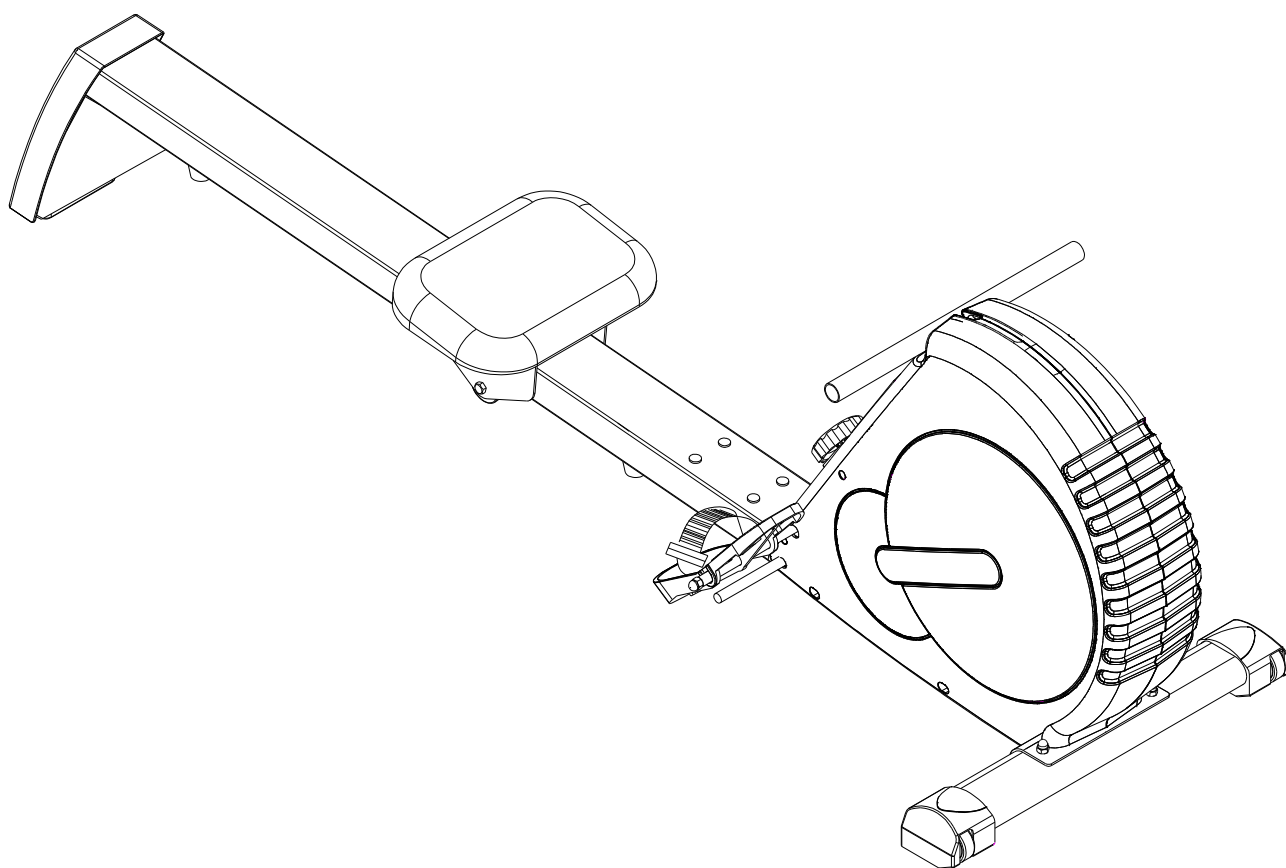




Návod na použití
VESLOVACÍ TRENAŽÉR
Insportline OXFORD



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

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

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout cyhbějící nebo vadné díly. V případě objevení

jakýchkoliv závad na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení (viz kontakt na první straně návodu). Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití. Záruku na stroj nelze poskytnout v případě jeho použití pro komerční, profesionální účely v posilovacích centrech.

Základní informace:

1. Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
2. Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
3. Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
4. 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 testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro domácí použití.
- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- computer se automaticky zastaví, pokud přestanete šlapat do pedálů.
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- nestavějte se na sedlo nebo řídítka.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany.
- Dodržujte minimální zasunutí sedlové tyče, která je specifikována v návodu.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Uchovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.

Důležité:

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

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte se svým lékařem. Toto upozornění je zvlášť

důležité pro osoby, u kterých byly již zjištěny zdravotní potíže a starší 35 let.

Před použitím

Pro vaši bezpečnost si celý návod přečtěte velmi pozorně. Rotoped sestrojte podle tohoto návodu.

Vybalte všechny součástky a umístěte je na prázdné místo a kontrolujte, zda máte všechny uvedené a potřebné části. Nevyhazujte balicí materiál dokud nemáte rotoped kompletně sestaven.

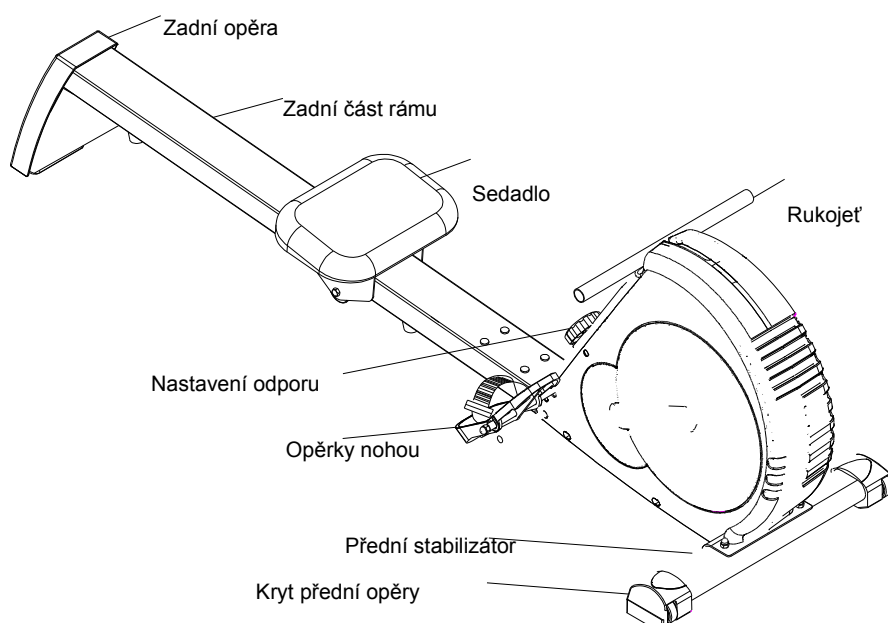
Pro snadnější sestavení kola si prosím prohlédněte obrázek a seznamte se s označenými díly a součástmi

DŘÍVE NEŽ ZAČNETE

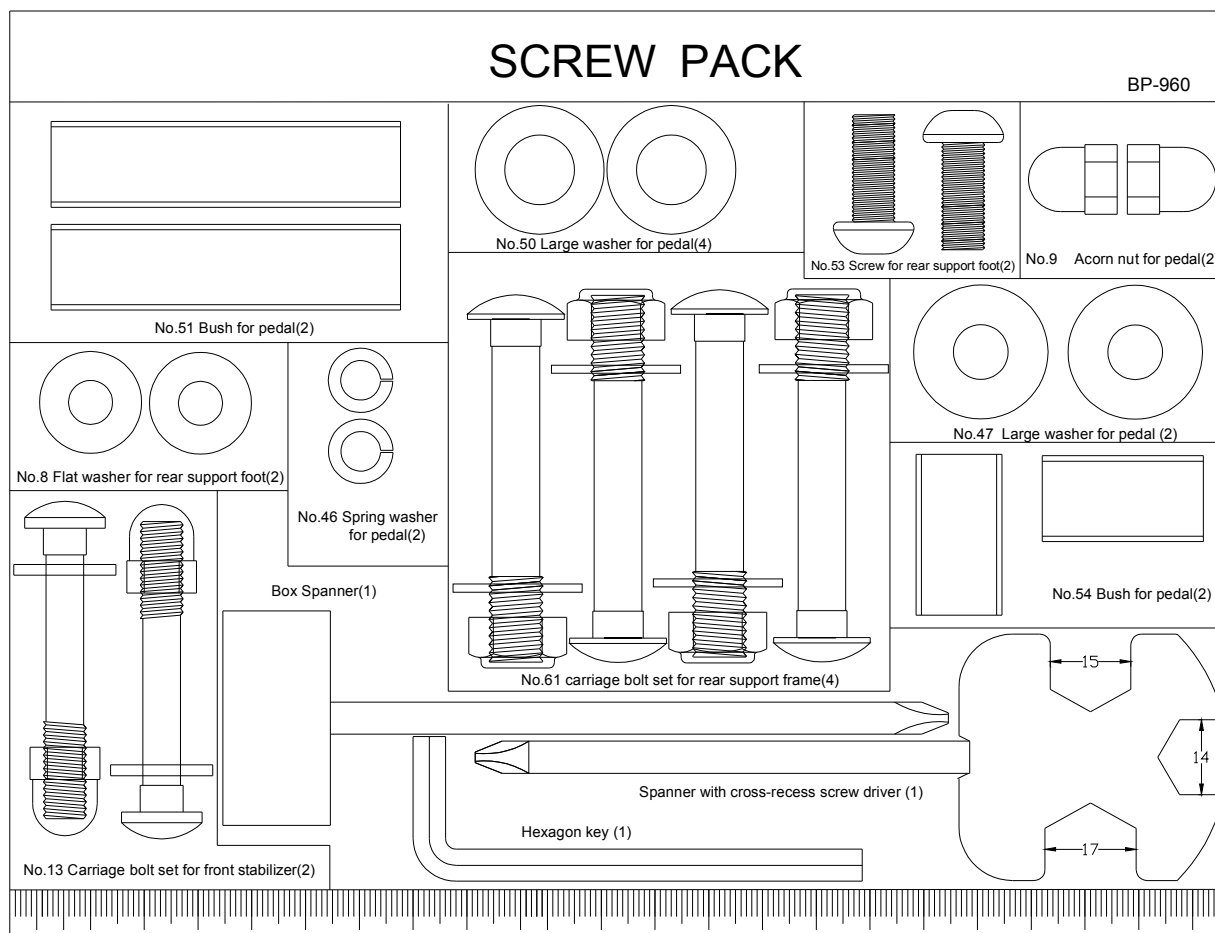
Ve vlatním zájmu přečtěte pečlivě všechny instrukce. Sestavte trenážér v souladu s manuálem.

Vybalte všechny části a rozmístněte je na přehledném místě. Pomocí seznamu zkontrolujte zda něco nechybí dříve, než přistoupíte k samotné montáži. Nevyhazujte obalové materiály dříve než dokončíte montáž.

Pro snadnější montáž se seznamte s nákresem a všemi označenými částmi.



Seznam materiálu

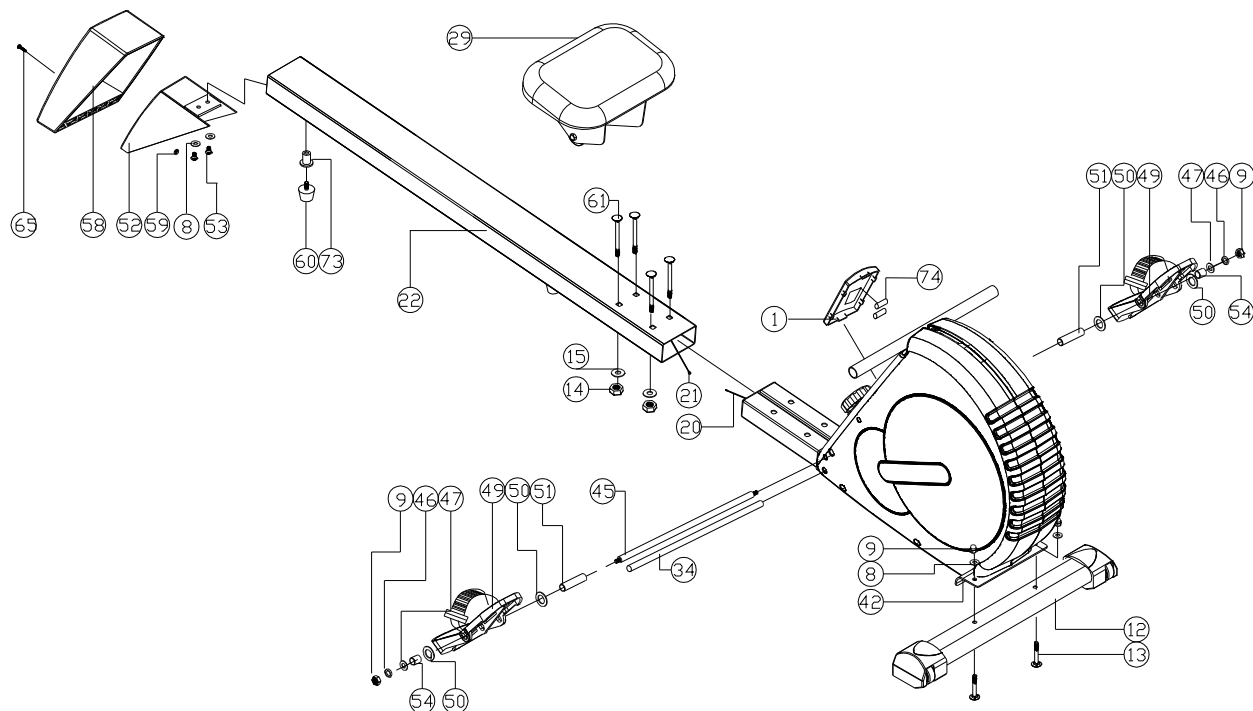


MONTÁŽNÍ SEZNAM

No.	Popis	Ks
1	Počítadlo	1
8	Podložka předního stabilizátoru, zadní opěry	4
9	Kónická matka předního stabilizátoru a opěrky nohou	4
12	Přední stabilizátor	1
13	Spojovací šroub pro přední stabilizátor	2
14	Pojistná matka vodícího kolečka / stervačnicku / zadního rámu	9
15	Podložka vodícího kolečka / stervačnicku / zadního rámu	11
20	Drát počítadla (vrchní část)	1
21	Drát počítadla (spodní část)	1
22	Zadní opěrný rám	1
29	Sedadlo	1
34	Dolní čep opěrky nohou	1
42	Hlavní rám	1
45	Čep opěrky nohou	1
46	Pérová podložka opěrky nohou	2
47	Podložka opěrky nohou	2

49	Opěrka nohou	2
50	Velká podložka opěrky nohou	4
51	Válečkové pouzdro opěrky nohou (vnitřní)	2
52	Zadní opěra	1
53	Šroub zadní opěry	2
54	Válečkové pouzdro opěrky nohou (vnější)	2
58	Kryt zadní opěry	1
59	Matka krytu zadní opěry / zarážka	1
60	Zarážka posunu sedadla	2
61	Spojovací šroub zadního rámu / hlavního rámu	4
65	Šroub krytu zadní opěry	1
73	Matice zarážky	2
74	Baterie	2

Nákres dílu:

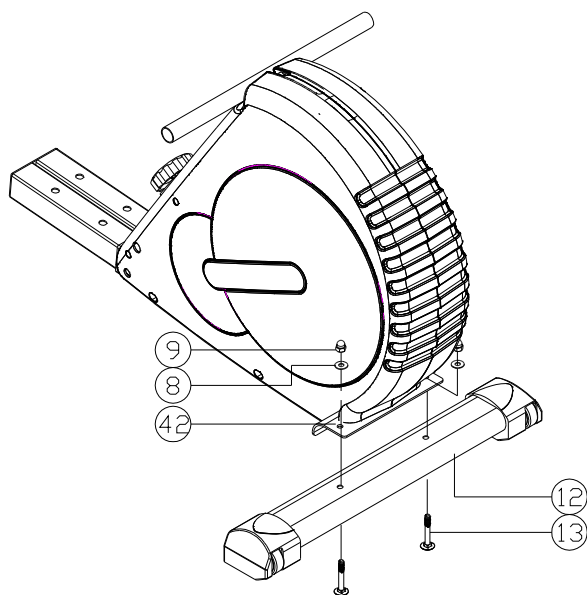


MONTÁŽNÍ NÁVOD

Dříve než začnete se samotnou montáží, prosím prostudujte tento návod krok za krokem.

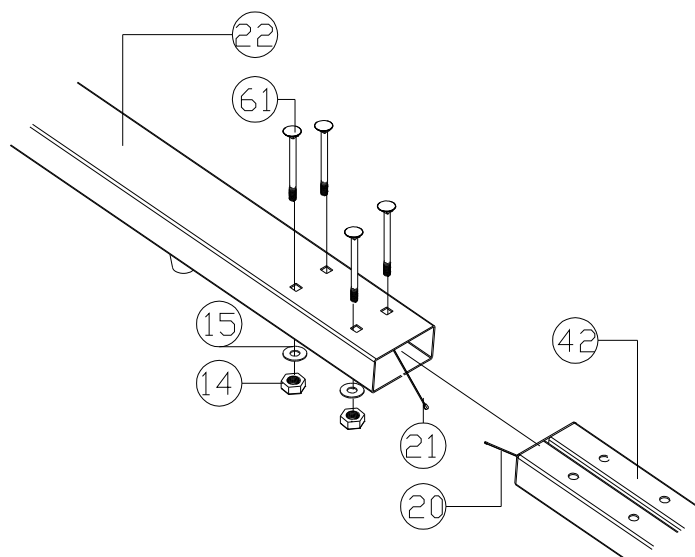
1. Montáž předního stabilizéru

Spojte přední stabilizér (12) s hlavním rámem (42), upevněte pomocí spojovacích šroubů (13) ze spodní části stabilizéru (12) zajistěte dvěma podložkami (8) a dvěma kónickými maticemi (9).



2. Montáž zadní části rámu a hlavního rámu

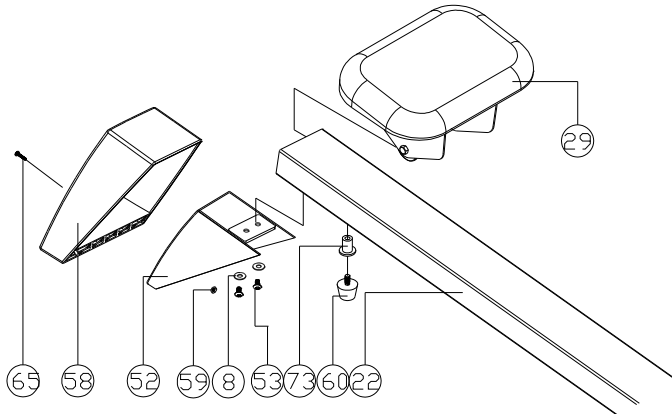
Spojte spodní a horní část drátu počítadla (20, 21), ujistěte se že jejich spojení je bezproblémové. Nasuňte zadní část rámu (22) do hlavního rámu (42), zajistěte pomocí čtyř spojovacích šroubů (61), čtyř podložek (15) a čtyř samojisticích matek(14).



3. Montáž sedadla a zadní opěry

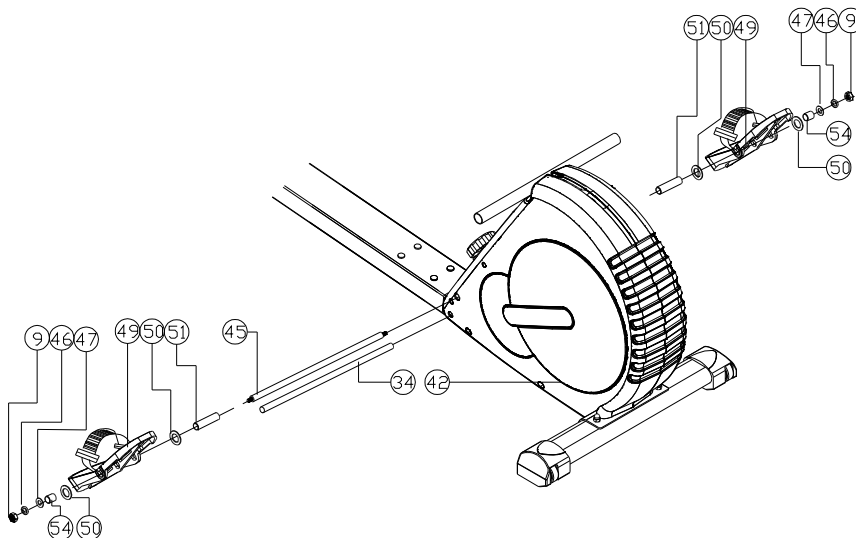
Odmontujte zadní zarážky (60). Nasuňte sedadlo (29) na zadní část rámu (22). Poté namontujte zarážky zpět na původní místo (60).

Připevněte zadní opěru (52) na zadní část rámu (22), poté zajistěte zadní opěru (52) dvěma šrouby (53) a dvěma podložkami (8) ze spodní části zadní opěry (52). Připevněte kryt zadní opěry (58) na zadní opěru (52), zajistěte šrouby (65) a maticemi (59).



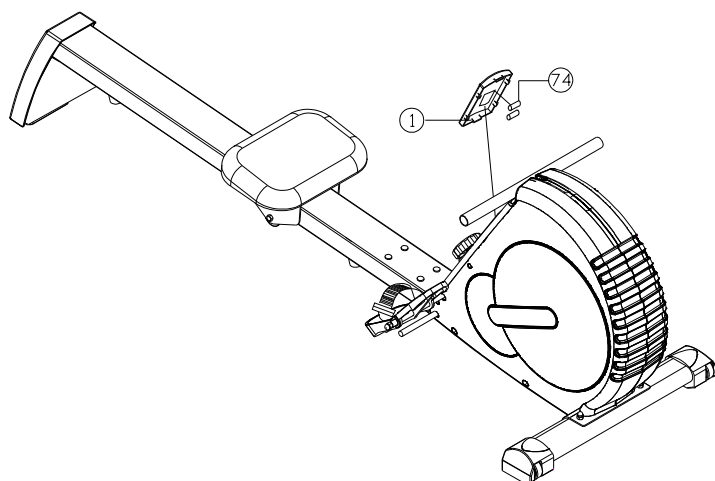
4. Montáž opěrky nohou

Protáhněte čep opěrky nohou (45) a spodní čep opěrky nohou (34) otvory v hlavním rámu (42), poté nasuňte válečkové pouzdro (51), velkou podložku (50), opěrku nohy (49), velkou podložku (50) vnější válečkové pouzdro (54), podložku (47), pérovou podložku (46) na horní čep (45), zajistěte kónickou maticí (9) a zároveň nasadte opěrku nohy (49) na spodní čep(34)

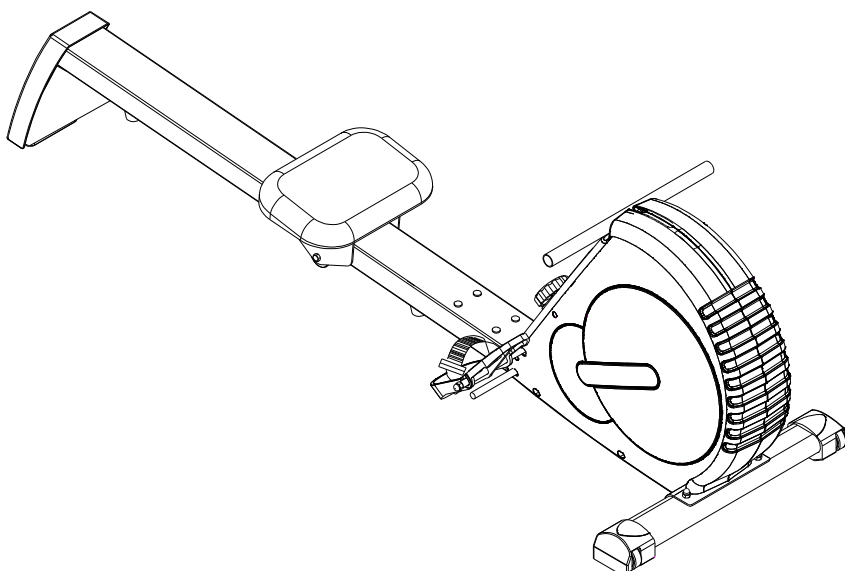


5. Montáž baterie

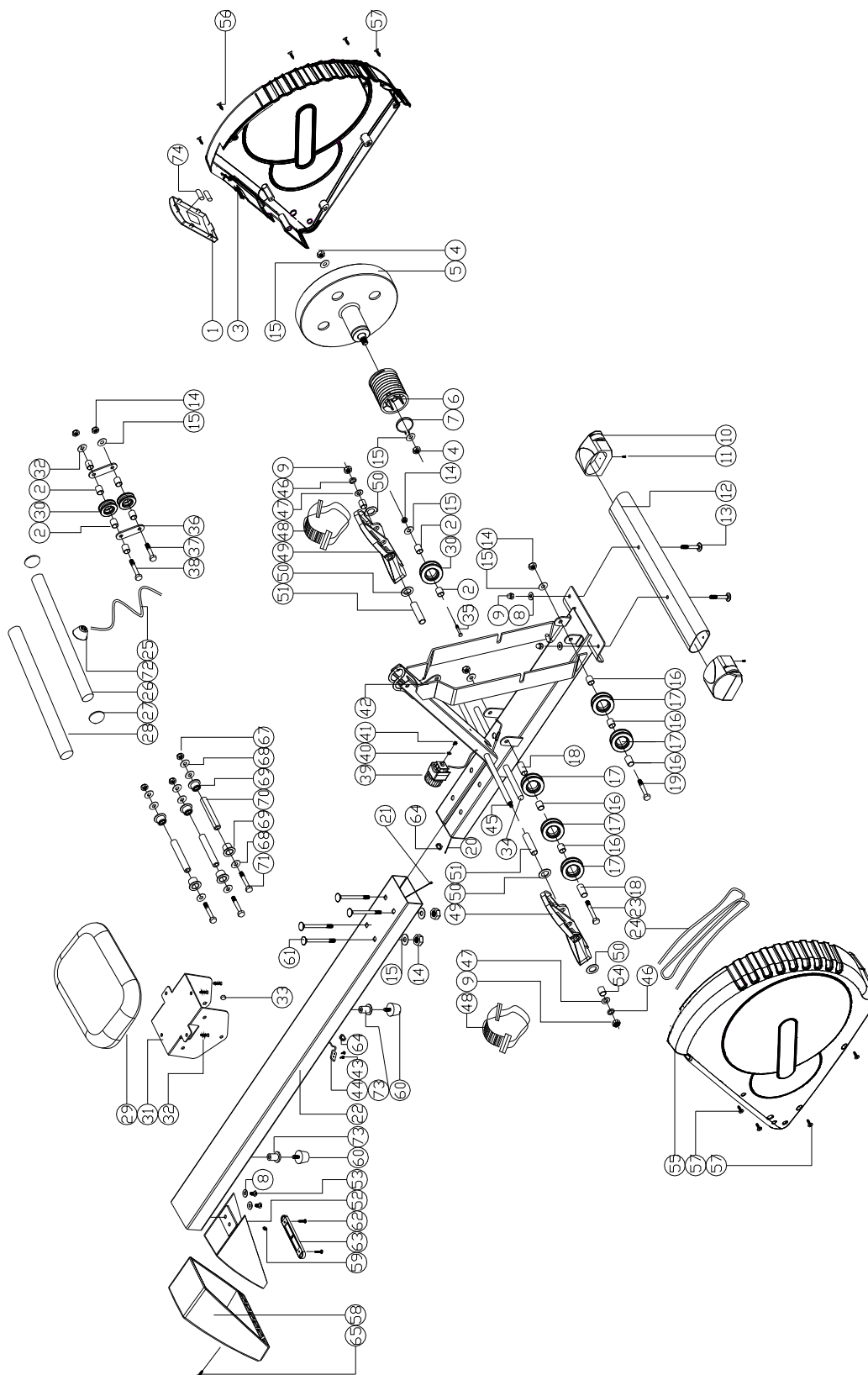
Vyjmněte počítadlo (1) z lůžka na krytu setrvačnicku, vložte barerie (74) ze zadní strany počítadla (1). Poté vmáčkněte počítadlo zpět do lůžka na krytu.



6. Konečná podoba sestaveného trenážeru



Detailní náčrt



DETAILNÍ SEZNAM DÍLŮ

No.	POPIS	Ks
1	Počítadlo	1

2	Přechodka vodícího kola	6
3	Kryt setrvačnicku, levý	1
4	Matice setrvačnicku	2
5	Setrvačnick	1
6	Převínovací kolo setrvačnicku	1
7	Pjistný kroužek setrvačnicku	1
8	Podložka předního stabilizátoru, zadní opěry	4
9	Kónická matka předního stabilizátoru a opěrky nohou	4
10	Koncová krytka předního stavilizeru	2
11	Šrouby krytky stabilizeru	2
12	Přední stabilizátor	1
13	Spojovací šroub pro přední stabilizátor	2
14	Pojistná matka vodícího kolečka / stervačnicku / zadního rámu	9
15	Podložka vodícího kolečka / stervačnicku / zadního rámu	11
16	Přechodka ložiska	5
17	Ložisko	5
18	Přechodka ložiska	2
19	Šroub ložiska	1
20	Drát počítadla (vrchní část)	1
21	Drát počítadla (spodní část)	1
22	Zadní opěrný rám	1
23	Šroub ložiska	1
24	Elastické lano	1
25	Tažné lano rukojeti	1
26	Rukojet	1
27	Koncovky rukojeti	2
28	Pěnová madla rujoeti	1
29	Sedadlo	1
30	Vodící kolo	3
31	Kostra sedadla	1
32	Šrouby sedadla	4
33	Magnet	1
34	Dolní čep opěrky nohou	1
35	Imbusvý šroub vodícího kola	1
36	Montážní vzpěra vodícího kola	2
37	Imbusový šroub montážní vzpěry	1
38	Imbusový šroub montážní vzpěry	1
39	Regulátor obtížnosti	1
40	Podložka regulátoru obtížnosti	1
41	Šroub regulátoru obtížnosti	1
42	Hlavní rám	1
43	Šroub senzoru	S
44	Senzor	1
45	Čep opěrky nohou	1
46	Pérová podložka opěrky nohou	2
47	Podložka opěrky nohou	2

48	Bezpečnostní pásek opěrky nohou	2
49	Opěrka nohou	2
50	Velká podložka opěrky nohou	4
51	Válečkové pouzdro opěrky nohou (vnitřní)	2
52	Zadní opěra	1
53	Šroub zadní opěry	2
54	Válečkové pouzdro opěrky nohou (vnější)	2
55	Kryt setrvačnicku, pravý	1
56	Šrouby krytu setrvačnicku	4
57	Šrouby krytu setrvačnicku	8
58	Kryt zadní opěry	1
59	Matka krytu zadní opěry / zarážka	1
60	Zarážka posunu sedadla	2
61	Spojovací šroub zadního rámu / hlavního rámu	4
62	Šroub plastické vzpěry	2
63	Plastiová vzpěra zadní opěry	1
64	Plastický váleček drátu počítadla	2
65	Šroub krytu zadní opěry	1
67	Matice ložiska	3
68	Podložka ložiska	9
69	Ložisko sedadla	6
70	Váleček ložiska sedadla	3
71	Šroub ložiska sedadla	3
72	Univerzální navazovací hlava	1
73	Matice zarážky	2
74	Baterie	2

Údržba

1. Pravidelně kontrolujte všechny části trenažeru a jejich upevnění.
2. K čištění používejte vlažnou mýdlovou vodu nebo saponáty jenž trenažer nepoškrábou.
3. Chraňte počítadlo před jakýmkoli poškozením.
4. Počítadlo, adaptér a trenažer nesmí přijít do styku s kapalinami.
5. Nevystavujete trenažer přímému slunci.
6. Skladujte v suchém a teplém pokoji.

COMPUTER

Tlačidlo Mode:

- **zmáčkněte pro sekvenční střídání všech funkcí**
- **přidržte po dobu 2 sekund pro vymazání všech hodnot**

Funkce:

1. **Scan:** automaticky prochází funkcemi
2. **Time:** doba cvičení
3. **Count:** dosažené hodnoty cvičení
4. **Total count:** celková hodnota z jednotlivých cvičení, tato funkce lze být vymazána jen vyjmutím baterie
5. **RPM:** otáčky za minutu
6. **Calories:** hodnota spotřebovaných kalorií
7. **Pulse:** okamžitý srdeční tep

POZNÁMKA:

1. po 4 sekundách nečinnosti se zastaví všechny funkce, jestliže je senzor tepu stále funkční jeho měření bude pokračovat
2. displej se vyplne po 4 minutách od posledního přijatého signálu
3. při nesprávné funkci displeje vyměňte baterie (2x3AA baterie)

Cvičení:

Používáním tohoto přístroje získáte lepší kondici a vytvarujete si svaly. Při dietě vám pomůže redukovat váhu.

1▣ zahřívací cvičení

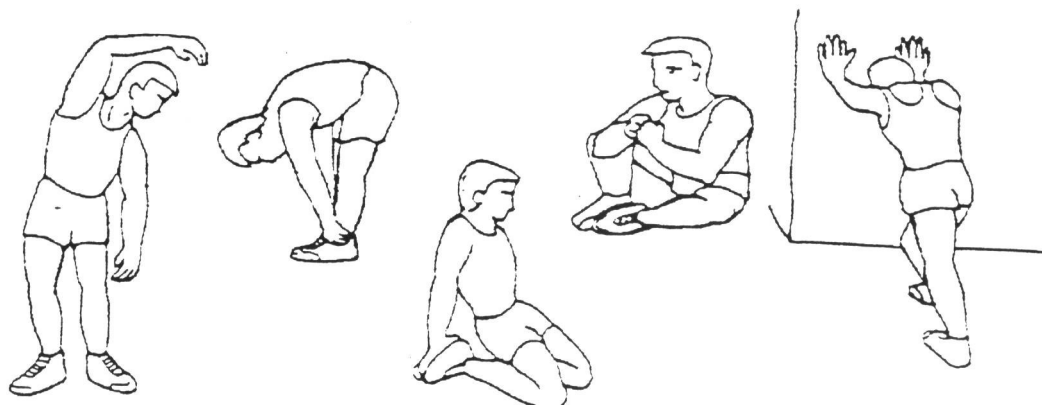
Umožní proudit krev tělem správným způsobem. Omezí možnost vzniku křečí a bolesti svalů. Každý protahovací cvik by měl trvat 30 sekund. Svaly protahujte jen do té polohy, kde máte přijatelnou bolest. Pokud bolí moc, trochu povolte.

Používáním tohoto přístroje získáte lepší kondici a vytvarujete si svaly. Při dietě vám pomůže redukovat váhu.

1▣ zahrievacie cvičenie

Umožní prúdiť krv telom správnym spôsobom. Obmedzí možnosť vzniku kŕčov a bolesti svalov. Každý

proťahovací cvik by mal trvať 30 sekúnd. Svaly preťahujte jen do tej polohy, kde máte prijateľnú bolesť. Pokiaľ bolia moc, trochu povoľte.



Protahení postranních břišních svalů Zadní strany steh Přední strany steh Vnitřní strany steh Lýtek a achilovek
 Pretiahnutie postranných brušných svalov Zadné strany stehien Predné strany stehien Vnútrné strany stehien Lýtkiek a achiloviek

2▣ samotné cvičení

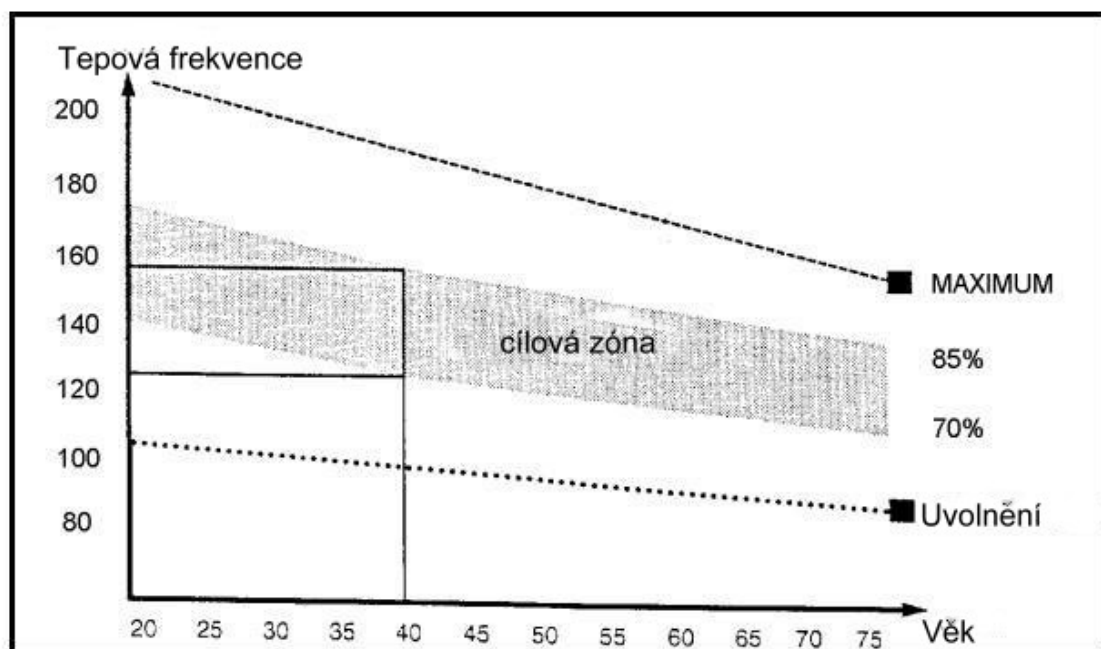
Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.

2▣ samotné cvičenie

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy omnoho ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržovať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, pokiaľ zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázana na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



3▣ Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení – tzn. Snížení zátěži 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.

3▣ Uvolňovací cvičenie

Toto cvičenie umožní vášmu kardio-vaskulárnemu systému, aby sa uklúdnil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení – tzn. Zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte preťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie provádza pomaly a bez bolesti.

Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Doporučujeme cvičiť 3 krát týždenne.

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.

Pre vytvarovanie svalov, je potrebné zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvolňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmezujte rýchlosť pre udrženie vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

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

Základným faktorom je námaha. Čím dlšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalorií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť vašu kondíciu.

1▣ Použití

Výšku sedla můžete nastavovat, uvolníte šroub a zvýšíte nebo snížíte výšku. V tyči jsou díry pro různou úroveň výšky. Pokud výšku nastavíte, nechte pevně zapadnout šroub a pak jej dotáhněte. Pomocí zátěžového šroubu nebo pomocí tlačítek u ergometru nastavujete zátěž pro šlapání do pedálů, pokud ji zvyšujete – musíte dávat větší sílu do nohou a naopak.

2▣ Použitie

Výšku sedla môžete nastavovať, uvoľníte šrób a zvýšíte alebo znížíte výšku. V tyči sú diery pre rôznu úroveň výšky. Pokiaľ výšku nastavíte, nechajte pevne zapadnúť šrób a potom ho dotiahnite. Pomocou záťažového šróbu alebo pomocou tlačítok u ergometra nastavujete záťaž pre šľapanie do pedálov, pokiaľ ju zvyšujete – musíte dávať väčšiu silu do nôh a naopak.

Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vyřízení stroje minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

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

UPOZORNĚNÍ

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

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- 11□ záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- 12□ záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- 13□ záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- 1□ 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
- 2□ nesprávnou údržbou
- 3□ mechanickým poškozením
- 4□ opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- 5□ neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- 6□ neodbornými zásahy
- 7□ 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

