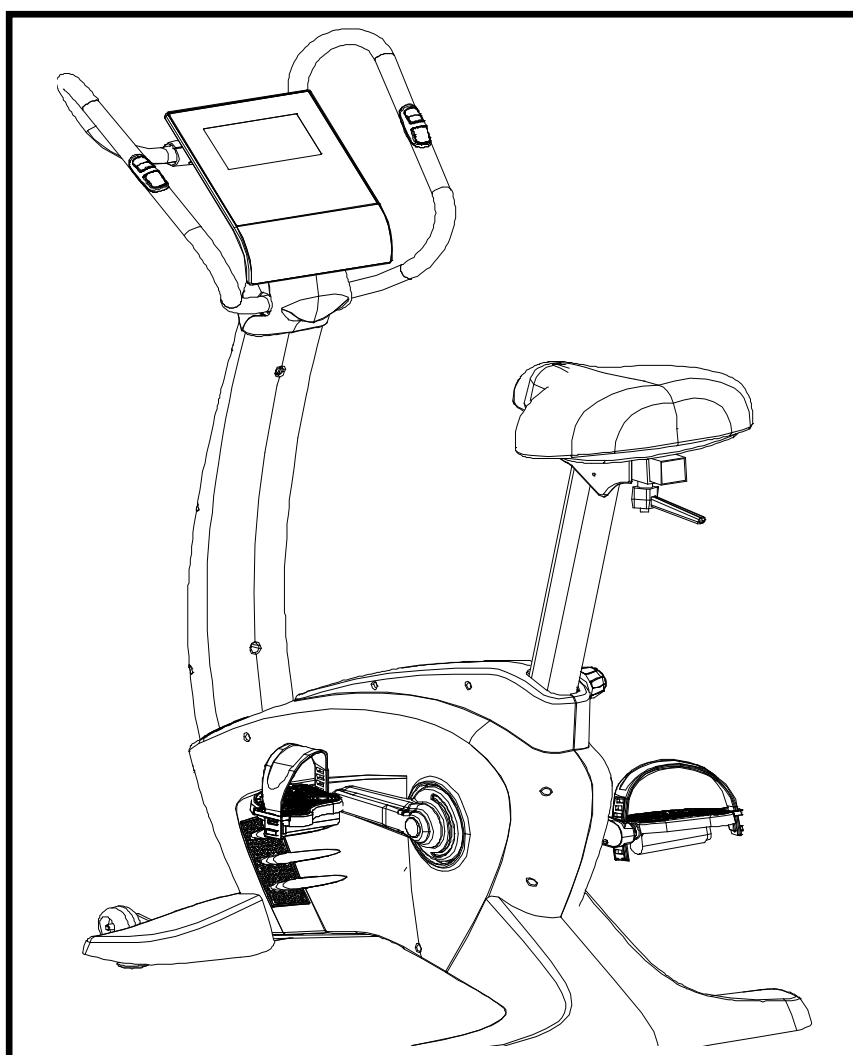




# Manuál pro Ergonomický rotoped Formula Seven

IN 2079



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE DODAVATEL

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

[www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)

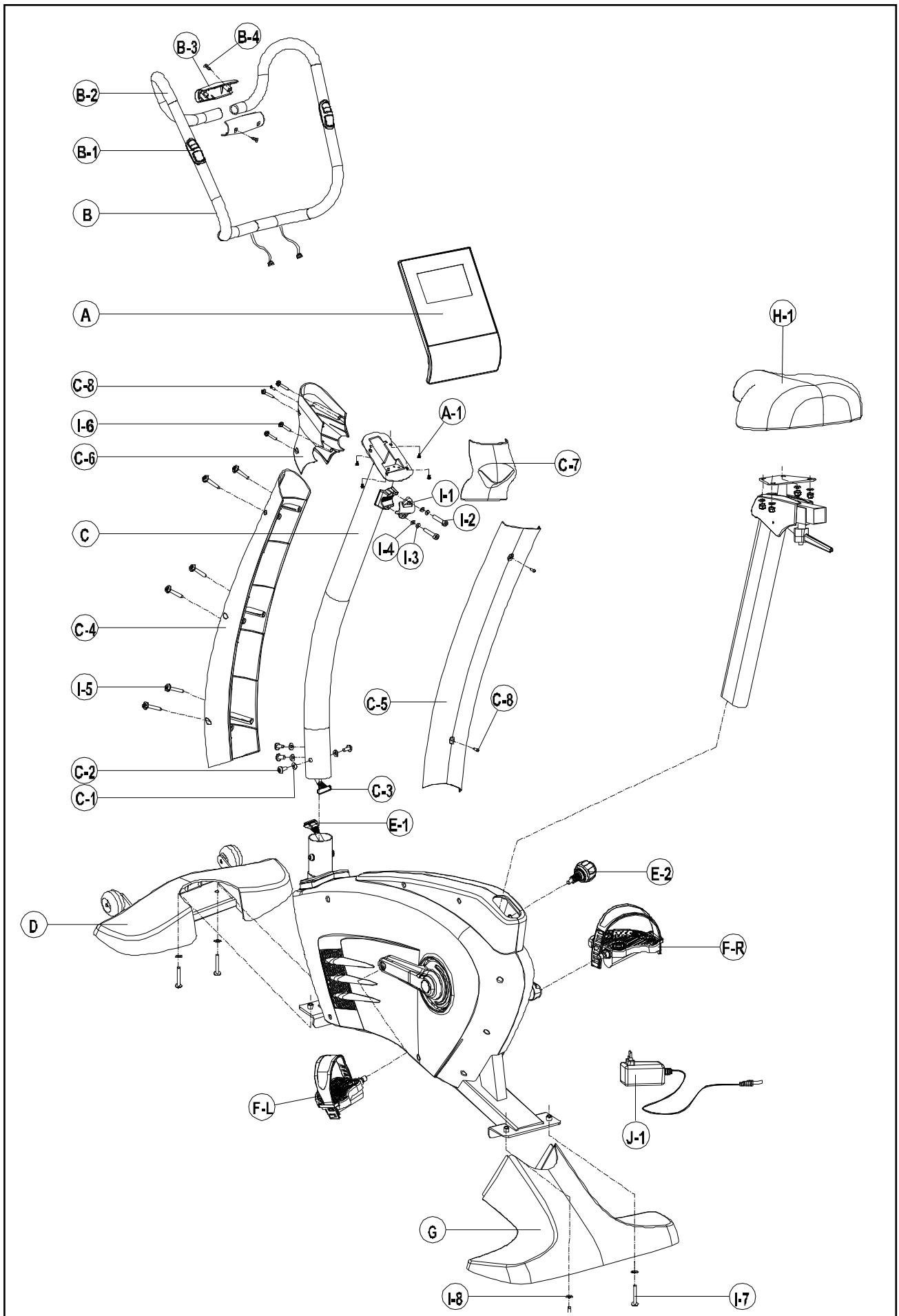
tel/fax: +420 556 770 191, email: [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

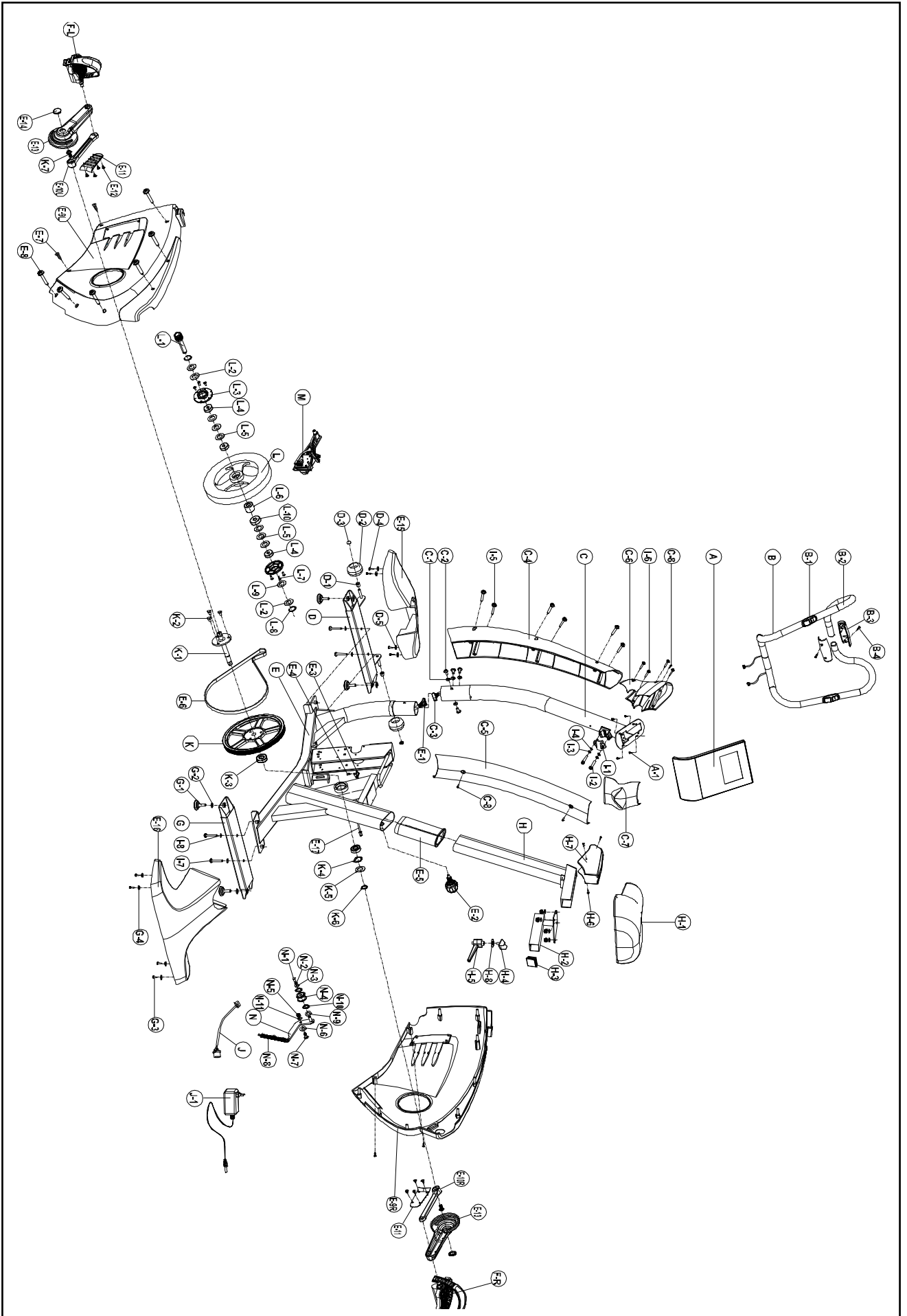
# **Důležité bezpečnostní informace**

**Uschovejte, prosím tento manuál na bezpečném místě k nahlédnutí.**

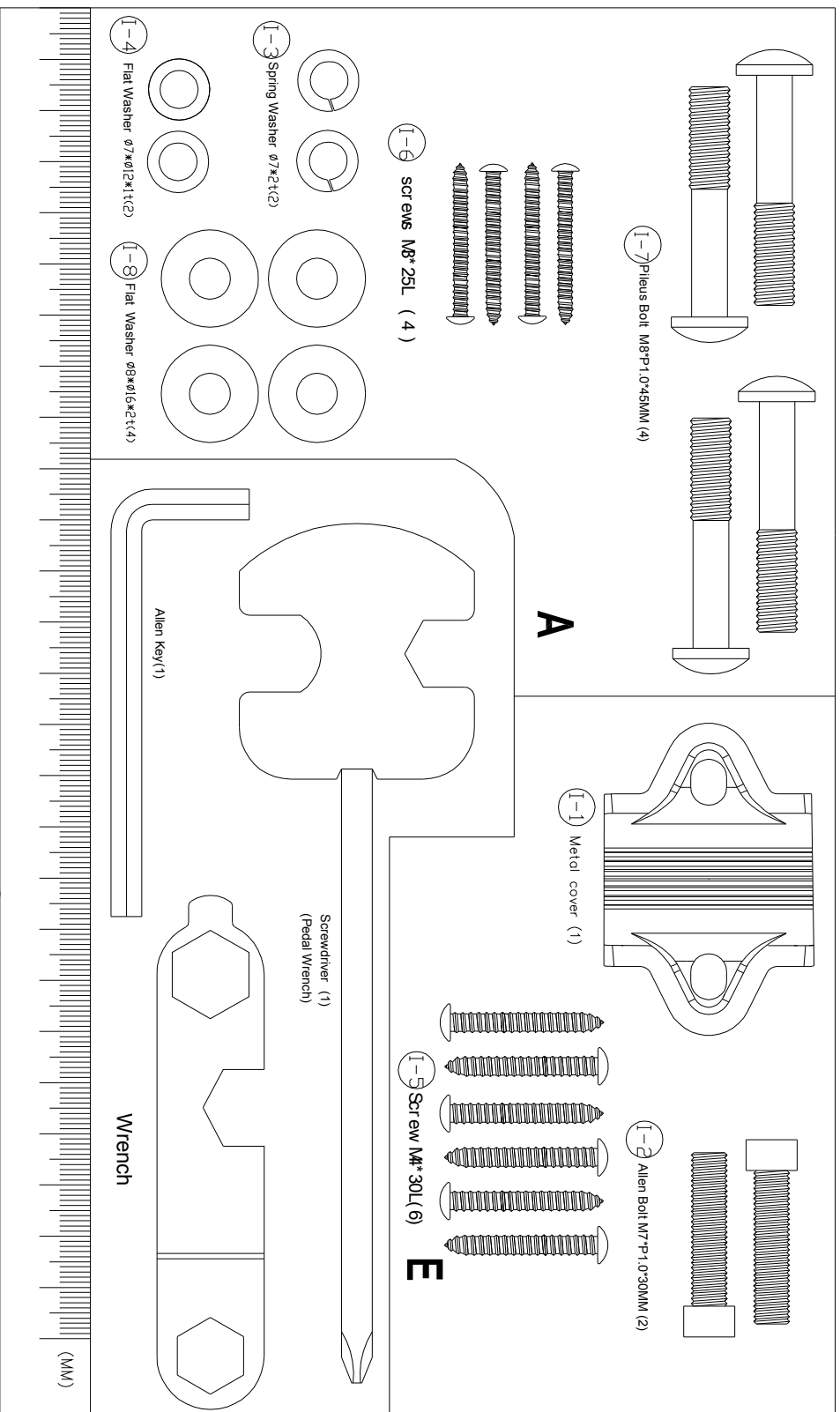
1. Je důležité přečíst celý tento manuál před sestavením a použitím zařízení. Bezpečného a účelného použití můžete dosáhnout tehdy, jestliže bude zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno. Je na vás, abyste se ujistili, že všichni uživatelé jsou informováni o všech rizicích a bezpečnostních opatřeních.
2. Před tím než začnete jakýkoliv cvičební program, měli byste to konzultovat s vaším lékařem, aby rozhodl, zda nemáte nějaké fyzické nebo zdravotní problémy, které by mohly být rizikem pro vaše zdraví a bezpečnost nebo vám zabránit vhodně používat zařízení. Rady vašeho lékaře jsou důležité, pokud berete léky, které ovlivňují činnost vašeho srdce, tlak krve nebo hladinu cholesterolu.
3. Vnímejte signály vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, jestliže pocítíte některý z následujících symptomů: bolest, napětí v hrudníku, nepravidelný tlukot srdce, extrémní zkrácení dechu, pocit lehké závratě nebo nevolnosti. Jestliže pocítíte kterýkoliv z těchto stavů, měli byste to konzultovat s vaším lékařem, než budete pokračovat ve vašem cvičebním programu.
4. Držte děti a domácí zvířata mimo zařízení. To je konstruováno pro užívání pouze dospělými.
5. Používejte zařízení na pevném a rovném povrchu s ochranným překrytím podlahy nebo kobercem. Pro bezpečné užívání by měl být volný prostor kolem celého zařízení minimálně 0,5m.
6. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou bezpečně dotaženy šrouby a matice.
7. Bezpečný stav zařízení může být zachován pouze tehdy, jestliže je pravidelně kontrolováno, zda není poškozené, opotřebené nebo prasklé.
8. Zařízení používejte vždy tak, jak je uvedeno. Jestliže najdete jakékoliv vadné součástky při sestavování nebo kontrole zařízení, nebo když uslyšíte jakýkoliv neobvyklý zvuk během používání, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud problém nebude odstraněn.
9. Při používání zařízení noste vhodné oblečení. Vyvarujte se nošení volného oblečení, které by se mohlo ve stroji zachytit nebo které by mohlo omezit či znemožnit pohyb.
10. Zařízení bylo testováno a certifikováno v EN 957 ve třídě HA. Je vhodné pouze pro domácí použití. Maximální váha uživatele je 150 kg. Brzdění je nezávislé na rychlosti.
11. Toto zařízení není vhodné pro léčebné použití.
12. Musíte dávat pozor při zvedání a přemísťování zařízení, abyste si neporanili záda. Zvolte vhodnou zvedací techniku nebo využijte něčí pomoc.
13. Všechny pohyblivé součásti (např. pedál, řídítka, madlo, sedlo) vyžadují týdenní pravidelnou údržbu. Zkontrolujte je vždy před použitím. Jestliže se cokoliv zničí nebo ztratí, ihned to vyměňte nebo nahraďte. V používání přístroje můžete pokračovat až po uvedení do dobrého stavu.
- 14. Jestliže zjistíte jakýkoliv problém nebo žádáte o pomoc, kontaktujte, prosím zákaznický servis**

# SCHEMATIČY NÁKRES PRO SESTAVOVÁNÍ





# BC7300



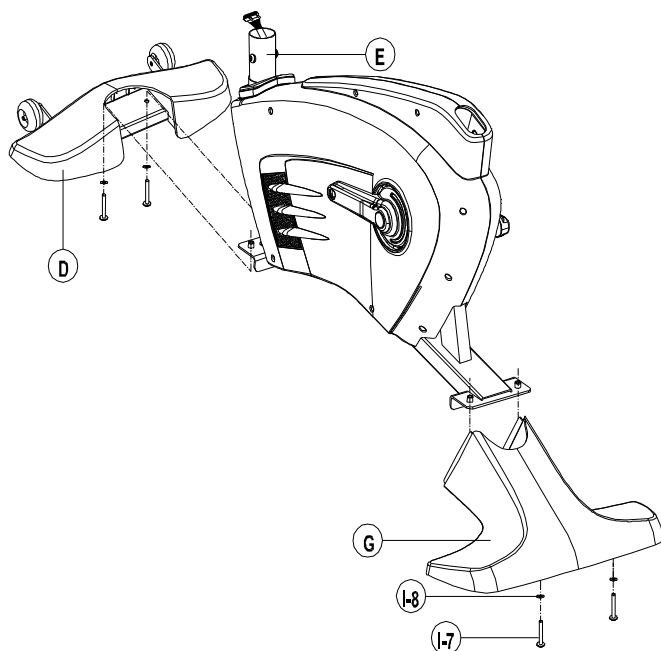
## Seznam dílů

Díl číslo	popis	množství	Díl číslo	popis	množství
<b>A</b>	Počítač	1	<b>G-2</b>	Hexagonová matice	4
<b>A-1</b>	Šroub (M5*10)	4	<b>G-3</b>	Šroub (M3*25)	4
<b>B</b>	Řídítka	1	<b>G-4</b>	Plochá podložka (φ4)	4
<b>B-1</b>	Pulsoměr	1	<b>H</b>	Sloupek sedadla	1
<b>B-2</b>	Pěnový držadlo	2	<b>H-1</b>	Sedadlo	1
<b>B-3</b>	Kryt spojení řídítek	2	<b>H-2</b>	Horizontální tyč	1
<b>B-4</b>	Šroub (M3*20)	2	<b>H-3</b>	Koncová krytka	1
<b>C</b>	Přední sloupek	1	<b>H-4</b>	Posuvná tyč pro sedadlo	1
<b>C-1</b>	Podložka (φ8)	4	<b>H-5</b>	"L" tyč	1
<b>C-2</b>	Hexagonový šroub (M8*16)	4	<b>H-6</b>	Šroub (M4*8)	3
<b>C-3</b>	Horní kabel	1	<b>H-7</b>	Kryt sedadla	1
<b>C-4</b>	Kryt předního sloupku (Přední)	1	<b>H-8</b>	Plochá podložka (φ10)	1
<b>C-5</b>	Kryt předního sloupku (Zadní)	1	<b>I-1</b>	Svorka	1
<b>C-6</b>	Kryt řídítek (Přední)	1	<b>I-2</b>	Šroub (M7*30)	2
<b>C-7</b>	Kryt řídítek (Zadní)	1	<b>I-3</b>	Pérová podložka (φ7)	2
<b>C-8</b>	Šroub (M5*14)	3	<b>I-4</b>	Plochá podložka (φ7)	2
<b>D</b>	Přední stabilizér	1	<b>I-5</b>	Šroub (M4*30)	6
<b>D-1</b>	Objímka	2	<b>I-6</b>	Šroub (M3*25)	4
<b>D-2</b>	Kolo	2	<b>I-7</b>	Hexagonový šroub (M8*45)	4
<b>D-3</b>	Matka (M8)	2	<b>I-8</b>	Plochá podložka (φ8)	4
<b>D-4</b>	Šroub (M3*25)	4	<b>J</b>	DC kabel	1
<b>D-5</b>	Plochá podložka (φ4)	4	<b>J-1</b>	Adaptér	1
<b>E</b>	Hlavní rám	1	<b>K</b>	Řemenové kolo	1
<b>E-1</b>	Dolní kabel	1	<b>K-1</b>	Hřídel (osa)	1
<b>E-2</b>	Nastavovací šroub	1	<b>K-2</b>	Šroub (M8*12)	3
<b>E-3</b>	Základna senzoru	1	<b>K-3</b>	Ložisko	2
<b>E-4</b>	Šroub (M4*10)	1	<b>K-4</b>	Vymezovací podložka (φ17.5)	1
<b>E-5</b>	Objímka	1	<b>K-5</b>	Plochá podložka (φ17.5)	3
<b>E-6</b>	Řemen	1	<b>K-6</b>	C typ háček	1
<b>E-7</b>	Šroub	4	<b>K-7</b>	Šroub (M8*20)	2
<b>E-8</b>	Šroub (M4*50)	8	<b>L</b>	Kolo setrvačnicku	1
<b>E-9</b>	Kryt řetězu (L+P)	1	<b>L-1</b>	Kolo malého řemene	1
<b>E-10</b>	Klika (L+P)	1	<b>L-2</b>	Plochá podložka (φ17.5)	2
<b>E-11</b>	Kryt kliky (Vnitřní)	2	<b>L-3</b>	Kryt kola setrvačnicku	2
<b>E-12</b>	Šroub (M3*12)	8	<b>L-4</b>	Ložisko	3
<b>E-13</b>	Kryt kliky (Vnější)	2	<b>L-5</b>	Podložka (φ17)	4
<b>E-14</b>	Uzávěr konce krytu kliky	2	<b>L-6</b>	Jednosměrné ložisko	1
<b>E-15</b>	Kryt předního stabilizéru	1	<b>L-7</b>	Šroub (M5*8)	6
<b>E-16</b>	Kryt zadního stabilizéru	1	<b>L-8</b>	C typ háček	2
<b>E-17</b>	Sensor	1	<b>L-9</b>	Plochá podložka (φ17.5)	3
<b>F</b>	Pedál	1	<b>L-10</b>	Ložisko	1
<b>G</b>	Zadní stabilizér	1	<b>M</b>	Magnetický set	1
<b>G-1</b>	Nastavitelná zarážka	4	<b>N</b>	Napínací kladka řemene	1

## Seznam dílů

Díl číslo	Popis	množství	Díl číslo	Popis	množství
N-1	Šroub (M6*12)	1	N-7	Šroub (M8*20)	1
N-2	Pérová podložka ( $\varphi 6$ )	1	N-8	Pružina	1
N-3	Plochá podložka ( $\varphi 6$ )	1	N-9	Plochá podložka ( $\varphi 10$ )	1
N-4	Ložisko	1	N-10	Vymezovací podložka ( $\varphi 10.5$ )	2
N-5	Nylonová matice (M8)	1	N-11	Plochá podložka ( $\varphi 8$ )	1
N-6	Plochá podložka ( $\varphi 8.5$ )	1			

# MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



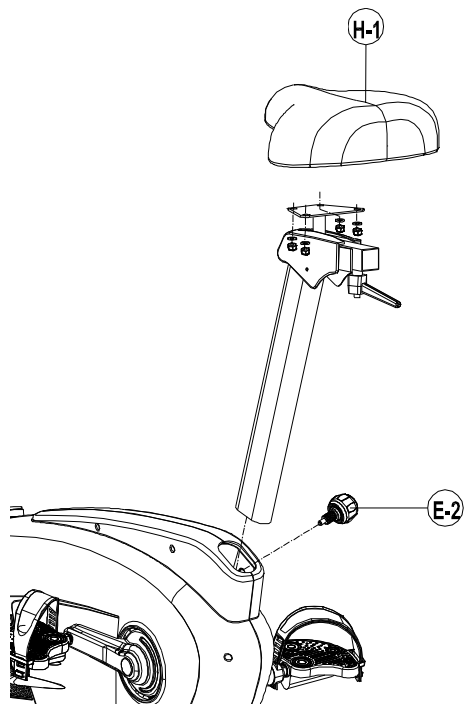
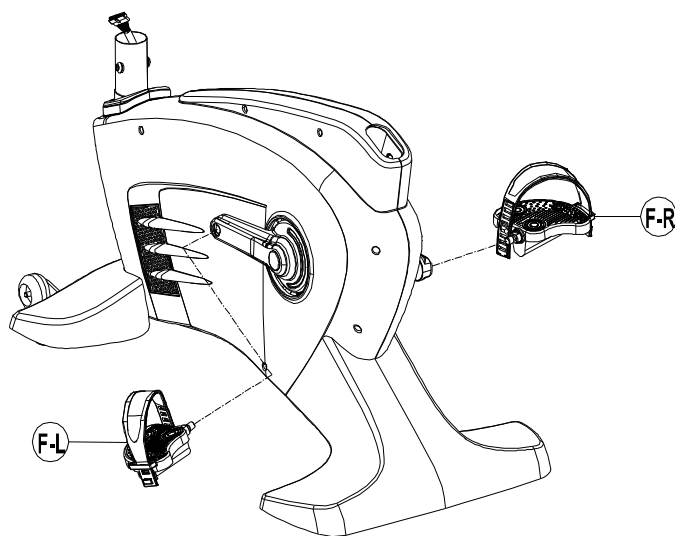
## **KROK 1**

Připojte zadní stabilizér (pt. G) k hlavnímu rámu a použijte dva hexagonové šrouby (M8\*45) (pt.I-7) a dvě ploché podložky ( $\varphi 8$ ) (pt.I-8). Připevněte přední stabilizér (pt. D) k hlavnímu rámu a použijte dva hexagonové šrouby (M8\*45) (pt.I-7) a dvě ploché podložky ( $\varphi 8$ ) (pt.I-8).

## **KROK 2**

Připojte pedály (pt. F-L&F-R) tak, že zašroubujete do odpovídajícího ramena hřídele (pt. 50L & 50R).

Všimněte si, že pravý pedál by měl být zašroubován po směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.



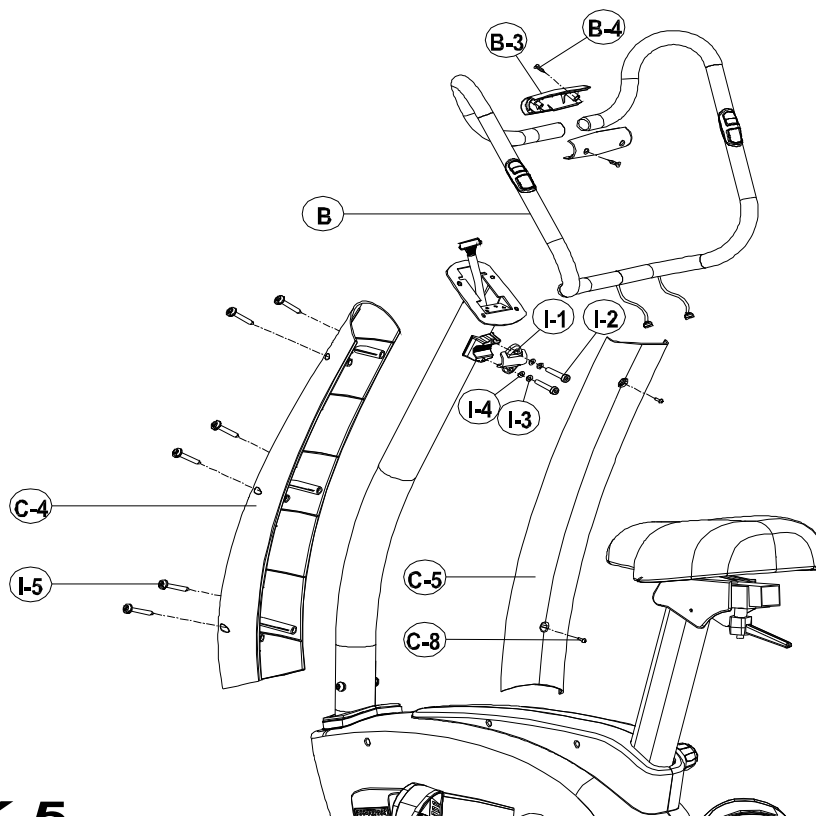
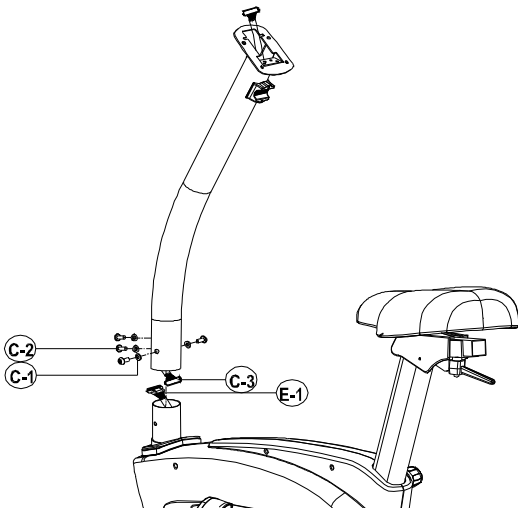
## **KROK 3**

Připevněte sloupek sedadla k hlavnímu rámu a použijte seřizovací šroub. (pt.E-2); Pak připevněte sedadlo (pt.H-1) na sloupek sedadla a použijte pojistnou matku a podložku.



## **KROK 4**

Vezměte přední sloupek (pt. C) a připojte lanko spodního kabelu (pt.E-1) a lanko horního kabelu (pt.C-3), Zasuňte přední sloupek do umístění (držáku) (pt. C) a pak jej připevněte čtyřmi sadami hexagonového šroubu (M8\*16) (pt.C-2) a použijte podložky (φ8) (pt.C-1).

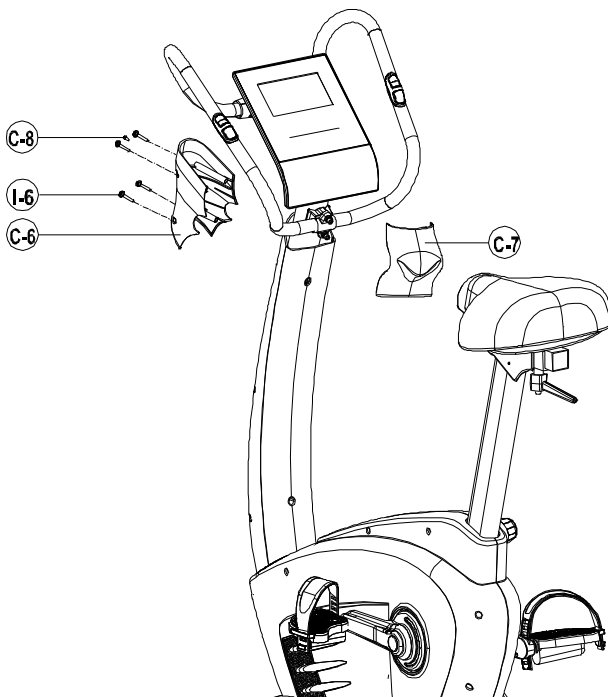
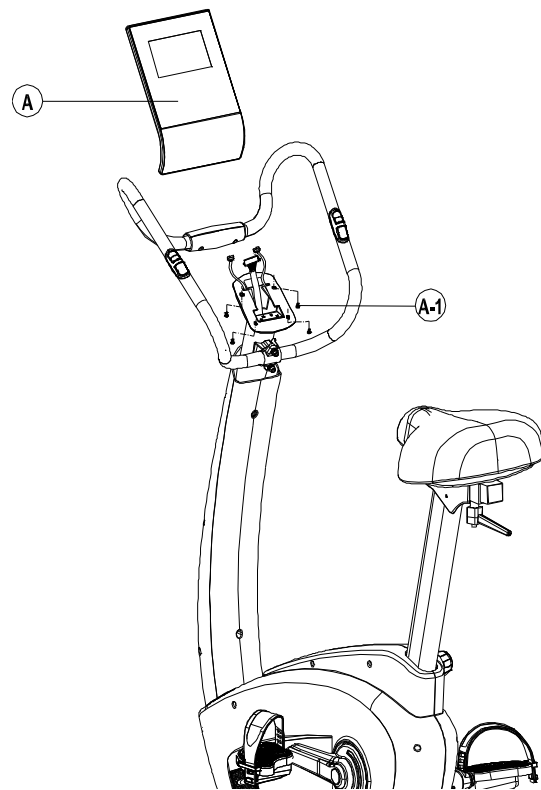


## **KROK 5**

Připojte řídítka (pt. B) k přednímu sloupku za použití objímky (pt.I-1), připevněte za pomoci dvou plochých podložek (φ7) (pt.I-4), dvou pérových podložek (φ7) (pt.I-3) a dvou šroubů (pt.I-2). Připevněte kryt spojení řídítek (pt B-3) k řídítkám (pt. B) za použití dvou šroubů (M3\*20) (pt. B-4) Připevněte kryt předního sloupku (pt C-4&C-5) k přednímu sloupku (pt. B) za použití šesti šroubů (M4\*30) (pt. I-5) a dvou šroubů (M5\*14).

## **KROK 6**

Zasuňte horní kabel a vedení pulsoměru do kabelové snímače na zadní straně počítače (pt. A) a posuňte počítač dolů do konzoly umístěné na vrchní části předního sloupku. Pak připevněte čtyřmi šrouby. (M5\*10) (pt. A-1)

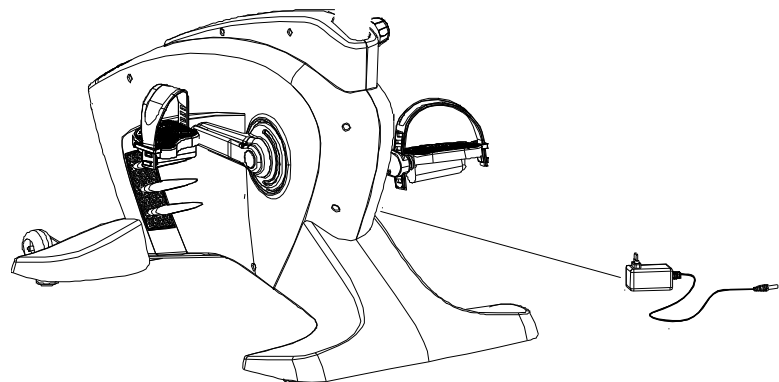


## **KROK 7**

Namontujte kryt řídítek (přední a zadní) (pt. C-6&C-7) k přednímu sloupku za použití šroubu (M3\*25) (pt. I-6) a šroubu (M5\*14) (pt. C-8).

## **STEP 8**

Zapojte adaptér do zásuvky umístěné na zadní části krytu řetězu – viz obrázek.



**POKYNY PRO CVIČENÍ**

Cvičením na rotopedu zlepšíte vaši fyzickou zdatnost a pružnost, posílíte svaly a ve spojení s dietou omezující kalorie vám pomůže snížit vaši váhu.

## 1. Zahřívací fáze

Tento krok pomáhá rozproudit krev v těle a nastartovat správnou činnost svalů. Také snižuje riziko křečí a poranění svalů. Je vhodné zacvičit několik protahovacích cviků, jak je vidět na obrázku níže. Každé protažení byste měli vydržet přibližně 30 sekund, nenásilně a ne prudce protáhnout svaly. Jestliže to bolí, PŘESTAŇTE.



Protažení postranních břišních svalů

Zadní strany stehen

Přední strany stehen

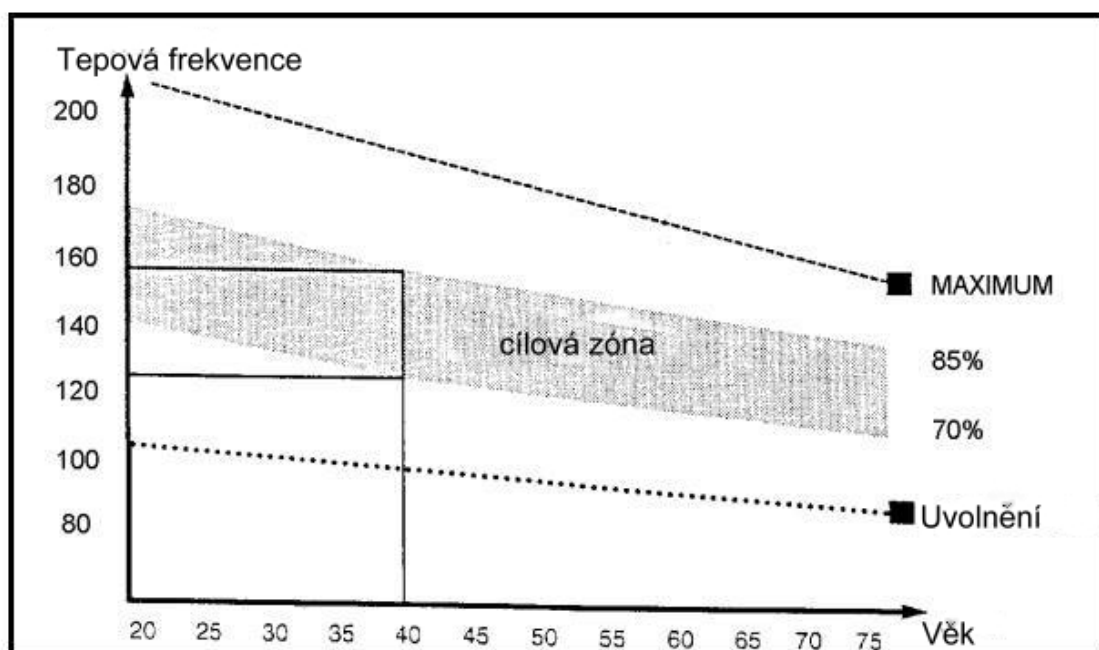
Vnitřní strany stehen

Lýtek a achilovek

## 2. Samotné cvičení

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

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



## 3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení – tzn. Snížení zátěží a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti.

Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

#### **4. Tvarování svalů**

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

#### **5. Úbytek hmotnosti**

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

## **MOŽNÉ POTÍŽE**

**Počítač nepracuje správně.** Jestliže počítač nepracuje správně, zkontrolujte, zda spodní vedení senzoru je spojeno s horním vedením a ujistěte se, že horní vedení senzoru je připojeno k počítači. (**VIZ KROK 4 & KROK 6**).

#### **Upozornění:**

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

## **Funkce Computeru**

DISPLAY FUNKCE

**TIME/ČAS:** načítání – bez cílové předvolby, ČAS se bude načítat od 00:00 do maxima 99:59 po jedné sekundě.  
odečítání – jestliže trénujete s předvolbou času, čas se bude odečítat od předvolby k 00:00. Každé zvýšení nebo snížení je jedna minuta mezi 1:00 to 99:00.

**SPEED/Rychlost :** Ukazuje aktuální cvičební rychlost od 0.0 do maxima 99.9 km nebo mil.

**RPM :** Ukazuje aktuální stav otáček za minutu při cvičení.

**DISTANCE/VZDÁLENOST:** načítání – bez cílové předvolby, vzdálenost se bude načítat od 0.00 do maxima 99.90 po jednotkách 0.1 KM. odečítání – jestliže trénujete s cílovou předvolbou, vzdálenost se bude odečítat od předvolby po 0.00. Každá jednotka snížení nebo zvýšení je 0.1 KM (nebo MIL) od 0.00 do 99.90.

**CALORIES/KALORIE:** načítání – bez cílové předvolby, kalorie se budou načítat od 0 do maxima 990 s přírůstkem po jednotlivé kalorii. Odečítání – Jestliže trénujete s cílovou předvolbou, kalorie se budou odečítat od předvolby z předvolené hodnoty po 0. Každá jednotka zvýšení nebo snížení je 10 cal od 0 do 990 cal.

**PULS:** Monitor umí detekovat signál pulsu z madel řídítek.

**HEART SYMBOL/SYMBOL SRDCE:** Když monitor obdrží signál srdečního tepu, symbol srdce bude blikat.

**WATT/KADENCE:** Ukazuje aktuální údaje ve watt.

### **FUNKCE TLAČÍTEK:**

**MODE:** Pro potvrzení všech nastavení a vložení do cvičebního programu.

**UP :** Vybrat tréninkový režim a upravit hodnoty funkce směrem nahoru.

**DOWN :** Vybrat tréninkový režim a nastavit hodnoty směrem dolů.

**START/STOP :** Začít nebo zastavit trénink.

**RECOVERY :** Poté, co jste určitou dobu cvičili, podržte madla a zmáčkněte tlačítko “RECOVERY” . Všechny funkce na displeji se zastaví, pouze funkce “TIME” začne odpočítávat čas od 00:60 do 00:00. Obrazovka ukáže váš obnovený srdeční tep (po zklidnění) F1,F2....to F6. F1 je nejlepší, F6 je nejhorší hodnota. Uživatel může pokračovat ve cvičení, aby si zlepšil obnovenou funkci srdečního rytmu.

(Zmáčkněte znovu RECOVERY tlačítko pro návrat na hlavní displej.)

(Jestliže monitor neobdrží signál srdečního rytmu, funkce recovery nemůže pracovat.)

**RESET :** Návrat do hlavního menu ve stop režimu a zrušení všech hodnot předvolených funkcí na nulu.

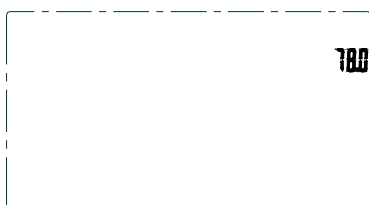
**BODY FAT :** Měří stav tělesných tuků uživatele.

### **UŽIVATELSKÉ INSTRUKCE:**

**POWER ON - Zapnutí**

Připojte adaptér k počítači, a zapněte ho, LCD ukáže všechny segmenty s dlouhým pípnutím, když je testuje po dobu dvou sekund a kolo o průměru 78” po dobu sekund (obrázek 1).

obrázek 1



## REŽIMY PROGRAMU

### Nastavení osobních dat uživatele (U1 – U4):

1-1 U1 Svítí-li, uživatel může zvolit UP a DOWN, aby vybral uživatele 1 až 4.

1-2 Navolte osobní data (AGE-věk, WEIGHT-váha, HEIGHT-výška, SEX-pohlaví), potvrďte tlačítkem MODE.

1-3 Počítač vstoupí ihned do režimu MANUAL a uživatel může navolit své vlastní údaje (včetně TIME-čas, DISTANCE-vzdálenost, CALORIES-kalorie a PULSE-tep). Počítač si zapamatuje a vyvolá tato data pokaždé, když bude vybrán uvedený uživatel.

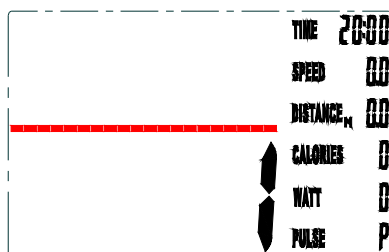
1-4 Uživatel může začít cvičení tlačítkem START.

1-5 Tlačítkem RESET se navrací do hlavního menu výběru tréninkového programu.

Možnosti výběru programu jsou MANUAL, PROGRAM, H.R.C., USER, WATT. Zmáčkněte UP a DOWN tlačítko pro výběr programu, který chcete vybrat, a zmáčkněte START pro QUICK START (rychlý start) v programu MANUAL.

### MANUAL MODE/MANUÁLNÍ REŽIM

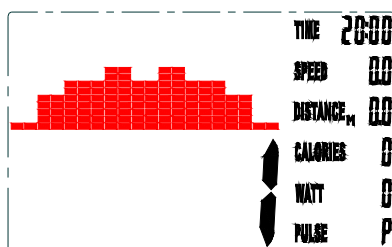
Poté co jste zvolili MANUAL program, zmáčkněte tlačítko UP a DOWN, abyste zvýšili nebo snížili úroveň (od 1 do 16), potvrďte tlačítkem MODE. Úroveň je nastavitelná během cvičení. (obrázek 2)



obrázek 2

### PROGRAM MODE/REŽIM PŘEDNASTAVENÝCH PROGRAMŮ

Jakmile vstoupíte do PROGRAM režimu, zmáčkněte tlačítko UP a DOWN pro výběr profilového programu od P1 do P12, zmáčkněte tlačítko MODE pro potvrzení a vložte vybraný profil. Uživatel může stlačit tlačítko UP a DOWN pro nastavení úrovně. Úroveň je nastavitelná během tréninku. (obrázek 3)



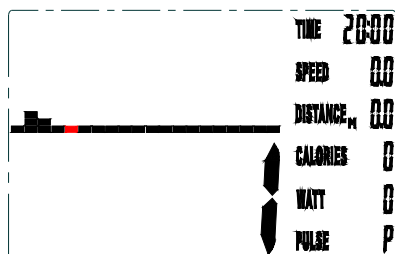
obrázek 3

### H.R.C. MODE/ REŽIM CVIČENÍ DLE SRDEČNÍHO TEPU

Poté co jste vstoupili do H.R.C. režimu, zmáčkněte tlačítko UP a DOWN pro výběr různých zátěží od 55%, 75%, 90% a TARGET (cílová hodnota). Potvrďte tlačítkem MODE.

### USER MODE/UŽIVATELSKÝ REŽIM

Poté co jste vstoupili do USER režimu, první sloupeček profilu bliká, uživatel může zmáčknout UP a DOWN a poté potvrdit tlačítkem MODE pro vytvoření svého vlastního profilu. (od sloupce 1 po sloupec 20). Uživatel může podržet tlačítko MODE po dobu 2 sekund, aby opustil nastavování profilu (obrázek 4). Každý uživatel může mít svůj vlastní uživatelský profil.



obrázek 4

## WATT MODE/REŽIM KADENCE

Předvolba hodnoty WATT 120 bliká na obrazovce ve WATT nastavovacím režimu. Uživatel může použít tlačítko UP a DOWN pro nastavení cílové hodnoty od 10 do 350. Zmáčknete tlačítko MODE pro potvrzení.

## REŽIM BODY FAT/TĚLESNÉHO TUKU:

10-1 Ve STOP režimu zmáčknete tlačítko BODY FAT pro započetí měření tělesných tuků.

10-2 Vybraný uživatel (U1~U9) bude blikat po dobu 2 sekund. Pak začne měření.

10-3 Během měření musí mít uživatel hrudní pás nebo držet obě ruce na držadlech. A LCD ukáže

“--” “--“ po dobu 8 sekund, dokud počítač nedokončí měření.

10-4 LCD ukáže BODY FAT informační symbol, BODY FAT procenta, BMR, BMI po dobu 30 sekund.

## REFERENCE

### integrováný B.M.I. (Body mass index)

B.M.I Stupnice	nízký	nízký/střední	střední	střední/vysoký
Rozsah	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

### BODY FAT-tělesný tuk:

SYMBOL	—	+	▲	□
tuk% pohlaví	nízký	nízký/střední	střední	střední/vysoký
muž	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
žena	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

## POZNÁMKA:

1. Adaptér (specifikace): 9V, 500MA

2. Jestliže počítač nepracuje normálně, uživatel může vypnout adaptér a počkat pět minut a pak jej znovu zapnout.

Když počítač zapnete, nesmíte se ho dotýkat nebo ho zakrývat čímkoliv ani rukou po dobu šesti sekund.

# Údržba

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

## Údržba zahrnuje:

1. 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.
2. Pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
3. K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrazivou.
4. Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
5. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
6. Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
7. Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

## UPOZORNĚNÍ

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



### Upozornění:

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

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.

**Dělnická 957, Vítkov 749 01**

[www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)

### ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

[www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)

tel: +420 556 770 191, email: [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: [insportline.reklamacie@stonline.sk](mailto:insportline.reklamacie@stonline.sk)

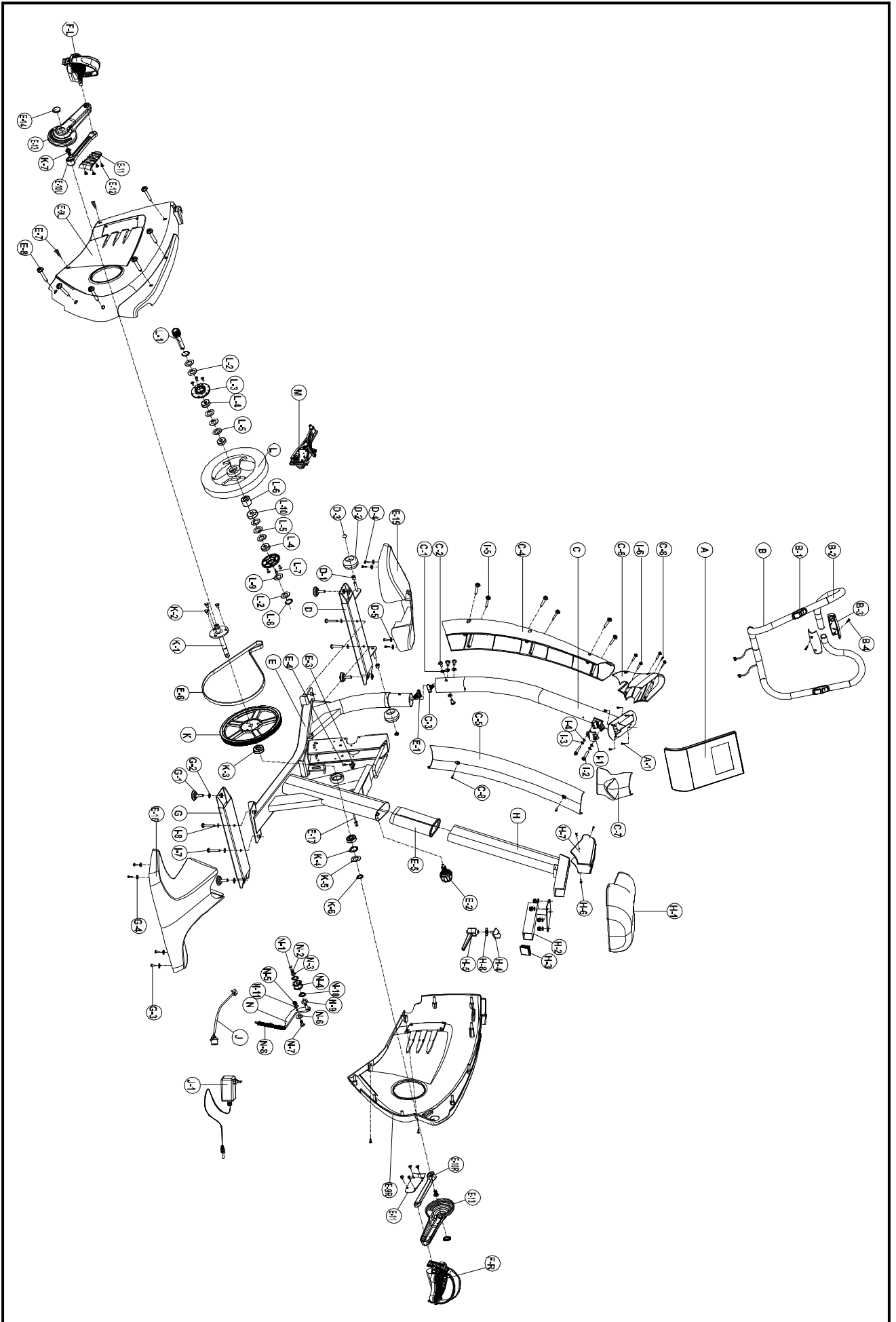


## **Important Safety Information**

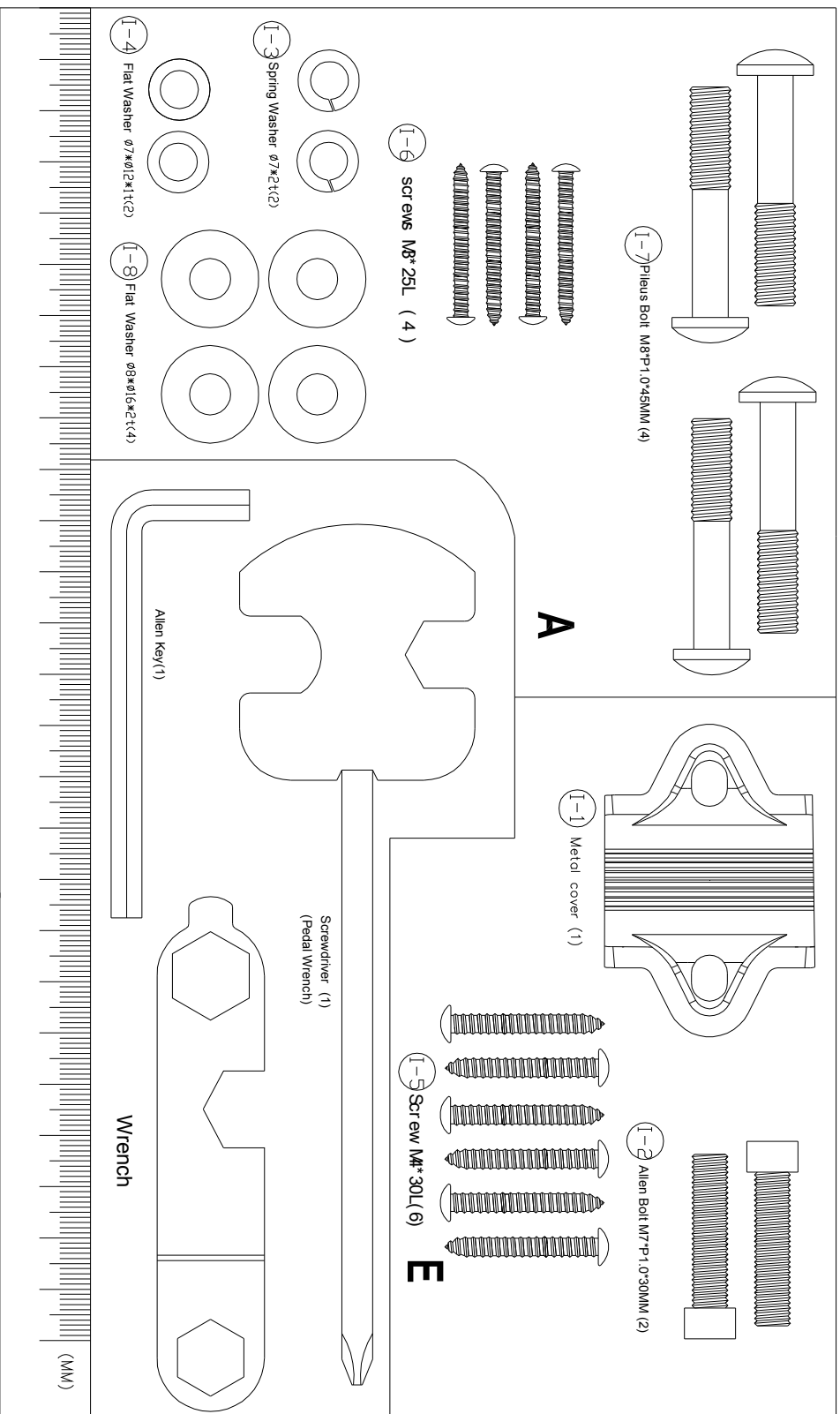
**Please keep this manual in a safe place for reference.**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment.  
Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety space, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.A. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 150kg. Braking is speed independent.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
13. All moveable accessories (eg. pedal, handlebar, saddle....etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using bike after they return to good conditions.
14. **If you experience any problems or require assistance, please contact our customer services on 01274 693888. This is only available for UK residents.**





# BC7300



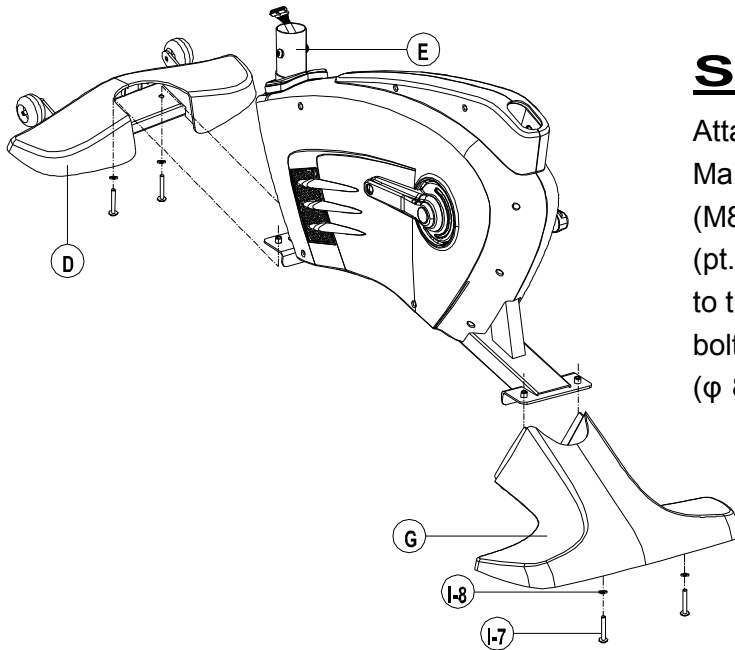
## PARTS LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	QTY
<b>A</b>	Computer	1	<b>G-2</b>	Hexagon Nut	4
<b>A-1</b>	Screw (M5*10)	4	<b>G-3</b>	Screw (M3*25)	4
<b>B</b>	Handlebar	1	<b>G-4</b>	Flat washer (φ4)	4
<b>B-1</b>	Pulse sensor	1	<b>H</b>	Seat post	1
<b>B-2</b>	Foam grip	2	<b>H-1</b>	Seat	1
<b>B-3</b>	Handlebar connect cover	2	<b>H-2</b>	Horizontal tube	1
<b>B-4</b>	Screw (M3*20)	2	<b>H-3</b>	End cap	1
<b>C</b>	Front post	1	<b>H-4</b>	Sliding tube for seat	1
<b>C-1</b>	Washer (φ8)	4	<b>H-5</b>	"L" bar	1
<b>C-2</b>	Hexagon bolt (M8*16)	4	<b>H-6</b>	Screw (M4*8)	3
<b>C-3</b>	Upper cable	1	<b>H-7</b>	Saddle cover	1
<b>C-4</b>	Front post cover (Front)	1	<b>H-8</b>	Flat washer (φ10)	1
<b>C-5</b>	Front post cover (Rear)	1	<b>I-1</b>	Clamp	1
<b>C-6</b>	Handlebar cover (Front)	1	<b>I-2</b>	Screw (M7*30)	2
<b>C-7</b>	Handlebar cover (Rear)	1	<b>I-3</b>	Spring washer (φ7)	2
<b>C-8</b>	Screw (M5*14)	3	<b>I-4</b>	Flat washer (φ7)	2
<b>D</b>	Front stabilizer	1	<b>I-5</b>	Screw (M4*30)	6
<b>D-1</b>	Bushing	2	<b>I-6</b>	Screw (M3*25)	4
<b>D-2</b>	Wheel	2	<b>I-7</b>	Hexagon bolt (M8*45)	4
<b>D-3</b>	Nut (M8)	2	<b>I-8</b>	Flat washer (φ8)	4
<b>D-4</b>	Screw (M3*25)	4	<b>J</b>	DC cable	1
<b>D-5</b>	Flat washer (φ4)	4	<b>J-1</b>	Adaptor	1
<b>E</b>	Main frame	1	<b>K</b>	Belt wheel	1
<b>E-1</b>	Lower cable	1	<b>K-1</b>	Axle	1
<b>E-2</b>	Adjustment knob	1	<b>K-2</b>	Screw (M8*12)	3
<b>E-3</b>	Sensor base	1	<b>K-3</b>	Bearing	2
<b>E-4</b>	Screw (M4*10)	1	<b>K-4</b>	Wave washer (φ17.5)	1
<b>E-5</b>	Bushing	1	<b>K-5</b>	Flat washer (φ17.5)	3
<b>E-6</b>	Belt	1	<b>K-6</b>	C type hook	1
<b>E-7</b>	Screw	4	<b>K-7</b>	Screw (M8*20)	2
<b>E-8</b>	Screw (M4*50)	8	<b>L</b>	Fly wheel	1
<b>E-9</b>	Chain cover (L+R)	1	<b>L-1</b>	Little belt wheel	1
<b>E-10</b>	Crank (L+R)	1	<b>L-2</b>	Flat washer (φ17.5)	2
<b>E-11</b>	Crank cover (Inside)	2	<b>L-3</b>	Fly wheel cover	2
<b>E-12</b>	Screw (M3*12)	8	<b>L-4</b>	Bearing	3
<b>E-13</b>	Crank cover (Outside)	2	<b>L-5</b>	Washer (φ17)	4
<b>E-14</b>	Crank cover end cap	2	<b>L-6</b>	One way bearing	1
<b>E-15</b>	Front stabilizer cover	1	<b>L-7</b>	Screw (M5*8)	6
<b>E-16</b>	Rear stabilizer cover	1	<b>L-8</b>	C type hook	2
<b>E-17</b>	Sensor	1	<b>L-9</b>	Flat washer (φ17.5)	3
<b>F</b>	Pedal	1	<b>L-10</b>	Bearing	1
<b>G</b>	Rear stabilizer	1	<b>M</b>	Magnetic set	1
<b>G-1</b>	Adjustable stopper	4	<b>N</b>	Idler	1

## PARTS LIST

<b>PART NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTY</b>	<b>PART NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTY</b>
<b>N-1</b>	Screw (M6*12)	1	<b>N-7</b>	Screw (M8*20)	1
<b>N-2</b>	Spring washer (φ6)	1	<b>N-8</b>	Spring	1
<b>N-3</b>	Flat washer (φ6)	1	<b>N-9</b>	Flat washer (φ10)	1
<b>N-4</b>	Bearing	1	<b>N-10</b>	Wave washer (φ10.5)	2
<b>N-5</b>	Nylon nut (M8)	1	<b>N-11</b>	Flat washer (φ8)	1
<b>N-6</b>	Flat washer (φ8.5)	1			

# ASSEMBLY INSTRUCTION



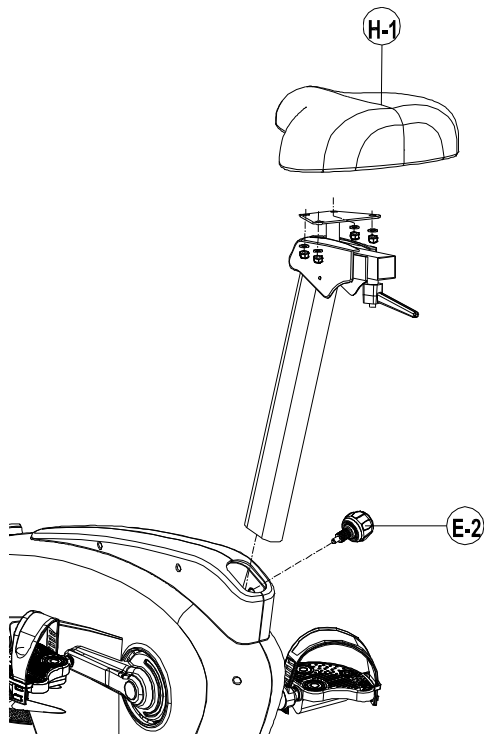
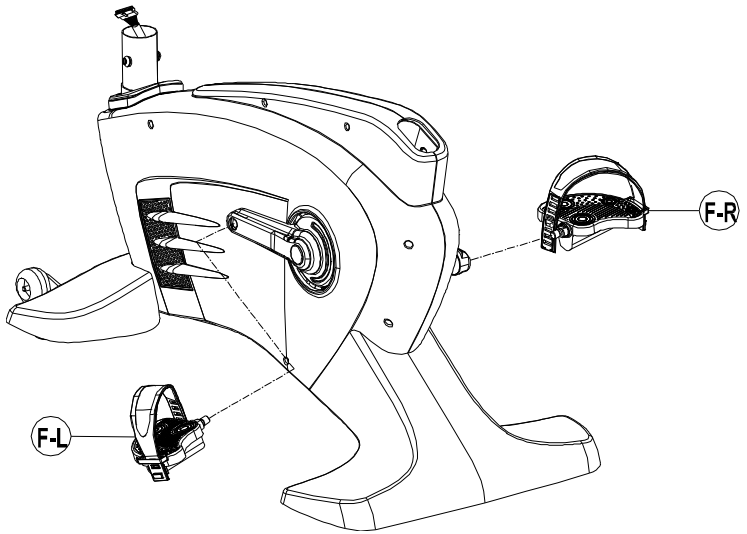
## **STEP 1**

Attach the Rear Stabilizer (pt. G) to the Main Frame using two Hexagon bolt (M8\*45) (pt.I-7) and two Flat washer ( $\varnothing$  8) (pt.I-8). Attach the Front Stabilizer (pt. D) to the Main Frame using two Hexagon bolt (M8\*45) (pt.I-7) and two Flat washer ( $\varnothing$  8) (pt.I-8).

## **STEP 2**

Attach the Pedals (pt. F-L&F-R) by screwing them into the corresponding crank arm (pt. 50L & 50R).

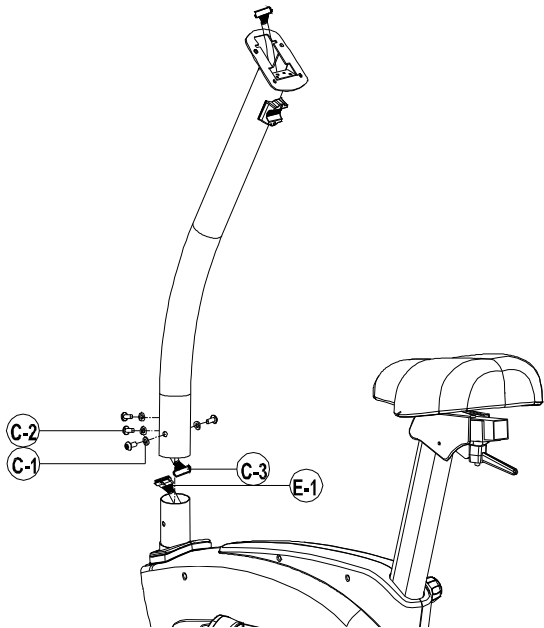
Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal on anti-clockwise.



## **STEP 3**

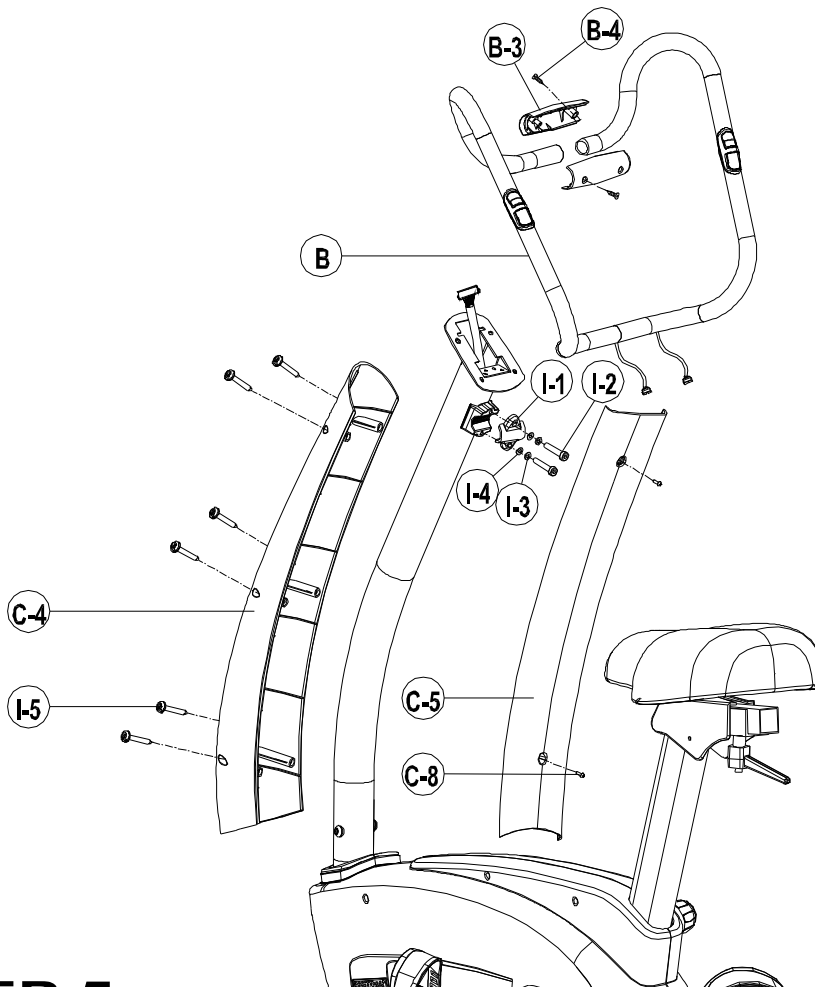
Attach the Seat post to the Main frame using Adjustable knob (pt.E-2); then fix seat (pt.H-1) at Seat post using Lock nut and Washer.





## **STEP 4**

Take the Front Post (pt. C) and connect the Lower cable wire (pt.E-1) and the Upper cable wire (pt.C-3), Slide the Front Post (pt. C) into the Front Post Housing, and then fix with four sets of Hexagon bolt (M8\*16) (pt.C-2) and Washer ( $\varphi 8$ ) (pt.C-1).



## **STEP 5**

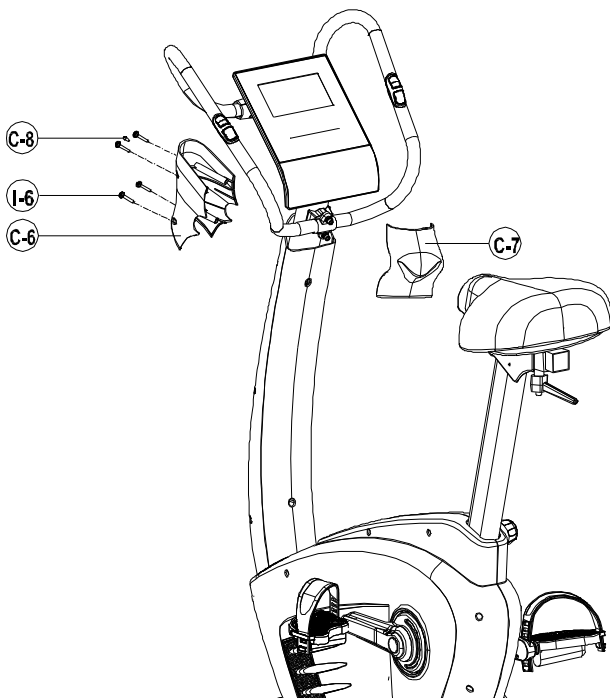
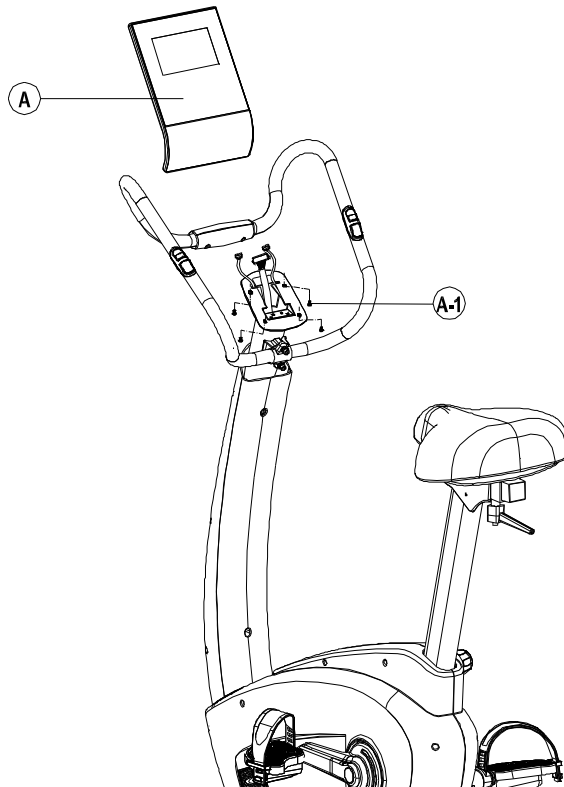
Attach the Handlebar (pt. B) to the Front Post using the clamp (pt.I-1), fix with two Flat Washers ( $\varphi 7$ ) (pt.I-4), two Spring Washers ( $\varphi 7$ ) (pt.I-3) and two Screw (pt.I-2).

Attach the Handlebar connect cover (pt B-3) to Handlebar (pt. B) using two Screw (M3\*20) (pt. B-4)

Attach the Front post cover (pt C-4&C-5) to Front post (pt. B) using six Screw (M4\*30) (pt. I-5) and two Screw (M5\*14)

## **STEP 6**

Plug the Upper cable and Pulse wire into the computer cable box at the back of the computer (pt. A), and slide the computer down to the computer bracket situated at the top of the front post. Then fix with four Screw (M5\*10) (pt. A-1)

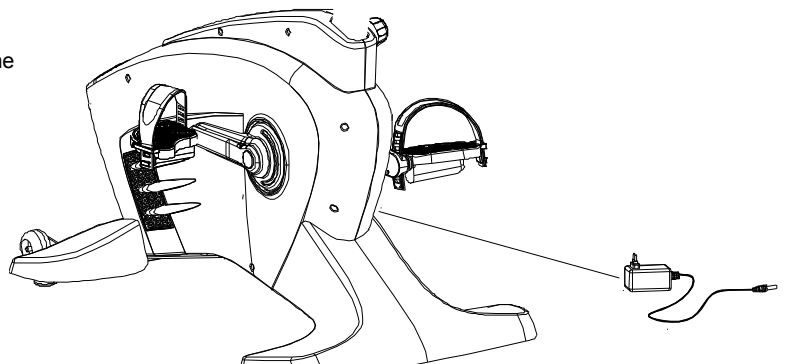


## **STEP 7**

Assembly the Handlebar cover (Front & Rear) (pt. C-6&C-7) to the Front post using Screw (M3\*25) (pt. I-6) and Screw (M5\*14) (pt. C-8).

## **STEP 8**

please plug the adapter into the socket situated in the rear of the chain cover. See photo please

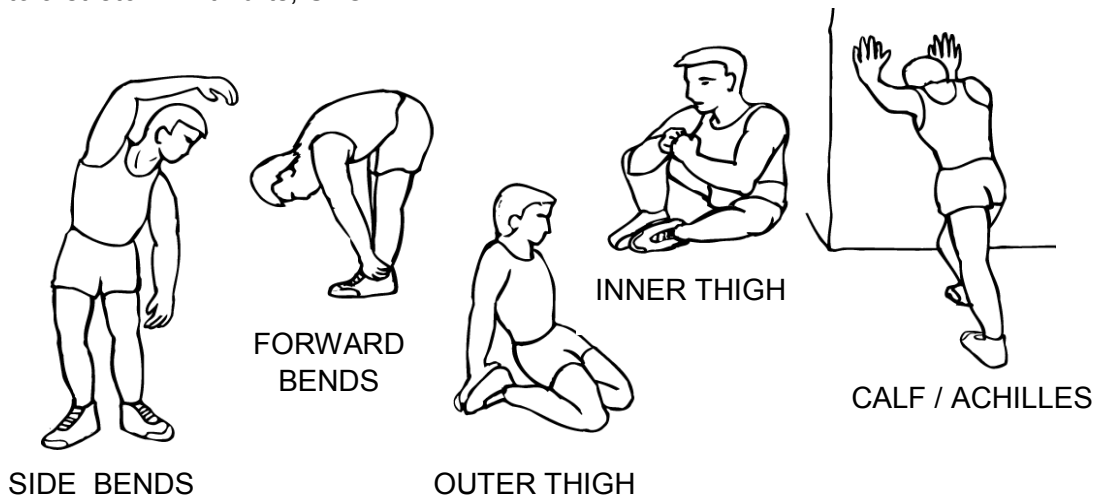


# EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **PROGRAMMABLE BIKE** will provide several benefits, it will improve your physical fitness and flexibility, tone muscles and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

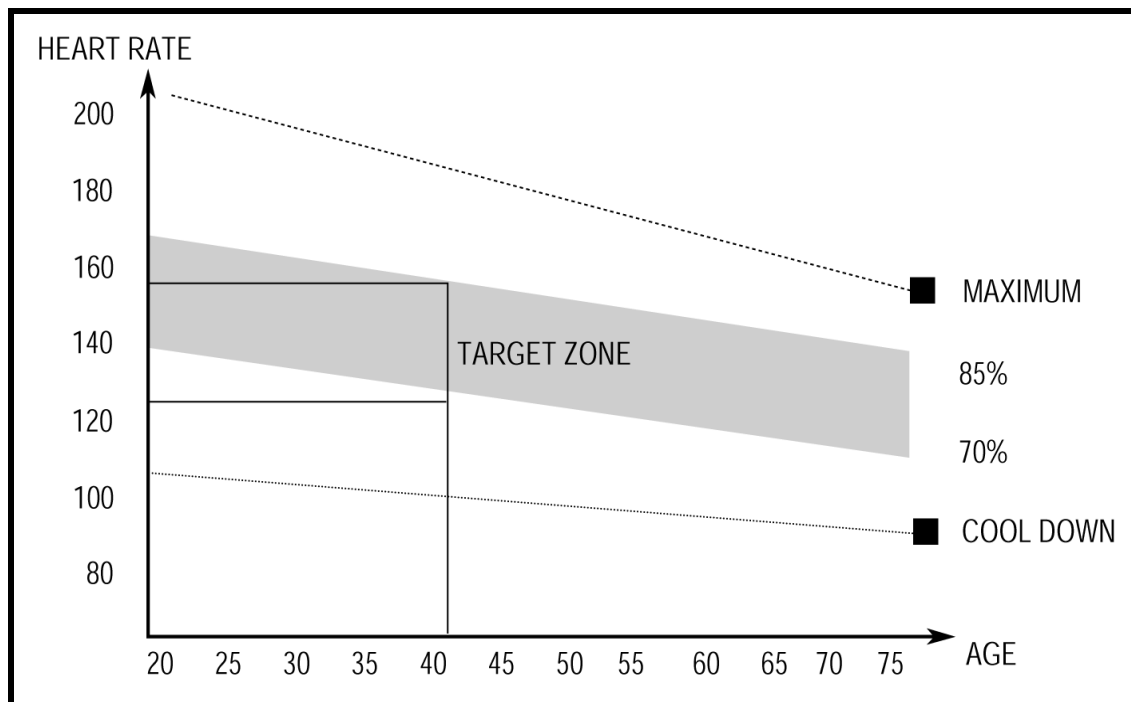
## 1.The Warm Up Phase

This stage helps to get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



## 2.The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your own level but it is important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at a lower

### **3. The Cool Down Phase**

This stage is to let your cardio-vascular system and muscles gradually slow and cool down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

### **MUSCLE TONING**

To tone muscle while on your strider you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

### **WEIGHT LOSS**

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

## **TROUBLE SHOOTING.**

1. **Computer not working correctly.** If your computer is not working correctly, please check whether the lower sensor wire is connected to the upper sensor wire, and make sure the upper sensor wire is connected to the computer. (**SEE STEP 4 & STEP 6.**)

## **SAFETY**

1. Make sure all parts are securely fastened before using your cycle - tighten any loose nuts and bolts.
2. Always consult your physician before engaging in any exercise program.
3. Wear sensible clothing while exercising.
4. Do not let children around the bike whether it is in use or not
5. Do not exercise within 2 hours of eating a large meal, or for one hour before.
6. Exercise should be stopped if any of the following occur: Nausea, Trembling, Extreme Shortness of Breath, Excessively Fast Heart Rate, A Throbbing Head or Pains in the Chest. Your physician should be consulted if any of the symptoms of discomfort persist.

## **Programmable Training Computer**

### **【DISPLAY FUNCTION】**

TIME : Count up - No preset target, TIME will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 second.

Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00. Each preset Increment or decrement is 1 minute between 1:00 to 99:00.

SPEED : Display current training speed from 0.0 to maximum 99.9 km or ml.

RPM : Display current training rotation per minute.

DISTANCE : Count up - No preset target, Distance will count up from 0.00 to maximum 99.90 with each Increment 0.1 KM. Count down - If training with preset target, Distance will count down from preset to 0.00. Each preset increment or decrement is 0.1 KM (or ML) between 0.00 to 99.90.

CALORIES : Count up - No preset target, Calories will count up from 0 to maximum 990 with each 1 cal increment. Count down - If training with preset target, Calories will count down from preset time to 0. Each preset increment or decrement is 10 cal from 0 to 990 cal.

PULSE : The monitor can detect pulse signal from handgrip.

HEART SYMBOL: When monitor receive heart rate signal, the symbol will blinking.

WATT : Display current training watt figures.

### **【FUNCTION BUTTONS:】**

MODE: To confirm all settings and to enter into exercise mode.

UP : To select training mode and adjust function value up.

DOWN : To select training mode and adjust function value down.

START/STOP : To start or stop training.

RECOVERY : After exercising for a period of time, keep holding on handgrips and press "RECOVERY" button.

All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00. Screen will display your heart rate recovery status with the F1,F2...to F6. F1 is the best, F6. F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status.

(Press the RECOVERY button again to return the main display.)

(If monitor did not receive heart rate signal, RECOVERY function can not work.)

RESET : Return to main menu in stop mode and clean all preset function value to zero.

BODY FAT : To measure user's body fat status.

## 【OPERATING INSTRUCTION:】

### POWER ON

Connect adaptor to the computer to power on, LCD will display all segment with a long- beep as testing for 2 seconds and wheel diameter 78" for seconds (drawing 1).



Drawing 1

## 【PROGRAMMING MODE】

### USER personal data setting (U1 – U4):

1-1 U1 is blinking, user may turn UP and DOWN to select user 1, user 2 to user 4

1-2 Preset personal data (incl. AGE, WEIGHT, HEIGHT, SEX). And press the MODE for confirmation.

1-3 The computer will enter into MANUAL mode immediately, and selected user may preset his own exercise data (incl. TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE). The computer will memorize and will recall those data every time when the user is selected.

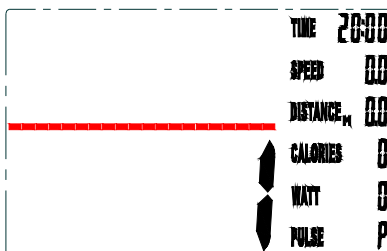
1-4 User may start exercise by press START button.

1-5 Press RESET button reverse to training mode selection main menu.

Program selections are MANUAL, PROGRAM, H.R.C., USER, WATT. Press UP and DOWN to select the program you want and press START for QUICK START in Manual mode.

### MANUAL MODE

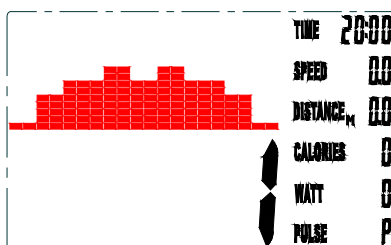
After selecting MANUAL mode, press UP and DOWN button to increase and decrease level (from 1 to 16) and press MODE button to confirm. Level is adjustable during training. (drawing 2)



Drawing 2

### PROGRAM MODE

After enter PROGRAM mode, press UP and DOWN to select program profile from P1 to P12, press MODE button to confirm and enter the selected profile. User may press UP and DOWN to adjust level. Level is adjustable during training. (drawing 3)



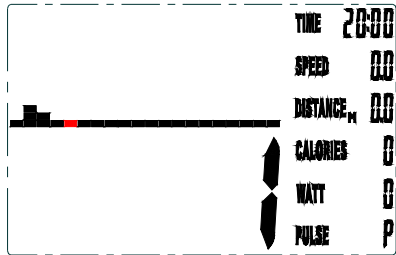
Drawing 3

**H.R.C. MODE**

After enter H.R.C. mode, press UP and DOWN to select different target from 55%, 75%, 90% and TARGET. Press MODE to confirm.

**USER MODE**

After enter USER mode, the first column of the profile is blinking, user may press UP, DOWN and then press MODE to create his own profile. (from column 1 to column 20) User may hold on pressing MODE button for 2 seconds to quit profile setting. (drawing 4). Each user may have his own user profile.



Drawing 4

**WATT MODE**

The preset watt value 120 is flashing on screen in WATT setting mode. User may use UP, DOWN button to set target value from 10 to 350.

Press MODE button for confirm.

**BODY FAT mode:**

10-1 In STOP mode, press the BODY FAT button to start body fat measurement.

10-2 The selected user (U1~U9) will blinking for 2 seconds. Then start measuring.

10-3 During measuring, user have to wear chest belt or hold both hands on the handgrip. And the

LCD will display "--" "--" for 8 seconds until computer finish measuring.

10-4 LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage, BMR, BMI for 30 seconds.

**<REFERENCE>**

B.M.I. (Body mass index) integrated

B.M.I SCALE	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT:

SYMBOL	—	+	▲	◆
FAT% SEX	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MALE	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

**NOTE:**

1. Adaptor spec: 9V, 500MA
2. If computer acted abnormal, user may plug out the adaptor and wait for 5 seconds before plug in the adaptor again.

When computer just power on, it can not be touched or covered by any object or hand within 6 seconds.