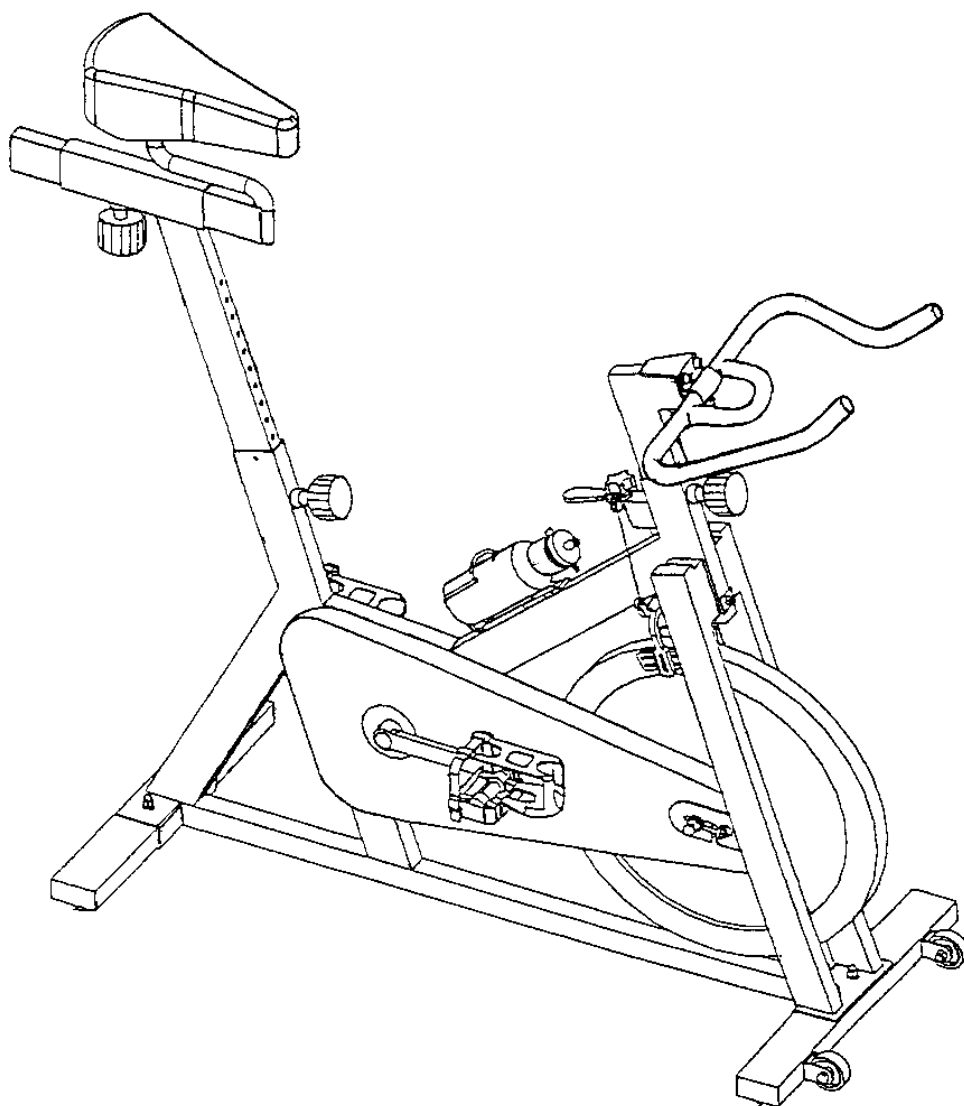


inSPORTline

Cyklotrenažér Insportline GAMA

Návod na použití

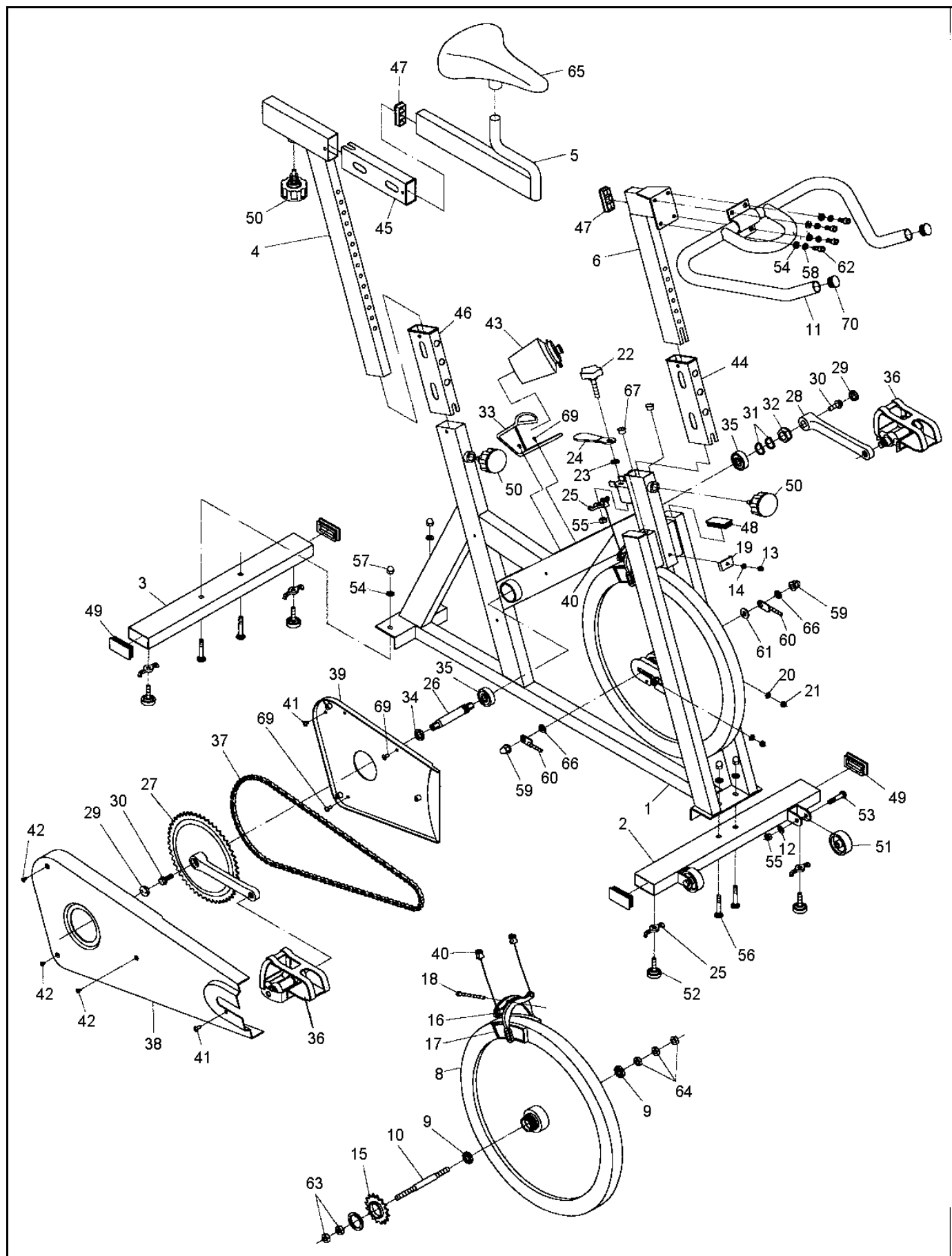


SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL

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., Rybárska 3, 911 01 Trenčín

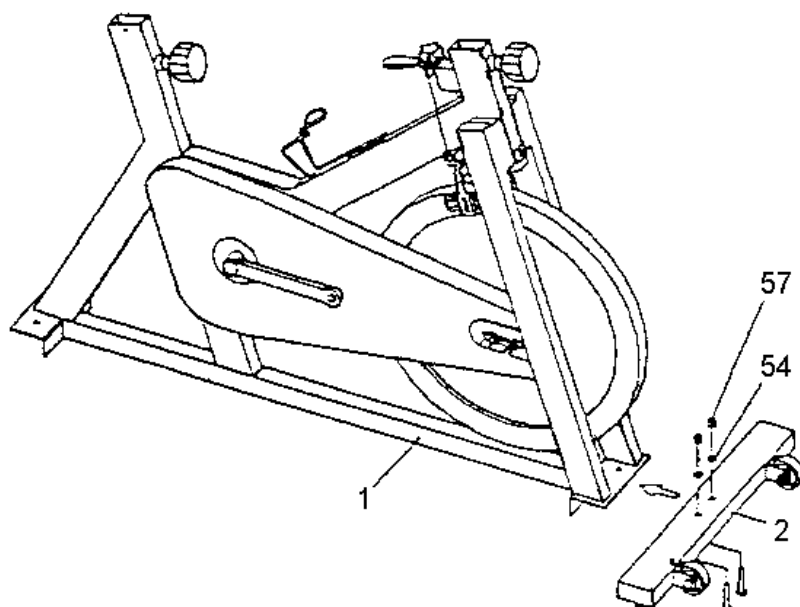


Části rotopedu

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
1	Hlavní části	1	37	řetěz, 104L	1
2	Přední stabilizační tyč	1	38	Vnější kryt řetězu	1
3	Zadní stabilizační tyč	1	39	Vnitřní kryt řetězu	1
4	Sedlo	1	40	Upevnění kabelu	2
5	Sedlová tyč	1	41	Šroub, M5x12	2
6	Tyč řidítek	1	42	Šroub, M4x12	3
7			43	Láhev	1
8	Setrvačník	1	44	Objímka řidítek	1
9	Ložisko SKF 6000	2	45	Objímka sedlové tyče horizont.	1
10	Osa setrvačníku, 150L	1	46	Objímka sedlové tyče vertik.	1
11	řidítka	1	47	Koncová krytka, 23x53	2
12	Podložka, M8x16, Bk	2	48	Koncová krytka, 25x50	2
13	Podložka , M6x13, Bk	1	49	Koncová krytka, 30x60	4
14	Nylonová matice, M6, Bk	1	50	Nastavovací šroub, M16	3
15	Menší příslušenství	1	51	Pohyblivé kolečko, ϕ 50	2
16	Brzdové čelisti	1	52	Seřizovací noha, M8x25	4
17	Brzdové špalky	2	53	Šroub, M8x40	2
18	Šroub, M6x80L	1	54	Podložka, M8x16, Ne	8
19	Svorka, Bk	1	55	Nylonová matice, M8	3
20	Podložka, M6x13, Ne	2	56	šroub, M8x45L	4
21	Nylonová matice, M6, Ne	2	57	Matice, M8	4
22	Zátěžový šroub, M8x50	1	58	Pružná podložka, M8	4
23	Gumová podložka, ϕ 16x ϕ 8.8	1	59	Matice, 3/8x	2
24	Bezpečnostní brzda	1	60	Seřizovací šroub řetězu M6x56L	2
25	Křídlová matice, M8	5	61	Podložka, ϕ 10x ϕ 23	1
26	Osa kliky, 118L	1	62	šroub, M8x20	4
27	Talíř & rameno kliky pravé	1	63	Matice, ϕ 3/8"x7T	2
28	Rameno kliky pravé	1	64	Matice, ϕ 3/8"x6T	3
29	Koncová krytka kliky,M22	2	65	Sedlo	1
30	Šroub, M8x25	2	66	Podložka, ϕ 10x18	2
31	Podložka	2	67	Koncová krytka, ϕ 1"	2
32	Nylonová matice, 3/4"	1	68		
33	Držák láhve	1	69	Šroub , M5x6	4
34	Objímka, ϕ 25x ϕ 17x5.5T	1	70	Krytka	2
35	Ložiska SKF-6203	2			
36	Pedály levý a pravý	1			

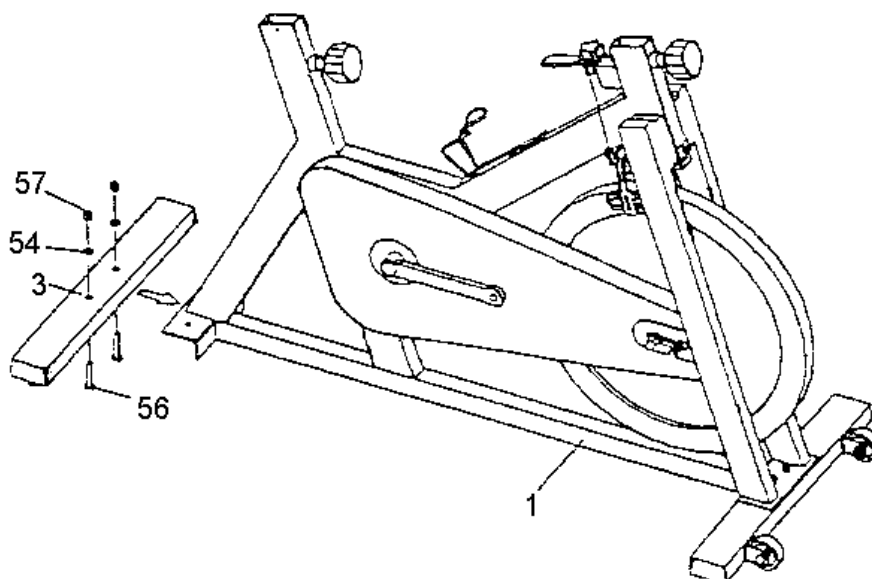
Potřebné nářadí: imbusový klíč, sada klíčů a šroubováků

Návod na složení



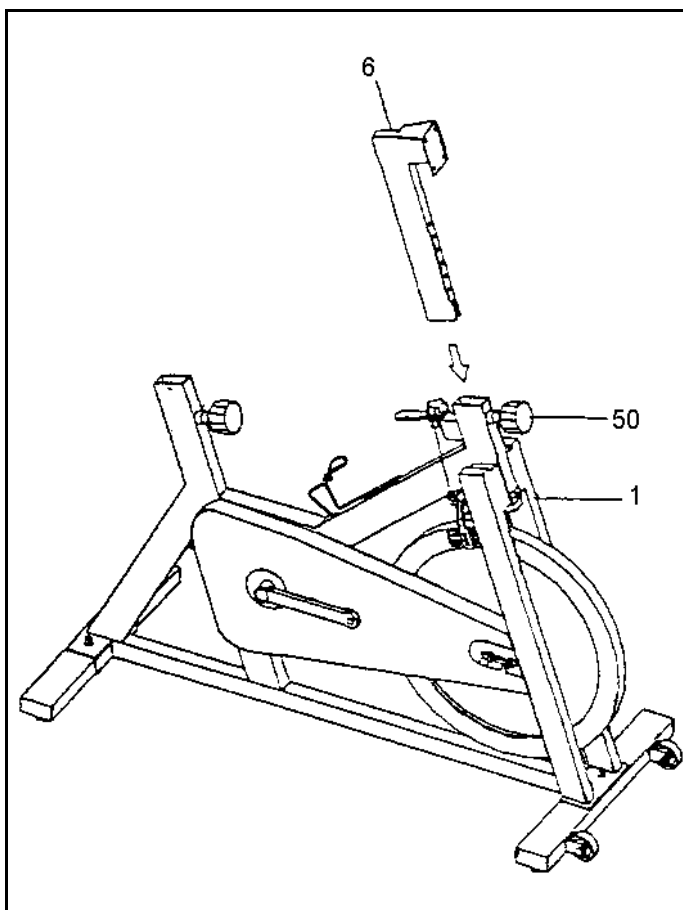
Krok 1

Připevněte přední stabilizační tyč k hlavní části pomocí šroubu (56), podložky (54) a matice (57).



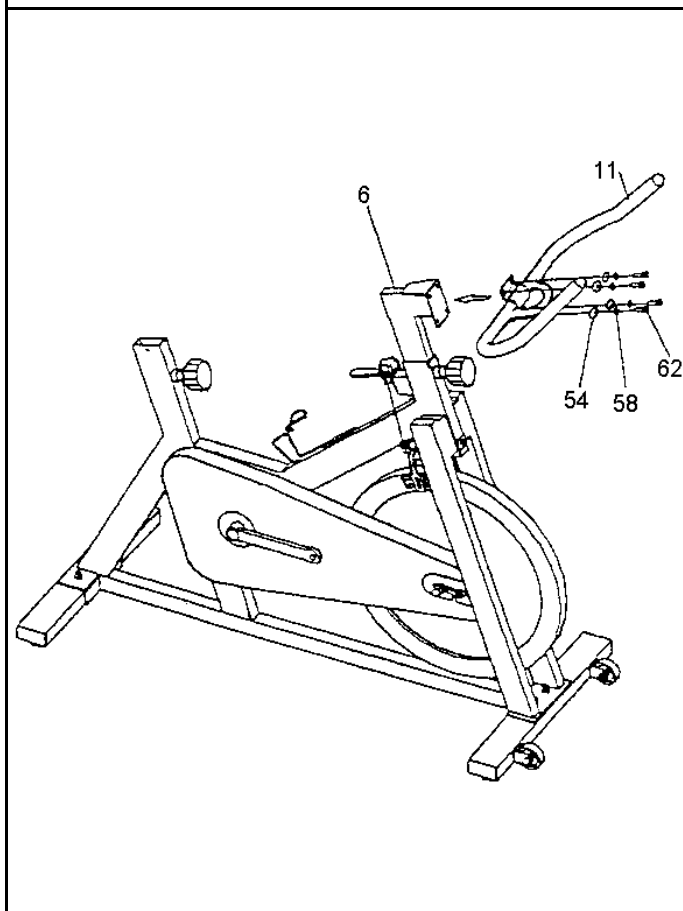
Krok 2

Zopakujte Krok 1 i pro zadní stabilizační tyč. Dvakrát zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby pořádně dotaženy. Buďte obzvláště pečliví při dotahování šroubu klik (Dotahujte tento šroub dvakrát za týden během prvního měsíce používání).



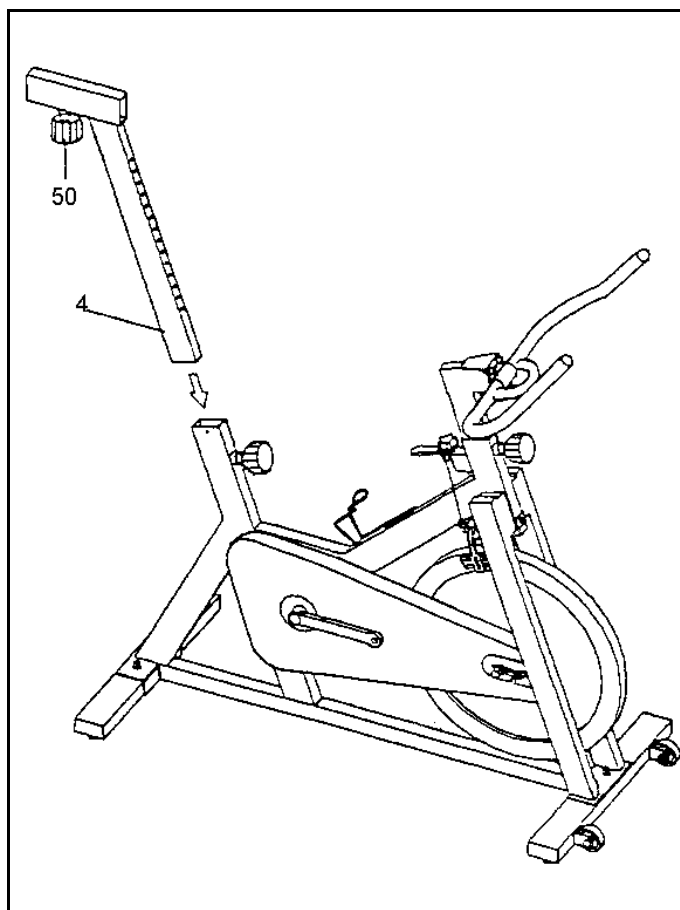
Krok 3

Nasuňte tyč řídítek (6) na tyč v hlavní části (1) a dotáhněte je pomocí plastového seřizovacího šroubu (50). Výšku můžete zvolit libovolně pro vaše pohodlí.



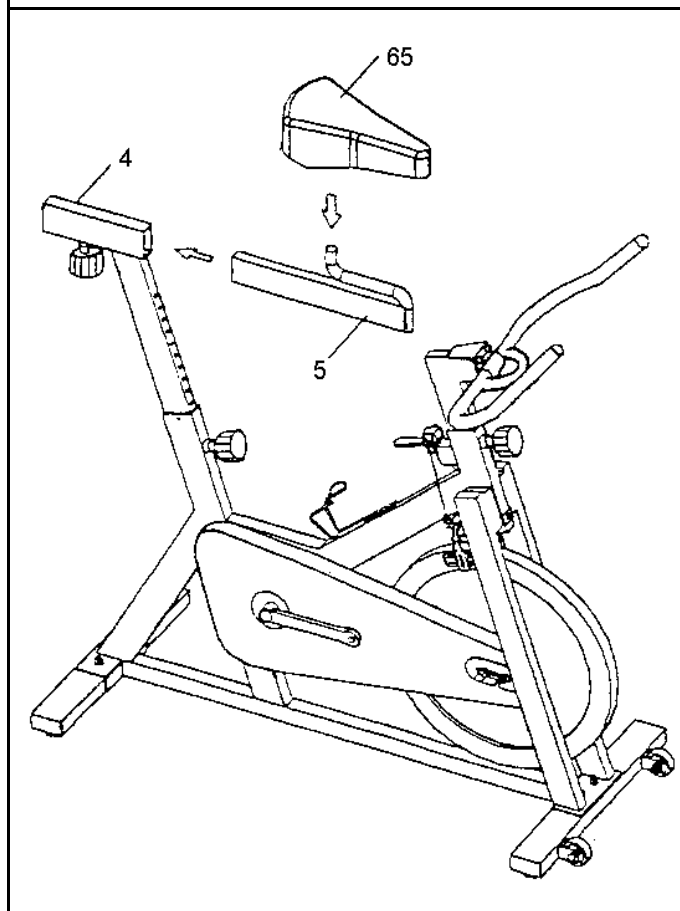
Krok 4

Pomocí šroubu (62) připevněte U-svorku řídítek (11) na tyč řídítek (6).



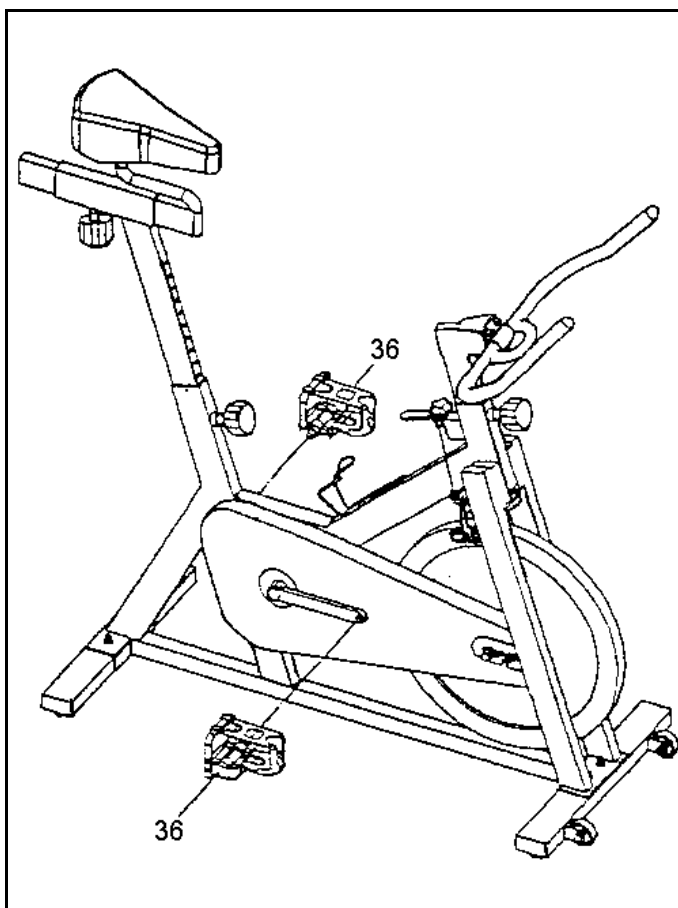
Krok 5

Zasuňte sedlovou tyč (4) do tyče v hlavní části (1) a dotáhněte ji pomocí seřizovacího šroubu (50). Výšku nastavte v požadované výšce, nesmíte však přesáhnout výšku označenou MAX.



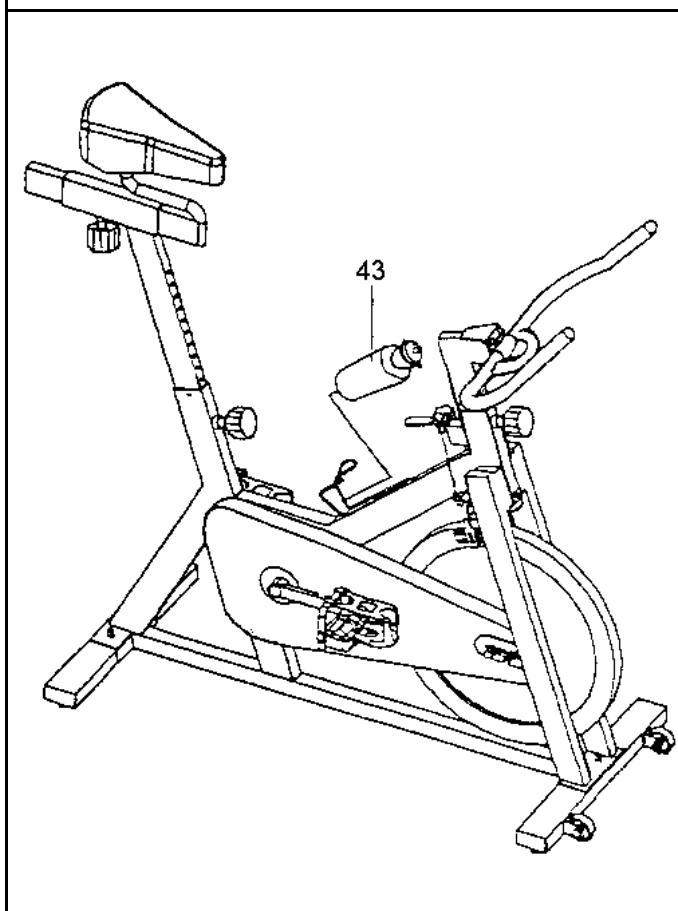
Krok 6

Bezpečně připevněte sedlo (65) na sedlovou tyč. Tuto horizontální sedlovou tyč (5) připevněte k vertikální sedlové tyči (4) a dotáhněte je pomocí plastového seřizovacího šroubu (50).



Krok 7

Pevně dotáhněte pedály (36) na příslušné kliky. Pedály jsou označeny L – levý, R – pravý.



Krok 8

Vložte láhev (43) do držáku.

*** Důležité bezpečnostní upozornění ***

Přečtěte si prosím pozorně následující instrukce, abyste zamezili poškození stroje či úrazu:

1. Během cvičení můžete stroj ihned zastavit pomocí bezpečnostní brzdy (51) na zátěžovém šroubu (15).
2. Nenechávejte děti bez dozoru u stroje a držte děti dál od stroje během cvičení. Nikdy nenechávejte děti v místnosti u stroje.
3. Noste při cvičení vhodné sportovní oblečení, nenoste volné trika, kalhoty a boty s volnou patou.
4. Noste vždy pevnou sportovní obuv – tenisky apod.
5. Umístěte stroj na rovné a pevné podlaze. Doporučujeme nechat volný prostor v okolí cca 1 m.
6. Maximální nosnost stroje je 100 kg.
7. Brzdový systém kola je závislý na rychlosti.
8. Tento stroj je určen pro domácí použití.
9. Před každým použitím se ujistěte, zda jsou všechny šrouby a matice pořádně dotaženy. Pokud naleznete vadný díl, okamžitě jej vyměňte nebo ho nebo ho nepoužívejte dokud nebude opraven.
10. Brzdový systém je velice citlivý, proto se před použitím ujistěte, zda je funkční.
11. Stroj můžete bezpečně používat a chránit před poškozením pouze, když provádíte pravidelné kontroly a údržbu.
12. Tento stroj není vhodný pro rehabilitační účely.
13. Před začátkem cvičení kontaktujte svého lékaře, který Vám pomůže stanovit cvičební program.
Upozornění: nesprávné nebo nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.

*** Seřizování stroje ***

Nastavování zátěže

Zátěž se nastavuje pomocí zátěžového šroubu, který je umístěn na tyči řidítek. Pro zvýšení zátěže točte ve směru hodinových ručiček. Pro snížení zátěže proti směru hodinových ručiček.

Nastavení sedla

Správné nastavení sedla zajišťuje maximální cvičební efektivnost a také zamezuje vzniku úrazu či poškození stroje.

Výška sedla by měla být nastavena tak, když si sednete na sedlo, chytente se řidítek a dáte nohu na pedál jen mírně pokrčenou, tak byste se měli dotýkat chodidlem pedálu.

1. Pro nastavení výšky sedla jednoduše pootočte nastavovacím šroubem, (47), lehce za něj potáhněte a posuňte tyč do požadované výšky (tyč má 14 různých pozicí). Nepřekročujte dané hranice – min a max.
2. Pro nastavení horizontální tyče sedla uvolněte nastavovací šroub (47), potáhněte a posouvejte sedlo dopředu nebo dozadu podle vaší potřeby. Tyč má 6 pozicí.

Nastavení řidítek

Řidítka můžete nastavit v 6 pozicích. Pro nastavení opět uvolněte šroub (47), lehce za něj potáhněte a dejte řidítka do požadované výšky.

Seřízení řetězu

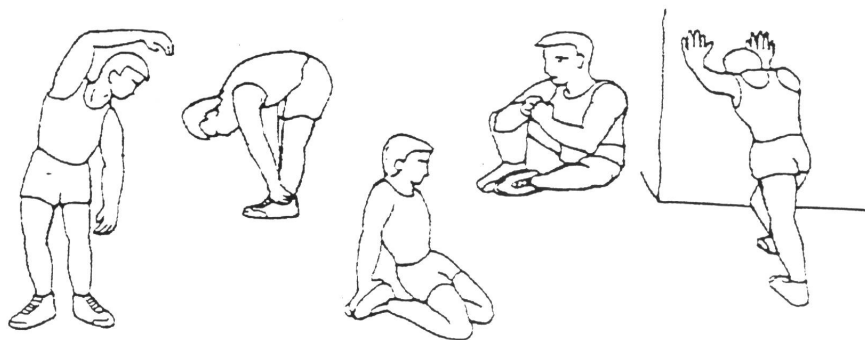
Řetěz na vašem trenažéru je přednastaven a nevyžaduje při začátku cvičení žádnou pozornost. Během používání se však může uvolnit a je třeba jej seřídit. Jednoduše otočte seřizovacím šroubem (32).

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 steh

Přední strany steh

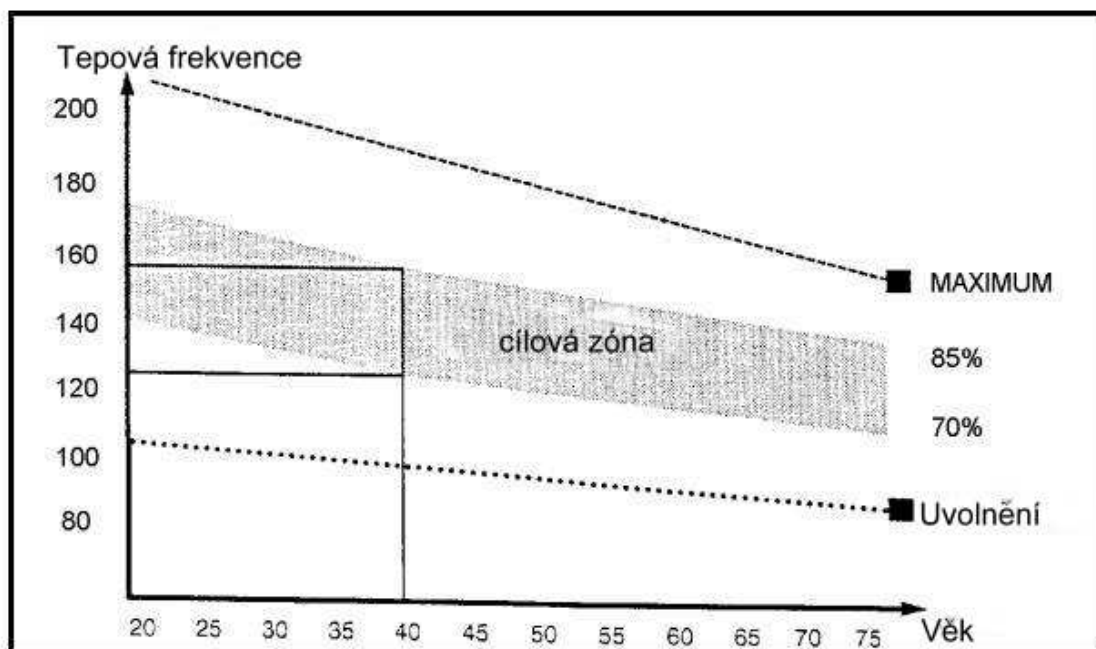
Vnitřní strany steh

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. Reklamace 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.

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