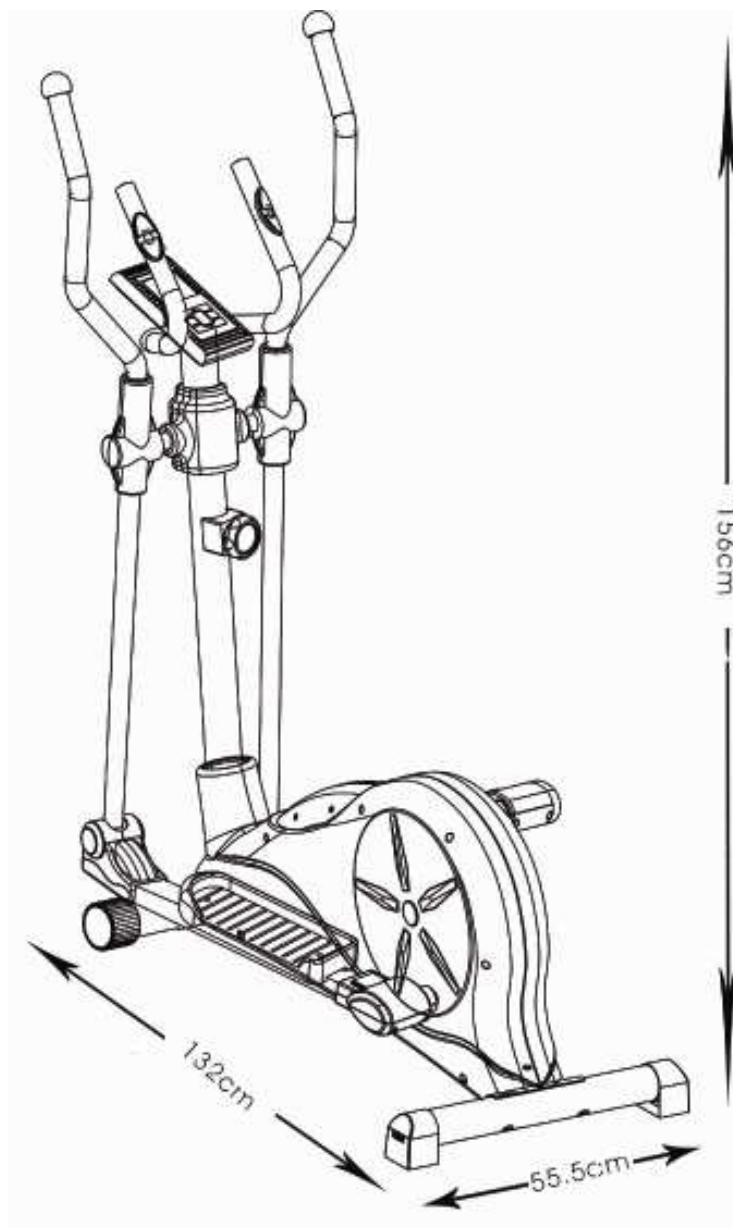


inSPORTline
fitness equipment

**Magnetický Elliptical Trainer
PHOENIX
IN 1980**



Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout chybějící nebo vadné díly. V případě, že se objevení jakýchkoliv závada na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení (viz kontakt na první straně návodu).

Údržba

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

Údržba zahrnuje:

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

UPOZORNĚNÍ

Kolo musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Správné vyvážení lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních tyčí. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.

Záruční podmínky:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou 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

Upozornění:

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

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel

SEVEN sport s. r. o.
Dělnická 957, Vítkov 749 01
www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

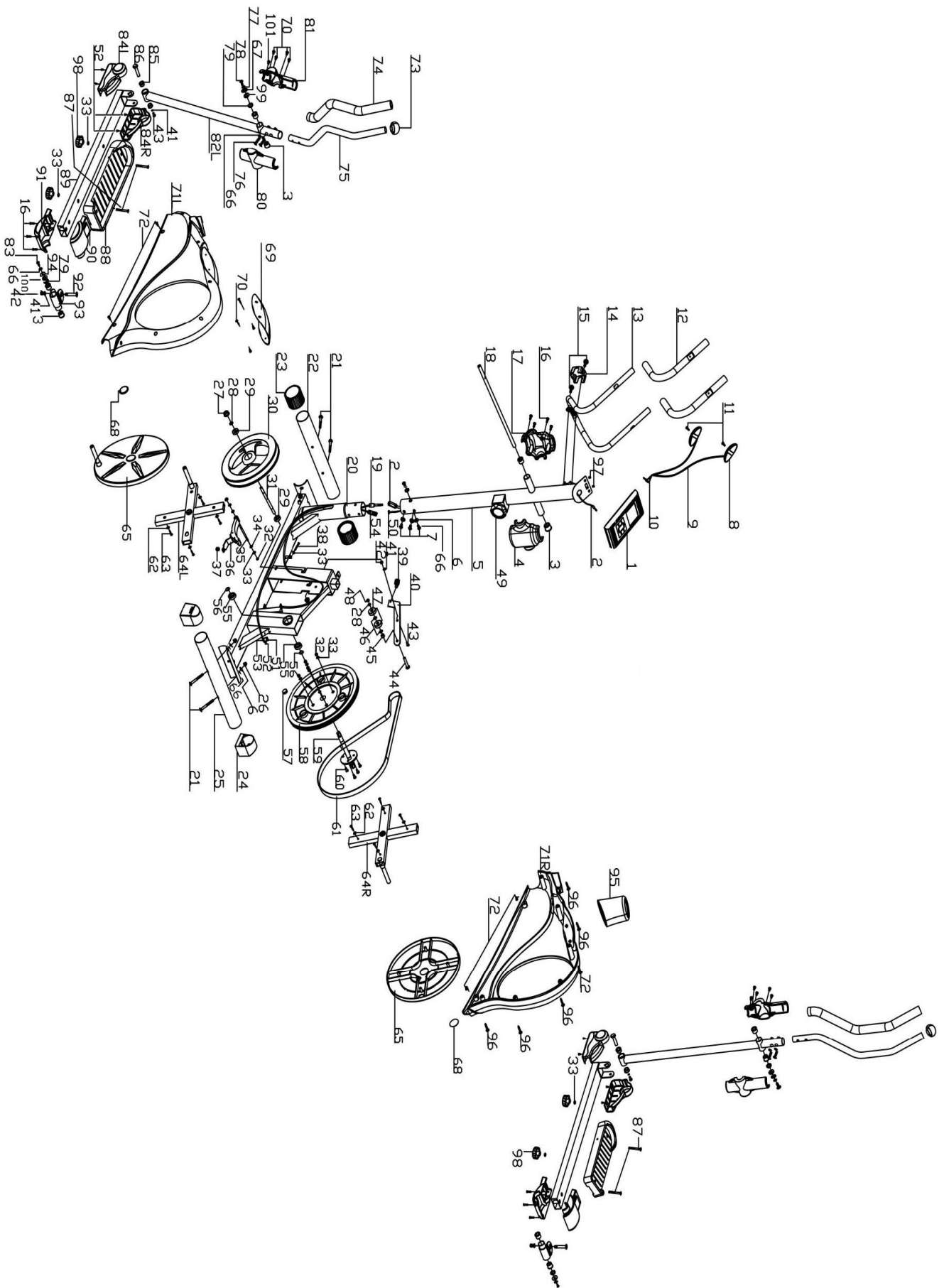
pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk



Důležité informace týkající se bezpečnosti

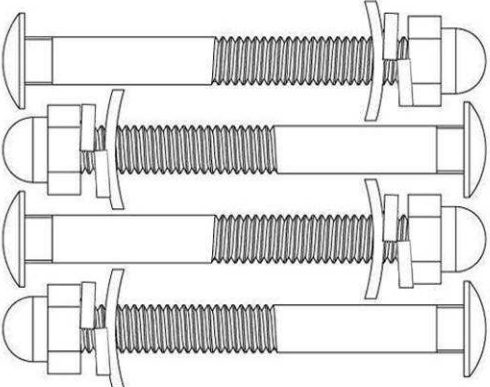
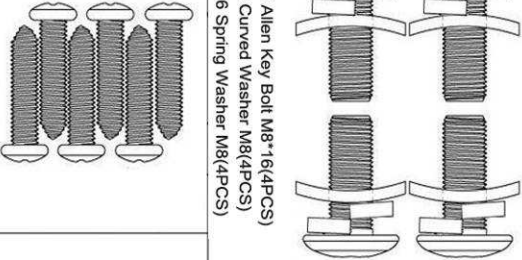

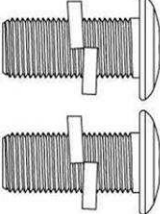
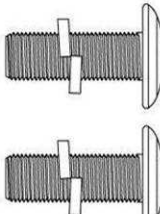

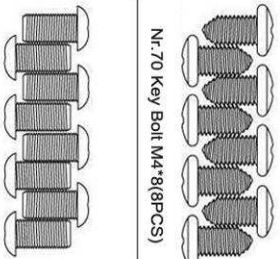
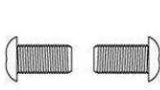
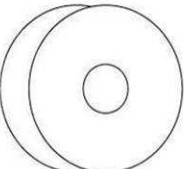
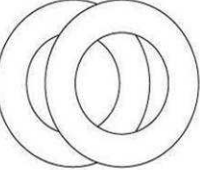
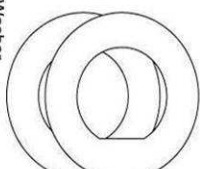

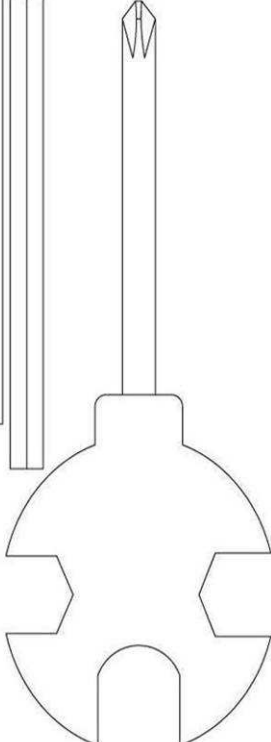
Prosíme, uchovávejte tento návod na bezpečném místě tak, abyste do něj mohli kdykoliv nahlédnout.

1. Před montáží a používáním tohoto zařízení je důležité si celý tento návod přečíst. Bezpečného a efektivního využívání lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení smontováno, udržováno a používáno řádným způsobem. Za zajištění toho, že všichni uživatelé zařízení jsou informováni o všech výstražných upozorněních a bezpečnostních opatřeních, zodpovídáte vy.
2. Před zahájením jakéhokoliv cvičení byste se měli poradit s vaším lékařem, aby rozhodl, zda nejste v takovém fyzickém nebo zdravotním stavu, který by mohl ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo by vám bránil ve správném používání zařízení. Doporučení vašeho lékaře je mimořádně důležité, pokud užíváte léky, které mají účinek na vaši tepovou frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
3. Dávejte pozor na signály vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Cvičení přerušete, pokud se objeví jakékoliv z následujících příznaků: bolest, tlak na prsou, nepravidelný tep, mimořádné krácení dechu, lehké bolesti hlavy, závratě nebo zvedání žaludku. Pokud budete pociťovat jakýkoliv z těchto stavů, před pokračováním ve cvičení byste se měli poradit s vaším lékařem.
4. Zařízení uchovávejte mimo dosah dětí a domácích zvířat. Zařízení je určeno k používání pouze dospělými osobami.
5. Zařízení používejte na pevném a rovném povrchu s ochranným materiálem pro zakrytí vaší podlahy nebo koberce. Z bezpečnostních důvodů musí být na všech stranách kolem zařízení volný prostor o šířce minimálně 0,5 m.
6. Před používáním zařízení zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby bezpečně dotaženy.
7. Danou úroveň bezpečnosti zařízení lze zachovat pouze tehdy, když budete pravidelně kontrolovat, zda není poškozeno a/nebo opotřebováno.
8. Zařízení vždy používejte v souladu s pokyny. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení zjistíte jakékoliv vadné díly nebo pokud během používání zařízení uslyšíte jakýkoliv neobvyklý hluk vycházející ze zařízení, cvičení přerušete. Zařízení nepoužívejte, dokud problém nebude odstraněn.
9. Při používání zařízení noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení volných částí oděvu, které by se mohly zachytit v zařízení nebo by mohly omezovat nebo bránit ve vašem pohybu.
10. Zařízení bylo testováno a certifikováno podle normy EN957 ve třídě H.C. Vhodné pouze pro používání v domácnosti. Maximální hmotnost uživatele je 130 kg. Brzdění je nezávislé na rychlosti.
11. Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
12. Při zvedání nebo přemísťování zařízení je třeba dbát na to, abyste si nezpůsobili zranění zad. Vždy používejte správné postupy zvedání a/nebo využijte pomoci dalších osob.



Seznam dílů

TOOL BAGS

 <p>Nr.21 Carriage Bolt M8*70(4PCS) Nr.6 Curved Washer M8(4PCS) Nr.26 Cap Nut M8(4PCS) Nr.66 Spring Washer M8(4PCS)</p>	 <p>Nr.7 Allen Key Bolt M8*16(4PCS) Nr.6 Curved Washer M8(4PCS) Nr.66 Spring Washer M8(4PCS)</p>		 <p>Nr.15 Allen Key Bolt M8*30(2PCS) Nr.66 Spring Washer M8(2PCS)</p>		 <p>Nr.78 Allen Key Bolt M10*25(2PCS) Nr.77 Spring Washer M10(2PCS)</p>		 <p>Nr.83 Allen Key Bolt M8*29(2PCS) Nr.66 Spring Washer M8(2PCS)</p>				
 <p>Nr.76 Allen Key Bolt M8*35(4PCS) Nr.66 Spring Washer M8(4PCS)</p>		 <p>Nr.70 Key Bolt M4*8(8PCS) Nr.52 Key Bolt M5*10(8PCS)</p>		 <p>Nr.101 Key Bolt M5*15(2PCS)</p>		 <p>Washer Nr.67 Ø28*Ø10.2*2.0T(2PCS) Nr.94 Ø28*Ø8.2*2.0T(2PCS)</p>		 <p>Washer Nr.79 Ø25*Ø17*0.5T(4PCS)</p>		 <p>Washer Nr.99 Ø28*Ø16*4.5T(2PCS) Nr.100 Ø28*Ø16*1.5T(2PCS)</p>	
 <p>Allen Key M6(2PCS)</p>		 <p>Mini Tool(1PC)</p>									

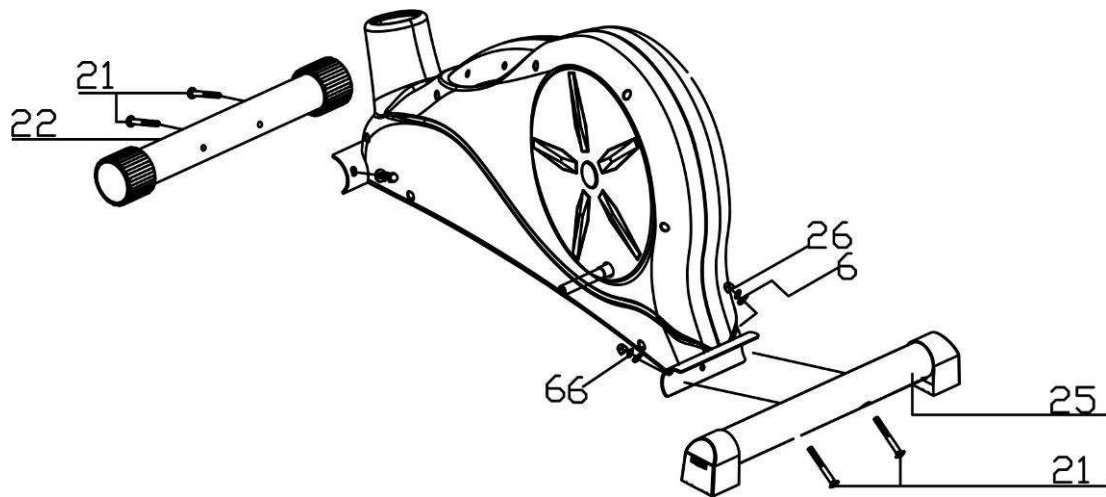
Poznámky: zvláštní nástroj pomáhá při montáži výrobku.

Č.	Popis	Rozměr	Počet
1	Počítač	ABS	1 ks
2	Horní kabel počítače		1 ks
3	Prášková metalurgie (nebo průchodka) D28		10 ks
4	Kryt sloupku řídicí (přední)		1 ks
5	Sloupek řídicí		1 sada
6	Zahnutá podložka	Ø20*Ø8.2*1.2T	8 ks
7	Šroub na nástrčný klíč	M8*16	4 ks
8	Upnutí pro měření tepu na paži		1 sada
9	Kabel pro měření tepu na paži	760mmL	1 sada
10	Zástrčka pro měření tepu na paži		1 ks
11	Závitořezný šroub	M4*25	2 ks
12	Pěnový plast pevných řídicí	NBR	2 ks
13	Pevná říditka		1 ks
14	Kryt pevných řídicí	ABS	1 ks
15	Šroub se závlačkou na nástrčný klíč	M8*30	2 ks
16	Šroub se závlačkou	M4*20	10 ks
17	Kryt sloupku řídicí (zadní)	ABS	1 ks
18	Osa řídicí	355mmL	1 ks
19	Spodní kabel počítače		1 ks
20	Hlavní rám		1 sada
21	Kočárový šroub	M8*70	4 ks
22	Přední stabilizátor		1 ks
23	Kryt předního stabilizátoru	PP	2 ks
24	Kryt zadního stabilizátoru	PP	2 ks
25	Zadní stabilizátor		1 ks
26	Převlečná matice	M8	4 ks
27	Matice s nálitkem	3/8"	2 ks

28	Plochá podložka	M10	2 ks
29	Ložisko 6001zz		2 ks
30	Setrvačnik	Ø260	1 ks
31	Osa setrvačniku	Ø12*96	1 ks
32	Nylonová matice M6	M6	6 ks
33	Plochá podložka	Ø18*Ø6.2*1.0	15 ks
34	Matice M6	M6	2 ks
35	Dvojitý šroub	Ø6*75	1 ks
36	Sestava magnetu		1 sada
37	Pružina	Ø11*Ø1.5*34	1 ks
38	Šroub	M6*70	1 ks
39	Odpružený hák		1 ks
40	Montážní deska pro napínací kolo		1 ks
41	Plochá podložka	Ø20*Ø8.2*1.2T	5 ks
42	Pojistná matice M8	Ø20*Ø8.2*1.2T	3 ks
43	Šroub	M8*25L	1 ks
44	Šroub	M10*40	1 ks
45	Objímka	Ø14*1.5T*6L	1 ks
46	Plochá podložka	Ø14*Ø10*1.0T	2 ks
47	Ložisko 6300Z		2 ks
48	Nylonová matice	M10	1 ks
49	Napínací točítka		1 ks
50	Vrchní kabel točítka		1 sada
51	Vrchní napínací lanko		1 ks
52	Šroub se závlačkou	M5*10L	9 ks
53	Čidlo		1 ks
54	Spodní kabel točítka		1 ks
55	Ložisko 6300ZZ		2 ks
56	Upínač C	Ø17	2 ks
57	Magnet		1 ks
58	Řemenové kolo	Ø260	1 ks

59	Lomená hřídel	114mmL	1 sada
60	Šroub	M6*15	4 ks
61	Šroub	430J	1 ks
62	Plochá podložka	Ø18*Ø5.2*1.0	8 ks
63	Závitořezný šroub	M5*17	8 ks
64	Klika (levá + pravá)		2 sady
65	Kulatý kryt	ABS	2 sady
66	Pružná podložka	M8	16 ks
67	Podložka	Ø28*Ø10.2*2.0T	2 ks
68	Boční kryt	NBR	2 ks
69	Vrchní kryt (levý + pravý)	pp	2 sady
70	Šroub se závlačkou	M4*8	12 ks
71	Kryt řetězu (pravý + levý)	ABS	2 sady
72	Šroub	M5*15	8 ks
73	Kryt řidítek	PP	2 ks
74	Pěnový plast pohyblivých řidítek	NBR	2 ks
75	Pohyblivá řidítka		2 ks
76	Šroub se závlačkou na nástrčný klíč	M8*35	4 ks
77	Pružná podložka	Ø17*Ø10.2*2.0T	2 ks
78	Šroub se závlačkou na nástrčný klíč	M10*25	2 ks
79	Pružná podložka	Ø25*Ø17*0.5T	4 ks
80	Kryt pohyblivých řidítek (přední)	ABS	2 ks
81	Kryt pohyblivých řidítek (zadní)	ABS	2 ks
82	Držák pohyblivých řidítek (pravý + levý)		2 sady
83	Šroub se závlačkou na nástrčný klíč	M8*25	2 ks
84	Kryt pedálu (pravý + levý)	ABS	2 sady
85	Objímka		4 ks
86	Přední osa pedálu	Ø16*58	2 ks
87	Šroub	M6*15	8 ks
88	Pedál (pravý + levý)	PP	2 ks
89	Nosná trubka pedálu		2 sady

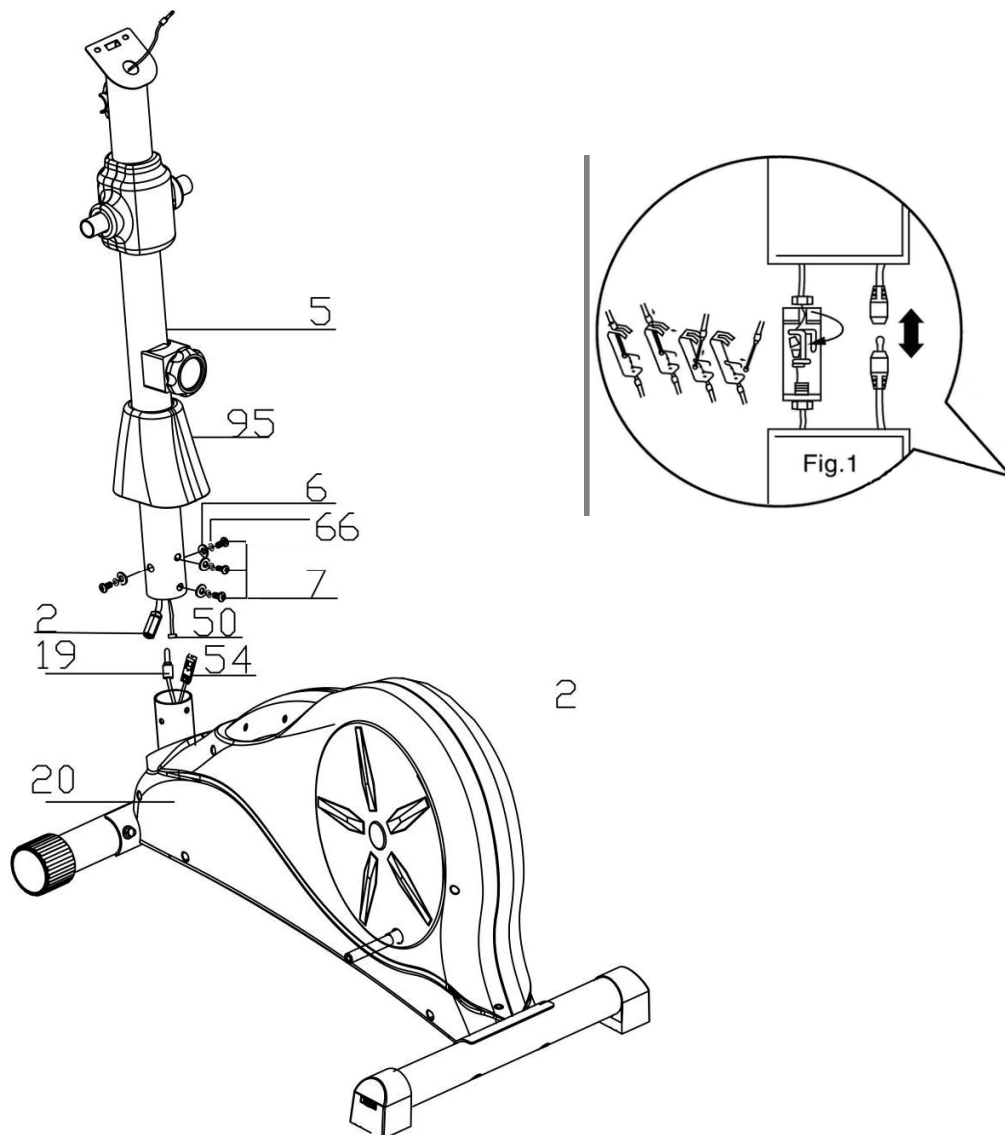
90	Kryt univerzální osy (vrchní)	ABS	2 ks
91	Kryt univerzální osy (spodní)	ABS	2 ks
92	Šroub se závlačkou na nástrčný klíč	M8*50	2 ks
93	Univerzální kloub		2 sady
94	Podložka	Ø28*Ø8.2*2.0T	2 ks
95	Přední kryt	ABS	1 ks
96	Závitořezný šroub	M5*25	7 ks
97	Šroub	M5*10	2 ks
98	Šroub pedálu	M6*45	4 ks
99	Podložka	Ø28*Ø16*4.5T	2 ks
100	Podložka	Ø28*Ø16*1.5T	2 ks
101	Šroub se závlačkou	M5*15L	2 ks



KROK I

Pomocí 2 sad kočárových šroubů M8*70 (21), zahnuté podložky $\text{Ø}20*\text{Ø}8.2*1.2\text{T}$ M8 (6), pružné podložky (66) a uzavřené matice M8 (26) upevněte stabilizátor (22) k hlavnímu rámu (20).

Pomocí 2 sad kočárových šroubů M8*70 (21), zahnuté podložky $\text{Ø}20*\text{Ø}8.2*1.2\text{T}$ M8 (6), pružné podložky (66) a uzavřené matice M8 (26) upevněte zadní stabilizátor (25) k hlavnímu rámu (20).

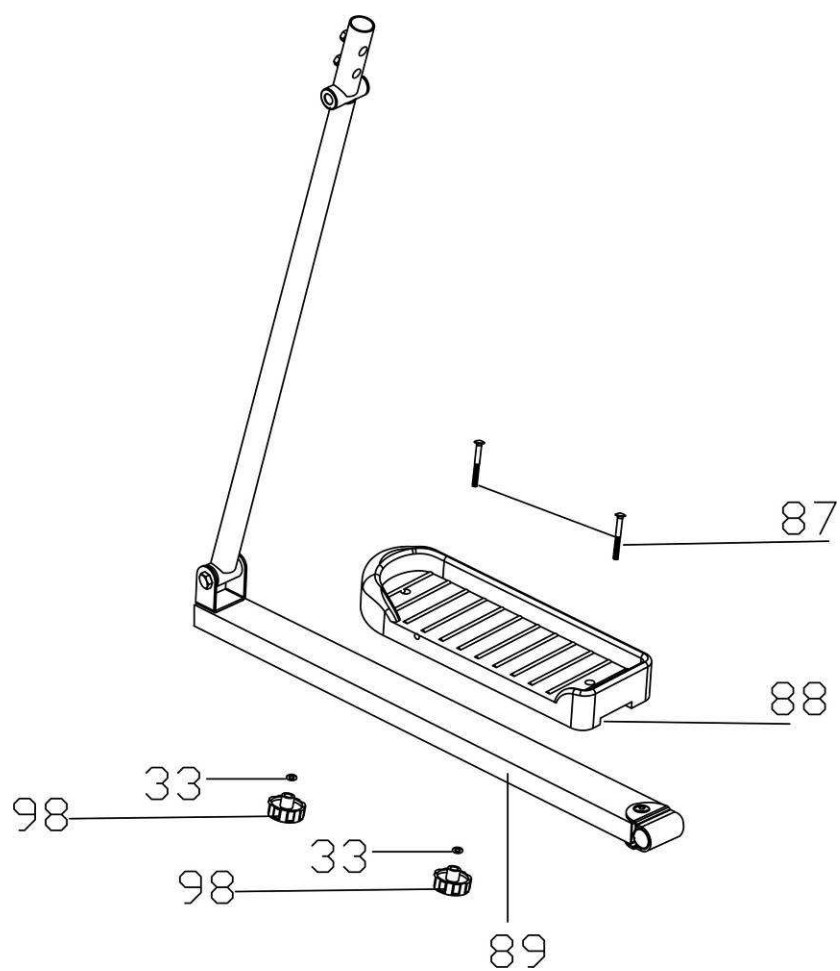


KROK 2

Vložte sloupek řídicí (5) do předního krytu (95).

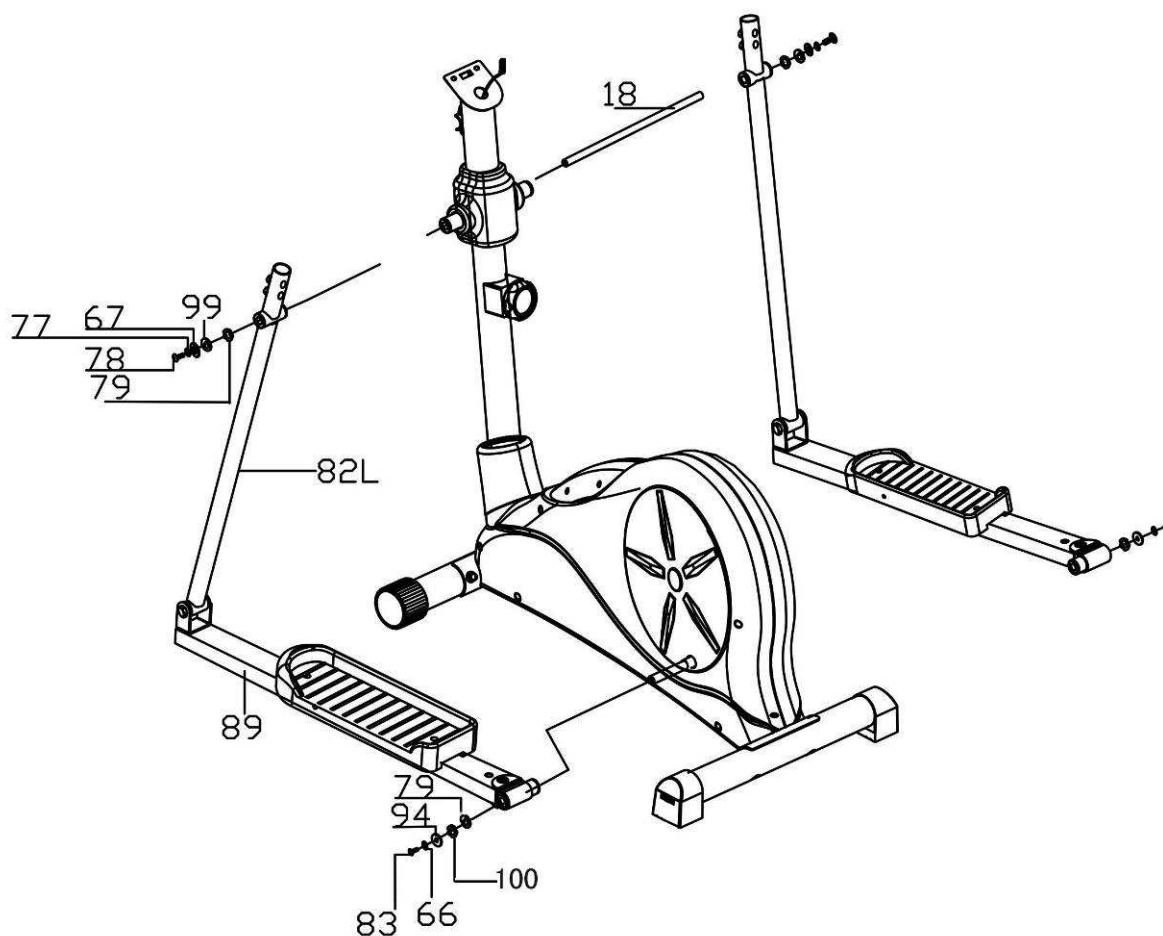
Propojte vrchní kabel počítače (2) se spodním kabelem počítače (19) a kabel točítka (50) propojte se spodním kabelem točítka (54).

Pomocí 4 sad ohnutých podložek Ø20*Ø8.2*1.2T M8 (6), M8 (66) a šroubu na nástrčný klíč se závlačkou M8*16 (7) upevněte sloupek řídicí (5) k hlavnímu rámu.



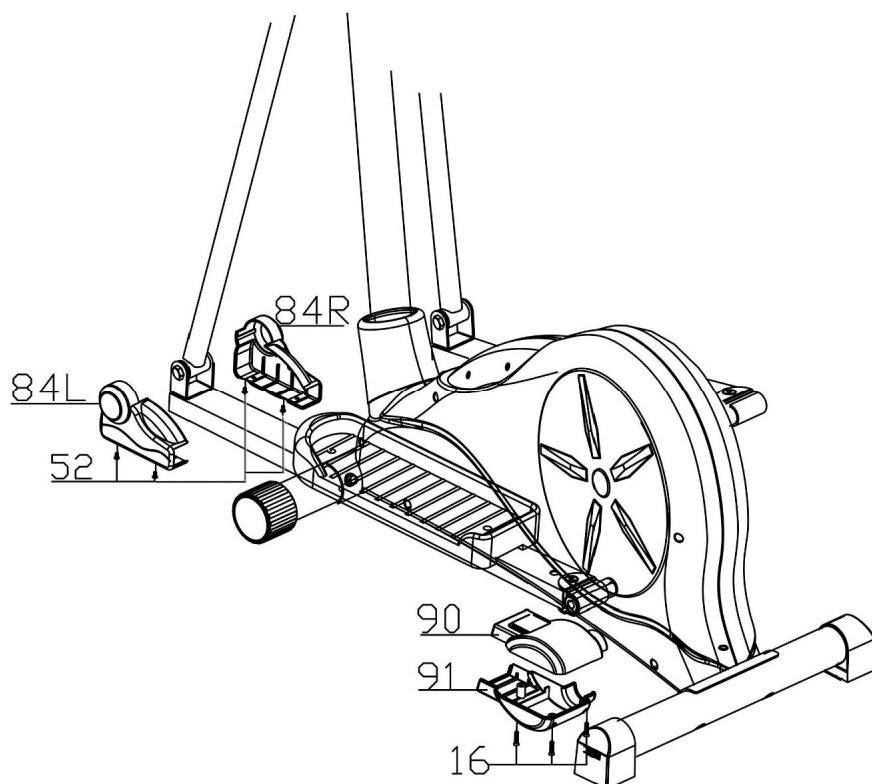
KROK 3:

Pomocí dvou sad šroubů (87), podložek (33) a točítek (98) upevněte pedál (88) na nosnou trubku pedálu (89).



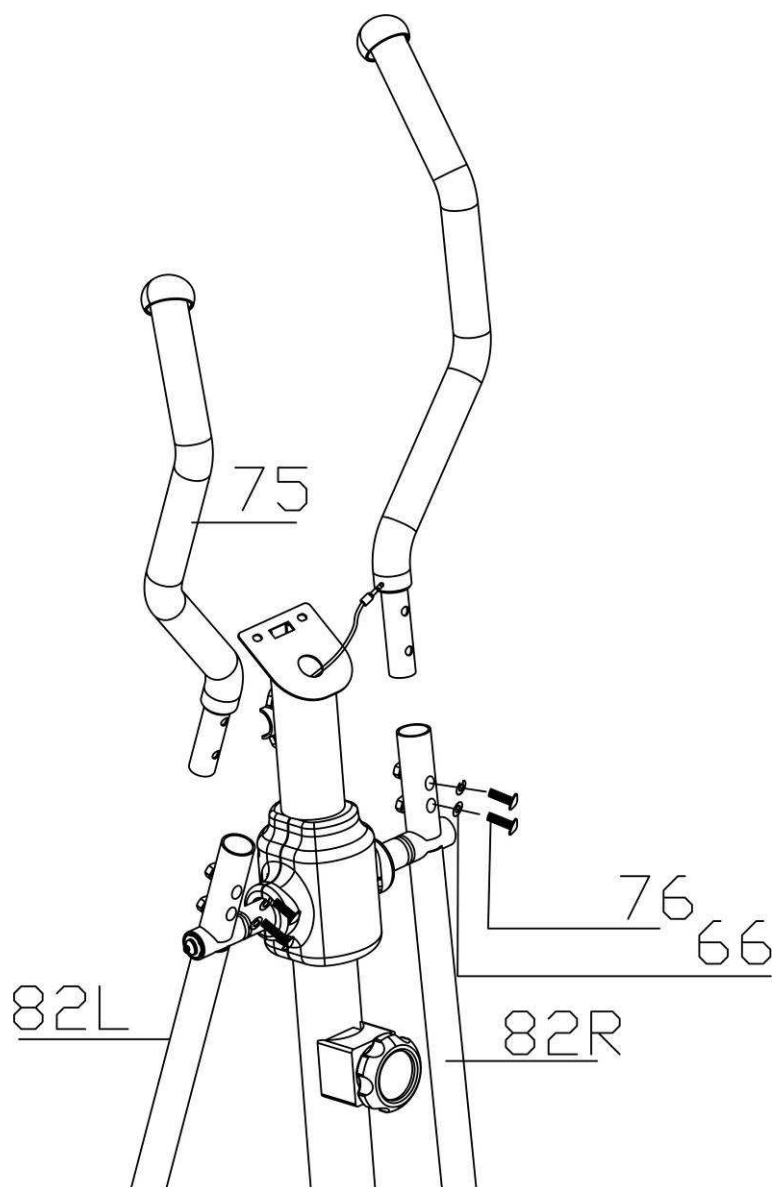
KROK 4

1. Vložte osu řídítek (18) do jejich sloupku (5).
2. Pomocí 1 ks pružné podložky $\text{Ø}25 \times \text{Ø}17 \times 0.5\text{T}$ (79), podložky D $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 4.5\text{T}$ (98), ploché podložky (67), pružné podložky (77), pružné podložky $\text{Ø}25 \times \text{Ø}17 \times 0.5\text{T}$ (79) a šroubu pro nástrčný klíč se závlačkou M10*25 (78) připojte držák pohyblivých řídítek (82 pravý +82 levý) na obou stranách k ose řídítek.
3. Pomocí 1 ks podložky $\text{Ø}28 \times \text{Ø}8.2 \times 1.5\text{T}$ (94), pružné podložky $\text{Ø}25 \times \text{Ø}17 \times 0.5\text{T}$ (79), pružné podložky (66) a šroubu pro nástrčný klíč se závlačkou M8*20 (83) připojte nosnou trubku pedálu (89 pravá + 89 levá) na obou stranách k hlavnímu rámu.



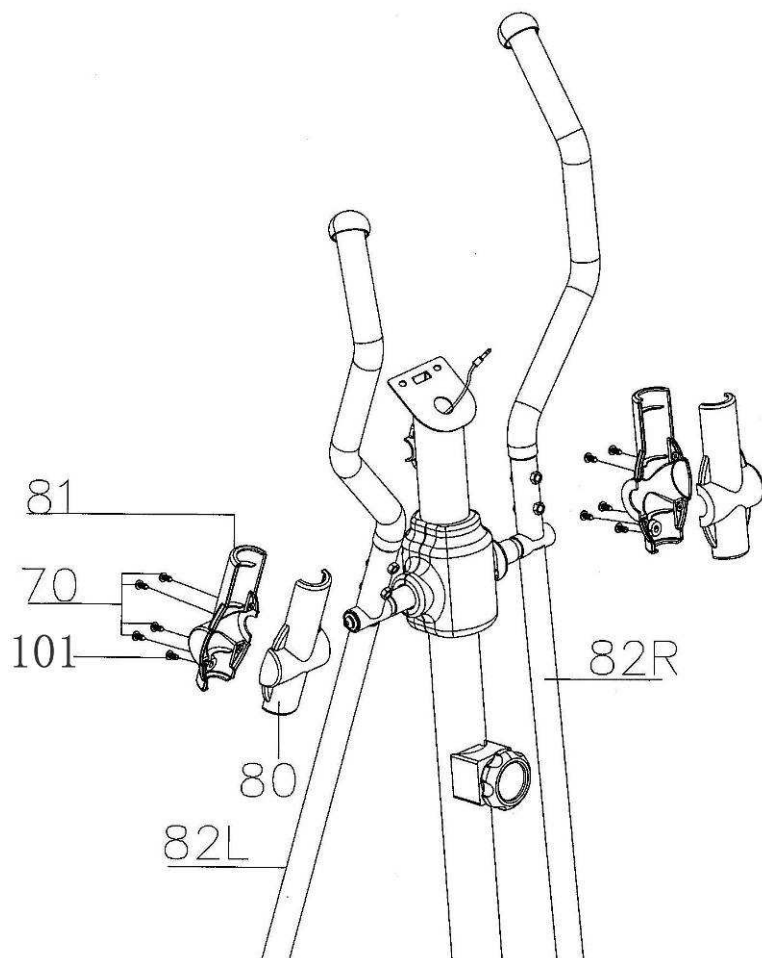
KROK 5:

1. Pomocí dvou sad šroubů M5*15L (52) upevněte kryt pedálu (84 levý + 84 pravý) na obou stranách na kloub.
2. Pomocí 3 sad závitorezných šroubů M4*20 (16) upevněte kryt univerzální osy (přední) (90) a kryt univerzální osy (zadní) (91) na nosnou trubku pedálu (89).



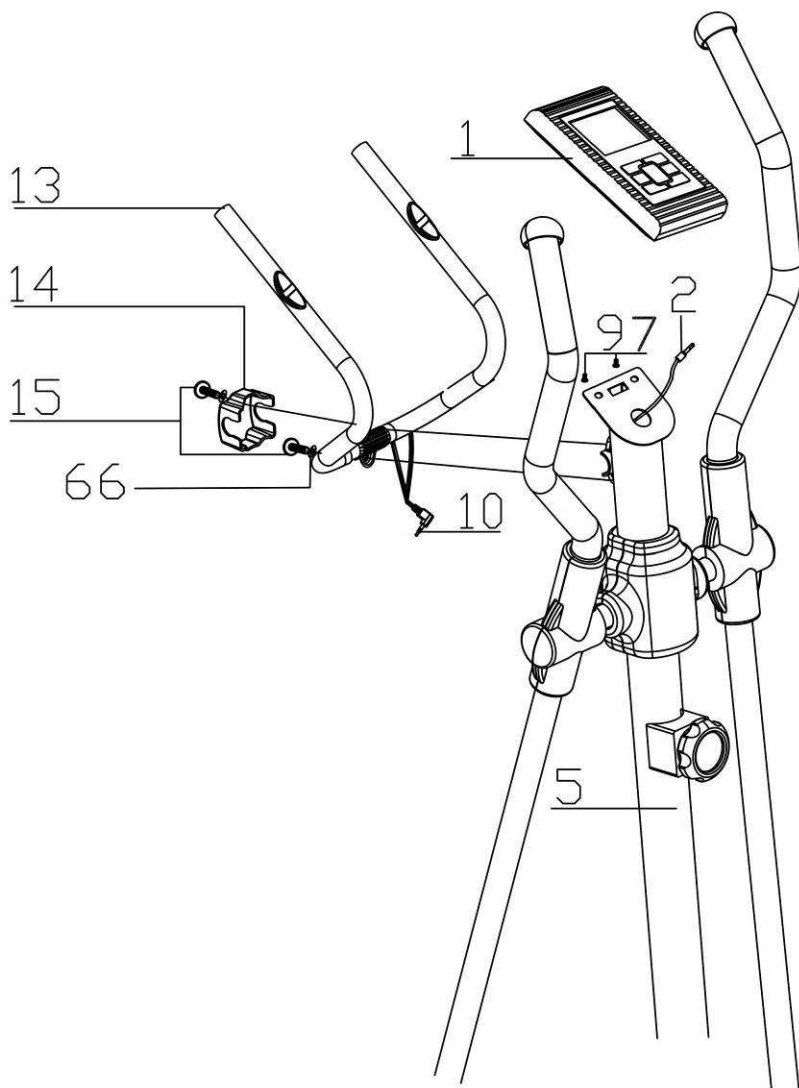
KROK 6

Na obou stranách nasuňte pohyblivá řídítka (75) upevněte je pomocí 2 sad šroubů pro nástrčný klíč se závlačkou M8*35.



STEP7

Pomocí 4 sad závitorezných šroubů M4*12 a šroubů M5*15 upevněte na obou stranách kryt pohyblivých řídítek (přední) (80) a (zadní) (81) na kloub a držák pohyblivých řídítek (82 levý + 82 pravý) podle obrázku.



KROK 8

1. Pomocí 2 sad šroubů pro nástrčný klíč se závlačkou M8*30 upevněte pevná řídítka (13) na sloupek řidítek (5) a zakryjte je krytem pevných řidítek (14).
2. Připojte počítač (1) pomocí vrchního kabelu počítače (2) a upevněte jej pomocí šroubů, které již jsou upevněny v zadní části počítače.
3. Zasuňte zástrčku pro měření tepu na paži (10) do zadní části počítače (1).

Přehled technických údajů o výrobku obsahuje následující data:

Čistá hmotnost/hrubá hmotnost (kg): 41,8/44,8

Velikost v sestaveném stavu (cm): délka 132 x šířka 55,5 x výška 156

Velikost v obalu (cm): délka 109 x šířka 37,5 x výška 37,5

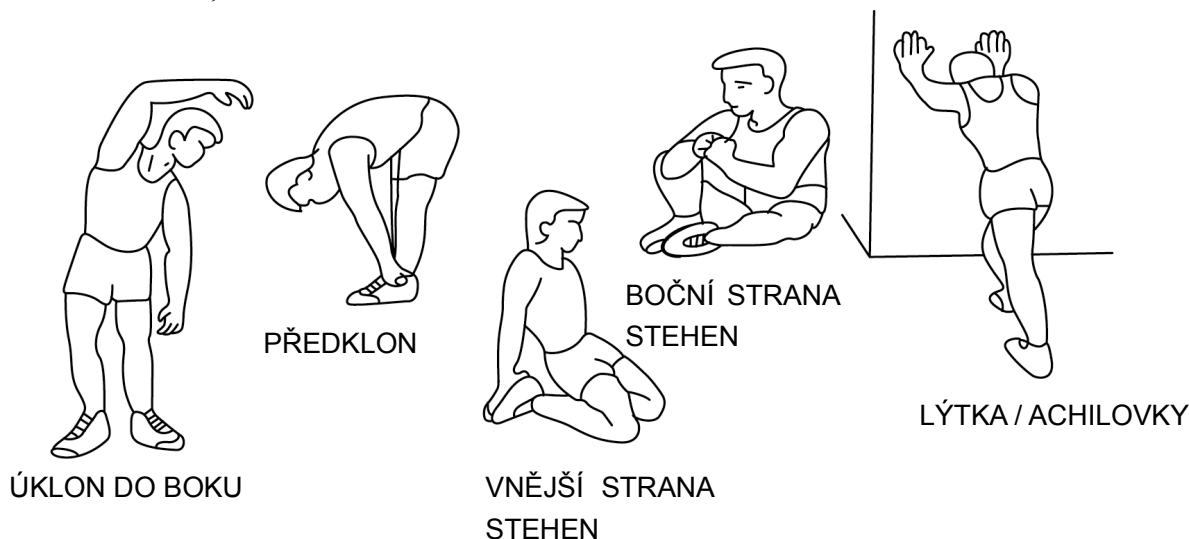
Zatížení 20'/40'/40HQ (sestavy): 118/254/274

POKYNY PRO CVIČENÍ

Používání vaší SESTAVY CVIČENÍ vám poskytne několik přínosů; zvýší vaši fyzickou kondici, posílí svaly a ve spojení dietou s kontrolovaným množstvím kalorií vám pomůže zhubnout.

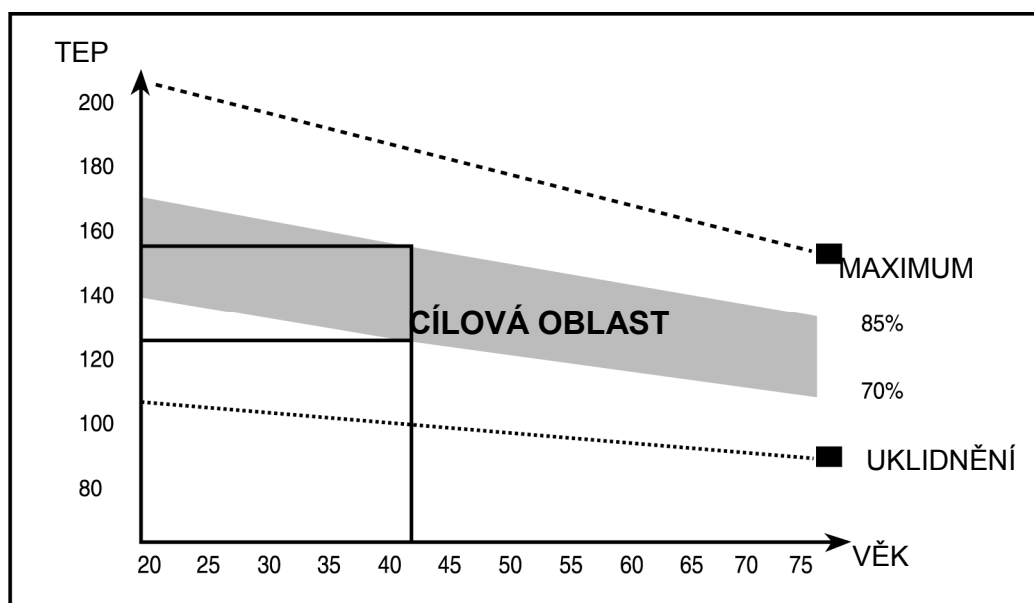
1. Rozcvička

Tento stupeň pomáhá rozproudit krev po celém těle a uvést svaly do správného stavu. Také sníží riziko křečí a poranění svalů. Doporučuje se provádět několik protahovacích svalů podle obrázků níže. Při každém protahovacím cviku je třeba vydržet přibližně 30 sekund; svaly nepřepínejte – pokud ucítíte bolest, PŘESTAŇTE.



2. Vlastní cvičení

Jedná se o fázi, ve které vynakládáte námahu. Po pravidelném používání se svaly vašich nohou stanou ohebnějšími. Provádějte cvičení vaším vlastním tempem, avšak velmi důležité je udržovat rovnoměrné tempo po celou dobu cvičení. Tempo cvičení by mělo být dostatečné ke zvýšení vašeho srdečního tepu na hodnotu v cílové oblasti znázorněné na obrázku níže.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, avšak většina lidí začíná na 15-20 minutách.

3. Fáze uklidňování

Tato fáze slouží k uklidnění vašeho kardiovaskulárního systému a svalů. Jedná se o opakování rozcvičky sníženým tempem po dobu přibližně 5 minut. Nyní by se měly opakovat protahovací cviky, opět pamatujte na to, abyste vaše svaly nepřepínali. S tím, jak se dostanete do lepší kondice, možná budete potřebovat cvičení delší a těžší. Doporučuje se cvičit minimálně třikrát týdně, a pokud je to možné, rozložte vaše cvičení pravidelně na celý týden.

4. Zjišťování závad

1. Pokud se na vašem počítači nebudou objevovat žádná čísla, prosíme, zkontrolujte, zda jsou všechna zapojení správná.

POSILOVÁNÍ SVALŮ

Jestliže chcete pomocí vašeho CVIČENÍ posilovat svaly, musíte mít odpor nastavený na dost vysokou hodnotu. To bude představovat větší namáhání svalů na vašich nohou a může to znamenat, že nebudete moci cvičit tak dlouho, jak byste chtěli. Jestliže se budete také snažit zvýšit vaši kondici, budete muset program vašich cvičení měnit. Během rozcvičky a uklidňování byste měli cvičit stejně jako normálně, avšak ke konci fáze vlastního cvičení byste měli zvýšit odpor, čímž vaše nohy budou vynakládat větší námahu. Abyste udrželi váš srdeční tep v cílové oblasti, budete muset snížit vaši rychlost.

SNIŽOVÁNÍ VÁHY

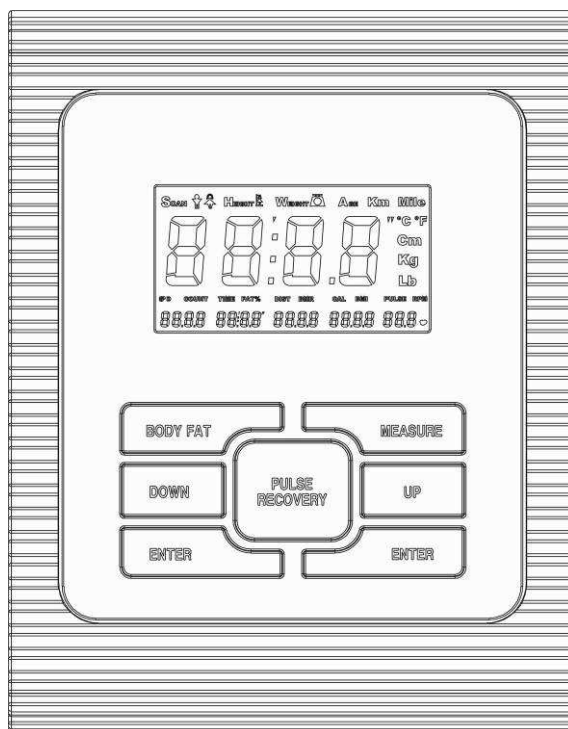
Důležitým faktorem zde je množství námahy, kterou vynakládáte. Čím intenzivněji a déle cvičíte, tím více kalorií budete spalovat. Efektivně je toto stejné, jako když cvičíte za účelem zvýšení kondice, rozdíl je pouze v cíli.

POUŽÍVÁNÍ

Výšku sedátka lze nastavovat jeho zvedáním nebo snižováním po demontáži točítka pro nastavování. Ve sloupku sedátka je 7 otvorů, které umožňují nastavení do řady výšek. Jakmile je zvolena správná výška, nainstalujte točítko pro nastavování zpět a dotáhněte jej. Točítko pro ovládání napnutí vám umožňuje měnit odpor pedálů. Vysoký odpor šlapání do pedálů ztěžuje; nízký odpor jej ulehčuje. Aby výsledky byly co nejlepší, napnutí nastavujte tehdy, když se rotoped používá.

Návod k computeru

Vzhled panelu s displejem:



Věci, které byste před cvičením měli vědět

H. Data o uživateli:

Před cvičením musíte zadat vaše osobní údaje. Jestliže chcete zadávat vaše osobní údaje, pokud se týká pohlaví, věku, výšky a váhy, stiskněte klávesu BODY FAT (tělesný tuk). Počítač potom data uloží tak, že budou uložena až do vyjmutí baterií.

I. Režim hodin:

- Počítač přejde do režimu hodin, když nebude existovat žádný vstup signálu nebo po dobu 4 minut nedojde ke stisknutí žádné klávesy. Jestliže chcete přepnout na čas a teplotu v režimu hodin, můžete stisknout klávesu ENTER nebo jestliže chcete režim hodin ukončit, stiskněte další klávesy.
- Nastavovat TIME (čas) nebo ALARM (výstrahu) můžete po přidržení klávesy ENTER ve stisknutém stavu po dobu 2 sekund; potom proveďte vlastní nastavení času a výstrahy pomocí kláves UP (nahoru) nebo DOWN (dolů).
- Společným přidržením kláves ENTER a UP po dobu dvou sekund můžete zkontrolovat aktuální čas v režimu „NO SPEED“ (bez rychlosti).

Funkce a prvky:

- CLOCK (hodiny): ukazuje aktuální čas v hodinách, minutách a sekundách.
- ALARM (výstraha): můžete nastavovat ranní budíček nebo provádět nastavení času na tomto počítači a po dosažení nastaveného času bude po dobu jedné minuty vydáván výstražný signál.

3. TEMPERATURE (teplota): ukazuje aktuální teplotu.
4. TIME (čas): ukazuje uplynulou dobu vašeho cvičení v minutách a sekundách. Váš počítač bude automaticky odpočítávat od 0:00 do 99:59 v jednosekundových intervalech. Váš počítač můžete také naprogramovat tak, aby odpočítával od hodnoty nastavené pomocí kláves UP (nahoru) a DOWN (dolů) na 0:00 až 99:00. Pokud budete pokračovat ve cvičení i po odpočítání času na hodnotu 0:00, počítač začne pípat a nastaví se zpět na původní hodnotu času a tím vás bude informovat o tom, že doba vašeho cvičení uplynula.
5. SPEED (rychlost): ukazuje hodnotu rychlosti vašeho cvičení v km/mílich za hodinu.
6. DISTANCE (vzdálenost): ukazuje kumulativní vzdálenost ujetou během každého cvičení až do maximální hodnoty 99,9 km/mil.
7. CALORIES (kalorie): váš počítač bude odhadovat kumulativní množství kalorií spálené v jakémkoliv daném okamžiku během cvičení.
8. AGE (věk): váš počítač je programovatelný podle věku od 10 do 99 let. Pokud věk nenastavíte, bude tato funkce vždy mít standardní hodnotu 35 let.
9. PULSE (tep): váš počítač zobrazuje počet tepů vašeho srdce za minutu během vašeho cvičení.
10. RPM (počet otáček za minutu): rychlost vašeho šlapání.
11. SCAN (prohlížení): v režimu cvičení stisknete klávesu MODE (režim) a přidržte ji tak dlouho, dokud se na LCD displeji neobjeví nápis SCAN. Monitor bude zobrazovat následující funkce a každá funkce bude na hlavní obrazovce zobrazena po dobu 6 sekund.
ČAS-RYCHLOST-VZDÁLENOST-KALORIE-OT./MIN.-TEP
12. PULSE RECOVERY (uklidnění tepové frekvence): během fáze spouštění (START) ponechejte ruce opřené o řídítka nebo si ponechejte upevněný vysílač na prsou a potom stisknete klávesu „PULSE RECOVERY“; zobrazení všech funkcí s výjimkou „TIME“ (čas) zmizí. Čas se začne odpočítávat od 00:60 - 00:59 - - do 00:00. Jakmile bude dosaženo 00:00, počítač ukáže stav návratu vašeho tepu na klidovou hodnotu ve stupních F1.0 až F6.0.

1.0 znamená stupeň VYNIKAJÍCÍ

1.0 < F < 2.0 znamená VÝBORNÝ

2.0 ≤ F ≤ 2.9 znamená DOBRÝ

3.0 ≤ F ≤ 3.9 znamená SLUŠNÝ

4.0 ≤ F ≤ 5.9 znamená PODPRŮMĚRNÝ

6.0 znamená SLABÝ

Poznámka: jestliže nebude žádný vstup signálu tepu, potom počítač zobrazí v okénku PULSE (tep) písmeno „P“. Jestliže počítač ukáže v okénku hlášení „ERR“, prosíme, stisknete klávesu PULSE RECOVERY znovu a dbejte na to, aby vaše ruce spočívaly správně na rukojetích nebo aby vysílač na prsou byl řádně upevněn.

Funkce kláves:

Na zařízení je 6 tlačítkových kláves, které mají následující funkce:

1. Klávesa UP (nahoru): Tuto klávesu použijte během režimu nastavování, když chcete zvýšit hodnotu času, vzdálenosti, kalorií, věku, hmotnosti, výšky atd. a pro nastavení pohlaví. Během režimu hodin (CLOCK) můžete pomocí této klávesy nastavovat čas a výstrahu.
2. Klávesa DOWN (dolů): Tuto klávesu použijte během režimu nastavování, když chcete snížit hodnotu času, vzdálenosti, kalorií, věku, hmotnosti, výšky atd. a pro nastavení pohlaví. Během

režimu hodin (CLOCK) můžete pomocí této klávesy nastavovat čas a výstrahu.

Poznámka: během režimu nastavování můžete klávesy UP a DOWN přidržet společně po dobu jedné nebo dvou sekund; hodnota nastavení se potom vrátí n nulu nebo na standardní hodnotu.

3. Klávesa ENTER/RESET: a. Tuto klávesu stiskněte, jestliže chcete potvrdit aktuálně zadávanou hodnotu.
b. Během klidového režimu (nulová rychlost) se po přidržení této klávesy po dobu jedné nebo dvou sekund počítač znovu zapne.
4. Klávesa BODY FAT (tělesný tuk): tuto klávesu stiskněte pro zadávání vašich osobních dat před měřením vašeho poměru tělesného tuku.
5. Klávesa MEASURE (měření): tuto klávesu stiskněte, jestliže chcete dostat váš poměr tělesného tuku a hodnoty BMI a BMR.
 - a. **FAT %:** udává po měření množství vašeho tělesného tuku v procentech.
 - b. **BMI (index tělesné hmotnosti):** BMI je měřítkem tělesného tuku na základě výšky a hmotnosti, která je uplatněna jak na dospělé muže, tak ženy.
 - c. **BMR (základní metabolická rychlost):** vaše základní metabolická rychlost (BMR) udává počet kalorií, který vaše tělo potřebuje ke svému fungování. Netýká se žádné činnosti, je to jednoduše energie potřebná pro udržení srdečního tepu, dechu a normální teploty těla. Měří tělo v klidu, nikoliv ve spánku a za pokojové teploty.
6. Klávesa PULSE RECOVERY (návrat tepu na klidovou hodnotu): tuto klávesu stiskněte, jestliže chcete aktivovat funkci regenerace srdečního tepu.

1.0 znamená stupeň VYNIKAJÍCÍ

1.0 < F < 2.0 znamená VÝBORNÝ

2.0 ≤ F ≤ 2.9 znamená DOBRÝ

3.0 ≤ F ≤ 3.9 znamená SLUŠNÝ

4.0 ≤ F ≤ 5.9 znamená PODPRŮMĚRNÝ

6.0 znamená SLABÝ

Chybové hlášení:

E: jestliže se překročí hodnota rychlosti 999,9 mil/hod/km/hod, potom počítač zobrazí „E”.

Err: jestliže se měří funkce tělesného tuku nebo funkce regenerace tepu a pokud do 20 sekund nedojde ke vstupu signálu tepu, potom počítač zobrazí hlášení „Err”. Jestliže chcete chybové hlášení zrušit, stiskněte znovu jakoukoliv klávesu.

Jak provádět výměnu baterií:

Prosíme, sejměte kryt baterií ze spodní části jejich schránky a potom proveďte jejich výměnu. Postupujte podle pokynů níže.

SÁČKY S NÁSTROJI

Č. 21 Kočárový šroub M8*70 (4 ks)

Č. 6 Ohnutá podložka M8 (4 ks)

Č. 26 Uzavřená matice M8 (4 ks)

Č. 66 Pružná podložka M8 (4 ks)

Č. 7 Šroub pro nástrčný klíč se závlačkou M8*16 (4 ks)

Č. 6 Ohnutá podložka M8 (4 ks)

Č. 66 Pružná podložka M8 (4 ks)

Č. 15 Šroub pro nástrčný klíč se závlačkou M8*30 (2 ks)

Č. 66 Pružná podložka M8 (2 ks)

Č. 76 Šroub pro nástrčný klíč se závlačkou M10*25 (2 ks)

Č. 77 Pružná podložka M10 (2 ks)

Č. 83 Šroub pro nástrčný klíč se závlačkou M8*25 (2 ks)

Č. 66 Pružná podložka M8 (2 ks)

Č. 16 Šroub se závlačkou M4*20 (6 ks)

Č. 101 Šroub se závlačkou M5*15 (2 ks)

Podložka

Č. 67 Ø28*Ø10.2*2.OT (2 ks)

Č. 94 Ø28*Ø8.2*2.OT (2 ks)

Podložka č. 79

Ø25*Ø17*0.5T (4 ks)

Podložka

Č. 99 Ø28*Ø16*4.5T (2 ks)

Č. 100 Ø28*Ø16*1.5T (2 ks)

Č. 76 Šroub pro nástrčný klíč se závlačkou M8*35 (4 ks)

Č. 66 Pružná podložka M8 (4 ks)

Č. 70 Šroub se závlačkou M4*8 (8 ks)

Č. 52 Šroub se závlačkou M5*10 (8 ks)

Nástrčný klíč M6 (2 ks)

Miniaturní nástroj (1 ks)