

Návod na použití



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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 chybějící 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 100 kg.
- Stroj je zařazen do třídy HC – závislé na rychlosti a není vhodný pro terapeutické cvičení.
- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- 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 řídítka.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 1 metr 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 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.
- Uschovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.

Důležité informace

- Sestrojte přístroj přesně podle návodu a ujistěte se, že používáte výhradně přiložené součástky navrženy pro tento přístroj. Před montáží zkontrolujte podle rozpisu částí, jestli máte všechny potřebné součástky.

- Uchovávejte stroj v suchém místě s rovným podkladem a chraňte ho před vlhkostí. Pokud chcete zabránit znečištění, otlačení stroje atd., je doporučeno podložit ho vhodnou, neklouzavou podložkou.
- Začnete-li pociťovat závrať, nevolnost, bolest na hrudníku nebo jiné abnormální příznaky, přestaňte okamžitě s cvičením. Případně to zkonzultujte se svým lékařem.
- Děti nebo hendikepovaní lidé by měli používat přístroj pouze v přítomnosti další osoby, která může pomoci a poradit.
- Během cvičení dávejte pozor, aby vaše tělo nepřišlo do styku s pohyblivými částmi stroje.
- Při nastavování nastavitelných částí se ujistěte, že jsou nastaveny správně a ukazují označenou, maximální nastavitelnou pozici, např. posuvného sedáku.
- Necvičte po jídle.
 - Začínáte cvičit pozvolna. I když jste zkušený sportovec, začněte s cvičením pro začátečníky a postupně můžete přidávat.
 - Vždy se držte rukojeti, když nastupujete a vystupujete ze stroje. Může dojít ke zranění, pokud se nebudete držet.

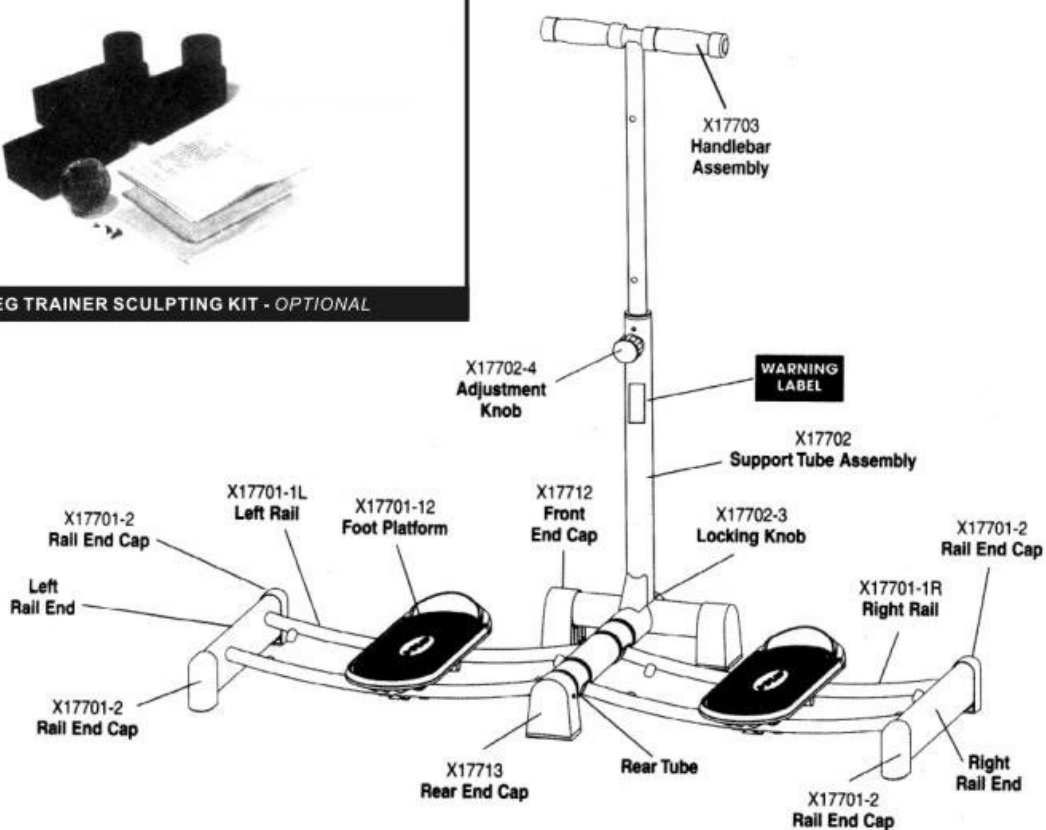
Pro maximální efektivitu a bezpečnost si přečtěte následující instrukce.

Upozornění:

Před použitím stroje si přečtěte následující instrukce, abyste zamezili možnosti zranění či smrti. Vždy držte děti dál od stroje. Maximální nosnost stroje je 100 kg. Stroj je zařazen do třídy HC.

