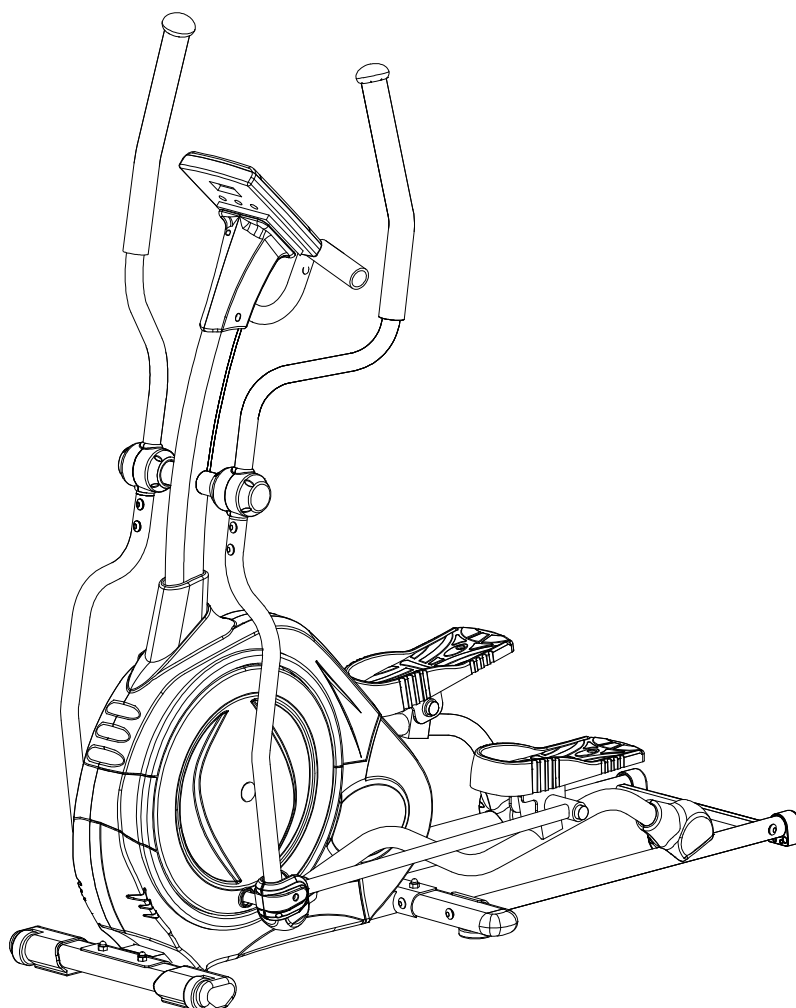




**Uživatelský manuál – CZ**

**IN 3586 Eliptický trenažér inSPORTline DETROIT**



# 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 děti 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 vyčnívat 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.

Buďte 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 spoluprací 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 prostorech.

Toto zařízení je pouze pro domácí použití.

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

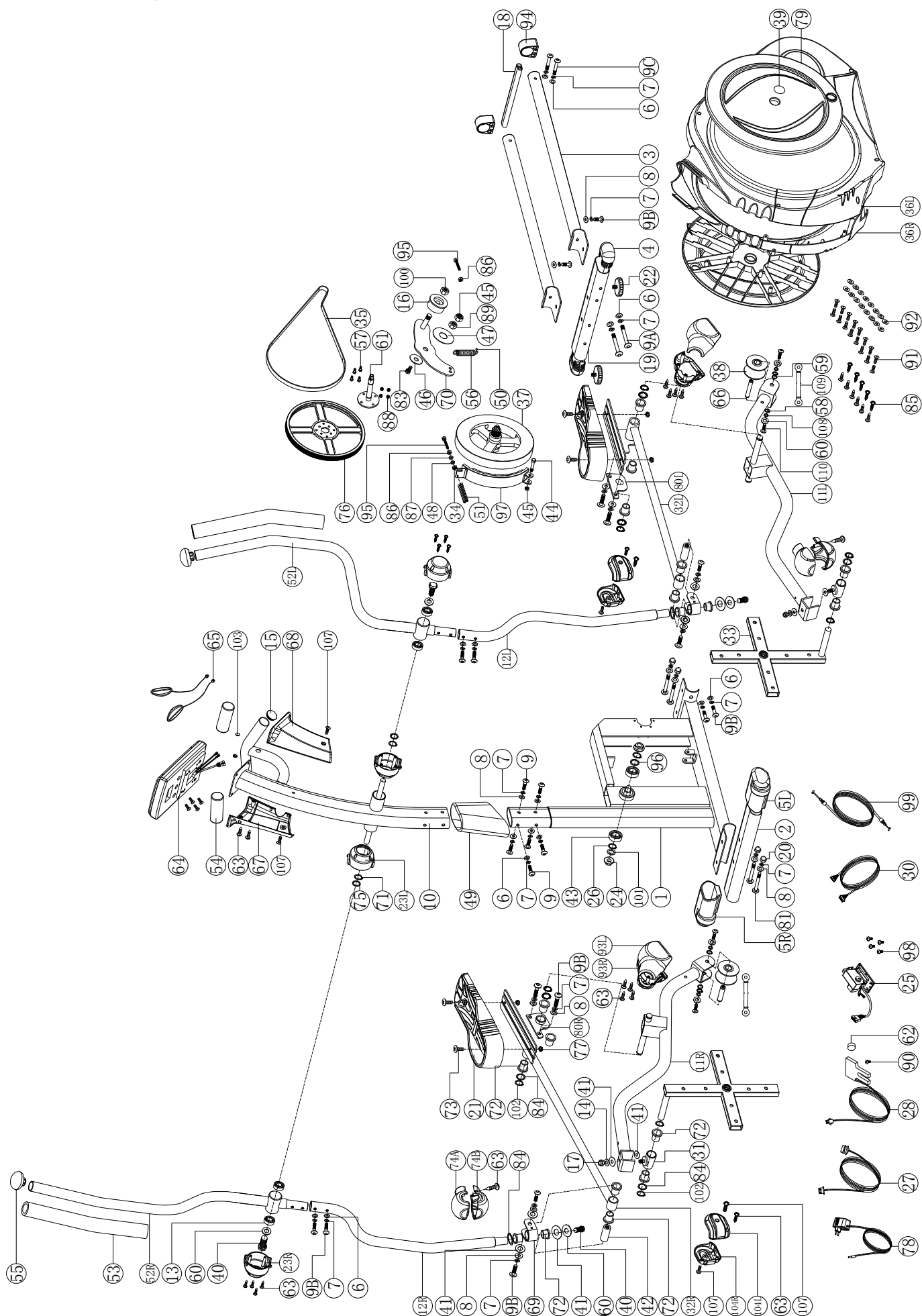
Pokud je zařízení v provozu, držte děti a domácí zvířata pryč od zařízení. Tento stroj je určen pouze pro dospělé. Pro bezpečný provoz je požadováno minimální volné místo kolem stroje v délce 2 m.

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

**VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte 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 přečtěte všechny instrukce.**

**Uchovejte si tento manuál pro budoucí použití.**

# Rozložený náčrt:



# Kontrola seznamu:

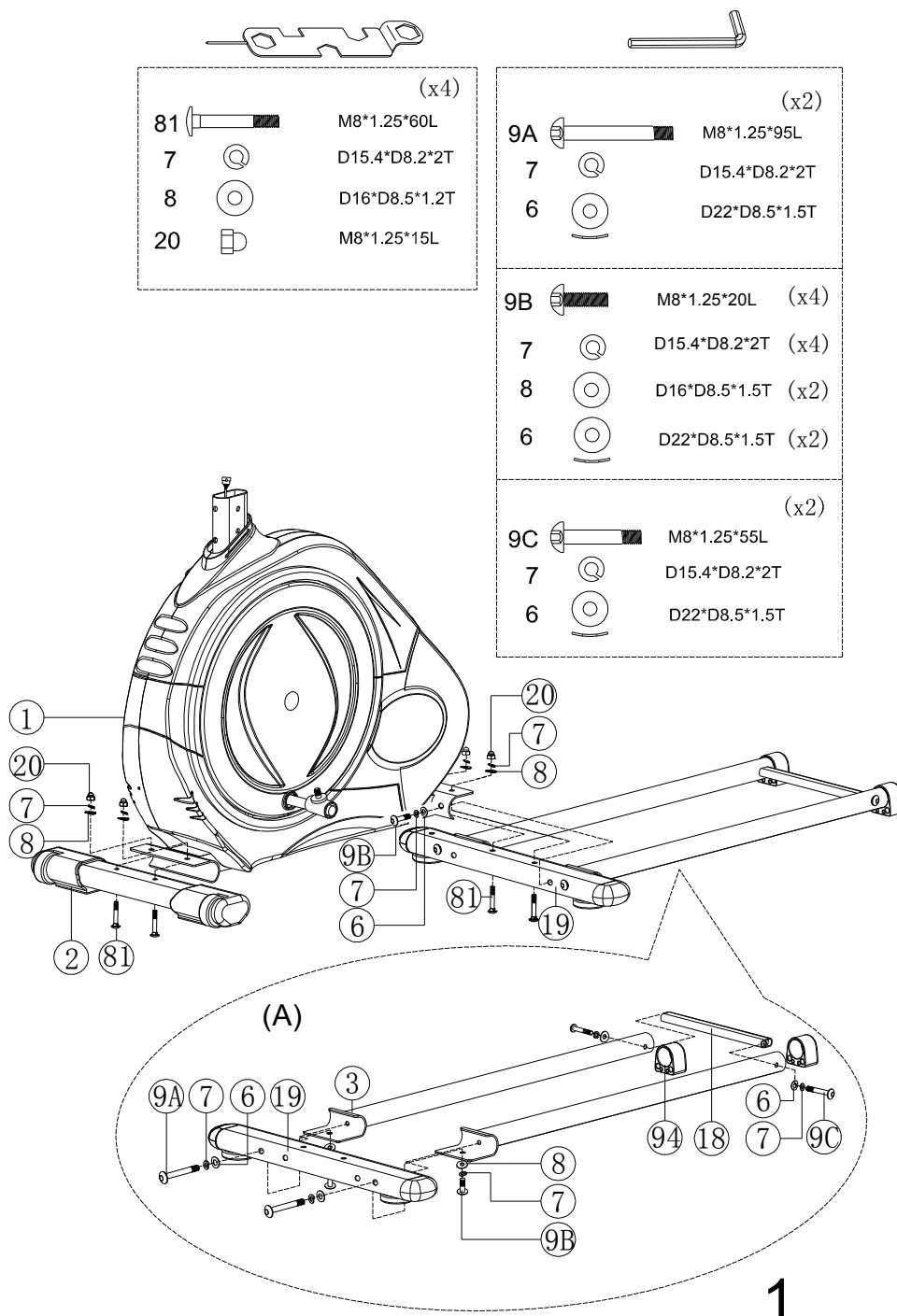

# Seznam částí:

číslo	Název	KS	číslo	Název	KS
1	Hlavní rám	1	53	Pěna (HDR) D30*3T*500L	2
2	Přední stabilizátor	1	54	Pěna (HDR) D30*4T*125L	2
3	Posuvný nosník	2	55	Vršek D1 1/4"*45L	2
4	Oválné víčko	2	56	Pružina D3.5*D18*52L	1
5L	Víčko levé nohy	1	57	Šroub M6*1.0*15L	4
5R	Víčko pravé nohy	1	58	C-prsten S-15 (1T)	4
6	Oblouková podložka22*D8.5*1.5T	12	59	Podložka D21*D16.2*0.3T	2
7	Pružná podložka D15.4*D8.2*2T	30	60	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	8
8	Plochá podložka D16*D8.5*1.2T	18	61	Kliková náprava	1
9	Allen šroub M8*1.25*15L	10	62	Kruhový magnet	1
9A	Allen šroub M8*1.25*95L	2	63	Šrouby ST4*1.41*15L	22
9B	Allen šroub M8*1.25*20L	12	64	Počítač UM6608L2-7	1
9C	Allen šroub M8*1.25*55L	2	65	Rukojeť s pulsem	2
10	Řídítka stojanu	1		Kabel pulsoměru 550L	2
11L	Podpěrná tyč levého šlapadla	1	66	Náprava kola	2
11R	Podpěrná tyč pravého šlapadla	1	67	Držák pravého počítače	1
12L	Podpěrná tyč levého řídítka	1	68	Držák levého počítačidla	1
12R	Podpěrná tyč pravého řídítka	1	69	Kloub	2
13	Ložisko #99502ZZ	4	70	Upevňovací deska na kolo	1
14	Plochá podložka D20*D11*2T	2	71	C-prsten S-16 (1T)	2
15	Víčko D1 1/4"*29L	2	72	Průchodka	18
16	Kolo	1	73	Šroub M6*1*15L	4
17	Nylonová podložka M10*1.5*10T	2	74A	Horní kryt nápravy	2
18	Tyč	1	74B	Spodní kryt nápravy	2
19	Přední stabilizér	1	75	Vlnitá podložka D21*D16*0.3T	2
20	Klenuté matice M8*1.25*15L	4	76	Řemen kola	1
21	Pedály	2	77	Matice M6*1.0*5T	4
22	Nastavitelné kolo	2	78	Adaptér	1
23L	Vrchní kryt (levý)	2	79	Kruhový kryt na řemen	2
23R	Vrchní kryt (pravý)	2	80L	Deska na levý pedál	1
24	Volné matice M10*1.25*7T	2	80R	Deska na pravý pedál	1
25	Motor	1	81	Čtvercový šroub M8*1.25*60L	4
26	C-prsten D22.5*D18.5*1.2T	2	82	C-prsten D21.5*D17.5*1.2T	4
27	Elektrický kabel 400L	1	83	Šroub M6*1*50L	1
28	Sensorový kabel 200L	1	84	Vlnitá podložka D26*D19.5*0.3T	8
30	Počítačový kabel	1	85	Šroub ST4.2*1.4*20L	11
31	Kolejová náprava	2	86	Matice M6*1*6T	2
32L	Držák na levý pedál	1	87	Nylonová podložka D6*D19*1.5T	1
32R	Držák na pravý pedál	1	88	Nylonová matice M6*1.0*6T	4
33	Klika	2	89	Matice M8*1.25*6T	1
34	Nylonová podložka M6*1*6T	1	90	Šroub M5*0.8*10L	1
35	Více účelový pás	1	91	Šroub T4*1.41*15L	16
36L	Levý kryt řetězu	1	92	Plochá matice D12*D4.3*1T	16
36R	Pravý kryt řetězu	1	93L	Přední kryt nápravy (levý)	2
37	Setrvačnick	1	93R	Přední kryt nápravy (pravý)	2
38	Kolo	2	94	Nožní kryt	2
39	Boční kryt	2	95	Šroub M6*65L	1
40	Šroub M8*1.25*20	4	96	Vlnitá podložka D27*D21*0.3T	1
41	Plastická plochá podložka D24*0.4T	10	97	Upevňovací držák na magnet	1
42	Náprava	2	98	Šroub ST4.2*1.4*15L	4
43	Ložisko #6004ZZ	2	99	Kabel D12*230L	1
44	Řetěz kola	1	100	Šroub M6*1*6T	1
45	Nylonová podložka M8*1.25*8T	2	101	Plochá podložka D26*D21*1.5T	1
46	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	1	102	C-prsten D21.5*D17.5*1.2T	8
47	Plastická plochá podložka D50*D10*1.0T	1	103	Zástrčka	2
48	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	1	104L	Levý kryt pro univerzální kloub	2
49	Kryt na řídítka	1	104R	Pravý kryt pro univerzální kloub	2

50	Plastový kryt pružin	1	107	Šroub M5*0.8*15L	8
51	Pružina	1	108	Mezerník D11.5*D8*3.5T	4
52L	Levé řídítko	1	109	Řetěz na kolo	2
52R	Pravé řídítko	1	110	Šroub M8*1.25*20	4

## Montážní výkres:

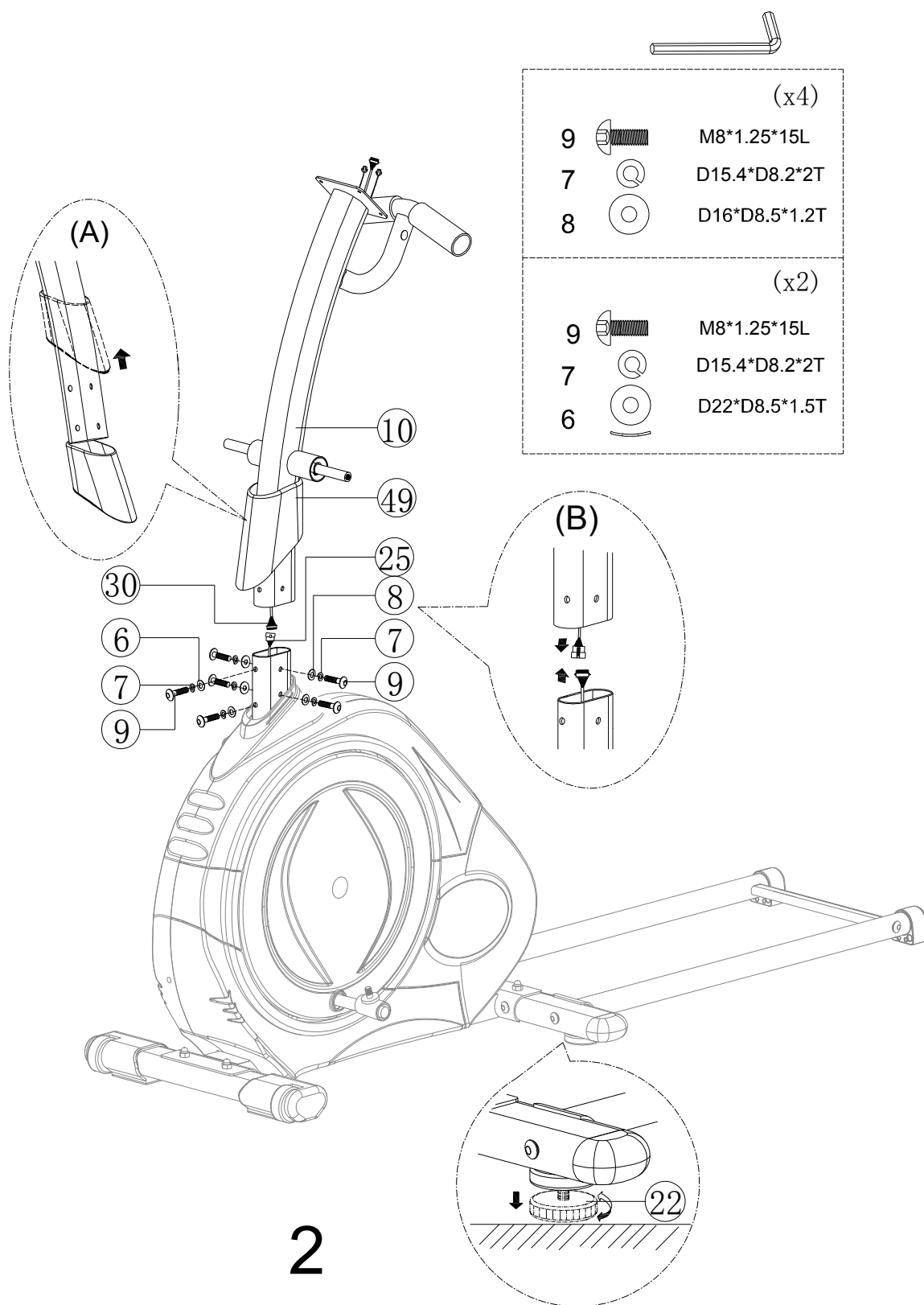
### Krok 1



- 1) Sestavte posuvný nosník (3) na zadní stabilizátor (19) vedle Allen šroubu (9A), pomocí Allen šroubu (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 kryt (94) na posuvný nosník (3).
- 4) Sestavte přední stabilizátor (2) a zadní stabilizátor (19) na hlavní rám (1) pomocí čtvercových šroubů (81), pružinové podložky (7), ploché podložky (8) a klenuté matice (20).
- 5) Upevněte přední stabilizér (19) ke konstrukci (1) pomocí Allen šroubů (9B), zahnuté podložky (6) a pružné podložky (7).



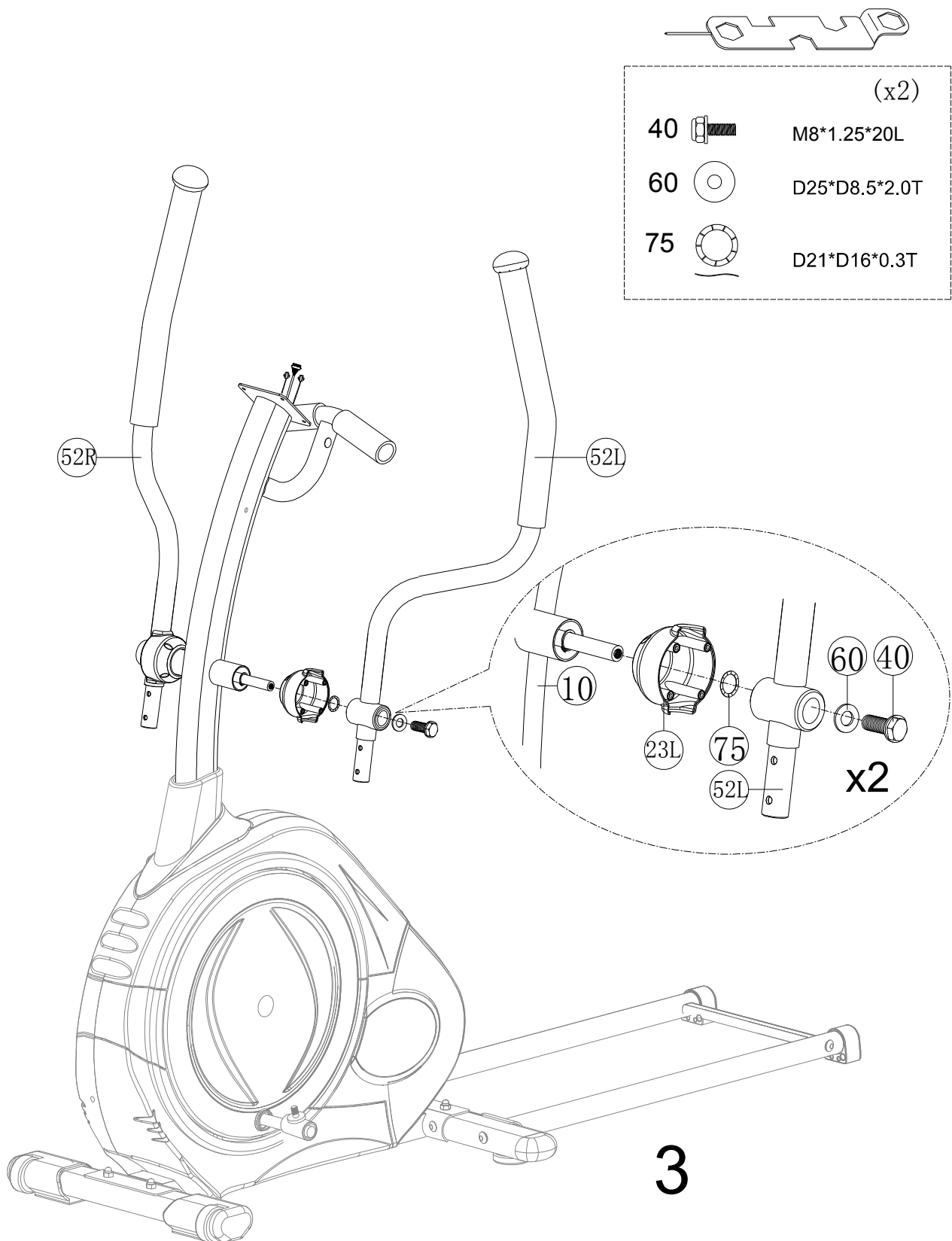
## Krok 2



# 2

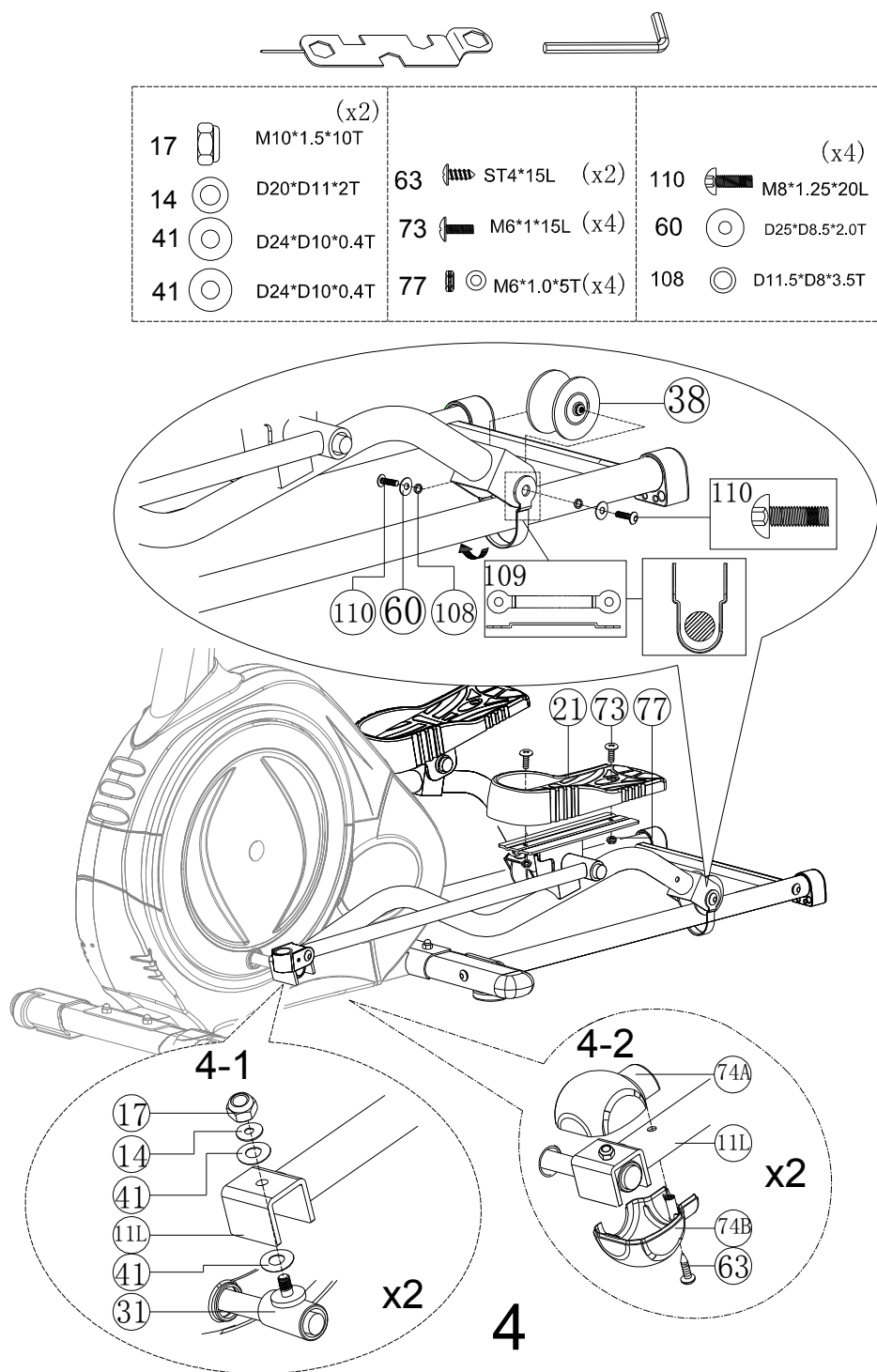
- 1) Sestavte kryt řídítek (49) na řídítka stojanu (10) ukázáno na obr. A.
- 2) Připojte horní počítačový kabel (30) a nižší počítačový kabel k motoru (25) jak je ukázáno na obr. B.
- 3) Sestavte tyč řídítek (10) na hlavní rám (1) pomocí podložek (6), pružných podložek (7), plochých podložek (8) a Allen šroubů (9).

# Krok 3



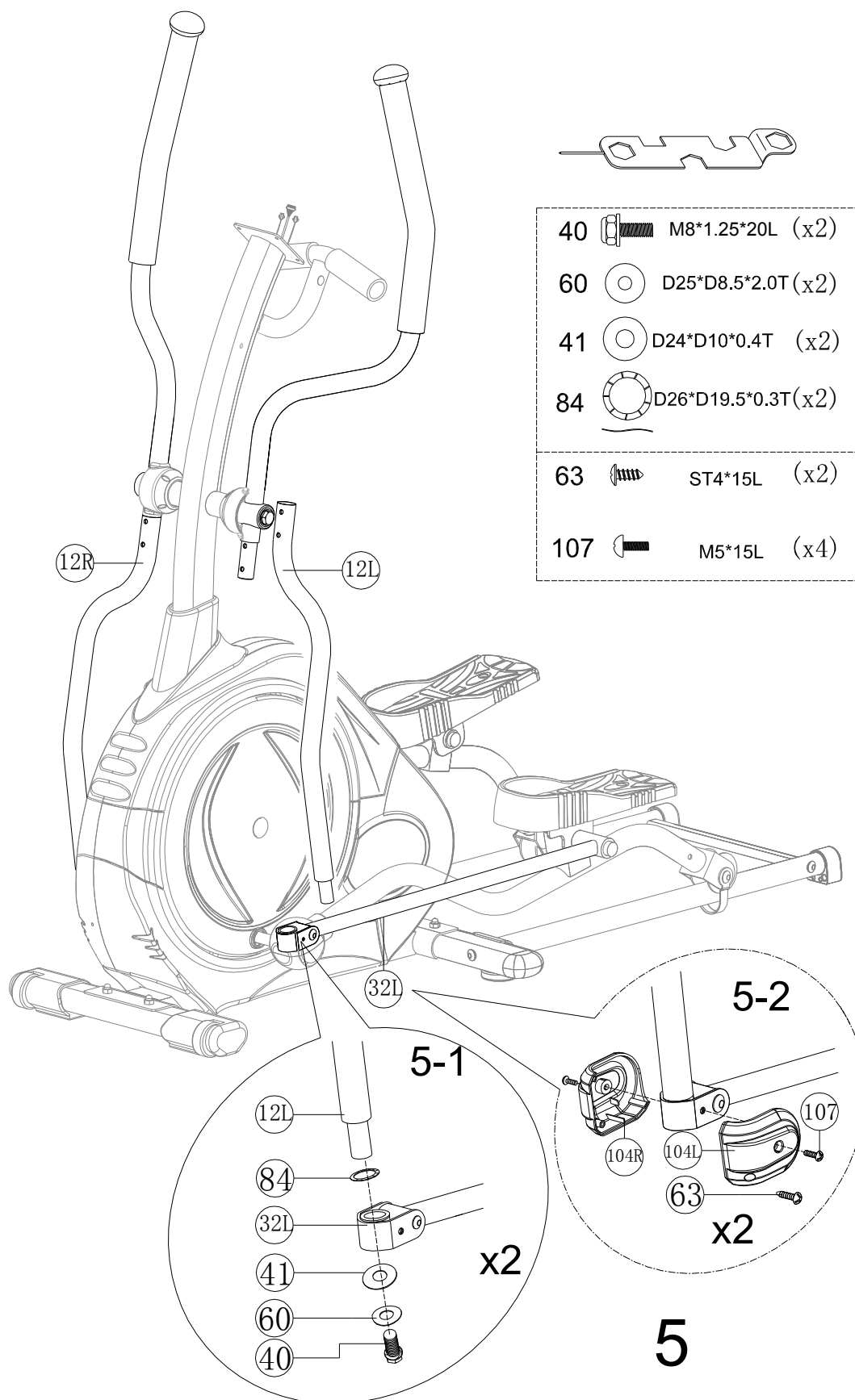
Sestavte vrchní kryt (pravý) (23R), vlnitou podložku (75), pravé a levé řídítko (52L&52R), plochou podložku (60) a šroub (40) na nápravu .

## Krok 4



- 1) Sestavte podpěrné tyče na pedály (11L&11R) k nápravě (31) pomocí nylonové podložky (17), ploché podložky (14) a plastické ploché podložky (41) ukázané na obr. 4-1.
- 2) Sestavte horní kryt nápravy (74A) a spodní kryt nápravy (74B) k podpěrné tyči pravého a levého šlapadla (11L&11R) pomocí šroubů (63) ukázáno na obr. 4-2.
- 3) Upevněte kolo (38) k nosné trubce na pedál (11L&11R) pomocí šroubů (110), plochých podložek (60), přechodníků (108) a řetězu na kolo (109). Dbejte prosím na správné montáži řetězu ke kolu (109) musí být správné tak jak je ukázáno na obrázku.
- 4) Upevněte pedál (21) k podpěrné tyči pedálu (11L&11R) pomocí šroubů (73) a matic (77).

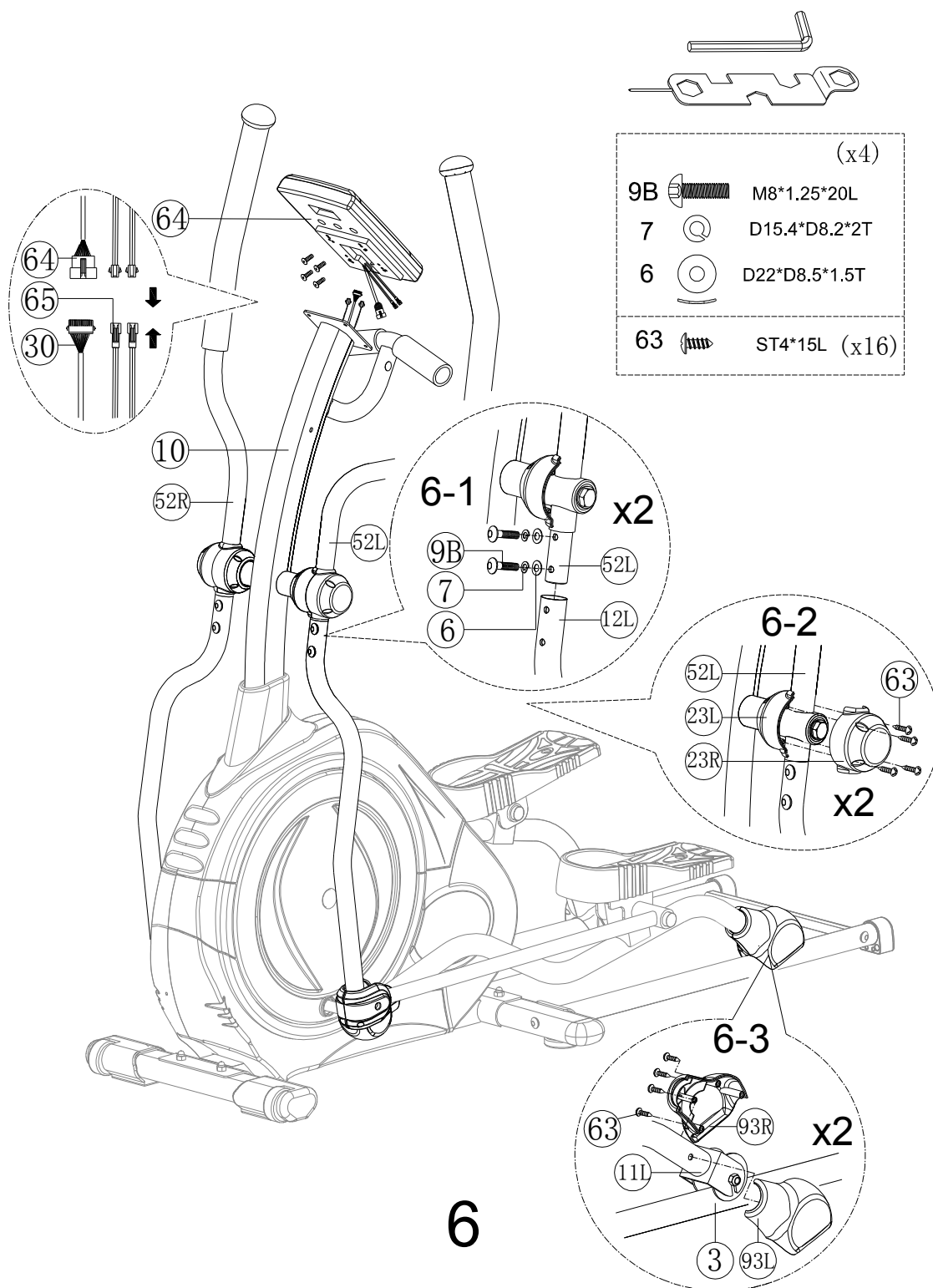
## Krok 5



- 1) Sestavte podpůrné trubky pohyblivých řídicích (12L&12R) k držáku na pedál (32L&32R) pomocí vlnité podložky (84), ploché podložky (60), plastické podložky (41) a šroubů (40) ukázáno na obr. 5-1.
- 2) Sestavte kryt univerzálního kloubu (104L&104R) k držáku na pedál (32L&32R) pomocí šroubů (63) a šroubů (107).

5

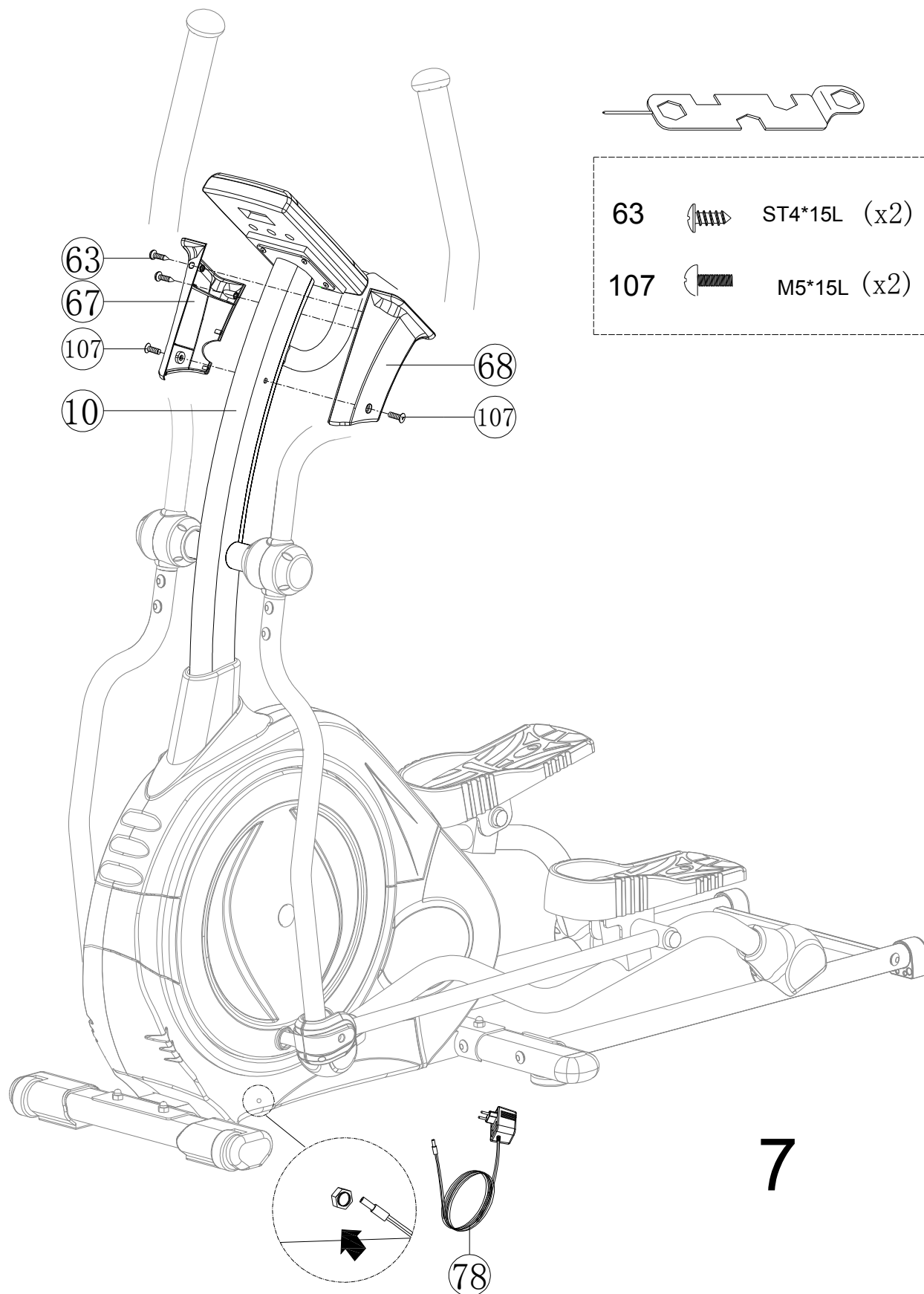
# Krok 6



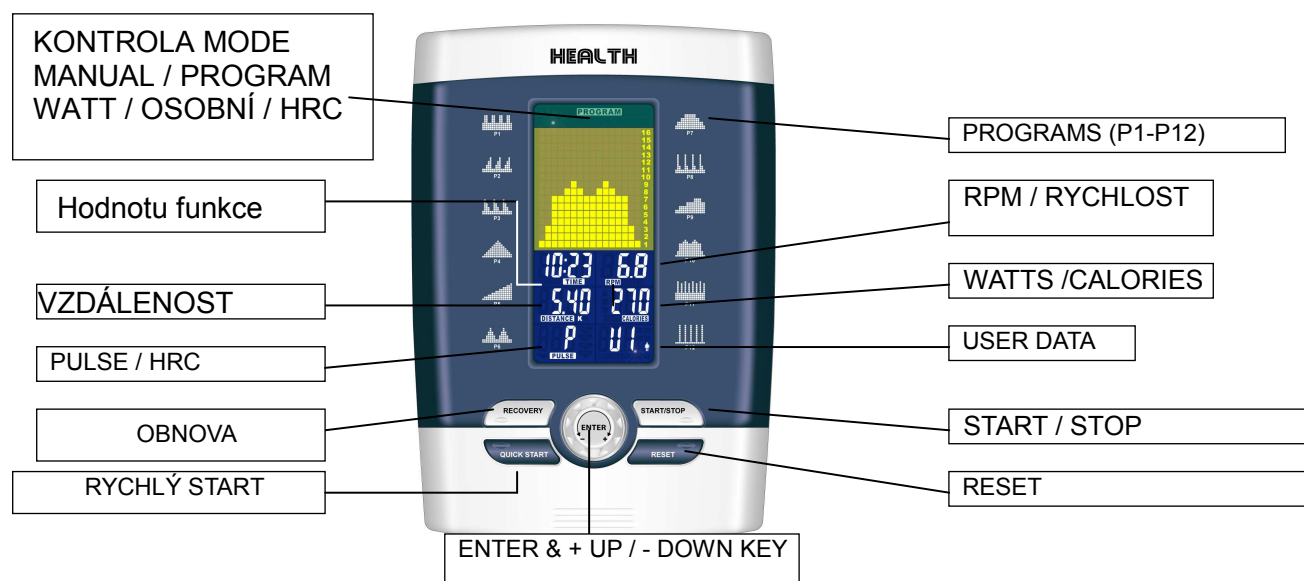
6

- 1) Připojte horní počítačový kabel (30) a kabel pulsoměru (65) k počítači (64).
- 2) Upevněte počítač (64) na tyč řídicích (10) pomocí šroubů uchycených na počítači.
- 3) Sestavte podpurné trubky pohyblivých řídicích (12L&12R) na pohyblivá řídicí (52L&52R) pomocí podložek (6), pružinových podložek (7) a Allen šroubů (9B) ukázáno na obr. 6-1.
- 4) Sestavte horní kryt (23L&23R) na pohyblivá řídicí (52L&52R) pomocí šroubů (63) ukázáno na obr. 6-2.
- 5) Sestavte zadní kryt nápravy (93L&93R) k podpurným tyčím (11L/11R) pomocí šroubů (63) ukázáno na obr. 6-3.



## Krok 7



- 1) Upevněte levý počítačový držák (68) a pravý počítačový držák (67) na tyč říditek (10) pomocí šroubů (63) a šroubů (107).
- 2) Sestavte adaptér (78) a zapněte počítač.



## 6.1 FUNKCIE

SCAN	: mění mezi WATTS/Kalorie a RPM/rychlost. 6 sekund pro zobrazení.
RPM	: 0~15~999
SPEED-rychlost	: 0.0~99.9 km/h
TIME-čas	: 0:00~99:59.
DISTANCE-vzdálenost	: 0.00~99.99 km
CALORIES-kalorie	: 0~999.
PULSE-puls	: P~30~240
HEART SYMBOL-symbol srdce	: ON-zapnuto / OFF vypnuto bliká
MANUAL-manuální režim	: 1~16 úroveň
PROGRAM-program	: P1~P12
WATTS CONSTANT-konstanta	: 10~350
PERSONAL-osoba/uživatel	: U1~U4
FITNESS(OPTION-volitelné)	: F1~F5
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (TARGET-cíl)
PULSE-puls	: P~30~240, max hodnota je k dispozici.
USER DATA-data uživatele	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 uložené data uživatele
◆ AGENDA / SEX-pohlaví	: GIRL-děvče /  /  BOY-chlapec SYMBOL výběr
◆ AGE-věk	: 10-25-99
◆ HEIGHT-výška	: 100-160-200 ( CM ) / 40-60-80 ( INCH )
◆ WEIGHT-hmotnost	: 20-50-150 ( KG ) / 40-100-350 ( LB )

## 6.2 Popis

Tento výrobek je systém série s motorem.

- Prednastavte uživatele/pohlaví/vek/výšku/hmotnost**  
Uživatel vkládá svoje reálné uživatelské údaje (pohlaví/vek/výšku/hmotnost) do počítače pro uložení do počítače pro kalkulaci dat.
- Vyberte si mezi MANUALNÍ/PROGRAMY/ WATT KONSTANTA/OSOBNÍ/FITNESS(VOLITELNÉ)/H.R.C**  
Uživatel má možnost si vybrat mezi více ovládacími režimy před začátkem se samotným cvičením. Podívejte se na tabulku níže pro bližší informace ke každému režimu.
- Vykonání režimu MANUALNÍ/PROGRAMY/ WATT KONSTANTA/OSOBNÍ/ FITNESS(VOLITELNÉ)/H.R.C**  
Spuštění vybraného režimu.
- Prednastavte ČAS/VZDÁLENOST/KALORIE/WATTS/PULS SRDCE**  
Nastavení a vložení hodnot podle požadavku uživatele výše uvedených funkcí, hodnota funkcí se bude postupně odpočítávat směrem dolů k nule nebo uživatel nemusí zadat hodnotu těchto funkcí, jednoduše vynechejte nastavení hodnot, počítač to

rozpozná, že chcete cvičit od nuly až po konec hodnoty.

### 5. **Siskněte ENTER/UP-nahoru/DOWN-dolů/START-start/PAUSE-pauza**

Použití tlačítka NAHORU/ DOLU pro zvýšení / snížení hodnoty funkce.

Po každém nastavení jednotlivých funkcí pro potvrzení hodnoty stiskněte "ENTER"

START / PAUSE- Ukončíte předchozí nastavení a stiskněte tlačítko START-start pro spuštění, uživatel může stisknout tlačítko "PAUSE" pokud si chce na chvíli udělat přestávku.

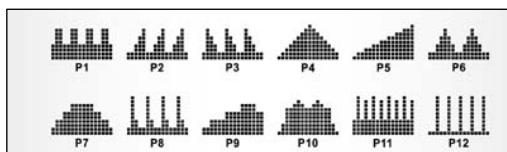
### 6. **TEST OBNOVY**

Stiskněte tlačítko RECOVERY-obnova , počítač vypočítá Vaši hodnotu obnovy do normálního režimu na základe Vámi zadaných informací a způsobu cvičení a zobrazí ji na displeji.

### **Popis funkcí**

**MANUALNÍ** Nastavte úroveň odporu zátěže pomocí bodového displeje, potom (pokud je to potřebné) nastavte parametry TIME-čas/DISTANCE-vzdálenost/CALORIES-kalorie/PULSE-puls, potom stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění manuálního programu.

**PROGRAM** 12 automatických nastavitelných programů, pomocí ovládacího panelu si vyberte cvičební program P1~P12, Úroveň zátěže může být nastavená když obrázek/diagram programu bliká.



Konstanta výkonu – uživatel může přednastavit hodnotu výkonu WATTS podle svých požadavků 10-350 watts, hodnotu mezi 10~350 watts pomocí použití tlačítek UP-nahoru/ DOWN-dolů. Uložte hodnotu WATTS a potom stiskněte tlačítko START/STOP. Použijte režim WATTS pro trénování v rozličných úrovních WATTS.

PERSONAL-osoba, uživatel:

Vytvořte si vlastní profil na pozicích U1~U4 s nastavením úrovně odporu pro každý individuální segment. Potom bude program automaticky uložený pro budoucí použití. U0 může být také nastavené jako U1~U4, avšak tento program sa nedá uložit do paměti.

### **FITNESS (volitelné)**

Je to speciální cvičební program zohledňující věk a pohlaví uživatele, který vede vaše cvičení přes úroveň F1- F5 po dobu 12 minut. Uživatel 1- 4 si vybere režim FITNESS pomocí použití tlačítek UP-nahoru/DOWN-dolů, a potom stiskněte tlačítko START/STOP, když tep srdce cvičící osoby dosáhne 100% trvajících 30 sekund, tento režim se automaticky zastaví. Po ukončení tohto režimu FITNESS, prosím zkontrolujte si níže uvedenou referenční tabulku „FITNESS“.

Poznámka:

1. Pokud uživatel dosáhne úrovně F1 a tep srdca není víc než 100% H.R.C, počítač se zastaví.
2. Pokud uživatel nedosáhne úrovně F5 a tep srdca není víc než 100% H.R.C, počítač se zastaví.
3. Pokud uživatel přejde úrovně F1-F4 a tep srdca není víc než 100% H.R.C, počítač se zastaví po 12 minutách a bude ukazovat úroveň F1.

LEVEL	ANEND.A.		AGE < 30	AGE=30~39	AGE=40~49	AGE > 50
F5	MALE	DISTANCE	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		SPEED	16KM	15KM	14KM	13KM
	FEMALE	DISTANCE	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		SPEED	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	MALE	DISTANCE	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~3.2KM
		SPEED	20KM	19KM	17KM	16KM
	FEMALE	DISTANCE	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~2.8KM
		SPEED	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	MALE	DISTANCE	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4KM	3.2~4KM
		SPEED	24KM	23KM	21KM	20KM
	FEMALE	DISTANCE	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM
		SPEED	22KM	20KM	19KM	17KM
F2	MALE	DISTANCE	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	FEMALE	DISTANCE	4.4~5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	MALE	DISTANCE	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	FEMALE	DISTANCE	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM

Level-úroveň,



H.R.C HEART RATE CONTROL (řízení tepu srdce)- Nastavte si sami Váš cílový tep výběrem z programů 55%, 75%, nebo 90%. Zadaťte svůj věk do informací o uživateli, pro ujištění se, že Váš cílový tep je nastavený správně. Displej PULSE-pulzu bude blikat jakmile dosáhnete Vami přednastavený cílový tep srdce na základě programu, který jste si vybrali

- I. 55% -- DIET PROGRAM – program pre dietu
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM – program pre zdraví
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM – program pro sportování
- iv. TARGET cíl — uživatel si nastaví cílový tep

RECOVERY-obnova:

Pokud jste skončili s cvičením, stiskněte tlačítko RECOVERY-obnova. Pro správné fungování funkce RECOVERY, počítač potřebuje správné vstupní údaje – Váš aktuální tep srdce. TIME-čas se bude odpočítavat od 1 minuty a potom se zobrazí Vaše úroveň od F1 po F6.

Poznámka: během režimu RECOVERY, není funkční žádný jiný displej.

**F1 ~ F6 = RECOVERY- úroveň obnovy srdečního pulsu/tepu**

Dosáhnuté výsledky od F1 do F6.

Kondice	Úroveň	Tep srdce
<b>Excelentní</b>	F1	viac ako 50
<b>Dobrá</b>	F2	40 ~ 49
<b>Průměrná</b>	F3	30 ~ 39
<b>Bídna</b>	F4	20 ~ 29
<b>Zlá</b>	F5	10 ~ 19
<b>Velmi zlá</b>	F6	pod 10

### 6.3 Ovládání počítače

- Po zapnutí se zobrazí přednastavený uživatel U1, ale vy si můžete jakéhokoliv uživatele pomocí tlačítek UP-nahoru/DOWN-dolů a pro potvrzení stiskněte tlačítko ENTER. Zadejte vstupní údaje jako pohlaví, věk, výšku, hmotnost ve vrchním pravém okně. Potom stiskněte ENTER pro potvrzení.
- Ovládací display pro funkce bude blikat, což znamená, že si můžete vybrat z programů P1-P12 pomocí tlačítek UP-nahoru/DOWN-dolů a stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení. Jakákoliv z přednastavených hodnot může být změněna stisknutím tlačítka ENTER až dokud se nedostanete k požadovanému programu, který bliká. Stiskněte opět tlačítko ENTER pro potvrzení.
- Pokud je program vybraný a ostatní údaje zadané, stiskněte tlačítko START/STOP pro začátek cvičení.

#### **Funkčné tlačítka**

- ENTER tlačítko : slouží pro výběr a potvrzení výběru – stlačí se
- UP-nahoru/DOWN-dolů kolečko : slouží pro zvýšení nebo snížení hodnoty nbo výběr volby – točí se
- RESET tlačítko : vyresetuje všechny hodnoty do přednastavených hodnot
- START/STOP tlačítko : start/stop tlačítko
- RECOVERY-obnova tlačítko : Fitness test pomocí měření úrovně obnovy
- QUICKSTART tlačítko rychlý start : tlačítko pro rychlý start

#### **TIPY**

- Volitelné: připojte adaptér AC (**6 V, 1A**).
- Dbejte o to, aby zařízení nebylo ve vlhkém prostředí.

# 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

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

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

### Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

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

## Reklamační řád

### Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání.

Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit. Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

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

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se 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 kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

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

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264  
Objednávky: +420 556 300 970, [objednavky@insportline.cz](mailto:objednavky@insportline.cz)  
Reklamace: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [reklamace@insportline.cz](mailto:reklamace@insportline.cz)  
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)  
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)  
Web: [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), [www.worker.cz](http://www.worker.cz), [www.worker-moto.cz](http://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](mailto:objednavky@insportline.sk)  
Reklamace: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, [reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
Fax: +421(0)326 526 705  
Web: [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk), [www.worker.sk](http://www.worker.sk), [www.worker-moto.sk](http://www.worker-moto.sk)

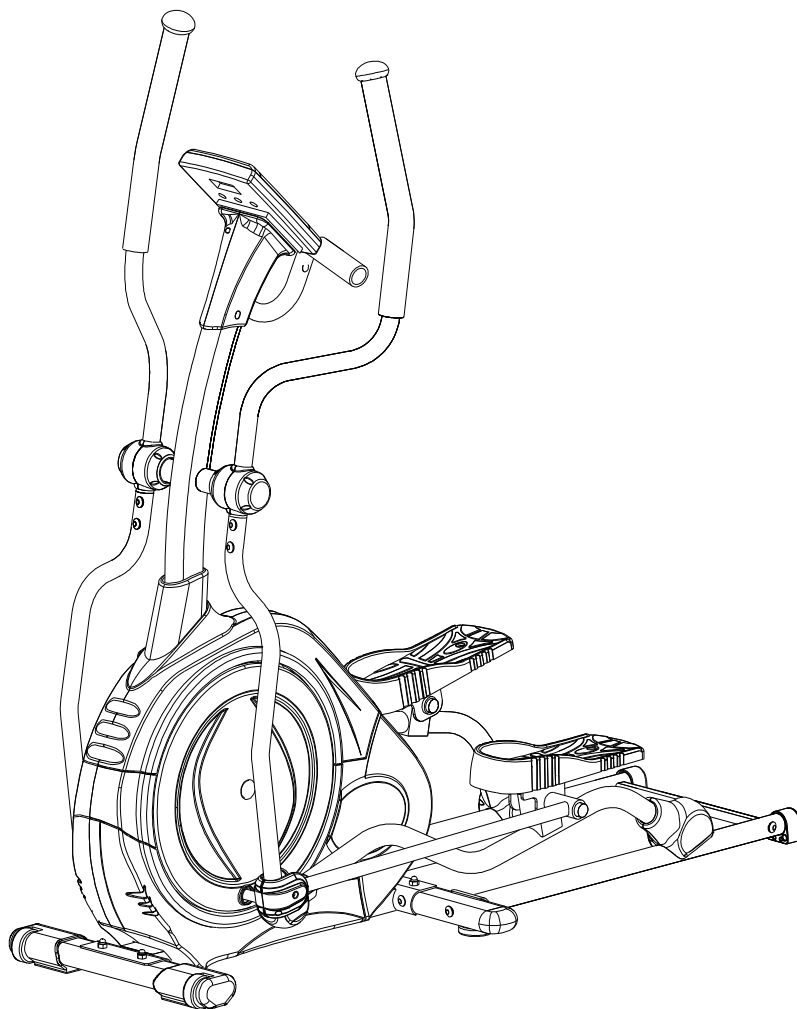
Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:



**Návod na používanie – SK**

**IN 3586 Eliptický trenažér inSPORTline DETROIT**



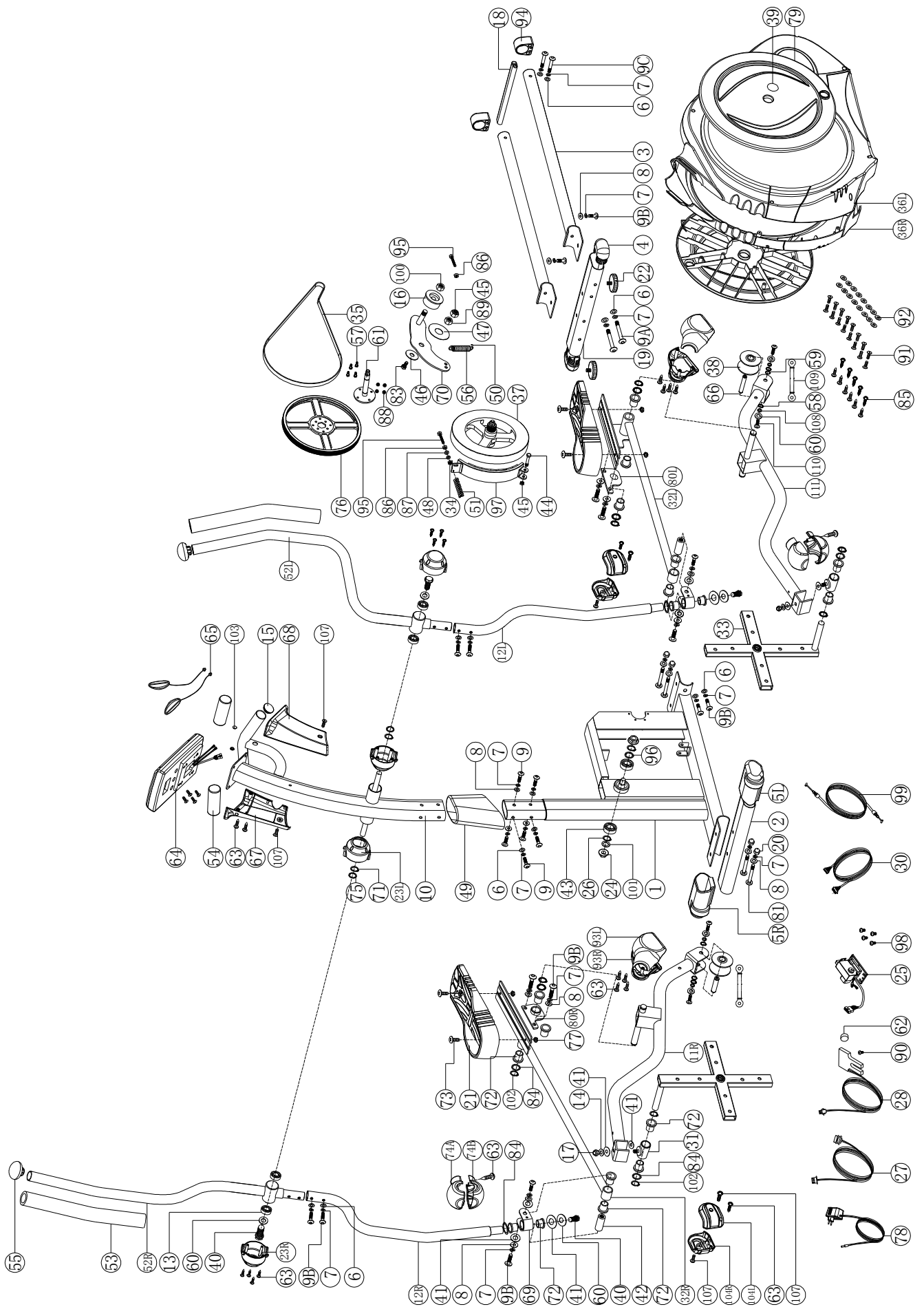
# 1. Bezpečnostné pokyny



- Pre zaistenie najlepšej bezpečnosti cvičiacej osoby, pravidelne kontrolujte zariadenie, či nie je poškodené alebo nemá zodraté diely.
- Ak prenechávate 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 záujmom 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 dospelšej 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 dospelšej 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:







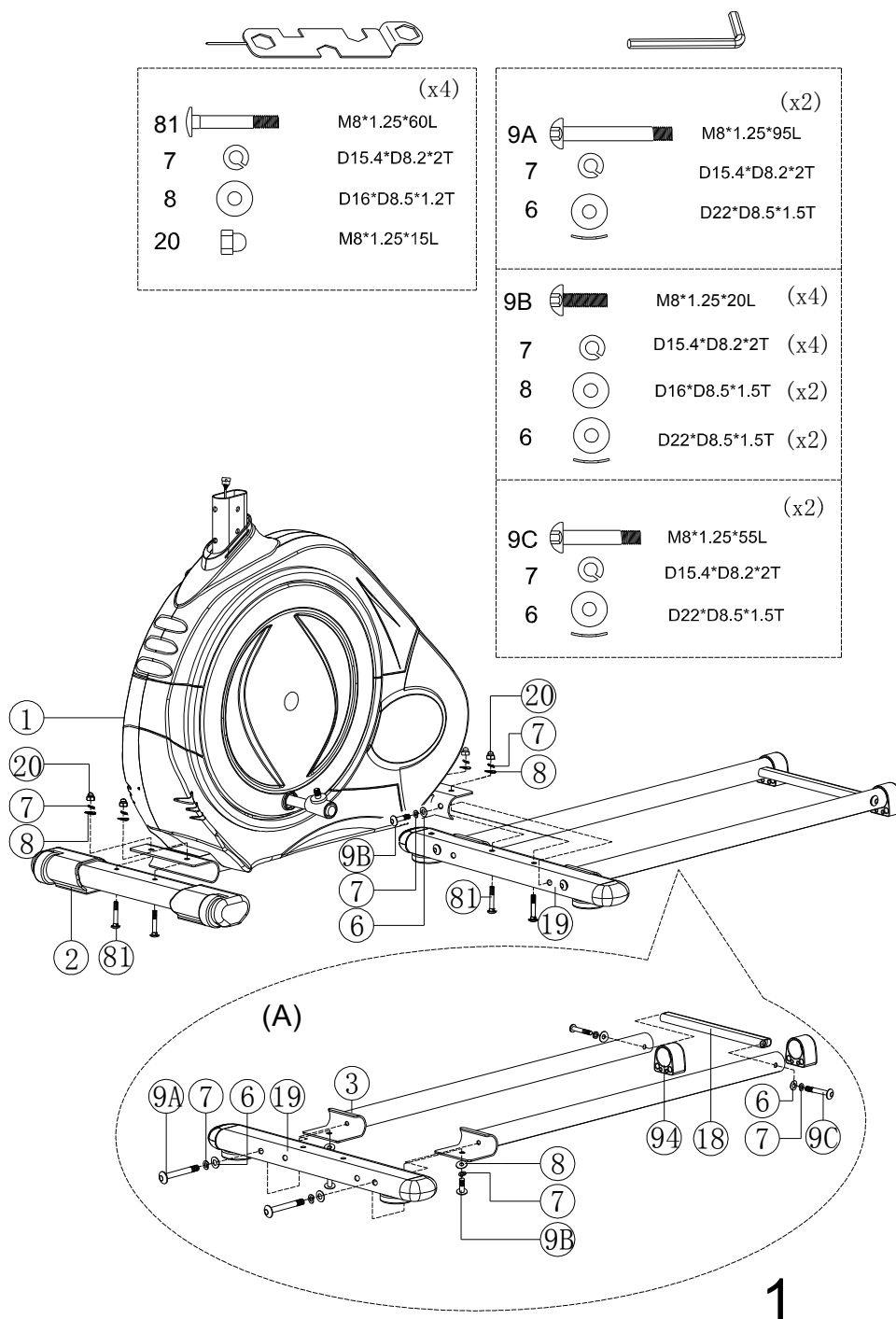
## 4. Zoznam dielcov:

P.č.	Popis	KS	P.č.	Popis	KS
1	Hlavný rám	1	53	Pena (HDR) D30*3T*500L	2
2	Predný stabilizátor	1	54	Pena (HDR) D30*4T*125L	2
3	Bočná podpera	2	55	Krytka D1 1/4"*45L	2
4	Ovalná zátka	2	56	Pružina D3.5*D18*52L	1
5L	Ľavá zátka nohy	1	57	Skrutka M6*1.0*15L	4
5R	Pravá zátka nohy	1	58	C-krúžok S-15 (1T)	4
6	Zahnutá podložka D22*D8.5*1.5T	12	59	Podložka D21*D16.2*0.3T	2
7	Pérová podložka D15.4*D8.2*2T	30	60	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	8
8	Plocha podložka D16*D8.5*1.2T	18	61	Hriadel' kľuky	1
9	Imbusová skrutka M8*1.25*15L	10	62	Okrúhly magnet	1
9A	Imbusová skrutka M8*1.25*95L	2	63	Skrutka ST4*1.41*15L	22
9B	Imbusová skrutka M8*1.25*20L	12	64	Počítač UM6608L2-7	1
9C	Imbusová skrutka M8*1.25*55L	2	65	Snímač pulzu	2
10	Stredová podpera – rukoväť	1		Kábel k snímaču 550L	2
11L	Podperná tyč pre ľavý pedál	1	66	Hriadel' koleasa	2
11R	Podperná tyč pre pravý pedál	1	67	Pravý držiak počítača	1
12L	Podperná tyč pre ľavú pohyblivú rukoväť	1	68	Ľavý držiak počítača	1
12R	Podperná tyč pre pravú pohyblivú rukoväť	1	69	Spoj	2
13	Ložisko #99502ZZ	4	70	Fixačný plech koleasa	1
14	Plochá podložka D20*D11*2T	2	71	C-krúžok S-16 (1T)	2
15	Krytka D1 1/4"*29L	2	72	Púzdro	18
16	Koleso	1	73	Skrutka M6*1*15L	4
17	Nylónová matica M10*1.5*10T	2	74A	Vrchný kryt hriadele	2
18	Spojovacia tyč	1	74B	Spodný kryt hriadele	2
19	Zadný stabilizátor	1	75	Podložka D21*D16*0.3T	2
20	Klenutá matica M8*1.25*15L	4	76	Koleso pásu	1
21	Pedál	2	77	Matica M6*1.0*5T	4
22	Nastaviteľné koleso	2	78	Adaptér	1
23L	Vrchný kryt (ľavý)	2	79	Kryt kruhu reťaze	2
23R	Vrchný kryt (pravý)	2	80L	Spevnenie ľavého pedálu	1
24	Zaisťovacia matica M10*1.25*7T	2	80R	Spevnenie pravého pedálu	1
25	Motor	1	81	Štvorcová skrutka M8*1.25*60L	4
26	C-krúžok D22.5*D18.5*1.2T	2	82	C-krúžok D21.5*D17.5*1.2T	4
27	Elektrický kábel 400L	1	83	Skrutka M6*1*50L	1
28	Kábel snímača 200L	1	84	Podložka D26*D19.5*0.3T	8
30	Vrchný kábel počítača	1	85	Skrutka ST4.2*1.4*20L	11
31	Hriadel'	2	86	Matica M6*1*6T	2
32L	Podpora ľavého pedálu	1	87	Nylónová podložka D6*D19*1.5T	1
32R	Podpora pravého pedálu	1	88	Nylónová matica M6*1.0*6T	4
33	Kľuka	2	89	Matica M8*1.25*6T	1
34	Nylónová matica M6*1*6T	1	90	Skrutka M5*0.8*10L	1
35	Vrúbkovaný pás	1	91	Skrutka ST4*1.41*15L	16
36L	Ľavý kryt reťaze	1	92	Podložka D12*D4.3*1T	16
36R	Pravý kryt reťaze	1	93L	Kryt zadnej hriadele (ľavý)	2
37	Koleso	1	93R	Kryt zadnej hriadele (pravý)	2
38	Koleso	2	94	Krytka nohy	2
39	Bočný kryt	2	95	Skrutka M6*65L	1
40	Skrutka M8*1.25*20	4	96	Podložka D27*D21*0.3T	1
41	Plastová podložka D10*D24*0.4T	10	97	Fixujúci držiak magnetu	1
42	Hriadel'	2	98	Skrutka ST4.2*1.4*15L	4
43	Ložisko #6004ZZ	2	99	Napínací kábel D12*230L	1
44	Pás koleasa	1	100	Matica M6*1*6T	1
45	Nylónová matica M8*1.25*8T	2	101	Plochá podložka D26*D21*1.5T	1
46	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	1	102	C-krúž D21.5*D17.5*1.2T	8
47	Plastová podložka D50*D10*1.0T	1	103	Zástrčka	2
48	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	1	104L	Ľavý kryt spoja	2

49	Kryt rukoväte	1	104R	Pravý kryt spoja	2
50	Plastový kryt pružiny	1	107	Skrutka M5*0.8*15L	8
51	Pružina	1	108	Vymedzovačka D11.5*D8*3.5T	4
52L	Ľavá pohyblivá rukoväť	1	109	Pás koleša	2
52R	Pravá pohyblivá rukoväť	1	110	Bolt M8*1.25*20	4

## 5. Montážny výkres:

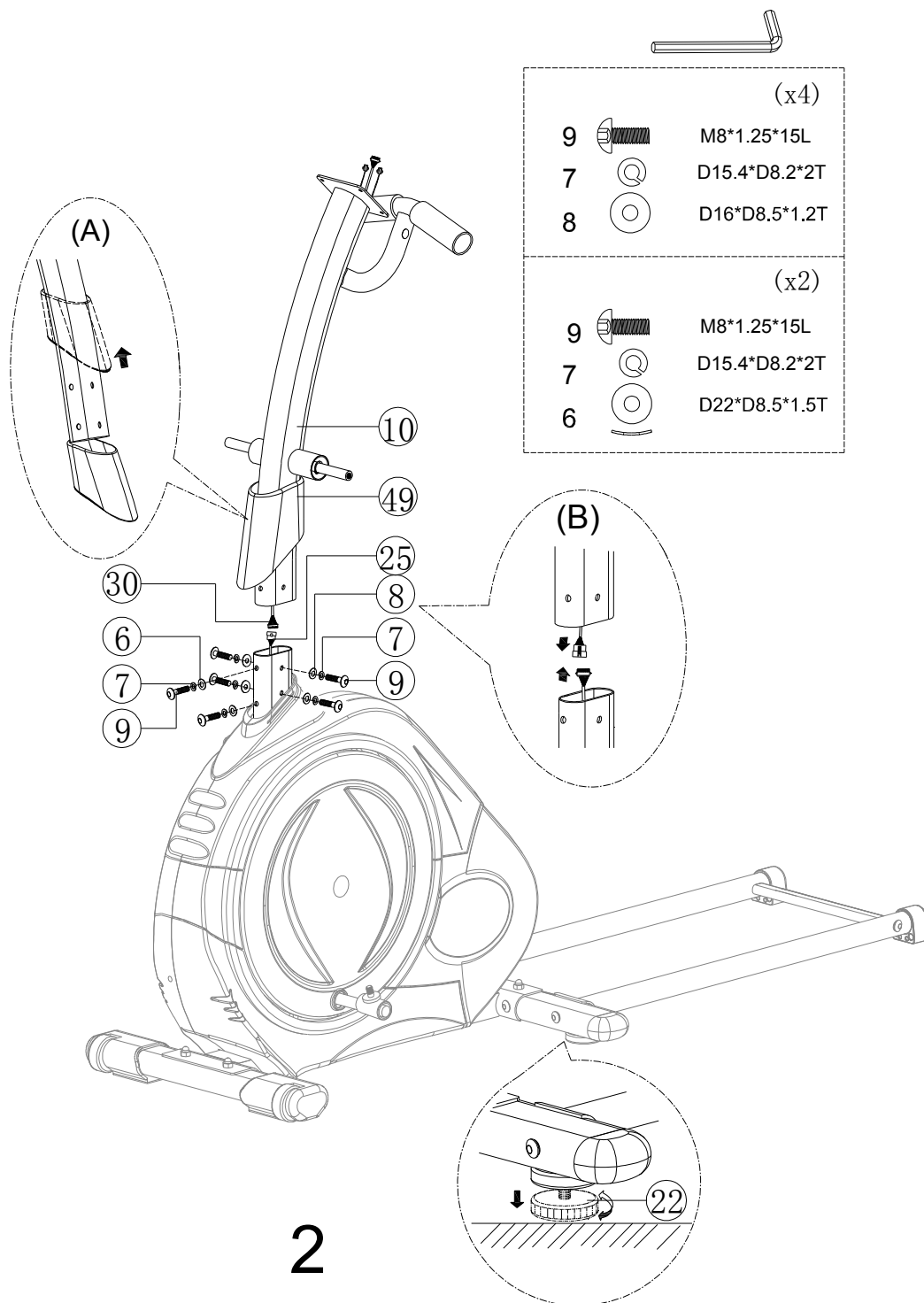
### 5.1 Krok 1



- 6) Primontujte bočnú podperu (3) k zadnému stabilizátoru (19) pomocou imbusových skrutiek (9A) a (9B), podložkou (6), pružnou podložkou (7) a plochou podložkou (8).
- 7) Primontujte spojovaciu tyč (18) k bočnej podpere (3) pomocou imbusovej skrutky (9C), zahnutou podložkou (6) pružnou podložkou (7).

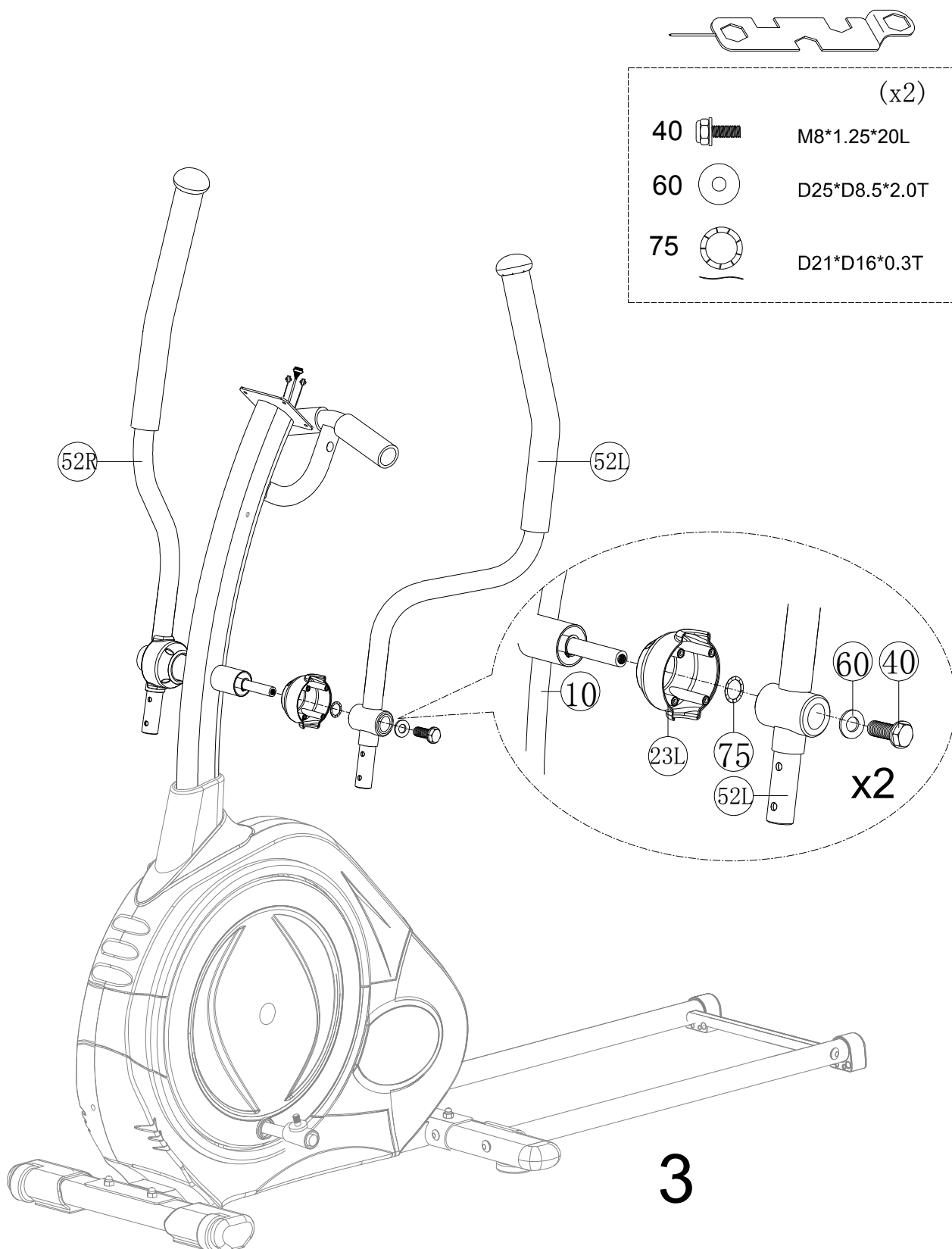
- 8) Dajte krytky nožičiek (94) do bočnej podpery (3).
- 9) Namontujte predný stabilizátor (2) a zadný stabilizátor (19) k hlavnému rámu (1) pomocou štvorcových skrutiek (81), pružnej podložky (7), plochej podložky (8) a matice (20).
- 10) Primontujte zadný stabilizátor (19) k rámu (1) pomocou imbusovej skrutky (9B), zahnutej podložky (6) a pružnej podložky (7).

## 5.2 Krok 2



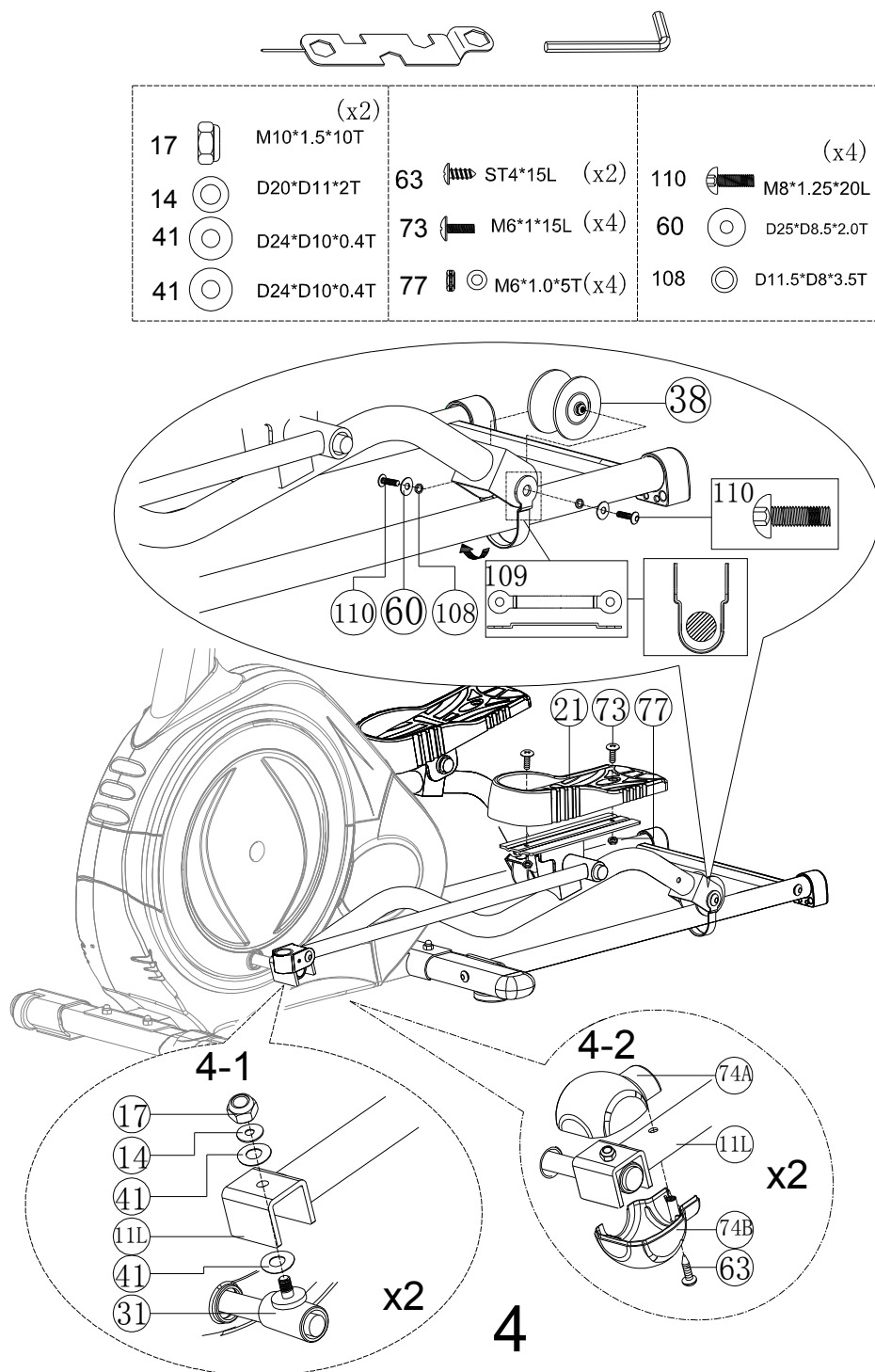
- 4) Namontuje kryt rukoväte (49) k stredovej podpore rukoväte (10) vid' obrázok fig. A.
- 5) Pripojte vrchný kábel počítača (30) a spodný kábel počítača k motoru (25) vid' obrázok fig. B.
- 6) Namontujte stredovú podporu rukoväte (10) k hlavnému rámu (1) pomocou podložky (6), pružnej podložky (7), plochej podložky (8) a imbusovej skrutky (9).

### 5.3 Krok 3



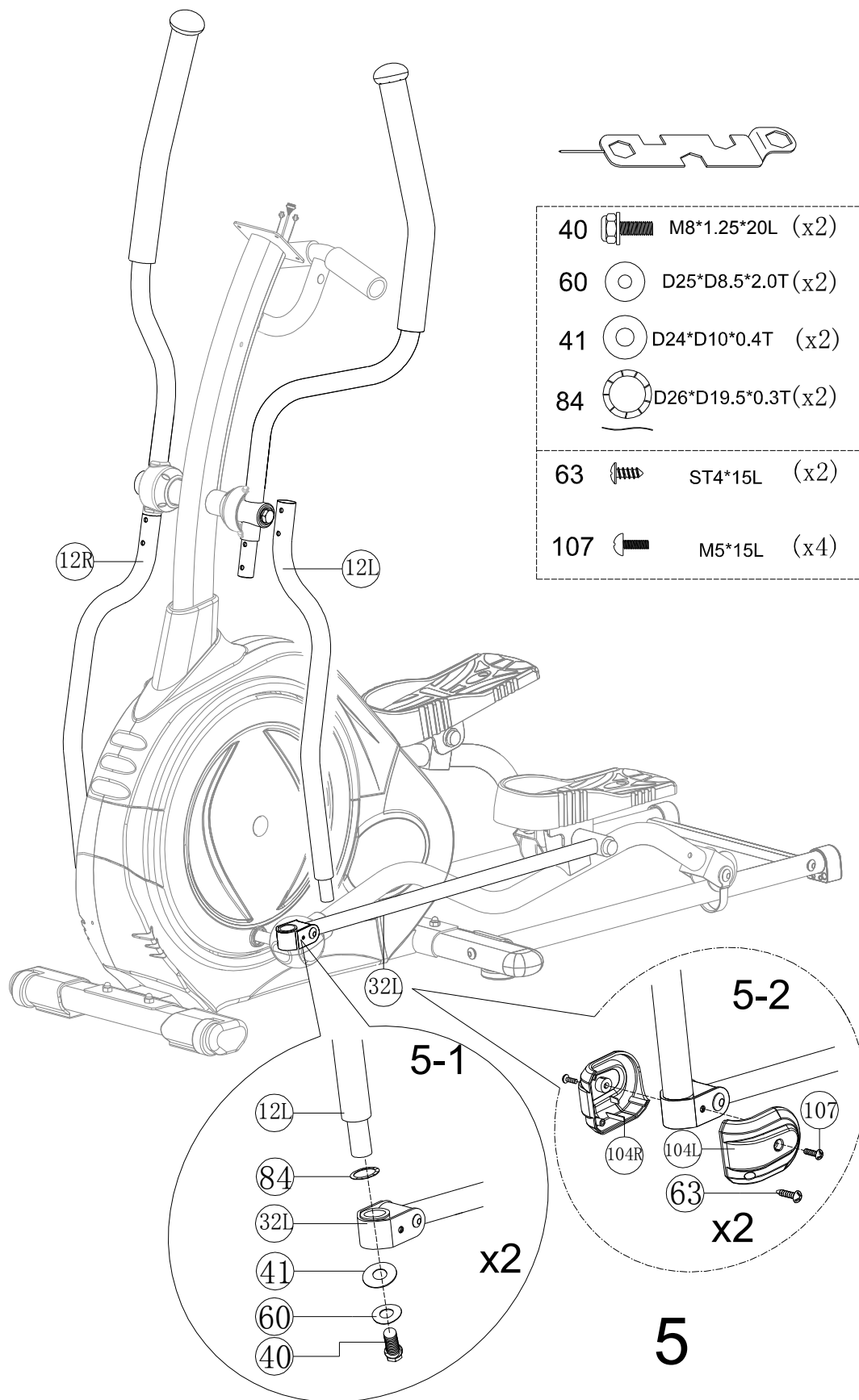
Namontujte vrchný kryt (pravý) (23R), podložku (75), pohyblivú rukoväť (52L&52R), plochú podložku (60) a skrutku (40) k hriadeľi.

## 5.4 Krok 4



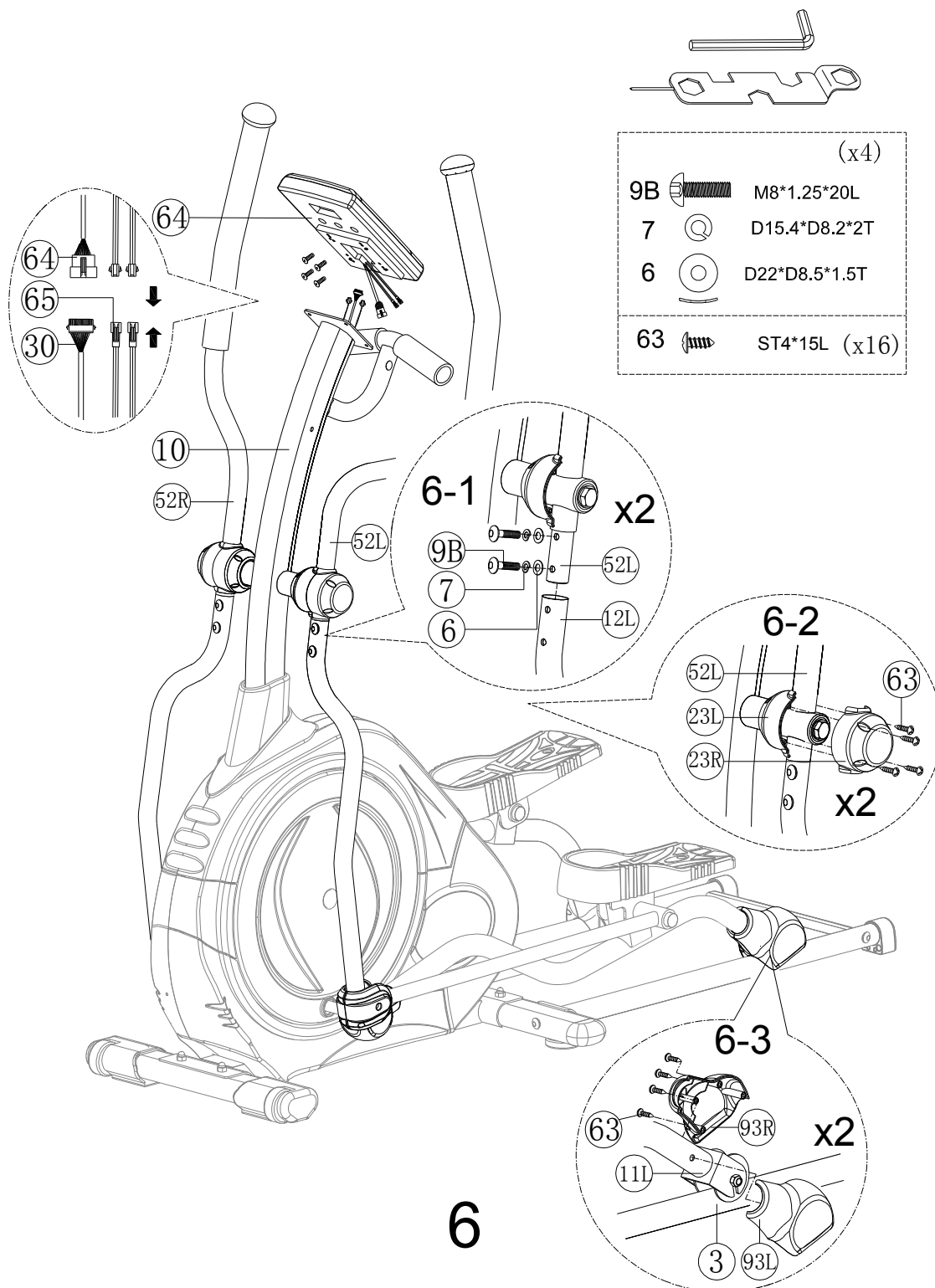
- 3) Namontujte podpernú tyč pre pedál (11L&11R) k hriadeli(31) pomocou nylónovej matice (17), plochej podložky (14) a plastovej plochej podložky (41) vid' obrázok fig. 4-1.
- 4) Namontujte vrchný kryt hriadele (74A) a spodný kryt hriadele (74B) k podpernej tyči pre pedál (11L&11R) pomocou skrutky (63) vid' obrázok fig. 4-2.
- 5) Namontujte koleso (38) k podpernej tyči pedálu (11L&11R) pomocou skrutky (110), plochej podložky (60), vymedzovačky (108), a skrutky pre koleso (109). Prosím dbajte o správne poradie a smerovanie jednotlivých dielcov pri montáži pásu pre koleso (109) vid' obrázok vyššie.
- 6) Namontujte pedál (21) k podpernej tyči na pedál (11L&11R) pomocou skrutky (73) a matice (77).

5.5 Krok 5



- 3) Namontujte podpornú tyč pre pohyblivú rukoväť (12L&12R) do konzoly pre pedál (32L&32R) pomocou podložky (84), plochej podložky (60), plastovej podložky (41) a skrutky (40) vid' obrázok fig. 5-1.
- 4) Namontujte kryt spoja (104L&104R) ku konzole pre pedál (32L&32R) pomocou skrutky (63) a skrutky (107).

## 5.6 Krok 6

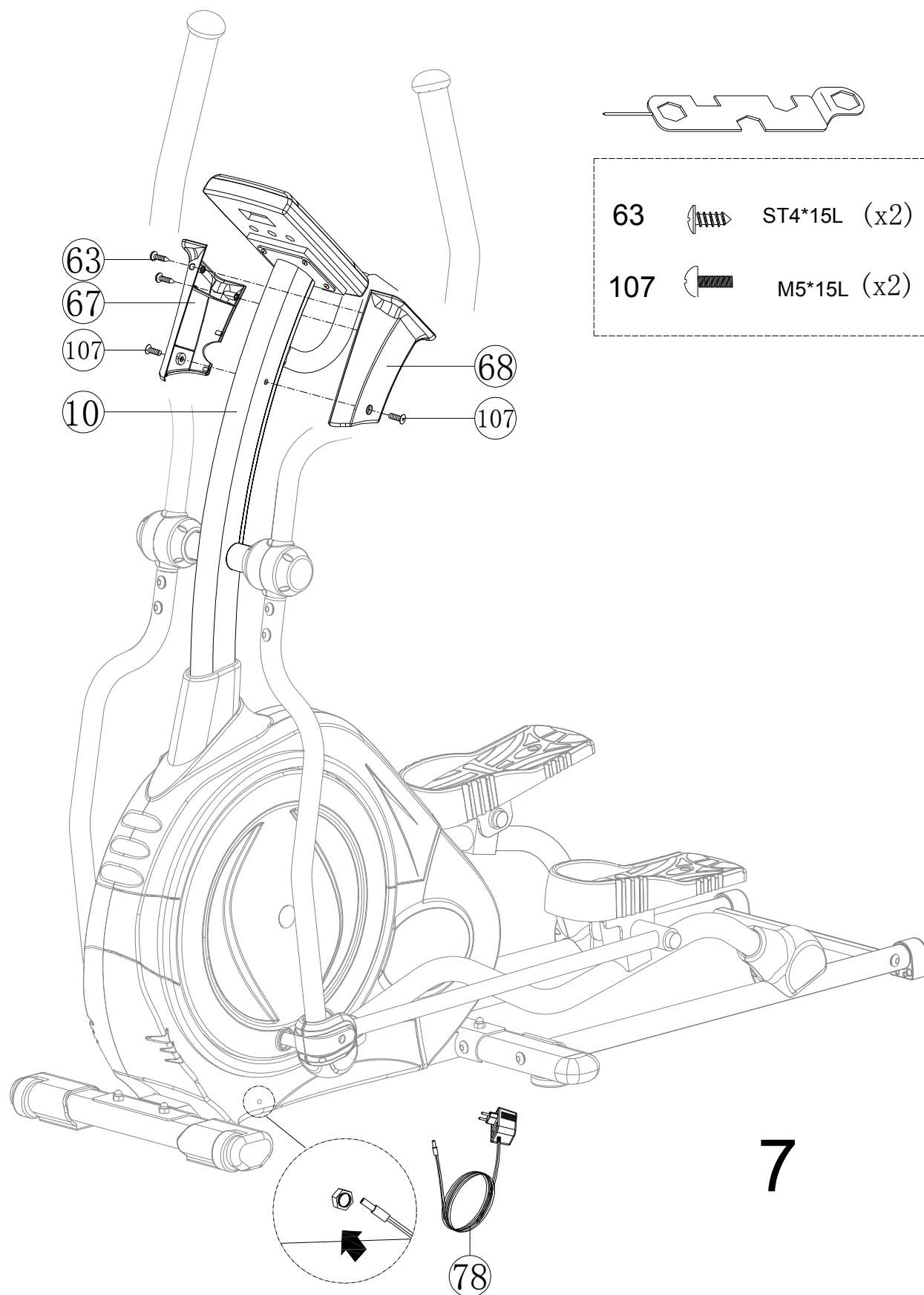


# 6

- 6) Pripojte vrchný kábel počítača (30) a snímač pulzu z rukoväte (65) k počítaču (64).
- 7) Namontujte počítač (64) ku stredovej konzole rukoväte (10) pomocou skrutiek ktoré boli priložené k počítaču.
- 8) Namontujte podpornú tyč pre pohyblivú rukoväť (12L&12R) k pohyblivej rukoväti (52L&52R) pomocou podložky (6), pružnej podložky (7) a imbusovej skrutky (9B) vid' obrázok fig. 6-1.
- 9) Namontujte vrchný kryt (23L&23R) k pohyblivej rukoväti (52L&52R) pomocou skrutky (63) vid' obrázok fig. 6-2.
- 10) Namontujte kryt zadnej hriadele (93L&93R) k podpernej tyči pre pedál (11L/11R) pomocou skrutky (63) vid' obrázok fig. 6-3.

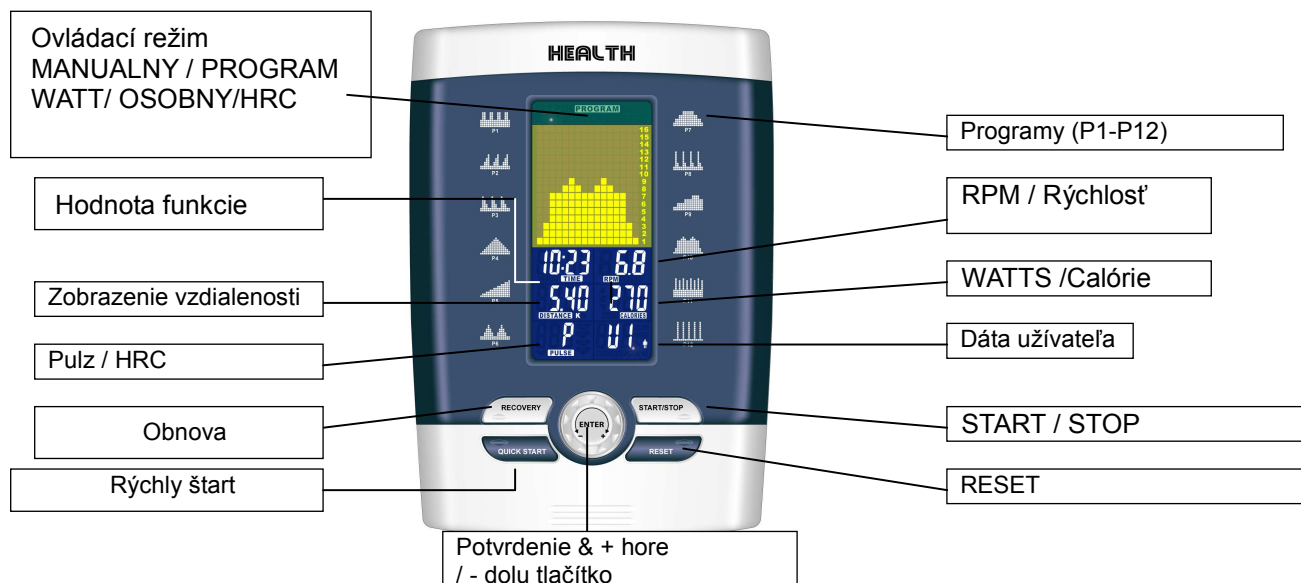


## 5.7 Krok 7





- 3) Namontujte ľavú konzolu počítača (68) a pravú konzolu počítača (67) k stredovej konzole rukoväte (10) pomocou skrutky (63) a skrutky (107).
- 4) Namontujte adaptér (78) a zapnite počítač.

## 6. Ovládanie počítača UM6608L2-7



### 6.1 FUNKCIE

SCAN	: mení medzi WATTS/Calórie a RPM/rýchlosť. 6 sekúnd pre zobrazenie.
RPM	: 0~15~999
SPEED-rýchlosť	: 0.0~99.9 km/h
TIME-čas	: 0:00~99:59.
DISTANCE-vzdialenosť	: 0.00~99.99 km
CALORIES-kalórie	: 0~999.
PULSE-pulz	: P~30~240
HEART SYMBOL-symbol srdca	: ON-zapnuté / OFF vypnuté bliká
MANUAL-manuálny režim	: 1~16 úroveň
PROGRAM-program	: P1~P12
WATTS CONSTANT-konštanta	: 10~350
PERSONAL-osoba/užívateľ	: U1~U4
FITNESS(OPTION-volitelné)	: F1~F5
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (TARGET-cieľ)
PULSE-pulz	: P~30~240, max hodnota je k dispozícii.
USER DATA-dáta užívateľa	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 uložené dáta užívateľa
◆ AGENDA / SEX-pohlavie	: GIRL-dievča /  / BOY-chlapci  SYMBOL výbert
◆ AGE-vek	: 10-25-99
◆ HEIGHT-výška	: 100-160-200 ( CM ) / 40-60-80 ( INCH )
◆ WEIGHT-hmotnosť	: 20-50-150 ( KG ) / 40-100-350 ( LB )

### 6.2 Popis

Tento výrobok je systém série s motorom.

- Prednastavte užívateľa/pohlavie/vek/výška/hmotnosť**  
Používateľ vkladá svoje reálne užívateľské údaje (pohlavie/vek/výšku/hmotnosť) do počítača pre uloženie do počítača pre kalkuláciu dát.
- Vyberte si medzi MANUALNY/PROGRAMY/ WATT KONŠTANTA/OSOBNE/FITNESS(VOLITELNE)/H.R.C**  
Užívateľ má možnosť si vybrať medzi viacerými ovládacími režimami pred začatím so samotným cvičením. Pozrite si tabuľku nižšie pre bližšie informácie ku každému režimu.
- Vykonanie režimu MANUALNY/PROGRAMY/ WATT KONŠTANTAT/OSOBNE/ FITNESS(VOLITELNE)/H.R.C**  
Spustenie vybraného režimu.
- Prednastavte ČAS/VZDIALENOST/KALÓRIE/WATTS/PULZ SRDCA**  
Nastavenie a vloženie hodnôt podľa požiadaviek užívateľa horeuvedených funkcií, hodnota funkcie sa bude postupne odpočítavať smerom nadol k nule alebo užívateľ nemusí zadať hodnotu týchto funkcií, jednoducho vynechajte nastavenia hodnôt, počítač to rozpozná, že chcete cvičiť od nuly až po koniec hodnoty.

## 11. **Stlačte ENTER/UP-hore/DOWN-dolu/START-štart/PAUSE-pauza**

Použite tlačítka HORE / DOLU pre zvýšenie / zníženie hodnoty funkcie.

Po každom nastavení jednotlivkej funkcie pre potvrdenie hodnoty stlačte "ENTER"

START / PAUSE- Ukončíte predchádzajúce nastavenie a stlačte tlačítko START-štart pre spustenie, používateľ môže stlačiť tlačítko "PAUSE" ak si chce na chvíľu spraviť prestávku.

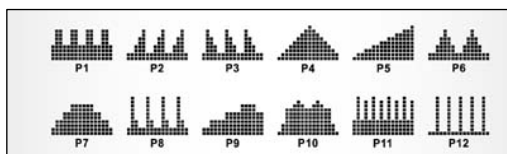
## 12. **TEST OBNOVY**

Stlačte tlačítko RECOVERY-obnovy , počítač vypočíta Vašu hodnotu obnovy do normálneho režimu na základe Vami zadaných informácií a spôsobu cvičenia a zobrazí ju na displayi.

### **Popis funkcií**

**MANUALNY** Nastavte úroveň odporu záťaže pomocou bodového displayu, potom (ak je to potrebné) nastavte parametre TIME-čas/DISTANCE-vzdialenosť/CALORIES-kalórie/PULSE-pulz, potom stlačte tlačítko START/STOP pre spustenie manuálneho programu.

**PROGRAM** 12 automatických nastaviteľných programov, pomocou ovládacieho panelu si vyberte cvičiaci program P1~P12, Úroveň záťaže môže byť nastavená ak obrázok/diagram programu bliká.



Konštanta výkonu – užívateľ môže prednastaviť hodnotu výkonu WATTS podľa svojej požiadavky 10-350 watts, hodnotu medzi 10~350 watts pomocou použitia tlačítok UP-hore/ DOWN-dolu. Uložte hodnotu WATTS a potom stlačte tlačítko START/STOP. Používajte režim WATTS pre tréning v rozličných úrovniach WATTS.

**PERSONAL**-osoba, užívateľ:

Vytvorte si vlastný profil na pozíciách U1~U4 s nastavením úrovne odporu pre každý individuálny segment. Potom bude program automaticky uložený pre budúce použitie. U0 môže byť tiež nastavené ako U1~U4, avšak tento program sa nedá uložiť do pamäte.

### **FITNESS ( voliteľné)**

Je to špeciálny cvičiaci program zohľadňujúci vek a pohlavie užívateľa, ktorý vedie vaše cvičenie cez úroveň F1- F5 počas 12 minút. Užívateľ 1- 4 si vyberie režim FITNESS pomocou použitia tlačítok UP-hore/DOWN-dolu, a potom stlačte tlačítko START/STOP, keď tep srdca cvičiacej osoby dosiahne 100% trvajúcich 30 sekúnd, tento režim sa automaticky zastaví. Po ukončení tohto režimu FITNESS, prosím pozrite si nižšie referenčnú tabuľku „FITNESS“.

Poznámka:

4. Ak užívateľ dosiahne úroveň F1 a tep srdca nie je viac ako 100% H.R.C, počítač sa zastaví.

5. Ak užívateľ nedosiahne úroveň F5 a tep srdca nie je viac ako 100% H.R.C, počítač sa zastaví.

6. Ak užívateľ prejde úrovne F1-F4 a tep srdca nie je viac ako 100% H.R.C, počítač sa zastaví po 12 minútach a bude ukazovať úroveň F1.

LEVEL	ANEND.A.		AGE < 30	AGE=30~39	AGE=40~49	AGE > 50
F5	MALE	DISTANCE	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		SPEED	16KM	15KM	14KM	13KM
	FEMALE	DISTANCE	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		SPEED	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	MALE	DISTANCE	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~3.2KM
		SPEED	20KM	19KM	17KM	16KM
	FEMALE	DISTANCE	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~2.8KM
		SPEED	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	MALE	DISTANCE	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4KM	3.2~4KM
		SPEED	24KM	23KM	21KM	20KM
	FEMALE	DISTANCE	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM
		SPEED	22KM	20KM	19KM	17KM
F2	MALE	DISTANCE	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	FEMALE	DISTANCE	4.4~5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	MALE	DISTANCE	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	FEMALE	DISTANCE	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM

H.R.C HEART RATE CONTROL (riadenie tepu srdca)- Nastavte si sami Váš cieľový tep výberom z programov 55%, 75%, alebo 90%. Zadaťte svoj vek do informácií o užívateľovi, pre uistenie sa, že Váš cieľový tep je nastavený správne. Display PULSE-pulzu bude blikať akonáhle dosiahnete Vami prednastavený cieľový tep srdca na základe programu, ktorý ste si vybrali

- I. 55% -- DIET PROGRAM – program pre diétu
- v. 75% -- HEALTH PROGRAM – program pre zdravie
- vi. 90% -- SPORTS PROGRAM – program pre športovanie
- vii. TARGET cieľ — užívateľ si nastavený cieľový tep

RECOVERY-obnova:

Keď ste skončili s cvičením, stlačte tlačítko RECOVERY-obnova. Pre správne fungovanie funkcie RECOVERY, počítač potrebuje správne vstupné údaje – Váš aktuálny tep srdca. TIME-čas sa bude odpočítavať od 1 minúty a potom sa zobrazí Vaša úroveň od F1 po F6.

Poznámka: počas režimu RECOVERY, nie je funkčný žiadny iný display.

**F 1 ~ F6 = RECOVERY- úroveň obnovy srdcového pulzu/tepu**

Dosiahnite výsledky od F1 do F6.

Kondícia	Úroveň	Tep srdca
<b>Excelentná</b>	F1	viac ako 50
<b>Dobrá</b>	F2	40 ~ 49
<b>Priemerná</b>	F3	30 ~ 39
<b>Biedna</b>	F4	20 ~ 29
<b>Zlá</b>	F5	10 ~ 19
<b>Veľmi zlá</b>	F6	pod 10

### 6.3 Ovládanie počítača

4. Po zapnutí sa zobrazí prednastavený užívateľ U1, ale vy si môžete akéhokoľvek užívateľa pomocou tlačítok UP-hore/DOWN-dolu a pre potvrdenie stlačte tlačítko ENTER. Zadaťte vstupné údaje ako pohlavie, vek, výšku, hmotnosť vo vrchnom pravom okne. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie.
5. Ovládací display pre funkcie bude blikať, čo znamená, že si môžete vybrať z programov P1-P12 pomocou tlačítok UP-hore/DOWN-dolu a stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie. Akákoľvek z prednastavených hodnôt môže byť zmenená stláčaním tlačítka ENTER až pokým sa nedostanete k požadovanému programu, ktorý blikať. Stlačte opäť tlačítko ENTER pre potvrdenie.
6. Keď je program vybraný a ostatné údaje zadané, stlačte tlačítko START/STOP pre začatie cvičenia.

#### **Funkčné tlačítka**

7. ENTER tlačítko : slúži pre výber a potvrdenie výberu – stláča sa
8. UP-hore/DOWN-dolu koliesko : slúži na zvýšenie alebo zníženie hodnoty alebo výber voľby – točí sa
9. RESET tlačítko : vyresetuje všetko hodnoty do prednastavených hodnôt
10. START/STOP tlačítko : štart/stop tlačítko
11. RECOVERY-obnova tlačítko : Fitness test pomocou meranie úrovne obnovy
12. QUICKSTART tlačítko rýchly štart : tlačítko pre rýchly štart

#### **TIPY**

1. Voliteľné: pripojte adaptér AC (**6 V, 1A**).
2. Dbajte o to, aby zariadenie nebolo vo vlhkom prostredí.

## 7. INFORMÁCIE O CVIČENÍ

### Začínáme

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 fitnes

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.

Nebuďte 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 pociťovali na svaloch napätie, natiahnutie alebo kŕče.

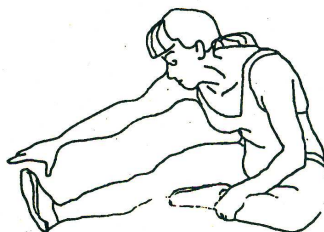
#### 1. Preťahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a 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. Preťahovanie stehenných svalov

Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiahnutou 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 naťahovanie na ľavej strane krku. Potom pootočte hlavou späť o jednu otočku a naťahujte Vašu šíju. Potom točte hlavou do opačnej strany – doľava, budete pociťovať jemné naťahovanie na pravej strane krku. Potom tlačte hlavu smerom k Vašej hrudi. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



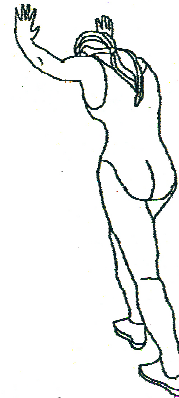
### 4. Zdvíhanie ramien

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



### 5. Naťahovanie achilovky

Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podprite 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.



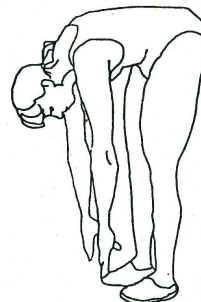
### 6. Bočné preťahovanie

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.



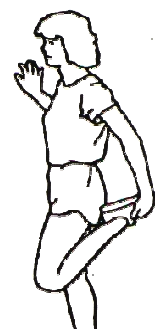
### 7. Dotýkanie prstov

Pomaly sa predkloňte od pásu 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. Naťahovanie vrchného stehna

Oprite sa rukou o stehu, potom si druhou rukou chyťte špičku pravej alebo ľavej nohy (opačnej ako sa rukou opierate o stenu) a pritiahnite si chodidlo 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.





## 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 spôsobilý 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

## Reklamačný poriadok

### Postup pri reklamacii 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 reklamacii 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 chybu 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](mailto:objednavky@insportline.cz)  
Reklamáce: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [reklamace@insportline.cz](mailto:reklamace@insportline.cz)  
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)  
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)  
Web: [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), [www.worker.cz](http://www.worker.cz), [www.worker-moto.cz](http://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](mailto:objednavky@insportline.sk)  
Reklamáce: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, [reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
Fax: +421(0)326 526 705  
Web: [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk), [www.worker.sk](http://www.worker.sk), [www.worker-moto.sk](http://www.worker-moto.sk)

Dátum predaja:

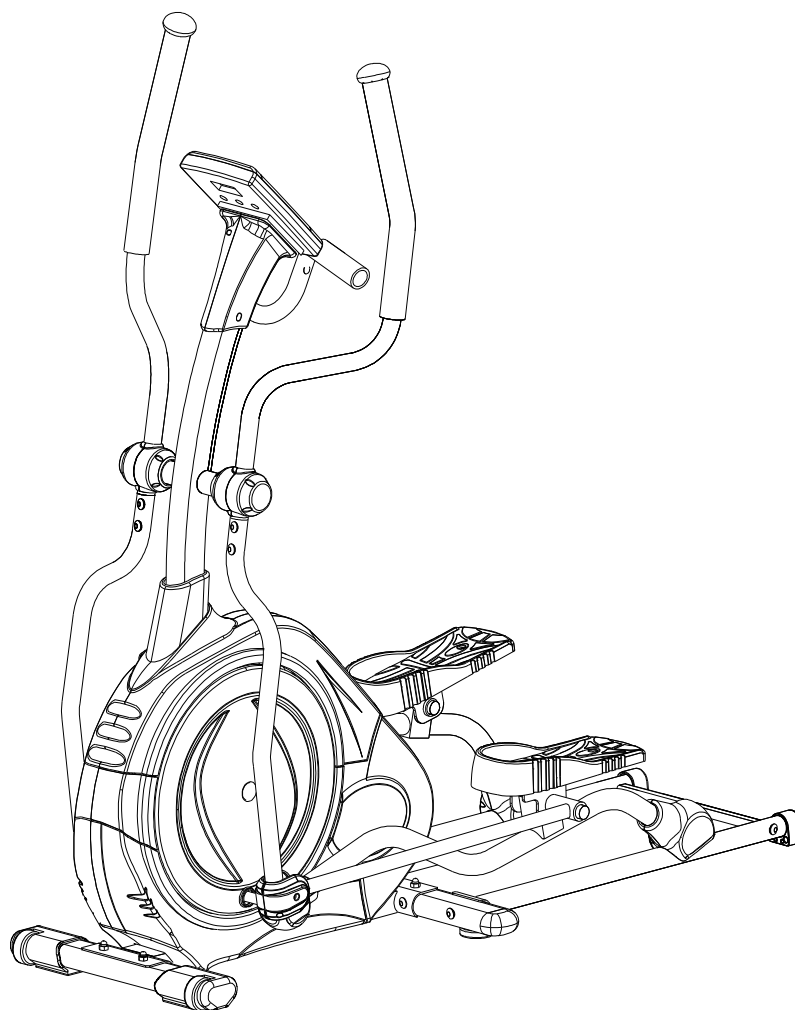
Razítko a podpis predajcu:





**User Manual – ENG**

**IN 3586 Elliptical inSPORTline DETROIT**



## Safety Instructions



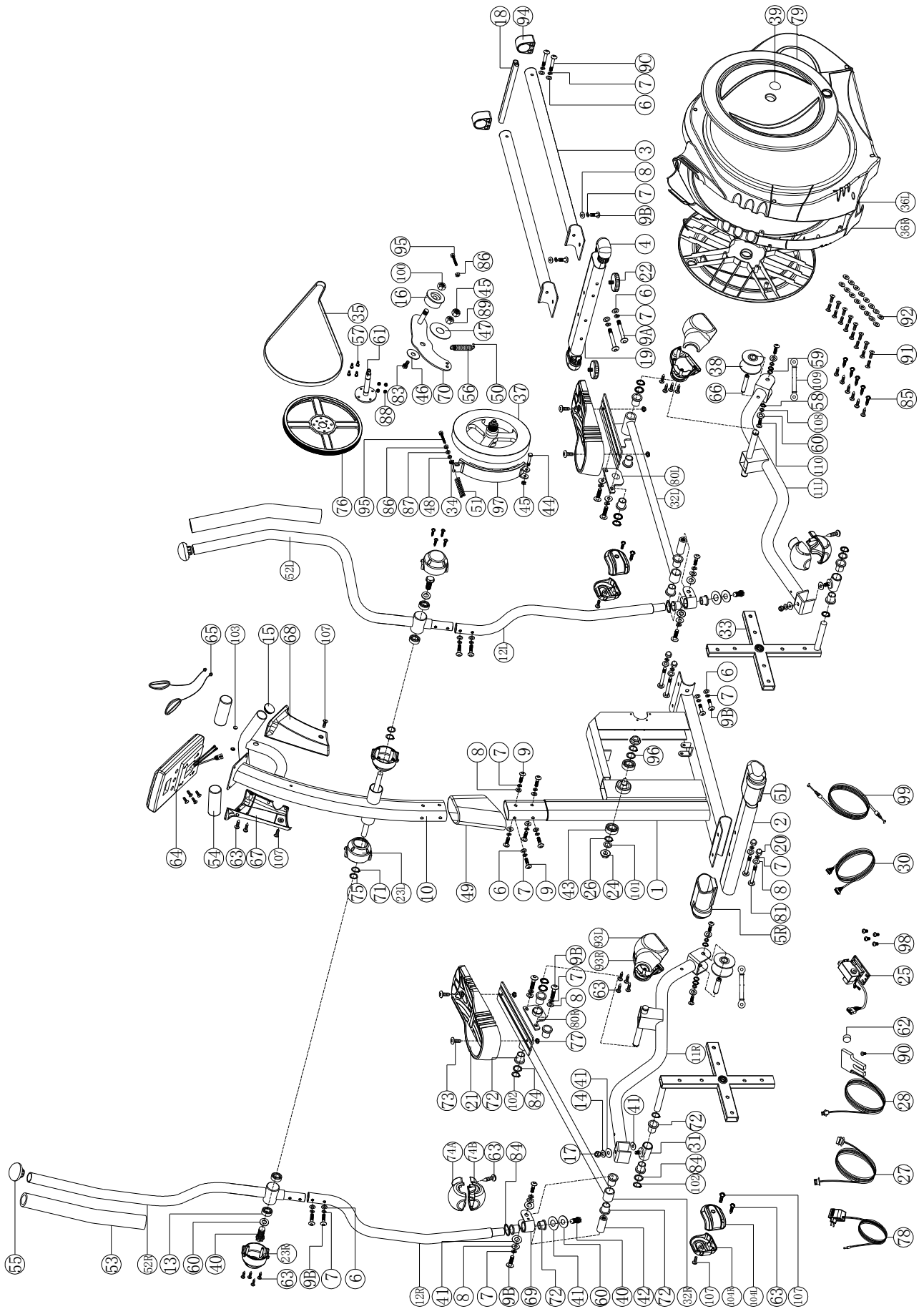
- To ensure the best safety of the exerciser, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this exerciser to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should 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

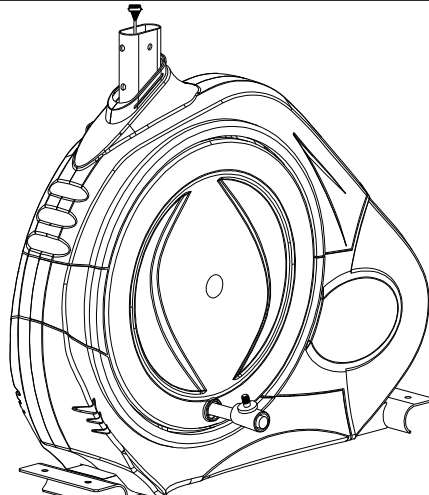
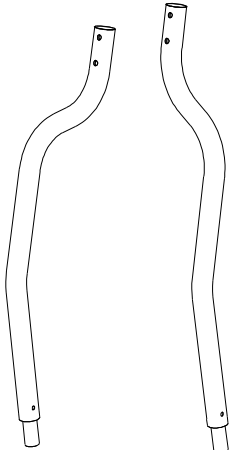
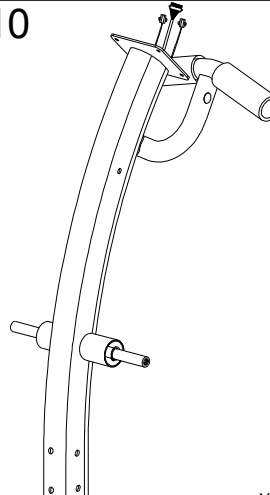
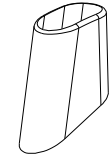
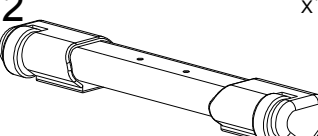
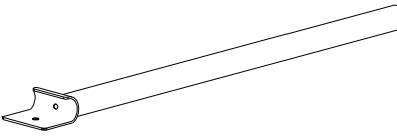
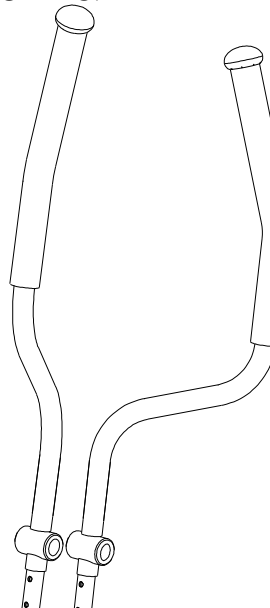
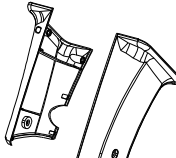
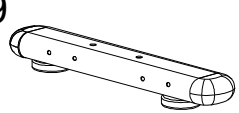



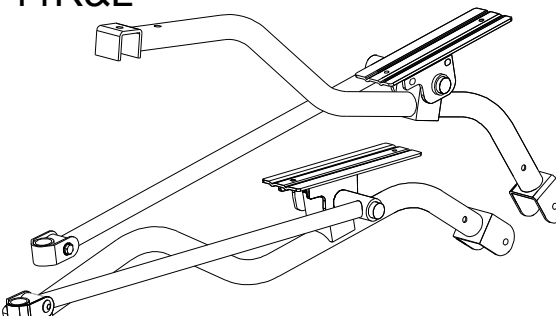

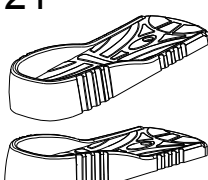
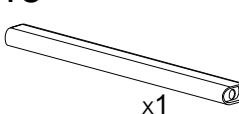
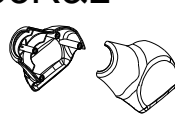


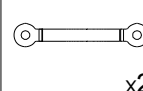
























- your work-out and sensible eating habits.

- 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><b>1</b> x1</p>			 <p><b>12R&amp;L</b> x1</p>			 <p><b>10</b> x1</p>			 <p><b>49</b> x1</p>		
 <p><b>2</b> x1</p>			 <p><b>3</b> x2</p>			 <p><b>52R&amp;L</b> x1</p>			 <p><b>67&amp;68</b> x1</p>		
 <p><b>19</b> x1</p>			 <p><b>38</b> x2</p>			 <p><b>78</b> x1</p>			 <p><b>23R&amp;L</b> x2</p>		
 <p><b>11R&amp;L</b> x1</p>			 <p><b>74A&amp;B</b> x2</p>			 <p><b>21</b> x1</p>			 <p><b>18</b> x1</p>		
 <p><b>93R&amp;L</b> x2</p>			 <p><b>94</b> x2</p>			 <p><b>104R&amp;L</b> x2</p>			 <p><b>109</b> x2</p>		
<b>9</b>		M8*1.25*15L	x6	<b>6</b>		D22*D8.5*1.5T	x12	<b>60</b>		D25*D8.5*2.0T	x8
<b>9A</b>		M8*1.25*95L	x2	<b>7</b>		D15.4*D8.2*2T	x22	<b>63</b>		ST4*15L	x22
<b>9B</b>		M8*1.25*20L	x8	<b>8</b>		D16*D8.5*1.2T	x10	<b>84</b>		D26*D19.5*0.3T	x2
<b>9C</b>		M8*1.25*55L	x2	<b>14</b>		D20*D11*2T	x2	<b>81</b>		M8*1.25*60L	x4
<b>17</b>		M10*1.5*10T	x2	<b>20</b>		M8*15L	x4	<b>75</b>		D21*D16*0.3T	x2
<b>40</b>		M8*1.25*20L	x4	<b>73</b>		M6*1*15L	x4	<b>107</b>		M5*15L	x6
<b>41</b>		D24*D10*0.4T	x6	<b>77</b>		M6*1.0*5T	x4	<b>110</b>		M8*1.25*20L	x4
<b>108</b>		D11.5*D8*3.5T	x4				x2				x1

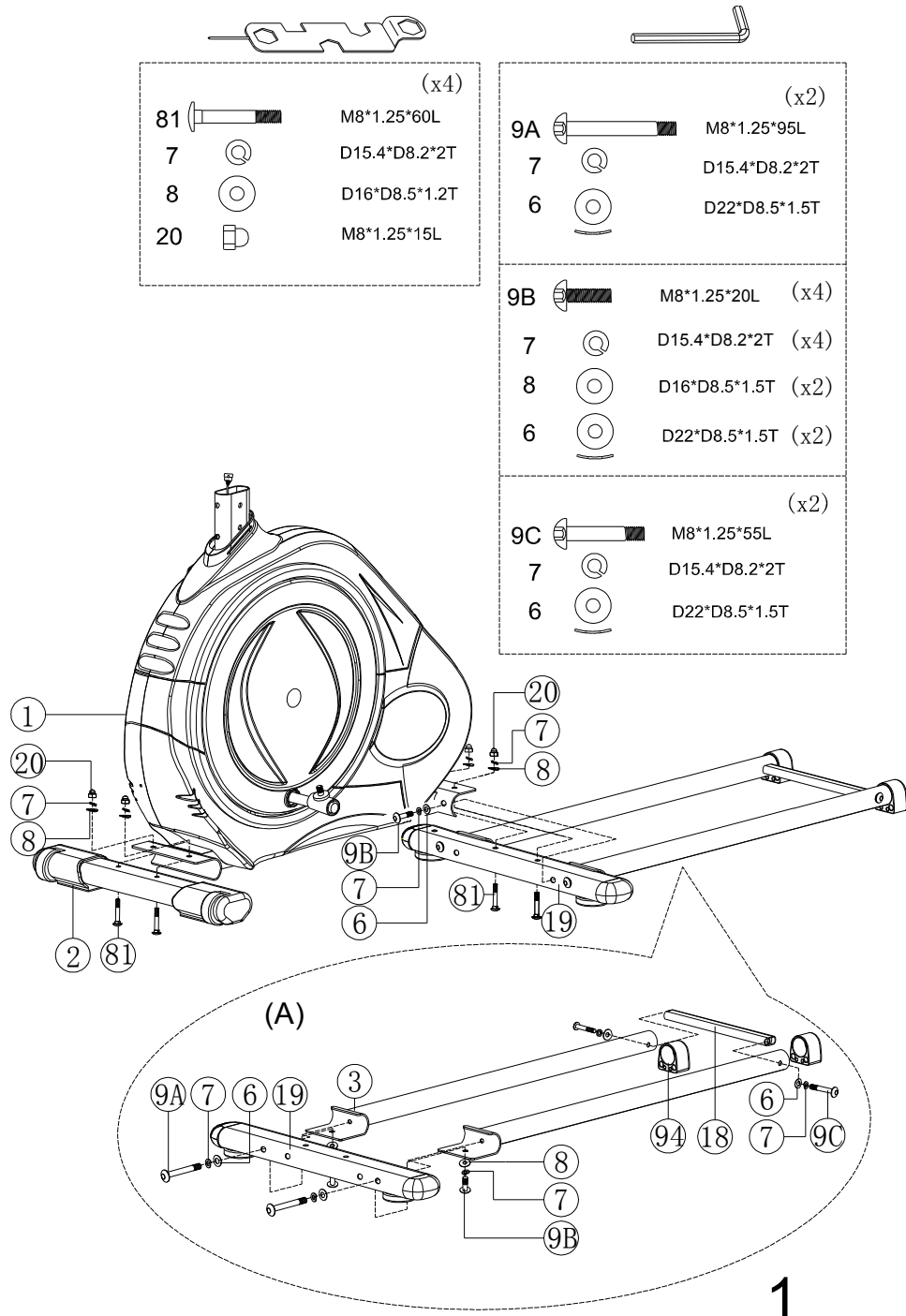
# Part list:

Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1	53	Foam (HDR) D30*3T*500L	2
2	Front stabilizer	1	54	Foam (HDR) D30*4T*125L	2
3	Sliding beam	2	55	Mushroom cap D1 1/4"*45L	2
4	Oval cap	2	56	Spring D3.5*D18*52L	1
5L	Left foot cap	1	57	Bolt M6*1.0*15L	4
5R	Right foot cap	1	58	C-ring S-15 (1T)	4
6	Curved washer D22*D8.5*1.5T	12	59	Waved washer D21*D16.2*0.3T	2
7	Spring washer D15.4*D8.2*2T	30	60	Flat washer D25*D8.5*2.0T	8
8	Flat washer D16*D8.5*1.2T	18	61	Crank axle	1
9	Allen bolt M8*1.25*15L	10	62	Round magnet	1
9A	Allen bolt M8*1.25*95L	2	63	Screw ST4*1.41*15L	22
9B	Allen bolt M8*1.25*20L	12	64	Computer UM6608L2-7	1
9C	Allen bolt M8*1.25*55L	2	65	Handle pulse	2
10	Handlebar post	1		Handle pulse cable 550L	2
11L	Supporting tube for left pedal	1	66	Axle of wheel	2
11R	Supporting tube for right pedal	1	67	Right computer bracket	1
12L	Supporting tube for left movable handlebar	1	68	Left computer bracket	1
12R	Supporting tube for right movable handlebar	1	69	Joint	2
13	Bearing #99502ZZ	4	70	Fixing plate for idle wheel	1
14	Flat washer D20*D11*2T	2	71	C-ring S-16 (1T)	2
15	Mushroom cap D1 1/4"*29L	2	72	Bushing	18
16	Idle wheel	1	73	Bolt M6*1*15L	4
17	Nylon nut M10*1.5*10T	2	74A	Upper axle cover	2
18	Connecting tube	1	74B	Lower axle cover	2
19	Rear stabilizer	1	75	Waved washer D21*D16*0.3T	2
20	Domed nut M8*1.25*15L	4	76	Belt wheel	1
21	Pedal	2	77	Nut M6*1.0*5T	4
22	Adjustable round wheel	2	78	Adaptor	1
23L	Upper cover (left)	2	79	Round chain cover	2
23R	Upper cover (right)	2	80L	Enforcing plate of left pedal	1
24	Anti-loose nut M10*1.25*7T	2	80R	Enforcing plate of right pedal	1
25	Motor	1	81	Square neck bolt M8*1.25*60L	4
26	C-ring D22.5*D18.5*1.2T	2	82	C-ring D21.5*D17.5*1.2T	4
27	Electric cable 400L	1	83	Bolt M6*1*50L	1
28	Sensor cable 200L	1	84	Waved washer D26*D19.5*0.3T	8
30	Upper computer cable	1	85	Screw ST4.2*1.4*20L	11
31	Rolling axle	2	86	Nut M6*1*6T	2
32L	Bracket for left pedal	1	87	Nylon washer D6*D19*1.5T	1
32R	Bracket for right pedal	1	88	Nylon nut M6*1.0*6T	4
33	Crank	2	89	Nut M8*1.25*6T	1
34	Nylon nut M6*1*6T	1	90	Bolt M5*0.8*10L	1
35	Multi-groove belt	1	91	Screw ST4*1.41*15L	16
36L	Left chain cover	1	92	Flat washer D12*D4.3*1T	16
36R	Right chain cover	1	93L	Rear axle over (left)	2
37	Flywheel	1	93R	Rear axle cover (right)	2
38	Wheel	2	94	Foot cap	2
39	Side cover	2	95	Bolt M6*65L	1
40	Bolt M8*1.25*20	4	96	Waved washer D27*D21*0.3T	1
41	Plastic flat washer D10*D24*0.4T	10	97	Fixing bracket for magnet	1
42	Axle	2	98	Screw ST4.2*1.4*15L	4
43	Bearing #6004ZZ	2	99	Tension cable D12*230L	1
44	Belt wheel	1	100	Nut M6*1*6T	1
45	Nylon nut M8*1.25*8T	2	101	Flat washer D26*D21*1.5T	1
46	Flat washer D25*D8.5*2.0T	1	102	C-ring D21.5*D17.5*1.2T	8
47	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	1	103	Plug	2

48	Flat washer D13*D6.5*1.0T	1	104L	Left cover for universal joint	2
49	Handlebar post cover	1	104R	Right cover for universal joint	2
50	Plastic cover of spring	1	107	Screw M5*0.8*15L	8
51	Spring	1	108	Spacer D11.5*D8*3.5T	4
52L	Left movable handlebar	1	109	Belt for wheel	2
52R	Right movable handlebar	1	110	Bolt M8*1.25*20	4

# Assembly drawing:

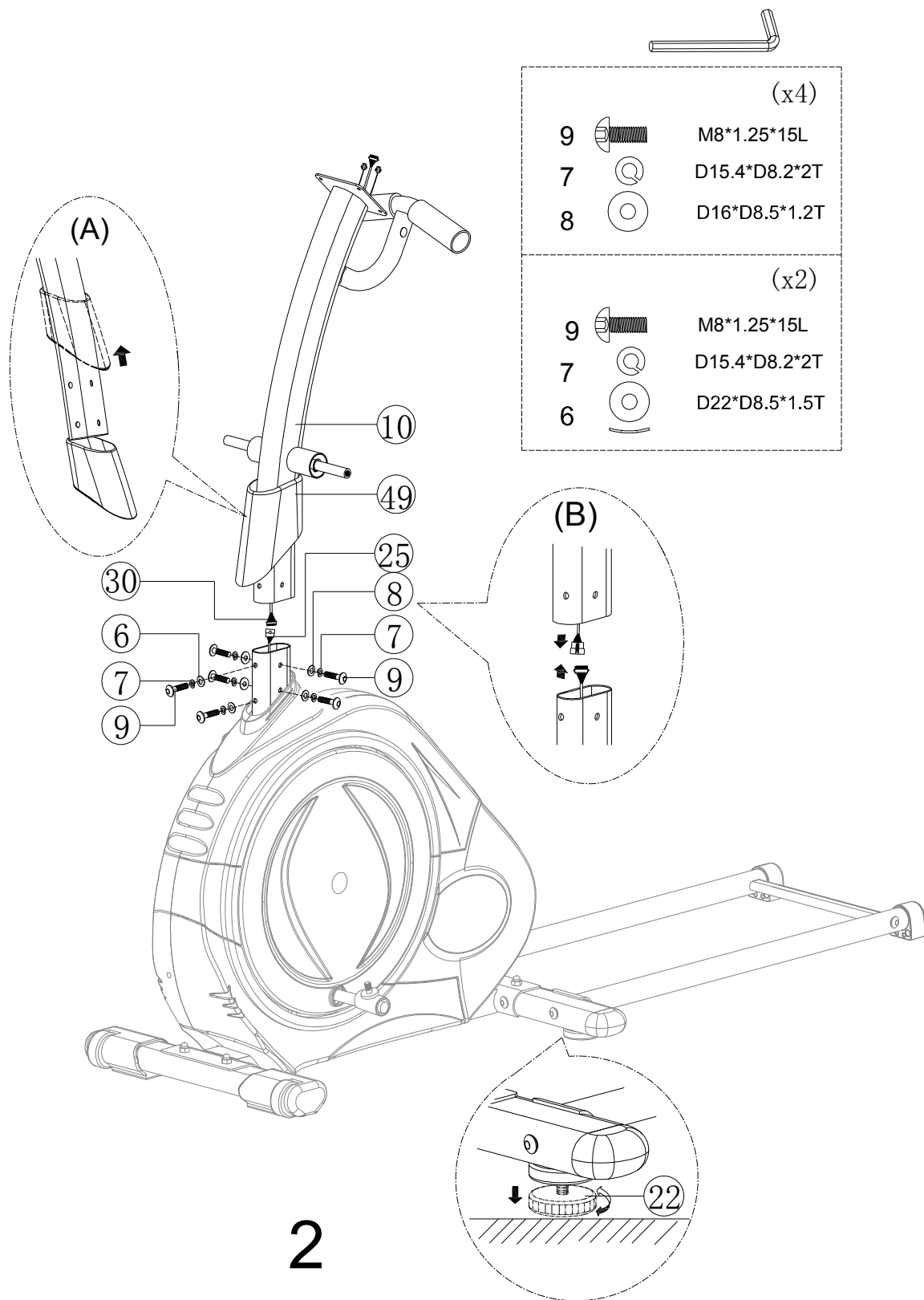
## Step 1



- 11) Assemble the sliding beam (3) to the rear stabilizer (19) by the Allen bolt (9A), the Allen bolt (9B), the curved washer (6), the spring washer (7) and the flat washer (8).
- 12) Assemble the connecting tube (18) to the sliding beam (3) by the Allen bolt (9C), the curved washer (6) and the spring washer (7).
- 13) Assemble the foot cap (94) to the sliding beam (3).
- 14) Assemble the front stabilizer (2) and the rear stabilizer (19) to the main frame (1) by the square neck bolt (81), the spring washer (7), the flat washer (8) and the domed nut (20).
- 15) Fix the rear stabilizer (19) to the frame (1) by the Allen bolt (9B), the curved washer (6) and the spring washer (7).

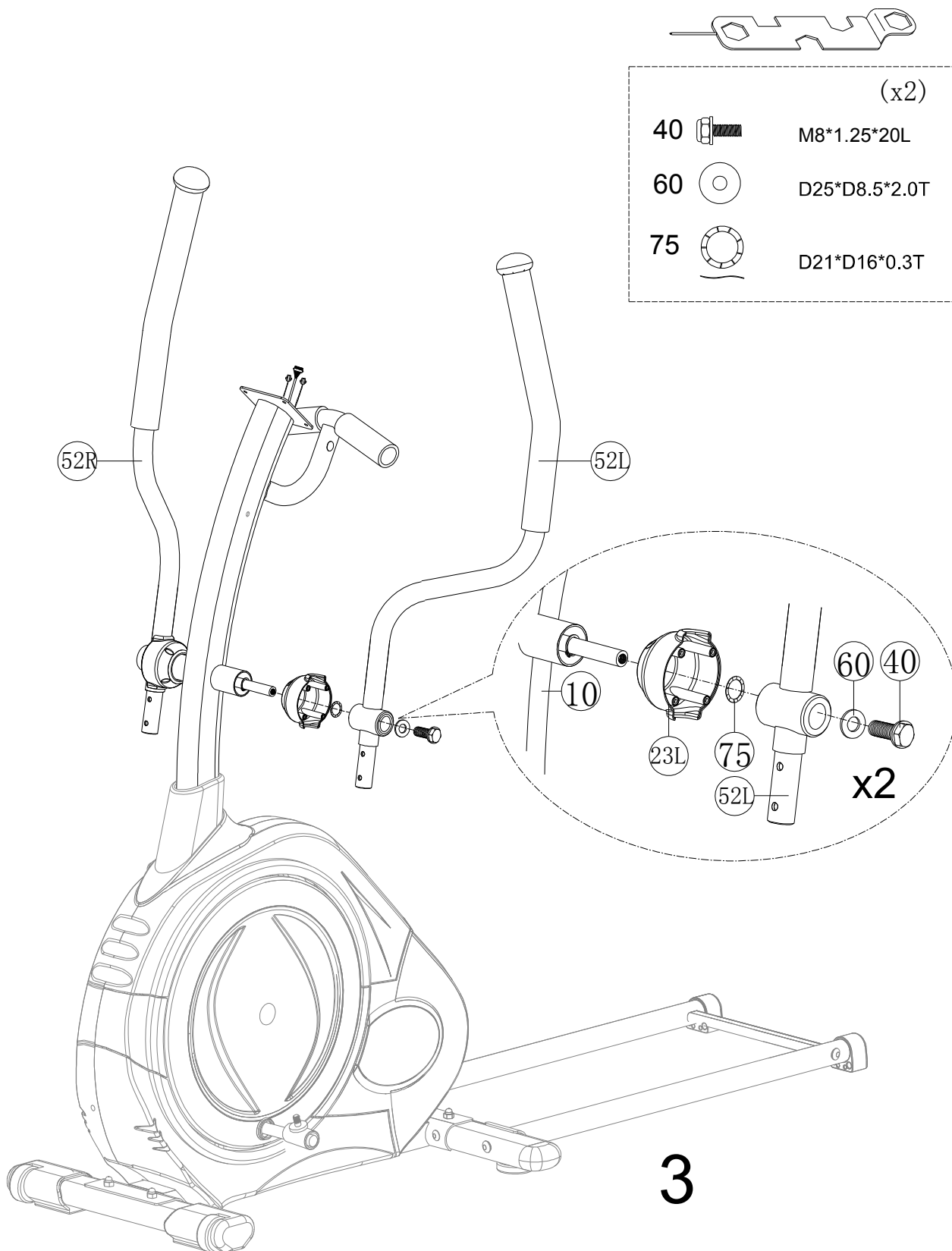


## Step 2



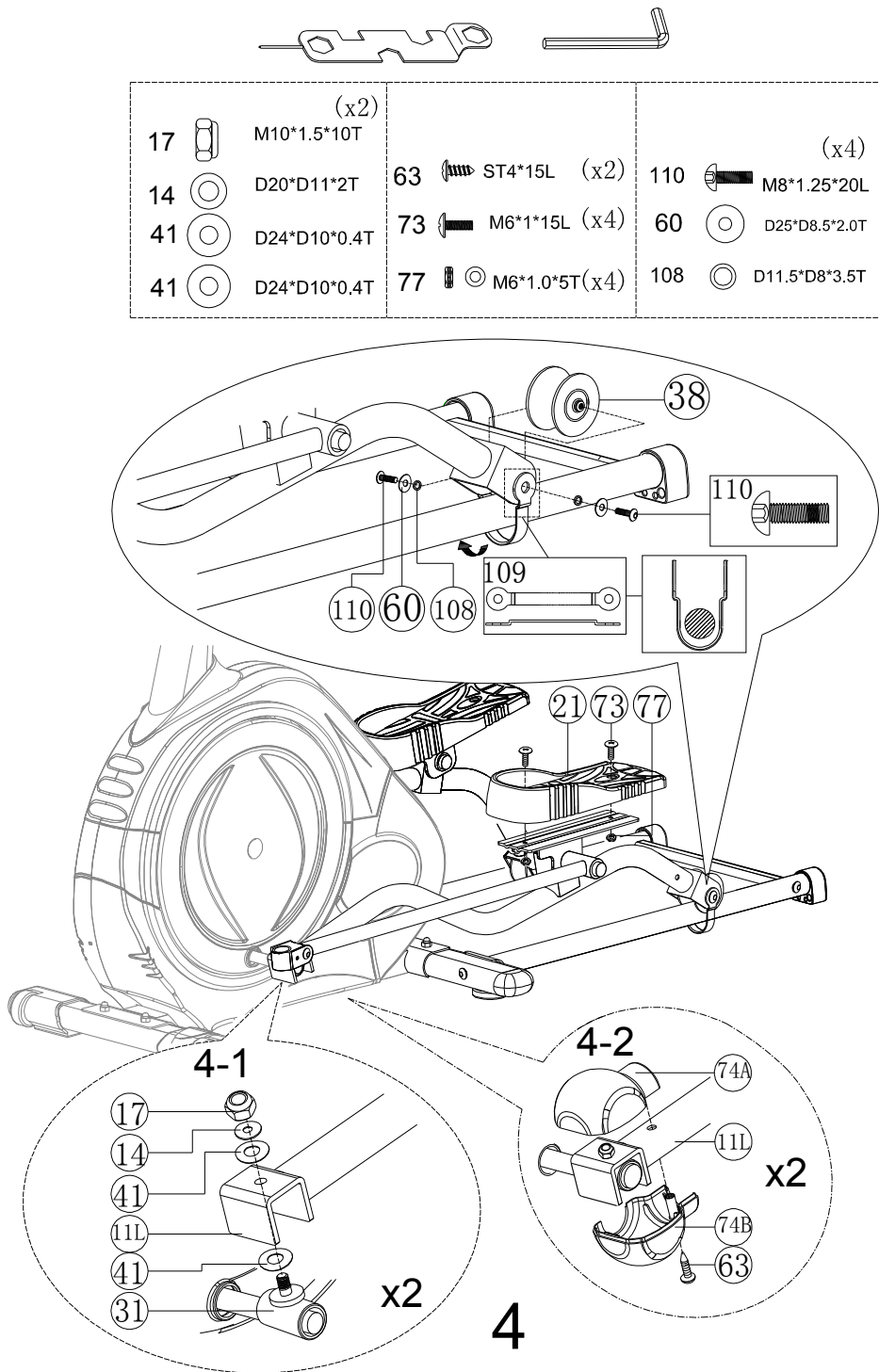
- 7) Assemble the handlebar post cover (49) to the handlebar post (10) shown as fig. A.
- 8) Connect the upper computer cable (30) and the lower computer cable on the motor (25) shown as fig. B.
- 9) Assemble the handlebar post (10) to the main frame (1) by the curved washer (6), the spring washer (7), the flat washer (8) and the Allen bolt (9).

# Step 3



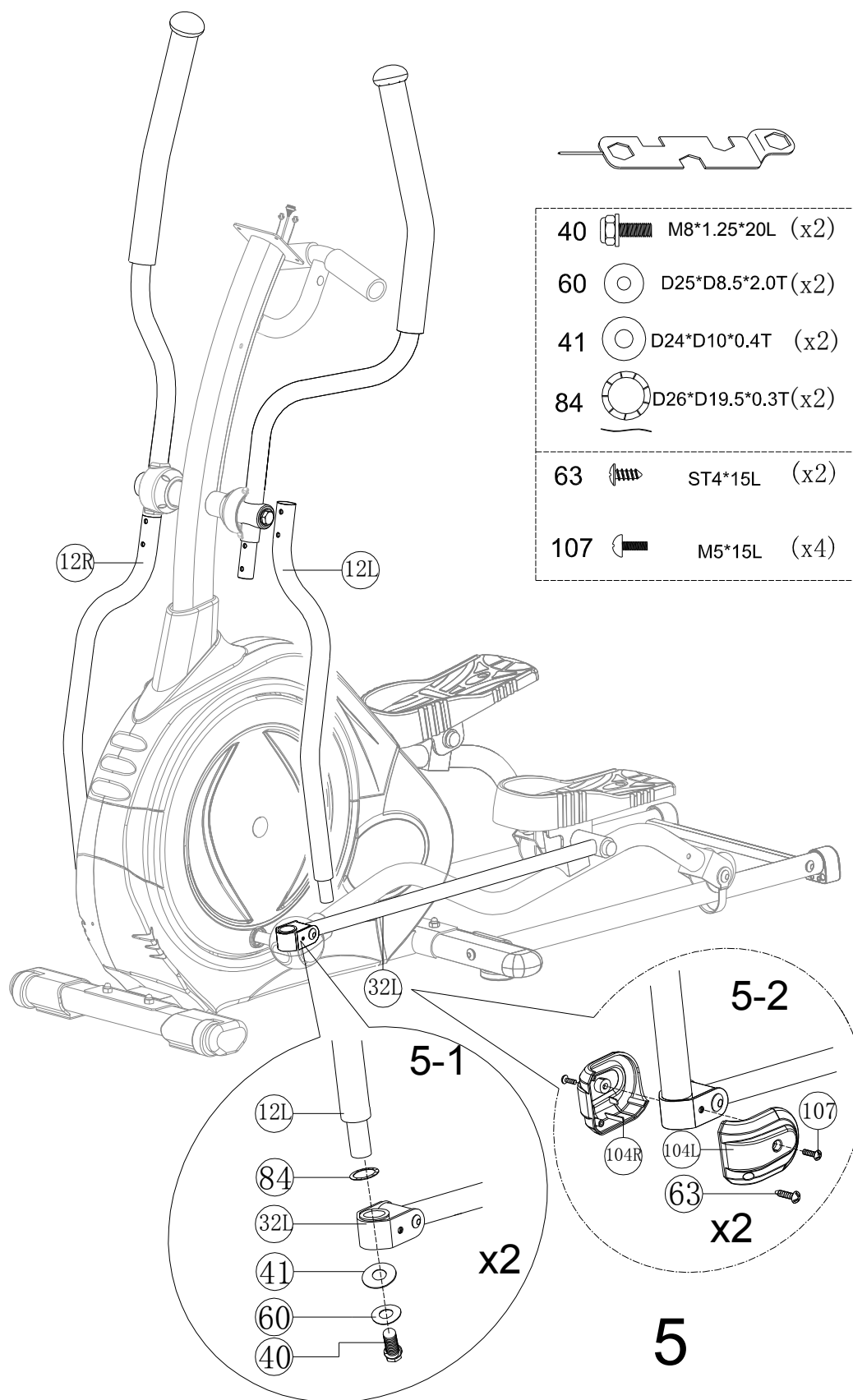
Assemble the upper cover (right) (23R), the waved washer (75), the movable handlebar (52L&52R), the flat washer (60) and the bolt (40) to the axle in turn .

# Step 4



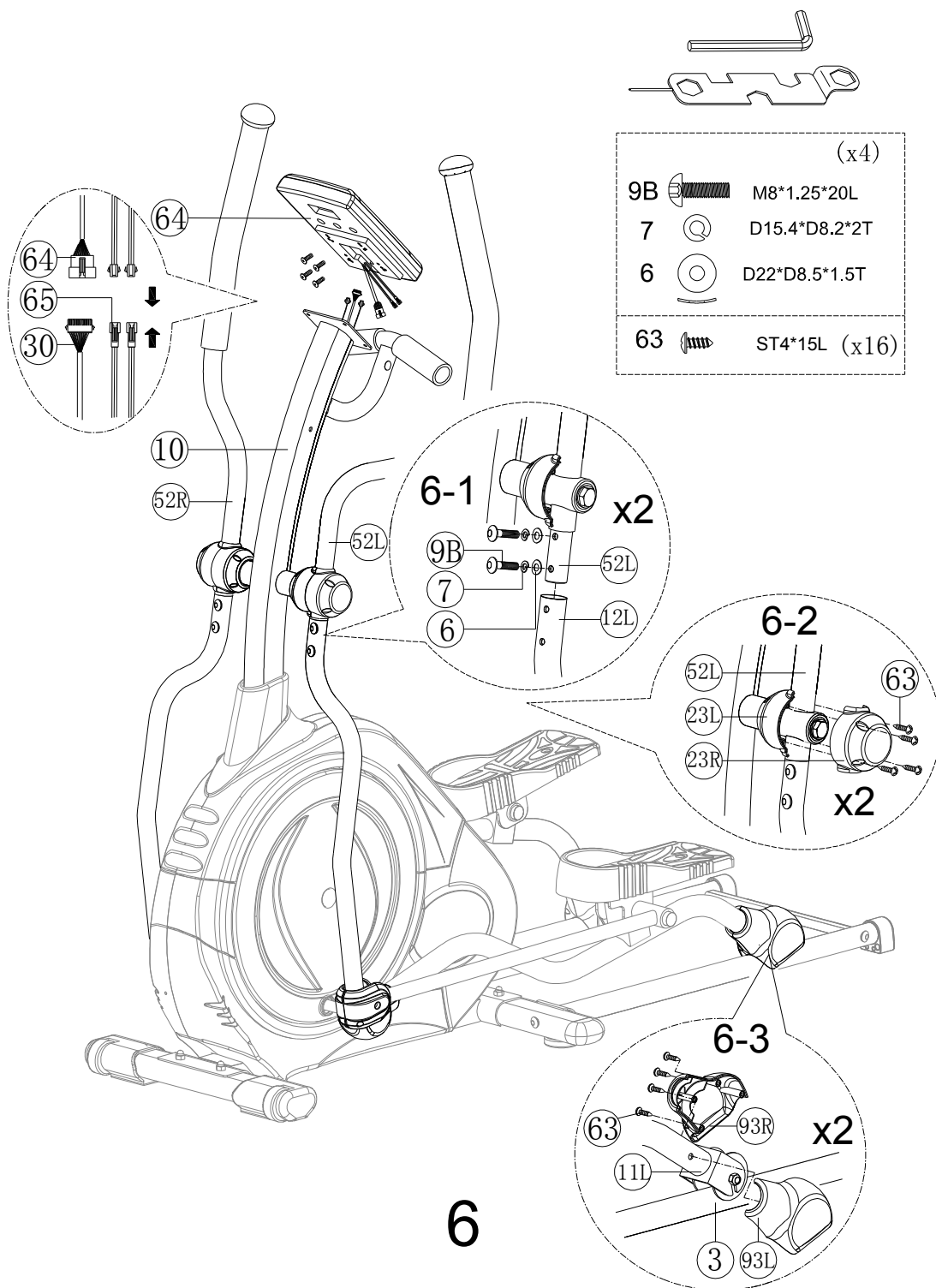
- 7) Assemble the supporting tube for pedal (11L&11R) to the rolling axle (31) by the Nylon nut (17), the flat washer (14) and the plastic flat washer (41) shown as fig. 4-1.
- 8) Assemble the upper axle cover (74A) and the lower axle cover (74B) to the supporting tube for pedal (11L&11R) by the screw (63) shown as fig. 4-2.
- 9) Assemble the wheel (38) to the supporting tube for pedal (11L&11R) by the bolt (110), the flat washer (60), the spacer (108), and the belt for wheel (109). Please kindly note the assembling way of belt for wheel (109) should be correct shown as the TICK in the picture.
- 10) Assemble the pedal (21) to the supporting tube for pedal (11L&11R) by the bolt (73) and nut (77).

# Step 5



- 5) Assemble the supporting tube for movable handlebar (12L&12R) to the bracket for pedal (32L&32R) by the waved washer (84), the flat washer (60), the plastic washer (41) and the bolt (40) shown as fig. 5-1.
- 6) Assemble the cover for universal joint (104L&104R) to the bracket for pedal (32L&32R) by the screw (63) and the screw (107).

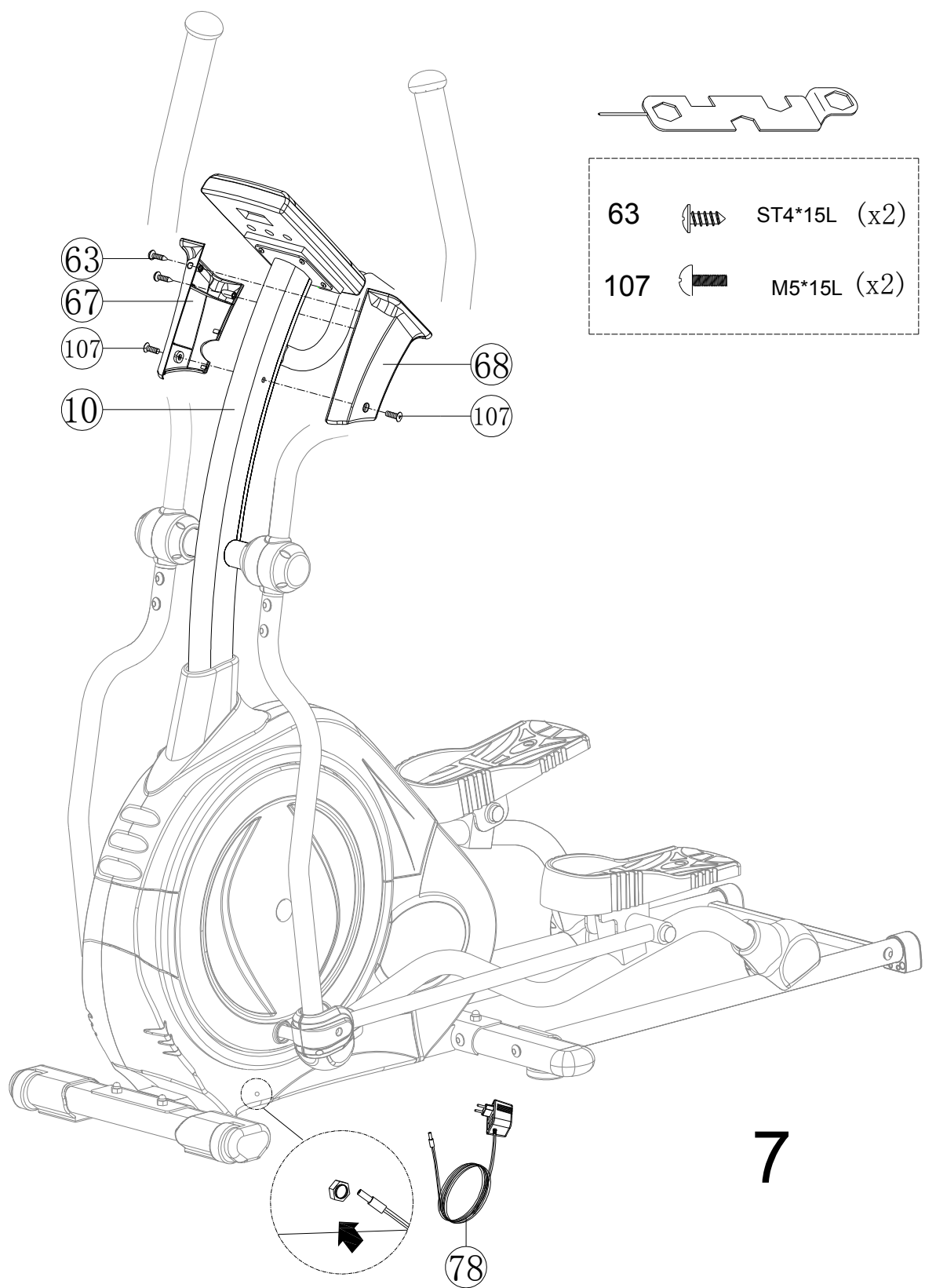
# Step 6



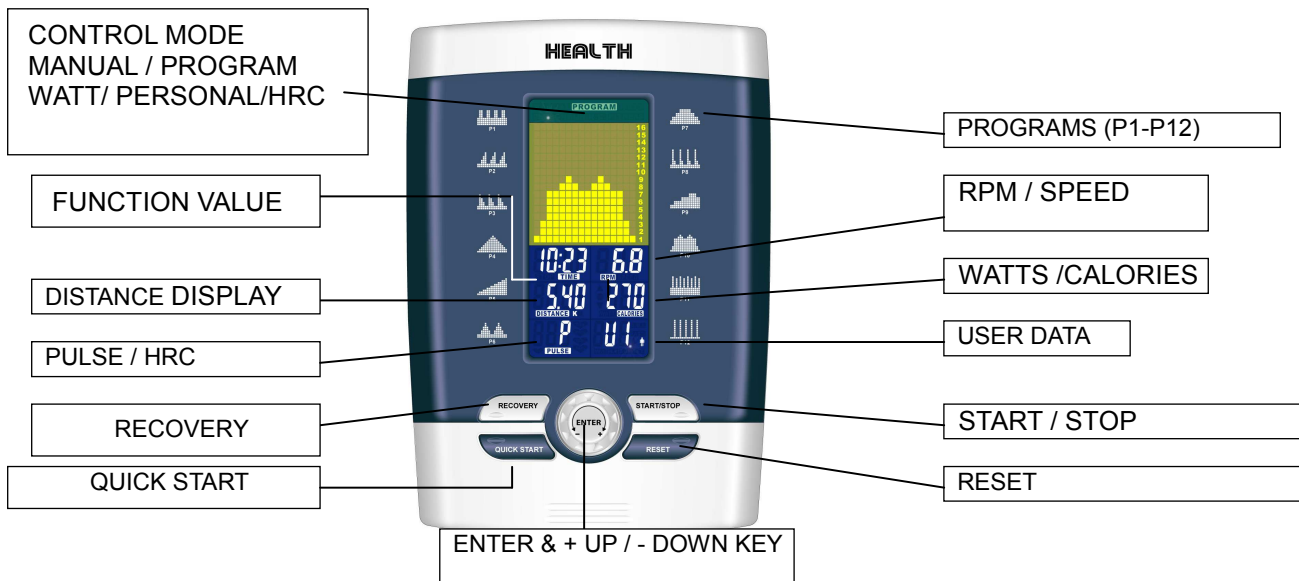
6

- 11) Connect the upper computer cable (30) and the handle pulse cable (65) to the computer (64).
- 12) Assemble the computer (64) to the handlebar post (10) by screws that attach to the computer.
- 13) Assemble the supporting tube for movable handlebar (12L&12R) to the movable handlebar (52L&52R) by the curved washer (6), the spring washer (7) and the Allen bolt (9B) shown as fig. 6-1.
- 14) Assemble the upper cover (23L&23R) to the movable handlebar (52L&52R) by the screw (63) shown as fig. 6-2.
- 15) Assemble the rear axle cover (93L&93R) to the supporting tube for pedal (11L/11R) by the screw (63) shown as fig. 6-3.



## Step 7



- 5) Assemble the left computer bracket (68) and the right computer bracket (67) to the handlebar post (10) by the screw (63) and the screw (107).
- 6) Assemble the adaptor (78) and turn on the computer.



## FUNCTION

SCAN	: Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.
RPM	: 0~15~999
SPEED	: 0.0~99.9 km/h
TIME	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 km
CALORIES	: 0~999.
PULSE	: P~30~240
HEART SYMBOL	: ON / OFF flashes
MANUAL	: 1~16 level
PROGRAM	: P1~P12
WATTS CONSTANT	: 10~350
PERSONAL	: U1~U4
FITNESS(OPTION)	: F1~F5
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (TARGET)
PULSE	: P~30~240, max value is available.
USER DATA	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 memorized user data)
◆ AGENDA / SEX	: GIRL / BOY SYMBOL   select
◆ AGE	: 10-25-99
◆ HEIGHT	: 100-160-200 ( CM ) / 40-60-80 (INCH)
◆ WEIGHT	: 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)

## DESCRIPTION

This product is used Motorized series system.

### 13. PRE-SET USER/SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT

User inputting his/her real user data (sex / age/ height / weight) into computer to store it to be used in calculated reference.

### 14. SELECT MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/FITNESS(OPTION)/H.R.C

User can choose different control mode to start his work out. See below is main description of each control mode.

### 15. EXECUTE MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/ FITNESS(OPTION)/H.R.C

Execute selected control mode.

### 16. PRE-SET TIME/DISTANCE/CALORIES/WATTS/HEART RATE

Setting and inputting user wanted function value of above, the function value of display will count down to zero; or user

can not inputting these, just forget setting value, computer will know your workout is from 0 to end value.

**17. PRESS ENTER/UP/DOWN/START/PAUSE**

Use UP / DOWN key to increase / decrease function value.

After setting each function value to press “ENTER” to confirm your setting

START / PAUSE- Finish previous setting step to press START to start operating; user can press “PAUSE” if he/her want to pause workout a while.

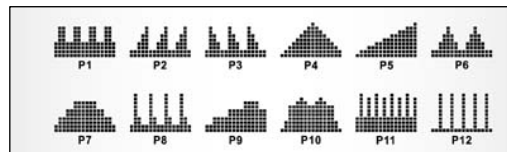
**18. TEST RECOVERY**

Press RECOVERY , the computer will calculate your recovery value on display regarding with your user data and actual workout function value.

**FUNCTION DESCRIPTION**

**MANUAL** Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE then press START/STOP to START manual program.

**PROGRAM** 12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12), Resistance level can be adjusted during PROGRAM DIAGRAM is flashing.



**WATTS CONSTANT** User can default WATTS value at his/her desire 10-350 watts between 10~350 watts by using the UP/DOWN knob. To fix WATTS constant value and then press ST/STOP key. Use WATTS control mode to train yourself in different WATTS’s constant.

**PERSONAL** Create your own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

**FITNESS (OPTION)**

It is special workout program regarding with user’s gender and age to gauge your exercise level F1- F5 during 12 minutes. User 1- User 4 choose FITNESS control mode by UP/DOWN KEY, and then pres ST/STOP key, if user’s heart rate reach to 100% lasting 30 seconds, this mode function will be stopped. After finished this FITNESS function, please refer below FITNESS table.

Note:

- 7.If user reach to F1 level and heart rate without over H.R.C 100%, the computer/console stop working.
- 8.If user couldn’t reach to F5 level, and heart rate over H.R.C 100%, the computer / console stop working.
- 9.If user reach to level F1-F4, and heart rate without over H.R.C 100%, the computer will stop after 12 minutes and showing F1 level.

LEVEL	ANENDA		AGE < 30	AGE=30~39	AGE=40~49	AGE > 50
F5	MALE	DISTANCE	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		SPEED	16KMh	15KM	14KM	13KM
	FEMALE	DISTANCE	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		SPEED	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	MALE	DISTANCE	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~3.2KM
		SPEED	20KM	19KM	17KM	16KM
	FEMALE	DISTANCE	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~2.8KM
		SPEED	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	MALE	DISTANCE	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4KM	3.2~4KM
		SPEED	24KM	23KM	21KM	20KM
	FEMALE	DISTANCE	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM
		SPEED	22KM	20KM	19KM	17KM
F2	MALE	DISTANCE	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	FEMALE	DISTANCE	4.4~5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	MALE	DISTANCE	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	FEMALE	DISTANCE	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM



H.R.C HEART RATE CONTROL- Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75%, or 90%. Please enter your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

- I. 55% -- DIET PROGRAM
- viii. 75% -- HEALTH PROGRAM
- ix. 90% -- SPORTS PROGRAM
- x. TARGET—USER SET TARGET HEART RATE

**RECOVERY:**

When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

**F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL**

Get the result from F1 - F6.

Condition	Score	Heart Rate
<b>Excellent</b>	F1	Above 50
<b>Good</b>	F2	40 ~ 49
<b>Average</b>	F3	30 ~ 39
<b>Fair</b>	F4	20 ~ 29
<b>Poor</b>	F5	10 ~ 19
<b>Very Poor</b>	F6	Under 10

**OPERATION**

7. After power-on U1 by default but you can select any User ENTER by turning the UP/DOWN key the press the ENTER key for confirmation. Input user data, sex, age, height, weight on top –right window. Then press ENTER key for confirmation.
8. Function Control display will flash indicating you can select the Programs P1-P12 by turning UP/DOWN key and then press ENTER key for confirmation. Any of the default values can be changed by pushing the ENTER key until the desired program profile is flashing. Press the ENTER key again for confirmation.
9. When the Program and other protocols are entered press START/STOP key and begin your workout.

**KEY FUNCTIONS**

- 13. ENTER KEY : Function select and confirmation key. PUSH
- 14. UP/DOWN KNOB : Increase and decrease or select option. ROTATE
- 15. RESET KEY : reset all displays to default values.
- 16. START/STOP KEY : start/stop key
- 17. RECOVERY KEY : Fitness test by measuring your recovery rate.
- 18. QUICK START KEY : QUICK START KEY

**TIPS**

1. Option: Plug in AC Adaptor (**6 VOLT, 1A**).
2. Keep moisture away from computer.