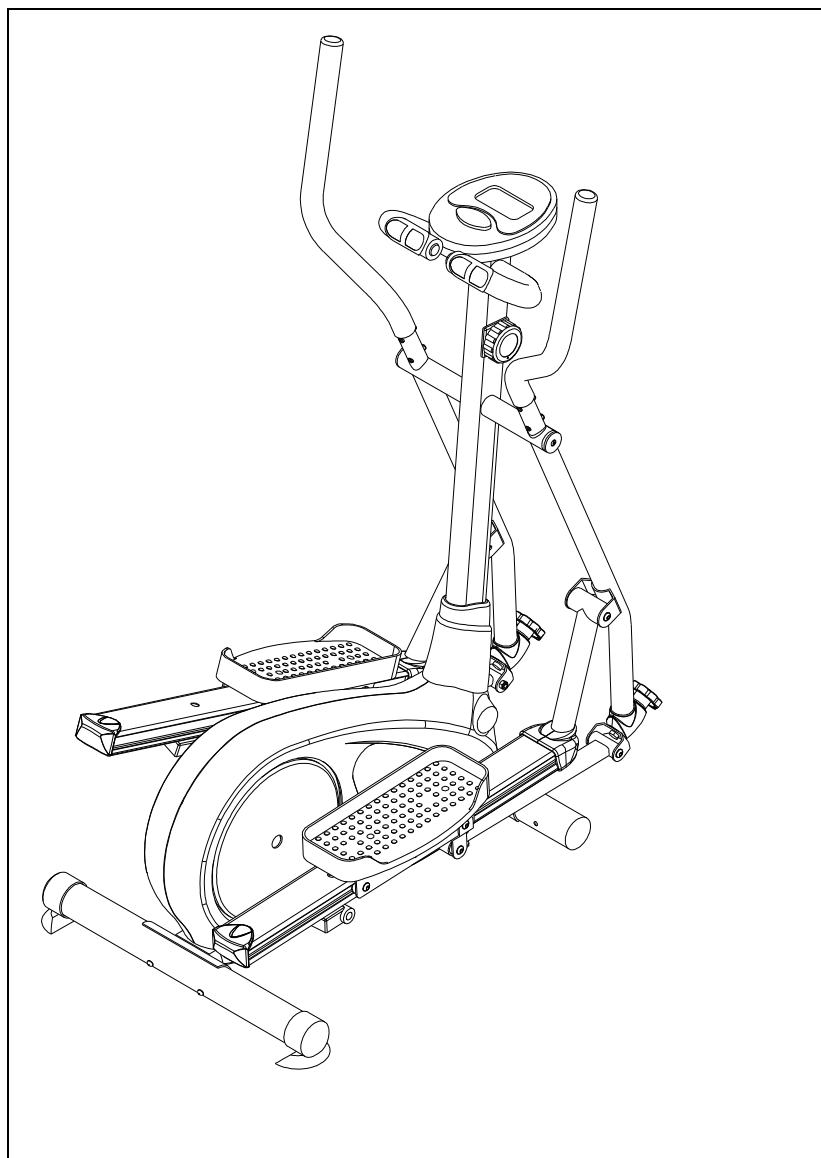




VAROVÁNÍ

Cvičení může způsobit srdeční potíže. Než začnete se cvičením, konzultujte to se svým lékařem. Začnete-li pociťovat závrať nebo nevolnost, přestaňte okamžitě se cvičením. Pokud není tento přístroj správně smontován nebo používán, můžete se vážně poranit. Poranit se také můžete, když nebudete postupovat přesně podle instrukcí. Při cvičení na přístroji se vyvarujte styku s ostatními a s domácími mazlíčky. Vždy se ujistěte, že všechny šrouby a matice jsou pevně utaženy. Následujte všechny bezpečnostní informace.



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE DODAVATEL/ ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZABEZPEČUJE DODÁVATEL :

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 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.

Základné informácie:

- Tento stroj je určený len pre domáce použitie. Stroj nie je určený pre komerčné účely a vyššie výkonnostné zaťaženie.
- Nesprávne používanie (ako napr. nadmerné cvičenie, prudké pohyby bez rozcvičenia, zlé nastavenie), môžu poškodiť vaše zdravie.
- Pred začiatkom cvičenia, konzultujte váš zdravotný stav – srdečný systém, krvný tlak, ortopedické problémy atď. so svojim lekárom.
- Výrobca nie je zodpovedný za akékoľvek zranenie, škodu alebo zlyhanie spôsobené použitím tohto výrobku či zlým zostavením a údržbou stroja.

Doporučuje previesť zostavenie stroja a údržbu odborným servisom. Informácie získate u firmy inSPORTline s.r.o. vid' údaje na prvej strane návodu.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Maximální nosnost stroje je 150 kg.
- stroj je zařazen do třídy HC. 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 přečtete 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.

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.

DÔLEŽITÉ

Pred začiatkom tohto alebo akéhokoľvek cvičebného programu, konzultujte váš zdravotný stav s lekárom. Zvlášť je to dôležité pre osoby nad 35 rokov alebo osoby s už skôr existujúcimi zdravotnými problémami.

Produkt se může od obrázku nepatrně lišit.

Verze III - leden.07

3. Doporučujeme sestavovat dvěma osobami.

4. Zamezte styku s dětmi a zvířaty.

5. Doporučujeme položit přístroj na podložku/žíněnkou.

9. Navštivte lékaře než začnete se cvičebním programem. Pokud během cvičení cítíte závrať, nevolnost nebo bolest, přestaňte a zkonzultujte to se svým lékařem.

10. Řiďte se lékařskými doporučeními, abyste mohli rozvíjet svůj cvičební program.

11. Vždy si vybírejte cvičení, které nejlépe sedí vaší fyzické zdatnosti. Trénujte podle svých limitů. Při cvičení používejte zdravý rozum.

14. Nikdy necvičte na holou nohu nebo pouze v ponožkách. Obujte si vhodnou sportovní obuv, jako jsou tenisky, např. běžecké. Ujistěte se, že vám zajišťují oporu nohy a mají protiskluzovou podrážku.

15. Dávejte si pozor na udržování rovnováhy při používání, montování, odmontovávání nebo skládání přístroje, ztráta rovnováhy vám může způsobit vážná zranění.

16. Při cvičení udržujte chodidla pevně a bezpečně na pedálech.

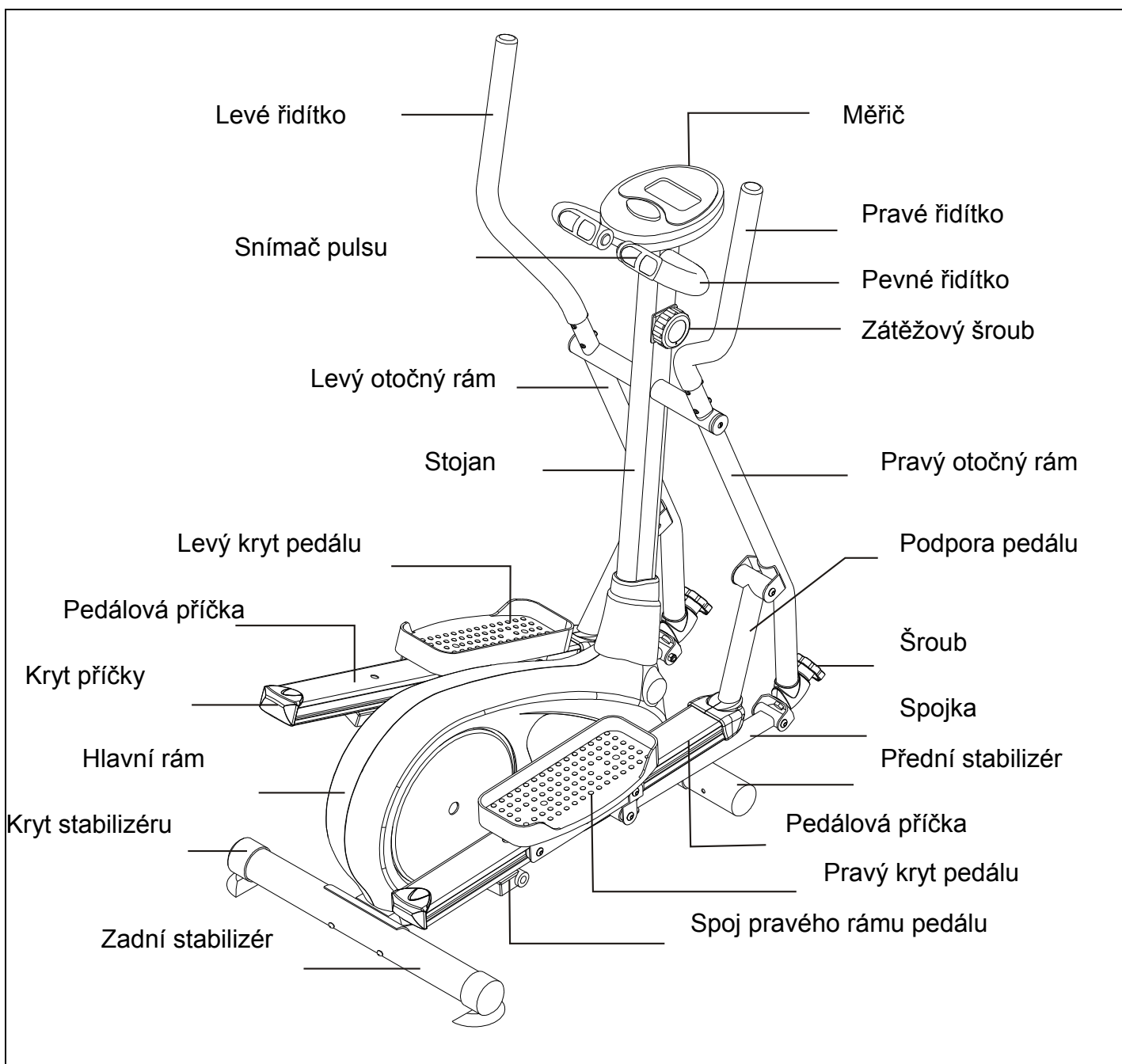
VAROVÁNÍ: Před začátkem cvičení nebo kondičního programu byste se měli poradit s vaším lékařem, abyste zjistili, jestli je zapotřebí udělat kompletní tělesnou prohlídku. To je především důležité u lidí starších 35 let, u těch, kteří nikdy předtím necvičili, jsou těhotní nebo trpí nějakou nemocí. **ČTĚTE A DODRŽUJTE BEZPEČNOSTÍ OPATŘENÍ. NEDODŽENÍ TĚCHTO INSTRUKCÍ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÁ ZRANĚNÍ.**

NEŽ ZAČNETE

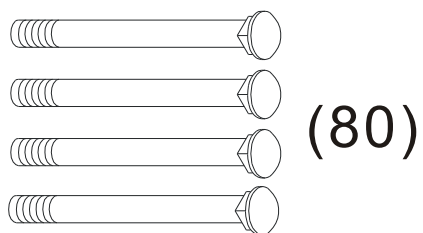
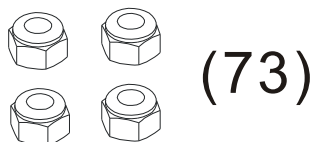
2 in 1 Elliptical / Stepper umožňuje výhodnou a jednoduchou metodou získat pěkně tvarované tělo a šťastnější a zdravější životní styl.

Před dalším čtením si prosím prohlédněte kresbu dole a seznamte se s vyznačenými částmi přístroje.

Pečlivě si přečtěte návod na použití 2 in 1 Elliptical / Stepper.

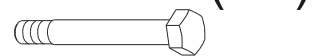
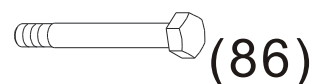
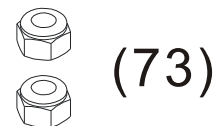


PŘEHLED DÍLŮ

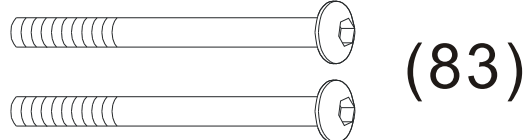
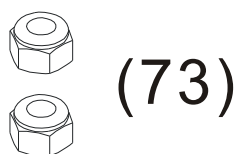


PŘEDNÍ STABILIZÉR (2)

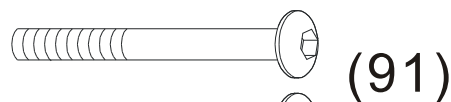
ZADNÍ STABILIZÉR (3)



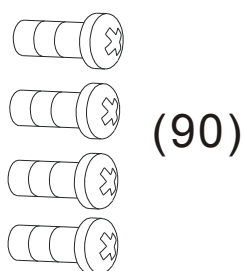
STOJAN (4)



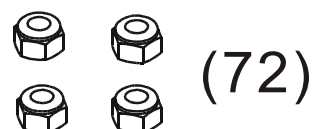
PODPORA PEDÁLU(44)



PEDÁLOVÁ PŘÍČKA(37)



PEDÁL(41,42)



LEVÉ ŘIDÍTKO (5)

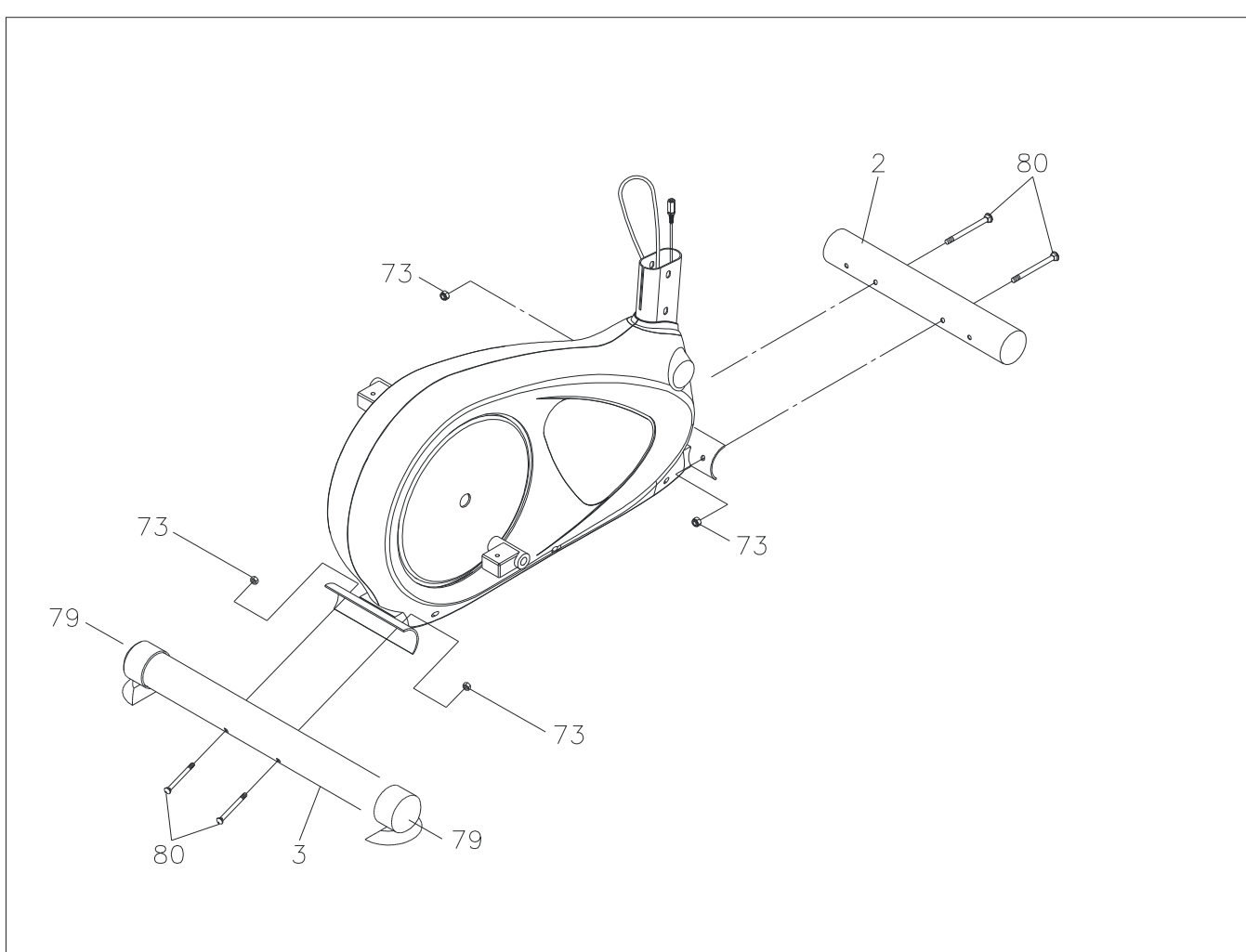
PRAVÉ ŘIDÍTKO(6)



ZÁTĚŽOVÝ ŠROUB(27)

POKYNY K SESTAVENÍ

Vyndejte všechny části z krabice a umístěte je před sebou na zem. Všechny balicí materiály vraťte zpět do krabice. Nezbavujte se jich dokud přístroj nesestavíte. Pečlivě si prostudujte všechny kroky.

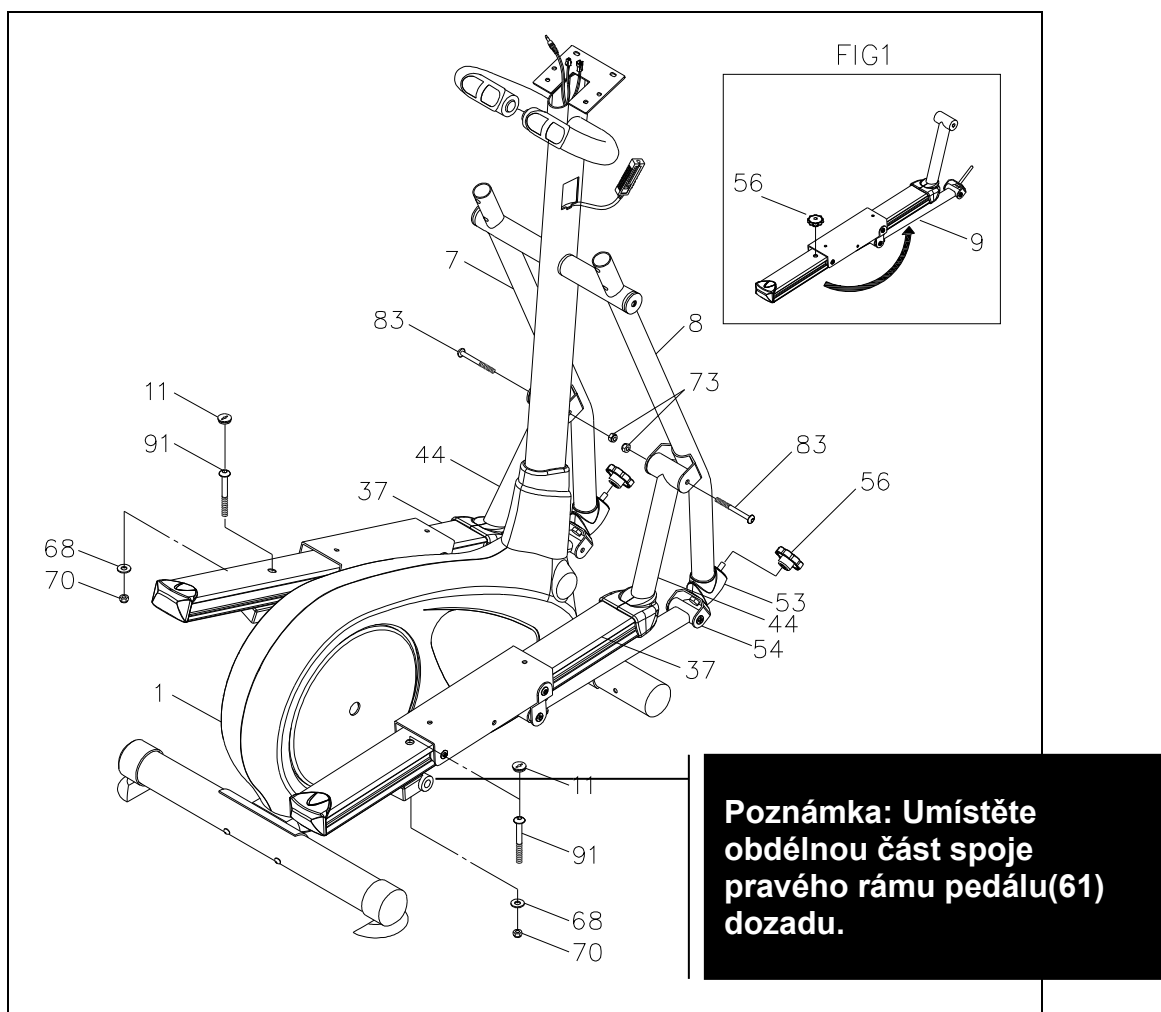


KROK 1:

Připojte PŘEDNÍ STABILIZÉR(2) na HLAVNÍ RÁM(1) pomocí ŠROUBŮ M8x70mm(80) a NYLONOVÉ MATICE M8(73).

RÁMU(1) a upevněte ŠESTIHLAVÝM ŠROUBEM M8x50mm(86), NYLONOVOU MATICÍ M8(73), ŠESTIHLAVÝM ŠROUBEM M8x20mm(87), a PÉROUVOU PODLOŽKOU(69).

POKYNY K SESTAVENÍ



KROK 4

Spojte PODPORU PEDÁLU(44) s PRAVÝM OTOČNÝM RÁMEM(8) pomocí ŠROUBU M8x85mm(83) a NYLONOVÉ MATICE M8(73).

KROK 5

Podívejte se na kresbu FIG1 v pravém horním rohu. Odstraňte ŠROUB(56) z PEDÁLOVÉ PŘÍČKY(37). Potom zahýbejte SPOJKOU(9) směrem dopředu.

Vložte SPOJKU KONEKTORU(54) ke KONZOLI ŠROUBU(53) a upevněte ŠROUBEM(56), který jste odstranili z PŘÍČKY PEDÁLU(37).

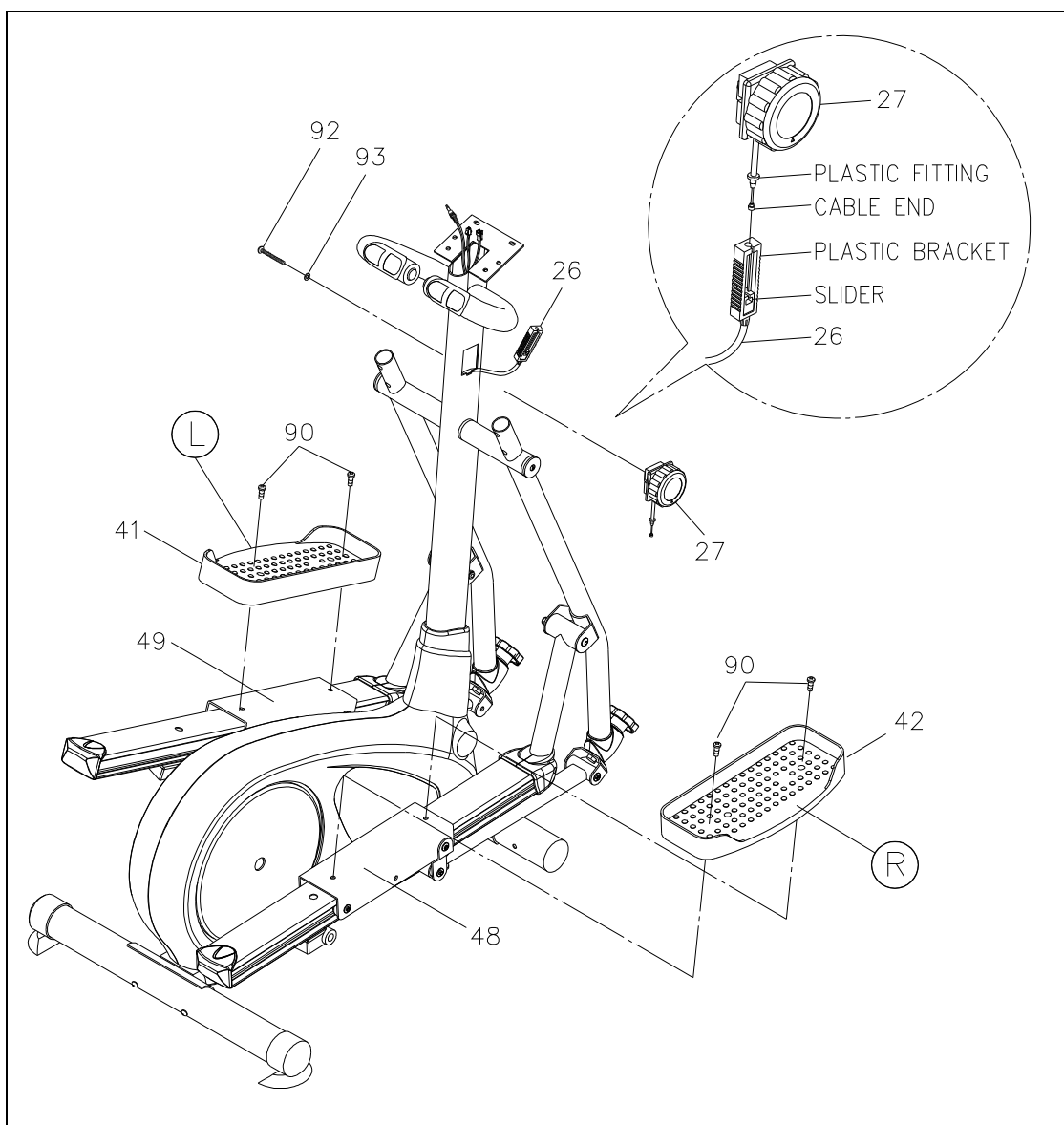
KROK 6

Umístěte obdélnou část SPOJE PRAVÉHO RÁMU PEDÁLU (61) dozadu.
Připojte PEDÁLOVOU PŘÍČKU (37) k HLAVNÍMU RÁMU(1) pomocí ŠROUBU M10x85mm (91),
PODLOŽKY M10(68), a NYLONOVÉ MATICEM10(70). Vložte KRYT KLIKY(11) do díry
PEDÁLOVÉ PŘÍČKY(37).

KROK 7

Opakujte předešlé kroky na druhou stranu.

POKYNY K SESTAVENÍ



KROK 8

Písmenem "L" je označen LEVÝ PEDÁL(41) a "R" značí PRAVÝ PEDÁL(42).

Připojte PRAVÝ PEDÁL (42) k PRAVÉ PODPĚŘE PEDÁLU(48) pomocí ŠROUBU
M8x20mm(90). To samé na druhou stranu.

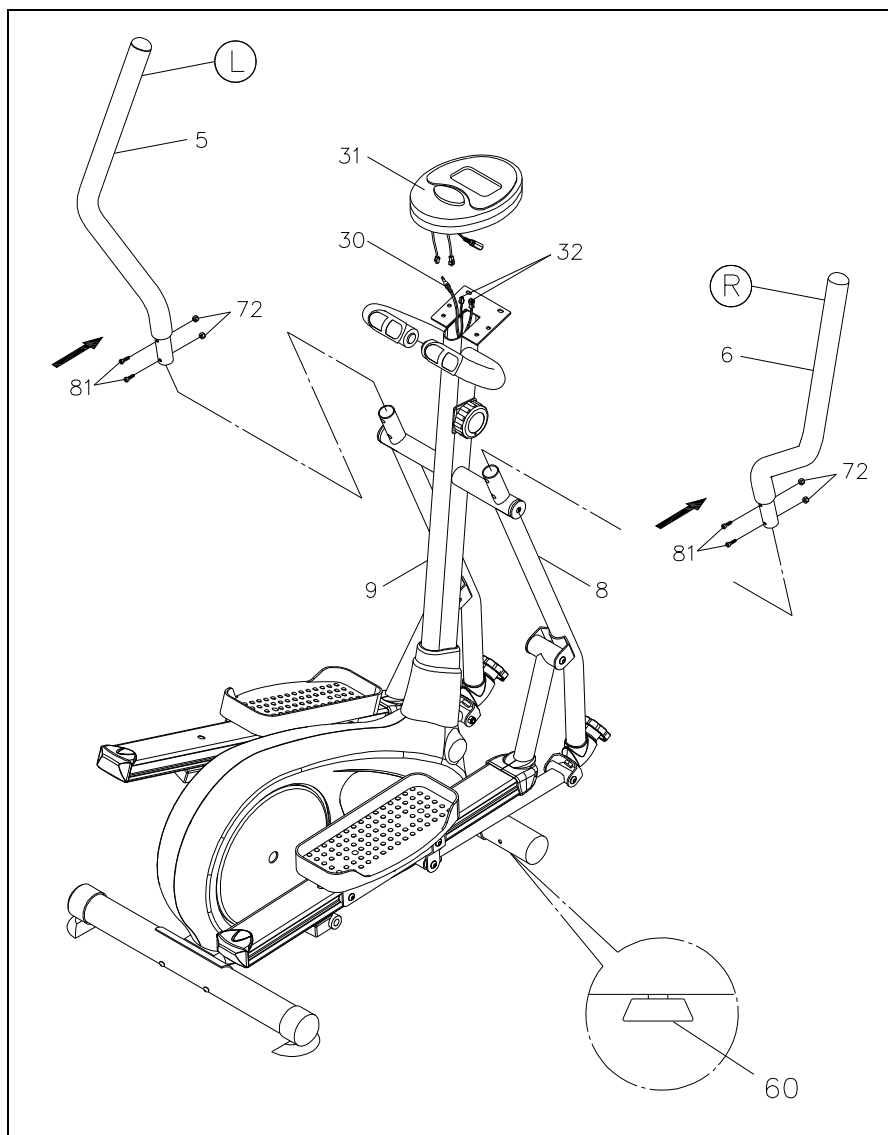
POZOR: Hrana PEDÁLU(41,42) musí směřovat směrem dovnitř. Strany bez ohraničení směřují
ven jako na obrázku.