Specifikace:

Hmotnost: 9,98 kg, maximální nosnost: 100 kg, Délka:45,72cm, Šířka: 107 cm, Výška: 97,47 cm



③

Části:

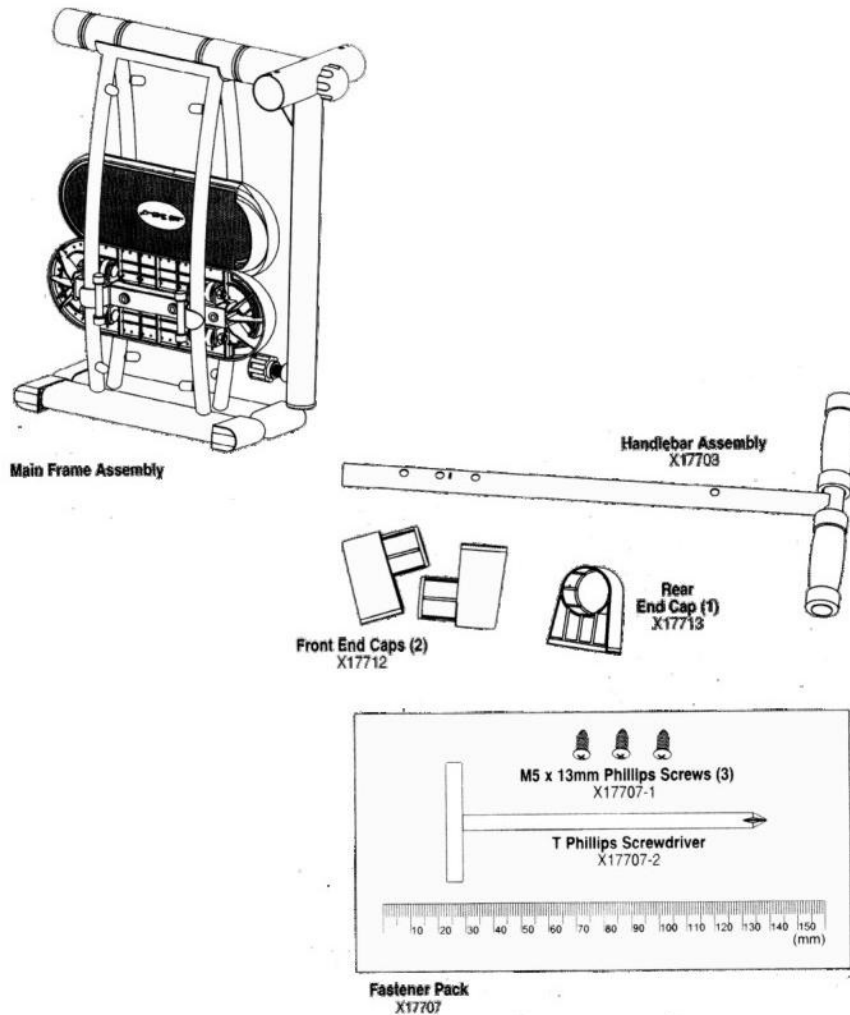
1. Rukojeť
2. Seřizovací šroub
3. Přední koncová krytka
4. Pedál
5. Levá kolejnice
6. Kolejnicová koncová krytka
7. Levý konec kolejnice
8. Kolejnicová koncová krytka
9. Zadní koncová krytka
10. Zadní tyč
11. Kolejnicová koncová krytka
12. Pravý konec kolejnice
13. Kolejnicová koncová krytka
14. Pravá kolejnice

15. Zamykáč šroub

16. Skládací tyč

Složení stroje:

Některé části stroje jsou již předmazány z výroby. Doporučujeme tedy chránit podlahu či jiné části před skvrnami, pomocí novin či hadry.



Potřebné nářadí je součástí balení – T šroubovák

Krok 1

Přípevnění zadních koncové krytky

a) Umístěte hlavní část na levé a pravé kryty kolejnice pomalu tak jak je ukázáno na obrázku.

Nasuňte krytku na zadní tyč s dotažením šroubu na krytce a boku zadní tyče.

Šroub dotáhněte pomocí přiloženého šroubováku.

Krok2

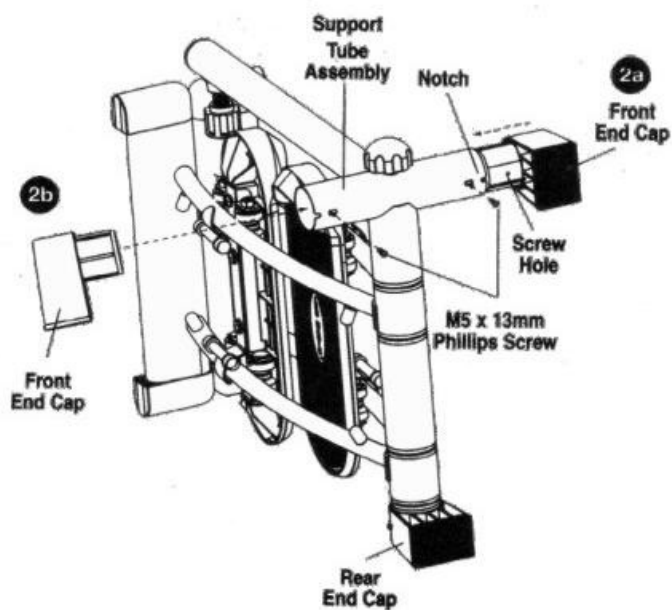
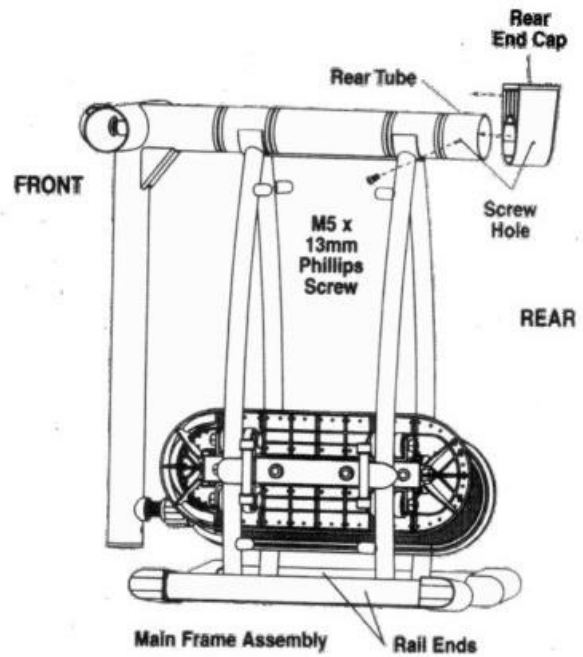
Přípevnění předních koncových krytek na podpěrnou tyč

- a) Položte hlavní část na podlahu a ujistěte se, že zadní krytka je již připevněna a je proti podlaze, jak je ukázáno na obrázku.

