



NÁVOD NA POUŽITÍ - CZ

IN 174 CYKLOTRENAŽÉR EPSILON



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ	2
MONTÁŽ	3
UŽIVATELSKÉ INSTRUKCE	3
TABULKA ÚDRŽBY	5
SEZNAM SOUČÁSTEK PRO CYKLOTRENAŽÉR OMEGA	6
CVIČEBNÍ INSTRUKCE	7
COMPUTER NA EPSILON.....	Chyba! Záložka není definována.
ÚDRŽBA.....	9
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	9

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

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

- 1) stroj umístěte na pevný a rovný povrch.
- 2) 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.
- 3) v místnosti, kde je stroj umístěn, nikdy nenechávejte děti bez dozoru.
- 4) ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.
- 5) před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, proveďte cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.
- 6) 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.
- 7) necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
- 8) při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklánějte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
- 9) jestliže cvičící osoba cítí závrať nebo nevolnost, bolest na prsou nebo jakýkoliv jiný abnormální stav, musí cvičení ihned přerušit a poradit se svým lékařem.
- 10) Maximální nosnost je 150 kg.
- 11) Kategorie cyklotrenažeru - S (dle normy ČSN EN ISO 20957) určeno pro komerční účely.

Důležité:

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

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

MONTÁŽ

První krok:

Připojte přední stranu (18) a zadní stranu šlapky (14) k rámu pomocí matice (šroubu) (8), podložky (9) a šroubů (10).

Druhý krok:

Připevněte řídítka (22) vložením do hlavní roury na rámu. Pomocí vysouvací páky nastavíte a utáhnete výšku do správné pozice. Potom použijte vysouvací páku (17) pro nastavení a utáhnutí řídítek do správné pozice.

Třetí krok:

Vložíte sedátko (43) do příslušného otvoru. Sedátko upevníte do slideru (42). Nastavíte správnou výšku a utáhnete. Pomocí vysouvací páky (6) nastavíte a utáhnete řídítka do správné pozice.

Čtvrtý krok:

Připevníte pedály (11) do ramen klik (20) (21). Pedály jsou označeny – levý (L), pravý (R) ve směru šlapání. Pravá klika je na straně krytu řetězu (19). Dávejte pozor na správné seřazení vláken, abyste se vyhnuli škodě. Mírně namažte pedály v závitech, utáhnete klíčem (15mm), oba pedály utahujte ve směru šlapání.

Nastavení zátěže...

Nastavení zkušební zátěže a brzdového systému již funkčního kola provedete brzdovým knoflíkem (24) brzdového systému a poté jednoduše uvolníte (-) nebo utáhnete (+).

Kola by se měly volně otáčet bez zatažení brzd. To nastavíte uvolněním (-) brzdového systému.

Po dalším jezdeckém otestování vlastností kola můžete zvýšit celkovou zátěž utáhnutím (+) brzdového systému.

UŽIVATELSKÉ INSTRUKCE

- 1) Tento model je koncipován pro spinning ve fitness klubech a zdravotních zařízeních. Má fixované setrvačnickové kolečko a mělo by být používáno pouze pod profesionálním dozorem.
- 2) Instalace – je důležitá, aby byl tento model správně sestaven (smontován) a doporučujeme, aby instalaci a montáž prováděl kvalifikovaný personál (zaměstnanci).
- 3) **Řídítka a seřízení sedadla.** Je důležitá, aby byly řídítka a sedadlo nastavené ve správné výšce pro vaše tělo. Požádejte o pomoc svého instruktora. Výšku řídítek seřídíme pomocí uvolnění vysouvací páky, která se nachází v místě, kde páka ve tvaru H (H-Bar) zapadá do rámu. Řídítka vytáhněte nahoru, nebo dolů podle požadované výšky a znovu upevněte vysouvací páku. Ujistěte se, zda je vše bezpečně upevněno, a zda nedochází k bočnímu či svislému pohybu řídítek. Pozice řídítek se může nastavit také dopředu nebo dozadu, a to uvolněním páky, která je umístěná pod pákou ve tvaru H (H-Bar). Posouvejte řídítka dopředu a dozadu dokud nedosáhnete požadované pozice. Potom bezpečně znovu upevněte vysouvací páku.
Seřízení výšky sedadla. Uvolněte vysouvací páku umístěnou tam, kde stojan sedadla zapadá do rámu. Nastavte sedadlo podle požadované výšky. Poté znovu upevněte vysouvací páku. Ujistěte se, zda je vše upevněno, aby bylo zabráněno

otáčení sedadla ze strany na stranu. Po uvolnění vysouvací páky pak sesunete sedadlo do požadované pozice. Poté se ujistěte, že je vysouvací páka znovu upevněna.

