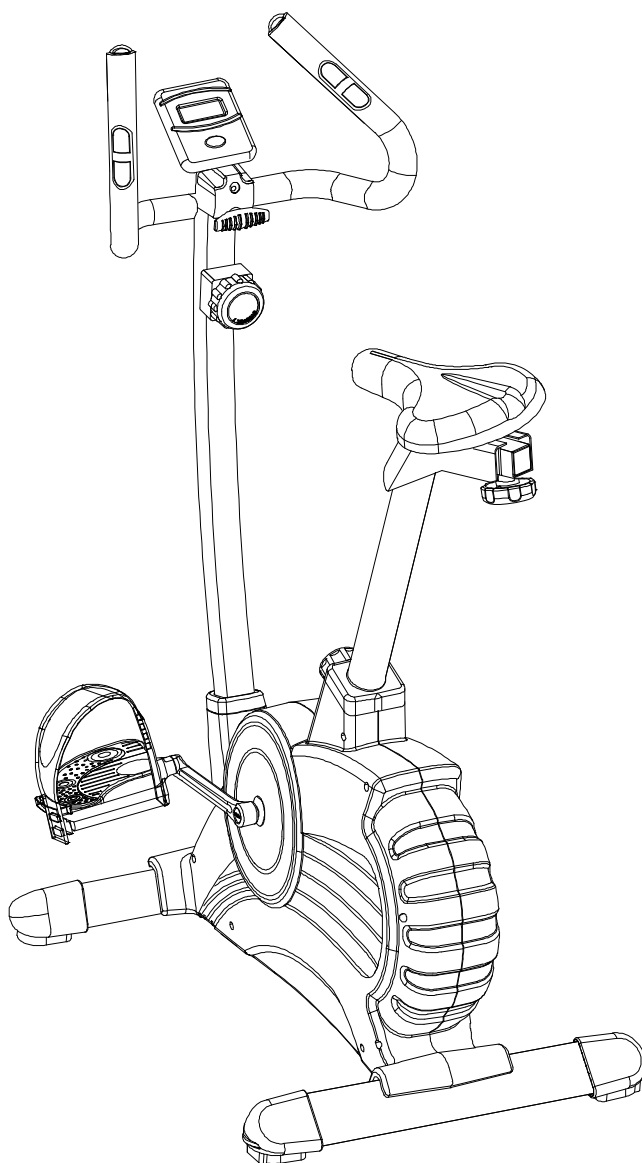




Návod k použití/Návod na použitie inSPORTline SATURN



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 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). Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití. Záruku na stroj nelze poskytnout v případě jeho použití pro komerční, profesionální účely v posilovacích centrech.

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre kúpu nášho produktu. Napriek tomu, že vynakladáme veľké úsilie k zaisteniu kvality každého nášho výrobku, ojediniele sa môžu vyskytnúť chýbajúce alebo chybné diely. V prípade objavenia akýchkoľvek závad na stroji, či zaznamenáte chýbajúcu časť stroja, kontaktujte nás za účelom jeho nahradenia (viď kontakt na prvej strane návodu). Tento stroj je určený výhradne pre domáce použitie. Záruku na stroj nie je možné poskytnúť v prípade jeho použitia pre komerčné, profesionálne účely v posilovacích centrách.

Základní informace:

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

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

Základné informácie:

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

Doporučujeme previesť nastavenie stroja a údržbu odborným servisom. Informácie získate u firmy inSPORTline s.r.o. viď údaje na prvej strane návodu.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Maximální nosnost je 150 kg.
- Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro 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.
- nastavějte se na sedlo nebo řídítka.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany.
- Dodržujte minimální zasunutí sedlové tyče, která je specifikována v návodu.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Ujistěte se, že všichni uživatelé jsou uvědoměni o možných rizicích, např. pohyblivé části během cvičení.
- Uschovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.
- Tento stroj je vyroben a určen pouze pro domácí účely. Nepoužívejte jej ke komerčním účelům.
- pro používání stroje volte vhodné sportovní oblečení. Nenoste volný oděv, který by se mohl zaplést do pohyblivých částí stroje. Při cvičení na ortopedu používejte sportovní obuv s pevnou patou – běžeckou obuv nebo speciální obuv na aerobik.
- v místnosti, kde je stroj umístěn nikdy nenechávejte děti bez dozoru.
- ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.
- před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, proveďte cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.
- při jízdě začněte šlapat pomalu a postupně zvyšujte rychlost, dokud nedosáhnete požadovaného tempa. Neukončujte jízdu náhle – postupně tempo snižujte dokud se tepová frekvence nevrátí do běžného stavu.
- necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
- při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklánějte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
- jestliže cvičící osoba cítí závrať nebo nevolnost, bolest na prsou nebo jakýkoliv jiný nenormální stav, musí cvičení ihned přerušit a poradit se svým lékařem.
- Upozornění: nesprávný/nadměrný trénink může způsobit poranění.
- Prosím dodržujte rady ke správnému tréninku, tak jak je znázorněno v tréninkové instruktáži.

Bezpečnostné informácie:

Aby ste zabránili úrazu či poškodeniu stroja dodržujte nasledujúce pravidlá:

- Stroj sa nesmie používať v nevetraných miestnostiach.
- Maximálna nosnosť je 150 kg.
- Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v triede HC. Je určený iba pre domáce použitie.
- Vysoká teplota, vlhkosť a voda nesmú prísť so strojom do styku.
- computer sa automaticky zastaví, pokiaľ prestanete šľapať do pedálov.
- Pred použitím si dôkladne prečítajte návod na použitie.
- Umiestnite stroj na pevnú a rovnú plochu. Uistite sa, že stojí pevne a bezpečne.
- Nestavajte sa na sedadlo alebo riaditka..
- Nechajte okolo stroja voľnú plochu minimálne 2 metre na všetky strany.
- Dodržujte minimálne zasunutie sedadlovej tyče, ktorá je špecifikovaná v návode.
- Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť vaše zdravie.
- Uistite sa, že páčky a ďalšie nastavovacie mechanizmy na bicykli nie sú v ceste pri cvičení.
- **Pravidelne kontrolujte všetky časti. Pokiaľ sú poškodené, stroj nepoužívajte a ihneď poškodené časti vymeňte alebo kontaktujte servis dodávateľa (viď predná strana návodu).**

