



Návod na použití

Posilovací věž PHANTON

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel/fax: +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

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout cyhbějící nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoliv závad na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení (viz kontakt na první straně návodu). Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití. Záruku na stroj nelze poskytnout v případě jeho použití pro komerční, profesionální účely v posilovacích centrech.

Základní informace:

- 1▣ Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
- 2▣ Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
- 3▣ Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
- 4▣ Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.

Doporučuje provést sestavení stroje a údržbu odborným servisem. Informace získáte u firmy Seven sport s.r.o. viz údaje na první straně návodu.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- 1) Maximální nosnost stroje je 150 kg.
- 2) Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro domácí použití.
- 3) Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- 4) Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.

- 5) computer se automaticky zastaví, pokud přestanete šlapat do pedálů.
- 6) před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- 7) umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- 8) nastavte se na sedlo nebo řídítka.
- 9) Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany.
- 10) Dodržujte minimální zasunutí sedlové tyče, která je specifikována v návodu.
- 11) Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- 12) Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení.
- 13) Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- 14) Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- 15) Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- 16) Tento stroj není hračka.
- 17) Uchovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.

Důležité:

Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

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.

Před použitím

Pro vaši bezpečnost si celý návod přečtěte velmi pozorně. Rotoped sestrojte podle tohoto návodu.

Vybalte všechny součástky a umístěte je na prázdné místo a kontrolujte, zda máte všechny uvedené a potřebné části. Nevyhazujte balící materiál dokud nemáte rotoped kompletně sestaven.

Pro snadnější sestavení kola si prosím prohlédněte obrázek a seznamte se s označenými díly a součástmi.

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 na komerčné účely.
- 2) stroj umiestnite na pevný a rovný povrch.
- 3) pre používanie stroja voľte vhodné športové oblečenie. Nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zachytiť do pohyblivých častí stroja. Pri cvičení na rotopede používajte športovú 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 pred zahájením cvičenia, či sú všetky šróby a matice dobre utiahnuté.
- 6) pred cvičením na stroji sa vždy rozcvičte, prevedte 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 se nezakláňajte. Mohlo by to viesť k poškodeniu stroja.
- 10) ak 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 150 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.

Pred použitím:

Pre vašu bezpečnosť si celý návod prečítajte veľmi pozorne. Rotoped zostrojíte podľa tohoto návodu.

Vybalte všetky súčiastky a umiestnite ich na prázdne miesto a skontrolujte, či máte všetky uvedené a potrebné časti. Nevyhadzujte baliaci materiál pokiaľ nemáte rotoped kompletne zostavený.

Pre jednoduchšie zostavenie rotopedu si prosím prezrite obrázok a zoznámte sa s označenými dielmi a súčiastkami

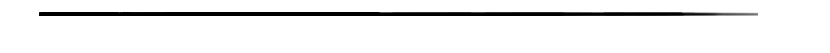
Seznam součástek:

Díl č.	Popis	Q'ty	Díl č.	Popis	Q'ty
1	Hlavní rám	1	64	Pouzdro D29*D21.5*D10.2	4
2	Střední podlahový rám	1	65	Upínací deska 50*120*3T	1
3	Přední vertikální podstavec	1	66	Počítač BC-80258	1
4	Nejvyšší rám	1	67	Horní kabelový počítač 720L	1
5	Přední podlahový rám	1	68	Střední kabelový počítač 550L	1
6	Sedadlový podstavec	1	69	Spodní kabelový počítač 400L	1
7	Levé ventilové rameno	1	70	Kabelový snímač 110L	1
8	Pravé ventilové rameno	1	71	Kolík D4*D12*13	2
9	Podstavec ventilového ramena	1	72	Mezera pro kabelový počítač	3
10	Deska na nohy	1	73	Přední stabilizátor	1
11	Nožní prodlužovací trubka	1	74	Zadní vertikální podpěra	1
12	Horní tahací páka	1	75	Zadní podlahový rám	1
13	Dolní tahací páka	1	76	Zadní nakloněná podpěra	1
14	Osa molitanového válečku	2	77	Podpěra opěradla podložky	1
15	Pás (tkanina) 40*650	2	78	Řídítka	2
16	Chromová směrnice	2	79L	Levé opěradlo podložky	1
17	Váhová zarážka	2	79R	Pravé opěradlo podložky	1
18	Váhová volící páka	1	80	Opěradlo pro záda	1
19	Upínací deska	1	81L	Podpěra levého pedálu	1