Nasuňte jednu krytku na tyč zapadnutím do zářezu.

Dotáhněte šroub pomocí přiloženého šroubováku.

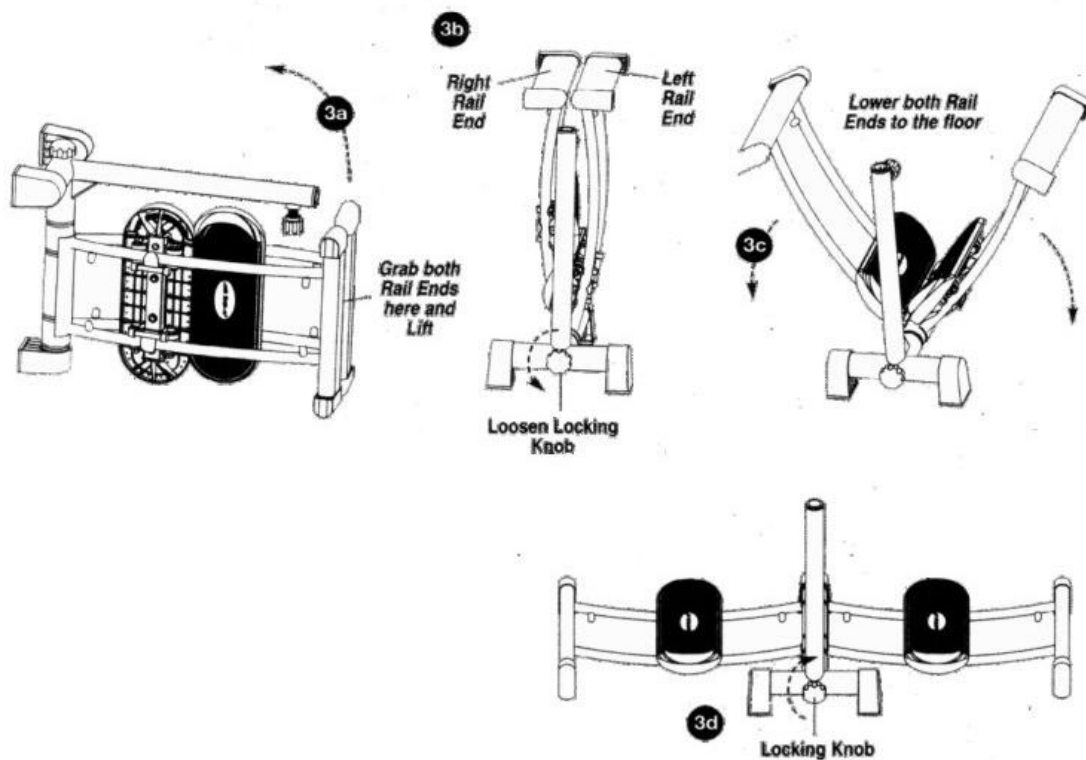
- b) Zopakujte postup pro druhou stranu.



Krok3

Roztáhnutí stroje

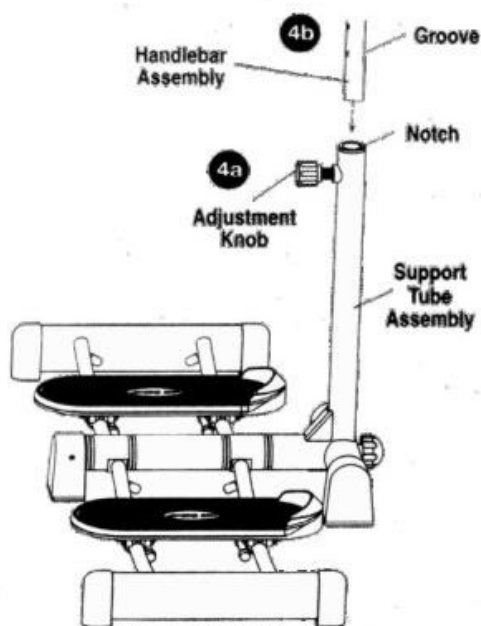
- Zvedněte stroj do vztyčené pozice zvednutím kolejnicových krytek nahoru.
- Když držíte pravou a levou kolejnicovou krytku u sebe, uvolněte zamykací šroub otočením proti směru hodinových ručiček.
- Opatrně roztáhněte kolejnicové krytky na podlahu
- Dotáhněte šroub ve směru hodinových ručiček.



Krok4 - Připevnění rukojeti

- Uvolněte šroub umístěný na podpěrné tyči. Připevněte dotahováním proti směru hodinových ručiček.
- Povyťáhněte šroub a zasuňte rukojeť. Ujistěte se, že díry v rukojeti jsou na stejné straně jako je šroub.

Nechejte šroub zaskočit do jedné z děr na tyči a pak šroub pořádně dotáhněte. Vždy před cvičením se ujistěte, že šroub je dotažen.



Nyní je složení dokončeno.

Důležité: Před použitím si přečtěte následující instrukce k cvičení.

Údržba a skladování:

Údržba:

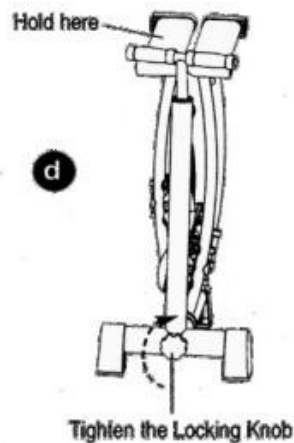
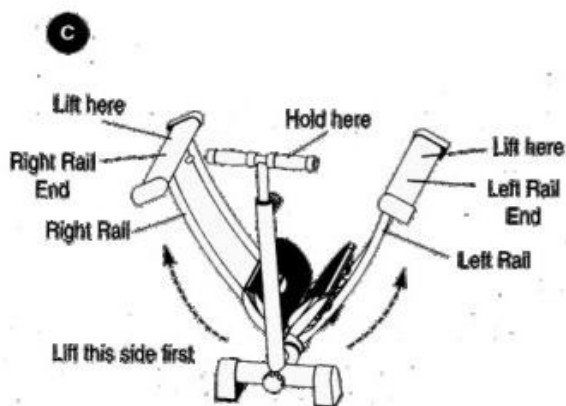
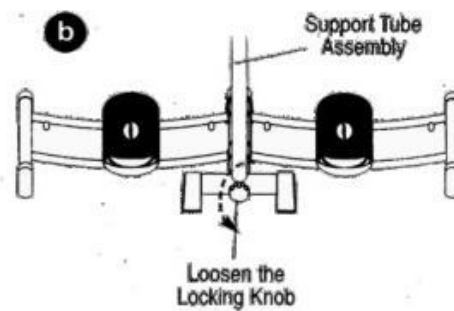
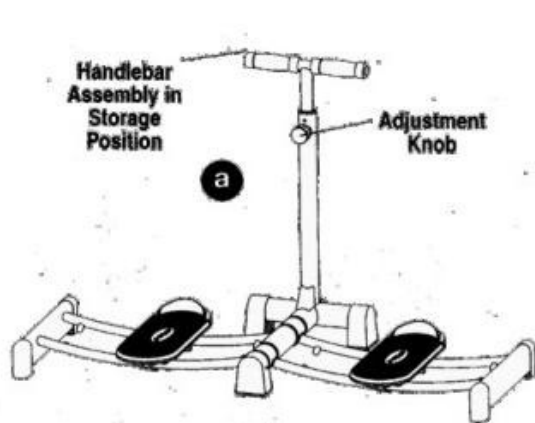
Tento výrobek byl vyroben tak, aby potřeboval co nejmenší údržbu.

Doporučujeme následovat tyto pokyny:

- Udržujte stroj čistý. Setřete pot, prach či jiné nečistoty z kolejníc, pedálů a rukojeti. Po každém cvičení stroj otřete měkkým čistým hadrem.

Složení stroje pro uskladnění:

- a) Umístěte rukojeť do složené pozice – uvolněte šroub otočením proti směru hodinových ručiček. Pak šroub uvolněte a zatlačte rukojeť dolů do nejnižší pozice. Šroub zacvakne a pak jej dotáhněte ve směru hodinových ručiček.
- b) Když stojíte před strojem, uvolněte šroub na zadní straně podpěrné tyče otočením dvakrát dokola proti směru hodinových ručiček.
- c) Bezpečně zvedněte kolejnice do vrchní pozice a držte rukojeť. Držte kolejnice na místě zatímco zvedáte levou kolejnici nahoru. Upozornění: nechejte pedály zajed dolů k sobě do centra.
- d) Uskladněte stroj na suchém místě, mimo dosah dětí a mimo frekventovaná místa.



Začátek cvičení

Nastavení výšky rukojeti

Rukojeť můžete nastavit nahoru nebo dolů, abyste ji přizpůsobili vašim propozicím a výšce. Pro nastavení uvolněte šroub na podpěrné tyči a potáhněte za šroub. Rukojeť se může lehce pohybovat nahoru a dolů. Najděte požadovanou výšku tak, že když stojíte před strojem, měli byste mít rukojeti ve výšce pasu.

Když je již rukojeť v požadované výšce, nechte šroub zapadnout do dírky a dotáhněte šroub ve směru hodinových ručiček. Ujistěte se před každým cvičením, že šroub je pořádně dotažen.

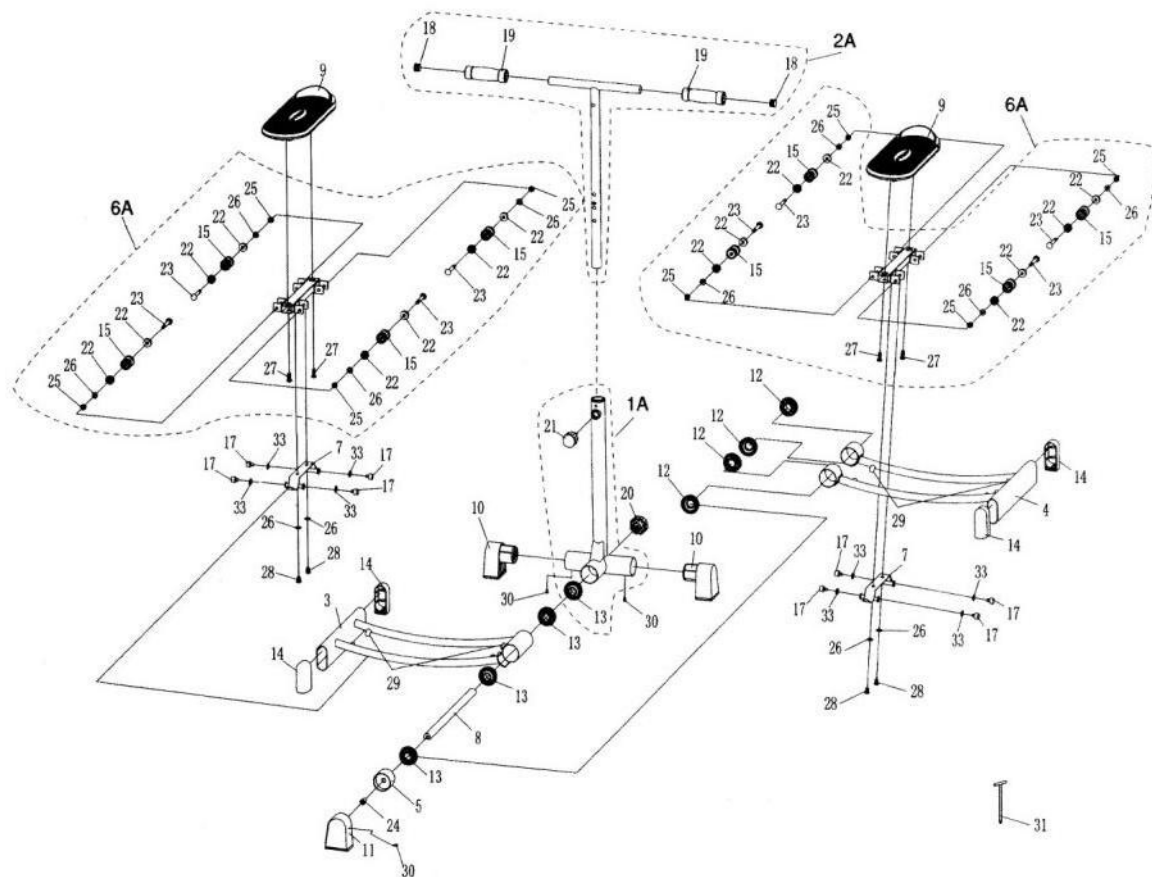
Upozornění: nezkoušejte nastavit výšku, když stojíte na pedálech. Všechno nastavení musí být prováděno, když stojíte na podlaze!

Části stroje:



č. položky	popis	množství
3	levá kolejnice	1
4		1
5	pravá kolejnice	1
7	zadní tyč	2
8	U svorka	1
9	osa	2
10	přední koncová krytka	2
11	zadní koncová krytka	1
12	konkávní objímka	4
13	objímka	4
14	kolejnicová koncová krytka	4
15/22	ložiska	8
17	stopka pedálu	8
18	krytka	2
19	grip	2
20	zamykací šroub	1
21	nastavovací šroub	1
23	M8x55 mm šroub	8
24	M10x20mm šroub	1
25	M8 nylonová matice	8
26	M8 podložka	12
27	M8x20mm šroub	4
28	M8x10 mm šroub	4
29	krytka	8
30	M5x13 mm šroub	3
31	T šroubovák	1
32	computer	1
33	M10 podložka	8
1A	podpěrná tyč	1
2A	rukojeť	1
6A	kluzná plocha	2
	spony	1
	manual	1
	krabice	1

Části stroje



Cvičební instrukce:

Důležité:

Pokud je Vám více než 35 let a již neprovozujete žádný sport po delší dobu, doporučujeme konzultovat zdravotní stav se svým lékařem. Ten Vám může doporučit cvičení a určit vaše hranice tepové frekvence vzhledem k vašemu věku a fyzickým schopnostem. Měli byste kontaktovat lékařem pokud máte následující příznaky:

- Vysoký krevní tlak
- Vysoký cholesterol
- Srdeční problémy
- Astma
- Dědičné nemoci nebo smrt infarktem
- Pravidelné nevolnosti
- Extrémní zadýchávání
- Kloubní problémy
- Svalové či šlachové problémy
- Jiné nemoci

- Pokud ucítíte jakoukoliv bolest či nevolnost na hrudi, nepravidelná tepová frekvence nebo zkrácené dýchání, ihned přestaňte cvičit a kontaktujte lékaře před dalším cvičením
- Těhotenství
- Poruchy koordinace
- Léky na podporu tepové frekvence

Fáze cvičení:

Zahřívací fáze

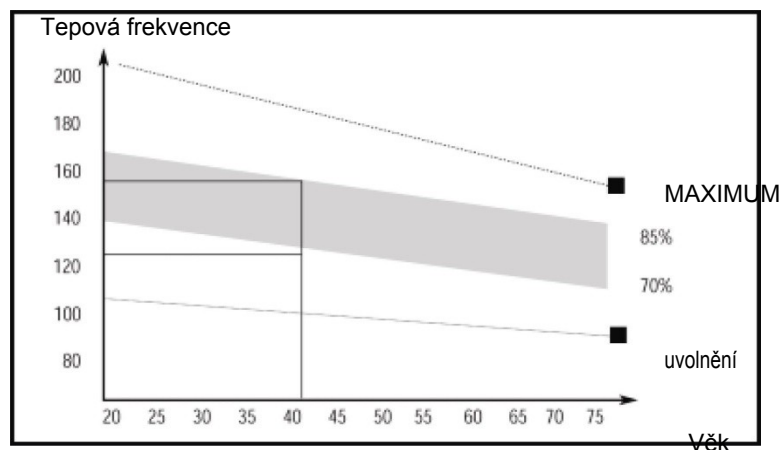
Zahřívací fáze je nutná pro rozprouzení krve v celém těle a je nutné pro správnou práci svalů, zamezuje možnosti natažení svalů. Doporučujeme vám provést několik protahovacích cviků jak je ukázáno na následujícím obrázku. Každý cvik by měl trvat nejméně 30 sekund, protahujte jen do místa, ve kterém cítíte slabý tlak. Nezkoušejte protahovat do silné bolesti, mohlo by dojít k poškození šlach!