KROK 9

Umístěte ZÁTĚŽOVÝ ŠROUB(27) do pozice "8". Připojte KONEC KABLE ZÁTĚŽOVÉHO

ŠROUBU(27) do ŠOUPÁTKA v PLASTOVÉ PODPĚŘE. Pevně zatlačte ZÁTĚŽOVÝ ŠROUB(27) tak, aby bylo možno vložit skrz díru na konci PLASTOVÉHO DRŽÁKU kabel. Potom vložte PLASTOVÝ DÍL na ZÁTĚŽOVÉM ŠROUBU(27) do díry uvnitř PLASTOVÉHO DRŽÁKU. Dosadte ZÁTĚŽOVÝ ŠROUB(27) do díry ve STOJANU(4) a upevněte ho ŠROUBEM M5x30mm(92) a PODLOŽKOU M5(93).

POKYNY K SESTAVENÍ



KROK 10

LEVÉ ŘIDÍTKO(5) značí písmeno "L", PRAVÉ ŘIDÍTKO(6) "R". Připevněte PRAVÉ ŘIDÍTKO(6) k PRAVÉMU OTOČNÉMU RÁMU(8) pomocí ŠROUBU S PLOCHOU HLAVOU M6x35mm(81) a NYLONOVÉ MATICE M6(72). Opakujte na druhou stranu.

POZNÁMKA: Montujte ŠROUB S PLOCHOU HLAVOU M6x35mm(81) podle směru, který ukazuje šipka. HLAVA ŠROUBU musí jít skrz díry v OTOČNÉM RÁMU(7,8) a upevnit se na ŘIDÍTKÁCH(5,6).

KROK 11

Vložte 2 "AA" baterie do MĚŘIČE(31), 2 baterie zahrnuje. Zapojte SPOJOVACÍ KABEL(30) a

KABEL SNÍMÁNÍ PULSU(32) do MĚŘIČE(31). Vložte MĚŘIČ(31) do místa na STOJANU(4), potom ho nasadte do správné pozice .

POZNÁMKA: Při připojování MĚŘIČE(31) si dávejte pozor, abyste nepoškodili kabely.

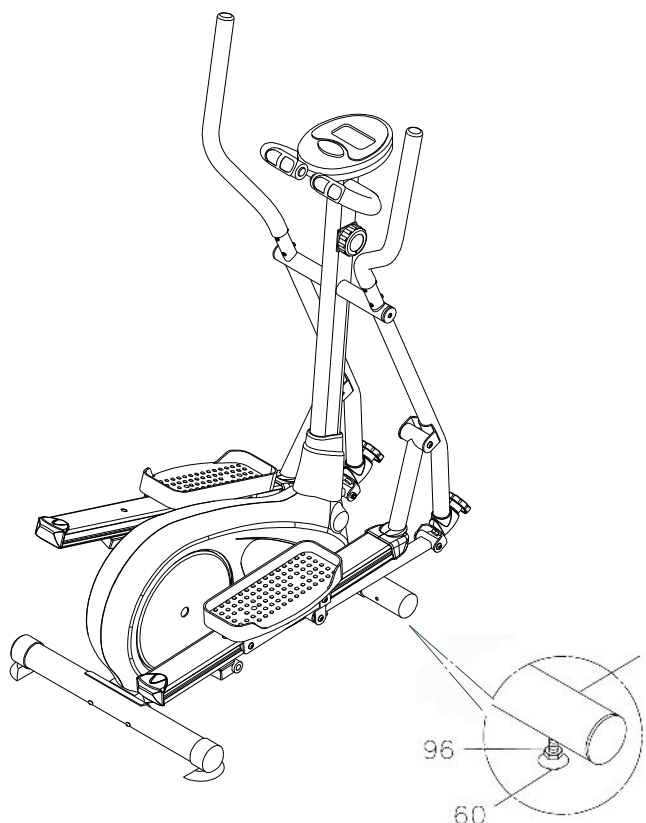
KROK 12

Nastavte VYROVNÁVACÍ NOHY(60) teprve když je vše kompletně postaveno na zemi, pro zajištění stability. K seřízení se podívejte se na stránku 10.

KONEČNÉ SESTAVENÍ

Umístěte 2 in 1 Elliptical / Stepper do prostředí, ve kterém ho hodláte používat. Je doporučeno ho podložit žíněnkou. Ujistěte se, že máte kolem přístroje dostatek volného místa.

VYROVNÁVÁNÍ: Nastavte VYROVNÁVACÍ NOHU(60) na PŘEDNÍM STABILIZÉRU(2) tak, že se 2 in 1 Elliptical / Stepper postavený na zemi nebude hýbat. Podívejte se na instrukce uvedeny níže.



Uvolněte MATICE M8(96), abyste se dotkli VYROVNÁVACÍCH NOH(60). Nastavte VYROVNÁVACÍ NOHY(60) pro vyrovnání. Pevně utáhněte MATICE M8(96) proti PŘEDNÍMU STABILIZÉRU(2) k uzamčení pozice.

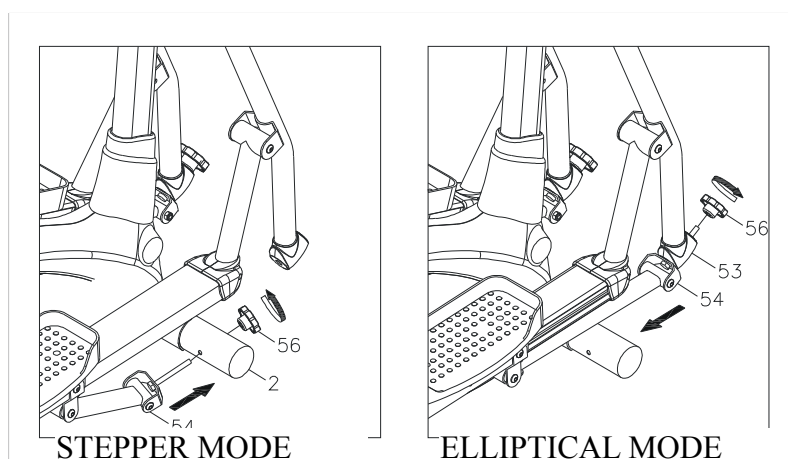
KONTROLA FUNKCÍ:

Zkontrolujte podle obrázku výše, zda je 2 in 1 Elliptical / Stepper sestaven správně. Zkontrolujte jeho funkce. Dejte nohy na pedály a zaujměte pohodlnou polohu s rukama na řídkách. Pomalu začněte pohybovat chodidly směrem dopředu a následujte přirozenou dráhu přístroje. Otočte pomalu páčkou a proveďte s ní jednu otočku, abyste si ověřili, zda hnací ústrojí funguje správně. Nastavte si ZÁTĚŽOVÝ ŠROUB(27) a ujistěte se, že funguje správně.

POZOR: Přečtěte si a umístěte nálepkou s upozorněním na 2 in 1 Elliptical / Stepper.

Ujistěte se, že všichni uživatelé si nálepku přečetli.

INSTRUKCE K ZPROVOZNĚNÍ



ELLIPTICAL A STEPPER

Váš 2 in 1 Elliptical / Stepper může být používán jednak jako ELIPTICAL, nebo jako STEPPER. Když jsou SPOJKY KONEKTORU(54) připojené k PŘEDNÍMU STABILIZÉRU(2), je 2 in 1 Elliptical / Stepper v modulu STEPPER. Když jsou SPOJKY KONEKTORU(54) připojené ke KONZOLE ŠROUBU(53), která je na OTOČNÝCH RÁMECH, je 2 in 1 Elliptical / Stepper v modulu ELLIPTICAL .

Prohlédněte si obrázky, abyste si nastavili buď STEPPER nebo ELIPTICAL.

POZOR: Před cvičením pořádně utáhněte oba ŠROUBY(56).

CVIČENÍ

Pro využití 2 in 1 Elliptical / Stepper jako ELLIPTICAL, postavte se na pedály, uchopte říditka, pohybujte chodidly směrem dopředu a následujte přirozenou dráhu přístroje. K využití přístroje jako STEPPERU, postavte se na pedály, uchopte říditka, pohybujte chodidly směrem dolů a následujte přirozenou dráhu přístroje.

Začínějte s úrovní zatížení, která vám vyhovuje, abyste se postupně seznámili s přístrojem.

Později si nastavte úroveň zatížení podle vašich představ.

Obtížnost nastavení si můžete kdykoliv během cvičení změnit.

Pro zvýšení intenzity otočte ZÁTĚŽOVÝM ŠROUBEM(27) ve směru hodinových²⁷ ručiček.

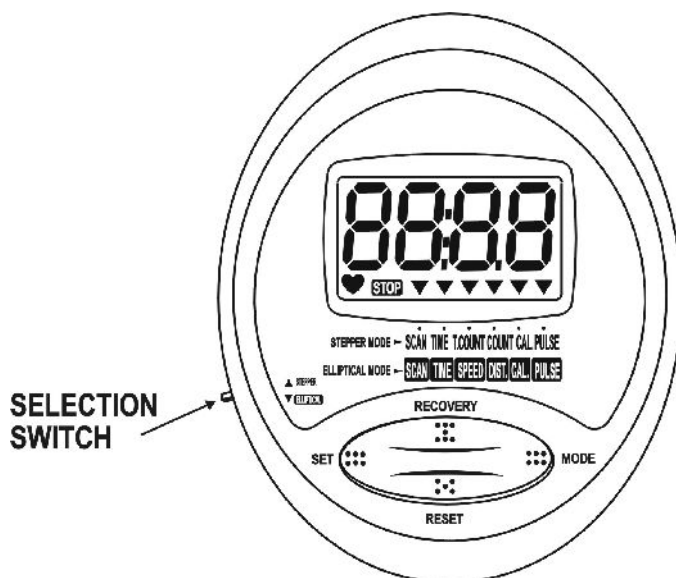
Pro snížení intenzity otočte ZÁTĚŽOVÝM ŠROUBEM(27) proti směru hodinových ručiček.

DOPŘEDU A ZPĚT

V režimu Eliptical se můžete pohybovat jak směrem dopředu tak dozadu, za účelem prostřídání svalů, které posilujete. Obměnění se vám tím také vaše cvičení a pomůže vám to zůstat šťastní a motivovaní. Ke změně směru pomalu zatlačte směrem dolů na pedály, až se zastaví změňte

směr. V režimu STEPPER pracuje přístroj nejlépe s páčkou otáčenou zpět.

NÁVOD KE COMPUTERU



FUNKCE TLAČÍTEK

MODE 1. Pro nastavení všech funkcí.

2. Pro vložení a potvrzení všech funkcí při nastavování.

SET K nastavení dat TIME(času), POČÍTÁNÍ nebo DISTANCE(vzdálenosti) CALORIES, and PULSE.

RESET K vynulování všech hodnot.

RECOVERY K obnově funkce srdečního tepu.

FUNKCE

Monitor má funkce založené na rychlosti i počítání. Můžete si vybrat funkci pomocí přepínače funkcí(selection switch - viz. obr.) na straně computeru. Chcete-li změnit stávající funkci z RYCHLOSTI na POČÍTÁNÍ nebo naopak, po vybrání stiskněte tlačítko RESET. Monitor vynuluje všechny funkce. Potom můžete začít znovu trénovat. Přečtěte si následující informace o SPEED(rychlosti) a COUNT(počítání), abyste se rozhodli, co vám vyhovuje nejlíp.

SCAN každých 6 sekund automaticky prohlíží každou funkci.

TIME NAČÍTÁNÍ: Monitor bude odpočítávat cvičení od 00:00 to 99:59

ODČÍTÁNÍ: Jestliže si nastavíte určitý čas, monitor bude odpočítávat od tohoto času do 00:00, jakmile začnete cvičit.

SPEED(rychlost) Ukazuje aktuální rychlost během cvičení v Km (mílích) za hodinu.

(COUNT-počítání) NAČÍTÁNÍ: Načítá počet cvičení od 0.

ODČÍTÁNÍ: Jestliže si nastavíte určité číslo, monitor bude odpočítávat od tohoto čísla do

0, jakmile začnete cvičit.

NÁVOD KE COMPUTERU

DISTANCE NAČÍTÁNÍ: Načítá celkovou ujetou vzdálenost během cvičení od 0.

ODČÍTÁNÍ: Jestliže si nastavíte určitou vzdálenost, monitor bude odpočítávat od této vzdálenosti do 0, jakmile začnete cvičit.

(TOTAL COUNT-celkový počet)

Po vložení baterií bude monitor načítat celkový počet cvičení. Tato data mohou být smazána pouze když vyměníte baterie.

CALORIES NAČÍTÁNÍ: Načítá počet spotřebovaných kalorií během cvičení.

ODČÍTÁNÍ: Jestliže si nastavíte určité kalorie, monitor bude odpočítávat od tohoto čísla do

0, jakmile začnete cvičit.

Tato data slouží pouze jako pomocný návod a měla by být používána k porozumění k několika cvičebním lekcím.

PULSE Monitor vám ukáže váš aktuální tep do 5 sekund po přidržení oběma rukama senzory pulsu během cvičení. Pro přesnější a stabilnější výsledky tepu držte senzory oběma rukama a ne pouze jednou.

RECOVERY Po nějakém čase tréninku uchopte rukama senzory a stiskněte tlačítko "RECOVERY" Monitor vypne všechny ostatní funkce kromě "TIME"(času), který bude odpočítávat od 00:60-00:59-00:58- do 00:00.

Na pozadí monitoru se vám ukážou výsledky vašeho srdečního tepu značeny F1, F2, to F6. F1 je nejlepší, F6 nejhorší. Sledováním této funkce si můžete zlepšit výsledky vašeho srdečního tepu z F6 na F1.

** Stiskněte tlačítko "RECOVERY" abyste se vrátili do hlavní nabídky.

POZNÁMKA

Bez jakéhokoliv signálu požadovaného na monitor se monitor po 4 minutách automaticky vypne a všechny data budou uchována. Po stisknutí jakéhokoliv tlačítka nebo při začátku tréninku, předešlá data se objeví na monitoru.

1. Monitor vás upozorní pípáním, jestliže nějaká nastavená data dosáhnou hodnoty 0.
2. Potřebné baterie: 1.5V AA(2PCS)

KONDIČNÍ POKYNY

Jak začnete svůj tréninkový program, záleží na vaší fyzické kondici. Jestliže jste byli několik let neaktivní nebo máte-li zřejmou nadváhu, postupujte pomalu a zvyšujte dobu tréninku o pár minut.

Zpočátku můžete být schopni cvičit jen pár minut ve vaší cílové zóně (target zone), nicméně vaše tělesná zdatnost selepší do šesti až osmi týdnů. Avšak nenechte se odradit jestliže to potrvá déle. Je důležité cvičit podle vlastního tempa. Nakonec budete schopni cvičit 30 minut bez přestávky. Čím lepší fyzickou zdatnost budete mít, tím těžší pro vás bude zůstat ve vaší cílové zóně (target zone). Zapamatujte si prosím tyto základní fakta:

- Poradte se s vaším doktorem ohledně vašeho tréninkového nebo dietního programu a nechte si poradit, jaké cvičení byste měli vykonávat.
- Začínějte se svým tréninkem pozvolna, mějte realistické cíle určené vámi a vaším doktorem.
- Pravidelně sledujte svůj puls. Ustanovte si svojí cílovou zónu (target rate), založenou na vašem věku a kondici.
- Umístěte váš 2 in 1 Elliptical / Stepper na rovnou zem, minimálně 3 stopy od stěny a nábytku.

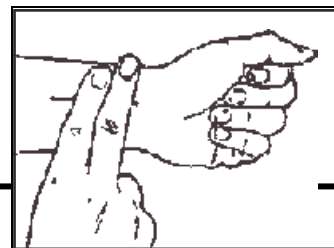
INTENZITA CVIČENÍ

K dosažení co největších výsledků, je důležité cvičit se správnou intenzitou. Hranici správné intenzity zjistíte pomocí svého tepu. Pro účinné aerobní cvičení by měl být váš tep při cvičení mezi 70% a 85% vašeho maximálního tepu. Tomu se říká cílová zóna (target zonen). Svoji cílovou zónu si můžete vyhledat v dolní tabulce. Cílové zóny jsou zde zahrnuty jak pro necvičené osoby (unconditioned), tak pro osoby cvičené (conditioned). Vlevo je uveden věk.

AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MIN.)	CONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MIN.)
20	138~167	133~162
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 prvních měsíců vašeho cvičení si udržujte tep na spodní hranici vaší cílové zóny. Po několika měsících můžete postupně zvyšovat, až dosáhnete poloviny vaší cílové zóny.

K ručnímu měření tepu přestaňte se cvičením, ale pokračujte v pohybu, hýbejte nohama nebo se procházejte po místnosti a dejte si dva prsty na zápěstí. Spočítejte počet tepů za 6 sekund a vynásobte výsledek 10. Například, jestliže vám vyšlo 14 tepů za 6 sekund, váš tep je 140 tepů za minutu. (K měření se používá 6 sekundový interval, protože když přestanete cvičit, váš tep se rychle změní.) Přizpůsobte intenzitu vašeho cvičení k dosažení správného tepu.

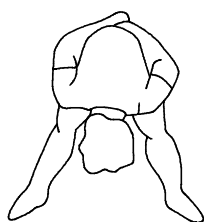


ZAHŘÍVACÍ A UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ

Zahřívání Účelem zahřívání je připravit vaše tělo na cvičení a snížit riziko poranění. Před cvičením se na 2 až 5 minut zahřejte. Provádějte aktivity, které vám zvýší srdeční tep a rozehranou pracující svaly. Mezi tyto aktivity patří např. svižná chůze, jogging, skákání panáka, skákání přes švihadlo nebo běh namísto.

Stretching Stretching je velmi důležité provádět vždy po zahřívání a po konci cvičení. Svaly se v tomto okamžiku protahují jednodušeji díky jejich zvýšené teplotě, což zaručuje snížení rizika poranění. V protažení byste měli setrvat 15 až 30 sekund. Provádějte pomalu.

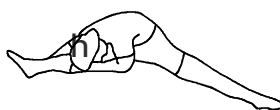
Doporučené protahovací cviky



PROTAŽENÍ V PŘÍMÉM OHYBU

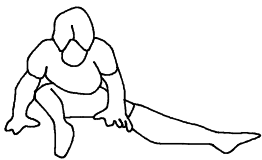
Postavte se, nohy rozkročte na šířku ramen a ohněte se. Vydržte v této pozici 30 sekund a využijte tak svou váhu těla k protažení zadních částí nohou. **NEŠKUBEJTE!**

Když se vám sníží tlak na zadní části noh, pokuste se postupně o co nejnižší pozici.



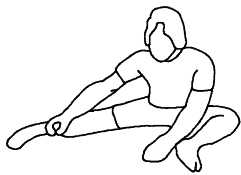
PROTAŽENÍ NA PODLAZE

Sedněte si na zem a rozkročte nohy co nejvíc můžete. Přitahujte vrchní část těla ke koleni pravé nohy, pomocí rukou držících stehno. Vržte v protažení 10 až 30 sekund. **NEŠKUBEJTE!** Opakujte desetkrát, vystřídejte nohy.



PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

Sedněte si na zem, nohy dejte od sebe a jednu nohu ohněte v koleni. Tlačte hrudník dolů, abyste se dotkli stehna ohnuté nohy a vytočte se v pase. Vydržte v této pozici alespoň 10 sekund. Opakujte desetkrát na každou nohu.

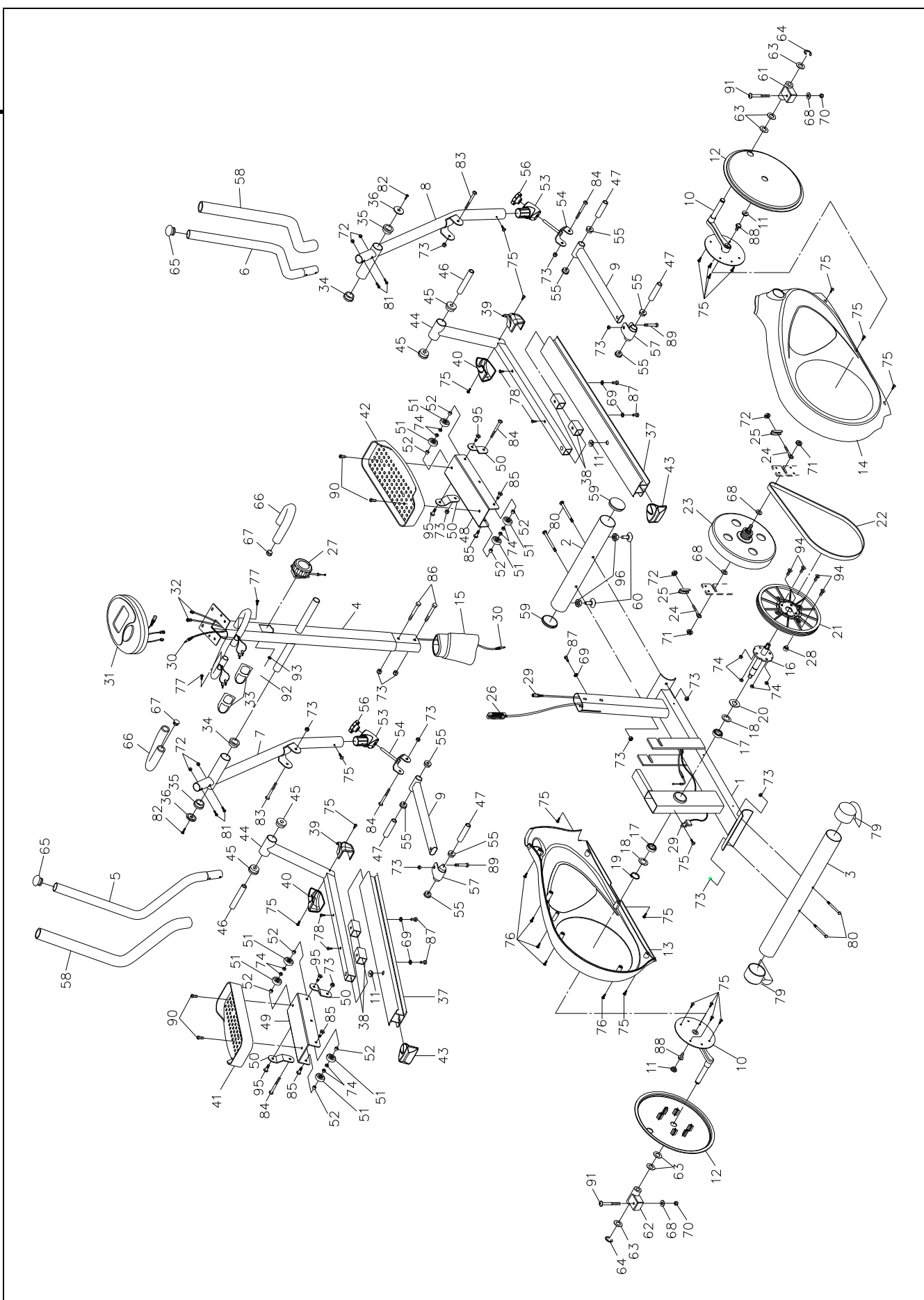


OHÝBÁNÍ K NOZE

Postavte se, nohy rozkročte na šířku ramen a ohněte se podle obrázku. Pomocí rukou jemně přitahujte vrchní část těla k pravé noze. Hlavu nechte volně svěšenou. **NEŠKUBEJTE!** Vydržte v této pozici alespoň 10 sekund. Opakujte na druhou nohu. Několikrát, pomalu opakujte.

Než začnete s jakýmkoliv cvičebním programem, zkonzultujte to se svým lékařem.

Zklidnění Účelem zklidňovacích cvičení je navrátit tělo do svého normálního, klidového stavu po každé sadě cvičení. Správné zklidnění vám sníží srdeční tep a umožní krvi vrátit se zpět do srdce. Zklidňovací cvičení by měla zahrnovat cviky popsané výše a měla by být prováděna po každém tréninku.



SEZNAM DÍLŮ

Č.	POPIS	Mn.
1	Hlavní rám	1

2	Přední stabilizér	1
3	Zadní stabilizér	1

4	Stojan	1
5	Levé řídítko	1
6	Pravé řídítko	1
7	Levý otočný rám	1
8	Pravý otočný rám	1
9	Spojka	2
10	Klika	2
11	Kryt kliky	4
12	Krycí kotouč	2
13	Levá krytka	1
14	Pravá krytka	1
15	Svislá objímka	1
16	Rukojeť	1
17	Ložisko 6004z	2
18	Podložka M20	2
19	Kroužek tvaru C 20mm	1
20	Podložka M20	1
21	Kladka	1
22	V-Řemen	1
23	Magnetický systém	1
24	Šroub (M6 x 1 x 35mm)	2
25	Svorka napětí	2
26	Kabel napětí	1
27	Zátěžový šroub	1
28	Magnet	1
29	Snímací kabel	1
30	Spojovací kabel	1
31	Metr	1
32	Kabel snímání pulsu	2
33	Deska snímání pulsu	2
34	Vývodka/úkos 2mm	2
35	Vývodka	2
36	Bezpečnostní krytka	2
37	Pedálová příčka	2
38	Objímka	4
39	Kryt pedálové příčky (pravý)	2
40	Kryt pedálové příčky (levý)	2

Č.	POPIS	Mn.
41	Levý pedál	1
42	Pravý pedál	1
43	Kryt příčky	2
44	Podpora pedálu	2
45	Vývodka 38x12mm	4
46	Rozpěrka 74mm	2
47	Rozpěrka 59mm	4
48	Podpěra pedálu (pravá)	1
49	Podpěra pedálu (levá)	1
50	Spojovací deska pedálu	4
51	PU kolo	8
52	Rozpěrka 7.5mm	8
53	Konzola šroubu	2
54	Spojka konektoru	2
55	Vývodka 25.4x12mm	8
56	Šroub	2
57	Spoj rámu pedálu	1
58	Pěnový grip	2
59	Kulatý čep 60mm	2
60	Vyrovnávací nohy	2
61	Spoj pravého rámu pedálu	1
62	Spoj levého rámu pedálu	1
63	Podložka 17mm	6
64	Prsten tvaru R 17mm	2
65	Koncový kryt 32mm	2
66	Pěnový grip (pevná rukojeť říditka)	2
67	Koncový kryt 22mm	2
68	Podložka M10	4
69	Pérová podložka M8	5
70	Nylonová matice M10	2
71	Matice M10	2
72	Nylonová matice M6	6
73	Nylonová matice M8	14
74	Nylon M8x1.25x6mm	12
75	Šroub M5x18mm	21
76	Šroub M4x20mm	5
77	Šroub M4x25mm	2
78	Šroub M4x20mm	4
79	Vyrovnávací kryt	2
80	Šroub M8x70mm	4

Č.	POPIS	Mn.
81	Šroub(s hlavou s vnitřním šestihranem) M6x35mm	4
82	Šroub(s půlkovou hlavou) M6x25mm	2
83	Šroub M8x90mm	2
84	Šroub(s půlkovou hlavou) M8x75mm	4
85	Šroub(s půlkovou hlavou) M8x25mm	4
86	Šroub(šestihlavý) M8x50mm	2
87	Šroub(šestihlavý) M8x20mm	5
88	Šroub(šestihlavý) M8x25mm	2
89	Šroub(šestihlavý) M8x40mm	2
90	Šroub(s půlkovou hlavou) M8x20mm	4
91	Šroub(s půlkovou hlavou) M10x85mm	2
92	Šroub M5x30mm	1
93	Podložka M5	1
94	Šroub(s plochou hlavou) M8x16mm	4
95	Šroub(s půlkovou hlavou) M8x30mm	4
96	Matice M8	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:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz

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

