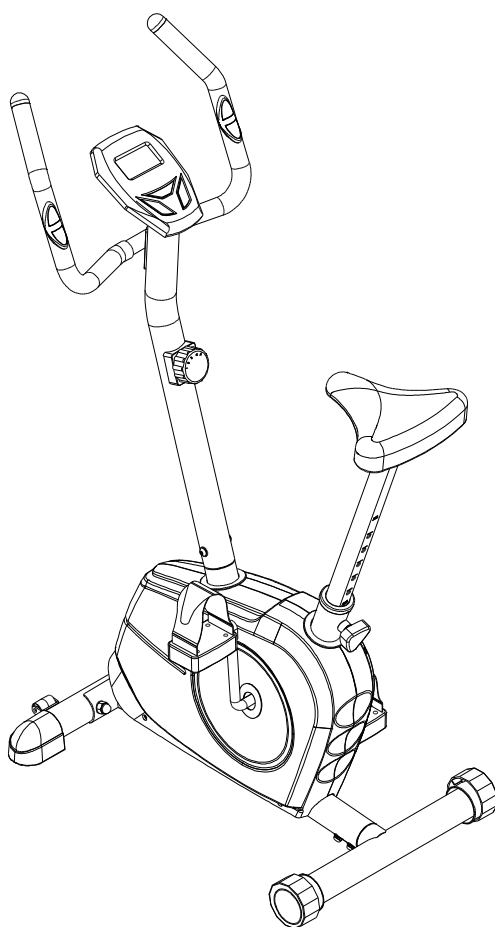




IN 2207

Návod k použití ROTOPED TULSA



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

Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od tohoto obrázku a podléhají změnám bez předchozího upozornění.

OBSAH

Bezpečnostní instrukce

Provozní instrukce / provoz počítače

Seznam částí

Seznam součástí

Přehledný náčrt

Montážní instrukce

Průvodce poruchami

Rozcvička a vychladnutí

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Při používání tohoto zařízení by měla být vždy dodržena základní bezpečnostní opatření, včetně následujících bezpečnostních pokynů: **Přečtěte si všechny instrukce před použitím tohoto zařízení.**

1. Přečtěte si všechny pokyny v tomto manuálu a dělejte rozcvičku před použitím tohoto zařízení.
2. Aby se zabránilo zranění svalů, je rozcvička před zahájením cvičení nezbytná. Podívejte se na stránku o rozcvičce a vychladnutí. Po cvičení je pro vychladnutí navrženo uvolnění těla.
3. Před použitím se ujistěte, že žádné části nejsou zničené a dobře upevněné. Toto zařízení by mělo být během použití umístěno na rovném povrchu. Je doporučeno použít na zem matraci nebo jiný krycí materiál.
4. Noste prosím při používání tohoto stroje správné oblečení a obuv, nenoste oblečení, které by se mohlo zachytit do jakékoli části zařízení; nezapomeňte dotáhnout řemeny na pedálech.
5. Nepokoušejte se o jinou údržbu nebo úpravu, která není popsána v tomto manuálu. Při jakýchkoli potížích přestaňte výrobek používat a obraťte se na autorizovaný servis.
6. Nepoužívejte zařízení ve venkovních prostorech.
7. Toto zařízení je pouze pro domácí použití.
8. Během používání zařízení by na něm měla být pouze jedna osoba.
9. Držte děti a domácí zvířata pryč od zařízení, pokud je v provozu. Tento stroj je určen pouze pro dospělé. Minimální volné místo, které je požadováno pro bezpečný provoz je větší než dva metry.
10. Pokud cítíte jakékoli bolesti na hrudi, nevolnost, závratě nebo máte dechové obtíže, přestaňte okamžitě cvičit a pře pokračováním se poradte se svým lékařem.
11. Maximální nosnost tohoto stroje je 110 kg.

VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby, které jsou starší 35 let nebo kteří měli dříve zdravotní problémy. Před použitím jakéhokoli fitness vybavení si přečtěte všechny instrukce.

VAROVÁNÍ: Před zahájením cvičení na tomto produktu, si přečtěte pozorně všechny instrukce.

Uschovejte si tento manuál pro budoucí použití.

PROVOZNÍ INSTRUKCE

1. Cvičte dle vaší kondice.
2. Nastavení knoflíku na kontrolu odporu:
Chcete-li zvýšit zátěž, otočte knoflík pro kontrolu odporu ve směru hodinových ručiček.
Chcete-li snížit zátěž, otočte knoflík pro kontrolu odporu proti směru hodinových ručiček.
3. Úprava zadního stabilizátoru a koncovky:
Otočte zadní stabilizátor a koncovku na zadním stabilizátoru dle potřeby vyrovnání kola.
4. Nastavení tyče sedla:
Otočte knoflík sedlové tyče ve směru hodinových ručiček, dokud nepůjde nastavit sedlo posunutím nahoru nebo dolů do vhodné pozice. Zajistěte na daném místě sedlovou tyč pomocí dotažení kliky sedlové tyče ve směru hodinových ručiček.
POZNÁMKA: Při nastavování výšky sedlové tyče, označení maximální hloubky vložení nesmí být vyšší než okraj objímky.

Sezení: Při cvičení se posaďte na sedátko, dotáhněte prosím řemeny pedálů a drže se rukama řídítek, upravte polohu v závislosti na rychlosti vašeho cvičení a intenzitě.

PROVOZ POČÍTAČE

JAK VLOŽIT BATERIE:

1. Odstraňte kryt baterií na zadní straně počítače.
Umístěte dvě "AA" baterie nebo "UM-3" baterie na jejich místo.
2. Ujistěte se, že jsou baterie správně umístěny a pružinky baterií jsou s bateriemi se správném kontaktu.
3. Znovu nasadte kryt baterií.
4. Jestliže je displej nečitelný nebo se objeví jen část, odstraňte baterie a počkejte 15 sekund před jejich znovu vložení.
5. Odstranění baterií vymaže paměť počítače.



FUNKCE A PROVOZNÍ ČINNOST:

AUTO ON (zapnutí) /OFF (vypnutí): Když začnete cvičit nebo zmáčknete tlačítko MODE na počítači, počítač se zapne. Jestliže necháte zařízení 4 minuty nečinné, automaticky se počítač vypne.

SCAN (prohlížení): Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na SCAN, počítač začne automaticky prohlížet funkce každých 5 sekund.

TIME (čas): Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na TIME; počítač zobrazí uplynulý čas cvičení v minutách a sekundách.

SPEED (rychlost): Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na RYCHLOST, počítač zobrazí současnou tréninkovou rychlost.

CAL (kalorie): Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na CAL; počítač zobrazí celkový počet kalorií, spálených během cvičení.

♥ **(puls):** Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na PULSE a poté držte obě ruce na senzorech a rukojetích, obrazovka zobrazí váš současný srdeční tep a symbol srdce. Abyste zajistili přesný výstup, držte prosím senzory na rukojetích oběma rukama namísto pouze jednou rukou, když se snažíte změřit váš srdeční tep.

DIST (vzdálenost): Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na DIST; počítač zobrazí celkovou ujetou vzdálenost během cvičení.

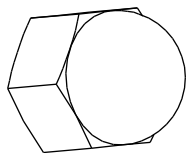
ODO (počítadlo ujetých kilometrů): Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na ODO; počítač zobrazí celkovou ujetou vzdálenost.

RESET (nulování): Zmáčkněte tlačítko MODE na 4 sekundy, všechny hodnoty funkcí se vynulují, kromě funkce na počítání ujetých kilometrů.

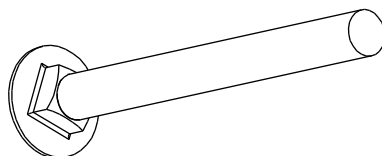
SEZNAM ČÁSTÍ

Číslo	Popis	Mn.	Číslo	Popis	Mn.
001	Hlavní rám	1	033	Pružná podložka Ø6	2
002	Řidítka Ø25x1.5	1	034	Kloboučková matice M10	2
003	Tyč řidítek Ø50x1.5	1	035	Šroub M10x57	2
004	Zadní stabilizátor Ø50x1.5	1	036	Podložka s velkým ohybem Ø10	2
005	Setrvačnick Ø230	1	037	Zakřivená podložka Ø8	10
006	Přední stabilizátor Ø50x1.5	1	038	Podložka Ø8	3
007	Knoflík kontroly napětí 0325-BC66501-0101	1	039	Šroub M8x10	1
008	Klika tyče sedla M12	1	040	Šroub s hlavičkou Phillips ST4.2x25	8
009	Řemen PJ 330J6	1	041	Šroub s hlavičkou Phillips ST4.2x25	4
010	Počítač JVT29104	1	042	Pojistná matice M8	3
011	Matice M10x1	2	043	Šroub M8x20	1
012	Objímka	1	044	Kolečko tlačící řemen	1
013	Levý kryt 540x366x74	1	045	Ložisko 6000zz	2
014	Pravý kryt 540x366x78	1	046	Šroub M6x10	1
015	Šroubek ST2.9x10	2	047	Šroub M5x10	4
016	Kroužek	1	048	Kulatý gumový	2
017	Objímka osy 7/8"	1	049	Zakončení řidítek Ø25	2
018	Matice 7/8"	1	050	Pěnovky řidítek Ø30xØ24x460	2
019	Řemenice s klikou 240J6	1	051	Šroub ST4.2x20	2
020	Levý pedál	1	052	Přepravní kolečko Ø23xØ6x32	2
021	Pravý pedál	1	053	Senzor pulzu na rukou s drátkem L=750mm	2
022	Objímka osy	2	054	Podložka Ø6	1
023	Kuličkové ložisko	2	055	Nylonová matice M6	2
024	Šroub M8x15	10	056	Šroub M6x48	2
025	Tyč sedla	1	057	Šroub M5x25	1
026	Senzor s drátkem L=750mm	1	058	Objímka osy 15/16"	1
027	Polštář sedla DD28T	1	059	Senzorový drátek střední části L=1000mm	1
028	Zakončení předního stabilizátoru	2	060	Kábel napětí L=1150mm	1
029	Zakončení zadního stabilizátoru	2	061	Pružná podložka Ø8	4
030	Rameno ve tvaru U	2	062	Podložka s velkým zakřivením Ø5	1
031	Nastavitelný šroub M6x36	2	063	Krytka Ø50x1.2t	1
032	Šestihránná matice M6	2	064	Krytka Ø50x10t	1

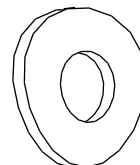
SEZNAM SOUČÁSTEK



(34) Kloboučková matice M10 – 2ks



(35) Šroub M10x57 – 2ks

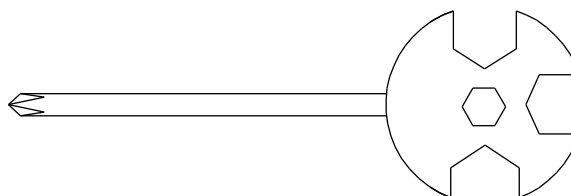


(36) Podložka s velkým ohybem Ø10 – 2ks

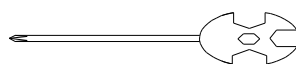
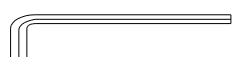


Imbusový klíč 6mm

1ks

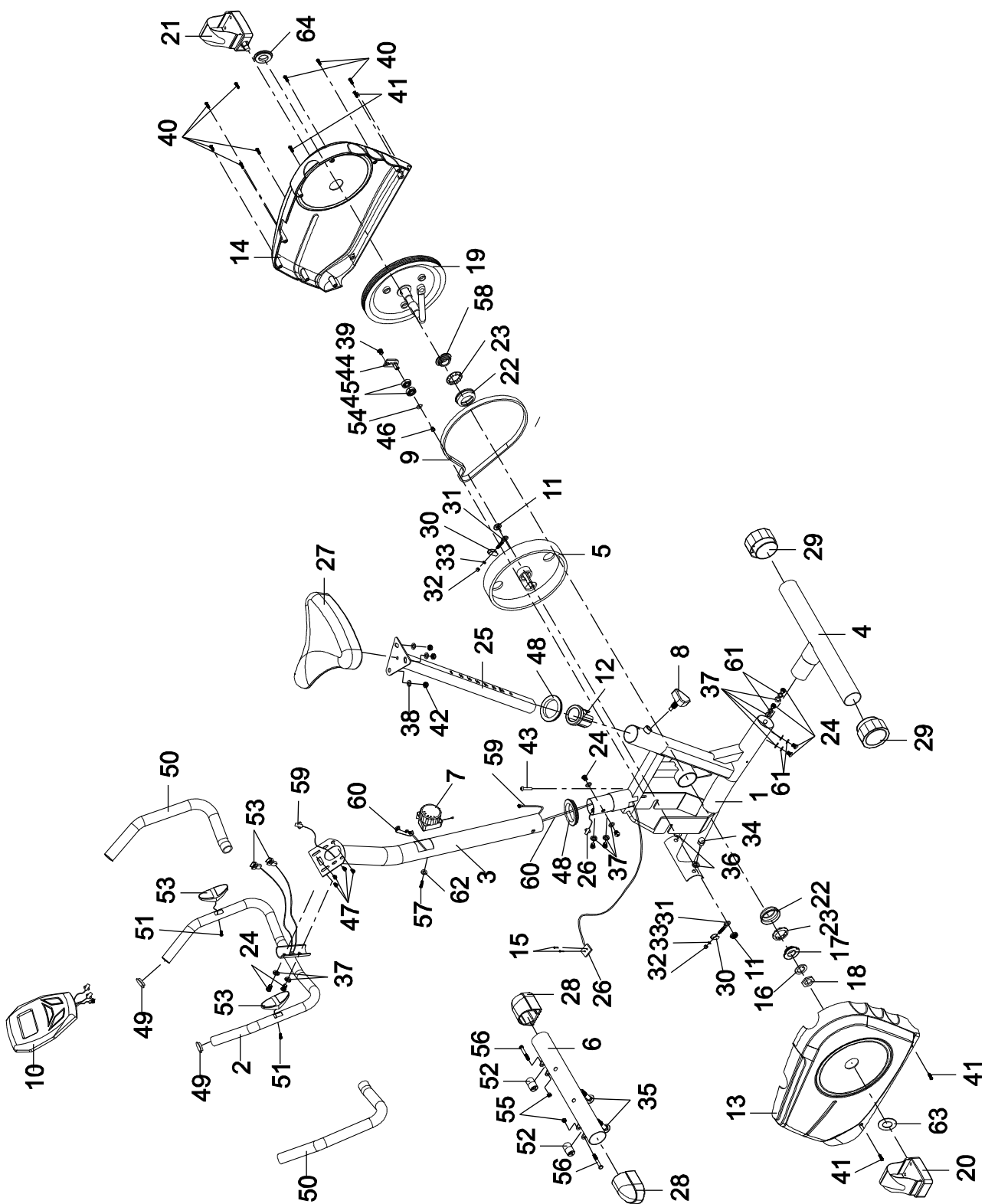


Více funkční nářadí se šroubovákem S13, S14, S15
1 ks



Multi funkční nářadí – 1ks

PŘEHLEDNÝ NÁKRES



MONTÁŽNÍ INSTRUKCE

1. Namontujte přední a zadní stabilizátory a pedály.

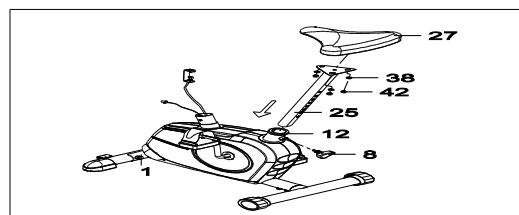
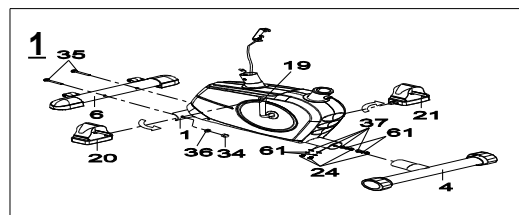
Připevněte přední stabilizátor (6) na přední zakřivenou desku hlavního rámu (1) pomocí dvou M10 kloboučkových matek (34), M10x57 šroubů (35), a Ø10 a velkých zakřivených podložek (36).

Odstraňte čtyři M8x15 šrouby (24), Ø8 pružné podložky (61), a Ø8 zakřivené podložky (37) ze zadního stabilizátoru (4). Poté připevněte zadní stabilizátor (4) na zadní tyč hlavního rámu (1) pomocí čtyř M8x15 šroubů (24), Ø8 pružných podložek (61), a Ø8 zakřivených podložek (37) které byly odstraněny.

Spojte levý pedál (20) s levou klikou (19). Namontujte ho na kliku šroubováním proti směru hodinových ručiček pomocí poskytnutého nářadí.

Spojte pravý pedál (21) s pravou klikou (19) šroubujte ve směru hodinových ručiček.

POZNÁMKA: Levý a pravý pedál (20, 21) a klika (19) jsou označeny "L" a "R" (levý a pravý).



2. Namontujte sedátko a tyč sedla.

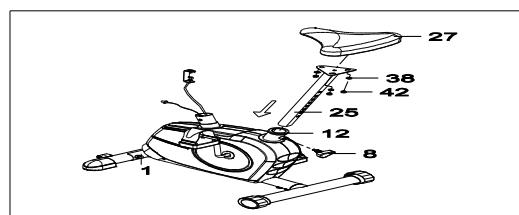
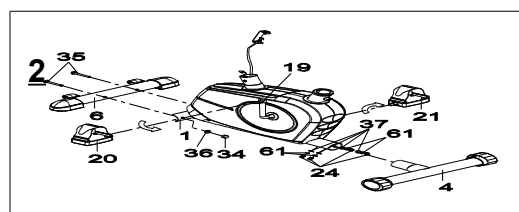
Odstraňte tři M8 pojistné matice (42) a Ø8 podložky (38) ze spodní strany sedátka (27). Poté připevněte sedátko (27) na trojúhelníkovou desku tyče sedla (25) pomocí tří M8 pojistných matic (42) a Ø8 podložek (38), které byly odstraněny.

Vložte tyč sedla (25) do objímky (12) na trubce hlavního rámu (1) a poté připevněte knoflík tyče sedla (8) na tyč hlavního rámu (1) pomocí otáčení ve směru hodinových ručiček, aby jste zajistili tyč sedla (25) ve vhodné pozici.

Nastavení tyče sedla:

Otočte knoflík tyče sedla (8) proti směru hodinových ručiček dokud nebudete moci být tyč sedla (25) posunuta nahoru nebo dolů a poté posuňte tyč sedla (25) nahoru nebo dolů do vhodné pozice. Zajistěte tyč sedla (25) v tom místě pomocí dotažení knoflíku tyče sedla (8) ve směru hodinových ručiček.

POZNÁMKA: Když nastavujete výšku tyče sedla, označení maximální hloubky vložení nesmí být vyšší než okraj objímky.



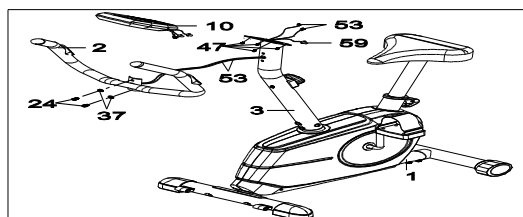
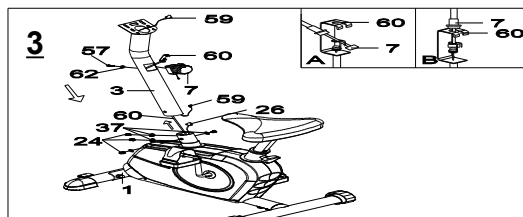
3. Namontujte tyč řídítek a knoflík pro kontrolu napětí.

Odstraňte čtyři M8x15 šrouby (24) a Ø8 zakřivené podložky (37) z trubky hlavního rámu (1).

Vložte kabel napětí (60) skrz do spodní díry tyče řídítek (3) a vytáhněte jej ze čtvercové díry tyče řídítek (3). Spojte drátek senzoru (26) z hlavního rámu (1) se drátkem senzoru ve střední sekci (59) z tyče řídítek (3).

Vložte tyč řídítek (3) do tyče na hlavním rámu (1) a zajistěte pomocí čtyř M8x15 šroubů (24) a Ø8 zakřivených podložek (37), které byly odstraněny.

Odstraňte M5x25 šroub (57) a Ø5 podložku s velkým zakřivením (62) z knoflíku pro kontrolu napětí (7). Dějte konec kabelu odporu knoflíku pro kontrolu napětí (7) do karabiny kabelu napětí (60) tak jak je ukázáno na obrázku A, schématu číslo 3. Táhněte kabel odporu knoflíku pro kontrolu napětí (7) nahoru a dejte ho do mezery kovové skoby kabelu napětí (60) jak je ukázáno na obrázku B, schématu číslo 3. Připevněte knoflík kontroly napětí (7) na tyč řídítek (3) pomocí M5x25 šroubu (57) a Ø5 hodně zakřivené podložky (62), které byli odstraněny.

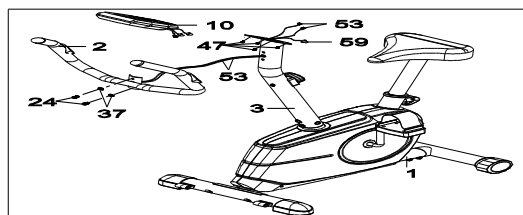
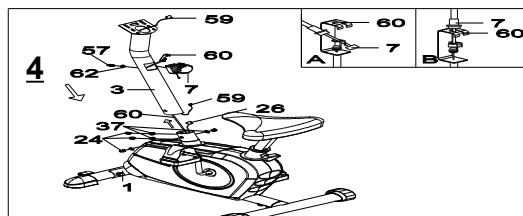


4. Namontujte řídítka a počítač.

Odstraňte dva M8x15 šrouby (24) a Ø8 zakřivené podložky (37) z tyče řídítek (3). Vložte drátky senzoru pulzu (53) do díry v tyči řídítek (3) a poté je vytáhněte z horního konce tyče řídítek (3).

Připevněte řídítka (2) na tyč řídítek (3) pomocí dvou M8x15 šroubů (24) a Ø8 zakřivených podložek (37), které byly odstraněny. Odstraňte čtyři M5x10 šrouby (47) z počítače (10). Spojte drátky pulsových senzorů (53) a drátky senzorů ve střední sekci (59) s drátky, které vycházejí z počítače (10).

Poté připevněte počítač (10) na horní konec tyče řídítek (3) pomocí čtyř M5x10 šroubů (47), které byly odstraněny.



PRŮVODCE PORUCHAMI

1. Zkontrolujte, že jsou všechny šrouby a matice pořádně dotáhnuty a otáčející se části by se měly otáčet volně bez poškozených částí.
2. Zařízení čistěte pouze pomocí mýdla a lehce vlhkého hadru. Nepoužívejte prosím žádné rozpouštědla k čištění tohoto zařízení.

Problém	Možná příčina	Oprava
Základna je nestabilní.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podlaha není rovná nebo je pod předním nebo zadním stabilizátorem nějaký malý objekt. 2. Zadní stabilizátor nebo zakončení na něm nebyly vyrovnány během nastavení. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Odstraňte objekt. 2. Nastavte zakončení zadního stabilizátoru.
Tyč řidítek nebo sedla se třese.	Šrouby nebo knoflík tyče sedla je povoleno.	Dotáhněte šrouby nebo knoflík tyče sedla.
Pohybující se části jsou příliš hlučné.	Některé z částí jsou špatně dotaženy.	Otevřete kryty pro nastavení.
Není zde odpor, když jedete ve vzpřímené poloze.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mezera magnetického odporu se zvětšila. 2. Knoflík kontroly napětí je zničený. 3. Řemeny sklouzly. 4. Ložiska jsou zničená. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Otevřete kryty pro nastavení. 2. Vyměňte knoflík kontroly napětí. 3. Otevřete kryty pro nastavení. 4. Vyměňte ložiska.

ROZCVIČKA A VYCHLADNUTÍ

Dobrý cvičební program se skládá z rozcvičky, aerobního cvičení a vychladnutí. Cvičte dvakrát nebo třikrát týdně s jedním dnem odpočinku mezi cvičeními. Po několika měsících můžete zvýšit cvičení na čtyřikrát nebo pětkrát do týdne.

AEROBNÍ CVIČENÍ je jakákoliv činnost, která vysílá kyslík do vašich svalů pomocí vašeho srdce a plic. Aerobní cvičení zlepšuje kondici vašich plic a srdce. Aerobní cvičení je podporováno jakoukoli aktivitou, která používá velké svaly, např.: nohy, ruce a hýždě. Vaše srdce bije rychleji a zhluboka dýcháte. Aerobní cvičení by mělo být součástí veškerého cvičební rutiny.

ROZCVIČKA je důležitou součástí každého cvičení. Je třeba začít každé cvičení rozcvičkou a připravit tak vaše tělo na namáhavé cvičení pomocí zahřání a protažení vašich svalů, zvýší se váš oběh a srdeční pulz a dodává se více kyslíku do vašich svalů.

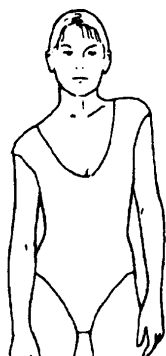
VYCHLADNUTÍ na konci cvičení, opakujte tyto cviky pro snížení bolesti v unavených svalech.

Zvedání ramen

Zvedněte vaše pravé rameno nahoru směrem k vašemu uším. Poté zvedněte vaše levé rameno nahoru a pravé se snažte dát co nejnižší.

KROUŽKY HLAVOU

Otočte na jednu dobu vaši hlavu doprava, přičemž cítíte, jak se vám protahuje levá strana vašeho krku, poté otočte vaši hlavu zase zpátky. Protáhněte vaši bradu ke stropu a nechte pootevřená ústa. Otočte vaši hlavu doleva na jednu dobu, poté spusťte vaši hlavu na jednu dobu k hrudníku.

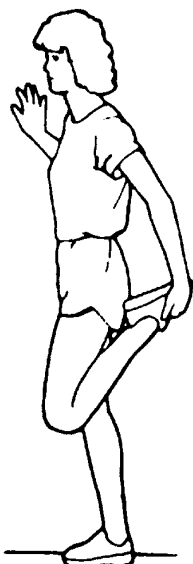


ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte vaše pravé rameno na jednu dobu směrem k vašemu uchu. Poté zvedněte vaše levé rameno nahoru a pravé se snažte dát co nejnižší.

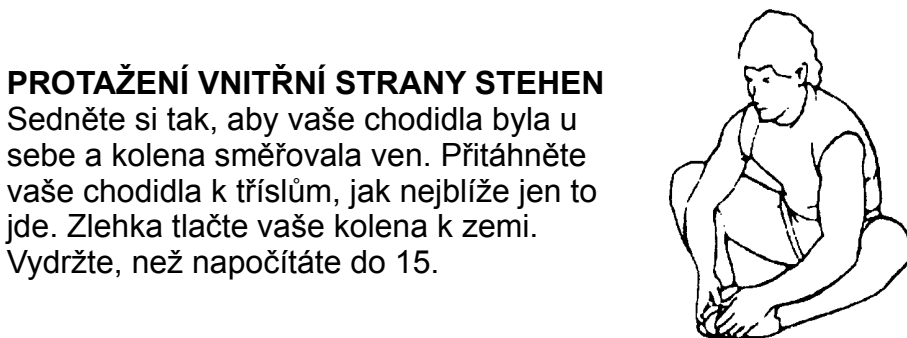
PROTAŽENÍ BOKŮ

Zvedněte ruce nad hlavu. Snažte se dosáhnout vaší pravou rukou, jak nejvýše můžete – směrem ke stropu. Opakujte pro levou ruku.



PROTAŽENÍ ČTYŘHLAVÉHO SVALU

Jednou rukou se opřete z důvodu rovnováhy o zeď, sáhněte za sebe a táhněte vaše pravé chodidlo nahoru. Snažte se dostat vaši patu co nejbližší vašim hýždím. Napočítejte do 15 a opakujte pro druhou nohu.



PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

Sedněte si tak, aby vaše chodidla byla u sebe a kolena směřovala ven. Přitáhněte vaše chodidla k třísclům, jak nejbližší jen to jde. Zlehka tlačte vaše kolena k zemi. Vydržte, než napočítáte do 15.

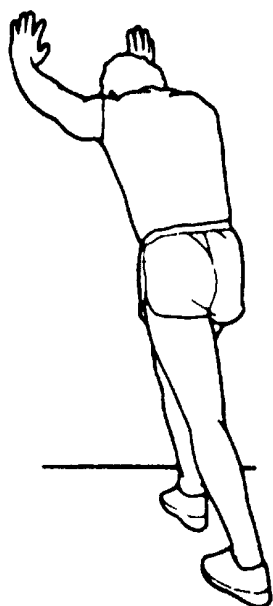
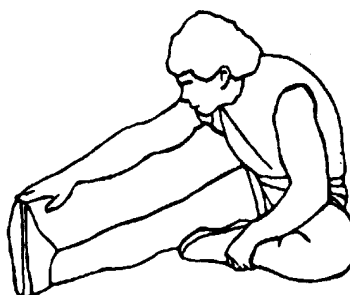


DOTKNUTÍ SE PRSTŮ U NOHOU

Pomalou se ohněte v pase, přičemž ponechte vaše ramena a záda v klidu. Pokuste se dostat jak nejdál jen můžete a dotknout se prstů. Vydržte do patnácti.

PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY NOHOU

Sedněte si a vaši pravou nohu natáhněte. Levou nohu opřete o vnitřní stranu vašeho pravého stehna. Natáhněte se k vašim prstům u noh, jak nejdál jen můžete. Vydržte do 15. Odpočiňte si a opakujte s levou nohou.



PROTAŽENÍ ACHILLOVKY

Opřete se o zeď s levou nohou před pravou a vašimi rukama proti zdi. Držte vaši pravou nohu rovně a levou nohu na zemi. Poté pokrčte levou nohu a opřete se dopředu, boky pohybujte směrem ke zdi. Vydržte, poté opakujte na druhou stranu a napočítejte do 15.

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 čistící 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

Rotoped 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:

1. na rotoped 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:

Výrobce:

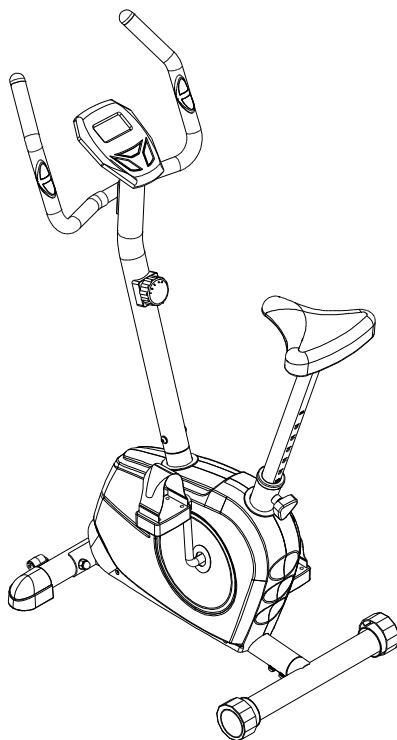
SEVEN SPORT s.r.o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

info@insportline.cz



**IN 2207
ROTOPED TULSA**



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAISTUJE:

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

Špecifikácia tohto produktu sa môže odlišovať od fotografie a jednotlivé časti môžu byť odlišné bez oboznámenia.

ZOZNAM OBSAHU

Bezpečnostné Inštrukcie

**Obslužné Inštrukcie /
Inštrukcie Počítača**

Zoznam súčiastok

Zoznam spojovacieho materiálu

Výkres

Inštrukcie pre montáž

Príručka na riešenie problémov

Zahrievacie a ochladzovacie cvičenia

BEZPEČNOSTNÉ CVIČENIA

Základné prevencie by mali byť vždy dodržiavané, zahŕňajúc nasledujúce bezpečnostné inštrukcie počas používania tohto zariadenia: **Prečítajte si pozorne všetky inštrukcie pred začatím používania zariadenia.**

1. Prečítajte si všetky inštrukcie v tomto návode a precvičte si zahrievacie cvičenia pred použitím tohto zariadenia.
2. Pred cvičením, za účelom predídenia zranení svalstva, precvičte zahrievacie cvičenia pre každú časť vášho tela. Pozrite si zahrievacie a ochladzovacie cvičenia v tomto návode. Po cvičení sa odporúča relaxácia tela pre ochladenie svalstva.
3. Prosím presvedčte sa, že všetky časti zariadenia sú v poriadku a nie sú poškodené pred začatím používania zariadenia. Toto zariadenie by malo byť položené na pevnom povrchu počas jeho užívania. Odporúča sa použitie podložky alebo obalového materiálu na podlahu.
4. Používajte prosím vhodné oblečenie a obuv keď užívate zariadenie, nepoužívajte oblečenie ktoré by sa mohlo zachytiť do častí zariadenia, nezabudnite na pritiahnutie pedálových pásov.
5. Nevykonávajte žiadnu údržbu alebo doplnky na zariadení ktoré nie sú popísané v tomto návode. V prípade akýchkoľvek problémov, prerušte používanie zariadenia a konzultujte s **AUTORIZOVANÝM SERVISNÝM MIESTOM**.
6. Nepoužívajte zariadenie vo vonkajšom prostredí.
7. Toto zariadenie je určené iba pre domáce používanie.
8. Na zariadení môže cvičiť iba jedna osoba v čase.
9. Udržujte mimo dosahu detí a domácich zvierat, počas používania. Toto zariadenie je určené na používanie iba dospelou osobou. Minimálna požadovaná voľná plocha pre bezpečné užívanie je minimálne dva metre.
10. Ak pociťujete bolesti v hrudnej časti, nevoľnosť, závrat, alebo dýchavičnosť, mali by ste okamžite prerušiť cvičenie a konzultovať vášho lekára pred ďalším používaním.
11. Maximálna povolená váha užívateľa je 110 kg.

