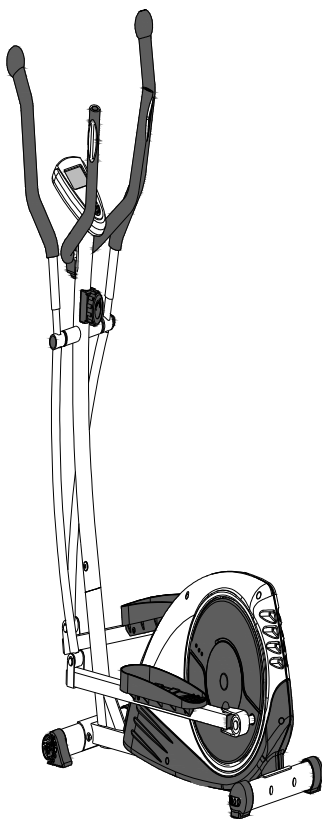


Návod na použití/ Návod na použitie Eliptický trenažér ORION



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

Bezpečnostní instrukce

- Používejte pouze originální součásti
- Umístěte stroj na suchém místě. Nedoporučujeme umístit stroj na vlhkých místech kvůli možnosti koroze.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice pořádně dotaženy. Kontrolu proveďte před prvním použitím a pak co 1-2 měsíce.
- Na opravy používejte pouze originální náhradní díly.
- Pro čištění nepoužívejte agresivní saponáty a rozpouštědla, otírejte jej pouze hadrou s mýdlovou vodou.
- Při nastavování výšky dávejte pozor na rysky, které ukazují maximální pozici.
- Tento stroj je určen pouze pro dospělé osoby. Děti mohou stroj používat pouze za dozoru dospělé osoby.
- Nesprávné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Zátěž nastavujte pomocí zátěžového kolečka na tyči rukojeti.

Bezpečnostné inštrukcie

- Používajte iba originálne súčiastky
- Umiestnite stroj na suchom mieste. Nedoporučujeme umiestniť stroj na vlhkých miestach kôli možnosti korózie.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice poriadne dotiahnuté. Kontrolu preveďte pred prvým použitím a potom cca za 1-2 mesiace.
- Na opravy používajte iba originálne náhradné diely.
- Na čistenie nepoužívajte agresívne saponáty a rozpúšťadlá, umývajte iba s handrou a mydlovou vodou.
- Pri nastavovaní výšky dávajte pozor na rysky, ktoré ukazujú maximálnu pozíciu.
- Tento stroj je určený iba pre dospelé osoby. Deti môžu stroj používať iba pod dohľadom dospelých osoby.
- Nesprávne cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Závažnosť nastavujte pomocou záťažového kolieska na tyči rukoväte.

Bezpečnostní upozornění:

Upozornění – před sestavením a používáním stroje si pozorně přečtěte celý návod. Dbejte přitom především na tyto bezpečnostní pokyny:

1. Tento stroj je vyroben a určen pouze pro domácí účely. Nepoužívejte jej ke komerčním účelům.
2. stroj umístěte na pevný a rovný povrch.
3. 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.
4. v místnosti, kde je stroj umístěn nikdy nenechávejte děti bez dozoru.
5. ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.
6. před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, proveďte cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.
7. 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.
8. necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
9. při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklánějte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
10. jestliže cvičící osoba cítí závrať nebo nevolnost, bolest na prsou nebo jakýkoliv jiný nenormální stav, musí cvičení ihned přerušit a poradit se svým lékařem.
11. Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro domácí použití.
12. Maximální nosnost je 120 kg.

Důležité:

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

Bezpečnostné upozornenie:

Upozornenie – pred zostavením a používaním stroja si pozorne prečítajte celý návod. Dbajte pritom predovšetkým na tieto bezpečnostné pokyny:

1. Tento stroj je vyrobený a určený len pre domáce účely. Nepoužívajte ho na komerčné účely.
2. stroj umiestnite na pevný a rovný povrch.
3. pre používanie stroja voľte vhodné športové oblečenie. Nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zachytiť do pohyblivých častí stroja. Pri cvičení na rotopede používajte športovú obuv s pevnou pätou – bežeckú obuv alebo špeciálnu obuv na aerobik.
4. v miestnosti, kde je stroj umiestnený nikdy nenechávajte deti bez dozoru.
5. uistite sa pred zahájením cvičenia, či sú všetky šróby a matice dobre utiahnuté.
6. pred cvičením na stroji sa vždy rozcvičte, preveďte cviky na pretiahnutie a zahriatie, 5-10 minút pred a 5-10 minút po cvičení.
7. pri jazde začnite šlapať pomaly a postupne zvyšujte rýchlosť, pokiaľ nedosiahnete požadované tempo. Neukončujte jazdu náhle – postupne tempo znižujte pokiaľ sa tepová frekvencia nevráti do bežného stavu.
8. necvičte 2 hodiny po jedle a 1 hodinu pred jedlom.
9. pri jazde na rotopede nestojte a ani se nezakláňajte. Mohlo by to viesť k poškodeniu stroja.
10. ak cvičiaca osoba cíti závrat, alebo nevoľnosť, bolesť na prsiach alebo akýkoľvek iný nenormálny stav, musí cvičenie ihneď prerušiť a poradiť sa so svojim lekárom.
11. Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN 957 v triede H.C. Je určený len pre domáce použitie.
12. Maximálna nosnosť je 120 kg.

Dôležité:

Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. Toto upozornenie je zvlášť dôležité pre osoby, u ktorých boli už zistené zdravotné problémy a osoby staršie ako 35 rokov.

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.

Pred použitím:

Pre vašu bezpečnosť si celý návod prečítajte veľmi pozorne. Rotoped zostrojte podľa tohoto návodu.

Vybalte všetky súčiastky a umiestnite ich na prázdne miesto a skontrolujte, či máte všetky uvedené a potrebné časti. Nevyhadzujte baliaci materiál pokiaľ nemáte rotoped kompletne zostavený.

Pre jednoduchšie zostavenie rotopedu si prosím prezrite obrázok a zoznámte sa s označenými dielmi a súčiastkami.

Části elipticalu/Časti elipticalu

Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
1	Základní část/základná časť	1	38	Krytka šroubu/krytka skrutky M8	2
2	Přední stabilizační tyč/předná stabilizačná tyč	1	39	Boční kryt/bočný kryt	2
3	Čtvercový šroub/štvorcová skrutka M8*75L	4	40	Šroub/skrutka M8*15L	2
4	Krytka zadní nohy/krytka zadnej nohy	2	41	Pěnovka/penovka	2
5L	Krytka levé přední nohy/krytka ľavej prednej nohy	1	42	Kulová krytka/guľatá krytka	2
5R	Krytka pravé přední nohy/krytka pravej prednej nohy	1	43	Ložiska/ložiská	2
6	Zakřivená podložka/zakrivená podložka	14	44	Plochá podložka D21*D10.5*2T	1
7	Pérová podložka D15.4*D8.2*2T	16			
8	Matice/matica M8*15L	4	45	Protivulňov. Matice/protivulňovacia matica 3/8*26UNF*5T	2
9	Šroub/skrutka M8*20L	10	46	Plochá podložka D30*D8.2*3.5T*	1
10	Tyč rukojeti/tyč rukoväte	1	47	Plochá podložka D50*D8.2*2T	1
11	Podpěrná tyč pedálů/podpera na tyč pedálov	2	48	Vymezovací kroužek/vymedzovací krúžok D10*D14*6T	1
12	Tyč pohyblivých rukojetí/tyč pohyblivých rukovätí	2	49	Vymezovací kolečko/vymedzovacie koliesko D10*D14*10T	1
13	Vložka D19.15*(D25.6*32)*L(17+3)	14	50	Plochá podložka D22*D11*2T	2
14	Čtvercová plastová krytka/štvorcová plastová krytka 30*60*15L	4	51	Plochá podložka D50*D10*1T	1
15	Kulatá plastová krytka/guľatá plastová krytka D1*17L	2	52(L&R)	Rukojeti/rukoväte	1+1
16	Kolečko/koliesko	1	53	Pěnovka/penovka D23*390L	2
17	Kryt rukojeti/kryt rukoväte	1	54	Pěnovka /penovkaD23*490L	2
18	Nylonová matice/nylonová matica M10	3	55	Plastová krytka	2
19	Zadní stabilizační tyč/zadná stabilizačná tyč	1	56	Pružina	1
20	Kulatý šroub/guľatá skrutka	8	57	Nylonová matice/nylonová matica M6	4
21(L&R)	Pedál	1+1	58	Šroub/skrutka M6*15L	4
22	Kryt šroubu/kryt skrutky M12	2	59	Kryt šroub /kryt skrutky M10	2
23	Šroub/skrutka M10*58L	2	60	Plochá podložka D22*D16*1.5T	1
24	Plochá podložka D24*D13.5*2.5T	2	61	Hřídel kliky/hriadel' kl'uky	1

25	Šroub/skrutka M5*10L	1	62	Magnet	1
26	C-kroužek /C-krúžok S-17T	2	63	Podložka D22.5*D16.8*0.3T	2
27	Zátěžové kolečko/závažové koliesko	1	64	Computer JS-153F	1
28	Spodní záteřový kabel/spodný záteřový kábel	1	65	Senzor tepové frekvence/senzor tepovej frekvencie	2
29	Vrchní kabel computeru/vrchný kábel computeru	1	66	Plochá podložka D25*D8.5*2T	2
30	Spodní kabel computeru/spodný kábel computeru	1	67	Podložka D26*D19.5*0.3T	6
31	Vložka D29*D11.9*9T	4	68	C-kroužek/C-krúžok D21.5*D17.5*12T	8
32	Univerzální spoj/univerzálny spoj	2	69	Hřídél předálu/hriadel' predného pedálu	2
33	Klika/kľuka	2	70	Rameno napínací kladky/rameno napínacej kladky	1
34	Kolečko řemene/koliesko remeňa	1	71	Hřídél/hriadel' D19*399	1
35	Řemen/reměň	1	72	Pevné rukojeti/pevná rukoväť	1
36(L&R)	Vrchní kryt řemenevrchný kryt remeňa	1+1	73	Plochá podložka D13*D6.5*0.8T	8
37	Magnetický systém	1	74	Protiuvolňovací matice/protiuvolňovacia matica	2

Složení:

KROK 1

- (1) Připevněte přední stabilizační tyč (2) a zadní stabilizační tyč (19) k základní části (1) pomocí čtvercového šroubu (3), podložky (6), pérové podložky (7) a matice (8).
- (2) Nastavte správnou výšku stroje pootočením kolečka na zadní krytce (4).

SK (1) Pripevnite prednú stabilizačnú tyč (2) a zadnú stabilizačnú tyč (19) k základnej časti (1) pomocou štvorcovej skrutky (3), podložky (6), perovej podložky (7) a matice (8).

(2) Nastavte správnu výšku stroja pootočením kolieska na zadnej krytke (4).

KROK 2

- (1) spojte vrchní zátěžový kabel (27) a spodní zátěžový kabel (28) a také vrchní a spodní kabel computeru (29+30). Pak připevněte tyč rukojeti (10) k základní části (1) pomocí podložky (6), pérové podložky (7) a šroubu (9).

SK (1) spojte vrchný záťažový kábel (27) a spodný záťažový kábel (28) a tiež vrchný a spodný kábel computeru (29+30). Pak pripevnite tyč rukoväte (10) k základnej časti (1) pomocou podložky (6), perovej podložky (7) a skrutky (9).

KROK 3

- 1) Připevněte levý a pravý pedál 21 L a 21R na podpěrnou tyč pedálů (11) pomocí šroubu (20) a ploché podložky (73).

SK 1) Připevnite ľavý a pravý pedál 21 L a 21R na podpernú tyč pedálov (11) pomocou skrutky (20) a plochej podložky (73).

STEP 4

- 1) Připevněte osu (71) k pohyblivé tyči rukojeti (12) a tyči rukojeti (10) pomocí podložky (67), ploché podložky (66), pérové podložky (7) a šroubu (40).
- 2) Dejte krytku (38) na šroub.

SK (1) Připevnite osu (71) k pohyblivej tyči rukoväte (12) a tyči rukoväte (10) pomocou podložky (67), plochej podložky (66), pérovej podložky (7) a skrutky (40).
(2) Dejte krytku (38) na skrutku.

KROK 5

- (1) Připevněte rukojeti (52L+52 R) k pohyblivé tyči rukojeti (12) pomocí šroubu (9), pérové podložky (7) a podložky (6). Pak nasuňte pěnovou kouli (41) na rukojeti.
- (2) Připevněte pevnou rukojeť (72) na tyč rukojeti (10) pomocí šroubu (9), pérové podložky (7) a podložky (6). Pak dejte krytku (17) na pevnou rukojeť (72).

SK (1) Připevnite rukoväte (52L+52 R) k pohyblivej tyči rukoväte (12) pomocou skrutky (9), pérovej podložky (7) a podložky (6). Potom nasuňte penovú guľu (41) na rukoväte.

(2) Připevnite pevnú rukoväť (72) na tyč rukoväte (10) pomocou skrutky (9), pérovej podložky (7) a podložky (6). Potom dajte krytku (17) na pevnú rukoväť (72).

KROK 6

- (1) Pripevněte computer (64) na tyč rukojeti (10) a přitom připojte vrchní kabel computeru (29) a kabel senzoru tepové frekvence (65) do computeru (64).
- (2) Pripevněte pedály (21) k podpěrné tyči (11) pomocí šroubu (20) a ploché podložky (73).

SK (1) Pripevnite computer (64) na tyč rukoväte (10) a pritom pripojte vrchný kábel computeru (29) a kábel senzoru tepovej frekvencie (65) do computeru (64).

(2)Pripevnite pedále (21) k podpernej tyči (11) pomocou skrutky (20) a plochej podložky (73).

Computer JS-153F

■Tlačítka

1.MODE

Zmáčkněte toto tlačítko pro přepnutí displeje nebo změnu okna, které chcete nastavit.

■Tlačítka

1. MODE

Stlačte toto tlačítko pre prepnutie displeja alebo zmenu okna, ktoré chcete nastaviť.

RECOVERY / UP

i.Při nastavování hodnot, zmáčkněte toto tlačítko pro zvýšení hodnot v okně, které bliká – čas, vzdálenost, kalorie nebo teplota.

ii.Pokud necvičíte nebo nenastavujete hodnoty, zmáčkněte toto tlačítko pro vstup nebo výstup do funkce RECOVERY (vyhodnocení kondice).

RECOVERY / UP

iii.Pri nastavovaní hodnôt, stlačte toto tlačítko pre zvýšenie hodnôt v okne, ktoré bliká – čas, vzdialenosť, kalórie alebo teplota.

iv.Pokiaľ necvičíte alebo nenastavujete hodnoty, stlačte toto tlačítko pre vstup alebo výstup do funkcie RECOVERY (vyhodnotenie kondície).

2.DOWN

Při nastavování hodnot, zmáčkněte toto tlačítko pro snížení hodnot v okně, které bliká – čas, vzdálenost, kalorie a teplota.

2. DOWN

Pri nastavovaní hodnôt, stlačte toto tlačítko pre zníženie hodnôt v okne, ktoré bliká – čas, vzdialenosť, kalórie a teplota.

3.RESET / GO

i.Při nastavování hodnot, zmáčkněte toto tlačítko pro vynulování hodnot v blikajícím okně – čas, vzdálenost a kalorie.

ii.Při nastavování hodnot pro tělesný tuk, zmáčkněte toto tlačítko pro vstup do testování.

iii.Pokud nejedete, podržte toto tlačítko na 3 sekundy a vymažete všechny hodnoty.

3. RESET / GO

iv.Pri nastavovaní hodnôt, stlačte toto tlačítko pre vynulovanie hodnôt v blikajúcom okne – čas, vzdialenosť a kalórie.

v.Pri nastavovaní hodnôt pre telesný tuk, stlačte toto tlačítko pre vstup do testovania.

vi.Pokiaľ nejazdíte, podržte toto tlačítko na 3 sekundy a vymažete všetky hodnoty.

4.BODYFAT

Pokud necvičíte, zmáčkněte toto tlačítko pro vstup nebo výstup do nastavení parametrů pro měření tělesného tuku.

4. BODYFAT

Pokiaľ necvičíte, stlačte toto tlačítko pre vstup alebo výstup do nastavenia parametrov pre meranie telesného tuku.

■Funkce

1.SPEED/ BODYFAT RATIO (rychlost /tělesný tuk)

- i.Zobrazí okamžitou rychlost. Rozmezí 0.0~99KM/HOD nebo Míle/hod (maximální je 1500 otáček za minutu).
- ii.Zobrazí % tělesného tuku.

■Funkcie

1. SPEED/ BODYFAT RATIO (rýchlosť /telesný tuk)

- iii.Zobrazí okamžitú rýchlosť. Rozmedzie 0.0~99KM/hod alebo Míle/hod (maximálna je 1500 otáčok za minútu).
- iv.Zobrazí % telesného tuku.

2.TIME/BMI (čas/ body mass index)

- i.Načítá celkový čas při cvičení. Rozmezí 0.00~99:59
- ii.Můžete si před cvičením nastavit požadovanou dobu cvičení, jakmile čas uplyne, computer bude pípat po dobu 10 sekund. Maximální hodnota pro nastavení je 99 minut.

2. TIME/BMI (čas/ body mass index)

- iii.Načíta celkový čas pri cvičení. Rozmedzie 0.00~99:59
- iv.Môžete si pred cvičením nastaviť požadovanú dobu cvičenia, akonáhle čas uplynie, computer bude pípať po dobu 10 sekúnd. Maximálna hodnota pre nastavenie je 99 minút.
- v.Zobrazí body mass index (BMI)

3. DISTANCE/BMR (vzdálenost / bazální metabolismus)

- vi.Načítá celkovou vzdálenost ujetou při cvičení. Rozmezí je 0.00~9.99~99.9KM nebo mílí
- vii.Vzdálenost si můžete nastavit předem, když ujedete požadovanou vzdálenost, computer zapípa po dobu 10 sekund. Maximální hodnota nastavení je 99.9 km.
- viii.Zobrazí hodnotu bazálního metabolismu(BMR)

3. DISTANCE/BMR (vzdialenosť / bazálny metabolismus)

- ix.Načíta celkovú vzdialenosť ubehnutú pri cvičení. Rozmedzie je 0.00~9.99~99.9KM alebo míl
- x.Vzdialenosť si môžete nastaviť dopredu, keď prejdete požadovanú vzdialenosť, computer zapípa po dobu 10 sekúnd. Maximálna hodnota nastavenia je 99.9 km.
- xi.Zobrazí hodnotu bazálneho metabolismu(BMR)

4. CALORIES / TEMPERATURE (kalorie/teplota)

xii.Načítá celkové množství kalorií spálených při cvičení. Rozmezí je 0.0~99.9~999KCAL.

xiii.Kalorie si můžete nastavit předem. Jakmile spálíte nastavenou hodnotu, computer pípá po dobu 10 sekund. (tato hodnota je pouze orientační, nemůže být použita pro lékařské účely).

xiv.Zobrazí pokojovou teplotu

3.CALORIES / TEMPERATURE (kalórie/teplota)

i.Načíta celkové množstvo kalórií spálených pri cvičení. Rozmedzie je 0.0~99.9~999KCAL.

ii.Kalórie si môžete nastaviť dopredu. Akonáhle spálite nastavenú hodnotu, computer pípa po dobu 10 sekúnd. (táto hodnota je iba orientačná, nemôže byť použitá pre lekárske účely).

iii.Zobrazí izbovú teplotu

5. PULSE (tepová frekvence)

iv.Držte se senzorů tepové frekvence oběma rukama. Na displeji se zobrazí vaše aktuální tepová frekvence. Rozmezí 40-240 tepů/min.

v.Na displeji se zobrazí "P" pro přestávku v měření tepové frekvence, pokud nedostane žádný signál po dobu delší než 60 sekund. Můžete zmáchnout tlačítko UP nebo DOWN pro obnovení měření.

5. PULSE (tepová frekvencia)

vi.Držte sa senzorov tepovej frekvencie oboma rukami. Na displeji sa zobrazí vaša aktuálna tepová frekvencia. V rozmedzí 40-240 tepov/min.

vii.Na displeji sa zobrazí "P" pre prestávku v meraní tepovej frekvencie, pokiaľ nedostane žiadny signál po dobu dlhšiu ako 60 sekúnd. Môžete stlačiť tlačítko UP alebo DOWN pre obnovenie merania.

6. WHEEL DIAMETER (průměr kola)

Může být nastaven podle požadavku zákazníka

6. WHEEL DIAMETER (priemer kola)

Môže byť nastavený podľa požiadavky zákazníka

7. ALARM

Computer bude pípať, pokud zmáčknete tlačítko MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO nebo BODY FAT.

7. ALARM

Computer bude pípať, pokiaľ stlačíte tlačítko MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO alebo BODY FAT.

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP (automatické zapnutí a vypnutí)

viii.Pokud computer nedostane žádný signál po dobu 8 minut, automaticky se vypne a všechny hodnoty se vymažou, kromě tělesného tuku a teploty.

ix.Jakmile začnete cvičit, computer se automaticky zapne.

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP (automatické zapnutie a vypnutie)

x. Pokud computer nedostane žádný signál po dobu 8 minut, automaticky se vypne a všechny hodnoty se vymažou, kromě tělesného tuku a teploty.

xi. Až začnete cvičit, computer se automaticky zapne.

1.SET (nastavení hodnot)

Zmáčknete tlačítko MODE pro výběr okna funkce, kterou chcete nastavit a hodnota funkce bude blikat. Pak zmáčknete tlačítko UP nebo DOWN pro zvýšení či snížení hodnot času, vzdálenosti, kalorií nebo tepové frekvence. Podržením tlačítka UP nebo DOWN budete měnit hodnoty rychleji. Pro vymazání hodnoty, která bliká, zmáčknete tlačítko RESET.

1. SET (nastavenie hodnôt)

Stlačte tlačítko MODE pre výber okna funkcie, ktorú chcete nastaviť a hodnota funkcie bude blikať. Potom stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre zvýšenie či zníženie hodnôt času, vzdialenosti, kalórií alebo tepovej frekvencie. Podržaním tlačítka UP alebo DOWN budete meniť hodnoty rýchlejšie. Pre vymazanie hodnoty, ktorá bliká, stlačte tlačítko RESET.

2.PULSE RATE

Před měření tepové frekvence zmáčknete nějaké tlačítko pro změnu z “P” na “ ” v okně měření tepové frekvence. Uchopte prosím senzory tepové frekvence oběma rukama. Hodnota by se měla ukázat za 3-4 sekundy. Zmáčknete několikrát tlačítko MODE, abyste dostali tepovou frekvenci do okna a pak se provede test tepové frekvence. Upozornění: během měření, může docházet k rušení okolními signály, proto může být skutečná hodnota během prvních 2-3 sekund odlišná. Měření nemůže být použito pro lékařské účely.

2. PULSE RATE

Pred meraním tepovej frekvencie stlačte nejaké tlačítko pre zmenu z “P” na “ ” v okne meranie tepovej frekvencie. Uchopte prosím senzory tepovej frekvencie oboma rukami. Hodnota by sa mala ukázať za 3-4 sekundy. Stlačte niekoľkokrát tlačítko MODE, aby ste dostali tepovú frekvenciu do okna a potom sa spravý test tepovej frekvencie. Upozornenie: počas merania, môže dochádzať k rušeniu okolnými signálmi, preto môže byť skutočná hodnota počas prvých 2-3 sekúnd odlišná. Meranie nemôže byť použité pre lekárske účely.

3.PULSE RECOVERY

Po skončení cvičení si můžete provést měření vaší kondice – funkce recovery. Provádí testování kondice na základě tepové frekvence – o kolik se sníží tepová frekvence za jednu minutu po cvičení. Jakmile skončíte cvičení, zmáčknete tlačítko RECOVERY/UP. Na displeji se začne odpočítávat 1 minuta. Pak se na displeji zobrazí hodnota od F1 do F6. F1 je nejlepší – nejrychlejší uklidnění tepové frekvence, F6 nejhorší. Pro návrat do hlavního menu, zmáčknete opět tlačítko RECOVERY/UP.

3. PULSE RECOVERY

Po skončení cvičenia si môžete previesť meranie vašej kondície – funkcia recovery. Vykonáva testovanie kondície na základe tepovej frekvencie – o koľko sa zníži tepová frekvencia za jednu minútu po cvičení. Až skončíte cvičenie, stlačíte

tlačítko RECOVERY/UP. Na displeji sa začne odpočítavať 1 minúta. Potom sa na displeji zobrazí hodnota od F1 do F6. F1 je najlepšia – najrýchlejšie ukludnenie tepovej frekvencie, F6 najhoršia. Pre návrat do hlavného menu, stlačte opäť tlačítko RECOVERY/UP.

4.BODYFAT, BMI & BMR (tělesný tuk, body mass index, bazální metabolismus)

Pokud necvičíte, zmáčkněte tlačítko BODYFAT pro nastavení dat. Můžete si nastavit hodnoty: uživatel –1 až 8, hmotnost (kg), Výška (cm), věk (roky), pohlaví. Zmáčkněte tlačítko MODE pro nastavení dalšího parametru. Zmáčkněte tlačítko RECOVERY/UP pro zvýšení hodnoty, DOWN sníží hodnoty. Jakmile dokončíte nastavení, chytněte se senzoru tepové frekvence a zmáčkněte RESET/GO. Pak se na displeji zobrazí váš tělesný tuk po 6 sekundách.

Zmáčkněte tlačítko BODYFAT pro opuštění testu.

Upozornění:

i.Během nastavování parametru, můžete opustit testování, pokud nebudete provádět žádné úkony po dobu delší než 10 sekund.

ii.Během testování se může zobrazit ER1, pokud nedostane signál po dobu 10 sekund.

4. BODYFAT, BMI & BMR (telesný tuk, body mass index, bazálny metabolismus)

Pokiaľ necvičíte, stlačte tlačítko BODYFAT pre nastavenie dát. Môžete si nastaviť hodnoty: užívateľ –1 až 8, hmotnosť (kg), Výška (cm), vek (roky), pohlavie. Stlačte tlačítko MODE pre nastavenie ďalšieho parametru. Stlačte tlačítko RECOVERY/UP pre zvýšenie hodnoty, DOWN zníži hodnoty. Akonáhle dokončíte nastavenie, chyťte sa senzoru tepovej frekvencie a stlačte RESET/GO. Potom sa na displeji zobrazí váš telesný tuk po 6 sekundách.

Stlačte tlačítko BODYFAT pre opustenie testu.

Upozornenie:

iii.Počas nastavovania parametrov, môžete opustiť testovanie, pokiaľ nebudete prevádzkať žiadne úkony po dobu dlhšiu ako 10 sekúnd.

iv.Počas testovania sa môže zobrazit' ER1, pokiaľ nedostane signál po dobu 10 sekúnd.

		20.1%~25%	25.1%~35%		
		23.1%~28%	28.1%~38%		
		24.1%~30%	30.1%~40%		
		27.1%~33%	33.1%~43%		

BMR: bazální metabolismus

Bazální metabolismus (BMR) je základní minimální množství kalorií potřebné k udržení hmotnosti; je to vlastně množství energie, které organismus spálí, když aktivně nepracuje - odpočívá nebo spí. Dá se vypočítat zcela jednoduše z hmotnosti:

$$\text{BMR} = 25 \text{ (cal)} \times \text{hmotnosť (kg)}$$

nebo přesněji:

$$\text{BMR} = 66 + (13.7 \times \text{hmotnosť v kg}) + (5 \times \text{výška v cm}) - (6.8 \times \text{věk}) - \text{pro muže}$$

$$\text{BMR} = 655 + (9.6 \times \text{hmotnosť v kg}) + (1.7 \times \text{výška v cm}) - (4.7 \times \text{věk}) - \text{pro ženy}$$

Obecně lze z toho vyvodit, že příjem kalorií menší než BMR vede ke snížení hmotnosti, vyšší příjem znamená přibírání. BMR však nezahrnuje, zda-li jste během dne aktivní či nikoli. Chcete-li zjistit celkové množství kalorií, které váš organismus přes den potřebuje, vynásobte BMR koeficientem dle vaší činnosti:

0.9 - neaktivní a je (či v posledních 2 letech byla) předepsaná dieta

1.2 – neaktivní

1.3 - středně aktivní (cvičení 3 dny v týdnu nebo tomu odpovídající)

1.7 - velmi aktivní

1.9 - extrémně aktivní

Tyto koeficienty v sobě zahrnují různé aktivity (např. sport, cvičení) prováděné přes den. V následující tabulce je uvedeno množství kalorií potřebných pro 1 hodinu trvající (pro 68 kg vážící osobu):

aktivita	vydaná energie	aktivita	vydaná energie
aerobik	620	jízda na kole	620
běh	500	lyžování	550
chůze	230	plavání	470
fotbal	370	chůze do schodů	350

BMR: bazální metabolismus

Bazální metabolismus (BMR) je základné minimálne množstvo kalorií potrebné k udržaniu hmotnosti; je to vlastne množstvo energie, ktoré organizmus spáli, keď akívne nepracuje - odpočíva alebo spí. Dá sa vypočítať veľmi jednoducho z hmotnosti:

$$\text{BMR} = 25 \text{ (cal)} \times \text{hmotnosť (kg)}$$

nebo přesněji:

$$\text{BMR} = 66 + (13.7 \times \text{hmotnosť v kg}) + (5 \times \text{výška v cm}) - (6.8 \times \text{vek}) - \text{pre mužov}$$

$$\text{BMR} = 655 + (9.6 \times \text{hmotnosť v kg}) + (1.7 \times \text{výška v cm}) - (4.7 \times \text{vek}) - \text{pre ženy}$$

Všeobecne môžeme z toho vyvodit', že príjem kalórií menší než BMR vedie k zníženiu hmotnosti, vyšší príjem znamená priberanie. BMR však nezahrňuje, či ste počas dňa aktívni alebo nie. Ak chcete zistiť celkové množstvo kalórií, ktoré váš organizmus cez deň potrebuje, vynásobte BMR koeficientom podľa vašej činnosti:

0.9 - neaktívna a je (či v posledných 2 rokoch bola) predpísaná diéta

1.2 – neaktívna

1.3 - stredne aktívna (cvičenie 3 dny v týždni alebo tomu zodpovedajúca)

1.7 - veľmi aktívna

1.9 - extrémne aktívna

Tieto koeficienty v sebe zahŕňajú rôzne aktivity (napr. šport, cvičenie) prevádzané cez deň. V nasledujúcej tabuľke je uvedené množstvo kalórií potrebných pre aktivitu trvajúcu 1 hodinu (pre 68 kg vážiacu osobu):

aktivita	vydaná energia	aktivita	vydaná energia
aerobik	620	jazda na bicykli	620
beh	500	lyžovanie	550
chôdza	230	plávanie	470
futbal	370	chôdza po schodoch	350

E. BMI – Body mass Index

BODY MASS INDEX

BMI	popis
do 20	Podváha je typická pro modelky, je to však stav se zdravotními riziky, proto by se mu zdravý a rozumný člověk měl snažit vyhnout. Pokud pár kilogramů ke své váze přidáte, vaše tělo to jistě přijme s povděkem.
20 - 25	Ideální a vyvážený stav vašeho těla pro zdravý život.
25 - 30	Mírná nadváha, která lehce zvyšuje zdravotní rizika. K dosažení ideální váhy není potřeba diet, postačuje pravidelný pohyb, rekreační sportování.
30 - 40	Obezita značí vysoká zdravotní rizika. Vážně uvažujte o hubnutí, stačí půl kilogramu týdně a za pár měsíců se budete jistě cítit lépe. Vhodná je kombinace změny stravování s častějším pohybem.
40 a více	Těžká obezita je spojena s velmi vysokými zdravotními riziky, proto byste měli se snížením váhy začít co nejdříve. Vhodná je změna stravovacích návyků a pravidelný pohyb, snižující každý týden vaši váhu o jeden kilogram.

BMI – Body mass Index

BODY MASS INDEX

BMI	popis
do 20	Podváha je typická pre modelky, je to však stav so zdravotnými rizikami, preto by sa mu zdravý a rozumný človek mal snažiť vyhnúť. Pokiaľ pár kilogramov k svojej váhe pridáte, vaše telo to iste prijme s vďakou.
20 - 25	Ideálny a vyvážený stav vášho tela pre zdravý život.
25 - 30	Mierna nadváha, ktorá ľahko zvyšuje zdravotné riziká. K dosiahnutiu ideálnej váhy nie je potreba diét, postačuje pravidelný pohyb, rekreačné športovanie.
30 - 40	Obezita značí vysoké zdravotné riziká. Vážne uvažujte o chudnutí, stačí pol kilogramu týždenne a za pár mesiacov sa budete určite cítiť lepšie. Vhodná je kombinácia zmeny stravovania s častejším pohybom.
40 a viac	Ťažká obezita je spojená s veľmi vysokými zdravotnými rizikami, preto by ste mali so znížením váhy začať čo najskôr. Vhodná je zmena stravovacích návykov a pravidelný pohyb, znižujúci každý týžden vašu váhu o jeden kilogram.

■ výměna baterií

Pokud se budou na displeji zobrazovat neúplné hodnoty nebo bude slabě zobrazovat, vyměňte baterie – typ AA UM3 R6.

■ výmena baterií

Pokiaľ sa budú na displeji zobrazovať neúplné hodnoty alebo bude slabo zobrazovať, vymeňte batérie – typ AA UM3 R6.

Údržba

1. pravidelně zkontrolujte všechny součásti a dotáhněte je.
2. K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
3. Chraňte computer před poškozením.
4. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
5. Computer nevystavujte slunečnímu záření.
6. Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

Údržba

1. Pravidelne zkontrolujte všetky súčasti a dotiahnite ich.
2. K údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrasívami.
3. Chráňte computer pred poškodením.
4. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped sa nesmú dostať do styku s vodou.
5. Computer nevystavujte slnečnému žiareniu.
6. Rotoped skladujte vždy na suchom a teplom mieste.

UPOZORNĚNÍ

Stroj 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.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití.

Záruční podmínky:

1. na stroj se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - 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
4. Reklamacie se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.
Nám. J. Zajíce 3, Vítkov 749 01
www.insportline.cz

UPOZORNENIE

Bicykel musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Správne vyváženie možno nastaviť pootočením plastových krytiiek na koncoch stabilizačných tyčí. Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.

Tento výrobok je určený iba na domáce použitie.

Záručné podmienky:

- 1) na bicykel sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa predaja
- 2) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby sa vec mohla riadne používať.
- 3) Práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - (1) mechanickým poškodením
 - (2) neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - (3) neodbornými zásahmi
 - (4) nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
- 4) Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a potvrdeným záručným listom.
- 5) Záruku je možné uplatňovať len u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený.

dátum predaja

razítko a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline s.r.o.
Rybárska 3, Trenčín
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



MUSÍTE	SI PŘEDSTAVIT, ŽE UŽ
NEMUSÍTE	PŘI REKLAMACI JEZDIT S VÝROBKEM K PRODEJCI
NEMUSÍTE	PACNĚ STUDOVAT NÁVODY KE SKLÁDÁNÍ A POUŽITÍ
MUSÍTE	JEN ZAVOLAT +420 556 770 191

Od 1.4.2006 na fitness zařízení značky INSPORTLINE a SPARTAN v doporučené ceně od 3900,- Kč zajišťujeme:

- prodloužené záruky na rámy a elektrozařízení na 5 let
- odborný ZÁRUČNÍ i POZÁRUČNÍ servis na 36-ti místech v ČR
- servis a údržbu přímo u zákazníka
- odborné sestavení fitness zařízení u zákazníka

Pro tyto služby volejte +420 556 770 191, e-mail: servis@insportline.cz