Cvičební fáze

Toto je fáze, ve které budete provádět největší výkon. Po pravidelném cvičení, se svaly na nohou stanou pružnějšími. Jedťte ve svém tempu, ale je velice důležité udržovat stálé tempo. Měli byste se pohybovat v pásmu a je vhodné pomalu zvyšovat tepovou frekvenci abyste se dostali do cílové zóny, která je ukázaná na následujícím obrázku.

Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut, většina lidí ji provádí okolo 15- 20 minut.



Uvolňovací fáze

Tato fáze slouží k uklidnění srdečně – cévního systému a svalů. Měli byste opět zopakovat protahovací cvičení.

Pokud se budete cítit dobře, můžete postupně cvičit delší dobu a s větší zátěží. Měli byste cvičit nejméně 3 krát týdně.

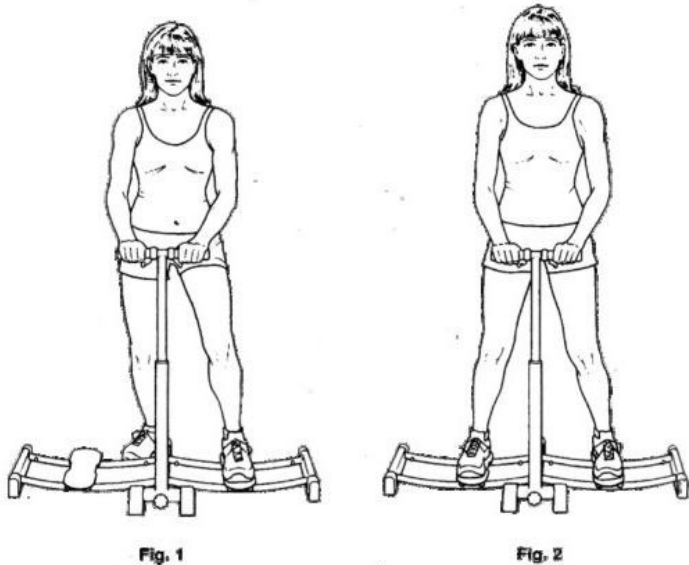
Cvičení na stroji:

Pamatujte si, že ať jste začátečník, středně pokročilý či pokročilý cvičenec, je vždy důležité provádět cvičení správnou technikou. Vždy si dělejte pauzu mezi cvičením, když se cítíte unaveni. Postupně snižujte počet přestávek.

Upozornění: vždy se držte rukojeti, když nastupujete a vystupujete ze stroje! Může dojít k poranění.

Startovní pozice

Stoupněte si za stroj, čelem k rukojeti. Ujistěte se, že oba pedály jsou ve středu kolejnic. Dejte obě ruce na rukojeti, stoupněte si levou nohou na levý pedál – obr. 1. Pomalu přeneste váhu na nohu a opatrně dejte pravou nohu na pravý pedál – obr. 2. Stůjte oběma nohama ve stejné vzdálenosti od centra a ujistěte se, že držíte balanc. Držte se lehce rukojetí. Nepředklánějte se a nechtejte se rukama jinde, než na rukojeti. Toto je startovní pozice.



Přítahování – vnitřní strana steh

Cvičení zaměřené na posilování přitahovačů vnitřní strany steh. Začínáte v startovní pozici, která byla popsána v předchozí části. Velmi lehce pokrčte kolena a udržujte tyto „měkká kolena“ přes celé cvičení. Pomalu posouvejte nohy od sebe, až se zabrzdíte o konec kolejnice. Obrázek 3. Pohyb provádějte lehce a kontrolovaně, pak nohy opět přitahujte k centru. Obrázek 4. Pokračujte v přitahování a odtahování po dobu 60 sekund. Udělejte si pauzu mezi cvičením, jak budete potřebovat. Udržujte správný postoj a zamezte, aby pedály bouchaly do brzd.

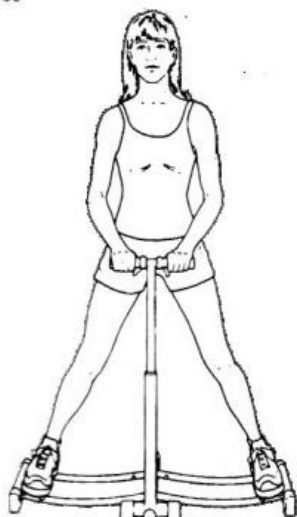


Fig. 3

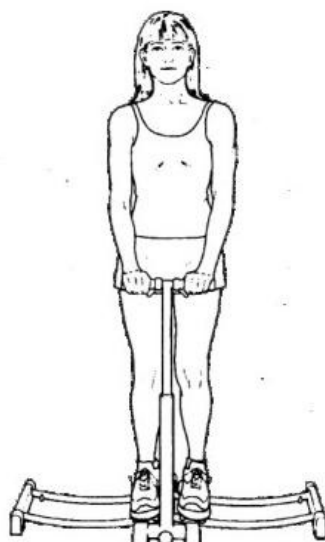


Fig. 4

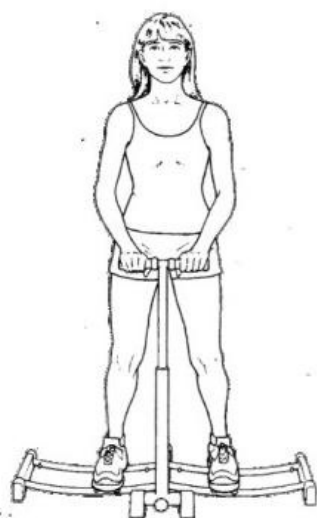


Fig. 5

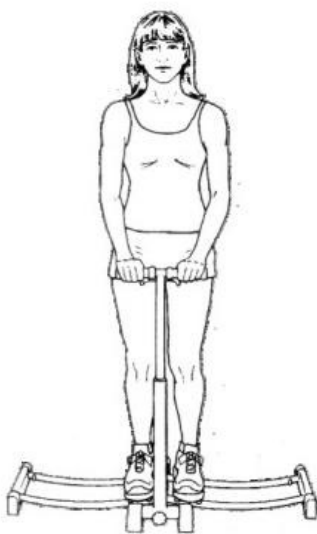


Fig. 6

Pulzování – vnitřní strana stehů

Toto cvičení posiluje přitahovače vnitřní strany stehů. Začněte ve startovací pozici s pedály uprostřed kolejničky. Lehce pokrčte kolena a udržujte tuto pozici během celého cvičení. Obrázek 5. Pohyb provádějte lehce, přitahujte nohy k centru, dokud se pedály nezastaví o stopky. Vydržte v tomto postavení. Obrázek 6. Jakmile nohy opět roztahujete, nenechte je dojít až na konec, ale jen do centra kolejničky. Opakujte tyto malé, pulzující pohyby po dobu 60 sekund s pauzou, kdy budete potřebovat.

Vnější strana steh, boky a přitahování steh

Toto je cvičení na odtahovače vnější strany steh a boků. Začněte ve startovací pozici, pedály jsou uprostřed kolejnič. Lehce pokrčte kolena a udržujte tuto pozici přes celé cvičení. Obrázek 7. Dělejte lehké a kontrolované pohyby, odtahujte nohy až na stopky – konec kolejnič. V tomto vydržte, obrázek 8. Pak, pohybujte opět zpět, ale nenechte nohy dojít až na konec, pouze doprostřed kolejnič. Opakujte tyto malé pohyby, odtahování, po dobu 60 sekund s pauzou, kdy budete potřebovat.

Vnitřní strana steh a statické posilování

Toto cvičení posiluje přitahovače vnitřních steh. Začněte ve startovací pozici. Lehce pokrčte kolena a udržujte tuto pozici přes celé cvičení. Pomalu posouvajte nohy ven, dokud se nedotknete vnějších stopek. Obrázek 9. Dělejte lehké a kontrolované pohyby. Pak přitahujte nohy opět k sobě k vnitřním stopkám a vydržte v tomto pohybu a tlačte vnitřní stranu steh k sobě po dobu 4 až 6 sekund. Obrázek 10. Pak, zase odtáhněte do široké pozice. Pokračujte v přitahování a držení po dobu 60 sekund, udělejte si pauzu, kdy budete potřebovat. Udržujte správné držení a zamezte tomu, abyste pedály nenaráželi do stopek.

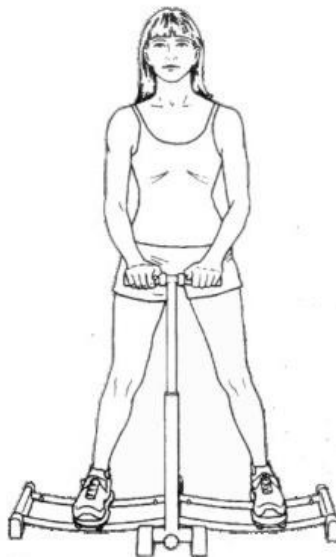


Fig. 7

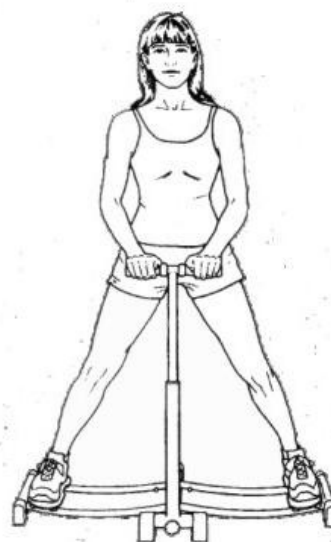


Fig. 8

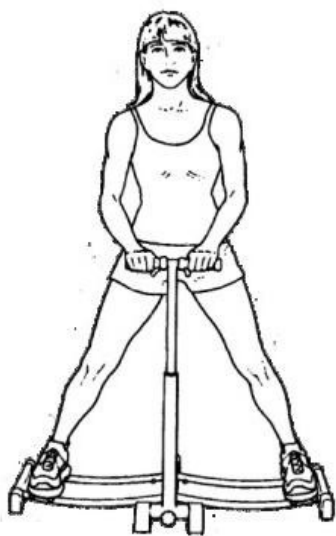


Fig. 9

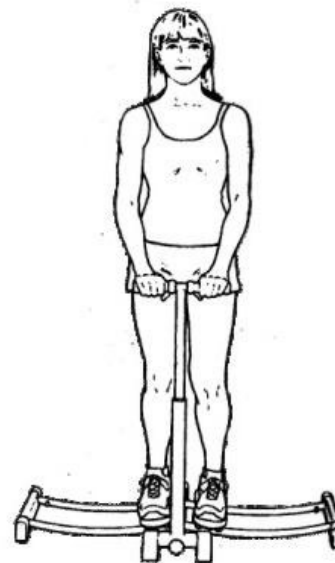


Fig. 10

Vnitřní strana steh, posilování paží

Toto cvičení posiluje odtahovače vnitřní strany stehen a k tomu paže a ramena. Začněte ve startovací pozici. Cvičení je stejné jako předchozí „Přitahování – vnitřní strana steh“ – viz výše. Když pohodlně uvolníte ruce z rukojeti, můžete přidat cvičení na posilování paží. Pro přidání posilování bicepsů, pokrčte paži v lokti, přitáhněte k ramenům a roztáhněte, když jdete nohama od sebe. Obrázek 11. Pak pokrčte lokty a přitáhněte bicepsy, když dáváte nohy k sobě. Obrázek 12. Zopakujte přitahování paží po dobu 20 až 30 sekund.

Pro přidání posilování ramen, pokrčte lokty a zvedněte ruce k hlavě, když odtahujete nohy – obrázek 13. Pak zvedněte ruce nahoru, když přitahujete nohy k sobě – obrázek 14. Zopakujte tento pohyb po dobu 20-30 sekund. Pro přidání posilování tricepsů, pokrčte lokty a ruce dejte k tělu u ramen když nohy odtahujete – obrázek 15. Pak paže natáhněte dozadu podél těla, když nohy přitahujete – obrázek 16. Zopakujte tento cvik po dobu 20-30 sekund. Udělejte si pauzu, když potřebujete, nebo dejte ruce zpět na rukojeti, pokud se nebudete cítit stabilně na pedálech.

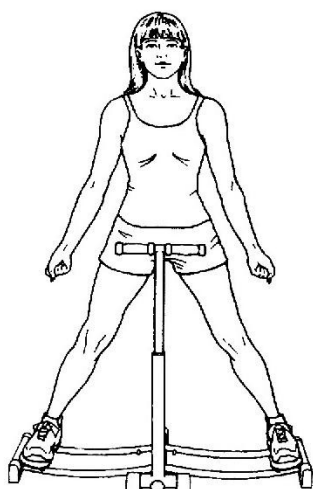


Fig. 11

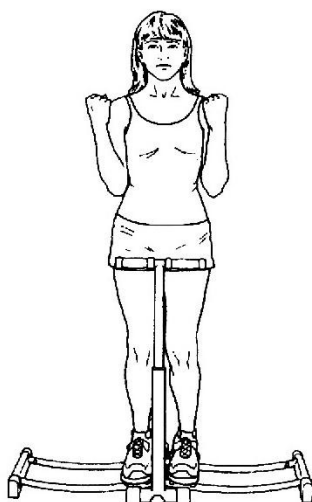


Fig. 12

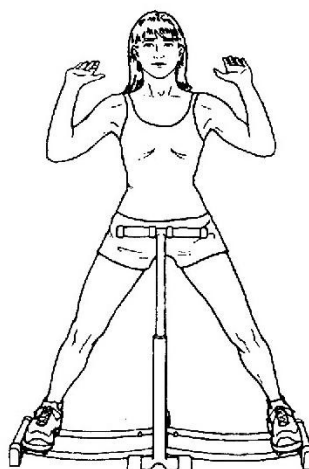


Fig. 13

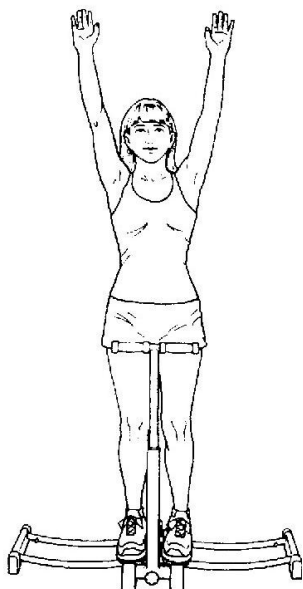


Fig. 14

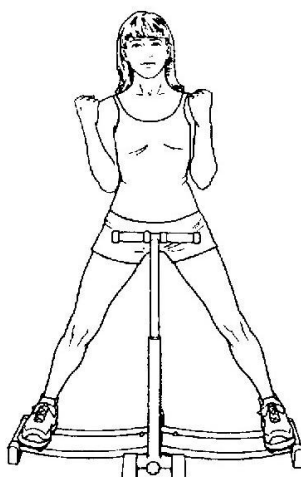


Fig. 15

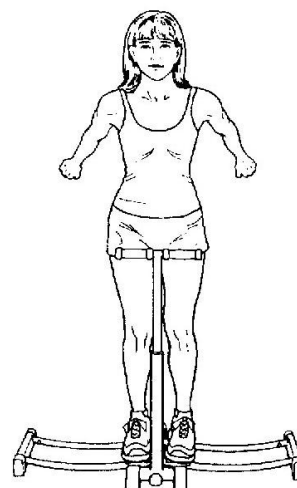


Fig. 16

Průběh cvičení

Použijte tuto stručnou tabulku pro zvyšování vašeho výkonu při zachování bezpečnosti a efektivnosti cvičení. Pokud budete mít několik dní výpadek cvičení, vraťte se zpět na úroveň, na které jste byli, když jste naposledy cvičili. Správný průběh cvičení vám pomůže dosáhnout lepších výsledků.

úroveň kondice	Délka cvičení	počet sérií	opakování
začátečník	30 sekund - s odpočinkem, pokud je třeba	1 série	3 krát týdně
středně pokročilá	60 sekund	2 série, 30 sekund každá série	každý druhý den
pokročilá	60 sekund	2-3 série, 30 sekund každá série	skoro každý den

UPOZORNĚNÍ

Stroj musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Správný sklon lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních noh. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů. Pravidelné používání konzultujte se svým lékařem. Tento výrobek je určen pouze k domácímu cvičení (třída HC).

Záruční podmínky:

1. na stroj se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě.
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - 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
4. Reklamacce se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
5. Záruku lze uplatňovat pouze 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