UPOZORNENIE: Pred začatím cvičebného programu konzultujte so svojim lekárom. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby nad 35 rokov alebo pre osoby ktoré majú zdravotné problémy. **Prečítajte si pozorne všetky inštrukcie v tomto návode pred začatím používania akéhokoľvek fitness zariadenia.**

VÝSTRAHA: Prečítajte si pozorne všetky inštrukcie pred obsluhou tohto zariadenia. Uchovajte si návod na obsluhu pre budúce používania.

OBSLUŽNÉ INŠTRUKCIE

1. Obsluhujte na základe vašej kondície.
2. Nastavenie gombíka kontroly napätia:
Pre zvýšenie zaťaženia, otočte gombíkom kontroly napätia v smere hodinových ručičiek.
Pre zníženie zaťaženia, otočte gombíkom kontroly napätia v protismere hodinových ručičiek.
3. Nastavenie koncovky zadného stabilizátora :
Otočte koncovku zadného stabilizátora na úroveň bicykla podľa vašej potreby.
4. Nastavenie pozície sedadla:
Otočte gombíkom na nastavenie sedadla v protismere hodinových ručičiek, dokedy sa bude dať sedadlo posúvať hore a dole, a potom si sedadlo posuňte do pozície ktorá vám vyhovuje. Uzamknite sedadlo v nastavenej pozícii pritiažením gombíka v smere hodinových ručičiek.
POZNÁMKA: Pri nastavovaní výšky sedadla, je maximálna vnútorná hĺbka označená čiarou, to znamená, že nesmiete sedadlo nastaviť nad túto čiaru.
5. Sediaca pozícia: posadte sa na vankúš sedadla počas cvičenia, prosím utiahnite si pedálové remienky a uchyťte rukoväť, nastavte si pozíciu podľa vašej cvičiacej rýchlosti a intenzity.

OBSLUHA POČÍTAČA

AKO NAINŠTALOVAŤ BATÉRIE:

3. Odstráňte kryt batérie na zadnej strane počítáča.
4. Vložte dve "VEĽKOSŤ-AA" alebo "UM-3" batérie do krytu batérie.
5. Presvedčte sa, že sú batérie správne vložené a strunky batérie sú v priamom kontakte s batériami.
6. Nasadte späť kryt batérií.
7. Ak je displej nečitateľný, alebo len je čitateľný iba čiastočne, vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd pred ich ďalšou inštaláciou.
8. Výmena batérií vymaže pamäť počítáča.



FUNKCIE A PREVÁDZKA:

AUTO ON /OFF: Keď začnete s cvičením, stlačte MODE tlačidlo na počítachi, počítač sa týmto zapne. Ak ponecháte zariadenie po dobu 4 minút bez používania, počítač sa automaticky vypne.

SCAN: Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ sa ukazovateľ nezobrazí SCAN; počítač začne automaticky načítavať funkcie každých 5 sekúnd.

ČAS: Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ ukazovateľ nezobrazí ČAS/TIME; počítač zobrazí váš čas trvania cvičenia v minútach a sekundách.

RÝCHLOSŤ: Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ ukazovateľ nezobrazí RÝCHLOSŤ/SPEED; počítač zobrazí aktuálnu rýchlosť vášho cvičenia.

CAL (KALÓRIE): Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ ukazovateľ nezobrazí KALÓRIE/ CAL; počítač zobrazí celkové spálené kalórie počas vášho cvičenia.

♥ **PULZ (PULSE):** Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ ukazovateľ nezobrazí PULZ/ PULSE a potom podržte obe ruky na senzoch ktoré sú umiestnené na rukoväti, na displeji sa zobrazia hodnoty vášho aktuálneho srdcového pulzu a symbol srdca. Pre uistenie, že sú hodnoty vášho pulzu správne načítané, prosím vždy uchopte senzory oboma rukami nie iba jednou rukou, keď sa pokúšate testovať hodnoty vášho srdcového pulzu.

DIST (VZDIALENOSŤ): Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ ukazovateľ nezobrazí VZDIALENOSŤ/ DIST; počítač zobrazí kumulovanú vzdialenosť vášho cvičenia.

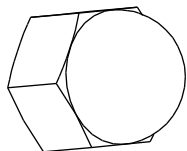
ODO (ODOMETER): Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ ukazovateľ nezobrazí ODO; počítač zobrazí totálnu kumulovanú vzdialenosť.

RESET: Stlačte MODE tlačidlo na viac ako 4 sekundy, všetky hodnoty funkcií sa zresetujú na nulu, okrem funkcie ODO .

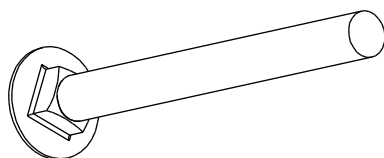
ZOZNAM SÚČIASTOK

Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
001	Hlavný rám	1	033	Pružná podložka Ø6	2
002	Rukoväť Ø25x1.5	1	034	Krycia matica M10	2
003	Stĺp rukoväte Ø50x1.5	1	035	Skrutka M10x57	2
004	Zadný stabilizátor Ø50x1.5	1	036	Veľká podložka Ø10	2
005	Zotrvačník Ø230	1	037	Oblúková podložka Ø8	10
006	Predný stabilizátor Ø50x1.5	1	038	Podložka Ø8	3
007	Gombík kontroly napätia 0325-BC66501-0101	1	039	Skrutka M8x10	1
008	Gombík na pozíciu sedadla M12	1	040	Hlavicová Phillips samozávitová skrutka ST4.2x25	8
009	Remeň PJ 330J6	1	041	Hlavicová Phillips samozavŕtavacia skrutka ST4.2x25	4
010	Počítač JVT29104	1	042	Uzamykacia matica M8	3
011	Matica M10x1	2	043	Skrutka M8x20	1
012	Puzdro	1	044	Tlakový remeň kolesa	1
013	Ľavý kryt 540x366x74	1	045	Ložisko 6000zz	2
014	Pravý kryt 540x366x78	1	046	Skrutka M6x10	1
015	Skrutka ST2.9x10	2	047	Skrutka M5x10	4
016	Krúžok	1	048	Okrúhla gumená krytka	2
017	Puzdro osi 7/8"	1	049	Koncovka rukoväte Ø25	2
018	Matica 7/8"	1	050	Penové držadlo rukoväte Ø30xØ24x460	2
019	Remenica s kľukou 240J6	1	051	Skrutka ST4.2x20	2
020	Ľavý pedál	1	052	Dopravné koleso Ø23xØ6x32	2
021	Pravý pedál	1	053	Ručný senzor pulzu s káblom L=750mm	2
022	Kľuková priechodka	2	054	Podložka Ø6	1
023	Ložiská	2	055	Nylónová matica M6	2
024	Závitová skrutka M8x15	10	056	Skrutka M6x48	2
025	Stĺp sedadla	1	057	Skrutka M5x25	1
026	Senzor s káblom L=750mm	1	058	Osová objímka 15/16"	1
027	Vankúš sedadla DD28T	1	059	Stredná sekcia kábla senzoru L=1000mm	1
028	Koncovka predného stabilizátora	2	060	Kábel napätia L=1150mm	1
029	Koncovka zadného stabilizátora	2	061	Podložka Ø8	4
030	U Konzola	2	062	Veľká podložka Ø5	1
031	Nastaviteľná skrutka M6x36	2	063	Krytka Ø50x1.2t	1
032	Matica M6	2	064	Krytka Ø50x10t	1

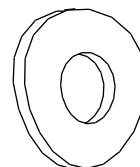
ZOZNAM SPOJOVACIEHO MATERIÁLU



(34) Matica M10
2 ks



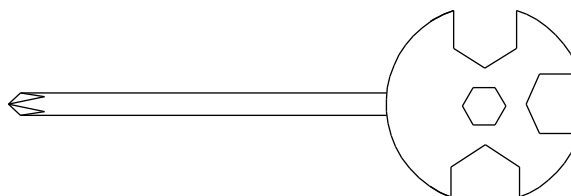
(35) Srutka M10x5
7- 2 ks



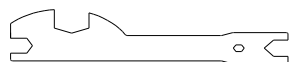
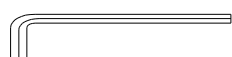
(36) Veľká podložka Ø10
2 ks



klúč 6mm
1 ks

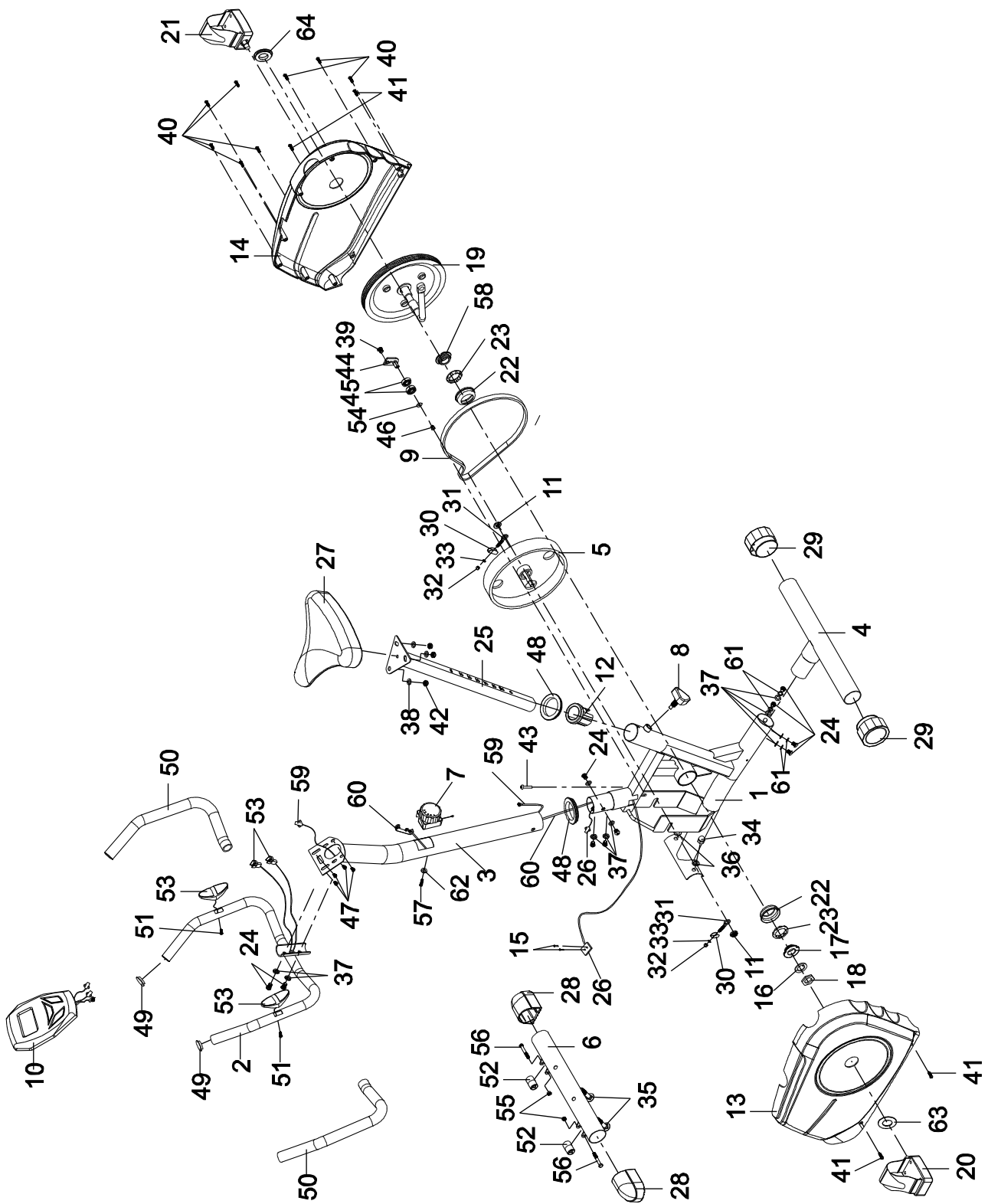


Multi nástroj s Phillips šrobovák
S13, S14, S15
1 ks



Multi nástroj 1
ks

VÝKRES



MONTÁŽNE INŠTRUKCIE

1. Inštalácia predného/zadného stabilizátora a pedálov.

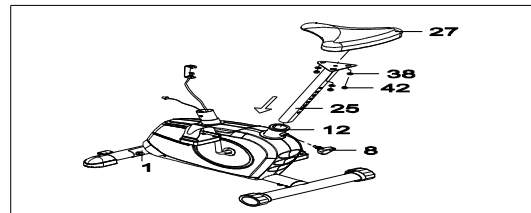
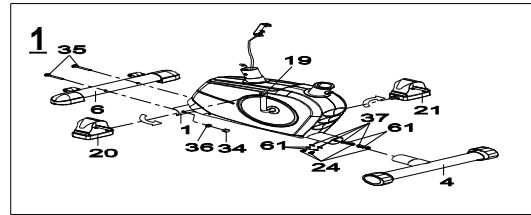
Priložte a utiahnite predný stabilizátor (6) k prednej doske hlavného rámu (1) s dvoma M10 čiapočkovými maticami (34), M10x57 skrutkami (35), a Ø10 veľkými podložkami (36).

Vyberte štyri M8x15 skrutky (24), Ø8 podložky (61), a Ø8 kruhové podložky (37) zo zadného stabilizátora (4). Potom priložte a pritiahnite zadný stabilizátor (4) k zadnej tyči hlavného rámu (1) so štyrmi M8x15 skrutkami (24), Ø8 podložkami (61), a Ø8 kruhovými podložkami (37) ktoré ste pred tým vybrali.

Pripojte ľavý pedál (20) ku ľavej kľuke (19). Navlečte ho do kľuky a utiahnite závit v smere hodinových ručičiek s nástrojom, ktorý je priložený.

Pripojte pravý pedál (21) k pravej kľuke (19) otočením v smere hodinových ručičiek.

POZNÁMKA: Ľavý a pravý pedála (20, 21) a kľuky (19) sú označené s "L" & "R" (L-ľavý R-pravý).



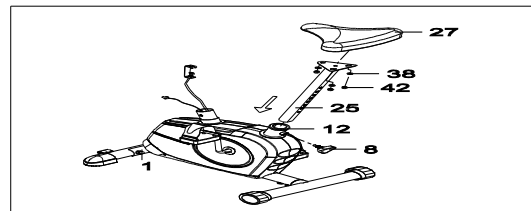
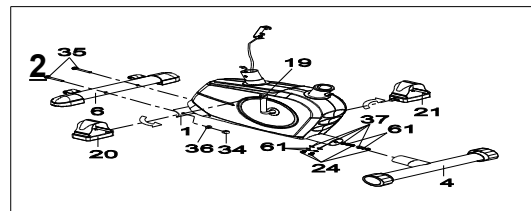
2. Inštalácia vankúša sedadla a pozícia sedadla.

Vyberte tri M8 matice (42) a Ø8 podložky (38) zo spodku vankúša sedadla (27). Potom priložte sedadlo (27) na trojuholníkovú platňu tyče sedadla (25) s tromi M8 maticami (42) a Ø8 podložkami (38) ktoré ste pred tým odobrali.

Vložte sedadlový stĺpik (25) do puzdra (12) na tyči hlavného rámu (1) a upevnite s gombíkom pre nastavenie sedadla (8) k tyči hlavného rámu (1) otočením v smere hodinových ručičiek pre uzamknutie pozície sedadla (25) vami vyhovujúcej.

