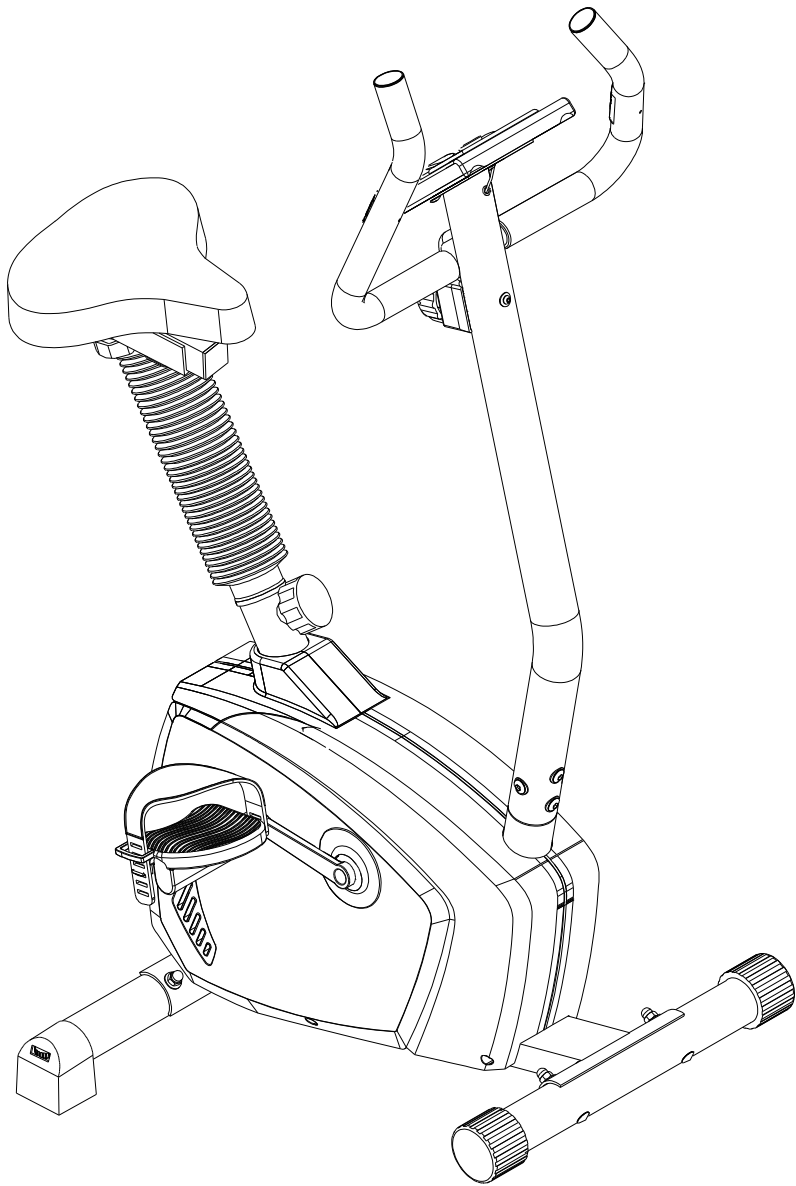


Návod na použití Magnetický rotoped RAPID



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

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

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

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout chybnější 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:

1. Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
2. Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
3. Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
4. 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 100 kg.
- Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro domácí použití.
- 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.
- nastavějte 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.

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte se svým lékařem. Toto upozornění je zvlášť důležité pro osoby, u kterých byly již zjištěny zdravotní potíže a starší 35 let.

Před použitím

Pro vaši bezpečnost si celý návod přečtěte velmi pozorně. Rotoped sestojte podle tohoto návodu.

Vybalte všechny součástky a umístěte je na prázdné místo a kontrolujte, zda máte všechny uvedené a potřebné části. Nevyhazujte balící materiál dokud nemáte rotoped kompletně sestaven.

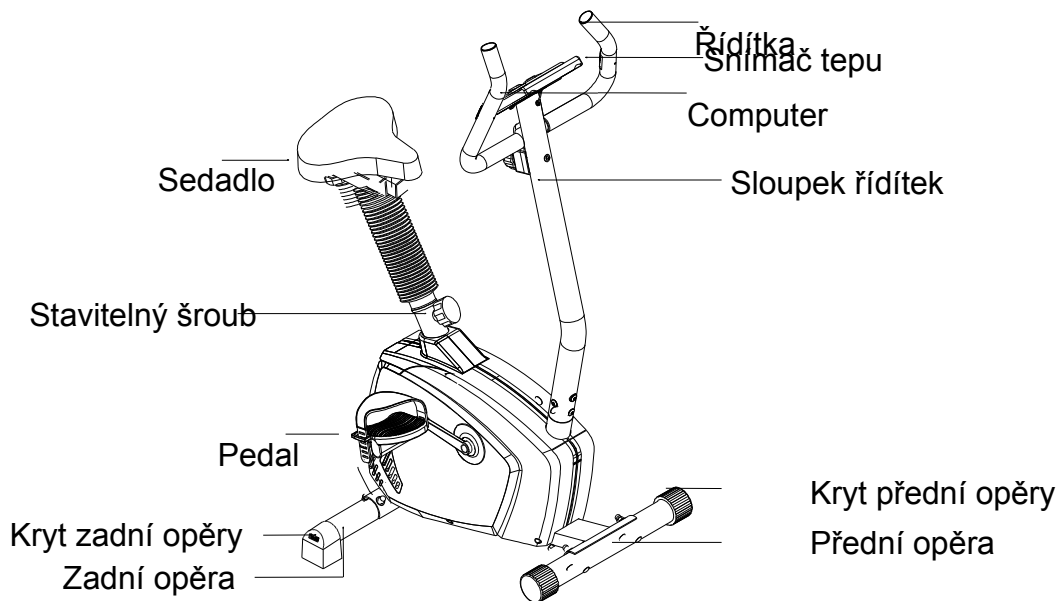
Pro snadnější sestavení kola si prosím prohlédněte obrázek a seznamte se s označenými díly a součástmi.

DŘÍVE NEŽ ZAČNETE

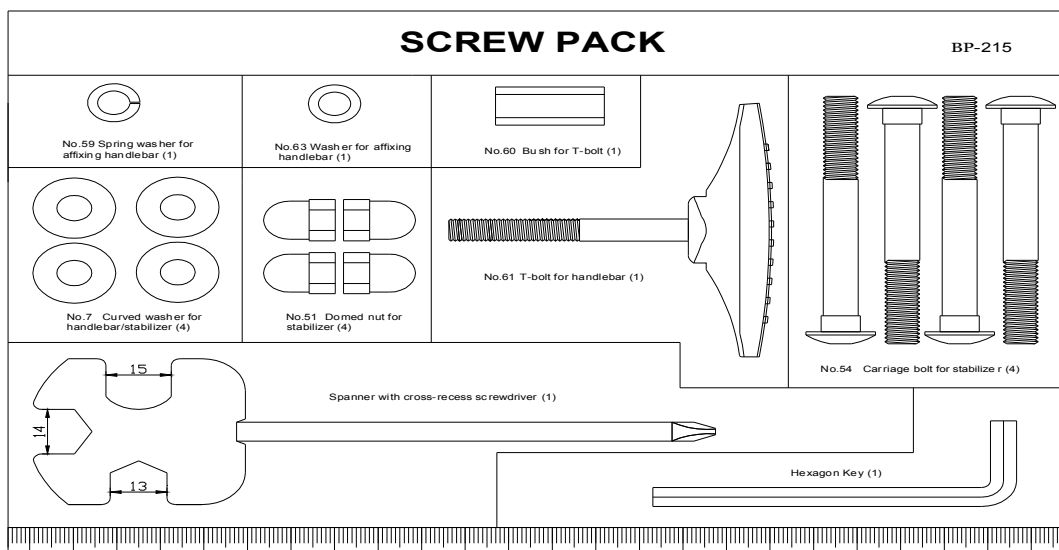
Ve vlastním zajmu přečtěte pečlivě všechny instrukce. Sestavte trenažér v souladu s manuálem.

Vybalte všechny části a rozmístněte je na přehledném místě. Pomocí seznamu zkontrolujte zda něco nechybí dříve než přistoupíte k samotné montáži. Nevyhazujte obalové materiály dříve než dokončíte montáž.

Pro snadnější montáž se seznamte s nákresem a všemi označenými částmi



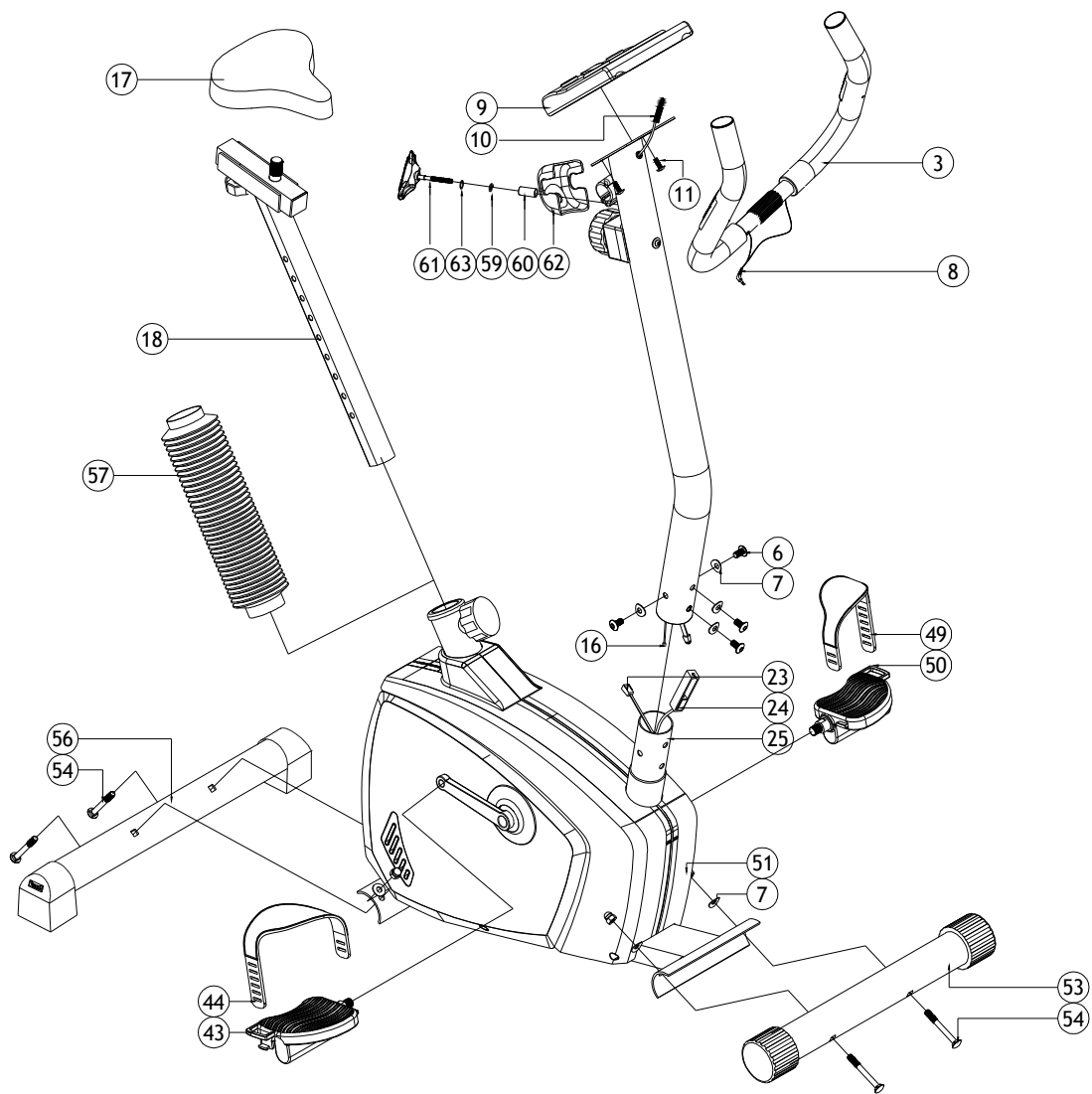
Seznam šroubů



Seznam dílů

No.	Popis	Ks.
3	Řídítka	1
6	Imbusový šroub sloupku řídítek	4
7	Klenutá podložka sloupku řízení a opěr	8
8	Kabeláž snímače tepu	1
9	Computer	1
10	Kabeláž computeru (horní část)	1
11	Šrouby computeru	2
16	Kabeláž stavitelnosti odporu	1
17	Sedadlo	1
18	Sedlová trubka	1
23	Kabeláž computeru (dolní část)	1
24	Kabeláž stavitelnosti odporu (dolní část)	1
25	Hlavní rám	1
43	Pedál pravý	1
44	Bezpečnostní pásy pedálu, pravý	1
49	Bezpečnostní pásy pedálu, levý	1
50	Pedál levý	1
51	Kónická matice opěry	4
53	Přední opěra	1
54	Šroub přední opěry	4
56	Zadní opěra	1
57	Chráníč sedlové trubky	1
59	Pérová podložka upevnění řídítek	1
60	Přechodka T-šroubu	1
61	T-šroub stavitelnosti řídítek	1
62	Plastikový kryt řídítek	1
63	Podložka upevnění řídítek	1

Nákres dílů

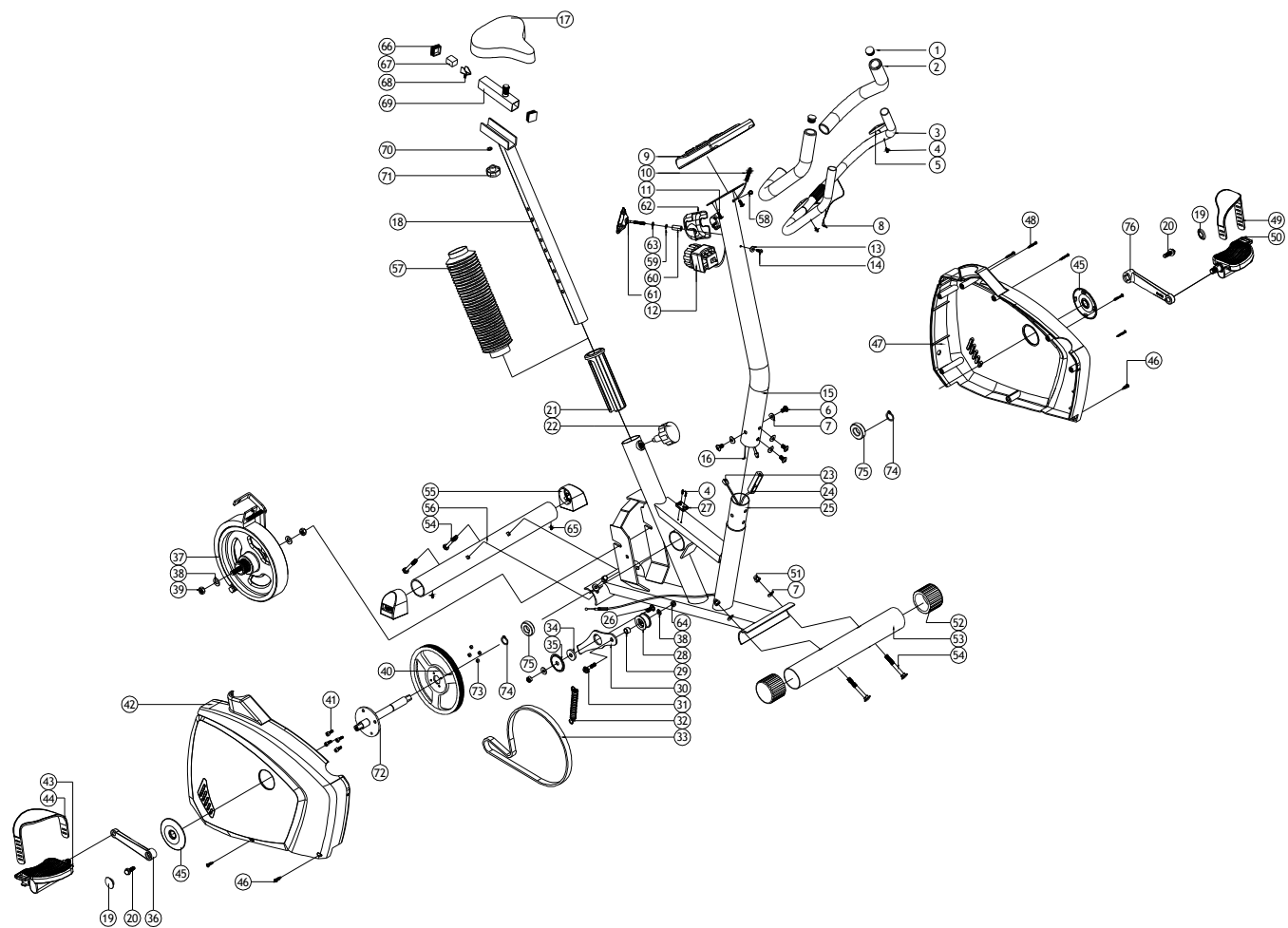


Detailní popis dílů

No.	Popis	Ks.
1	Koncovka řídítek	2
2	Pěnové madlo řídítek	2
3	Řídítka	1
4	Šroub snímače tepu	4
5	Dlaňový snímač tepu	2
6	Imbusový šroub sloupku řídítek	4
7	Klenutá podložka sloupku řízení a opěr	8
8	Kabeláž snímače tepu	1
9	Computer	1
10	Kabeláž computeru (horní část)	1
11	Šrouby computeru	2
12	Stavitelnost odporu	1
13	Podložka stavitelnosti odporu	1
14	Šrouby stavitelnosti odporu	1
15	Sloupek řízení	1
16	Kabeláž stavitelnosti odporu	1
17	Sedadlo	1
18	Sedlová trubka	1
19	Koncovka šlapací kliky	2
20	Imbusový šroub šlapací kliky	2
21	Plastiková přechodka sedlové trubky	1
22	Šroub stavitelnosti sedlové trubky	1
23	Kabeláž computeru (dolní část)	1
24	Kabeláž stavitelnosti odporu (dolní část)	1
25	Hlavní rám	1
26	Šroub vodícího kola	1
27	Snímač	1
28	Vodící kolo	1
29	Přechodka vodícího kola	1
30	Montážní lišta vodícího kola	1
31	Hřídel vodícího kola	1
32	Pružina vodícího kola	1
33	Klínový řemen	1
34	Malá podložka vodícího kola	1
35	Velká podložka vodícího kola	1
36	Šlapací klika	1
37	Setrvačnick	1
38	Podložka setrvačnicku a vodícího kola	3
39	Matice setrvačnicku	2
40	Vodící kolo klínového řemene, velké	1
41	Imbusový šroub hlavní hřídele	4
42	Kryt mechanismu, pravý	1

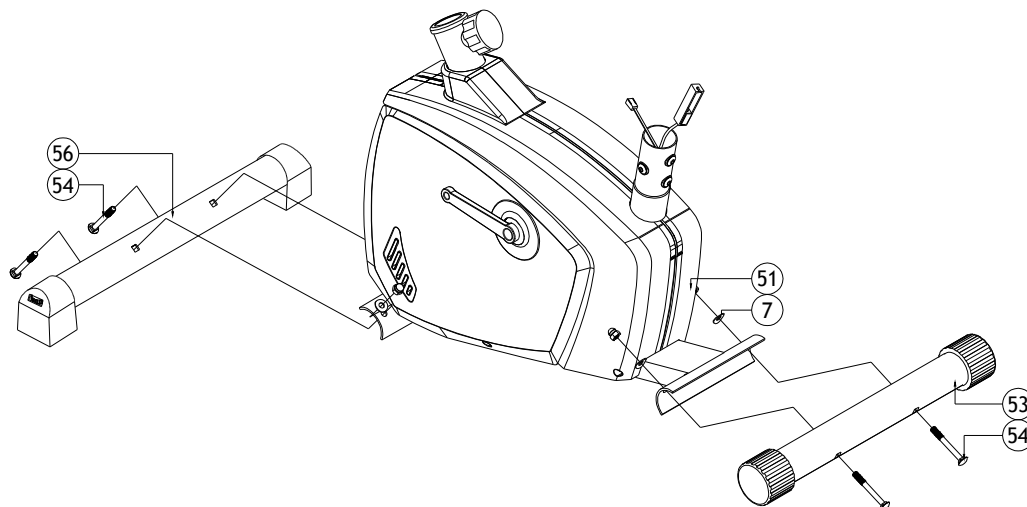
43	Pedál pravý	1
44	Bezpečnostní pásy pedálu, pravý	1
45	Kryt hřídele	2
46	Šroub krytu mechanismu	4
47	Kryt mechanismu, levý	1
48	Šroub krytu mechanismu	5
49	Bezpečnostní pásy pedálu, levý	1
50	Pedál levý	1
51	Kónická matice opěry	4
52	Kryt přední opěry	2
53	Přední opěra	1
54	Šroub přední opěry	4
55	Kryt zadní opěry	2
56	Zadní opěra	1
57	Chráníč sedlové trubky	1
58	Plastiková přechodka kabeláže	1
59	Pérová podložka upevnění řídítek	1
60	Přechodka T-šroubu	1
61	T-šroub stavitelnosti řídítek	1
62	Plastikový kryt řídítek	1
63	Podložka upevnění řídítek	1
64	Matice vodícího kola	1
65	Šroub krytu zadní opěry	2
66	Čtvercová koncovka lyžiny sedadla	2
67	Polystyrénová vložka	1
68	Lamela stavitelnosti sedadla	1
69	Lyžina stavitelnosti sedadla	1
70	Podložka šroubu horizontální stavitelnosti sedadla	1
71	Šroub horizontální stavitelnosti sedadla	1
72	Hlavní hřídel	1
73	Matice hlavní hřídele	4
74	Závlačka hlavní hřídele	2
75	Ložisko hlavní hřídele	2
76	Šlapací klika levá	1

DETAILNÍ NÁKRES

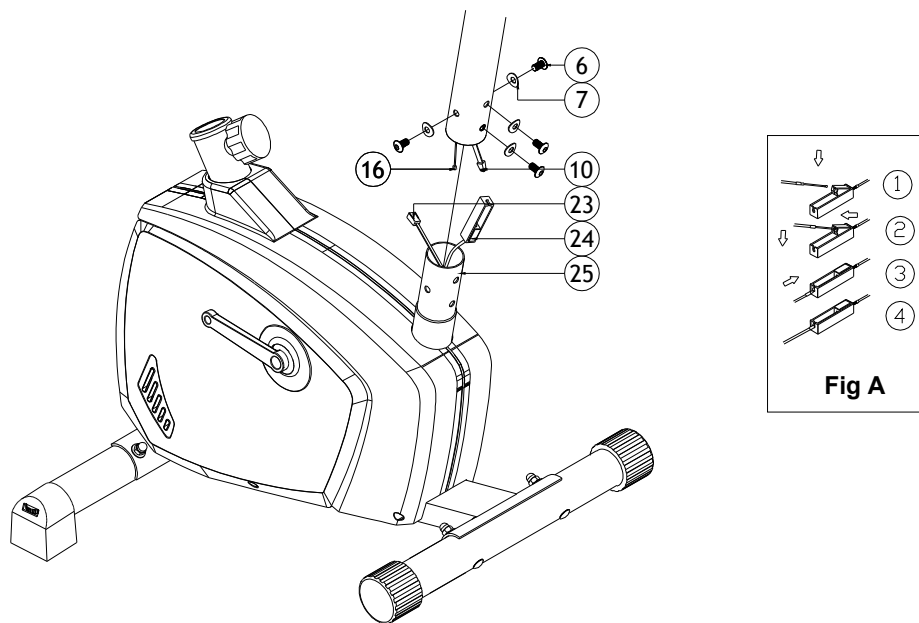


MONTÁŽNÍ NÁVOD

1. Namontujte přední a zadní opěru (53/56) k hlavnímu rámu (25) zajistěte čtyřmi šrouby (54) klenutými podložkami (7) a konickými maticemi (51).

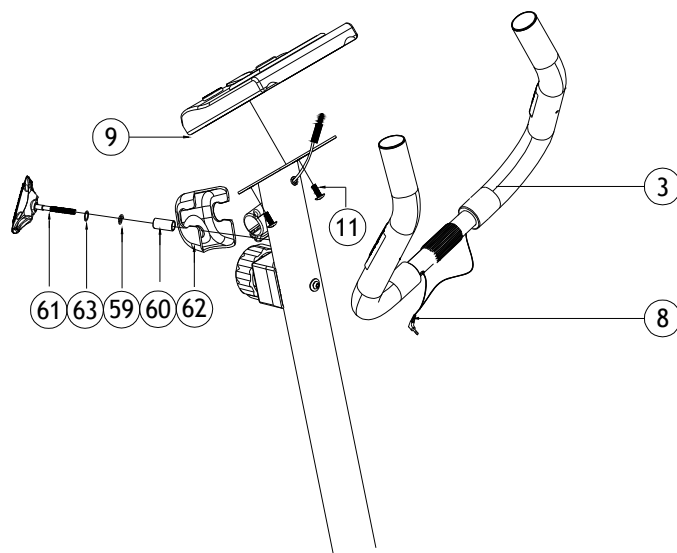


2. Vyšroubujte čtyři imbusové šrouby (6) ze sloupku řízení (20). Pote provlečte horní část kabeláže computeru (10) sloupkem řízení (15) opatrně zdvihněte konec kabeláže odporu (24) z hlavního rámu (25) a zbavte se lepenkové kartičky. Napojte hliníkový konec spodní části kabeláže odporu (16) do spojovací krabičky na horním konci spodní části kabeláže (24) sledujte obrázek Fig A. Zatáhněte proti pružině a kabeláž ložte do výřezu. Spojte konce dolní (23) a horní (10) části kabeláže computeru. Pote vložte sloupek řízení (15) do hlavního rámu (25) zajistěte čtyřmi imbusovými šrouby (6) s klenutými podložkami (7).



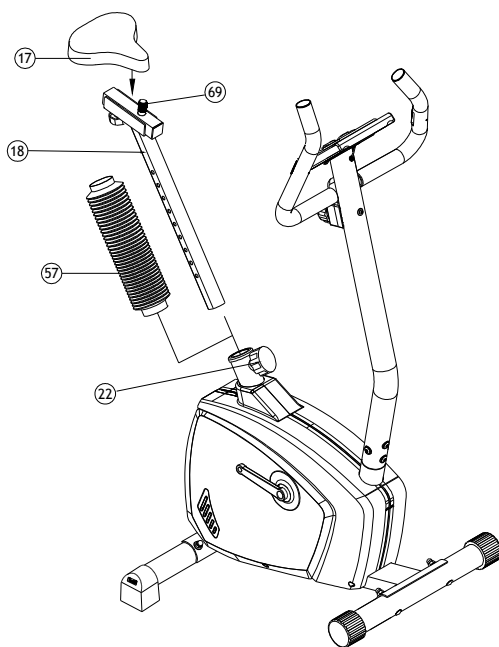
3. Namontujte říditka (3) s plastovým krytem (62) na sloupek řízení (15), poté namontujte T-šroub (61) spolu s pérovou podložkou (59), podložkou (63) a přechodkou (60). Vložte computer (9) do lůžka a zajistěte dvěma šrouby (11), poté napojte kabeláž snímače

pulsu (8) a koncovku horní kabeláže computeru (10) napojte ze zadní části computeru (9).



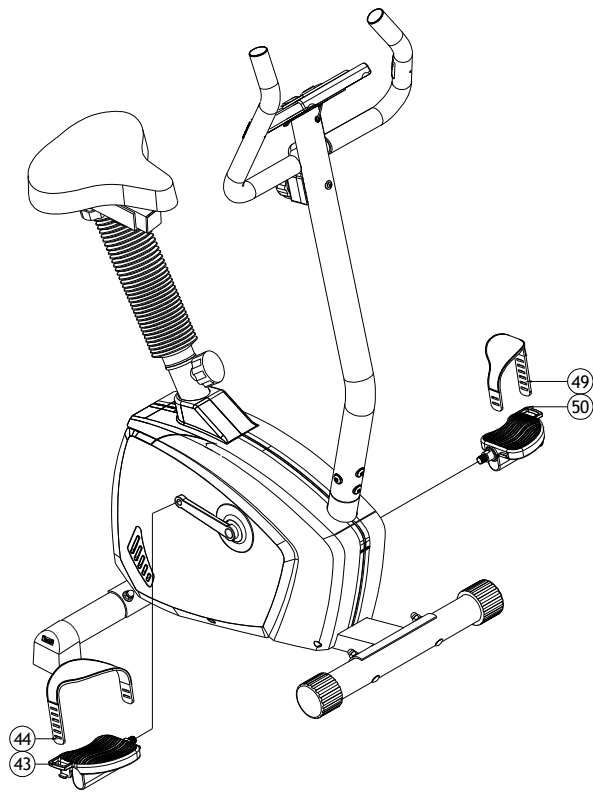
4. Sedadlo (17) namontujte na lyžinu stavitelnosti sedadla (69) sedlovou trubku(18) a zajistěte šroubem a maticí.

Povolte šroub stavitelnosti (22) na hlavním rámu (25). Nasuňte chránič sedlové trubky (57) na sedlovou trubku (18) a vložte sedlovou trubku (18) do zadního otvoru v hlavním rámu (25), nastavte požadovanou výšku sedadla a dotáhněte šroub stavitelnosti (22).

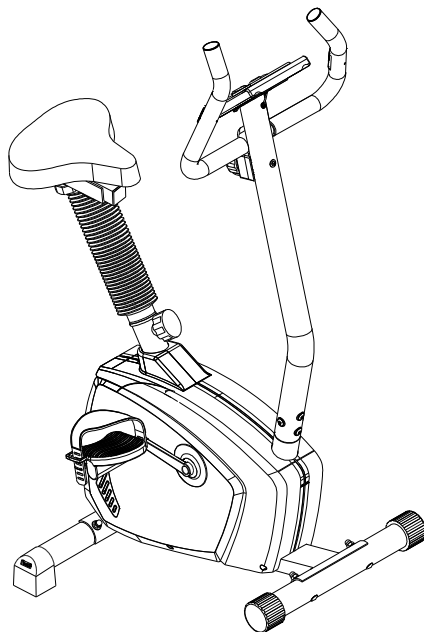


5. Pedály (43/50) jsou označeny “R” (pravý) (43) a “L” (levý) (50).

Opatrně dotáhněte “L” pedál (50) do levé šlapací kliky, proti směru hodinových ručiček
Opatrně dotáhněte “R” pedál (43) do pravé šlapací kliky po směru hodinových ručiček.



6. HOTOVO



Údržba

1. Pravidelně kontrolujte všechny části trenažéru a jejich upevnění.
2. K čištění používejte vlažnou mýdlovou vodu nebo saponáty jenž trenažér nepoškrábou.
3. Chraňte počítadlo před jakýmkoli poškozením.
4. Počítadlo, adaptér a trenažér nesmí přijít do styku s kapalinami.
5. Nevystavujete trenažér přímému slunci.
6. Skladujte v suchém a teplém pokoji.

COMPUTER



FUNKCE:

- 1 RYCHLOST : Ukazuje rychlost cvičení
- 2 ČAS : Ukazuje dobu trvání cvičení(lze nastavit odpočítávání či připočítávání).
- 3 VZDÁLENOST : Ukazuje dosaženou vzdálenost (lze nstavit odpočítávání či připočítávání)
- 4 KALORIE : Ukazuje spotřebu kalorií během cvičení
- 5 PULS (VOLBA) : Okamžitý srdeční puls během cvičení. Lze nastavit horní hranici, při dosažení se ozve pipnutí .
- 6 SCAN : Stlačte tlačítko mode dokud se neobjeví SCAN, pote se budou na displeji všechny hodnoty střídat v šestisekundových intervalech
- 7 ODO : Celková hodnota vzdálenosti dosažené během všech cvičení. Lze vymazat jen vytažením baterie.
- 8 STOP : Při ukončení cvičení se objeví v levém horním rohu.

TLAČÍTKA:

- 1 MODE : volba funkce a volba hodnot na hlavním displeji. Podržte 2 sekundy
- 2 SET (OPTION) : Volba cílových hodnot cvičení.
- 3 RESET (OPTION) : Vymazání hodnoty funkce, přidržením na 2 sekundy se mažou všechny hodnoty vyjma funkce ODO.

POZNAMKA:

- 1 Obrazovka se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti.
- 2 Obrazovka se zapne cvičením či zmáčknutím tlačítka.
- 3 Vzměňte baterii při nesprávné funkci obrazovky.
- 4 Jestliže se při cvičení obrazovka nezapne zkontrolujete její zapojení.

5 Jestliže senzor pulsu nefunguje zkontrolujte prosím zprávnost jeho zapojení.

Cvičení:

Používáním tohoto přístroje získáte lepší kondici a vytvarujete si svaly. Při dietě vám pomůže redukovat váhu.

1▣ zahřívací cvičení

Umožní proudit krev tělem správným způsobem. Omezí možnost vzniku křečí a bolesti svalů. Každý protahovací cvik by měl trvat 30 sekund. Svaly protahujte jen do té polohy, kde máte přijatelnou bolest. Pokud bolí moc, trochu povolte.

Používáním tohoto přístroje získáte lepší kondici a vytvarujete si svaly. Při dietě vám pomůže redukovat váhu.



Protahení postranních břišních svalů Zadní strany steh Přední strany steh Vnitřní strany steh Lýtek a achilovek
Pretiahnutie postranných brušných svalov Zadné strany stehien Predné strany stehien Vnútorne strany stehien Lýtek a achiloviek

2▣ samotné cvičení

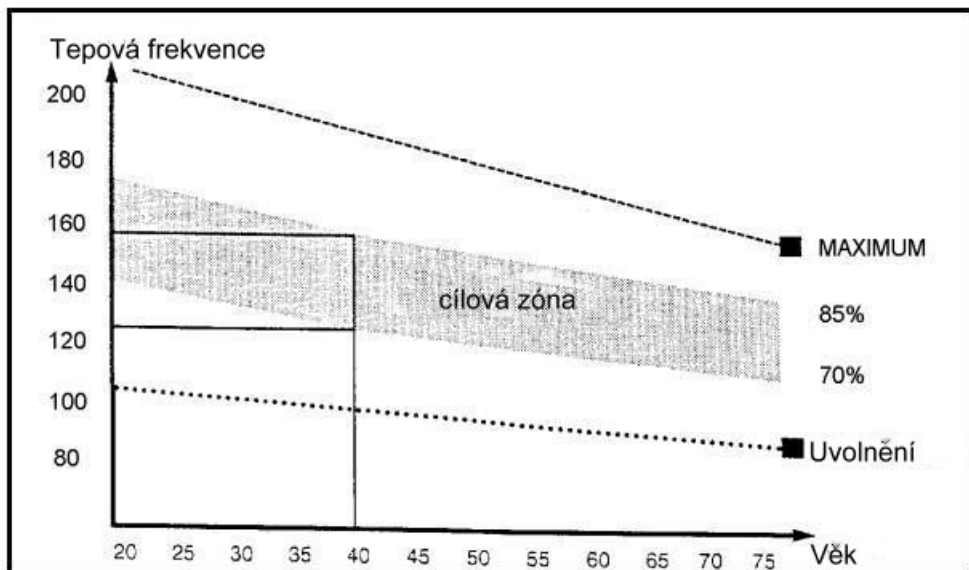
Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

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

1▣ samotné cvičenie

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy omnoho ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržovať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, pokiaľ zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázana na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



3▣ Uvolňovací cvičení

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

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

2▣ Uvolňovacie cvičenie

Toto cvičenie umožní vášmu kardio-vaskulárnemu systému, aby sa ukludnil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení – tzn. Zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte preťahovacie cvičenia. Nezapudnite, že sa cvičenie provádza pomaly a bez bolesti.

Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Doporučujeme cvičiť 3 krát týždenne.

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

Pre vytvarovanie svalov, je potrebné zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmezujte rýchlosť pre udrženie vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

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

Základným faktorom je námaha. Čím dlšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalorií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť vašu kondíciu.

Použití -

Výšku sedla můžete nastavovat, uvolníte šroub a zvýšíte nebo snížíte výšku. V tyči jsou díry pro různou úroveň výšky. Pokud výšku nastavíte, nechte pevně zapadnout šroub a pak jej dotáhněte. Pomocí zátěžového šroubu nebo pomocí tlačítek u ergometru nastavujete zátěž pro šlapání do pedálů, pokud ji zvyšujete – musíte dávat větší sílu do nohou a naopak.

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 CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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

datum prodeje razítko a podpis prodejce
dodavatel:
SEVEN sport s. r. o.
ii. Dělnická 957, Vítkov 749 01
www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

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

