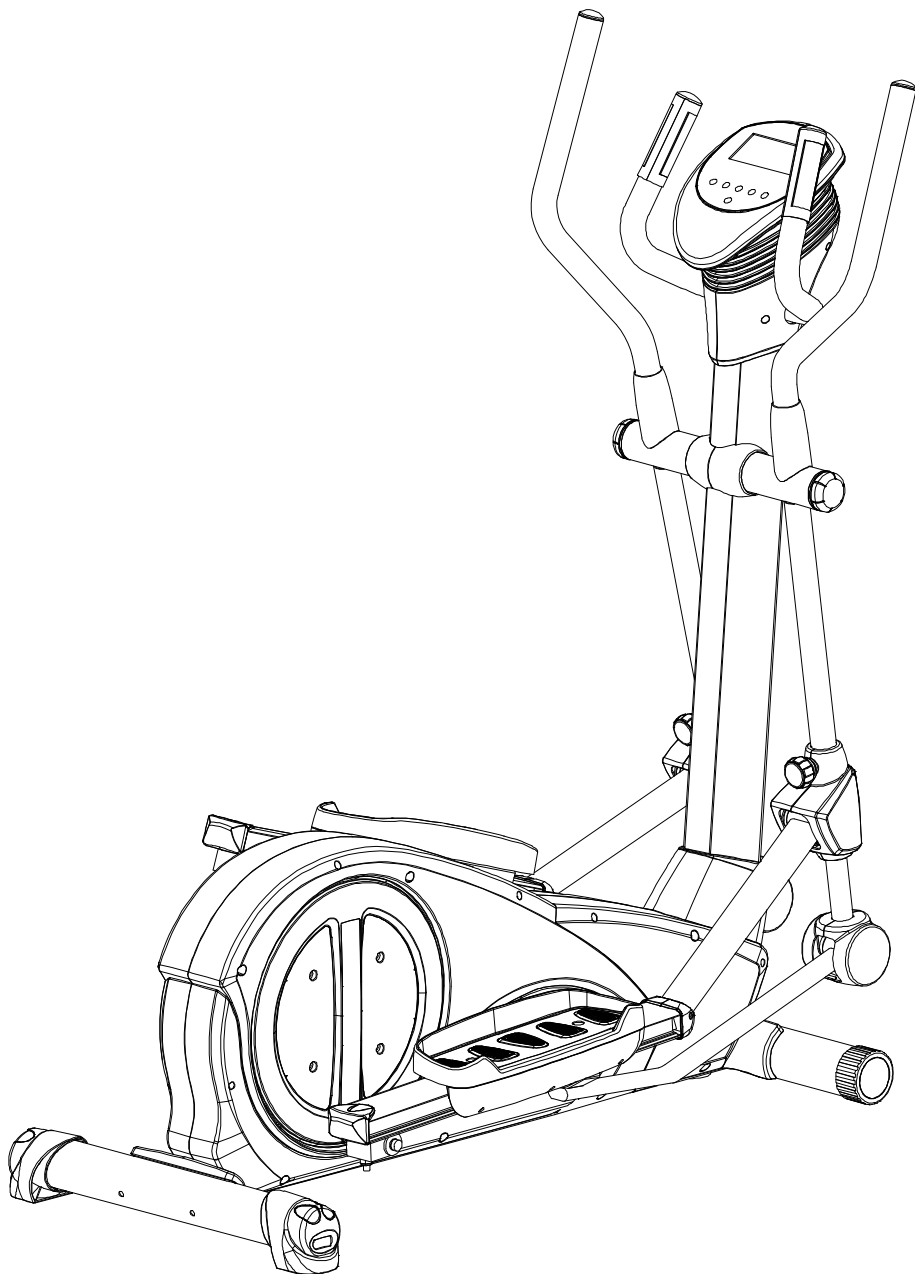


Návod na použití Eliptical SEG EM3236



**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 chybějící 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).

Základní informace:

- 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.
- Tento stroj je určen pro semi-komerční, lehce-komerční a domácí použití
- 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.
- 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.
- doporučujeme, aby tento stroj skládaly 2 osoby.
- doporučujeme umístit stroj na cvičební podložku.
- při cvičení dodržujte pokyny lékaře, který vám stanovil váš optimální tréninkový program
- Buďte opatrní při cvičení, abyste udrželi stabilitu, také při nastupování a vystupování ze stroje. Ztráta rovnováhy na stroji může způsobit úraz či jiné problémy.
- Mějte při cvičení pevně obě nohy na pedálech.
- Současně může používat stroj pouze jedna osoba.

Důležité:

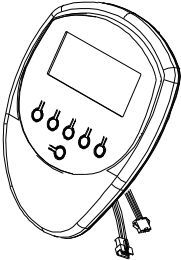
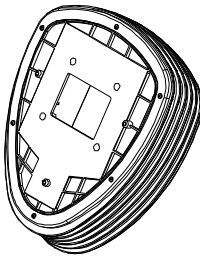
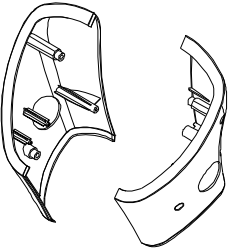
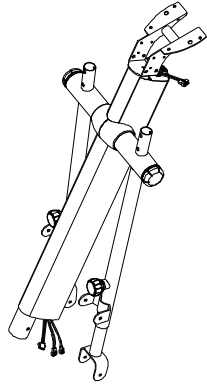
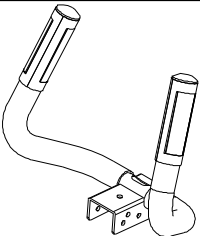
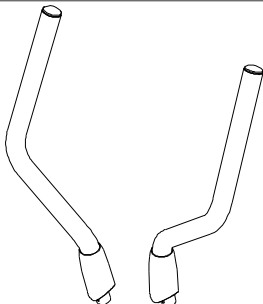
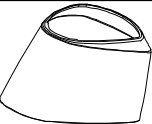
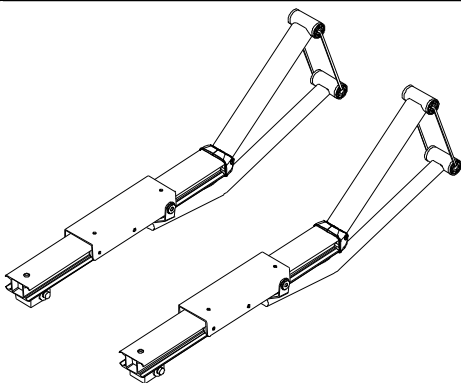
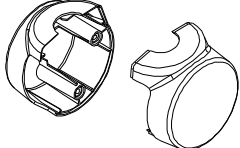
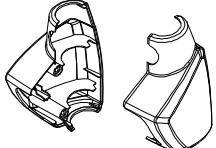
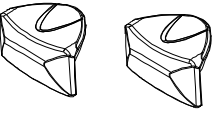
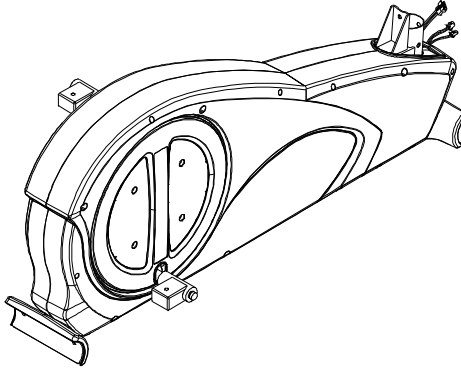
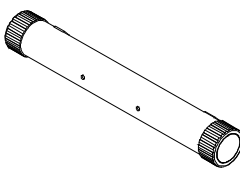
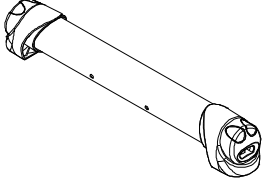
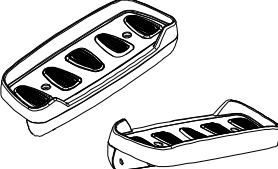
Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

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.

ČÁSTI KE SLOŽENÍ

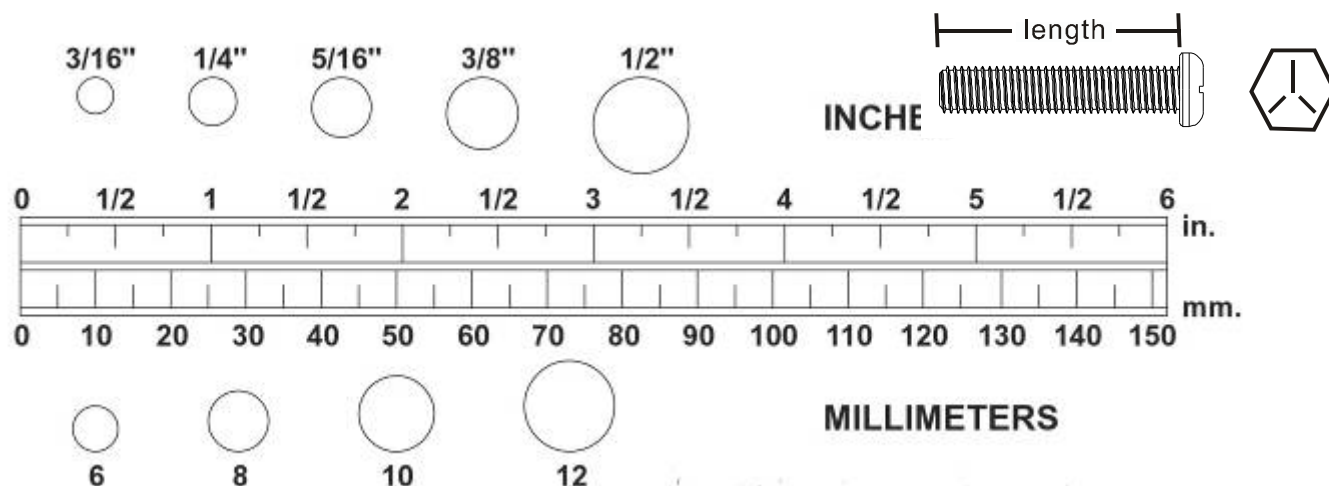
Rozbalte krabici na čistou plochu. Podle následujícího seznamu částí zkontrolujte úplnost a zda nejsou části poškozeny. Nevyhazujte balící materiál, dokud není složení stroje dokončeno. Potřebné nářadí a součástky jsou přiloženy v balení.

Vrchní kryt computeru	Spodní kryt computeru	Objímka computeru	Vrchní tyč řídicí
			
Přední male rukojeti	Vrchní rukojeti	Objímka tyče	Pedálové rameno
			
Krytka	Krytka pohyblivé rukojeti	Krytka kolejniče	Hlavní část
			
Přední stabilizační tyč	Zadní stabilizační tyč	Pedal	
			

Nářadí a šrouby



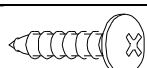

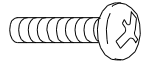
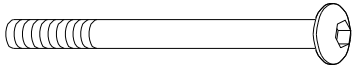


Vymalte krabici na čistou plochu a zkontrolujte součástky dle následujícího přehledu šroubů. Pomůže vám to se

zorientovat v použitých šroubech, které jsou určeny pro montáž. Dle následující tabulky přiložte podložky, matice, šrouby a zjistíte příslušnou velikost.



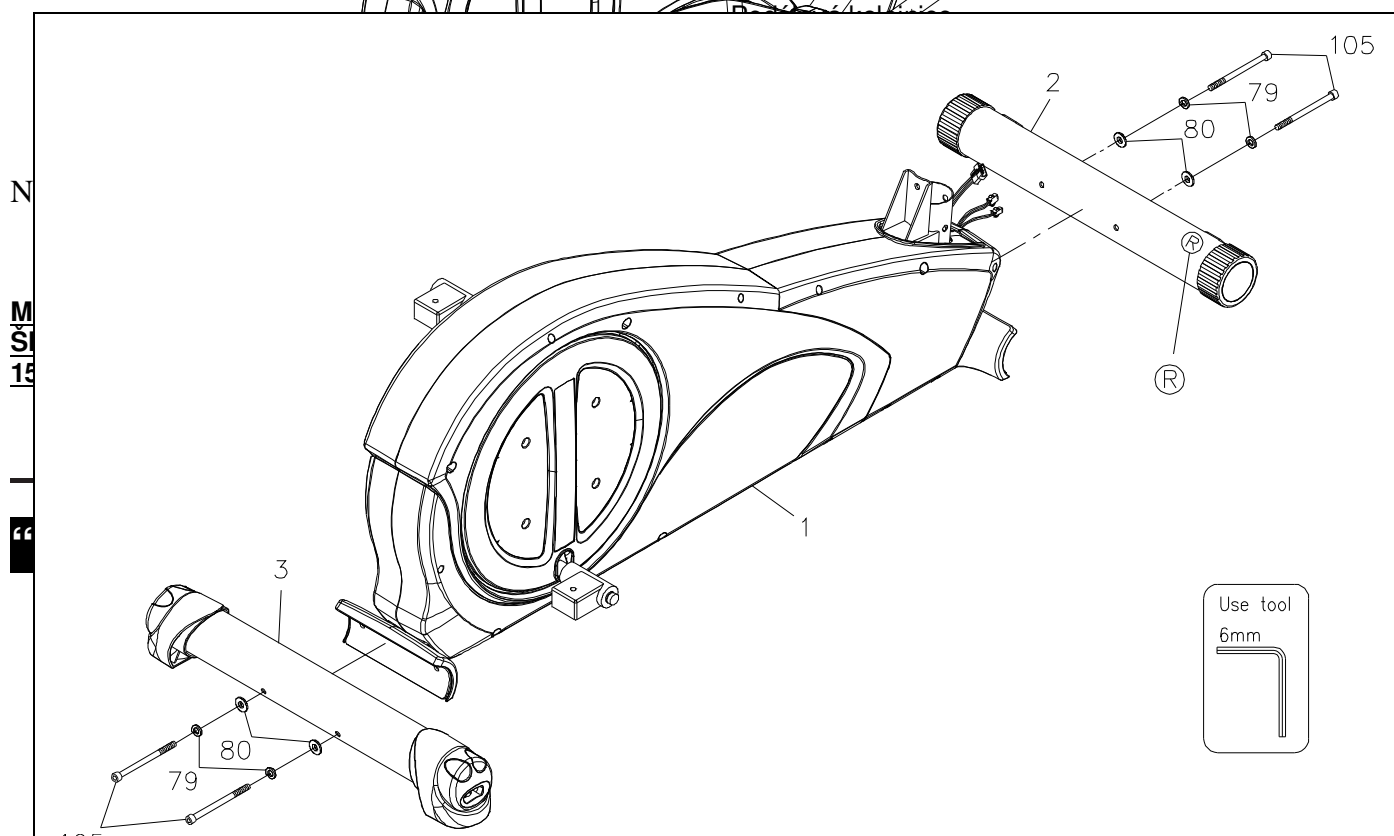
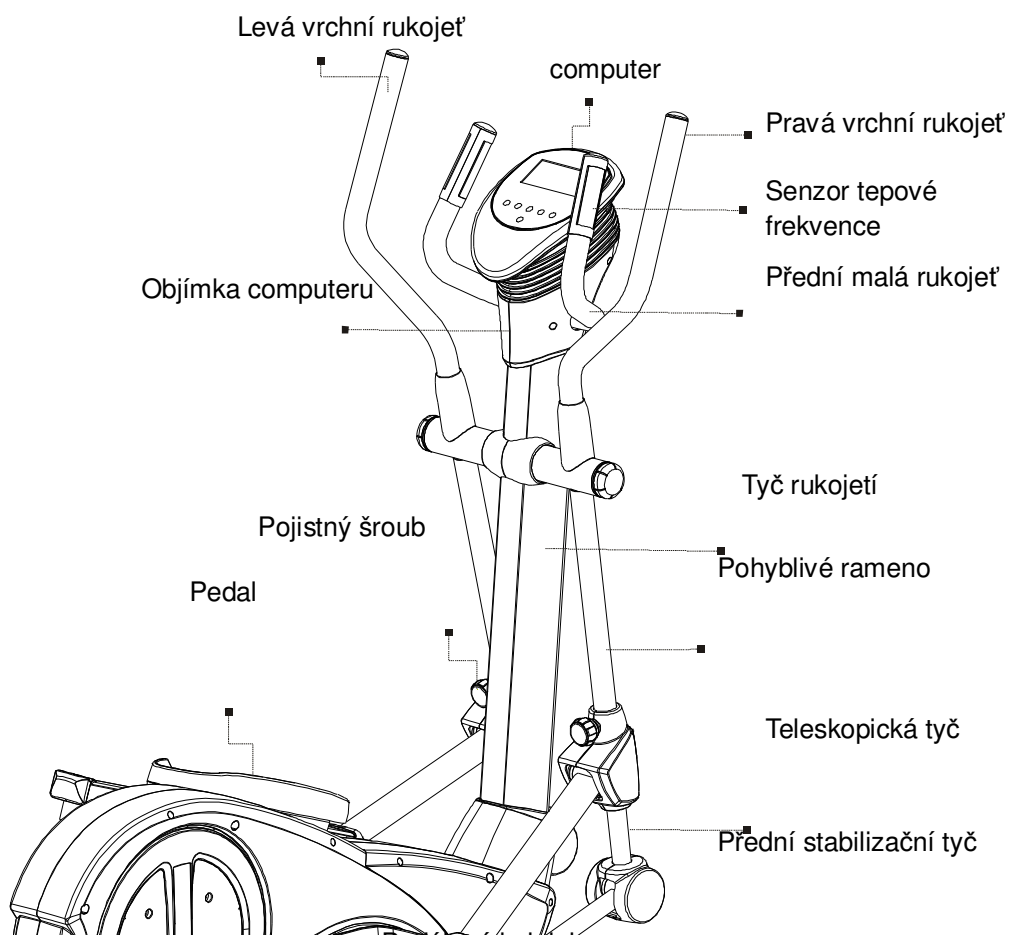
UPOZORNĚNÍ: délka všech šroubů kromě tohoto s plochou hlavou je měřena od vrchu hlavy do konce šroubu.

Po otevření krabice, otevřete sáček se šrouby a ujistěte se, zda obsahuje všechny následujících položky. Upozornění: Některé male části mohou být předinstalovány před dopravou. Pokud část není v sáčku, zkontrolujte, zda již není přimontován.

	Číslo a popis	množství
	79 zamykací podložka (M8)	14 ks
	80 podložka (8x16x2.0t)	10 ks
	122 podložka (10x28x2.0t)	2 ks
	88 samozavrtávací šroub, plochá hlava (M4x16mm)	10 ks
	90 šroub, půlkulatá hlava (M5xp0.8x25mm)	4 ks
	91 šroub, kulatá hlava (M5xp0.8x15mm)	4 ks
	93 šroub, kulatá hlava (M8xp1.25x16mm)	4 ks
	98 šroub, imbusová hlava (M8xp1.25x90mm)	4 ks
	99 šroub, imbusová hlava (M8xp1.25x85mm)	2 ks
	101 šroub, imbusová hlava (M6xp1.0x15mm)	4 ks
	102 šroub, imbusová hlava (M6xp1.0x35mm)	4 ks
	103 šroub, imbusová hlava (M8xp1.25x16mm)	5 ks
	104 šroub, imbusová hlava (M8xp1.25x55mm)	1 ks
	105 šroub, imbusová hlava (M8xp1.25x90mm)	4 ks
	108 matice (M6)	4 ks
	109 matice (M8)	4 ks
	111 matice (M10)	2 ks

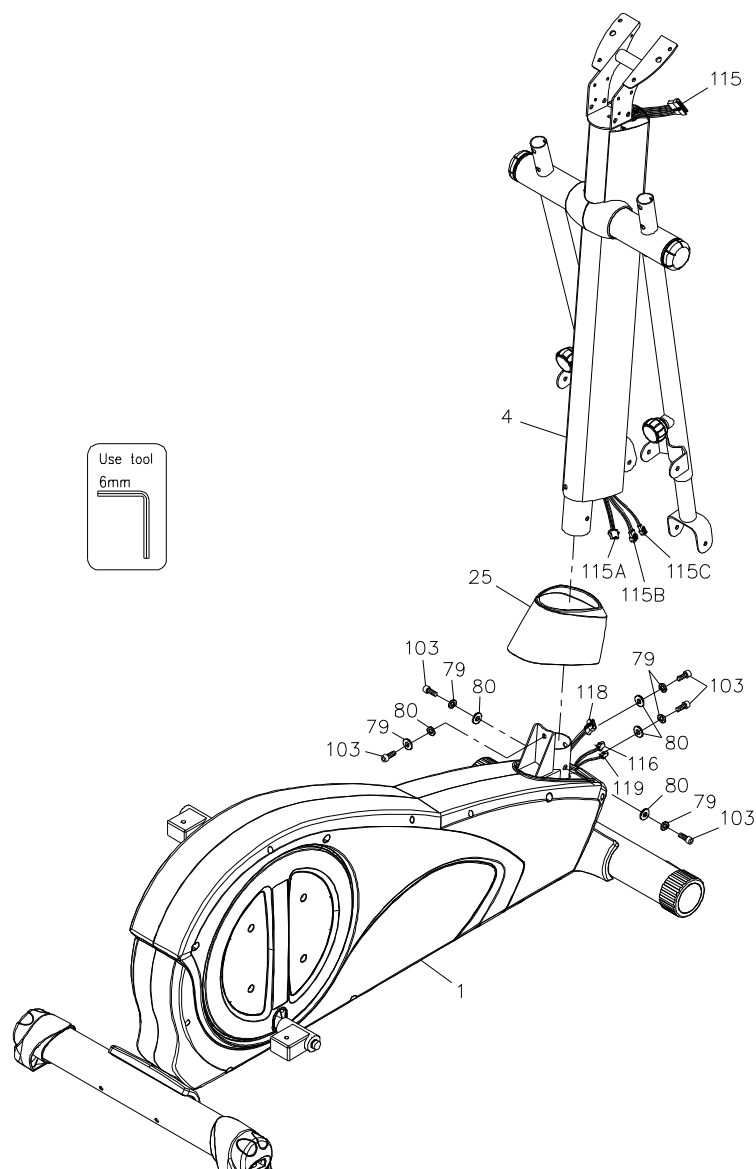
Před začátkem ”

Před montáží stroje si detailně přečtěte návod.



KROK 1 – montáž stabilizačních tyčí

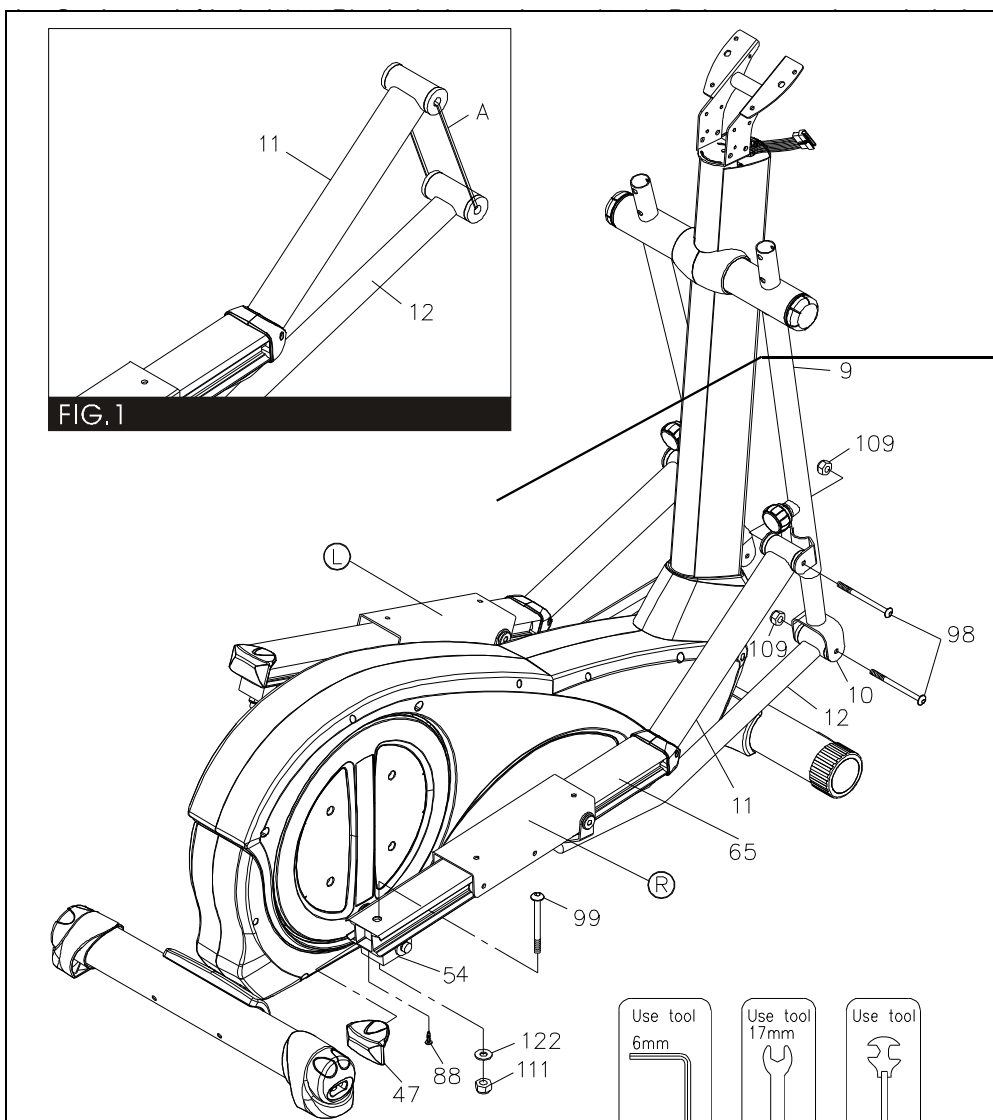
- Na stabilizačních tyčích (2) je značka "R" pro určení pravé strany stabilizační tyče (2).
- Připevněte přední stabilizační tyč (2) k hlavní části (1) pomocí dvou zamykacích podložek (M8)(79), dvou podložek (8x16x2.0t)(80) a dvou šroubů s imbusovou hlavou (M8xp1.25x90mm)(105)
- Připevněte zadní stabilizační tvč (3) k hlavní části (1) pomocí dvou zamykacích podložek (M8)(79), dvou podložek (8x16x2.0t)(80) a dvou šroubů s imbusovou hlavou (M8xp1.25x90mm)(105)



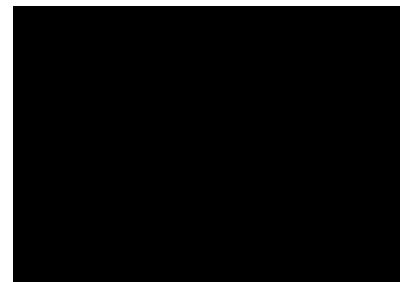
“MONTÁŽ STROJE

KROK 2 – připevnění tyče rukojetí

- Nasuňte objímku tyče (25) na vrchní tyč (4). Dejte pozor, abyste neskřípli kabely!
- Připevněte tyč (4) k hlavní části (1) pomocí pěti podložek (**8x16x2.0t**)(80), pěti zamykacích podložek (**M8**)(79), pěti šroubů s imbusovou hlavou (**M8xp1.25x16mm**)(103)
- Spojte zadní kabel (115A) s kabelem motoru (118). Dejte pozor, abyste kabely neskřípli!



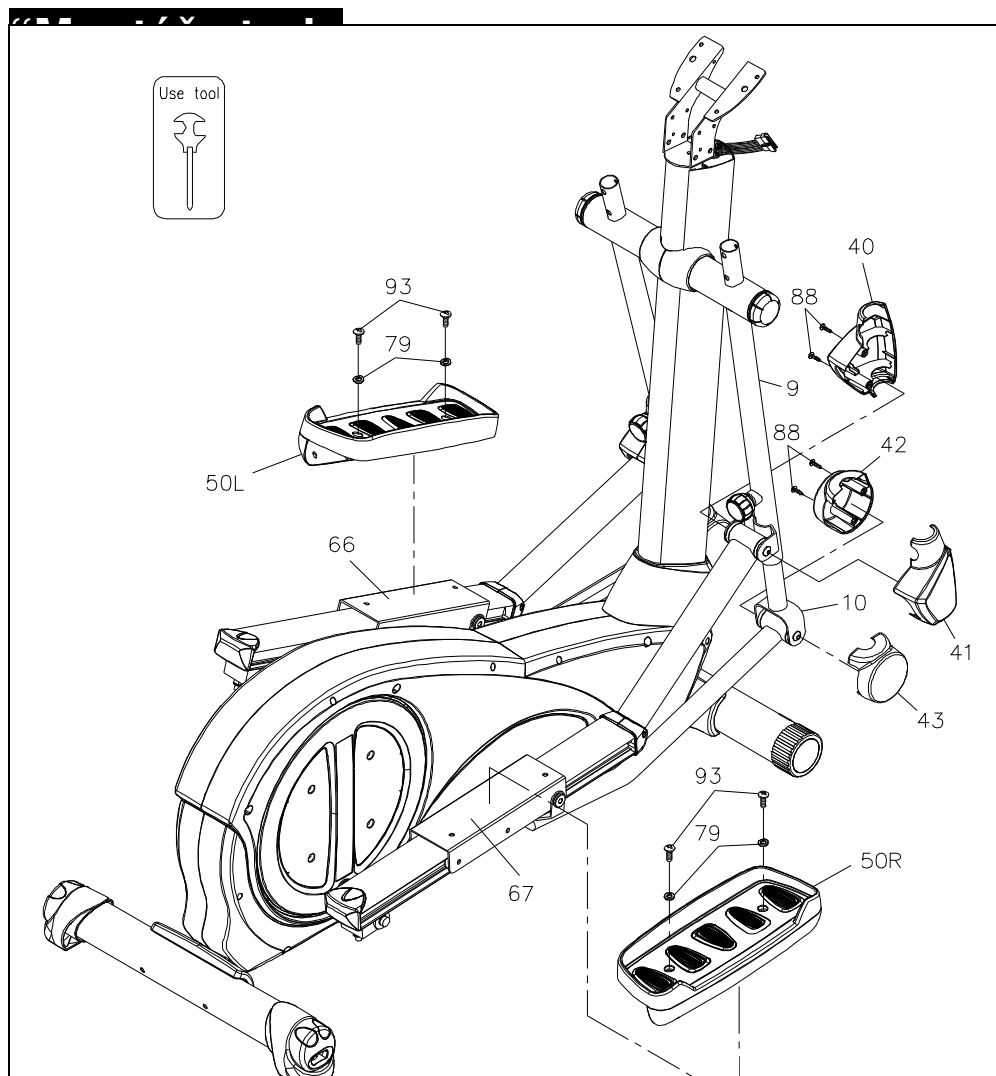
neskřípli!
neskřípli!



KROK 3 – montáž pedálového ramene

Upozornění: dodržte pokyny z obrázku 1. Neodstraňujte lanko (A) mezi pedálovou tyčí (11) a pedálovým ramenem (12) dokud není hotový bod c. kroku 3.

- Připevněte zadní konec pravého pedálového ramene (11) k vrchní části pravého kolejničového spojení (54) a dotáhněte je pomocí šroubu s kulatou hlavou (**M8xp1.25x85mm**)(99), jedné podložky (**10x28x2.0t**)(122) a jedné matice (**M10**)(111).
- Umístěte a dotáhněte pravou krytku (47) na zadní konec pravého pedálového ramene (11) s jedním šroubem s plochou hlavou (**M4x16mm**)(88).
- Podívejte se na obrázek 1-FIG.1, přestříhnete lanko mezi pravým pedál. ramenem (11) a pravou pedálovou tyčí (12).
- Připevněte přední konec pravého pedálového ramene (11) k pravému pohyblivému ramenu (9) pomocí jednoho šroubu s imbus. Hlavou (**M8xp1.25x90mm**)(98) a jedné matice (**M8**)(109)
- Připevněte přední konec pravé pedálové tyče (12) k pravé teleskopické tyči (10) pomocí jednoho šroubu s imbus. hlavou (**M8xp1.25x90mm**)(98) a jedné matice **Nut (M8)**(109). Opakujte toto skládání také pro levou stranu .



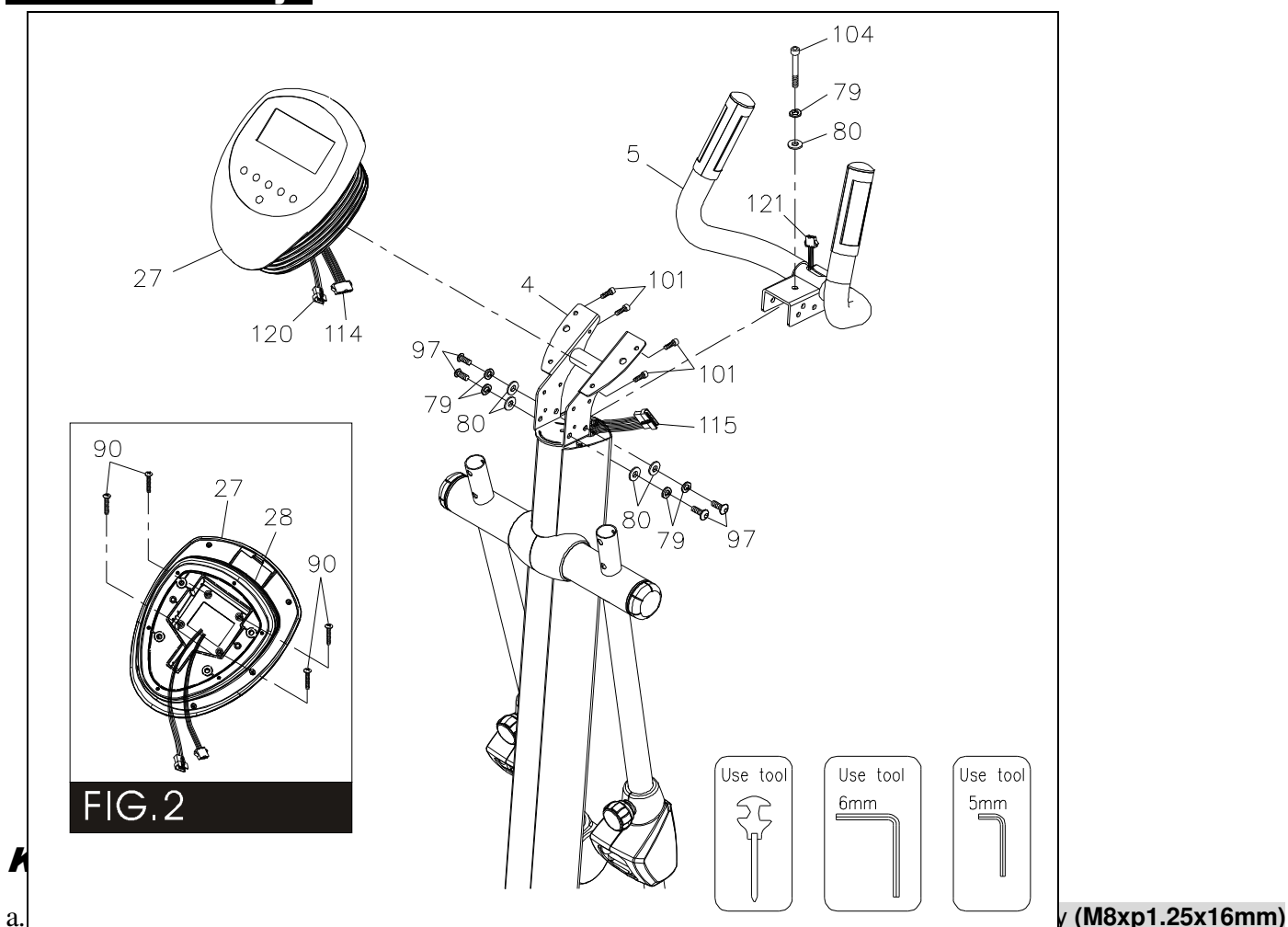
KROK 4 – připevnění krytek pohyblivého ramene a základní tyče

- Pro připevnění krytu pohyblivé rukojeti (40,41), dejte levou krytku (40) z vnitřní strany pohyblivé rukojeti (9). Dejte pravou krytku (41) na vnější stranu pohyblivé rukojeti (9). Přišroubujte obě dvě krytky (40,41) pomocí dvou šroubů s plochou hlavou (M4x16mm)(88).
- Pro připevnění krytu základní tyče (42,43), umístěte levý kryt (42) z vnitřní strany teleskopické tyče (10). Umístěte pravou krytku (43) z vnější strany teleskopické tyče (10). Přišroubujte krytky (42,43) pomocí dvou šroubů s plochou hlavou (M4x16mm)(88). Zopakujte tento postup i pro levou stranu.

KROK 5 - připevnění pedálů

- Připevněte pravý pedál (50R) na pravou kluznou desku (67) a dotáhněte pomocí dvou zamykacích podložek (M8)(79) a dvou šroubů s kulatou hlavou (M8xp1.25x16mm)(93).
- Připevněte levý pedál (50L) na levou kluznou desku (66) a dotáhněte pomocí dvou zamykacích podložek (M8)(79) a dvou šroubů s kulatou hlavou (M8xp1.25x16mm)(93).

“Montáž stroje”



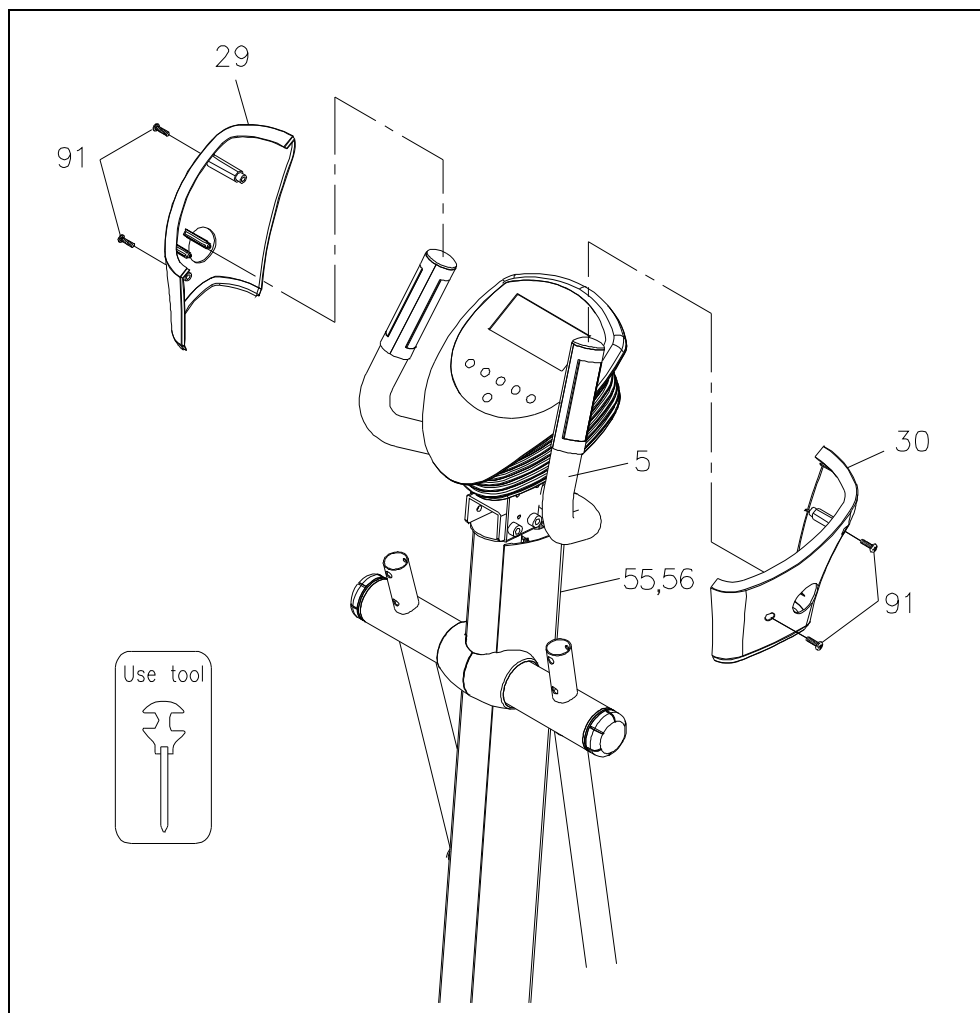
- (97) připevněte z boku přední malé rukojeti (5).
- Uvolněte čtyři podložky (8x16x2.0t)(80), čtyři zamykací podložky (M8)(79) a čtyři šrouby (M8xp1.25x16mm)(97) z přední malé rukojeti (5).

- c. Dejte přední malou rukojeť (5) na místo přes tyč rukojeti (4) a dotáhněte pomocí pěti podložek (8x16x2.0t)(80), pěti zamykacích podložek (M8)(79) a čtyř šroubů (M8xp1.25x16mm)(97) a jednoho šroubu (M8xp1.25x55mm)(104)
Upozornění: jedna podložka (8x16x2.0t)(80), jedna zamykací podložka (M8)(79), jeden šroub (M8xp1.25x55mm)(104) bude zabalen v sáčku se šrouby.

KROK 7 – připevnění computeru

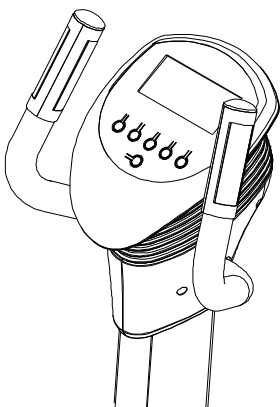
- a. Dle obrázku 2 - **FIG.2** připevněte spodní kryt computer (28) k vrchnímu krytu (27) a dotáhněte pomocí čtyř šroubů (M5xp0.8x25mm)(90)
- b. Umístěte a dotáhněte computer (27,28) na železnou podpěrku tyče rukojetí (4) pomocí čtyř šroubů (M6xp1.0x15mm) (101)
- c. Spojte přední spojovací kabel (114) se zadním spojovacím kabelem (115). Dejte pozor, abyste neskřípli kabely.
- d. Spojte přední kabel senzoru (120) se zadním kabelem senzoru (121). Dejte pozor, abyste neskřípli kabely.

“Složení stroje”

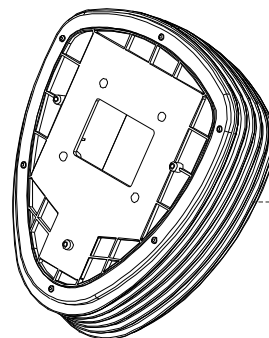


KROK 8 – připevnění objímky computeru

- a. Nasuňte pravou objímku (30) na pravou stranu přední malé rukojeti (5).
- b. Nasuňte levou objímku (29) na levou stranu přední malé rukojeti (5).
- c. Pak připevněte pravou objímku (30) a levou objímku (29) k tyči rukojeti (4). Přešroubujte objímky (29,30) pomocí čtyř šroubů s kulatou hlavou (M5xp0.8x15mm)(91)

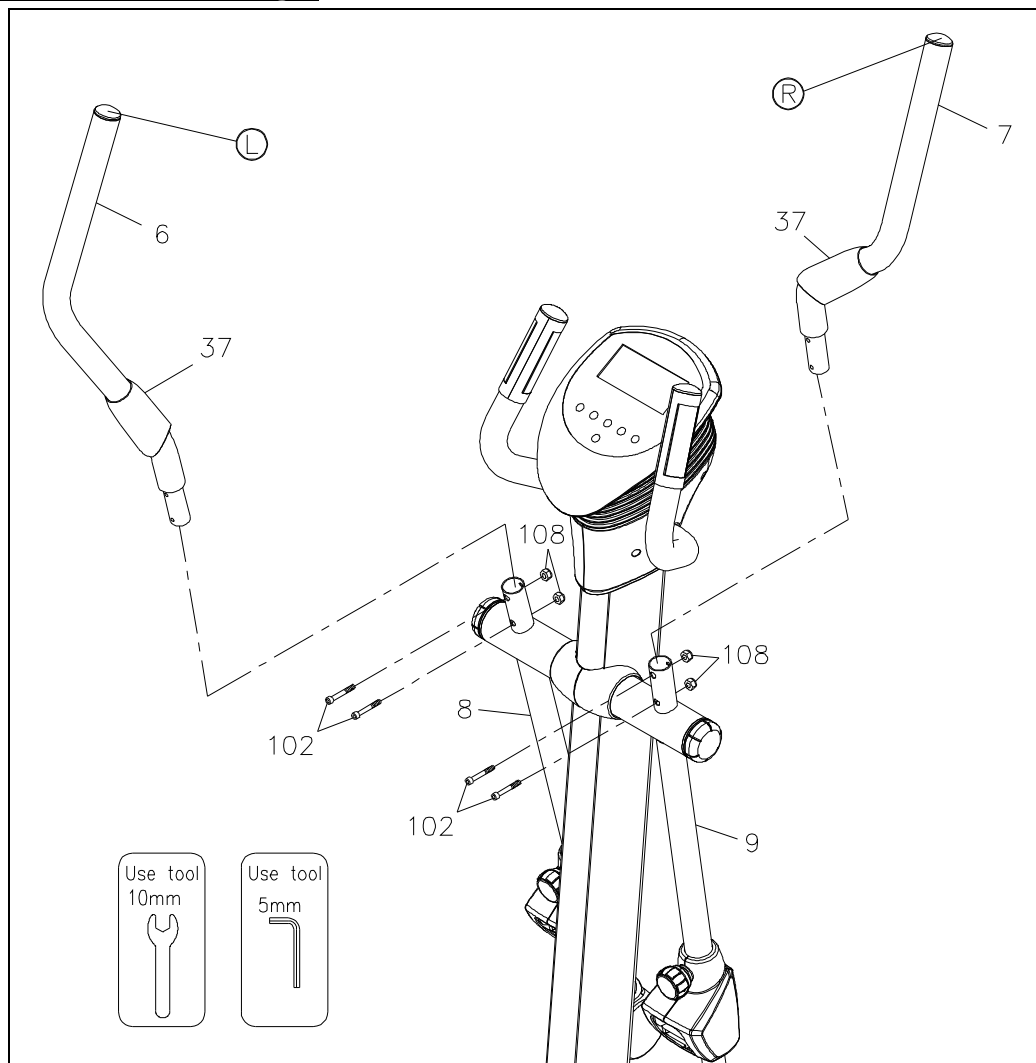


Upozornění: Ujistěte se, že pravá objímka (30) a levá objímka (29) by zakryla kryt (55,56) a spodní kryt (28) jak je ukázáno na obrázku



The lowest layer of the Console Bottom Cover

“Montáž stroje”

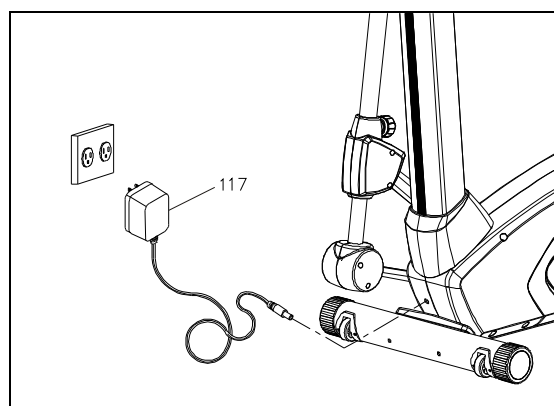


KROK 9 – připevnění vrchní rukojeti

- Značka “L” je vyznačena na levé vrchní rukojeti (6) a “R” na pravé vrchní rukojeti (7).
- Vložte pravou rukojeť (7) do pravé pohyblivé rukojeti (9) a dotáhněte je pomocí dvou šroubů (**M6x1.0x35mm**)(102) a dvou matic (**M6**)(108). **Upozornění: objímka (37) je již namontována na levé a pravé vrchní rukojeti (6,7).**
- Nasuňte objímku (37) dolů, aby zakryla šrouby na pravé rukojeti (7).
- Zopakujte tento postup také pro levou stranu.
- Dokončili jste montáž, ujistěte se, že všechny části jsou dotaženy před použitím stroje.

KROK 10 – AC adapter

- Zapojte adapter (117) ve stroji v místě, jak je ukázáno na obrázku – na přední části hlavní části (1).
- Zapojte adapter do zásuvky el. Napětí.



“Operační instrukce

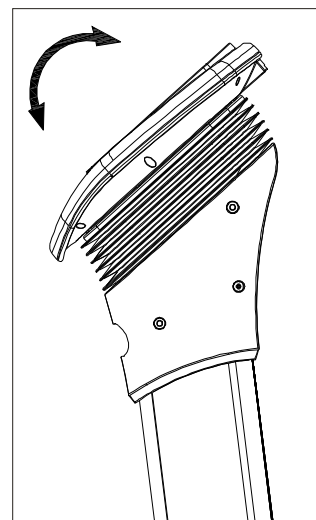
Jak nastavit vodorovnou polohu pomocí koleček na zadní stabilizační tyči

- Jakmile položíte stroj na místo, kde jej bude používat, zkontrolujte, zda stojí pevně.
- Pokud stojí nerovně, nastavte vodorovnou polohu pomocí krytky (24) na konci zadní stabilizační tyče (3). Otočte jednou krytkou nebo oběma ve směru nebo proti směru hodinových ručiček.



Jak nastavit úhel computeru

Abyste dostali správný úhel computeru, uchopte oběma rukama computer tak, abyste drželi vrchní a spodní konec computeru a přímo nastavte úhel ve správné pozici.



“Operační instrukce”

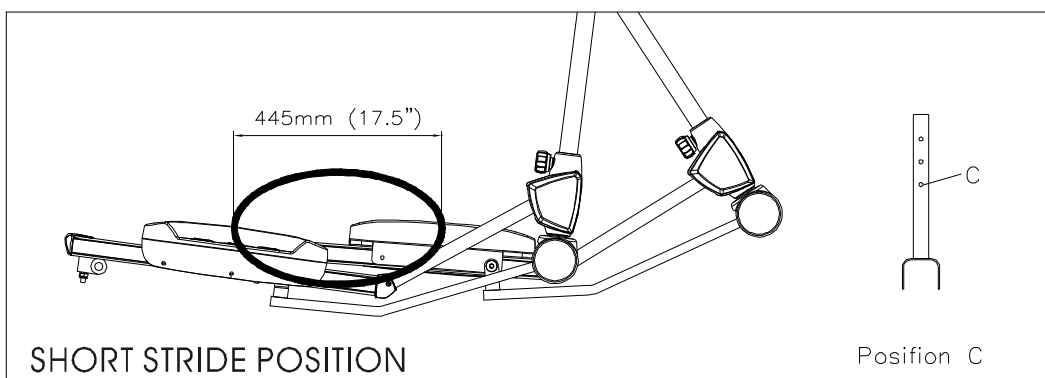
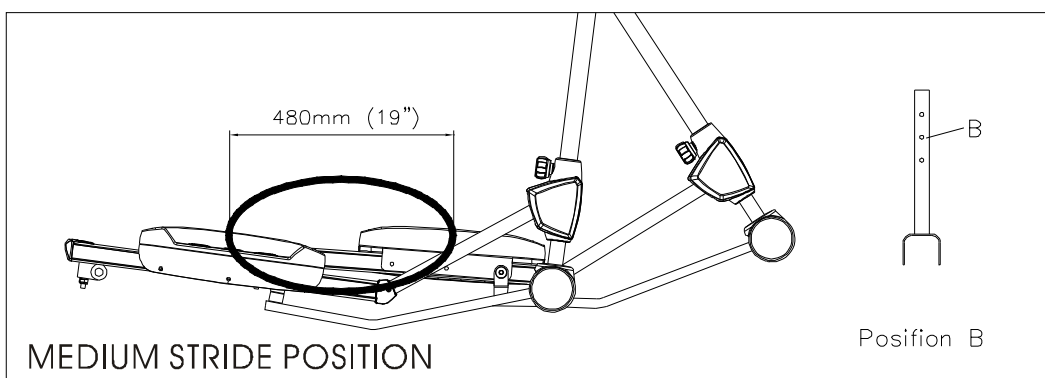
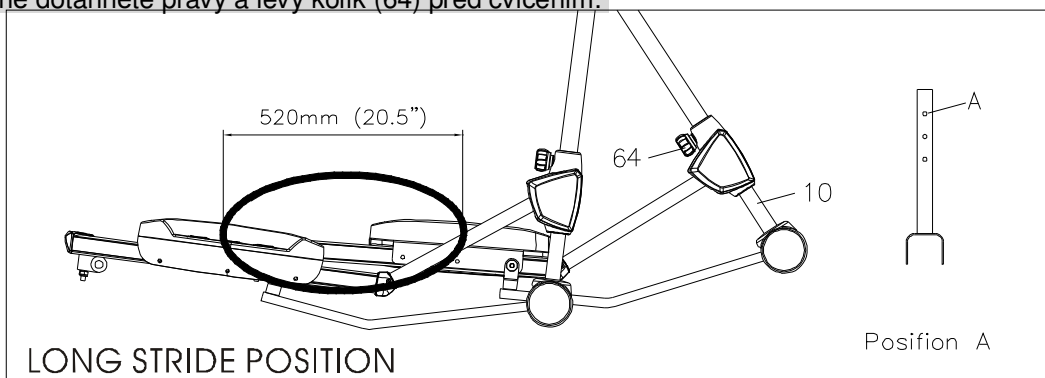
Jak nastavit délku kroku

Eliptical 2 v 1 (elliptical + stepper) umožňuje nastavit krok ve 3 pozicích od 17.5" (445mm) do 20.5" (520mm)

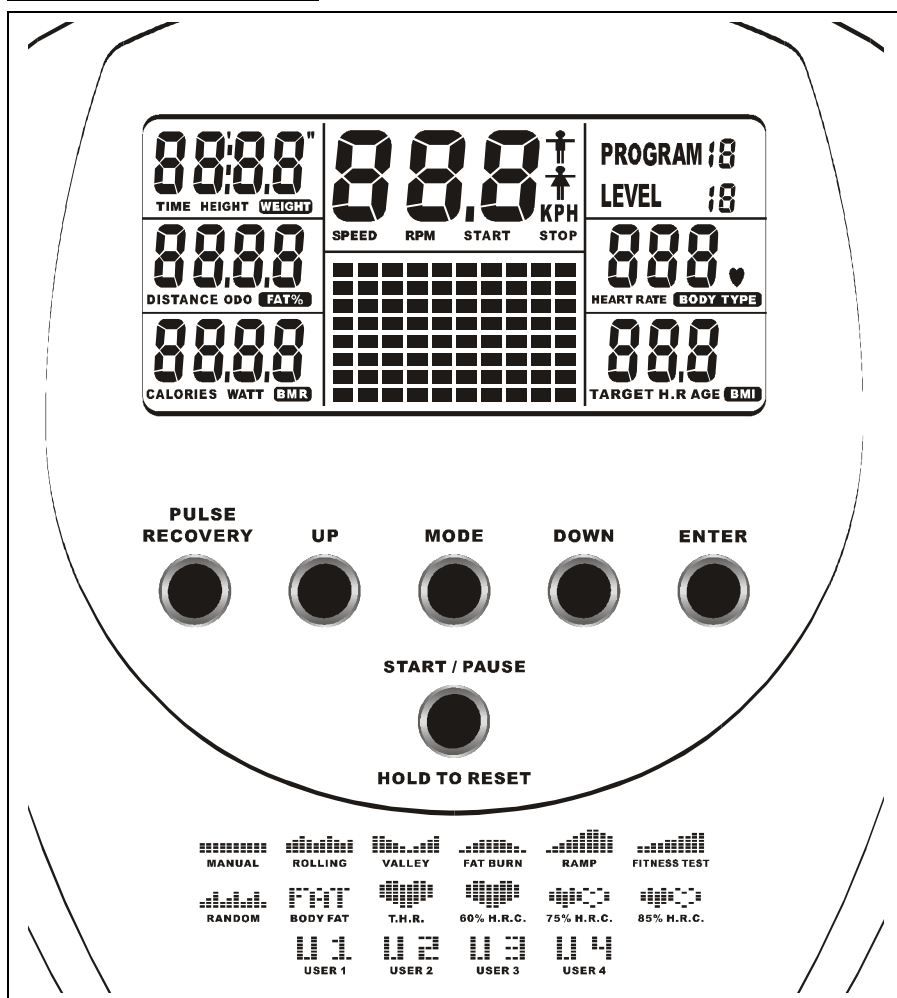
- Pro nastavení délky kroku, uvolněte a potáhněte pravý zabezpečovací kolík (64). Posuňte pravou teleskopickou tyč (10) do požadované pozice.
- Uvolněte pravý zabezpečovací kolík (64) a ujistěte se, že kolík na šroubu zapadl do díry na pravé teleskopické tyči (10).
- Zopakujte tento postup také pro levou stranu

Upozornění:

- Vždy nastavte pravou a levou teleskopickou tyč (10) ve stejné výšce.
- Bezpečně dotáhněte pravý a levý kolík (64) před cvičením.



“COMPUTER”



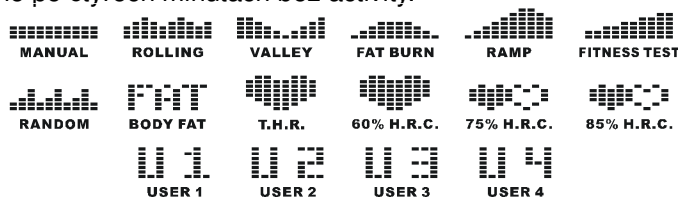
Zapnutí computeru

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

Vypnutí computeru

Computer se automaticky vypne po čtyřech minutách bez activity.



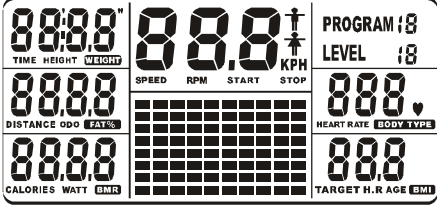

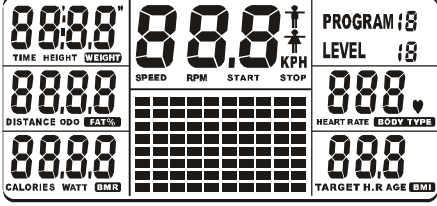

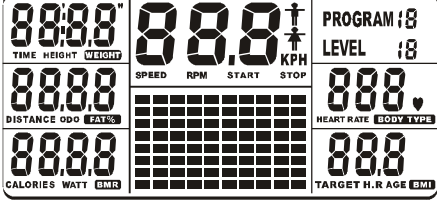
Druhy programů



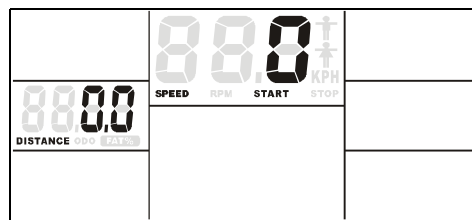
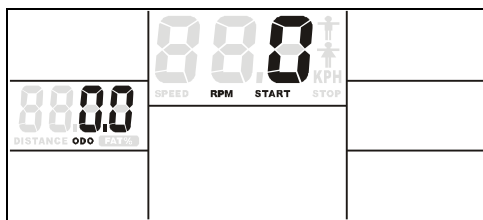
P1 MANUAL PROGRAM	P2 PROGRAM KOPCŮ	P3 PROGRAM ÚDOLÍ	P4 PROGRAM SPALOVÁNÍ TUKŮ
P5 RAMP PROGRAM	P6 FITNESS TEST PROGRAM	P7 PROGRAM HORY	P8 PROGRAM TĚLESNÉHO TUKU
P9 PROGRAM DLE TEP. FREKVENCE	P10 60% MAX. TF PROGRAM	P11 75% MAX. TF PROGRAM	P12 85% MAX. TF PROGRAM
P13 UŽIVATELSKÝ 1 PROGRAM	P14 UŽIVATELSKÝ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

“TLAČÍTKA COMPUTERU”

Console Buttons

<p>START / PAUSE</p>  <p>HOLD TO RESET</p>	<p>a. Zmáčkněte START/PAUSE pro začátek cvičení</p> <p>b. Zmáčkněte START/PAUSE znovu pro zastavení a pauzu u všech funkcí během cvičebního programu. Všechny data na displeji budou zmrazeny – zastaví se.</p> <p>c. Zmáčkněte START/PAUSE znovu pro návrat do programu a všechny data budou pokračovat, dokud nebude program dokončen.</p> <p>d. Podržujte toto tlačítko pro vymazání funkce: Pokračujte zmáčknutím START/PAUSE, všechny data budou vymazány na nulu a computer se vrátí zpět do úrovně zapnutí.</p>
<p>ENTER</p> 	<p>Zmáčkněte ENTER pro povolení programových funkcí (Program, čas, výška, hmotnost, vzdálenost, calorie, věk, pohlaví, cílová tep. Frekvence a požadovaný stupeň zátěže v každém intervalu)</p> 
<p>UP</p> 	<p>Zmáčkněte UP pro zvýšení hodnot programových funkcí (Program, čas, výška, hmotnost, vzdálenost, calorie, věk, pohlaví, cílová tep. Frekvence a požadovaný stupeň zátěže v každém intervalu)</p> 
<p>DOWN</p> 	<p>Zmáčkněte DOWN pro snížení hodnot programových funkcí (Program, čas, výška, hmotnost, vzdálenost, calorie, věk, pohlaví, cílová tep. Frekvence a požadovaný stupeň zátěže v každém intervalu)</p> 

Během cvičení (po zmáčknutí **START/PAUSE**), uživatel může zmáčknout tlačítko **MODE** pro výběr **rychlosti a vzdálenosti nebo cadence a Odometru**.



RPM a ODO se ukazuje najednou RYCHLOST A VZDÁLENOST se zobrazuje najednou

MODE



INFORMACE O VZDÁLENOSTI A ODOMETRU (CELK. VZDÁLENOSTI):

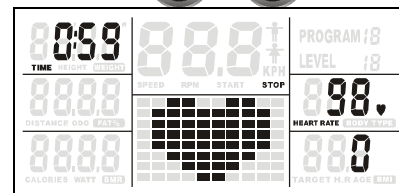
- **VZDÁLENOST/DISTANCE:**
 - a. Měří celkovou vzdálenost od 0 do 999 km/mílí.
 - b. Po zmáčknutí **START/PAUSE**, se začne vzdálenost načítat. Zmáčkněte tlačítko **START/PAUSE** opět pro pauzu u všech funkcí a také vzdálenosti během vašeho cvičebního programu.
 - c. Zmáčkněte **START/PAUSE** opět pro návrat do programu a vzdálenost se bude opět načítat až do konce programu.
 - d. Computer se automaticky vypne po 4 minutách bez activity. Vzdálenost se začne opět načítat od nuly, pokud šlápnete do pedálů nebo zmáčknete jakékoliv tlačítko na computeru.
- **ODO (ODOMETER):** Funkce ODO – celk. Vzdálenost a vzdálenost jsou podobné funkce a načítají ujetou vzdálenost při cvičení. Pokud je nutné vymazat hodnotu ODO, zmáčkněte **UP, MODE, DOWN** a **ENTER** najednou a motor automaticky kalibruje funkci ODO na nulu.



PULSE RECOVERY

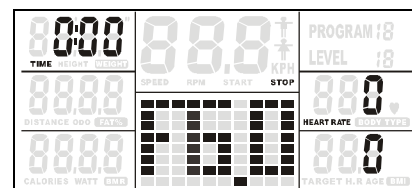


- a. **PULSE RECOVERY** tlačítko měří jak rychle se vrátíte na klidovou tepovou frekvenci po cvičení. Můžete používat toto tlačítko pro měření zlepšení vaší kondice při cvičení.
- b. Computer bude měřit tepovou frekvenci po dobu 60 sekund po cvičení a vypočte úroveň kondice od F1.0 do F6.0. F1.0 je nejlepší; F6.0 je nejhorší (pouze orientační hodnota)
- c. Hodnoty mohou být používány pouze pro srovnání mezi jednotlivými cvičeními. Doporučujeme provádět tento test ihned po skončení cvičení. Přestaňte cvičit před začátkem měření.
- d. Vaše tepová frekvence se bude zobrazovat po několika sekundách po zobrazení symbol "♥"



















Upozornění:




Pokud neudržíte **SENSOR TEPOVÉ FREKVENCE V RUKOJETÍCH** správně oběma rukama, hodnota tepové frekvence bude zobrazena "0" a v hlavním okně se zobrazí "F6.0", jakmile computer odpočítá 60 sekund na nulu, znamená to, že sensor není schopný vyslat signal. Zmáčkněte jakékoliv tlačítko pro zastavení, uslyšíte dlouhé pípnutí a pak zmáčkněte **PULSE RECOVERY** znovu a ujistěte se, že držíte sensory správně.



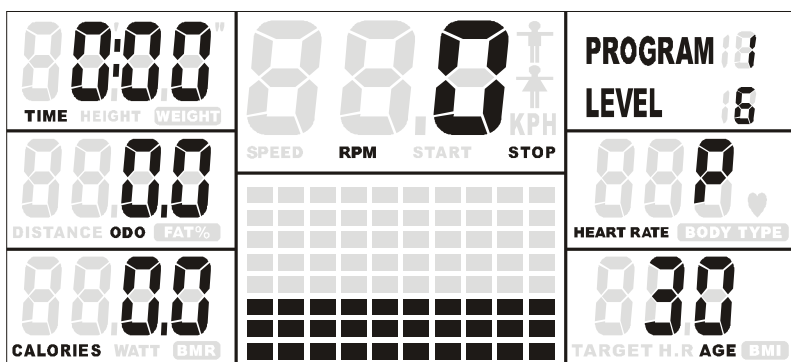
Funkce computeru

	<p>PROGRAM:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Computer nabízí <u>16 přednastavených program</u> ● Na displeji sezobrazují program v nastavení od P1 ~ P16 <p>Vybraný program se zobrazuje na displeji během cvičení LEVEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Zobrazuje úroveň zátěže v daném program od <u>1 do 16 stupňů : jednotka je 1 stupeň</u> 												
	<p>TIME/čas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Načítání: pokud nepřednastavíte požadovanou hodnotu času, computer bude načítat hodnoty od <u>0:00 do maxima 99:59 minut</u> ● Odpočítání: Pokud nastavíte požadovanou dobu, computer bude odpočítávat od nastavené hodnoty do nuly 0:00 <p>HEIGHT/výška:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● rozpětí: <u>110 ~ 250cm; 0.5 cm jednotka / 3'08" ~ 8' 00"; výrobek není určen pro děti</u> <p>WEIGHT/hmotnost:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● rozpětí: <u>10 ~ 200KG; 0.2 KG jednotka / 23 ~ 440 LBS; 0.5 LBS jednotka; výrobek není určen pro děti</u> 												
	<p>DISTANCE/vzdálenost:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Načítání: pokud nepřednastavíte požadovanou hodnotu vzdálenosti, computer bude načítat hodnoty od <u>0:00 do 999 km/mile</u> ● Odpočítání: pokud přednastavíte požadovanou hodnotu vzdálenosti, computer bude odpočítávat od nastavené hodnoty do 0 ● Během cvičení (po zmáčknutí tlačítka START/PAUSE), může uživatel zmáčknout tlačítko MODE pro výběr vzdálenosti nebo ODOMETRU. 												
	<p>ODO/ celková vzdálenost:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Funkce ODO a DISTANCE/vzdálenost jsou stejné, načítají ujetou vzdálenost při cvičení. ● ODLIŠNÉ VYMAZÁNÍ HODNOT VZDÁLENOSTI A ODO: ● VYMAZÁNÍ INFORMACÍ O VZDÁLENOSTI: Computer se automaticky vypne po 4 minutách neaktivity. Hodnota vzdálenosti se vrátí na nulu, pokud začnete znovu cvičit, nebo zmáčknete jakékoliv tlačítko. ● VYMAZÁNÍ INFORMACÍ ODO: Pro vymazání hodnoty ODO zmáčkněte najednou tlačítka : UP, MODE, DOWN a ENTER, aby se motor automaticky kalibroval na hodnotu nula. <div style="text-align: right;"> <table border="0"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">UP</td> <td style="text-align: center;">MODE</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">DOWN</td> <td style="text-align: center;">ENTER</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table> </div> <p>FAT%(procento tělesného tuku):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● během testu BODY FAT, kterého výsledkem je zobrazení procentuální hodnoty tělesného tuku BODY FAT PROGRAM (P8) ● Toto procento je jednoduše vyjádření množství tuku v těle z celkové hmotnosti. 		UP	MODE					DOWN	ENTER			
	UP	MODE											
													
	DOWN	ENTER											
													

“Funkce computeru”

	<p>CALORIES/kalorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Načítání: pokud nepřednastavíte požadovanou hodnotu kalorií, computer bude zobrazovat spalování kalorií během cvičení. ● Odpočítání: pokud jste nastavili hodnotu kalorií, computer bude odpočítávat od nastavené hodnoty do nuly <p>BMR :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hodnota bazálního metabolismu se zobrazí v program BODY FAT PROGRAM (P8) ● BMR (úroveň bazálního metabolismu) je hodnota spálených kalorií, které je nutná pro udržení normálních tělesných funkcí
	<p>TARGET H.R /cílová tepová frekvence.:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● rozmezí: 60 ~ 220 BPM (tepů/minutu) ; 1 BPM jednotka <p>AGE/věk:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● rozmezí: 10 ~ 99 let; 1 rok jednotka <p>Upozornění: I když můžete na computer nastavit hodnotu od 10 let, tento výrobek není určen pro děti!</p> <p>BMI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● během testu BODY FAT, se zobrazí take hodnota BMI v BODY FAT PROGRAM (P8) ● BMI (BODY MASS INDEX) je index poměru výšky a hmotnosti. Z hodnoty BMI zjistíte, zda máte normální váhu, podváhu či nadváhu a obezitu.
	<p>HEART RATE/tepová frekvence:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Musíte uchopit sensory tepové frekvence v rukojetích oběma rukama. Tepová frekvence se zobrazí za několik sekund na displeji se symbolem “♥” ● Pokud neuchopíte správně sensory oběma rukama a computer nedostane signal po nějakou dobu a nezobrazí hodnotu. Uchopte ruce správně a tepová frekvence by se měla zobrazit. <p>BODY TYPE/tělesný typ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Během měření testu BODY FAT, se zobrazí na displeji take váš tělesný typ v program BODY FAT PROGRAM (P8)

“Funkce computeru – MANUALNÍ PROGRAM (P1)”



1 Hlavní informace: Zmáčkněte jakékoliv tlačítko na computeru nebo začněte šlapat do pedálů pro nastartování computeru.

- Zkontrolujte, zda je stroj správně zapojen do zásuvky el. Napětí
- Computer se automaticky vypne po 4 minutách neaktivity
- Zmáčkněte jakékoliv tlačítko na komputru nebo začněte cvičit pro zapnutí komputru. Po několika sekundách se komputer rozsvítí a pípne, tzn. Že je připraven k užívání.

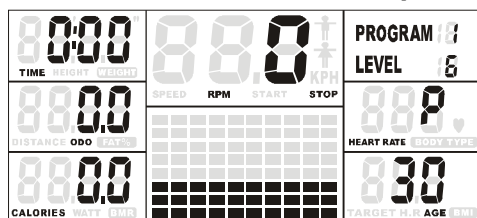
2 Hlavní informace: "PODRŽENÍ TLAČÍTKA RESET", jednoduchý způsob pro vymazání informací a návrat do zapnutého stavu.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Také podržením tlačítka **START/PAUSE** na několik sekund, vymažete všechny data na základní hodnotu a komputer se vrátí do zapnutého stavu – **POWER ON**



POWER ON status

3 Normální způsob užití programu **MANUAL(P1)**

A. "VLOŽENÍ MANUÁLNÍHO PROGRAMU (P1)"

TLAČÍTKO ENTER:

Při zapnutí computeru je automaticky vybrán program (P1), zmáčkněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení manuálního programu P1.

or

a. **START/PAUSE** TLAČÍTKO:

Pokud vyberete další program (P2~P16), zmáčkněte **START/PAUSE** pro přestávku v současném programu.

UP nebo **DOWN** tlačítko:

Zmáčkněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** pro výběr **MANUÁLNÍHO PROGRAMU (P1)**

b. **ENTER** tlačítko:

Zmáčkněte **ENTER** pro potvrzení **MANUÁLNÍHO PROGRAMU (P1)**

“Funkce computeru – MANUALNÍ PROGRAM (P1)”

“B. NASTAVENÍ POŽADOVANÉHO ČASU NEBO VZDÁLENOSTI”

V programu můžete vybrat čas nebo vzdálenost. Nemůžete však najednou nastavit obě funkce, vždy jen jednu – buď čas nebo vzdálenost.

Pokud chcete nastavit hodnotu času TIME, nemůžete nastavit vzdálenost.

UP nebo **DOWN** tlačítko:



- Po zmáčknutí tlačítka **ENTER** vyberte **MANUAL PROGRAM (P1)**, funkce času **TIME** bude blikat na displeji “0:00”.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte požadovaný čas (**1:00 až 99:00; 1 minutový interval**)

Upozornění pro čas:

- Načítání: pokud nevyberete cílovou hodnotu času, bude se načítat od nuly - 0:00 do maxima 9:59 minut
- Odpočítání: pokud nastavíte cílovou hodnotu času, komputer bude odpočítávat od nastavené hodnoty k 0:00

Pokud chcete nastavit hodnotu vzdálenost DISTANCE, nemůžete nastavit čas:

ENTER tlačítko a pak **UP** nebo **DOWN**:



- a. Po zmáčknutí tlačítka **ENTER** vyberte **MANUAL PROGRAM (P1)**, funkce času **TIME** bude blikat na displeji “0:00”.
- b. Zmáčkněte tlačítko **ENTER** znovu a na displeji bude blikat vzdálenost **DISTANCE** “0.0”
 - c. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vybere požadovanou vzdálenost (**1 až 999KM/MILE; interval 1 KM/MILE**)

Upozornění pro vzdálenost:

- Načítání: pokud není vybrána cílová hodnota, vzdálenost se bude načítat od 0:00 do 999 km/mile
- Odpočítání: pokud nastavíte cílovou hodnotu, komputer bude odpočítávat od nastavené hodnoty k nule.

“Funkce computeru – MANUALNÍ PROGRAM (P1)”

“C. NASTAVENÍ POŽADOVANÝCH KALORIÍ A VĚKU

a. **ENTER** tlačítko a pak **UP** nebo **DOWN** :



- Zmáčkněte **ENTER** pro potvrzení času nebo vzdálenosti a pak se dostanete do modu kalorií.
- pomocí **UP** nebo **DOWN** tlačítek nastavte požadované kalorie (10 do 9990KCAL; jednotka 10 KCAL)

Upozornění pro kalorie:

- Načítání: pokud nenastavíte hodnotu kalorií, komputer bude načítat od nuly.
- Odpočítání: Pokud nastavíte požadovanou hodnotu kalorií, komputer bude odpočítávat od nastavené hodnoty k nule.

b. **ENTER** tlačítko a pak **UP** nebo **DOWN**:



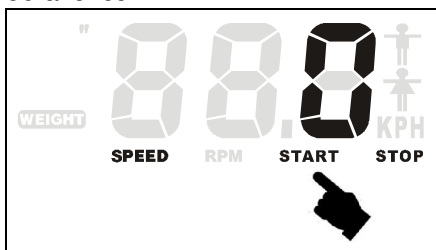
- Zmáčkněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení kalorií a dostanete se do modu AGE – věk.
- pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte váš věk (10 do 99 let, interval 1 rok)

Upozornění pro věk:

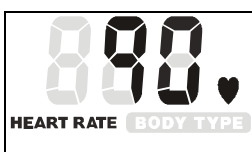
I když můžete nastavit hodnotu již od 10 let, tento výrobek není vhodný pro děti.

“D. Začátek cvičení”

START/ PAUSE tlačítko: Zmáčkněte tlačítko **START/ PAUSE** pro začátek cvičení. “**START**” bude blikat na obrazovce.

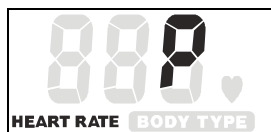


“E. Během cvičení, vždy kontrolujte vaši tepovou frekvenci



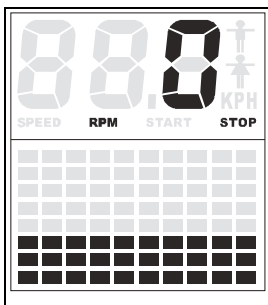
Upozornění pro tepovou frekvenci:

- Pro měření tepové frekvence musíte uchopit senzor na rukojetích oběma rukama. Vaše tepová frekvence se zobrazí za několik sekund na displeji se symbolem “♥”
- Pokud nebudete držet senzory správně a komputer nedostane žádný signál po několik sekund, komputer zruší vysílání. Na displeji se zobrazí chybové hlášení se symbolem „P“. Dejte ruce znovu na senzory a tepová frekvence by se měla zobrazit.



“Funkce computeru – MANUALNÍ PROGRAM (P1)”

F. BĚHEM CVIČENÍ, MŮŽETE MĚNIT KDYKOLIV ZÁTĚŽ



UP nebo **DOWN** tlačítko: můžete změnit zátěž (od 1 do 16 stupňů) kdykoliv během cvičení pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

I. Během cvičení, vždy sledujte tepovou frekvenci – je to snadný způsob jak nastavit cíl pro posílení vašeho kardio-vaskulárního cvičení. ”

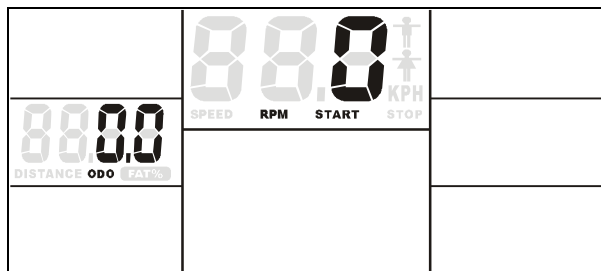


• pro zlepšení srdečně-cévních podmínek, zadejte vaše osobní data v nastavovacím modu, computer spočítá odpovídající cílovou tepovou frekvenci automaticky

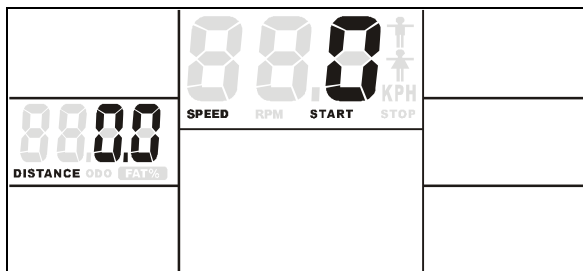
• **Cílová tepová frekvence je spočítána na základě 85% maxima vaší tepové frekvence.** Například: pro věk 30 let, cílová TF = 161 = (220-30) x 85%

- Computer bude monitorovat vaši tepovou frekvenci a srovnávat s cílovou hodnotou. Hodnota tepové frekvence bude blikat na displeji, aby vás upozornil, abyste zpomalili nebo snížili zátěž, pokud je vaše TF vyšší než cílová TF.

J. Během cvičení, jak zhodnotit rychlost, vzdálenost, kadenci a ODO.



Kadence a ODO se zobrazuje najednou



Rychlost a vzdálenost se ukazuje najednou

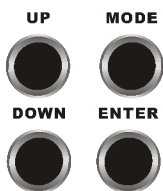
Tlačítko MODE:

Během cvičení (po zmáčknutí tlačítka **START/ PAUSE**), Uživatel může zmáchnout tlačítko MODE a vyberte rychlost a vzdálenost nebo kadenci a ODOmetr.

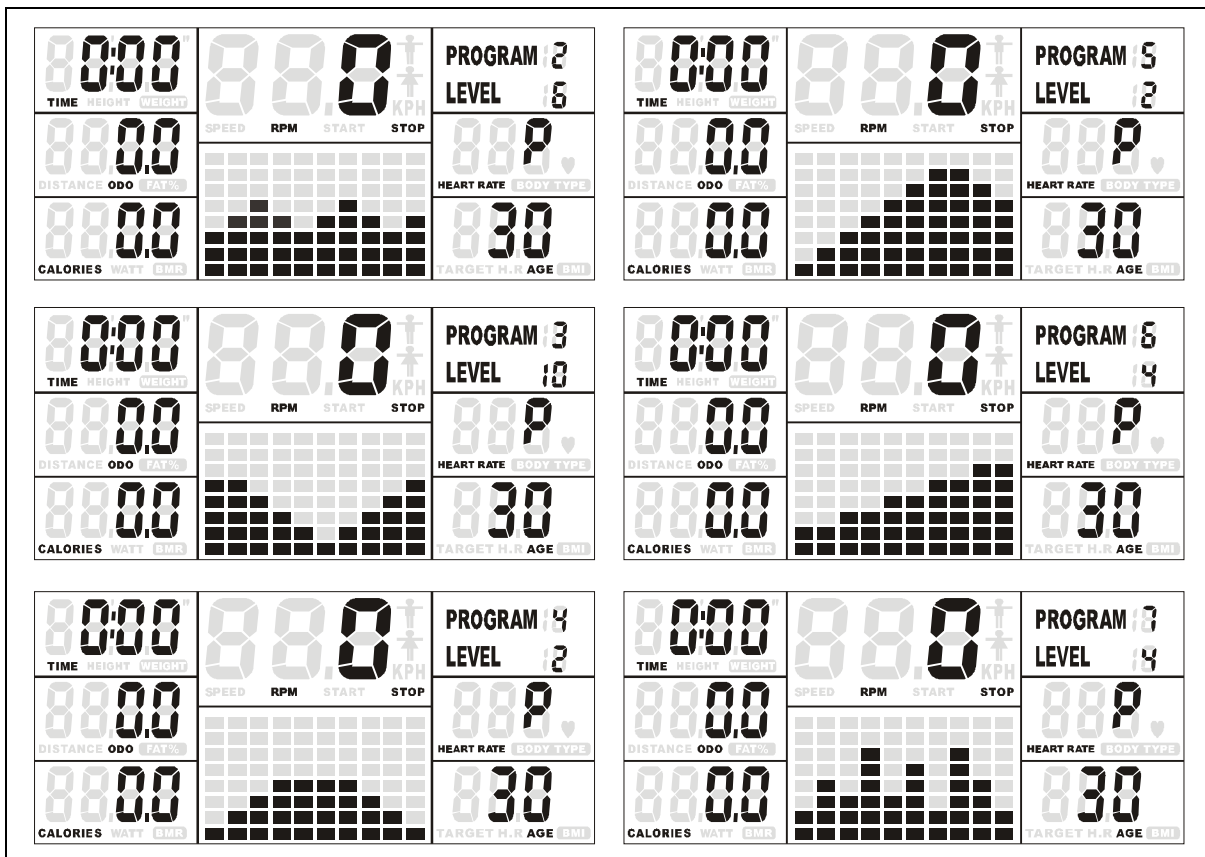
funkce **ODO (odometer)**, je totožná s funkcí vzdálenosti - **DISTANCE**, načítá celkovou ujetou vzdálenost na stroji

během cvičení. Pokud je třeba vymazat hodnotu ODO, zmáčknete najednou tlačítka **UP,**

MODE, DOWN a **ENTER**. Motor automaticky kalibruje ODO na nulu.



“Funkce computeru – Program P2 – P7”



“1” Hlavní informace: Zmáčkněte jakékoliv tlačítko na computeru nebo začněte cvičit pro aktivování computeru.

- Zkontrolujte, zda je stroj správně zapojen do zásuvky el. Napětí
- Computer se automaticky vypne po 4 minutách neaktivity
- Zmáčkněte jakékoliv tlačítko na computeru nebo začněte cvičit pro zapnutí computeru. Po několika sekundách se computer rozsvítí a pípne, tzn. Že je připraven k užívání.

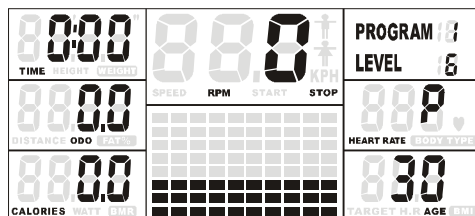
“2” Hlavní informace: **”PODRŽENÍ TLAČÍTKA RESET“**, jednoduchý způsob pro vymazání informací a návrat do zapnutého stavu.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Také podržením tlačítka **START/PAUSE** na několik sekund, vymažete všechny data na základní hodnotu a computer se vrátí do zapnutého stavu – **POWER ON**



POWER ON status

“Funkce computeru – Program P2 – P7”

“3” Normální způsob používání programu (P2~P7)

“A. “Vložení programu (P2~P7)”

a. **START/PAUSE** tlačítko:

Pokud vyberete jiný program (P1 or P8 ~ P16), zmáčknete tlačítko **START/PAUSE** pro pauzu v současném programu.

b. **UP** nebo **DOWN** tlačítko:

Zmáčknete tlačítko **UP** nebo **DOWN** pro výběr programu (**P2 ~ P7**)

c. **ENTER** tlačítko:

Zmáčknete tlačítko **ENTER** pro potvrzení a vložení programu (**P2 ~ P7**)

“B. Nastavení požadovaného času nebo vzdálenosti.

V programu můžete vybrat čas nebo vzdálenost. Nemůžete však najednou nastavit obě funkce, vždy jen jednu – buď čas nebo vzdálenost.

Pokud chcete nastavit hodnotu času **TIME**, nemůžete nastavit vzdálenost.

UP nebo **DOWN** tlačítko:



- Po zmáčknutí tlačítka **ENTER** vyberte Program P2 – P7, funkce času **TIME** bude blikat na displeji “0:00”.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte požadovaný čas (**1:00 až 99:00; 1 minutový interval**)

Upozornění pro čas:

- Načítání: pokud nevyberete cílovou hodnotu času, bude se načítat od nuly - 0:00 do maxima 9:59 minut
- Odpočítání: pokud nastavíte cílovou hodnotu času, komputer bude odpočítávat od nastavené hodnoty k 0:00

Pokud chcete nastavit hodnotu vzdálenost **DISTANCE**, nemůžete nastavit čas:

ENTER tlačítko a pak **UP** nebo **DOWN**:



- Po zmáčknutí tlačítka **ENTER** vyberte program (**P2-P7**), funkce času **TIME** bude blikat na displeji “0:00”.
- Zmáčknete tlačítko **ENTER** znovu a na displeji bude blikat vzdálenost **DISTANCE** “0.0”
 - Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vybere požadovanou vzdálenost (**1 až 999KM/MILE; interval 1 KM/MILE**)

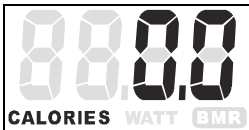
Upozornění pro vzdálenost:

- Načítání: pokud není vybrána cílová hodnota, vzdálenost se bude načítat od 0:00 do 999 km/mile
- Odpočítání: pokud nastavíte cílovou hodnotu, komputer bude odpočítávat od nastavené hodnoty k nule.

“Funkce computeru – Program P2 – P7”

“C. NASTAVENÍ POŽADOVANÝCH KALORIÍ A VĚKU

1. ENTER tlačítko a pak UP nebo DOWN :



- Zmáčkněte **ENTER** pro potvrzení času nebo vzdálenosti a pak se dostanete do modu kalorií.
- pomocí **UP** nebo **DOWN** tlačítek nastavte požadované kalorie (10 do 9990KCAL; jednotka 10 KCAL)

Upozornění pro kalorie:

- Načítání: pokud nenastavíte hodnotu kalorií, komputer bude načítat od nuly.
- Odpočítání: Pokud nastavíte požadovanou hodnotu kalorií, komputer bude odpočítávat od nastavené hodnoty k nule.

2. ENTER tlačítko a pak UP nebo DOWN:



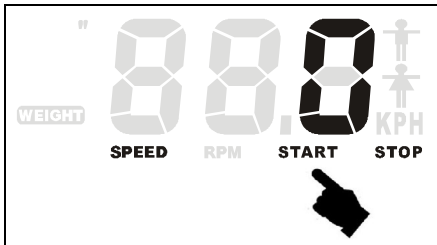
- Zmáčkněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení kalorií a dostanete se do modu AGE – věk.
- pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte váš věk (10 do 99 let, interval 1 rok)

Upozornění pro věk:

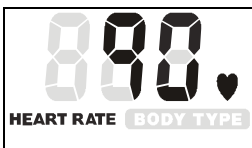
I když můžete nastavit hodnotu již od 10 let, tento výrobek není vhodný pro děti.

“D. Začátek cvičení”

START/ PAUSE tlačítko: Zmáčkněte tlačítko **START/ PAUSE** pro začátek cvičení. “**START**” bude blikat na obrazovce



“ E. Během cvičení, vždy kontrolujte vaši tepovou frekvenci



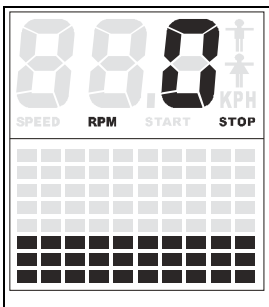
Upozornění pro tepovou frekvenci:

- Pro měření tepové frekvence musíte uchopit senzor na rukojetích oběma rukama. Vaše tepová frekvence se zobrazí za několik sekund na displeji se symbolem “♥”
- Pokud nebudete držet senzory správně a komputer nedostane žádný signál po několik sekund, komputer zruší vysílání. Na displeji se zobrazí chybové hlášení se symbolem „P“. Dejte ruce znovu na senzory a tepová frekvence by se měla zobrazit.



“Funkce computeru – Program P2 – P7”

“F. BĚHEM CVIČENÍ, MŮŽETE MĚNIT KDYKOLIV ZÁTĚŽ



UP nebo DOWN tlačítko: můžete změnit zátěž (od 1 do 16 stupňů) kdykoliv během cvičení pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

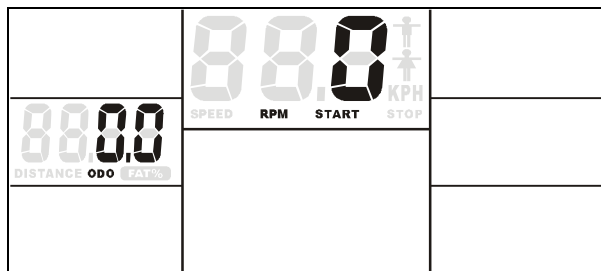
I. Během cvičení, vždy sledujte tepovou frekvenci – je to snadný způsob jak nastavit cíl pro posílení vašeho kardio-vaskulárního cvičení.”



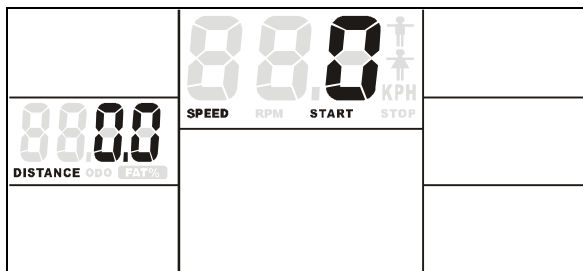
- pro zlepšení srdečně-cévních podmínek, zadejte vaše osobní data v nastavovacím modu, komputer spočítá odpovídající cílovou tepovou frekvenci automaticky
- **Cílová tepová frekvence je spočítána na základě 85% maxima vaší tepové frekvence.** Například: pro věk 30 let, cílová TF = $161 = (220-30) \times 85\%$

- Computer bude monitorovat vaši tepovou frekvenci a srovnávat s cílovou hodnotou. Hodnota tepové frekvence bude blikat na displeji, aby vás upozornil, abyste zpomalili nebo snížili zátěž, pokud je vaše TF vyšší než cílová TF.

J. Během cvičení, jak zhodnotit rychlost, vzdálenost, kadenci a ODO.



Kadence a ODO se zobrazuje najednou



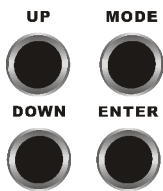
Rychlost a vzdálenost se ukazuje najednou

Tlačítko MODE:

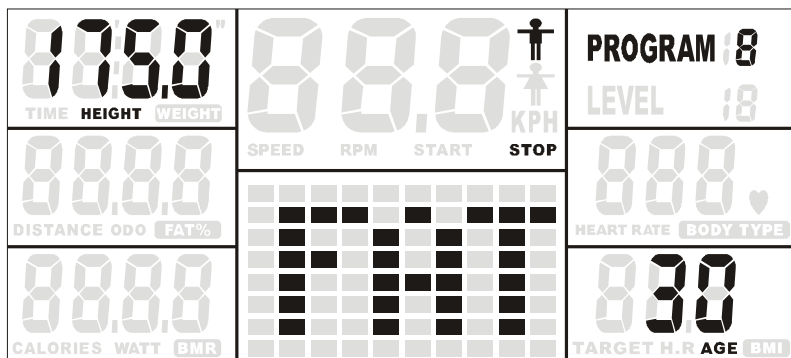
Během cvičení (po zmáčknutí tlačítka **START/ PAUSE**), Uživatel může zmáčknout tlačítko MODE a vyberte rychlost a vzdálenost nebo kadenci a ODOMetr.

funkce **ODO (odometer)**, je totožná s funkcí vzdálenosti - **DISTANCE**, načítá celkovou ujetou vzdálenost na stroji

během cvičení. Pokud je třeba vymazat hodnotu ODO, zmáčkněte najednou tlačítka **UP, MODE, DOWN** a **ENTER**. Motor automaticky kalibruje ODO na nulu.



“Funkce komputeru – program BODY FAT (P8)”



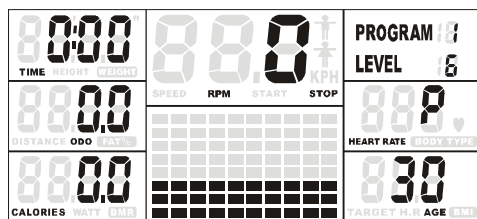
1 Hlavní informace: Zmáčkněte jakékoliv tlačítko na computeru nebo začněte šlapat do pedálů pro nastartování computeru.

- Zkontrolujte, zda je stroj správně zapojen do zásuvky el. Napětí
- Computer se automaticky vypne po 4 minutách neaktivity
- Zmáčkněte jakékoliv tlačítko na computeru nebo začněte cvičit pro zapnutí komputeru. Po několika sekundách se computer rozsvítí a pípne, tzn. Že je připraven k užívání.

2 Hlavní informace: ”PODRŽENÍ TLAČÍTKA RESET“, jednoduchý způsob pro vymazání informací a návrat do zapnutého stavu.



Také podržením tlačítka **START/PAUSE** na několik sekund, vymažete všechny data na základní hodnotu a computer se vrátí do zapnutého stavu – POWER ON



Status zapnutí

3 Normální způsob výběru a obsluhování programu BODY FAT (P8)

“A. “vložení BODY FAT PROGRAMU (P8)”

a. **START/PAUSE** tlačítko:

Pokud jste v jiném programu (P1 ~ P7, P9 ~ P16), zmáčkněte tlačítko **START/PAUSE** pro pauzu v současném programu

b. **UP** nebo **DOWN** tlačítko:

Zmáčkněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** pro výběr **BODY FAT PROGRAMU (P8)**

c. **ENTER** tlačítko:


Zmáčkněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení a vložení **BODY FAT PROGRAMU(P8)**

“Funkce komputeru – program BODY FAT (P8)”

“B. Nastavení osobních dat (pohlaví, výška, hmotnost a věk)”

1. UP nebo DOWN tlačítko:



po zmáčknutí tlačítka **ENTER** bude na displeji blikat funkce pohlaví “”. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte vaše pohlaví

2. ENTER tlačítko a pak UP nebo DOWN :

a.
b.



Zmáčkněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení pohlaví a dostanete se do modu výšky. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte vaši výšku (110 ~ 250CM; 0.5 CM interval / 3'08" ~ 8' 00"; 1 INCH interval)

Upozornění: stroj není určen pro děti!

3. ENTER tlačítko a pak UP nebo DOWN:



a. Zmáčkněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení výšky a dostanete se do modu hmotnosti.
b. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte vaši hmotnost (10 ~ 200KG; 0.2 KG interval / 23 ~440 LBS; 0.5 LBS interval)

Upozornění: stroj není určen pro děti!

4. ENTER tlačítko a pak UP nebo DOWN:

a.
b.



Zmáčkněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení hmotnosti a dostanete se do modu věku. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte váš věk (10 až 99 let; 1 rok interval)

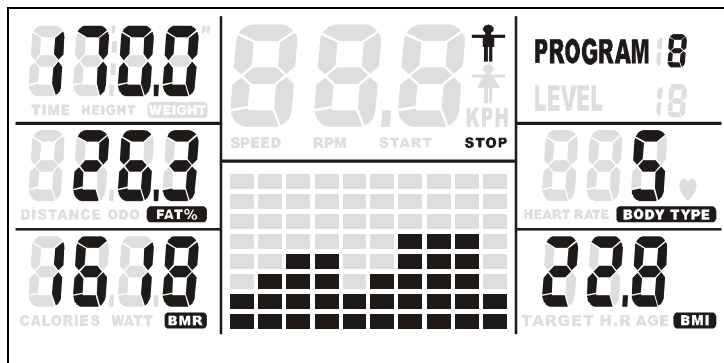
Upozornění: i když komputer nabízí možnost nastavit věk už od 10 let, tento stroj není určen pro děti

“C. Začátek testu tělesného tuku ování”

START/ PAUSE tlačítko: Zmáčkněte **START/ PAUSE** pro začátek testu. Délka testu je asi 10 sekund.

“Funkce komputeru – program BODY FAT (P8)”

“E. Výsledky testu body fat



Nákres vlevo je pouze příklad, který ukazuje, jak může výsledek testu vypadat. Každá osoba má jiné podmínky tělesného tuku, které závisí na současných zdravotních podmínkách.

1. BMI (BODY MASS INDEX):

Body Mass Index je poměr výšky a hmotnosti, užívaný zdravotními a váhovými odborníky na celém světě pro zkoumání tělesné hmotnosti, měření individuálního tělesného tuku. Z čísla BMI můžete vidět, zda máte podváhu, normální hmotnost, nadváhu či obezitu.

Výsledek	hodnota BMI
Podváha	Pod 20 / u žen 19
Normální hmotnost	mezi 20 a 24.99
Nadváha	mezi 25 a 29.99
Obezita 1	mezi 30 a 34.99
Obezita 2	mezi 35 a 39.99
Extrémní obezita	40 a víc

BMI závisí velmi úzce na pohlaví. Zde je základní přehled indexu BMI

2. BMR (bazální metabolismus)

Hodnota bazálního metabolismu je hodnota, při které tělo spaluje kalorie pro udržení základních tělesných funkcí v klidovém režimu. BMR je nejrozsáhlejší faktor, který určuje celkovou metabolickou úroveň a kolik kalorií potřebujete pro udržení, úbytek nebo nábání hmotnosti.

Pro úbytek hmotnosti byste se měli snažit jíst méně než je kolik je váš základ kalorií. V případě úbytku váhy, kalorie nejsou hlavním faktorem. Musíte dietu provázet také cvičením.

3. BODY FAT%/ % tělesného tuku:

Vaše % tělesného tuku je jednoduše procentuální vyjádření tuku z vaší celkové hmotnosti. Pokud vážíte 100 kg a máte 10% tuku, to znamená, že vaše tělo obsahuje 10 kgtuku a 90 kg je zbytek – kosti, svaly, orgány, krev a

všechno ostatní.

“Funkce komputeru – program BODY FAT (P8)”

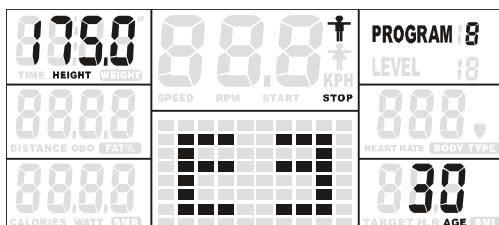
“E. výsledky programu”

4. BODY TYPE/tělesný typ:

Podívejte se na následující tabulku, pro určení vašeho tělesného typu:

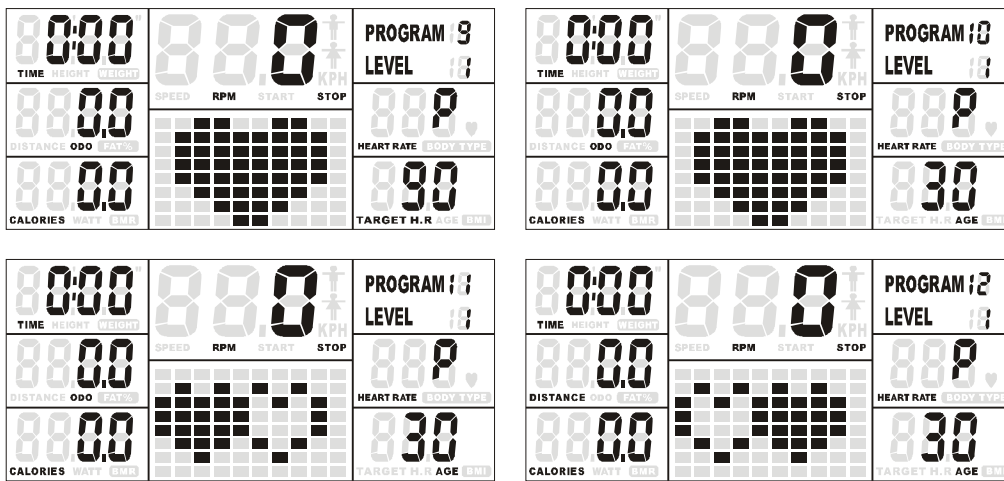
Typ 1	5% ~ 9% (% těl. tuku)	Podváha	Typ 2	10% ~ 14% (% těl. tuku)	Štíhlý třída 3
Typ 3	15% ~ 19% (% těl. tuku)	Štíhlý třída 2	Typ 4	20% ~ 24% (% těl. tuku)	Štíhlý třída 4
Typ 5	25% ~ 29% (% těl. tuku)	Normální	Typ 6	30% ~ 34% (% těl. tuku)	Nadváha
Typ 7	35% ~ 39% (% těl. tuku)	Obezita třída 1	Typ 8	40% ~ 44% (% těl. tuku)	Obezita třída 2
Typ 9	45% ~ 50% (% těl. tuku)	Extrémní obezita			

5. Chybné informace:



Pokud nedáte správně na senzory tepové frekvence, komputer nezobrazí tepovou frekvenci. Komputer „E3“. Pro nový test, uchopte znovu senzory tepové frekvence správně.

“ Funkce komputeru – PROGRAM dle tepové frekvence (P9 ~ P12)”



“1” Hlavní informace: Zmáčkněte jakékoliv tlačítko na computeru nebo začněte šlapat do pedálů pro nastartování computeru.

- Zkontrolujte, zda je stroj správně zapojen do zásuvky el. Napětí
- Computer se automaticky vypne po 4 minutách neaktivity
- Zmáčkněte jakékoliv tlačítko na computeru nebo začněte cvičit pro zapnutí computeru. Po několika sekundách se computer rozsvítí a pípne, tzn. Že je připraven k užívání.

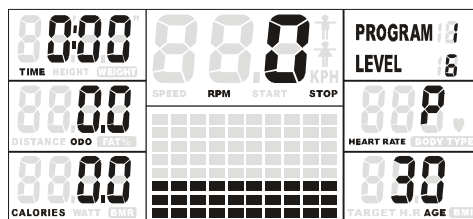
“2” Hlavní informace: ”PODRŽENÍ TLAČÍTKA RESET“, jednoduchý způsob pro vymazání informací a návrat do zapnutého stavu.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Také podržením tlačítka **START/PAUSE** na několik sekund, vymažete všechny data na základní hodnotu a computer se vrátí do zapnutého stavu – POWER ON



Status zapnutí

“3” Normální způsob používání programů dle tepové frekvence (P9~P12)

“A. “Vložení programu (P9~P12)”

- START/PAUSE** tlačítko:
Pokud jste v jiném programu (P1 ~ P8 or P13 ~ P16), zmáčkněte tlačítko **START/PAUSE** pro ukončení současného programu
- UP** nebo **DOWN** tlačítko:
Zmáčkněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** pro výběr programu (P9 ~ P12)

c. **ENTER** tlačítko:

Zmáčkněte **ENTER** pro potvrzení a vložení programu (**P9 ~ P12**)

“Funkce komputeru – PROGRAM dle tepové frekvence (P9 ~ P12)”

“B. Nastavení požadovaného času nebo vzdálenosti

V programu můžete vybrat čas nebo vzdálenost. Nemůžete však najednou nastavit obě funkce, vždy jen jednu – buď čas nebo vzdálenost.

Pokud chcete nastavit hodnotu času **TIME**, nemůžete nastavit vzdálenost.

UP nebo **DOWN** tlačítko:



- Po zmáčknutí tlačítka **ENTER** vyberte Program P9 – P12, funkce času **TIME** bude blikat na displeji “0:00”.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte požadovaný čas (1:00 až 99:00; 1 minutový interval)

Upozornění pro čas:

- Načítání: pokud nevyberete cílovou hodnotu času, bude se načítat od nuly - 0:00 do maxima 9:59 minut
- Odpočítání: pokud nastavíte cílovou hodnotu času, komputer bude odpočítávat od nastavené hodnoty k 0:00

Pokud chcete nastavit hodnotu vzdálenost **DISTANCE**, nemůžete nastavit čas:

ENTER tlačítko a pak **UP** nebo **DOWN**:



- a. Po zmáčknutí tlačítka **ENTER** vyberte program (**P9-P12**), funkce času **TIME** bude blikat na displeji “0:00”.
- b. Zmáčkněte tlačítko **ENTER** znovu a na displeji bude blikat vzdálenost **DISTANCE** “0.0”
 - c. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vybere požadovanou vzdálenost (1 až 999KM/MILE; interval 1 KM/MILE)

Upozornění pro vzdálenost:

- Načítání: pokud není vybrána cílová hodnota, vzdálenost se bude načítat od 0:00 do 999 km/mile
- Odpočítání: pokud nastavíte cílovou hodnotu, komputer bude odpočítávat od nastavené hodnoty k nule.

“C. NASTAVENÍ POŽADOVANÝCH KALORIÍ

1. **ENTER** tlačítko a pak **UP** nebo **DOWN** :



- a. Zmáčkněte **ENTER** pro potvrzení času nebo vzdálenosti a pak se dostanete do modu **kalorií**.
- b. pomocí **UP** nebo **DOWN** tlačítek nastavte požadované kalorie (10 do 9990KCAL; jednotka 10 KCAL)

Upozornění pro kalorie:

- Načítání: pokud nenastavíte hodnotu kalorií, komputer bude načítat od nuly.
- Odpočítání: Pokud nastavíte požadovanou hodnotu kalorií, komputer bude odpočítávat od nastavené hodnoty

“ Funkce komputeru – PROGRAM dle tepové frekvence (P9 ~ P12)”

“D. nastavení cílové tepové frekvence nebo věku

Pokud vyberete PROGRAM 9, vyberte cílovou tepovou frekvenci:

ENTER tlačítko a pak **UP** nebo **DOWN**



- Zmáčkněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení hodnoty kalorií a dostanete se do modu cílové tepové frekvence.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte požadovanou TF (60 ~ 220 t/min – tepů za minutu, interval 1 t/min)

Pokud vyberete PROGRAM 10~12, vyberte váš věk: ENTER tlačítko a pak **UP** nebo **DOWN**:

- Zmáčkněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení hodnoty kalorií a dostanete se do modu nastavení věku.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte váš věk (10 až 99 let, 1 rok interval)

Upozornění pro věk:

I když komputer nabízí hodnotu věku již od 10 let, tento stroj není určen pro děti.

“ E. Důležité informace k programu dle tepové frekvence.”

c. Jednoduché pravidla:

Začátečník: 60% maxima TF; 60% z (220 – věk)

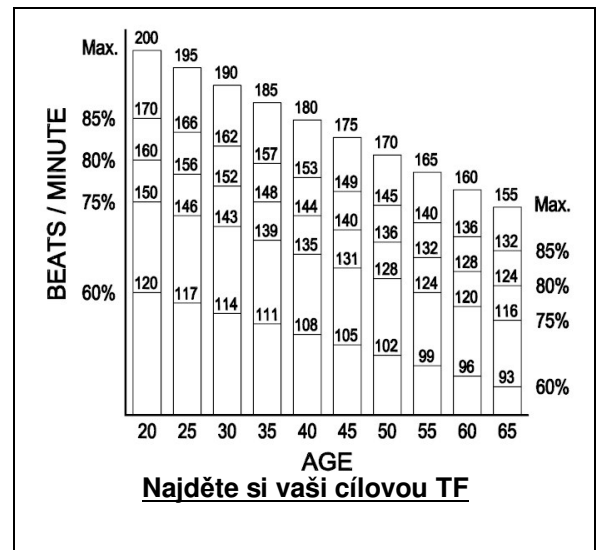
Středně pokročilý: 75% z maxima TF; 75% z (220 – věk)

Aktivní sportovec: 85% z maxima TF; 85% z (220 – věk)

d. Měření vaší aktuální tepové frekvence

- Computer bude měřit vaši aktuální TF a podle toho nastavovat automaticky zátěž, aby udržel vaši tepovou frekvenci v nastavené zóně.
- Pokud je vaše aktuální TF $>$ (cílová hodnota \pm 5), komputer sníží zátěž o jeden stupeň automaticky
- Pokud je vaše aktuální TF $<$ cílová hodnota \pm 5), komputer zvýší zátěž o jeden stupeň automaticky

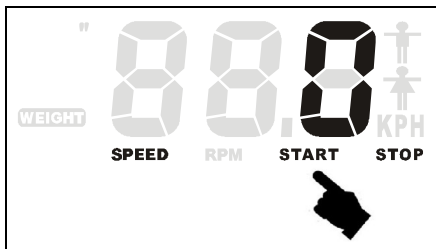
Například: pokud je váš věk 30 let, 60% z maxima TF je 114. Pro určení rozmezí vašeho tepu, je minimální TF 109 (114-5) a maximální hodnota je 119 (114+ 5), takže vaše cílová zóna je například 109 až 119. Program bude měřit vaši TF a nastavovat zátěž automaticky, aby udržel tepovou frekvenci v zóně (109 – 119) během cvičení.



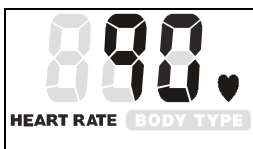
“Funkce komputeru – PROGRAM dle tepové frekvence (P9 ~ P12)”

“F. Začátek cvičení”

START/ PAUSE tlačítko: Zmáčkněte tlačítko **START/ PAUSE** pro začátek cvičení. “**START**” bude blikat na obrazovce



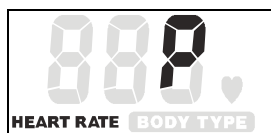
“G. Během cvičení, vždy kontrolujte vaši tepovou frekvenci”



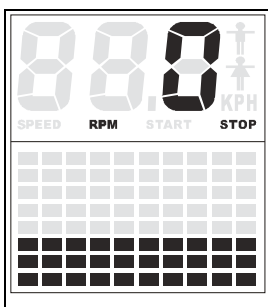
Upozornění pro tepovou frekvenci:

- Pro měření tepové frekvence musíte uchopit senzor na rukojetích oběma rukama. Vaše tepová frekvence se zobrazí za několik sekund na displeji se symbolem “♥”
- Pokud nebudete držet senzory správně a komputer nedostane žádný signál po několik sekund, komputer zruší vysílání. Na displeji se zobrazí chybové hlášení se symbolem „P“.

Dejte ruce znovu na senzory a tepová frekvence by se měla zobrazit.

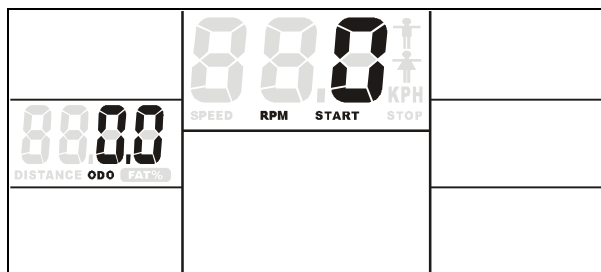


“H. BĚHEM CVIČENÍ, MŮŽETE MĚNIT KDYKOLIV ZÁTĚŽ”

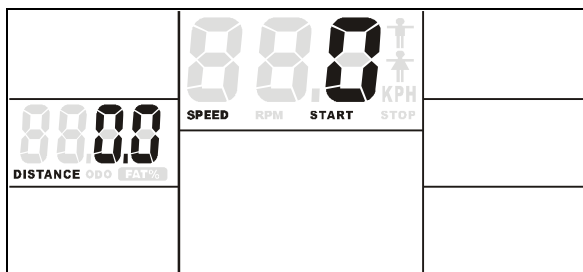


UP nebo **DOWN** tlačítko: můžete změnit zátěž (od 1 do 16 stupňů) kdykoliv během cvičení pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

I. Během cvičení, jak zhodnotit rychlost, vzdálenost, kadenci a ODO.



Kadence a ODO se zobrazuje najednou

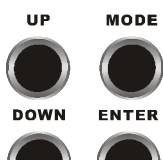


Rychlost a vzdálenost se ukazuje najednou

Tlačítko MODE:

Během cvičení (po zmáčknutí tlačítka **START/ PAUSE**), Uživatel může zmáčknout tlačítko MODE a vyberte rychlost a vzdálenost nebo kadenci a ODOMetr.

funkce **ODO (odometer)**, je totožná s funkcí vzdálenosti - **DISTANCE**, načítá celkovou ujetou vzdálenost na stroji během cvičení. Pokud je třeba vymazat hodnotu ODO, zmáčkněte najednou tlačítka **UP**,



“Funkce komputeru – uživatelské programy (P13 ~ P16)”

1 Hlavní informace: Zmáčkněte jakékoliv tlačítko na computeru nebo začněte šlapat do pedálů pro nastartování computeru.

- Zkontrolujte, zda je stroj správně zapojen do zásuvky el. Napětí
- Computer se automaticky vypne po 4 minutách neaktivity
- Zmáčkněte jakékoliv tlačítko na computeru nebo začněte cvičit pro zapnutí computeru. Po několika sekundách se komputer rozsvítí a pípne, tzn. Že je připraven k užívání.

2 Hlavní informace: **”PODRŽENÍ TLAČÍTKA RESET“**, jednoduchý způsob pro vymazání informací a návrat do zapnutého stavu.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Také podržením tlačítka **START/PAUSE** na několik sekund, vymažete všechny data na základní hodnotu a komputer se vrátí do zapnutého stavu – **POWER ON**

--	--	--

Status zapnutí

3 Normální způsob používání uživatelských programů (P13~P16)

A. “Vložení programu (P13-P16)”

d. **START/PAUSE** tlačítko:

Pokud jste v jiném programu (P1 ~ P8 nebo P9 ~ P12), zmáčkněte tlačítko **START/PAUSE** pro ukončení současného programu

e. **UP** nebo **DOWN** tlačítko:

Zmáčkněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** pro výběr programu (**P13~P16**)

f. **ENTER** tlačítko:

Zmáčknete **ENTER** pro potvrzení a vložení programu (**P13~P16**)

“Funkce komputera – uživatelské programy (P13 ~ P16)”

“B. NASTAVENÍ POŽADOVANÉHO ČASU NEBO VZDÁLENOSTI

V programu můžete vybrat čas nebo vzdálenost. Nemůžete však najednou nastavit obě funkce, vždy jen jednu – buď čas nebo vzdálenost.

Pokud chcete nastavit hodnotu času TIME, nemůžete nastavit vzdálenost.

UP nebo **DOWN** tlačítko:



- Po zmáčknutí tlačítka **ENTER** vyberte **MANUAL PROGRAM (P13-P16)**, funkce času **TIME** bude blikat na displeji “0:00”.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte požadovaný čas (**1:00 až 99:00; 1 minutový interval**)

Upozornění pro čas:

- Načítání: pokud nevyberete cílovou hodnotu času, bude se načítat od nuly - 0:00 do maxima 9:59 minut
- Odpočítání: pokud nastavíte cílovou hodnotu času, komputer bude odpočítávat od nastavené hodnoty k 0:00

Pokud chcete nastavit hodnotu vzdálenost DISTANCE, nemůžete nastavit čas:

ENTER tlačítko a pak **UP** nebo **DOWN**:



- Po zmáčknutí tlačítka **ENTER** vyberte **MANUAL PROGRAM (P13-P16)**, funkce času **TIME** bude blikat na displeji “0:00”.
- Zmáčknete tlačítko **ENTER** znovu a na displeji bude blikat vzdálenost **DISTANCE** “0.0”
 - Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vybere požadovanou vzdálenost (**1 až 999KM/MILE; interval 1 KM/MILE**)

Upozornění pro vzdálenost:

- Načítání: pokud není vybrána cílová hodnota, vzdálenost se bude načítat od 0:00 do 999 km/mile
- Odpočítání: pokud nastavíte cílovou hodnotu, komputer bude odpočítávat od nastavené hodnoty k nule.

“C. NASTAVENÍ POŽADOVANÝCH KALORIÍ A VĚKU

1. **ENTER** tlačítko a pak **UP** nebo **DOWN** :



- Zmáčknete **ENTER** pro potvrzení času nebo vzdálenosti a pak se dostanete do modu kalorií.
- pomocí **UP** nebo **DOWN** tlačítek nastavte požadované kalorie (**10 do 9990KCAL; jednotka 10 KCAL**)

Upozornění pro kalorie:

- Načítání: pokud nenastavíte hodnotu kalorií, komputer bude načítat od nuly.
- Odpočítání: Pokud nastavíte požadovanou hodnotu kalorií, komputer bude odpočítávat od nastavené hodnoty k nule.

2. **ENTER** tlačítko a pak **UP** nebo **DOWN**:



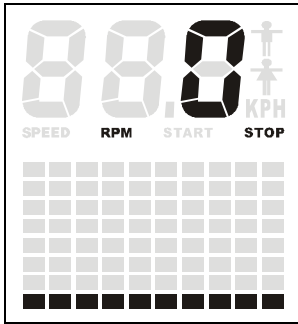
- Zmáčknete tlačítko **ENTER** pro potvrzení kalorií a dostanete se do modu **AGE** – věk.
- pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte váš věk (**10 do 99 let, interval 1 rok**)

Upozornění pro věk: I když můžete nastavit hodnotu již od 10 let, tento výrobek není vhodný pro děti.

“Funkce komputru – uživatelské programy (P13 ~ P16)”

“D. Nastavení zátěže”

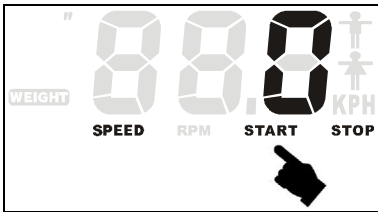
ENTER tlačítko a pak **UP** nebo **DOWN**:



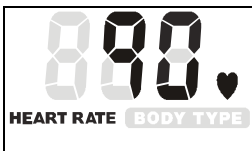
- Uživatelský program umožňuje manuálně nastavit zátěž, komputer rozdělí čas do 10 intervalů. Uživatel může nastavit svou zátěž v každém intervalu.
- Zmáčknete tlačítko **ENTER** pro potvrzení věku a dostanete se do modu pro nastavení každého časového intervalu dle zátěže (1 – 16 stupňů, jednotka 1 stupeň) pak zmáčknete tlačítko **ENTER** pro potvrzení.
- Pokračujte v popsaném procesu, a byste dokončili vaše nastavení zátěže ve všech 10 intervalech. Programový profil bude uložen do paměti po nastavení. Můžete změnit profil kdykoliv v modu **STOP**.

“E. Začátek cvičení”

START/ PAUSE tlačítko: Zmáčknete **START/ PAUSE** pro začátek cvičení. “**START**” bude blikat na obrazovce.



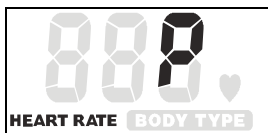
“ F. Během cvičení, vždy kontrolujte vaši tepovou frekvenci”



Upozornění pro tepovou frekvenci:

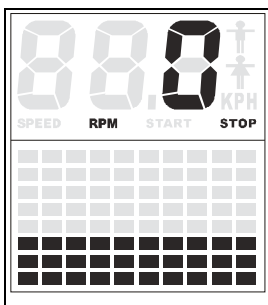
- Pro měření tepové frekvence musíte uchopit senzor na rukojetích oběma rukama. Vaše tepová frekvence se zobrazí za několik sekund na displeji se symbolem “♥”
- Pokud nebudete držet senzory správně a komputer nedostane žádný signál po několik sekund, komputer zruší vysílání. Na displeji se zobrazí chybové hlášení se symbolem „P“.

Dejte ruce znovu na senzory a tepová frekvence by se měla zobrazit.



“Funkce komputeru – uživatelské programy (P13 ~ P16)”

“G. BĚHEM CVIČENÍ, MŮŽETE MĚNIT KDYKOLIV ZÁTĚŽ



UP nebo DOWN tlačítko: můžete změnit zátěž (od 1 do 16 stupňů) kdykoliv během cvičení pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

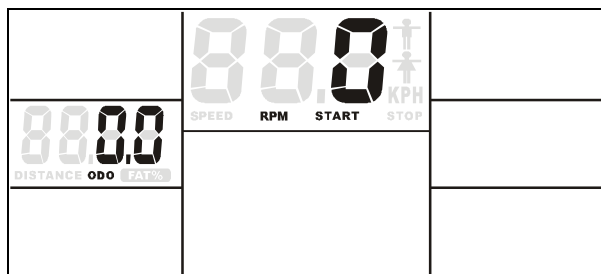
H. Během cvičení, vždy sledujte tepovou frekvenci – je to snadný způsob jak nastavit cíl pro posílení vašeho kardio-vaskulárního cvičení.”



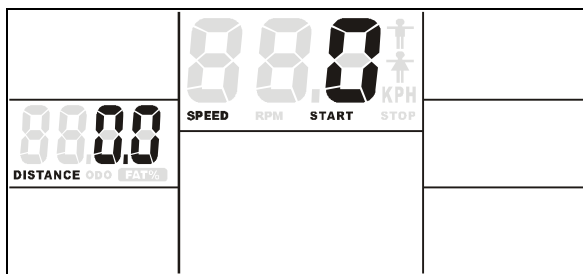
- pro zlepšení srdečně-cévních podmínek, zadejte vaše osobní data v nastavovacím modu, komputer spočítá odpovídající cílovou tepovou frekvenci automaticky
- **Cílová tepová frekvence je spočítána na základě 85% maxima vaší tepové frekvence.** Například: pro věk 30 let, cílová TF = $161 = (220-30) \times 85\%$

- Computer bude monitorovat vaši tepovou frekvenci a srovnávat s cílovou hodnotou. Hodnota tepové frekvence bude blikat na displeji, aby vás upozornil, abyste zpomalili nebo snížili zátěž, pokud je vaše TF vyšší než cílová TF.

I. Během cvičení, jak zhodnotit rychlost, vzdálenost, kadenci a ODO.



Kadence a ODO se zobrazuje najednou



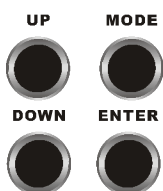
Rychlost a vzdálenost se ukazuje najednou

Tlačítko MODE:

Během cvičení (po zmáčknutí tlačítka **START/ PAUSE**), Uživatel může zmáčknout tlačítko MODE a vyberte rychlost a vzdálenost nebo kadenci a ODOmetr.

funkce **ODO (odometer)**, je totožná s funkcí vzdálenosti - **DISTANCE**, načítá celkovou ujetou vzdálenost na stroji během cvičení. Pokud je třeba vymazat hodnotu ODO, zmáčkněte najednou tlačítka **UP**,

MODE, DOWN a ENTER. Motor automaticky kalibruje ODO na nulu.



“Poruchy computeru“

PROBLÉM	MOŽNÁ PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
E1	Žádný signál rychlostní	<p>1) Prohlédněte si montážní instrukce a zkontrolujte, zda jsou všechny počítačové zásuvky a objímky PEVNĚ a správně zapojeny.</p> <p>2) Prohlédněte si magnetický systém odporu kola pro ujištění, že je správně nastaven a zda může být lehce nastavena zátěž. Projev předchozího problému je, že Motor bojuje s nastavením odporu a vydává netypický zvuk. Pokud se toto stane, motor může být poškozen nějakým zásahem či poruchou. Po uvolnění poruchy musí být motor zkontrolován, zda je stále v pořádku.</p> <p>3) Problémy motoru</p> <p>a. Příznaky zahrnují netypický hlasitý zvuk vycházející z motoru, který znamená, že hnací ústrojí nezabírá správně. Pokuste se zvrátit odpor a zkuste to znovu.</p> <p>b. Pokud motor docela selhal, prosím, překontrolujte dle řešení výše. Pokud selže I to, nahraďte motor.</p>
E2	Počítač nemůže komunikovat s IC čipem.	<p>Odpojte adaptér a/nebo vyjměte baterie.</p> <p>Znovu zapojte adaptér a/nebo baterie. To restartuje IC čip a může pomoci počítači v komunikaci s IC čipem.</p> <p>Vyjměte a znovu vložte IC čip.</p> <p>Pokud obnovení selhalo, potom vyměňte IC čip za nový.</p>
E3	Pokud při analýze tělesného tuku prvních 8 sekund není žádná srdeční detekce, zkontrolujte následující.	<p>Obě ruce držte pevně na držadlech.</p> <p>Potvrďte, že obě ruce držíte pevně na držadlech.</p>
E5	Automatický tah (počítání) je stále na bodu nula	<p>1) Prohlédněte si magnetický systém odporu kola pro ujištění, že je správně nastaven a zda může být lehce nastavena zátěž. Projev předchozího problému je, že Motor bojuje s nastavením odporu a vydává netypický zvuk. Pokud se toto stane, motor může být poškozen nějakým zásahem či poruchou. Po uvolnění poruchy musí být motor zkontrolován, zda je stále v pořádku.</p> <p>2) Problémy motoru</p> <p>a. Příznaky zahrnují netypický hlasitý zvuk vycházející z motoru, který znamená, že hnací ústrojí nezabírá správně. Pokuste se zvrátit odpor a zkuste to znovu.</p> <p>b. Pokud motor docela selhal, prosím, překontrolujte dle řešení výše. Pokud selže I to, nahraďte motor.</p>

Žádný signál pulsu nebo chybný signál ručního pulsu	Počítač neobdržel signál pulsu	Zkontrolujte zástrčku ručního pulsu a PEVNĚ vložte do zásuvky.
	Počítač zachytil chybný nebo přerušovaný signál pulsu.	1) Pokud je Vaše kůže extrémně suchá, sensor pulsu NEBUDE správně fungovat. Navlhčete si proto ruce trochou vody a zkuste to znovu.
		2) Ruční sensor pulsu je navržen pro pevné držení. Pokud během cvičení pohybujete rukama, potom může počítač obdržet přerušovaný signál pulsu. Vyhněte se nežádoucímu pohybu rukou během cvičení a pevně držte ruční snímače pulsu. Pokud během cvičení pohnete rukama, dejte počítači pár sekund pro znovu nasnímání hodnoty a zobrazení Vaší správné puls ní frekvence.
		3) Vyčistěte ruční snímač pulsu pro ujištění, že mezi Vaším tělem a pulsním snímačem je dobrý kontakt.
		4) Vyměňte snímač ručního pulsu abyste mohli zkontrolovat, že rychlostní vývody jsou správně připojeny.
Počítač je poškozený	Poté dokončete všechny kontroly výše. Pokud problém stále existuje, prosím, kontaktujte Vašeho dovozce. Kontaktujte Vašeho dodavatele a nahraďte počítač.	

“Poruchy computeru“

PROBLÉM	MOŽNÁ PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
LCD obrazovka nic nezobrazuje.	Máte špatný adaptér nebo baterie?	Zkontrolujte baterie nebo technické podmínky adaptéru, které by se měly shodovat s technickými podmínkami manuálu.
	Hlavní síťový spínač je vypnutý?	Zkontrolujte, zda je hlavní síťový spínač zapnutý a skutečně poskytuje výkon.
	Adaptér není zapojený?	Check that the Adaptor is correctly connected to the Main Power Socket and is correctly connected to the Computer.
	Chybí baterie? Baterie jsou vloženy špatnou polaritou?	Zkontrolujte, zda jsou vloženy baterie. Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy a se správnou polaritou(-+)
Zobrazení rychlosti ukazuje O.	Počítač je poškozený	Kontaktujte Vašeho dodavatele a nahraďte počítač.
	Počítač nepřijímá signál od snímače rychlosti?	1) Zkontrolujte, že magnet senzoru je správně umístěn a prochází přední stranou senzoru. 2) Zkontrolujte, zda mezera mezi senzorem a magnetem je správně 5mm nebo méně.
		3) Zkontrolujte, zda všechny počítačové zástrčky a objímky jsou PEVNĚ a správně spojeny.
	The Sensor is faulty	4) Zkontrolujte, zda nejsou dráty počítače poškozeny.
	Senzor je poškozený	Pokud všechny tyto kontroly selžou, potom vyměňte senzor.

LCD obrazovka se zobrazuje jen z části.	Počítač je poškozený	Kontaktujte Vašeho dodavatele a nahradte počítač.
	Spojení mezi kruhovou deskou a membránou LCD obrazovky je uvolněné, jemně zatlačte na LCD obrazovku. Pokud částečné zobrazení obrazovky zmizí, pak je problém se spojením.	Zkontrolujte, zda je kruhová deska bezpečně připevněna k počítačové skříni a dotáhněte šroub. Buďte opatrní, abyste je nepřetáhli. Může to poškodit kruhovou desku. Upevnění je správné, když se setkáte s překážkou STOP.
	Spojení mezi kruhovou deskou a membránou LCD obrazovky má porušenou souosost. Pokud je u tento problém, můžete vidět, že LCD obrazovka je trochu vychýlená z úhlu a NENÍ v řadě nebo paralelně se skříní počítače.	Otevřete počítačovou skříň, vyjměte šrouby kruhové desky, jemně vyjměte kruhovou desku, srovnajte LCD obrazovku a/nebo membránu. Znovu smontujte LCD obrazovku a/nebo membránu, buďte opatrní, aby membrána nenarazila mimo uspořádání před tím než budou šrouby kruhové desky dotaženy. Znovu vložte šrouby kruhové desky a dotáhněte je. Dbejte na to, abyste je nepřetáhli. Může to poškodit kruhovou desku. Upevnění je správné, když se setkáte s překážkou STOP.

PRŮVODCE CVIČENÍM

Na tom, jak začnete svůj cvičební program, záleží na vaší fyzické kondici. Jestliže jste byli několik let neaktivní nebo máte nadváhu, musíte pomalu zvyšovat čas na stroji: několik minut za cvičení.

Zpočátku můžete být schopni cvičit pouze několik minut ve vašem target zone (cílovém tepu), nicméně vaše tělesná zdatnost se během 6 až 8 týdnů zlepší. Nenechte se odradit, jestliže to potrvá déle. Je důležité cvičit podle vašeho vlastního tempa. Nakonec budete schopni cvičit nepřetržitě po dobu 30 minut. Čím máte větší fyzickou zdatnost, tím více úsilí budete muset vynaložit, abyste se dostali do vašeho cílového tepu. Prosím pamatujte na tyto podstatné požadavky:

- Poradte se se svým lékařem o vašem cvičebním a dietním programu.
- Začínajte pozvolna a s reálnými cíly, které jste si společně se svým lékařem nastavili.
- Kontrolujte si svůj puls. Vytvořte si váš cílový tep založený na vašem věku a kondici.
- Postavte váš stroj na rovnou podložku, nejméně 3 stopy od stěny a nábytku.

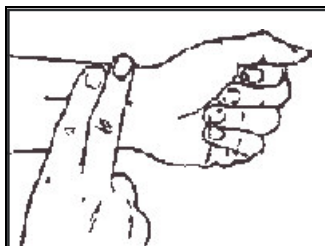
INTENZITA CVIČENÍ

Pro maximální využití přínosů z cvičení, je důležité, abyste cvičili správnou intenzitou. Správnou intenzitu cvičení můžete najít pomocí vašeho cílového tepu. Pro účinné cvičení by se měl váš tep nacházet v rozmezí 70% a 85% vašeho maximálního tepu při cvičení. Tím se dostanete do vaší cílové zóny. Vaši cílovou zónu můžete najít níže v tabulce. Cílové zóny jsou uvedeny jak pro osoby, které cvičí, tak pro osoby teprve

začínají, rozděleny podle věku.

Věk	Cílová zóna (55% ~ 90% z max. tepu)	Průměrná maximální hodnota tepu 100%
20	110-180 úderů za minutu	200 úderů za minutu
25	107-175 úderů za minutu	195 úderů za minutu
30	105-171 úderů za minutu	190 úderů za minutu
35	102-166 úderů za minutu	185 úderů za minutu
40	99-162 úderů za minutu	180 úderů za minutu
45	97-157 úderů za minutu	175 úderů za minutu
50	94-153 úderů za minutu	170 úderů za minutu
55	91-148 úderů za minutu	165 úderů za minutu
60	88-144 úderů za minutu	160 úderů za minutu
65	85-139 úderů za minutu	155 úderů za minutu
70	83-135 úderů za minutu	150 úderů za minutu

Během prvních měsíců vašeho cvičebního programu udržujte váš tep v průběhu cvičení blízko spodní hranice vašeho cílového tepu. Po několika měsících můžete během cvičení pozvolna zvyšovat svůj tep, až do střední části vašeho cílového tepu.



Pro změření vašeho tepu ručně, přestaňte cvičit, ale nepřestávejte hýbat nohama nebo se

procházejte a umístěte dva prsty na vaše

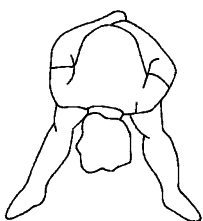
zápěstí. Po dobu 6 sekund počítejte tep a výsledek vynásobte 10 pro zjištění vašeho tepu. Pokud je vaše hodnota pulsu 140 tepů za minutu (6-ti sekundové počítání je použito, protože po ukončení cvičení se vám rapidně sníží tep.) Přizpůsobte intenzitu cvičení tak, abyste se dostali do správné úrovně.

ROZEHŘÁTÍ SE A UKLIDNĚNÍ

Rozehřátí Účelem rozeřtání je připravit tělo na cvičení a minimalizovat případné zranění. Rozehřejte se na 2 nebo 5 minut před cvičením. Provádějte činnosti, které vám zvýší tep a rozeřeje vaše svaly. Můžete provádět rychlou chůzi, jogging, skákat panáka, přes švihadlo nebo běžet na místě.

Strečink Protahování se zahřátými svaly po řádném rozeřtání a znovu po cvičení je velmi důležité. Svaly se v tuto dobu protahují snadněji, díky jejich zvýšené teplotě, která snižuje riziko zranění. V protahování 15 až 30 sekund. Postupujte pomalu a plynule.

Doporučená strečinková cvičení

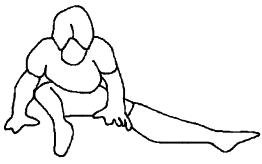


Protahení spodní části zad
Rozkročte nohy na šířku ramen a ohněte se. Setrvejte v této pozici 30 sekund využitím vašeho těla jako přirozenou váhu k protažení zadní části nohou.
NEŠVIHEJTE! Když tlak na zadní nohy povolí, zkuste pomalu přejít do nižší pozice.



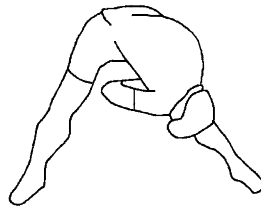
Protahení na zemi

Posadte se na zem a roztáhněte nohy od sebe co nejvíc je to možné. Přitáhněte horní část těla ke kolenu na pravé noze, pomozte si rukama pro přitážení hrudníku ke stehnum. Setrvejte v této pozici 10 až 30 sekund
NEŠVIHEJTE! Opakujte 10krát na každou nohu.



Vytáčení trupu

Posaďte se na zem, nohy roztažené od sebe, jednu nohu nataženou a druhou ohnutou v koleni. Přitáhněte hrudník dolů, abyste se dotkli stehna ohnuté nohy a vytočte

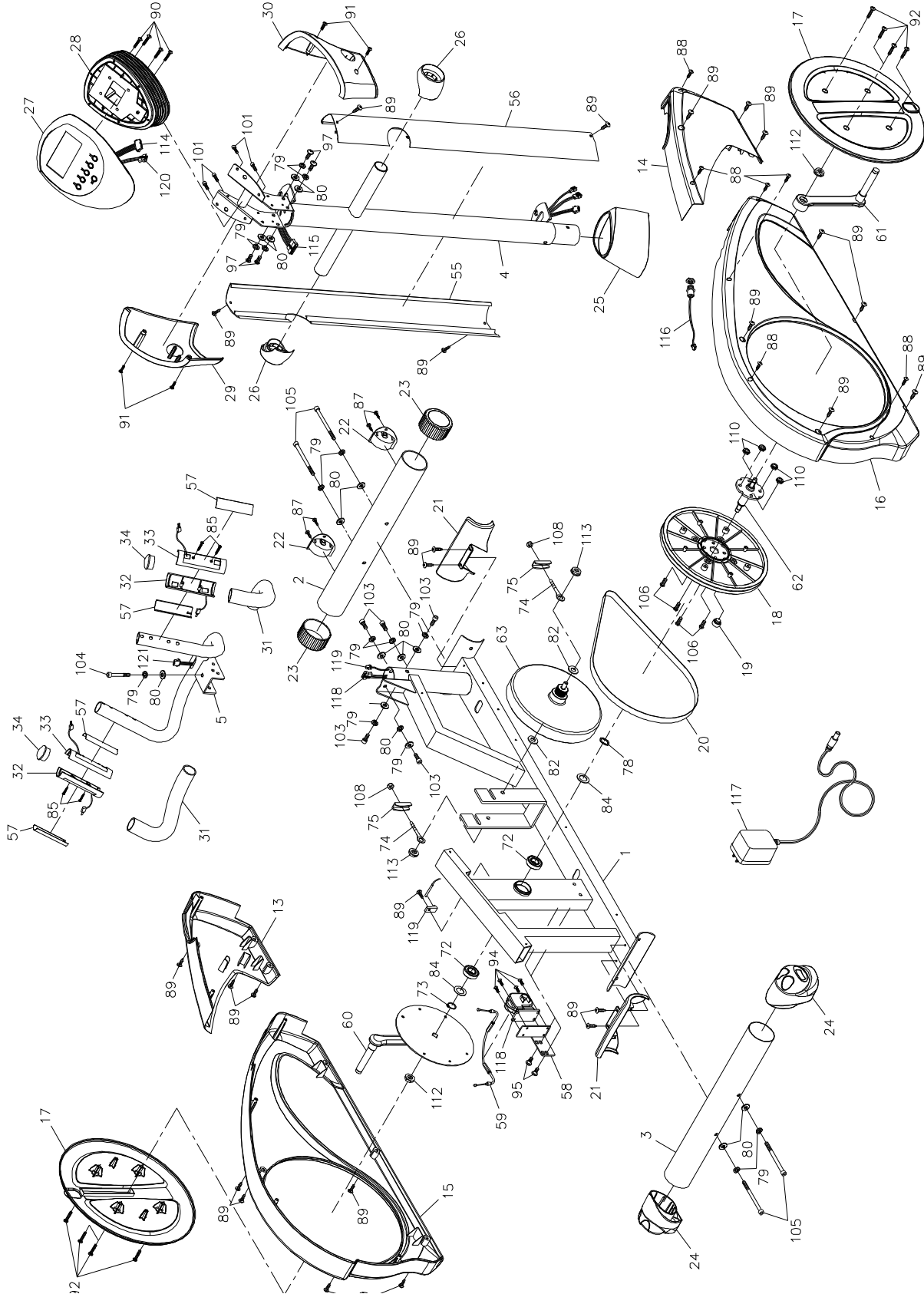


Přitahování se k noze

Rozkročte nohy na šířku ramen a ohýbejte se podle obrázku. Pomocí rukou jemně přitahujte horní část těla k pravé noze. Hlavu mějte svěšenou.

71
m
k
U
V

71



ejte
sekund.
horní

a

o stavu na
ění by

“části stroje:”

Č.	položka	Mn.
1	Hlavní část	1
2	Přední stabilizační tyč	1
3	Zadní stabilizační tyč	1
4	Tyč rukojetí	1
5	Přední malá rukojeť	1
6	Levá vrchní rukojeť	1
7	Pravá vrchní rukojeť	1
8	Levá pohyblivá rukojeť	1
9	Pravá pohyblivá rukojeť	1
10	Teleskopická tyč	2
11	Pedálové rameno	2
12	Pedálová spojovací tyč	2
13	Přední levý boční kryt	1
14	Přední pravý boční kryt	1
15	Zadní levý boční kryt	1
16	Zadní pravý boční kryt	1

17	Kryt klik	2
18	Kladka	1
19	Magnet	1
20	řemen (1244mm J6)	1
21	Kryt stabilizační tyče	2
22	Transportní kolečko (pravé,levé)	2
23	Koncová krytka stabilizační tyče (75mm)	2
24	Nastavovací krytka zadní stabilizační tyče (75mm)	2
25	Objímka tyče	1
26	Otáčivá manžeta pohyblivé rukojeti	2
27	Vrchní kryt komputeru	1
28	Spodní kryt komputeru	1
29	Levá objímka komputeru	1
30	Pravá objímka komputeru	1
31	Pěnový grip pro pevné rukojeti	2
32	Vrchní kryt senzoru tepové frekvence	2
33	Spodní kryt senzoru tepové frekvence	2

Č.	Položka	Mn.
34	Kulatá zátka (31.8mm)	2
35	Zátka	2
36	Pěnový grip vrchní rukojeti	2
37	Objímka rukojeti	2
38	Objímka pohyblivé rukojeti (ψ60mm)	4
39	Bezpečnostní krytka (ψ60mm)	2
40	Kryt levé pohyblivé rukojeti	2
41	Kryt pravé pohyblivé rukojeti	2
42	Kryt levé kolejnice	2
43	Kryt pravé kolejnice	2
44	Podpěrná objímka (ψ12.1xψ38mm)	8
45	Kryt levé strany kolejnice	2
46	Kryt pravé strany kolejnice	2
47	Krytka kolejnice	2
48	Objímka pedálové tyče	4

49	Oválná zátka (20mmx40mm)	2
50	Pedál	2
51	Neklouzavá podložka	6
52	Spodní část pedálu	2
53	POM kolečko	8
54L	Spoj levé kolejnice	1
54R	Spoj pravé kolejnice	1
55	Kryt levé tyče	1
56	Kryt pravé tyče	1
57	Senzor tepové frekvence	4
58	Pevná svorka motoru	1
59	Kabel motoru	1
60	Levá klika	1
61	Pravá klika	1
62	Osa kliky	1
63	Setrvačnick	1
64	Pojistný šroub	2

Části stroje

Č.	Položka	Mn.
65	Pedálová kolejnice	2
66	Kluzná tyč levého pedálu	1
67	Kluzná tyč pravého pedálu	1
68	Vymezovač pedálu	4
69	objímka (8.2x12x7.4mm)	4
70	U-svorka	2
71	Vymezovač spojovací tyče	2
72	ložiska (6004Z)	2
73	C-kolečko (20mm)	1
74	Šroub	2
75	Zátěžová svorka	2
76	Vymezovač kolečka (8x12x7.5mm)	8
77	E-kolečko	2
78	Prohnutá podložka	1
79	Zamykací podložka (M8)	22

80	podložka (8x16x2.0t)	14
81	Podložka (8x60x2.0t)	2
82	Podložka (10x23x2.0t)	2
83	Podložka (17x33.4x1.0t)	6
84	Podložka (21x30x1.0t)	2
85	Samošroub s kulatou hlavou (M3x25mm)	4
86	Samošroub (M4x20mm)	4
87	Samošroub s uzavřenou hlavou (M4x16mm)	4
88	Samošroub s plochou hlavou (M4x16mm)	24
89	Samošroub s plochou hlavou (M5x18mm)	25
90	Šroub,imbus. hlava (M5xp0.8x25mm)	4
91	Šroub, kulavá hlava (M5xp0.8x15mm)	4
92	Šroub, kulavá hlava (M6xp1.0x15mm)	8
93	Šroub, kulavá hlava (M8xp1.25x16mm)	4
94	Šroub s plochou hlavou M5xp0.8x12mm)	4

Č.	Položka	Mn.
95	Šroub, imbus. hlava (M8xp1.25x15mm)	2
96	Šroub, imbus. hlava (M8xp1.25x25mm)	4
97	Šroub,uzavřená hlava (M8xp1.25x16mm)	4
98	Šroub,uzavřená hlava (M8xp1.25x90mm)	4
99	Šroub,uzavřená hlava (M8xp1.25x85mm)	2
100	Šroub, imbus. hlava (M5xp0.8x15mm)	2
101	Šroub, imbus. hlava (M6xp1.0x15mm)	4
102	Šroub, imbus. hlava (M6xp1.0x35mm)	4
103	Šroub, imbus. hlava (M8xp1.25x16mm)	5
104	Šroub, imbus. hlava (M8xp1.25x55mm)	1
105	Šroub, imbus. hlava (M8xp1.25x90mm)	4
106	Šroub, imbus. hlava (M8xp1.25x16mm)	4
107	Šroub, imbus. hlava (M8xp1.25x16mm)	4
108	matice (M6)	6
109	Matice (M8)	6
110	Tenká nylonová matice (M8)	12
111	matice (M10)	2
112	Flange Nut (M10)	2
113	Flange Nut – Black Color (M10)	2
114	Přední spojovací kabel	1
115	Zadní spojovací kabel	1
116	Kabel adaptéru	1
117	Adaptér	1
118	Motor s kabelem	1
119	Kabel senzoru	1
120	Přední kabel senzoru	1
121	Zadní kabel senzoru	1
122	podložka (10x28x2.0t)	2
123	Šroub (M8xp1.25x30mm)	4
124	Samošroub s plochou hlavou (M4x10mm)	6

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