Nastavenie pozície sedadla:

Otočte gombíkom pre nastavenie pozície sedadla (8) v protismere hodinových ručičiek, pokiaľ sa tyč sedadla (25) bude dať posúvať smerom dole alebo hore a potom posuňte sedadlo (25) smerom nahor alebo dole do výšky ktorá vám vyhovuje. Uzamknite sedadlo (25) v tejto pozícii otočením gombíka v smere hodinových ručičiek.



POZNÁMKA: Pri nastavovaní výšky sedadla, je maximálna hĺbka označená čiarou aby sa tyč sedadla nedostala nad okraj jeho puzdra.

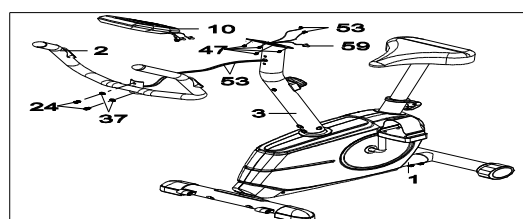
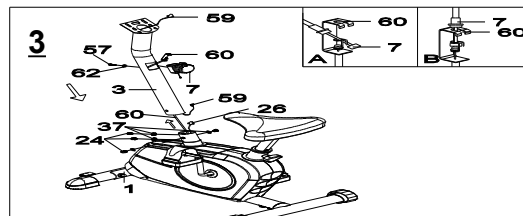
3. Inštalácia tyče rukoväte a kontroly napätia.

Odoberte štyri M8x15 skrutky (24) a Ø8 podložky (37) z tuby hlavného rámu. (1).

Vložte kábel (60) cez vnútorný spodný otvor tyče rukoväte (3) a vyťahnite ho cez štvorcový otvor tyče rukoväte. (3). Pripojte senzorový kábel (26) z hlavného rámu (1) ku strednej sekcii senzorového kábla (59) z tyče rukoväte (3).

Vložte tyč rukoväte (3) do trubice hlavného rámu (1) a zaistite so štyrmi M8x15 skrutkami (24) a Ø8 podložkami (37) ktoré ste pred tým odobrali.

Odoberte M5x25 skrutky (57) a veľké podložky Ø5 (62) z gombíka pre kontrolu napätia (7). Vložte koniec kábla z kontrolného gombíka napätia (7) na háčik (60) tak ako je zobrazené na výkrese A pozícia 3. Potiahnite kábel kontrolného gombíka (7) hore a zatlačte ho do medzery kovového držiaka kábla (60) ako je zobrazené na výkrese B pozícia 3. Pripojte gombík kontroly napätia (7) na tyč rukoväte (3) s M5x25 skrutkami (57) a Ø5 veľkými podložkami (62) ktoré ste pred tým odobrali.



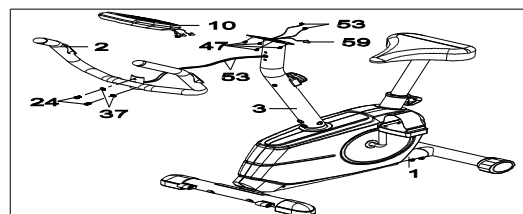
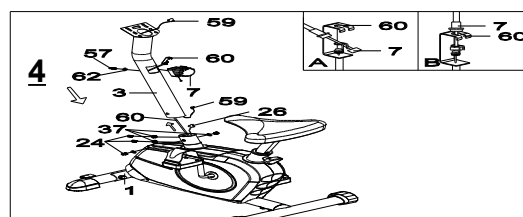
4. Inštalácia rukoväte a počítača.

Odoberte dve M8x15 skrutky (24) a Ø8 podložky (37) z tyče rukoväte (3).

Vložte káble ručného senzora pulzu (53) do otvoru v tyči rukoväte (3) a potom ich vyťahnite von cez vrchný koniec tyče rukoväte (3).

Pripojte rukoväť (2) na tyč rukoväte (3) s dvoma M8x15 skrutkami (24) a Ø8 podložkami (37) ktoré ste pred tým odobrali.

Odoberte štyri M5x10 skrutky (47) z počítača (10). Pripojte kábel ručného senzora pulzu (53) a kábel strednej sekcie senzora (59) k dvom káblom, ktoré vychádzajú z počítača. (10). Potom pripojte počítač (10) na vrchný koniec tyče rukoväte (3) so štyrmi M5x10 skrutkami (47) ktoré ste pred tým odobrali.



PRÍRUČKA RIEŠENIA PROBLÉMOV

1. Presvedčte sa, že sú všetky skrutky a matice riadne utiahnuté a že všetky otáčavé časti a môžu voľne otáčať bez porušenia súčiastok.
2. Čistite zariadenie opatrne s mydlom a prachovkou. Prosím nepoužívajte žiadne rozpúšťadlá pre čistenie zariadenia.

Problém	Možná príčina	Nápravy
Základňa je nestabilná.	<ol style="list-style-type: none">1. Podlaha je nerovnomerná alebo sa na pod predným stabilizátorom nachádzajú malé predmety..2. Koncovky zadného stabilizátora nie sú správne vyrovnané počas nastavenia.	<ol style="list-style-type: none">1. Odstráňte predmety.2. Nastavte koncovky zadného stabilizátora.
Rukoväť alebo tyč sedadla sa natrasa.	Skrutky alebo gombík nastavenia sedadla sú uvoľnené.	Utiahnite skrutky alebo gombík nastavenia sedadla.
Hlasný zvuk z otáčavých častí.	Interval častí nie je správne utiahnutý.	Otvorte kryt a správne ich nastavte.
Žiaden odpor počas bicyklovania do vrchu.	<ol style="list-style-type: none">1. Interval magnetického odporu sa zvyšuje.2. Gombík kontroly odporu je poškodený.3. Uvoľnil sa remeň.4. Ložiská sú poškodené.	<ol style="list-style-type: none">1. Otvorte kryt pre nastavenie.2. Vymeňte gombík kontroly odporu.3. Otvorte kryt pre nastavenie.4. Vymeňte ložiská.

ZAHRIEVACIA A OCHLADZOVACIE CVIČENIA

Dobry cvičebný program musí zahŕňať zahrievacia cvičenia, aerobik a ochladzovacie cvičenia. Precvičujte kompletný program minimálne dva až tri krát do týždňa, s jedným dňom oddychu medzi nimi. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť intenzitu vášho cvičenia na štyri alebo päť cvičení týždenne.

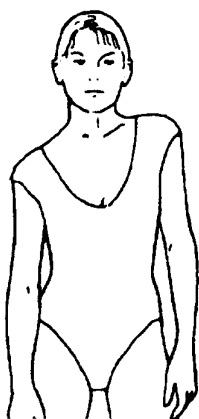
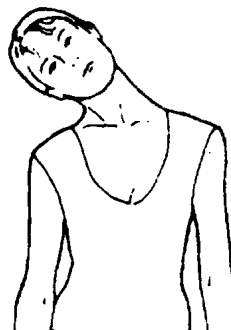
AEROBIK CVIČENIE je trvalá aktivita ktorá odosiela kyslík do vašich svalov cez srdce a pľúca. Aerobik cvičenie napomáha zvyšovať kondíciu vašich pľúc a srdca. Aerobik cvičenie podporujte spolu s aktivitou ktorá zahŕňa aktivitu vašich veľkých svalov, ako sú napríklad : nohy, ramená, a zadné partie. Vaše srdce pulzuje rýchlejšie a dýchate hlbšie. Aerobik cvičenie by malo byť súčasťou každej vašej cvičiacej rutiny.

ZAHRIEVACIE CVIČENIE je dôležitá súčasť cvičebného programu. Malo by začínať každé cvičenie, aby pripravilo vaše telo pre viac namáhavé cvičenie, tým, že si zahrejete svalstvo, zvýšite váš krvný obeh a pulzu, a dodáte tým viac kyslíku do vašich svalov.

OCHLADZOVACIE CVIČENIE na konci vášho cvičebného programu, opakujte tieto cvičenia pre zníženie napätia vo vašich svaloch.

OTÁČANIE HLAVOU

Otočte vašou hlavou doprava na jedno odpočítanie, pociťujúc napätie na ľavej strane vášho krku, potom natočte hlavu späť na jedno odpočítanie, natiahnite bradu smerom k plafónu a pootvorte ústa. Otočte hlavou doľava na jedno odpočítanie, potom spustite hlavu smerom k hrudníku na jedno odpočítanie.

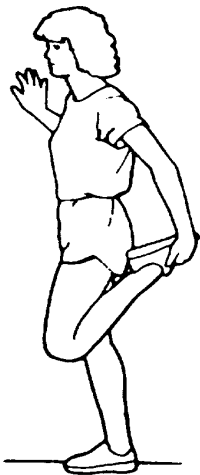
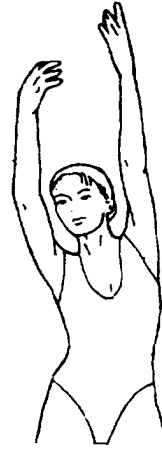


NADVIHOVANIE RAMIEN

Nadvihnite vaše pravé rameno smerom k uchu na jedno odpočítanie. Potom nadvihnite ľavé rameno na jedno odpočítanie ako necháte poklesnúť vaše pravé rameno

BOČNÉ NAPÍNANIE

Zdvihnite ruky nad vašu hlavu a otvorte ramená po stranách. Natiahnite pravú ruku tak ďaleko smerom k plafónu ako je to možné na jedno odpočítanie. Zopakujte s ľavou rukou.



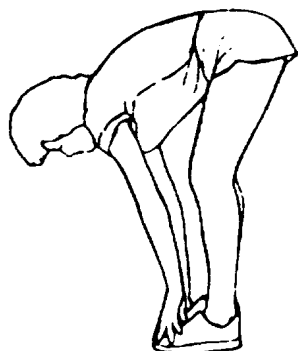
NAPÍNANIE ŠTVORSVALU

S jednou rukou sa oprite o stenu, natiahnite sa za seba a potiahnite pravé chodidlo smerom hore. Pritiahnite opäťok blízko zadnej časti tak ako je to najviac možné. Podržte na 15 odrátavaní, zopakujte s ľavou nohou.

NAPÍNANIE VNÚTORNÝCH STEHENNÝCH SVALOV

Posaďte sa tak, že päty dajte k sebe a vaše kolená smerujú von. Pritiahnite vaše chodidlá ku vašim slabinám najviac ako sa len dá. Jemne zatlačte vaše kolená smerom ku podlahe. Podržte na 15 odpočítaní.



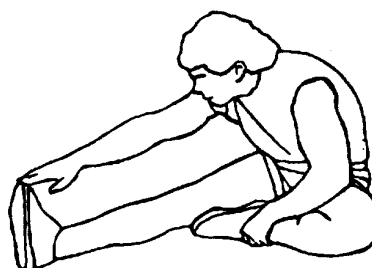


DOTYKY PALCOV

Pomaly sa predkloňte v páse, dovoľte chrbtu a ramenám relaxovať a zároveň naťahujete svalstvo smerom k palcom. Dotknite sa palcov čo najviac ako sa vám dá, a zostaňte tak po dobu 15 odpočítaní.

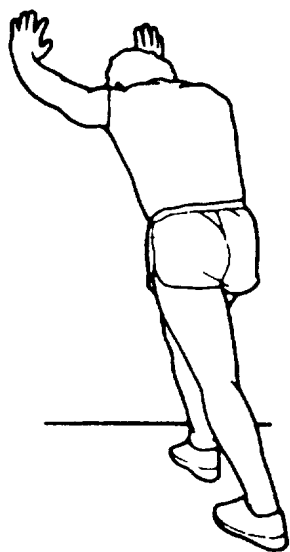
NAPÍNANIE KOLIEN

Natiahnite vašu pravú nohu. Oprite si vaše ľavé chodidlo o vnútornú stranu stehna. Napnite sa smerom k vášmu palcu najviac ako sa vám dá. Podržte na 15 odpočítaní. Oddýchnite si a zopakujte s vašou ľavou nohou



LÝTKA/ACHILOVKY NAPÍNANIE

Oprite sa o stenu, s ľavou nohou pred pravou a vašimi ramenami smerujúcimi ku stene. Podržte pravú nohu napnutú a ľavú nohu na podlahe; potom pokrčte ľavú nohu a nakloňte sa smerom dopredu, pohybom vašich bokov smerom ku stene. Podržte a potom zopakujte na druhej strane na 15 odpočítaní.



Údržba

Pravidelne zkontrolujte všetky súčasti a dotiahnite ich.

K údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrasívami.

Chráňte computer pred poškodením.

Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped sa nesmú dostať do styku s vodou.

Computer nevystavujte slnečnému žiareniu.

Rotoped skladujte vždy na suchom a teplom mieste.

Upozornenie

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

Tento výrobok je určený iba na domáce použitie.

Záručné podmienky:

1. Na rotoped sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa predaja
2. V dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby sa vec mohla riadne používať.
3. Práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - 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
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a potvrdeným záručným listom.
5. Záruku je možné uplatňovať len u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:

Dodávateľ:

inSPORTline s.r.o.

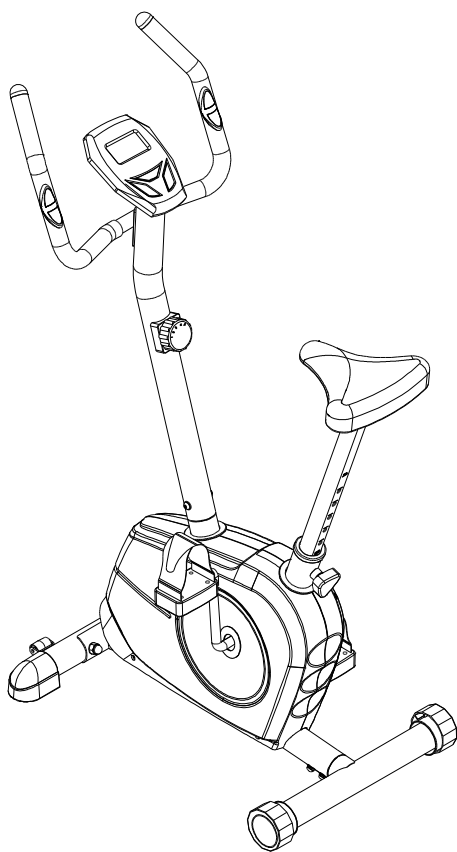
Bratislavská 36, Trenčín

www.insportline.cz

info@insportline.sk



**IN 2207
TULSA SZOBAKERÉKPÁR**



A SZERVIZT ÉS AZ ALKATRÉSZEKET AZ ELADÓ BIZTOSÍTJA!

Insportline Hungary kft., Kossuth Lajos utca 65, 2500 Esztergom

tel/fax: +36(06)33 313242, mobil: (0670)2118227

www.insportline.hu

Köszönjük, hogy termékünk megvásárlása mellett döntött. Annak ellenére, hogy igyekszünk minden gyártással kapcsolatos hibát elhárítani, azok mégis lehetségesek. Abban az esetben, ha bármi hibát észlel lépjen kapcsolatba az eladóval vagy a szervizzel. A gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Abban az esetben, ha ipari célokra használja a jótállás automatikusan értékét veszti.

Alap információk:

6. A gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Abban az esetben, ha ipari célokra használt a garancia érvényét veszti.
7. A túlzásba vitt edzés (hirtelen mozdulatok, túl sok edzés stb.) károsíthatják egészségét
8. Az edzés megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét
9. A gyártó nem felel az esetleges sérülésekért, amit a gép helytelen összeszerelése okozhat

Biztonsági információk:

A balesetek elkerülése érdekében tartsa be a következő utasításokat:

- A gép otthoni használatra kifejlesztett, ne használja edzőtermekben.
- A gépet stabil és egyenes talajon helyezze el.
- Az edzéshez megfelelő öltözéket válasszon. A bő ruhák viselete nem ajánlott. A tornához megfelelő cipőt válasszon, mely stabilan tartja lábát és bokáját
- Gyermeket soha ne hagyjon felügyelet nélkül a gép közelében
- rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok elégségesen meg vannak-e húzva..
- Edzés előtt mindig melegítsen be kellőképp.
- Az edzés kezdetén lassan kezdjen tekerni, majd növelje a tempót, amíg el nem éri a kívánt sebességet. A tekerést ne hagyja abba hirtelen, lassítson a tampón mindaddig, amíg a pulzusszám vissza nem tér újra a normálisra.
- Ne tornázzon 2 órával evés után és 1 órával evés előtt.
- A kerékpáron ne álljon fel és ne dőlöngéljen, ezzel károsíthatja a gépet.
- Abban az esetben, ha a rosszulét bármilyen jelét érzékeli (hányinger, szédülés, stb) az edzést azonnal szakítsa meg és kérje ki orvosa véleményét
- A gép az EN957 norma által tesztelt és felel meg, HC osztályba tartozik. Csak otthoni használatra alkalmas.
- Maximális terhebíráás 110 kg.

