



cyklo trenažér ALPHA

Návod na použití

SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL
SEVEN SPORT s. r. o., nám. J. Zajíce 3, 749 01 Vítkov
tel. +420 556 300970, www.insportline.cz
pro Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

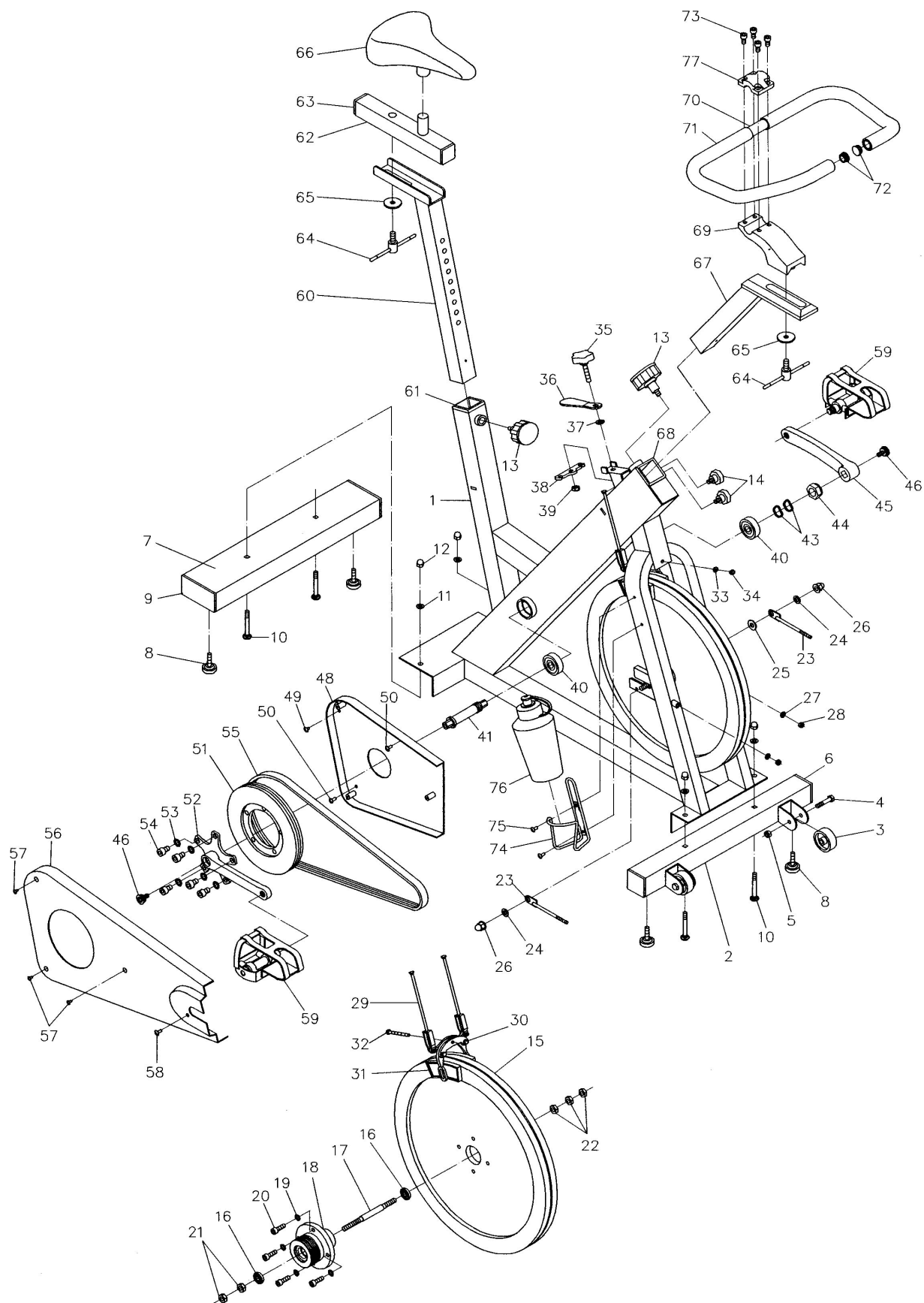
Důležité bezpečnostní informace

Uschovejte prosím tento návod na bezpečném místě pro případ reklamace. Slouží jako záruční list.

1. Před použitím kola si nejdříve přečtěte následující informace. Je třeba znát některé informace pro správné používání a údržbu kola. Ujistěte se, že všichni uživatelé kola jsou informováni o bezpečném používání.
2. Před použitím kola konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem, abyste zamezili možnosti vzniku zdravotních problémů. Lékař by vám měl sdělit efekty cvičení na vaše zdraví, na vaši tepovou frekvenci, krevní tlak a množství cholesterolu.
3. Dávejte pozor na varovné signály vašeho těla. Nesprávné nebo přetěžovací cvičení může vážně poškodit vaše zdraví. Pokud budete mít některé z těchto příznaků, ihned přestaňte cvičit: Bolest či pnutí na hrudi, nepravidelná tepová frekvence, velice krátké dýchání, studený pot, špatně od žaludku, točení hlavy apod. Pokud se vám toto stane, zkonzultujte to se svým lékařem před dalším cvičením.
4. Nepouštějte děti a domácí zvířata na stroj. Tento stroj je určen pouze pro dospělé osoby.
5. Umístěte kolo na rovný a hladký povrch, s protiskluzovou podložkou pod něj pro ochranu koberce či jiné podlahové krytiny. Kolem kola by měl být prostor nejméně 0,5 m na všechny strany.
6. Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice bezpečně dotáhnuty.
7. Používejte přístroj pouze k danému účelu. Pokud najdete poškozené části při skládání nebo při kontrole před používáním, nebo uslyšíte nesprávné zvuky, které jdou z kola během cvičení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte

kolo do té doby, dokud nebude opraveno.

8. Noste pohodlné sportovní oblečení a sportovní obuv s pevnou patou. Volné oblečení se může chytit do pohyblivých částí kola.
9. Stroj je testován a certifikován normou EN 957 v třídě H.C. Je určen pouze k domácímu použití. Není vhodný pro rehabilitační účely.
10. Maximální nosnost je 100 kg.

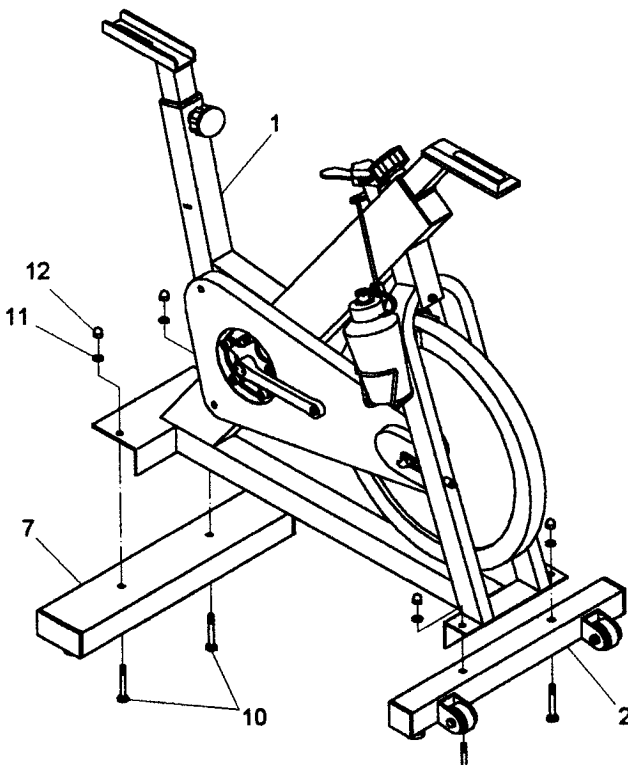
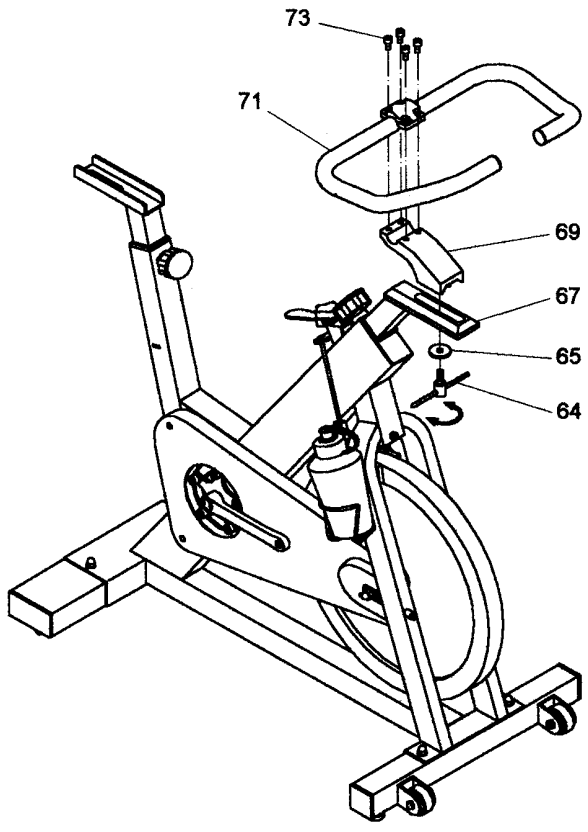


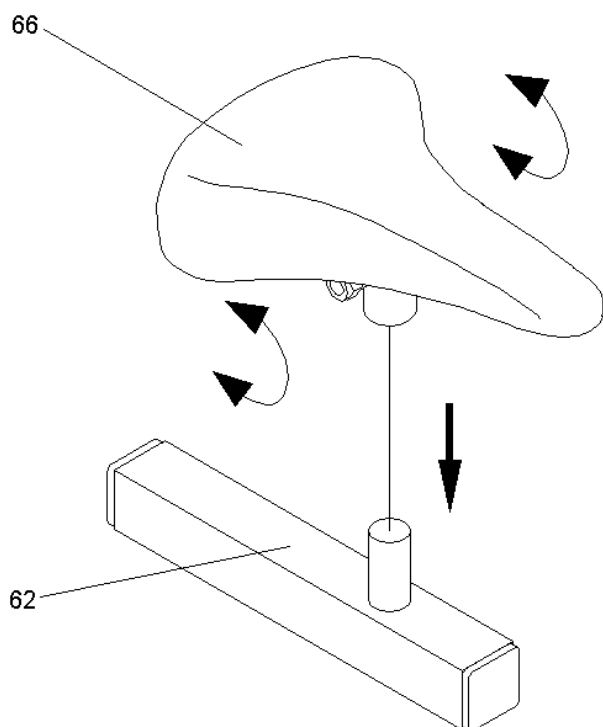
Části kola

Č.	Popis	Množství	Č.	Popis	množství
1	Základní část	1	39	Nylonová matice M8×8T	1
2	Přední stabilizační tyč	1	40	Ložiska SKF6204RS	2
3	Kolo	2	41	Osa kliky	1
4	Šroub M8×43L	2	43	Podložka	2
5	Nylonová matice M8	2	44	Nylonová matice	1
6	Klín 50×50	2	45	Levá klika	1
7	Zadní stabilizační tyč	1	46	Šroub kliky M8×25L	2
8	Seřizovací noha	4	48	Kryt řetězu (vnitřní)	1
9	Klín - 50×100	2	49	Šroub M5×6L	1
10	Šroub M8×65L	4	50	Šroub M5×12L	2
11	Podložka ø8.3×ø16×1.5T	4	51	Kladka řemene	1
12	Matice M8	4	52	Pravá klika	1
13	Zabezpečovací šroub	2	53	Pružná podložka	5
14	Šroub	2	54	Šroub	5
15	Setrvačnick	1	55	Řemen	1
16	Ložiska SKF6000	2	56	Kryt řetězu (vnější)	1
17	Osa setrvačnicku	1	57	Šroub M4×12L	3
18	Náboj setrvačnicku	1	58	Šroub M5×12L	1
19	Pružná podložka	4	59	Pedály	2
20	Šroub M8×15L	4	60	Sedlová tyč	1
21	Matice 17×7	2	61	Objímka	1
22	Matice 17×6	3	62	Sedlová tyč horizont.	1
23	Regulátor řemene	2	63	Koncovka	2
24	Podložka ø10×ø18×2T	2	64	Křídlová matice	2
25	Podložka ø10×ø 23×2T	1	65	Podložka	2
26	Matice M8	2	66	Sedlo	1
27	Podložka ø6.2×ø13×1T	2	67	Tyč řidítek	1
28	Matice M6×6T	2	68	Objímka	1
29	Zátěžové lanka	2	69	Držák řidítek	1
30	Brzda	1	70	Řidítka	1
31	Brzdové destičky	2	71	Pěnovky	2
32	Šroub M6×70L	1	72	Klín	2
33	WASHER – ø6.2×ø13×1T	1	73	Šroub	4
34	Nylonová matice N6×6T	1	74	Držák láhve	1
35	Zátěžový šroub	1	75	šroub	2
36	Nouzová brzda	1	76	Láhev	1
37	Rozpěra	1	77	Vrchní držák	1
38	Zátěžový konektor	1			

Složení kola

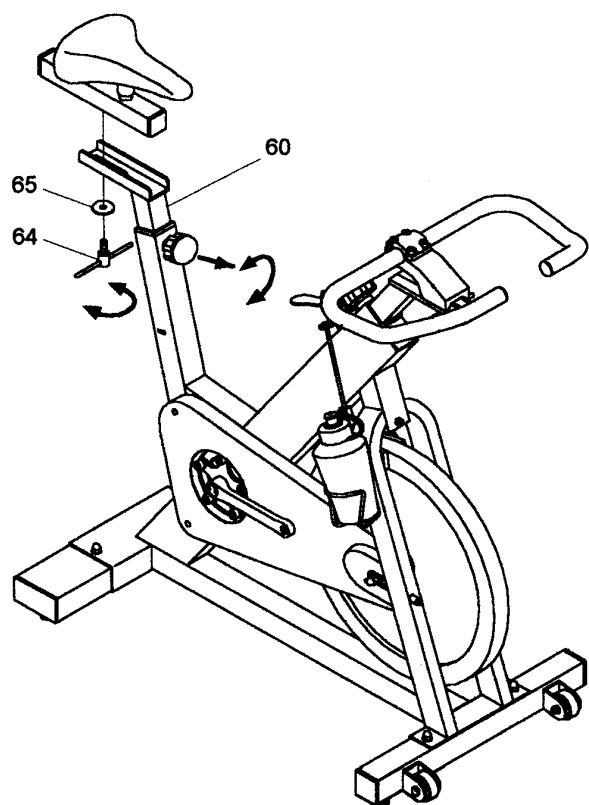
Upozornění: některé části ze seznamu jsou již nainstalovány.

	Krok 1 Přípevněte přední a zadní stabilizační tyč (2 a 7) na základní část (1) pomocí šroubů, matic a podložek (10, 11 a 12).
	Krok 2 Přípevněte řídítka (71) a držák řídítek (69) na tyč řídítek (67) pomocí šroubu (73), křídlové matice (64) a podložky (65).



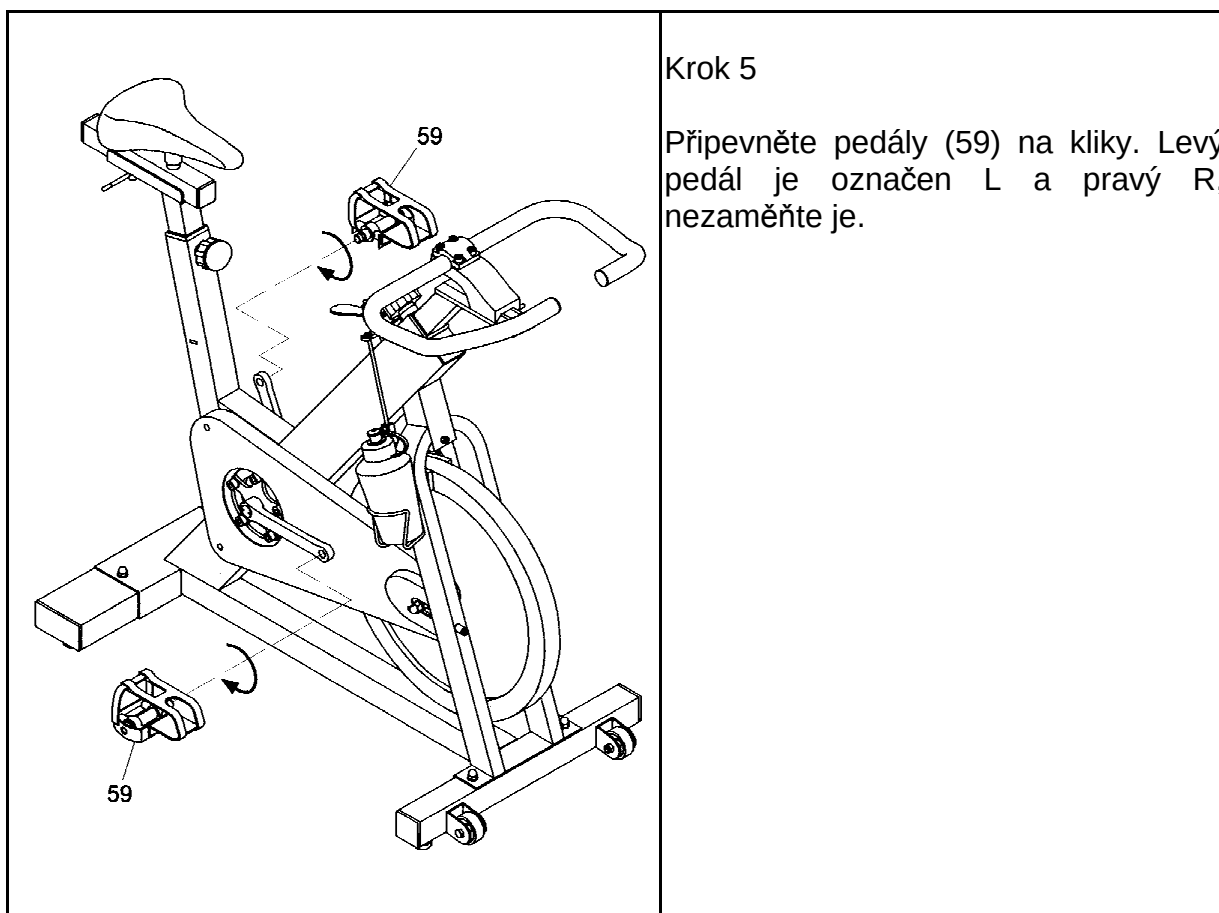
Krok 3

Připevněte sedlo (66) na horizontální sedlovou tyč (62).



Krok 4

Připevněte sedlo a horizontální sedlovou tyč na sedlovou tyč (60) pomocí podložky (65) a křídlové matice (64).

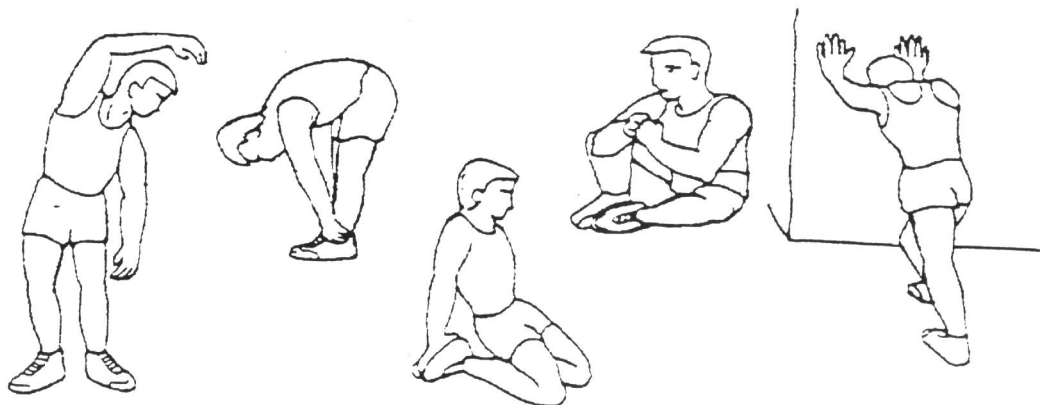


Cvičení:

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.



Protážení postranních břišních svalů

Zadní strany steh

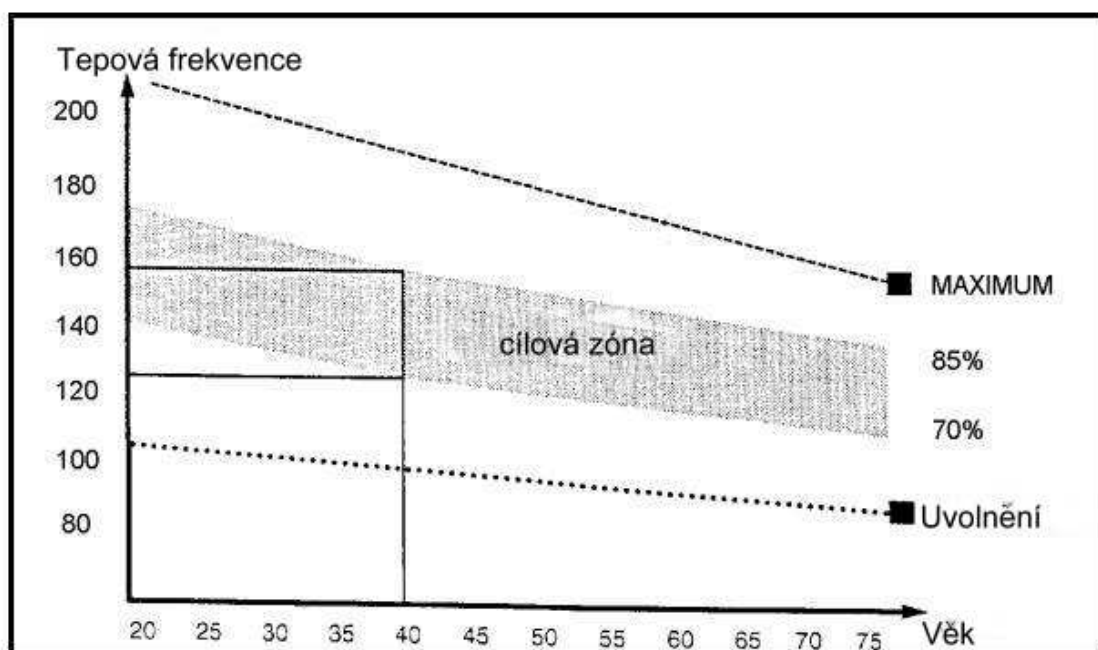
Přední strany steh

Vnitřní strany steh

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.

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 vaši tepové frekvence v daném intervalu.

Úbytek hmotnosti

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

Upozornění:

1. Před cvičením se ujistěte, zda jsou všechny šrouby a matky pořádně dotaženy.
2. Před cvičením konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
3. Noste vhodné oblečení.
4. Nenechejte děti u kola bez dozoru.
5. Necvičte 1-2 hodiny po hlavním jídle.
6. Zastavte cvičení pokud: je vám špatně od žaludku, třesete se, máte extrémně rychlý dech, nadměrně vysokou tepovou frekvenci, bolesti na hrudi, nebo hlavy. Pokud tyto situace nastanou, zkonzultujte je se svým lékařem.

UPOZORNĚNÍ

Kolo musí být umístěno na rovné a pevné podložce. Správný sklon lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních noh. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů. Pravidelné používání konzultujte se svým lékařem.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu cvičení.

Záruční podmínky:

1. na cyklo trenažér 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. Reklamacce 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

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	PRACNĚ 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