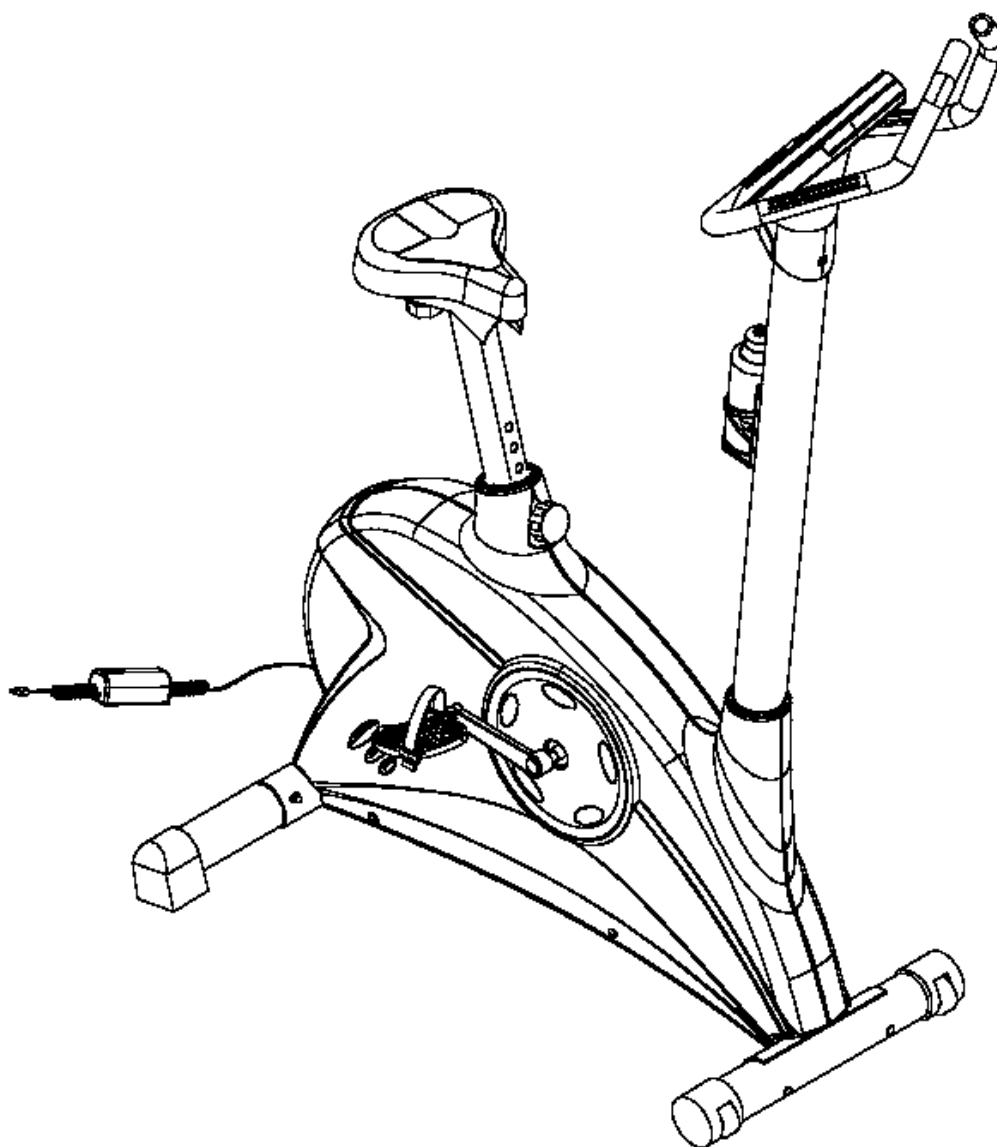




Návod na použití/ Návod na použitie
Magnetický rotoped VENUS ERGO



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 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 výkonostní 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 150 kg.
- Stroj je zařazen do třídy HA –je vhodný pro terapeutické cvičení. 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 přečtete 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.

Důležité:

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

Pred 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.

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 rozvičte, 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 nezaklňajte. Mohlo by to viesť k poškodeniu stroja.
10. ak cvičiaca osoba cíti závrať 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 HA. Je určený len pre domáce použitie.
12. Maximálna nosnosť je 150 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.

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.

Sada šroubů

číslo	popis	množství
15	Šroub pro stabilizační tyč	4
45	Matice pro stabilizační tyč	4
46	Zakřivená podložka pro stabilizační tyč	4
69	T-šroub na řídítka	1

70	Objímka pro T-šroub	1
71	Podložka na řídítka	1
74	Pružná podložka na řídítka	1
75	Šroub pro přední a zadní krytku řídítek	2
79	Šroub pro zadní plastový kryt řídítek	2

Sada šróbov

číslo	popis	množstvo
15	Šrób pre stabilizačnú tyč	4
45	Matice pre stabilizačnú tyč	4
46	Zakrivená podložka pre stabilizačnú tyč	4
69	T-šrób na riadítka	1
70	Objímka pre T-šrób	1
71	Podložka na riadítka	1
74	Pružná podložka na riadítka	1
75	Šrób pre prednú a zadnú krytku riadítok	2
79	Šrób pre zadný plastový kryt riadítok	2

Náradí:

Šroubovák

Křížový šroubovák

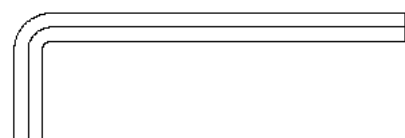
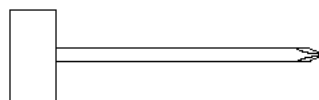
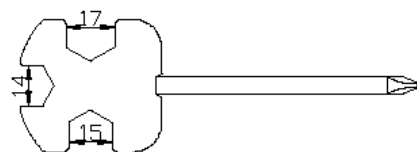
Imbusový klíč

Náradie:

Skrutkovač

Křížový skrutkovač

Imbusový klúč



Části k sestavení

číslo	popis	množství
1	sedlo	1
5	tyč vertikální k sedlu	1
7	sedlová tyč	1
12	polohovací šroub k sedlu	1
13	hlavní část	1
14	zadní stabilizační tyč	1
15	šrouby k upevnění stabilizační tyče	4
16	šroub na přední a zadní stabilizační tyč	2
19	přední stabilizační tyč	1
43	spodní kabel computeru	1

45	uzavřená matice pro upevnění stabilizační tyče	4
46	zakřivená podložka pro upevnění stab. Tyče	4
48	pásek na levý pedál	1
49	pravý pedál	1
59	pásek na pravý pedál	1
60	levý pedál	1
62	kabel senzoru tepová frekvence	1
63	řídítka	1
68	computer	1
69	šroub s úchytnou hlavou na řídítka	1
70	válcová matice pro šroub s úchyt. Hlavou	1
71	plochá podložka	1
72	přední plastový kryt řídítek	1
73	zadní palstový kryt řídítek	1
74	pružná podložka řídítek	1
75	šrouby pro přední a zadní plastový kryt (M5)	2
76	šrouby computeru	4
78	kabel computeru (vrchní část)	1
79	šroub pro zadní plastový kryt (M3)	2
80	láhev	1
81	šroub pro držák láhve	1
82	držák láhve	1
83	zakřivená podložka pro tyč řídítek	4
84	plastový kryt řídítek	1
85	šroub pro tyč řídítek	4
86	tyč řídítek	1

Části k sestavení

číslo	popis	množstvo
1	sedlo	1
5	tyč vertikálna k sedlu	1
7	sedlová tyč	1
12	polohovací skrutka k sedlu	1
13	hlavná časť	1
14	zadná stabilizačná tyč	1
15	skrutky k upevneniu stabilizačnej tyče	4
16	skrutka na prednú a zadnú stabilizačnú tyč	2
19	predná stabilizačná tyč	1
43	spodný kábel computeru	1
45	uzavretá matica pre upevnenie stabilizačnej tyče	4
46	zakrivená podložka pre upevnenie stab. tyče	4
48	pások na ľavý pedál	1
49	pravý pedál	1
59	pások na pravý pedál	1
60	ľavý pedál	1
62	kábel senzoru tepovej frekvencie	1
63	riadička	1
68	computer	1
69	skrutka s úchytnou hlavou na riadička	1
70	válcova matica pre skrutku s úchyt. hlavou	1
71	plochá podložka	1
72	predný plastový kryt riadičok	1

7	sedlová tyč	1
8	podložka	2
9	šroub pro nastavení horizontální polohy sedla	1
10	polystyrénová kostka	1
11	plastová vložka do sedlové tyče	1
12	šroub pro nastavení výšky sedla	1
13	Hlavní rám	1
14	zadní stabilizační tyč	1
15	šroub pro stabilizační tyč	4
16	šroub pro zadní stabilizační tyč	2
17	krytka zadní stabilizační tyče	2
18	šroub pro přední stabilizační tyč	2
19	přední stabilizační tyč	1
20	koncová krytka přední stabilizační tyče	2
25	napínací kladka	1
30	pružina pro napínací kladku	1
32	ložisko pro hřídel kliky	2
33	C-kroužek pro řemenici	2
34	nylonová matice pro řemenici	4
35	řemenice	1
36	Magnet	1
37	hřídek kliky	1
38	šrouby pro řemenici	4
39	řemen	1
40	šrouby pro senzor	2
41	senzor	1
43	kabel computeru spodní	1
45	matice pro připevnění stabilizační tyče	4
46	zakřivená podložka pro připevnění stabilizační tyče	4
48	pásek na pravý pedál	1
49	pravý pedál	1
50	kryt kliky	2
51	šroub pro kliku	2
52	pravá klika	1
53	pravý boční kryt	1
54	šroub pro boční kryt	4
55	AC-DC adaptér	1
56	levý boční kryt	1
57	šroub pro boční kryt	8
58	levá klika	1
59	pásek pro levý pedál	1
60	levý pedál	1
61	pěnový grip řídítek spodní	2
62	kabel senzoru tepové frekvence	1
63	řídítka	1
64	šroub pro připevnění senzoru	6
65	senzor tepové frekvence	2
66	krytka řídítek	2
67	pěnový grip řídítek vrchní	1
68	computer	1
69	T-šroub pro řídítka	1
70	objímka pro T-šroub	1
71	podložka pro řídítka	1
72	přední plastový kryt řídítek	1

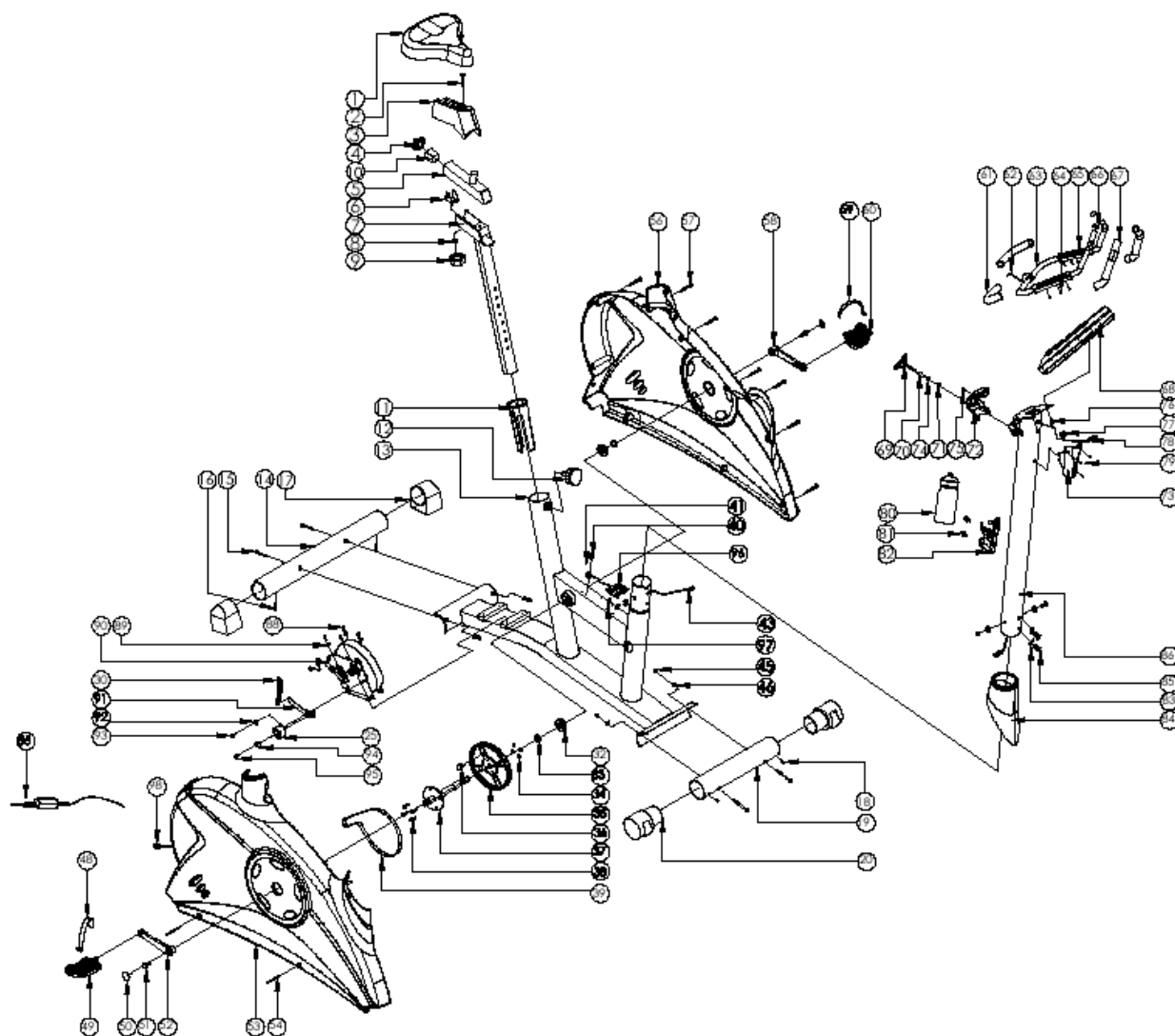
73	zadní plastový kryt řídítek	1
74	pružná podložka řídítek	1
75	šrouby pro přední a zadní plastový kryt (M5)	2
76	šrouby pro computer	4
77	plastový šroub pro kabel computeru	1
78	kabel computeru (vrchní část)	1
79	šroub pro zadní plastový kryt (M3)	2
80	láhev	1
81	šroub pro držák láhve	1
82	držák láhve	1
83	zakřivená podložka pro tyč řídítek	4
84	plastový kryt tyče řídítek	1
85	šroub pro tyč řídítek	4
86	tyč řídítek	1
88	Šroub pro připevnění setrvačníku	4
89	Podložka pro připevnění setrvačníku	4
90	Setrvačnick s induktivním systémem	1
91	násada napínací kladky	1
92	Podložka násadky	2
93	Nylonová matice	1
94	Objímka napínací kladky	1
95	Nylonová matice napínací kladky	1
96	DC motor	1
97	Kabel DC motoru	4
98	Napájecí kabel	1

Kompletné časti rotopedu:

číslo	popis	množstvo
1	sedlo	1
2	skrutka pre pripevnenie plastovej krytky	1
3	plastová krytka sedlového nastavenia	1
4	štvorcová krytka	1
5	kolajnica pre vertikálnu tyč sedla	1
6	časť pre nastavenie sedla	1
7	sedlová tyč	1
8	podložka	2
9	skrutka pre nastavenie horizontálnej polohy sedla	1
10	polystyrénová kocka	1
11	plastová vložka do sedlovej tyče	1
12	skrutka pre nastavenie výšky sedla	1
13	hlavný rám	1
14	zadná stabilizačná tyč	1
15	skrutka pre stabilizačnú tyč	4
16	skrutka pre zadnú stabilizačnú tyč	2
17	krytka zadnej stabilizačnej tyče	2
18	skrutka pre prednú stabilizačnú tyč	2
19	predná stabilizačná tyč	1
20	koncová krytka prednej stabilizačnej tyče	2
25	napínacia kladka	1
30	pružina pre napínanie kladky	1
32	ložisko pre hriadeľ kľuky	2
33	C-krúžok pre remenicu	2
34	nylonová matica pre remenicu	4
35	remenica	1

36	Magnet	1
37	Hriadel' kluky	1
38	skrutky pre remenicu	4
39	remeň	1
40	Skrutky pre senzor	2
41	senzor	1
43	kábel computeru spodný	1
45	matice pre pripevnenie stabilizačnej tyče	4
46	zakrivená podložka pre pripevnenie stabilizačnej tyče	4
48	pások na pravý pedál	1
49	pravý pedál	1
50	kryt kluky	2
51	skrutka pre kluku	2
52	pravá kluka	1
53	pravý bočný kryt	1
54	skrutka pre bočný kryt	4
55	AC-DC adaptér	1
56	ľavý bočný kryt	1
57	skrutka pre bočný kryt	8
58	ľavá kluka	1
59	pások pre ľavý pedál	1
60	ľavý pedál	1
61	penový grip riadítok spodný	2
62	kábel senzoru tepovej frekvencie	1
63	riadítka	1
64	šrób pre pripevnenie senzoru	6
65	senzor tepovej frekvencie	2
66	krytka riadítok	2
67	penový grip riadítok vrchný	1
68	computer	1
69	T-skrutka pre riadítka	1
70	objímka pro T-skrutku	1
71	podložka pre riadítka	1
72	predný plastový kryt riadítok	1
73	zadný plastový kryt riadítok	1
74	pružná podložka riadítok	1
75	skrutky pre predný a zadný plastový kryt (M5)	2
76	skrutky pre computer	4
77	plastová skrutka pre kábel computeru	1
78	kábel computeru (vrchná časť)	1
79	skrutka pre zadný plastový kryt (M3)	2
80	flaša	1
81	skrutka pre držiak flaše	1
82	držiak flaše	1
83	zakrivená podložka pre tyč riadítok	4
84	plastový kryt tyče riadítok	1
85	skrutka pre tyč riadítok	4
86	tyč riadítok	1
88	skrutka pre pripevnenie zotrvačníka	4
89	Podložka pre pripevnenie zotrvačníka	4
90	zotrvačník s indukčným systémom	1
91	násada napínacej kladky	1
92	Podložka násadky	2
93	Nylonová matica	1

94	Objímka napínací kladky	1
95	Nylonová matice napínací kladky	1
96	DC motor	1
97	Kabel DC motoru	4
98	Napájecí kabel	1



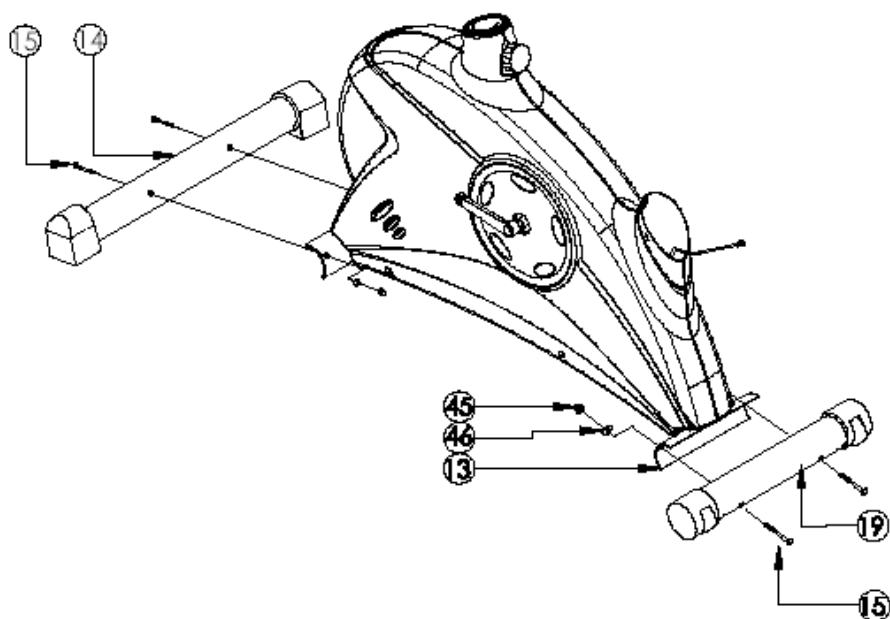
Návod na složení:

Upozornění:

1. Při skládání stroje zkontrolujte, zda jsou pohyblivé části důkladně promazány (osy, klouby převádějící pohyb, atd.,. Pokud ne, promažte je. Doporučuje vazelínu, běžný olej pro kola a šicí stroje, nebo silikonové oleje (viz údržba).
2. Rychloupínací mechanismy a šrouby dotahujte napevno, avšak tak, aby nedošlo k jejich poškození (strhnutí závitu)!!

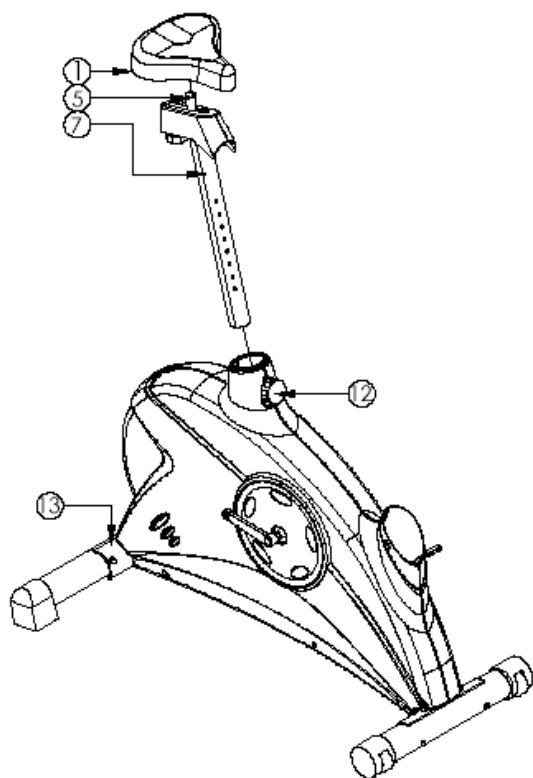
1. Montáž stabilizační tyče – připevněte přední a zadní stabilizační tyč (19/14) k hlavní části (13) 4 šrouby (15), 4 podložkami (46) a 4 maticemi (45).

SK Montáž stabilizačnej tyče – pripevnite prednú a zadnú stabilizačnú tyč (19/14) k hlavnej časti (13) 4 skrutkami (15), 4 podložkami (46) a 4 maticami (45).



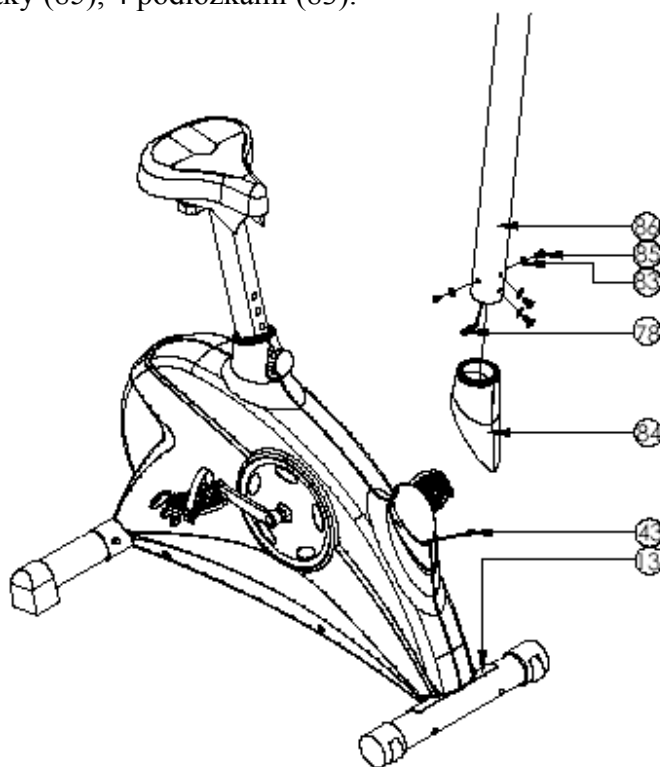
2. Montáž sedla – připojte sedlo (1) k vertikální tyči (5) na sedlové tyči (7) pomocí šroubu a matice. Uvolněte polohovací šroub (12) na základní části (13). Zasuňte sedlovou tyč (7) do zadní části hlavní části (13) a přitáhněte polohovací šroub (12) v požadované výšce.

SK Montáž sedla – pripojte sedlo (1) k vertikálnej tyči (5) na sedlovej tyči (7) pomocou skrutky a matice. Uvoľnite polohovaciu skrutku (12) na základnej časti (13). Zasuňte sedlovú tyč (7) do zadnej časti hlavnej časti (13) a pritiahnite polohovaciu skrutku (12) v požadovanej výške.



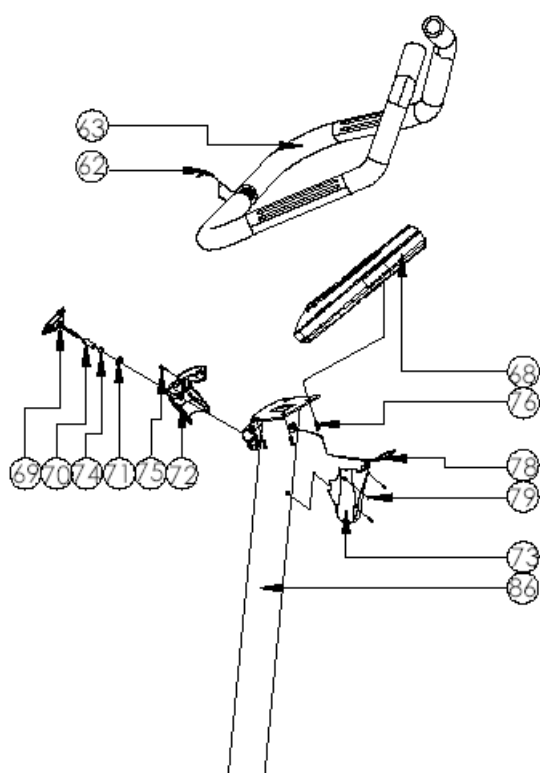
3. Montáž tyče řídítek a kontrola zátěže – Spojte horní kabel computeru (78) a spodní kabel computeru (43). Poté vložte tyč řídítek (86) do hlavní části (13) a připevněte 4 šrouby (85), 4 podložkami (83).

SK Montáž tyče riadítok a kontrola záťaž – Spojte horný kábel computeru (78) a spodný kábel computeru (43). Potom vložte tyč riadítok (86) do hlavnej časti (13) a pripevnite 4 skrutky (85), 4 podložkami (83).



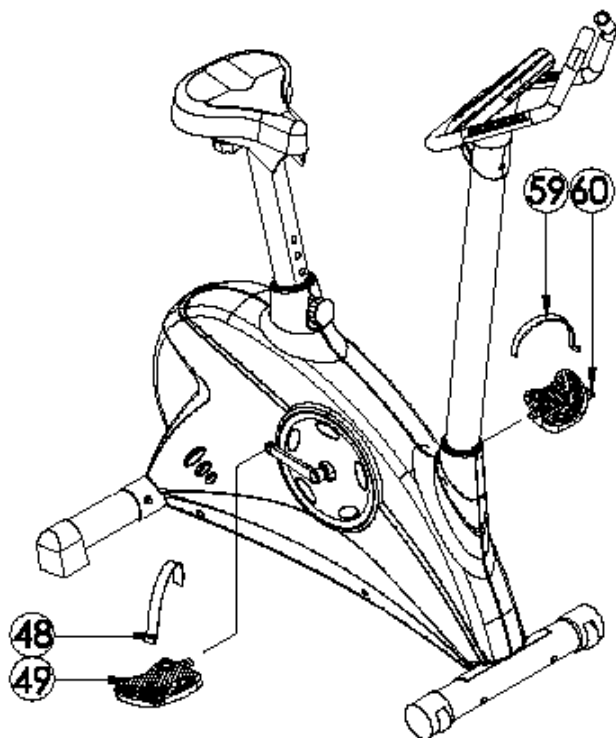
4. Montáž řídítek a computeru – Připevněte přední kryt řídítek (72) a řídítka (63) na tyč řídítek (86) pomocí T-šroubů (69), podložky (71) a pružné podložky (74) přes objímku (70). Vložte computer (68) do držáku a pak dotáhněte pořádně 4 šrouby (76) a zastrčte konec vrchního kabelu computeru (78) a konec kabelu senzoru (62) na zadní straně computeru (68). Pak připevněte přední plastový kryt (72) a zadní plastový kryt (73) pomocí 2 M5 šroubů (75) a 2 M3 šroubů (79).

SK Montáž riadítok a computeru – Pripevnite predný kryt riadítok (72) a riadítka (63) na tyč riadítok (86) pomocou T-skrutiek (69), podložky (71) a pružnej podložky (74) cez objímku (70). Vložte computer (68) do držiaku a potom dotiahnite poriadne 4 skrutky (76) a zastrčte koniec vrchného káblu computeru (78) a koniec káblu senzoru (62) na zadnej strane computeru (68). Potom pripevnite predný plastový kryt (72) a zadný plastový kryt (73) pomocou 2 M5 skrutiek (75) a 2 M3 skrutiek (79).

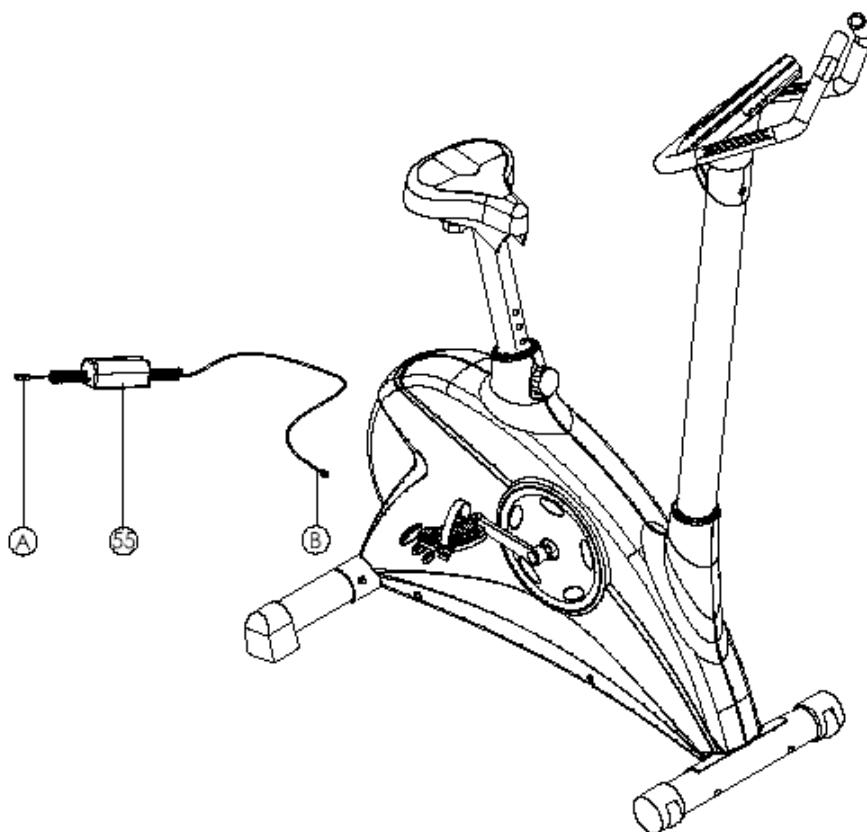


5. Montáž pedálů – pedály (49/60) jsou označeny R – pravý a L – levý. Bezpečně připevněte levý pedál k levé klince (60) proti směru hodinových ručiček. Bezpečně připevněte pravý pedál k pravé klince (49) ve směru hodinových ručiček.

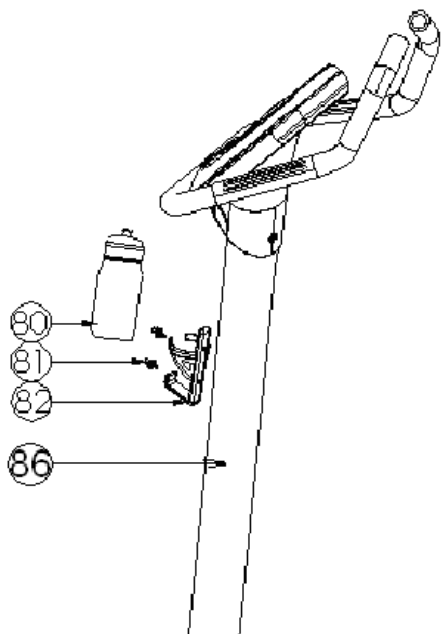
SK Montáž pedálov – pedály (49/60) sú označené R – pravý a L – ľavý. Bezpečne pripevnite ľavý pedál k ľavej kľuке (60) proti smeru hodinových ručičiek. Bezpečne pripevnite pravý pedál k pravej kľuке (49) v smere hodinových ručičiek.



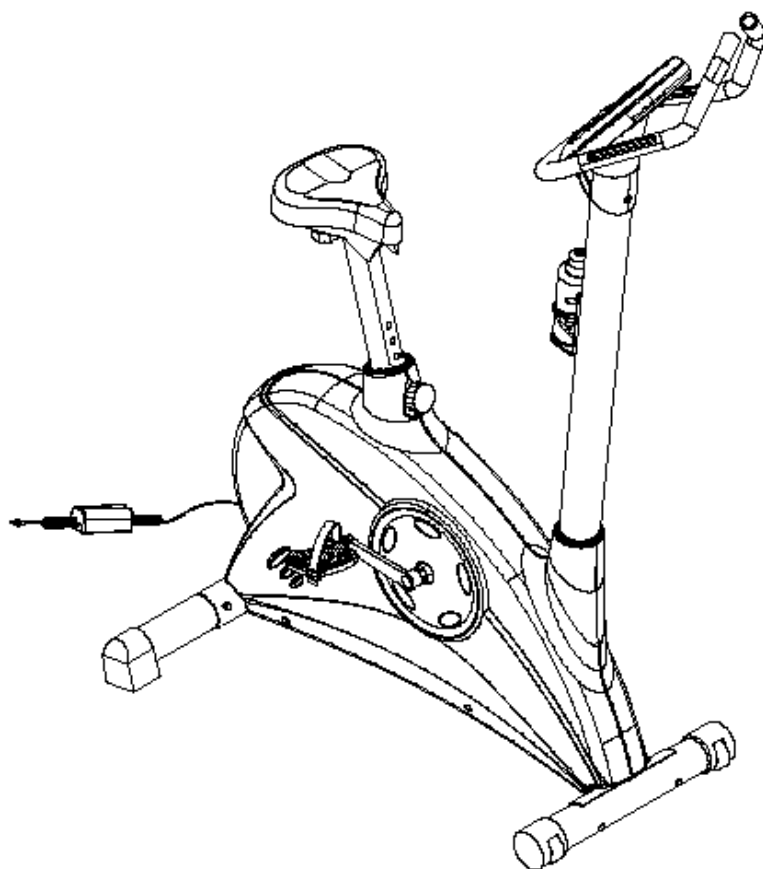
6. Vložte kolík (B) adaptéru (55) do zdířky na zadní levé straně ortopedu. Pak vložte kolík (A) adaptéru (55) do zástrčky el. Napětí.
 SK Vložte kolík (B) adaptéru (55) do otvoru na zadnej ľavej strane rotopedu. Potom vložte kolík (A) adaptéru (55) do zástrčky el. napetia.



7. Připevněte držák láhve (82) k tyči řídítek (86) pomocí 2 šroubů (81).
SK Pripevnite držiak flaše (82) k tyči riadítok (86) pomocou 2 skrutiek (81).



8. Rotoped je sestaven.
SK Rotoped je zostavený.



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.



Protahení postranních břišních svalů

Zadní strany steh

Přední strany steh

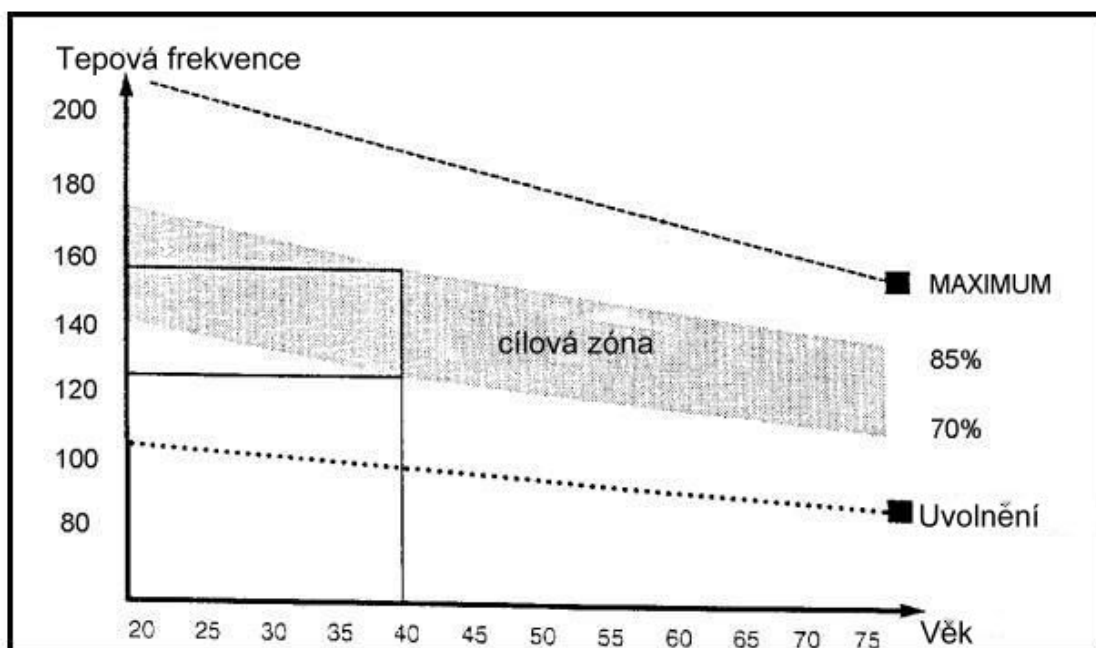
Vnitřní strany steh

Lýtka a achilovka

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.

Tvarování svalů

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.

Úbytek hmotnosti

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejně, 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.

COMPUTER AB010ES pro VENUS ERGO

Představení programů:

Manuální program MANUAL

PROGRAM 1 je manuální program. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro výběr času, vzdálenosti a kalorií. Pak zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení hodnot. Pak zmáčkněte tlačítko START/STOP, použijte také senzor měření tepové frekvence. Uživatelé mohou cvičit v různé úrovni zatížení (zmáčknutím tlačítka UP nebo DOWN během cvičení) po určitou vzdálenost nebo na určitý čas.

Přednastavené programové profily: UP/DOWN, VALLEY, FITNESS, RAMP, MOUNTAIN, INTERVAL, CARDIO, ENDURANCE, SLOPE, RALLY.

Program 2 až 11 jsou přednastavené programy. Zmáčkněte ENTER pro výběr času, vzdálenosti a kalorií. Pak zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení požadovaných hodnot. Uživatel může cvičit s různou úrovní v různých intervalech, který ukazuje profil trati. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP, začněte cvičit a využijte také senzor tepové frekvence. Uživatelé mohou cvičit v různé úrovni zatížení (zmáčknutím tlačítka UP nebo DOWN během cvičení) po určitou vzdálenost nebo na určitý čas.

Program nezávislý na rychlosti: kontrola výkonu - PROGRAM 12

Zmáčkněte tlačítko ENTER pro výběr hodnot funkcí času, vzdálenosti a WATT (výkonu). Pak zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení hodnot. Pak zmáčkněte tlačítko START/STOP a uchopte senzory tepové frekvence. V tomto programu computer nastavuje úroveň zátěže podle nastavené hodnoty výkonu. Například, pokud je rychlost příliš nízká, sníží se zátěž. Také pokud je rychlost příliš vysoká, zvýší se zátěž. Computer vyrovnává zátěž tak, aby uživatel dodržoval stále přednastavenou hodnotu výkonu.

Programy tepové frekvence – PROGRAM 13-16: 55%, 75%, 90% max. tep. frekvence, cílová tepová frekvence

Zmáčkněte tlačítko ENTER pro výběr funkcí času, vzdálenosti, kalorií a věk. Pak zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení hodnot. Uživatel může cvičit v určitém čase nebo určité vzdálenosti 55% max. tepovou frekvencí v programu 13, 75% max. TF v programu 14 a 90% max. TF v programu 15 nebo s může nastavit horní hranici tepové frekvence v programu 16. Pak zmáčkněte tlačítko START/STOP a uchopte senzory tepové frekvence na rukojetích, computer bude přizpůsobovat zátěž podle vaší aktuální tepové frekvence. Například když bude vaše tepové frekvence nižší než cílová, computer zvýší zátěž a také pokud přesáhnete hranici, zátěž se sníží. Úroveň tepová frekvence je -5 a +5.

Uživatelský program PROGRAM 17

Uživatel si nastaví hodnotu času, vzdálenosti a kalorií a také úroveň zátěže v 10 intervalech. Hodnoty a profily budou uloženy do paměti po nastavení. Uživatel také může měnit zátěž v každém intervalu pomocí tlačítek UP nebo DOWN, tato změna se ale neprojeví v uloženém nastavení.

Program tělesného tuku PROGRAM 18

Je speciální program pro měření uživatelského tělesného tuku a vytvoření speciálního profilu pro uživatele. S 5 různými tělesnými typy, computer může generovat 5 různých profilů pro každého. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro výběr pohlaví, výšky, hmotnosti a věku. Pak zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení hodnot těchto funkcí. Pak zmáčkněte tlačítko START/STOP pro změření tělesného tuku, uchopte prosím senzory tepové frekvence. Pokud computer nedostane žádný signál, na computeru se zobrazí ERROR – chyba. Pokud se vám toto stane, zmáčkněte tlačítko START/STOP pro zopakování měření. Výsledkem jsou %tělesného tuku, BMR, BMI, tělesný typ.

Test kondice: zmáčknutím tlačítka RECOVERY

Měření kondice je pro osobní orientaci a srovnání tepové frekvence před a po cvičení. Můžete zlepšit tuto hodnotu při pravidelném cvičení.

1. zmáčkněte tlačítko RECOVERY hned po skončení cvičení.
2. uchopte senzory tepové frekvence
3. čas se začne počítat od 60 do 0.
4. na displeji se zobrazí úroveň F1 – F6.

Úrovně:

- | | |
|----|-------------|
| F1 | vynikající |
| F2 | dobrá |
| F3 | průměrná |
| F4 | podprůměrná |
| F5 | ne dobrá |
| F6 | špatná |

Tlačítka computeru:

- | | |
|----------|--|
| POWER | tento model je dodáván s adaptérem. Specifikace adaptéru 6V/1A |
| AUTO ON | zmáčkněte jakékoliv tlačítko nebo šlápněte do pedálů a computer se automaticky zapne. Pokud je jakákoliv část na displeji špatně viditelná, zkontrolujte adaptér a všechny spojení |
| AUTO OFF | pokud computer nedostane žádný signál po 4 minuty, automaticky se vypne |

PULSE RECOVERY	zmáčkněte toto tlačítko pro provedení kondičního testu. Výsledek je od F1 do F6
ENTER	1. při výběru funkce, zmáčkněte toto tlačítko pro potvrzení chcete jet. 2. během nastavování zmáčkněte toto tlačítko pro potvrzení hodnoty, kterou jste nastavili. 3. během cvičení zmáčkněte toto tlačítko pro výběr času, rychlosti, vzdálenosti, kalorie, kadence, výkonu nebo tepové frekvence pro zobrazení na hlavním displeji (velké digitální čísla).
UP	zmáčkněte toto tlačítko pro výběr programu a nastavení všech hodnot funkcí a osobních dat a zkontrolování BMI, BMR, FAT% a tělesného typu.
DOWN	Zmáčkněte toto tlačítko pro výběr programu a nastavení všech hodnot funkcí a osobních dat.
START/STOP	Zmáčkněte toto tlačítko pro zapnutí nebo vypnutí všech programů. Pokud podržíte toto tlačítko na více než 2 sekundy, všechny hodnoty se vymažou.

PROVOZ:

- A. zapnutí do zásuvky – zapněte adaptér do zásuvky el. Napětí. Computer pípne a zapne displej.
- B. Výběr programu a nastavení hodnot.

Manuální program

1. Zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN a najedte na manuální program.
2. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro zvolení manuálního programu.
3. hodnota času bude blikat, pak zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN a nastavte čas, který chcete cvičit. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
4. Nyní bude blikat vzdálenost, a zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení požadované vzdálenosti. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
5. Nyní bude blikat hodnota kalorií, zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení počtu kalorií, které chcete spálit, zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
6. Zmáčkněte tlačítko START/STOP a můžete jet.

Přednastavené programy: nahoru/dolů, údolí, kondice, rampa, hory, interval, kardio, vytrvalost, svah, sjezd.

1. Zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro výběr jednoho z těchto programů.
2. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru programu.
3. hodnota času bude blikat, pak zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN a nastavte čas, který chcete cvičit. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
4. Nyní bude blikat vzdálenost, a zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení požadované vzdálenosti. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
5. Nyní bude blikat hodnota kalorií, zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení počtu kalorií, které chcete spálit, zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.

6. Zmáčkněte tlačítko START/STOP a můžete jet.

Program kontroly výkonu

1. Zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro výběr programu kontroly výkonu.
2. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru programu.
3. hodnota času bude blikat, pak zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN a nastavte čas, který chcete cvičit. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
4. Nyní bude blikat vzdálenost, a zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení požadované vzdálenosti. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
5. Nyní bude blikat hodnota kalorií, zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení počtu kalorií, které chcete spálit, zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
6. Nyní bude blikat hodnota WATT, pomocí tlačítka UP nebo DOWN nastavte hodnotu výkonu, kterou chcete jet. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
7. Zmáčkněte tlačítko START/STOP a můžete jet.

Upozornění: $WATT = \text{kroučící moment (KG)} \cdot \text{kadence} \cdot 1,03$. V tomto programu, zůstává hodnota výkonu konstantní. To znamená, že pokud budete rychleji točit pedály, zátěž se sníží a pokud šlapete pomaleji, zátěž se zvýší. Vždy se snažte dodržovat stejnou úroveň zátěže.

Uživatelský program

1. Zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro výběr programu USER.
2. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. hodnota času bude blikat, pak zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN a nastavte čas, který chcete cvičit. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
4. Nyní bude blikat vzdálenost, a zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení požadované vzdálenosti. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
5. Nyní bude blikat hodnota kalorií, zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení počtu kalorií, které chcete spálit, zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
6. sloupec 1 bude blikat, pak zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro stanovení zátěže v tomto intervalu.
7. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení profilu prvního sloupce.
8. Sloupec 2 bliká, pomocí tlačítka UP nebo DOWN nastavte profit druhého sloupce.
9. zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení profilu druhého sloupce.
10. zopakujte tento postup pro všechny další sloupce.
11. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro začátek cvičení.

Upozornění: Váš osobní profil trati bude uložen do paměti computeru.

Program tepové frekvence

1. Zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro výběr programu tepové frekvence.
2. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. hodnota času bude blikat, pak zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN a nastavte čas, který chcete cvičit. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
4. Nyní bude blikat vzdálenost, a zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení požadované vzdálenosti. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.

5. Nyní bude blikat hodnota kalorií, zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení počtu kalorií, které chcete spálit, zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
6. Věk bude blikat na displeji, pak zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení věku. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení nastavení.
7. Target H.R.(cílová tepová frekvence) bude blikat. Zkontrolujte, zda je toto číslo pro vás přijatelné. Pokud nechcete mít tuto hodnotu, můžete zmáčknout tlačítko UP nebo DOWN a nastavit si vaši cílovou tepovou frekvenci, kterou chcete držet během cvičení.
8. Zmáčkněte tlačítko START/STOP a začněte cvičit.

Měření tělesného tuku

1. Zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN a vyberte BODY FAT TEST program.
2. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. Na displeji bliká HEIGHT (výška), pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte vaši výšku. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení hodnoty.
4. Na displeji bliká WEIGHT (hmotnost), pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte vaši hmotnost. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení hodnoty.
5. Na displeji bliká AGE (věk), pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte váš věk. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení hodnoty.
6. Na displeji bliká GENDER (pohlaví), pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte vaše pohlaví. Pak zmáčkněte ENTER pro potvrzení hodnoty.
7. Zmáčkněte tlačítko START/STOP a měření začne.
8. Po dokončení testování, zmáčkněte tlačítko UP, DOWN pro zkontrolování výsledků testu.
9. Pro opuštění programu, zmáčkněte tlačítko START/STOP a zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro výběr požadovaného programu.

Věci, které byste měli vědět před začátkem cvičení:

- A. hodnoty, které jsou zobrazovány na displeji jsou pouze orientační, nemohou být použity pro lékařské účely.
- B. Možnosti nastavení hodnot v programech:

P1-P11	čas, vzdálenost, kalorie
P12	čas, vzdálenost, kalorie, výkon
P13-P15	čas, vzdálenost, věk, cílová tepová frekvence
P16	čas, vzdálenost, kalorie, cílová tepová frekvence
P17	čas, vzdálenost, kalorie, 10 intervalů
P18	pohlaví, výška, hmotnost, věk

Přednastavené hodnoty se odpočítávají po šlápnutí do pedálů. Jakmile dosáhnete nastavené hodnoty, computer pípne, aby vás upozornil na konec cvičení.

C. tělesný typ:

Existuje 5 tělesných typů, které jsou určeny na základě tělesného tuku.

TYP 1	5-14%
TYP 2	15-24%
TYP 3	25-29%
TYP 4	30-39%
TYP 5	40-50%

D. 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:

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

nebo přesněji:

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

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

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

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.

F. FAT% - procento tělesného tuku

Věk	Tělesný tuk - % ženy				Tělesný tuk - % muži			
	výborný	dobrý	průměrný	vysoký	výborný	dobrý	průměrný	vysoký
20-24	18,2	22,0	25,0	29,6	10,8	14,9	19,0	23,3
25-29	18,9	22,1	25,4	29,8	12,8	16,5	20,3	24,3
30-34	19,7	22,7	26,4	30,5	14,5	18,0	21,5	25,2
35-39	21,0	24,0	27,7	31,5	16,1	19,3	22,6	26,1
40-44	22,6	25,6	29,3	32,8	17,5	20,5	23,6	26,9
45-49	24,3	27,3	30,9	34,1	18,6	21,5	24,5	27,6
50-59	26,6	29,7	33,1	36,2	19,8	22,7	25,6	28,7
> 60	27,4	30,7	34,0	37,3	20,2	23,7	26,2	29,3

Pro určení maximální a minimální tepové frekvence kontaktujte vašeho lékaře.

SK COMPUTER AB010/AB011 pro VENUS ERGO

Predstavenie programov:

Manuálny program MANUAL

PROGRAM 1 je manuálny program. Stlačte tlačítka ENTER pre výber času, vzdialenosti a kalórií. Potom stlačte tlačítka UP alebo DOWN pre nastavenie hodnôt. Potom stlačte tlačítka START/STOP, použite tiež senzor merania tepovej frekvencie. Užívatelia môžu cvičiť v rôznej úrovni zaťaženia (ztlačením tlačítka UP alebo DOWN počas cvičenia) do určitej vzdialenosti alebo na určitý čas.

Prednastavené programové profily: UP/DOWN, VALLEY, FITNESS, RAMP, MOUNTAIN, INTERVAL, CARDIO, ENDURANCE, SLOPE, RALLY.

Programy 2 až 11 sú prednastavené programy. Ztlačte ENTER pre výber času, vzdialenosti a kalórií. Potom stlačte tlačítka UP alebo DOWN pre nastavenie požadovaných hodnôt.

Užívateľ môže cvičiť s rôznou úrovňou v rôznych intervaloch, ktorý ukazuje profil trate. Po stlačení tlačítka START/STOP, začnite cvičiť a využite i senzor tepovej frekvencie.

Užívatelia môžu cvičiť v rôznej úrovni zaťaženia (ztlačením tlačítka UP alebo DOWN počas cvičenia) do určitej vzdialenosti alebo na určitý čas.

Program nezávislý na rýchlosti: kontrola výkonu - PROGRAM 12

Stlačte tlačítka ENTER pre výber hodnôt funkcií času, vzdialenosti a WATT (výkonu).

Potom stlačte tlačítka UP alebo DOWN pre nastavenie hodnôt. Potom stlačte tlačítka START/STOP a chyťte senzory tepovej frekvencie. V tomto programe computer nastavuje úroveň záťaže podľa nastavenej hodnoty výkonu. Napríklad, pokiaľ je rýchlosť príliš nízka, zníži sa záťaž. Takisto pokiaľ je rýchlosť príliš vysoká, zvýši sa záťaž. Computer vyrovnáva záťaž tak, aby užívateľ dodržiaval stále prednastavenú hodnotu výkonu.

Programy tepovej frekvencie – PROGRAM 13-16: 55%, 75%, 90% max. tep. frekvencia, cieľová tepová frekvencia

Stlačte tlačítko ENTER pre výber funkcií času, vzdialenosti, kalórií a vek. Potom stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre nastavenie hodnôt. Užívateľ môže cvičiť v určitom čase alebo určitej vzdialenosti 55% max. tepovej frekvencie v programe 13, 75% max. TF v programe 14 a 90% max. TF v programe 15 alebo si môže nastaviť hornú hranicu tepovej frekvencie v programe 16. Potom stlačte tlačítko START/STOP a chyt'te senzory tepovej frekvencie na rukovätiach, computer bude prispôsobovať záťaž podľa vašej aktuálnej tepovej frekvencie. Napríklad keď bude vaša tepová frekvencia nižšia než cieľová, computer zvýši záťaž a takisto pokiaľ presiahnete hranicu, záťaž sa zníži. Úroveň tepovej frekvencie je -5 a +5.

Užívateľský program PROGRAM 17

Užívateľ si nastaví hodnotu času, vzdialenosti a kalórií a tiež úroveň záťaže v 10 intervaloch. Hodnoty a profily budú uložené do pamäti po nastavení. Užívateľ tiež môže meniť záťaž v každom intervale pomocou tlačítok UP alebo DOWN, táto zmena sa ale neprejaví v uloženom nastavení.

Program telesného tuku PROGRAM 18

Je špeciálny program pre meranie užívateľského telesného tuku a vytvorenie špeciálneho profilu pre užívateľov. S 5 rôznymi telesnými typmi, computer môže generovať 5 rôznych profilov pre každého. Stlačte tlačítko ENTER pre výber pohlavia, výšky, hmotnosti a veku. Potom stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre nastavenie hodnôt týchto funkcií. Potom stlačte tlačítko START/STOP pre meranie telesného tuku, chyt'te prosím senzory tepovej frekvencie. Pokiaľ computer nedostane žiadny signál, na computeri sa zobrazí ERROR – chyba. Pokiaľ sa vám toto stane, stlačte tlačítko START/STOP pre zopakovanie merania. Výsledkom sú %telesného tuku, BMR, BMI, telesný typ.

Test kondície: stlačením tlačítka RECOVERY

Meranie kondície je pre osobnú orientáciu a porovnanie tepovej frekvencie pred a po cvičení. Môžete zlepšiť túto hodnotu pri pravidelnom cvičení.

1. stlačte tlačítko RECOVERY hneď po skončení cvičenia.
2. chyt'te senzory tepovej frekvencie
3. čas sa začne počítať od 60 do 0.
4. na displeji sa zobrazí úroveň F1 – F6.

Úrovne:

- | | |
|----|--------------|
| F1 | vynikajúca |
| F2 | dobrá |
| F3 | priemerná |
| F4 | podpriemerná |
| F5 | nie dobrá |
| F6 | zlá |

Tlačítka computeru:

- | | |
|---------|--|
| POWER | tento model je dodávaný s adaptérom. Špecifikácie adaptéru 6V/1A |
| AUTO ON | stlačte akékoľvek tlačítko alebo šlápnite do pedálov a computer sa automaticky zapne. Pokiaľ je akákoľvek časť na displeji zle viditeľná, zkontrolujte adaptér a všetky spojenia |

AUTO OFF	pokiaľ computer nedostane žiadny signál počas 4 minút, automaticky sa vypne
PULSE RECOVERY	stlačte toto tlačítko pre prevedenie kondičného testu. Výsledok je od F1 do F6
ENTER	1. pri výbere funkcie, ztlačte toto tlačítko pre potvrdenie 2. počas nastavovania ztlačte toto tlačítko pre potvrdenie hodnoty, ktorú ste nastavili. 3. počas cvičenia stlačte toto tlačítko pre výber času, rýchlosti, vzdialenosti, kalórie, kadencie, výkonu alebo tepovej frekvencie pre zobrazenie na hlavnom displeji (veľké digitálne čísla).
UP	stlačte toto tlačítko pre výber programu a nastavenie všetkých hodnôt funkcií a osobných dát a zkontrolovanie BMI, BMR, FAT% a telesného typu.
DOWN	Stlačte toto tlačítko pre výber programu a nastavenie všetkých hodnôt funkcií a osobných dát.
START/STOP	Stlačte toto tlačítko pre zapnutie alebo vypnutie všetkých programov. Pokiaľ podržíte toto tlačítko viac než 2 sekundy, všetky hodnoty sa vymažú.

PREVÁDZKA:

Azapnutie do zásuvky – zapnite adaptér do zásuvky el. napätia. Computer pípne a zapne displej.

BVýber programu a nastavenie hodnôt.

Manuálny program

- 1Stlačte tlačítko UP alebo DOWN a prejdite na manuálny program.
- 2Stlačte tlačítko ENTER pre zvolenie manuálneho programu.
- 3hodnota času bude blikať, potom stlačte tlačítko UP alebo DOWN a nastavte čas, ako dlho chcete cvičiť. Ztlačte ENTER pre potvrdenie nastavej hodnoty.
- 4Teraz bude blikať vzdialenosť, stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Ztlačte ENTER pre potvrdenie nastavej hodnoty.
- 5Teraz bude blikať hodnota kalórií, stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre nastavenie počtu kalórií, ktoré chcete spáliť, stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie nastavej hodnoty.
- 6Stlačte tlačítko START/STOP a môžete cvičiť.

Prednastavené programy: hore/dole, údolie, kondícia, rampa, hory, interval, kardio, vytrvalosť, svah, zjazd.

- 1Stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre výber jedného z týchto programov.
- 2Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie výberu programu.
- 3Hodnota času bude blikať, potom stlačte tlačítko UP alebo DOWN a nastavte čas, ktorý chcete cvičiť. Ztlačte ENTER pre potvrdenie nastavej hodnoty.
- 4Teraz bude blikať vzdialenosť, a stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Stlačte ENTER pre potvrdenie nastavej hodnoty.
- 5Teraz bude blikať hodnota kalórií, stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre nastavenie počtu kalórií, ktoré chcete spáliť, stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie nastavej hodnoty.
- 6Stlačte tlačítko START/STOP a môžete cvičiť.

Program kontroly výkonu

1. Stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre výber programu kontroly výkonu.
2. Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie výberu programu.
3. hodnota času bude blikať, potom stlačte tlačítko UP alebo DOWN a nastavte čas, ktorý chcete cvičiť. Stlačte ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
4. Teraz bude blikať vzdialenosť, stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Ztlačte ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
5. Teraz bude blikať hodnota kalórií, stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre nastavenie počtu kalórií, ktoré chcete spáliť, stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
6. Teraz bude blikať hodnota WATT, pomocou tlačítka UP alebo DOWN nastavte hodnotu výkonu, ktorou chcete ísť. Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie výberu.
7. Stlačte tlačítko START/STOP a môžete cvičiť.

Upozornenie: $WATT = \text{krútiaci moment (KG)} \cdot \text{kadencia} \cdot 1,03$. V tomto programe, zostáva hodnota výkonu konštantná. To znamená, že pokiaľ budete rýchlejšie točiť pedálmi, záťaž sa zníži a pokiaľ šlapete pomalšie, záťaž sa zvýši. Vždy sa snažte dodržiavať rovnakú úroveň záťaže.

Užívateľský program

- 1 Stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre výber programu USER.
- 2 Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie výberu.
- 3 hodnota času bude blikať, potom stlačte tlačítko UP alebo DOWN a nastavte čas, ktorý chcete cvičiť. Ztlačte ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
- 4 Teraz bude blikať vzdialenosť, a stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Stlačte ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
- 5 Teraz bude blikať hodnota kalórií, stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre nastavenie počtu kalórií, ktoré chcete spáliť, stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
- 6 Stĺpec 1 bude blikať, potom stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre stanovenie záťaže v tomto intervale.
- 7 Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie profilu prvého stĺpca.
- 8 Stĺpec 2 blinká, pomocou tlačítka UP alebo DOWN nastavte profil druhého stĺpca.
- 9 Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie profilu druhého stĺpca.
- 10 Zopakujte tento postup pre všetky ďalšie stĺpce.
- 11 Stlačte tlačítko START/STOP pre začiatok cvičenia.

Upozornenie: Váš osobný profil trati bude uložený do pamäte computeru.

Program tepovej frekvencie

1. Stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre výber programu tepovej frekvencie.
2. Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie výberu.
3. hodnota času bude blikať, potom stlačte tlačítko UP alebo DOWN a nastavte čas, ktorý chcete cvičiť. Stlačte ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
4. Teraz bude blikať vzdialenosť, stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Stlačte ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
5. Teraz bude blikať hodnota kalórií, stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre nastavenie počtu kalórií, ktoré chcete spáliť, stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie nastavenej hodnoty.

- 6.Vek bude blikať na displeji, potom stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre nastavenie veku. Stlačte ENTER pre potvrdenie nastavenia.
- 7.Target H.R.(cieľová tepová frekvencia) bude blikať. Skontrolujte, či je toto číslo pre vás prijateľné. Pokiaľ nechcete mať túto hodnotu, môžete stlačiť tlačítko UP alebo DOWN a nastaviť si vašu cieľovú tepovú frekvenciu, ktorú chcete držať počas cvičenia.
- 8.Stlačte tlačítko START/STOP a začnite cvičiť.

Meranie telesného tuku

- 1.Stlačte tlačítko UP alebo DOWN a vyberte BODY FAT TEST program.
- 2.Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie výberu.
- 3.Na displeji bliká HEIGHT (výška), pomocou tlačítok UP alebo DOWN nastavte vašu výšku. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.
- 4.Na displeji bliká WEIGHT (hmotnosť), pomocou tlačítok UP alebo DOWN nastavte vašu hmotnosť. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.
- 5.Na displeji bliká AGE (vek), pomocou tlačítok UP alebo DOWN nastavte váš vek. Stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.
- 6.Na displeji bliká GENDER (pohlavie), pomocou tlačítok UP alebo DOWN nastavte vaše pohlavie. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.
- 7.Stlačte tlačítko START/STOP a meranie začne.
- 8.Po dokončení testovania, stlačte tlačítko UP, DOWN pre skontrolovanie výsledkov testu.
- 9.Pre opustenie programu, stlačte tlačítko START/STOP a stlačte tlačítko UP alebo DOWN pre výber požadovaného programu.

Veci, ktoré by ste mali vedieť pred začiatkom cvičenia:

A.hodnoty, ktoré sú zobrazované na displeji sú len orientačné, nemôžu byť použité pre lekárske účely.

B.Možnosti nastavenia hodnôt v programoch:

P1-P11	čas, vzdialenosť, kalórie
P12	čas, vzdialenosť, kalórie, výkon
P13-P15	čas, vzdialenosť, vek, cieľová tepová frekvencia
P16	čas, vzdialenosť, kalórie, cieľová tepová frekvencia
P17	čas, vzdialenosť, kalórie, 10 intervalov
P18	pohlavie, výška, hmotnosť, vek

Prednastavené hodnoty sa odpočítavajú po šliapnutí do pedálov. Akonáhle dosiahnete nastavené hodnoty, computer pípne, aby vás upozornil na koniec cvičenia.

A.telesný typ:

Existuje 5 telesných typov, ktoré sú určené na základe telesného tuku.

TYP 1	5-14%
TYP 2	15-24%
TYP 3	25-29%
TYP 4	30-39%
TYP 5	40-50%

D. BMR: bazálny metabolizmus

Bazálny metabolizmus (BMR) je základné minimálne množstvo kalórií 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 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	Miernu nadváhu, 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.

F. FAT% - percento telesného tuku

Vek	Telesný tuk - % ženy				Telesný tuk - % muži			
	výborný	dobrý	priemerný	vysoký	výborný	dobrý	priemerný	vysoký
20-24	18,2	22,0	25,0	29,6	10,8	14,9	19,0	23,3

25-29	18,9	22,1	25,4	29,8	12,8	16,5	20,3	24,3
30-34	19,7	22,7	26,4	30,5	14,5	18,0	21,5	25,2
35-39	21,0	24,0	27,7	31,5	16,1	19,3	22,6	26,1
40-44	22,6	25,6	29,3	32,8	17,5	20,5	23,6	26,9
45-49	24,3	27,3	30,9	34,1	18,6	21,5	24,5	27,6
50-59	26,6	29,7	33,1	36,2	19,8	22,7	25,6	28,7
> 60	27,4	30,7	34,0	37,3	20,2	23,7	26,2	29,3

Pre určenie maximálnej a minimálnej tepovej frekvencie kontaktujte vášho lekára.

Údržba

Pravidelne 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.

Údržba

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

UPOZORNENIE

Bicykel musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Správne vyváženie možno nastaviť pootočením plastových krytiel 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:

- mechanickým poškozením
- neodvratnou udalostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- 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

UPOZORNĚNÍ

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

Záruční podmínky:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 5 let ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na computer a elektrozařízení je 5 let ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.
3. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
4. Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.
5. Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

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

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

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

