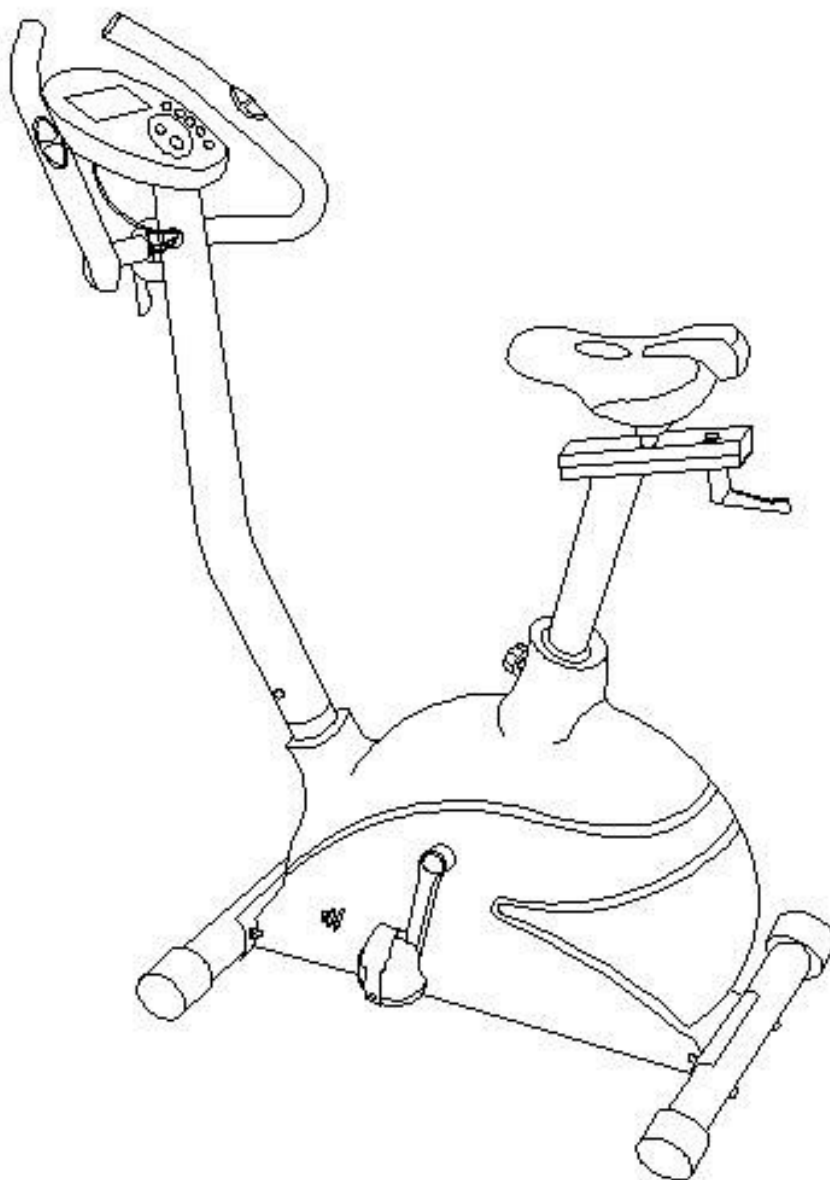




## Návod na použití – Ergometer STRIKE



**ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:**

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

[www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)

tel/fax: +420 556 770 191, email: [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

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

tel: + 421 32 6526704, email: [insportline.reklamacie@stonline.sk](mailto:insportline.reklamacie@stonline.sk)

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

#### **Základní informace:**

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

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

#### **Bezpečnostní informace:**

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Maximální nosnost stroje je 100 kg.
- Stroj je zařazen do třídy HC, nemůže být použit pro rehabilitační účely.
- 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.
- Uchovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.
- Stroj je vybaven kolečkem, s jehož pomocí se reguluje zátěž. Pro snížení zátěže se kolečko nastaví na pozici 1, pro zvýšení zátěže na pozici 8.

**Důležité:**

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

**Dôležité bezpečnostné informácie**

Prosím, majte tento manuál na viditeľnom mieste k neskoršiemu nahliadnutiu.

1.Pred montážou a užitím stroja je dôležité pozorne si prečítať tento manuál. Bezpečnosti a účinnosti môže byť dosiahnuté len vtedy, keď je stroj správne zostavený a udržiavaný. Vašou zodpovednosťou je sa uistiť, či sú všetci užívatelia zoznámení s varovaniami a opatreniami.

2.Pred začiatkom cvičenia by ste mali konzultovať váš zdravotný stav s lekárom, môže vám to pomôcť k predýduti rizík a dozviete sa, ako správne cvičiť. Rada doktora je podstatná, pokiaľ beriete lieky, ktoré ovplyvňujú vašu srdečnú frekvenciu, krvný tlak a mieru cholesterolu.

3.Všímajte si signály vášho tela. Nesprávne či nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť pokiaľ pocítíte niektoré z nasledujúcich symptómov: bolesť, tlak na hrudníku, nepravidelný tep srdca, extrémne krátky dych, závrate, či zdvíhanie žalúdka. Pokiaľ máte skúsenosti s niektorým z týchto stavov, mali by ste konzultovať váš zdravotný stav s lekárom pred tým než budete pokračovať v cvičebnom programe.

4.Udržujte deti a zvieratá mimo stroj. Zariadenie je navrhnuté len pre dospelých.

5.Používajte stroj na pevnom rovnom povrchu s ochranným materiálom pre

vašu podlahu či koberec. Z bezpečnostných dôvodov musí mať stroj okolo seba voľný priestor aspoň 0.5 metrov.

6.Pred začiatkom cvičenia skontrolujte či sú všetky matice a šróby bezpečne dotiahnuté. Niektoré časti ako sú pedály atď. je ľahké stratiť.

7.Bezpečnosť výrobku môže byť udržiavaná len vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný pred poškodením a opotrebením.

8.Vždy používajte stroj len ako je uvedené. Pokiaľ nájdete nejaké poškodené časti behom montáže či kontroly stroja, alebo pokiaľ začujete nezyčajný zvuk vychádzajúci zo zariadenia behom cvičenia, okamžite tréning ukončíte. Nepoužívajte výrobok pokiaľ problém nebude vyriešený.

9.Pri užití stroja noste vhodné oblečenie. Vyhnite sa oblečeniu, ktoré sa môže zachytiť v stroji a ktoré môžu obmedziť či zabrániť pohybu. Prosím, uveďte si, že nadmerný a nesprávny tréning môže spôsobiť zdravotné problémy.

10.Výrobok je vhodný len pre domáce použitie. Maximálna váha užívateľa, 100kg.

11.Výrobok nie je vhodný pre terapeutické užitie.

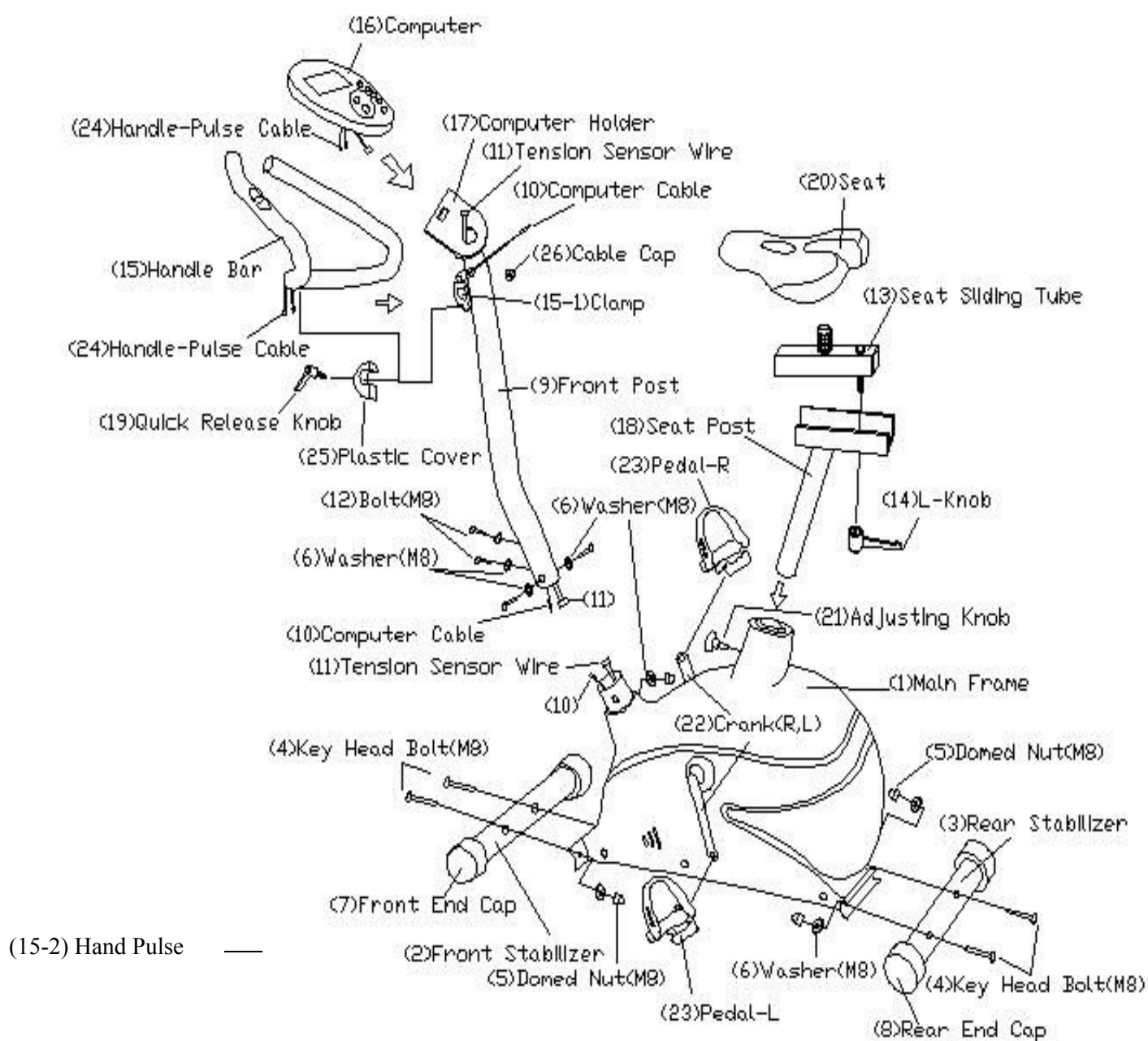
12.Dávajte pozor, keď stroj zdvíhate či premiestňujete, nech nedôjde k seknutiu chrbta. Vždy používajte vhodnú zdvíhaciu techniku a/alebo využite asistenciu.

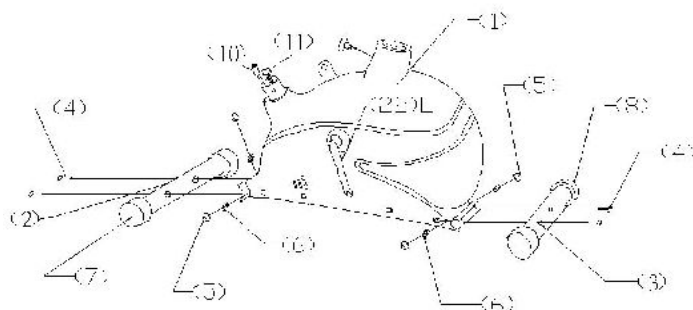
| Č.. | Popis                       | Mn. | Remar<br>k |
|-----|-----------------------------|-----|------------|
| 1   | Hlavní konstrukce           | 1   |            |
| 2   | Přední stabilizér           | 1   |            |
| 3   | Zadní stabilizér            | 1   |            |
| 4   | Šroub s klíčovou hlavou(M8) | 4   |            |
| 5   | Klenutá matice(M8)          | 4   |            |
| 6   | Podložka(M8)                | 8   |            |
| 7   | Přední koncová krytka       | 2   |            |
| 8   | Zadní koncová krytka        | 2   |            |
| 9   | Přední tyč                  | 1   |            |

|      |                         |   |  |
|------|-------------------------|---|--|
| 10   | Počítačový kabeľ        | 1 |  |
| 11   | Drát snímače napätí     | 1 |  |
| 12   | Šroub(M8)               | 4 |  |
| 13   | Sedadlová posuvná tyč   | 1 |  |
| 14   | L šroub                 | 1 |  |
| 15   | Řidítka                 | 1 |  |
| 15-1 | Upínadlo                | 1 |  |
| 15-2 | Kabeľ ručného pulsu     | 2 |  |
| 16   | Počítač                 | 1 |  |
| 17   | Držák počítače          | 1 |  |
| 18   | Sedadlová tyč           | 1 |  |
| 19   | Rychlo uvoľňovací šroub | 1 |  |
| 20   | Sedadlo                 | 1 |  |
| 21   | Nastaviteľný šroub      | 1 |  |
| 22   | Klika (L & R)           | 2 |  |
| 23   | Pedál ( L & R)          | 2 |  |
| 24   | Kabeľ ručného pulsu     | 2 |  |
| 25   | Plastický kryt          | 1 |  |
| 26   | Krytka kabeľu           | 1 |  |
| 27   | Adaptér                 | 1 |  |

| Č.. | Popis                      | Mn. | Remar<br>k |
|-----|----------------------------|-----|------------|
| 1   | Hlavná konštrukcia         | 1   |            |
| 2   | Predný stabilizér          | 1   |            |
| 3   | Zadný stabilizér           | 1   |            |
| 4   | Šrób s kľúčovou hlavou(M8) | 4   |            |
| 5   | Klenutá matica(M8)         | 4   |            |
| 6   | Podložka(M8)               | 8   |            |
| 7   | Predná koncová krytka      | 2   |            |
| 8   | Zadná koncová krytka       | 2   |            |
| 9   | Predná tyč                 | 1   |            |
| 10  | Počítačový kábeľ           | 1   |            |
| 11  | Drát snímača napätia       | 1   |            |

|      |                       |   |  |
|------|-----------------------|---|--|
| 12   | Šrób(M8)              | 4 |  |
| 13   | Sedadlová posuvná tyč | 1 |  |
| 14   | L šrób                | 1 |  |
| 15   | Riaditka              | 1 |  |
| 15-1 | Upínadlo              | 1 |  |
| 15-2 | Kábel ručného pulzu   | 2 |  |
| 16   | Počítač               | 1 |  |
| 17   | Držiak počítača       | 1 |  |





### Krok 1

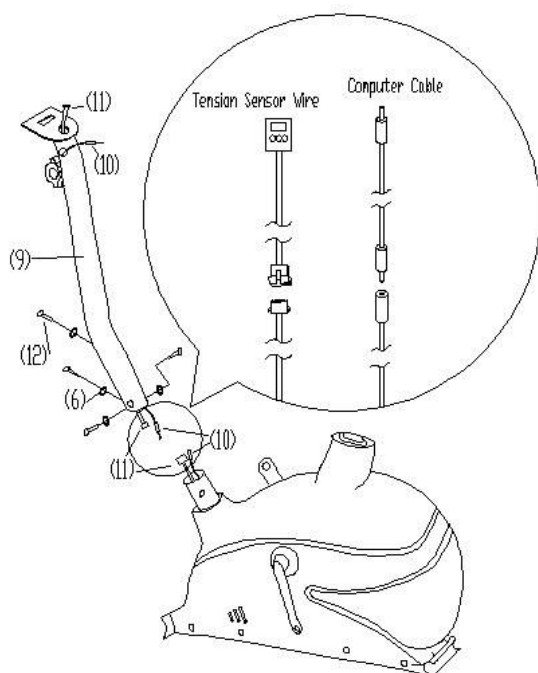
Připevněte oba stabilizéry (2) a (3) k hlavní konstrukci (1) použitím 4 sad klenutých matic (5), podložek (6) a šroubů s klíčovou hlavou (4)

Připevnite oba stabilizéry (2) a (3) k hlavnej konštrukcii (1) použitím 4 sad klenutých matic (5), podložiek (6) a šróbov s kľúčovou hlavou (4)

### Krok 2

Spojte horní počítačový kabel (10) přední tyče (9) se spodním počítačem. Kabel hlavní konstrukce (1) a horní drát snímače napětí připevněte (11) ke spodnímu drátu snímače napětí.

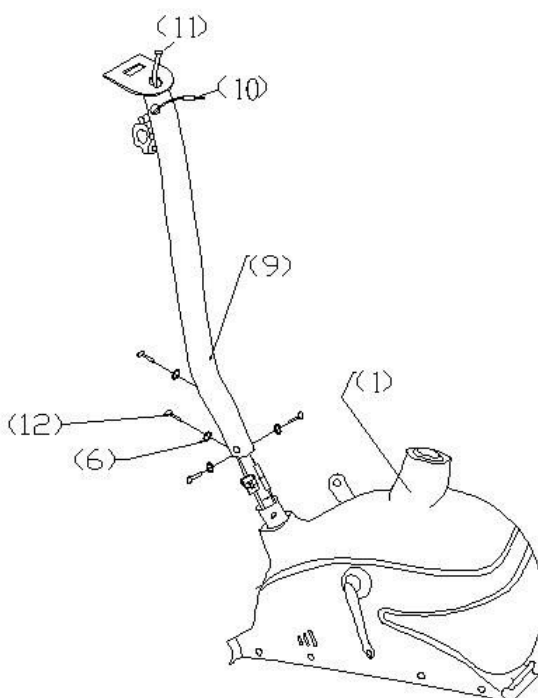
Spojte horný počítačový kábel (10) prednej tyče (9) so spodným počítačom. Kábel hlavnej konštrukcie (1) a horný drát snímača napätia připevnite (11) k spodnému drátu snímače napätia.

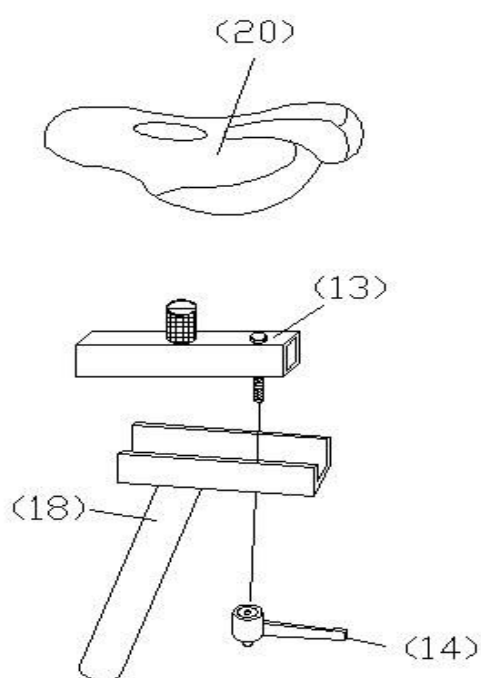


### Krok 3

Vložte přední tyč (9) do přední tyče na hlavní konstrukci (1), a poté upevněte 4 sadami šroubů M8 (12) a podložkami (6). Ujistěte se, že jste nepřivřeli žádný z drátů.

Vložte prednú tyč (9) do prednej tyče na hlavnej konštrukcii (1), a potom upevnite 4 sadami šróbov M8 (12) a podložkami (6). Uistite sa, že ste nepřivřeli žiadny z drátov.

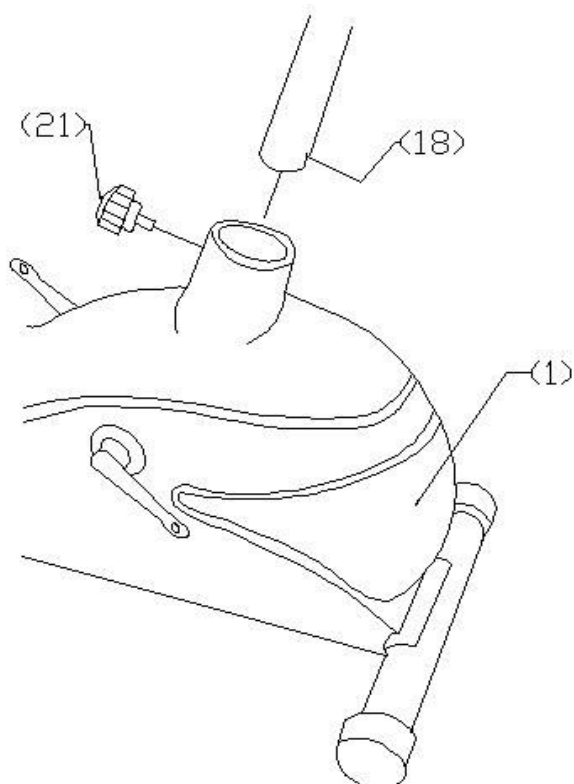




#### Krok 4

Upevněte sedadlo (20) do posuvné sedadlové tyče (13) a sedadlovou posuvnou tyč do sedadlové podpěry (18) pomocí L šroubu (14). Nastavte do vhodné pozice pohybem vzad a vpřed sedadlovou tyčí (13), upevněte pomocí L šroubu (14).

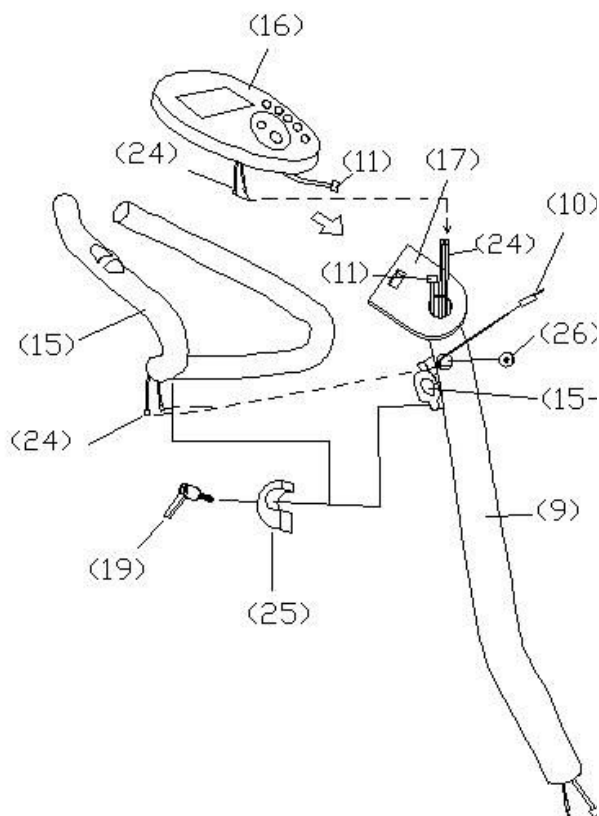
Upevnite sedadlo (20) do posuvnej sedadlovej tyče (13) a sedadlovú posuvnú tyč do sedadlovej podpěry (18) pomocou L šróbu (14). Nastavte do vhodnej pozície pohybom vzad a vpred sedadlovou tyčou (13), upevnite pomocou L šróbu (14).



#### Krok 5

Vložte sedadlovou tyč (18) do hlavního rámu (1) a díry seřadte do řady. Zabezpečte sedadlo v pozici pomocí nastavitelného šroubu (21). Správná výška sedadla může být nastavena poté, co je kolo zcela sestaveno.

Vložte sedadlovú tyč (18) do hlavného rámu (1) a diery zoradte do rady. Zabezpečte sedadlo v pozícii pomocou nastaviteľného šróbu (21). Správna výška sedadla môže byť nastavená potom, čo je bicykel úplne zostavený.



### Krok 6

1. Připevněte řídítka (15) k upevňováku (15-1) a pevně dotáhněte pomocí L-šroubu (19) .
2. Vytáhněte kabel ručního pulsu (15-2) z řídítek (15) a prostrčte kulatou dírou na levé straně přední tyče (9). Poté protáhněte kabel ven dírou v držáku počítače (16-1). Spojte oba kabely ručního pulsu (15-2) společně s počítačem (16) a řídítky (15).
3. Vytáhněte kabel počítačové přípojky (10) boční dírou na přední tyči (9), poté upevněte kabel počítačové přípojky (10) k počítači (16)
4. Nasad'te krytku kabelu (26) do kulatého otvoru přední tyče (9).
5. Upevněte počítač (16) k držáku počítače (16-1) a dotáhněte klenutým šroubem.

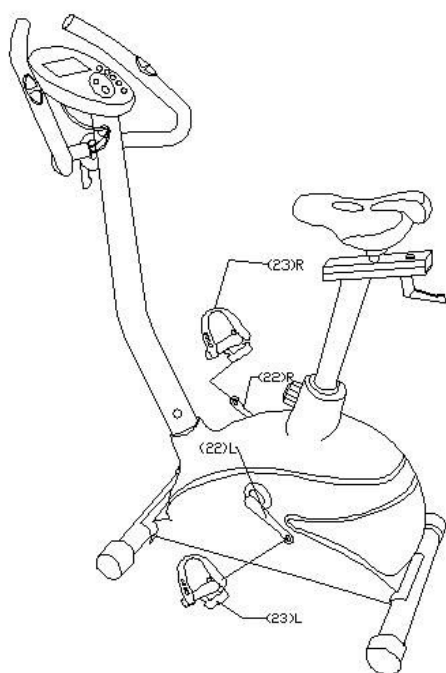
1. Pripevnite riaditka (15) k upevňováku (15-1) a pevne dotiahnite pomocou L-šróbu (19) .
2. Vytiahnite kábel ručného pulzu (15-2) z riadítok (15) a prestrčte guľatou dierou na ľavej strane prednej tyče (9). Potom pretiahnite kábel von dierou v držiaku počítača (16-1). Spojte oba káble ručného pulzu (15-2) spoločne s počítačom (16) a riaditkami (15).
3. Vytiahnite kábel počítačovej prípojky (10) bočnou dierou na prednej tyči (9), potom upevnite kábel počítačovej prípojky (10) k počítaču (16)
4. Nasad'te krytku kábla (26) do guľatého otvoru prednej tyče (9).
5. Upevnite počítač (16) k držiaku počítača (16-1) a dotiahnite klenutým šróbom.

### Krok 7

**Peály (23) označené “L” and “R”--“Levý” a “Pravý”.**

**Spojte je s jejich příslušnou otočnou klikou (22). Pravá otáčecí klika je na**

-



Povšimněte si: Spojte adaptér (27) s počítačem (16) a vložte zástrčku adaptéru (27) do zásuvky ve stěně počítače. Sk Povšimněte si: Spojte adaptér (27) s počítačem (16) a vložte zástrčku adaptéru (27) do zásuvky v stěně k zelektrizování počítače.

### **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.



Protažení postranních břišních svalů

Zadní strany stehen

Přední strany stehen

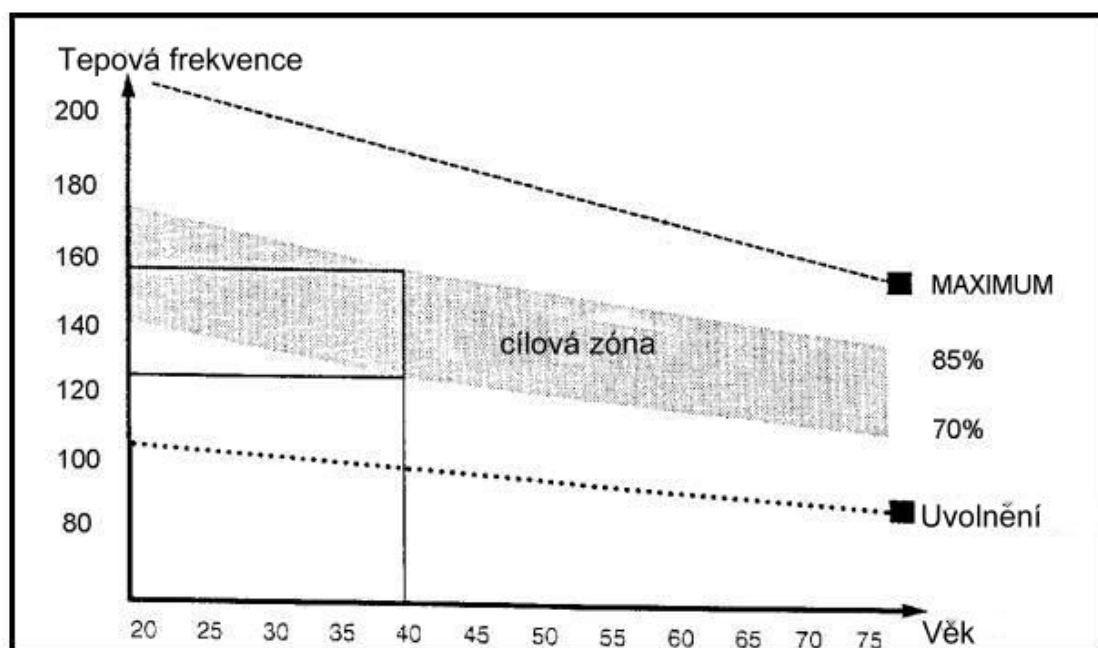
Vnitřní strany stehen

Lýtka a achilovky

### 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.



### 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 vaší 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.

### **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.**

## UPOZORNENIE

Rotoped 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 SK:**

1. na rotoped 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:
  - mechanickým poškodením
  - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahmi
  - 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.

Bratislavská 36, Trenčín

[www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)

## **Záruční podmínky:**

### **Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:**

- záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 36 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na computer a elektrozařízení je 36 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. Reklamáce 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](http://www.insportline.cz)

|                                              |
|----------------------------------------------|
| <b>ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:</b> |
|----------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov<br/><a href="http://www.insportline.cz">www.insportline.cz</a><br/>tel: +420 556 770 191, email: <a href="mailto:servis@insportline.cz">servis@insportline.cz</a></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín<br/>tel: + 421 32 6526704, email: <a href="mailto:insportline.reklamacie@stonline.sk">insportline.reklamacie@stonline.sk</a></p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                 |                                              |
|-----------------|----------------------------------------------|
| <b>MUSÍTE</b>   | SI PŘEDSTAVIT, ŽE UŽ                         |
| <b>NEMUSÍTE</b> | PŘI REKLAMACI JEZDIT S VÝROBKEM K PRODEJCI   |
| <b>NEMUSÍTE</b> | PRACNĚ STUDOVAT NÁVODY KE SKLÁDÁNÍ A POUŽITÍ |
| <b>MUSÍTE</b>   | 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](mailto:servis@insportline.cz)