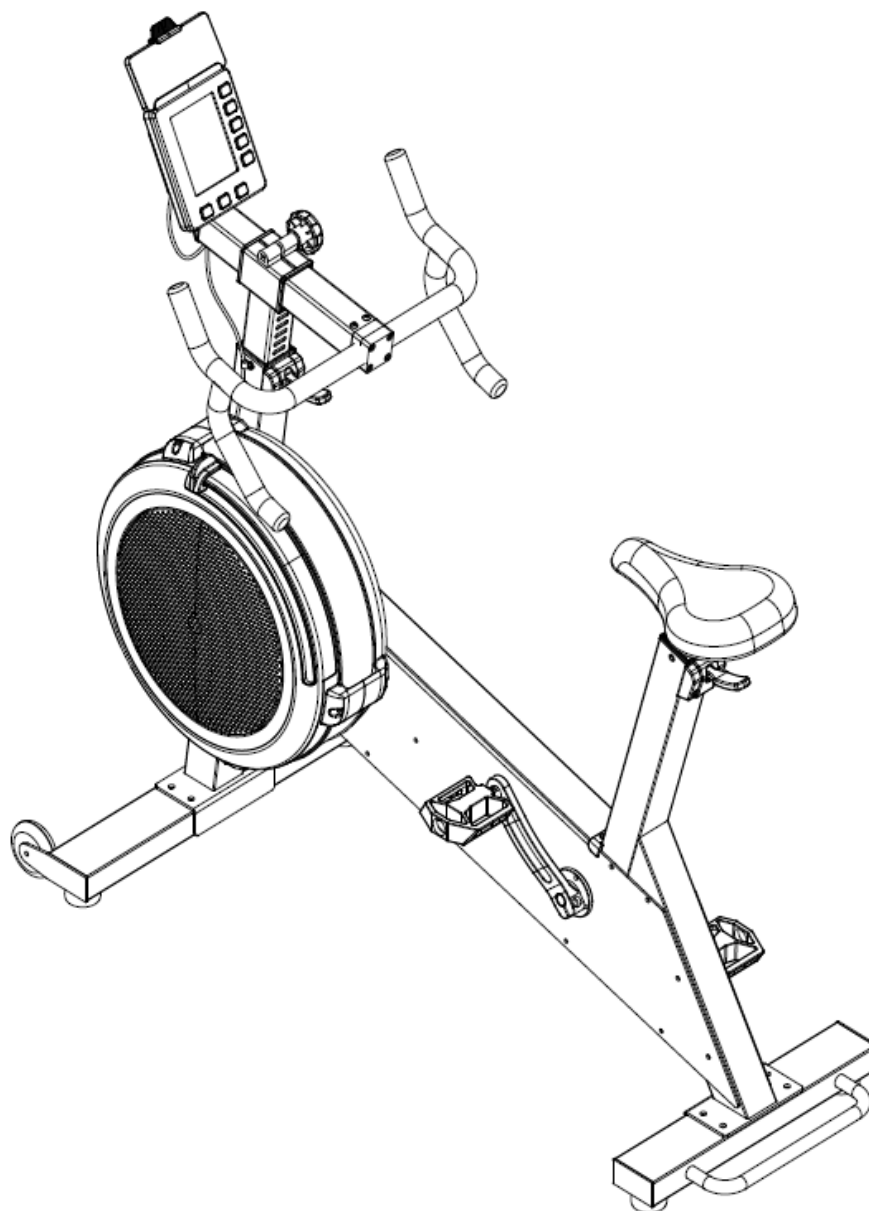




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 25951 Cyklotrenažer inSPORTline CycleAir



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
POPIS PRODUKTU	4
SPOJOVACÍ MATERIÁL	5
MONTÁŽ.....	6
OVLÁDACÍ PANEL.....	11
SEZNÁMENÍ	11
FUNKCE	11
ZOBRAZENÍ DISPLEJE	12
PROGRAMY	14
BLUETOOTH	16
NASTAVENÍ ZÁTĚŽE	17
NASTAVENÉ POLOHY MADEL A SEDADLA	17
POUŽITÍ.....	18
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	18
ÚDRŽBA.....	18
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ	19
NÁKRES	20
SEZNAM ČÁSTÍ	21
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	25
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	25

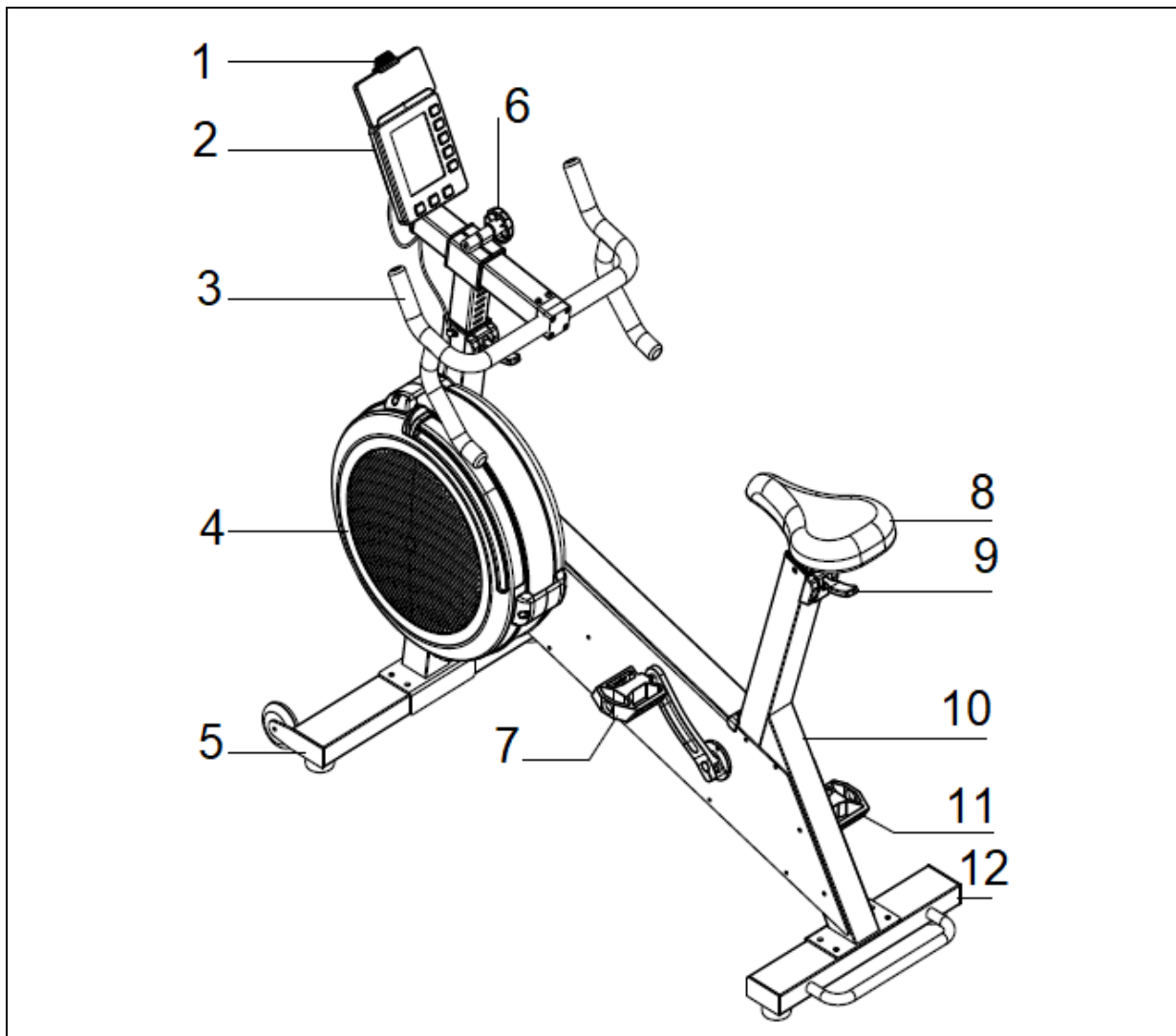
SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku www.insportline.cz, kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Pro zajištění maximální bezpečnosti provádějte pravidelné kontroly, zda nedošlo k poškození či opotřebením dílů.
- Jestliže bude přístroj používat také jiná osoba, je důležité, aby byla obeznámena se všemi pokyny uvedenými v tomto manuálu.
- Na přístroji může cvičit pouze 1 osoba.
- Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně přitáženy a všechny kloubové spoje v dobrém stavu.
- Před zahájením cvičení odstraňte z okolí přístroje všechny nebezpečné předměty s ostrými hranami.
- Přístroj používejte pouze tehdy, je-li zcela v pořádku a plně funkční.
- Poškozený, opotřebený nebo vadný díl musí být co nejdříve vyměněn za nový. Přestaňte přístroj používat, dokud nebude opět zcela v pořádku.
- V důsledku dětské zvědavosti a zálibě ve hraní mohou nastat nebezpečné situace, kdy bude přístroj používán nesprávným způsobem – za bezpečnost dětí jsou zodpovědní jejich rodiče či jiné dohlížející osoby.
- Držte mimo dosah pro děti mladších 12 let a domácích zvířat.
- Kolem celého přístroje je třeba zajistit dostatek volného místa min. 0,6m.
- Snižte riziko úrazu na minimum a nedovolte dětem používat přístroj bez dohledu dospělé osoby. Díky jejich přirozené zvědavosti a zálibě v hraní hrozí riziko nesprávného použití přístroje.
- Uvědomte si, že nesprávně vedené nebo nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.
- Před použitím výrobku je třeba jej zajistit proti nežádoucímu pohybu pomocí stavěcích nožek.
- Přístroj umístěte na rovný povrch a zajistěte jeho stabilitu.
- Ke cvičení používejte vhodný oděv a obuv. Necvičte v oblečení, které by se mohlo do přístroje zachytit (např. příliš dlouhé a volné oblečení). Doporučujeme pevnou sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Lékař vám může navrhnout vhodný cvičební program a doporučit vhodnou stravu.
- Cyklotrenažer nemá volnoběh. Pedály se budou pohybovat, dokud se bude točit zátěžové kolo.
- Pokud cyklotrenažer nepoužíváte, navyšte zátěž na maximum abyste zamezili pohybu zátěžového kola.
- Výrobek sestavte podle pokynů uvedených v manuálu a používejte pouze originální dodané díly. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly uvedené v seznamu dílů.
- Přístroj umístěte na suchý a rovný povrch a chraňte jej před vlhkostí. Případně umístěte pod přístroj protiskluzovou podložku. Především tím poškození plochy pod přístrojem.
- Je třeba si uvědomit, že cvičební přístroje a jejich příslušenství nejsou určeny ke hraní. Proto mohou přístroj používat pouze osoby, které jsou obeznámeny s jeho správným provozem.
- Přestaňte okamžitě cvičit, začnete-li pociťovat závrať, nevolnost, bolest v oblasti hrudníku nebo jakékoli jiné potíže. O dalším cvičení se poraďte s lékařem.

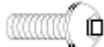







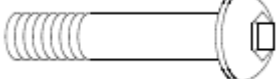




- Děti a lidé zdravotně postižení mohou na přístroji cvičit pouze za dohledu osoby, která dohlédne na správný postup při cvičení.
- Při cvičení se vyhněte kontaktu s kloubovými spoji.
- Všechny polohovatelné díly musí být nastaveny s ohledem na jejich krajní polohy.
- Necvičte bezprostředně po jídle.
- Maximální nosnost: 160 kg
- Kategorie: SA pro komerční použití

POPIS PRODUKTU



1.	Smartphone držák	7.	Levý pedál
2.	Konzole	8.	Sedadlo
3.	Madla	9.	Páčka nastavení polohy sedadla
4.	Levý kryt ventilátoru	10.	Rám zadního nosníku
5.	Přední nosník	11.	Pravý pedál
6.	Ruční šroub	12.	Zadní nosník

SPOJOVACÍ MATERIÁL

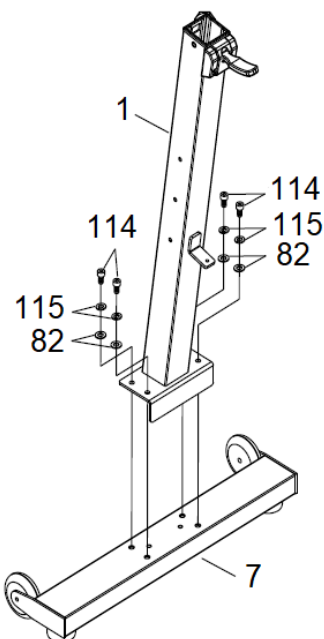
Obr.	Ozn.	Název	Ks.
	84	Šroub s válcovou hlavou M6x12mm	9
	102	Šroub s válcovou hlavou M6x70mm	3
	114	Šroub s válcovou hlavou M8x15mm	8
	115	Pružná podložka M8	8
	82	Plochá podložka M8	9
	92	Křížový samořezný šroub ST4,2x6mm	1
	93	Držák kabelu	2
	96	Křížový samořezný šroub ST4,2x16mm	4
	81	Šroub s válcovou hlavou M8x75mm	1
	83	Nylonová matice M8	1
	162	Šroub s válcovou hlavou M8x12mm	1
	163	Prohnutá podložka M8	1
	164	Šroub s válcovou hlavou M5x8mm	1

MONTÁŽ

Krok 1

Spojte přední nosník (7) s rámem předního nosníku (1) pomocí 4x šroubů M8x15 mm (114), 4x pružných podložek M8 (115) a 4x podložek M8 (82).

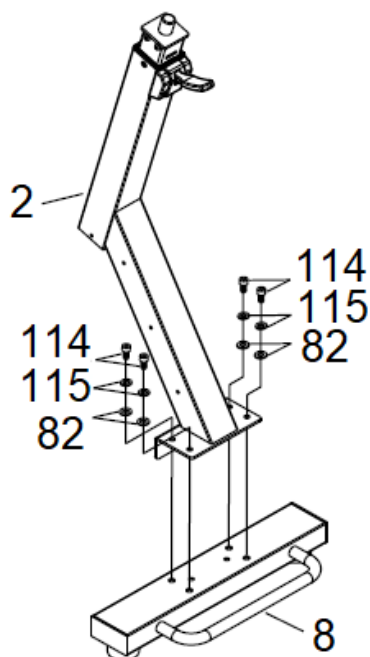
Dotáhněte všechny šrouby.



Krok 2

Spojte zadní nosník (8) s rámem zadního nosníku (2) pomocí 4x šroubů M8x15 mm (114), 4x pružných podložek M8 (115) a 4x podložek M8 (82).

Dotáhněte všechny šrouby.



Krok 3

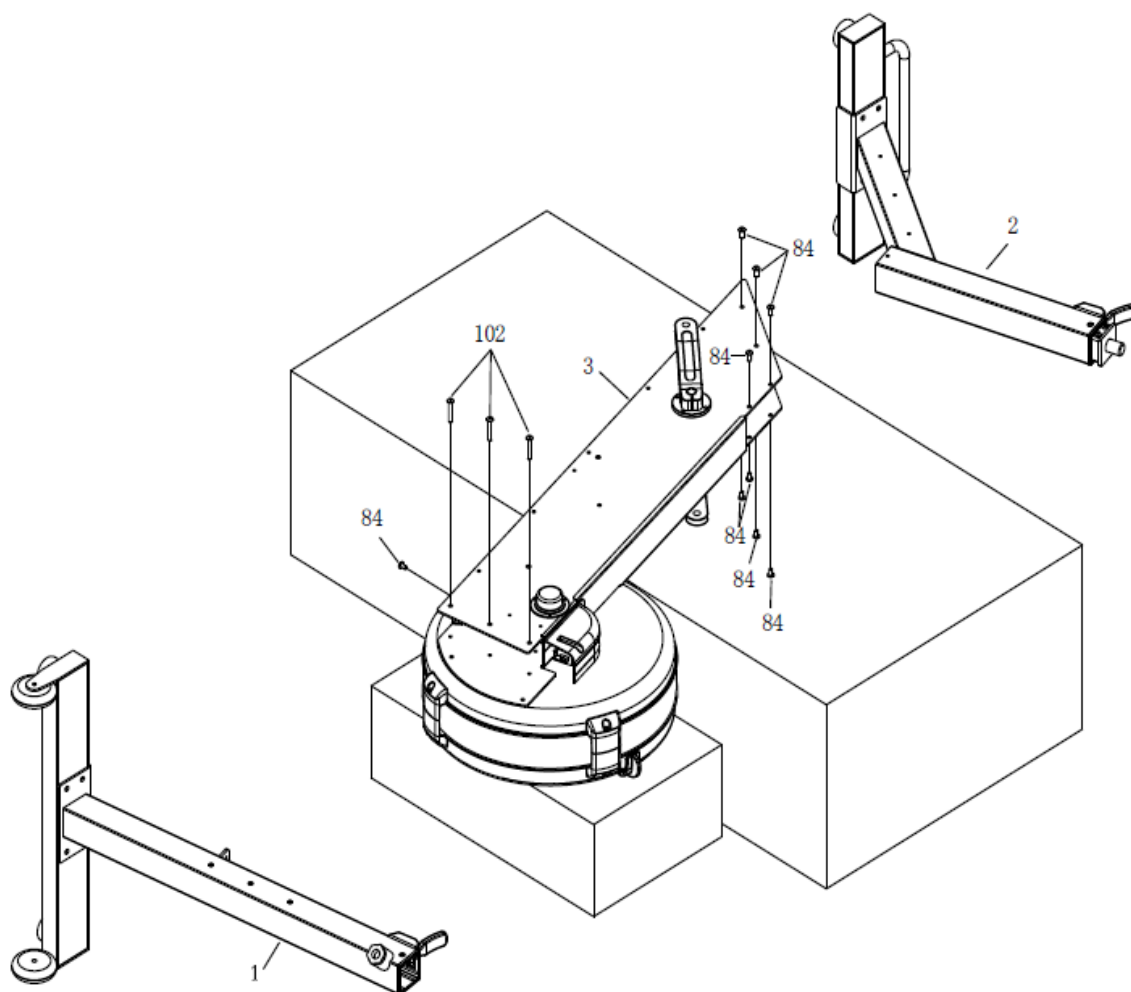
Vytáhněte a umístěte hlavní rám (3) na největší karton z krabice. Umístěte hlavní rám dle obrázku.

Levý kryt ventilátoru (50) by měl směřovat na krabici.

Nepokládejte rám na podlahu, můžete poškodit kryty ventilátoru (50).

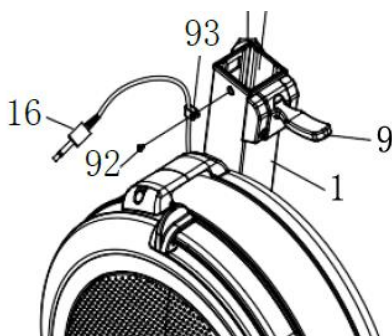
Připevněte přední rám nosníku (1) na hlavní rám (3) pomocí 3x šroubů M6x70 mm (102) a 1x šroubu M6x12 mm (84).

Připevněte zadní rám nosníku (2) na hlavní rám (3) pomocí 8x šroubů M6x12 mm (84).



Krok 4

Kabel pro konzoli (16) upevníte do držáku (93) a hlavního rámu (1) pomocí 1x šroubu ST4,2x6 mm (92).

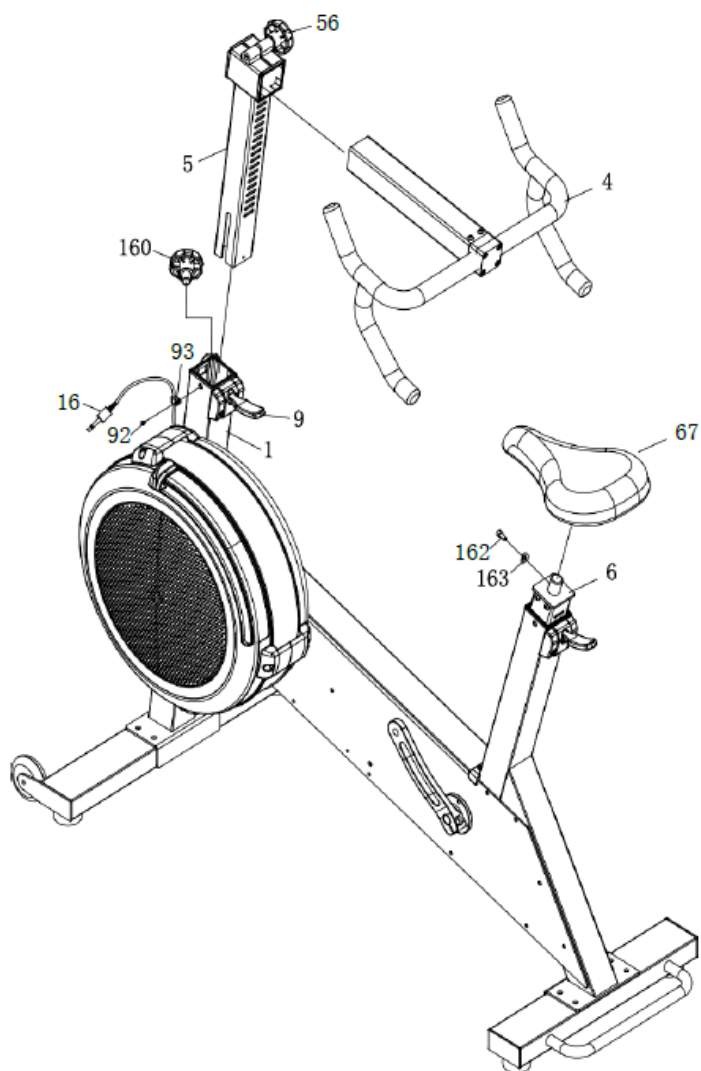


Krok 5

Stiskněte páčku (9) a zasuňte držák madel (5) do hlavního rámu (1). Držák (5) zajistíte v hlavním rámu (1) pomocí ručního šroubu (160).

Povolte ruční šroub (56) na horní části držáku madel (5) a zasuňte madla (4). Zajistíte pomocí ručního šroubu (56).

Sedlo (67) připevníte do sedlovky (6) pomocí šroubu M8x12 mm (162) a prohnuté podložky M8 (163). Utáhněte všechny šrouby.



Krok 6

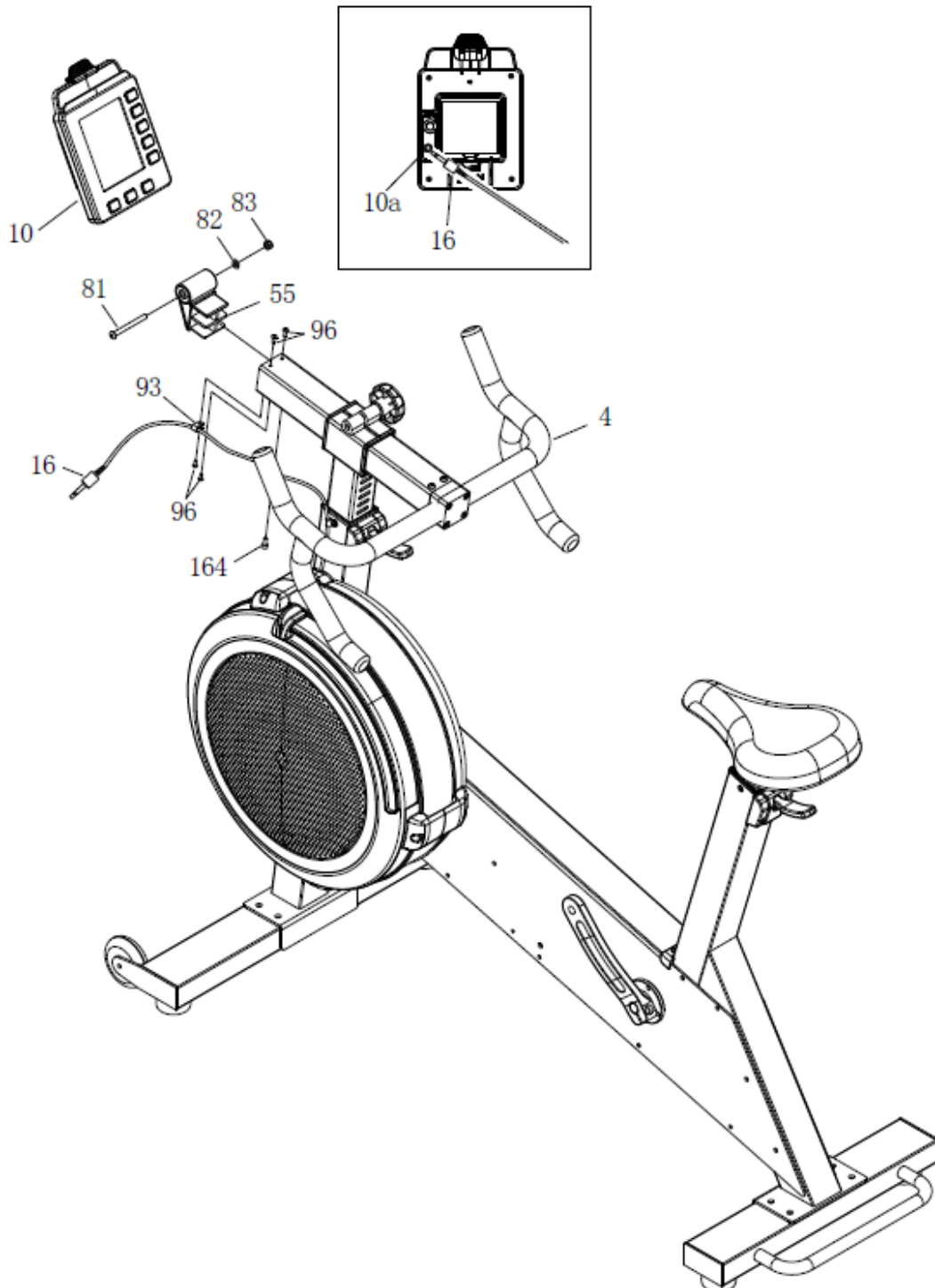
Připevněte držák konzole (55) a držák kabelu (93) na držák madel (4) pomocí 4x šroubů ST4,2x16 mm (96). Držák kabelu upevněte na spodní stranu.

Připevněte konzoli (10) na držák konzole (55) pomocí 1x šroubu M8x75 mm (81), ploché podložky M8 (82) a matice M8 (83).

Zapojte kabel (16) do konzole (10a) podle obrázku.

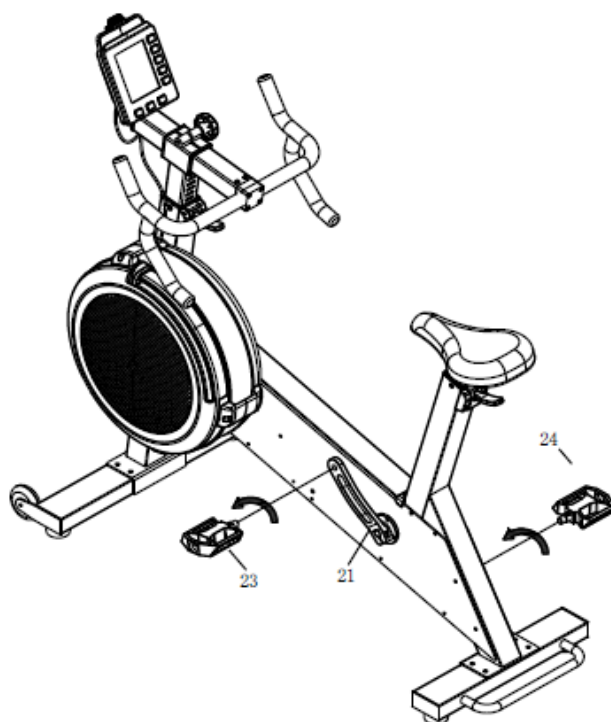
Poté pomocí šroubu M5x8 mm (164) zajistěte madla (4).

Utáhněte všechny šrouby.



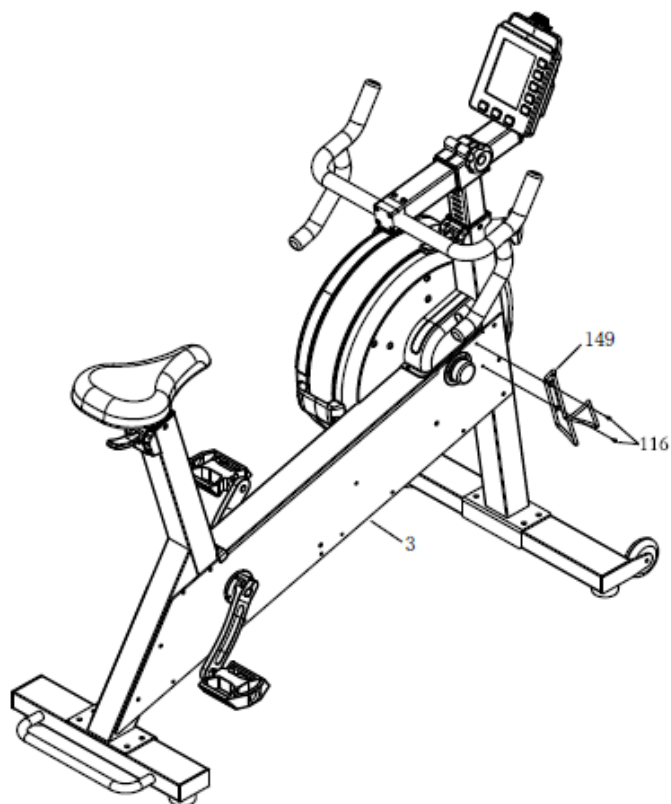
Krok 7

Připevněte levý pedál (23) na levou kliku (21) a pravý pedál (24) na pravou kliku (22).



Krok 8

Upevněte držák lahve (149) na hlavní rám (3) pomocí 2x šroubů M5x12 mm (116).



OVLÁDACÍ PANEL



SEZNÁMENÍ

Spuštění

- Jakmile sešlápnete pedály, spustí se program rychlého spuštění nebo stisknete jakékoliv tlačítko a ovládací panel se přepne do pohotovostního režimu.
- Po prvním spuštění je potřeba nastavit datum a čas. Pomocí navigačních tlačítek nastavte datum a čas a potvrďte ENTER.

Vypnutí

- Pokud je ovládací panel v pohotovostním režimu nebo není zaznamenána aktivita po dobu 20 vteřin vypne se.
- Pokud je spuštěný program intervalu, konzole se automaticky vypne po 2 minutách neaktivity.
- Pokud je spuštěn program odpočtu, vypne se po 30 vteřinách neaktivity.

Výměna baterie

- Ovládací panel je napájen 2x bateriemi D. Baterie jsou umístěny na zadní straně ovládacího panelu.
- Pokud nejsou vloženy baterie, stále můžete cvičit v programu rychlého spuštění.

FUNKCE

Tlačítko PROG

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko pro výběr programu. Můžete nastavit cílové hodnoty pro odpočet vzdálenosti, času a kalorií nebo můžete vybrat intervalový program pro vzdálenost, čas a kalorie.

Poznámka: Původní program je rychlé spuštění.

Tlačítko DISPLAY

V režimu cvičení, stisknutím tlačítka uslyšíte zvukový signál a displej zobrazí údaje. Stiskněte tlačítko znovu, uslyšíte zvukový signál a displej zobrazí další údaje. Stisknutím tlačítka uslyšíte 2x zvukový signál a displej zobrazí první údaje.

Stiskem tlačítka během prohlížení souhrnu cvičení nebo prohlížení informací uložených v paměti, přepínáte mezi dvěma druhy údajů.

Tlačítko STOP

Během výběru programu, slouží tlačítko jako návrat na předchozí program. Během nastavení hodnot slouží tlačítko jako návrat na předchozí hodnotu po potvrzení.

Během cvičení stiskem tlačítka zastavíte cvičení. Hodnoty kalorií a výkonu se vynulují. Stiskněte tlačítko znovu pro zobrazení souhrnu cvičení. Stisknutím tlačítka potřetí navrátíte ovládací panel do pohotovostního režimu.

Pokud chcete uložit hodnoty cvičení (neplatí pro program rychlého spuštění) stiskem tlačítka uložte hodnoty do paměti.

Podržením tlačítka vynulujete všechny hodnoty a ovládací panel se přepne do pohotovostního režimu.

Tlačítko nahoru ▲

Stiskem tlačítka navýšíte hodnotu. Podržením tlačítka navýšíte hodnotu rychleji.

Pokud si prohlížíte údaje v paměti, slouží tlačítko jako navigační.

Tlačítko dolů ▼

Stiskem tlačítka snížíte hodnotu. Podržením tlačítka snížíte hodnotu rychleji.

Pokud si prohlížíte údaje v paměti, slouží tlačítko jako navigační.

Tlačítko ENTER

Stiskem potvrdíte výběr programu nebo nastavení hodnoty.

Tlačítko doprava ►

Pokud nastavujete program, tak se stiskem tlačítka přesunete mezi číslicemi.

Pokud si prohlížíte údaje v paměti, stiskem tlačítka přepnete mezi jednotlivými cykly.

Tlačítko doleva ◀

Pokud nastavujete program, tak se stiskem tlačítka přesunete mezi číslicemi.

Pokud si prohlížíte údaje v paměti, stiskem tlačítka přepnete mezi jednotlivými cykly.

ZOBRAZENÍ DISPLEJE

Čas a datum (den, měsíc, rok) (Time, Date)

- Rozsah: 0:00:00 – 17:59:59 (hodiny, minuty, vteřiny)
- Čas se přičítá ve všech případech, s výjimkou, pokud je nastaven odpočet času.
- Maximální hodnota v rychlém programu je 02:34:59, ve všech ostatních programech je maximální hodnota 17:59:59. Jakmile dosáhne hodnota svého maxima, bude se opět počítat od 0:00:00.

- D, M, Y (den, měsíc, rok) se zobrazují pouze, pokud je ovládací panel v pohotovostním režimu nebo v režimu paměti.
- Pro vynulování času a data, podržte současně tlačítka PROG a DISPLAY v pohotovostním režimu.

RPM (otáčky za minutu)

- Zobrazí otáčky za minutu
- Rozsah: 0 – 199

Čas/1km, průměrný čas/1 km, čas a čas odpočinku (TIME/1KM & AVE TIME/1KM & TIME & REST TIME)

- Rozsah: 00:00 – 99:59 (minuty:vteřiny)
- TIME/1km je přibližný čas na uražení 1 km v závislosti na RPM
- AVE TIME/1km je přibližný čas na uražení 1 km během celého cvičení
- TIME je momentální čas ve formátu 00:00 – 24:00 hodin, zobrazeno pouze pokud je konzole v pohotovostním režimu
- REST TIME je čas odpočinku v intervalovém programu, rozsah: 00:10 – 00:30

Zátěž (level)

- Aktuální odpor cvičení
- Rozsah: 1 - 32

Cyklus (cycle)

- Rozsah pro cyklus: 0 – 35
- Zobrazeno pouze v programu intervalu. Zobrazuje aktuální interval.

Výkon a průměrný výkon (Watts, ave watts)

- Rozsah: 0 – 999
- Zobrazí výkon ve wattech během cvičení
- Průměrný výkon je průměr výkonu během cvičení



Puls a kadence (pulse, drag)

- Zobrazení pulsu: 40 -220 úderů za minutu během cvičení
- Pro zobrazení musíte mít nasazený spárovaný hrudní pás s připojovací frekvencí 5.3 kHz
- Kadence znázorňuje míru zátěže a odpor.

Celková vzdálenost a celková vzdálenost/30min (Total meter, total meter/30 min)

- Rozsah: 0 – 99999 metrů
- Pokud hodnota přesáhne maximální hranici, vynuluje se a bude se znovu počítat od 0
- Celková vzdálenost se přičítá ve všech režimech (s výjimkou, pokud je nastaven odpočet vzdálenosti)
- Celková vzdálenost/30min je přibližný výpočet jakou vzdálenost urazíte za 30 min při aktuální RPM.

Spálené kalorie a spálené kalorie/hodinu (calories, calories/hr)

- Rozsah: 0 – 9999
- Pokud hodnota přesáhne maximální hranici, vynuluje se a bude se znovu počítat od 0
- Spálené kalorie/hodinu přibližný počet spálených kalorií za hodinu s aktuální RPM.

Čas cyklu/500m a spálené kalorie za jeden cyklus (split time/500m, split calories)

- SPLIT TIME/1KM - Zobrazí jak dlouho trvá urazit segment 1 km / míle, Rozsah: 00:00 – 99:59 (hodiny:minuty)
- SPLIT CALORIES - Rozsah pro spálené kalorie: 0 – 9999.
- TIME/1KM - Zobrazí průměrný čas na uražení 1 km/míle pro aktuální segment.
- Zobrazí spálení kalorie za segment

Cyklus (xx) (split xx)

- Rozsah: 0 – 35
- Cyklus se zobrazuje v souhrnu cvičení nebo v paměti.
- Pokud je hodnota 0, znamená to, že nebyl proveden žádný cyklus cvičení.

Paměť (memory)

- Rozsah: 0 – 35
- Zobrazí uložené předchozí tréninky.
- Číslovaní je 1 nejnovější, 35 nejstarší. Nejstarší uložené pozice jsou nahrazeny po dosažení maximální hodnoty 35.

PROGRAMY

- Ovládací panel obsahuje 8 programů: rychlý program (quick start), odpočet vzdálenosti (Distance Countdown), odpočet času (Time Countdown), odpočet kalorií (Calories Countdown), interval času (Time Interval), interval vzdálenosti (Distance Interval), interval kalorií (Calories Interval) a paměť (Memory mode).
- Stiskem PROG můžete přepínat mezi programy v následujícím pořadí: rychlý program, odpočet vzdálenosti, odpočet času, odpočet kalorií, interval času, interval vzdálenosti, interval kalorií a paměť.
- Pro změnu zobrazených údajů během tréninku stiskněte DISPLAY tlačítko. Zobrazené hodnoty se také mění automaticky každých 5 vteřin.
- Stiskněte STOP jednou pro zastavení počítání hodnot, hodnoty Calories a Watt se vynulují. Stiskněte tlačítko STOP znovu pro zobrazení souhrnu cvičení. Pokud stisknete tlačítko STOP v souhrnu cvičení, uložíte trénink do paměti.

Poznámka: Trénink rychlého programu nelze uložit do paměti.

Quick start program (rychlý start)

- Pro spuštění programu stačí sešlápnout pedál. Všechny hodnoty se začnou přičítat.
- Stisknutím STOP se zobrazí souhrn cvičení ale data nelze uložit do paměti.

Time countdown (odpočet času)

- Během cvičení se bude čas odčítat od nastavené hodnoty.
- Rozmezí: 00:00:20 – 09:59:59 (hodiny:minuty:vteřiny)
- Program se po nastavení spustí v moment, kdy sešlápnete pedály. Jakmile dosáhnete cílové hodnoty, zobrazí se souhrn cvičení. Pokud stisknete STOP při zobrazeném souhrnu, data se uloží do paměti a ovládací panel se přepne do pohotovostního režimu.

Distance countdown (odpočet vzdálenosti)

- Během cvičení se bude vzdálenost odčítat od nastavené hodnoty.
- Rozmezí: 1 – 500 km / mil
- Program se po nastavení spustí v moment, kdy sešlápnete pedály. Jakmile dosáhnete cílové hodnoty, zobrazí se souhrn cvičení. Pokud stisknete STOP při zobrazeném souhrnu, data se uloží do paměti a ovládací panel se přepne do pohotovostního režimu.

Calories countdown (odpočet kalorií)

- Během cvičení se budou kalorie odčítat od nastavené hodnoty.
- Rozmezí: 1 – 5000 cal
- Program se po nastavení spustí v moment, kdy sešlápnete pedály. Jakmile dosáhnete cílové hodnoty, zobrazí se souhrn cvičení. Pokud stisknete STOP při zobrazeném souhrnu, data se uloží do paměti a ovládací panel se přepne do pohotovostního režimu.

Time interval (interval času)

- Nastavení časového intervalu se skládá z doby tréninku (time) a odpočinku (rest).
- První je potřeba nastavit čas každého tréninkového intervalu. Po nastavení všech tréninkových intervalů stiskněte ENTER a nastavte intervaly odpočinku.
- Rozsah tréninku: 00:00:20 – 09:59:59 (hodiny:minuty:vteřiny)
- Rozsah odpočinku: 00:10 – 30:00 (minuty:vteřiny)
- Počet intervalů: 35

Distance interval (interval vzdálenosti)

- Nastavení intervalu vzdálenosti se skládá z celkové vzdálenosti (total meter) a odpočinku (rest).
- První je potřeba nastavit vzdálenost každého tréninkového intervalu. Po nastavení všech tréninkových intervalů stiskněte ENTER a nastavte intervaly odpočinku.
- Rozsah tréninku: 1 – 50 km/mil
- Rozsah odpočinku: 00:10 – 30:00 (minuty:vteřiny)
- Počet intervalů: 35

Calories interval (interval kalorií)

- Nastavení intervalu spálených kalorií se skládá ze spálených kalorií (calories) a odpočinku (rest).
- První je potřeba nastavit hodnotu kalorií každého tréninkového intervalu. Po nastavení všech tréninkových intervalů stiskněte ENTER a nastavte intervaly odpočinku.
- Rozsah tréninku: 10 – 5000 cal
- Rozsah odpočinku: 00:10 – 30:00 (minuty:vteřiny)
- Počet intervalů: 35

Memory mode (paměť)

- Pomocí tlačítka PROG vyberte MEMORY. Stiskem ENTER vstoupíte do paměti. Mezi jednotlivými tréninky můžete přepínat pomocí kláves nahoru a dolů.
- Stiskem ENTER vstoupíte do vybraného tréninku. Pomocí šipek doprava a doleva můžete procházet jednotlivé údaje tréninku.
- Do paměti lze uložit pouze tréninkové programy, program rychlého cvičení uložit nelze.
- Ovládací panel zaznamená až 88 intervalů. Do paměti se vejde až 35 cvičení.
- Konzole automaticky smaže nejstarší data při přesáhnutí limitu.
- Nižší označení v paměti zobrazuje novější cvičení.
- V režimu paměti kolonka Time zobrazuje datum (den, měsíc, rok) každých 5 vteřin
- Tlačítkem DISPLAY můžete měnit zobrazené informace.
- Pokud SPLIT ukazuje „00“, znamená to, že se jedná o celkový průměr cvičení bez intervalů.

Tabulka intervalů

Odpočet času	
Pravidlo	Rozdělení:
10 hodin > čas > 5 hodin	30 min
5 hodin >= čas > 200min	15 min
200 min >= čas > 100min	10 min
100 min >= čas > 60min	5 min
60 min >= čas > 20min	3 min
20 min >= čas > 5min	1 min
5 min >= čas > 1min	30 vteřin
1 min >= čas	20 vteřin

Odpočet kalorií	
Pravidlo	Rozdělení:
5000 >= kalorií > 4000	250 kal
4000 >= kalorií > 3000	200 kal
3000 >= kalorií > 2000	150 kal
2000 >= kalorií > 1000	100 kal
1000 >= kalorií > 500	50 kal
500 >= kalorií > 100	20 kal
100 >= kalorií	10 kal

Intervalové programy	
Pravidlo	Rozdělení:
1 cyklus = 1 interval	Až 35

Odpočet vzdálenosti	
Pravidlo	Rozdělení:
500 >= vzdálenost > 250	20 km
250 >= vzdálenost > 100	10 km
100 >= vzdálenost > 50	5 km
50 >= vzdálenost > 20	2 km
20 >= vzdálenost	1 km

Poznámka: pokud není hodnota dělitelná podle rozdělení, poslední část nebude zobrazena, pokud se díváte na intervaly cvičení, ale bude zobrazena do celkového počtu intervalů.

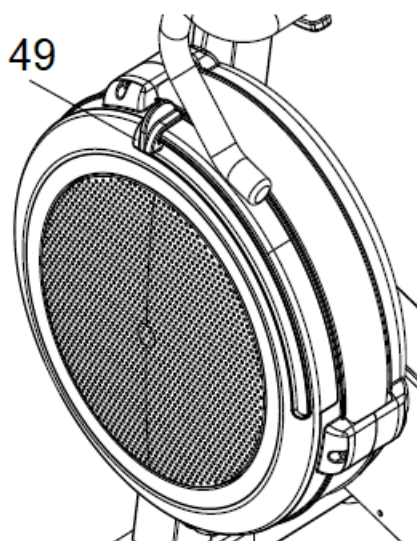
Příklad: pokud urazíte 1200 m, celkový počet intervalů bude zobrazený pro 1200 m, ale v detailech uvidíte pouze interval po 1000 m, poslední interval 200 m nebude zobrazen. To stejné platí, pokud nedokončíte trénink.

BLUETOOTH

- Spustíte ovládací panel a zapnete Bluetooth na vašem chytrém zařízení.
- Propojení je možné pomocí aplikací Kinomap a D-Fit.
- Připojení probíhá přes FTMS protokol.
- V levém dolním rohu displeje je zobrazeno „bt“ pokud je ovládací panel propojen. Jakmile je ovládací panel propojen, tlačítka ovládacího panelu nejsou aktivní.
- Vaše chytré zařízení musí mít povoleno externí připojení Bluetooth zařízení.

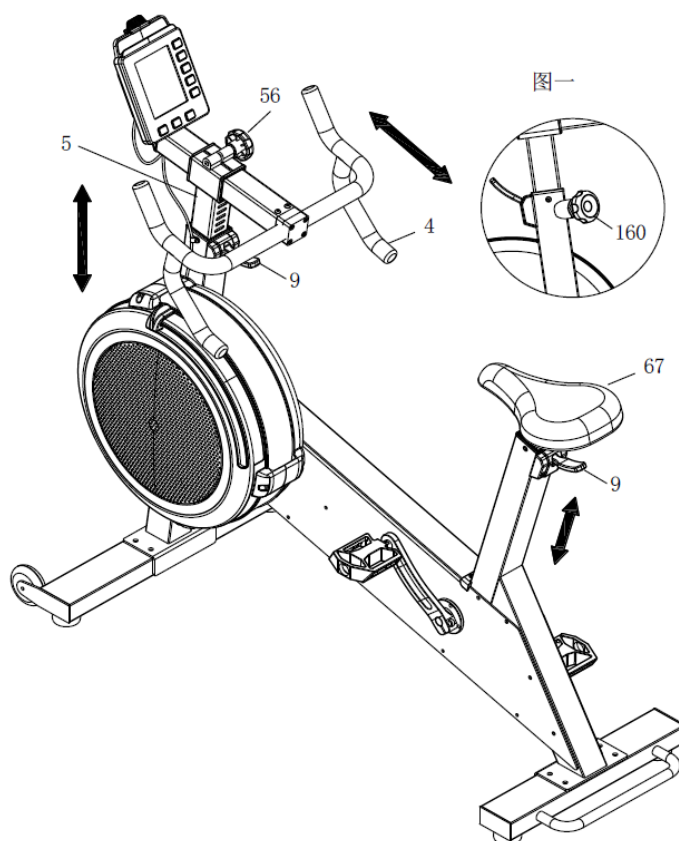
NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

Na levé straně krytu ventilátoru (50) je zobrazená osa. Pomocí indikátoru (49) nastavte požadovanou zátěž. Zátěž lze nastavit od 1 (nejnižší) do 32 (nejvyšší)



NASTAVENÉ POLOHY MADEL A SEDADLA

- Výšku sedadla (67) můžete upravit stisknutím páčky (9).
- Výšku madel (4) upravíte povolením ručního šroubu (160) a stisknutím páčky (9) pod madly.
- Polohu madel (4) upravíte uvolněním ručního šroubu (56).



POUŽITÍ

Cvičení na cyklotrenažeru je založeno na velmi jednoduchých pohybech, které si však určitě zamilujete. Díky jednoduchosti cvičení zvládnou cvičení na cyklotrenažeru i starší lidé. Před samotným cvičením je nutné si nastavit výšku sedla. Je důležité, aby se vám sedělo pohodlně. Sedlo cyklotrenažeru musí být nastaveno tak abyste se mohli v sedě držet ergonomicky tvarovaných rukojetí. Neměli byste mít pocit, že jsou ruce nataženy. Můžete si natáhnout svaly.

Pro zabezpečení pohodlného a příjemného cvičení vložte nohy do pedálu. Dnes jsou součástí všech moderních pedálů řemínky pro upevnění a stabilizaci chodidla. Je důležité, aby bylo při cvičení chodidlo pevně a bezpečně umístěné.

Základem cvičení na cyklotrenažeru je pohyb nohou po specifické eliptické dráze. Tento pohyb je velmi podobný jízdě na kole. Při cvičení na cyklotrenažeru teda jen sedíte na sedle se správně nastavenou výškou, nohy máte pevně umístěny v pedálech, pevně se držíte ergonomicky tvarovaných rukojetí a šlapete.

Je vhodné ze začátku zvolit nižší zátěž. Pokud budete na cyklotrenažeru cvičit v pravidelných intervalech můžete postupně zátěž zvyšovat. Zátěž můžete zvyšovat postupně co týden až dva týdny. Zvolení vysoké zátěže během začátku tréninku může vést k rychlé únavě a přepnutí svalů.

Při cvičení je důležité zvolit vhodnou zátěž a správné tempo. Snažte se ho udržovat po celou dobu cvičení. Nedoporučuje se hned ze začátku zvolit vysoké tempo. Tempo navyšujte zhruba po týdnu pravidelného cvičení. Velké tempo se nerovná rychlejšímu spalování kalorií. Správné spalování kalorií se odráží od vhodného a pravidelného cvičení. Ze začátku cvičení se vám počet spálených kalorií může zdát nízký, ale pravidelné a vhodné cvičení je klíčem k dosažení nejlepších výsledků.

Cvičení na cyklotrenažeru vede i k formování svalů. Dochází hlavně k posilování stehenních a lýtkových svalů. Při cvičení na cyklotrenažeru hýbete i hýžděmi.

Pokud chcete dosáhnout správného cvičení, neměli byste zapomenout na správné dýchání. Správné a pravidelné dýchání se doporučuje při jakémkoliv cvičení. Je důležité dodržovat pravidelné hluboké nádechy a výdechy. Pravidelným a správným dýcháním při cvičení na cyklotrenažeru dochází k intenzivnímu procvičování břišních svalů. Je vhodné cvičit 30-35 po konzumaci jídla. Nedodržení může vést k méně spálených kalorií a ve vyšším věku i k trávicím problémům.

Pro dosažení co nejlepších výsledků byste měli zvážit i složení vaší stravy. Doporučuje se začít den konzumací sladkého jídla a pečiva, nebo müsli s mlékem. Na oběd je doporučeno jíst kaloricky bohatší jídlo. Nezapomínejte na polívku. Na večer se doporučují lehká jídla. Pokud chcete zlepšit váš zdravotní stav není důležité jen pravidelné cvičení ale celá životospráva.

Cvičení na cyklotrenažeru je efektivní cvičení pro všechny zaneprázdněné lidi. Díky cvičení na cyklotrenažeru dochází k efektivnímu posílení svalů, a to hlavně stehenních, lýtkových a hýždových. Pravidelné cvičení může vést ke štíhlejší postavě. Cvičení se doporučuje nejen jako zimní příprava pro cyklisty ale i pro lidi kteří chtějí spálit přebytečné kalorie. Pravidelné dýchání, pravidelné cvičení, přiměřené tempo a vyvážená strava může vést k vámi požadovaným výsledkům.

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Při tréninku dodržujte vzpřímenou polohu těla, nebo si můžete opřít předloktí o držadla. Během šlapání byste neměli mít nohy plně nataženy. Při úplném sešlápnutí pedálu by měly být kolena mírně pokrčena. Hlavu udržujte rovně s páteří, minimalizujete tak bolest krčního svalstva a vrchních zádoových svalů. Vždy šlapejte plynule a rytmicky.

ÚDRŽBA

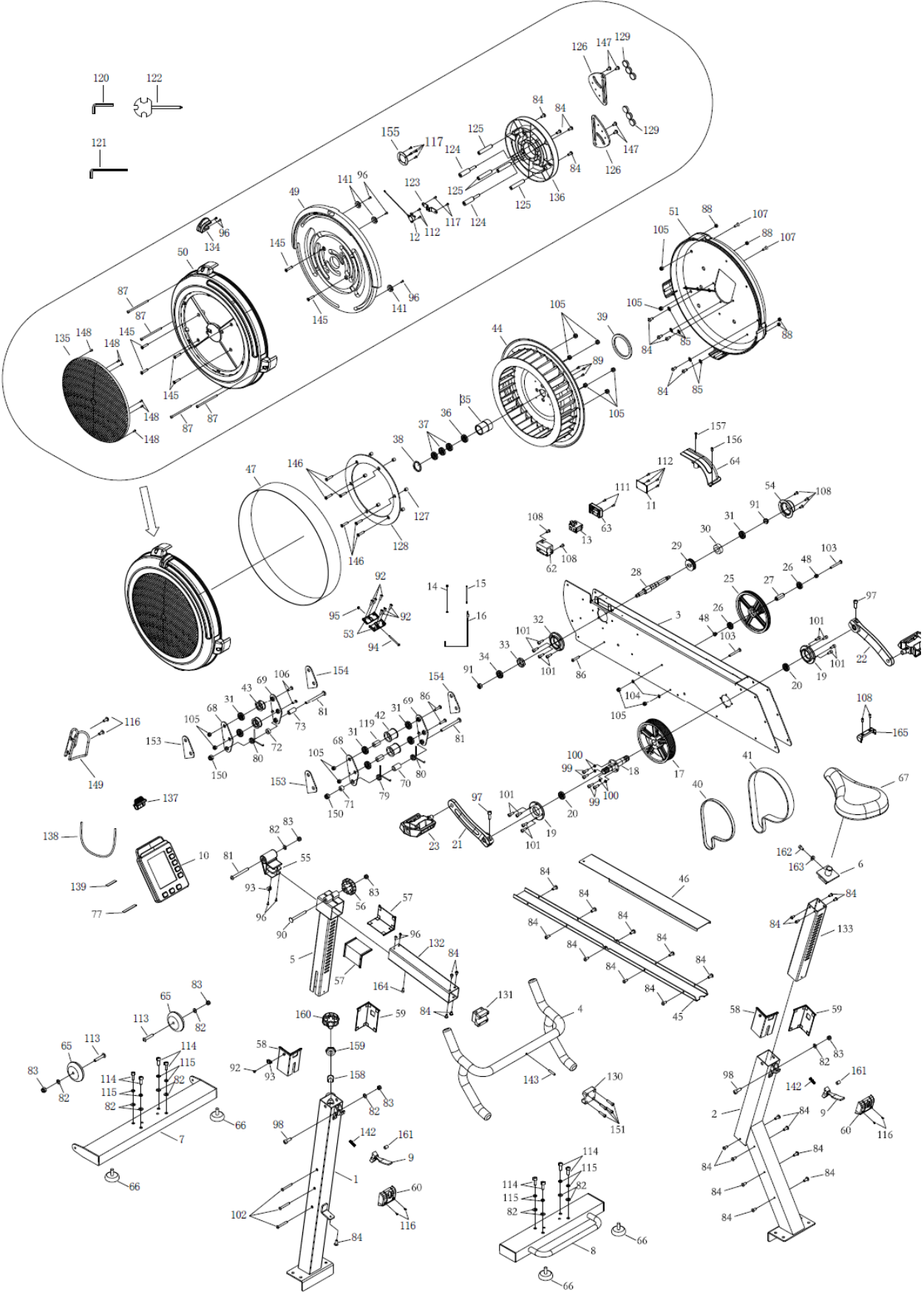
- Při montáži řádně dotáhněte všechny šrouby a nastavte cyklotrenažer do vodorovné polohy.
- Správné dotáhnutí kontrolujte po 10 hodinách používání.
- Po ukončení cvičení otřete pot. Přístroj čistěte pomocí hadříku.
- Při zvýšené hlučnosti je nutné zkontrolovat správné dotáhnutí všech spojů.

- Umístěte výrobek do čisté, větrané a suché místnosti.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření.

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

- Tento přístroj odpovídá standardním bezpečnostním předpisům a je vhodný pro komerční využití. Za jakoukoli újmu způsobenou nesprávným a zakázaným zacházením se strojem nejsme zodpovědní.
- Předtím, než začnete s tréninkem na cyklotrenažeru, poraďte se se svým lékařem. Lékař by měl posoudit, zda jste fyzicky způsobilí stroj používat a jakou námahu jste schopný podstoupit. Nesprávné cvičení nebo přepínání organismu může uškodit Vašemu zdraví.
- Pečlivě si přečtěte následující rady a pokyny ke cvičení. Pokud pocítíte během cvičení bolest, nevolnost, špatně se Vám dýchá nebo máte nějaké jiné zdravotní potíže, ihned cvičení ukončete. Pokud bolest přetrvává, okamžitě navštivte lékaře.
- Tento cyklotrenažer není vhodný jako profesionální nebo lékařská pomůcka. Také jej nelze využít k léčebným účelům.
- Snímač tepové frekvence není lékařským přístrojem. Podává pouze orientační informace o Vaší průměrné tepové frekvenci a jakákoliv navrhovaná tepová frekvence není medicínsky závazná. Snímané data nemusí být s ohledem na nekontrolovatelné lidské a okolní faktory vždy přesné.

NÁKRES



SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks.
1	Rám předního sloupku	1
2	Rám zadního sloupku	1
3	Hlavní rám	1
4	Řídítka	1
5	Seřizovací sloupek řídítek	1
6	Držák sedadla	1
7	Přední stabilizační rám	1
8	Zadní stabilizační rám	1
9	Páčka	2
10	Konzole	1
11	Deska adaptéru	1
12	VR	1
13	Generátor	1
14	VR drát	1
15	Drát generátoru	1
16	Monitorovací kabel	1
17	Velká jedno řemenová kladka	1
18	Kladkové ložisko	1
19	Držák ložisek 6004	2
20	Kuličkové ložisko 6004ZZ	2
21	Levá klika	1
22	Pravá klika	1
23	Levý pedál	1
24	Pravý pedál	1
25	Dvojitá řemenová kladka	1
26	Kuličkové ložisko 6000ZZ	2
27	Rozpěrka řemenice $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 39,5 \text{mm}$	1
28	Osa ventilátoru	1
29	Jednořemenová kladka	1
30	Gumové pouzdro 6001	1
31	Gumové pouzdro 6001	1
32	Kuličkové ložisko 6001ZZ	7
33	Gumové pouzdro 6003	1
34	Kuličkové ložisko 6003ZZ	1
35	Rozpěrka ložiska $\Phi 40,2 \times \Phi 38 \times 54,2 \text{mm}$	1
36	Jednosměrné ložisko	1

37	Kuličkové ložisko 6201RS	3
38	C kroužek $\Phi 32$	1
39	Magnet	1
40	Hnací řemen 380J4	1
41	Hnací řemen 400J11	1
42	Dlouhý vymežovací váleček $\Phi 38 \times \Phi 24 \times 34,5$ mm	2
43	Krátký vymežovací váleček $\Phi 38 \times \Phi 26,4 \times 14$ mm	2
44	Setrvačnick	1
45	Spodní kryt	1
46	Horní kryt z nerezové oceli	1
47	Sít z nerezové oceli	1
48	Velká rozpěrka kladky $\Phi 14 \times \Phi 10 \times \Phi 6 \times 8$ mm	2
49	Tlumič	1
50	Levý kryt ventilátoru	1
51	Pravý kryt ventilátoru	1
53	Ocelová deska	2
54	Kryt osy	1
55	Držák konzole	1
56	Ruční šroub	1
57	Kryt sloupku řídítek	2
58	Kryt sloupku A	2
59	Kryt sloupku B	2
60	Ochranný kryt na sedlovku	2
62	Základna generátoru	1
63	Kryt generátoru	1
64	Ochranný kryt	1
65	Transportní kolo	2
66	Stabilizační podložka na nohy	4
67	Sedadlo	1
68	Levý držák vymežovacího válečku	2
69	Pravý držák vymežovacího válečku	2
70	Velká rozpěrka pro dlouhý vymežovací váleček $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 29,5$ mm	1
71	Malá rozpěrka pro dlouhý vymežovací váleček $\Phi 10 \times \Phi 6,9,5$ mm	1
72	Velká rozpěrka pro krátký vymežovací váleček $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 8$ mm	1
73	Malá rozpěrka pro krátký vymežovací váleček $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 31$ mm	1
77	EVA podložka pro základnu držáku smartphonu	1
79	Levá pružina	1
80	Pravá pružina	2

81	Šroub s krytkou knoflíkové hlavy, M8x75mm	3
82	Plochá podložka, M8	13
83	Nylonová matice, M8	6
84	Šroub s krytkou knoflíkové hlavy, M6x12mm	35
85	Vnitřní hvězdicová podložka, M6	5
86	Šroub s krytkou knoflíkové hlavy, M6x43mm	3
87	Šroub s válcovou hlavou, M5x92mm	4
88	Nástrčná matice, M5	4
89	Šroub s válcovou hlavou, M4x12mm	3
90	Nosný šroub, M8x75mm	1
91	Nylonová matice, M10	2
92	Samořezný šroub ST4,2x6mm	7
93	Pin	2
94	Šroub s křížovou hlavou, M4x45mm	1
95	Nástrčná matice, M4	1
96	Samořezný šroub, ST4,2x16mm	9
97	Šroub s válcovou hlavou, M8x25mm	2
98	Šroub s válcovou hlavou, M8x35mm	2
99	Šroub s válcovou hlavou, M6x20mm	4
100	Pružinová podložka, M6	4
101	Šroub s válcovou hlavou, M6x15mm	12
102	Šroub s krytkou knoflíkové hlavy, M6x70mm	3
103	Šroub s krytkou knoflíkové hlavy, M6x75mm	2
104	Plochá podložka, M6	2
105	Nylonová matice, M6	14
106	Šroub s krytkou knoflíkové hlavy, M6x22mm	2
107	Šroub se šestihrannou hlavou, M6x12mm	2
108	Šroub s kulatou hlavou, M4x10mm	7
111	Samořezný šroub s křížovou hlavou, ST3,0x20mm	2
112	Samořezný šroub, ST3,0x6mm	6
113	Šroub s krytkou knoflíkové hlavy, M8x40mm	2
114	Šroub s válcovou hlavou, M8x15mm	8
115	Pružinová podložka, M8	8
116	Šroub s křížovou hlavou, M5x12mm	6
117	Samořezný šroub, ST4,2x10mm	6
119	Rozpěrka ložiska $\Phi 16 \times \Phi 8,1 \times 20,5$ mm	2
120	Imbusový klíč, 4mm	1
121	Imbusový klíč, 6mm	1

122	Klíč, 13 mm / 15 mm / 17 mm	1
123	Držák VR	1
124	Čep, M6x80mm	2
125	Sloupek, M6x64mm	4
126	Držák magnetu	2
127	Nerezová podložka $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 25$ mm	6
128	Hliníková deska	1
129	Kulatý magnet	6
130	Zadní držák na řídítka	1
131	Přední držák na řídítka	1
132	Horizontální seřizovací sloupek řídítek	1
133	Seřizovací sloupek sedadla	1
134	Indikátor	1
135	Plastová síťovina	1
136	Základna držáku magnetu	1
137	Držák na smartphone	1
138	Gumové lano	1
139	EVA podložka pro držák smartphonu	1
141	Podložka	3
142	Pružina	2
143	Čep na řídítka	1
145	Šroub se šestihrannou hlavou, M6x20mm	6
146	Šroub se šestihrannou hlavou, M6x40mm	6
147	Křížový šroub, M6x10mm	4
148	Phillips šroub s plochou hlavou, ST4,2x16mm	6
149	Držák na láhev s vodou	1
150	Nylonová matice M8	2
151	Šroub, M6x25mm	4
153	Podložka EVA (levá)	2
154	Podložka EVA (pravá)	2
155	Destička	1
156	Šroub s křížovou hlavou, M5x10mm	1
157	Šroub s křížovou hlavou, M5x30mm	1
158	90° představec ve tvaru V	1
159	Vnitřní a vnější závit maticové pouzdro	1
160	Ruční šroub	1
161	Objímka	2
162	Šroub s válcovou hlavou, M8x12mm	1

163	Oblouková podložka M8	1
164	Šroub s válcovou hlavou, M5x8mm	1
165	Krytka	1

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 šetrně 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. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., 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, Praha 150 00, IČ: 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.

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.

Baterie

Záruka 6 měsíců na životnost baterie – jmenovitá kapacita baterie neklesne pod 70% své celkové kapacity v průběhu 6 měsíců od prodeje produktu.

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, opotřebenění brzdových destiček/špalků, řetězu, plášťů, kazety/vícekolečka 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.

Proávající 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 vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

CZ

Reklamační řád

SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamáce a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

**SK
inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701
Mail: objednávky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

**Vrácení a výměna zboží do 30 dnů**