zvolené pohlaví (mužské a ženské).



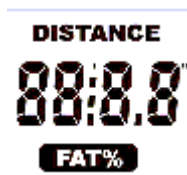
F. Zobrazení TIME/HEIGHT/WEIGHT: Signalizuje pouze 1 hodnotu TIME(čas), HEIGHT(výšku), nebo WEIGHT(váhu) zobrazenou v závislosti na programech.



G. Zobrazení RPM/SPEED/KMH (MPH): Signalizuje pouze 1 hodnotu RPM, SPEED(rychlost) nebo KMH (MPH) zobrazenou v závislosti na programech.



H. Zobrazení DISTANCE/FAT%: Signalizuje pouze 1 hodnotu DISTANCE(vzdálenost) nebo FAT%(% tuku) zobrazenou v závislosti na programech.



I. Zobrazení CAL/WATT/BMR: Signalizuje pouze 1 hodnotu CAL(calorie), WATT nebo BMR(bazální metabolismus) zobrazenou v závislosti na programech.



J. Zobrazení TARGET H.R./BMI/AGE: Signalizuje pouze 1 hodnotu TARGET HEART RATE(cílová srdeční frekvence), BMI nebo AGE(věk) zobrazenou v závislosti na programech.



K. Zobrazení HEART RATE/BODY TYPE: Signalizuje pouze 1 hodnotu HEART RATE(srdeční frekvence) nebo BODY TYPE(tělesný typ) zobrazenou v závislosti na programech.



L. LOADING(zátěžové) profily: 10 sloupců tabulky zatížení a 8 řádků v každém sloupci. Každý sloupec představuje 3 minuty tréninku (bez změny hodnoty TIME-čas), každý řádek představuje 2 úrovně zatížení.



● Pracovní rozsahy

Hodnoty	Rozsah (Sčítání)	Odpočítávání	Nastavení	Přírůstek (Úbytek)
PROGRAM	1 ~ 16	16 ~ 1	1	1
LEVEL(úroveň)	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GENDER(pohlaví)	mužské, ženské	N/A	muž	N/A
TIME(čas)	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
HEIGHT(výška) (cm)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
WEIGHT(váha)(kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCE(vzdálenost)	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
TARGET H.R.(CSF)	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE(věk)	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

A. Věci, které byste měli vědět před začátkem cvičení

B. Vypočítané či vyměřené hodnoty počítačem jsou pouze pro cvičební účely, **ne pro účely lékařské.**

C. Proměnné mohou potřebovat změnu v programech:

Programy	Proměnné
P1 ~ P7	TIME(čas), DISTANCE(vzdálenost), AGE(věk)
P8	GENDER(pohlaví), HEIGHT(výška), WEIGHT(váha), AGE(věk)
P9	TIME(čas), DISTANCE(vzdálenost), TARGET H.R.(cílová srd. frekvence)
P10 ~ P12	TIME(čas), DISTANCE(vzdálenost), AGE(věk)
P13 ~ P16	TIME(čas), DISTANCE(vzdálenost), AGE(věk), 10 intervalů

Prosím, všimněte si, že jde nastavit pouze jedna hodnota TIME nebo DISTANCE. Oboje nastavení nemůže existovat ve stejném čase. Například, hodnota DISTANCE je “0.0” zatímco hodnota TIME je nastavena na jakékoliv číslo vyjma “00:00”.

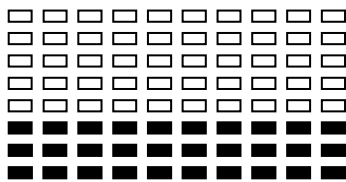
D. Výběr programů:

Je zde 16 programů zahrnujících 1 manuální program, 6 přednastavených programů, 1 Body Fat Program, 4 programy kontroly srdeční frekvence a 4 uživatelem nastavené programy.

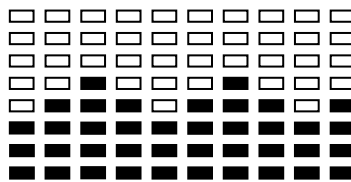
E. Graf programu:

Každý zobrazený graf ukazuje profil úrovně v každém intervalu (sloupec). Když nenastavíte hodnotu času, každý interval bude mít 3 minuty, tj. Celkově trvá jeden program 30 minut. Pokud nastavíte hodnotu času, každý interval bude trvat nastavenou dobu děleno 10. Například, pokud je časová hodnota nastavena na 40 minut, každý interval bude 40 minut rozdělen do 10 intervalů ($40/10=4$).

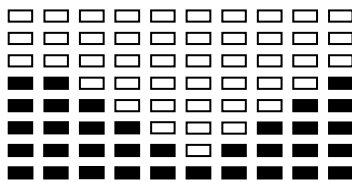
Program 1 (Manual)



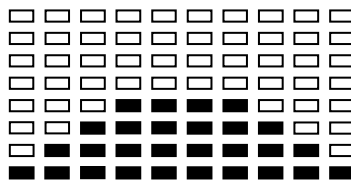
Program 2 (Kroužení)



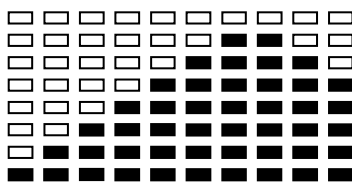
Program 3 (Údolí)



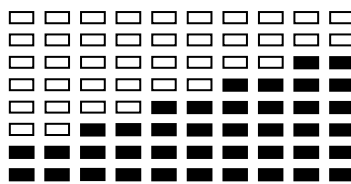
Program 4 (Spalování tuku)



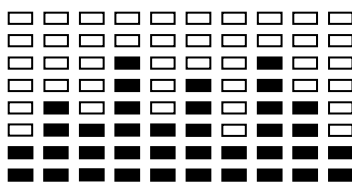
Program 5 (Svah)



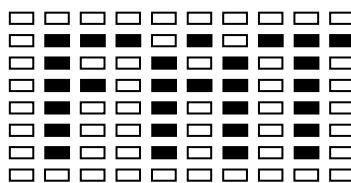
Program 6 (Hora)



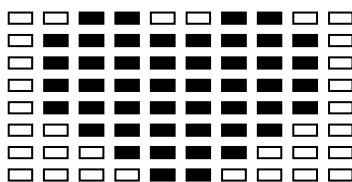
Program 7 (Náhodné)



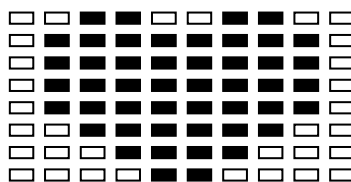
Program 8 (Tělesný tuk)



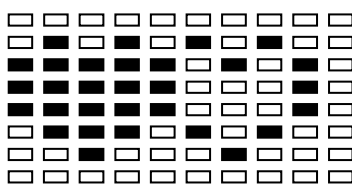
Program 9 (Cílová srd. frekvence)



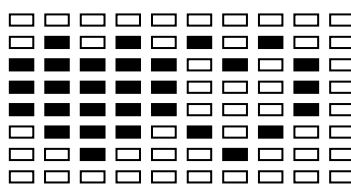
Program 10 (60% kontola srdeční frekvence)



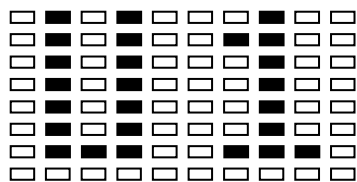
Program 11 (75% kontola srdeční frekvence)



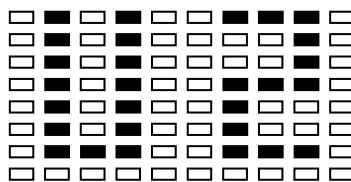
Program 12 (80% kontola srdeční frekvence)



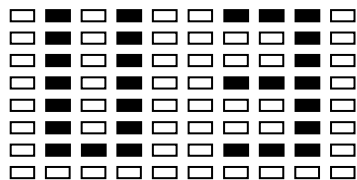
Program 13 (Uživatelské nastavení)



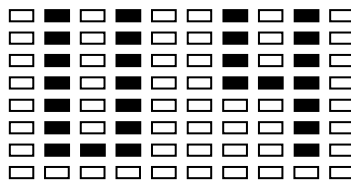
Program 14 (Uživatelské nastavení)



Program 15 (Uživatelské nastavení)



Program 16 (Uživatelské nastavení)



F. Tělesné typy:

Je zde 9 tělesných typů rozdělených podle vypočítaného % TUKU. Typ 1 je od 5% do 9%. Typ 2 je od 10% do 14%. Typ 3 je od 15% do 19%. Typ 4 je od 20% do 24%. Typ 5 je od 25% do 29%. Typ 6 je od 30% do 34%. Typ 7 je od 35% do 39%. Typ 8 je od 40% do 44%. Typ 9 je od 45% do 50%.

G. BMR: Koeficient bazálního metabolismu

H. BMI: Index tělesné hmotnosti

● Provozní instrukce

A. Cvičení s přesnými cíly:

1. Kontrola TIME(času): Nastavení doby trvání cvičení. (kromě programu 8)
2. Kontrola DISTANCE(vzdálenosti): Nastavení určité vzdálenosti programu. (kromě programu 8)
3. Kontrola BODY FAT(tělesného tuku): Počítač navrhne různé programy pro různé lidi s různým procentem tělesného tuku.
4. Kontrola WATT: Udržuje různé tělesné spalování v požadované úrovni WATT.
5. Kontrola Heart Rate (srdeční frekvence): Udržuje cvičení uživatele pod bezpečnou tepovou hranicí.

B. Tepová frekvence:

Celý set indikátoru srdeční frekvence obsahuje 2 senzory na každé straně. Každý sensor má 2 kousky kovových částí. Správný způsob pro indikaci je jemně držet obě kovové části v každé ruce. S dobrým signálem zachyceným počítačem bude znak srdce v SRDEČNÍ FREKVENCI/TĚLESNÉM TYPU blikat.

(Možnosti: Hrudní pás pro bezdrátový pulsový systém je dobrovolný. Pokud je bezdrátový pulsový systém upravený, prosím, řiďte se prospektem o bezdrátovém pulsním systému. Nemusí být poskytnut ke všem modelům, pouze pokud je tato volba dohromady s počítačem.)

C. Manuální program:

PROGRAM 1 je manuální program. Stiskněte klávesu "ENTER" pro výběr TIME(času), DISTANCE(vzdálenosti) a AGE(věku). Potom stiskněte klávesu ▲ nebo ▼ pro přizpůsobení hodnot. Standardní úroveň zatížení je 6. Po stisknutí klávesy "START/STOP" pro cvičení, prosím, dále náležitě použijte indikátor srdeční frekvence. Uživatel může cvičit v každé požadované úrovni (stisknutím ▲ nebo ▼ během cvičení) pro určitý čas nebo v určité vzdálenosti. S vložením věku počítač může navrhnout cílovou srdeční frekvenci cvičení. Navrhovaná srdeční frekvence je 85%(220 – věk). Takže, pokud se indicator srdeční frekvence rovná nebo je větší než TARGET

H.R.(cílová srdeční frekvence), hodnoty SRDEČNÍ FREKVENCE budou blikat. **Prosím, uvědomte si, že je to varování pro uživatele, aby zpomalil nebo snížil úroveň zatížení.**

D. Přednastavené programy:

PROGRAM 2 po PROGRAM 7 jsou programy přednastavené. Stiskněte klávesu “ENTER” pro výběr TIME(času), DISTANCE(vzdálenosti) a AGE(věku). Potom stiskněte klávesu ▲ nebo ▼ pro přizpůsobení hodnot. Uživatelé mohou cvičit v různých úrovních zatížení v různých intervalech, tak jak ukazuje profil. Po stisknutí klávesy “START/STOP” pro cvičení, prosím, dále náležitě použijte indikátor srdeční frekvence. Uživatel může cvičit v každé požadované úrovni (stisknutím ▲ nebo ▼ během cvičení) pro určitý čas nebo v určité vzdálenosti. S vložením věku počítač může navrhnout cílovou srdeční frekvenci cvičení. Navrhovaná srdeční frekvence je 85%(220 – věk). Takže, pokud se indikátor srdeční frekvence rovná nebo je větší než TARGET H.R.(cílová srdeční frekvence), hodnota SRDEČNÍ FREKVENCE bude blikat. **Prosím, uvědomte si, že je to varování pro uživatele, aby zpomalil nebo snížil úroveň zatížení.**

E. Program tělesného tuku:

Program 8 je speciální program navržený pro výpočet uživatelova procenta tělesného tuku a k navržení specifického úrovněového profilu pro uživatele. S 9 různými tělesnými typy může počítač vytvořit 9 rozdílných profilů pro každého. Stiskněte klávesu “ENTER” pro výběr GENDER(pohlaví), HEIGHT(výšky), WEIGHT(váhy) a AGE(věku). Potom stiskněte klávesu ▲ nebo ▼ pro přizpůsobení hodnot. Po stisknutí klávesy “START/STOP” pro výpočet tělesného tuku, prosím, dále náležitě použijte indikátor srdeční frekvence. Pokud detektor nemůže zachytit signál, ukáže se zpráva o chybách “E3” v zobrazení profilu. Pokud se to stane, stiskněte klávesu “START/STOP” pro opětovný výpočet. Poté se vypočítané hodnoty FAT%(tuku), BMR, BMI, BODY TYPE(tělesného typu) a navrženy profil krátce ukáže. Stiskněte klávesu “START/STOP” pro začátek cvičení. Zobrazený profil je speciálně navržený pro Váš tělesný typ.

F. Programy kontoly srdeční frekvence:

Program 9 po Program 12 jsou programy kontoly srdeční frekvence. V programu 9 stiskněte klávesu “Enter” pro výběr TIME(času), DISTANCE(vzdálenosti) a TARGET H.R(cílové srdeční frekvence). Uživatelé mohou nastavit cílovou srdeční frekvenci pro cvičení v určitém čase a určité vzdálenosti. V programu 10 až programu 12 stiskněte klávesu “Enter” pro výběr TIME(času), DISTANCE(vzdálenosti) a AGE(věku). Poté stiskněte klávesu ▲ nebo ▼ pro přizpůsobení hodnot. Uživatelé mohou cvičit v určitém čase nebo určité vzdálenosti s 60% max. srdeční frekvence v programu 10, 75% max. srdeční frekvence v programu 11 a 85% max. srdeční frekvence v programu 12. Po stisknutí klávesy “START/STOP” pro výpočet tělesného tuku, prosím, dále náležitě použijte indikátor srdeční frekvence. V těchto programech počítač přizpůsobí úroveň zatížení v závislosti na detekované srdeční frekvenci. Například, úroveň zatížení může vzrůstat, zatímco detekovaná srdeční frekvence je nižší než CÍLOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE. Dále úroveň zatížení může klesat, zatímco detekovaná srdeční frekvence je vyšší než CÍLOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE. V důsledku toho uživatelova srdeční frekvence bude nastavena blíže k CÍLOVÉ SRDEČNÍ FREKVENCI v rozsahu CÍLOVÉ SRDEČNÍ FREKVENCE –5 a CÍLOVÉ SRDEČNÍ FREKVENCE +5.

G. Programy nastavené uživatelem:

Program 13 po Program 16 jsou programy nastavené uživatelem. Uživatelé mohou volně upravit hodnoty v pořadí TIME(čas), DISTANCE(vzdálenost), AGE(věk) a úroveň zatížení v 10 intervalech. Hodnoty a profily budou po nastavení uloženy v paměti. Po stisknutí klávesy “START/STOP” pro výpočet tělesného tuku, prosím, dále náležitě použijte indikátor srdeční frekvence. Uživatelé mohou také změnit pokračující zátěž v každém intervalu stisknutím klávesy ▲ nebo ▼ a nezmění tak úroveň zatížení uloženou v paměti. S vložením věku může počítač navrhnout cílovou srdeční frekvenci pro cvičení. Navrhovaná srdeční frekvence je 85%(220 – věk). Takže, pokud se indikátor srdeční frekvence rovná nebo je větší než TARGET H.R.(cílová srdeční frekvence), hodnota SRDEČNÍ FREKVENCE bude blikat. **Prosím, uvědomte si, že je to varování pro uživatele, aby zpomalil nebo snížil úroveň zatížení.**

CHYBY

PROBLÉM	MOŽNÁ PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
E1	Žádný rychlostní signál	<p>1) Prohlédněte si montážní instrukce a zkontrolujte, zda jsou všechny počítačové zásuvky a objímky PEVNĚ a správně zapojeny.</p> <p>2) Prohlédněte si magnetický systém odporu kola pro ujištění, že je správně nastaven a zda může být lehce nastavena zátěž. Projev předchozího problému je, že Motor bojuje s nastavením odporu a vydává netypický zvuk. Pokud se toto stane, motor může být poškozen nějakým zásahem či poruchou. Po uvolnění poruchy musí být motor zkontrolován, zda je stále v pořádku.</p> <p>3)Problémy motoru</p> <p>a. Příznaky zahrnují netypický hlasitý zvuk vycházející z motoru, který znamená, že hnací ústrojí nezabírá správně. Pokuste se zvrátit odpor a zkuste to znovu.</p> <p>b. Pokud motor docela selhal, prosím, překontrolujte dle řešení výše. Pokud selže i to, nahradte motor.</p>
E2	Počítač nemůže komunikovat s IC čipem.	<p>Odpojte adaptér a/nebo vyjměte baterie.</p> <p>Znovu zapojte adaptér a/nebo baterie. To restartuje IC čip a může pomoci počítači v komunikaci s IC čipem.</p> <p>Vyjměte a znovu vložte IC čip.</p> <p>Pokud obnovení selhalo, potom vyměňte IC čip za nový.</p>
E3	Pokud při analýze tělesného tuku prvních 8 sekund není žádná srdeční detekce, prosím, zkontrolujte následující.	<p>Obě ruce držte pevně na držadlech.</p> <p>Potvrďte, že obě ruce držíte pevně na držadlech.</p>

E5	Automatický tah (počítání) je stále na bodu nula	1) Prohlédněte si magnetický systém odporu kola pro ujištění, že je správně nastaven a zda může být lehce nastavena zátěž. Projev předchozího problému je, že Motor bojuje s nastavením odporu a vydává netypický zvuk. Pokud se toto stane, motor může být poškozen nějakým zásahem či poruchou. Po uvolnění poruchy musí být motor zkontrolován, zda je stále v pořádku.
		2) Problémy motoru a. Příznaky zahrnují netypický hlasitý zvuk vycházející z motoru, který znamená, že hnací ústrojí nezabírá správně. Pokuste se zvrátit odpor a zkuste to znovu. b. Pokud motor docela selhal, prosím, překontrolujte dle řešení výše. Pokud selže i to, nahraďte motor.
Žádný signál pulsu nebo chybný signál ručního pulsu	Počítač neobdržel signál pulsu	Zkontrolujte zástručku ručního pulsu a PEVNĚ vložte do zásuvky.
	Počítač zachytil chybný nebo přerušovaný signál pulsu.	1) Pokud je Vaše kůže extrémně suchá, senzor pulsu NEBUDE správně fungovat. Navlhčete si proto ruce trochou vody a zkuste to znovu. 2) Ruční senzor pulsu je navržen pro pevné držení. Pokud během cvičení pohybujete rukama, potom může počítač obdržet přerušovaný signál pulsu. Vyhněte se nežádoucímu pohybu rukou během cvičení a pevně držte ruční snímače pulsu. Pokud během cvičení pohnete rukama, dejte počítači pár sekund pro znovu nasnímání hodnoty a zobrazení Vaší správné pulsní frekvence.
		3) Vyčistěte ruční snímač pulsu pro ujištění, že mezi Vaším tělem a pulsním snímačem je dobrý kontakt.
		4) Vyjměte snímač ručního pulsu abyste mohli zkontrolovat, že rychlostní vývody jsou správně připojeny. Poté dokončete všechny kontroly výše. Pokud problém stále existuje, prosím, kontaktujte Vašeho dovozce.
	Počítač je poškozený	Kontaktujte Vašeho dodavatele a nahraďte počítač.

PROBLÉM	MOŽNÁ PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
LCD obrazovka nic nezobrazuje.	Máte špatný adaptér nebo baterie?	Zkontrolujte baterie nebo technické podmínky adaptéru, které by se měly shodovat s technickými podmínkami manuálu.
	Hlavní síťový spínač je vypnutý?	Zkontrolujte, zda je hlavní síťový spínač zapnutý a skutečně poskytuje výkon.
	Adaptér není zapojený?	Check that the Adaptor is correctly connected to the Main Power Socket and is correctly connected to the Computer.
	Chybí baterie?	Zkontrolujte, zda jsou vloženy baterie.
	Baterie jsou vloženy špatnou polaritou?	Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy a se správnou polaritou(-+)
	Počítač je poškozený	Kontaktujte Vašeho dodavatele a nahraďte počítač.

Zobrazení rychlosti ukazuje O.	Počítač nepřijímá signál od snímače rychlosti?	1) Zkontrolujte, že magnet senzoru je správně umístěn a prochází přední stranou senzoru. 2) Zkontrolujte, zda mezera mezi senzorem a magnetem je správně 5mm nebo méně. 3) Zkontrolujte, zda všechny počítačové zástrčky a objímky jsou PEVNĚ a správně spojeny. 4) Zkontrolujte, zda nejsou dráty počítače poškozeny.
	Senzor je poškozený	Pokud všechny tyto kontroly selžou, potom vyměňte senzor.
	Počítač je poškozený	Kontaktujte Vašeho dodavatele a nahradte počítač.
LCD obrazovka se zobrazuje jen z části.	Spojení mezi kruhovou deskou a membránou LCD obrazovky je uvolněné, jemně zatlačte na LCD obrazovku. Pokud částečné zobrazení obrazovky zmizí, pak je problém se spojením.	Zkontrolujte, zda je kruhová deska bezpečně připevněna k počítačové skříni a dotáhněte šroub. Buďte opatrní, abyste je nepřetáhli. Může to poškodit kruhovou desku. Upevnění je správné, když se setkáte s překážkou STOP.
	Spojení mezi kruhovou deskou a membránou LCD obrazovky má porušenou souosost. Pokud je u tento problém, můžete vidět, že LCD obrazovka je trochu vychýlená z úhlu a NENÍ v řadě nebo paralelně se skříní počítače.	Otevřete počítačovou skříň, vyjměte šrouby kruhové desky, jemně vyjměte kruhovou desku, srovnejte LCD obrazovku a/nebo membránu. Znovu smontujte LCD obrazovku a/nebo membránu, buďte opatrní, aby membrána nenarazila mimo uspořádání před tím než budou šrouby kruhové desky dotaženy. Znovu vložte šrouby kruhové desky a dotáhněte je. Dbejte na to, abyste je nepřetáhly. Může to poškodit kruhovou desku. Upevnění je správné, když se setkáte s překážkou STOP.
	Počítač je poškozený	Kontaktujte Vašeho dodavatele a nahradte počítač.

PRAVIDLA cvičení

Záleží na Vaší fyzické kondici, jak začnete Váš cvičební program. Pokud jste nebyli aktivní několik let nebo máte nadváhu, začněte pomalu a postupně zvyšujte úroveň. Na 2 v 1 Elliptical / Stepperu: pár minut během cvičení.

Zpočátku byste měli být schopní cvičit ve Vaší cílové zóně pár minut; avšak Vaše aerobní kapacita se bude zvyšovat během šesti až osmi týdnů. Neztrácejte odvalu, pokud to bude trvat déle. Je důležité, abyste cvičili

podle vlastního tempa. Nakonec budete schopni cvičit průběžně 30 minut. Čím lepší bude Vaše aerobní tělesná zdatnost, tím těžší bude zůstat ve Vaší cílové zóně. Prosím, připomeňte si tyto fakta:

- Zhodnocení Vašeho tréninku a dietního programu doktorem
- Pomalý začátek cvičebního programu s reálnými cíly, které si stanovíte Vy a Váš doktor.
- Opakovaně kontrolujte Váš puls. Nastavte si Vaši cílovou srdeční frekvenci na základě Vašeho věku a kondice.
- Ustavte 2 v 1 Elliptical / Stepper rovně, rovnoběžně s povrchem alespoň 3 stopy od stěn a nábytku.

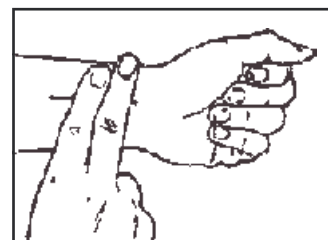
INTENZITA CVIČENÍ

Pro maximalizování výhod cvičení je důležité cvičit se správnou intenzitou. Správnou intenzitu zatížení naleznete použitím Vaší srdeční frekvence jako vodítka. Pro efektivní aerobní cvičení byste měli udržovat Vaši srdeční frekvenci během cvičení na úrovni mezi 70% a 85% Vaší maximální srdeční frekvence. Známa jako cílová srdeční frekvence. Vaši cílovou zónu můžete nalézt v tabulce níže. Cílové zóny jsou uvedeny pro obě podmíněné a nepodmíněné osoby podle věku.

AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MIN.)	CONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MIN.)
20	138~167	133~162
25	136~166	132~160
30	135~164	130~158
35	134~162	129~156
40	132~161	127~155
45	131~159	125~153
50	129~156	124~150
55	127~155	122~149
60	126~153	121~147
65	125~151	119~145
70	123~150	118~144
75	122~147	117~142
80	120~146	115~140
85	118~144	114~139

Během pár prvních měsíců Vašeho cvičebního programu udržujte během cvičení Vaši srdeční frekvenci blízko spodní hranice Vaší cílové zóny. Po pár měsících může být Vaše srdeční frekvence během cvičení postupně zvyšována až blízko ke středu Vaší cílové zóny.

Pro manuální změření Vaší srdeční frekvence přestaňte cvičit, avšak pokračujte v pohybu nohou. Umístěte dva nebo tři prsty na zápěstí a po dobu šesti sekund počítejte tepy. Vynásobte výsledek deseti pro zjištění Vaší srdeční frekvence. Například, pokud napočítáte 14 tepů za 6 sekund, Vaše srdeční frekvence se rychle sníží po skončení cvičení. Přizpůsobte intenzitu cvičení dokud Vaše srdeční frekvence není opět na správné úrovni.



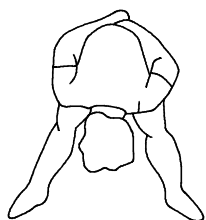
ZAHŘÍVACÍ A KLIDOVÁ FÁZE

Zahřívání Úkolem zahřívání je připravit Vaše tělo na cvičení a minimalizovat zranění. Zahřívajte se od dvou do pěti minut před silovým či aerobním cvičením. Vykonávejte činnost, která zvýší Vaši srdeční frekvenci a zahřeje pracující svaly. Činnosti mohou zahrnovat živou chůzi, běhání, poskoky, švihadlo a běh na místě.

Strečing Protahování, když jsou Vaše svaly po správném zahřívacím cvičení zahřáté a znovu v době po

silovém či aerobním cvičení je velmi důležitý. Poté se svaly roztahují snadněji z důvodu jejich zvýšené teploty, která výborně snižuje riziko zranění. Strečing by měl trvat od 15 do 30 sekund. Nepěrujte.

Navrhované strečingové cvičení



Protahování spodní části těla

S chodidly pevně na zemi rozkročte nohy, ruce spojte za zády a snažte se dostat hlavou co nejvíce mezi kolena.

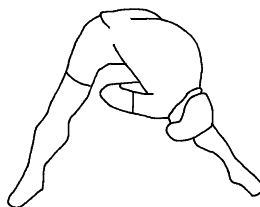
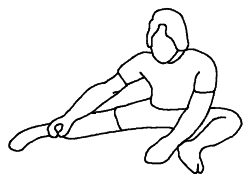
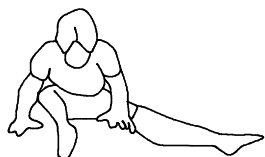
Vydržte v této pozici 30 sekund. Použijte vlastní tělo jako přirozené závaží k protáhnutí zadní strany stehen. **NEPÉRUJTE!**

Postupně se snažte dostat záda co nejnižší.

Protahování vnitřní strany stehen

Posadte se na podlahu a rozkročte nohy od sebe, přičemž jednu nohu propnete a druhou pokrčíte v kolenu. Přitáhněte hrudník tak, aby se dotýkal stehna pokrčené nohy a zároveň se vytočte v pase.

Vydržte v této pozici minimálně po dobu deseti vteřin. Opakujte desetkrát na každou stranu.



Strečing na podlaze

Posadte se na podlahu, rozkročte nohy tak široce jak Vám to půjde. Přitáhněte horní část těla k pravému kolenu. Použijte paží pro přitáhnutí hrudníku ke stehnům. V tomto protažení vydržte 10 až 30 sekund. **NEPÉRUJTE!** Opakujte 10x na každou stranu.

Ohýbání přes nataženou nohu

Postavte se s nohama široce rozkročenými a předkloňte se dopředu, jak je ukázáno na obrázku. Použitím paží se lehce přitáhněte k pravé noze. Nechejte hlavu skloněnou. **NEPÉRUJTE!** Vydržte v této pozici minimálně 10 sekund. Opakujte i na druhou stranu. Pomalu několikrát opakujte.

Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu nezapomeňte konzultovat Váš zdravotní stav s lékařem.

Klidová fáze Účelem klidové fáze je vrátit tělo do normálu nebo k normálnímu stavu přiblížit klidovým stavem na konci každého cvičení. Správná klidová fáze pomalu snižuje Vaši srdeční frekvenci a napomáhá krvi vrátit se zpět do srdce. Vaše klidová fáze by měla zahrnovat strečing zmiňovaný výše a měla by být zakončením Vašeho silového cvičení.

Č.	NÁZEV ČÁSTI	MN
1	Hlavní rám	1
2	Zadní stabilizátor	1
3	Přední stabilizátor	1
4	Stojan	1
5	Levý AL stojan	1
6	Pravý AL stojan	1
7	Levá stabilní rukojeť	1
8	Pravá stabilní rukojeť	1
9	Levá rukojeť	1
10	Pravá rukojeť	1
11	Levé otočné rameno	1
12	Pravé otočné rameno	1
13	Spojovací článek	2
14	Rameno pedálu	2
15	Konektor pedálové kolejnice	2
16	Klika	2
17	Kryt kliky	2
18	Levý kryt	1
19	Pravý kryt	1
20	Kryt levého stojanu	1
21	Kryt pravého stojanu	1
22	Objímka	1
23	Ložisko (6004Z)	2
24	Podložka M20	2
25	C-kroužek 20mm	2
26	Kladka	1
27	V-žebrovaný pás	4
28	Magnetický systém	1
29	Šroub s okem	2
30	Zátěžová svorka	2
31	Kabel	1
32	Kontrolní motor	1
33	Podpěra motoru	1
34	Magnet	1
35	Drát senzoru	1
36	Ucpávková matice	1
37	Horní spojovací drát	1
38	Střední spojovací drát	1
39	Spodní spojovací drát	1
40	Drát pulsu	1
41	Drát snímače pulsu	1

Č.	NÁZEV ČÁSTI	MN
43	Konektor spojovací části	2
44	Uzamykací knoflík	2
45	Konektor	2
46	Měřič	1
47	Pěnové držadlo	2
48	Rukojetní objímka	2
49	Dutá koncovka	2
50	Objímka otočné tyče	4
51	Velká podložka M8x60mmx3t	2
52	Bezpečnostní knoflík	2
53	Udržák	2
54	Rozpěrka $\phi 2 \times 6,2 \times 74 \text{mm}$	4
55	Pedálová kolejnice	2
56	Jezdec pedálu (L)	1
57	Jezdec pedálu (P)	1
58	PV Kolo	8
59	Rozpěrka $\phi 7 \times 5 \text{mm}$	8
60	Rozpěrka $\phi 2 \times 25 \text{mm}$	4
61	Nosný držák	1
62	Láhev na vodu	1
63	Horní plát snímače pulsu	2
64	Dlouhé pěnové držadlo	2
65	Kulatá ucpávka 32mm	2
66	Krytka kliky	2
67	Objímka 38mm	8
68	Krytka přední kolejnice (L)	2
69	Krytka přední kolejnice (P)	2
70	Objímka	4
71	Objímka	4
72	Zadní krytka kolejnice	2
73	Oválná krytka	2
74	Kulatá koncová krytka 76mm	2
75	Pohyblivé kolo	2
76	Nivelizační krytka 76mm	2
77	Adaptér	1
78	Rozpěrka $\phi 2 \times 16 \text{mm}$	2
79	Krytka levého pedálu	1
80	Krytka pravého pedálu	1
81	Šroub, M4x20mm	10
82	Šroub, M5x12mm	1
83	Šroub s kulatou hlavou M5x20mm	15
84	Šroub, M4x16mm	4

Č.	NÁZEV ČÁSTI	MN
86	Šroub s kulatou hlavou M5x12mm	2
87	Šroub, M5x10mm	4
88	Šroub, M5x20mm	4
89	Šroub, M6x10mm	8
90	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem, M6x35mm	4
91	Šroub, M8x16mm	2
92	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem M8x25mm	4
93	Šroub, M8x35mm	2
94	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem M8x90mm	2
95	Šroub, M8x16mm	4
96	Šroub, M8x25mm	2
97	Šroub s kulatou hlavou M8x16mm	8
98	Šroub, M8x25mm	4
99	Šroub M8x30mm	4
100	Šroub s knoflíkovou hlavou M8x90mm	2
101	Šroub s knoflíkovou hlavou M10x85mm	2
102	Nylonová matice M6	6
103	Matice M8x6mm	12
104	Vratový šroub M8x85mm	2
105	Nylonová matice M8	8
106	Nylonová matice M10	2
107	Matice s nákrůžkem M10	2
108	Uzamykací podložka M8	16
109	Šroub M5x15mm	1
110	M10 Podložka	4
111	M17 Podložka	6
112	E kroužek (17mm)	2
113	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem M8x50mm	2
114	Šroub s knoflíkovou hlavou M6x12mm	2
115	Šroub s knoflíkovou hlavou M8x15mm	4
116	Šroub s knoflíkovou hlavou M8x75mm	2
117	Uzamykací podložka, M6	2

Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytížení stroje

minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

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

UPOZORNĚNÍ

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

Záruční podmínky:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.
3. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
4. Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.
5. Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

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

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