- Pravidelne kontrolujte všetky šróby a matice, či sú poriadne dotiahnuté.
- Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj nie je hračka.
- Uistite sa, že všetci užívatelia sú oboznámení o možných rizikách, napr. pohyblivé časti v priebehu cvičenia.
- Uchovajte tento návod na použitie pre prípadné objednanie náhradných dielov do budúcnosti.
- Tento stroj je vyrobený a určený iba pre domáce účely. Nepoužívajte ho na komerčné účely.
- Pri používaní stroja voľte vhodné športové oblečenie. Nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zapliesť do pohyblivých častí stroja. Pri cvičení na rotopedu používajte športovú obuv s pevnou pätou – bežeckú obuv alebo špeciálnu obuv na aerobik.
- v miestnosti, kde je stroj umiestený nikdy nenechávajte deti bez dozoru.
- Uistite sa, či sú všetky šróby a matice dobre utiahnuté pre začiatkom cvičenia.
- Pred cvičením na stroji sa vždy rozcvičte, vykonajte cviky na pretiahnutie a zahriatie, 5-10 minút po cvičení.
- Pri jazde začnite šľapať pomaly a postupne zvyšujte rýchlosť, pokiaľ nedosiahnete požadované tempo. Neukončujte jazdu náhle – postupne tempo znižujte pokiaľ sa tepová frekvencia nevráti do bežného stavu.
- necvičte 2 hodiny po jedle a 1 hodinu pred jedlom.
- Pri jazde na bicykli nestojte a ani sa nezakláňajte. Mohlo by to viesť k poškodeniu stroja.
- Až by cvičiaci osoba cítila závrať alebo nevoľnosť, bolesť na prsiach alebo akýkoľvek iný nenormálny stav, musí cvičenie ihneď prerušiť a poradiť sa so svojím lekárom.
- Upozornenie: nesprávny/nadmerný tréning môže spôsobiť poranenie.
- Prosím dodržujte rady k správne tréningu, tak ako je znázornené v tréningovej inštrukčii.

Dôležité:

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

Dôležité:

Vracajte tovar iba o originálnom balení, alebo balení, ktoré je bezpečné pre prepravu a nemôže dôjsť k poškodeniu stroja.

Dôležité:

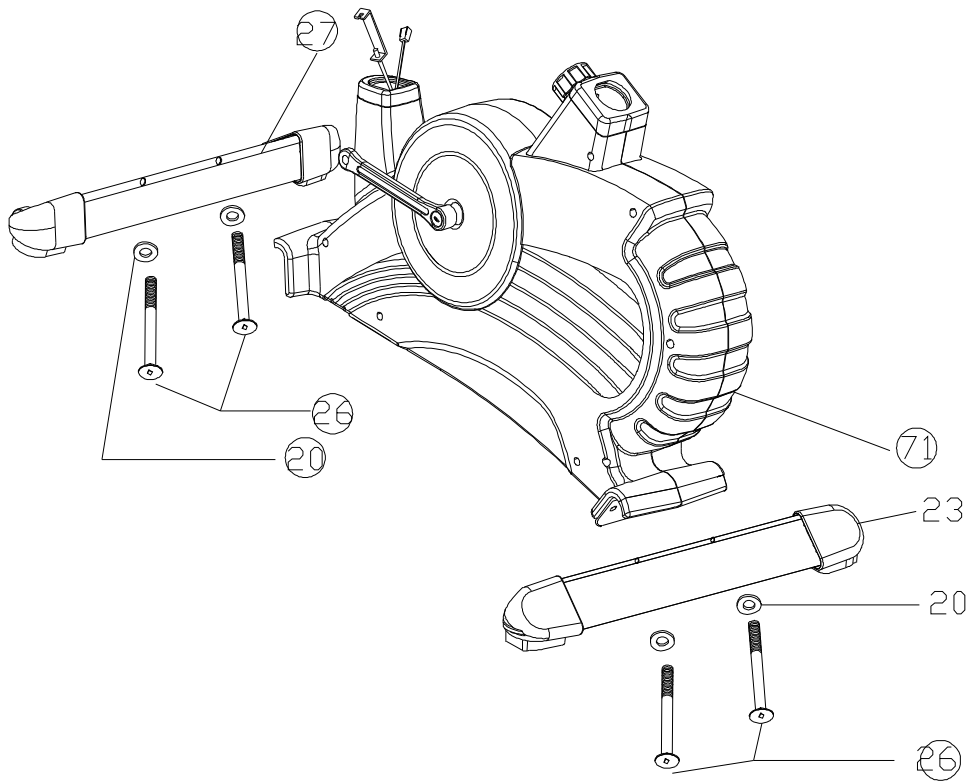
Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Toto upozornění je zvlášť důležité pro osoby, u kterých byly již zjištěny zdravotní potíže a starší 35 let.

Dôležité:

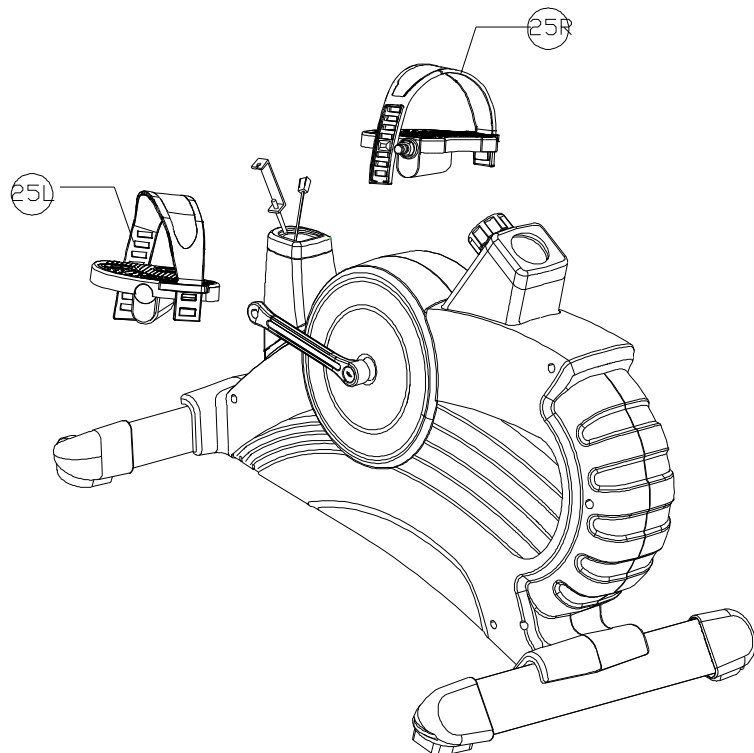
Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Toto upozornenie je obzvlášť dôležité pre osoby, u ktorých boli už zistené zdravotné ťažkosti a staršie 35 rokov.

**Všechny informace jsou přibližné a nelze je používat pro lékařské účely.
Všetky informácie sú približné a nie je ich možné používať ako lekársku radu.**

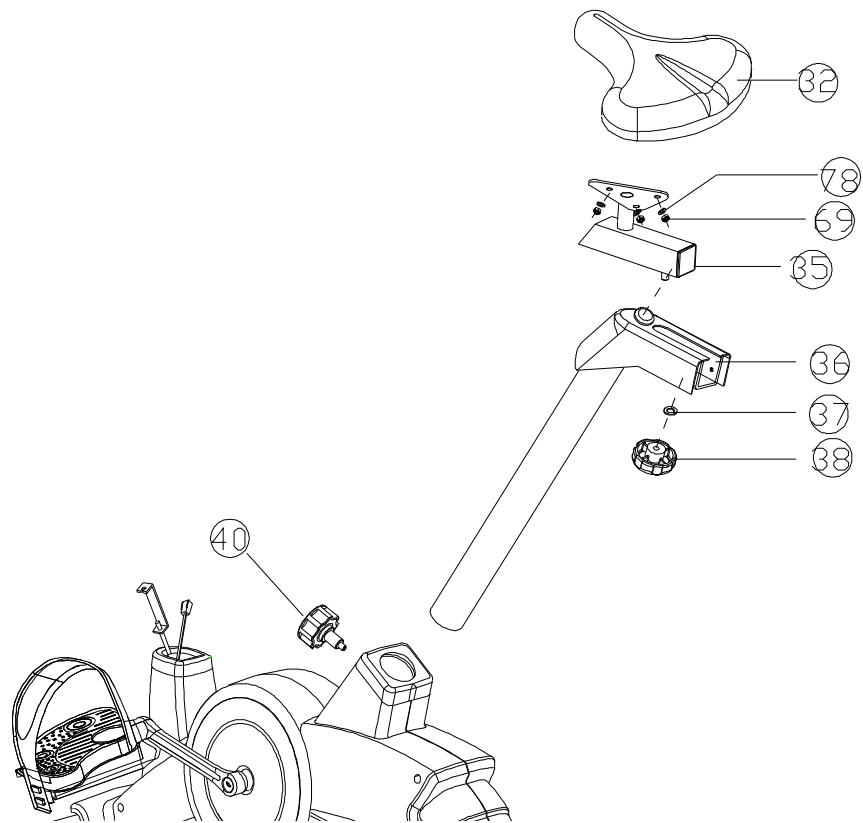
Krok. 1



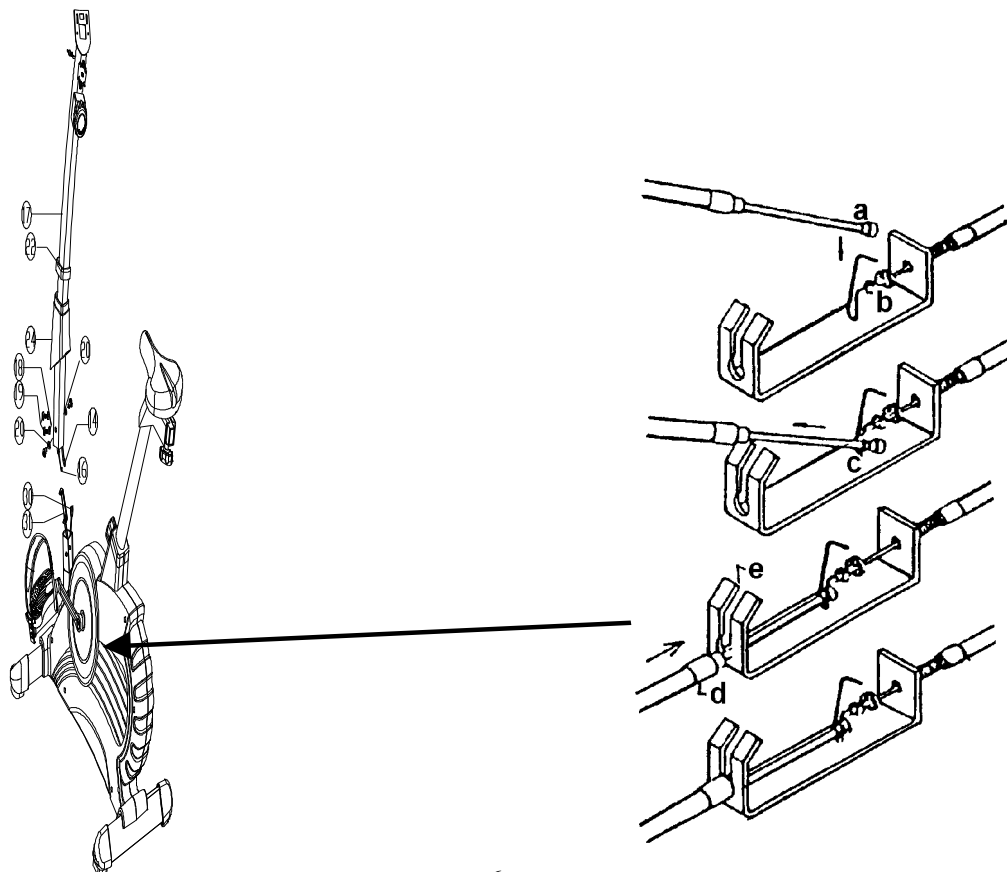
Krok. 2



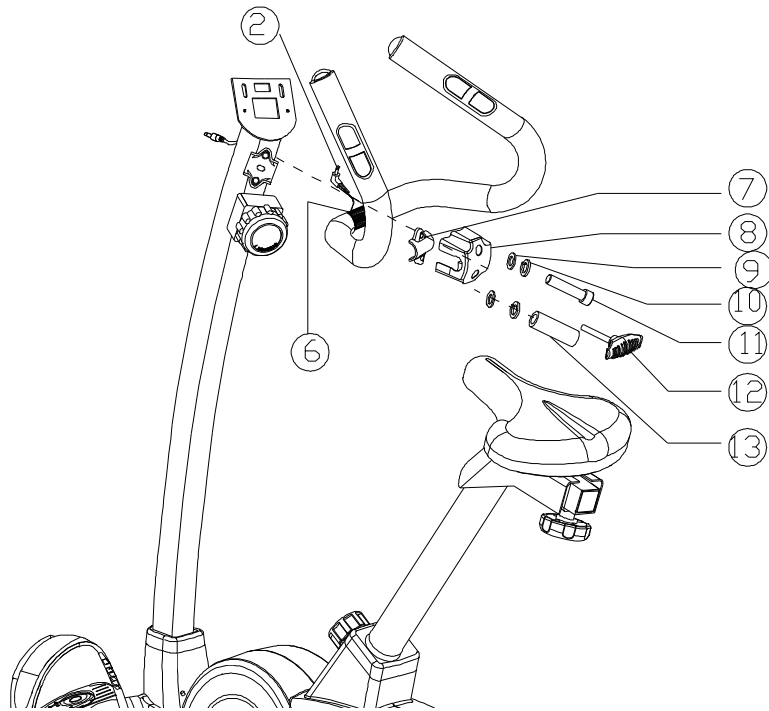
Krok.3



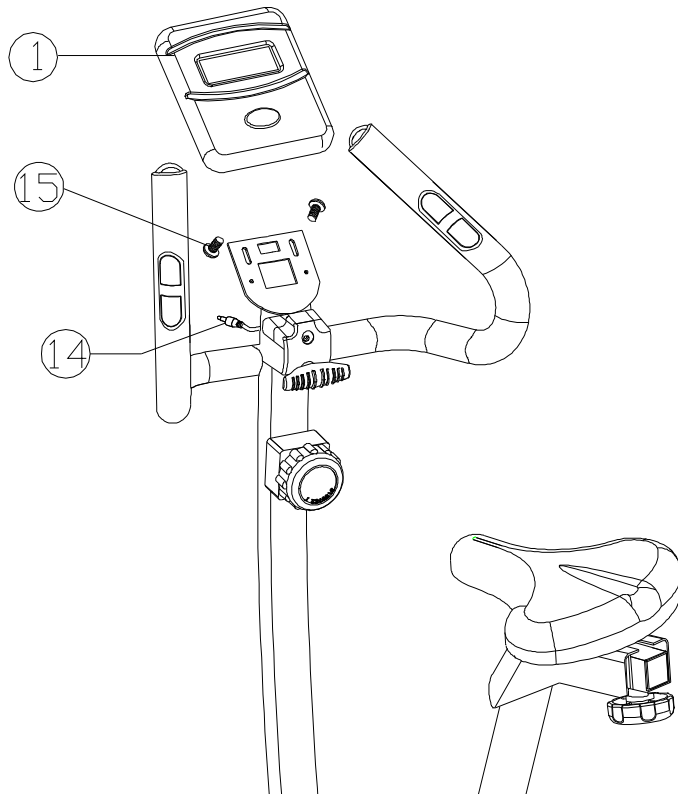
Krok.4

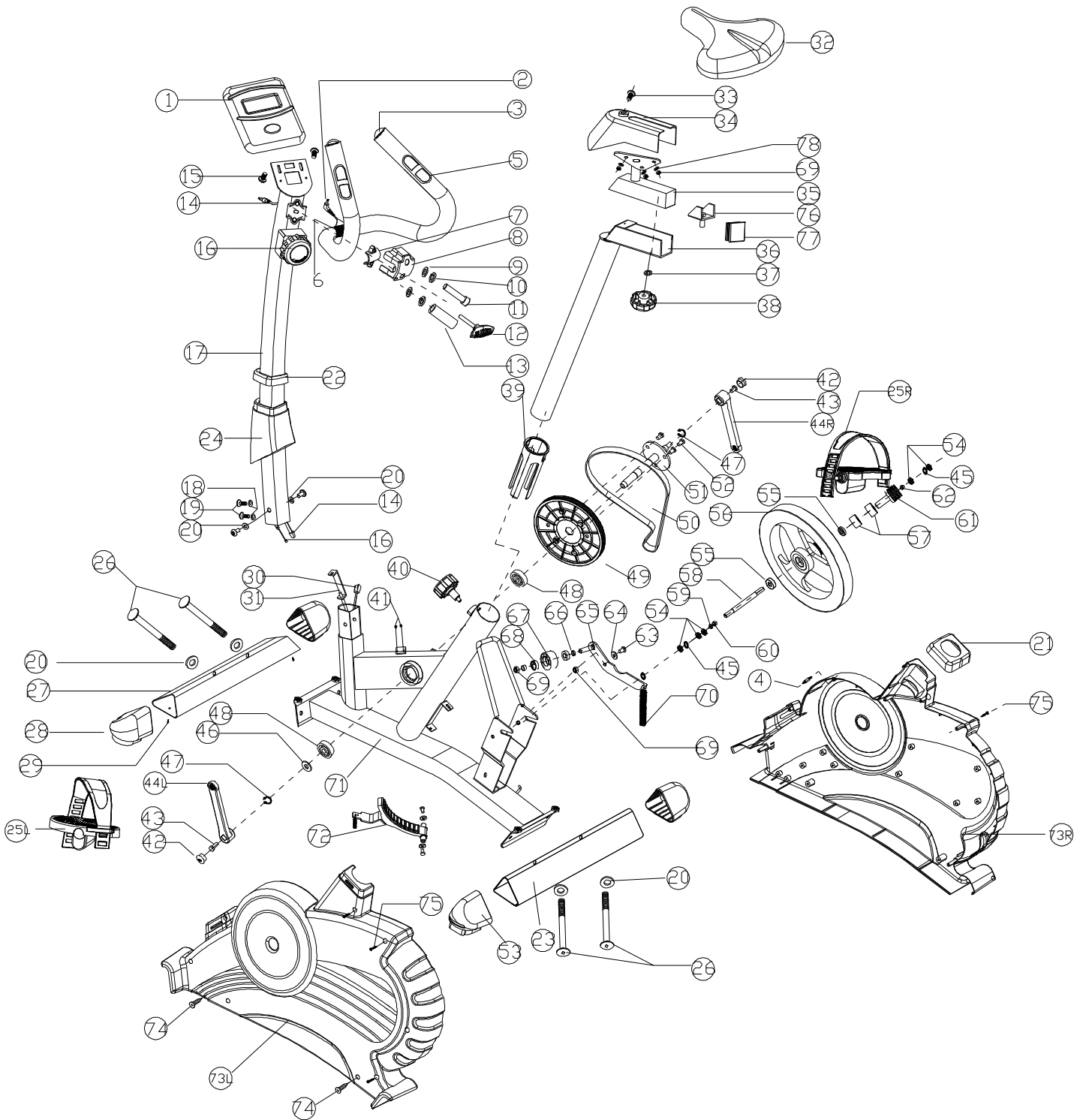


Krok.5



Krok.6





Seznam náhradních dílů / Zoznam náhradných dielov

číslo	Popis	ks	číslo	Popis	ks
1	COMPUTER	1	41	ŠROUB M3X8L	1
2	PULSOMĚR	1	42	HŘÍDELOVÝ KRYT	2
3	KONCOVKA	2	43	ŠROUB M8xP1.0x20L	2
4	PLAST S ŘETĚZOVÝM KRYTEM	2	44	HŘÍDEL (L/P) 156	2
5	PĚNOVÁ RUKOJEŤ	2	45	TĚSNĚNÍ $\phi 17.5 \times \phi 25 \times 0.3t$	1
6	DRŽADLO	1	46	PLOCHÉ TĚSNĚNÍ $\phi 17.5 \times \phi 25 \times 0.3t$	1
7	ŽELEZNÝ KRYT NA DRŽADLO	1	47	TĚSNĚNÍ VE TVARU C $\phi 17$	1
8	PLASTOVÝ KRYT NA DRŽADLO	1	48	LOŽISKO PRO 6203	2
9	PLOCHÉ TĚSNĚNÍ $\phi 7 \times \phi 12 \times 1t$	2	49	VELKÁ KLADKA $\phi 232$	1
10	PRUŽINOVÉ TĚSNĚNÍ $\phi 7 \times \phi 2t$	2	50	PÁS 410 J6	1
11	ŠROUB M7xP1.0x30L	1	51	HŘÍDELOVÁ OSA	1
12	T KNOFLÍK	1	52	ŠROUB M8X12	3
13	OCELOVÉ LOŽISKO	1	53	KRYT NA NOHY	2
14	SENZOR COMPUTRU (VRCHNÍ)	2	54	ŠROUB M8X4T	5
15	ŠROUB PRO COMPUTER	4	55	LOŽISKA 6000	2
16	REGULACE ODPORU (VRCHNÍ)	1	56	KOLO $\phi 250$	1
17	STOJAN NA DRŽADLO	1	57	NOSNÁ HŘÍDEL	1
18	PLOCHÉ TĚSNĚNÍ $\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$	2	58	LOŽISKA 6003	2
19	ŠROUB M8XP1.25X16L	4	59	OCELOVÉ LOŽISKO PRO KOLO	1
20	PLOCHÉ TĚSNĚNÍ $\phi 8 \times \phi 16 \times 2T$	6	60	OCELOVÉ LOŽISKO PRO KOLO 1 MM	1
21	PLAST PRO SEDLOVÝ STOJAN (SPODNÍ)	1	61	MALÁ KLADKA PRO PÁS	1
22	PLAST PRO DRŽADLOVÝ STOJAN (VRCHNÍ)	1	62	LOŽISKO	1
23	PŘEDNÍ STABILIZÉR	1	63	ŠROUB PRO PODVOZEK M8X20L	1
24	PLAST PRO DRŽADLOVÝ STOJAN (VRCHNÍ)	1	64	WADER $\phi 8 \times \phi 16 \times 1T$	1
25	PEDÁL(P/L)	2	65	PODVOZEK	1
26	M8 ŠROUB M8X70MM	4	66	ŽELEZNÉ LOŽISKO PRO KOLO 3MM	2
27	PŘEDNÍ STABILIZÉR	1	67	KOLO PODVOZKU	1
28	KONCOVKA PRO PŘEDNÍ STABILIZÉR	2	68	TĚSNĚNÍ 6900	2
29	ŠROUB	2	69	ŠROUB PRO PODVOZEK M8	2
30	SENZOR COMPUTRU (SPODNÍ)	1	70	PRUŽINA PRO PODVOZEK $\phi 16 \times \phi 2.0$	1
31	REGULÁTOR ODPORU (SPODNÍ)	1	71	HLAVNÍ RÁM	1
32	SEDLO	1	72	MAGHNETICKÝ SYSTÉM BRZD	1
33	ŠROUB M4X8L	1	73	KRYT (P/L)	2
34	PLAST PRO SEDLOVÝ STOJAN	1	74	ŠROUB PRO KRYT	4
35	POSUVNÁ ČÁST STOJANU	1	75	ŠROUB PRO KRYT	5
36	SEDLOVÝ STOJAN	1	76	ŠROUB PRO STOUPADLO	1
37	PLOCHÉ TĚSNĚNÍ $\phi 10 \times \phi 25 \times 2T$	1	77	KRYTKA	1
38	KNOFLÍK	1	78	PLOCHÉ TĚSNĚNÍ	3
39	PLÁŠŤ NA SEDLOVÝ STOJAN	1			
40	KNOFLÍK NA SEDLOVÝ STOJAN	1			

Instrukce k používání Computru/ Instrukcie k používaniu Computeru



Switch on/zapnutí / Zapnutie

Baterie/ Batérie

SUM3 AA (1.5V)

Switch on/zapnutí/ Zapnutie:

Po zapnutí se zobrazí hodnoty na LCD displeji za 2 vteřiny. Poté se zobrazí 0"KM, K=0.38 na 1 v DIST. Pokud displej nefunguje, vyměňte baterie. Poradte se se svým prodejcem, pokud jste baterie již vyměnili a displej stále nefunguje. I

Po zapnutí sa zobrazia hodnoty na LCD displeji za 2 sekundy. Potom sa zobrazí 0"KM, K=0.38 na 1 v DIST. Pokiaľ displej nefunguje, vymeňte batérie. Poradte sa so svojím predajcom, pokiaľ ste batérie už vymednili a displej stále nefunguje.

Režimy použití / Režimy použitia

BĚŽNÝ REŽIM/ BEŽNÝ REŽIM

STOP se vždy zobrazuje u Běžného režimu. Zmáčknutím daného tlačítka vyberete funkci, kterou požadujete. Pokud cvičíte "STOP" se ztratí a každá funkce začne odpočítávat.

STOP sa vždy zobrazuje u Bežného režimu. Stlačením daného tlačítka vyberiete funkciu, ktorú požadujete. Pokiaľ cvičíte "STOP" sa stratí a každá funkcia začne odpočítavať.

AUTOMATICKÉ VYPNUTÍ / AUTOMATICKÉ VYPNUTIE

Po zapnutí bude computer automaticky po dobu 4 minut vypnut a bez signálu. Restartujte přístroj zmáčknutím tlačítka daného režimu.

Po zapnutí bude computer automaticky po dobu 4 minut vypnutý a bez signálu. Reštartujte přístroj stlačením tlačítka daného režimu.

Popis funkcí / Popis funkcí

MODE:

Výběr funkcí spolu s TIME, SPD, DST nastavení a displej. Držte tlačítko po dobu 2 vteřin, tím dosáhnete úplného vymazání všech předchozích nastavení.

Výber funkcie spolu s TIME, SPD, DST nastavenie a displej. Držte tlačítko po dobu 2 sekund, tým dosiahnete úplné vymazanie všetkých

predchádzajúcich nastavení.

TIME:

Zobrazí funkci času zmáčknutím tlačítka v rozmezí

0:00~99:59

Zobrazí funkci čas stlačením tlačítka v rozmedzí

0:00~99:59

SPEED:

Zobrazí funkci rychlosti zmáčknutím tlačítka v rozmezí **0.0~99.9 KM**

Zobrazí funkci rychlosti stlačením tlačítka v rozmedzí **0.0~99.9 KM**

DISTANCE:

Zmáčknutím tlačítka ENTER - DIS a UP nebo DOWN můžete nastavit hodnotu vzdálenosti.

0.00~99.99 K

Stlačením tlačítka ENTER – DIS a UP alebo DOWN môžete nastaviť hodnotu vzdialenosti.

0.00~99.99 K

CALORIE/ KALÓRIE:

Zmáčknutím tlačítka ENTER - CAL a UP nebo DOWN můžete nastavit hodnotu, jakou požadujete.

Stlačením tlačítka ENTER – CAL a UP alebo DOWN môžete nastaviť hodnotu, akú požadujete.

PULSE:

Pevně uchopte oba senzory na držadle (prosím očistěte senzory a ruce před tím, než začnete měřit Vaši tepovou frekvenci). Váše tepová frekvence se zobrazí během 30 vteřin až 1 minuty. Ve stabilní poloze držte pevně oba senzory.

Pevne uchopte oba senzory na držadle (prosím očistite senzory a ruky pred tým, ako začnete merať Vašu tepovú frekvenciu.) Vaša tepová frekvencia sa zobrazí v priebehu 30 sekúnd až 1 minúty. V stabilnej polohe drže pevne oba senzory.

UPOZORNĚNÍ/ UPOZORNENIE:

Když začnete cvičit nebo zmáčknete tlačítko MODE na computru, computer se zapne. Pokud nezmačknete žádné tlačítko nebo nemáte signál po dobu 4 minut, computer se automaticky vypne.

Keď začnete cvičiť alebo stlačíte tlačítko MODE na computri, computer sa zapne. Pokiaľ nestlačíte žiadne tlačítko alebo nemáte signál po dobu 4 minút, computer sa automaticky vypne.

Instrukce k tréninku/ Instrukcie k trénungu

Pokud jste nebyli po dlouhou dobu fyzicky aktivní nebo v případě, že chcete předejít zdravotním rizikům, konzultujte prosím svůj zdravotní stav před začátkem cvičebního programu se svým lékařem.

Pokiaľ ste neboli pre dlhú dobu fyzicky aktivní alebo v prípade, že chcete predísť zdravotnými rizikám, konzultujte prosím svoj zdravotný stav pred začiatkom cvičebného

programu so svojím lekárom.

K dosažení zlepšení Vaší fyzické aktivity a zdravotního stavu byste měli dodržovat následující:

K dosiahnutiu zlepsenia Vašej fyzickej aktivity a zdravotného stavu by ste mali dodržiavať nasledujúce pokyny:

Intenzita

K dosažení maximálních výsledků by měla být zvolena správná intenzita cvičení. Tepová frekvence by měla být použita jako vhodné vodítko.

K dosiahnutiu maximálnych výsledkov by mala byť zvolená správna intenzita cvičenia. Tepová frekvencia by mala byť použitá ako vhodné vodítko.

Obvykle je používáno toto hledisko:

Zvyčajne je používané toto hľadisko:

Maximální tepová frekvence = 220 – Věk/ Maximálne tepová frekvencia = 220 - Rokov

Tepová frekvence by se vždy v průběhu cvičení měla pohybovat mezi 60% - 85% maxima tepové frekvence.

Tepová frekvencia by sa vždy v priebehu cvičenia mala pohybovať medzi 60% - 85% maxima tepovej frekvencie.

Pro hodnotu Vaší tréninkové hodnoty se podívejte na přiloženou tabulku tepové frekvence.

Pre hodnotu Vašej tréningovej hodnoty sa pozrite na priloženú tabuľku tepovej frekvencie.

Pokud začínáte se cvičením, měli byste svoji hodnotu držet na 70% maxima Vaší tepové frekvence a to po dobu několika prvních týdnů.

Pokiaľ začínate s cvičením, mali by ste svoju hodnotu držať na 70% maxima Vašej tepovej frekvencie a to po dobu niekoľko prvých týždňov.

Se zlepšováním Vaší kondice by se měla hodnota zvýšit na 85% maxima Vaší tepové frekvence.

So zlepšením Vašej kondície by sa mala hodnota zvýšiť na 85% maxima Vašej tepovej frekvencie.

Toto slouží pouze k osobní orientaci. Požádejte svého lékaře o profesionální radu, pokud chcete začít program založený na měření tepové frekvence.

Toto slúži iba k osobnej orientácii. Požiadajte svojho lekára o profesionálnu radu, pokiaľ chcete začať program založený na meraní tepovej frekvencie.

Spalování tuků/ Spalovanie tuku

Tělo začíná spalovat tuky na shruba 65% maxima tepové frekvence.

K dosažení optimální úrovně pro spalování tuků, doporučuje se udržovat tepovou frekvenci mezi 70%

– 80% maxima tepové frekvence. Optimální tréninková zátěž je vhodná 3x týdně, každé po dobu 30 minut.

Telo začína spaľovať tuky zhruba 65% max. tepovej frekvencie.

K dosiahnutiu optimálnej úrovne pre spalovanie tukov doporučujeme si udržovať tepovú frekvenciu medzi 70% - 80% max. tepovej frekvencie. Optimálna tréningová záťaž je vhodná 3x týždenne, vždy po dobu 30 minút.

Příklad/příklad:

Je Vám 52 let a chtěli byste začít cvičit.

Máte 52 rokov a chceli by ste začať cvičiť.

Maximum tepové frekvence = 220 - 52(věk) = 168 puls/min

Maximum tepovej frekvencie = 220 - 52 (rokov) = 168

Minimum tepové frekvence = 168 x 0.7 = 117 puls/min

Minimum tepovej frekvencie = 168 x 0.7 = 117 puls/min

Nejvyšší tepová frekvence = 168 x 0.85 = 143 puls/min

Najvyššie tepová frekvencia = 168 x 0.85 = 143 puls/min

Během prvních týdnů se doporučuje začít s tepovou frekvencí 117, poté zvyšovat až na 143.

V priebehu prvých týždňov sa doporučuje začať s tepovou frekvenciou 117, potom zvyšovať až na 143.

Se zlepšením fyzické kondice by se měla zvýšit intenzita na 70% - 85% maxima Vaší tepové frekvence.

So zlepšením fyzickej kondície by sa mala zvýšiť intenzita na 70% - 85% max. Vašej tepovej frekvencie.

K dosažení je nejlepší zvýšení zátěže při šlapání, zvýšení frekvence šlapání nebo delší dobou tréninku.

K dosiahnutiu je najlepšie zvýšenie záťaže pri šľapaní, zvýšenie frekvencie šľapaním alebo dlhšou dobou tréningu.

Průběh tréninku/ Priebeh tréningu

Zahřívací fáze/ Zahrievacia fáza

Před každým tréninkem byste se měli rozcvičit po dobu 5-10 minut.

Protahování nebo šlapání s nízkou zátěží je nejlepší začátek.

Pred každým tréningom by ste sa mali rozvíčiť po dobu 5-10 minút.

Preťahovanie alebo šľapanie s nízkou záťažou je nejlepší začiatok.

Zahřívací program/ Zahrievací program

Trénink zlepšení ohebnosti a protahování je důležitý pro dobrou fyzickou a zdravotní kondici. Trénováním těla k větší ohebnosti pomůže také zlepšit cirkulaci

krve a pohyblivost svalů. Zahřívací program Vám pomůže k dosažení lepší ohebnosti a formování těla. Pokud jste se dříve nevěnovali rozcvičení, začněte s lehkým protahováním a přidávejte délku rozvíčení v závislosti na Vaší flexibilitě.

Tréning zlepšenia ohybnosti a preťahovanie je dôležitý pre dobrú fyzický a zdravotnú kondíciu. Tréningom tela k väčšej ohybnosti pomôže tiež zlepšiť cirkuláciu krvi a pohyblivosť svalov. Zahrievací program Vám pomôže k dosiahnutiu lepšej ohybnosti a formovaniu tela. Pokiaľ ste sa skôr nevenovali rozvíčeniu, začnite s ľahkým preťahovaním a pridávajte dĺžku rozvíčenia v závislosti na Vašej flexibilitě.

Díky široké nabídce fitness produktů můžete vždy nalézt ten, který nejlépe vyhovuje Vaší kondici. Vďaka širokej ponuke fitness produktov môžete vždy nájsť ten, ktorý najlepšie vyhovuje Vašej kondícii.

Ujistěte se, že jste se dobře rozcvičili a tím i ochránili před úrazem. Rozcvičujte se od 8-10 minut pomocí chůze, lehkého běhu na místě, běžícího pásu, eliptikalu nebo kola. Snažte se zahrnout také podobné cviky, které jsou součástí Vašeho programu, včetně protahování, které pomůže k pevnějším svalům.

Uistite sa, že ste sa dobre rozvíčili a tým aj ochránili pred úrazom. Rozvíčujte sa od 8-10 minút pomocou chôdze, ľahkého behu na mieste, bežeckého pásu, eliptikalu alebo bicykla. Snažte sa zahrnúť tiež podobné cviky, ktoré sú súčasťou Vášho programu, vrátane preťahovania, ktoré pomôže k pevnějším svalom

Délka zahřívání závisí na intenzitě cvičení stejně jako na úrovni kondice.

Dĺžka zahrievania závisí na intenzite cvičenia rovnako ako na úrovni kondície.

Cvičení/ Cvičenie

Během tréninku by měla být tepová frekvence na 70% -85% Vašeho maxima.

Délka cvičení by měla být spočtena následovně:

V priebehu tréningu by mala byť tepová frekvencia na 70% - 85% Vášho maxima.

Dĺžka cvičenia by mala byť spočítaná nasledovne:

Denně: přibližně 10 min.

Denne približne 10 min.

2-3 x týdně: přibližně 30 min.

2-3 x týždenne približne 30 min.

1-2 x týdně: přibližně 60 min.

1-2 x týždenne približne 60 min.

Závěrečné protažení/ Závěrečné preťahovanie

K efektivnímu uvolnění svalů a metabolismu by měla být velmi snížena intenzita cvičení a to posledních 5 – 10 minut.

Strečink je také vhodný pro zabránění následné bolesti kloubů

K efektívnemu uvoľneniu svalov a metabolizmu by mala byť veľmi znížená intenzita cvičenia a to

posledných 5 – 10 minút.

Strečing je tiež vhodný pre zabránenie následnej bolesti kĺbov.

Úspěch/Úspech

Dokonce po krátké době běžného cvičebního programu byste si měli všimnout, že při šlapání neustále zvyšujete zátěž, abyste dosáhli optimální tepové frekvence.

Cvičení bude pořád jednodušší a také v průběhu běžného dne se budete cítit více fit.

K dosažení tohoto cíle byste se měli motivovat. Stanovte si pravidelnou hodinu cvičení a nezačínajte příliš agresivně.

Dokonca po krátkej dobe bežného cvičebného programu by ste si mali všimnúť, že pri šľapaní neustále zvyšujete záťaž, aby ste dosiahli optimálnu tepovú frekvenciu.

Cvičenie bude stále jednoduchšie a tiež v priebehu bežného dňa sa bude cítiť viac fit.

K dosiahnutiu tohto cieľa by ste sa mali motivať. Stanovte si pravidelnú hodinu cvičenia a nezačínajte príliš agresívne.

Přejeme Vám mnoho zábavy a úspěchů při cvičení.

Prajeme Vám mnoho zábavy a úspechov pri cvičení.

Všechna uvedená data jsou přibližná a nemohou sloužit k lékařským účelům.

Všetky uvedené dáta sú približné a nemôžu slúžiť k lekárskeým účelom.

Zobrazená tepová frekvence je přibližná a neměla by sloužit jako návod k žádnému kardiovaskulárnímu programu.

Zobrazená tepová frekvencia je približná a nemala by slúžiť ako návod k žiadnemu kardiovaskulárnímu programu.

Trénink pomocí tepové frekvence /Tréning pomocou tepovej frekvencie.

Věk	FC MAX/min.	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

Údržba

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

Údržba

Pravidelne prevádzkujetee bežnú údržbu stroja na základe vyťaženia stroja minimálne však po 20 hodinách prevádzky.

Údržba zahrnuje:

- 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.
- pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
- Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
- Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
- Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

Údržba zahrňuje:

- Kontrolu všetkých pohyblivých častí stroja /osy, kľby prevádzajúce pohyb, atď./, či sú dostatočne premazané. Pokiaľ nie, ihneď ich namažte. Doporučujeme bežný olej pre bicykle a šijacie stroje alebo silikónové oleje.
- Pravidelná kontrola všetkých súčiastok – šróby a matice a pravidelné dot'ahovanie.
- K údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky a abrasivy.
- Chráňte computer pred poškodením a kontaktom s tekutinami a potom.
- Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped ssa nesmú dostať do styku s vodou.
- Computer nevystavujte slnečnému žiareniu a kontrolujte funkčnosť batérií, aby nedošlo k vytečeniu batérií a tým poškodeniu celého computeru.
- Skladujte rotoped vždy na suchom a teplom mieste.

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záručné podmienky SK:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi
- záruka na computer a elektrozařídenie je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi
- **záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja 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

Záruka se nevztahuje na škody vzniknuté:

- 1) zavinením uživateľa,t.j. poškodenie výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk ku stredovej osi.
- 2) nesprávnou údržbou
- 3) mechanickým poškodením
- 4) opotrebovaním dielov pri bežnom používaní /napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď./

- 5) neodvratnou udalostí, živelnou pohromou
- 6) neodbornými zásahy
- 7) nesprávným zaobchádzaním, alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornění:

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.

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.

v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

Reklamáce se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.

Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Upozornenie:

Cvičenie doprevádzané zvukovými efektami a občasným vrzganím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a vôbec nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav je možné odstrániť bežnou údržbou.

Upozornenie: pri základných modeloch sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložísk môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je približne 100 prevádzkových hodín.

V dobe záruky budú odstránené rôzne poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo zlým materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o závade a potvrdeným dokladom o zakúpení.

Záruku možno uplatňovať u výrobcu: inSPORTline, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

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



