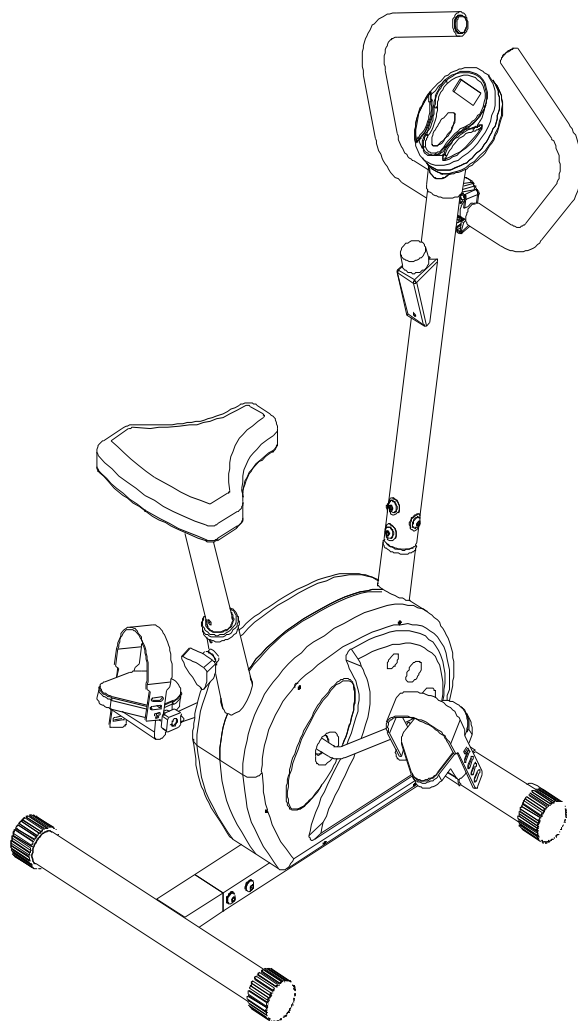




Návod na použití - Magnetický rotoped BASIC



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:

- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
- Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
- Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
- 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:

- Maximální nosnost stroje je 70 kg.
- 1. Stroj je zařazen do třídy HC, nemůže být použit pro rehabilitační účely.
- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- computer se automaticky zastaví, pokud přestanete šlapat do pedálů.
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- nestavějte se na sedlo nebo řídítka.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany.
- Dodržujte minimální zasunutí sedlové tyče, která je specifikována v návodu.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- 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.

OBECNÉ INSTRUKCE PRO UŽÍVÁNÍ:

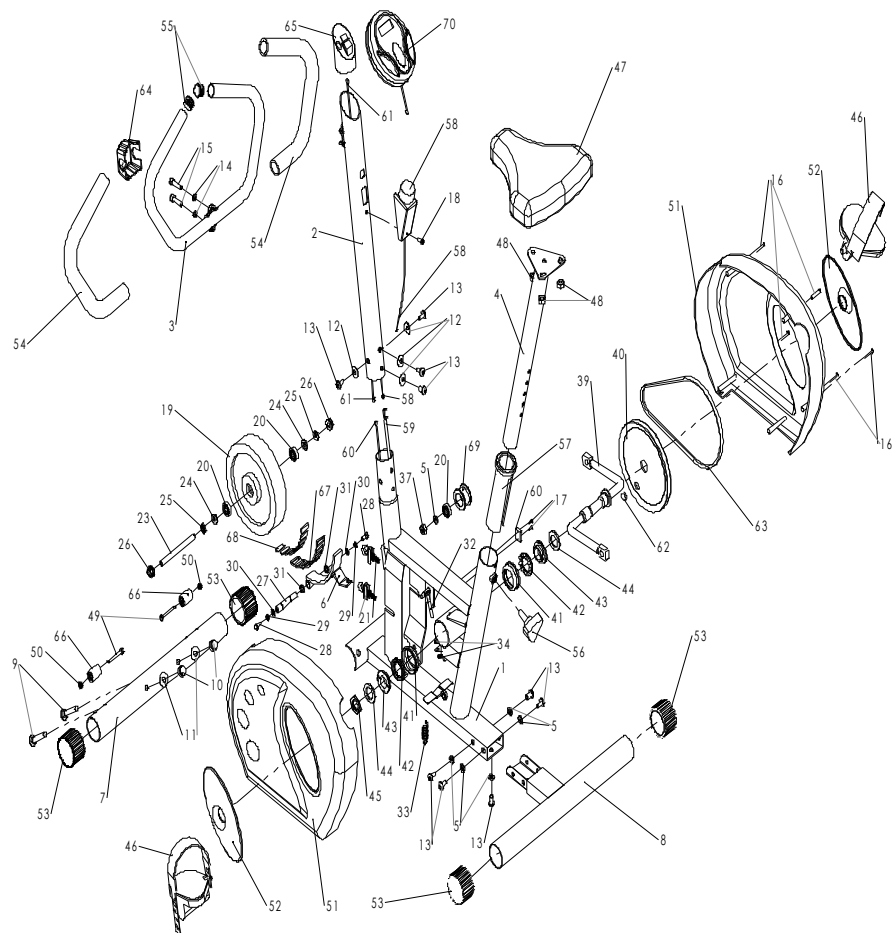
1. Nesprávným či nadměrným tréninkem může dojít ke zranění nebo zdravotním rizikům.
2. Noste vhodné oblečení. Zvolte takovou cvičební výbavu, kraťasy atd., která vám dovolí volný pohyb jako je jogging, zahřívání atd. Nikdy necvičte boso nebo v ponožkách. Vždy noste správnou obuv jako je běžecká, chodecká či trakingová obuv. Ujistěte se, že vám dobře sedí, poskytuje podporu chodidlům a má gumovou protiskluzovou podrážku.
3. Pokud budete cítit mdloby, závrať či již známou bolest, prosím, přestaňte ihned cvičit a konzultujte váš zdravotní stav s lékařem.
4. Vždy zvolte vhodný cvičební program, takový, který bude sedět vaší fyzické síle a úrovni flexibility. Poznejte svůj limit a pracujte na něm. Vždy při cvičení používejte zdravý rozum.
5. Pravidelně kontrolujte a ujišťujte se, že pedály a sedátko, tak jako všechny šrouby a matice jsou pořádně dotaženy. Ujistěte se, že sedátková tyč je bezpečně hluboko zastrčena v hrdle držící trubky.
6. Nastavte si výšku řídítek a sedátka do pozice, ve které vám bude sezení pohodlné. Měli by jste držet záda vždy vzpřímená.
7. Pro nastavení zátěže: Opor může být nastaven od – do + systému.
Otočení knoflíku ve směru + ke zvýšení odporu a otočení knoflíku ve směru – ke snížení odporu.ction to reduce tension. Prosím, zvolte si vhodný odpor během cvičení.
8. Povolte nastavitelný knoflík na řídítkové tyči a nastavte řídítka na požadovanou pozici, poté knoflík bezpečně upevněte.
9. Povolte nastavitelný knoflík na sedátkové tyči a nastavte sedátko na požadovanou výšku, poté knoflík bezpečně upevněte.

VAROVÁNÍ:

1. Špatné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Před začátkem fitness cvičení je důležité zkontrolovat váš zdravotní stav, aby jste se přesvědčili, zda jste schopní cvičit na tomto stroji. Výsledek prohlídky můžete použít jako základ pro váš cvičební program.
2. Nikdy nesmí být na stroj pohlíženo jako na hračku. Prosím, pamatujte, že povaha dětí, které používají stroj může vést k nepředvídatelným situacím a rizikům, za které výrobce nemůže nést zodpovědnost. Pokud je dítěti dovoleno stroj používat, mělo by být instruováno o jeho správném použití a měly by mu být vysvětleny nebezpečné situace.
3. Stroj by měl být bezpečně sestaven dospělou osobou. Musí být dohlíženo na to, že stroj není používán do té doby, než je celkově sestaven.
4. Pokud je používán pro pravidelné cvičení/trénování, doporučujeme kontrolovat všechny části stroje (hlavně šrouby a matice) každý 1 až 2 měsíce.

