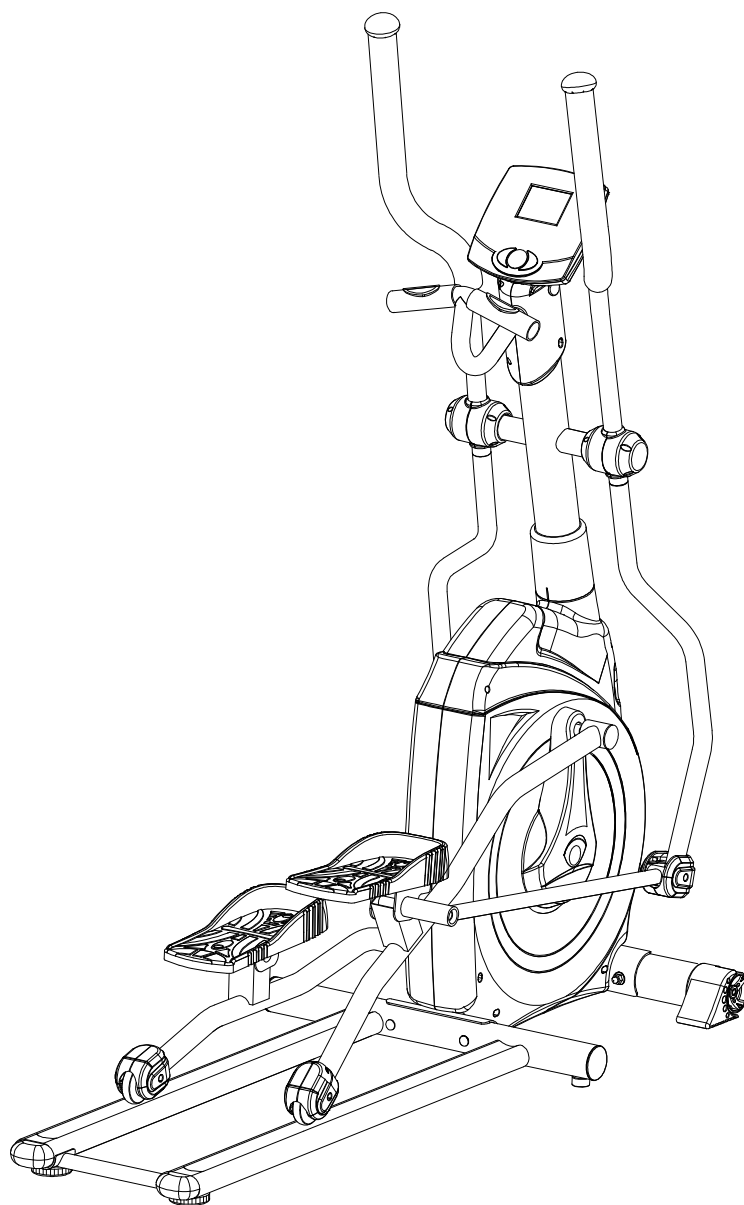




Uživatelský manuál – CZ

IN 3585 Eliptický trenažér inSPORTline TACOMA



Bezpečnostní pokyny

Ve snaze zajistit maximální bezpečnost při cvičení, pravidelně kontrolujte a vyměňujte poškozené díly.

- Pokud přenecháte cvičení jiné osobě, nebo pokud chcete povolit jiné osobě, aby jej používala, ujistěte se, že tato osoba je obeznámena s obsahem a pokyny v tomto návodu.
- Na stroji může cvičit pouze jedna osoba.
- Před použitím se pravidelně ujistěte, že všechny šrouby a jiné spoje jsou řádně dotažené a pevně sedící.
- Než začnete posilovat, odstraňte všechny ostré hrany-objekty kolem cvičence.
- Stroj používejte pouze v případě, že vše funguje tak jak má.
- Jakékoliv rozbité, opotřebované nebo poškozené části musí být okamžitě nahrazeny, nebo musí být přerušeno používání, dokud nebude stroj řádně opraven.
- Rodiče a další dohlížející osoby si musí být vědomi své odpovědnosti, vzhledem k situacím, které mohou nastat v důsledku hraní dětí v okolí stroje.
- Pokud dovolíte, aby děti používali tento stroj, nezapomeňte vzít v úvahu a posoudit jejich duševní a fyzický stav, vývoj a především jejich temperament. Děti by měly používat nástroj pouze pod dohledem dospělých a musí být poučeny o správném a řádném používání. Tento stroj není hračka.
- Zajistěte, aby byl kolem stroje dostatek místa.
- Aby se předešlo možným nehodám, nedovolte dětem, aby přistupovaly ke stroji bez dozoru, protože jej mohou používat způsobem, pro který stroj není určen.
- Vezměte prosím na vědomí, že nevhodné a nepřiměřené cvičení může být škodlivé pro vaše zdraví.
- Upozorňujeme, že páčky a jiné adaptační mechanismy nemohou vyčnít při cvičení do prostoru pohybu.

Nepokoušejte se o jinou údržbu nebo úpravu, která není popsána v tomto manuálu.

Při jakýchkoliv potížích přestaňte výrobek používat a obraťte se na autorizovaný servis.

Bud'te opatrní, když vstupujete na pedály nebo sestupujete, vždy se držte řídítek. Vždy mějte pedál na vaší straně v nejnižší poloze, stoupněte na něj a překročte přes hlavní rám, poté stoupněte na druhý pedál. Při použití stroje se držte rukama řídítek a zajistěte, aby se pedály pohybovaly lehce pomocí tlačení a tažení řídítek, poté dejte zařízení do pravidelného pohybu spoluprácí rukou a nohou. Po cvičení nechte jeden pedál v nejnižší poloze, sundejte nejprve nohu z vyššího pedálu a poté z druhého.

Nepoužívejte zařízení ve venkovních prostorách.

Toto zařízení je pouze pro domácí použití.

Během používání zařízení by na něm měla cvičit pouze jedna osoba.

Pokud je zařízení v provozu, držte děti a domácí zvířata pryč od zařízení. Tento stroj je určen pouze pro dospělé. Pro

bezpečný provoz je požadováno minimální volné místo kolem stroje v délce 2 m.

Pokud cítíte jakékoliv bolesti na hrudi, nevolnost, závratě nebo máte dechové obtíže, přestaňte okamžitě cvičit a před pokračováním se porad'te se svým lékařem

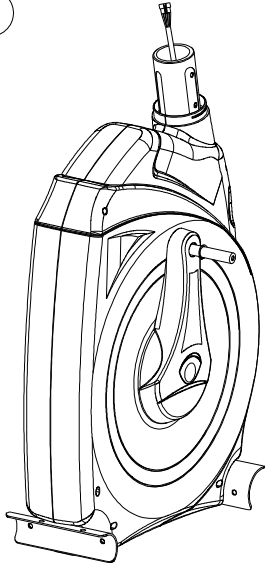
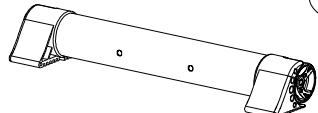
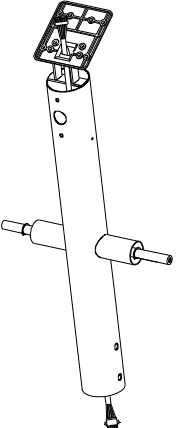
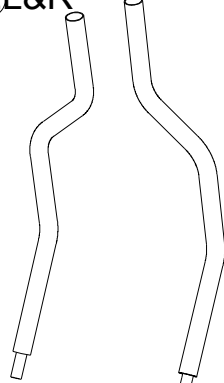
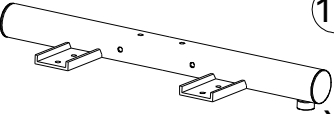
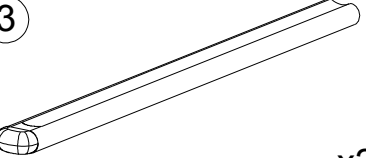
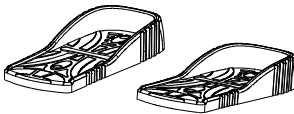

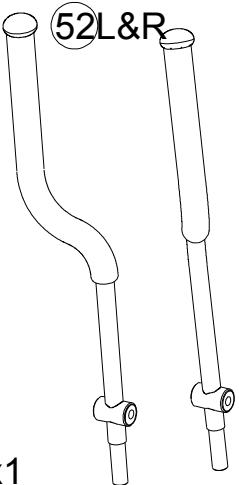
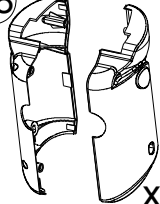
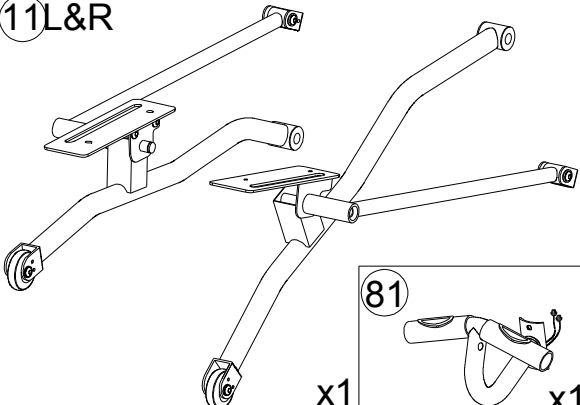

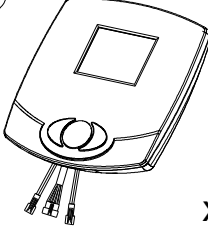
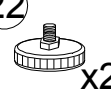




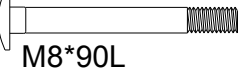
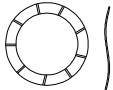

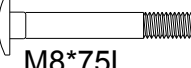
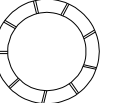













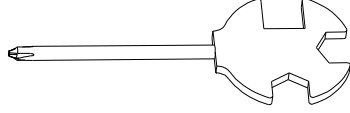
VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se porad'te se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby, které jsou starší 35 let nebo kteří měli dříve zdravotní problémy. Před použitím jakéhokoli fitness vybavení si přečt'ete všechny instrukce.

Uchovejte si tento manuál pro budoucí použití.

Rozložený náčrt:



Kontrola seznamu:

 <p>1 x1</p>		 <p>2 x1</p>		 <p>10 x1</p>		 <p>12L&R x1</p>	
		 <p>19 x1</p>					
		 <p>3 x2</p>					
		 <p>21 x1</p>					
 <p>18 x1</p>				 <p>52L&R x1</p>		 <p>67&68 x1</p>	
 <p>11L&R x1</p>		 <p>49 x1</p>				 <p>64 x1</p>	
		 <p>22 x2</p>					
		 <p>81 x1</p>		 <p>74A&B x2</p>		 <p>93L&R x2</p>	
				 <p>23L&R x2</p>			
 <p>9a M8*90L</p>	x2	 <p>71 D21*D16</p>	x2	 <p>73 M6*15L</p>	x4		
 <p>9b M8*75L</p>	x2	 <p>59 D26*D19.5</p>	x2	 <p>63 ST4*15L</p>	x15		
 <p>9 M8*20L</p>	x16	 <p>7 D15.4xD8.2</p>	x20	 <p>100 M5*15L</p>	x8		
 <p>40 M8*20L</p>	x6	 <p>6 D22xD8.5</p>	x16	 <p>101 M5*10L</p>	x4		
 <p>20 M8x15L</p>	x4	 <p>46 D25xD8.5</p>	x2	 <p>104 ST4*15L</p>	x2		
 <p>8 D21*D8.5</p>	x8	 <p>41 D24*D10*0.4T</p>	x2				
 <p>x1</p>		 <p>x1</p>					

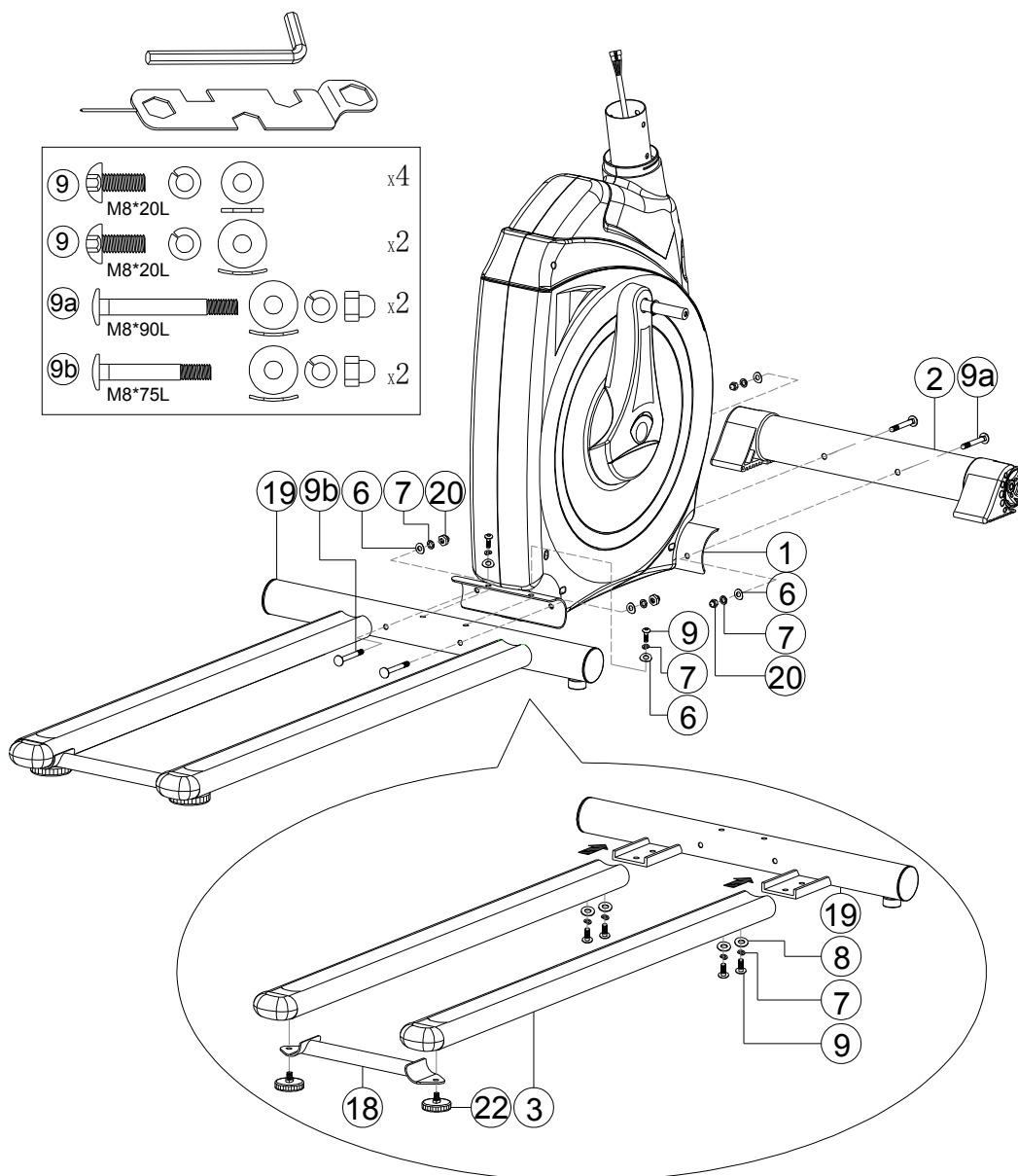
Seznam částí:

ČÍSLO	NÁZEV	KS	ČÍSLO	NÁZEV	KS
1	Hlavní díl	1	52L	Levé říditko	1
2	Přední stabilizér	1	52R	Pravé říditko	1
3	Posuvný nosník	2	53	Pěna (HDR) D30*3T*500L	2
4	Oválné víčko	2	54	Pěna (HDR) D30*4T*125L	2
5L	Levý kryt na nohy	1	55	Víčkop D1 1/4**45L	2
5R	Pravý kryt na nohy	1	56	Pružina D2.2*D14*55L	1
6	Ohnutá podložka D22*D8.5*1.5T	16	57	Šroub M6*1.0*15L	4
7	Pružná podložka D15.4*D8.2*2T	28	58	C-prsten D21.5*D17.5*1.2T	6
8	Plochá podložka D21*D8.5*1.5T	12	59	Vlnitá podložka D26*D19.5*0.3T	6
9	Allen šroub M8*1.25*20L	20	60	Plochá podložka D22*D10*2T	1
9a	Čtvercový šroub M8*1.25*90L	2	61	Kliková náprava	1
9b	Čtvercový šroub M8*1.25*75L	2	62	Pás na kolo	1
9c	Allen šroub M8*1.25*15L	4	63	Šroub 1.41*15L	15
10	Říditka	1	64	Computer VM6618	1
11L	Podpěrná tyč pro levý pedál	1	65	rukojeť	2
11R	Podpěrná tyč pro pravý pedál	1		Kabel 600L	2
12L	Podpěrná tyč pro levé říditko	1	66	Allen šroub M8*1.25*50L	2
12R	Podpěrná tyč pro pravé říditko	1	67	Levý držák počítače	1
13	Ložisko #99502ZZ	4	68	Pravý držák počítače	1
14	Plochá podložka D16*D8.5*1.2T	8	69	Spoj	2
15	Výčko D1 1/4**29L	2	70	Upevňovací deska na kolo	1
16	Kolo	1	71	Vlnitá podložka D21*D16*03T	2
17	Nylonová matice M10*1.5*10T	2	72	Průchodka	14
18	Spojovací trubka	1	73	Šroub M6*1*15L	4
19	Zadní stabilizátor	1	74A	Levý kryt na spoj	2
20	Klenuté matice M8*1.25*15L	4	74B	Pravý kryt na spoj	2
21	Pedal	2	75	C-klip	2
22	Nastavitelné kolo	2	76	Podložka ve tvaru kužele	4
23L	Horní kryt (levý)	2	77	Plochá podložka D26*D21*1.5T	1
23R	Horní kryt (pravý)	2	78	Ložisko 608ZZ	4
24	Volné matice M10*1.25*7T	2	79	Obal na kryt	2
25	Kontrolor	1	80L	Deska na levý pedál	1
26	C-prsten D22.5*D18.5*1.2T	2	80R	Deska na pravý pedál	1
27	Upevňovací deska	2	81	Rukojeť	1
28	Nastavitelné kolo	2	82	Nylonová matice M8*1.25*8T	3
29	Počítačový kabel	1	83	průchodka D17.9*10L	2
30	Počítačový kabel	1	84	Zástrčka kablu	2
31	Kruhový vršek	2	85	Nylonová matice 10*1.5*10T	1
32L	Držák na levý pedál	1	86	Upevňovací deska	1
32R	Držák na pravý pedál	1	87	Upevňovací deska na počítač	1
33	Klika	2	88	Nylonová matice M6*1.0*6T	4
34	Nylonová matice M8*1.25*8T	1	89	Matice M8*1.25*6T	1
35	Drážky pasu	1	90	Axle kryt	2
36L	Levý kryt na řetěz	1	91	Allen šroub M8*1.25*45L	1
36R	Pravý kryt na řetěz	1	92	Kolík	4
37	Generator	1	93L	Levý zadní krat nápravy	2
38	Kolo	2	93R	Pravý kryt nápravy zadní	2
39	Boční kryt	2	94	šroub M6*1.0*15L	1
40	Šroub M8*1.25*20	6	95	Matice M6*1*6T	1
41	Plastická plochá podložka D10*D24*0.4T	7	96	Vlnitá podložka D27*D21*0.3T	1
42	Náprava	2	97	Průchodka D32.5*20L	4
43	Ložisko #6004ZZ	2	98	Kryt na nápravu pedálu	4
44	šroub M6*1.0*15L	4	99	Šrouby 4.2*1.4*20L	8
46	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	3	100	šroub N5*0.8*15L	8
47	Plastická plochá podložka D50*D10*1.0T	1	101	šrouby M5*0.8*10L	4
48	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	4	102	šrouby M6*1.0*10L	2

49	Kryt řídicítek	1	103	šrouby ST4*1.41*15L	4
50	Plastický kryt	2	104	šrouby ST4*1.41*15L	2
51	Pružinová podložka D10.5*D6.1*1.3T	4	105	Kryt	1

Montážní výkres:

Krok 1

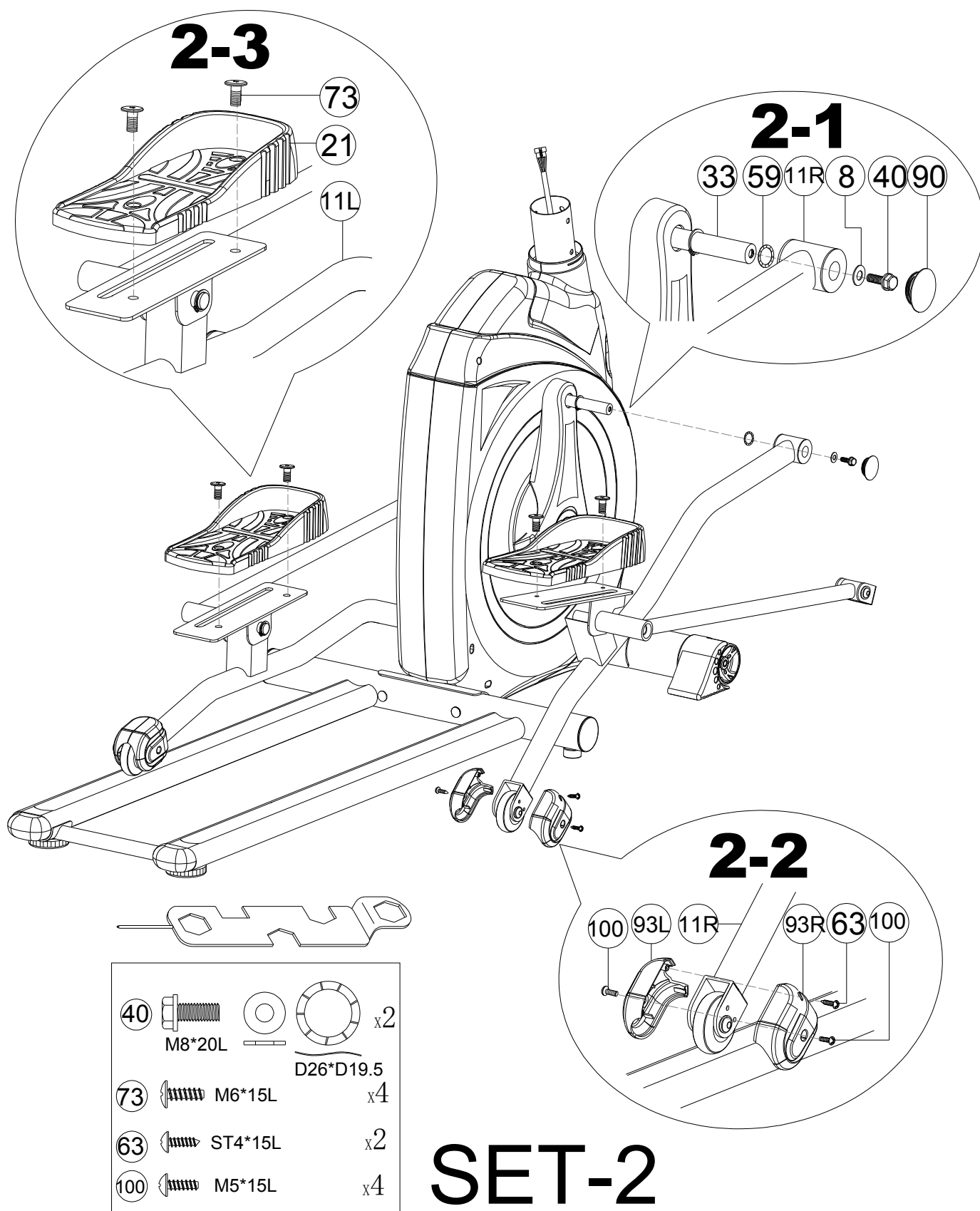


SET-1

- 1) Sestavte posuvný nosník (3) na zadní stabilizátor (19) vedle Allen šroubu (9A), pomocí Allen šroub (9B), zahnuté podložky (6), pružné podložky (7) a ploché podložky (8).

- 2) Sestavte spojovací trubku (18) k posuvnému rámu (3) vedle Allen šroubu (9C), zahnuté podložky (6) a pružné podložky (7).
- 3) Upevněte nožní víčka (94) na posuvný nosník (3).
- 4) Sestavte přední stabilizátor (2) a zadní stabilizátor (19) na hlavní konstrukci (1) pomocí čtvercových šroubů (81), pružinové podložky (7), ploché podložky (8) a klenuté matice (20).
- 5) Upevněte zadní stabilizér (19) ke konstrukci (1) pomocí Allen šroubů (9B), zahnuté podložky (6) a pružné podložky (7).

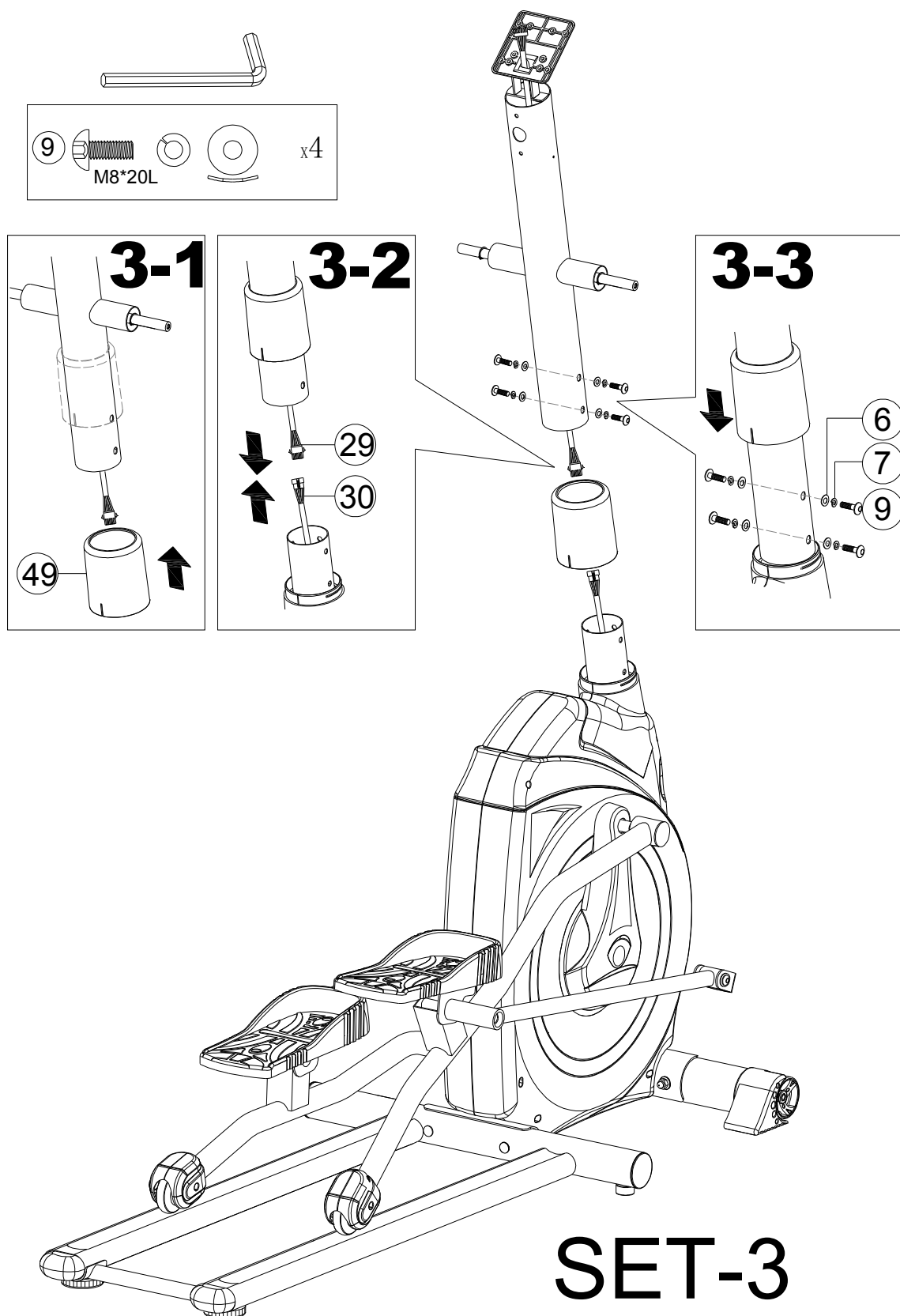
Krok 2



SET-2

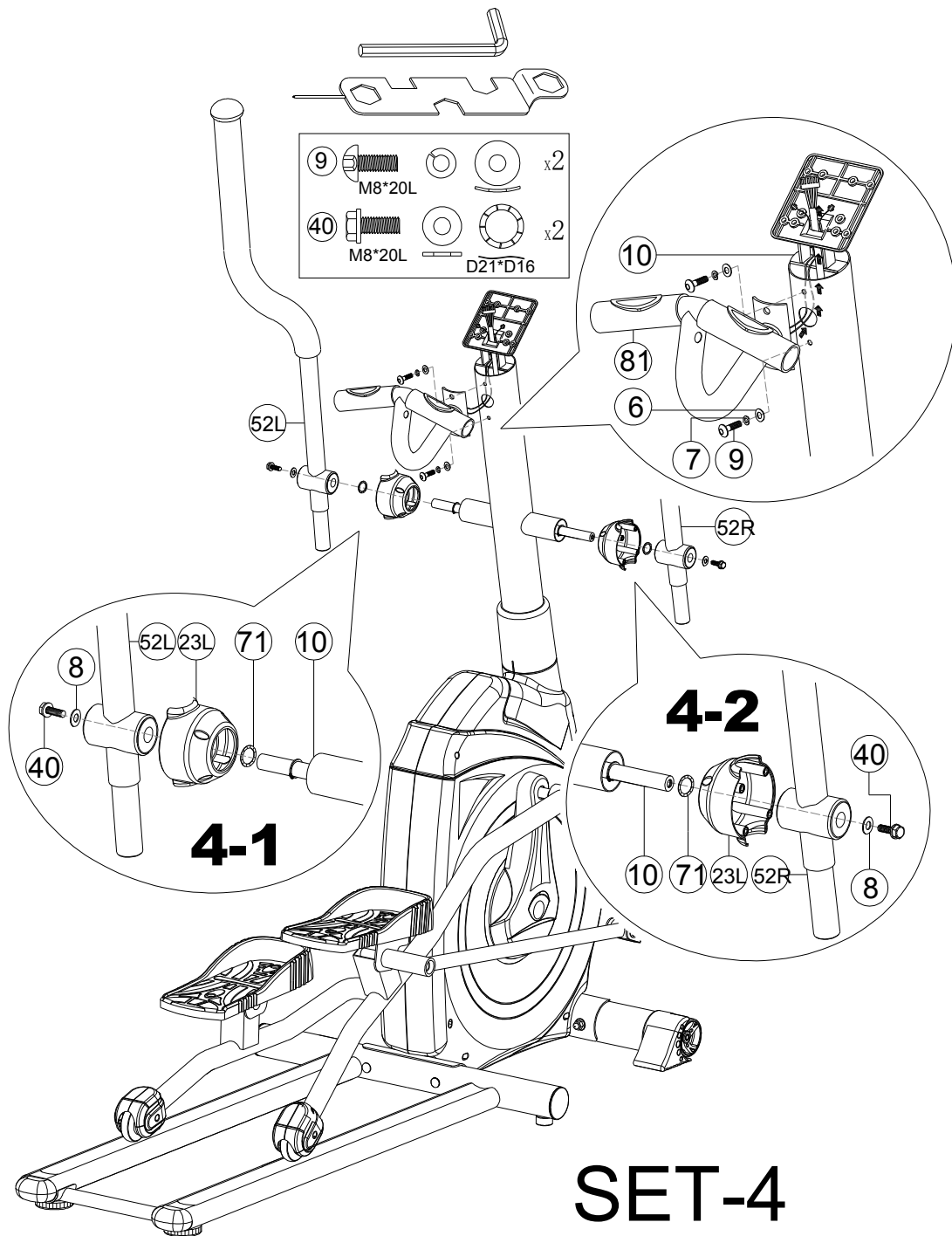
- 1) Sestavte podpěrnou tyč pro pravý a levý pedál (11L&R) pomocí kliky (33) vlnité podložky (59), ploché podložky (8), šroubu (40) a krytu (90) ukázáno na obr. 2-1 .
- 2) Sestavte zadní kryt nápravy (93L&R) na podpěrnou tyč levého a pravého pedálu (11L&R) pomocí šroubů (63) a šroubů (100) jak je ukázáno na obr. 2-2 .
- 3) Sestavte pedály (21) pomocí šroubů (73) jak je ukázáno na obr. 2-3 .

Krok 3



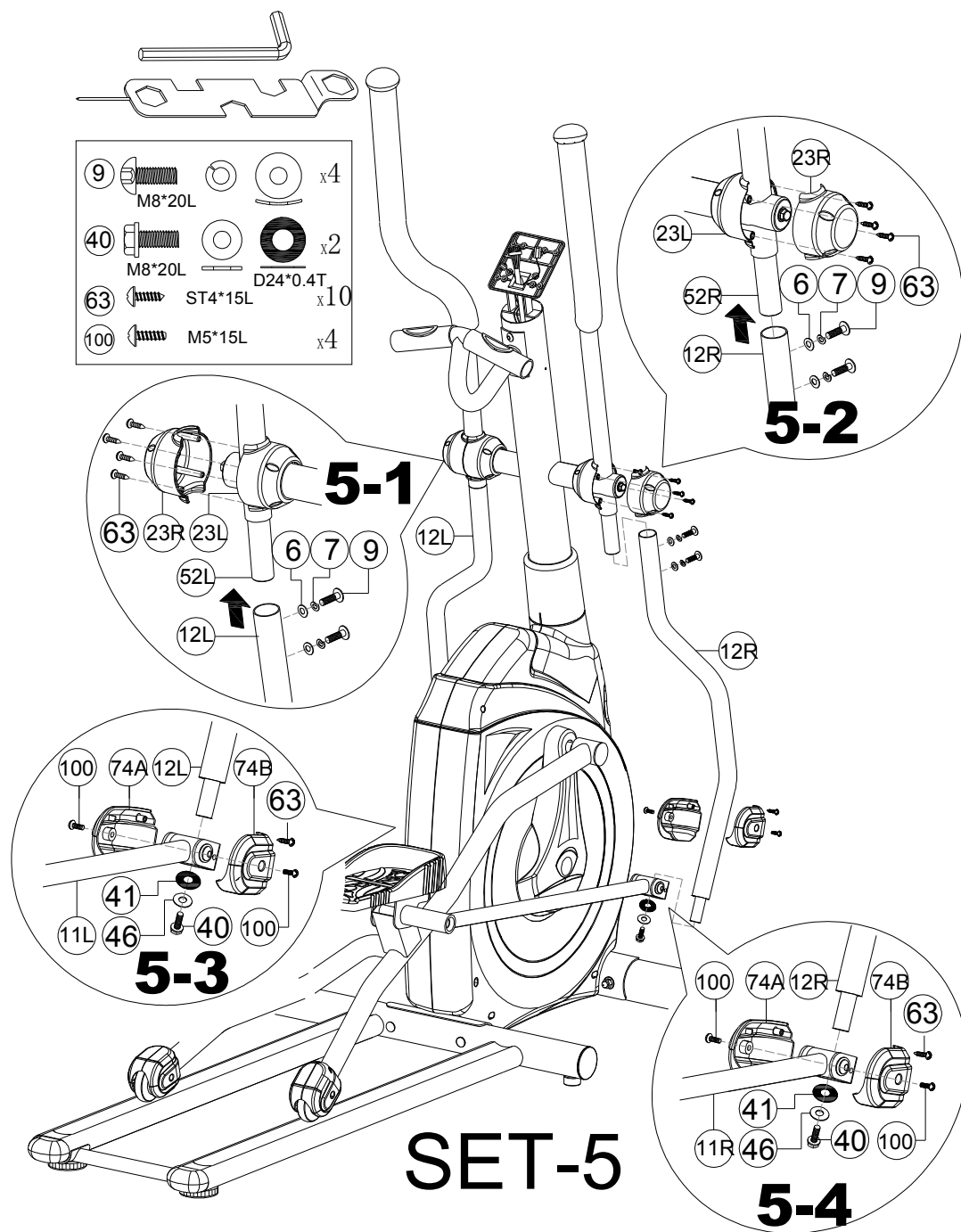
- 1) Sestavte horní kryt (49) na tyč říditek (10) jak je ukázáno na obr. 3-1 .
- 2) Připojte horní počítačový kabel (29) a spodní počítačový kabel (30) jak je ukázáno na obr. 3-2 .
- 3) Sestavte tyč říditek (10) s hlavním rámem (1) pomocí podložek (6), pružinových podložek (7) a allen šroubů (9) jak je na obrázku 3-3 .

Krok 4



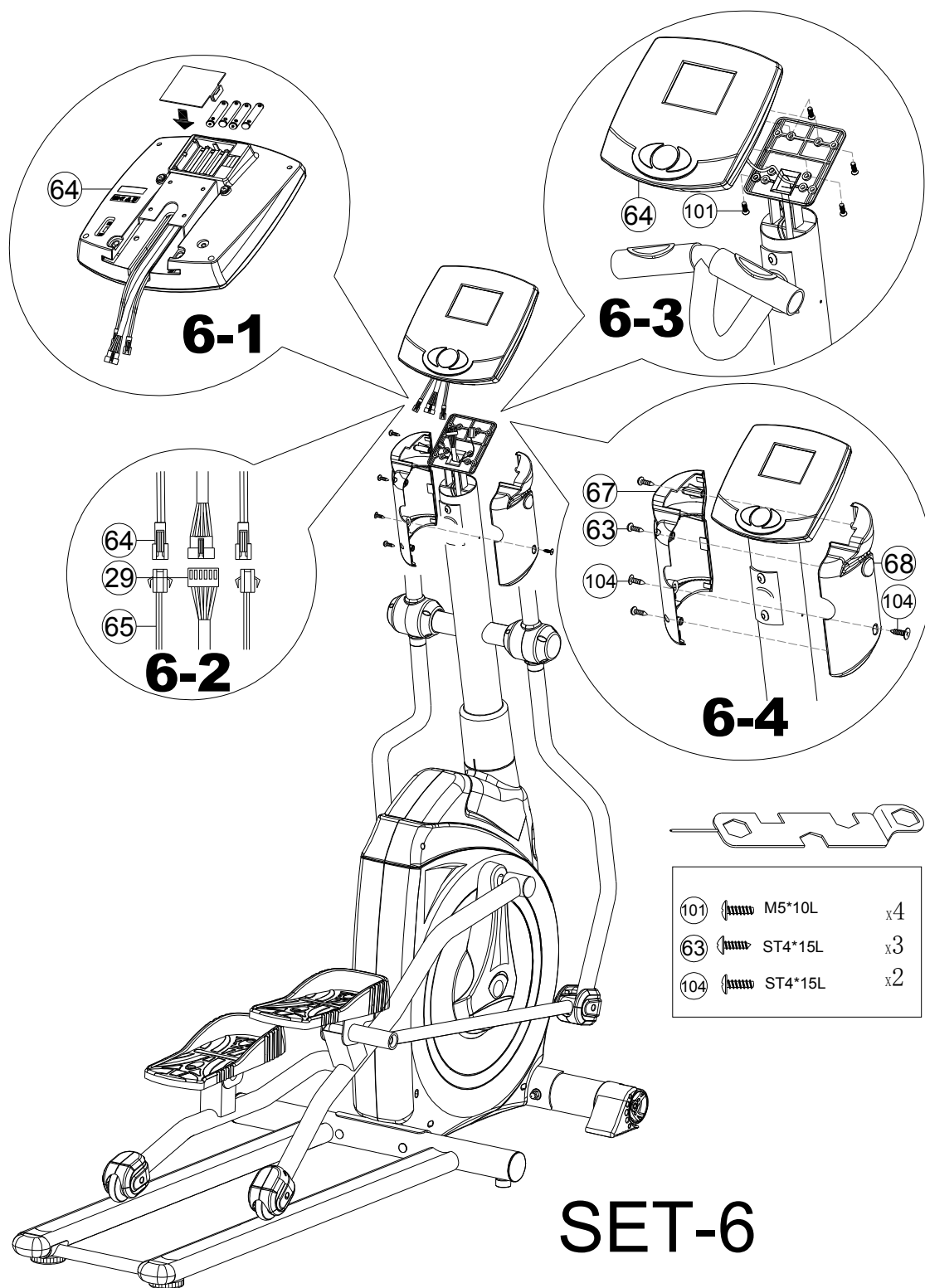
- 1) Upevněte levé a pravé říditko (52L&R) na tyč řídítek (10) pomocí šroubů (40), plochých podložek (8), horních krytů na nohy (23L) a vlnitých podložek (71) jak je na obr. 4-1 ,4-2 .
- 2) Upevněte říditka (81) na tyč řídítek (10) pomocí podložek (6), pružinových podložek (7) a allen šroubů (9).

Krok 5



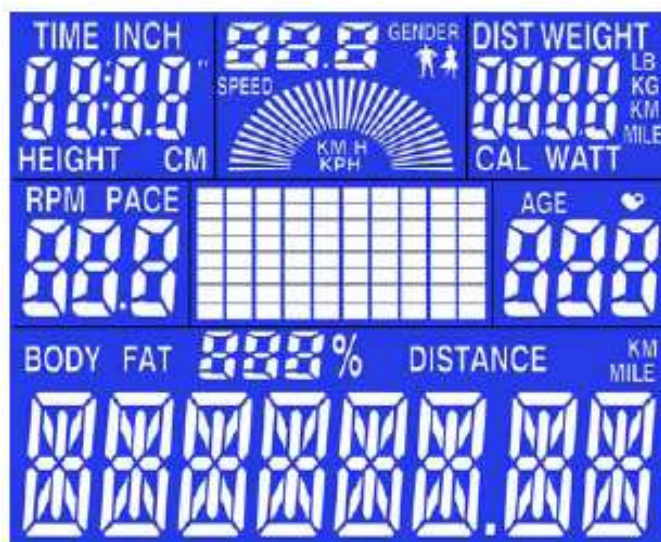
- 1) Sestavte horní kryt nohou (R) na levé a pravé řídítko (52L&R) pomocí šroubů (63), a sestavte řídítko (52L&R) pomocí pohyblivé trubky na řídítka (11L&R) pomocí podložky (6), pružných podložek (7) a allen šroubů (9) jak je ukázáno na obr. 5-1,5-2 .
- 2) Sestavte podpůrné trubky na pohyblivá řídítka (12L&R) dohromady s podpěrnou trubicí na pedál (11L&R) se šrouby (40), plochými podložkami (46) a plastickými plochými podložkami (41) . Pak upevněte kryt na universální kloub (74A&B) k podpěrné trubce na pedál pomocí šroubů (63) a šroubů (100) jak je ukázáno na obr. 5-3 ,5-4 n.

Krok 6



- 1) Dejte baterii do komputru (64) jak je ukázáno na obr. 6-1 .
- 2) Konektujte kable od komputru s vrchním komputerovým kabelem (29) a s kablem u řídítek (65) jak je ukázáno na obr. 6-2 .
- 3) Upevněte computer na konstrukci řídítek (10) pomocí šroubů (101) jak je ukázáno na obr. 6-3 .
- 4) Sestavte držák na počítač (67&68) pomocí šroubů (63) a šroubů (104) jak je ukázáno na obr. 6-4 .

Uživatelský manuál
pro řídicí jednotku VM 6608
software VM100



1. Display

1.1 Na display se individuálně zobrazuje:

TIME-čas, RPM-otáčky za minutu, SPEED-rychlost, DISTANCE-vzdálenost, CALORIES-kalorie (DISTANCE-vzdálenost, WATT-), PULSE-tep.

1.2 Bodový LCD display:

- je sestavený z individuálních svítících bodů v 8 řadách a 10 sloupcích
- tento bodový LCD display je určený pro zobrazování jednotlivých funkcí v aktivním programu

2. Režimy

2.1 Režim zapnutí – WAKE UP MODE:

- když zapnete ovládací jednotku, zazní dlouhé pípnutí a zapne se ovládací jednotka do manuálního režimu viz. obrázek Fig-1 a Fig-2.

2.2 Režim spaní – SLEEP MODE:

- když signál RPM nebo jiné data nepřichází do ovládací jednotky více než 4 minuty, automaticky se ovládací jednotka přepne do spícího režimu.

2.3 Režim vzbuzení – WAKE UP MODE:

- když opět začnete šlapat, tak se spustí, nebo pokud stisknete jakékoliv tlačítko tak se pustí, anebo když jsou všechny hodnoty v režimu PAUSE-pauza, stiskněte jakékoliv tlačítko pro potvrzení.

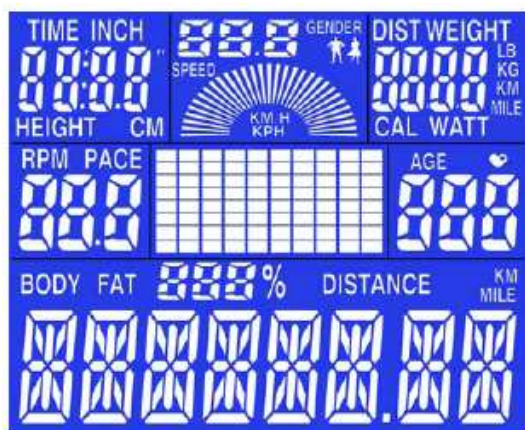




Fig -1

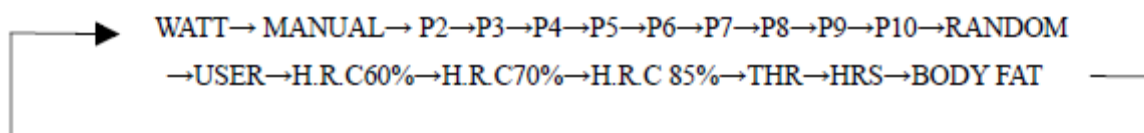


Fig-2

3. Obsluha řídicí jednotky

3.1 Výběr programu



Na obrazovce sa zobrazuje „WATT“ dokud se neprovede výběr. Pomocí stisknutí tlačítka  nebo  se posunujete v menu. Můžete si vybrat nasledující programy:



3.2 Manuální program



Když stisknete tlačítko MODE pro akceptaci režimu WATT, Manuální program, (P2-P10), Random-náhodný program...



Na obrazovce sa zobrazí „ENTER TIME-zadejte čas“ až dokud není zadaný požadovaný výběr. Pomocí

stisknutí tlačítka  nebo  sa nastaví požadovaná hodnota TIME-čas.

Stisknete tlačítko MODE pro potvrzení času.



Na obrazovce sa zobrazí „ENTER DISTANCE-zadejte vzdálenost“ až dokud není zadaný požadovaný výběr.

Pomocí stisknutí tlačítka  nebo  sa nastaví požadovaná hodnota DISTANCE-vzdálenost. Stiskněte tlačítka MODE pro potvrzení vzdálenosti.



Na obrazovce sa zobrazí „ENTER CALORIES“ až dokud není zadaný požadovaný výběr. Pomocí stisknutí tlačítka  nebo  sa nastaví požadovaná hodnota CALORIES-kalorie.

3.3 Uživatelský program

Při stisknutí MODE pro akceptaci režimu USER PROGRAM – uživatelský program (U1-U4)...

Na obrazovce sa zobrazí „U1“ až dokud není zadaný požadovaný výběr. Pomocí stisknutí tlačítka  nebo  si můžete vybrat z programů U1-U4.

Stiskněte tlačítka MODE pro potvrzení výběru uživatelského programu (U1-U4).



Na obrazovce sa zobrazí „ENTER TIME-zadejte čas“ až dokud není zadaný požadovaný výběr. Pomocí stisknutí tlačítka  nebo  sa nastaví požadovaná hodnota TIME-čas.

Stiskněte tlačítka MODE pro potvrzení času.

Na obrazovce se zobrazí „ENTER DISTANCE-zadejte vzdálenost“ až dokud není zadaný požadovaný výběr.

Pomocí stisknutí tlačítka  nebo  sa nastaví požadovaná hodnota DISTANCE-vzdálenost.

Stiskněte tlačítka MODE pro potvrzení vzdálenosti.



Na obrazovce sa zobrazí „ENTER CALORIES“ až dokud není zadaný požadovaný výběr. Pomocí stisknutí tlačítka  nebo  sa nastaví požadovaná hodnota CALORIES-kalorie.

Potom stiskněte tlačítka START a začněte cvičit.

SPECIÁLNÍ FUNKCE

U1-U4 osobní profil:

Existuje možnost uložení osobního profilu pro každého uživatele (U1-U4). Pro úpravu osobního profilu musí

uživatel nejprve podržet tlačítka MODE aspoň na tři sekundy. Pomocí stisknutí tlačítka  nebo  sa nastaví požadovaná úroveň zátěže – RESISTANCE LEVEL, v každém segmentu profilu. Pro potvrzení úrovně zátěže stiskněte tlačítka MODE a přeskočíte tím do dalšího segmentu profilu. Stiskněte a podržte tlačítka MODE aspoň na tři sekundy pro potvrzení změn a přejděte k výběru uživatele.



3.4 Program H.R.C. – režim ovládaní frekvence tepu srdce

Pokud stisknete MODE pro akceptaci režimu H.R.C. PROGRAM – režim ovládaní frekvence tepu srdce 60% (70%, 85%)...

Na obrazovce se zobrazí „PRESS START-stiskněte start“ až dokud není zadaný požadovaný výběr. Pomocí

stisknutí tlačítka  nebo  si můžete upravit hodnotu pro věk – AGE.

Potom stiskněte tlačítka „START-start“ a začněte cvičit.

60% max HRC – cílová frekvence srdce = $(220 - \text{věk}) \times 60\%$



70% max HRC – cílová frekvence srdce = $(220 - \text{věk}) \times 70\%$

85% max HRC – cílová frekvence srdce = $(220 - \text{věk}) \times 85\%$

3.5 Program T.H.R. – režim cílové frekvence tepu srdce

Pokud stisknete MODE pro akceptaci režimu T.H.R. PROGRAM – režim cílové frekvence tepu srdce...

Na obrazovce sa zobrazí „TARGET HR – cílová frekvence tepu srdce“ až pokud není zadaný požadovaný


výběr. Pomocí stisknutí tlačítka  nebo  si můžete upravit hodnotu pro cílovou frekvenci tepu srdce – TARGET HEART VALUE.

Potom stiskněte tlačítko „START-start“ a začněte cvičit.

Cílová frekvence tepu srdce – budete cvičit podle cílové frekvence tepu srdce.

3.6 Program T.H.S. – režim výběru frekvence tepu srdce (C1-C3)

Pokud stisknete MODE pro akceptaci režimu T.H.S. PROGRAM – režim výběru frekvence tepu srdce...

Na obrazovce se zobrazí „C1“ až dokud není zadaný požadovaný výběr. Pomocí stisknutí tlačítka  nebo

 si vyberete C1-C3. Pro potvrzení stisknete tlačítko MODE.

Na obrazovce se zobrazí „PRESS START-stiskněte start“ až dokud není zadaný požadovaný výběr. Pomocí

stisknutí tlačítka  nebo  si můžete upravit hodnotu pro věk – AGE.

Potom stiskněte tlačítko „START-start“ a začněte cvičit.

C1 THR– cílová frekvence srdce = $(220 - \text{věk}) \times 60\%$

C2 THR – cílová frekvence srdce = $(220 - \text{věk}) \times 70\%$

C3 HRC – cílová frekvence srdce = $(220 - \text{věk}) \times 85\%$

3.7 Program BODY FAT – tělesný tuk

Pokud stisknete MODE pro akceptaci režimu BODY FAT PROGRAM – program tělesného tuku, bude potom třeba nastavit hodnoty pro HEIGHT-výšku, WEIGHT-hmotnost, AGE-věk, GENDER-pohlaví...

Na obrazovce sa zobrazí „ENTER HEIGHT-zadejte výšku“ až dokud není zadaný požadovaný výběr. Pomocí

stisknutí tlačítka  nebo  si můžete upravit hodnotu pro HEIGHT-výšku.



Pro potvrzení stiskněte tlačítko MODE.

Na obrazovce se zobrazí „ENTER WEIGHT-zadejte hmotnost“ až dokud není zadaný požadovaný výběr.

Pomocí stisknutí tlačítka  nebo  si můžete upravit hodnotu pro WEIGHT-hmotnost.



Pro potvrzení stiskněte tlačítko MODE.

Na obrazovce se zobrazí „ENTER AGE-zadejte věk“ až dokud není zadaný požadovaný výběr. Pomocí

stisknutí tlačítka  nebo  si můžete upravit hodnotu pro AGE-věk.

Pro potvrzení stiskněte tlačítko MODE.

Na obrazovce se zobrazí „PRESS START TO TEST-stiskněte start pro testování“ až dokud není zadaný

požadovaný výběr. Pomocí stisknutí tlačítka  nebo  zadáte GENDER-pohlaví FEMALE-žena, MALE-muž.

Stiskněte tlačítko START-start pro spuštění testování.

4. Předdefinované profily programů

- WATT



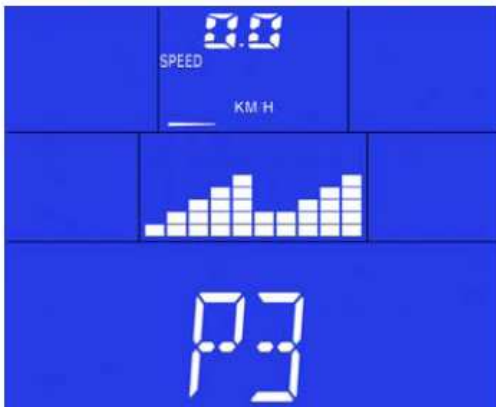
- MANUAL



- P2



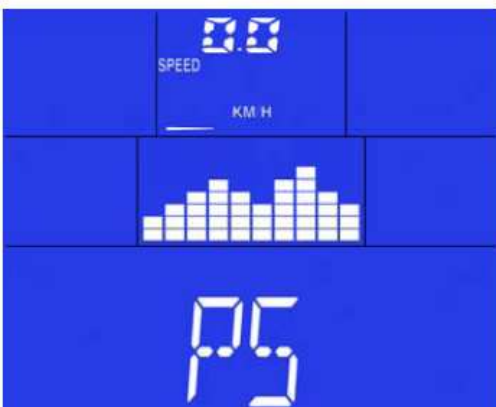
- P3



- P4



- P5



- P6



• P7



• P8



• P9



• P10



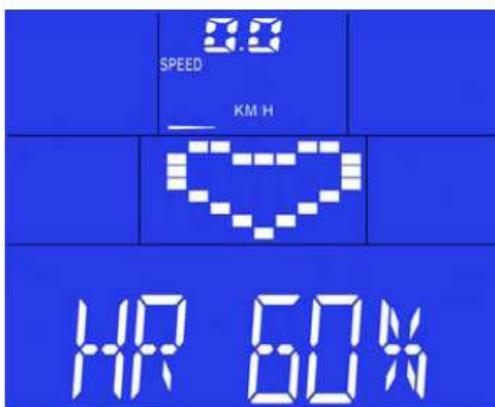
• RANDOM



• USER



• H.R.C 60%



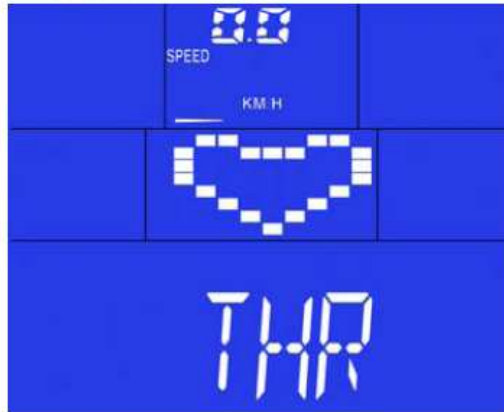
• H.R.C 70%



• H.R.C 85%



• T.H.R



• H.R.S



• BODY FAT



5. Recovery test – test obnovy, návratu do normálu

Během režimu START-start nebo PAUSE-pauza, nechejte ruce na snímačích tepu nebo mějte na hrudi připnutý snímač tepu a potom stiskněte tlačítko PULSE RECOV., všechny funkce na displayi se zastaví kromě funkce „TIME-čas“. Čas se začne odpočítávat od 00:59 až po 00:00. Jakmile se dosáhne 00:00, na displayi se zobrazí hodnota obnovy Vašeho tepu v stupnici od A+ až po C.

Poznámka: Stav Vaší kondice se zobrazí odkazem na obrazovce, viz tabulka níže.

Hodnota	Vaša kondícia
A+	excelentná
A	veľmi dobrá
B+	dobrá
B	prijateľná
C+	biedna
C	veľmi biedna

6. Body fat test – test tělesného tuku

Stiskněte tlačítko BODY FAT a potom stiskněte tlačítko START-STOP pro potvrzení testu tělesného tuku a začne samotný test (přednastavený čas je na 25:00). Stiskněte toto tlačítko opět a obnoví sa předchozí režim. Pokud je srdeční tep na hodnotě = 0, zobrazí se odkaz „ERROR-chyba“.

Výsledek:





Chyba:



Poznámka: Stav Vaší kondice se zobrazí odkazem na obrazovce, viz tabulka níže.

Hodnota	Váš stav
LEAN	príliš chudý
HYPO	ideálny
MODERATE	priemerný
FAY	mierna obezita
HYPER	nadmerná obezita

7. Funkce tlačítek

- PULSE RECOV. tlačítko – tlačítko obnovy pulzu:
 - stisknete tlačítko pro aktivaci funkce obnovy srdečního pulzu
 - stisknete a podržete tlačítko na tři sekundy pro zapnutí/vypnutí zvuku
- START/STOP tlačítko – tlačítko start-stop:
 - stisknete tlačítko pro spuštění cvičení ve sportovním režimu a během cvičení, stisknete tlačítko pro pozastavení cvičení. Každá hodnota se uloží. Stisknete tlačítko opět před pokračováním cvičení.
 - stisknete a podržete tlačítko na tři sekundy pro celkové vynulování displeje
- MODE tlačítko – tlačítko režimu:
 - pro potvrzení hodnoty a pro přechod na další úroveň nastavované hodnoty
- Tlačítka  a  :
 - používá se na hodnoty GENDER-pohlaví, AGE-věk, HEIGHT-výška, WEIGHT-hmotnost, TIME-čas, DISTANCE-vzdálenost, CALORIES-kalorie, TARGET HRC – cílová frekvence tepu srdce a úroveň cvičení.
 - úroveň cvičení sa dá zmenit během cvičení
- BODY FAT tlačítko – tlačítko měření tělesného tuku:
 - stisknete tlačítko pro zadávání hodnoty pro HEIGHT-výšku, WEIGHT-hmotnost, GENDER-pohlaví a AGE-věk a potom pro měření hodnoty tělesného tuku

8. Význam funkcí

P.č.	okno	rozsah	prednastavené	uloženie
1	TIME-čas	0:00-99:99 (minuty:sekundy)	0:00	ne
2	DISTANCE-vzdálenost	0.0-99.09 (míle nebo km)	0.00	ne
3	CALORIES-kalorie	0-999 kalorií	0	ne
4	AGE-věk	10-100 roků	30	ne
5	GENDER-pohlaví	pohlaví	ne	ne
6	WEIGHT-hmotnost	20-330 Lb	150	ne
		10-150 kg	70	ne
7	HEIGHT-výška	36-84 inch	70	ne
		90-210 cm	150	ne
8	SPEED-rychlost	0.0-99.9 (mil nebo km/h)	0.0	ne
9	PULSE-pulz	50-200 bpm - úderů za min.	0	ne
10	RPM-otáčky za minutu	0-250 rpm	0	ne
11	PACE-tempo	0.0-99.9 (průměrná rychlost/hod)	0.0	ne
12	BODY FAT-tělesný tuk	0%-50%	0	ne
13	GRADE-úroveň	L1-L6 (úroveň brzdného odporu)		ne
14	USER-uživatel	U1-U4 (4 uživatelské programy)	U1	ano

Zahřívací cvičení

Úspěšný cvičební program se skládá se zahřátí, aerobního cvičení, vychladnutí. Dělejte kompletní program nejméně 2krát týdně, lépe však 3krát týdně, vždy s jedním dnem odpočinku mezi cvičením. Po několika měsících můžete zvýšit frekvenci cvičení na 4 až 5krát do týdne. Zahřátí je důležitá část vašeho cvičení a měli byste ho provádět před každým cvičením. Připraví vaše tělo na aktivnější cvičení pomocí zahřátí a protažení vašich svalů, zvýšením vaší tepové frekvence a dodáváním většího množství kyslíku do svalů. Na konci vašeho cvičení tyto cviky opakujte, abyste snížili bolest ve svalech. Navrhujeme následující zahřívací a protahovací cviky:

Protáhnutí vnitřní strany stehen

Sedněte si tak, aby vaše chodidla byla u sebe a kolena směřovala ven. Přitáhněte vaše chodidla k tříslům, jak nejbližší jen to jde. Zlehka tlačte vaše kolena k zemi. Vydržte tak 15 kmitů.



Protáhnutí zadní strany vašich nohou

Sedněte si a vaši pravou nohu natáhněte. Levou nohu opřete o vnitřní stranu vašeho pravého stehna. Natáhněte se k vašim prstům u noh jak nejdál jen můžete. Vydržte 15 kmitů. Odpočiňte si a opakujte s levou nohou.

Otáčení hlavou

Otočte vaši hlavu doprava, přičemž cítíte jak se vám protahuje levá strana vašeho krku. Poté otočte vaši hlavu zase zpátky. Vytáhněte vaši bradu na maximum a otevřete ústa. Otočte vaši hlavu doleva a konečně nechejte klesnout vaši hlavu na hrudník.



Zvedání ramen

Zvedněte vaše pravé rameno nahoru směrem k vašim uším. Poté zvedněte vaše levé rameno nahoru a pravé se snažte dát co nejnižší.

Protáhnutí achilovky

Opřete se rukama o zeď a levou nohu nechte před pravou a vaše ruce proti zdi. Držte vaši pravou nohu rovně a levou nohu jemně pokrčenou, obě však na zemi. Pohybem v bocích jemně tlačte proti zdi. Vydržte do patnácti a poté opakujte na druhou nohu.



Dotknutí se prstů u noh

Pomalu se ohněte v pase, přičemž ponechejte vaše ramena a záda v klidu. Pokuste se dostat jak nejdál jen můžete a dotknout se prstů. Vydržte do patnácti.

Protáhnutí boků

Zvedněte ruce nad hlavu. Snažte se dosáhnout vaší pravou rukou jak nejdále můžete – směrem ke stropu. Cítíte jak se protahuje vaše pravá strana. Opakujte pro levou ruku.



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 těmiž 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 nákladů, 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 kupujícím. 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 kupujícím finanční náhradu formou dobropisu.

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

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



Zastoupení pro Slovensko:

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

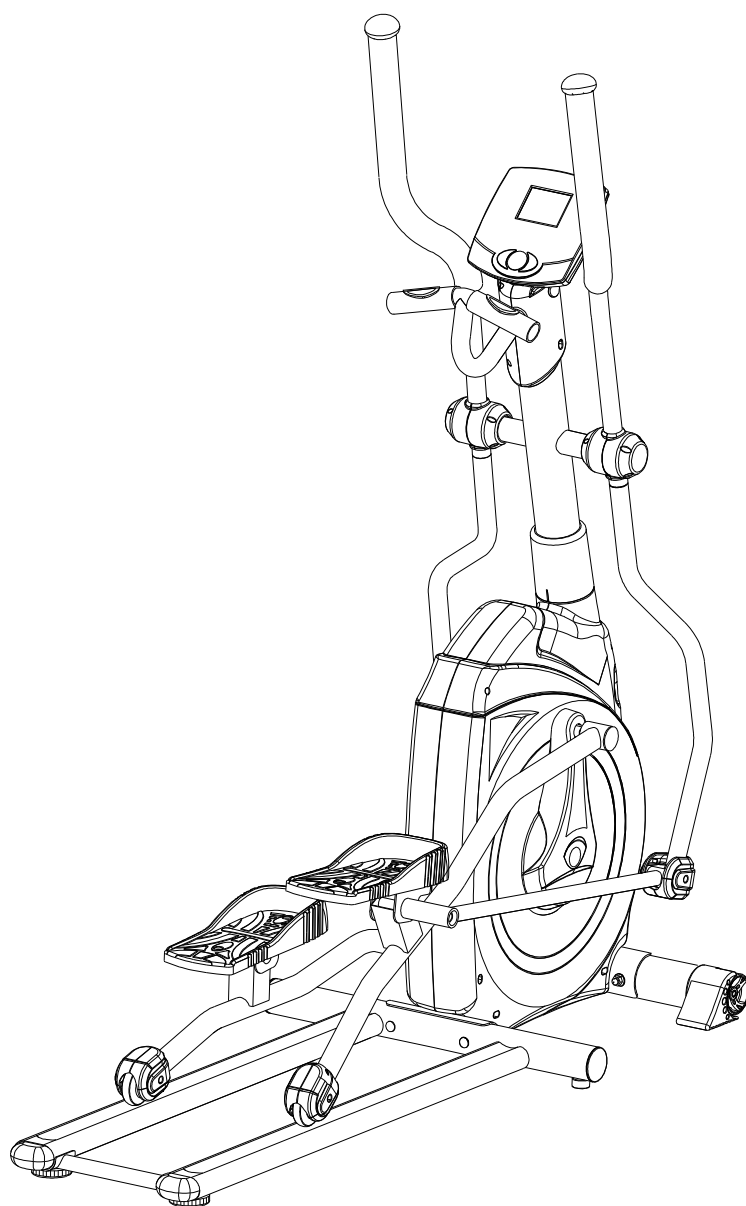
Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:



Návod na používanie – SK

IN 3585 Eliptický trenažér inSPORTline TACOMA



1. Bezpečnostné pokyny



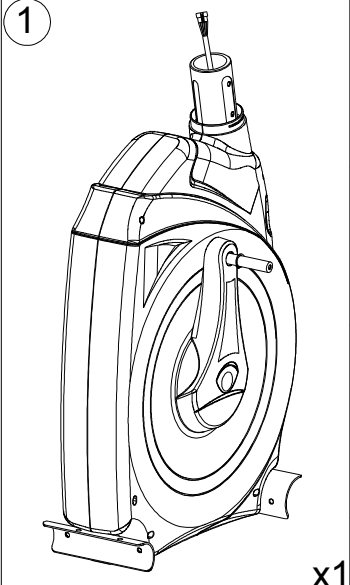
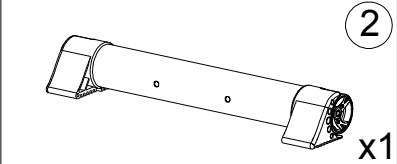
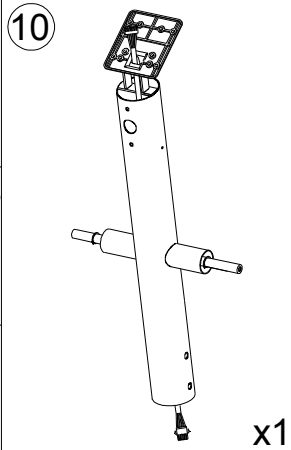
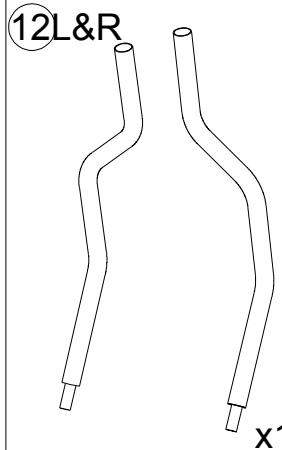
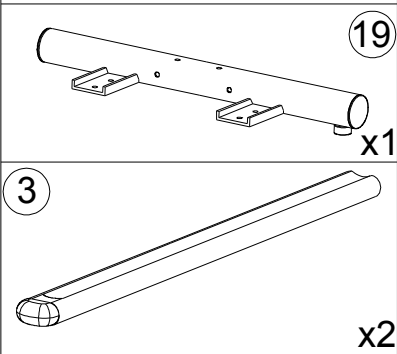
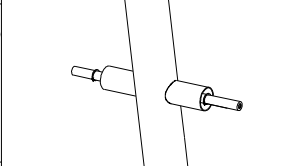
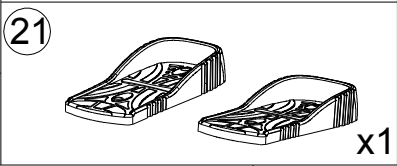
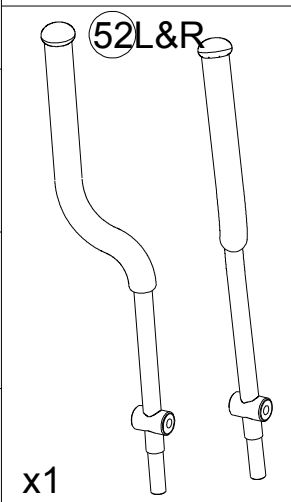
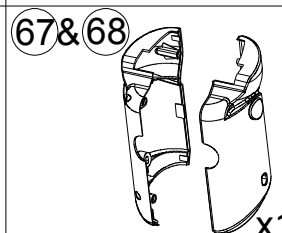
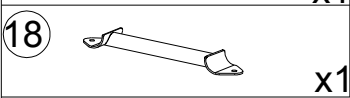
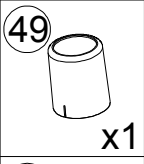
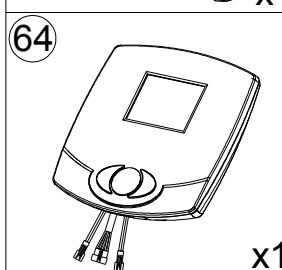
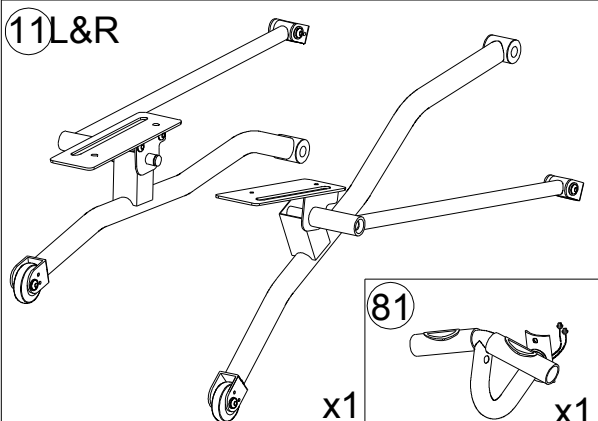
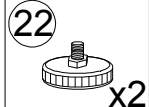
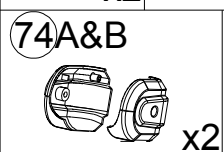
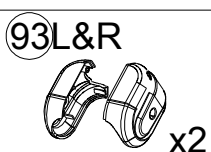
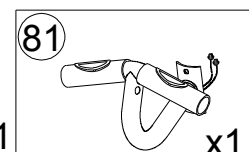
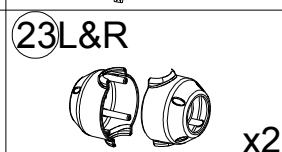
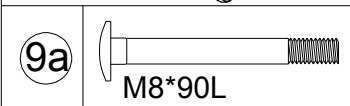
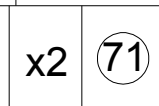
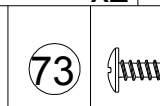
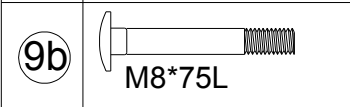
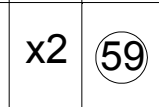
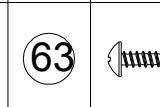
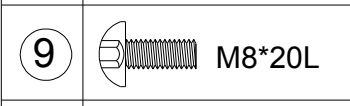
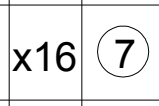
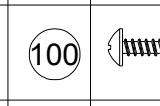
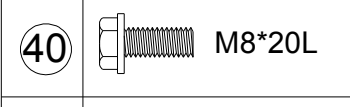
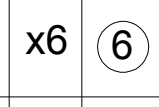
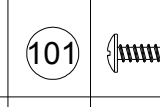

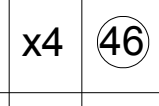
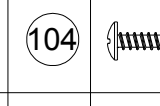

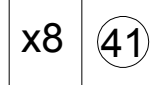
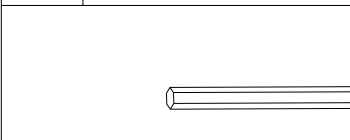
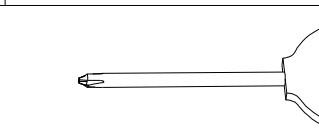
- Pre zaistenie najlepšej bezpečnosti cvičiacej osoby, pravidelne kontrolujte zariadenie, či nie je poškodené alebo nemá zodraté diely.
- Ak prenehávate zariadenie na cvičenie inej osobe, alebo ak dovoľíte inej osobe na zariadení cvičiť, uistite sa, že je dostatočne informovaná a poučená s obsahom tohto návodu a pokynov na používanie.
- Na zariadení sme súčasne cvičiť len jedná osoba.
- Pred prvým cvičením pravidelne kontrolujte a uistite sa, že sú skrutky, matice a iné spoje dostatočne utiahnuté a správne sedia.
- Ešte pred samotným cvičením na zariadení, odstráňte všetky predmety s ostrými hranami v blízkosti priestoru na cvičenie.
- Zariadenie používajte iba ak je úplne bez poruchy a závad.
- Akákoľvek zlomená, zodratá alebo poškodená časť musí byť okamžite vymenená a/alebo sa na zariadení nesmie cvičiť, pokiaľ nebude zariadenie skontrolované a opravené.
- Rodičia a ďalšie dohliadajúce osoby si musia byť vedomé svojej zodpovednosti, v dôsledku možných situácií, ktoré môžu vzniknúť pri používaní zariadenia na iný účel ako je určený, ktoré môžu nastať z dôvodu prirodzenej hravej povahy detí a ich záujem o experimentovanie.
- Ak dovoľíte deťom používať zariadenie, berte ohľad na ich fyzický aj mentálny stav a vývoj a ich prirodzený temperament. Ak zariadenie používajú deti, môžu ho používať len pod neustálym dozorom dospelého osoby, ktorá ich musí náležito a správne poučiť o správnom používaní zariadenia. Cvičiacie zariadenie nie je hračka!
- Uistite sa, že okolo zariadenia bude dostatok voľného priestoru na cvičenie, keď budete umiestňovať na vybrané miesto.
- Pre zabránenie prípadnej nehode, nedovoľte deťom, aby mali k zariadeniu prístup bez dohľadu dospelého osoby, nakoľko by sa mohli rozhodnúť použiť zariadenie iným spôsobom a na iný účel ako je určený na základe ich prirodzenej a hravej povahy a záujmu experimentovať.
- Berte na vedomie, že nesprávne a nadmerné cvičenie môže mať negatívny vplyv na Vaše zdravie.
- Berte na vedomie, že páky a iné nastavovacie mechanizmy bolo projektované tak, aby počas cvičenia nezavadzali a neboli v priestore, kde sa pri cvičení pohybujete.
- Keď nastavujete stroj, uistite sa, že je postavený na stabilnom rovnom povrchu a že je akákoľvek nerovnosť z pod stroja odstránená.
- Vždy so obliekajte vhodné oblečenie a obuv, ktoré sú vhodné na cvičenie na stroji. Oblečenie musí byť takého strihu, že sa nezachytí do stroja akoukoľvek časťou počas cvičenia (napr. nech nie je príliš dlhé alebo voľné). Dbajte na to, aby ste mali obutú vhodnú obuv určenú na cvičenie, ktoré mierne podporujú chodidlo a ktoré majú proti sklzovú podrážku.
- Konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred samotným cvičením. Môže Vám poradiť ako intenzívne môžete cvičiť s ohľadom na Váš zdravotný stav a kondíciu a ako upraviť stravovacie návyky.

- Umiestňujte zariadenie len na suchý a rovný povrch.
Chráňte zariadenie pred vlhkosťou. Ak chcete ochrániť povrch pred prípadným preznačovaním oporných bodov stroja, znečistením a pod., dajte pod stroj vhodnú protisklzovú podložku na cvičenie.
- Hlavné pravidlo je, že zariadenie na cvičenie a ani žiadne iné veci na cvičenie nie sú hračkou! Preto musia byť používané len osobami, ktoré boli náležito poučené ako ich používať.
- Prestaňte okamžite cvičiť ako začnete pociťovať závrat, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akýkoľvek iný zdravotný problém.
V prípade pochybností, okamžite konzultujte Váš zdravotný stav s lekárom.
- Deti, postihnuté alebo hendikepované osoby môžu cvičiť na zariadenie len pod dohľadom a za prítomnosti osoby, ktorá môže poskytnúť podporu a užitočné rady.
- Uistite sa, že nikdy nie sú časti Vášho tela alebo inej osoby v blízkosti pohyblivých častí stroj počas cvičenia alebo počas používania zariadenia.
- Ak nastavujete staviteľné časti, vždy sa uistite, že sú nastavené správne a nikdy neprekračujte vyznačenú značku maximálne polohy staviteľnej časti, napríklad pri nastavovaní výšky sedadla (ak ho zariadenie má).
- Nikdy necvičte bezprostredne po konzumácii jedla!

2. Výkres:



3. Počet dielcov:

								
								
								
								
								
								
	M8*90L	x2		D21*D16	x2		M6*15L	x4
	M8*75L	x2		D26*D19.5	x2		ST4*15L	x15
	M8*20L	x16		D15.4xD8.2	x20		M5*15L	x8
	M8*20L	x6		D22xD8.5	x16		M5*10L	x4
	M8x15L	x4		D25xD8.5	x2		ST4*15L	x2
	D21*D8.5	x8		D24*D10*0.4T	x2			
		x1				x1		

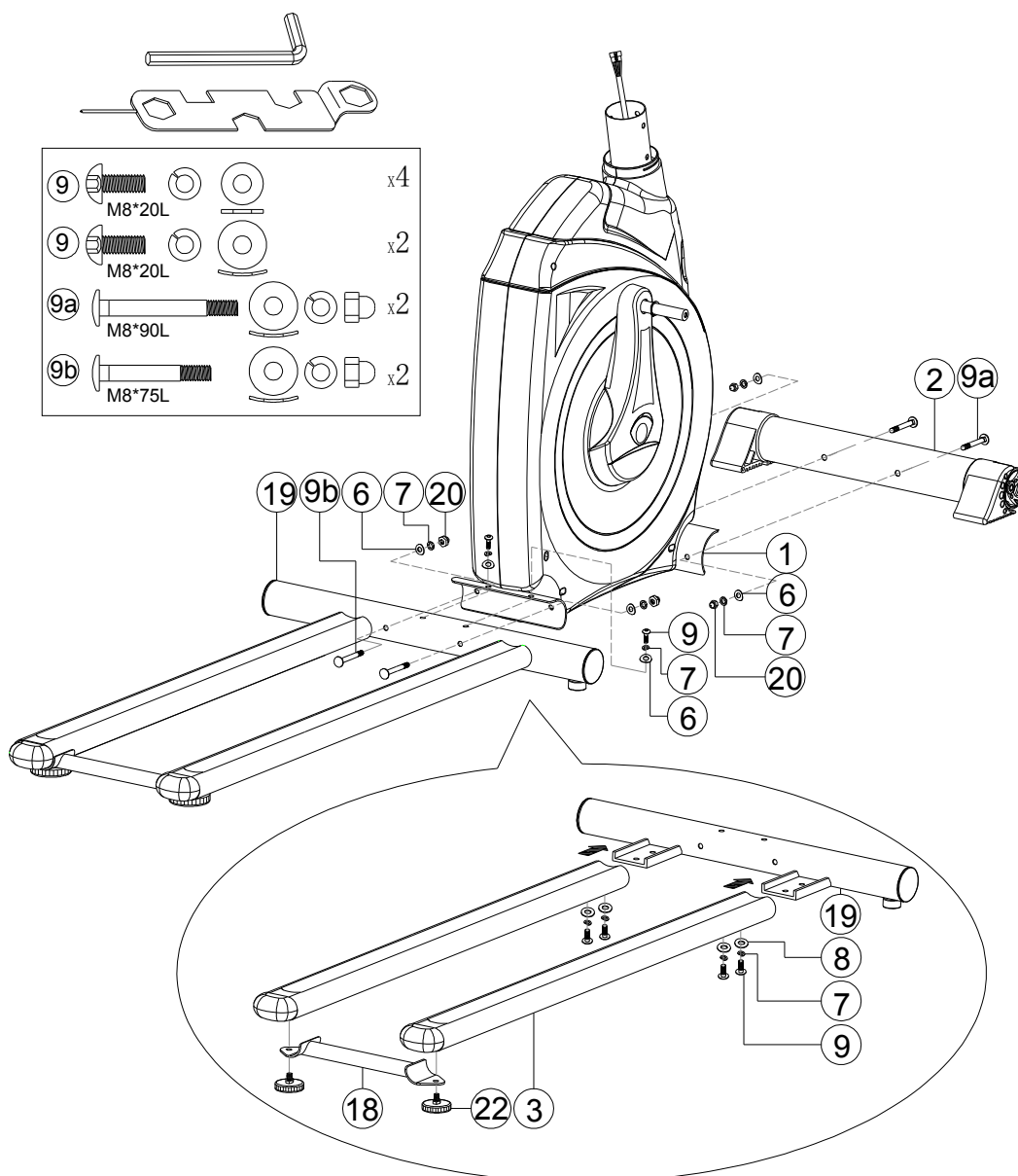
4. Zoznam dielcov:

P.č.	Popis	KS	P.č.	Popis	KS
1	Hlavný rám	1	52L	Ľavá pohyblivá rukoväť	1
2	Predný stabilizátor	1	52R	Pravá pohyblivá rukoväť	1
3	Bočná podpera	2	53	Pena (HDR) D30*3T*500L	2
4	Oválna krytka	2	54	Pena (HDR) D30*4T*125L	2
5L	Ľavá krytka nožičky	1	55	Krytka D1 1/4"*45L	2
5R	Pravá krytka nožičky	1	56	Pružina D2.2*D14*55L	1
6	Podložka D22*D8.5*1.5T	16	57	Skrutka M6*1.0*15L	4
7	Pružná podložka D15.4*D8.2*2T	28	58	C-krúžok D21.5*D17.5*1.2T	6
8	Plochá podložka D21*D8.5*1.5T	12	59	Podložka D26*D19.5*0.3T	6
9	Imbusová skrutka M8*1.25*20L	20	60	Plochá podložka D22*D10*2T	1
9a	Štvorcová skrutka M8*1.25*90L	2	61	Hriadel' kľuky	1
9b	Štvorcová skrutka M8*1.25*75L	2	62	Pás kolesa	1
9c	Imbusová skrutka M8*1.25*15L	4	63	Skrutka ST4*1.41*15L	15
10	Stredová podpera – rukoväť	1	64	Počítač VM6618	1
11L	Podporná tyč pre ľavý pedal	1	65	Snímač pulzu na rukováti	2
11R	Podporná tyč pre pravý pedal	1		Kábel snímača pulzu 600L	2
12L	Podporná tyč pre ľavú pohyblivú rukoväť	1	66	Imbusová skrutka M8*1.25*50L	2
12R	Podporná tyč pre pravú pohyblivú rukoväť	1	67	Ľavý držiak počítača	1
13	Ložisko #99502ZZ	4	68	Pravý držiak počítača	1
14	Plochá podložka 6*D8.5*1.2T	8	69	Spoj	2
15	Krytka D1 1/4"*29L	2	70	Fixujúci plech kolesa	1
16	Koleso	1	71	Podložka D21*D16*03T	2
17	Nylonová matica M10*1.5*10T	2	72	Púzdro	14
18	Spojovacia tyč	1	73	Skrutka M6*1*15L	4
19	Zadný stabilizátor	1	74A	Ľavý kryt pre univerzálny spoj	2
20	Klenutá matica M8*1.25*15L	4	74B	Pravý kryt pre univerzálny spoj	2
21	Pedál	2	75	C-klip	2
22	Nastaviteľné koleso	2	76	Kónická podložka	4
23L	Vrchný kryt (ľavý)	2	77	Podložka D26*D21*1.5T	1
23R	Vrchný kryt (pravý)	2	78	Ložisko 608ZZ	4
24	Zaisťovacia matica M10*1.25*7T	2	79	Kryt kľuky	2
25	Ovládač	1	80L	Spevnenie ľavého pedálu	1
26	C-krúžok D22.5*D18.5*1.2T	2	80R	Spevnenie pravého pedálu	1
27	Zaisťovacia platňa	2	81	Rukoväť	1
28	Nastaviteľné koleso	2	82	Nylónová matica M8*1.25*8T	3
29	Vrchný kábel počítača	1	83	Púzdro D17.9*10L	2
30	Spodný kábel počítača	1	84	Zástrčka	2
31	Okrúhla krytka	2	85	Nylónová matica M10*1.5*10T	1
32L	Podpera pre ľavý pedál	1	86	Fixujúci plech stípu	1
32R	Podpera pre pravý pedál	1	87	Fixujúci plech počítača	1
33	Kľuka	2	88	Nylónová matica M6*1.0*6T	4
34	Nylónová matica M8*1.25*8T	1	89	Matica M8*1.25*6T	1
35	Vrúbkovaný pás	1	90	Kryt hriadele	2
36L	Ľavý kryt reťaze	1	91	Imbusová skrutka M8*1.25*45L	1
36R	Pravý kryt reťaze	1	92	Čap	4
37	Generátor	1	93L	Kryt zadnej hriadele (ľavý)	2
38	Koleso	2	93R	Kryt zadnej hriadele (pravý)	2
39	Bočný kryt	2	94	Skrutka M6*1.0*15L	1
40	Skrutka M8*1.25*20	6	95	Matica M6*1*6T	1
41	Plastová podložka D10*D24*0.4T	7	96	Podložka D27*D21*0.3T	1
42	Hriadel'	2	97	Púzdro D32.5*20L	4
43	Ložisko #6004ZZ	2	98	Kryt hriadele pedálu	4
44	Skrutka M6*1.0*15L	4	99	Skrutka ST4.2*1.4*20L	8
46	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	3	100	Skrutka N5*0.8*15L	8
47	Plastová podložka D50*D10*1.0T	1	101	Skrutka M5*0.8*10L	4
48	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	4	102	Skrutka M6*1.0*10L	2

49	Kryt rukoväte	1	103	Skrutka ST4*1.41*15L	4
50	Plastový kryt	2	104	Skrutka ST4*1.41*15L	2
51	Pružná podložka D10.5*D6.1*1.3T	4	105	Kryt	1

5. Montážny výkres:

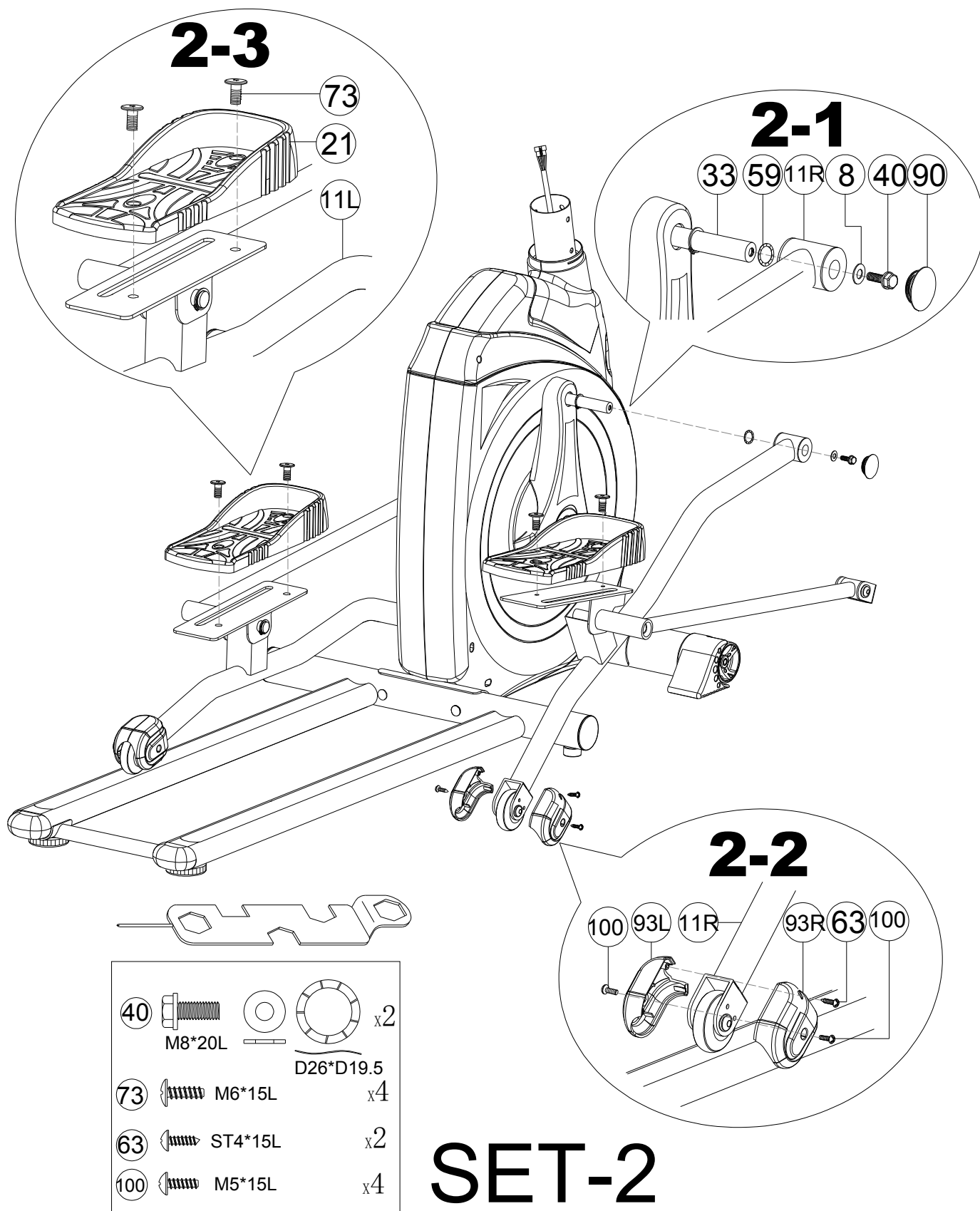
5.1 Krok 1



SET-1

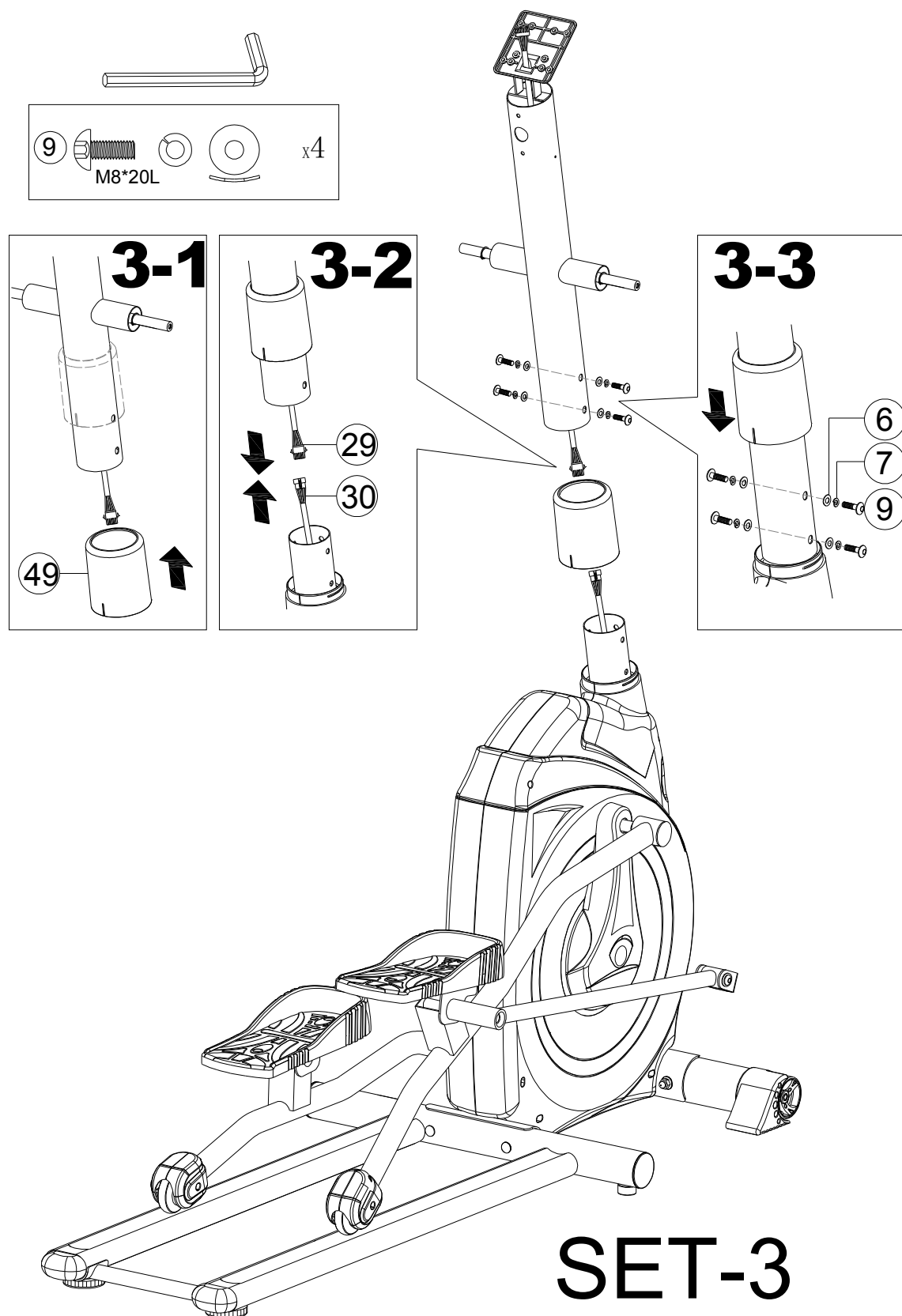
- 6) Namontujte bočnú podperu (3) k zadnému stabilizátoru(19) pomocou pružnej podložky (7), plochej podložky(8) a imbusovej skrutky(9).
- 7) Namontujte spojovaciu tyč (18) k bočnej podpere (3) pomocou nastavovacieho kolesa (22).
- 8) Namontujte predný stabilizátor (2) a zmontovaný zadný stabilizátor (19) k hlavnému rámu (1) pomocou podložky (6), pružnej podložky (7), imbusovej skrutky (9), štvorcovej skrutky (9a) a t (9b) a klenutej matice (20).

5.2 Krok 2



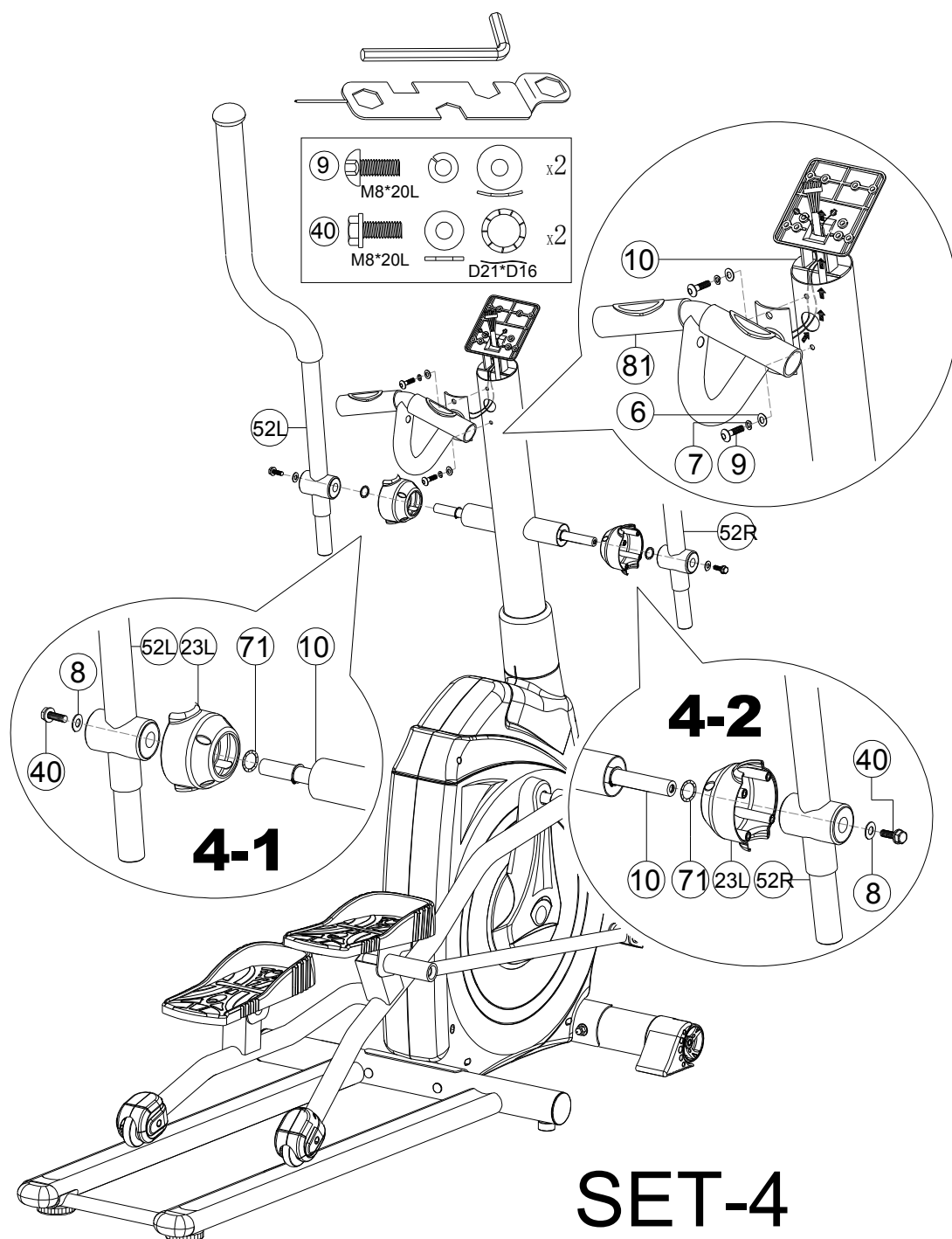
- Namontujte podpornú tyč pre ľavý a pravý pedál (11L&R) pomocou kľuky (33) a podložky (59), plochej podložky (8), skrutky (40) a kryt hriadele (90) vid' obrázok 2-1.
- Namontujte kryt zadnej hriadele (93L&R) na podpornú tyč pre ľavý a pravý pedál (11L&R) pomocou skrutky(63) a skrutky (100) vid' obrázok 2-2.
- Namontujte pedál (21) pomocou skrutky (73) vid' obrázok 2-3.

5.3 Krok 3



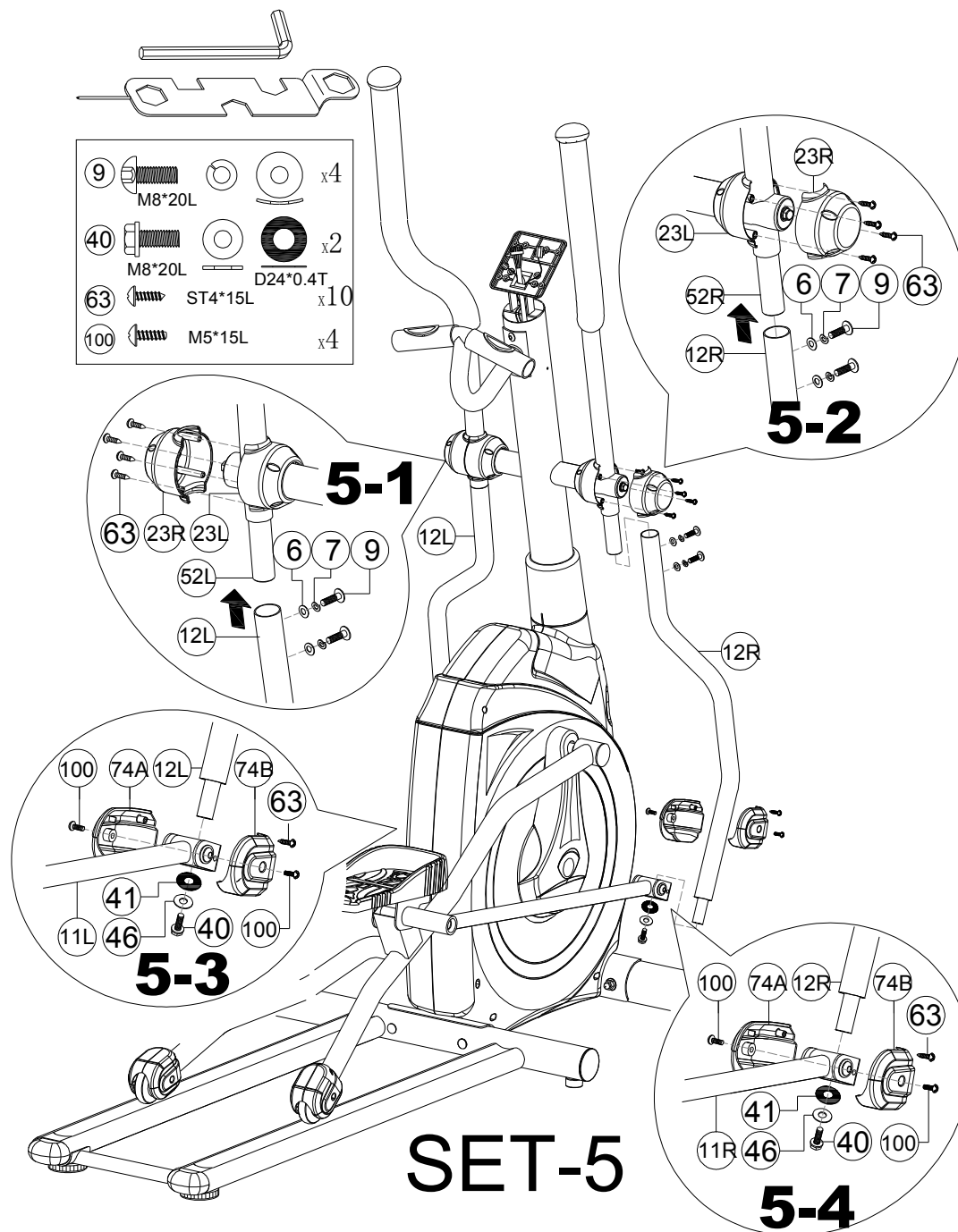
- 4) Namontujte vrchný kryt (49) na stredovú podperu (10) vid' obrázok 3-1.
- 5) Pripojte vrchný kábel počítača (29) a spodný kábel počítača (30) vid' obrázok 3-2.
- 6) Namontujte stredovú podperu (10) k hlavnému rámu (1) pomocou podložky (6), pružnej podložky (7) a imbusovej skrutky (9) vid' obrázok 3-3.

5.4 Krok 4



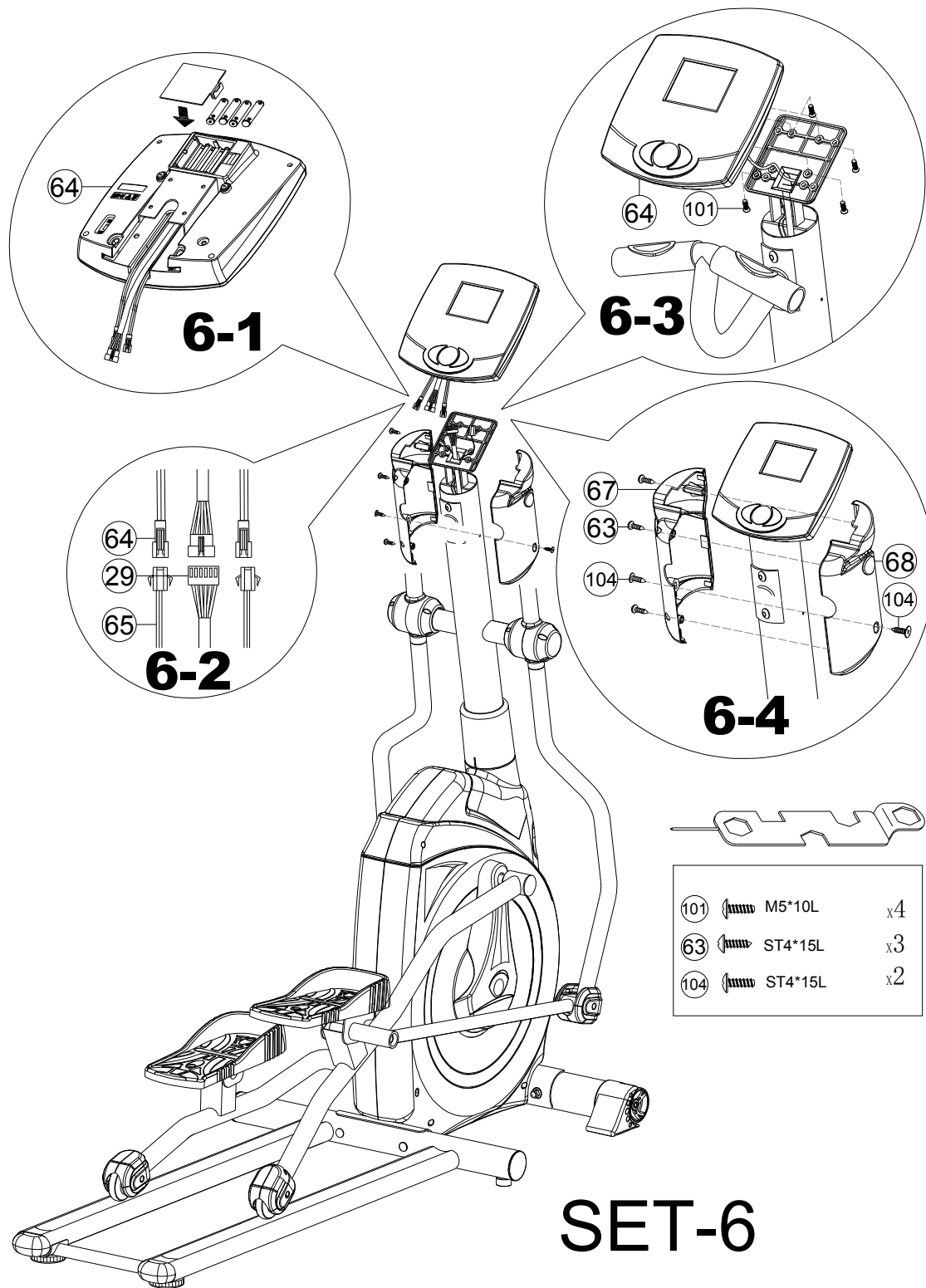
- 3) Namontujte ľavú a pravú pohyblivú rukoväť (52L&R) k stredovej podpere (10) pomocou skrutky (40), plochej podložky (8), vrchného krytu nohy (23L) a podložky (71) vid' obrázok 4-1 ,4-2.
- 4) Namontujte rukoväť (81) k stredovej podpere (10) pomocou podložky (6) , pružnej podložky (7) a imbusovej skrutky (9).

5.5 Krok 5



- 3) Namontujte vrchný kryt nohy (R) k ľavej a pravej pohyblivej rukoväti (52L&R) pomocou skrutky (63) a namontujte pohyblivú rukoväť (52L&R) s podpernou tyčou pre pohyblivú rukoväť (11L&R) pomocou podložky (6), pružnej podložky (7) a imbusovej skrutky (9) vid' obrázok 5-1,5-2.
- 4) Namontujte podpernú tyč pre pohyblivú rukoväť (12L&R) k podpernej tyči pre pedál (11L&R) pomocou skrutky (40), plochej podložky (46) a plastovej podložky (41) . Potom zafixujte kryt pre univerzálny spoj (74A&B) k podpernej tyči pre pedál pomocou skrutky (63) a skrutky (100) vid' obrázok 5-3 ,5-4.

5.6 Krok 6



25) Vložte batérie do počítača (64) vid' obrázok 6-1.

26) Pripojte káble od počítača ku vrchnému káblu pre počítač (29) a káblu pre snímanie pulzu (65) vid' obrázok 6-2.

27) Primontujte počítač k stredovej podpere (10) pomocou skrutiek (101) vid' obrázok 6-3.

28) Namontujte držiak pre počítač (67&68) pomocou skrutky (63) a skrutky (104) vid' obrázok 6-4.

6. INFORMÁCIE O CVIČENÍ

Začíname

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia, zo začiatku len niekoľko minút pri každom cvičení za týždeň, Kombinujte cvičenie spolu aj so štruktúrovanou nutričnou diétou, čím dosiahnete to, že sa budete cítiť lepšie, budete vyzerat' lepšie a budete mať väčšiu radosť zo života.

Aeoribic a fitness

Aerobikové cvičenie je jednoducho definované ako akákoľvek trvalá aktivita, ktorá zvyšuje prísun kyslíka do Vašich svalov prostredníctvom pumpovanej krvi v žilách Vaším srdcom.

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardiovaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdečnej činnosti do normálu po vyvinutej aktivite sa bude pravidelným cvičením skracovať.

Zo začiatku budete schopní cvičiť len niekoľko minút denne. Nebojte sa dýchať ústami, nakoľko Vaše telo potrebuje viac kyslíka. Skúste „rozprávací test“. Ak sa počas bežného cvičenia nemôžete normálne rozprávať, tak cvičíte príliš moc! Avšak pravidelným cvičením, ďalších 6 až 8 týždňov, si vybudujete lepšiu telesnú kondíciu.

Nebudte znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadované cieľa. Pracujte na sebe, tak aby ste sa cítili pohodlne a výsledky sa dostavia. Najlepšie výsledky cvičenia sa dosiahnu, čím ťažšie sa budete dostávať a držať vo Vašej požadovanej zóne cvičenia.

Zahrievacie cvičenia

Úspešný cvičebný program pozostáva z troch základných častí – zahrievacie cvičenia, samotné cvičenie a cvičenie na vychladnutie/uvoľnenie. Nikdy nezačínajte cvičebný program bez toho, že by ste mali zahrievacie cvičenia. Nikdy nekončíte cvičenie bez správnych cvikov na vychladnutie/uvoľnenie. Vykonávajte zahrievacie cvičenie aspoň 5 až 10 minút pred samotným cvičením, čím zabránite, aby ste pocíťovali na svaloch napätie, natiiahnutie alebo kŕče.

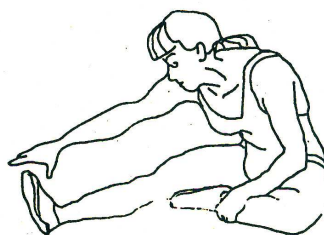
1. Pret'ahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a potiahnite nohy proti Vaším slabinám, tak, že chodidlá pridržíte proti sebe (chodidlo proti chodidlu). Držte chrbát rovno a pomaly sa predkloňte ponad Vaše nohy. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 15 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.



2. Pret'ahovanie stehenných svalov

Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiiahnutou a ľavú nohu pokrčte a prisuňte chodidlo ľavej nohy k pravému stehnu. Naťahujte smerom k pravej nohe, pokúste sa dotknúť rukami prstov pravej nohy a vydržte tak po cca 15 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie zopakujte na druhej nohe. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



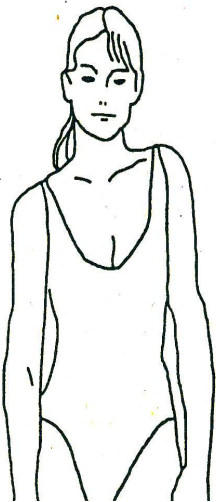
3. Cvičenie hlavou

Točte hlavou najprv do jednej strany – doprava, budete pociťovať jemné natáhovanie na ľavej strane krku. Potom pootočte hlavou späť o jednu otočku a natáhujte Vašu šiju. Potom točte hlavou do opačnej strany – doľava, budete pociťovať jemné natáhovanie na pravej strane krku. Potom tlačte hlavu smerom k Vašej hrudi. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



4. Zdvíhanie ramien

Točte vrchnou časťou ramena smerom nahor k uchu. Uvoľnite sa a cvičenie vykonajte aj s druhým ramenom. Opakujte 3 až 4 krát.



5. Natáhovanie achilovky

Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podoprite sa jednou nohou a druhú natiahnite za seba tak, že chodidlo ostane celou plochou na podlahe. Pokrčte prednú nohu a zadnú nohu držte natiahnutú tak, aby ste si pozvoľna popreťahovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 15 sekúnd. Opakujte toto cvičenie aj s druhou nohou. Opakujte cvičenie 2 až 3 krát.



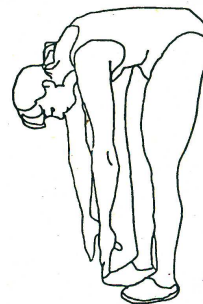
6. Bočné pretáhovanie

Rozpažte oboma rukami a pozvoľna ich dvihnite nad seba. Natiahnite pravú ruku najvyššie ako sa Vám dá – tým popreťahujete svaly brušné a spodnej časti chrbta. Opakujte cvičenie aj s druhou rukou. Opakujte cvičenie 3 až 4 krát.



7. Dotýkanie prstov

Pomaly sa predkloňte od pása nadol, s tým, že chrbát a ruky majte voľne zvesené. Jemne sa natiahnite smerom nadol k Vaším prstom na nohách tak nízko ako je to možné a vydržte tak cca 20 - 30 sekúnd.



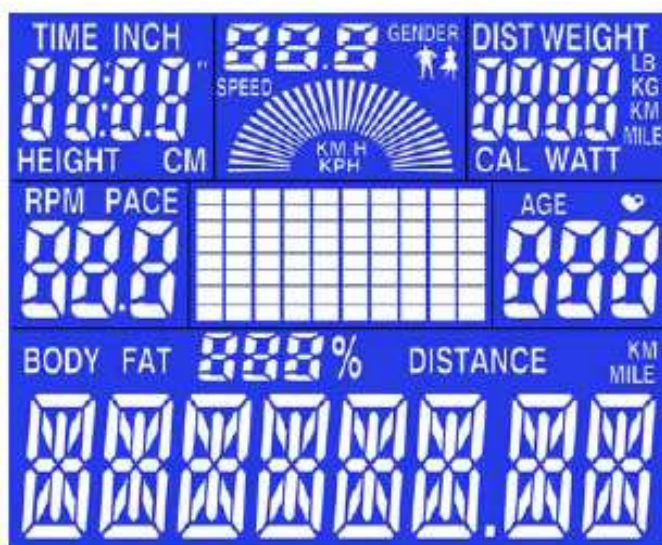
8. Natáhovanie vrchného stehna

Oprite sa rukou o stehu, potom si druhou rukou chytíte špičku pravej alebo ľavej nohy (opačnej ako sa rukou opierate o stenu) a pritiahnite si chodilo čo najviac k zadku. Budete pociťovať napínanie na prednom vrchnom stehennom svale. Vydržte v tejto pozícii cca 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie 2 krát pre každú nohu.



Návod na používanie pre riadiacu jednotku VM 6608

software VM100



1. Display

1.1 Na displayi sa individuálne zobrazuje:

TIME-čas, RPM-otáčky za minútu, SPEED-rýchlosť, DISTANCE-vzdialenosť, CALORIES-kalórie (DISTANCE-vzdialenosť, WATT-), PULSE-tep.

1.2 Bodový LCD display:

- je zostavený z individuálnych svietiacich bodov v 8 radoch 10 stĺpcoch

- tento bodový LCD display je určený pre zobrazovanie jednotlivých funkcií v aktívnom programe

2. Režimy

2.1 Režim zapnutia – WAKE UP MODE:

- keď zapnete ovládaciu jednotku, zaznie dlhé pípnutie a zapne sa ovládacia jednotka do manuálneho režimu vid'. obrázok Fig-1 a Fig-2.

2.2 Režim spiaci – SLEEP MODE:

- keď signál RPM alebo iné dáta neprichádzajú do ovládacej jednotky počas viac ako 4 minút, automaticky sa ovládacia jednotka prepne do spiacieho režimu.

2.3 Režim zobudenia – WAKE UP MODE:

- keď začnete pedálovať tak sa spustí, alebo keď stlačíte akékoľvek tlačítko tak sa spustí alebo keď sú všetky hodnoty v režime PAUSE-pauza, stlačte akékoľvek tlačítko pre potvrdenie.

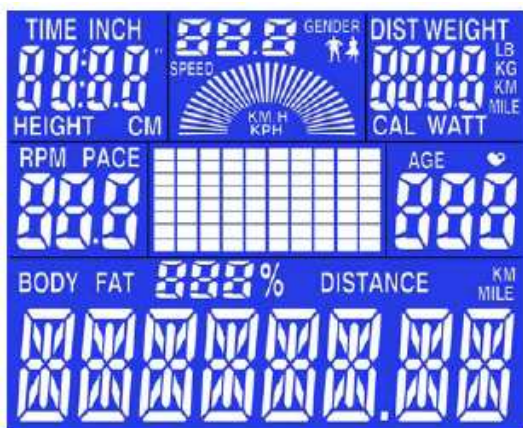




Fig -1

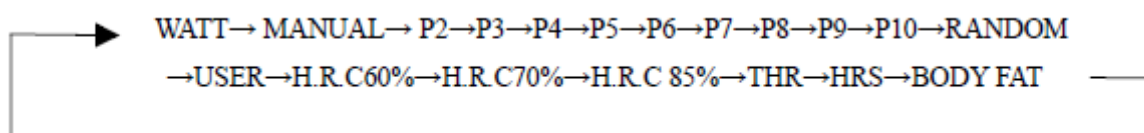


Fig-2

3. Obsluha riadiacej jednotky



3.1 Výber programu

Na obrazovke sa zobrazuje „WATT“ až pokiaľ sa nevykoná výber. Pomocou stláčania tlačítka  alebo  sa presúvate v menu. Môžete si vybrať nasledovné programy:





3.2 Manuálny program

Ak stlačíte tlačítko MODE pre akceptáciu režimu WATT, Manuálny program, (P2-P10), Random-náhodný program...



Na obrazovke sa zobrazí „ENTER TIME-zadajte čas“ až pokiaľ nie je zadaný požadovaný výber. Pomocou stláčania tlačítka  alebo  sa nastaví požadovaná hodnota TIME-čas.

Stlačte tlačítko MODE pre potvrdenie času.

Na obrazovke sa zobrazí „ENTER DISTANCE-zadajte vzdialenosť“ až pokiaľ nie je zadaný požadovaný výber.

Pomocou stláčania tlačítka  alebo  sa nastaví požadovaná hodnota DISTANCE-vzdialenosť.

Stlačte tlačítko MODE pre potvrdenie vzdialenosti.

Na obrazovke sa zobrazí „ENTER CALORIES“ až pokiaľ nie je zadaný požadovaný výber. Pomocou stláčania tlačítka  alebo  sa nastaví požadovaná hodnota CALORIES-kalórie.

3.3 Užívateľský program

Ak stlačíte MODE pre akceptáciu režimu USER PROGRAM – užívateľský program (U1-U4)...

Na obrazovke sa zobrazí „U1“ až pokým nie je zadaný požadovaný výber. Pomocou stlačania tlačítka

▲ alebo ▼ si môžete vybrať z programov U1-U4.

Stlačte tlačítko MODE pre potvrdenie výberu užívateľského programu (U1-U4).

Na obrazovke sa zobrazí „ENTER TIME-zadajte čas“ až pokým nie je zadaný požadovaný výber. Pomocou

stlačania tlačítka ▲ alebo ▼ sa nastaví požadovaná hodnota TIME-čas.

Stlačte tlačítko MODE pre potvrdenie času.

Na obrazovke sa zobrazí „ENTER DISTANCE-zadajte vzdialenosť“ až pokým nie je zadaný požadovaný výber.

Pomocou stlačania tlačítka ▲ alebo ▼ sa nastaví požadovaná hodnota DISTANCE-vzdialenosť.

Stlačte tlačítko MODE pre potvrdenie vzdialenosti.

Na obrazovke sa zobrazí „ENTER CALORIES“ až pokým nie je zadaný požadovaný výber. Pomocou stlačania

tlačítka ▲ alebo ▼ sa nastaví požadovaná hodnota CALORIES-kalórie.

Potom stlačte tlačítko START a začnite cvičiť.

ŠPECIÁLNE FUNKCIE

U1-U4 osobný profil:

Existuje možnosť uloženia osobného profilu pre každého užívateľa (U1-U4). Pre úpravu osobného profilu

musí užívateľ najprv podržať tlačítko MODE aspoň na tri sekundy. Pomocou stlačania tlačítka ▲ alebo ▼ sa nastaví požadovaná úroveň záťaže – RESISTANCE LEVEL, v každom segmente profilu. Pre potvrdenie úrovne záťaže stlačte tlačítko MODE a preskočíte tým do ďalšieho segmentu profilu. Stlačte a podržte tlačítko MODE aspoň na tri sekundy pre potvrdenie zmien a prejdite k výberu užívateľa.



3.4 Program H.R.C. – režim ovládania frekvencie tepu srdca

Ak stlačíte MODE pre akceptáciu režimu H.R.C. PROGRAM – režim ovládania frekvencie tepu srdca 60% (70%, 85%)...

Na obrazovke sa zobrazí „PRESS START-stlačte štart“ až pokým nie je zadaný požadovaný výber. Pomocou

stlačania tlačítka ▲ alebo ▼ si môžete upraviť hodnotu pre vek – AGE.

Potom stlačte tlačítko „START-štart“ a začnite cvičiť.

60% max HRC – cieľová frekvencia srdca = (220-vek) x 60%

70% max HRC – cieľová frekvencia srdca = (220-vek) x 70%

85% max HRC – cieľová frekvencia srdca = (220-vek) x 85%

3.5 Program T.H.R. – režim cieľovej frekvencie tepu srdca

Ak stlačíte MODE pre akceptáciu režimu T.H.R. PROGRAM – režim cieľovej frekvencie tepu srdca...

Na obrazovke sa zobrazí „TARGET HR – cieľová frekvencia tepu srdca“ až pokým nie je zadaný požadovaný

výber. Pomocou stlačania tlačítka ▲ alebo ▼ si môžete upraviť hodnotu pre cieľovú frekvenciu tepu srdca

– TARGET HEART VALUE.

Potom stlačte tlačítko „START-štart“ a začnite cvičiť.

Cieľová frekvencia tepu srdca – budete cvičiť podľa cieľovej frekvencie tepu srdca.



3.6 Program T.H.S. – režim výberu frekvencie tepu srdca (C1-C3)

Ak stlačíte MODE pre akceptáciu režimu T.H.S. PROGRAM – režim výberu frekvencie tepu srdca...

Na obrazovke sa zobrazí „C1“ až pokým nie je zadaný požadovaný výber. Pomocou stlačania tlačítka

 alebo  si vybrať C1-C3. Pre potvrdenie stlačte tlačítko MODE.

Na obrazovke sa zobrazí „PRESS START-stlačte štart“ až pokým nie je zadaný požadovaný výber. Pomocou

stlačania tlačítka  alebo  si môžete upraviť hodnotu pre vek – AGE.

Potom stlačte tlačítko „START-štart“ a začnite cvičiť.

C1 THR– cieľová frekvencia srdca = $(220-\text{vek}) \times 60\%$



C2 THR – cieľová frekvencia srdca = $(220-\text{vek}) \times 70\%$

C3 HRC – cieľová frekvencia srdca = $(220-\text{vek}) \times 85\%$

3.7 Program BODY FAT – telesný tuk



Ak stlačíte MODE pre akceptáciu režimu BODY FAT PROGRAM – program telesného tuku, bude potom treba nastaviť hodnoty pre HEIGHT-výšku, WEIGHT-hmotnosť, AGE-vek, GENDER-pohlavie...

Na obrazovke sa zobrazí „ENTER HEIGHT-zadajte výšku“ až pokým nie je zadaný požadovaný výber.

Pomocou stlačania tlačítka  alebo  si môžete upraviť hodnotu pre HEIGHT-výšku.



Pre potvrdenie stlačte tlačítko MODE.

Na obrazovke sa zobrazí „ENTER WEIGHT-zadajte hmotnosť“ až pokým nie je zadaný požadovaný výber.

Pomocou stlačania tlačítka  alebo  si môžete upraviť hodnotu pre WEIGHT-hmotnosť.



Pre potvrdenie stlačte tlačítko MODE.

Na obrazovke sa zobrazí „ENTER AGE-zadajte vek“ až pokým nie je zadaný požadovaný výber. Pomocou

stlačania tlačítka  alebo  si môžete upraviť hodnotu pre AGE-vek.

Pre potvrdenie stlačte tlačítko MODE.

Na obrazovke sa zobrazí „PRESS START TO TEST-stlačte štart pre testovanie“ až pokým nie je zadaný

požadovaný výber. Pomocou stlačania tlačítka  alebo  zadáte GENDER-pohlavie FEMALE-žena, MALE-muž.

Stlačte tlačítko START-štart pre spustenie testovania.

4. Preddefinované profily programov

• WATT



• MANUAL



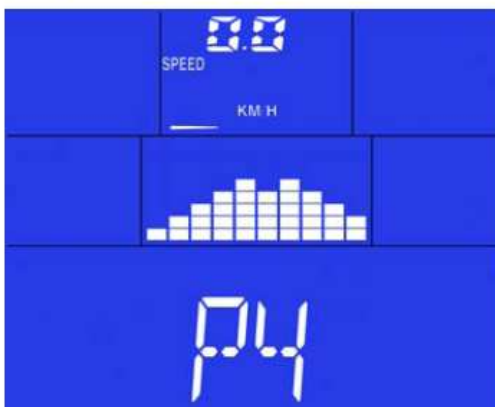
• P2



• P3



• P4



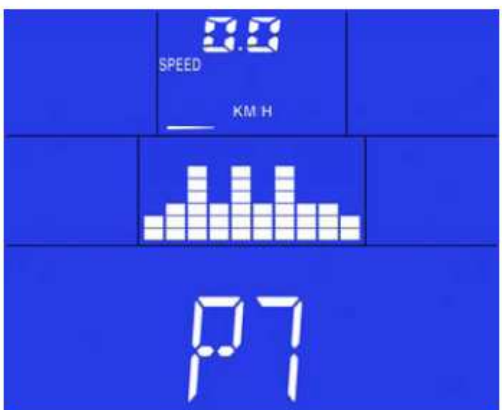
• P5



• P6



• P7



• P8



• P9



• RANDOM



• H.R.C 60%



• H.R.C 85%



• P10



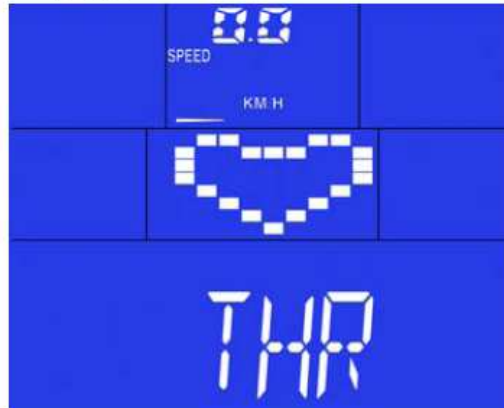
• USER



• H.R.C 70%



• T.H.R



• H.R.S



• BODY FAT



5. Recovery test – test obnovy, návratu do normálu

Počas režimu START-štart alebo PAUSE-pauza, nechajte ruky na snímačoch tepu alebo majte na hrudi pripnutý snímač tepu a potom stlačte tlačítko PULSE RECOV., všetky funkcie na displayi sa zastavia okrem funkcie „TIME-čas“. Čas sa začne odpočítavať od 00:59 až po 00:00. Akonáhle sa dosiahne 00:00, na displayi sa zobrazí hodnota obnovy Vášho tepu v stupnici od A+ až po C.

Poznámka: Stav Vašej kondície sa zobrazí odkazom na obrazovke, vid' tabuľka nižšie.

Hodnota	Vaša kondícia
A+	excelentná
A	veľmi dobrá
B+	dobrá
B	prijateľná
C+	biedna
C	veľmi biedna

6. Body fat test – test telesného tuku

Stlačte tlačítko BODY FAT a potom stlačte tlačítko START-STOP pre potvrdenie testu telesného tuku a začne samotný test (prednastavený čas je na 25:00). Stlačte toto tlačítko opäť a obnoví sa predchádzajúci režim. Keď je srdečný tep na hodnote = 0, zobrazí sa odkaz „ERROR-chyba“.

Výsledok:





Chyba:



Poznámka: Stav Vašej kondície sa zobrazí odkazom na obrazovke, vid' tabuľka nižšie.

Hodnota	Váš stav
LEAN	príliš chudý
HYPO	ideálny
MODERATE	priemerný
FAY	mierna obezita
HYPER	nadmerná obezita

7. Funkcie tlačítok

- PULSE RECOV. tlačítko – tlačítko obnovy pulzu:
 - stlačte tlačítko pre aktiváciu funkcie obnovy srdečného pulzu
 - stlačte a podržte tlačítko na tri sekundy pre zapnutie/vypnutie zvuku
- START/STOP tlačítko – tlačítko štart-stop:
 - stlačte tlačítko pre spustenie cvičenia v športovom režime a počas cvičenia, stlačte tlačítko pre pozastavenie cvičenia. Každá hodnota sa uloží. Stlačte tlačítko opäť pre pokračovanie cvičenia.
 - stlačte a podržte tlačítko na tri sekundy pre celkové vynulovanie displayu
- MODE tlačítko – tlačítko režimu:
 - pre potvrdenie hodnoty a pre prechod na ďalšiu úroveň nastavovanej hodnoty
- Tlačítka  a  :
 - používa sa na hodnoty GENDER-pohlavie, AGE-vek, HEIGHT-výška, WEIGHT-hmotnosť, TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, CALORIES-kalórie, TARGET HRC – cieľová frekvencia tepu srdca a úroveň cvičenia.
 - úroveň cvičenia sa dá zmeniť počas cvičenia
- BODY FAT tlačítko – tlačítko merania telesného tuku:
 - stlačte tlačítko pre zadanie hodnoty pre HEIGHT-výšku, WEIGHT-hmotnosť, GENDER-pohlavie a AGE-vek a potom pre zmeranie hodnoty telesného tuku

8. Význam funkcií

P.č.	okno	rozsah	prednastavené	uloženie
1	TIME-čas	0:00-99:99 (minúty:sekundy)	0:00	nie
2	DISTANCE-vzdialenosť	0.0-99.09 (míle alebo km)	0.00	nie
3	CALORIES-kalórie	0-999 kalórií	0	nie
4	AGE-vek	10-100 rokov	30	nie
5	GENDER-pohlavie	pohlavie	nie	nie
6	WEIGHT-hmotnosť	20-330 Lb	150	nie
		10-150 kg	70	nie
7	HEIGHT-výška	36-84 inch	70	nie
		90-210 cm	150	nie
8	SPEED-rýchlosť	0.0-99.9 (míl alebo km/h)	0.0	nie
9	PULSE-pulz	50-200 bpm - úderov za min.	0	nie
10	RPM-otáčky za minútu	0-250 rpm	0	nie
11	PACE-tempo	0.0-99.9 (priemerná rýchlosť/hod)	0.0	nie
12	BODY FAT-telesný tuk	0%-50%	0	nie
13	GRADE-úroveň	L1-L6 (úroveň brzdného odporu)		nie
14	USER-užívateľ	U1-U4 (4 užívateľské programy)	U1	áno

Záručné podmienky a reklamácia

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytovanej predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, ako aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodanom tovare.

Predávajúcim je spoločnosť INSPORTLINE s.r.o. so sídlom Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nekoná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky či užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktorého sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú neoddeliteľnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve či v dodatku k tejto zmluve či inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky

Záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu štandardne záruku za kvalitu tovaru v trvaní 24 mesiacov, pokiaľ zo záručného listu, faktúry k tovaru, dodacieho listu, príp. iného dokladu k tovaru nevyplýva odlišná dĺžka záručnej doby poskytovanej predávajúcim. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za kvalitu prijíma predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilé pre používanie k obvyklému, príp. dohodnutému účelu a že si zachová obvyklé, príp. dohodnuté vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením užívateľa t.j. Poškodenie výrobku neodbornou opravou, nesprávnou montážou
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielcov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Reklamační poriadok

Postup pri reklamácii chyby tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim, skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečenstva škody na tovare, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky chyby, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamácii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne takýmito dokladmi bez sériového čísla. Ak kupujúci nepreukáže oprávnenosť reklamácie takýmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi chybu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, chyba bola nahlásená omylom a pod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním chyby takto oznámenej kupujúcim. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníka pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje chyby tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie

chyby formou opravy, prípadne výmenou chybného dielcu alebo za zariadenie bez chýb. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca prináleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, keď bol opravený alebo vymenený tovar odovzdaný kupujúcemu. Pokiaľ predávajúci nie je s ohľadom na charakter chyby schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takejto dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT, s. r. o.

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



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINE, s. r. o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamáce: +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

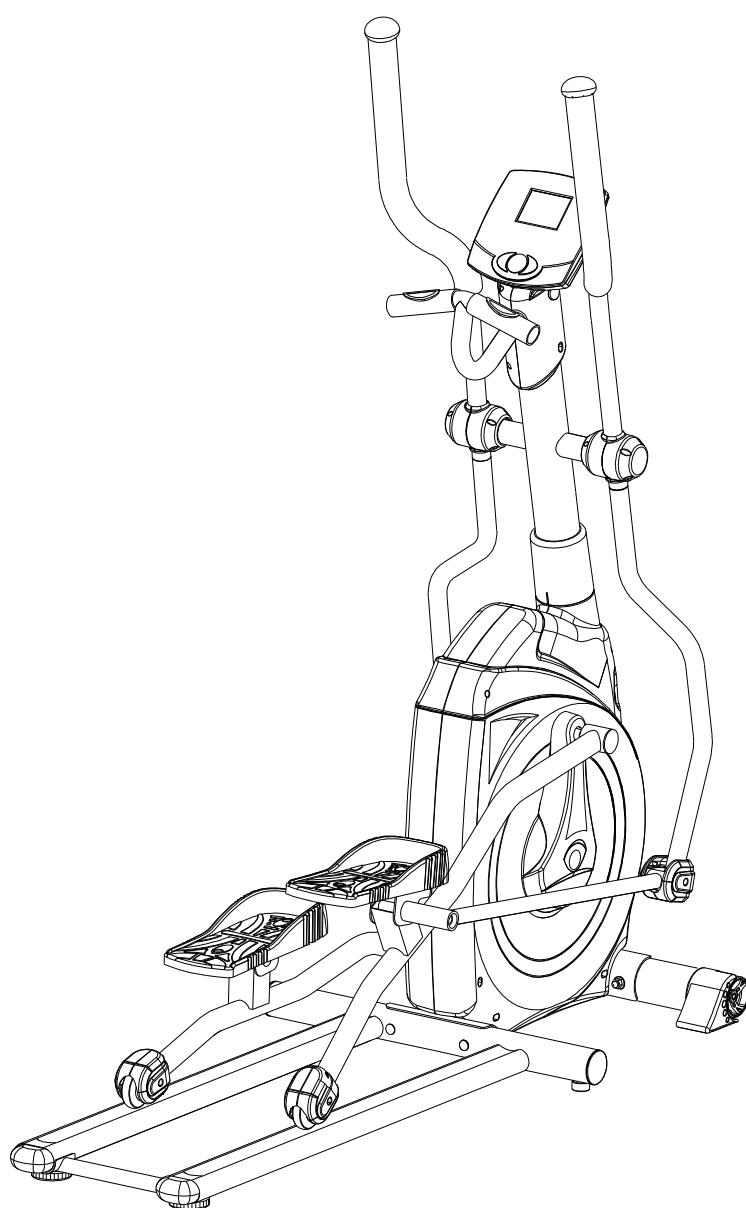
Dátum predaja:

Razítka a podpis predajcu:



User Manual – ENG

IN 3585 Elliptical inSPORTline TACOMA



Safety Instructions



To ensure the best safety of the exerciser, regularly check it on damages and worn parts.

- If you pass on this exerciser to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time.
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before you start your work-out, remove all sharp-edged objects around the exerciser.
- Only use the exercise for your work-out if it works flawlessly.
- Any broken, worn or defective part must immediately be replaced and/or the exerciser must no longer be used until it has been properly maintained and repaired.
- Parents and other supervisory persons should be aware of their responsibility, due to situations which may arise for which the exerciser has not been designed and which may occur due to children's natural play instinct and interest in experimenting.
- If you do allow children to use this exerciser, be sure to take into consideration and assess their mental and physical condition and development, and above all their temperament. Children should use the exerciser only under adult supervision and be instructed on the correct and proper use of the exerciser. The exerciser is not a toy.
- Make sure there is sufficient free space around the exerciser when you set it up.
- To avoid possible accidents, do not allow children to approach the exerciser without supervision, since they may use it in a way for which it is not intended due to their natural play instinct and interest in experimenting.
- Please note that an improper and excessive work-out may be harmful to your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms are not projecting into the area of movement during the work-out.
- When setting up the exerciser, please make sure that the exerciser is standing in a stable way and that any possible unevenness of the floor is evened out.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your work-out on the exerciser. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the exerciser during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.

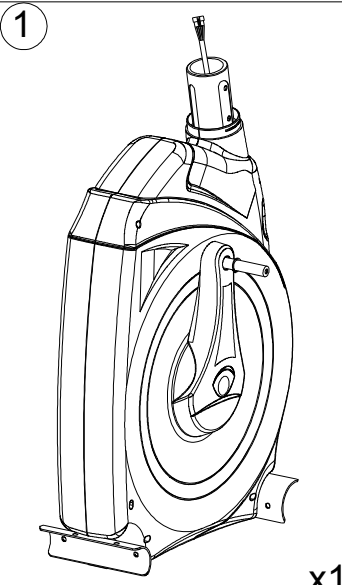
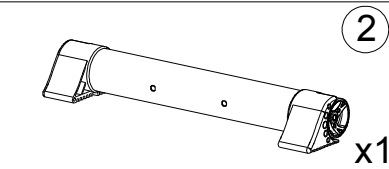
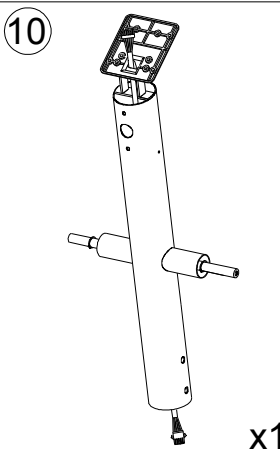
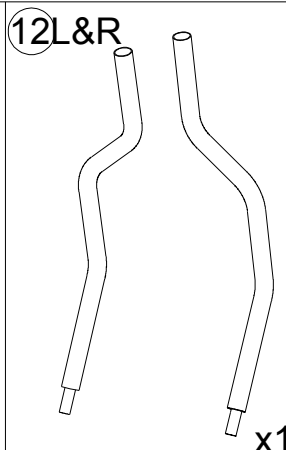
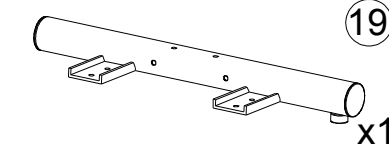
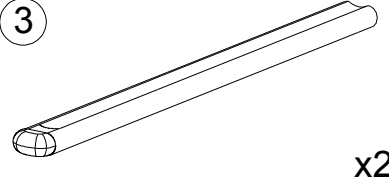
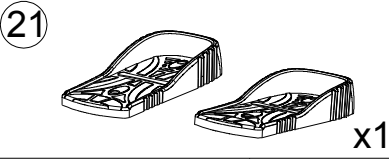
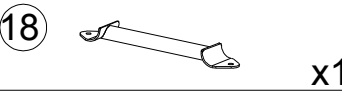
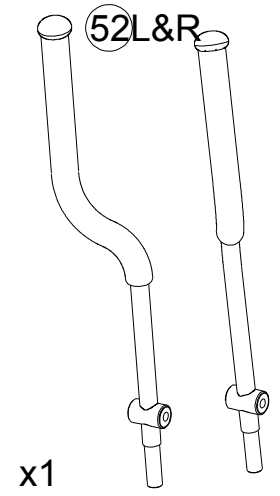
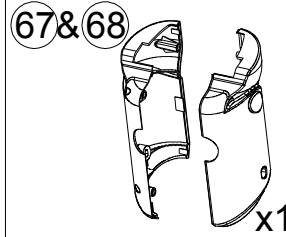
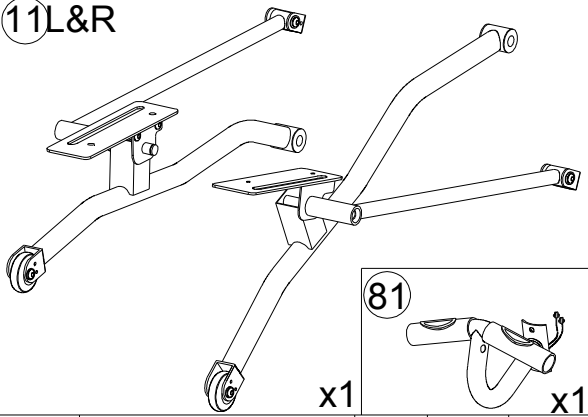
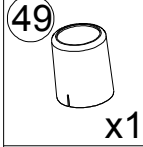
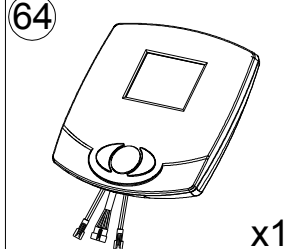
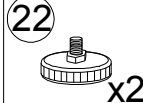
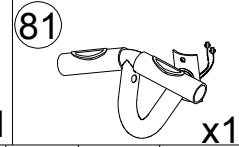
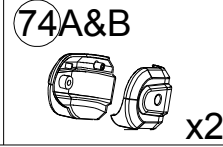
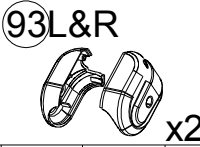
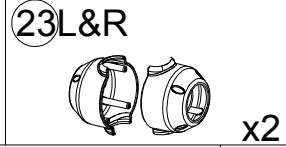
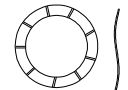

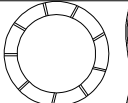













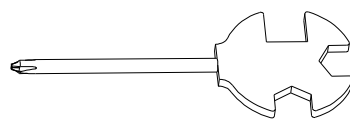
Be sure to consult a physician before you start any exercise program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you
•your work-out and sensible eating habits.

- Be sure to set up the exerciser in a dry and even place and always protect it from humidity. If you wish to protect the place particularly against pressure points, contamination, etc., it is recommended to put a suitable, non-slip mat under the exercise
- The general rule is that exercisers and training devices are no toys. Therefore, they must only be used by properly informed or instructed persons.
- Stop your work-out immediately in case of dizziness, nausea, chest pain or any other physical symptoms. In case of doubt, consult your physician immediately.
- Children, disabled and handicapped persons should use the exercise only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
- Be sure that your body parts and those of other persons are never close to any moving parts of the exerciser during its use.
- When adjusting the adjustable parts, make sure they are adjusted properly and note the marked, maximum adjusting position, for example of the saddle support, respectively.
- Do not work out immediately after meals!

Exploded drawing:



Checking list:

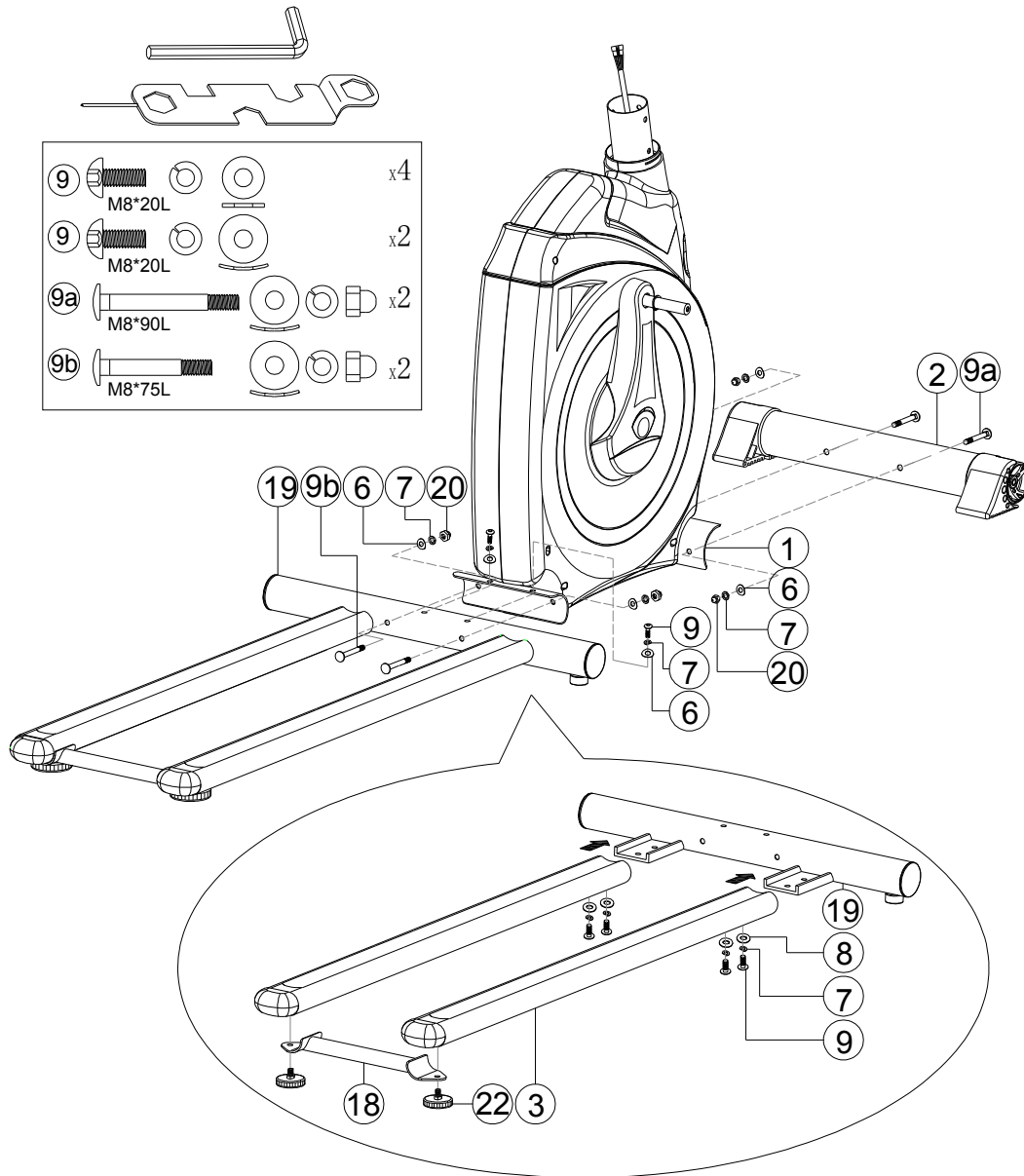
 <p>1 x1</p>		 <p>2 x1</p>		 <p>10 x1</p>		 <p>12L&R x1</p>		
		 <p>19 x1</p>						
		 <p>3 x2</p>						
		 <p>21 x1</p>						
 <p>18 x1</p>				 <p>52L&R x1</p>		 <p>67&68 x1</p>		
 <p>11L&R x1</p>		 <p>49 x1</p>				 <p>64 x1</p>		
		 <p>22 x2</p>						
		 <p>81 x1</p>		 <p>74A&B x2</p>		 <p>93L&R x2</p>		
				 <p>23L&R x2</p>				
<p>9a M8*90L</p>	x2	<p>71</p> 	D21*D16	x2	<p>73</p> 	M6*15L	x4	
<p>9b M8*75L</p>	x2	<p>59</p> 	D26*D19.5	x2	<p>63</p> 	ST4*15L	x15	
<p>9</p> 	M8*20L	x16	<p>7</p> 	D15.4xD8.2	x20	<p>100</p> 	M5*15L	x8
<p>40</p> 	M8*20L	x6	<p>6</p> 	D22xD8.5	x16	<p>101</p> 	M5*10L	x4
<p>20</p> 	M8x15L	x4	<p>46</p> 	D25xD8.5	x2	<p>104</p> 	ST4*15L	x2
<p>8</p> 	D21*D8.5	x8	<p>41</p> 	D24*D10*0.4T	x2			
 <p>x1</p>		 <p>x1</p>						

Part list:

Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1	52L	Left movable handlebar	1
2	Front stabilizer	1	52R	Right movable handlebar	1
3	Sliding beam	2	53	Foam (HDR) D30*3T*500L	2
4	Oval cap	2	54	Foam (HDR) D30*4T*125L	2
5L	Left foot cap	1	55	Mushroom cap D1 1/4"*45L	2
5R	Right foot cap	1	56	Spring D2.2*D14*55L	1
6	Curved washer D22*D8.5*1.5T	16	57	Bolt M6*1.0*15L	4
7	Spring washer D15.4*D8.2*2T	28	58	C-ring D21.5*D17.5*1.2T	6
8	Flat washer D21*D8.5*1.5T	12	59	Waved washer D26*D19.5*0.3T	6
9	Allen bolt M8*1.25*20L	20	60	Flat washer D22*D10*2T	1
9a	Square neck bolt M8*1.25*90L	2	61	Crank axle	1
9b	Square neck bolt M8*1.25*75L	2	62	Belt wheel	1
9c	Allen bolt M8*1.25*15L	4	63	Screw ST4*1.41*15L	15
10	Handlebar post	1	64	Computer VM6618	1
11L	Supporting tube for left pedal	1	65	Handle pulse	2
11R	Supporting tube for right pedal	1		Handle pulse cable 600L	2
12L	Supporting tube for left movable handlebar	1	66	Allen bolt M8*1.25*50L	2
12R	Supporting tube for right movable handlebar	1	67	Left computer bracket	1
13	Bearing #99502ZZ	4	68	Right computer bracket	1
14	Flat washer D16*D8.5*1.2T	8	69	Joint	2
15	Mushroom cap D1 1/4"*29L	2	70	Fixing plate for idle wheel	1
16	Idle wheel	1	71	Waved washer D21*D16*03T	2
17	Nylon nut M10*1.5*10T	2	72	Bushing	14
18	Connecting tube	1	73	Bolt M6*1*15L	4
19	Rear stabilizer	1	74A	Left cover for universal joint	2
20	Domed nut M8*1.25*15L	4	74B	Right cover for universal joint	2
21	Pedal	2	75	C-clip	2
22	Adjustable round wheel	2	76	Cone shaped washer	4
23L	Upper cover (left)	2	77	Flat washer D26*D21*1.5T	1
23R	Upper cover (right)	2	78	Bearing 608ZZ	4
24	Anti-loose nut M10*1.25*7T	2	79	Cover for crank	2
25	Controller	1	80L	Enforcing plate of left pedal	1
26	C-ring D22.5*D18.5*1.2T	2	80R	Enforcing plate of right pedal	1
27	Fixing plate	2	81	Handlebar	1
28	Adjustable round wheel	2	82	Nylon nut M8*1.25*8T	3
29	Upper computer cable	1	83	Bushing D17.9*10L	2
30	Lower computer cable	1	84	Cable plug	2
31	Round cap	2	85	Nylon nut M10*1.5*10T	1
32L	Bracket for left pedal	1	86	Fixing plate for the post	1
32R	Bracket for right pedal	1	87	Fixing plate for computer	1
33	Crank	2	88	Nylon nut M6*1.0*6T	4
34	Nylon nut M8*1.25*8T	1	89	Nut M8*1.25*6T	1
35	Multi-groove belt	1	90	Axle cover	2
36L	Left chain cover	1	91	Allen bolt M8*1.25*45L	1
36R	Right chain cover	1	92	Pin	4
37	Generator	1	93L	Rear axle over (left)	2
38	Wheel	2	93R	Rear axle cover (right)	2
39	Side cover	2	94	Bolt M6*1.0*15L	1
40	Bolt M8*1.25*20	6	95	Nut M6*1*6T	1
41	Plastic flat washer D10*D24*0.4T	7	96	Waved washer D27*D21*0.3T	1
42	Axle	2	97	Bushing D32.5*20L	4
43	Bearing #6004ZZ	2	98	Cover for pedal axle	4
44	Screw M6*1.0*15L	4	99	Screw ST4.2*1.4*20L	8
46	Flat washer D25*D8.5*2.0T	3	100	Bolt N5*0.8*15L	8
47	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	1	101	Bolt M5*0.8*10L	4
48	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4	102	Screw M6*1.0*10L	2
49	Handlebar post cover	1	103	Screw ST4*1.41*15L	4
50	Plastic cover	2	104	Screw ST4*1.41*15L	2
51	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	4	105	Inner Cover	1

Assembly drawing:

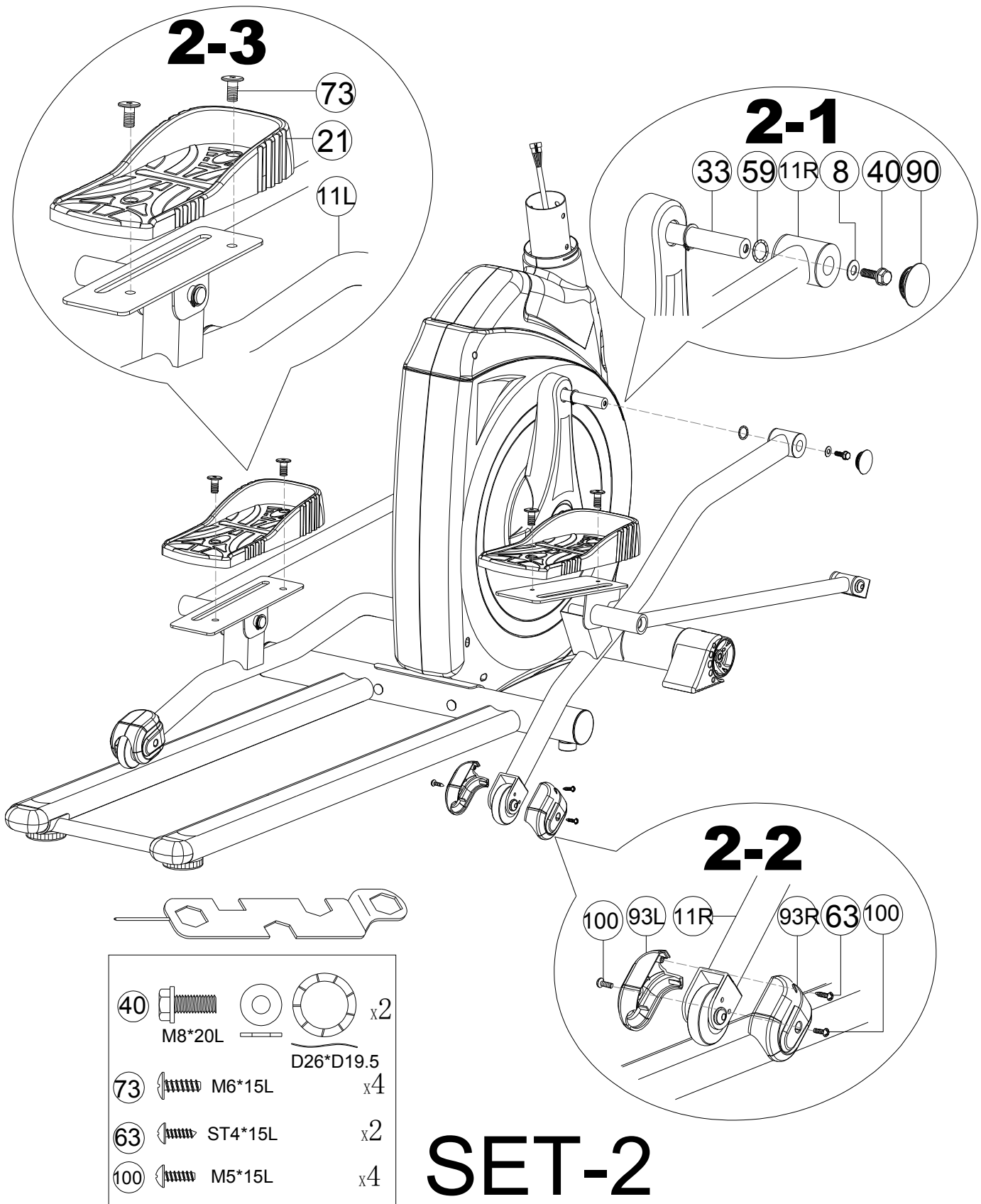
Step 1



SET-1

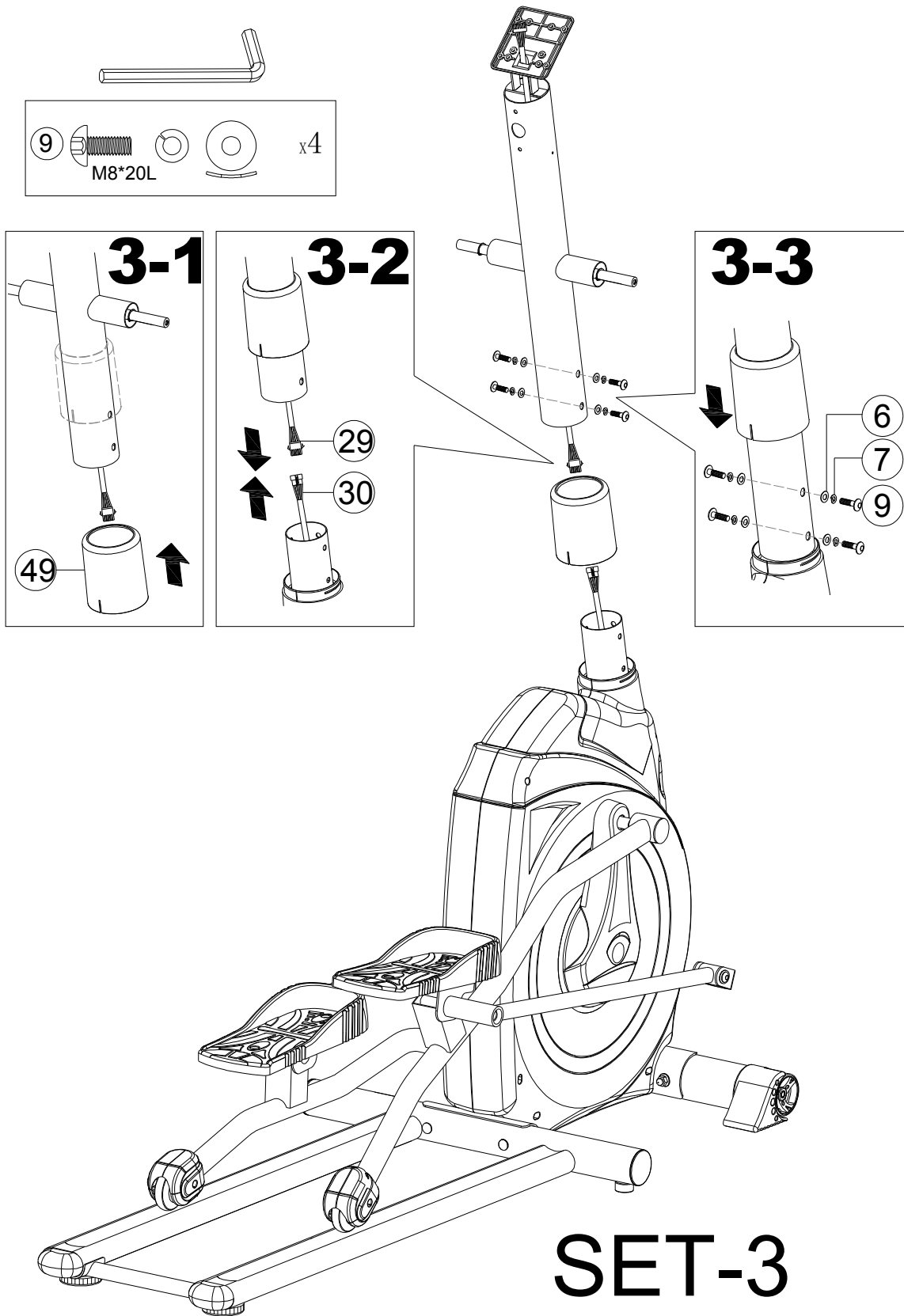
- 9) Assemble the sliding beam (3) to the rear stabilizer (19) by the Spring washer(7), the flat washer(8), and the Allen bolt(9).
- 10) Assemble the connecting tube (18) to the sliding beam (3) by the adjustable round wheel 22).
- 11) Assemble the front stabilizer (2) and the preassembled rear stabilizer (19) to the main frame (1) by the curved washer (6), spring washer (7), allen bolt (9), square neck bolt (9a), square neck bolt (9b) and domed nut (20).

Step 2



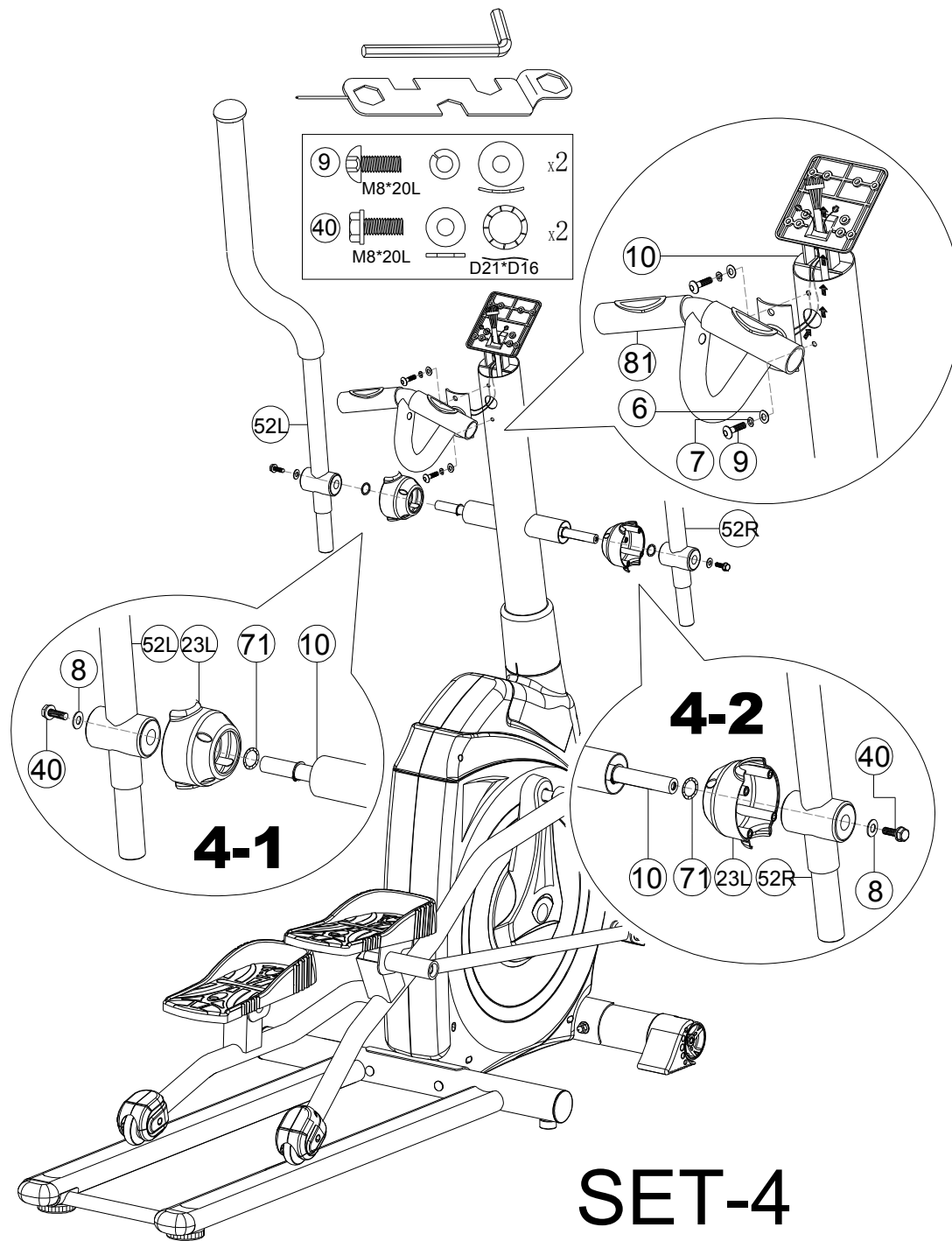
- 7) Assemble the Supporting tube for left & right pedal (11L&R) with the crank (33) by waved washer (59), flat washer (8), bolt (40) and axle cover (90) as 2-1 shown.
- 8) Assemble the rear axle cover (93L&R) onto the Supporting tube for left & right pedal (11L&R) by screw(63) and bolt (100) as 2-2 shown.
- 9) Assemble the pedal (21) by bolt (73) as 2-3 shown.

Step 3



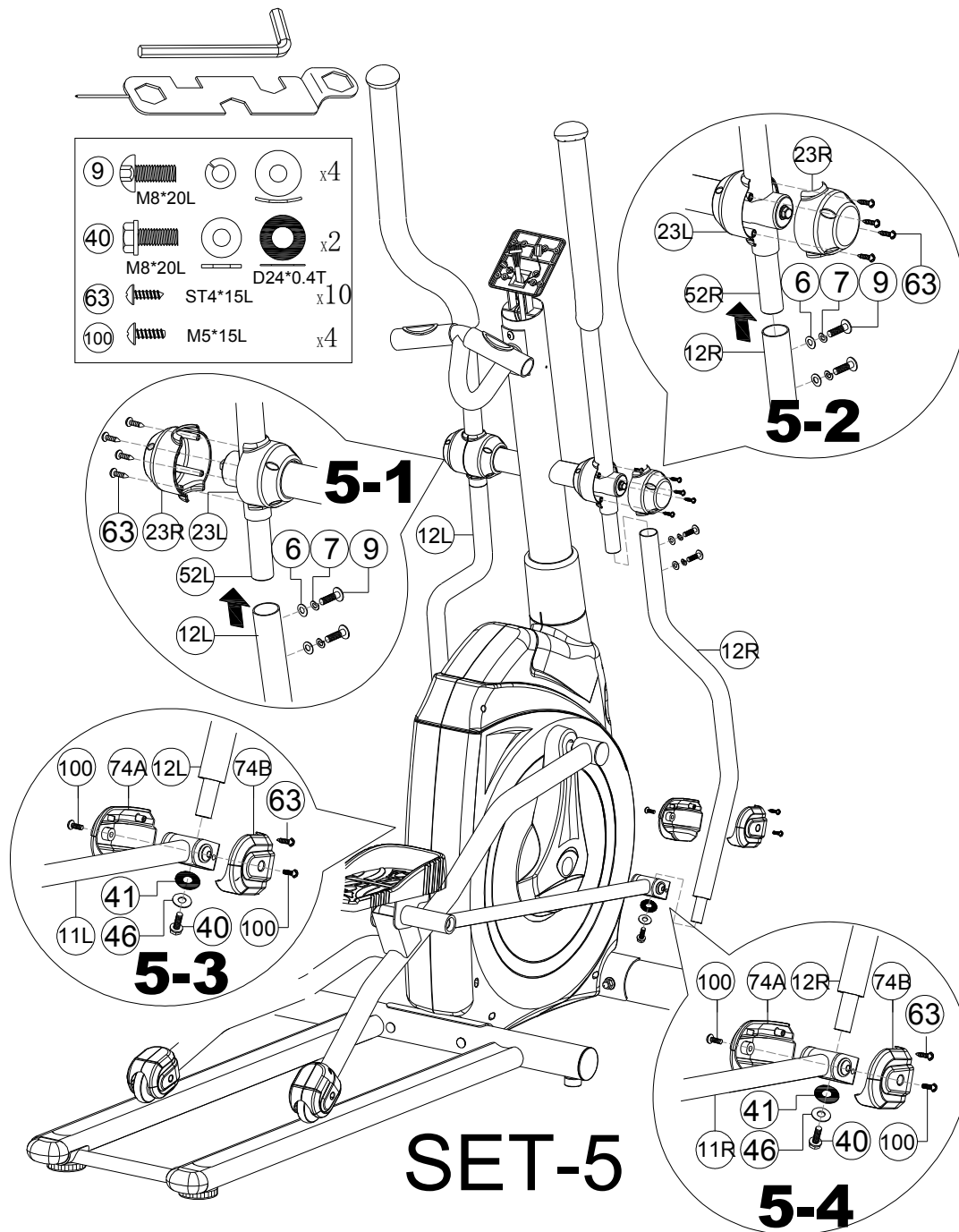
- 7) Assemble the upper cover (49) onto the handlebar post (10) as 3-1 shown.
- 8) Connect the upper computer cable (29) and lower computer cable (30) as 3-2 shown.
- 9) Assemble the handlebar post (10) with the main frame (1) by curved washer (6), spring washer (7) and allen bolt (9) as 3-3 shown.

Step 4



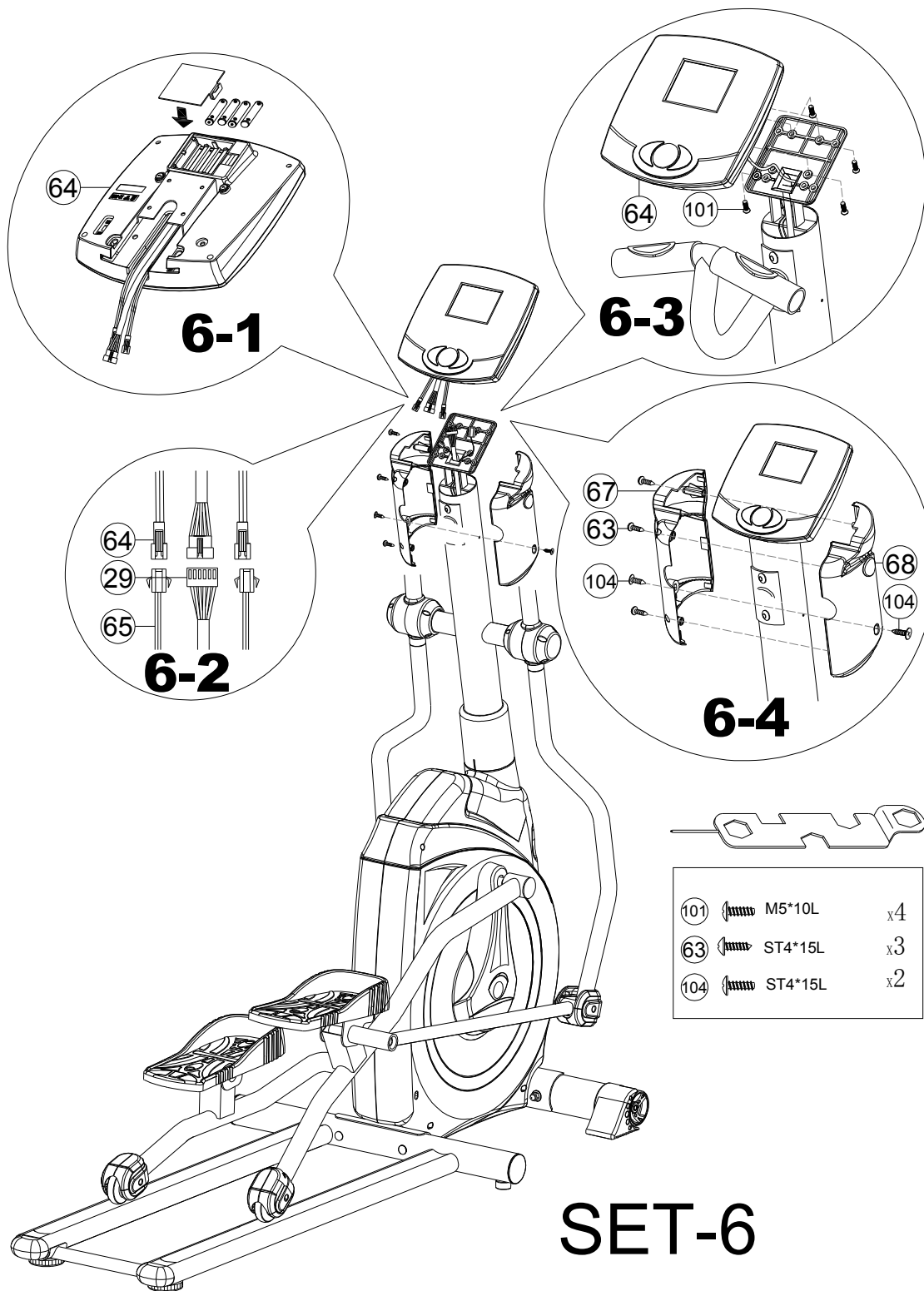
- 5) Assemble the Left & Right movable handlebar (52L&R) to the handlebar post (10) by bolt (40), flat washer (8), upper foot cover (23L) and waved washer (71) as 4-1 ,4-2 shown.
- 6) Assemble the handlebar (81) onto the handlebar post (10) by curved washer (6) , spring washer (7) and allen bolt (9).

Step 5



- Assemble the upper foot cover (R) onto the Left & Right movable handlebar (52L&R) by screw (63), and assemble the moveable handlebar (52L&R) with supporting tube for moveable handlebar (11L&R) by curved washer (6), spring washer (7) and allen bolt (9) as 5-1,5-2 shown.
- Assemble the supporting tube for moveable handlebar (12L&R) with supporting tube for pedal (11L&R) by bolt (40), flat washer (46) and plastic flat washer (41) . Then fix the cover for universal joint (74A&B) to supporting tube for pedal by screw (63) and bolt (100) as 5-3 ,5-4 shown.

Step 6



29) Put the battery into the computer (64) as 6-1 shown.

30) Connect the cable which attached to the computer with upper computer cable (29) and handle pulse cable (65) as 6-2 shown.

31) Fix the computer onto the handlebar post (10) by bolt (101) as 6-3 shown.

32) Assemble the bracket for computer (67&68) by screw (63) and screw (104) as 6-4 shown.