Fontos:

Bármilyen edzésforma megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Ez a figyelmeztetés főleg azon személyekre érvényes, akiknél megállapítottak egészségügyi problémákat valamint, aki elmúlt 35 éves.

Használat előtt

Saját biztonsága érdekében figyelmesen olvassa el az egész használati utasítást. A szobakerékpárt az alábbi utasítások alapján szerelje össze.

Csomagolja ki az összes alkatrészt és ellenőrizze le, hogy minden megvan-e. ne dobja ki a csomagolást, amíg a gép nincs teljesen összeszerelve.

Az egyszerűbb összeszerelés érdekében vegye igénybe a mellékelt rajzokat.

Használati instrukciók

1. Mindig a saját kondíciójának megfelelő tempóban tornázzon
2. A nehézségi szint állítása:
Ha növelni szeretné a terhelést tekerje el a gombot az óramutatóval azonos irányban
A terhelés csökkentéséhez tekerje el a gombot a másik irányba
3. Stabilizáló beállítása:
Abban az esetben, ha a gép alatti talaj egyenetlen a stabilizálóon található állvánnyal
köszöbölje ki a különbségeket
4. Nyereg állítása:
Beállításhoz tekerje ki a stabilizáló csavart, majd állítsa a nyeret a megfelelő magasságba. Ezek után csavarja vissza a csavart. Ügyeljen rá, hogy ne lépje túl a maximum jelzést.

Computer használata

Elemek behelyezése:

5. Vegye le az ajtót a computer hátuljáról
6. Helyezzen 2 db "SIZE-AA" vagy "UM-3" elemet a nyílásba
Bizonyosodjon meg róla, hogy az elemek a megfelelő irányban helyezkednek el
7. Helyezze vissza az elemek takaróját
Abban az esetben, ha a kijelzőn hibásan jelennek meg az értékek vegye ki az elemeket, majd várjon 15 másodpercet a visszahelyezés előtt
8. Az elemek kivétele törli a memóriát.



Funkciók:

AUTO ON /OFF: Ahogy megkezdí az edzést, vagy megnyomja a MODE gombot a computer bekapcsol. Abban az esetben, ha a computer nem érzékel jelet 4 percig automatikusan kikapcsol.

SCAN: Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg a SCAN felirat; a computer minden 5 másodpercben más mért értéket fog mutatni

TIME: Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg a TIME felirat; a computer jelezni fogja az edzéssel töltött idő hosszát

SPEED: Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg a SPEED felirat; a computeren megjelenik az edzés aktuális sebessége

CAL (CALORIES): Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg a CAL felirat; a kijelzőn megjelenik az edzés ideje alatt elégetett kalóriák mennyisége

♥ **(PULSE):** NYomja meg a MODE gombot, amíg nem jelenik meg a PULSE , majd fogja meg az érzékelőket mindkét kezével, A kijelzőn megjelenik a pulzusa. A pontosabb eredmény érdekében a markolatokat mindig két kézzel fogja.

DIST (DISTANCE): Nyomja meg a MODE gombot annyiszor míg nem jelenik meg a DIST felirat; a computer megmutatj az edzés alatt megtett távolságot

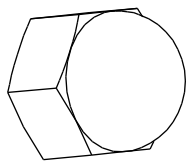
ODO (ODOMETER): Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg az ODO felirat; a computer kijelzi az összes edzés ideje alatt megtett távolságot

RESET: Tartsa meg a MODE gombot 4 másodpercig, minden értéket töröl kivéve az ODO értéket

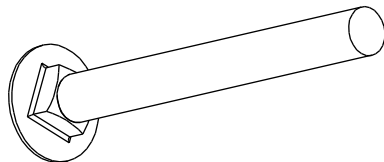
A gép részeinek listája

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame	1	033	Spring Washer Ø6	2
002	Handlebar Ø25x1.5	1	034	Cap Nut M10	2
003	Handlebar Post Ø50x1.5	1	035	Bolt M10x57	2
004	Rear Stabilizer Ø50x1.5	1	036	Big Curve Washer Ø10	2
005	Flywheel Ø230	1	037	Curve Washer Ø8	10
006	Front Stabilizer Ø50x1.5	1	038	Washer Ø8	3
007	Tension Control Knob 0325-BC66501-0101	1	039	Bolt M8x10	1
008	Seat Post Knob M12	1	040	Pan Head Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25	8
009	Belt PJ 330J6	1	041	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x25	4
010	Computer JVT29104	1	042	Locknut M8	3
011	Nut M10x1	2	043	Bolt M8x20	1
012	Bushing	1	044	Pressing Belt Wheel	1
013	Left Cover 540x366x74	1	045	Bearing 6000zz	2
014	Right Cover 540x366x78	1	046	Bolt M6x10	1
015	Screw ST2.9x10	2	047	Bolt M5x10	4
016	Ring	1	048	Round Rubber Cover	2
017	Axle Sleeve 7/8"	1	049	Handlebar End Cap Ø25	2
018	Nut 7/8"	1	050	Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x460	2
019	Belt Pulley with Crank 240J6	1	051	Screw ST4.2x20	2
020	Left Foot Pedal	1	052	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
021	Right Foot Pedal	1	053	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2
022	Axle Bush	2	054	Washer Ø6	1
023	Ball Bearing	2	055	Nylon Nut M6	2
024	Bolt M8x15	10	056	Bolt M6x48	2
025	Seat Post	1	057	Bolt M5x25	1
026	Sensor with Wire L=750mm	1	058	Axle Sleeve 15/16"	1
027	Seat Cushion DD28T	1	059	Middle Section Sensor Wire L=1000mm	1
028	Front Stabilizer End Cap	2	060	Tension Cable L=1150mm	1
029	Rear Stabilizer End Cap	2	061	Spring Washer Ø8	4
030	U Bracket	2	062	Big Curve Washer Ø5	1
031	Adjustable Bolt M6x36	2	063	Cover Cap Ø50x1.2t	1
032	Hex Nut M6	2	064	Cover Cap Ø50x10t	1

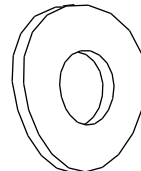
Szereléshez mellékelt alkatrészek és szerszámok



(34) anya M10
2 PCS



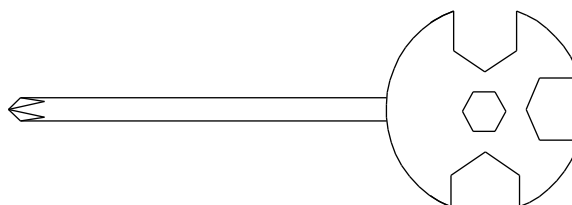
(35) csavar M10x5
7
2 PCS



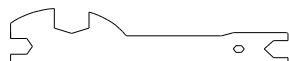
(36) alátét Ø10
2 PCS



csavarkulcs 6mm
1 PC

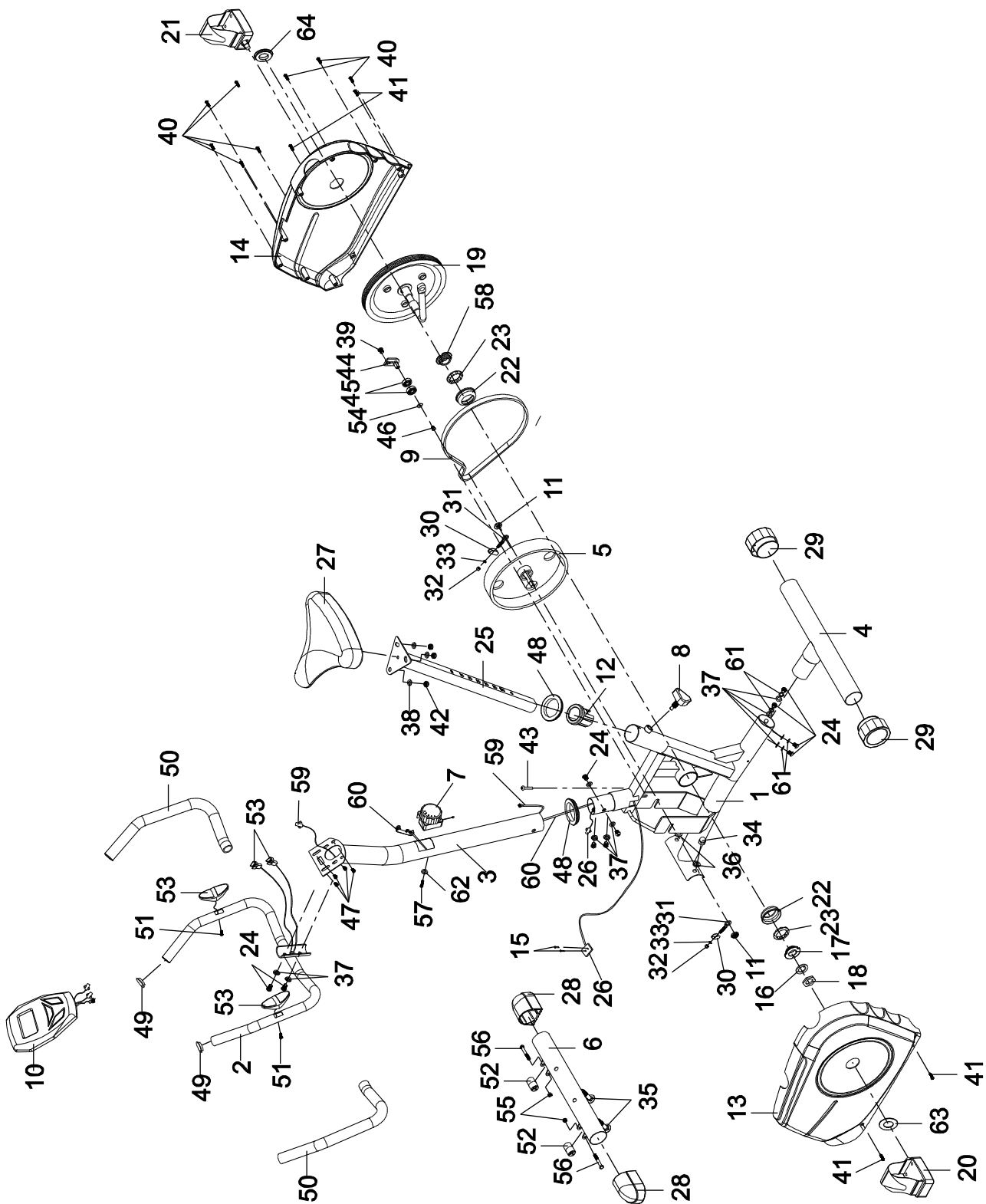


Csavarkulcs S13, S14, S15
1 PC



csavarkulcs 1
PC

Részletes rajz



Összeszerelési instrukciók

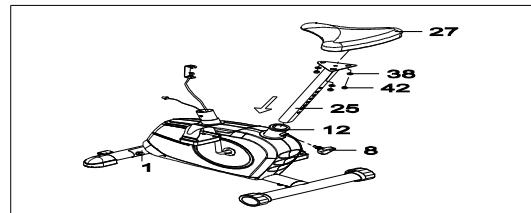
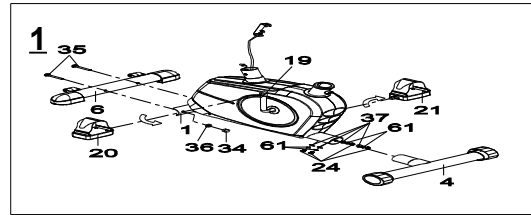
1. Első és hátsó stabilizáló és pedálok szerelése.

Rögzítse az első stabilizálót (6) a fő vázhoz (1) 2 db M10 Cap anyával (34), M10x57 csavarral (35), és Ø10 alátéttel (36).

Vegye ki az M8x15 csavarokat (24), Ø8 alátéteket (61), és a további Ø8 alátéteket (37) a hátsó stabilizálóból (4). Szerelje fel a stabilizálót (4) a fő vázra (1) M8x15 csavarokkal (24), Ø8 alátéttel (61), és Ø8 további alátétekkel (37).

Szerelje fel a bal oldali pedált (20) a bal pedáltartóra (19). Szerelje fel a jobb oldali pedált (21) a pedáltartóra (19).

Megjegyzés: A pedálok jelzése (20, 21) "L" & "R" (bal és jobb).



2. Nyereg és nyeregrúd szerelése

Vegye ki az M8 anyákat (42) és Ø8 alátéteket (38) a nyereg aljából (27). Szerelje fel a nyeret a (27) nyeregrúdra (25) M8 anyával (42) és Ø8 alátéttel (38) melyeket előzőleg kivett a nyereg aljából.

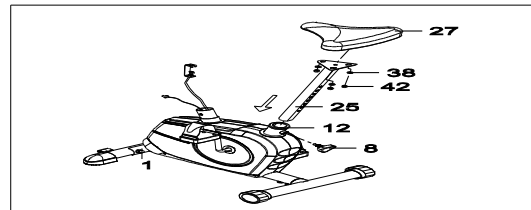
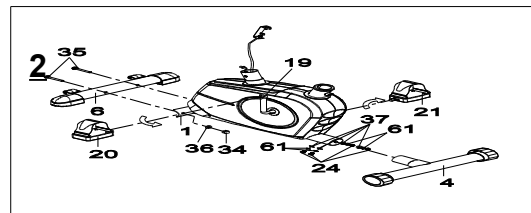
Helyezze be a nyeregrudat (25) a nyílásba (12), mely a fő vázon található (1) majd rögzítse a nyereg beállító csavarral (8) a fő vázhoz (1).

Nyeregrúd beállítása:

Forgassa el a nyereg beállító csavart (8), míg a nyeregrudat (25) nem tudja elmozdítani fel, vagy le

a megfelelő pozícióba. Rögzítse a nyeregrudat (25) az Önnek megfelelő magasságban a rögzítő csavarral.

Megjegyzés: A nyeregrúd beállításakor ügyeljen a jelzett maximum magasságra, ne lépje azt túl.



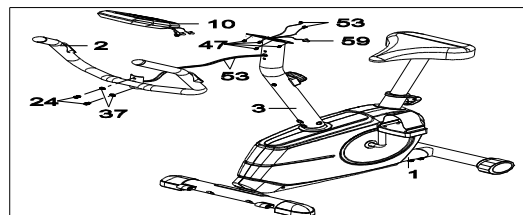
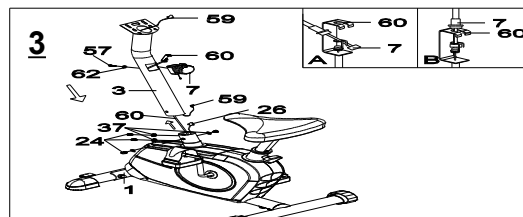
3. A kormányrúd és terhelés beállító gomb szerelése

Vegye ki a M8x15 csavart (24) és Ø8 alátétet (37) a fő vázból (1).

Húzza ki a terhelés kábelt (60) a kormányrúd alján át (3). Kösse össze a szenzorok kábeljét (26) a fő vázból (1) a középső kábellel (59) a kormányrúdból (3). Helyezze a kormányrudat (3) a fő vázra (1), majd rögzítse azt 4 M8x15 csavarral (24) és Ø8 alátéttel (37).

Vegye ki a M5x25 csavart (57) és Ø5 alátétet (62) a terhelés beállító gombból

(7). Csatlakoztassa az ellenállás kábel végét a terhelés beállító gombhoz (7) a hurokba (60), ahogy az a A figure 3 képen is látható. Rögzítse a terhelés kábelt (7) és rögzítse azt a tartóba a B figure 3 kép szerint. Csatlakoztassa a terhelés beállító gombot (7) a kormányrúdra (3) M5x25 csavarral (57) és Ø5 nagy alátéttel (62), melyeket már előzőleg eltávolított.



4. A kormány és computer szerelése

Távolítsa el a M8x15 csavarokat (24) és Ø8 alátétet (37) a kormányrúdból (3).

