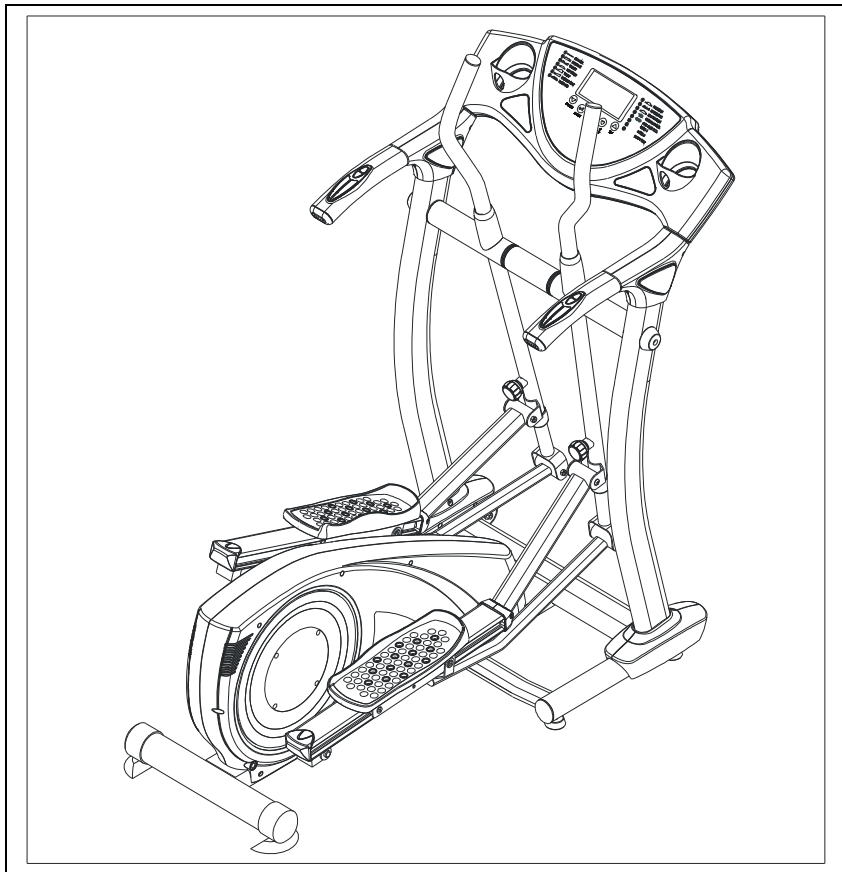


Návod na použití Eliptický trenažér SEG-EE3050



⚠ 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.

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.

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.
- Uschovejte 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 EMS Ellipticalu přečtěte následující bezpečnostní instrukce.

1. Přečtěte si všechny varování zobrazených na **EMS Ellipticalu**.
2. Před užitím **EMS Ellipticalu** 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 **EMS Ellipticalu**. Nedovolte dětem, aby užívaly či si hrály na **EMS Ellipticalu**. Pokud stroj užíváte, udržujte ostatní osoby a zvířata mimo dosah.
5. Doporučujeme umístit výrobek na podložku.
6. Ustavte a používejte **EMS Elliptical** na pevném rovném povrchu. Neumísťujte **EMS Elliptical** na volném koberci nebo na nerovnoměrný povrch.
7. Zkontrolujte **EMS Elliptical** z důvodu opotřebení součástek či z důvodu chybějících částí potřebných k provozu.
8. Utáhněte/nahradte všechny opotřebované či chybějící součástky důležité k provozu **EMS Ellipticalu**.
9. Před cvičením bezpečně dotáhněte oba seřizovací knoflíky (58) a upevněte vysouvací vzpěry (56).
10. Před zahájením cvičebního programu konzultujte zdravotní stav s lékařem. Pokud během cvičení ucítíte slabost, závratě, bolest, okamžitě přerušete cvičení a konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem.
11. V rozvíjení Vašeho osobního fitness programu se řiďte radami lékaře.
12. 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.
13. Před použitím funkce obnovy pulsu popsanou na straně 15 a 16 konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem.
14. Během cvičení na **EMS Ellipticalu** nenoste volné oblečení.
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 **EMS Ellipticalu**, ztráta stability může způsobit pád a tím vážné fyzické zranění.
17. Během cvičení držte obě chodidla pevně a bezpečně na pedálech.
18. Není pro veřejné či poloveřejné užívání.

PŘEČTĚTE SI A NÁSLEDUJTE BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ. ZANEDBÁNÍ TĚCHTO INSTRUKCÍ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÉ TĚLESNÉ ZRANĚNÍ.

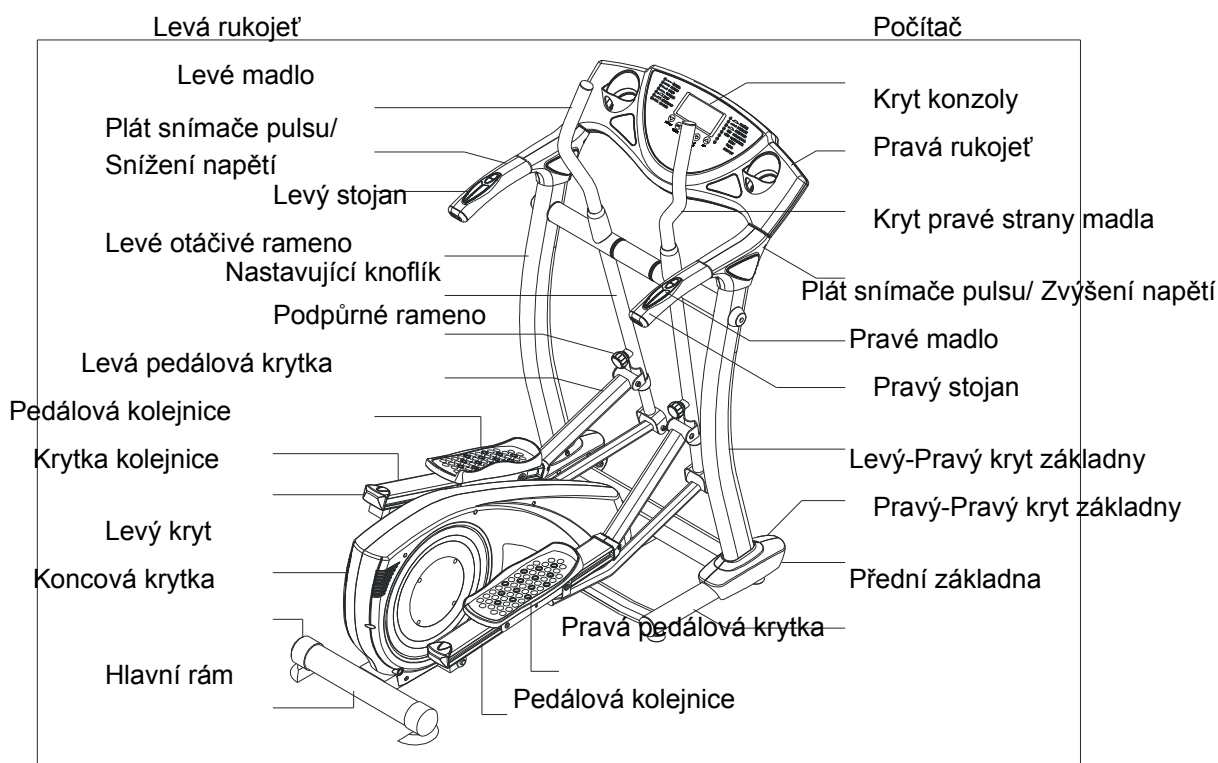
PŘED ZAČÁTKEM CVIČENÍ

Děkujeme Vám, že jste si vybrali **EMS Elliptical**. Jsme velice hrdí na produkování tohoto kvalitního výrobku a doufáme, že Vám poskytne mnoho hodin příjemného cvičení, pro to, abyste se cítili lépe, vypadali lépe a vrcholně si užívali života.

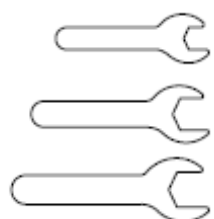
Ano, je to osvědčený fakt, že pravidelné cvičení zlepšuje Vaše fyzické a duševní zdraví.

Příliš často náš uspěchaný životní styl omezuje náš čas a příležitost cvičit. **EMS Elliptical** 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 seznamte se s označenými částmi. Před použitím **EMS Ellipticalu** si pozorně přečtěte návod.



NÁSLEDUJÍCÍ NÁSTROJE JSOU PŘIBALENY PRO MONTÁŽ



Wrench (10mm)

Wrench (13mm)

Wrench (17mm)



Allen Wrench (5mm)

Allen Wrench (6mm)

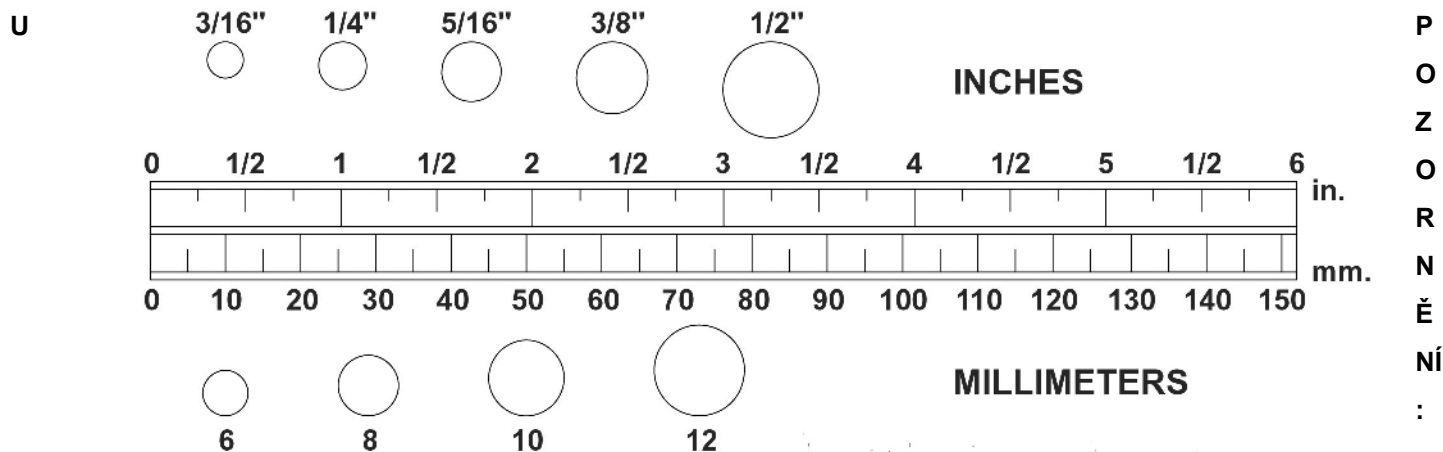
Combination Wrench

WRENCH – KLÍČ

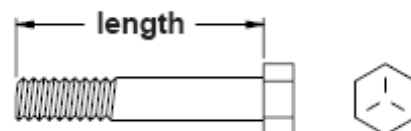
ALLEN WRENCH – IMBUSOVÝ KLÍČ COMBINATION WRENCH – KOMBINOVANÝ KLÍČ

IDENTIFIKAČNÍ SEZNAM ČÁSTÍ



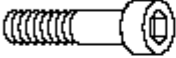
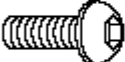
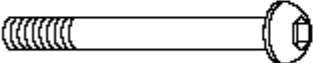



Tento seznam slouží k zlepšení identifikace částí používaných v montážním procesu. Umístěte podložky nebo konce šroubů do kruhu a zkontrolujte správný průměr. Malou stupnici použijte ke kontrole délky šroubů.



Délka všech šroubů kromě šroubů s plochou hlavou je měřena od spodku hlavy po konec šroubu. Šrouby s plochou hlavou jsou měřeny od vrchu hlavy po konec šroubu.

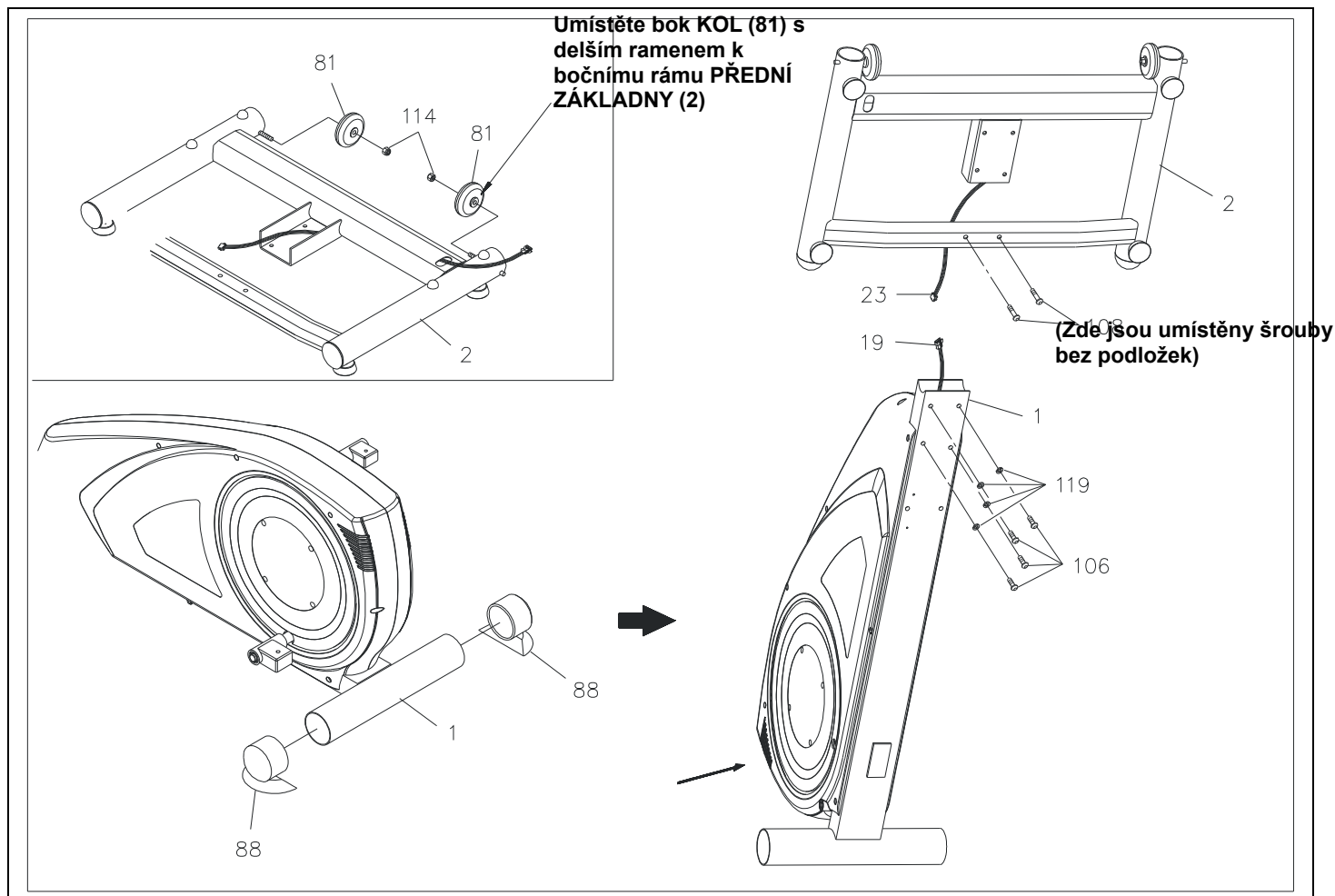


Po rozbalení přístroje otevřete vak s částmi a ujistěte se, že máte všechny následující položky. Některé části mohou být již připevněny k součástkám.

	Part No. and Description	Qty
	94 Šroub s kulatou hlavou(M4 x 20mm)	4
	95 Šroub s kulatou hlavou (M5 x 20mm)	2
	96 Šroub s kulatou hlavou (M5 x 0.8 x 20mm)	2
	98 Šroub s kulatou hlavou (M8 x 1.25 x 16mm)	8
	101 Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem (M6 x 1 x 35mm)	4
	103 Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem (M8 x 1.25 x 25 mm)	2
	104 Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem (M8 x 1.25 x 40 mm)	4
	106 Šroub s knoflíkovou hlavou(M8 x 1.25 x 16mm)	4
	108 Šroub s knoflíkovou hlavou (M8 x 1.25 x 30mm)	2
	109 Šroub s knoflíkovou hlavou (M8 x 1.25 x 90mm)	4
	110 Šroub s knoflíkovou hlavou (M8 x 1.25 x 85mm)	2
	113 Nylonová matice(M6 x 1)	4
	114 Nylonová matice (M8 x 1.25 x 8mm thick)	10
	116 Nylonová matice (M10 x 1.25)	2
	55 Velká podložka	2
	118 Podložka(M10)	2
	119 Uzamykací podložka(M8)	12

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE

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



KROK 1

Odkaz na kresbu A. Umístěte bok **KOL(81)** s delším ramenem k bočnímu rámu **PŘEDNÍ ZÁKLADNY (2)**. Poté připevněte KOLA (81) na vnitřní vložky přední tyče (2) pomocí **NYLONOVÝCH MATIC(114)**.

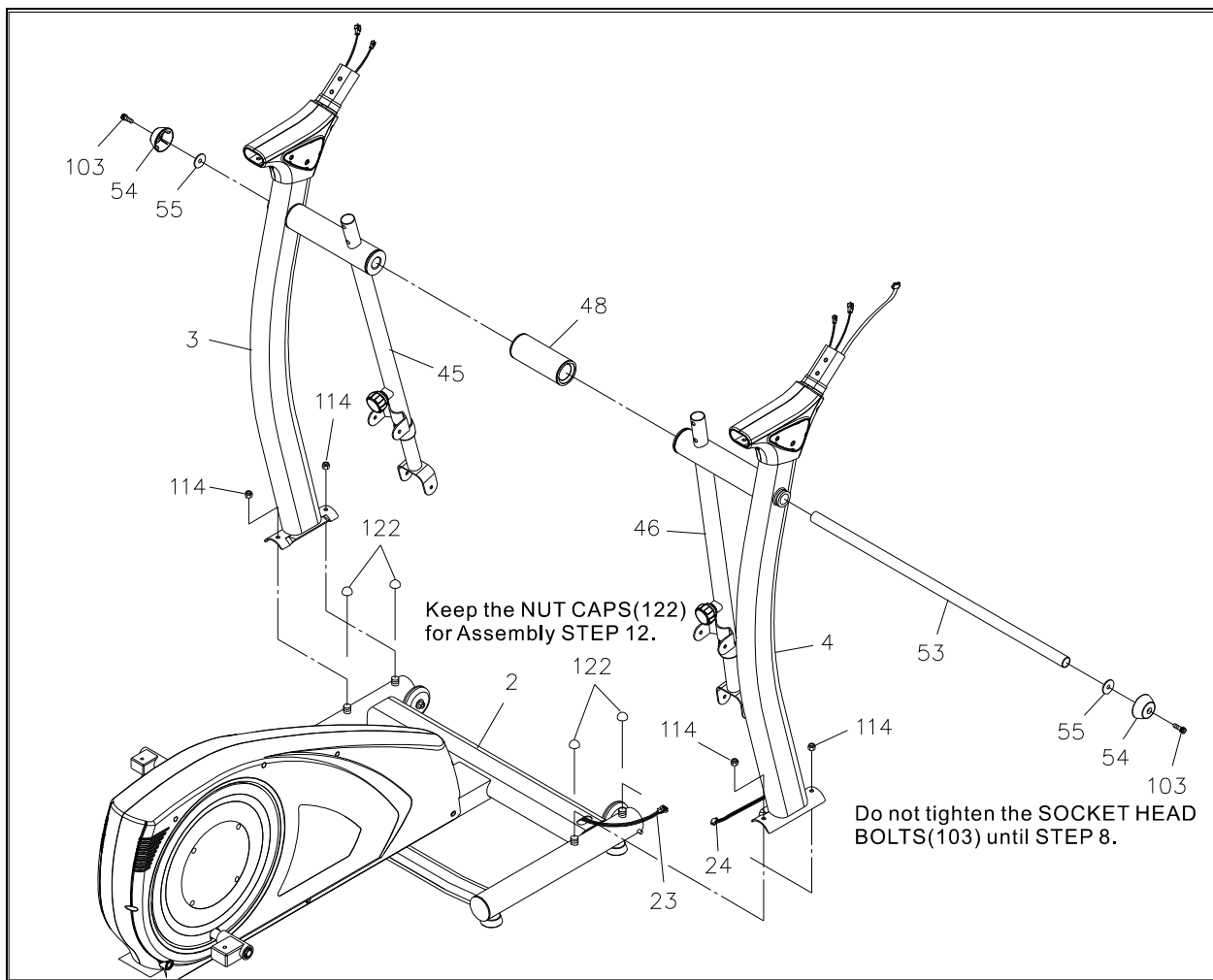
POZNÁMKA: Pro následující montáž budete potřebovat asistenci druhé osoby.

KROK 2

Vyjměte **KONCOVÉ KRYTKY(88)** ze **STABILIZÁTORU HLAVNÍHO RÁMU(1)**. Jedna osoba nakloní stroj a podrží ho v zobrazené pozici, zatím co druhá osoba připevní **SPOJUJÍCÍ DRÁT ZÁKLADNY (23)** ke **SPODNÍMU SPOJOVACÍMU DRÁTU(19)**, a poté vloží **RÁM ZÁKLADNY(2)** do **HLAVNÍHO RÁMU (1)** a zabezpečí **ŠROUBY S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M8X1.25X16mm)(106)** a **UZAMYKACÍMI PODLOŽKAMI (M8)(119)**. Připevněte příčné břevno na **PŘEDNÍ ZÁKLADNĚ(2)** k **HLAVNÍMU RÁMU (1)** pomocí **ŠROUBŮ S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M8x1.25x30mm)(108)**.

Položte stroj a vtačte **KONCOVÉ KRYTKY(88)** zpět na **STABILIZÁTOR HLAVNÍHO RÁMU(1)**.

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



Obr. Ponechejte si KRYTKY MATIC (122) pro montáž KROKU 12.

Nedotahujte šrouby s hlavou s vnitřním šestihranem (103) do KROKU 8.

POZNÁMKA: Pro přepravní účely jsou KRYTKA MATICE (122) a NYLONOVÉ MATICE (M8x1.25)(114) připevněny na PŘEDNÍ ZÁKLADNĚ (2). Vyjměte KRYTKY MATIC (122) z PŘEDNÍ ZÁKLADNY (2) ponechejte si je pro montáž KROKU 12. Vyjměte NYLONOVÉ MATICE (M8x1.25)(114) pro následující montáž.

KROK 3

Spojte HORNÍ SPOJOVACÍ DRÁT (24) v PRAVÉM STOJANU (4) ke SPOJOVACÍMU DRÁTU ZÁKLADNY (23), poté upevněte PRAVÝ STOJAN (4) k PŘEDNÍ ZÁKLADNĚ (2) pomocí NYLONOVÝCH MATIC (M8x1.25) (114). Neutahujte matice do KROKU 8.

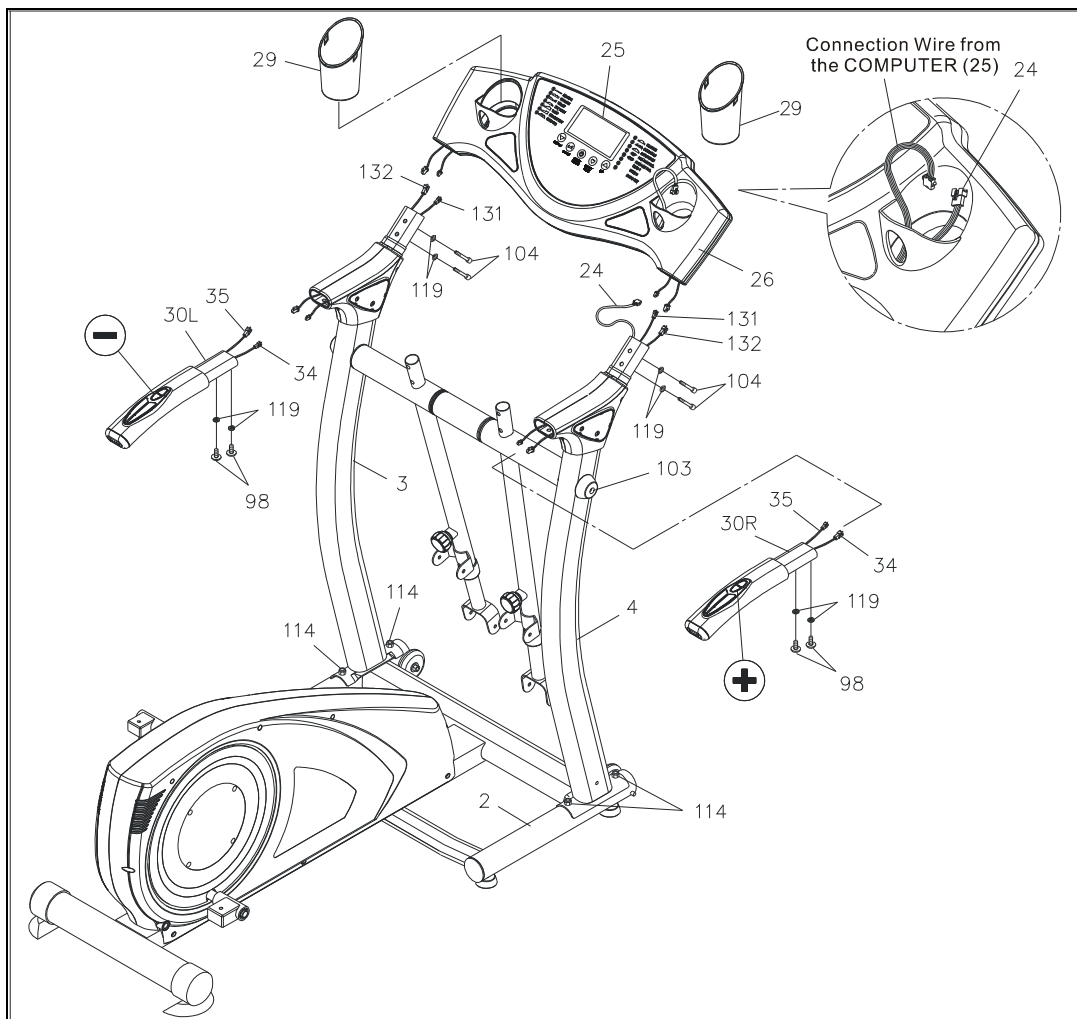
KROK 4

Připevněte LEVÝ STOJAN (3) k PŘEDNÍ ZÁKLADNĚ (2) pomocí NYLONOVÝCH MATIC (M8x1.25)(114). Neutahujte matice do KROKU 8.

KROK 5

Odkaz na kresbu. Vložte **DLOUHOU NÁSADU (53)** skrz otvor v **PRAVÉM STOJANU (4)**, **PRAVÉM OTOČNÉM RAMENI (46)**, **ROZPĚRNÉ ROURCE (48)**, **LEVÉM OTOČNÉM RAMENI (45)** a **LEVÉM STOJANU (3)**, poté zabezpečte **VELKÝMI PODLOŽKAMI (55)**, **ZAJIŠŤOVACÍMI KRYTKAMI (54)**, a **ŠROUBY S HLAVOU S**

VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M8x1.25x25mm)(103) na obou stranách. Neutahujte šrouby do KROKU 8.
MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



KROK 6: Pro instalaci **KONZOLY (26,27,28)**, zapojte **HORNÍ SPOJOVACÍ DRÁT (24)** do **KONZOLY (26,27,28)**. Spojte dva spojovací dráty na každé straně **KONZOLY (26,27,28)** ke **SPOJOVACÍM DRÁTŮM PULSU (131)** a **SPOJOVACÍM DRÁTŮM MADEL (132)**. Vložte **KONZOLU (26,27,28)** do **LEVÉHO** a **PRAVÉHO STOJANU (3, 4)** a zabezpečte **ŠROUBY S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M8x1.25x40mm)(104)** a **UZAMYKACÍMI PODLOŽKAMI (M8)(119)**.

KROK 7: Odkaz na kresbu. Spojte **HORNÍ SPOJOVACÍ DRÁT (24)** ke spojovacím drátům z **POČÍTAČE (25)**. Pro jasnost dráty uspořádejte, poté vložte **DRŽÁKY NA LÁHEV (29)** do **KONZOLY (26,27,28)** v pozici, jak je znázorněno v ilustraci.

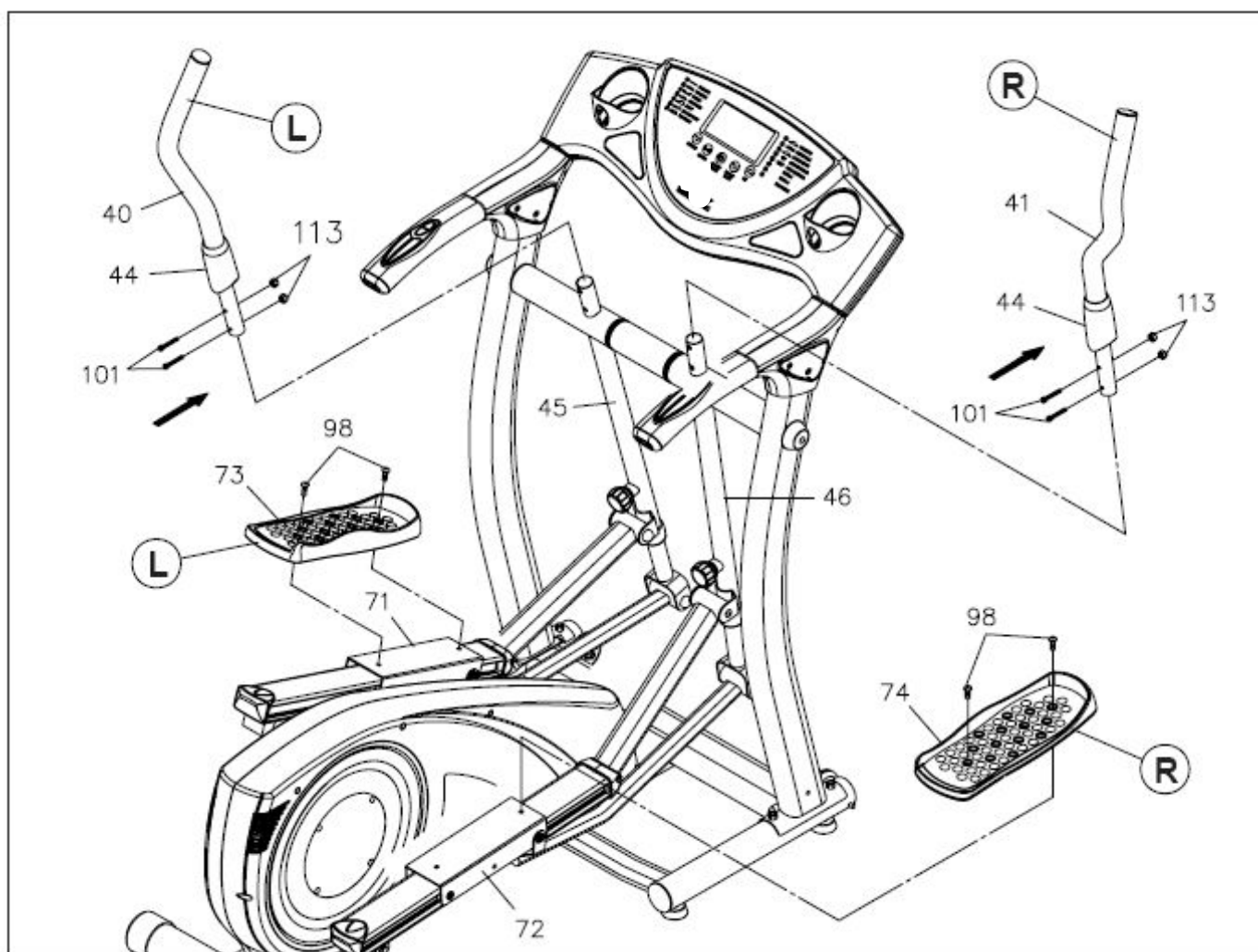
KROK 8: Utáhněte **ŠROUBY S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M8x1.25x25mm)(103)** na obou stranách **STOJANŮ (3, 4)**. Utáhněte **NYLONOVÉ MATICE (M8x1.25)(114)** na obou stranách **PŘEDNÍ ZÁKLADNY (2)**.

KULATOU HLAVOU (M5x20mm)(95).

KROK 12: Odkaz na kresbu. Vložte **OBJÍMKU (66)** do **PODPŮRNÉHO RAMENA (64)**.

Připevněte **PODPŮRNÉ RAMENO (64)** k pravé straně **PRAVÉHO OTOČNÉHO RAMENA (46)** pomocí **ŠROUBU S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M8x1.25x90mm)(109)** a **NYLONOVÉ MATICE (M8x1.25)(114)**. Vložte **OBJÍMKU (66)** do **SPOJKY (67)**. Připevněte **SPOJKU (67)** k pravé straně **VYSOUVACÍ VZPĚRY (56)** v **PRAVÉM OTOČNÉM RAMENU (46)** pomocí **ŠROUBU S KNOFLÍKOVOU HLAVOU (M8x1.25x90mm)(109)** a **NYLONOVÉ MATICE (M8x1.25)(114)**. Vtlačte **KRYTKU MATICE (122)** do každé **NYLONOVÉ MATICE (M8x1.25)(114)**. Opakujte na levou stranu.

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



KROK 13

Na **KRYTCE LEVÉHO PEDÁLU (73)** je značení "**L**" a na **KRYTCE PRAVÉHO PEDÁLU (74)** značení "**R**".

Připevněte **KRYTKU PRAVÉHO PEDÁLU (74)** k **PRAVÉMU PEDÁLOVÉMU JEZDCI (72)** pomocí **ŠROUBŮ S KULATOU HLAVOU (M8x1.25x16mm)(98)**. Opakujte na levé straně.

UPOZORNĚNÍ: Hrany **PEDÁLOVÝCH KRYTEK (73, 74)** musí směřovat dovnitř. Strany bez hran směřují ven, jak je znázorněno na obrázku.

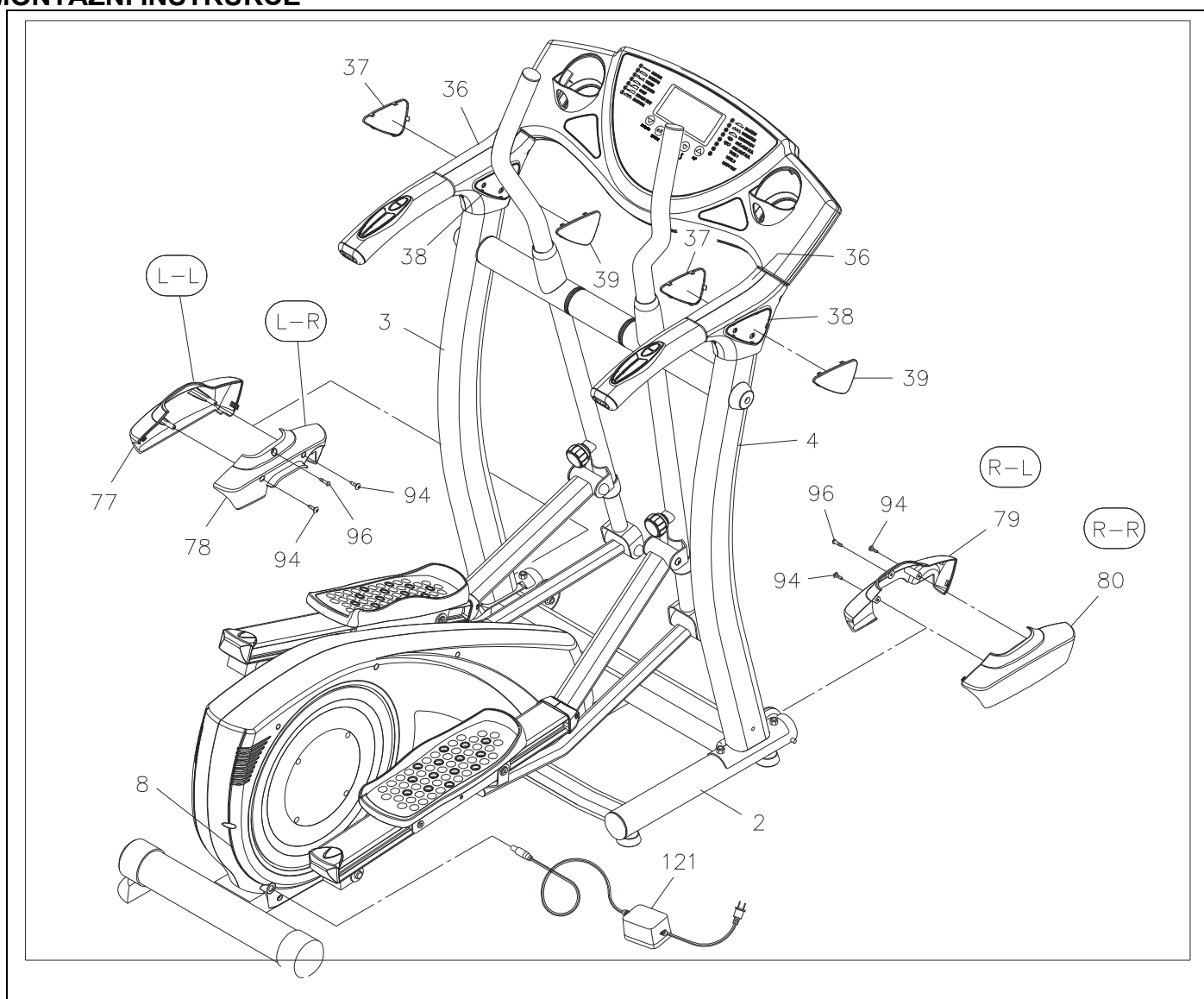
KROK 14

Na **LEVÉ RUKOJETI (40)** je značení "**L**", na **PRAVÉ RUKOJETI (41)** značení "**R**". Vsuňte **RUKOJETNÍ**

OBJÍMKU (44) do PRAVÉ RUKOJETI (41). Vložte **PRAVOU RUKOJEŤ (41) do PRAVÉHO OTOČNÉHO RAMENE (46)** a zabezpečte **ŠROUBY S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M6x1x35mm)(101)** a **NYLONOVÝMI MATICEMI (M6x1)(113)**. Vsuňte **RUKOJETNÍ OBJÍMKU (44)** směrem dolů k překrytí šroubů na **PRAVÉ RUKOJETI (41)**. Opakujte na levou stranu.

POZNÁMKA: Montujte **ŠROUBY S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM (M6x1x35mm)(101)** postupně tak, jak ukazují šipky na obrázku. K připevnění **RUKOJETÍ (40, 41)** musí hlavičky šroubů procházet skrz otvory v **OTOČNÝCH RAMENECH (45, 46)**.

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



KROK 15: Na **KRYTU LEVÉ-LEVÉ ZÁKLADNY (77)** je značení "**L-L**" na **KRYTU LEVÉ-PRAVÉ ZÁKLADNY (78)** "**L-R**". Připevněte **LEVÉ-LEVÉ** a **LEVÉ-PRAVÉ KRYTY ZÁKLADNY (77, 78)** k **LEVÉMU STOJANU (3)**. Na **PRAVÉM-LEVÉM KRYTU ZÁKLADNY (79)** je značení "**R-L**", na **PRAVÉM-PRAVÉM KRYTU ZÁKLADNY (80)** značení "**R-R**". Připevněte **PRAVÉ-LEVÉ** a **PRAVÉ-PRAVÉ KRYTY ZÁKLADNY (79, 80)** k **PRAVÉMU STOJANU (4)**.

Ke smontování **KRYTŮ PRAVÉ ZÁKLADNY (79, 80)** umístěte **PRAVÝ-LEVÝ KRYT ZÁKLADNY(79)** na vnitřní stranu **PRAVÉHO STOJANU (4)**. Umístěte **PRAVÝ-PRAVÝ KRYT ZÁKLADNY (80)** na vnější stranu **PRAVÉHO STOJANU (4)** a

sešroubujte kryty dohromady pomocí **ŠROUBŮ S KULATOU HLAVOU (M4x20mm)(94)**. Potom našroubujte **PRAVÝ-LEVÝ KRYT ZÁKLADNY (79)** k **PRAVÉMU STOJANU (4)** pomocí **ŠROUBU S KULATOU HLAVOU (M5x0.8x20mm)(96)**. Opakujte na levou stranu.

KROK 16: Připevněte **PRAVÉ POCHROMOVANÉ PLÁTY (39)** k **PRAVÉ STRANĚ KRYTŮ RUKOJETI (38)** pomocí háků na pochromovaných plátech. Buďte opatrní, abyste nepoškodili háky, když upevňujete **PRAVÉ POCHROMOVANÉ PLÁTY (39)**. Opakujte připevnění **LEVÝCH POCHROMOVANÝCH PLÁTŮ (37)** k **LEVÉ STRANĚ KRYTŮ RUKOJETI (36)**.

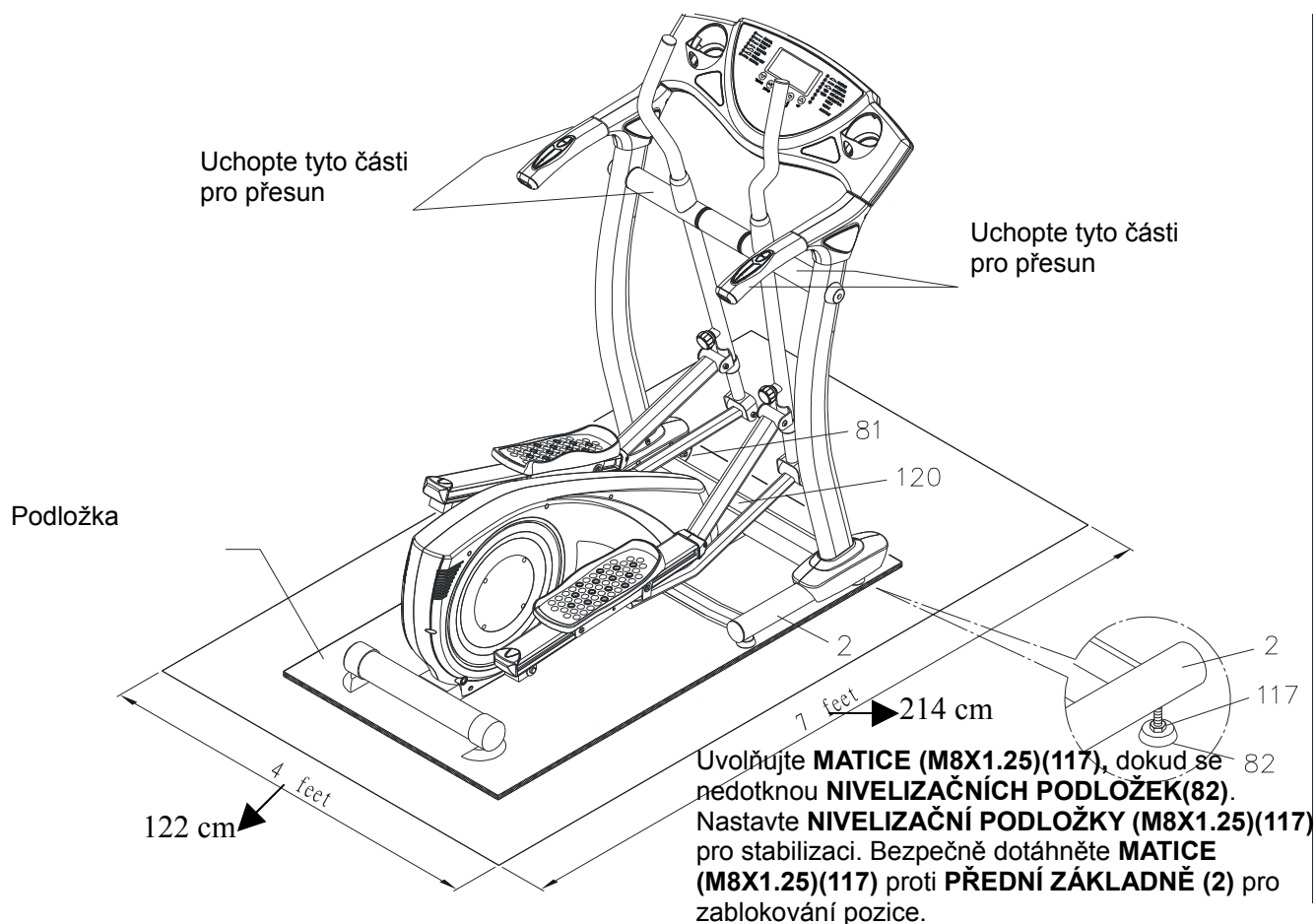
KROK 17: Připojte **ADAPTÉR(121)** ke konektoru umístěném na pravém zadním konci **PRAVÉHO KRYTU (8)**. Zapojte **ADAPTÉR(121)** do zásuvky.

USTAVUJÍCÍ POKYNY

Umístěte **EMS Elliptical** na místo, kde bude používán. Doporučujeme umístit **EMS Elliptical** na příslušnou podložku. Uživatelovi příslušné maximální rozměry pro cvičení na **EMS Ellipticalu** jsou přibližně 160cm délka x 84cm šířka x 150cm výška. (Tyto rozměry se mohou lišit maximálně o 3 cm.) Pro bezpečné užívání **EMS Ellipticalu** je doporučován prostor o rozměrech 122cm šíře x 214cm délky. Ujistěte se, že je kolem stroje potřebný prostor jak pro přístup tak procházení kolem **EMS Ellipticalu**.

NIVELIZACE: Nastavte **NIVELIZAČNÍ PODLOŽKY (82)** pod **PŘEDNÍ ZÁKLADNU (2)** tak, aby **EMS Elliptical** seděl na podlaze bez houpání. Viz. ilustrace níže.

PŘESUN: Uchopte **RUKOJETI** a držadla **OTOČNÝCH RAMEN** ke zvednutí a přesun **EMS Ellipticalu**. Pro přesun je potřeba dvou lidí.



KONTROLA FUNKCE:

Vizuální kontrola **EMS Ellipticalu** zda je montáž provedena jak je zobrazeno na obrázku výše. Zkontrolujte funkce **EMS Ellipticalu**. 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 "ENTER / SELECT" a "▲ / ▼" na **POČÍTAČI (25)** výběru programu a ověření, že magnetický systém poskytuje různé druhy zatížení. Viz. **POKYNY POČÍTAČI** na straně 13 až 21.

UPOZORNĚNÍ: Umístěte a přečtěte si **VÝSTRAŽNÝ ŠTÍTEK (120)** na **EMS Ellipticalu**. Ujistěte se, že všichni uživatelé četli **VÝSTRAŽNÝ ŠTÍTEK (120)**.

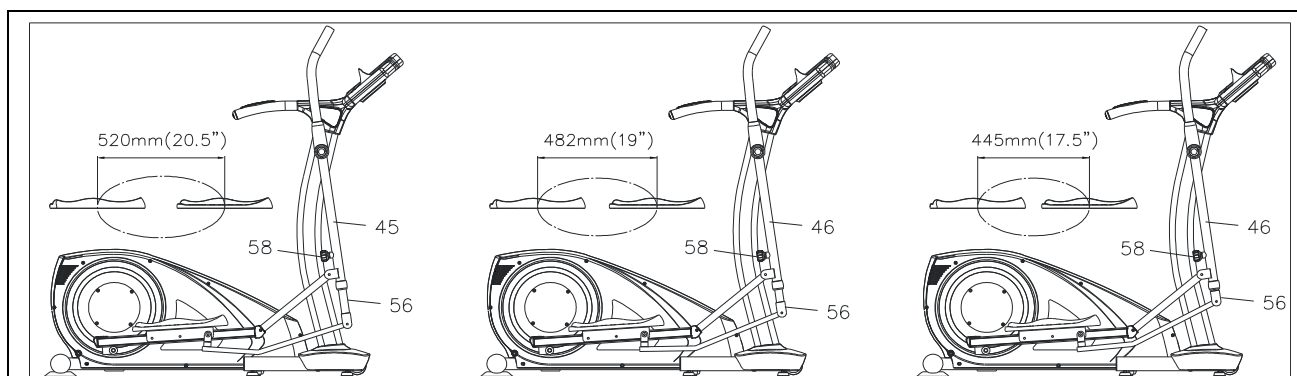
PROVOZNÍ INSTRUKCE

NASTAVENÍ DRÁHY ELLIPTICALU

Dráha **KRYTEK PEDÁLU (73, 74)** může být nastavena pohybem **VYSOUVACÍ VZPĚRY (56)** blíže či dále od **OTOČNÝCH RAMEN (45, 46)**. Viz. následující ilustrace.

Pro nastavení uvolněte a vytáhněte **SEŘIZOVACÍ KNOFLÍK (58)**. Nastavte pozici **VYSOUVACÍCH VZPĚR (56)** do nové pozice. Uvolněte **SEŘIZOVACÍ KNOFLÍK (58)** a ujistěte se, že kolíček knoflíku zapadl do otvoru ve **VYSOUVACÍCH VZPĚRÁCH (56)**. Utáhněte **SEŘIZOVACÍ KNOFLÍK (58)**.

UPOZORNĚNÍ: Vždy nastavujte **VYSOUVACÍ VZPĚRY (56)** do stejné pozice na každé straně. Před cvičením bezpečně dotáhněte oba **UZAMYKACÍ KNOFLÍKY (58)**.



POZICE DLOUHÉHO KROKU

(Velká dráha Ellipticalu)

POZICE STŘEDNÍHO KROKU

(Střední dráha Ellipticalu)

POZICE KRÁTKÉHO KROKU

(Malá dráha Ellipticalu)

TRÉNINK

Pro začátek cvičení na **EMS Ellipticalu** si stoupněte na pedály, chytněte se rukojetí a pohybujte nohou na vyšší pozici dopředu a následujte přirozenou dráhu stroje.

UPOZORNĚNÍ: Nepoužívejte rukojeti pro silové cvičení horního těla.

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 zátěže

Úroveň zatížení **EMS Ellipticalu** může být změněna kdykoliv během cvičení. Nastavení úrovně Vám umožní zvýšit či snížit Vaši míru zatížení.

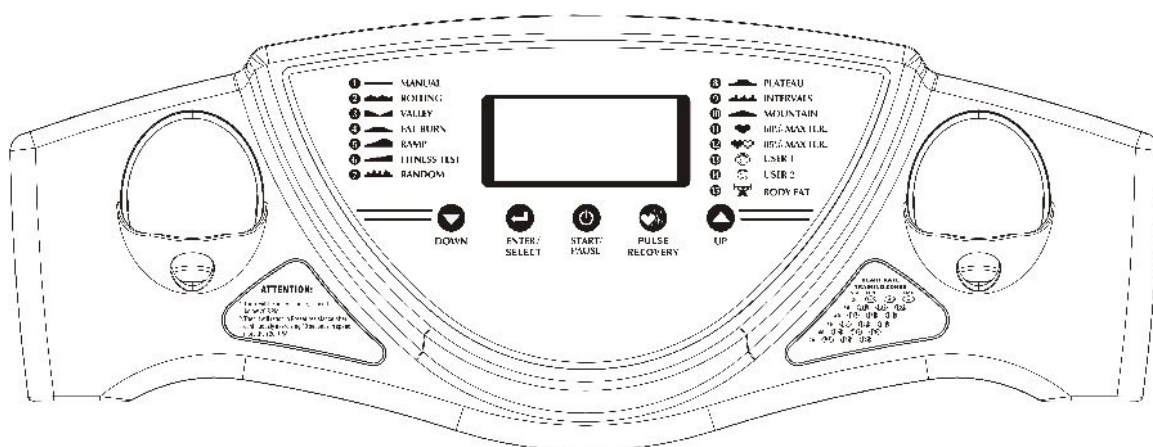
Pohyb vpřed a vzad

EMS Elliptical může být 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.

POKYNY POČÍTAČI

Váš **EMS Elliptical** používá magnetický brzdňý systém pro vytvoření odporu Vašeho cvičení. Kontolujete údaj a formu tohoto odporu pomocí vyspělé počítačové konzoly umístěné ve středu rukojetí. Doporučujeme používat tuto konzolu pro ověření Vašeho cvičebního výkonu od lekce k lekci a zaznamenávat si postup k Vaším cvičebním cílům. Pokud ji takto používáte pravidelně, může se konzola stát důležitým zdrojem motivace a zájmu, který Vám pomůže udržet se na cestě k dosažení cvičebních cílů.

UPOZORNĚNÍ: Pro ochranu magnetického brzdňého systému se automaticky spustí brzdňý systém, pokud se pedály pohybují rychlostí méně než 20 RPM během cvičení. Pomáhá Vám to znovu zvýšit rychlost. Míra odpor se vrátí zpět do počátečního zrychlení během 10 sekund po dosažení RPM více než 20.



TLAČÍTKA:

ENTER/ SELECT (VÝBĚR): Pro výběr programu stiskněte P1 až P15. Stiskněte tlačítko **ENTER / SELECT** pro výběr hodnot různých nastavení.

Stiskněte pro výběr zobrazené hodnoty funkce **RPM**, **KJoule**, **WATT** nebo **SPEED (RYCHLOST)**, **CALORIES** a **TARGET HEART RATE (CÍLOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE)**.

START / PAUSE : Stiskněte pro start zvoleného programu. Stiskněte tlačítko **START / PAUSE** pro pozastavení programu. Znovu můžete stisknout tlačítko **START / PAUSE** pro pokračování aktuálního programu nebo použijte tlačítka " ▲/▼ " pro výběr nového programu.

Stiskněte a podržte tlačítko po dobu dvou sekund pro resetování všech hodnot funkce na nulu. (Kromě **WATT** a **CÍLOVÉ SRDEČNÍ FREKVENCE**).

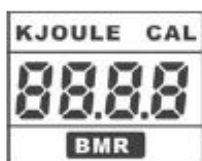


Pokud čas programu je "0:00", zobrazí se blikající "0.0" pro představující DISTANCE (VZDÁLENOST) programu během nastavení od 1 po 999 km.

Během cvičení se zobrazí vzdálenost od nuly po 999.9 km.

Při programu Body Fat se zobrazí se procentuální množství tuku v těle.

Zobrazí se spalování CALORIES (KALORIÍ) od nuly po 9999 Kcal nebo KJOULE od 0 po 9999.

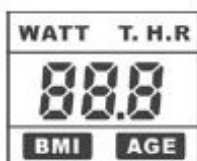


Stiskněte tlačítko "ENTER / SELECT" pro výběr zobrazení CAL nebo KJOULE.

POZNÁMKA: Hodnota kalorií a kjoulu jsou stanoveny pro průměrného uživatele. Určeno pouze pro srovnání mezi cvičením na tomto stroji.

V Body Fat programu se zobrazí BMR. (BMR představuje bazální metabolismus. Viz. str. 21.)

POKYNY POČÍTAČI



Zobrazí se blikající "35" představující VĚK pro programy během nastavení od 10 do 99.

Prosím, uvědomte si, že přestože je počítač navržen pro děti od 10 let, stroj pro děti není vhodný.

Zobrazení Target Heart Rate (cílová srdeční frekvence) programů během cvičení nebo WATT úrovně cvičení od 40 do 400 wattů. Stiskněte tlačítko "ENTER / SELECT" pro výběr zobrazení Target Heart Rate nebo WATT.

POZNÁMKA: Hodnoty WATT znázorňují úroveň cvičení Vašeho současného tréninku. Můžete použít tlačítka "▲/▼" kdykoliv během cvičení pro přizpůsobení hodnoty WATT.

Zobrazení BMI v programu Body Fat. (BMI znázorňuje index tělesné hmotnosti. Viz. str. 21.)
Zobrazení srdeční frekvence od 40 po 240 úderů za minutu.



POZNÁMKA: Pro vložení signálu pulsu umístěte obě ruce na snímač pulsu na rukojetích. Každý signál pulsu bude doprovázen blikajícím symbolem "♥". Pokud neumístíte ruce správně a 8 sekund uplyne bez vložení pulsu, počítač vypne impulsní obvod. Položte ruce správně zpět na sensor pulsu. Hodnota srdeční frekvence se znovu zobrazí.

Zobrazení BODY TYPE (typ postavy) v programu Body Fat. (Viz. str. 21 pro informace o typu postavy.)

POPIS PROGRAMU

Počítač obsahuje 15 různých programů. Můžete předvolit čas cvičení a počítač ho rozdělí do 10 intervalů. Pokud předem nenastavíte program čas, počítač použije přednastavenou hodnotu 30ti minut. V tomto případě můžete nastavit program DISTANCE (vzdálenost), který bude odpočítávan.

(P1) MANUAL



MANUÁLNÍ PROGRAM: P1 je manuální program dovolující uživateli plnou manuální kontrolu nad tréninkem. Použijte tlačítko "▲" pro zvýšení **WATT** cvičební úrovně. Použijte tlačítko "▼" pro snížení **WATT** cvičební úrovně.

PŘEDVOLENÉ PROGRAMY: Od P2 po P10 jsou předvolené automatické programy. Profily jsou zobrazeny na přední straně počítače. Použijte tlačítko "▲" pro zvýšení **WATT** cvičební úrovně programu. Použijte tlačítko "▼" pro snížení **WATT** cvičební úrovně programu.

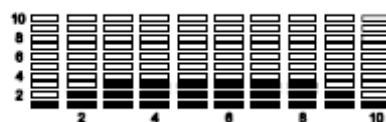
(P2) ROLLING



(P3) VALLEY



(P4) FAT BURN



(P5) RAMP



(P6) FITNESS TEST



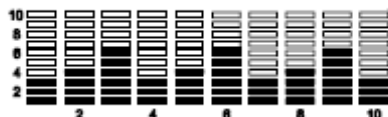
(P7) RANDOM



(P8) PLATEAU



(P9) INTERVALS



(P10) MOUNTAIN



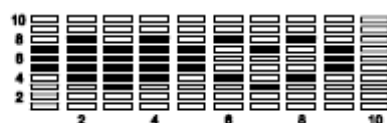
POKYNY POČÍTAČI

KONTROLNÍ PROGRAMY SRDEČNÍ FREKVENCE: P11 a P12 jsou kontrolní programy přednastavené automaticky. Maximální srdeční frekvence je stanovena na základě Vašeho věku. Musíte vložit Váš věk a vždy, když používáte kontrolní programy srdeční frekvence držet sensor pulsu na rukojetích oběma rukama.

(P11) 60% of Maximum Heart Rate



(P12) 85% of Maximum Heart Rate



Program bude monitorovat Váš puls a automaticky přizpůsobí cvičení tak, aby udržel Váš puls v zóně, která je plus, mínus 5 tepů od Vaší cílové srdeční frekvence založené na Vašem věku a programu, který jste zvolili.

Například:

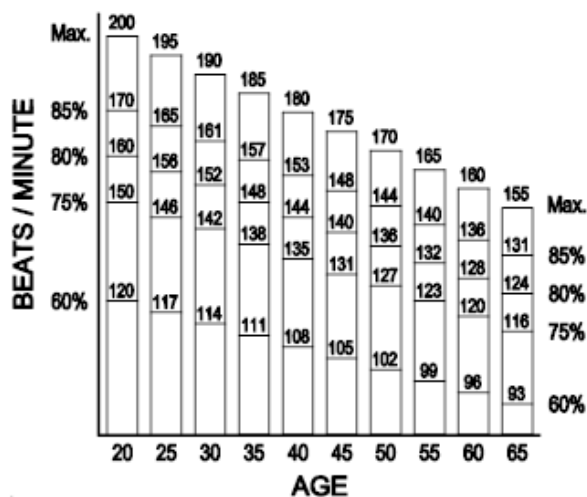
Pokud je Váš věk 30: Max. srdeční frekvence je 190.

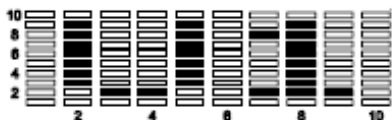
Pokud zvolíte P11: 60% max. srdeční frekvence je 114.

Zóna srdeční frekvence: Plus, mínus 5 ze 114 je 109 na 119.

Program bude monitorovat Váš puls a automaticky přizpůsobí cvičení tak, aby udržel Váš puls uvnitř zóny srdeční frekvence (109 na 119) během tréninku.

PROGRAMY NASTAVENÉ UŽIVATELEM: P13 a P14 jsou automatické programy umožňující uživateli manuálně nastavovat každý z 10 intervalů. Pod módem **STOP** použijte tlačítka "**▲/▼**" a "**ENTER / SELECT**" pro editaci programového profilu. Po nastavení bude programový profil uložen v paměti. will be stored in the memory after setup. Pod módem **STOP** můžete profil kdykoliv měnit. **POZNÁMKA: Změny mohou být uloženy pouze pod módem STOP.** Když program běží, stále můžete používat tlačítka "**▲**" pro zvýšení **WATT** cvičební úrovně programu. Použijte tlačítka "**▼**" pro snížení **WATT** cvičební úrovně programu. Tyto změny však nebudou uloženy v paměti.





PROGRAM 13(P13): U1

PROGRAM 14(P14): U2

POZNÁMKA:

Pro program 13 se zobrazí U1.

Pro program 14 se zobrazí U2.

<p>(P15) BODY FAT (tělesný tuk)</p>	<p>BODY FAT PROGRAM: P15 je speciální program navržený pro výpočet procenta Vašeho tělesného tuku a pro navržení specifického přednastaveného programového profilu, úroveň odporu a CÍLOVOU SRDEČNÍ FREKVENCÍ, která je vhodná pro spalování tělesného tuku během cvičení. Pro bližší info. viz. str. 20 - 21. Vždy se snažte během cvičení udržet hodnotu Vaší SRDEČNÍ FREKVENCE blízko CÍLOVÉ SRDEČNÍ FREKVENCE. Použijte tlačítko "▲" pro zvýšení WATT cvičební úrovně programu. Použijte tlačítko "▼" pro snížení WATT cvičební úrovně programu.</p>
--	---

POKYNY POČÍTAČI

PROVOZNÍ INSTRUKCE

Vyspělý počítač s různorodými programy Vám umožňuje kontrolovat následující údaje:

- **Čas cvičení** (S výjimkou Programu 15)
- **Vzdálenost** (S výjimkou Programu 15)
- **Kontrola srdeční frekvence** (Program 11 a 12)
- **Tělesný tuk** (Program 15)

Vyberte požadovaný program a nastavte hodnoty funkce pro přizpůsobení Vašeho tréninku. Různé kategorie programů operují jiným způsobem. Počítač Vás ale povede krok za krokem pro jednoduché nastavení programu.

Pro zjištění, co můžete v programech změnit si prohlédněte následující seznam.

KATEGORIE	PROGRAM	PROMĚNNÉ
Manuální program	P1	Čas, vzdálenost
Přednastavený program	P2 ~ P10	Čas, vzdálenost
Program kontroly srdeční frekvence	P11 ~ P12	Čas, vzdálenost, věk
Program nastavený uživatelem	P13 ~ P14	Čas, vzdálenost, věk, 10 intervalů
Body Fat program	P15	Pohlaví, výška, váha, věk

POZNÁMKA: Pro program můžete přednastavit **TIME(čas)** nebo **DISTANCE(vzdálenost)**. Pokud přednastavíte hodnotu **ČAS**, počítač Vám nedovolí nastavit hodnotu **VZDÁLENOST**. Jestliže nastavíte čas na "0:00", počítač zobrazí "0.0", což vám umožní vložit **VZDÁLENOST**, při použití třiceti minutového programu a počítání času od nuly.

A. MANUÁLNÍ PROGRAM (P1)

KROK 1: SÍŤOVÝ SPÍNAČ V POZICI POWER ON

Uvedte pedály do chodu nebo stiskněte jedno z tlačítek **ENTER / SELECT** a **START / PAUSE**.

KROK 2 : VÝBĚR PROGRAMU

Když zapnete počítač je manuální program (P1) vždy zobrazen jako první. Pokud potřebujete, stiskněte tlačítka "▲/

▼" pro výběr manuálního programu.

KROK 3: NASTAVTE ČAS NEBO PROGRAM VZDÁLENOST A PŘIZPŮSOBTE WATT

Stiskněte tlačítko **ENTER / SELECT**, zobrazí se mód funkce **TIME** s blikajícím "**0:00**". Použijte tlačítka "**/**" pro nastavení času programu od 1 minuty po 99 minut s 1 minutou navíc. Nebo můžete nastavit **TIME** na "**0:00**" a stisknout tlačítko **ENTER / SELECT** pro vstup do módu k nastavení **DISTANCE**. Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro nastavení **DISTANCE** od 1 km po 999 km s 1 km navíc. Stiskněte tlačítko **ENTER / SELECT** pro vstup do módu pro nastavení **WATT** cvičební úrovně. Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro nastavení **WATT** od 40 do 400 s 10 watt navíc. Můžete vidět, že zobrazená výška profilu programu se mění se změnou **WATT**.

KROK 4 : ZAČÁTEK CVIČENÍ

Nyní jste připraveni pro začátek cvičení. Program se nespustí, dokud nestisknete tlačítko **START / PAUSE**.

POKYNY POČÍTAČI

B. PŘEDVOLENÉ PROGRAMY (P2 to P10)

KROK 1: SÍŤOVÝ SPÍNAČ V POZICI POWER ON

Uvedte pedály do chodu nebo stiskněte jedno z tlačítek **ENTER / SELECT** a **START / PAUSE**.

KROK 2 : VÝBĚR PROGRAMU

Stiskněte tlačítka "**▲/▼**" dokud se nezobrazí požadovaný program.

KROK 3: NASTAVTE ČAS NEBO VZDÁLENOST PROGRAMU A PŘIZPŮSOBTE WATT

Stiskněte tlačítko **ENTER / SELECT**, zobrazí se mód funkce **TIME** s blikajícím "**0:00**". Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro nastavení času programu od 1 minuty po 99 minut s 1 minutou navíc. Nebo můžete nastavit **TIME** na "**0:00**" a stisknout tlačítko **ENTER / SELECT** pro vstup do módu k nastavení **DISTANCE**. Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro nastavení **DISTANCE** od 1 km po 999 km s 1 km navíc. Stiskněte tlačítko **ENTER / SELECT** pro vstup do módu pro nastavení **WATT** cvičební úrovně. Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro nastavení **WATT** od 40 do 400 s 10 watt navíc. Můžete vidět, že zobrazená výška profilu programu se mění se změnou **WATT**.

POZNÁMKA: Záleží na profilu programu, můžete snížit cvičební zatížení profilu programu prvního intervalu z 10 intervalů dolů na 40 wattů. Ale také zvýšit nejvyšší interval profilu programu na 400 wattů.

KROK 4 : ZAČÁTEK CVIČENÍ

Nyní jste připraveni pro začátek cvičení. Program se nespustí, dokud nestisknete tlačítko **START / PAUSE**.

C. PROGRAMY KONTROLY SRDEČNÍ FREKVENCE (P11 a P12)

KROK 1: SÍŤOVÝ SPÍNAČ V POZICI POWER ON

Uvedte pedály do chodu nebo stiskněte jedno z tlačítek **ENTER / SELECT** a **START / PAUSE**.

KROK 2 : VÝBĚR PROGRAMU

Stiskněte tlačítka "**▲/▼**" dokud se nezobrazí požadovaný program.

KROK 3: NASTAVTE ČAS NEBO VZDÁLENOST PROGRAMU A VĚK

Stiskněte tlačítko **ENTER / SELECT**, zobrazí se mód funkce **TIME** s blikajícím "**0:00**". Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro nastavení času programu od 1 minuty po 99 minut s 1 minutou navíc. Nebo můžete nastavit **TIME** na "**0:00**" a stisknout tlačítko **ENTER / SELECT** pro vstup do módu k nastavení **VZDÁLENOSTI**. Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro nastavení **DISTANCE** od 1 km po 999 km s 1 km navíc. Stiskněte tlačítko **ENTER / SELECT** pro vstup do módu k nastavení **AGE(věk)**. Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro nastavení **VĚKU** od 10 do 99 let. Prosím, uvědomte si, že přestože je počítač navržen pro děti od 10 let, stroj pro děti není vhodný.

POKYNY POČÍTAČI

D. PROGRAMY NASTAVENÉ UŽIVATELEM (P13 a P14)

KROK 1: SÍŤOVÝ SPÍNAČ V POZICI POWER ON

Uved'te pedály do chodu nebo stiskněte jedno z tlačítek **ENTER / SELECT** a **START / PAUSE**.

KROK 2 : VÝBĚR PROGRAMU

Stiskněte tlačítka "**▲/▼**" dokud se nezobrazí požadovaný program.

KROK 3: NASTAVTE ČAS NEBO VZDÁLENOST PROGRAMU A VĚK

Stiskněte tlačítko **ENTER / SELECT**, zobrazí se mód funkce **TIME** s blikajícím "**0:00**". Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro nastavení času programu od 5 minut po 99 minut s 1 minutou navíc. Nebo můžete nastavit **TIME** na "**0:00**" a stisknout tlačítko **ENTER / SELECT** pro vstup do módu k nastavení **VZDÁLENOSTI**. Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro nastavení **DISTANCE** od 1 km po 999 km s 1 km navíc. Stiskněte tlačítko **ENTER / SELECT** pro vstup do módu k nastavení **AGE(věk)**. Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro nastavení **VĚKU** od 10 do 99 let. Prosím, uvědomte si, že přestože je počítač navržen pro děti od 10 let, stroj pro děti není vhodný.

POZNÁMKA: Během běžícího programu při vložení věku počítač zobrazí **CÍLOVOU SRDEČNÍ FREKVENCI. CÍLOVÁ**

SRDEČNÍ FREKVENCE je 85% z Vaší max. srdeční frekvence. Max. srdeční frekvence je (220 - VĚK). Pokud je Váš puls během cvičení rovný nebo větší než **CÍLOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE** hodnota **SRDEČNÍ FREKVENCE** bude blikat. **Prosím, uvědomte si, že je to pro Vás varování, abyste jste zpomalili nebo snížili WATT cvičební úrovně.**

KROK 4 : ÚPRAVA PROFILU PROGRAMU

Stiskněte tlačítko **ENTER / SELECT**, začne blikat interval 1. Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro nastavení zatížení pro interval 1. Stiskněte tlačítko **ENTER / SELECT** pro přikročení k dalšímu intervalu. Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro nastavení pro ně pro každý interval.

KROK 5 : ZAČÁTEK CVIČENÍ

Nyní jste připraveni pro začátek cvičení. Program se nespustí, dokud nestisknete tlačítko **START / PAUSE**.

E. BODY FAT PROGRAM (P15)

KROK 1: SÍŤOVÝ SPÍNAČ V POZICI POWER ON

Uved'te pedály do chodu nebo stiskněte jedno z tlačítek **ENTER / SELECT** a **START / PAUSE**.

KROK 2 : VÝBĚR PROGRAMU

Stiskněte tlačítka "**▲/▼**" dokud se nezobrazí **PROGRAM 15**.

KROK 3: VYBERTE POHLAVÍ A VLOŽTE VAŠI VÝŠKU, VÁHU A VĚK

Stiskněte tlačítka **ENTER / SELECT**, zobrazí se mód **GENDER (POHLAVÍ)** "☺". Použijte tlačítka "**▲/▼**" pro zobrazení správného pohlaví. Stiskněte tlačítka **ENTER / SELECT** a pro nastavení hodnot Vaší **VÝŠKY**, **VÁHY** a **VĚKU** použijte tlačítka "**▲/▼**". Poté, co vložíte Váš věk a stisknete tlačítka **ENTER / SELECT**, "**PROGRAM 15**" bude blikat.

KROK 4: VÝPOČET VAŠEHO TĚLESNÉHO TUKU

Stiskněte tlačítka **START / PAUSE** a uchopte sensor pulsu na rukojetích oběma rukama. O pár sekund později počítač ukáže informaci **BODY FAT%**, **BMR**, **BMI**, **BODY TYPE** a vhodný profil programu pro Vás. Stiskněte tlačítka **START / PAUSE** pro začátek cvičení. Stiskněte tlačítka **ENTER / SELECT**, nyní můžete vidět Vaši **CÍLOVOU SRDEČNÍ FREKVENCI**. Vždy se snažte během cvičení udržet hodnotu Vaší **SRDEČNÍ FREKVENCE** blízko **CÍLOVÉ SRDEČNÍ FREKVENCE**.

POZNÁMKA: 1. Pokud nebudete držet sensor pulsu správně oběma rukama, sensor pulsu nebude schopný navázat signál. Počítač zobrazí zprávu o chybách "**P**". Znovu správně podržte sensor oběma rukama pro nové načtení.

2. **Vypočítané či vyměřené hodnoty jsou pro průměrné lidi a slouží ke cvičebním účelům. Neslouží k léčebným účelům.**

POKYNY POČÍTAČI

POROZUMĚNÍ VYBRANÝCH INFORMACÍ

1. BODY FAT %

Procento body fat je procentuální podíl tuku, které Vaše tělo obsahuje. Pokud vážíte 68 kgs a 10% tuku, to znamená, že se Vaše tělo skládá z 6,8 kg tuku a 61,2 kg čisté tělesné hmotnosti (kosti, svaly, orgány, krev atd.).

Určitá část tuku je podstatná pro tělesné funkce.

Tuk reguluje tělesnou teplotu, chrání a izoluje orgány a vazivo a je hlavní formou zásobárny tělesné energie. Tabulka popisuje rozsah tělesného tuku a jeho přidružené kategorie.

Hlavní kategorie Body Fat %		
Klasifikace	Ženy (tuk%)	Muži (tuk%)
Základní tuk	10 - 12%	2 - 4%
Atlatický	14 - 20%	6 - 13%
Fitness	21 - 24%	14 - 17%
Přípustné	25 - 31%	18 - 25%
Obézní	32% plus	25% plus

2. BMI (INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI)

Index tělesné hmotnosti je vzorec výška/váha používán profesionály na zdraví a váhu po celé zemi k přístupnosti osobní tělesné váhy. Z Vašeho BMI čísla můžete vyčíst, zda máte podváhu, normální váhu, nadváhu či obezitu.

Závěr BMI mírně souvisí s pohlavím. Zde je hlavní shrnutí váhového stavu založeném na

Podváha	Pod 20 (19 pro ženy)
Normální váha	Mezi 20 a 24.99
Nadváha	Mezi 25 a 29.99
Obézní třída 1	Mezi 30 a 34.99
Obézní třída 2	Mezi 35 a 39.99
22 Extrémní obezita	40 a výše

BMI.

3. BMR (BAZÁLNÍ METABOLIZMUS)

Bazální metabolismus je poměr, při kterém tělo spaluje k udržení normální tělesné funkce během odpočinku. BMR je největší factor pro určení celkového metabolického poměru a pro zjištění kolik kalorií potřebujete udržet, ztratit nebo získat.

Pro ztrátu váhy byste měli zkusit jíst méně kalorií než je potřeba základních kalorií. Abyste ztratili váhu, kalorie by neměli být Vaším jediným zájmem. Důležité je také cvičení.

4. BODY TYPE (TĚLESNÝ TYP)

Existuje 9 TĚLESNÝCH TYPŮ rozdělených podle vypočítaného % TĚLESNÉHO TUKU.

Typ 1: 5% k 9%	Typ 6: 30% k 34%
Typ 2: 10% k 14%	Typ 7: 35% k 39%
Typ 3: 15% k 19%	Typ 8: 40% k 44%
Typ 4: 20% k 24%	Typ 9: 45% k 50%
Typ 5: 25% k 29%	

Viz. seznam, který určí, jaký tělesný typ jste. Typ 1 je štíhlý tělesný typ. Typ 5 je normální tělesný typ a typ 9 je tělesný typ s nadváhou.

Pokud znáte Váš tělesný typ a cvičení příslušné pro Váš typ, uděláte daleko větší pokroky.

POKYNY POČÍTAČI

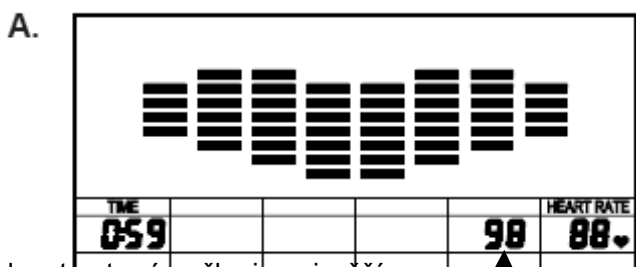
POPIS ČINNOSTÍ

1. Pro zastavení běžícího programu stiskněte tlačítko **START/PAUSE**. V tomto módu můžete znovu stisknout tlačítko **START/PAUSE** pro pokračování v běhu přednastaveného programu. Nebo použijte tlačítka "**▲/▼**" pro výběr nového programu.
2. Pokud dokončíte program, počítač Vám to oznámí zvukovou signalizací. Pro zastavení zvukové signalizace stiskněte jakékoliv tlačítko.
3. Pro resetování počítače do počátečního módu stiskněte a podržte tlačítko **START/PAUSE** po dobu dvou sekund k resetování všech hodnot funkce na nulu a pro resetování všech osobních nastavených hodnot zpět na přednastavené hodnoty počítače. Pro znovuspuštění nového programu použijte tlačítka "**▲/▼**" pro výběr nového programu.
4. Po 4 minutové neaktivitě se počítač automaticky vypne a všechny hodnoty funkce budou resetovány na nulu.

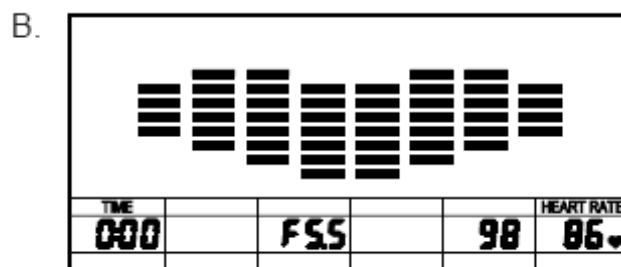
OBNOVA PULSU:

Funkce **OBNOVY PULSU** měří jak rychle se Váš puls po cvičení vrátí do normálu. Můžete používat tuto funkci pro měření zlepšení kondice. **POČÍTAČ** bude monitorovat Váš puls po dobu 60 sekund a vypočítá hodnotu obnovy pulsu od **F1.0** po **F6.0**. **F1** je nejlepší. Výsledek by měl být používán pouze pro srovnání mezi výkony. Může být používán po každém aerobním cvičení. Před začátkem této funkce přestaňte cvičit.

Pro spuštění funkce obnovy pulsu uchopte obouma rukama sensor pulsu na rukojetích. Váš puls se zobrazí přibližně během pěti (5) minut poté, co se zobrazí symbol srdce. Poté stiskněte tlačítko "**PULSE RECOVERY**" a pokračujte ve správném uchycení sensoru pulsu. Během funkce obnovy pulsu pracují pouze funkce **TIME(čas)** a **HEART RATE(srdeční frekvence)**. Tyto funkce budou zobrazeny tak, jak ukazuje ilustrace A. **TIME** se bude odpočítávat od 00:60 a symbol srdce bude blikat. Když **ČAS** dosáhne 0, **POČÍTAČ** zobrazí Váš stav obnovy pulsu od **F1.0** po **F6.0**. Viz. ilustrace B. Pro výstup z funkce obnovy pulsu stiskněte jakékoliv tlačítko.

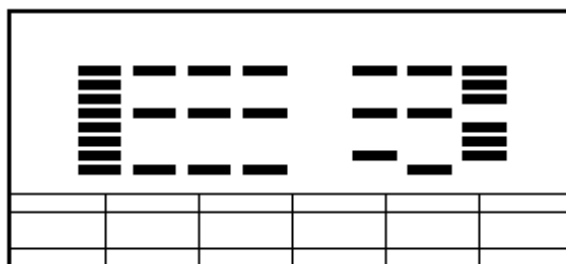


Číslo v tomto rámečku je nejvyšší zjištěná srdeční frekvence během prvních 20 sekund obnovy pulsu.



POZNÁMKA:

Pokud nadržíte sensor pulsu na rukojetích správně obouma rukama, sensor pulsu není schopen zachytit signály. Počítač zobrazí zprávu o chybách "E3" a zastaví funkci **OBNOVY PULSU**. Pro odchod z funkce obnovy pulsu stiskněte jakékoliv tlačítko.



ZDROJ VÝKONU:

Počítač používá jako zdroj síly **ADAPTÉR(121)**. Používejte **EMS Elliptical** se zástrčkou adaptéru zapojenou v elektrické zásuvce.

USKLADNĚNÍ

1. K uskladnění **EMS Ellipticalu** nechejte jednoduše na čistém suchém místě.
2. Velikost **EMS Ellipticalu** je přibližně 150cm délka x 84cm šířka x 151cm výška. Prosím, změřte Váš **EMS Elliptical**, pokud potřebujete přesné rozměry.
3. **EMS Elliptical** má pár **KOL(80)** umístěných na **PŘEDNÍ ZÁKLADNĚ (2)** na přední straně. Uchopte **RUKOJETI** a objímku **OTOČNÝCH RAMEN** pro zvednutí a pohyb s **EMS Ellipticalem**. K tomu je potřeba dvou lidí.

ÚDRŽBA

Bezpečný a celistvý design **EMS Ellipticalu** může být udržován pouze, když je **EMS Elliptical** pravidelně kontrolován na poškození a opotřebení. Speciální pozornost byste měli věnovat následujícímu:

1. Použijte tlačítka "**ENTER / SELECT**" a "**▲/▼**" na **POČÍTAČI (25)** pro výběr programu a ověření, že EMS magnetický systém zvyšuje a snižuje intenzitu cvičení.
2. Uživatelova/vlastníková jediná zodpovědnost je přesvědčit se, zda je vykonávána pravidelná údržba.
3. Ověřte, zda jsou všechny šrouby a matice správně utaženy. Nahrade všechny chybějící šrouby a matice. Dotáhněte všechny uvolněné matice a šrouby.
4. Ihned vyměňte poškozené nebo opotřebené součásti a nepoužívejte **EMS Elliptical** až do doby jeho opravy.
5. Po použití udržujte Váš **EMS Elliptical** čistý otíráním savou látkou.

Cvičební pravidla

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. Zvyšujte postupně cvičební výkon také monitorováním Vaší srdeční frekvence během cvičení. Nezapomeňte následovat tyto základní fakta:

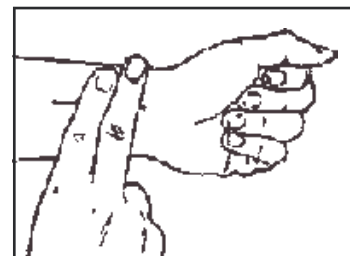
- Zhodnocení Vašeho tréninku a dietního programu doktorem.
- Pomalý začátek cvičebního programu s reálnými cíly, které si stanovíte Vy a Váš doktor.
- Zahřívací fáze před cvičebním a zklidňující fáze po cvičení.
- Pravidelně kontrolujte puls a snažte se zůstat v rozmezí zóny maximální srdeční frekvence 60% (nízká intenzita) až 90% (vysoká intenzita). Začněte nízkou intenzitou a postupně, až začnete být více aerobně fit zvyšujte intenzitu.
- Pokud se Vám točí hlava nebo cítíte závratě, zpomalte nebo přestaňte cvičit.

Zpočátku byste měli být schopní cvičit ve Vaší cílové zóně pár minut; avšak Vaše aerobní kapacita se bude zvyšovat během šesti

až osmi týdny. Je důležité, abyste si hlídali rychlost během cvičení, ať se tak rychle neunavíte.

Pro určení, zda cvičíte ve správné intenzitě použijte měření srdeční frekvence nebo použijte tabulku níže. Pro efektivní aerobní cvičení by Vaše srdeční frekvence měla být udržována na úrovni mezi 60% a 90% frekvenční zónou. Pokud se Vaše aerobní schopnosti zvyšují, pravidelně zvyšujte intenzitu cvičení zvýšením srdeční frekvence.

Pravidelně během tréninku po zastavení měřte Vaši srdeční frekvenci, ale pokračujte v pohybu nohami. 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.



Zóna cílové srdeční frekvence odhadována podle věku*

Věk	Zóna cílové srdeční frekvence (55%-90% z max. srdeční frekvence)	Průměrné max. srdeční frekvence 100%
20 roků	110-180 tepů za minutu	200 tepů za minutu
25 roků	107-175 tepů za minutu	195 tepů za minutu
30 roků	105-171 tepů za minutu	190 tepů za minutu
35 roků	102-166 tepů za minutu	185 tepů za minutu
40 roků	99-162 tepů za minutu	180 tepů za minutu
45 roků	97-157 tepů za minutu	175 tepů za minutu
50 roků	94-153 tepů za minutu	170 tepů za minutu
55 roků	91-148 tepů za minutu	165 tepů za minutu
60 roků	88-144 tepů za minutu	160 tepů za minutu
65 roků	85-139 tepů za minutu	155 tepů za minutu
70 roků	83-135 tepů za minutu	150 tepů za minutu

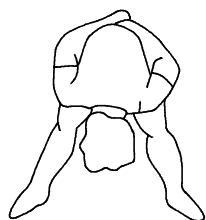
* Pro cvičební výhody týkající se srdce a dýchacího systému, Americká akademie sportovní medicíny doporučuje cvičit po úroveň srdeční frekvence od 55% po 90% z maximální srdeční frekvence. Pro určení maximální srdeční frekvence následujte vzorec: $220 - \text{věk} = \text{určená maximální srdeční frekvence}$.

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 důležité. Poté se svaly roztahují snadněji z důvodu jejich zvýšené teploty, která výborně snižuje riziko zranění. Strečing by měl trvat od 15 do 30 sekund. Nepěrujte.

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.

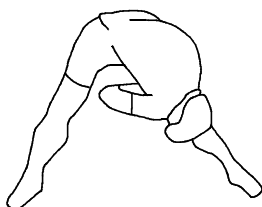
Vydržte v této pozici 30 sekund. Použijte vlastního těla jako přirozené závaží k protáhnutí zadní strany stehen. **NEPÉRUJTE!**

Postupně se snažte dostat záda co nejnižší.

Protažení vnitřní strany stehen

Posadte 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.

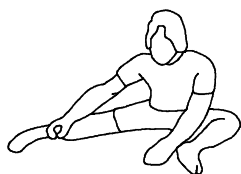
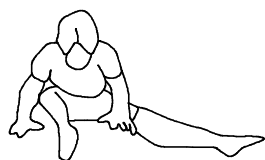


Strečing na podlaze

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

Ohýbání přes nataženou nohu

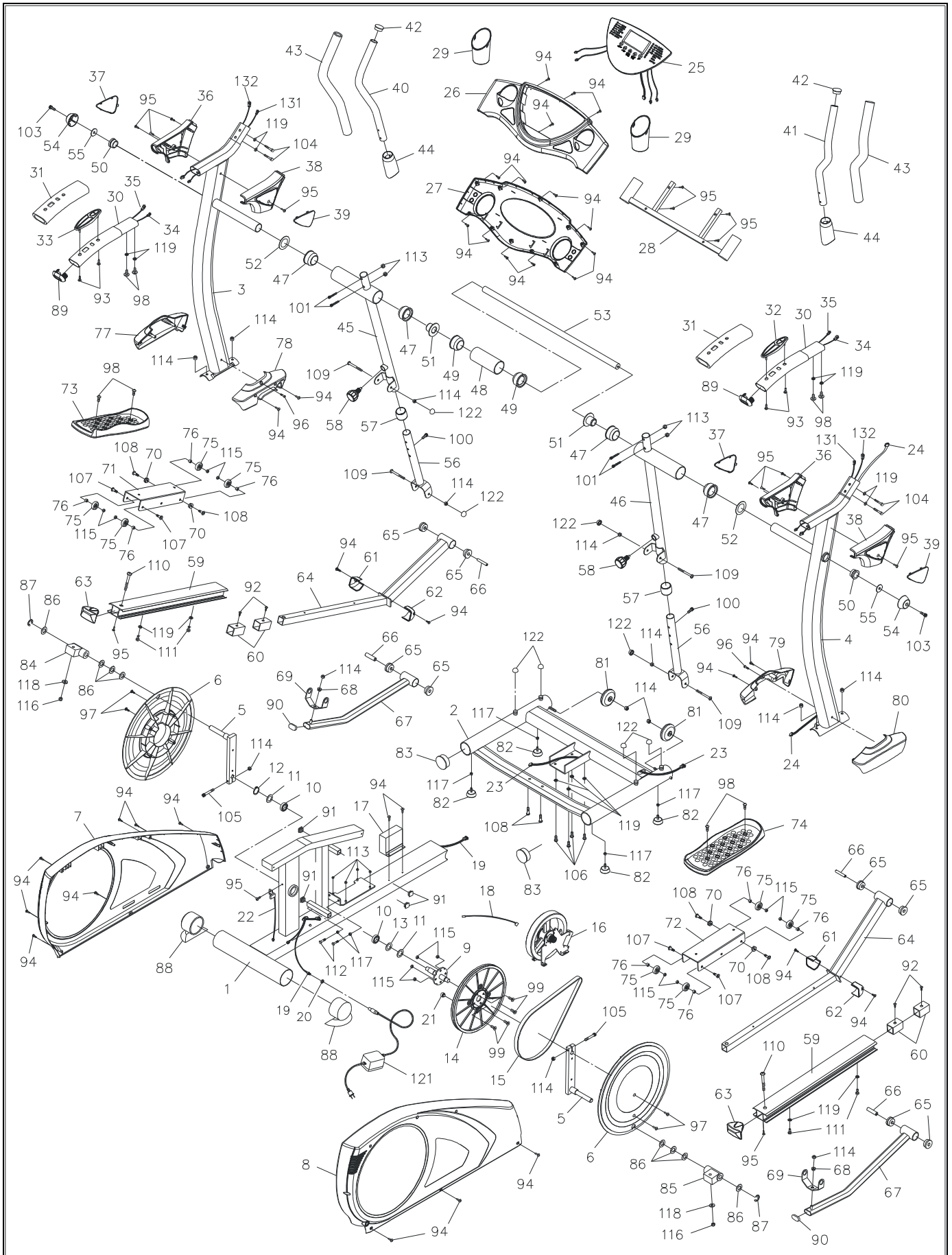
Postavte se s nohama široce rozkročenými a předkloňte se dopředu, jak je ukázáno na obrázku. Použitím paží se lehce přitáhněte k pravé noze. Nechejte hlavu skloněnou. **NEPÉRUJTE!** Vydržte v této pozici minimálně 10 sekund. Opakujte i na druhou stranu. Pomalu několikrát opakujte.



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.

NÁKRES ČÁSTÍ VÝROBKU (EE-3050)



Č. NÁZEV ČÁSTI MN	c
1 Hlavní rám 1	1 73 Krytk a levéh o pedál u 1
2 Přední základn a 1	74 Krytk a prav ého pedál u 1
3 Levý stojan 1	75 Vále c 8
4 Pravý stojan 1	76 V ymez ovač (\varnothing 8x \varnothing 7.5 mm) 8
5 Klika 2	
6 Krycí kotouč 2	
7 Levý kryt 1	
8 Pravý kryt 1	
9 Objímk a 1	
10 Ložisko (6004z) 2	
11 Podlož a (M20) 2	
12 C krouže	

(M8x1.
25x90)

4

110
Šroub
s
hlavou
s
vnitřní
m
šestihr
anem
(M10x
1.25x8
5)

2

111
Šroub
se
šestihr
annou
hlavou
(M8x1.
25x16
mm)

4

112
Šroub
se
šestihr
annou
hlavou
(M8x1.
25x30
mm)

2

Č.
NÁZE
V
ČÁSTI
MN

113
Nylon
ová
matice
(M6x1
)

8

114
Nylon
ová
matice
(M8x1.
25x8
mm
thick)

12

115
Nylon
ová
matice
(M8x1.
25x6
mm
thick)

12

116
Nylon
ová
matice
(M10x
1.25)

2

117
Matice
(M8x1.
25)

6

118
Podlož
ka
(M10)

2

119
Uzam
ykací

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 čistící 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

