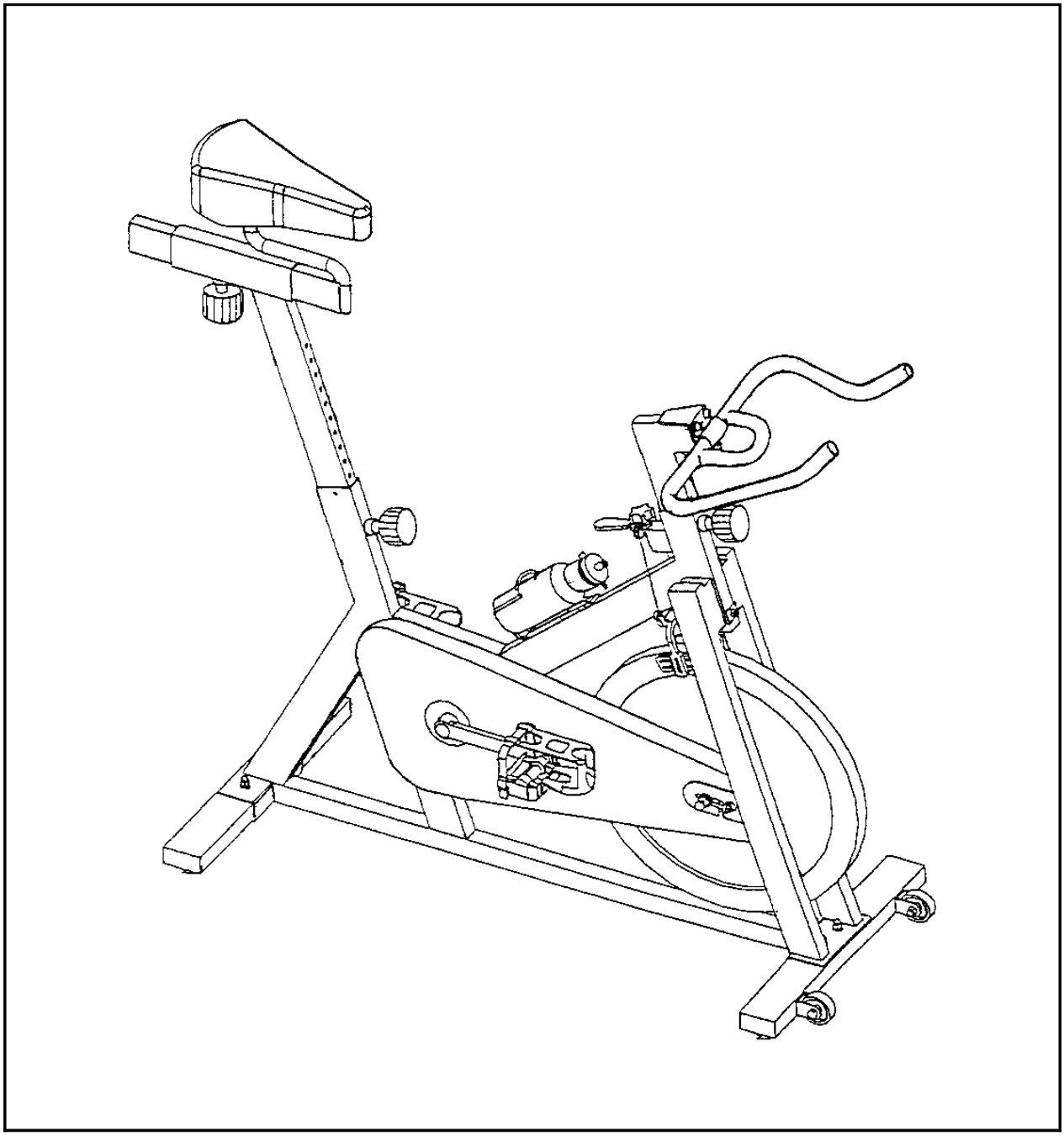
Cyklotrenažér Insportline GAMA

Návod na použití



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

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

tel. +420 556 300970, www.insportline.cz

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

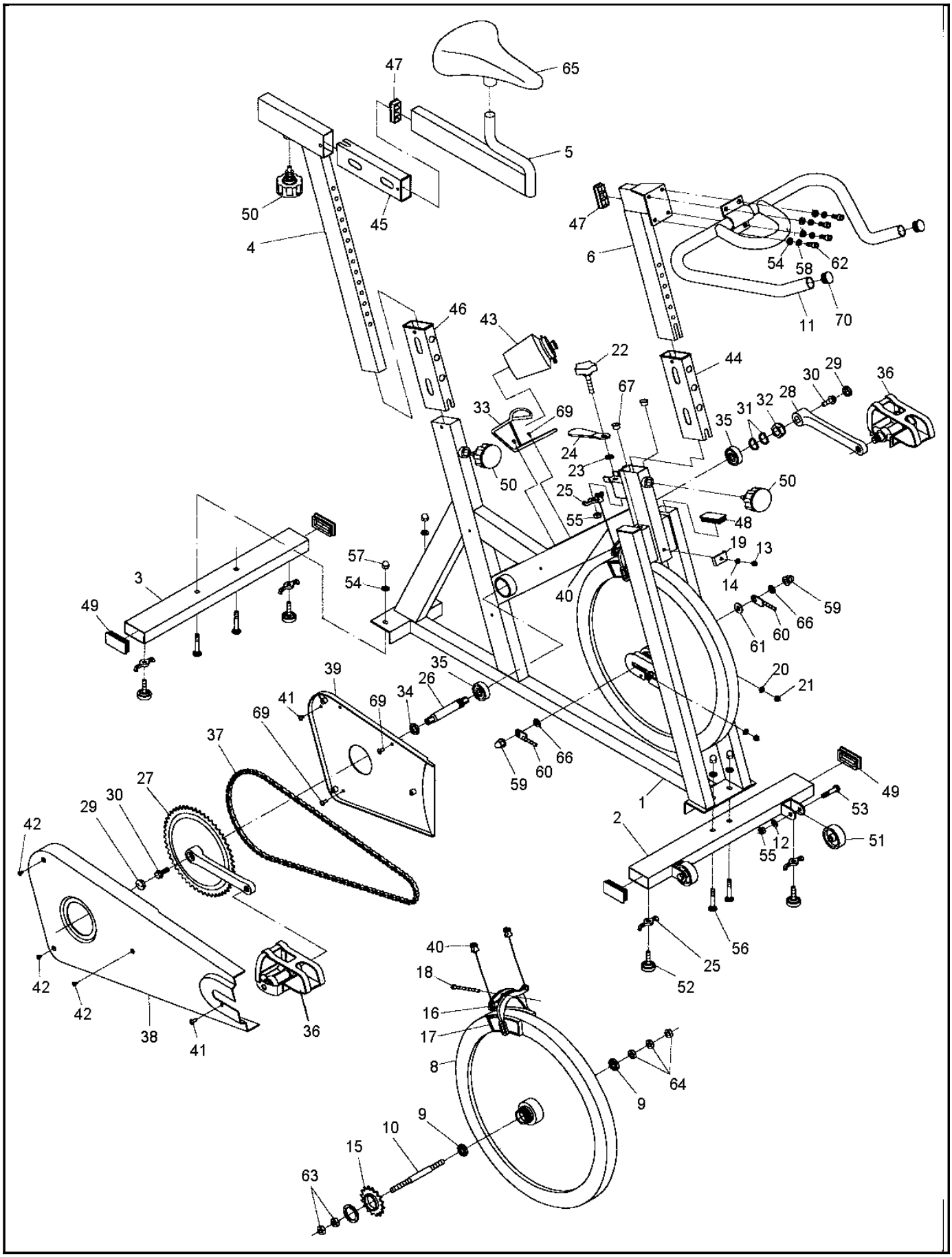
Bezpečnostní upozornění:

Upozornění – před sestavením a používáním stroje si pozorně přečtěte celý návod. Dbejte přitom především na tyto bezpečnostní pokyny:

1. Tento stroj je vyroben a určen pouze pro domácí účely. Nepoužívejte jej ke komerčním účelům.
2. stroj umístěte na pevný a rovný povrch.
3. pro používání stroje volte vhodné sportovní oblečení. Nenoste volný oděv, který by se mohl zaplést do pohyblivých částí stroje. Při cvičení na ortopedu používejte sportovní obuv s pevnou patou – běžeckou obuv nebo speciální obuv na aerobik.
4. v místnosti, kde je stroj umístěn nikdy nenechávejte děti bez dozoru.
5. ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.
6. před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, proveďte cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.
7. při jízdě začněte šlapat pomalu a postupně zvyšujte rychlost, dokud nedosáhnete požadovaného tempa. Neukončujte jízdu náhle – postupně tempo snižujte dokud se tepová frekvence nevrátí do běžného stavu.
8. necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
9. při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklánějte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
10. jestliže cvičící osoba cítí závrať nebo nevolnost, bolest na prsou nebo jakýkoliv jiný nenormální stav, musí cvičení ihned přerušit a poradit se svým lékařem.
11. Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro domácí použití.
12. Maximální nosnost je 150 kg.

Důležité:

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Toto upozornění je zvlášť důležité pro osoby, u kterých byly již zjištěny zdravotní potíže a starší 35 let.



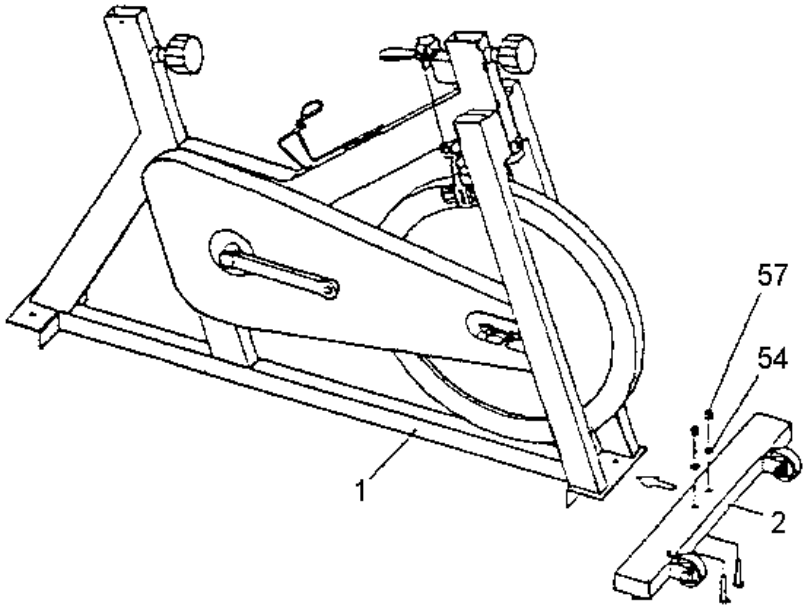
47
65
5
50
45
4
47
6
54
58
62
11
70
46
43
22
44
30
29
36
67
33
69
35
31
32
28
24
23
50
25
50
55
48
19
13
57
3
54
40
14
59
49
66
60
61
35
39
26
20
21
41
69
34
69
37
66
60
59
49
27
1
53
29
30
2
42
12
51
55
56
25
40
52
18
42
16
42
17
38
41
36
8
64
9
9
10
15
63

Části rotopedu

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
1	Hlavní části	1	37	řetěz, 104L	1
2	Přední stabilizační tyč	1	38	Vnější kryt řetězu	1
3	Zadní stabilizační tyč	1	39	Vnitřní kryt řetězu	1
4	Sedlo	1	40	Upevnění kabelu	2
5	Sedlová tyč	1	41	Šroub, M5x12	2
6	Tyč řidítek	1	42	Šroub, M4x12	3
7			43	Láhev	1
8	Setrvačník	1	44	Objímka řidítek	1
9	Ložisko SKF 6000	2	45	Objímka sedlové tyče horizont.	1
10	Osa setrvačníku, 150L	1	46	Objímka sedlové tyče vertik.	1
11	řidítka	1	47	Koncová krytka, 23x53	2
12	Podložka, M8x16, Bk	2	48	Koncová krytka, 25x50	2
13	Podložka , M6x13, Bk	1	49	Koncová krytka, 30x60	4
14	Nylonová matice, M6, Bk	1	50	Nastavovací šroub, M16	3
15	Menší příslušenství	1	51	Pohyblivé kolečko,ψ50	2
16	Brzdové čelisti	1	52	Seřizovací noha, M8x25	4
17	Brzdové špalky	2	53	Šroub, M8x40	2
18	Šroub, M6x80L	1	54	Podložka, M8x16, Ne	8
19	Svorka, Bk	1	55	Nylonová matice, M8	3
20	Podložka, M6x13, Ne	2	56	šroub, M8x45L	4
21	Nylonová matice, M6, Ne	2	57	Matice, M8	4
22	Zátěžový šroub, M8x50	1	58	Pružná podložka, M8	4
23	Gumová podložka,ψ16xψ8.8	1	59	Matice, 3/8x	2
24	Bezpečnostní brzda	1	60	Seřizovací šroub řetězu M6x56L	2
25	Křídlová matice, M8	5	61	Podložka, ψ10xψ23	1
26	Osa kliky, 118L	1	62	šroub, M8x20	4
27	Talíř & rameno kliky pravé	1	63	Matice, ψ3/8”x7T	2
28	Rameno kliky pravé	1	64	Matice, ψ3/8”x6T	3
29	Koncová krytka kliky,M22	2	65	Sedlo	1
30	Šroub, M8x25	2	66	Podložka, ψ10x18	2
31	Podložka	2	67	Koncová krytka, ψ1”	2
32	Nylonová matice, 3/4”	1	68		
33	Držák láhve	1	69	Šroub , M5x6	4
34	Objímka,ψ25xψ17x5.5T	1	70	Krytka	2
35	Ložiska SKF-6203	2			
36	Pedály levý a pravý	1			

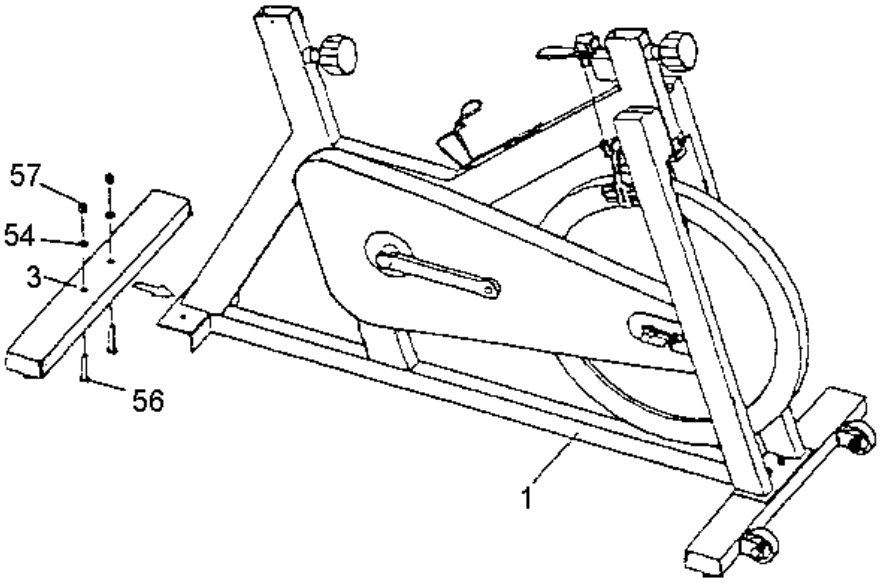
Potřebné nářadí: imbusový klíč, sada klíčů a šroubováků

Návod na složení



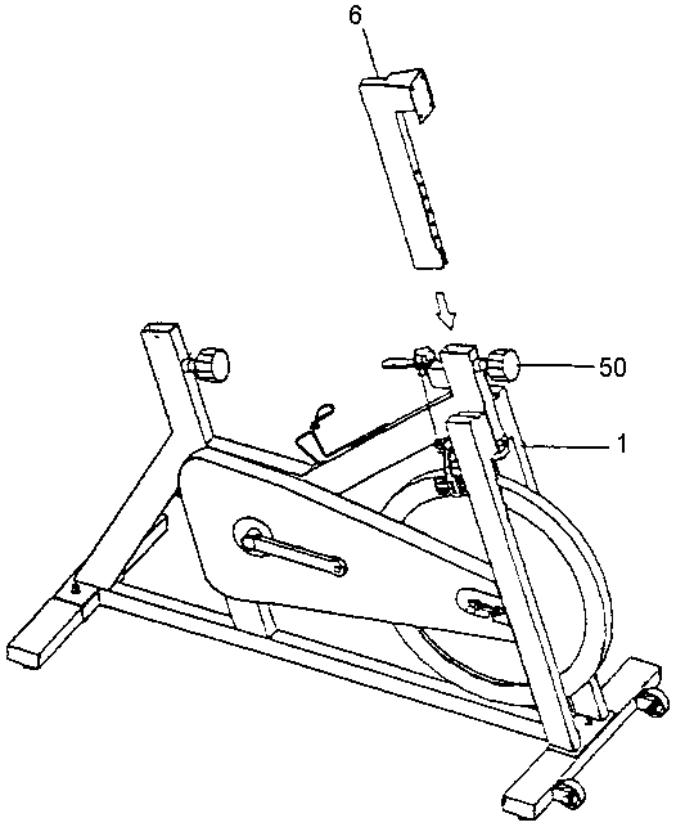
Krok 1

Připevněte přední stabilizační tyč k hlavní části pomocí šroubu (56), podložky (54) a matice (57).



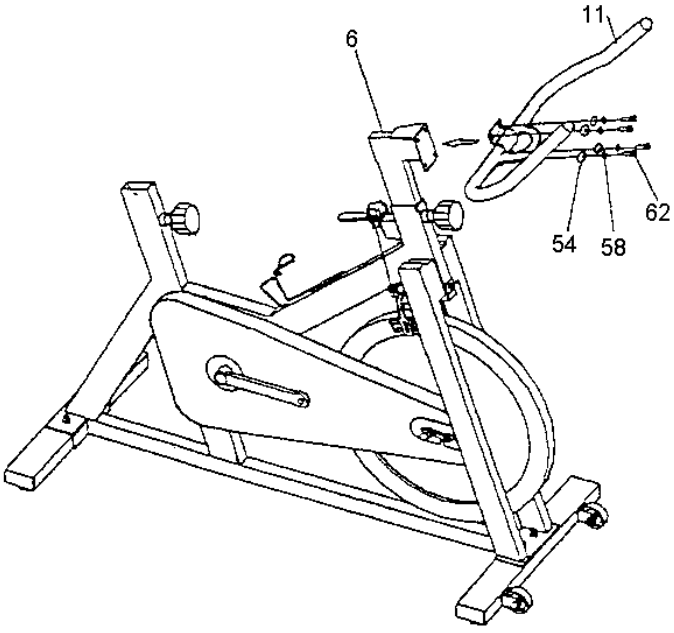
Krok 2

Zopakujte Krok 1 i pro zadní stabilizační tyč. Dvakrát zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby pořádně dotaženy. Buďte obzvláště pečliví při dotahování šroubu klik (Dotahujte tento šroub dvakrát za týden během prvního měsíce používání).



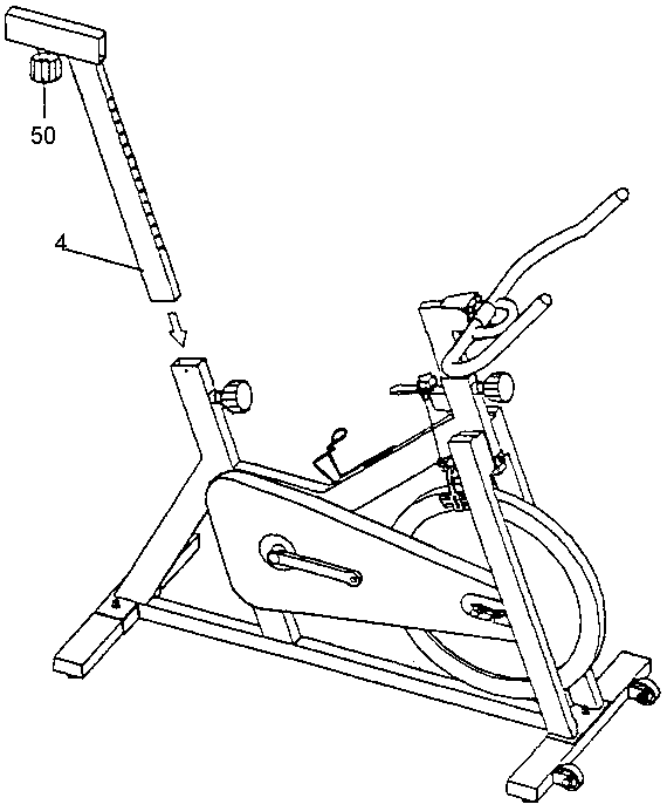
Krok 3

Nasuňte tyč řidítek (6) na tyč v hlavní části (1) a dotáhněte je pomocí plastového seřizovacího šroubu (50). Výšku můžete zvolit libovolně pro vaše pohodlí.



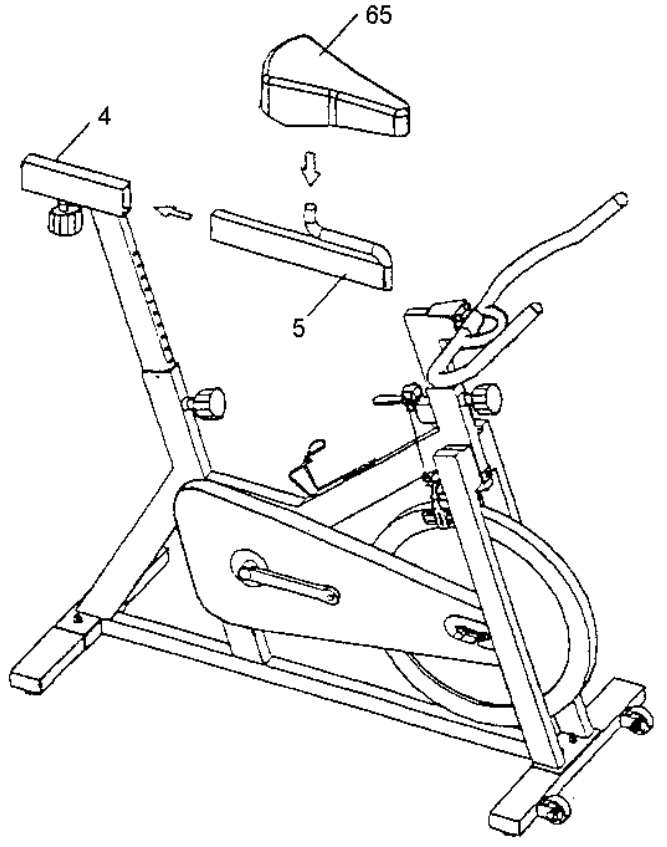
Krok 4

Pomocí šroubu (62) připevněte U-svorku řidítek (11) na tyč řidítek (6).



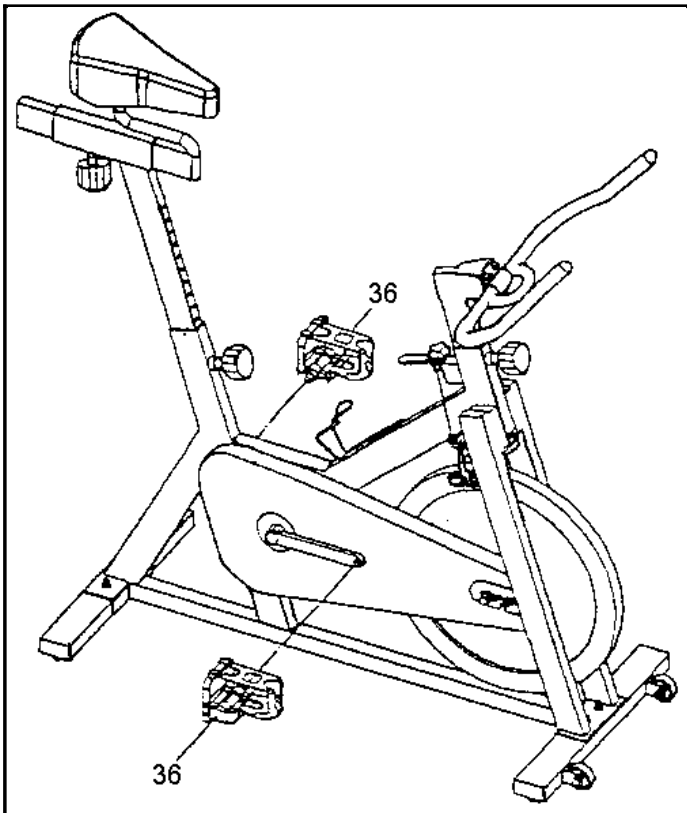
Krok 5

Zasuňte sedlovou tyč (4) do tyče v hlavní části (1) a dotáhněte ji pomocí seřizovacího šroubu (50). Výšku nastavte v požadované výšce, nesmíte však přesáhnout výšku označenou MAX.



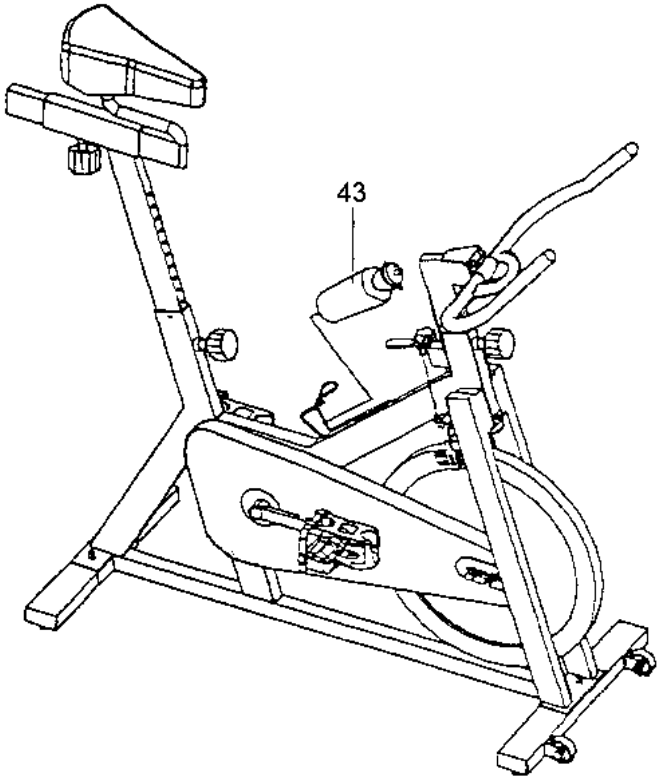
Krok 6

Bezpečně připevněte sedlo (65) na sedlovou tyč. Tuto horizontální sedlovou tyč (5) připevněte k vertikální sedlové tyči (4) a dotáhněte je pomocí plastového seřizovacího šroubu (50).



Krok 7

Pevně dotáhněte pedály (36) na příslušné kliky.Pedály jsou označeny L – levý, R – pravý.



Krok 8

Vložte láhev (43) do držáku.

* *Důležité bezpečnostní upozornění* *

Přečtěte si prosím pozorně následujicí instrukce, abyste zamezili poškození stroje či úrazu:

1. Během cvičení můžete stroj ihned zastavit pomocí bezpečnostní brzdy (51) na zátěžovém šroubu (15).

2. Nenechávejte děti bez dozoru u stroje a držte děti dál od stroje během cvičení. Nikdy nenechávejte děti v místnosti u stroje.

3. Noste při cvičení vhodné sportovní oblečení, nenoste volné trika, kalhoty a boty s volnou patou.

4. Noste vždy pevnou sportovní obuv – tenisky apod.

5. Umístěte stroj na rovné a pevné podlaze. Doporučujeme nechat volný prostor v okolí cca 1 m.

6. Maximální nosnost stroje je 100 kg.

7. Brzdný systém kola je závislý na rychlosti.

8. Tento stroj je určen pro domácí použití.

9. Před každým použitím se ujistěte, zda jsou všechny šrouby a matice pořádně dotaženy. Pokud naleznete vadný díl, okamžitě jej vyměňte nebo ho nebo ho nepoužívejte dokud nebude opraven.

10. Brzdný systém je velice citlivý, proto se před použitím ujistěte, zda je funčkní.

11. Stroj můžete bezpečně používat a chránit před poškozením pouze, když provádíte pravidelné kontroly a údržbu.

12. Tento stroj není vhodný pro rehabilitační účely.

13. Před začátkem cvičení kontaktujte svého lékaře, který Vám pomůže stanovit cvičební program. Upozornění: nesprávné nebo nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.

* *Seřizování stroje* *

Nastavování zátěže

Zátěž se nastavuje pomocí zátěžového šroubu, který je umístěn na tyči řidítek. Pro zvýšení zátěže točte ve směru hodinových ručiček. Pro snížení zátěže proti směru hodinových ručiček.

Nastavení sedla

Správné nastavení sedla zajišťuje maximální cvičební evektivnost a také zamezuje vzniku úrazu či poškození stroje.

Výška sedla by měla být nastavena tak, když si sednete na sedlo, chytente se řidítek a dáte nohu na pedál jen mírně pokrčenou, tak byste se měli dotýkat chodidlem pedálu.

1. Pro nastavení výšky sedla jednoduše pootočte nastavovacím šroubem, (47), lehce za něj potáhněte a posuňte tyč do požadované výšky (tyč má 14 různých pozicí). Nepřekročujte dané hranice – min a max.
2. Pro nastavení horizontální tyče sedla uvolněte nastavovací šroub (47), potáhněte a posouvejte sedlo dopředu nebo dozadu podle vaší potřeby. Tyč má 6 pozicí.

Nastavení řidítek

Řidítka můžete nastavit v 6 pozicích. Pro nastavení opět uvolněte šroub (47), lehce za něj potáhněte a dejte řidítka do požadované výšky.

Seřízení řetězu

Řetěz na vašem trenažéru je přednastaven a nevyžaduje při začátku cvičení žádnou pozornost. Během používání se však může uvolnit a je třeba jej seřídit. Jednoduše otočte seřizovacím šroubem (32).

Cvičení:

Používáním tohoto přístroje získáte lepší kondici a vytvarujete si svaly. Při dietě vám pomůže redukovat váhu.

1. zahřívací cvičení

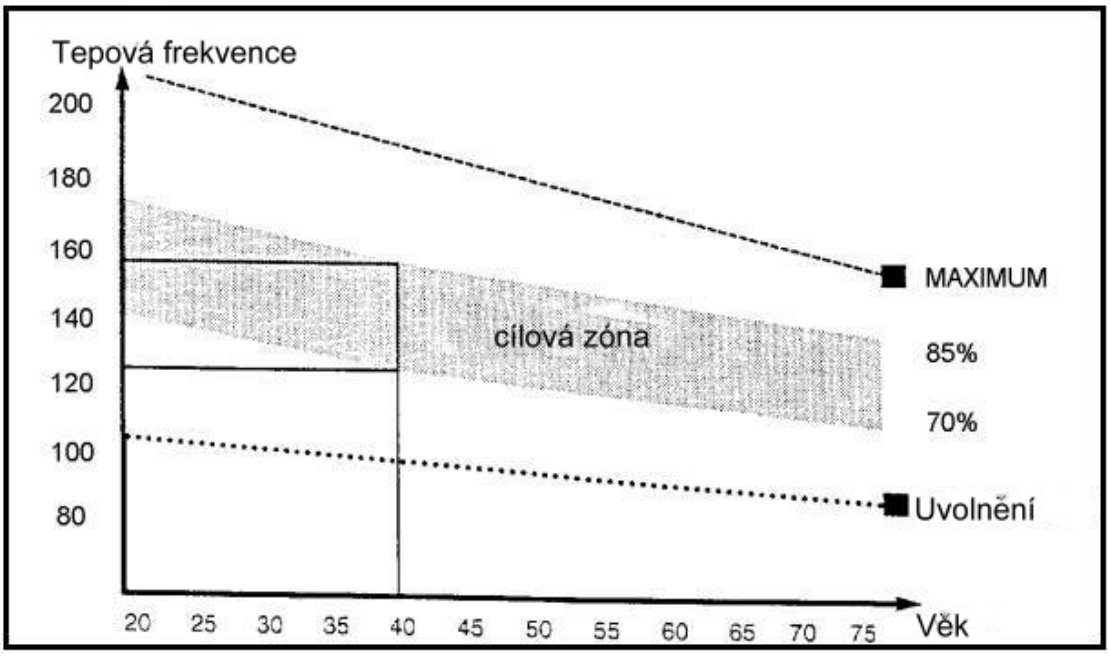
Umožní proudit krev tělem správným způsobem. Omezí možnost vzniku křečí a bolesti svalů. Každý protahovací cvik by měl trvat 30 sekund. Svaly protahujte jen do té polohy, kde máte přijatelnou bolest. Pokud bolí moc, trochu povolte.

Protažení postranních břišních svalů Zadní strany stehen Přední strany stehen Vnitřní strany stehen Lýtek a achilovek

2. samotné cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení – tzn. Snížení zátěží a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti.

Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

Tvarování svalů

Pro vytvarování svalů, je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvyšte zátěž a kmitejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení vaši tepové frekvence v daném intervalu.

Úbytek hmotnosti

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit vaši kondici.

Upozornění:

1. Před cvičením se ujistěte, zda jsou všechny šrouby a matky pořádně dotaženy.
2. Před cvičením konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
3. Noste vhodné oblečení.
4. Nenechejte děti u kola bez dozoru.
5. Necvičte 1-2 hodiny po hlavním jídle.
6. Zastavte cvičení pokud: je vám špatně od žaludku, třesete se, máte extrémně rychlý dech, nadměrně vysokou tepovou frekvenci, bolesti na hrudi, nebo hlavy. Pokud tyto situace nastanou, zkonzultujte je se svým lékařem.

UPOZORNĚNÍ

Kolo musí být umístěno na rovné a pevné podložce. Správný sklon lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních noh. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů. Pravidelné používání konzultujte se svým lékařem.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu cvičení.

Údržba

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

Údržba zahrnuje:

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

UPOZORNĚNÍ

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

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- 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