



Návod na použití/ Návod na použitie
Cyklotrenažér DELTA



**SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL/ SERVIS
A NÁHRADNÉ DIELY ZABEZPEČUJE DODAVATEĽ**

SEVEN SPORT s. r. o., nám. J. Zajíce 3, 749 01 Vítkov
tel. +420 556 300970, www.insportline.cz
pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

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 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 ku komerčným účelom.
2. stroj umiestnite na pevný a rovný povrch.
3. pre používanie stroja voľte vhodné športovné oblečenie. Nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zachytiť do pohyblivých častí stroja. Pri cvičení na rotopede používajte športovnú 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, či sú všetky šróby a matice dobre utiahnuté pred zahájením cvičenia
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 sa nezaklňajte. Mohlo by to viesť k poškodeniu stroja.

10. V prípade že 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 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.

Zkontrolujte si při otevření krabice, zda balení obsahuje všechny uvedené části. Pokud vám nějaké části chybí, kontaktujte vašeho prodejce.

SK Zkontrolujte si pri otvorení krabice, či balenie obsahuje všetky uvedené časti. Pokiaľ vám nejaké časti chýbajú, kontaktujte vášho predajcu.

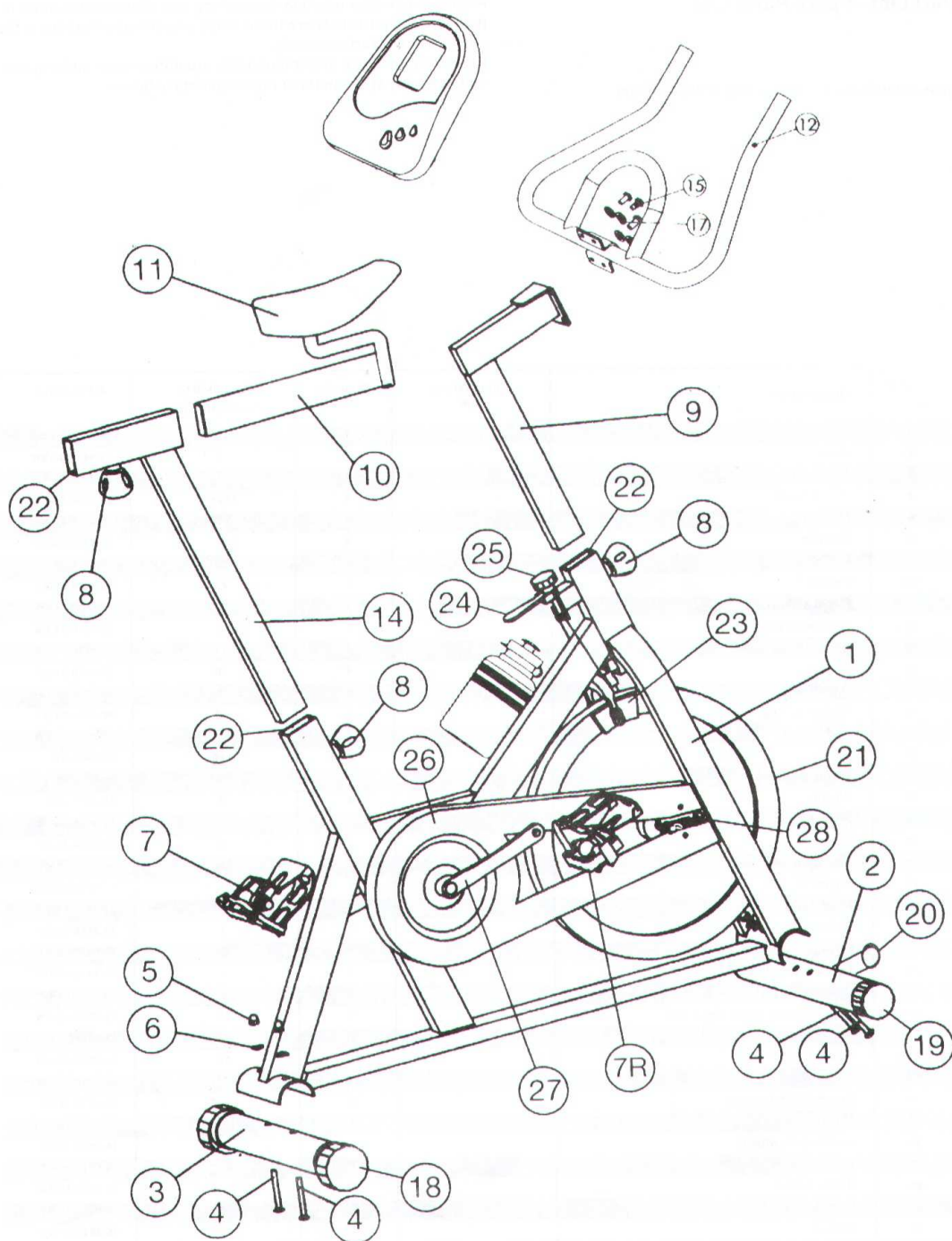
Seznam částí

číslo	popis	množství
1	hlavní rám	1
2	přední stabilizační tyč	1
3	zadní stabilizační tyč	1
4	seřizovací šroub	14
5	matice	4
6	podložka	4
7L	levý pedál	1
7R	pravý pedál	1
8	uvolňovací šroub	3
9	tyč řidítek	1
10	horizontální tyč sedla	1
11	sedlo	1
12	řídítka	1
13	velká krytka	2
14	sedlová tyč	1
15	šroub	4
16	malá krytka	2
17	podložka	4
18	krytka	2
19	nožní krytka	2
20	transportní kolečko	2
21	setrvačnick	1
22	plastová deska	3
23	brzdy	2
24	bezpečnostní brzda	1
25	zátěžové kolečko	1
26	kryt řetězu	1
27	podpěrné příslušenství včetně pravého pedálu. Rameno	1
28	napínač řetězu	2
29	levé rameno pedálu	1
30	klika	1
31	ložiska kliky	2

32	řetěz	2
33	ložiska setrvačníku	2
34	osa setrvačníku	1
35	držák láhve	1
36	láhev	1
37	karton	1
38	návod na použití	1
39	set nářadí	1

Zoznam častí

číslo	popis	množstvo
1	hlavný rám	1
2	predná stabilizačná tyč	1
3	zadná stabilizačná tyč	1
4	nastavovacia skrutka	14
5	matice	4
6	podložka	4
7L	ľavý pedál	1
7R	pravý pedál	1
8	uvolňovacia skrutka	3
9	tyč riadítok	1
10	horizontálna tyč sedla	1
11	sedlo	1
12	riadička	1
13	veľká krytka	2
14	sedlová tyč	1
15	skrutka	4
16	malá krytka	2
17	podložka	4
18	krytka	2
19	nožná krytka	2
20	transportné kolečko	2
21	zotrvačník	1
22	plastová doska	3
23	brzdy	2
24	bezpečnostná brzda	1
25	záťažové kolečko	1
26	kryt reťaze	1
27	podperné príslušenstvo včetně pravého pedál. ramena	1
28	napínač reťaze	2
29	ľavé rameno pedálu	1
30	kľuka	1
31	ložiská kľuky	2
32	reťaz	2
33	ložiská zotrvačníka	2
34	os zotrvačníka	1
35	držák láhve	1
36	flaša	1
37	kartón	1
38	návod na použitie	1
39	set náradia	1



Složení stroje/ Zloženie stroja

Před začátkem skládání rotopedu si přečtěte bezpečnostní upozornění. Některé části jsou již přednastaveny.

Pred začiatkom skladania rotopedu si prečítajte bezpečnostné upozornenie. Niektoré časti sú už prednastavené.

1. Připevněte přední stabilizační tyč (2) a zadní stabilizační tyč (3) pomocí šroubu (4), podložky (6) a matice (5) k hlavnímu rámu (1).

SK Pripevnite prednú stabilizačnú tyč (2) a zadnú stabilizačnú tyč (3) pomocou skrutky (4), podložky (6) a matice (5) k hlavnému rámu (1).

2. Pedály jsou označeny R pravý a L levý. Zašroubujte pravý pedál (7R) do díry na pravé klíce z pravé strany (27) a dotáhněte je pevně. Upozornění: pravý a levý pedál je míněn ze strany, když sedíte na rotopedu. Pravý pedál se dotahuje ve směru hodinových ručiček. Zašroubujte levý pedál (7L) do díry na levé klíce z levé strany (29) a dotáhněte je pevně. Levý pedál se dotahuje proti směru hodinových ručiček.

SK Pedály sú označené R pravý a L ľavý. Zaskrutkujte pravý pedál (7R) do diery na pravej kľúke z pravej strany (27) a dotiahnite ho pevne. Upozornenie: pravý a ľavý pedál je mienený zo strany, keď sedíte na rotopede. Pravý pedál sa dotahuje v smere hodinových ručičiek. Zaskrutkujte ľavý pedál (7L) do diery na ľavej kľúke z ľavej strany (29) a dotiahnite ho pevne. Ľavý pedál sa dotahuje proti smeru hodinových ručičiek.

3. Vložte sedlovou tyč (14) do díry na hlavním rámu (1) a dotáhněte šroub (8) v požadované poloze. Upozornění: šroub musí zapadnout do jedné z děr na sedlové tyči. Když chcete změnit polohu sedla, uvolněte lehce šroub a potáhněte jej dozadu a šroub se uvolní a změníte polohu tyče. Šroub musí opět zapadnout do díry na tyči a šroub pořádně dotáhněte.

SK Vložte sedlovú tyč (14) do diery na hlavnom ráme (1) a dotiahnite skrutku (8) v požadovanej polohe. Upozornenie: skrutka musí zapadnúť do jednej z dier na sedlovej tyči. Keď chcete zmeniť polohu sedla, uvoľnite ľahko skrutku a potiahnite ju dozadu a a skrutka sa uvoľní a zmeníte polohu tyče. Skrutka musí opäť zapadnúť do diery na tyči a skrutku poriadne dotiahnite.

4. Vložte horizontální tyč (10) do držáku na sedlové tyči (14) a dotáhněte ji v požadované poloze pomocí šroubu (8).

SK Vložte horizontálnu tyč (10) do držiaku na sedlovej tyči (14) a dotiahnite ju v požadovanej polohe pomocou skrutky (8).

5. Vložte tyč řídítek do požadované díry v přední části hlavního rámu (1) a dotáhněte ji v požadované poloze pomocí šroubu (8).

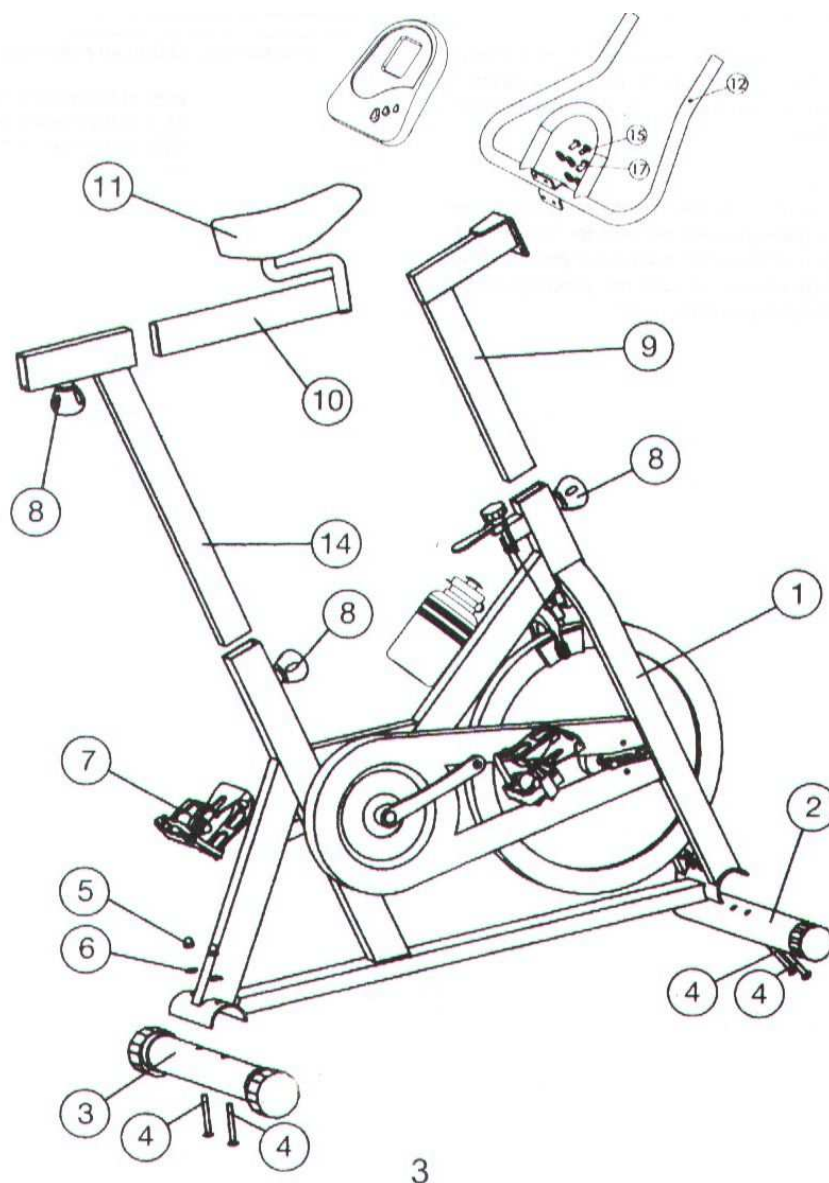
SK Vložte tyč riadítok do požadovanej diery v prednej časti hlavného rámu (1) a dotiahnite ju v požadovanej polohe pomocou skrutky (8).

6. Připevněte řídítka (12) do připraveného držáku na tyči řídítek (9) a dotáhněte je pořádně pomocí šroubu (15) a podložky (17).

SK Pripevnite riadítka (12) do pripraveného držiaku na tyči riadítok (9) a dotiahnite ju poriadne pomocou skrutky (15) a podložky (17).

7. Zkontrolujte všechny spojení a zda jsou všechny šrouby a matice pořádně dotaženy.

SK Skontrolujte všetky spojenia a či sú všetky skrutky a matice poriadne dotiahnuté.



Cvičební instrukce:

Musíte následovat následující faktory, abyste určili tréninkové množství, které požadujete pro dosažení fyzických a zdravotních cílů:

SK Musíte dodržiavať nasledujúce faktory, aby ste určili tréningové množstvo, ktoré požadujete pre dosiahnutie fyzických a zdravotných cieľov:

1. Intenzita

Abyste dosáhli fyzického zlepšení v tréninku, musíte vycházet z normální zátěže bez přetažení a kyslíkového dluhu. Optimální zátěž se odvíjí od tepové frekvence. Většinou by se měla tepová frekvence pohybovat mezi 70-85% maximální tepové frekvence. Během prvních týdnů, tepové frekvence by měla zůstat na spodní hranici okolo 70% Max. TF.

V následujících týdnech, měsících můžete postupně pomalu zvyšovat až k horní hranici 85% max. TF. Nejlepší fyzické kondice během cvičení dosáhnete, pokud se pohybujete v rozmezí 70-85% max. TF.

Pokud váš stroj neobsahuje měřič tepové frekvence, nebo máte problémy s měřením. Máte 2 možnosti: 1. měřit si tepovou frekvenci za minutu na zápěstí či jiné části těla.

2. pomocí speciálních přístrojů – hodinky s hrudním pásem, který je k dostání ve sportovních obchodech.

2. Frekvence cvičení

Nejvíce doporučovaná frekvence cvičení pro zlepšení kondice je cvičení 3x týdně. Pro běžné cvičení dospělých osob je možné 2 x týdně a nejméně můžete cvičit 1 x týdně. Nejideálnější by samozřejmě bylo cvičení 5 x týdně.

3. Plánování

Každá tréninková lekce se skládá ze 3 částí: zahřívací fáze, tréninková fáze a uklidňovací fáze. Tělesná teplota a kyslík se zvyšuje pomalu v zahřívací fázi. Zahřívací fáze by měla trvat od 5-10 minut a měli byste provádět cviky s gymnastickým náčiním.

V prvních 5 minutách tréninkové fáze byste měli jet nejprve pomalu a postupně zvyšovat zátěž. Fáze by měla trvat 15-30 minut a tepová frekvence by se měla pohybovat mezi 70-85% max. tepové frekvence. Poslední fáze je uklidňovací. Měla by trvat 5-10 minut a měla by zahrnovat protahovací cviky. Je nutné tělo uklidnit, aby se zamezilo bolesti a přetažení svalů v následujících dnech.

4. Motivace

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný trénink. Měli byste si stanovit pevný čas a místo, kdy budete cvičit.

Maximální tepová frekvence:

Max. TF = 220 - věk

90% max. TF = (220 - věk) x 0,9

85% max. TF = (220 - věk) x 0,85

70% max. TF = (220 - věk) x 0,7

Cvičebné inštrukcie:

1. Intenzita

Aby ste dosiahli fyzického zlepšenia v tréningu, musíte vychádzať z normálnej záťaže bez preťaženia a kyslíkového nedostatku. Optimálna záťaž sa odvíja od tepovej frekvencie.

Vetšinou by sa mala tepová frekvencia pohybovať medzi 70-85% maximálnej tepovej frekvencie. Počas prvých týždňov, tepová frekvencia by mala zostať na spodnej hranici okolo 70% Max. TF. V nasledujúcich týždňoch, mesiacoch môžete postupne pomali zvyšovať až k hornej hranici 85% max. TF. Najlepšiu fyzickú kondíciu počas cvičenia dosiahnete, pokiaľ sa pohybujete v rozmedzí 70-85% max. TF.

Pokiaľ váš stroj neobsahuje merač tepovej frekvencie, alebo máte problémy s meraním. Máte 2 možnosti: 1. merať si tepovú frekvenciu za minútu na zápästí či inej časti tela.

2. pomocou špeciálnych prístrojov – hodinky s hrudným pásom, ktorý je k dostaniu v športových obchodoch.

2. Frekvencia cvičenia

Nejviac doporučovaná frekvencia cvičenia pre zlepšenie kondície je cvičenie 3x týždeňne. Pre bežné cvičenie dospelých osôb je možné 2 x týždeňne a najmenej môžete cvičiť 1 x týždeňne. Najideálnejšie by samozrejme bolo cvičenie 5 x týždeňne.

3. Plánovanie

Každá tréningová lekcija sa skladá z 3 častí: zahrievacia fáza, tréningová fáza a ukludňovacia fáza. Telesná teplota a kyslík sa zvyšuje pomaliu v zahrievacej fáze. Zahrievacia fáza by mala trvať od 5-10 minút a mali by ste prevádzať cviky s gymnastickým náčiním.

V prvých 5 minútach tréningovej fázy by ste mali ísť najprv pomali a postupne zvyšovať záťaž. Fáza by mala trvať 15-30 minút a tepová frekvencia by sa mala pohybovať medzi 70-

85% max. tepovej frekvencie. Posledná fáza je ukludňovacia. Mala by trvať 5-10 minút a mala by zahŕňať preťahovacie cviky. Je nutné telo ukludniť, aby sa zamedzilo bolesti a preťaženiu svalov v nasledujúcich dňoch.

4. Motivácia

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelný tréning. Mali by ste si stanoviť pevný čas a miesto, kedy budete cvičiť.

Maximálna tepová frekvencia:

Max. TF=220-vek

90% max. TF = (220-vek)x0,9

85% max. TF = (220-vek)x0,85

70% max. TF = (220-vek)x0,7

COMPUTER CZ

FUNKCE TLAČÍTEK

MODE/RESET výběr funkce, podržením tlačítka na 3 sekundy se vymažou všechny hodnoty.

FUNKCE COMPUTERU

SCAN - automatické přepínání zobrazování měřených hodnot co 4 sekundy. Zmáčknete tlačítko **MODE**, dokud se na displeji neobjeví ▼. Pak se jednotlivé funkce střídají na displeji v intervalu 4 sekund.

TIME (čas) - načítá celkový čas strávený při cvičení.

SPEED (rychlost) - zobrazí aktuální rychlost.

DISTANCE (vzdálenost) – zobrazí ujetou vzdálenost.

CALORIE (kalorie) - zobrazí množství spotřebovaných kalorií během cvičení.

TOTAL DISTANCE (ODO) – celková vzdálenost: načítá celkovou vzdálenost, dokud se nevymění baterie.

AUTO ON/OFF – Jakmile computer nedostane žádný signál po dobu 8 minut, automaticky se vypne. Pokud znovu zmáčknete nějaké tlačítko, computer se opět zapne.

FUNKCE	AUTO SCAN	každé 4 sekundy
	čas	00:00-99:59
	Rychlost, kadence	maximální 1500ot/min
	vzdálenost	0.00-99.99 km
	kalorie	0.00-9999 Kcal
	celková vzdálenost	0-9999 km
baterie		2 ks AA nebo UM3
operativní teplota		0-40°C
skladovací teplota		-10°C až +60°C

COMPUTER SK

FUNKCIE TLAČÍTOK

MODE/RESET výber funkcie, podržaním tlačítka na 3 sekundy sa vymažú všetky hodnoty.

FUNKCIE COMPUTERU

SCAN - automatické prepínanie zobrazovania meraných hodnôt po 4 sekundách. Stlačte tlačítko **MODE**, pokiaľ sa na displeji neobjaví ▼. Potom sa jednotlivé funkcie striedajú na displeji v intervale 4 sekúnd.

TIME (čas) - načíta celkový čas strávený pri cvičení.

SPEED (rýchlosť) - zobrazí aktuálnu rýchlosť

DISTANCE (vzdialenosť) – zobrazí ubehnutú vzdialenosť.

CALORIE (kalórie) - zobrazí množstvo spotrebovaných kalórií počas cvičenia.

TOTAL DISTANCE (ODO) – celková vzdialenosť: načíta celkovú vzdialenosť, pokiaľ sa nevymenia batérie.

AUTO ON/OFF – Akonáhle computer nedostane žiadny signál po dobu 8 minút, automaticky sa vypne. Pokiaľ znovu stlačíte nejaké tlačítko, computer sa opäť zapne.

FUNKCIE	AUTO SCAN	každé 4 sekundy
	čas	00:00-99:59
	Rýchlosť, kadencia	maximálna 1500ot/min
	vzdialenosť	0.00-99.99 km
	kalórie	0.00-9999 Kcal
	celková vzdialenosť	0-9999 km
batérie		2 ks AA alebo UM3
operatívna teplota		0-40°C
skladovacia teplota		-10°C až +60°C

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.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití.

Záruční podmínky:

1. na kolo 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. Reklamáce 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:
 - 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