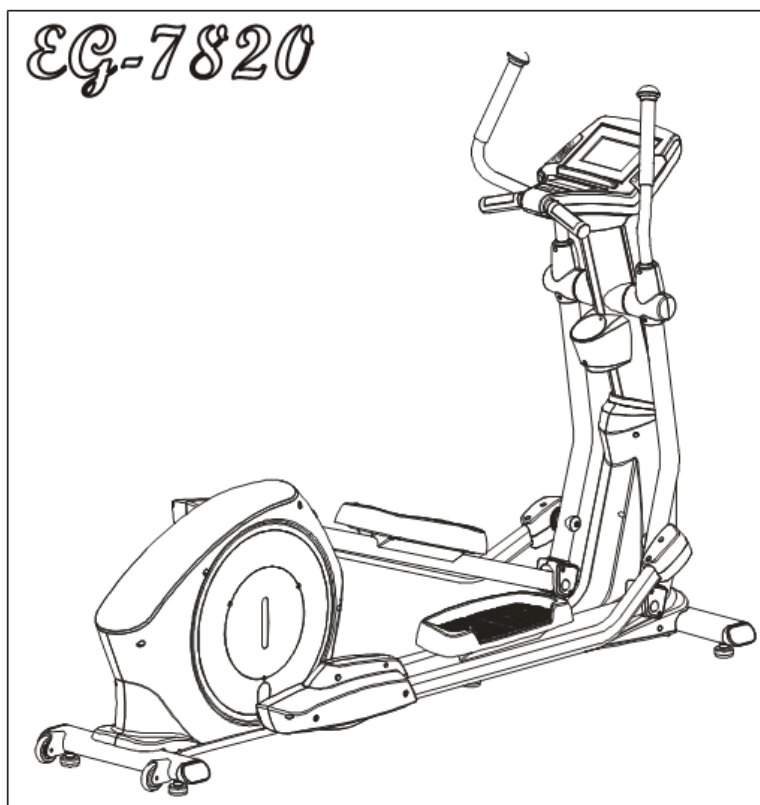




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 9322 Eliptický trenažér inSPORTline EG-7820



Design výrobku se může mírně lišit

VYROBENO NA TCHAJ-WANU

OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
ÚVODNÍ INFORMACE.....	4
SPOJOVACÍ MATERIÁL.....	5
PŘEHLED DÍLŮ.....	6
MONTÁŽNÍ POKYNY.....	7
NASTAVENÍ SKLONU OVLÁDACÍHO PANELU.....	14
PŘEMISŤOVÁNÍ PŘÍSTROJE.....	14
OVLÁDACÍ PANEL.....	15
POKYNY KE CVIČENÍ.....	30
NÁROČNOST CVIČENÍ.....	30
ZAHŘÁTÍ PŘED CVIČENÍM, ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ.....	31
DOPORUČENÉ PROTAHOVACÍ CVIKY.....	31
SEZNAM DÍLŮ.....	32
NÁKRES (A).....	36
NÁKRES (B).....	37
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	38

UPOZORNĚNÍ:

Hmotnost uživatele by neměla přesahovat 181 kg (400 lb).

VAROVÁNÍ!

Cvičení na tomto přístroji může představovat zdravotní riziko, proto se před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu nejdříve poraďte s lékařem.

Jestliže začnete během cvičení pociťovat slabost nebo závrať, přestaňte ihned cvičit. Jestliže není přístroj řádně sestaven nebo není používán správně, může dojít k vážnému poškození zdraví. K poškození zdraví může dojít také v případě, že nejsou dodržovány pokyny uvedené v tomto návodu.

Je-li přístroj v provozu, zamezte přístupu dětí a domácích zvířat. Před použitím přístroje vždy zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby bezpečně utaženy. Řiďte se bezpečnostními upozorněními uvedenými v tomto návodu.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

UPOZORNĚNÍ: Pro snížení rizika úrazů si pozorně přečtěte všechny bezpečnostní pokyny.

1. Přečtěte si všechny pokyny, které se týkají cvičení na tomto přístroji.
2. Přečtěte si tento návod k použití a řiďte se uvedenými pokyny. Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy.
3. Při sestavování přístroje by měly být přítomny alespoň 2 osoby.
4. Děti ani domácí zvířata by se neměly dostat do kontaktu s přístrojem. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly nebo si na něm hrály. Je-li přístroj v provozu, zamezte přístupu dětí a domácích zvířat.
5. Doporučujeme pod přístroj umístit ochrannou, protiskluzovou podložku.
6. Sestavujte a používejte přístroj na pevném rovném povrchu. Neumísťujte přístroj na koberec nebo na nerovný povrch.
7. Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou všechny díly v pořádku a plně funkční.
8. Pokud je jakýkoliv díl povolen nebo opotřebován, ihned jej utáhněte nebo vyměňte.
9. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Jestliže začnete během cvičení pociťovat slabost, nevolnost nebo bolest, přestaňte okamžitě cvičit a poraďte se s lékařem.
10. Při sestavování cvičebního programu se řiďte doporučením lékaře.
11. Cvičte tak, jak vám to umožňují vaše fyzické schopnosti. Cvičte podle svých možností a nepřetěžujte se.
12. Před zahájením cvičebního programu požádejte lékaře o komplexní vyšetření.
13. Při cvičení nenoste volné oblečení, které by se mohlo o přístroj zachytit.
14. Necvičte naboso nebo v ponožkách – vždy používejte pohodlnou, uzavřenou obuv s protiskluzovou podrážkou (např. běžeckou, sportovní, vycházkovou).
15. Během montáže, údržby i cvičení dbejte mimořádné opatrnosti – při neopatrnosti hrozí riziko úrazu.
16. Během cvičení stůjte vždy oběma chodidly na pedálech.
17. Na přístroji by neměli cvičit lidé vážící více než 181 kg (400 lb).
18. Na přístroji nemůže cvičit více lidí najednou.
19. Montáž přístroje a jeho přesouvání by vždy měly provádět dvě dospělé osoby.
20. Údržba: V případě opotřebení či poškození kteréhokoliv z dílů přestaňte přístroj používat až do doby, než bude opět plně funkční.
21. Pro bezpečný provoz je nutné zajistit okolo celého trenažéru volný prostor o velikosti alespoň 1 m.
22. Tento trenažér je určen pro komerční využití.

VAROVÁNÍ: Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem, obzvláště v případě, že jste starší 35 let, máte jakékoliv zdravotní problémy, jste těhotná žena nebo začátečník.

NEDODRŽENÍ TĚCHTO POKYŇŮ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÁ ZRANĚNÍ.

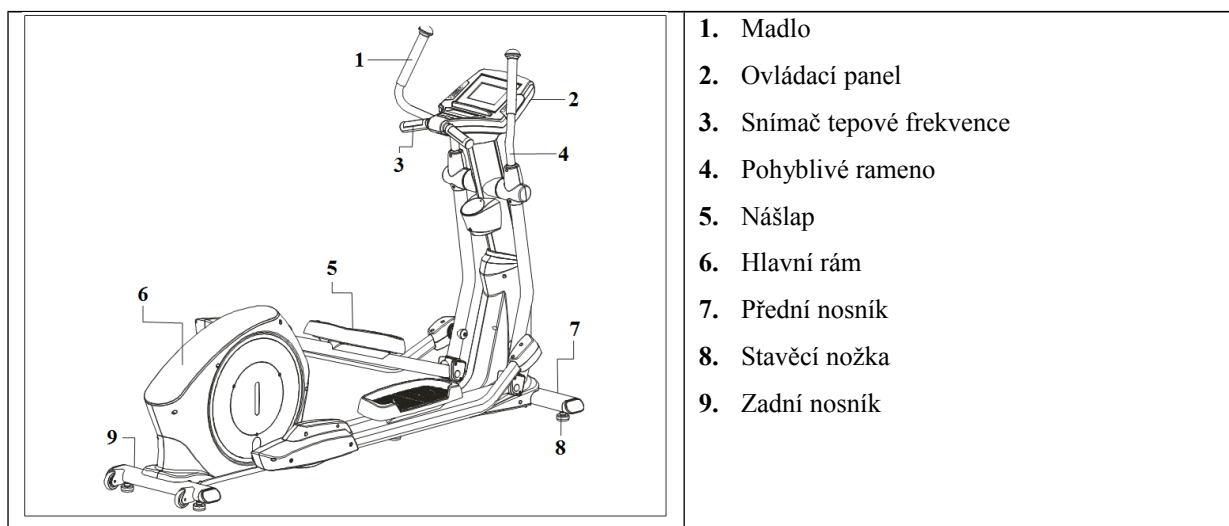
ÚVODNÍ INFORMACE

Děkujeme Vám za zakoupení tohoto trenažéru. Vynakládáme veškeré úsilí, aby naše výrobky dosahovaly té nejlepší kvality. S kvalitou našich produktů jsme velice spokojeni a doufáme, že Vám zakoupený trenažér bude dobře sloužit a pomůže Vám se lépe cítit, vypadat lépe a užívat si života naplno.

Je prokázáno, že pravidelné cvičení prospívá tělesnému i duševnímu zdraví.

Díky uspěchanému životnímu stylu dnes nemají lidé na cvičení příliš času. Cvičení na tomto přístroji představuje jednoduchou a účinnou cestu k získání skvělé postavy a zdravějšího životního stylu.

Obeznamte se s díly popsány na obrázku dříve, než budete pokračovat ve čtení návodu. Před prvním použitím přístroje si pozorně přečtete celý manuál.

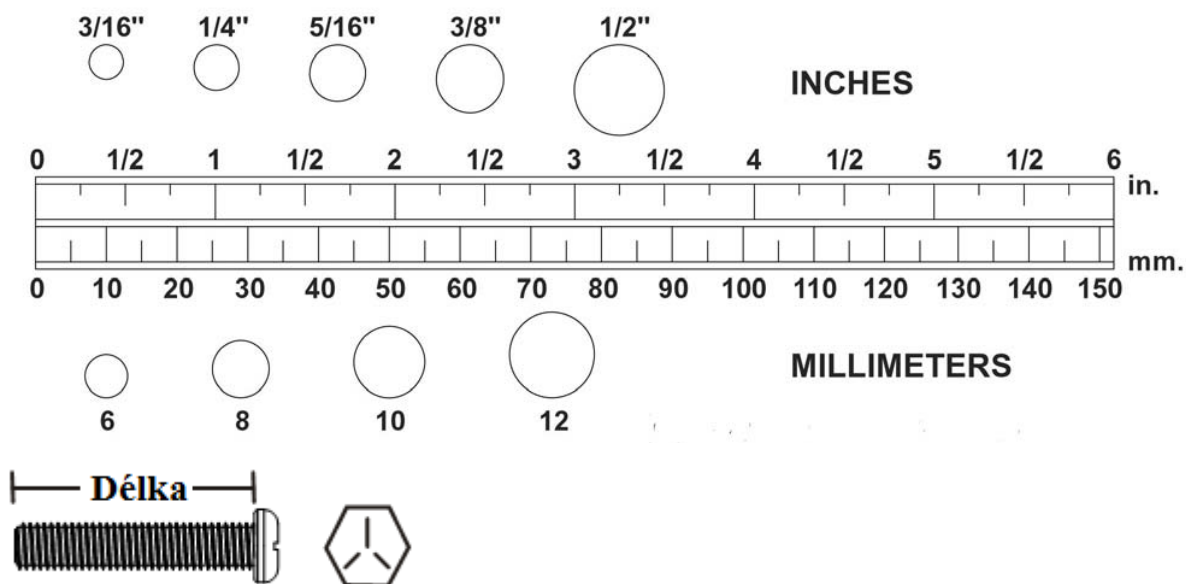


NÁŘADÍ

Nástrčný maticový klíč s ručkou (17mm)	Nástrčný maticový klíč (13mm)	Otevřený maticový klíč (17mm)	Křížový šroubovák + imbusový klíč (6mm)

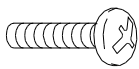
SPOJOVACÍ MATERIÁL

Vybalte krabici na místě s dostatkem volného prostoru. Prohlédněte si níže uvedený seznam spojovacího materiálu. Tato tabulka Vám pomůže rozpoznat spojovací materiál používaný během montáže. Pro zjištění průměru položte podložky nebo konce šroubů na kolečka vyznačená na papíře. Pravítko slouží ke změření délky šroubů.



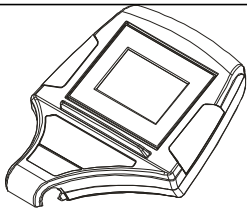
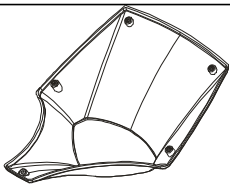
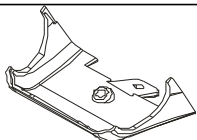
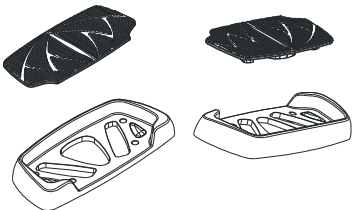
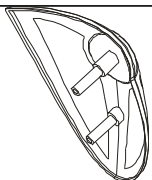
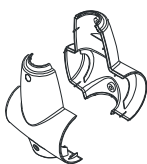
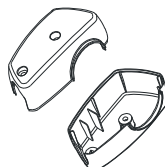
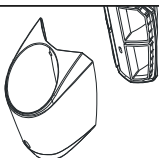
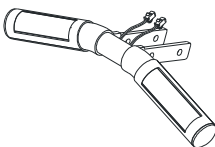
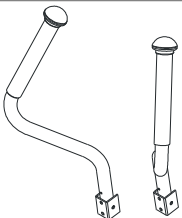
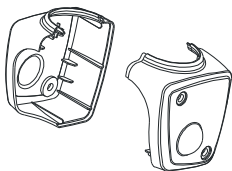
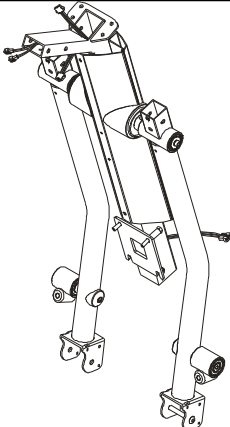
POZNÁMKA: Délka šroubů se měří od konce šroubu po začátek hlavy (s výjimkou šroubů s plochými hlavami). Do délky šroubů s plochými hlavami se započítává také délka hlavy.

