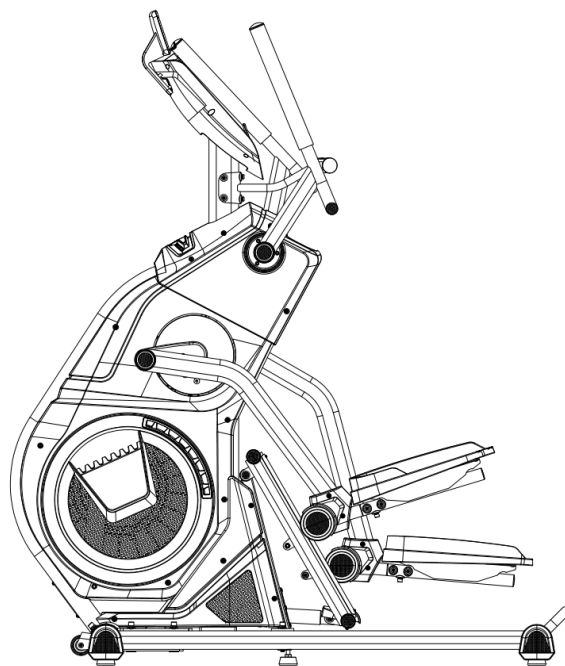




**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 16186 Stepper inSPORTline AVALOR ST**



# OBSAH

ÚVOD .....	3
BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY .....	3
ROZLOŽENÉ KRESBY .....	4
SEZNAM DÍLŮ.....	6
POPIS VÝROBKU .....	9
SPECIFIKACE VÝROBKU .....	9
SPOJOVACÍ DÍLY .....	10
MONTÁŽNÍ POSTUP .....	12
SEZNAM ČÁSTÍ PRO SLOŽENÍ .....	12
KONZOLE.....	19
POPIS FUNKCÍ .....	19
HLAVNÍ FUNCE A JEJICH POPIS .....	20
POPIS OBSLUHY .....	22
ZAPNUTÍ.....	22
SPÁNEK.....	23
MANUÁL MODE (ZMÁČKNĚTE START/STOP TLAČÍTKO).....	24
PROGRAME MODE .....	25
REŽIM UŽIVATELE .....	26
REŽIM HRC .....	27
REŽIM WATTY .....	28
OVLÁDÁNÍ TLAČÍTEK.....	28
POUŽITÍ STEPPERU .....	31
ZAHŘÍVACÍ CVIKY.....	31
ÚDRŽBA.....	32
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ .....	32
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ .....	33
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	33

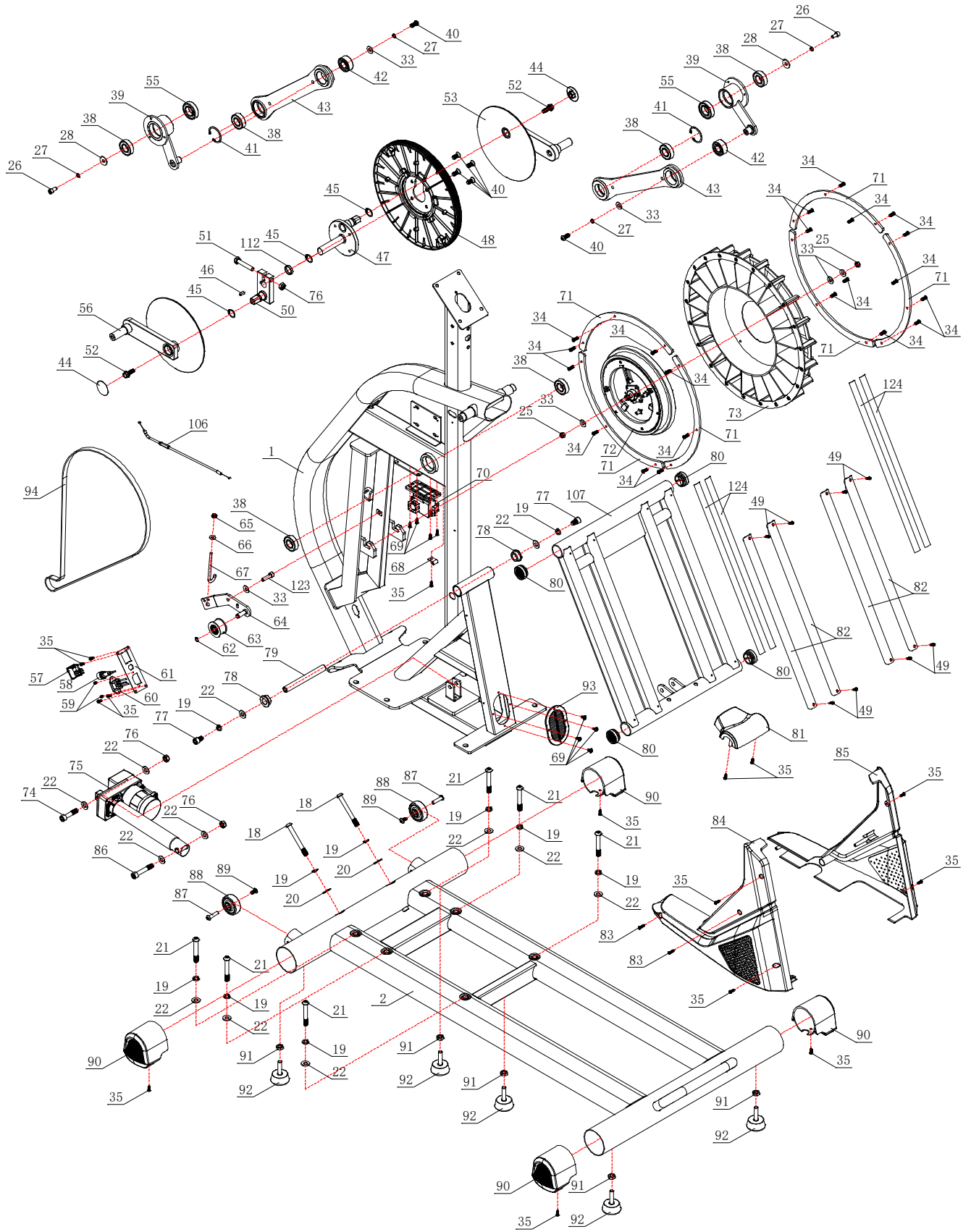
## ÚVOD

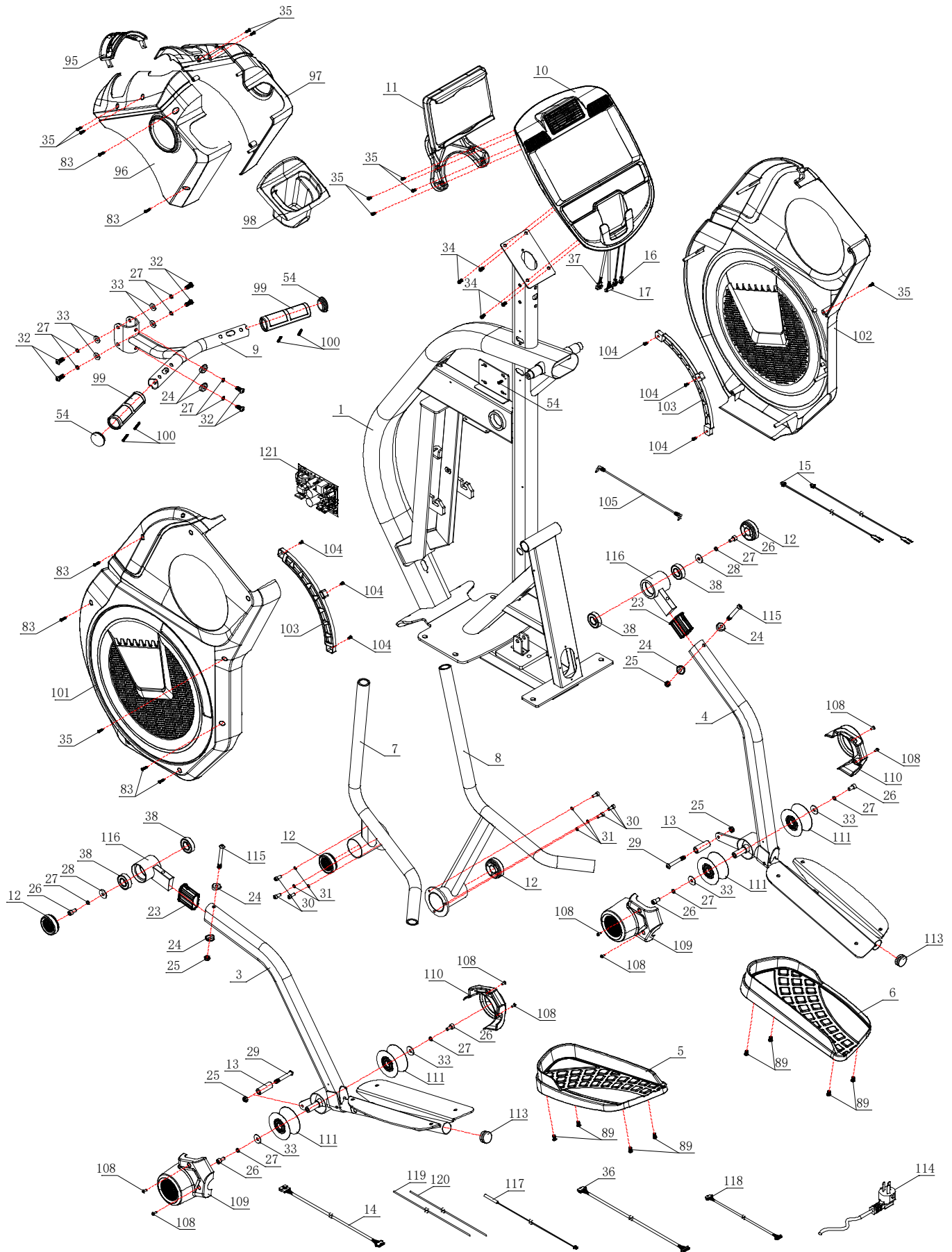
Děkujeme za zakoupení tohoto produktu. Pro jeho správné a také bezpečné používání si nejprve přečtěte celý manuál. Dbejte všech uvedených varování a doporučení.

## BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

- **VAROVÁNÍ!** Výrobek byl navržen tak, aby poskytoval co největší bezpečí během cvičení. Nicméně je nutno dbát všech bezpečnostních zásad. Přečtěte si manuál ještě před prvním cvičením a uschovejte si ho pro budoucí potřebu.
- Je plně v odpovědnosti uživatele dodržovat bezpečnostní předpisy. Poučte případné další uživatele o možných rizicích.
- Výrobek používejte pouze k určenému účelu a nikterak ho nemodifikujte.
- Držte dále od dětí a domácích zvířat. Nenechávejte děti bez dozoru ani v blízkosti zařízení.
- Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů, matic a ostatních dílů. Pokud je nutné, znovu vše dotáhněte. Pravidelně kontrolujte případné poškození nebo opotřebení produktu. Nikdy nepoužívejte poškozený nebo opotřeбенý produkt. Vadné díly musí být okamžitě vyměněny.
- Výrobek umístěte pouze na rovný, čistý a suchý a pevný povrch. Pro větší bezpečnost zachovejte odstup min. 0,6 m kolem celého zařízení. Pro ochranu podlahy použijte podložku.
- Výrobek nepoužívejte venku a chraňte ho před vlhkostí a prachem. Zajistěte dostatečnou ventilaci a nikdy necvičte v prostředí s nedostatkem vzduchu.
- Na výrobek a do jeho blízkosti nedávejte ostré předměty.
- Vždy si oblékněte vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv. Neberte si příliš volný oděv, který se snadno zachytí.
- Ruce držte dále od pohyblivých částí, aby nedošlo k jejich zranění. Žádný nastavitelný díl nesmí vyčnívat a limitovat pohyb uživatele.
- Cvičte přiměřeně a mějte svou rychlost stále pod kontrolou.
- Pokud zařízení nepracuje správně, cvičení ukončete.
- Na zařízení smí současně cvičit pouze jedna osoba.
- Před zahájením cvičení se poradte s lékařem. Je to zvláště nutné, pokud jste starší 35 let nebo máte komplikace. Pokud se během cvičení cítíte malátně nebo vyzorujete jiné negativní příznaky, ukončete cvičení. Výrobek také nepoužívejte, pokud proděláváte léčbu.
- Vyvarujte se cvičení, pokud máte následující nebo podobné problémy: bolesti nohou, boků, zraněné nohy, boky nebo krk, revmatické obtíže nebo dnu, osteoporózu srdeční, krevní nebo tlakové obtíže, dýchací obtíže, onkologické onemocnění, trombózu, cukrovku kožní poškození, zápal nebo teplotu, kostní obtíže. Výrobek není taktéž určen těhotným ženám, ženám v periodě nebo lidem mající jiné zdravotní komplikace.
- **Nosnost:** 120 kg
- **Kategorie** SC (dle normy EN 957) vhodné pro polo-komerční, hotelové a klubové využití.
- **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

# ROZLOŽENÉ KRESBY





## SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Specifikace	Ks
1	Hlavní rám		1
2	Základna		1
3	Ližina levého pedálu		1
4	Ližina pravého pedálu		1
5	Levý pedál		1
6	Pravý pedál		1
7	Levá svrchní část ramene		1
8	Pravá svrchní část ramene		1
9	Držadla		1
10	Konzole		1
11	Držák na iPad	Není u všech typů.	1
12	Krytka trubice	Ø55	4
13	Stabilizační zarážka	Ø17xØ8.5x47	2
14	Komunikační kabel A	L-650 mm	1
15	Kabel tepového snímače	L-550 mm	2
16	Pulzní kabel konzoly		2
17	Komunikační kabel A konzoly		1
18	Imbusový celo-závitový šroub	M10x90x20	2
19	Pružná podložka	Ø10	10
20	Zakřivená podložka	Ø10.5xR100xt2.0	2
21	Imbusový polo-závitový šroub	M10x70x20	6
22	Rovná podložka	Ø10x Ø22x2.0	12
23	<b>Pouzdro pedálu</b>	<b>30x60x50</b>	<b>2</b>
24	Zakřivená podložka	Ø8.5xR25xt2.0	<b>6</b>
25	Pojistná matice	M8	<b>6</b>
26	Imbusová celo-závitový šroub	M8x15	12
27	Pružná podložka	Ø8	<b>16</b>
28	Rovná podložka	Ø8.2x Ø25xt2.0	4
29	Imbusový polo-závitový šroub	M8x60x20	2
30	Imbusový celo-závitový šroub	M6x15	6
31	Pružná podložka	Ø6	6
32	Imbusový celo-závitový šroub	M8x20	7
33	Rovná podložka	Ø8.5xØ20xt1.5	13
34	Celo-závitový šroub	M5x15	25
35	Samořezný šroub	ST4x16 (optional)	30
36	Kabel B	L-650 mm	1

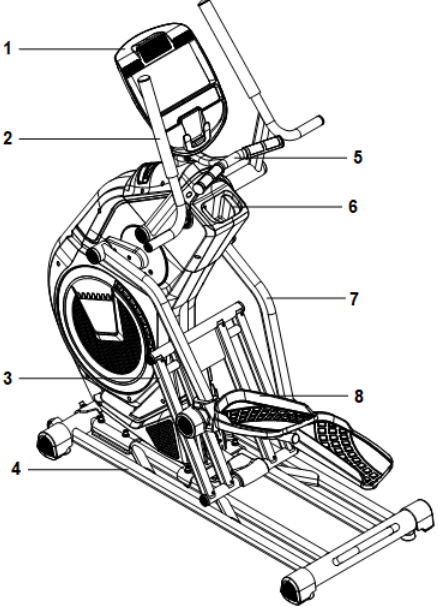
37	Komunikační kabel B konzoly		1
38	Rýhované kuličkové ložisko	6004-ZZ	6
39	Rameno		2
40	Imbusový šroub	M8x15	6
41	Pružná podložka	Ø120	2
42	Rýhované kuličkové ložisko	61819	2
43	Excentrický držák		2
44	Rýhované kuličkové ložisko	6203-ZZ	2
45	Pružná podložka	Ø40	2
46	Pružná podložka	Ø25	2
47	Kliková sestava	Ø25x133	1
48	Řemenice	Ø308.9x22.2	1
49	Zápustný celo-závitový šroub	M8x20	12
50	Pružná podložka	Ø95	2
51	Excentrické kolo	Ø103x26	2
52	Velký celo-závitový šroub	5/16-18UNC-25	2
53	Pravá klika		1
54	Krytka	Ø32xt1,5	2
55	Kuličkové ložisko	6005	2
56	Levá klika		1
57	Spínač		1
58	Přepínač	6A	1
59	Samořezný zápustný šroub	ST3x10	2
60	Zdířka		1
61	Úchyt zdířky		1
62	Pružná podložka	Ø10	1
63	Stavěcí kolo	Ø43.5x25	1
64	Zámek kola		1
65	Matice	M6	1
66	Rovná podložka	Ø6XØ20XT2.0	1
67	Hák	103XØ26XM6x50	1
68	Úchyt magnetického snímače		1
69	Samořezný šroub	ST4x12	8
70	Magnetický motor		1
71	Úchyt zátěžového kola		6
72	Vnitřní magnetické zátěžové kolo		1
73	Zátěžové kolo	Ø450x62	1
74	Polo-závitový cylindrický šroub	M10x45x20	1

75	Motor sklonu		1
76	Pojistná matice	M10	2
77	Celo-závitový cylindrický šroub	M10x15	2
78	Prachovka	Ø32xØ16x12.7	2
79	Osa	Ø16x145.5	1
80	Koncovka trubky	Ø38x17.5	4
81	Krytka posuvné tyče		1
82	Posuvná tyč		4
83	Samofezný šroub	ST4x20	8
84	Levá spodní krytka		1
85	Pravá spodní krytka		1
86	Polo-závitový cylindrický šroub	M10x60x20	1
87	Dutý šroub	Ø8x33xM6x15	2
88	Kolečka	Ø55x25.8	2
89	Celo-závitový imbusový šroub	M6x12	10
90	Krytka trubky		4
91	Matice	M10	5
92	Stupátko	Ø49x22xM10x40	5
93	Prachovka	110x75x3	1
94	Řemen	560PJ8	1
95	Střední část svrchní krytky		1
96	Levá část svrchní krytky		1
97	Pravá část svrchní krytky		1
98	Držák šálku/lahve		1
99	Snímač tepu		2
100	Samofezný šroub	ST3x30	4
101	Vnější levá krytka		1
102	Vnější pravá krytka		1
103	Dekorační pásek		2
104	Samofezný šroub	ST4x10	6
105	Pružná podložka	Ø42	2
106	Lanko zátěže		1
107	Posuvná sestava		1
108	Celo-závitový šroub	M4x10	8
109	Levý kryt kola		2
110	Pravý kryt kola		2
111	Kolečka	Ø79x37.8	4
112	Tyče	Ø25x Ø21x6,5	1



113	Krytka trubky	Ø32x1.5	2
114	Napájecí kabel		1
115	Krytka trubky	Ø32x17	2
116	Pěna	Ø30x3.0x350	2
117	Čidlo	L-300 mm	1
118	Kabeláž	L-200 mm	1
119	Napájecí kabel	L-450 mm	1
120	Napájecí kabel	L-450 mm	1
121	Řídící panel		1
122	Krytka	Ø39x Ø30x27.5	4

## POPIS VÝROBKU

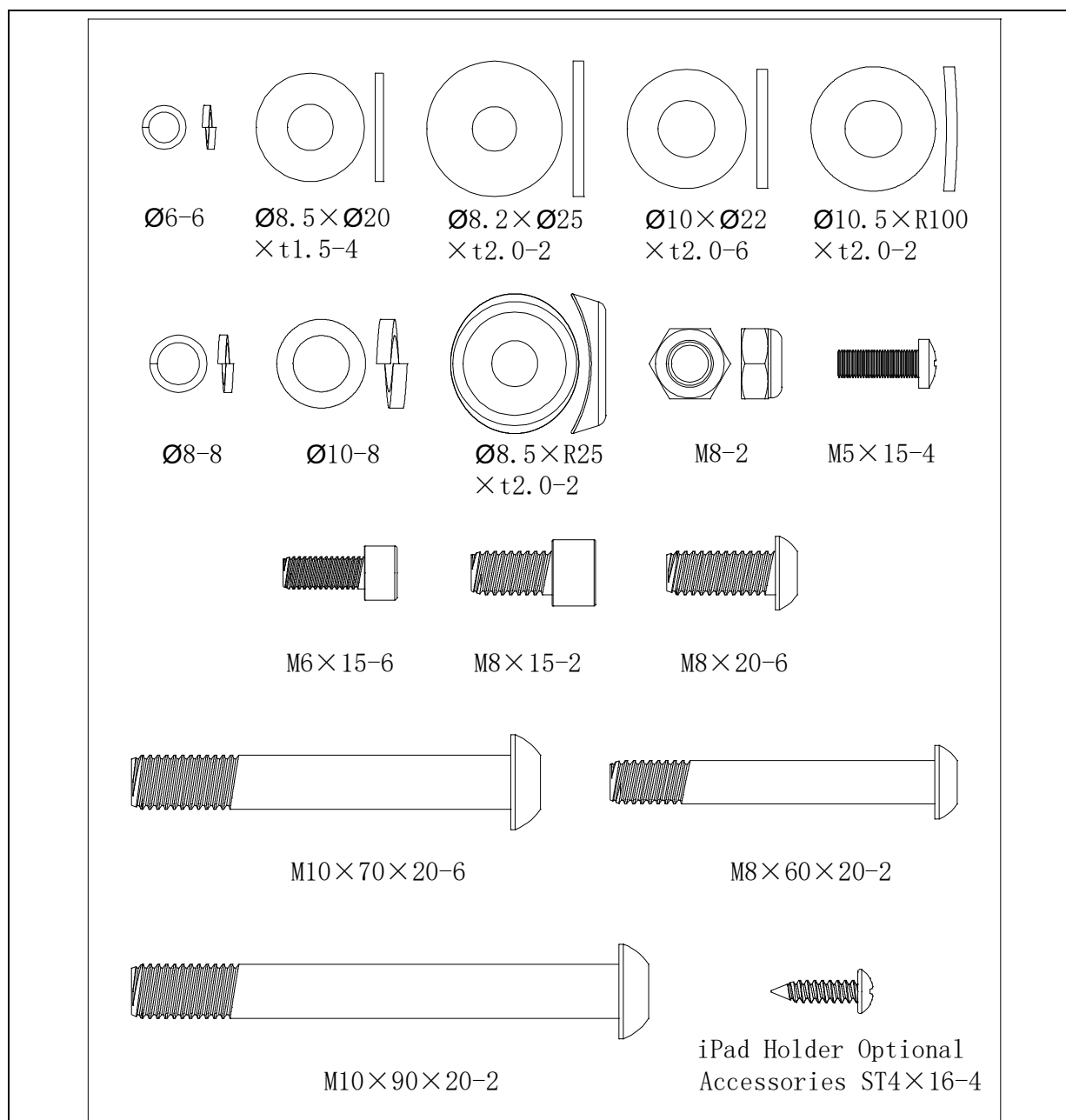
	1) Sestava konzoly
	2) Rameno
	3) Sklápěcí rám
	4) Základna
	5) Držadlo
	6) Držák lahve
	7) Pedálová ližina
	8) Pedál

## SPECIFIKACE VÝROBKU

Číslo modelu	E13
Rozměry (v rozloženém stavu)	1660x880x1780 mm
Max. hmotnost uživatele	120 kg
Rychlost	8,8
Zátěžové kolo	Vnitřní magnetické, dvousměrné, Ø450/8kg
Stupně zátěže	1-24
Délka kroku	264 mm

**POZNÁMKA:** Výrobce si ponechává právo změny výrobku bez předchozího upozornění.

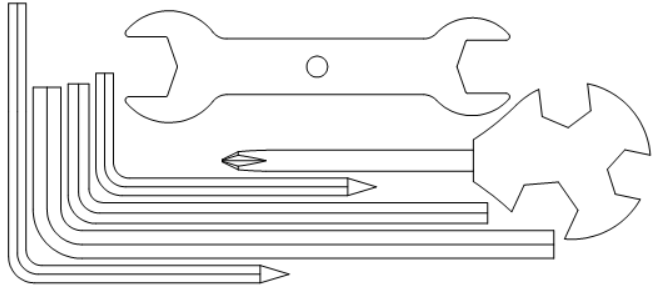
## SPOJOVACÍ DÍLY



Č.	Popis	Specifikace	Ks
18	Celo-závitový cylindrický šroub	M10x90x20	2
19	Pružná podložka	$\varnothing 10$	8
20	Zakřivená podložka	$\varnothing 10.5 \times R100 \times t2.0$	2
21	Polo-závitový cylindrický šroub	M10x70x20	6
22	Rovná podložka	$\varnothing 10 \times \varnothing 22 \times t2.0$	6
24	Zakřivená podložka	$\varnothing 8.5 \times R25 \times t2.0$	2
25	Pojistná matice	M8	2
26	Celo-závitový cylindrický šroub	M8x15	4
27	Pružná podložka	$\varnothing 8$	8

28	Rovná podložka	Ø8.2x Ø25xt2.0	2
29	Polo-závitový cylindrický šroub	M8x60x2.0	2
30	Celo-závitový cylindrický šroub	M6x15	6
31	Pružná podložka	Ø6	6
32	Celo-závitový imbusový šroub	M8x20	6
33	Rovná podložka	Ø8.5xØ20xt1.5	4
34	Celo-závitový šroub	M5x15	4
35	Samofezný šroub	ST4x16 (není u všech typů)	4

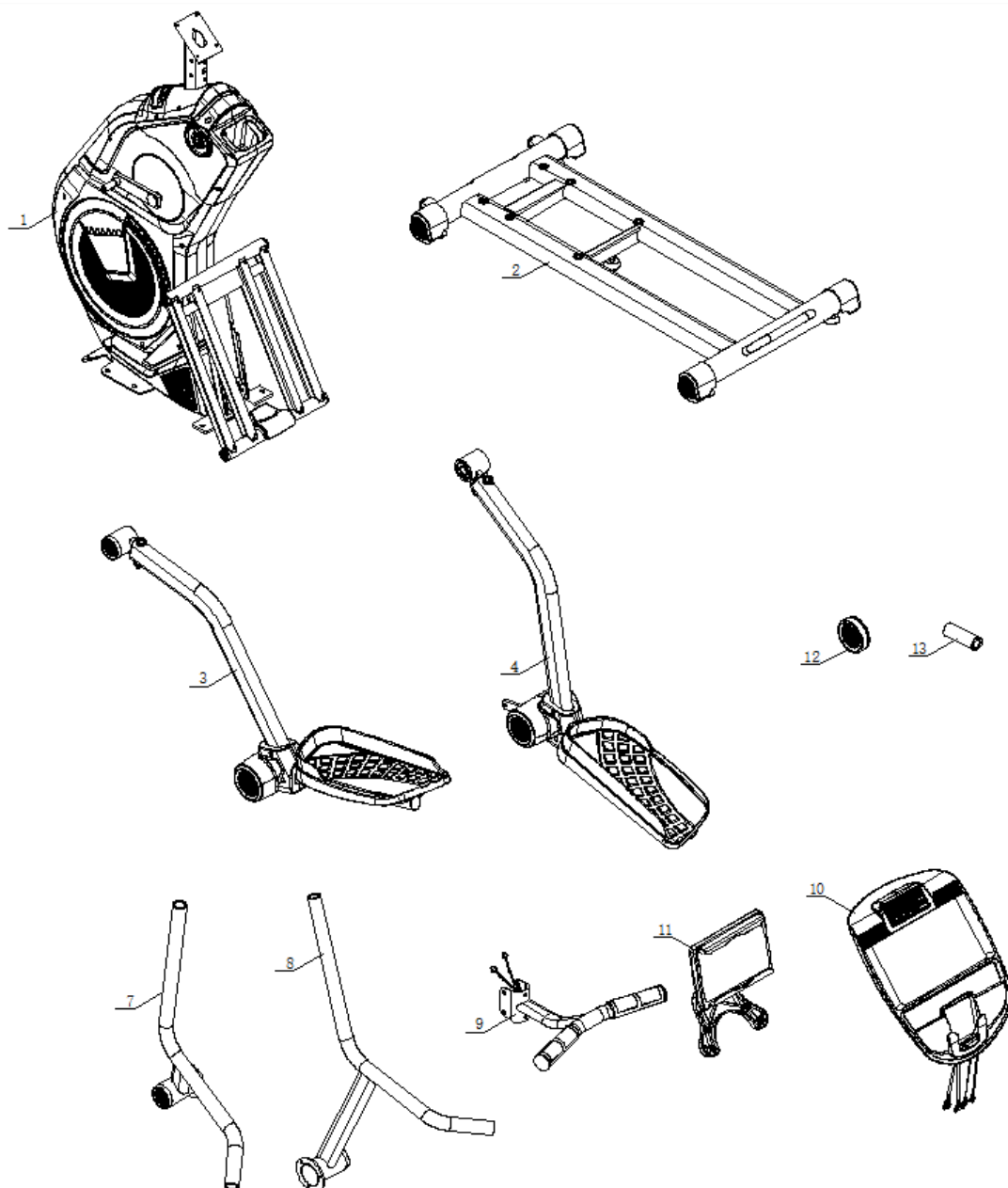
#### NÁSTROJE:

		
Popis	Specifikace	Ks
L klíč	5x80x80S	1
L klíč	5x35x85S	1
L klíč	6x40x120	1
L klíč	8x45x145	1
Klíč	14x17x75	1
Otevřený klíč	15#&17#	1

# MONTÁŽNÍ POSTUP

## SEZNAM ČÁSTÍ PRO SLOŽENÍ

Ozn.	Název	Specifikace	Ks.	Ozn.	Název	Specifikace	Ks.
1	Hlavní rám		1	20	Zakřivená podložka	$\Phi 10.5 \times R100 \times t2.0$	2
2	Základna		1	21	Imbusový šroub	M10×70×20	6
3	Levý pedál		1	22	Rovná podložka	$\Phi 10 \times \Phi 22 \times t2.0$	6
4	Pravý pedál		1	24	Zakřivená podložka	$\Phi 8.5 \times R25 \times t2.0$	2
7	Levé rameno		1	25	Matice	M8	2
8	Pravé rameno		1	26	Imbusový šroub	M8×15	8
9	Madla		1	27	Pružná podložka	$\Phi 8$	10
10	Konzole		1	28	Rovná podložka	$\Phi 8.2 \times \Phi 25 \times t2.0$	2
11	Držák tabletu	volitelné	1	29	Imbusový šroub	M8×60×20	2
12	Krytka	$\Phi 55$	1	30	Imbusový šroub	M6×15	6
13	Zarážka	$\Phi 17 \times \Phi 8.5 \times 47$	1	31	Pružná podložka	$\Phi 6$	6
14	Kabel A	L-650mm	2	32	Imbusový šroub	M8×20	6
15	Kabel tepové frekvence	L-550mm	2	33	Rovná podložka	$\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times t1.5$	4
16	Pulzní kabel konzole		1	34	Šroub	M5×15	4
17	Komunikační kabel konzole A		2	35	Samořezný šroub	ST4×16	4
18	Imbusový šroub	M10×90×20	2	36	Kabel B	L-650mm	1
19	Pružná podložka	$\Phi 10$	1	37	Komunikační kabel konzoly B		1

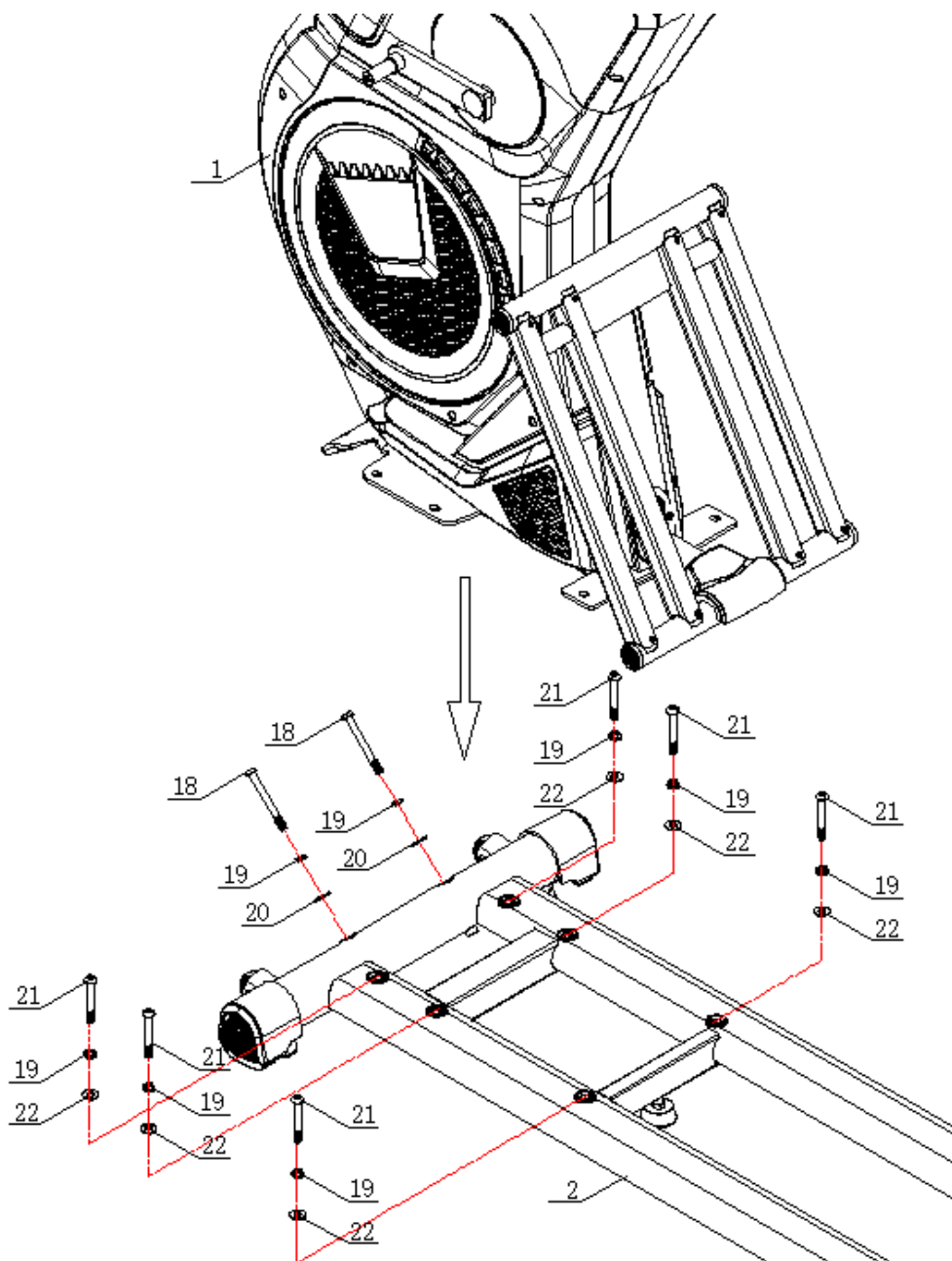


Ozn.	Název	Specifikace	Ks.
1	Hlavní rám		1
2	Základna		1
3	Levý pedál		1
4	Pravý pedál		1
7	Levé madlo		1
8	Pravé madlo		1
9	Madla		1
10	Konzole		1
11	Držák tabletu	volitelný	1
12	Krytka	Φ55	2
13	Zarážka	Φ17×Φ8.5×47	2

## KROK 1

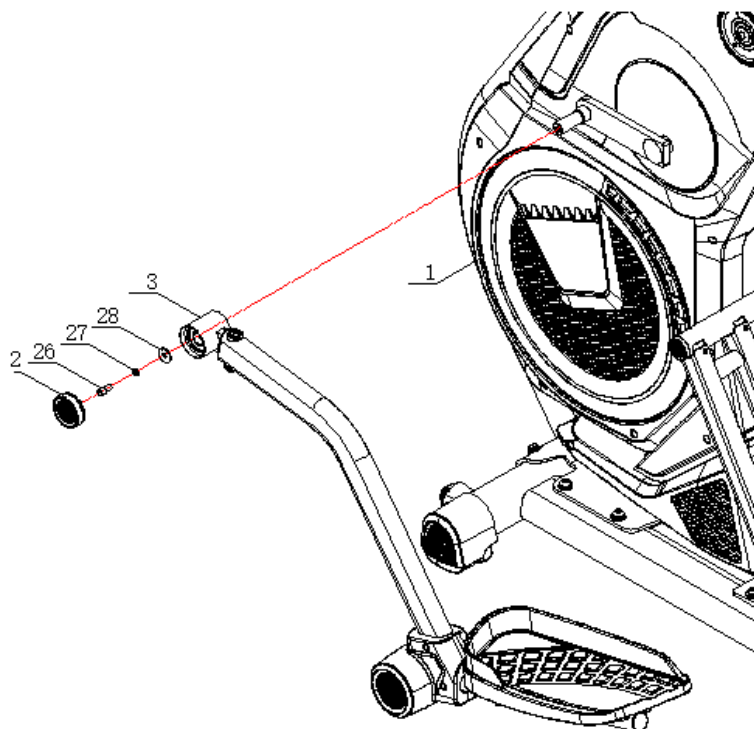
Položte hlavní rám (1) na základnu (2) a zajistěte šesti polo-závitovými šrouby (21), šesti pružnými podložkami (19), šesti rovnými podložkami (22), dvěma cylindrickými polo-závitovými šrouby (18), dvěma pružnými podložkami (19), dvěma zakřivenými podložkami (20). Použijte přibalený klíč.

**VAROVÁNÍ!** Nejprve šrouby a podložky správně přiložte k otvorům rámu. Poté je utáhněte.



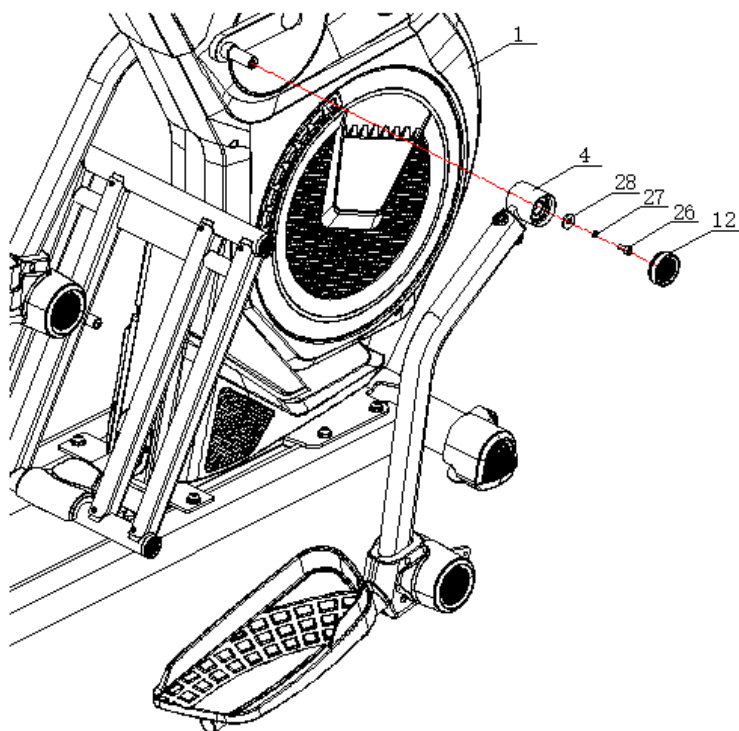
## KROK 2

Promažte osy na hlavním rámu (1) a připevněte kliku levého pedálu (3) na hlavní rám (1) a zajistěte pomocí 1x podložky (28), 1x pružné podložky (27) a 1x šroubu (26). Poté připevněte krytky (12).



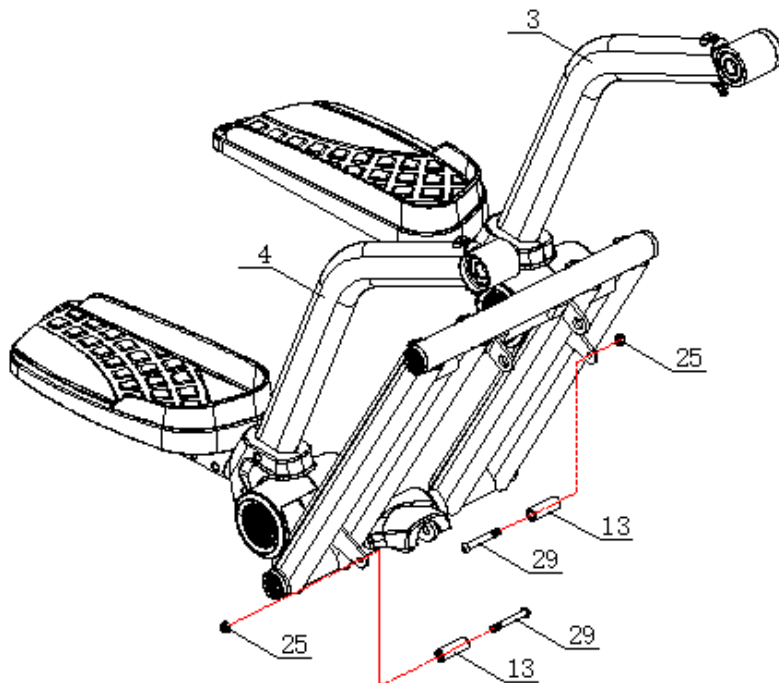
## KROK 3

Promažte osu na hlavním rámu a připevněte kliku pravého pedálu (4) na hlavní rám (1) a zajistěte pomocí 1x podložky (28), 1x pružné podložky (27) a 1x šroubu (26). Poté připevněte krytky (12).



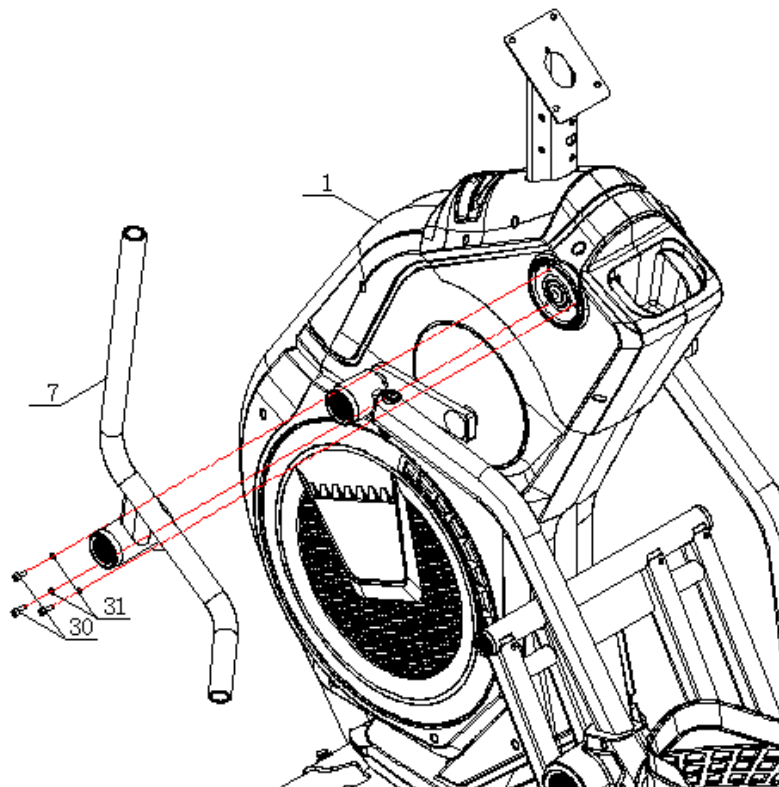
#### KROK 4

Připevněte zarážku (13) na levou sestavu pedálu (3) a zajistěte pomocí 1x šroubu (29) a 1x matice (25). Připevněte zarážku (13) na pravou sestavu pedálu (4). Promažte pohyblivé části pedálu a přebytečné mazivo očistěte. Zarážky musí být na vnitřní straně stroje.



#### KROK 5

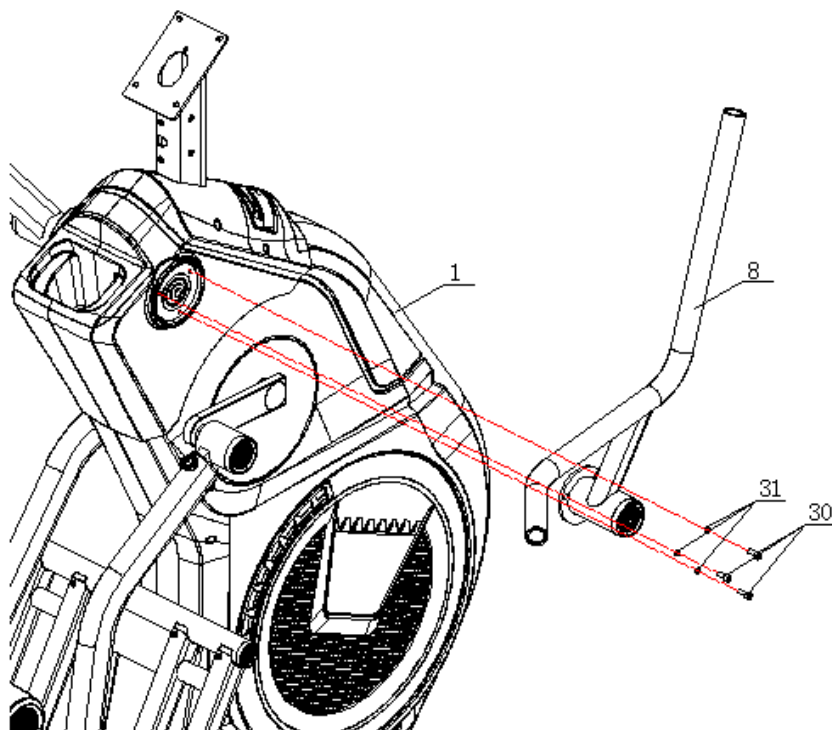
Připevněte levé rameno (7) na hlavní rám (1) pomocí 3x pružných podložek (31) a 3x šroubů (30). Nejprve všechny šrouby utáhněte rukou a až poté všechny dotáhněte.





## KROK 6

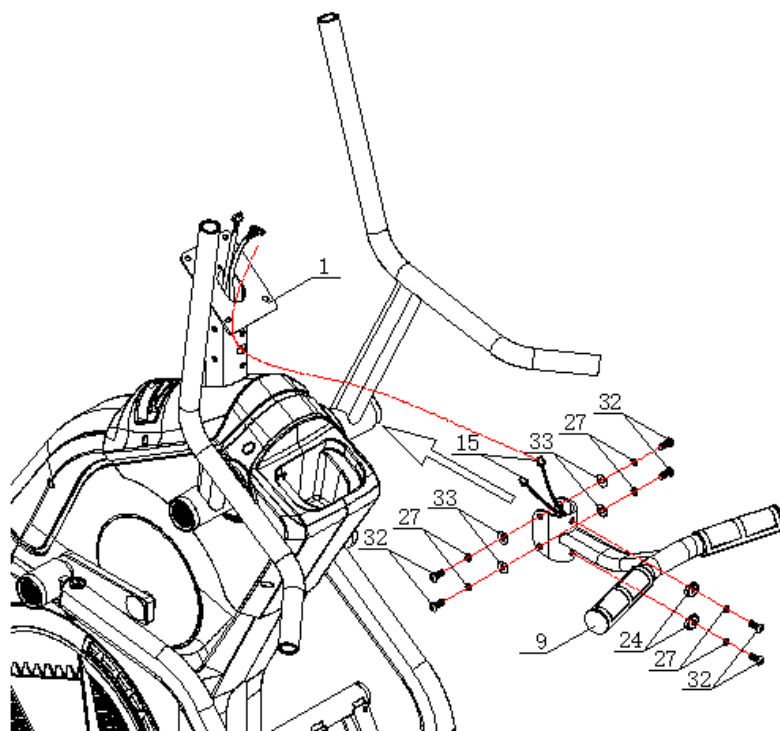
Připevněte pravé rameno (8) na hlavní rám (1) pomocí 3x pružných podložek (31) a 3x šroubů (30). Nejprve všechny šrouby utáhněte rukou a až poté všechny dotáhněte.



## KROK 7

Připojte kabely madel pro měření pulsu (15) do kabelů hlavního rámu (1)

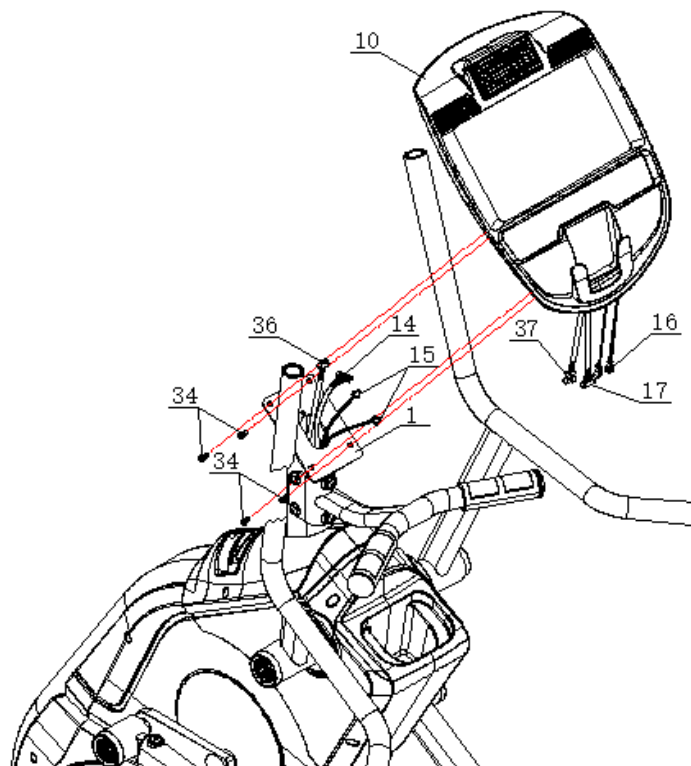
Madla (9) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí 4x podložek (33), 4x pružných podložek (27), 4x šroubů (32), 2x prohnutých podložek (24), 2x pružných podložek (27) a 2x šroubů (32).



## KROK 8

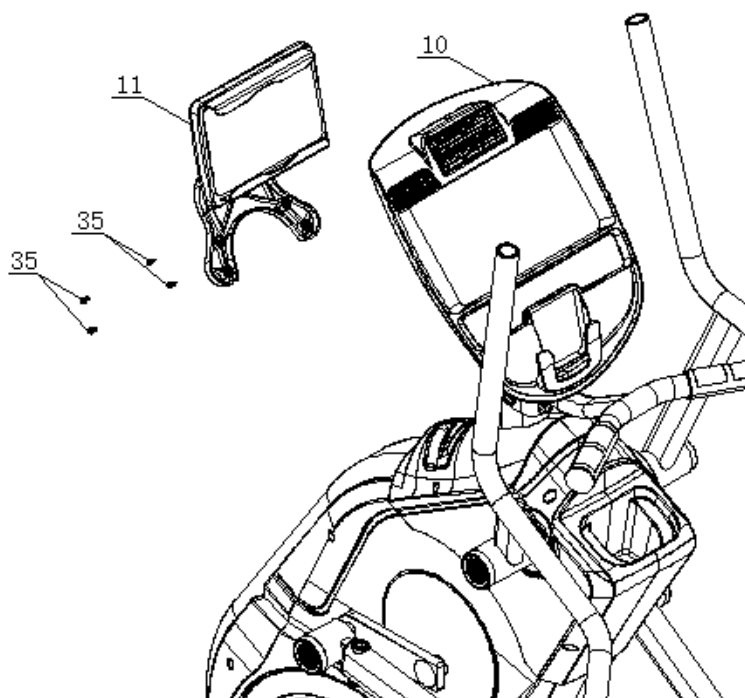
Spojte kabely (15, 14 a 36) z hlavního rámu do kabelů konzole (37, 17 a 16).

Připevněte konzoli (10) na hlavní rám (1) pomocí 4x šroubů (34). Nejprve všechny šrouby utáhněte rukou a až poté klíčem.



## KROK 9 (volitelný)

Pouze pokud vlastníte verzi s držákem. Připevněte držák na tablet (11) ke konzoli (10) pomocí 4x šroubů (35).



## KONZOLE



## POPIS FUNKCÍ

- Manuál: nastavení cvičení.
- Program: 12 programů (P1~12) nastavení stupně zátěže automaticky.
- Výkon: znázornění na displeji při cvičení
- HRC: Nastavení (SET) 55%, 75%, 90%
- Program uživatele: nastavení zátěže před cvičením
- Zotavení: test tepové frekvence srdce
- Tělový tuk: testování tělesného tuku
- Nastavení dat uživatele: nastavení informací, můžete si vybrat UX(X=1~4)
- Funkce sklonu: (01~15) úroveň
- Reprodukory hudby
- Funkce USB nabíjení

## HLAVNÍ FUNKCE A JEJICH POPIS

FUNKCE	DISPLEJ	NASTAVENÍ	PAMĚŤ	NAVRÁCENÍ K 0	POPIS
Čas	0:00~99:59 Minut	0~99cirkulace (+ 1 minuta)	Ano	Ano	<p>a. Počítání – nenastaven cíl, čas se bude počítat od 0:00</p> <p>b. Odpočítávání – s nastaveným cílem se bude odpočítávat nastavený čas k 0 potom systém STOP. Indikátor začne blikat a se zvukovým znamením v intervalu 8s 4 zvukové signály zazní (zmáčknete jakékoli tlačítko k vypnutí alarmu.</p>
Rychlost	0.0~99.9 KMH 0.0~99.9 MLH	Nemůže být přednastavené	Ne	Ano	<p>START modu:</p> <p>a. Senzor nastavení (INPUT), na displeji se objeví každé 3 sekundy program</p> <p>b. Bez senzoru nastavení(INPUT) se nastaví za 4.6s rychlost(SPEED) na 0.</p> <p>c. Rychlost (SPEED)&amp;RPM hodnota se objeví na displeji každých 6s</p>
RPM	0~999	Nemůže být přednastavené	Ne	Ano	<p>START modu:</p> <p>a. Se senzorem INPUT displej zobrazí cvičení každé 3s.</p> <p>b. Bez senzoru je RPM 4.6s objevena hodnota 0</p> <p>c. SPEED&amp;RPM hodnota se objeví 6s na displeji ve stejné obrazovce</p>
VZDÁLENOST	0.0~99.99 KM(ML)	0.0~99.90 (+- 0.1)	Ano	Ano	<p>a. Počítání, pokud není cíl (TARGET) nastaven ukáže se 0 na displeji.</p> <p>b. Odpočítáváním od nastaveného času po 0 a pak systém STOP znázorní problikáváním světla vzdálenost (DISTANCE), v intervalu 8s a 4x zvukový alarm</p>

					zastavte jakýmkoli tlačítkem.
KALORIE	0~9999 Kal	0~9990 (+10)	Ano	Ano	a. Počítání nenastaveno, -cíl se bude počítat v 0 b. Odpočítáváním – kalorie se budou odpočítávat k 0 a pak se spustí systém STOP světelný indikátor se objeví 8s s 4x zvukovým signálem a bude znázorňovat spálené kalorie. Ukončete jakýmkoli tlačítkem.
PULS	P-30~230 BPM	0-30~230 (+1) BPM Cirkulace	Ano	Ano	a. S nastaveným pulsem se na displeji objeví hodnota každých 7.5s. b. Bez nastavení pulsu se na displeji ukáže 0. c. Při překročení nastaveného pulsu, konzola vám to vždy připomene zapípáním.
WATTY	0~999	Nemůže být přednastaveno	Ano	Ano	a. S nastavením hodnoty se na displeji hodnota WATT zobrazí každé 3s. b. Bez nastavení hodnoty WATT se na displeji zobrazí každých 4.6s hodnota 0.
VĚK	1~99	1~99	Ano	Ano	Indikátor bliká, čeká na přednastavení, výchozí hodnota zobrazení na obrazovce je 25.
ZOTAVENÍ	F1~F6	Nemůže být nastavena	Ne	Ne	Nastavte hodnotu pro zobrazení PULSU(tepu)
MANUÁL		1~24 úrovní	Ano	Ano	Zmáčkněte tlačítko ▲, ▼ k nastavení úrovně CPU nastavte rezistenční základ na vaši úroveň.
PROGRAM	(P1~P12)	Ano	Ano		Zmáčkněte kterékoli tlačítko ▲, ▼ k znázornění PROGRAM na displeji. Když zvolíte program zmáčkněte MODE k potvrzení.
UŽIVATEL		16X8Y	Ano	Ano	a. Po nastavení indikátor bude problikávat potvrďte nastavení

					MODE tlačítkem b. Uživatel může nastavit jen jeden Program
HRC		55%,75%, 90%, TAG	Ano	Ano	a. Po nastavení indikátor bude problikávat, potvrďte nastavení MODE tlačítkem b. Před nastavení musíte nastavit Váš věk.
WATTY KONSTANTNÍ		(10~350)(+-5) Cirkulace	Ano	Ano	a. Po nastavení indikátor bude problikávat, potvrďte MODE tlačítkem. b. Nastavení je na 120 dokončení předvolby zmáčkněte START a proveďte funkce wattly.
ZÁTĚŽ		Nemůže být přednastavena	Ano	Ne	Zvolte OPTIONAL(možnosti)
STUPNĚ	Displej 1~24	1~24	Ne	Ne	Na displeji zvolte LEVEL a nastavte podle potřeby.
POHLAVÍ	Muž nebo Žena	Muž nebo Žena	Ano	Ano	Nastavte muž nebo žena
VÝŠKA	100~200 cm	100~200(+1) cm 40~80(+1)inch	Ano	Ano	a. Nastavte výšku s potvrďte. Přednastavená výška je na 160cm =60inch. b. Když nastavíte výšku indikátor HT problikává.
TUK V TĚLE	20~150kg	20~150(+1)kg 40~350(+1)Lb	Ano	Ano	a. Nastavte váhu. Přednastavení je na 50kg (100Lb). b. Po nastavení indikátor WT problikává
BMI	5.0%~50%	Nemůže být nastaveno	Ne	Ne	LED displej
INC	0~50	Nemůže být nastaveno	Ano	Ne	LED displej

## POPIS OBSLUHY

### ZAPNUTÍ

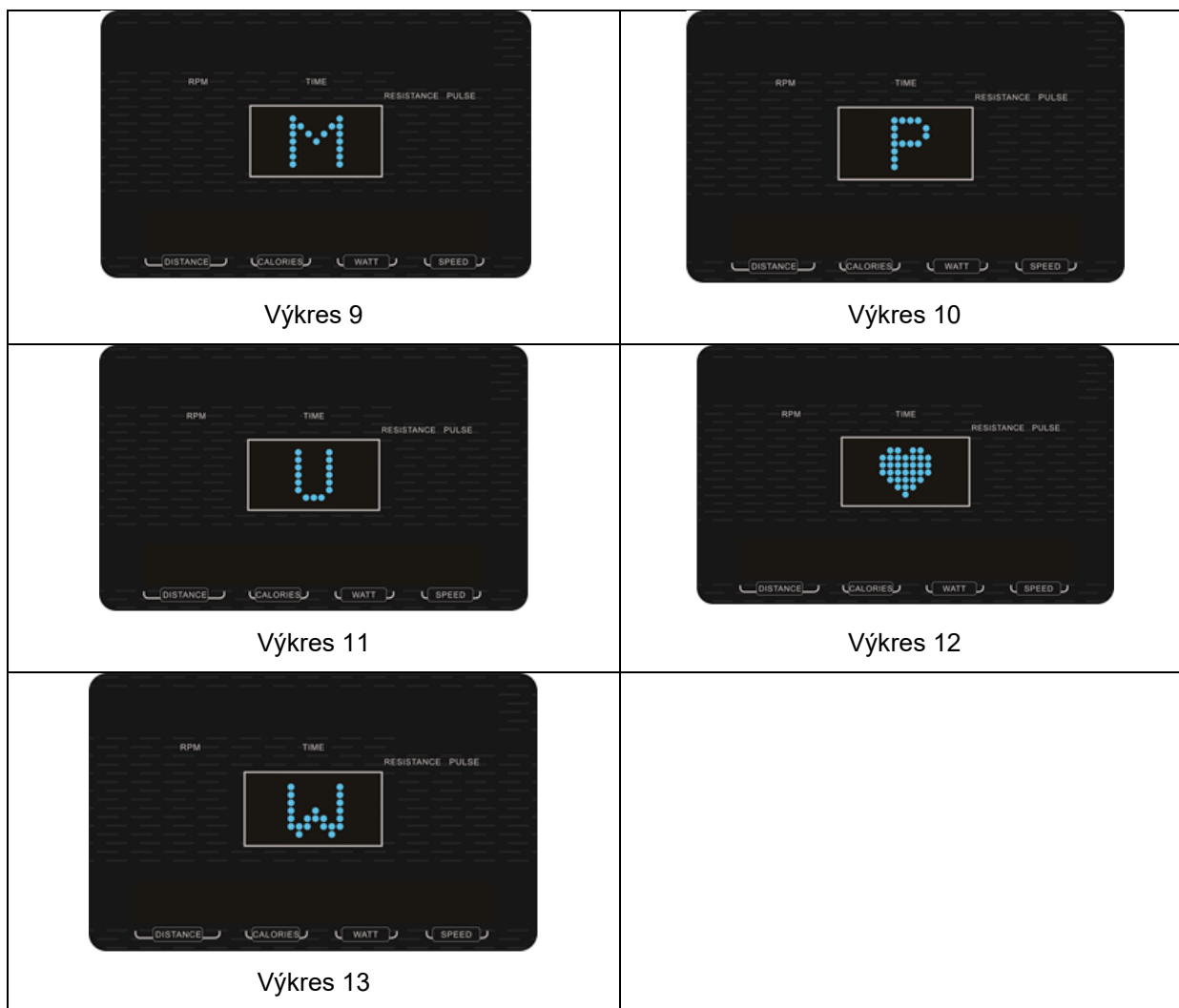
- Připojte napájení nebo při kroku RPM>, (generování vlastní energie), zvukový signál se ozve po dobu 1 s a LED dioda bude zobrazovat plnou hodnotu 2s (výkres 1). Potom zobrazte KM nebo ML ve středu obrazovky.
- Zadejte režim nastavení USER (s funkcí FAT), vložte uživatelské informace U1 ~ U4, vyberte jednoho uživatele (výkres 3), stiskněte MODE / ENTER KEY pro výběr SEX (výkres 4), VĚK (výkres 5), VÝŠKA (výkres 6), HMOTNOST (výkres 7). Když vyberete okno, zobrazí se

výchozí hodnota nebo předchozí záznam, pak přejděte do hlavního okna funkce (výkres 8 MANUÁL, PROGRAM, uživatelský program, H.R.C., WATT).

## SPÁNEK

- Pokud systém SM & SE nedostane informace o RPM během 4 minut, konzola vstoupí do režimu spánku, konzola se probudí, pokud dojde k přenosu informací ohledně RPM.
- Systém SR bez informací o vstupu RPM 90s, konzole bude v režimu spánku, konzole se probudí při vstupu snímače > 15RPM

<p>Výkres 1</p>	<p>Výkres 2</p>
<p>Výkres 3</p>	<p>Výkres 4</p>
<p>Výkres 5</p>	<p>Výkres 6</p>
<p>Výkres 7</p>	<p>Výkres 8</p>
<p><b>Funkce cirkulace: MANUÁL-PROGRAM-UŽIVATEL-HRC-WATTY</b></p>	



## MANUÁL MODE (ZMÁČKNĚTE START/STOP TLAČÍTKO)

- Vyberte MANUÁL mode a upravte hodnoty nastavení, použitím MODE tlačítka UP/DOWN (nahoru/dolu) nastavte ČAS (TIME výkres 14), VZDÁLENOST (DISTANCE výkres 15) KALORIE (CALORIES výkres 16) PULS (PULSE výkres 14).
- Stiskněte tlačítko START / STOP pro zahájení cvičení, stiskněte tlačítko UP/DOWN (nahoru/dolů) pro nastavení odporu během cvičení.
- Během cvičení stiskněte tlačítko START / STOP, konzola se automaticky změní z režimu LEVEL na režim INC, stisknutím +/- nastavte výšku sklonu.
- Znovu stiskněte tlačítko START / STOP, pauza konzoly, stisknutím tlačítka RESET vstoupíte do nového programu.

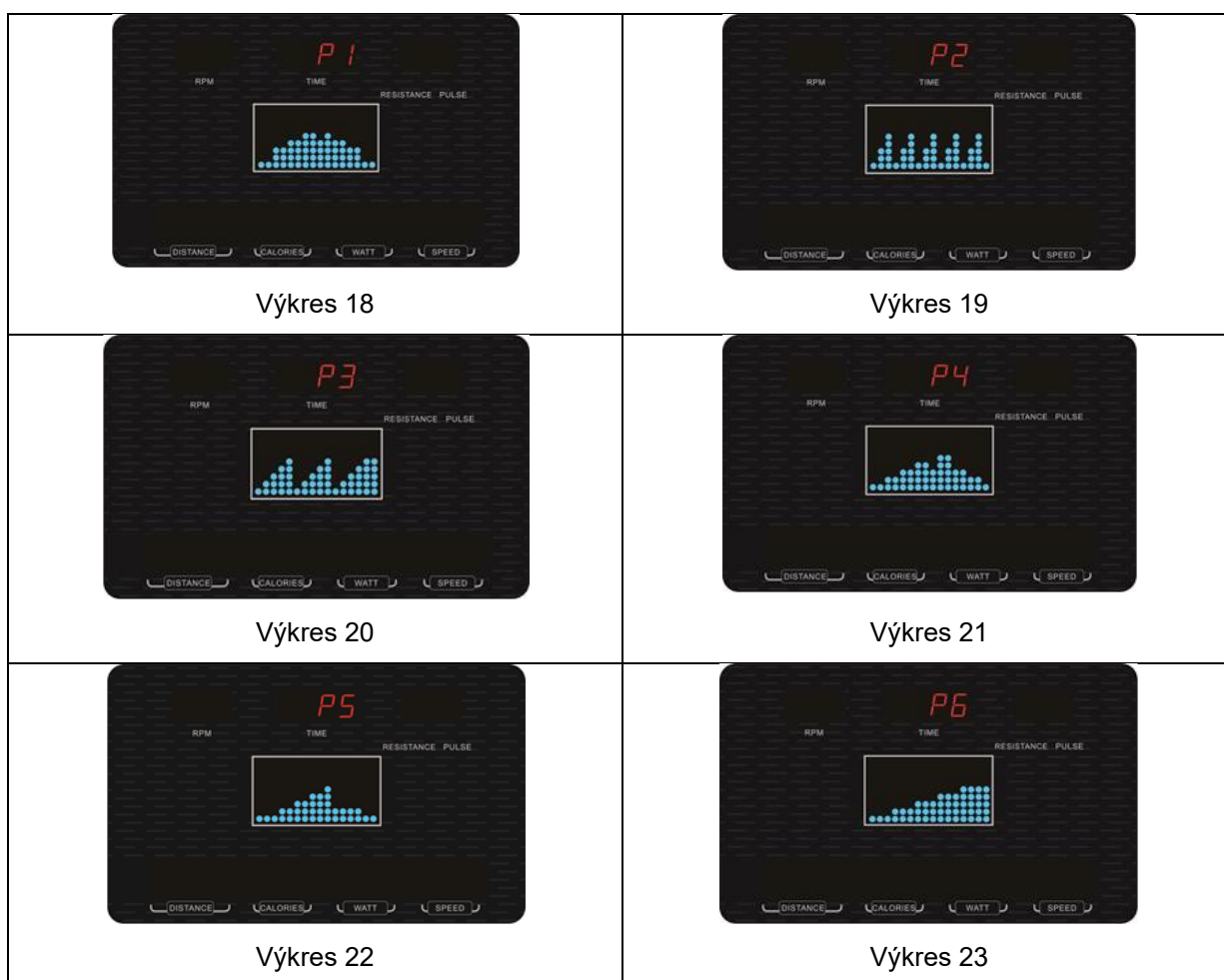


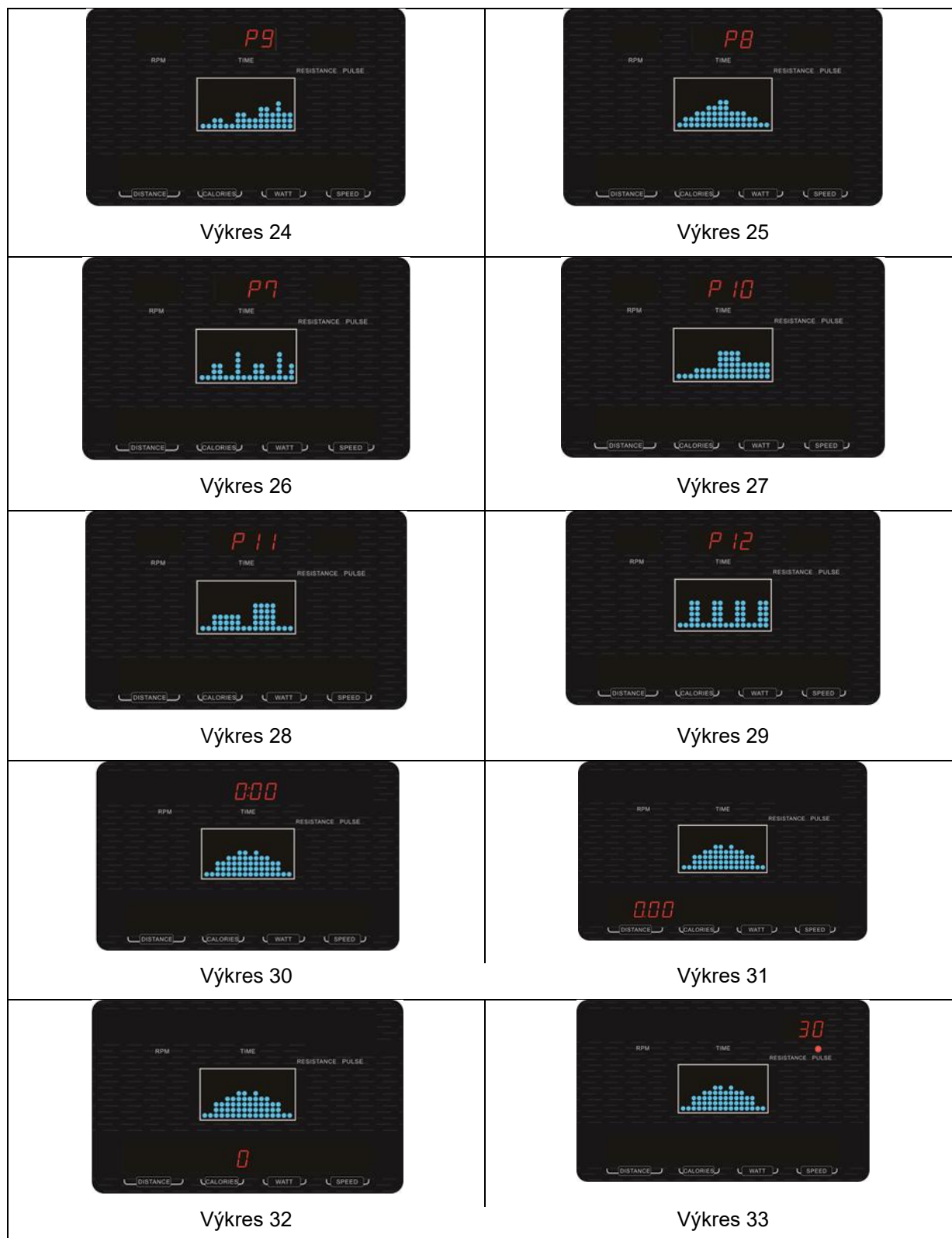




## PROGRAMME MODE

- Zvolte režim PROGRAM, stiskněte UP / DOWN pro výběr P1 ~ P12 (Kresba 18 ~ Kresba 29)
- Zadejte časové okno a stiskněte tlačítko UP / DOWN pro nastavení (výkres 30)
- Stiskněte tlačítko START / STOP pro zahájení cvičení, stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení odporu během cvičení.
- Během cvičení stiskněte tlačítko START / STOP, konzola se automaticky změní z režimu LEVEL na režim INC, stiskněte +/- a nastavte výšku sklonu.
- Znovu stiskněte tlačítko START / STOP, pauza konzoly, stiskněte RESET pro vstup do programu.





## REŽIM UŽIVATELE

- A. Zvolte režim UŽIVATEL (USER), stiskněte tlačítko UP / DOWN pro nastavení UŽIVATELSKÉHO PROGRAMU (USER PROGRAM, výkres 34) Stisknutím tlačítka MODE 2s toto nastavení přeskočíte (uchováte předchozí záznam nebo udržujte jako LOAD 1, pokud nebylo předtím žádné nastavení).
- B. Zadejte časové okno a stiskněte tlačítko UP / DOWN pro nastavení (výkres 35).

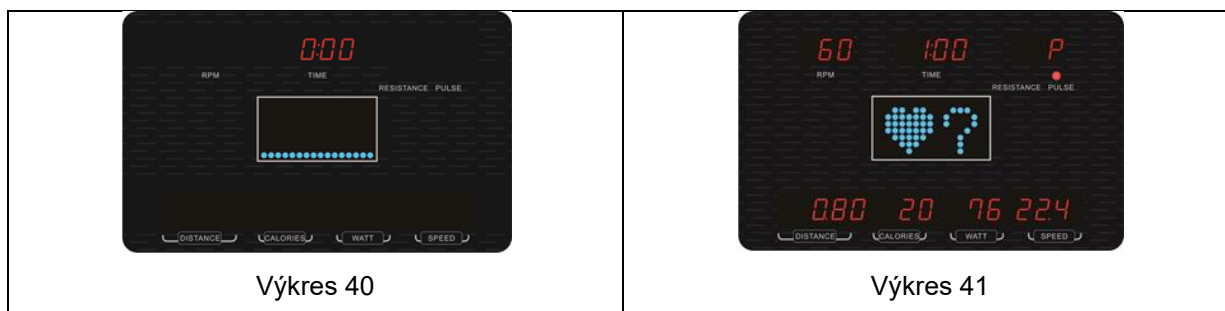
- C. Stiskněte tlačítko START / STOP pro zahájení cvičení, stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení odporu během cvičení.
- D. Během cvičení stiskněte tlačítko START / STOP, konzola se automaticky změní z režimu LEVEL na režim INC, stiskněte +/- a nastavte výšku sklonu.
- E. Znovu stiskněte tlačítko START / STOP, pauza konzoly, stiskněte tlačítko RESET enter pro výběr programu.



## REŽIM HRC

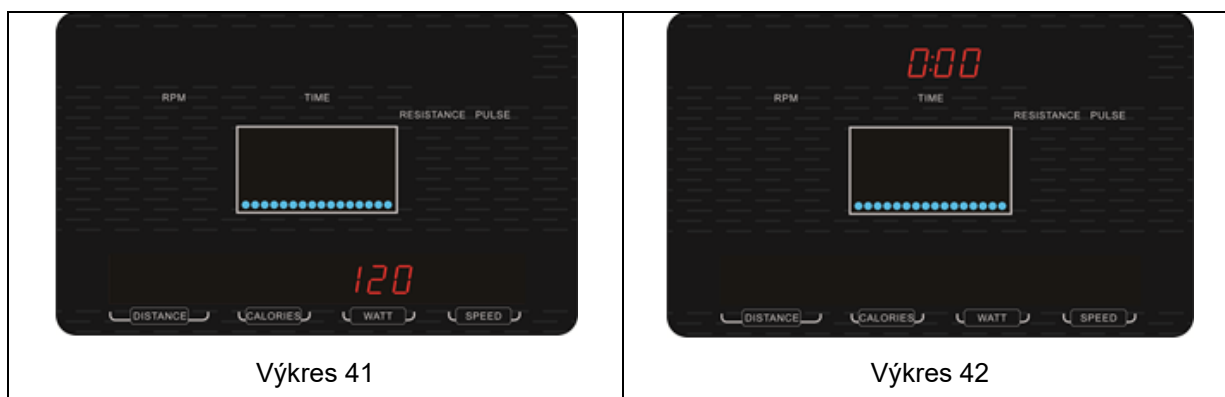
- A. Zadejte režim HRC a stiskněte tlačítko UP / DOWN pro výběr 55% (107), 75% (146), 90% (175), TAG (100) (výkres 36 ~ výkres 39).
- B. Zadejte časové okno a stiskněte tlačítko UP / DOWN pro nastavení (výkres 40).
- C. Stiskněte tlačítko START / STOP pro zahájení cvičení, stisknutím klávesy UP nebo DOWN nastavte odpor během cvičení.
- D. Během cvičení stiskněte tlačítko START / STOP, konzola se automaticky změní z režimu LEVEL na režim INC, stisknutím +/- nastavte výšku sklonu.
- E. Znovu stiskněte tlačítko START / STOP, pauza konzoly, stiskněte tlačítko RESET, zadejte volbu PROGRAMU.
- F. E. Okno se zobrazí, pokud není zadán žádný tep. (Výkres 41).





## REŽIM WATTY

- Zadejte režim WATT a stisknutím tlačítka UP / DOWN nastavte hodnotu (výchozí hodnota je 120 W) (výkres 41).
- Zadejte časové okno a stiskněte tlačítka UP / DOWN pro nastavení (výkres 42).
- Stiskněte tlačítka START / STOP pro zahájení cvičení, založené na hodnotě WATT pro automatické nastavení odporu.
- Během cvičení stiskněte tlačítka START / STOP, konzola se automaticky změní z režimu LEVEL na režim INC, stiskněte +/- a nastavte výšku sklonu.
- Znovu stiskněte tlačítka START / STOP, pauza konzoly, stisknutím RESET zadejte a vyberte program



## OVLÁDÁNÍ TLAČÍTEK

Konzola s funkcí alarmu klíču (Platný KEY: 1 krátký zvuk, neplatný KEY: 2 krátký zvuk, počítání na nulu: 4 krátký zvuk za sekundu, HRC a WATT CONTROL zastaví nuceně: 6 krátký zvuk nepřetržitě, PULSE nad nastavenou hodnotu: 2 Krátký zvuk za sekundu, WATT OVER SPEC: 3 krátký zvuk za sekundu).

### TLAČÍTKO NAHORU / DOLŮ

- Stiskněte toto tlačítka pro přidání nebo snížení hodnoty 1, dlouhým stisknutím přidáte nebo snižujete hodnotu nepřetržitě. Vyberte uživatele U1 ~ U4 (věk, pohlaví, váha, výška). Zvolte funkci MANUAL, PROGRAM, USER, HRC, WATT.

### TLAČÍTKO SKLONU

- INC UP / INC DOWN (úroveň 1 ~ 15)
- Stisknutím tohoto tlačítka přidáte nebo snížíte hodnotu 1 Klávesa UP MODE
  - Zvolte funkci (ČAS, DIST, CAL, PULSE) atd.
  - Po výběru nebo přednastavené hodnotě stiskněte tuto klávesu k dalšímu kroku.

### TLAČÍTKO MODE

- Zvolte funkci (TIME, DIST, CAL, PULSE) atd.
- Po zvolení nebo přednastavené hodnotě přejděte tento klíč na další položku P.

## RESET

1. RESET: Stiskněte tlačítko RESET, pokud je systém v režimu STOP, zadejte hlavní okno funkce a zvolte (WATT, H.R.C, Uživatel, PROGRAM, MANUAL a vymazat předchozí záznam TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, WATT).

2. CELKOVÝ RESET: Stiskněte tlačítko RESET 2s, zadejte pouze stav napájení, který je CELKOVÝ RESET. Systém s 1s dlouhým zvukovým alarmem a po 2s později vstoupíte do režimu nastavení, systém stojí po LEVEL 1 a čeká na přednastavení.

## START A STOP

- Stisknutím tohoto tlačítka zahájíte cvičení, stiskněte jej ještě jednou, zastavíte konzolu.

## ZOTAVENÍ

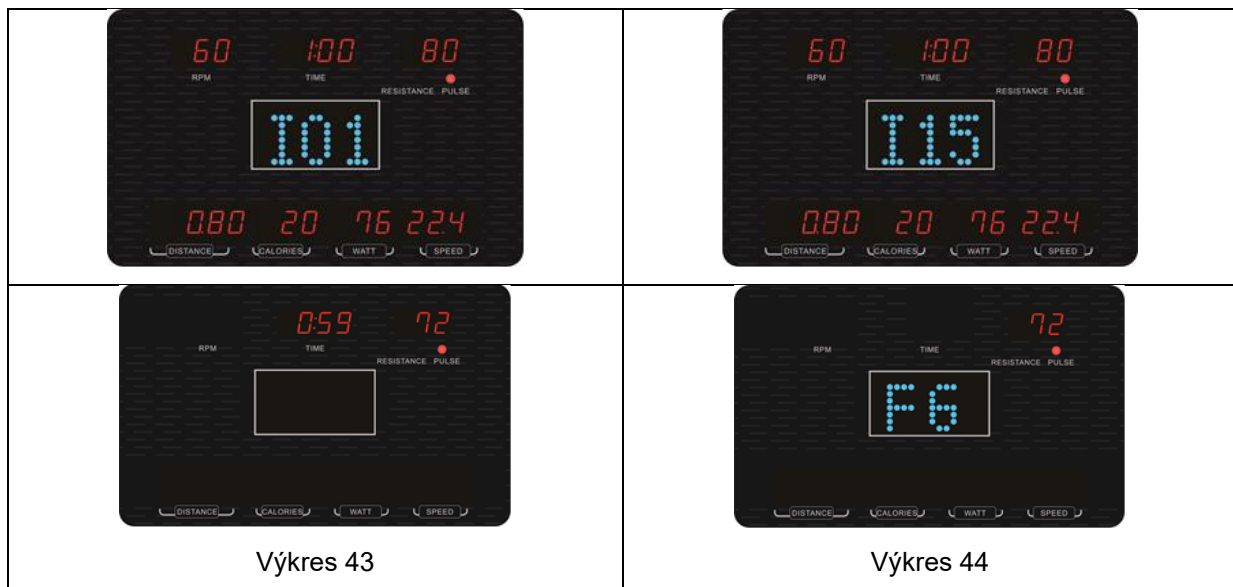
1. Pokud není zadán žádný vstup PULSE, toto tlačítko je neplatné.

2. V zobrazení stavu START nebo STOP zobrazte hodnotu PULSE a stiskněte tlačítko VYHLEDÁVÁNÍ:

A, Provést funkci RECOVERY, pouze zobrazení okna TIME a PULSE. Hodnota napětí úrovně LEVEL se okamžitě snižuje na úroveň LEVEL 1.

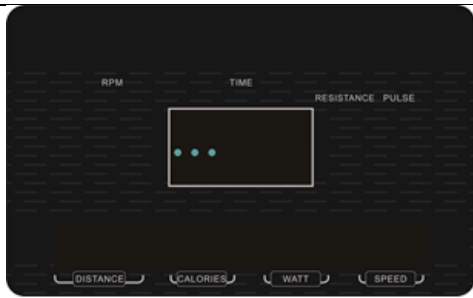
B, TIME zobrazení "0:60" (výkres 43), začátek odpočítávání času (pokud není žádný vstup PULSE během časového spuštění dolů, zobrazí se okno "F1 ~ F6", pokud je čas na 0). Stiskněte zobrazení obnovení klíče obnovení.

3. Stiskněte toto tlačítko během odpočítávání času, obnovte normální zobrazení.

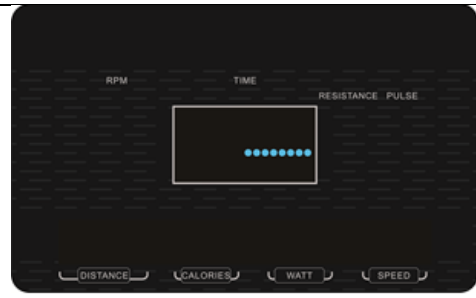


## TĚLESNÝ TUK

- Ve stavu STOP je po dokončení uživatelské informace připravena tato funkce.
- Stiskněte toto tlačítko pro testování poměru tělesného tuku, vložte ruce na řídítka, zobrazte výsledek testu na okně (výkres 45 ~ výkres 47).
- Pokud se na displeji zobrazí okno E-1 (výkres 48), což znamená, že rukojeti nejsou drženy těsně.
- Pokud se na displeji zobrazí okno E-1 (výkres 49), což znamená poměr tělesného tuku přes rozsah nastavení (5% ~ 50%).
- Po otestování se na okně objeví FAT% a BIM (výkres 50, výkres 51, výkres 52).
- Během testu stiskněte tlačítko BODY FAT ještě jednou, abyste zrušili tuto funkci



Výkres 45



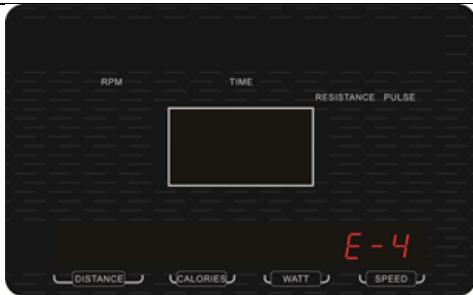
Výkres 46



Výkres 47



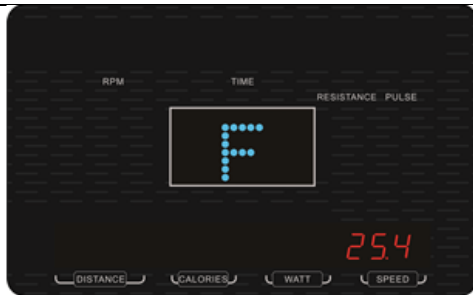
Výkres 48



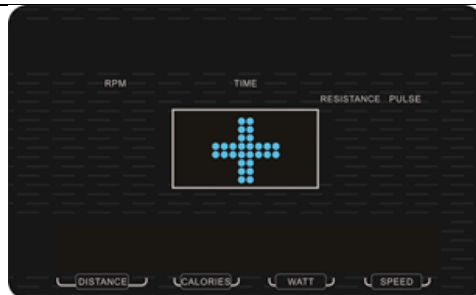
Výkres 49



Výkres 50



Výkres 51



Výkres 52

## POUŽITÍ STEPPERU

Ať už je vaším cílem pěkná postava, psychická pohoda, případně zlepšení fyzické kondice, stepper je z kategorie aerobních přístrojů, který si můžete rychle oblíbit nejen kvůli jeho pozitivním vlivům na kardiovaskulární a oběhový systém.

Steppery vlastně ve své základní podstatě simulují chůzi po schodech. Navíc ve srovnání právě s chůzí po schodech nezatěžují klouby a jsou proto vhodnější pro lidi s nadváhou a kloubními problémy. Protože je tělo při pohybu volně v prostoru a vzpřímené, jsou vhodné i pro lidi, kteří mají problémy se zády a kterým nevyhovuje například statická poloha v předklonu na rotopedu (resp. Cyklotrenažeru).

Stepper funguje tak, že se postavíte chodidly na dvě pohyblivé plošiny, nastavíte si konkrétní funkce a pak už jen přenášíte váhu těla střídavě z jedné nohy na druhou. Mezi základní funkce, které si můžete u některých stepperu nastavit, sledování počtu kroků, celkový čas tréninku, spotřebovaná energie, uražená vzdálenost nebo tepová frekvence. Ty jednodušší přístroje nemají držáky a jsou náročnější na stabilitu, ale samozřejmě si můžete pořídit i takové, které držáky mají.

Hlavní svalové skupiny, které se zapojují do pohybu jsou stehenní svaly (kvadricepsy a hamstringy), hýždě, ale i lýtka a některé menší stabilizační svaly. Zapojení jednotlivých skupin však záleží i na tom, jaký pohyb na stepperu provádíte.

Pokud jsou to hlubší záběry, zapojujete více čtyřhlavý sval stehenní (kvadriceps). Naopak, pokud to budou mělké záběry, o něco více budete zapojovat hýždě, hamstringy a lýtka.

Při cvičení na většině druhů stepper si můžete do určité míry přizpůsobovat odpor a intenzitu vykonávané aktivity dle Vaší výkonnostní úrovně, cílů nebo typu aerobní tréninkové jednotky. Dbejte na správný, tedy vzpřímený postoj a vyvarujte se i vytáčení kolen do stran nebo dovnitř.

## ZAHŘÍVACÍ CVIKY

Každý trénink by měl být zahájen cviky pro zahřátí organismu, poté by mělo následovat vlastní aerobní cvičení, a nakonec byste měli provádět cviky pro zklidnění organismu.



### Přitažení k palcům

Pomalou se předkloníte, pozvolna spouštětěte záda a ramena směrem dolů k palcům. V krajní poloze setrvejte po dobu alespoň 15 vteřin.



### Horní část stehen

Jednou rukou se opřete o stěnu. Druhou rukou dejte dolů za sebe a uchopte chodidlo. Přitáhněte ho k hýždím, nepřepínejte stehna. Vydržte 30 sekund a opakujte při druhé noze.



### Protážení kolenních šlach

Sedněte si a napněte pravou nohu. Chodidlo levé nohy přitáhněte k vnitřní straně stehna pravé nohy. Snažte se přitáhnout horní polovinu těla co nejbližší k palci. V krajní poloze setrvejte po dobu 15 vteřin. Opakujte cvik na obě nohy.



### Protážení vnitřní strany stehna

Sedněte si na podlahu a pokrčte nohy v kolenou tak, že se Vaše chodidla dotýkají. Snažte se tlačit chodidla co nejbližší k pánvi a lokty tlačte kolena jemně směrem dolů k podlaze. V krajní poloze setrvejte po dobu 30-40 vteřin.



### Protážení lýtka a Achillovy šlachy

Opřete se o zeď, levou nohu přisuňte blíže ke stěně a pravou posuňte směrem dozadu, ramena směřují směrem dopředu. Propněte pravou nohu a chodidlo levé nohy držte na zemi. Pokrčte levou nohu a snažte se přitáhnout pánev směrem ke zdi. Setrvejte v krajní poloze po dobu 30-40 vteřin. Poté protáhněte stejným způsobem levou nohu.

## ÚDRŽBA

- Použijte jen měkký hadřík a jemný prostředek na čištění.
- Plastové části nečistěte abrazivy nebo rozpouštědly.
- Po každém použití setřete pot.
- Zařízení chraňte před vlhkostí a extrémními teplotami.
- Zařízení, počítač a konzoli chraňte před přímým sluncem.
- Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů a matic.
- Skladujte na suchém a čistém místě mimo dosah dětí.

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

E-1 Konzole nepřijme signál o testu tělesného tuku (BODY FAT)

Řešení:

- Nefungují senzory tepové frekvence: Senzory jsou vlhké nebo znečištěné, vyzkoušejte po vyčištění senzoru
- Zkontrolujte kabely senzoru tepové frekvence, jestli jsou správně připojeny k setu měřící tepové frekvence.
- Zkontrolujte kabely senzoru tepové frekvence, jestli jsou správně připojeny do konzole
- Vyzkoušejte novou konzoli, jestli není původní poškozena. Případně je vyměňte.
- Vyzkoušejte nové senzory tepové frekvence, jestli nejsou původní poškozeny. Případně je vyměňte.

E-2, E-7 Problém s kabely motoru

Řešení:

- Zkontrolujte kabely, případně vyměňte motor.
- Zkontrolujte, zda nejsou poškozeny kabely motoru.
- Zkontrolujte, zda jsou kabely motoru správně spojeny s konzolí.
- Vyzkoušejte nový motor, jestli není původní poškozen. Případně jej vyměňte.

E-3 Konzole nedetekuje signály z motoru, senzoru rychlosti nebo napájení

- Zkontrolujte motor, jestli je 2P kabel správně zapojen
- Zkontrolujte senzor rychlosti
- Zkontrolujte kabel motoru propojený s konzolí
- Vyměňte senzor rychlosti
- Vyzkoušejte novou konzoli, jestli není původní poškozena. Případně je vyměňte.

E-4 Test měření tělesného tuku, hodnoty jsou mimo rozsah

- Věk a hmotnost jsou špatně zadány, zadejte nové hodnoty

E-5 Konzole detekuje problémy s diskem motoru

E-6 – není chybová hláška



## OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetřte k životnímu prostředí. Výrobek odnese na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

Baterie nevhazujte mezi běžný odpad, ale odevzdejte je na místa určená pro recyklaci.

## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

### Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Strakonická 1151/2C, 15000 Praha 5, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

### Záruční podmínky

#### Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícím záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

#### Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):

- 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
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, kloubové spoje, atd.)
- 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

## **Reklamační řád**

### **Postup při reklamaci vady zboží**

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídít reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



**SEVEN SPORT s.r.o.**

Strakonická 1151/2C, 150 00 Praha 5 – Hlubočepy, ČR

IČO: 26847264, DIČ: CZ26847264

Objednávky: +420 556 300 970

[objednavky@insportline.cz](mailto:objednavky@insportline.cz)

Reklamacce: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019,

[reklamace@insportline.cz](mailto:reklamace@insportline.cz)

Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019,

[servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

Fax: +420 556 770 192, (servis: + 420 556 770 191)

Web: [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), [www.worker.cz](http://www.worker.cz), [www.w-tec.cz](http://www.w-tec.cz)

**inSPORTline s.r.o.**

Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723, DIČ: 2020177082

Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192,

[objednavky@insportline.sk](mailto:objednavky@insportline.sk)

Reklamacce: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519,

[reklamace@insportline.sk](mailto:reklamace@insportline.sk)

Fax: +421(0)326 526 705

Web: [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk)

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: