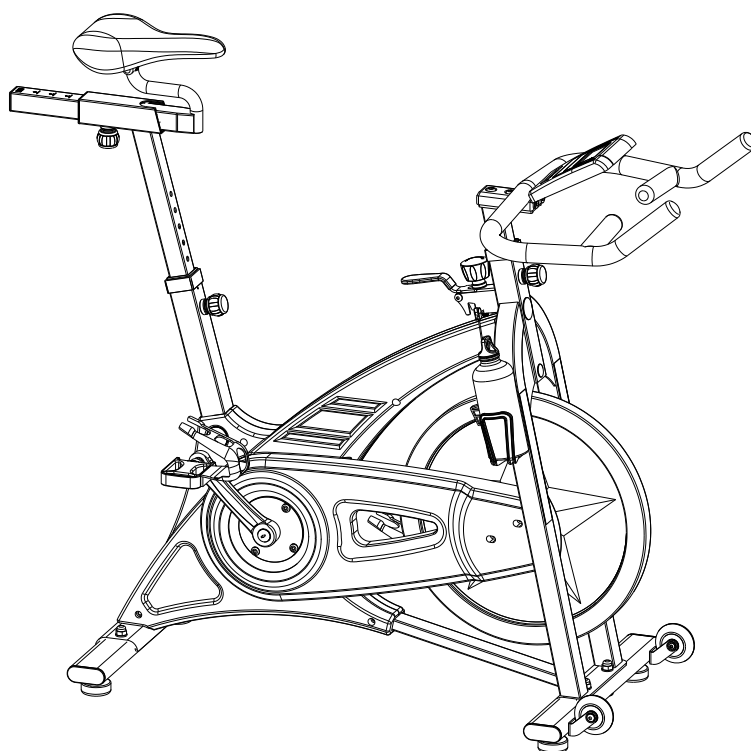




IN 1823 Cyklotrenažér Signa

Manuál - CZ



VAROVÁNÍ

Cvičení může představovat zdravotní riziko. Porad'te se s lékařem před zahájením každého cvičebního programu na tomto zařízení. Pokud máte pocit na omdlení nebo závratě, okamžitě přerušte užívání tohoto zařízení. Mohou nastat vážná zranění, pokud toto zařízení není správně smontované a používáné. K vážným poraněním může dojít také v případě, jestliže nejsou správně dodržovány všechny instrukce. Držte děti a domácí zvířata z dosahu tohoto zařízení, pokud je v provozu. Vždy před každým použitím se ujistěte, že všechny šrouby a matice jsou dotáhnuty. Dodržujte všechny bezpečnostní pokyny v této příručce.

BEZPEČNOSTNÍ SMĚRNICE

- Jakmile kolo smontujete, prosím zkontrolujte a ujistěte se, že všechny části jako šrouby, matice a podložky jsou umístěny a stabilní.
- Vždy zkontrolujte kryt řetězu, který chrání pohybující se části kola, jestli je v dobrém stavu.
- Vždy před použitím kola prohlédněte tyč sedadla, jezdce sedadla, pedály a řídítka a ujistěte se, že jsou stabilní a v dobrém stavu.
- Je doporučeno promazávat všechny pohybující se části jedenkrát do měsíce.
- Nenoste volný oděv, abyste se vyhnuli jejich zachycení v pohybujících se částech kola.
- Nesundávejte nohy z pedálu, pokud jsou v pohybu.
- Běžecské boty nebo boty na aerobic jsou doporučeny pro jízdu na cyklotrenažéru.
- Po každém použití utřete cyklotrenažér do sucha, abyste odstranili pot nebo vlhkost. Otírejte toto zařízení pravidelně se slabým čističem, který nepoškrábe povrch a vodou. Aby nedošlo k poškození zevnějšku cyklotrenažéru, nikdy nepoužívejte při čištění rozpouštědlo s ropným základem.
- Držte prosím děti dále od kola, během jeho provozu. Nedovolte dětem používat cyklotrenažér. Ten je určen pro dospělé, ne děti.
- Nesedějte z cyklotrenažéru, dokud pedály nezastaví úplně.
- Jestliže cítíte jakoukoliv bolest nebo napětí v hrudníku, nepravidelný srdeční tep, jste bez dechu, cítíte mdloby nebo máte jakékoliv potíže při cvičení, **PŘESTAŇTE IHNEDE SE CVIČENÍM!**
- Nedávejte prsty nebo jiné předměty do pohybujících se částí cvičicího zařízení.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu, se nejprve poraďte se svým lékařem o vhodnosti cvičebního programu, času a vhodné intenzitě tréninku, zejména s ohledem na váš věk a kondici.
- Po cvičení prosím otočte kliku pro napětí ve směru hodinových ručiček (+), abyste zvýšili napětí a pedály se dále volně neotáčely a někoho nezranily.

OBEČNÁ ZPRÁVA O ZAŘÍZENÍ

Tato jednotka patří k aerobním cvičebním zařízením. Jejím cílem je zvýšit množství vdechnutého kyslíku a recirkulaci krve díky dlouhému tréninku, aktivovat vaše srdce, krevní oběh a dýchací systém tak, aby veškeré orgány vašeho těla dostaly dostatek kyslíku a výživy, a tím se celé tělo udržuje v dobré fyzické kondici.

Tato jednotka je navržena v souladu s teorií řízení kola, teorií tření a odporu. Odpor nastavíte tak, že pootočíte kliku napětí. Toto zařízení je během výkonu bezpečné a spolehlivé. Je vhodné pro použití v domácnosti, v kancelářích nebo na jiných malých místech volno časových aktivit.

Kategorie rotopedu - HC (dle normy ČSN EN ISO 20957) určeno pro domácí použití

Poznámka :

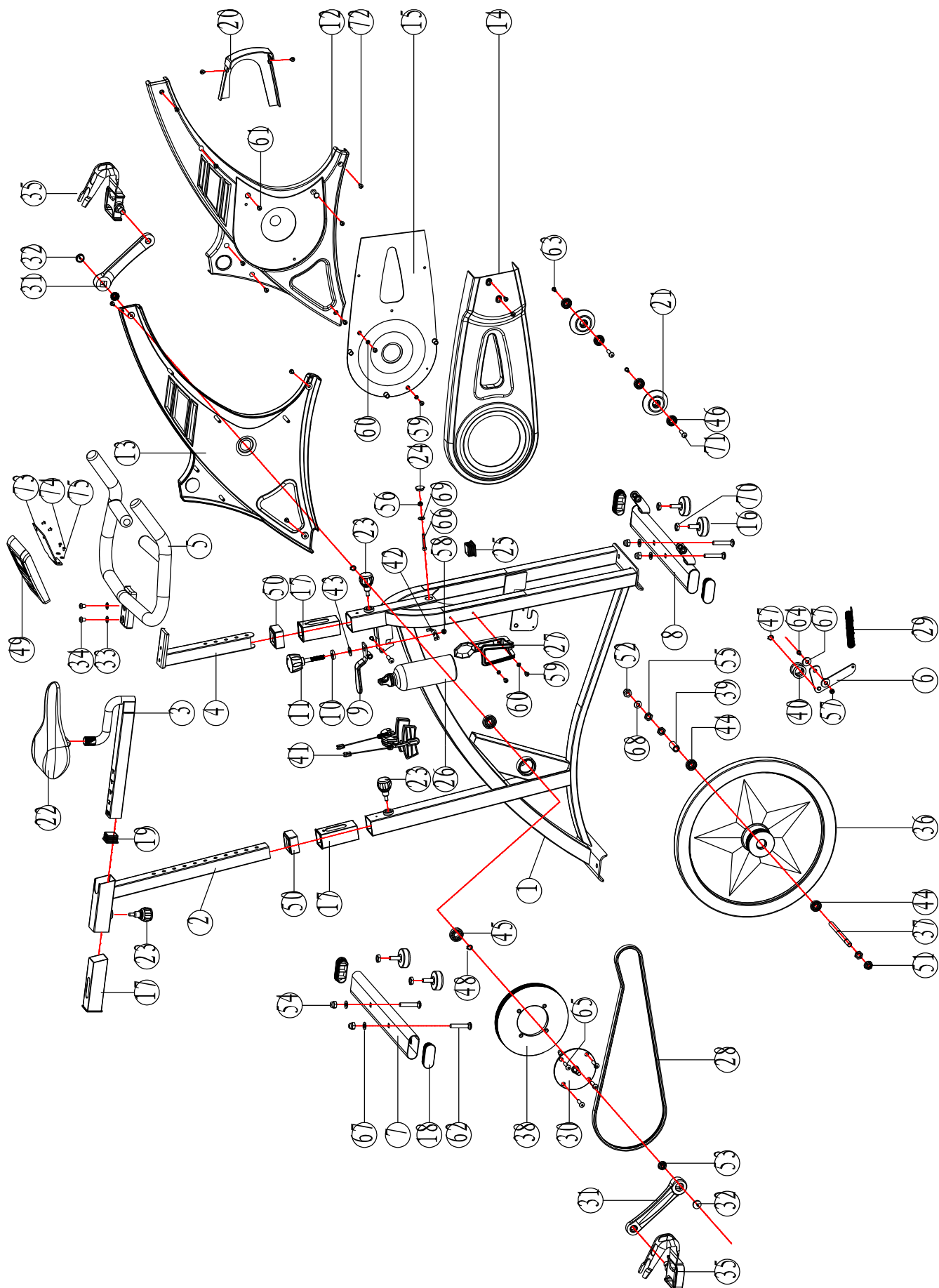
- Před zahájením cvičení se ujistěte, že zařízení je stabilní. Zařízení může být vyrovnáno, jestliže je povrch nerovný a to zvýšením nebo snížením čtyř vyrovnávacích šroubů (16).
- Nastavte sedlo (22) do vhodné pozice pomocí nastavení sedadlového jezdce (3) a sedadlové tyče (2). A také prosím nastavte výšku řídítek (5) v závislosti na velikosti vašeho těla.
- Nastavte správný odpor pomocí kliky napětí (11), nastavte prosím správný odpor v závislosti na vaší kondici. Můžete cvičit třikrát týdně, vždy po jedné hodině, nejlepší cvičební účinek je HBF 110-150krát/min.
- Zařízení pro hnací režim je dvousměrné. Zmáčkněte prosím rukojeť brzdy (9) pro brždění, když je cvičení příliš agresivní, kolo se ihned zastaví.
- Neopouštějte sedátko (22) dokud všechny části úplně nezastaví.

SEZNAM ČÁSTÍ

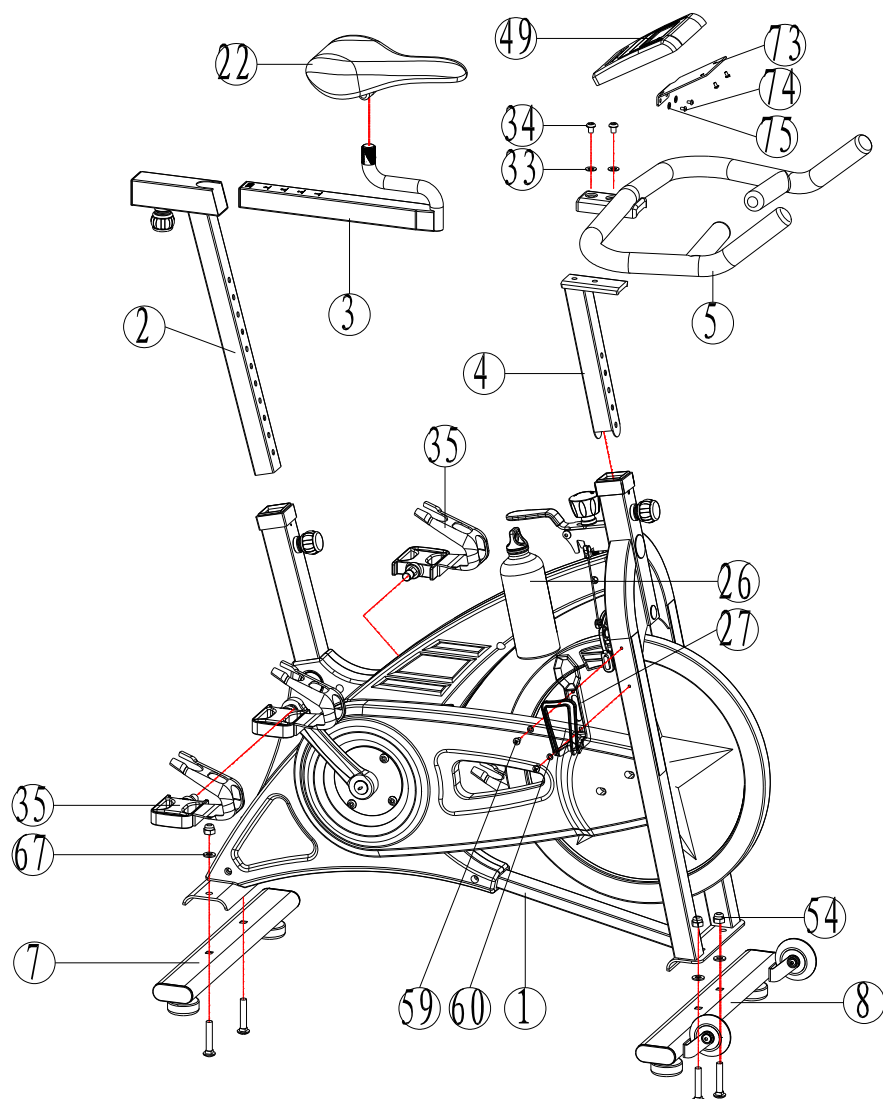
Číslo části	POPIS	SPECIFIKACE	MN.
1	Hlavní rám		1
2	Sedadlová tyč	□38*460*1.5T	1
3	Sedadlový jezdec	□38*270*1.5T	1
4	Tyč řidítek	□38*270*1.5T	1
5	Řídítka	Ø28*998*t1.5	1
6	Spojka napětí		1
7	Zadní základna	Plochý ovál,30*70*1.5T*498L	1
8	Přední základna	Plochý ovál,30*70*1.5T*498L	1
9	Rukojeť brzdy		1
10	Podložka	Ø10xØ25xT5	1
11	Klika napětí	M10*P1.25*60	1
12	Kryt (pravý))		1
13	Kryt (levý)		1
14	Kryt řetězu A		1
15	Kryt řetězu B		1
16	Vyrovnávací šrouby	M8	4
17	Vnitřní plastická trubka	Vhodná pro 45*45*1.5 Čtverhranná trubka &38x38	3
18	Krytka základny	Vhodná pro 30*70*1.5T Eliptická trubka	4
19	Krytka sedadlového jezdce	Vhodná pro 38*38*1.5T Čtverhranná trubka	1
20	PS Přední kryt		1
21	Transportní kolečko	D8*D71.5*W223	2
22	Sedlo		1
23	Količek Kolík	M16*P1.5*35L	3
24	Φ21 Podložka Podložka		1
25	Krytka vnitřní trubky	45*45*1.5T Čtverhranná trubka	1
26	Láhev na vodu		1
27	Držák na láhev		1
28	Pás	5PK54"	1
29	Pružina napětí	Ø2.5*17	1
30	Drážkový hřídel		1
31	Klika	170 9/16"-20UNF	1 set
32	Kryt kliky		2
33	Podložka	Φ20*Φ10*1.5	2
34	Šroub s šestihrannou plochou kulatou hlavičkou	M10x25L	2
35	Pedál	9/16"-20UNF-RH	1
36	Setrvačník (18kg)	Ø460*28W	1
37	Osy	M12*P1.0*166	1
38	Hnací řemen kola	Ø205*19.8W	1
39	Objímka	Ø18*Ø12*36L	1
40	Kotouč, Setrvačník (přední náhon)	φ37*φ30*24.5	1
41	Sestava svorkových brzd	Brzdová destička, Brzdové lanko	1
42	Držák brzd	T4.0*M10*P1.25	1
43	Plochá podložka	Ø10.2-Ø25*T1.5	1

44	6001	6001 (Černý plastický obal) ABEC-5	2
45	6004	6004 (Černý plastický obal) ABEC-5	2
46	608	608	4
47	Pružina osy ve tvaru C	Φ10	1
48	Pružina osy ve tvaru C	Φ20	2
49	Měřič		1
50	Vnější plastický kryt trubky	45VS38	2
51	Šestihranná matice	M12x1.0(Pevnost 16 ~ 23HRC)	1
52	Krytka matice M12	M12*p1.0(Pevnost 16 ~ 23HRC)	1
53	Šestihranná matice	M10*P1.25	2
54	Krytka matice M10	M10(Pevnost 16 ~ 23HRC)	4
55	Šestihranná tenká matice M12	M12*1.0(Pevnost 16 ~ 23HRC)	3
56	Šestihranná matice	M6(Pevnost 16 ~ 23HRC)	1
57	Nylonová matice	M10(Pevnost 16 ~ 23HRC)	1
58	Nylonová matice	M10*P1.25(Pevnost 16 ~ 23HRC)	1
59	Šroub s křížovou hlavičkou M5x12	M5x12(Pevnost 16 ~ 23HRC)	4
60	Plochá podložka GBT97.2 5	Φ5.2*1.0	4
61	Křížový zapuštěný šroub	M6x12(Pevnost 16 ~ 23HRC)	2
62	Šroub s půlkulatou hlavou a čtverhranným krčkem	M10x45(Pevnost 16 ~ 23HRC)	4
63	Šroub vnitřní šestihrannou plochou kulatou hlavou	M6x12(Pevnost 16 ~ 23HRC)	3
64	Šroub s vnitřní šestihrannou plochou kulatou hlavou	M10x25(Pevnost 16 ~ 23HRC)	1
65	Šroub s vnitřní šestihrannou plochou kulatou hlavou	M10x16(Pevnost 16 ~ 23HRC)	4
66	Šroub s vnitřní šestihrannou hlavou M6x40	M6x40(Pevnost 16 ~ 23HRC)	1
67	Plochá podložka GB/T97.2 10	Φ10*1.5	6
68	Plochá podložka	Φ12*Φ25*1.5T	1
69	Plochá podložka GBT97.2 6	Φ6.2*1.0	1
70	Šestihranná matice	M8 (Tětiva 17)	4
71	Vnitřní šestihranný dutý šroub	Φ8*M6*30(Pevnost 16 ~ 23HRC)	3
72	Křížový samopřezný šroub	ST4.8*15(Pevnost 16 ~ 23HRC)	16
73	Deska pro měřič	3T	1
74	Šroub s křížovou deštníkovou hlavou	M5*10 (Pevnost 16 ~ 23HRC)	4
75	Podložka	Φ5*1.0	2

Schematická kresba



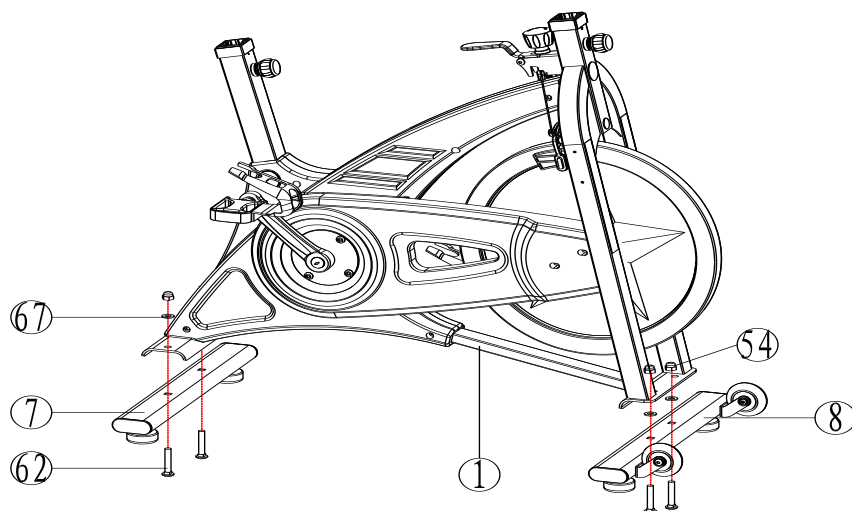
INSTALACE - dle schématu a seznamu částí, vytáhněte všechny díly z krabice.



Kroky instalace:

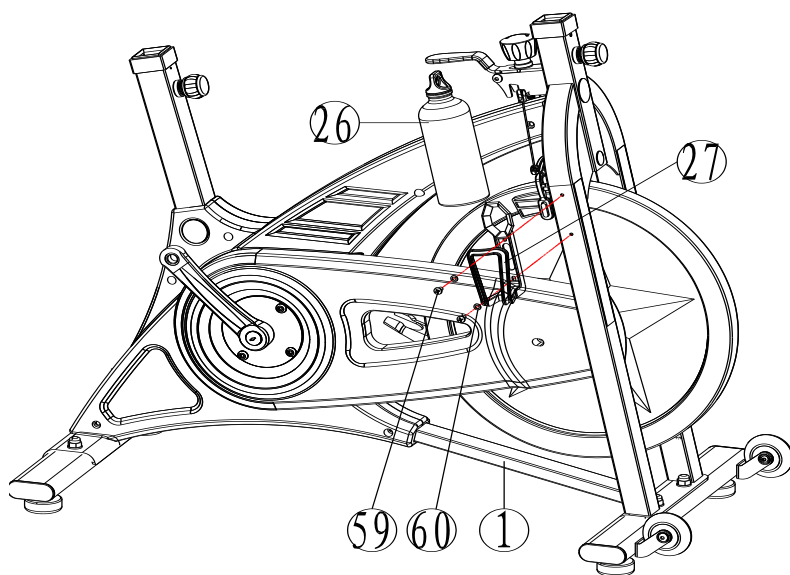
Krok 1 -Upevnění přední a zadní základny

Podle následujícího obrázku, upevněte přední základnu (8) a zadní základnu (7) k hlavnímu rámu (1) k tomu potřebujete 4 ks ploché podložky (67), krytku matice (54) a šrouby s půlkulatou hlavou a čtverhranným krčkem (62) pomocí francouzského klíče #17 pro dotažení.



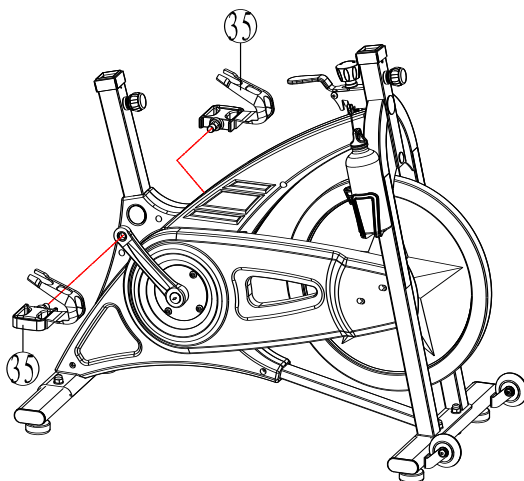
Krok 2: Připevnění láhve na vodu a držáku láhve

Podle následujícího obrázku prosím připevněte držák láhve (27) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu s křížovou hlavičkou (59) a ploché podložky (60) tak, že použijete nějaké nářadí a nakonec dejte do držáku (27) láhev na vodu (26)



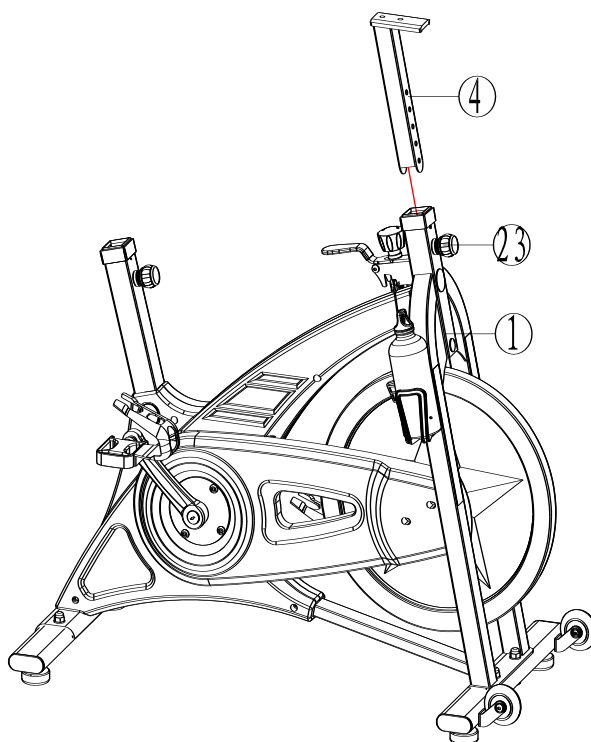
Krok 3: Upevnění levého a pravého pedálu

Podívejte se na obrázek níže, vložte levý a pravý pedál (35) do kliky (31). Upevněte je k hlavnímu rámu (1) pomocí francouzského klíče #15.



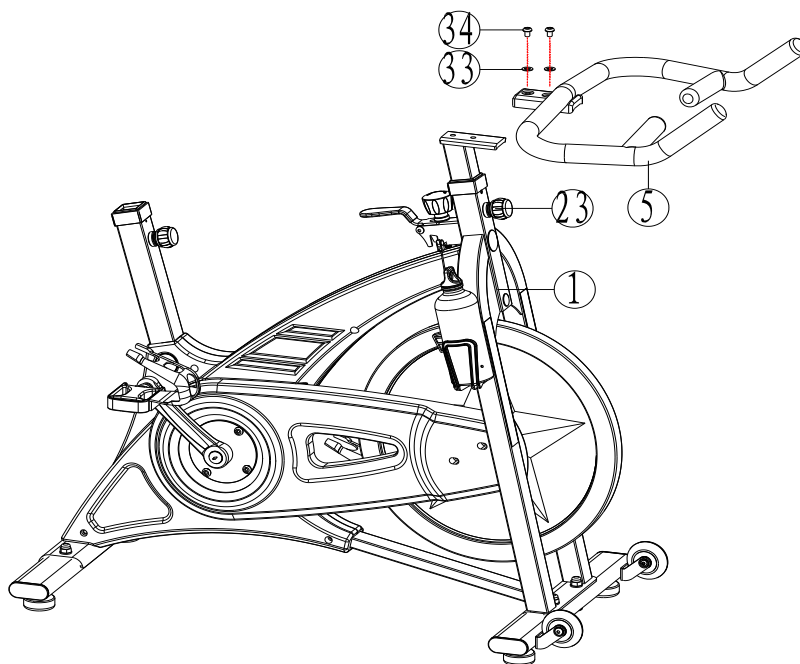
Krok 4: Připevnění tyče řídítek

Podívejte se na následující obrázek, povolte kolíček (23) a vsuňte tyč řídítek (4) do otvoru pro tuto tyč v hlavním rámu (1) a znovu dotáhněte kolíček (23).



Krok 5: Připevnění řídítek

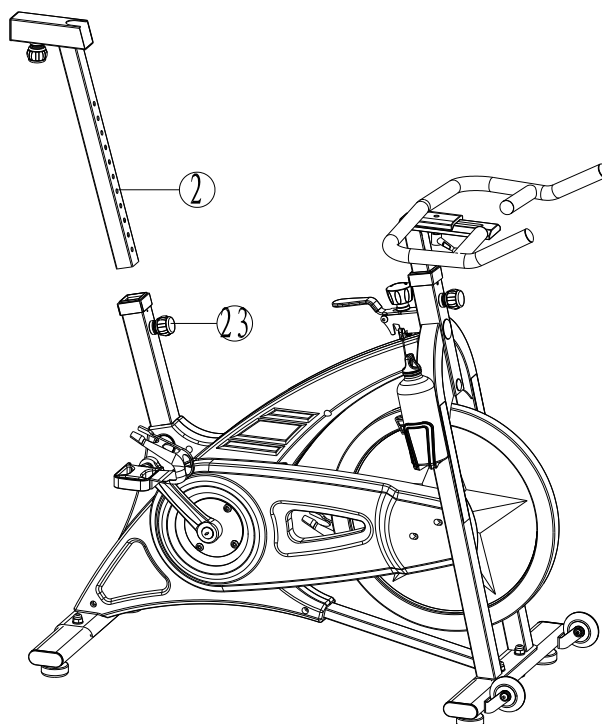
Připevněte řídítka (5) do trubky pro řídítka a dotáhněte pomocí podložky (33) a šestihranného šroubu s plochou kulatou hlavičkou (34).



Krok 6:

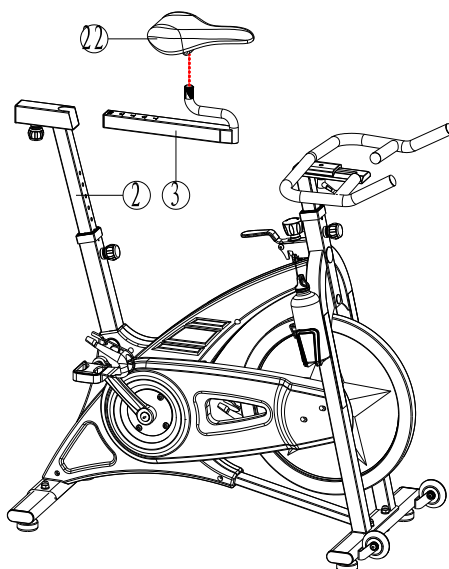
Připevnění sedadlové tyče

Uvolněte kolíček (23) a vsuňte sedadlovou tyč (2) do otvoru pro tuto tyč na hlavním rumu a poté znovu utáhněte kolíček (23).



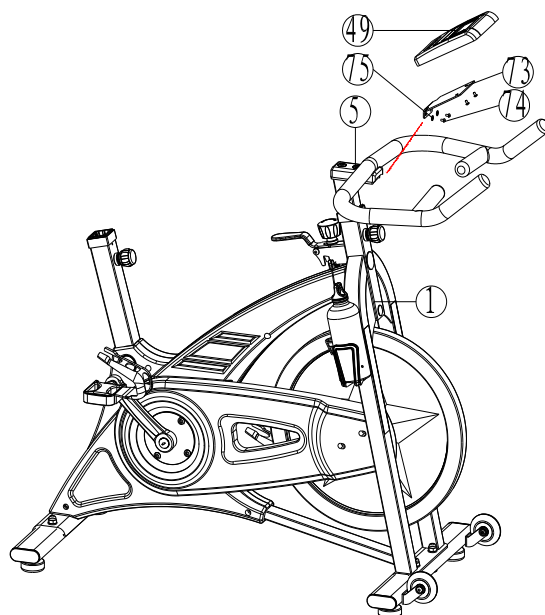
Krok 7: Připevnění sedla

Povolte kolíček (23) a vsuňte sedadlový jezdec (3) do sedlové tyče (2), poté znovu utáhněte kolíček (23) a připevněte sedlo (22) k sedlovému jezdcí (3).



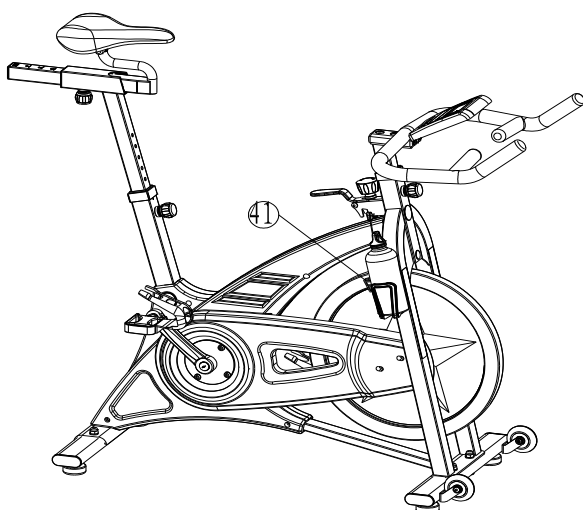
Krok 8: Připevnění desky na měřič a samotného měřiče

Podle obrázku níže prvně připevněte desku pro měřič (73) k řídítkům (5) a poté připevněte samotný měřič (49) na desku (73) šroubem s křížovou deštníkovou hlavičkou (74) pomocí francouzského klíče. Nakonec připojte rychlostní lanko k měřiči.



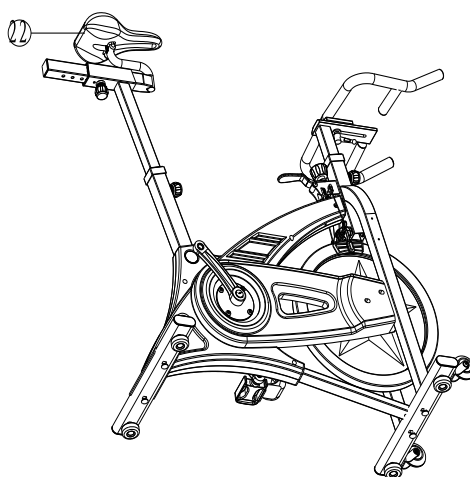
Krok 9: Instalace je dokončena

Po dokončení instalace prosím pozorně zkontrolujte všechny šrouby a matice a ujistěte se, že jste je pořádně dotáhli.

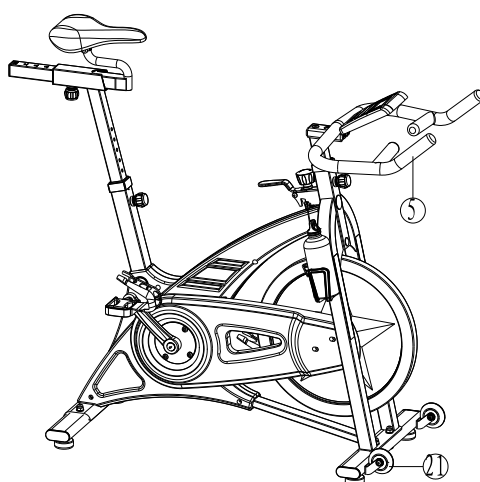


POZNÁMKA

- Kontrolujte všechny matice, krytky matic a pedály pravidelně. Jestliže najdete nějaké vadné díly, okamžitě je vyměňte. Necvičte, dokud nejsou dobře opraveny.
- Věnujte větší pozornost lehce opotřebovaným částem. Jako na následujícím obrázku, kontrolujte prosím sestavu brzd (41), jestliže jsou špatné brzdy nebo před cvičením nefungují, vyměňte je prosím.
- Zkontrolujte prosím, zda jsou pedály před cvičením volné nebo ne. Jestliže ano, opakujte instalační krok 3.
- Jestliže je sedlo povoleno, dotáhněte šestihranný šroubek pomocí francouzského klíče (22).



- Jestliže chcete tuto jednotku odstranit, uchopte prosím řídítka (5) na jejich koncích a potlačte tak, aby transportní kolečko (21) na přední základně stálo na zemi a kolo se tak mohlo lehce pohybovat.



PROVOZNÍ PŘÍRUČKA KE COMPUTERU CVIČENÍ



SPEED = Rychlost

DISTANCE = Vzdálenost

CALORIES = Kalorie

ODO = Celková vzdálenost

PULSE = Tepová frekvence

SCAN = Čtení

Time = Čas

UPPER LINE DISPLAY = Horní řádek displeje

LOWER LINE DISPLAY = Spodní řádek displeje

FUNKCE:

- SPEED: Na displeji se zobrazí rychlosti výkonu / cvičení
- TIME: Na displeji se zobrazí délka/čas cvičení s počítáním nahoru nebo dolů (pokud je nastavena cílová hodnota pro cvičení)
- DISTANCE: Na displeji se během cvičení zobrazuje vzdálenost dosažená s počítáním nahoru nebo dolů (pokud je nastavena cílová hodnota pro cvičení)
- CALORIES: Na displeji se během cvičení zobrazují spálené kalorie počítáním nahoru nebo dolů (pokud je nastavena cílová hodnota pro cvičení)
- PULSE (volitelné): Na displeji se během cvičení zobrazuje aktuální srdeční frekvence. Vysoký limit může být nastaven jako varování s pípajícím alarmem.
- SCAN: Zmákněte tlačítko „MODE“ do té doby než se zobrazí „SCAN“, poté se na spodním řádku displeje zobrazí všechny funkce hodnot, a to v sekvencích po dobu 6 sekund.
- ODO: Na displeji se zobrazí celková dosažená vzdálenost z různých cvičebních lekcí, hodnota

může být resetována pouze při výměně baterií.

- STOP: Jakmile ukončíte cvičení, v levém rohu displeje se zobrazí „STOP“.

TLAČÍTKA:

MODE: Zmáčknete „MODE“ pro výběr funkce, přičemž se hodnota funkce zobrazí na hlavním displeji. Podržte toto tlačítko po dobu 2 sekund pro vynulování.

SET (volitelné): Zmáčknete toto tlačítko k nastavení hodnoty funkce jako cvičební cíl.

RESET (volitelné): Zmáčknete k vynulování příslušné hodnoty funkce a podržte tlačítko po dobu 2 sekund k vynulování všech hodnot funkcí computeru kromě ODO.

POZNÁMKA:

- Monitor se vypne automaticky, pokud se po dobu delší 4 minut necvičí nebo není vyslán žádný signál.
- Znovu „probudíte“ monitor když jednoduše začnete znovu cvičit nebo když zmáčknete tlačítko.
- Pokud máte pocit, že displej pracuje nesprávně, pak vyjměte baterie a znovu je vložte do computeru.
- Jakmile začnete cvičit a uvidíte, že se na displeji nic nezobrazuje, pak znovu zapojte vodič/drátek.
- Jakmile máte připojený senzor tepové frekvence, ale na displeji se nezobrazí žádná hodnota, pak zkontrolujte, jestli je senzor správně připojen.

VAROVÁNÍ

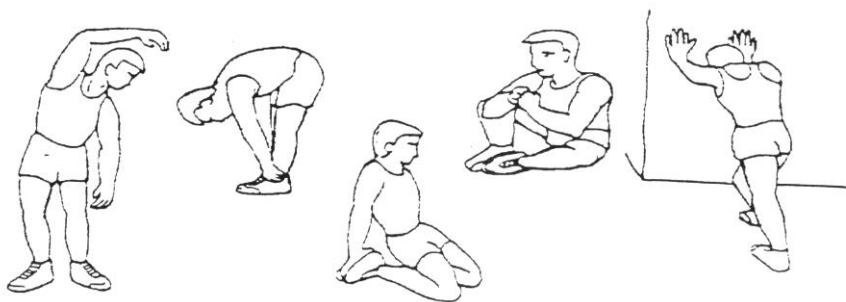
Systém pro sledování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

Cvičení:

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

1. zahřívací cvičení

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

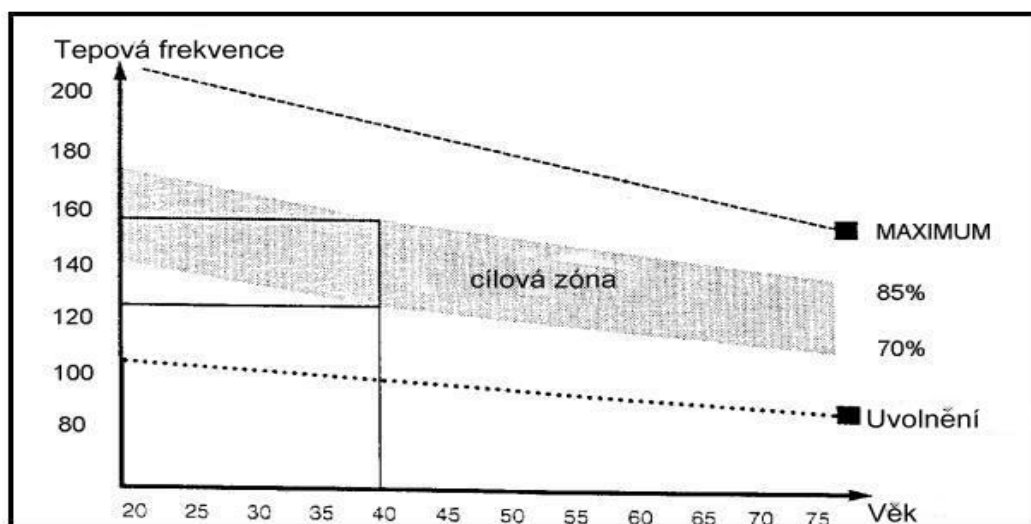


Protahování postranních břišních svalů Zadní strany stehů Přední strany stehů Vnitřní strany stehů Lýtek a achilovek

2. samotné cvičení

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

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



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení – tzn. Snížení zátěží a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

1. Tvarování svalů

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

1. Úbytek hmotnosti

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

Upozornění:

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

Údržba

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

Údržba zahrnuje:

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

UPOZORNĚNÍ

Kolo musí být umístěno na rovné a pevné podložce. Správné vyvážení lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních tyčí. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů. Pravidelně používání konzultujte se svým lékařem.

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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

Datum prodeje

Razítko a podpis prodejce

**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK**inSPORTline s.r.o.**

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

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