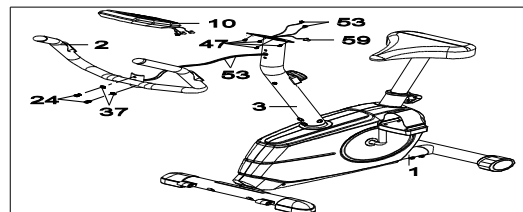
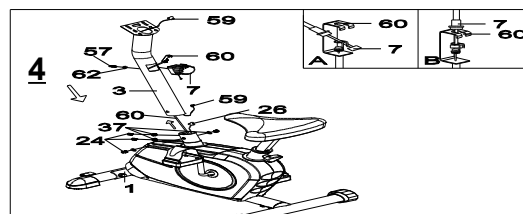
Húzza át a pulzus szenzor kábeleket (53) a kormányrúd tetején át (3).

Szerelje fel a kormányt (2) a kormányrúdra (3) 2 db M8x15 csavarral (24) Ø8 alátéttel (37).

Távolítsa el a M5x10 csavarokat (47) a computer hátuljából

(10). Csatlakoztassa a pulzus érzékelő kábeleket (53)

és a középső kábeleket (59) a computeren található kábelekhez (10). Szerelje fel a computert (10) kormányrúdra (3) 4 db M5x10 csavarral (47), melyeket előzőleg már eltávolított



Hibajelzés

1. Bizonyosodjon meg róla, hogy minden csavart megfelelően rögzített, valamint hogy a gépen minden az előírásoknak megfelelően let összeszerelve.
2. A terméket csak szappanos vízzel tisztítsa, ne használjon maró anyagokat

Probléma	Lehetséges ok	Javítás
A gép nem stabil	<ol style="list-style-type: none">1. A talaj nem egyenes, esetleg valamilyen tárgy található a stabilizáló alatt2. A stabilizálók nem lettek a szerelés közben megfelelően beállítva.	<ol style="list-style-type: none">1. Távolítsa el a tárgyat2. Állítsa be a stabilizálókat megfelelően.
A kormány, vagy a nyereg mozog	A stabilizáló csavarok nincsenek kellően behúzva	Húzza be a laza csavarokat
Hangos zaj a mozgó részekből	A távolság az egyes részek közt nem megfelelő	Húzza be azokat
Nincs ellenállás használat közben	<ol style="list-style-type: none">1. A mágneses rezisztancia intervalluma nő.2. A terhelés beállító gomb sérült3. A hajtósíj csúszik.4. A csapágyak sérültek.	<ol style="list-style-type: none">1. Állítsa be az egyes részeket. Cserélje ki a terhelés beállító csavart.2. Állítsa be az egyes részeket3. Cserélje ki a csapágy szettet.

Torna:

Ezen gép használatával jobb kondícióra tehet szert, ugyanakkor formálja az izmait is. Fogyókúra esetén segít a súly csökkentésében.

Bemelegítő gyakorlatok

Biztosítják a megfelelő vérkeringést. Meggátolja a görcsöket és az izomfájdalmat. Minden nyújtógyakorlatnak 30 másodpercig kéne tartani. Az izmokat csak addig nyújtsa, amíg a fájdalom elfogadható. Ha a gyakorlat nagyon fáj, lazítson.



Az oldalsó hasizmok nyújtása

Comb hátsó része

Comb első része

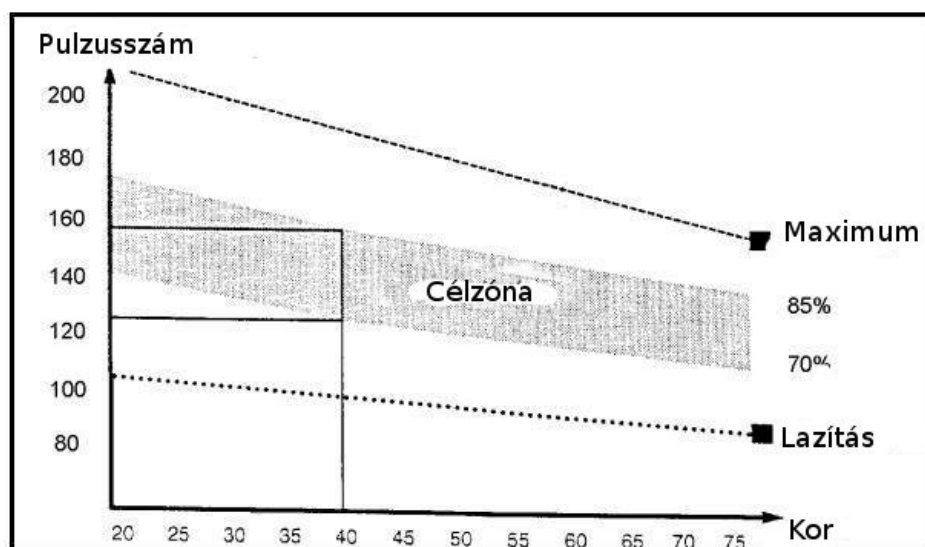
Comb belső része

Vádli és Achilleusz izom

Maga a torna

Edzés, mely közben meg kell erőltetni magát. A rendszeres edzésnek köszönhetően a lábai hajlékonyabbak lesznek. Fontos a tempó megtartása. Az edzés akkor a leghatékonyabb, ha a pulzusát a grafikonon látható maximumig emeli.

Ennek a résznek 12 percig kéne tartani.



Lazítógyakorlatok

Ezek a gyakorlatok segítenek a kardio-vaszkuláris rendszernek megnyugodni. Ez lényegében a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. A tempó és terhelés csökkentése, majd folytassa 5 percig. A nyújtógyakorlatokat sem szabad abbahagyni. Ne feledkezzen meg róla, hogy a gyakorlatokat lassan kell elvégezni. 3-szor ajánlott naponta tornázni.

Az izmok formázása

Az izmok formálásához a terhelés növelése szükséges. A bemelegítő és lazító gyakorlatok egyformák, csak az edzés végén növelje meg a terhelést. Időnként szabályozza a sebességet úgy, hogy megtartsa optimális pulzusát.

Súly csökkenése

Az alap faktor a megerőltetés. Minél tovább és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget el, ugyanakkor jobb kondícióra is szert tehet.

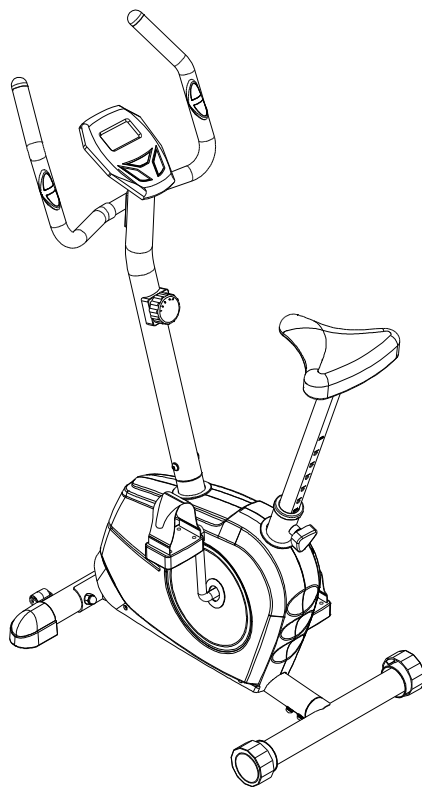
Figyelmeztetés:

1. Edzés előtt bizonyosodjon meg róla, hogy a csavarok és az anyák megfelelően meg vannak-e húzva.
2. A használatról konzultáljon kezelőorvosával vagy házi orvosával
3. Hordjon megfelelő öltözéket
4. Ne hagyja a gyerekeket a kerékpárral felügyelet nélkül
5. Evés után 1-2 órát ne tornázzon
6. Abban az esetben, ha a felhasználó hányingert, fájdalmat vagy bármilyen kényelmetlenséget észlel, azonnal szakítsa meg az edzést és kérje ki orvosa véleményét.



IN 2207

BICICLETA MAGNETICA TULSA



ALAGEN S.R.L.

Etaj 4, apod. 4, Judetul Hunedoara, Aleea Panselutelor, Bloc 30, Deva

Tel: 0354 882222

office@insportline.ro

www.insportline.ro

Anumite specificatii din acest manual pot fi putin diferite fata de produsul pe care l-ati achizitionat. Compania isi rezerva dreptul de a modifica produsul fara a notifica acest lucru.

TABEL CONTINUT

Instructiuni de siguranta

**Instructiui de operare /
Utilizarea computerului**

Componente

Lista componente

Desen detaliat

Instructiuni de asamblare

Rezolvare erori

Exercitii de incalzire si de relaxare

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Instructiunile de baza trebuie sa le respectati intotdeauna, in acestea fiind incluse si instructiunile de mai jos. Cititi instructiunile din acest manual, inainte de a incepe asamblare si folosirea lui.

1. **Aceast bicicleta este facuta sa fie folosite numa in interiorul casei. Nu o folositi afara, in sala de gimnastica publica, etc.**
2. **Folositi bicicleta numai pe o suprafata dreapta nivelata.**
3. **Imbracati-va corespunzator atunci cand faceti antrenament. Do Nu purtati haine largi care ar putea sa se prinda in piesele bicicletei. Purtati pantofi sport tot timpul pentru a va proteja picioarele.**
4. **Tineti copiii mici departe de aparat tot timpul.**
5. **Asigurati-va ca toate suruburile si piulitele sunt bine stranse inainte de antrenament.**
6. **Incalziti-va 10-15 minute inainte de a folosi acest aparat, si odihniti-va 10-15 minute dupa ce terminati antrenamentul.**
7. **Cand folositi bicicleta, incepeti sa pedalati incet, marind ritmul treptat pana cand d ajungeti la nivelul de lucru dorit. Nu intrerupeti antrenamentul brusc; reduceti gradual pana cand ritmul cardiac va fi readus la normal.**
8. **Nu faceti antrenament cu mai putin de doua ore dupa ce ati mancat si nici cu o ora inainte.**
9. **Nu faceti antrenament in picioare sau lasandu-va pe spate pentru ca bicleta s-ar putea rasturna si v-ati putea rani.**
10. **Antrenamentul trebuie oprit daca intervin oricare dintre urmatoarele: greata, frisoane, insuficienta respiratory acuta sau dureri in piept. Consultati-va medical de urgenta.**
11. **Nu este permisa folosirea aparatului de mai multe persoane in acelasi timp.**
12. **Va rugam sa purtati un echipament adecvat in timpul antrenamentelor. Nu purtati hane largi, care s-ar putea prinde in partile mobile ale aparatului.**
13. **Va rugam verificati integritatea bicicletei inainte de fiecare utilizare. Verificati de asemenea toate piulitele si suruburile sa fie bine prinse.**
14. **Nu incercati alt tip de mentenanta sau ajustari decat cele descrise in acest manual. Pentru reparatii va rugam sa contactati un serviciu autorizat de reparatii.**
15. **Spatiul de siguranta in jurul aparatului nu trebuie sa fie mai mic de 2 m.**
16. **Greutatea maxima admisa pe aparat este de 110kg.**

ATENȚIE : Înainte de a începe orice antrenament, vă rugăm să consultați un medic. Acest lucru este foarte important în special pentru persoanele de peste 35 de ani, sau care au avut probleme mai grave de sănătate. Cititi toate instrucțiunile din acest manual.

ATENȚIE : Cititi toate instrucțiunile din acest manual înainte de a utiliza aparatul. Pastrați manualul pentru referințe ulterioare.

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

1. Utilizați aparatul ținând cont de condiția dvs. fizică.
2. Ajustarea butonului de tensiune:
Pentru a mări rezistența rotiți butonul de ajustare în sensul acelor de ceasornic.
Pentru a micșora rezistența, rotiți butonul de ajustare în sensul invers acelor de ceasornic.
3. Ajustarea dopurilor stabilizatorului din spate:
Rotiți dopul stabilizatorului din spate, cât este nevoie, pentru a ajusta poziția bicicletei.
Rotiți butonul de ajustare a înălțimii scaunului, invers acelor de ceasornic. Fixați poziția cea mai confortabilă.

NOTE: When adjusting the height of seat post, the maximum insert depth mark line cannot higher than the edge bushing.

4. Poziția din timpul antrenamentului: puneți talpile pe pedale și fixați laba piciorului cu curelusele pedalei. Țineți ambele mâini pe manere. Înălțimea scaunului trebuie ajustată în funcție de viteză și intensitatea antrenamentului.

UTILIZAREA COMPUTERULUI:

1. Îndepărtați capacul de la baterii, din spatele computerului.
2. Instalați 2 baterii "SIZE-AA" sau "UM-3" în computer
3. Asigurați-vă că bateriile au fost corect introduse în computer.
4. Puneți la loc capacul din spatele computerului.
5. Dacă ecranul nu afișează corect, afișează doar segmente de scris, vă rugăm să scoateți bateriile și așteptați 15 secunde până să le reinstalați.
6. Scoaterea bateriilor va duce la ștergerea tuturor datelor memorate până atunci în computer.

FUNCTII SI OPERATII:

AUTO ON /OFF: Cand doriti sa incepeti antrenamentul, apasati butonul MODE si computerul va porni. Daca lasati echipamentul timp de 4 minute acesta se va opri automat.

SCAN: Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia SCAN; computerul va scana functia la fiecare 5 sec.

TIME: Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia TIME; ecranul va afisa timpul scur de la inceperea antrenamentului. Timpul va fi afisat in minute si secunde.

SPEED: Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia SPEED; ecranul va afisa viteza dvs de pedalare din timpul antrenamentului.

CAL (CALORIES): Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia CAL; ecranul va afisa nr total ce calorii consummate in timpul antrenamentului.

♥ **(PULSE):** Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia PULSE si mentineti ambele maini pe manere. Sensorii pentru detectarea pulsului se afla in manerele bicicletei. Pentru a va asigura ca detectarea pulsului este cat mai precisa, intotdeauna tineti-va ferm de manerele bicicletei in timpul antrenamentului.

DIST (DISTANCE): Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia DIST; ecranul va afisa distant parcursa in timpul antrenamentului curent.

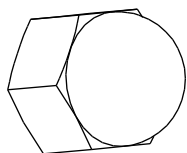
ODO (ODOMETER): Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia ODO; ecranul va afisa distant totala acumulata.

RESET: Apasati butonul MODE timp de cel putin 4 sec, toate valorile functiilor vor deveni 0 exceptie fiind functia ODO .

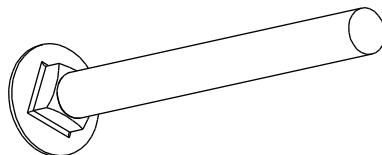
Lista componete

No.	Descriere	Buc.	No.	Descriere	Buc.
001	Cadrul principal	1	033	Saiba arc Ø6	2
002	Maner Ø25x1.5	1	034	Piulita dop M10	2
003	Suport maner Ø50x1.5	1	035	Surub M10x57	2
004	Stabilizator spate Ø50x1.5	1	036	Saiba mare curbata Ø10	2
005	Roata volanta Ø230	1	037	Saiba curbata Ø8	10
006	Stabilizator fata Ø50x1.5	1	038	Saiba Ø8	3
007	Buton control tensiune 0325-BC66501-0101	1	039	Surub M8x10	1
008	Buton support sa M12	1	040	Surub ST4.2x25	8
009	Curea PJ 330J6	1	041	Surub ST4.2x25	4
010	Computer JVT29104	1	042	Piulita M8	3
011	Piulita M10x1	2	043	Surub M8x20	1
012	Bucsa	1	044	Roata curea presare	1
013	Protectie stanga 540x366x74	1	045	Bucsa 6000zz	2
014	Protectie dreapta 540x366x78	1	046	Surub M6x10	1
015	Surub ST2.9x10	2	047	Surub M5x10	4
016	Inel	1	048	Protectie de cauciuc rotunda	2
017	Manson ax 7/8"	1	049	Dop maner Ø25	2
018	Piulita 7/8"	1	050	Manson spuma -maner Ø30xØ24x460	2
019	Scripete curea cu brat 240J6	1	051	Surub ST4.2x20	2
020	Pedala stanga	1	052	Roti transport Ø23xØ6x32	2
021	Pedala dreapta	1	053	Senzor puls cu fir L=750mm	2
022	Bucsa ax	2	054	Saiba Ø6	1
023	Bucsa	2	055	Piulita Nylon M6	2
024	Surub M8x15	10	056	Surub M6x48	2
025	Suport sa	1	057	Surub M5x25	1
026	Sensor cu cablu L=750mm	1	058	Manson ax 15/16"	1
027	Pernita sa DD28T	1	059	Sectiune fir mijlociu senzor L=1000mm	1
028	Dop stabilizator fata	2	060	Cablu de tensiune L=1150mm	1
029	Dop stabilizator spate	2	061	Aiba arc Ø8	4
030	Support in forma de U	2	062	Saiba mare curbata Ø5	1
031	Surub ajustabil M6x36	2	063	Dop Ø50x1.2t	1
032	Piulita Hex M6	2	064	Dop Ø50x10t	1

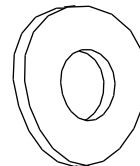
LISTA PIESE MONTAJ



(34) piulita M10
2 buc



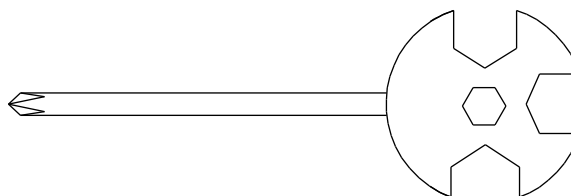
(35) surub
M10x57 2 buc



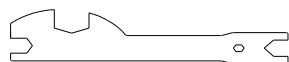
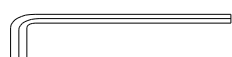
(36) saiba mare curbata
Ø10 2 buc



inbus 6mm
1 buc



Surubelnita S13, S14, S15
1 buc



Cheie hex
1 buc

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

1. Instalati stabilizatorul din fata si cel din spate si pedalele.

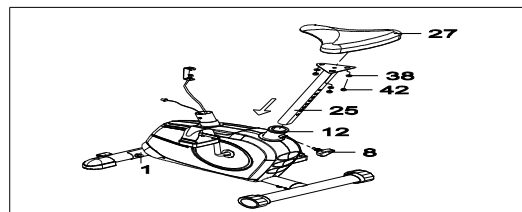
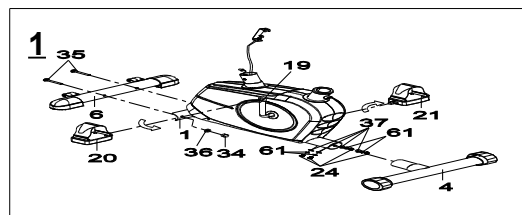
Atasati stabilizatorul din fata (6) la placuta curbata din fata de pe cadrul principal (1) cu 2 piulite M10(34), suruburi M10x57 (35), si 2 saibe mari curbate Ø10 (36).

Scoateti 4 suruburi M8x15 (24), Ø8 saiba arc (61), si saiba curbata Ø8 (37) din stabilizatorul din spate (4). Apoi atasati stabilizatorul din spate (4) in tubul din spate al cadrului principal(1) cu patru suruburi M8x15 (24), saibe arc Ø8 (61), si saibe curbate Ø8 (37) care au fost scoase anterior.

Conectati pedala stanga (20) la bratul pedalier stang (19). Insurubati-o pe bratul pedalier. In sens invers acelor de ceasornic, cu ajutorul cheii prevazute in lista de unelte.

Conectati pedala dreapta (21) la bratul pedalier (19) prin insurubarea acestuia in sensul acelor de ceasornic.

NOTE: Pedala stanga sic ea dreapta(20, 21) si batele pedaliere (19) sunt marcate cu “L” & “R” (stanga si dreapta).



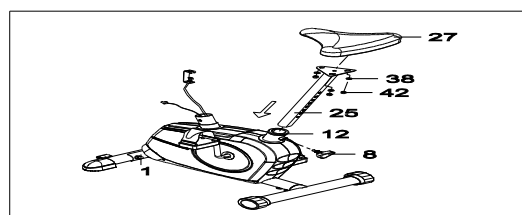
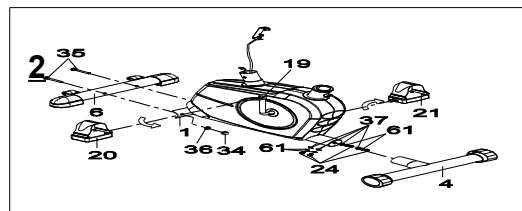
2. Instalarea scaunului si suportului acestuia.

Scoateti cele 3 piulite M8 (42) si saibe Ø8 (38) de dedesuptul pernei scaunului (27). Apoi atasati scaunul la bara support (27) pe placuta in forma de triunghi (25) cu cele 3 piulite M8 (42) si saibe Ø8 (38) care au fost scoase anterior.

Inserati suportul scaunuluiInsert the Seat Post (25) in bucsa (12) de pe cadrul principal (1) si apoi atasati butonul de ajustare a scaunului (8) in tubul de pe cardul principal(1) rotindu-l in sensul acelor de ceasornic, pentru a fixa pozitia(25) cea mai confortabila pentru dvs.

Ajustarea scaunului:

Rotiti butonul (8) invers acelor de ceasornicpana cand suportul scaunului (25) poate fi glisat in jos si in sus. Glisati suportul (25) pana veti gasi pozitia cea mai confortabila. Fixati aceasta pozitie prin strangerea butonului de ajustare, rotindu-l in sensul acelor de ceasornic.

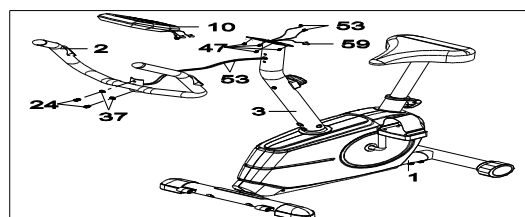
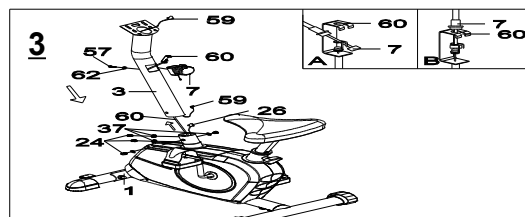


3. Instalarea suportului pentru maner si a butonului de control al rezistentei.

Scoateti cele patru suruburi M8x15 Bolts (24) si saibele curbate Ø8 (37) de pe tubul apartinand cadrului principal(1).

Conectati partea superioara a cablului de tensiune (60) cu partea inferioara aflata in cadrul de baza. Conectati partea superioara a firului pentru senzorul pulsului cu partea superioara aflata in bara de sustinere a manerului.

Inserati suportul manerului(3) in tubul de pe cadrul principal(1) si fixate cu 4 suruburi M8x15 (24) si saibe curbate Ø8 (37) care le-ati scos anterior.



Scoateti suruburile M5x25 (57) si saibele mari curbate Ø5 (62) de la butonul de ajustare a tensiunii (7). Puneti capatul cablului de tensiune (7) in carligul arc a cablului celalalt(60) ca in figura A.

Atasati butonul de ajustare a tensiunii (7) la suportul manerului (3) cu surub M5x25 (57) si o saiba mare curbata Ø5 (62) care au fost scoase anterior.

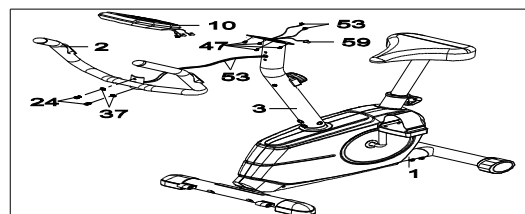
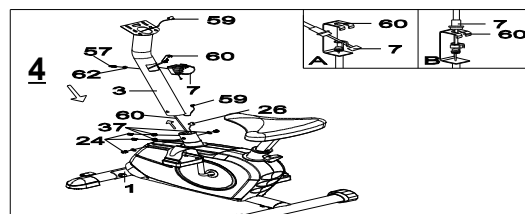
4. Instalarea computerului si a manerului.

Scoateti cele 2 suruburi M8x15 Bolts (24) si saibele curbate Ø8 (37) de pe suportul manerului (3).

Inserati firele de la senzorul pentru puls (53) in gaura de pe suportul manerului (3) si apoi scoateti-le in capatul superior al suportului pentru maner (3).

Atasati manerul (2) la suport (3) cu 2 suruburi M8x15 (24) si saibe curbate Ø8 (37) pe care le-ati scos anterior.

Scoateti 4 suruburi M5x10 (47) din computer (10). Conectati firele senzorului pentru puls la (53) si cele de la mijloc (59) la firele ce vin de la computer (10). Apoi atasati computerul (10) la suportul sau cu patru suruburi M5x10 (47) cele care au fost scoase anterior .



REZOLVAREA PROBLEMELOR APARUTE

1. Verificati ca toate suruburile si piulitale sa fie fixate foarte bine, si sa nu existe nici o defectiune la nivelul bicicletei.
2. Curatati echipamentul cu un material moale si nu folositi substante abrazive sau solvent de curatare.

Problema	Cauza	Rezolvare
Baza este instabila.	<ol style="list-style-type: none">1. Suprafata pe care este asezat nu este dreapta, sau se afla un obiect mic sub bicicleta.2. Dopurile de ajustare a inaltimii nu au fost reglate.	<ol style="list-style-type: none">1. Indepartati obiectul.2. Ajustati dopurile de pe stabilizatorul din spate
Manerul sau sau se misca.	Suruburile sau butoanele de fixare sunt slabite	Tighten the bolts or seat post knob.
Se aude un zgomot puternic din cadrul principal.	Piese nu au fost bine fixate.	Desfaceti protectiile pentru a ajusta.
Rezistenta nu poate fi modificata.	<ol style="list-style-type: none">1. Intervalul rezistentei magnetice creste.2. Butonul de tensiune este stricat.3. Aluneca cureaua.4. Setul de bucse este stricat.	<ol style="list-style-type: none">1. Desfaceti protectiile pentru ajustare.2. Schimbati butonul de ajustare a tensiunii.3. Schimbati setul de bucse.

INCALZIREA DE DINAINTE DE ANTRENAMENT

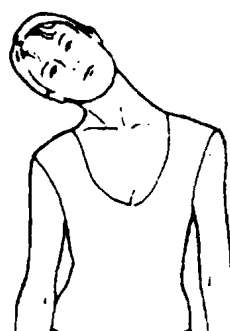
EXERCITII DE RELAXARE A MUSCHILOR DE DUPA ANTRENAMENT

INCALZIREA Incalzirea are rolul de a va pregati corpul pentru antrenament si pentru a reduce riscul intinderilor musculare sau a altor accidente. Faceti exercitii de incalzire de 2-5 min inainte de antrenament. Exerciitiile pot fi de tipul:jogging, sarituri ,sarituri cu coarda, alergare pe loc s.a.m.d.

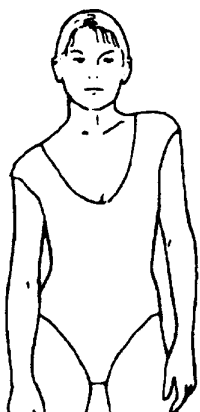
Exercitii de relaxare a muschilor- exemple:

- 1. mentineti fiecare pozitie cel putin 15-30 sec**

Rotirea gatului, intinderea muschilor gatului

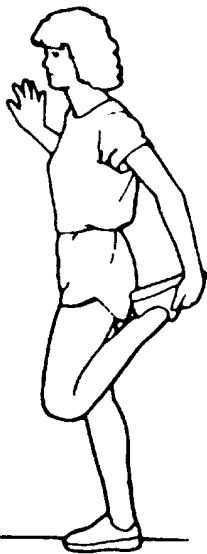
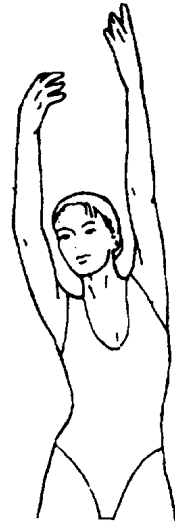


**nu va balansati
in timpul
executarii
intinderilor**



Ridicarea umerilor.

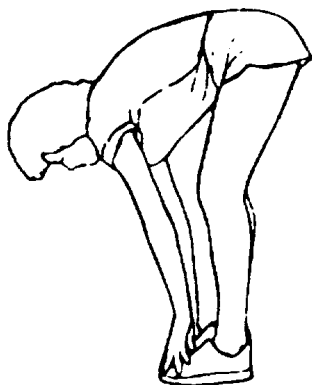
Intinderea bratelor si relaxarea umerilor



Intinderea si flexarea genunchilor

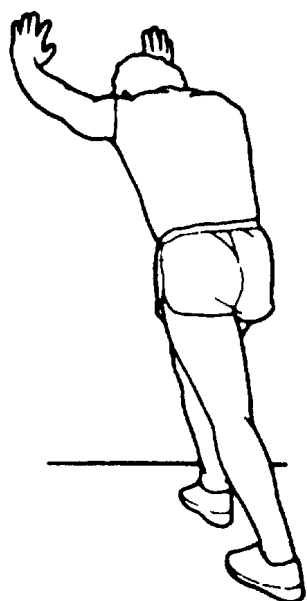
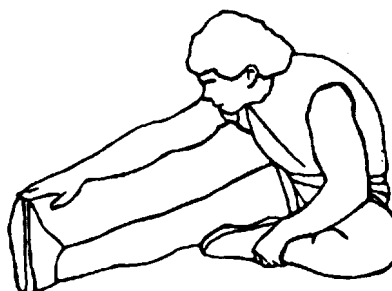
Intinderea Spatelui





Aplecari cu atingerea varfului picioarelor.

Intinderi

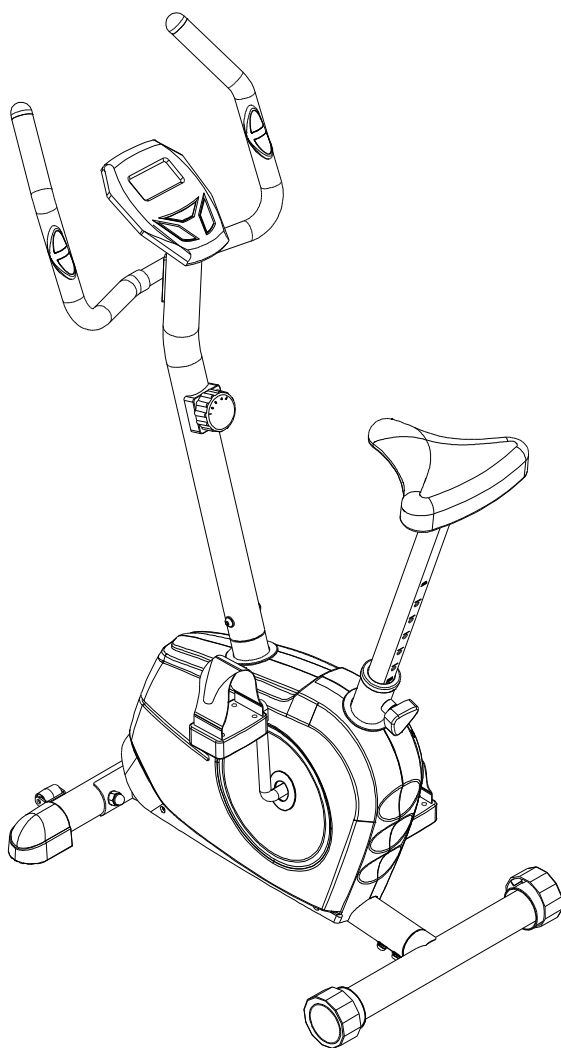


Intinderea picioarelor in spate, cu un genunchi indoit.



IN 2207

ROTOPED TULSA



The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without notice.

TABLE OF CONTENTS

Safety Instructions

**Operating Instructions /
Computer Operation**

Parts List

Hardware Packing List

Overview Drawing

Assembly Instructions

Trouble Shooting Guide

Warm Up and Cool Down Routine

SAFETY INSTRUCTIONS

Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using this equipment: Read all instructions before using this equipment.

Read all the instructions in this manual and do warm up exercises before using this equipment.

Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. Refer to Warm Up and Cool Down Routine page. After exercise, relaxation of the body is suggested for cool-down.

Please make sure all parts are not damaged and fixed well before use. This equipment should be placed on a flat surface when using. Using a mat or other covering material on the ground is recommended.

Please wear proper clothes and shoes when using this equipment; do not wear clothes that might catch any part of the equipment; remember to tighten the pedaling straps.

Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an *Authorized Service Representative*.

Do not use the equipment outdoors.

This equipment is for household use only.

Only one person should be on the equipment while in use.

Keep children and pets away from the equipment while in use. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safe operation is not less than two meters.

If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

The maximum weight capacity for this product is 110kgs.

WARNING: Before beginning any exercise program consult your

physician. This is especially important for the persons who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

CAUTION: Read all instructions carefully before operating this product.

Retain this Owner's Manual for future reference.

OPERATING INSTRUCTIONS

Operate according to your own condition.

Adjusting the tension control knob:

To increase the load, turn the tension control knob in a clockwise direction.

To decrease the load, turn the tension control knob in a counterclockwise direction.

Adjusting the rear stabilizer end cap:

Turn the rear stabilizer end cap on the rear stabilizer as needed to level the bike.

Adjusting the seat post:

Turn the seat post knob in a counterclockwise direction until the seat post can be slid up or down and then slide the seat post up or down direction to the suitable position.

Lock the seat post in place by tightening the seat post knob in a clockwise direction.

NOTE: When adjusting the height of seat post, the maximum insert depth mark line cannot higher than the edge bushing.

Sitting pose: sit on the seat cushion when exercising, please tighten the pedaling straps and hold the handlebar with hands, adjust your posture according to your exercise speed and intensity.

COMPUTER OPERATION

HOW TO INSTALL THE BATTERIES:

Remove the battery cover at the rear of computer.

Place two "SIZE-AA" or "UM-3" batteries into the battery housing.

Insure batteries are correctly positioned and battery springs are proper contact with batteries.

Re-install the battery cover.

If the display is illegible or only partial segment appear, removebatteries and wait 15 seconds before reinstalling.

Removing batteries will erase the memory of computer.



FUNCTIONS AND OPERATIONS:

AUTO ON /OFF: When you start to exercise or press MODE button on the computer, the computer will turn on. If you leave the equipment for 4 minutes, the power will turn off automatically.

SCAN: Press MODE button until the arrow points to SCAN; the computer will automatically scan the function every 5 seconds.

TIME: Press MODE button until the arrow points to TIME; the computer will display your elapsed workout time in minutes and seconds.

SPEED: Press MODE button until the arrow points to SPEED; the computer will display the current training speed.

CAL (CALORIES): Press MODE button until the arrow points to CAL; the computer will display the total accumulated calories burned during workout.

♥ **(PULSE):** Press MODE button until the arrow points to PULSE and then hold both two hands on handlebar grip sensors, the screen will display your current heart rate figures and a heart symbol. To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with two hands instead of just with one hand only when you try to test your heart rate figures.

DIST (DISTANCE): Press MODE button until the arrow points to DIST; the computer will display the accumulative distance traveled during workout.

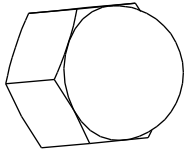
ODO (ODOMETER): Press MODE button until the arrow points to ODO; the computer will display the total accumulative distance.

RESET: Press MODE button for over 4 seconds, all function values will reset to zero except the ODO function.

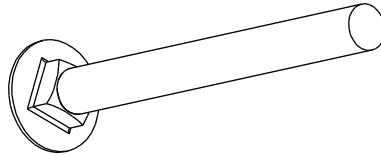
PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame	1	033	Spring Washer Ø6	2
002	Handlebar Ø25x1.5	1	034	Cap Nut M10	2
003	Handlebar Post Ø50x1.5	1	035	Bolt M10x57	2
004	Rear Stabilizer Ø50x1.5	1	036	Big Curve Washer Ø10	2
005	Flywheel Ø230	1	037	Curve Washer Ø8	10
006	Front Stabilizer Ø50x1.5	1	038	Washer Ø8	3
007	Tension Control Knob 0325-BC66501-0101	1	039	Bolt M8x10	1
008	Seat Post Knob M12	1	040	Pan Head Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25	8
009	Belt PJ 330J6	1	041	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x25	4
010	Computer JVT29104	1	042	Locknut M8	3
011	Nut M10x1	2	043	Bolt M8x20	1
012	Bushing	1	044	Pressing Belt Wheel	1
013	Left Cover 540x366x74	1	045	Bearing 6000zz	2
014	Right Cover 540x366x78	1	046	Bolt M6x10	1
015	Screw ST2.9x10	2	047	Bolt M5x10	4
016	Ring	1	048	Round Rubber Cover	2
017	Axle Sleeve 7/8"	1	049	Handlebar End Cap Ø25	2
018	Nut 7/8"	1	050	Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x460	2
019	Belt Pulley with Crank 240J6	1	051	Screw ST4.2x20	2
020	Left Foot Pedal	1	052	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
021	Right Foot Pedal	1	053	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2
022	Axle Bush	2	054	Washer Ø6	1
023	Ball Bearing	2	055	Nylon Nut M6	2
024	Bolt M8x15	10	056	Bolt M6x48	2
025	Seat Post	1	057	Bolt M5x25	1
026	Sensor with Wire L=750mm	1	058	Axle Sleeve 15/16"	1
027	Seat Cushion DD28T	1	059	Middle Section Sensor Wire L=1000mm	1
028	Front Stabilizer End Cap	2	060	Tension Cable L=1150mm	1
029	Rear Stabilizer End Cap	2	061	Spring Washer Ø8	4
030	U Bracket	2	062	Big Curve Washer Ø5	1
031	Adjustable Bolt M6x36	2	063	Cover Cap Ø50x1.2t	1
032	Hex Nut M6	2	064	Cover Cap Ø50x10t	1

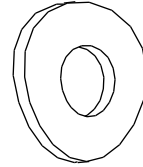
HARDWARE PACKING LIST



(34) Cap Nut M10
2 PCS



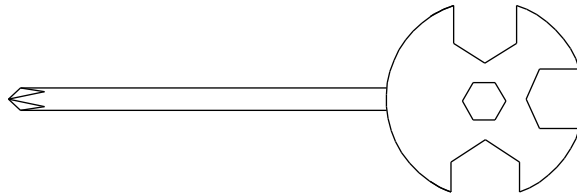
(35) Bolt M10x57
2 PCS



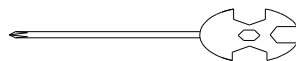
(36) Big Curve Washer
Ø10
2 PCS



Allen Wrench 6mm
1 PC



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S13, S14, S15
1 PC



Multi Hex Tool
1 PC

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. Install the Front/Rear Stabilizers and Foot Pedals.

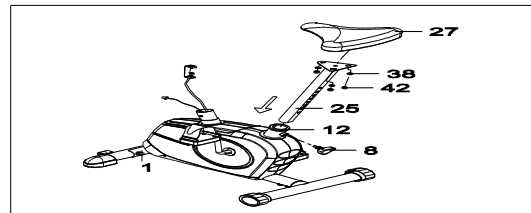
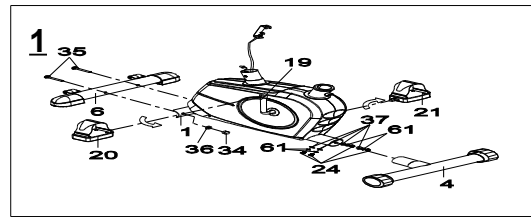
Attach the Front Stabilizer (6) onto the front curve plate of the Main Frame (1) with two M10 Cap Nuts (34), M10x57 Bolts (35), and Ø10 Big Curve Washers (36).

Remove four M8x15 Bolts (24), Ø8 Spring Washers (61), and Ø8 Curve Washers (37) from the Rear Stabilizer (4). Then attach the Rear Stabilizer (4) onto the rear tube of the Main Frame (1) with four M8x15 Bolts (24), Ø8 Spring Washers (61), and Ø8 Curve Washers (37) that were removed.

Connect the Left Foot Pedal (20) to the left Crank (19). Thread it into the crank assembly in the counterclockwise direction by the tool provided.

Connect the Right Foot Pedal (21) to the right Crank (19) by threading it in the clockwise direction.

NOTE: The Left and Right Foot Pedals (20, 21) and Crank (19) are marked with “L” & “R” (left and right).



2. Install the Seat Cushion and Seat Post.

Remove three M8 Locknuts (42) and Ø8 Washers (38) from underneath of the Seat Cushion (27).

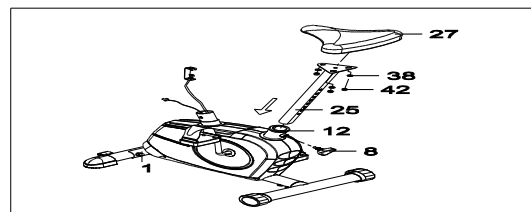
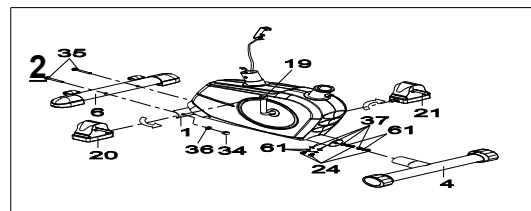
Then attach the Seat Cushion (27) onto the triangle plate of Seat Post (25) with three M8 Locknuts (42) and Ø8 Washers (38) that were removed.

Insert the Seat Post (25) into the Bushing (12) on the tube of the Main Frame (1) and then attach the Seat Post Knob (8) onto the tube of the Main Frame (1) by turning it in a clockwise direction to lock the Seat Post (25) in the suitable position.

Adjusting the seat post:

Turn the Seat Post Knob (8) in a counterclockwise direction until the Seat Post (25) can be slid up or down and then slide the Seat Post (25) up or down direction to the suitable position. Lock the Seat Post (25) in place by tightening the Seat Post Knob (8) in a clockwise direction.

NOTE: When adjusting the height of seat post, the maximum insert depth mark line



cannot higher than the edge bushing.

3. Install the Handlebar Post and Tension Control Knob

Knob.

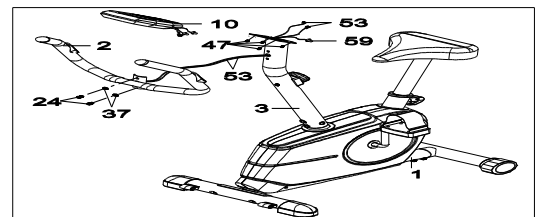
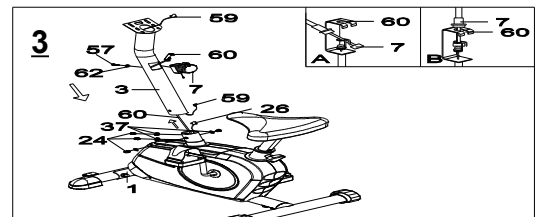
Remove four M8x15 Bolts (24) and Ø8 Curve Washers (37) from the tube of the Main Frame (1). Insert the Tension Cable (60) through into the bottom

hole of Handlebar Post (3) and pull it out from the square hole of Handlebar Post (3). Connect the Sensor Wire (26) from the Main Frame (1) to the Middle Section Sensor Wire (59) from the

Post (3).

Insert the Handlebar Post (3) onto the tube of the Main Frame (1) and secure with four M8x15 Bolts (24) and Ø8 Curve Washers (37) that were removed.

Remove the M5x25 Bolt (57) and Ø5 Big Curve Washer (62) from the Tension Control Knob (7). Put the cable end of resistance cable of Tension Control Knob (7) into the spring hook of Tension Cable (60) as shown in drawing A of figure 3. Pull the resistance cable of Tension Control Knob (7) up and force it into the gap of metal bracket of Tension Cable (60) as shown in drawing B of figure 3. Attach the Tension Control Knob (7) onto the Handlebar Post (3) with the M5x25 Bolt (57) and Ø5 Big Curve Washer (62) that were removed.



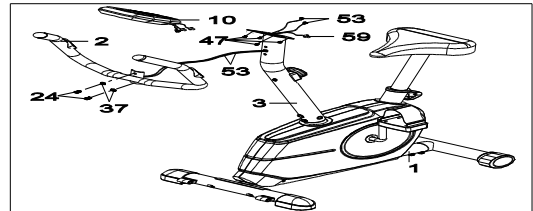
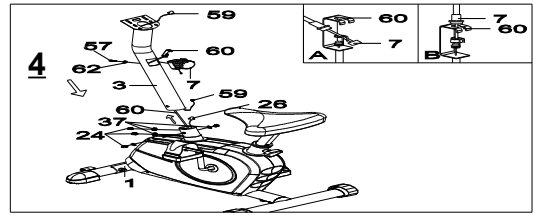
4. Install the Handlebar and Computer.

Remove two M8x15 Bolts (24) and Ø8 Curve Washers (37) from the Handlebar Post (3). Insert the Hand Pulse Sensor Wires (53) into the hole on the Handlebar Post (3) and then pull them out from the top end of the Handlebar Post (3).

Attach the Handlebar (2) onto the Handlebar Post (3) with two M8x15 Bolts (24) and Ø8 Curve Washers (37) that were removed.

Remove four M5x10 Bolts (47) from the Computer

(10). Connect the Hand Pulse Sensor Wires (53) and Middle Section Sensor Wire (59) to the wires that come from the Computer (10). Then attach the Computer (10) onto the top end of the Handlebar Post (3) with four M5x10 Bolts (47) that were removed.



TROUBLE SHOOTING GUIDE

3. Verify that all the bolts and nuts are locked properly and the turning parts should be turned freely without damaged parts.
4. Clean the equipment with soap and slightly damp cloth only. Please do not use any solvent to clean the equipment.

Problem	Potential Cause	Corrections
Base is unstable.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Floor is not flat or there is small object under the front or rear stabilizer. 4. The rear stabilizer end caps on the rear stabilizer have not been leveled when adjusting. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Remove the object. 4. Adjust the rear stabilizer end caps.
Handlebar or seat post is shaking.	The bolts or seat post knob is loose.	Tighten the bolts or seat post knob.
Loud noise from the moving parts.	The interval of the parts is improper tighten.	Open the covers to adjust.
No resistance when riding the upright bike.	<ol style="list-style-type: none"> 5. The interval of the magnetic resistance increases. 6. Tension control knob is damaged. 7. Belt slips. 8. The bearing set is damaged. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Open the covers to adjust. 6. Change the tension control knob. 7. Open the covers to adjust. 8. Change the bearing set.

WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE

A good exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool down. Do the entire program at least two to three times a week, resting for a day between workouts. After several months you can increase your workouts to four or five times per week.

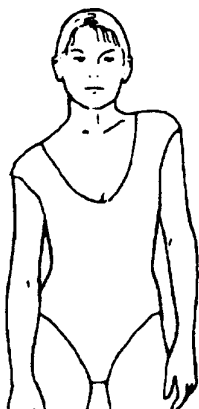
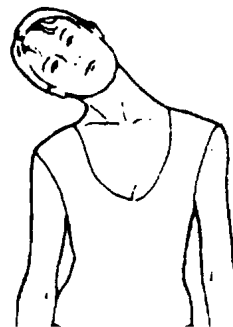
AEROBIC EXERCISE is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart. Aerobic fitness is promoted by any activity that uses your large muscles eg: legs, arms and buttocks. Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

The **WARM-UP** is an important part of any workout. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles.

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

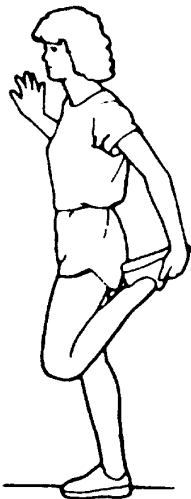
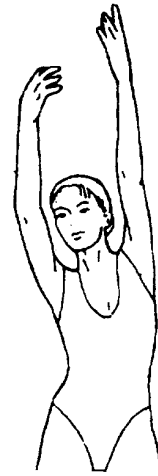


SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



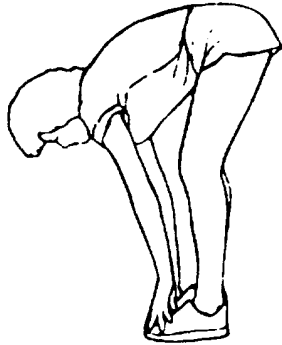
QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



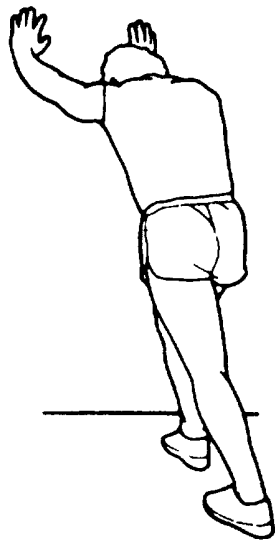
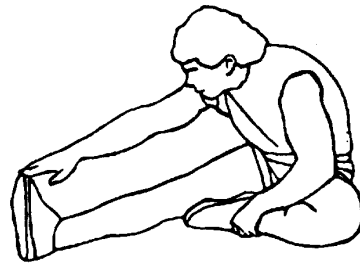


TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



CALF/ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.