



Návod na použití/ Návod na použitie/ INSTRUKCJA OBSŁUGI Cyklotrenažér / ROWER TRENINGOWY OMEGA

SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL/ SERVIS A NÁHRADNÉ DIELY ZABEZPEČUJE DODAVATEL

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
tel. +420 556 300970, www.insportline.cz
pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

Bezpečnostní upozornění:

Upozornění – před sestavením a používáním stroje si pozorně přečtete celý návod. Dbejte přitom především na tyto bezpečnostní pokyny:

1. Tento stroj je vyroben a určen pouze pro komerční účely.
2. stroj umístěte na pevný a rovný povrch.
3. pro používání stroje volte vhodné sportovní oblečení. Nenoste volný oděv, který by se mohl zaplést do pohyblivých částí stroje. Při cvičení na ortopedu používejte sportovní obuv s pevnou patou – běžeckou obuv nebo speciální obuv na aerobik.
4. v místnosti, kde je stroj umístěn nikdy nenechávejte děti bez dozoru.
5. ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.
6. před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, proved'te cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.
7. při jízdě začněte šlapat pomalu a postupně zvyšujte rychlost, dokud nedosáhnete požadovaného tempa. Neukončujte jízdu náhle – postupně tempo snižujte dokud se tepová frekvence nevrátí do běžného stavu.
8. necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
9. při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklánějte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
10. jestliže cvičící osoba cítí závrať nebo nevolnost, bolest na prsou nebo jakýkoliv jiný nenormální stav, musí cvičení ihned přerušit a poradit se svým lékařem.
11. Maximální nosnost je 150 kg.

Důležité:

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se porad'te se svým lékařem. Toto upozornění je zvlášt' důležité pro osoby, u kterých byly již zjišt'eny zdravotní potíže a starší 35 let.

Bezpečnostné upozornenie:

Upozornenie – pred zostavením a používaním stroja si pozorne prečítajte celý návod. Dbajte pritom predovšetkým na tieto bezpečnostné pokyny:

1. Tento stroj je vyrobený a určený pre komerčné účely.
2. stroj umiestnite na pevný a rovný povrch.
3. pre používanie stroja voľte vhodné športové oblečenie. Nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zachytiť do pohyblivých častí stroja. Pri cvičení na rotopede používajte športovnú obuv s pevnou pätou – bežeckú obuv alebo špeciálnu obuv na aerobik.
4. v miestnosti, kde je stroj umiestnený nikdy nenechávajte deti bez dozoru
5. uistite sa, či sú všetky šróby a matice dobre utiahnuté pred zahájením cvičenia
6. pred cvičením na stroji sa vždy rozcvičte, preveďte cviky na pretiahnutie a zahriatie, 5-10 minút pred a 5-10 minút po cvičení.
7. pri jazde začnite šlapať pomaly a postupne zvyšujte rýchlosť, pokiaľ nedosiahnete požadované tempo. Neukončujte jazdu náhle – postupne tempo znižujte pokiaľ sa tepová frekvencia nevráti do bežného stavu.
8. necvičte 2 hodiny po jedle a 1 hodinu pred jedlom.
9. pri jazde na rotopede nestojte a ani sa nezakláňajte. Mohlo by to viesť k poškodeniu stroja.
10. V prípade že cvičiaca osoba cíti závrať alebo nevoľnosť, bolesť na prsiach alebo akýkoľvek iný nenormálny stav, musí cvičenie ihneď prerušiť a poradiť sa so svojim lekárom.
11. Maximálna nosnosť je 150 kg.

Dôležité:

Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poradíte so svojim lekárom. Toto upozornenie je zvlášť dôležité pre osoby, u ktorých boli už zistené zdravotné problémy a osoby staršie ako 35 rokov.

Zkontrolujte si pri otvorení krabice, zda balení obsahuje všetky uvedené časti. Pokiaľ vám niejaké časti chýbajú, kontaktujte vašeho prodejce.
SK Zkontrolujte si pri otvorení krabice, či balenie obsahuje všetky uvedené časti. Pokiaľ vám niejaké časti chýbajú, kontaktujte vášho predajcu.

Informacje bezpieczeństwa:

Uwaga – przed złożeniem i używaniem urządzenia należy uważnie przeczytać całą instrukcję. Należy zwrócić uwagę zwłaszcza na poniższe informacje:

1. Urządzenie wyprodukowano i przeznaczone wyłącznie do użytku komercyjnych.
2. Urządzenie umieścić na równej i twardej powierzchni.
3. podczas treningu nosić odpowiednie ubranie sportowe. Nie należy ubierać luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte do części ruchomych urządzenia. Podczas jazdy na rowerze używać obuwie sportowe z twardą podeszwą – obuwie do joggingu lub specjalne obuwie do aerobiku.
4. w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie nie należy pozostawiać dzieci bez opieki
5. przed rozpoczęciem ćwiczenia upewnić się, czy wszystkie śrubki i nakrętki są dobrze dokręcone
6. przed rozpoczęciem ćwiczenia należy się rozciągnąć, wykonać ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające, 5-10 minut przed i 5-10 minut po ćwiczeniu.

7. podczas jazdy zacząć pedałowac powoli, następnie stopniowo zwiększac prędkość dopóki nie osiągnie się żądanego tempa. Nie należy kończyć jazdy nagle – stopniowo zmniejszac tempo dopóki puls nie powróci do normalnego stanu.
8. nie należy ćwiczyć 2 godziny po jedzeniu i 1 godzinę przed jedzeniem.
9. podczas jazdy nie wstawac ani nie schylać się, mogłoby dojść do uszkodzenia urządzenia
10. w przypadku, gdy ćwiczący poczuje zawroty głowy, mdłości, bóle w piersiach lub jakiegokolwiek inny nienormalny stan, natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem
11. Nośność maksymalna wynosi 150 kg.

Ważne:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób, u których stwierdzono problemy zdrowotne lub osób po 35 roku życia.

Po otwarciu pudełka sprawdzić, czy urządzenie zawiera wszystkie przedstawione części. Jeśli jakichś części brakuje skontaktować się ze sprzedawcą.

MONTÁŽ /

První krok:

Připojte přední stranu (46) a zadní stranu šlapky (8) k rámu pomocí šroubů (7), podložek (6) a matic (5).

Prvý krok:

Připojte prednú stranu (46) a zadnú stranu šlapky (8) k rámu pomocou šróbov (7), podložiek (6) a matic (5).

Druhý krok:

Připevněte řídítka (25) vložením do hlavní roury na rámu. Nastavíte a utáhnete výšku do správné pozice. Než uvolníte páčku (26), nastavte a utáhněte řídítka (24) do správné pozice.

Druhý krok:

Připevnite riadítka (25) vložením do hlavnej rúry na ráme. Nastavíte a utiahnete výšku do správnej pozície. Než uvoľníte páčku (26), nastavte a utiahnite riadítka (24) do správnej pozície.

Třetí krok:

Vložíte sedátko (54) do příslušného otvoru. Sedátko upevníte do sedlové objímky (53). Nastavíte správnou výšku a utáhnete (1).

Tretí krok:

Vložíte sedátko (54) do príslušného otvoru. Sedátko upevníte do sedlovej objímky (53). Nastavíte správnu výšku a utiahnete (1).

Čtvrtý krok:

Pripevníte pedály (31) do ramen klik (3). Pedály jsou označeny – levý (L), pravý (R) ve směru šlapání. Pravá klika je na straně krytu řetězu. Vyhněte se poškození alginových vláken. Mírně namažte pedály v závitech, utáhněte klíčem (15mm), oba pedály utahujte ve směru šlapání.

Štvrtý krok:

Pripevníte pedále (31) do ramien klúk (3). Pedále sú označené – ľavý (L), pravý (R) v smere šľapania. Pravá klúka je na strane krytu reťaze. Vyhnite sa poškodeniu alginových vláken. Mierne namažte pedále v závitoch, utiahnite klúčom (15mm), oba pedále utahujte v smere šľapanie.

Nastavení zátěže...

Nastavení zkušební zátěže (13) a brzdového systému již funkčního kola provedete jednoduše uvolněním (-) nebo utážením (+).

Kola by se měly volně otáčet bez zatažení brzd. To nastavíte uvolněním (-) brzdného systému. Po dalším jezdeckém otestování vlastností kola můžete zvýšit celkovou zátěž utáhnutím (+) brzdného systému.

Nastavenie zát'aže...

Nastavenie skúšobnej zát'aže (13) a brzdového systému už funkčného kolesa urobíte jednoducho, uvolnením (-) alebo utážením (+).

Kolesá by sa mali voľne otáčať bez zaťaženia brzd. To nastavíte uvolnením (-) brzdného systému. Po ďalšom jazdeckom otestovaní vlastností kolesa môžete zvýšiť celkovú zát'až utiahnutím (+) brzdného systému.

AIR-24JNC UŽIVATELSKÉ INSTRUKCE AIR-24JNC UŽIVATELSKÉ INŠTRUKCIE

- 1) Model AIR-24JNC je koncipován pro spinning ve fitness klubech a zdravotních zařízeních. Má fixované setrvačnickové kolečko a mělo by být používáno pouze pod profesionálním dozorem.
- 1) Model AIR-24JNC je koncipovaný pre spinning vo fitness kluboch a zdravotných zariadeniach. Má fixované zotrvačnickové koliesko a mal by byť používaný len pod profesionálnym dozorom.
- 2) Instalace – je důležitá, aby byl AIR-24JNC správně sestaven (smontován) a doporučujeme, aby instalaci a montáž prováděl kvalifikovaný personál (zaměstnanci).
- 2) Inštalácia – je dôležitá, aby bol AIR-24JNC správne zostavený (zmontovaný) a doporučujeme, aby inštaláciu a montáž prevádzkal kvalifikovaný personál (zamestnanci).
- 3) **Řídítka a seřízení sedadla.** Je důležitá, aby byly řídítka a sedadlo nastavené ve správné výšce pro vaše tělo. Požádejte o pomoc svého instruktora. Výšku řídítek seřídíme pomocí uvolnění knoflíku, který se nachází v místě, kde páka ve tvaru H (H-Bar) zapadá do rámu. Řídítka vytáhněte nahoru, nebo dolů podle požadované výšky a znovu upevněte knoflík. Ujistěte se, zda je vše bezpečně upevněno, a zda nedochází k bočnímu či svislému pohybu řídítek.
Pozice řídítek se může nastavit také dopředu nebo dozadu, a to uvolněním páky, která je umístěná pod pákou ve tvaru H (H-Bar). Posouvejte řídítka dopředu a dozadu dokud nedosáhnete požadované pozice. Potom bezpečně znovu upevněte vysouvací páku.

Seřízení výšky sedadla. Uvolněte knoflík umístěný tam, kde stojan sedadla zapadá do rámu. Nastavte sedadlo podle požadované výšky. Poté znovu upevněte knoflík. Ujistěte se, zda je vše upevněno, aby bylo zabráněno otáčení sedadla ze strany na stranu. Po uvolnění knoflíku pak sesunete sedadlo do požadované pozice. Poté se ujistěte, že je knoflík znovu upevněn.

3) **Riadička a zariadenie sedadla.** Je důležité, aby boli riadička a sedadlo nastavené v správnej výške pre vaše telo. Požiadajte o pomoc svojho inštruktora. Výšku riadičiek zriadime pomocou uvolnenia gombíku, ktorý sa nachádza v mieste, kde páka v tvare H (H-Bar) zapadá do rámu. Riadička vytiahnete hore, alebo dole podľa požadovanej výšky a znovu upevníte gombík. Uistite sa, či je všetko bezpečne upevnené, a či nedochádza k bočnému či zvislému pohybu riadičiek.

Pozícia riadičiek sa môže nastaviť tiež dopredu alebo dozadu, a to uvoľnením páky, ktorá je umiestnená pod pákou v tvare H (H-Bar). Posúvajte riadička dopredu a dozadu dokiaľ nedosiahnete požadovanej pozície. Potom bezpečne znovu upevníte vysúvaciu páku.

Zariadenie výšky sedadla. Uvoľnite gombík umiestnený tam, kde stojan sedadla zapadá do rámu. Nastavte sedadlo podľa požadovanej výšky. Potom znovu upevníte gombík. Uistite sa, či je všetko upevnené, aby bolo zabránené otáčaniu sedadla zo strany na stranu. Po uvoľnení gombíku potom zosunúť sedadlo do požadovanej pozície. Potom sa uistite, že je gombík znovu upevnený.

4) **Pedály a klipsny.** Vaše nohy by mali byť počas cvičenia bezpečne umiestnené do klipsny. Položte nohu tak ďaleko ako môžete do pásu a potom pevne utiahnite pás.

4) **Pedále a klipsny.** Vaše nohy by mali byť počas cvičenia bezpečne umiestnené do klipsny. Položte nohu tak ďaleko ako môžete do pásov a potom pevne utiahnite pás.

5) AIR-24JNC by mal fungovať na rovnej ploche bez žiadneho vedľajšieho pohybu. Je možné nastaviť výšku pomocou seřizovače, ktorý je umiestnený na oboch stranách v spodnej časti tyče. Otáčajte ve směru nebo proti směru hodinových ručiček dokud je kolo na zemi stabilní.

5) AIR-24JNC by mal fungovať na rovnej ploche bez žiadneho vedľajšieho pohybu. Je možné nastaviť výšku pomocou zriaďovača, ktorý je umiestnený na oboch stranách v spodnej časti tyče. Otáčajte v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek dokiaľ je koleso na zemi stabilné.

6) **Záchranná brzda** – stlačením rukojeti brzdy (33).

6) **Záchranná brzda** – stlačením rukoväti brzdy (33).

7) **Udržba.** Může být nebezpečné, pokud dojde k uvolnění šroubu na jednotlivých částech nebo k hluku na setrvačnicku. Prosím kontaktujte svého dodavatele. Stejně jako jiný mechanický cyklující (odstředivý) přístroj by měl být AIR-24JNC pravidelně udržován. Žádejte svého dodavatele o podrobný plán údržby.

7) **Udržba.** Môže byť nebezpečné, pokiaľ dôjde k uvoľneniu šróbu na jednotlivých častiach alebo k hluku na zotrvačníku. Prosím kontaktujte svojho dodávateľa. Rovnako ako iný mechanický cyklujúcu (odstredivý) prístroj by mal byť AIR-24JNC pravidelne udržovaný. Žiadajte svojho dodávateľa o podrobný plán údržby.

AIR-24JNC TABULKA ÚDRŽBY / AIR-24JNC TABULKA ÚDRŽBY

Č.	POPIS	Denně/ Ďeňne	Týdně/ Týždeňne	Měsíčně/ Mesačne	Čtvrtletně/ Štvorročne	Ročně/ Ročne
1	Utírat stroj/Utírat' stoj	X				
2	Stříkat/Stríkat' s WD40 a pod.	X				
3	Vizuální kontrola/Vizuálna kontrola	X				
4	Kontrolovat bezpečnost stojanu přední rukojeti a stojanu sedadla Kontrolovat' bezpečnosť stojanu prednej rukoväte a stojana sedadla	X				
5	Kontrolovat bezpečnost sedadla Kontrolovat' bezpečnosť sedadla	X				
6	Sundat stojan řídítek a vyčistit trubku Zložit' stojan riadítok a vyčistiť trubku		X			
7	Sundat sedadlo a vyčistit trubku Zložit' sedadlo a vyčistiť trubku		X			
8	Kontrolovat brzdovou destičku Kontrolovat' brzdovú doštičku		X			
9	Kontrolovat nastavení brzd Kontrolovat' nastavenie bŕzd		X			
10	Kontrolovat bezpečnost všech knoflíků a vysouvacích pák Kontrolovat' bezpečnosť všetkých gombíkov a vysúvacích pák		X			
11	Kontrolovat pásy na nohy Kontrolovat' pásy na nohy		X			
12	Kontrolovat zákrut šroubů a upevňovat Kontrolovat' zákrut šróbov a upevňovať		X			
13	Ujišťovat se, zda jsou pedály zašroubované Uisťovať sa, či sú pedále zašróbované		X			
14	Kontrolovat napnutí pásu (řemenu) Kontrolovat' napnutie pásu (remeňa)			X		
15	Utírat setrvačnick protikorozním olejem Utírat' zotrvačnick protikoróznym			X		

	olejom					
16	Kontrolovat spodek držáku (podpěry) Kontrolovať spodok držiaku (podpery)				X	
17	Kontrolovat ložiska setrvačnicků Kontrolovat' ložiská zostrvačníka				X	
18	Splnit kontrolu údržby rámu Splniť kontrolu údržby rámu					X

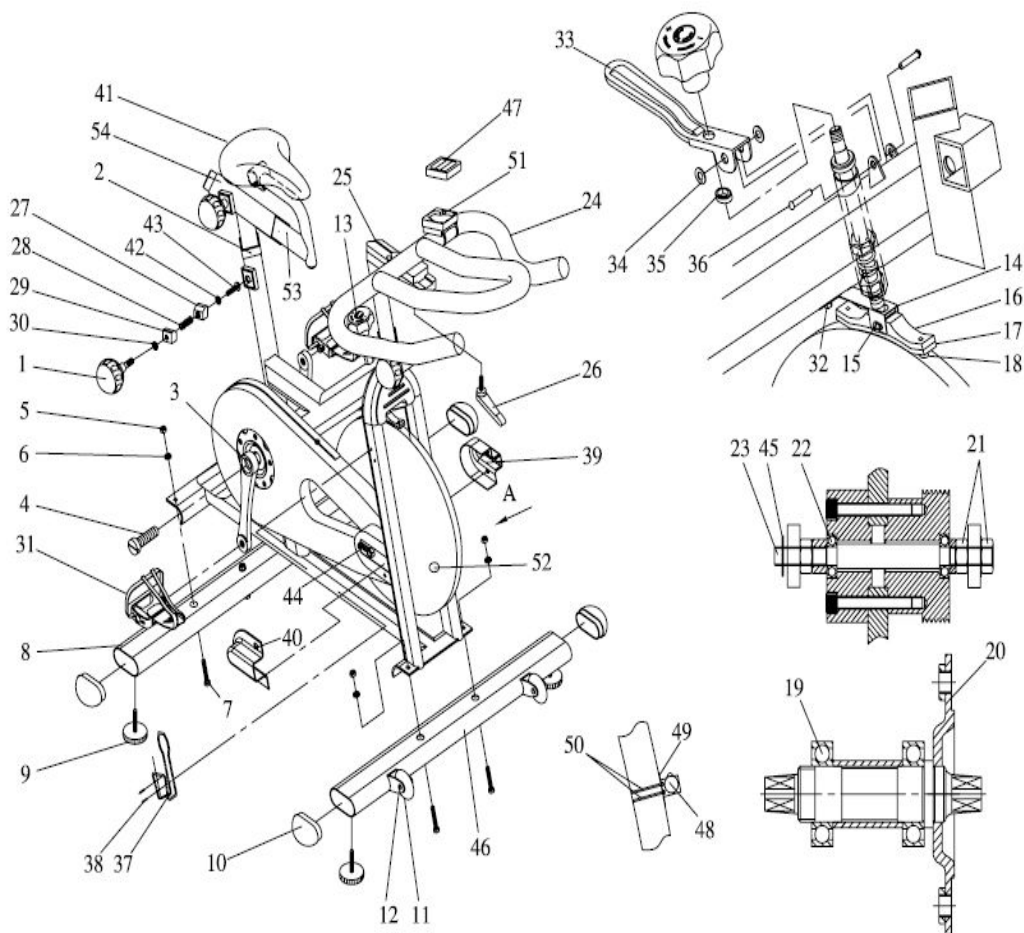
SEZNAM SOUČÁSTEK / ZOZNAM SÚČIASTOK

AIR-24JNC

Č.	Položka/Pložka	Unit	Č.	Položka/Položka	Unit
8)	Knoflík/Gombík	PC	29.	Hliníkový pevný spínač / R/Hliníkový pevný spínač/R	PC
9)	Pryžové objímky/pryžové objímky	PC	30.	Těsnící knoflík/Tesniaci gombík	PC
10)	Sada klik/Sada kl'úk	SET	31.	Pedál/Pedál	PC
11)	Klikový šroub/Kl'ukový šrób	PC	32.	Držící podpěra/ šroub w/ podložka/Držiaci podpera/ šrób w/ podložka	PC
12)	Matice trubky šlapátek Matica trubky šlapátok	PC	33.	Rukojeť brzdy/Rukoväť brzdy	PC
13)	Těsnění trubky šlapátek Tesnenie trubky šlapátok	PC	34.	Nerez těsnění Nerez tesnenie	PC
14)	Upěvňovací šroub šlapátek Upevňovací šrób šlapátok	PC	35.	Pojistná podložka Poistná podložka	PC
15)	Zadní část trubky šlapátek Zadná časť trubky šlapátok	SET	36.	Šroub / Šrób	PC
16)	Seřizovač sedla trubky šlapátek Zriad'ovač sedla trubky šlapátok	PC	37.	Košík na lahev Košík na fľašu	PC
17)	Konec čepičky trubky	PC	38.	Závit pro košík na lehe	PC

	šlapátek Koniec čapičky trubky šlapátok			Závit pre košík na fľašu	
18)	Přední pohyblivé kolo Predné pohyblivé koleso	PC	39.	Osa pláště / L Os plášť'a / L	PR
19)	Osa šroubu pohyblivého kola/ Os šróbu pohyblivého kolesa	PC	40.	Osa pláště / P Os plášť'a / P	
20)	Brzdový systém Brzdový systém	SET	41.	Sedlo /Sedlo	PC
21)	Držící podpěra Držiaca podpera	PC	42.	Knoflík umělého těsnění Gombík umělého tesnenia	PC
22)	Šroub w/matice Šrób w/matica	PC	43.	Knoflík fixující šroub Gombík fixujúci šrób	PC
23)	Držák brzdové destičky Držiak brzdovej doštičky	PC	44.	Seřizovací šroub setrvačníku /Zriad'ovací šrób zotrvačníka	PC
24)	Brzdová destička Brzdová doštička	PC	45.	Bezpečnostní těsnění setrvačníku Bezpečnostné tesnenie zotrvačníka	PC
25)	Šroub brzdové destičky Šrób brzdovej doštičky	PC	46.	Přední trubka šlapátek Predná trubka šlapátok	SET
26)	BB ložisko/BB ložisko	PC	47.	H/R Počítač/H/R Počítač	PC
27)	BB osa s deskou BB os s doskou	SET	48.	Snímač/ Snímač	PC
28)	Bezpečnostní matice setrvačníku / Bezpečnostná matica zotrvačníka	PC	49.	Umělé fixační tělísko Umelé fixačné teliesko	PC
29)	Ložisko setrvačníku ložisko zotrvačníka	PC	50.	řemen /remeň	PC
30)	Osa setrvačníku Os zotrvačníka	PC	51.	Podpora pre H/R Počítač Podpora pre H/R počítač	PC
31)	Přední rukojeť Predná rukoväť	PC	52.	Magnet/magnet	PC

32)	Stojan přední rukojeti Stojan prednej rukoväte	PC	53.	Klouzač sedadla Klížač sedadla	PC
33)	Uvolňovací páka/ šroub a matka Uvolnovacia páka/ šrób a matka	PC	54.	Stojan sedadla Stojan sedadla	PC
34)	Hliníkový pevný spínač / L Hliníkový pevný spínač / L	PC			
35)	Zdrojový knoflík Zdrojový gombík	PC			



Cvičební instrukce:

Musíte následovat následující faktory, abyste určili tréninkové množství, které požadujete pro dosažení fyzických a zdravotních cílů:

SK Musíte dodržiavať nasledujúce faktory, aby ste určili tréningové množstvo, ktoré požadujete pre dosiahnutie fyzických a zdravotných cieľov:

1. Intenzita

Abyste dosáhli fyzického zlepšení v tréningu, musíte vychádzať z normálnej záťaže bez preťaženia a kyslíkového dľahu. Optimálna záťaž sa odvíja od tepovej frekvencie. Väčšinou by sa mala tepová frekvencia pohybovať medzi 70-85% maximálnej tepovej frekvencie. Během prvých týdnů, tepová frekvence by měla zůstat na spodní hranici okolo 70% Max. TF. V následujících týdnech, měsících můžete postupně pomalu zvyšovat až k horní hranici 85% max. TF. Nejlepší fyzické kondice během cvičení dosáhnete, pokud se pohybujete v rozmezí 70-85% max. TF.

Pokud váš stroj neobsahuje měřič tepové frekvence, nebo máte problémy s měřením. Máte 2 možnosti: 1. měřit si tepovou frekvenci za minutu na zápěstí či jiné části těla.

2. pomocí speciálních přístrojů – hodinky s hrudním pásem, který je k dostání ve sportovních obchodech.

2. Frekvence cvičení

Nejúčastěji doporučovaná frekvence cvičení pro zlepšení kondice je cvičení 3x týdně. Pro běžné cvičení dospělých osob je možné 2 x týdně a nejméně můžete cvičit 1 x týdně. Nejideálnější by samozřejmě bylo cvičení 5 x týdně.

3. Plánování

Každá tréningová lekce sa skláda z 3 častí: zahrievacie fáze, tréningová fáza a ukľidňovacie fáze. Tělesná teplota a kyslík sa zvyšuje pomalu v zahrievacii fázi. Zahrievacie fáze by měla trvať od 5-10 minút a mali by ste provádzať cviky s gymnastickým náčiním.

V prvých 5 minútach tréningovej fáze by ste mali jet najprve pomalu a postupne zvyšovať záťaž. Fáza by měla trvať 15-30 minút a tepová frekvencia by sa měla pohybovať medzi 70-85% max. tepovej frekvencie. Poslední fáza je ukľidňovacia. Měla by trvať 5-10 minút a měla by zahrňovať protahovacie cviky. Je nutné tělo ukľidnit, aby sa zamezilo bolesti a preťaženia svalů v následujících dnech.

4. Motivace

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný tréning. Měli byste si stanovit pevný čas a místo, kdy budete cvičit.

Maximální tepová frekvence:

Max. TF=220-věk

90% max. TF = (220-věk)x0,9

85% max. TF = (220-věk)x0,85

70% max. TF = (220-věk)x0,7

Cvičebné inštrukcie:

1.Intenzita

Aby ste dosiahli fyzického zlepšenia v tréningu, musíte vychádzať z normálnej záťaže bez preťaženia a kyslíkového nedostatku. Optimálna záťaž sa odvíja od tepovej frekvencie. Väčšinou by sa mala tepová frekvencia pohybovať medzi 70-85% maximálnej tepovej frekvencie. Počas prvých týždňov, tepová frekvencia by mala zostať na spodnej hranici okolo 70% Max. TF. V nasledujících týždňoch, mesiacoch môžete postupne pomali zvyšovať až k hornej hranici 85% max. TF. Nejlepší fyzickú kondíciu počas cvičenia dosiahnete, pokiaľ sa pohybujete v rozmezí 70-85% max. TF.

Pokiaľ váš stroj neobsahuje merač tepovej frekvencie, alebo máte problémy s meraním. Máte 2 možnosti: 1. merať si tepovú frekvenciu za minútu na zápěstí či inej časti tela.

2. pomocou špeciálnych prístrojov – hodinky s hrudným pásom, ktorý je k dostaniu v športových obchodoch.

2. Frekvencia cvičenia

Nejviac doporučovaná frekvencia cvičenia pre zlepšenie kondície je cvičenie 3x týždeňne. Pre bežné cvičenie dospelých osôb je možné 2 x týždeňne a najmenej môžete cvičiť 1 x týždeňne. Najideálnejšie by samozrejme bolo cvičenie 5 x týždeňne.

3. Plánovanie

Každá tréningová lekcia sa skladá z 3 častí: zahrievacia fáza, tréningová fáza a ukladňovacia fáza. Telesná teplota a kyslík sa zvyšuje pomaliu v zahrievacej fáze. Zahrievacia fáza by mala trvať od 5-10 minút a mali by ste prevádzať cviky s gymnastickým náčiním.

V prvých 5 minútach tréningovej fázy by ste mali ísť najprv pomali a postupne zvyšovať záťaž. Fáza by mala trvať 15-30 minút a tepová frekvencia by sa mala pohybovať medzi 70-85% max. tepovej frekvencie. Posledná fáza je ukladňovacia. Mala by trvať 5-10 minút a mala by zahrňovať preťahovacie cviky. Je nutné telo ukludniť, aby sa zamedzilo bolesti a preťaženiu svalov v nasledujúcich dňoch.

4. Motivácia

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelný tréning. Mali by ste si stanoviť pevný čas a miesto, kedy budete cvičiť.

Maximálna tepová frekvencia:

Max. TF=220-vek

90% max. TF = (220-vek)x0,9

85% max. TF = (220-vek)x0,85

70% max. TF = (220-vek)x0,7

PL Instrukcje ćwiczeń:

Należy przestrzegać następujących zaleceń, aby określić ilość ćwiczeń, które wymagane są, aby osiągnąć określone fizyczne i zdrowotne cele:

1. Intensywność

Aby poprawić stan fizyczny podczas treningu, należy rozpocząć od normalnego obciążenia bez nadmiernego przeciążenia i niedostatku tlenu. Optymalne obciążenie zależy od pulsu. W większości puls powinien wahać się między 70-86% maksymalnego pulsu. Podczas pierwszych tygodni, puls powinien zostać na dolnej granicy około 70% max. FP. W kolejnych tygodniach, miesiącach można stopniowo powoli zwiększać aż do górnej granicy 85% max. FP. Najlepszą kondycję fizyczną osiąga się, jeśli puls utrzymuje się w granicach 70-85% max. FP. Jeśli Państwa urządzenie nie posiada miernika pulsu lub mają Państwo problem z pomiarem, są 2 możliwości: 1. mierzyć puls na minutę na nadgarstku lub innej części ciała, 2. za pomocą specjalnego urządzenia – zegarka z pasem piersiowym, który można kupić w sklepach z wyposażeniem sportowym.

2. Frekwencja ćwiczeń

Aby poprawić kondycję najbardziej zalecane jest ćwiczyć 3x tygodniowo. Przeciętne ćwiczenie dla osób dorosłych może być 2x tygodniowo, a najmniej 1x tygodniowo. Najbardziej idealnym wyjściem jest ćwiczyć 5x tygodniowo.

3. Planowanie

Każda lekcja treningowa składa się z 3 części: faza rozgrzewająca, faza treningowa i faza relaksująca. Temperatura ciała i tlen zwiększa się powoli w fazie rozgrzewającej. Faza rozgrzewająca powinna trwać od 5-10 minut, ćwiczenia należy wykonywać z przyrządami gimnastycznymi.

W pierwszych 5 minutach fazy treningowej należy najpierw iść powoli a następnie stopniowo zwiększać obciążenie. Faza powinna trwać 15-30 minut a puls powinien wahać się między 85% max. frekwencji pulsu. Ostatnia faza to ćwiczenia relaksujące. Powinna trwać 5-10 minut oraz zawierać ćwiczenia rozciągające. Należy zrelaksować ciało, aby zapobiec bólom i przeciążeniu w kolejnych dniach.

4. Motywacja

Kluczem do osiągnięcia sukcesu jest regularny trening. Należy sobie ustalić określony czas i miejsce do ćwiczeń.

Puls maksymalny:

Max. FP=220-wiek

90% Max. FP=(220-wiek)x0,9

85% Max. FP=(220-wiek)x0,85

70% Max. FP =(220-wiek)x0,7

Údržba

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

Údržba zahrnuje:

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

Údržba SK

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

UPOZORNENIE

Bicykel musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Správne vyváženie možno nastaviť pootočením plastových krytiiek na koncoch stabilizačných tyčí.

Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.

Tento výrobok je určený iba na domáce použitie.

Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

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

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- 36) zavinením užívateľa t.j. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuk k stredovej osi
- 37) nesprávnou údržbou
- 38) mechanickým poškodením
- 39) opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- 40) neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- 41) neodbornými zásahmi
- 42) nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyslné pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

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

dátum predaja

razítko a podpis predajcu

dodávateľ:
inSPORTline s.r.o.
Bratislavská 36, Trenčín
www.insportline.cz

UPOZORNĚNÍ

Kolo musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Správné vyvážení lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních tyčí. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.

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

- záruka na rám vyrobený z oceli 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 t.j. 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, 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. upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.
3. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
4. Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.
5. Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.
Dělnická 957, Vítkov 749 01
www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk