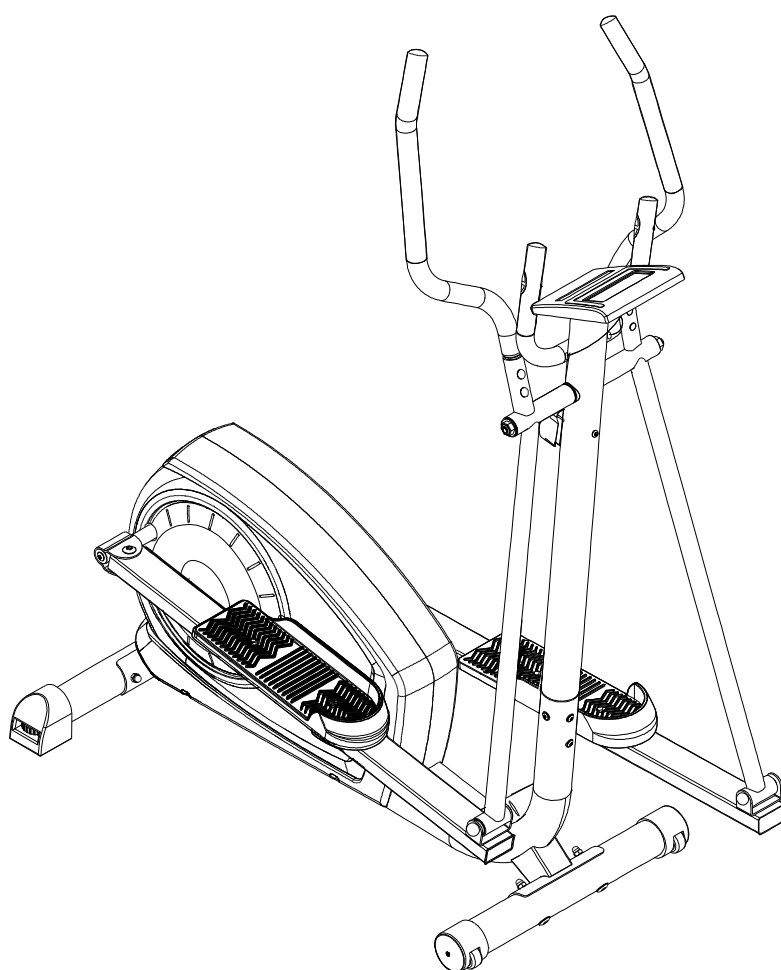


Návod na použití

Eliptický trenažér Insportline STONE



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

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

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

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

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

Základní informace:

1. Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
2. Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
3. Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
4. Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.

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

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Maximální nosnost stroje je 120 kg.
- Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro domácí použití.
- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- computer se automaticky zastaví, pokud přestanete šlapat do pedálů.
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- 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.

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

Před použitím

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

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

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

VÁŽENÝ ZÁKAZNÍKU

Prosím vemte na vědomí,

Výrobek jenž jste zakoupili nemusí přesně odpovídat tomuto návodu, neboť některé doplňky (jako láhev na vodu) jsou volitelné. Některé údaje mohou obsahovat mírné změny, které však žádným způsobem nemohou ovlivnit funkci Vašeho výrobku.

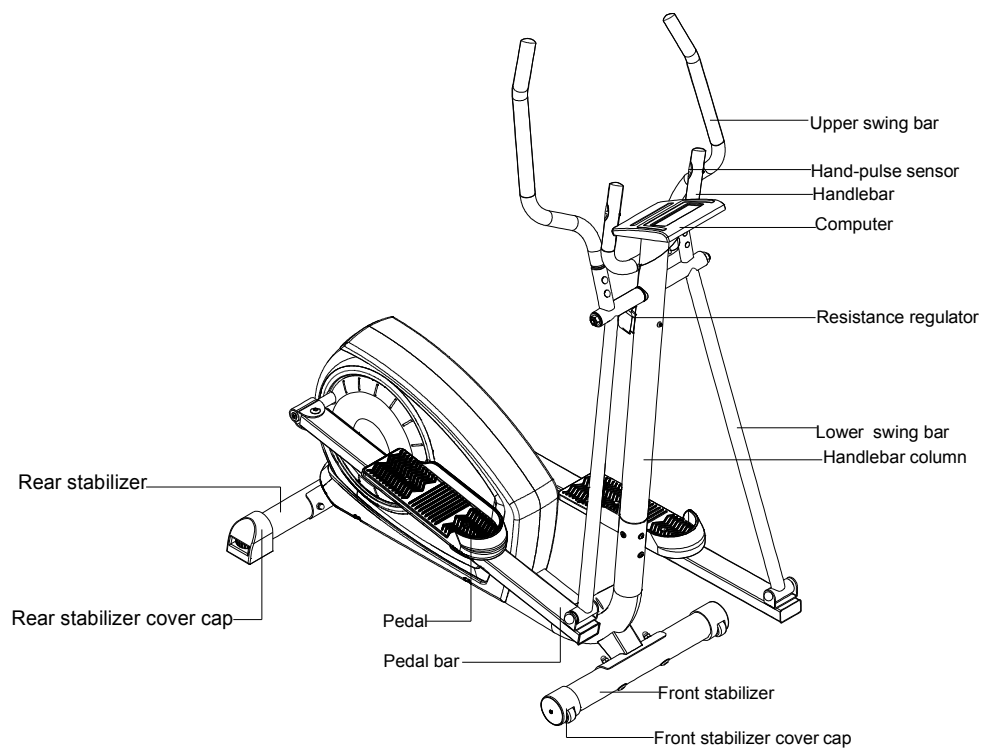
Děkujeme za Vaši pozornost.

DŘÍVE NEŽ ZAČNETE

Ve vlatním zajmu přečtěte pečlivě všechny instrukce. Sestavte trenažer v souladu s manuálem.

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

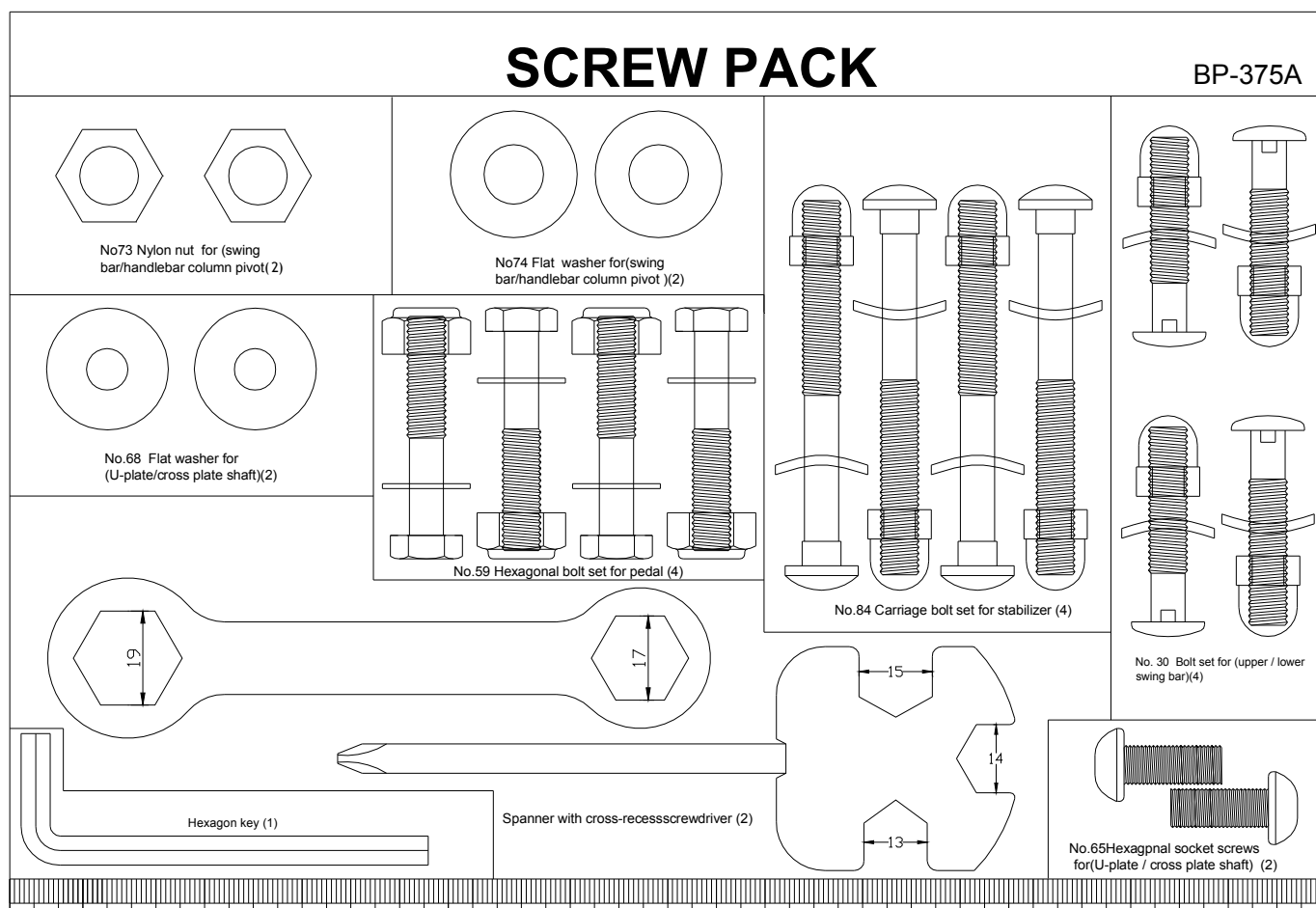
Pro snadnější montáž se seznamte s nákresem a všemi označenými částmi



Rear stabilizer	Zadní opěra
Rear stabilizer cover cap	Koncovka zadní opěry
Pedal	Pedál
Pedal bar	Pedálová klika
Front stabilizer	Přední opěra
Front stabilizer cover cap	Koncovka přední opěry
Upper swing bar	Horní kyvná tyč
Lower swing bar	Dolní kyvná tyč
Handlebar column	Hlavní sloupek
Resistance regulator	Nastavení zátěže
Computer	Počítadlo
Handlebar	Mdlo
Hand-puls sensor	Dlaňový senzor teploty

Seznam

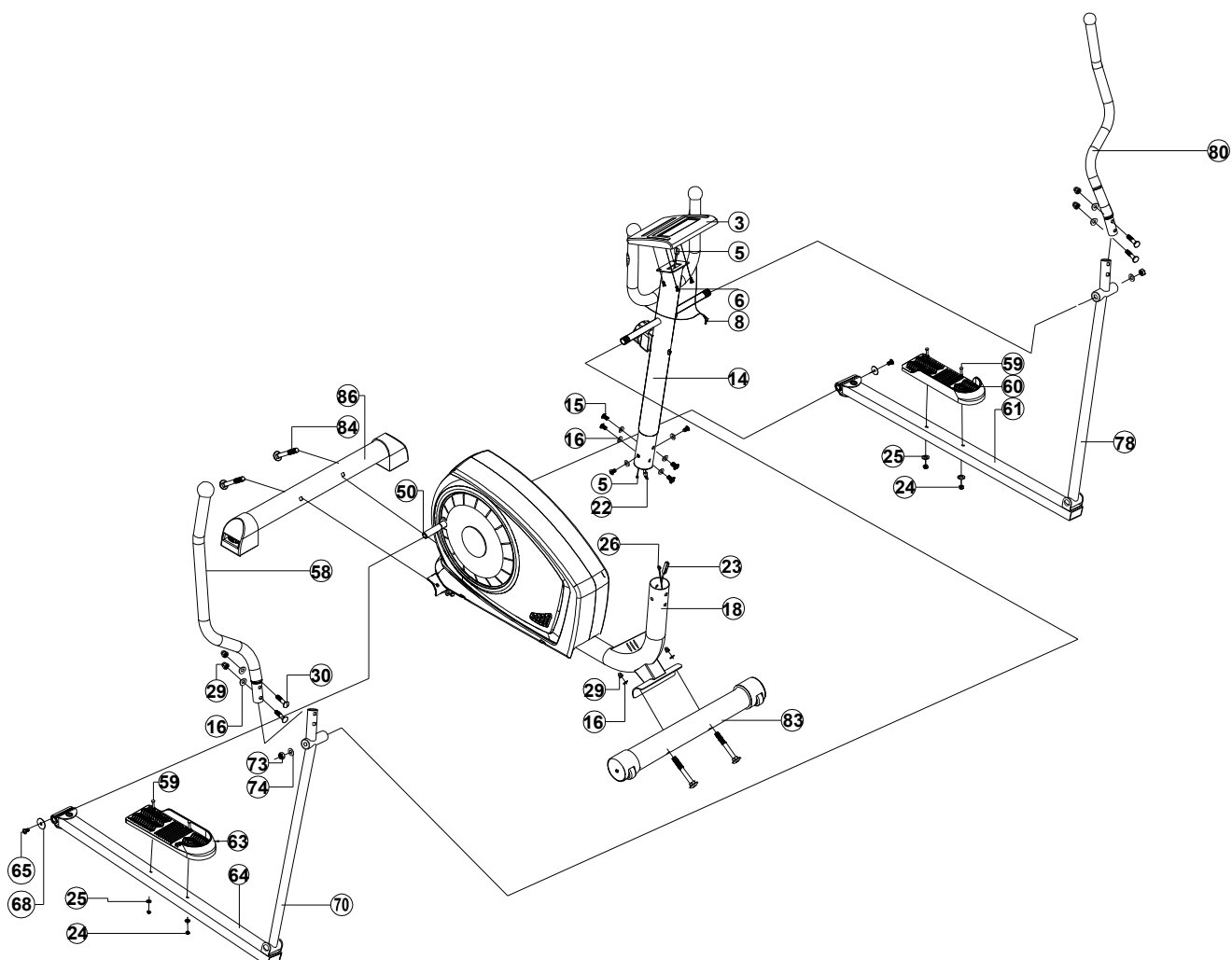
materiálu



Montážní seznam

No.	Popis	Ks
3	Počítadlo	1
5	Dráty počítadla	1
6	Šrouby k počítadlu M4 x 15L	4
8	Drát tepového snímače	1
14	Sloupek držadla	1
15	Imbusové šrouby ke sloupku držadla M8 x 15L	6
16	Prohnuta podložka ke sloupku držadla/opory / (horní, dolní kyvné tyče) Ø19 x Ø8.2 x 2T	14
18	Hlavní rám	1
22	Drát regulatoru odporu (horní část)	1
23	Drát regulatoru odporu (dolní část)	1
24	Nylonová matka pro vodící kolo / pedaly / spojka M8	7
25	Plochá podložka pro oválné držadla/ pedaly/ upevňovací páčku Ø19 x Ø8.2 x 2T	7
26	Spodní drát počítadla	1
29	Klenutá matka pro horní, dolní kyvnou tyč, opory M8	8
30	Šrouby pro horní, dolní kyvnou tyč M8 x 45L	4
50	Křížový lamela	2
58	Pravá horní kyvná tyč	1
59	Imbusové šrouby pro pedály M8 x 50L	4
60	Levý pedál	1
61	Levý klika pedálu	1
63	Pravý pedál	1
64	Pravá klika pedálu	1
65	Imbusový šroub (spojka /hřídel křížové lamely) M8 x 20L	2
68	Podložka (spojka /hřídel křížové lamely) Ø25 x Ø8.2	2
70	Pravá dolní kyvná tyč	1
73	Nylonová matka pro (kyvnou tyč / pivot sloupku držadla) M12	2
74	Podložka pro (kyvnou tyč /pivot sloupku držadla) Ø12.2 x Ø26x1.5T	2
78	Levá spodní kyvná tyč	1
80	Levá horní kyvná tyč	1
83	Přední opěra	1
84	Spojovací šroub opěry M8 x 75L	4
86	Zadní opěra	1

NÁKRES DÍLŮ



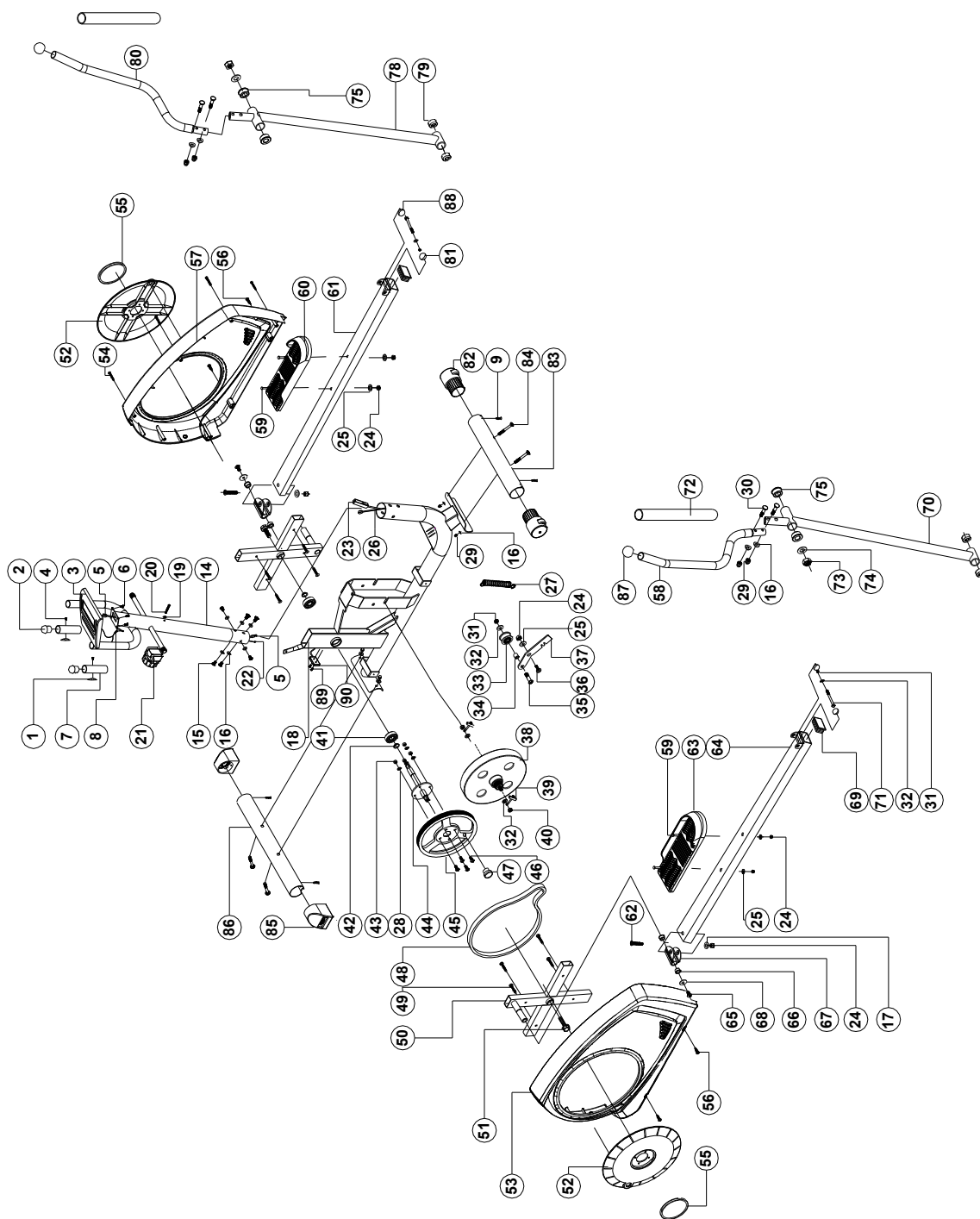
DETIALNÍ SEZNAM DÍLŮ

NO.	Popis	Ks
1	Dlaňový senzor tepu	2
2	Koncovka držadla	2
3	Počítadlo	1
4	Šrouby pro dlaňový senzor tepu M3 x 10L	2
5	Dráty počítadla (horní část)	1
6	Šrouby pro počítadlo M4 x 15L	4
7	Pěnové madlo	2
8	Drát dlaňového senzoru	1
9	Šrouby upevnění koncovky opěry M5 x 15L	4
14	Sloupek držadla	1
15	Imbusové šrouby sloupku držadla M8 x 15L	6
16	Prohnutá podložka ke sloupku držadla/opory / (horní, dolní kyvné tyče) Ø19 x Ø8.2 x 2T	14
17	Plochá podložka, spojka Ø19 x Ø8.2 x 2T	2
18	Hlavní rám	1
19	Prohnutá podložka šroubu regulátoru odporu Ø12 x Ø5.2	1
20	Šroub regulátoru odporu M5 x 20L	1
21	Regulátor odporu	1
22	Drát regulátoru odporu, vrchní část	1
23	Drát regulátoru odporu, spodní část	1
24	Nylonová matka pro vodící kolo/pedál/ spojka M8	7
25	Plochá podložka pedálu, montážní kolejnice Ø19 x Ø8.2 x 2.0T	5
26	Drát počítadla spodní část	1
27	Pružina vodícího kola	1
28	Pérová podložka hlavní hřídele, vodícího válečku klinového řemene Ø13 x Ø6.2	4
29	Klenutá matka horní, dolní kyvné tyče / opěry M8	8
30	Šrouby horní, dolní kyvné tyče M8 x 45L	4
31	Nylonová matka vodícího kola / kliky pedálu/ kyvné tyče) M10	3
32	Podložka setrvačnicku/vodícího kola /kliky pedálu /kyvné tyče) Ø21 x Ø10.5	5
33	Vodící kolo	1
34	Vymezovací valec vodícího kola Ø14 x Ø 10.2L	1
35	Imbusový šroub vodícího kola	1
36	Spojovací šroub vodícího kola M8 x 20L	1

37	Montážní kolejnice	1
38	Setrvačnick	1
39	Šroub setrvačnicku M6 x 48L	2
40	Matka setrvačnicku	2
41	Ložisko hlavní hřídele	2
42	C-svěrka hlavní hřídele Ø17 x Ø15.7 x 1.0T	2
43	Nylonová matka hlavní hřídele 1/4"	4
44	Hlavní hřídel	1
45	Vodící válec klínového řemene, velké	1
46	Šroub vodících řemene 1/4" x 15L	4
47	Magnet	1
48	Klínový řemen	1
49	Šroub křížové lamely M5 x 15L	8
50	Křížová lamela	2
51	Imbusový šroub	2
52	Vnější kryt kola	2
53	Chráníč řetězu, pravý	1
54	Šroub chrániče řetězu M4 x 25L	4
55	Koncovka vnějšího krytu	2
56	Šroub chrániče řetězu M5 x 20L	4
57	Chráníč řetězu, levý	1
58	Horní kyvná tyč, pravá	1
59	Imbusový šroub pedálu M8 x 50L	4
60	Pedal, levý	1
61	Pedálová klika, levá	1
62	Šroub spojky	2
63	Pedal, pravý	1
64	Pedálová klika, pravá	1
65	Imbusový šroub spojky, hřídele křížové lamely M8 x 20L	2
66	Nylonová přechodka spojky	4
67	Spojka	2
68	Podložka spojky, hřídele křížové lamely Ø25 x Ø8.2	2
69	Koncovka pedálové kliky	2
70	Spodní kyvná tyč, pravá	1
71	Imbusový šroub kliky pedálu, kyvné tyče M10 x 80L	2
72	Pěnové madlo horní kyvné tyče	2
73	Nylonová matka kyvné tyče, čepu hlavního sloupku M12	2
74	Podložka kyvné tyče, čepu hlavního sloupku Ø12.2 x Ø26x1.5T	2
75	Nylonová přechodka spodní kyvné tyče	4
78	Spodní kyvná tyč, levá	1
79	Kovová přechodka spodní kyvné tyče	4
80	Horní kyvná tyč, levá	1
81	Koncovka matky (No.31) (pedálové kliky/ spodní kyvné tyče)	2
82	Plastová koncovka přední opěry	2
83	Přední opěra	1
84	Spojovací šroub opěry M8 x 75L	4
85	Plastová koncovka zadní opěry	2

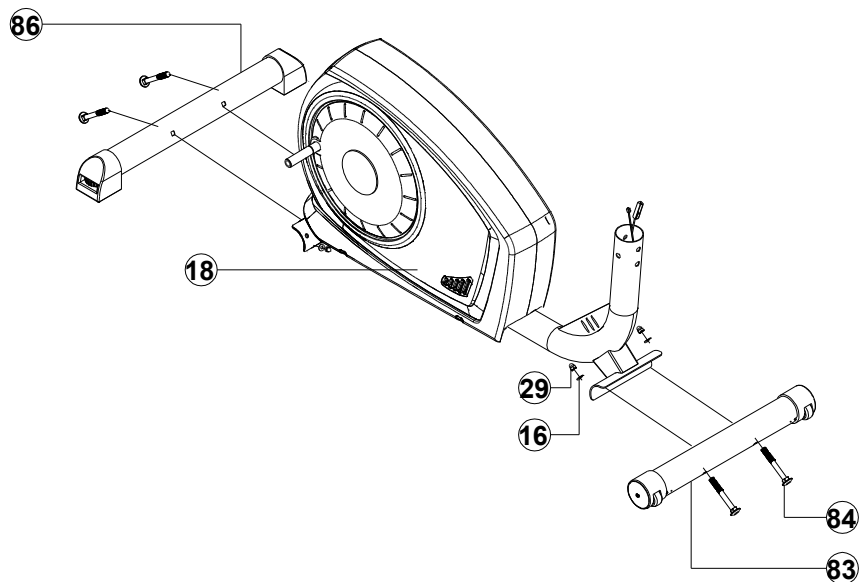
86	Zadní opěra	1
87	Koncovka horní kyvné tyče	2
88	Krytka hlavy šroubu (No.71) (pedálová klika/ spodní kyvná tyč)	2
89	Šrouby senzoru M3 x 12L	2
90	Senzor	1

DETAILNÍ NÁKRES

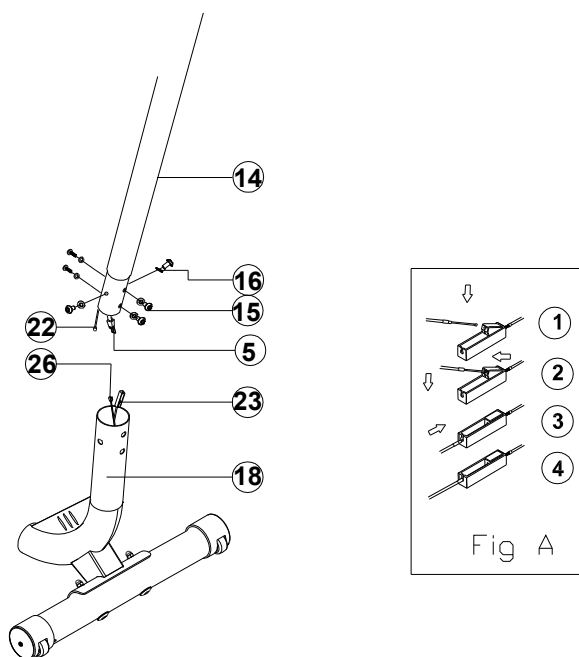


NÁVOD NA MONTÁŽ

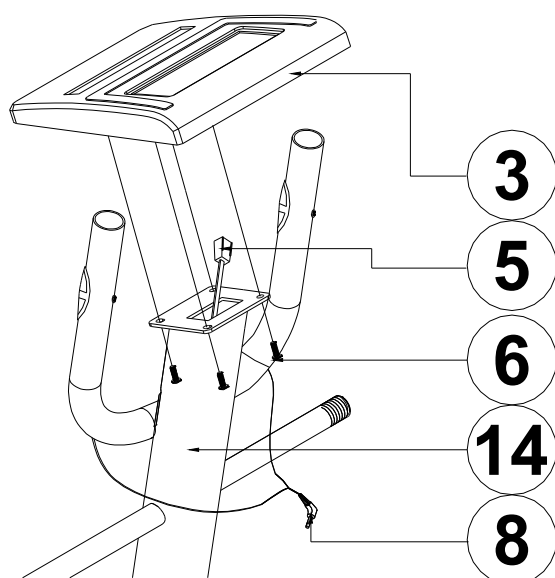
1. Upevněte přední a zadní opěru(83/86) k hlavnímu ramu (18) zajistěte čtyřmi spojovacími šrouby(84), čtyřmi prohnutými podložkami(16) a čtyřmi klenutými matkami (29).



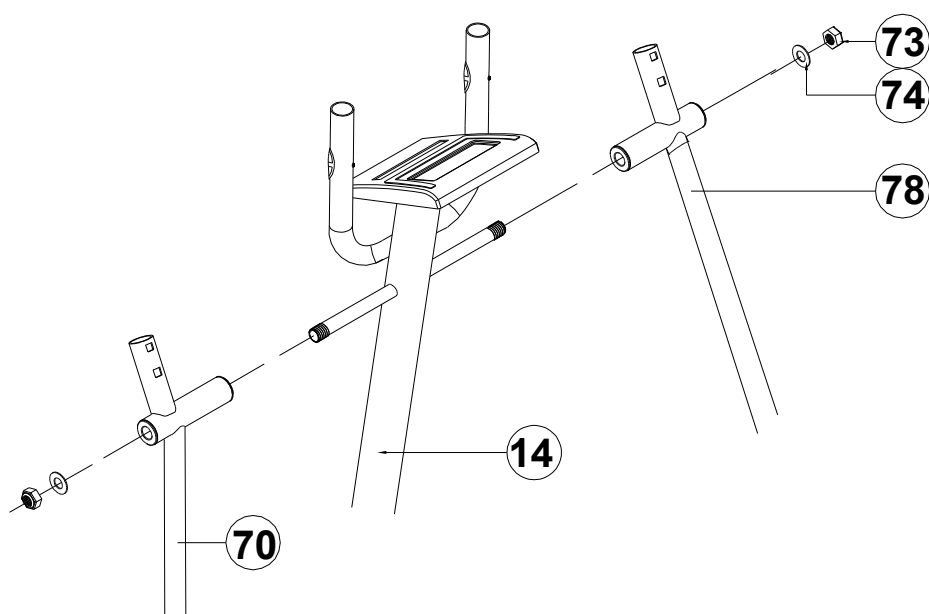
2. Připojte horní drát počítadla (5) a spodní drát počítadla (26), ujistěte se že dráty jsou správně zapojeny a umožňují přenos signálu do počítadla. Poté připojte horní drát regulátoru odporu (22) a spodní drát regulátoru odporu (23) podle Fig A. Ujistěte se že je vše spojeno a uvnitř svorkovnice. Mohlo by dojít k poškození drátu. Vsaďte sloupek držadla(14) do hlavního rámu(18) upevněte šesti imbusovými šrouby (15) a šesti prohnutými podložkami (16). Zkontrolujte že se regulátor odporu (21) pohybuje snadno na obě strany. Jestliže tomu tak není, musí opětovně připojit dráty regulátoru odporu(22, 23).



3. Zapojte koncovku horního drátu počítadla(5) do zadní části počítadla(3). Nasad'te počítadlo (3) do konzoly na vrcholu hlavního sloupku(14) a upevněte čtyřmi šrouby(6). Zapojte vodič dlaňového snímače(8) do zadní části počítadla(3).

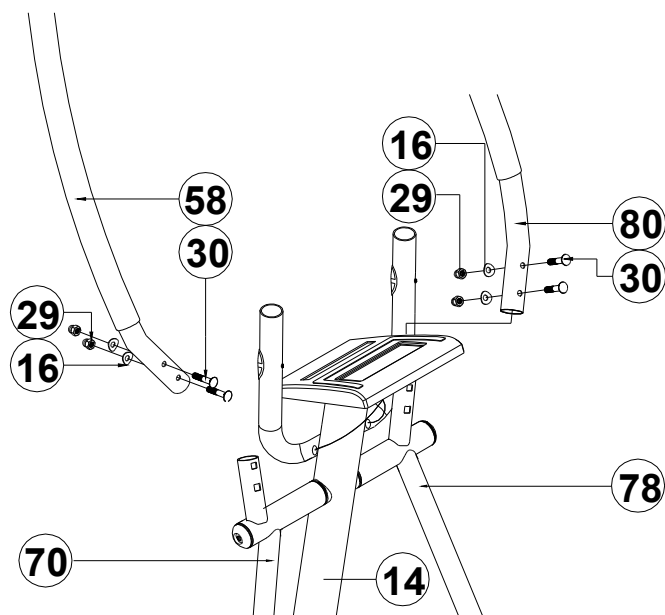


Nasuňte spodní pravou kyvnou tyč (70) a spodní levou kyvnou tyč(78) na čepy po stranách hlavního sloupku(14) a zajistěte pomocí nylonových matek(73) a podložek(74).

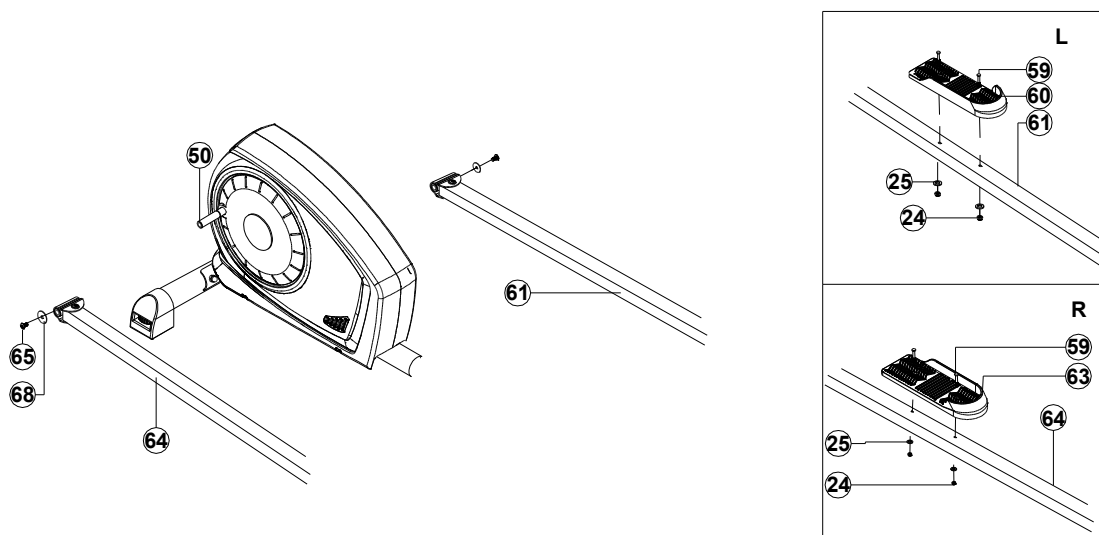


- 5. Nasadíte horní pravou kyvnou tyč(58) na dolní pravou kyvnou tyč(70) a zajistěte dvěma šrouby(30), dvěma prohnutými podložkami (16) a dvěma klenutými matkami (29). Zopakujete stejný postup s horní levou kyvnou tyčí(80) nasazením na spodní levou**

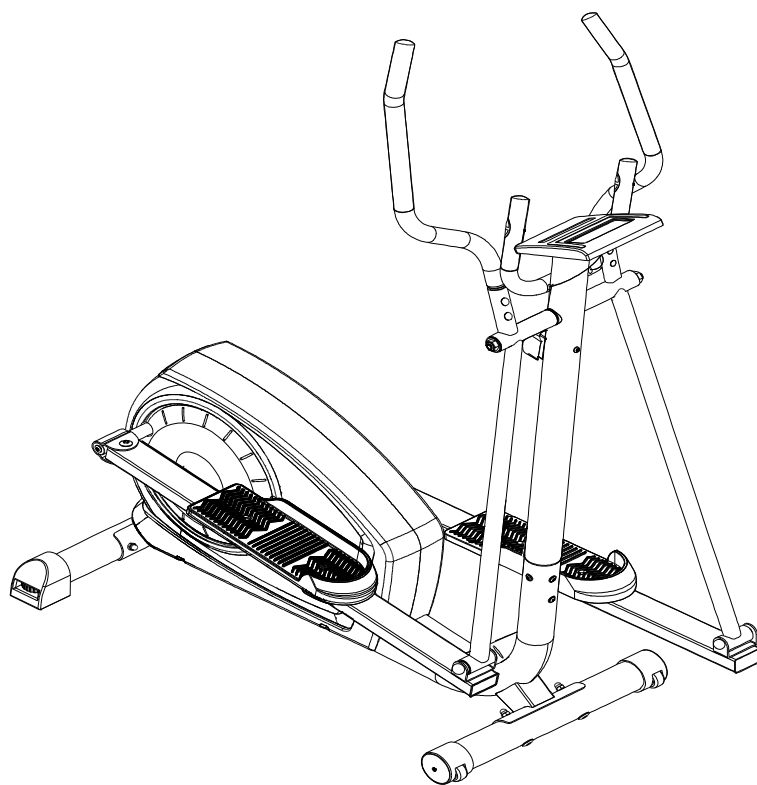
kývnou tyč(78).



6. Nasuňte zadní část pravé pedálové kliky(64) na hřidel křížové lamely(50) a zajistěte pomocí imbusových šroubů(65) a podložek(68). Zopakujte stejný postup pro levou stranu(61,50). Upevněte pravý pedál(63) na pravou pedálovou kliku(64) pomocí dvou šroubů(59), dvou podložek(25) a dvou nylonových matek (24). Zopakujte stejný postup pro levou stranu (60,61).



7. Hotovo.



Údržba

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

COMPUTER



FUNKCE:

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

TLAČÍTKA:

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

POZNAMKA:

- 1 Obrazovka se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti.
- 2 Obrazovka se zapne cvičením či zmáčknutím tlačítka.
- 3 Vměňte baterii při nesprávné funkci obrazovky.
- 4 Jestliže se při cvičení obrazovka nezapne zkontrolujte její zapojení.
- 5 Jestliže senzor pulsu nefunguje zkontrolujte prosím zprávnost jeho zapojení.

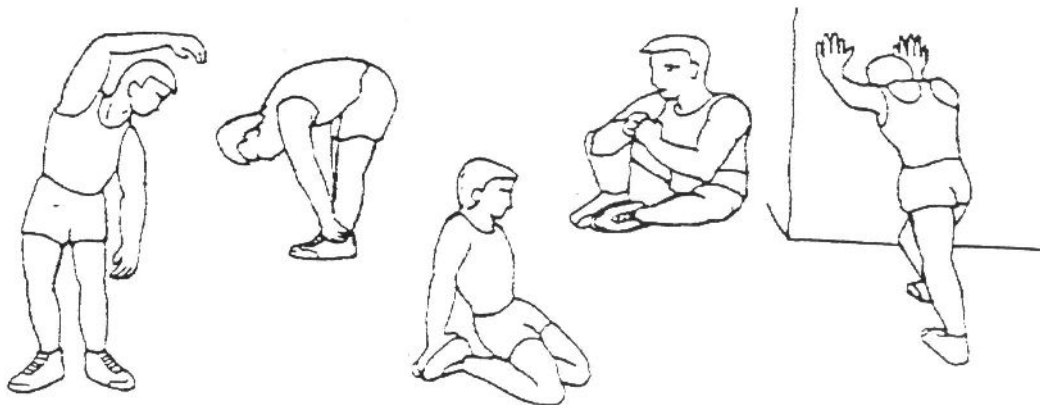
Cvičení:

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

1 □ zahřívací cvičení

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

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



Protážení postranních břišních svalů

Zadní strany stehien

Přední strany stehien

Vnitřní strany stehien

Lýtka a achilovky

Pretiahnutie postranných brušných svalov

Zadné strany stehien

Predné strany stehien

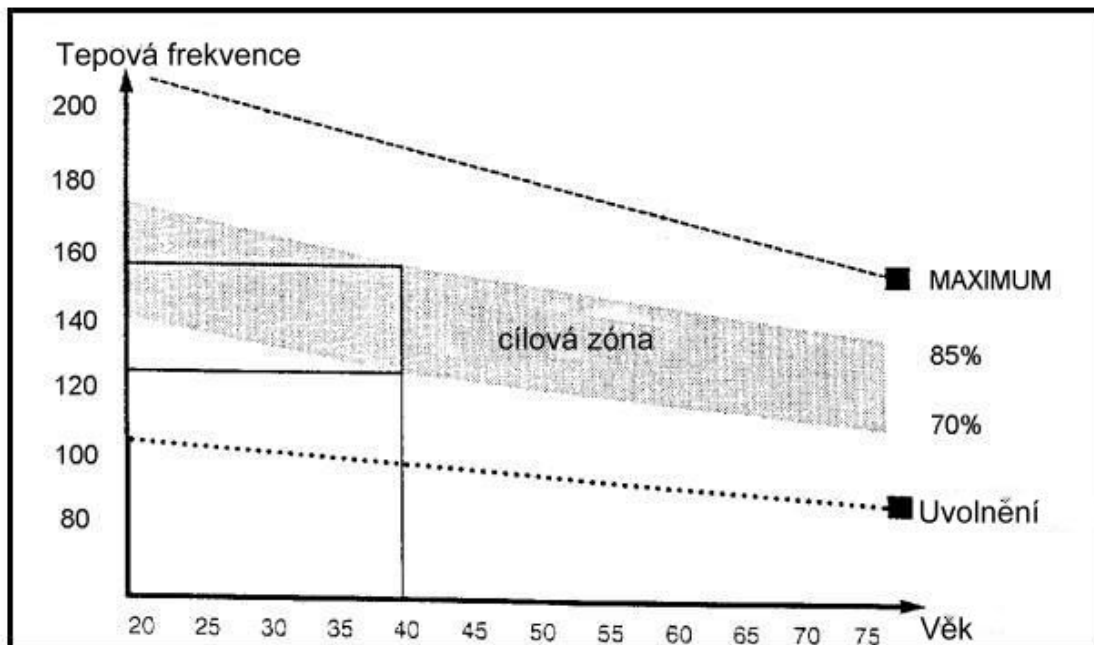
Vnútorne strany stehien lýtek a achiloviek

2 □ samotné cvičení

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

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

1 □ samotné cvičenie



3 □ Uvolňovací cvičení

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

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

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

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

a) Použití

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

Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytížení stroje minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

- 1 Kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
- 2 pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- 3 K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
- 4 Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- 5 Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
- 6 Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
- 7 Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

UPOZORNĚNÍ

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

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- 1 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
- 2 nesprávnou údržbou
- 3 mechanickým poškozením
- 4 opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- 5 neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- 6 neodbornými zásahy

7 nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

- 1 cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
- 2 upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.
- 3 v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
- 4 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.

ii. Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

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

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

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