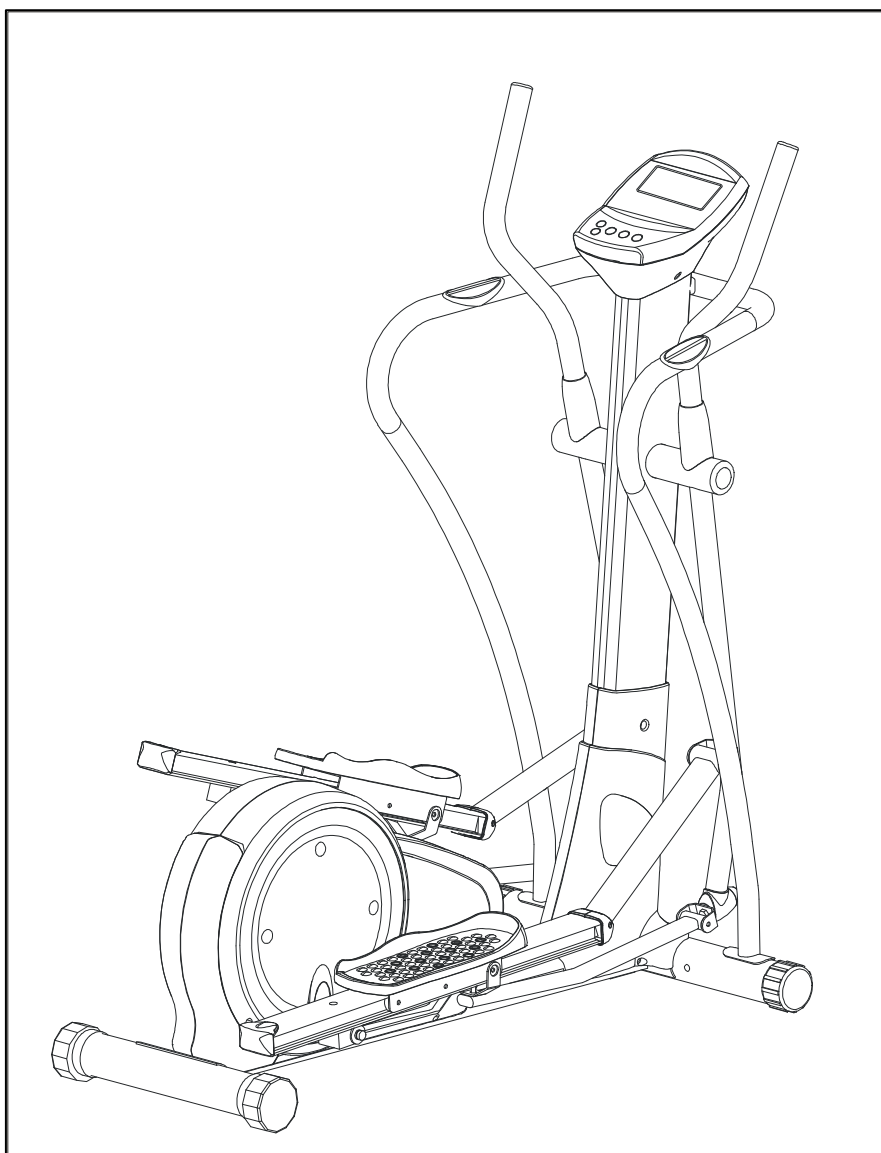




## Návod k použití - CZ

### IN 899 Eliptický treňažer SEG-1658





## VAROVÁNÍ

Cvičení může představovat zdravotní riziko. Před začátkem cvičebního programu konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. Pokud cítíte slabost či závrať, okamžitě přerušete cvičení. Pokud není stroj správně sestaven nebo se správně neřídíte instrukcemi, může dojít k vážným tělesným zraněním.

Pokud stroj užíváte, udržujte ostatní osoby a zvířata mimo dosah. Vždy se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice pevně dotaženy. Následujte všechny bezpečnostní instrukce v tomto manuálu.

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout cyhbějící nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoliv závad na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení (viz kontakt na první straně návodu). Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití. Záruku na stroj nelze poskytnout v případě jeho použití pro komerční, profesionální účely v posilovacích centrech.

### Základní informace:

- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
- 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.
- Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.

Doporučuje provést sestavení stroje a údržbu odborným servisem. Informace získáte u firmy Seven sport s.r.o. viz údaje na první straně návodu.

### Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Maximální nosnost stroje je 150 kg.
- stroj je zařazen do třídy HA. Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí 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.
- nestavějte se na sedlo nebo řídítka.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry 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 nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- 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.

## Důležité:

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

## DŮLEŽITÉ

**Před začátkem tohoto nebo jakéhokoliv cvičebního programu, konzultujte váš zdravotní stav s lékařem. Zvláště je to důležité pro osoby nad 35 let nebo osoby s již dříve existujícími zdravotními problémy.**

## BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

**VAROVÁNÍ:** Ke snížení rizika vážných zdravotních problémů si před začátkem cvičení na 2 v 1 Elliptical / Stepperu přečtěte následující bezpečnostní instrukce.

1. Přečtěte si všechny varování zobrazené na 2 v 1 Elliptical / Stepperu.
2. Před užitím 2 v 1 Elliptical / Stepperu si pozorně přečtěte a následujte bezpečnostní informace. Před užitím se ujistěte, že je výrobek správně sestaven a součástky pevně dotaženy.
3. K sestavení výrobku doporučujeme dvě osoby.
4. Držte děti mimo dosah 2 v 1 Elliptical / Stepperu. Nedovolte dětem, aby užívaly či si hrály na 2 v 1 Elliptical / Stepperu. Pokud stroj užíváte, udržujte ostatní osoby a zvířata mimo dosah.
5. Doporučujeme umístit výrobek na podložku.
6. Ustavte a použijte 2 v 1 Elliptical / Stepper na pevném rovném povrchu. Neumísťujte 2 v 1 Elliptical / Stepper na volném koberci nebo na nerovnoměrný povrch.
7. Ustavte NIVELIZAČNÍ KRYTKY na ZADNÍ STABILIZÁTOR tak, aby se 2 v 1 Elliptical / Stepper na podlaze nekýval.
  8. Zkontrolujte 2 v 1 Elliptical / Stepper z důvodu opotřebení součástek či z důvodu chybějících částí potřebných k provozu.
9. Utáhněte/nahradte všechny opotřebené či chybějící součástky důležité k provozu 2 v 1 Elliptical / Stepperu.
10. Před cvičením bezpečně dotáhněte oba seřizovací knoflíky, které chrání pedálové podpěry.
11. Před zahájením cvičebního programu konzultujte zdravotní stav s lékařem. Pokud během cvičení ucítíte slabost, závrať, bolest, okamžitě přerušete cvičení a konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem.
12. V rozvíjení Vašeho osobního fitness programu se řiďte radami lékaře.
13. Před použitím programu Body Fat (P8) nebo jakéhokoliv programu kontroly srdeční frekvence (P9 až P12) konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. Pro popis těchto programů viz. strana 11 a 17.
14. Vždy si vyberte takový trénink, který nejlépe odpovídá Vaším tělesným možnostem a flexibilitě. Mějte na mysli své limity a trénujte pouze do svých možností. Během cvičení používejte zdravý rozum.
15. Nikdy necvičte bosý nebo v ponožkách; noste správnou obuv, jako je běžecká, vycházková nebo krosová. Ujistěte se, že Vám dobře padne a že poskytuje noze podporu a má protiskluzovou gumovou podrážku.
16. Dávejte pozor na Vaši stabilitu během cvičení, nastupování, sestupování nebo montování 2 v 1 Elliptical / Stepperu, ztráta stability může způsobit pád a tím vážné fyzické zranění.
17. Během cvičení držte obě chodidla pevně a bezpečně na pedálech.
18. Během cvičení by měla 2 v 1 Elliptical / Stepper používat jen jedna osoba.

**VAROVÁNÍ:** Před zahájením cvičebního programu konzultujte zdravotní stav s lékařem, pro zjištění, zda potřebujete kompletní fyzickou prohlídku.

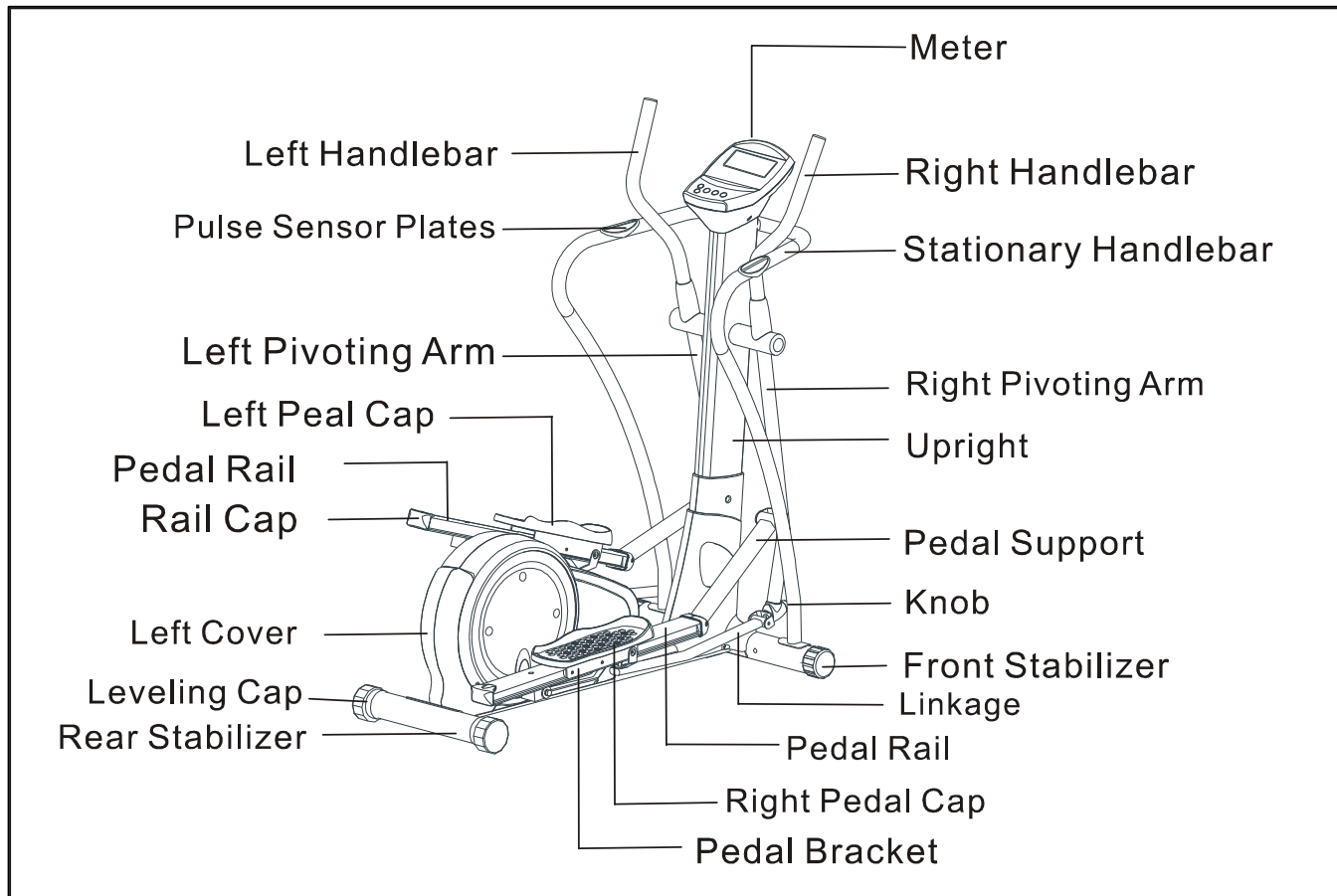
Je to důležité pro osoby nad 35 let, které nikdy necvičily a těhotné či trpící nějakými nemocemi. **PŘEČTĚTE SI A NÁSLEDUJTE BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ. ZANEDBÁNÍ TĚCHTO INSTRUKCÍ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÉ TĚLESNÉ ZRANĚNÍ.**

## PŘED ZAČÁTKEM CVIČENÍ

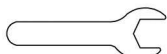
2 v 1 Elliptical / Stepper poskytuje pohodlný a jednoduchý způsob jak zaútočit na naše tělo, dostat ho do požadovaného tvaru a dosáhnout šťastnějšího a zdravějšího životního stylu.

Před dalším čtením si, prosím, projděte kresbu níže a seznámte se s označenými částmi.

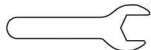
Před použitím 2 v 1 Elliptical / Stepper si pozorně přečtěte návod.



### NÁSLEDUJÍCÍ NÁSTROJE JSOU PŘIBALENY PRO MONTÁŽ



Wrench (17mm)



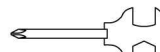
Wrench (10mm)



Allen Wrench (5mm)



Allen Wrench (6mm)



Combination Wrench

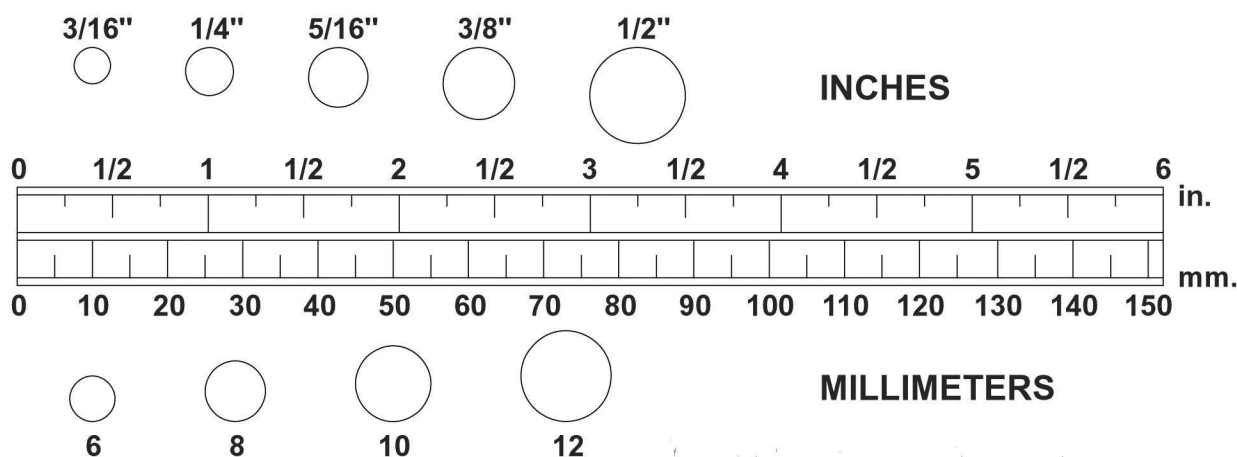
WRENCH – KLÍČ

ALLEN WRENCH – IMBUSOVÝ KLÍČ

COMBINATION WRENCH – KOMBINOVANÝ KLÍČ

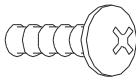

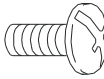


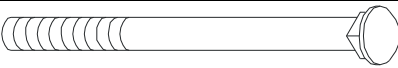


## IDENTIFIKAČNÍ SEZNAM ČÁSTÍ

Tento seznam slouží k zlepšení identifikace částí používaných v montážním procesu. Umístěte podložky nebo konce šroubů do kruhu a zkontrolujte správný průměr. Malou stupnici použijte ke kontrole délky šroubů.



Položte podložky, konce šroubů na kruh pro kontrolu správné velikosti.

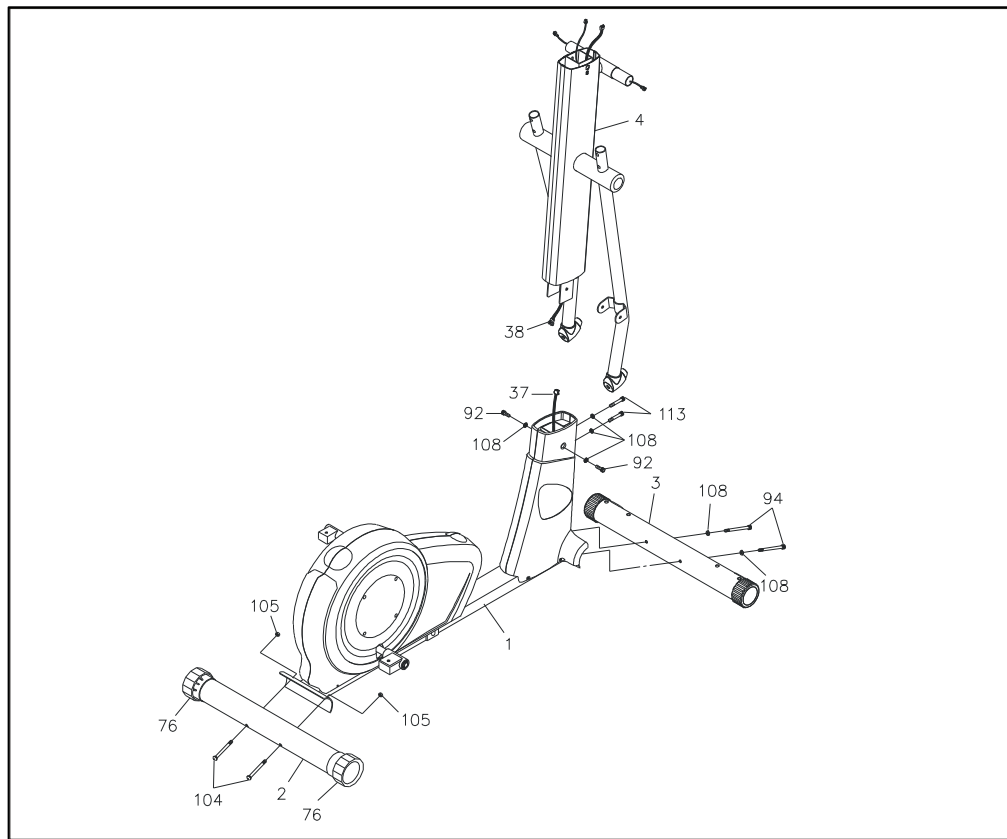
Použijte malou stupnici pro kontrolu velikosti šroubů.

	Součástka č. a popis		Mn
	86	Šroub s kulatou hlavou (M5x12mm)	2
	90	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem (M6x35mm)	4
	92	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem (M8x25mm)	4
	94	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem (M8x90mm)	2
	113	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem (M8x50mm)	2
	97	Šroub s kulatou hlavou (M8x16mm)	4
	100	Šroub s knoflíkovou hlavou (M8x90mm)	2
	101	Šroub s knoflíkovou hlavou (M10x85mm)	2
	114	Šroub s knoflíkovou hlavou (M6x12mm)	2
	115	Šroub s knoflíkovou hlavou (M8x15mm)	4
	102	Nylonová matice (M6)	4
	105	Nylonová matice (M8)	4
	106	Nylonová matice (M10)	2
	104	Vratový šroub (M8x85mm)	2
	110	Podložka (M10)	2
	108	Uzamykací podložka (M8)	12
	117	Uzamykací podložka (M6)	2

POZNÁMKA: Některé z vyjmenovaných součástek mohou být již připevněny k některým částem.

## MONTÁŽNÍ INSTRUKCE

Vyjměte všechny části z krabice a položte je na podlahu před Vás. Odložte všechny balící materiály z podlahy zpět do krabice. Nezabavujte se balicího materiálu dokud nebude montáž dokončena. Před začátkem si pozorně přečtěte každý krok.



KROK 1:

Přípevněte ZADNÍ STABILIZÁTOR (2) s jednou z NIVELIZAČNÍCH KRYTEK 76mm(76) k HLAVNÍMU RÁMU (1) pomocí VRATOVÝCH ŠROUBŮ (M8x85mm)(104) a NYLONOVÝCH MATIC (M8)(105).

### KROK 2

Přípevněte PŘEDNÍ STABILIZÁTOR (3) k HLAVNÍMU RÁMU (1) pomocí ŠROUBŮ S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M8x90mm)(94) a UZAMYKACÍCH PODLOŽEK (M8)(108).

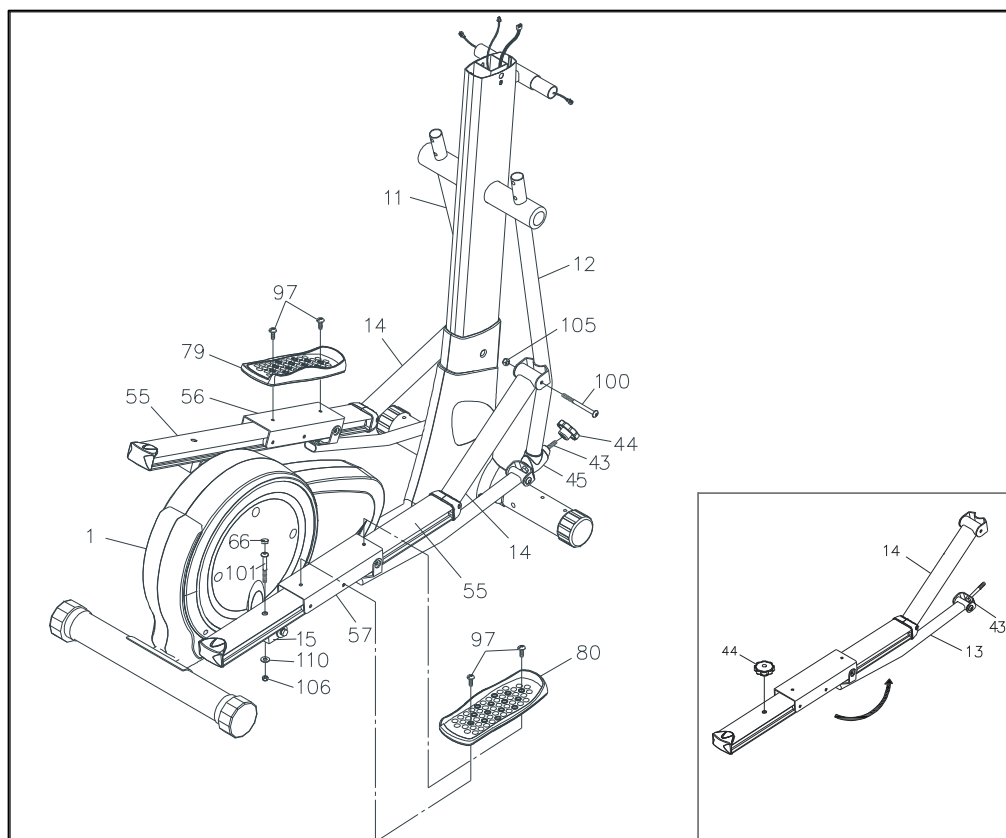
POZNÁMKA: Můžete dosadit NIVELIZAČNÍ KRYTKY 76mm(76) na ZADNÍ STABILIZÁTOR(2) pro stabilitu 2 v 1 Elliptical / Stepperu.

### KROK 3

Spojte HORNÍ SPOJOVACÍ DRÁT (37) a STŘEDNÍ SPOJOVACÍ DRÁT (38). Vložte STOJAN (4) do HLAVNÍHO RÁMU (1) a zabezpečte ŠROUBY S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M8x25mm)(92), ŠROUBY S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M8x50mm)(113) a UZAMYKACÍMI PODLOŽKAMI (M8)(108).

**UPOZORNĚNÍ: Buďte pozorní, abyste nezničili dráty.**

# MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



## KROK 4

Připojte RAMENO PEDÁLU (14) k PRAVÉMU OTOČNÉMU RAMENU (12) pomocí ŠROUBŮ S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M8x90mm)(100) a NYLONOVÝCH MATIC (M8)(105).

## KROK 5

Odkaz na kresbu. Vyjměte BLOKOVACÍ KNOFLÍK (44) ze SPOJOVACÍHO KONEKTORU (43). Poté rozkvyjte SPOJKU (13) směrem dopředu. Vložte SPOJOVACÍ KONEKTOR(43) skrz KONEKTOR (45) a zabezpečte BLOKOVACÍM KNOFLÍKEM (44).

## KROK 6

Upevněte PEDÁLOVOU KOLEJNICI (55) ke KONEKTORU PRAVÉ KOLEJNICE (15) pomocí ŠROUBU S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M10x85mm)(101), PODLOŽKY(M10)(110) a NYLONOVÉ MATICE (M10)(106).

**UPOZORNĚNÍ: (15) KONEKTOR PRAVÉ KOLEJNICE: Pravoúhlá část by měla směřovat dozadu, jak je znázorněno.**  
Vtlačte KRYTKU KLIKY (66) do otvoru na PEDÁLOVÉ KOLEJNICI (55).

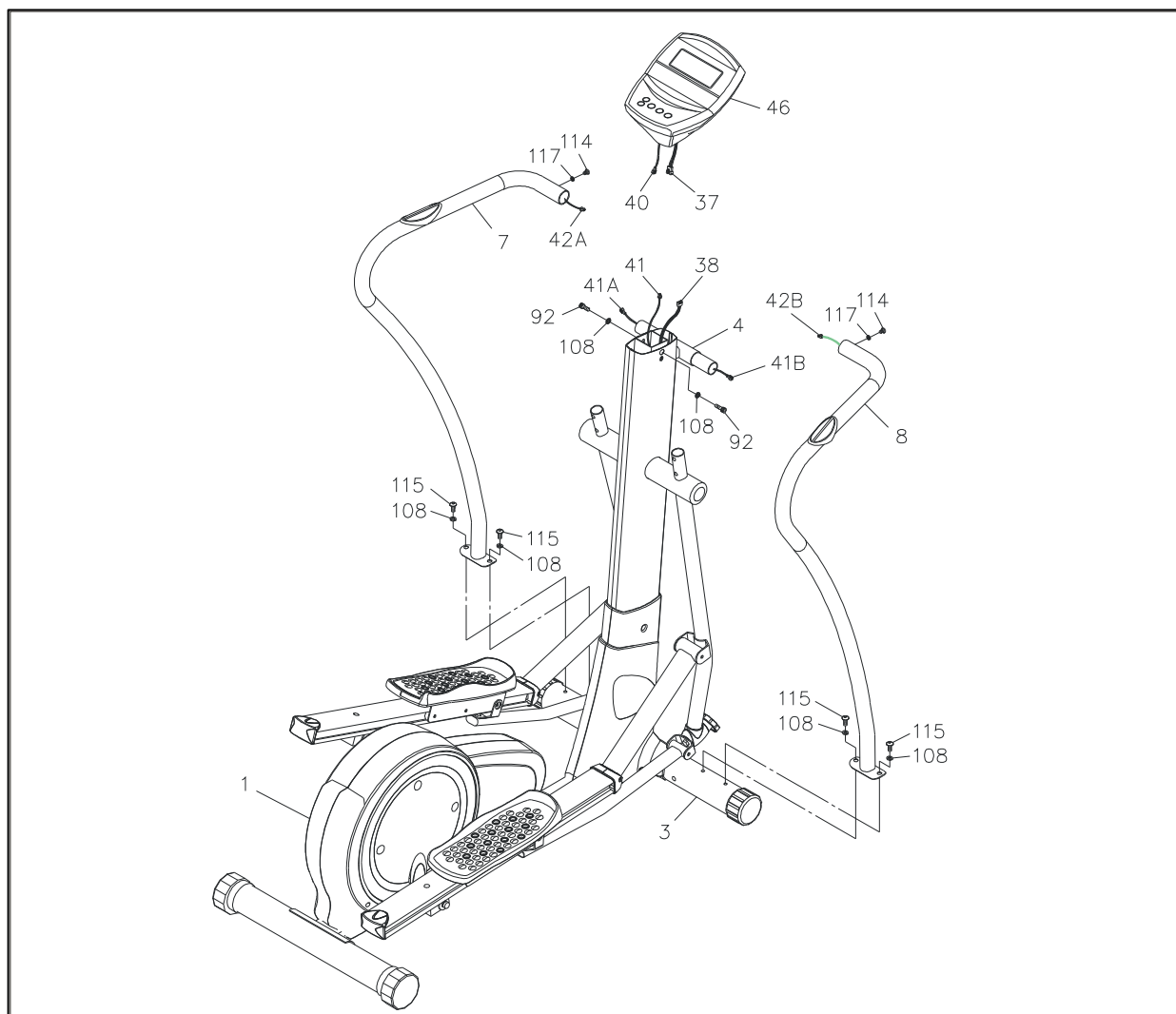
## KROK 7

Na KRYTCE LEVÉHO PEDÁLU (79) je značení "L" a na KRYTCE PRAVÉHO PEDÁLU (80) značení "R".

Připevněte KRYTKU PRAVÉHO PEDÁLU (80) k PRAVÉMU PEDÁLOVÉMU JEZDCI (57) pomocí ŠROUBŮ S KULATOU HLAVOU (M8x16mm)(97).

Opakujte horní KROK 4~ KROK 7 na levou stranu.

## MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



### KROK 8

Spojte DRÁT SENZORU PULSU (41A) a SPOJOVACÍ DRÁT SRDEČNÍ FREKVENCE (42A).

Spojte DRÁT SENZORU PULSU (41B) a SPOJOVACÍ DRÁT SRDEČNÍ FREKVENCE (42B).

Vložte STABILNÍ RUKOJEŤ (7,8) do vrchní trubky na STOJANU (4) pomocí ŠROUBŮ S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M6x12mm)(114) a UZAMYKACÍCH PODLOŽEK (M6)(117). **Nedotahujte šrouby do konce KROKU 8. UPOZORNĚNÍ:**

**Bud'te pozorní, abyste nezničili dráty.**

Připevněte spodní část STABILNÍ RUKOJETI (7,8) na PŘEDNÍ STABILIZÁTOR (3) pomocí ŠROUBŮ S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M8x15mm)(115) a UZAMYKACÍCH PODLOŽEK (M8)(108). Utáhněte ŠROUBY S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M6x12mm)(114) a UZAMYKACÍ PODLOŽKY (M6)(117) na obou vrchních částech STABILNÍ RUKOJETI (7,8).

### KROK 9

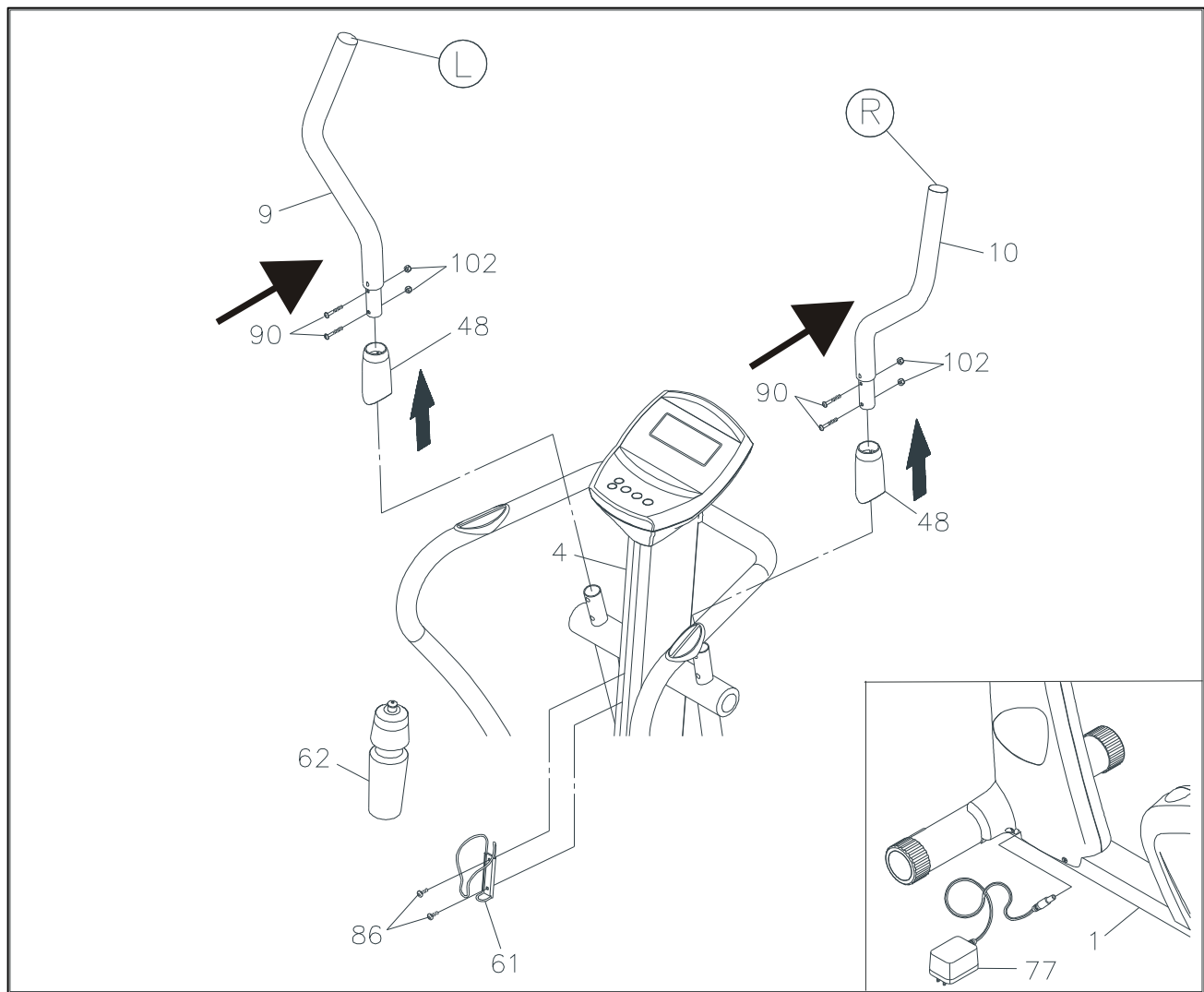
Zastrčte STŘEDNÍ SPOJOVACÍ DRÁT (38) do HORNÍHO SPOJOVACÍHO DRÁTU (37). Připojte DRÁT SENZORU PULSU (41) a DRÁT PULSU (40).

Připevněte MĚŘIČ (46) na STOJAN (4) pomocí ŠROUBŮ S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M8x25mm)(92) a UZAMYKACÍMI PODLOŽKAMI (M8)(108).

**UPOZORNĚNÍ: Bud'te pozorní, abyste nezničili dráty.**



## MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



### KROK 10

Na LEVÉ RUKOJETI (9) je značení "L", na PRAVÉ RUKOJETI (10) značení "R". Vsuňte RUKOJETNÍ OBJÍMKU (48) do PRAVÉ RUKOJETI (10). Připevněte PRAVOU RUKOJEŤ (10) na PRAVÉ OTOČNÉ RAMENO (12) pomocí ŠROUBŮ S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M6x35mm)(90) a NYLONOVÝCH MATIC (M6)(102).

POZNÁMKA: Montujte ŠROUBY S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M6x35mm)(90) postupně tak, jak ukazují šipky na obrázku. K připevnění PRAVÉ RUKOJETI (10) musí hlavičky šroubů procházet skrz otvory v PRAVÉM OTOČNÉM RAMENI (12).

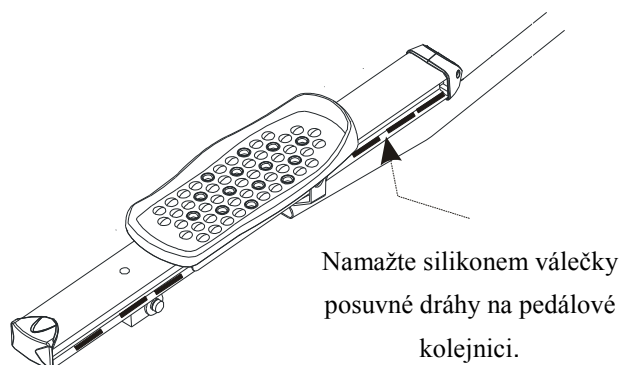
Vsuňte RUKOJETNÍ OBJÍMKU (48) směrem dolů k zakrytí šroubů na PRAVÉ RUKOJETI (10).

Opakujte horní kroky na levou stranu.

### KROK 11

Upevněte NOSNÝ DRŽÁK (61) na STOJAN(4) pomocí ŠROUBŮ S KULATOU HLAVOU (M5x12mm)(86). Umístěte LÁHEV NA VODU (62) do NOSNÉHO DRŽÁKU (61).

## KROK 12



- Společně s manuálem je přibalena i lahvička silikonu.
- Jemně naneste silikon na válečky posuvné dráhy (vnitřní horní a vnitřní spodní strana) na pedálové kolejnici.  
Poznámka: Buďte opatrní, aby se silikon nevyliil na nevhodná místa, která se po jeho aplikaci stanou velice klzká. Pro odstranění silikonu z nežádoucích míst použijte mýdlovou vodu a čištění opakujte kolikrát to bude nutné.
- Poté několik vteřin pomalu otáčejte pedálovými rameny umožňujícími pohyb jezdců pedálů dopředu a dozadu, jehož následkem se silikon rovnoměrně rozptýlí na požadovaných místech.

## KROK 13

Odkaz na kresbu. Připojte ADAPTÉR(77) ke konektoru, který je umístěn na spodní straně HLAVNÍHO RÁMU (1). Zapojte ADAPTÉR(77) do elektrické zásuvky.

---

### USTAVUJÍCÍ POKYNY

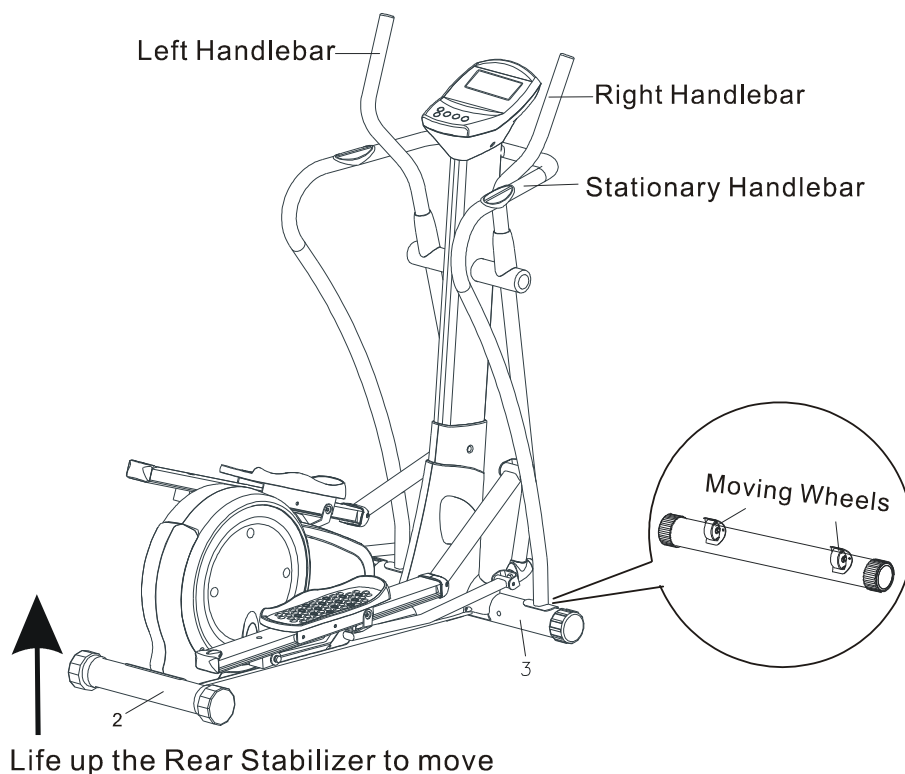
Umístěte 2 v 1 Elliptical / Stepper na místo, kde bude používán. Doporučujeme umístit 2 v 1 Elliptical / Stepper na příslušnou podložku.

Příslušné maximální rozměry 2 v 1 Elliptical / Stepperu jsou přibližně 175cm délka x 75cm šířka x 159cm výška. (Tyto rozměry se mohou lišit maximálně o 3cm.) Pro bezpečné užívání 2v 1 Elliptical/Stepperu je doporučován prostor o rozměrech 4m x 7m délka. Ujistěte se, že je kolem stroje potřebný prostor jak pro přístup, tak pro procházení kolem 2 v 1 Elliptical / Stepperu.

**NIVELIZACE:** Umístěte NIVELIZAČNÍ KRYTKY(76) na ZADNÍ STABILIZÁTOR (2) tak, aby se 2 v 1 Elliptical / Stepper nekýval. Vyjměte a přemístěte NIVELIZAČNÍ KRYTKY (76) na ZADNÍ STABILIZÁTOR (2) pro vyrovnání 2 in 1 Elliptical / Stepperu.

**PŘESUN:** 2 in 1 Elliptical / Stepper má pár POHYBLIVÝCH KOL(75) umístěných na PŘEDNÍM STABILIZÁTORU (3) na přední straně. Doporučuje se uchopit a zvednout ZADNÍ STABILIZÁTOR (2) pro přesun 2 v 1 Elliptical / Stepperu vpřed.

**UPOZORNĚNÍ:** 2 v 1 Elliptical / Stepper by měl být přemístován pod MÓDEM ELLIPTICAL.



### KONTROLA FUNKCÍ:

Vizuální kontrola 2 v 1 Elliptical / Stepperu pro kontrolu, zda je montáž provedena jak je zobrazeno na obrázku výše. Zkontrolujte funkce 2 v 1 Elliptical / Stepperu. Stoupněte si na pedály a položte ruce do pohodlné pozice na rukojetích. Pomalu pohybujte nohou na vyšší pozici dopředu a následujte přirozenou dráhu stroje. Pomalu otáčejte klikou až do úplné rotace pro ověření, že hnací ústrojí správně funguje. Použijte tlačítka “+/-“ na MĚŘÍČI (46) pro výběr programu a ověření, že magnetický systém poskytuje různé druhy zatížení. Viz. POKYNY K POČÍTAČI na straně 11 až 17.

**UPOZORNĚNÍ:** Umístěte a přečtěte si varovný štítek na 2 v 1 Elliptical / Stepperu. Ujistěte se, že všichni uživatelé varovný štítek četli.

## PROVOZNÍ INSTRUKCE

### MÓD ELLIPTICAL A MÓD STEPPER

Váš 2 v 1 Elliptical / Stepper může být používán v módu ELLIPTICAL nebo v módu STEPPER.

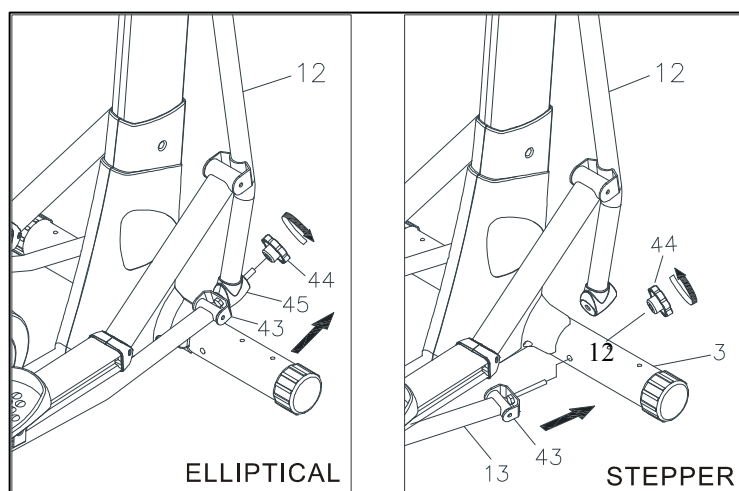
Pro nastavení módu STEPPER nebo módu ELLIPTICAL viz. obrázek níže.

**MÓD STEPPER:** Připevněte SPOJOVACÍ KONEKTORY (43) k PŘEDNÍMU STABILIZÁTORU (3).

Když jste v módu STEPPER, uchopte během cvičení STABILNÍ RUKOJEŤ(7,8)

**MÓD ELLIPTICAL:** Připevněte SPOJOVACÍ KONEKTORY (43) ke KONEKTORŮM (45) které jsou na OTOČNÝCH RAMENECH (11,12)

**UPOZORNĚNÍ:** Před cvičením bezpečně dotáhněte oba BLOKUJÍCÍ KNOFLÍKY(44).



## TRÉNINK

Pro začátek cvičení na 2 v 1 Elliptical / Stepperu v módu ELLIPTICAL si stoupněte na pedály, chytněte se rukojetí a pohybujte nohou na vyšší pozici dopředu a následujte přirozenou dráhu stroje. Pro začátek cvičení na 2 v 1 Elliptical / Stepperu v módu STEPPER, si stoupněte na pedály, chytněte se STABILNÍCH rukojetí a pohybujte nohou na vyšší pozici směrem dolů a následujte přirozenou dráhu stroje. **POZNÁMKA: V módu STEPPER 2 v 1 Elliptical / Stepper pracuje nejlépe s klikou rotující vzad.**

Začněte na takové úrovni, která je Vám pohodlná pro seznámení se strojem. Jakmile máte pohodlí, začněte si seřizovat úroveň zátěže, abyste dosáhli požadovaného posilování.

### Nastavení úrovně zatížení

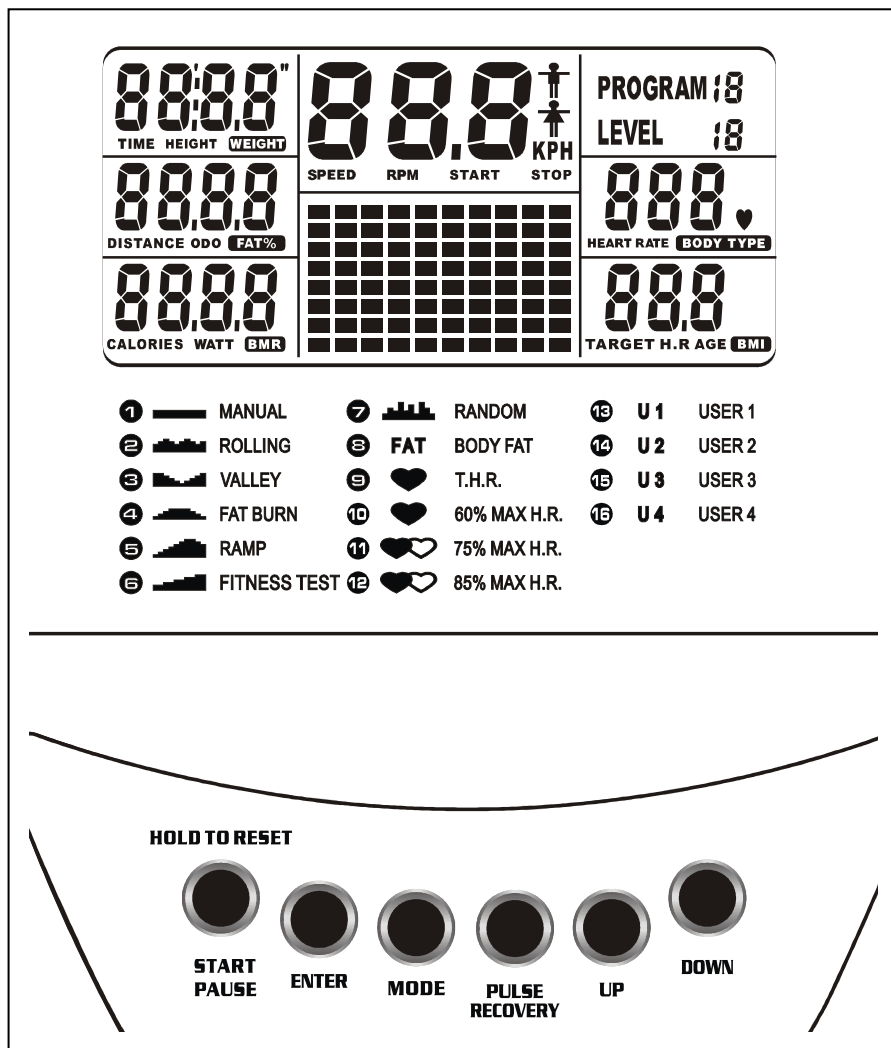
Úroveň zatížení 2 v 1 Elliptical / Stepperu může být změněna kdykoliv během cvičení. Nastavení úrovně Vám umožní zvýšit či snížit Vaši míru zatížení. Stiskněte tlačítko “+” pro zvýšení úrovně zatížení. Stiskněte tlačítko “-” pro snížení úrovně zatížení.

### Funkce vpřed a vzad

Pod módem Elliptical může být 2 v 1 Elliptical / Stepper používán pro směr dopředu a dozadu, podle toho, jaké svaly chcete procvičovat. Pomůže Vám to také zůstat motivován(a) ve Vašem cvičení. Pro změnu směru jednoduše pomalu snižujte rychlost pedálů až do úplného zastavení a změňte směr.

V módu STEPPER 2 v 1 Elliptical / Stepper pracuje nejlépe s klikou rotující vzad.

## COMPUTER



## Zapnutí computeru

- Ujistěte se, že je adapter správně zapojen do zásuvky el. Napětí.
- Computer aktivujete, pokud šlápnete do pedálů nebo zmáčknete jakékoliv tlačítko. Displej se pak rozsvítí a pípne, je připraven k užívání.

## Vypnutí computeru

Computer se automaticky vypne po čtyřech minutách bez activity.

## Druhy programů

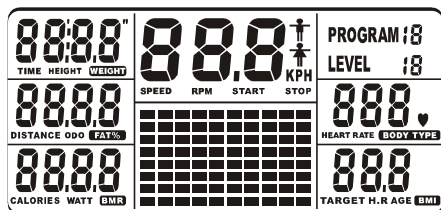
1  MANUAL	7  RANDOM	13  U 1 USER 1
2  ROLLING	8  FAT BODY FAT	14  U 2 USER 2
3  VALLEY	9  T.H.R.	15  U 3 USER 3
4  FAT BURN	10  60% MAX H.R.	16  U 4 USER 4
5  RAMP	11  75% MAX H.R.	
6  FITNESS TEST	12  85% MAX H.R.	

P1 MANUAL PROGRAM	P2 PROGRAM KOPCŮ	P3 PROGRAM ÚDOLÍ	P4 PROGRAM SPALOVÁNÍ TUKŮ
P5 RAMPA PROGRAM	P6 FITNESS TEST PROGRAM	P7 PROGRAM HORY	P8 PROGRAM TĚLESNÉHO TUKU
P9 PROGRAM DLE TEP. FREKVENCE	P10 60% MAX. TF PROGRAM	P11 75% MAX. TF PROGRAM	P12 85% MAX. TF PROGRAM
P13 UŽIVATELSKÝ 1 PROGRAM	P14 UŽIVATELSKÝ 2 PROGRAM	P15 UŽIVATELSKÝ 3 PROGRAM	P16 UŽIVATELSKÝ 4 PROGRAM

## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – TLAČÍTKA PANELU

### Tlačítka ovládacího panelu

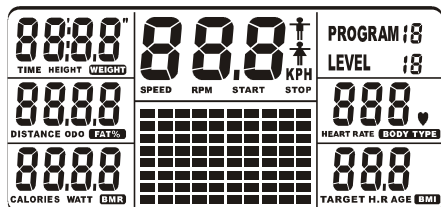
<b>HOLD TO RESET</b>  <b>START PAUSE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Stisknutím <b>START/PAUSE</b> začnete cvičení.</li> <li>Opětovným stisknutím <b>START/PAUSE</b> ukončíte nebo pozastavíte všechny funkce během cvičebního programu. Všechna data na displeji se zastaví.</li> <li>Opětovným stisknutím <b>START/PAUSE</b> se program znovu spustí a všechna data se znovu zobrazí.</li> <li>Funkce <b>HOLD TO RESET (VYNULOVÁNÍ)</b>: Opakovaným tisknutím tlačítka <b>START/PAUSE</b>, se všechna data nastaví na 0 a ovládací panel se nastaví na POWER ON (ZAPNUTO).</li> </ol>
<b>ENTER</b> 	<p>Stisknutím tlačítka <b>ENTER</b> potvrdíte funkce programu (<b>PROGRAM</b> - program, <b>TIME</b> - čas, <b>HEIGHT</b> - výška, <b>WEIGHT</b> - váha, <b>DISTANCE</b> - vzdálenost, <b>CALORIES</b> - kalorie, <b>AGE</b> - věk, <b>GENDER</b> - pohlaví, <b>TARGET H.R.</b> - cílová tepová frekvence a <b>TORQUE/RESISTANCE LEVEL</b> - točivý moment/úroveň odporu v jednotlivých časových intervalech).</p>
<b>UP</b> 	<p>Stiskněte tlačítko <b>UP (NAHORU)</b> ke zvýšení hodnot funkcí programu (<b>PROGRAM</b> - program, <b>TIME</b> - čas, <b>HEIGHT</b> - výška, <b>WEIGHT</b> - váha, <b>DISTANCE</b> - vzdálenost, <b>CALORIES</b> - kalorie, <b>AGE</b> - věk, <b>GENDER</b> - pohlaví, <b>TARGET H.R.</b> - cílová tepová frekvence a <b>TORQUE/RESISTANCE LEVEL</b> - točivý moment/úroveň odporu v jednotlivých časových intervalech).</p>



**DOWN**

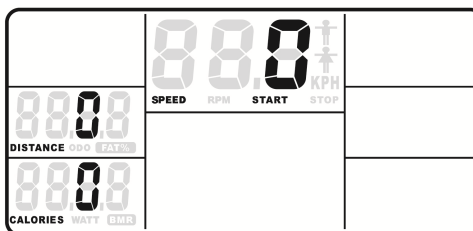
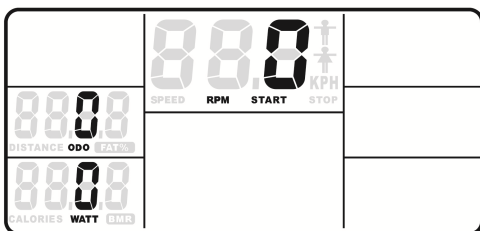


Stiskněte tlačítko **DOWN (DOLŮ)** ke snížení hodnot funkcí programu (**PROGRAM - program, TIME - čas, HEIGHT - výška, WEIGHT - váha, DISTANCE - vzdálenost, CALORIES - kalorie, AGE - věk, GENDER - pohlaví, TARGET H.R. – cílová tepová frekvence a TORQUE/RESISTANCE LEVEL – točivý moment/úroveň odporu v jednotlivých časových intervalech**).



## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – TLAČÍTKA PANELU

Během cvičení (poté, co jste stiskli tlačítko **START/PAUSE**) můžete stisknout tlačítko **MODE (NABÍDKA)** ke zvolení funkcí **SPEED - rychlost, DISTANCE – vzdálenost a CALORIES - kalorie**, nebo **RPM – otáčky za minutu, ODO (Odometer) – počítáč kilometrů a WATT**.



**RPM, ODO, WATT** se zobrazí ve stejném okamžiku

**SPEED, DISTANCE, CAL.** se zobrazí ve

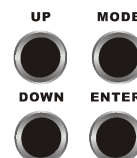
stejném okamžiku


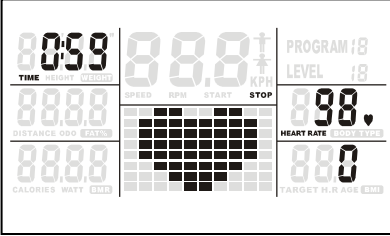
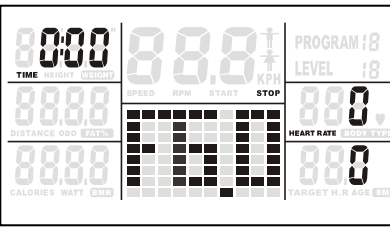
**MODE**



Informace o funkcích **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a **ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETRŮ)**:




- **DISTANCE (VZDÁLENOST):**
  - a. Měří vzdálenost od 0 do 999 km/mil.
  - b. Poté co stisknete tlačítko **START/PAUSE**, se začne načítat **DISTANCE**. Opětovným stisknutím tlačítka **START/PAUSE** zastavíte všechny funkce a hodnotu **DISTANCE** během cvičebního programu.
  - c. Opětovným stisknutím tlačítka **START/PAUSE** se program znovu spustí a hodnoty **DISTANCE** se budou načítat dokud program nebude ukončen.
  - d. Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná. Hodnoty **DISTANCE** se začínají počítat znovu od nuly poté, co začnete šlapat nebo stisknete jakékoliv tlačítko na ovládacím panelu.
- **ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETRŮ):** Funkce **ODO** a **DISTANCE** jsou podobné, sčítají celkovou ujetou vzdálenost během jednoho cvičení. Potřebujete-li vynulovat počítáč kilometrů, stiskněte zároveň tlačítka **UP, MODE, DOWN** a **ENTER** a počítáč nastaví hodnoty na nulu.




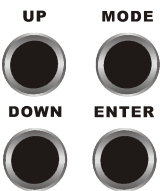
<b>PULSE RECOVERY</b> 	<p>a. Tlačítko <b>PULSE RECOVERY (ZOTAVOVACÍ TEP)</b> měří za jak dlouho po cvičení se Vaše tepová frekvence vrátí do normálu. Tuto funkci můžete využívat jako pomůcku při měření toho, jak rychle se dostáváte do kondice.</p> <p>b. Ovládací panel bude monitorovat Váš tep po dobu 60 sekund a poté spočítá hodnotu <b>HEART RATE RECOVERY</b> od F1.0 až po F6.0. <u>F1.0 je nejlepší; F6.0 nejhorší hodnota (jen pro srovnání).</u></p> <p>c. Tato hodnota by měla být brána jen jako srovnávací mezi jednotlivými cvičeními. Je doporučeno počítat tuto hodnotu bezprostředně po ukončení jakéhokoliv aerobního cvičení. <u>Než začnete hodnotu měřit, přestaňte cvičit.</u></p> <p>d. Váš puls bude zobrazen několik sekund poté, co se na displeji objeví symbol “♥”.</p>	
	<p><b>POZNÁMKA:</b>          Pokud nemáte na <b>SNÍMAČI TEPOVÉ FREKVENCE</b> položeny obě ruce, <u>hodnota HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE) na ovládacím panelu ukáže "0" a na displeji se po odpočítání objeví "F6.0", což znamená, že SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE nebyl schopen přijmout signál.</u> Stiskněte jakékoli tlačítko, abyste zastavili pípání, poté znovu stiskněte tlačítko <b>PULSE RECOVERY</b> a při novém odčítání se ujistěte, že tentokrát máte na <b>SNÍMAČI TEPOVÉ FREKVENCE</b> položeny obě ruce.</p>	

## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – FUNKCE PANELU

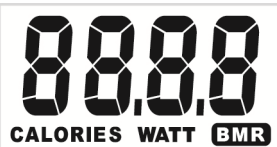


### Funkce panelu

	<p><b>PROGRAM:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovládací panel nabízí <u>16 přednastavených programů.</u></li> <li>• Při nastavování nabídne na výběr programy P1 – P16.</li> <li>• Během cvičení zobrazí vybraný program.</li> </ul> <p><b>LEVEL (ÚROVEŇ):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zobrazí točivý moment/úroveň odporu aktuálně zvoleného programu, <u>úroveň 1 až 16 točivého momentu/úrovně odporu; navyšovací hodnota: 1 úroveň</u></li> </ul>
	<p><b>TIME (ČAS):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Načítání času: Pokud není nastaven plánovaný čas cvičení, funkce TIME bude načítat čas <u>od 00:00 do maximálně 99:59 minut</u></li> <li>• Odpočítávání času: Pokud je nastaven plánovaný čas cvičení, na displeji se bude odpočítávat čas k nule.</li> </ul> <p><b>HEIGHT (VÝŠKA):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozsah:  <u>110 – 250 cm; navyšovací hodnota 0,5 cm; stroj není vhodný pro děti</u></li> </ul> <p><b>WEIGHT (VÁHA):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozsah:  <u>10 – 200 kg; navyšovací hodnota 0,2 kg; stroj není vhodný pro děti</u></li> </ul>
	<p><b>DISTANCE (VZDÁLENOST):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Načítání vzdálenosti: Pokud nebyla nastavena cílová vzdálenost, funkce DISTANCE bude načítat celkovou vzdálenost <u>od 0:00 to 999 km/mil.</u></li> <li>• Odpočítávání vzdálenosti: Pokud byla nastavena cílová vzdálenost, na displeji se bude odpočítávat vzdálenost k nule.</li> <li>• Po spuštění programu (tlačítkem <b>START/PAUSE</b>) lze stisknout tlačítko <b>MODE (NABÍDKA)</b> a zvolit <b>DISTANCE (VZDÁLENOST)</b> nebo <b>ODO (počítač kilometrů).</b></li> </ul>



	<p><b>ODO (POČÍTAČ KILOMETRŮ):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Funkce ODO a DISTANCE jsou si podobné, načítají celkovou ujetou vzdálenost.</li> </ul> <p><b>ODLIŠNOSTI NULOVÁNÍ FUNKCÍ DISTANCE &amp; ODO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>NULOVÁNÍ ÚDAJŮ DISTANCE (VZDÁLENOSTI):</b> Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná. Hodnoty <b>DISTANCE</b> se začínají počítat znovu od nuly poté, co začnete šlapat nebo stisknete jakékoliv tlačítko na ovládacím panelu.</li> <li><b>NULOVÁNÍ ÚDAJŮ ODO (POČÍTAČ KILOMETRŮ):</b> K vynulování počítáče kilometrů stiskněte zároveň tlačítka <b>MODE</b>, <b>DOWN</b> a <b>ENTER</b> a počítáč nastaví hodnoty na nulu.</li> </ul> <p><b>FAT% (% TUKU):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Při zapnutí funkce <b>BODY FAT TEST (MĚŘENÍ TUKU)</b> se na displeji zobrazí procento tělesného tuku v programu <b>BODY FAT PROGRAM (P8)</b>.</li> <li>Zobrazená hodnota znázorňuje procento tuku v těle.</li> </ul> 
--	--

## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – FUNKCE PANELU

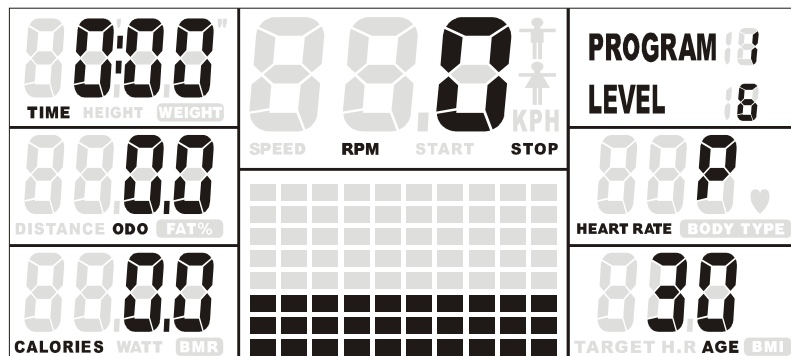
	<p><b>CALORIES (KALORIE):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Načítání kalorií: Pokud není nastaven plánovaný počet spálených kalorií, tato funkce bude načítat kalorie spálené během cvičení.</li> <li>Odpočítávání kalorií: Pokud bylo nastaveno odečítání plánovaného počtu spálených kalorií, hodnota na displeji se bude odpočítávat k nule.</li> </ul> <p><b>BMR (BAZÁLNÍ METABOLICKÁ SPOTŘEBA):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Při zapnutí funkce <b>BODY FAT TEST</b> se na displeji zobrazí hodnota <b>BMR (BAZÁLNÍ METABOLICKÉ SPOTŘEBY) (P8)</b>.</li> <li><b>BMR</b> ukazuje množství kalorií, které tělo spálí v klidovém stavu.</li> </ul> <p><b>WATT (JOULY):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zobrazuje aktuální hodnotu joulů spálených během cvičení.</li> </ul>
	<p><b>TARGET H.R. (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozsah: <u>60 - 220 úderů srdce; navyšovací hodnota: 1 úder</u></li> </ul> <p><b>AGE (VĚK):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozsah: <u>10 - 99 let; navyšovací hodnota: 1 rok</u></li> </ul> <p><b>POZNÁMKA: Třebaže ovládací panel nabízí nejnižší věk 10 let, tento stroj není vhodný pro děti.</b></p> <p><b>BMI (INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Při zapnutí funkce <b>BODY FAT TEST</b> se na displeji zobrazí index tělesné hmotnosti v programu <b>BODY FAT PROGRAM (P8)</b>.</li> <li><b>BMI</b> je hodnota vypočtená podle vzorce váha/výška. Podle hodnoty BMI zjistíte, zda máte podváhu, normální váhu, nadváhu, či zda jste obézní.</li> </ul>
	<p><b>HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Při měření tepové frekvence musíte položit obě ruce na <b>Snímač tepové frekvence</b> na <b>Říditkách</b>. Váš puls bude zobrazen několik sekund poté, co se na displeji objeví symbol “♥”.</li> <li>Pokud nepoložíte na snímač obě ruce, ovládací panel funkci <b>HEART RATE</b> za několik sekund vypne. Aby se hodnota správně odečetla, položte na snímač obě ruce.</li> </ul>



### BODY TYPE (TĚLESNÝ TYP):

- Při zapnutí funkce **BODY FAT TEST** se na displeji zobrazí informace o tělesném typu v programu **BODY FAT PROGRAM (P8)**.

## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELE – RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)



**1 Úvodní informace:** Uved'te ovládací panel do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka na panelu.

- Ujistěte se, že je napájecí šňůra zapojena v zásuvce.
- Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná.
- Panel znovu uvedete do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka. Displej ovládacího panelu se rozsvítí a ozve se krátké zapípání indikující, že panel je spuštěn.

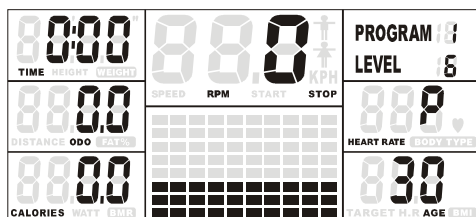
**2 Úvodní informace:** Tlačítko "HOLD TO RESET" (VYNULOVÁNÍ) představuje jednoduchý způsob jak vynulovat hodnoty a přejít do stavu ZAPNUTO.

**START / PAUSE**



**HOLD TO RESET**

Po dobu několika sekund tiskněte tlačítko **START/PAUSE**. Všechna data se vynulují a ovládací panel přejde do stavu **ZAPNUTO**.



**POWER ON (ZAPNUTO)**

### 3 Standardní způsob ovládnání programu RUČNÍ NASTAVENÍ (P1).

#### A. SPUSŤTE PROGRAM RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)

##### Tlačítko ENTER:

Program ruční nastavení (P1) zvolíte stisknutím tlačítka **ENTER** a potvrzením volby programu **RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)**.

nebo

- Tlačítko **START/PAUSE**:  
Pokud jste zvolili jiný program (P2-P16), stisknutím tlačítka **START/PAUSE** tento program zastavíte.
- Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:  
Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** navolíte program **RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)**.
- Tlačítko **ENTER**:  
Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte volbu a vstoupíte do programu **RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)**.

### NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)

#### B. NASTAVTE POŽADOVANÝ ČAS NEBO VZDÁLENOST

Aby se zabránilo záměně hodnot ČASU nebo VZDÁLENOSTI během používání jednoho programu, systém umožňuje zvolit vždy buď jen ČAS nebo jen VZDÁLENOST v rámci jednoho programu.

Pokud chcete nastavit počítání ČASU, ne VZDÁLENOSTI:

Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do programu **RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovaný čas (**OD 1:00 DO 99:00; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 MINUTA**)

##### POZNÁMKA K FUNKCI TIME:

- Načítání času: Pokud není nastaven plánovaný čas cvičení, funkce **TIME** bude načítat čas od 00:00 do maximálně 99:59 minut
- Odpočítávání času: Pokud je nastaven plánovaný čas cvičení, na displeji se bude odpočítávat čas k nule.

Pokud chcete nastavit počítání VZDÁLENOSTI, ne ČASU:

Tlačítko **ENTER** a potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do programu **RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- Znovu stiskněte tlačítko **ENTER** a objeví se funkce **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a začne blikat hodnota "0.0"
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovanou vzdálenost (**OD 1 DO 999 km/mil; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 km/míle**)

##### POZNÁMKA K FUNKCI DISTANCE:

- Načítání vzdálenosti: Pokud nebyla nastavena cílová vzdálenost, funkce **DISTANCE** bude načítat celkovou vzdálenost od 0:00 to 999 km/mil
- Odpočítávání vzdálenosti: Pokud byla nastavena cílová vzdálenost, na displeji se bude odpočítávat vzdálenost k nule.

## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – RUČNÍ NASTAVENÍ (P1)

### C. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALORIE A VÁŠ VĚK

a. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **TIME (ČAS)** nebo **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a vstupte do nastavení **CALORIES (KALORIÍ)**
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadované kalorie (**OD 10 do 9990 KCAL**; **NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 10 KCAL**)

#### POZNÁMKA K FUNKCI CALORIES:

- Načítání kalorií: Pokud nebyla nastavena cílová hodnota, funkce CALORIES bude načítat kalorie spálené během cvičení.
- Odpočítávání kalorií: Pokud byla nastavena cílová hodnota, na displeji se budou odpočítávat kalorie k nule.

b. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



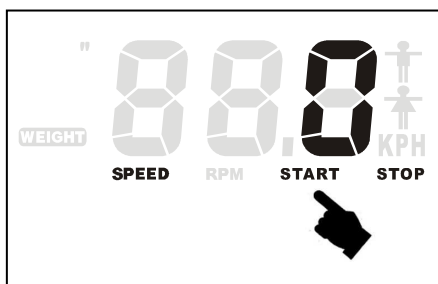
- Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **CALORIES** a vstupte do nastavení **AGE (VĚK)**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte svůj věk (**OD 10 DO 99 LET**; **NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 ROK**)

#### POZNÁMKA K FUNKCI AGE:

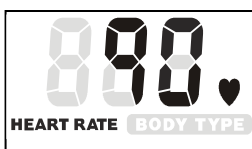
**POZNÁMKA: Třebaže ovládací panel nabízí nejnižší věk 10 let, tento stroj není vhodný pro děti.**

### D. ZAČNĚTE CVIČIT

Tlačítko **START/ PAUSE** : Stiskněte **START/ PAUSE** a zahajte cvičení. Na displeji se objeví nápis “**START**”.

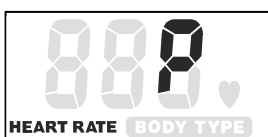


### E. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY SLEDUJTE SVOU AKTUÁLNÍ TEPOVOU FREKVENCI

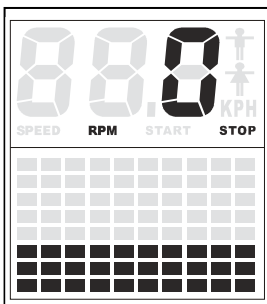


#### POZNÁMKA K FUNKCI HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE):

- Při měření tepové frekvence musíte položit obě ruce na **Snímač tepové frekvence** na **Řídítkách**. Váš puls bude zobrazen několik sekund poté, co se na displeji objeví symbol “♥”.
- Pokud nepoložíte na snímač obě ruce, ovládací panel funkci **HEART RATE** za několik sekund vypne a na ovládacím panelu se zobrazí chybové hlášení "P". Aby se hodnota správně odečetla, položte na **Snímač tepové frekvence** obě ruce.



**F. BĚHEM CVIČENÍ MŮŽETE KDYKOLIV SNADNO ZMĚNIT NASTAVENÍ TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNĚ ODPORU**



Tlačítko **UP** nebo **DOWN**: Nastavení točivého momentu/úrovně odporu (úroveň 1 až 16) je možné kdykoliv během cvičení změnit stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

**G. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY VĚNUJTE POZORNOST CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCII – JE TO SNADNÝ ZPŮSOB JAK POSÍLIT KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM BĚHEM CVIČENÍ**

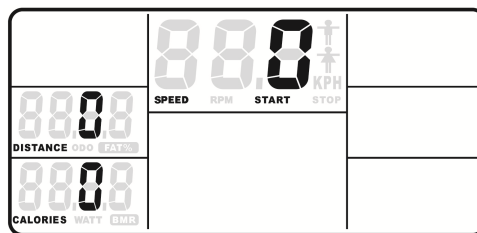
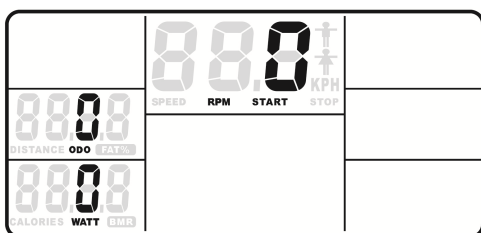


- Pro zlepšení kardiovaskulární kondice se po vložení informací o věku při nastavení na displeji automaticky objeví **TARGET HEART RATE (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)**.
- **Výpočet TARGET HEART RATE** - počítá se 85% maximální tepové frekvence. Např. u třicetiletého člověka by měl výpočet tepové frekvence vypadat takto:  $161 = (220-30) \times 85\%$ .
- Ovládací panel bude sledovat Váš puls a srovná tuto hodnotu s cílovou tepovou frekvencí.

Pokud se Váš tep liší od hodnoty **TARGET HEART RATE**, funkce **HEART RATE (SRDEČNÍ TEP)** začne blikat, aby Vás upozornila na potřebu snížení nebo zvýšení nastavení točivého momentu/úrovně odporu.

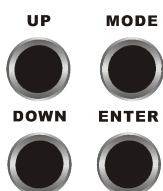
**H. JAK BĚHEM CVIČENÍ PROHLÍŽET HODNOTY SPEED (RYCHLOST), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (KALORIE), RPM (OTÁČKY ZA MINUTU), ODO (POČÍTAČ KILOMETRŮ) A WATT (JOULY)**

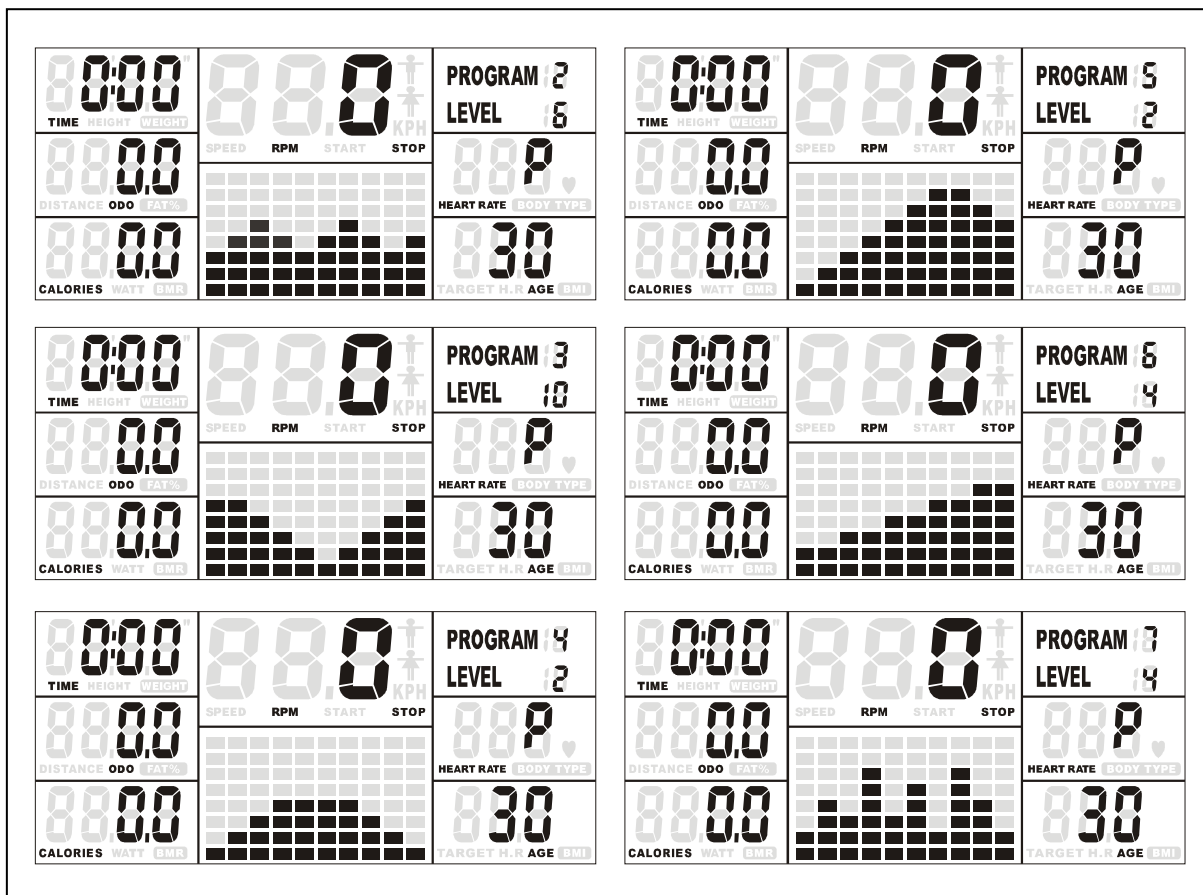
Během cvičení (po stisknutí tlačítka **START/PAUSE**) je možné stisknout tlačítko **MODE (NASTAVENÍ)** a zvolit **SPEED**, **DISTANCE** a **CALORIES**, nebo **RPM**, **ODO (Odometer)** a **WATT**.



Funkce **RPM**, **ODO**, **WATT** se zobrazí ve stejném okamžiku. **Funkce SPEED**, **DISTANCE**, **CAL** se zobrazí ve stejném okamžiku.

**ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETRŮ)**: Funkce **ODO** a **DISTANCE** jsou podobné, sčítají celkovou ujetou vzdálenost během jednoho cvičení. Potřebujete-li vynulovat počítáč kilometrů, stiskněte zároveň tlačítka **UP**, **MODE**, **DOWN** a **ENTER** a počítáč nastaví hodnoty na nulu.





**1 Úvodní informace:** Uved'te ovládací panel do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka na panelu.

- a. Ujistěte se, že je napájecí šňůra zapojena v zásuvce.
- b. Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná.
- c. Panel znovu uvedete do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka. Displej ovládacího panelu se rozsvítí a ozve se krátké zapípaní indikující, že panel je spuštěn.

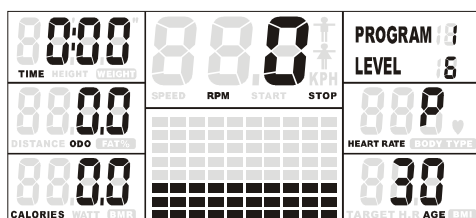
**2 Úvodní informace:** Tlačítko "HOLD TO RESET" (VYNULOVÁNÍ) představuje jednoduchý způsob jak vynulovat hodnoty a přejít do stavu ZAPNUTO.

**START / PAUSE**



**HOLD TO RESET**

Po dobu několika sekund tiskněte tlačítko START/PAUSE. Všechna data se vynulují a ovládací panel přejde do stavu ZAPNUTO.



**POWER ON (ZAPNUTO)**

### 3 Standardní způsob ovládání PROGRAMU (P2-P7)

#### A. SPUSŤTE PROGRAM (P2-P7)

a. Tlačítko **START/PAUSE**:

Pokud jste zvolili jiný program (P1 nebo P8-P16), stisknutím tlačítka **START/PAUSE** tento program zastavíte.

a. Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:

Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** navolíte **PROGRAM (P2-P7)**.

b. Tlačítko **ENTER**:

Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte volbu a vstupte do **PROGRAMU (P2-P7)**.

#### B. NASTAVTE POŽADOVANÝ ČAS NEBO VZDÁLENOST

Aby se zabránilo záměně hodnot **ČASU** nebo **VZDÁLENOSTI** během používání jednoho programu, systém umožňuje zvolit vždy buď jen **ČAS** nebo jen **VZDÁLENOST** v rámci jednoho programu.

**Pokud chcete nastavit počítání ČASU, ne VZDÁLENOSTI:**

Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do **PROGRAMU (P2-P7)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovaný čas (**OD 1:00 DO 99:00; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 MINUTA**)

#### POZNÁMKA K FUNKCI TIME:

- Načítání času: Pokud není nastaven plánovaný čas cvičení, funkce **TIME** bude načítat čas od 00:00 do maximálně 99:59 minut
- Odpočítávání času: Pokud je nastaven plánovaný čas cvičení, na displeji se bude odpočítávat čas k nule.

**Pokud chcete nastavit počítání VZDÁLENOSTI, ne ČASU:**

Tlačítko **ENTER** a potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- a. Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do **PROGRAMU (P2-P7)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- b. Znovu stiskněte tlačítko **ENTER** a objeví se funkce **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a začne blikat hodnota "0.0"
- c. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovanou vzdálenost (**OD 1 DO 999 km/mil; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 km/míle**)

#### POZNÁMKA K FUNKCI DISTANCE:

- Načítání vzdálenosti: Pokud nebyla nastavena cílová vzdálenost, funkce **DISTANCE** bude načítat celkovou vzdálenost od 0:00 to 999 km/mil
- Odpočítávání vzdálenosti: Pokud byla nastavena cílová vzdálenost, na displeji se bude odpočítávat vzdálenost k nule.

## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM (P2 - P7)

### C. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALORIE A VÁŠ VĚK

1. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **TIME (ČAS)** nebo **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a vstupte do nastavení **CALORIES (KALORIÍ)**.

b. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadované kalorie (**OD 10 do 9990 KCAL**; **NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 10 KCAL**)

#### POZNÁMKA K FUNKCI CALORIES:

- Načítání kalorií: Pokud nebyla nastavena cílová hodnota, funkce CALORIES bude načítat kalorie spálené během cvičení.
- Odpočítávání kalorií: Pokud byla nastavena cílová hodnota, na displeji se budou odpočítávat kalorie k nule.

2. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **CALORIES** a vstupte do nastavení **AGE (VĚK)**.

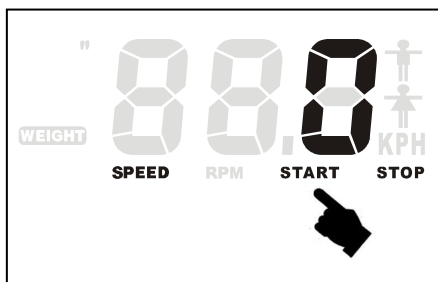
b. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte svůj věk (**OD 10 DO 99 LET**; **NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 ROK**)

#### POZNÁMKA K FUNKCI AGE:

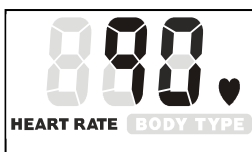
**POZNÁMKA: Třebaže ovládací panel nabízí nejnižší věk 10 let, tento stroj není vhodný pro děti.**

### D. ZAČNĚTE CVIČIT

Tlačítko **START/ PAUSE** : Stiskněte **START/ PAUSE** a zahajte cvičení. Na displeji se objeví nápis “**START**”.

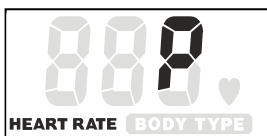


### E. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY SLEDUJTE SVOU AKTUÁLNÍ TEPOVOU FREKVENCI



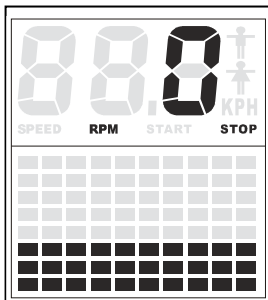
#### POZNÁMKA K FUNKCI HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE):

- Při měření tepové frekvence musíte položit obě ruce na **Snímač tepové frekvence** na **Řidítkách**. Váš puls bude zobrazen několik sekund poté, co se na displeji objeví symbol “♥”.
- Pokud nepoložíte na snímač obě ruce, ovládací panel funkci **HEART RATE** za několik sekund vypne a na ovládacím panelu se zobrazí chybové hlášení "P". Aby se hodnota správně odečetla, položte na **Snímač tepové frekvence** obě ruce.



## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM (P2 - P7)

### F. BĚHEM CVIČENÍ MŮŽETE KDYKOLIV SNADNO ZMĚNIT NASTAVENÍ TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNĚ ODPORU



Tlačítko **UP** nebo **DOWN**: Nastavení točivého momentu/úrovně odporu (úroveň 1 až 16) je možné kdykoliv během cvičení změnit stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

### G. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY VĚNUJTE POZORNOST CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCI – JE TO SNADNÝ ZPŮSOB JAK POSÍLIT KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM BĚHEM CVIČENÍ

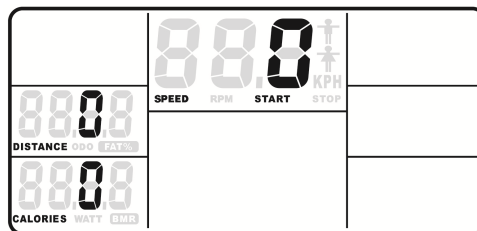
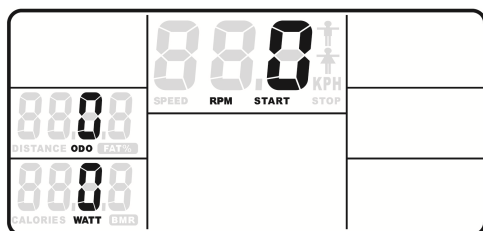


- Pro zlepšení kardiovaskulární kondice se po vložení informací o věku při nastavení na displeji automaticky objeví **TARGET HEART RATE (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)**.
- **Výpočet TARGET HEART RATE** - počítá se 85% maximální tepové frekvence. Např. u třicetiletého člověka by měl výpočet tepové frekvence vypadat takto:  $161 = (220-30) \times 85\%$ .
- Ovládací panel bude sledovat Váš puls a srovná tuto hodnotu s cílovou tepovou frekvencí.

Hodnota **HEART RATE (SRDEČNÍ TEP)** začne blikat, aby Vás upozornila na potřebu snížení nebo zvýšení nastavení točivého momentu/úrovně odporu, pokud se Váš tep liší od hodnoty **TARGET HEART RATE**.

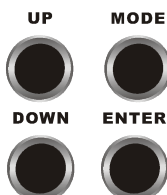
### H. JAK BĚHEM CVIČENÍ PROHLÍŽET HODNOTY SPEED (RYCHLOST), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (KALORIE), RPM (OTÁČKY ZA MINUTU), ODO (POČÍTAČ KILOMETRŮ) A WATT (JOULY)

Během cvičení (po stisknutí tlačítka **START/PAUSE**) je možné stisknout tlačítko **MODE (NASTAVENÍ)** a zvolit **SPEED**, **DISTANCE** a **CALORIES**, nebo **RPM**, **ODO (Odometer)** a **WATT**.



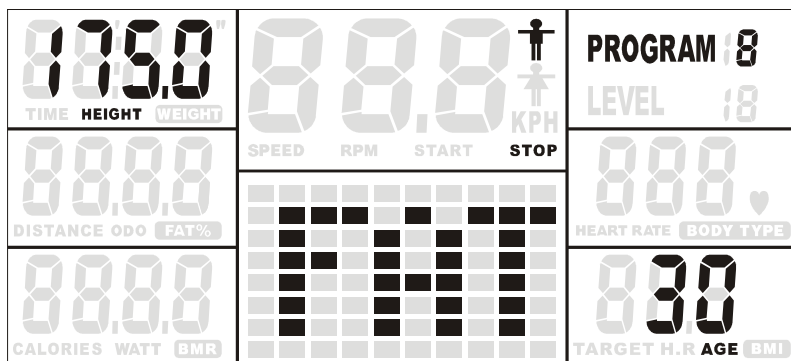
Funkce **RPM**, **ODO**, **WATT** se zobrazí ve stejném okamžiku. Funkce **SPEED**, **DISTANCE**, **CAL** se zobrazí ve stejném okamžiku.

**ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETRŮ)**: Funkce **ODO** a **DISTANCE** jsou podobné, sčítají celkovou ujetou vzdálenost během jednoho cvičení. Potřebujete-li vynulovat počítáč kilometrů, stiskněte zároveň tlačítka **UP**, **MODE**, **DOWN** a **ENTER** a počítáč nastaví hodnoty na nulu.





## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM TĚLESNÝ TUK (P8)



**1 Úvodní informace:** Uved'te ovládací panel do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka na panelu.

- Ujistěte se, že je napájecí šňůra zapojena v zásuvce.
- Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná.
- Panel znovu uvedete do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka. Displej ovládacího panelu se rozsvítí a ozve se krátké zapípání indikující, že panel je spuštěn.

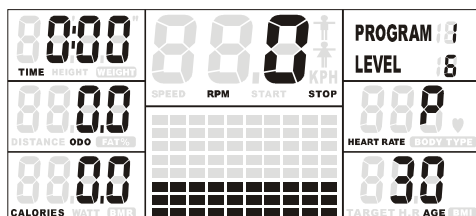
**2 Úvodní informace:** Tlačítko "HOLD TO RESET" (VYNULOVÁNÍ) představuje jednoduchý způsob jak vynulovat hodnoty a přejít do stavu ZAPNUTO.

**START / PAUSE**



**HOLD TO RESET**

Tiskněte tlačítko **START/PAUSE** po dobu několika sekund, všechna data se vynulují a ovládací panel přejde do stavu **ZAPNUTO**.



### **POWER ON (ZAPNUTO)**

**3 Standardní způsob ovládání PROGRAMU TĚLESNÝ TUK (P8)**

#### **A. SPUSŤTE PROGRAM (P8)**


- Tlačítko **START/PAUSE**:  
Pokud jste zvolili jiný program (P1-P7, P9-P16), stisknutím tlačítka **START/PAUSE** tento program zastavíte.
- Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:  
Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** navolíte **PROGRAM TĚLESNÝ TUK (P8)**.
- Tlačítko **ENTER**:  
Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte volbu a vstupte do **PROGRAMU TĚLESNÝ TUK (P8)**.

## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM TĚLESNÝ TUK (P8)

### B. VLOŽTE OSOBNÍ INFORMACE (GENDER (POHLAVÍ), HEIGHT (VÝŠKA) a AGE (VĚK))

1. Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



Po stisknutí tlačítka **ENTER** se objeví funkce **GENDER** a na displeji začne blikat “”. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte pohlaví.

c. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte nastavení **GENDER** a přejděte k nastavení **HEIGHT**.  
b. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte Vaši výšku (**110 – 250 cm**; NAVYŠOVACÍ HODNOTA **0,5 cm**)

#### POZNÁMKA K FUNKCI HEIGHT:

**POZNÁMKA: Tento stroj není vhodný pro děti.**

d. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte nastavení **HEIGHT** a přejděte k nastavení **WEIGHT**.  
b. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte Vaši váhu (**10 – 200 kg**; NAVYŠOVACÍ HODNOTA **0,2 kg**)

#### POZNÁMKA K FUNKCI WEIGHT:

**POZNÁMKA: Tento stroj není vhodný pro děti.**

e. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



a. Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte nastavení **WEIGHT** a přejděte k nastavení **AGE**.  
b. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte Váš věk (**OD 10 DO 99 LET**; NAVYŠOVACÍ HODNOTA **1 ROK**)

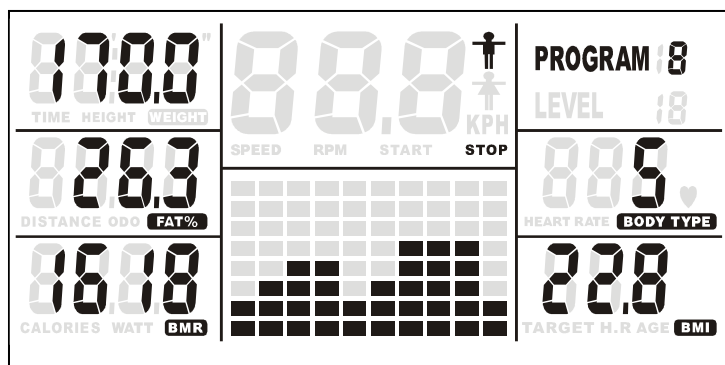
#### POZNÁMKA K FUNKCI AGE:

**POZNÁMKA: Třebaže ovládací panel nabízí nejnižší věk 10 let, tento stroj není vhodný pro děti.**

### C. SPUSŤTE FUNKCÍ MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

Tlačítko **START/ PAUSE**: Stiskněte tlačítko **START/ PAUSE** a spusťte měření tělesného tuku. Měření potrvá přibližně 10 sekund. Na následující straně návodu najdete vysvětlivky k výsledku měření.

**D. INFORMACE K VÝSLEDKU MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU**



Obrázek vlevo je ilustračním příkladem toho, jak může výsledek vypadat. Množství tuku se u každého liší v závislosti na zdravotním stavu.

**1. BMI (INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI):**

Index tělesné hmotnosti je hodnota vypočtená podle vzorce váha/výška. Odborníci na celém světě používají tento vzorec k výpočtu tělesného tuku. Na základě indexu tělesné hmotnosti zjistíte, zda máte podváhu, normální váhu, nadváhu, či zda jste obézní.

VÝSLEDEK	HODNOTA BMI
Podváha	méně než 20 (19 u žen)
Normální váha	mezi 20 a 24.99
Nadváha	mezi 25 a 29.99
Obezita prvního stupně	mezi 30 a 34.99
Obezita druhého stupně	mezi 35 a 39.99
Těžká obezita	40 a více

Výsledek BMI se mírně liší podle pohlaví. V uvedené tabulce najdete průměrné hodnoty BMI.

**2. BMR (BAZÁLNÍ METABOLICKÁ SPOTŘEBA):**

Hodnota bazální metabolické spotřeby ukazuje množství kalorií, které tělo spálí v klidovém stavu. Hodnota BMR představuje nejdůležitější faktor při určování celkové metabolické spotřeby a také při stanovení počtu kalorií, při jejichž příjmu člověk hubne nebo přibírá na váze.

Abyste zhubli, měli byste přijímat méně kalorií než je Vaše základní spotřeba kalorií. Při hubnutí se ale nezaměřujte pouze na příjem kalorií. Velmi důležité je také cvičení.

**3. % TĚLESNÉHO TUKU:**

Procento tělesného tuku zobrazuje množství tuku v těle. Vážíte-li 70 kg s hodnotou tělesného tuku 10%, znamená to, že se Vaše tělo skládá ze 7 kg tuku a zbyvajících 63 kg pak představují kosti, svaly, vnitřní orgány, krev, atd.

## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM TĚLESNÝ TUK (P8)

### D. INFORMACE K VÝSLEDKU MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

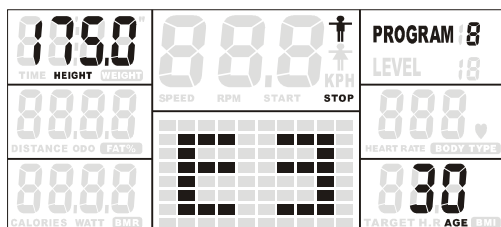
#### 4. TĚLESNÝ TYP:

Podle následujícího seznamu může určit svůj tělesný typ:

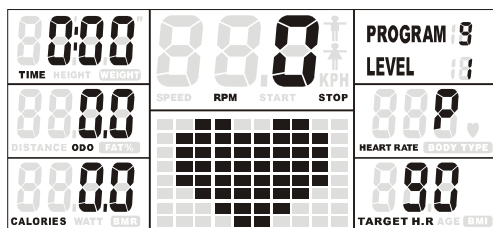
<b>Typ 1</b>	5% - 9% (% tuku)	Podváha	<b>Typ 2</b>	10% - 14% (% tuku)	Štíhlost prvního stupně
<b>Typ 3</b>	15% - 19% (% tuku)	Štíhlost druhého stupně	<b>Typ 4</b>	20% - 24% (% tuku)	Štíhlost třetího stupně
<b>Typ 5</b>	25% - 29% (% tuku)	Standard	<b>Typ 6</b>	30% - 34% (% tuku)	Nadváha
<b>Typ 7</b>	35% - 39% (% tuku)	Obezita prvního stupně	<b>Typ 8</b>	40% - 44% (% tuku)	Obezita druhého stupně
<b>Typ 9</b>	45% - 50% (% tuku)	Těžká obezita			

#### 5. CHYBOVÉ HLÁŠENÍ:

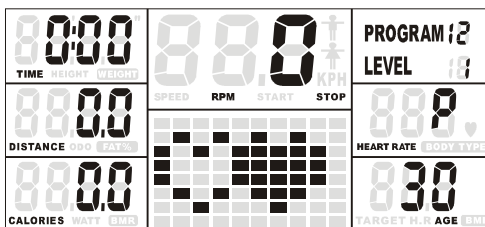
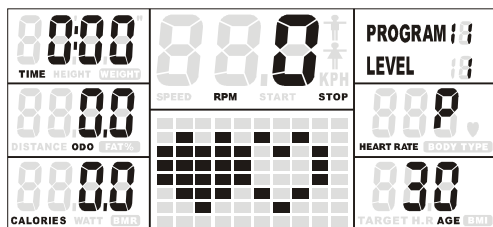
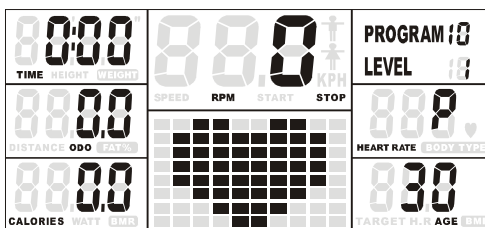
Pokud správně nepoložíte na **Snímače tepu** obě ruce, snímače nebudou schopny zachytit signály. Na ovládacím panelu se pak objeví chybové hlášení "E3". Aby se hodnota správně odečetla, položte na snímač obě ruce.



### CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE



### 60% CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE



### 75% CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE

### 85% CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE

**1 Úvodní informace:** Uved'te ovládací panel do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka na panelu.

- Ujistěte se, že je napájecí šňůra zapojena v zásuvce.
- Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná.
- Panel znovu uvedete do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka. Displej ovládacího panelu se rozsvítí a ozve se krátké zapípání indikující, že panel je spuštěn.

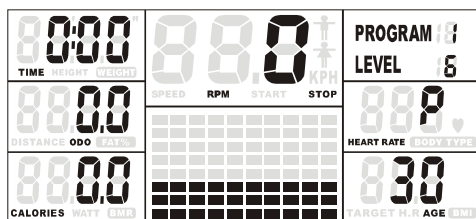
**2 Úvodní informace:** Tlačítko "HOLD TO RESET" (VYNULOVÁNÍ) představuje jednoduchý způsob jak vynulovat hodnoty a přejít do stavu ZAPNUTO.

**START / PAUSE**



**HOLD TO RESET**

Po dobu několika sekund tiskněte tlačítko START/PAUSE. Všechna data se vynulují a ovládací panel přejde do stavu ZAPNUTO.



### POWER ON (ZAPNUTO)

**3 Standardní způsob ovládání PROGRAMU CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9-P12)**

#### A. SPUSŤTE PROGRAM CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9~P12)

- Tlačítko **START/PAUSE**:  
Pokud jste zvolili jiný program (P1-8, P13-P16), stisknutím tlačítka **START/PAUSE** tento program zastavíte.
- Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:  
Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** navolíte **PROGRAM CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9-P12)**.
- Tlačítko **ENTER**:  
Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte volbu a vstupte do **PROGRAMU CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9-P12)**.

**B. NASTAVTE POŽADOVANÝ ČAS NEBO VZDÁLENOST**

Aby se zabránilo záměně hodnot ČASU nebo VZDÁLENOSTI během používání jednoho programu, systém umožňuje zvolit vždy buď jen ČAS nebo jen VZDÁLENOST v rámci jednoho programu.

**Pokud chcete nastavit počítání ČASU, ne VZDÁLENOSTI:**

Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do **PROGRAMU CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9-P12)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovaný čas (**OD 1:00 DO 99:00; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 MINUTA**)

**POZNÁMKA K FUNKCI TIME:**

- Načítání času: Pokud není nastaven plánovaný čas cvičení, funkce **TIME** bude načítat čas od 00:00 do maximálně 99:59 minut
- Odpočítávání času: Pokud je nastaven plánovaný čas cvičení, na displeji se bude odpočítávat čas k nule.

**Pokud chcete nastavit počítání VZDÁLENOSTI, ne ČASU:**

Tlačítko **ENTER** a potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



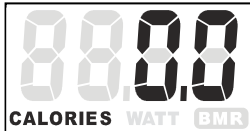
- Stisknutím tlačítka **ENTER** vstupte do **PROGRAMU CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (P9-P12)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- Znovu stiskněte tlačítko **ENTER** a objeví se funkce **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a začne blikat hodnota "0.0"
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovanou vzdálenost (**OD 1 DO 999 km/mil; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 km/míle**)

**POZNÁMKA K FUNKCI DISTANCE:**

- Načítání vzdálenosti: Pokud nebyla nastavena cílová vzdálenost, funkce **DISTANCE** bude načítat celkovou vzdálenost od 0:00 to 999 km/mil
- Odpočítávání vzdálenosti: Pokud byla nastavena cílová vzdálenost, na displeji se bude odpočítávat vzdálenost k nule.

**C. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALORIE A VÁŠ VĚK**

f. Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **TIME (ČAS)** nebo **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a vstupte do nastavení **CALORIES (KALORIÍ)**
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadované kalorie (**OD 10 do 9990 KCAL; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 10 KCAL**)

**POZNÁMKA K FUNKCI CALORIES:**

- Načítání kalorií: Pokud nebyla nastavena cílová hodnota, funkce **CALORIES** bude načítat kalorie spálené během cvičení.
- Odpočítávání kalorií: Pokud byla nastavena cílová hodnota, na displeji se budou odpočítávat kalorie k nule.

## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – PROGRAM CÍLOVÁ TEPOVÁ

### FREKVENCE (P9 - P12)

#### D. NASTAVTE CÍLOVOU TEPOVOU FREKVENCÍ NEBO VÁŠ VĚK

Pokud jste si vybrali PROGRAM 9, zvolte funkci **TARGET HEART RATE (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)**:

Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **CALORIES** a vstupte do nastavení **TARGET H.R. (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovanou cílovou tepovou frekvenci (**60 - 220 BPM (TEPŮ ZA MINUTU)**); **NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 TEP ZA MINUTU**)

Pokud jste si vybrali PROGRAM 10-12, zvolte funkci **AGE (VĚK)**:

Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



- Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **CALORIES** a vstupte do nastavení **AGE (VĚK)**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte svůj věk (**OD 10 DO 99 LET; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 ROK**)

**POZNÁMKA K FUNKCI AGE:**

**POZNÁMKA:** Třebaže ovládací panel nabízí nejnižší věk **10 let, tento stroj není vhodný pro děti.**

#### E. DŮLEŽITÉ INFORMACE K PROGRAMU CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

##### a. PŘEHLED JEDNODUCHÉHO VÝPOČTU

**ZAČÁTEČNÍK:** 60% maximální tepové frekvence; 60% z (220 – Váš věk)

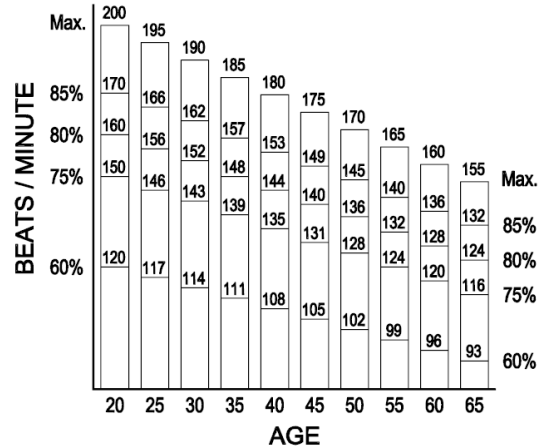
**MÍRNĚ POKROČILÝ:** 75% maximální tepové frekvence; 75% z (220 – Váš věk)

**POKROČILÝ:** 85% maximální tepové frekvence; 85% z (220 – Váš věk)

##### b. OVLÁDACÍ PANEL SLEDUJE VÁŠ AKTUÁLNÍ TEP

- Ovládací panel bude sledovat Váš aktuální tep a upravovat točivý moment/úroveň odporu tak, aby se Váš tep pohyboval v zóně cílové tepové frekvence.
- Pokud Váš **aktuální tep bude vyšší než (hodnota TARGET HEART RATE ± 5)**, ovládací panel automaticky **sníží** točivý moment/úroveň odporu o jeden stupeň.
- Pokud Váš **aktuální tep bude nižší než (hodnota TARGET HEART RATE ± 5)**, ovládací panel automaticky **zvýší** točivý moment/úroveň odporu o jeden stupeň.

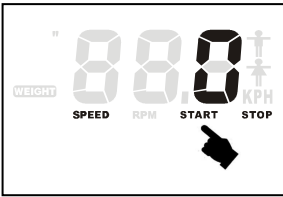
Např. máte-li 30 let, pak je 60% Vaší maximální tepové frekvence 114. Minimální hodnota Vaší **HEART RATE ZONE (ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE)** je 109 (114 – 5), maximální hodnota je potom 119 (114 + 5). Vaše **TARGET HEART RATE ZONE (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)** v tomto příkladu se pohybuje od 109 do 119. Program bude sledovat Váš tep a automaticky upravovat točivý moment/úroveň odporu tak, aby se během cvičení Váš tep pohyboval v rámci **HEART RATE ZONE (109 -119)**.



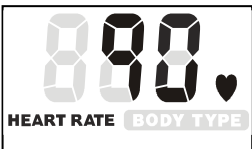
**NAJDĚTE SVOU CÍLOVOU TEPOVOU FREKVENCÍ**

**F. ZAČNĚTE CVIČIT**

Tlačítko **START/ PAUSE** : Stiskněte **START/ PAUSE** a zahajte cvičení. Na displeji se objeví nápis “START”.



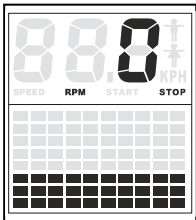
**G. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY SLEDUJTE SVOU AKTUÁLNÍ TEPOVOU FREKVENCI**



**POZNÁMKA K FUNKCI HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE):**

- Při měření tepové frekvence musíte položit obě ruce na **Snímač tepové frekvence** na **Řídicích**. Váš puls bude zobrazen několik sekund poté, co se na displeji objeví symbol “♥”.
- Pokud nepoložíte na snímač obě ruce, ovládací panel funkci **HEART RATE** za několik sekund vypne a na ovládacím panelu se zobrazí chybové hlášení "P". Aby se hodnota správně odečetla, položte na **Snímač tepové frekvence** obě ruce.

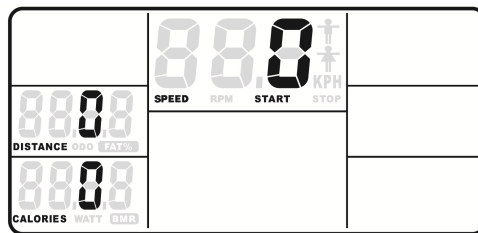
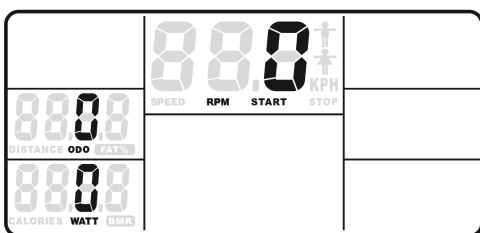
**H. BĚHEM CVIČENÍ MŮŽETE KDYKOLIV SNADNO ZMĚNIT NASTAVENÍ TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNĚ ODPORU**



Tlačítko **UP** nebo **DOWN**: Nastavení točivého momentu/úrovně odporu (úroveň 1 až 16) je možné kdykoliv během cvičení změnit stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

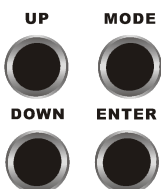
**I. JAK BĚHEM CVIČENÍ PROHLÍŽET HODNOTY SPEED (RYCHLOST), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (KALORIE), RPM (OTÁČKY ZA MINUTU), ODO (POČÍTAČ KILOMETRŮ) A WATT (JOULY)**

Během cvičení (po stisknutí tlačítka **START/PAUSE**) je možné stisknout tlačítko **MODE** (**NASTAVENÍ**) a zvolit **SPEED**, **DISTANCE** a **CALORIES**, nebo **RPM**, **ODO** (**Odometer**) a **WATT**.

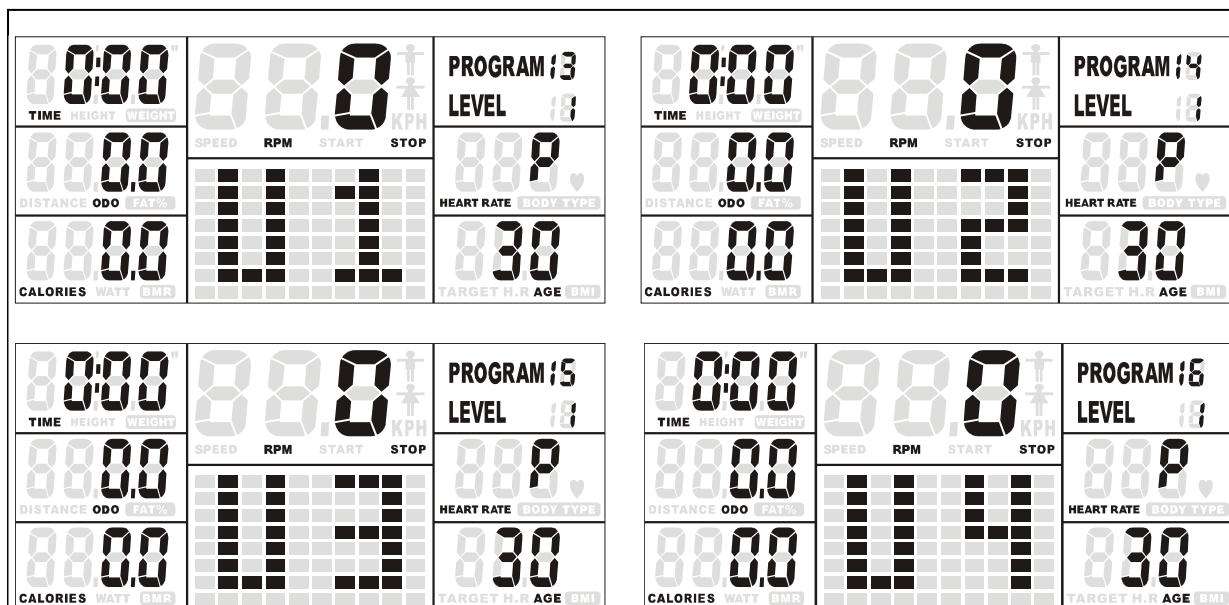


Funkce **RPM**, **ODO**, **WATT** se zobrazí ve stejném okamžiku. Funkce **SPEED**, **DISTANCE**, **CAL** se zobrazí ve stejném okamžiku.

**ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETRŮ):** Funkce **ODO** a **DISTANCE** jsou podobné, sčítají celkovou ujetou vzdálenost během jednoho cvičení. Potřebujete-li vynulovat počítáč kilometrů, stiskněte zároveň tlačítka **UP**, **MODE**, **DOWN** a **ENTER** a počítáč nastaví hodnoty na nulu







**1 Úvodní informace:** Uved'te ovládací panel do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka na panelu.

- Ujistěte se, že je napájecí šňůra zapojena v zásuvce.
- Ovládací panel se po 4 minutách nečinnosti automaticky vypíná.
- Panel znovu uvedete do chodu sešlápnutím pedálů nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka. Displej ovládacího panelu se rozsvítí a ozve se krátké zapípání indikující, že panel je spuštěn.

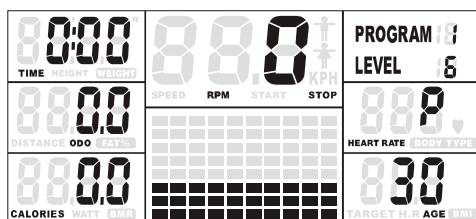
**2 Úvodní informace:** Tlačítko "HOLD TO RESET" (VYNULOVÁNÍ) představuje jednoduchý způsob jak vynulovat hodnoty a přejít do stavu ZAPNUTO.

**START / PAUSE**



**HOLD TO RESET**

Po dobu několika sekund tiskněte tlačítko START/PAUSE. Všechna data se vynulují a ovládací panel přejde do stavu ZAPNUTO.



**POWER ON (ZAPNUTO)**

**3 Standardní způsob ovládání PROGRAMU OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13-P16)**

**A. SPUSŤTE PROGRAM OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13-P16)**

- Tlačítko **START/PAUSE**:  
Pokud jste zvolili jiný program (P1-P12), stisknutím tlačítka **START/PAUSE** tento program zastavíte.
- Tlačítko **UP** nebo **DOWN**:  
Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** navolíte **PROGRAM OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13-P16)**.
- Tlačítko **ENTER**:  
Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte volbu a vstupte do **PROGRAMU OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13-P16)**.

### B. NASTAVTE POŽADOVANÝ ČAS NEBO VZDÁLENOST

Aby se zabránilo záměně hodnot ČASU nebo VZDÁLENOSTI během používání jednoho programu, systém umožňuje zvolit vždy buď jen ČAS nebo jen VZDÁLENOST v rámci jednoho programu.

#### Pokud chcete nastavit počítání ČASU, ne VZDÁLENOSTI:

Tlačítko UP nebo DOWN:



- Stisknutím tlačítka ENTER vstupte do programu **OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13-P16)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovaný čas (**OD 1:00 DO 99:00; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 MINUTA**)

#### POZNÁMKA K FUNKCI TIME:

- Načítání času: Pokud není nastaven plánovaný čas cvičení, funkce **TIME** bude načítat čas **od 00:00 do maximálně 99:59 minut**
- Odpočítávání času: Pokud je nastaven plánovaný čas cvičení, na displeji se bude odpočítávat čas k nule.

#### Pokud chcete nastavit počítání VZDÁLENOSTI, ne ČASU:

Tlačítko ENTER a potom tlačítko UP nebo DOWN:



- Stisknutím tlačítka ENTER vstupte do programu **OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13-P16)**. Na displeji se objeví funkce **TIME (ČAS)** a začne blikat hodnota "0:00".
- Znovu stiskněte tlačítko ENTER a objeví se funkce **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a začne blikat hodnota "0.0"
- Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovanou vzdálenost (**OD 1 DO 999 km/mil; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 km/míle**)

#### POZNÁMKA K FUNKCI DISTANCE:

- Načítání vzdálenosti: Pokud nebyla nastavena cílová vzdálenost, funkce **DISTANCE** bude načítat celkovou vzdálenost **od 0:00 to 999 km/mil**
- Odpočítávání vzdálenosti: Pokud byla nastavena cílová vzdálenost, na displeji se bude odpočítávat vzdálenost k nule.

### C. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALORIE A VÁŠ VĚK

1. Tlačítko ENTER, potom tlačítko UP nebo DOWN:



- Stisknutím tlačítka ENTER potvrďte hodnoty **TIME (ČAS)** nebo **DISTANCE (VZDÁLENOST)** a vstupte do nastavení **CALORIES (KALORIÍ)**
- Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadované kalorie (**OD 10 do 9990 KCAL; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 10 KCAL**)

#### POZNÁMKA K FUNKCI CALORIES:

- Načítání kalorií: Pokud nebyla nastavena cílová hodnota, funkce **CALORIES** bude načítat kalorie spálené během **CVIČENÍ**.
- Odpočítávání kalorií: Pokud byla nastavena cílová hodnota, na displeji se budou odpočítávat kalorie k nule.

## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13 – P16)

### D. NASTAVTE POŽADOVANÉ KALORIE A VÁŠ VĚK

Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



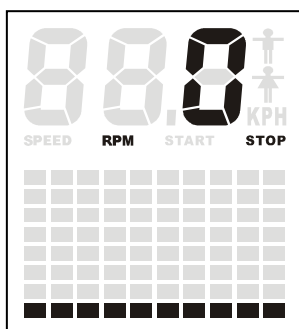
- Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrďte hodnoty **CALORIES** a vstupte do nastavení **AGE (VĚK)**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte svůj věk (**OD 10 DO 99 LET; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 ROK**)

#### POZNÁMKA K FUNKCI AGE:

**POZNÁMKA: Třebaže ovládací panel nabízí nejnižší věk 10 let, tento stroj není vhodný pro děti.**

### E. NASTAVTE TOČIVÝ MOMENT/ÚROVNĚNÍ ODPORU

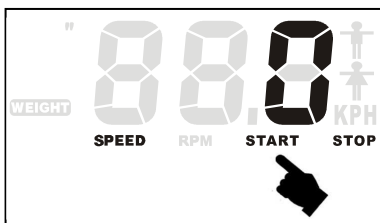
Tlačítko **ENTER**, potom tlačítko **UP** nebo **DOWN**:



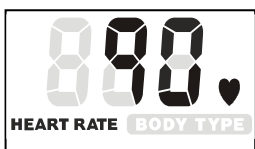
- Program **OSOBNÍ NASTAVENÍ** umožňuje ruční nastavení točivého momentu/úrovně odporu. Na ovládacím panelu se zobrazí 10 intervalů. Uživatel může dle svého výběru nastavit 10 stupňů točivého moment/úrovně odporu.
- Stiskněte tlačítko **ENTER**, po potvrzení hodnoty **AGE (VĚK)** a nastavte **TIME INTERVAL OF TORQUE/RESISTANCE LEVEL (INTERVALY TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNĚNÍ ODPORU) (OD 1 DO 16 ÚROVNÍ; NAVYŠOVACÍ HODNOTA: 1 STUPEŇ TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNĚNÍ ODPORU)** a potvrďte volbu stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Tímto způsobem nastavte všech 10 intervalů **TORQUE/RESISTANCE LEVEL**. Program bude po nastavení uložen v paměti. Profil můžete kdykoliv změnit v nastavení **STOP**.

### F. ZAČNĚTE CVIČIT

Tlačítko **START/ PAUSE** : Stiskněte **START/ PAUSE** a zahajte cvičení. Na displeji se objeví nápis “**START**”.



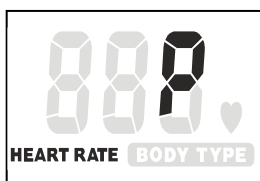
### G. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY SLEDUJTE SVOU AKTUÁLNÍ TEPOVOU FREKVENCÍ



#### POZNÁMKA K FUNKCI HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE):

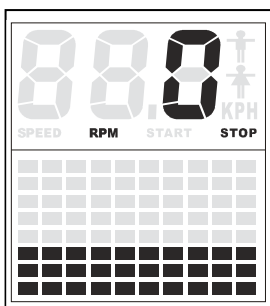
- Při měření tepové frekvence musíte položit obě ruce na **Snímač tepové frekvence na Řídicích**. Váš puls bude zobrazen několik sekund poté, co se na displeji objeví symbol “♥”.
- Pokud nepoložíte na snímač obě ruce, ovládací panel funkci **HEART RATE** za několik sekund

vypne a na ovládacím panelu se zobrazí chybové hlášení "P". Aby se hodnota správně odečetla, položte na **Snímač tepové frekvence** obě ruce.



## NÁVOD K OBSLUZE OVLÁDACÍHO PANELU – OSOBNÍ NASTAVENÍ (P13 – P16)

### H. BĚHEM CVIČENÍ MŮŽETE KDYKOLIV SNADNO ZMĚNIT NASTAVENÍ TOČIVÉHO MOMENTU/ÚROVNĚ ODPORU



Tlačítko **UP** nebo **DOWN**: Nastavení točivého momentu/úrovně odporu (úroveň 1 až 16) je možné kdykoliv během cvičení změnit stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

### I. BĚHEM CVIČENÍ VŽDY VĚNUJTE POZORNOST CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCÍ – JE TO SNADNÝ ZPŮSOB JAK POSÍLIT KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM BĚHEM CVIČENÍ

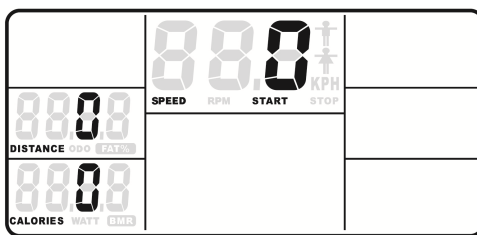
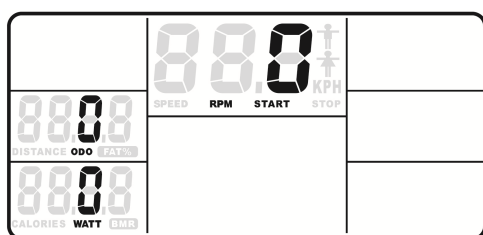


- Pro zlepšení kardiovaskulární kondice se po vložení informací o věku při nastavení na displeji automaticky objeví **TARGET HEART RATE (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)**.
- Výpočet **TARGET HEART RATE** - počítá se 85% maximální tepové frekvence. Např. u třicetiletého člověka by měl výpočet tepové frekvence vypadat takto:  $161 = (220-30) \times 85\%$ .
- Ovládací panel bude sledovat Váš puls a srovná tuto hodnotu s cílovou tepovou frekvencí.

Hodnota **HEART RATE (SRDEČNÍ TEP)** začne blikat, aby Vás upozornila na potřebu snížení nebo zvýšení nastavení točivého momentu/úrovně odporu, pokud se Váš tep liší od hodnoty **TARGET HEART RATE**.

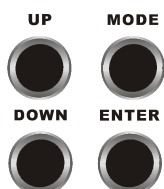
### J. JAK BĚHEM CVIČENÍ PROHLÍŽET HODNOTY SPEED (RYCHLOST), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (KALORIE), RPM (OTÁČKY ZA MINUTU), ODO (POČÍTAČ KILOMETRŮ) A WATT (JOULY)

Během cvičení (po stisknutí tlačítka **START/PAUSE**) je možné stisknout tlačítko **MODE (NASTAVENÍ)** a zvolit **SPEED**, **DISTANCE** a **CALORIES**, nebo **RPM**, **ODO (Odometer)** a **WATT**.



Funkce RPM, ODO, WATT se zobrazí ve stejném okamžiku. Funkce SPEED, DISTANCE, CAL. se zobrazí ve stejném okamžiku.

**ODO (ODOMETER) (POČÍTAČ KILOMETRŮ)**: Funkce **ODO** a **DISTANCE** jsou podobné, sčítají celkovou ujetou vzdálenost během jednoho cvičení. Potřebujete-li vynulovat počítač kilometrů, stiskněte zároveň tlačítka **UP, MODE, DOWN** a **ENTER** a počítač nastaví hodnoty na nulu.



**Poruchy computeru**

<b>PROBLÉM</b>	<b>MOŽNÁ PŘÍČINA</b>	<b>ŘEŠENÍ</b>
<b>E1</b>	Žádný rychlostní signál	<p>1) Prohlédněte si montážní instrukce a zkontrolujte, zda jsou všechny počítačové zásuvky a objímky PEVNĚ a správně zapojeny.</p> <p>2) Prohlédněte si magnetický systém odporu kola pro ujištění, že je správně nastaven a zda může být lehce nastavena zátěž. Projev předchozího problému je, že Motor bojuje s nastavením odporu a vydává netypický zvuk. Pokud se toto stane, motor může být poškozen nějakým zásahem či poruchou. Po uvolnění poruchy musí být motor zkontrolován, zda je stále v pořádku.</p> <p>3)Problémy motoru</p> <p>a. Příznaky zahrnují netypický hlasitý zvuk vycházející z motoru, který znamená, že hnací ústrojí nezabírá správně. Pokuste se zvrátit odpor a zkuste to znovu.</p> <p>b. Pokud motor docela selhal, prosím, překontrolujte dle řešení výše. Pokud selže I to, nahraďte motor.</p>
<b>E2</b>	Počítač nemůže komunikovat s IC čipem.	<p>Odpojte adaptér a/nebo vyjměte baterie.</p> <p>Znovu zapojte adaptér a/nebo baterie. To restartuje IC čip a může pomoci počítači v komunikaci s IC čipem.</p> <p>Vyjměte a znovu vložte IC čip.</p> <p>Pokud obnovení selhalo, potom vyměňte IC čip za nový.</p>
<b>E3</b>	Pokud při analýze tělesného tuku prvních 8 sekund není žádná srdeční detekce, prosím, zkontrolujte následující.	<p>Obě ruce držte pevně na držadlech.</p> <p>Potvrďte, že obě ruce držíte pevně na držadlech.</p>
<b>E5</b>	Automatický tah (počítání) je stále na bodu nula	<p>1) Prohlédněte si magnetický systém odporu kola pro ujištění, že je správně nastaven a zda může být lehce nastavena zátěž. Projev předchozího problému je, že Motor bojuje s nastavením odporu a vydává netypický zvuk. Pokud se toto stane, motor může být poškozen nějakým zásahem či poruchou. Po uvolnění poruchy musí být motor zkontrolován, zda je stále v pořádku.</p> <p>2) Problémy motoru</p> <p>a. Příznaky zahrnují netypický hlasitý zvuk vycházející z motoru, který znamená, že hnací ústrojí nezabírá správně. Pokuste se zvrátit odpor a zkuste to znovu.</p> <p>b. Pokud motor docela selhal, prosím, překontrolujte dle řešení výše. Pokud selže I to, nahraďte motor.</p>
<b>Žádný signál pulsu nebo chybný signál ručního pulsu</b>	Počítač neobdržel signál pulsu	Zkontrolujte zástrčku ručního pulsu a PEVNĚ vložte do zásuvky.
	Počítač zachytil chybný nebo přerušovaný signál pulsu.	1) Pokud je Vaše kůže extrémně suchá sensor pulsu NEBUDE správně fungovat. Navlhčete si proto ruce trochou vody a zkuste to znovu.
		2) Ruční sensor pulsu je navržen pro pevné držení. Pokud během cvičení pohybujete rukama, potom může počítač obdržet přerušovaný signál pulsu. Vyhněte se nežádoucímu pohybu rukou během cvičení a pevně držte ruční snímače pulsu. Pokud během cvičení pohnete rukama, dejte počítači pár sekund pro znovu nasnímaní hodnoty a zobrazení Vaší správné pulsni frekvence.
		3) Vyčistěte ruční snímač pulsu pro ujištění, že mezi Vaším tělem a pulsním snímačem je dobrý kontakt.
		4) Vyjměte snímač ručního pulsu abyste mohli zkontrolovat, že rychlostní vývody jsou správně připojeny.
	Počítač je poškozený	Poté dokončete všechny kontroly výše. Pokud problém stále existuje, prosím, kontaktujte Vašeho dovozce.
	Kontaktujte Vašeho dodavatele a nahraďte počítač.	

PROBLÉM	MOŽNÁ PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
LCD obrazovka nic nezobrazuje.	Máte špatný adaptér nebo baterie?	Zkontrolujte baterie nebo technické podmínky adaptéru, které by se měly shodovat s technickými podmínkami manuálu.
	Hlavní síťový spínač je vypnutý?	Zkontrolujte, zda je hlavní síťový spínač zapnutý a skutečně poskytuje výkon.
	Adaptér není zapojený?	Check that the Adaptor is correctly connected to the Main Power Socket and is correctly connected to the Computer.
	Chybí baterie? Baterie jsou vloženy špatnou polaritou?	Zkontrolujte, zda jsou vloženy baterie. Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy a se správnou polaritou(++)
Zobrazení rychlosti ukazuje 0.	Počítač je poškozený Počítač nepřijímá signál od snímače rychlosti?	Kontaktujte Vašeho dodavatele a nahrad'te počítač.  1) Zkontrolujte, že magnet senzoru je správně umístěn a prochází přední stranou senzoru.  2) Zkontrolujte, zda mezera mezi senzorem a magnetem je správně 5mm nebo méně.  3) Zkontrolujte, zda všechny počítačové zástrčky a objímky jsou PEVNĚ a správně spojeny.
	The Sensor is faulty	4) Zkontrolujte, zda nejsou dráty počítače poškozeny.
	Senzor je poškozený	Pokud všechny tyto kontroly selžou, potom vyměňte senzor.
LCD obrazovka se zobrazuje jen z části.	Počítač je poškozený	Kontaktujte Vašeho dodavatele a nahrad'te počítač.
	Spojení mezi kruhovou deskou a membránou LCD obrazovky je uvolněné, jemně zatlačte na LCD obrazovku. Pokud částečné zobrazení obrazovky zmizí, pak je problém se spojením.	Zkontrolujte, zda je kruhová deska bezpečně připevněna k počítačové skříni a dotáhněte šroub. Buďte opatrní, abyste je nepřetáhli. Může to poškodit kruhovou desku. Upevnění je správné, když se setkáte s překážkou STOP.
	Spojení mezi kruhovou deskou a membránou LCD obrazovky má porušenou souosost. Pokud jet u tento problem, můžete vidět, že LCD obrazovka jo trochu vychýlená z úhlu a NENÍ v řadě nebo paralelně se skříni počítače.	Otevřete počítačovou skříň, vyjměte šrouby kruhové desky, jemně vyjměte kruhovou desku, srovnajte LCD obrazovku a/nebo membránu. Znovu smontujte LCD obrazovku a/nebo membránu, buďte opatrní, aby membrána nenarazila mimo uspořádání před tím než budou šrouby kruhové desky dotaženy. Znovu vložte šrouby kruhové desky a dotáhněte je. Dbejte na to, abyste je nepřetáhli. Může to poškodit kruhovou desku. Upevnění je správné, když se setkáte s překážkou STOP.

## PRAVIDLA cvičení

Záleží na Vaší fyzické kondici, jak začnete Váš cvičební program. Pokud jste nebyli aktivní několik let nebo máte nadváhu, začněte pomalu a postupně zvyšujte úroveň. Na 2 v 1 Elliptical / Stepperu: pár minut během cvičení.

Zpočátku byste měli být schopni cvičit ve Vaší cílové zóně pár minut; avšak Vaše aerobní kapacita se bude zvyšovat během šesti až osmi týdnů. Neztrácejte odvalu, pokud to bude trvat déle. Je důležité, abyste cvičili podle vlastního tempa. Nakonec budete schopni cvičit průběžně 30 minut. Čím lepší bude Vaše aerobní tělesná zdatnost, tím těžší bude zůstat ve Vaší cílové zóně. Prosím, připomeňte si tyto fakta:

- Zhodnocení Vašeho tréninku a dietního programu doktorem
- Pomalý začátek cvičebního programu s reálnými cíly, které si stanovíte Vy a Váš doktor.
- Opakovaně kontrolujte Váš puls. Nastavte si Vaši cílovou srdeční frekvenci na základě Vašeho věku a kondice.
- Ustavte 2 v 1 Elliptical / Stepper rovně, rovnoběžně s povrchem alespoň 3 stopy od stěn a nábytku.

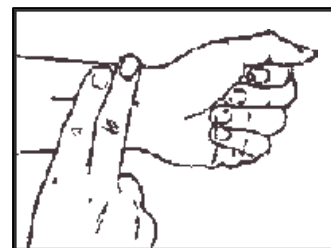
## INTENZITA CVIČENÍ

Pro maximalizování výhod cvičení je důležité cvičit se správnou intenzitou. Správnou intenzitu zatížení naleznete použitím Vaší srdeční frekvence jako vodítka. Pro efektivní aerobní cvičení byste měli udržovat Vaši srdeční frekvenci během cvičení na úrovni mezi 70% a 85% Vaší maximální srdeční frekvence. Známa jako cílová srdeční frekvence. Vaši cílovou zónu můžete nalézt v tabulce níže. Cílové zóny jsou uvedeny pro obě podmíněné a nepodmíněné osoby podle věku.

AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MIN.)	CONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MIN.)
20	138~167	139~162
25	136~166	132~160
30	135~164	130~158
35	134~162	129~156
40	132~161	127~155
45	131~159	125~153
50	129~156	124~150
55	127~155	122~149
60	126~153	121~147
65	125~151	119~145
70	123~150	118~144
75	122~147	117~142
80	120~146	115~140
85	118~144	114~139

Během pár prvních měsíců Vašeho cvičebního programu udržujte během cvičení Vaši srdeční frekvenci blízko spodní hranice Vaší cílové zóny. Po pár měsících může být Vaše srdeční frekvence během cvičení postupně zvyšována až blízko ke středu Vaší cílové zóny.

Pro manuální změření Vaší srdeční frekvence přestaňte cvičit, avšak pokračujte v pohybu nohou. Umístěte dva nebo tři prsty na zápěstí a po dobu šesti sekund počítejte tepy. Vynásobte výsledek deseti pro zjištění Vaší srdeční frekvence. Například, pokud napočítáte 14 tepů za 6 sekund, Vaše srdeční frekvence se rychle sníží po skončení cvičení.



Přizpůsobte intenzitu cvičení dokud Vaše srdeční frekvence není opět na správné úrovni.

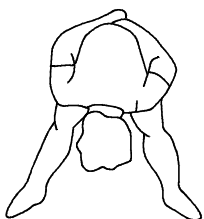


## ZAHŘÍVACÍ A KLIDOVÁ FÁZE

**Zahřívání** Úkolem zahřívání je připravit Vaše tělo na cvičení a minimalizovat zranění. Zahřívajte se od dvou do pěti minut před silovým či aerobním cvičením. Vykonávejte činnost, která zvýší Vaši srdeční frekvenci a zahřeje pracující svaly. Činnosti mohou zahrnovat živou chůzi, běhání, poskoky, švihadlo a běh na místě.

**Strečing** Protahování, když jsou Vaše svaly po správném zahřívacím cvičení zahřáté a znovu v době po silovém či aerobním cvičení je velmi důležitý. Poté se svaly roztahují snadněji z důvodu jejich zvýšené teploty, která výborně snižuje riziko zranění. Strečing by měl trvat od 15 do 30 sekund. Nepérujte.

### Navrhované strečingové cvičení



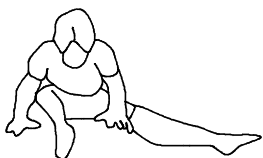
#### Protahování spodní části těla

S chodidly pevně na zemi rozkročte nohy, ruce spojte za zády a snažte se dostat hlavou co nejvíce mezi kolena. Vydržte v této pozici 30 sekund. Použijte vlastní tělo jako přirozené závaží k protáhnutí zadní strany stehen. **NEPÉRUJTE!** Postupně se snažte dostat záda co nejnižší.



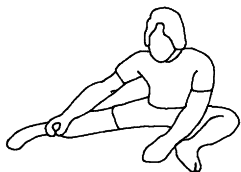
#### Strečing na podlaze

Posaďte se na podlahu, rozkročte nohy tak široce jak Vám to půjde. Přitáhněte horní část těla k pravému kolenu. Použijte paži pro přitáhnutí hrudníku ke stehněm. V tomto protažení vydržte 10 až 30 sekund. **NEPÉRUJTE!** Opakujte 10x na každou stranu.



#### Protahování vnitřní strany steh

Posaďte se na podlahu a rozkročte nohy od sebe, přičemž jednu nohu propnete a druhou pokrčíte v kolenu. Přitáhněte hrudník tak, aby se dotýkal stehna pokrčené nohy a zároveň se vytočte v pase. Vydržte v této pozici minimálně po dobu deseti vteřin. Opakujte desetkrát na každou stranu.



#### Ohýbání přes nataženou nohu

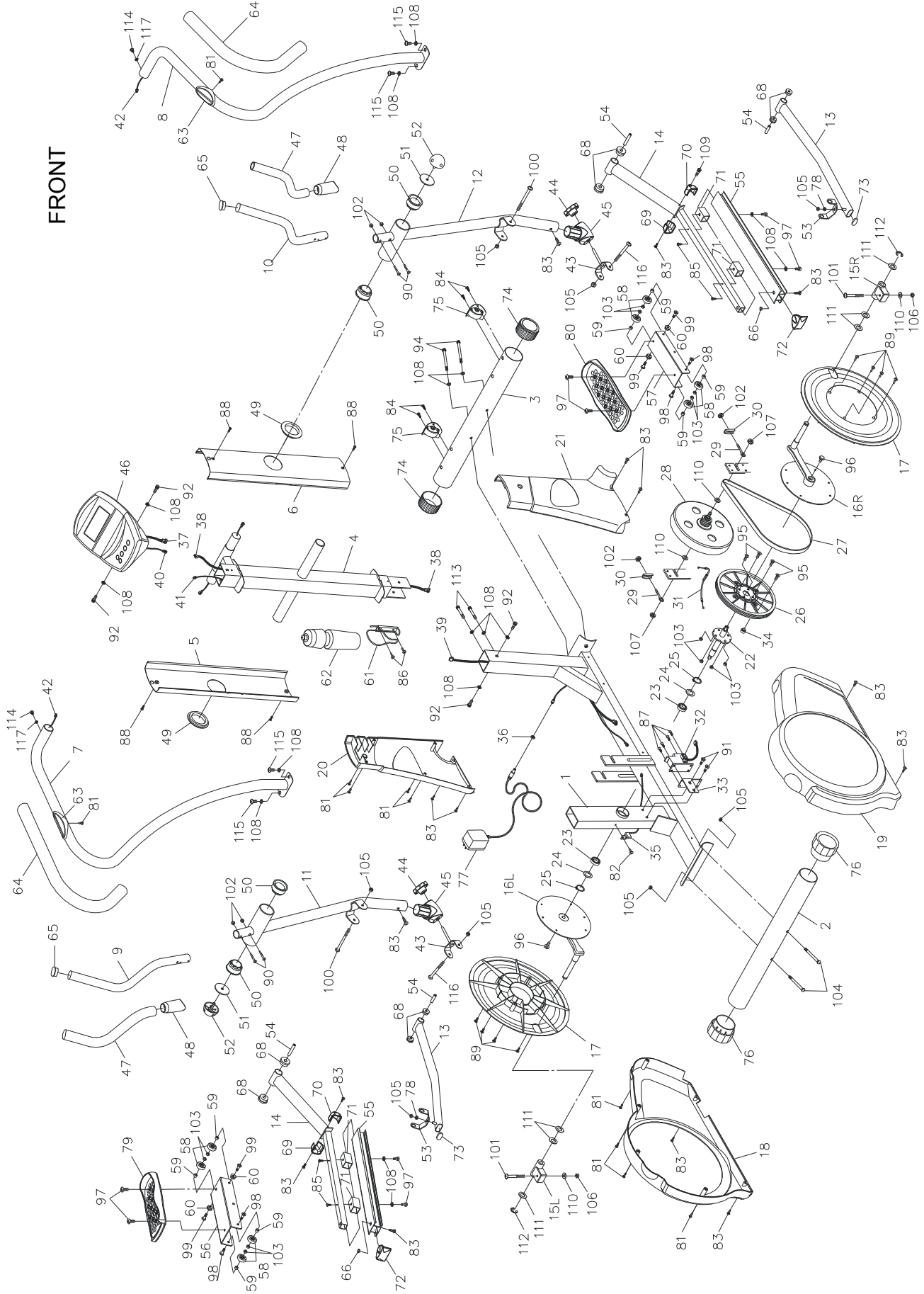
Postavte se s nohama široce rozkročenými a předkloňte se dopředu, jak je ukázáno na obrázku. Použitím paží se lehce přitáhněte k pravé noze. Nechejte hlavu skloněnou. **NEPÉRUJTE!** Vydržte v této pozici minimálně 10 sekund. Opakujte i na druhou stranu. Pomalu několikrát opakujte.

**Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu nezapomeňte konzultovat Váš zdravotní stav s lékařem.**

**Klidová fáze** Účelem klidové fáze je vrátit tělo do normálu nebo k normálnímu stavu přiblížit klidovým stavem na konci každého cvičení. Správná klidová fáze pomalu snižuje Vaši srdeční frekvenci a napomáhá krvi vrátit se zpět do srdce. Vaše klidová fáze by měla zahrnovat strečing zmiňovaný výše a měla by být zakončením Vašeho silového cvičení.



FRONT



Č.	NÁZEV ČÁSTI	MN
1	Hlavní rám	1
2	Zadní stabilizátor	1
3	Přední stabilizátor	1
4	Stojan	1
5	Levý AL stojan	1
6	Pravý AL stojan	1
7	Levá stabilní rukojeť	1
8	Pravá stabilní rukojeť	1
9	Levá rukojeť	1
10	Pravá rukojeť	1
11	Levé otočné rameno	1
12	Pravé otočné rameno	1
13	Spojovací článek	2
14	Rameno pedálu	2
15	Konektor pedálové kolejnice	2
16	Klika	2
17	Kryt kliky	2
18	Levý kryt	1
19	Pravý kryt	1
20	Kryt levého stojanu	1
21	Kryt pravého stojanu	1
22	Objímka	1
23	Ložisko (6004Z)	2
24	Podložka M20	2
25	C kroužek 20mm	2
26	Kladka	1
27	V-žebrovaný pás	1
28	Magnetický systém	1
29	Šroub s okem	2
30	Zátěžová svorka	2
31	Kabel	1
32	Kontrolní motor	1
33	Podpěra motoru	1
34	Magnet	1
35	Drát senzoru	1
36	Ucpávková matice	1
37	Horní spojovací drát	1
38	Střední spojovací drát	1
39	Spodní spojovací drát	1
40	Drát pulsu	1
41	Drát snímače pulsu	1
42	Spojovací drát srdeční frekvence	2

Č.	NÁZEV ČÁSTI	MN
43	Konektor spojovací části	2
44	Uzamykací knoflík	2
45	Konektor	2
46	Měřič	1
47	Pěnové držadlo	2
48	Rukojetní objímka	2
49	Dutá koncovka	2
50	Objímka otočné tyče	4
51	Velká podložka M8x60mmx3t	2
52	Bezpečnostní knoflík	2
53	U držák	2
54	Rozpěrka $\phi 12 \times \phi 8.2 \times 74 \text{mm}$	4
55	Pedálová kolejnice	2
56	Jezdec pedálu (L)	1
57	Jezdec pedálu (P)	1
58	PU Kolo	8
59	Rozpěrka $\phi 8 \times 7.5 \text{mm}$	8
60	Rozpěrka $\phi 8.2 \times \phi 25 \text{mm}$	4
61	Nosný držák	1
62	Láhev na vodu	1
63	Horní plát snímače pulsu	2
64	Dlouhé pěnové držadlo	2
65	Kulatá ucpávka 32mm	2
66	Krytka kliky	2
68	Objímka 38mm	8
69	Krytka přední kolejnice (L)	2
70	Krytka přední kolejnice (P)	2
71	Objímka	4
72	Zadní krytka kolejnice	2
73	Oválná krytka	2
74	Kulatá koncová krytka 76mm	2
75	Pohyblivé kolo	2
76	Nivelizační krytka 76mm	2
77	Adaptér	1
78	Rozpěrka $\phi 8.2 \times \phi 16 \text{mm}$	2
79	Krytka levého pedálu	1
80	Krytka pravého pedálu	1
81	Šroub, M4x20mm	10
82	Šroub, M5x12mm	1
83	Šroub s kulatou hlavou M5x20mm	15
84	Šroub, M4x16mm	4
85	Šroub, M4x20mm	4

Č.	NÁZEV ČÁSTI	MN
86	Šroub s kulatou hlavou M5x12mm	2
87	Šroub, M5x10mm	4
88	Šroub, M5x20mm	4
89	Šroub, M6x10mm	8
90	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem, M6x35mm	4
91	Šroub, M8x16mm	2
92	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem M8x25mm	4
93	Šroub, M8x35mm	2
94	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem M8x90mm	2
95	Šroub, M8x16mm	4
96	Šroub, M8x25mm	2
97	Šroub s kulatou hlavou M8x16mm	8
98	Šroub, M8x25mm	4
99	Šroub M8x30mm	4
100	Šroub s knoflíkovou hlavou M8x90mm	2
101	Šroub s knoflíkovou hlavou M10x85mm	2
102	Nylonová matice M6	6
103	Matice M8x6mm	12
104	Vratový šroub M8x85mm	2
105	Nylonová matice M8	8
106	Nylonová matice M10	2
107	Matice s nákrůžkem M10	2
108	Uzamykací podložka M8	16
109	Šroub M5x15mm	1
110	M10 Podložka	4
111	M17 Podložka	6
112	E kroužek (17mm)	2
113	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem M8x50mm	2
114	Šroub s knoflíkovou hlavou M6x12mm	2
115	Šroub s knoflíkovou hlavou M8x15mm	4
116	Šroub s knoflíkovou hlavou M8x75mm	2
117	Uzamykací podložka, M6	2

## 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 abrasivy.
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

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

## Záruční podmínky, reklamace

### Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha,

I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

### Záruční podmínky

#### Záruční doba

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

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

### **Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:**

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

### **Reklamační řád**

#### **Postup při reklamaci vady zboží**

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit. Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně těmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

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

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou.

Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Prodávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu. Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



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

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



#### **Zastoupení pro Slovensko:**

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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: