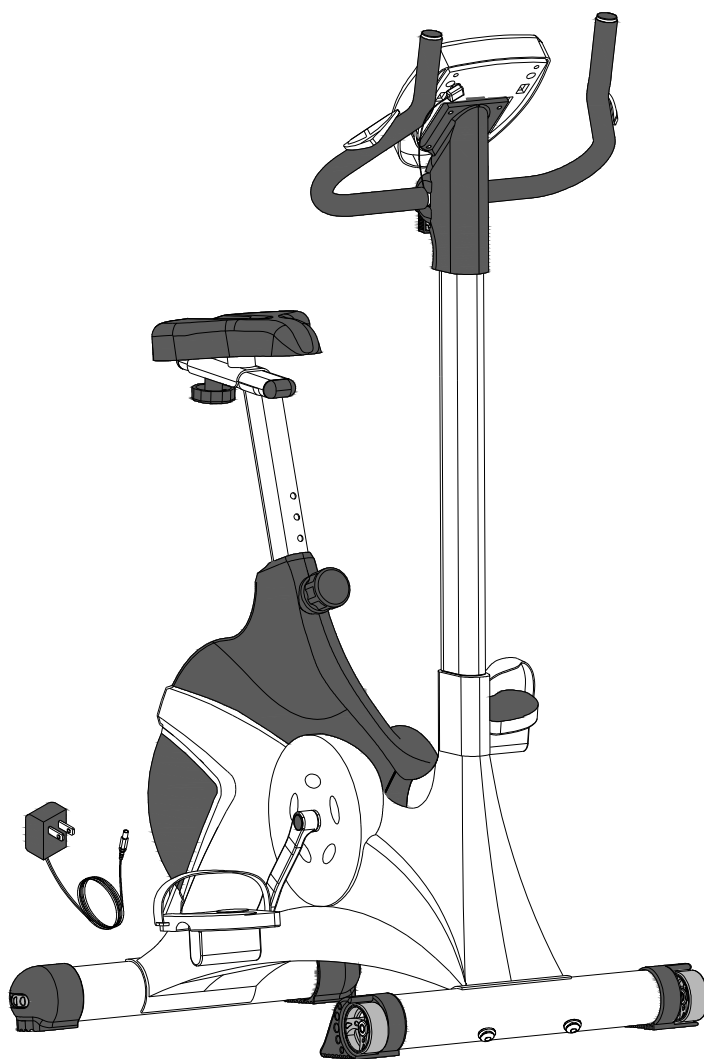




Návod na použití/ Návod na použitie Magnetický rotoped X-TYPE



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

www.insportline.cz

Tel./fax: +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

Základní informace:

Tento stroj je určen pro domácí použití. Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví. Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.

Sk Základné informácie:

Tento stroj je určený pre domáce použitie. Nesprávne používanie (ako napr. nadmerné cvičenie, prudké pohyby bez rozcvičenia, zlé nastavenie), môžu poškodiť vaše zdravie. Pred začiatkom cvičenia, konzultujte váš zdravotný stav – srdečný systém, krvný tlak, ortopedické problémy atď. so svojim lekárom.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Stroj je zařazen do třídy HA – závislé na rychlosti a je vhodný pro terapeutické cvičení. stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda by neměla přijít se strojem do styku.
- computer se automaticky zastaví, pokud přestanete šlapat do pedálů.
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- nastavte se na sedlo nebo řídítka.

Nechte kolem stroje volnou plochu na všechny strany.

- Dodržujte minimální zasunutí sedlové tyče, která je specifikována v návodu.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení.
- Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte.
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Ušchovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.

SK Bezpečnostné informácie:

Aby ste zamedzili úrazu či poškodeniu stroja dodržujte nasledujúce pravidlá:

- Stroj je zaradený do triedy HA – závislej na rýchlosti a je vhodný pre terapeutické cvičenie. -Stroj sa nesmie používať v nevetraných miestnostiach.
- Vysoká teplota, vlhkosť a voda by nemali prísť so strojom do styku.
- computer sa automaticky zastaví, pokiaľ prestanete šlapať do pedálov.
- pred použitím si dôkladne prečítajte návod na použitie.
- umiestnite stroj na pevnú a rovnú plochu. Uistite sa, že stojí pevne a bezpečne.
- nastavajte sa na sedlo alebo riadítka.

Nechajte okolo stroja voľnú plochu na všetky strany.

- Dodržujte minimálne zasunutie sedlovej tyče, ktorá je špecifikovaná v návode.
- Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť vaše zdravie.
- Uistite sa, že páčky a ďalšie nastavovacie mechanizmy na stroji nie su v ceste pri cvičení.
- Pravidelne kontrolujte všetky časti. Pokiaľ sú poškodené, stroj nepoužívajte a ihneď poškodené časti vymeňte.
- Pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice, či sú riadne dotiahnuté.
- Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru na stroji či v jeho blízkosti.
- Tento stroj nie je hračka.
- Ušchovajte tento návod na použitie pre prípadné objednanie náhradných dielov v budúcnosti.

Důležité:

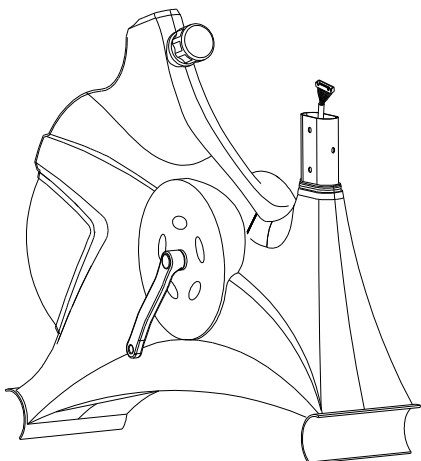
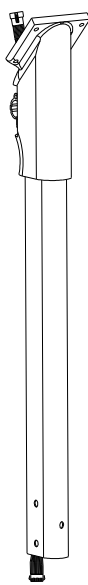
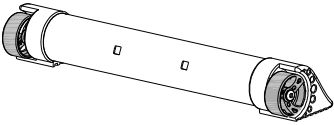

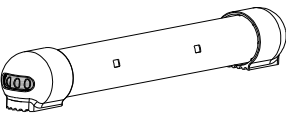

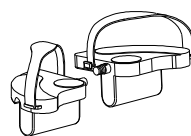
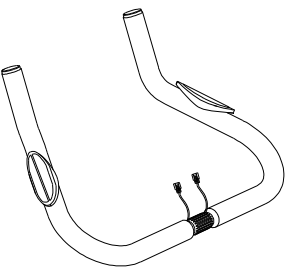



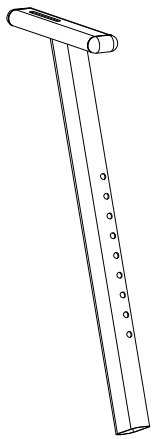


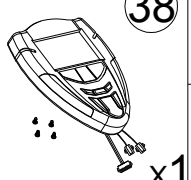









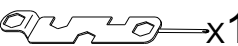

Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

Dôležité:

Vráťte tovar iba v originálnom balení, alebo balení, ktoré je bezpečné pre prepravu a nemôže dôjsť k poškodeniu stroja.

Č.	Popis	Množství
1	Základní část/základná časť	1
2	Zadní stabilizační tyč/zadná stabilizačná tyč	1
3	Zadní krytka/zadná krytka	2
4	Přední stabilizační tyč/předná stabilizačná tyč	1
5(L&R)	Přední krytka/předná krytka	1+1
6	Plochá podložka $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.2T$	4
7	Šroub/skrutka M8*90L	4
8	Oválná plastová krytka 25*50*32L	2
9	Sedlová tyč	1
10	Sedlo	1
11	Horizontální tyč/horizontálna tyč	1
12	Plochá podložka $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.2T$	3
13	Nylonová matice/nylonová matica M8*8T	3
14	Zadní kryt řemene/zadný kryt remeňa	1
15	Adaptér	1
16	Pěnovka/penovka	2
17	Plochá podložka $\varnothing 25 \times \varnothing 8.5 \times 2T$	1
18	Šroub/skrutka	1
19	Kulatá plastová krytka/guľatá plastová krytka	2
20	Šroub/skrutka M8*15L	5
21	Řemen/remeň	1
22	Podložka	2
23	Plochá podložka $\varnothing 24 \times \varnothing 16 \times 1.5T$	1
24	Magnet	1
25&26	Levý a pravý kryt řemene/ľavý a pravý kryt remeňa	1+1
27	Řemenice /remenica	1
28	Kryt tyče řidítek/kryt tyče riadítok	1
29	Tyč řidítek/tyč riadítok	1
30	Senzor tepové frekvence v rukojetích/senzor tepovej frekvencie v rukovätiach	2
31	Rychlošroub/rýchloskrutka	1
33	Krytka šroubu/krytka skrutky	2
34	Šroub/skrutka M8*25L	2
35(L&R)	Levá a pravá klika/ľavá a pravá kľuka	1+1
36	Řidítka/riadítka	1

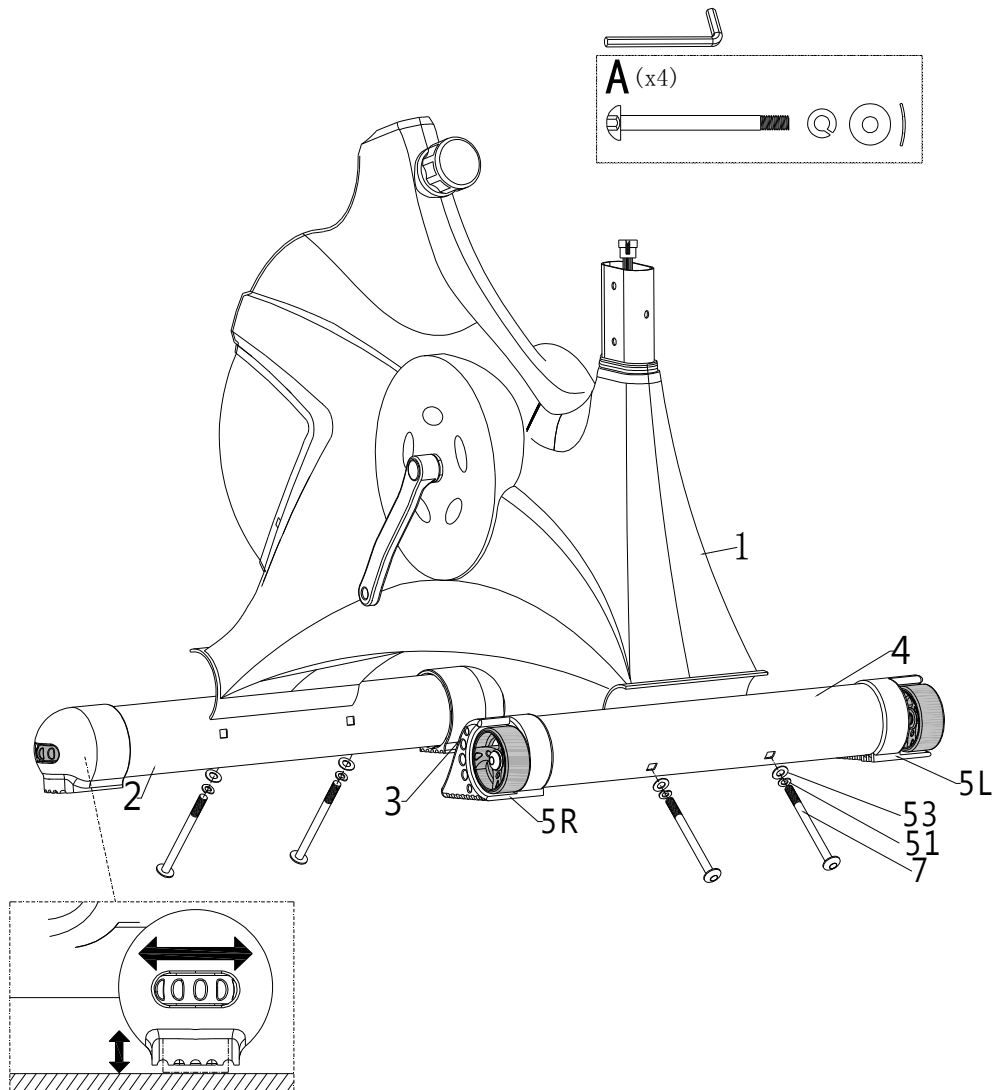
37	T-šroub/T-skrutka	1
38	Computer	1
39	Kabel computeru spodní/kábel computeru spodný	1
40	Kabel computeru vrchní/kábel computeru vrchný	1
41	KRYT COMPUTERU	1+1
42	Kryt řídítek/kryt riadítok	1
43	Černá plochá podložka/čierna plochá podložka ø16 x ø8.5 x 1.2T	1
44	Černá pérová podložka/čierna pérová podložka	1
45	Černá vložka/čierna vložka	1
46	Levý a pravý pedál/l'avý a pravý pedál	1
47	C-klip	2
48	Vnitřní plastová krytka/vnútorná plastová krytka	1
49	Šroub/skrutka M6*15L	4
50	Bezpečnostní matice/bezpečnostná matica	2
51	Pérová podložka	4
53	Zakřivená podložka/zakrivená podložka	5
54	Kabel senzoru/kábel senzoru	1
55	Ložiska/ložiská	2
56	Plochá podložka	1
57	Plochá podložka	1
58	Deska kola/doska koleša	1
59	xxx	x
60	xxx	x
61	Kolo /koleso	1
62	Šroub/skrutka ST4*15	4
63	Nylonová matice/nylonová matica M10	1
64	Magnetický systém	1
65	Motor	1
66	Kabel/kábel	1
67	Nylonová matice/nylonová matica M6	4
68	Péro/pero	1

				1 x1		 29 x1	
 4 x1		 28 x1		46L&R			
 2 x1		 42 x1		 46L&R x1			
 36 x1		 45 x1		 11 x1			
		 44 x1		 9 x1			
		 43 x1					
		 37 x1					
 38 x1		 15 x1		 10 x1			
 18 x1							
7  M8*1.25*90L x4	53  D22*D8.5*1.5T x5	51  D15.4*D8.2*2T x4					
20  M8*1.25*15L x5	6  D16*D8.5*1.2T x4	17  D28*D8.5*3T x1					
 x1	 x1						

Složení stroje/ Zloženie stroja:

1. Připevnění přední a zadní stabilizační tyče: připevněte přední stabilizační tyč (4) pomocí šroubu na základní část (1) pomocí šroubu M8x70L (7), 2 zakřivených podložek (M8) (53). Stejný postup opakujte také pro zadní stabilizační tyč (2) se zadními krytkami (3).

1. SK Pripevnenie prednej a zadnej stabilizačnej tyče: pripevnite prednú stabilizačnú tyč (4) pomocou skrutky na základnú časť (1) pomocou skrutky M8x70L (7), 2 zakrivených podložiek (M8) (53). Rovnaký postup opakujte pre zadnú stabilizačnú tyč (2) so zadnými krytkami (3).



2. připevnění sedlové tyče (31): vložte sedlovou tyč (9) do základní části (1) a dotáhněte pomocí rychlošroubu (31).

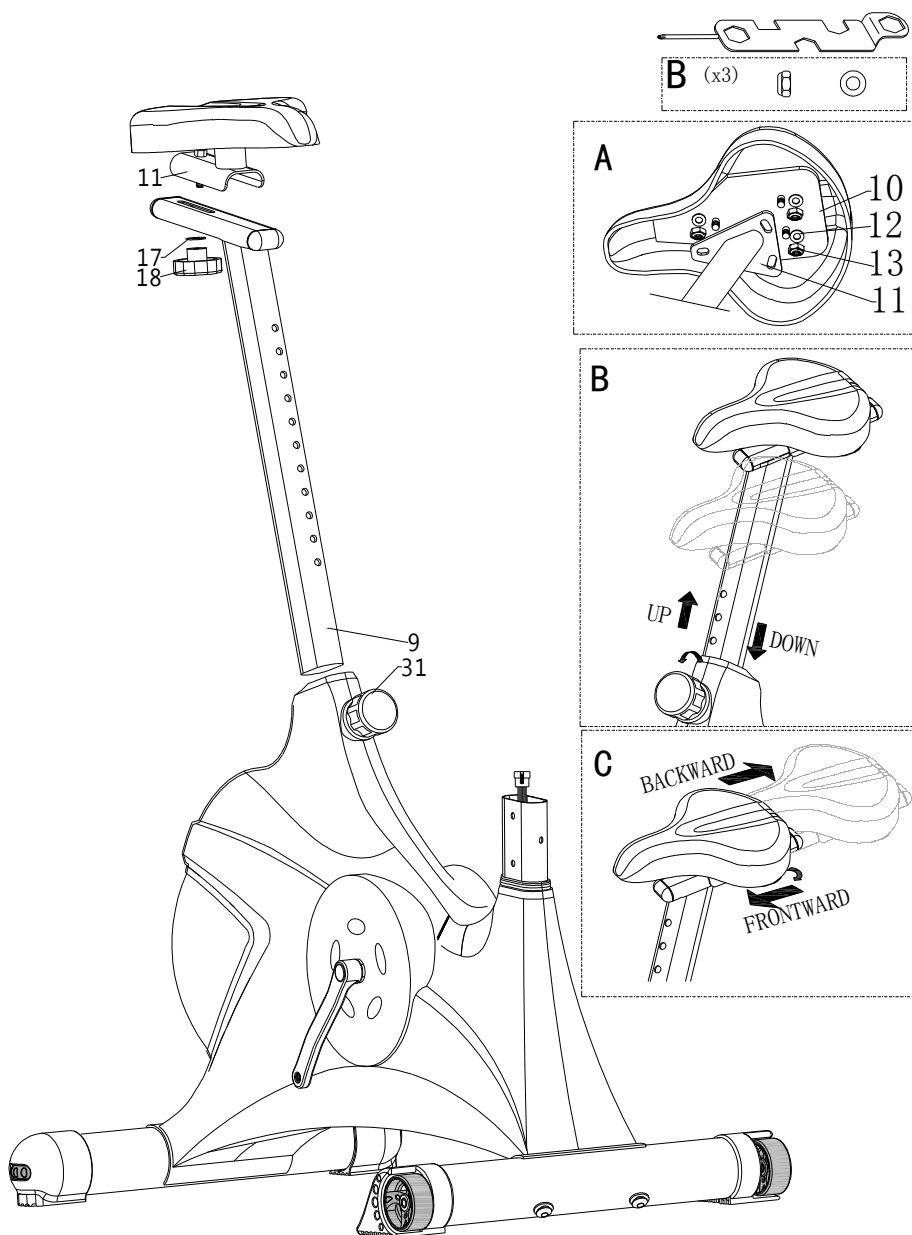
Důležité: zasuňte sedlovou tyč pouze po rysku (MAXIMUM), pak zatáhněte za rychlošroub (31) pro uvolnění sedlové tyče a zasunutí do základní části (1).

Rychlošroub (31) musí zaskočit do jedné z dírek na sedlové tyči (9). Pokud by nezaskočil, mohla by se tyč při cvičení uvolnit. Jakmile sedlová tyč zaskočí a výška vám bude vyhovovat, šroub bezpečně dotáhněte.

2. SK prípevnenie sedlovej tyče (31): vložte sedlovú tyč (9) do základnej časti (1) a dotiahnite pomocou rýchloskrutky (31).

Dôležité: zasuňte sedlovú tyč iba po rysku (MAXIMUM), potom zatiahnite za rýchloskrutku (31) pre uvoľnenie sedlovej tyče a zasunutiu do základnej časti (1).

Rýchloskrutka (31) musí zaskočiť do jednej z dierok na sedlovej tyči (9). Pokiaľ by nezaskočila, mohla by sa tyč pri cvičení uvoľniť. Akonáhle sedlová tyč zaskočí a výška vám bude vyhovovať, skrutku bezpečne dotiahnite.



3. Připevnění sedla: nyní připevněte sedlo (10) k horizontální nastavovací tyči (11) pomocí 3 plochých podložek (12) a 3 matic (13).

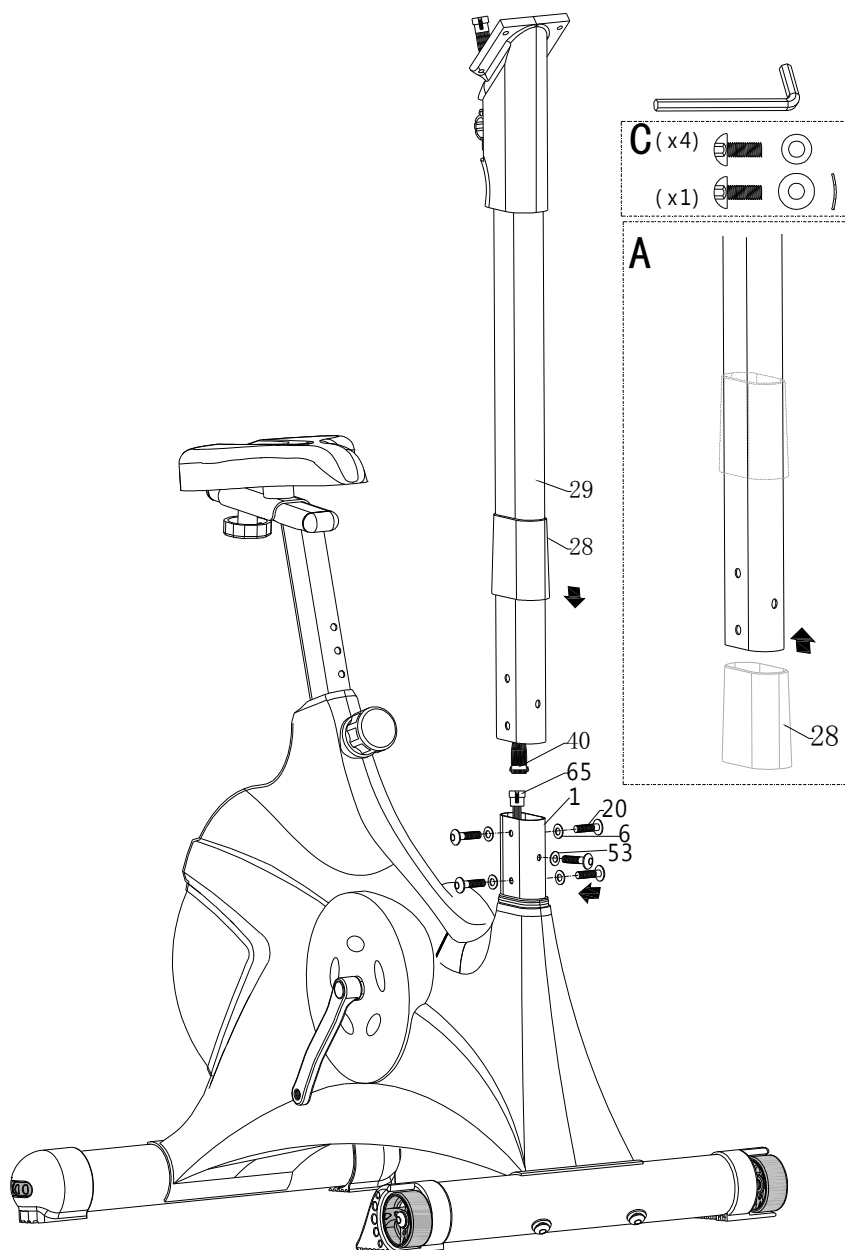
Důležité: dotáhněte matice bezpečně, abyste zamezili uvolnění během cvičení. Pak připevněte horizontální tyč na sedlovou tyč pomocí ploché podložky a šroubu (28).

Dotáhněte šroub bezpečně, abyste zamezili uvolnění během cvičení.

3. SK Pripevnenie sedla: teraz pripevnite sedlo (10) k horizontálnej nastavovacej tyči (11) pomocou 3 plochých podložiek (12) a 3 matic (13).

Dôležité: dotiahnite matice bezpečne, aby ste zamedzili uvoľneniu počas cvičenia. Potom pripevnite horizontálnu tyč na sedlovú tyč pomocou plochej podložky a skrutky (28).

Dotiahnite skrutku bezpečne, aby ste zamedzili uvoľneniu počas cvičenia.

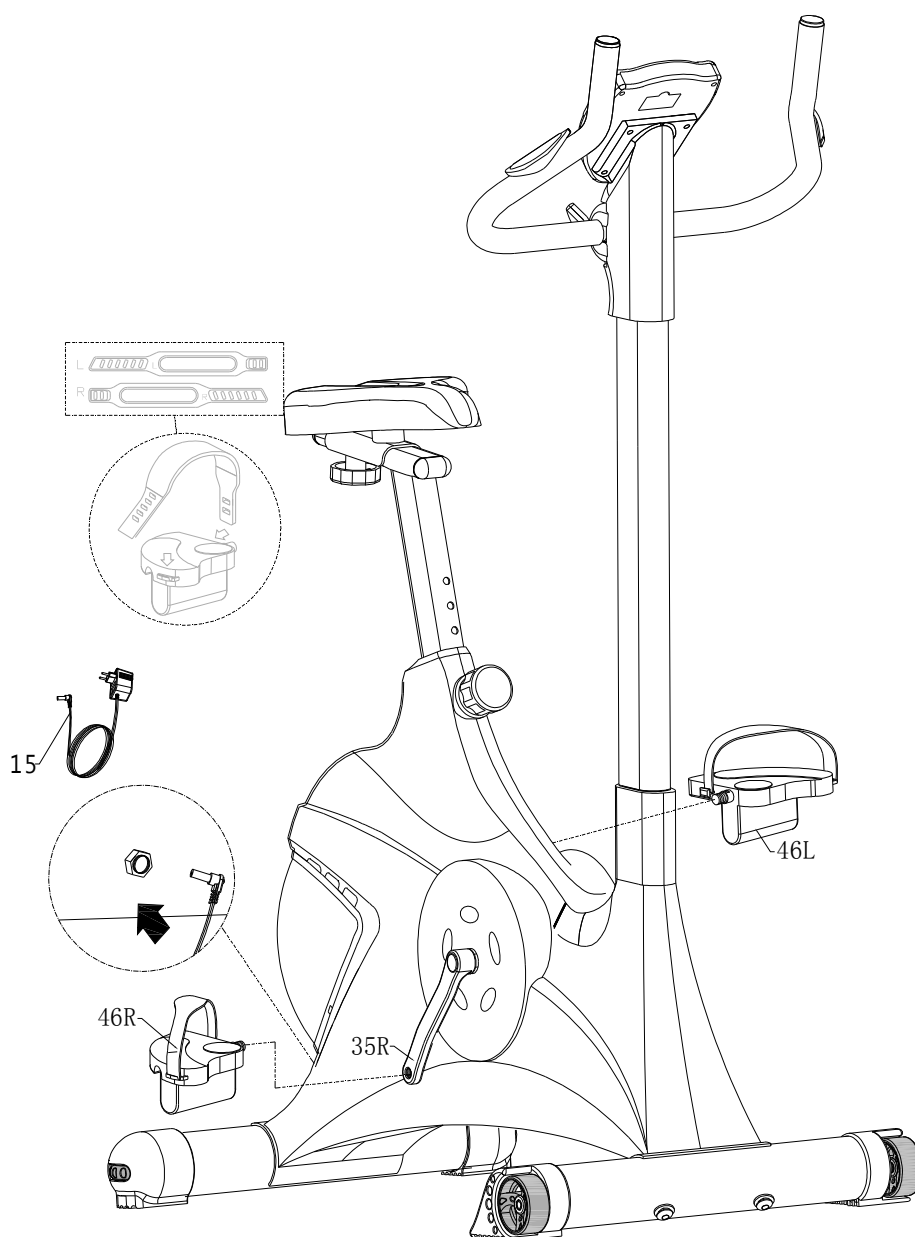


5. Připevnění řídítek: připevněte řídítka na tyč řídítek (29) s krytem (42), T šroubem (37), vložkou (45), pérovou podložkou (44) a plochou podložkou (43).

6. Připevnění computeru: zasuňte vrchní kabel computeru (40) do computeru (38). Zdířka je na zadní straně computeru. Nasuňte computer na tyč podél žlabku na computeru. Zastrčte kabel senzoru tepové frekvence do zdířky na zadní straně computeru.

5. SK Pripevnenie riadítok: pripevnite riadítka na tyč riadítok (29) s krytom (42), T skrutkou (37), vložkou (45), pérovou podložkou (44) a plochou podložkou (43).

6. SK Pripevnenie computeru: zasuňte vrchný kábel computeru (40) do computeru (38). Otvor je na zadnej strane computeru. Nasuňte computer na tyč pozdĺž žliabku na computeru. Zastrčte kábel senzoru tepovej frekvencie do otvoru na zadnej strane computeru.



7. Připevnění pedálů: zašroubujte pravý pedál (46R) na pravou kliku (35R) proti směru hodinových ručiček. Pak zašroubujte levý pedál (46L) na levou kliku (35L) ve směru hodinových ručiček.

7. SK Připevnenie pedálov: zaskrutkujte pravý pedál (46R) na pravú kľuku (35R) proti smeru hodinových ručičiek. Potom zaskrutkujte ľavý pedál (46L) na ľavú kľuku (35L) v smere hodinových ručičiek.

COMPUTER CZ:

Postup – jakmile je computer zapnut a jsou vloženy baterie:

KROK 1 – pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete vybrat manuální nebo programové nastavení (12 profilů trati) nebo uživatelský program či program dle tepové frekvence (4 typy). Pokud si vyberete program podle tepové frekvence, potřebujete nejdříve vložit váš věk a pak pokračovat.

KROK 2 – Pomocí tlačítek UP nebo DOWN si nastavte obtížnost (zátěž) od 1 do 16 v manuálním, programovém nebo uživatelském nastavení. (kromě programu dle tepové frekvence)

KROK 3 – pomocí tlačítek UP nebo DOWN si můžete přednastavit hodnoty funkcí, jakmile je nastavíte, zmáčkněte MODE/ENTER.

Funkce, které můžete přednastavit:

TIME (čas) – od 00:00 do 99:00, jednotka pro nastavení je 1:00 minuta.

DISTANCE (vzdálenost) – od 0.00 do 99.90, jednotka pro nastavení je 0.10 km

CALORIE (kalorie) – od 0 do 990, jednotka pro nastavení je 10 CAL.

WATT (výkon) – od 10-350, jednotka pro nastavení je 10 WATT.

PULSE (tepové frekvence) – od 30-240 tepů/min, jednotka pro nastavení je 1 t/min. (nastavení kromě programu dle tepové frekvence – TARGET H.R.)

KROK 4 – zmáčkněte tlačítko START/STOP a můžete začít cvičit.

Tréninkové instrukce:

Pro začátek cvičení:

Jakmile zmáčknete tlačítko START/STOP bez přednastavení hodnot, computer začne pracovat v manuálním programu.

Cvičení bez přednastavení času:

Pokud nenastavíte čas, každá jednotka v profilu se přepíná na další po 0,1 km a vzdálenost načítá (pokud jste si nepřednastavili vzdálenost) nebo odčítá (pokud jste si přednastavili vzdálenost).

Cvičení s přednastaveným časem:

Pokud jste si přednastavili čas, každá jednotka profilu se přepíná na další v přednastaveném čase vyděleném 16.

Nastavení zátěže:

Můžete si nastavovat zátěž od 1 do 16 během cvičení v manuálním programu, pokud jste si nepřednastavili funkci výkonu.

Pokud jste si přednastavili hodnotu výkonu, zátěž se bude automaticky měnit v závislosti na aktuální rychlosti a hodnotě výkonu při cvičení.

Při cvičení se zobrazí tyto symboly:

▲ potřebujete zpomalit

▼ potřebujete zrychlit.

----- pro připomenutí, že jste překročili nastavený výkon, a potřebujete podle toho zrychlit nebo zpomalit.

** když je výkon překročen, computer pípá 3 krát za sekundu, aby vám to připomněl. Pokud udržíte výkon v tomto modulu přes 3 minuty, computer bude 6 krát pípat po dobu 30 sekund a computer se automaticky zastaví, v momentě je zátěž na 1 a přednastavený výkon je na nule. V této chvíli zastavíte alarm zmáčknutím jakéhokoliv tlačítka.

12 tréninkových profilů – můžete si vybrat jeden z 12 přednastavených programových profilů, během cvičení si můžete zátěž měnit.

USER – uživatelské nastavení – můžete si nastavit osobní profil trati. Během cvičení si můžete zátěž libovolně měnit.

TARGET H.R. – program dle tepové frekvence – zátěž se automaticky mění podle vaší tepové frekvence. Pokud je vaše tepové frekvence nižší než nastavení, zátěž se zvýší o jeden stupeň po 30 sekundách až na maximum 16. Jakmile bude vaše tepové frekvence vyšší než nastavená, zátěž se sníží o jeden stupeň a dále se bude snižovat co 15 sekund, než se váš tep dostane na nastavenou hodnotu. Zátěž se bude pořád snižovat, až na úroveň 1. Pokud bude tepová frekvence stále vyšší než nastavení, computer se zastaví a bude 6 krát pípat, aby vás upozornil na překročení a ochránil.

Můžete si vybrat z přednastavených hodnot tepové frekvence nebo vložit osobní profil

Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavíte cílovou tepovou frekvenci na nulu a zmáčkněte tlačítko MODE/ENTER: V tuto chvíli si můžete vybrat procentuální hodnotu maximální tepové frekvence, kterou nechcete překročit. Computer vám nabídne 3 možnosti procent a vypočte ji z vašeho věku.

55% maximální tepové frekvence – pokud je vám například 30 let, hodnota bude 104.

Maximální tepové frekvence se vypočte 220-věk, tj. 190. Pak 55% ze 190 je 104.

Stejný postup je u 75% a 90 % max. TF.

Vlastní hodnota cílové tepové frekvence:

Můžete si nastavit cílovou tepovou frekvenci, kterou nechcete přesáhnout pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Jakmile ji nastavíte, zátěž bude na úrovni 1, začnete cvičit na této úrovni.

Pokud bude vaše tepové frekvence přes nastavenou, computer začne pípat, aby vás upozornil.

Zastavení:

Cvičení s přednastavenými funkcemi: jakmile se nastavená hodnota dostane na nulu (kromě tepové frekvence), computer zapípá 8 krát. V tuto chvíli se computer zastaví. Můžete zmáčknout tlačítko START/STOP a computer začne pracovat a odpočítávat předtím nastavenou hodnotu znovu.

Během cvičení můžete také zastavit computer stisknutím tlačítka START/STOP.

Vymazání programu: pomocí tlačítka RESET vymažete program a vyberete tréninkový profil a zátěž znovu. Pokud toto tlačítko podržíte na 2 sekundy, všechny data (včetně osobních) budou vymazány.

Tlačítka:

START/STOP – pro začátek a konec cvičení

MODE - pro výběr jednotlivých funkcí – čas, vzdálenost, tepová frekvence a výkon

UP – pro zvýšení nastavení hodnot

DOWN – pro snížení nastavení hodnot

RESET – 1. pro vymazání jednotlivých funkcí času, vzdálenosti, tepové frekvence nebo výkonu

2. pro vymazání programu a vrácení do základního modu pro výběr manuálního, programového, uživatelského a programu dle tepové frekvence.

RECOVERY – pro vyhodnocení kondice na základě tepové frekvence

TOTAL RESET – pro vymazání všech hodnot na monitoru.

Funkce computeru:

TIME (čas)	načítání – computer začne počítat od 00:00 do 99:59. Odčítání – computer odpočítává od přednastavené hodnoty do 00:00.
SPEED (rychlost)	aktuální rychlost od 0.0 do maxima 99.9 km.
DISTANCE (vzdálenost)	načítání – computer načítá ujetou vzdálenost od 0.00 do max. 99.90 km. Odčítání – computer odpočítává od přednastavené hodnoty do 0.00.
CALORIES (kalorie)	načítání – computer načítá spálené kalorie od 0 do maxima 990 CAL. Odčítání – computer odpočítává od přednastavené hodnoty do nuly. Tyto hodnoty jsou pouze orientační, nemohou být použity pro lékařské účely.
PULSE (tep. Frekvence)	zobrazí se po uchopení senzoru na řídítkách oběma rukama. Můžete si nastavit hodnotu mezi 30 až 240 tepy za minutu Alarm – pokud je nastavená hodnota pod tréninkovou v manuálním nebo programu tepové frekvence, computer bude pípat, aby vás upozornil, jakmile dosáhnete nastavené hodnoty. Zátěžové nastavení – pokud si nastavíte cílovou tepovou frekvenci, zátěž se bude automaticky nastavovat podle aktuální tepové frekvence.
RECOVERY	po cvičení si můžete otestovat vaši kondici. Tato funkce vypočítává vaši kondici podle tepové frekvence – o kolik se vaše tepová frekvence sníží za jednu minutu po cvičení. Uchopte senzory na řídítkách oběma rukama a zmáčkněte tlačítko RECOVERY, všechny funkce na displeji zmizí a bude se jen odpočítávat čas. Od 00:60 do 00:00 – jednu minutu. Jakmile dosáhne nuly, na displeji se zobrazí číslo F1 do F6. F1 je nejlepší, F6 je nejhorší. Můžete postupem času při pravidelném cvičení zlepšovat hodnot. Pro návrat do hlavního menu stiskněte opět tlačítko RECOVERY.
WATT (výkon)	po cvičení se na displeji zobrazí odpovídající výkon ve Wattech.

Upozornění:

1. Jakmile computer nedostane žádný signál po dobu 4 minut, automaticky se vypne a všechny předcházející údaje budou uloženy. Pro znovu zapnutí computeru můžete zmáčknout jakékoliv tlačítko.
2. Computer také vypnete, pokud podržíte tlačítko na 4 sekundy.
3. pokud computer nefunguje správně, zkuste jej odpojit a znovu zapojit.
4. Computer je napájen AC adapterem 500mA, 6V.

COMPUTER SK:

Postup – akonáhle je computer zapnutý a sú vložené batérie:

KROK 1 – pomocou tlačítok UP alebo DOWN môžete vybrať manuálne alebo programové nastavenie (12 profilov trate) alebo užívateľský program či program podľa tepovej frekvencie (4 typy). Pokiaľ si vyberiete program podľa tepovej frekvencie, potrebujete najskôr vložiť váš vek a potom pokračovať.

KROK 2 – Pomocou tlačítok UP alebo DOWN si nastavte obtiažnosť (záťaž) od 1 do 16 v manuálnom, programovom alebo užívateľskom nastavení. (okrem programu podľa tepovej frekvencie)

KROK 3 – pomocou tlačítok UP alebo DOWN si môžete prednastaviť hodnoty funkcií, akonáhle ich nastavíte, stlačte MODE/ENTER.

Funkcie, ktoré môžete prednastaviť:

TIME (čas) – od 00:00 do 99:00, jednotka pre nastavenie je 1:00 minúta.

DISTANCE (vzdialenosť) – od 0.00 do 99.90, jednotka pre nastavenie je 0.10 km

CALORIE (kalórie) – od 0 do 990, jednotka pre nastavenie je 10 CAL.

WATT (výkon) – od 10-350, jednotka pre nastavenie je 10 WATT.

PULSE (tepová frekvencia) – od 30-240 tepov/min, jednotka pre nastavenie je 1 t/min. (nastavenie okrem programu podľa tepovej frekvencie – TARGET H.R.)

KROK 4 – stlačte tlačítko START/STOP a môžete začať cvičiť.

Tréningové inštrukcie:

Pre začiatok cvičenia:

Akonáhle stlačíte tlačítko START/STOP bez prednastavenia hodnôt, computer začne pracovať v manuálnom programe.

Cvičenie bez prednastavenia času:

Pokiaľ nenastavíte čas, každá jednotka v profile sa prepína na ďalšiu po 0,1 km a vzdialenosť načíta (pokiaľ ste si neprednastavili vzdialenosť) alebo odčíta (pokiaľ ste si prednastavili vzdialenosť).

Cvičenie s prednastaveným časom:

Pokiaľ ste si prednastavili čas, každá jednotka profilu sa prepína na ďalšiu v prednastavenom čase vydelenom 16.

Nastavenie záťaže:

Môžete si nastavovať záťaž od 1 do 16 počas cvičenia v manuálnom programe, pokiaľ ste si neprednastavili funkciu výkonu.

Pokiaľ ste si prednastavili hodnotu výkonu, záťaž sa bude automaticky meniť v závislosti na aktuálnej rýchlosti a hodnote výkonu pri cvičení.

Pri cvičení sa zobrazia tieto symboly:

▲ potrebujete spomaliť

▼ potrebujete zrýchliť.

----- pre pripomenutie, že ste prekročili nastavený výkon, a potrebujete podľa toho zrýchliť alebo spomaliť.

** keď je výkon prekročený, computer pípa 3 krát za sekundu, aby vám to pripomenul.

Pokiaľ udržíte výkon v tomto module viac ako 3 minúty, computer bude 6 krát pípať počas 30 sekúnd a computer sa automaticky zastaví, v momente je záťaž na 1 a prednastavený výkon je na nule. V tejto chvíli zastavíte alarm stlačením akéhokoľvek tlačítka.

12 tréningových profilov – môžete si vybrať jeden z 12 prednastavených programových profilov, počas cvičenia si môžete záťaž meniť.

USER – užívateľské nastavenie – môžete si nastaviť osobný profil trate. Počas cvičenia si môžete záťaž ľubovoľne meniť.

TARGET H.R. – program podľa tepovej frekvencie – záťaž sa automaticky mení podľa vašej tepovej frekvencie. Pokiaľ je vaša tepová frekvencia nižšia než nastavenie, záťaž sa zvýši o jeden stupeň po 30 sekundách až na maximum 16. Akonáhle bude vaša tepová frekvencia vyššia než nastavená, záťaž sa zníži o jeden stupeň a ďalej sa bude znižovať po 15 sekundách, než sa váš tep dostane na nastavenú hodnotu. Záťaž sa bude stále znižovať, až na úroveň 1. Pokiaľ bude tepová frekvencia stále vyššia než nastavenie, computer sa zastaví a bude 6 krát pípať, aby vás upozornil na prekročenie a ochránil. Môžete si vybrať z prednastavených hodnôt tepovej frekvencie alebo vložiť osobný profil

Pomocou tlačítok UP alebo DOWN nastavíte cieľovú tepovú frekvenciu na nulu a stlačíte tlačítko MODE/ENTER: V tejto chvíli si môžete vybrať percentuálnu hodnotu maximálnej tepovej frekvencie, ktorú nechcete prekročiť. Computer vám ponúkne 3 možnosti percent a vypočíta ich z vášho veku.

55% maximálna tepová frekvencia – pokiaľ máte napríklad 30 rokov, hodnota bude 104. Maximálna tepová frekvencia sa vypočíta 220-vek, tj. 190. Pak 55% zo 190 je 104. Rovnaký postup je u 75% a 90 % max. TF.

Vlastná hodnota cieľovej tepovej frekvencie:

Môžete si nastaviť cieľovú tepovú frekvenciu, ktorú nechcete presiahnuť pomocou tlačítok UP alebo DOWN. Akonáhle ju nastavíte, záťaž bude na úrovni 1, začnete cvičiť na tejto úrovni. Pokiaľ bude vaša tepová frekvencia presahovať nastavenú, computer začne pípať, aby vás upozornil.

Zastavenie:

Cvičenie s prednastavenými funkciami: akonáhle sa nastavená hodnota dostane na nulu (okrem tepovej frekvencie), computer zapípa 8 krát. V tejto chvíli sa computer zastaví. Môžete stlačiť tlačítko START/STOP a computer začne pracovať a odpočítavať predtým nastavenú hodnotu znovu.

Počas cvičenia môžete takisto zastaviť computer stlačením tlačítka START/STOP. Vymazanie programu: pomocou tlačítka RESET vymažete program a vyberiete tréningový profil a záťaž znovu. Pokiaľ toto tlačítko podržíte na 2 sekundy, všetky dáta (včetně osobných) budú vymazané.

Tlačítka:

START/STOP – pre začiatok a koniec cvičenia

MODE - pre výber jednotlivých funkcií – čas, vzdialenosť, tepová frekvencia a výkon

UP – pre zvýšenie nastavenia hodnôt

DOWN – pre zníženie nastavenia hodnôt

RESET – 1. pre vymazanie jednotlivých funkcií času, vzdialenosti, tepovej frekvencie alebo výkonu

2. pre vymazanie programu a vráteniu do základného modulu pre výber manuálneho, programového, užívateľského a programu podľa tepovej frekvencie.

RECOVERY – pre vyhodnotenie kondície na základe tepovej frekvencie

TOTAL RESET – pre vymazanie všetkých hodnôt na monitore.

Funkcie computeru:

TIME (čas)	načítanie – computer začne počítať od 00:00 do 99:59. Odčítanie – computer odpočítava od prednastavenej hodnoty do 00:00.
SPEED (rýchlosť)	aktuálna rýchlosť od 0.0 do maximu 99.9 km.
DISTANCE (vzdialenosť)	načítanie – computer načíta prešlú vzdialenosť od 0.00 do max. 99.90 km. Odčítanie – computer odpočítava od prednastavenej hodnoty do 0.00.
CALORIES (kalórie)	načítanie – computer načíta spálené kalórie od 0 do max. 990 CAL. Odčítanie – computer odpočítava od prednastavenej hodnoty do nuly. Tieto hodnoty sú iba orientačné, nemôžu byť použité pre lekárske účely.
PULSE (tep. frekvencia)	zobrazí sa po uchopení senzoru na riadítkach oboma rukami. Môžete si nastaviť hodnotu medzi 30 až 240 tepmi za minútu Alarm – pokiaľ je nastavená hodnota pod tréningovou hodnotou v manuálnom alebo v programe tepovej frekvencie, computer bude pípať, aby vás upozornil, akonáhle dosiahnete nastavené hodnoty. Záťažové nastavenie – pokiaľ si nastavíte cial'ovú tepovú frekvenciu, záťaž sa bude automaticky nastavovať podľa aktuálnej tepovej frekvencie.
RECOVERY	po cvičení si môžete otestovať vašu kondíciu. Táto funkcia vypočíta vašu kondíciu podľa tepovej frekvencie – o koľko sa vaša tepová frekvencia zníži za jednu minútu po cvičení. Uchopte senzory na riadítkach oboma rukami a stlačte tlačítko RECOVERY, všetky funkcie na displeji zmiznú a bude sa len odpočítavať čas. Od 00:60 do 00:00 – jednu minútu. Akonáhle dosiahne nulu, na displeji sa zobrazí číslo F1 do F6. F1 je najlepšia, F6 je najhoršia. Môžete postupom času pri pravidel'nom cvičení zlepšovať hodnoty. Pre návrat do hlavného menu stlačte opäť tlačítko RECOVERY.
WATT (výkon)	po cvičení sa na displeji zobrazí zodpovedajúci výkon vo Wattoch.

Upozornenie:

1. Akonáhle computer nedostane žiadny signál po dobu 4 minút, automaticky sa vypne a všetky predchádzajúce údaje budú uložené. Pre opätovné zapnutie computeru môžete použiť akékoľvek tlačítko.
2. Computer tiež vypnete, pokiaľ podržíte tlačítko na 4 sekundy.
3. Pokiaľ computer nefunguje správne, skuste ho odpojiť a znovu zapojiť.
4. Computer je napájaný AC adaptérom 500mA, 6V.

Údržba

1. pravidel'ne zkontrolujte všetky současti a dotáhněte je.
2. K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čistící prostředky s abrasivy.
3. Chraňte computer před poškozením.
4. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.

5. Computer nevystavujte slunečnímu záření.
6. Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

Údržba

1. Pravidelne zkontrolujte všetky súčiastky a dotiahnite ich.
2. K údržbe čistoty použite len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrazívmi.
3. Chráňte computer pred poškodením.
4. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped sa nesmie dostať do styku s vodou.
5. Computer nevystavujte slnečnému žiareniu.
6. Rotoped skladujte vždy na suchom a teplom mieste.

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.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití.

Záruční podmínky:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

7. 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
8. nesprávnou údržbou
9. mechanickým poškozením
10. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
11. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
12. neodbornými zásahy
13. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

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.

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.

v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.

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, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
Tel./fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

UPOZORNENIE

Bicykel musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Správne vyváženie možno nastaviť pootočením plastových krytiiek na koncoch stabilizačných tyčí. Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek. Tento výrobok je určený iba na domáce použitie.

Záručné podmienky:**Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:**

- a.. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- b.. záruka na computer a elektrozariadením je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c.. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a.. zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuke k stredovej osi
- b.. nesprávnou údržbou
- c.. mechanickým poškodením
- d.. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- e.. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- f.. neodbornými zásahmi
- g.. nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designem, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

- 1.. cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektami a občasným vrzáním nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
- 2.. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložisiek môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.
- 3.. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 4.. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 5.. Záruku uplatnite u výrobcu: inSPORTline, s.r.o.Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

dátum predaja

razítko a podpis predajcu

dodávateľ:

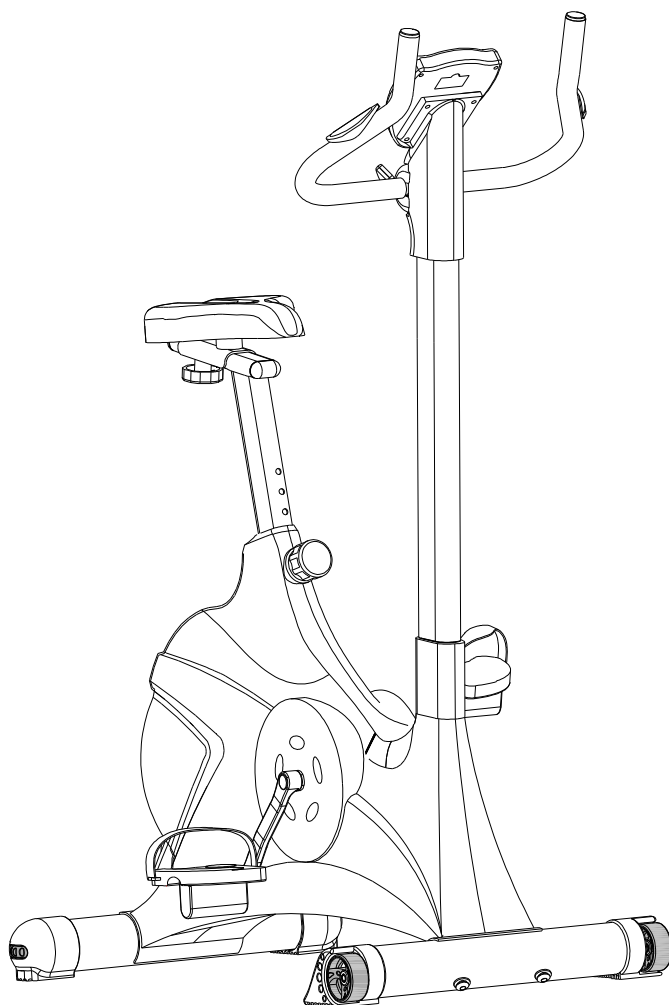
inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk





MANUAL DE UTILIZARE



TOTAL SPORT EQUIPMENT, SRL

Apuseni 1, 33018, Deva

www.insportline.ro

office@insportline.ro

Tel. 0354 882222

GENERALITATI

Aceasta bicicleta este destinata pt. a fi utilizata in locuinte. Utilizarea incorecta (Eg. Exercitii excessive, Miscari bruste fara incalzire prealabila etc) pot dauna sanatatii dvs. Este de preferat ca exercitiile sa se faca in imbracaminte sport. Inainte de a incepe exercitiul, consultati-va doctorul pentru a evita deteriorarea sanatatii. In special in cazul problemele cicularorii sau otopedice.