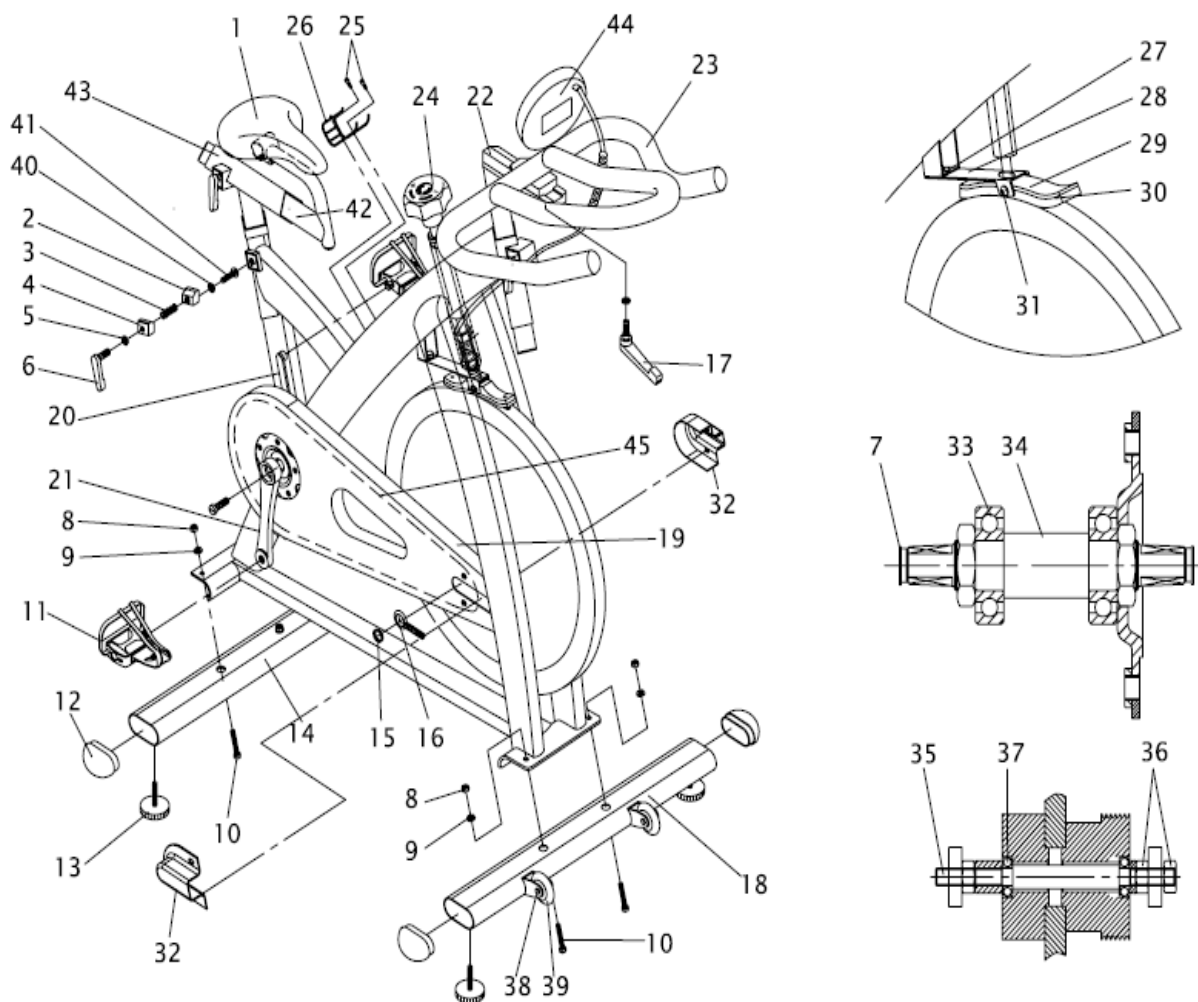
- 4) **Pedály a klipsny.** Vaše nohy by měly být během cvičení bezpečně umístěny do pásů. Položte nohu tak daleko jak můžete do pásů a poté pevně utáhněte pás.
- 5) Cyklotrenažér Epsilon by měl fungovat na rovné ploše bez žádného vedlejšího pohybu. Je možno nastavit výšku pomocí seřizovače, který je umístěný na obou stranách vespod foot tube. Otáčejte ve směru nebo proti směru hodinových ručiček dokud je kolo na zemi stabilní.
- 6) **Záchranná brzda** – Stlačte brzdový systém (24) pro zastavení.
- 7) **Udržba.** Může být nebezpečné, pokud dojde k uvolnění šroubu na jednotlivých částech nebo k hluku na setrvačnicku. Prosím kontaktujte svého dodavatele. Stejně jako jiný mechanický cyklující (odstředivý) přístroj by měl být pravidelně udržován. Žádejte svého dodavatele o podrobný plán údržby.

TABULKA ÚDRŽBY

Č.	POPIS	Denně	Týdně	Měsíčně	Čtvrtletně	Ročně
1	Utírat stroj	X				
2	Stříkat s WD40 apod.	X				
3	Vizuální kontrola	X				
4	Kontrolovat bezpečnost stojanu přední rukojeti a stojanu sedadla	X				
5	Kontrolovat bezpečnost sedadla	X				
6	Sundat stojan řídítek a vyčistit trubku		X			
7	Sundat sedadlo a vyčistit trubku		X			
8	Kontrolovat brzdovou destičku pro war-align		X			
9	Kontrolovat nastavení brzd		X			
10	Kontrolovat bezpečnost všech knoflíků a vysouvacích pák		X			
11	Kontrolovat pásy na nohy pro signs of wear		X			
12	Kontrolovat zákrut šroubů a upevňovat		X			
13	Ujišťovat se, zda jsou pedály zašroubované		X			
14	Kontrolovat napnutí pásu (řemenu)			X		
15	Utírat setrvačnick protikorozním olejem			X		
16	Kontrolovat spodek držáku (podpěry)				X	
17	Kontrolovat ložiska setrvačnicků				X	
18	Splnit kontrolu údržby rámu					X

SEZNAM SOUČÁSTEK PRO CYKLOTRENAŽÉR OMEGA

č.	Položka	jednotka	č.	Položka	jednotka
1	Sedlo	PC	25	Šroub na držák na láhev	PC
2	Slitinový upevněný svěrák (L)	PC	26	Držák na láhev	PC
3	Zdroj pro vysouvací páku	PC	27	Šroub k listu pružiny	PC
4	Slitinový upevněný svěrák (R)	PR	28	List pružiny/List pružiny	PC
5	Podložka pro vysouvací páku	PC	29	Držák brzdové destičky	PC
6	Vysouvací páka	PC	30	Brzdová destička	PC
7	Klika šroubu	PC	31	Matice & Šroubek	PC
8	Matice šlapací trubky	PC	32	Kryt osy se šroubem	PC
9	Podložka šlapací trubky	PC	33	BB Ložisko	PC
10	Šlapací upevňovací šroub	PC	34	BB Osa s deskou	PC
11	Pedál	PR	35	Osa setrvačníku	SET
12	Víko konce šlapací trubky	PC	36	Bezpečnostní matice setrvačníku	
13	Seřizovač šlapek šlapací trubky	PC	37	Ložisko setrvačníku	
14	Zadní šlapací trubka	PC	38	Šroub osy k otáčení kola	PC
15	Setrvačnick bezpečnostní podložky	PC	39	Otáčející se kolo	PC
16	Setrvačnick seřizovače šroubu	PC	40	Plastová podložka k vysouvací páce	PC
17	Přední rukojeť vysouvací páky w/podložky	PC	41	Pevný šroub k vysouvací páce	PC
18	Přední šlapací trubka	PC	42	Klouzač sedadla	SET
19	Vnější kryt řetězu	PC	43	Stojan sedadla	SET
20	Levá ruční klika	PR	44	Počítač	PC
21	Pravá ruční klika		45	Pás	PC
22	Stojan přední rukojeti	PC			
23	Přední rukojeť w/slider	PC			
24	Brzdový systém	SET			



CVIČEBNÍ INSTRUKCE

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

1. Intenzita

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

Pokud váš stroj neobsahuje měřič tepové frekvence, nebo máte problémy s měřením. Máte 2 možnosti:

1. měřit si tepovou frekvenci za minutu na zápěstí či jiné části těla.
2. pomocí speciálních přístrojů – hodinky s hrudním pásem, který je k dostání ve sportovních obchodech.

2. Frekvence cvičení

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

3. Plánování

Každá tréninková lekce se skládá ze 3 částí: zahřívací fáze, tréninková fáze a uklidňovací fáze. Tělesná teplota a kyslík se zvyšují pomalu v zahřívací fázi. Zahřívací fáze by měla trvat od 5-10 minut a měli byste provádět cviky s gymnastickým náčiním. V prvních 5 minutách tréninkové fáze byste měli jet nejprve pomalu a postupně zvyšovat zátěž. Fáze by měla trvat 15-30 minut a tepová frekvence by se měla pohybovat mezi 70-85% max. tepové frekvence. Poslední fáze je uklidňovací. Měla by trvat 5-10 minut a měla by zahrnovat protahovací cviky. Je nutné tělo uklidnit, aby se zamezilo bolesti a přetažení svalů v následujících dnech.

4. Motivace

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

Maximální tepová frekvence:

Max. TF=220-věk

90% max. TF = (220 - věk) x 0,9

85% max. TF = (220 - věk) x 0,85

70% max. TF = (220 - věk) x 0,7

POČÍTAČ

funkce tlačítek:

MODE: pro výběr jednotlivých funkcí. Přepíná mezi funkcemi vzdálenosti, kalorií, SCAN a časem. Pokud podržíte toto tlačítko na více než 4 sekundy, vymažou se všechny hodnoty.

RESET: zmáčknutím vymažete hodnotu dané funkce

funkce

SPD: rychlost - zobrazuje aktuální rychlost.

RPM: kadence - zobrazuje kadenci šlapání v krocích za minutu

SCAN: Když je šipka u funkce SCAN, znamená to, že computer přepíná mezi jednotlivými funkcemi čas - vzdálenost - kalorie, v intervalu 6 sekund. Pokud nemáte aktivovanou funkci scan, musíte přepínat tlačítkem MODE mezi jednotlivými funkcemi na LCD displeji.

TIME: čas - Načítá celkový čas strávený na stroji od nuly do 99:00 minut

DIST: Vzdálenost - načítá ujetou vzdálenost od nuly do 99.90 km (nebo ml)

CAL:- načítá spálené kalorie během cvičení od nuly do 999.0 CAL. VALUE 999.9 CAL.

Tyto hodnoty jsou jen hrubým zobrazením, můžete je používat pro srovnání jednotlivých cvičení. Nemohou být použity pro lékařské účely.

Upozornění:

1. pokud computer nedostane žádný signál po dobu 5 minut, automaticky se vypne a všechny hodnoty budou uloženy. Computer znovu zapnete zmáčknutím jakéhokoliv tlačítka, nebo šlápnutím do pedálů, hodnoty opět naskočí.

2. computer má automatické zapnutí/vypnutí podle šlapání. Vypne se, pokud nešlapete a pokud začnete šlapat, znovu se zapne.

3. pro výběr jednotlivých funkcí použijte tlačítko MODE, je zobrazena ta funkce, u které je symbol šipky.

4. pokud se na computeru zobrazují nepřesné údaje, nebo se nezobrazí nic, vyměňte baterie.

5. baterie: 1.5V UM-3 nebo AA(2 kusy).

ÚDRŽBA

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

Pravidelná údržba :

- 1/ Při montáži stroje je potřeba dbát na dotaženost veškerých šroubových spojů.
- 2/ Před samotným cvičením je třeba na filcovou plochu destičky aplikovat 3-5 kapek oleje / olej cyklistický nebo silikonový, nebo na šicí stroje /
- 3/ Po 7 až 14 dnech intenzivního cvičení je nutno dotáhnout veškeré vnější šroubové spoje, které při montáži byly sešroubovány.
- 4/ Po ukončení cvičení dbejte na setření potu z ovládacího panelu – nebezpečí poškození elektroniky.
- 5/ V případě zvýšené hlučnosti stroje je nutno postupovat dle bodu 1.
- 6/ U strojů s řetězovým pohonem je důležité mazání. Vhodný je olej na ciklistická kola, případně případně olej na šicí stroje, můžete použít i olej hydraulický nebo silikonový.

Záruka: 5-ti letá záruka se vztahuje na rám cyklotrenažéru, 2 letá záruka se vztahuje na ostatní části kromě mechanicky opotřebitelných dílů.

UPOZORNĚNÍ

Kolo musí být umístěno 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, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha,

I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se

řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují 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

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Prodávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo:	Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála:	Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis:	Čermenská 486, 749 01 Vítkov
IČO:	26847264
DIČ:	CZ26847264
Telefon:	+420 556 300 970
Mail:	eshop@insportline.cz reklamace@insportline.cz servis@insportline.cz
Web:	www.insportline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO:	36311723
DIČ:	SK2020177082
Telefón:	+421(0)326 526 701
Mail:	objednavky@insportline.sk reklamacie@insportline.sk servis@insportline.sk
Web:	www.insportline.sk

Datumprodeje:

Razítko a podpis prodejce: