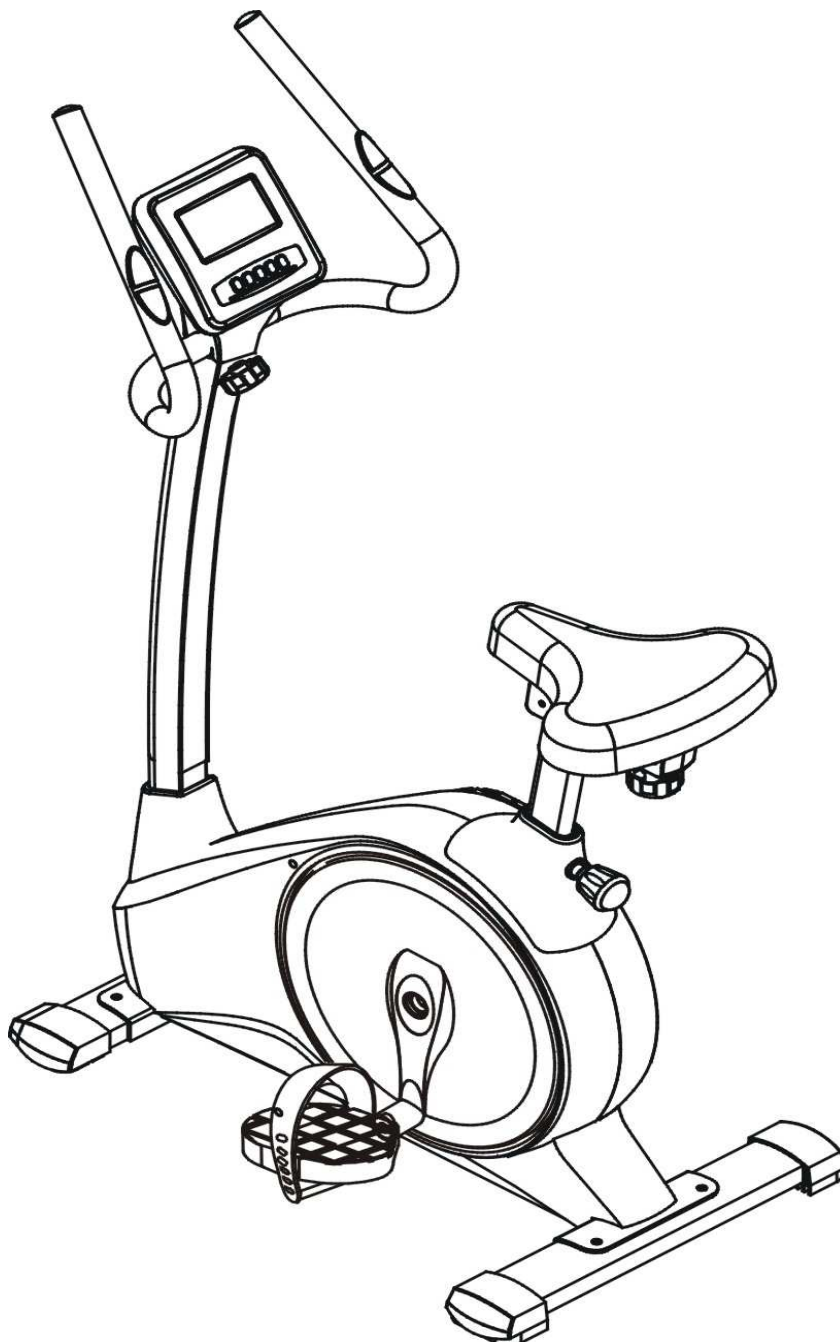




IN 3530 Rotoped Venus Ergo SE(700340BK)
Uživatelský manuál



Bezpečnostní upozornění

1. Čtete všechny instrukce, které jsou uvedeny v tomto manuálu a cvičte cviky na rozehrání a protažení svalů, před samotným použitím rotopedu.
2. Tento magnetický rotoped je určen pouze k domácímu použití, slouží také k aerobnímu tréninku, tím Vám může pomoci zlepšit oběh kardiovaskulárního systému.
3. Než začnete používat tento přístroj, ujistěte se, že všechny části jsou náležitě upevněny a nejsou nijak poškozeny. Používejte tento rotoped na rovném a neklouzavém povrchu.
4. Při nastavení výšky sedadla dbejte na to, aby minimální označená linie na tyči sedadla nepřechývala skrz objímku.
5. Ještě než začnete s cvičením, konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je zvláště důležité, pokud je Vám více než 35 let nebo trpíte nějakým onemocněním. Proto, abyste dosáhli při cvičení nejideálnějších výsledků, je velmi důležité kromě vhodného cvičebního planu také pravidelnost v cvičení.
6. Než budete cvičit, nezapomeňte také na cvičení na zahřátí svalu, tím zamezíte poranění svalu. Měli byste provádět zahřívání všech hlavních svalových skupin. Po cvičení na rotopedu byste měli provádět závěrečná cvičení pro relaxaci svalu.
7. Pokud cvičíte, držte děti a zvířata z dosahu tohoto stroje. Ten je navrhnut pouze pro dospělé. Minimální volný prostor potřebný k bezpečnému používání stroje je 200 x 200 x 200 cm.
8. Jestliže cítíte bolest na hrudi, nevolnost, malátnost nebo nemůžete popadnout dech, ihned přestaňte cvičit a konzultujte výše uvedené problémy s lékařem, než začnete opět cvičit.
9. Maximální zátěž pro tento stroj je 100 kg.
10. Na tomto rotopedu nejsou brzdy závislé na rychlosti.
11. Přístroj neslouží k léčebným účelům.

UPOZORNĚNÍ: Může dojít k úrazu, pokud nebudete následovat výše uvedené bezpečnostní upozornění. Nesprávným používáním nebo nadměrným zatěžováním během cvičení může dojít ke zranění nebo poškození přístroje.

PROVOZNÍ INSTRUKCE

- 1) Tento stroj užívejte v souladu s Vaší kondicí
- 2) Nastavení regulace zátěže: Otočením do protisměru hodinových ručiček šroubem k regulaci zátěže, zátěž zvýšíte.
- 3) Nastavení sedadla: Uvolněte kulatý šroub a nastavte výšku sedadla dle Vaší potřeby, poté kulatý šroub opět utáhněte.
- 4) Správná poloha sezení: Když cvičíte na tomto rotopedu, sedněte na sedadle, utáhněte si pásky na pedálech a držte říditka oběma rukama, přizpůsobte držení těla Vaší rychlosti a intenzitě cvičení.

VAROVÁNÍ:

Abyste zabránili poranění, pamatujte, že při vysoké rychlosti nesmíte změnit směr šlapání, tj. začít šlapat do protisměru.

ČINNOST KOMPUTERU

FUNKCE:

1. Program: 21 programů – viz níže

A: 1 Manuální Program

B: 10 Přednastavené Profily Programu:

P1: KLONĚNÍ

P2: ÚDOLÍ

P3: SPALOVAČ TUKU

P4: RAMPA

P5: HORY

P6: INTERVAL

P7: KARDIO

P8: VYTRVALOST

P9: SVAH

P10: RALLY

C. 1 Program na nastavení výkonů

D: 4 Programy na řízení rychlosti srdečního tepu (H.R.): 55%H.R., 75%H.R., 90%H.R. a Cílový srdeční tep H.R

E: 4 Programy uživatelského nastavení: CUSTOM1 až CUSTOM4

F: 1 Program na měření tělesného tuku

2. Nahrávání uživatelských údajů - POHLAVÍ, VÝŠKA, VÁHA, VĚK – které mohou snížit energetický příkon.
3. Řádkový displej zobrazuje Váš aktuální stav.
4. Imitující EKG měří Váš srdeční tep.
5. Zobrazuje Rychlost (RPM), TIME (ČAS), DIST (VZDÁLENOST), CAL. (KALORIE), WATT (VÝKON) PULSE (SRDEČNÍ TEP), LEVEL (ÚROVEŇ) současně.
6. Komputer se automaticky vypne, pokud není prováděna žádná operace nebo není signál rychlosti, pulsu po dobu delší než 4 minuty. Mezitím se uloží Vaše aktuální informace z předešlého cvičení a zátěž se přepne na minimum. Jakmile opět stisknete jakékoliv tlačítko nebo začnete s pohybem, komputer se zapne automaticky sám.



TLAČÍTKA:

ENTER:

V režimu klidu “stop” (zobrazeno STOP), zmáčkněte tlačítko ENTER, abyste vybrali program a nastavení hodnot, které svítí v příslušných oknech.

A: Když jste si vybrali program, zmáčkněte tlačítko ENTER, abyste potvrdili volbu programu, který jste si zvolili.

B: Při nastavování, zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte vybranou hodnotu. Během režimu start (zobrazeno START), zmáčkněte tlačítko ENTER, aby se zobrazovala RYCHLOST nebo RPM, nebo zvolte automatické zobrazování. Pokud zmáčknete a držíte tlačítko ENTER po dobu 2 sekund, komputer se úplně vynuluje.

START/STOP:

Zmáčknutím tlačítka START/STOP zapnete nebo vypnete programy. Zmáčknutím a podržením tlačítka START/STOP po dobu 2 sekund úplně vynulujete komputer.

DOWN (DOLŮ):

V klidovém režimu, když řádkový displej bliká, zmáčkněte tlačítko DOWN (DOLŮ), abyste vybrali program nacházející se dole.

Jestliže hodnota v daném okně svítí, zmáčkněte tlačítko DOWN, abyste požadovanou hodnotu snížili. Na začátku režimu (zobrazené START), stiskněte tlačítko DOWN, abyste snížili zátěž při tréninku.

UP (NAHORU):

V klidovém režimu, když řádkový displej bliká, zmáčkněte UP (vzhůru) proto, abyste vybrali program, který se nachází nahoře.

Jestliže hodnota v daném okně bliká, zmáčkněte tlačítko UP, abyste požadovanou hodnotu zvýšili. Na začátku režimu (zobrazené START), stisknete tlačítko UP, abyste zátěž při tréninku.

RECOVERY (REKONVALESCENCE):

Nejdříve si otestujte svoji tepovou frekvenci a zobrazte si ji, zmáčkněte tlačítko RECOVERY, tím se dostanete k testování pro režim zotavení. Pokud jste v režimu Rekonvalescence, zmáčkněte tlačítko RECOVERY, abyste mohli tento režim opustit.

OVLÁDANÍ:

1. Zapněte komputer

Zapojte jeden konec adaptéru do elektrické zásuvky a další konec spojte s komputerem. Komputer začne pískat a zapne se do počátečního režimu.

2. Vyberte program a nastavení hodnot

● MANUÁLNÍ PROGRAM A PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY P1-P10

- A. Zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a vyberte si program, který chcete cvičit.
- B. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte vybraný program a vstoupíte do políčka pro nastavení Času.
- C. „TIME (ČAS)“ bude blikat, pote stisknete tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a tím si nastavíte požadovanou dobu, po kterou chcete cvičit. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte danou hodnotu.

- D. Při blikání položky „DISTANCE (VZDÁLENOST)“, pak zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a vyberte si požadovanou hodnotu vzdálenosti. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte požadovanou hodnotu.
- E. Svítí položka „CALORIES (KALORIE)“, zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a vyberte si požadovanou hodnotu kalorií, které chcete spálit. Vybranou hodnotu potvrdíte stisknutím tlačítka ENTER.
- F. Zmáčknutím tlačítka START/STOP začnete cvičit.

● PROGRAM NA NASTAVENÍ VÝKONŮ

- A. Zmáčknutím tlačítka UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) si vyberte program nastavení výkonu. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte vybraný výkon programu a vstoupíte do políčka pro nastavení času.
- B. „TIME (ČAS)“ bude svítit, pak zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a tím si nastavíte požadovanou dobu, po kterou chcete cvičit. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte danou hodnotu.
- C. Pak bude svítit „DISTANCE (VZDÁLENOST)“, pak zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a vyberte si požadovanou hodnotu vzdálenosti. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte požadovanou hodnotu.
- D. Dále svítí položka „CALORIES (KALORIE)“, zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a vyberte si požadovanou hodnotu kalorií, které chcete spálit. Vybranou hodnotu potvrdíte stisknutím tlačítka ENTER.
- E. Dále svítí položka „WATT (VÝKON)“, zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a vyberte si požadovaný výkon, požadovaný pro cvičení. Vybranou hodnotu potvrdíte stisknutím tlačítka ENTER.
- F. Zmáčknutím tlačítka START/STOP začnete cvičit.

UPOZORNĚNÍ:

Hodnota WATT (VÝKON) je ovlivněná Momentem Sily a Obvodové rychlosti rotačního tělesa. V tomto programu se hodnota WATT (VÝKON) udržuje neměnně. Znamená to, že pokud šlapete rychleji, zátěž se sníží, pokud šlapete pomaleji, zátěž se zvýší. Tento program zajišťuje, že je výkon rovnoměrný, tedy neměnný.

● PROGRAMY NA ŘÍZENÍ VÝŠE SRDEČNÍHO TEPU (H.R.): 55% H.R., 75% H.R., 90% H.R.

Maximální zdravou výši srdečního tepu ovlivňuje různý věk jedince. Tento program zabezpečí, že budete cvičit se zdravým maximem srdečního tepu.

- A. Zmáčknutím tlačítka UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) si vyberte program pro výši srdečního tepu.
- B. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte vybraný program hladinu srdečního tepu a dostanete se do políčka pro nastavení času.
- C. „TIME (ČAS)“ bude svítit, pak zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a tím si nastavíte požadovanou dobu, po kterou chcete cvičit. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte danou hodnotu.
- D. Poté bude svítit „DISTANCE (VZDÁLENOST)“, zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a vyberte si požadovanou hodnotu vzdálenosti. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte požadovanou hodnotu.
- E. Dále bude blikat položka „CALORIES (KALORIE)“, zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo

DOWN (DOLŮ) a vyberte si požadovanou hodnotu kalorií, které chcete spálit. Vybranou hodnotu potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.

- F. Poté bude svítit hodnota „AGE (VĚK)“ zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a vyberte požadovaný věk cvičícího. Zvolený věk potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- G. Poté bude svítit hodnota „TARGET HEART RATE (CÍLOVÝ SRDEČNÍ TEP H.R.)“ dle věku cvičícího.
- H. Zmáčknutím tlačítka START/STOP začnete cvičit.

● PROGRAM V ZÁVISLOSTI NA VÝŠI SRDEČNÍHO TEPU: CÍLOVÝ SRDEČNÍ TEP

- A. Uživatel si může nastavit cvičení v závislosti na výši srdečního tepu.
- B. Zmáčknutím tlačítka UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) si vyberte program pro nastavení požadované výše srdečního tepu.
- C. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte vybraný program hladinu srdečního tepu a dostanete se do políčka pro nastavení Času.
- D. „TIME (ČAS)“ bude svítit, pak zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a tím si nastavíte požadovanou dobu, po kterou chcete cvičit. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte danou hodnotu.
- E. Poté bude svítit „DISTANCE (VZDÁLENOST)“, zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a vyberte si požadovanou hodnotu vzdálenosti. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte požadovanou hodnotu.
- F. Dále bude blikat položka „CALORIES (KALORIE)“, zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a vyberte si požadovanou hodnotu kalorií, které chcete spálit. Vybranou hodnotu potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- G. Poté bude svítit hodnota „TARGET HEART RATE (CÍLOVÝ SRDEČNÍ TEP)“ zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a vyberte si cílovou úroveň požadované výše srdečního tepu.
- H. Zmáčknutím tlačítka START/STOP začnete cvičit.

UPOZORNĚNÍ: Úroveň výšky srdečního tepu závisí na velikosti zátěže a rychlosti, která je nastavena při cvičení. Program řízený úrovní srdečního tepu funguje v závislosti na nastavené hodnotě srdečního tepu. Když komputer zaznamená, že Váš srdeční tep je vyšší než nastavená hodnota, automaticky sníží zátěž nebo Vy můžete zpomalit cvičení. Jestliže je Váš aktuální srdeční tep nižší než ten přednastavený, automaticky se zátěž zvýší nebo můžete zvýšit rychlost cvičení.

● PROGRAM UŽIVATELSKÉHO NASTAVENÍ: CUSTOM1-CUSTOM4

- A. Zmáčknutím tlačítka UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) si vyberte program Custom1-Custom4 (Uživatel1- Uživatel4).
- B. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte vybraného uživatele a dostanete se do políčka pro nastavení Času.
- C. „TIME (ČAS)“ bude svítit, pak zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a tím si nastavíte požadovanou dobu, po kterou chcete cvičit. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte danou hodnotu.
- D. Poté bude svítit „DISTANCE (VZDÁLENOST)“, zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a vyberte si požadovanou hodnotu vzdálenosti. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte požadovanou hodnotu.
- E. Dále bude blikat položka „CALORIES (KALORIE)“, zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo

DOWN (DOLŮ) a vyberte si požadovanou hodnotu kalorií, které chcete spálit. Vybranou hodnotu potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.

- F. Bude blikat první hladina zátěže, zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a vyberte si požadovanou hladinu zátěže. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte požadovanou hodnotu. Poté opakujte výše uvedené postupy, abyste si mohli nastavit úroveň zátěže od 2 do 10.
- G. Zmáčknutím tlačítka START/STOP začnete cvičit.

● **PROGRAM NA MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU**

- A. Zmáčknutím tlačítka UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) si vyberte program na měření tuku.
- B. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte vybraného uživatele a dostanete se do políčka pro nastavení Výšky.
- C. Bude svítit pole „HEIGHT (VÝŠKA)“, pak zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ), abyste si nastavili svoji výšku. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte nastavenou výšku.
- D. Bude svítit pole „WEIGHT (VÁHA)“, pak zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ), abyste si nastavili svoji váhu. Zmáčkněte tlačítko ENTER, tím potvrdíte zadanou váhu.
- E. Bude svítit pole „AGE (VĚK)“, pak zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ), abyste si nastavili svůj věk. Zmáčknutím tlačítka ENTER potvrdíte svůj věk.
- F. Rozsvítí se pole „GENDER (POHLAVÍ)“, pak zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ), abyste si nastavili, jste-li muž nebo žena. Zmáčknutím tlačítka ENTER potvrdíte nastavený údaj.
- G. Zmáčknutím tlačítka START/STOP začne test hladiny tělesného tuku ve Vašem těle.

UPOZORNĚNÍ:

1. Když si měříte tělesný tuk, umístěte obě dlaně na kontakt Senzoru pulzu. Výsledky měření jsou: FAT (TUK)%, BMR (Basal Metabolic Rate – Měření Klidového Metabolismu), BMI (Body Mass Index – Index Tělesné Hmotnosti), BODY (TĚLO) a tvar těla.
 FAT%: Celkové množství tuku v našem tele, měřeno v procentech.
 BMR: Basal Metabolic Rate (Měření Klidového Metabolismu) je energie (měřena v kaloriích) vynaložena v klidové fázi těla, která potřebná k normálnímu zajišťování běžných funkcí těla.
 BMI: znamená Body Mass Index (Index Tělesné Hmotnosti), který je použit ke tvarování těla.
2. Jestliže si měříte hodnotu tělesného tuku a Vaše dlaně nejsou dobře umístěny na Senzoru Pulzu, komputer nebude schopen přijmout žádný signál a na displeji se bude zobrazovat ERROR2. Zmáčkněte tlačítko START/STOP a zkuste měření znovu.
3. V průběhu měření tělesného tuku nemůžete tento program opustit zmáčknutím jakéhokoliv tlačítka. Po skončení testování zmáčkněte tlačítko UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ) a tím opustíte program na měření tělesného tuku. Poté můžete přejít na další program
4. Tabulka s přehledem úrovně tělesného tuku a obezity.

Věk/ Pohlaví	Tvar těla				
	Hubenost	Zdraví	Tělnatost	Nadváha	Obezita
Tuk%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Muž/□30 let	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Muž / > 30 let	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Žena/□30 let	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Žena / > 30 let	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

3. Měření Obnovy Pulsu

Měření obnovy pulsu slouží k porovnání Vašeho srdečního tepu před a po cvičení. Cílem je skrze měření určit sílu Vašeho srdce. Prosím postupujte následovně:

- A. Oběma rukama držte senzor pulsu, aby se mohl změřit Váš puls, displej komputera zobrazí aktuální hodnotu.
- B. Zmáčknutím tlačítka RECOVERY (zotavení) se dostanete k měření obnovy pulsu a program komputera vstoupí do režimu zastavení.
- C. Pokračujte v určování pulsu.
- D. Čas se bude odpočítávat od 60 sekund k 0.
- E. Jakmile se dojde čas k 0, výsledek měření (F1.0-F6.0) se zobrazí na displeji.
F1.0=Excellent (Výborné) F2.0=Good (Dobré) F3.0=Fair (Uspokojující) F4.0=Below Average (Podprůměrné) F5.0=No Good (Špatné) F6.0=Poor (Slabé)
- F. Pokud komputer nebude ihned schopný určit Váš aktuální tep, zmáčknutím tlačítka RECOVERY se nedostanete k opětovnému měření tepu. Jestliže během měření pulsu zmáčknete tlačítko RECOVERY, opustíte program měření a vrátíte se do režimu zastavení.

4. Měření Pulsu

Umístěte obě dlaně na sensor pulsu a komputer zobrazí Váš aktuální srdeční tep v úderech/min (BPM) na LCD a to po 3-4 sekundách. Během měření bude blikat ikonka srdce a zobrazovat imitující EKG.

POZNÁMKA: Během měření pulsu může docházet k přerušování kontaktu, tudíž naměřená hodnota nemusí být na začátku stabilní. Později se dostane na normální úroveň. Naměřené hodnoty nemohou být považovány jako podklad pro lékařské účely.

SPECIFIKACE:

SPEED (RYCHLOST): Zobrazení aktuální rychlosti. Rozsah: 0.0~99.9 km/h.

RPM: Zobrazení aktuálních otáček/min. Rozsah: 0~999.

TIME (ČAS): Zobrazení celkové doby cvičení. Rozsah: 0~99M59S.

Přednastavené rozmezí času: 5:00~99M00S. Komputer začne odpočítávat od nastaveného času 0:0, pomocí průměru času, potřebného k dané úrovni zátěže. Jakmile se odpočítávání dostane k 0, program skončí a komputer o tom bude informovat zvukovým znamením. Pokud si nezvolíte režim přednastaveného času, každá úroveň zátěže se bude odpočítávat po minutě.

DIST (VZDÁLENOST): Zobrazení celkové délky vzdálenosti dosažené během cvičení.

Rozsah: 0.0~99.9~999km. Přednastavené rozmezí vzdálenosti: 1.0~99.0~999 km. Jakmile se vzdálenost dostane k 0, program skončí a komputer o tom bude informovat zvukovým znamením.

CALORIE (KALORIE): Zobrazení celkového množství spálených kalorií délky během cvičení.

Rozsah: 0.0~99.9~999 kalorií. Přednastavené rozmezí: 10.0~90.0~990 kalorií. Jakmile se množství kalorií dostane k 0, program skončí a komputer o tom bude informovat zvukovým znamením.

PULSE (PULS): Zobrazení hodnot srdečního tepu při cvičení.

Rozsah: 30~240 BPM (úderů/minutu).

RESISTANCE LEVEL (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE): Zobrazení úrovně zátěže.

Rozsah: 1~16 úrovní.

WATT: Zobrazení výkonu při cvičení.

PORUCHY KOMPUTERU:

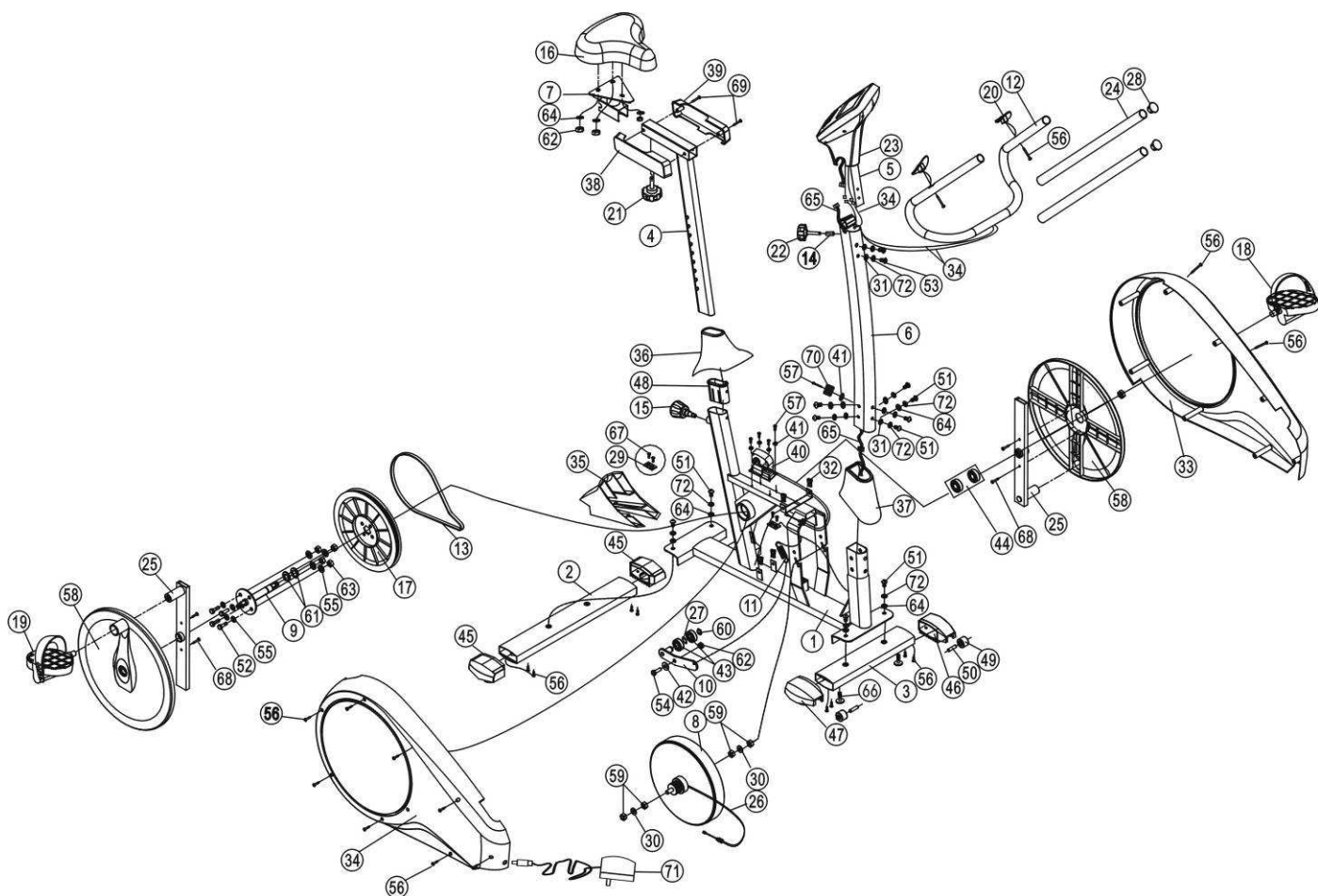
1. Pokud komputer zobrazuje ERROR1, zkontrolujte, jestli je komputer v pořádku a dráty jsou správně připojeny.
2. Pokud komputer zobrazuje ERROR2, zkontrolujte, zda jsou Vaše ruce správně umístěny na senzorech, jinak by se nemohla zobrazit hodnota tělesného tuku.

SEZNAM SOUČÁSTEK

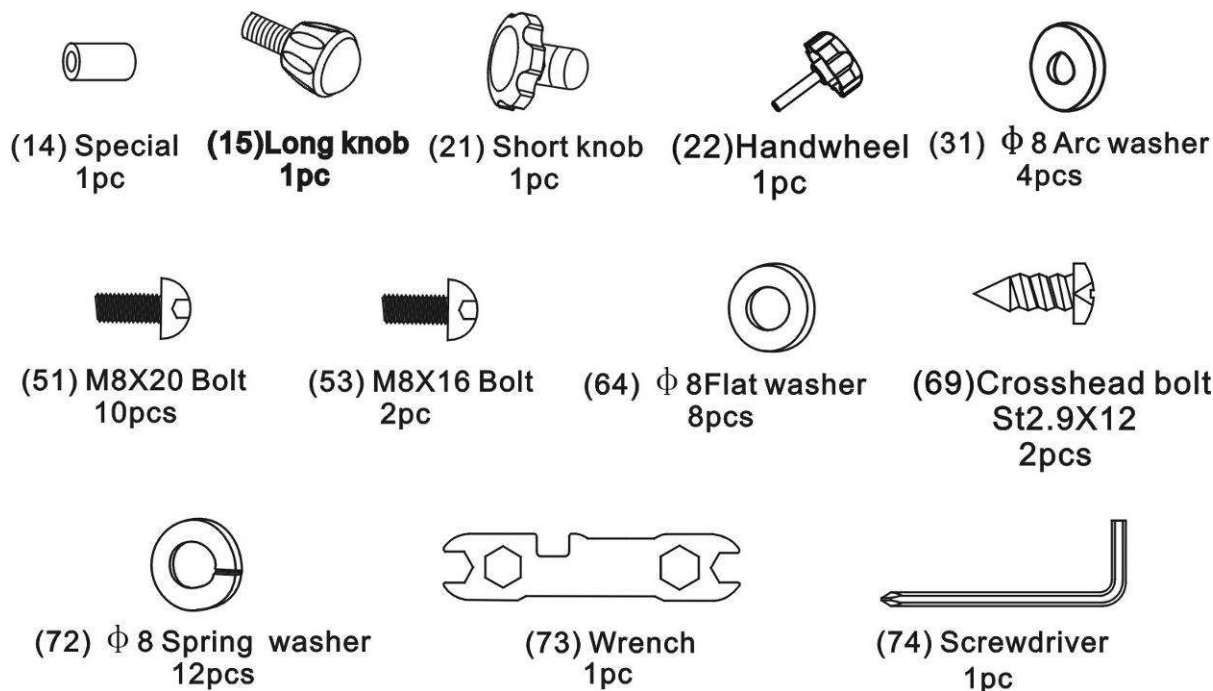
Číslo	Popis	Ks	Číslo	Popis	Ks
1	Hlavní rám	1	38	Plastový kryt pro polohovač sedadla (pravý)	1
2	Zadní stabilizér	1	39	Plastový kryt pro polohovač sedadla (levý)	1
3	Přední stabilizér	1	40	Motor	1
4	Polohovač sedadla	1	41	Ø4 Ploché těsnění	8
5	Podpěra komputru	1	42	Ø8 Velké Ploché těsnění	1
6	Podpěra řídicí	1	43	Kuličková ložiska 80202	2
7	Sedadlový stojan	1	44	Kuličková ložiska 80103	2
8	Vnitřní magnetické zátěžové kolo	1	45	Zadní koncovka základny	2
9	Středová osa	1	46	Přední koncovka základny (levá)	1
10	Stlačovač držáku brzd	2	47	Přední koncovka základny (pravá)	1
11	Stlačovač pružiny řemene	1	48	Objímka	1
12	Tyč ručního pulsu	1	49	Kotouč koncovky základny	2
13	5V řemen	1	50	Kotouč osově koncovky základny	2
14	Vymezovač	1	51	Půlkruhový šroub M8x20	10
15	Otočný regulátor zátěže	1	52	Půlkruhový šroub M6x16	4
16	Sedátko	1	53	Půlkruhový šroub M8x16	2
17	Velký řemen zátěžového kola	1	54	Šroub se 6hrannou hlavici M8X25	1
18	Levý pedál	1	55	φ6 Ploché těsnění	8
19	Pravý pedál	1	56	Samo uzavíratelný křížový šroub T4X20	20
20	Sensor Pulsu	1	57	Křížový šroub M4x16	5
21	Otočný regulátor Krátký	1	58	Otáčivý disk	2
22	T- regulátor	1	59	Šestihranná matice M10	4
23	Komputer	1	60	Elastické těsnění φ15x1	1
24	Pěnovka řídicí	2	61	Elastické těsnění φ17x1	2
25	Podpěra otáčivého disku	2	62	Nylonová matice M8	4
26	Regulátor zátěžového kabelu	1	63	Nylonová matice M6	4
27	Těsnění ložiska	1	64	φ8 Ploché těsnění	11
28	φ25 oblá koncovka	2	65	Spojovací kabel komputru	1

29	Magnetický sensor	1	66	Seřizovač koncovky základny	2
30	Speciální ploché těsnění	2	67	Samo uzavíratelný křížový šroub ST2.9X8	2
31	Velké obloukovité těsnění	4	68	Samo uzavíratelný křížový šroub ST4.2X16	4
32	Bezpečnostní podpěra	4	69	Samo uzavíratelný křížový šroub ST2.9X12	2
33	Kryt řemene (L&R)	1	70	Tlumič	1
34	Drát Pulsu	2	71	Elektrický adaptér	1
35	Plastový kryt spodní části	1	72	φ8 Pružinové těsnění	12
36	Zadní plastový kryt	1	73	Francouzský klíč	1
37	Přední plastový kryt	1	74	Šroubovák	1

SCHEMATICKÝ NÁKRES



SEZNAM SOUČÁSTEK



INSTRUKCE K OVLÁDÁNÍ

- 1) Cvičte podle své vlastní kondice.
- 2) Nastavení sedadla: Uvolněte oblý regulátor a nastavte sedadlo do pohodlné pozice, poté utáhněte oblý regulátor.
- 3) Sezení: Pokud cvičíte, sedněte na sedadlo, utáhněte si pásy na pedálech a držte oběma rukama řídítka. Přizpůsobte pozici těla dle rychlosti a intenzity Vašeho cvičení.

UPOZORNĚNÍ:

Dodržujte instrukce pro sestavení tohoto rotopedu krok za krokem.

1) Namontování Předního stabilizéru

Připevněte Přední stabilizér (3) k Hlavnímu rámu pomocí dvou Půlkruhových šroubů M8x20 (51), Pružinového těsnění Φ 8 a Plochého těsnění Φ 8 (64),(viz obr 1).

2) Namontování Zadního stabilizéru

Připevněte Zadní stabilizér (2) k Hlavnímu rámu pomocí dvou Půlkruhových šroubů M8x20 (51), Pružinového těsnění Φ 8 a Plochého těsnění Φ 8 (64),(viz obr 2).

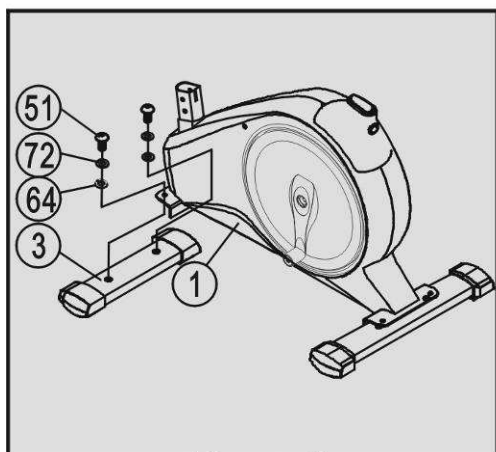


Figure 1

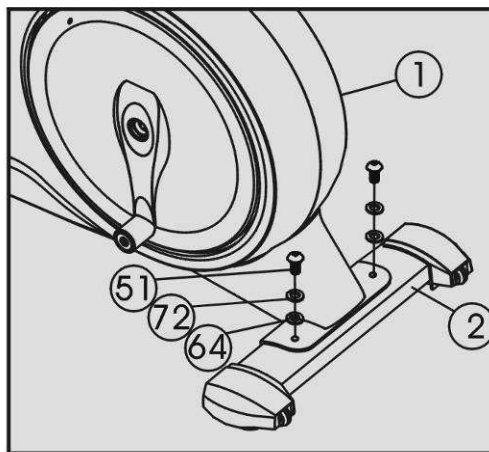


Figure 2

3) Připevnění Podpěry řídicíků

Připevněte spojovací kabely počítače (65) k odpovídajícímu drátu tyče Hlavního rámu. Umístěte Podpěru řídicíků (6) skrze Přední plastový kryt (37) a do tyče Hlavního rámu (1). Pak utáhněte pomocí 4 Půlkruhových šroubů M8x20 (51), Pružinového těsnění $\varnothing 8$ (72), 4 Plochých těsnění $\varnothing 8$ (64) a 2 Velkých obloukovitých těsnění $\varnothing 8$ (31). Nasadíte Přední plastový kryt (37) a správně připevněte, (viz obr 3).

POZNÁMKA: Připevněte Přední plastový kryt (37) s Tlumičem (70).

4) Připevnění Tyče Řídicíků a Komputru

Umístěte Tyč k měření pulsu (12) do drážky v Podpěře řídicíků (6), (viz obr 4). Připevněte spojovací dráty počítače (65) ke Kabelům pro Puls (34) vedoucích z Podpěry řídicíků. Umístěte počítač (23) do správné pozice a připevněte ho k Podpěře řídicíků (6), pomocí 1 Půlkruhového šroubu M8x16 (53), Pružinového těsnění (72) a 2 Velkých obloukových těsnění $\varnothing 8$ (31). Nakonec připevněte T-regulátor (22) a Vymezovač (14), poté zašroubujte do drážky, nastavte tyč na Měření Pulsu (12) a dostatečně utáhněte T-regulátor (22), (viz obr 4).

UPOZORNĚNÍ: Po zašroubování Podpěry řídicíků k otvoru pod počítačem mohou být radličky umístěny do drážky.

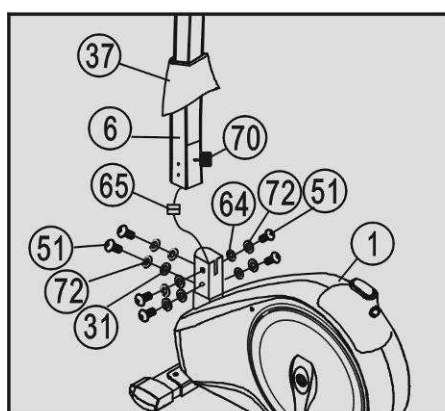


Figure 3

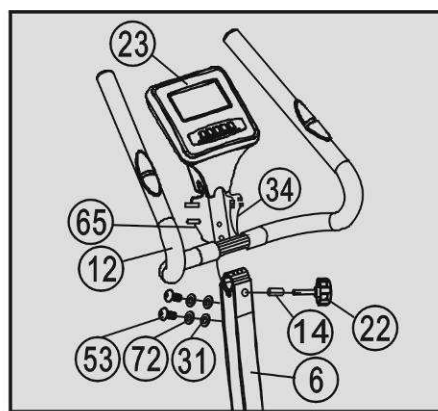


Figure 4

5) Připevnění sedátka

Nejprve odstraňte 3 Nylonové matice M8 (62) a $\varnothing 8$ Ploché těsnění (64) ze spodní strany sedátka (16), poté připevněte Sedátko (16) k desce Sedadlového stojanu (7) pomocí 3 M8 Nylonových matic (62) a $\varnothing 8$ Plochého těsnění (64), které jste prve oddělali, (viz. obr 5)

6) Připevnění Sedadlového stojanu

Připevněte Sedadlový stojan (7) k Polohovači sedadla (4). Zadějte rám Polohovače sedadla pravým a levým plastovým krytem (38 a 39) viz obr 6. Připevněte pomocí 2 Samo uzavíratelných křížových šroubů ST2.9×12 (69) a po nastavení utáhněte Krátký Ovládací Regulátor (21), (viz obr 6).

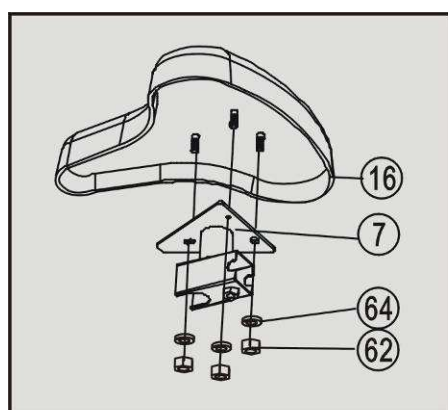


Figure 5

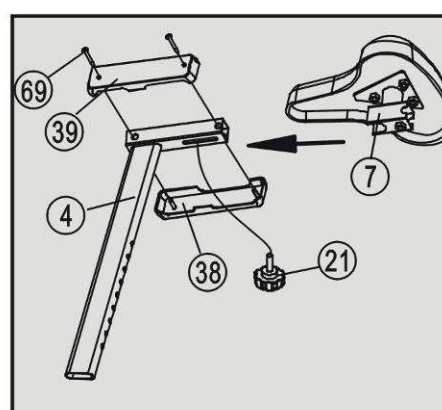


Figure6

7) Připevnění Polohovače Sedadla

Nejprve připevněte Otočný regulátor zátěže (15) pomocí Francouzského klíče (66). Připojte Polohovač Sedadla (4) k Objímce (48) Hlavního Rámu (1). Poté nastavte Polohovač sedadla (4) do potřebného otvoru Vámi vybrané pozice a utáhněte Otočný regulátor zátěže (15), (viz obr 7).

8) Připevnění Pedálu

Připevněte levý a pravý Pedál (18 & 19) do levé a pravé Hřídele (25 & 26). Levý Pedál (18) musí být nasazen v protisměru hodinových ručiček. Pravý Pedál (19) zase ve směru hodinových ručiček, (viz obr. 8).

UPOZORNĚNÍ: Levý a pravý Pedál (18&19) a levá a pravá Hřídel (25 & 26) jsou označeny “L (levý)” & “R (pravý)”.

1. Když se zvedá Polohovač sedadla, nesmí být přesazena malá vyznačená značka.
2. Abyste minimalizovali poranění, nesmíte ve vysoké rychlosti změnit směr šlapání do protisměru.

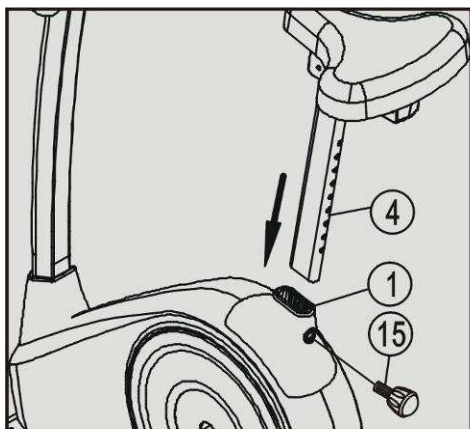


Figure 7

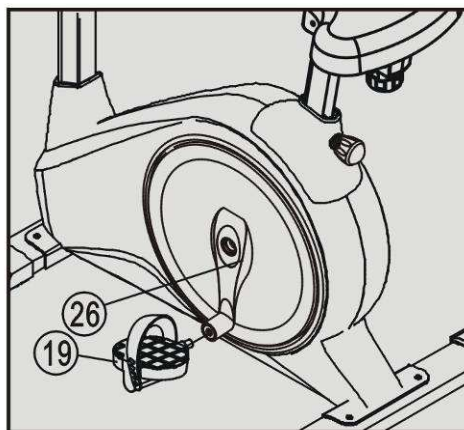


Figure 8

ÚDRŽBA A OPRAVA

- 1) Ujistěte se, že všechny šrouby a matice jsou správně utažené a otáčivé části se pohybují bez jakéhokoliv zvuku nebo skřípění.
- 2) Čistěte tento stroj pouze pomocí mýdla a vlhké hadry. Nepoužívejte žádné rozpouštědla k čištění tohoto stroje.

PORUCHA A OPRAVA

PORUCHA	DŮVOD	OPRAVA
Nestabilní základna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podlaha není rovna nebo může být malý předmět pod předním či zadním stabilizérem. 2. Přední a zadní základna nebyly při montáži vyrovnány. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Odstraňte předmět. 2. Vyrovnajte přední a zadní základnu.
Tyč pro měření Pulsu nebo Sedátko se hýbou.	Šrouby a otočný regulátor jsou uvolněné.	Utáhněte šrouby a otočný regulátor.
Intenzivní zvuk vycházející z pohyblivých částí.	Rozpětí mezi částmi je špatně utaženo.	Otevřete kryt řemene a opravte.
Pokud jedete na rotopedu, nefunguje zátěž.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zvětšuje se rozpětí magnetické zátěže. 2. Regulátor zátěže je poškozený. 3. Řemen zátěžového kola se sunul. 4. Poškozené ložiska. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Otevřete kryt řemene a opravte. 2. Vyměňte Regulátor zátěže. 3. Otevřete kryt a opravte. 4. Vyměňte set ložisek.

9. ZAHŘÍVACÍ FÁZE CVIČENÍ

Kvalitní cvičební program se skládá z fáze zahřívání svalů, aerobního cvičení a uvolnění svalů. Cvičte celý tento program minimálně 2-3x týdně a odpočívejte mezi cvičením 1 den. Po několika měsících můžete zintenzivnit program na 4-5 cvičení týdně.

Zahřívací fáze je důležitá pro každé cvičení. Měli byste touto fází začít každý trénink proto, abyste připravili Vaše tělo pro náročnější cvičení. Zahřátím a protažením Vašich svalů také zvýšíte frekvenci krevního oběhu, tep a dodáte Vaším svalům více kyslíku.

Fázi uvolnění provádějte na konci tréninku opakujte tato cvičení proto, abyste snížili bolestivost a únavu svalů.

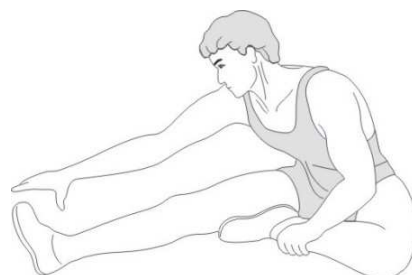
Protažení vnitřní strany steh

Sedněte si tak, aby se Vaše chodidla navzájem dotýkala a kolena směrovala ven. Přitahujte chodidla co nejbliže k tříslům. Lehce tlačte kolena k podlaze. Počítejte do 15.



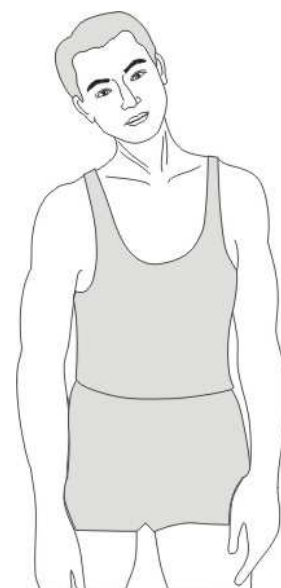
Protažení podkolenní šlachy

Natáhněte pravou nohu. Přitáhněte chodidlo levé nohy k pravému tříslu. Natáhněte se směrem k palci u nohy tak daleko, jak jen můžete. Napočítejte do 15. Odpočiňte si a opakujte s levou nohou.



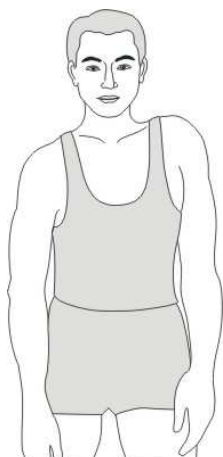
Kroužení hlavou

Otáčejte hlavu doprava a počítejte do jedné, až ucítíte napětí na levé straně šíje, otočte hlavu zpátky a počítejte do jedné. Natáhněte bradu ke stropu a nechte ústa pootevřená. Opakujte na druhou stranu, poté přitáhněte hlavu k hrudi a počítejte do jedné.



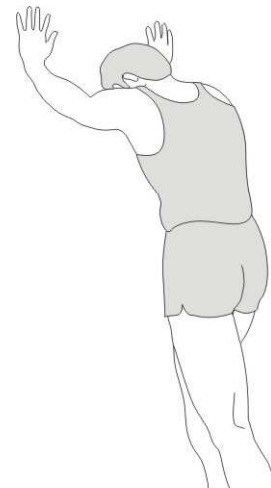
Zvedání ramen

Zvedněte pravé rameno k uchu a počítejte do jedné, poté opakujte na druhé rameno a počítejte do jedné.



Protažení lýtky/Achillovy šlachy

Opřete se oběma rukama o zeď a levou nohu dejte před pravou. Pravá noha je natažená a levé chodidlo na podlaze; poté pokrčte levou nohu a natáhněte se dopředu pomocí boků směřujících ke zdi. Napočítejte do 15 a opakujte na druhou nohu.



Dotek palců

Lehce se zohněte od pasu dopředu, záda a ramena uvolníte tak, že se protáhnete směrem k palcům u nohou. Pokračujte tak daleko, jak jen můžete a počítejte do 15.



Protahování boků

Zvedněte ruce nad hlavu, poté natáhněte pravou ruku co nejvíce ke stropu a počítejte do jedné. Celý postup opakujte s levou rukou.

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 kupujícím 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 reparací, 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 reklamace 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.

Dodavatel

**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
Reklamacie: +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:

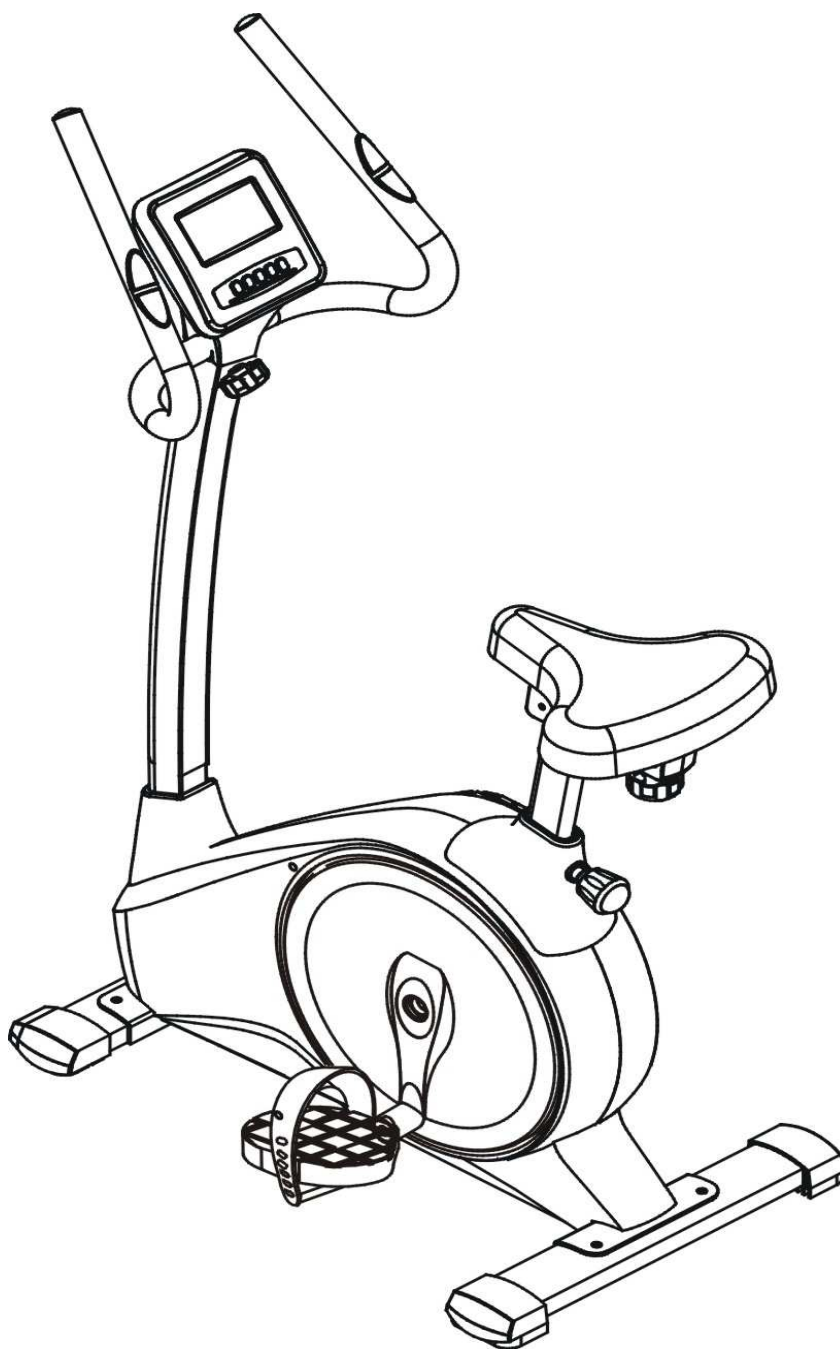
INSPORTLINĽ, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamacie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk,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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:



**In 3530 Magnetický Bicykel (700340BK)
UŽIVATELSKÝ NÁVOD**



Upozornenia

12. Pre použitím zariadenia si pozorne prečítajte všetky inštrukcie v tomto návode, a taktiež pred cvičením vykonávajte zahrievacie cvičenia.
13. Tento stojanový bicykel je domácim fitnes zariadením a taktiež aerobik tréningovým zariadením ktoré vám pomôže zlepšiť a vybudovať si správne kardiovaskulárne funkcie.
14. Presvedčte sa prosím, že sú všetky súčiastky správne pritiahnuté a nie sú poškodené. Toto zariadenie by malo byť umiestnené na rovnom povrchu počas jeho prevádzky.
15. Minimálna hĺbka označená na stĺpiku sedadla by nemala mať vyčnievajúcu objímku počas nastavovania výšky sedadla.
16. Konzultujte sa vaším lekárom a vytvorte si primeraný cvičiaci plán pred začiatkom cvičenia. Toto je špeciálne dôležité pre osoby nad 35 rokov, ale pre osoby ktoré mali vážnejšie zdravotné problémy. Pre to, aby ste dosiahli čo najlepšie cvičiace výsledky, mimo stanovenie vhodnej dĺžky cvičenia je veľmi dôležité, aby ste cvičili každý deň.
17. Pred cvičením, aby ste zabránili možným zraneniam svalstva, precvičujte každú pozíciu zahrievacích cvičení. Po cvičení sa doporučuje relaxácia tela pre jeho následné ochladnutie.
18. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia, keď je toto v prevádzke. Toto zariadenie je navrhnuté iba pre používanie dospelými osobami. Pre bezpečné používanie je odporúčaná minimálna voľná plocha okolo 200 x 200 x 200 cm.
19. V prípade, že pociťujete bolesť v oblasti hrudníka, nevoľnosť, závrat alebo dýchavičnosť, mali by ste okamžite prestať s cvičením a konzultovať so svojim lekárom pred pokračovaním v cvičení.
20. Maximálna váha užívateľa je 100 kg.
21. Brzdíaci systém zariadenia je rýchlostne-nezávislý.
22. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické účely.

Upozornenie: Môže byť veľmi nebezpečné ak nedodržíte všetky vyššie uvedené odporúčania. Nesprávne alebo nadmerné používanie môže spôsobiť zranenia užívateľa ale poškodiť zariadenie.

Užívateľské inštrukcie

- 1) Používajte podľa vašich vlastných možností.
- 2) Nastavenie kontroly napätia: Otočte kontrolkou napätia v smere hodinových ručičiek, týmto sa napätie zvyšuje.
- 3) Nastavenie vankúša sedadla: Povoľte gombíkom a nastavte výšku vankúša sedadla pre vami vyhovujúcu pozíciu a pritiahnite gombík po skončení nastavovania.
- 4) Sediaca póza: Sadnite si na sedadlo počas cvičenia, pritiahnite si prosím remienky na pedáloch a držte rukoväť bicykla oboma rukami, prispôbte svoju pozíciu rýchlosti a intenzite cvičenia.

Upozornenie: Pre zabránenie zranenia si zapamätajte že nikdy nemáte bicyklovať opačne posadení na sedadle a taktiež pri vysokej rýchlosti.

OVĽADANIE POČÍTAČA

FUNKCIE:

1. Program: 21 programov ako sú popísané nižšie
 - A: 1 Manuálny Program
 - B: 10 Prednastavený profil programu:
P1: NAKLONENIE P2: ÚDOLIE P3: SPAĽOVANIE TUKU
P4: RAMPA P5: KOPEC P6: INTERVAL P7: KARDIO
P8: ZÁŤAŽ P9: STÚPANIE P10: RALLY
 - C. 1 Watt Kontrol Program
 - D: 4 Kontrolný program srdcového tepu:
55%S.T, 75%S.T, 90%S.T a CIEĽOVÝ S.T
 - E: 4 Užívateľské programy: VLASTNÝ do VLASTNÝ4
 - F: 1 Program merania tuku
2. Nahrávanie užívateľských údajov POHLAVIE, VÝŠKA, VÁHA a VEK aj v prípade výpadku energie.
3. Displej zobrazí váš aktuálny status.
4. Simulatívne meranie srdcového tepu.
5. Zobrazí Rýchlosť (RPM), TIME(čas), DIST.(vzdialenosť), CAL(kalórie), WATT, PULSE(pulz), LEVEL(úroveň) v rovnakom čase.
6. Počítač sa automaticky vypne ak sa nepoužíva, alebo nemá signál rýchlosti a pulzu viac ako 4 minúty. Medzičasom uloží vaše aktuálne dáta z cvičenia a nastaví úroveň zátáže na minimum. Ak stlačíte akékoľvek tlačidlo alebo zatlačíte pedálom počítač sa automaticky zapne.



Tlačidlá:

ENTER:

V "stop" režime (zobrazí STOP), stlačte ENTER tlačidlo pre vstup do selekcie programov a nastavenie požadovaných hodnôt ktoré sa zobrazia blikajúce na displeji.

A: Keď si zvolíte program, stlačte ENTER tlačidlo pre jeho potvrdenie.

B: Počas nastavovania stlačte ENTER tlačidlo pre potvrdenie údajov ktoré si želáte ponechať nastavené. Počas start režimu (zobrazí START), stlačte ENTER tlačidlo pre zvolenie rýchlosti alebo automaticky zapnite.

Počas akéhokoľvek režimu stlačte a podržte ENTER tlačidlo na 2 sekundy pre totálny reset počítača.

START/STOP:

Stlačte START/STOP tlačidlo pre začiatok alebo koniec programov.

Počas akéhokoľvek režimu stlačte a podržte ENTER tlačidlo na 2 sekundy pre totálny reset počítača .

DOLE:

V režime stop a pri preklikávaní symbolov na displeji, stlačte DOWN (dole) tlačidlo pre zvolenie si programu smerom nadol.

V prípade, že spojený displej preklikáva hodnotu, stlačte DOWN tlačidlo pre zníženie hodnoty.

Počas režimu start (zobrazí START), stlačte DOWN tlačidlo pre zníženie tréningovej zátáže.

HORE:

V stop režime a pri preklikávaní symbolov na displeji, stlačte UP tlačidlo pre zvolenie si programu nahor.

V prípade, že spojený displej preklikáva hodnotu, stlačte UP tlačidlo pre zvýšenie hodnoty.

Počas režimu start (zobrazí START), stlačte UP tlačidlo pre zvýšenie tréningovej záťaže.

ZOTAVENIE:

Najskôr si otestujte váš aktuálny srdcový tep a pre zobrazenie hodnoty srdcového tepu stlačte RECOVERY (zotavenie) tlačidlo pre zapnutie testovania pulzu.

V prípade, že ste v režime pulz zotavenia, stlačte RECOVERY tlačidlo pre východ z režimu.

OVLÁDANIE:

3. Zapnite počítač

Zapojte jeden koniec adaptéru do AC elektrického zdroju a druhý pripojte k počítaču. Počítač pípne a zapne sa do východiskového režimu.

4. Zvolenie programu a nastavenie hodnôt

● **Manuálny program a aktuálny program P1-P10**

- A. Stlačte hore- UP alebo dole - DOWN tlačidlo pre zvolenie programu ktorý sa vám páči.
- B. Stlačte ENTER pre potvrdenie zvoleného programu a vstúpte do nastavenia času.
- C. Čas preblikne, potom stlačte hore - UP alebo dole - DOWN pre zadanie požadovaného času. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnôt.
- D. Vzdialenosť preblikne, a potom stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.
- E. Na displeji sa zobrazí nápis kalórie –calories potom stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre nastavenie požadovaných kalórií, ktoré majú byť spálené. Stlačte ENTER a potvrdte hodnotu.
- F. Stlačte START/STOP pre začatie cvičenia.

● **Watt Kontrolný Program**

- G. Stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre zvolenie watt kontrolného programu.
- H. Stlačte ENTER pre potvrdenie zvoleného watt kontrolného programu a vstúpte do nastavovacieho displeju.
- I. Zobrazí sa čas, potom stlačte dole hore- UP alebo dole- DOWN pre zadanie požadovaného času. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.
- J. Zobrazí sa vzdialenosť, a potom stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre nastavenie požadovanej hodnoty vzdialenosti. Stlačte ENTER a potvrdte hodnotu.
- K. Zobrazia sa kalórie, potom stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre nastavenie požadovanej hodnoty kalórií ktoré majú byť spálené. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.
- L. Zobrazí sa watt, stlačte hore- UP alebo dole- DOWN tlačidlo pre nastavenie watt pre nastavenie cvičenia. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.
- M. Stlačte START/STOP tlačidlo pre začiatok cvičenia.

POZNÁMKA: WATT hodnota je rozhodujúca hodnota pre srdcový tep. V tomto programe si hodnota WATT udržuje stálu hodnotu. To znamená, že ak pedálujete rýchlo, uložená záťaž sa zníži a ak pedálujete pomaly, záťaž sa zvýši aby ste dosiahli tú istú watt hodnotu.

● **Kontrolný program pre srdcový tep: 55%S.T, 75%S.T and 90%S.T**

Maximálna úroveň srdcového tepu závisí na rôznosti veku a tento program vám zabezpečí zdravé cvičenie s maximálnou úrovňou pre srdcový tep.

- I. Stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre zvolenie kontrolného programu srdcového tepu.
- J. Stlačte ENTER pre potvrdenie kontrolného programu srdcového tepu, a vstúpte do nastavenia času.
- K. Zobrazí sa čas, potom stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre nastavenie požadovaného času. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.

- L. Zobrazí sa vzdialenosť, potom stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre nastavenie požadovanej hodnoty vzdialenosti.
- M. Zobrazia sa kalórie, potom stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre nastavenie požadovanej hodnoty. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.
- N. Zobrazí sa vek, stlačte hore- UP alebo dole- DOWN a nastavte užívateľov vek. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.
- O. Keď zabliká kontrolný program srdcového tepu na displeji, počítač zobrazí cieľový srdcový tep užívateľa podľa jeho zvoleného veku.
- P. Stlačte START/STOP pre začiatok cvičenia.

● **Kontrolný program srdcového tepu: Cieľový srdcový tep**

Užívateľ si môže nastaviť cieľový srdcový tep pre cvičenie.

- I. Stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre zvolenie CIEĽOVÉHO SRDCOVÉHO TEPU.
- J. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty ktorú ste si zvolili a na displeji sa zobrazí čas.
- K. Čas preblikne, potom stlačte hore- UP alebo dole-DOWN pre nastavenie požadovanej hodnoty.
- L. Zobrazí sa vzdialenosť, potom stlačte hore-UP alebo dole- DOWN pre nastavenie požadovanej hodnoty pre vzdialenosť. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.
- M. Zobrazia sa kalórie, stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre nastavenie požadovaných kalórií ktoré majú byť počas cvičenia spálené. Stlačte ENTER a potvrdte hodnoty.
- N. Zobrazí sa cieľový srdcový tep, potom stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre nastavenie vašej cieľovej hodnoty srdcového tepu. Stlačte ENTER a potvrdte hodnotu.
- O. Stlačte START/STOP pre začiatok cvičenia.

POZNÁMKA: Počas cvičenia, závisí hodnota užívateľovho srdcového tepu na použitej záťaži a rýchlosti. Kontrolný program srdcového tepu je určený na kontrolu, že je váš tep v rámci tolerancie. V prípade, že počítač vyhodnotí váš tep ako vyšší, ako bol prednastavený, automaticky zníži úroveň záťaže a vy by ste mali spomaliť v cvičení. Ak je váš tep nižší, počítač zvýši záťaž a vy by ste mali zrýchliť tempo cvičenia.

● **Užívateľské programy: VLASTNÝ 1-VLASTNÝ4**

- H. Stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre nastavenie užívateľa.
- I. Stlačte ENTER a potvrdte váš výber a vstúpte do nastavenia času.
- J. Zobrazí sa čas, potom stlačte hore- UP alebo dole- DOWN a nastavte si požadovaný čas pre cvičenie. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.
- K. Zobrazí sa vzdialenosť, stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre nastavenie požadovanej hodnoty vzdialenosti. Stlačte ENTER a potvrdte hodnotu.
- L. Zobrazia sa kalórie, stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre nastavenie požadovaných kalórií ktoré majú byť spálené počas cvičenia. Stlačte ENTER a potvrdte hodnotu.
- M. Zobrazí sa prvý stupeň záťaže, potom stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre zadanie požadovanej úrovne záťaže. Stlačte ENTER a potvrdte. Zopakujte vyššie uvedenú operáciu aj pre odpor od 2 do 10.
- N. Stlačte START/STOP pre začiatok cvičenia.

● **Program merania tuku**

- H. Stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre zvolenie TELESNÝ TUK TEST program.
- I. Stlačte ENTER a potvrdte váš výber a zadajte úroveň pre nastavenie výšky .

- J. Výška zabliká, potom stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre nastavenie vašej výšky. Stlačte ENTER a potvrdíte hodnotu.
- K. Zobrazí sa váha, potom stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre zadanie vašej váhy. Stlačte ENTER a potvrdíte hodnotu.
- L. Zobrazí sa vek, potom stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre zadanie vášho veku. Stlačte ENTER a potvrdíte hodnotu.
- M. Zobrazí sa pohlavie, stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre zadanie pohlavia. Stlačte ENTER a potvrdíte.
- N. Stlačte START/STOP tlačidlo pre začatie testovania vášho telesného tuku.

POZNÁMKA:

- 5. Počas merania telesného tuku, položte obe dlane na kontakty senzorov pulzu. Výsledky testu sú: TUK-FAT%, BMR (základná metabolická úroveň), BMI (svalový index), telo a obrys. TUK-FAT%: totálny tuk v našom tele, meraný na percentá. BMR: základná metabolická úroveň (metabolizmus) je energia (meraná v kalóriách) vynakladaná telom počas relaxu pre udržanie normálnych telesných funkcií. BMI: znamená svalový index, ktorý sa používa pre tvarovanie svalstva.
- 6. Počas meranie tuku, ak nie sú vaše dlane v priamom kontakte so senzormi pulzu, nemôže počítač dostať žiadny signál a zobrazí poruchu ERROR2. Stlačte START/STOP tlačidlo a skúste to znovu.
- 7. Počas testovanie, nemôžete toto opustiť stlačením akéhokoľvek tlačidla. Po ukončení testu, stlačte hore- UP alebo dole- DOWN pre ukončenie merania telesného tuku a prejdite na iný program
- 8. Porovnávacia tabuľka telesného tuku a obezity.

vek/ pohlavie	TUK				
	Chudý	Zdravý	Plnoštíhly	Nadváha	Obezita
	TELO1	TELO2	TELO3	TELO4	TELO5
Muž/□30 rokov		14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	
Muž/ > 30 rokov	< 14%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 35%
Žena/□30rokov	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 38%
Žena/ > 30 rokov	< 17%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 40%

3. Pulz obnovovací test

Test obnovy pulzu je pre vaše porovnanie srdcového tepu pred a po cvičení. Cieľom je preskúmať vašu intenzitu srdcového tepu oproti meraniu. Prosím urobte si nižšie uvedený test:

- G. Oboma rukami uchopte senzory pulzu, počítač zobrazí vašu aktuálnu hodnotu pulzu.
- H. Stlačte obnovu- RECOVERY a vstúpte do testovania obnovy a počítačový program si zadá stop režim.
- I. Udržujte detekciu pulzu.
- J. Čas sa bude odpočítavať od 60 sekúnd do 0 sekúnd.
- K. Keď sa odpočíta čas po 0, zobrazí sa výsledok testu (F1.0-F6.0) na displeji. F1.0=výborný F2.0=Dobrý F3.0=primeraný F4.0=podpriemerný F5.0=Nie dobrý F6.0=veľmi slabý
- L. Ak si počítač najskôr nenačíta váš aktuálny tep, stlačte RECOVERY. Počas testu obnovy pulzu stlačte RECOVERY pre ukončenie testu a pre návrat do stop režimu.

4. Meranie pulzu

Prosím, položte si obe dlane na kontakt senzorov pulzu a počítač zobrazí váš aktuálny počet úderov srdca (BPM) na displeji po 3-4 sekundách. Počas merania sa zobrazí ikonka srdca ktorá simuluje ECG zobrazenie.

Poznámka: Počas procesu merania pulzu, pretože je zablokovaný kontakt, sa nemusí zobrazit'

hodnota merania počas štartu zariadenia, na základe toho sa toto vráti do normálnej úrovne.
Namerané hodnoty nemôžu slúžiť ako základ pre lekárske liečenie.

ŠPECIFIKÁCIE:

RÝCHLOSŤ: Zobrazí aktuálnu rýchlosť. Rozsah: 0.0~99.9 km/h.

RPM: Zobrazí aktuálnu rotáciu za minútu. Rozsah: 0~999.

ČAS: Zobrazí kumulovaný cvičiaci čas.

Rozsah: 0~99M59S. Aktuálny časový rozsah je od 5:00~99M00S. Počítač začne odpočítavať smerom nadol od aktuálneho času do 0:00 s priemerným časom pre každú úroveň záťaže. V prípade dosiahnutia nuly sa program zastaví a počítač spustí alarm. Ak nenastavíte čas, bude tento bežať po jednu minútu poklesu na každú úroveň záťaže.

VZDIALENOSŤ: Zobrazí kumulatívnu cvičiacu vzdialenosť.

Rozsah: 0.0~99.9~999km. Aktuálny rozsah vzdialenosti: 1.0~99.0~999km. Keď vzdialenosť dosiahne 0, program sa zastaví a počítač spustí alarm.

KALÓRIE: Zobrazí kumulatívne spálené kalórie počas cvičenia.

Rozsah: 0.0~99.9~999 kalórií. Aktuálny rozsah kalórií: 10.0~90.0~990 kalórií. Ak kalórie dosiahnu hodnotu 0, program sa vypne a počítač spustí alarm.

PULZ: Zobrazí hodnotu srdcového pulzu pri cvičení.

Rozsah: 30~240 BPM (úderov za minútu).

ÚROVEŇ ZÁŤAŽE: Zobrazí úroveň odporu. Rozsah: 1~16 úrovní.

WATT: Zobrazí cvičiace waty.

ZLYHANIE DISPLEJA:

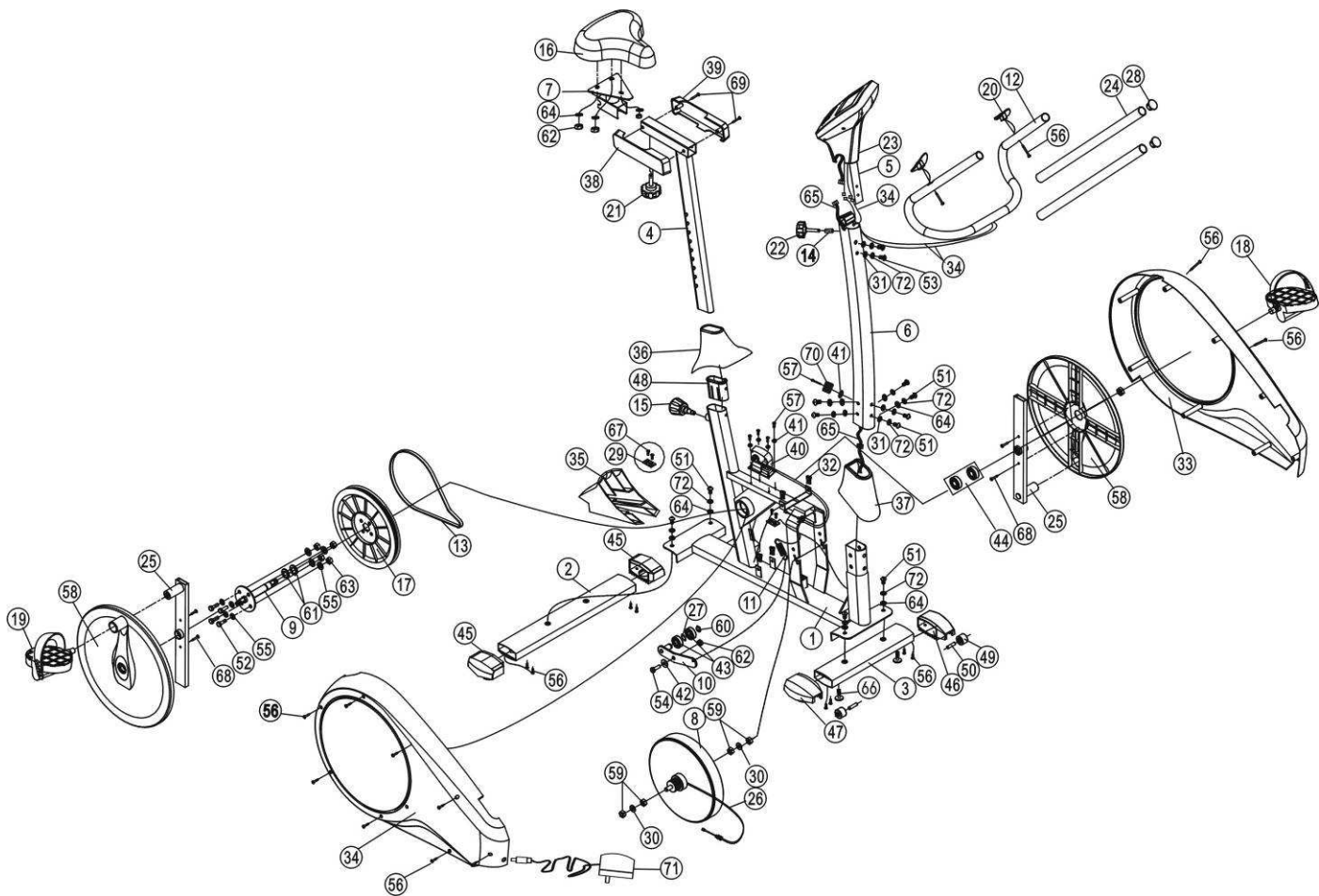
3. Ak počítač zobrazí poruchu ERROR1, skontrolujte prosím počítač či je v poriadku a či sú správne pripojené káble motora.
4. Ak počítač zobrazí poruchu ERROR2, prosím skontrolujte či sú vaše ruky v správnom kontakte so senzormi ak nie je signál pre telesný tuk.

Zoznam súčiastok






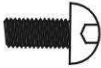
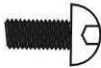

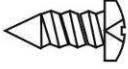

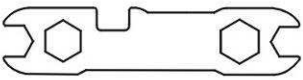

Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
1	Hlavný rám	1	38	Krytka nastavenia sedadla (pravá)	1
2	Zadný stabilizátor	1	39	Krytka nastavenia sedadla (ľavá)	1
3	Predný stabilizátor	1	40	Motor	1
4	Nastavenie sedadla	1	41	Φ4 Plochá podložka	8
5	Opora počítača	1	42	Φ8 Veľká plochá podložka	1
6	Opora rukoväte	1	43	Ložisko 80202	2
7	Stĺp sedadla	1	44	Ložisko 80103	2
8	Vnútorň magnetický zotrvačník	1	45	Zadný podstavec	2
9	Stredná os	1	46	Predný podstavec (ľavý)	1
10	Držiak remeňa	2	47	Predný podstavec (pravý)	1
11	Stlačená pružina remeňa	1	48	Objímka	1
12	Trubička pulzu rukoväte	1	49	Nožné koliesko	2
13	5V pás	1	50	Os nožného kolieska	2
14	Medzerník	1	51	Poloblúčková skrutka M8x20	10
15	Gombík záťaže	1	52	Poloblúčková skrutka M6x16	4

16	Sedadlo	1	53	Poloblúková skrutka M8x16	2
17	Veľké koleso remeňa	1	54	Hexová skrutka M8X25	1
18	Ľavý pedál	1	55	φ6 Plochá podložka	8
19	Pravý pedál	1	56	Krížová samo skrutka ST4X20	20
20	Senzor pulzu	1	57	Krížová skrutka M4x16	5
21	Krátky gombík	1	58	Otáčavý disk	2
22	T- gombík	1	59	Hex matica M10	4
23	Počítač	1	60	Elastická podložkaφ15x1	1
24	Pena rukoväte	2	61	Elastická podložkaφ17x1	2
25	Opora disku	2	62	Nylónová matica M8	4
26	Kábel kontrolky záťaže	1	63	Nylónová matica M6	4
27	Podložka ložiska	1	64	φ8 Plochá podložka	11
28	φ25 okrúhla koncovka	2	65	Počítačový spojovací kábel	1
29	Magnetický senzor	1	66	Nastavenie pedálov	2
30	Špeciálna plochá podložka	2	67	Krížová samo skrutka ST2.9X8	2
31	Veľká oblúková podložka	4	68	Krížová samo skrutka ST4.2X16	4
32	Bezpečnostná podpora	4	69	Krížová samo skrutka ST2.9X12	2
33	Krytka reťaze (L&P)	1	70	Vankúš	1
34	Pulzový kábel	2	71	Adaptér energie	1
35	Vnútná plastová krytka	1	72	φ8 Pružná podložka	12
36	Zadná plastová krytka	1	73	Kľúč	1
37	Predná plastová krytka	1	74	Šrobovák	1

Výkres



Zoznam spojovacieho materiálu

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| (14) Special
1pc | (15) Long knob
1pc | (21) Short knob
1pc | (22) Handwheel
1pc | (31) Φ 8 Arc washer
4pcs |
|  |  |  |  | |
| (51) M8X20 Bolt
10pcs | (53) M8X16 Bolt
2pc | (64) Φ 8 Flat washer
8pcs | (69) Crosshead bolt
St2.9X12
2pcs | |
|  |  |  | | |
| (72) Φ 8 Spring washer
12pcs | (73) Wrench
1pc | (74) Screwdriver
1pc | | |

Užívateľské inštrukcie

- 1) Používajte v súlade s vašimi schopnosťami.
- 2) Nastavenie sedadla: Uvoľnite nastaviteľný gombík pre nastavenie sedadla do požadovanej pozície a pritiahnite po ukončení nastavenia.
- 3) Sediaca póza: Sadnite si na sedadlo počas cvičenia, pritiahnite si remienky na pedáloch a uchopte rukoväť oboma rukami, prispôbte si svoju pozíciu voči vašej cvičiacej rýchlosti a záťaže.

Upozornenie:

Prosím nasledujte tieto montážne inštrukcie krok po kroku pre montáž tohto bicykla.

1) Inštalácia predného stabilizátora

Priložte predný stabilizátor (3) k hlavnému rámu s dvoma poloblúkovými skrutkami M8x20 (51) a $\varnothing 8$ pružinovú podložkou, $\varnothing 8$ plochou podložkou (64). (viď pozícia 1)

2) Inštalácia zadného stabilizátora

Priložte zadný stabilizátor (2) k hlavnému rámu s dvoma poloblúkovými skrutkami M8x20 (51) a $\varnothing 8$ pružinovú podložkou, $\varnothing 8$ plochou podložkou (64). (viď pozícia 2)

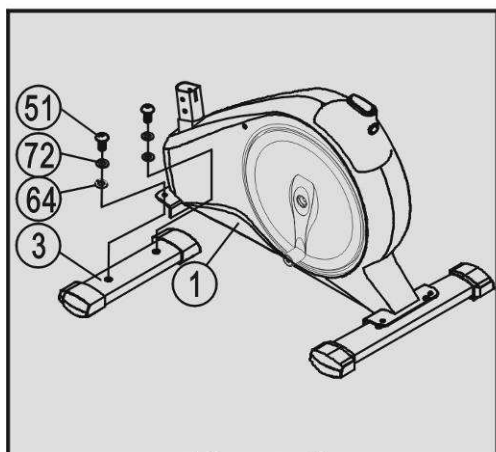


Figure 1

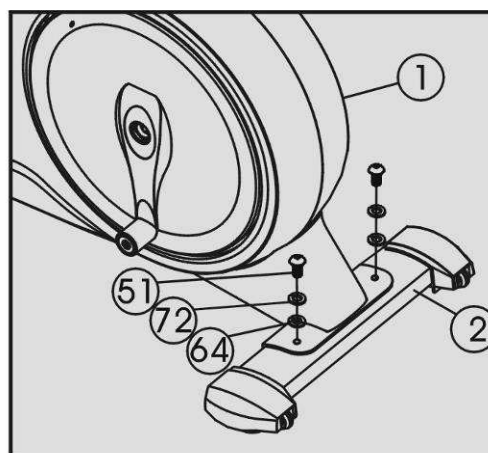


Figure 2

3) Inštalácia opory rukoväte

Pripojte kábel počítača (65) k odpovedajúcemu káblu zo stĺpika z hlavného rámu. Potiahnite oporu rukoväte (6) cez plastovú krytku (37) do vnútra hlavného rámu (1) a zafixujte so štyrmi poloblúkovými skrutkami M8x20(51) a pružinovými podložkami $\varnothing 8$ (72), štyrmi plochými podložkami $\varnothing 8$ (64) a dvoma veľkými oblúkovými podložkami $\varnothing 8$ (31). Potom priložte prednú plastovú krytku (37) a poriadne ju založte. (Vid' pozícia 3)

Upozornenie: Upevnite prednú plastovú krytku (37) s vankúšom (70).

4) Inštalácia merania pulzu a počítača

Vložte pulzovú rúrku (12) do drážky na opore rukoväte (6) (viď pozícia 4). Pripojte kábel počítača (65) ku káblu pulzu (34) z opory rukoväte. Nastavte počítač (23) do správnej pozície a pripevnite počítač na oporu rukoväte (6) so štyrmi poloblúkovými skrutkami M8x16 (53) a pružinovú podložkou $\varnothing 8$ (72), dvomi veľkými oblúkovými podložkami $\varnothing 8$ (31). Pritiahnite s dvomi T- gombíkmi (22) a medzerníkom (14), potom zatočte do čeľusti, nastavte trubicu pulzu na rukoväti (12), a pritiahnite T- gombík (22) . (Vid' pozícia 4)

pozícia 4)

Upozornenie: Po uchytení do otvoru nižšie počítača a do drážky rukoväte a nastavení vyrovnania, môže byť rukoväť vložená do otvoru.

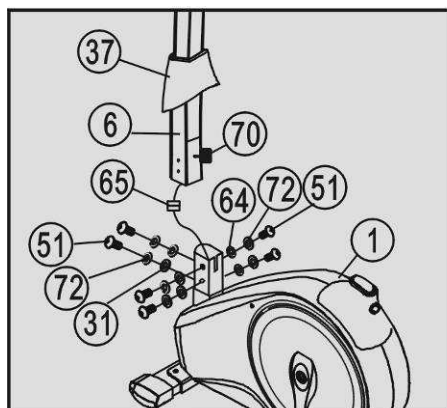


Figure 3

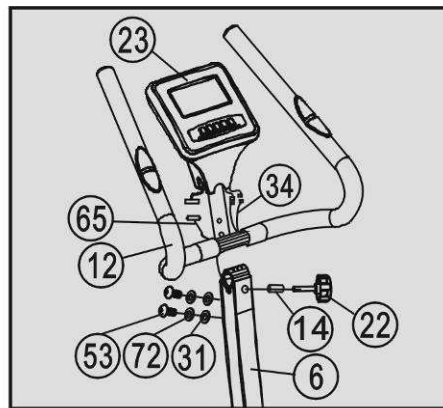


Figure 4

5) Inštalácia sedadla

Najskôr odoberte tri nylónové podložky (62) a $\varnothing 8$ ploché podložky (64) zo spodu sedadla (16), a následne priložte sedadlo (16) na podložku sedadla (7) s tromi M8 Nylónovými podložkami (62) a $\varnothing 8$ plochými podložkami (64) ktoré boli odobraté. (vid' obrázok 5)

6) Inštalácia stĺpiku sedadla

Vložte stĺpik sedadla (7) do sedadlového nastavovača (4). Príkryte rám sedadlového nastavovača s ľavou a pravou plastovou krytkou (38 a 39) ako je zobrazené na obrázku 6. Pripevnite ich s dvomi krížovými samouťahovacími skrutkami ST2.9×12 (69) a pritiahnite krátky gombík (21) po ukončení nastavenia. (vid' obrázok 6)

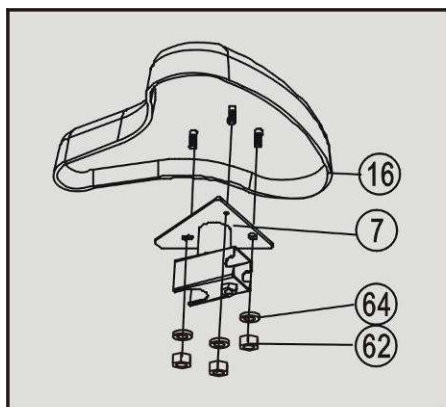


Figure 5

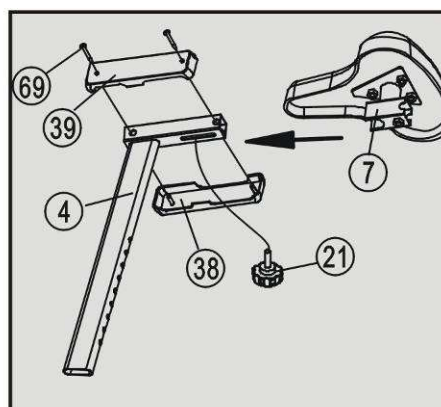


Figure 6

7) Inštalácia nastavovača sedadla

Najskôr nainštalujte záťažový gombík (15) s kľúčom (66). Vložte nastavovač sedadla (4) do objímky (48) hlavného rámu (1). Následne nastavte nastavovač sedadla (4) do požadovaného otvoru pre správnu pozíciu a pritiahnite záťažový gombík (15). (vid' obrázok 7)

8) Inštalácia pedálov

Pripojte ľavý & pravý pedál (18 &19) na ľavú a pravú kľuku (25 &26). Ľavý pedál (18) by mal byť utiahnutý v proti smere hodinových ručičiek. Pravý pedál (19) by mal byť utiahnutý v smere hodinových ručičiek. (viď obr. 8)

POZNÁMKA: Ľavý & pravý pedál (18&19) a ľavá & pravá kľuka (25 &26) sú označené s “L” & “R”.

3. Nesmiete presiahnuť najmenšiu značku hĺbky, počas nastavovania sedadlového nastavovača.
2. Pre zabránenie úrazu si pamätajte, že nikdy nesmiete cvičiť na bicykli opačne otočený a pri vysokej rýchlosti.

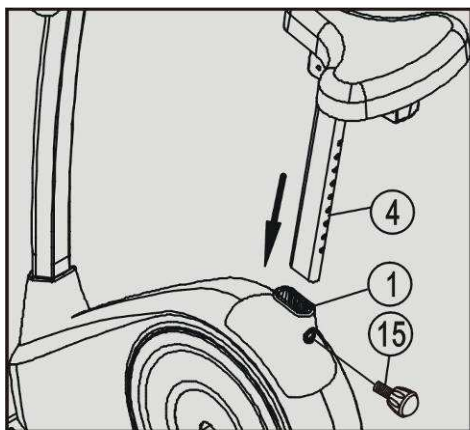


Figure 7

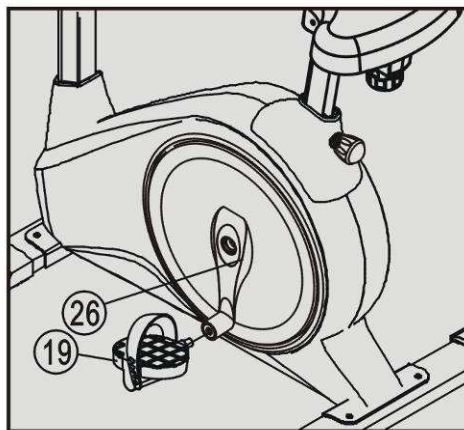


Figure 8

Údržba a zaobchádzanie so zariadením

- 3) Presvedčte sa, že sú všetky skrutky a matice správne utiahnuté a že sa všetky otáčavé časti zariadenia točia voľne a bez žiadnych rušivých zvukov.
- 4) Čistite zariadenie s mydlovou vodou a jemne ho pretrite s utierkou. Prosím nepoužívajte žiadne chemikálie alebo riedidlá na čistenie zariadenia.

Chyby a ich náprava

Chyba	Príčina	Náprava
Základňa je nestabilná.	<ol style="list-style-type: none">3. Podlaha nie je rovná alebo sa nachádza malý predmet pod predným alebo stabilizátorom.4. Predné a zadné nožičky základne neboli správne vycentrované pri montáži.	<ol style="list-style-type: none">3. Odstráňte nežiaduci objekt.4. Nastavte predné a zadné nožičky základne.
Ručná tyč pulzu alebo sedadlo sa kníšu.	Skrutky a otočný gombík sú uvoľnené.	Pritiahnite skrutky a otočný gombík.
Hlasný zvuk z pohyblivých častí.	Interval častí je nesprávne pritiažený.	Otvorte krytku reťaze a nastavte ju.
Nie je záťaž pri cvičení na bicykli.	<ol style="list-style-type: none">5. Interval magnetického odporu sa zvýšil.6. Kontrolka záťaže je poškodená.7. Bežiaci pás sa zošmykol.8. Ložiská sú poškodené.	<ol style="list-style-type: none">5. Otvorte krytku reťaze a nastavte ju.6. Vymeňte kontrolku záťaže.7. Otvorte krytky pre následné nastavenie.8. Vymeňte ložiskovú sadu.

9. Zahrievacie cvičenia

Úspešný cvičiaci program zahŕňa zahrievacie cvičenia, aerobik cvičenia a ochladzovacie cvičenia. Vykonávajte celý program minimálne dva a pokiaľ možno tri krát do týždňa, s jedným oddychovým dňom medzi cvičeniami. Po niekoľkých mesiacoch si môžete navšíť vaše cvičenia na štyri až päť krát do týždňa.

Zahrievanie je veľmi dôležité pre vaše cvičenie, a malo by začínať každé cvičenie. Pripraví vaše telo pre náročnejšie cvičenie tým, že ho zahreje a popreťahuje vaše svalstvo, zvýši vašu cirkuláciu a úroveň srdcového tepu a dodá viac kyslíku do vášho svalstva. Na konci cvičenia, zopakujte tieto cvičenia pre zabránenie možných svalových ťažkostí a problémov. Odporúčame vám nasledovné zahrievacie a ochladzovacie cvičenia:

Vnútorňá strana stehien

Sadnite si tak aby sa vám dotýkali päty chodidiel a vaše kolená smerovali von.

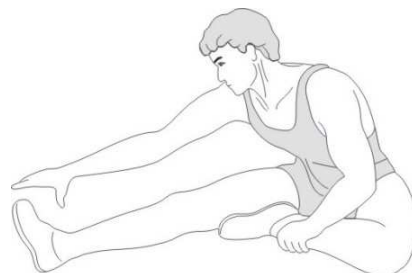
Potlačte vaše chodidlá smerom k slabinám čo najviac ako sad á. Jemne zatlačte vaše kolená smerom k podlahe. Zadržte na 15 sekúnd.



Kolená

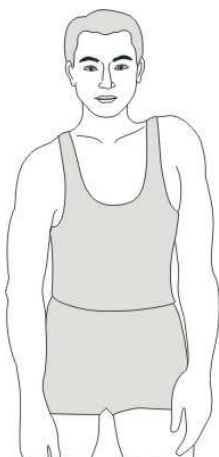
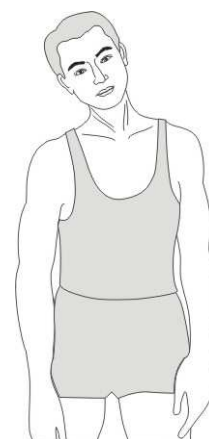
Sadnite si, vašu pravú nohu vystrite. Položte si chodidlo ľavej nohy na vnútornú stranu stehna pravej nohy.

Natiahnite sa smerom k palcu na pravej nohe čo najviac ako sa dá. Zadržte na 15 sekúnd. Oddýchnite si a zopakujte cvik na ľavej nohe.



Otáčanie hlavy

Otočte hlavu do pravej strany na jedno odpočítanie, budete pociťovať natiiahnutie ľavej strany krku. Potom otočte vašu hlavu späť na jedno odpočítanie, natiiahnite bradu smerom k plafónu ústa ponechajte otvorené. Otočte hlavu do ľava na jedno odpočítanie, a nakoniec natočte hlavu smerom k hrudníku na jedno odpočítanie.

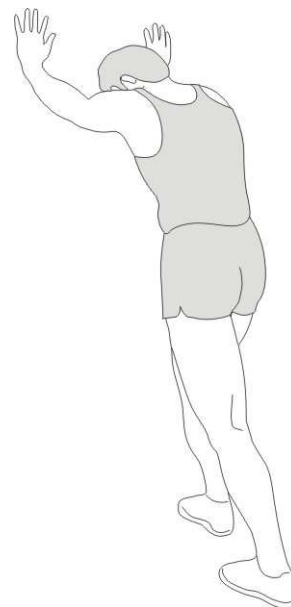


Zdvíhanie ramien

Nadvihnite vaše pravé rameno hore smerom k uchu na jedno odpočítanie. Potom nadvihnite vaše ľavé rameno pri tom ako spúšťate pravé rameno nadol.

Achilovka

Oprite sa o stenu, vašu ľavú nohu dajte dopredu pred pravú a ramená dopredu. Udržujte pravú nohu vystretú s chodidlom dotýkajúcim sa podlahy, pokrčte ľavú nohu a pohybujte bokmi smerom ku stene. Podržte na 15 sekúnd a zopakujte na druhej strane.



Dotyk palcov

Pomaly sa prehnite v páse, dovoľte chrbtu a ramenám relaxovať vtedy keď sa naťahujete smerom k palcom. Dotknite sa palcov čo najviac ako sa dá a podržte 15 sekúnd.



Postranné nat'ahovanie

Otvorte ramená a vystrite ruky nahor až pokiaľ nie sú ruky nad hlavou. Natiahnite pravú ruku čo najviac smerom k plafónu a podržte jednu sekundu. Budete pociťovať jemné natiahnutie na pravej strane. Zopakujte s ľavou rukou.

Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- a.. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- b.. záruka na počítač s elektrozariadením je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c.. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

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

Upozornenie:

1.. cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektmi a občasným vízaním nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.

2.. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

4.. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

5.. .. Záruku uplatnite u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

dátum predaja

pečiatka a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

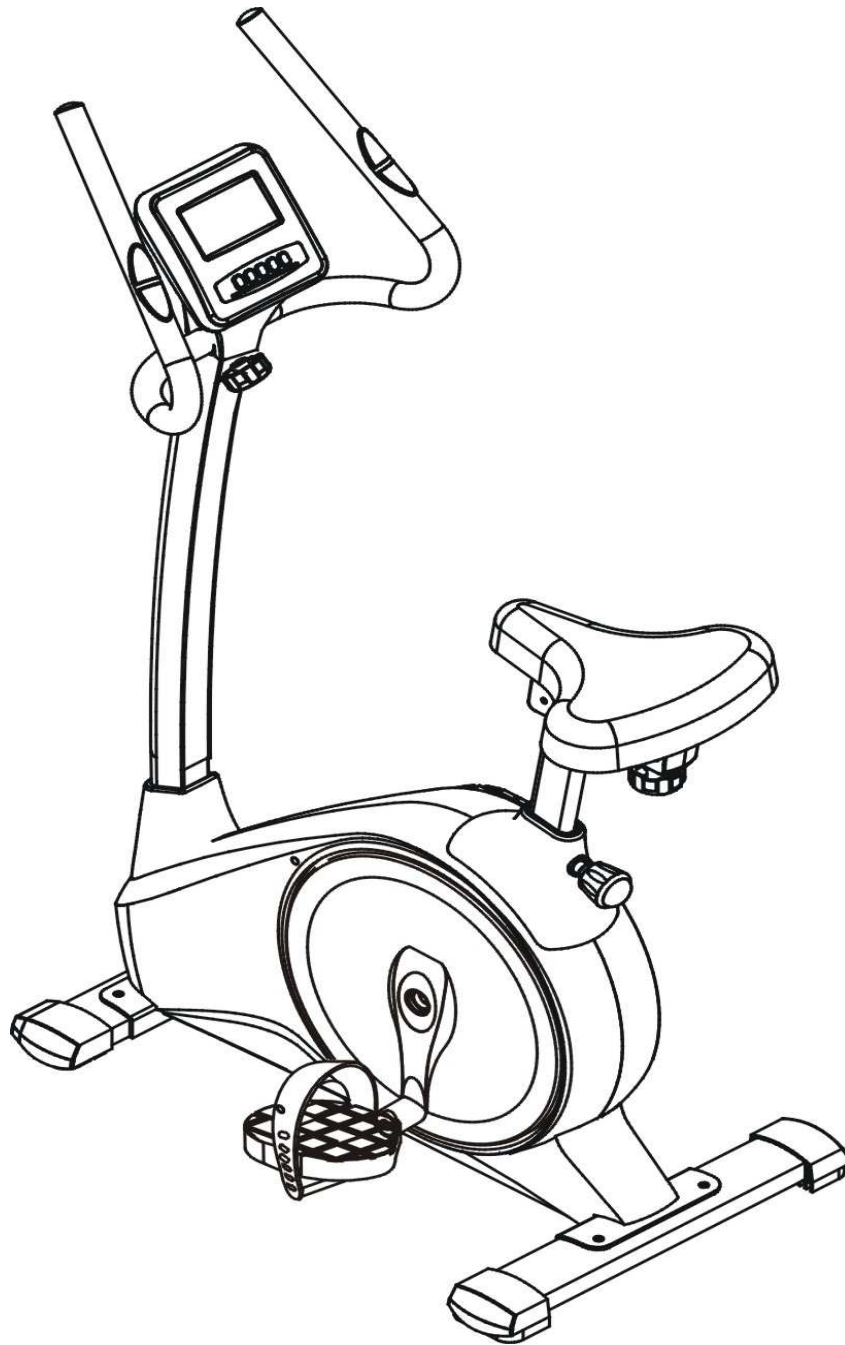
Bratislavská 36

911 05 Trenčín

www.insportline.sk



**IN 3530Magnetic Upright Bike Venus Ergo SE (700340BK)
OWNER'S MANUAL**



Precautions

23. Read all the instructions in this manual and do warm up exercises before using this equipment.
24. This upright bike is a home stationary fitness equipment, and also an aerobic training equipment that can help you to develop your cardio-vascular function.
25. Please make sure all parts are fixed well and not damaged before use. The equipment should be placed on a flat surface when using.
26. The minimum insert depth mark line on the seat post could not be left outside the bushing when adjusting the height of seat adjustor.
27. Consult your physician and make a suitable exercise schedule before exercise. This is particularly important to people who are over 35 years old or who have prior medical history. In order to attain the ideal exercise result, besides executing a suitable amount of exercise, it is also very important to insist on doing exercise every day.
28. Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. After exercise, relaxation of the body is suggested for cool-down.
29. Keep children and pets away from the equipment while operating the equipment. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safety operation is 200 x 200 x 200 cm.
30. If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
31. The maximum weight capacity of the user is 100 kgs.
32. The braking system of the equipment is speed-independent.
33. The equipment is not suitable for therapeutic purpose.

Warning: It will be harmful if you disobey the above-mentioned precautions.

Incorrect use or excessive exercise can cause injuries to the user and do harm to the equipment.

Operation Instruction

- 1) Operate according to your own condition.
- 2) Adjustment of the tension control: Turn the tension control clockwise, the resistance will be increased.
- 3) Adjustment of the seat cushion: Release the round knob and adjust the height of seat cushion on your suitable position and tighten the round knob after adjustment.
- 4) Sitting pose: Sit on the seat cushion when exercising, please tighten the pedaling straps and hold the Handlebars with hands, adjust your posture according to your exercise speed and intensity.

Warning: To avoid injury, remember not to ride the bike in the opposite direction when riding in one direction at high speed.

Operating Instruction

- 1) Operate according to your own condition.
- 2) Adjustment of the seat cushion: Release the round knob and adjust the seat cushion to the suitable position and tighten the round knob after adjustment.
- 3) Sitting pose: Sit on the seat cushion when exercising, tighten the pedaling straps and hold the Handlebars with hands, adjust your posture according to your exercise speed and intensity.

COMPUTER OPERATION

FUNCTIONS:

1. Program: 21 programs as following
 - A: 1 Manual Program
 - B: 10 Preset Program Profile:
 - P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP
 - P5: MOUNTAIN P6: INTERVAL P7: CARDIO
 - P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY
 - C. 1 Watt Control Program
 - D: 4 Heart Rate Control Program:
 - 55%H.R, 75%H.R, 90%H.R and TARGET H.R
 - E: 4 User Setting Programs: CUSTOM1 to CUSTOM4
 - F: 1 Body Fat Measuring Program
2. Record the user's data of GENDER, HEIGHT, WEIGHT and AGE even cut off the power.
3. Dot matrix display showing your current status.
4. Simulative ECG measuring the heart rate.
5. Display Speed (RPM), TIME, DIST., CAL., WATT, PULSE, LEVEL at the same time.
6. The computer will turn off automatically if there is no operation, speed signal and pulse signal over 4 minutes. Meanwhile, it will store your current exercise data and turn the loading resistance to the minimum. Once you press any button or in motion, the computer will turn on automatically.



Buttons:

ENTER:

In “stop” mode (display STOP), press ENTER button to enter into program selection and setting value which flash in related window.

A: When you choose the program, press ENTER button to confirm the one you like.

B: When in setting, press ENTER button to confirm the value that you would like to preset.

During the start mode (display START), press ENTER button to choose display the speed or RPM, or

switch automatically.

During any mode, press and hold ENTER button for 2 seconds to totally reset the computer.

START/STOP:

Press START/STOP button to start or stop the programs.

During any mode, press and hold START/STOP button for 2 seconds to totally reset the computer.

DOWN:

In stop mode and the dot matrix character flash, press DOWN button to select the program down.

If the related window value flash, press DOWN button to decrease the value.

During the start mode (display START), press DOWN button to decrease the training resistance.

UP:

In stop mode and the dot matrix character flash, press UP button to select the program up.

If the related window value flash, press UP button to increase the value.

During the start mode (display START), press UP button to increase the training resistance.

RECOVERY:

First test your current heart rate and show your heart rate value, press RECOVERY button to enter into pulse recovery testing.

When you are in pulse recovery mode, press RECOVERY button to exit.

OPERATION:

5. Turn on the computer

Plug in one end of the adaptor to the AC electrical source and connect the other end to the computer. The computer will beep and enter into initial mode.

6. Program select and value setting

● Manual Program and Preset Program P1-P10

- A. Press UP or DOWN button to select the program that you like.
- B. Press ENTER button to confirm the selected program and enter into time setting window.
- C. The time will flash, and then press UP or DOWN button to set up desired time. Press ENTER button to confirm the value.
- D. The distance will flash, and then press UP or DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm the value.
- E. The calories will flash, and then press UP or DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER button to confirm the value.
- F. Press START/STOP button to begin exercise.

● Watt Control Program

- N. Press UP or DOWN button to select the watt control program.
- O. Press ENTER button to confirm the selected watt control program and enter into time setting window.
- P. The time will flash, and then press UP or DOWN button to set up desired time. Press ENTER button to confirm the value.
- Q. The distance will flash, and then press UP or DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm the value.
- R. The calories will flash, and then press UP or DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER button to confirm the value.
- S. The watt display will flash, and then press UP or DOWN button to set up the watt to do the exercise.

Press ENTER button to confirm the value.

T. Press START/STOP button to begin exercise.

NOTE: The WATT value is decided by TORQUE and RPM. In this program, the WATT value will keep at constant value. It means that if you peddle quickly, the load resistance will decrease and if you peddle slowly, the resistance will increase to ensure you at the same watt value.

● **Heart Rate Control Program: 55%H.R, 75%H.R and 90%H.R**

The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.

Q. Press UP or DOWN button to choose the heart rate control program.

R. Press ENTER button to confirm the heart rate control program, and enter into time setting window.

S. The time will flash, and then press UP or DOWN button to set up the desired time. Press ENTER button to confirm the value.

T. The distance will flash, and then press UP or DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm the value.

U. The calories will flash, and then press UP or DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER button to confirm the value.

V. The age will flash, and then press UP or DOWN button to set the user's age. Press ENTER button to confirm the value.

W. When the target heart rate control program flash, the computer will display the user's target heart rate according to user's age.

X. Press START/STOP button to begin exercise.

● **Heart Rate Control Program: Target Heart Rate**

The user can set any target heart rate to do the exercise.

P. Press UP or DOWN button to select TARGET HEART RATE program.

Q. Press ENTER button to confirm your choice and enter into time setting window.

R. The time will flash, and then press UP or DOWN button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER button to confirm the value.

S. The distance will flash, and then press UP or DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm the value.

T. The calories will flash, and then press UP or DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER button to confirm the value.

U. The target heart rate will flash, and then press UP or DOWN button to set up your target heart rate. Press ENTER button to confirm the value.

V. Press START/STOP button to begin exercise.

NOTE: During exercise, the user's heart rate value depends on resistance

level and speed. The heart rate control program is to ensure your heart rate within the preset value. When the computer detect your current heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or you may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may speed up.

● **User Profile Programs: CUSTOM1-CUSTOM4**

O. Press UP or DOWN button to select the user.

P. Press ENTER button to confirm your choice and enter into time setting window.

Q. The time will flash, and then press UP or DOWN button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER button to confirm the value.

R. The distance will flash, and then press UP or DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm the value.

S. The calories will flash, and then press UP or DOWN button to set up the desired calories to be

consumed. Press ENTER button to confirm the value.

- T. The first resistance level will flash, and then press UP or DOWN to set the desired load resistance. Press ENTER button to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 2 to 10.
- U. Press START/STOP button to begin exercise.

● **Body Fat Measurement Program**

- O. Press UP or DOWN button to select BODY FAT TEST program.
- P. Press ENTER button to confirm your choice and enter into height setting mode.
- Q. The height display will flash, and then press UP or DOWN button to set up your height. Press ENTER button to confirm the value.
- R. The weight display will flash, and then press UP or DOWN button to set up your weight. Press ENTER button to confirm the value.
- S. The age display will flash, and then press UP or DOWN button to set up your age. Press ENTER button to confirm the value.
- T. The gender display will flash, and then press UP or DOWN button to set up your gender. Press ENTER button to confirm.
- U. Press START/STOP button to begin testing your body fat.

NOTE:

- 9. During the body fat measurement, place both your palms on the contact pulse sensors. The test results are: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), BODY and body shape.
 FAT%: The total body fat in our body measured by percentage.
 BMR: Basal Metabolic Rate (metabolism) is the energy (measured in calories) expended by the body at rest to maintain normal bodily function.
 BMI: means Body Mass Index, which is used for body shape building.
- 10. During the body fat measurement, if your palms do not contact the pulse sensors well, the computer cannot receive any signal and it will display ERROR2. Press START/STOP button to try again.
- 11. During the test, you cannot exit the test when press any button. After the test finish, press UP or DOWN button to exit the body fat measurement program and switch to other program.
- 12. Comparison sheet of Body Fat and Obese.

Age/ Gender	Body Shape				
	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
FAT%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/□30 years old		14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	
Male/> 30 years old	< 14%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 35%
Female/□30 years old	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 38%
Female/> 30 years old	< 17%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 40%

3. Pulse Recovery Test

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Please do the test below:

- M. Both your hands hold the pulse sensors to test the pulse, the computer will display your current pulse value.
- N. Press RECOVERY button to enter into the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.
- O. Keep pulse detecting.
- P. Time will count down from 60 seconds to 0 second.
- Q. When time count down to 0, the test result (F1.0-F6.0) appears on the display.

F1.0=Excellent F2.0=Good F3.0=Fair F4.0=Below Average F5.0=No Good F6.0=Poor

R. If the computer does not detect your current heart rate first, press RECOVERY button will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY button to exit the test and return to the stop status.

4. Pulse Measurement

Please place both your palms on the contact pulse sensors and the computer will display you current heart rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3-4 seconds. During the measurement, heart icon will flash with simulative ECG showing.

Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

SPECIFICATIONS:

SPEED: Displays your current speed. Range: 0.0~99.9 km/h.

RPM: Displays the current rotate per minute. Range: 0~999.

TIME: Displays the accumulative exercise time.

Range: 0~99M59S. The preset time range is from 5:00~99M00S. The computer will start to count down from preset time to 0:00 with average time for each resistance level. When it reaches to zero, the program will stop and computer will alarm. If you do not preset the time, it will run with one minute decrement each resistance level.

DIST: Displays the exercise accumulative distance.

Range: 0.0~99.9~999km. The preset distance range: 1.0~99.0~999km. When the distance reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

CALORIE: Displays the exercise accumulative calories burned.

Range: 0.0~99.9~999 calories. The preset calories range: 10.0~90.0~990 calories. When the calorie reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

PULSE: Displays the exercise heart rate value.

Range: 30~240 BPM (beat per minute).

RESISTANCE LEVEL: Displays the resistance level. Range: 1~16 levels.

WATT: Displays the exercise watt.

BREAKDOWN DISPLAY:

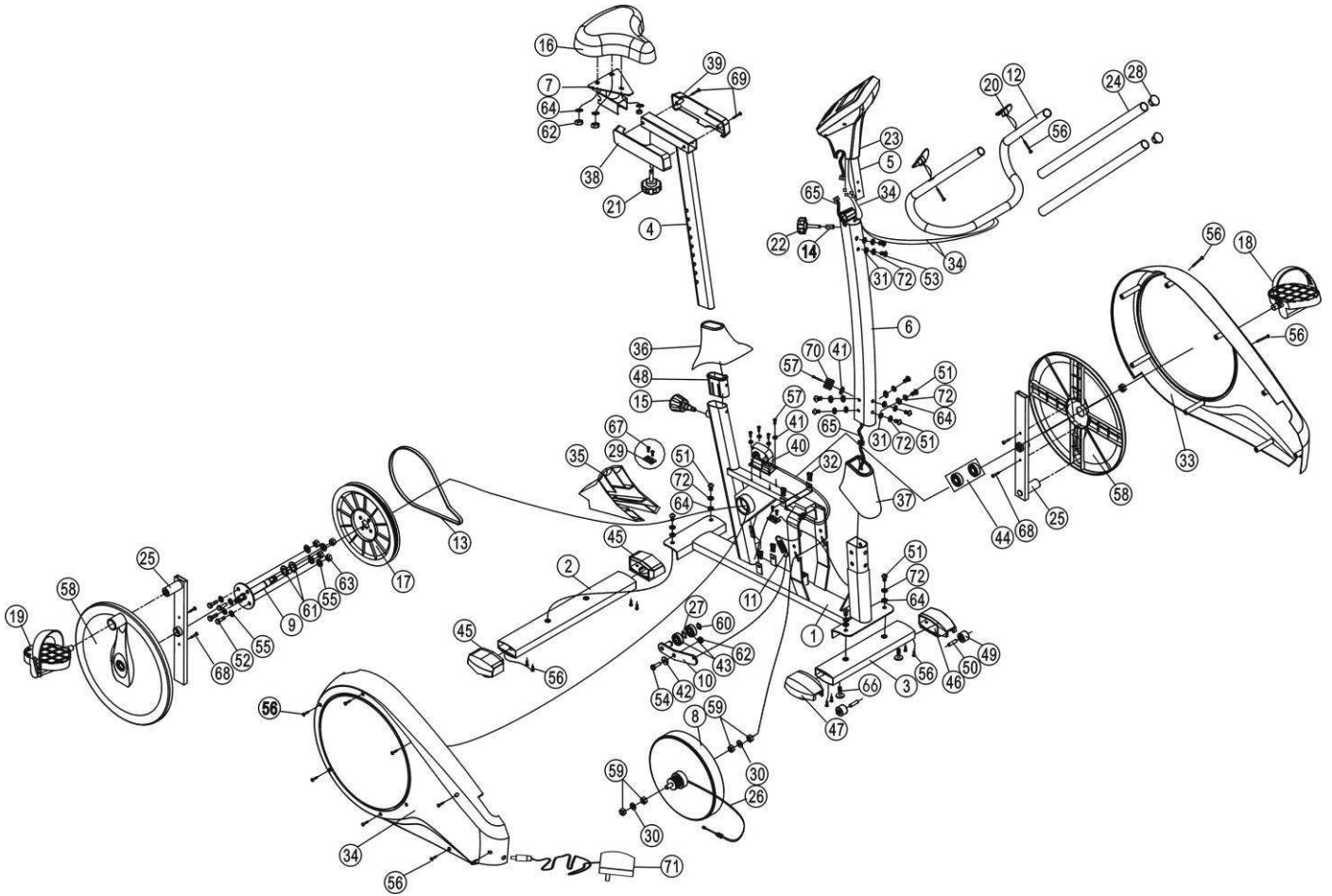
5. When the computer displays ERROR1, please check if the computer is good and if the motor wires connect well.
6. When the computer displays ERROR2, please check if your hands contact the sensors well as there no body fat signal detected.

Hardware Packing List







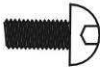

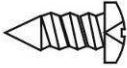

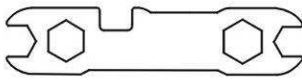

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main frame	1	38	Seat adjustor plastic cover (right)	1
2	Rear stabilizer	1	39	Seat adjustor plastic cover (left)	1
3	Front stabilizer	1	40	Motor	1
4	Seat adjustor	1	41	Φ4 Flat washer	8

5	Computer support	1	42	Φ8 Big Flat washer	1
6	Handlebar support	1	43	Ball bearing 80202	2
7	Seat post	1	44	Ball bearing 80103	2
8	Inside magnetic flywheel	1	45	Rear base foot	2
9	Middle axis	1	46	Front base foot (left)	1
10	Pressing belt bracket	2	47	Front base foot (right)	1
11	Pressing belt spring	1	48	Bushing	1
12	Handle pulse tube	1	49	Foot wheel	2
13	5V belt	1	50	Foot wheel axis	2
14	Spacer	1	51	Half-round bolt M8x20	10
15	Tension knob	1	52	Half-round bolt M6x16	4
16	Seat cushion	1	53	Half-round bolt M8x16	2
17	Big belt wheel	1	54	Hex bolt M8X25	1
18	Left pedal	1	55	φ6 Flat washer	8
19	Right pedal	1	56	Crosshead self-lock bolt ST4X20	20
20	Pulse sensor	1	57	Crosshead bolt M4x16	5
21	Short knob	1	58	Running disk	2
22	T-knob	1	59	Hex nut M10	4
23	Computer	1	60	Elasticity washerφ15x1	1
24	Handgrip foam	2	61	Elasticity washerφ17x1	2
25	Running disk support	2	62	Nylon nut M8	4
26	Tension control wire	1	63	Nylon nut M6	4
27	Bearing washer	1	64	φ8 Flat washer	11
28	φ25 round end cap	2	65	Computer connecting wire	1
29	Magnetic sensor	1	66	Adjustable base foot	2
30	Special flat washer	2	67	Crosshead self-lock bolt ST2.9X8	2
31	Big arc washer	4	68	Crosshead self-lock bolt ST4.2X16	4
32	Secure bracket	4	69	Crosshead self-lock bolt ST2.9X12	2
33	Chain cover (L&R)	1	70	Cushion	1
34	Pulse wire	2	71	Power adapter	1
35	Underside plastic cover	1	72	φ8 Spring washer	12
36	Rear plastic cover	1	73	Wrench	1
37	Front plastic cover	1	74	Screwdriver	1

Overview Drawing



Hardware Packing List

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| (14) Special
1pc | (15) Long knob
1pc | (21) Short knob
1pc | (22) Handwheel
1pc | (31) Φ 8 Arc washer
4pcs |
|  |  |  |  | |
| (51) M8X20 Bolt
10pcs | (53) M8X16 Bolt
2pc | (64) Φ 8 Flat washer
8pcs | (69) Crosshead bolt
St2.9X12
2pcs | |
|  |  |  | | |
| (72) Φ 8 Spring washer
12pcs | (73) Wrench
1pc | (74) Screwdriver
1pc | | |

Operating Instruction

- 1) Operate according to your own condition.
- 2) Adjustment of the seat cushion: Release the round knob and adjust the seat cushion to the suitable position and tighten the round knob after adjustment.
- 3) Sitting pose: Sit on the seat cushion when exercising, tighten the pedaling straps and hold the Handlebars with hands, adjust your posture according to your exercise speed and intensity.

Attention:

Please follow these assembly instructions step by step to assemble this upright bike.

1) Install the Front Stabilizer

Attach the Front stabilizer (3) to the main frame with two Half-round bolt M8x20 (51) and ϕ 8 Spring washer, ϕ 8 Flat washers (64). (See figure 1)

2) Install the Rear Stabilizer

Attach the Rear stabilizer (2) to the main frame with two Half-round bolt M8x20 (51) and ϕ 8 Spring washer, ϕ 8 Flat washers (64). (See figure 2)

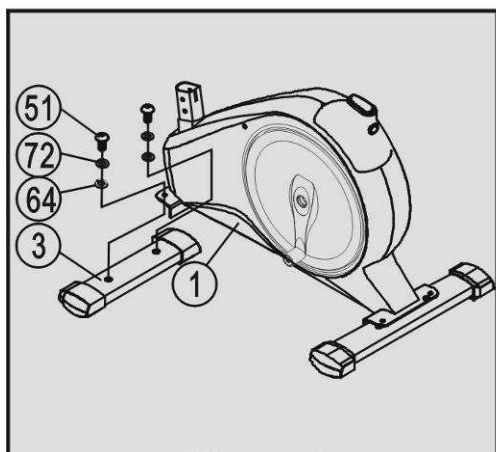


Figure 1

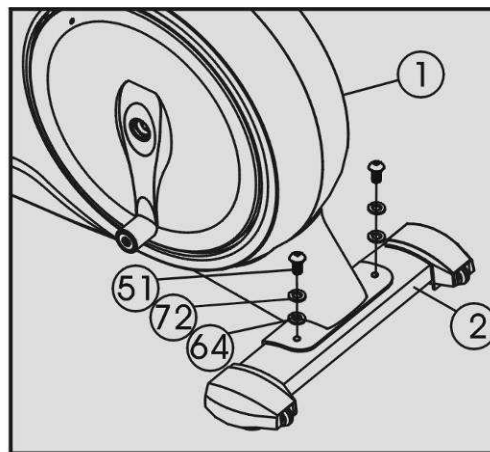


Figure 2

3) Install the Handlebar Support

Connect the computer connecting wire (65) to the corresponding wire from the tube of main frame. Put the handlebar support (6) through the front plastic cover (37) into the tube of main frame (1) and fix it with four half-round bolt M8x20(51) and spring washer ϕ 8(72), four flat washer ϕ 8(64) and two big arc washer ϕ 8 (31). Then pull down the front plastic cover (37) and cover it well. (See figure 3)

Addition: Fix the front plastic cover (37) with Cushion (70).

4) Install the Handle Pulse Tube and Computer

Put the handle pulse tube (12) into the groove of the handlebar support (6) (See figure 4). Connect the computer connecting wire (65) to the Pulse wire (34) from the handlebar support. Put the computer (23) to the right position and fix the computer to the handlebar support (6) with one half-round bolt M8x16 (53) and spring washer ϕ 8(72), two big arc washer ϕ 8 (31). Finally lock with T-knob (22) and spacer (14), then twisted into the claws, adjust the handle pulse tube (12), and tighten the T-knob (22) it well. (See

figure 4)

Attention: After the claws of hole below the computer and the groove of the handlebar support alignment, the claws can be inserted into the groove.

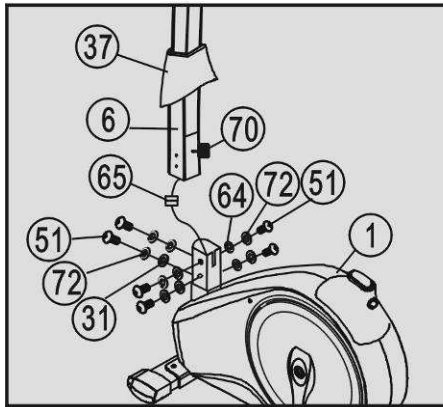


Figure 3

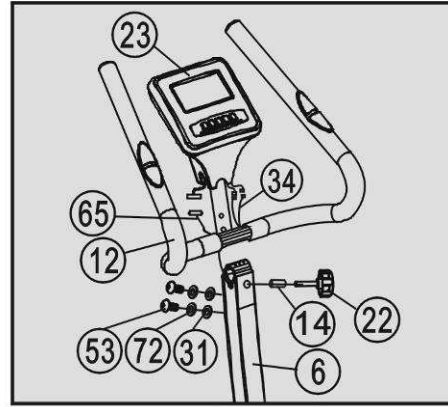


Figure 4

5) Install the Seat Cushion

First remove three M8 Nylon Nuts (62) and $\phi 8$ Flat washers (64) from underneath of the Seat cushion (16), and then attach the Seat cushion (16) to the plate of Seat post (7) with three M8 Nylon Nuts (62) and $\phi 8$ Flat washers (64) that were removed. (See figure 5)

6) Install the Seat Post

Insert the Seat post (7) into the seat adjuster (4). Cover the frame of seat adjuster with left and right seat adjuster plastic cover (38 and 39) as shown in figure 6. Fix them with two Crosshead self-lock bolt ST2.9 \times 12 (69) and tighten the Short knob (21) after adjustment. (See figure 6)

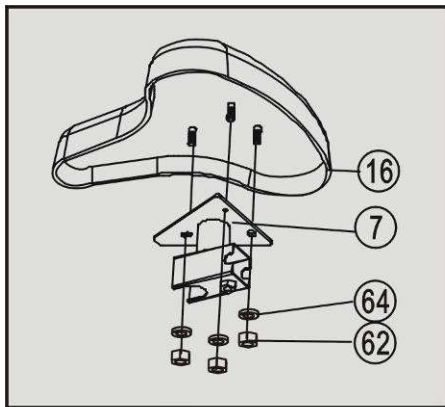


Figure 5

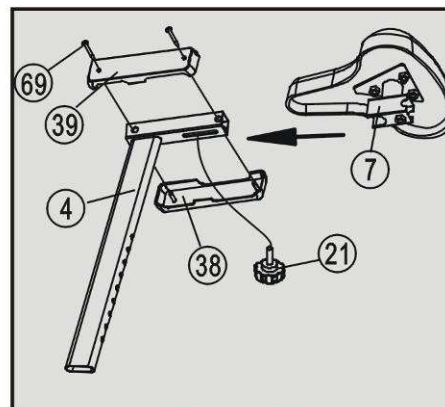


Figure 6

7) Install the Seat Adjustor

First install the Tension knob (15) with Wrench (66). Insert the Seat adjustor (4) into the Bushing (48) of Main frame (1). Then adjust the Seat adjustor (4) to the desired hole for the appropriate position and tighten the Tension knob (15) after adjustment. (See figure 7)

8) Install the Pedals

Attach the left & right Pedals (18 &19) to the left & right Crank (25 &26). The left Pedal (18) should be threaded on counter-clockwise. The right Pedal (19) should be threaded on clockwise. (See figure 8)

NOTE: The left & right Pedals (18&19) and left & right Crank (25 &26) are marked with “L” & “R”.

4. It couldn't exceed the smallest depth mark while rising the seat adjustor.
2. To avoid injury, remember not to ride the bike in the opposite direction when riding in one direction at high speed.

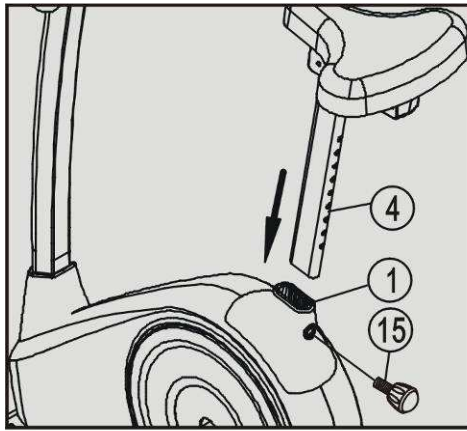


Figure 7

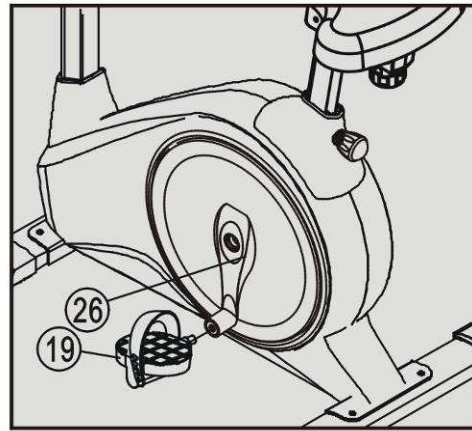


Figure 8

Maintenance and Treatment

- 5) Verify that all the bolts and nuts are locked properly and the turning parts should be turned freely without any scream.

6) Clean the equipment with soap and slightly damp cloth only. Please do not use any solvent to clean the equipment.

Malfunctions and treatment

Malfunction	Reason	Treatment
Base is unstable.	5. Floor is not flat or there is small object under the front or rear stabilizer. 6. The front and rear base feet have not been leveled when assembling.	5. Remove the object. 6. Adjust the front and rear base feet.
Handle pulse tube or seat cushion is shaking.	The bolts and round knob are loose.	Tighten the bolts and round knob.
Loud noise from the moving parts.	The interval of the parts is improper tighten.	Open the chaincover to adjust.
No resistance when riding the upright bike.	9. The interval of the magnetic resistance increases. 10. Tension control is damaged. 11. Running belt is slip. 12. The bearing set is damaged.	9. Open the chaincover to adjust. 10. Change the tension control. 11. Open the covers to adjust. 12. Change the bearing set.

9. Warm Up Exercises

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several

months, you can increase your workouts to four or five times per week.

Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercises:

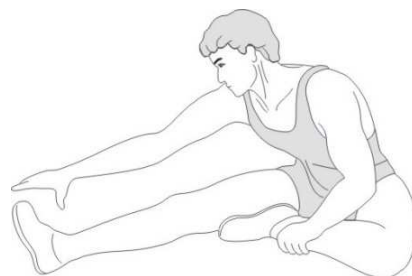
Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



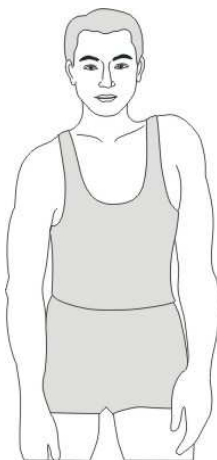
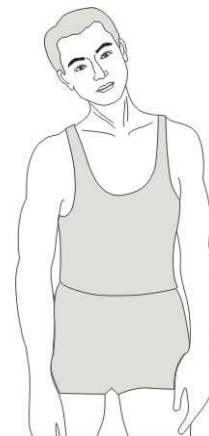
Hamstring Stretch

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



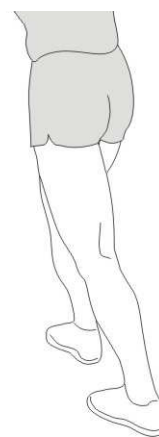
Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



Shoulder Lift

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.



Side Stretch

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.