



**Návod na použití/ Návod na použitie/ INSTRUKCJA OBSŁUGI
Cyklotrenažér / ROWER TRENINGOWY KAPARA
IN 185**



**SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL/ SERVIS
A NÁHRADNÉ DIELY ZABEZPEČUJE DODAVATEĽ**

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
tel. +420 556 300970, www.insportline.cz
pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

Bezpečnostní upozornění:

Upozornění – před sestavením a používáním stroje si pozorně přečtěte celý návod.

Dbejte přitom především na tyto bezpečnostní pokyny:

- 1) Tento stroj je určen pro domácí použití a neslouží pro komerční účely
- 2) stroj umístěte na pevný a rovný povrch.
- 3) pro používání stroje volte vhodné sportovní oblečení. Nenoste volný oděv, který by se mohl zaplést do pohyblivých částí stroje. Při cvičení na ortopedu používejte sportovní obuv s pevnou patou – běžeckou obuv nebo speciální obuv na aerobik.
- 4) v místnosti, kde je stroj umístěn nikdy nenechávejte děti bez dozoru.
- 5) ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.
- 6) před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, proved'te cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.
- 7) při jízdě začněte šlapat pomalu a postupně zvyšujte rychlost, dokud nedosáhnete požadovaného tempa. Neukončujte jízdu náhle – postupně tempo snižujte dokud se tepová frekvence nevrátí do běžného stavu.
- 8) necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
- 9) při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklánějte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
- 10) jestliže cvičící osoba cítí závrať nebo nevolnost, bolest na prsou nebo jakýkoliv jiný nenormální stav, musí cvičení ihned přerušit a poradit se svým lékařem.
- 11) Maximální nosnost je 150 kg.

Důležité:

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se porad'te se svým lékařem. Toto upozornění je zvlášt' důležité pro osoby, u kterých byly již zjišt'eny zdravotní potíže a starší 35 let.

Bezpečnostné upozornenie:

Upozornenie – pred zostavením a používaním stroja si pozorne prečítajte celý návod.

Dbajte pritom predovšetkým na tieto bezpečnostné pokyny:

- 2) Tento stroj je určený pre domáce použitie a neslúži pre komerčné účely
- 3) stroj umiestnite na pevný a rovný povrch.
- 4) pre používanie stroja voľte vhodné športovné oblečenie. Nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zachytiť do pohyblivých častí stroja. Pri cvičení na rotopede používajte športovnú obuv s pevnou pätou – bežeckú obuv alebo špeciálnu obuv na aerobik.
- 5) v miestnosti, kde je stroj umiestnený nikdy nenechávajte deti bez dozoru
- 6) ubezpečte sa, či sú všetky skrutky a matice dobre utiahnuté pred zahájením cvičenia
- 7) pred cvičením na stroji sa vždy rozcvičte, preved'te cviky na pretiahnutie a zahriatie, 5-10 minút pred a 5-10 minút po cvičení.
- 8) pri jazde začnite šlapať pomaly a postupne zvyšujte rýchlosť, pokiaľ nedosiahnete požadované tempo. Neukončujte jazdu náhle – postupne tempo znižujte pokiaľ sa tepová frekvencia nevráti do bežného stavu.
- 9) necvičte 2 hodiny po jedle a 1 hodinu pred jedlom.
- 10) pri jazde na rotopede nestojte a ani sa nezaklánajte. Mohlo by to viesť k poškodeniu stroja.
- 11) V prípade že cvičiaca osoba cíti závrať alebo nevoľnosť, bolesť na prsiach

alebo akýkoľvek iný stav, musí cvičenie ihneď prerušiť a poradiť sa so svojim lekárom.

12) Maximálna nosnosť je 150 kg.

Dôležité:

Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. Toto upozornenie je zvlášť dôležité pre osoby, u ktorých boli už zistené zdravotné problémy a osoby staršie ako 35 rokov.

Zkontrolujte si při otevření krabice, zda balení obsahuje všechny uvedené části. Pokud vám nějaké části chybí, kontaktujte vašeho prodejce.

SK: Skontrolujte si pri otvorení krabice, či balenie obsahuje všetky uvedené časti. Pokiaľ vám nejaké časti chýbajú, kontaktujte vášho predajcu.

Informacje bezpieczeństwa:

Uwaga – przed złożeniem i używaniem urządzenia należy uważnie przeczytać całą instrukcję. Należy zwrócić uwagę zwłaszcza na poniższe informacje:

- 5) Urządzenie wyprodukowano i przeznaczono wyłącznie do użytku komercyjnych.
- 6) Urządzenie umieścić na równej i twardej powierzchni.
- 7) podczas treningu nosić odpowiednie ubranie sportowe. Nie należy ubierać luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte do części ruchomych urządzenia. Podczas jazdy na rowerze używać obuwie sportowe z twardą podeszwą – obuwie do joggingu lub specjalne obuwie do aerobiku.
- 8) w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie nie należy pozostawiać dzieci bez opieki
- 9) przed rozpoczęciem ćwiczenia upewnić się, czy wszystkie śrubki i nakrętki są dobrze dokręcone
- 10) przed rozpoczęciem ćwiczenia należy się rozciągnąć, wykonać ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające, 5-10 minut przed i 5-10 minut po ćwiczeniu.
- 11) podczas jazdy zacząć pedałować powoli, następnie stopniowo zwiększać prędkość dopóki nie osiągnie się żądanego tempa. Nie należy kończyć jazdy nagle – stopniowo zmniejszać tempo dopóki puls nie powróci do normalnego stanu.
- 12) nie należy ćwiczyć 2 godziny po jedzeniu i 1 godzinę przed jedzeniem.
- 13) podczas jazdy nie wstawać ani nie schylać się, mogłoby dojść do uszkodzenia urządzenia
- 14) w przypadku, gdy ćwiczący poczuje zawroty głowy, mdłości, bóle w piersiach lub jakiegokolwiek inny nienormalny stan, natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem
- 15) Nośność maksymalna wynosi 150 kg.

Ważne:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób, u których stwierdzono problemy zdrowotne lub osób po 35 roku życia.

Po otwarciu pudełka sprawdzić, czy urządzenie zawiera wszystkie przedstawione części. Jeśli jakichś części brakuje skontaktować się ze sprzedawcą.

Pokyny k použití/ Pokyny pri použití

- 1) Tento model má pevný systém převodu a měl by být používán pod profesionálním dohledem.
SK: Tento model má pevný systém prevodu a mal by byť používaný pod profesionálnym dohľadom
- 2) Složení – je důležité, abyste stroj správně sestavili a doporučujeme, aby sestavení provedla kvalifikovaná osoba.
SK: Zloženie - je dôležité, aby ste stroj správne zložili a doporučujeme, aby zloženie previedla kvalifikovaná osoba
- 3) Řídítka a nastavení sedla – Je důležité, aby řídítka a sedlo byly nastaveny ve správné výšce pro vaše tělo. Požádejte o pomoc vašeho cvičitele. Výšku řídítek nastavíte šroubem, který je umístěn na H-tyči, která je připevněna k rámu. Zasuňte a vysuňte tyč nahoru a dolů, až najdete požadovanou výšku a poté šroub opět dotáhněte. Ujistěte se, že šroub je pořádně dotažen a řídítka se nehýbou dopředu nebo dozadu. Uvolněte šroub na Htyč. Posuňte řídítka dopředu dokud nebudou v požadované pozici. Pak šroub opět pořádně dotáhněte.
Nastavení sedla – uvolněte šroub umístěný na sedlové tyči. Nastavte požadovanou výšku. Pak šroub opět dotáhněte. Ujistěte se, že je sedlo pevně připevněné a nehýbalo se do stran. Můžete také nastavit pozici sedla dopředu nebo dozadu. Uvolněte šroub, který je přímo u pojezdu. Nastavte požadovanou pozici a poté šroub opět dotáhněte.
SK: Riadiidlá a nastavenie sedadla - je dôležité, aby riadiidlá a sedadlo boli nastavené v správnej výške pre vaše telo. Požiadajte o pomoc vášho cvičiteľa. Výšku riadiidiel nastavíte skrutkou, ktorá je umiestnená na H-tyči, ktorá je pripevnená k rámu. Zasunte a vysunte tyč hore a dole, až najdete požadovanú výšku a potom skrutku opäť dotiahnite. Ubezpečte sa že skrutka je poriadne dotiahnutá a riadiidlá sa nehýbu dopredu alebo dozadu. Uvolnite skrutku na Htyči. Posunte riadiidlá dopredu pokiaľ nebudú v požadovanej pozícii. Potom skrutku opäť poriadne dotiahnite.
Nastavenie seddla - uvolnite skrutku umiestnenú na sedlovej tyči. Nastavte požadovanú výšku. Potom skrutku opäť dotiahnite. Ubezpečte sa, či je sadadlo pevne pripevnené a nehýbe sa do strán. Môžete tiež nastaviť pozíciu sedadla dopredu alebo dozadu. Uvolnite skrutku, ktorá je priamo pri pojazde. Nastavte požadovanú pozíciu a potom skrutku opäť dotiahnite.
- 4) Pedály a klipsny – vaše nohy by měly být bezpečně umístěny v klipsnách během cvičení. Dejte nohu do klipsny na pedálu co nejvíce dopředu a dotáhněte klipsnu.
SK: Pedále a klipsne - Vaše nohy by mali byť bezpečne umiestnené v klipsniach behom cvičenia. Dajte nohu do klipsne na pedále čo najviac dopredu a dotiahnite klipsňu.
- 5) Umístěte stroj na rovnou podlahu. Na zadní noze jsou umístěny seřizovací kolečka, kterými můžete donastavit menší nerovnost.
SK: Umiestnite stroj na rovnú podlahu. Na zadnej nohe sú umiestnené nastavovacie kolieska, ktorými môžete donastaviť menšiu nerovnosť
- 6) Bezpečnostní brzda – zamáčkněte šroub brzdy (31) pro zastavení.
SK: Bezpečnostná brzda - stlačte skrutku brzdy pre zastavenie

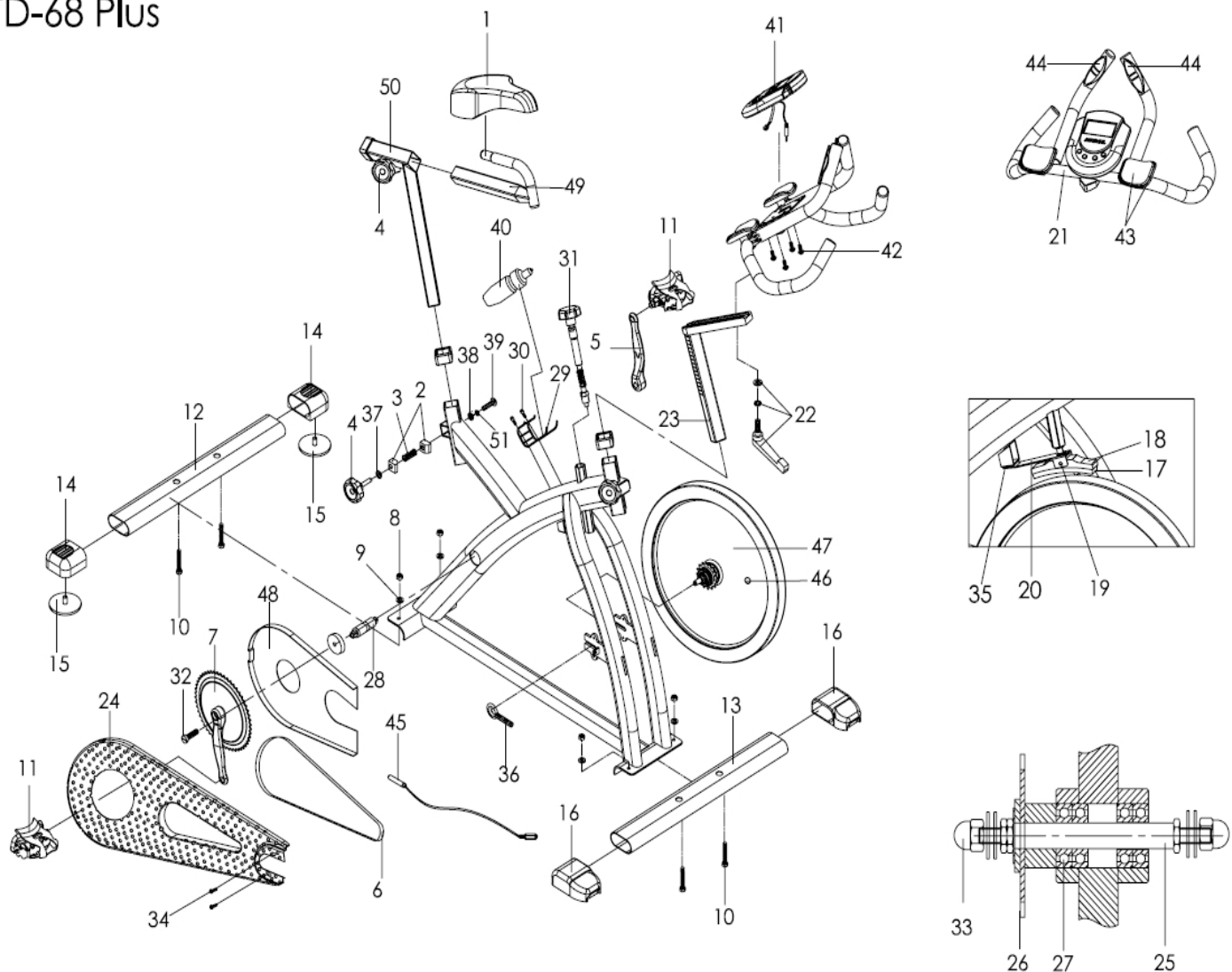
- 7) Údržba – Může být nebezpečné, pokud se vám uvolní šrouby, nebo znečistí setrvačnick.
Provádějte pravidelnou kontrolu částí.
SK: Údržba: Môže byť nebezpečné, pokiaľ sa Vám uvoľnia skrutky alebo znečistí zotrvačnick.
Prevádzajte pravidelnú kontrolu částí.

Seznam částí / Zoznam částí

Č.	Název / Názov	J	Č.	Název / Názov	J
1	sedlo / sedadlo	PC	28	Ložiska osy/ ložiska osy	PC
2	svorka (pravá/levá) svorka (pravá/ľavá)	PC	29	Držák láhve/ držiak na fľašu	PC
3	Pružina šroubu/ pružina skrutky	PC	30	Šroub držáku láhve/ skrutka držiaku na ľašu	PC
4	Šroub/ skrutka	PC	31	Brzdny system/ brzdny system	SET
5	Levá klika/ ľavá kľuka	PC	32	Šroub kliky/ skrutka kľuky	PC
6	Řetěz/ reťaz	PC	33	Bezpečnostní matice setrvačnicku/ bezpečnostná matica zotrvačnicka	PC
7	Pravá klika/ pravá kľuka	PC	34	Vnitřní šroub řetězu (M6)/ vnútorná skrutka reťaze (M6)	PC
8	Matice nožní tyče/ matica nožnej tyče	PC	35	Šroub a podložka/ skrutka a podložka	PC
9	Podložka nožní tyče/ podložka nožnej tyče	PC	36	Nastavovací šroub setrvačnicku/ nastavovacia skrutka zotrvačnicka	PC
10	Šroub/ skrutka	PC	37	Podložka/ podložka	PC
11	Pedály/ pedále	PR	38	Plastová podložka/ plastová podložka	PC
12	Zadní noha/ zadná noha	PC	39	Šroub/ skrutka	PC
13	Přední noha/ predná noha	PC	40	Láhev/ fľaša	PC
14	Krytka zadní nohy/ krytka zadnej nohy	PR	41	Computer	PC
15	Nastavovací kolečko/ nastavovacie koliesko		42	Šroub computer/ skrutka scomputer	PC
16	Krytka přední nohy/ krytka prednej nohy	PC	43	Matice a šroub/ matice a skrutky	PR
17	Brzdové špalky / brzdové	PC	44	Sensor tepové frekvence/ senzor tepovej frekvencie	PR
18	Držák brzdy/ držiak brzdy	PC	45	Spodní kabel senzoru/ spodný kábel senzoru	PC
19	Šroub a matice / skrutky a matice	PC	46	Magnet	PC
20	Pérová svorka/ pérová svorka	PC	47	Setrvačnick/ zotrvačnick	PC

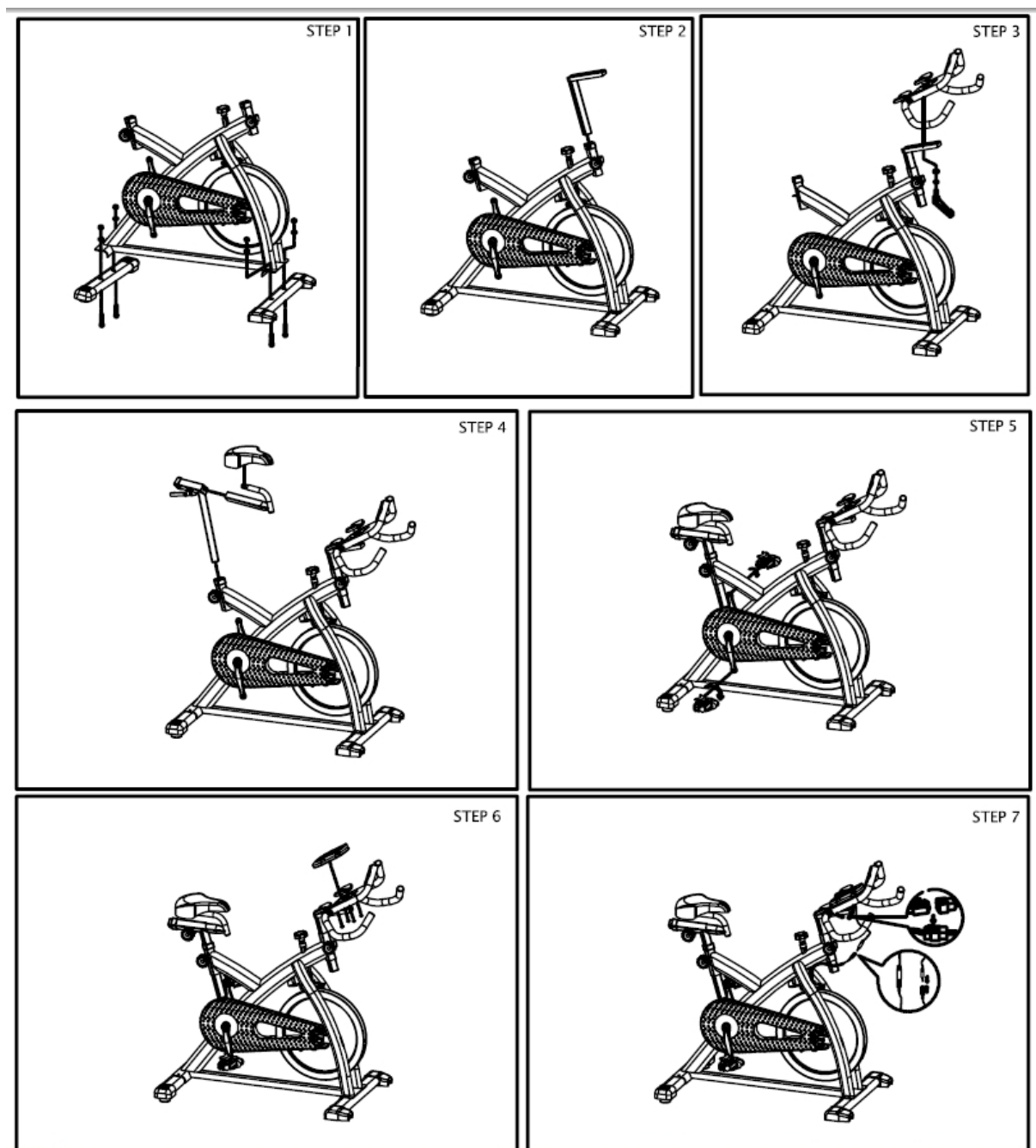
21	Řídítka / riadidlá	PC	48	Kryt řetězu/ kryt reťaze	PC
22	Podložka/ podložka	PC	49	Sedlový pojezd/ sedlový pojazd	PC
23	Tyč řídítek/ tyč riadidiel	PC	50	Sedlová tyče/ sedlová tyč	PC
24	Vnější kryt řetězu/ vnútorný kryt reťaze	PC	51	Podložka	PC
25	Osa setrvačníku/ os zotrvačníka	PR			
26	podložka				
27	Ložiska setrvačníku/ ložiská zotrvačníka				

STD-68 Plus



NÁVOD NA SLOŽENÍ/

NÁVOD NA ZLOŽENIE



Krok 1

Připevněte přední (13) a zadní nohu (12) k rámu pomocí matice (8), podložky (9) a šroubů (10).

SK: pripevnite prednú (13) a zadnú nohu (12) k rámu pomocou matice (8), podložky (9) a skrutky (10)

Krok 2

Připevněte tyč řídítek k rámu. Pomocí šroubu ji dotáhněte v požadované výšce. Pak připevněte řídítka (21) na tyč řídítek (23), pomocí šroubu (22) nastavte a dotáhněte řídítka ve správné pozici.

SK: Pripevnite tyč riadidiel k rámu. Pomocou skrutky ju dotiahnite v požadovanej výške. Potom pripevnite riadidlá (21) na tyč riadidiel (23), pomocou skrutky (22) nastavte a dotiahnite riadidlá v správnej pozícii

Krok 3

Vložte sedlovú tyč do rámu. Pripevnite sedlo (1) na sedlový pojezd. Nasuňte sedlový pojezd na sedlovú tyč a pripevnite. Použite šroub (4) a dotiahnite jej a nastavte v požadovanej výške.

SK: Vložte sedlovú tyč do rámu. Pripevnite sedlo (1) na sedlový pojezd. Nasuňte sedlový pojezd na sedlovú tyč a pripevnite. Použite skrutku (4) a dotiahnite a nastavte v požadovanej výške

Krok 4

Pripevnite pedály (11) na kliky (7,5), každý pedál je označen – L – levý alebo R – pravý. Pravý pedál je na stejné straně jako řetěz (24). Ujistěte se, že jste pedály připevnili správně, abyste zamezili úrazu. Trochu maziva pomůže dotáhnout pedály snadněji a správně. Použijte 15 mm klíč, oba pedály dotahujte dopředu.

SK: Pripevnite pedále (11) na kľuky (7 , 5), každý pedál je označený - L- ľavý alebo R - pravý. Pravý pedál je na rovnakej strane ako reťaz (24). Ubezpečte sa, že ste pedále pripevnili správne, aby ste zamedzili úrazu. Trochu maziva pomôže dotiahnúť pedále jednoduchšie a správne. Použite 15 mm kľúč, oba pedále dotahujte dopredu

Krok 5

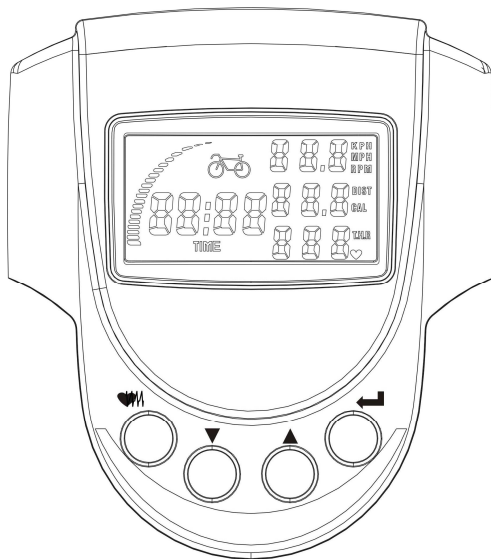
Pripevnite computer (41) na H-tyč pomocí šroubu (42).

SK: Pripevnite computer (41) na H-tyč pomocou skrutky (42)

Nastavení zátěže/ Nastaveie zát'aže

Pro nastavení zátěže použijte šroub s brzdou (31). + přidáváte zátěž, - ubíráte.

Pre nastavenie zát'aže použijete skrutku s brzdou (31) + pridávajte zát'až, - uberajte



Setrvačník se bude otáčet take bez zátěže, když otočíte šroubem (-).

Zkušenější jezdci mohou zvyšovat zátěž + dotahováním šroubu.

SK: Zotrvačník sa bude otáčať tiež bez zát'aže, keď otočíte skrutkou(-)

Skúsenejší môžu zvyšovať zát'až + doťahovaním skrutky

COMPUTER

JAK VYMĚNIT BATERIE/ AKO VYMENIŤ BATÉRIE

1. Odstraňte kryt baterií a umístěte 2 AAA nebo UM-4 baterie do držáku, který je umístěn na zadní straně computeru.

Odstráňte kryt batérie a umiestnite 2 AAA alebo UM-4 batérie do držiaka, ktorý je umiestnený na zadnej strane počítača.

2. Zkontrolujte, zda jsou baterie správně umístěny a pružina je ve správném kontaktu s bateriemi.
Skontrolujte, či sú batérie správne umiestnené a pružina je v správnom kontakte s batériami
3. Zadějte kryt a zkontrolujte, aby dobře držel.
Zatvorte kryt a skontrolujte, aby dobre držal
4. Baterie vydrží přibližně 1 rok normálního používání stroje.
Batérie vydržia približne 1 rok normálneho používania stroja
5. Pokud se na displeji nezobrazují hodnoty, nebo jdou špatně vidět, vyndejte baterie a počkejte 15 sekund před výměnou.
Pokiaľ sa na displeji nezobrazujú hodnoty, alebo sú zle vidieť, vyberte batérie a počkajte 15 sekund pred výmenou
6. Vyndáním baterií vymažete paměť počítače.
Vybraním batérii vymažete pamäť počítača

TLAČÍTKA COMPUTERU/ TLAČIDLÁ COMPUTERA



RECOVERY: Tlačítko pro změření vaší kondice.
Tlačidlo pre zmeranie vašej kondície



ENTER:

1. Zmáčkněte toto tlačítko pro vstup do nastavovacího modu.
Stlaďte toto tlačidlo pre vstup do nastavovacieho modu
Normal→Time→DIST→CAL→T.H.R
2. Zmáčkněte toto tlačítko pro potvrzení nastavených hodnot.
Stlaďte tohoto tlačidlo pre potvrdenie nastavených hodnôt
3. Podržte toto tlačítko na 3 sekundy pro vymazání všech hodnot na nulu.
Podržte toto tlačidlo na 3 sekundy pre vymazanie všetkých hodnôt na nulu



UP: Zvýšíte nastavované hodnoty v následujícím pořadí:
Zvýšíte nastavované hodnoty v nasledujúcom poradí
Time→DIST→CAL→T.H.R



DOWN: Snížíte nastavované hodnoty v následujícím pořadí:
Znížíte nastavované hodnoty v nasledujúcom poradí
Time→DIST→CAL→T.H.R

Funkce computeru/ Funkcie počítača

• **AUTO ON/OFF – automatické zapnutí/vypnutí /automatické zapnutie a vypnutie**

Computer se automaticky vypne, když necvičíte po dobu 4 minut a vymaže všechny hodnoty na nulu.

SK:Computer sa automaticky vypne, keď necvičíte po dobu 4 minút a vymaže všetky hodnoty na nulu

TIME - čas:

Zmáčkněte tlačítko ENTER, abyste se dostali na funkci TIME – čas a pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit požadovanou dobu cvičení.

Načítání: Pokud nenastavíte žádnou požadovanou hodnotu, bude computer načítat od 00:00~99:59.

Odčítání: Pokud nastavíte požadovanou hodnotu od 1:00~99:00 minut, computer bude odpočítávat od této hodnoty. Jakmile dosáhnete nuly, computer zapípa.

SK: Stlaďte tlačidlo ENTER, aby ste sa dostali do funkcie TIME - čas a pomocou tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť požadovanú dobu cvičenia. Načítanie: Pokiaľ nenastavíte žiadnu požadovanú hodnotu, bude computer načítat' od 00:00~99:59. Odčítanie: Pokiaľ nastavíte požadovanú hodnotu od 1:00~99:00 minút, computer bude odpočítavať od tejto hodnoty. Hneď ako dosiahnete nuly, computer zapípa.

SPEED - rychlost/ rýchlosť:

Computer zobrazuje okamžitou rychlost v Km/hod. Hodnota rychlosti je od 0.00 ~ 99.9 K/hod.

SK: Computer zobrazuje okamžitú rýchlosť v Km/hod. Hodnota rýchlosti je od 0.00 ~ 99.9 K/hod.

RPM - kadence/ kadencia:

Zobrazuje počet otáček pedálů za minute. Hodnota od 15-999 ot/min.

SK: Zobrazuje počet otáčok pedálov za minutu. Hodnota od 15-999 ot/min.

DISTANCE - vzdálenost/ vzdialenosť:

Zmáčkněte tlačítko ENTER a vyberte funkce DIS – vzdálenost a pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovanou vzdálenost, kterou chcete ujet.

Načítání: Pokud nenastavíte žádnou hodnotu, vzdálenost se bude načítat od 0.1~999.9Km.

Odčítání: Pokud nastavíte vzdálenost od 1.0~999 Km, computer bude odpočítávat od této hodnoty. Jakmile dosáhnete nuly, computer zapípa.

SK: Stlaďte tlačidlo ENTER a vyberte funkciu DIS - vzdialenosť a pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte požadovanú vzdialenosť, ktorú chcete ubehnúť.

Načítanie: Pokiaľ nenastavíte žiadnu hodnotu, vzdialenosť sa bude načítat' od 0.1~999.9Km.

Odčítanie: Pokiaľ nastavíte vzdialenosť od 1.0~999 Km, computer bude odpočítavať od tejto hodnoty. Hneď ako dosiahnete nulu, computer zapípa

CALORIE - kalorie/ kalórie:

Zmáčkněte tlačítko ENTER a vyberte funkci CAL – calorie. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete vybrat požadovanou hodnotu.

Načítání: bez nastavení hodnoty bude computer načítat calorie od 1.0~999.

Odčítání: Můžete nastavit calorie od 1.0~999, computer bude hodnotu odpočítávat. Jakmile dosáhne nuly, computer zapípa.

SK: Stlaďte tlačidlo ENTER a vyberte funkciu CAL - calórie. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN môžete vybrať požadovanú hodnotu.

Načítanie: bez nastavenie hodnoty bude computer načítat' calorie od 1.0~999.

Odčítanie: Môžete nastaviť calórie od 1.0~999, computer bude hodnotu odpočítavať. Hneď ako dosiahnete nulu computer zapípa

PULSE – tepová frekvence/ tepová frekvencia (Target Heart Rate- cílová tepová frekvence/ cieľová tepová frekvencia):

Zmáčkněte tlačítko ENTER a vyberte funkci T.H.R. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberte požadovanou hodnotu.

Limit: Můžete nastavit limit mezi 60 – 220 tepy za minutu. Jakmile dosáhnete hodnoty, hodnota tepové frekvence bude blikat.

Umístěte obě ruce na sensory tepové frekvence na řídítkách. Po chvíli se zobrazí tepová frekvence na computer v tepech/minutu.

Upozornění: Pokud computer neobdrží žádný signal po dobu 16 sekund, na displeji se zobrazí “P”. Zmáčkněte tlačítko pro obnovení funkce tepové frekvence.

SK: Stlačte tlačidlo ENTER a vyberte funkciu T.H.R. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN vyberte požadovanú hodnotu

Limit: Môžete nastaviť limit medzi 60 – 220 tepmi za minutu. Hneď ako dosiahnete hodnoty, hodnota tepovej frekvencie bude blikat

Umiestnite obe ruky na senzory tepovej frekvencie na riadidlách. Po chvíli sa zobrazí tepová frekvencia na computeri v tepech/minutu

Upozornenie: Pokiaľ computer neobdrží žiadny signál po dobu 16 sekund, na displeji sa zobrazí “P”. Stlačte tlačidlo pre obnovenie funkcie tepovej frekvencie

PULSE RECOVERY – měření kondice/ meranie kondície:

Jakmile skončíte cvičení, můžete si otestovat vaši kondici. Zmáčkněte tlačítko PULSE RECOVERY a dejte obě ruce na sensory tepové frekvence na jednu minutu. Monitor ukáže vaši tepovou frekvenci na displeji. Výsledek může být od 1,0 do 6,0. 1.0 je nejlepší a 6.0 nejhorší. Jednotka je 0.1.

Upozornění:

Operační teplota: 0°C - +50°C.

Skladovací teplota: -10°C - +60°C.

SK:Akonáhle skončíte cvičenie, môžete si otestovať Vašu kondíciu. Stlačte tlačidlo PULSE RECOVERY a dajte obe ruky na senzory tepovej frekvencie na jednu minutu. Monitor ukáže vašu tepovú frekvenciu na displeji. Výsledok môže byť od 1,0 do 6,0. 1.0 je najlepší a 6.0 najhorší. Jdnotka je 0.1

Upozornenie:

Operačná teplota: 0°C - +50°C.

Skladovacia teplota: -10°C - +60°C.

Údržba

Č.	Popis	Denně/ Denne	Týdně/ Týždenne	Měsíčně/ Mesačne	Čtvrtletně/ Štvrťročne	Ročně/ Ročne
1.	Otírejte prach/ Utierajte prach	X				
2.	Namažte olejem WD40 nebo podobným Namažte olejom WD40 alebo podobným	X				
3.	Vizuální kontrola/ Vizuálna kontrola	X				
4.	Kontrola bezpečnosti řidítek a sedlové tyče/ Kontrola bezpečnosti riadidiel a sedlovej tyče	X				
5.	Kontrola bezpečnosti sedla/ Kontrola bezpečnosti sedadla	X				
6.	Vytažení tyče řidítek a očištění/ Vytiahnutie tyče riadidiel a očistenie		X			
7.	Vytažení sedla a očištění/ Vytiahnutie sedla a očistenie		X			
8.	Kontrola brzdových špalků/ Kontrola brzdnych špalkov		X			
9.	Kontrola brzdného systému/ kontrola brzdného systému		X			
10.	Kontrola bezpečnosti všech šroubů/ kontrola bezpečnosti všetkých skrutiek		X			
11.	Kontrola klipsen/ Kontrola klipsní		X			
12.	Kontrola šroubů klik a dotažení/ Kontrola skrutiek klůk a datiahnutie		X			
13.	Kontrola dotažení pedálů/ Kontrola dotiahnutia pedálov		X			
14.	Kontrola zátěže řetězu/ Kontrola záťaže reťaze			X		
15.	Namazání řetězu/ namazanie reťaze			X		
16.	Namazání setrvačnicku proti-prachovým olejem/ Namazanie zotrvačníka protiprachovým olejom			X		
17.	Kontrola zadní svorky/ Kontrola zadnej svorky				X	
18.	Kontrola ložisek setrvačnicku/ Kontrola ložisiek zotrvačníka				X	
19.	Kontrola celého rámu/ Kontrola celého rámu					X

Cvičební instrukce:

Musíte následovat následující faktory, abyste určili tréninkové množství, které požadujete pro dosažení fyzických a zdravotních cílů:

SK Musíte dodržiavať nasledujúce faktory, aby ste určili tréningové množstvo, ktoré požadujete pre dosiahnutie fyzických a zdravotných cieľov:

1. Intenzita

Abyste dosáhli fyzického zlepšení v tréninku, musíte vycházet z normální zátěže bez přetažení a kyslíkového dluhu. Optimální zátěž se odvíjí od tepové frekvence. Většinou by se měla tepová frekvence pohybovat mezi 70-85% maximální tepové frekvence. Během prvních týdnů, tepové frekvence by měla zůstat na spodní hranici okolo 70% Max. TF. V následujících týdnech, měsících můžete postupně pomalu zvyšovat až k horní hranici 85% max. TF. Nejlepší fyzické kondice během cvičení dosáhnete, pokud se pohybujete v rozmezí 70-85% max. TF.

Pokud váš stroj neobsahuje měřič tepové frekvence, nebo máte problémy s měřením. Máte 2 možnosti: 1. měřit si tepovou frekvenci za minutu na zápěstí či jiné části těla.

2. pomocí speciálních přístrojů – hodinky s hrudním pásem, který je k dostání ve sportovních obchodech.

2. Frekvence cvičení

Nejvíce doporučovaná frekvence cvičení pro zlepšení kondice je cvičení 3x týdně. Pro běžné cvičení dospělých osob je možné 2 x týdně a nejméně můžete cvičit 1 x týdně. Nejideálnější by samozřejmě bylo cvičení 5 x týdně.

3. Plánování

Každá tréninková lekce se skládá ze 3 částí: zahřívací fáze, tréninková fáze a uklidňovací fáze. Tělesná teplota a kyslík se zvyšuje pomalu v zahřívací fázi. Zahřívací fáze by měla trvat od 5-10 minut a měli byste provádět cviky s gymnastickým náčiním.

V prvních 5 minutách tréninkové fáze byste měli jet nejprve pomalu a postupně zvyšovat zátěž. Fáze by měla trvat 15-30 minut a tepová frekvence by se měla pohybovat mezi 70-85% max. tepové frekvence. Poslední fáze je uklidňovací. Měla by trvat 5-10 minut a měla by zahrnovat protahovací cviky. Je nutné tělo uklidnit, aby se zamezilo bolesti a přetažení svalů v následujících dnech.

4. Motivace

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný trénink. Měli byste si stanovit pevný čas a místo, kdy budete cvičit.

Maximální tepová frekvence:

Max. TF=220-věk

90% max. TF = (220-věk)x0,9

85% max. TF = (220-věk)x0,85

70% max. TF = (220-věk)x0,7

Cvičebné inštrukcie:

Intenzita

Aby ste dosiahli fyzického zlepšenia v tréningu, musíte vychádzať z normálnej záťaže bez preťaženia a kyslíkového nedostatku. Optimálna záťaž sa odvíja od tepovej frekvencie. Väčšinou by sa mala tepová frekvencia pohybovať medzi 70-85% maximálnej tepovej frekvencie. Počas prvých týždňov, tepová frekvencia by mala zostať na spodnej hranici okolo 70% Max. TF. V nasledujúcich týždňoch, mesiacoch môžete postupne pomali zvyšovať až k hornej hranici 85% max. TF. Najlepšiu fyzickú kondíciu počas cvičenia dosiahnete, pokiaľ sa pohybujete v rozmedzí 70-85% max. TF.

Pokiaľ váš stroj neobsahuje merač tepovej frekvencie, alebo máte problémy s meraním. Máte 2 možnosti: 1. merať si tepovú frekvenciu za minútu na zápästí či inej časti tela.

2. pomocou špeciálnych prístrojov – hodinky s hrudným pásom, ktorý je k dostaniu v športových obchodoch.

2. Frekvencia cvičenia

Nejviac doporučovaná frekvencia cvičenia pre zlepšenie kondície je cvičenie 3x týždeňne. Pre bežné cvičenie dospelých osôb je možné 2 x týždeňne a najmenej môžete cvičiť 1 x týždeňne. Najideálnejšie by samozrejme bolo cvičenie 5 x týždeňne.

3. Plánovanie

Každá tréningová lekcia sa skladá z 3 častí: zahrievacia fáza, tréningová fáza a ukladňovacia fáza. Telesná teplota a kyslík sa zvyšuje pomaliu v zahrievacej fáze. Zahrievacia fáza by mala trvať od 5-10 minút a mali by ste prevádzať cviky s gymnastickým náčiním.

V prvých 5 minútach tréningovej fázy by ste mali ísť najprv pomali a postupne zvyšovať záťaž. Fáza by mala trvať 15-30 minút a tepová frekvencia by sa mala pohybovať medzi 70-85% max. tepovej frekvencie. Posledná fáza je ukladňovacia. Mala by trvať 5-10 minút a mala by zahrňovať preťahovacie cviky. Je nutné telo ukludniť, aby sa zamedzilo bolesti a preťaženiu svalov v nasledujúcich dňoch.

4. Motivácia

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelný tréning. Mali by ste si stanoviť pevný čas a miesto, kedy budete cvičiť.

Maximálna tepová frekvencia:

Max. TF=220-vek

90% max. TF = (220-vek)x0,9

85% max. TF = (220-vek)x0,85

70% max. TF = (220-vek)x0,7

PL Instrukcje ćwiczeń:

Należy przestrzegać następujących zaleceń, aby określić ilość ćwiczeń, które wymagane są, aby osiągnąć określone fizyczne i zdrowotne cele:

8) Intensywność

Aby poprawić stan fizyczny podczas treningu, należy rozpocząć od normalnego obciążenia bez nadmiernego przeciążenia i niedostatku tlenu. Optymalne obciążenie zależy od pulsu. W większości puls powinien wahać się między 70-86% maksymalnego pulsu. Podczas pierwszych tygodni, puls powinien zostać na dolnej granicy około 70% max. FP. W kolejnych tygodniach, miesiącach można stopniowo powoli zwiększać aż do górnej granicy 85% max. FP. Najlepszą kondycję fizyczną osiąga się, jeśli puls utrzymuje się w granicach 70-85% max. FP. Jeśli Państwa urządzenie nie posiada miernika pulsu lub mają Państwo problem z pomiarem, są 2 możliwości: 1. mierzyć puls na minutę na nadgarstku lub innej części ciała, 2. za pomocą specjalnego urządzenia – zegarka z pasem piersiowym, który można kupić w sklepach z wyposażeniem sportowym.

9) Frekwencja ćwiczeń

Aby poprawić kondycję najbardziej zalecane jest ćwiczyć 3x tygodniowo. Przeciętne ćwiczenie dla osób dorosłych może być 2x tygodniowo, a najmniej 1x tygodniowo. Najbardziej idealnym wyjściem jest ćwiczyć 5x tygodniowo.

10) Planowanie

Każda lekcja treningowa składa się z 3 części: faza rozgrzewająca, faza treningowa i faza relaksująca. Temperatura ciała i tlen zwiększa się powoli w fazie rozgrzewającej. Faza rozgrzewająca powinna trwać od 5-10 minut, ćwiczenia należy wykonywać z przyrządami gimnastycznymi.

W pierwszych 5 minutach fazy treningowej należy najpierw iść powoli a następnie stopniowo zwiększać obciążenie. Faza powinna trwać 15-30 minut a puls powinien wahać się między

85% max. frekwencji pulsu. Ostatnia faza to ćwiczenia relaksujące. Powinna trwać 5-10 minut oraz zawierać ćwiczenia rozciągające. Należy zrelaksować ciało, aby zapobiec bólom i przeciążeniu w kolejnych dniach.

11) Motywacja

Kluczem do osiągnięcia sukcesu jest regularny trening. Należy sobie ustalić określony czas i miejsce do ćwiczeń.

Puls maksymalny:

Max. FP=220-wiek

90% Max. FP=(220-wiek)x0,9

85% Max. FP=(220-wiek)x0,85

70% Max. FP =(220-wiek)x0,7

Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytížení stroje minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

- 9) 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.
- 10) pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- 11) K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
- 12) Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- 13) Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
- 14) Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
- 15) Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

Údržba SK

- 10) Pravidelne zkontrolujte všetky súčasti a dotiahnite ich.
- 11) K údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrasívami.
- 12) Chráňte computer pred poškodením.
- 13) Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped sa nesmú dostať do styku s vodou.
- 14) Computer nevystavujte slnečnému žiareniu.
- 15) Rotoped skladujte vždy na suchom a teplom mieste.

UPOZORNENIE

Bicykel musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Správne vyváženie možno nastaviť pootočením plastových krytiiek na koncoch stabilizačných tyčí.

Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.

Tento výrobok je určený iba na domáce použitie.

Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

1. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
2. záruka na computer a elektrozařízení je 60 mesiacov odo dňa predaje zákazníkovi..
3. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaje zákazníkovi

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- 1) zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuk k stredovej osy
- 2) nesprávnou údržbou

- 3) mechanickým poškodením
- 4) opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- 5) neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- 6) neodbornými zásahmi
- 7) nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyslné pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektami a občasným vrзанím nie je záväzok brániaca riadnemu užívaniu stroja a tiež nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav je možné odstrániť bežnou údržbou.
2. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložísk môže byť kratšia než je doba záruky. Doba životnosti je približne 100 prevádzkových hodín.
3. v dobe záruky budú odstránené rôzne poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o závade a potvrdeným dokladom o zakúpení.
5. Záruku je možné uplatňovať u výrobcu: inSPORTline s.r.l., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený..

dátum predaja

razítko a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline s.r.o.

Bratislavská 36, Trenčín

www.insportline.cz

UPOZORNĚNÍ

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

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- 13) zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- 14) nesprávnou údržbou
- 15) mechanickým poškozením
- 16) opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- 17) neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- 18) neodbornými zásahy

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

Upozornění:

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

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

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

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

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