Informatii de siguranta:

Pentru a evita accidentarile va rugam respectati urmatoarele reguli:

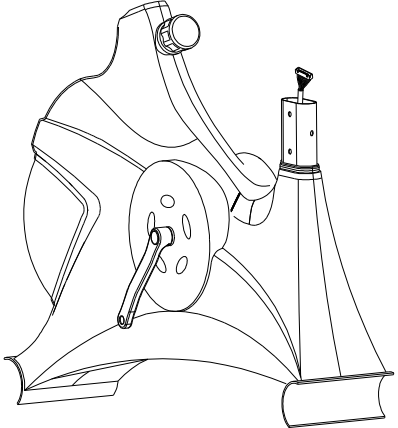
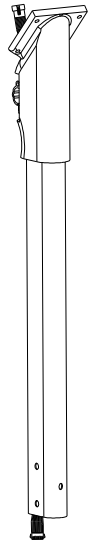
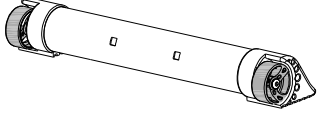

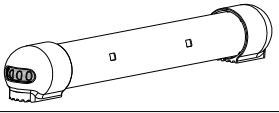

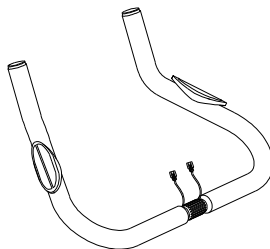














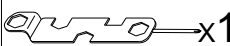
- ▶Acesta este un aparat de fitness clasa A la viteza, si este destinat antrenamentului therapeutic. Echipamentul nu trebuie instalat in zone nesupravegheate.
- ▶Temperaturile mari, umezeala si apa trebuiesc evitate.
- ▶Gradul de dificultate al bicicletei dvs. poate fi ajustat cu butonul de frana de pe maner
Computerul se va opri automat odata cu incetarea pedaliilor.
- ▶Cititi cu atentie instructiunile de folosire inainte de a folosi aparatul.
- ▶Asezati aparatul pe o suprafata stabila, asigurandu-va ca acesta sta fix si sigur.
- ▶Nu va urcati cu picioarele pe scaun sau pe manere.
- ▶Pastrati un loc de siguranta intre bicicleta si celelalte obiecte din camera.
- ▶Exercitiul incorrect sau excesiv va poate deteriora sanatatea.
- ▶Asigurati-va ca in timpul exercitiului nici un mechanism sau alte manere de ajustare sa nu vas tea in cale.
- ▶Verificati periodic bicicleta de eventualele defecte. Componentele defecte de ex: componente de contact trebuie inlocuite imediat. Nu folositi aparatul pan ce nu a fost reparat.
- ▶Verificati ca toate siruburile si piulitele sa fie bine stranse.
- ▶Nu lasati copii sa foloseasca aparatul, decat daca considerati ca sunt destul de mature, si instruitii cum sa foloseasca.
- ▶Produsele fitness nu trebuie folosite pe post de jucarii.
- ▶Pastrati instructiunile de asamblare, si de folosire in cazul in care veti mai avea nevoie de ele.

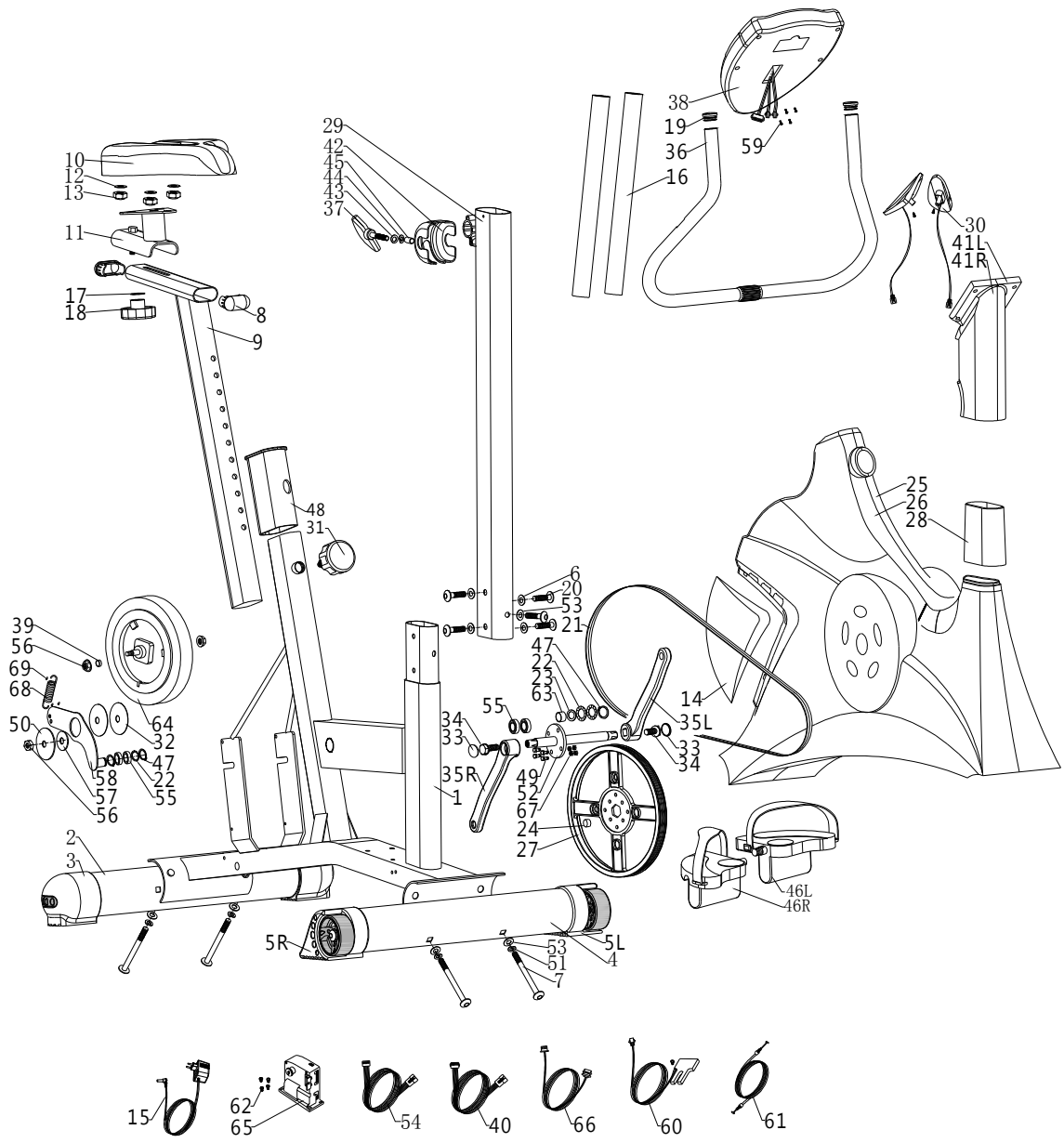
Listadecomponente

nr.	DESCRIERE	CANT.
1	CADRU PRINCIPAL	1
2	SUPPORT SPATE	1
3	DOP	2
4	SUPPORT SPATE	1
5L	CAPAC SUPOTR FATA	1
5R	CAPAC SUPORT FATA	1
6	SAIBA $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.2T$	4
7	SURUB M8*90L	4
8	CAPAC OVAL 25*50*32L	2

9	SUPPORT SA	1
10	SA	1
11	TUB HORIZONTAL AJUSTABIL	1
12	SAIBA	3
13	PIULITA PLASTIC	3
14	CAPAC LANT	1
15	ADAPTOR	1
16	SPUMA	2
		1
17	SAIBA $\varnothing 25 \times \varnothing 8.5 \times 3T$	
18	BUTON	1
19	CAPAC PLASTIC	2
20	SURUB M8*15L	5
21	CUREA	1
22	SAIBA	3
23	SAIBA $\varnothing 24 \times \varnothing 16 \times 1.5T$	1
24	MAGNET	1
25	CAPAC LANT	1
26	CAPAC LANT	1
27	ROATA PT. CUREA	1
28	CAPAC PT. SUPPORT MANER	1
29	SUPPORT MANER	1
30	PULSUL MAINII	2
31	BUTON	1
32	SAIBA	2
33	DOP SURUB	2
34	SURUB M8*25L	2
35L	MANIVELA STG.	1
35R	MANIVELA DR.	1
36	MANER	1
37	SURUB T	1
38	COMPUTER	1
39	INEL MIC	1
40	CABLU COMPUTER (UPPER)	1
41R	BRACHET COMPUTER STG	1
41L	BRACHET COMPUTER DR.	1

42	CAPAC PROTECTOR	1
43	SAIBA	1
44	SAIBA ARC	1
45	BUCSA IZOLANTA	1
46L/R	PEDAL A(L+R)	1
47	C-CLAMA	3
48	CAPAC PLASTIC	1
49	SURUB M6*15L	4
50	SAIBA	1
51	SAIBA	4
52	AX MANIVELA	1
53	SAIBA CURBATA	5
54	CABLU COMPUTER (LOWER)	1
55	LAGAR	4
56	SURUB AJUSTARE	2
57	FE SAIBA	1
58	IDLE PLACA ROATA	1
59	SURUB	4
60	CABLU SENZOR	1
61	CABLU TENSIUNE	1
62	SURUB	4
63	DISTANTATOR	1
64	SISTEM MAGNETIC	1
65	MOTOR	1
66	ELECTRIC	1
67	PIULITA	4
68	ARC	1
69	CAPAC PLASTIC	2

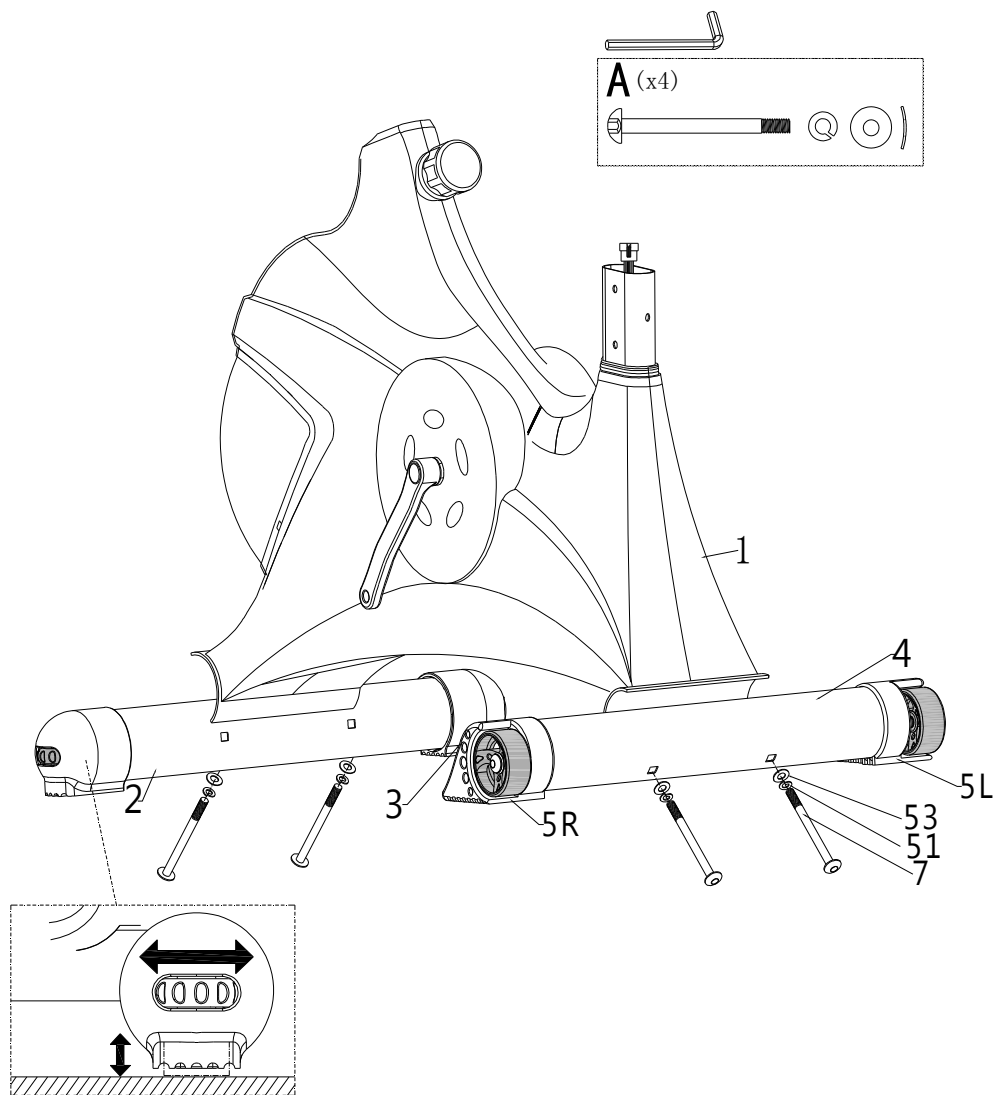
				1 x1				29 x1			
				4 x1				28 x1			
				2 x1				42 x1			
				36 x1				45 x1			
								44 x1			
								43 x1			
								37 x1			
				38 x1				15 x1			
								18 x1			
								10 x1			
7  M8*1.25*90L		4 x4		53  D22*D8.5*1.5T		5 x5		51  D15.4*D8.2*2T		4 x4	
20  M8*1.25*15L		5 x5		6  D16*D8.5*1.2T		4 x4		17  D28*D8.5*3T		1 x1	
				1 x1							



ASAMBLARE

1. MONTAREA SUPTOR FATA & SUPTOR SPATE (Fig.1)

→ MONTATI DOPURILE PE SUPTOR CU SURUBURILE(4) MAI APUI IN CADRUL PRINCIPAL (1) FOLOSIND 2 SURUBURI (7), 2 SAIBE CURBATE (53) SI 2 SAIBE ARC(51) FACETI ACELSI LUCRU PENTRU A MONTA SUPTORUL DIN SPATE.



2. Montat suportul pentru scaun (31) (Fig.2)

→ Inserati suportul pt scaun (9) in cadrul principal (1) fixadu-l cu surubul pentru ajustare. (31).

IMPORTANT: Pentru a introduce cel mai adanc suportul in cadrul principal ,trebuie sa scoateti la maxim scaunul din suport.

IMPORTANT: Strangeti bine butoanele de ajustare a inaltimii de la baza scaunului si de pe suportul scaunului, inainte de a incepe exercitiul.

3. Montarea scaunului (Fig.2)

→ Potriviti scaunul in (10) suportul orizontal (11) folosind 3 saibe (12) & piulite (13).

IMPORTANT: strangeti bine suruburile pentru a evita deplasarea scaunului in timpul exercitiului

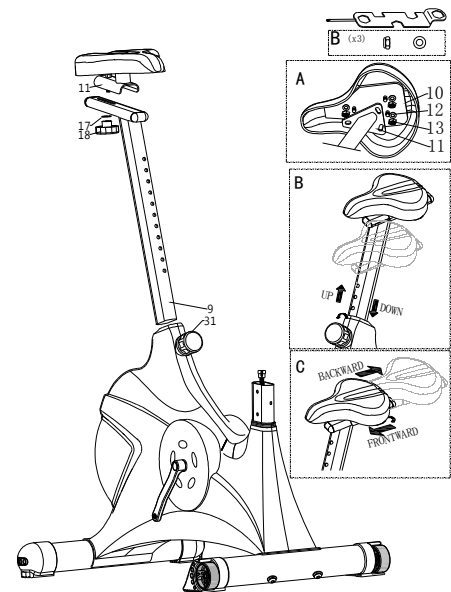


Fig. 2

4. Montarea suportului pt. maner (Fig .3)

→ Prin tubul oval (28)in suportul pt. maner inferior.

Conectati partea superioara (40) si partea de jos a cablului pt. computer (65),

Apoi asamblati suportul pt. maner(29) la cadrul principal(1), folosind suruburi(20),saibe arc(53)si saibe plate(6).

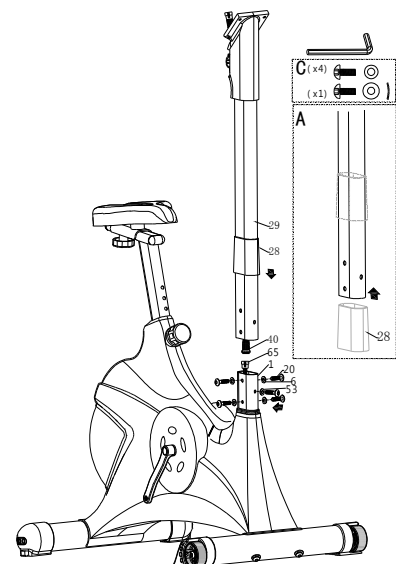


Fig.3

5. Montarea manerului (Fig.4)

- Fixati manerul in suport (29) cu capac (42), T buton(37), bucsa izolanta(45),saiba arc (44) si saiba plata(43).

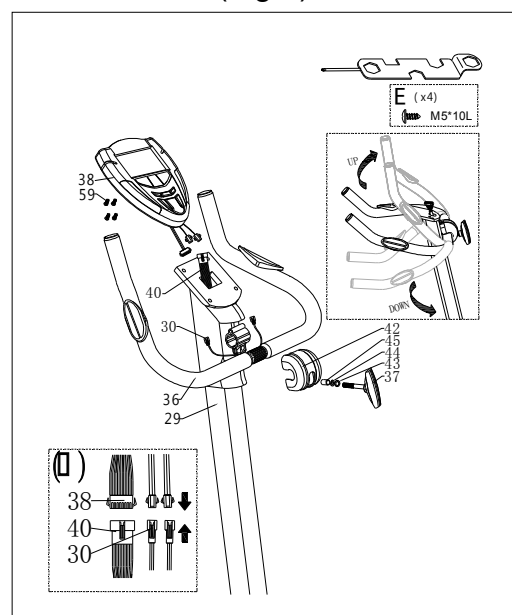
6. Montarea computerului (Fig.4)

- Legati cablul computerului cu(40) cablul pt. puls(30) si computerul

- Fixati computerul in suportul pt. computer folosind un surub. (59).

- Puteti ajusta unghiul de inclinare al computerului pt a gasi o pozitie confortbila.

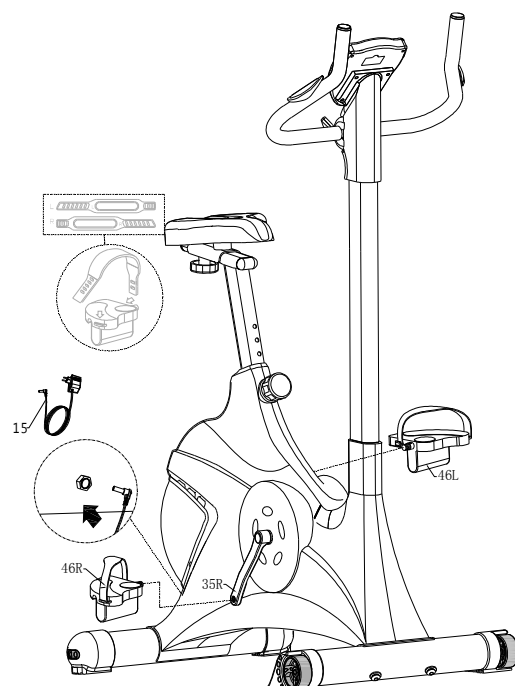
(Fig.4)



14. Montarea pedalelor (Fig 5)

- Insurubati pedala dreapta(46R) in bratul drept pt pedala(35R)in directia inverse acelor de ceasornic.

Si rotiti in sensul acelor de ceasornic pentru a insuruba pedala stanga.





Funcții:

1. Pornire rapida: Va permite sa porniti computerului fara a selecta un anumit program. TIME va incepe automat sa numere de la 0. Folositi butonul UP si DOWN pentru a ajusta nivelul de dificultate.
2. SCAN: In timpul exercitiului computerul va afisa automat functiile TIME, DISTANCE, SPEED, WATT, PULSE, CALORIES si RPM la fiecare 4 sec pana apasati pe ENTER pentru a parasii functia auto-scan.
3. TIME: Va arata timpul pe care l-ati petrecut facand exercitii cu aparatul in min si sec. Contorul merge pana la 99:59min. Daca continuati exercitiul computerul dvs.dupa ce va ajunge la 99.59 va face un beep si se va reseta.
4. DISTANCE: Va afiseaza distanta echivalenta pe care ati parcurs-o.de pana la 99.9KM/MILE.
5. SPEED: Afiseaza viteza cu care pedalati in KM/MILE pe ora
6. WATT: Afiseaza volumul de putere mecanica care este primit prin exercitiile dvs.
7. PULSE: Computerul afiseaza pulsul dvs. in timpul exercitiilor prin nr de batai ale inimii pe min.
8. CALORIES: omputerul va estima nr de calorii consummate in timpul exercitiilor.
9. RPM: Cadenta pedalei.
10. PULSE RECOVERY: in timpul nivelului START, lasati manerele si selectati din meniu "PULSE RECOVERY", toate functiile computerului se vor opri exceptand "TIME". El incepe sa numere de la 00:60 - 00:59 - la00:00. Atunci cand ajunge la 00:00, computerul va arata ritmul inimii dupa recuperare si il va cota de la F1.0 la F6.0.

- 1.0 reprezinta REMARCABIL**
- $1.0 < F < 2.0$ reprezinta EXCELLENT**
- $2.0 \leq F \leq 2.9$ reprezinta BINE**
- $3.0 \leq F \leq 3.9$ reprezinta SLAB**
- $4.0 \leq F \leq 5.9$ reprezinta FOARTE SLAB**
- 6.0 reprezinta EXTREM DE SLAB**

Note: Daca aparatul va arata "DETECTED FAIL", va rugam apasati din nou PULSE RECOVERY atunci asigurati-va ca tineti destul de strans manerul sau ca centura de piept este atasata corect.

AGE: omputerul este programabil in functie de varsta de la 10 la 99 ani . Daca nu alegeti o varsta acesta se va seta automat la 35 de ani.

11. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): Pulsul pe care ar trebui sa-l mentineti in timpul exercitiului.

Functii butoane:

- 7. Start rapid: Va permite sa porniti computerul fara a selecta nici un program.
- 8. START/STOP:
 - a. pentru a opri aparatul
 - b. pentru a porni aparatul.
- 9. UP:
 - a. pentru a creste dificultatea exercitiului.
 - b. in modul setarilor ,apasati pentru a creste valoarea Time, Distance, Calories, Age si Program.
- 10. DOWN:
 - a. Press pentru a scadea dificultatea exercitiului.
 - b. in modul setarilor ,apasati pentru a creste valoarea Time, Distance, Calories, Age si Program.
- 11. ENTER/RESET :
 - a. In modul setarilor apasati pentru a accepta setarea.
 - b. Cand aparatul este oprit apasand acest buton pentru cateva secunde puteti reseta aparatul.
 - c. Apasand pentru cateva secunde puteti iesi din setarea manuala.
 - d. In modul start puteti iesi din modul auto-scan.
- 12. USER DATA: apasati pentru a intra in USER DATA. Exista 4 programe de exercitiu
- 13. MEMORY : apasati pentru a salva exercitiile anterioare
- 14. PULSE RECOVERY key: apasati pentru a activa verificarea pulsului.

Cum sa salvati exercitiile si sa le revedeti:

Pot fi 4 utilizatori si fiecare poate salva 10 exerciti. apasati MEMORY pentru a salva exercitiul.

Computerul va afisa "DATA SAVED" apoi va salva.

Cea mai noua informatie va fi salvata in memory 1. Memory 10 este cea mai veche inregistrare.

Va puteti revedea salvarile in modul STOP . Apasati USER DATA mai apoi MEMORY pentru a vedea salvarea. Folosind UP sau DOWN pentru a vedea toate salvarile de la 1..10

Programe presetate: rulare, vale, arderea grasimilor, rampa, munte, Interval, la intamplare, plan

- Operations:**
- 1. folositi up si down pentru a selecta programul P2 ... P9.
 - 2. apasati ENTER pentru a selecta programul.

3. apasati UP/DOWN pt a selecta utilizatorul U1 .. U4.
5. Puteti sa va selectati cat timp doriti sa faceti exercitii ..dupa care aparatul va va anunta cand timpul s-a scurs.
6. La fel puteti face si cu distanta
 7. Va puteti seta si caloriile pe care vreti sa le pierdeti la exercitiul ce va urma.
8. apasati START/STOP pentru incepe exercitiul.

Instructiuni de folosire:

5. Conectati-l la current.
Conectati adaptorul la echipament mai apoi computerul ca scoate un beep, Mai apoi porniti computerul in modul manual.
6. Determinarea utilizatorului:
 7. Apasati USER DATA pentru a selecta utilizatorul.
 8. Apoi selectati ENTER.
 9. Folositi UP si DOWN pentru a alege utilizatorul U1 ... U4.
 10. Apasati ENTER pentru a selecta utilizatorul.
 11. Apasati UP sau DOWN pentru a alege sexul utilizatorului.
 12. Selectati varsta utilizatorului cu UP si DOWN.
 13. Folositi UP sau DOWN pentru a selecta inaltimea utilizatorului mai apoi apasati ENTER pt a confirma. Setarea default este de 1.75m
 14. Folositi UP sau DOWN pentru a selecta greutatea utilizatorului mai apoi apasati ENTER pt a confirma. Setarea default este de 70kg.

3

Ghid operatiuni:

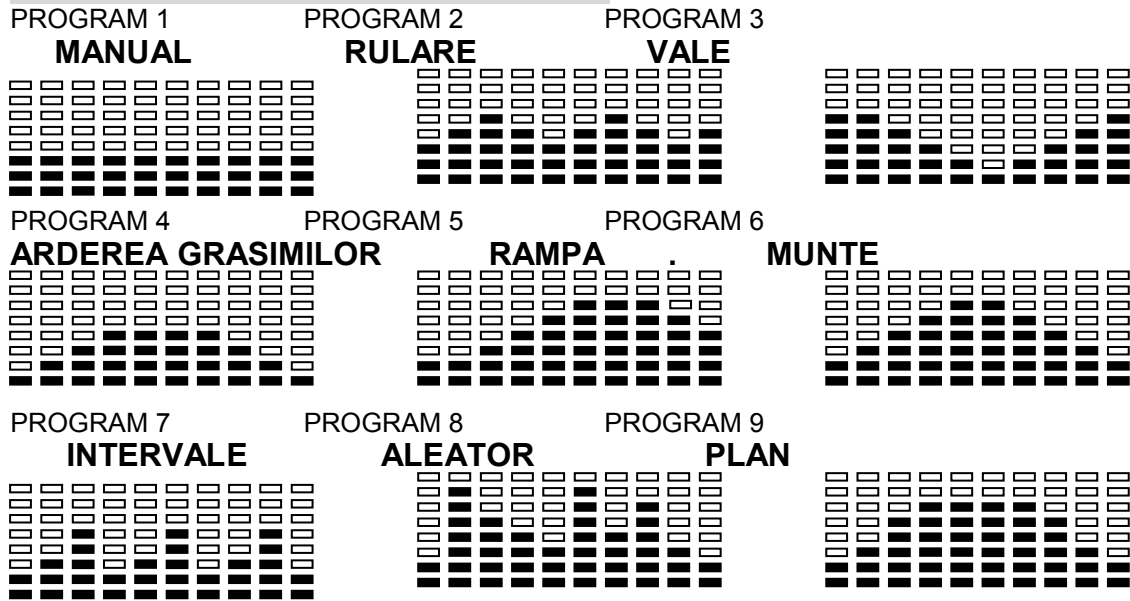
- **Ajustare Contrast LCD**
 - a. In modul STOP, tineti apasat ENTER si butonul UP deodata timp de 2 sec. Vetii auzi de 2 ori beep Astfel veti deschide modul de ajustare a contrastului ecranului.
 - b. Apoi apasati UP sau DOWN pentru a ajusta contrastul ecranului. Apasati START pentru a accepta contrastul. Sunt 16 nivele de contrast. Daca nu schimbati nivelul contrastului, el va ramane pe 8.
- **Modul Sleep:**
Computerul va intra in sleep mode daca nu umblati la aparat timp de 4 min. Prin apasarea oricarui buton , el isi va reveni la starea initiala.
- **BMI (Masa corpului):** BMI arata masa grasimii corporale in functie de inaltime si greutate care se poate calcula atat la femei cat si la barbati.
- **BMR (Rata metabolica de baza):** (BMR)arata numarul de calorii pe care corpul dvs. il consuma. Acesta nu necesita nici o activitate, este pur si simplu energia necesara pentru a sustine pulsul, si temperatura normala a corpului. Acesta masoara corpul in repaos, la temperature camerei.

Mesaje de eroare:

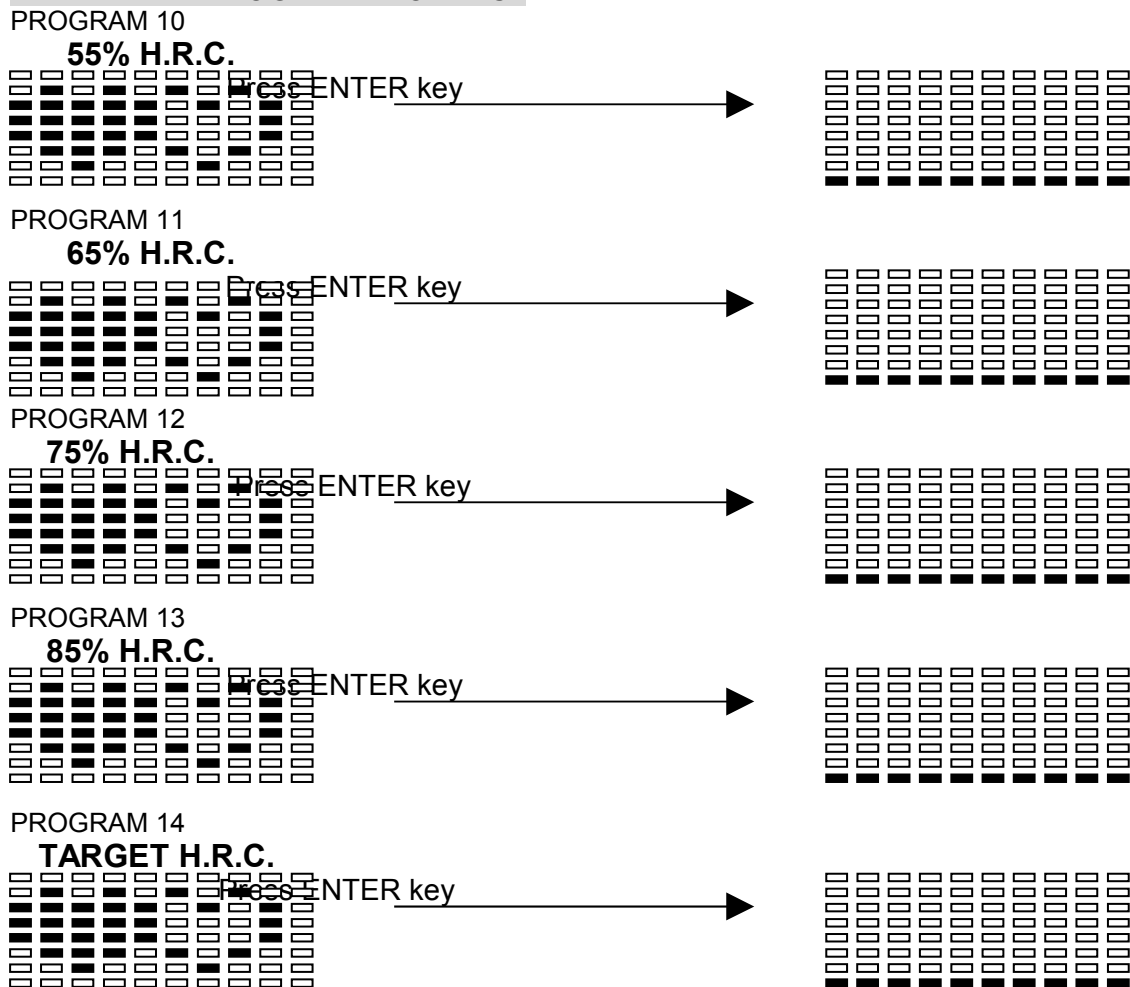
- E: viteza este de peste 99.9 MPH/KPH
- E1 (ERROR 1): Monitorul nu poate citi semnalul Indus.
- E2 (ERROR 2): Computerul nu poate comunica cu cipul IC.
- E3 (ERROR 3): Nu exista semnal de puls, sau puls incorrect.
- E5 (ERROR 5): Dupa 4 secunde in modul start computerul detecteaza motorul defect nu a parasit nivelul zero.

LCD Workout Graphics

PROFILELE PROGRAMELOR PRESETATE:

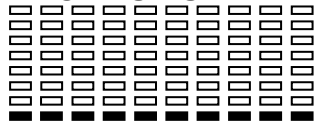


HEART RATE PROGRAM PROFILES:



PROGRAM 15

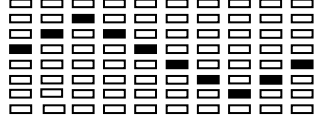
PROFILUL UTILIZATORULUI



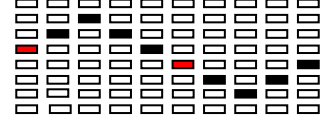
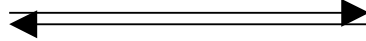
ARDEREA CALORIILOR:

PROGRAM 16

CALORII (STOP MODE)

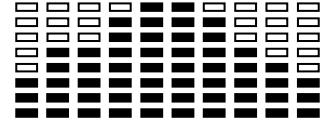
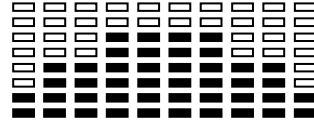
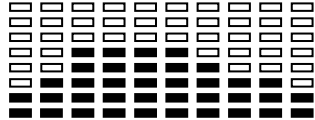


CALORII (START MODE)



WORKOUT MODE:

a. ARDEREA CALORIILOR PROGR. PT BARBATI

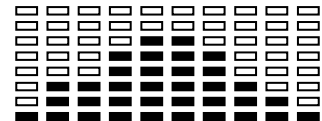
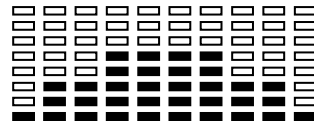
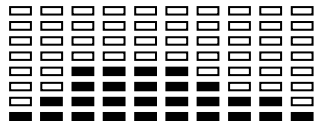


TIMP EXERCITII: 40 minutes TIMP EXERCITII: 40 minutes TIMP EXERCITII: 20 minutes

b. ARDEREA CALORIILOR PROGR. PT FEMEI

c. ARDEREA CALORIILOR PROGR. PT BARBATI PESTE 55ANI

d. ARDEREA CALORIILOR PROGR. PT BARBATI SUB 50 KG

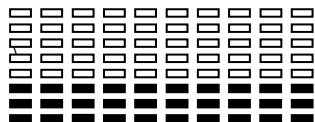


TIMP EXERCITII: 40 minutes TIMP EXERCITII: 40 minutes TIMP EXERCITII: 20 minutes

Program putere

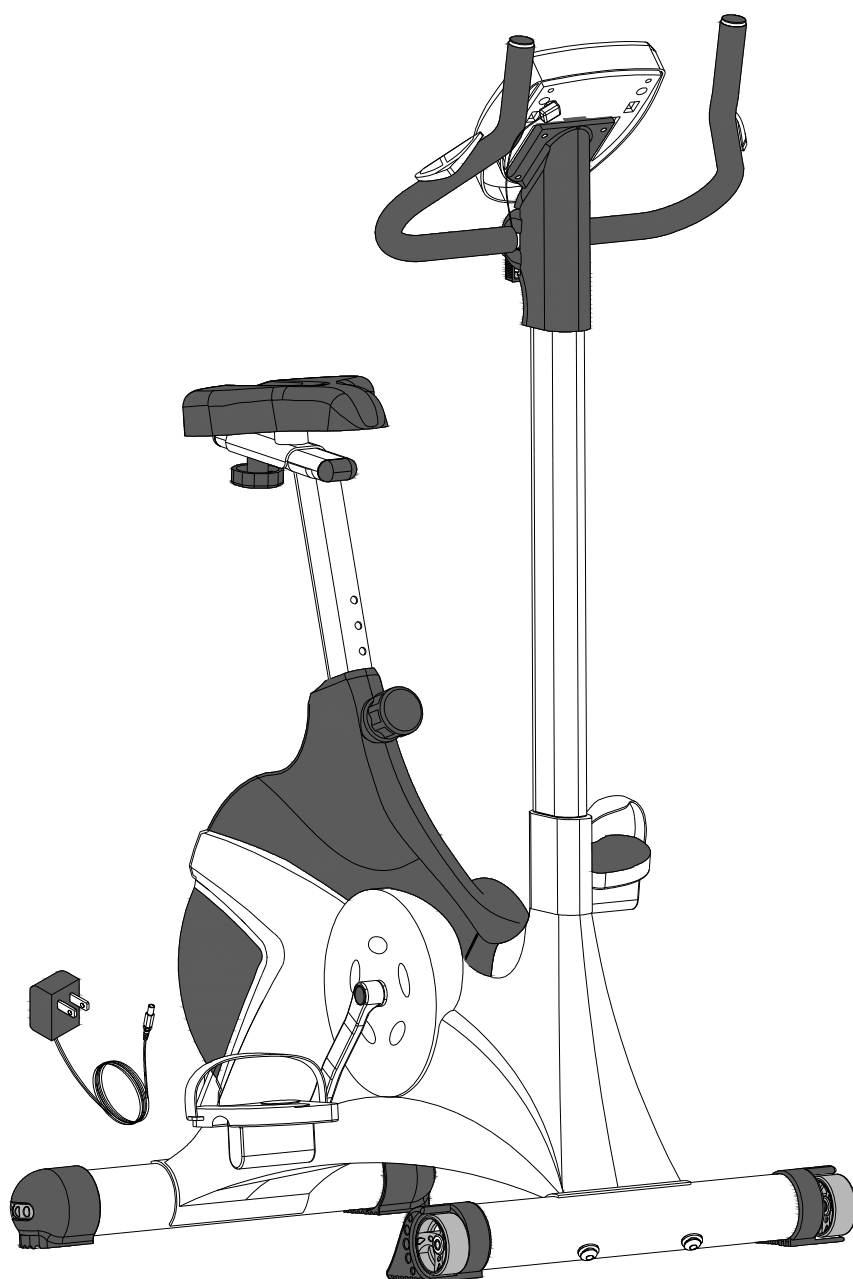
PROGRAM 17

WATT CONTROL





Operation Manual for IN 89 X-TYPE



GENERAL INFORMATION

This fitness bike is designed to be used at home. Improper use (Eg. excessive exercise.

Harsh movements without warming up, the wrong settings, etc) may impair your health .

CLASS EXERCISE EQUIPMENT IS NOT SUITABLE FOR THERAPEUTIC TRAINING.

Before starting your exercise program, consult your doctor to discuss any heart, Circulatory or orthopedic problems.

SAFETY INFORMATION

To avoid accidents, please observe the following rules:

- ▶ This is a class A speed dependent fitness product and suitable for therapeutic Training. The equipment should not be set up in unsupervised areas.
- ▶ High temperature, moisture and water splashes should be avoided.
- ▶ Your exercise bike's resistance can adjusted with the brake button on the handlebars
The computer will stop automatically as soon as you stop pedaling.
- ▶ Read the instructions carefully before using the bike.
- ▶ Place the exercise bike on a firm, even surface. Make sure it rests firmly and securely.
- ▶ Do not stand on the seat or handlebars.
- ▶ Leave enough clearance on all sides.
- ▶ Observe the minimum depth for the seat support specified in the manual.
- ▶ Incorrect or excessive training can jeopardize your health.
- ▶ Make sure that levers or other adjusting mechanisms on the bike are not in the way While you work out.
- ▶ Check the bike regularly for damage or wear to ensure it is safe to use. Defective parts, e.g. connecting parts, must be replaced immediately. Do not use the bike until all maintenance work is completed.
- ▶ Check screws and nuts regularly for a tight fit.
- ▶ Only allow children to use the bike if they are physically and mentally mature and Instruct them accordingly.
- ▶ Fitness products should not be used as toys.
- ▶ Save the assembly, operating and exercise instructions in case you need to order spare parts.

PACKING

Environmentally-friendly, recyclable material:

- ▶ Outer packing made of cardboard.
- ▶ Molded parts made of foamed, CFC-free polystyrens (PS)
- ▶ Film and bags made of polyethylene (PE)
- ▶ Retaining strips made of polypropylene (PP)

RETURNS

Important: Returned goods will only be accepted if returned in the original packing to Ensure that equipment is adequately protected. Be sure to save the original packing For the entire warronly period.

DISPOSAL

Unsure disposal of the bike is environmentally friendly.

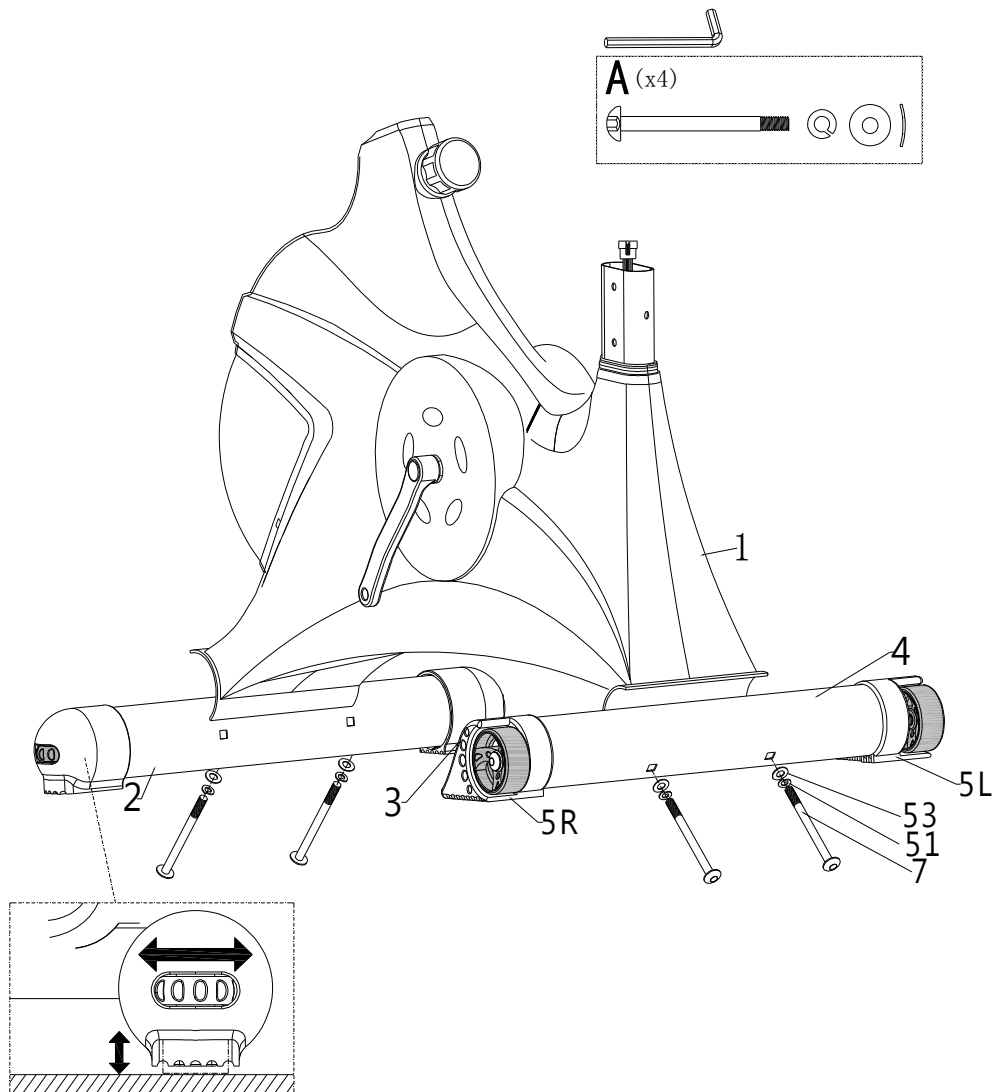
List dílů

Č.	Popis	Množství
1	Základní část	1
2	Zadní stabilizační tyč	1
3	Zadní krytka	2
4	Přední stabilizační tyč	1
5(L&R)	Přední krytka	1+1
6	Plochá podložka $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.2T$	4
7	Šroub M8*90L	4
8	Oválná plastová krytka 25*50*32L	2
9	Sedlová tyč	1
10	Sedlo	1
11	Horizontální tyč	1
12	Plochá podložka $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.2T$	3
13	Nylonová matice M8*8T	3
14	Zadní kryt řemene	1
15	Adaptér	1
16	Pěnovka	2
17	Plochá podložka $\varnothing 25 \times \varnothing 8.5 \times 2T$	1
18	Šroub	1
19	Kulatá plastová krytka	2
20	Šroub M8*15L	5
21	Řemen	1
22	Podložka	2
23	Plochá podložka $\varnothing 24 \times \varnothing 16 \times 1.5T$	1
24	Magnet	1
25&26	Levý a pravý kryt řemene	1+1
27	Řemenice	1
28	Kryt tyče řidítek	1
29	Tyč řidítek	1
30	Senzor tepové frekvence v rukojetích	2
31	Rychlošroub	1
33	Krytka šroubu	2

34	Šroub M8*25L	2
35(L&R)	Levá a pravá klika	1+1
36	Řidítka	1
37	T-šroub	1
38	Computer	1
39	Kabel computeru spodní	1
40	Kabel computeru vrchní	1
41	KRYT COMPUTERU	1+1
42	Kryt řidítek	1
43	Černá plochá podložka $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.2T$	1
44	Černá pérová podložka	1
45	Černá vložka	1
46	Levý a pravý pedál	1
47	C-klip	2
48	Vnitřní plastová krytka	1
49	Šroub M6*15L	4
50	Bezpečnostní matice	2
51	Pérová podložka	4
53	Zakřivená podložka	5
54	Kabel senzoru	1
55	Ložiska	2
56	Plochá podložka	1
57	Plochá podložka	1
58	Deska kola	1
59	xxx	x
60	xxx	x
61	Kolo	1
62	Šroub ST4*15	4
63	Nylonová matice M10	1
64	Magnetický systém	1
65	Motor	1
66	Kabel	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

15. Mounting the front stabilizer & rear stabilizer (Fig.1)
→ Take the front stabilizer (4) with the foot caps and screw them onto the main frame (1) using two Allen bolts M8 x 70L (7), 2 curve washers (M8) (53). Do the same step and assembly the rear stabilizer (2) with the rear foot caps (3) onto the main frame(1).



16. Mounting the seat post (31) (Fig.2)
 → Insert the seat post (9) into the main frame (1) and securing with the quick release knob (31).

IMPORTANT: only pull the seat post out to the “maximum mark”, gently pull the quick release knob (31) to allow the seat bar to slide into the main frame (1)

- IMPORTANT:** the quick release knob (31) must be
 be
 Screwed into one of the holes in the seat post (9),
 Otherwise the seat post or seat could become loose
 While you exercise

3. Mounting the seat (Fig.2)
 → Now fashion the seat (10) to the horizontally adjustable tube (11) using 3 flat washers (12) & 3 ny nuts (13).

IMPORTANT: screw on tightly to prevent the seat from filting while you exercise.

- Then assemble the horizontally adjustable tube to the Seat post by flat,washer and knob(28).

IMPORTANT: screw on tightly to prevent the seat from filting while you exercise.

4. Mounting the handlebar support (Fig .3)
 → Connect the upper (40) and low computer cable(65), then assemble the handlebarpost(29) to the main frame(1), using bolts(20),spring washers(53)and flat washer(4)

Fig. 2

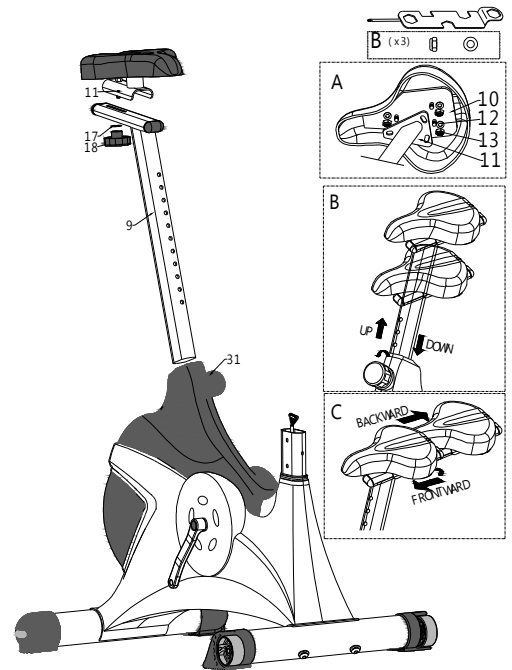
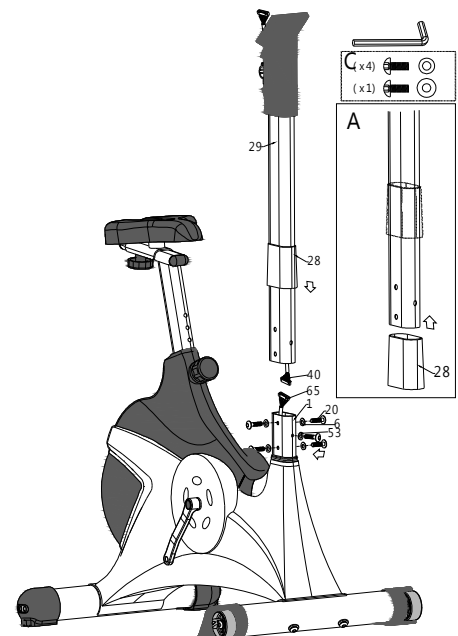


Fig.3

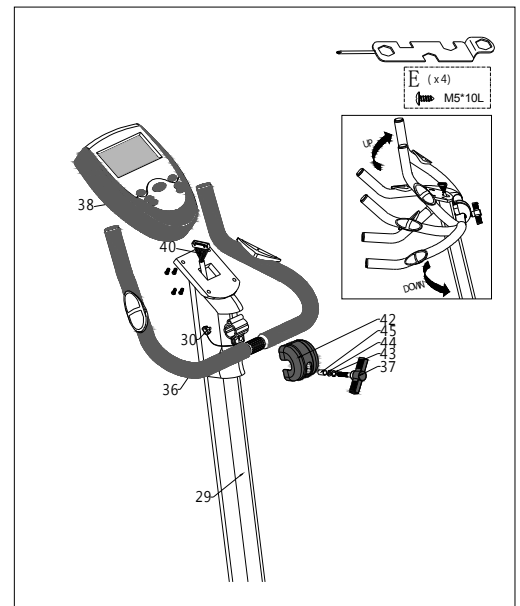


15. Mounting the handlebar (Fig.4)
 → Fix the handlebar onto the handlebar post(29) by cover (42),T knob(37),bushing(45),spring washer(44) and flat washer(43).

6. Mounting the computer (Fig.5)
 → insert the upper computer cable(40) onto the computer(38).the insert port is on the back of the computer .

→ Lock the computer onto the handlebar post along the groove on the computer.

→ Insert the cable for the hand pulse sensors into the pulse hole opening an back of the computer.



Mounting pedals (Fig 5)

→ Screw the right pedal(46R) to the right pedal, crank(35R) In anti-clockwise direction; screw the left pedal(46L) to the left crank(35L) in clockwise direction.

Fig.5