Protože nejvyšší mírou bezpečnosti je údržba, musí být stroj odstaven z používání, pokud je jakákoli jeho část vadná. Poškozené části musí být ihned nahrazeny.

5. Tento stroj je navržen pouze pro domácí použití.
6. Většina cvičebního vybavení má pohyblivé části. Během cvičení udržujte ostatní, hlavně děti, pro bezpečí ve vzdálenosti 2000mm x 1000mm.
7. Používejte stroj na plochem a hladkém povrchu.
8. Nastavitelné zařízení by nemělo být ponecháno vyčnívající.

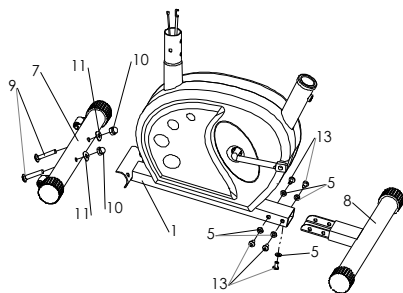


Seznam dílů

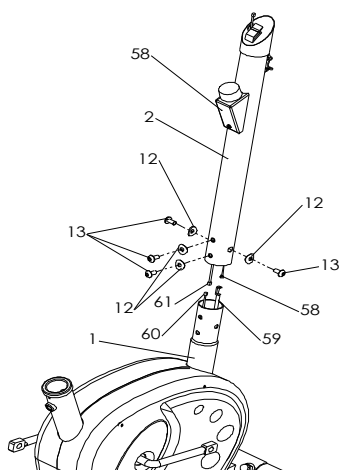
Sériové č.	Název	Č.	Specifikace
1	Hlavní rámové spojení	1	
2	Spojení úvodní části potrubí	1	
3	Řídítkové spojení	1	
4	Spojení sedla potrubí	1	
5	podložka	6	d8
6	Spojení magnetické tabule	1	
7	Spojení přední spodní tyče	1	
8	Spojení zadní spodní tyče	1	
9	Čtvercová podložka	4	M10×L57×l20×□10 hlavaΦ20
10	Kloboučková matice	4	M10
11	Klenuté těsnění	4	Φvnitřní průměr10.2×1.5×Φvnější průměr25×R28
12	Malé klenuté těsnění	4	Φ8.5×Φ22×t2 vnitřníR25
13	Šroub	9	M8×16□S6
14	Pérová podložka	2	d8
15	Šroub s šestihranou kulatou hlavou	2	M8×30□S6
16	Křížový šroub s vnitřním závitem	5	ST4.2×30□hlavaΦ7
17	Křížový šroub s vnitřním závitem	2	ST3×10
18	Křížový šroub	1	M5×15
19	Hnaný kotouč	1	Φ190 4kg
20	Ložisko	3	Φvnitřní průměr10×8×Φvnější průměr26 6000Z
21	Šroub	2	
23	Setrvačnicková rukojeť	1	Φ10×L124×ozubení31×M10×1
24	Matice s kuželovým povrchem	2	M10×1 H5
25	Nízká matice	2	M10×1 H5
26	Matice s nákrůžkem	2	M10×1
27	Rukojeť s magnetickou deskou	1	Φ12×71
28	Šestihranný šroub	2	M6×15 úplné ozubení
29	Pérová podložka	2	d6
30	podložka	2	Φ18×Φ7×2.5
31	Klip pro rukojeť	2	d12
32	Šestihranný šroub	1	M6×45 úplné ozubení
33	Zátěžová pružina	1	Φ1.5×Φ14.5×L53□15kruh
34	Matice	2	M6
37	Nylonová matice	2	M8
39	Klika	1	B0.5×20 □ přívěsné ozubení235 (levé, pravé ozubení)
40	Řemenicová kladka	1	železná Φ206□čtvercových dír v centru
41	Krytka spodní konzoly	2	
42	Kruhová konstrukce	2	
43	Objímka vřetena	2	
44	Těsnění	2	
45	Matice šestihranné kliky	1	
46	Pedál	1pair	L. R. S páskem.1/2”×20vrub/palec
47	Sedátko	1	Vrstva jemného železného povrchu1.2 PVC kožený povrch
48	Nylonová matice	1	M8
49	Šestihranný šroub	2	M6×L48×l17 S10
50	Nylonová matice	2	M6
51	Řetězový kryt	1pair	
52	Dekorační kryt	2	
53	Objímka pedálu	4	Φ50×H43□s dráhou
54	Objímka řidítek	2	Černá koncovka Φ23vnitřní

			průměr×Φ32vnější průměrx500 kulatý,
55	Ucpávka kruhové trubice	2	Φ25×1.5svařovaná trubka
56	Trojhranný šroub	1	M12×38
57	Vložka sedlové tyče	1	Φvnitřní průměr38×169
58	Zátěžové kolo	1	Φ50roura □ délka objímky420mm □ liniová prodloužená délka24mm
59	Spojovací kabel	1	Linie objímky se šroubem1000,line head length30
60	Cívka	1	Indukční dráha 550mm
61	Spojení cívky	1	L700 □ jedna objímka, jeden špendlík
62	Kulatý magnetický špendlík	1	
63	V pás	1	813
64	Kryt svěrací objímky řidítek	1	
65	Držadlo elektrického měřiče	1	Φ50trubka
66	Kladka	2	Φvnější průměr23×32×Φvnitřní průměr6
67	magnet	1	PVC □ 9mřížka □ 28×84
68	Čtvercový magnetická zábrana	7	□ 25×10×5
69	Hnaný kotouč	1	
70	computer	1	

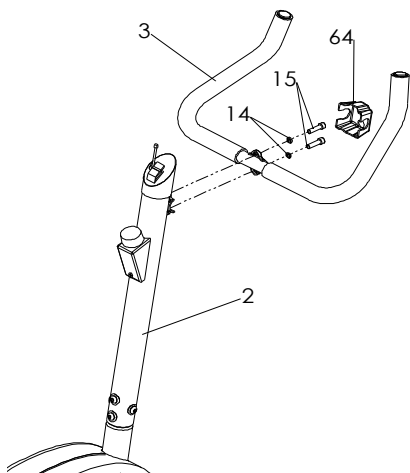
5.4A Instalační kroky



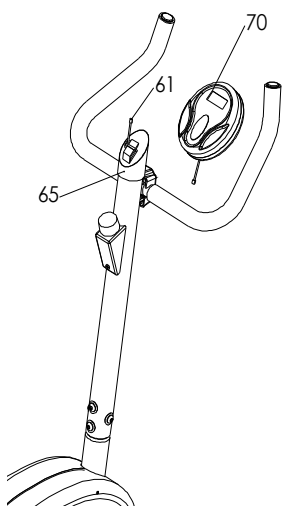
Krok 1: spojte přední a zadní spodní tyč (7 a 8) na hlavní konstrukci (1) pomocí šroubu se čtvercovým hrdlem (9), klenuté podložky (11) a zavřené matice (10).



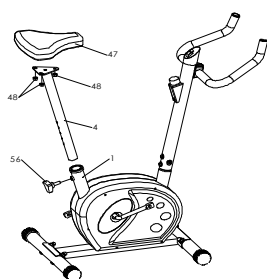
Krok 2: spojte cívku (60) k induční šňůře (61), poté spojte kabel (59) se zátěží. kolem (58), upevněte úvodní část trubky (2) k hlavní konstrukci (1), dotáhněte pomocí šestihranného hlavového šroubu (13) a malým klenutým těsněním



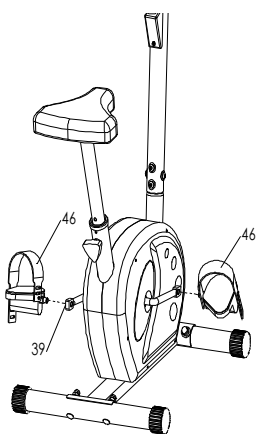
Krok 3: Upevněte řídítka (3) k úvodní části trubky (2) pomocí pérové podložky (14) a šestihranného šroubu s kulatou hlavou (15), poté instalujte svěrací kryt řídítek (64).



Krok 4: spojte drát elektrického měřiče (70) k spojení cívky (61), poté vložte elektrický měřič do držiče elektrického měřiče (65).



Krok 5: Upevněte sedátko (47) do sedadlové tyče (4) pomocí nylonové matice (48), poté vložte sedadlovou tyč do hlavní konstrukce a dotáhněte trohranným šroubem (56).



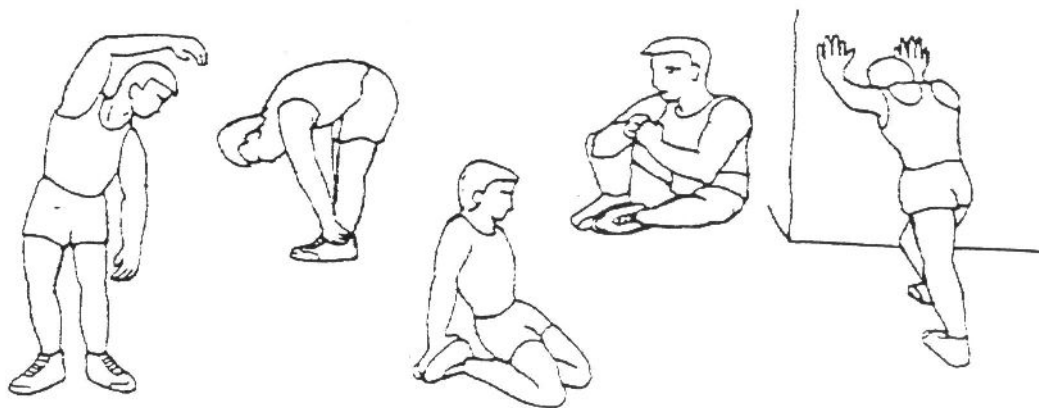
Krok 6: Instalujte levý a pravý pedál (46) na kliku (39).

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
stehen Lýtek a achilovek

Zadní strany stehen

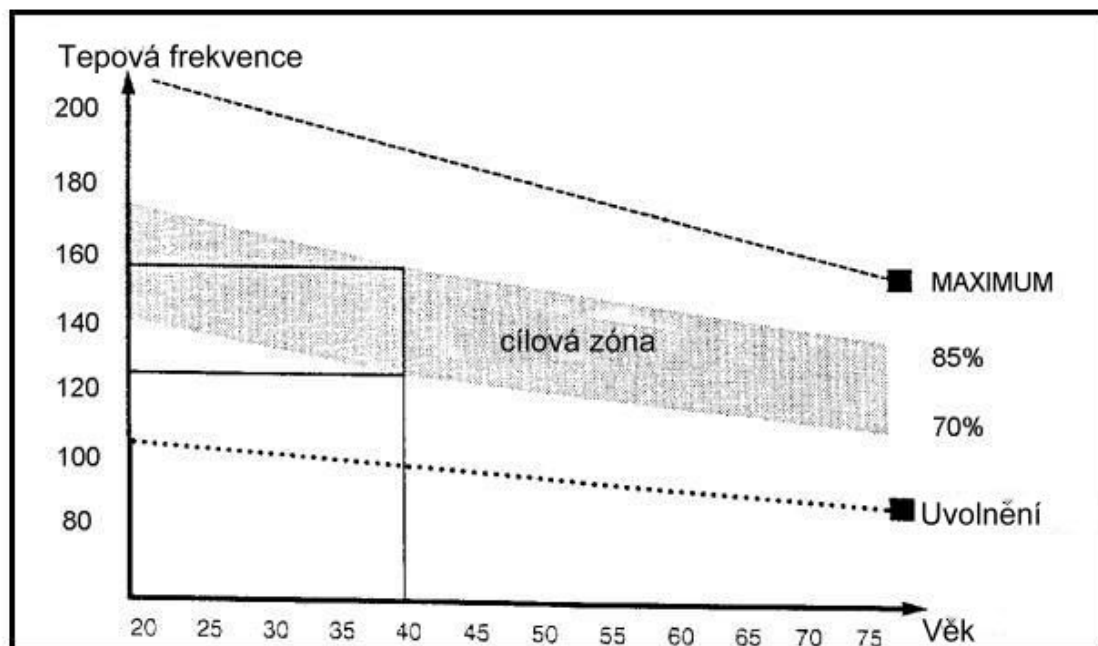
Přední strany stehen

Vnitřní strany

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.

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 vaší tepové frekvence v daném intervalu.

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

Computer BASIC CZ

Specifikace:

TIME (čas).....00: 00 – 99.59
 SPEED(rychlost).....0.0-99.9km/hod
 DISTANCE (vzdálenost).....0.00-999.9KM ODOMETER-celk.
 vzdálenost (pokud computer obsahuje).....0-9999KM
 CALORIES (kalorie).....0.0-9999KCAL

Tlačítka computeru:

MODE pomocí tohoto tlačítka vyberete jednotlivé funkce

Ovládání:

1. AUTO ON/OFF – automatické zapnutí a vypnutí. Computer se automaticky zapne, když zmáčknete tlačítko nebo pokud šlápnete do pedálů. Computer se automaticky vypne, pokud nedostane žádný signál po dobu 4 minut.

2. RESET: computer se vymaže při výměně baterií nebo pokud zmáčknete tlačítko MODE na 3 sekundy.
3. Tlačítko MODE:
Pro výběr funkce SCAN nebo LOCK – pokud nechcete používat funkci SCAN (automatické přepínání mezi funkcemi), zmáčknete tlačítko MODE, když je ručička na funkci, kterou chcete mít zobrazenou na displeji.
4. FUNKCE computeru:

TIME (čas)	zmáčknete tlačítko MODE několikrát, až se na displeji zobrazí čas.
SPEED (rychlost)	zmáčknete tlačítko MODE několikrát, až se na displeji zobrazí aktuální rychlost.
DISTANCE (vzdálenost)	zmáčknete tlačítko MODE několikrát, až se na displeji zobrazí ujetá vzdálenost.
ODOMETER (celk. vzdálenost)	pokud computer obsahuje tuto funkci. Zmáčknete tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí ODOMETER. Bude se zobrazovat celková ujetá vzdálenost.
CALORIES (kalorie)	zmáčknete tlačítko MODE několikrát, až se na displeji zobrazí kalorie. Tato hodnota je pouze orientační, nemůže být použita pro lékařské účely.
SCAN (přepínání funkcí)	automaticky přepíná mezi funkcemi v následujícím pořadí: čas-rychlost-vzdálenost-kalorie
Baterie: pokud se na displeji zobrazují hodnoty špatně, vyměňte baterie. Computer obsahuje 1 nebo 2 baterie (pokud má funkci tepové frekvence).	

Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytižení 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.

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:

1. na rotoped 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., Dělnická 957, Vítkov

www.insportline.cz