20	Jednoduchá kladková podpěra	2	81R	Podpěra pravého pedálu	1
21	Pás (tkanina) 240*130	2	82L	Levý pedál	1
22	Víko 100.3*48*45	2	82R	Pravý pedál	1
23	Knoflík D56*M16*24*D8	1	83	Hydraulický válec	2
24	Hrot kuličky	1	84	Knoflík ve tvaru T	1
25	Hák D8*80	6	85	Tlumič (Nárazník) D33*D44*41.5	2
26	Řetěz D4.8*18*34*248	1	86	Podpěra podpěry	1
27	Spodní podpěra váhové zarážky	2	87	Duté víko 30*30*65L	1
28	Horní podpěra váhové zarážky	2	88	Knoflík D30*M16*1.5*29*D8	1
29	Kotníkový pás 496*30	2	89	Kruhové víko D50*15	2
30	Řetěz D4.8*18*34*613	1	90	Šroubovací víko D28*14 (M8)	8
31	Pouzdro D10*D12*5T	2	91	Šroubovací víko D28*17 (M6)	4
32	Spodní víko 50*50*76.5*4.5t	6	92	Čtvercové víko 50*50*18.5	2
33	Kruhové víko D1''*17.5	16	93	Pevná podpěra pro hydraulický válec	2
34	Klíč na šrouby	2	94	Zakřivená deska	2
35	Čtvercové víko 50*50*18.5	5	95	Pevná trubka	4
35A	Čtvercové víko 50*50*20L	1	96	Duté víko D50.8*D26*D20L	2
36	Čtvercové víko 20*50*14	1	97	Střední váhové víko	7
37	Tlumič (Nárazník) 35*35*25	1	100	Šroub M10*1.5*75L	14
38	Čtvercový tlumič 42*42*5T	1	101	Plochá podložka D20*D11*2T	76
39	Kruhový tlumič D60*D26*26T	2	102	Nylonová matice M10*1.5*10T	37
40	Allenový klíč	1	103	Šroub M10*1.5*65L	18
41	Kladková směrnice	7	104	Šroub M10*1.5*70L	4
42	Plastový kroužek kladky	7	105	Šroubek M8*25L	2
43	Pouzdro D38*D35.2*32	2	106	Plochá podložka D24*D13.5*2.5T	2
44	Molitan D23*D80*175L	6	107	Nylonová matice M12*1.75*12T	1
45	Molitan D23*D35*127L	12	108	Šroub M10*1.5*55L	1
46	Horní váhová deska	1	109	Šroub M10*1.5*40L	2
47	Spodní váhová deska	7	110	Šroub M10*1.5*20L	2
48	Nižší opěradlo pro záda	1	111	Šroub M12*1.75*85L	1
48A	Střední opěradlo pro záda	1	112	Šroub M10*1.5*60L	3
49	Sedadlo	1	113	Šroub M10*1.5*95L	1
50	Kabel (III) 3270L	1	114	Šroub M10*1.5*25L	10
51	Kabel (IV) 1430L	1	115	Šroub M5*0.8*20L	6
52	Kabel (II) 3040L	1	116	Plochá podložka D15*D5.2*1.0T	6

52A	Kabel (I) 1535L	1	117	Šroub M6*1*20L	4
53	Horní váhový volící kolíček	1	118	Plochá podložka D14*D6.5*0.8T	12
54	Plochá podložka D47.5*D13*3T	1	119	Nylonová matice M6*1*6T	4
55	Horní váhové volící ložisko	1	120	Šroub M8*1.25*15L	2
56	Vysoká kladka D90*D10*28.5	5	121	Plochá podložka D28*D8.5*3T	4
57	Plochá kladka D90*D10*24	9	122	Plochá podložka D38*D8.5*3T	2
58	Kotníkový pás 295*95	1	123	Plochá podložka D19*D8.5*1.6T	8+4
59	Hlavní nárazník	1	124	Šroub M6*1*35L	2
60	Pouzdro D18*D10*14.5	18	125	Šroub M8*1.25*20L	6
61	Šroubovací víko D28*17*(M10)	90	126	Pružná podložka D15.4*D8.2*2T	4
62	Šroubovací víko D30*17*(M12)	2	127	Šroub M6*1*40L	2
63	Čep pružiny	1	128	Šroub M8*65L	4

Schematický nákres



Výkres sestavení

Krok 1

- 1) Spojte hlavní rám (1) se středním podlahovým rámem (2) pomocí ploché podložky (101), nylonové matice (102) a šroubu (104).
- 2) Spojte nízkou váhovou zarážku (27) a chromovou směrnicí (16) se středním podlahovým rámem (2) pomocí ploché podložky (101), šroubu (110) a šroubu (114) jak znázorňuje FIG1.
- 3) Spojte nožní víko (32) se středním podlahovým rámem (2).

Krok 2

- 1) Připevněte nižší váhové víko (47), střední váhové víko (97) a vyšší váhové víko (46) do chromové směrnicí (16) podle FIG1. Vsaďte plochou podložku (54) na otvor vyššího váhového víka (46).
- 2) Připevněte horní váhové volící ložisko (55) do váhové volící páky (18) a upevněte ložisko pomocí horního váhového volícího kolíčku (53). Vsaďte váhovou volící páku (18) do otvoru váhového víka.
- 3) Připevněte přední podlahový rám (5) do hlavního rámu (1) pomocí upínací desky (19), ploché podložky (101), šroubu (103) a šroubu (100) a nylonové matice (102).
- 4) Připevněte desku na nohy (10) do předního podlahového rámu (5) pomocí šroubu (100), ploché podložky (101) a nylonové matice (102).
- 5) Uživatelé si mohou vybrat velikost váhové desky pomocí hrotu kuličky (24).

Krok 3



- 1) Připevněte přední vertikální podstavec (3) do hlavního rámu (1) pomocí upínací desky (65), ploché podložky (101), šroubu (104) a nylonové matice (102).
- 2) Připevněte sedadlo (49) do sedadlového podstavce (6) pomocí ploché podložky (101) a šroubu (109) podle obrázku FIG1. Sedadlový podstavec smontujte (6) do hlavního rámu (1).
- 3) Připevněte střední opěradlo pro záda (48A) do podpěry (86) pomocí šroubu (120) a ploché podložky (123) podle obrázku FIG2.
- 4) Připevněte hlavní nárazník (59), střední opěradlo pro záda (48A) a nižší opěradlo pro záda (48) do předního vertikálního podstavce (3) pomocí ploché podložky (101) a šroubu (103).
- 5) Připevněte přední stabilizátor (73) do předního podlahového rámu (5) pomocí šroubu (100), ploché podložky (101) a nylonové matice (102).

Krok 4

- 
- 1) Připevněte nejvyšší rám (4) do chromové směrnice (16) a předního vertikálního podstavce (3).
Připevněte čtvercové víko (35) do nejvyššího rámu (4).
 - 2) Připevněte horní podpěru váhové zarážky (28) do nejvyššího rámu.
 - 3) Upevněte horní podpěru váhové zarážky (28), nejvyšší rám (4) a chromovou směrnicí (16) pomocí ploché podložky (101) a šroubu (114).
 - 4) Upevněte nejvyšší rám (4) do předního vertikálního podstavce (3) pomocí šroubu (100), ploché podložky (101) a nylonové matice (102).
 - 5) Připevněte nožní prodlužovací trubku (11) do hlavního rámu (1) pomocí ploché podložky (106), nylonové matice (107) a šroubu (111).

Krok 5

- 1) Připevněte podstavec ventilového ramena (9) do nejvyššího rámu (4) pomocí ploché podložky (101), nylonové matice (102) a šroubu (113).
- 2) Připevněte levé ventilové rameno (7) a pravé ventilové rameno (8) do podstavce ventilového ramena (9) pomocí šroubku (105).
- 3) Připojte čtvercový tlumič (38) na podstavec ventilového ramena (9) podle obrázku FIG1.

Krok 6

- 1) Připevněte pás (tkanina) (15) do levého ventilového ramena (7) a pravého ventilového ramena (8) pomocí pouzdra (31), ploché podložky (101) a šroubu (114).
- 2) Připevněte osu molitanového válečku (14) do předního vertikálního podstavce (3), sedadlového podstavce (6) a nožní prodlužovací trubky (11). Připevněte molitan (44) do osy molitanového válečku (14).

Krok 7

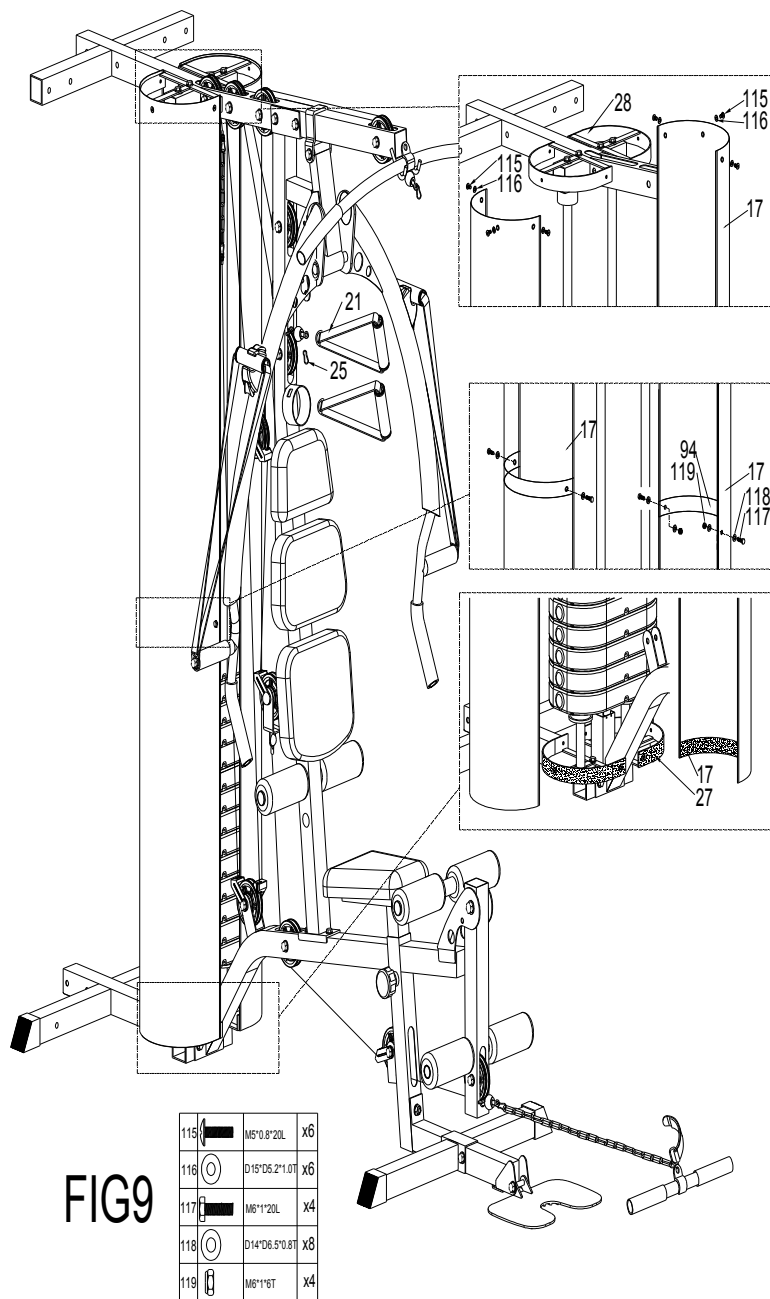
- 
- 1) Připevněte plochou kladku (57) do nejvyššího rámu (4) pomocí pouzdra (60), šroubu (103) a nylonové matice (102) podle obrázku FIG1.
 - 2) Připevněte vysokou kladku (56) do podstavce ventilového ramena (9) pomocí ploché podložky (101) a nylonové matice (102) podle obrázku FIG2.
 - 3) Připevněte plochou kladku (57) do předního vertikálního podstavce (3) pomocí pouzdra (60), šroubu (103) a nylonové matice (102) podle obrátku FIG3.
 - 4) Připevněte vysokou kladku (56) do jednoduché kladkové podpěry (20) pomocí kladkové směrnice (41), plastového kroužku kladky (42), ploché podložky (101) a nylonové matice (102) podle obrátku FIG4.
 - 5) Připevněte kabel (III) (50) jak ukazují šipky. Připevněte konec se smyčkou kabelu (III) (50) do jednoduché kladkové podpěry (20) pomocí ploché podložky (101), nylonové matice (102) a šroubu (114).
 - 6) Připojte horní tahací páku (12) do nejvyššího rámu (4) pomocí háku (25).

- 7) Připevněte plochou kladku (57) do nejvyššího rámu (4) pomocí pouzdra (60), šroubu (103) a nylonové matice (102) podle obrázku FIG5. Připevněte kabel (IV) (51) jak ukazují šipky.

Krok 8

- 18) Připevněte plochou kladku (57) do předního vertikálního podstavce (3) pomocí pouzdra (60), šroubu (103) a nylonové matice (102) podle obrázku FIG1.
- 19) Připevněte vysokou kladku (56) do jednoduché kladkové podpěry (20) pomocí kladkové směrnice (41), plastového kroužku kladky (42), ploché podložky (101), šroubu (112) a nylonové matice (102) podle obrázku FIG2.
- 20) Připevněte vysokou kladku (56) do hlavního rámu (1) pomocí kladkové směrnice (41), plastového kroužku kladky (42), ploché podložky (101), šroubu (112) a nylonové matice (102) podle obrázku FIG3.
- 21) Připevněte kabel (II) (52) jak ukazují šipky. Spojte kabel (52) s kabelem (51) pomocí háku (25) a řetězu (26).
- 22) Připevněte plochou kladku (57) do nožní prodlužovací trubky (11) pomocí pouzdra (60), šroubu (103) a nylonové matice (102) podle obrázku FIG4.
- 23) Připevněte vysokou kladku (56) do hlavního rámu (1) pomocí kladkové směrnice (41), plastového kroužku kladky (42), ploché podložky (101), šroubu (108) a nylonové matice (102) podle obrázku FIG5.
- 24) Připevněte kabel (52A) jak ukazují šipky. Připevněte dolní tahací páku (13) nebo kotníkový pás (58) na konec kabelu (52A) pomocí řetězu (30) a háku (25).

Krok 9



- 1) Připevněte zakřivenou desku (94) do váhové zarážky (17) pomocí šroubu (115), ploché podložky (118) a nylonové matice (119).
- 2) Připevněte váhovou zarážku (17) do spodní podpěry váhové zarážky (27) a horní podpěry váhové zarážky (28) pomocí šroubu (115) a ploché podložky (116).

Krok 10

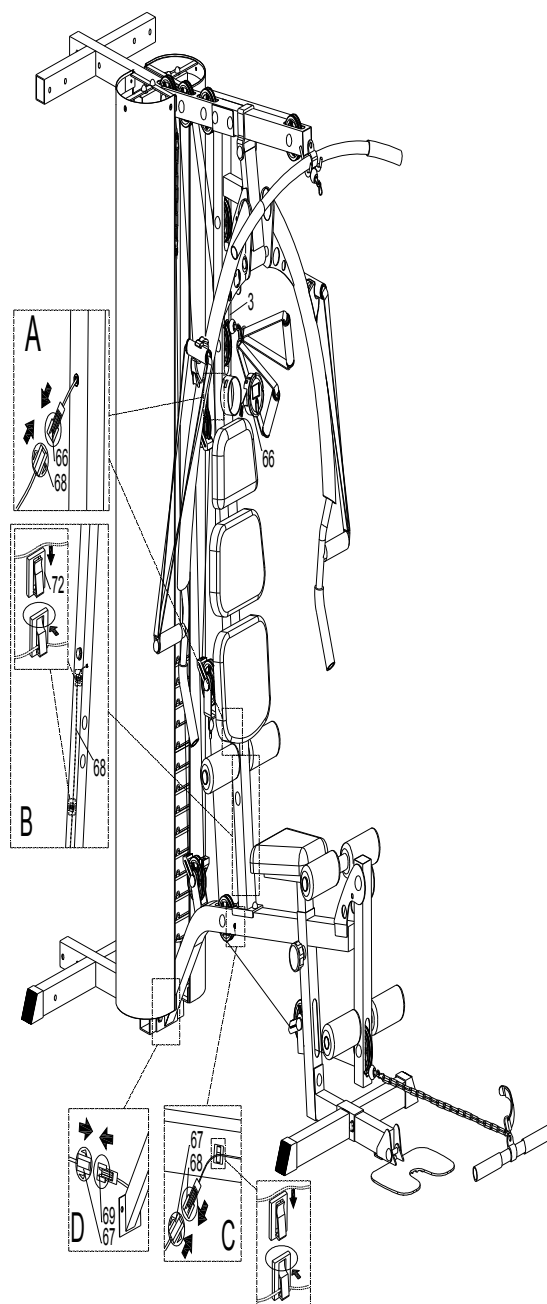


FIG10

- 1) Připevněte počítač (66) do předního vertikálního podstavce (3).
- 2) Spojte kabel, který je předpřipojen k počítači (66) se středním kabelovým počítačem (68) podle obrázku FIG1.
- 3) Upevněte střední kabelový počítač (68) pomocí mezery pro kabelový počítač (72) podle obrázku FIG2.
- 4) Spojte horní kabelový počítač (67) se středním kabelovým počítačem (68) podle obrázku FIG3.
- 5) Spojte horní kabelový počítač (67) se spodním kabelovým počítačem (69) podle obrázku FIG4.

Step 11

- 1) Připevněte zadní vertikální podpěru (74) do nejvyššího rámu (4) pomocí ploché podložky (101), nylonové matice (102) a šroubu (103).
- 2) Připevněte zadní podlahový rám (75) do středního podlahového rámu (2) a zadní vertikální podpěry (74) pomocí ploché podložky (101), šroubu (100) a nylonové matice (102).

Krok 12

- 1) Připevněte podpěru opěradla podložky (77) do zadní vertikální podpěry (74) pomocí šroubu (100), ploché podložky (101) a nylonové matice (102).
- 2) Připevněte opěradlo pro záda (80) do podpěry opěradla podložky (77) pomocí ploché podložky (101) a šroubu (103).
- 3) Připevněte levé opěradlo podložky (79L) a pravé opěradlo podložky (79R) do podpěry opěradla podložky (77) pomocí ploché podložky (123) a šroubu (128).
- 4) Připevněte řídítka (78) do podpěry opěradla podložky (77) pomocí ploché podložky (123) a šroubu (125).
- 5) Připevněte zadní nakloněnou podpěru (76) do zadní vertikální podpěry (74), a do zadního podlahového rámu (75) pomocí šroubu (100), ploché podložky (101) a nylonové matice (102).

Krok 13

- 1) Připevněte podpěru levého pedálu (81L) a podpěru pravého pedálu (81R) do zadní vertikální podpěry (74) pomocí ploché podložky (121), šroubu (125) a pružné podložky (126).
- 2) Připevněte hydraulický válec (83) do zadní vertikální podpěry (74) pomocí ploché podložky (121), šroubu (125) a pružné podložky (126). Připevněte hydraulický válec (83) podpěry levého pedálu (81L) a podpěry pravého pedálu (81R) pomocí knoflíku ve tvaru T (84) a ploché podložky (122).
- 3) Připevněte levý pedál (82L) a pravý pedál (82R) do pedálové podpěry (81L&81R) pomocí ploché podložky (118), šroubu (124) a šroubu (127).
- 4) Připevněte tlumič (nárazník) (85) do pedálové podpěry (81L&81R).

Krok 14



Připevněte šroubovací víko (61&62&90&91) do šroubů.

Poznámky

- 1) Uživatelé mohou tahat za ventilové rameno dopředu a dozadu podle různého cíle cvičení, jak ukazuje obrázek 1-1 a 1-2.
- 2) Deska na nohy by měla být nastavená vertikálně podle obrázku 2.
- 3) Výška sedadla by měla být nastavená pomocí otáčení šroubu podle obrázku B.
- 4) Uživatelé by si měli vybrat množství zátěžových desek pomocí kulatých kolíků.

VKR+KROKOVÝ MOTOR by měly být nastaveny v různých polohách podle obr. 5-1/2/3.

1. Zadní část položky;
2. Levá část položky;
3. Pravá část položky.

computer

PROVOZ

1. Když je baterie nainstalována, LCD ukáže všechny grafiky za 1 sekundu, a poté se ovládací pult dostane do režimu TIME FUNCTION (ČAS).
2. Jestliže bude baterie více než 256 sekund nečinná, ovládací pult se automaticky dostane do stupně HALT (ZASTAVIT). Všechny vstupní signály zastavení zruší a znovu se vrátí do předchozího stupně.
3. Stisknutím klávesy Mode během cvičení umožní výběr požadovaných funkcí.

3.1 Funkce na displeji, které následují za sebou: (1 Windows)

TIME → COUNT → CALORIES → TTL COUN → SCAN →

3.2 Funkce na displeji, které následují za sebou: (2 Windows) RPM je neustále zobrazeno a není zahrnuto v režimu.

TIME → COUNT → CALORIES → TTL COUNT → SCAN →

3.3 Když stisknete a podržíte tuto klávesu dvě sekundy, smažou se všechny funkční hodnoty (kromě stavu TTL), a vrátí se k základnímu zobrazení.

3.4 Když stisknete a podržíte kteroukoli klávesu 5 sekund, vloží se nastavení režimu. Nastavení režimu následuje takto za sebou: Time -> Count -> Calories -> Escape (kromě nastavení režimu)

TIME → COUNT → CALORIES

Cvičení:

Používáním tohoto přístroje získáte lepší kondici a vytvarujete si svaly. Při dietě vám pomůže redukovat váhu.

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.

Používáním tohoto přístroje získáte lepší kondici a vytvarujete si svaly. Při dietě vám pomůže redukovat váhu.

1. zahrievacie cvičenie

Umožní průdiť krv telom správnym spôsobom. Obmezí možnosť vzniku kŕčov a bolestí svalov. Každý protahovací cvik by mal trvať 30 sekúnd. Svaly preťahujte len do tej polohy, kde máte prijateľnú bolesť. Pokiaľ bolia moc, trochu povolte.



Protažení postranních břišních svalů

Zadní strany stehen

Přední strany stehen

Vnitřní strany stehen

Lýtek a achilovek

Pretiahnutie postranných brušných svalov

Zadné strany stehien

Predné strany stehien

Vnútorne strany stehien lýtiok a achiloviek

A. samotné cvičení

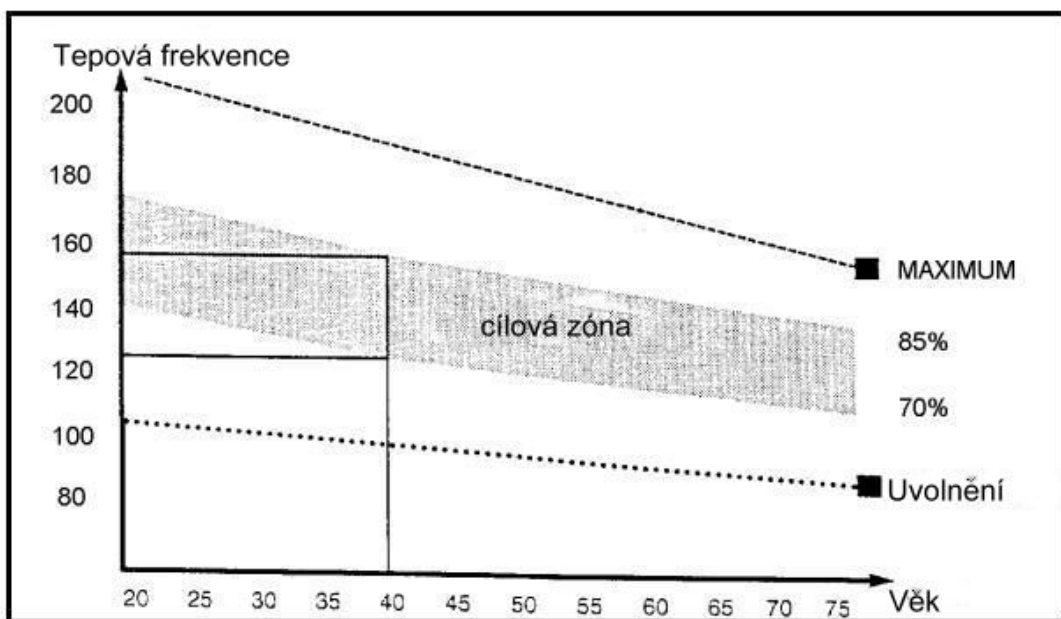
Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.

2. samotné cvičenie

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy omnoho ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržovať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, pokiaľ zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázana na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



B. 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.

3. Uvolňovacie cvičenie

Toto cvičenie umožní vášmu kardio-vaskulárnemu systému, aby sa uklánil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení – tzn. Zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte preťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie provádza pomaly a bez bolesti.

Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Doporučujeme cvičiť 3 krát týždenne.

Pro vytvarování svalů, je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmitajte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení vaší tepové frekvence v daném intervalu.

Pre vytvarovanie svalov, je potrebné zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvolňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmezujte rýchlosť pre udrženie vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

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

Základným faktorom je námaha. Čím dlšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalorií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť vašu kondíciu.

Použití

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

Použitie

Výšku sedla môžete nastavovať, uvoľníte šrób a zvýšite alebo znížite výšku. V tyči sú diery pre rôznu úroveň výšky. Pokiaľ výšku nastavíte, nechajte pevne zapadnúť šrób a potom ho dotiahnite. Pomocou záťažového šróbu alebo pomocou tlačítok u ergometra nastavujete záťaž pre šľapanie do pedálov, pokiaľ ju zvyšujete – musíte dávať väčšiu silu do nôh a naopak.

Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytížení stroje minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

- 1) Kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
- 2) pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- 3) K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
- 4) Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- 5) Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
- 6) Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
- 7) Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

Údržba SK

- 6) Pravidelne zkontrolujte všetky súčasti a dotiahnite ich.
- 7) K údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrasívami.
- 8) Chráňte computer pred poškodením.
- 9) Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped sa nesmú dostať do styku s vodou.
- 10) Computer nevystavujte slnečnému žiareniu.
- 11) Rotoped skladujte vždy na suchom a teplom mieste.

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:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

1. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
2. záruka na computer a elektrozařízení je 60 mesiacov odo dňa predaje zákazníkovi..
3. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaje zákazníkovi

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

4. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuk k stredovej osi
5. nesprávnou údržbou
6. mechanickým poškodením
7. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
8. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
9. neodbornými zásahmi
10. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyslne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektami a občasným vízaním nie je závažná brániaca riadnemu užívaniu stroja a tiež nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav je možné odstrániť bežnou údržbou.
2. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložísk môže byť kratšia než je doba záruky. Doba životnosti je približne 100 prevádzkových hodín.
3. v dobe záruky budú odstránené rôzne poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o závade a potvrdeným dokladom o zakúpení.
5. Záruku je možné uplatňovať u výrobcu: inSPORTline s.r.l., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený..

dátum predaja

razítko a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline s.r.o.

Bratislavská 36, Trenčín

www.insportline.cz

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.

Záruční podmínky CZ:**Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:**

- 5) záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- 6) záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- 7) záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
5. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

- 1) cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
- 2) upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.
- 3) v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
- 4) Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.
- 5) Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.

Dělnická 957, 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