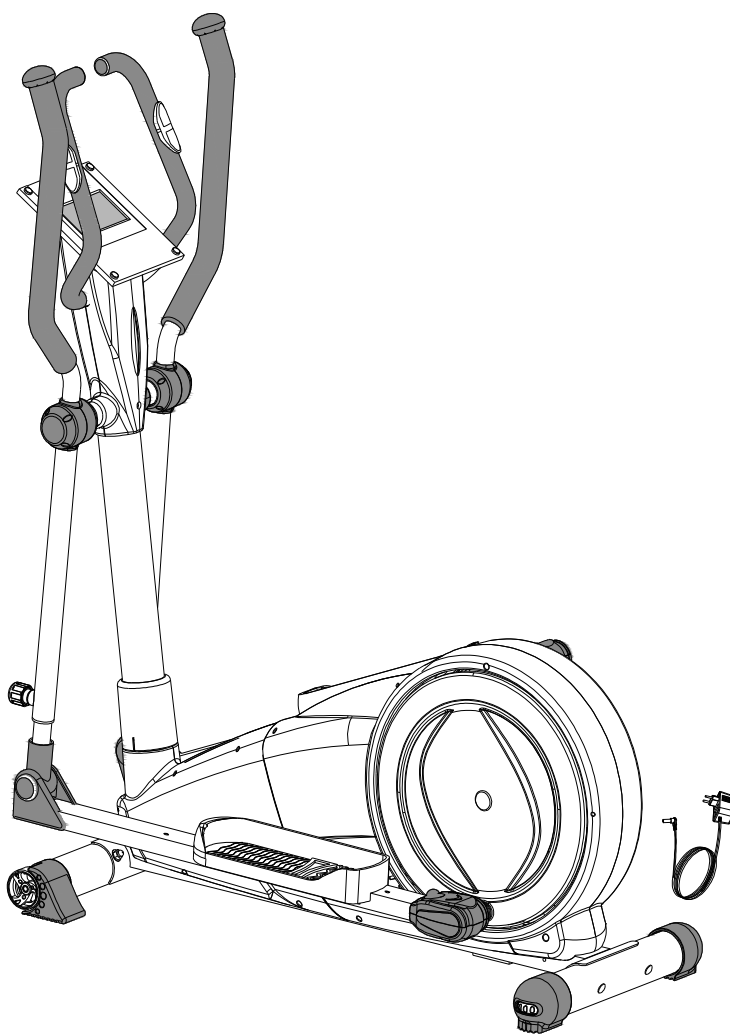




Návod na použití ERGOMETER Eliptical ATLANTA IN 163



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 chybějící 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:

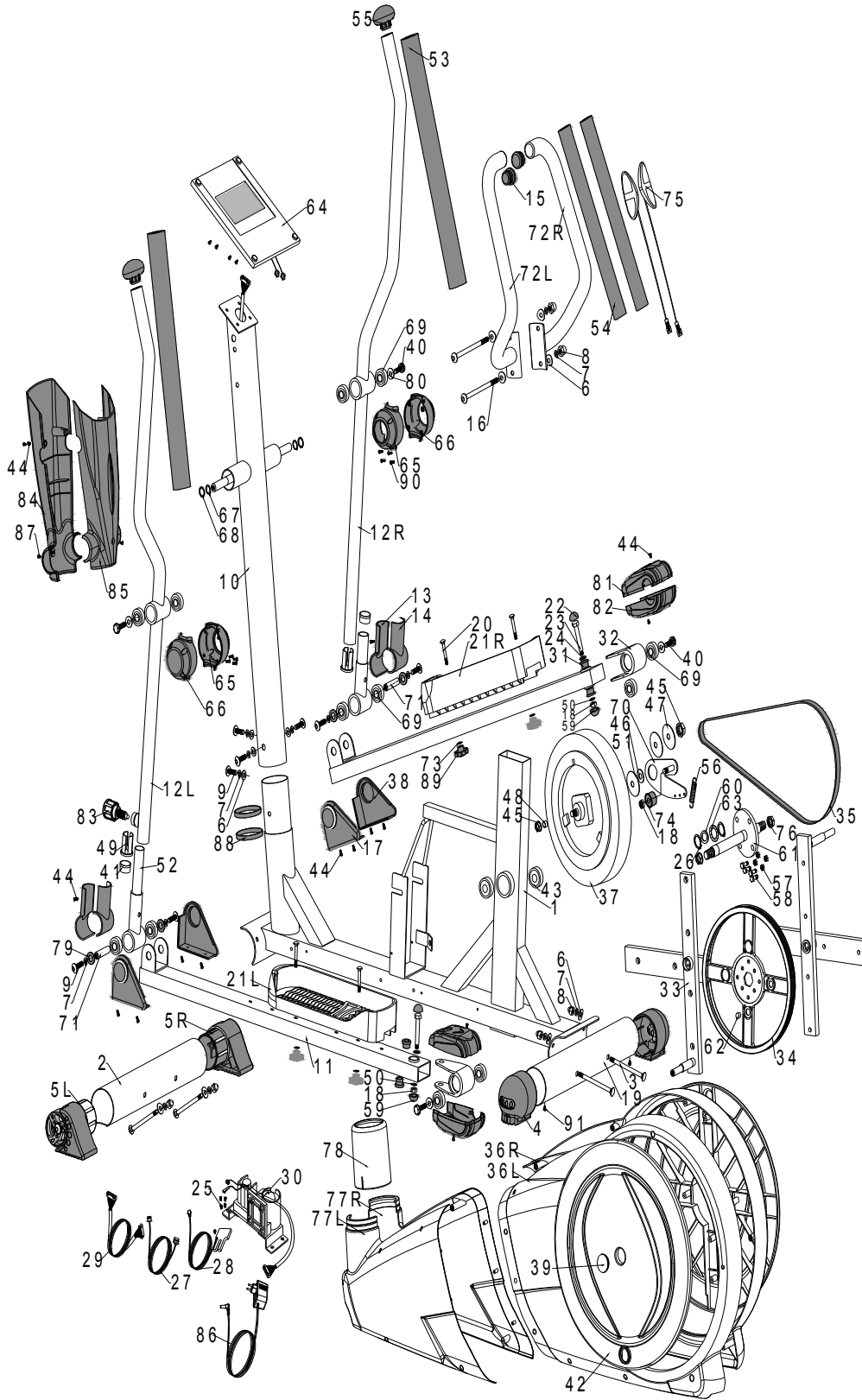
Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Maximální nosnost stroje je 150 kg.
- Stroj je zařazen do třídy HA – závislé na rychlosti a je vhodný pro terapeutické cvičení.
- 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.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany.
- 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.
- Uschovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.

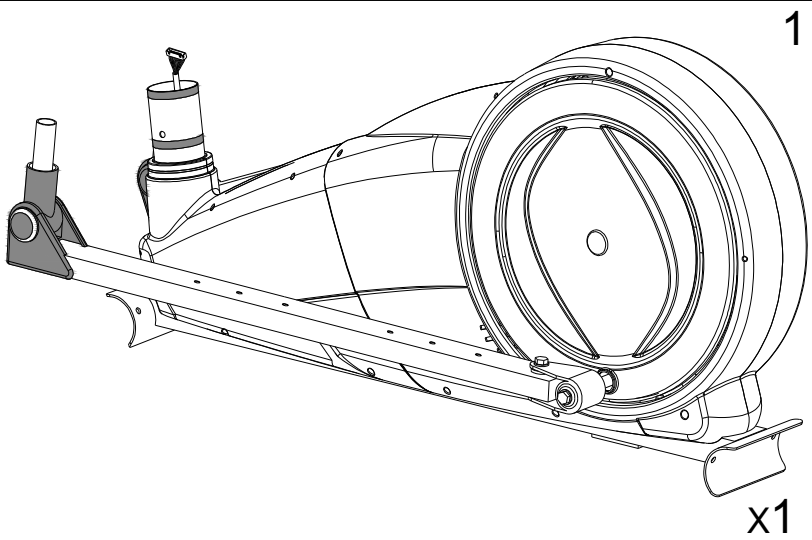
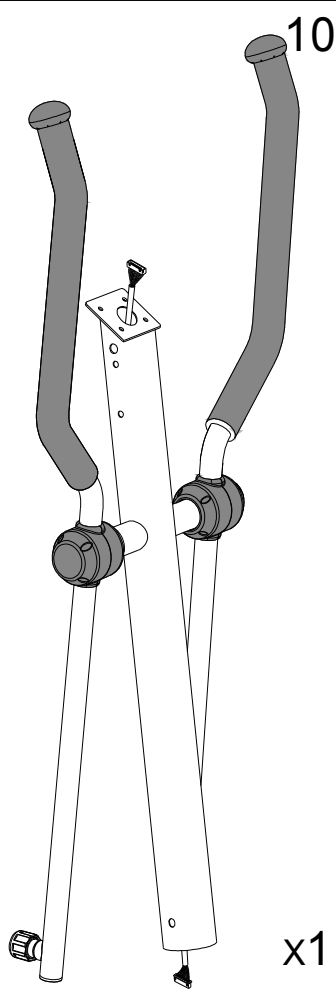
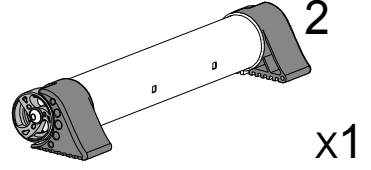
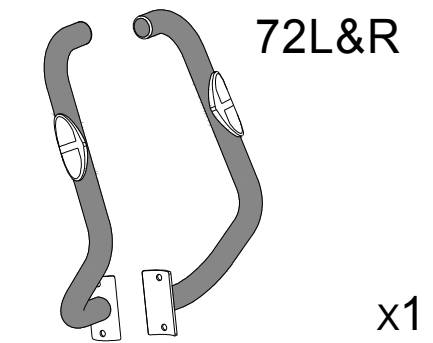
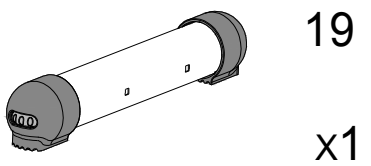
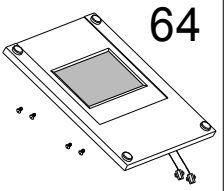


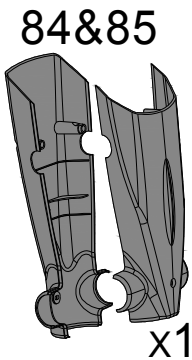
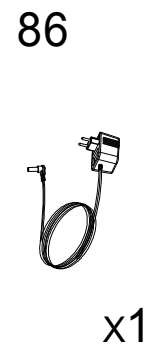
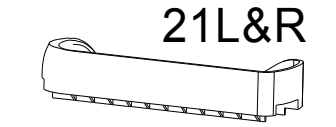



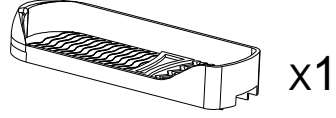
Důležité:

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

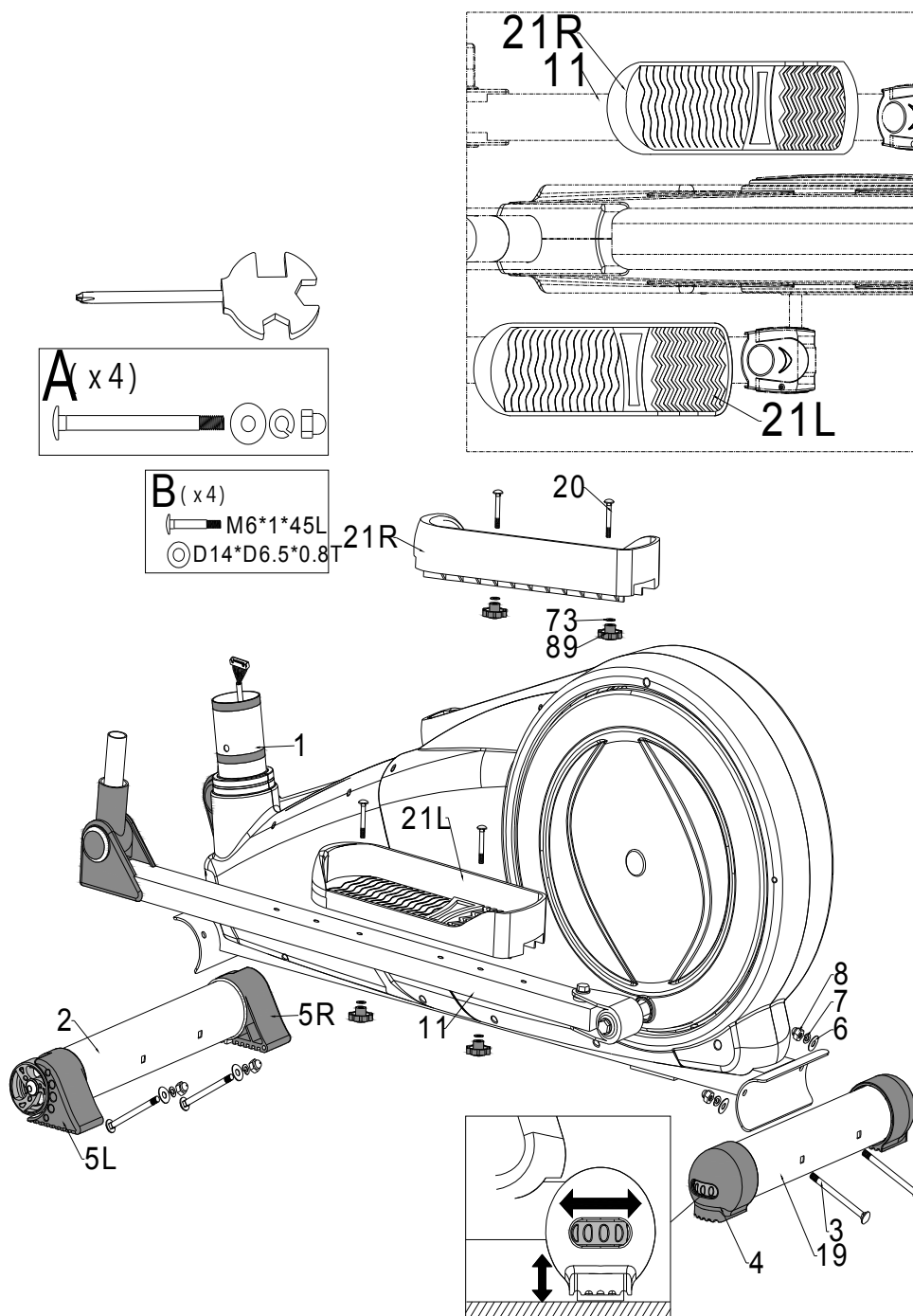
Rozpis částí



SEZNAM (OBSAH BALENÍ)

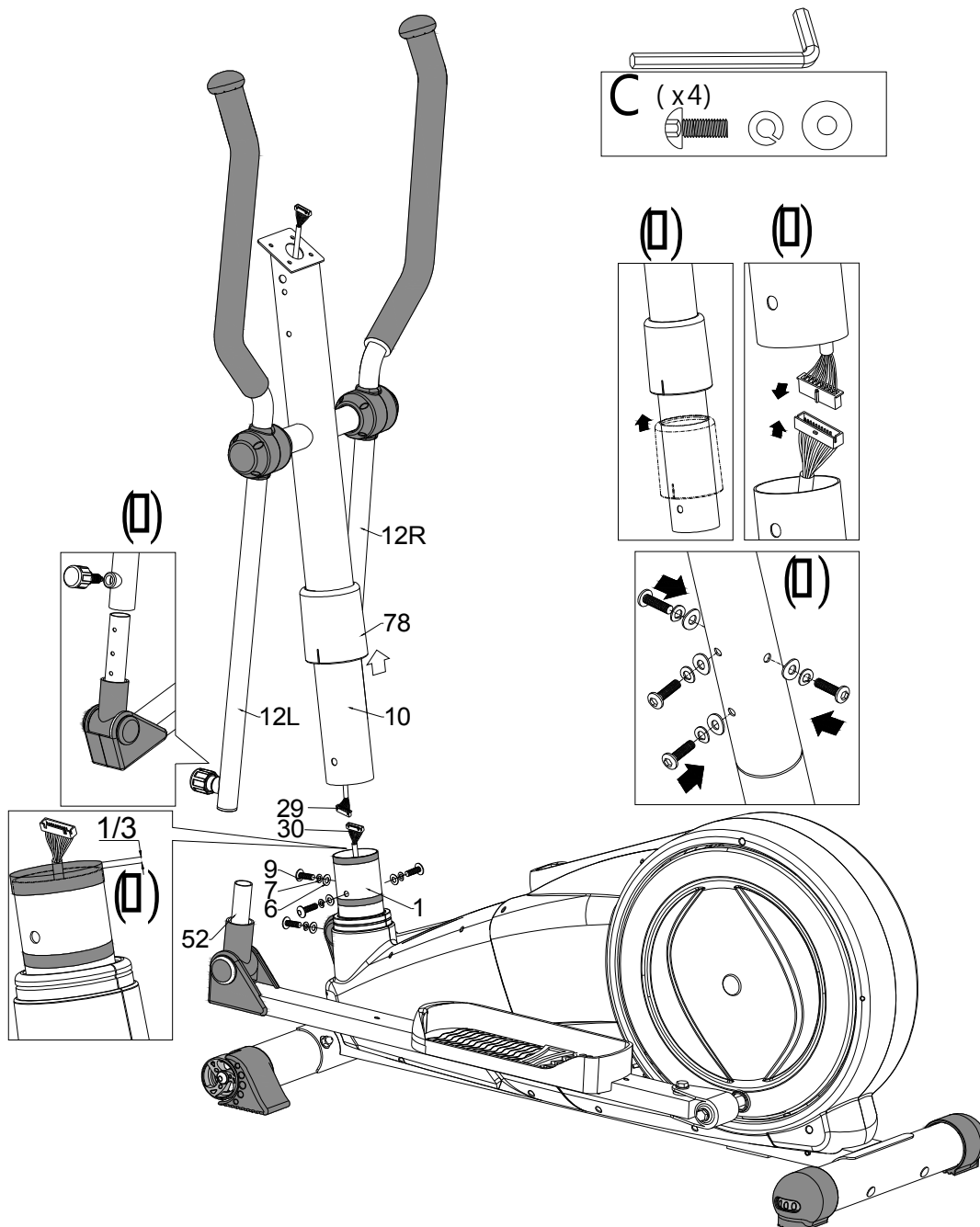
 <p>1 x1</p>				 <p>10 x1</p>				
 <p>2 x1</p>		 <p>72L&R x1</p>						
 <p>19 x1</p>								
 <p>64 x1</p>	 <p>22 x2</p>	 <p>78 x1</p>	 <p>84&85 x1</p>	 <p>86 x1</p>	 <p>21L&R x1</p>			
 <p>81&82 x2 x2</p>	 <p>59 x2</p>	 <p>89 x4</p>			 <p>x1</p>			
3	M8*1.25*90L	x4	6	D22*D8.5*1.5T	x12	7	D15.4*D8.2*2T	x10
9	M8*1.25*20L	x4	8	M8*1.25*15L	x6	20	M6*1*45L	x4
16	M8*1.25*100L	x2	73	D14*D6.5*0.8T	x4	44	ST4*15L	x6
	x1	x1	87	M5*0.8*10L	x2			

KROK 1



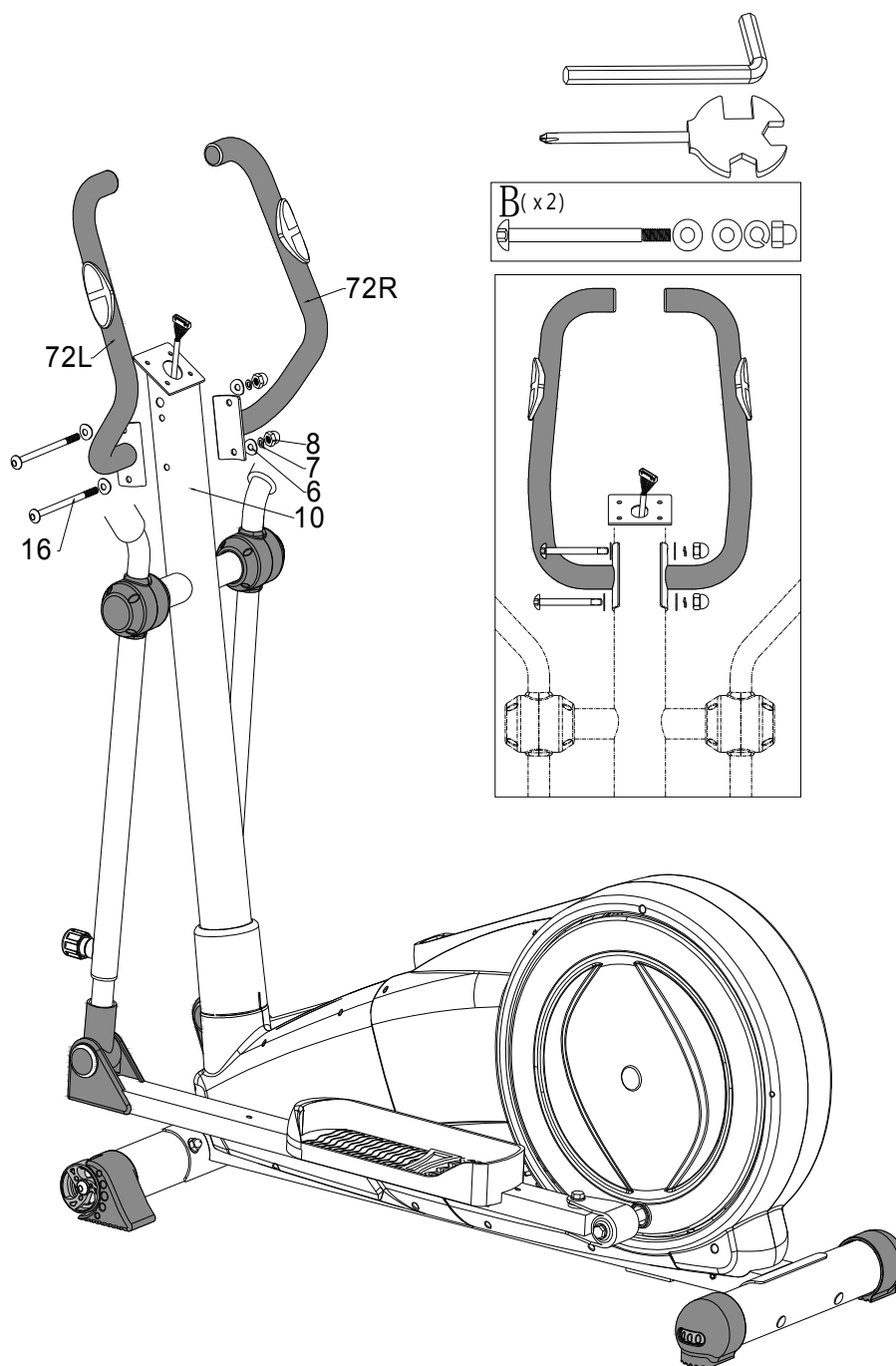
- 1) Smontujte přední stabilizér (2) a zadní stabilizér (19) k hlavní konstrukci (1) užitím šroubu se čtvercovým hrdlem (3), čtvercové podložky(6), pérové podložky (7) a klenuté matice (8).
- 2) Nastavte požadovanou výšku otočením kola krytky zadní (4).
- 3) Smontujte levý a pravý pedál (21L&21P) k tyčové podpěře pedálu (11) užitím šroubu (20) a ploché podložky (73) a šroubu (89).
- 4) 3 volitelné pozice pro pedál.

KROK 2



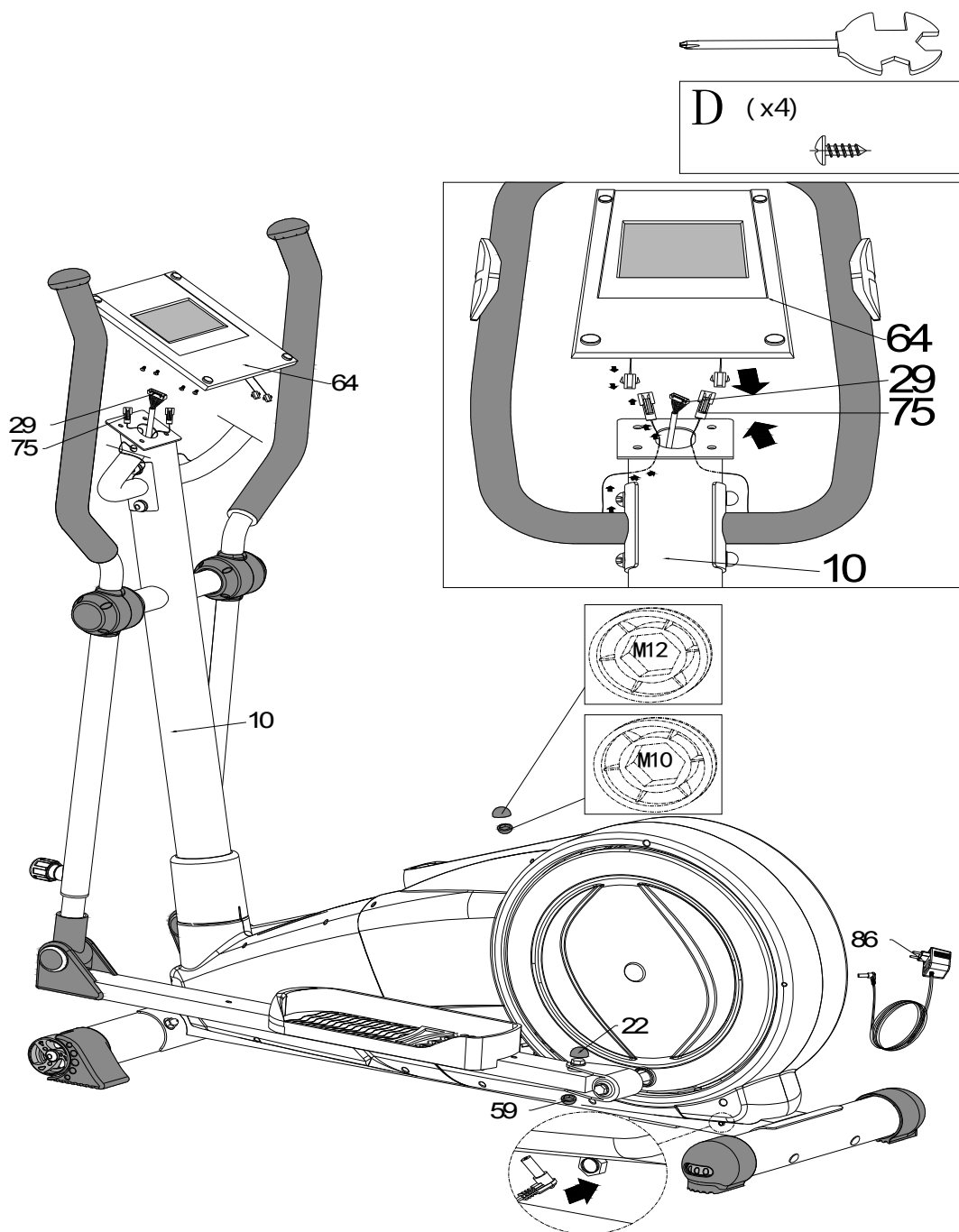
- 1) Navrhujeme montáž tohoto kroku 2 osobami.
- 2) Nejprve zdvihněte kryt řídkové tyče (78) jako na obr. (a), poté spojte počítačový kabel (29) s kabelem motoru (30) jako na obr. B a C
- 3) Vložte řídkovou tyč (10) do hlavní konstrukce a utáhněte jako na obr. (D) pomocí prohnuté podložky (6), pérové podložky (7) a šroubu (9). Přiklopte kryt řídkové tyče (78) a utáhněte k hlavní konstrukci.
- 4) Smontujte levé a pravé polohovatelné řídko (12L&12P) k polohovatelné podpěře (52) užitím prohnuté podložky (6), pérové podložky (7) a šroubu (9) jako na obr. (e).
- 5) Můžete si nastavit výšku pohyblivých rukojetí pomocí šroubu.

KROK 3



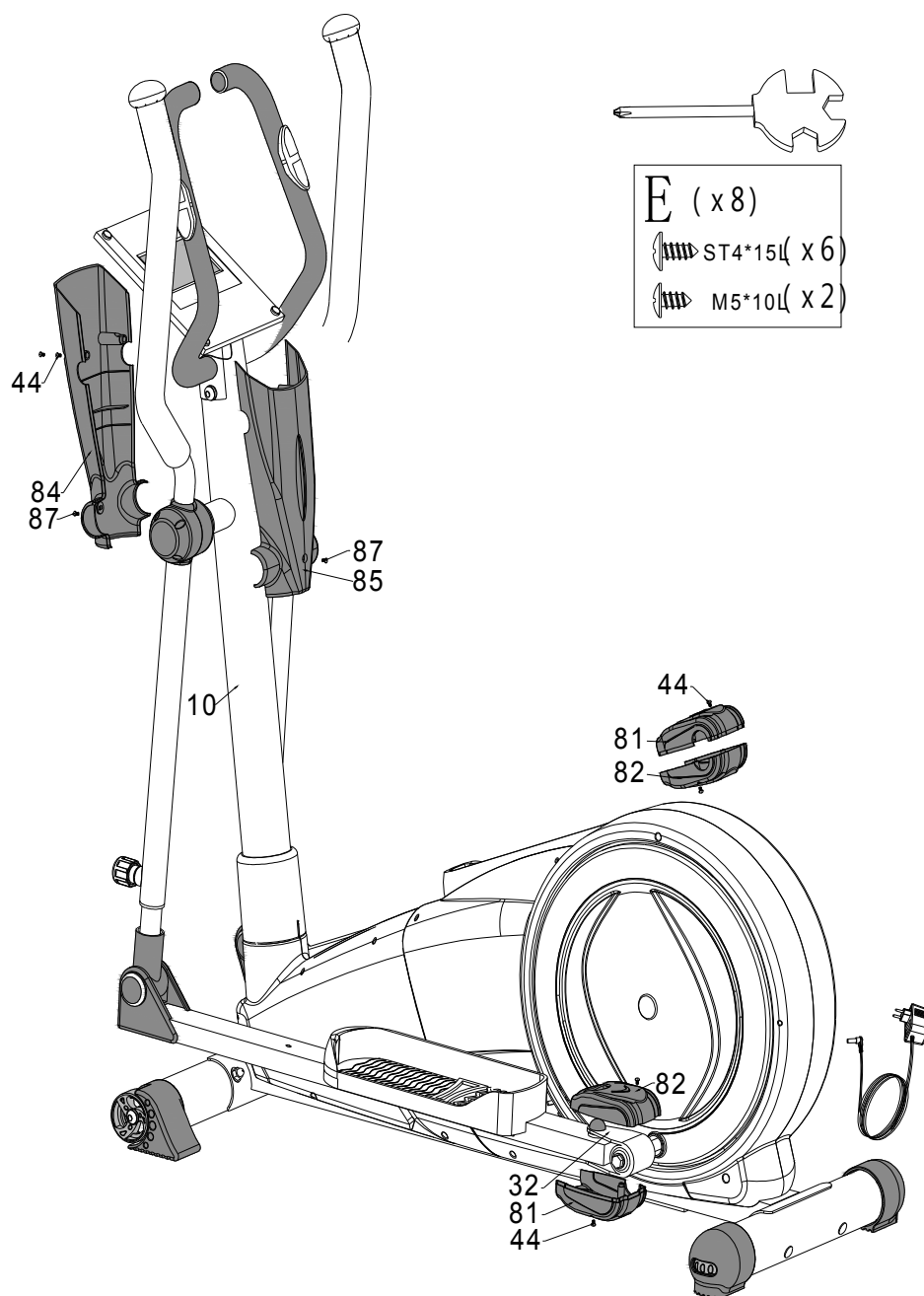
- 1) Smontujte levé a pravé vestavěné řídítko (72L & 72P) k řídítkové tyči (10) použitím šroubu (16), prohnuté podložky (6), pérové podložky (7) a klenuté matice (8).

KROK 4



- 1) Připojte počítačový kabel (29) a kable ručního senzoru pulsu (75) s počítačem (64), poté upevněte počítač (64) na říditkovou tyč (10) užitím šroubů.
- 2) Připevněte krytku šroubu (22), krytku šroubu (59) a šroub.

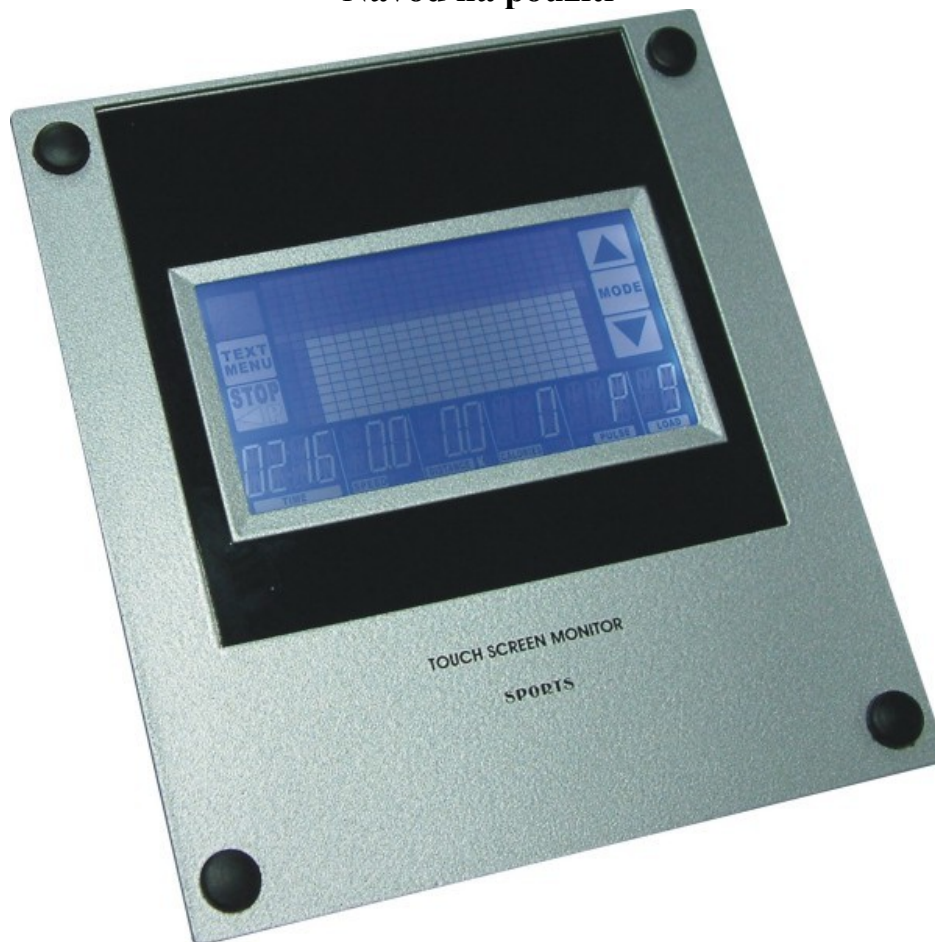
KROK 5



- 1) Upevněte horní a spodní kryt pro univerzální kloub (81&82) na univerzální kloub (32) použitím šroubu (44).
- 2) Upevněte přední a zadní kryt řídkové tyče (84&85) na řídkovou tyč (10) použitím šroubu (44 a 87).
- 3) K začátku cvičení vložte zástrčku adaptéru do zásuvky na konstrukci.

Computer ATLANTA SM5900

Návod na použití



UPOZORNĚNÍ!!

Tento model computeru je dotykový, stačí jen lehký dotyk displeje. Netlačte na displej, mohlo by dojít k poškození.

Computer nesmí přijít do styku s tekutinou!

Tlačítka computeru

- ▲/▼ pro nastavení všech funkcí
- MODE pro vložení a potvrzení všech funkcí při nastavování
- TEST MENU pro funkce: kalendář, hodiny, jas displeje, ODO (celková ujetá vzdálenost), BACK TO EXERCISE – zpět ke cvičení.
- START pro začátek cvičení
- STOP pro ukončení cvičení

Funkce computeru:

- TIME (čas) načítání: přičítá čas od 0:00 do 99:59 v jednosekundovém intervalu. (pokud nepřednastavíte hodnotu času).
 Odčítání: odpočítává od nastavené hodnoty do nuly v jednosekundovém intervalu.
- SPEED (rychlost) zobrazuje aktuální rychlost
- RPM (kadence) zobrazuje aktuální kadenci – v otáčkách za minutu.
- DISTANCE (vzdálenost) načítání: přičítá ujetou vzdálenost od 0:0 do 99.9 v intervalu 0,1 km (pokud nepřednastavíte hodnotu vzdálenosti).
 Odčítání: odpočítává od přednastavené hodnoty do 0.0 v intervalu 0.1 km.
- CALORIES (kalorie) načítání: přičítá kalorie od 0 do 999 Cal v intervalu 1 Cal (pokud nepřednastavíte hodnotu

kalorií).

Odčítání: odpočítává od nastavené hodnoty do nuly v intervalu 1 Cal.

WATT (výkon)

zobrazí výkon ve Wattech

PULSE (tep. Frekvence)

zobrazí aktuální hodnotu tepové frekvence. Hodnota se zobrazí, pokud se držíte senzoru tepové frekvence v rukojetích, na displeji se zobrazí symbol srdce. Informace o tepové frekvenci jsou pouze orientační, nemohou být použity pro lékařské účely!

RECOVERY

můžete zjistit vaši výkonnost pomocí funkce RECOVERY. Až skončíte cvičení, zmáčkněte tlačítko STOP pro měření. Computer zastaví všechny funkce na displeji a začne odpočítávat od 00:60. Jakmile dosáhnete na nulu, na displeji se zobrazí hodnota F1, F2, F3 Až F6. Jedná se o úroveň výkonnosti. F1 je nejlepší, F6 je nejhorší. Můžete sledovat, jak se vaše výkonnost mění během cvičení. Měření probíhá na základě změny tepové frekvence po výkonu - o kolik klesne vaše tepová frekvence za 1 minutu po výkonu. Čím více klesne, tím jste na tom lépe.

ANIMATION (animace)

po zapnutí computeru Vás computer přivítá textem, který se pohybuje z prava do leva na spodní části.

CALENDAR (kalendář)

v klidovém modu se na displeji zobrazí rok, měsíc, den na spodní části displeje.

CLOCK (hodiny)

v klidovém modu se na displeji zobrazí hodiny na hlavním displeji.

TEMPERATURE (teplota)

v klidovém modu se na displeji zobrazí pokojová teplota na spodní části displeje.

FUNKCE CALENDAR/CLOCK: tato funkce je funkční, pokud vložíte baterie a aktualizuje automaticky když je adaptér vypojený. Pokud adaptér opět zapojíte, všechny údaje budou vymazány, kromě funkcí kalendář/hodiny.

BACKLIGHT-CONTROL (podsvícení displeje): Můžete si nastavit jas LCD displeje.

HR-CHART zobrazí průměrnou tepovou frekvenci při cvičení

WT-CHART zobrazí průměrný výkon při cvičení

SP-CHART zobrazí průměrnou rychlosti při cvičení

Operační proces:

1. zapojte adaptér do sítě.
2. computer pípne a zobrazí se hodnota 78.0 na pár sekund. Na displeji se ukáže uvítací text a přepne se do pohotovostního režimu.
3. Zmáčkněte „TEXT MENU“ pro nastavení funkcí CLOCK/DAY (hodiny,den) a BACK LIGHTNESS (podsvícení displeje).

A vyberte funkce ODO (celková ujetá vzdálenost) a BACK TO EXERCISE (zpátky ke cvičení) dotknutím tlačítka START nebo STOP a tlačítkem MODE je potvrdíte.

- 3.1 nastavení CLOCK/DAY – zmáčkněte tlačítko MODE, nastavíte rok/měsíc/den/hodiny pomocí tlačítek ▲/▼ a hodnoty potvrdíte tlačítkem MODE
 - 3.2 nastavení BACK LIGHTNESS – zmáčkněte tlačítko MODE, můžete vybrat mezi 5 stupni jasu pomocí tlačítek ▲/▼ a potvrdíte tlačítkem MODE.
 - 3.3 ODO – zmáčkněte MODE a ukáže se celková ujetá vzdálenost. Tlačítkem MODE se vrátíte zpět.
 - 3.4 BACK TO EXERCISE – tlačítkem MODE potvrdíte návrat do cvičícího modu.
4. „UO“ (uživatel)bude blikat na displeji, zmáčkněte tlačítko MODE pro vstup do pohotovostního modu pro výběr tréninkového modu (více o UO bude popsáno níže). Pomocí tlačítek ▲/▼můžete vybrat uživatele U1 až U4 a potvrdíte ho tlačítkem MODE (Více o uživatelském cvičení bude popsáno níže).

5. UO cvičební mod (bez osobního nastavení):

5.1 Rychlý start manuálního nastavení – MANUAL QUICK START – v pohotovostním modu se ve spodní části displeji ukáže MANUAL QUICK START, uživatel může zmáčknout START a přímo začít cvičit. Všechny funkce se přičítají od nuly. Při cvičení můžete používat více tlačítek na displeji pro nastavení funkcí nebo zobrazení hodnot – více v sekci Funkce tlačítkem během cvičení.

5.2 MANUAL – manuální nastavení

5.2.1 V pohotovostním modu, zmáčkněte tlačítko ▲/▼ pro nastavení MANUAL a zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení. Všechny funkce se budou přičítat od nuly.

5.2.2 V pohotovostním MANUAL nastavení, zmáčkněte tlačítko MODE pro nastavení hodnoty zátěže LOAD – od 1 do 16, času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence pomocí tlačítek ▲/▼ a hodnoty potvrdíte tlačítkem MODE. Po nastavení, zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení,všechny funkce se budou

odpočítávat od přednastavených hodnot až do nuly. Computer vás upozorní pípnutím, jakmile dosáhnete nastavené hodnoty.

5.2.3 Během cvičení můžete používat různé tlačítka pro nastavení a zobrazení hodnot, více v sekci Funkce tlačítek během cvičení.

5.3 PROGRAM – programové nastavení

5.3.1 v pohotovostním modu vyberte nastavení PROGRAM pomocí tlačítek ▲/▼ a zmáčkněte tlačítko start pro začátek cvičení. Všechny funkce se budou přičítat od nuly.

5.3.2 V pohotovostním PROGRAM nastavení zmáčkněte tlačítko MODE pro výběr programu od P1 do P12 a můžete přednastavit funkce zátěže – LEVEL od 1-8, čas, vzdálenost, kalorie, tepová frekvence pomocí tlačítek ▲/▼ a tlačítkem MODE je potvrdíte. Zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení a všechny nastavené funkce se budou odpočítávat do nuly podle zadaných hodnot. Computer vás upozorní pípnutím, jakmile dosáhnete nastavené hodnoty.

5.3.3 Během cvičení můžete používat různé tlačítka pro nastavení a zobrazení hodnot, více v sekci Funkce tlačítek během cvičení.

5.4 WATT CONTROL – program dle výkonu

5.4.1 v pohotovostním modu, zmáčkněte tlačítko ▲/▼ pro tréninkový mod WATT CONTROL a zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou přičítat od nuly.

5.4.2 V tomto modu zmáčkněte tlačítko MODE pro přednastavení funkcí výkonu, času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence pomocí tlačítek ▲/▼ a hodnotu potvrďte tlačítkem MODE. Zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou odpočítávat od přednastavených hodnot do nuly. Hodnota výkonu je přednastavena na 120 Wattů, interval pro nastavení je 5 Wattů. Jakmile dosáhnete přednastavené hodnoty, computer vás upozorní pípnutím.

5.4.3 Během cvičení můžete používat různé tlačítka pro nastavení a zobrazení hodnot, více v sekci Funkce tlačítek během cvičení.

6. Uživatelský cvičební mod (s nastavením osobních hodnot)

6.1 jakmile je computer zapnutý a dostanete se do pohotovostního modu, na displeji bliká UO, pomocí tlačítek ▲/▼ vyberte uživatele U1 až U4 a tlačítkem MODE ho potvrďte.

6.2 Když vyberete uživatele, pomocí tlačítek ▲/▼ a MODE nastavíte osobní data – jméno, pohlaví, věk, výška, váha.

6.3 Po nastavení dat si můžete vybrat s cvičebních modu. Na spodní části displeje se objeví MANUAL QUICK START, můžete tlačítkem START začít přímo cvičit. Nebo zmáčkněte tlačítka ▲/▼ pro výběr z cvičebních modu – MANUAL, PROGRAM, WATT CONTROL, FITNESS TEST, HEART RATE CONTROL, USER PROGRAM, PERSONAL TRAINING. Tlačítkem MODE potvrďte výběr. FITNESS TEST – zhodnotí vaši kondici – jedete 12 minut při stálé zátěži. Vyhodnotí na základě ujetých km.

6.4 MANUAL QUICK START – uživatel může zmáčknout START a přímo začít cvičit. Všechny funkce se přičítají od nuly. Při cvičení můžete používat více tlačítek na displeji pro nastavení funkcí nebo zobrazení hodnot – více v sekci Funkce tlačítkem během cvičení.

6.5 MANUAL

6.5.1 zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení. Všechny funkce se budou přičítat od nuly.

6.5.2 zmáčkněte tlačítko MODE pro nastavení hodnoty zátěže LOAD – od 1 do 16, času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence pomocí tlačítek ▲/▼ a hodnoty potvrďte tlačítkem MODE. Po nastavení, zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou odpočítávat od přednastavených hodnot až do nuly. Computer vás upozorní pípnutím, jakmile dosáhnete nastavené hodnoty.

6.5.3 Během cvičení můžete používat různé tlačítka pro nastavení a zobrazení hodnot, více v sekci Funkce tlačítek během cvičení.

6.6 PROGRAM

6.6.1 zmáčkněte tlačítko start pro začátek cvičení. Všechny funkce se budou přičítat od nuly.

- 6.6.2 zmáčkněte tlačítko MODE pro výběr programu od P1 do P12 a můžete přednastavit funkce zátěže – LEVEL od 1-8, čas, vzdálenost, kalorie, tepová frekvence pomocí tlačítek ▲/▼ a tlačítkem MODE je potvrdíte. Zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení a všechny nastavené funkce se budou odpočítávat do nuly podle zadaných hodnot. Computer vás upozorní pípnutím, jakmile dosáhnete nastavené hodnoty.
- 6.6.3 Během cvičení můžete používat různé tlačítka pro nastavení a zobrazení hodnot, více v sekci Funkce tlačítek během cvičení.
- 6.7 WATT CONTROL
- 6.7.1 zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou přičítat od nuly.
- 6.7.2 zmáčkněte tlačítko MODE pro přednastavení funkcí výkonu, času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence pomocí tlačítek ▲/▼ a hodnotu potvrdíte tlačítkem MODE. Zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou odpočítávat od přednastavených hodnot do nuly. Hodnota výkonu je přednastavena na 120 Wattů, interval pro nastavení je 5 Wattů. Jakmile dosáhnete přednastavené hodnoty, computer vás upozorní pípnutím.
- 6.8 HEART RATE CONTROL (program dle tepové frekvence)
- 6.8.1 Zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení a všechny hodnoty se budou přičítat od nuly.
- 6.8.2 Zmáčkněte tlačítko MODE pro přednastavení cílové procentuální hodnoty maximální tepové frekvence (50%,75%, 90% a cílová 100%), času, vzdálenosti, kalorií pomocí tlačítek ▲/▼ a tlačítkem MODE je potvrdíte. Zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny hodnoty se budou odpočítávat od nastavené hodnoty do nuly. Jakmile dosáhnete nastavené hodnoty, computer vás pípnutím upozorní.
- 6.9 USER PROGRAM
- 6.9.1 zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou přičítat od nuly. Můžete si v každém blikajícím sloupci nastavit zátěž od 1-16 pomocí tlačítek ▲/▼.
- 6.9.2 Zmáčkněte tlačítko MODE pro nastavení vlastního profilu trati pomocí tlačítek ▲/▼ a tlačítkem MODE nastavení potvrdíte. Podržením tlačítka MODE na více než 2 sekundy se vrátíte zpět.
- 6.9.3 Pro přednastavení funkcí času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence použijte tlačítka ▲/▼ a potvrdíte tlačítkem MODE.
- 6.9.4 Zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou odpočítávat od nastavené hodnoty do nuly. Jakmile dosáhnete nastavené hodnoty, computer vás pípnutím upozorní.
- 6.9.5 Během cvičení můžete používat různé tlačítka pro nastavení a zobrazení hodnot, více v sekci Funkce tlačítek během cvičení.

FUNKCE TLAČÍTEK BĚHEM CVIČENÍ:

- ▲/▼ můžete měnit zátěž LOAD od 1-16, úroveň LEVEL od 1-8, a hodnotu výkonu během cvičení, dotykem těchto dvou tlačítek.
- MODE Můžete vybrat různé zobrazení na displeji: LOOP (kroužení hodnot), HEART RATE-CHART (průměrná tepová frekvence), WATT-CHART (průměrný výkon), SPEED-CHART (průměrná rychlost)
- TEXT MENU zmáčknutím tohoto tlačítka se na displeji zobrazí současný tréninkový mod ve spodní části displeje na 3 sekundy.
- START pro začátek cvičení
- STOP A) pro ukončení cvičení, na displeji se zobrazí PULSE RECOVERY. V tuto chvíli zmáčkněte tlačítko MODE pro testování vaší výkonnosti. Funkce RECOVERY je popsána výše.

B) v modu STOP můžete zmáčknout tlačítko MODE pro nastavení hodnot času, vzdálenosti, kalorií, tepové frekvence a poté opět zmáčknout tlačítko START pro začátek cvičení. Nebo zmáčkněte TEXT MENU pro výběr funkcí PULSE, RECOVERY, NEW START(nový start), BACK TO EXERCISE (zpět ke cvičení), RECALL EXERCISE (zopakovat cvičení) a SAVE EXERCISE (uložení cvičení) pomocí tlačítek START/STOP a tlačítkem MODE výběr potvrdíte.

B.1 PULSE RECOVERY – pro testování výkonnosti. Funkce je popsána výše – FUNKCE COMPUTERU.

B.2 NEW START – pro návrat do výběru tréninkového modu

B.3 BACK TO EXERCISE – pro návrat do současného cvičebního modu a pokračujete tam, kde jste skončili. Nebo pomocí tlačítka MODE můžete změnit přednastavené hodnoty času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence.

B.4 RECALL EXERCISE - pro náhled do uloženého cvičení. Tato funkce je možná pouze v uživatelském cvičebním modu.

B.5 SAVE EXERCISE – pro uložení nejnovějších tréninkových dat. Tato funkce je možná pouze v uživatelském cvičebním modu.

Upozornění:

1. Jakmile přestanete cvičit a nezmáčknete žádné tlačítko po několik minut, computer se automaticky vypne a zapne kalendář, hodiny a pokojovou teplotu. Všechny tréninkové informace budou uloženy. Můžete začít znovu cvičit zmáčknutím tlačítka nebo šlápnout do pedálu pro obnovení computeru.
2. Můžete vymazat všechny hodnoty a dostat se do základního modu pomocí tlačítka MODE. Podržte ho na několik sekund.
3. Pokud computer nefunguje správně, vypojte kabel a znovu jej zapojte.
4. Computer je napájen adaptérem DC 9V 1A. Uvnitř computeru jsou 2 AA (velikost C) baterie, které jsou instalovány na spodní straně computeru a slouží pro udržení uložení hodin.

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.



Protahení postranních břišních svalů
Lýtek a achilovek

Zadní strany stehen

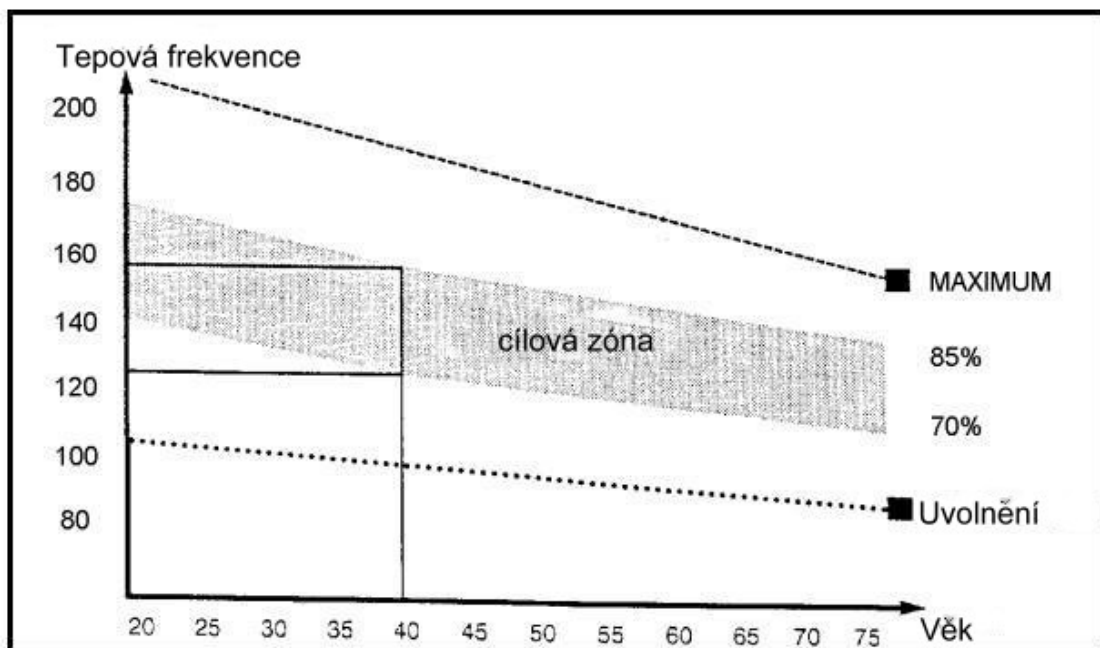
Přední strany stehen

Vnitřní strany stehen

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.

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 stroj vždy na suchém a teplém místě.

UPOZORNĚNÍ

Stroj 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:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- záruka na rám pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, 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

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. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Reklamacie se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.
4. 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/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

