

insportline

fitness equipment

Návod na použití

Rotoped SEG 3296

IN 1966



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE DODAVATEL

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

www.insportline.cz

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

Cvičení může představovat zdravotní riziko. Než zahájíte cvičební program na tomto stroji, poraďte se s lékařem.

Pocítíte-li slabost nebo závrat', okamžitě přestaňte cvičit. Pokud stroj není správně sestaven a používán, může dojít k vážným zraněním. K vážnému zranění může dojít také, pokud nejsou dodržovány všechny zásady.

Zabraňte dětem a domácím zvířatům v přístupu ke stroji, je-li tento používán. Před každým použitím se ujistěte, zda jsou šrouby a matice dotaženy. Dodržujte bezpečnostní zásady v tomto návodu.

UPOZORNĚNÍ: MAXIMÁLNÍ NOSNOST STROJE JE 136 KG.



Upozornění

VAROVÁNÍ: Abyste předešli vážnému zranění, přečtěte si před použitím rotopedu následující bezpečnostní zásady:

1. Přečtěte si varování umístěná na stroji.
2. Před začátkem používání si přečtěte tento návod a dodržujte jej. Před použitím se ujistěte, že je stroj správně sestaven a seřízen.
3. Doporučujeme sestavovat tento stroj ve dvou lidech.
4. Zabraňte dětem a domácím zvířatům přístupu ke stroji. Nedovolte, aby děti či domácí zvířata stroj používala, či si na něm hrála. Je-li stroj používán, držte děti či domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti od stroje.
5. Doporučujeme umístit stroj na vhodnou podložku.
6. Stroj sestavte a umístěte na pevném rovném povrchu. Neumísťujte stroj na volně ložené koberce či nerovné plochy.
7. Před každým použitím se přesvědčte, zda nejsou některé součástky opotřebené či uvolněné.
8. Před použitím utáhněte / vyměňte volné či opotřebené součástky.
9. Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem. Pocítíte-li během cvičení slabost, závrat', či bolest, přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
10. Při sestavování osobního cvičebního plánu se řiďte doporučeními lékaře.
11. Vždy cvičte podle plánu, který odpovídá vaší fyzické kondici a stupni ohebnosti. Buďte si vědomi svých hranic a cvičte podle nich. Při cvičení se vždy řiďte zdravým rozumem.
12. Než začnete tento výrobek používat, požádejte svého lékaře o kompletní prohlídku.
13. Při cvičení nenoste volné oblečení.
14. Nikdy necvičte bosí nebo jen v ponožkách, vždy mějte na nohou vhodnou obuv, jako např. běžecké, vycházkové či cross-training boty.
15. Udržujte rovnováhu při používání, nasedání na či sesedání ze stroje. Ztráta rovnováhy může vést k pádu a vážnému zranění.
16. Při cvičení mějte obě chodidla pevně a bezpečně na pedálech.
17. Stroj by neměl být používán osobami vážícími více než 136 kg.
18. Stroj by neměla používat více než jedna osoba současně.
19. Tento stroj je vhodný pro polokomerční či domácí využití.
20. **Údržba:** Vadné součástky vždy okamžitě vyměňte a/nebo nepoužívejte stroj do doby, než bude opraven.
21. Zajistěte dostatečný prostor pro přístup ke stroji a průchod kolem něj. Při cvičení dodržujte vzdálenost nejméně 1 m od překážek.

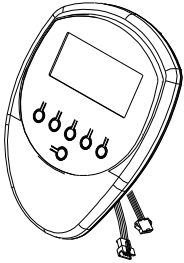
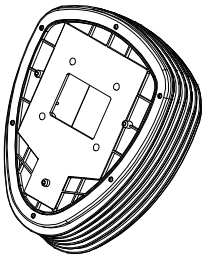
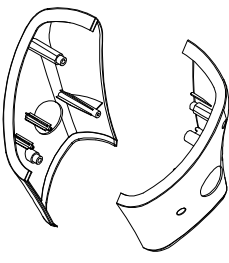
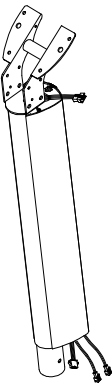
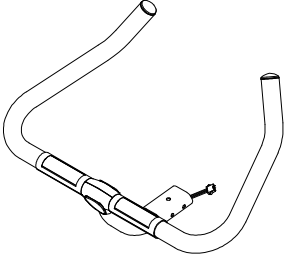
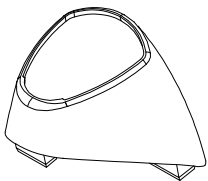
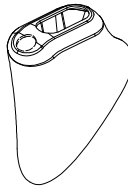
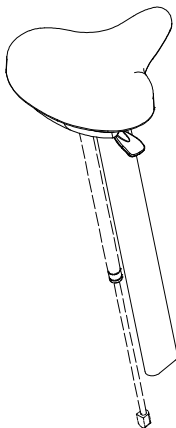
VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního nebo kondičního programu byste se měli poradit se svým lékařem, zda nepotřebujete kompletní prohlídku, zvláště je-li vám více než 35 let, nikdy jste ještě necvičili, jste těhotná, či trpíte nějakou nemocí.



PŘEČTĚTE SI A DODRŽUJTE BEZPEČNOSTÍ OPATŘENÍ. NEDODRŽENÍ TĚCHTO OPATŘENÍ MŮŽE VÉST K VÁŽNÝM ZRANĚNÍM.

DÍLY

Krabici rozbalte na přehledném místě. Podle seznamu zkontrolujte, zda jsou v balení všechny díly a přesvědčte se, že jsou v pořádku. Dokud nemáte rotoped sestaven, nevyhazujte obalový materiál. K výrobku je přiložena souprava spojovacího materiálu.

<p>Vrchní kryt ovládacího panelu</p>	<p>Spodní kryt ovládacího panelu</p>	<p>Pouzdro ovládacího panelu</p>	<p>Sestava sloupku řídítek</p>
			
<p>Řídítka</p>	<p>Kryt sloupku řídítek</p>	<p>Kryt sloupku sedadla</p>	<p>Sestava sedadlové tyče</p>
			
<p>Přední stabilizér</p>	<p>Zadní stabilizér</p>	<p>Pedál</p>	<p>Sestava hlavního rámu</p>

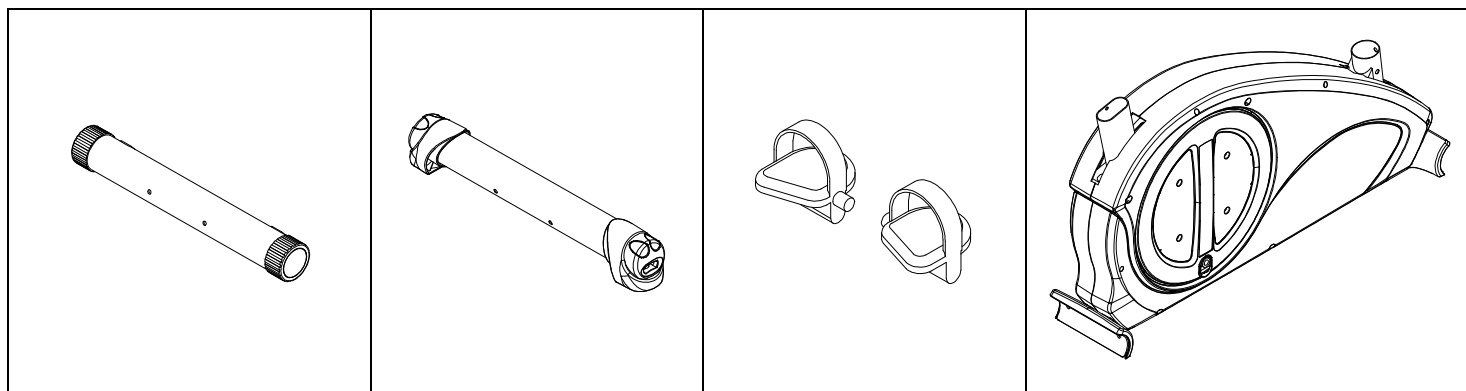
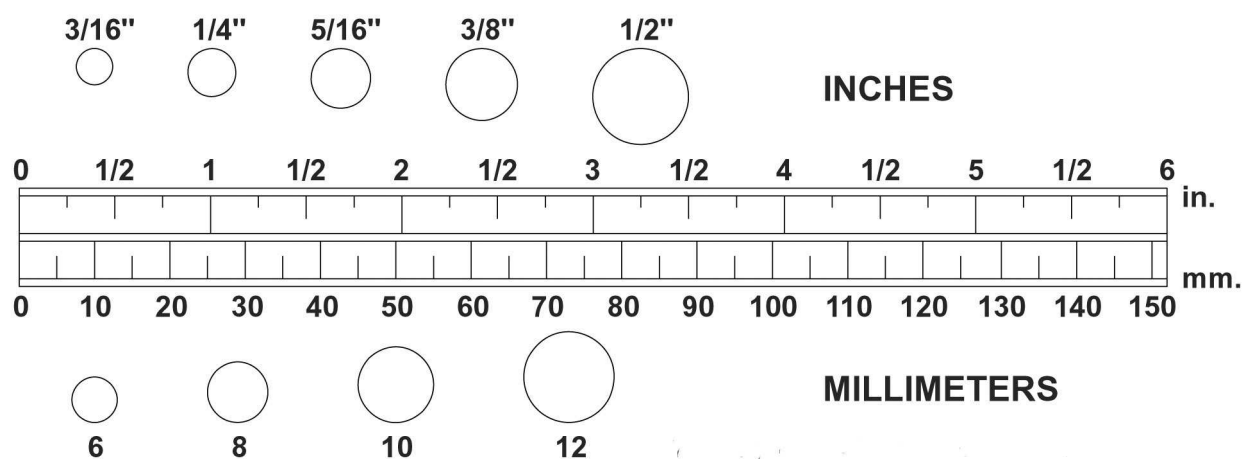
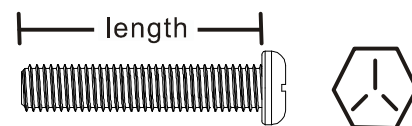


SCHÉMA MONTÁŽNÍ SOUPRAVY

Krabici rozbalte na přehledném místě. Použijte seznam montážní soupravy, který Vám pomůže identifikovat jednotlivé druhy spojovacího materiálu. Pro identifikaci velikostí přiložte podložky a konce šroubů nebo vrtů na kroužky na obrázku. Pro ověření délky šroubů a vrtů použijte malou stupnici. Nevyhazujte obalový materiál dříve, než dokončíte montáž.

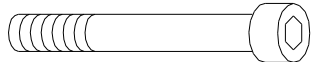


UPOZORNĚNÍ: Délka všech šroubů a vrtů – s výjimkou těch s plochou hlavou – se měří od špičky šroubu či vrtu po spodní část hlavy. Šrouby a vrtu s plochou hlavou se měří od špičky šroubu po vršek hlavy.

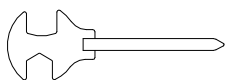


Po rozbalení stroje se ujistěte, že jsou v balení obsaženy všechny následující položky. **Poznámka: Některé menší součásti mohly být pro přepravu předmontovány. Pokud některou součást soupravy v balení nenajdete, podívejte se, zda nebyla předmontována.**

	Číslo a popis	Počet
	65 Pojistná podložka (M8)	9 ks
	66 Podložka (8x16x2.0t)	9 ks
	72 Vrut, válcová hlava (M5xp0.8x25mm)	4 ks
	73 Vrut, půlkulová hlava (M5xp0.8x15mm)	4 ks

	81 Šroub, nástrčná hlava (M6xp1.0x15mm)	4 ks
	82 Šroub, nástrčná hlava (M8xp1.25x16mm)	4 ks
	83 Šroub, nástrčná hlava (M8xp1.25x45mm)	1 ks
	84 Šroub, nástrčná hlava (M8xp1.25x90mm)	4 ks

PŘILOŽENÉ NÁŘADÍ POTŘEBNÉ PRO MONTÁŽ:



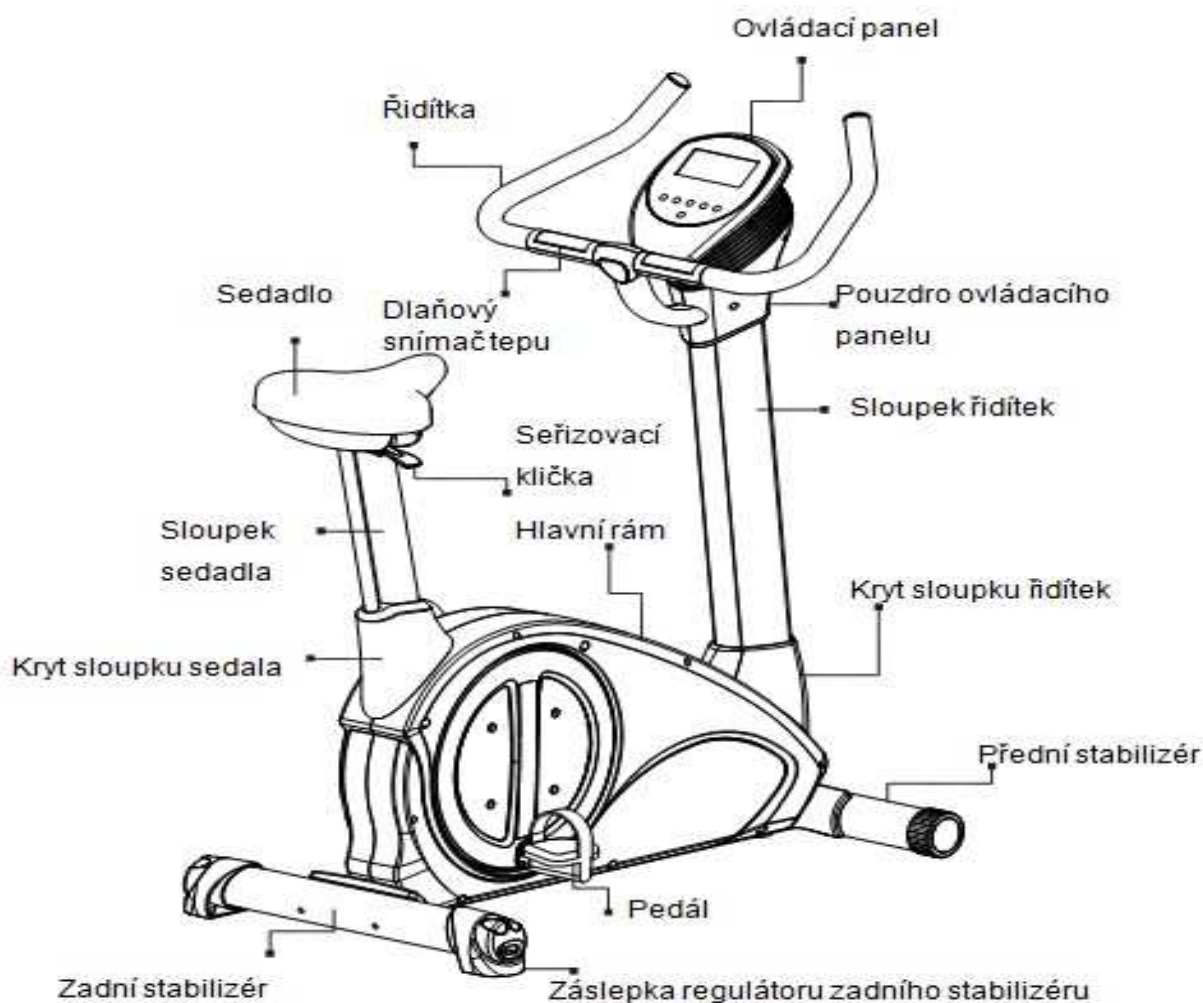
**MULTIKLÍČ/ KŘÍŽOVÝ
ŠROUBOVÁK (13 & 15mm)**



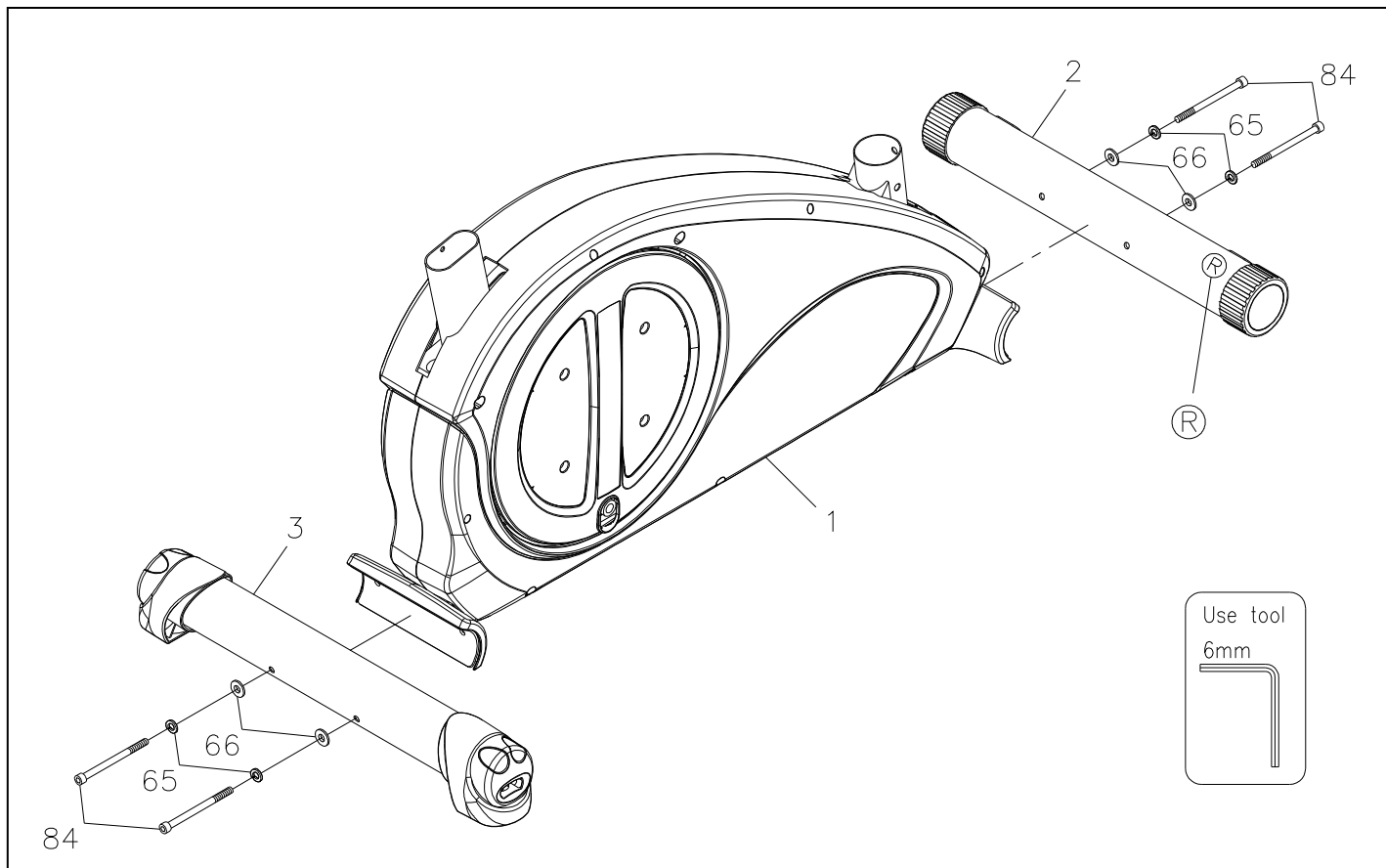
**INBUSOVÝ KLÍČ
(5 & 6 mm)**

NEŽ ZAČNETE

Děkujeme Vám, že jste si vybrali rotoped **inSPORTline SEG 3296**. Doufáme, že cvičením na něm strávíte mnoho hodin a budete se cítit a vypadat lépe a více si užívat života. Je dokázáno, že pravidelné cvičení může zlepšit fyzickou a psychickou kondici. Uspěchaný životní styl nám často nenabízí mnoho příležitostí k cvičení. Tento stroj představuje pohodlný a snadný způsob jak se dostat do formy a začít lépe a zdravěji žít. Než budete číst dále, prohlédněte si následující náčrt a seznamte se s jednotlivými částmi výrobku. Přečtěte si pečlivě tento návod, než začnete výrobek používat.



NÁVOD K MONTÁŽI



KROK 1 – Montáž stabilizéru

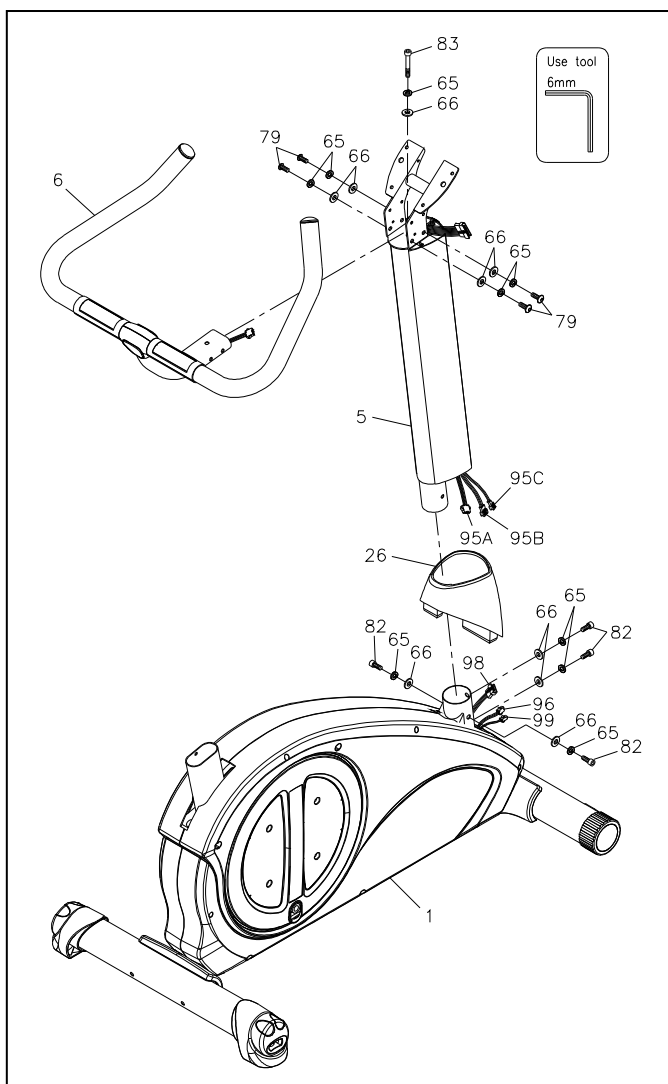
- Pomocí značky "R" na **Předním stabilizéru (2)** určete správnou pozici stabilizéru.
- Přiložte **Přední Stabilizér (2)** k **Hlavnímu rámu (1)** a spojte je pomocí dvou **Pojistných podložek (M8)(65)**, dvou **Podložek (8x16x2.0t)(66)** a dvou **Šroubů s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x90mm)(84)**.

POZNÁMKA: "Rada: Přiložte všechny šrouby a matice k montovaným částem stroje, než je začnete utahovat." Pro snazší připevnění **Předního stabilizéru (2)** k **Hlavnímu rámu (1)**, doporučujeme nejprve přiložit dvě **Pojistné podložky (M8)(100)**, dvě **Podložky (8x16x2.0t)(101)** a dva **Šrouby s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x70mm)(126)** k **Přednímu stabilizéru (2)** a **Hlavnímu rámu (1)** a teprve potom je utáhnout.

**** Šrouby neutahujte dokud se nepřesvědčíte, že jsou všechny vloženy do správných děr Předního stabilizéru a Hlavního rámu.****

- Pevně utáhněte dvě **Pojistné podložky (M8)(100)**, dvě **Podložky (8x16x2.0t)(101)** a dva **Šrouby s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x70mm)(126)**, které jste přiložili k **Přednímu stabilizéru (2)** a **Hlavnímu rámu (1)**.
- Při montáži **Zadního stabilizéru (3)** postupujte podle bodu b. Stabilizér připojte k **Hlavnímu rámu (1)** pomocí dvou **Pojistných podložek (M8)(65)**, dvou **Podložek (8x16x2.0t)(66)** a dvou **Šroubů s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x90mm)(84)**.

NÁVOD K MONTÁŽI



KROK 2 – Montáž sloupku řidítek

- Nasadíte **Kryt sloupku řidítek (26)** na **Sloupek řidítek (5)**. **Dejte pozor, ať neskřípnete kabely.**
- Přípevníte **Sloupek řidítek (5)** k **Hlavnímu rámu (1)** pomocí čtyř **Podložek (8x16x2.0t)(66)**, čtyř **Pojistných podložek (M8)(65)** a čtyř **Šroubů s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x16mm)(82)**.

POZNÁMKA: "Rada: Přiložte všechny šrouby a matice k montovaným částem stroje, než je začnete utahovat." **Neutahujte šrouby, dokud se nepřesvědčíte, že jsou 4 ks Podložek, Pojistných podložek a Šroubů vloženy do správných děr Sloupku řidítek.**

- Pevně přišroubujte čtyři **Podložky (8x16x2.0t)(66)**, čtyři **Pojistné podložky (M8)(65)** a čtyři **Šrouby s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x16mm)(82)**, které jste připevnili k **Sloupku řidítek (5)** a **Hlavnímu rámu (1)**.
- Připojte **Zadní spojovací kabel (95A)** ke **Kabelu motoru (98)**. **Dejte pozor, ať kabely neskřípnete.**
- Připojte **Zadní spojovací kabel (95B)** ke **Spojovacímu kabelu adaptéru (96)**. **Dejte pozor, ať kabely neskřípnete.**
- Připojte **Zadní spojovací kabel (95C)** k **Čidlovému kabelu (99)**. **Dejte pozor, ať kabely neskřípnete.**

POZNÁMKA: Poté, co vedení spojíte, lehce a jemně zatáhněte, abyste se přesvědčili, že jsou dráty správně zapojeny.

- Kryt sloupku řidítek (26)** posuňte dolů tak, aby dosedl na **Hlavní rám (1)**.

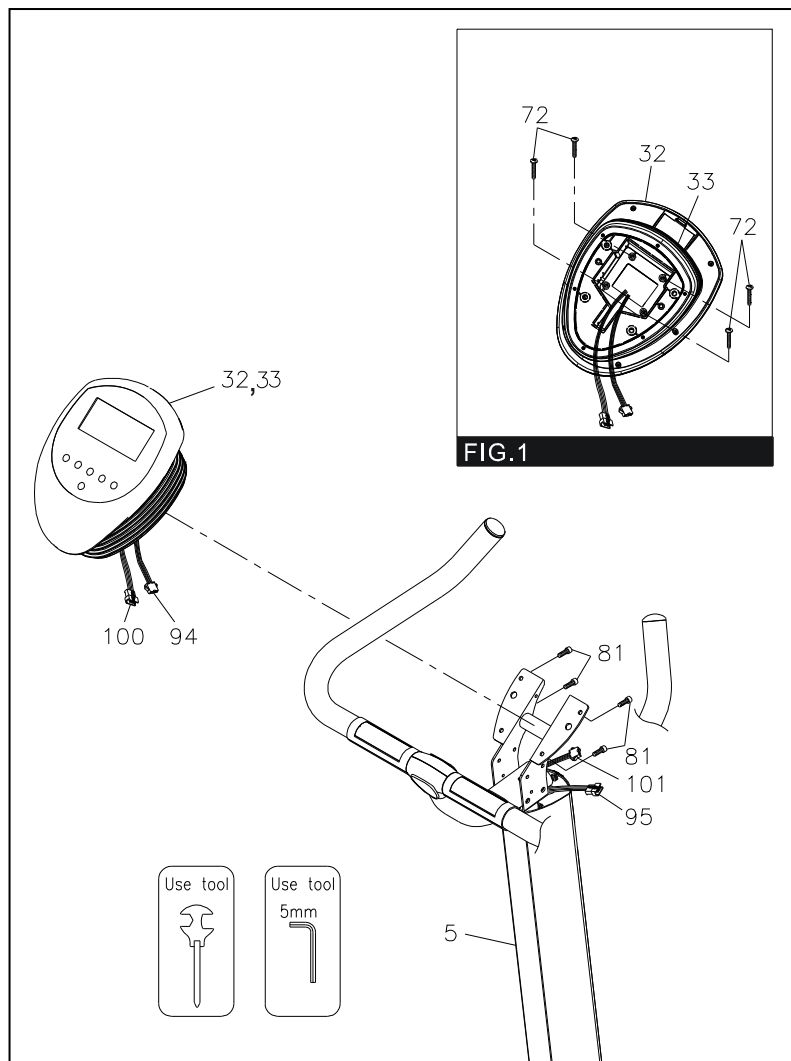
KROK 3 – Montáž řidítek

- Vyjmete čtyři **Pojistky (8x16x2.0t)(66)**, čtyři **Pojistné podložky (M8)(65)** a čtyři **Šrouby se zaoblenou hlavou (M8xp1.25x16mm)(79)** z postranní části **Řidítek (6)**.
- Přiložte **Řidítka (6)** ke **Sloupku řidítek (5)** a spojte je pěti **Podložkami (8x16x2.0t)(66)**, pěti **Pojistnými podložkami (M8)(65)**, čtyřmi **Šrouby se zaoblenou hlavou (M8xp1.25x16mm)(79)** a jedním **Šroubem s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x45mm)(83)**. **POZNÁMKA:** **Jedna Podložka (8x16x2.0t)(66), jedna Pojistná podložka (M8)(65), jeden Šroub s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x45mm)(83)** jsou součástí balení spojovacího materiálu.

POZNÁMKA: "Rada: Přiložte všechny šrouby a matice k montovaným částem stroje, než je začnete utahovat." **** Neutahujte šrouby dokud se nepřesvědčíte, že jsou všechny vloženy do správných děr Řidítek a Sloupku řidítek.****

- Pevně přišroubujte pět **Podložek (8x16x2.0t)(66)**, pět **Pojistných podložek (M8)(65)**, čtyři **Šrouby se zaoblenou hlavou (M8xp1.25x16mm)(79)** a jeden **Šroub s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x45mm)(83)**, které jste připevnili k **Řidítkům (6)** a **Hlavnímu rámu (1)**.

NÁVOD K MONTÁŽI



KROK 4 – Montáž ovládacího panelu

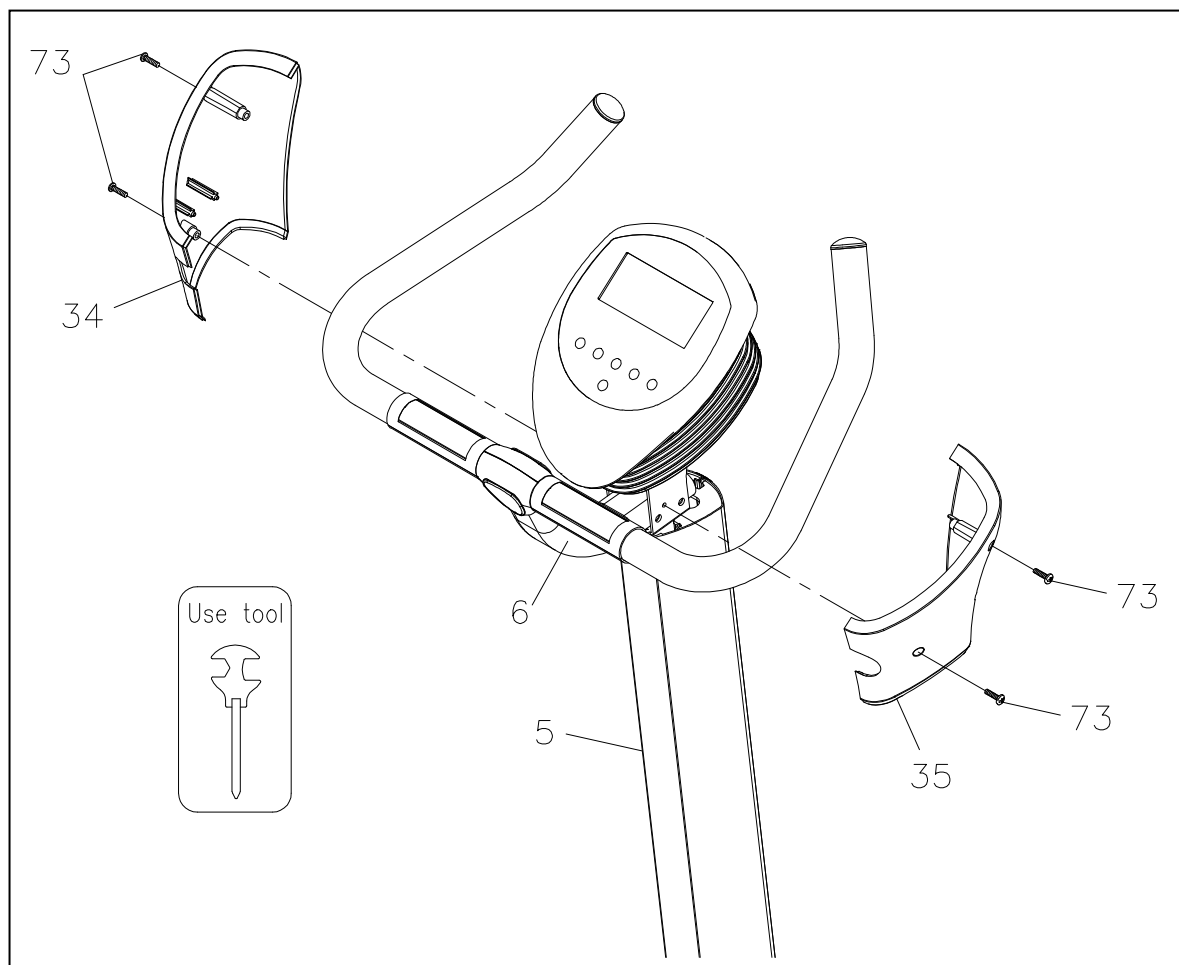
- Podle **Obrázku 1 (FIG.1)** připevněte **Spodní kryt ovládacího panelu (33)** k **Vrchnímu krytu ovládacího panelu (32)** pomocí čtyř **Vrutů se zaoblenou válcovou hlavou (M5xp0.8x25mm)(72)**.
- Přiložte **Sestavu ovládacího panelu (32, 33)** ke kovové destičce **Sestavy sloupku řídicíků (5)** a spojte je pomocí čtyř **Šroubů s nástrčnou hlavou (M6xp1.0x15mm)(81)**.

POZNÁMKA: “Rada: Přiložte všechny šrouby a matice k montovaným částem stroje, než je začnete utahovat.” ****Neutahujte šrouby dokud se nepřesvědčíte, že jsou všechny vloženy do správných děl ovládacího panelu a Sestavy sloupku řídicíků****

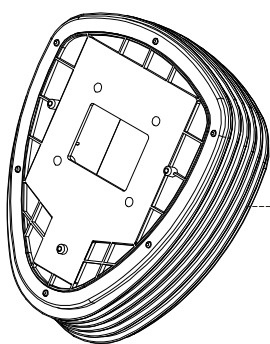
- Pevně zašroubujte čtyři **Šrouby s nástrčnou hlavou (M6xp1.0x15mm)(81)**, kterými jste spojili **Sestavu ovládacího panelu (32, 33)** a **Sestavu sloupku řídicíků (5)**.
- Zapojte **Přední spojovací kabel (94)** do **Zadního spojovacího kabelu (95)**. **Dejte pozor, ať kabely neskřípnete.**
- Zapojte **Přední kabel snímače tepu (100)** do **Zadního kabelu snímače tepu (101)**. **Dejte pozor, ať kabely neskřípnete.**

POZNÁMKA: Poté, co vedení spojíte, lehce a jemně zatáhněte, abyste se přesvědčili, že jsou dráty správně zapojeny.

NÁVOD K MONTÁŽI



KROK 5 – Montáž pouzdra ovládacího panelu

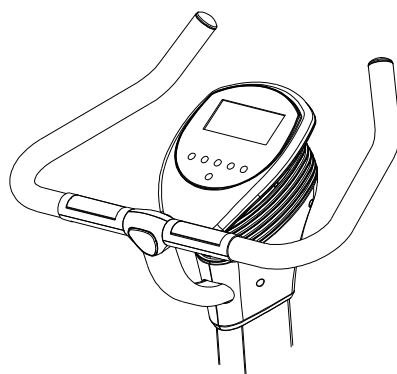


The lowest layer of the Console Bottom Cover

půlkulovou hlavou

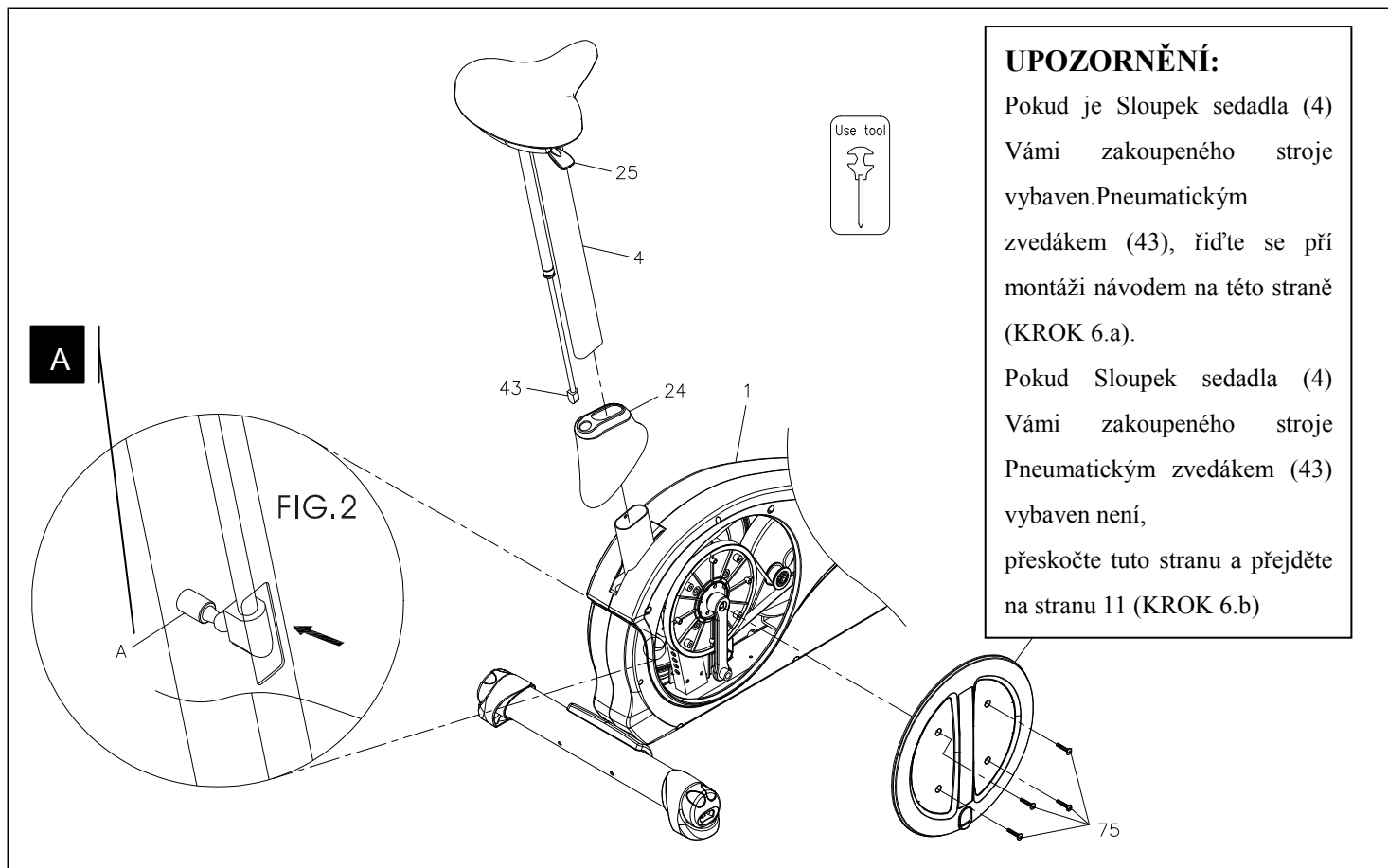
- c. Zopakujte tento postup na ovládacího panelu (34) ke Ujistěte se, že Levé přiléhá k levé straně pokladači Spodního krytu Řidítek (6) podle obrázku

- a. Přiložte Pravé pouzdro ovládacího panelu (35) k pravé straně Sloupku řídicí (5). **POZNÁMKA:** Ujistěte se, že Pravé pouzdro ovládacího panelu (35) přiléhá k pravé straně Sloupku řídicí (5), nejnižšímu pokladači Spodního krytu ovládacího panelu (33) a pravé straně Řidítek (6) podle obrázku vlevo.



- b. Poté přišroubujte Pravé pouzdro ovládacího panelu (35) k Sloupku řídicí (5) pomocí dvou Vrutů s (M5xp0.8x15mm)(73). levé straně a připojte Pravé pouzdro Sloupku řídicí (5). **POZNÁMKA:** pouzdro ovládacího panelu (34) Sloupku řídicí (5), nejnižšímu ovládacího panelu (33) a levé straně vlevo.

NÁVOD K MONTÁŽI



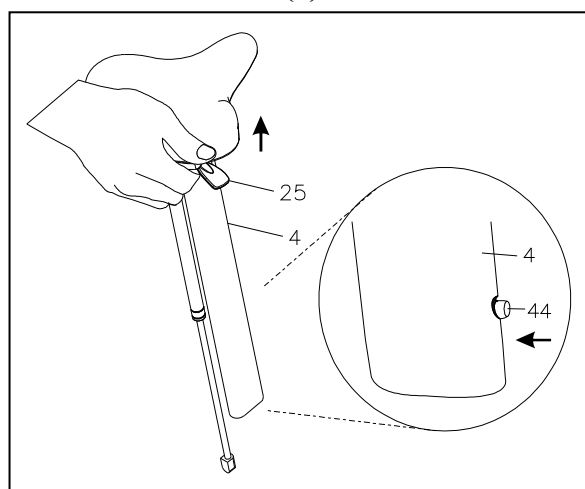
UPOZORNĚNÍ:

Pokud je Sloupek sedadla (4) Vámi zakoupeného stroje vybaven Pneumatickým zvedákem (43), řiďte se při montáži návodem na této straně (KROK 6.a).

Pokud Sloupek sedadla (4) Vámi zakoupeného stroje Pneumatickým zvedákem (43) vybaven není, přeskočte tuto stranu a přejděte na stranu 11 (KROK 6.b)

KROK 6.a – Montáž Sloupku sedadla s pneumatickým zvedákem

a. Odšroubujte čtyři Šrouby s půlkulovou hlavou (M6xp1.0x25mm)(75) a sejměte Kryt páky (9) z Hlavního Rámu (1).



b. Nejprve nasadte Kryt sloupku sedadla (24) na Sloupek sedadla (4), a podle obrázku vlevo vytáhněte Seřizovací kličku (25) tak, aby se Hřídel (44) zasunula dovnitř. POZNÁMKA: Seřizovací kličku (25) nepovolujte, dokud nedojdete ke KROKU c.

c. Povolujte Seřizovací kličku (25) dokud Kryt sloupku sedadla (24) nedosedne na Sloupek sedadla (4).

d. K provedení tohoto kroku je zapotřebí nejméně dvou osob.

1. Jedna osoba znovu zatáhne za Seřizovací kličku (25) tak, aby se Hřídel (44) zasunula dovnitř a vsadí Sloupek sedadla (4) do Hlavního rámu (1) podle Obrázku 2 (FIG. 2). POZNÁMKA: Nepovolujte Seřizovací kličku (25).
2. Když se konektor Pneumatického zvedáku (43) dostane

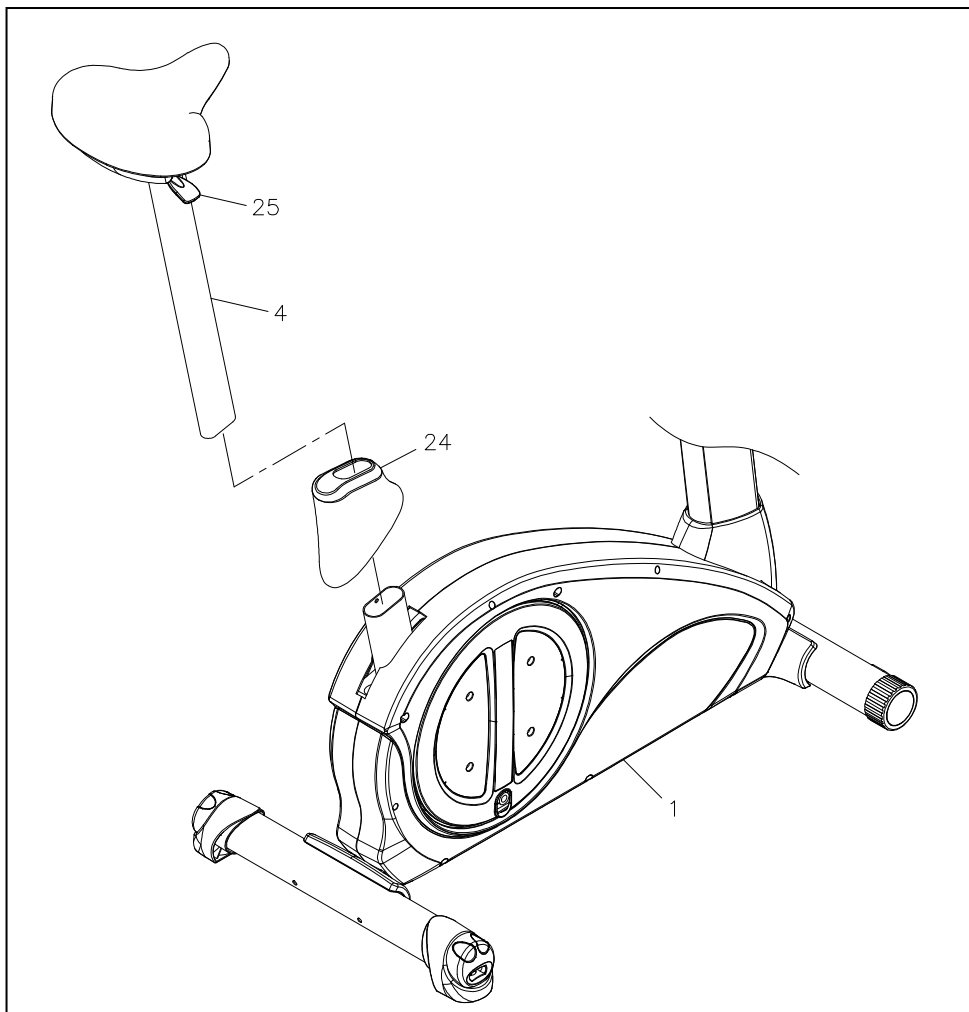
do pozice A v Hlavním rámu (1), první osoba přestane posouvat Sloupek sedadla (4) směrem dolů. Podle Obrázku 2 (FIG.2) upravte směr a prstem jemně zatlačte konektor Pneumatického zvedáku do pozice A. Ozve se lehké cvaknutí indikující, že Sloupek sedadla (4) je ve správné pozici.

e. Uvolněte Seřizovací kličku (25). Lehce pohněte Sedadlem dopředu nebo dozadu tak, aby se Hřídel (44) zasunula do otvoru v Hlavním rámu (1). Ozve se lehké cvaknutí indikující, že Hřídel (44) je ve správné pozici.

f. Kryt sloupku sedadla (24) posuňte dolů tak, aby dosedl na Hlavní rám (1).

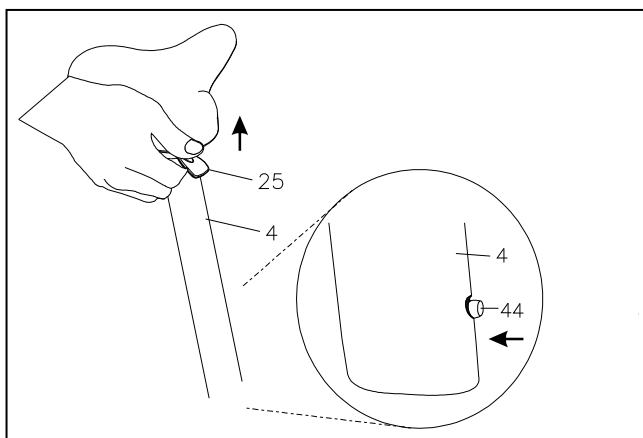
g. Abyste se přesvědčili, zda je Sloupek sedadla s pneumatickým zvedákem plně funkční, vytáhněte Seřizovací kličku (25) a vysuňte nebo zasuněte Sedadlový sloupek (4). Výšku nastavení sedadla zafixujete uvolněním Seřizovací kličky (25). Pokud je Sloupek sedadla se zvedákem funkční, pokračujte v montáži na str. 12.

NÁVOD K MONTÁŽI



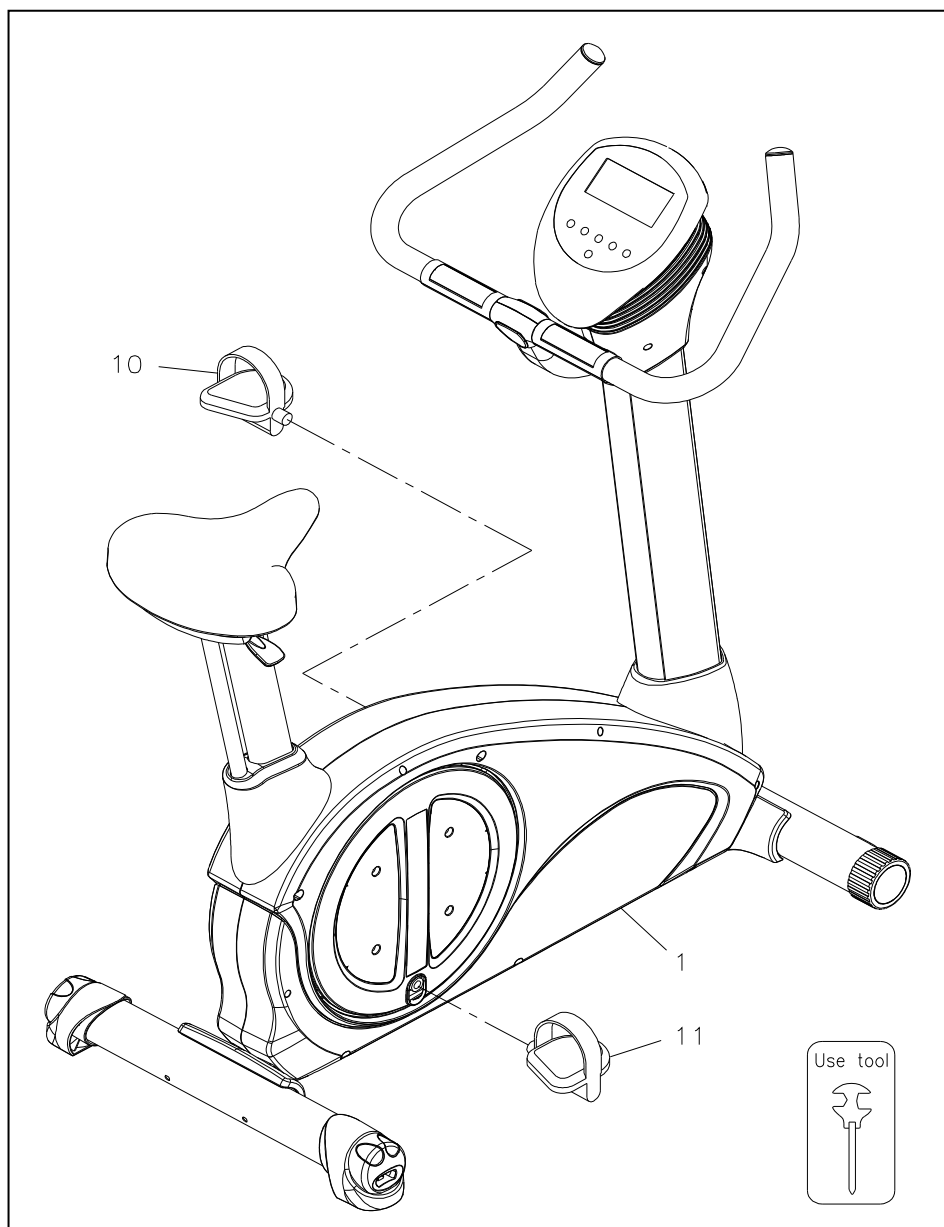
UPOZORNĚNÍ:
Pokud Sloupek sedadla (4) Vámi zakoupeného stroje není vybaven Pneumatickým zvedákem (43), postupujte podle návodu na této straně.

KROK 6.b – Montáž sedadla



- Než nasadíte **Kryt sloupku sedadla (24)** na **Sloupek sedadla (4)**, postupujte podle obrázku vlevo a vytáhněte **Seřizovací kličku (25)** tak, aby se **Hřídel (44)** zasunula dovnitř. **POZNÁMKA: Seřizovací kličku (25) nepovolujte, dokud nedojdete ke KROKU b.**
 - Povolujte **Seřizovací kličku (25)** dokud **Kryt sloupku sedadla (24)** nedosedne na **Sloupek sedadla (4)**.
 - Znovu vytáhněte **Seřizovací kličku (25)** tak, aby se **Hřídel (44)** zasunula dovnitř. Nasuňte **Sedadlový sloupek (4)** na **Hlavní rám (1)**.
 - Nastavte **Sedadlový sloupek (4)** do požadované výšky a uvolněte **Seřizovací kličku (25)**. Lehce pohněte **Sedadlem** dopředu nebo dozadu, abyste se ujistili, že se **Hřídel (44)** zasunula do otvoru v **Hlavním rámu (1)**.
- Ozve se lehké cvaknutí indikující, že **Hřídel** je zafixována ve správné pozici.
- Abyste se přesvědčili, zda je **Sloupek sedadla** s **pneumatickým zvedákem** plně funkční, vytáhněte **Seřizovací kličku (25)** a vysuňte nebo zasuňte **Sedadlový sloupek (4)**. Výšku nastavení sedadla zafixujete uvolněním **Seřizovací kličky (25)**. Pokud je **Sloupek sedadla** se **zvedákem** funkční, pokračujte v montáži na str. 12.

NÁVOD K MONTÁŽI



KROK 7 – Montáž pedálů

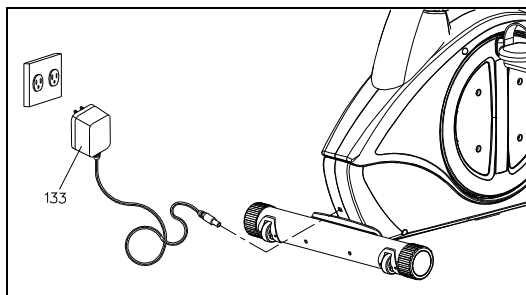
a. Nasad'te Pravý pedál (11) na pravé rameno Hlavního rámu (1). Pohybem ve směru hodinových ručiček připevn'te Pravý pedál (11) k pravému ramenu a co nejpevněji jej utáhn'te.

b. Nasad'te Levý pedál (10) na levé rameno Hlavního rámu (1). Pohybem proti směru hodinových ručiček připevn'te Levý pedál (10) k levému ramenu a co nejpevněji jej utáhn'te.

c. Dokončete montáž. Než začnete stroj používat, ujistěte se, že všechny součásti jsou pevně utaženy.

KROK 8 – Adaptér střídavého proudu

- Zapojte Adaptér (97) do konektoru na zadní straně Hlavního rámu (1).
- Zapojte Adaptér (97) do elektrické zásuvky, aby se rozsvítil ovládací panel.



NÁVOD K POUŽITÍ

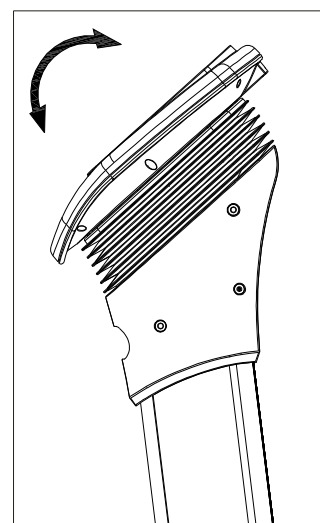
JAK NASTAVIT REGULÁTOR ZADNÍHO STABILIZÁTORU

- Poté, co jste rotoped umístili na požadované místo, zkontrolujte stabilitu stroje.
- K vyrovnání stroje použijte **Regulátor zadního stabilizéru (21)** na konci **Zadního stabilizéru (3)**. K dosažení stability stroje točte jedním nebo oběma **Regulátory (21)** ve směru nebo proti směru hodinových ručiček dokud stroj nebude pevně sedět na podlaze.



