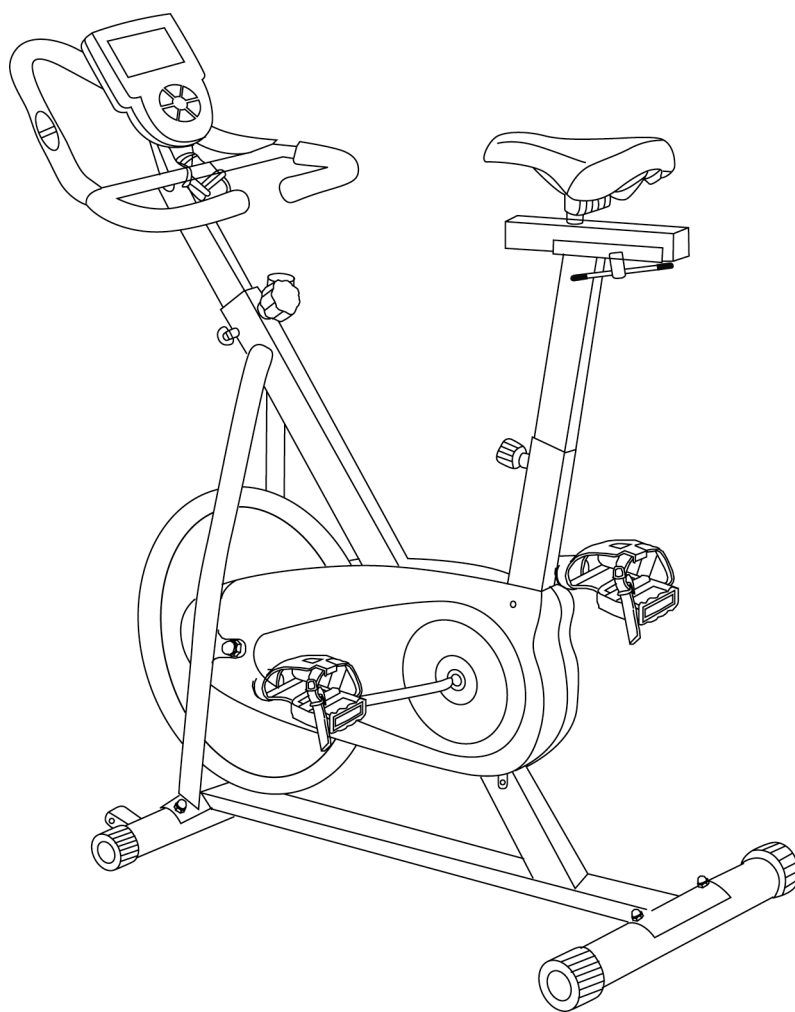


Návod na použití
MAG - MASTER
IN 68



SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL

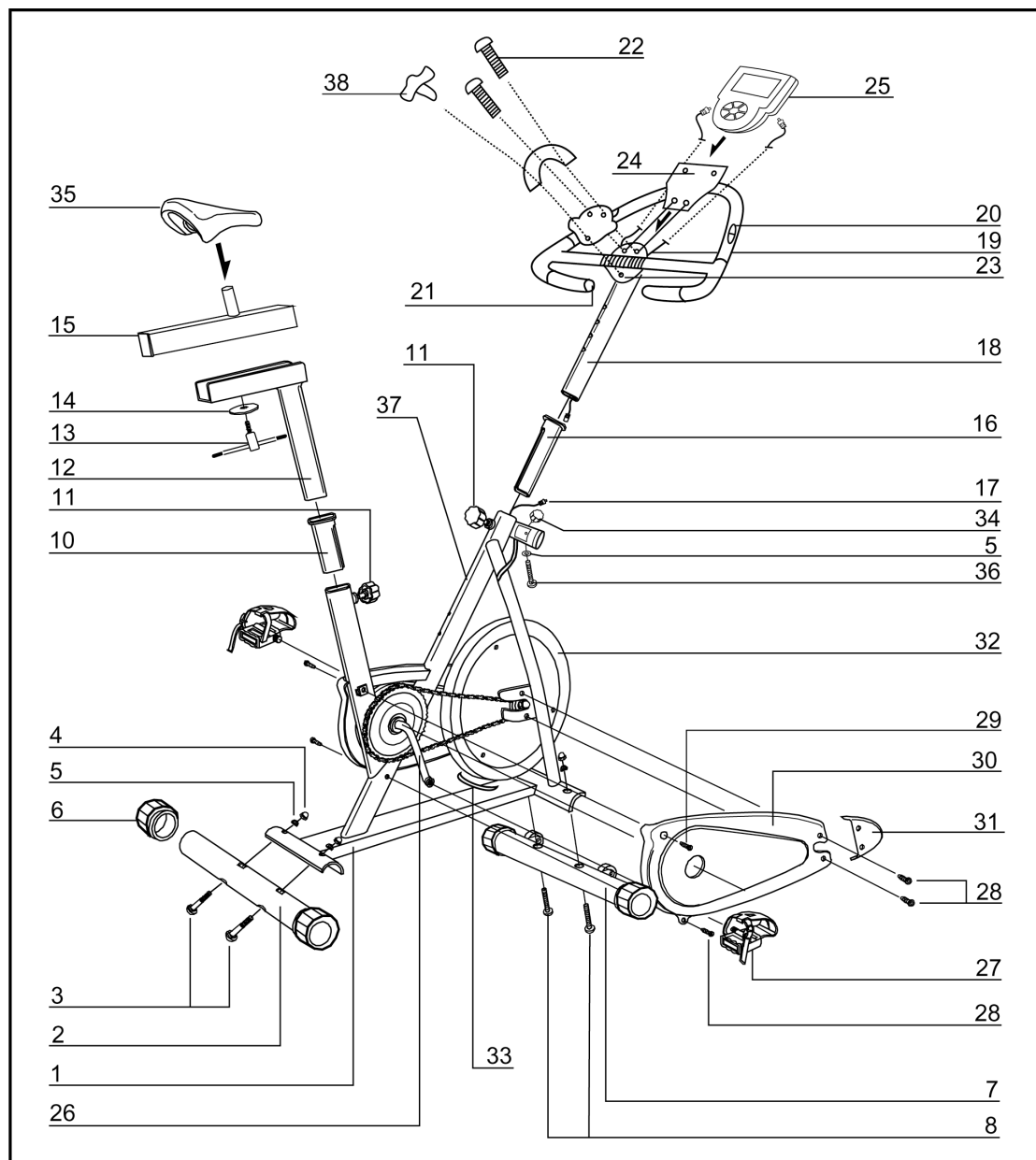
INSPORTLIN, nám. J. Zajice 3, 749 01 Vítkov
tel. +420 556 300970, www.insportline.cz
pro Slovensko: inSPORTline s.r.o., Rybárska 3, 911 01 Trenčín

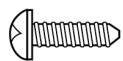
Důležité bezpečnostní informace

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 určen k lékařským účelům.
10. Maximální nosnost je 100 kg.

Části kola

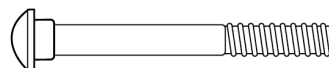




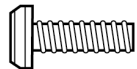
Šroub
#22(M8×20mm)



Šroub
#8 (M8×60mm)



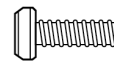
Šroub
#3(M8×70mm)



Šroub
#28(M5×20mm)



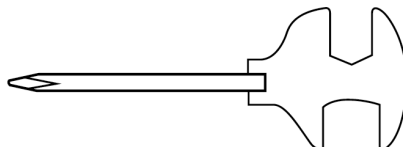
Kulovitá matice
#4(M8)



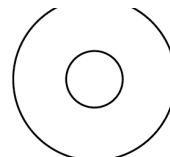
Šroub
#29(M5×10mm)



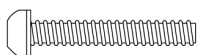
Imbusový klíč



Šroubovák



Podložka
#5(M8)

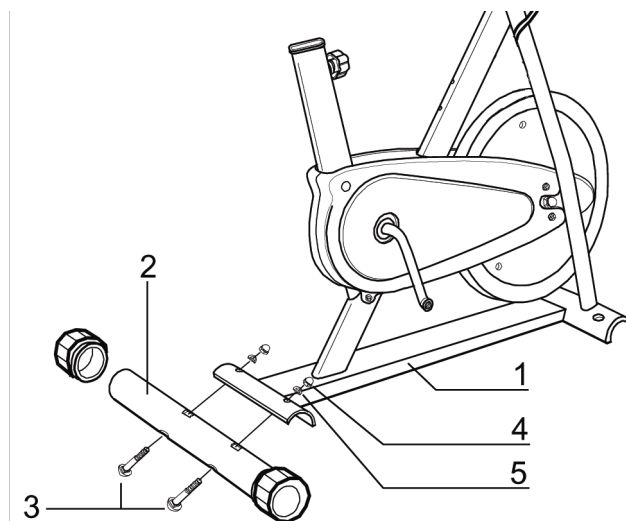


Šroub
#36(M5×48mm)

Číslo	Popis	Množství
01	Základní část	1
02	Zadní stabilizační tyč	1

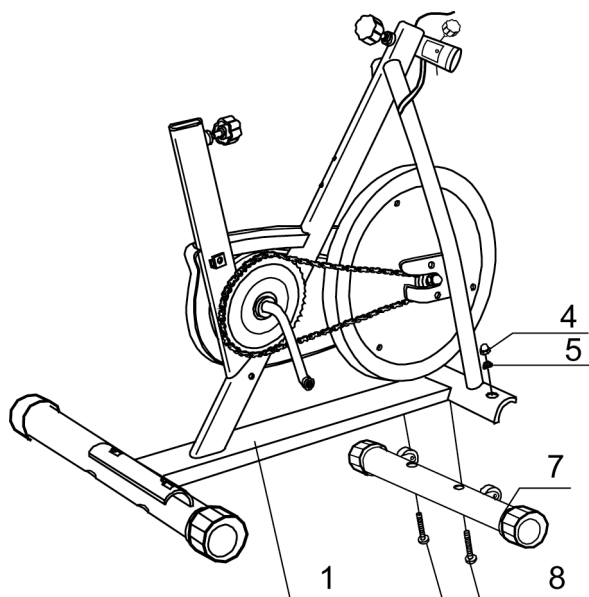
03	Šroub (M8 x 70 mm)	2
04	Kulovitá matice	4
05	Podložka (M8)	4
06	Krytka	2
07	Přední stabilizační tyč	1
08	Šroub (M8 x 60 mm)	2
09	Oválná zástrčka	2
10	Oválná objímka	1
11	Šeřízovací šroub	2
12	Vertikální sedlová tyč	1
13	Seřízovací šroub	1
14	Podložka	1
15	Horizontální sedlová tyč	1
16	Oválná objímka	1
17	Spodní kabel senzoru	1
18	Tyč řidítek	1
19	Vrchní kabel senzoru	2
20	Řidítka	1
21	Oválná zástrčka	2
22	Šroub	2
23	Držák řidítek	1
24	Držák computeru	1
25	Computer	1
26	Rameno kliky	1
27	Pedály (levý a pravý)	1 pár
28	Šroub pro pevnou krytku (M5)	6
29	Šroub pro pevnou krytku (M5)	2
30	Boční kryt (Levý+ pravý)	1 pár
31	Přední kryt (levý a pravý)	1 pár
32	Setrvačník	1
33	Magnetický plátek	1
34	Zátěžový šroub 1-8)	1
35	Sedlo	1
36	Šroub	1
37	Přední tyč	1
38	Šroub	1

Složení kola



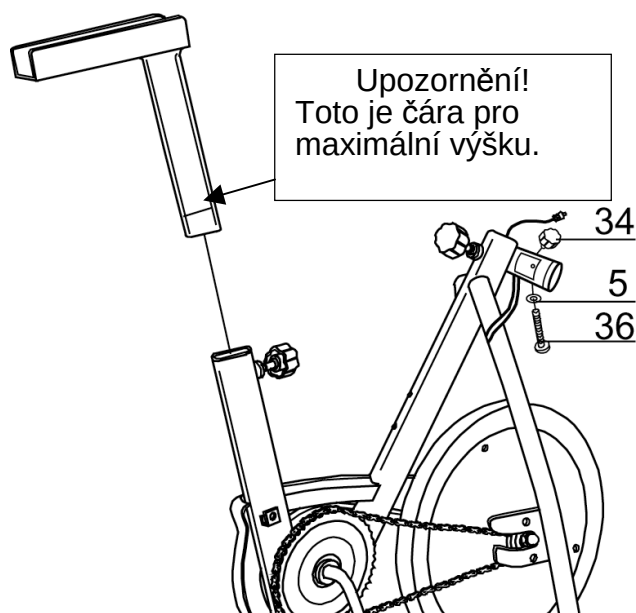
1.

Přípevněte zadní stabilizační tyč (2) k základní části (1) pomocí 2 setů kulovitých matic (4), podložek (5) a šroubu M8 (3).



2.

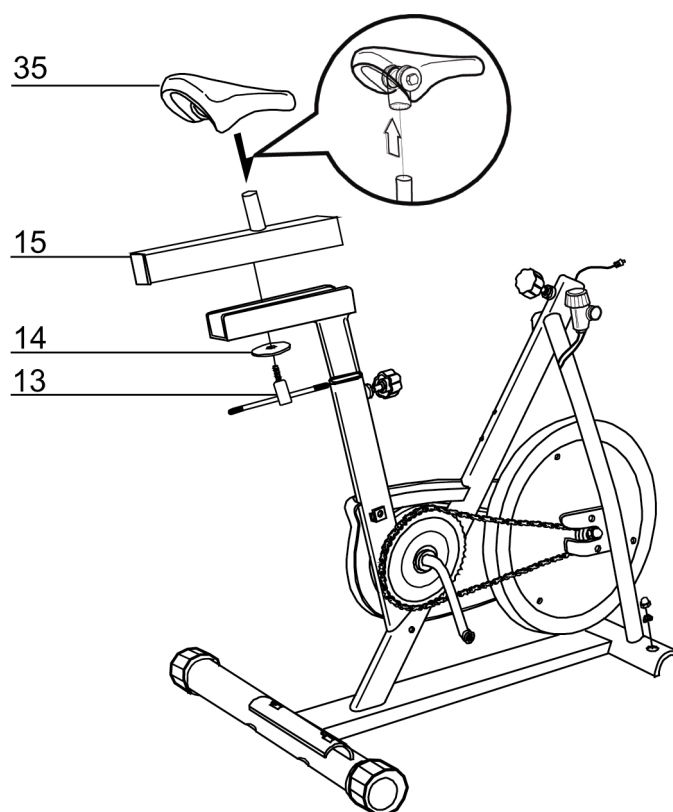
Přípevněte přední stabilizační tyč (7) k základní části (1) pomocí 2 setů kulovitých matic (4), kruhové podložky (5) a šroubů M8 (8) (šrouby vložte zespod)



3.

Zasuňte sedlovou tyč (12) do základní tyče. Uvolněte rýhovanou část šroubu a potáhněte šroub ven, pak šroub nechte zaskočit v požadované výšce. Uvolněte šroub a znovu dotáhněte rýhovanou část.

Přípevněte zátěžový šroub (34) pomocí 1 setu kulatých podložek (5) a šroubu (36).



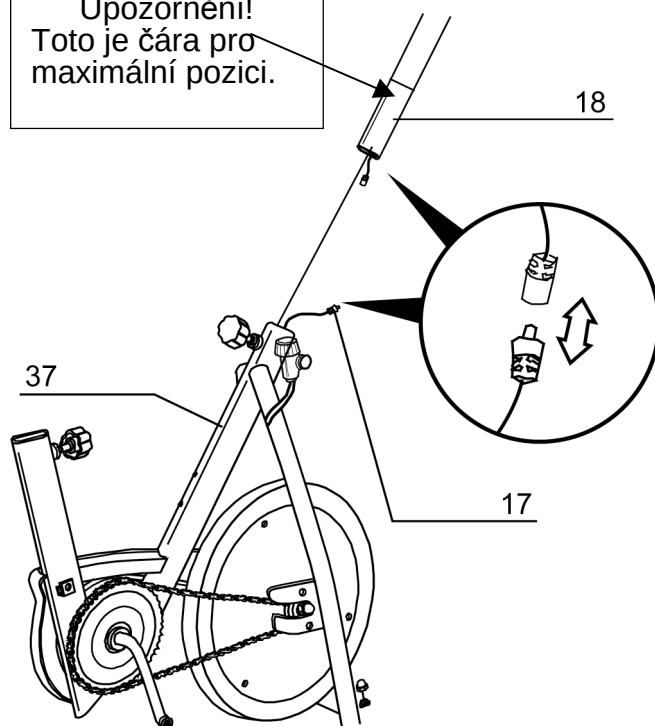
4. Nasuňte sedlovou tyč (15) na úroveň pružného šroubu. Připojte vertikální sedlovou tyč (12) na konec sedla.

Přípevněte horizontální sedlovou tyč (15) pomocí seřizovacího šroubu (13) a podložky (14).

5.

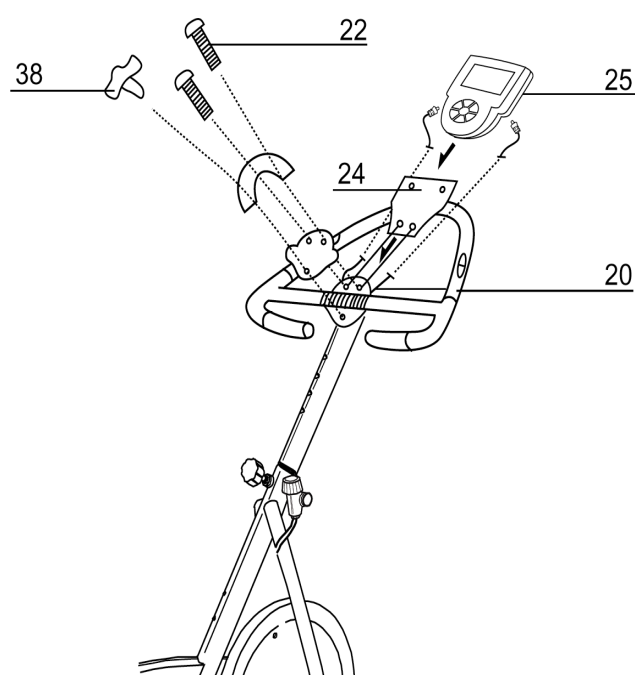
Přípevněte sedlo (35) na horizontální sedlovou tyč (15). Připevněte sedlo velice pevně, pomocí šroubů!!!

Upozornění!
Toto je čára pro
maximální pozici.



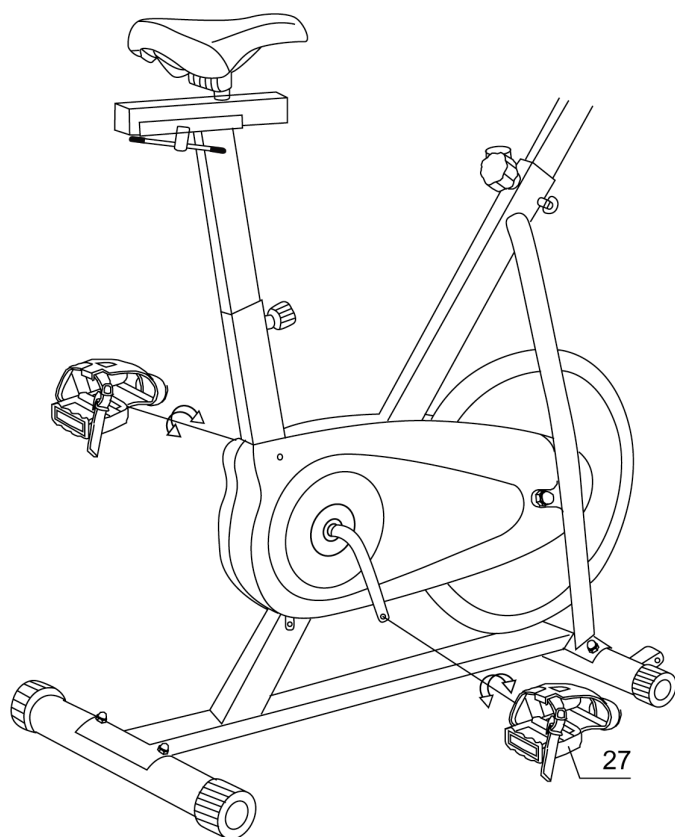
6.
Nyní připojte spodní kabel senzoru (17) k sensorovému kabelu, který vychází ze spod tyče.

Připevněte tyč řídítek (18) k přední tyči (37) do svorky řídítek na vrchu tyče.
Povolte pružný šroub na rýhové části a potáhněte šroub dozadu zatímco umístíte tyč do vhodné díry a dáte tyč do základní části.



7.
Připevněte řídítka (20) a držák computeru (24) do držáku řídítek (23) pomocí šroubu (22) a (36). Dobře je dotáhněte!

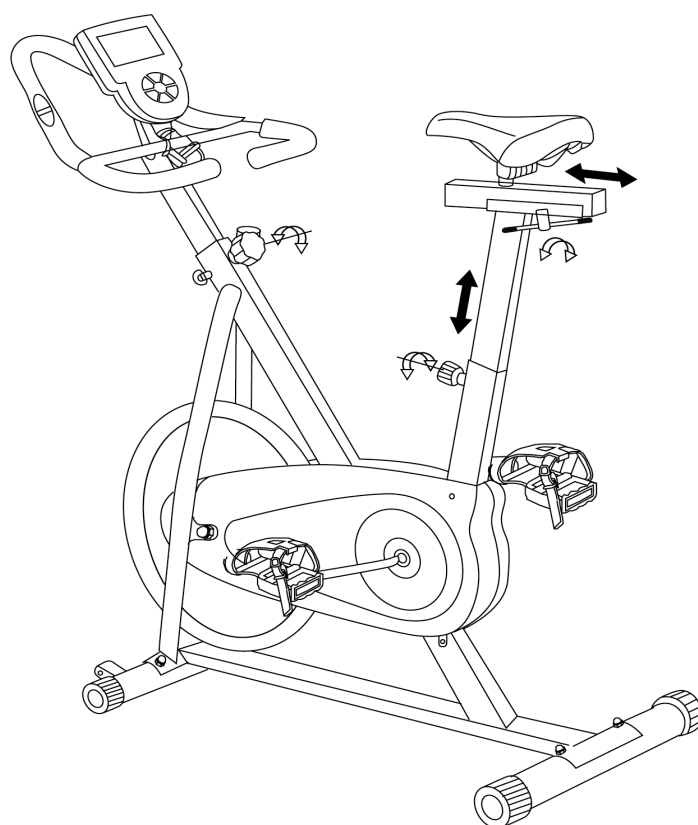
8.
Dejte computer (25) na držák computeru a zajistěte 2 kusy šroubů (na zadní straně computeru), spojte kabely, kabel pro puls musíte vložit do konektoru pulsu.



9.

Pedály (27) jsou označeny L – levý a R – pravý.

Připevněte je k příslušným klikám. Prává klika je na pravé straně kola, když sedíte. Pravý pedál se dotahuje ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.



Pokyny ke cvičení

Používání kola vám přináší několik výhod, zvyšuje vaši kondici, posiluje svaly a pomáhá spalovat kalorie při dietě.

Zahřívací fáze

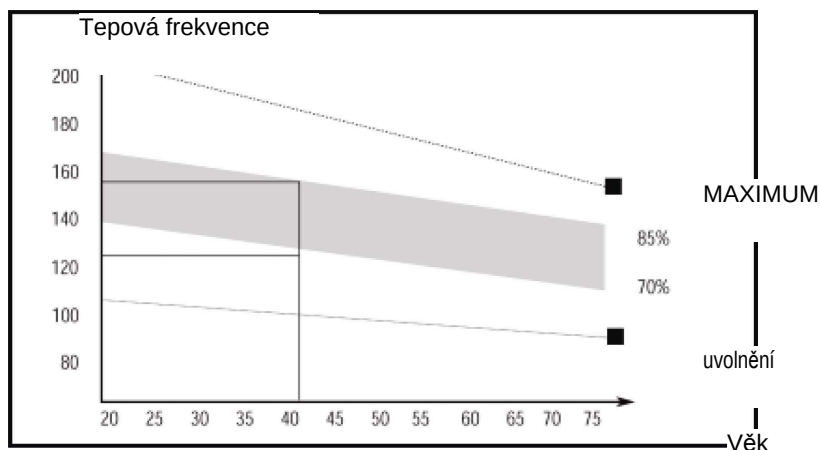
Zahřívací fáze je nutná pro rozproudění krve v celém těle a je nutné pro správnou práci svalů, zamezuje možnosti natažení svalů. Doporučujeme vám provést několik protahovacích cviků jak je ukázáno na následujícím obrázku. Každý cvik by měl trvat nejméně 30 sekund, protahujte jen do místa, ve kterém cítíte slabý tlak. Nezkoušejte protahovat do silné bolesti, mohlo by dojít k poškození šlach!



Cvičební fáze

Toto je fáze, ve které budete provádět největší výkon. Po pravidelném cvičení, se svaly na nohou stanou pružnějšími. Jeďte ve svém tempu, ale je velice důležité udržovat stálé tempo. Měli byste se pohybovat v pásmu a je vhodné pomalu zvyšovat tepovou frekvenci abyste se dostali do cílové zóny, která je ukázaná na následujícím obrázku.

Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut, většina lidí ji provádí okolo 15- 20 minut.



Uvolňovací fáze

Tato fáze slouží k uklidnění srdečně – cévního systému a svalů. Měli byste opět zopakovat protahovací cvičení.

Pokud se budete cítit dobře, můžete postupně cvičit delší dobu a s větší zátěží. Měli byste cvičit nejméně 3 krát týdně.

Posilování svalů

Pro posilování svalů při jízdě na kole je třeba si zvolit poměrně vysokou zátěž. Pro zvyšování kondice můžete cvičit jako obvykle v zahřívací a uvolňovací fázi, ale na konci cvičební fáze zvýšte zátěž, pro udržení tepové frekvence v cílové zóně, můžete snížit rychlost.

Snižování váhy

Důležitým faktorem zde je množství a úsilí, které při cvičení dosáhnete. Čím větší zátěž a delší cvičení, tím více kalorií spálíte. Je to stejné jako při udržování zvyšování kondice, rozdílný je jen cíl.

Použití

Výšku sedla můžete nastavovat, uvolníte šroub a zvýšíte nebo snížíte výšku. V tyči je 5 dír pro různou úroveň výšky. Pokud výšku nastavíte, nechte pevně zapadnout šroub a pak jej dotáhněte. Pomocí zátěžového šroubu nastavujete zátěž pro šlapání do pedálů, pokud ji zvyšujete – musíte dávat větší sílu do nohou a naopak.

COMPUTER

Specifikace funkcí:

FUNKCE	Čas	00:00 ~ 99:59 (minuty : sekundy)
	Rychlost	0,0 – 99,9 KM/H
	Vzdálenost	0.00~999.9 KM
	Kalorie	0~9999 KCAL
	Tepová frekvence	40~240 tepů/min
	Počet uživatelů	1 – 6
	Pohlaví	muž/žena
	Věk	10 – 99 let
	Výška	100 – 230 cm
	Hmotnost	10 – 220 KG
Typ baterií		2 ks 1.5 V AA nebo UM-3
Provozní teplota		0 ⁰ ~+40 ⁰ C
Skladovací teplota		-10 ⁰ ~+60 ⁰ C

FUNKCE TLAČÍTEK

1. NASTAVENÍ

- MODE** výběr funkce pro nastavení požadované hodnoty.
- PAUSE (PAU.)** zmáčknete tlačítko pro zastaví nebo spuštění computeru
- SET** pokud je computer zastaven (nepočítá) slouží toto tlačítko k nastavení požadované hodnoty pro funkce Time, Distance, Calorie a Pulse.
Pokud tyto hodnoty jsou nastaveny a začnete cvičit copmuter začne hodnoty odpočítávat a při dosažení požadované hodnoty pípne.
Pokud žádné hodnoty nezádáte computer bude počítat od nuly nahoru.
- RESET** vymaže všechny hodnoty.

2. ROZŠÍŘENÉ NASTAVENÍ (MĚŘENÍ TUKU - BODY FAT)

- MODE** vyberte požadovanou funkci CLOCK (hodiny) – BODY FAT – ALARM (budík)
- SELECT (SLT)**
BODY FAT – nastavte číslo uživatele, váhu, výšku, věk a pohlaví
CLOCK a ALARM – držte klávesu po dobu dvou sekund pro otevření menu nastavení, nastavte hodiny a pokračujte zmáčknutím tlačítka SELECT k nastavení minut.
- UP** zmáčknutím tlačítka docílíte zvýšení hodnoty na požadovanou
- START** zmáčknete tlačítko ke zjištění tělesného tuku (před spuštěním funkce je nutné nastavit osobní data do computeru). . Pevně držte senzory na řídítkách oběma rukama.

BODY TYPE

Je 5 tělesných typů: TYPE 1 – chudý, TYPE 2 – standart, TYPE 3 – mírně obézní, TYPE 4 – obézní, TYPE 5 – silně obézní

BODY FAT (tělesný tuk)	<i>Množství těl.tuku</i>	<i>Chudý</i>	<i>normální</i>	<i>Mírně obézní</i>	<i>Obézní</i>
	Muž	<10%	10-19%	20-24%	>25%
	Žena	<20%	20-29%	30-34%	>35%
BMI (body master index)	Muž i žena	<19	20-23	24-26	>27

AUTOMATICKÉ ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ

Computer se zapne pokud zmáčknete libovolné tlačítko nebo začnete cvičit.
Computer se automaticky vypne pokud po dobu 4 minut nebudou přicházet žádné impulsy.

Funkce tachometru

- SPEED** (rychlost) - zobrazí aktuální rychlost.
- RPM** (kadence) - zobrazuje počet otáček pedálů za minutu.
- TIME** (čas) - zobrazí čas, který jste strávili při cvičení. Pokud jste před cvičením nastavili nějakou časovou hodnotu, bude se čas během cvičení odpočítávat.
- DISTANCE** (vzdálenost) - zobrazí vzdálenost, kterou jste při cvičení ujeli. Pokud jste před cvičením nastavili nějakou hodnotu vzdálenosti, bude se během cvičení odpočítávat.
- CALORIE** (kalorie) - zobrazí množství spotřebovaných kalorií během cvičení. Před cvičením si můžete nastavit požadované množství spotřebovaných kalorií. Tyto údaje jsou pouze orientační, nelze je použít pro lékařské účely.

PULSE (puls) - zobrazí aktuální tepovou frekvenci. Pevně držte senzory na řídítkách oběma rukama (před jízdou si otřete ruce i senzory). Stabilní hodnota se zobrazí po uplynutí cca 30 sekund a pokud budete držet oba senzory pevně.

SCAN - automatické přepínání a zobrazování měřených hodnot.

Problémy

1. Výměna baterií - pro výměnu baterií, vysuňte computer z držáku, odstraňte krytku baterií na zadní straně computeru a vyměňte 2 ks AA baterií. Pak krytku zavřete a nasuňte computer zpět na držák.

2. Computer nefunguje správně - zkontrolujte, zda spodní kabel senzoru je spojen s vrchním kabelem a ujistěte se, že vrchní kabel je zasunut do computeru. Pokud stále nefunguje, zkuste zkontrolovat, zda jsou baterie vloženy správně a zda jsou funkční.

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. 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:

Roman Košťál, inSPORTline
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