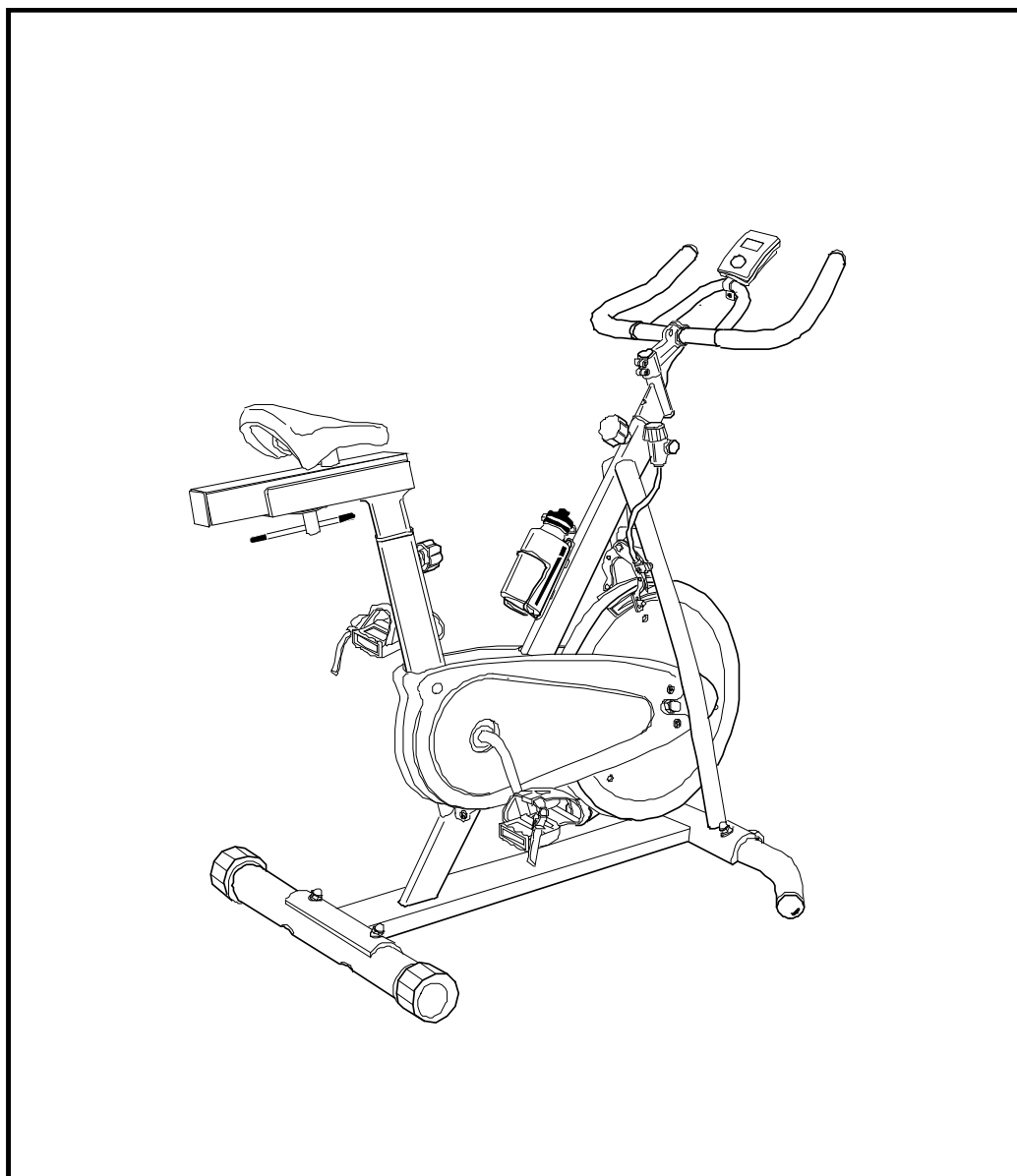


inSPORTline

Cyklotrenažér Insportline STYLUS

IN 204

Návod na použití



SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL

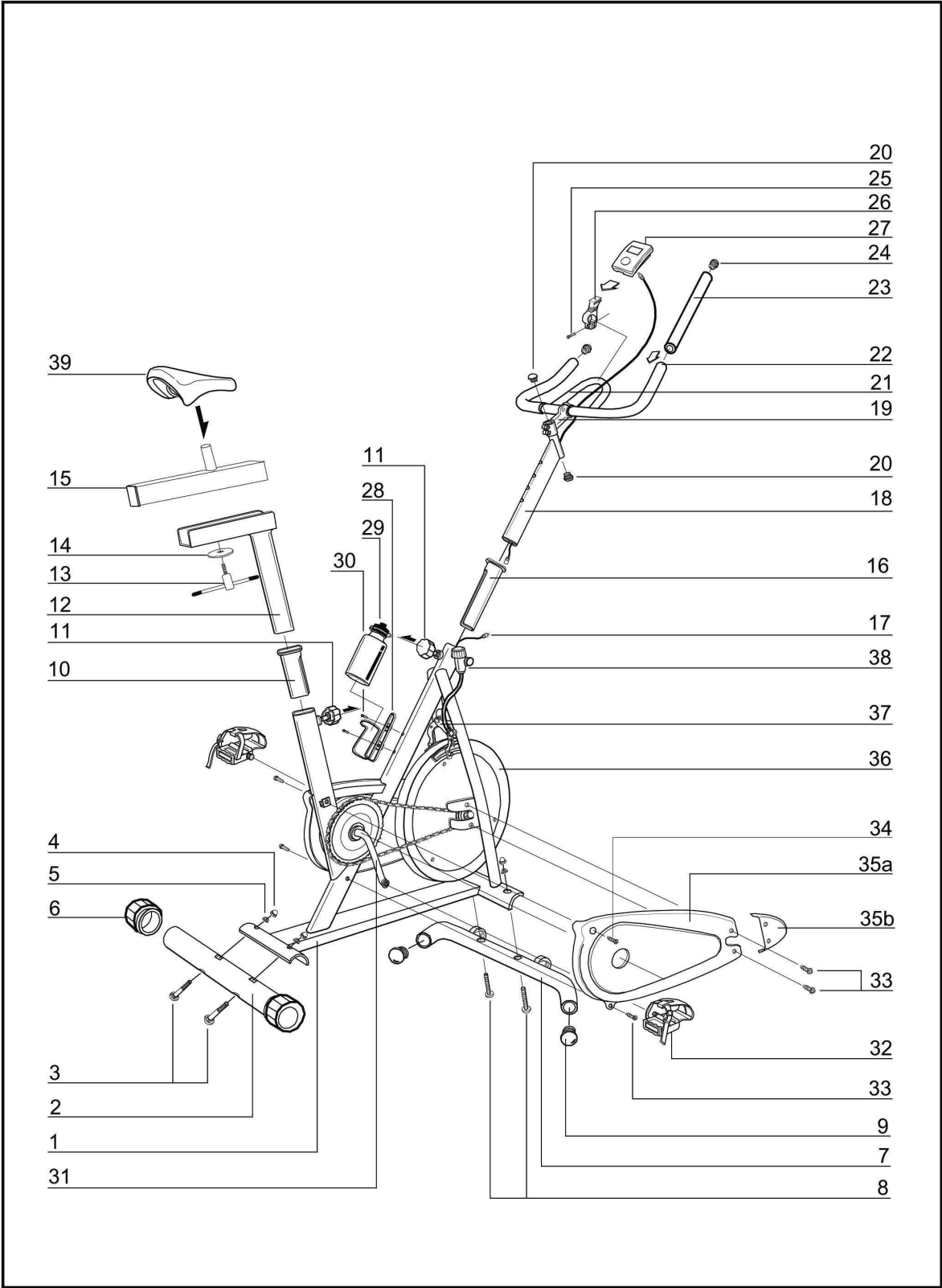
SEVEN SPORT s. r. o., nám. J. Zajíce 3, 749 01 Vítkov

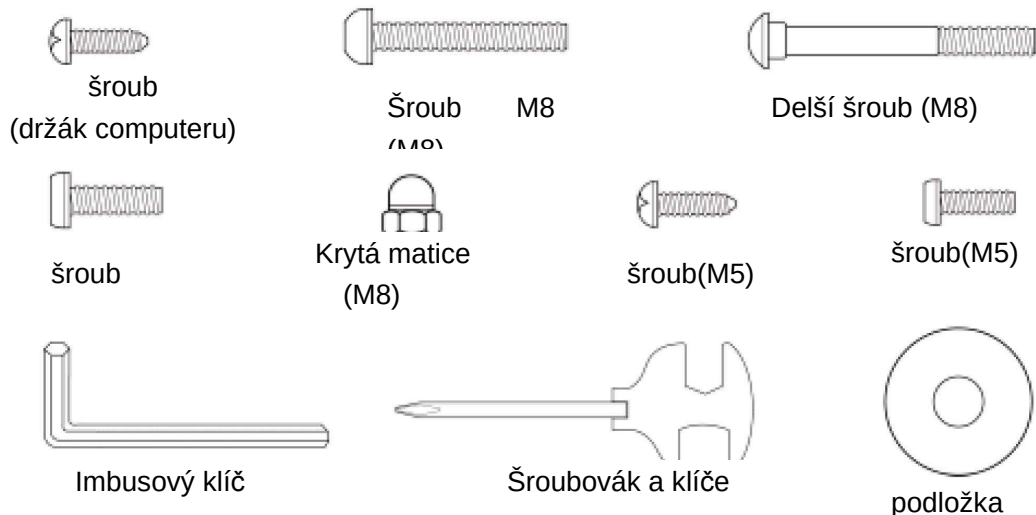
tel. +420 556 300970, www.insportline.cz

pro Slovensko: inSPORTline s.r.o., Rybárska 3, 911 01 Trenčín

Důležité bezpečnostní informace

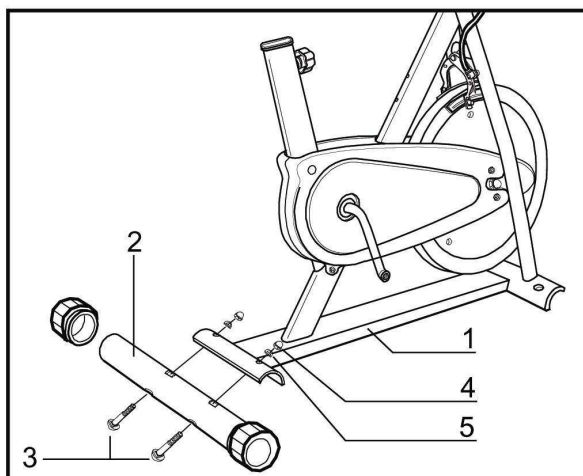
1. Uschovejte prosím tento návod na bezpečném místě pro případ reklamace. Slouží jako záruční list.
2. Před použitím kola si nejdříve přečtěte následující informace. Je třeba znát některé informace pro správné používání a údržbu kola. Ujistěte se, že všichni uživatelé kola jsou informováni o bezpečném používání.
3. 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.
4. Dávejte pozor na varovné signály vašeho těla. Nesprávné nebo přetěžovací cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
5. 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, zkontaktujte to se svým lékařem před dalším cvičením.
6. Nepouštějte děti a domácí zvířata na stroj. Tento stroj je určen pouze pro dospělé osoby.
7. 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.
8. Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice bezpečně dotáhnuty.
9. 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.
10. Noste pohodlné sportovní oblečení a sportovní obuv s pevnou patou. Volné oblečení se může chytit do pohyblivých částí kola.
11. Stroj je testován a certifikován normou EN 957 v třídě H.C. Je určen pouze k domácímu použití.
12. Maximální nosnost je 100 kg.
13. Tento stroj není vhodný pro rehabilitační účely.
14. Buďte opatrní při manipulaci se strojem, tuto činnost by měly vykonávat 2 osoby.





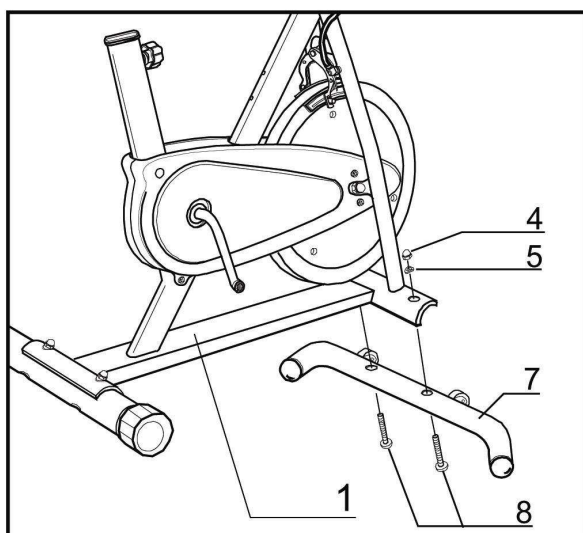
Části rotopedu					
Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
1	Hlavní část	1	21	Vrchní kabel	
2	Zadní stabilizační tyč	1	22	řídítka	
3	Delší šroub(M8)	2	23	gripy řidítek	
4	Krytá matice	4	24	kulatá krytka	
5	Kulatá podložka	4	25	šroub pro computer	
6	Krytka noh	2	26	držák	
7	Přední stabilizační tyč	1	27	Computer	
8	Šroub (M8)	2	28	Držák láhve	
9	Kulatá krytka	2	29	láhev	
10	Oválná objímka	1	30	šroub na láhev	
11	Pružný seřizovací šroub	2	31	kliky	
12	Vertikální sedlová tyč	1	32	pedály	
13	Seřizovací šroub	1	33	šroub (M5)	
14	podložka	1	34	šroub (M5)	
15	horizont. Sedlová tyč	1	35a	boční kryt (L+R)	
16	oválná objímka	1	35b	přední kryt (L+R)	
17	spodní kabel	1	36	setrvačnick	
18	tyč řidítek	1	37	brzdový systém	
19	svorka řidítek	1	38	Zátěžový šroub	s
20	kulatá krytka	2		příslušenstvím	

složení stroje:



KROK 1

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



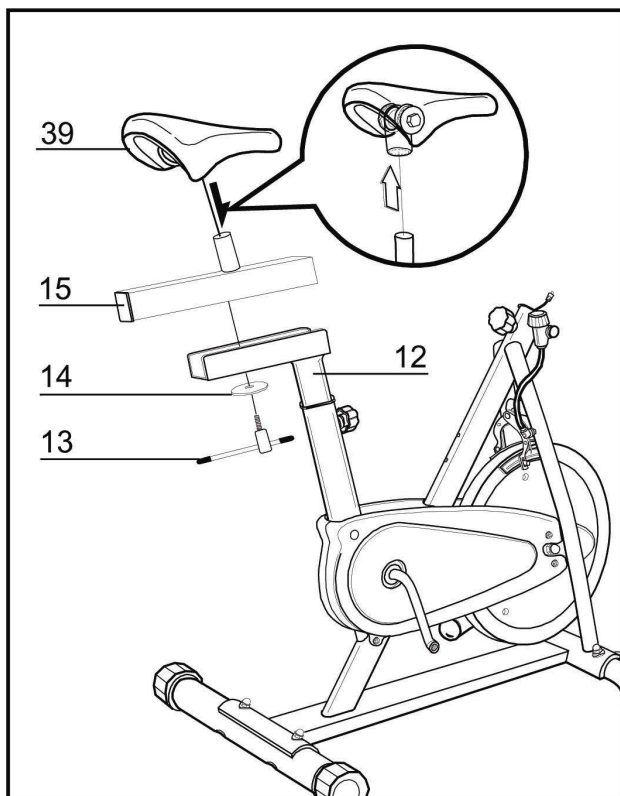
KROK 2

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



KROK 3

Zasuňte sedlovou tyč (12) do tyče v hlavní části. Pro nastavení výšky sedla uvolněte šroub, lehce za něj potáhněte a můžete hýbat sedlovou tyčí. V požadované výšce nechte zaskočit šroub do díry a seřizovací šroub opět dotáhněte. Upozornění: Na sedlové tyči je vyznačená ryska pro maximální výšku, tuto rysku nepřekračujte!



KROK 4

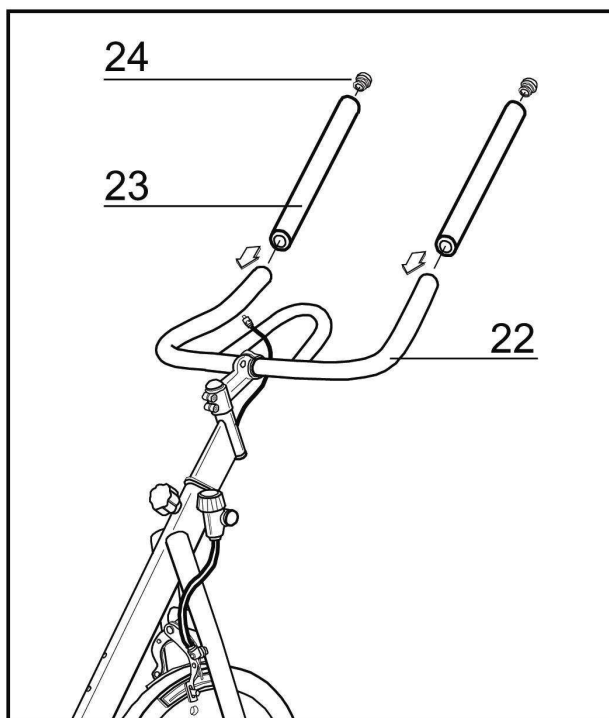
Nasuňte horizontální sedlovou tyč (15) na místo použitím pružného šroubu (13) a podložky (14). Nakonec připevněte vertikální tyč (12).



KROK 5

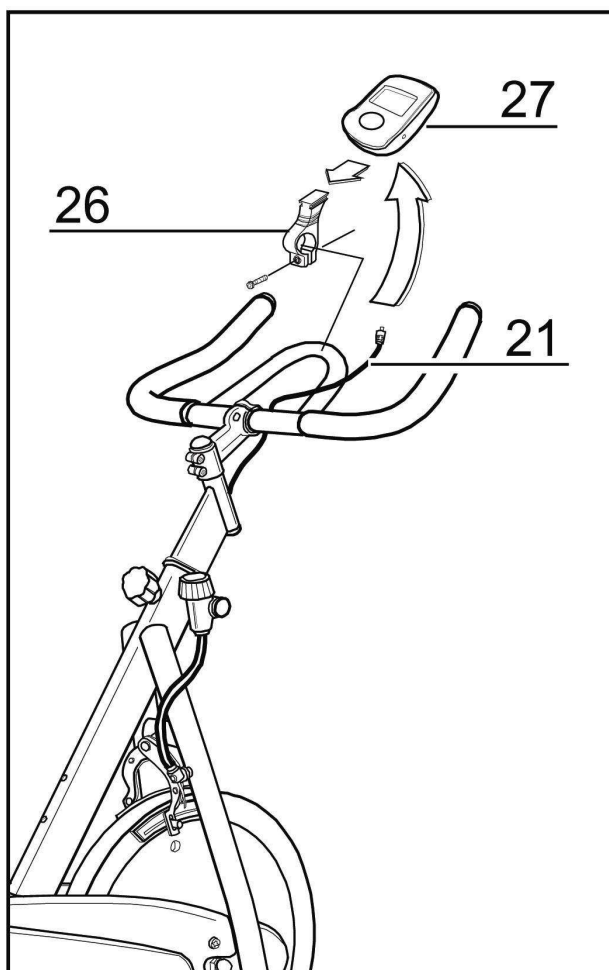
Nasuňte řídítka (22) do tyče řidítek (18). Svorka řidítek je přitom na vrchní části tyče. Nyní připojte spodní kabel (17) do kabelu, který jde ze spodní části tyče.

Uvolněte seřizovací šroub rukou. Lehce za něj potáhněte k sobě, tyč se uvolní a můžete nastavit řídítka v požadované výšce. Šroub nechce zaskočit do dírký a znovu jej dotáhněte.



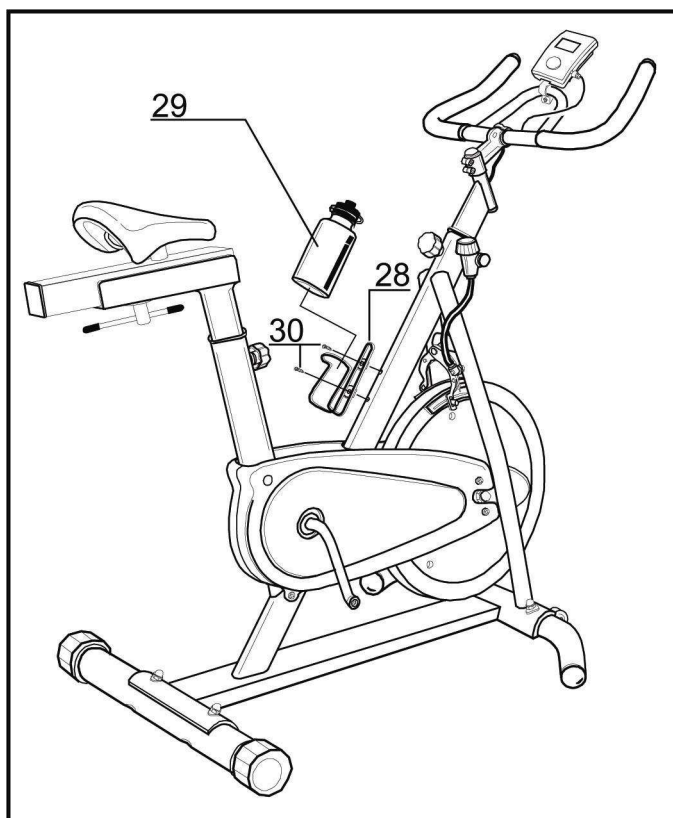
KROK 6

Nasuňte na řídítka gripy (23). Pro snazší nasazení doporučujeme řídítka lehce namydřit mýdlovou vodou. Až voda zaschne, budou gripy pevně držet. Na konce řídítek poté nasuňte kulaté krytky (24).



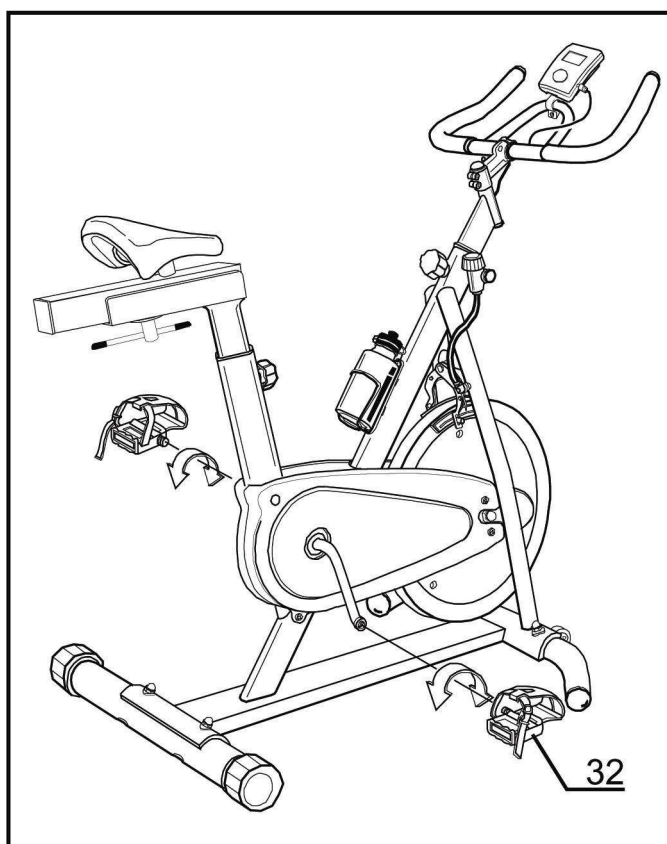
KROK 7

Připevněte držák computeru (26) na řídítka v optimální pozici pro vás. Nasuňte computer (27) do držáku a zapojte vrchní kabel (21), který jde z tyče řídítek do computeru.



KROK 8

Připevněte držák láhve (28) k hlavní části pomocí 2 šroubů (30) a přidejte láhev (29).

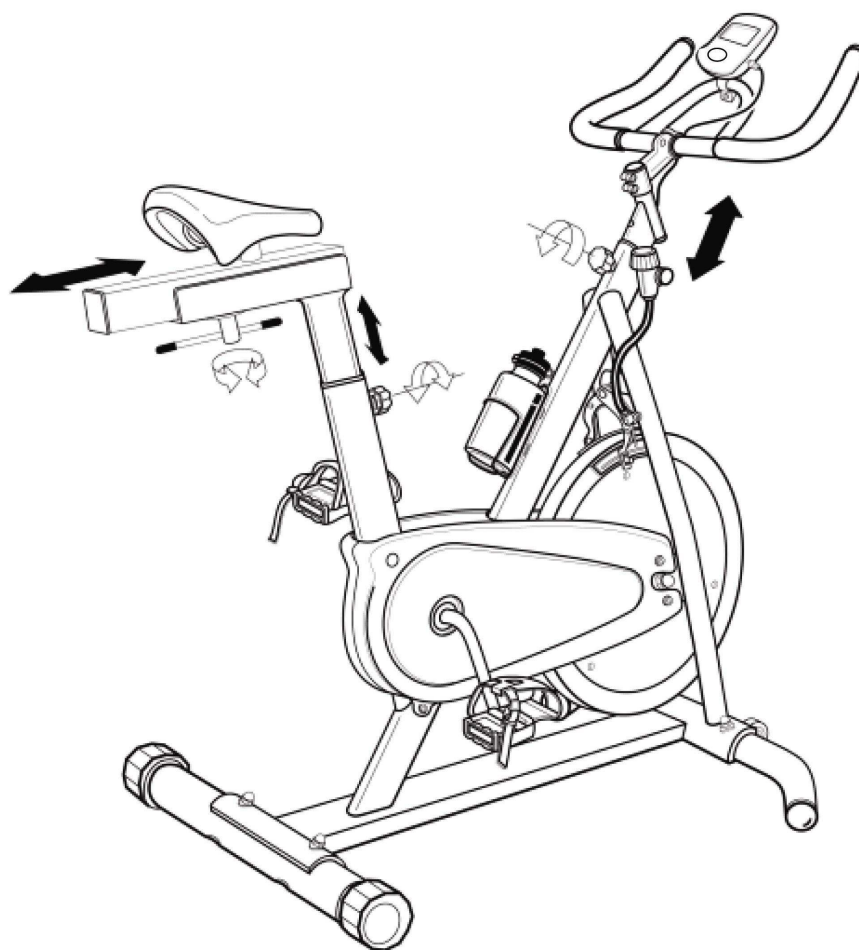


KROK 9

Pedály (32) jsou označeny L – levý a R – pravý

Připevněte je k příslušným klikám. Pravá klika je po vaší pravé straně když sedíte na stroji.

Pravý pedál dotahujte ve směru hodinových ručiček, levý pedál proti směru hodinových ručiček.

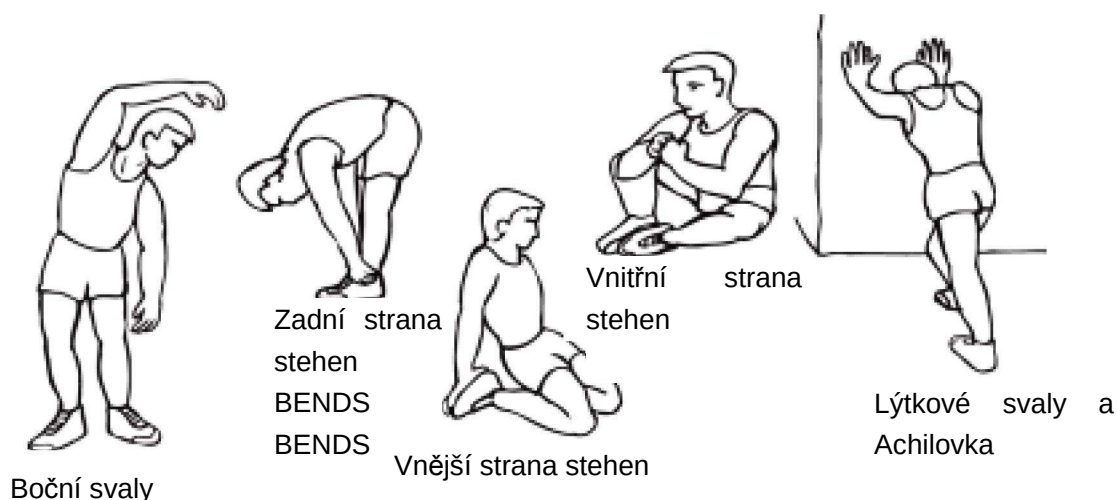


Pokyny ke cvičení

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

Zahřívací fáze

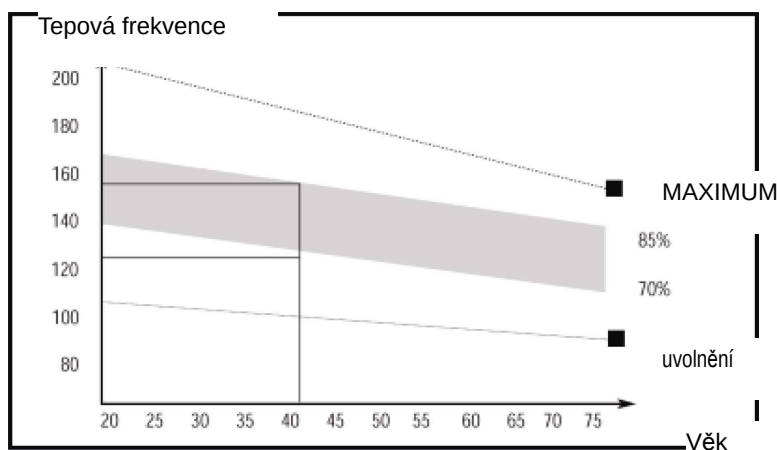
Zahřívací fáze je nutná pro rozprosdění krve v celém těle a je nutné pro správnou práci svalů, zamezuje možnosti natažení svalů. Doporučujeme vám provést několik protahovacích cviků jak je ukázáno na následujícím obrázku. Každý cvik by měl trvat nejméně 30 sekund, protahujte jen do místa, ve kterém cítíte 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 zvyšte 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

Hodnoty:

TIME(čas).....00:00-99:59MIN

SPEED(rychlost).....0.0-99.9KM/H

CALORIE(kalorie)...0.00-999.9KCAL

PULSE (tepová frekvence)..60-220T/MIN

DISTANCE(vzdálenost).....0.00-999.9KM

Tlačítka computeru:

MODE: Tlačítko pro výběr jednotlivých funkcí. Pokud tlačítko podržíte na 4 sekundy, všechny hodnoty se vymažou.

Funkce computeru:

SCAN: Automaticky přepíná mezi všemi funkcemi v intervalu 6 sekund.

TIME (čas) : automaticky načítá čas do 99:59 hod.

SPEED (rychlost): zobrazuje aktuální rychlost do 999,9 km/hod nebo ml/hod.

DISTANCE (vzdálenost): načítá ujetou vzdálenost do 99,99 km nebo mílí od nuly.

CALORIE (kalorie): načítá spálené kalorie během cvičení. Maximální hodnota je 999.9 CAL (tyto hodnoty jsou pouze orientační, nemohou být použity pro lékařské účely).

PULSE(pokud model obsahuje): zobrazuje tepovou frekvenci během cvičení. Dejte si klip na levé ucho. Pro lepší snímání si před nasazením patnáctkrát zmáčkněte ušní boltec pro lepší prokrvení.

Upozornění:

1. Když přestanete cvičit, v levém horním rohu se zobrazí symbol STOP.
2. Pokud computer nedostane žádný signál během 4 minut, displej se automaticky vypne.
3. Computer zapnete, pokud zmáčkněte tlačítko, nebo šlápnete do pedálů.
4. Pokud computer nefunguje, vyměňte baterie.
5. Specifikace baterií: 2 ks 1,5V UM-3 nebo AA

Problémy:

1. **Výměna baterií:** Pro výměnu baterií prosím vysuňte computer z držáku, oddělte zadní kryt na computeru a vytáhněte baterie. Nahraďte je 2 novými tužkovými (AA) bateriemi a kryt opět zavřete a computer zasuněte zpět na držák.
2. **Computer nefunguje správně:** Pokud computer nefunguje správně, prosím zkontrolujte, zda je konektor spodního kabelu dobře zastrčen ve vrchním kabelu. Pak zkontrolujte, zda je vrchní kabel dobře zasunut do computer. Pokud stále nefunguje, podívejte se, zda jste správně vložili baterie a zda jsou baterie ještě funkční.
3. **Bez zátěže:** Pokud kolo nemění zátěž, zkontrolujte, zda je vrchní zátěžový kabel spojen se spodním zátěžovým kabelem. Otočte zátěžovým šroubem proti směru hodinových ručiček pro snížení zátěže na nejnižší úroveň. then go to the tension starp buckle which is situated on top of the flywheel cover at the base of the front post. Loosen the tension strap.pull it through the buckle until you can feel some resistance on the strap then lock it back around the buckle.now mount the cycle and turn the pedals,the tension control knob can now be used for a finer adjustment ,if you find it is now too tight to back to the tension strap buckle and loosen the strap slightly.

Údržba

1. Před jízdou na rotopedu se ujistěte, zda jsou všechny šrouby a matice pořádně dotaženy
2. A baterie patří mezi nebezpečný odpad, prosím používejte je správně a neházejte je do koše.
3. Pokud byste chtěli vyhodit tento stroj, vyjměte baterie.

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:

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