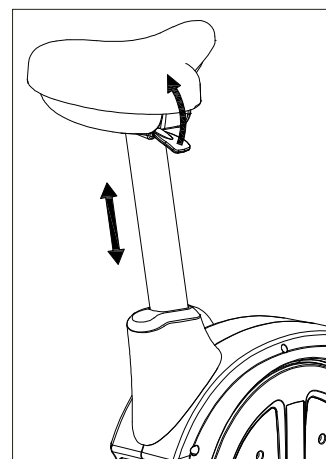
JAK NASTAVIT ÚHEL OVLÁDACÍHO PANELU

Pro nastavení nejvhodnějšího úhlu ovládacího panelu uchopte vrchní a spodní část ovládacího panelu oběma rukama a jemně natočte panel do požadované pozice.

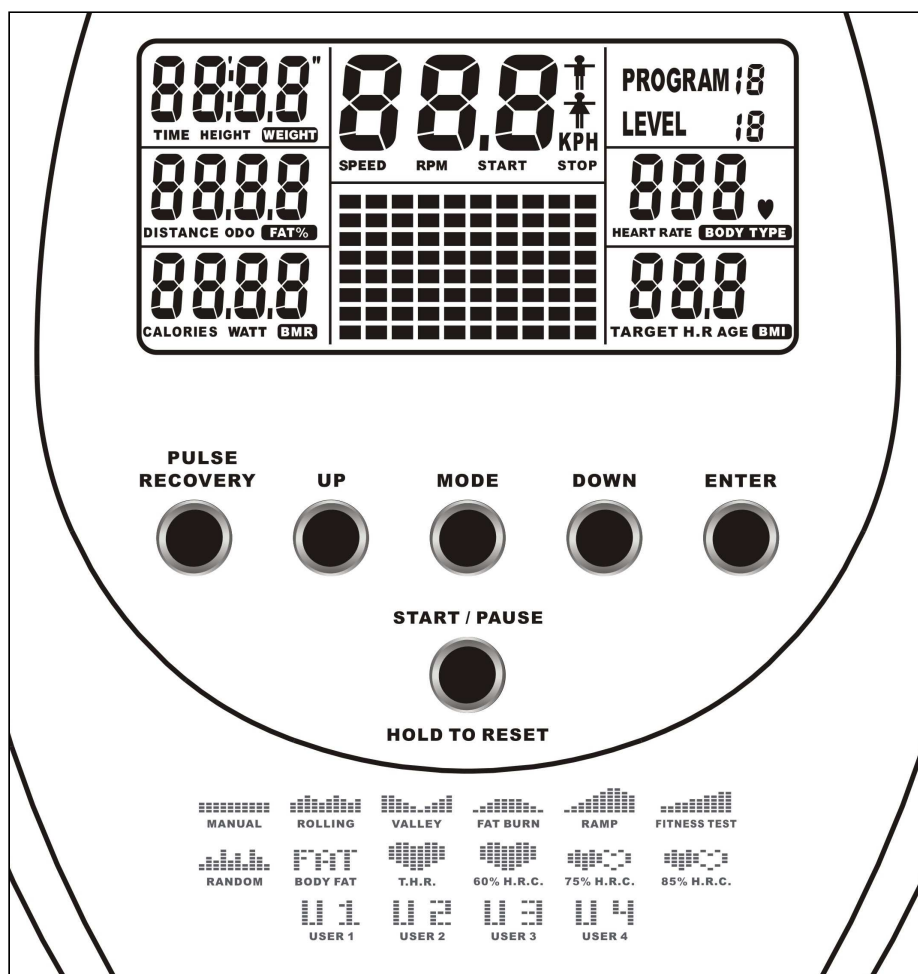


JAK NASTAVIT VÝŠKU SEDADLA

- Abyste mohli nastavit výšku sedadla, vytáhněte **Seřizovací kličku (25)**.
- Jakmile nastavíte sedadlo do požadované výšky, povolujte **Seřizovací kličku (25)**, dokud neuslyšíte cvaknutí.



OBSLUHA COMPUTERU



- Věnujte několik minut seznámení se s uspořádáním ovládacího panelu. Dole najdete přehled vlastností a funkcí ovládacího panelu.
- Doporučujeme Vám používat ovládací panel. Pomůže Vám obměňovat Váš cvičební program a udržet zájem o průběh dosahování Vašich cvičebních cílů. Ovládací panel se může stát důležitým zdrojem motivace a zájmu, který Vám pomůže na cestě za úspěchem.

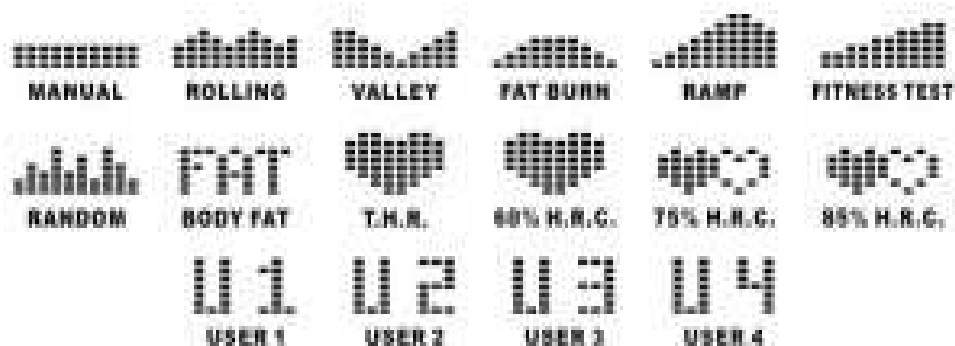
Power ON (ZAPNUTO)

- Ujistěte se, že je adaptér zapojen do zásuvky.
- Ovládací panel uvedete do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka. Displej panelu se rozsvítí a ozve se krátké zapípání indikující, že panel je spuštěn.

Power Off (VYPNUTO)



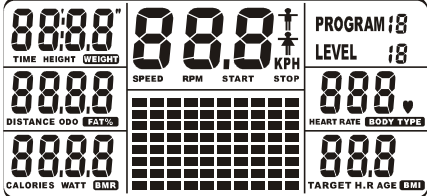

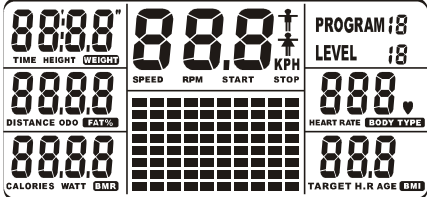
Ovládací panel se po čtyřech minutách nečinnosti automaticky vypne.

Seznam programů



P1	RUČNÍ NASTAVENÍ	P2	PROGRAM ZVLNĚNÝ TERÉN	P3	PROGRAM ÚDOLÍ	P4	PROGRAM SPALOVÁNÍ TUKU
P5	PROGRAM NAKLONĚNÁ PLOŠINA	P6	PROGRAM FITNESS TEST	P7	PROGRAM NÁHODNÝ VÝBĚR	P8	PROGRAM TĚLESNÝ TUK
P9	PROGRAM CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE	P10	PROGRAM 60% CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE	P11	PROGRAM 75% CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE	P12	PROGRAM 85% CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE
P13	OSOBNÍ NASTAVENÍ 1	P14	OSOBNÍ NASTAVENÍ 2	P15	OSOBNÍ NASTAVENÍ 3	P16	OSOBNÍ NASTAVENÍ 4

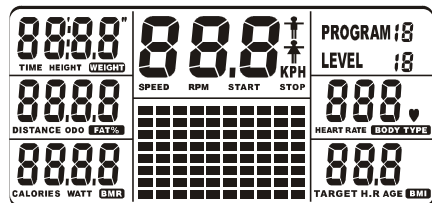
Tlačítka ovládacího panelu

<p>START / PAUSE</p>  <p>HOLD TO RESET</p>	<p>a. Stisknutím START/PAUSE začnete cvičení.</p> <p>b. Opětovným stisknutím START/PAUSE ukončíte nebo pozastavíte všechny funkce během cvičebního programu. Všechna data na displeji se zastaví.</p> <p>c. Opětovným stisknutím START/PAUSE se program znovu spustí a všechna data se znovu zobrazí.</p> <p>d. Funkce HOLD TO RESET (VYNULOVÁNÍ): Opakovaným tisknutím tlačítka START/PAUSE, se všechna data nastaví na 0 a ovládací panel se nastaví na POWER ON (ZAPNUTO).</p>
<p>ENTER</p> 	<p>Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte funkce programu (PROGRAM - program, TIME - čas, HEIGHT - výška, WEIGHT - váha, DISTANCE - vzdálenost, CALORIES - kalorie, AGE - věk, GENDER - pohlaví, TARGET H.R. – cílová tepová frekvence a TORQUE/RESISTANCE LEVEL – točivý moment/úroveň odporu v jednotlivých časových intervalech)</p> 
<p>UP</p> 	<p>Stisknete tlačítko UP (NAHORU) ke zvýšení hodnot funkcí programu (PROGRAM - program, TIME - čas, HEIGHT - výška, WEIGHT - váha, DISTANCE - vzdálenost, CALORIES - kalorie, AGE - věk, GENDER - pohlaví, TARGET H.R. – cílová tepová frekvence a TORQUE/RESISTANCE LEVEL – točivý moment/úroveň odporu v jednotlivých časových intervalech).</p> 

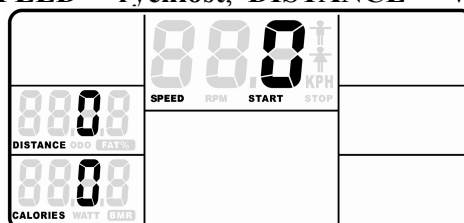
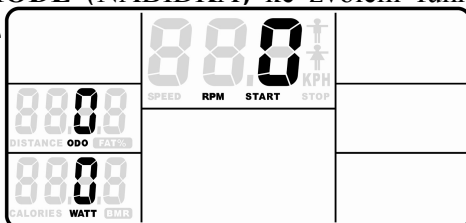
DOWN



Stiskněte tlačítko **DOWN (DOLŮ)** ke snížení hodnot funkcí programu (**PROGRAM - program, TIME - čas, HEIGHT - výška, WEIGHT - váha, DISTANCE - vzdálenost, CALORIES - kalorie, AGE - věk, GENDER - pohlaví, TARGET H.R. - cílová tepová frekvence a TORQUE/ RESISTANCE LEVEL - točivý moment/úroveň odporu v jednotlivých časových intervalech**).



Během cvičení (poté, co jste stiskli tlačítko **START/PAUSE**) můžete stisknout tlačítko **MODE (NABÍDKA)** ke zvolení funkcí **SPEED - rychlost, DISTANCE - vzdálenost a C.**



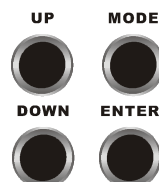
nebo **RPM – otáčky za minutu, ODO (Odometer) – počítač kilometrů a WATT.**

Funkce **RPM, ODO, WATT** se zobrazí ve stejném okamžiku.

Funkce **SPEED, DISTANCE, CAL.** se zobrazí ve stejném okamžiku.

Informace o funkcích **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a **ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETRŮ)**:

- **DISTANCE (VZDÁLENOST):**
 - Měří vzdálenost od 0 do 999 km/mil.
 - Poté co stisknete tlačítko **START/PAUSE**, se začne načítat **DISTANCE**. Opětovným stisknutím tlačítka **START/PAUSE** zastavíte všechny funkce a hodnotu **DISTANCE** během cvičebního programu.
 - Opětovným stisknutím tlačítka **START/PAUSE** se program znovu spustí a hodnoty **DISTANCE** se budou načítat dokud program nebude ukončen.
 - Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná. Hodnoty **DISTANCE** se začínají počítat znovu od nuly poté, co začnete šlapat nebo stisknete jakékoliv tlačítko na ovládacím panelu.
- **ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETRŮ):** Funkce **ODO** a **DISTANCE** jsou podobné, sčítají celkovou ujetou vzdálenost během jednoho cvičení. Potřebujete-li vynulovat počítač kilometrů, stiskněte zároveň tlačítka **UP, MODE, DOWN** a **ENTER** a počítač nastaví hodnoty na nulu.



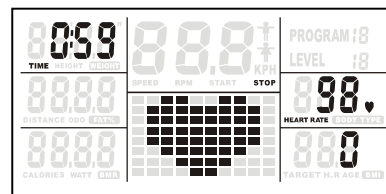
MODE



PULSE RECOVERY

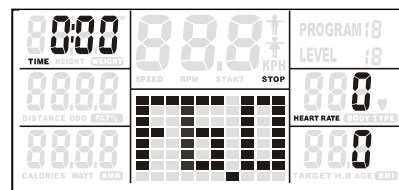


- Tlačítko **PULSE RECOVERY (ZOTAVOVACÍ TEP)** měří za jak dlouho po cvičení se Vaše tepová frekvence vrátí do normálu. Tuto funkci můžete využívat jako pomůcku při měření toho, jak rychle se dostáváte do kondice.
- Ovládací panel bude monitorovat Váš tep po dobu 60 sekund a poté spočítá hodnotu **HEART RATE RECOVERY** od F1.0 až po F6.0. F1.0 je nejlepší; F6.0 nejhorší hodnota (jen pro srovnání).
- Tato hodnota by měla být brána jen jako srovnávací mezi jednotlivými cvičeními. Je doporučeno počítat tuto hodnotu bezprostředně po ukončení jakéhokoli aerobního cvičení. **Než začnete hodnotu měřit, přestaňte cvičit.**
- Váš puls bude zobrazen několik sekund poté, co se na displeji objeví symbol “♥”.







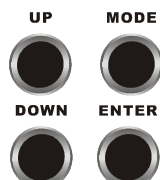
POZNÁMKA:

Pokud nemáte na **SNÍMAČI TEPOVÉ FREKVENCE** položeny obě ruce, hodnota **HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE)** na ovládacím panelu ukáže "0" a na displeji se po odpočítání objeví “F6.0”, což znamená, že **SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE** nebyl schopen přijmout signál. Stiskněte jakékoliv tlačítko, abyste zastavili pípání, poté znovu stiskněte tlačítko **PULS RECOVERY** a při novém odčítání se ujistěte, že tentokrát máte na **SNÍMAČI TEPOVÉ FREKVENCE** položeny obě ruce.





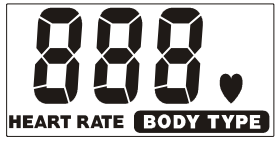
Funkce panelu

	<p>PROGRAM:</p> <ul style="list-style-type: none">Ovládací panel nabízí <u>16 přednastavených programů.</u>Při nastavování nabídne na výběr programy P1 – P16.Během cvičení zobrazí vybraný program. <p>LEVEL (ÚROVEŇ):</p> <ul style="list-style-type: none">Zobrazí točivý moment/úroveň odporu aktuálně zvoleného programu, <u>úroveň 1 až 16 točivého momentu/úrovně odporu; navyšovací hodnota: 1 úroveň</u>
	<p>TIME (ČAS):</p> <ul style="list-style-type: none">Načítání času: Pokud není nastaven plánovaný čas cvičení, funkce TIME bude načítat čas <u>od 00:00 do maximálně 99:59 minut</u>Odpočítávání času: Pokud je nastaven plánovaný čas cvičení, na displeji se bude odpočítávat čas k nule. <p>HEIGHT (VÝŠKA):</p> <ul style="list-style-type: none">Rozsah: <u>110 – 250 cm; navyšovací hodnota 0,5 cm; stroj není vhodný pro děti</u> <p>WEIGHT (VÁHA):</p> <ul style="list-style-type: none">Rozsah: <u>10 – 200 kg; navyšovací hodnota 0,2 kg; stroj není vhodný pro děti</u>

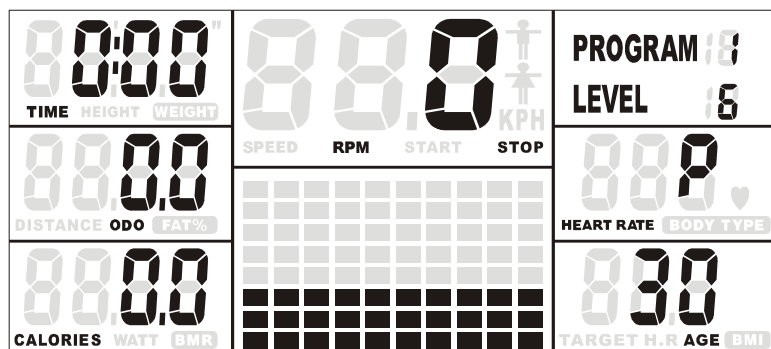
	<p>DISTANCE (VZDÁLENOST):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Načítání vzdálenosti: Pokud nebyla nastavena cílová vzdálenost, funkce DISTANCE bude načítat celkovou vzdálenost od 0:00 to 999 km/mil. ● Odpočítávání vzdálenosti: Pokud byla nastavena cílová vzdálenost, na displeji se bude odpočítávat vzdálenost k nule. ● Po spuštění programu (tlačítkem START/PAUSE) lze stisknout tlačítko MODE (NABÍDKA) a zvolit DISTANCE (VZDÁLENOST) nebo ODO (počítač kilometrů).
	<p>ODO (POČÍTAČ KILOMETRŮ):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Funkce ODO a DISTANCE jsou si podobné, načítají celkovou ujetou vzdálenost. <p>ODLIŠNOSTI NULOVÁNÍ FUNKCÍ DISTANCE & ODO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● NULOVÁNÍ ÚDAJŮ DISTANCE (VZDÁLENOSTI): Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná. Hodnoty DISTANCE se začínají počítat znovu od nuly poté, co začnete šlapat nebo stisknete jakékoliv tlačítko na ovládacím panelu. ● NULOVÁNÍ ÚDAJŮ ODO (POČÍTAČ KILOMETRŮ): K vynulování počítáče kilometrů stiskněte zároveň tlačítka MODE, DOWN a ENTER a počítáč nastaví hodnoty na nulu. <div style="text-align: right;">  </div> <p>FAT% (% TUKU):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Při zapnutí funkce BODY FAT TEST (MĚŘENÍ TUKU) se na displeji zobrazí procento tělesného tuku v programu BODY FAT PROGRAM (P8). ● Zobrazená hodnota znázorňuje procento tuku v těle.

NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – FUNKCE PANELU

	<p>CALORIES (KALORIE):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Načítání kalorií: Pokud není nastaven plánovaný počet spálených kalorií, tato funkce bude načítat kalorie spálené během cvičení. ● Odpočítávání kalorií: Pokud bylo nastaveno odečítání plánovaného počtu spálených kalorií, hodnota na displeji se bude odpočítávat k nule. <p>BMR (BAZÁLNÍ METABOLICKÁ SPOTŘEBA):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Při zapnutí funkce BODY FAT TEST se na displeji zobrazí hodnota BMR (BAZÁLNÍ METABOLICKÉ SPOTŘEBY) (P8). ● BMR ukazuje množství kalorií, které tělo spálí v klidovém stavu. <p>WATT (JOULY):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Zobrazuje aktuální hodnotu joulů spálených během cvičení.
--	---

	<p>TARGET H.R. (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE):</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozsah: 60 - 220 úderů srdce; navyšovací hodnota: 1 úder <p>AGE (VĚK):</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozsah: 10 - 99 let; navyšovací hodnota: 1 rok <p>POZNÁMKA: Třebaže ovládací panel nabízí nejnižší věk 10 let, tento stroj není vhodný pro děti.</p> <p>BMI (INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI):</p> <ul style="list-style-type: none"> Při zapnutí funkce BODY FAT TEST se na displeji zobrazí index tělesné hmotnosti v programu BODY FAT PROGRAM (P8). BMI je hodnota vypočtená podle vzorce váha/výška. Podle hodnoty BMI zjistíte, zda máte podváhu, normální váhu, nadváhu, či zda jste obézní.
	<p>HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE):</p> <ul style="list-style-type: none"> Při měření tepové frekvence musíte položit obě ruce na Snímač tepové frekvence na Řídítkách. Váš puls bude zobrazen několik sekund poté, co se na displeji objeví symbol “♥”. Pokud nepoložíte na snímač obě ruce, ovládací panel funkci HEART RATE za několik sekund vypne. Aby se hodnota správně odečetla, položte na snímač obě ruce. <p>BODY TYPE (TĚLESNÝ TYP):</p> <ul style="list-style-type: none"> Při zapnutí funkce BODY FAT TEST se na displeji zobrazí informace o tělesném typu v programu BODY FAT PROGRAM (P8).

NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)



- 1 Úvodní informace: Uved'te ovládací panel do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka na panelu.**
 - Ujistěte se, že je napájecí šňůra zapojena v zásuvce.
 - Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná.
 - Panel znovu uvedete do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka. Displej ovládacího panelu se rozsvítí a ozve se krátké zapípání indikující, že panel je spuštěn.
- 2 Úvodní informace: Tlačítko "HOLD TO RESET" (VYNULOVÁNÍ) představuje jednoduchý způsob jak vynulovat hodnoty a přejít do stavu ZAPNUTO.**

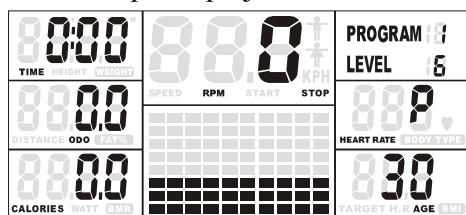
START / PAUSE



HOLD TO RESET

Po dobu několika sekund tiskněte tlačítko **START/PAUSE**. Všechna data se vynulují a

ovládací panel přejde do stavu ZAPNUTO.



POWER ON (ZAPNUTO)

3 Standardní způsob ovládání programu RUČNÍ NASTAVENÍ (P1).

A. SPUŠTĚNÍ PROGRAMU RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)

Tlačítko ENTER:

Program ruční nastavení (P1) zvolíte stisknutím tlačítka **ENTER** a potvrzením volby programu **RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)**.

nebo

a. Tlačítko **START/PAUSE**:

Pokud jste zvolili jiný program (P2-P16), stisknutím tlačítka **START/PAUSE** tento program zastavíte.

b. Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:

Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** navolíte program **RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)**.

c. Tlačítko **ENTER**:

Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte volbu a vstoupíte do programu **RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)**.

RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)

B. NASTAVTE POŽADOVANÝ ČAS NEBO VZDÁLENOST

Aby se zabránilo záměně hodnot ČASU nebo VZDÁLENOSTI během používání jednoho programu, systém umožňuje zvolit vždy buď jen ČAS nebo jen VZDÁLENOST v rámci jednoho programu.

Pokud chcete nastavit počítání ČASU, ne VZDÁLENOSTI:

Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do programu **RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovaný čas (OD 1:00 DO 99:00; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 MINUTA)

POZNÁMKA K FUNKCI TIME:

Pokud chcete nastavit počítání VZDÁLENOSTI, ne ČASU:

Tlačítko **ENTER** a potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do programu **RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- Znovu stiskněte tlačítko **ENTER** a objeví se funkce **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a začne blikat hodnota "0.0"
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovanou vzdálenost (OD 1 DO 999 km/mil;

- Načítání času: Pokud není nastaven plánovaný čas cvičení, funkce **TIME** bude načítat čas od 00:00 do maximálně 99:59 minut
- Odpočítávání času: Pokud je nastaven plánovaný čas cvičení, na displeji se bude odpočítávat čas k nule.

NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 km/míle)

POZNÁMKA K FUNKCI DISTANCE:

- Načítání vzdálenosti: Pokud nebyla nastavena cílová vzdálenost, funkce **DISTANCE** bude načítat celkovou vzdálenost od 0:00 to 999 km/mil
- Odpočítávání vzdálenosti: Pokud byla nastavena cílová vzdálenost, na displeji se bude odpočítávat vzdálenost k nule.

RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)

C. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALORIE A VÁŠ VĚK

1. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **TIME (ČAS)** nebo **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a vstupte do nastavení **CALORIES (KALORIÍ)**
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadované kalorie (**OD 10 do 9990 KCAL; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 10 KCAL**)

POZNÁMKA K FUNKCI CALORIES:

- Načítání kalorií: Pokud nebyla nastavena cílová hodnota, funkce **CALORIES** bude načítat kalorie spálené během cvičení.
- Odpočítávání kalorií: Pokud byla nastavena cílová hodnota, na displeji se budou odpočítávat kalorie k nule.

2. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



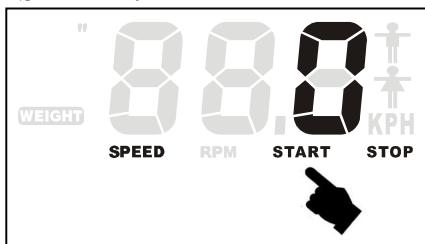
- Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **CALORIES** a vstupte do nastavení **AGE (VĚK)**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte svůj věk (**OD 10 DO 99 LET; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 ROK**)

POZNÁMKA K FUNKCI AGE:

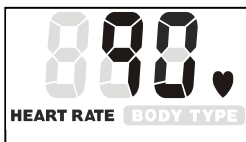
POZNÁMKA: Třebaže ovládací panel nabízí nejnižší věk 10 let, tento stroj není vhodný pro děti.

D. ZAČNĚTE CVIČIT

Tlačítko **START/ PAUSE** : Stiskněte **START/ PAUSE** a zahajte cvičení. Na displeji se objeví nápis "START".

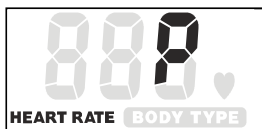


E. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY SLEDUJTE SVOU AKTUÁLNÍ TEPOVOU FREKVENCÍ



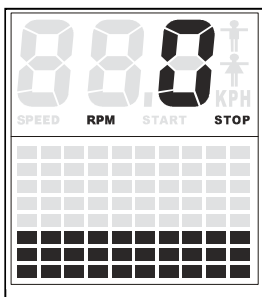
POZNÁMKA K FUNKCI HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE):

- Při měření tepové frekvence musíte položit obě ruce na **Snímač tepové frekvence** na **Řídítkách**. Váš puls bude zobrazen několik sekund poté, co se na displeji objeví symbol "♥".
- Pokud nepoložíte na snímač obě ruce, ovládací panel funkci **HEART RATE** za několik sekund vypne a na ovládacím panelu se zobrazí chybové hlášení "P". Aby se hodnota správně odečetla, položte na **Snímač tepové frekvence** obě ruce.



RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)

F. BĚHEM CVIČENÍ MŮŽETE KDYKOLIV SNADNO ZMĚNIT NASTAVENÍ TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNĚ ODPORU



Tlačítko **UP** nebo **DOWN**: Nastavení točivého momentu/úrovně odporu (úroveň 1 až 16) je možné kdykoliv během cvičení změnit stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

G. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY VĚNUJTE POZORNOST CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCÍ – JE TO SNADNÝ ZPŮSOB JAK POSÍLIT KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM BĚHEM CVIČENÍ



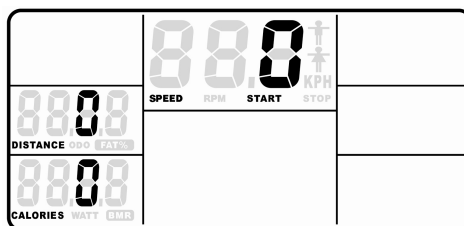
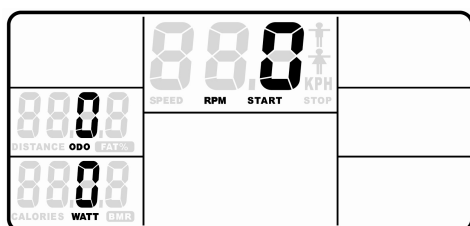
- Pro zlepšení kardiovaskulární kondice se po vložení informací o věku při nastavení na displeji automaticky objeví **TARGET HEART RATE (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)**.
- **Výpočet TARGET HEART RATE** - počítá se 85% maximální tepové frekvence.

Např. u třicetiletého člověka by měl výpočet tepové frekvence vypadat takto: $161 = (220 - 30) \times 85\%$.

- Ovládací panel bude sledovat Váš puls a srovná tuto hodnotu s cílovou tepovou frekvencí. Pokud se Váš tep liší od hodnoty TARGET HEART RATE, funkce HEART RATE (SRDEČNÍ TEP) začne blikat, aby Vás upozornila na potřebu snížení nebo zvýšení nastavení točivého momentu/úrovně odporu.

H. JAK BĚHEM CVIČENÍ PROHLÍŽET HODNOTY SPEED (RYCHLOST), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (KALORIE), RPM (OTÁČKY ZA MINUTU), ODO (POČÍTAČ KILOMETRŮ) A WATT (JOULY)

Během cvičení (po stisknutí tlačítka **START/PAUSE**) je možné stisknout tlačítko **MODE (NASTAVENÍ)** a zvolit **SPEED, DISTANCE** a **CALORIES**, nebo **RPM, ODO (Odometer)** a **WATT**.

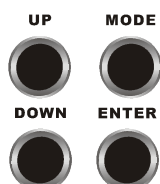


Funkce RPM, ODO, WATT se zobrazí ve stejném okamžiku.

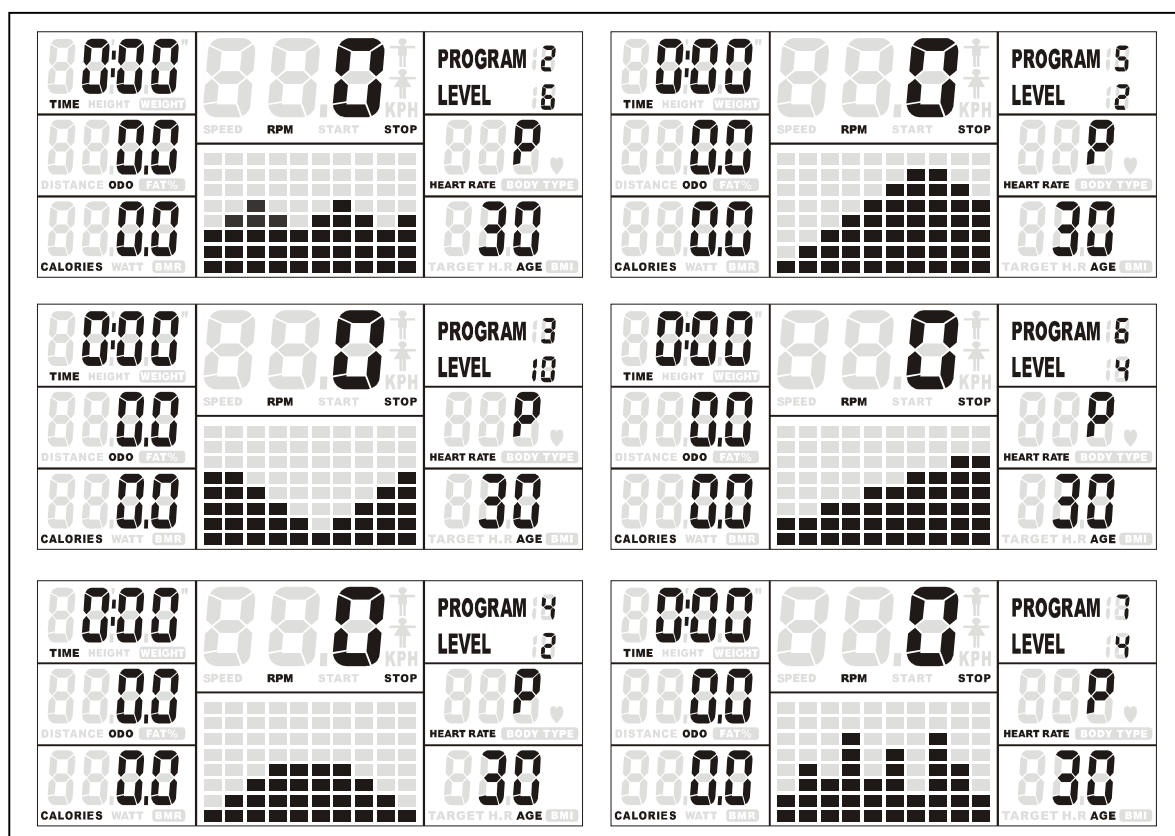
Funkce SPEED, DISTANCE, CAL. se

zobrazí ve stejném okamžiku.

ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETRŮ): Funkce **ODO** a **DISTANCE** jsou podobné, sčítají celkovou ujetou vzdálenost během jednoho cvičení. Potřebujete-li vynulovat počítáč kilometrů, stiskněte zároveň tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER a počítáč nastaví hodnoty na nulu.



NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM (P2 - P7)



1 Úvodní informace: Uved'te ovládací panel do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka na panelu.

- Ujistěte se, že je napájecí šňůra zapojena v zásuvce.
- Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná.
- Panel znovu uvedete do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka. Displej

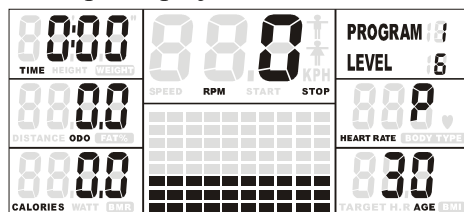
ovládacímho

panelu se rozsvítí a ozve se krátké zapípání indikující, že panel je spuštěn.

2 Úvodní informace: Tlačítko "HOLD TO RESET" (VYNULOVÁNÍ) představuje jednoduchý způsob jak vynulovat hodnoty a přejít do stavu ZAPNUTO.



Po dobu několika sekund tiskněte tlačítko START/PAUSE. Všechna data se vynulují a ovládací panel přejde do stavu ZAPNUTO.



POWER ON (ZAPNUTO)

PROGRAM (P2 - P7)

3 Standardní způsob ovládání PROGRAMU (P2-P7)

A. SPUŠTĚNÍ PROGRAMU (P2-P7)

a. Tlačítko START/PAUSE:

Pokud jste zvolili jiný program (P1 nebo P8-P16), stisknutím tlačítka START/PAUSE tento program zastavíte.

a. Tlačítko UP nebo DOWN:

Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN navolíte PROGRAM (P2-P7).

b. Tlačítko ENTER:

Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte volbu a vstupte do PROGRAMU (P2-P7).

B. NASTAVTE POŽADOVANÝ ČAS NEBO VZDÁLENOST

Aby se zabránilo záměně hodnot ČASU nebo VZDÁLENOSTI během používání jednoho programu, systém umožňuje zvolit vždy buď jen ČAS nebo jen VZDÁLENOST v rámci jednoho programu.

Pokud chcete nastavit počítání ČASU, ne VZDÁLENOSTI:

Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- c. Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do **PROGRAMU (P2-P7)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- d. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovaný čas (**OD 1:00 DO 99:00; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 MINUTA**)

POZNÁMKA K FUNKCI TIME:

- Načítání času: Pokud není nastaven plánovaný čas cvičení, funkce **TIME** bude načítat čas od 00:00 do maximálně 99:59 minut
- Odpočítávání času: Pokud je nastaven plánovaný čas cvičení, na displeji se bude odpočítávat čas k nule.

Pokud chcete nastavit počítání VZDÁLENOSTI, ne ČASU:

Tlačítko **ENTER** a potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- a. Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do **PROGRAMU (P2-P7)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- b. Znovu stiskněte tlačítko **ENTER** a objeví se funkce **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a začne blikat hodnota "0.0"
- c. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovanou vzdálenost (**OD 1 DO 999 km/mil; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 km/míle**)

POZNÁMKA K FUNKCI DISTANCE:

- Načítání vzdálenosti: Pokud nebyla nastavena cílová vzdálenost, funkce **DISTANCE** bude načítat celkovou vzdálenost od 0:00 to 999 km/mil
- Odpočítávání vzdálenosti: Pokud byla nastavena cílová vzdálenost, na displeji se bude odpočítávat vzdálenost k nule.

NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM (P2 - P7)

C. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALORIE A VÁŠ VĚK

1. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **TIME (ČAS)** nebo **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a vstupte do nastavení **CALORIES (KALORIÍ)**.
- b. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadované kalorie (**OD 10 do 9990 KCAL; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 10 KCAL**)

POZNÁMKA K FUNKCI CALORIES:

- Načítání kalorií: Pokud nebyla nastavena cílová hodnota, funkce **CALORIES** bude načítat kalorie spálené během cvičení.
- Odpočítávání kalorií: Pokud byla nastavena cílová hodnota, na displeji se budou odpočítávat kalorie k nule.

2. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



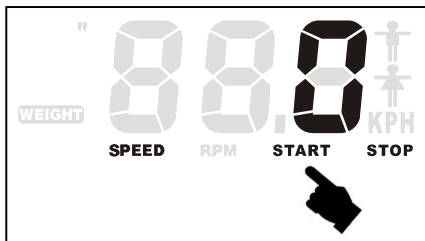
- a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **CALORIES** a vstupte do nastavení **AGE (VĚK)**.
- b. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte svůj věk (**OD 10 DO 99 LET; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 ROK**)

POZNÁMKA K FUNKCI AGE:

POZNÁMKA: Třebaže ovládací panel nabízí nejnižší věk 10 let, tento stroj není vhodný pro děti.

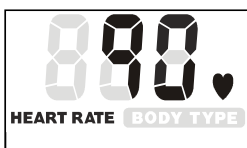
D. ZAČNĚTE CVIČIT

Tlačítko **START/ PAUSE** : Stiskněte **START/ PAUSE** a zahajte cvičení. Na displeji se objeví nápis “**START**”.

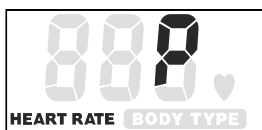


E. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY SLEDUJTE SVOU AKTUÁLNÍ TEPOVOU FREKVENCI

POZNÁMKA K FUNKCI HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE):

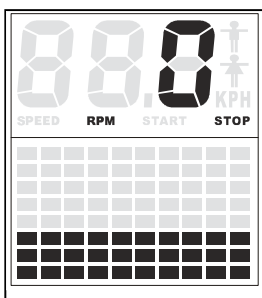


- Při měření tepové frekvence musíte položit obě ruce na **Snímač tepové frekvence** na **Říditkách**. Váš puls bude zobrazen několik sekund poté, co se na displeji objeví symbol “♥”.
- Pokud nepoložíte na snímač obě ruce, ovládací panel funkci **HEART RATE** za několik sekund vypne a na ovládacím panelu se zobrazí chybové hlášení "P". Aby se hodnota správně odečetla, položte na **Snímač tepové frekvence** obě ruce.



NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM (P2 - P7)

F. BĚHEM CVIČENÍ MŮŽETE KDYKOLIV SNADNO ZMĚNIT NASTAVENÍ TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNĚ ODPORU



Tlačítko **UP** nebo **DOWN**: Nastavení točivého momentu/úrovně odporu (úroveň 1 až 16) je možné kdykoliv během cvičení změnit stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

G. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY VĚNUJTE POZORNOST CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCI – JE TO SNADNÝ ZPŮSOB JAK POSÍLIT KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM BĚHEM CVIČENÍ

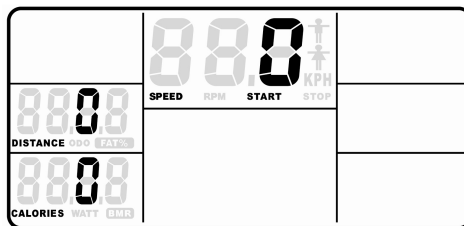
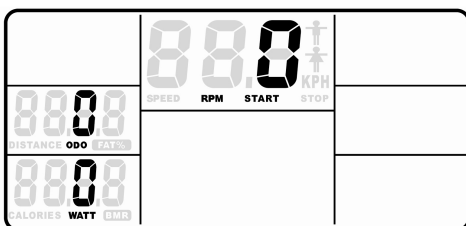


- Pro zlepšení kardiovaskulární kondice se po vložení informací o věku při nastavení na displeji automaticky objeví **TARGET HEART RATE (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)**.

- **Výpočet TARGET HEART RATE** - počítá se 85% maximální tepové frekvence. Např. u třicetiletého člověka by měl výpočet tepové frekvence vypadat takto: $161 = (220-30) \times 85\%$.
- Ovládací panel bude sledovat Váš puls a srovná tuto hodnotu s cílovou tepovou frekvencí. **Hodnota HEART RATE (SRDEČNÍ TEP) začne blikat, aby Vás upozornila na potřebu snížení nebo zvýšení nastavení točivého momentu/úrovně odporu, pokud se Váš tep liší od hodnoty TARGET HEART RATE.**

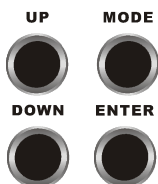
H. JAK BĚHEM CVIČENÍ PROHLÍŽET HODNOTY SPEED (RYCHLOST), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (KALORIE), RPM (OTÁČKY ZA MINUTU), ODO (POČÍTAČ KILOMETRŮ) A WATT (JOULY)

Během cvičení (po stisknutí tlačítka **START/PAUSE**) je možné stisknout tlačítka **MODE (NASTAVENÍ)** a zvolit **SPEED, DISTANCE a CALORIES**, nebo **RPM, ODO (Odometer) a WATT**.

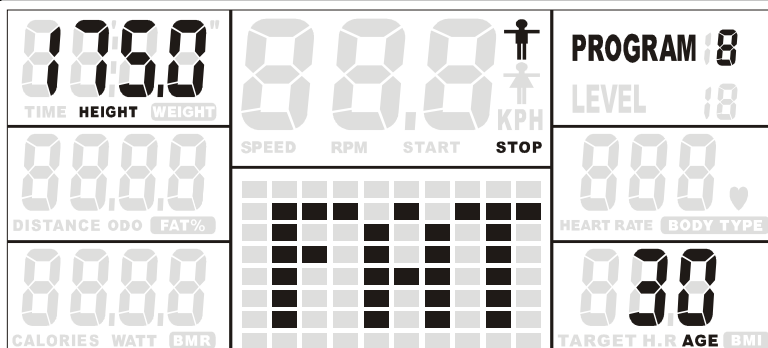


Funkce **RPM, ODO, WATT** se zobrazí ve stejném okamžiku. **Funkce SPEED, DISTANCE, CAL.** se zobrazí ve stejném okamžiku.

ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETRŮ): Funkce **ODO** a **DISTANCE** jsou podobné, sčítají celkovou ujetou vzdálenost během jednoho cvičení. **Potřebujete-li vynulovat počítáč kilometrů, stiskněte zároveň tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER a počítáč nastaví hodnoty na nulu.**



NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM TĚLESNÝ TUK (P8)



- 1 Úvodní informace:** Uved'te ovládací panel do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka na panelu.

- a. Ujistěte se, že je napájecí šňůra zapojena v zásuvce.
- b. Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná.
- c. Panel znovu uvedete do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka. Displej ovládacího panelu

se rozsvítí a ozve se krátké zapípání indikující, že panel je spuštěn.

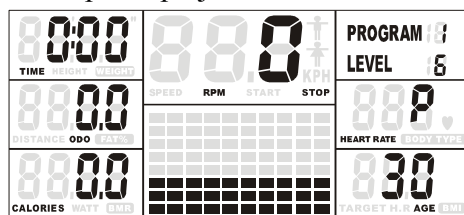
2 Úvodní informace: Tlačítko "HOLD TO RESET" (VYNULOVÁNÍ) představuje jednoduchý způsob jak vynulovat hodnoty a přejít do stavu ZAPNUTO.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Tiskněte tlačítko **START/PAUSE** po dobu několika sekund, všechna data se vynulují a ovládací panel přejde do stavu **ZAPNUTO**.



POWER ON (ZAPNUTO)

3 Standardní způsob ovládání PROGRAMU TĚLESNÝ TUK (P8)

A. SPUŠTĚNÍ PROGRAMU (P8)

- a. Tlačítko **START/PAUSE**:
Pokud jste zvolili jiný program (P1-P7, P9-P16), stisknutím tlačítka **START/PAUSE** tento program zastavíte.
- b. Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:
Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** navolíte **PROGRAM TĚLESNÝ TUK (P8)**.
- c. Tlačítko **ENTER**:
Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte volbu a vstupte do **PROGRAMU TĚLESNÝ TUK (P8)**.

NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM TĚLESNÝ TUK (P8)

B. VLOŽTE OSOBNÍ INFORMACE (GENDER (POHLAVÍ), HEIGHT (VÝŠKA) a AGE (VĚK))

1. Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



Po stisknutí tlačítka **ENTER** se objeví funkce **GENDER** a na displeji začne blikat "♀". Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte pohlaví.

3. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte nastavení **GENDER** a přejděte k nastavení **HEIGHT**.
- b. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte Vaši výšku (**110 – 250 cm**); **NAVYŠOVACÍ HODNOTA 0,5 cm**

POZNÁMKA K FUNKCI HEIGHT:

POZNÁMKA: Tento stroj není vhodný pro děti.

4. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte nastavení **HEIGHT** a přejděte k nastavení **WEIGHT**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte Vaši váhu (**10 – 200 kg**; **NAVYŠOVACÍ HODNOTA 0,2 kg**)

POZNÁMKA K FUNKCI WEIGHT:

POZNÁMKA: Tento stroj není vhodný pro děti.

5. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte nastavení **WEIGHT** a přejděte k nastavení **AGE**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte Váš věk (**OD 10 DO 99 LET**; **NAVYŠOVACÍ**

HODNOTA 1 ROK)

POZNÁMKA K FUNKCI AGE:

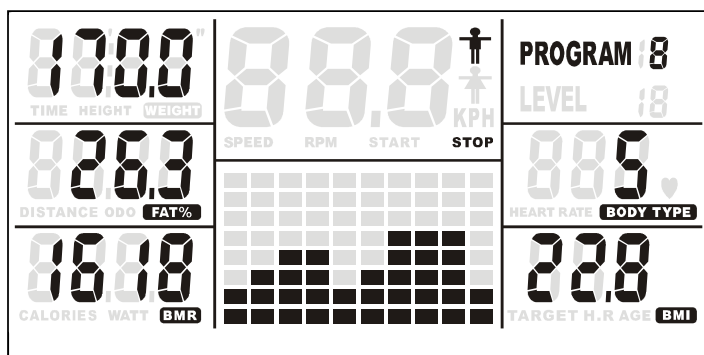
POZNÁMKA: Třebaže ovládací panel nabízí nejnižší věk 10 let, tento stroj není vhodný pro děti.

C. SPUSŤTE FUNKCI MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

Tlačítko **START/ PAUSE**: Stiskněte tlačítko **START/ PAUSE** a spusťte měření tělesného tuku. Měření potrvá přibližně 10 sekund. Na následující straně návodu najdete vysvětlivky k výsledku měření.

NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM TĚLESNÝ TUK (P8)

D. INFORMACE K VÝSLEDKU MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU



Obrázek vlevo je ilustračním příkladem toho, jak může výsledek vypadat. Množství tuku se u každého liší v závislosti na zdravotním stavu.

1. BMI (INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI):

Index tělesné hmotnosti je hodnota vypočtená podle vzorce váha/výška. Odborníci na celém světě

používají tento vzorec k výpočtu tělesného tuku. Na základě indexu tělesné hmotnosti zjistíte, zda máte podváhu, normální váhu, nadváhu, či zda jste obézní.

VÝSLEDEK	HODNOTA BMI
Podváha	méně než 20 (19 u žen)
Normální váha	mezi 20 a 24.99
Nadváha	mezi 25 a 29.99
Obezita prvního stupně	mezi 30 a 34.99
Obezita druhého stupně	mezi 35 a 39.99
Těžká obezita	40 a více

Výsledek BMI se lehce liší podle pohlaví. V uvedené tabulce najdete průměrné hodnoty BMI.

2. BMR (BAZÁLNÍ METABOLICKÁ SPOTŘEBA):

Hodnota bazální metabolické spotřeby ukazuje množství kalorií, které tělo spálí v klidovém stavu. Hodnota BMR představuje nejdůležitější faktor při určování celkové metabolické spotřeby a také při stanovení počtu kalorií, při jejichž příjmu člověk hubne nebo přibírá na váze.

Abyste zhubli, měli byste přijímat méně kalorií než je Vaše základní spotřeba kalorií. Při hubnutí se ale nezaměřujte pouze na příjem kalorií. Velmi důležité je také cvičení.

3. % TĚLESNÉHO TUKU:

Procento tělesného tuku zobrazuje množství tuku v těle. Vážíte-li 70 kg s hodnotou tělesného tuku 10%, znamená to, že se Vaše tělo skládá ze 7 kg tuku a zbývajících 63 kg pak představují kosti, svaly, vnitřní orgány, krev, atd.

NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM TĚLESNÝ TUK (P8)

D. INFORMACE K VÝSLEDKU MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

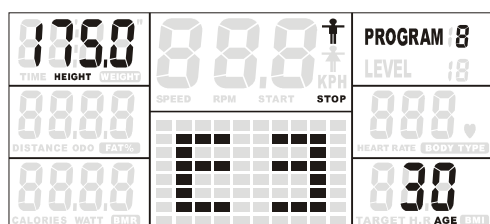
4. TĚLESNÝ TYP:

Podle následujícího seznamu může určit svůj tělesný typ:

Typ 1	5% - 9% (% tuku)	Podváha	Typ 2	10% - 14% (% tuku)	Štíhlost prvního stupně
Typ 3	15% - 19% (% tuku)	Štíhlost druhého stupně	Typ 4	20% - 24% (% tuku)	Štíhlost třetího stupně

Typ 5	25% - 29% (% tuku)	Standard	Typ 6	30% - 34% (% tuku)	Nadváha
Typ 7	35% - 39% (% tuku)	Obezita prvního stupně	Typ 8	40% - 44% (% tuku)	Obezita druhého stupně
Typ 9	45% - 50% (% tuku)	Těžká obezita			

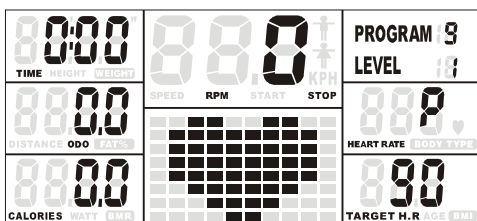
5. CHYBOVÉ HLÁŠENÍ:



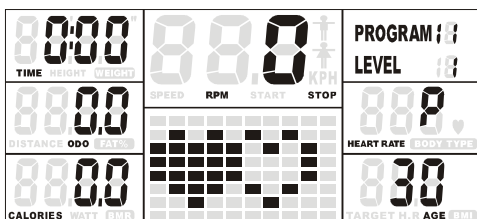
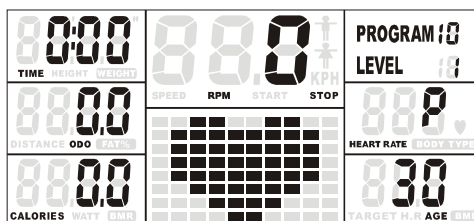
Pokud správně nepoložíte na **Snímače tepu** obě ruce, snímače nebudou schopny zachytit signály. Na ovládacím panelu se pak objeví chybové hlášení “E3”. Aby se hodnota správně odečetla, položte na snímač obě ruce.

NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9 - P12)

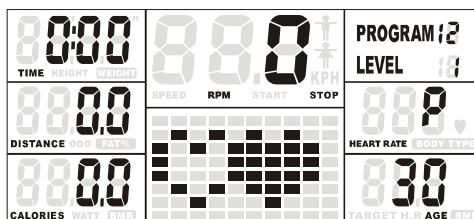
CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE



60% CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE



75% CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE



85% CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE

1 Úvodní informace: Uved'te ovládací panel do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka na panelu.

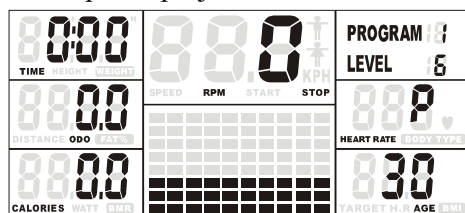
- a Ujistěte se, že je napájecí šňůra zapojena v zásuvce.
- b Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná.
- c Panel znovu uvedete do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka. Displej ovládacího

panelu se rozsvítí a ozve se krátké zapípání indikující, že panel je spuštěn.

2 Úvodní informace: Tlačítko "HOLD TO RESET" (VYNULOVÁNÍ) představuje jednoduchý způsob jak vynulovat hodnoty a přejít do stavu ZAPNUTO.



Po dobu několika sekund tiskněte tlačítko **START/PAUSE**. Všechna data se vynulují a ovládací panel přejde do stavu **ZAPNUTO**.



POWER ON (ZAPNUTO)

3 Standardní způsob ovládání PROGRAMU CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9-P12)

A. SPUŠTĚNÍ PROGRAMU CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9~P12)

- a. Tlačítko **START/PAUSE**:
Pokud jste zvolili jiný program (P1-8, P13-P16), stisknutím tlačítka **START/PAUSE** tento program zastavíte.
- b. Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:
Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** navolíte **PROGRAM CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9-P12)**.
- c. Tlačítko **ENTER**:
Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte volbu a vstupte do **PROGRAMU CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9-P12)**.

NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9 – P 12)

B. NASTAVTE POŽADOVANÝ ČAS NEBO VZDÁLENOST

Aby se zabránilo záměně hodnot **ČASU** nebo **VZDÁLENOSTI** během používání jednoho programu, systém umožňuje zvolit vždy buď jen **ČAS** nebo jen **VZDÁLENOST** v rámci jednoho programu.

Pokud chcete nastavit počítání ČASU, ne VZDÁLENOSTI:

Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- e. Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do **PROGRAMU CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9-P12)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- f. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovaný čas (**OD 1:00 DO 99:00; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 MINUTA**)

POZNÁMKA K FUNKCI TIME:

- Načítání času: Pokud není nastaven plánovaný čas cvičení, funkce **TIME** bude načítat čas od 00:00 do maximálně 99:59 minut
- Odpočítávání času: Pokud je nastaven plánovaný čas cvičení, na displeji se bude odpočítávat čas k nule.

Pokud chcete nastavit počítání VZDÁLENOSTI, ne ČASU:

Tlačítko **ENTER** a potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- a. Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do **PROGRAMU CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9-P12)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- b. Znovu stiskněte tlačítko **ENTER** a objeví se funkce **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a začne blikat hodnota "0.0"
- c. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovanou vzdálenost (**OD 1 DO 999 km/mil; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 km/míle**)

POZNÁMKA K FUNKCI DISTANCE:

- Načítání vzdálenosti: Pokud nebyla nastavena cílová vzdálenost, funkce **DISTANCE** bude načítat celkovou vzdálenost od 0:00 to 999 km/mil
- Odpočítávání vzdálenosti: Pokud byla nastavena cílová vzdálenost, na displeji se bude odpočítávat vzdálenost k nule.

C. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALORIE A VÁŠ VĚK

6. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **TIME (ČAS)** nebo **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a vstupte do nastavení **CALORIES (KALORIÍ)**
- b. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadované kalorie (**OD 10 do 9990 KCAL; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 10 KCAL**)

POZNÁMKA K FUNKCI CALORIES:

- Načítání kalorií: Pokud nebyla nastavena cílová hodnota, funkce **CALORIES** bude načítat kalorie spálené během cvičení.
- Odpočítávání kalorií: Pokud byla nastavena cílová hodnota, na displeji se budou odpočítávat kalorie k nule.

NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9 - P12)

D. NASTAVTE CÍLOVOU TEPOVOU FREKVENCÍ NEBO VÁŠ VĚK

Pokud jste si vybrali PROGRAM 9, zvolte funkci **TARGET HEART RATE (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)**:

Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **CALORIES** a vstupte do nastavení **TARGET H.R. (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovanou cílovou tepovou frekvenci (**60 - 220 BPM (TEPŮ ZA MINUTU)**); **NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 TEP ZA MINUTU**)

Pokud jste si vybrali PROGRAM 10-12, zvolte funkci **AGE (VĚK)**:

Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **CALORIES** a vstupte do nastavení **AGE (VĚK)**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte svůj věk (**OD 10 DO 99 LET; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 ROK**)

POZNÁMKA K FUNKCI AGE:

POZNÁMKA: Třebaže ovládací panel nabízí nejnižší věk 10 let, tento stroj není vhodný pro děti.

E. DŮLEŽITÉ INFORMACE K PROGRAMU CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

- PŘEHLED JEDNODUCHÉHO VÝPOČTU**

ZAČÁTEČNÍK: 60% maximální tepové frekvence; 60% z (220 – Váš věk)

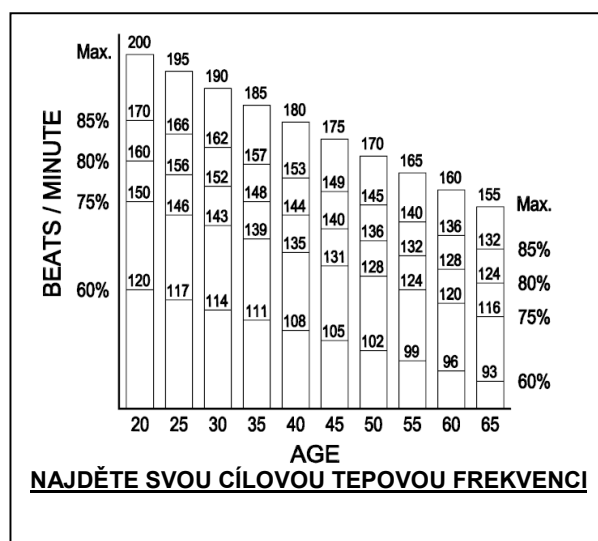
MÍRNĚ POKROČILÝ: 75% maximální tepové frekvence; 75% z (220 – Váš věk)

POKROČILÝ: 85% maximální tepové frekvence; 85% z (220 – Váš věk)

- OVLÁDACÍ PANEL SLEDUJE VÁŠ AKTUÁLNÍ TEP**

- Ovládací panel bude sledovat Váš aktuální tep a upravovat točivý moment/úroveň odporu tak, aby se Váš tep pohyboval v zóně cílové tepové frekvence.
- Pokud Váš **aktuální tep bude vyšší než (hodnota TARGET HEART RATE ± 5)**, ovládací panel automaticky **sníží** točivý moment/úroveň odporu o jeden stupeň.
- Pokud Váš **aktuální tep bude nižší než (hodnota TARGET HEART RATE ± 5)**, ovládací panel automaticky **zvýší** točivý moment/úroveň odporu o jeden stupeň.

Např. máte-li 30 let, pak je 60% Vaší maximální tepové frekvence 114. Minimální hodnota Vaší **HEART RATE ZONE (ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE)** je 109 (114 – 5), maximální hodnota je potom 119 (114 + 5). Vaše **TARGET HEART RATE ZONE (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)** v tomto příkladu se pohybuje od 109 do 119. Program bude sledovat Váš tep a automaticky upravovat točivý moment/úroveň odporu tak, aby se během cvičení Váš tep pohyboval v rámci **HEART RATE ZONE (109 -119)**.



NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9 – P12)

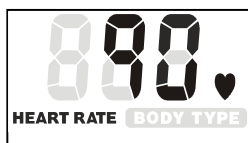
F. ZAČNĚTE CVIČIT

Tlačítko **START/ PAUSE** : Stiskněte **START/ PAUSE** a zahajte cvičení. Na displeji se objeví nápis “START”.



G. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY SLEDUJTE SVOU AKTUÁLNÍ TEPOVOU FREKVENCI

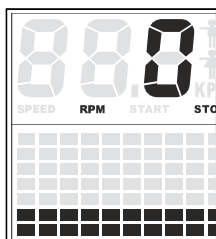
POZNÁMKA K FUNKCI HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE):



- Při měření tepové frekvence musíte položit obě ruce na **Snímač tepové frekvence** na **Řídkách**. Váš puls bude zobrazen několik sekund poté, co se na displeji objeví symbol “♥”.

- Pokud nepoložíte na snímač obě ruce, ovládací panel funkci **HEART RATE** za několik sekund vypne a na ovládacím panelu se zobrazí chybové hlášení "P". Aby se hodnota správně odečetla, položte na **Snímač tepové frekvence** obě ruce.

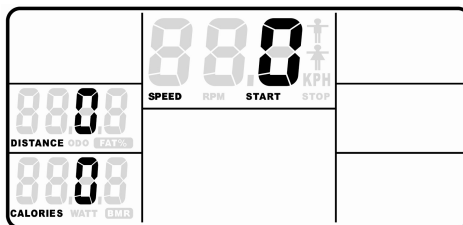
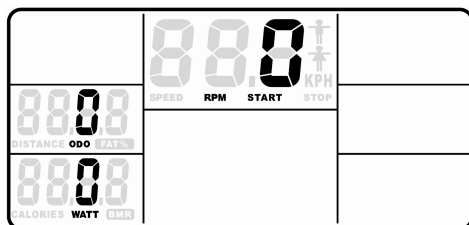
H. BĚHEM CVIČENÍ MŮŽETE KDYKOLIV SNADNO ZMĚNIT NASTAVENÍ TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNĚ ODPORU



Tlačítko **UP** nebo **DOWN**: Nastavení točivého momentu/úrovně odporu (úroveň 1 až 16) je možné kdykoliv během cvičení změnit stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

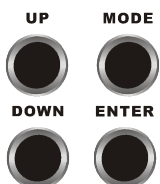
I. JAK BĚHEM CVIČENÍ PROHLÍŽET HODNOTY SPEED (RYCHLOST), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (KALORIE), RPM (OTÁČKY ZA MINUTU), ODO (POČÍTAČ KILOMETRŮ) A WATT (JOULY)

Během cvičení (po stisknutí tlačítka **START/PAUSE**) je možné stisknout tlačítko **MODE** (NASTAVENÍ) a zvolit **SPEED**, **DISTANCE** a **CALORIES**, nebo **RPM**, **ODO** (Odometer) a **WATT**.

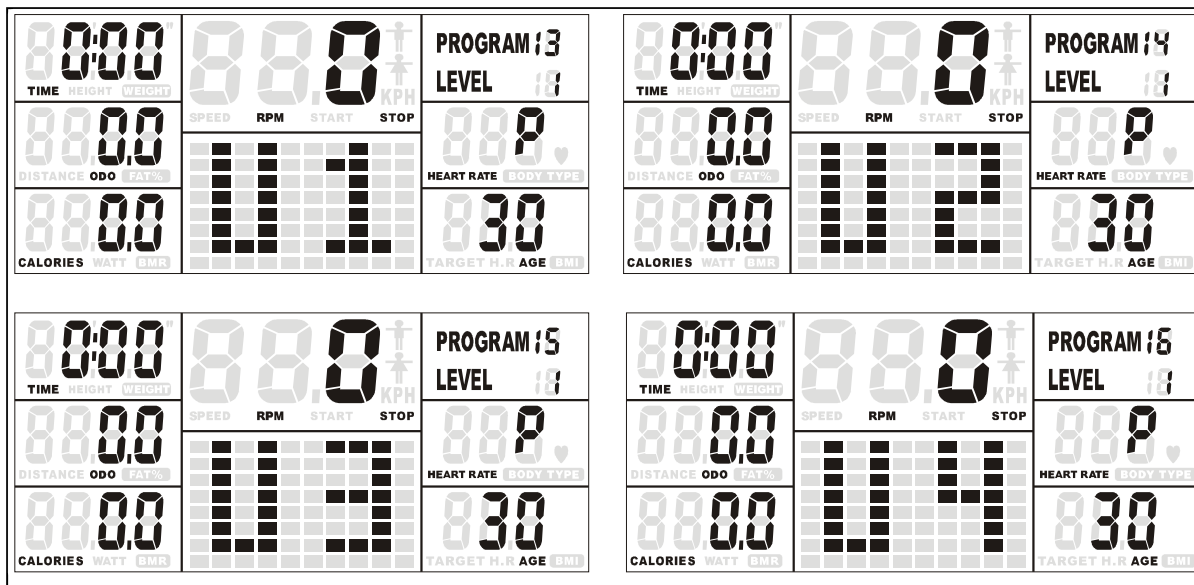


Funkce RPM, ODO, WATT se zobrazí ve stejném okamžiku. Funkce SPEED, DISTANCE, CAL. se zobrazí ve stejném okamžiku.

ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETRŮ): Funkce **ODO** a **DISTANCE** jsou podobné, sčítají celkovou ujetou vzdálenost během jednoho cvičení. Potřebujete-li vynulovat počítáč kilometrů, stiskněte zároveň tlačítka **UP**, **MODE**, **DOWN** a **ENTER** a počítáč nastaví hodnoty na nulu



NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13 – P16)



1 Úvodní informace: Uved'te ovládací panel do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka na panelu.

- Ujistěte se, že je napájecí šňůra zapojena v zásuvce.
- Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná.
- Panel znovu uvedete do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka. Displej ovládacího

panelu se rozsvítí a ozve se krátké zapípání indikující, že panel je spuštěn.

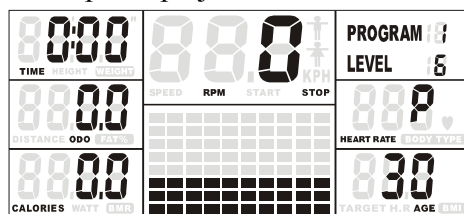
2 Úvodní informace: Tlačítko "HOLD TO RESET" (VYNULOVÁNÍ) představuje jednoduchý způsob jak vynulovat hodnoty a přejít do stavu ZAPNUTO.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Po dobu několika sekund tiskněte tlačítko START/PAUSE. Všechna data se vynulují a ovládací panel přejde do stavu ZAPNUTO.



POWER ON (ZAPNUTO)

3 Standardní způsob ovládání PROGRAMU OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13-P16)

A. SPUŠTĚNÍ PROGRAMU OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13~P16)

- Tlačítko START/PAUSE:
Pokud jste zvolili jiný program (P1-P12), stisknutím tlačítka START/PAUSE tento program zastavíte.

b. Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:

Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** navolíte **PROGRAM OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13-P16)**.

c. Tlačítko **ENTER**:

Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte volbu a vstupte do **PROGRAMU OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13-P16)**.

NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13 – P16)

B. NASTAVTE POŽADOVANÝ ČAS NEBO VZDÁLENOST

Aby se zabránilo záměně hodnot **ČASU** nebo **VZDÁLENOSTI** během používání jednoho programu, systém umožňuje zvolit vždy buď jen **ČAS** nebo jen **VZDÁLENOST** v rámci jednoho programu.

Pokud chcete nastavit počítání ČASU, ne VZDÁLENOSTI:

Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



g. Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do programu **OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13-P16)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".

h. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovaný čas (**OD 1:00 DO 99:00; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 MINUTA**)

POZNÁMKA K FUNKCI TIME:

- Načítání času: Pokud není nastaven plánovaný čas cvičení, funkce **TIME** bude načítat čas od 00:00 do maximálně 99:59 minut
- Odpočítávání času: Pokud je nastaven plánovaný čas cvičení, na displeji se bude odpočítávat čas k nule.

Pokud chcete nastavit počítání VZDÁLENOSTI, ne ČASU:

Tlačítko **ENTER** a potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



a. Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do programu **OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13-P16)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".

b. Znovu stiskněte tlačítko **ENTER** a objeví se funkce **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a začne blikat hodnota "0.0"

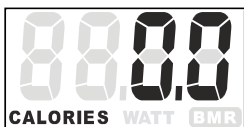
c. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovanou vzdálenost (**OD 1 DO 999 km/mil; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 km/míle**)

POZNÁMKA K FUNKCI DISTANCE:

- Načítání vzdálenosti: Pokud nebyla nastavena cílová vzdálenost, funkce **DISTANCE** bude načítat celkovou vzdálenost od 0:00 to 999 km/mil
- Odpočítávání vzdálenosti: Pokud byla nastavena cílová vzdálenost, na displeji se bude odpočítávat vzdálenost k nule.

C. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALORIE A VÁŠ VĚK

1. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte hodnoty **TIME (ČAS)** nebo **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a vstupte do nastavení **CALORIES (KALORIÍ)**

b. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadované kalorie (**OD 10 do 9990 KCAL; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 10 KCAL**)

POZNÁMKA K FUNKCI CALORIES:

- Načítání kalorií: Pokud nebyla nastavena cílová hodnota, funkce CALORIES bude načítat kalorie spálené během CVIČENÍ..
- Odpočítávání kalorií: Pokud byla nastavena cílová hodnota, na displeji se budou odpočítávat kalorie k nule.

NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13 – P16)

D. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALORIE A VÁŠ VĚK

Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



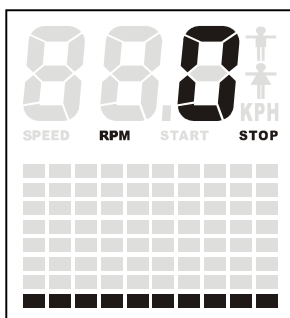
- a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **CALORIES** a vstupte do nastavení **AGE (VĚK)**.
- b. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte svůj věk (**OD 10 DO 99 LET; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 ROK**)

POZNÁMKA K FUNKCI AGE:

POZNÁMKA: Třebaže ovládací panel nabízí nejnižší věk 10 let, tento stroj není vhodný pro děti.

E. NASTAVTE TOČIVÝ MOMENT/ÚROVEŇ ODPORU

Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:

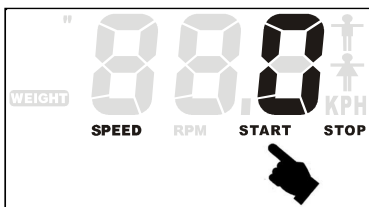


- a. Program **OSOBNÍ NASTAVENÍ** umožňuje ruční nastavení točivého momentu/úrovně odporu. Na ovládacím panelu se zobrazí 10 intervalů. Uživatel může dle svého výběru nastavit 10 stupňů točivého moment/úrovně odporu.
- b. Stiskněte tlačítko **ENTER**, po potvrzení hodnoty **AGE (VĚK)** a nastavte **EACH TIME INTERVAL OF TORQUE/RESISTANCE LEVEL (INTERVALY TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNĚ ODPORU) (OD 1 DO 16 ÚROVNÍ; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 STUPEŇ TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNĚ ODPORU)** a potvrďte volbu stisknutím tlačítka **ENTER**.

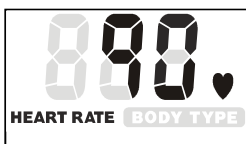
c. Tímto způsobem nastavte všech 10 intervalů **TORQUE/RESISTANCE LEVEL**. Program bude po nastavení uložen v paměti. Profil můžete kdykoliv změnit v nastavení **STOP**.

F. ZAČNĚTE CVIČIT

Tlačítko **START/ PAUSE** : Stiskněte **START/ PAUSE** a zahajte cvičení. Na displeji se objeví nápis "START".

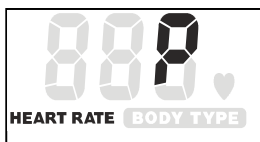


G. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY SLEDUJTE SVOU AKTUÁLNÍ TEPOVOU FREKVENCI



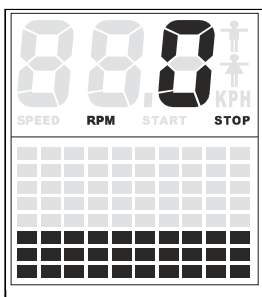
POZNÁMKA K FUNKCI HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE):

- Při měření tepové frekvence musíte položit obě ruce na **Snímač tepové frekvence** na **Řidítkách**. Váš puls bude zobrazen několik sekund poté, co se na displeji objeví symbol "♥".
- Pokud nepoložíte na snímač obě ruce, ovládací panel funkci **HEART RATE** za několik sekund vypne a na ovládacím panelu se zobrazí chybové hlášení "P". Aby se hodnota správně odečetla, položte na **Snímač tepové frekvence** obě ruce.



NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13 – P16)

H. BĚHEM CVIČENÍ MŮŽETE KDYKOLIV SNADNO ZMĚNIT NASTAVENÍ TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNĚ ODPORU



Tlačítko **UP** nebo **DOWN**: Nastavení točivého momentu/úrovně odporu (úroveň 1 až 16) je možné kdykoliv během cvičení změnit stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

I. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY VĚNUJTE POZORNOST CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCI – JE TO SNADNÝ ZPŮSOB JAK POSÍLIT KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM BĚHEM CVIČENÍ



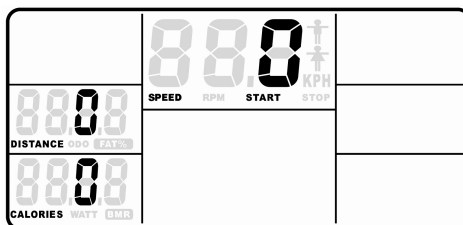
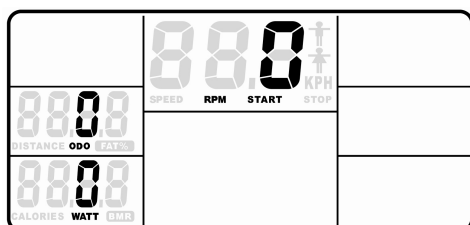
- Pro zlepšení kardiovaskulární kondice se po vložení informací o věku při nastavení na displeji automaticky objeví **TARGET HEART RATE (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)**.
- **Výpočet TARGET HEART RATE** - počítá se 85% maximální tepové frekvence.

Např. u třicetiletého člověka by měl výpočet tepové frekvence vypadat takto: $161 = (220-30) \times 85\%$.

- Ovládací panel bude sledovat Váš puls a srovná tuto hodnotu s cílovou tepovou frekvencí. **Hodnota HEART RATE (SRDEČNÍ TEP) začne blikat, aby Vás upozornila na potřebu snížení nebo zvýšení nastavení točivého momentu/úrovně odporu, pokud se Váš tep liší od hodnoty TARGET HEART RATE.**

J. JAK BĚHEM CVIČENÍ PROHLÍŽET HODNOTY SPEED (RYCHLOST), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (KALORIE), RPM (OTÁČKY ZA MINUTU), ODO (POČÍTAC KILOMETRŮ) A WATT (JOULY)

Během cvičení (po stisknutí tlačítka **START/PAUSE**) je možné stisknout tlačítko **MODE (NASTAVENÍ)** a zvolit **SPEED, DISTANCE** a **CALORIES**, nebo **RPM, ODO (Odometer)** a **WATT**.

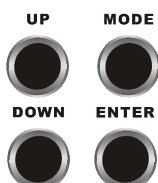


Funkce RPM, ODO, WATT se zobrazí ve stejném okamžiku.

Funkce SPEED, DISTANCE, CAL. se

zobrazí ve stejném okamžiku.

ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETRŮ): Funkce **ODO** a **DISTANCE** jsou podobné, sčítají celkovou ujetou vzdálenost během jednoho cvičení. **Potřebujete-li vynulovat počítáč kilometrů, stiskněte zároveň tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER a počítáč nastaví hodnoty na nulu.**



NÁVOD K ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ NA OVLÁDACÍM PANELU

PROBLÉM	MOŽNÁ PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
E1	Chybí signál rychlosti.	1) Projděte znovu montážní návod a ujistěte se, že jsou všechny zástrčky SPRAVNĚ zapojeny v odpovídajících zásuvkách.
		2) Zkontrolujte, zda je sestava magnetického odporu správně seřízena a je možné ji lehce nastavit. Známkou této poruchy je nezvyklý zvuk motoru a obtížná nastavitelnost úrovně odporu. V takovém případě je možné, že byl motor poškozen nějakou překážkou. Po odstranění překážky nechte motor zkontrolovat.
		3) Problémy v motoru a. Známkou této poruchy je nezvykle hlasitý zvuk motoru, což může indikovat špatně zapadající ozubené převody. Zkuste změnit nastavení odporu. b. Pokud se hnací stroj vůbec nehýbe, projděte možná řešení jedno po druhém.
		4) Pokud problém nespraví ani jedno z výše navržených řešení, vyměňte motor.
E2	Počítáč se nemůže spojit s čipem integrovaného obvodu.	Odpojte adaptér a/nebo vyměňte baterie. Tento krok restartuje čip integrovaného obvodu, což může pomoci propojit čip s počítáčem.
		Čip integrovaného obvodu vyjměte a znovu vložte do jednotky.
		Pokud výše uvedená řešení problém nespraví, vyměňte čip integrovaného obvodu.
E3	V průběhu prvních 8 sekund načítání tělesného tuku počítáč nenačetl puls.	Uchopte rukojeti řidítek pevně oběma rukama.
E5	Neprobíhá kontrola napětí.	1) Zkontrolujte, zda je sestava magnetického odporu správně seřízena a je možné ji lehce nastavit. Známkou této poruchy je nezvyklý zvuk motoru a obtížná nastavitelnost úrovně odporu. V takovém případě je možné, že byl motor poškozen nějakou překážkou. Po odstranění překážky nechte motor zkontrolovat.

		2) Problémy v motoru a. Známkou této poruchy je nezvykle hlasitý zvuk motoru, což může indikovat špatně zapadající ozubené převody. Zkuste změnit nastavení odporu. b. Pokud se hnací stroj vůbec nehýbe, projděte možná řešení jedno po druhém.
		3) Pokud problém nespraví ani jedno z výše navržených řešení, vyměňte motor.
Signál ručního tepu chybí nebo je nesprávně zobrazen	Počítač nenačítá puls.	Zkontrolujte, zda jsou zástrčky měření tepu SPRÁVNĚ zapojeny v zásuvkách.
	Počítač přijímá jen slabý nebo přerušovaný signál tepu.	1) Snímač tepu nebude správně pracovat, pokud jsou Vaše ruce extrémně suché. Ruce navlhčete a spusťte měření znovu.
		2) Snímače tepu je nutné držet pevně. Pokud rukama během cvičení hýbete, počítač může přijímat signál přerušovaně. Pokuste se během cvičení rukama nehýbat a pevně držet snímače tepu. Poté, co ruce sejmete, bude počítač trvat několik sekund než znovu odečte a zobrazí Váš aktuální tep.
		3) Očistěte snímače tepu, aby byl zajištěn dobrý kontakt mezi Vaším tělem a snímačem tepu.
		4) Sejměte snímače tepu a zkontrolujte, zda jsou nožové koncovky dobře připevněny.
	Pokud problém nespraví ani jedno z výše navržených řešení, kontaktujte prodejce.	
Počítač je nefunkční.		Kontaktujte prodejce s žádostí o výměnu počítače.

NÁVOD K ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ NA OVLÁDACÍM PANELU

PROBLÉM	MOŽNÁ PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
LCD obrazovka ovládacího panelu není funkční	Používáte nevhodný adaptér nebo baterie.	Použijte doporučený typ baterií a adaptéru dle návodu.
	Stroj je vypnutý.	Přesvědčte se, zda je stroj zapnutý a zda je do něj přiváděn elektrický proud.
	Adaptér není zapojen.	Ujistěte se, že je adaptér správně zapojen do zásuvky a propojen s počítačem.
	Ve stroji nejsou vloženy baterie. Baterie jsou vloženy naopak	Ujistěte se, že jsou ve stroji vloženy baterie. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně podle pólů (+-).
	Počítač je nefunkční.	Kontaktujte prodejce s žádostí o výměnu počítače.
Na displeji se neobrazuje rychlost	Počítač nepřijímá signál rychlostního čidla.	1) Ujistěte se, že magnet je správně nainstalován a přiléhá k čidlu.
		2) Ujistěte se, že mezera mezi rychlostním čidlem a magnetem je maximálně 5 mm.
		3) Zkontrolujte, zda jsou zástrčky SPRÁVNĚ zapojeny v zásuvkách.
		4) Přesvědčte se, zda není poškozeno vedení počítače.

	Čidlo je nefunkční.	Pokud problém nespraví ani jedno z výše navržených řešení, vyměňte rychlostní čidlo.
	Počítač je nefunkční.	Kontaktujte prodejce s žádostí o výměnu počítače.
Údaje na LCD obrazovce se zobrazují jen částečně.	Spoj mezi deskou a membránou LCD obrazovky je volný. Lehce zatlačte na LCD obrazovku – pokud se údaje zobrazí správně, problém je ve spoji.	Ujistěte se, že je deska dobře připevněna ke krytu počítače. Přitáhněte všechny šrouby, ale dejte si pozor, ať přílišným utažením nepoškodíte desku. Ve chvíli, kdy při šroubování narazíte na odpor, přestaňte utahovat.
	Spoj mezi deskou a membránou LCD obrazovky není v jedné rovině. Pokud je problém zde, uvidíte, že je LCD obrazovka lehce vychýlená a není namontována paralelně s krytem počítače.	Odklopte kryt počítače a vyjměte šrouby z desky. Desku opatrně sejměte, srovnejte LCD obrazovku a/nebo membránu. Desku opatrně položte zpět a znovu nasadte šrouby. Dávejte pozor, aby se membrána před utažením šroubů znovu nevychýlila. Přitáhněte všechny šrouby, ale dejte si pozor, ať přílišným utažením nepoškodíte desku. Ve chvíli, kdy při šroubování narazíte na odpor, přestaňte utahovat.
	Počítač je nefunkční.	Kontaktujte prodejce s žádostí o výměnu počítače.

RADY PRO UDRŽENÍ KONDICE

Způsob cvičení by se měl odvíjet od Vaší fyzické kondice. Pokud jste několik let necvičili nebo máte vysokou nadváhu, začněte pomalu a dobu strávenou cvičením na rotopedu UPRIGHT BIKE UM-3296 zvyšujte postupně: každé cvičení přidejte několik minut.

Na začátku nejspíš vydržíte cvičit v cílové zóně tepové frekvence jen několik minut, Vaše kondice se ale v průběhu 6 až 8 týdnů zlepší. Nenechte se odradit, pokud to bude trvat déle. Je důležité, abyste cvičili svým tempem. Po čase budete schopni cvičit bez přerušení 30 minut. Jak se bude vaše kondice zvyšovat, bude stále těžší vydržet cvičit v cílové zóně. Nezapomeňte na následující zásady:

- Požádejte svého lékaře, aby posoudil Váš cvičební a dietní program a poradil Vám s tréninkem.
- Začněte trénovat pomalu a ve spolupráci s lékařem si určete realistické cíle.
- Neustále sledujte svůj tep. Stanovte si cílovou tepovou frekvenci na základě svého věku a kondice.
- Postavte rotoped na rovný a stabilní povrch ve vzdálenosti nejméně 1 m od stěn a nábytku.

INTENZITA CVIČENÍ

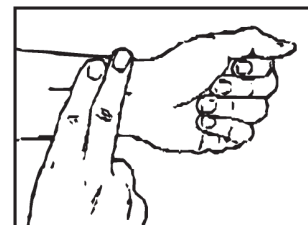
Abyste maximalizovali prospěšnost cvičení, je třeba, abyste cvičili se správnou intenzitou. Pro správné aerobní cvičení byste měli tep udržovat v hodnotách mezi 70 a 80% Vaší maximální tepové frekvence, v tzv.

cílové zóně. Svou cílovou tepovou frekvenci najdete dole v tabulce. Rozsah cílových zón zahrnuje trénované i netrénované jedince různého věku.

Věk	Cílová tepová frekvence (55% - 90% maximální tepové frekvence)	100% průměrné maximální tepové frekvence
20	110-180 úderů za minutu	200 úderů za minutu
25	107-175 úderů za minutu	195 úderů za minutu
30	105-171 úderů za minutu	190 úderů za minutu
35	102-166 úderů za minutu	185 úderů za minutu
40	99-162 úderů za minutu	180 úderů za minutu
45	97-157 úderů za minutu	175 úderů za minutu
50	94-153 úderů za minutu	170 úderů za minutu
55	91-148 úderů za minutu	165 úderů za minutu
60	88-144 úderů za minutu	160 úderů za minutu
65	85-139 úderů za minutu	155 úderů za minutu
70	83-135 úderů za minutu	150 úderů za minutu

Během prvních několika měsíců cvičebního programu udržujte tep ve spodní hladině cílové zóny. Po několika měsících můžete hladinu postupně zvedat až k středu zóny.

Během ručního měření tepové frekvence přestaňte cvičit, ale nadále pohybuje



nohama nebo přecházejte na místě. Přiložte dva prsty na zápěstí, po dobu šesti sekund počítejte

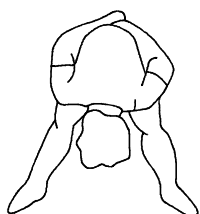
úderů srdce a poté hodnotu vynásobte deseti – tím zjistíte svou tepovou frekvenci. Např. pokud po šesti sekundách napočítáte 14 úderů srdce, Vaše tepová frekvence je 140 úderů za minutu. (Šestisekundové počítání se používá proto, že po ukončení cvičení tep prudce klesá.) Přizpůsobte intenzitu cvičení své tepové frekvenci.

ROZCVIČKA a ZKLIDNĚNÍ

Rozcvička Účelem protažení je připravit tělo na cvičení a minimalizovat nebezpečí zranění. Rozcvičujte se dvě až pět minut před silovým tréninkem nebo aerobikem. Cvičte tak, abyste zvýšili tepovou frekvenci a zahřáli svaly. Vhodná je rychlá chůze, běh, poskoky se vzpažením, skákání přes švihadlo a běh na místě.

Protahování Protažení svalů po rozcvičce a potom znovu po cvičení je velmi důležité. Rozehřáté svaly se lépe protahují, což významně snižuje nebezpečí zranění. Protáhnutí by měla trvat 15-30 sekund. Nekmítejte.

Doporučená protahovací cvičení



Protážení spodní poloviny těla

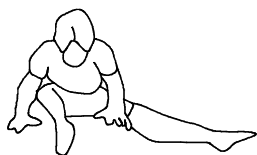
Roznožte na šířku ramen a předkloňte se. V této pozici zůstaňte 30 sekund, využijte váhy těla jako závaží k protažení zadní strany nohou.

NEKMITEJTE! Vždy když tlak ve svalech povolí, přejděte do hlubšího předklonu.



Protážení na podlaze

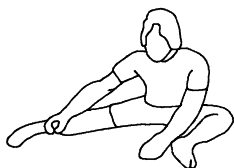
V sedu na podlaze co nejvíce roznožte. Pomalu se předklánějte k pravé noze a rukama přitahujte trup ke stehnu. V této pozici zůstaňte 10 až 30 sekund. NEKMITEJTE! Opakujte desetkrát. Stejný cvik proved'te s levou nohou.



Protážení v pokrčenýma nohama

V sedu na podlaze roznožte, jednu nohu nechte nataženou, druhou ohněte.

Vytočte se v pase a přitáhněte trup k ohnuté noze. V této pozici vydržte alespoň 10 sekund. Opakujte desetkrát na každou stranu.



Protážení nohou

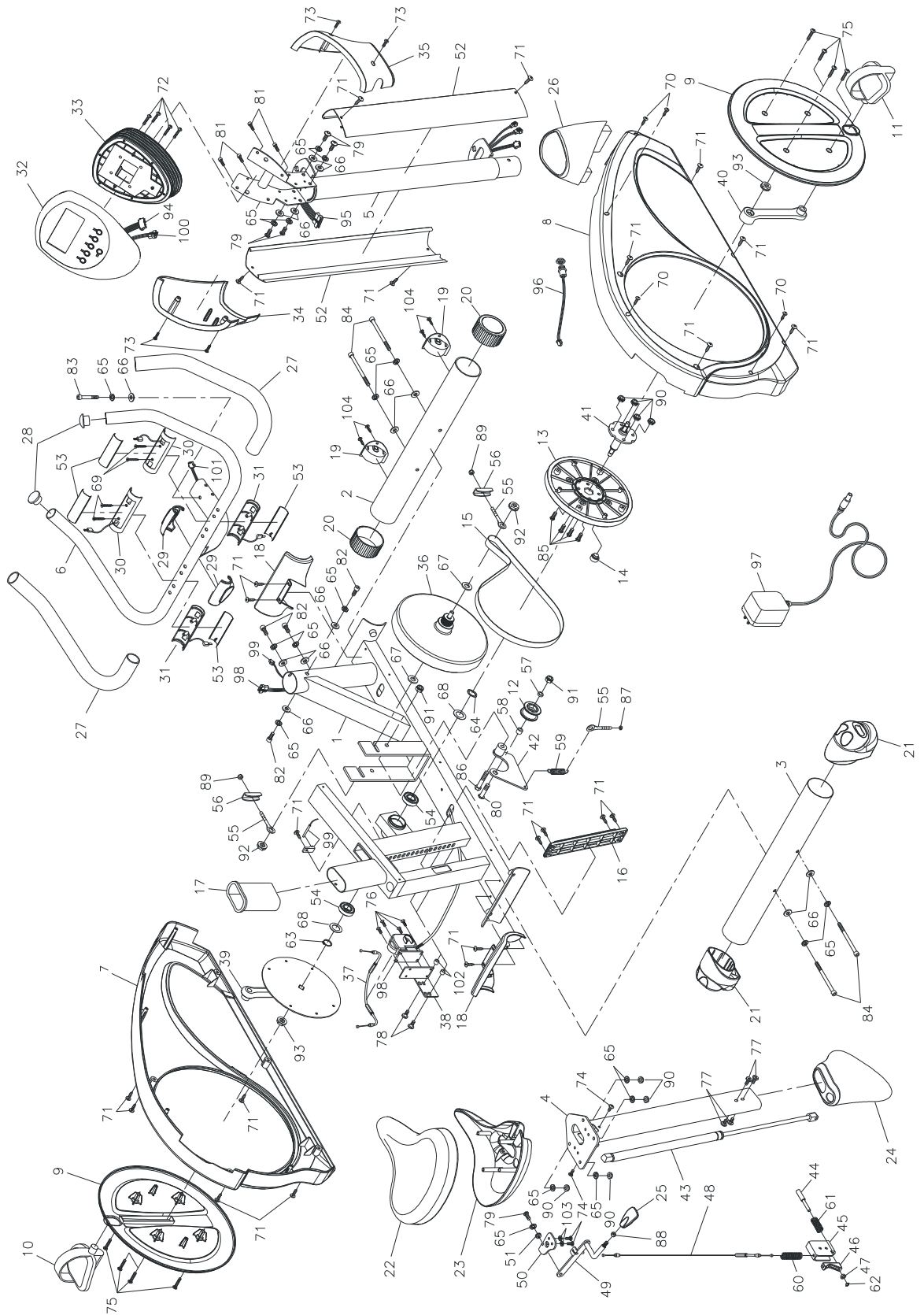
Roznožte na šířku ramen a předkloňte se. Rukama pomalu přitahujte trup k pravé noze. Hlavu nechte volně svěšenou.

NEKMITEJTE! V pozici vydržte alespoň 10 sekund. Stejný cvik proved'te s levou nohou. Několikrát zopakujte.

Než zahájíte cvičební program, nezapomeňte se poradit se svým lékařem.

Zklidnění Účelem zklidnění na konci každého cvičení je návrat k obvyklému či téměř obvyklému, klidovému stavu. Správně provedené zklidnění sníží Vaši tepovou frekvenci, krev se ze svalů vrátí do srdce. Jako součást zklidnění na konci cvičení můžete provádět výše popsané cviky.

NAKRES SOUČÁSTEK



SEZNAM DÍLŮ

NO.	Položka	Ks
1	Hlavní rám	1
2	Přední stabilizér	1
3	Zadní stabilizér	1
4	Sloupek sedadla	1
5	Sloupek řidítek	1
6	Řidítka	1
7	Kryt levého řetězu	1
8	Kryt pravého řetězu	1
9	Kryt páky (L&P)	2
10	Levý pedál	1
11	Pravý pedál	1
12	Tlakový kotouč	1
13	Kladka	1
14	Magnet	1
15	Řemen	1
16	Podpěra	1
17	Objímka sloupku držadla	1
18	Ozdobná krytka na stabilizér (L&P)	2
19	Přepavní kolečko (L&P)	2
20	Záslepka předního stabilizéru	2
21	Regulátor zadního stabilizéru	2
22	Sedadlo	1
23	Kryt spodní části sedadla	1
24	Kryt sloupku sedadla	1
25	Seřizovací klička	1
26	Kryt sloupku řidítek	1
27	Pěnové držadlo (500 mm)	2
28	Kulatá zástrčka (31.8mm)	2
29	Ozdobný kryt řidítek	2
30	Vrchní kryt dlaňového snímače tepu (L&P)	2
31	Spodní kryt dlaňového snímače tepu (L&P)	2
32	Vrchní kryt ovládacího panelu	1

NO.	Položka	Ks
33	Spodní kryt ovládacího panelu	1
34	Pouzdro ovládacího panelu - levé	1
35	Pouzdro ovládacího panelu - pravé	1
36	Setrvačnick	1
37	Kabel	1
38	Držák motoru	1
39	Levá klika	1
40	Pravá klika	1
41	Hřídel ke kladce	1
42	Podpěra vodící kladky	1
43	Pneumatický zvedák	1
44	Hřídel podpěry ve tvaru U	1
45	Podpěra ve tvaru U	1
46	Kluzač	1
47	Zahnutá podložka	1
48	Kabel ke kluzači	1
49	Páčka nastavení sedadla	1
50	Stojan páčky nastavení sedadla	1
51	Rozpěrka páčky nastavení sedadla	1
52	Kryt sloupku řidítek (L&P)	2
53	Snímač tepu	4
54	Ložisko 6004zz	2
55	Otočný šroub s okem	3
56	Rozpínací podpěra	2
57	Objímka (10.2x14x2mm)	1
58	Objímka (10.2x14x10mm)	1
59	Pružina vodící kladky	1
60	Pružina ke kabelu	1
61	Pružina podpěry ve tvaru U	1
62	E kroužek	1
63	C kroužek	1
64	Vlnitá podložka	1

SEZNAM DÍLŮ

NO.	Položka	Ks
65	Pojistná podložka (M8)	18
66	Podložka (8x16x2.0t)	13
67	Podložka (10x23x2.0t)	2
68	Podložka (21x30x1.0t)	2
69	Samořezný vrut se zaoblenou hlavou (M3x25mm)	4
70	Samořezný vrut s plochou hlavou (M4x16mm)	4
71	Samořezný vrut s plochou hlavou (M5x18mm)	23
72	Vrut se zaoblenou válcovou hlavou (M5xp0.8x25mm)	4
73	Vrut s půlkulovou hlavou (M5xp0.8x15mm)	4
74	Šroub s půlkulovou hlavou (M6xp1.0x10mm)	4
75	Šroub s půlkulovou hlavou (M6xp1.0x25mm)	8
76	Vrut s plochou hlavou (M5xp0.8x12mm)	4
77	Šroub se zaoblenou válcovou hlavou (M8xp1.25x10mm)	4
78	Šroub se zaoblenou válcovou hlavou (M8xp1.25x20mm)	2
79	Šroub se zaoblenou hlavou (M8xp1.25x16mm)	5
80	Šroub se zaoblenou hlavou (M8xp1.5x35mm)	1
81	Šroub s nástrčnou hlavou (M6xp1.0x15mm)	4
82	Šroub s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x16mm)	4

NO.	Položka	Ks
83	Šroub s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x45mm)	1
84	Šroub s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x90mm)	4
85	Šroub se šestihrannou hlavou (M8xp1.25x16mm)	4
86	Šroub se šestihrannou hlavou (M10xp1.5x50mm)	1
87	Matice (M6)	1
88	Matice (M8)	1
89	Matice (M6)	2
90	Tenká matice (M8)	8
91	Matice (M10)	2
92	Matice s obrubou (M10)	2
93	Matice s obrubou - černá (M10)	2
94	Přední spojovací kabel	1
95	Zadní spojovací kabel	1
96	Spojovací kabel adaptéru	1
97	Adaptér	1
98	Motor s kabelem	1
99	Čidlový kabel se stojanem	1
100	Přední kabel snímače tepu	1
101	Zadní kabel snímače tepu	1
102	Rozpěrka (8x12x10mm)	2
103	Pojistná podložka (M6)	2
104	Samořezný vrut se zaoblenou hlavou (M4x16mm)	4

Údržba

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

Údržba zahrnuje:

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

UPOZORNĚNÍ

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

Záruční podmínky:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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

datum prodeje razítko a podpis prodejce

dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

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

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

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



inSPORTline ***fitness equipment***

Návod na použitie

Rotopéd SEG 3296

IN 1966



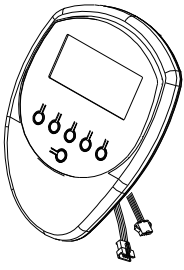
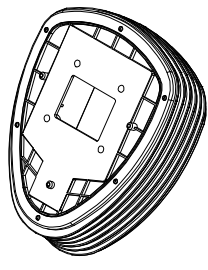
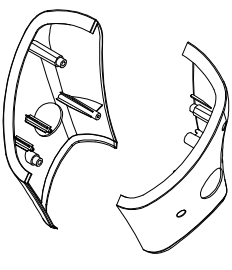
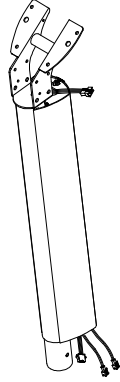
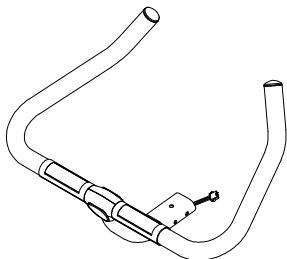
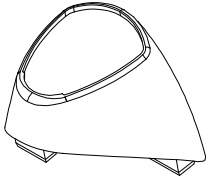
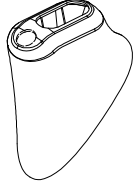
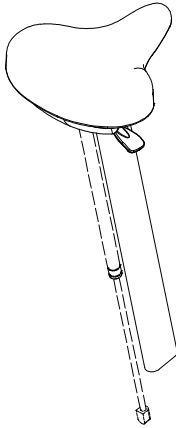
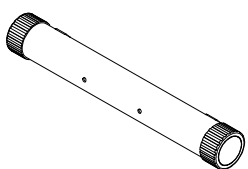
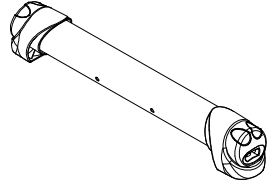
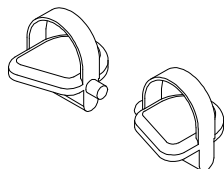
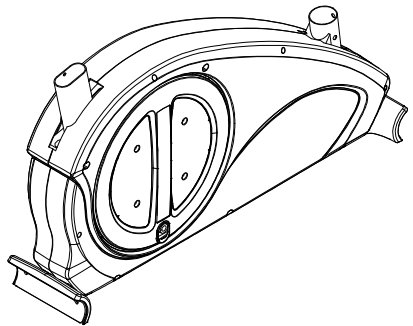
ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZABEZPEČUJE:

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

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

UPOZORNENIA: MAXIMÁLNA NOSNOSŤ STROJA JE 136 KG.

Cvičenie môže predstavovať zdravotné riziko. Skôr ako zahájite cvičebný program na tomto stroji, poraďte sa so svojim lekárom. Ak pocítite slabosť alebo nevoľno, okamžite prestaňte cvičiť. Pokiaľ stroj nie je správne zostavený a používaný, môže dôjsť k vážnym zraneniam. K vážnemu zraneniu môže dôjsť najmä vtedy pokiaľ nie sú dodržované všetky zásady. Zabráňte deťom a domácim zvieratám prístup k stroju počas používania. Pred každým použitím sa poistite, či sú šróby a matice dotiahnuté. Dodržujte bezpečnostné zásady v tomto návode.

Vrchní kryt ovládacího panelu	Spodní kryt ovládacího panelu	Pouzdro ovládacího panelu	Sestava sloupku říditék
			
Řídítka <td data-bbox="424 965 759 1014">Kryt sloupku říditék<td data-bbox="759 965 1082 1014">Kryt sloupku sedadla<td data-bbox="1082 965 1533 1014">Sestava sedadlové tyče</td></td></td>	Kryt sloupku říditék <td data-bbox="759 965 1082 1014">Kryt sloupku sedadla<td data-bbox="1082 965 1533 1014">Sestava sedadlové tyče</td></td>	Kryt sloupku sedadla <td data-bbox="1082 965 1533 1014">Sestava sedadlové tyče</td>	Sestava sedadlové tyče
			
Přední stabilizér <td data-bbox="424 1491 759 1541">Zadní stabilizér<td data-bbox="759 1491 1082 1541">Pedál<td data-bbox="1082 1491 1533 1541">Sestava hlavního rámu</td></td></td>	Zadní stabilizér <td data-bbox="759 1491 1082 1541">Pedál<td data-bbox="1082 1491 1533 1541">Sestava hlavního rámu</td></td>	Pedál <td data-bbox="1082 1491 1533 1541">Sestava hlavního rámu</td>	Sestava hlavního rámu
			

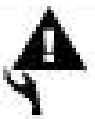


Upozornenie

VAROVANIA: Aby ste predišli vážnemu zraneniu, prečítajte si pred použitím rotopédu nasledujúce bezpečnostné zásady.

1. Prečítajte si varovania umiestnené na stroji.
2. Pred začiatkom používania si prečítajte tento návod a dodržujte ho. Pred použitím sa ubezpečte, že je stroj správne zostavený a zladený.
3. Doporučujeme zostavovať tento stroj dvom ľuďom.
4. Zabráňte deťom a domácim zvieratám prístup k stroju. Nedovoľte, aby deti či domáce zvieratá stroj používali alebo sa na ňom hrali. Ak je stroj zapnutý držte deti a domáce zvieratá v bezpečnej vzdialenosti od stroja.
5. Doporučujeme umiestniť stroj na vhodnú podložku.
6. Stroj zostavte a umiestnite na pevnom rovnom povrchu. Neumiestňujte stroj na holý koberec alebo nerovné plochy.
7. Pred každým použitím si overte, či nie sú niektoré súčiastky opotrebované alebo uvoľnené.
8. Pred použitím utiaňte / vymeňte voľné či opotrebované súčiastky.
9. Pred začatím cvičebného programu sa poradte so svojím lekárom. Ak pocítite počas cvičenia slabosť, nevoľno alebo bolesť, prestaňte cvičiť a poradte sa s lekárom.
10. Pri zostavovaní osobného cvičebného plánu sa riadte doporučeniami lekára.
11. Vždy cvičte podľa plánu, ktorý zodpovedá vašej fyzickej kondícii a stupni ohybnosti. Buďte si vedomý svojich hraníc a cvičte podľa nich. Pri cvičení sa vždy riadte zdravým rozumom.
12. Skôr ako začnete tento výrobok používať, požiadajte svojho lekára o kompletnú prehliadku.
13. Pri cvičení nemajte na sebe voľné oblečenie.
14. Nikdy necvičte bosí alebo len v ponožkách, vždy majte na nohách vhodnú obuv, ako napr. bežecké, vychádzkové alebo cross-training topánky.
15. Udržujte rovnováhu pri používaní, nasadaní alebo zosadaní zo stroja. Strata rovnováhy môže viesť k pádu a vážnemu zraneniu.
16. Pri cvičení majte obe chodidlá pevne a bezpečne na pedáloch.
17. Stroj by nemal byť používaný osobami s hmotnosťou viac ako 136 kg.
18. Stroj môže používať výlučne len jedna osoba a súčasne.
19. Tento stroj je vhodný pre polokomerčné alebo domáce využitie..
20. **Údržba:** Chybné súčiastky vždy okamžite vymeňte alebo nepoužívajte stroj do tej doby dokedy bude opravený.
21. Zaisťte dostatočný priestor pre prístup k stroju a k jeho obchádzaniu. Pri cvičení dodržujte vzdialenosť najmenej 1 m od prekážok.

VAROVANIE: Pred začatím akéhokolvek cvičebného alebo kondičného programu by ste sa mali poradiť s svojím lekárom, či nepotrebuje kompletnú prehliadku, obzvlášť ak vám je viac ako 35 rokov, nikdy predtým ste necvičili, ste tehotná alebo trpíte nejakou chorobou.



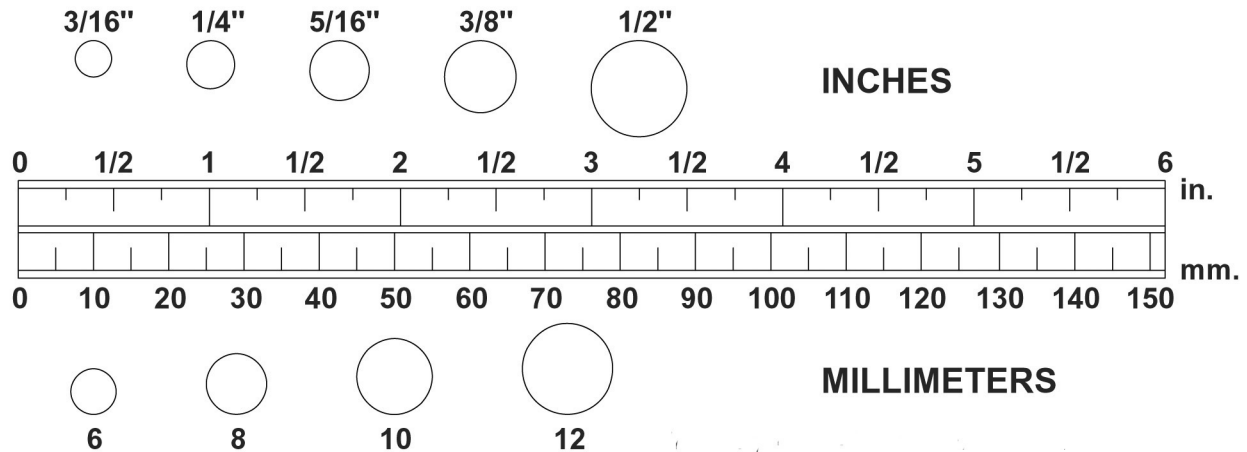
PREČÍTAJTE SI A DODRŽUJTE BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA. NEDODRŽANIE TÝCHTO OPATRENÍ MÔŽE VIESŤ K VÁŽNYM ZRANENIAM.

“DIELY”

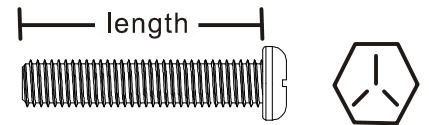
Krabicu rozbaľte na priestrannom mieste. Podľa zoznamu skontrolujte, či sú v balení všetky diely a ubezpečte sa, že sú v poriadku. Dovtedy dokedy nemáte rotopéd zostavený, nevyhadzujte obalový materiál. K výrobku je priložená súprava spojovacieho materiálu.

“SCHÉMA MONTÁŽNEJ SÚPRAVY”



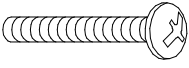
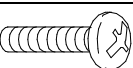
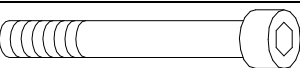
Krabicu rozbaľte na priestrannom mieste. Použite zoznam montážnej súpravy, ktorý Vám pomôže identifikovať jednotlivé druhy spojovacieho materiálu. Pre identifikáciu veľkostí priložte podložky a konce šróbov na obrázok. Pre overenie dĺžky šróbov a závitov použite malú stupnicu. Nevyhadzujte obalový materiál skôr ako dokončíte montáž.



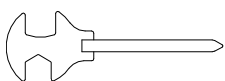
UPOZORNĚNÍ: Dĺžka všetkých šróbov a závitov – s výnimkou tých s plochou hlavičkou – sa meria od špičky šróbu alebo závitú po spodnú časť hlavičky. Šróby a závitú s plochou hlavičkou sa meria od špičky šróbu po vrch hlavy.



Po rozbalení stroja sa ubezpečte, že sú v balení zabalené všetky nasledujúce položky. **Poznámka: Niektoré menšie súčiastky mohli byť pre prepravu predmontované. Pokiaľ niektorú súčasť súpravy v balení nenájdete, pozrite sa, či neboli predmontované.**

	Číslo a popis	Počet
	65 Poistná podložka (M8)	9 ks
	66 Podložka (8x16x2.0t)	9 ks
	72 Závit, válcova hlava (M5xp0.8x25mm)	4 ks
	73 Závit, polkuželová hlava (M5xp0.8x15mm)	4 ks
	81 Šrób, nástrčná hlava (M6xp1.0x15mm)	4 ks
	82 Šrób, nástrčná hlava (M8xp1.25x16mm)	4 ks
	83 Šrób, nástrčná hlava (M8xp1.25x45mm)	1 ks
	84 Šrób, nástrčná hlava (M8xp1.25x90mm)	4 ks

PRILOŽENÉ NÁRADIE POTREBNÉ PRE MONTÁŽ:



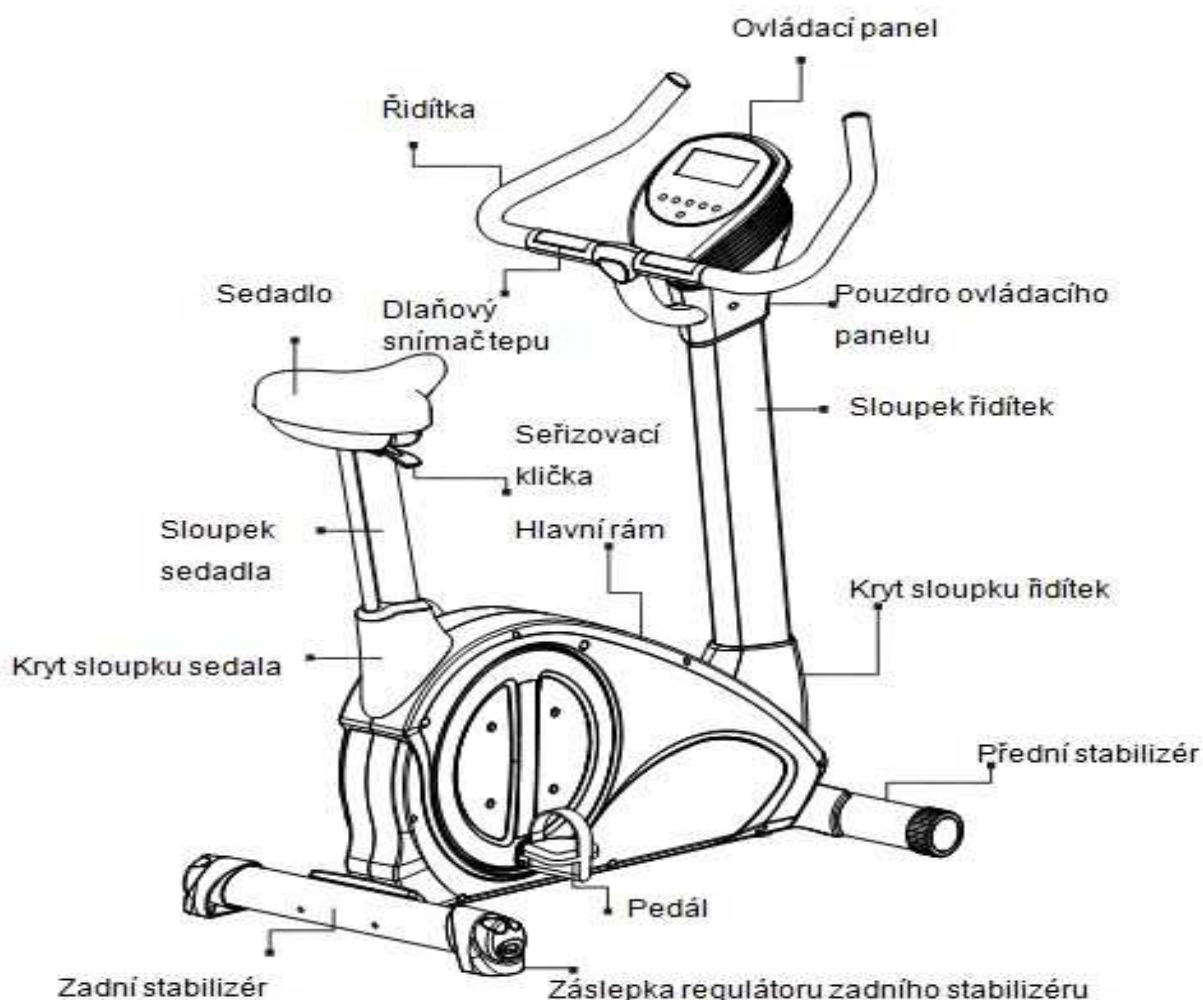
**MULTIKLÚČ/ KRÍŽOVÝ
ŠRAUBOVÁK (13 & 15mm)**



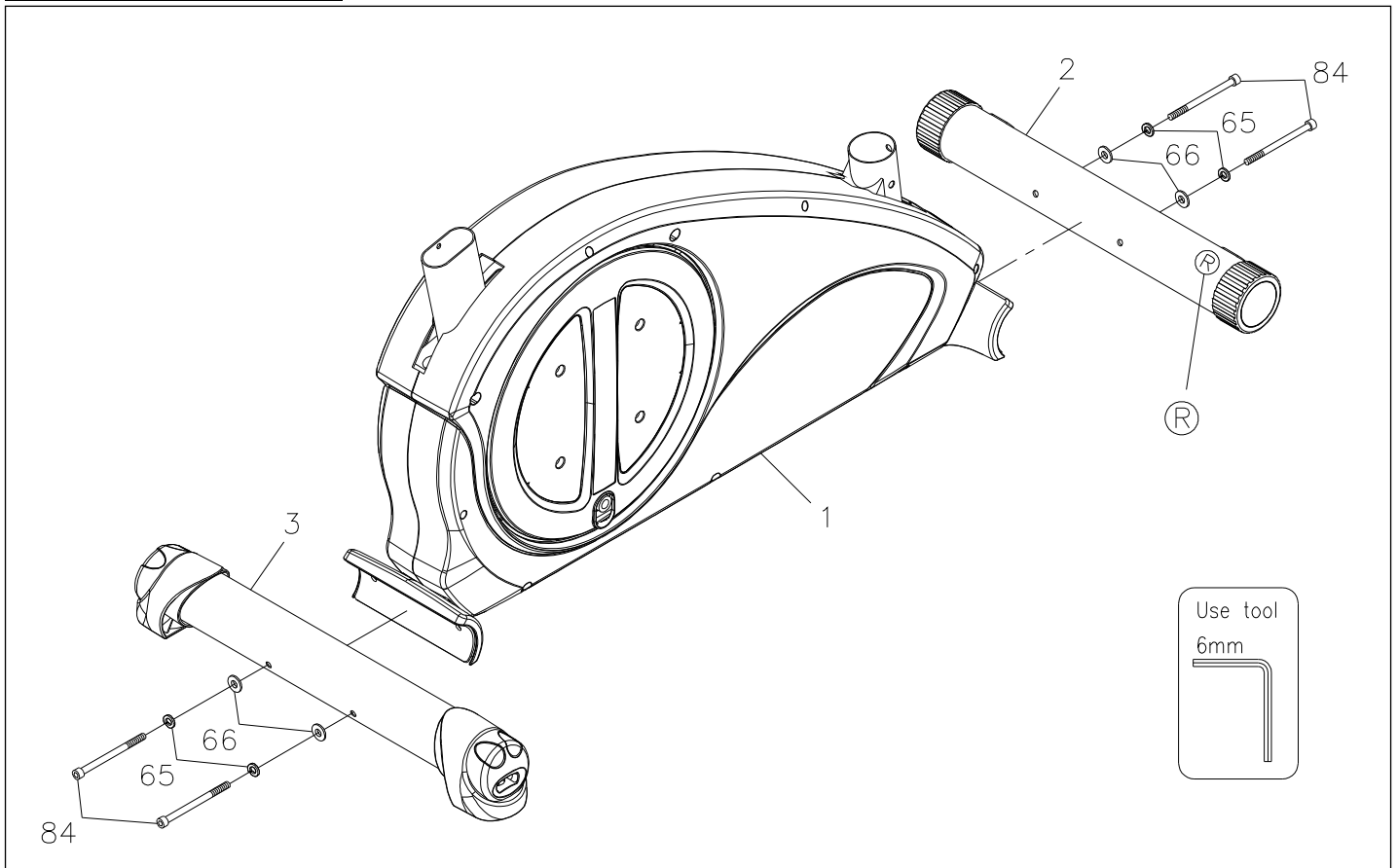
**INBUSOVÝ KLÚČ
(5 & 6 mm)**

“SKÔR AKO ZAČNETE

Ďakujeme Vám, že ste si vybrali rotopéd **inSPORTline SEG 3296**. Dúfame, že cvičením na ňom strávite veľa hodín a budete sa cítiť a vypadat' lepšie a viac si užívať života. Je dokázané, že pravidelné cvičenie môže zlepšiť fyzickú a psychickú kondíciu. Uponáhľaný životný štýl nám často neponúka mnoho príležitostí k cvičeniu. Tento stroj predstavuje pohodlný a ľahký spôsob ako sa dostať do formy a začať lepšie a zdravšie žiť. Pred tým ako budete čítať ďalej, prezrite si nasledujúci náčrt a zoznámte sa s jednotlivými časťami výrobku. Prečítajte si pozorne tento návod, než začnete výrobok používať.



“NÁVOD K MONTÁŽI”



KROK 1 – Montáž stabilizátora

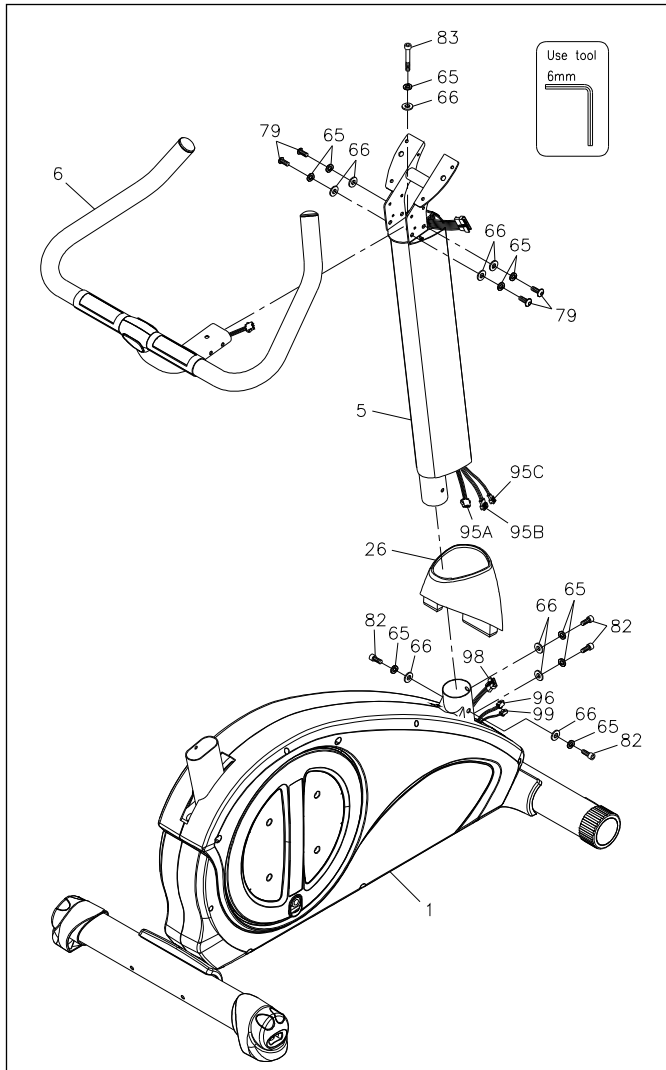
- Pomocou značky "R" na **Prednom stabilizátore (2)** určite správnu pozíciu stabilizátora.
- Priložte **Predný Stabilizátor (2)** k **Hlavnému rámu (1)** a spojte ich pomocou dvoch **Poistných podložiek (M8)(65)**, dvoch **Podložiek (8x16x2.0t)(66)** a dvoch **Šróbov s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x90mm)(84)**.

POZNÁMKA: "Rada: **Priložte všetky šróby a matice k montovaným častiam stroja, než ich začnete uťahovať.**" Pre ľahšie pripavenie **Predného stabilizátora (2)** k **Hlavnému rámu (1)**, doporučujeme najskôr priložiť dve **Poistné podložky (M8)(100)**, dve **Podložky (8x16x2.0t)(101)** a dva **Šróby s nástrčnou hlavičkou (M8xp1.25x70mm)(126)** k **Prednému stabilizátoru (2)** a **Hlavnému rámu (1)** a až potom ich utiahnuť.

**** Šróby neťahujte dokedy sa nepresvedčíte, že sú všetky vložené do správnych dier Predného stabilizátora a Hlavného rámu.****

- Pevne utiahnite dve **Poistné podložky (M8)(100)**, dve **Podložky (8x16x2.0t)(101)** a dva **Šróby s nástrčnou hlavičkou (M8xp1.25x70mm)(126)**, ktoré ste priložili k **Prednému stabilizátoru (2)** a **Hlavnému rámu (1)**.
- Pri montáži **Zadného stabilizátora (3)** postupujte podľa bodu b. Stabilizátor pripojte k **Hlavnému rámu (1)** pomocou dvoch **Poistných podložiek (M8)(65)**, dvoch **Podložiek (8x16x2.0t)(66)** a dvoch **Šróbov s nástrčnou hlavičkou (M8xp1.25x90mm)(84)**.

“NÁVOD K MONTÁŽI”



KROK 2 – Montáž stĺpu riaditok

- Nasadte **Kryt stĺpiku riaditok (26)** na **Stĺpik riaditok (5)**. **Dajte pozor, aby ste nezoškripli káble.**
- Pripevnite **Stĺpik riaditok (5)** k **Hlavnému rámu (1)** pomocou štyroch **Podložiek (8x16x2.0t)(66)**, štyroch **Poistných podložiek (M8)(65)** a štyroch **Šróbov s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x16mm)(82)**.

POZNÁMKA: “Rada: Priložte všetky šróby a matice k montovaným častiam stroja, než ich začnete uťahovať.” **Neuťahujte šróby, pokiaľ sa nepresvedčíte, že sú 4 ks Podložiek, Poistných podložiek a Šróbov vložených do správnych dier Stĺpiku riaditok.**

- Pevne prišrobujte štyri **Podložky (8x16x2.0t)(66)**, štyri **Poistné podložky (M8)(65)** a štyri **Šróby s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x16mm)(82)**, ktoré ste pripievnili k **Stĺpiku riaditok (5)** a **Hlavnému rámu (1)**.
- Pripojte **Zadný spojovací kábel (95A)** ku **Kabelu motoru (98)**. **Dajte pozor, aby ste kable nezoškripli.**
- Pripojte **Zadný spojovací kábel (95B)** k **Spojovaciemu kablemu adaptéru (96)**. **Dajte pozor, aby ste kable nezoškripli.**
- Pripojte **Zadný spojovací kábel (95C)** k **Čidlovému kablemu (99)**. **Dajte pozor, aby ste kable nezoškripli.**

kablemu (99). Dajte pozor, aby ste kable nezoškripli.

POZNÁMKA: Potom čo vedenie spojíte, ľahko a jemne zatiahnite, aby ste sa presvedčili, že sú dráty správne zapojené.

- Kryt stĺpiku riaditok (26)** posuňte dole tak, aby dosadol na **Hlavný rám (1)**.

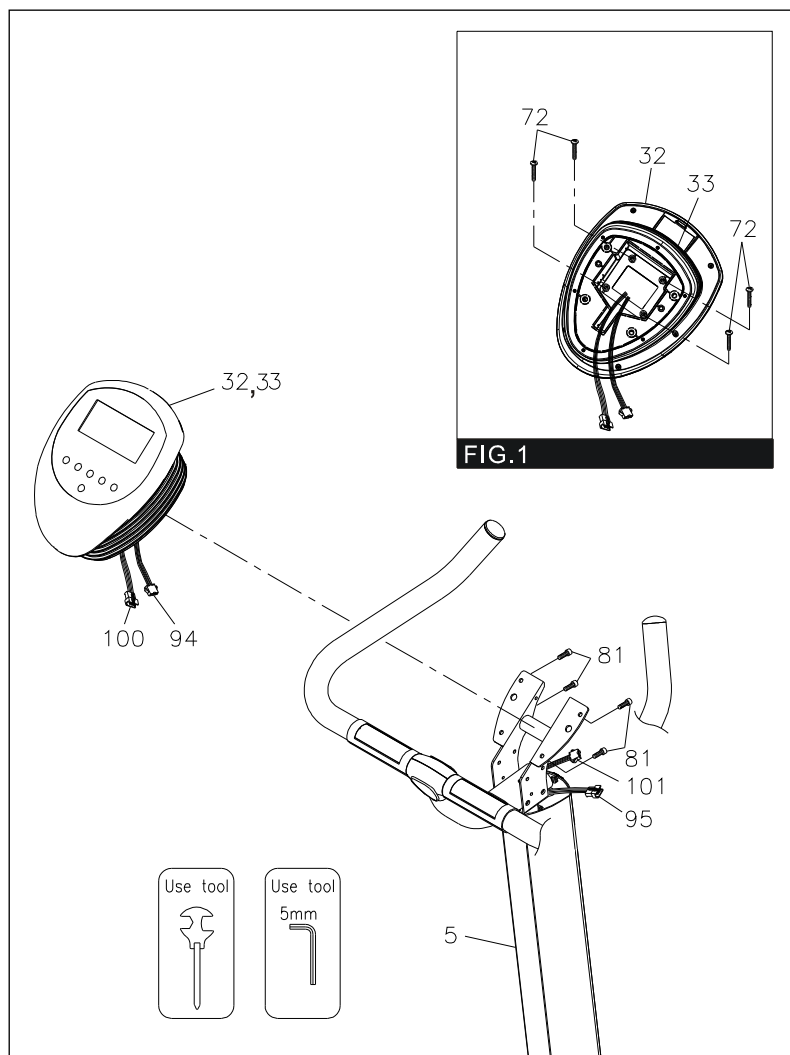
KROK 3 – Montáž riaditok

- Vyberte štyri **Poistky (8x16x2.0t)(66)**, štyri **Poistné podložky (M8)(65)** a štyri **Šróby so zaoblenou hlavou (M8xp1.25x16mm)(79)** z postrannej časti riaditok (6).
- Priložte riaditka (6) k **Stĺpiku riaditok (5)** a spojte ich piatimi **Podložkami (8x16x2.0t)(66)**, piatimi **Poistnými podložkami (M8)(65)**, štyrmi **Šróbami so zaoblenou hlavou (M8xp1.25x16mm)(79)** a jedným **Šróbom s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x45mm)(83)**. **POZNÁMKA:** Jedna **Podložka (8x16x2.0t)(66)**, jedna **Poistná podložka (M8)(65)**, jeden **Šrób s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x45mm)(83)** sú súčasťou balenia spojovacieho materiálu.

POZNÁMKA: "Rada: Priložte všetky šróby a matice k montovaným častiam stroja, skôr ako ich začnete uťahovať." **** Neuťahujte šróby dokedy sa nepresvedčíte, že sú všetky vložené do správnych dier Riaditok a Stĺpiku riaditok.****

- c. Pevne prišrobujte päť Podložiek (8x16x2.0t)(66), päť Poistných podložiek (M8)(65), štyri Šróby so zaoblenou hlavou (M8xp1.25x16mm)(79) a jeden Šrób s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x45mm)(83), ktoré ste pripevnili k riaditkam (6) a Hlavnému rámu (1).

"NÁVOD K MONTÁŽI"



KROK 4 – Montáž ovladacieho panelu

8. Podľa **Obrázku 1 (FIG.1)** pripevnite Spodný kryt ovladacieho panela (33) k Vrchnému krytu ovladacieho panela (32) pomocou štyroch Závitov so zaoblenou valcovou hlavou (M5xp0.8x25mm)(72).
9. Priložte Zostavu ovladacieho panela (32, 33) ku kovovej doštičke Zostavy stĺpika riaditok (5) a spojte ich pomocou štyroch Šróbov s nástrčnou hlavou (M6xp1.0x15mm)(81).

POZNÁMKA: "Rada: Priložte všetky šróby a matice k montovaným častiam stroja, skôr ako ich začnete uťahovať." ****Neuťahujte šróby dokedy sa nepresvedčíte, že sú všetky vložené do správnych dier ovládacieho panela a Zostavy stĺpika riaditok****

10. Pevne zašrobujte štyri Šróby s nástrčnou hlavou (M6xp1.0x15mm)(81), ktorými ste spojili Zostavu

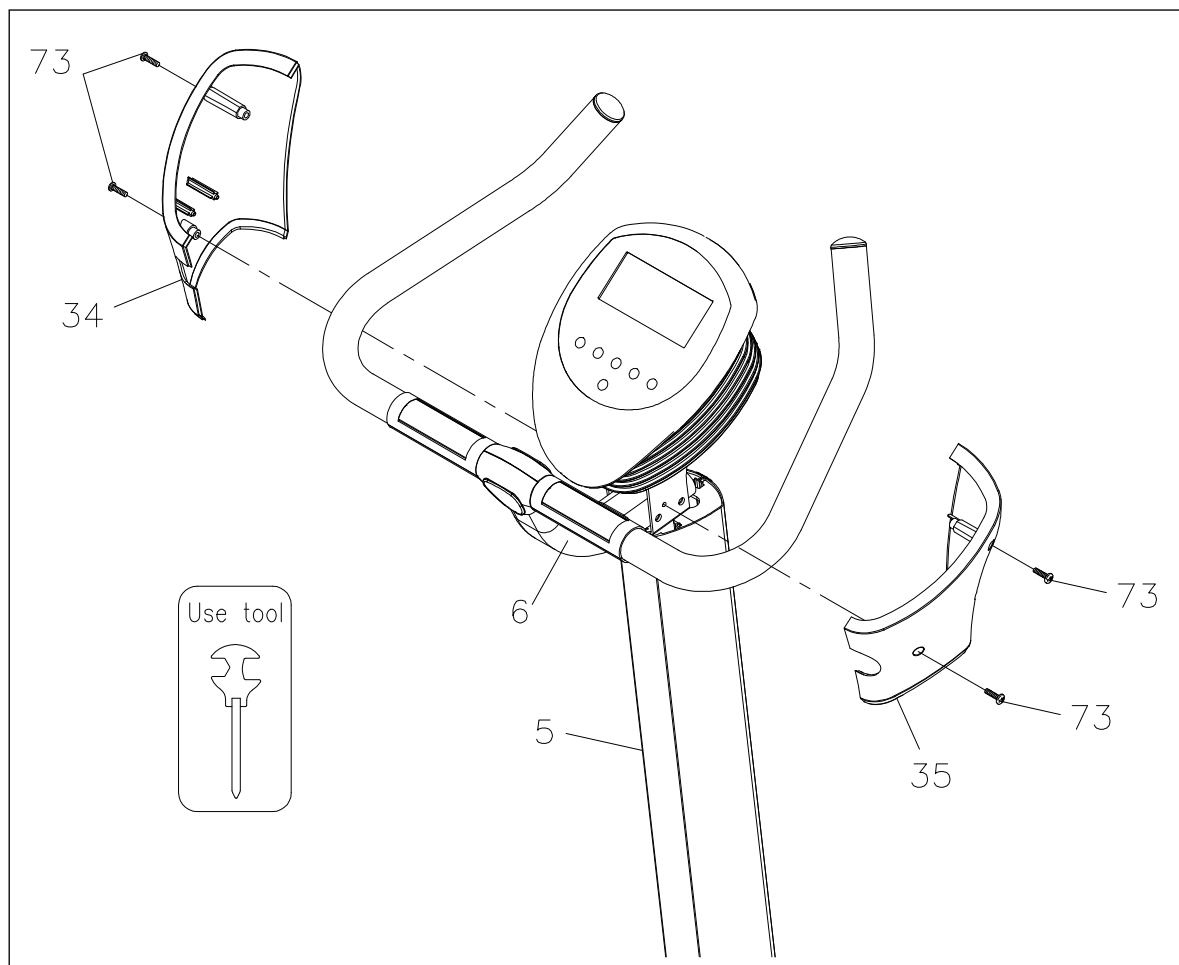
ovládacieho panela (32, 33) a Zostavu stĺpika riaditok (5).

11. Zapojte Predný spojovací kábel (94) do Zadného spojovacieho káblu (95). **Dajte pozor, aby sa káble nezoškripli.**

12. Zapojte Predný kábel snímača tepu (100) do Zadného kábla snímača tepu (101). **Dajte pozor, aby sa káble nezoškripli.**

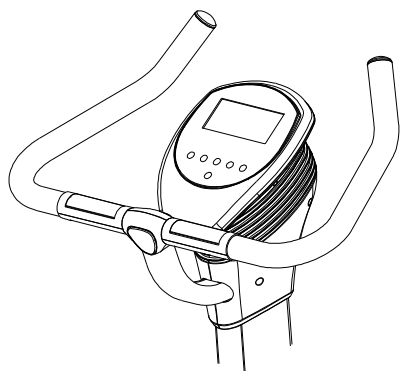
POZNÁMKA: Potom čo vedenie spojíte, ľahko a jemne zatahnite aby ste sa presvedčili, že sú drôty správne zapojené.

“NÁVOD K MONTÁŽI”



KROK 5 –

Montáž púzdra ovládacieho panela

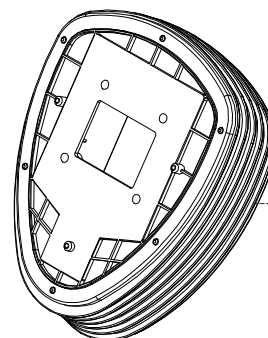


Priložte Pravé púzdro ovládacieho panela (35) k pravej strane Stĺpiku riaditok (5). **POZNÁMKA:**

Ubezpečte sa, že Pravé púzdro ovládacieho panela (35) prilieha k pravej strane

Stĺpika riaditok (5), najnižšiemu pokladaču Spodného krytu

ovládacieho panela (33) a pravej strane riaditok (6) podľa obrázku vľavo.

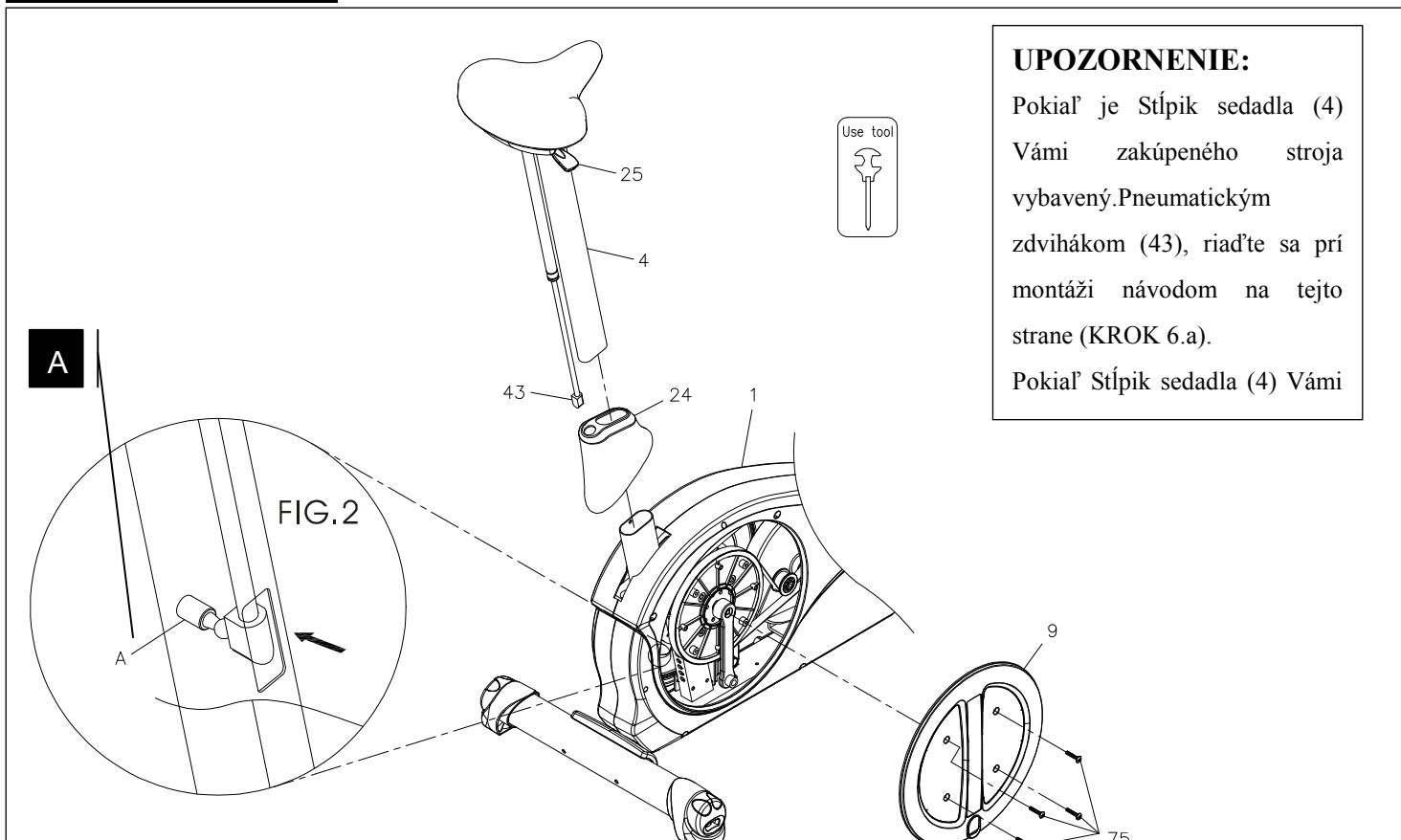


The lowest layer of the Console Bottom Cover

☞ Potom čo prišrobujete **Pravé púzdro ovladacieho panela (35)** k **Stĺpiku riaditok (5)** pomocou dvoch **Závitov s polkuželovou hlavou (M5xp0.8x15mm)(73)**.

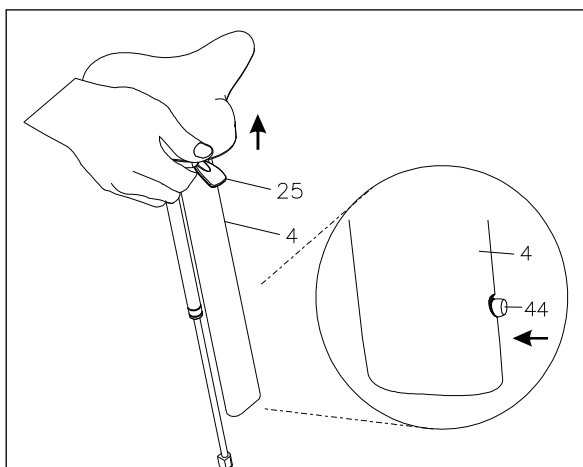
☞ Zopakujte tento postup na ľavej strane a pripojte **Pravé púzdro ovladacieho panela (34)** k **Stĺpiku riaditok (5)**. **POZNÁMKA:** Ubezpečte sa, že **Ľavé púzdro ovladacieho panela (34)** prilieha k ľavej strane **Stĺpiku riaditok (5)**, najnižšiemu pokladaču **Spodného krytu ovladacieho panelu (33)** a ľavej strane **riaditok (6)** podľa obrázku vľavo.

“NÁVOD K MONTÁŽI”



KROK 6.a – Montáž Stĺpika sedadla s pneumatickým zdvihákom

a. Odšrobujte štyri **Šróby s polkuželovou hlavou (M6xp1.0x25mm)(75)** a zložte **Kryt páky (9)** z **Hlavného Rámu (1)**.



b. Najskôr nasadte **Kryt stĺpika sedadla (24)** na **Stĺpik sedadla (4)**, a podľa obrázku vľavo vytiahnite **Nastavovaciu kľučku (25)** tak, aby sa **Hriadel' (44)** zasunula dovnútra. **POZNÁMKA:** **Nastavovaciu kľučku (25)** nepovoľujte, dokedy neprídete ku KROKU c.

c. Povoľujte **Nastavovaciu kľučku (25)** dovtedy dokedy **Kryt stĺpika sedadla (24)** nedosadne na **Stĺpik sedadla (4)**.

d. K prevedeniu tohto kroku je potreba najmenej dvoch ľudí.

1. Jedna osoba znovu zatiahne za **Nastavovaciu kľučku (25)** tak, aby sa **Hriadel' (44)** zasunula dovnútra a vloží **Stĺpik sedadla (4)** do **Hlavného rámu (1)**. Medzitým druhá osoba nastaví správnu pozíciu **Stĺpika sedadla (4)** pri vložení do **Hlavného rámu (1)** podľa **Obrázku 2 (FIG. 2)**. **POZNÁMKA:** **Nepovoľujte nastavovaciu kľučku (25)**.

2. Keď sa konektor **Pneumatického zdviháku (43)** dostane do pozície **A** v **Hlavnom ráme (1)**, prvá osoba prestane posúvať **Stĺpik sedadla (4)** smerom dole. Podľa **Obrázku 2 (FIG. 2)** upravte smer a prstom jemne zatlačte konektor **Pneumatického zdviháku** do pozície **A**. Ozve sa ľahké cvaknutie indikujúce, že **Stĺpik sedadla (4)** je v správnej pozícii.

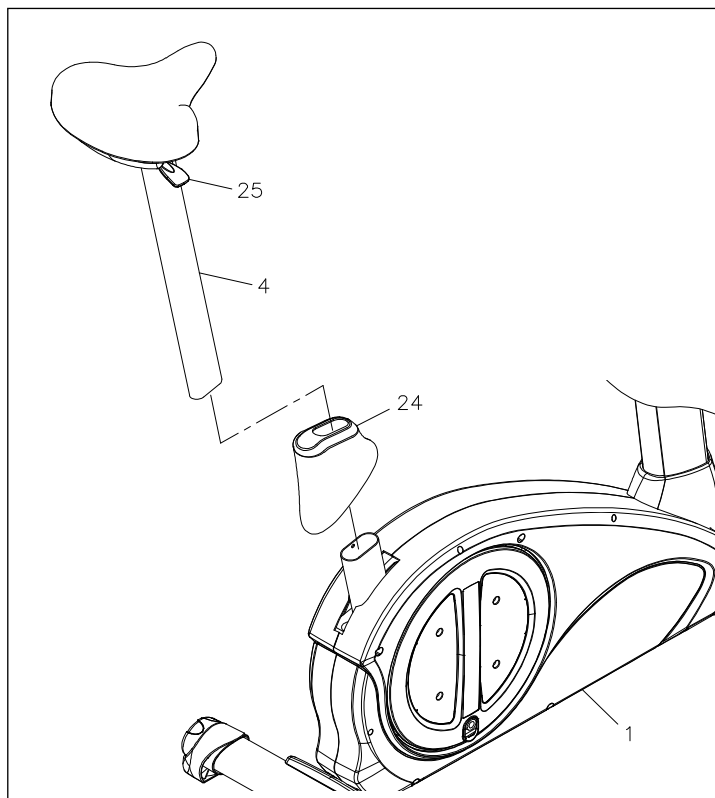
e. Uvoľnite **Nastavovaciu kľučku (25)**. Ľahko pohnite **Sedadlom** dopredu alebo dozadu tak, aby sa **Hriadel'**

(44) zasunula do otvoru v **Hlavnom ráme (1)**. Ozve sa ľahké cvaknutie indikujúce, že **Hriadel' (44)** je v správnej pozícii.

f. **Kryt stĺpika sedadla (24)** posuňte dole tak, aby dosadol na **Hlavný rám (1)**.

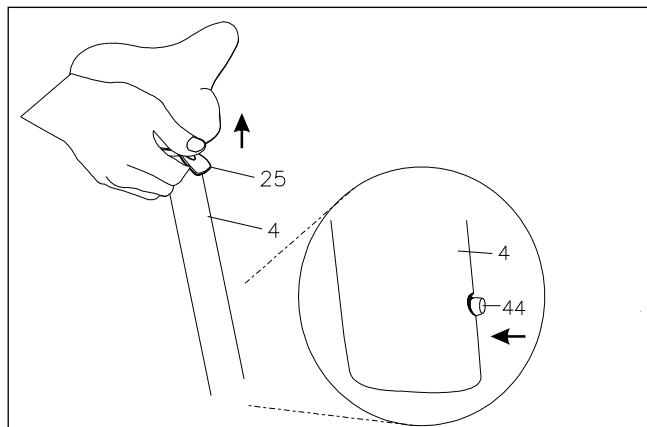
g. Aby ste sa presvedčili, či je **Stĺpik sedadla s pneumatickým zdvihákom** plne funkčný, vytiahnite **Nastavovaciu kľučku (25)** a vysuňte alebo zasuňte **Sedadlový stĺpik (4)**. Výšku nastavenia sedadla zafixujete uvoľnením **Nastavovacej kľučky (25)**. Pokiaľ je **Stĺpik sedadla so zdvihákom** funkčný, pokračujte v montáži na str. 12.

“NÁVOD K MONTÁŽI”



UPOZORNENIE:
Pokiaľ **Stĺpik sedadla (4)** Vámi zakúpeného stroja nie je vybavený **Pneumatickým zdvihákom (43)**, postupujte podľa návoda na tejto strane.

KROK 6.b – Montáž sedadla

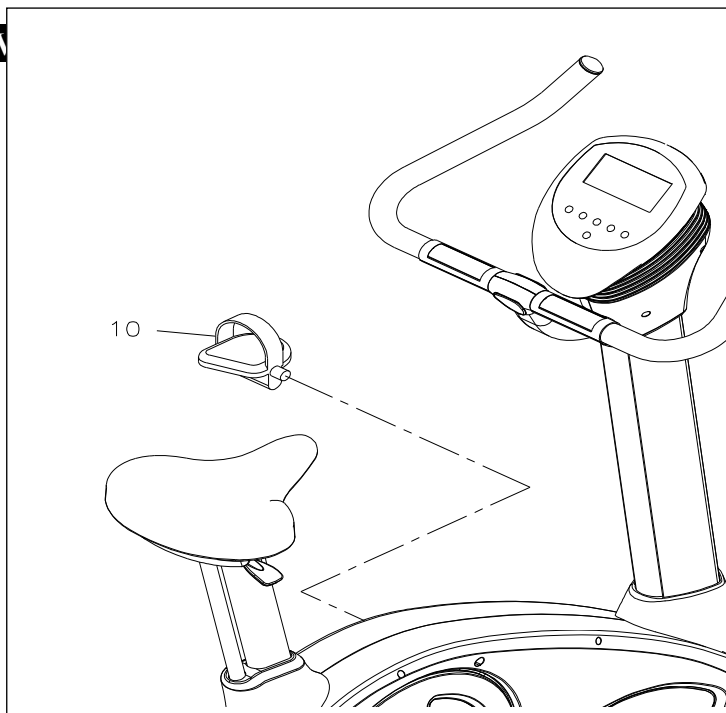


- Skôr ako nasadíte **Kryt stĺpika sedadla (24)** na **Stĺpik sedadla (4)**, postupuje podľa obrázku vľavo a vytiahnite **Nastavovaciu kľučku (25)** tak, aby sa **Hriadel' (44)** zasunula dovnútra. **POZNÁMKA:** **Nastavovaciu kľučku (25)** nepovoľujte, dokedy nedôjdete ku KROKU b.
- Povoľujte **nastavovaciu kľučku (25)** dokedy **Kryt stĺpika sedadla (24)** nedosadne na **Stĺpik sedadla (4)**.
- Znovu vytiahnite **Nastavovaciu kľučku (25)** tak, aby sa **Hriadel' (44)** zasunula dovnútra. Nasuňte **Sedadlový stĺpik (4)** na **Hlavný rám (1)**.
- Nastavte **Sedadlový stĺpik (4)** do požadovanej výšky a uvoľnite **Nastavovaciu kľučku (25)**. Ľahko pohnite

Sedadlom dopredu alebo dozadu, aby ste sa uistili, že sa **Hriadel' (44)** zasunula do otvoru v **Hlavnom ráme (1)**. Ozve sa ľahké cvaknutie indikujúce, že **Hriadel' (44)** je zafixovaná v správnej pozícii.

- e. Aby ste sa presvedčili, či je Stĺpik sedadla s pneumatickým zdvihákom plne funkčný, vytiahnite Nastavovaciu **kľučku (25)** a vysuňte alebo zasuňte **Sedadlový stĺpik (4)**. Výšku nastavenia sedadla zafixujete uvoľnením Nastavovacej **kľučky (25)**. Pokiaľ je Stĺpik sedadla so zdvihákom funkčný, pokračujte v montáži na str. 12.

NAV



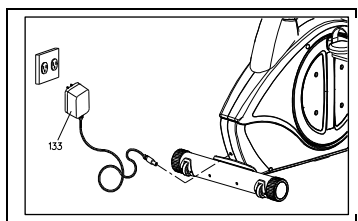
KROK 7 – Montáž pedálov

a. Nasadíte Pravý pedál (11) na pravé rameno Hlavného rámu (1). Pohybom v smere hodinových ručičiek pripevníte Pravý pedál (11) k pravému ramenu a čo najpevnejšie ho utiahnite.

b. Nasadíte Ľavý pedál (10) na ľavé rameno Hlavného rámu (1). Pohybom proti smeru hodinových ručičiek pripevníte Ľavý pedál (10) k ľavému ramenu a čo najpevnejšie ho utiahnite.

KROK 8 – Adaptér striedavého prúdu

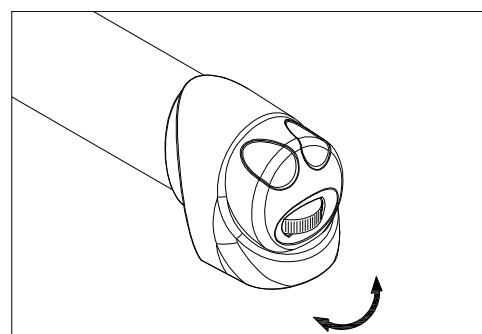
- Zapojte **Adaptér (97)** do konektoru na zadnej strane **Hlavného rámu (1)**.
- Zapojte **Adaptér (97)** do elektrickej zásuvky, aby sa rozsvietil ovládací panel.



“NÁVOD NA POUŽITIE”

AKO NASTAVIŤ REGULÁTOR ZADNÉHO STABILIZÁTORA

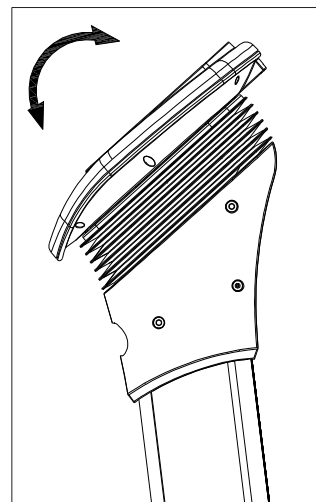
- Potom čo ste rotopéd umiestnili na požadované miesto, skontrolujte stabilitu stroja.
- K vyrovnaníu stroja použijete **Regulátor zadného stabilizátora (21)** na konci **Zadného stabilizátora (3)**. K dosiahnutiu stability stroja točte jedným alebo oboma **Regulátormi (21)** v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek dokedy stroj nebude pevne sedieť na podlahe.



Rear Stabilizer's
Adjusting EndCap

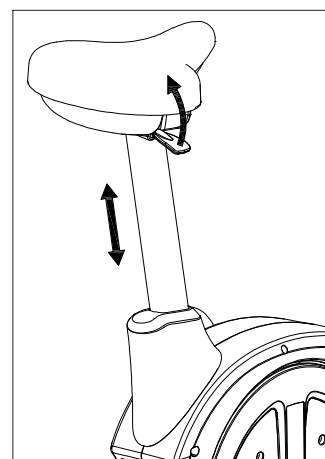
AKO NASTAVIŤ UHOL OVLADACIEHO PANELA

Pre nastavenie najvhodnejšieho uhla ovladacieho panela uchopte vrchnú a spodnú časť ovladacieho panela oboma rukami a jemne natočte panel do požadovanej pozície.

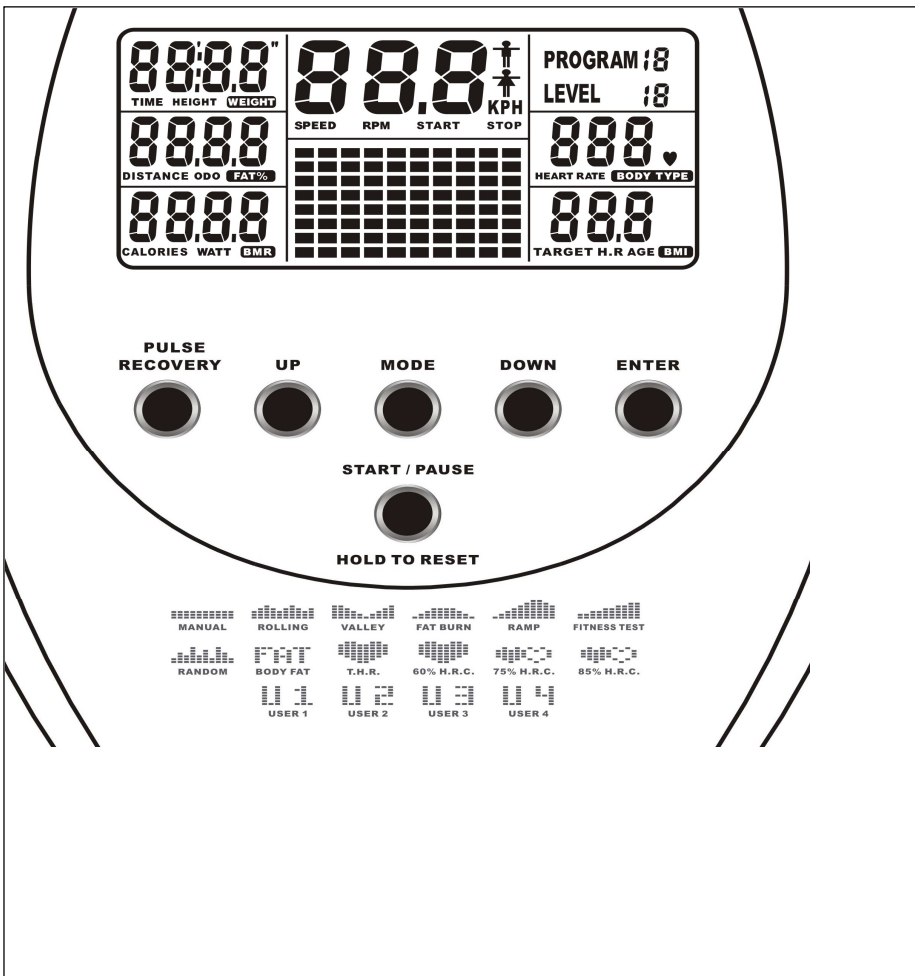


AKO NASTAVIŤ VÝŠKU SEDADLA

- a. Aby ste mohli nastaviť výšku sedadla, vytiahnite Nastavovaciu **ključku (25)**.
- b. Akonáhle nastavíte sedadlo do požadovanej výšky, povol'ujte Nastavovaciu **ključku (25)**, dokedy nebudete počuť cvaknutie.



OBSLUHA COMPUTERU



- **Venujte niekoľko minút** zoznámeniu sa s usporiadaním ovládacieho panela. Dole nájdete prehľad vlastností a funkcií ovládacieho panela.
- **Doporučujeme Vám** používať ovládací panel. Pomôže Vám meniť Váš cvičebný program a udržať záujem o priebeh dosahovania Vašich cvičebných cieľov. Ovládací panel sa môže stať dôležitým zdrojom motivácie a záujmu, ktorý Vám pomôže na ceste za úspechom.

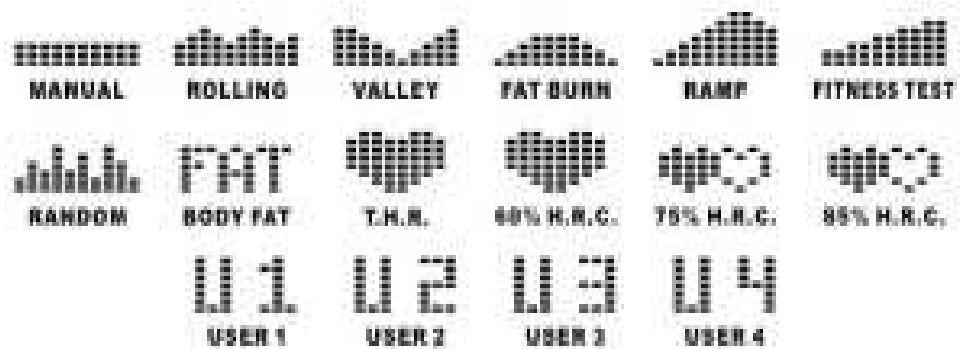
Power ON (ZAPNUTÉ)

- Ubezpečte sa, že adaptér zapojený do zásuvky.
- Ovládací panel zapnete zašlpením pedálov alebo stisknutím akéhokoľvek tlačítka. Displej panela sa rozsvieti a ozve sa krátke zapípanie indikujúce, že panel je spustený.

Power Off (VYPNUTÉ)



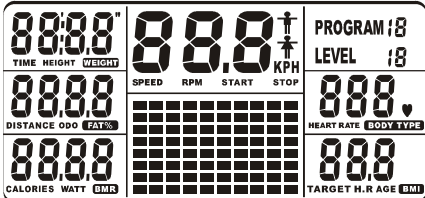

Ovládací panel sa po štyroch minútach nečinnosti automaticky vypne.

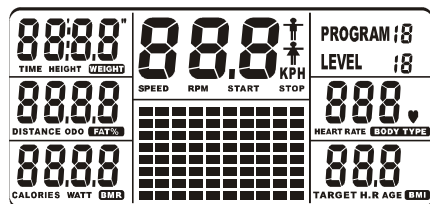
Zoznam programov



P1	RUČNÉ NASTAVENIE	P2	PROGRAM VLNENÝ TERÉN	P3	PROGRAM ÚDOLIE	P4	PROGRAM SPAĽOVANIA TUKU
P5	PROGRAM NAKLONENÁ PLOŠINA	P6	PROGRAM FITNESS TEST	P7	PROGRAM NÁHODNÝ VÝBER	P8	PROGRAM TELESNÝ TUK
P9	PROGRAM CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA	P10	PROGRAM 60% CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA	P11	PROGRAM 75% CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA	P12	PROGRAM 85% CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA
P13	OSOBNÉ NASTAVENIE 1	P14	OSOBNÉ NASTAVENIE 2	P15	OSOBNÉ NASTAVENIE 3	P16	OSOBNÉ NASTAVENIE 4

Tlačítka ovládacieho panela

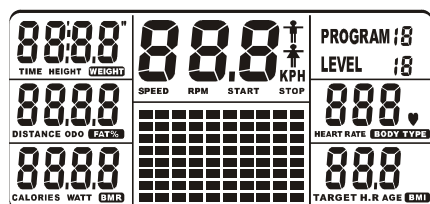
<p>START / PAUSE</p>  <p>HOLD TO RESET</p>	<p>a. Stlačením ŠTART/PAUSE začnete cvičenie.</p> <p>b. Opätovným stlačením START/PAUSE ukončíte alebo pozastavíte všetky funkcie počas cvičebného programu. Všetky dáta na displeji sa zastavia.</p> <p>c. Opätovným stlačením ŠTART/PAUSE sa program znovu spustí a všetky dáta sa znovu zobrazia.</p> <p>d. Funkcia HOLD TO RESET (VYNULOVANIE): Opakovaným stlačením tlačítka ŠTART/PAUSE, sa všetky dáta nastavia na 0 a ovládací panel sa nastaví na POWER ON (ZAPNUTÉ).</p>
<p>ENTER</p> 	<p>Stlačením tlačítka ENTER potvrdíte funkciu programu (PROGRAM - program, TIME - čas, HEIGHT - výška, WEIGHT - váha, DISTANCE - vzdialenosť, CALORIES - kalórie, AGE - vek, GENDER - pohlavie, TARGET H.R. – cieľová tepová frekvencia a TORQUE/RESISTANCE LEVEL – točivý moment/úroveň odporu v jednotlivých časových intervaloch)</p> 
<p>UP</p> 	<p>Stlačte tlačítko UP (HORE) k zvýšeniu hodnôt funkcií programu (PROGRAM - program, TIME - čas, HEIGHT - výška, WEIGHT - váha, DISTANCE - vzdialenosť, CALORIES - kalórie, AGE - vek, GENDER - pohlavie, TARGET H.R. – cieľová tepová frekvencia a TORQUE/RESISTANCE LEVEL – točivý moment/úroveň odporu v jednotlivých časových intervaloch).</p>



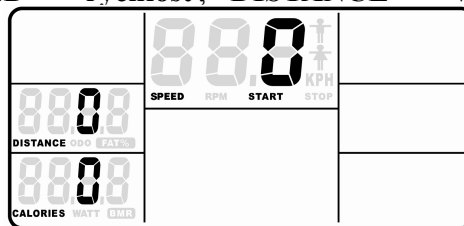
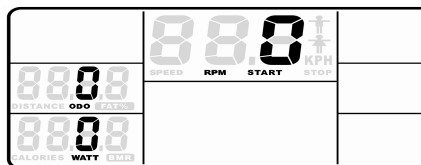
DOWN



Stlačte tlačidlo **DOWN (DOLE)** k zníženiu hodnôt funkcií programu (**PROGRAM - program, TIME - čas, HEIGHT - výška, WEIGHT - váha, DISTANCE - vzdialenosť, CALORIES - kalórie, AGE - vek, GENDER - pohlavie, TARGET H.R. - cieľová tepová frekvencia a TORQUE/ RESISTANCE LEVEL - točivý moment/úroveň odporu v jednotlivých časových intervaloch**).



Počas cvičenia (potom čo ste stlačili tlačidlo **ŠTART/PAUSE**) môžete stlačiť tlačidlo **MODE (PONUKA)** k zvoleniu funkcie **SPEED - rýchlosť, DISTANCE - vzdialenosť a CALORIES - kalórie**,



MODE



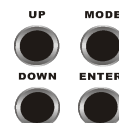
alebo **RPM – otáčky za minútu, ODO (Odometer) – počítač kilometrov a WATT.**


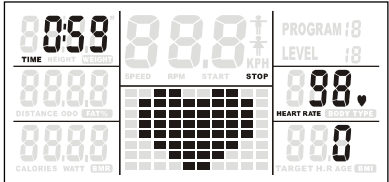
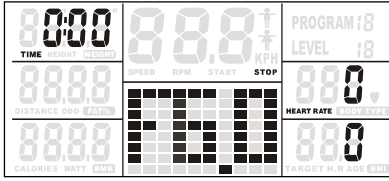
Funkcie **RPM, ODO, WATT** sa zobrazia v rovnakom okamihu.

Funkcie **SPEED, DISTANCE, CAL.** sa zobrazia v rovnakom okamihu.



Informácie o funkciách **DISTANCE (VZDIALENOSŤ)** a **ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETROV)**:



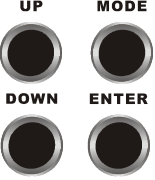
- **DISTANCE (VZDIALENOSŤ):**
 - a. Meria vzdialenosť od 0 do 999 km/mil.
 - b. Potom čo stlačíte tlačidlo **ŠTART/PAUSE**, sa začne načítať **DISTANCE**. Opätovným stlačením tlačítka **ŠTART/PAUSE** zastavíte všetky funkcie a hodnotu **DISTANCE** počas cvičebného programu.
 - c. Opätovným stlačením tlačítka **ŠTART/PAUSE** sa program znovu spustí a hodnoty **DISTANCE** sa budú načítať dokedy program nebude ukončený.
 - d. Ovládací panel sa po 4 minútach nečinnosti automaticky vypína. Hodnoty **DISTANCE** sa začínajú počítať znovu od nuly potom čo začnete šľapať alebo stlačte akékoľvek tlačidlo na ovládacom paneli.
- **ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETROV):**
 Funkcia **ODO** a **DISTANCE** sú podobné, sčítajú celkovú




	<p>najazdenú vzdialenosť počas jedného cvičenia. Ak potrebujete vynulovať počítač kilometrov, stlačte zároveň tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER a počítač nastaví hodnoty na nulu.</p>
<p>PULSE RECOVERY</p> 	<p>a. Tlačítko PULSE RECOVERY (ZOTAVOVACÍ TEP) meria za ako dlho po cvičení sa Vaša tepová frekvencia vráti do normálu. Túto funkciu môžete využívať ako pomôcku pri meraní toho, ako rýchlo sa dostávate do kondície.</p> <p>b. Ovládací panel bude monitorovať Váš tep po dobu 60 sekúnd a potom spočíta hodnotu HEART RATE RECOVERY od F1.0 až po F6.0. F1.0 je najlepšia; F6.0 najhoršia hodnota (len pre porovnanie).</p> <p>c. Táto hodnota by mala byť braná len ako porovnávací medzi jednotlivými cvičeniami. Je doporučené počítať túto hodnotu bezprostredne po ukončení akéhokoľvek aerobického cvičenia. Než začnete hodnotu merať, prestaňte cvičiť.</p> <p>d. Váš pulz bude zobrazený niekoľko sekúnd potom čo sa na displeji objaví symbol “♥”.</p> <p>POZNÁMKA: Pokiaľ nemáte na SNÍMAČI TEPOVEJ FREKVENCIE položené obe ruky, hodnota HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCIA) na ovládacom paneli ukáže "0" a na displeji sa po odpočítaní objaví “F6.0”, čo znamená, že SNÍMAČ TEPOVEJ FREKVENCIE nebol schopný prijať signál. Stlačte akékoľvek tlačítko, aby ste zastavili pípanie, potom znovu stlačte tlačítko PULSE RECOVERY a pri novom odčítaní sa uistite, že teraz máte na SNÍMAČI TEPOVEJ FREKVENCIE položené obe ruky.</p>  



Funkcie panela

	<p>PROGRAM:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ovládací panel ponúka 16 prednastavených programov. ● Pri nastavovaní ponúkne na výber programy P1 – P16. ● Počas cvičenia zobrazí vybraný program. <p>LEVEL (ÚROVEŇ):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Zobrazí točivý moment/úroveň odporu aktuálne zvoleného programu, úroveň 1 až 16 točivého momentu/úrovne odporu; navyšovací hodnota: 1 úroveň
	<p>TIME (ČAS):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Načítanie času: Pokiaľ nie je nastavený plánovaný čas cvičenia, funkcie TIME bude načítat čas od 00:00 do maximálne 99:59 minút ● Odpočítavanie času: Pokiaľ je nastavený plánovaný čas cvičenia, na displeji sa bude odpočítavať čas k nule. <p>HEIGHT (VÝŠKA):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rozsah: 110 – 250 cm; navyšovací hodnota 0,5 cm; stroj nie je vhodný pre deti <p>WEIGHT (VÁHA):</p>

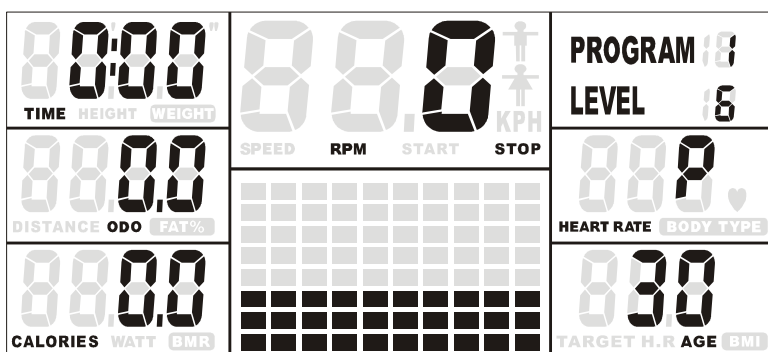
	<ul style="list-style-type: none"> ● Rozsah: 10 – 200 kg; navyšovací hodnota 0,2 kg; stroj nie je vhodný pre deti
	<p>DISTANCE (VZDIALENOSŤ):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Načítanie vzdialenosti: Pokiaľ nebola nastavená cieľová vzdialenosť, funkcia DISTANCE bude načítat celkovú vzdialenosť <u>od 0:00 do 999 km/mil.</u> ● Odpočítavanie vzdialenosti: Pokiaľ bola nastavená cieľová vzdialenosť, na displeji sa bude odpočítavať vzdialenosť k nule. ● Po spustení programu (tlačítkom ŠTART/PAUSE) možno stisknúť tlačítko MODE (PONUKA) a zvoliť DISTANCE (VZDIALENOSŤ) alebo ODO (počítač kilometrov).
	<p>ODO (POČÍTAČ KILOMETROV):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Funkcia ODO a DISTANCE sú si podobné, načítajú celkovú najjazdenú vzdialenosť. <p>ODLIŠNOSTI NULOVANIA FUNKCIÍ DISTANCE & ODO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● NULOVANIE ÚDAJOV DISTANCE (VZDIALENOSTI): Ovládací panel sa po 4 minútach nečinnosti automaticky vypína. Hodnoty DISTANCE sa začínajú počítat znovu od nuly potom čo začnete šľapať alebo stlačíte akékoľvek tlačítko na ovládacom paneli. ● NULOVANIE ÚDAJOV ODO (POČÍTAČ KILOMETROV): K vynulovaniu počítacza kilometrov stlačte zároveň tlačítka MODE, DOWN a ENTER a počítáč nastaví hodnoty na nulu. <div style="text-align: right;">  </div> <p>FAT% (% TUKU):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pri zapnutí funkcie BODY FAT TEST (MERANIE TUKU) sa na displeji zobrazí percento telesného tuku v programe BODY FAT PROGRAM (P8). ● Zobrazená hodnota znázorňuje percento tuku v tele.

NÁVOD NA OBSLUHU OVLÁDACIEHO PANELA – FUNKCIE PANELA

	<p>CALORIES (KALÓRIE):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Načítanie kalórií: Pokiaľ nie je nastavený plánovaný počet spálených kalórií, táto funkcia bude načítat kalórie spálené počas cvičenia. ● Odpočítavanie kalórií: Pokiaľ bolo nastavené odčítanie plánovaného počtu spálených kalórií, hodnota na displeji sa bude odpočítavať k nule. <p>BMR (BAZÁLNA METABOLICKÁ SPOTREBA):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pri zapnutí funkcie BODY FAT TEST sa na displeji zobrazí hodnota BMR (BAZÁLNE METABOLICKÉ SPOTREBY) (P8). ● BMR ukazuje množstvo kalórií, ktoré telo spáli v pokojnom stave. <p>WATT (JOULY):</p>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> ● Zobrazuje aktuálnu hodnotu joulov spálených počas cvičenia. <p>TARGET H.R. (CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rozsah: 60 - 220 úderov srdca; navyšovací hodnota: 1 úder <p>AGE (VEK):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rozsah: 10 - 99 let; navyšovací hodnota: 1 rok <p>POZNÁMKA: I keď ovládací panel ponúka najnižší vek 10 let, tento stroj nie je vhodný pre deti.</p> <p>BMI (INDEX TELESNEJ HMOTNOSTI):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pri zapnutí funkcie BODY FAT TEST sa na displeji zobrazí index telesnej hmotnosti v programe BODY FAT PROGRAM (P8). ● BMI je hodnota vypočítaná podľa vzorca váha/výška. Podľa hodnoty BMI zistíte, či máte podváhu, normálnu váhu, nadváhu alebo ste obézni.
	<p>HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCIA):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pri meraní tepovej frekvencie musíte položiť obidve ruky na Snímač tepovej frekvencie na Riaditkách. Váš pulz bude zobrazený niekoľko sekúnd potom čo sa na displeji objaví symbol “♥”. ● Pokiaľ nepoložíte na snímač obidve ruky, ovládací panel funkcie HEART RATE za niekoľko sekúnd vypne. Aby sa hodnota správne načítala, položte na snímač obidve ruky. <p>BODY TYPE (TELESNÝ TYP):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pri zapnutí funkcie BODY FAT TEST sa na displeji zobrazia informácie o telesnom type v programe BODY FAT PROGRAM (P8).

“NÁVOD NA POUŽÍVANIE OVLÁDACIEHO PANELA – RUČNÉ NASTAVENIE (P1)”



“1” Úvodné informácie: Zapnite ovládací panel zošľápnutím pedálov alebo stlačením akéhokoľvek tlačítka na panely.

- Ubepečte sa, že je napájací kábel zapojený v zásuvke.
- Ovládací panel sa po 4 minútach nečinnosti automaticky vypína.
- Panel znovu uvediete do chodu zošľápnutím pedálov alebo stlačením akéhokoľvek tlačítka. Displej ovládacieho panela sa rozsvieti a ozve sa krátke zapípanie indikujúce, že panel je spustený.

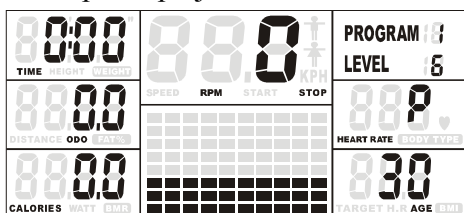
“2” Úvodné informácie: Tlačítko “HOLD TO RESET” (VYNULOVANIE) predstavuje jednoduchý spôsob ako vynulovať hodnoty a prejsť do stavu ZAPNUTÉ.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Počas niekoľkých sekúnd tlačte tlačítko ŠTART/PAUSE. Všetky dáta sa vynulujú a ovládací panel prejde do stavu ZAPNUTÉ.



POWER ON (ZAPNUTÉ)

“3” Štandardný spôsob ovládania programu RUČNÉ NASTAVENIE (P1)

“A. “SPUŠTĚNÍ PROGRAMU RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)”

Tlačítko ENTER:

Program ručné nastavenie (P1) zvolíte stlačením tlačítka ENTER a potvrdením voľby programu RUČNÉ NASTAVENIE (P1).

alebo

Tlačítko ŠTART/PAUSE:

Pokiaľ ste zvolili iný program (P2-P16), stlačením tlačítka ŠTART/PAUSE tento program zastavíte.

Tlačítko UP alebo DOWN:

Stlačením tlačítka UP alebo DOWN navolíte program RUČNÉ NASTAVENIE (P1).

Tlačítko ENTER:

Stlačením tlačítka ENTER potvrdíte voľbu a vstúpíte do programu RUČNÉ NASTAVENIE (P1).

RUČNÉ NASTAVENIE (P1)

“B. NASTAVTE POŽADOVANÝ ČAS ALEBO VZDIALENOSŤ

Aby sa zabránilo zámene hodnôt ČASU alebo VZDIALENOSTI počas používania jedného programu, systém umožňuje zvoliť vždy buď len ČAS alebo len VZDIALENOSŤ v rámci jedného programu.

Pokiaľ chcete nastaviť počítanie ČASU, nie VZDIALENOSTI:

Tlačítko UP alebo DOWN:



- Stlačením tlačítka ENTER vstúpte do programu RUČNÉ NASTAVENIE (P1). Na displeji sa objaví funkcia TIME (ČAS) a začne blikať hodnota “0:00”.
- Pomocou tlačítok UP alebo DOWN nastavte požadovaný čas (OD 1:00 DO 99:00; NAVYŠOVACIA

Pokiaľ chcete nastaviť počítanie VZDIALENOSTI, nie ČASU:

Tlačítko ENTER a potom tlačítko UP alebo DOWN:



- Stlačením tlačítka ENTER vstúpte do programu RUČNÉ NASTAVENIE (P1). Na displeji sa objaví funkcia TIME (ČAS) a začne blikať hodnota “0:00”.
- Znovu stlačte tlačítko ENTER a objaví sa funkcia

<p>HODNOTA: 1 MINÚTA)</p> <p>POZNÁMKA K FUNKCII TIME:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Načítanie času: Pokiaľ nie je nastavený plánovaný čas cvičenia, funkcia TIME bude načítat' čas <u>od 00:00 do maximálne 99:59 minút</u> ● Odpočítavanie času: Pokiaľ je nastavený plánovaný čas cvičenia, na displeji sa bude odpočítavať čas k nule. 	<p>DISTANCE (VZDIALENOSŤ) a začne blikať hodnota "0.0"</p> <p>c. Pomocou tlačítok UP alebo DOWN nastavte požadovanú vzdialenosť (OD 1 DO 999 km/mil; NAVYŠOVACIA HODNOTA: 1 km/míle)</p> <p>POZNÁMKA K FUNKCII DISTANCE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Načítanie vzdialenosti: Pokiaľ nebola nastavená cieľová vzdialenosť, funkcia DISTANCE bude načítat' celkovú vzdialenosť <u>od 0:00 to 999 km/mil</u> ● Odpočítavanie vzdialenosti: Pokiaľ bola nastavená cieľová vzdialenosť, na displeji sa bude odpočítavať vzdialenosť k nule.
---	---

RUČNÉ NASTAVENIE (P1)"

"C. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALÓRIE A VÁŠ VEK

1. Tlačítok **ENTER**, potom tlačítok **UP** alebo **DOWN**:



- a. Stlačením tlačítka **ENTER** potvrdíte hodnoty **TIME (ČAS)** alebo **DISTANCE (VZDIALENOSŤ)** a vstúpte do nastavenia **CALORIES (KALÓRIE)**
- b. Pomocou tlačítok **UP** alebo **DOWN** nastavte požadované kalórie (**OD 10 do 9990 KCAL; NAVYŠOVACIA HODNOTA: 10 KCAL**)

POZNÁMKA K FUNKCII CALORIES:

- Načítanie kalórií: Pokiaľ nebola nastavená cieľová hodnota, funkcia **CALORIES** bude načítat' kalórie spálené počas cvičenia.
- Odpočítavanie kalórií: Pokiaľ bola nastavená cieľová hodnota, na displeji sa budú odpočítavať kalórie k nule.

2. Tlačítok **ENTER**, potom tlačítok **UP** alebo **DOWN**:



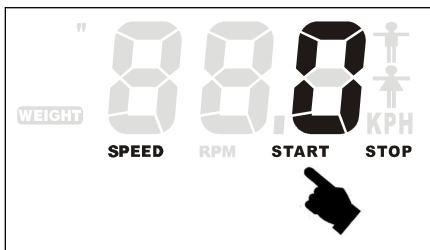
- a. Stlačením tlačítka **ENTER** potvrdíte hodnoty **CALORIES** a vstúpte do nastavenia **AGE (VEK)**.
- b. Pomocou tlačítok **UP** alebo **DOWN** nastavte svoj vek (**OD 10 DO 99 ROKOV; NAVYŠOVACIA HODNOTA: 1 ROK**)

POZNÁMKA K FUNKCII AGE:

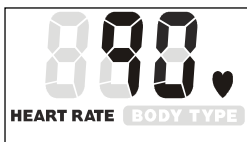
POZNÁMKA: Aj keď ovládací panel ponúka najnižší vek 10 rokov, tento stroj nie je vhodný pre deti.

"D. ZAČNITE CVIČIŤ"

Tlačítok **ŠTART/ PAUSE** : Stlačte **ŠTART/ PAUSE** a začnite cvičenie. Na displeji sa objaví nápis "ŠTART".

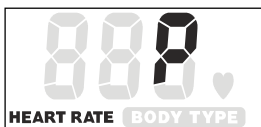


“ E. POČAS CVIČENIA VŽDY SLEDUJTE SVOJU AKTUÁLNU TEPOVÚ FREKVENCIU



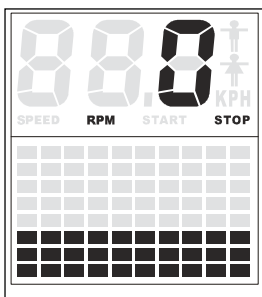
POZNÁMKA K FUNKCII HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCIA):

- Pri meraní tepovej frekvencie musíte položiť obidve ruky na **Snímač tepovej frekvencie** na **Riaditkách**. Váš pulz bude zobrazený za niekoľko sekúnd čo sa na displeji objaví symbol “♥”.
- Pokiaľ nepoložíte na snímač obidve ruky, ovládací panel funkcie **HEART RATE** za niekoľko sekúnd vypne a na ovládacom paneli sa zobrazí chybné hlásenie "P". Aby sa hodnota správne načítala, položte na **Snímač tepovej frekvencie** obidve ruky.



RUČNÉ NASTAVENIE (P1)”

“ F. POČAS CVIČENIA MÔŽETE KEDYKOLIEK ĽAHKO ZMĚNIŤ NASTAVENIA TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNE ODPORU



Tlačítko **UP** alebo **DOWN**: Nastavenie točivého momentu/úrovne odporu (úroveň 1 až 16) je možné kedykoľvek počas cvičenia zmeniť stlačením tlačítok **UP** alebo **DOWN**.

G. POČAS CVIČENIA VŽDY VENUJTE POZORNOSŤ CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCII – JE TO ĽAHKÝ SPÔSOB AKO POSIELAŤ KARDIOVASKULÁRNY SYSTÉM POČAS CVIČENIA”

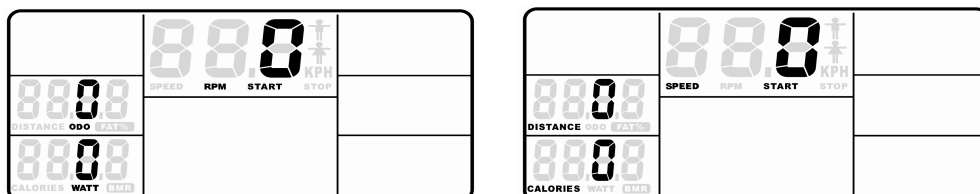


- Pre zlepšenie kardiovaskulárnej kondície sa po vložení informácií o veku pri nastavení na displeji automaticky objaví **TARGET HEART RATE (CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA)**.
- **Výpočet TARGET HEART RATE** - počíta sa 85% maximálnej tepovej frekvencie. Napr. pri tridsaťročnom človeku by mal výpočet tepovej frekvencie vyzeráť takto: $161 = (220-30) \times 85\%$.
- Ovládací panel bude sledovať Váš pulz a porovná túto hodnotu s cieľovou tepovou frekvenciou. Pokiaľ

sa Váš tep líši od hodnoty **TARGET HEART RATE**, funkcia **HEART RATE** (SRDCOVÝ TEP) začne blikat, aby Vás upozornila na potrebu zníženia alebo zvýšenia nastavenia točivého momentu/úrovne odporu.

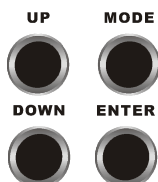
H. AKO POČAS CVIČENIA PREZERAŤ HODNOTY SPEED (RÝCHLOSŤ), DISTANCE (VZDIALENOSŤ), CALORIES (KALÓRIE), RPM (OTÁČKY ZA MINÚTU), ODO (POČÍTAČ KILOMETROV) A WATT (JOULY)”

Počas cvičenia (po stlačení tlačítka **ŠTART/PAUSE**) je možné stlačiť tlačítko **MODE** (NASTAVENIE) a zvoliť **SPEED, DISTANCE** a **CALORIES**, alebo **RPM, ODO (Odometer)** a **WATT**.

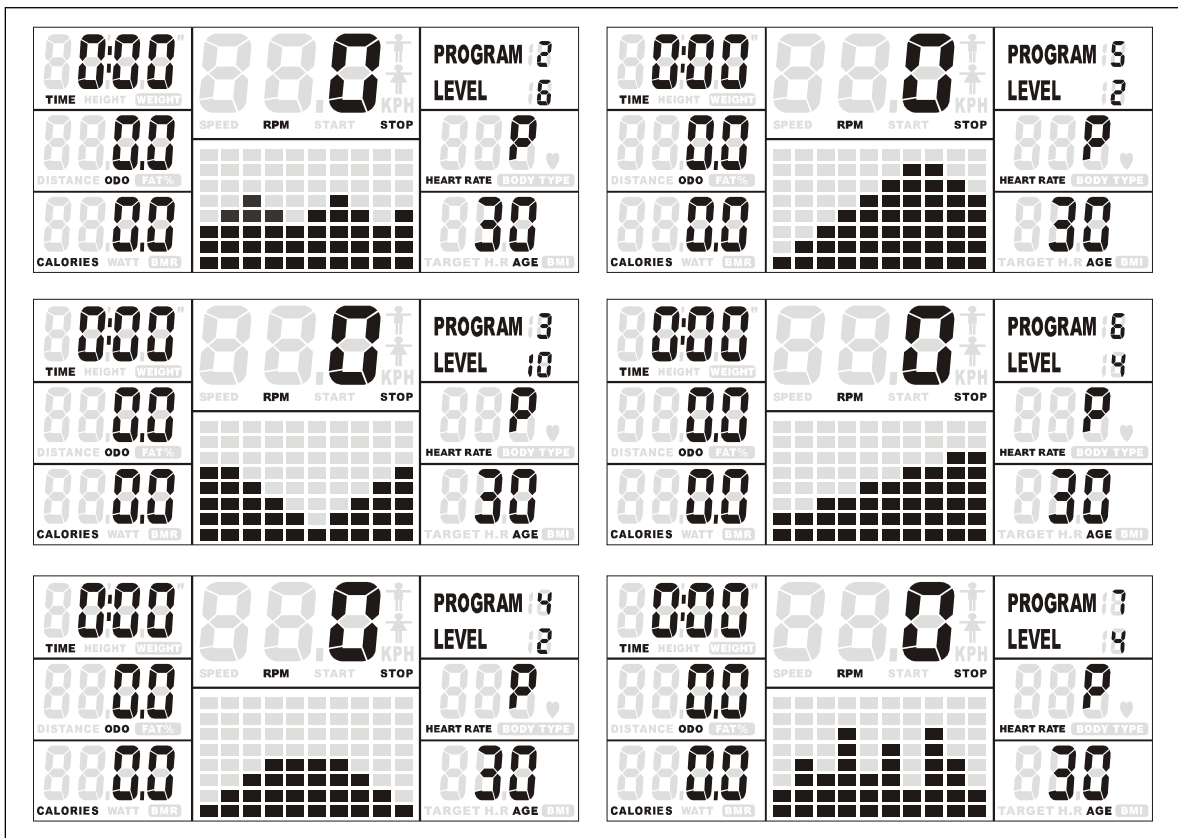


Funkcie **RPM, ODO, WATT** sa zobrazí v rovnakom okamihu. Funkcie **SPEED, DISTANCE, CAL.** sa zobrazí v rovnakom okamihu.

ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETROV): Funkcie **ODO** a **DISTANCE** sú podobné, zrátajú celkovú najazdenú vzdialenosť počas jedného cvičenia. Ak potrebujete vynulovať počítáč kilometrov, stlačte zároveň tlačítka **UP, MODE, DOWN** a **ENTER** a počítáč nastaví hodnoty na nulu.



NÁVOD NA POUŽITIE OVLÁDACIEHO PANELA – PROGRAM (P2 - P7)”



1 Úvodné informácie: Uved'te ovládací panel do prevádzky zošľapnutím pedálov alebo stlačením akéhokoľvek tlačítka na panely.

- Ubezpečte sa, že je napájací kábel zapojený v zásuvke.
- Ovládací panel sa po 4 minútach nečinnosti automaticky vypne.
- Panel znovu zapnete zošľapnutím pedálov alebo stlačením akéhokoľvek tlačítka. Displej ovládacieho panela sa rozsvieti a ozve sa krátke zapípanie indikujúce, že panel je spustený.

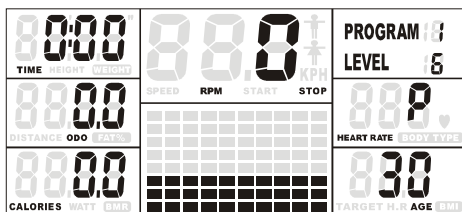
2 Úvodné informácie: Tlačítko "HOLD TO RESET" (VYNULOVANIE) predstavuje jednoduchý spôsob ako vynulovať hodnoty a prejsť do stavu ZAPNUTÉ.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Počas niekoľkých sekúnd držte tlačítko ŠTART/PAUSE. Všetky dáta sa vynulujú a ovládací panel prejde do stavu ZAPNUTÉ.



POWER ON (ZAPNUTO)

PROGRAM (P2 - P7)

3 Štandardný spôsob ovládania PROGRAMU (P2-P7)

“A. “SPUSTENIE PROGRAMU (P2-P7)”

a. Tlačítka ŠTART/PAUSE:

Pokiaľ ste zvolili iný program (P1 alebo P8-P16), stlačením tlačítka ŠTART/PAUSE tento program zastavíte.

☞ Tlačítka UP alebo DOWN:

Stlačením tlačítka UP alebo DOWN navolíte PROGRAM (P2-P7).

☞ Tlačítka ENTER:

Stlačením tlačítka ENTER potvrdíte voľbu a vstúpite do PROGRAMU (P2-P7).

“B. NASTAVTE POŽADOVANÝ ČAS ALEBO VZDIALENOSŤ

Aby sa zabránilo zámene hodnôt ČASU alebo VZDIALENOSTI počas používania jedného programu, systém umožňuje zvoliť vždy buď len ČAS alebo len VZDIALENOSŤ v rámci jedného programu.

Pokiaľ chcete nastaviť počítanie ČASU, nie VZDIALENOSTI:

Tlačítka UP alebo DOWN:



- Stlačením tlačítka ENTER vstúpite do PROGRAMU (P2-P7). Na displeji sa objaví funkcia TIME (ČAS) a začne blikať hodnota “0:00”.
- Pomocou tlačítok UP alebo DOWN nastavte požadovaný čas (OD 1:00 DO 99:00; NAVYŠOVACIA HODNOTA: 1 MINÚTA)

POZNÁMKA K FUNKCII TIME:

- Načítanie času: Pokiaľ nie je nastavený plánovaný čas cvičenia, funkcia TIME bude načítavať čas od 00:00 do maximálne 99:59 minút
- Odpočítavanie času: Pokiaľ je nastavený plánovaný čas cvičenia, na displeji sa bude odpočítavať čas k nule.

Pokiaľ chcete nastaviť počítanie VZDIALENOSTI, nie ČASU:

Tlačítka ENTER a potom tlačítka UP alebo DOWN:



- Stlačením tlačítka ENTER vstúpite do PROGRAMU (P2-P7). Na displeji sa objaví funkcia TIME (ČAS) a začne blikať hodnota “0:00”.
- Znovu stlačte tlačítka ENTER a objaví sa funkcia DISTANCE (VZDIALENOSŤ) a začne blikať hodnota “0.0”
- Pomocou tlačítok UP alebo DOWN nastavte požadovanú vzdialenosť (OD 1 DO 999 km/mil; NAVYŠOVACIA HODNOTA: 1 km/míle)

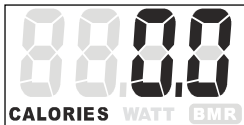
POZNÁMKA K FUNKCII DISTANCE:

- Načítanie vzdialenosti: Pokiaľ nebola nastavená cieľová vzdialenosť, funkcia DISTANCE bude načítavať celkovú vzdialenosť od 0:00 do 999 km/mil
- Odpočítavanie vzdialenosti: Pokiaľ bola nastavená cieľová vzdialenosť, na displeji sa bude odpočítavať vzdialenosť k nule.

NÁVOD NA POUŽITIE OVLÁDACIEHO PANELA – PROGRAM (P2 - P7)”

“C. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALÓRIE A VÁŠ VEK

1. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** alebo **DOWN**:



a. Stlačením tlačítka **ENTER** potvrdíte hodnoty **TIME (ČAS)** alebo **DISTANCE (VZDIALENOSŤ)** a vstúpíte do nastavenia **CALORIES (KALÓRIE)**.

b. Pomocou tlačítok **UP** alebo **DOWN** nastavte požadované kalórie (**OD 10 do 9990 KCAL; NAVYŠOVACIA HODNOTA: 10 KCAL**)

POZNÁMKA K FUNKCII CALORIES:

- Načítanie kalórií: Pokiaľ nebola nastavená cieľová hodnota, funkcia CALORIES bude načítat kalórie spálené počas cvičenia.
- Odpočítavanie kalórií: Pokiaľ bola nastavená cieľová hodnota, na displeji sa budú odpočítavať kalórie k nule.

2. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



a. Stlačením tlačítka **ENTER** potvrdíte hodnoty **CALORIES** a vstúpíte do nastavenia **AGE (VEK)**.

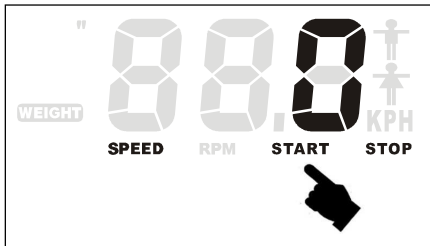
b. Pomocou tlačítok **UP** alebo **DOWN** nastavte svoj vek (**OD 10 DO 99 ROKOV; NAVYŠOVACIA HODNOTA: 1 ROK**)

POZNÁMKA K FUNKCII AGE:

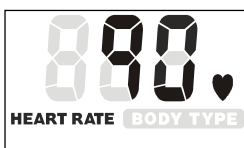
POZNÁMKA: Aj keď ovládací panel ponúka najnižší vek 10 rokov, tento stroj nie je vhodný pre deti.

“D. ZAČNITE CVIČIŤ”

Tlačítko **ŠTART/ PAUSE** : Stlačte **ŠTART/ PAUSE** a začnite cvičenie. Na displeji sa objaví nápis “**ŠTART**”.

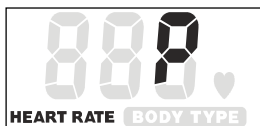


“E. POČAS CVIČENIA VŽDY SLEDUJTE SVOJU AKTUÁLNU TEPOVÚ FREKVENCIU



POZNÁMKA K FUNKCII HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCIA):

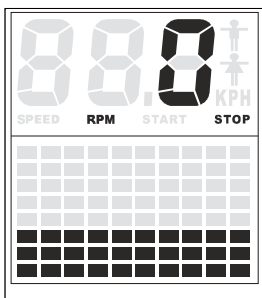
- Pri meraní tepovej frekvencie musíte položiť obidve ruky na **Snímač tepovej frekvencie** na riadítkách. Váš pulz bude zobrazený niekoľko sekúnd potom čo sa na displeji objaví symbol “♥”.
- Pokiaľ nepoložíte na snímač obidve ruky, ovládací panel funkciu **HEART RATE** za niekoľko sekúnd vypne a na ovládacom paneli sa zobrazí chybné hlásenie "P". Aby sa hodnota správne načítala, položte na **Snímač tepovej frekvencie** obidve ruky.



NÁVOD NA POUŽITIE OVLÁDACIEHO PANELA – PROGRAM (P2 - P7)”

“F. POČAS CVIČENIA MÔŽETE KEDYKOLVEK ĽAHKO ZMENIŤ NASTAVENIA TOČIVÉHO

MOMENTU/ÚROVNE ODPORU



Tlačítko **UP** alebo **DOWN**: Nastavenie točivého momentu/úrovne odporu (úroveň 1 až 16) je možné kedykoľvek počas cvičenia zmeniť stlačením tlačítok **UP** alebo **DOWN**.

G. POČAS CVIČENIA VŽDY VENUJTE POZORNOSŤ CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCII – JE TO LAHKÝ SPÔSOB AKO POSIELAŤ KARDIOVASKULÁRNY SYSTÉM POČAS CVIČENIA”



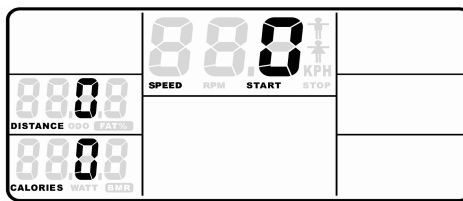
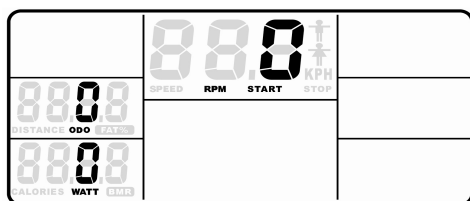
- Pre zlepšenie kardiovaskulárnej kondície sa po vložení informácií o veku pri nastavení na displeji automaticky objaví **TARGET HEART RATE (CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA)**.

● **Výpočet TARGET HEART RATE** - počíta sa 85% maximálnej tepovej frekvencie. Napr. pri tridsaťročnom človeku by mal výpočet tepovej frekvencie vyzeráť takto: $161 = (220-30) \times 85\%$.

- Ovládací panel bude sledovať Váš pulz a porovná túto hodnotu s cieľovou tepovou frekvenciou. Hodnota **HEART RATE (SRDCOVÝ TEP)** začne blikať, aby Vás upozornila na potrebu zníženia alebo zvýšenia nastavenia točivého momentu/úrovne odporu, pokiaľ sa Váš tep líši od hodnoty **TARGET HEART RATE**.

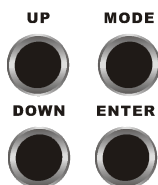
H. AKO POČAS CVIČENIA PREZERAŤ HODNOTY SPEED (RÝCHLOSŤ), DISTANCE (VZDIALENOSŤ), CALORIES (KALÓRIE), RPM (OTÁČKY ZA MINÚTU), ODO (POČÍTAČ KILOMETROV) A WATT (JOULY)”

Počas cvičenia (po stlačení tlačítka **ŠTART/PAUSE**) je možné stisknúť tlačítko **MODE (NASTAVENIE)** a zvoliť **SPEED, DISTANCE** a **CALORIES** alebo **RPM, ODO (Odometer)** a **WATT**.

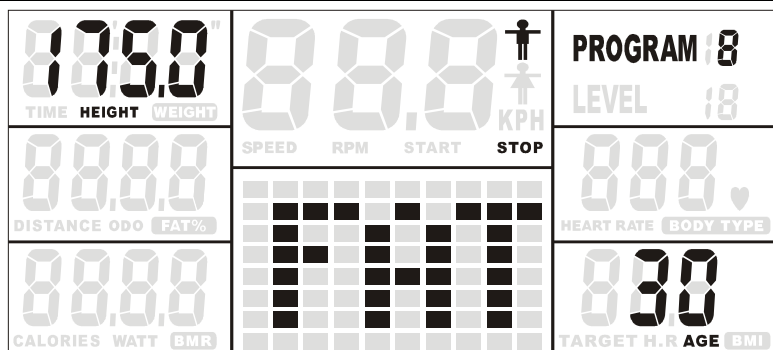


Funkcie RPM, ODO, WATT sa zobrazia v rovnakom okamihu. Funkcie SPEED, DISTANCE, CAL. sa zobrazia v rovnakom okamihu.

ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETROV): Funkcie **ODO** a **DISTANCE** sú podobné, zrátajú celkovú najazdenú vzdialenosť počas jedného cvičenia. Ak potrebujete vynulovať počítač kilometrov, stlačte zároveň tlačítka **UP, MODE, DOWN** a **ENTER** a počítač nastaví hodnoty na nulu.



NÁVOD NA POUŽÍVANIE OVLÁDACIEHO PANELA – PROGRAM TELESNÝ TUK (P8)



“1” Úvodné informácie: Uved’te ovládací panel do chodu zošľápnutím pedálov alebo stisknutím akéhokoľvek tlačítka na panely.

- Ubezpečte sa, že je napájací kábel zapojený v zásuvke.
- Ovládací panel sa po 4 minútach nečinnosti automaticky vypne.
- Panel znovu uvediete do chodu zošľápnutím pedálo alebo stisknutím akéhokoľvek tlačítka. Displej ovládacieho panela sa rozsvieti a ozve sa krátke zapípanie indikujúce, že panel je spustený.

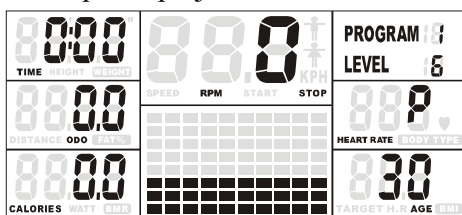
“2” Úvodné informácie: Tlačítko ”HOLD TO RESET” (VYNULOVANIE) predstavuje jednoduchý spôsob ako vynulovať hodnoty a prejsť do stavu ZAPNUTÉ.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Tlačte tlačítko ŠTART/PAUSE počas niekoľkých sekúnd, všetky dáta sa vynulujú a ovládací panel prejde do stavu ZAPNUTÉ.



POWER ON (ZAPNUTO)

“3” Štandardný spôsob ovládania PROGRAMU TELESNÝ TUK (P8)

“A.” SPUSTENIE PROGRAMU (P8)”

- Tlačítko ŠTART/PAUSE:
 Pokiaľ ste zvolili iný program (P1-P7, P9-P16), stisknutím tlačítka ŠTART/PAUSE tento program zastavíte.

b. Tlačítko **UP** alebo **DOWN**:

Stisknutím tlačítka **UP** alebo **DOWN** navolíte **PROGRAM TELESNÝ TUK (P8)**.

c. Tlačítko **ENTER**:


Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte voľbu a vstúpite do **PROGRAMU TELESNÝ TUK (P8)**.

NÁVOD NA POUŽÍVANIE OVLÁDACIEHO PANELA – PROGRAM TELESNÝ TUK (P8)

“B. VLOŽTE OSOBNÉ INFORMÁCIE (GENDER (POHLAVIE), HEIGHT (VÝŠKA) a AGE (VEK))”

1. Tlačítko **UP** alebo **DOWN**:



Po stisknutí tlačítka **ENTER** sa objaví funkcia **GENDER** a na displeji začne blikať “”. Pomocou tlačítok **UP** alebo **DOWN** nastavte pohlavie.

3. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** alebo **DOWN**:



a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte nastavenie **GENDER** a prejdite k nastaveniu **HEIGHT**.

b. Pomocou tlačítok **UP** alebo **DOWN** nastavte Vašu výšku (**110 – 250 cm**; **NAVYŠOVACIA HODNOTA 0,5 cm**)

POZNÁMKA K FUNKCII HEIGHT:

POZNÁMKA: Tento stroj nie je vhodný pre deti.

4. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** alebo **DOWN**:



a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte nastavenie **HEIGHT** a prejdite k nastaveniu **WEIGHT**.

b. Pomocou tlačítok **UP** alebo **DOWN** nastavte Vašu váhu (**10 – 200 kg**; **NAVYŠOVACIA HODNOTA 0,2 kg**)

POZNÁMKA K FUNKCII WEIGHT:

POZNÁMKA: Tento stroj nie je vhodný pre deti.

5. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** alebo **DOWN**:



a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte nastavenie **WEIGHT** a prejdite k nastaveniu **AGE**.

b. Pomocou tlačítok **UP** alebo **DOWN** nastavte Váš vek (**OD 10 DO 99 LET**; **NAVYŠOVACIA**

HODNOTA 1 ROK)

POZNÁMKA K FUNKCII AGE:

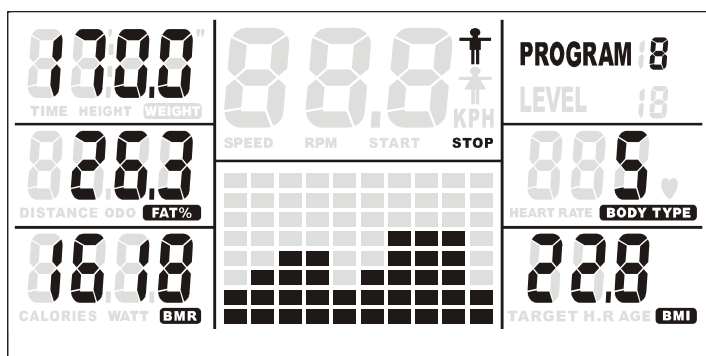
POZNÁMKA: Aj keď ovládací panel ponúka najnižší vek 10 rokov, tento stroj nie je vhodný pre deti.

“C. SPUSŤTE FUNKCIU MERANIE TELESNÉHO TUKU

Tlačítko **ŠTART/ PAUSE**: Stlačte tlačítko **ŠTART/ PAUSE** a spustíte meranie telesného tuku. Meranie potrvá asi 10 sekúnd. Na nasledujúcej strane návodu nájdete vysvetlivky k výsledku merania.

NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM TĚLESNÝ TUK (P8)

“D. INFORMACE K VÝSLEDKU MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU



Obrázok vľavo je ilustračným príkladom toho, ako môže výsledok vyzerat'. Množstvo tuku sa u každého líši v závislosti na zdravotnom stave.

1. BMI (INDEX TELESNEJ HMOTNOSTI):

Index telesnej hmotnosti je hodnota vypočítaná podľa vzorca váha/výška. Odborníci na celom svete používajú tento vzorec k výpočtu telesného tuku. Na základe indexu telesnej hmotnosti zistíte, či máte podváhu, normálnu váhu, nadváhu, či ste obézní.

VÝSLEDOK	HODNOTA BMI
Podváha	menej ako 20 (19 u žien)
Normálna váha	medzi 20 a 24.99
Nadváha	medzi 25 a 29.99
Obezita prvého stupňa	medzi 30 a 34.99
Obezita druhého stupňa	medzi 35 a 39.99
Ťažká obezita	40 a viac

Výsledok BMI sa ľahko líši podľa pohlavia. V uvedenej tabuľke nájdete priemerné hodnoty BMI.

2. BMR (BAZÁLNA METABOLICKÁ SPOTREBA):

Hodnota bazálnej metabolickej spotreby ukazuje množstvo kalórií, ktoré telo spáli v pokojnom stave.

Hodnota BMR predstavuje najdôležitejší faktor pri určovaní celkovej metabolickej spotreby a taktiež pri stanovení počtu kalórií, pri ich príjme človek chudne alebo priberá na váhe.

Aby ste schudli, mali by ste prijímať menej kalórií ako je Vaša základná spotreba kalórií. Pri chudnutí sa ale nezameriavajte len na príjem kalórií. Veľmi dôležité je taktiež cvičenie.

3. % TELESNÉHO TUKU:

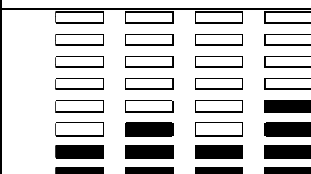
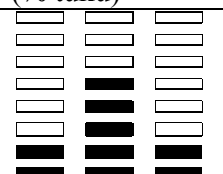
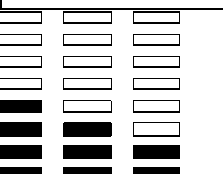
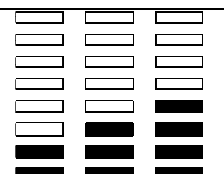
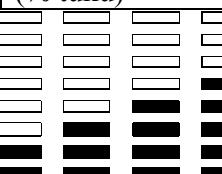
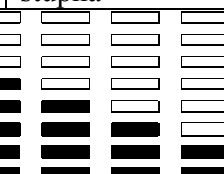
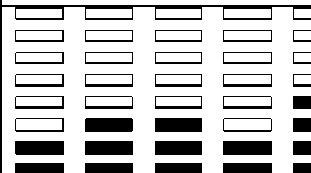
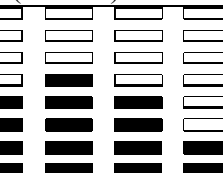
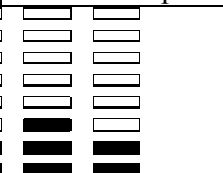
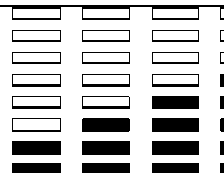
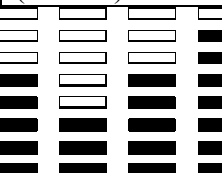
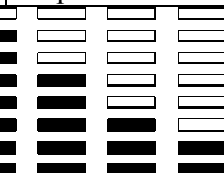
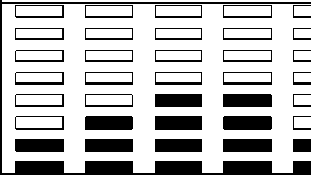
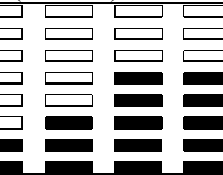
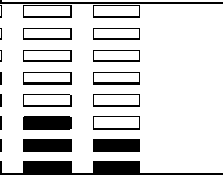
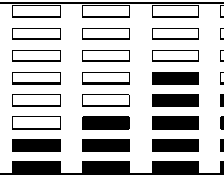
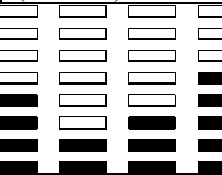
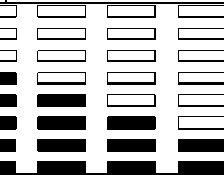
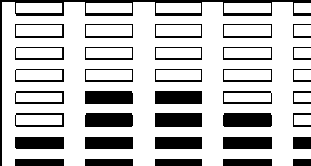
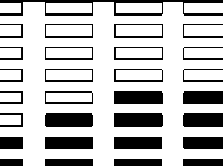
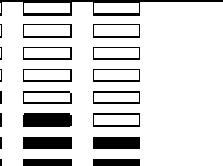
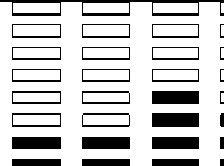
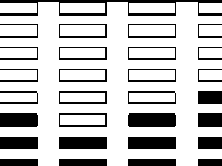
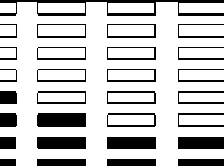
Percento telesného tuku zobrazuje množstvo tuku v tele. Ak vážite 70 kg s hodnotou telesného tuku 10%, znamená to, že sa Vaše telo skladá zo 7 kg tuku a zostávajúcich 63 kg potom predstavujú kosti, svaly, vnútorné orgány, krv, atď.

NÁVOD NA POUŽÍVANIE OVLÁDACIEHO PANELA – PROGRAM TELESNÝ TUK (P8)

“D. INFORMÁCIE K VÝSLEDKU MERANIA TELESNÉHO TUKU

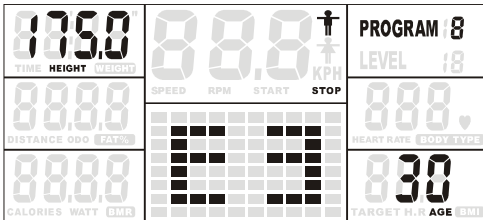
4. TELESNÝ TYP:

Podľa nasledujúceho zoznamu môžete určiť svoj telesný typ:

Typ 1	5% - 9% (% tuku)	Podváha	Typ 2	10% - 14% (% tuku)	Štíhlosť prvého stupňa
					
Typ 3	15% - 19% (% tuku)	Štíhlosť druhého stupňa	Typ 4	20% - 24% (% tuku)	Štíhlosť tretieho stupňa
					
Typ 5	25% - 29% (% tuku)	Štandard	Typ 6	30% - 34% (% tuku)	Nadváha
					
Typ 7	35% - 39% (% tuku)	Obezita prvého stupňa	Typ 8	40% - 44% (% tuku)	Obezita druhého stupňa
					

Typ 9	45% - 50% (% tuku)	Ťažká obezita	

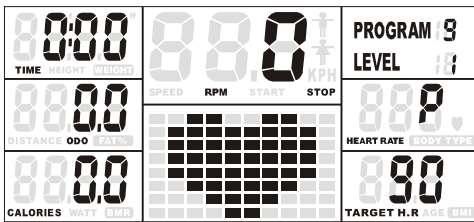
5. CHYBOVÉ HLÁSENIE:



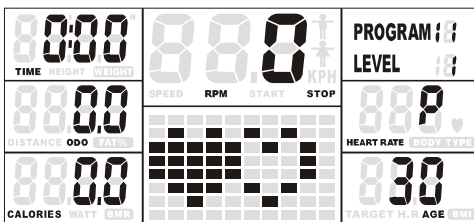
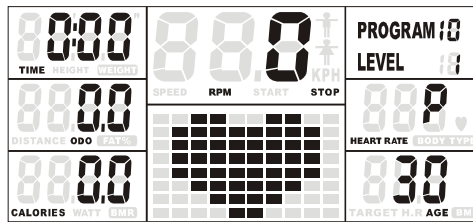
Pokiaľ správne nepoložíte na **Snímače tepu** obidve ruky, snímače nebudú schopné zachytiť signály. Na ovládacom paneli sa potom objaví chybové hlásenie "E3". Aby sa hodnota správne načítala, položte na snímač obidve ruky.

NÁVOD NA POUŽÍVANIE OVLÁDACIEHO PANELA – PROGRAM CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA (P9 - P12)

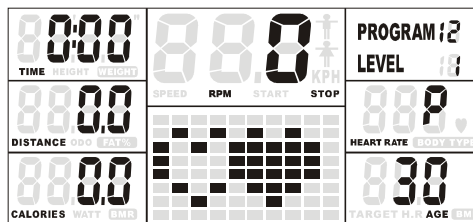
CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA



60% CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCIE



75% CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCIE



85% CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCIE

1 Úvodné informácie: Uved'te ovládací panel do chodu zošľápnutím pedálov alebo stisknutím akéhokoľvek tlačítka na paneli.

- Ubezpečte sa, že je napájací kábel zapojený v zásuvke.
- Ovládací panel sa po 4 minútach nečinnosti automaticky vypne.
- Panel znovu uvediete do chodu zošľápnutím pedálov alebo stisknutím akéhokoľvek tlačítka. Displej ovládacieho panela sa rozsvieti a ozve sa krátke zapípanie indikujúce, že panel je spustený.

2 Úvodné informácie: Tlačítko "HOLD TO RESET" (VYNULOVANIE) predstavuje jednoduchý spôsob ako vynulovať hodnoty a prejsť do stavu ZAPNUTÉ.

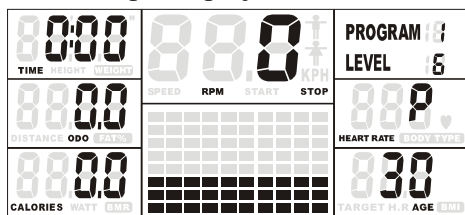
START / PAUSE



HOLD TO RESET

Počas niekoľkých sekúnd tlačte tlačítko ŠTART/PAUSE. Všetky dáta sa vynulujú a

ovládací panel prejde do stavu ZAPNUTÉ.



POWER ON (ZAPNUTO)

“3” Štandardný spôsob ovládania PROGRAMU CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA (P9-P12)

“A. “SPUSTENIE PROGRAMU CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA (P9~P12)”

a. Tlačítko ŠTART/PAUSE:

Pokiaľ ste zvolili iný program (P1-8, P13-P16), stisknutím tlačítka ŠTART/PAUSE tento program zastavíte.

b. Tlačítko UP alebo DOWN:

Stisknutím tlačítka UP alebo DOWN navolíte PROGRAM CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA (P9-P12).

c. Tlačítko ENTER:

Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte voľbu a vstúpite do PROGRAMU CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA (P9-P12).

NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9 – P 12)

“B. NASTAVTE POŽADOVANÝ ČAS ALEBO VZDIALENOSŤ

Aby sa zabránilo zámene hodnôt ČASU alebo VZDIALENOSTI počas používania jedného programu, systém umožňuje zvoliť vždy buď len ČAS alebo len VZDIALENOSŤ v rámci jedného programu.

Pokiaľ chcete nastaviť počítanie ČASU, nie VZDIALENOSTI:

Tlačítko **UP** alebo **DOWN**:



- e. Stisknutím tlačítka **ENTER** vstúpite do **PROGRAMU CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA (P9-P12)**. Na displeji sa objaví funkcia **TIME (ČAS)** a začne blikať hodnota "0:00".
- f. Pomocou tlačítok **UP** alebo **DOWN** nastavte požadovaný čas (**OD 1:00 DO 99:00; NAVYŠOVACIA HODNOTA: 1 MINÚTA**)

POZNÁMKA K FUNKCII TIME:

- Načítanie času: Pokiaľ nie je nastavený plánovaný čas cvičenia, funkcia **TIME** bude načítavať čas od 00:00 do maximálne 99:59 minút
- Odpočítavanie času: Pokiaľ je nastavený plánovaný čas cvičenia, na displeji sa bude odpočítavať čas k nule.

Pokiaľ chcete nastaviť počítanie VZDIALENOSTI, nie ČASU:

Tlačítko **ENTER** a potom tlačítko **UP** alebo **DOWN**:



- a. Stisknutím tlačítka **ENTER** vstúpite do **PROGRAMU CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA (P9-P12)**. Na displeji sa objaví funkcia **TIME (ČAS)** a začne blikať hodnota "0:00".
- b. Znovu stlačte tlačítko **ENTER** a objaví sa funkcia **DISTANCE (VZDIALENOSŤ)** a začne blikať hodnota "0.0"
- c. Pomocou tlačítok **UP** alebo **DOWN** nastavte požadovanú vzdialenosť (**OD 1 DO 999 km/mil; NAVYŠOVACIA HODNOTA: 1 km/mile**)

POZNÁMKA K FUNKCII DISTANCE:

- Načítanie vzdialenosti: Pokiaľ nebola nastavená cieľová vzdialenosť, funkcia **DISTANCE** bude načítavať celkovú vzdialenosť od 0:00 to 999 km/mil
- Odpočítavanie vzdialenosti: Pokiaľ bola nastavená cieľová vzdialenosť, na displeji sa bude odpočítavať vzdialenosť k nule.

"C. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALÓRIE A VÁŠ VEK

6. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** alebo **DOWN**:

- a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte hodnoty **TIME (ČAS)** alebo **DISTANCE (VZDIALENOSŤ)** a vstúpite do nastavenia **CALORIES (KALÓRIE)**



- b. Pomocou tlačítok **UP** alebo **DOWN** nastavte požadované kalórie (**OD 10 do 9990 KCAL; NAVYŠOVACIA HODNOTA: 10 KCAL**)

POZNÁMKA K FUNKCII CALORIES:

- Načítanie kalórií: Pokiaľ nebola nastavená cieľová hodnota, funkcia **CALORIES** bude načítavať kalórie spálené počas cvičenia.
- Odpočítavanie kalórií: Pokiaľ bola nastavená cieľová hodnota, na displeji sa budú odpočítavať kalórie k nule.

NÁVOD NA POUŽÍVANIE OVLÁDACIEHO PANELA – PROGRAM CIEĽOVÁ TEPOVÁ

FREKVENCIA (P9 - P12)

D. NASTAVTE CIEĽOVÚ TEPOVÚ FREKVENCIU ALEBO VÁŠ VEK

Pokiaľ ste si vybrali PROGRAM 9, zvol'te funkciu TARGET HEART RATE (CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA):

Tlačítko ENTER, potom tlačítko UP alebo DOWN:



Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte hodnoty CALORIES a vstúpite do nastavenia TARGET H.R. (CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA).

Pomocou tlačítok UP alebo DOWN nastavte požadovanú cieľovú tepovú frekvenciu (60 - 220 BPM (ÚDEROV ZA MINÚTU)); NAVYŠOVACIA HODNOTA: 1 ÚDER ZA MINÚTU)

Pokiaľ ste si vybrali PROGRAM 10-12, zvol'te funkciu AGE (VEK):

Tlačítko ENTER, potom tlačítko UP alebo DOWN:



a. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte hodnoty CALORIES a vstúpite do nastavenia AGE (VEK).
b. Pomocou tlačítok UP alebo DOWN nastavte svoj vek

(OD 10 DO 99 LET; NAVYŠOVACIA HODNOTA: 1 ROK)

POZNÁMKA K FUNKCII AGE:

POZNÁMKA: Aj keď ovládací panel ponúka najnižší vek 10 rokov, tento stroj nie je vhodný pre deti.

E. DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE K PROGRAMU CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA

a. PREHĽAD JEDNODUCHÉHO VÝPOČTU

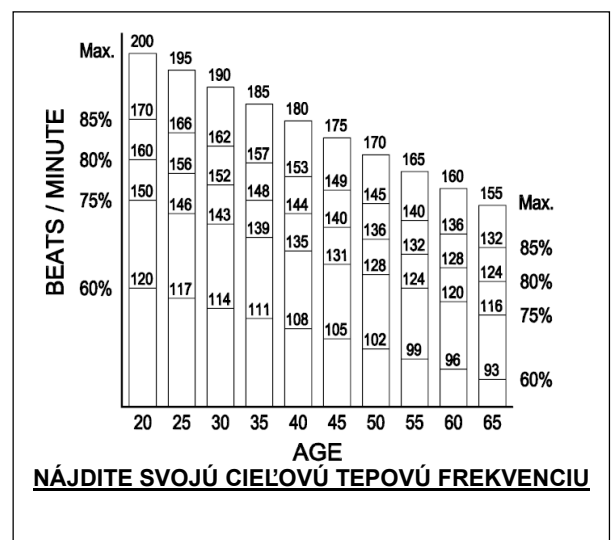
ZAČIATOČNÍK: 60% maximálna tepová frekvencia; 60% z (220 - Váš vek)

MIERNE POKROČILÝ: 75% maximálna tepová frekvencia; 75% z (220 - Váš vek)

POKROČILÝ: 85% maximálna tepová frekvencia; 85% z (220 - Váš vek)

b. OVLÁDACÍ PANEL SLEDUJE VÁŠ AKTUÁLNY TEP

- Ovládací panel bude sledovať Váš aktuálny tep a upravovať točivý moment/úroveň odporu tak, aby sa Váš tep pohyboval v zóne cieľovej tepovej frekvencie.
 - Pokiaľ Váš aktuálny tep bude vyšší ako (hodnota TARGET HEART RATE ± 5), ovládací panel automaticky zníži točivý moment/úroveň odporu o jeden stupeň.
 - Pokiaľ Váš aktuálny tep bude nižší ako (hodnota TARGET HEART RATE ± 5), ovládací panel automaticky zvýši točivý moment/úroveň odporu o jeden stupeň.
- Napr. ak máte 30 rokov, potom 60% Vašej maximálnej tepovej frekvencie je 114. Minimálna hodnota

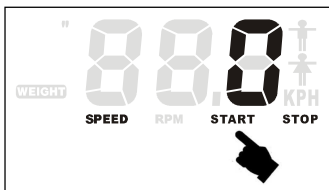


Vašej **HEART RATE ZONE (ZÓNY TEPOVEJ FREKVENCIE)** je 109 (114 – 5), maximálna hodnota je potom 119 (114 + 5). Vaša **TARGET HEART RATE ZONE (CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA)** v tomto príklade sa pohybuje od 109 do 119. Program bude sledovať Váš tep a automaticky upravovať točivý moment/úroveň odporu tak, aby sa počas cvičenia Váš tep pohyboval v rámci **HEART RATE ZONE (109 -119)**.

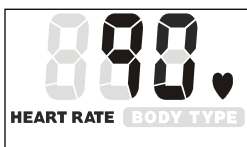
NÁVOD NA POUŽÍVANIE OVLÁDACIEHO PANELA – PROGRAM CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA (P9 – P12)

“F. ZAČNITE CVIČIŤ

Tlačítko **ŠTART/ PAUSE** : Stlačte **ŠTART/ PAUSE** a začnite cvičenie. Na displeji sa objaví nápis “**ŠTART**”.



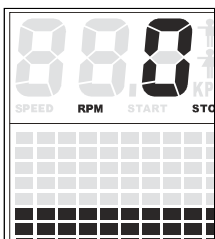
“G. POČAS CVIČENIA VŽDY SLEDUJTE SVOJU AKTUÁLNU TEPOVÚ FREKVENCIU



POZNÁMKA K FUNKCII HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCIA):

- Pri meraní tepovej frekvencie musíte položiť obidve ruky na **Snímač tepovej frekvencie** na **riadítkách**. Váš pulz bude zobrazený niekoľko sekúnd potom čo sa na displeji objaví symbol “♥”.
- Pokiaľ nepoložíte na snímač obidve ruky, ovládací panel funkciu **HEART RATE** za niekoľko sekúnd vypne a na ovládacom paneli sa zobrazí chybné hlásenie "P". Aby sa hodnota správne načítala, položte na **Snímač tepovej frekvencie** obidve ruky.

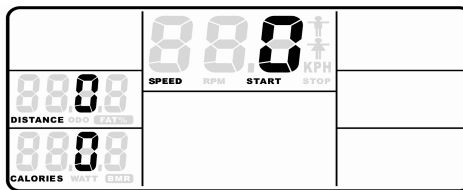
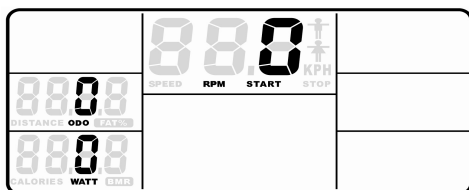
“H. POČAS CVIČENIA MÔŽETE KEDYKOLVEK ĽAHKO ZMENIŤ NASTAVENIE TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNE ODPORU



Tlačítka **UP** alebo **DOWN**: Nastavenie točivého momentu/úrovne odporu (úroveň 1 až 16) je možné kedykoľvek počas cvičenia zmeniť stlačením tlačítok **UP** alebo **DOWN**.

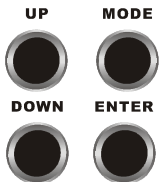
I. AKO POČAS CVIČENIA PREZERAŤ HODNOTY SPEED (RÝCHLOSŤ), DISTANCE (VZDIALENOSŤ), CALORIES (KALÓRIE), RPM (OTÁČKY ZA MINÚTU), ODO (POČÍTAČ KILOMETROV) A WATT (JOULY)”

Počas cvičenia (po stisknutí tlačítka **ŠTART/PAUSE**) je možné stlačiť tlačítka **MODE** (NASTAVENIE) a zvoliť **SPEED**, **DISTANCE** a **CALORIES**, alebo **RPM**, **ODO (Odometer)** a **WATT**.

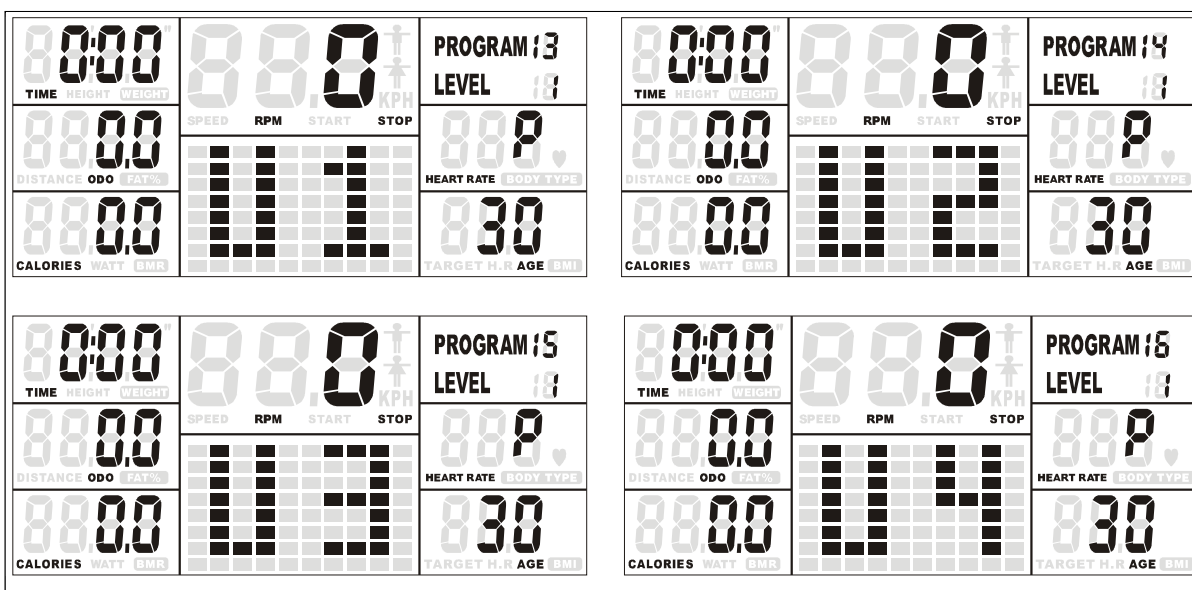


Funkcie RPM, ODO, WATT sa zobrazí v rovnakom okamihu. Funkcie SPEED, DISTANCE, CAL. sa zobrazia v rovnakom okamihu.

ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETROV): Funkcie ODO a DISTANCE sú podobné, zráťajú celkovú najazdenú vzdialenosť počas jedného cvičenia. Ak potrebujete vynulovať počítač kilometrov, stlačte zároveň tlačítka UP, MODE, DOWN a ENTER a počítač nastaví hodnoty na nulu



NÁVOD NA POUŽÍVANIE OVLÁDACIEHO PANELA – OSOBNÉ NASTAVENIE (P13 – P16)



“1” Úvodné informácie: Uved'te ovládací panel do chodu zošľápnutím pedálov alebo stisknutím akéhokoľvek tlačítka na panely.

- Ubezpečte sa, že je napájací kábel zapojený v zásuvke.
- Ovládací panel sa po 4 minútach nečinnosti automaticky vypne.
- Panel znovu uvediete do chodu zošľápnutím pedálov alebo stisknutím akéhokoľvek tlačítka. Displej ovládacieho panela sa rozsvieti a ozve sa krátke zapípanie indikujúce, že panel je spustený.

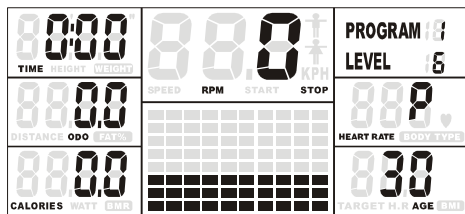
“2” Úvodné informácie: Tlačítko "HOLD TO RESET" (VYNULOVANIE) predstavuje jednoduchý spôsob ako vynulovať hodnoty a prejsť do stavu ZAPNUTÉ.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Počas niekoľkých sekúnd držte tlačítko ŠTART/PAUSE. Všetky dáta sa vynulujú a ovládací panel prejde do stavu ZAPNUTÉ.



POWER ON (ZAPNUTÉ)

3) Štandardný spôsob ovládania PROGRAMU OSOBNÉ NASTAVENIE (P13-P16)

“A. “SPUSTENIE PROGRAMU OSOBNÉ NASTAVENIE (P13~P16)”

- Tlačítka ŠTART/PAUSE:
 Pokiaľ ste zvolili iný program (P1-P12), stisknutím tlačítka ŠTART/PAUSE tento program zastavíte.
- Tlačítka UP alebo DOWN:
 Stisknutím tlačítka UP alebo DOWN navolíte PROGRAM OSOBNÉ NASTAVENIE (P13-P16).
- Tlačítka ENTER:
 Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte voľbu a vstúpite do PROGRAMU OSOBNÉ NASTAVENIE (P13-P16).

NÁVOD NA POUŽÍVANIE OVLÁDACIEHO PANELA – OSOBNÉ NASTAVENIE (P13 – P16)

“B. NASTAVTE POŽADOVANÝ ČAS ALEBO VZDIALENOSŤ

Aby sa zabránilo zámene hodnôt ČASU alebo VZDIALENOSTI počas používania jedného programu, systém umožňuje zvoliť vždy buď len ČAS alebo len VZDIALENOSŤ v rámci jedného programu.

“C. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALÓRIE A VÁŠ VEK

1. Tlačítka ENTER, potom tlačítka UP alebo DOWN:

a. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte hodnoty TIME (ČAS) alebo DISTANCE (VZDÁLENOSŤ) a vstúpite do nastavenia CALORIES (KALORIÍ) pomocou tlačítok UP alebo DOWN na kalórie (OD 10 do 9990); NAVYŠOVACIA HODNOTA: 9999.

POČÍTAČ CALORIES:

- Načítanie kalórií: Pokiaľ nebola nastavená cieľová hodnota, funkcia CALORIES bude načítavať kalórie spálené počas CVIČENIA..
- Odpočítavanie kalórií: Pokiaľ bola nastavená cieľová hodnota, na displeji sa budú odpočítavať kalórie k nule.

NÁVOD NA POUŽÍVANIE OVLÁDACIEHO PANELA – OSOBNÉ NASTAVENIE (P13 – P16)

“D. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALÓRIE A VÁŠ VEK”

Tlačítka ENTER, potom tlačítka UP alebo DOWN:

a. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte hodnoty CALORIES a vstúpite do nastavenia AGE (VEK).

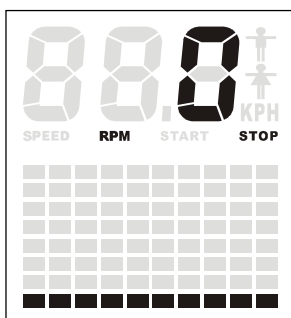
b. Pomocou tlačítok **UP** alebo **DOWN** nastavte svoj vek (**OD 10 DO 99 ROKOV; NAVYŠOVACIA HODNOTA: 1 ROK**)

POZNÁMKA K FUNKCII AGE:

POZNÁMKA: Aj keď ovládací panel ponúka najnižší vek 10 rokov, tento stroj nie je vhodný pre deti.

“E. NASTAVTE TOČIVÝ MOMENT/ÚROVEŇ ODPORU”

Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** alebo **DOWN**:



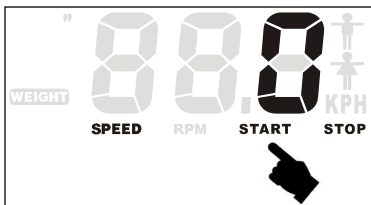
- Program **OSOBNÉ NASTAVENIE** umožňuje ručné nastavenie točivého momentu/úrovne odporu. Na ovládacom paneli sa zobrazí 10 intervalov. Užívateľ môže podľa svojho výberu nastaviť 10 stupňov točivého momentu/úrovne odporu.
- Stlačte tlačítko **ENTER**, po potvrdení hodnoty **AGE (VEK)** a nastavte **EACH TIME INTERVAL OF TORQUE/RESISTANCE LEVEL (INTERVALY TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNE ODPORU) (OD 1 DO 16 ÚROVNÍ; NAVYŠOVACIA HODNOTA: 1 STUPEŇ TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNE ODPORU)** a potvrdte voľbu stisknutím tlačítka

ENTER.

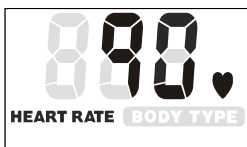
c. Týmto spôsobom nastavte všetkých 10 intervalov **TORQUE/RESISTANCE LEVEL**. Program bude po nastavení uložený v pamäti. Profil môžete kedykoľvek zmeniť v nastavení **STOP**.

“F. ZAČNITE CVIČIŤ”

Tlačítko **ŠTART/ PAUSE** : Stlačte **ŠTART/ PAUSE** a začnite cvičenie. Na displeji sa objaví nápis “**ŠTART**”.

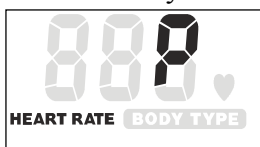


“G. POČAS CVIČENIA VŽDY SLEDUJTE SVOJU AKTUÁLNU TEPOVÚ FREKVENCIU



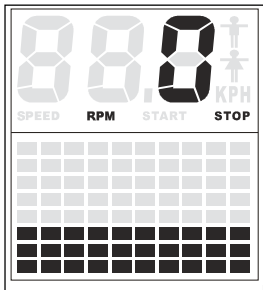
POZNÁMKA K FUNKCII HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCIA):

- Pri meraní tepovej frekvencie musíte položiť obidve ruky na **Snímač tepovej frekvencie** na riadítkách. Váš pulz bude zobrazený niekoľko sekúnd potom čo sa na displeji objaví symbol “♥”.
- Pokiaľ nepoložíte na snímač obidve ruky, ovládací panel funkciu **HEART RATE** za niekoľko sekúnd vypne a na ovládacom paneli sa zobrazí chybné hlásenie "P". Aby sa hodnota správne načítala, položte na **Snímač tepovej frekvencie** obidve ruky.



NÁVOD NA POUŽÍVÁNIE OVLÁDACIEHO PANELA – OSOBNĚ NASTAVENIE (P13 – P16)

“H. POČAS CVIČENIA MÔŽETE KEDYKOLIEK ĽAHKO ZMENIŤ NASTAVENIE TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNE ODPORU



Tlačítko **UP** alebo **DOWN**: Nastavenie točivého momentu/úrovne odporu (úroveň 1 až 16) je možné kedykoľvek počas cvičenia zmeniť stisknutím tlačítok **UP** alebo **DOWN**.

I. POČAS CVIČENIA VŽDY VENUJTE POZORNOSŤ CIEĽOVEJ TEPEVEJ FREKVENCII – JE TO ĽAHKÝ SPÔSOB AKO POSÍLIŤ KARDIOVASKULÁRNY SYSTÉM POČAS CVIČENIA”

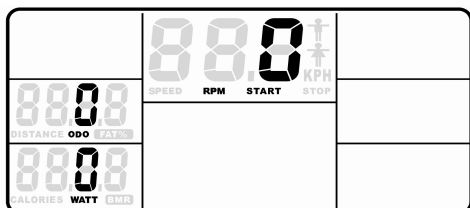


- Pre zlepšenie kardiovaskulárnej kondície sa po vložení informácií o veku pri nastavení na displeji automaticky objaví **TARGET HEART RATE (CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA)**.

• **Výpočet TARGET HEART RATE** - počíta sa 85% maximálnej tepovej frekvencie. Napr. pri tridsaťročnom človeku by mal výpočet tepovej frekvencie vyzeráť takto: $161 = (220-30) \times 85\%$.

1. Ovládací panel bude sledovať Váš pulz a porovná túto hodnotu s cieľovou tepovou frekvenciou. Hodnota **HEART RATE (SRDCOVÝ TEP)** začne blikať, aby Vás upozornila na potrebu zníženia alebo zvýšenia nastavenia točivého momentu/úrovne odporu, pokiaľ sa Váš tep líši od hodnoty **TARGET HEART RATE**.

•0



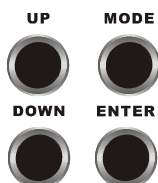
J. AKO POČAS CVIČENIA PREZERAŤ HODNOTY SPEED (RÝCHLOSŤ), DISTANCE (VZDIALENOSŤ), CALORIES (KALÓRIE), RPM (OTÁČKY ZA MINÚTU), ODO (POČÍTAČ KILOMETROV) A WATT (JOULY ”

Počas cvičenia (po stisknutí tlačítka **ŠTART/PAUSE**) je možné stlačiť tlačítko **MODE (NASTAVENIE)** a zvoliť **SPEED, DISTANCE a CALORIES, alebo RPM, ODO (Odometer) a WATT**.

Funkcie **RPM**, **ODO**, **WATT** sa zobrazia v rovnakom okamihu. sa zobrazia v rovnakom okamihu.

Funkcie SPEED, DISTANCE, CAL.

ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETROV): Funkcie **ODO** a **DISTANCE** sú podobné, zrátajú celkovú najazdenú vzdialenosť počas jedného cvičenia. Ak potrebujete vynulovať počítač kilometrov, stlačte zároveň tlačítka **UP**, **MODE**, **DOWN** a **ENTER** a počítač nastaví hodnoty na nulu.



NÁVOD NA ODSTRANOVANIE PROBLÉMOV NA OVLÁDACOM PANELY

PROBLÉM	MOŽNE PRÍČINY	ŘIEŠENIE
E1	Chýba signál rýchlosti.	<p>1) Prejdete znovu montážny návod a poistite sa, že sú všetky zástrčky SPRÁVNE zapojené v správnych zásuvkách.</p> <p>2) Skontrolujte, či je zostava magnetického odporu správne nastavená a je možné ji ľahce nastaviť. Známkou této poruchy je nezvyklý zvuk motoru a obtížná nastavitelnost úrovně odporu. V takovém případě je možné, že byl motor poškozen nějakou překážkou. Po odstranění překážky nechte motor zkontrolovat.</p> <p>3) Problémy v motore</p> <p>a. Známkou tejto poruchy je nezvykle hlasitý zvuk motora, čo môže indikovať zle zapadajúce ozubené prevody. Skúste zmeniť nastavenie odporu.</p> <p>b. Pokiaľ sa hnací stroj vôbec nehýbe, prejdite možné riešenie jedno za druhým.</p> <p>4) Pokiaľ problém nespraví ani jedno z hore uvedených riešení, vymeňte motor.</p>
E2	Počítač sa nemôže spojiť s čipom integrovaného obvodu.	<p>Odpojte adaptér alebo vymeňte batérie. Tento krok reštartuje čip integrovaného obvodu, čo môže pomocou prepojiť čip s počítačom.</p> <p>Čip integrovaného obvodu vyberte a znovu vložte do jednotky.</p> <p>Pokiaľ hore uvedené riešenia problém nespraví, vymeňte čip integrovaného obvodu.</p>
E3	V priebehu prvých 8 sekúnd načítania telesného tuku počítač nenačítal pulz.	<p>Uchopte riadítka pevne oboma rukami.</p>

E5	Neprebíha kontrola napätia.	1) Skontrolujte, či je zostava magnetického odporu správne nastavená a je možné ju ľahko nastaviť. Známkou tejto poruchy je nezvyklý zvuk motora a ťažká nastaviteľnosť úrovne odporu. V takomto prípade je možné, že bol motor poškodený nejakou prekážkou. Po odstránení prekážky nechajte motor skontrolovať.
		2) Problémy v motore a. Známkou tejto poruchy je nezvyklo hlasitý zvuk motora, čo môže indikovať zle zapadajúce o prevody. Skúste zmeniť nastavenie odporu. b. Pokiaľ sa hnací stroj vôbec nehýbe, prejdite možné riešenia jedno za druhým.
		3) Pokiaľ problém nespraví ani jedno z hore uvedených riešení, vymeňte motor.
Signál ručného tepu chýbí alebo je nesprávne zobrazen	Počítač nenačíta pulz.	Skontrolujte, či sú zástrčky meranie tepu SPRÁVNĚ zapojené v zásuvkách.
	Počítač prijíma len slabý alebo prerušovaný signál tepu.	Snímač tepu nebude správne pracovať, pokiaľ sú Vaše ruky extrémne suché. Ruky navlhčite a spustíte meranie znovu.
		Snímače tepu je nutné držať pevne. Pokiaľ rukami počas cvičenia hýbete, počítač môže prijímať signál prerušovane. Pokúste sa počas cvičenia rukami nehýbať a pevne držať snímače tepu. Potom čo ruky dáte dole, bude počítaču trvať niekoľko sekúnd než znovu načíta a zobrazí Váš aktuálny tep.
		3) Očistite snímače tepu, aby bol zaistený dobrý kontakt medzi Vaším telom a snímačom tepu. 4) Dajte dole snímače tepu a skontrolujte, či sú nožové koncovky dobre pripevnené. Pokiaľ problém nespraví ani jedno z hore uvedených riešení, kontaktujte predajcu.
Počítač je nefunkčný.	Kontaktujte predajcu so žiadosťou o výmenu počítača.	

“NÁVOD K ODSTRANOVANIU PROBLÉMOV NA OVLÁDACOM PANELY

PROBLÉM	MOZNA PRÍČINA	ŘIEŠENIA
LCD obrazovka ovládacieho panela nie je funkčná	Používate nevhodný adaptér alebo batérie.	Použite doporučený typ batérií a adaptéra a podľa návodu.
	Stroj je vypnutý.	Presvedčte sa, či je stroj zapnutý a či je do ňo privádzaný elektrický prúd.
	Adaptér nie je zapojený.	Ubezpečte sa, že je adaptér správne zapojený do zásuvky a prepojený s počítačom.

	V stroji nie sú vložené batérie. Batérie sú vložené naopak	Ubezpečte sa, že sú v stroji vložené batérie. Skontrolujte, či sú batérie vložené správne podľa pólov (+-).
	Počítač je nefunkčný.	Kontaktujte predajcu so žiadosťou o výmenu počítača.
Na displeji sa nezobrazuje rýchlosť	Počítač neprijíma signál rýchlostného čidla.	1) Ubezpečte sa, že magnet je správne nainštalovaný a prilieha k čidlu.
		2) Ubezpečte sa, že medzera medzi rýchlostným čidlom a magnetom je maximálne 5 mm.
		3) Skontrolujte, či sú zástrčky SPRÁVNE zapojené v zásuvkách.
		4) Presvedčte sa, či nie je poškodené vedenie počítača.
	Čidlo je nefunkčné.	Pokiaľ problém nespraví ani jedno z hore navrhnutých riešení, vymeňte rýchlostné čidlo.
	Počítač je nefunkčný.	Kontaktujte predajcu so žiadosťou o výmenu počítača.
Údaje na LCD obrazovke sa zobrazujú len čiastočne.	Spoj medzi doskou a membránou LCD obrazovky je voľný. Ľahko zatlačte na LCD obrazovku – pokiaľ sa údaje zobrazia správne, problém je v spoji.	Ubezpečte sa, že je doska dobre pripevnená ku krytu počítača. Pritiahnite všetky šróby, ale dajte si pozor, aby ste veľkým utiahnutím nepoškodili dosku. Vo chvíli, keď pri šrobovaní narazíte na odpor, prestaňte ťahať.

<p>Spoj medzi deskou a membránou LCD obrazovky není v jedné rovině. Pokud je problém zde, uvidíte, že je LCD obrazovka lehce vychýlená a není namontována paralelně s krytem počítače.</p>		<p>Odklopte kryt počítače a vyberte šróby z dosky. Dosku opatrně zložte, zrovnajte LCD o brazovku alebo membránu. Dosku opatrně položte späť a znovu nasad'te šróby. Dávajte pozor, aby sa membrána pred utiahnutím šróbov znovu nevychýlila. Pritiahnite všetky šróby, ale dajte si pozor, aby ste veľkým utiahnutím nepoškodili dosku. Vo chvíli, keď pri šrobovani narazíte na odpor, prestaňte u'ahovať.</p>
<p>Počítač je nefunkčný.</p>		<p>Kontaktujte predajcu s žiadosťou o výmenu počítača.</p>

“RADY PRE UDRŽANIE KONDÍCIE

Spôsob cvičenia by sa mal odvíjať od Vašej fyzickej kondície. Pokiaľ ste niekoľko rokov necvičili alebo máte vysokú nadváhu, začnite pomaly a dobu strávenú cvičením na rotopéde UPRIGHT BIKE UM-3296 zvyšujte postupne: každému cvičeniu pridajte niekoľko minút.

Na začiatku najskôr vydržíte cvičiť v cieľovej zóne tepovej frekvencie len niekoľko minút, Vaša kondícia sa ale v priebehu 6 až 8 týždňov zlepší. Nenechajte sa odradiť, pokiaľ to bude trvať dlhšie. Je dôležité, aby ste cvičili svojim tempom. Po čase budete schopní cvičiť bez prerušenia 30 minút. Ako sa bude vaša kondícia zvyšovať, bude stále ťažšie vydržať cvičiť v cieľovej zóne. Nezabudnite na nasledujúce zásady:

- Požiadajte svojho lekára, aby posúdil Váš cvičebný a dietny program a poradil Vám s tréningom.
- Začnite trénovať pomaly a v spolupráci s lekárom si určite realistické ciele.
- Neustále sledujte svoj tep. Stanovte si cieľovú tepovú frekvenciu na základe svojho veku a kondície.
- Postavte rotopéd na rovný a stabilný povrch vo vzdialenosti najmenej 1 m od stien a nábytku.

INTENZITA CVIČENIA

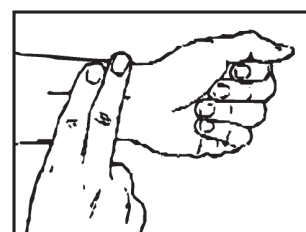
Aby ste maximalizovali prospešnosť cvičenia, je treba, aby ste cvičili so správnou intenzitou. Pre správne aerobné cvičenie by ste mali tep udržiavať v hodnotách medzi 70 a 80% Vašej maximálnej tepovej frekvencie, v tzv. cieľovej zóne. Svoju cieľovú tepovú frekvenciu nájdete dole v tabuľke. Rozsah cieľových zón zahŕňa

Vek	Cieľová tepová frekvencia (55% - 90% maximálne tepové frekvencie)	100% priemerné maximálne tepové frekvencie
20	110-180 úderov za minútu	200 úderov za minútu
25	107-175 úderov za minútu	195 úderov za minútu
30	105-171 úderov za minútu	190 úderov za minútu
35	102-166 úderov za minútu	185 úderov za minútu
40	99-162 úderov za minútu	180 úderov za minútu
45	97-157 úderov za minútu	175 úderov za minútu
50	94-153 úderov za minútu	170 úderov za minútu
55	91-148 úderov za minútu	165 úderov za minútu
60	88-144 úderov za minútu	160 úderov za minútu
65	85-139 úderov za minútu	155 úderov za minútu
70	83-135 úderov za minútu	150 úderov za minútu

trénované i netrénované jedince rôzneho veku.

Počas prvých niekoľkých mesiacov cvičebného programu udržiavajte tep v spodnej hladine cieľovej zóny. Po niekoľkých mesiacoch môžete hladinu postupne dvíhať až k stredu zóny.

Počas ručného merania tepovej frekvencie prestaňte cvičiť, ale naďalej pohybujte



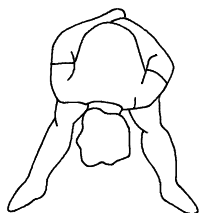
nohami alebo sa prechádzajte na mieste. Priložte dva prsty na zápästie, po dobu šiestich sekúnd počítajte úder srdca a potom hodnotu vynásobte desiatimi – tým zistíte svoju tepovú frekvenciu. Napr. pokiaľ po šiestich sekundách napočítate 14 úderov srdca, Vaša tepová frekvencia je 140 úderov za minútu. (Šesťsekundové počítanie sa používa preto, že po ukončení cvičenia tep prudko klesá.) Prispôbte intenzitu cvičenia svojej tepovej frekvencii.

ROZCVIČKA A SKLUDNENIE

Rozcvička Účelom pretiahnutia je pripraviť telo na cvičenie a minimalizovať nebezpečie zranenia. Rozcvičujte sa dva až päť minút pred silovým tréningom alebo aerobikom. Cvičte tak, aby ste zvýšili tepovú frekvenciu a zahriali svaly. Vhodná je rýchla chôdza, beh, poskoky so vzpažením, skákanie cez švihadlo a beh na mieste.

Pretáhanie Pretiahnutie svalov po rozcvičke a potom znovu po cvičení je veľmi dôležité. Rozohriaté svaly sa lepšie pretahujú, čo významne znižuje nebezpečie zranenia. Pretiahnutie by malo trvať 15-30 sekúnd. Nekmitajte.

Doporučené pret'ahovacie cvičenia



Pretiahnutie spodnej polovice tela

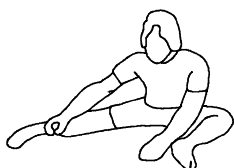
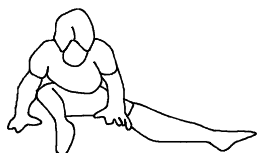
Roznožte sa na šírku ramien a predkloňte sa. V tejto pozícii zostaňte 30 sekúnd, využite váhy tela ako závažie k pretiahnutiu zadnej strany nôh.

NEKMITAJTE! Vždy keď tlak vo svaloch povolí, prejdite do hlbšieho predklonu.



Pretiahnutie na podlahe

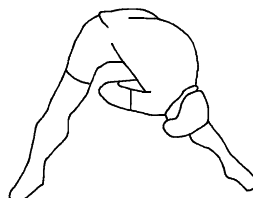
V sede na podlahe sa čo najviac roznožte. Pomaly s predkláňajte k pravej nohe a rukami priťahujte trup k stehnu. V tejto pozícii zostaňte 10 až 30 sekúnd. NEKMITAJTE! Opakujte desaťkrát. Rovnaký cvik spravte s ľavou nohou.



Pretiahnutie s pokrčenými nohami

V sede na podlahe roznožte, jednu nohu nechajte natiahnutú, druhú ohnite.

Vytočte sa v páse a pritiahnite trup k ohnutej nohe. V tejto pozícii vydržte aspoň 10 sekúnd. Opakujte desaťkrát na každú stranu.



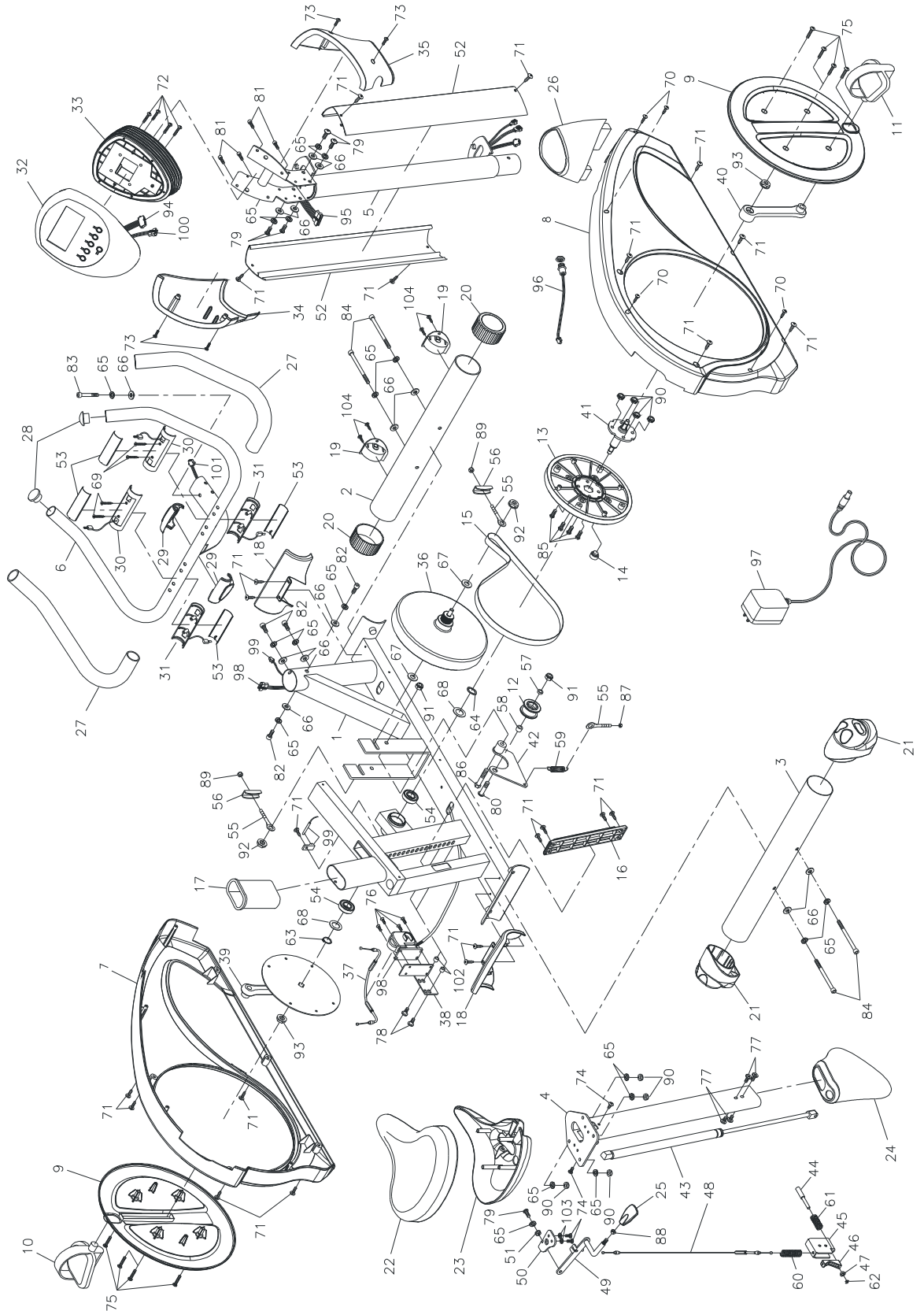
Pretiahnutie nôh

Roznožte sa na šírku ramien a predkloňte sa. Rukam pomaly priťahujte trup k pravej nohe. Hlavu nechajte volne zavesenú. NEKMITAJTE! V pozícii vydržte aspoň 10 sekúnd. Rovnaký cvik prevedte s ľavou nohou. Niekoľkokrát zopakujte.

Skôr ako zahájíte cvičebný program, nezabudnite sa poradiť so svojim lekárom.

Skľudnenie Účelom skľudnutia na konci každého cvičenia je návrat k obvyklému či takmer obvyklému, kľudnému stavu. Správne prevedené skľudnenie zníži Vašu tepovú frekvenciu, krv sa zo svalov vráti do srdca. ako súčasť skľudnenia na konci cvičenia môžete robiť hore popísané cviky.

NÁKRES SÚČIASTOK



ZOZNAM DIELOV

NO.	Položka	Ks
1	Hlavný rám	1
2	Predný stabilizátor	1
3	Zadný stabilizátor	1
4	Stĺpik sedadla	1
5	Stĺpik riadítok	1
6	Riadítka	1
7	Kryt ľavej reťaze	1
8	Kryt pravej reťaze	1
9	Kryt páky (L&P)	2
10	Ľavý pedál	1
11	Pravý pedál	1
12	Tlakový kotúč	1
13	Kladka	1
14	Magnet	1
15	Remeň	1
16	Podpera	1
17	Objímka stĺpika držadla	1
18	Ozdobná krytka na stabilizátor (L&P)	2
19	Prepravné koliesko (L&P)	2
20	Záslepka predného stabilizátoru	2
21	Regulátor zadného stabilizátoru	2
22	Sedadlo	1
23	Kryt spodnej časti sedadla	1
24	Kryt stĺpika sedadla	1
25	Nastavovacia kľučka	1
26	Kryt stĺpika riadítok	1
27	Penové držadlo (500 mm)	2
28	Gul'atá zástrčka (31.8mm)	2
29	Ozdobný kryt riadítok	2
30	Vrchný kryt dlaňového snímača tepu (L&P)	2
31	Spodný kryt dlaňového snímača tepu	2

	(L&P)	
32	Vrchný kryt ovládacieho panela	1
NO.	Položka	Ks
33	Spodný kryt ovládacieho panela	1
34	Púzdro ovládacieho panela – ľavé	1
35	Púzdro ovládacieho panela - pravé	1
36	Zotrvačník	1
37	Kábel	1
38	Držiak motora	1
39	Ľavá kľuka	1
40	Pravá kľuka	1
41	Hriadeľ ku kladke	1
42	Podpera vodiacej kladky	1
43	Pneumatický zdvihák	1
44	Hriadeľ podpory v tvare U	1
45	Podpera v tvare U	1
46	Klízač	1
47	Zahnutá podložka	1
48	Kábel ku klzaču	1
49	Páčka nastavenia sedadla	1
50	Stojan páčky nastavenia sedadla	1
51	Rozpera páčky nastavenia sedadla	1
52	Kryt stĺpika riadítok (L&P)	2
53	Snímač tepu	4
54	Ložisko 6004zz	2
55	Otočný šrób s okom	3
56	Rozpínacia podpera	2
57	Objímka (10.2x14x2mm)	1
58	Objímka (10.2x14x10mm)	1
59	Pružina vodiacej kladky	1
60	Pružina ku káblu	1
61	Pružina podpory v tvare U	1
62	E krúžok	1

63	C krúžok	1
-----------	----------	---

64	Vlnitá podložka	1
-----------	-----------------	---

“ZOZNAM DIELOV”

NO.	Položka	Ks
65	Poistná podložka (M8)	18
66	Podložka (8x16x2.0t)	13
67	Podložka (10x23x2.0t)	2
68	Podložka (21x30x1.0t)	2
69	Samorezný závit so zaoblenou hlavou (M3x25mm)	4
70	Samorezný závit s plochou hlavou (M4x16mm)	4
71	Samorezný závit s plochou hlavou (M5x18mm)	23
72	Závit so zaoblenou válcovou hlavou (M5xp0.8x25mm)	4
73	Závit s polkuželovou hlavou (M5xp0.8x15mm)	4
74	Šrób s polkuželovou hlavou (M6xp1.0x10mm)	4
75	Šrób s polkuželovou hlavou (M6xp1.0x25mm)	8
76	Závit s plochou hlavou (M5xp0.8x12mm)	4
77	Šrób so zaoblenou válcovou hlavou (M8xp1.25x10mm)	4
78	Šrób so zaoblenou válcovou hlavou (M8xp1.25x20mm)	2
79	Šrób so zaoblenou hlavou (M8xp1.25x16mm)	5
80	Šrób so zaoblenou hlavou (M8xp1.5x35mm)	1
81	Šrób s nástrčnou hlavou (M6xp1.0x15mm)	4
82	Šrób s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x16mm)	4

NO.	Položka	Ks
83	Šrób s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x45mm)	1
84	Šrób s nástrčnou hlavou (M8xp1.25x90mm)	4
85	Šrób so šesťhrannou hlavou (M8xp1.25x16mm)	4
86	Šrób so šesťhrannou hlavou (M10xp1.5x50mm)	1
87	Matice (M6)	1
88	Matice (M8)	1
89	Matice (M6)	2
90	Tenká matica (M8)	8
91	Matice (M10)	2
92	Matice s obrubou (M10)	2
93	Matice s obrubou - čierne (M10)	2
94	Predný spojovací kábel	1
95	Zadný spojovací kábel	1
96	Spojovací kábel adaptéra	1
97	Adaptér	1
98	Motor s káblom	1
99	Čidlový kábel so stojanom	1
100	Predný kábel snímača tepu	1
101	Zadný kábel snímača tepu	1
102	Rozperka (8x12x10mm)	2
103	Poistná podložka (M6)	2
104	Samorezný závit so zaoblenou hlavou (M4x16mm)	4

Údržba

Pravidelne rovte bežnú údržbu stroja na základe vyťaženia stroja minimálne však po 20 hodinách prevádzky.

Údržba zahŕňa:

6. Kontrolu všetkých pohyblivých častí stroja (osy, kľby robiace pohyb, atď.), či sú dostatočne premazané. Pokiaľ nie, ihneď ich namažte. Doporučujeme bežný olej pre bicykle a šijacie stroje alebo silikónové oleje.
7. pravidelná kontrola všetkých súčastí – šróby a matice a pravidelné doťahovanie.
8. K údržbe čistoty použite len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrazivami.
9. Chráňte computer pred poškodením a kontaktu s tekutinami alebo potom.
10. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotopéd sa nesmie dostať do styku s vodou.
11. Computer nevystavujte slnečnému žiareniu a kontrolujte funkčnosť batérií, aby nedošlo k vytečeniu batérií a tým poškodeniu celého computeru.
12. Skladujte rotopéd vždy na suchom a teplom mieste.

UPOZORNENIE

Bicykel musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Správne vyváženie možno nastaviť pootočením plastových krytok na koncoch stabilizačných tyčí. Pred každým použitím výrobku skontrolujte utiahnutie všetkých šróbov.

Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- záruka na computer a elektrozaariadením je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuke k stredovej osi
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektami a občasným vrzáním nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
2. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložisiek môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.
3. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným

materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
5. Záruku uplatníte u výrobcu: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

dátum predaja razítko

podpis predajcu

dodávateľ:
pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36,
911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704
www.insportline.sk

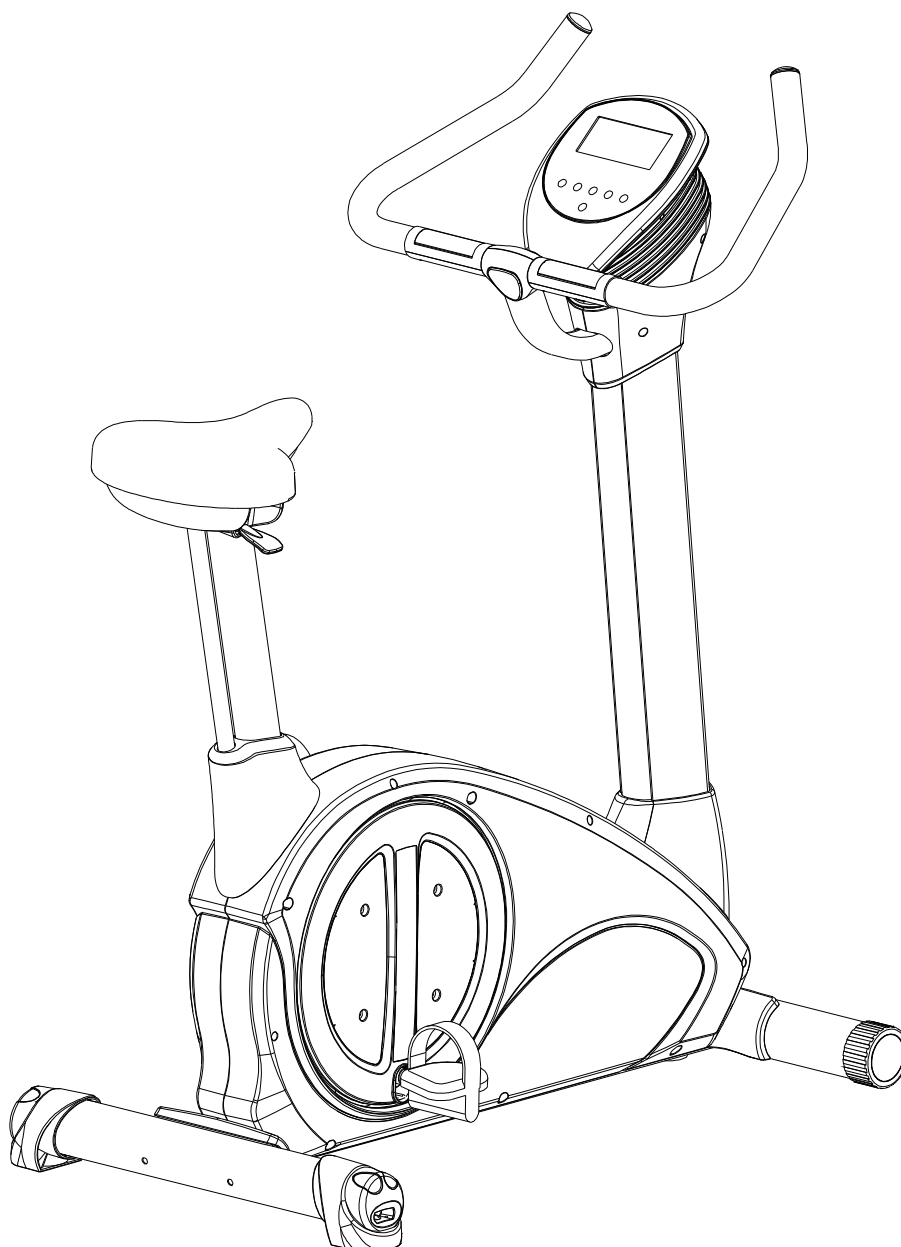
ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAISTUJE:

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





INSTRUKCJA OBSŁUGI
UPRIGHT BIKE



Dostawca: INSPORTLINE PL
Ul. Kantorowicka 400, 31-763 Kraków
Tel/fax 012/ 417-38-50, 012/645-60-00 0602 218 882
www.insportline.pl biuro@insportline.pl

Ćwiczenia mogą być ryzykowne dla zdrowia. Skonsultuj się z lekarzem ogólnym przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń na tym sprzęcie. Jeśli czujesz się słabo lub masz zawroty głowy, natychmiast przerwij używanie sprzętu. Jeśli sprzęt nie będzie prawidłowo obsługiwany i używany mogą pojawić się poważne urazy ciała. Poważne urazy mogą pojawić się także jeśli nie będziesz postępował zgodnie ze wszystkimi instrukcjami. Trzymaj innych i zwierzęta z daleka gdy będziesz używał sprzętu. Przed każdym użyciem zawsze upewnij się czy wszystkie śruby i nakrętki są zaciśnięte. Postępuj według wszystkich zasad bezpieczeństwa zawartych w poniższej instrukcji.

UWAGA!

Waga tego produktu nie powinna przekraczać 136kg/300LBS.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA



UWAGA: Aby zredukować ryzyko niebezpiecznego zranienia, przeczytaj poniższą instrukcję bezpieczeństwa przed użyciem UPRIGHT BIKE.

- Po pełnym montażu, upewnij się czy wszystkie metalowe części takie jak śruby, nakrętki i uszczelki są umiejscowione w stabilnej pozycji.
 - Zawsze sprawdzaj bezpieczną ochronę łańcucha, która chroni ruchome części roweru, aby była w bezpiecznej pozycji.
 - Zawsze sprawdzaj słupki siedzenia, zasuwę siedzenia, pedały i kierownicę aby upewnić się czy są w bezpiecznej i stabilnej pozycji przed użyciem roweru.
 - Zalecamy smarować wszystkie ruchome części co miesiąc.
 - Nie noś luźnej odzieży aby uniknąć zaplątania jej w ruchome części roweru.
 - Nie przemieszczaj stóp z pedałów podczas ruchu.
 - Wymagane są buty sportowe.
 - Osusz rower po każdym użyciu z potu i wilgoci. Wycieraj rower regularnie delikatnymi, nieściernymi środkami czystości i wodnymi roztworami. Aby uniknąć zniszczenia, do polerowania roweru nigdy nie używaj środków opartych na oleju.
 - Podczas użycie trzymaj dzieci z daleka. Nie pozwalaj dzieciom używać sprzętu. Rower został zaprojektowany dla dorosłych, nie dla dzieci.
 - Nie zsiadaj z roweru dopóki pedały kompletnie się nie zatrzymają.
 - Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrócenie oddechów, poczujesz się słabo lub niekomfortowo natychmiast PRZERWIJ ćwiczenia.
 - Nie wkładaj palców ani innych przedmiotów w ruchome części sprzętu do ćwiczeń.
 - Zanim rozpoczniesz jakikolwiek program ćwiczeń, skonsultuj się najpierw ze swoim lekarzem ogólnym. On lub ona pomoże Ci ustalić częstotliwość ćwiczeń, czas i intensywność odpowiednią dla twojego wieku i kondycji.
 - Po ćwiczeniach przekręć nastawienie gałki kontrolnej zgodnie z ruchem wskazówek zegara zwiększając napięcie aby pedały nie obracały się swobodnie i aby kogoś nie zraniły.
15. Maksymalna waga użytkownika nie powinna przekraczać 136 kg.

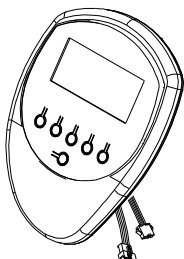
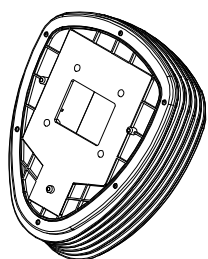
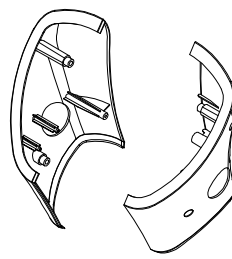
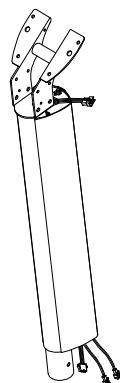
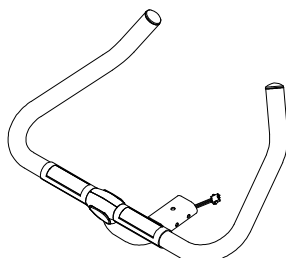
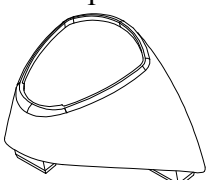

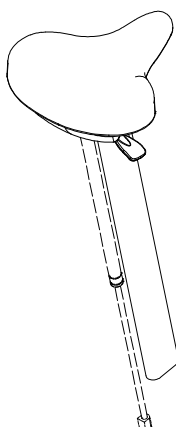
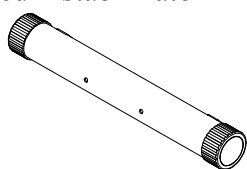
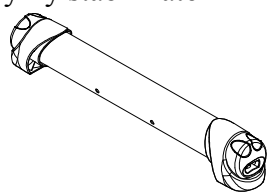
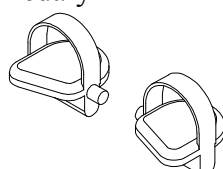
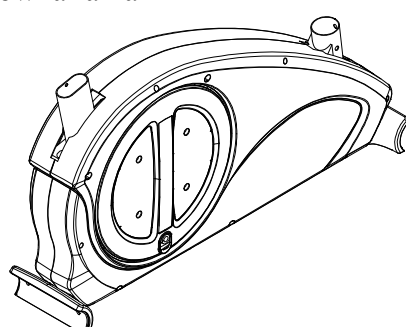
Ważne:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Uwaga ta jest szczególnie ważna dla osób, u których stwierdzono już problemy zdrowotne oraz dla osób po 35 roku życia.

LISTA CZĘŚCI

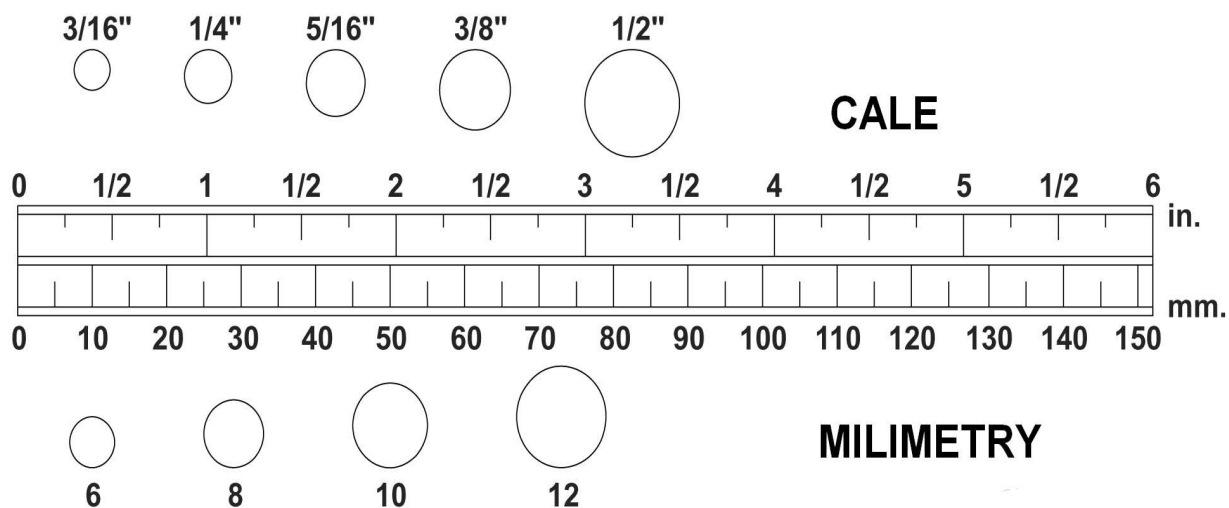
Rozpakuj zawartość pudełka. Według poniższej listy części przyjrzyj czy posiadasz wszystkie części w dobrej kondycji.

Górna część konsoli	Dolna część konsoli	Oślonka konsoli	Pionowy wspornik słupka
---------------------	---------------------	-----------------	-------------------------

			
Przednia kierownica	Osłona wspornika	Końcówka siedzenia	Słupek siedzenia
			
Przedni stabilizator	Tylny stabilizator	Pedały	Główna rama
			

WYKRES IDENTYFIKACJI NARZĘDZI

Ten wykres pomoże Ci zidentyfikować narzędzia potrzebne do montażu urządzenia. Po jej rozpakowaniu, otwórz torbę z narzędziami i upewnij się, że posiadasz następujące rzeczy:



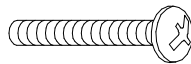
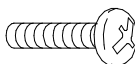



Umieść uszczelki, końcówki rygli lub śruby na kółkach aby sprawdzić ich rozmiar.

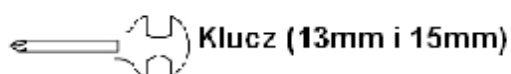
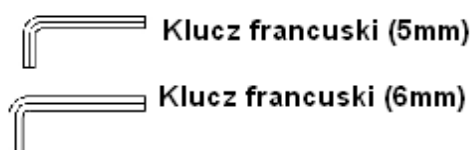
Użyj małej skali aby sprawdzić rozmiary rygli i śruby.

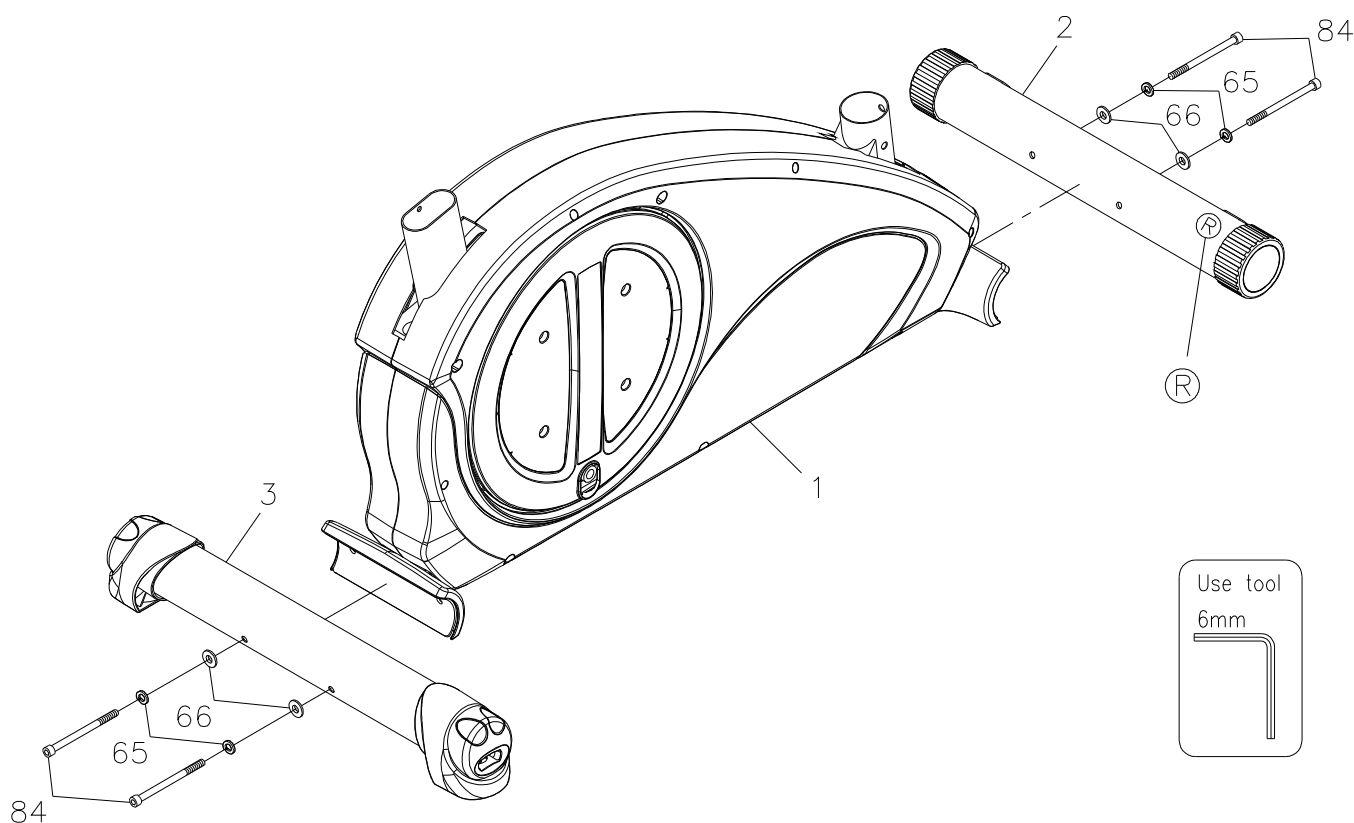
UWAGA: Długość wszystkich ryli i śrub poza tymi z płaskimi główkami jest mierzona od miejsca poniżej główki do końca śruby lub rygla, natomiast rygle i śruby z płaską główką są mierzone od szczytu główki do ich końca.

Po rozpakowaniu urządzenia i otwarciu torby upewnij się, że masz następujące rzeczy.

	Nr i opis	Ilość
	65 Zamykająca uszczelka (M8)	9
	66 Uszczelka (8x16x2.0t)	9
	72 Śruba (M5xp0.8x25mm)	4
	73 Śruba z okrągłą główką (M5xp0.8x15mm)	4
	81 Rygiel panewkowy (M6xp1.0x15mm)	4
	82 Rygiel panewkowy (M8xp1.25x16mm)	4
	83 Rygiel panewkowy (M8xp1.25x45mm)	1
	84 Rygiel panewkowy (M8xp1.25x90mm)	4

NASTĘPUJĄCE NARZĘDZIA SĄ ZAWARTE DLA MONTAŻU





KROK 1 – Montaż stabilizatora

Zidentyfikuj prawidłowy kierunek Przedniego Stabilizatora (2) literka R umieszczona na prawej stronie stabilizatora.

Przymocuj Przedni Stabilizator(2) do Głównej Ramy (1) i zabezpiecz dwoma Uszczekami Zamykającymi (M8)(65), dwoma Uszczelkami (8x16x2.0t)(66) i dwoma Ryglami(M8xp1.25x90mm)(84).

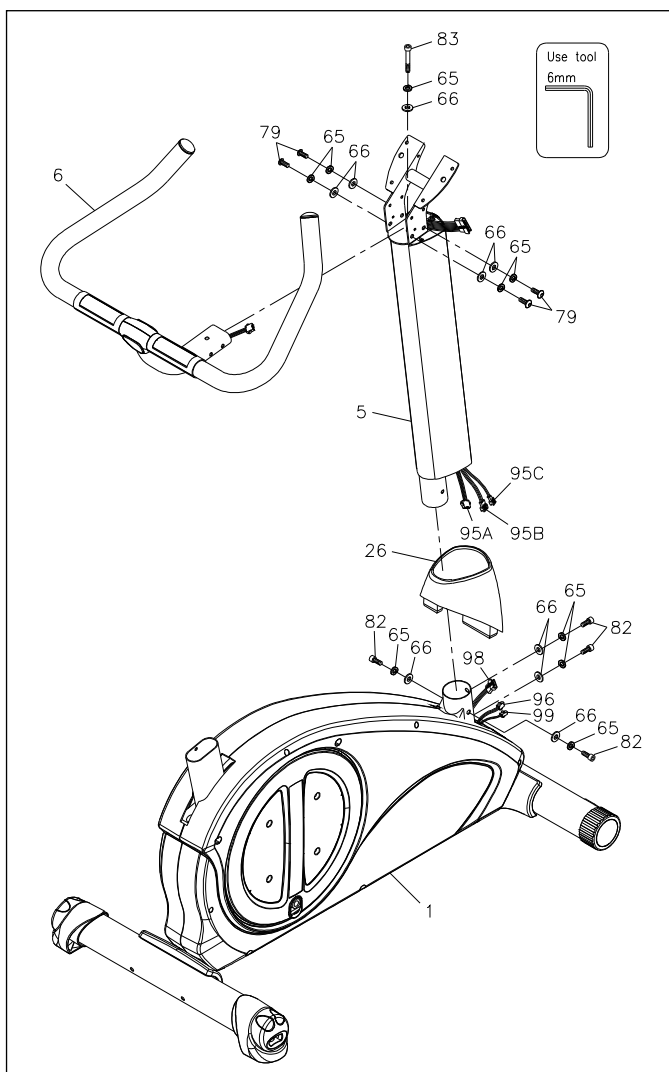
Uwaga: Proszę nie przykręcać jeśli nie jesteś pewny czy weszły w otwory na śruby w Przednim Stabilizatorze i Głównej Ramie.

Całkowicie zabezpiecz dwoma Uszczelkami Zamykającymi (M8)(65), dwoma Uszczelkami (8x16x2.0t)(66) i dwoma Ryglami (M8xp1.25x90mm)(84) Przedni Stabilizator(2) do Głównej Ramy (1)

Postępuj podobnie przy montażu Tylnego Stabilizatora(3) do Głównej Ramy.

Krok 2- poziomy wspornik

- 6. Wsuń pokrywę Wspornika (26) w Słupek Wspornika (5) Uważaj aby nie przeciąć drutów.**
- 7. Przymocuj Słupek Wspornika (5) do Głównej Ramy (1) czterema Uszczelkami (8x16x2.0t)(66), czterema Uszczelkami Zamykającymi (M8)(65), czterema Ryglami (M8xp1.25x16mm)(82)**



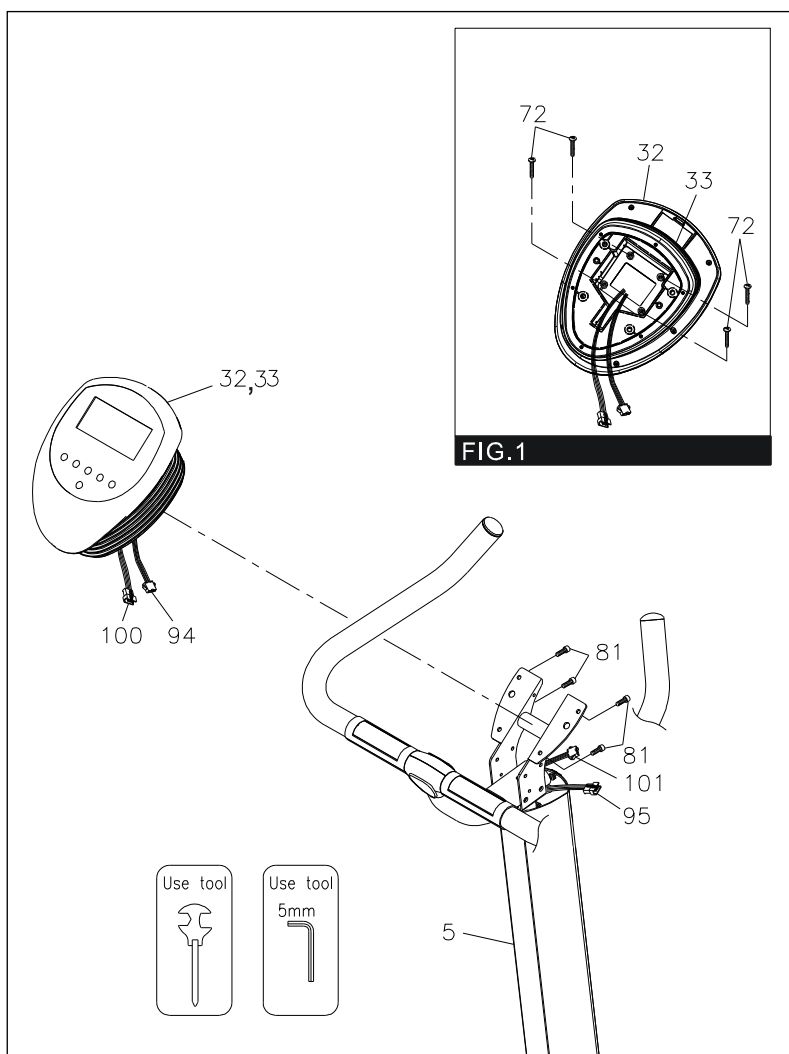
8. Całkowicie zabezpiecz czterema Uszczelkami (8x16x2.0t)(66), czterema Uszczelkami Zamykającymi (M8)(65), i czterema Ryglami (M8xp1.25x16mm)(82) przymocowanie Słupka Wspornika (5) i Głównej Ramy (1).
9. Połącz Tylny Drut Łączący (95A) do Druta Motoru (98). **Uważaj aby nie przeciąć drutów.**
10. Połącz Tylny Drut Łączący (95B) do Drutu Łączącego Adaptor. **Uważaj aby nie przeciąć drutów.**
11. Połącz Tylny Drut Łączący (95C) do Drutu Sensora (99). **Uważaj aby nie przeciąć drutów.**

UWAGA: Po połączeniu drutów, delikatnie pociągnij dwie strony drutów aby przetestować i upewnić się czy druty są całkowicie połączone.

12. Wsuwaj Pokrywę wspornika (26) dopóki nie dojdzie do Głównej Ramy(1).

KROK 3 – Przednia kierownica

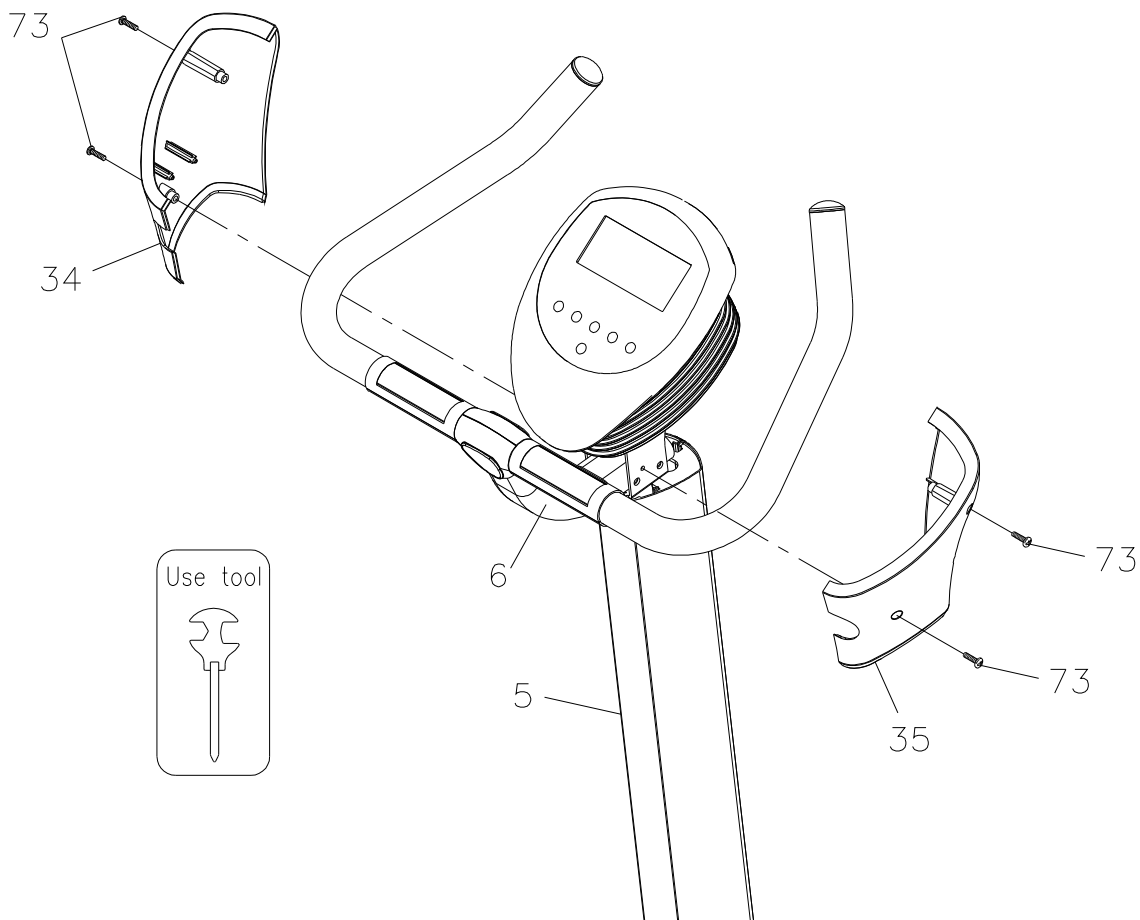
- Usuń 4 uszczelki (8x16x2.0t)(66), 4 uszczelki zamykające (M8)(65) 4 rygle (M8xp1.25x16mm)(79) z Przedniej Kierownicy(6)
 - Ustaw Przednią Kierownicę (6) przy słupku Pionowego Wspornika (5) i zamocuj za pomocą 5 Uszczeltek (8x16x2.0t)(66), 5 Uszczeltek Zamykających (M8)(65), 4 Rygli (M8xp1.25x16mm)(79) i 1 Rygla (M8xp1.25x45mm)(83) **Uwaga: 1 Uszczelka (8x16x2.0t)(66), 1 Uszczelka Zamykająca (M8)(65), 1 Rygiel (M8xp1.25x45mm)(83) będą zapakowane w torbie z narzędziami.**
- c. Całkowicie zabezpiecz 5 Uszczelkami(8x16x2.0t)(66), 5 Uszczelkami Zamykającymi (M8)(65), 4 Ryglami (M8xp1.25x16mm) (79) i 1 Rygłem (M8xp1.25x45mm)(83) Przednią Kierownicę do Głównej Ramy



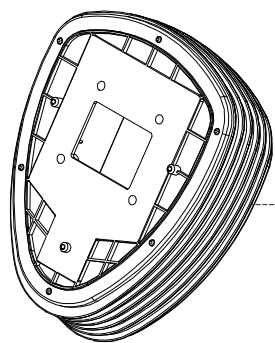
KROK 4 – Montaż konsoli

13. **Zgodnie z rysunkiem 1** przymocuj Dolną Pokrywę Konsoli (33) do Górej Pokrywy Konsoli (32) i zabezpiecz 4 Śrubami (M5xp0.8x25mm)(72)
14. Umieść i przymocuj Konsolę (32, 33) do żelaznej podstawki Słupka wspornika (5) używając 4 rygli (M6xp1.0x15mm)(81).
15. Całkowicie zabezpiecz 4 Ryglami (M6xp1.0x15mm)(81) które mocują Konsolę(32,33) i Słupek Wspornika (5).
16. Połącz Przedni Druk Łączący (94) do Tylnego Druka Łączącego (95). **Uważaj aby nie przeciąć drutów.**
17. Połącz Przedni Druk Czujnika Pulsu (100) do tylnego Druka Czujnika Pulsu(101). **Uważaj aby nie przeciąć drutów.**

UWAGA: Po połączeniu drutów, delikatnie pociągnij dwie strony drutów aby przetestować i upewnić się czy druty są całkowicie połączone.



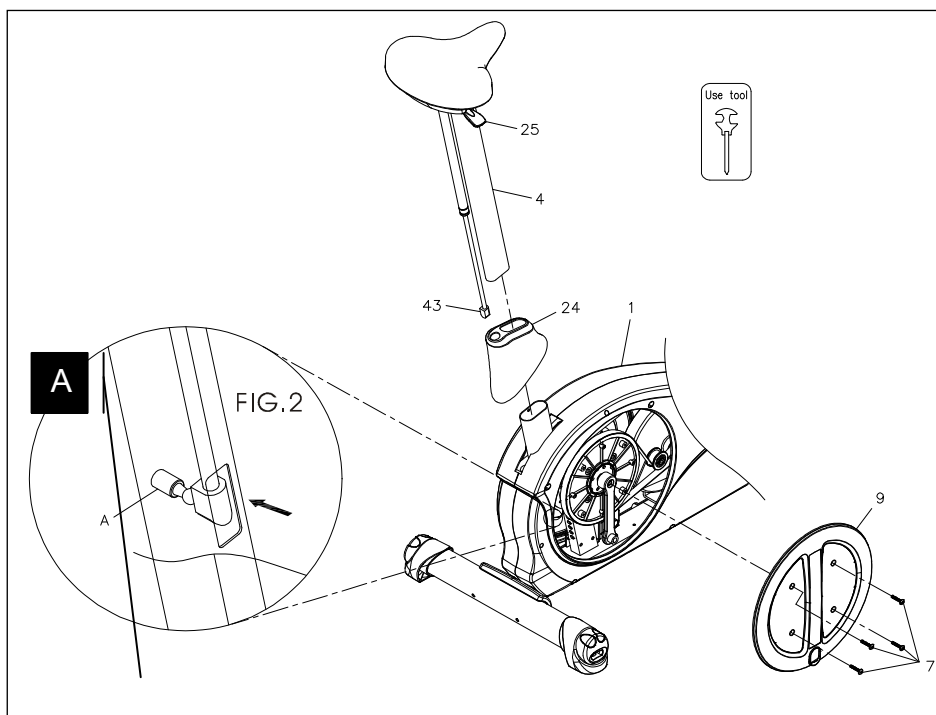
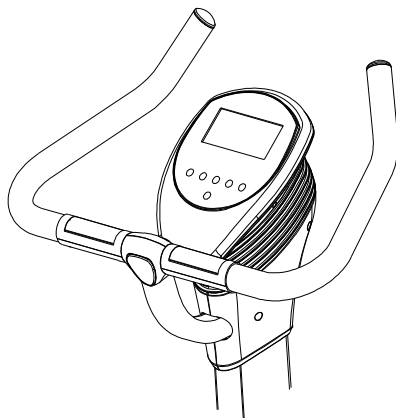
KROK 5 – Montaż osłon konsoli



The lowest layer
of the Console
Bottom Cover

Konsoli(33) i lewą stronę
ilustracji po lewej.

- przymocuj Prawą Osłonę Konsoli(35) do prawej strony Słupka Wspornika (5) **UWAGA: Upewnij się, że Osłona Prawej Konsoli (35) pokrywa prawą stronę Słupka Wspornika(5), najniższą warstwę Dolnej Osłony Konsoli (33) i prawą stronę Przedniej kierownicy(6) jak na ilustracji po lewej.**
- Następnie przymocuj Prawą Osłonę Konsoli (35) do Słupka Wspornika (5) dwoma Śrubami (M5xp0.8x15mm)(73)
 - Powtórz powyższy proces po lewej stronie aby przymocować Lewą Osłonę Konsoli (34) do lewej strony Słupka Wspornika (5) **UWAGA: Upewnij się, że Osłona Lewej Konsoli (34) pokrywa lewą stronę Słupka Wspornika (5), najniższą warstwę Dolnej Osłony Przedniej kierownicy (6) jak na**



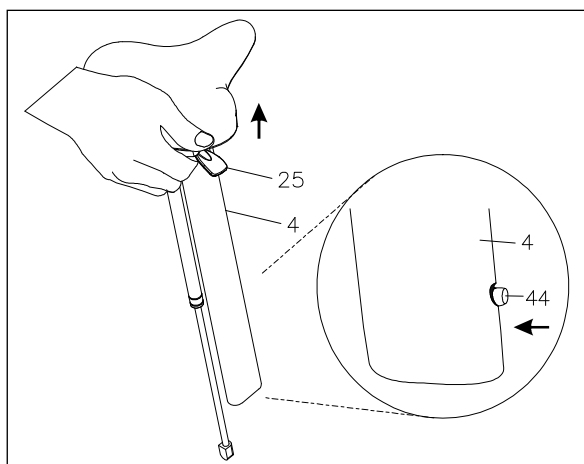
UWAGA:

Jeśli zakupiony Słupek Siedzenia (4) jest wyposażony w Pneumatyczny Podnośnik(43), przeczytaj tą stronę (KROK 6.a)

Jeśli słupek siedzenia(4) nie jest wyposażony w Pneumatyczny Podnośnik(43), pomini tą stronę i przejdź do strony 11 (KROK6.b).

KROK6.a – Montaż słupka siedzenia W/ Pneumatycznego Podnośnika

e. Zdejmij lewą pokrywę korby(9)z Głównej Ramy (1) przez zdjęcie 4 Rylcy (M6xp1.0x25mm)(75)



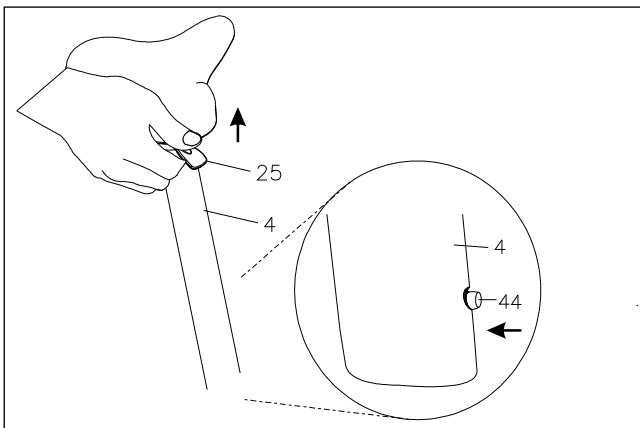
- Przed wsunięciem końcówek (24) na Słupek siedzenia (4), podążaj zgodnie z instrukcją po lewej, podciągnij regulowaną Rączkę (25) aby zrobić Oś (44) przesun dowewnątrz. **UWAGA: Nie zwalnij Regulowanej Rączki (25) do KROKU C.**
- Zwolnij Regulowaną Rączkę (25) dopóki Końcówka (24) wśliźnie się na Słupek siedzenia(4)
- Kolejny etap montażu wymaga współpracy co najmniej dwóch osób.
- Jedna osoba pociąga regulowaną rączkę (25) ponownie aby zrobić oś (44) przemieszcza dowewnątrz i

- wsuwa słupek Siedzenia (4) do Głównej Ramy (1). **Podczas gdy druga osoba zgodnie z rysunkiem 2** klęcząc instruuje odpowiednią pozycję Słupka Siedzenia(4) **UWAGA: Nie zwalniasz Regulującej Rączki(25)**
- j. **Kiedy łącznik Podnośnika Pneumatycznego (43) dotrze do pozycji A** wewnątrz głównej Ramy (1), poinstruuj drugą osobę aby przestała wsuwać Słupek Siedzenia (4). Zgodnie z rys. 2 użyj kciuka aby lekko popchnąć łącznik Pneumatycznego Podnośnika (43) w **A**. Usłyszysz lekki "klik" który poinformuje cię że Słupek Siedzenia (4) jest zablokowany
- k. **Zwolnij Regulowaną rączkę(25)**. Lekko ustaw Siedzenie do góry lub do tyłu aby upewnić się, że oś (44) **weszła w dziurę w Głównej Ramie (1)**. Usłyszysz lekki "klik" który poinformuje Cię, że oś (44) jest ułożona w dziurze.
- l. **Wsuwaj końcówkę (24)** dopóki nie dotrze do Głównej Ramy(1)
- m. Aby się upewnić czy Słupek Siedzenia w/ Podnośnik Pneumatyczny dobrze funkcjonuje, pociągnij regulowaną Rączkę (25) i ustaw Słupek Siedzenia (4) w górę lub w dół. Aby zablokować wymaganą wysokość, zwolnij Regulowaną Rączkę (25). jeśli słupek siedzenia funkcjonuje dobrze przejdź do Strony 12.

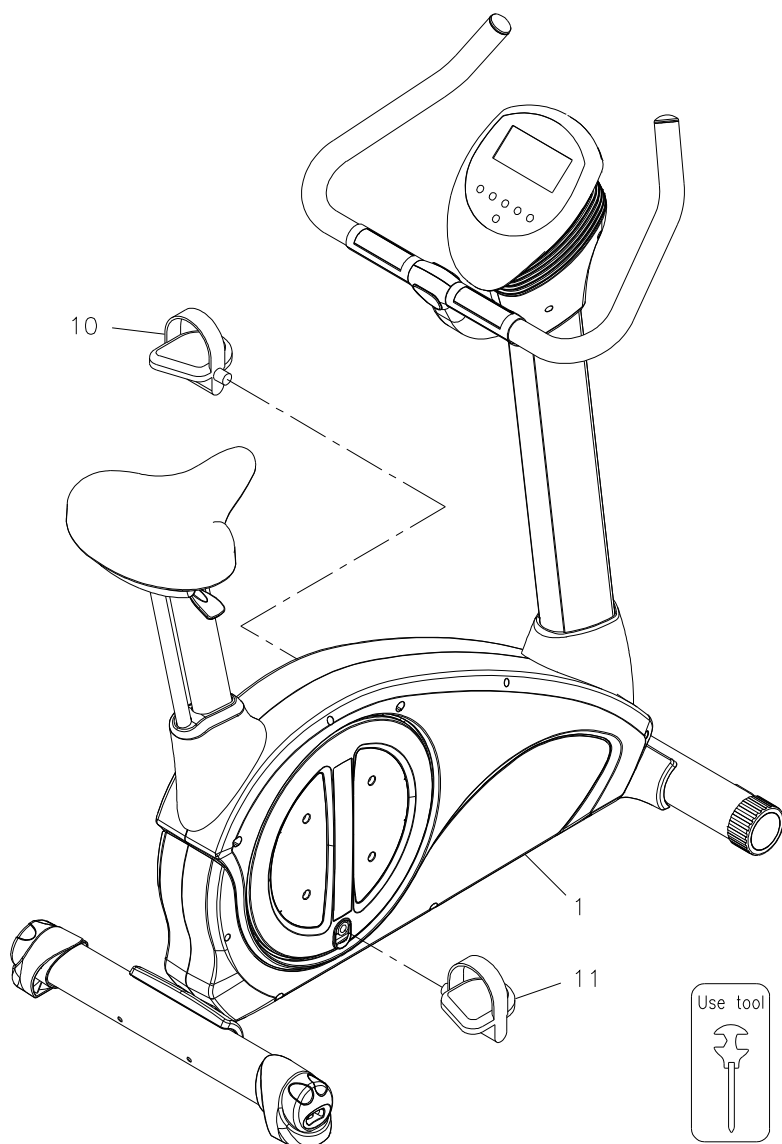
UWAGA:

Jeśli zakupiony Słupek Siedzenia (4) nie jest wyposażony w Pneumatyczny Podnośnik (43), przeczytaj tą stronę

KROK 6.b – Montaż słupka siedzenia



- n. **Przed wsunięciem końcówek (24) na Słupek siedzenia (4),** podążaj zgodnie z instrukcją po lewej, **podciągnij regulowaną Rączkę (25) aby zrobić Oś (44)** przesun do wewnątrz **UWAGA: Nie zwalniasz Regulowanej Rączki (25) do KROKU b.**
- o. **Zwolnij Regulowaną Rączkę (25)** dopóki Końcówka (24) **wśliznie się na Słupek siedzenia(4)**
- d. **Podciągnij znowu Regulowaną Rączkę (25) aby zrobić Oś(44)** przesun do wewnątrz. Wsuń słupek siedzenia (4)w **Główną Ramę** .
- e. **Ustaw słupek siedzenia(4)** na odpowiednią wysokość i zwolnij Regulowaną Rączkę (25). **Delikatnie ustaw Siedzenie w górze** lub w dole aby upewnić się, że Oś (44) **weszła do dziury w Głównej Ramie (1)**. usłyszysz delikatny "klik" ,który poinformuje cię, że oś jest umiejscowiona w dziurze.
- f. Aby się upewnić czy Słupek siedzenia dobrze funkcjonuje, podnieś regulowaną Rączkę (25) i ustaw Słupek siedzenia (4) w górze lub w dole. Aby zablokować wybraną pozycję, zwolnij regulowaną Rączkę (25). Jeśli słupek siedzenia funkcjonuje dobrze, przejdź do strony 12.

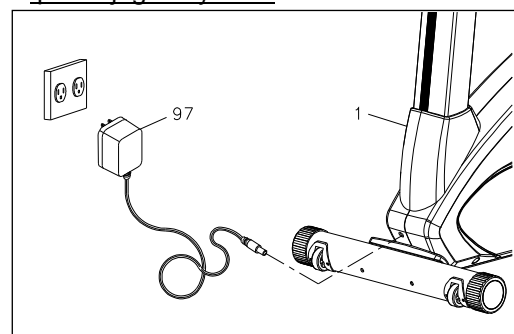


KROK 7 – Montaż pedałów

13. Za gwintuj Prawy Pedał (11) do prawej korby w Głównej Ramie (1). Dokładnie przykręć Prawy Pedał (11) zgodnie z ruchem wskazówek zegara do prawej korby. **Przykręć pedał najmocniej jak to możliwe.**
14. Za gwintuj Lewy Pedał (10) do lewej korby w Głównej Ramie(1).Dokładnie przykręć Lewy Pedał (10) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara do lewej korby. **Przykręć pedał najmocniej jak to możliwe.**
15. Zakończ montaż, upewnij się, że wszystkie części są dokładnie dokręcone przed jego użyciem.

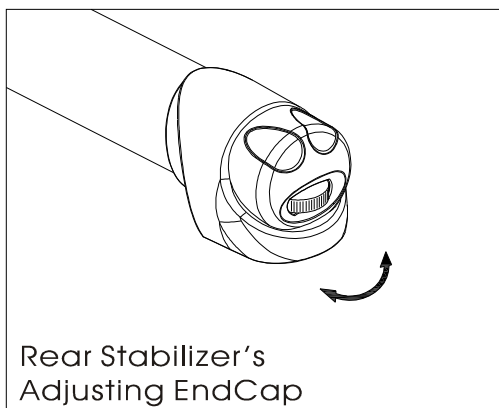
KROK 8 – AC Adaptor

- h. Połącz Adaptor (97) do łącznika zlokalizowanego na tylnej stronie Głównej Ramy (1)
- i. Włóż Adaptor (97) do elektrycznego wyjścia aby konsola się wyświetliła



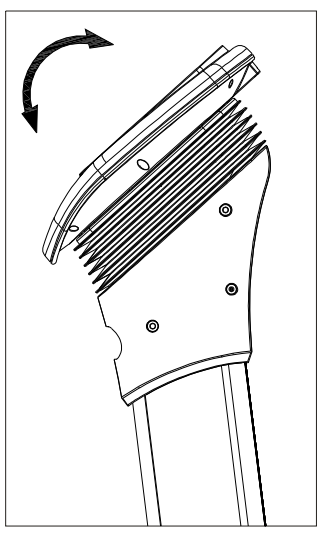
JAK USTAWIĆ PODSTAWKI POZIOMUJĄCE W TYLNYM STABILIZATORZE

- i. Po ustawieniu urządzenia w przeznaczonym miejscu, sprawdź jego stabilność.
- j. Aby ustawić odpowiedni poziom przekręć jedną lub obie podstawki poziomujące zgodnie lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, dopóki urządzenie osiągnie odpowiednią stabilność.



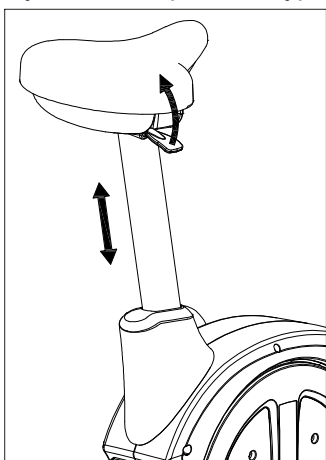
JAK USTAWIĆ KĄT NACHYLENIA KONSOLI

Aby uzyskać najlepszy kąt konsoli, sugeruje się użycie obu rąk, aby przytrzymać górny i dolny koniec konsoli i delikatnie ustawić kąt konsoli w odpowiedniej pozycji.

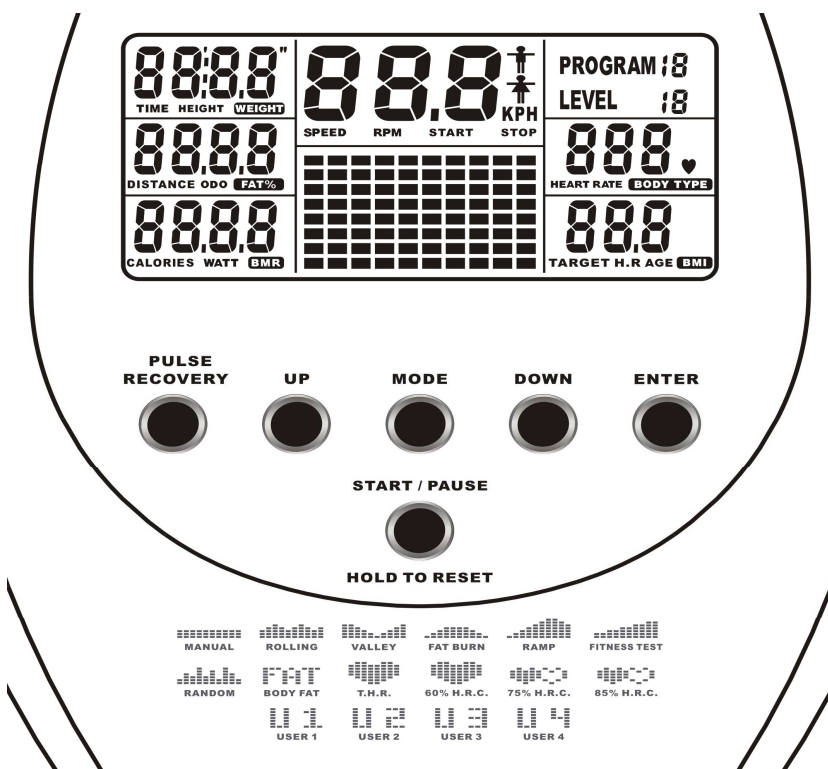


JAK USTAWIĆ WYSOKOŚĆ SŁUPKA SIEDZENIA

- Pociągnij do góry Regulowaną Rączkę (25)
- Aby ustawić odpowiednią pozycję, zwalniasz Regulowaną Rączkę (25) dopóki usłyszysz delikatny klik.



INSTRUKCJA KONSOLI



WŁĄCZANIE

Upewnij się czy adaptor jest prawidłowo podłączony.

Pedałowanie lub naciśnięcie jakiegokolwiek przycisku uruchomi konsolę. Wyświetlacz konsoli zaświeci się z krótkim sygnałem, wskazując że konsola jest gotowa do użycia.

WYŁĄCZANIE



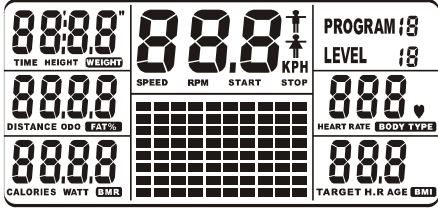

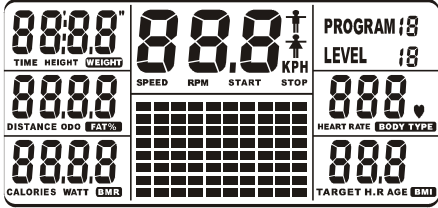

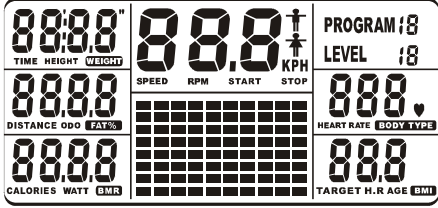
Konsola automatycznie się wyłączy po 4 minutach nieaktywności.


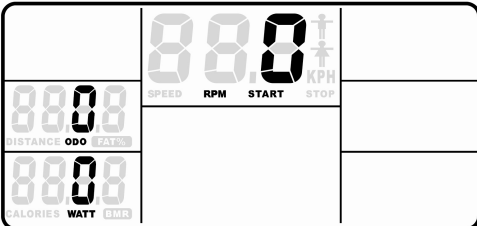
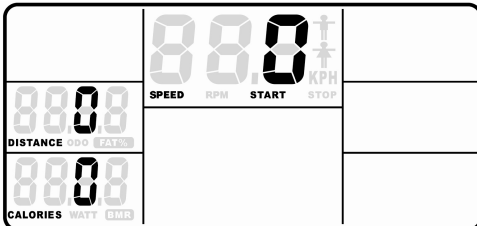
LISTA PROGRAMÓW

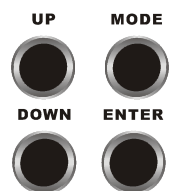



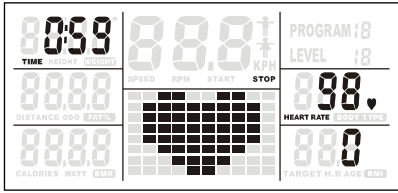
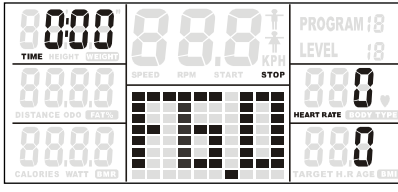
P1	PROGRAM RĘCZNY	P2	ROLLING PROGRAM	P3	VALLEY PROGRAM	P4	PROGRAM SPALANIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ
P5	RAMP PROGRAM	P6	FITNESS TEST PROGRAM	P7	RANDOM PROGRAM	P8	BODY FAT PROGRAM
P9	TARGET H.R. PROGRAM	P10	60% H.R.C. PROGRAM	P11	75% H.R.C. PROGRAM	P12	85% H.R.C. PROGRAM
P13	USER 1 MODE PROGRAM	P14	USER 2 MODE PROGRAM	P15	USER 3 MODE PROGRAM	P16	USER 4 MODE PROGRAM



PRZYCISKI KONSOLI







<p>START / PAUSE</p>  <p>HOLD TO RESET</p>	<p>⏸️ Naciśnij START/PAUSE aby rozpocząć ćwiczenia.</p> <p>⏸️ Naciśnij START/PAUSE ponownie aby zatrzymać wszystkie funkcje podczas ćwiczeń. Wszystkie dane na wyświetlaczu zamazną.</p> <p>⏸️ Naciśnij START/PAUSE ponownie aby wznowić program i wszystkie wyświetlane dane będą kontynuowane do zakończenia ćwiczeń.</p> <p>⏸️ PRZYTRZYMAJ ABY ZRESETOWAĆ funkcje: Kontynuuj przyciskanie START/PAUSE, wszystkie dane powrócą do 0 i konsola powróci do statusu POWER ON.</p>
<p>ENTER</p> 	<p>Naciśnij ENTER aby potwierdzić funkcję programu (PROGRAM, CZAS, WYSOKOŚĆ, WAGĘ, DYSTANS, KALORIE, WIEK, PŁEĆ, TARGET H.R. i POZIOM OPORU)</p> 
<p>UP</p> 	<p>Naciśnij UP aby zwiększyć wartość funkcji programu. (PROGRAM, CZAS, WYSOKOŚĆ, WAGĘ, DYSTANS, KALORIE, WIEK, PŁEĆ, TARGET H.R. i POZIOM OPORU)</p> 
<p>DOWN</p> 	<p>Naciśnij DOWN aby zmniejszyć wartość funkcji programu (PROGRAM, CZAS, WYSOKOŚĆ, WAGĘ, DYSTANS, KALORIE, WIEK, PŁEĆ, TARGET H.R. i POZIOM OPORU)</p> 

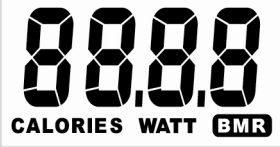


<p>MODE</p> 	<p>Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu START/PAUSE), użytkownik może nacisnąć MODE aby wybrać PREDKOŚĆ, DYSTANS i KALORIE, lub RPM, ODO (Odometer) i WATT</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>RPM, ODO, WATT ukażą się w tym samym czasie SPEED, DISTANCE, CAL. Ukażą się w tym samym czasie</p>
--	---

	<p>DYSTANS i ODO (ODOMETER):</p> <p>c. DYSTANS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Mierzy całkowity dystans od 0 do 999 km/Mile. 7. Po naciśnięciu START/PAUSE, DYSTANS zacznie się naliczać. Naciśnij START/PAUSE aby zatrzymać wszystkie funkcje i DYSTANS podczas twoich ćwiczeń. 8. naciśnij START/PAUSE ponownie aby przywrócić program i DYSTANS, który będzie kontynuował naliczenia aż do zakończenia programu. 9. Konsola automatycznie się wyłączy po 4 minutach bezczynności. DYSTANS zacznie odliczać od 0 po pedałowaniu lub naciśnięciu przycisku aby aktywować konsolę ponownie. <p>d. ODO (ODOMETER): Funkcja ODO i DYSTANS są podobne będą kumulować przebyty dystans podczas ćwiczeń. <u>Jeśli jest potrzeba aby resetować ODO's wartość dystansu, naciśnij UP, MODE, DOWN i ENTER w tym samym czasie, aby pozwolić motorowi automatycznie się wykalibrować i zresetować wartość ODO do zera.</u></p> <div style="text-align: right;">  </div>
--	--

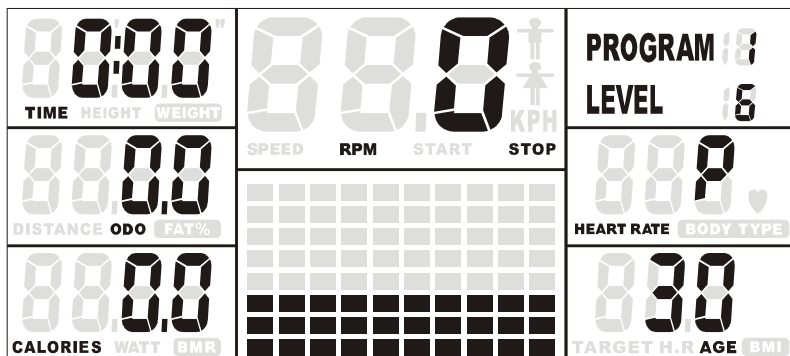
<p>PULSE RECOVERY</p> 	<p>c. PULSE RECOVERY przycisk jak szybko powracasz do spoczynkowej wartości akcji serca po ćwiczeniach. Możesz użyć tego przycisku aby mierzyć swoje postępy.</p> <p>d. Konsola będzie monitorowała twoje postępy przez 60 sekund i kalkulowała SPOCZYNKOWĄ AKCJĘ SERCA od F1.0 do F6.0. <u>F1.0 jest najlepszy; F6.0 jest najgorszy.</u></p> <p>e. Odczyt powinien być tylko używany do porównania pomiędzy ćwiczeniami. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zaraz po zakończeniu ćwiczeń.</p> <p>f. Twój puls będzie wyświetlany około kilka sekund po wyświetleniu symbolu serca "♥".</p> <p>UWAGA: Jeśli nie trzymasz CZUJNIKA AKCJI SERCA na poręczy obiema rękami odpowiednio, <u>wartość AKCJI SERCA będzie pokazywała "0"</u> i główny ekran będzie pokazywał "F6.0" co oznacza, że <u>CZUJNIK AKCJI SERCA nie będzie w stanie odebrać sygnału.</u> Naciśnij przycisk aby zatrzymać długi dźwięk, następnie naciśnij ponownie przycisk PULSE RECOVERY i upewnij się, że trzymasz CZUJNIK AKCJI SERCA na uchwycie obiema rękami odpowiednio tym razem.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
--	--

	<p>PROGRAM:</p> <ol style="list-style-type: none"> e. <u>Konsola zawiera 16 programów.</u> f. Wyświetl programy aby wybrać program od P1 ~ P16 g. Wyświetla wybrany program podczas ćwiczeń <p>LEVEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wyświetla wartość oporu aktualnego programu, od <u>1 do 16 tl;</u>
	<p>CZAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> h. Naliczanie: Jeśli docelowy czas nie został wybrany, CZAS zacznie naliczać od <u>0:00 do maximum 99:59 minut.</u> i. Odliczanie: Jeśli ustawiłeś docelowy czas, to konsola zacznie odliczać fód tego czasu

	<p>do 0:00</p> <p>WYSOKOŚĆ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zakres wyświetleń: 110 ~ 250cm; 0.5 cm wzrost / 3'08" ~ 8' 00"; ; produkt nie jest przeznaczony dla dzieci <p>WAGA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zakres wyświetleń: 10 ~ 200KG; 0.2 KG wzrost/ 23 ~ 440 LBS; 0.5 LBS wzrost produkt nie jest przeznaczony dla dzieci
	<p>DYSTANS:</p> <p>j. Naliczanie: Jeśli docelowy dystans nie został wybrany, to będzie mierzony od 0:00 do 999 km/mile</p> <p>k. Odliczanie: jeśli ustawiłeś docelowy dystans, konsola odmierzy od tego wybranego dystansu do 0</p> <p>l. Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu START/PAUSE), użytkownik może nacisnąć przycisk MODE aby wybrać DYSTANS, lub ODO (Odometer)</p>
	<p>ODO:</p> <p>e. Funkcja ODO i DISTANCE są podobne i kumulują całkowity przebyty dystans podczas ćwiczeń.</p> <p>INNE RESET INFO. DYSTANSU & ODO:</p> <p>f. RESET INFO. DYSTANSU: Konsola automatycznie się wyłączy po 4 minutach bezczynności. Naliczanie DYSTANS zrestartuje się do 0 po pedałowaniu lub naciśnięciu przycisku aby aktywować ponownie konsolę.</p> <p>g. RESET INFO. ODO: Aby zresetować wartość ODO's naciśnij UP, MODE, DOWN i ENTER w tym samym czasie aby pozwolić motorowi automatycznie się wykalibrować i zresetować do 0.</p> <div style="display: flex; justify-content: flex-end; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>UP</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>MODE</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: flex-end; align-items: center; gap: 10px; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>DOWN</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ENTER</p>  </div> </div> <p>TŁUSZCZ%:</p> <p>h. Podczas TESTU TKANKI TŁUSZCZOWEJ, rezultaty wyświetlą się display jako procent tkanki tłuszczowej iw PROGRAMIE BODY FAT (P8)</p>

	<p>KALORIE:</p> <p>m. Naliczanie: Jeśli docelowe kalorie nie zostały wybrane to mierzy całkowite kalorie które spaliłeś podczas ćwiczeń.</p> <p>n. Odliczanie: jeśli ustawiłeś preferowaną wartość kalorii, Konsola odliczy od tej wartości do 0</p> <p>BMR:</p> <p>i. Podczas BODY FAT TEST, rezultaty wyświetlą wartość BMR w PROGRAMIE SPALANIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ (P8)</p> <p>j. BMR (BASAL METABOLIC RATE) to poziom w którym ciało spala kalorii aby osiągnąć normalną funkcję podczas odpoczynku</p> <p>WATT:</p> <p>k. Wyświetla aktualną wartość Watt podczas ćwiczeń</p>
	<p>TARGET H.R.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zakres wyświetleń: 60 ~ 220 BPM (uderzeń na min.) ; 1 BPM wzrost <p>WIEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zakres wyświetleń: 10 ~ 99 lat; 1 wzrost o rok <p><u>UWAGA: mimo że konsola pozwala wprowadzić wiek od 10 lat , to produkt nie jest przeznaczony dla dzieci.</u></p> <p>BMI:</p> <p>l. Podczas BODY FAT TEST, rezultaty wyświetlą wartość BMI w Programie BODY FAT (P8)</p> <p>m. BMI (BODY MASS INDEX) to wysokość/waga. Od wartości twojego BMI, możesz sprawdzić czy masz niedowagę, normalną wagę lub nadwagę.</p>
	<p>AKCJA SERCA:</p> <p>o. Musisz umieścić obie ręce na Czujniku Pulsu na Uchwycie. Twój puls zostanie wyświetlony po około kilku sekundach po wyświetleniu symbolu “♥”</p> <p>p. Jeśli nie ułożysz rąk prawidłowo kilka sekund minie bez wprowadzenia pulsu, konsola wyłączy się. Jeśli położysz ręce prawidłowo na Czujniku Pulsu zostanie on odczytany jeszcze raz.</p> <p>TYP CIAŁA:</p> <p>e. Podczas BODY FAT TEST, rezultat wyświetli wartość Typu ciała w PROGRAMIE BODY FAT (P8)</p>

“Instrukcja konsoli – Program Ręczny(P1)”



“1” Wstępne informacje: Naciśnij przycisk konsoli lub zacznij pedałowac aby włączyc konsolę:

- f. Upewnij się czy wtyczka jest prawidłowo włączona do gniazdzka.
- g. Konsola wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezaktywności.
- h. Naciśnij przycisk konsoli lub zacznij pedałowac aby włączyc konsolę. Po kilku sekundach, konsola się zaświeci z krótkim sygnałem, wskazując, że konsola jest gotowa do pracy.

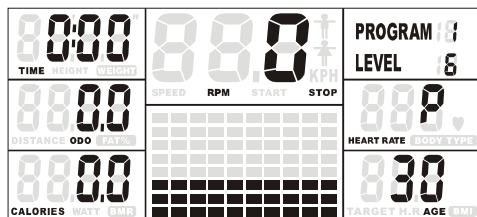
“2” Wstępne informacje: ”PRZYTRZYMAJ RESET”, łatwy sposób aby resetowac i wejść w status POWER ON.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Kontynuuj naciskanie **START/PAUSE** kilka sekund, wszystkie dane zostaną resetowane do początkowych wartości i konsola powróci do statusu **POWER ON**



POWER ON status

“3” normalna droga aby operowac PROGRAMEM RĘCZNYM (P1)

“A.”wejście do programu ręcznego (P1)”

ENTER:

Kiedy moc jest włączona, the manual program (P1) zostanie wybrany, naciśnij **ENTER** aby potwierdzić i włączyc **MANUAL PROGRAM (P1)**

lub

a. **START/PAUSE:**

Jeśli masz wybrany inny program (P2~P16), naciśnij przycisk **START/PAUSE** aby wstrzymać obecny program.

b. **UP** or **DOWN:**

Naciśnij **UP** or **DOWN** aby wybrać **MANUAL PROGRAM (P1)**

c. **ENTER:**

Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić i wejść w **MANUAL PROGRAM (P1)**

B. Ustaw pożądany czas i dystans

Aby uniknąć wybierania CZASU i DYSTANSU w tym samym programie i zakłopotania użytkownika, który nie potrafi odróżnić, który (CZAS czy DYSTANS) będą priorytetowe. Użytkownik może tylko wybrać CZAS lub DYSTANS w tym samym programie.

Jeśli chcesz wybrać CZAS, nie DYSTANS:

UP or **DOWN**:



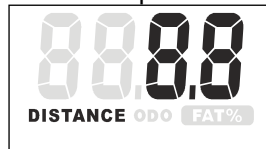
- c. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **MANUAL PROGRAM (P1)**, funkcja CZASU pojawi się z wyświetleniem "0:00".
- d. Użyj **UP** or **DOWN** aby wybrać pożądany CZAS (1:00 do 99:00;)

UWAGA dla CZASU:

- q. Naliczanie: Jeśli docelowy czas nie został wybrany, **CZAS będzie się naliczał od 0:00 do maximum 99:59 minut**
- r. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy czas, konsola będzie odliczała od wybranego czasu do 0:00

Jeśli chcesz wybrać DYSTANS nie CZAS:

ENTER a potem **UP** or **DOWN**:



- s. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **MANUAL PROGRAM (P1)**, funkcja CZASU pojawi się z wyświetleniem "0:00".
- t. Naciśnij **ENTER** ponownie, funkcja DYSTANSU następnie się wyświetli i pokaże się "0.0"
- u. Użyj **UP** or **DOWN** aby wybrać pożądany DYSTANS (1 do 999KM/MILE; WZROST O 1 KM/MILE)

UWAGA dla DYSTANSU:

- v. Naliczanie: Jeśli docelowy dystans nie został wybrany, to sprawi pomiar całkowitego dystansu od 0:00 do 999 km/mile
- w. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy dystans, konsola będzie odliczała od wybranego dystansu do 0.

“C. WYBIERANIE POŻĄDANYCH KALORII I WIEKU”

i. **ENTER** a potem **UP** lub **DOWN**:



- Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić CZAS lub DYSTANS i wejść w program aby ustawić KALORIE
- Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić pożądaną KALORIE (10 do 9990KCAL; Wzrost o 10 KCAL)

UWAGA dla KALORII:

- Naliczanie: Jeśli docelowe kalorie nie zostały wybrane, to sprawi pomiar całkowitych kalorii spalonych podczas ćwiczeń
 - Odliczanie: Jeśli ustawiłeś preferowaną wartość kalorii, konsola będzie odliczała od wybranej wartości do 0.
- j. **ENTER** a potem **UP** lub **DOWN**:



- Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić wartość KALORII i wejść do programu i ustawić WIEK
- Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić twój WIEK (10 do 99 LAT; WZROST o 1 rok)

UWAGA do WIEKU:

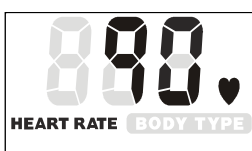
mimo że konsola pozwala wprowadzić wiek od 10 lat, produkt nie jest przeznaczony dla dzieci.

“D. POCZĄTEK ĆWICZEŃ”


START/ PAUSE: Naciśnij **START/ PAUSE** aby rozpocząć ćwiczenia. “**START**” pojawi się na ekranie.

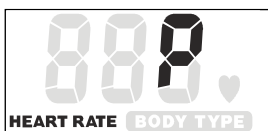


“E. PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE MONITORUJ SWOJĄ AKTUALNĄ AKCJĘ SERCA”

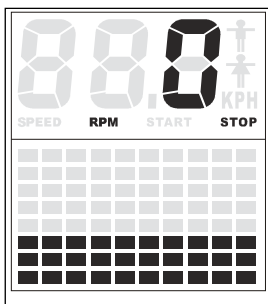


UWAGA dla AKCJI SERCA:

- Musisz umieścić obie swoje ręce na Czujniku Pulsu zlokalizowanym na uchwytach siedzenia. Twój puls zostanie wyświetlony po około kilku sekundach potem symbol serca  jest wyświetlany.
- aa. Jeśli nie umieścisz swoich rąk prawidłowo i minie kilka sekund bez wprowadzenia pulsu, konsola wyłączy się. Konsola następnie wyświetli wiadomość błędu „P”. Umieść swoje ręce z powrotem na czujniku pulsu prawidłowo, odczyt pulsu pojawi się ponownie.



“F. PODCZAS ĆWICZEŃ, POZIOM NAPIĘCIA MOŻNA ŁATWO ZMIENIĆ W KAŻDYM CZASIE”



UP lub DOWN: Możesz zmienić poziom napięcia (od 1 do 16 poziomów) w każdym czasie ćwiczeń przez naciśnięcie **UP lub DOWN**

G. PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE UWAŻAJ NA DOCELOWĄ AKCJĘ SERCA – TO ŁATWY SPOSÓB ABY USTAWIĆ CEL “WZMOCNIE NIA ĆWICZEŃ SERCOWO-NACZYNIOWYCH”



c. Aby polepszyć swoją kondycję sercowo-naczyniową, podczas wprowadzania swojego wieku podczas ustawień, konsola obliczy prawidłową **AKCJĘ SERCA** dla Ciebie automatycznie.

● **Obliczanie AKCJI SERCA** jest oparta na 85% maksymalnej akcji serca. Np. Dla 30

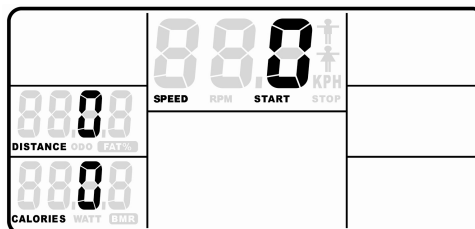
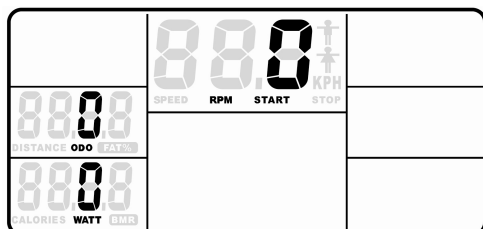
letniego użytkownika, maksymalna akcja serca powinna wynosić $161 = (220 - 30) \times 85\%$

bb. Konsola będzie monitorowała twój puls i porównywała wartość twojego pulsu z **DOCELOWĄ AKCJĄ SERCA**.

Wartość AKCJI SERCA będzie wyświetlana aby ostrzec Cię aby zwolnić lub zmniejszyć poziom oporu jeśli wartość twojego pulsu będzie większa niż **DOCELOWA AKCJA SERCA**.

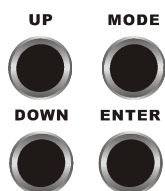
H. PODCZAS ĆWICZEŃ, JAK MODYFIKOWAĆ PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, KALORIE, RPM, ODO (ODOMETER) I WAT

Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu **START/PAUSE**), użytkownik może nacisnąć **MODE** aby wybrać **PRĘDKOŚĆ, DYSTANS i KALORIE**, lub **RPM, ODO (Odometer) i WAT**



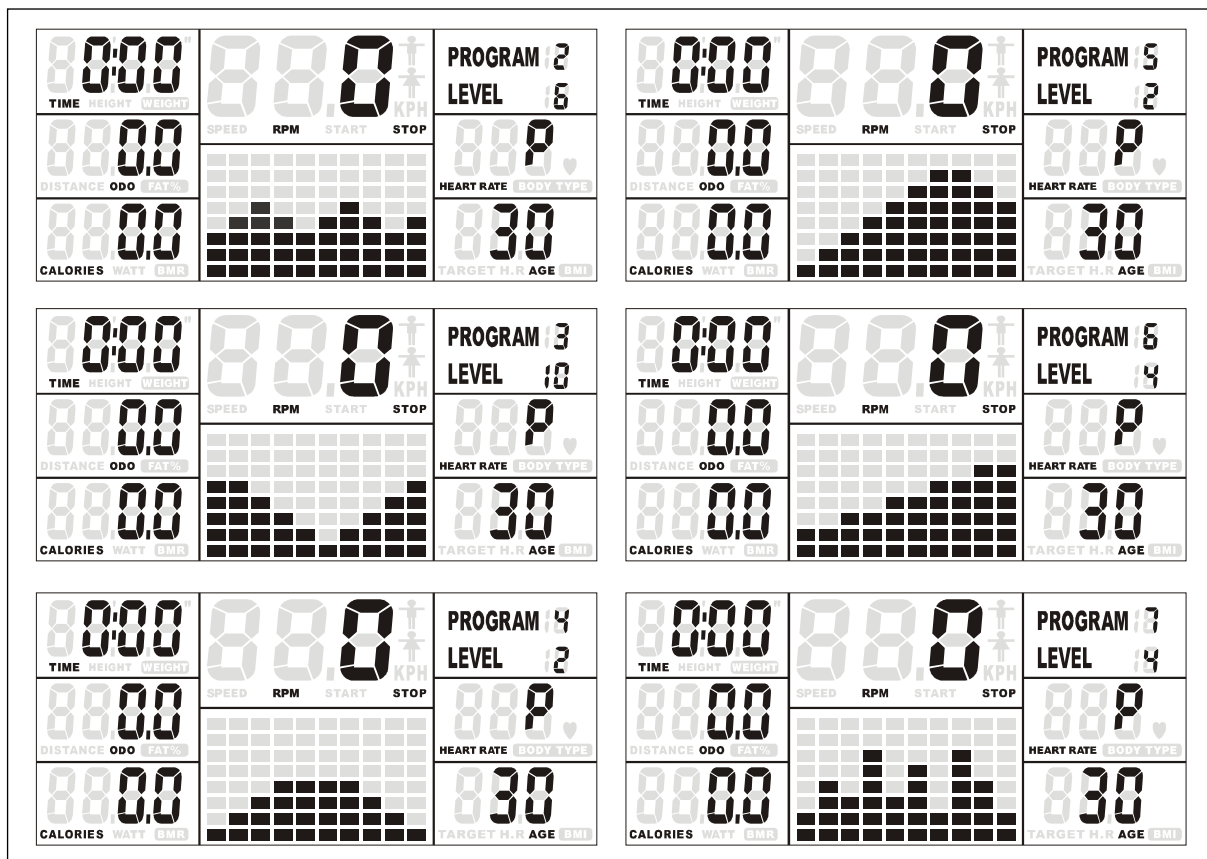
RPM, ODO, WATT pokażą się w tym samym czasie **SPEED, DISTANCE, CAL.** Pokażą się w tym samym czasie

O **ODO (odometer)**, funkcja jest podobna do **DYSTANSU**, akumuluje całkowity dystans pokonany podczas ćwiczeń.



Jeśli jest potrzeba aby restartować wartość dystansu **ODO's** naciśnij **UP, MODE, DOWN i ENTER** w tym samym czasie i pozwól aby motor automatycznie wykalibrował się i restartował wartość **ODO** do zera.

Instrukcja konsoli – Program ((P2 ~ P7))



“1” Wstępne informacje: Naciśnij przycisk na konsoli albo zacznij pedałowac aby włączyć konsolę.

- Upewnij się czy wtyczka jest prawidłowo włączona do gniazdka.
- Konsola wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezaktywności.
- Naciśnij przycisk konsoli lub zacznij pedałowac aby włączyć konsolę. Po kilku sekundach, konsola się zaświeci z krótkim sygnałem, wskazując, że konsola jest gotowa do pracy.

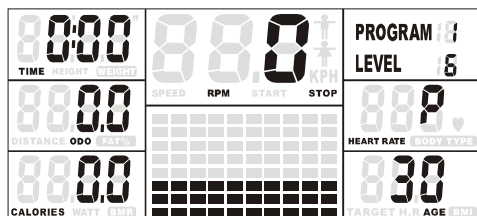
“2” Wstępne informacje: ”PRZYTRZYMAJ RESET”, łatwy sposób aby resetować i wejść w status POWER ON.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Kontynuuj naciskanie **START/PAUSE** kilka sekund, wszystkie dane zostaną resetowane do początkowych wartości i konsola powróci do statusu **POWER ON**



POWER ON status

3” normalna droga aby operować PROGRAM (P2~P7)

“A. “WEJŚCIE DO PROGRAMU (P2~P7)”

 **START/PAUSE** :

Jeśli wybrałeś inny program (P1 lub P8 ~ P16), naciśnij **START/PAUSE** aby wstrzymać aktualny program

 **UP lub DOWN**:

Naciśnij **UP lub DOWN** aby wybrać **PROGRAM (P2 ~ P7)**

 **ENTER**:

Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić i wejść w **PROGRAM (P2 ~ P7)**

“B. Ustaw pożądany czas i dystans

Aby uniknąć wybierania CZASU i DYSTANSU w tym samym programie i zakłopotania użytkownika, który nie potrafi odróżnić, który (CZAS czy DYSTANAS) będą priorytetowe. Użytkownik może tylko wybrać CZAS lub DYSTANS w tym samym programie.

Jeśli chcesz wybrać CZAS, nie DYSTANS:

UP or **DOWN**:



- b. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **PROGRAM (P2 ~ P7)**, funkcja CZASU pojawi się z wyświetleniem “0:00”.
- e. Użyj **UP** or **DOWN** aby wybrać pożądany CZAS (1:00 do 99:00;)

UWAGA dla CZASU:

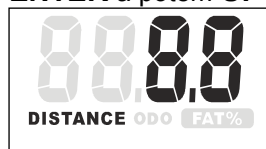
cc. Naliczanie: Jeśli docelowy czas nie został wybrany, **CZAS będzie się naliczał od 0:00 do maximum**

99:59 minut

- c. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy czas, konsola będzie odliczała od wybranego czasu do 0:00

Jeśli chcesz wybrać DYSTANS nie CZAS:

ENTER a potem **UP** or **DOWN**:



- dd. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **PROGRAM (P2 ~ P7)**, funkcja CZASU pojawi się z wyświetleniem “0:00”.
- ee. Naciśnij **ENTER** ponownie, funkcja DYSTANSU następnie się wyświetli i pokaże się “0.0”
- ff. Użyj **UP** or **DOWN** aby wybrać pożądany DYSTANS (1 do 999KM/MILE; WZROST O 1 KM/MILE)

UWAGA dla DYSTANSU:

gg. Naliczanie: Jeśli docelowy dystans nie został wybrany, to sprawi pomiar całkowitego dystansu od 0:00 do 999 km/mile

- hh. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy dystans, konsola będzie odliczała od wybranego dystansu do 0.

“C. WYBIERANIE POŻĄDANYCH KALORII I WIEKU”

k. **ENTER** a potem **UP** lub **DOWN**:



- Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić CZAS lub DYSTANS i wejść w program aby ustawić KALORIE
- Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić pożądaną KALORIE (10 do 9990KCAL; Wzrost o 10 KCAL)

UWAGA dla KALORII:

- Naliczanie: Jeśli docelowe kalorie nie zostały wybrane, to sprawi pomiar całkowitych kalorii spalonych podczas ćwiczeń
- Odliczanie: Jeśli ustawiłeś preferowaną wartość kalorii, konsola będzie odliczała od wybranej wartości do 0.

l. **ENTER** a potem **UP** lub **DOWN**:



- Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić wartość KALORII i wejść do programu i ustawić WIEK
- Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić twój WIEK (10 do 99 LAT; WZROST o 1 rok)

UWAGA do WIEKU:

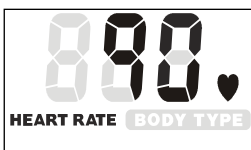
Mimo że konsola pozwala wprowadzić wiek od 10 lat, produkt nie jest przeznaczony dla dzieci.

“D. POCZĄTEK ĆWICZEŃ”


START/ PAUSE: Naciśnij **START/ PAUSE** aby rozpocząć ćwiczenia. “**START**” pojawi się na ekranie.

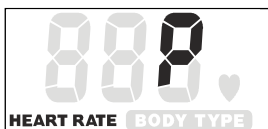


“E. PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE MONITORUJ SWOJĄ AKTUALNĄ AKCJĘ SERCA”

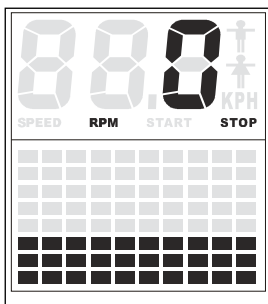


UWAGA dla AKCJI SERCA:

- Musisz umieścić obie swoje ręce na Czujniku Pulsu zlokalizowanym na uchwytach siedzenia. Twój puls zostanie wyświetlony po około kilku sekundach potem symbol serca  jest wyświetlany.
- ii. Jeśli nie umieścisz swoich rąk prawidłowo i minie kilka sekund bez wprowadzenia pulsu, konsola wyłączy się. Konsola następnie wyświetli wiadomość błędu „P”. Umieść swoje ręce z powrotem na czujniku pulsu prawidłowo, odczyt pulsu pojawi się ponownie.



“F. PODCZAS ĆWICZEŃ, POZIOM NAPIĘCIA MOŻNA ŁATWO ZMIENIĆ W KAŻDYM CZASIE”



UP lub DOWN: Możesz zmienić poziom napięcia (od 1 do 16 poziomów) w każdym czasie ćwiczeń przez naciśnięcie **UP lub DOWN**

G. PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE UWAGA NA DOCELOWĄ AKCJĘ SERCA – TO ŁATWY SPOSÓB ABY USTAWIĆ CEL “WZMOCNIE NIA ĆWICZEŃ SERCOWO-NACZYNIOWYCH”

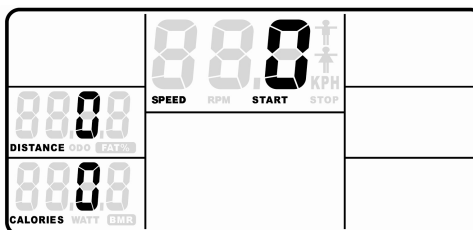
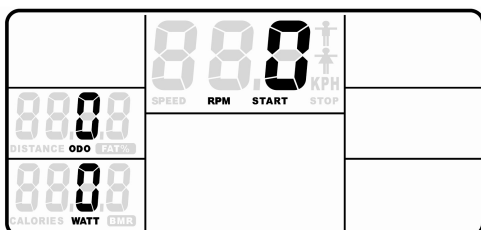


d. Aby polepszyć swoją kondycję sercowo-naczyniową, podczas wprowadzania swojego wieku podczas ustawień, konsola obliczy prawidłową **AKCJĘ SERCA** dla Ciebie automatycznie.

● **Obliczanie AKCJI SERCA** jest oparta na 85% maksymalnej akcji serca. Np. Dla 30 letniego użytkownika, maksymalna akcja serca powinna wynosić $161 = (220 - 30) \times 85\%$ mm. Konsola będzie monitorowała twój puls i porównywała wartość twojego pulsu z DOCELOWĄ AKCJĄ SERCA. Wartość AKCJI SERCA będzie wyświetlana aby ostrzec Cię aby zwolnić lub zmniejszyć poziom oporu jeśli wartość twojego pulsu będzie większa niż DOCELOWA AKCJA SERCA.

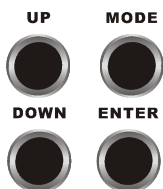
H. PODCZAS ĆWICZEŃ, JAK MODYFIKOWAĆ PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, KALORIE, RPM, ODO (ODOMETER) I WAT

Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu **START/PAUSE**), użytkownik może nacisnąć **MODE** aby wybrać **PRĘDKOŚĆ, DYSTANS i KALORIE**, lub **RPM, ODO (Odometer) i WAT**



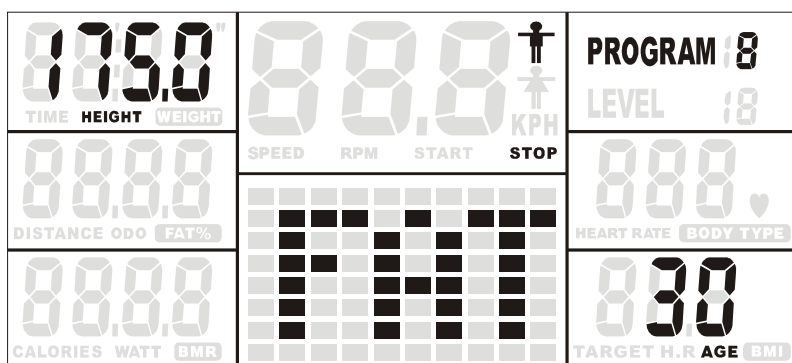
RPM, ODO, WATT pokażą się w tym samym czasie **SPEED, DISTANCE, CAL.** Pokażą się w tym samym czasie

O **ODO (odometer)**, funkcja jest podobna do **DYSTANSU**, akumuluje całkowity dystans pokonany podczas ćwiczeń.



Jeśli jest potrzeba aby restartować wartość dystansu **ODO's** naciśnij **UP, MODE, DOWN i ENTER** w tym samym czasie i pozwól aby motor automatycznie wykalibrował się i restartował wartość **ODO** do zera.

“Instrukcja konsoli – Program do spalania tkanki tłuszczowej (P8)”



“1” Wstępne informacje: Naciśnij przycisk na konsoli albo zacznij pedałowac aby włączyć konsolę.

- Upewnij się czy wtyczka jest prawidłowo włączona do gniazdka.
- Konsola wyłączy się automatycznie po 4 minutach nieaktywności.
- Naciśnij przycisk konsoli lub zacznij pedałowac aby włączyć konsolę. Po kilku sekundach, konsola się zaświeci z krótkim sygnałem, wskazując, że konsola jest gotowa do pracy.

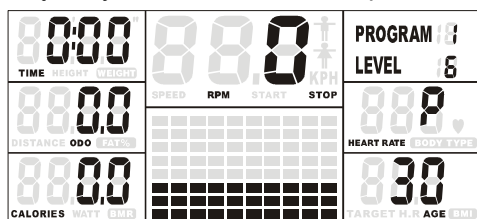
“2” Wstępne informacje: “PRZYTRZYMAJ RESET”, łatwy sposób aby resetować i wejść w status POWER ON.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Kontynuuj naciśnięcie **START/PAUSE** kilka sekund, wszystkie dane zostaną resetowane do początkowych wartości i konsola powróci do statusu **POWER ON**



POWER ON status

“3” normalna droga aby operować PROGRAMEM DO SPALANIA TK. TŁUSZCZOWEJ (P8)

“A. “WEJŚCIE DO PROGRAMU (P2~P7)”

✂️ **START/PAUSE** :

Jeśli wybrałeś inny program (P1 lub P8 ~ P16), naciśnij **START/PAUSE** aby wstrzymać aktualny program

⏮️ **UP** lub **DOWN**:

Naciśnij **UP** lub **DOWN** aby wybrać **PROGRAM DO SPALANIA TK. TŁUSZCZOWEJ (P8)**


👉 **ENTER**:

Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić i wejść w **PROGRAM DO SPALANIA TK. TŁUSZCZOWEJ (P8)**

“B. USTAW PERSONALNE INFO. (PŁEĆ, WYSOKOŚĆ i WIEK)”

⏮️ **UP** lub **DOWN**:



Po naciśnięciu **ENTER**, funkcja **PŁEĆ** pojawi się na wyświetlaczu z symbolem “”.
Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić swoją **PŁEĆ**

☞ ENTER a potem UP lub DOWN:



- Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić swoją **PŁEĆ** i wejście do programu aby ustawić **WYSOKOŚĆ**.
- Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić **WYSOKOŚĆ** (110 ~ 250CM; Wzrost o 0.5 CM/ 3'08" ~ 8' 00"; Wzrost o 1 CAL)

UWAGA dla WYSOKOŚCI:

Produkt nie jest rekomendowany dla dzieci

☞ ENTER a potem UP lub DOWN:



- Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić swoją **WYSOKOŚĆ** i wejście do programu aby ustawić swoją **WAGĘ**.
- Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić swoją **WAGĘ** (10 ~ 200KG; Wzrost o 0.2 KG / 23 ~ 440 LBS; wzrost o 0.5 LBS)

UWAGA dla WAGI:

Produkt nie jest rekomendowany dla dzieci

☞ ENTER a potem UP lub DOWN:



- Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić swoją **WAGĘ** i wejście do programu aby ustawić swój **WIEK**
- Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić swój **WIEK** (10 do 99 LAT; wzrost o 1 rok)

UWAGA do WIEKU:

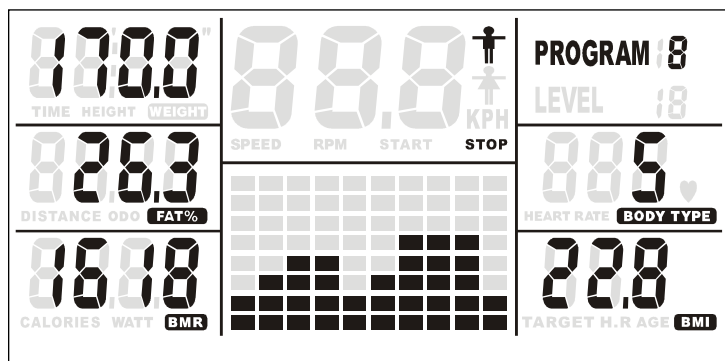
mimo że konsola pozwala wprowadzić wiek od 10 lat, produkt nie jest przeznaczony dla dzieci.

“C.ZACZNIJ TESTOWAĆ SVOJĄ TKNKĘ TŁUSZCZOWĄ”

START/ PAUSE: Naciśnij **START/ PAUSE** zacząć testować swoją tk. tłuszczową. Czas testu trwa około 10 sekund

przejdź do następcnej strony aby zrozumieć znaczenie rezultatu.

“D. INFORMACJE O REZULTATACH”



Ilustracja po lewej stronie to tylko przykład, aby pokazać Ci jak powinien wyglądać rezultat, każda osoba ma inną kondycję tkanki tłuszczowej zależną od aktualnego zdrowia użytkownika.

e. BMI (INDEKS MASY CIAŁA):

Indeks masy ciała to wzór wysokość/wagę używany przez profesjonalistów od zdrowia na całym świecie. Twój indeks masy ciała pokazuje si czy masz niedowagę, normalną wagę, nadwagę czy otyłość.

REZULTATY	WARTOŚĆ BMI
Niedowaga	Poniżej 20 (19 dla kobiet)
Normalna waga	Między 20 i 24.99
Nadwaga	Między 25 i 29.99
Otyłość 1	Między 30 i 34.99
Otyłość 2	Między 35 i 39.99
Ekstremalna otyłość	40 i ponad

f. BMR (PODSTAWOWY WSKAŹNIK METABOLIZMU):

Podstawowy wskaźnik metabolizmu to wskaźnik w którym ciało spala kalorie aby osiągnąć normalną funkcję ciała podczas odpoczynku. BMR to największy czynnik w osiągnięciu całkowitego poziomu metabolizmu i jak dużo kalorii potrzebujesz utrzymać, stracić lub zyskać.

Aby stracić wagę, powinieneś spróbować jeść mniej kalorii niż potrzebujesz . Aby stracić wagę, kalorie nie powinny być twoim jedynym celem. Ćwiczenia to także witalność.

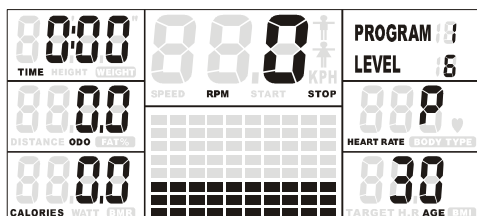
g. TKANKA TŁUSZCZOWA%:

Procent twojej tkanki tłuszczowej to po prostu procent tłuszczu zawarty w twoim organizmie. Jeśli ważysz 68 kg i masz 10% tłuszczu, to znaczy, że twoje ciało składa się z 6,8 kg tłuszczu a pozostałe 61,2 kg to kości, mięśnie, organy, krew, i wszystko inne.

h. TYP CIAŁA:

W stosunku do poniższej listy, określ jaki posiadasz typ budowy ciała.

Type 1	5% ~ 9% (tłuszcz %)	Niedowaga	Type 2	10% ~ 14% (tłuszcz%)	Szczupła klasa 1
Type 3	15% ~ 19% (tłuszcz %)	Szczupła klasa 2	Type 4	20% ~ 24% (tłuszcz %)	Szczupła klasa 3
Type 5	25% ~ 29% (tłuszcz%)	Standard	Type 6	30% ~ 34% (tłuszcz%)	Nadwaga
Type 7	35% ~ 39%	Otyłość klasy 1	Type 8	40% ~ 44%	Otyłość klasy 2



POWER ON status

“3” normalna droga aby operować H. R. C. PROGRAM (P9 ~ P12)

“A. “WEJŚCIE DO PROGRAMU (P2~P7)”

START/PAUSE :

Jeśli wybrałeś inny program (P1 lub P8 ~ P16), naciśnij **START/PAUSE** aby wstrzymać aktualny program

UP lub DOWN:

Naciśnij **UP** lub **DOWN** aby wybrać **H. R. C. PROGRAM (P9 ~ P12)**

ENTER:

Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić i wejść w **H. R. C. PROGRAM (P9 ~ P12)**

“B. Ustaw pożądany czas i dystans

Aby uniknąć wybierania **CZASU** i **DYSTANSU** w tym samym programie i zakłopotania użytkownika, który nie potrafi odróżnić, który (**CZAS** czy **DYSTANS**) będą priorytetowe. Użytkownik może tylko wybrać **CZAS** lub **DYSTANS** w tym samym programie.

Jeśli chcesz wybrać CZAS, nie DYSTANS:

UP or DOWN:



- d. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **H. R. C. PROGRAM (P9 ~ P12)**, funkcja **CZASU** pojawi się z wyświetleniem “0:00”.
- f. Użyj **UP** or **DOWN** aby wybrać pożądany **CZAS (1:00 do 99:00;)**

UWAGA dla CZASU:

nn. Naliczanie: Jeśli docelowy czas nie został wybrany,

CZAS będzie się naliczał od 0:00 do maximum

99:59 minut

- e. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy czas, konsola będzie odliczała od wybranego czasu do 0:00

Jeśli chcesz wybrać DYSTANS nie CZAS:

ENTER a potem UP or DOWN:



- oo. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **H. R. C. PROGRAM (P9 ~ P12)**, funkcja **CZASU** pojawi się z wyświetleniem “0:00”.
- pp. Naciśnij **ENTER** ponownie, funkcja **DYSTANSU** następnie się wyświetli i pokaże się “0.0”
- qq. Użyj **UP** or **DOWN** aby wybrać pożądany **DYSTANS (1 do 999KM/MILE; WZROST O 1 KM/MILE)**

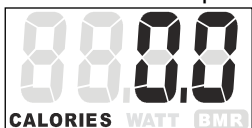
UWAGA dla DYSTANSU:

rr. Naliczanie: Jeśli docelowy dystans nie został wybrany, to sprawi pomiar całkowitego dystansu od **0:00 do 999 km/mile**

- ss. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy dystans, konsola będzie odliczała od wybranego dystansu do 0.

“C. WYBIERANIE POŻĄDANYCH KALORII I WIEKU”

m. **ENTER** a potem **UP** lub **DOWN:**



- a. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić **CZAS** lub **DYSTANS** i wejść w program aby ustawić

KALORIE

b. Użyj **UP lub DOWN** aby ustawić pożądaną KALORIE (10 do 9990KCAL; Wzrost o 10 KCAL)

UWAGA dla KALORII:

- tt. Naliczanie: Jeśli docelowe kalorie nie zostały wybrane, to sprawi pomiar całkowitych kalorii spalonych podczas ćwiczeń
- uu. Odliczanie: Jeśli ustawiłeś preferowaną wartość kalorii, konsola będzie odliczała od wybranej wartości do 0.

D. USTAW DOCELOWĄ AKCJĘ SERCA lub SWÓJ WIEK”

Jeśli wybrałeś PROGRAM 9, wybierz DOCELOWĄ AKCJĘ SERCA

ENTER i potem UP lub DOWN:



- d. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić wartość KALORII i wejście do programu aby ustawić DOCELOWĄ H.R.
- e. Użyj **UP lub DOWN** aby ustawić pożądaną DOCELOWĄ H.R. (60 ~ 220 BPM (BEATS PER MINUTE) ; wzrost o 1 BPM)

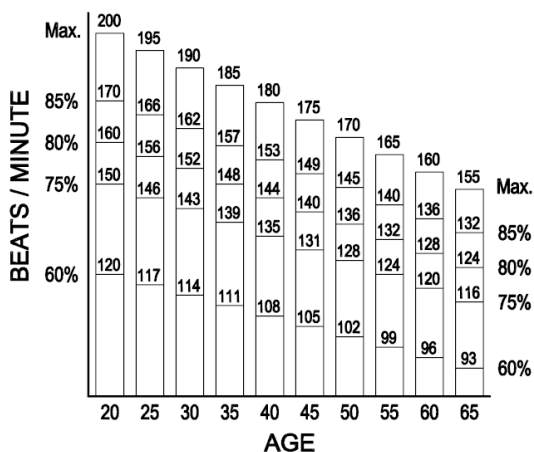
Jeśli wybrałeś PROGRAM 10~12, wybierz swój WIEK: ENTER i potem UP lub DOWN:



- a. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić wartość KALORII , wejście do programu i ustawienie WIEKU.
- b. Użyj **UP lub DOWN** aby ustawić swój WIEK (10 do 99 LAT; wzrost o 1 ROK)

UWAGA do WIEKU:

Mimo że konsola pozwala wprowadzić wiek od 10 lat, produkt nie jest przeznaczony dla dzieci.



“ CO MUSISZ WIEDZIEĆ O PROGRAMIE H.R. ”

10.PROSTA FORMUŁA WIDOKU:

- POCZĄTKUJĄCY:** 60% maksymalnej akcji serca; 60% z (220 – twój wiek)
- TRENER:** 75% maksymalnej akcji serca; 75% z (220 – twój wiek)
- AKTYWNY TRENER:** 85% maksymalnej akcji serca; 85% z (220 – twój wiek)

11.KONSOLA MONITORUJE TWÓJ AKTUALNY PULS

- 12. Konsola będzie monitorowała twój aktualny puls i dostosowywała poziom oporu automatycznie aby utrzymać twój puls z DOCELOWĄ AKCJĄ SERCA.
- 13. Jeśli twój aktualny puls > (wartość DOCELOWEJ AKCJI SERCA ± 5), konsola zmniejszy opór

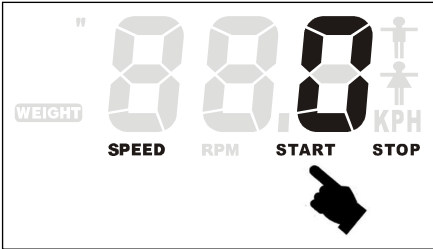
automatycznie.

14. Jeśli twój aktualny puls $< (\text{wartość DOCELOWEJ AKCJI SERCA} \pm 5)$, konsola zwiększy poziom oporu automatycznie.

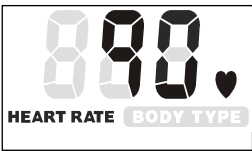
Np.: jeśli masz 30 lat, 60% z twojej maksymalnej akcji serca to 114. Aby określić twoją **STREFĘ AKCJI SERCA**, minimalna liczba a w twojej strefie to 109 (114 – 5) a maksymalna 119 (114 + 5), więc twoja **DOCELOWA STREFA AKCJI SERCA w tym wypadku to 109 do 119**. Program będzie monitorował twój puls i nastawiał poziom oporu automatycznie aby utrzymać twój puls w STREFIE AKCJI SERCA (109 – 119) podczas ćwiczeń.

“E POCZĄTEK ĆWICZEŃ”


START/ PAUSE: Naciśnij **START/ PAUSE** aby rozpocząć ćwiczenia. “**START**” pojawi się na ekranie.



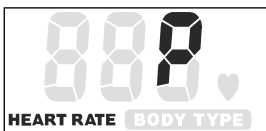
“ F.PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE MONITORUJ SWOJĄ AKTUALNA AKCJĘ SERCA”



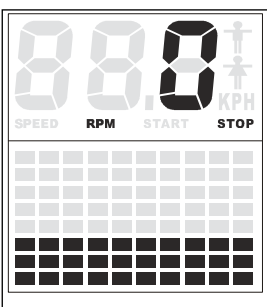
UWAGA dla AKCJI SERCA:

- vv. Musisz umieścić obie swoje ręce na Czujniku Pulsu zlokalizowanym na uchwytach siedzenia. Twój puls zostanie wyświetlony po około kilku sekundach potem symbol serca  jest wyświetlany.

- ww. Jeśli nie umieścisz swoich rąk prawidłowo i minie kilka sekund bez wprowadzenia pulsu, konsola wyłączy się. Konsola następnie wyświetli wiadomość błędu „P”. Umieść swoje ręce z powrotem na czujniku pulsu prawidłowo, odczyt pulsu pojawi się ponownie.



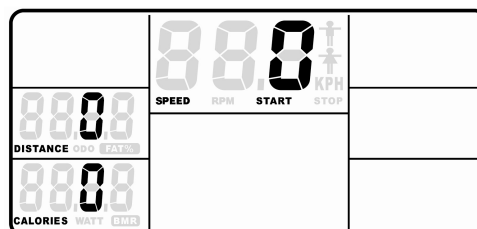
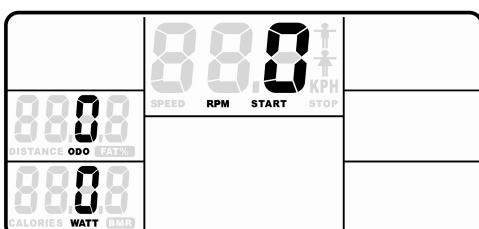
“G PODCZAS ĆWICZEŃ, POZIOM NAPIĘCIA MOŻNA ŁATWO ZMIENIĆ W KAŻDYM CZASIE”



UP lub DOWN: Możesz zmienić poziom napięcia (od 1 do 16 poziomów) w każdym czasie ćwiczeń przez naciśnięcie **UP lub DOWN**

H. PODCZAS ĆWICZEŃ, JAK MODYFIKOWAĆ PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, KALORIE, RPM, ODO (ODOMETER) I WAT”

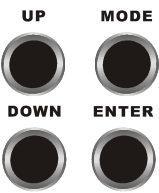
Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu **START/PAUSE**), użytkownik może naciśnąć **MODE** aby wybrać **PRĘDKOŚĆ, DYSTANS i KALORIE**, lub **RPM, ODO (Odometer) i WAT**



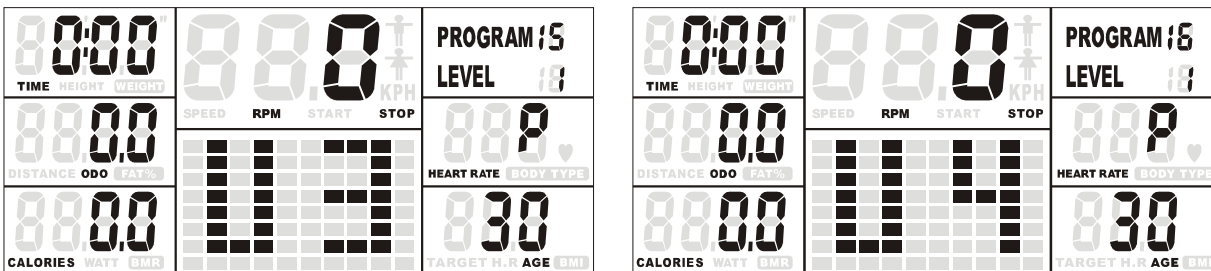
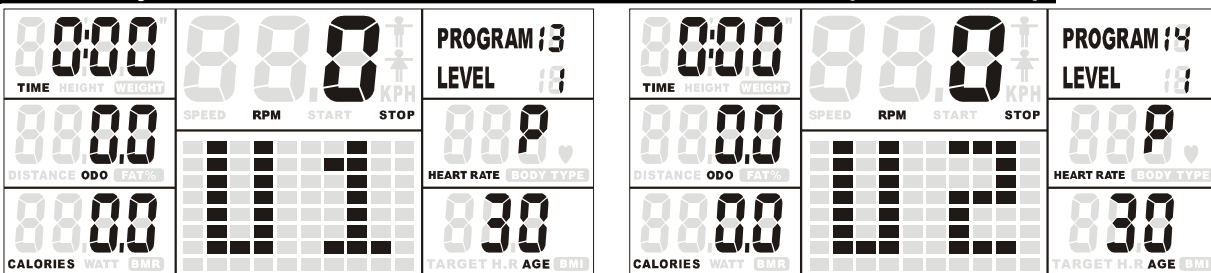
RPM, ODO, WATT pokażą się w tym samym czasie SPEED, DISTANCE, CAL. Pokażą się w tym samym czasie

O ODO (odometer), funkcja jest podobna do DYSTANSU, akumuluje całkowity dystans pokonany podczas ćwiczeń.

Jeśli jest potrzeba aby restartować wartość dystansu ODO's naciśnij UP, MODE, DOWN i ENTER w tym samym czasie i pozwól aby motor automatycznie wykalibrował się i restartował wartość ODO do zera.



Instrukcja konsoli – USER SETTING PROGRAM (P13 ~ P16)



“1” Wstępne informacje: Naciśnij przycisk na konsoli albo zacznij pedałowac aby włączyć konsolę.

- Upewnij się czy wtyczka jest prawidłowo włączona do gniazdka.
- Konsola wyłączy się automatycznie po 4 minutach nieaktywności.
- Naciśnij przycisk konsoli lub zacznij pedałowac aby włączyć konsolę. Po kilku sekundach, konsola się zaświeci z krótkim sygnałem, wskazując, że konsola jest gotowa do pracy.

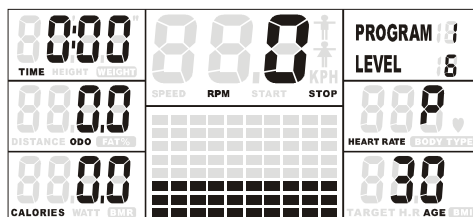
“2” Wstępne informacje: ”PRZYTRZYMAJ RESET”, łatwy sposób aby resetować i wejść w status POWER ON.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Kontynuuj naciskanie START/PAUSE kilka sekund, wszystkie dane zostaną resetowane do początkowych wartości i konsola powróci do statusu POWER ON



POWER ON status

“3” normalna droga aby operować **USER SETTING PROGRAM (P13 ~ P16)**

“A. “WEJŚCIE DO PROGRAMU (P2~P7)”

● **START/PAUSE :**

Jeśli wybrałeś inny program (P1 lub P8 ~ P16), naciśnij **START/PAUSE** aby wstrzymać aktualny program

○ **UP lub DOWN:**

Naciśnij **UP lub DOWN** aby wybrać **USER SETTING PROGRAM (P13 ~ P16)**

■ **ENTER:**

Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić i wejść w **USER SETTING PROGRAM (P13 ~ P16)**

“B. Ustaw pożądany czas i dystans

Aby uniknąć wybierania CZASU i DYSTANSU w tym samym programie i zakłopotania użytkownika, który nie potrafi odróżnić, który (CZAS czy DYSTANS) będą priorytetowe. Użytkownik może tylko wybrać CZAS lub DYSTANS w tym samym programie.

Jeśli chcesz wybrać CZAS, nie DYSTANS:

UP or DOWN:



- f. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **USER SETTING PROGRAM (P13 ~ P16)**, funkcja CZASU pojawi się z wyświetleniem “0:00”.
- g. Użyj **UP** or **DOWN** aby wybrać pożądany CZAS (1:00 do 99:00;)

UWAGA dla CZASU:

- xx. Naliczanie: Jeśli docelowy czas nie został wybrany, **CZAS będzie się naliczał od 0:00 do maximum 99:59 minut**
- g. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy czas, konsola będzie odliczała od wybranego czasu do 0:00

Jeśli chcesz wybrać DYSTANS nie CZAS:

ENTER a potem UP or DOWN:



- yy. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **USER SETTING PROGRAM (P13 ~ P16)**, funkcja CZASU pojawi się z wyświetleniem “0:00”.
- zz. Naciśnij **ENTER** ponownie, funkcja DYSTANSU następnie się wyświetli i pokaże się “0.0”
- aaa. Użyj **UP** or **DOWN** aby wybrać pożądany DYSTANS (1 do 999KM/MILE; WZROST O 1 KM/MILE)

UWAGA dla DYSTANSU:

- bbb. Naliczanie: Jeśli docelowy dystans nie został wybrany, to sprawi pomiar całkowitego dystansu od **0:00 do 999 km/mile**
- ccc. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy dystans, konsola będzie odliczała od wybranego dystansu do 0.

“C. WYBIERANIE POŻĄDANYCH KALORII I WIEKU”

n. **ENTER** a potem **UP lub DOWN:**



- a. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić CZAS lub DYSTANS i wejść w program aby ustawić KALORIE
- b. Użyj **UP lub DOWN** aby ustawić pożądane KALORIE (10 do 9990KCAL; Wzrost o 10 KCAL)

UWAGA dla KALORII:

- ddd. Naliczanie: Jeśli docelowe kalorie nie zostały wybrane, to sprawi pomiar całkowitych kalorii spalonych podczas ćwiczeń

eee. **Odliczanie:** Jeśli ustawiłeś preferowaną wartość kalorii, konsola będzie odliczała od wybranej wartości do 0.

“D. USTAW POŻĄDANE KALORIE I SWÓJ WIEK”

o. **ENTER** a potem **UP** lub **DOWN**:



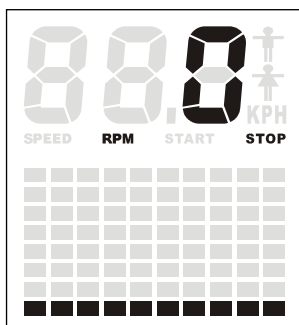
- Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić wartość **KALORII** i wejść do programu i ustawić **WIEK**
- Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić twój **WIEK (10 do 99 LAT; WZROST o 1 rok)**

UWAGA do WIEKU:

Mimo że konsola pozwala wprowadzić wiek od 10 lat, produkt nie jest przeznaczony dla dzieci.

“E. USTAW POZIOM OPORU”

ENTER i potem **UP** lub **DOWN**:



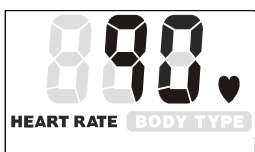
- The **USER SETTING PROGRAM** pozwala użytkownikowi ręcznie ustawiać poziom oporu, konsola podzieli czas na 10 przerw. Użytkownik może wedle własnych preferencji ustawiać pożądany poziom oporu w każdej przerwie.
- Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić **WIEK** i wejść do programu i ustawić **W KAŻDYM CZASIE PRZERWY POZIOM OPORU (1 do 16 poziomów oporu; wzrost o 1 poziom)**, następnie naciśnij **ENTER** aby zaakceptować.
- Kontynuuj powyższy proces aż do zakończenia ustawień preferowanych wartości. **POZIOM OPORU w 10 przerwach. Program zostanie wprowadzony do pamięci po ustawieniu. Możesz modyfikować profil w każdym czasie w trybie STOP.**

“F. POCZĄTEK ĆWICZEŃ”


START/ PAUSE: Naciśnij **START/ PAUSE** aby rozpocząć ćwiczenia. “**START**” pojawi się na ekranie.



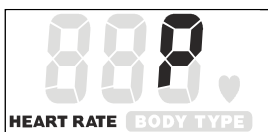
“G. PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE MONITORUJ SWOJĄ AKTUALNĄ AKCJĘ SERCA”



UWAGA dla AKCJI SERCA:

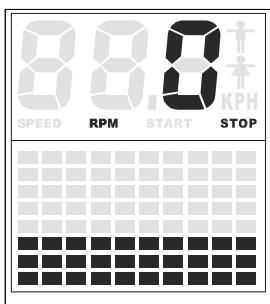
- fff. Musisz umieścić obie swoje ręce na Czujniku Pulsu zlokalizowanym na uchwytych siedzenia. Twój puls zostanie wyświetlony po około kilku sekundach potem symbol serca  jest wyświetlany.

ggg. Jeśli nie umieścisz swoich rąk prawidłowo i minie kilka sekund bez wprowadzenia pulsu, konsola wyłączy się. Konsola następnie wyświetli wiadomość błędu „P”. Umieść swoje ręce z powrotem na czujniku pulsu prawidłowo, odczyt pulsu pojawi się ponownie.



“H. PODCZAS ĆWICZEŃ, POZIOM NAPIĘCIA MOŻNA ŁATWO ZMIENIĆ W KAŻDYM CZASIE”

UP lub **DOWN:** Możesz zmienić poziom napięcia (od 1 do 16 poziomów) w każdym czasie



ćwiczeń przez naciśnięcie **UP** lub **DOWN**

G. PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE UWAŻAJ NA DOCELOWĄ AKCJĘ SERCA – TO ŁATWY SPOSÓB ABY USTAWIĆ CEL “WZMOCNIE NIA ĆWICZEŃ SERCOWO-NACZYNIOWYCH”



e. Aby polepszyć swoją kondycję sercowo-naczyniową, podczas wprowadzania swojego wieku podczas ustawień, konsola obliczy prawidłową **AKCJĘ SERCA** dla ciebie automatycznie.

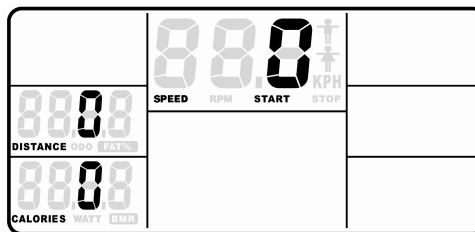
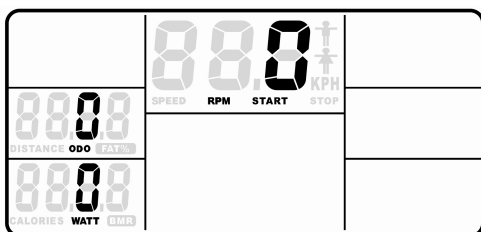
● **Obliczanie AKCJI SERCA** jest oparta na 85% maksymalnej akcji serca. Np. Dla 30 letniego użytkownika, maksymalna akcja serca powinna wynosić $161 = (220 - 30) \times 85\%$

h. Konsola będzie monitorowała twój puls i porównywała wartość twojego pulsu z DOCELOWĄ AKCJĄ SERCA.

Wartość AKCJI SERCA będzie wyświetlana aby ostrzec cię aby zwolnić lub zmniejszyć poziom oporu jeśli wartość twojego pulsu będzie większa niż DOCELOWA AKCJA SERCA.

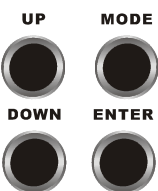
H. PODCZAS ĆWICZEŃ, JAK MODYFIKOWAĆ PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, KALORIE, RPM, ODO (ODOMETER) I WAT

Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu **START/PAUSE**), użytkownik może nacisnąć **MODE** aby wybrać **PRĘDKOŚĆ, DYSTANS i KALORIE**, lub **RPM, ODO (Odometer) i WAT**



RPM, ODO, WATT pokażą się w tym samym czasie **SPEED, DISTANCE, CAL.** Pokażą się w tym samym czasie

○ **ODO (odometer)**, funkcja jest podobna do **DYSTANSU**, akumuluje całkowity dystans pokonany podczas ćwiczeń.



Jeśli jest potrzeba aby restartować wartość dystansu **ODO's** naciśnij **UP, MODE, DOWN i ENTER** w tym samym czasie i pozwól aby motor automatycznie wykalibrował się i restartował wartość **ODO** do zera.

PRZEWODNIK PROBLEMÓW ZWIĄZANYCH Z KONSOLĄ

PROBLEM	MOŻLIWA PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
E1	Brak sygnału prędkości	1) Przejrzyj Instrukcję obsługi i sprawdź czy wszystkie Wtyczki i Gniazdka Komputera są odpowiednio połączone. 2) Przejrzyj magnetyczny system oporu roweru aby upewnić się że jest prawidłowo złożony i może być swobodnie regulowany. Oznaki wcześniejszych problemów w Motorze będą zmagać się z uregulowaniem oporu i zaczną wydawać nienormalne dźwięki. Jeśli to się stanie Motor może być już zepsuty przez jakiś rodzaj ingerencji. 3) Problemy z motorem a. Objawy włączając głośny hałas pochodzący z Motora, co oznacza, że mechanizm nie pasuje odpowiednio. Spróbuj odwrócić opór i spróbuj ponownie. 4) jeśli to zawiedzie to zmień Motor.

E2	Komputer nie może interface z IC Chip.	Rozłącz Adaptor i/lub zmień baterie. Rozłącz adaptor i/lub baterie. To zrestartuje the IC Chip i może pomóc Komputerowi w interfacie z IC Chip.
		Wyjmij i włóż IC Chip.
		Jeśli włożenie zawiedzie to zamień IC chip na nowy IC chip.
E3	Podczas analizy tkanki tłuszczowej, pierwsze 8 sekund nie ma detekcji sprawdź ponownie	Obie ręce zostały mocno położona na uchwytach. Upewnij się, że mocno trzymasz uchwyty.
E5	Auto-napięcie (Licznik) nie jest rozłączone od 0.	1) Przejrzyj magnetyczny system oporu roweru aby upewnić się że jest prawidłowo złożony i może być swobodnie regulowany. Oznaki wcześniejszych problemów w Motorze będą zmagać się z uregulowaniem oporu i zaczną wydawać nienormalne dźwięki. Jeśli to się stanie Motor może być już zepsuty przez jakiś rodzaj ingerencji.
		2) Problemy z motorem a. Objawy włączając głośny hałas pochodzący z Motora, co oznacza, że mechanizm nie pasuje odpowiednio. Spróbuj odwrócić opór i spróbuj ponownie.
		3) Jeśli to zawiedzie to zmień Motor.
Brak lub nieprawidłowy sygnał z czujnika pulsu.	Komputer nie otrzymuje sygnału z czujnika pulsu	Sprawdź czy wtyczka czujnika pulsu jest dokładnie włożona do gniazdka.
	Komputer otrzymuje słaby lub przerywany sygnał z czujnika pulsu.	1)czujnik pulsu nie będzie pracował prawidłowo, jeśli twoja skóra jest bardzo sucha, nawilż ręce odrobiną wody i spróbuj ponownie.
		2) Czujnik pulsu są zaprojektowane do mocnego trzymania,jeśli przesuń dłoń podczas ćwiczeń, wtedy komputer może odebrać przerywany sygnał pulsu. Unikaj przemieszczania dłoni podczas ćwiczeń i trzymaj czujnik pulsu mocno. Jeśli przemieścisz dłoń podczas ćwiczeń, daj komputerowi kilka sekund aby kontynuował i wyświetlał twój prawidłowy puls.
		3) Wyczyść czujnik pulsu aby zapewnić dobry kontakt między twoim ciałem i czujnikiem pulsu.
		4) Zdejmij czujnik pulsu, aby sprawdzić czy terminal jest prawidłowo przymocowany. Po sprawdzeniu wszystkich powyższych rzeczy, jeśli problem nadal będzie istniał, wtedy skontaktuj się ze swoim dealerem.
Komputer jest wadliwy	Zamień komputer przez kontakt z dealerem.	

Ekran LCD nic nie wyświetla	Masz zły Adaptor lub złe baterie	Sprawdź czy Baterie i Adaptor są zgodne z warunkami instrukcji obsługi.
	Główny włącznik prądu jest wyłączony.	Sprawdź czy Główny Włącznik prąd jest włączony i faktycznie otrzymuje prąd.
	Adaptor nie jest podłączony?	Sprawdź czy Adaptor jest prawidłowo podłączony do głównej Wtyczki i jest prawidłowo podłączony do komputera.
	Brakuje Baterii? Baterie są źle włożone?	Sprawdź i upewnij się czy baterie są zainstalowane. Sprawdź czy baterie są włożone prawidłową stroną i są odpowiedniej serii (i.e. -+)

	Komputer jest wadliwy.	Zamień komputer przez kontakt z dealerem.
Wyświetlacz prędkości pokazuje 0.	Komputer nie otrzymuje sygnału z czujnika prędkości?	1) Sprawdź czy Magnes jest prawidłowo dopasowany i mija z przodu czujnik.
		2) Sprawdź lukę między Czujnikiem Prędkości a Magnese jest prawidłowa 5mm lub mniej.
		3) Sprawdź czy wszystkie wtyczki i gniazdka komputera są mocno i odpowiednio połączone.
		4) Sprawdź czy przewody komputera nie są zniszczone.
	Czujnik jest wadliwy	Jeśli wszystko powyższe zawiedzie, zmień czujnik.
	Komputer jest wadliwy	Zamień komputer przez kontakt z dealerem.
Ekran LCD wyświetla częściowo.	Połączenie pomiędzy Płytką obwodową i Membraną ekranu LCD jest luźne, delikatnie naciśnij na ekran LCD, jeśli ekran LCD wyświetla częściowo, zniknie, wtedy to problem z połączeniem.	Sprawdź czy płytka obwodowa jest odpowiednio przymocowana do Skrzynki Komputera, dokręć śruby. Nie dokręcaj ich zbyt mocno, gdyż to może zniszczyć Płytkę Obwodową. Umocowanie jest odpowiednie jeśli napotkasz opór.
	The connection between the Circuit Board and the LCD Screen Membrane is Misaligned. If this is the problem you might be able to see that the LCD Screen is on a slight angle and NOT inline or parallel with the Computer Cases.	Open that Computer Case, remove the Circuit Board Screws, gently remove the Circuit Board, realign the LCD Screen and/or the Membrane, reassemble the LCD Screen and/or the Membrane taking care not to bump or knock the Membrane out of alignment before the Circuit Board Screws are tight. Reinsert the Circuit. Board Screws and tighten them taking care NOT to over tighten them as this may destroy the Circuit Board. Firm is good when you meet resistance STOP.
	The Computer is faulty	Replace the Computer by contacting your dealer.

“Lista części”

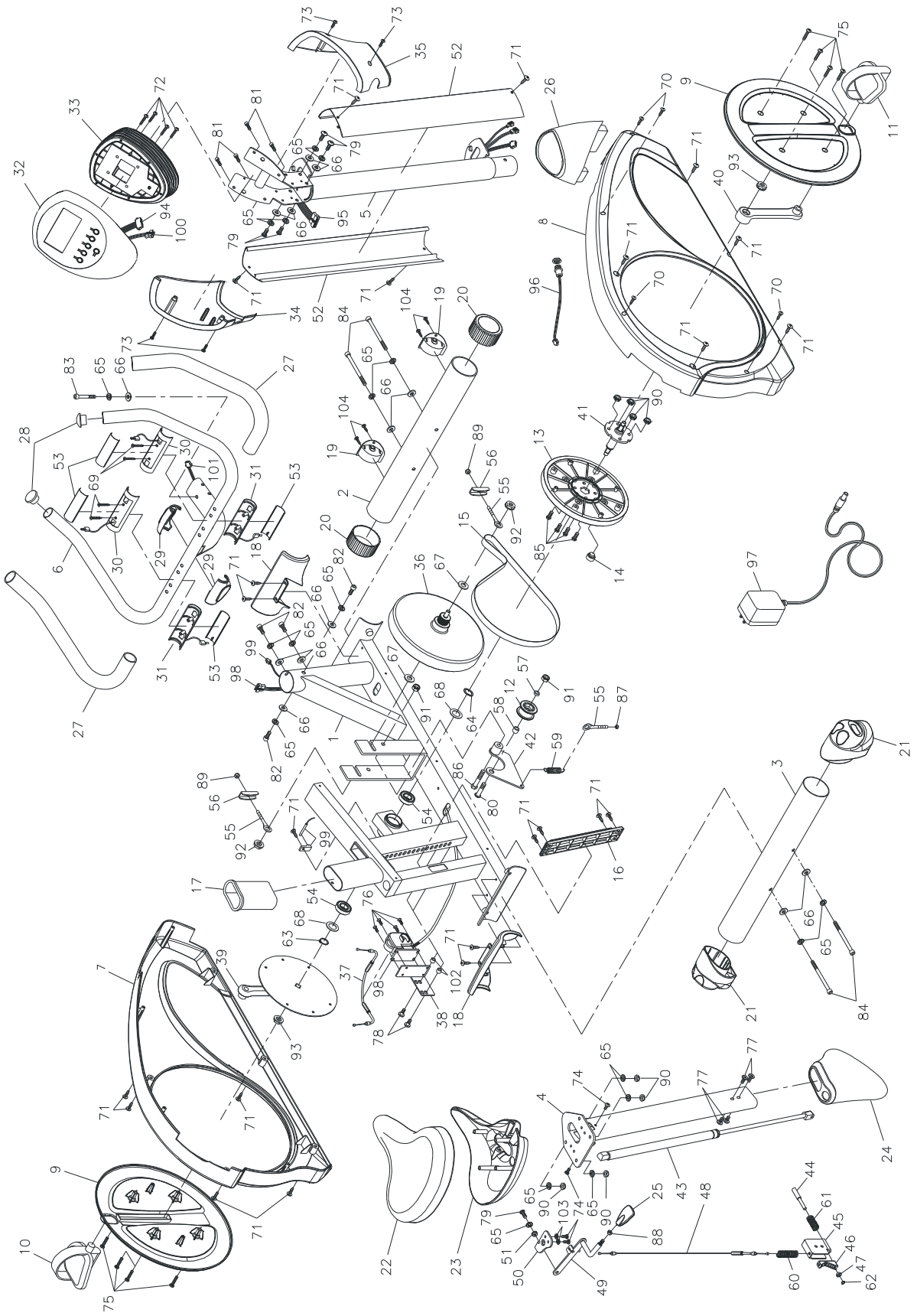
NO.	Nazwa	ilość
1	Główna rama	1
2	Przedni stabilizator	1
3	Tylny stabilizator	1
4	Słupek siedzenia	1
5	Słupek wspornika	1
6	Przednia kierownica	1
7	Lewa pokrywa łańcucha	1
8	Prawa pokrywa łańcucha	1
9	Pokrywa korby (L&R)	2
10	Lewy pedał	1
11	Prawy pedał	1
12	Koło ciśnieniowe	1
13	Krażek	1
14	Magnes	1
15	Pasek	1
16	Wspornik ciśnieniowy	1
17	Szczotka dla słupka siedzenia	1
18	Tuba dekoracyjna pokrywająca stabilizator (L&R)	2
19	Koło (L&R)	2
20	Końcówka przedniego stabilizatora	2
21	Mocowanie końcówki stabilizatora	2
22	Poduszka siedzenia	1
23	Pokrywa siedzenia	1
24	Końcówka siedzenia	1
25	Regulowane uchwyty	1
26	Rękaw wspornika	1
27	Pianka (500mm)	2
28	Okrągła wtyczka (31.8mm)	2
29	Pokrywa dekoracyjna na kierownicę	2
30	Pokrywa górna czujnika pulsu (L&R)	2
31	Pokrywa dolna czujnika pulsu (L&R)	2

NO.	Nazwa	ilość
32	Console Upper Cover	1
33	Pokrywa dolna konsoli	1
34	Lewy rękaw konsoli	1
35	Prawy rękaw konsoli	1
36	Koło zamachowe	1
37	Kabel	1
38	Umocowany wspornik dla motora	1
39	Lewa korba	1
40	Prawa korba	1
41	Oś dla korby	1
42	Umocowany wspornik	1
43	Pneumatyczny podnośnik	1
44	Oś	1
45	Wspornik w kształcie U	1
46	Slider	1
47	Zakrzywiona uszczelka	1
48	Cable for Slider	1
49	Poziomer siedzenia	1
50	Umocowane podstawki	1
51	Przekładka	1
52	Pokrywa wspornika (L&R)	2
53	Płytki czujnika napięcia	4
54	Łożysko 6004zz	2
55	Rygiel	3
56	Wspornik napięcia	2
57	Szczotka (10.2x14x2mm)	1
58	Szczotka (10.2x14x10mm)	1
59	Sprężyna	1
60	Sprężyna dla kabla	1
61	Sprężyna w kształcie U	1
62	E Pierścień	1
63	C Pierścień	1
64	Falista uszczelka	1

“Lista części ”

NO.	Nazwa	Ilość
65	Uszczelka (M8)	18
66	Uszczelka (8x16x2.0t)	13
67	Uszczelka (10x23x2.0t)	2
68	Uszczelka (21x30x1.0t)	2
69	Śruba (M3x25mm)	4
70	Śruba (M4x16mm)	4
71	Śruba (M5x18mm)	23
72	Śruba (M5xp0.8x25mm)	4
73	Śruba (M5xp0.8x15mm)	4
74	Rygiel (M6xp1.0x10mm)	4
75	Rygiel (M6xp1.0x25mm)	8
76	Śruba (M5xp0.8x12mm)	4
77	Rygiel (M8xp1.25x10mm)	4
78	Rygiel (M8xp1.25x20mm)	2
79	Rygiel (M8xp1.25x16mm)	5
80	Rygiel (M8xp1.5x35mm)	1
81	Rygiel (M6xp1.0x15mm)	4
82	Rygiel (M8xp1.25x16mm)	
83	Rygiel (M8xp1.25x45mm)	1

84	Rygiel (M8xp1.25x90mm)	4
85	Rygiel (M8xp1.25x16mm)	4
86	Rygiel (M10xp1.5x50mm)	1
87	Nakrętka(M6)	1
88	Nakrętka (M8)	1
89	Nakrętka (M6)	2
90	Nakrętka(M8)	8
91	Nakrętka (M10)	2
92	Nakrętka (M10)	2
93	Nakrętka - czarna (M10)	2
94	Przedni kabel łączący	1
95	Tyny kabel łączący	1
96	Kabel adaptora	1
97	Adaptor	1
98	Kabel motora	1
99	Kabel czujnika	1
100	Przedni kabel czujnika pulsu	1
101	Tylny kabel czujnika pulsu	1
102	Rozpórka (8x12x10mm)	2
103	Uszczelka (M6)	2
104	Śruba (M4x16mm)	4



Konserwacja

Regularnie wykonywać konserwacji urządzenia na podstawie jego zużycia, jednak co najmniej po 20 godzinach pracy urządzenia.

Konserwacja obejmuje:

Kontrolę wszystkich ruchomych części urządzenia (osie, zagięcia umożliwiające ruch, itd.), czy są dostatecznie nasmarowane. Jeśli nie, natychmiast je nasmarować. Zaleca się zwykły olej do rowerów lub maszyn do szycia albo oleje silikonowe.

Regularną kontrolę wszystkich części – śruby i nakętki oraz regularne dokręcanie.

Do czyszczenia używać roztworu wody z mydłem, nie używać ostrych środków czyszczących.

Chronić komputer przed uszkodzeniem i kontaktem z płynami czy potem

Urządzenie przechowywać zawsze na suchym i ciepłym miejscu.

Warunki gwarancji:

Importer udziela na niniejszy produkt następującej gwarancji:

1. gwarancja na ramę wykonaną ze stali dla pierwszego właściciela wynosi 2 lata od dnia sprzedaży klientowi.
2. gwarancja na cały osprzęt elektroniczny wynosi 2 lata od dnia sprzedaży klientowi.
3. gwarancja na pozostałe części 2 lata od dnia sprzedaży klientowi.

Gwarancja nie obejmuje wad powstałych:

- f. Z winy użytkownika tj. uszkodzenie produktu nieprofesjonalną próbą naprawy, niewłaściwym montażem, niedostatecznym włożeniem drążka siodełka do ramy, niedostatecznym włożeniem pedałów do korb oraz korb do osi środkowej
 - uszkodzeniem mechanicznym,
 - zajęciem nieodwracalnym, klęską żywiołową,
 - nieprofesjonalną próbą dokonywania zmian,
- g. - nieprawidłowym użyciem, czy nieodpowiednim przechowywaniem, wpływem niskiej lub wysokiej temperatury, działaniem wody, nadmiernym naciskiem lub uderzeniem, zamierzenie zmienionym designem, kształtem lub wymiarem
- h. zużyciem części podczas normalnego używania (np. gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome, itp.)

UWAGA:

1. ćwiczenie któremu towarzyszą efekty dźwiękowe oraz skrzypienie nie stanowi wady, która broniłaby prawidłowemu użytkownikowi urządzenia i nie może stanowić przedmiot reklamacji. Zjawisko to można zlikwidować podczas bieżącej konserwacji.
2. uwaga: w modelach podstawowych użyto łożysk wieńcowych. Czas żywotności tych łożysk może być krótszy niż czas gwarancji. Czas żywotności to około 100 godzin pracy urządzenia.
3. podczas trwania gwarancji zostaną usunięte różne wady produktu spowodowane wadą produkcyjną lub wadliwym materiałem, w taki sposób by urządzenie nadawało się do ponownego użytku.

4. W zasadzie reklamacji dokonuje się pisemnie z podaniem informacji dotyczących wady i potwierdzoną niniejszą kartą gwarancyjną.

- Gwarancja obowiązuje tylko w tym punkcie sprzedaży, w którym wyrób zakupiono.

data sprzedaży:sprzedawca:

Dostawca:INSPORTLINE PL

Ul .Kantorowicka 400, 31-763 Kraków

Tel/fax 012/ 417-38-50 0602 218 882 012/ 645 60 00

www.insportline.pl biuro@insportline.pl