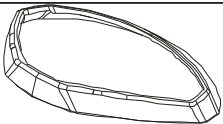
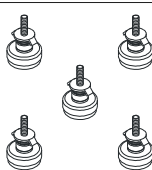
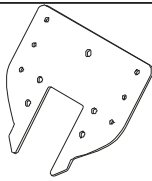
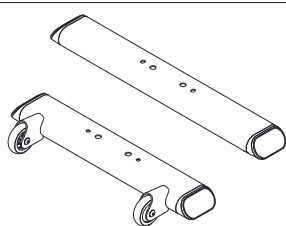
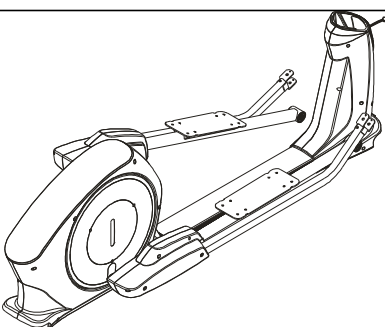
Balení obsahuje dvě odděleně zabalené sady spojovacího materiálu - sadu A a sadu B. Sadu A použijte během Kroku 1, 4, 5, 6. Sadu B použijte během Kroku 2, 3, 7-15. Poznámka: a) Prohlédněte si níže uvedený seznam sady A a B, abyste byli schopni spojovací materiál rozpoznat. b) Za účelem usnadnění přepravy mohou být některé díly již předem připevněny k přístroji. Jestliže není určitý díl zahrnut v jedné ze sad, zkontrolujte, zda není připevněn k přístroji.		
SADA PŘÍSLUŠENSTVÍ A	Číslo a název dílu	Počet kusů
	88 Pérová podložka (M8)	4
	92 Podložka (8x38x2.0t)	4
	100 Křížový šroub (M5xp0.8x15mm)	16
	101 Křížový šroub (M5xp0.8x50mm)	2
	113 Šestihranný šroub (M8xp1.25x65mm)	4
	115 Šestihranný šroub (M10xp1.5x70mm)	2
	116 Šestihranný šroub (M10x1.25x85mm)	2

	126 Samojistící matice (M10xp1.5)	4
SADA PŘÍSLUŠENSTVÍ B	Číslo a název dílu	Počet kusů
	100 Křížový šroub (M5xp0.8x15mm)	18
	105 Imbusový šroub (M8xp1.25x10mm)	8
	117 Šestihranný šroub (M10xp1.5x50mm)	2

PŘEHLED DÍLŮ

Krabici vybalujte na místě s dostatkem volného prostoru. Podle níže uvedeného seznamu zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly a zda jsou v pořádku. Balících materiálů se zbavujte až po dokončení montáže. Nářadí a spojovací materiál potřebný pro sestavení výrobku tvoří součást balení.

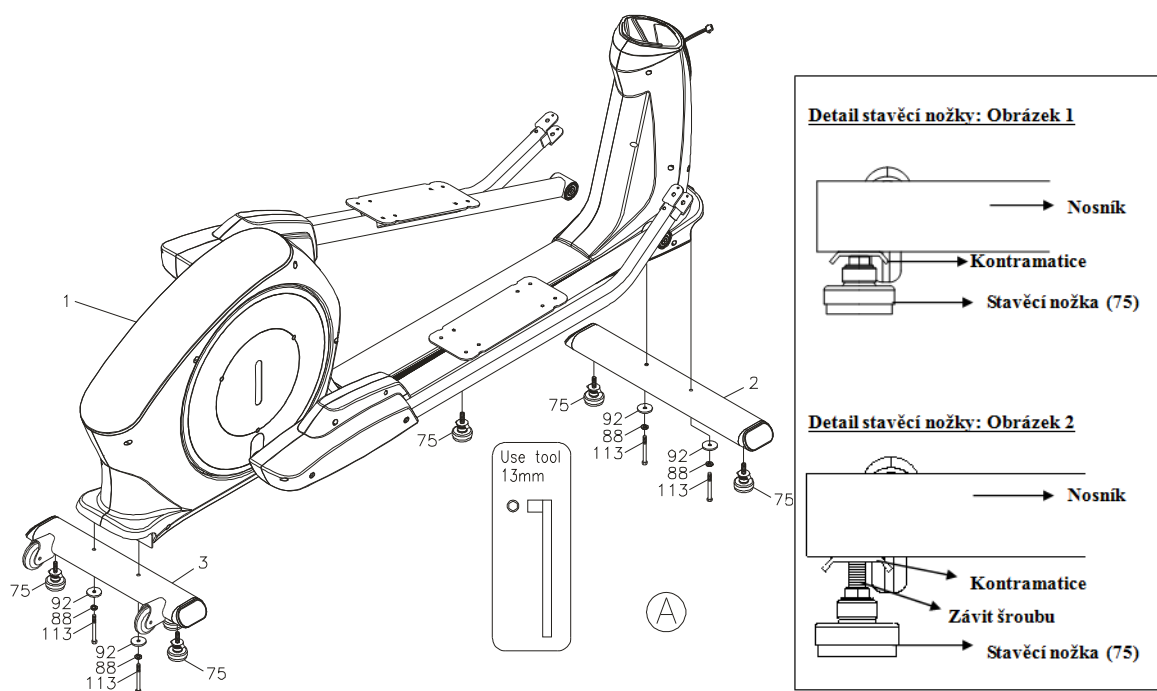
Ovládací panel	Spodní kryt ovládacího panelu	Spodní krytka madel	Nášlapná plocha s protiskluzovým povrchem
			
Přední dekorační krytka	Krytka pohyblivého ramena	Přední krytka pedálové podpěry	Držák na láhev
			
Pevná madla	Pohyblivá madla	Přední krytka pedálu	Přední sloupek (komplet)
			
Lem předního sloupku	Stavěcí nožky	Držák ovládacího	Přední a zadní nosník

		panelu	
			
Hlavní rám			
			

MONTÁŽNÍ POKYNY

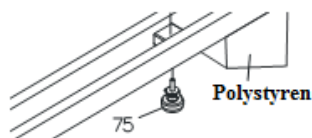
Před zahájením montáže vybalte obsah balení a zkontrolujte, zda jsou dodány všechny potřebné díly. Obaly, ve kterých jsou díly zabaleny, vložte zpět do krabice. Balících materiálů se zbavujte až po dokončení montáže. Během montáže postupujte podle uvedených kroků.

KROK 1: Montáž stavěcích nožek a nosníků

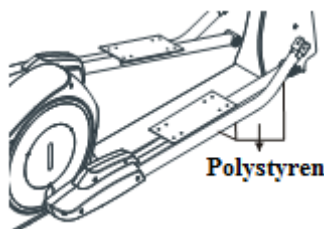


- Přišroubujte jednu stavěcí nožku (75) k hlavnímu rámu (1).

POZNÁMKA: Pro snadnější montáž stavěcích nožek (75) podepřete na jedné straně hlavní rám (1) např. pomocí polystyrenu.



- b. Přišroubujte dvě stavěcí nožky (75) k přednímu nosníku (2) i zadnímu nosníku (3).
- c. Zašroubujte do nosníků (2 a 3) všechny čtyři stavěcí nožky (75) až nadoraz. (Viz Obrázek 1)
- d. Pro snadnější montáž nosníků (2 a 3) doporučujeme podložit na jedné straně hlavní rám (1) např. polystyrenem.



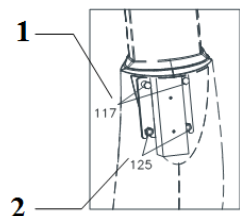
- e. Připevněte k hlavnímu rámu (1) přední nosník (2) pomocí dvou podložek (8x38x2.0t)(92), dvou pérových podložek (M8)(88) a dvou šroubů (M8xp1.25x65mm)(113).
- f. Připevněte k hlavnímu rámu (1) zadní nosník (3) pomocí dvou podložek (8x38x2.0t)(92), dvou pérových podložek (M8)(88) a dvou šroubů (M8xp1.25x65mm)(113).

POZNÁMKA: V případě potřeby přístroj stabilizujte pomocí stavěcích nožek (75).

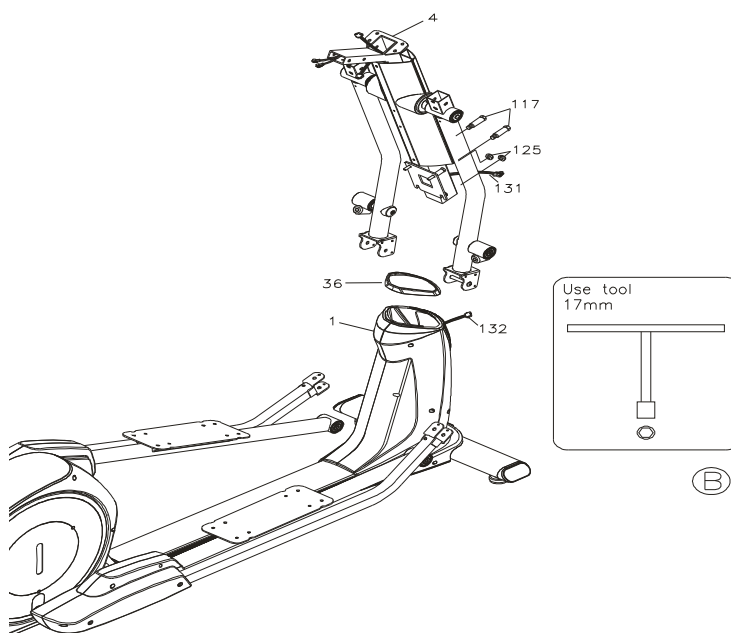
STABILIZACE: Postavte přístroj na místo určené pro jeho provoz a zkontrolujte stabilitu. Při regulaci stavěcích nožek (75) postupujte následovně: Povolte kontramatici, vyšroubujte/zašroubujte stavěcí nožku do odpovídající polohy a nakonec nožku zajistěte pomocí kontramaticce. (Viz Obrázek 2)

KROK 2: Navlečení dekoračního lemu na přední sloupek a propojení kabeláže

Obrázek 1



1. Pro snadnější montáž neutahujte šrouby (117) nadoraz dříve než po dokončení Kroku 5.
2. Matice (125) nesundávejte.



UPOZORNĚNÍ: Během Kroku 2 a 3 předcházejte poškození kabelů (131) a (132).

- a. Nasuňte dekorační lem (36) na přední sloupek (4) tak, jak je znázorněno na obrázku výše.
- b. Propojte propojovací kabel II (131) s kabelem I (132).

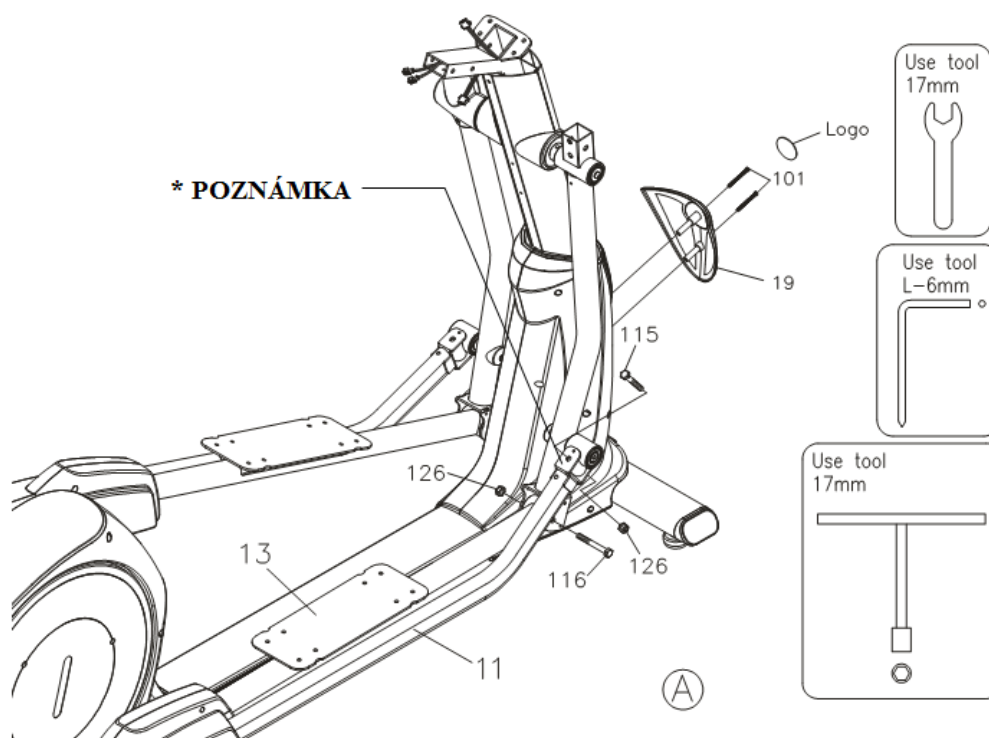
KROK 3: Montáž předního sloupku

- a. Ujistěte se, že jsou k hlavnímu sloupku (1) přišroubovány dvě samojistící matice (M10xp1.5)(125) (viz Krok 2: Obrázek 1). Matice nesmí být utaženy nadoraz, aby bylo možné mezi matice a hlavní rám zasunout montážní úchyt předního sloupku.
- b. Zasuňte přední sloupek (4) do hlavního rámu (1) a zajistěte jej pomocí dvou šroubů (M10xp1.5x50mm) (117) – použijte dodaný nástrčný klíč s ručkou, ale neutahujte šrouby nadoraz.

POZNÁMKA: Šrouby (117) a matice (125) dotáhněte nadoraz až po dokončení Kroku 5.

- c. Posuňte dekorační lem (36) dolů a nasad'te jej na hlavní rám (1).

KROK 4: Montáž pedálových podpěr a pedálů



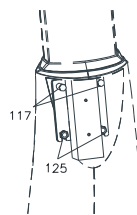
* POZNÁMKA: Šrouby (115) prostrčte pedálovými podpěrami (10 a 11) shora a matice (126) umístěte ze spodní strany.

- a. Připevněte pravý pedál (13) k pravému pohyblivému ramenu (9) pomocí jednoho šroubu (M10xp1.5x85mm)(116) a jedné samojistící matice (M10xp1.5)(126).
- b. Připevněte pravou pedálovou podpěru (11) k pravému pohyblivému ramenu (9) pomocí jednoho šroubu (M10xp1.5x70mm)(115) a jedné samojistící matice (M10xp1.5)(126).
- c. Stejným způsobem proveďte montáž na levé straně přístroje.

POZNÁMKA: Utáhněte nadoraz šrouby a matice použité v Kroku 4.

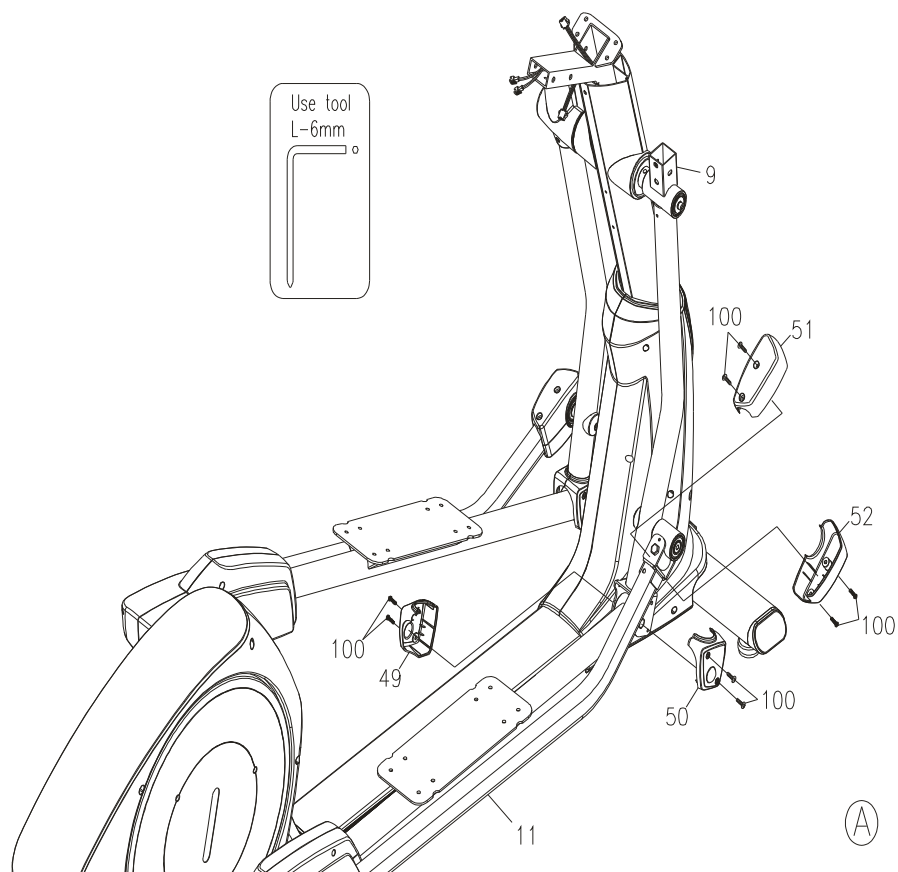
KROK 5: Montáž přední dekorační krytky

- a. Pomocí dodaného nástrčného klíče s ručkou utáhněte nadoraz dva šrouby (M10xp1.5x50mm)(117) a dvě samojistící matice (M10xp1.5)(125). (Viz Obrázek níže)



- b. Připevněte k hlavnímu rámu (1) dekorační krytku (19) pomocí 2 šroubů (M5xp0.8x50mm)(101).
- c. Nalepte na přední dekorační krytku (19) samolepku s logem. Samolepka je přibalena ke spojovacímu materiálu.

KROK 6: Montáž kloubových krytek

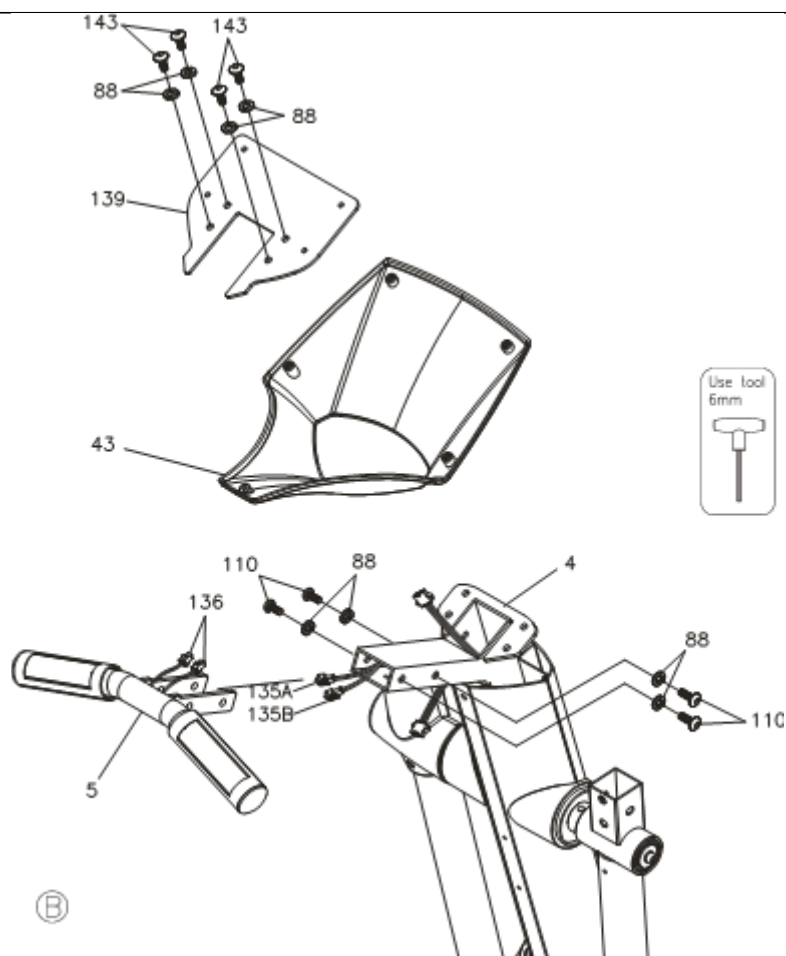
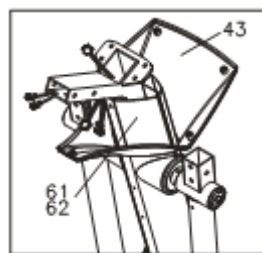


- a. Připevněte k pravému pedálu krytky (49 a 50) pomocí 4 šroubů (M5xp0.8x15mm)(100).
- b. Připevněte k pravé pedálové podpěře krytky (51 a 52) pomocí 4 šroubů (M5xp0.8x15mm)(100).
- c. Stejným způsobem proveďte montáž kloubových krytek na levé straně přístroje.

POZNÁMKA: Šrouby použité v Kroku 6 utáhněte nadoraz.

KROK 7: Montáž držáku a spodního krytu ovládacího panelu

Obrázek 1



UPOZORNĚNÍ: Dávejte pozor, aby během Kroku 7 nedošlo k poškození kabelu tepových snímačů II (135).

- Nasaďte spodní kryt ovládacího panelu (43) na přední a zadní kryt předního sloupku (61 a 62). (Viz Obrázek 1 výše).

POZNÁMKA: Imbusové šrouby (M8xp1.25x12mm)(143) a pérové podložky (M8)(88) jsou při dodání přišroubovány k přednímu sloupku (4).

- Odšroubujte z předního sloupku (4) imbusové šrouby (M8xp1.25x12mm)(143) a pérové podložky (M8)(88).
- Pripevněte držák počítače (139) k přednímu sloupku (4) pomocí imbusových šroubů (M8xp1.25x12mm)(143) a pérových podložek (M8)(88).

KROK 8: Zapojení tepových snímačů a montáž pevných madel

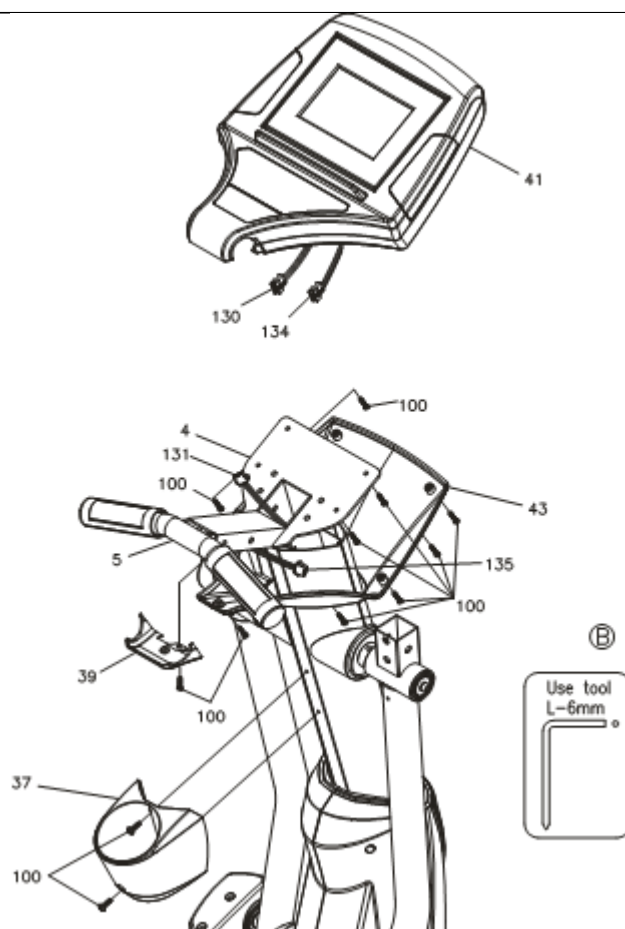
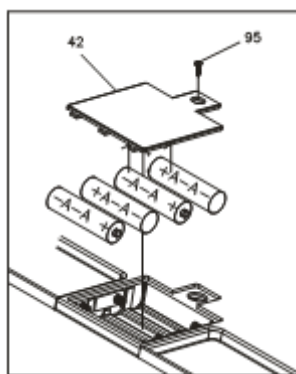
POZNÁMKA: Imbusové šrouby (M8xp1.25x16mm)(110) a pérové podložky (M8)(88) jsou při dodání přišroubovány k pevným madlům (5).

- Odšroubujte z pevných madel (5) imbusové šrouby (M8xp1.25x16mm)(110) a pérové podložky (M8)(88).
- Propojte kabely tepových snímačů (135 a 136).
- Zasuňte pevná madla (5) do předního sloupku (4) a zajistěte je pomocí imbusových šroubů (M8xp1.25x16mm)(110) a pérových podložek (M8)(88).

UPOZORNĚNÍ: Dávejte pozor, abyste při montáži pevných madel (5) nepoškodili kabely (135) a (136).

KROK 9: Instalace baterií

Obrázek 1

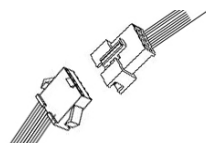


- Otevřete přihrádku na baterie: pomocí dodaného křížového šroubováku vyšroubujte šroub (M3x10mm) (95) na zadní straně ovládacího panelu a sundejte krytku baterií (42).
- K provozu ovládacího panelu (41) je třeba čtyř baterií typu AA (baterie jsou součástí balení).
UPOZORNĚNÍ: K napájení přístroje používejte pouze tzv. nikl-metal-hydridové (Ni-Mh) baterie.
 - Při použití jiného typu baterií hrozí poškození ovládacího panelu.
- Umístěte baterie do přihrádky na zadní straně ovládacího panelu (41).
 - Dbejte na správnou orientaci bateriových pólů.
- Připevňte na zadní stranu ovládacího panelu (41) krytku baterií (42) pomocí šroubu (M3x10mm)(95).

KROK 10: Propojení kabelů

- Propojte kabel tepových snímačů II (135) s počítačovým kabelem II (134).
- Propojte propojovací kabel II (131) s počítačovým kabelem I (130).

POZNÁMKA: Dbejte na správné zapojení konektorů.



KROK 11: Montáž ovládacího panelu

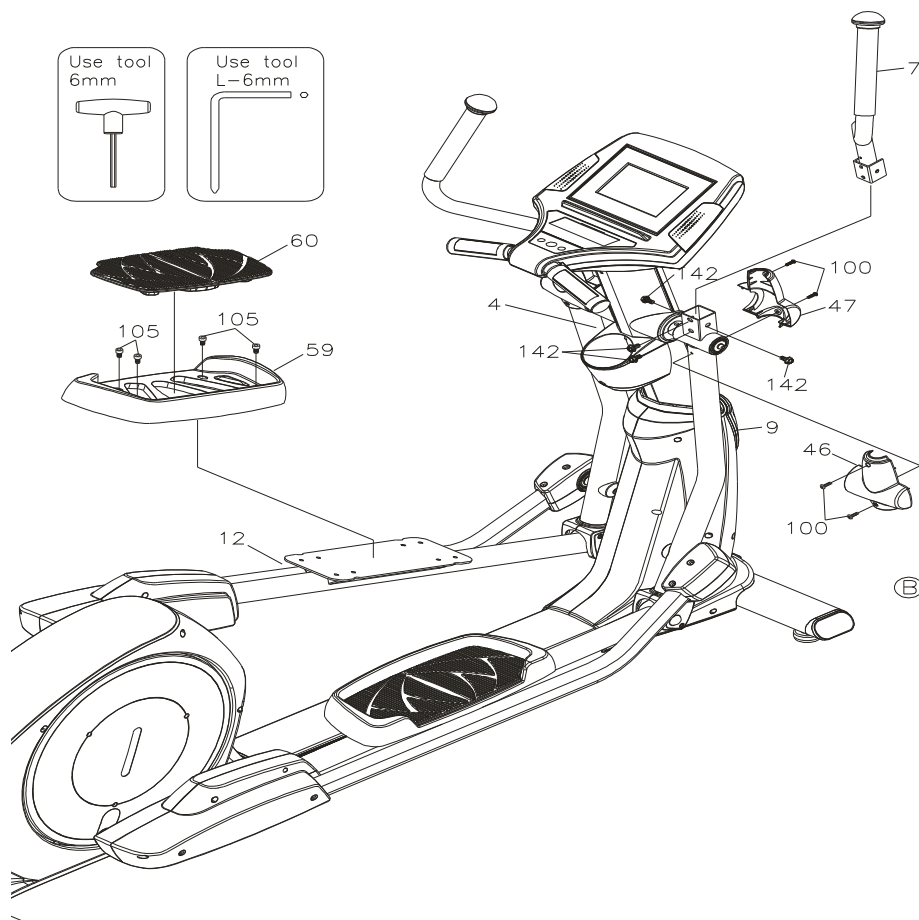
- Nasaďte ovládací panel (41) na přední sloupek (4) a zajistěte jej pomocí šroubů (M5xp0.8x15mm)(100).
- Připevněte k ovládacímu panelu (41) spodní krytku pevných model (39) pomocí šroubu (M5xp0.8x15mm)(100).
- Připevněte k ovládacímu panelu (41) spodní kryt (43) pomocí šroubů (M5xp0.8x15mm)(100).

KROK 12: Montáž držáku na pití

POZNÁMKA: Šrouby (M5xp0.8x15mm)(100) jsou přišroubovány k přednímu sloupku (4) – nejdříve tyto šrouby odšroubujte.

Připevněte držák na pití (37) k přednímu sloupku (4) pomocí šroubů (M5xp0.8x15mm)(100).

KROK 13: Montáž pohyblivých madel



POZNÁMKA: Šrouby (M8x1.25x16mm)(142) jsou připevněny k pohyblivým madlům (8 a 9).

- Odšroubujte z pohyblivých madel (8 a 9) všech 8 šroubů (M8x1.25x16mm)(142).
- Zasuňte pravé pohyblivé madlo (7) do pravého pohyblivého ramena (9) a zajistěte jej pomocí 4 šroubů (M8x1.25x16mm)(142). (Viz Obrázek výše)
- Stejným způsobem proveďte montáž na levé straně přístroje.

KROK 14: Montáž horních kloubových krytek

- Umístěte přední a zadní část kloubové krytky (46 a 47) na pravé pohyblivé rameno (9).
- Upevněte krytky pomocí čtyř šroubů (M5xp0.8x15mm)(100).
- Stejným způsobem proveďte montáž na levé straně přístroje.

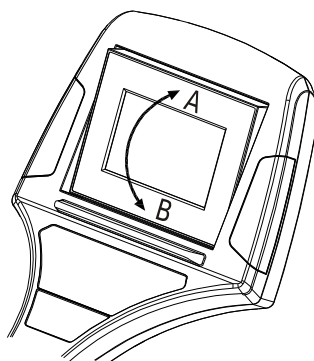
KROK 15: Montáž nášlapů

- Připevněte levý nášlap (59) k levému pedálu (12) pomocí čtyř šroubů (M8xp1.25x10mm)(105).
- Zasaďte do levého nášlapu (59) protiskluzový povrch (60).
- Stejným způsobem proveďte montáž pravého nášlapu.

Na závěr montáže se ujistěte, že je veškerý spojovací materiál řádně utažen.

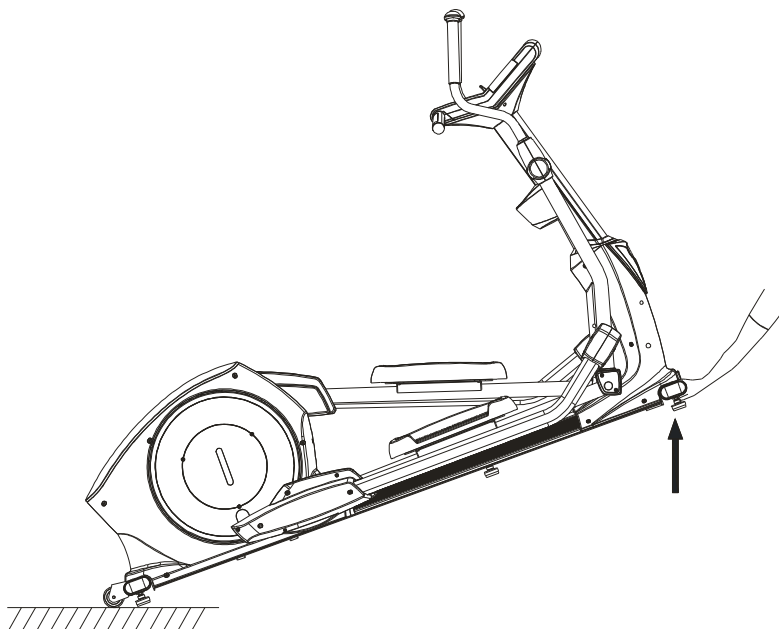
NASTAVENÍ SKLONU OVLÁDACÍHO PANELU

Pro nejlepší možnou viditelnost displeje doporučujeme nastavit sklon ovládacího panelu zatlačením na horní nebo dolní část panelu (oblast A/B).

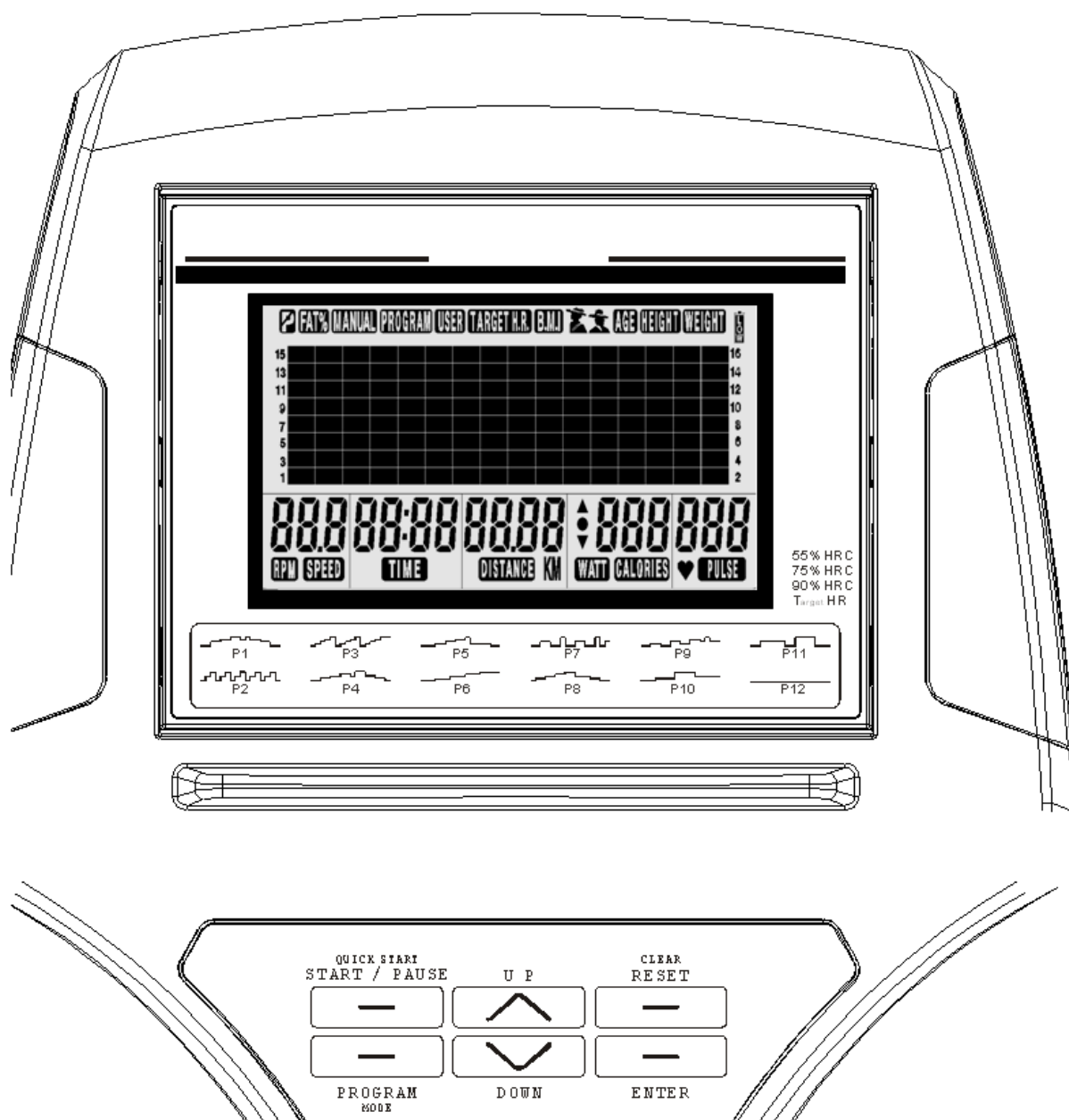


PŘEMÍSTOVÁNÍ PŘÍSTROJE

Uchopte oběma rukama přední nosník (2), nadzdvihněte přístroj a přesuňte jej na požadované místo. Přesouvejte treňažer na rovném povrchu.



OVLÁDACÍ PANEL



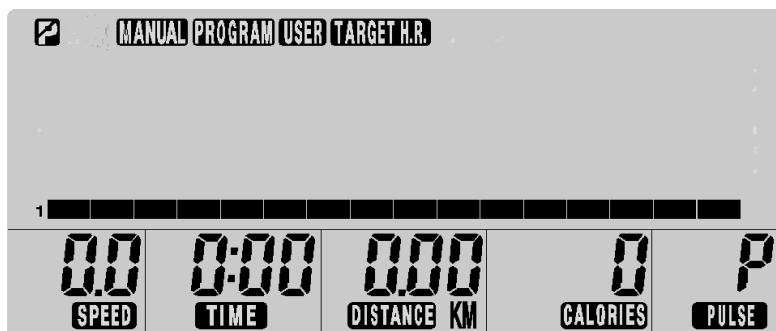
- Obrázek ovládacího panelu slouží pro lepší orientaci a může se trochu lišit od displeje Vašeho přístroje.
- Počítač pracuje s metrickou i angloamerickou měrnou soustavou. Lze tedy nastavit, zda se bude vzdálenost zobrazovat v kilometrech nebo mílích (rozsah: 0.0-99.9 km/mi).

ZAPNUTÍ POČÍTAČE

- Sešlápnutím pedálu zapnete počítač.
- Při zapnutí se displej LCD rozsvítí a dojde ke zvukové signalizaci. Zapnutý displej vypadá následovně:



Po uplynutí časového intervalu přibližně 2 vteřin se displej přepne do výchozího režimu nastavení:



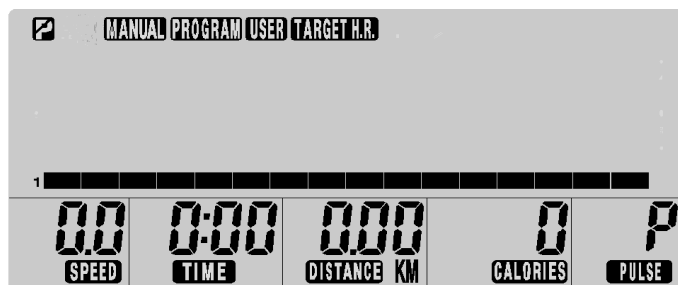
VYPNUTÍ POČÍTAČE

Počítač se vypíná automaticky po 30 vteřinách nečinnosti.

Poznámka: Jsou-li baterie vybity, počítač se vypne.

TLAČÍTKA

 **PROGRAM/MODE:** Tímto tlačítkem zvolíte jeden z programů – Manuální program (MANUAL), Přednastavené programy (PROGRAM), Uživatelský program (USER), Program pro kontrolou cílové tepové frekvence (TARGET H.R.).



Pro potvrzení nastavené hodnoty stiskněte tlačítko ENTER.

 **ENTER:** Toto tlačítko má dvě různé funkce.

- Stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte do jednoho z programů (Manuální (MANUAL), Přednastavené (PROGRAM), Uživatelský (USER), Cílová tepová frekvence (TARGET H.R.)).
- Tlačítko slouží také k potvrzení nastavené hodnoty času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES), tepové frekvence (PULSE) a věku (AGE).
- Hodnotu parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepovou frekvenci (PULSE) a věk (AGE)) zvýšíte či snížíte tlačítky UP/DOWN.

 **QUICK START (RYCHLÝ START), START/PAUSE:** Toto tlačítko má tři různé funkce.

- QUICK START: Stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte okamžitě do manuálního programu, aniž byste nastavili hodnotu parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepovou frekvenci (PULSE)).
- START/PAUSE:

- Stisknutím tohoto tlačítka zahájíte cvičení.
- Stisknutím tohoto tlačítka pozastavíte cvičení.

Na displeji se zobrazí stupeň zátěže a hodnota parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).

- Opětovným stisknutím tlačítka opět zahájíte cvičení v daném programu.

Poznámka: Po přepnutí do jiného programu (Manuální (MANUAL), Přednastavené (PROGRAM), Uživatelský (USER), Cílová tepová frekvence (TARGET H.R.)) nebo vypnutí počítače se hodnota parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)) nastaví na výchozí hodnotu.

 **RESET:** Toto tlačítko má dvě různé funkce.

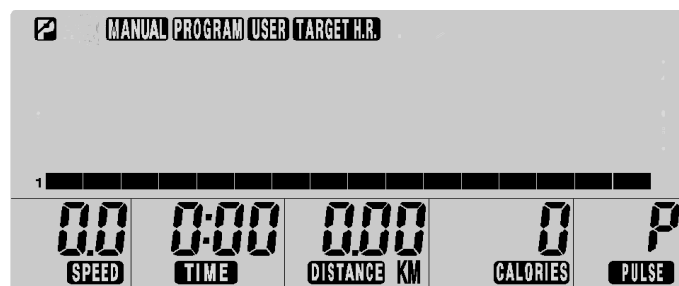
- VYNULOVÁNÍ: Během nastavování hodnoty parametru stiskněte toto tlačítko pro jeho vynulování.



Takto lze tlačítko používat pouze v případě, že je program pozastaven.

- ZMĚNA PROGRAMU: (Manuální (MANUAL), Přednastavené (PROGRAM), Uživatelský (USER), Cílová tepová frekvence (TARGET H.R.))

Je-li program pozastaven, stiskněte toto tlačítko a držte jej po dobu 4 vteřin pro vstup do výchozího režimu nastavení.

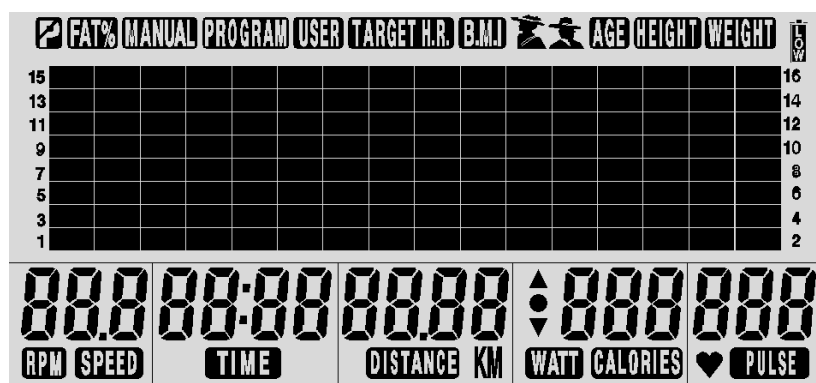


Takto lze tlačítko RESET používat pouze v případě, že je program pozastaven.

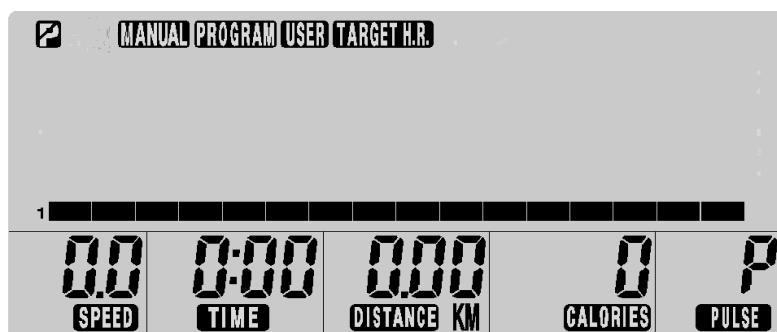
MANUÁLNÍ PROGRAM

Do tohoto programu lze vstoupit 4 různými způsoby:

1. Při zapnutí počítače (displej se rozsvítí)
 - a. Sešlápněte pedál.
 - b. Displej se rozsvítí a dojde ke zvukové signalizaci. Na displeji se zobrazí:

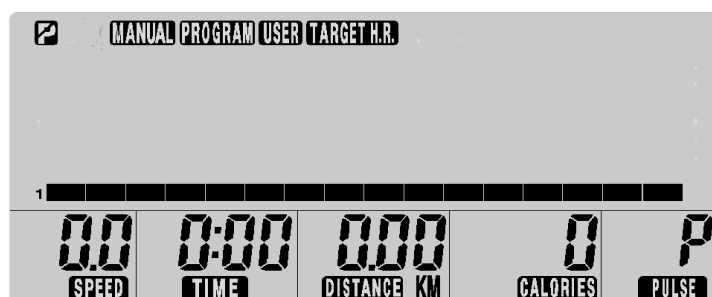


- c. Po uplynutí časového intervalu přibližně 2 sekund se displej přepne do výchozího režimu nastavení:



2. Restart

- a. Stiskněte tlačítko START/PAUSE pro pozastavení zvoleného programu.
- b. Přidržte tlačítko RESET po dobu přibližně čtyř vteřin a vstoupíte do výchozího režimu nastavení:





Takto lze tlačítko RESET používat pouze v případě, že je program pozastaven.

- c. Dále postupujte podle bodu b odstavce 4.

3. QUICK START (RYCHLÝ START)

- a. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro spuštění manuálního programu bez nastavení hodnot parametrů.
- b. Dále postupujte podle bodu c odstavce 4 pro nastavení hodnoty parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).

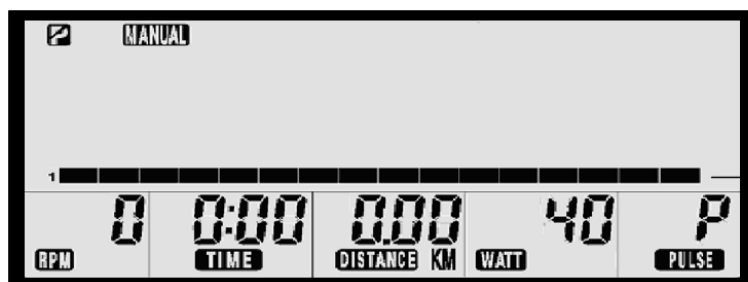
Během spuštěného nebo pozastaveného programu lze nastavovat stupeň zátěže pomocí tlačítek UP a DOWN.

4. Vstup do manuálního programu běžným způsobem

- a. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro pozastavení aktuálního programu.
- b. Tlačítko PROGRAM: Stiskněte toto tlačítko pro zvolení manuálního programu, pokud se nacházíte v jiném programu (Uživatelský (USER), Přednastavený (PROGRAM), Cílová tepová frekvence (TARGET H.R.)).
- c. Tlačítko ENTER: Stiskněte toto tlačítko pro potvrzení nastavené hodnoty parametru.



- d. Na displeji bude blikat tento znak označující pozastavení programu.
- e. Na displeji se poté rozbliká stupeň zátěže.



→ Stupeň zátěže

- f. Tlačítka UP a DOWN: Stisknutím těchto tlačítek zvýšíte nebo snížíte stupeň zátěže (rozsah: 1-16, zvyšování/snižování je možné pouze po 2 jednotkách).
- g. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro přímé zahájení cvičení bez nastavení parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).

Tlačítko ENTER: Stiskněte toto tlačítko pro nastavení parametrů.

- h. Po stisknutí tlačítka ENTER se rozbliká na displeji nápis TIME (čas).
- i. Tlačítka UP a DOWN: Použijte tyto tlačítka pro nastavení požadované hodnoty parametru.

Poznámka: Při nastavení hodnot parametrů se parametry přepínají v tomto pořadí:

TIME (čas) (rozsah 01:00-99:00, přičítání/odečítání 1 minuty) – **DISTANCE (vzdálenost)** (rozsah 0.1-99.9 km, přičítání/odečítání 0.1 km) – **CALORIES (kalorie)** (rozsah 10-990 kcal, přičítání/odečítání 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvence)** (rozsah 70-240 tepů za minutu, přičítání/odečítání 1 jednotky)

- Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty parametru a nastavení dalšího parametru.
 - Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).
 - Pro vynulování hodnoty parametru stiskněte tlačítko RESET.
- j. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro spuštění programu a zahájení cvičení.



HODNOTA TEPOVÉ FREKVENCE NENÍ MĚŘENA:

“” Bliká-li na displeji tento symbol, není měřena Vaše tepová frekvence.

BĚHEM CVIČENÍ SE OZÝVÁ VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZACE:



Jestliže je Vaše tepová frekvence vyšší než nastavená hodnota, ozve se zvuková signalizace.

Uvědomte si, že zvuková signalizace Vás informuje o překročení nastavené hodnoty a je třeba zpomalit nebo snížit stupeň zátěže.

PŘEHLEDNÁ TABULKA POPISUJÍCÍ NASTAVENÍ PARAMETRŮ

Nápis na displeji	Rozsah	Měření	Vynulování	Popis a doporučení
TIME	00:00-99:00	Během cvičení. Po vypnutí počítače se nastaví výchozí hodnota.	Stiskněte tlačítko RESET.	1. Pokud nebyla nastavena hodnota, bude se na displeji zobrazovat čas cvičení, dokud nedosáhne max. hodnoty 99:00. 2. Pokud byla hodnota nastavena, bude se čas odečítat, dokud nedosáhne 0. Uplynutí časového intervalu bude ohlášeno zvukovou signalizací.
DISTANCE	0.0-99.9 km	Během cvičení. Po vypnutí počítače se nastaví výchozí hodnota.	Stiskněte tlačítko RESET.	1. Pokud nebyla hodnota nastavena, bude se vzdálenost přičítat, dokud nedosáhne 99:90 km. 2. Pokud byla nastavena vzdálenost, kterou chcete urazit, bude se hodnota odečítat, dokud nedosáhne 0. Dosažení požadované vzdálenosti bude ohlášeno zvukovou signalizací.
CALORIES	10-990 kcal	Během cvičení. Po vypnutí počítače se nastaví výchozí hodnota.	Stiskněte tlačítko RESET.	1. Pokud nebyla hodnota nastavena, bude se zvyšovat, dokud nedosáhne 990 Kcal. 2. Jestliže byla hodnota nastavena, bude se odečítat, dokud nedosáhne hodnoty 10. Poté se ozve zvuková signalizace.
PULSE	70-240 BPM	Během cvičení. Po vypnutí počítače se nastaví výchozí hodnota.	Stiskněte tlačítko RESET.	1. Jestliže není měřena tepová frekvence, rozbliká se na displeji symbol  . 2. Jestliže se ozývá zvuková signalizace, znamená to, že Vaše tepová frekvence překročila nastavenou hodnotu. Je to varování, že byste měli zpomalit nebo snížit zátěž.
WATT	-----	Během cvičení. Po vypnutí počítače se nastaví výchozí	Stiskněte tlačítko RESET.	Po uplynutí časového intervalu 6 vteřin se bude přepínat zobrazení WATT/CALORIES

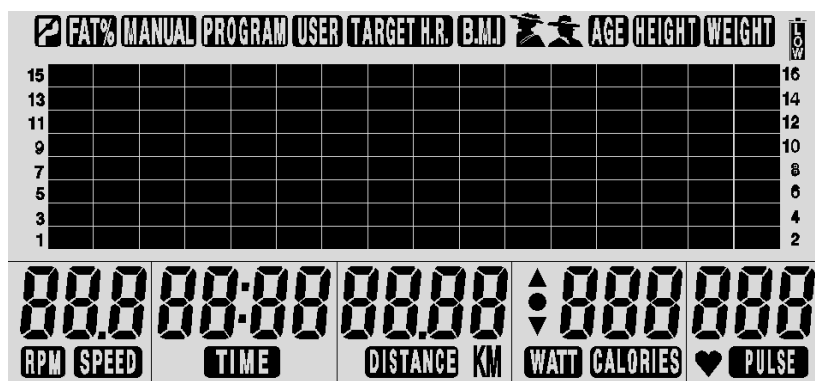
		hodnota.		(výkon/kalorie) a RMP/SPEED (frekvence otáček/rychlost).
RPM	0-250	-----	Automaticky.	

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

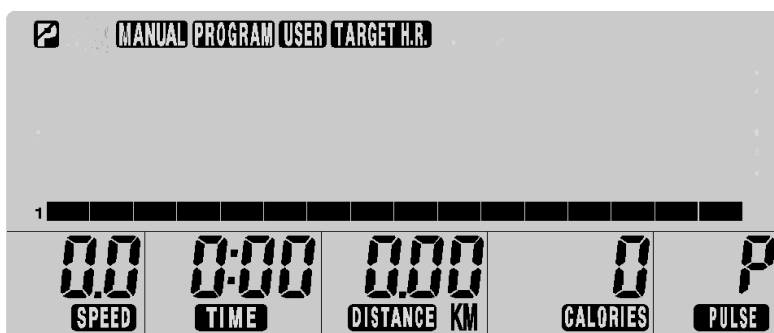
Do těchto programů lze vstoupit 3 způsoby:

1. Při zapnutí počítače (displej se rozsvítí)

- Sešlápněte pedál.
- Displej se rozsvítí a dojde ke zvukové signalizaci. Na displeji se zobrazí:

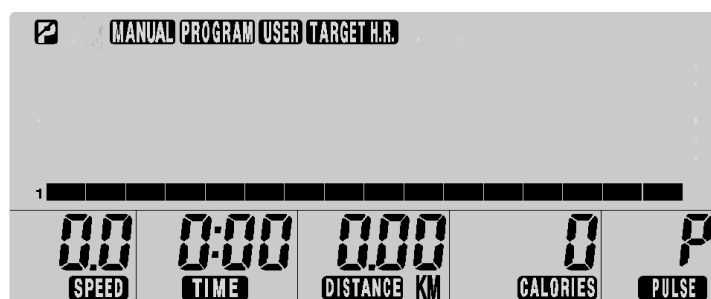


- Po uplynutí časového intervalu přibližně 2 sekund se displej přepne do výchozího režimu nastavení:



2. Restart

- Stiskněte tlačítko START/PAUSE pro pozastavení zvoleného programu.
- Přidržeťte tlačítko RESET po dobu přibližně 4 vteřin a vstoupíte do výchozího režimu nastavení:



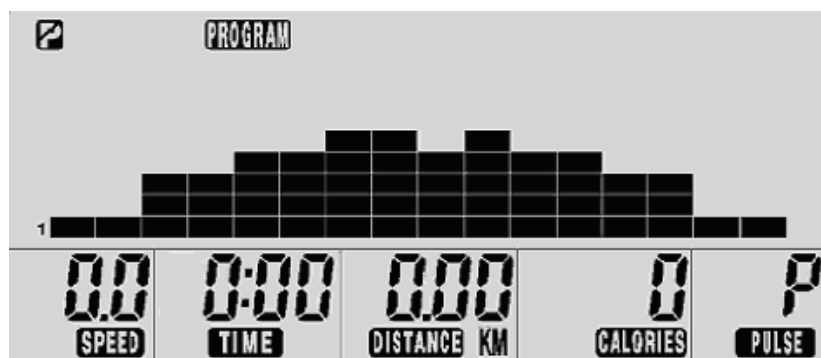
Takto lze tlačítko RESET používat pouze v případě, že je program pozastaven.

- Dále postupujte podle bodu b následujícího odstavce.

3. Vstup běžným způsobem

- Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro pozastavení zvoleného programu.

- b. Tlačítko PROGRAM: Stiskněte toto tlačítko pro zvolení programu, pokud se nacházíte v jiném programu (Manuální (MANUAL), Uživatelský (USER), Cílová tepová frekvence (TARGET H.R.)).



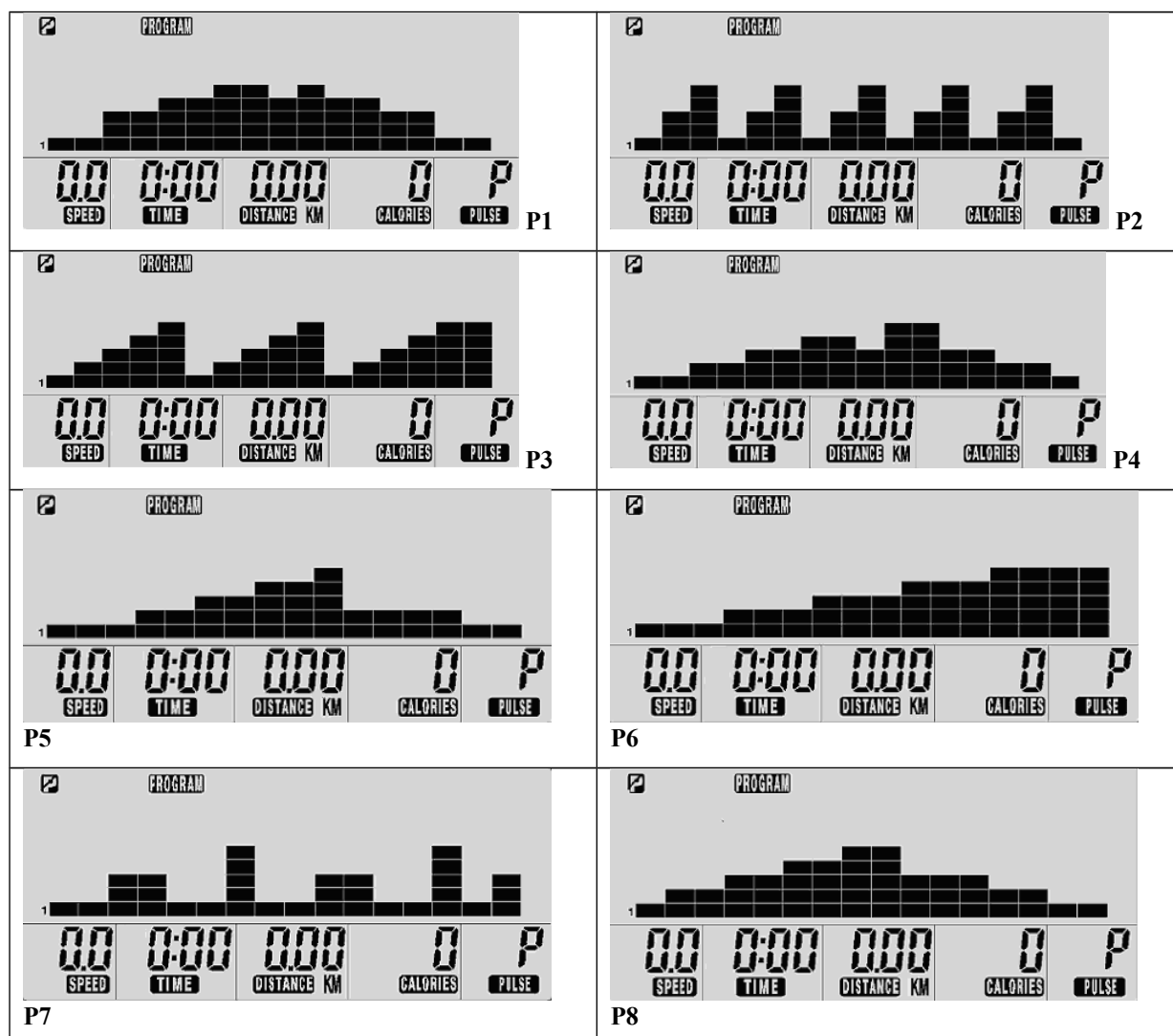
- c. Tlačítko ENTER: Tímto tlačítkem potvrďte program a vstupte do nastavení parametrů.

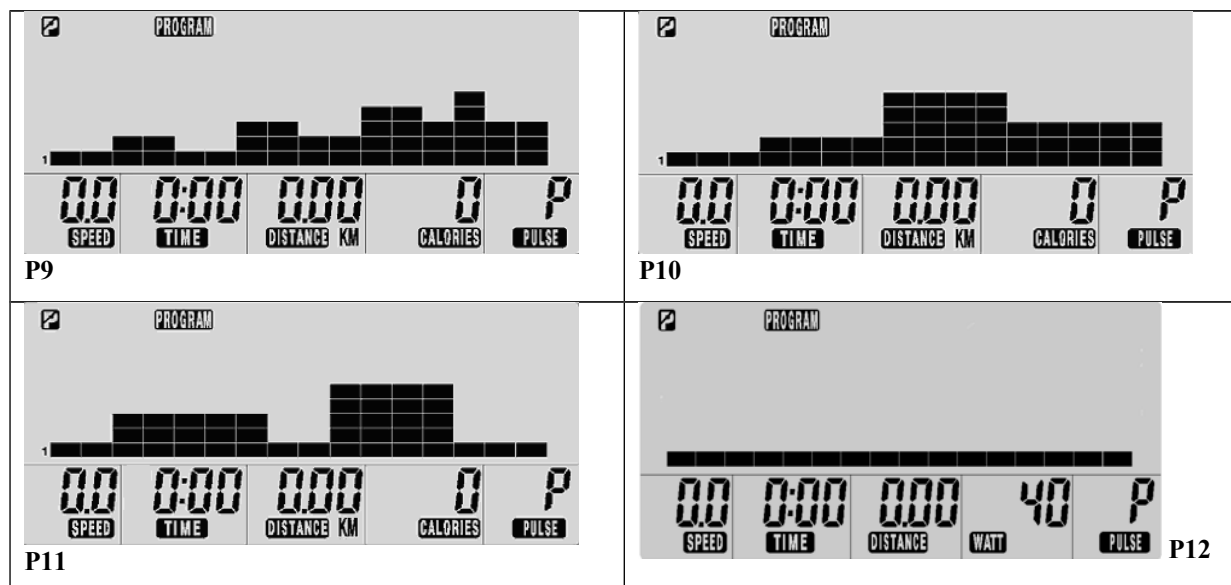
- d.  Na displeji se zobrazí tento symbol označující pozastavení programu.

- e. Tlačítko START/PAUSE: Jakmile se na displeji rozbliká „P1“, stiskněte tlačítko START/PAUSE pro zahájení cvičení bez nastavení parametrů (platí pro programy (P1-P12) ((čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE))).

Nebo pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovaný program (P1-P12).

Programy P1-P12 jsou přednastavené programy:





f. Po stisknutí tlačítka ENTER se na displeji rozblíká nápis TIME.

g. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovaný čas cvičení.

Poznámka: Při nastavení hodnot parametrů se parametry přepínají v tomto pořadí:

TIME (čas) (rozsah 01:00-99:00, přičítání/odečítání 1 minuty) – **DISTANCE (vzdálenost)** (rozsah 0.1-99.9 km, přičítání/odečítání 0.1 km) – **CALORIES (kalorie)** (rozsah 10-990 kcal, přičítání/odečítání 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvence)** (rozsah 70-240 tepů za minutu, přičítání/odečítání 1 jednotky)

- Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty parametru a nastavení dalšího parametru.
- Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).
- Pro vynulování hodnoty parametru stiskněte tlačítko RESET.

h. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro zahájení cvičení.



HODNOTA TEPOVÉ FREKVENCE NENÍ MĚŘENA:

“♥” Bliká-li na displeji tento symbol, není měřena Vaše tepová frekvence.

BĚHEM CVIČENÍ SE OZÝVÁ VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZACE:



Jestliže je Vaše tepová frekvence vyšší než nastavená hodnota, ozve se zvuková signalizace.

Uvědomte si, že zvuková signalizace Vás informuje o překročení nastavené hodnoty a je třeba zpomalit nebo snížit stupeň zátěže.

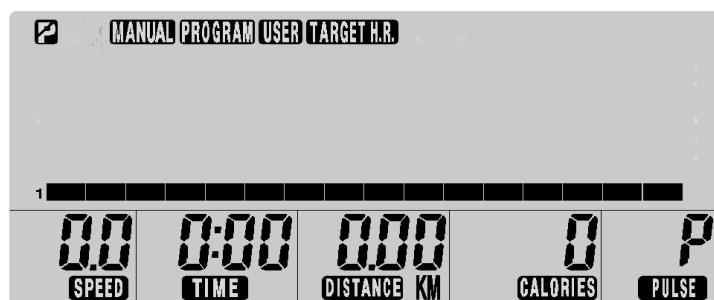
Přednastavený program P12 – WATT (Výkonový)

Počítač je vybaven funkcí pro kontrolu zátěže nebo výkonu. Funkci pro kontrolu výkonu lze využít v programu P12.

Před nastavením programu P12 si přečtěte rozdíl mezi konstantní zátěží a konstantním výkonem:

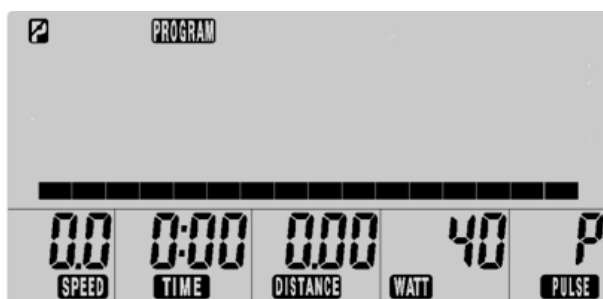
Konstantní zátěž (LEVEL CONTROL)	Konstantní výkon (WATT CONTROL)
Frekvence otáček (RPM) ↑↓ / Zátěž (RESISTANCE) --- Zátěž se nemění. Frekvence otáček se může zvyšovat a snižovat. Nezáleží na frekvenci otáček, zátěž je konstantní.	Stupeň zátěže se mění v závislosti na počtu otáček za minutu. Frekvence otáček (RPM) ↑ / Zátěž (RESISTANCE) ↓ Frekvence otáček (RPM) ↓ / Zátěž (RESISTANCE) ↑ Aby zůstal výkon při cvičení stejný, zátěž se snižuje, pokud se zvyšuje frekvence otáček (šlapete rychleji). Pokud se ovšem frekvence otáček snižuje (šlapete pomaleji), zvyšuje se zátěž.

- Tlačítko START/STOP: Stiskněte toto tlačítko pro pozastavení programu.
- Tlačítko RESET: Přidržte toto tlačítko po dobu přibližně 4 vteřin a vstoupíte do výchozího režimu nastavení:



Takto lze tlačítko RESET používat pouze v případě, že je program pozastaven.

- Tlačítko PROGRAM: Stiskněte toto tlačítko pro nabídku přednastavených programů.
- Tlačítko ENTER: Stiskněte toto tlačítko pro potvrzení nastavené hodnoty parametru.
- Tlačítka UP/DOWN: Pomocí těchto tlačítek vyberte program P12.



- Tlačítko ENTER: Stiskněte toto tlačítko pro vstup do programu P12.
- Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovanou hodnotu výkonu (40-400 wattů, zvyšování/snižování je možné po 10 wattech)
- Tlačítko ENTER: Pro nastavení dalších parametrů stiskněte toto tlačítko.

Poznámka: Při nastavení hodnot parametrů se parametry přepínají v tomto pořadí:

TIME (čas) (rozsah 01:00-99:00, přičítání/odečítání 1 minuty) – **DISTANCE (vzdálenost)** (rozsah 0.1-99.9 km, přičítání/odečítání 0.1 km) – **CALORIES (kalorie)** (rozsah 10-990 kcal, přičítání/odečítání 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvence)** (rozsah 70-240 tepů za minutu, přičítání/odečítání 1 jednotky)

- Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty parametru a nastavení dalšího parametru.
 - Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).
 - Pro vynulování hodnoty parametru stiskněte tlačítko RESET.
- i. Tlačítko START/PAUSE: Po dokončení nastavení parametrů stiskněte toto tlačítko pro zahájení tréninku.
- Při právě spuštěném nebo pozastaveném programu můžete přizpůsobit hodnotu WATT pomocí tlačítek UP a DOWN (40-400 wattů).



HODNOTA TEPOVÉ FREKVENCE NENÍ MĚŘENA:



“❤️” Bliká-li na displeji tento symbol, není měřena Vaše tepová frekvence.

BĚHEM CVIČENÍ SE OZÝVÁ VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZACE:



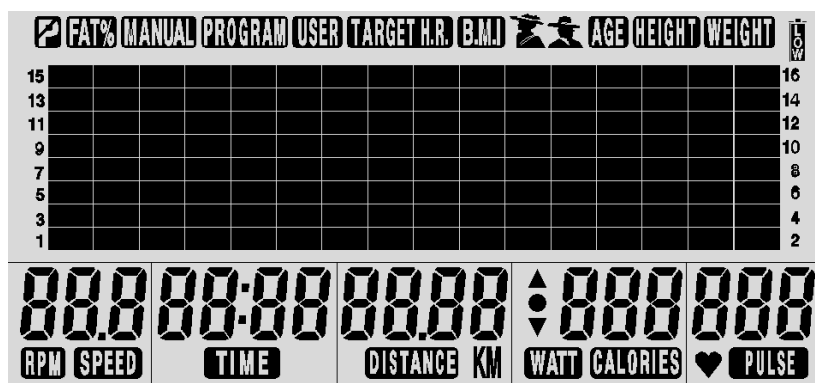
Jestliže je Vaše tepová frekvence vyšší než nastavená hodnota, ozve se zvuková signalizace.

Uvědomte si, že zvuková signalizace Vás informuje o překročení nastavené hodnoty a je třeba zpomalit nebo snížit stupeň zátěže.

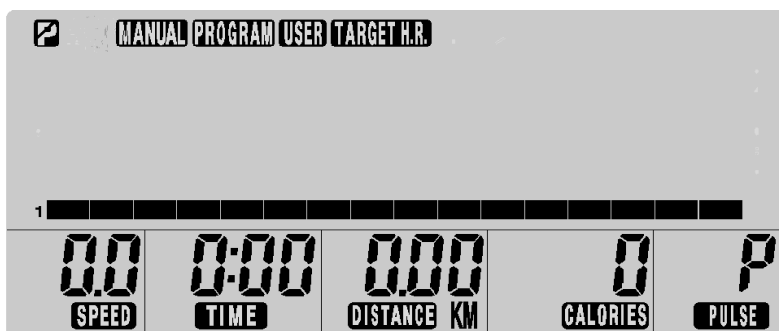
UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Do tohoto programu lze vstoupit 3 způsoby:

1. Při zapnutí počítače (displej se rozsvítí)
 - a. Sešlápněte pedál.
 - b. Displej se rozsvítí a dojde ke zvukové signalizaci. Na displeji se zobrazí:

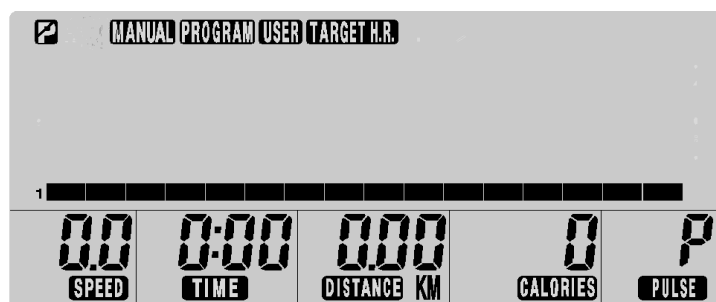


- c. Po uplynutí časového intervalu přibližně 2 sekund se displej přepne do výchozího režimu nastavení:



2. Restart

- a. Stiskněte tlačítko START/PAUSE pro pozastavení zvoleného programu.
- b. Přidržte tlačítko RESET po dobu přibližně čtyř vteřin a vstoupíte do výchozího režimu nastavení:

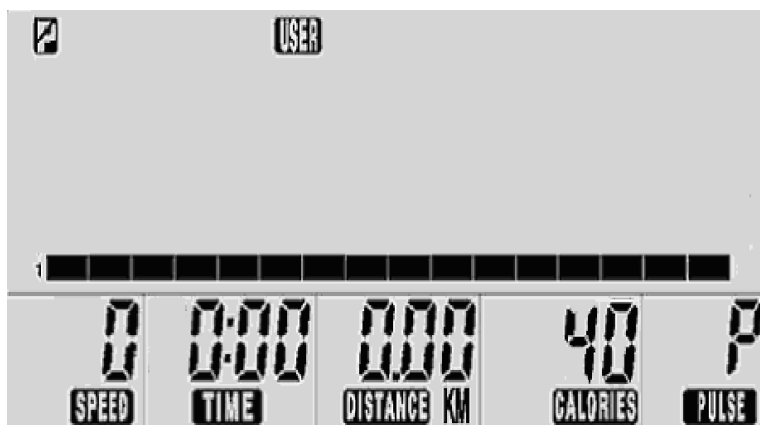


Takto lze tlačítko RESET používat pouze v případě, že je program pozastaven.

- c. Dále postupujte podle bodu b následujícího odstavce.

3. Vstup běžným způsobem

- a. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro pozastavení zvoleného programu.
- b. Tlačítko PROGRAM: Stiskněte toto tlačítko pro zvolení programu, pokud se nacházíte v jiném programu (Manuální (MANUAL), Přednastavený (PROGRAM), Cílová tepová frekvence (TARGET H.R.)).

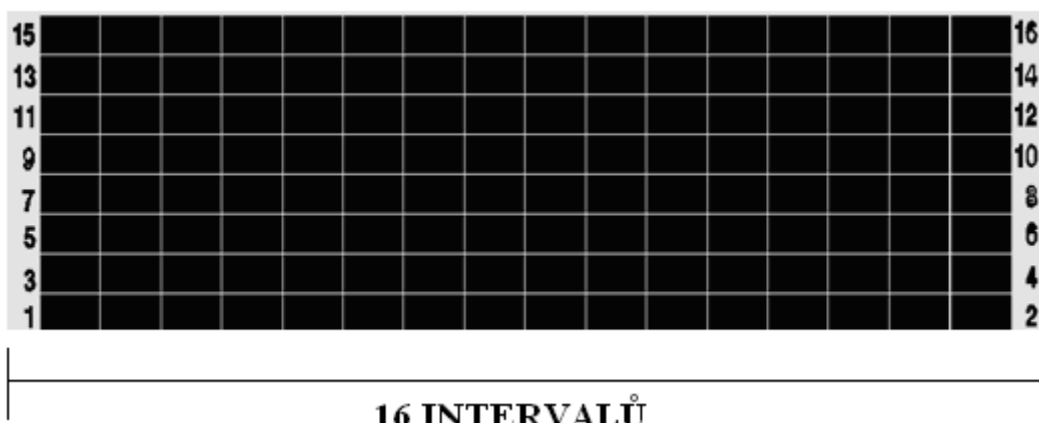


- c. Tlačítko ENTER: Tímto tlačítkem potvrďte program a vstupte do nastavení parametrů.



- d. Na displeji se zobrazí tento symbol označující pozastavení programu.
- e. Tlačítko START/PAUSE: Poté, co se na displeji rozbliká první interval pro nastavení zátěže, stiskněte tlačítko START/PAUSE pro okamžité zahájení cvičení bez nastavení parametrů (INTERVAL 1, INTERVAL 2, ..., INTERVAL 16, čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).

Nebo nastavte stupeň zátěže každého z 16 intervalů.



- f. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte tlačítko START/PAUSE pro okamžité zahájení cvičení bez nastavení parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).

Nebo přidržte tlačítko ENTER po dobu 3 sekund a poté pokračujte v nastavení parametrů (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).

- g. Po přidržení tlačítka ENTER po dobu 3 vteřin se na displeji rozbliká nápis TIME (čas).
h. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovanou hodnotu délky cvičení.

Poznámka: Při nastavení hodnot parametrů se parametry přepínají v tomto pořadí:

TIME (čas) (rozsah 01:00-99:00, přičítání/odečítání 1 minuty) – **DISTANCE (vzdálenost)** (rozsah 0.1-99.9 km, přičítání/odečítání 0.1 km) – **CALORIES (kalorie)** (rozsah 10-990 kcal, přičítání/odečítání 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvence)** (rozsah 70-240 tepů za minutu, přičítání/odečítání 1 jednotky)

- Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty parametru a nastavení dalšího parametru.
 - Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).
 - Pro vynulování hodnoty parametru stiskněte tlačítko RESET.
- i. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START/PAUSE.
- Při právě spuštěném nebo pozastaveném programu můžete nastavit stupeň zátěže pomocí tlačítek UP a DOWN.



HODNOTA TEPOVÉ FREKVENCE NENÍ MĚŘENA:



“❤️” Bliká-li na displeji tento symbol, není měřena Vaše tepová frekvence.

BĚHEM CVIČENÍ SE OZÝVÁ VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZACE:



Jestliže je Vaše tepová frekvence vyšší než nastavená hodnota, ozve se zvuková signalizace.

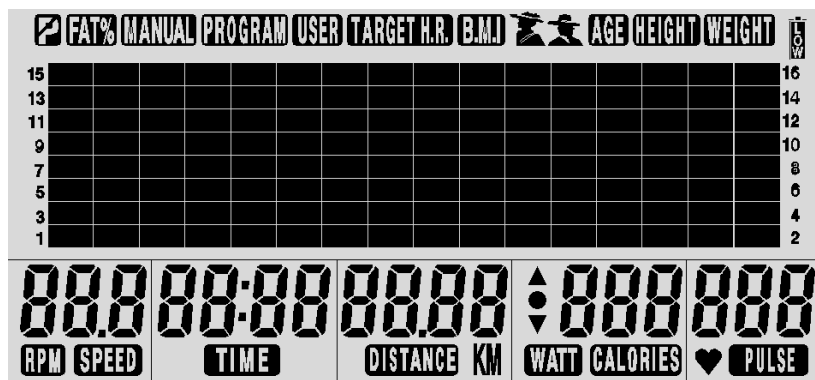
Uvědomte si, že zvuková signalizace Vás informuje o překročení nastavené hodnoty a je třeba zpomalit nebo snížit stupeň zátěže.

PROGRAM PRO KONTROLU CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE

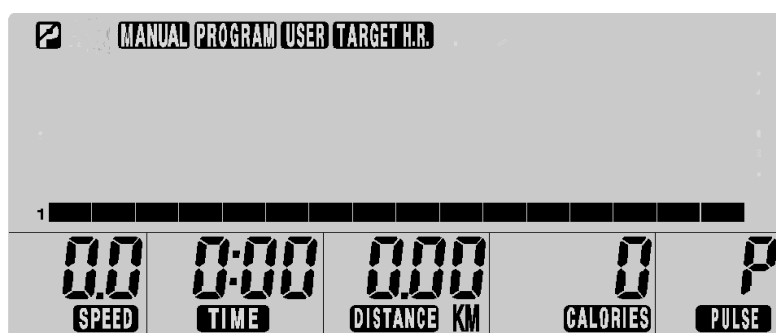
Do tohoto programu lze vstoupit 3 způsoby:

1. Při zapnutí počítače (displej se rozsvítí)

- a. Sešlápněte pedál.
- b. Displej se rozsvítí a dojde ke zvukové signalizaci. Na displeji se zobrazí:

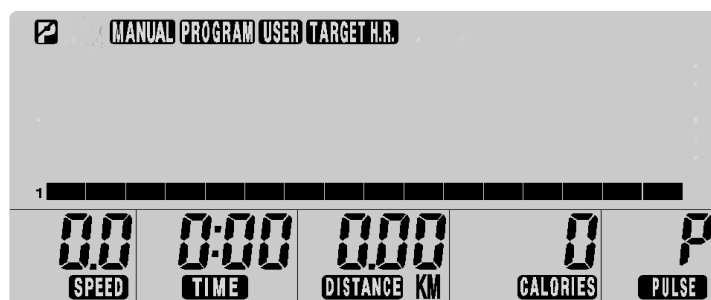


- c. Po uplynutí časového intervalu přibližně 2 sekund se displej přepne do výchozího režimu nastavení:



2. Restart

- a. Stiskněte tlačítko START/PAUSE pro pozastavení zvoleného programu.
- b. Přidržte tlačítko RESET po dobu přibližně čtyř vteřin a vstoupíte do výchozího režimu nastavení:

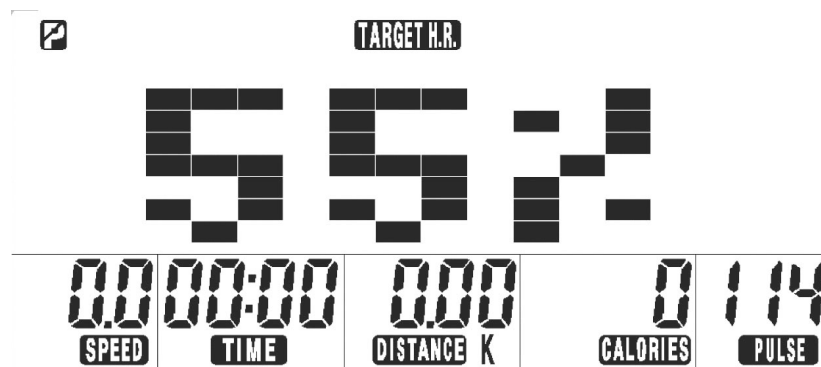


Takto lze tlačítko RESET používat pouze v případě, že je program pozastaven.

- c. Dále postupujte podle bodu b následujícího odstavce.

3. Vstup běžným způsobem

- a. Tlačítko START/PAUSE: Stiskněte toto tlačítko pro pozastavení zvoleného programu.
- b. Tlačítko PROGRAM: Tímto tlačítkem zvolte TARGET H.R. (Cílová tepová frekvence).



c. Tlačítko ENTER: Tímto tlačítkem potvrďte program a vstupte do nastavení parametrů.

d.  Na displeji se zobrazí tento symbol označující pozastavení programu.

e. Tlačítka UP a DOWN: Poté, co se na displeji rozblíká přednastavená hodnota věku (AGE), použijte tlačítka UP nebo DOWN pro její přizpůsobení.

Poznámka: Přestože je nejnižší hodnota pro nastavení věku 10 let, dětem se nedoporučuje cvičit na přístroji.

f. Tlačítko ENTER: Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty věku uživatele.

g. Tlačítka UP a DOWN: Pokračujte a nastavte hodnotu cílové tepové frekvence (TARGET H.R.) (55%, 75%, 90%) pomocí těchto tlačítek.

- Pokud nastavíte hodnotu cílové tepové frekvence (55%, 75%, 90%), vynechejte následující bod a pokračujte bodem i.

VZOREC PRO NASTAVENÍ CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE:

$55\% = 55\% \text{ z hodnoty } (220 - \text{věk})$

$75\% = 75\% \text{ z hodnoty } (220 - \text{věk})$

h. Tlačítka UP a DOWN: Jestliže jste si vybrali program pro kontrolu cílové tepové frekvence, hodnota tepové frekvence (rozsah: 70-240 tepů za minutu) se rozblíká na displeji. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovanou hodnotu cílové tepové frekvence.

i. Po stisknutí tlačítka ENTER se rozblíká parametr TIME (čas) .

j. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovaný čas cvičení.

Poznámka: Při nastavení hodnot parametrů se parametry přepínají v tomto pořadí:

TIME (čas) (rozsah 01:00-99:00, přičítání/odečítání 1 minuty) – **DISTANCE (vzdálenost)** (rozsah 0.1-99.9 km, přičítání/odečítání 0.1 km) – **CALORIES (kalorie)** (rozsah 10-990 kcal, přičítání/odečítání 10 kcal) – **PULSE (tepová frekvence)** (rozsah 70-240 tepů za minutu, přičítání/odečítání 1 jednotky)

- Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty parametru a nastavení dalšího parametru.
 - Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte hodnotu parametru (čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE)).
 - Pro vynulování hodnoty parametru stiskněte tlačítko RESET.
- k. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START/PAUSE.



HODNOTA TEPOVÉ FREKVENCE NENÍ MĚŘENA:

“” Bliká-li na displeji tento symbol, není měřena Vaše tepová frekvence.

BĚHEM CVIČENÍ SE OZÝVÁ VÝSTRAŽNÁ ZVUKOVÁ SIGNALIZACE:



Jestliže je Vaše tepová frekvence vyšší než nastavená hodnota, ozve se zvuková signalizace.

Uvědomte si, že zvuková signalizace Vás informuje o překročení nastavené hodnoty a je třeba zpomalit nebo snížit stupeň zátěže.

POKYNY KE CVIČENÍ

Při zahájení jakéhokoliv cvičebního programu berte ohled na Váš tělesný stav. Jestliže jste několik let necvičili nebo trpíte nadváhou, je důležité začít krátkými a lehkými tréninky. Zpočátku by mělo cvičení trvat pouze pár minut, délku a intenzitu tréninku můžete při pravidelném cvičení postupně zvyšovat.

Zpočátku pro Vás bude cvičení vyčerpávající a postačí Vám k němu pár minut. Ke zlepšení tělesné kondice dochází po 6-8 týdnech pravidelného cvičení, ovšem může to trvat i déle. Určete si Vaše vlastní tempo a stanovte si cíle. Postupem času budete schopni i Vy cvičit po dobu 30 minut. Čím lepší bude Vaše kondice, tím déle budete muset cvičit pro dosažení svého maxima. Zapamatujte si následující pokyny:

- O průběhu tréninku a vhodné výživě se poraďte s lékařem.
- Stanovte si dosažitelné cíle, o kterých se také poraďte s lékařem.
- Během cvičení sledujte tepovou frekvenci. Stanovte si tepovou frekvenci s ohledem na Váš věk.
- Přístroj umístěte na rovný povrch. Pro bezpečný provoz je nutné zajistit volný prostor okolo celého trenážeru (alespoň 1 m).

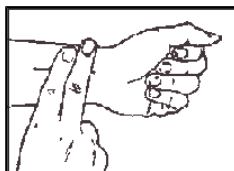
NÁROČNOST CVIČENÍ

Pro dosažení dobrých výsledků je důležité, abyste si zvolili vhodnou intenzitu cvičení. Při rozhodování se můžete řídit tepovou frekvencí. Cvičení je efektivní, pokud při něm udržujete hodnotu Vaší tepové frekvence v rozmezí 70%-85% maximální tepové frekvence. Tento interval je označován jako cílová oblast tepové frekvence. Hodnoty tepové frekvence jsou uvedeny v následující tabulce:

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

Během pár prvních měsíců udržujte při cvičení tepovou frekvenci na spodní hranici cílové oblasti tepové frekvence. Teprve poté se může začít Váš tep během cvičení pohybovat ve střední části cílové oblasti.

Jestliže si chcete změřit tepovou frekvenci sami bez použití přístroje, přestaňte cvičit, ale udržujte tělo v pohybu – vhodná je např. chůze. Přiložte dva prsty na zápěstí druhé ruky, spočítejte počet tepů během 6 vteřin a vynásobte výsledek číslem 10. Pokud je počet tepů za 6 vteřin např. 14, potom je Vaše tepová frekvence 140 tepů za minutu. Časový interval 6 vteřin se používá, protože po ukončení cvičení se tepová frekvence snižuje.



ZAHŘÁTÍ PŘED CVIČENÍM, ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ

ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět zahřívací cviky po dobu 2-5 minut. Vhodné jsou cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají svalstvo. Mezi tyto cviky může patřit např. chůze, jogging, skákání s opakovaným roznožováním a vzpažováním, skákání přes švihadlo nebo běh na místě.

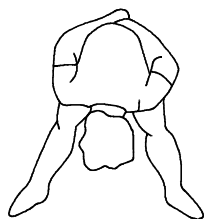
PROTAŽENÍ

Po zahřívací fázi následuje řádné protažení. Před každým cvičením se řádně protáhněte. Provádějte protahovací cviky také po skončení tréninku – jelikož budou svaly zahřáté, budou také pružnější a sníží se riziko poranění. Při protahování setrvejte v krajní poloze přibližně 15- 30 sekund, neprovádějte trhavé pohyby a nekmítejte.

DOPORUČENÉ PROTAHOVACÍ CVIKY

Předklony pro protažení spodní části zad

Rozkročte nohy na šířku ramen a předkloňte se. Horní polovinu těla uvolněte a setrvejte v této pozici přibližně 30 vteřin. Neprovádějte hmyty. Pokud se zmírní pnutí v zadní části nohou, opatrně se pokuste ještě více předklonit.



Předklony v dřepu na jedné noze

Dřepte si a jednu nohu napněte do strany. Snažte se předklonit a přitáhnout hrudník k pokrčené noze. Setrvejte v krajní pozici po dobu alespoň 10 vteřin. Cvik proveďte alespoň 10x na obě strany.



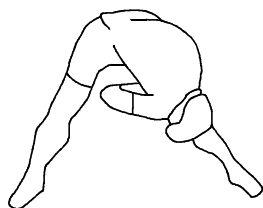
Protažení zadní strany stehna

Sedněte si na podlahu a roztáhněte nohy co nejvíce od sebe. Snažte se horní polovinu těla přitáhnout směrem k jedné noze, při přitahování si můžete pomoci rukama. Setrvejte v krajní poloze 10-30 vteřin. Neprovádějte hmyty. Cvik opakujte 10x k jedné i k druhé noze.



Předklon v širokém stoji rozkročném

Proved'te široký stoj rozkročný a předkloňte se. Pomocí rukou opatrně přitáhněte horní polovinu těla k jedné noze. Hlavu nechejte volně viset směrem dolů. Neprovádějte hmyty. V krajní poloze setrvejte alespoň 10 vteřin. Poté přitáhněte horní polovinu těla k druhé noze. Cvik několikrát opakujte.



Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se vždy porad'te s lékařem.

ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a svalstva. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolněným tempem. Nezanedbávejte protažení svalů po cvičení a vyvarujte se trhavých pohybů a kmitání.

SEZNAM DÍLŮ

Označení	Název dílu	Počet kusů
1	Hlavní rám	1
2	Přední nosník	1
3	Zadní nosník	1
4	Přední sloupek	1
5	Pevná madla	1
6	Levé pohyblivé madlo	1
7	Pravé pohyblivé madlo	1
8	Levé pohyblivé rameno	1
9	Pravé pohyblivé rameno	1
10	Levá pedálová podpěra	1
11	Pravá pedálová podpěra	1
12	Levý pedál	1
13	Pravý pedál	1
14	Ložiskové pouzdro I	2
15	Úchyt pedálu	2
16	Přední kryt hlavního rámu – levá část	1
17	Přední kryt hlavního rámu – pravá část	1

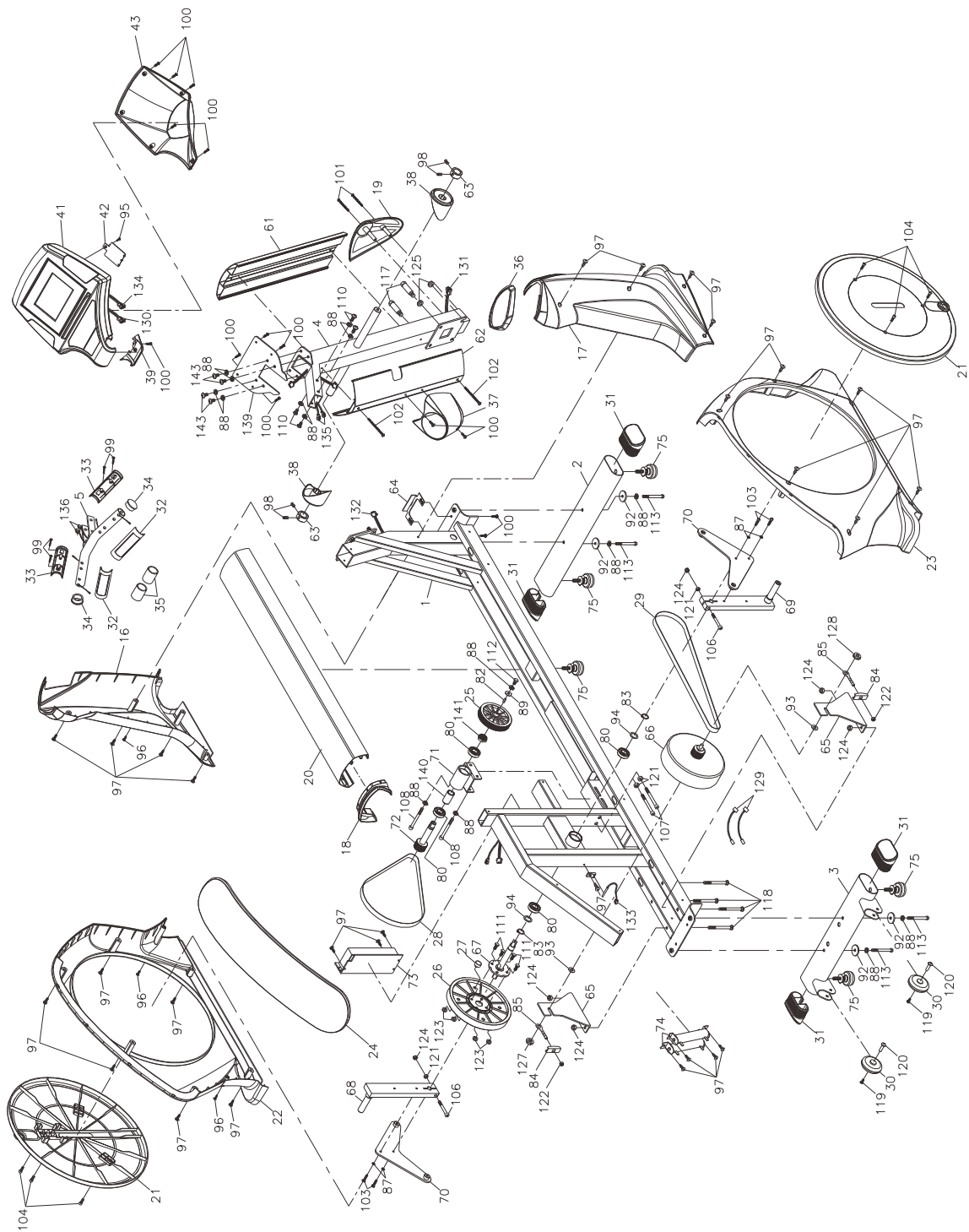
18	Lem krytu základny	1
19	Dekorační krytka	1
20	Kryt základny	1
21	Středový disk	2
22	Zadní kryt hlavního rámu – levá část	1
23	Zadní kryt hlavního rámu – pravá část	1
24	Horní kryt hlavního rámu	1
25	Vodící kladka (120)	1
26	Hnací kolo (235)	1
27	Magnet	1
28	Řemen (1016J8)	1
29	Řemen (1270J8)	1
30	Transportní kolečko	2
31	Koncová krytka	4
32	Snímač tepové frekvence – horní část	2
33	Snímač tepové frekvence – spodní část	2
34	Koncová krytka pevných madel	2
35	Pěnová rukojeť pevných madel	2
36	Lem předního sloupku	1
37	Držák na láhev	1
38	Boční krytka předního sloupku	2
39	Spodní krytka pevných madel	1
41	Ovládací panel	1
42	Krytka přihrádky na baterie	1
43	Spodní kryt ovládacího panelu	1
44	Pěnová rukojeť pohyblivého madla	2
45	Koncová krytka pohyblivého madla	2
46	Krytka pohyblivého ramena – přední část	2
47	Krytka pohyblivého ramena – zadní část	2
48	Krytka na vnitřní stranu spojovací tyče	2
49	Přední krytka pedálu – přední část	2
50	Přední krytka pedálu – zadní část	2
51	Přední krytka pedálové podpěry – levá část	2
52	Přední krytka pedálové podpěry – pravá část	2
53	Zadní krytka levé pedálové podpěry – levá část (na vnější stranu)	1
54	Zadní krytka levé pedálové podpěry – pravá část (na vnitřní stranu)	1
55	Zadní krytka levé pedálové podpěry – středová část	1
56	Zadní krytka pravé pedálové podpěry – pravá část (na vnější stranu)	1
57	Zadní krytka pravé pedálové podpěry – levá část (na vnitřní stranu)	1

58	Zadní krytka pravé pedálové podpěry – středová část	1
59	Nášlapná plocha	2
60	Protiskluzový povrch	2
61	Hliníkový kryt předního sloupku – přední část	1
62	Hliníkový kryt předního sloupku – zadní část	1
63	Fixační objímka	2
64	Distanční úchyt	1
65	Středový držák	2
66	Generátor	1
67	Středová osa	1
68	Levá klika	1
69	Pravá klika	1
70	Úchyt kliky	2
71	Ložiskové pouzdro II	1
72	Vodící hřídel	1
73	Řídící jednotka	1
74	Rezistor	1
75	Stavěcí nožka	5
76	Úchyt pedálové podpěry	2
77	Vymezovací váleček I	2
78	Vymezovací podložka	12
79	Vymezovací váleček II	4
80	Ložisko (6004)	24
81	Ložisko (6905)	4
82	Čtyřhran (6×6×16mm)	1
83	Segerova podložka	2
84	Držák napínacího šroubu	2
85	Napínací šroub	2
87	Pérová podložka (M6)	4
88	Pérová podložka (M8)	17
89	Podložka (8×23×2.0t)	1
90	Podložka (8×26×2.0t)	4
91	Podložka (8×30×2.0t)	2
92	Podložka (8×38×2.0t)	4
93	Podložka (10×23×2.0t)	2
94	Podložka (21×30×1.0t)	6
95	Vrut (M3×10mm)	1
96	Vrut (M4×20mm)	7

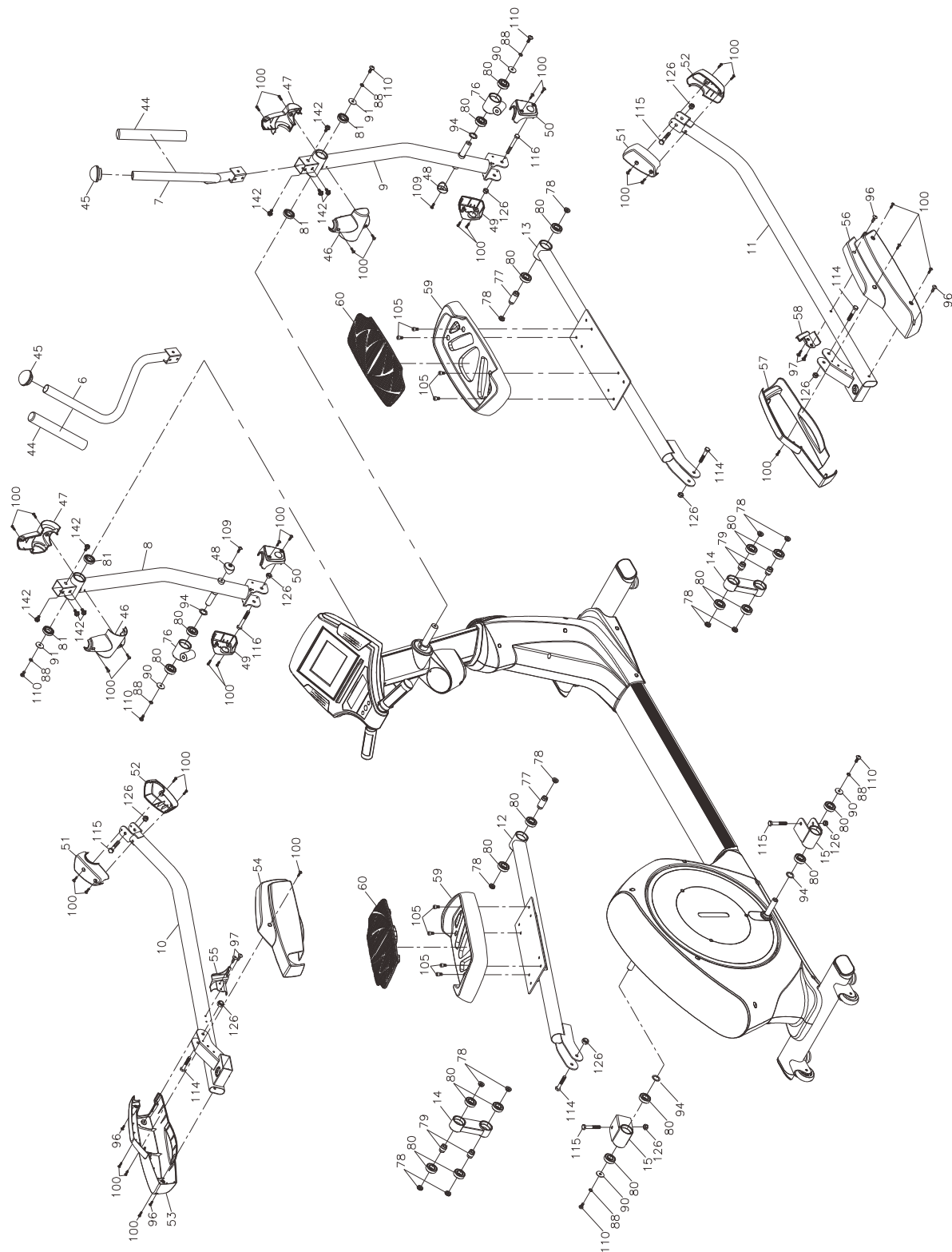
97	Vrut (M5×18mm)	32
98	Šroub (M8×1.25×10mm)	4
99	Šroub (M3×25mm)	4
100	Šroub (M5×p0.8×15mm)	46
101	Šroub (M5×p0.8×50mm)	2
102	Šroub (M5×p0.8×75mm)	2
103	Šroub (M6×p1.0×20mm)	4
104	Šroub (M6×p1.0×20mm)	6
105	Šroub (M8×p1.25×10mm)	8
106	Šroub (M8×p1.25×65mm)	2
107	Šroub (M8×p1.25×70mm)	2
108	Šroub (M8×p1.25×75mm)	2
109	Šroub (M6×p1.0×15mm)	2
110	Šroub (M8×p1.25×16mm)	15
111	Šroub (M8×p1.25×15mm)	4
112	Šroub (M8×p1.25×15mm)	1
113	Šroub (M8×p1.25×65mm)	4
114	Šroub (M10×p1.5×60mm)	4
115	Šroub (M10×p1.5×70mm)	4
116	Šroub (M10×p1.5×85mm)	2
117	Šroub (M10×p1.5×50mm)	2
118	Šroub (M8×p1.25×75mm)	4
119	Šroub (M6×p1.0×12mm)	2
120	Šroub (L=35mm)	2
121	Matice (M8×p1.25)	4
122	Samojistící matice (M6×p1.0)	2
123	Samojistící matice (M8×p1.25)	4
124	Samojistící matice (M8×p1.25)	6
125	Samojistící matice (M10×p1.5)	2
126	Samojistící matice (M10×p1.5)	10
127	Matice s nákrůžkem (M10×p1.25)	1
128	Matice (M10×p1.25)	1
129	Kabel generátoru	2
130	Počítačový kabel I	1
131	Propojovací kabel II	1
132	Propojovací kabel I	1
133	Senzorický kabel + úchyt	1
134	Počítačový kabel II	1

135	Kabel tepových snímačů II	1
136	Kabel tepových snímačů I	2
139	Držák ovládacího panelu	1
140	Vymezovací váleček III	1
141	Samojistící matice (M20xp1.0)	1
142	Šroub (M8xp1.25x16mm)	8
143	Šroub (M8xp1.25x12mm)	4

NÁKRES (A)



NÁKRES (B)



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. Prohlídka 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. Proávající 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. Proávající 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 reklamáce dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající 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.

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamační: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINE, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamační: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: