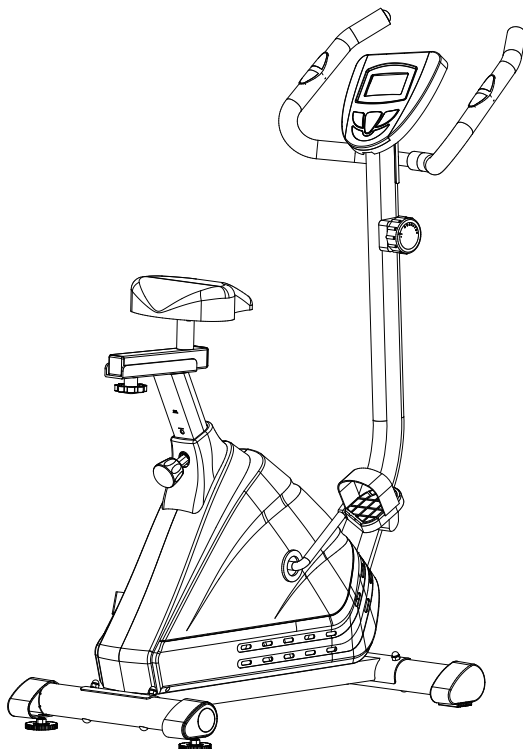




Návod na použití
IN 3535 magnetický rotoped inSPORTline Rapid SE



Důležité upozornění: Čtete pozorně všechny instrukce, než začnete používat tento přístroj. Uchovejte tento návod pro další potřebu. Popis tohoto přístroje může být odlišný od znázorněného obrázku, možnost změny vyhrazena bez předešlého upozornění.

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Měly by být dodržovány základy bezpečnosti, včetně následujících bezpečnostních pravidel, ty dodržujte vždy během používání přístroje: Než začnete používat přístroj, přečtěte si řádně instrukce.

1. Přečtěte si všechny instrukce uvedené v tomto návodu a provádějte zahřívací fázi cvičení ještě před tím, než začnete na tomto přístroji cvičit.
2. Než začnete používat přístroj, je také důležité, abyste provedli zahřívací cvičení každé části těla a tím zabránili poranění svalů. Pro detailnější informace se prosím podívejte na kapitulu Zahřívací a Uvolňovací fáze cvičení. Po cvičení na stroji se doporučuje relaxace svalů pomocí Uvolňovací fáze cvičení.
3. Než začnete používat přístroj, ujistěte se, že žádné díly nejsou uvolněny či poškozeny. Tento přístroj by měl být umístěn na rovném a stabilním povrchu. Doporučuje se také použití podložky nebo ochranného protiskluzového materiálu pod přístroj.
4. Pokud cvičíte na tomto přístroji, noste vhodné oblečení a obuv. Nenoste oblečení, které se může zachytit do některé části tohoto stroje. Nezapomeňte si utáhnout pásy na pedálech.
5. Nepokoušejte se o žádné jiné nastavení nebo údržbu, než jaké jsou popsány v tomto návodu. Pokud se vyskytnou jakékoliv problémy, ihned přestaňte přístroj používat a obraťte se na příslušné reklamční oddělení.
6. Nepoužívejte tento přístroj venku.
7. Tento přístroj je určen pouze k domácímu použití.

8. Pokud je přístroj zrovna používán, měl by být používán pouze jednou osobou.
9. Udržujte děti a zvířata v dostatečné vzdálenosti od přístroje, který se zrovna používá. Tento přístroj je navržen k používání pouze pro dospělé. Doporučený bezpečný volný prostor kolem stroje by neměl být menší než 2 metry.
10. Pokud ucítíte jakoukoliv bolest na hrudi, nevolnost, závrať nebo nemůžete popadnout dech, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem o dalším cvičebním plánu.
11. Maximální zatížení tohoto přístroje je 110 kg.

VAROVÁNÍ: Než začnete cvičební program, konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. Toto upozornění je důležité především pro osoby starší 35 let nebo osoby s přetrvávajícími zdravotními problémy. Před použitím přístroje čtěte pečlivě všechny instrukce.

UPOZORNĚNÍ: Čtěte pozorně všechny instrukce, ještě než začnete s používáním tohoto přístroje. Uchovejte tuto Uživatelskou příručku k dalšímu použití.

NASTAVENÍ

Nastavení Polohovače

Otočte nastavitelným polohovačem na zadním stabilizéru a nastavte si úroveň rotopedu dle své vlastní potřeby.

Nastavení výšky sedadla

Otáčejte oblým kolečkem proti směru hodinových ručiček, dokud se nedá vytáhnout. Vytáhněte oblé kolečko a poté snižte nebo zvyšte sedadlo dle Vaší potřeby. Upevněte sedadlo tak, že uvolníte oblé kolečko a pohybujte sedadlem nahoru nebo dolů, dokud oblé kolečko "nezacvakne" do požadované pozice. Pro zvýšení bezpečnosti utáhněte oblé kolečko ve směru hodinových ručiček.

UPOZORNĚNÍ: Pokud si nastavujete výšku tyče sedadla, maximální vybraná výška nesmí být překročena výše než je okraj krytu tyče sedadla.

Nastavení sedadla Dopředu nebo Dozadu

Otáčejte nastavitelným kolečkem sedadla, dokud se neuvolní posuvná tyč sedadla. Posouvejte tyč sedadla dopředu nebo dozadu dle Vaší potřeby a pro dotažení otáčejte nastavitelným kolečkem sedadla.

UPOZORNĚNÍ: Před cvičením dotáhněte nastavitelné kolečko sedadla, dokud není řádně tyč sedadla utáhnuta.

OVLÁDÁNÍ COMPUTERU

POPIS:

TIME (ČAS) -----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED (RYCHLOST) -----	0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANCE = VZDÁLENOST) -----	0.0-999.9 KM
CAL (CALORIES = KALORIE) -----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER = POČÍTAČ KILOMETRŮ)	0-999.9 KM
♥ (PULS) -----	40-240 TEP/MIN



FUNKCE TLAČÍTEK:

MODE (REŽIM): Stisknutím tlačítka MODE, vyberete požadovanou funkci komputru. Zmáčknutím tlačítka MODE po dobu 3 sekund se všechna data vynulují kromě hodnot ODO (ODOMETER = POČÍTAČ KILOMETRŮ).

SET (NASTAVENÍ): Stisknutím tlačítka SET nastavíte cílové hodnoty ukazatelů TIME (ČASU), DISTANCE (VZDÁLENOSTI), CALORIES (KALORIÍ) nebo PULSU.

RESET (VYNULOVÁNÍ): Stisknutím tlačítka RESET vynulujete hodnoty TIME (ČASU), DISTANCE (VZDÁLENOSTI) nebo CALORIES (KALORIÍ). Zmáčknutím tlačítka RESET vymažete hodnoty TIME (ČASU), DISTANCE (VZDÁLENOSTI), CALORIES (KALORIÍ) nebo PULSU na nulovou hodnotu pro nové požadované nastavení parametrů. Zmáčknutím a podržením tlačítka RESET po dobu 3 sekund se všechna data vymažou kromě hodnot ODO (ODOMETER = POČÍTAČ KILOMETRŮ).

FUNKCE COMPUTERU:

AUTO ON/OFF: Jakmile začnete cvičit na stroji nebo zmáčknete jakékoliv tlačítko na komputru, komputer se zapne. Pokud stroj opustíte na déle než 4 minuty, stroj se automaticky vypne.

SCAN (SNÍMÁNÍ): Zmáčknete tlačítko MODE, až se na obrazovce objeví blikající SCAN; komputer bude automaticky snímat funkce TIME (ČASU), SPEED (RYCHLOSTI), DIST (VZDÁLENOSTI), CAL (KALORIÍ), ODO (POČÍTAČE KILOMETRŮ) a  (PULSU) každých 6 sekund.

TIME (ČAS): Zmáčknete tlačítko MODE, až se Vám na displeji zobrazí TIME; komputer zobrazí čas Vašeho dosavadního cvičení v minutách a v sekundách. Jakmile začnete cvičit, čas Vám začne počítat nahoru od 0:00 do 99:59 minut v rozmezí 1 sekundy.

Můžete si také nastavit čas před samotným tréninkem. Zmáčknete tlačítko MODE a vyberte funkci TIME, poté zmáčknete tlačítko SET a nastavte požadovaný čas.

Stiskněte tlačítko RESET, tím vynulujete nastavené údaje TIME (ČASU). Nastavená cílová hodnota času je od 0:00 do 99:00 minut. Jakmile nastavíte výchozí čas a začnete cvičit, čas bude odpočítávat od nastaveného času k 0:00. Až dojdete od zadaného času k 0:00, čas se ihned zase začne přičítat a komputer Vás o tom bude informovat zvukovým znamením.

SPEED (RYCHLOST): Zmáčknete tlačítko MODE až se na displeji zobrazí SPEED; komputer zobrazí aktuální rychlost Vašeho cvičení.

DIST (VZDÁLENOST): Zmáčknete tlačítko MODE až se na displeji zobrazí DIST; komputer ukáže vzdálenost ujetou během cvičení. Když začnete cvičit, tak se vzdálenost začne počítat od 0.0 do 999.9 km v rozmezí 0.1 km. Můžete si také navolit cílovou vzdálenost před samotným cvičením.

Stiskněte tlačítko MODE a vyberte funkci DIST, poté zmáčkněte tlačítko SET, tím si nastavíte požadovanou vzdálenost. Zmáčknutím tlačítka RESET vymažete zadané hodnoty DISTANCE na nulu. Přednastavené rozmezí vzdálenosti je od 0.0 do 999.0 km. Jakmile nastavíte požadovanou vzdálenost a začnete cvičit, vzdálenost se začne odpočítávat od Vámi zadané vzdálenosti až k 0.0 v rozmezí 0.1km. Až dojdete k Vámi zadané vzdálenosti k 0.0, vzdálenost se ihned zase začne přičítat a komputer Vás o tom bude informovat zvukovým znamením.

CAL (KALORIE): Stiskněte tlačítko MODE až se na displeji objeví CAL; komputer zobrazí celkové množství kalorií spálených během cvičení. Když začnete cvičit, kalorie se začnou počítat od 0.0 do 999.9 kalorií. Můžete si také nastavit výchozí počet kalorií, které chcete spálit, ještě před cvičením. Zmáčkněte tlačítko MODE a vyberte funkci CAL, poté zmáčkněte tlačítko SET, abyste si nastavili požadované kalorie. Zmáčknutím tlačítka RESET vymažete Vámi zadanou hodnotu KALORIÍ na nulu. Přednastavené rozmezí kalorií je od 0.0 do 999.0 kalorií. Jakmile si nastavíte požadované množství kalorií a začnete cvičit, kalorie se Vám odpočítávají od Vámi zadaného množství až po 0.0. Až se odpočítá od zadaných kalorií k 0.0, kalorie se ihned zase začnou přičítat a komputer Vás o tom bude informovat zvukovým znamením. (Tato informace je přibližným návodem pro srovnání odlišných cvičebních režimů a neslouží jako doporučení pro léčbu).

ODO (POČÍTAČ KILOMETRŮ): Stisknutím tlačítka MODE se na displeji zobrazí ODO; komputer ukáže celkové množství ujeté vzdálenosti. Informace režimu ODO nemohou být vynulovány ani zmáčknutím a držením tlačítek MODE nebo RESET po dobu 3 sekund. Pouze pokud odstraníte baterie z komputru, data ODO se vynulují.

♡ (**PULS**): Stiskněte tlačítko MODE až se na displeji zobrazí symbol ♡; komputer zobrazí aktuální tepovou frekvenci poté, co budete během cvičení držet ruce na senzorech řídítek. Abyste se ujistili o co nepřesnějším zobrazení tepové frekvence, vždy mějte zároveň ruce na obou senzorech, ne pouze na jednom. Před cvičením si můžete také nastavit trénink na cílovou tepovou frekvenci. Zmáčkněte tlačítko MODE a vyberte funkci ♡ PULS, poté stiskněte tlačítko SET, tím nastavíte požadovanou tepovou frekvenci. Stisknutím tlačítka RESET vynulujete cílovou tepovou frekvenci. Přednastavené rozmezí tepové frekvence je od 40 do 240 úderů/minutu. Jakmile jste si nastavili požadovanou tepovou frekvenci a začali cvičit, držte prosím obě ruce na senzorech řídítek. Jestliže je tepová frekvence vyšší než nastavená frekvence, komputer Vás o tom bude informovat zvukovým znamením.

INSTALACE BATERIÍ:

1. Odstraňte kryt baterií na zadní části komputru.
2. Vložte dvě "AA" baterie na příslušné místo.
3. Ujistěte se, že jsou baterie správně umístěny a pružiny baterií jsou v kontaktu s bateriemi.
4. Znovu nasadíte kryt na baterie.
5. Pokud je displej nečitelný úplně nebo zčásti, vyndejte baterie, počkejte 15 sekund a znovu je vložte.

SEZNAM SOUČÁSTEK

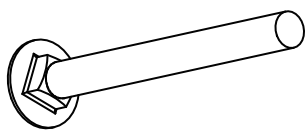
Číslo	Popis	Ks	Číslo	Popis	Ks
001	Šroub ST4.2 x 20	2	031	Senzorický Kabel L=750mm	1
002	Senzorický kabel na měření ručního pulsu L=750mm	2	032	Matice 7/8"	2
003	Koncovka řídítek Ø25	2	033	Objímka hřídele ø40xø24x3	1
004	Pěnovka na řídítka ø24xø30x520	2	034	Ložisko 15/16"	2
005	Řídítka	1	035	Objímka	2
006	Šroub M5x10	4	036	Objímka hřídele	1
007	Komputer JVT29121	1	037	Těsnění 7/8"	2
008	Tyč řídítek	1	038	Kladka řemene s hřídelí 240J6	1
009	Kolečko pro regulaci zátěže	1	039	Řemen PJ 360J6	1
010	Kabel zátěže L=1150 mm	1	040	Pravý pedál YH-30X	1
011	Tyč sedadla	1	041	Hlavní rám	1
012	Posuvná tyč sedadla	1	042	Nylonová Matice M8	5
013	Sedadlo DD-982AT	1	043	Kolo hřídele	1
014	Nastavitelný šroub sedadla PP+Q235	1	044	Podpěra kola hřídele	1
015	Matice M8x10	4	045	Velké oblé těsnění Ø8	4
016	Těsnění ø16xø8x1.5	10	046	Šroub M8x20	1
017	Senzorický kabel střední části (L=1100mm)	1	047	Pružina ø17x80xø2	1

018	Objímka	1	048	Matice M10x1x10	2
019	Kryt stojanu sedadla	1	049	Setrvačník ø230x40xø32	1
020	Šroub ST2.9x12	2	050	Nastavitelný šroub M6x36	2
021	Levý pedál YH-30X	1	051	U - podpěra	2
022	Šroub M8x15	3	052	Šroub M6	2
023	Čtverhranná koncovka (□38)	2	053	Nastavitelný Polohovač M10	2
024	Koncovka levého zadního stabilizátoru Ø60x1.5	1	054	Šroub M10	2
025	Přední stabilizér Ø60x430	1	055	Koncovka pravého zadního stabilizér	1
026	Šroub M8x70	4	056	Koncová krytka ø40xø25x10	2
027	Oblé těsnění ø16xø8	2	057	Zadní stabilizér	1
028	Klobouková matice M8	4	058	Kryt stojanu sedadla	1
029	Velké těsnění Ø5	1	059	Levý kryt	1
030	Oblé těsnění ø20xø8	1	060	Šroub ST4.2x25	8

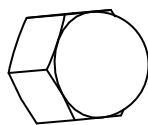
SEZNAM SOUČÁSTEK

Číslo	Popis	Ks	Číslo	Popis	Ks
061	Pravý kryt	1	065	Koncovka pravého předního stabilizéru Ø60x1.5	1
062	Šroubovák Phillips ST4.2x20	2	066	Pružinová podložka Ø6	2
063	Oblé Kolečko M16x1.5	1	067	Šroub M5x25	1
064	Koncovka levého zadního stabilizéru	1			

SEZNAM SOUČÁSTEK



(26) Šroub
M8x70 - 4 ks



(28) Klobouková
matice M8 - 4 ks

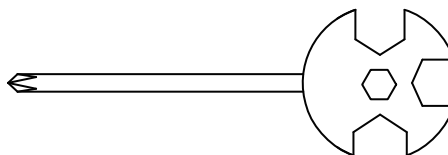


(45) Velké oblé těsnění Ø8 - 4
ks

NÁŘADÍ

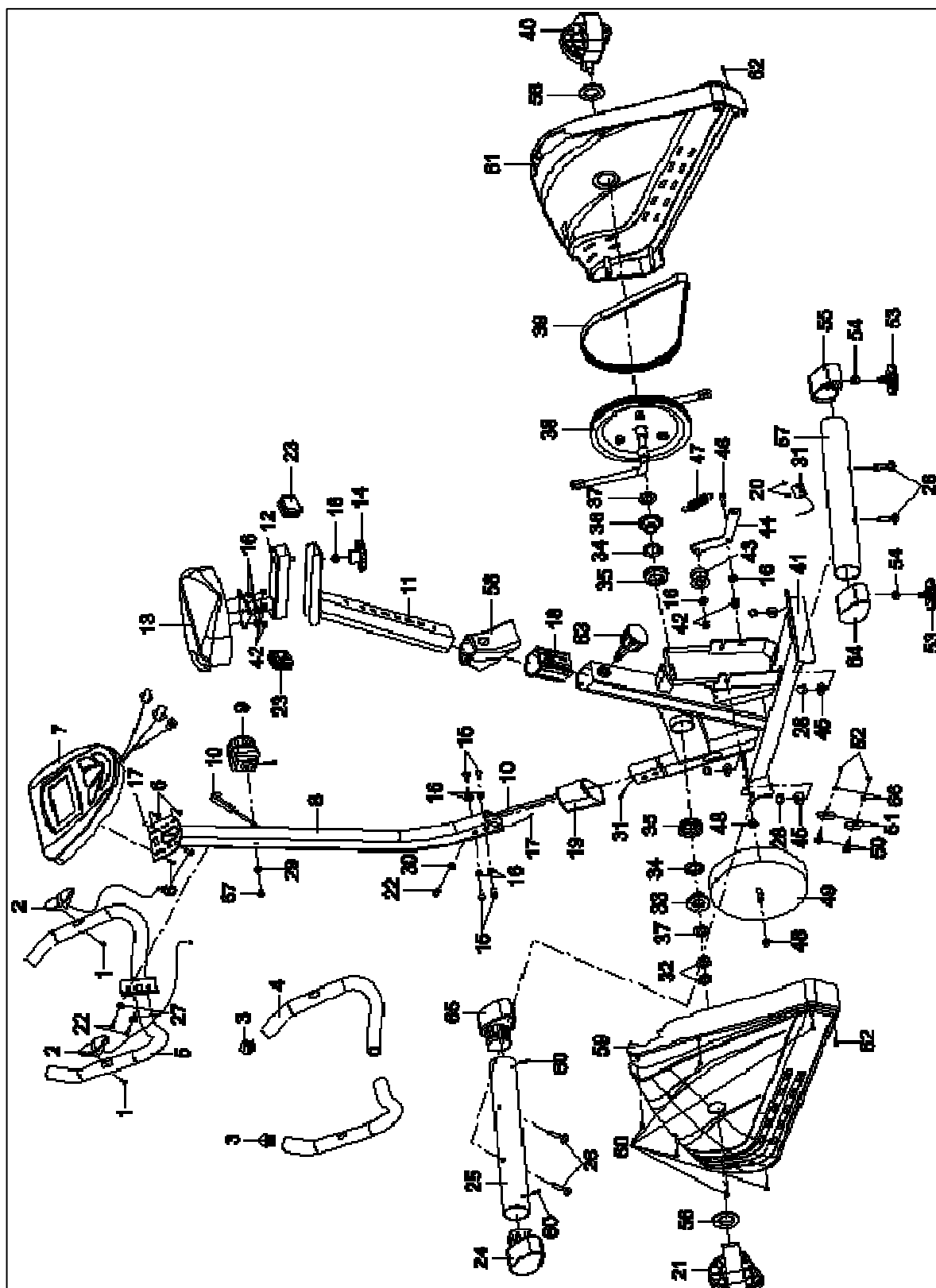


Francouzský klíč 6
mm - 1 ks



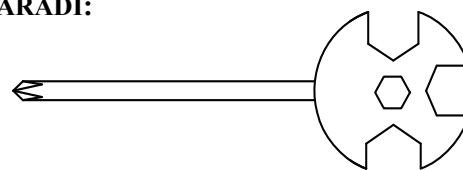
Šestihranný klíč se Šroubovákem Phillips
S13, S14, S15 – 1 ks

SCHEMATICKÝ NÁKRES

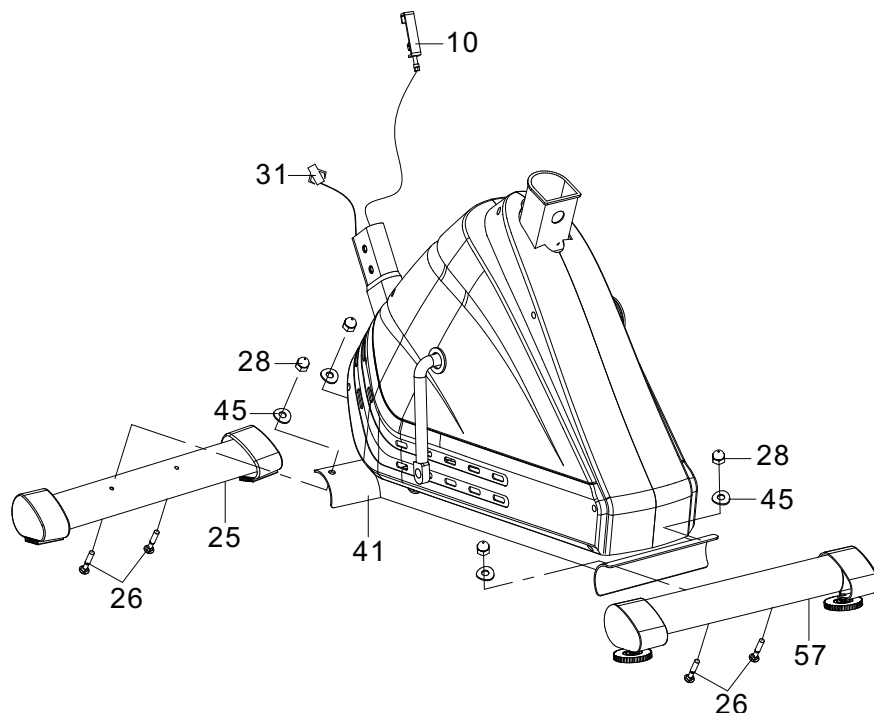


NÁVOD NA MONTÁŽ

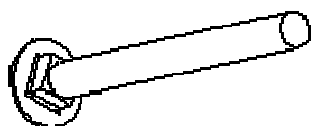
NÁŘADÍ:



Šestihranný klíč se
Šroubovákem Phillips S13,
S14, S15



HARDWARE:



(26) Šroub M8x70
- 4 ks



(28) Klobouková
matice M8 - 4 ks



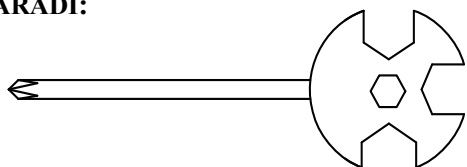
(45) Velké oblé těsnění Ø8 - 4 ks

1. Instalace Předního a Zadního Stabilizéru

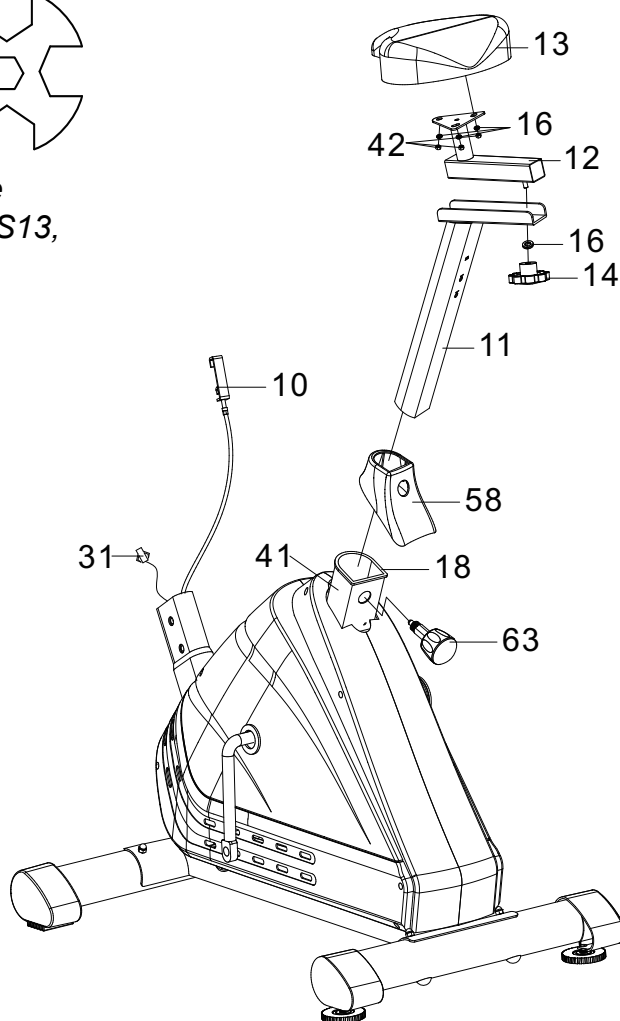
Umístěte Přední Stabilizér (25) do přední části Hlavního Rámu (41) a srovnejte otvory pro šrouby. Připevněte Přední Stabilizér (25) k ohybu Hlavního Rámu (41) pomocí dvou Šroubů M8x70 (26), Kloboukové matice M8(28) a Velkého oblého těsnění Ø8 (45). Utáhněte šrouby pomocí Šestihranného klíče se Šroubovákem Phillips. Umístěte Zadní Stabilizér (57) za Hlavní Rám (41) a

srovnajte otvory na šrouby. Připevněte Zadní Stabilizér (57) do zadního ohybu Hlavního Rámu (41) pomocí dvou Šroubů M8x70 (26), Kloboukové Matice (28) a Velkého Oblého Těsnění Ø8 (45). Šrouby utáhněte pomocí Šestihranného klíče se Šroubovákem Phillips.

NÁŘADÍ:



Šestihranný klíč se
Šroubovákem Phillips S13,
S14, S15



2. Instalace Tyče Sedadla, Sedadla a Posuvné Tyče Sedadla

Nasuňte Kryt Tyče Sedadla (58) do tyče Hlavního Rámu (41). Vložte Tyč Sedadla (11) do objímky na tyči Hlavního Rámu (41). Poté připevněte Oblé Kolečko (63) do tyče Hlavního Rámu (41) tak, že jím budete otáčet ve směru hodinových ručiček, až se Sedadlová Tyč (11) úplně připevní do požadované polohy.

Nastavení výšky sedadla:

Otáčejte Oblým Kolečkem (63) v protisměru hodinových ručiček, dokud se nebude moci vytáhnout. Vysuňte Oblé Kolečko (63) a poté posouvejte Tyč Sedadla (11) směrem nahoru nebo dolů do Vámi požadované pozice. Tyč Sedadla (11) připevníte tak, že budete postupně uvolňovat Oblé Kolečko (63) a mírně posouvat Tyč Sedadla (11) nahoru nebo dolů dokud Oblé Kolečko (63) "nescvakne" do uzamčené polohy. Pro větší bezpečnost ještě utáhněte Oblé Kolečko (63) ve směru hodinových ručiček.

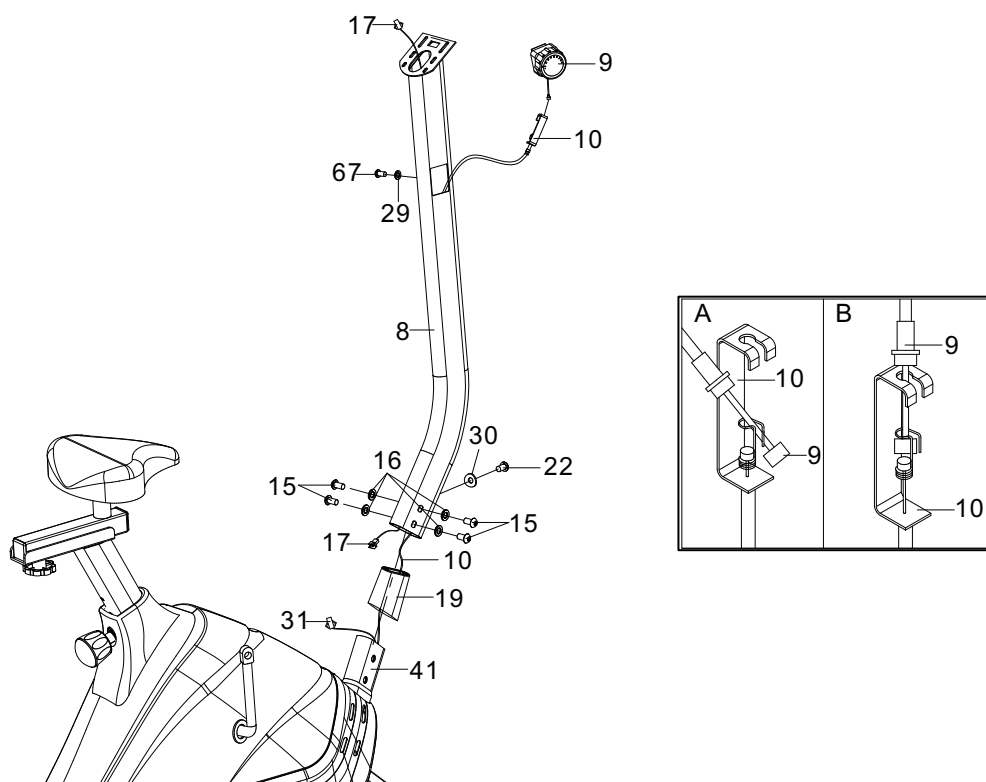
UPOZORNĚNÍ: Pokud si nastavujete výšku tyče sedadla, maximální zvolená výška nesmí být překročena více, než je okraj krytu tyče sedadla.

Odstraňte tři Těsnění Ø16xØ8x1.5 (16) a Nylonovou matici M8 (42) ze spodní části Sedadla (13). Směřujte šrouby dolů pod Sedadlo (13) skrze otvory na vrchní straně Posuvné Tyče Sedadla (12), připevněte pomocí tří Těsnění Ø16xØ8x1.5 (16) a Nylonové matice M8 (42), které jste před tím odstranili a vše utáhněte. Odstraňte jedno Těsnění Ø16xØ8x1.5 (16) a Šroub pro nastavení Sedadla (14) ze spodní strany Posuvné Tyče Sedadla (12). Směřujte šroub do spodní strany Posuvné Tyče Sedadla (12) skrze otvory na vrchní straně Tyče Sedadla (11), připevněte pomocí jednoho Těsnění Ø16xØ8x1.5 a Šroubů pro nastavení Sedadla (14), které jste před tím odstranili.

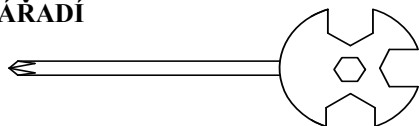
Nastavení sedadla dopředu nebo dozadu:

Otáčejte Šroubem pro nastavení sedadla (14) tak, aby se uvolnila Posuvná Tyč Sedadla (12). Posouvejte Tyči Sedadla (12) dopředu nebo dozadu do Vámi požadované polohy a otáčením utahujte Šroub pro nastavení sedadla (14).

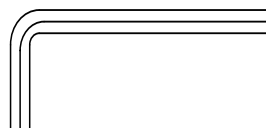
UPOZORNĚNÍ: Před cvičením otáčejte Šroubem pro nastavení sedadla (14) dokud není sedadlo úplně připevněno.



NÁŘADÍ



Šestihranný klíč se
Šroubovákem Phillips S13,
S14, S15

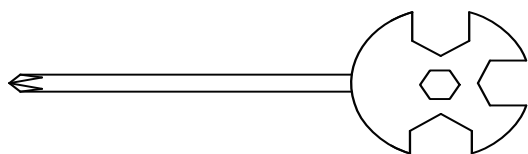
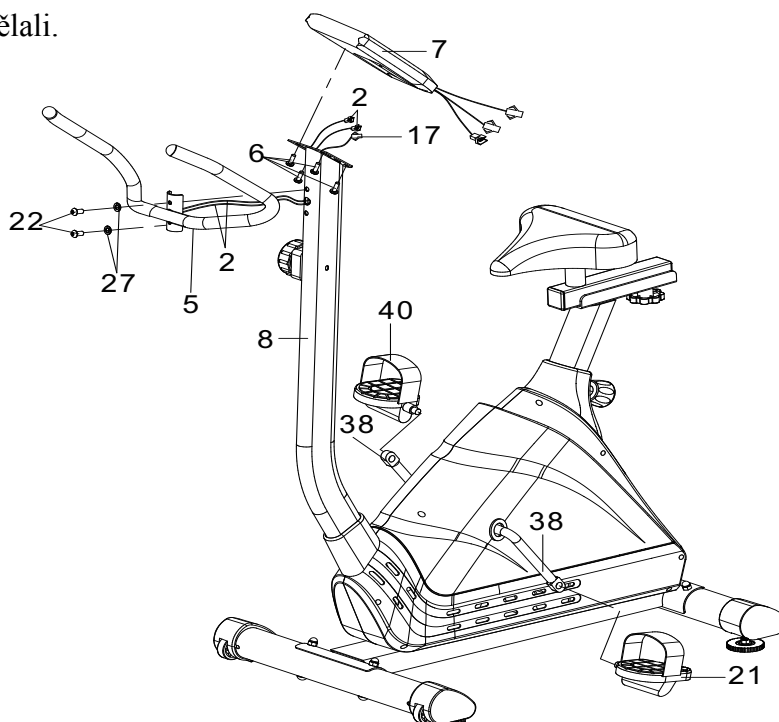


Francouzský klíč 6
mm - 1 ks

3. Instalace Tyče Řídítek a Šroubu k Ovládání zátěže

Odstraňte z Hlavního Rámu (41) jeden Šroub M8x15 (22), Oblé těsnění Ø20xØ8 (30), čtyři Šrouby M8x10 (15) a Těsnění Ø16xØ8x1.5 (16). Posuňte Kryt tyče řídítek (19) nahoru do Tyče řídítek (8). Vsuňte Kabel k ovládání Zátěže (10) skrze spodní otvor Tyče řídítek (8) a vytáhněte jej ze čtverhranného otvoru Tyče řídítek (8). Spojte se Sensorickým drátem (17) Tyče řídítek (8).

Spojte Sensorický drát (31) Hlavního Rámu (41) se Střední částí Sensorického drátu (17) Tyče řídítek (8). Vsuňte Tyč řídítek (8) do Tyče hlavního rámu (41) a připevněte jedním Šroubem M8x15(22), Oblým těsněním Ø20xØ8(30), čtyřmi Šrouby M8x10 (15) a Těsněním Ø16xØ8x1.5 (16), které jste před tím oddělali. Posuňte Kryt tyče řídítek (19) dolů k Hlavnímu rámu (41). Odděltejte Velké Těsnění Ø5 (29) a Šroub M5x25 (67) ze Šroubu k ovládání zátěže (9). Umístěte koncovku kabelu na kabel ovládající zátěž - který je na Šroubu k ovládání zátěže (9) - do pružinového háku Zátěžového Kabelu (10), tak jak je znázorněno na nákresu A obrázku 3. Připojte Kolečko na Ovládání zátěže (10) do Tyče řídítek (8) pomocí Velkého Těsnění Ø5 (29) a Šroubu M5x25 (67), které jste dříve oddělali.



Šestihranný klíč se Šroubovákem
Phillips S13, S14, S15



Francouzský klíč 6 mm - 1 ks

4. Instalace Řídítek, Komputeru a Pedálů

Odstraňte dva Šrouby M8x15 (22) a Oblé těsnění Ø16xØ8 (27) od Tyče řídítek (8). Připojte Senzorické dráty ručního pulsu (2) k otvoru Tyče řídítek (8) a poté je protáhněte skrze vrchní konec Tyče řídítek (8). Připevněte Řídítka (5) k Tyči řídítek (8) pomocí dvou Šroubů M8x15 (22) a Oblého těsnění Ø16xØ8 (27), které jste odstranili. Oddělejte čtyři Šrouby M5x10 (6) z Komputeru (7). Spojte Senzorické dráty ručního pulsu (2) a Střední částí Senzorického drátu (17) do drátů, které vedou od Komputeru (7). Zadělejte dráty do Tyče řídítek (8). Spojte Komputer (7) s vrchním koncem Tyče řídítek (8) pomocí čtyř Šroubů M5x10 (6), které jste odstranili.

Hřídele, Pedály, Násady pedálů a Pásky pedálů jsou označeny “R” pro Pravou stranu a “L” pro Levou stranu.

Připevněte Násadu Levého pedálu (21) do proplétacího otvoru Levé Hřídele (38). Otáčejte Násadou pedálu ručně proti směru hodinových ručiček, dokud nezapadne.

UPOZORNĚNÍ: NEOTÁČEJTE Násadu pedálu ve směru hodinových ručiček, pokud byste tak učinili, proplétací otvor by vyklouzl.

Připevněte Násadu Levého pedálu (21) pomocí Šestihranného klíče se Šroubovákem Phillips.

Připevněte Násadu Pravého pedálu (40) do proplétacího otvoru Pravé Hřídele (38). Otáčejte ručně Násadou pedálu ve směru hodinových ručiček, dokud nezapadne. Utáhněte Násadu Pravého pedálu (40) pomocí Šestihranného klíče se Šroubovákem Phillips.

ÚDRŽBA

Čištění

Rotoped se může čistit hadrou a jemným přípravkem. Nepoužívejte abraziva nebo rozpouštědla na části z plastu. Utřete prosím Váš pot z rotopedu po každém cvičení. Buďte opatrní na větší množství vlhkosti, které by se mohlo dostat na panel počítače. Tím byste mohli způsobit nebezpečí poškození nebo nedostatečný přísun elektrického proudu. Udržujte rotoped a zvláště počítač z dosahu přímého slunečního světla, abyste zabránili poškození. Zkontrolujte každý týden správné utažení všech šroubů a pedálů na přístroji.

Uložení

Uchovávejte rotoped v čistém a suchém prostředí z dosahu dětí.

ŘEŠENÍ PROBLÉMU

PROBLÉM: Rotoped se kymácí, když je používán.

ŘEŠENÍ: Otočte nastavitelným polohovačem na zadním stabilizéru tak, abyste správně nastavení polohu rotopedu.

PROBLÉM: Na konzole počítače se nic nezobrazuje.

ŘEŠENÍ: Oddělte konzolu počítače a ujistěte se, že dráty, které vedou od konzoly počítače, jsou správně spojené k drátům, které vedou od tyče řídicí.

ŘEŠENÍ: Zkontrolujte, zda jsou baterie správně umístěny a pružiny k bateriím jsou ve správném kontaktu s bateriemi

ŘEŠENÍ: Baterie v konzole počítače mohou být prázdné. Vyměňte je za nové.

PROBLÉM: Nezobrazuje se frekvence srdečního tepu nebo je zobrazení neurčité či nestále.

ŘEŠENÍ: Ujistěte se, že senzorické dráty k měření pulsu jsou správně připojené.

ŘEŠENÍ: K tomu, abyste dosáhli přesnějšího měření frekvence srdečního tepu, vždy držte rukama oba senzory na řídicích.

ŘEŠENÍ: Držíte senzory na měření pulsu příliš pevně. Pokuste se o středně pevné držení senzorů na řídicích.

PROBLÉM: Rotoped vydává skřípavý zvuk, když na něm cvičíte.

ŘEŠENÍ: Šrouby mohou být uvolněny, zkontrolujte šrouby a uvolněné přitáhněte.

POSTUP PŘI ZAHŘÍVACÍ A UVOLŇOVACÍ FÁZI

Kvalitní cvičební program se skládá z fáze zahřívání svalů, aerobního cvičení a uvolnění svalů. Cvičte celý tento program minimálně 2-3x týdně a odpočívejte mezi cvičením 1 den. Po několika měsících můžete zintenzivnit program na 4-5 cvičení týdně.

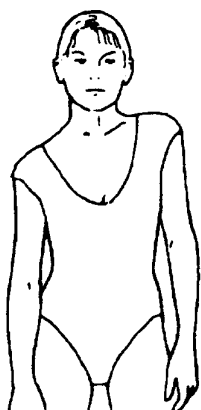
AEROBNÍ CVIČENÍ je jakékoliv vytrvalostní cvičení, které dopravuje kyslík do Vašich svalů pomocí srdce a plic. Aerobní cvičení zlepšuje kondici Vašich plic a srdce. Je zastoupeno jakýmkoliv cvičením, které zapojuje Vaše hlavní svaly, např. ruce, nohy, zadek. Váš tep je rychlý a dýcháte zhluboka. Aerobní cvičení by mělo být součástí celkového cvičebního tréninku.

ZAHŘÍVACÍ FÁZE je důležitá pro každé cvičení. Měli byste touto fází začít každý trénink proto, abyste připravili Vaše tělo pro náročnější cvičení. Zahřátím a protažením Vašich svalů také zvýšíte frekvenci krevního oběhu, tep a dodáte Vaším svalům více kyslíku.

FÁZE UVOLNĚNÍ – na konci tréninku opakujte tato cvičení proto, abyste snížili bolestivost a únavu svalů.

KROUŽENÍ HLAVOU

Otáčejte hlavu doprava a počítejte do jedné, až ucítíte napětí na levé straně šíje, otočte hlavu zpátky a počítejte do jedné. Natáhněte bradu ke stropu a nechte ústa pootevřená. Opakujte na druhou stranu, poté přitáhněte hlavu k hrudi a počítejte do jedné.

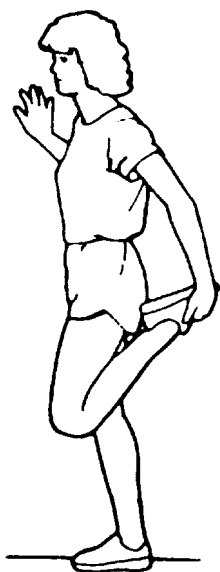
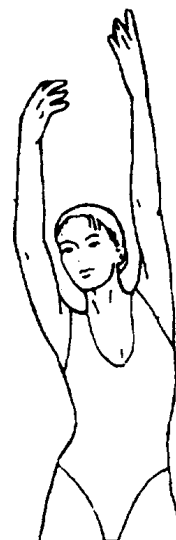


ZVEDANÍ RAMEN

Zvedněte pravé rameno k uchu a počítejte do jedné, poté opakujte na druhé rameno a počítejte do jedné.

PROTAHOVÁNÍ BOKŮ

Zvedněte ruce nad hlavu, poté natáhněte pravou ruku co nejvíce ke stropu a počítejte do jedné. Celý postup opakujte s levou rukou.

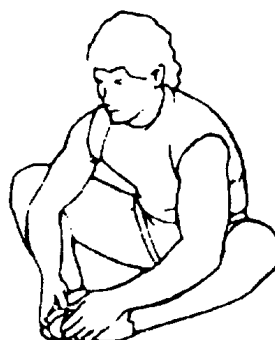


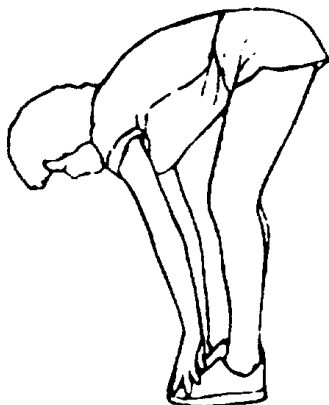
PROTAHOVÁNÍ KVADRICEPSU

Pro stabilitu si opřete jednu ruku o zeď, chytněte nohu zezadu za nárt. Přitáhněte patu pravé nohy co nejblíže k zadečku. Napočítejte do 15 a opakujte s levou nohou.

PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

Sedněte si tak, aby se Vaše chodidla navzájem dotýkala a kolena směřovala ven. Přitahujte chodidla co nejblíže k tříslům. Lehce tlačte kolena k podlaze. Počítejte do 15.



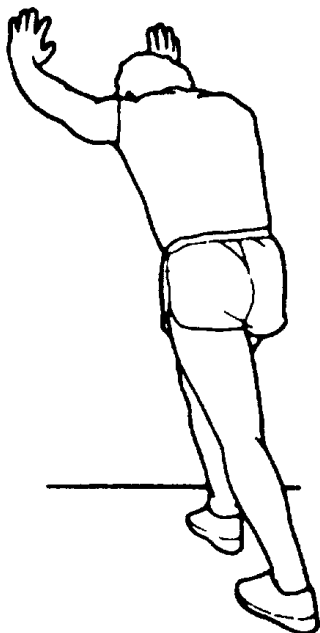
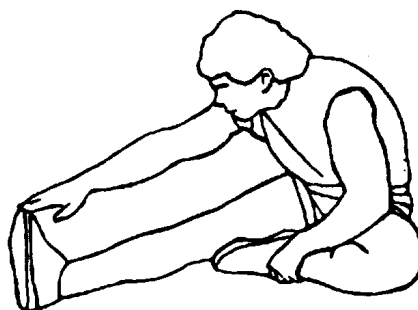


DOTEK PALCŮ

Lehce se zohněte od pasu dopředu, záda a ramena uvolníte tak, že se protáhnete směrem k palcům u nohou. Pokračujte tak daleko, jak jen můžete a počítejte do 15.

PROTAŽENÍ PODKOLENNÍ ŠLACHY

Natáhněte pravou nohu. Přitáhněte chodidlo levé nohy k pravému tříslu. Natáhněte se směrem k palci u nohy tak daleko, jak jen můžete. Napočítejte do 15. Odpočiňte si a opakujte s levou nohou.



Protažení lýtky/Achillovy šlachy

Opřete se oběma rukama o zeď a levou nohu dejte před pravou. Pravá noha je natažená a levé chodidlo na podlaze; poté pokrčte levou nohu a natáhněte se dopředu pomocí boků směřujících ke zdi. Napočítejte do 15 a opakujte na druhou nohu.

Záruční podmínky, reklamace

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

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

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

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

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

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

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

Záruční podmínky

Záruční doba

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

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

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

- 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, atd.)

- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy-
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

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

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

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

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

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

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

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

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamáce: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

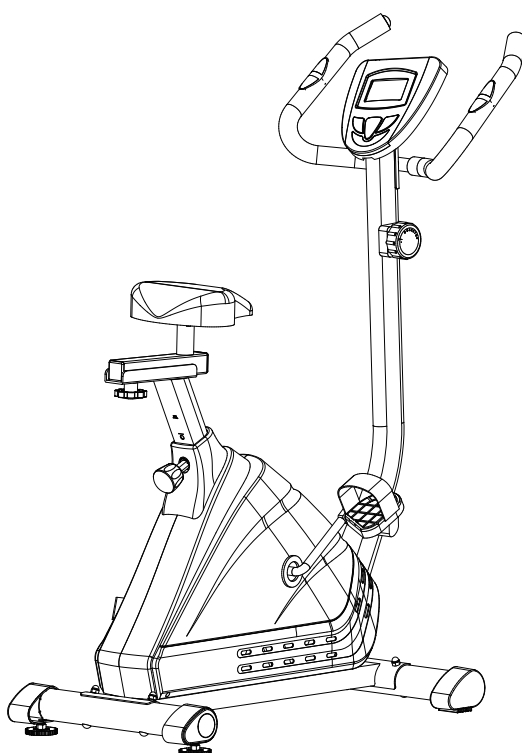
INSPORTLINE, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamáce: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Datum prodeje

Razítko a podpis prodejce



Uživatelský manuál
IN 3535 magnetický oporný bicykel inSPORTline Rapid SE



Dôležité : Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte inštrukcie. Odložte si užívateľský manuál pre ďalšie potreby.

Špecifikácia tohto výrobku sa môže líšiť od fotografie , objekt sa môže zmeniť bez upozornenia výrobcu.

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

Základné inštrukcie by mali byť vždy dodržiavané, zahŕňajúc nasledovné bezpečnostné inštrukcie počas používania tohto zariadenia: Prečítajte si všetky inštrukcie pre použitím tohto zariadenia.

1. Prečítajte si všetky inštrukcie v tomto návode a pred použitím zariadenia vždy praktizujte zahrievacie cvičenia.
2. Aby ste predišli zraneniam svalstva, je potrebné aby ste precvičovali pred použitím zariadenia zahrievacie cvičenia pre každú pozíciu. Pozrite si zahrievacie a ochlad'ovacie cvičenia. Po cvičení sa odporúča relaxácia vo forme ochlad'ovacích cvičení.
3. Presvedčte sa prosím, že sú všetky časti nepoškodené a riadne upevnené pred použitím zariadenia. Toto zariadenie by malo byť umiestnené na rovnom povrchu pred jeho použitím. Odporúča sa použitie matracu alebo iného krycieho materiálu.
4. Používajte správne oblečenie a obuv počas užívania zariadenia, nepoužívajte oblečenie ktoré by sa mohlo zachytiť do niektorej časti zariadenia, nezabudnite na pritiahnutie remienkov na pedáloch.
5. Nevykonávajte žiadne úpravy alebo nepoužívajte žiadne doplnky, ktoré nie sú popísané v tomto návode. V prípade akýchkoľvek problémov, prerušte cvičenie a konzultujte problém s autorizovaným servisom.
6. Nepoužívajte zariadenie vo vonkajšom prostredí.
7. Toto zariadenie je určené iba pre domáce používanie.
8. Iba jedna osoba by sa mala nachádzať na zariadení pri jeho používaní.
9. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia počas jeho používania. Toto zariadenie je navrhnuté pre používanie iba dospelými osobami. Minimálny voľný priestor pre bezpečné používanie zariadenia je aspoň dva metre.
10. V prípade, že pociťujete bolesť v oblasti hrudníka, nevoľnosť, závrate alebo dýchavičnosť, okamžite prestaňte s cvičením a konzultujte so svojim lekárom pred ďalším používaním zariadenia.
11. Maximálna váha užívateľa je 110kg.

UPOZORNENIE: Pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte svoj zdravotný stav a kondíciu so svojim lekárom. Toto je špeciálne dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú zdravotné problémy. Pozorne si prečítajte všetky inštrukcie pred použitím

tohto fitness zariadenia.

POZOR: Prečítajte si všetky inštrukcie pred použitím tohto zariadenia. Uchovajte si tento návod pre budúce potreby.

NASTAVENIA

Nastavenie úrovni

Otočte gombíkom na stabilizátory pre nastavenie úrovne bicykla.

Nastavenie výšky sedadla

Otočte gombíkom v protismere hodinových ručičiek až pokiaľ ho nevytiahnete. Vyberte gombík a potom posuňte sedadlo hore alebo dole do požadovanej pozície. Zaistite sedadlo v požadovanej pozícii uvoľnením gombíka a posunutím sedadla hore alebo dole až pokiaľ gombík nezapadne do uzamykacej pozície. Pre dostatočné zabezpečenie, pritiahnite gombík v smere hodinových ručičiek.

POZNÁMKA: Pri nastavovaní výšky sedadla, neprekračujte označenú hĺbku sedadla ktorá je vyznačená na okraji krytky stĺpika.

Nastavenie sedadla dopredu alebo dozadu

Otočte nastaviteľným gombíkom pre uvoľnenie sedadla na tyči. Posuňte sedadlo po tyči smerom nahor alebo nadol do požadovanej pozície, a otočte nastaviteľný gombík pre utiahnutie sedadla.

Poznámka: Nastaviteľný gombík riadne pritiahnite a presvedčte sa, že je sedadlo bezpečne nastavené pred použitím zariadenia na cvičenie.

OVLÁDANIE POČÍTAČA

SPECIFICATIONS:

TIME (ČAS)-----	0:00-99:59 MIN: SEK
SPEED (RÝCHLOSŤ)-----	0.0-999.9 Km/H
DIST (VZDIALENOSŤ)-----	0.0-999.9 Km
CAL (KALÓRIE)-----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER)-----	0.0-999.9 Km
♥ (PULZ)-----	40-240 ÚDERY/MIN



FUNKCIE TLAČIDIEL:

ÚROVEŇ: Stlačte tlačidlo MODE (ÚROVEŇ) pre zvolenie jednotlivých funkcií vášho počítacia.

Stlačte a podržte tlačidlo MODE po dobu 3 sekúnd, všetky hodnoty údajov sa vynulujú až na údaje ODO (ODOMETER) .

NASTAVENIE: Stlačte SET tlačidlo pre nastavenie hodnôt ČASU, VZDIALENOSTI, KALÓRIÍ alebo PULZU pre dosiahnutie požadovaného výsledku cvičenia.

VYNULOVANIE: Stlačte tlačidlo pre vynulovanie údajov ČASU, VZDIALENOSTI alebo KALÓRIÍ na nulu.

Stlačte RESET tlačidlo pre vynulovanie hodnôt ČASU, VZDIALENOSTI, KALÓRIÍ alebo PULZU na nulu pre nastavenie nových požadovaných hodnôt.

Stlačte a podržte tlačidlo RESET po dobu 3 sekúnd, všetky hodnoty údajov sa vynulujú až na údaje ODO (ODOMETER) .

FUNKCIE POČÍTAČA:

AUTO ON/OFF: Ak začnete s cvičením, alebo stlačíte akékoľvek tlačidlo na zariadení, zapne sa počítač. Ak opustíte zariadenie na dobu 4 minút, zariadenie sa automaticky vypne.

SNÍMANIE: Stlačte tlačidlo MODE až pokiaľ sa na displeji nezobrazí blikajúci oznam SCAN; vtedy začne počítač automaticky snímať funkcie ČASU, RÝCHLOSTI, VZDIALENOSTI, KALÓRIÍ ODO (ODOMETER), a ♥ (PULZU) každých 6 sekúnd.

ČAS: Stlačte MODE tlačidlo až pokiaľ sa nezobrazí na displeji TIME(ČAS); počítač zobrazí váš čas trvania cvičenia v minútach a sekundách. Keď začnete s cvičením, začne sa váš čas odrátavať od 0:00 do 99:59 minút po 1 sekundovom pripočítavaní. Môžete si taktiež nastaviť na začiatku cvičenia nastaviť požadovaný cvičiaci čas. Stlačte MODE tlačidlo pre nastavenie funkcie ČASU a potom stlačte SET tlačidlo pre zadanie požadovaného času. Stlačte RESET tlačidlo pre vynulovanie hodnôt . Možný nastaviteľný čas je od 0:00 do 99:00 minút. Pri zadaní požadovaného času cvičenia, pri začiatku cvičenia sa začne váš čas odpočítavať smerom nadol od nastaveného času po 0:00 po 1 sekundu spätne. Keď sa nastavený čas dostane na hodnotu 0:00, začne sa čas automaticky napočítavať nahor a počítač vám to pripomenie krátkym pípnutím.

RÝCHLOSŤ: Stlačte MODE tlačidlo až dokedy sa na displeji nezobrazí SPEED (RÝCHLOSŤ); počítač zobrazí aktuálnu cvičiacu rýchlosť.

VZDIALENOSŤ: Stlačte MODE tlačidlo až pokiaľ sa na displeji nezobrazí DIST; počítač zobrazí kumulované vzdialenosť ktorá bola dosiahnutá počas cvičenia. Keď začnete s cvičením , začne sa odpočítavanie vzdialenosti od 0.0 do 999.9km po 0.1km navýšení. Môžete si taktiež navoliť požadovanú vzdialenosť pred začiatkom cvičenia. Stlačte MODE pre zvolenie funkcií VZDIALENOSTI a potom stlačte SET tlačidlo pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Stlačte RESET tlačidlo pre vynulovanie nastavených hodnôt . Prednastavený rozsah vzdialenosti je od 0.0 do 999.0km. Keď si nastavíte požadovanú vzdialenosť, začne sa táto odpočítavať smerom nadol od nastavenej vzdialenosti až po 0.0 po 0.1km spätne. Ak sa nastavená vzdialenosť dostane po hodnotu 0.0, začne sa vzdialenosť automaticky napočítavať a počítač vás na toto upozorní krátkym pípnutím.

KALÓRIE: Stlačte MODE tlačidlo až pokiaľ sa na displeji nezobrazí CAL; počítač zobrazí celkové kumulatívne spálené kalórie počas cvičenia. Keď začnete s cvičením, začnú sa odpočítavať kalórie od 0.0 do 999.9 kalórií. Taktiež si môžete navoliť cieľové spálené kalórie pred samotným cvičením. Stlačte MODE tlačidlo pre zvolenie funkcií KALÓRIÍ, a potom stlačte tlačidlo SET pre zvolenie požadovaných hodnôt KALÓRIÍ. Stlačte RESET tlačidlo pre vynulovanie nastavených hodnôt KALÓRIÍ. Prednastavený rozsah kalórií je od 0.0 do 999.0 kalórií. Keď si nastavíte

požadované kalórie ktoré chcete počas cvičenia spaľiť, začnú sa tieto odpočítavať smerom nadol až po hodnotu 0.0. Ak sa nastavené kalórie dostanú po hodnotu 0.0, začnú sa kalórie automaticky napočítavať a počítač vás na toto upozorní krátkym pípnutím. (Tieto údaje sú len informatívnym návodom pre porovnávanie rozlične ťažkých cvičiacich programov a nemali by byť používané pre lekárske účely).

ODO (ODOMETER): Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ sa nezobrazí na displeji ODO; počítač zobrazí celkovú kumulatívnu prejdenú vzdialenosť. Údaje a hodnoty pre ODO nemôžu byť vynulované stlačením a podržaním tlačidla MODE alebo RESET tlačidla. V prípade, že zo zariadenia vyberiete batérie, hodnoty pre ODO sa vynulujú.

♥ **(PULSE):** Stlačte MODE tlačidlo až pokiaľ sa na displeji nezobrazí ♥ symbol; počítač zobrazí váš aktuálny srdcový tep hneď ako položíte obe ruky na senzory ktoré sú umiestnené na rukoväti, počas cvičenia. Pre presnejšie výsledky merania, vždy držte senzory oboma rukami namiesto iba jednej, pri testovaní vášho srdcového tepu.

You may also preset target heart rate before training. Press MODE button to select ♥ PULSE function and then press SET button to preset target heart rate. Stlačte RESET tlačidlo pre vynulovanie údajov. Prednastavený rozsah je od 40 do 240 úderov/minútu. Po nastavení hodnôt srdcového tepu, pri začiatku cvičenia uchopte oboma rukami senzory na rukoväti a majte ruky na senzoroch aj počas cvičenia. V prípade, že váš srdcový tep prekročí navolené hodnoty, upozorní vás na to počítač krátkym pípnutím.

INŠTALÁCIA BATÉRIÍ:

1. Odoberte kryt batérie na zadnej strane počítača.
2. Vložte dve "VELKOSTĚ-AA" batérie do krytky.
3. Presvedčte sa, že sú batérie správne umiestnené a strunky batérií sú v správnom kontakte s batériami.
4. Vložte naspäť kryt batérií.
5. Ak je displej nečitateľný alebo sa nezobrazujú určité segmenty, vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd pred ich ďalšou inštaláciou.

ZOZNAM SÚČIASTOK

Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
001	Skrutka ST4.2x20	2	031	Kábel Senzora L=750mm	1
002	Senzor pulzu s káblom L=750mm	2	032	Skrutka 7/8"	2
003	Koncovka rukoväte Ø25	2	033	Kryt nápravy Ø40xØ24x3	1
004	Penová rúčka na rukoväť Ø24xØ30x520	2	034	Ložisko 15/16"	2

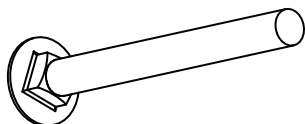
005	Rukoväť	1	035	Puzdro ložiska	2
006	Skrutka M5x10	4	036	Tyč nápravy	1
007	Počítač JVT29121	1	037	Podložka 7/8"	2
008	Stĺpik rukoväte	1	038	Otočná remeňová kladka 240J6	1
009	Kontrolný gombík napnutia	1	039	Remeň PJ 360J6	1
010	Napäťový kábel L=1150mm	1	040	Pravý pedál YH-30X	1
011	Stĺpik sedadla	1	041	Hlavný Rám	1
012	Posuvná tyč sedadla	1	042	Nylónová matica M8	5
013	Vankúš sedadla DD-982AT	1	043	Vodiace koleso	1
014	Gombík nastavenia sedadla PP+Q235	1	044	Krytka vodiaceho kolesa	1
015	Skrutka M8x10	4	045	Zakrivená podložka Ø8	4
016	Podložka Ø16xØ8x1.5	10	046	Skrutka M8x20	1
017	Stredná sekcia senzorového kábla (L=1100mm)	1	047	Pružina Ø17x80xØ2	1
018	Puzdro	1	048	Matica M10x1x10	2
019	Krytka rukoväte	1	049	Zotrvačník Ø230x40xØ32	1
020	Skrutka ST2.9x12	2	050	Nastaviteľná matica M6x36	2
021	Ľavý pedál YH-30X	1	051	U Konzola	2
022	Skrutka M8x15	3	052	Matica M6	2
023	Štvorcová koncovka (□38)	2	053	Nastavovač úrovni M10	2
024	Koncovka ľavého stabilizátora Ø60x1.5	1	054	Matica M10	2
025	Predný stabilizátor Ø60x430	1	055	Koncovka pravého zadného stabilizátora	1
026	Skrutka M8x70	4	056	Koncovka Ø40xØ25x10	2
027	Zakrivená podložka Ø16xØ8	2	057	Zadný stabilizátor	1
028	Matica M8	4	058	Krytka tyče sedadla	1
029	Veľká podložka Ø5	1	059	Ľavá krytka	1
030	Zakrivená podložka Ø20xØ8	1	060	Skrutka ST4.2x25	8

ZOZNAM SÚČIASTOK

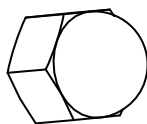
Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
061	Pravá krytka	1	065	Krytka pravého predného stabilizátora Ø60x1.5	1
062	Samozavrtávací skrutka Phillips ST4.2x20	2	066	Podložka Ø6	2

063	Otočný gombík M16x1.5	1	067	Skrutka M5x25	1
064	Koncovka pravého zadného stabilizátora	1			

HARDWARE PACKING LIST



(26) Skrutka
M8x70 4 ks



(28) Matica M8
4ks

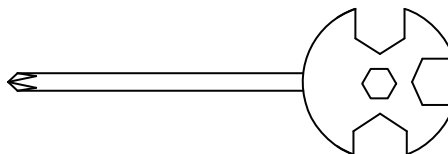


(45) Veľká zakrivená
podložka Ø8- 4 ks

NÁSTROJE

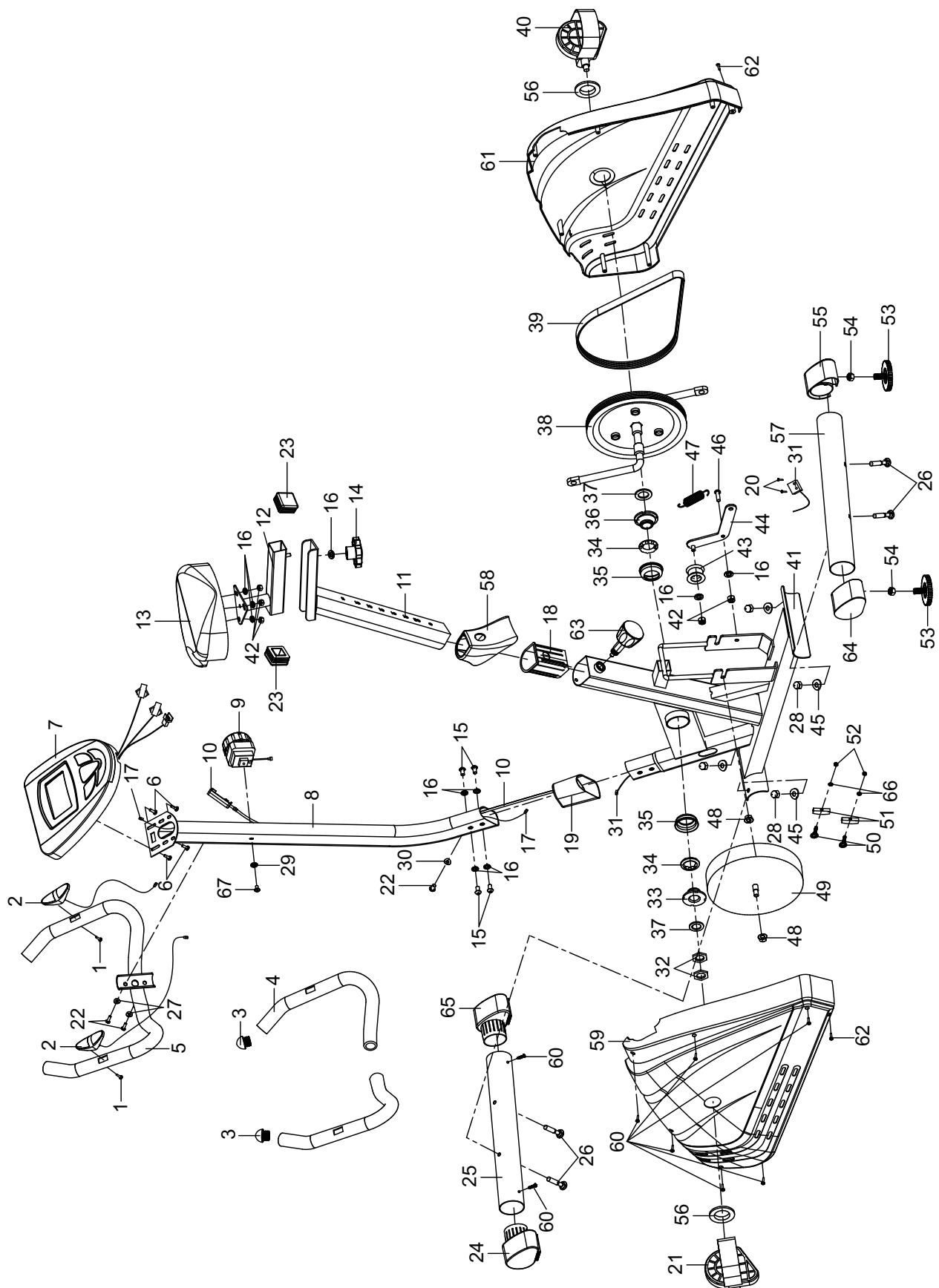


Alénový kľúč 6mm
1 ks

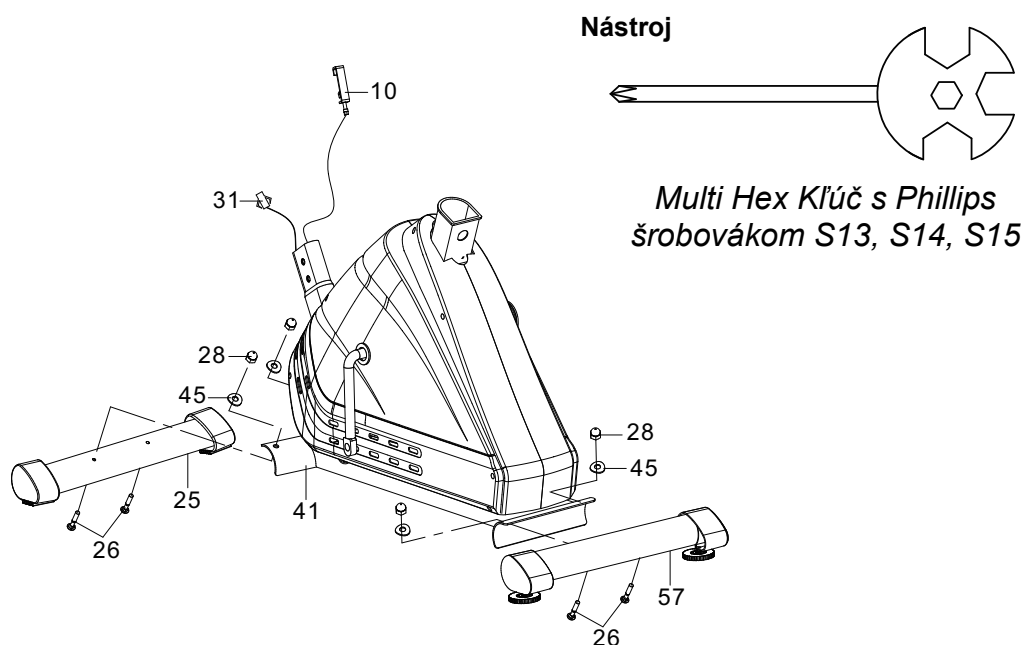


Multi Hex kľúč s Phillips so šrobovák
S13, S14, S15
1 ks

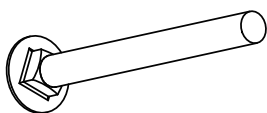
VÝKRES



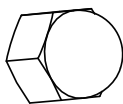
MONTÁŽNE INŠTRUKCIE



Spojovací mat.:



2 Skrutky



2 Matice (M8)



2 Zakrivené podložky (Ø8)

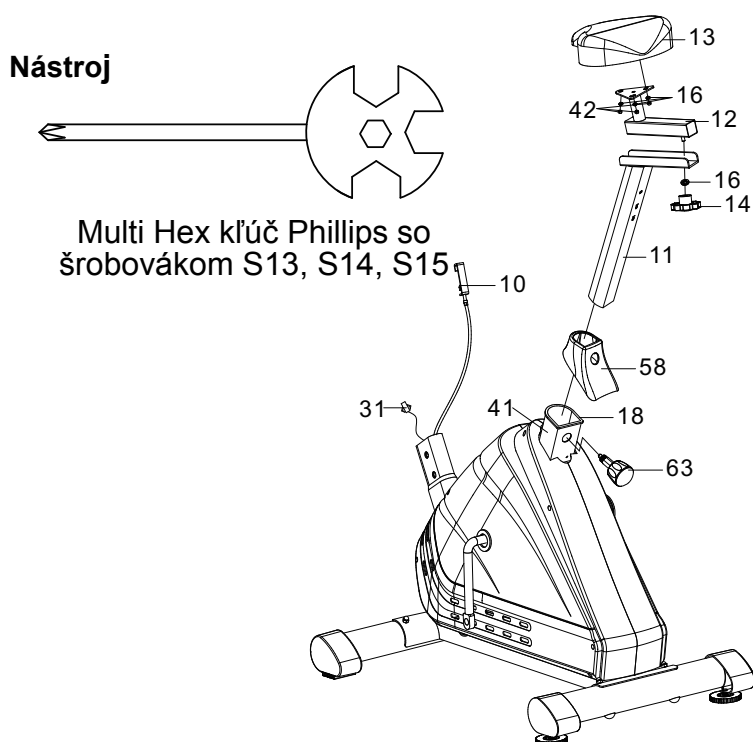
1. Inštalácia predného a zadného stabilizátora

Umiestnite predný stabilizér (25) do prednej časti hlavného rámu (41) a zarovnajte otvory pre skrutky.

Pripevnite predný stabilizér (25) do predného výčnelku hlavného rámu (41) s dvoma M8x70 skrutkami (26), M8 maticami (28), a Ø8 veľkými zakrivenými podložkami (45). Pritiahnite skrutky s multifunkčným hex kľúčom s Phillips skrutkovačom, ktorý je dodávaný spolu so zariadením.

Umiestnite zadný stabilizér (57) za hlavný rám (41) a zarovnajte otvory pre skrutky.

Pripevnite zadný stabilizér (57) do zadného výčnelku hlavného rámu (41) s dvoma M8x70 skrutkami (26), M8 maticami (28), a Ø8 veľkými zakrivenými podložkami (45). Pritiahnite skrutky s multifunkčným hex kľúčom s Phillips skrutkovačom, ktorý je dodávaný spolu so zariadením.



2. Inštalácia Tyče sedadla, Vankúša a posuvnej tyče sedadla

Nasuňte krytku sedadlovej tyče (58) na rúru hlavného rámu (41). Vložte stĺpik sedadla (11) do objímky na tyči hlavného rámu (41) a potom pripevnite otočný gombík (63) na tyč hlavného rámu (41) otočením v smere hodinových ručičiek pre upevnenie sedadlovej tyče (11) v požadovanej pozícii.

Nastavenie výšky sedadla:

Otočte nastaviteľným gombíkom (63) v protismere hodinových ručičiek až dokedy sa nebude dať vytiahnuť. Vyberte gombík (63) a potom posuňte sedadlovú tyč Post (11) hore alebo nadol do požadovanej pozície. Uzamknite pozíciu sedadla (11) uvoľnením a pootočením gombíka (63) a posúvaním sedadlovej tyče (11) hore alebo dolu opatrne až pokiaľ gombík (63) "nevhupne" do pozície zablokovania. Pre dodatočnú bezpečnosť, pritiahnite gombík (63) v smere hodinových ručičiek.

POZNÁMKA: Pri nastavovaní výšky sedadla ,je maximálna hĺbka označená čiarou a táto nesmie byť vyššie ako okraj sedadla.

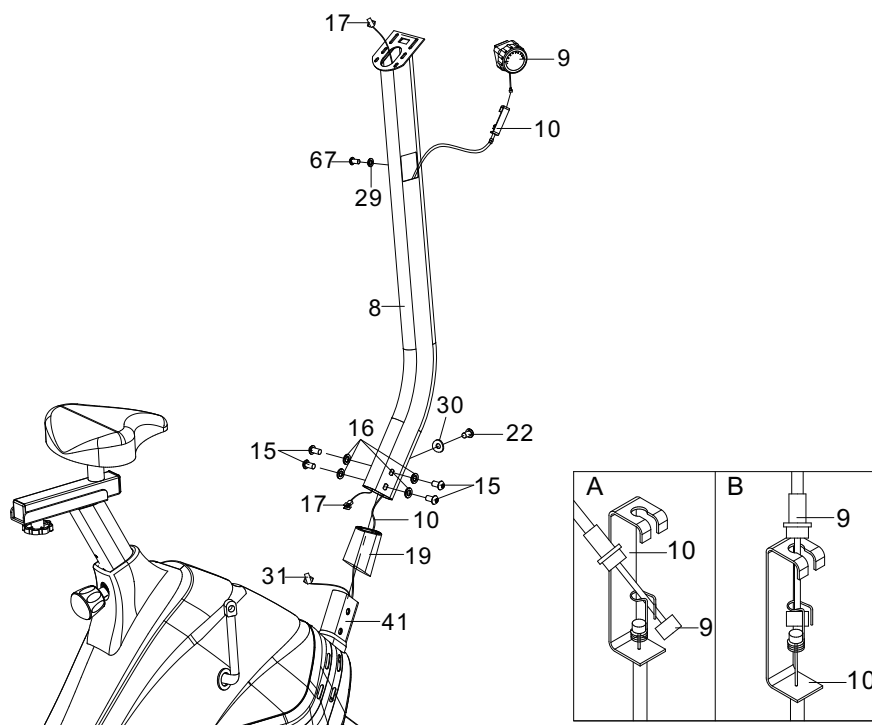
Vyberte tri Ø16xØ8x1.5 podložky (16) a M8 Nylónové matice (42) spod vankúša sedadla (13). Vložte skrutky pod vankúš sedadla (13) cez otvory na vrchu tyče sedadla (12), pripevnite ich s tromi Ø16xØ8x1.5 podložkami (16) a M8 Nylónové matice (42) a pritiahnite. Odoberte jednu Ø16xØ8x1.5 podložku (16) a gombík pre nastavenie sedadla (14) na spodnej strane sedadlovej tyče (12). Vložte skrutky zo spodnej strany tyče sedadla (12) cez otvory na vrchu tyče sedadla (11), pripevnite s podložkou Ø16xØ8x1.5 (16) a pritiahnite gombík pre nastavenie sedadla (14) .

Nastavenie sedadla dopredu alebo dozadu:

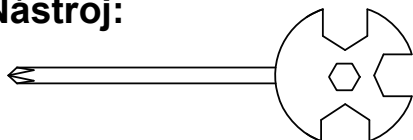
Otočte gombíkom (14) pre uvoľnenie tyče sedadla (12). Posuňte tyč sedadla (12) dopredu alebo

dozadu do požadovanej pozície a otočte gombíkom (14) a pritiahnite.

POZNÁMKA: Pokračujte s otáčaním gombíka dovtedy dokedy je tyč sedadla zabezpečená pred samotným cvičením.



Nástroj:



Multi Hex Kľúč Phillips so
šrobovákem S13, S14, S15



Alénový kľúč 6mm

3. Inštalácia stĺpu rukoväte a gombíku pre napnutie

Odoberte jednu M8x15 skrutku (22), Ø20xØ8 zakrivenú podložku (30), štyri M8x10 matice (15) a Ø16xØ8x1.5 podložky (16) z hlavného rámu (41).

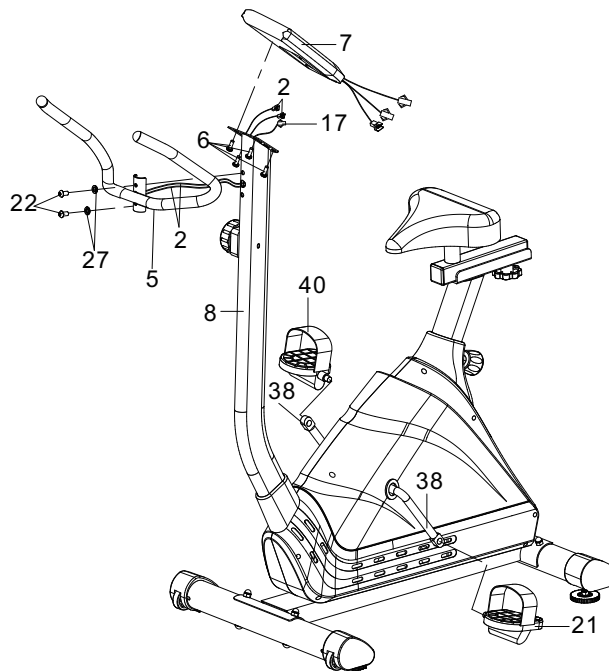
Nasuňte krytku rukoväte (19) na tyč rukoväte (8).

Vložte napínací kábel (10) cez spodný otvor tyče rukoväte (8) a pretiahnite ho cez štvorcový otvor tyče rukoväte (8).

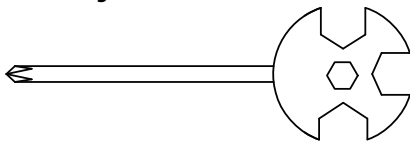
Pripojte kábel senzora (31) k hlavnému rámu (41) k strednej časti sensorového kábla (17) na tyči rukoväte (8).

Vložte tyč rukoväte (8) do stĺpika hlavného rámu (41) a pritiahnite s jednou M8x15 skrutkou (22), Ø20xØ8 a zakrivenou podložkou (30), štyrmi M8x10 skrutkami (15) a Ø16xØ8x1.5 podložkami (16) ktoré ste predtým odobrali. Posuňte krytku rukoväte (19) dole po hlavnom ráme (41).

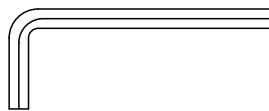
Odoberte Ø5 veľké podložky (29) a M5x25 skrutiek (67) z gombíka kontroly napínania (9). Vložte koncovku napät'ového kábla (9) na háčik napät'ového kábla (10) tak ako je zobrazené na výkrese A, pozícia 3. Posuňte gombík napínacieho kábla (9) hore a vložte ho do medzery kovovej konzoly (10) ako je to zobrazené na výkrese B, pozícia 3. Pripevnite gombík kontroly napnutia (10) na tyč rukoväte (8) s veľkou podložkou Ø5 (29) a M5x25 skrutkami (67) ktoré ste pred tým odobrali.



Nástroj:



*Multi Hex kľúč s Phillips
šrobovák S13, S14, S15*



Alénový kľúč 6mm

4. Inštalácia rukoväte, počítača a pedálov

Odoberte dve M8x15 skrutky (22) a Ø16xØ8 zakrivené podložky (27) z tyče rukoväte (8). Vložte káble senzoru pulzu (2) do otvora na tyči rukoväte (8) a potom ich vytiahnite z vrchného konca na tyči rukoväte (8). Vložte rukoväť (5) na tyč a pritiahnite s (8) dvoma M8x15 skrutkami (22) a Ø16xØ8 zakrivenými podložkami (27) ktoré ste pred tým odobrali. Odoberte štyri M5x10 skrutky (6) z počítača (7). Pripevnite káble senzorov na meranie pulzu (2) a kábel zo strednej sekcie (17) ku káblom ktoré idú z počítača (7). Zahnite káble do vnútra stĺpika rukoväte (8). Pripevnite počítač (7) na vrchný koniec stĺpika rukoväte (8) so štyrmi M5x10 skrutkami (6) ktoré ste pred tým odobrali.

Hriadele, pedále, pedálové tyče a pedálové remienky sú označené ako “R” pre pravý a “L” pre ľavý.

Vložte pedálovú tyčku ľavého pedálu (21) do závitového otvoru na ľavom hriadeľi. (38).

Otočte hriadeľom pedálu rukou v proti smere hodinových ručičiek až do jeho úplného priľnutia.

Poznámka: NEOTÁČAJTE hriadeľom pedála v smere hodinových ručičiek, nakoľko toto môže spôsobiť jeho odklonenie od línie.

Pritiahnite hriadeľ ľavého pedálu (21) s Multi funkčným Hex kľúčom ktorý je dodávaný spolu so zariadením.

Vložte tyčku pravého pedálu (40) do závitového otvoru na pravej strane hriadeľa (38).

Otočte hriadeľom pedálu v smere hodinových ručičiek až do jeho úplného priľnutia.

Pritiahnite hriadeľ pravého pedálu (40) s Multi funkčným Hex kľúčom, ktorý je dodávaný spolu so zariadením.

ÚDRŽBA

Čistenie

Bicykel môžete čistiť s utierkou a jemný čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte žiadne brúsne prostriedky alebo rozpúšťadlá na plastové časti zariadenia. Prosím, po každom čistení zotrite zo zariadenia pot a iné nečistoty. Buďte opatrní, aby sa žiadny čistiaci prostriedok nedostal na displej počítača, nakoľko toto môže spôsobiť elektrický šok, alebo poruchu elektrických častí zariadenia. Udržujte prosím zariadenie, špeciálne konzolu počítača mimo dosahu priameho slnečného svetla aby ste predišli jeho poškodeniu.

Prosím skontrolujte všetky skrutky a matice a taktiež pedále, či sú správne dotiahnuté minimálne raz za týždeň.

USKLADNENIE

Uskladňujte zariadenie v čistom a suchom prostredí, mimo dosahu detí.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

PROBLÉM: Zariadenie sa trasie počas jeho používania.

RIEŠENIE: Otočte nastaviteľným regulátorom na zadnom stabilizátory pre vyrovnanie bicykla.

PROBLÉM: Nezobrazuje sa displej na konzole počítača.

RIEŠENIE: Odoberte počítačovú konzolu a presvedčte sa, že sú káble ktoré vychádzajú z konzoly počítača správne zapojené s káblami, ktoré vedú z stĺpika rukoväte.

RIEŠENIE: Skontrolujte batérie či sú správne vložené a či sú pružiny batérií v správnom kontakte s batériami.

RIEŠENIE: Batérie v konzole počítač môžu byť vybité. Vymeňte ich za nové.

PROBLÉM: Nezobrazujú sa hodnoty srdcového pulzu alebo je tento nečitateľný, nestály alebo neúplný.

RIEŠENIE: Presvedčte sa, že sú káble pre meranie pulzu správne zapojené.

RIEŠENIE: Aby bolo načítanie údajov srdcového pulzu presnejšie, prosím vždy držte senzory na meranie srdcového pulzu s oboma rukami namiesto iba držania sa jednou rukou pri testovaní vášho srdcového tepu.

RIEŠENIE: Uchytenie pulzových senzorov príliš pevne rukami. Skúste udržiavať jednotný tlak rúk pri držaní senzorov na meranie pulzu.

PROBLÉM: Zariadenie vydáva výzgový zvuk pri jeho používaní.

RIEŠENIE: Skrutky na zariadení môžu byť uvoľnené, prosím skontrolujte ich a v prípade potreby utiahnite.

ZAHRIEVACIE A OCHLADZOVACIE CVIČENIA

Správny cvičebný program zahŕňa zahrievacie, aerobik a ochladzovacie cvičenia. Robte kompletný program minimálne dva až tri krát do týždňa, oddychujte v deň medzi cvičeniami. Po niekoľkých mesiacoch si môžete navýšiť vaše cvičenie na štyri až päť krát do týždňa.

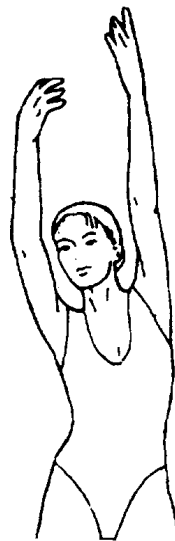
AEROBIK CVIČENIE je akákoľvek aktivita ktorá privádza kyslík do vášho svalstva cez vaše srdce a pľúca. Aerobik cvičenia zlepšujú vašu kondíciu pľúc a srdca. Ako aerobik cvičenia sú charakterizované ako tie, pri ktorých sú namáhané tzv. Veľké svaly ako nohy, ramená a zadná časť. Vaše srdce pri tom bije rýchlejšie a hlbšie dýchate. Aerobik cvičenie by malo byť súčasťou vašej každej cvičiacej rutiny.

ZAHRIEVACIE CVIČENIA sú dôležitou súčasťou každého cvičenia. Mali by začínať každú cvičiacu sekciu aby pripravili vaše telo na viac namáhavé cvičenie tým, že si zahrejete a ponatáhujete svalstvo, zvýšite krvný obeh a pulz a dovediete viac kyslíku do vášho svalstva.

OCHLADZOVACIE CVIČENIA na konci cvičenia zopakujte tieto cvičenia pre zabránenie svalovej únavy alebo zraneniu.

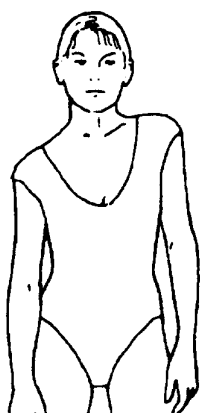
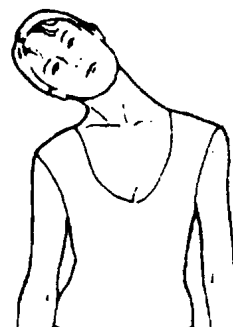
POSTRANNÉ NAŤAHOVANIE

Otvorte ramená jemne sa nakloňte a dvihnite ich nad hlavu. Natiahnite pravú ruku čo najviac smerom k stropu ako sa vám dá. Zopakujte rovnaké cvičenie s ľavou rukou.



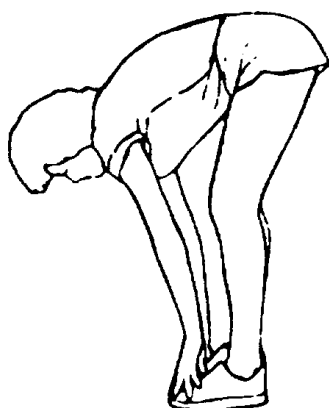
HLAVA

Otočte hlavu do pravej strany na jedno počítanie, tak aby ste pociťovali jemný tlak na vašom krku, potom otočte hlavu naspäť na jedno počítanie, natiahnite vašu bradu smerom k stropu a nechajte otvorené ústa. Otočte hlavou do ľavej strany na jedno odpočítanie, potom skloňte hlavu k hrudi.



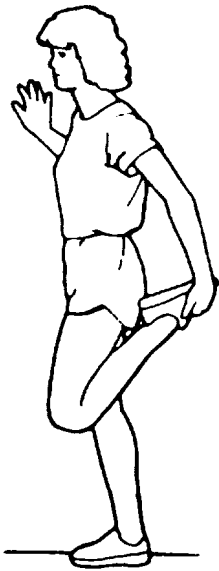
RAMENÁ

Nadvihnite ľavé rameno smerom k uchu na jedno odpočítanie. Potom zdvihnite ľavé rameno tým istým spôsobom a pravé spustíte.



DOTYK PALCOV

Jemne sa predkloňte v páse, chrbát a ramená uvoľnite ako sa predkláňate smerom k palcom. Dotknite sa čo najďalej ako sa vám dá a vydržte v tejto pozícii po dobu 15 sekúnd.

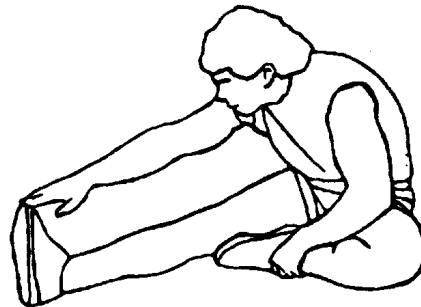


STEHNÁ

Jednou rukou sa oprite o stenu pre udržanie rovnováhy, zozadu si rukou pritiahnite pätu pravej nohy k zadnej časti čo najviac ako sa dá. Podržte 15 sek a zopakujte s ľavou nohou.

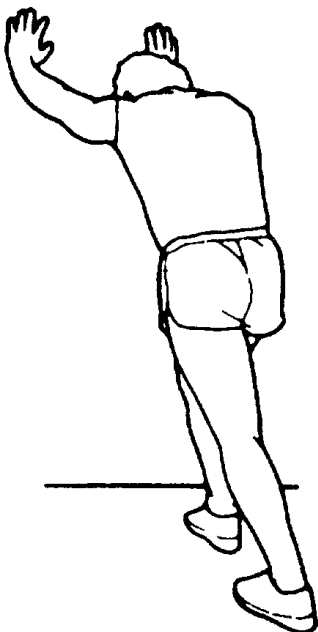
KOLENÁ

Natiahnite pravú nohu. Oprite si pätu ľavej nohy na vnútornú stranu stehna. Natiahnite sa dopredu k chodidlu čo najviac ako sa dá. Zadržte na 15 sekúnd. Relaxujte a zopakujte s ľavou nohou.



VNÚTORNÁ STRANA

Sadnite si a chodidlá dajte k sebe ,vaše kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá smerom k slabinám čo najviac ako sa dá. Jemne tlačte kolená smerom k podlahe. Podržte 15 sekúnd.



LÝTKA/ACHILOVKA

Oprite sa o stenu obomi rukami, vašu ľavú nohu dajte pred pravú a ramená smerom dopredu. Pravú nohu vystrite a ľavú nohu pokrčte v kolene a zapierajte sa smerom dopredu, používajúc aj váš pás a boky. Podržte a zopakujte na druhej strane.

Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- a.. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- b.. záruka na počítač s elektrozariadením je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c.. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a.. zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuke k stredovej osi
- b.. nesprávnou údržbou
- c.. mechanickým poškodením
- d.. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- e.. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- .. neodbornými zásahmi
- g.. nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designem, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

- 1.. cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektmi a občasným vrзанím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.

2.. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

3. .. Záruku uplatnite u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

dátum predaja

pečiatka a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

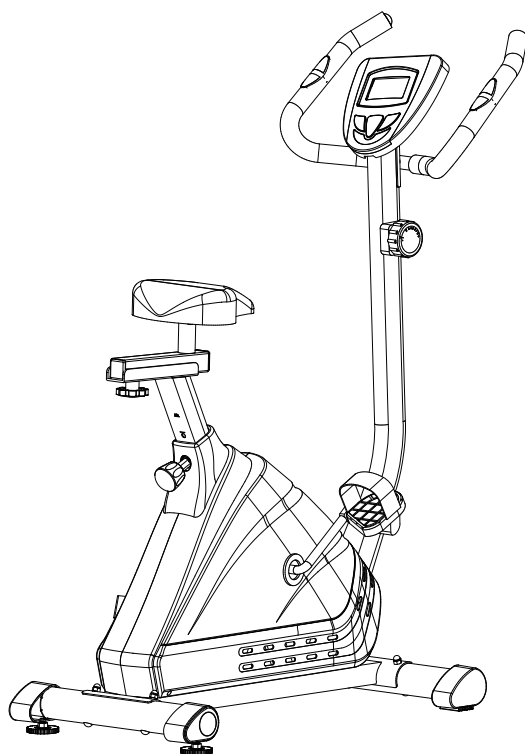
Bratislavská 36

911 05 Trenčín

www.insportline.sk



Owner's manual
IN 3535 magnetic upright bike inSPORTline Rapid SE



IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.
The specifications of this product may vary from this photo, subject to change without notice.

2010, April

ONE YEAR LIMITED WARRANTY

LifeGear Inc. warrants to the original purchaser that this product is free from defects in material and workmanship when used for the purpose intended, under the conditions that it has been installed and operated in accordance with LifeGear's Owner's Manual. LifeGear's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, free of charge, any parts which may prove to be defective under normal home use. This warranty does not include any damage caused by improper operation, misuse or commercial application.

From the date of purchase, the frame is warranted to be free from defects for 1 (one) year. This warranty is extended only to the original owner and is not transferable.

When ordering replacement parts please have the following information ready:

SAFETY INSTRUCTIONS

Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using this equipment: Read all instructions before using this equipment.

12. Read all the instructions in this manual and do warm up exercises before using this equipment.
13. Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. Refer to Warm Up and Cool Down Routine page. After exercise, relaxation of the body is suggested for cool-down.
14. Please make sure all parts are not damaged and fixed well before use. This equipment should be placed on a flat surface when using. Using a mat or other covering material on the ground is recommended.
15. Please wear proper clothes and shoes when using this equipment; do not wear clothes that might catch any part of the equipment; remember to tighten the pedaling straps.
16. Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an *Authorized Service Representative*.
17. Do not use the equipment outdoors.
18. This equipment is for household use only.
19. Only one person should be on the equipment while in use.
20. Keep children and pets away from the equipment while in use. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safe operation is not

less than two meters.

21. If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
22. The maximum weight capacity for this product is 110kgs.

WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician.

This is especially important for the persons who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

CAUTION: Read all instructions carefully before operating this product.

Retain this Owner's Manual for future reference.

ADJUSTMENTS

Adjusting the Adjustable Leveler

Turn the adjustable leveler on the rear stabilizer as needed to level the bike.

Adjusting the Seat Height

Turn the round knob in a counterclockwise direction until it can be pulled out. Pull out the round knob and then slide the seat post up or down direction to the suitable position. Lock the seat post in place by releasing the round knob and sliding the seat post up or down slightly until the round knob "pops" down into the locked position. For added safety, tighten the round knob in a clockwise direction.

NOTE: When adjusting the height of seat post, the maximum insert depth mark line cannot higher than the edge of seat post cover.

Adjusting the Seat Forward or Back

Turn the seat adjustment knob to loosen the seat sliding tube. Slide the seat sliding tube forward or back to desired position and turn seat adjustment knob to tighten.

Note: Continue to turn seat adjustment knob until seat sliding tube is secure before exercising.

OPERATING THE COMPUTER

SPECIFICATIONS:

TIME-----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED-----	0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANCE)-----	0.0-999.9 KM



CAL (CALORIES)-----0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER)-----0.0-999.9 KM
♥ (PULSE)-----40-240 BEATS/MIN

BUTTON FUNCTIONS:

MODE: Press MODE button to select each function of computer.

Press and hold MODE button for 3 seconds, all data values will clear to zero except the ODO (ODOMETER) data values.

SET: Press SET button to set data values of TIME, DISTANCE, CALORIES, or Pulse for target presetting.

RESET: Press RESET button to clear data values of TIME, DISTANCE, or CALORIES to zero.

Press RESET button to clear data values of TIME, DISTANCE, CALORIES, or Pulse to zero for target presetting.

Press and hold RESET button for 3 seconds, all data values will clear to zero except the ODO (ODOMETER) data values.

COMPUTER FUNCTIONS:

AUTO ON/OFF: When you start to exercise or press any key on the computer, the computer will turn on. If you leave the equipment for 4 minutes, the power will turn off automatically.

SCAN: Press MODE button until the screen displays a flash SCAN; the computer will automatically scan the function of TIME, SPEED, DIST (DISTANCE), CAL (CALORIES), ODO (ODOMETER), and ♥ (PULSE) every 6 seconds.

TIME: Press MODE button until the screen displays TIME; the computer will display your elapsed workout time in minutes and seconds. When you start to exercise, time starts counting up from 0:00 to 99:59 minutes per 1 second increment. You may also preset target time before training. Press MODE button to select TIME function and then press SET button to preset target time. Press RESET button to clear the target values of TIME to zero. The preset target time range is from 0:00 to 99:00 minutes. Once you preset target time and then start to exercise, time starts counting down from preset target time to 0:00 per 1 second backward. When the preset target time counts down to 0:00, time will start to count up immediately and the computer will begin beeping to remind you.

SPEED: Press MODE button until the screen displays SPEED; the computer will display the current training speed.

DIST (DISTANCE): Press MODE button until the screen displays DIST; the computer will display the accumulative distance traveled during workout. When you start to exercise, distance starts counting up from 0.0 to 999.9km per 0.1km increment. You may also preset target distance before training. Press MODE button to select DIST function and then press

SET button to preset target distance. Press RESET button to clear the target values of DISTANCE to zero. The preset target distance range is from 0.0 to 999.0km. Once you preset target distance and then start to exercise, distance starts counting down from preset target distance to 0.0 per 0.1km backward. When the preset target distance counts down to 0.0, distance will start to count up immediately and the computer will begin beeping to remind you.

CAL (CALORIES): Press MODE button until the screen displays CAL; the computer will display the total accumulated calories burned during workout. When you start to exercise, calories start counting up from 0.0 to 999.9 calories. You may also preset target calories before training. Press MODE button to select CAL function and then press SET button to preset target calories. Press RESET button to clear the target values of CALORIES to zero. The preset target calories range is from 0.0 to 999.0 calories. Once you preset target calories and then start to exercise, calories start counting down from preset target calories to 0.0. When the preset target calories count down to 0.0, calories will start to count up immediately and the computer will begin beeping to remind you. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions and should not be used in medical treatment).

ODO (ODOMETER): Press MODE button the screen displays ODO; the computer will display the total accumulative distance traveled. The data values of ODO can not be clear to zero by pressing and holding MODE or RESET button for 3 seconds. If you take out the batteries from the computer, the ODO data values will clear to zero.

♥ **(PULSE):** Press MODE button until the screen displays a ♥ symbol; the computer will display your current heart rate figures after you hold both two hands on handlebar grip sensors during exercise. To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with two hands instead of just with one hand only when you try to test your heart rate figures.

You may also preset target heart rate before training. Press MODE button to select ♥ PULSE function and then press SET button to preset target heart rate. Press RESET button to clear the target heart rate to zero. The preset heart rate range is from 40 to 240 beats/minute. Once you preset target heart rate and then start to exercise, please hold both two hands on handlebar grip sensors during exercise. If the heart rate detected greater than the target heart rate, the computer will begin beeping to remind you.

HOW TO INSTALL THE BATTERIES:

6. Remove the battery cover at the rear of computer.
7. Place two "SIZE-AA" batteries into the battery housing.
8. Insure batteries are correctly positioned and battery springs are proper contact with batteries.
9. Re-install the battery cover.
10. If the display is illegible or only partial segment appear, remove batteries and wait 15 seconds before reinstalling.

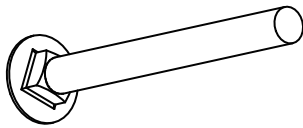
PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Screw ST4.2x20	2	031	Sensor Wire L=750mm	1
002	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	032	Nut 7/8"	2
003	Handlebar End Cap Ø25	2	033	Axle Sleeve Ø40xØ24x3	1
004	Handlebar Foam Grip Ø24xØ30x520	2	034	Bearing 15/16"	2
005	Handlebar	1	035	Axle Bush	2
006	Bolt M5x10	4	036	Axle Sleeve	1
007	Computer JVT29121	1	037	Washer 7/8"	2
008	Handlebar Post	1	038	Belt Pulley with Crank 240J6	1
009	Tension Control Knob	1	039	Belt PJ 360J6	1
010	Tension Cable L=1150mm	1	040	Right Foot Pedal YH-30X	1
011	Seat Post	1	041	Main Frame	1
012	Seat Sliding Tube	1	042	Nylon Nut M8	5
013	Seat Cushion DD-982AT	1	043	Idle Wheel	1
014	Seat Adjustment Knob PP+Q235	1	044	Idle Wheel Bracket	1
015	Bolt M8x10	4	045	Big Curve Washer Ø8	4
016	Washer Ø16xØ8x1.5	10	046	Bolt M8x20	1
017	Middle Section Sensor Wire (L=1100mm)	1	047	Spring Ø17x80xØ2	1
018	Bushing	1	048	Nut M10x1x10	2
019	Handlebar Post Cover	1	049	Flywheel Ø230x40xØ32	1
020	Screw ST2.9x12	2	050	Adjustable Bolt M6x36	2
021	Left Foot Pedal YH-30X	1	051	U Bracket	2
022	Bolt M8x15	3	052	Nut M6	2
023	Square End Cap (□38)	2	053	Adjustable Leveler M10	2
024	Left Front Stabilizer End Cap Ø60x1.5	1	054	Nut M10	2
025	Front Stabilizer Ø60x430	1	055	Right Rear Stabilizer End Cap	1
026	Bolt M8x70	4	056	Cover Cap Ø40xØ25x10	2
027	Curve Washer Ø16xØ8	2	057	Rear Stabilizer	1
028	Cap Nut M8	4	058	Seat Post Cover	1
029	Big Washer Ø5	1	059	Left Cover	1
030	Curve Washer Ø20xØ8	1	060	Screw ST4.2x25	8

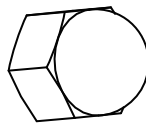
PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
061	Right Cover	1	065	Right Front Stabilizer End Cap Ø60x1.5	1
062	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x20	2	066	Spring Washer Ø6	2
063	Round Knob M16x1.5	1	067	Bolt M5x25	1
064	Left Rear Stabilizer End Cap	1			

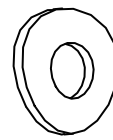
HARDWARE PACKING LIST



(26) Bolt M8x70
4 PCS



(28) Cap Nut M8
4 PCS

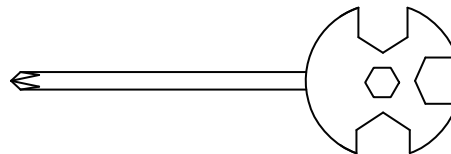


(45) Big Curve Washer Ø8
4 PCS

TOOLS

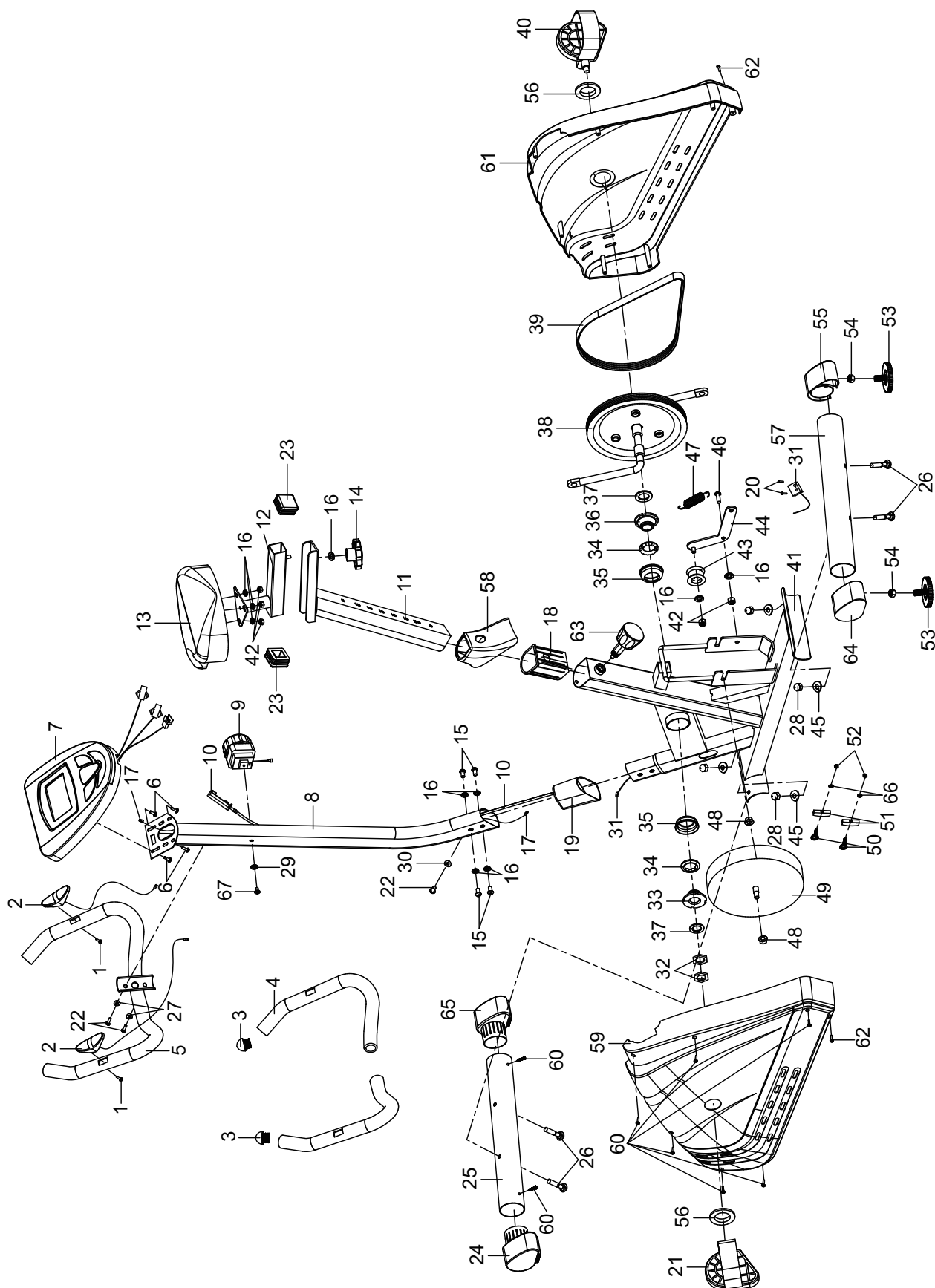


Allen Wrench 6mm
1 PC



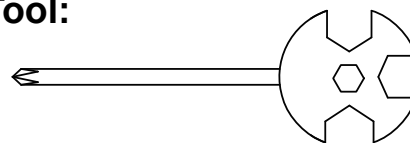
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S13, S14, S15
1 PC

OVERVIEW DRAWING

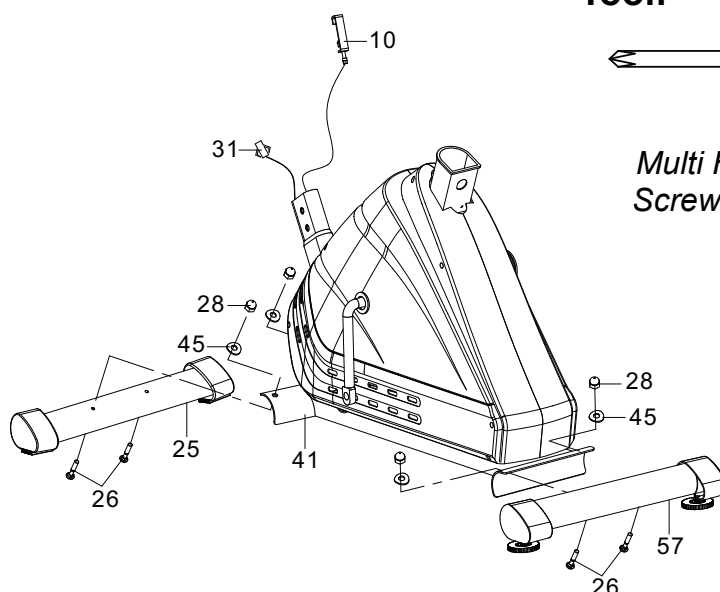


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

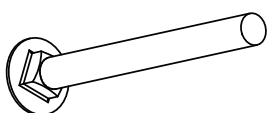
Tool:



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S13, S14, S15



Hardware:



2 Bolts (M8x70)



2 Cap Nuts (M8)



2 Big Curve Washers (Ø8)

1. Front and Rear Stabilizers Installation

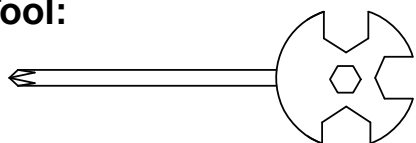
Position the Front Stabilizer (25) in front of Main Frame (41) and align bolt holes.

Attach the Front Stabilizer (25) onto the front curve of the Main Frame (41) with two M8x70 Bolts (26), M8 Cap Nuts (28), and Ø8 Big Curve Washers (45). Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

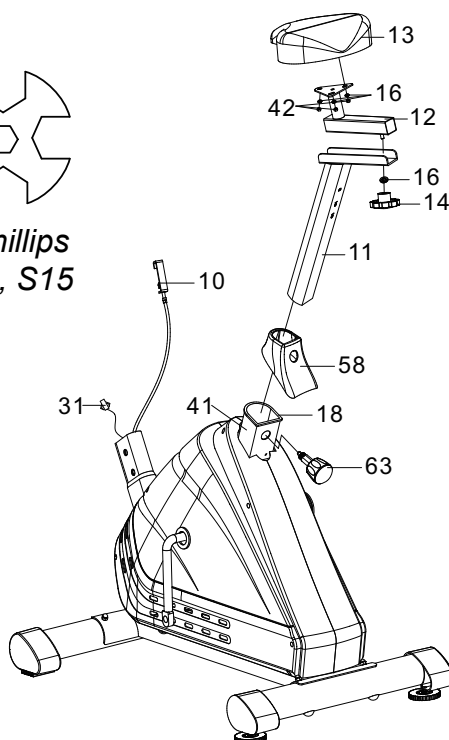
Position the Rear Stabilizer (57) behind the Main Frame (41) and align bolt holes.

Attach the Rear Stabilizer (57) onto the rear curve of the Main Frame (41) with two M8x70 Bolts (26), M8 Cap Nuts (28), and Ø8 Big Curve Washers (45). Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Tool:



*Multi Hex Tool with Phillips
Screwdriver S13, S14, S15*



2. Seat Post, Seat Cushion, and Seat Sliding Tube Installation

Slide the Seat Post Cover (58) onto the tube of the Main Frame (41). Insert the Seat Post (11) into the bushing on the tube of the Main Frame (41) and then attach the Round Knob (63) onto the tube of the Main Frame (41) by turning it in a clockwise direction to lock the Seat Post (11) in the suitable position.

Adjusting the seat height:

Turn the Round Knob (63) in a counterclockwise direction until it can be pulled out. Pull out the Round Knob (63) and then slide the Seat Post (11) up or down direction to the suitable position. Lock the Seat Post (11) in place by releasing the Round Knob (63) and sliding the Seat Post (11) up or down slightly until the Round Knob (63) "pops" down into the locked position. For added safety, tighten the Round Knob (63) in a clockwise direction.

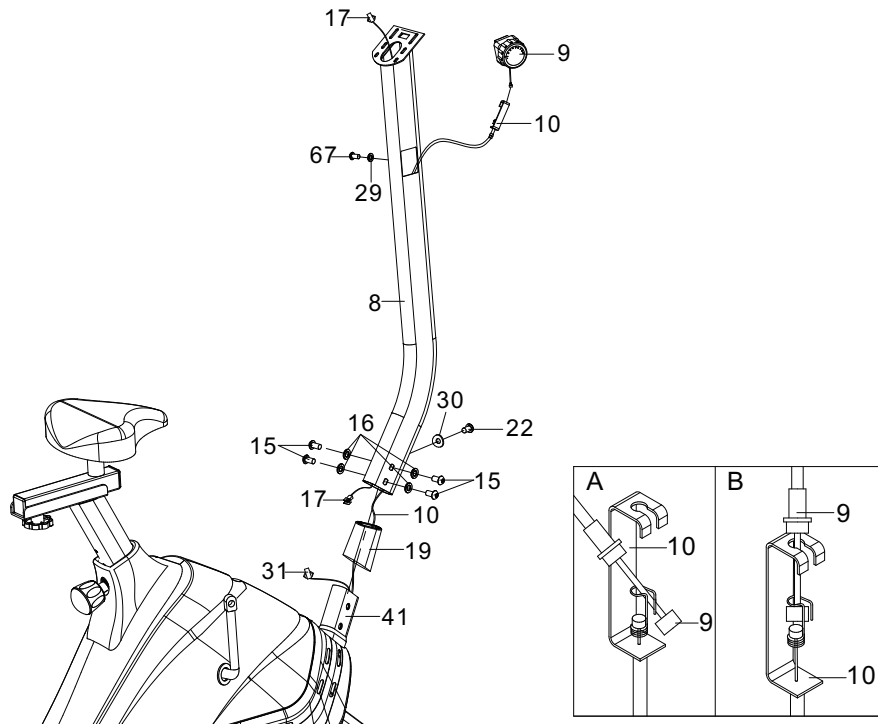
NOTE: When adjusting the height of seat post, the maximum insert depth mark line cannot higher than the edge of seat post cover.

Remove three Ø16xØ8x1.5 Washers (16) and M8 Nylon Nut (42) from underside of the Seat Cushion (13). Guide bolts on underside of the Seat Cushion (13) through holes on top of the Seat Sliding Tube (12), attach with three removed Ø16xØ8x1.5 Washers (16) and M8 Nylon Nut (42) and tighten. Remove one Ø16xØ8x1.5 Washer (16) and Seat Adjustment Knob (14) from underside of the Seat Sliding Tube (12). Guide bolt on underside of the Seat Sliding Tube (12) through hole on top of the Seat Post (11), attach with one removed Ø16xØ8x1.5 Washer (16) and Seat Adjustment Knob (14) and tighten.

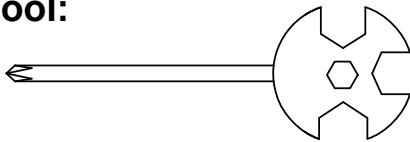
Adjusting the seat forward or back:

Turn the Seat Adjustment Knob (14) to loosen the Seat Sliding Tube (12). Slide the Seat Sliding Tube (12) forward or back to desired position and turn Seat Adjustment Knob (14) to tighten.

NOTE: Continue to turn seat adjustment knob until seat sliding tube is secure before exercising.



Tool:



*Multi Hex Tool with Phillips
Screwdriver S13, S14, S15*



Allen Wrench 6mm

3. Handlebar Post and Tension Control Knob Installation

Remove one M8x15 Bolt (22), Ø20xØ8 Curve Washer (30), four M8x10 Bolts (15) and Ø16xØ8x1.5 Washers (16) from the Main Frame (41).

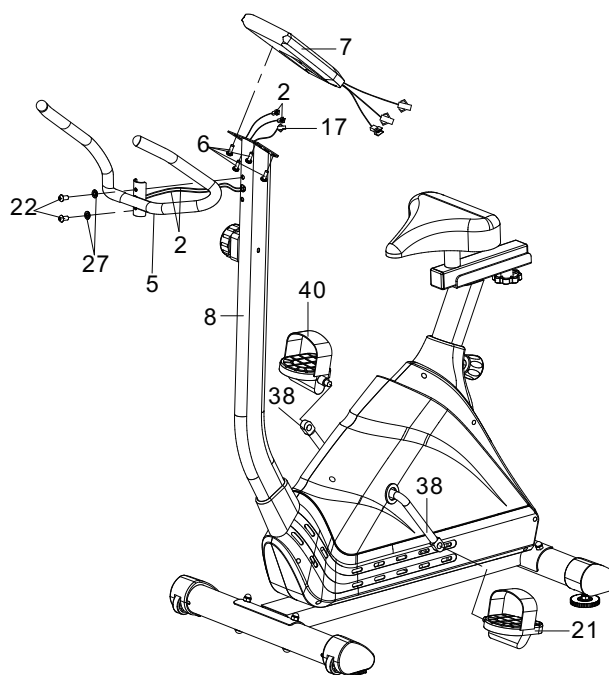
Slide the Handlebar Post Cover (19) up to the Handlebar Post (8).

Insert the Tension Cable (10) through into the bottom hole of Handlebar Post (8) and pull it out from the square hole of Handlebar Post (8).

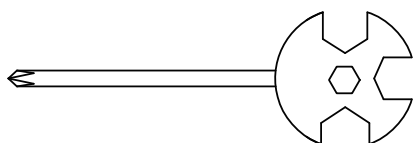
Connect the Sensor Wire (31) from the Main Frame (41) to the Middle Section Sensor Wire (17) from the Handlebar Post (8).

Insert the Handlebar Post (8) onto the tube of the Main Frame (41) and secure with one M8x15 Bolt (22), Ø20xØ8 Curve Washer (30), four M8x10 Bolts (15) and Ø16xØ8x1.5 Washers (16) that were removed. Slide the Handlebar Post Cover (19) down to the Main Frame (41).

Remove the Ø5 Big Washer (29) and M5x25 Bolt (67) from the Tension Control Knob (9). Put the cable end of resistance cable of Tension Control Knob (9) into the spring hook of Tension Cable (10) as shown in drawing A of figure 3. Pull the resistance cable of Tension Control Knob (9) up and force it into the gap of metal bracket of Tension Cable (10) as shown in drawing B of figure 3. Attach the Tension Control Knob (10) onto the Handlebar Post (8) with the Ø5 Big Washer (29) and M5x25 Bolt (67) that were removed.



Tool:



*Multi Hex Tool with Phillips
Screwdriver S13, S14, S15*



Allen Wrench 6mm

4. Handlebar, Computer, and Foot Pedal Installation

Remove two M8x15 Bolts (22) and Ø16xØ8 Curve Washers (27) from the Handlebar Post (8). Insert the Hand Pulse Sensor Wires (2) into the hole on the Handlebar Post (8) and then pull them out from the top end of the Handlebar Post (8). Attach the Handlebar (5) onto the Handlebar Post (8) with two M8x15 Bolts (22) and Ø16xØ8 Curve Washers (27) that were removed. Remove four M5x10 Bolts (6) from the Computer (7). Connect the Hand Pulse Sensor Wires (2) and Middle Section Sensor Wire (17) to the wires that come from the Computer (7). Tuck wires into the Handlebar Post (8). Attach the Computer (7) onto the top end of the Handlebar Post (8) with four M5x10 Bolts (6) that were removed.

The Cranks, Foot Pedals, Pedal Shafts and Pedal Straps are marked “R” for Right and “L” for Left.

Insert the pedal shaft of Left Foot Pedal (21) into threaded hole in the left Crank (38). Turn the pedal shaft by hand in the counter-clockwise direction until snug.

Note: DO NOT turn the pedal shaft in the clockwise direction, doing so will strip the threads.

Tighten the pedal shaft of Left Foot Pedal (21) with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Insert pedal shaft of Right Foot Pedal (40) into threaded hole in right Crank (38).

Turn the pedal shaft by hand in the clockwise direction until snug.

Tighten pedal shaft of Right Foot Pedal (40) with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

MAINTENANCE

Cleaning

The upright bike can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the bike after each use. Be careful not get excessive moisture on the computer display panel as this might cause an electrical hazard or electronics to fail.

Please keep the upright bike, specially, the computer console, out of direct sunlight to prevent screen damage.

Please inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness every week.

Storage

Store the upright bike in a clean and dry environment away from children.

TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The upright bike wobbles when in use.

SOLUTION: Turn the adjustable leveler on the rear stabilizer as needed to level the bike.

PROBLEM: There is no display on the computer console.

SOLUTION: Remove the computer console and verify the wires that come from the computer console are properly connected to the wires that come from the handlebar post.

SOLUTION: Check the batteries are correctly positioned and battery springs are proper contact with batteries.

SOLUTION: The batteries in the computer console may be dead. Change the new batteries.

PROBLEM: There is no heart rate reading or heart rate reading is erratic or inconsistent.

SOLUTION: Make sure that the wire connections for the hand pulse sensors are secure.

SOLUTION: To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with two hands instead of just with one hand only when you try to test your heart rate figures.

SOLUTION: Gripping the hand pulse sensors too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the hand pulse sensors.

PROBLEM: The upright bike makes a squeaking noise when in use.

SOLUTION: The bolts may be loose on the upright bike, please inspect the bolts and tighten the loose bolts.

WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE

A good exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool down. Do the entire program at least two to three times a week, resting for a day between workouts. After several months you can increase your workouts to four or five times per week.

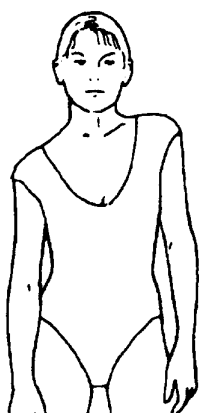
AEROBIC EXERCISE is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart. Aerobic fitness is promoted by any activity that uses your large muscles eg: legs, arms and buttocks. Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

The **WARM-UP** is an important part of any workout. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles.

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

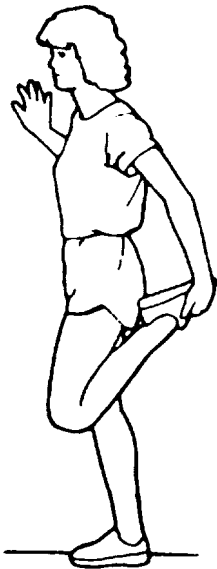
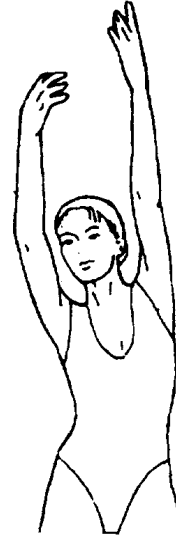


SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



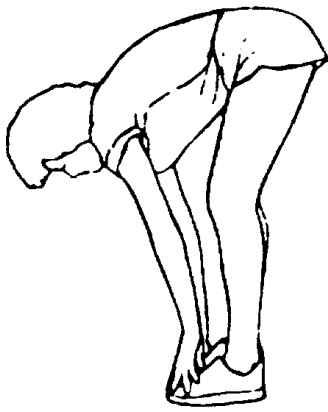
QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



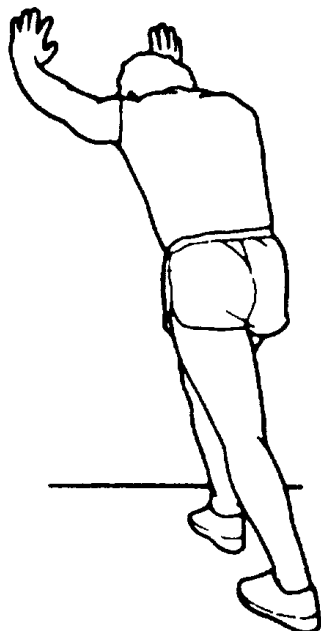
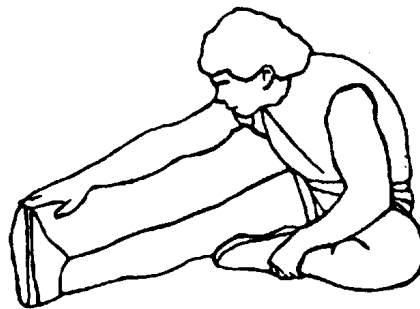


TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



CALF/ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

