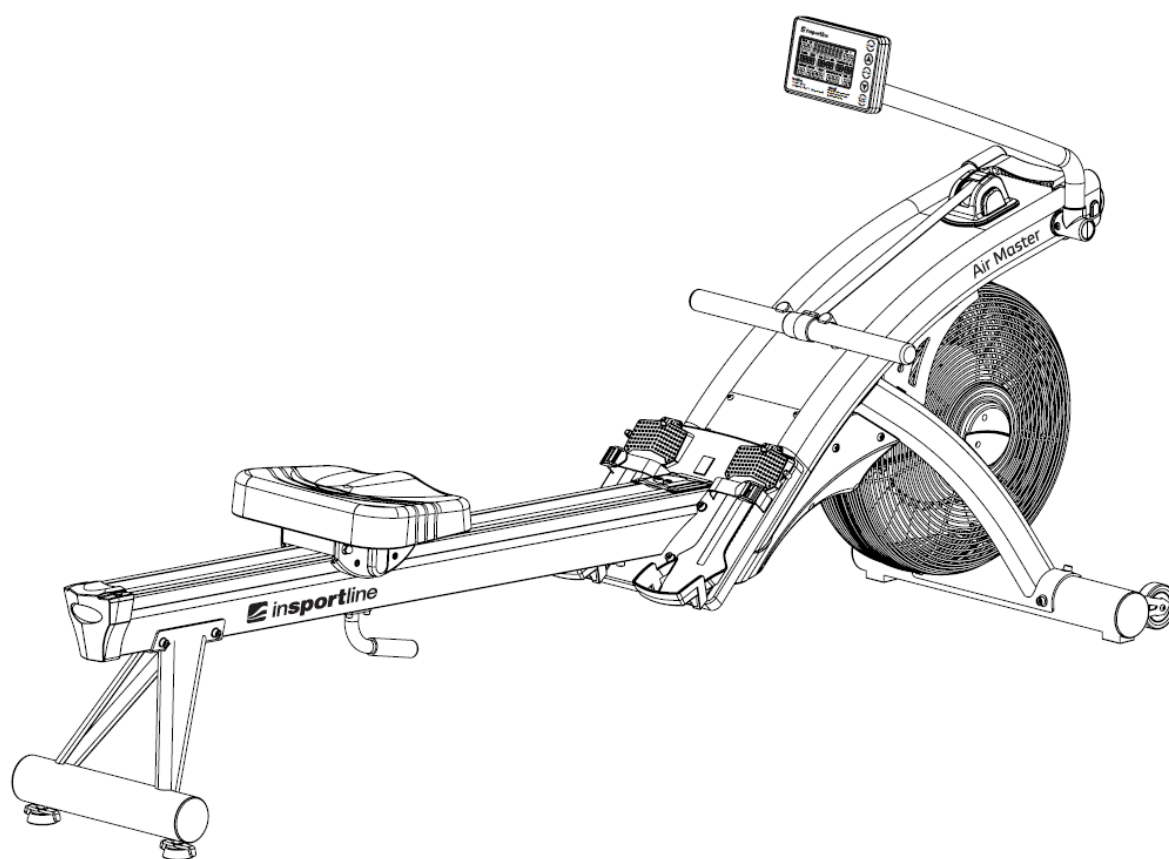




**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 16384 Veslovací trenažer inSPORTline Air Master**



# OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY .....	3
SPECIFIKACE .....	4
MONTÁŽ .....	4
Příprava .....	4
Seznam dílů .....	5
Nástroje .....	6
Postup při montáži .....	7
PŘIZPŮSOBENÍ .....	15
Nastavení opěry nohou .....	15
Úchyt pro madlo .....	16
Polohování ovládacího panelu .....	17
Změna zátěže .....	17
Vyrovnávání polohy .....	18
Přesun .....	18
POSTUP PŘI SKLÁDÁNÍ A ROZKLÁDÁNÍ TRENAŽERU .....	19
Skládání .....	19
Rozkládání .....	20
OVLÁDÁNÍ DISPLEJE .....	21
Rychlý start .....	21
Funkce tlačítek .....	21
Funkce displeje .....	22
Programy .....	23
SKLADOVÁNÍ A ÚDRŽBA .....	41
Skladování .....	42
Údržba .....	42
ŘEŠENÍ BĚŽNÝCH PROBLÉMŮ .....	43
TRÉNINK .....	43
Příprava před tréninkem .....	43
Techniky cvičení .....	43
Fyzická kondice .....	45
Jak zlepšit svou fyzickou kondici .....	45
Monitorování tepové frekvence .....	47
Výpočet cílové tepové frekvence .....	47
NÁKRES .....	48
SEZNAM DÍLŮ .....	49
SESTAVENÍ OVLÁDACÍHO PANELU .....	51
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	52

# BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

**PŘED MONTÁŽÍ SI NEJDŘÍVE PEČLIVĚ PŘEČTĚTE VEŠKERÉ INSTRUKCE. PŘIPRAVILI JSME JE TAK, ABY PRO VÁS BYLA MONTÁŽ CO NEJEDNODUŠŠÍ A ZÁROVEŇ PŘI NÍ NEHROZILO NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ. MANUÁL SI USCHOVEJTE PRO PŘÍPADNÉ BUDOUCÍ POUŽITÍ.**

UVEDENÁ VAROVÁNÍ NEZAHRNÚJÍ VŠECHNY MOŽNÉ OKOLNOSTI. UŽIVATEL SÁM ZODPOVÍDÁ ZA SVÉ BEZPEČÍ A ŘÁDNÉ POUŽÍVÁNÍ PŘÍSTROJE.

- Při montáži i použití vždy postavte výrobek na rovný a pevný povrch. Před použitím se ujistěte, že je přístroj stabilní.
- Zajistěte, aby kolem boků a přední části přístroje bylo vymezeno minimálně 0,6 m volného prostoru. Přístroj lze umístit zadní částí přístroje těsně ke zdi.
- Během cvičení se snažte udržovat rovná záda, obzvláště když cvičíte již delší dobu.
- Pravidelně kontrolujte, zda nejsou některé součásti poškozené nebo opotřebené. Jedině tak zajistíte bezpečnost svého tréninku.
- Držte ruce dále od pohyblivých částí přístroje.
- Jakékoliv poškozené části neprodleně vyměňte. Přístroj s poškozenými komponenty nepoužívejte.
- Při montáži a nastavování funkcí přístroje postupujte pouze podle daných pokynů. K montáži vždy použijte přiložené spojovací materiály.
- Věnujte zvýšenou pozornost součástem, které jsou nejnáchylnější k opotřebení (např. kladky, ložiska, popruhy nebo kolečka).
- Žádný nastavitelný díl přístroje nesmí vyčnívat a omezovat tak pohyb uživatele.
- Ke cvičení se vhodně oblékněte (sportovní oblečení, tenisky atd.).
- Před cvičením si odložte veškeré šperky.
- Před tréninkem na veslovacím trenažeru je doporučeno rozcvičit se pomocí zahřívacích cviků. Zabráňte tak případnému natažení svalů.
- Před tréninkem alespoň 1 hodinu nejezte.
- Nenaklánějte trenažer ze strany na stranu.
- Výrobek vždy používejte v souladu s manuálem.
- Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést ke zraněním a újmě na zdraví.
- Výrobek je vybaven integrovaným brzdovým systémem, který pomocí magnetického odporu umožňuje nastavení úrovně zátěže.
- Vyklouzne-li vám madlo z rukou, může se nekontrolovatelně vrátit zpět. Proto je důležité, aby prostor kolem přístroje zůstal volný.
- Jestliže se rozhodnete výrobek uskladnit tak, aby nezabíral moc místa, zacházejte s ním opatrně a tak, abyste se při jeho přesunu nezranili.
- Zajistěte, aby elektrické komponenty (ovládací panel, motor, napájecí kabel, spínač) nepřišly do kontaktu s vodou. Zabráňte tak případnému zásahu elektrickým proudem.
- Nepoužívejte příslušenství, které není přímo doporučeno výrobcem. V opačných případech může dojít ke zraněním či poškození výrobku.
- Na trenažeru cvičte dle svých možností. Zbytečně se nepřetěžujte.
- Jestliže během tréninku pocítíte bolest či nevolnost, okamžitě s cvičením přestaňte a další postup konzultujte se svým lékařem.
- Rodiče a další zodpovědné osoby musí zajistit, aby si děti v jejich péči na přístroji nehrály. Tento výrobek nelze v žádném případě používat jako hračku.

- Jestliže na přístroji dovolíte cvičit dětem, berte v úvahu jejich fyzickou kondici, duševní rozpoložení a povahu. Děti smí cvičit pouze pod neustálým dozorem a za předpokladu, že je jim cvičení na trenažeru řádně vysvětleno.
- Přístroj smí být používán osobami (včetně dětí) s tělesným či duševním postižením nebo nedostatečnými schopnostmi či znalostmi pouze v případě, že jim pokyny byly vysvětleny osobou zodpovědnou za jejich bezpečnost. Tito uživatelé musejí být během tréninku pod neustálým dozorem.
- Výrobek není určen k terapeutickým účelům.
- **Nosnost:** 150 kg
- **Kategorie:** SA (dle EN957) vhodné pro komerční využití.
- **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

## SPECIFIKACE

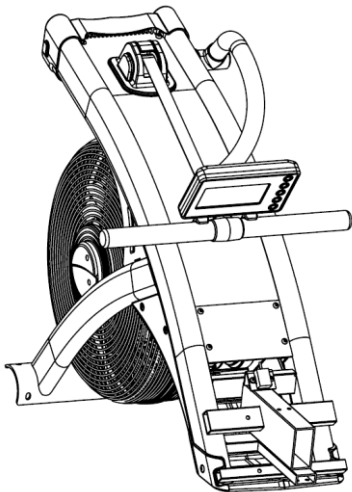
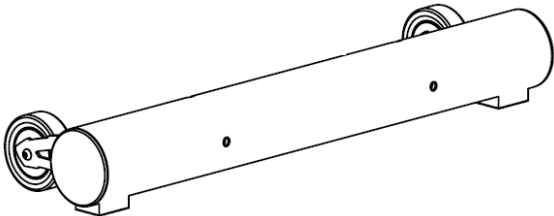
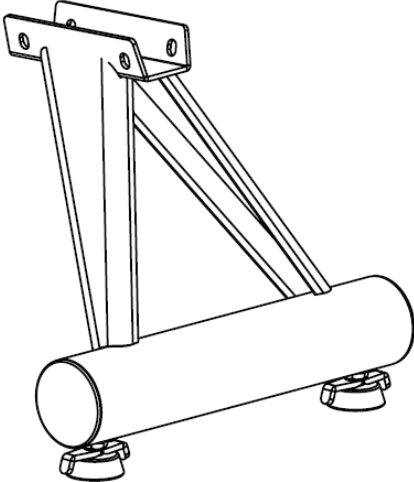
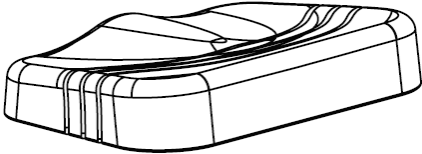
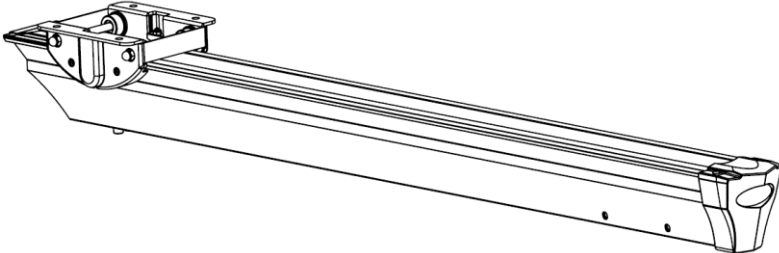
<b>Rozměry</b>	délka 223,5 x šířka 61,4 cm
<b>Rozměry ve složeném stavu</b>	šířka 61,5 x délka 76 x výška 223,5 cm
<b>Hmotnost</b>	49 kg
<b>Nosnost</b>	150 kg
<b>Brzdny systém</b>	Vzduchový s magnetickou kontrolou zátěže
<b>Počet stupňů zátěže</b>	16
<b>Pojezd</b>	124 cm

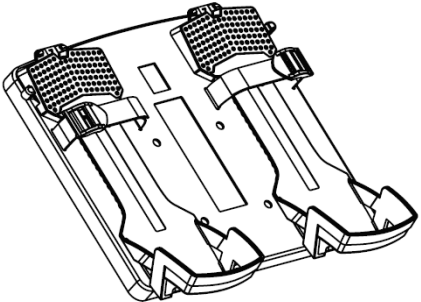
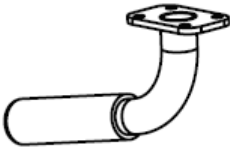
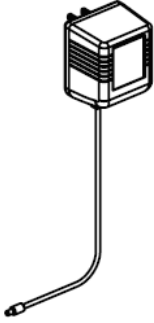
## MONTÁŽ

### Příprava

1. **Připravte si pracovní plochu:** Je důležité přístroj sestavit ve volném prostoru bez jakýchkoliv překážek.
2. **Pozvěte si pomocníka:** Některé součásti trenažeru jsou poměrně těžké, proto doporučujeme pozvat si k montáži další osobu.
3. **Otevřete balení:** Přečtěte si všechna varování na krabici a ujistěte se, že je postavena na správné straně.
4. **Vyjměte všechny součásti z krabice:** Ujistěte se, že žádné komponenty nechybí.  
*Máte-li pocit, že některé součásti chybí, kontaktujte autorizovaný servis.*

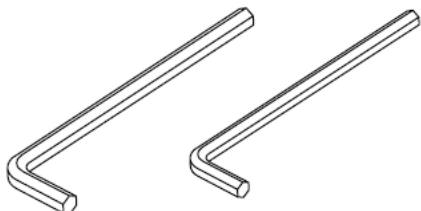
## Seznam dílů

 A detailed line drawing of the main frame assembly, showing a large spool of wire, a control panel, and various structural components.	 A long, cylindrical front support component with a circular end and a small hole.
<p>A. Hlavní rám</p>	<p>B. Přední nosník (1 ks)</p>
 A rear support component consisting of a vertical post and a horizontal base with two small feet.	 A rectangular seat with a textured surface and rounded corners.
<p>C. Zadní nosník (1 ks)</p>	<p>D. Sedlo (1 ks)</p>
 A long, narrow chassis beam with a complex mounting structure at one end and a small protrusion at the other.	
<p>E. Pojezdová tyč (1 ks)</p>	

		
<p>F. Opěra nohou (1 ks)</p>	<p>G. Spodní úchyt (1 ks)</p>	<p>Napájecí kabel s adaptérem (1 ks)</p>

## Nástroje

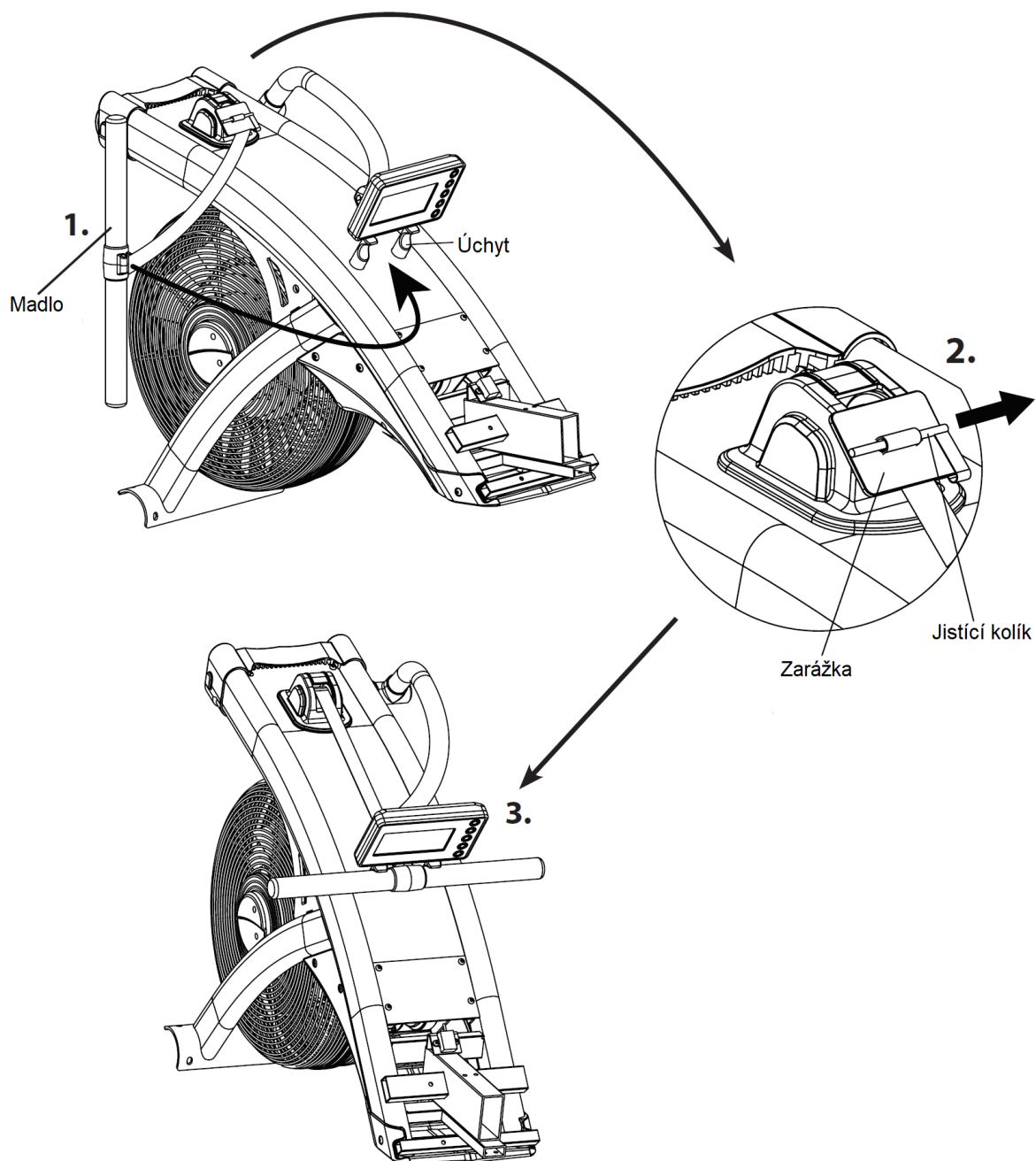
- Imbusový klíč (6 a 5 mm)



## Postup při montáži

### UMÍSTĚNÍ MADLA

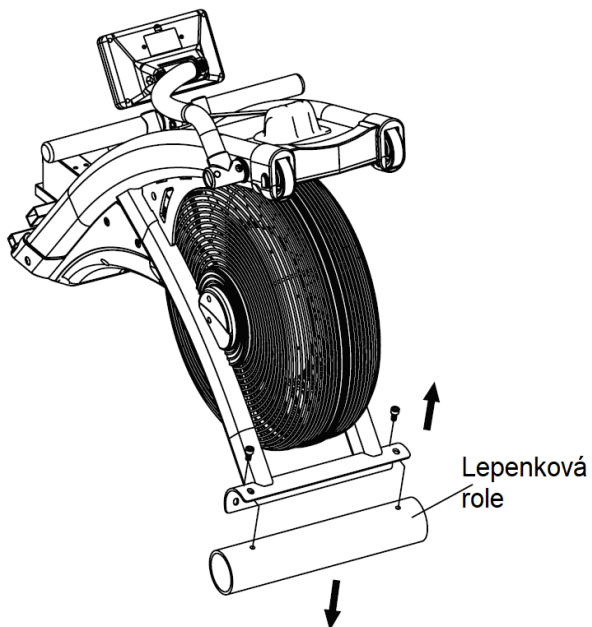
- Zajistěte madlo v úchytu, tak jak je znázorněno na obrázku.
- Vytáhněte kolík jistící tahací lanko a opatrně vyjměte zarážku, která lanko drží.
- Zarážka slouží pouze k přepravním účelům a dále ji nebudete potřebovat.



K usnadnění montáže byly všechny šrouby a podložky předem namontovány na místa, kam patří. Vyšroubujte je a poté upevněte dle pokynů.

## PŘIPEVNĚTE PŘEDNÍ NOSNÍK

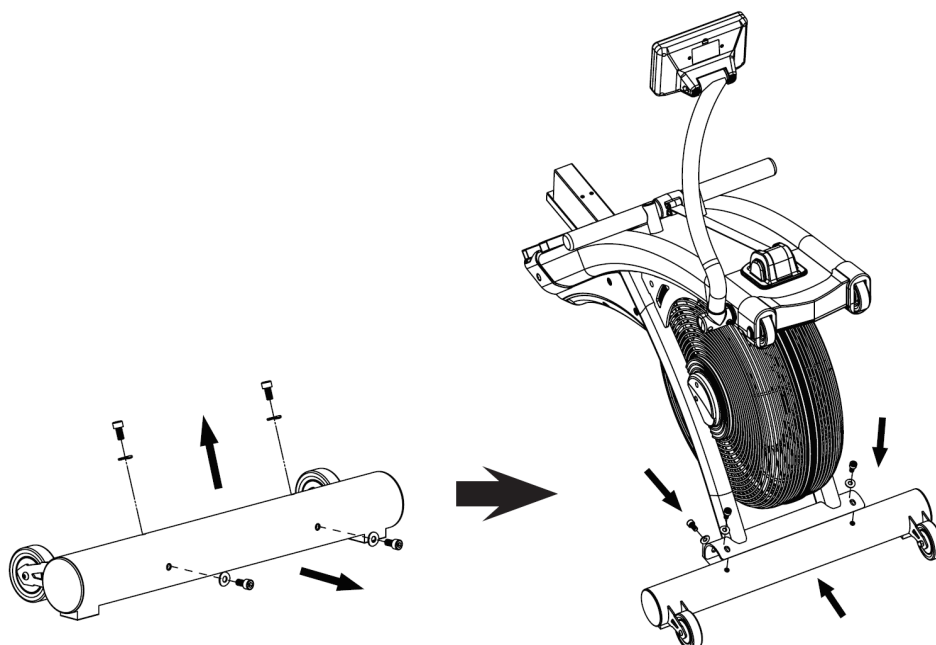
1. Vyjměte lepenkovou roli z úchytu nosníku.
  - Vyšroubujte dva **imbusové šrouby M8 x 16** a roli vyjměte.
  - Tyto dva šroubky a lepenková role slouží pouze k přepravě přístroje a během montáže je dále nebudete potřebovat.





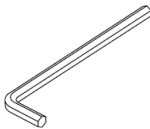
Šrouby (2 ks)	Nářadí (6 mm)

2. Připevněte přední nosník

- Vyjměte **čtyři imbusové šrouby M8 x 16 mm (B5)** a **zakřivené podložky M8 x 19 x 1.5 mm (B6)** z předního nosníku (B) pomocí 6milimetrového imbusového klíče.
- Pomocí těchto **čtyř šroubů (B5)** a **podložek (B6)** připevněte **přední nosník (B)** k **hlavnímu rámu (A)**. Všechny šrouby řádně utáhněte pomocí 6milimetrového imbusového klíče.





Spojovací materiál		Nářadí
		
B5 (4 ks)	B6 (4 ks)	6 mm

Připevňujte součásti ve stejném pořadí jako na obrázku.

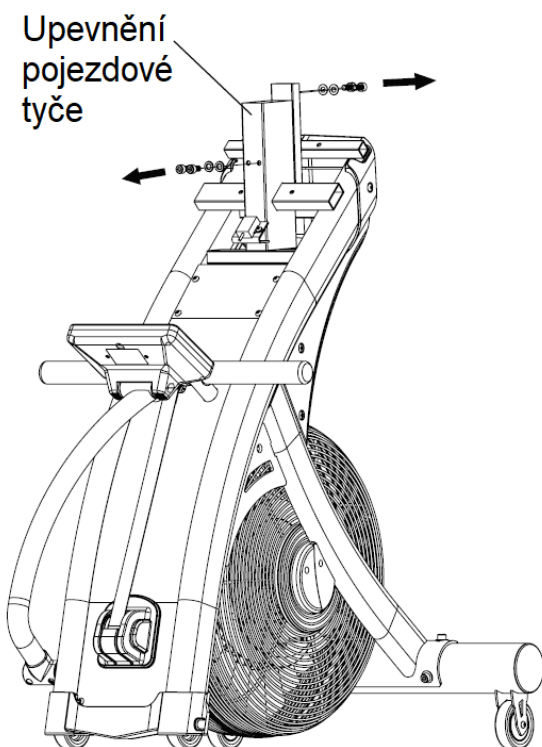
Ujistěte se, že šrouby jsou pevně utaženy.



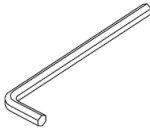
Ujistěte se, že kolečka na předním nosníku směřují dopředu.

### PŘIPEVNĚTE OPĚRU NOHOU

1. Vyjměte šrouby z pojezdu.

- Uchopte zadní stranu rámu a zvedněte jej tak, jak je znázorněno na obrázku.
- Vyjměte **imbusové šrouby M8 x 16 mm (B5)** a **ploché podložky M8 x 16 mm x 1.5 mm (B7)** z horní i spodní části **pojezdové tyče** pomocí 6milimetrového imbusového klíče.
- Uložte šroubky a podložky na bezpečné místo, dokud jich nebude potřeba při připevnění pojezdové tyče.

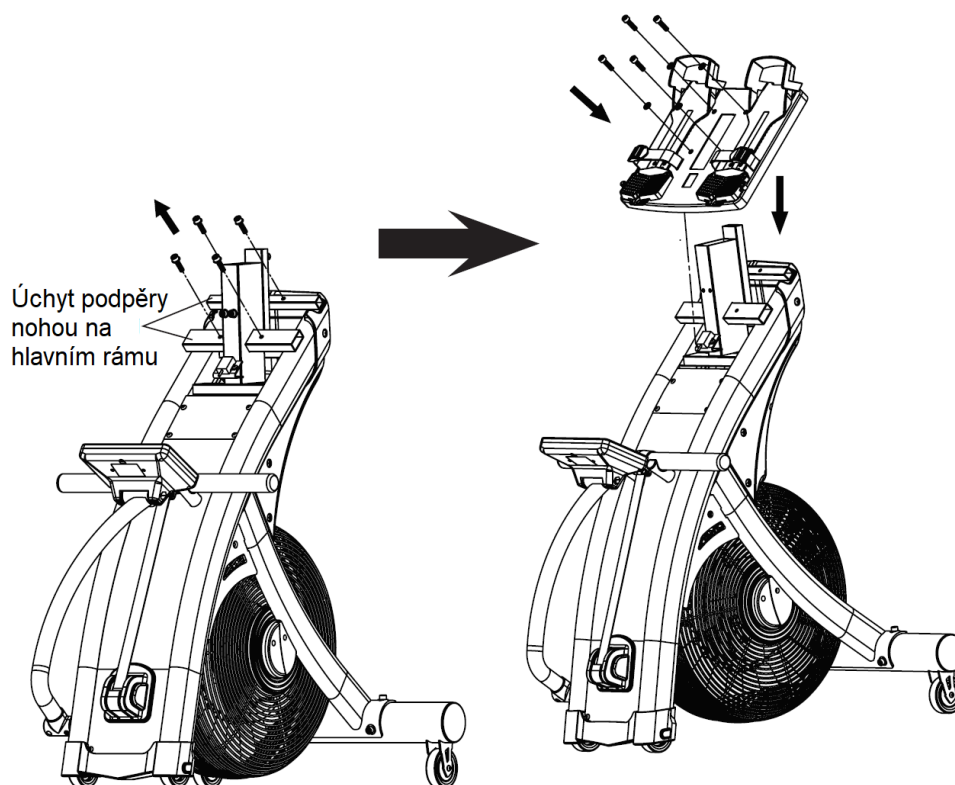




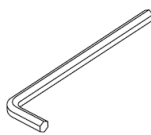
Spojovací materiál		Nástroj
		
B5 (4 ks)	B7 (4 ks)	6 mm

2. Připevněte opěru nohou.

- Vyjměte **imbusové šrouby M8 x 30 mm (B8)** a **ploché podložky M8 x 16 mm x 1.5 mm (B7)** z úchytu opěry nohou pomocí 6milimetrového imbusového klíče.

- Vložte **opěru nohou** do **úchytu na hlavním rámu** a pomocí **šroubů M8 x 30 mm (B8)**, **plochých podložek M8 x 16 mm x 1.5 mm (B7)** a 6milimetrového imbusového klíče ji k rámu připevněte.



Spojovací materiál		Nářadí
		
B8 (4 ks)	B7 (4 ks)	6 mm

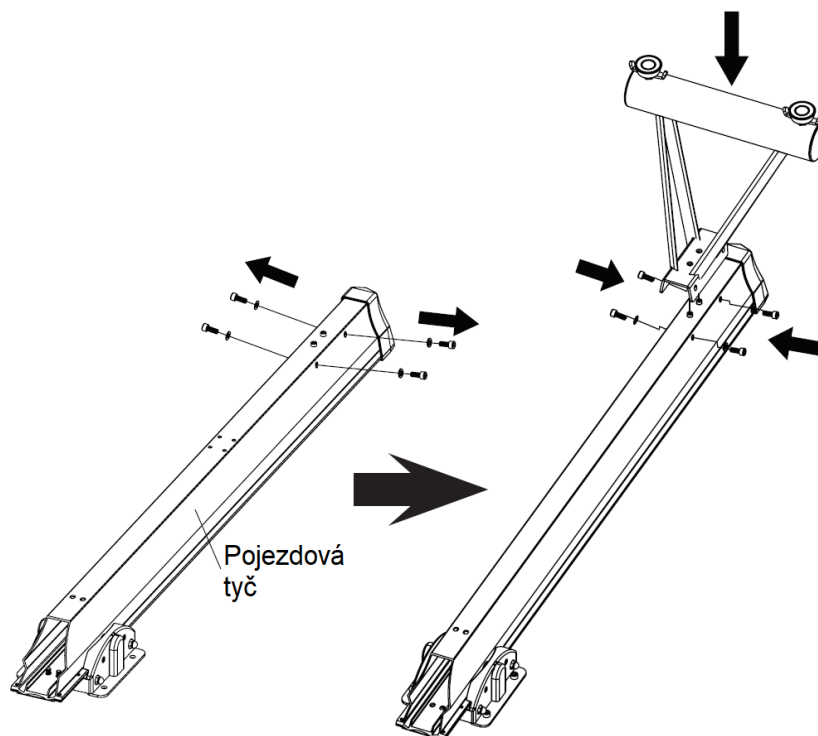
**Ujistěte se, že jednotlivé části připevňujete ve správném pořadí.**



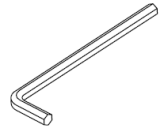
**Ujistěte se, že všechny šrouby jsou řádně utažené.**

## PŘIPEVNĚTE ZADNÍ NOSNÍK A ÚCHYT

1. Připevněte zadní nosník.

- Vyjměte čtyři **imbusové šrouby M8 x 20 mm (B5)** a **ploché podložky M8 x 16 mm x 1.5 mm (B7)** ze zadní části **pojezdové tyče** pomocí 6milimetrového imbusového klíče.
- Pomocí **šroubů M8 x 20 mm (B5)** a **plochých podložek M8 x 16 mm 1.5 mm (B7)** připevněte **zadní nosník (C)** k zadní části pojezdové tyče. Řádně spojení utáhněte 6milimetrovým imbusovým klíčem.



Spojovací materiál		Nářadí
		
B5 (4 ks)	B7 (4 ks)	6 mm

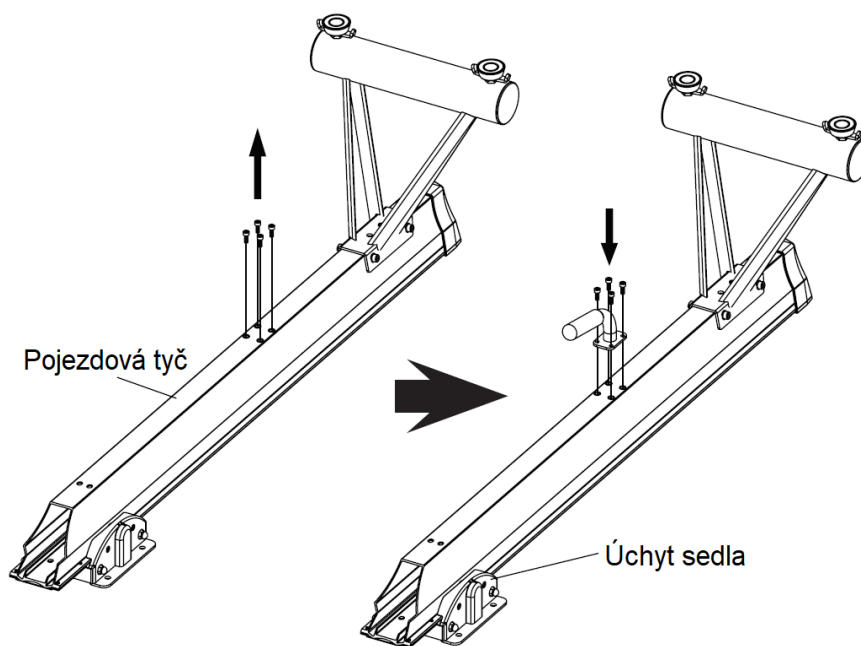
**Ujistěte se, že jednotlivé části připevňujete ve správném pořadí.**


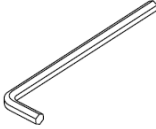
**Ujistěte se, že všechny šrouby jsou řádně utažené.**

2. Připevněte spodní úchyt.

- Vyjměte **čtyři imbusové šrouby M6 x 16 mm (B9)** z **pojezdové tyče** pomocí 5milimetrového imbusového klíče tak, jak je znázorněno na obrázku.
- Upevněte **spodní úchyt (G)** doprostřed **pojezdové tyče** pomocí **imbusových šroubů M6 x 16 mm (B9)**. Šrouby utáhněte 5milimetrovým imbusovým klíčem.

- Ustříhnete **provázek**, kterým je k **pojezdové tyči** připevněn **úchyt sedla**.



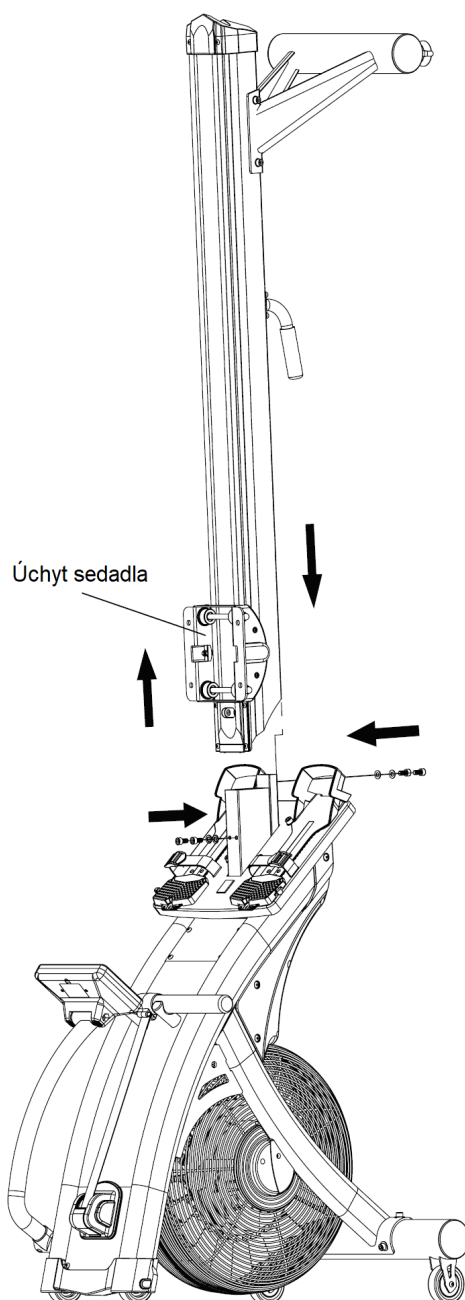
Spojovací materiál	Nástroj
	
B9 (4 ks)	5 mm

**Ujistěte se, že jednotlivé části připevňujete ve správném pořadí.**

**Ujistěte se, že všechny šrouby jsou řádně utažené.**

## PŘIPEVNĚTE POJEZDOVOU TYČ

- Uchopte **pojezdovou tyč** a opatrně ji zasuňte do **upevnění** na hlavním rámu.
- Rukou opatrně utáhněte dva **imbusové šrouby M8 x 16 mm (B5)** a **ploché podložky M8 x 16 mm x 1.5 mm (B7)** na spodní straně pojezdové tyče (jedná se o šrouby, které jste si odložili stranou).
- Jednou rukou posuňte a podržte **úchyt sedla** a druhou opatrně utáhněte další dva **imbusové šrouby M8 x 16 mm (B5)** a **ploché podložky M8 x 16 mm x 1.5 mm (B7)** na horní straně pojezdové tyče.
- Jakmile budou všechny šrouby a podložky na místě, dotáhněte je 6milimetrovým imbusovým klíčem.
- Zvolna pusťte sedlo a nechte ho sjet na místo.



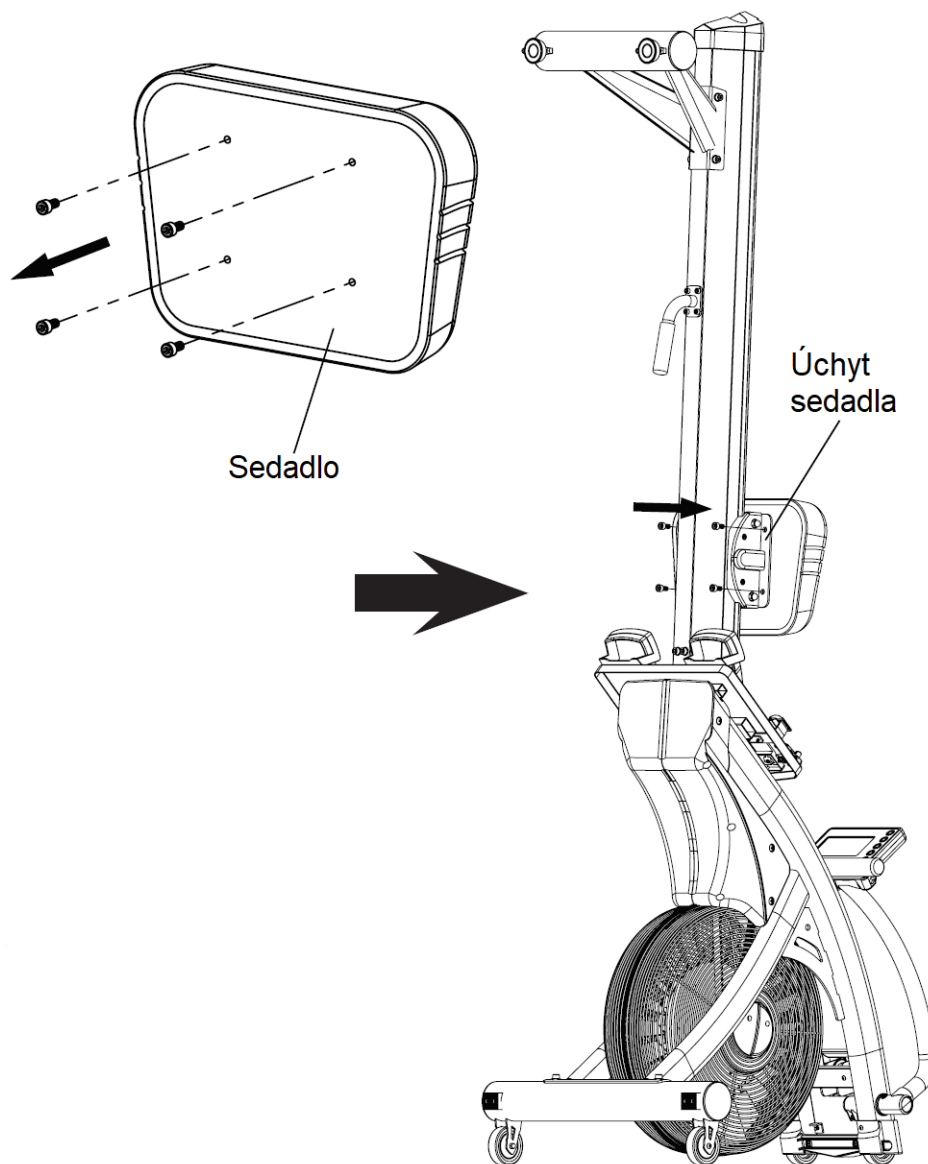
**Ujistěte se, že jednotlivé části připevňujete ve správném pořadí.**


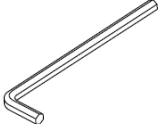
**Ujistěte se, že všechny šrouby jsou řádně utažené.**

## PŘIPEVNĚTE SEDLO

- Pomocí 6milimetrového imbusového klíče vyjměte čtyři imbusové šrouby M8 x 16 mm (B5) ze spodní strany sedla.
- Připevněte sedlo k úchytu pomocí čtyř imbusových šroubů M8 x 16 mm (B5).
- Utáhněte šrouby pomocí 6milimetrového imbusového klíče.

**POZNÁMKA:** Přední část sedla (s kratším okrajem) by měla směřovat k zemi.



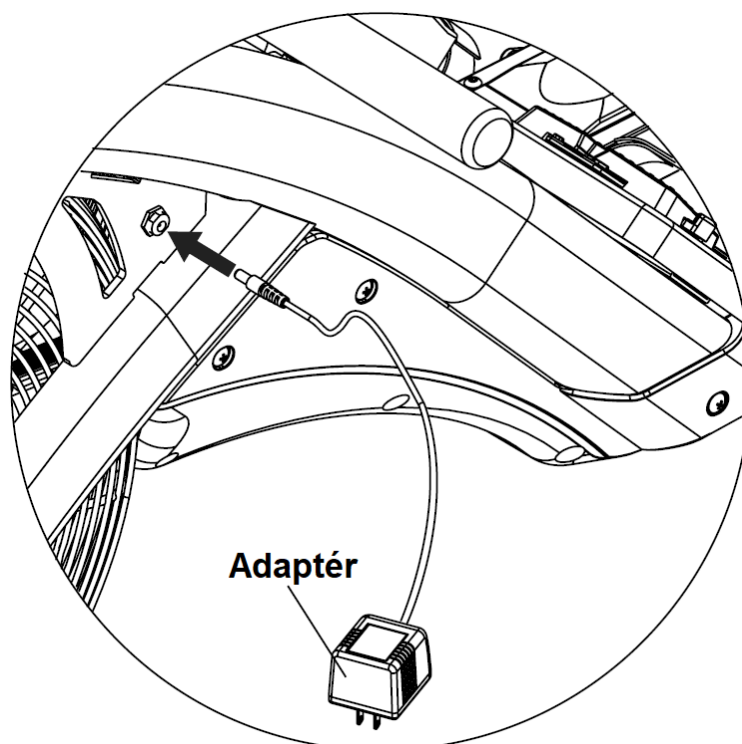
Spojovací materiál	Nářadí
	
B5 (4 ks)	6 mm

**Ujistěte se, že jednotlivé části připevňujete ve správném pořadí.**

**Ujistěte se, že všechny šrouby jsou řádně utažené.**

## ZAPOJTE PŘÍSTROJ DO NAPÁJENÍ

- Připojte napájecí kabel k trenažeru tak, jak je znázorněno na obrázku.
- Zapojte napájecí kabel do vhodného obvodu (AC, 110 nebo 220~240 V / 50 Hz).



## ZÁVĚREČNÁ KONTROLA

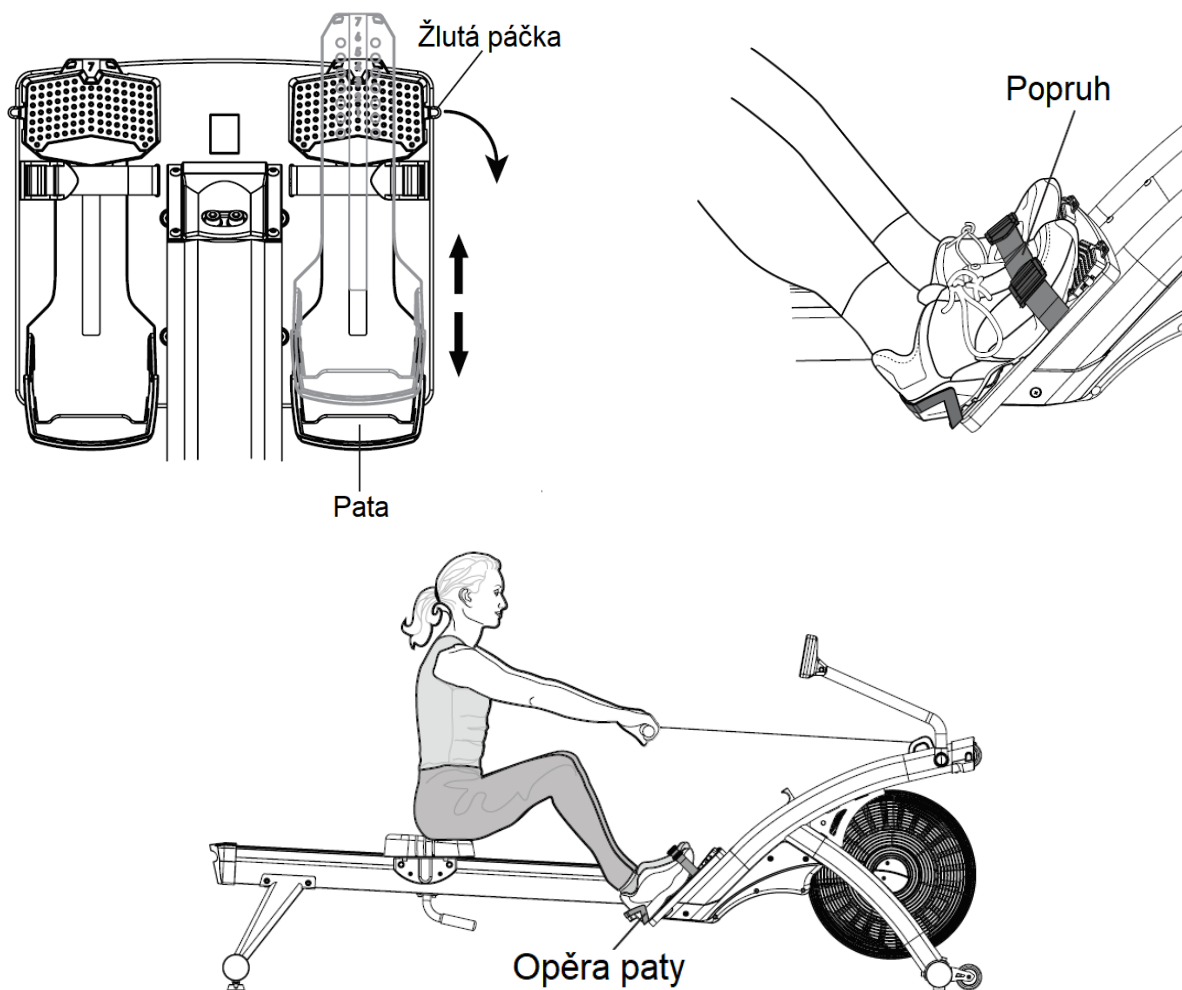
Váš veslovací trenažer je smontován. Před prvním použitím postupujte následovně:

- Ujistěte se, že všechny šrouby a matice jsou řádně dotažené.
- Umístěte veslovací trenažer na rovný a pevný povrch.

## PŘIZPŮSOBENÍ

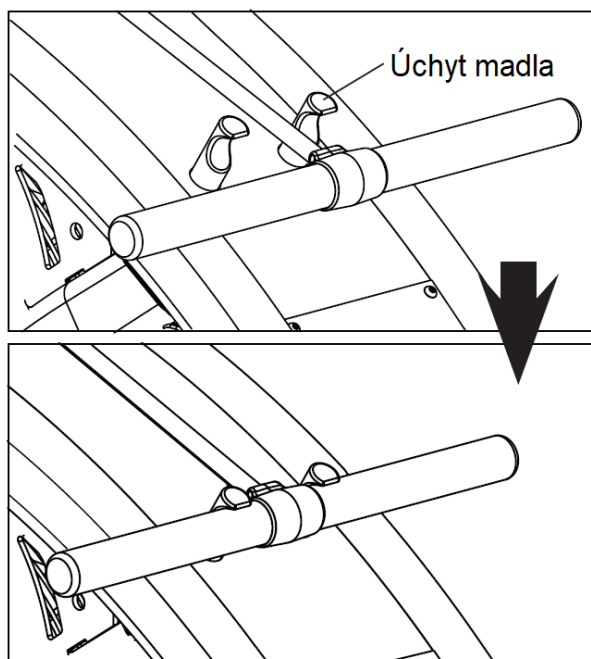
### Nastavení opěry nohou

1. Jednou rukou zatáhněte za žlutou páčku na opěrce a druhou pohybujte patou opěrky nahoru nebo dolů.
2. Upravte opěrku chodidla tak, aby byl utahovací popruh natažen přes nejširší část chodidla (těsně za prsty).
3. Až se s fungováním trenažeru lépe seznámíte, můžete si opěru nastavit znovu pro lepší flexibilitu a pohodlí chodidel.
4. S optimálním nastavením byste měli mít kolena, lýtka i kotníky ve vertikální linii směrem k zemi.
  - Snížením polohy paty na opěrce nohou získáte větší rozsah pohybu po pojezdu.
  - Zvýšením polohy paty omezíte svůj rozsah pohybu.



## Úchyt pro madlo

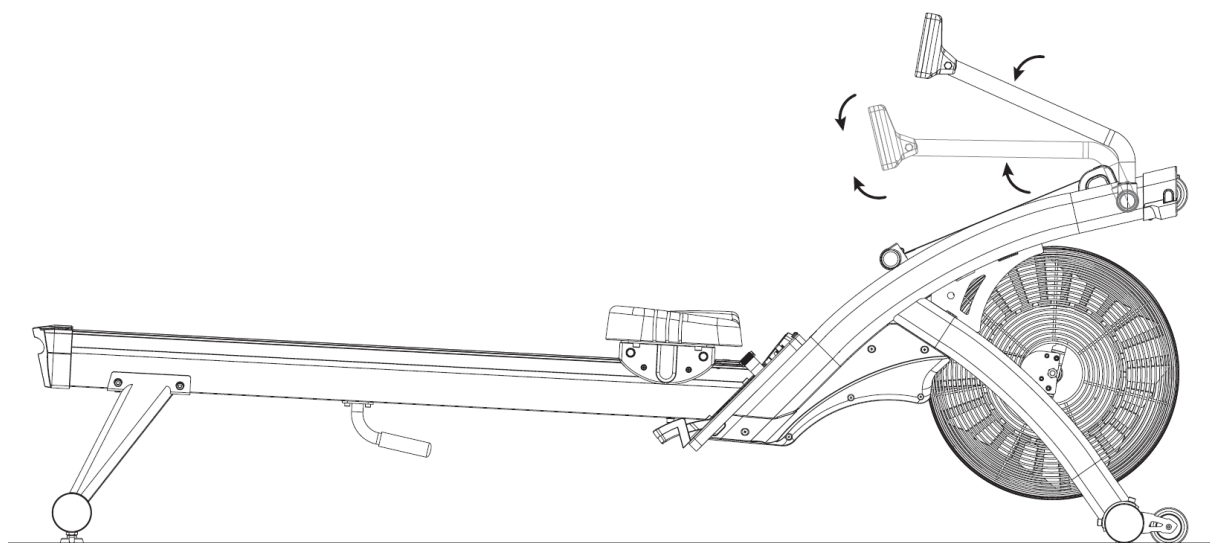
Před zahájením tréninku vložte madlo do úchytu, abyste na něj mohli lépe dosáhnout, až se usadíte.



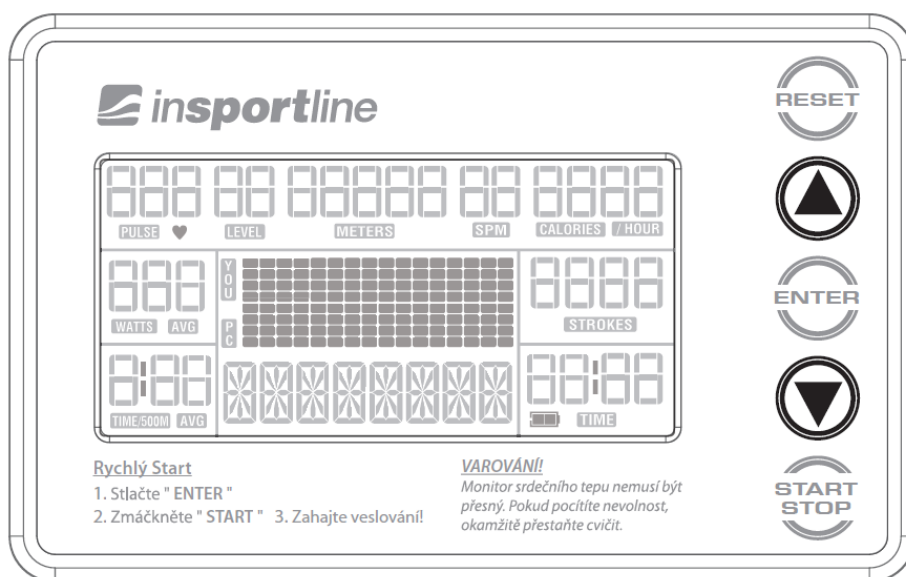


## Polohování ovládacího panelu

Upravte polohu ramena ovládacího panelu a natočte si displej tak, jak vám to bude při tréninku nejlépe vyhovovat.



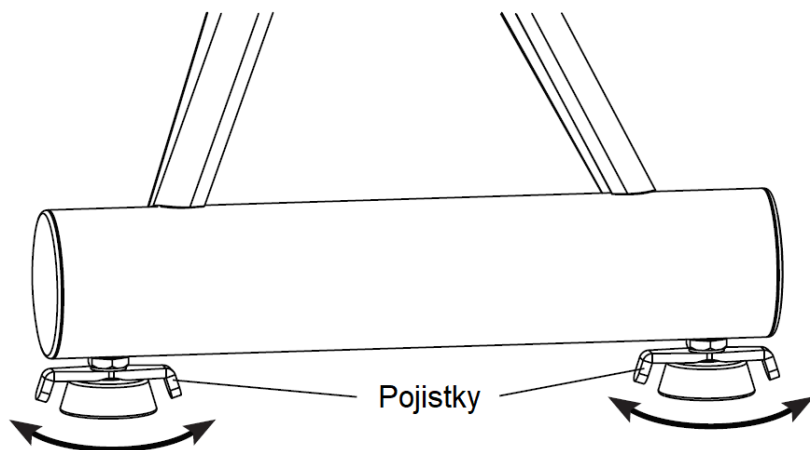
## Změna zátěže



1. Tento veslovací тренаžer má brzdny systém závislý na rychlosti.
2. Čím větší silou zatáhnete, tím větší odpor pocítíte. Jestliže při záběrech vynaložíte větší úsilí, pojedete rychleji s větším výkonem a spálíte také více kalorií. Nicméně, důležitější je veslovat déle a plynule nežli rychle.
3. Zátěž se mění pomocí magnetického systému odporu. Magnetické složení lze buď přiblížit nebo oddálit od ventilátoru. Čím blíže se magnety k zátěžovému kolu přiblíží, tím vyšší je výsledná zátěž.
4. Zátěž se upravuje skrze ovládací panel pomocí šipek nahoru a dolů.
5. Celkem lze na тренаžeru nastavit 16 úrovní zátěže. Úroveň 1 je nejlehčí, zatímco úroveň 16 nejtěžší.

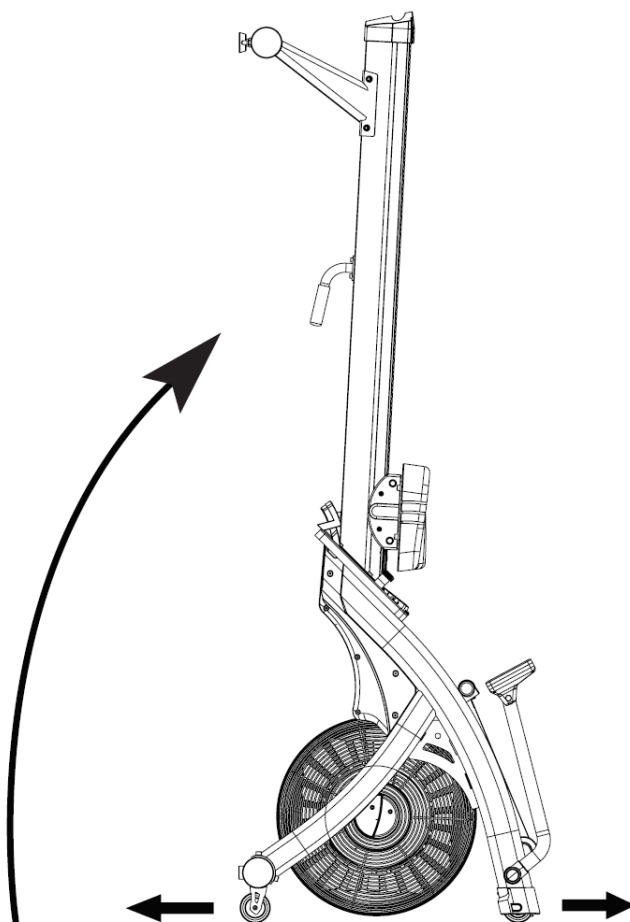
## Vyrovňávání polohy

1. Na zadním nosníku jsou dvě nastavitelné nožky, pomocí kterých můžete polohu přístroje přizpůsobit případným nerovnostem podlahy.
2. Jednoduše jimi pootočte, abyste nastavili jejich výšku. Tu pak zajistíte pojistkami.



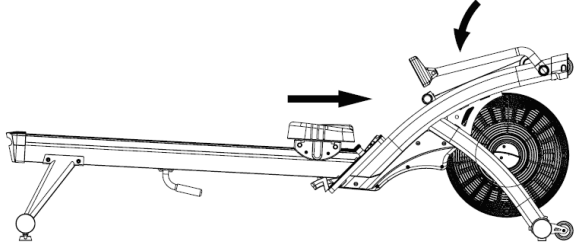
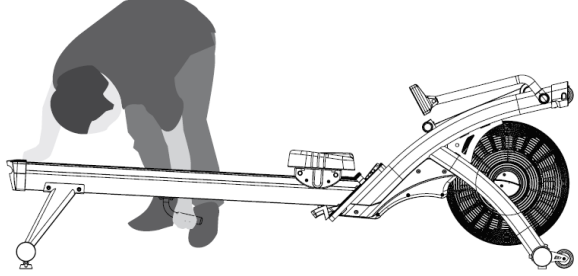
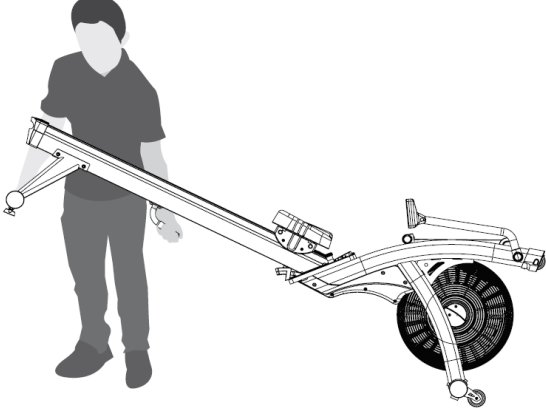

## Přesun

1. Na předním nosníku a hlavním rámu najdete 4 kolečka.
2. Složte veslovací trenažer pomocí úchytu na spodní straně pojezdové tyče. Pomocí úchytu s trenažerem manipulujte.



## POSTUP PŘI SKLÁDÁNÍ A ROZKLÁDÁNÍ TRENAŽERU

### Skládání

<p>Ovládací panel a jeho rameno složte dle obrázku.</p> <p>Posuňte sedlo dopředu.</p>	
<p>Jednou rukou držte konec pojezdové tyče a druhou pevně uchopte úchop tak, jak je znázorněno na obrázku.</p>	
<p>Zdvihněte veslovací trenažer do vertikální polohy.</p>	
<p><b>POZNÁMKA:</b> Zatímco levou rukou táhnete za úchyt, sešlápněte nosník pravou nohou, abyste tak zajistili trenažer na místě.</p>	

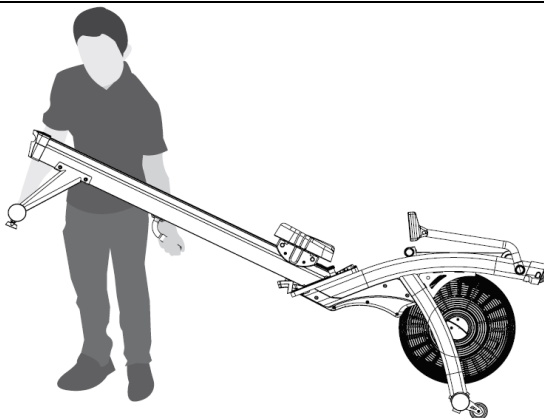
## Rozkládání

Postavte se za veslovací тренаžer a uchopte úchyt na spodní straně pojezdové tyče levou rukou.

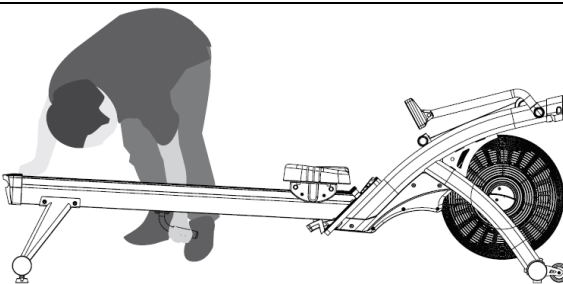
Zatímco budete тренаžer pomalu sklánět dolů, přišlápněte si přední nosník pravou nohou.



Pravou rukou uchopte konec pojezdové tyče. Levou rukou stále držte úchyt uprostřed tyče.

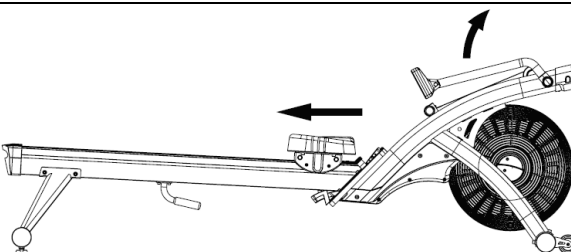


Postavte тренаžer na rovný a pevný povrch.



Upravte si polohu ovládacího panelu dle svých požadavků.

Posuňte sedlo do vhodné pozice.



# OVLÁDÁNÍ DISPLEJE

## Rychlý start

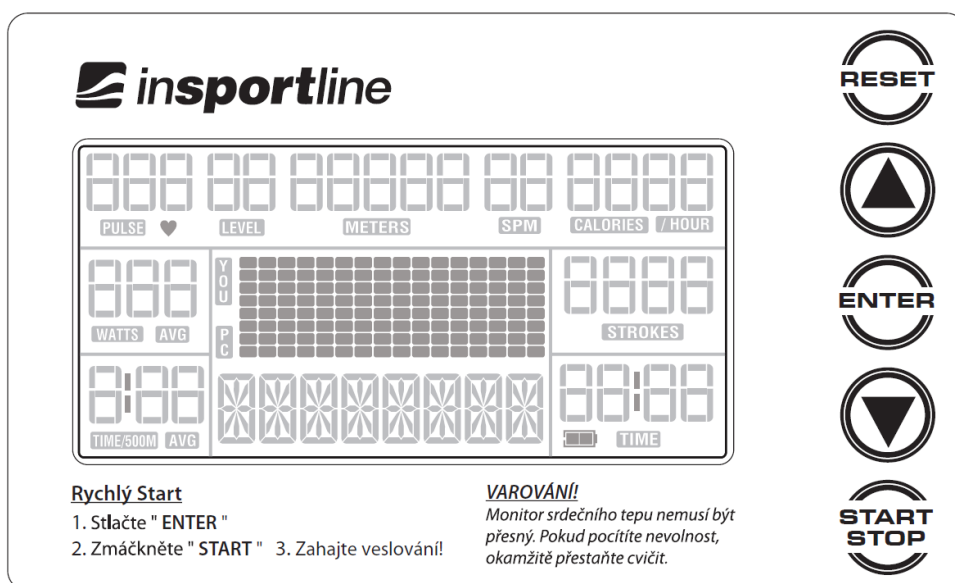
Tento režim je vhodný pro rychlý trénink, bez toho abyste předem nastavovali jakékoliv údaje a hodnoty.

- Displej se rozsvítí, jakmile začnete veslovat.
- Na displeji se zobrazí „**MAINPAGE**“ (hlavní rozhraní).
- Stiskněte tlačítko „**START**“.
- Na displeji se zobrazí „**QUICK**“ (rychlý start).
- Hodnoty času (**TIME**), vzdálenosti (**METERS**), výkonu (**WATTS**), počtu záběrů (**STROKES**), spálených kalorií (**CALORIES**), času na 500 m (**TIME/500**), počtu záběrů za minutu (**SPM**) a tepové frekvence (**HEART RATE**; je-li snímána) se zobrazí v příslušných okénkách na displeji.
- Hodnoty času (**TIME**), vzdálenosti (**METERS**), výkonu (**WATTS**), počtu záběrů (**STROKES**) a spálených kalorií (**CALORIES**) se začnou odpočítávat.
- Stupeň zátěže lze upravit kdykoliv během cvičení pomocí tlačítek s šipkami na ovládacím panelu.

Chcete-li trénink ukončit a zobrazit konečná data:

- Přestaňte veslovat.
- Stiskněte tlačítko „**STOP**“.
- Na displeji se zobrazí „**SUMMARY**“ (shrnutí).
- Na displeji se zobrazí hodnoty výkonu (**WATTS**), spálených kalorií (**CALORIES**), času (**TIME**), času na 500 m (**TIME/500**), vzdálenosti (**DISTANCE**), počtu záběrů (**STROKES**), počtu záběrů za minutu (**SPM**) a tepové frekvence (**HEART RATE**, je-li snímána).
- Jestliže přestanete veslovat bez toho, aniž byste stiskli tlačítko „**STOP**“, program se po 5 sekundách automaticky pozastaví. Jakmile začnete opět veslovat, budete moci v předchozím programu plynule pokračovat. Po 1 minutě nečinnosti bude program ukončen.

## Funkce tlačítek



## RESET

- Jestliže stisknete tlačítko „RESET“ v průběhu nastavení programu, vrátíte se do pohotovostního režimu.
- Jestliže stisknete tlačítko „RESET“ během pauzy v programu, všechny hodnoty na displeji se vynulují a vrátíte se do pohotovostního režimu.



- V pohotovostním režimu použijte toto tlačítko k výběru jednoho z přednastavených programů (manuální režim **MANUAL** > režim závodu **RACE** > přednastavený program **PROFILE** > výkonnostní režim **WATT** > programy kontroly tepové frekvence **H.R.C.** > uživatelský program **USER 1 - USER 5**).
- Během nastavování parametrů tréninku použijte toto tlačítko k navýšení dané hodnoty. Přidržením tlačítka navýšení hodnoty urychlíte.
- Během cvičení tímto tlačítkem navýšíte stupeň zátěže.

## ENTER

- Pomocí tohoto tlačítka potvrdíte svůj výběr programu nebo nastavení hodnoty.












- V pohotovostním režimu použijte toto tlačítko k výběru jednoho z přednastavených programů (uživatelský program **USER 5 – USER 1** > programy kontroly tepové frekvence **H.R.C.** > výkonnostní režim **WATT** > přednastavený program **PROFILE** > režim závodu **RACE** > manuální režim **MANUAL**).
- Během nastavování parametrů tréninku použijte toto tlačítko k snížení dané hodnoty. Přidržením tlačítka snížení hodnoty urychlíte.
- Během cvičení tímto tlačítkem snížíte stupeň zátěže.

## START/STOP

- Pomocí tohoto tlačítka zahájíte trénink nebo budete pokračovat v pozastaveném programu.
- Pomocí tohoto tlačítka zastavíte nebo pozastavíte trénink.

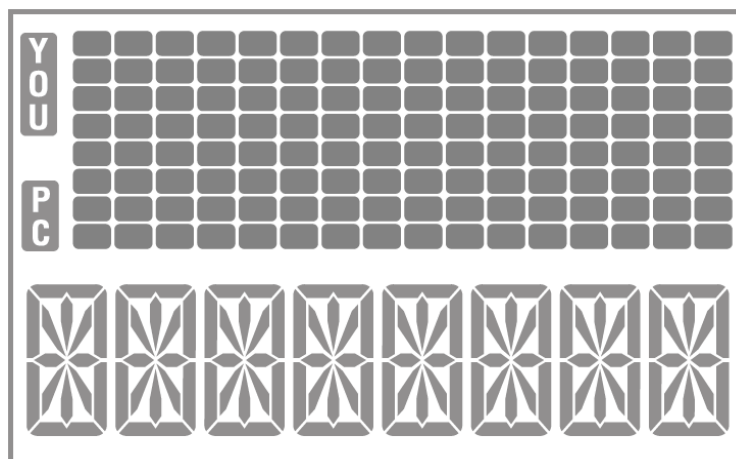
## Funkce displeje

	<p>Zde se zobrazuje aktuální tepová frekvence uživatele v tepech za minutu (bpm). Tepová frekvence je snímána hrudním pásem a zobrazuje se v rozmezí 30-220 bpm.</p> <p><b>POZNÁMKA:</b> K monitorování tepové frekvence je třeba hrudního pásu (doporučen je 5.4 kHz hrudní pás Polar).</p> <p><b><i>Snímání tepové frekvence nemusí být přesné. Příliš náročné cvičení může vést ke zraněním nebo dokonce ke smrti. Jestliže během cvičení pocítíte nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit!</i></b></p>
	<p>Zde je zobrazen aktuální stupeň zátěže (1-16). Stupeň 1 představuje tu nejlehčí zátěž, stupeň 16 tu nejtěžší.</p>
	<p>Zde je zobrazen aktuální počet záběrů za minutu (SPM). Hodnota se zobrazuje v rozmezí 0-99 záběrů.</p> <p>Počet záběrů za minutu je vypočítáván automaticky a je zobrazován během každého tréninku. Jedná se o orientační hodnotu, která vám pomůže udávat tempo.</p>

	<p>Zde se v rozmezí 0-99999 m zobrazuje dosažená vzdálenost. Chcete-li si při tréninku nastavit cílovou vzdálenost, hodnotu lze nastavit v rozmezí 500-99900 m.</p>
	<p>Zde se zobrazuje přibližný počet spálených kalorií. (Tato funkce je pouze orientační. Naměřenou hodnotu nelze využívat k lékařským účelům.) Hodnota se zobrazuje v rozmezí 0-9999 cal. Cílovou hodnotu lze nastavit v rozmezí 50-9990 cal/hod.</p>
	<p>Zde se zobrazuje výkon, kterého během tréninku dosáhnete. (Tato funkce je pouze orientační. Naměřenou hodnotu nelze využívat k lékařským účelům.) Hodnota se zobrazuje v rozmezí 0-999 W. Cílovou hodnotu výkonu lze nastavit v rozmezí 10-995 W.</p>
	<p>Zde se zobrazuje celkový počet záběrů v rozmezí 0-9999. Cílový počet záběrů lze nastavit v rozmezí 300-9990 záběrů.</p>
	<p>Zde se zobrazuje čas zbývající k dosažení 500 m. Tato hodnota je vypočítávána automaticky. Hodnota se na displeji zobrazuje v rozmezí 00:00-9:59 min. Cílovou hodnotu lze nastavit v rozmezí 1:00-9:55 min.</p>
	<p>Zde se v rozmezí 00:00-99:59 min zobrazuje aktuální doba tréninku. Cílovou hodnotu lze nastavit v rozmezí 05:00-99:00 min.</p>

## HLAVNÍ SEKCE DISPLEJE

- Zde se zobrazuje zátěžový profil zvoleného programu.
- Ve spodní části se zobrazuje text související s vybraným programem.



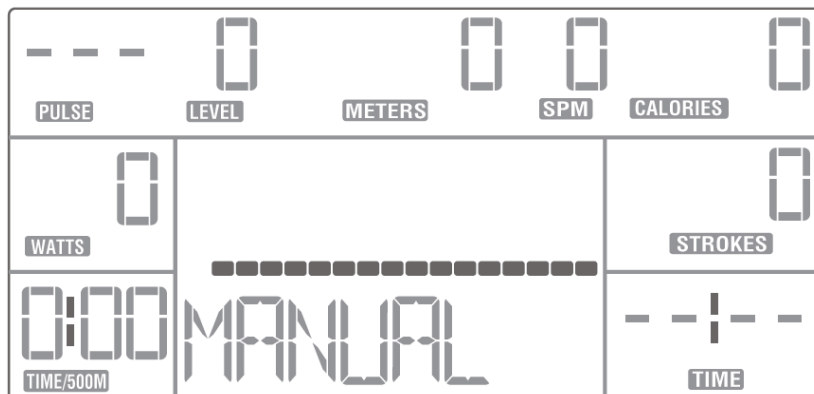
## Programy

### Manuální program / Program s cílovou hodnotou

Lze nastavit čtyři různé cílové hodnoty: dobu trvání cvičení (**Target TIME**), celkový počet záběrů (**Target STROKES**), počet spálených kalorií (**Target CALORIES**) a celkovou vzdálenost (**Target DISTANCE**). Nastavit můžete pouze jednu cílovou hodnotu najednou. Během programu s nastavenou cílovou hodnotou můžete libovolně měnit zátěž. Jakmile cílové hodnoty dosáhnete, ozve se zvukový signál a program se ukončí.

### Cílová doba cvičení (Target TIME)

1. Ujistěte se, že je ovládací panel zapnutý. Ve spodní části obrazovky se zobrazí „**MAINPAGE**“.
2. Pomocí šipek zvolte „**MANUAL**“.
3. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“.
4. V okénku **TIME** začne blikat prázdná hodnota času „--:--“.



5. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **20:00** min. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 5:00-99:00 min.
6. Stisknutím tlačítka „**ENTER**“ nastavení potvrdíte a přejdete k nastavení zátěže.
7. V okénku **LEVEL** začne blikat výchozí hodnota „**5**“.



8. Pomocí šipek nastavte úroveň zátěže (1-16).
9. Potvrďte nastavení pomocí tlačítka „**ENTER**“.
10. Ve spodní části obrazovky začne blikat „**START**“.
11. Stiskněte „**START**“ a začněte veslovat. Program zahájíte zatáhnutím za madlo.





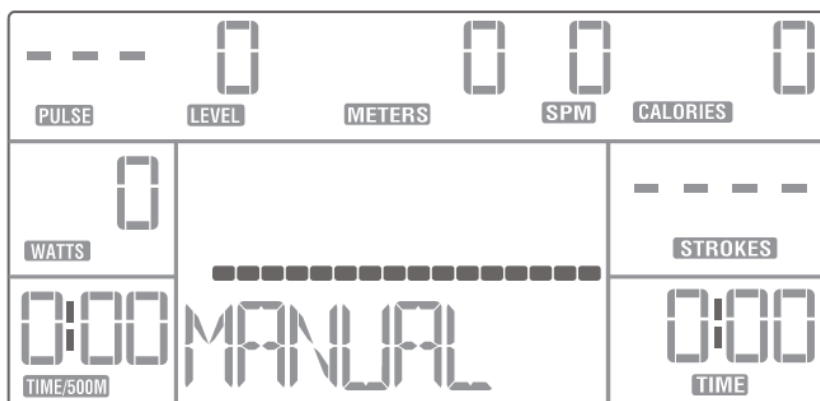
**POZNÁMKA:** Program můžete kdykoliv zastavit tlačítkem „STOP“. Na displeji se zobrazí shrnutí tréninku.

**POZNÁMKA:** Úroveň zátěže můžete kdykoliv změnit pomocí tlačítek s šipkami (16 úrovní).

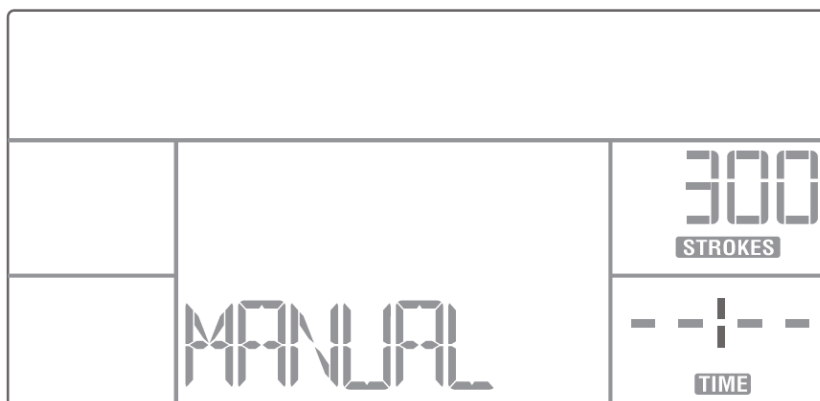
**POZNÁMKA:** Každý z přednastavených programů se skládá z 16 fází. Délka každé fáze závisí na době trvání daného cvičení. Jestliže je celková délka cvičení 32 minut, každá fáze potrvá 2 minuty. Konec jednotlivých fází je doprovázen zvukovým signálem.

#### Cílový počet záběrů (Target STROKES)

1. Ujistěte se, že je ovládací panel zapnutý. Ve spodní části obrazovky se zobrazí „MAINPAGE“.
2. Pomocí šipek zvolte „MANUAL“.
3. Potvrďte svou volbu tlačítkem „ENTER“. Pro volbu cílového počtu záběrů stiskněte tlačítko ještě jednou.
4. V okénku **STROKES** začne blikat prázdná hodnota počtu záběrů „----“.



5. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **300** záběrů. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 300-9990 záběrů.



6. Stisknutím tlačítka „ENTER“ nastavení potvrdíte a přejdete k nastavení zátěže.
7. V okénku **LEVEL** začne blikat výchozí hodnota „5“.
8. Pomocí šipek nastavte úroveň zátěže (1-16).
9. Potvrďte nastavení pomocí tlačítka „ENTER“.
10. Ve spodní části obrazovky začne blikat „START“.

11. Stiskněte „**START**“ a začněte veslovat. Program zahájíte zatáhnutím za madlo.



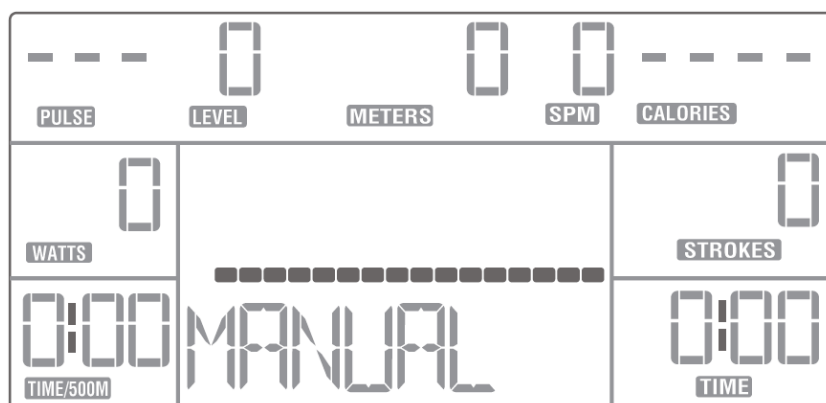
**POZNÁMKA:** Program můžete kdykoliv zastavit tlačítkem „**STOP**“. Na displeji se zobrazí shrnutí tréninku.

**POZNÁMKA:** Úroveň zátěže můžete kdykoliv změnit pomocí tlačítek s šipkami (16 úrovní).

**POZNÁMKA:** Každý z přednastavených programů se skládá z 16 fází. Počet záběrů v každé fázi bude rovnoměrně rozdělen. Jestliže je nastaveno celkem 320 záběrů, každá fáze bude obsahovat 20 záběrů. Doba trvání jednotlivých fází pak bude záležet na nastavení úrovně zátěže. Konec jednotlivých fází je doprovázen zvukovým signálem.

#### Cílový počet spálených kalorií (Target CALORIES)

1. Ujistěte se, že je ovládací panel zapnutý. Ve spodní části obrazovky se zobrazí „**MAINPAGE**“.
2. Pomocí šipek zvolte „**MANUAL**“.
3. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“. Pro volbu cílového počtu spálených kalorií stiskněte tlačítko ještě dvakrát.
4. V okénku **CALORIES** začne blikat prázdná hodnota počtu záběrů „----“.



- Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **150** spálených kalorií. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 50-9990 cal.



- Stisknutím tlačítka „**ENTER**“ nastavení potvrdíte a přejdete k nastavení zátěže.
- V okénku **LEVEL** začne blikat výchozí hodnota „5“.
- Pomocí šipek nastavte úroveň zátěže (1-16).
- Potvrďte nastavení pomocí tlačítka „**ENTER**“.
- Ve spodní části obrazovky začne blikat „**START**“.
- Stiskněte „**START**“ a začněte veslovat. Program zahájíte zatáhnutím za madlo.



**POZNÁMKA:** Program můžete kdykoliv zastavit tlačítkem „**STOP**“. Na displeji se zobrazí shrnutí tréninku.

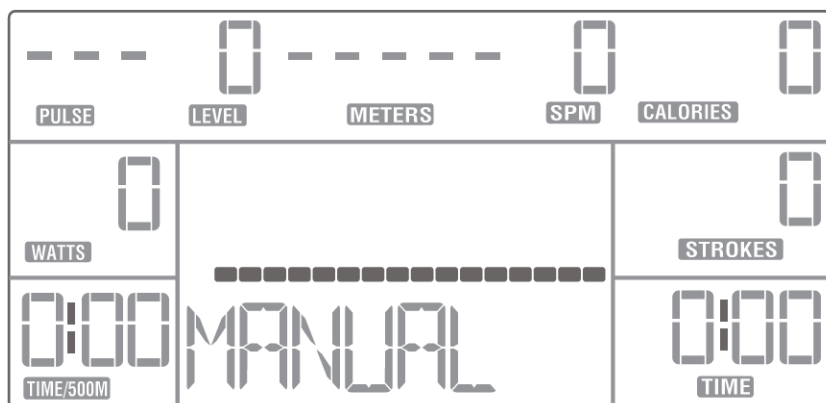
**POZNÁMKA:** Úroveň zátěže můžete kdykoliv změnit pomocí tlačítek s šipkami (16 úrovní).

**POZNÁMKA:** Každý z přednastavených programů se skládá z 16 fází. Počet spálených kalorií v každé fázi bude rovnoměrně rozdělen. Jestliže je nastaveno celkem 160 kalorií, v každé fázi jich spálíte 10. Doba trvání jednotlivých fází pak bude záležet na nastavení úrovně zátěže. Konec jednotlivých fází je doprovázen zvukovým signálem.

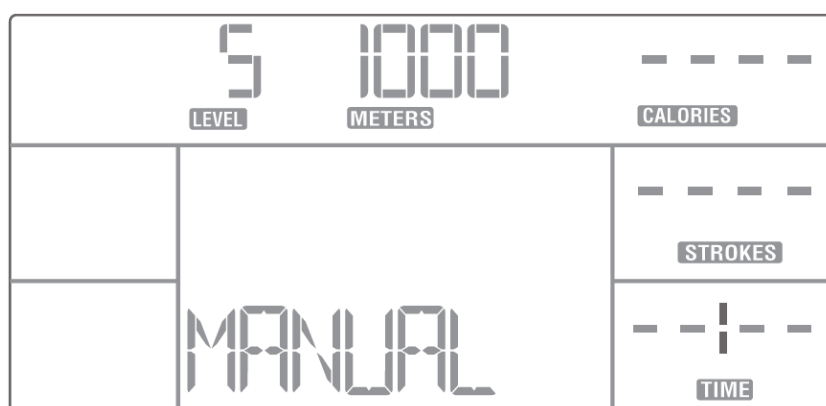
#### **Cílová vzdálenost (Target DISTANCE)**

- Ujistěte se, že je ovládací panel zapnutý. Ve spodní části obrazovky se zobrazí „**MAINPAGE**“.
- Pomocí šipek zvolte „**MANUAL**“.
- Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“. Pro volbu cílového počtu spálených kalorií stiskněte tlačítko ještě třikrát.

4. V okénku **METERS** začne blikat prázdňá hodnota počtu záběrů „----“.



5. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **1000** metrů. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 500-9990 m.



6. Stisknutím tlačítka „**ENTER**“ nastavení potvrdíte a přejdete k nastavení zátěže.  
 7. V okénku **LEVEL** začne blikat výchozí hodnota „5“.  
 8. Pomocí šipek nastavte úroveň zátěže (1-16).  
 9. Potvrďte nastavení pomocí tlačítka „**ENTER**“.  
 10. Ve spodní části obrazovky začne blikat „**START**“.  
 11. Stiskněte „**START**“ a začněte veslovat. Program zahájíte zatáhnutím za madlo.



**POZNÁMKA:** Program můžete kdykoliv zastavit tlačítkem „**STOP**“. Na displeji se zobrazí shrnutí tréninku.

**POZNÁMKA:** Úroveň zátěže můžete kdykoliv změnit pomocí tlačítek s šipkami (16 úrovní).

**POZNÁMKA:** Každý z přednastavených programů se skládá z 16 fází. Celková vzdálenost v každé fázi bude rovnoměrně rozdělena. Jestliže je nastavena celková vzdálenost 800 m, v každé

fázi virtuálně urazíte 50 m. Doba trvání jednotlivých fází pak bude záležet na nastavení úrovně zátěže. Konec jednotlivých fází je doprovázen zvukovým signálem.

### Režim závodu RACE

Častým způsobem hodnocení tempa veslaře je **doba, za kterou urazí 500 metrů**. Tento údaj se totiž používá i k hodnocení výkonu profesionálních veslařů a k přesnějšímu zaměření jejich tréninku.

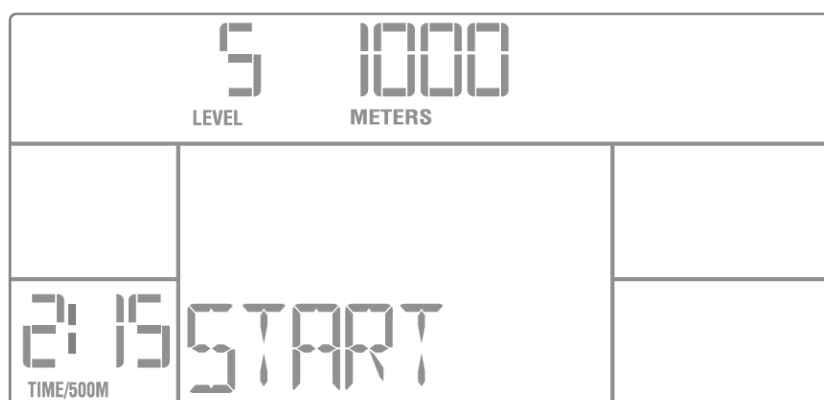
Režim závodu **RACE** vám umožní simulovat veslařský trénink zaměřený na čas dosažený za 500 m. Můžete buď dodržovat nastavené tempo, nebo se ho můžete pokusit překonat.

Protože olympijská závodní vzdálenost je 2000 m, doporučujeme nastavit si tuto vzdálenost i při tréninku. Pro posouzení výkonu se řiďte dle tabulky časů na vzdálenost 2000 m.

1. Ujistěte se, že je ovládací panel zapnutý. Ve spodní části obrazovky se zobrazí „**MAINPAGE**“.
2. Pomocí šipek zvolte „**RACE**“.
3. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“.



4. V okénku **TIME/500M** začne blikat výchozí hodnota „**2:15**“.
5. Pomocí šipek nastavte cílovou rychlost v rozmezí 1:00-9:55 min na 500 m.
6. Potvrďte nastavení pomocí tlačítka „**ENTER**“.
7. V okénku **METERS** začne blikat prázdná hodnota „**----**“.
8. Pomocí šipek nastavte cílovou vzdálenost. Výchozí hodnota je **1000** metrů. Vzdálenost lze nastavit v rozmezí 500-99900 m.
9. Potvrďte nastavení pomocí tlačítka „**ENTER**“.
10. V okénku **LEVEL** začne blikat výchozí hodnota „**5**“.
11. Pomocí šipek nastavte úroveň zátěže (1-16).
12. Potvrďte nastavení pomocí tlačítka „**ENTER**“.
13. Ve spodní části obrazovky začne blikat „**START**“.
14. Stiskněte „**START**“ a začněte veslovat. Program zahájíte zatáhnutím za madlo.



**POZNÁMKA:** Program můžete kdykoliv zastavit tlačítkem „STOP“. Na displeji se zobrazí shrnutí tréninku.

**POZNÁMKA:** Úroveň zátěže můžete kdykoliv změnit pomocí tlačítek s šipkami (16 úrovní).

**POZNÁMKA:** Každý z přednastavených programů se skládá z 16 fází. Celková vzdálenost v každé fázi bude rovnoměrně rozdělena. Jestliže je nastavena celková vzdálenost 2000 m, v každé fázi virtuálně urazíte 125 m. Doba trvání jednotlivých fází pak bude záležet na nastavení úrovně zátěže a počtu záběrů za minutu. Konec jednotlivých fází je doprovázen zvukovým signálem.

#### Tabulka časů za 2000 metrů

##### ŽENY

VĚK	VÁHA	VÝBORNĚ	VELMI DOBŘE	DOBŘE	PRŮMĚRNĚ	NEDOSTATEČNĚ	ŠPATNĚ
16-18	HW	06:38,0	07:08,0	07:47,9	08:37,9	09:47,9	11:17,9
	LW	07:07,0	07:37,0	08:17,1	09:07,0	10:17,0	11:47,0
19-29	HW	06:33,0	07:03,0	07:42,6	08:32,6	09:42,6	11:12,6
	LW	07:02,0	07:32,0	08:12,2	09:02,2	10:12,2	11:42,2
30-39	HW	06:32,0	07:02,0	07:42,3	08:32,3	09:42,3	11:12,3
	LW	06:57,0	07:27,0	08:06,7	08:56,7	10:06,7	11:36,7
40-49	HW	06:52,0	07:32,0	08:21,6	09:21,7	10:41,7	12:11,7
	LW	07:23,0	08:03,0	08:53,2	09:53,3	11:13,3	12:43,3
50-59	HW	07:17,0	07:57,0	08:46,6	09:46,7	11:06,7	12:36,7
	LW	07:49,0	08:29,0	09:19,3	10:19,4	11:39,4	13:09,4
60-69	HW	08:12,0	09:02,0	10:01,7	11:11,7	12:31,7	14:01,7
	LW	08:15,0	09:05,0	10:04,8	11:14,8	12:34,8	14:04,8

**POZNÁMKA:** HW – pod 61.5 kg / LW – přes 61.5 kg

##### MUŽI

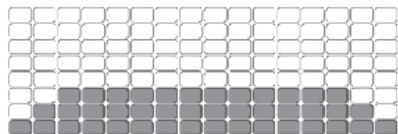
VĚK	VÁHA	VÝBORNĚ	VELMI DOBŘE	DOBŘE	PRŮMĚRNĚ	NEDOSTATEČNĚ	ŠPATNĚ
16-18	HW	05:56,4	06:26,4	07:06,4	07:56,4	09:06,4	10:36,4
	LW	06:16,1	06:46,1	07:26,1	08:16,1	09:26,1	10:56,1
19-29	HW	05:38,3	06:08,3	06:48,3	07:38,3	08:48,3	10:18,3
	LW	06:03,2	06:33,2	07:13,2	08:03,2	09:13,2	10:43,2
30-39	HW	05:42,0	06:12,0	06:52,0	07:42,0	08:52,0	10:22,0
	LW	06:08,9	06:38,9	07:18,9	08:08,9	09:18,9	10:48,9
40-49	HW	05:52,0	06:32,0	07:22,0	08:22,1	09:42,1	11:12,1
	LW	06:26,5	07:06,5	07:56,5	08:56,6	10:16,6	11:46,6
50-59	HW	06:07,7	06:47,7	07:37,7	08:37,8	09:57,8	11:27,8
	LW	06:31,6	07:11,6	08:01,6	09:01,7	10:21,7	11:51,7
60-69	HW	06:31,4	07:21,4	08:21,5	09:31,5	10:51,5	12:21,5
	LW	06:50,9	07:40,9	08:41,0	09:51,0	11:11,0	12:41,0

**POZNÁMKA:** HW – pod 75 kg / LW – přes 75 kg

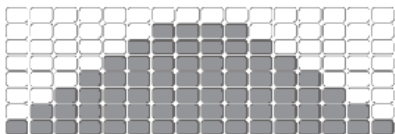
## PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY (PROFILE)

Díky této funkci si můžete vybrat ze 12 programů s přednastavenými zátěžovými profily. Zátěž se mění automaticky v průběhu programu. Můžete si nastavit dobu tréninku, počet záběrů za minutu, počet spálených kalorií a cílovou vzdálenost. Během tréninku lze zátěž měnit dle potřeby. Jakmile dosáhnete cílové hodnoty, přístroj se za zvukového signálu zastaví.

PROFILE - P1



PROFILE - P2



PROFILE - P3



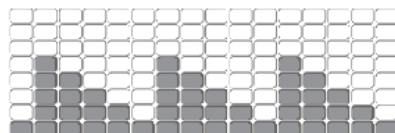
PROFILE - P4



PROFILE - P5



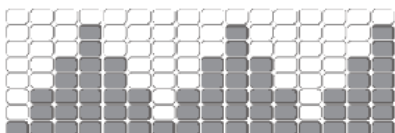
PROFILE - P6



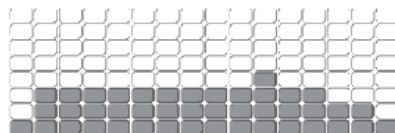
PROFILE - P7



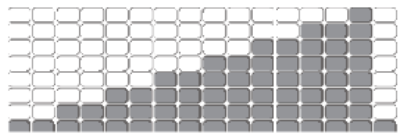
PROFILE - P8



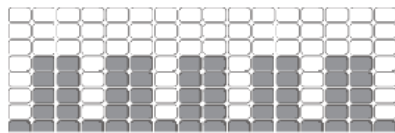
PROFILE - P9



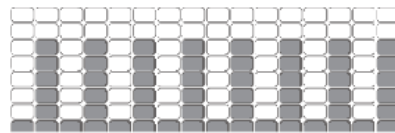
PROFILE - P10



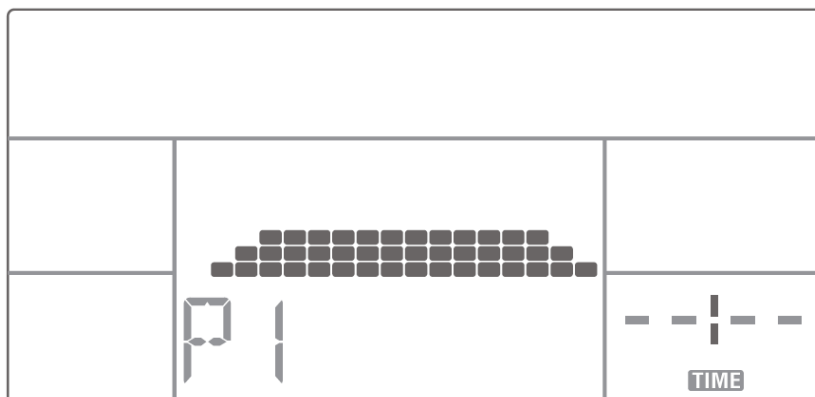
PROFILE - P11



PROFILE - P12

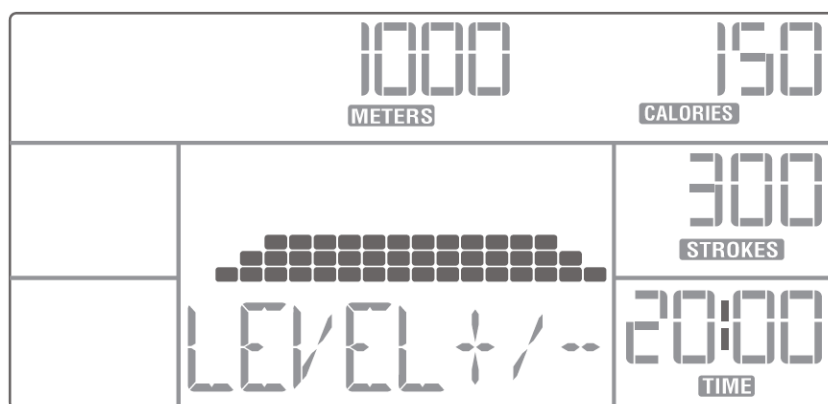


1. Ujistěte se, že je ovládací panel zapnutý. Ve spodní části obrazovky se zobrazí „**MAINPAGE**“.
2. Pomocí šipek zvolte „**PROFILE**“.
3. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“.
4. Ve spodní části obrazovky se objeví „**P1**“.
5. Pomocí šipek si vyberte jeden z profilových programů (P1-P12).
6. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“.
7. V okénku **TIME** začne blikat prázdná hodnota „--:--“.

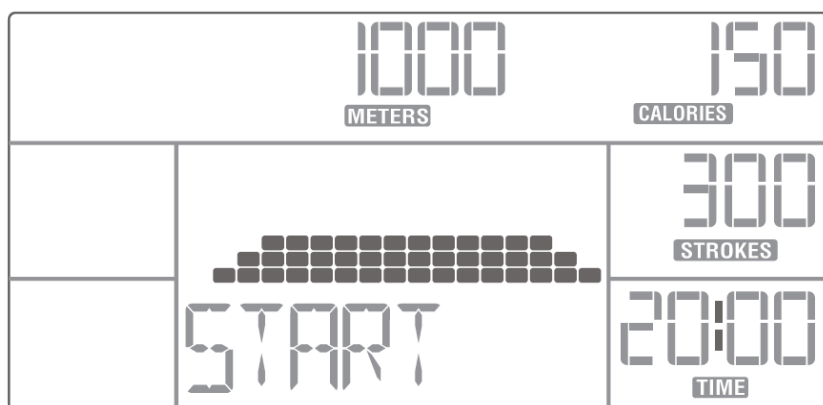


8. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **20:00** min. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 5:00-99:00 min.
9. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílového počtu záběrů.
10. V okénku **STROKES** začne blikat prázdná hodnota „----“.

11. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **300** záběrů. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 300-9990 záběrů.
12. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílového počtu spálených kalorií.
13. V okénku **CALORIES** začne blikat prázdná hodnota počtu záběrů „----“.
14. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **150** spálených kalorií. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 50-9990 cal.
15. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílové vzdálenosti.
16. V okénku **METERS** začne blikat nenastavená hodnota „----“.
17. Pomocí šipek nastavte cílovou vzdálenost. Výchozí hodnota je **1000** metrů. Vzdálenost lze nastavit v rozmezí 500-99900 m.
18. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“.
19. Ve spodní části displeje začne blikat „**LEVEL +/-**“.



20. Pomocí šipek si upravte profil programu dle potřeby.
21. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“. Ve spodní části displeje začne blikat „**START**“.
22. Stiskněte „**START**“ a začněte veslovat. Program zahájíte zatáhnutím za madlo.



**POZNÁMKA:** Program můžete kdykoliv zastavit tlačítkem „**STOP**“. Na displeji se zobrazí shrnutí tréninku.

**POZNÁMKA:** Jestliže si nechcete nastavit cílovou hodnotu, můžete tato nastavení ignorovat. Lze nastavit pouze jednu cílovou hodnotu. Jakmile jste s nastavením hotovi, stiskněte „**START**“ a začněte cvičit.

**POZNÁMKA:** Každý z přednastavených programů se skládá z 16 fází. Cílová hodnota bude v každé fázi rovnoměrně rozdělena. Doba trvání jednotlivých fází pak bude záležet na nastavení úrovně zátěže. Konec jednotlivých fází je doprovázen zvukovým signálem.

**POZNÁMKA:** Úroveň zátěže můžete kdykoliv změnit pomocí tlačítek s šipkami (16 úrovní).

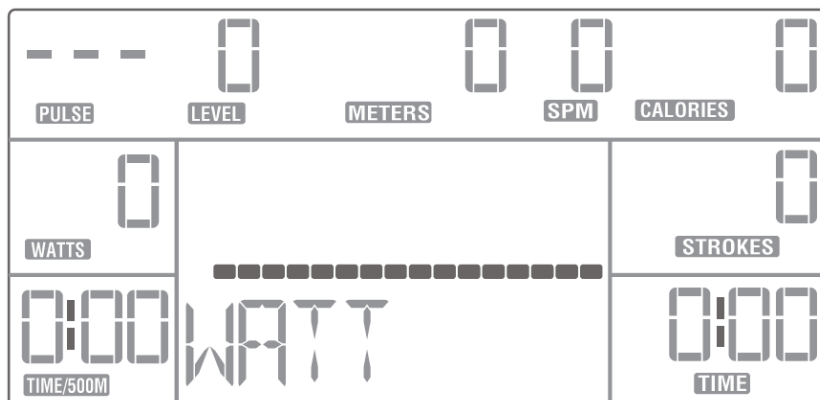


## Režim výkonu (WATT)

Režim výkonu vám umožní zaměřit trénink na konkrétní cílený výkon. Zátěž se mění automaticky, tak aby bylo daného výkonu dosaženo.

Před nastavením výkonu konzultujte tabulku poměru výkonu a záběrů za minutu.

1. Ujistěte se, že je ovládací panel zapnutý. Ve spodní části obrazovky se zobrazí „**MAINPAGE**“.
2. Pomocí šipek zvolte „**WATT**“.



3. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“.
4. V okénku **WATTS** začne blikat výchozí hodnota „**50**“ W.
5. Nastavte hodnotu pomocí šipek v rozmezí 10-995 W.
6. Nastavení potvrďte tlačítkem „**ENTER**“.
7. V okénku **TIME** začne blikat prázdná hodnota „**--:--**“.
8. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **20:00** min. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 5:00-99:00 min.
9. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílového počtu záběrů.
10. V okénku **STROKES** začne blikat prázdná hodnota „**----**“.
11. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **300** záběrů. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 300-9990 záběrů.
12. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílového počtu spálených kalorií.
13. V okénku **CALORIES** začne blikat prázdná hodnota počtu záběrů „**----**“.
14. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **150** spálených kalorií. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 50-9990 cal.
15. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílové vzdálenosti.
16. V okénku **METERS** začne blikat prázdná hodnota „**-----**“.

17. Pomocí šipek nastavte cílovou vzdálenost. Výchozí hodnota je **1000** metrů. Vzdálenost lze nastavit v rozmezí 500-99900 m.

5 LEVEL		1000 METERS	150 CALORIES
50 WATTS			300 STROKES
			20:00 TIME

18. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“.

19. V okénku **LEVEL** začne blikat výchozí hodnota „5“.

20. Pomocí šipek nastavte úroveň zátěže (1-16).

21. Potvrďte nastavení pomocí tlačítka „**ENTER**“.

22. Ve spodní části obrazovky začne blikat „**START**“.

23. Stiskněte „**START**“ a začněte veslovat. Program zahájíte zatáhnutím za madlo.

5 LEVEL		1000 METERS	150 CALORIES
50 WATTS			300 STROKES
	START		20:00 TIME

**POZNÁMKA:** Cílový výkon lze měnit v průběhu cvičení pomocí šipek. Nově nastavená hodnota se zobrazí ve spodní části displeje.

**POZNÁMKA:** Program můžete kdykoliv zastavit tlačítkem „**STOP**“. Na displeji se zobrazí shrnutí tréninku.

**POZNÁMKA:** Jestliže si nechcete nastavit cílovou hodnotu, můžete tato nastavení ignorovat. Lze nastavit pouze jednu cílovou hodnotu. Jakmile jste s nastavením hotovi, stiskněte „**START**“ a začněte cvičit.

**POZNÁMKA:** Každý z přednastavených programů se skládá z 16 fází. Cílová hodnota bude v každé fázi rovnoměrně rozdělena. Doba trvání jednotlivých fází pak bude záležet na nastavení úrovně zátěže. Konec jednotlivých fází je doprovázen zvukovým signálem.

### Tabulka poměru výkonu a záběrů za minutu (SPM).

SPM Zátěž	S10	S15	S20	S25	S30	S35	S40	S45	S50	S55	S60
L1	9	19	29	39	48	60	79	125	172	220	269
L2	9	19	29	39	48	61	79	126	174	220	271
L3	9	19	30	40	49	63	79	128	176	220	273
L4	9	20	31	40	51	66	83	130	178	227	277
L5	10	21	32	41	55	70	91	139	188	238	289
L6	11	22	33	43	59	76	96	145	195	246	298
L7	12	23	35	46	64	83	105	155	206	258	311
L8	14	25	37	49	69	91	115	166	218	271	325
L9	16	27	38	54	74	99	126	179	233	288	344
L10	18	29	39	57	80	107	137	193	250	308	367
L11	20	31	41	60	84	115	147	205	264	324	385
L12	22	33	43	62	91	123	158	218	279	341	404
L13	24	35	45	64	95	131	168	230	293	357	422
L14	26	37	47	67	99	137	178	242	307	373	440
L15	28	39	49	70	102	143	190	257	325	394	464
L16	30	40	51	73	106	149	202	272	343	415	488

**POZNÁMKA:** V závislosti na modelu veslovacího trenažeru se data mohou lišit.

#### Kontrola tepové frekvence (HRC)

HRC program automaticky mění zátěž cvičení tak, aby udržel vaši tepovou frekvenci v cílové zóně. Tato funkce vyžaduje monitorování tepové frekvence po celou dobu tréninku. K tomu budete potřebovat **5,4 kHz hrudní pás** (Doporučujeme 5,4 kHz hrudní pás značky Polar).

Tepovou frekvenci nelze přijímat skrze senzory na zápěstí.

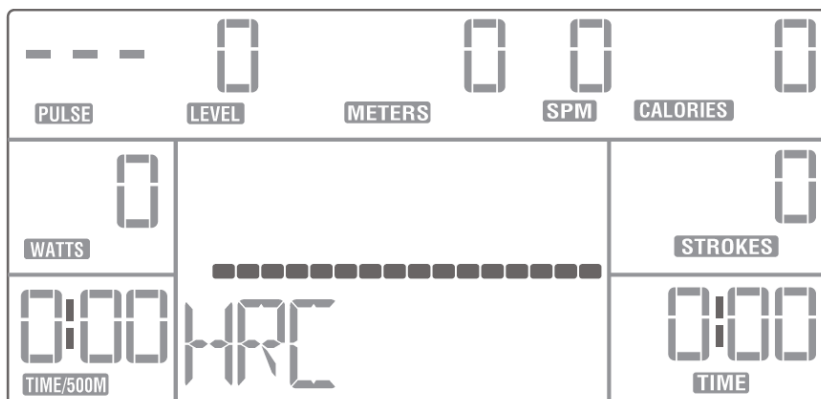
Přesáhne-li vaše tepová frekvence hranici stanovené cílové zóny, program začne automaticky snižovat zátěž o jeden stupeň po 30 sekundách. Jestliže vaše tepová frekvence nedosahuje požadované hodnoty, program zátěž každých 30 sekund o jednu úroveň zvýší.

Máte na výběr ze 4 programů kontroly tepové frekvence:

- **55 %** - cílová tepová frekvence je nastavena na 55 % vaší maximální tepové frekvence
- **75 %** - cílová tepová frekvence je nastavena na 75 % vaší maximální tepové frekvence
- **85 %** - cílová tepová frekvence je nastavena na 85 % vaší maximální tepové frekvence
- **THR** – cílová tepová frekvence je nastavena uživatelem

1. Ujistěte se, že je ovládací panel zapnutý. Ve spodní části obrazovky se zobrazí „**MAINPAGE**“.

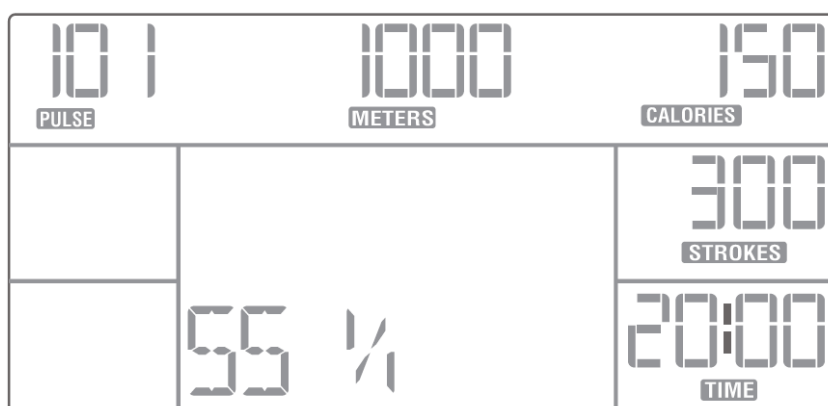
- Pomocí šipek zvolte „HRC“.



- Potvrďte svou volbu tlačítkem „ENTER“.
- Ve spodní části displeje se zobrazí „AGE-35“.



- Pomocí šipek zadejte věk uživatele v rozmezí 10-99 let.
- Potvrďte nastavení tlačítkem „ENTER“.
- Hodnota tepové frekvence bude zobrazena v okénku „PULSE“. Pomocí šipek zvolte HRC program.
- Volitelné programy se zobrazí ve spodní části displeje (55 % > 75 % > 85 % > THR).



- Zvolíte-li si vlastní nastavení tepové frekvence, cílovou hodnotu nastavíte pomocí šipek. Rozmezí nastavení je 40-220 bpm.
- Potvrďte nastavení tlačítkem „ENTER“.
- V okénku **TIME** začne blikat prázdná hodnota času „--:--“.
- Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **20:00** min. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 5:00-99:00 min.

13. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílového počtu záběrů.
14. V okénku **STROKES** začne blikat prázdná hodnota „----“.
15. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **300** záběrů. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 300-9990 záběrů.
16. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílového počtu spálených kalorií.
17. V okénku **CALORIES** začne blikat prázdná hodnota počtu záběrů „----“.
18. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **150** spálených kalorií. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 50-9990 cal.
19. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílové vzdálenosti.
20. V okénku **METERS** začne blikat nenastavená hodnota „-----“.
21. Pomocí šipek nastavte cílovou vzdálenost. Výchozí hodnota je **1000** metrů. Vzdálenost lze nastavit v rozmezí 500-99900 m.
22. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“.
23. Ve spodní části obrazovky začne blikat „**START**“.
24. Stiskněte „**START**“ a začněte veslovat. Program zahájíte zatáhnutím za madlo.



**Jestliže přístroj nebude přijímat signál hrudního pásu, ve spodní části displeje se objeví „NO PULSE“.**

**POZNÁMKA:** Program můžete kdykoliv zastavit tlačítkem „**STOP**“. Na displeji se zobrazí shrnutí tréninku.

**POZNÁMKA:** Jestliže si nechcete nastavit cílovou hodnotu, můžete tato nastavení ignorovat. Lze nastavit pouze jednu cílovou hodnotu. Jakmile jste s nastavením hotovi, stiskněte „**START**“ a začněte cvičit.

**POZNÁMKA:** Každý z přednastavených programů se skládá z 16 fází. Cílová hodnota bude v každé fázi rovnoměrně rozdělena. Doba trvání jednotlivých fází pak bude záležet na nastavení úrovně zátěže. Konec jednotlivých fází je doprovázen zvukovým signálem.

**POZNÁMKA:** Úroveň zátěže můžete kdykoliv změnit pomocí tlačítek s šipkami (16 úrovní).

**Jestliže přístroj neregistruje vaši tepovou frekvenci a nezobrazuje ji na displeji, HRC program nepoužívejte.**

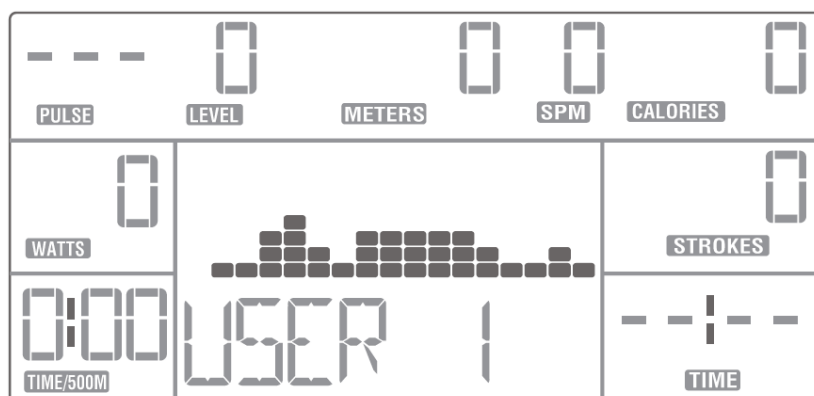
**Pro více informací o výhodách sledování své tepové frekvence při tréninku si přečtěte kapitolu o cvičení na veslovacím trenažeru.**

**Snímání tepové frekvence může být nepřesné. Přílišné cvičení může vést k vážnému zranění nebo smrti. Jestliže se vám během cvičení udělá nevolno, okamžitě přestaňte.**

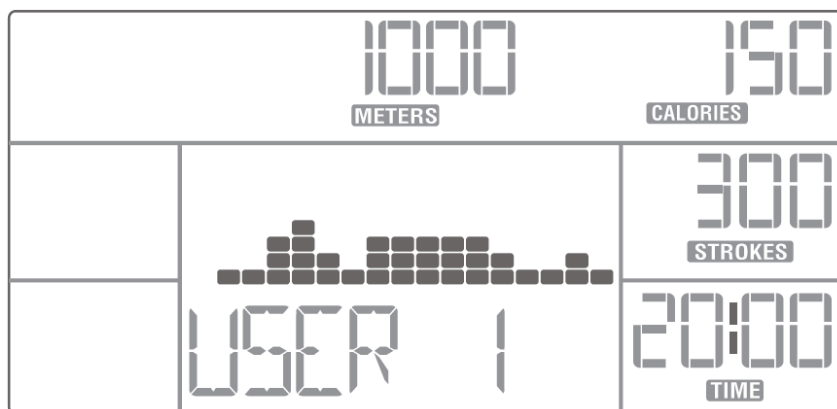
## Uživatelské programy (USER)

Máte možnost nastavit si až 5 uživatelských programů – **USER 1**, **USER 2**, **USER 3**, **USER 4** a **USER 5**. Zvolíte-li si uživatelský program poprvé, musíte nejdříve nastavit úroveň zátěže všech fází programu. Každý program má 16 fází. Jakmile je profil uživatelského programu nastaven a uložen, můžete jej použít ihned.

1. Ujistěte se, že je ovládací panel zapnutý. Ve spodní části obrazovky se zobrazí „**MAINPAGE**“.
2. Pomocí šipek zvolte „**USER 1 > USER 2 > USER 3 > USER 4 > USER 5**“.
3. V hlavní části displeje se zobrazí zátěžový profil zvoleného programu.
4. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“.
5. Na displeji se zobrazí nastavený zátěžový profil programu. Ve spodní části displeje se zobrazí název programu.

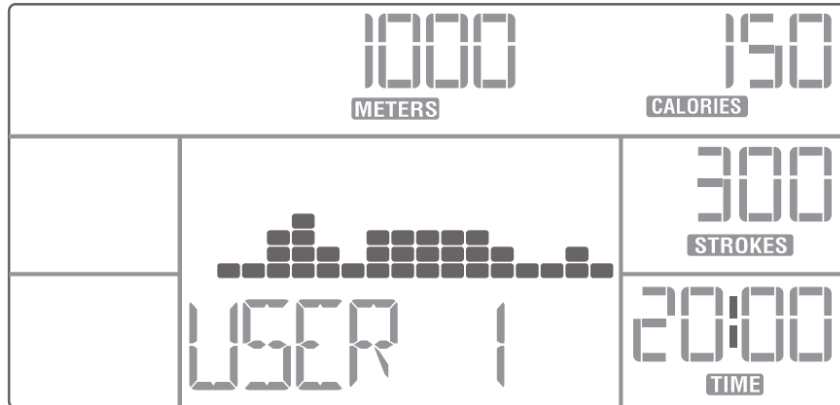


6. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“.
7. V okénku **TIME** začne blikat prázdná hodnota času „--:--“.
8. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **20:00** min. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 5:00-99:00 min.



9. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílového počtu záběrů.
10. V okénku **STROKES** začne blikat prázdná hodnota „----“.
11. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **300** záběrů. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 300-9990 záběrů.
12. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílového počtu spálených kalorií.
13. V okénku **CALORIES** začne blikat prázdná hodnota počtu záběrů „----“.
14. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **150** spálených kalorií. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 50-9990 cal.
15. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílové vzdálenosti.

16. V okénku **METERS** začne blikat nenastavená hodnota „-----“.
17. Pomocí šipek nastavte cílovou vzdálenost. Výchozí hodnota je **1000** metrů. Vzdálenost lze nastavit v rozmezí 500-99900 m.
18. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“.
19. Ve spodní části displeje začne blikat „**LEVEL +/-**“.

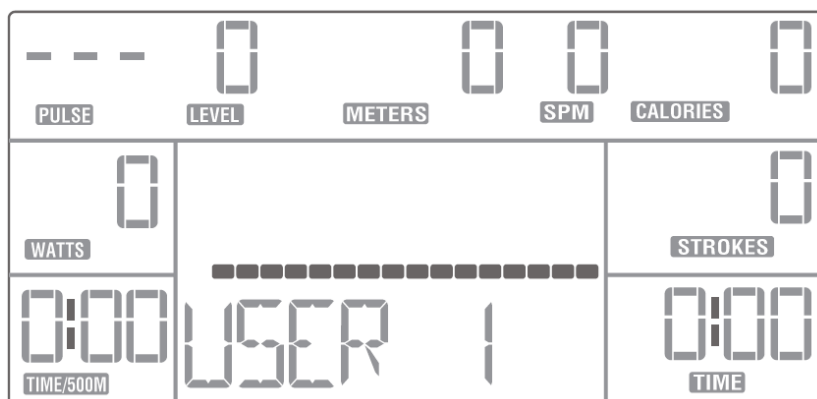


20. Pomocí šipek si upravte profil programu dle potřeby.
21. Potvrďte nastavení tlačítkem „**ENTER**“ . Ve spodní části obrazovky začne blikat „**START**“.
22. Stiskněte „**START**“ a začněte veslovat. Program zahájíte zatáhnutím za madlo.



**Když budete měnit nastavení uživatelského programu poprvé...**

6. Pro nastavení vlastního zátěžového profilu stiskněte a podržte tlačítko „**ENTER**“.



7. V okénku **LEVEL** začne blikat výchozí hodnota „1“.

8. Pomocí šipek nastavte úroveň zátěže první fáze programu (1-16). Vybraná fáze bude na displeji blikat.



9. Nastavení potvrďte tlačítkem „**ENTER**“.
10. Stejným způsobem nastavte úroveň zátěže i u ostatních fází.
11. Delším stisknutím tlačítka „**ENTER**“ potvrdíte nastavení celého zátěžového profilu.
12. Nový zátěžový profil bude zobrazen na hlavní části displeje. Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka „**ENTER**“.
13. V okénku **TIME** začne blikat prázdná hodnota času „--:--“.
14. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **20:00** min. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 5:00-99:00 min.
15. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílového počtu záběrů.
16. V okénku **STROKES** začne blikat prázdná hodnota „----“.
17. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **300** záběrů. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 300-9990 záběrů.
18. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílového počtu spálených kalorií.
19. V okénku **CALORIES** začne blikat prázdná hodnota počtu záběrů „----“.
20. Pomocí šipek nastavte cílovou hodnotu. Výchozí hodnota je **150** spálených kalorií. Hodnotu lze nastavit v rozmezí 50-9990 cal.
21. Stiskněte „**START**“ pro zahájení tréninku nebo „**ENTER**“ pro nastavení cílové vzdálenosti.
22. V okénku **METERS** začne blikat nenastavená hodnota „-----“.
23. Pomocí šipek nastavte cílovou vzdálenost. Výchozí hodnota je **1000** metrů. Vzdálenost lze nastavit v rozmezí 500-99900 m.
24. Potvrďte svou volbu tlačítkem „**ENTER**“.



25. Ve spodní části displeje začne blikat „LEVEL +/-“.



26. Pomocí šipek si upravte profil programu dle potřeby.

27. Potvrďte nastavení tlačítkem „ENTER“. Ve spodní části obrazovky začne blikat „START“.

28. Stiskněte „START“ a začněte veslovat. Program zahájíte zatáhnutím za madlo.



**POZNÁMKA:** Program můžete kdykoliv zastavit tlačítkem „STOP“. Na displeji se zobrazí shrnutí tréninku.

**POZNÁMKA:** Jestliže si nechcete nastavit cílovou hodnotu, můžete tato nastavení ignorovat. Lze nastavit pouze jednu cílovou hodnotu. Jakmile jste s nastavením hotovi, stiskněte „START“ a začněte cvičit.

**POZNÁMKA:** Každý z přednastavených programů se skládá z 16 fází. Cílová hodnota bude v každé fázi rovnoměrně rozdělena. Doba trvání jednotlivých fází pak bude záležet na nastavení úrovně zátěže. Konec jednotlivých fází je doprovázen zvukovým signálem.

**POZNÁMKA:** Úroveň zátěže můžete kdykoliv změnit pomocí tlačítek s šipkami (16 úrovní).

## SKLADOVÁNÍ A ÚDRŽBA

- Přístroj používejte pouze v suchém prostředí.
- K čištění používejte hadřík namočený v teplé čisté vodě.
- Před čištěním odpojte zařízení z napájení. Zajistěte, aby elektrické komponenty nebyly vystaveny vodě.
- Pravidelně kontrolujte, zda části trenažeru nejsou poškozené nebo opotřebené. Jedině tak lze zajistit dlouhodobou bezpečnost přístroje. Kontrolujte obzvláště kladky, matice, šrouby, pohyblivé části, vymezovací vložky, řetězy, kolečka, ložiska, spojovací materiál atd.
- Doporučujeme zkontrolovat trenažer alespoň jednou týdně.
- Před použitím se ujistěte, že všechen spojovací materiál je řádně utažen.

- Poškozené či opotřebované komponenty vyměňte pouze za originální náhradní díly od výrobce.

Přispějte k ochraně životního prostředí a nevyhazujte přístroj do běžného odpadu. U místních orgánů se informujte o nejbližším vhodném sběrném místě.

## **Skladování**

Přístroj skladujte na suchém místě, kde nebude vystaven prudkým výkyvům teplot. Chraňte trenážer před prachem a vždy ho po použití odpojte z napájení.

## **Údržba**

Tento veslovací trenážer je vhodný pouze pro interiérové využití a neměl by být používán nebo skladován ve vlhkých prostorách.

Pravidelně kontrolujte, zda některé z komponentů nejsou opotřebované. Před každým cvičením se ujistěte, že všechny šrouby a matice jsou řádně utažené.

### ***Pojezdová tyč – Čistěte denně, před použitím.***

- Pomocí vlhkého hadříku nebo houbičky namočených roztoku mýdla a vody či standartním prostředkem na čištění oken otřete povrch pojezdové tyče. Zaměřte se obzvláště na vnější okraje. Odstraňte jakékoli skvrny či nečistoty.

### ***Kolečka pojezdu – Čistěte denně, před použitím.***

- Kolečka mohou být snadno poškozena prachem nebo nečistotami, což ovlivní plynulost jejich pohybu. Čistěte je pravidelně, nejlépe před každým použitím. Kolečka otřete hadříkem namočeným v teplé čisté vodě. V případě potřeby použijte jemný čistící prostředek.

**NOTE: Abyste mohli kolečka očistit, vyjměte všechny šrouby, které spojují sedlo s úchytem.**

### ***Tahací lanko – Kontroluje a čistěte denně, po každém použití.***

- I přes vysokou kvalitu nylonového lanka, kontrolujte, zda se na něm neobjeví trhlinky nebo roztřepené okraje. Tato poškození mohou poškodit integritu lanka. Zkontrolujte také, jestli nejsou poškozené švy, kterými je lanko připevněno k madlu.
- Lanko čistěte vlhkým hadříkem, nejlépe po každém použití.

### ***Opěrka nohou – kontrolujte a čistěte jednou týdně, před použitím.***

- Opěrka nohou obsahuje mnoho pohyblivých částí. Je nutné zajistit, aby tyto části byly před každým použitím v dobrém stavu.
- Ujistěte se, že utahovací popruh je řádně zajištěn přezkou.
- Ujistěte se, že rychloupínací mechanismus opěrky správně funguje.
- Ujistěte se, že všechny šrouby a matice jsou řádně utaženy.
- Opěrku čistěte vlhkým hadříkem. V případě potřeby použijte jemný čistící prostředek.

**Zkontrolujte AA baterii v ovládacím panelu** – baterii bude třeba vyměnit přibližně po 200 hodinách použití.

**Odstraňte prach z okolí ventilátoru** – přibližně jednou měsíčně.

**Ujistěte se, že rameno s ovládacím panelem není uvolněné** – přibližně jednou měsíčně.

**VAROVÁNÍ:** Neodstraňujte ochranné kryty.

**VAROVÁNÍ:** Jakékoliv poškozené části vyměňte za originální náhradní díly od výrobce.

## ŘEŠENÍ BĚŽNÝCH PROBLÉMŮ

Jestliže zaznamenáte problémy s ovládáním veslovacího trenažeru, ujistěte se nejdříve, že jsou všechny kabely řádně propojeny. Uvolnění kabelů je velice běžným problémem a mnoho poruch přístroje lze vyřešit jejich správným připojením.

Některé druhy materiálu oblečení (např. polyester) mohou způsobovat problémy s monitorováním tepové frekvence, protože se jejich třením vytváří statická elektřina, která signál ruší. Mobilní telefony, televize, mikrovlnné trouby a další elektrické spotřebiče generující elektromagnetické pole také mohou způsobit potíže s přenosem signálu.

Jestliže potíže s vaším přístrojem přetrvávají, obraťte se na výrobce či autorizovaný servis.

## TRÉNINK

### Příprava před tréninkem

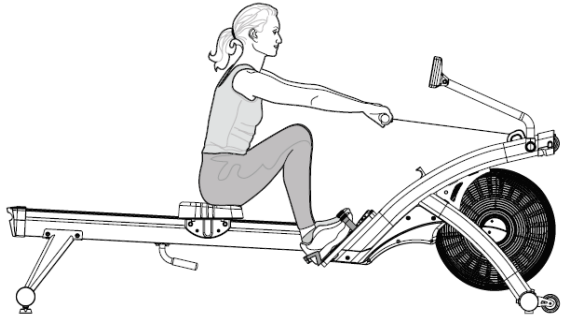
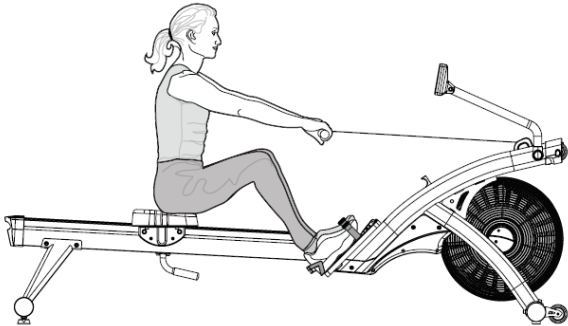
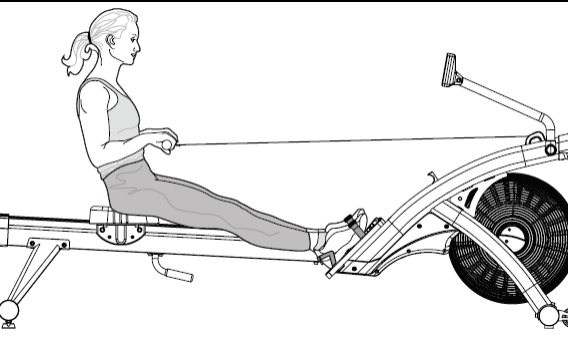
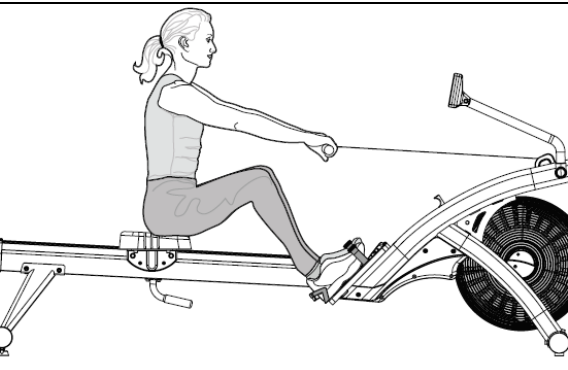
- Ujistěte se, že máte na každé straně dostatek volného prostoru (nejméně 0.6 m).
- Ujistěte se, že všechny šrouby a jistící mechanismy jsou utaženy a že nevyčnívají. Před použitím zkontrolujte, zda nejsou šrouby poškozené nebo opotřebené a v případě potřeby je vyměňte.
- Veslovací trenažer vždy postavte na rovnou a pevnou plochu.
- Vždy cvičte s ohledem na své fyzické schopnosti. Nesnažte se cvičit na pokraji svých sil.
- Jestliže během tréninku pocítíte bolest nebo nevolnost, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE CVIČIT**.
- Nesprávný nebo přílišný trénink může mít za následek zranění nebo smrt.
- Před prvním použitím si přečtěte všechny bezpečnostní opatření.
- Před zahájením náročného tréninkového programu toto rozhodnutí konzultujte se svým lékařem.
- Při cvičení vždy držte madlo oběma rukama.
- Nepouštějte natažené madlo.
- Nekruťte tahacím lankem a netahejte jím ze strany na stranu.
- Nenoste oblečení, které by se mohlo zaseknout mezi sedlem a pojezdovou tyčí.
- Sedlo se v klidové poloze přesouvá do přední části pojezdové tyče.

### Techniky cvičení

- Zahrňte do svého tréninku protahovací cvičení. Protahováním svalů před cvičením zabráníte případným bolestem nebo natažení svalů.
- Pro zahřátí zahajujte každý trénink s nízkým nastavením zátěže. Alespoň 5 minut stupňujte intenzitu cvičení, a až poté začněte s plnohodnotným tréninkem. Jestliže se k veslování vracíte více než po týdnu, začněte zlehka.
- Neočekávejte, že budete moci začít tam, kde jste skončili v minulém tréninku. Nezačínejte veslovat zprudka hned na začátku cvičení. Začněte vyrovnaným a pohodlným tempem a snažte se vypracovat si požadovanou intenzitu skrze 1 - 3minutové intervaly.
- Průměrný stupeň zátěže je stupeň 8. Pro kardiovaskulární trénink se nejlépe hodí stupně 6-10.
- Veslování s příliš vysokou zátěží může mít negativní dopad na váš tréninkový program tím, že snižuje váš výkon a zvyšuje riziko zranění.
- Při nižším nastavení zátěže se musíte pohybovat trochu rychleji a budete mít tudíž lepší tréninkové tempo.

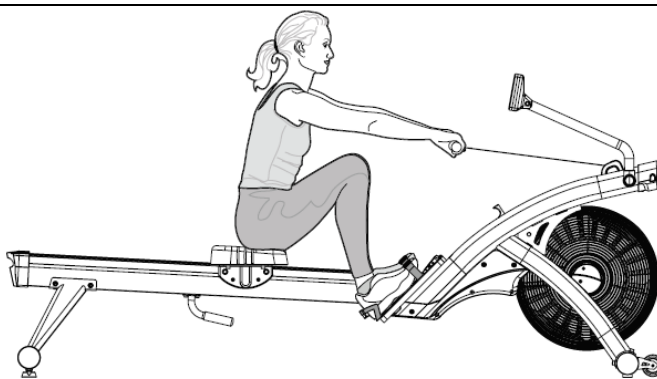
- Ideální tempo se pohybuje mezi 24-30 záběry za minutu (SPM).
- Je důležité dopřát svému tělu řádný odpočinek, i když vás veslování baví a cítíte se při něm skvěle. Doporučujeme alespoň jeden den v týdnu trénink vynechat.
- Veslování je velice účinným druhem cvičení. Posiluje srdce, zlepšuje krevní oběh a pomáhá posilovat všechny hlavní svalové skupiny – záda, pas, paže, ramena, boky a nohy.
- Veslování je také velice šetrné na klouby, jelikož v jeho průběhu nedochází k žádným nárazům. Díky tomu je vhodné k rehabilitaci a zotavení po zranění. Veslování je vhodné pro osoby každé věkové kategorie.

Na následujících obrázcích je znázorněna správná poloha těla v každé fázi cvičení:

<p><b>Výchozí pozice</b></p> <p>Holeně držte v téměř vertikální poloze. Tělo by mělo být nakloněno přibližně o 30 stupňů. V této poloze byste měli být schopni bez problémů dosáhnout na madlo.</p>	
<p><b>Záběr</b></p> <p>Zapřete se nohama a držte ruce natažené před sebou bez toho, aniž byste měnili polohu těla. Záběr dokončíte tím, že madlo přitáhnete až k pasu.</p>	
<p><b>Konečná pozice záběru</b></p> <p>Nakloňte záda lehce dozadu (asi o 25 stupňů) a nohy zcela narovnejte. V této poloze byste se měli cítit pohodlně. Neměli byste namáhavě napínat svaly. Břišní svaly v této pozici zůstávají napnuté.</p>	
<p><b>Návrat</b></p> <p>Natáhněte paže směrem k ventilátoru. Předkloňte se lehce v pase. Vaše nohy musí být plně natažené. Pozvolna ohýbejte nohy v koleně a posunujte se na sedle vpřed.</p>	

### Opakování

Nakloňte se dopředu, tak abyste měli holeně opět v téměř vertikální poloze. Naklánějte se v pase. Držte ruce plně napřažené před sebe. V této poloze jste připraveni na další záběr.



### POZNÁMKA:

- Pozvěte si někoho, aby vás pozoroval a pomohl vám správně upravit polohu těla.
- Jednotlivé polohy by na sebe měly plynule navazovat a tvořit tak plynulý záběr. Při veslování byste se neměli zastavovat.
- Madlo uchopte zlehka, tak aby vám v ruce leželo pohodlně. Zápěstí držte na stejné úrovni.
- Při přemísťování trenažeru nepokládejte ruce do dráhy posunovacího sedla.
- Potřebujete-li na sedle udržet rovnováhu, přidržte se spodní části úchyty sedla.

## Fyzická kondice

Vaši fyzickou kondici ovlivňuje mnoho faktorů, ale nejdůležitější je kondice vašich plic a srdce a to, jak účinně rozvádí kyslík do svalů.

Kyslík dodává vašim svalům dostatek energie na každodenní aktivity. Jedná se o aerobickou činnost.

Jste-li v dobré fyzické kondici, vaše srdce a svaly pracují dobře a účinně. To znamená, že vaše srdce nemusí vynaložit přílišnou námahu. Vaše srdce tak bude bít méněkrát za minutu, čímž se sníží opotřebení srdeční tkáně i riziko srdečního onemocnění.

Fitness trénink na zlepšení tělesné kondice vám také pomůže zhubnout a snížit dopad stresu a stárnutí.

## Jak zlepšit svou fyzickou kondici

Stejně jako ostatní svaly, i srdce lze posílit systematickým cvičením, které zvýší jeho prokrvení.

Tepovou frekvenci můžete měřit skrze hrudní pás.

Míra vaší tepové frekvence závisí na vynaložené námaze a efektivitě cvičení.

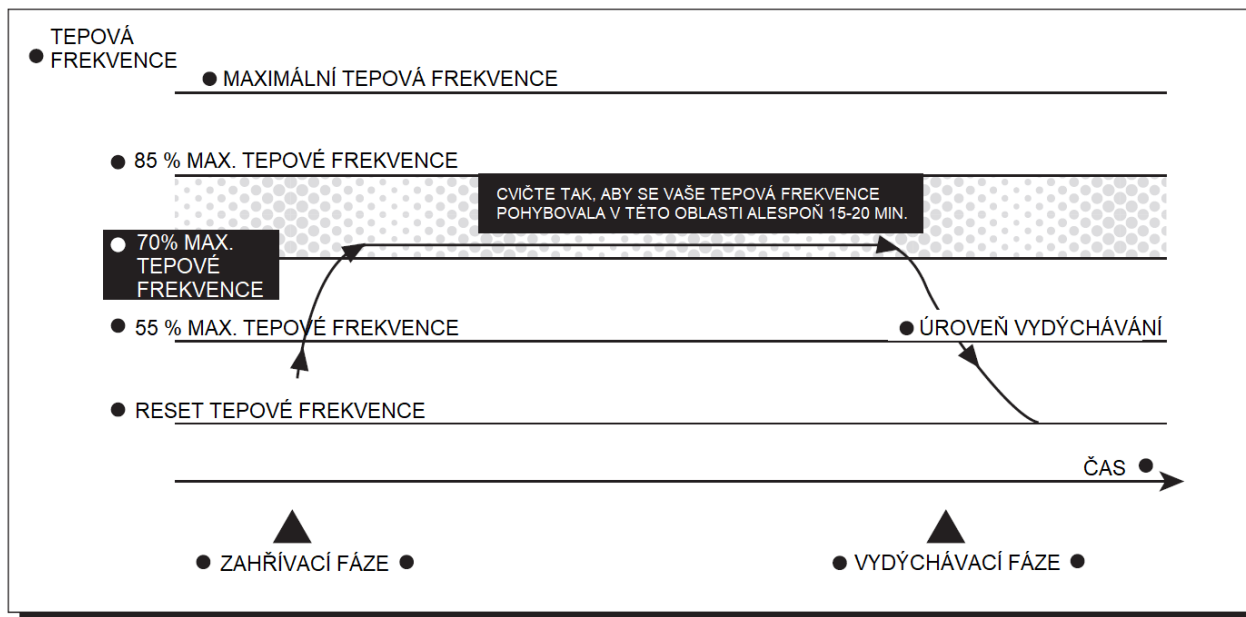
Chcete-li bezpečně a efektivně zlepšit svou fyzickou kondici, musíte vynaložit takovou námahu, abyste zlepšili svou aerobickou kondici. Mezi těmito dvěma úrovněmi se nachází tzv. cílová oblast. Námaha vynaložená při cvičení musí být na takové úrovni, která vás v cílové oblasti udrží.

Pro dosažení nejlepších výsledků cvičte tak, aby vaše tepová frekvence setrvala v cílové zóně a postupem času prodlužujte dobu trvání tréninku.

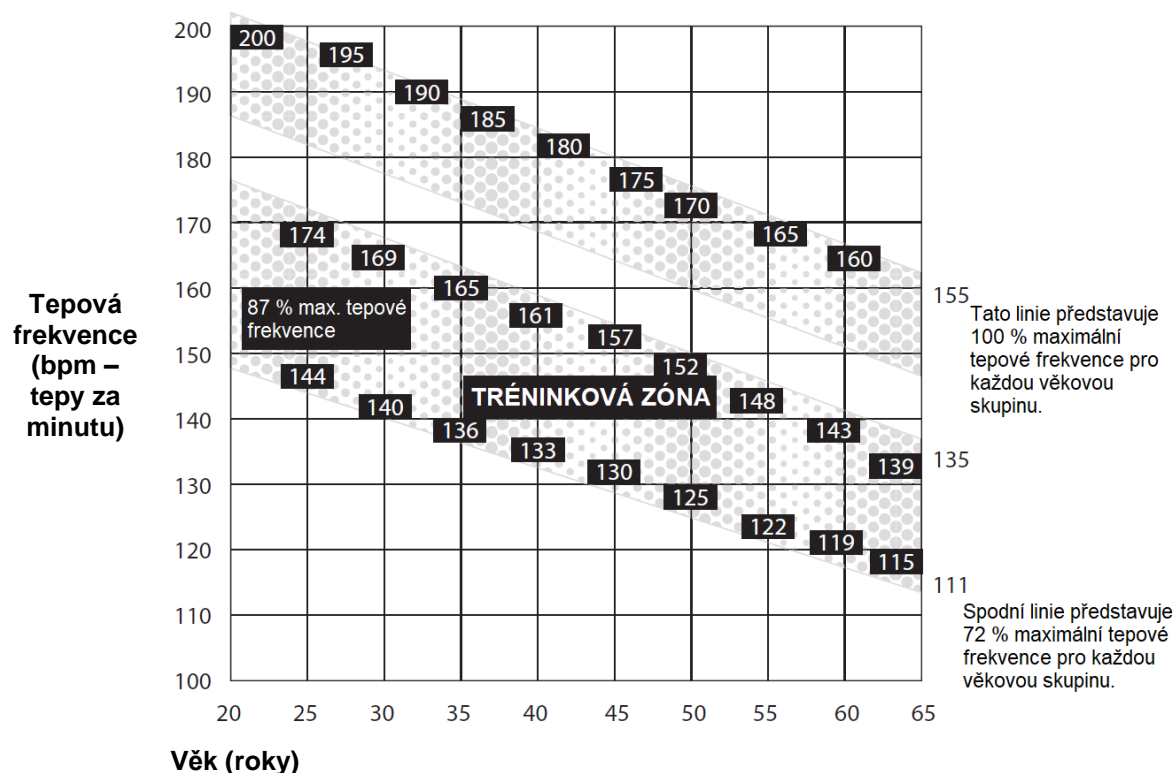
Za ideálních okolností byste měli během cvičení udržovat tepovou frekvenci nejméně 15-20 minut v kuse, 3-4 dny v týdnu.

**POZOR: Nesnažte se začít s náročným cvičením příliš rychle. Náročnost tréninku byste měli navyšovat postupně. Jestliže během tréninku začnete pociťovat nevolnost, momentálně se léčíte nebo je vám více než 35-40 let a nejste v dobré kondici, poraďte se se svým lékařem.**

## CÍLOVÁ ZÓNA



Takto by se během obvyklého kondičního cvičení měla vaše tepová frekvence pohybovat.



### Věk (roky)

Svou ideální úroveň tepové frekvence naleznete na ose, která vede vertikálně od vašeho věku.

*Příklad: U věku 40 let je hodnota 70% tepové frekvence okolo 128 bpm a 85% tepová frekvence je 154 bpm. Vaše tepová frekvence by se měla pohybovat mezi těmito dvěma hodnotami. Pomocí tohoto grafu si určete vlastní cílovou oblast.*

**VAROVÁNÍ:** Vždy před zahájením nového tréninkového programu se poraďte se svým lékařem. S lékařem se poraďte také tehdy, pokud během cvičení pocítíte bolest, nevolnost nebo jakékoliv neobvyklé symptomy.

## Monitorování tepové frekvence

Pro co nejlepší výsledky byste měli správně zvolit úroveň vynaložené námahy, proto musíte naslouchat svému srdci. Sledování cílové tepové frekvence v průběhu cvičení vám umožní zaměřit se na různé tréninkové cíle.

**Pevné zdraví** – Pro ty, kteří chtějí dosáhnout lepší celkové kondice a osobní pohody. Měli byste cvičit denně alespoň 30 minut, v rozmezí 50-60 % vaší maximální tepové frekvence.

**Hubnutí** – K výraznému zhubnutí potřebujete cvičit s tepovou frekvencí na vyšší úrovni, přibližně v rozmezí 60-70 % maxima. Takto můžete cvičit téměř každý den, nejlépe kolem 30 minut denně.

**Zlepšení fyzické kondice** – Cvičte s tepovou frekvencí v rozmezí 70-80 % maxima. Trénink může také obsahovat krátké intervaly, kdy se vaše tepová frekvence dostane na krátkou dobu na maximum. Po takovémto intenzivním tréninku nechte své tělo alespoň 48 hodin odpočinout.

## Výpočet cílové tepové frekvence

Nejdříve potřebujete vypočítat svoji maximální úroveň tepové frekvence pomocí vzorce „220 – váš věk“. Např.: Je-li vám 35 let, vaše přibližná maximální tepová frekvence je:

$$220 - 35 = 185 \text{ bpm}$$

K vypočítání cílové tepové frekvence potom vynásobíte maximální tepovou frekvenci požadovaným procentem. Takže, je-li váš cíl lepší zdravotní kondice, výpočet bude vypadat takto:

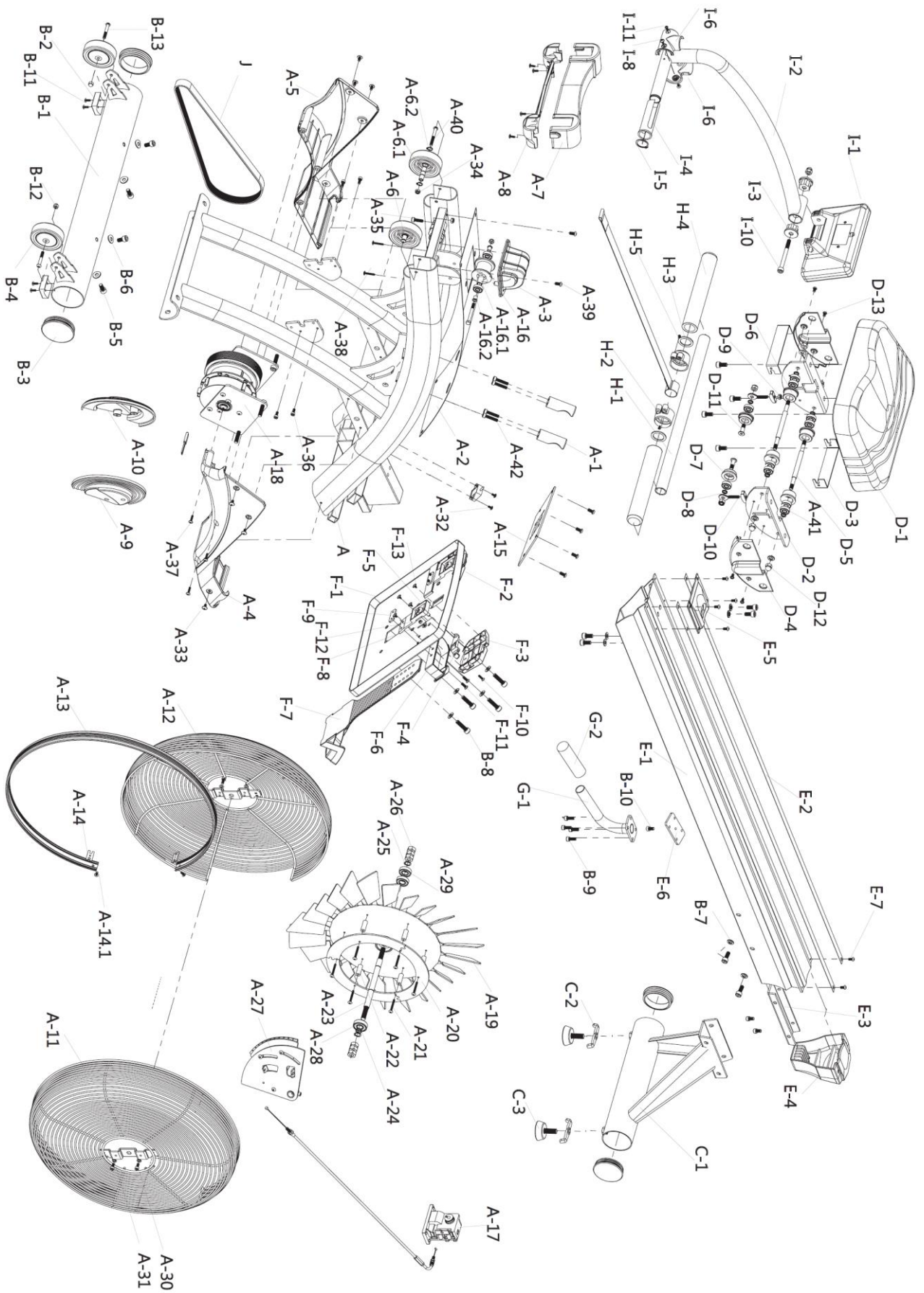
$$185 \times 60 \% (0.60) = 111 \text{ bpm}$$

**POZNÁMKA:** Je důležité si zapamatovat, že těmito výpočty získáte pouze odhadované hodnoty. Jestliže se při tréninku s konkrétní cílovou tepovou frekvencí necítíte dobře, snižte zátěž na úroveň, které vám bude vyhovovat lépe.

**POZNÁMKA:** Tyto druhy programů vyžadují monitorování tepové frekvence, k čemuž budete potřebovat vhodný hrudní pás.



# NÁKRES



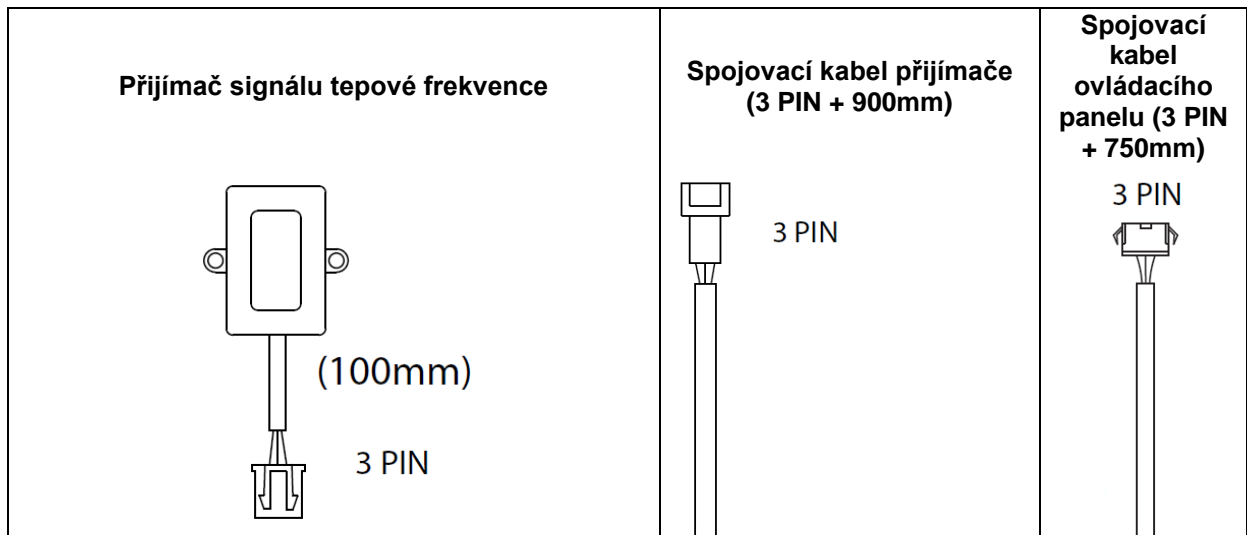
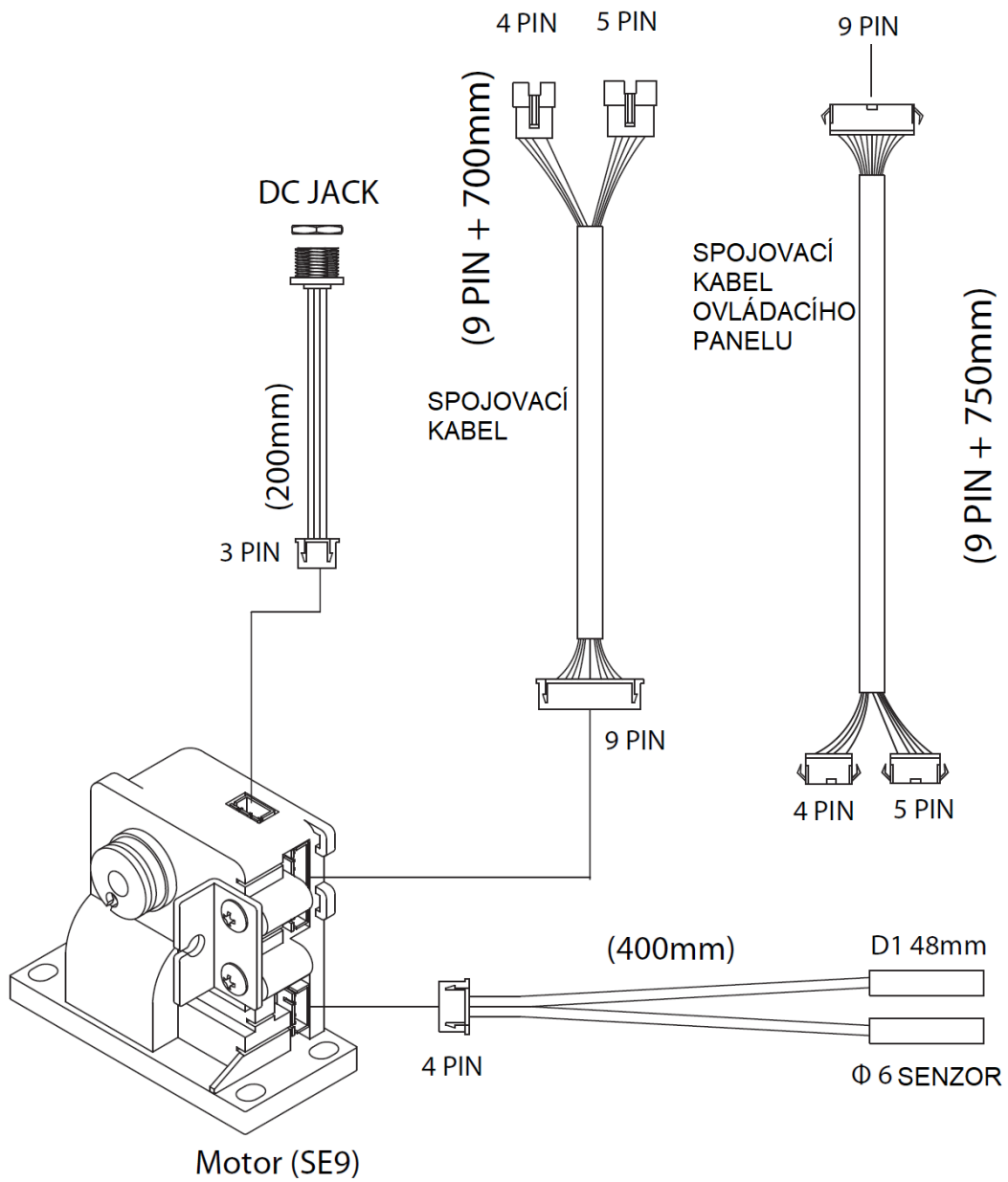


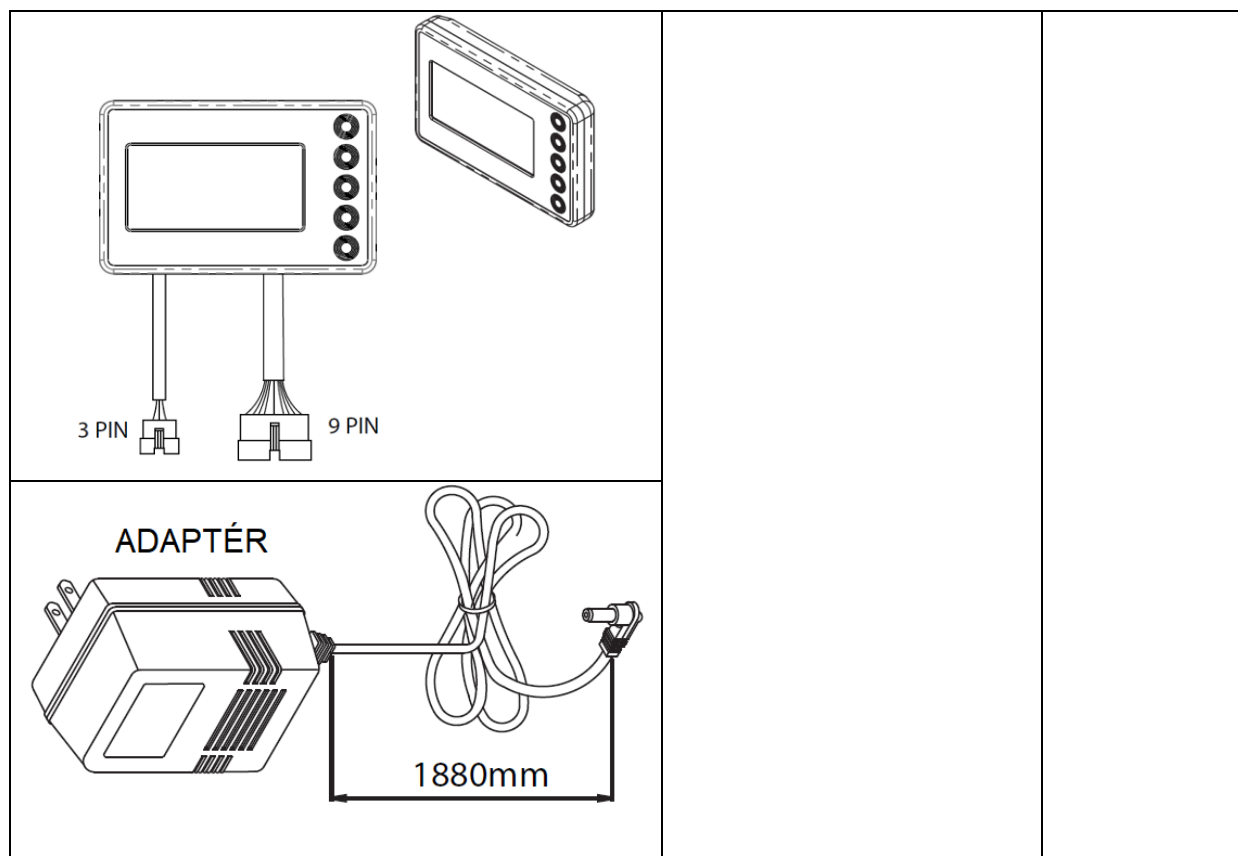
## SEZNAM DÍLŮ

OZN.	NÁZEV	KS	OZN.	NÁZEV	KS
A	Hlavní rám	1	B-7	Plochá podložka M8*16*1.5 mm	16
A-1	Úchyt madla	2	B-8	Imbusový šroub (M8*30 mm)	4
A-2	Horní kovový kryt	1	B-9	Imbusový šroub (M8*16 mm)	4
A-3	Horní kryt tahacího lanka	1	B-10	Imbusový šroub (M8*12 mm)	3
A-4	Hlavní kryt (L)	1	B-11	Závitořezný šroub M4*12.7	4
A-5	Hlavní kryt (P)	1	B-12	Uzavřená matice (M6)	2
A-6	Transportní kolečko (s vymežovací vložkou segrovou podložkou)	2	B-13	Křížový šroub M6*35 mm	2
A-6.1	Vymežovací vložka transportního kolečka $\phi 6.1 \times \phi 9.8 \times 35.8$ mm	2	C-1	Zadní nosník	1
A-6.2	Segrová podložka – S10	4	C-2	Pojistka nožky nosníku	2
A-7	Kryt transportního kolečka (horní)	1	C-3	Nastavitelná nožka – $\phi 50$ mm	2
A-8	Kryt transportního kolečka (spodní)	1	D-1	Sedlo (ND-39)	1
A-9	Kryt ventilátoru (L)	1	D-2	Upevnění sedla – boční plát	2
A-10	Kryt ventilátoru (P)	1	D-3	Upevnění sedla – plochá koncovka	2
A-11	Ocelový kryt ventilátoru (L)	1	D-4	Upevnění sedla – boční krytka	2
A-12	Ocelová kryt ventilátoru (P)	1	D-5	Upevnění sedla – osa	2
A-13	Plastový okraj	1	D-6	Upevnění sedla	4
A-14	Úchytka plastového okraje	2	D-7	Upevnění sedla – pohyblivá kolečka (ve spodní části)	2
A-14.1	Křížový šroub M4*10 mm	2	D-8	Kovová vložka (12x8x2 mm)	6
A-15	Těsnicí plát	1	D-9	Nylonová pojistná matice (M8)	2
A-16	Kladka tahacího lanka	1	D-10	Šroub k utažení osy	2
A-16.1	Kovová průchodka $\phi 12 \times \phi 8.1 \times 23$ mm	1	D-11	Imbusová šroub s plochou hlavou	2
A-16.2	Kovová vymežovací vložka $\phi 6.1 \times (\phi 8 + \phi 11) \times (10 + 1.5)$ L	2	D-12	Uzavřená matice (M8)	4
A-17	Zátěžový kabel	1	D-13	Křížový šroub M5*8 mm	4
A-18	Převodník	2	E-1	Pojezdová tyč	1
A-19	Ocelový ventilátor	1	E-2	Drážky pojezdu	2
A-20	Hliníkový plát	3	E-3	Zadní podpěra	1
A-21	Upevňovací šroub M4*35 mm	6	E-4	Zadní kryt pojezdu	1
A-22	Plastová vymežovací vložka $\phi 10 \times \phi 4 \times 26.8$ mm	8	E-5	Přední plát pojezdu	1

A-23	Osa ventilátoru $\phi 12 \times 210$ mm	1	E-6	Jistící plát	1
A-24	Vlnitá podložka	1	E-7	Křížová šroub M5*10 mm	6
A-24.4	Kovová vymežovací vložka $\phi 4 \times \phi(6+12) \times (3.3+1.5)$ L	3	F-1	Plát opěrky nohou	1
A-25	Segrová podložka – S12	2	F-2	Pedál pravého chodidla	1
A-26	Matice 3"26 8T	6	F-3	Pedál levého chodidla	1
A-27	Sestava magnetické zátěže	1	F-4	Páčka k nastavení pedálů	2
A-27.1	Magnetická podložka	1	F-5	Pojistka pedálů	2
A-27.2	Magnet	12	F-6	Utahovací popruh	2
A-27.3	Křížový šroub M4*8 mm	3	F-7	Nastavitelná část pedálu	2
A-27.5	Matice (M4)	2	F-8	Kovová vymežovací vložka $\phi 4 \times \phi(6+12) \times (3.3+1.5)$ L	2
A-27.6	Pružina	1	F-9	Pojistka utahovacího popruhu	2
A-27.7	Křížový šroub M4*12 mm	2	F-10	Imbusový šroub s plochou hlavou (M4*15 mm)	2
A-27.8	Imbusový šroub (M5*8 mm)	2	F-11	Imbusový šroub s plochou hlavou (M5*15 mm)	4
A-28	Ložisko 6001zz	1	F-12	Nylonová pojistná matice (M4)	2
A-29	Ložisko 6201zz	2	F-13	Závitořezný šroub M4*8	8
A-30	Imbusový šroub (M5*12 mm)	4	G-1	Spodní úchyt	1
A-31	Plochá podložka M5*13*1.5 mm	4	G-2	PVC úchyt $\phi 7/8 \times 3T \times 100$ mm	1
A-32	Křížový šroub M4*8 mm	2	H-1	Madlo 25.4x2Tx480 mm (hliník)	1
A-33	Křížový šroub M5*10 mm	8	H-2	Krytka lanka	2
A-34	Nylonová pojistná matice M6	3	H-3	Vložka madla	2
A-35	Imbusový šroub (M6*20 mm)	1	H-4	Úchyt madla z PVC $\phi 25.4 \times 5T \times 223$ mm	2
A-36	Imbusový šroub (M5*12 mm)	4	H-5	Závitořezný šroub M3*8	2
A-37	Závitořezný šroub M4*20	3	I-1	Ovládací panel	1
A-38	Závitořezný šroub M4*25	2	I-2	Rameno ovládacího panelu	1
A-39	Křížový šroub M6*12 mm	6	I-3	Plastová vymežovací vložka $\phi 31.8$ mm	2
A-40	Křížový šroub M6*50 mm	2	I-4	Redukce 25.4 mm	1
A-41	Ložisko 608zz	12	I-5	Segrová podložka – S25	1
A-42	Imbusový šroub (M6*30 mm)	4	I-6	Horní krytka ramena	1
B-1	Přední nosník	1	I-7	Spodní krytka ramena	1
B-2	Podložka nosníku	2	I-8	Závitořezný šroub M4*12	4
B-3	Krytka nosníku 3"	4	I-9	Nylonová uzavřená matice M8	1
B-4	Transportní kolečko	2	I-10	Imbusový šroub (M8*85 mm)	1
B-5	Imbusový šroub (M8*16 mm)	16	I-11	Závitořezný šroub M4*12	1
B-6	Zakřivená podložka	4	J	Drážkový řemen - 370 J8	1

# SESTAVENÍ OVLÁDACÍHO PANELU





## 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 kupujícímu 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 (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):**

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, kloubové spoje, 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 reklamáce fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamáce 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 reklamáce za neoprávněnou. Prodávající 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. Prodávající 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 reklamáce 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.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR  
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov  
Reklamáce a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264  
Telefon: +420 556 300 970  
Mail: eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz  
Web: www.insportline.cz

---

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

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

IČO: 36311723  
DIČ: SK2020177082  
Telefón: +421(0)326 526 701  
Mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk  
Web: www.insportline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: