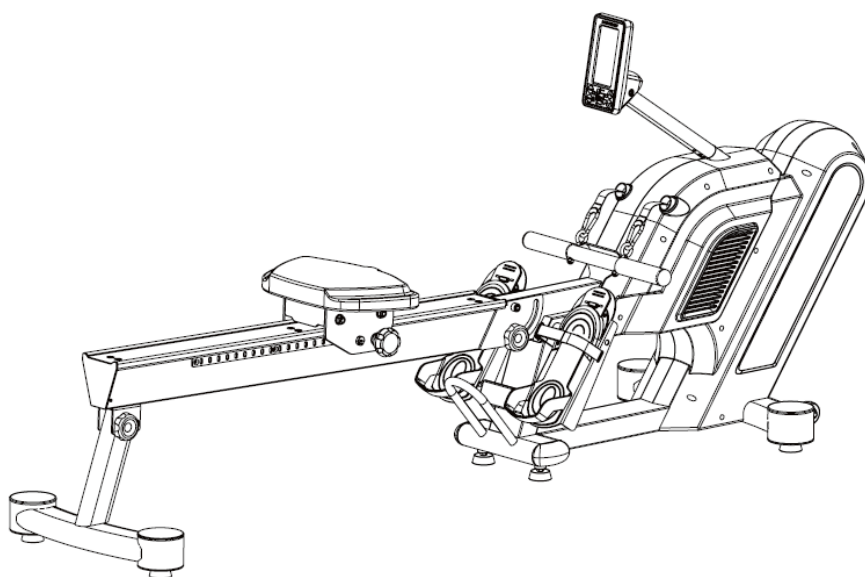




**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 16443 Veslovací trenažér inSPORTline Yakapa**




# OBSAH

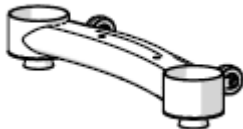



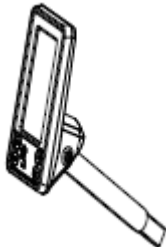



BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY .....	3
POPIS DÍLŮ.....	3
SPOJOVACÍ MATERIÁL A NÁSTROJE .....	6
SEZNAM DÍLŮ.....	7
ROZLOŽENÁ KRESBA .....	11
MONTÁŽNÍ KROKY .....	12
SKLOPENÍ TRENAŽÉRU.....	15
PRŮVODCE SPRÁVNÝM VESLOVÁNÍM .....	17
1. VESLOVÁNÍ JEDNÍM PÁDLEM .....	19
2. KLASICKÉ VESLOVÁNÍ.....	19
3. KAJAKOVÉ VESLOVÁNÍ .....	19
SPRÁVNÉ CVIČENÍ.....	20
VYROVNÁNÍ.....	20
INSTALACE ADAPTÉRU .....	21
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ .....	21
ÚDRŽBA.....	21
OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE .....	22
FUNKCE TLAČÍTEK.....	23
POPIS FUNKCÍ .....	23
POPIS PROGRAMŮ .....	24
CHYBOVÉ HLÁŠKY .....	29
ZAHŘÍVACÍ CVIKY.....	30
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	30

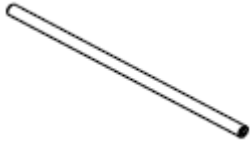







## BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

- Zachovejte základní bezpečnostní pravidla. Seznamte se s obsahem manuálu ještě před prvním použitím zařízení a manuál si uschovejte pro budoucí potřebu.
- Před každým cvičením provádějte zahřívací cviky, abyste zabránili vzniku svalových křečí. Cvičte rozumně a příliš se nepřepínejte.
- Pravidelně kontrolujte veškeré šrouby a matice, včetně ostatních dílů. Musí být řádně utaženy. Pravidelně kontrolujte případné poškození nebo opotřebení výrobku. Poškozený nebo opotřebovaný výrobek nepoužívejte.
- Výrobek umístěte pouze na rovný a čistý povrch. Pro ochranu podlahy použijte podložku.
- Kolem zařízení zachovejte bezpečnostní odstup min. 0,6 m od jiných objektů.
- Na cvičení si oblékněte vhodný sportovní oděv a sportovní obuv. Neberte si příliš volný oděv, který se snadno zachytí.
- Výrobek používejte a udržujte pouze v souladu s manuálem. Neprovádějte neschválené modifikace produktu.
- V případě problému se obraťte na autorizovaný servis a nepokoušejte se přístroj opravit sami.
- Výrobek nepoužívejte venku.
- Pouze jedna osoba smí na zařízení cvičit v daný čas.
- Výrobek držte mimo dosah dětí a domácích zvířat. Nenechávejte je nikdy bez dozoru ani v blízkosti zařízení. Produkt je určen pouze pro dospělé uživatele.
- Pokud pocítíte nevolnost nebo zdravotní komplikace, přestaňte cvičit. Před opětovným začátkem vše konzultujte s lékařem. Před zahájením jakéhokoliv tréninku se nejprve poraďte s lékařem. Je to zvláště důležité u osob starších 35 let a u osob se zdravotními komplikacemi.
- Pro složení produktu se doporučuje účast alespoň dvou dospělých osob.
- Během cvičení mějte záda narovnaná.
- Madlo držte bezpečně, zvláště pokud je nastavena vyšší intenzita veslování.
- **Max. hmotnost uživatele:** 180 kg
- **Kategorie S** (dle normy EN 957) určeno 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!

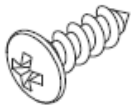

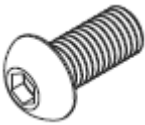





## POPIS DÍLŮ

Č.	Obrázek	Popis	Počet
A01		Hlavní rám	1 sestava

A02		Přední nosník	1 sestava
A03		Zadní nosník	1 sestava
A04/C07		Polstrované sedadlo	1 sestava
A05		Pojezdová tyč	1 sestava
A06/A19/D02		Držák počítače	1 sestava
A07/A08/C15/C16		Levý/pravý pedál	2 sestava
B22		Otočný knoflík 62 mm	1 Ks
B23		Otočný knoflík 75 mm	1 Ks

A13		Pedálová hřídel	1 Ks
A09		Jedno-veslové madlo	1 sestava
A10		Veslovací madlo	1 sestava
A11		Madlo kajakového veslování	1 sestava
C10		PVC patky	2 Ks
C03		Pádlo	1 sestava
C04		Koncová krytka ø4''	1 sestava
D03		AC adaptér	1 Ks

## SPOJOVACÍ MATERIÁL A NÁSTROJE

Č.	Obrázek	Popis	Počet
B29		Šroub M5x16 mm	4 Ks
B14		Šroub M4x8 mm	2 Ks
B27		Šroub M8*16 mm	4 Ks
B13		Podložka 5/16**23*2.0T	4 Ks
-		Klíč 19 mm	1 Ks
-		Imbusový klíč M10	1 Ks
-		Imbusový klíč M5	1 Ks
-		Kombinovaný klíč	1 Ks

## SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Ks
A01	Hlavní rám	1
A02	Přední nosník	1
A03	Zadní nosník	1
A04	Polstrované sedadlo	1
A05	Pojezd	1
A06	Sloupek	1
A07	Zařízení pro nastavení nožního popruhu-P	1
A08	Zařízení pro nastavení nožního popruhu-L	1
A09	Jednoduché madlo	1
A10	Veslovací madlo	1
A11	Madlo pro kajakové cvičení	1
A12	Otáčecí remno konzoly	1
A13	Pedálová hřídel	1
A14	Pedálový úchyt	2
A15	Přední hliníková koncovka	1
A16	Zadní hliníková koncovka	1
A17	Držadlo madla	1
A18	Úchyt dílu pružného vratného zařízení-P	1
A19	Úchyt dílu pružného vratného zařízení-L	1
A20	Sestava hnací kladky	1
A21	Vratné zařízení-P	1
A22	Vratné zařízení-L	1
A23	Sestava zátěžového lana-P	1
A24	Sestava zátěžového lana-L	1
A25	Držadlo čidla A	1
A26	Držadlo čidla B	1
A27	Vodící lišta lana	1
A28	Vodící lišta R	1
B01	Šroub M6	2
B02	Šroub ¼"	2
B03	Nylonová matice ¼"	2
B04	Podložka ¼"	4
B05	Háček	2
B06	Nylonová matice M10	4
B07	Šroub M6	8

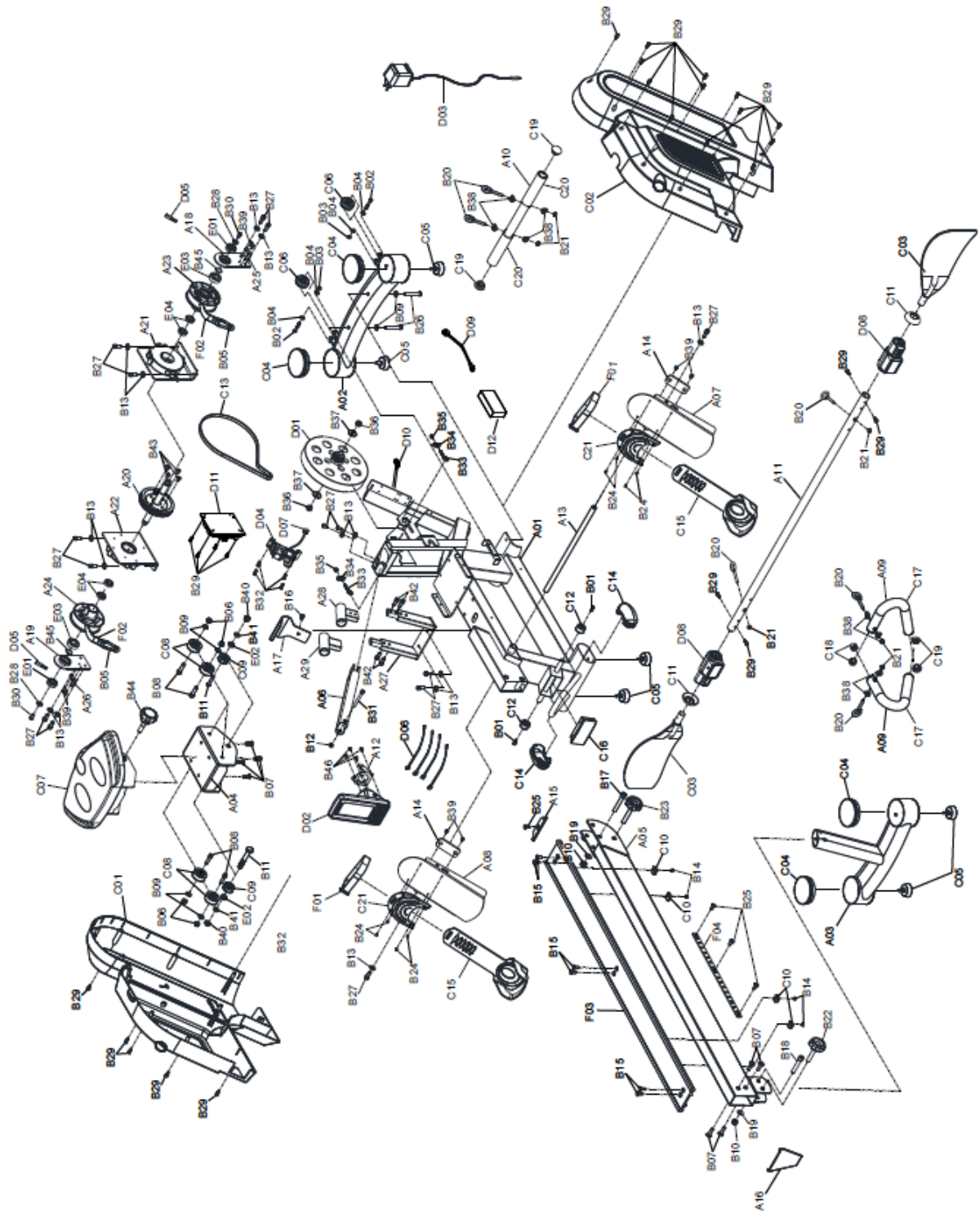
B08	Šroub M10	4
B09	Podložka 3/8"	6
B10	Nylonová matice M12	2
B11	Šroub M8	2
B12	Nylonová matice M8	1
B13	Podložka M8	14
B14	Šroub M4	4
B15	Šroub M8	6
B17	ŠroubM12	1
B18	ŠroubM12	2
B19	Podložka M13	3
B20	Háček	6
B21	Nylonová matice 5/16"	6
B22	Knoflík	1
B23	Knoflík	1
B24	Šroub M4	8
B25	Šroub M6	4
B26	Šroub 3/8"	2
B27	Šroub M6	14
B28	Podložka 5/16"	2
B29	Šroub M5	26
B30	Šroub M8	2
B31	Šroub M8	1
B32	Šroub M4	4
B33	Šroub M6	2
B34	Šroubový nastavovací díl	2
B35	Matice M6	2
B36	Matice3/8"	2
B37	Podložka 3/8"	2
B38	M8 zakřivená podložka	8
B39	Šroub M6	8
B40	Vymezovač kladky	2
B41	Podložka 5/16"	2
B42	Šroub M6	4
B43	Šroub M8	4
B44	Knoflík	1
B45	C-kroužek 40	2
B46	Šroub M5	4



C01	Hlavní krytka/L	1
C02	Hlavní krytka/P	1
C03	Pádlo	2
C04	Koncovka ø101.6	4
C05	Nastavitelná nožní opěra	6
C06	Transportní kolečko	2
C07	Polstrované sedadlo	1
C08	Válec sedadla	4
C09	Plastová kladka	2
C10	PVC patka	4
C11	Nožní zarážka	2
C12	Gumové patky	2
C13	Řemen	1
C14	Oválná koncovka 50x100	2
C15	Nožní pedál	2
C16	Koncovka	1
C17	Pěnové madlo	2
C18	Zakupacená koncovka	2
C19	Kulatá koncovka ø1"	4
C20	Pěnové madlo	2
C21	Nožní pedál	2
D01	Zátěžové kolo se samo-pohonem	1
D02	Počítač	1
D03	AC adaptér	1
D04	Motor s kabeláží	1
D05	Čidlo s kabeláží	1
D06	Kabel	1 set
D07	AC napájecí kabel	1
D08	Tlačítko rychlého ovládání s gyro-sesnsorem	1 set
D09	Kabel generátoru	1
D10	Kabel ovládacího panelu	1
D11	Ovládací panel (CB.)	1
D12	Baterie	1
E01	Ložisko	2
E02	Ložisko	4
E03	Ložisko	2
E04	Ložisko	4
F01	Stuha	2 sety

F02	Tažné lano	2
F03	Hliníková vodící lišta	1
F04	Pojistka sedadla pro kajakové cvičení	1

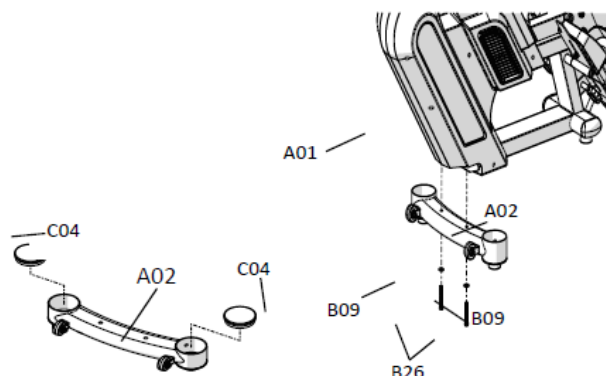
# ROZLOŽENÁ KRESBA



# MONTÁŽNÍ KROKY

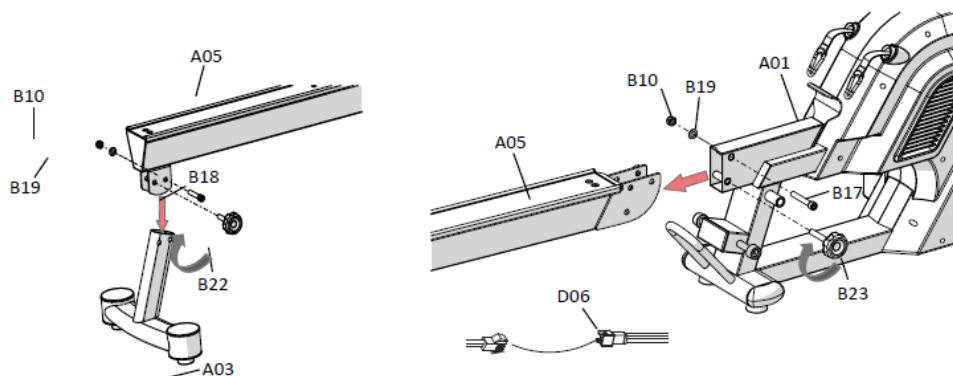
## Uchycení předního nosníku

- Umístěte koncové krytky (C04) dle obrázku.
- Pomocí polystyrenu si podložte hlavní rám (A01), abyste si usnadnili montáž.
- Upevněte přední nosník (A02) do zakřiveného posedu na hlavním rámu (A01) a zajistěte pomocí dvou šroubů 3/8" (B26) a dvou podložek (B09).
- Použijte přiložené náčiní a vše řádně utáhněte.



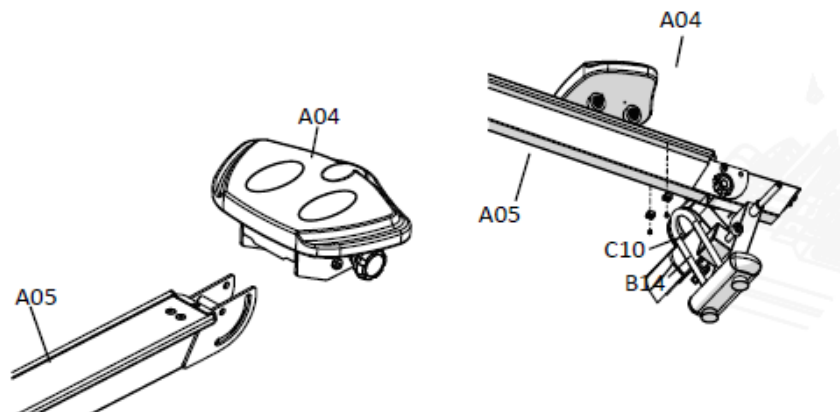
## Zadní nosník a pojezdová tyč

- Pro provedení následujících kroků je potřeba alespoň dvou lidí.
- Uvolněte šroub M12 (B18), podložku (B19) a nylonovou matici M12 (B10) na zadní části pojezdové tyče (A05).
- Připevněte zadní nosník (A03) k zadnímu dílu tvaru U na pojezdové tyči (A05) pomocí šroubu M12 (B18), podložky (B19) a nylonové matice M12 (B10), které jste prvně uvolnili. Zajistěte pojezdovou tyč šroubem (B22), tak, že jím budete otáčet ve směru hodinových ručiček.
- Uvolněte šroub M12 (B17), podložku (B19) a nylonovou matici M12 (B10) na zadní části hlavního rámu (A01).
- Připevněte pojezdovou tyč (A05) k zadní vsuvce hlavního rámu (A01) a zajistěte šroubem M12 (B17), podložkou (B19) a nylonovou maticí M12 (B10), které jste dříve uvolnili. Pojezdovou tyč zajistěte otočným knoflíkem (B23) tak, že jím budete otáčet po směru hodinových ručiček. Poté vsuňte dlouhé kabely do vstupu na hlavním rámu (A01).
- Použijte imbusový klíč M10 a šestihřanný klíč 19 mm k plnému utážení všech šroubů.
- VAROVÁNÍ: Kabely se nesmí ohýbat.



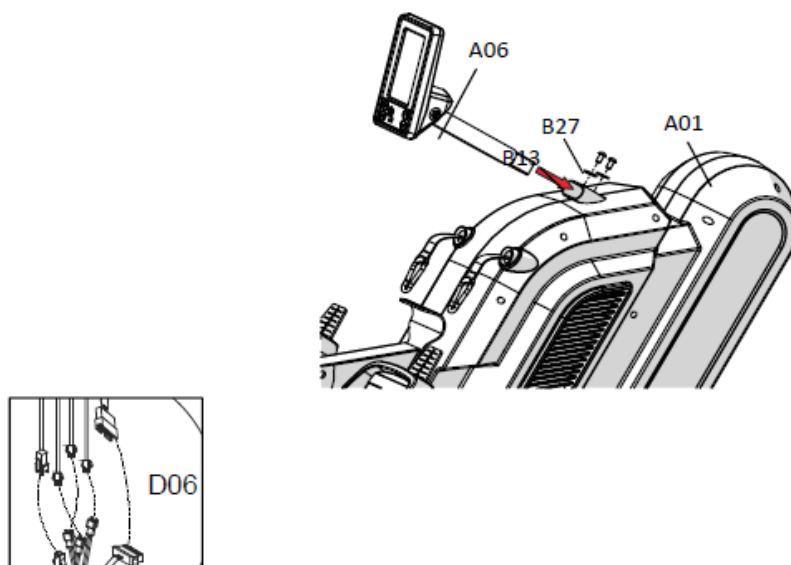
## Montáž polstrovaného sedadla

- Připevněte polstrované sedadlo (A04) k pojezdové tyči (A05) pomocí dvou PVC patek (C10) a dvou šroubů M4 (B14).
- Pomocí odpovídajícího přiloženého náčiní vše řádně utáhněte.



## Držák počítače

- Zvedněte držák počítače (A06) a propojte dráty s kabely, které vycházejí z otvoru hlavního rámu (A01). Ujistěte se, že kabely nebyly přiskřípnuty nebo poškozeny během montáže. Zajistěte knoflíkem tak, že jím budete otáčet ve směru hodinových ručiček. Dlouhé kabely zasuněte zpět do otvoru na hlavním rámu (A01).
- Zajistěte držák počítače (A06) pomocí dvou šroubů M8 (B27) a dvou podložek (B13).
- Šrouby dotáhněte přiloženým imbusovým klíčem M5.
- VAROVÁNÍ: Kabely se nesmí ohýbat.



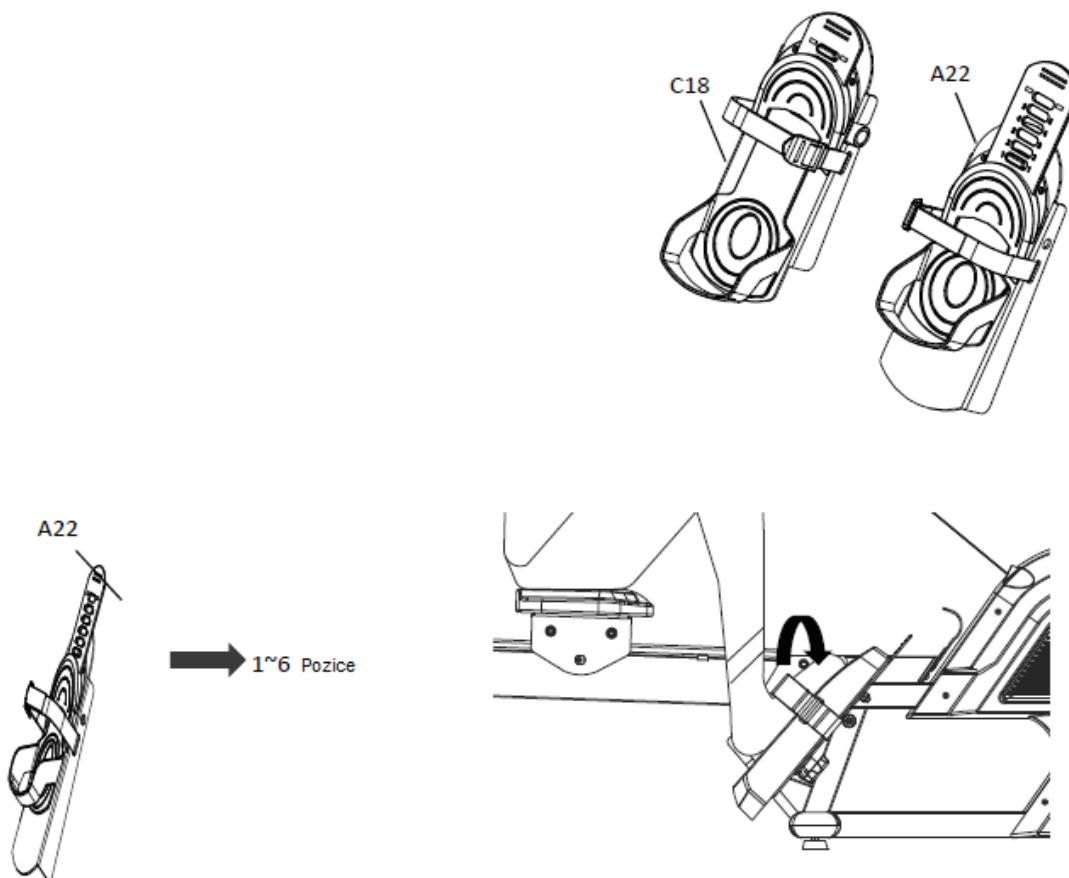
## Instalace pedálů

- Vsuňte pedálovou hřídel (A23) do otvoru v hlavním rámu (A01). Připevněte pedály (A07/A08) ke hřídeli pomocí dvou šroubů M8 (B27) a dvou podložek (B13).
- Šrouby utáhněte přiloženým imbusovým klíčem M5.



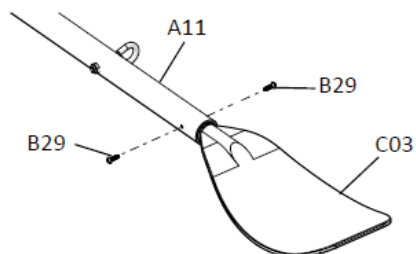
## Nastavení popruhů pedálů

- Požijte nastavovací kolík (C18) na sestavě pedálového popruhu (A22) na pedálu. Zatáhněte za kolíček a posuňte popruh do požadované pozice. Pomocí kolíčku s pružinkou zajistěte popruh v dané poloze. Celkem zde naleznete čtyři předpřipravené otvory pro nastavení velikosti.
- Nastavte polohu chodidel pomocí rychloupínací přezky. Poté ji zajistěte v optimální poloze.



## Různé nastavení madel

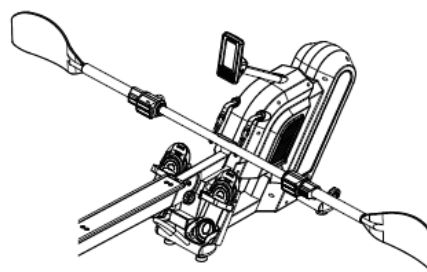
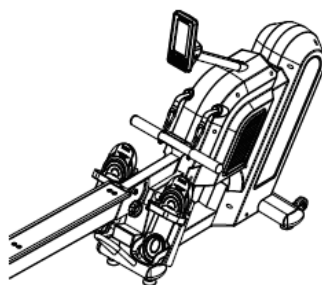
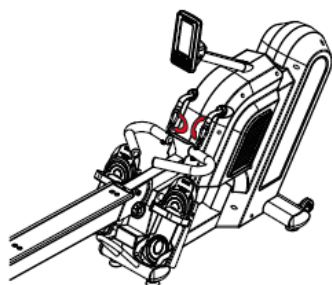
- Zahákněte madlový háček pro různé typy veslovacích cvičení do klipsu zátěžového lana (Obr. 01-03).
- Připevněte díl C03 do zakřiveného úchytu madla pro kajakové pádlování (A11) pomocí dvou šroubů M5 (B29).
- Šrouby řádně utáhněte přiloženým odpovídajícím náčiním.



Obr. 01

Obr. 02

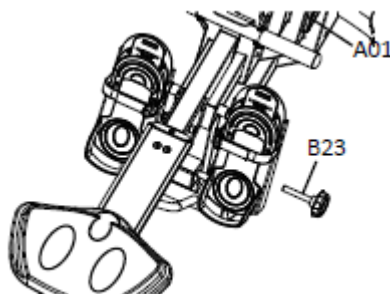
Obr. 03

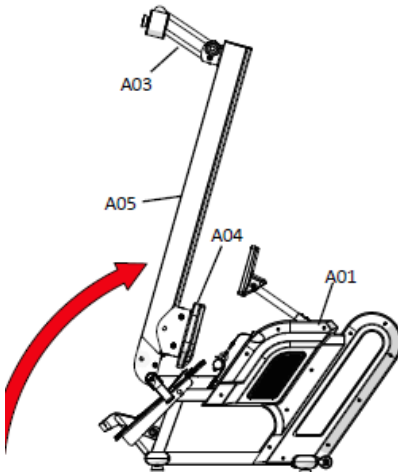
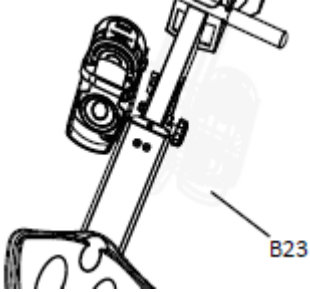
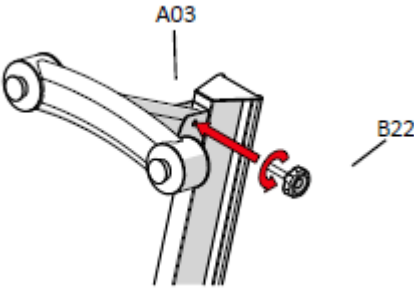



## SKLOPENÍ TRENAŽÉRU

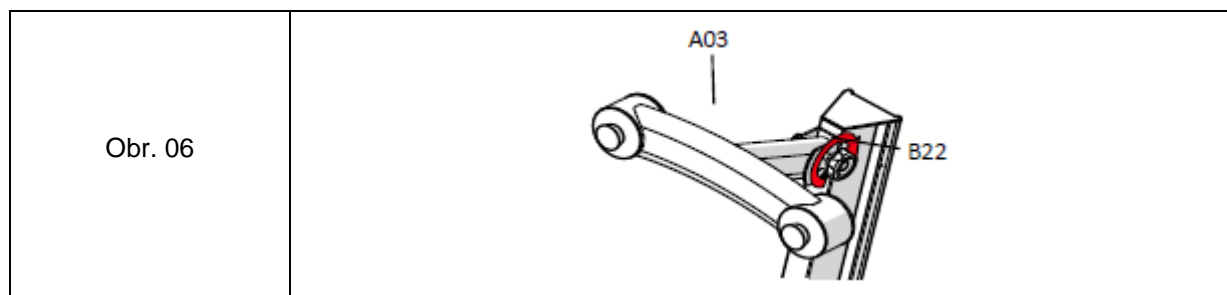
- Pro sklopení je nutná účast dvou lidí.
- Vyjměte knoflík B23 z čela dílu A01 (Obr. 01).
- Posuňte sedadlovou sestavu dopředu. Poté sklopte pojezdovou tyč (A05). Pojezdovou tyč zajistěte ve sklopené pozici otáčením pojistného knoflíku ve směru hodinových ručiček.
- Vyjměte knoflík (B22), který jistí zadní nosník (A03). Sklopte i zadní nosník. Opětovným utažením šroubu zadní nosník zajistěte ve sklopené pozici.

Obr. 01



<p>Obr. 02</p>	
<p>Obr. 03</p>	
<p>Obr. 04</p>	
<p>Obr. 05</p>	

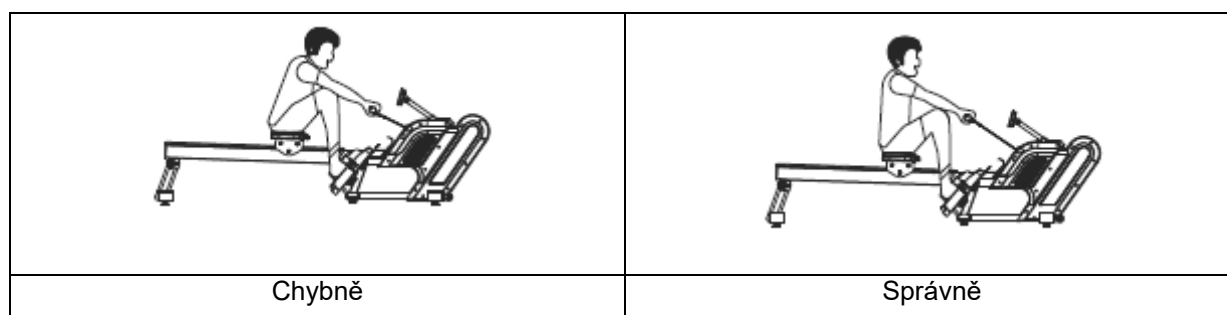




## PRŮVODCE SPRÁVNÝM VESLOVÁNÍM

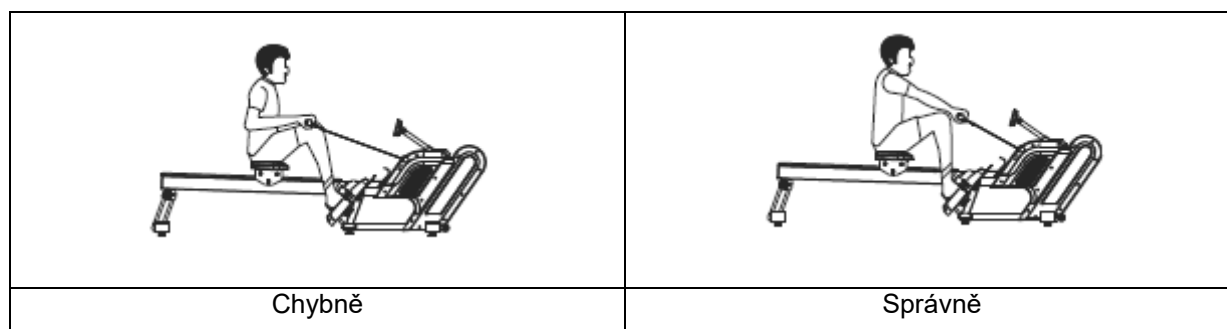
**CHYBA: PŘEDKLON:** Tělo se příliš předklání. Holeně by měly být ve vertikální poloze. Hlava a ramena by měly být v pozici proti chodidlům. Jinak je tělo oslabeno vůči veslování.

**ŘEŠENÍ:** Směřujte holeně vertikálně. Tělo vyvíjí větší tlak na nohy. Paže jsou roztaženy, ale zároveň uvolněny. Tělo je mírně předkloněno. Tato pozice by měla být pro uživatele příjemná.



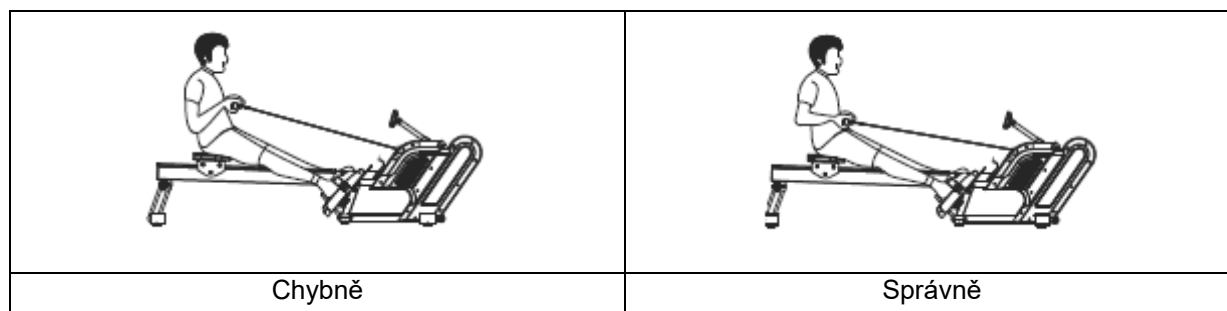
**CHYBA: SKRČENÉ PAŽE:** Uživatel zahajuje záběr, aniž koordinuje tah paží a pohyb nohou.

**ŘEŠENÍ:** Uživatel by měl zahájit záběr s odrazem nohou a zároveň s posílením hřbetních partií. Paže by měly být napnuté, ale ne příliš.



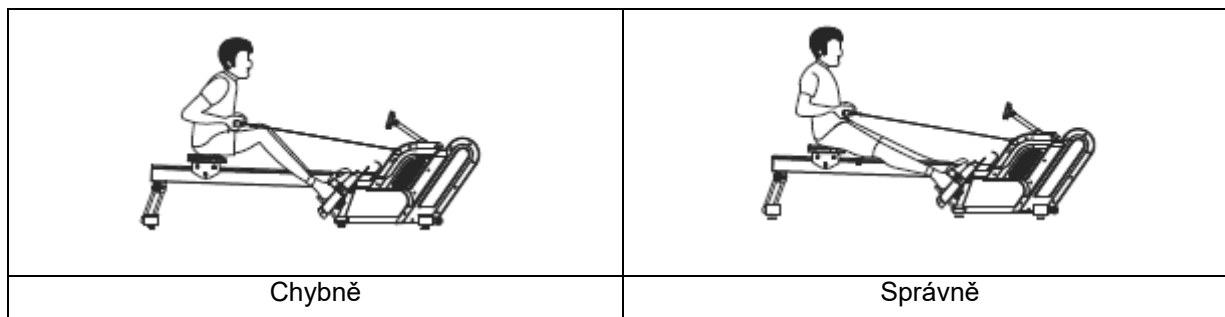
**CHYBA: OHNUTÉ ZÁPĚSTÍ:** Cvičenec příliš ohýbá zápěstí během záběru.

**ŘEŠENÍ:** Udržujte zápěstí rovně po celou dobu záběru.



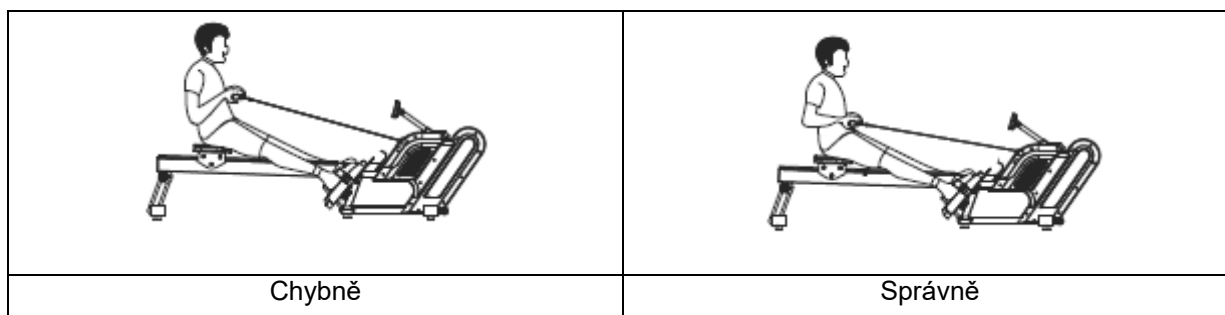
**CHYBA: TĚLO JE PŘÍLIŠ BLÍZKO MADLA:** Cvičenec se v konečné fázi příliš předklání, místo aby pořádně dotáhl madlo k tělu.

**ŘEŠENÍ:** V konečné fázi by se měl uživatel mírně zaklonit, nohy tlačit dolů a přitáhnout madlo k tělu tak, že využije horní tělesné partie jako přírazovou plochu.



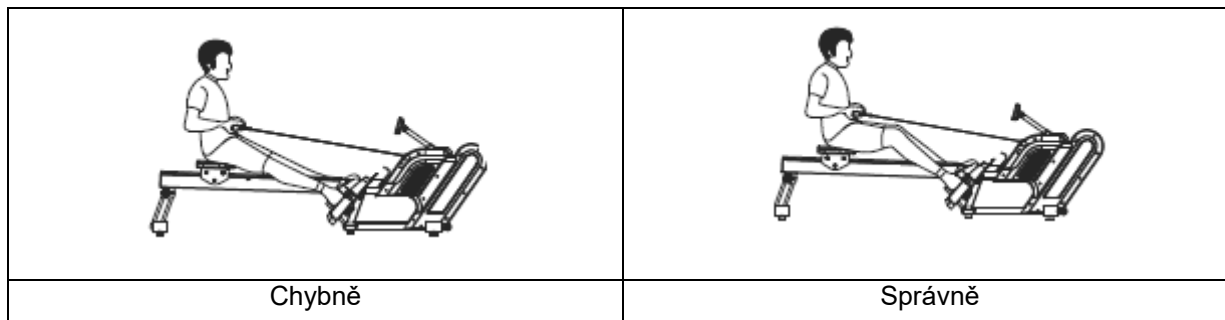
**CHYBA: VLAJÍCÍ LOKTY:** Lokty příliš vyčnívají ven a madlo je na úrovni hrudi.

**ŘEŠENÍ:** Přitáhněte madlo k tělu. Zápěstí jsou rovná a lokty přiléhají k tělu. Lokty roztáhněte až když je madlo přitahováno k pasu.



**CHYBA: PŘÍLIŠNÉ SEVŘENÍ KOLEN:** V konečné fázi záběru cvičenec nadměrně stahuje kolena a propíná tak nohy.

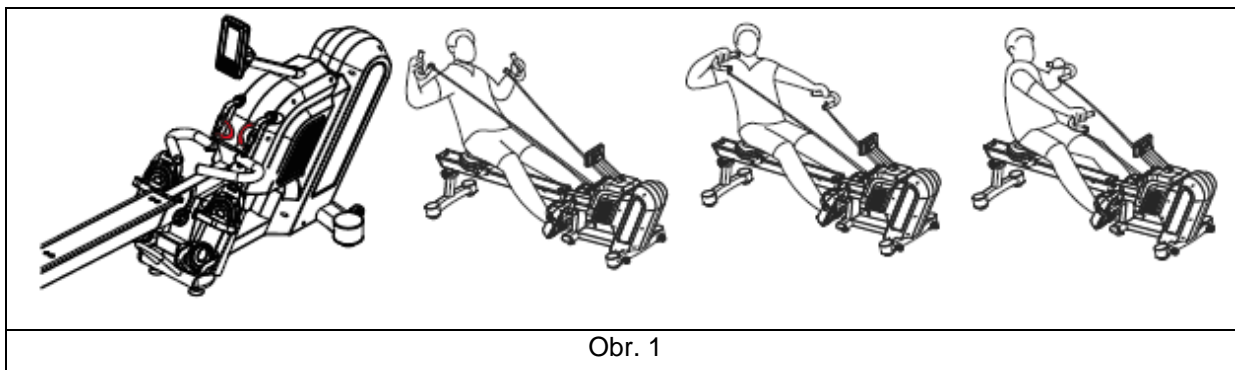
**ŘEŠENÍ:** Udržujte nohy vždy mírně pokrčeny. Kolena se nesmí příliš přimykát k tělu.



**POZNÁMKA:** Zahákněte háček madla pro různé typy veslování do klipsu zátěžového lana.

## 1. VESLOVÁNÍ JEDNÍM PÁDLEM

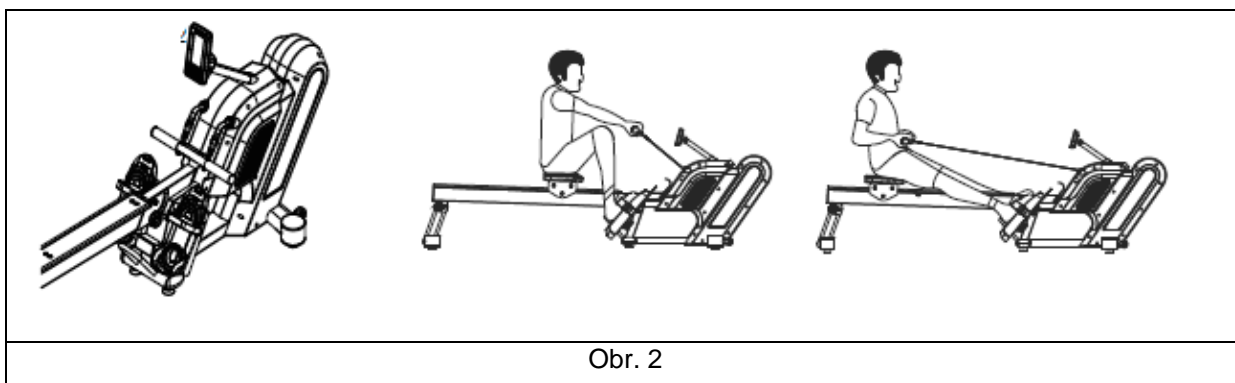
Zařízení umožňuje simulovat veslování pouze pomocí jednoho pádla.



Obr. 1

## 2. KLASICKÉ VESLOVÁNÍ

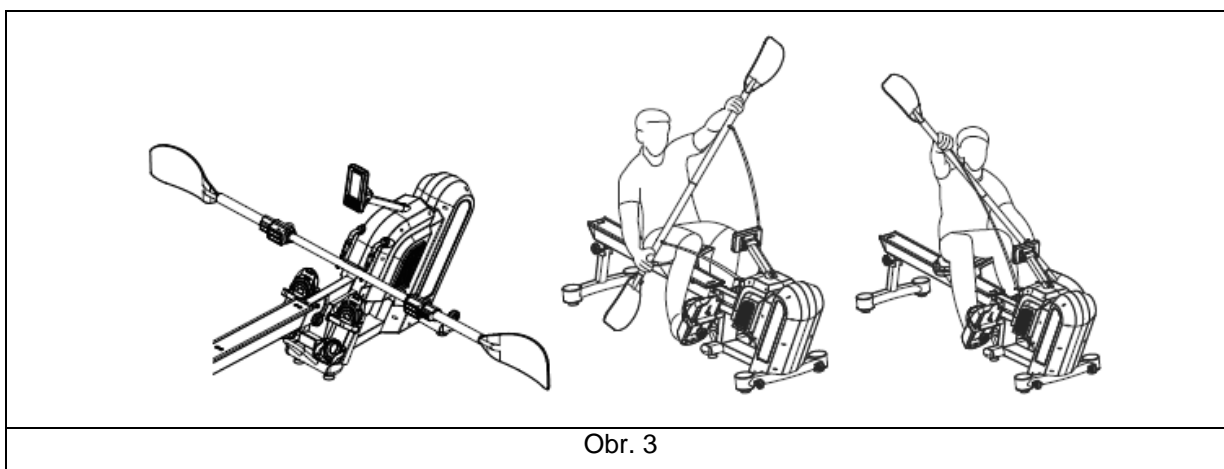
Zařízení umožňuje taktéž cvičit pomocí klasického veslování.



Obr. 2

## 3. KAJAKOVÉ VESLOVÁNÍ

Výrobek dokonce umožňuje posilovat kajakovým veslováním.

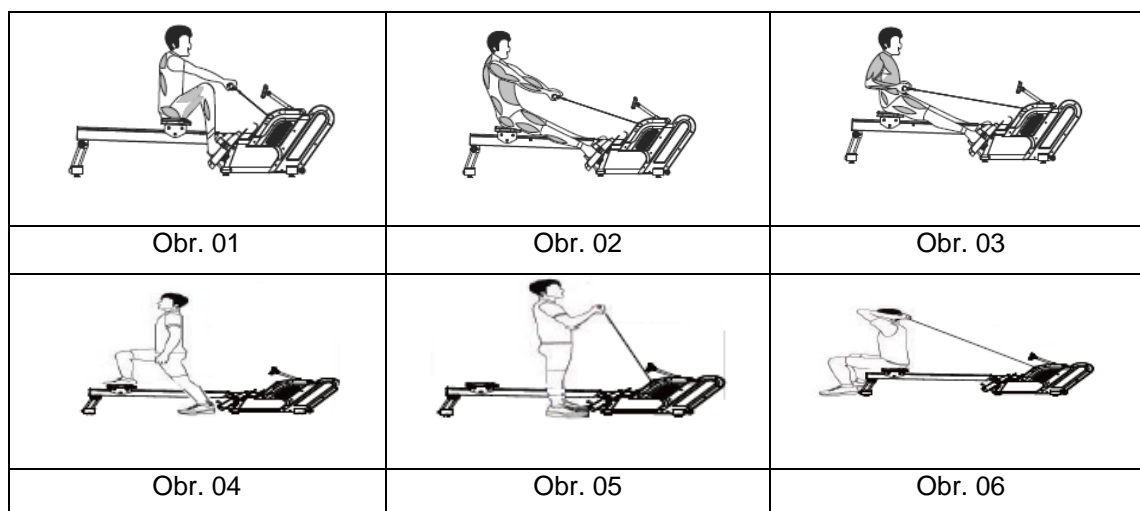


Obr. 3

## SPRÁVNÉ CVIČENÍ

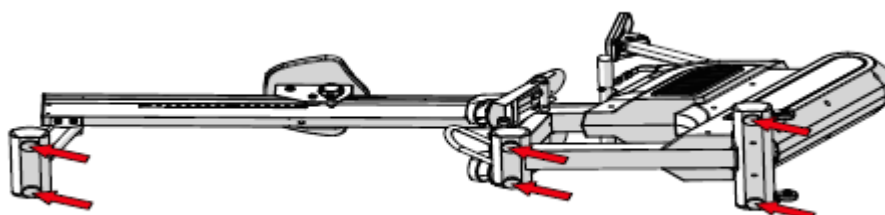
Fáze správného veslování za účelem posílení konkrétních svalů:

1. Tah (procvičení dolních svalových partií): Prohněte kolena a napněte paže. Uchopte madlo a záda nechte rovně (Obr. 01).
2. Posuv (středové svaly): Odrazem nohou zakloňte tělo a paže propněte (Obr. 02).
3. Zakončení (horní tělesné svaly): Přimkněte záda a nohy mějte napnuté. Mějte zápěstí rovně a táhněte za madlo (Obr. 03).
4. Trénink čtyřhlavého stehenního svalu (Obr. 04).
5. Procvičení svalů na pažích (Obr. 05).
6. Procvičení hřbetních a břišních svalů (Obr. 06).



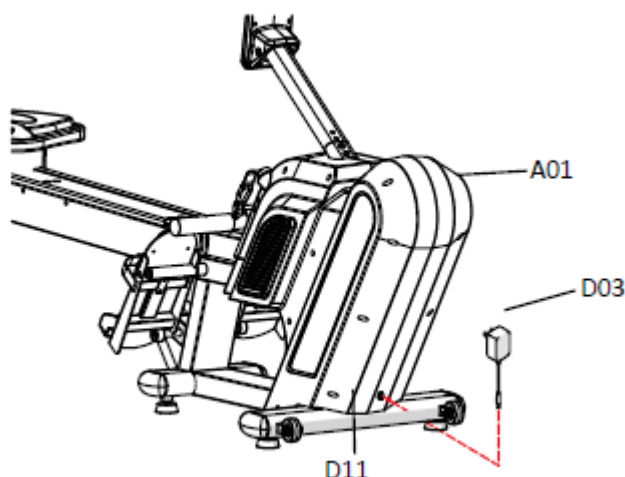
## VYROVNÁNÍ

- Nastavení patek.
- Nastavte patky na předním nosníku a také na zadním nosníku tak, aby zařízení bylo v rovinné poloze.
- Správným vyrovnáním předejdete negativním vibracím v průběhu cvičení.



## INSTALACE ADAPTÉRU

- Připojte AC adaptér (D03) do zdíčky (D11) na zadní ploše hlavního rámu (A01).
- Před samotným zapojením se ujistěte, že napájení odpovídá požadavkům.
- Druhý konec adaptéru (D03) vložte do elektrické zásuvky.
- Verze G je určena pouze k dobití baterie.



## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Počítač nepracuje správně.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prověřte správné zapojení počítače.</li><li>• Prověřte instalaci adaptéru.</li></ul>
Zařízení se chvěje během cvičení.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pootočte páčkou na hlavním rámu. Upravte přední a zadní nosník do požadované polohy.</li></ul>
Neobvyklé zvuky během cvičení.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prověřte, zda šrouby nejsou uvolněny. V případě potřeby dotáhněte.</li></ul>
Špatný přenos nebo chybné zobrazení srdečního tepu.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Čidlo vždy uchopte oběma rukama, ne pouze jednou.</li><li>• Čidlo pulzu držte přiměřeně silně.</li><li>• Ujistěte se, že kabeláž snímače tepu je řádně propojena.</li></ul>

## ÚDRŽBA

- Čištění: použijte měkký hadřík a jemný prostředek k očištění výrobku.
- Na plastové díly nepoužívejte abraziva nebo rozpouštědla.
- Po každém použití setřete pot.
- Počítač chraňte před vlhkostí, aby nedošlo k poškození elektroniky.
- Zařízení i počítač chraňte před přímým sluncem.

- Kontrolujte všechny šrouby a správné utažení pedálů alespoň jednou týdně. Pokud nutno, dotáhněte.
- Skladujte na suchém a čistém místě mimo dosah dětí.

## OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE

1	Záběry
2	Záběry/min.
3	Čas
4	500 m
5	Vzdálenost
6	Sled
7	Úroveň
8	Kalorie
9	Kal./hod.
10	Enter
11	Reset
12	Wattový tyčinkový ukazatel
13	L/R (levá/pravá)
14	Součet
15	Součet záběry/min.
16	Cvičební fáze
17	Odpočinková fáze
18	Watty
19	Watty prům.
20	Srdeční tep
21	Navýšení hodnot (UP)
22	Snížení hodnot (DOWN)

V klidovém režimu počítač zobrazí tři hlavní cvičební režimy:

K – kajakové veslování

R – klasické veslování

S – protahování

Stlačte nějaké tlačítko (ENTER, UP, DOWN) pro aktivaci počítače. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN zvolte jeden ze tří uvedených režimů. Potvrďte tlačítkem ENTER. Tlačítkem RESET se vrátíte do hlavního menu. Světélko tělesných partií se rozsvítí, pokud bude svalstvo procvičováno.

## FUNKCE TLAČÍTEK

**TLAČÍTKO UP:** Slouží pro volbu režimu nebo programu před zahájením cvičení nebo pro zvýšení intenzity během cvičení.

**TLAČÍTKO DOWN:** Slouží pro výběr režimu nebo programu před zahájením cvičení nebo pro snížení intenzity v průběhu cvičení.

Programy se dají volit v následujícím sledu: od K1 po K9. Poté se cyklus vrátí zpět ke K1. Sled režimů R a S je tentýž. Vše potvrdíte tlačítkem ENTER. Tlačítka UP a DOWN zvýšíte nebo snížíte hodnotu parametrů. Pokud jedno z těchto tlačítek zmáčknete a podržíte 2 vteřiny, budou se parametry měnit průběžně. Vše potvrdíte tlačítkem ENTER.

**ENTER:** Tímto tlačítkem potvrdíte režim a zadané parametry.

**RESET:** Tímto tlačítkem se vrátíte do hlavního nebo do předchozího menu. Po ukončení obměny programu nebo zátěže se tímto tlačítkem vrátíte do pohotovostního režimu. Stlačte RESET na tři vteřiny pro návrat do pohotovostního režimu z jakéhokoliv menu.

## POPIS FUNKCÍ

### WATTOVÝ TYČINKOVÝ DIAGRAM

Zobrazuje watty pouze v režimu kajakového (K) nebo klasického (R) veslování. Čím větší výkon je v těchto režimech dosaženo, tím větší počet tyčinek bude svítit.

#### L/R (levý/pravý)

Ukazuje levé nebo pravé madlo pouze v režimu protahování (S).

#### ZÁBĚR (STROKE)

Ukazuje celkový počet záběrů během cvičení. Ukazatel je pouze pro kajakové nebo klasické veslování (režimy K a R). Rozsah je od 0 do 999. Jedná se buď o celkový počet záběrů nebo o záběry za minutu. Údaje se budou zobrazovat automaticky každých 6 vteřin cvičení.

#### ZÁBĚRY/MIN. (STROKE s/m)

Tento ukazatel zobrazuje počet záběrů za minutu. Ukazatel je pouze pro kajakové nebo klasické veslování (režimy K a R). Rozsah je od 0 do 999. Jedná se buď o celkový počet záběrů nebo o záběry za minutu. Údaje se budou zobrazovat automaticky každých 6 vteřin cvičení.

#### SOUČET (COUNT)

Zobrazuje celkové součty hodnot. Funguje pouze pro protahovací režim (S) v rozmezí od 0 do 999. Celkové součty nebo celkové součty za minutu se budou ve cvičebním režimu zobrazovat automaticky každých 6 vteřin.

#### SOUČET záběr/min. (COUNT s/m)

Zobrazuje součtové hodnoty za minutu. Funguje pouze v protahovacím režimu (S) a v rozsahu od 0 do 999. Celkové součty nebo součty/min. se budou zobrazovat automaticky každých 6 vteřin během cvičení.

#### ČAS (TIME)

Rozsah časového zobrazení je od 00:00 do 99:59. V pohotovostním režimu se čas začne počítat od hodnoty 00:00 s manuálním režimem pak stejně jako při rychlém startu. Čas nebo údaj „500 m“ se budou zobrazovat co 6 vteřin ve všech režimech.

#### 500m

Tento ukazatel zobrazuje čas, nutný pro dosažení vzdálenosti 500 m v průběhu cvičení. Čas nebo údaj „500 m“ se budou zobrazovat co 6 vteřin ve všech režimech.

## **VZDÁLENOST (DISTANCE)**

Tento ukazatel zobrazuje celkovou vzdálenost během cvičení v rozsahu od 0~9999 m do 999,9 km.

## **CYKLY (CYCLE)**

Platí pouze pro K7, R7 a S7 jakožto pro režimy Tabata. Je přednastaveno 8 cyklů v rozsahu: 8-99.

## **ÚROVEŇ (LEVEL)**

Zobrazuje úroveň zátěže od 1 do 10.

## **WATTY (WATT)**

Zobrazuje počet wattů v rozsahu od 0 do 999. Wattová hodnota nebo průměrná wattová hodnota se bude zobrazovat automaticky co 6 vteřin v průběhu cvičení.

## **WATT PRŮMĚR (WATT avg)**

Zobrazuje průměrný počet wattů v rozsahu od 0 do 999. Wattová hodnota nebo průměrná wattová hodnota se bude zobrazovat automaticky co 6 vteřin v průběhu cvičení.

## **KALORIE (CAL.)**

Zobrazuje celkový počet spálených kalorií v rozsahu od 0 do 999. Hodnota kalorií nebo jejich průměr za hodinu se bude zobrazovat automaticky co 6 vteřin v průběhu cvičení.

## **KALORIE/HOD. (CAL/hr)**

Zobrazuje spálené kalorie po každém hodině cvičení v rozsahu od 0 do 999. Hodnota kalorií nebo spálené kalorie za hodinu se budou zobrazovat automaticky co 6 vteřin během cvičení.

## **SRDEČNÍ TEP (PULSE)**

Zobrazuje počet srdečních tepů v rozmezí od 40 to 220. Pokud tep není zachycen, zobrazí se „P“. Pokud je tep snímán, bliká ikonka srdce.

# **POPIS PROGRAMŮ**

## **REŽIM SPÁNKU (SLEEP MODE)**

Pokud není spuštěn program nebo není zahájeno cvičení do dvou minut, přejde systém automaticky do režimu spánku.

## **SPUŠTĚNÍ (POWER ON)**

Pokud stlačíte kterékoliv tlačítko nebo zatáhnete za veslovací madlo, zazní táhlý zvuk a systém ukončí režim spánku. Během tří vteřin naskočí displej. Počítač přejde do pohotovostního režimu, pokud do tří vteřin nezaznamená aktivitu tlačítek nebo není zataženo za veslovací madlo.

## **POHOTOVOSTNÍ REŽIM (STANDBY MODE)**

Počítač zobrazí tři hlavní cvičební režimy (K-kajak, R-klasické veslování, S-protahování) jako pohotovostní zobrazení. Stlačením tlačítka ENTER, UP nebo DOWN počítač aktivujete.

VAROVÁNÍ: V pohotovostním režimu není aktivní zařízení pro ovládání zátěžového mechanismu.

## **CVIČEBNÍ REŽIM (EXERCISE MODE)**

Stlačením tlačítka ENTER, UP nebo DOWN počítač aktivujete. Pomocí tlačítek UP a DOWN zvolíte požadovaný režim. Volbu potvrdíte tlačítkem ENTER. Tlačítka UP a DOWN můžete navolit také pod-režimy. Opět potvrdíte pomocí tlačítka ENTER. Tlačítka UP a DOWN taktéž zvýšíte nebo snížíte hodnoty parametrů nebo míru zátěže. Volbu potvrdíte tlačítkem ENTER.



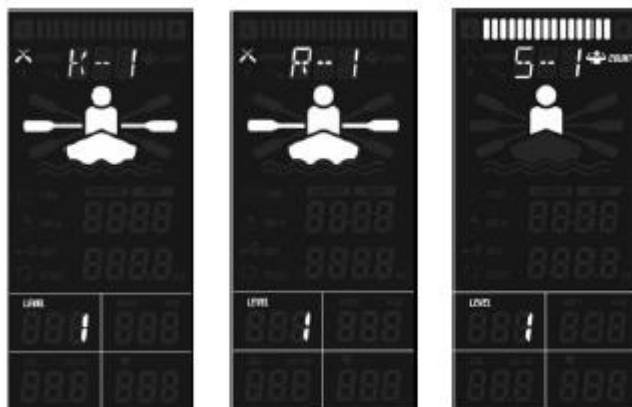
### PŘERUŠENÍ ČINNOSTI (PAUSE MODE)

Počítač vstoupí do režimu pauzy (PAUSE), pokud během 5 vteřin není spuštěn žádný program. Počítání všech hodnot se přeruší. Pokud nebude programová aktivita do 120 vteřin, přejde systém do pohotovostního režimu.

### UKONČENÍ REŽIMU (END MODE)

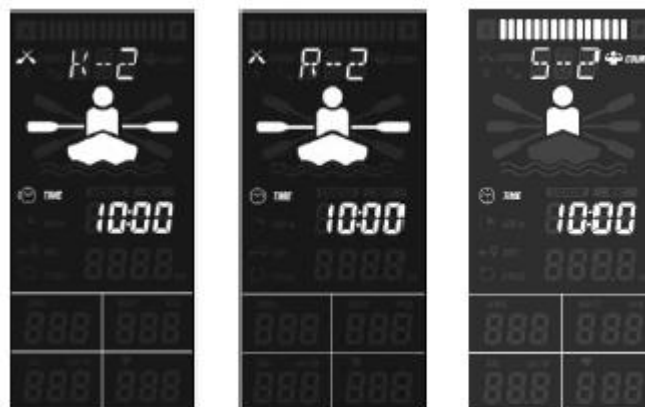
Zazní tři zvukové signály a systém se ukončí, pokud dosáhne kýžených parametrů. Na displeji se ukáže nápis „END“. Po 30 vteřinách systém přejde do pohotovostního režimu.

### MANUÁLNÍ REŽIM (MANUAL MODE)



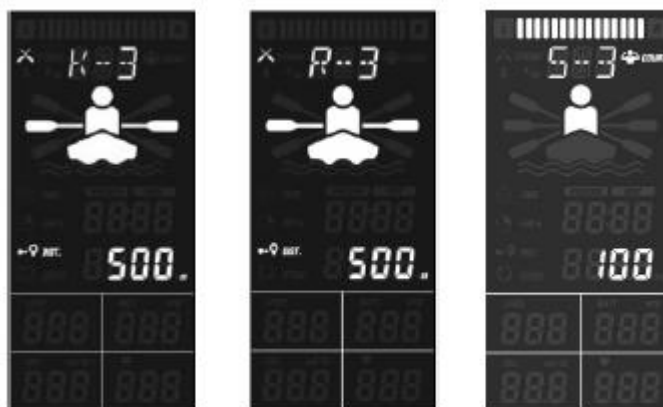
Stlačte některé z tlačítek ENTER, UP/SELECT, DOWN/SELECT pro aktivaci počítače. Tlačítka UP a DOWN vyberte jeden z hlavních režimů (K, R, S). Stlačením tlačítka ENTER volbu potvrďte. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN zvolte manuální cvičební režim jako K1, R1 nebo S1. Potvrďte tlačítkem ENTER nebo se tlačítkem RESET vraťte k předchozímu kroku. Pomocí RESET se vrátíte do hlavního menu. Tlačítka UP a DOWN také upravíte míru zátěže. Stlačte a podržte tlačítko RESET na tři vteřiny pro ukončení režimu cvičení.

### ČÍLOVÝ ČAS (GOAL TIME)



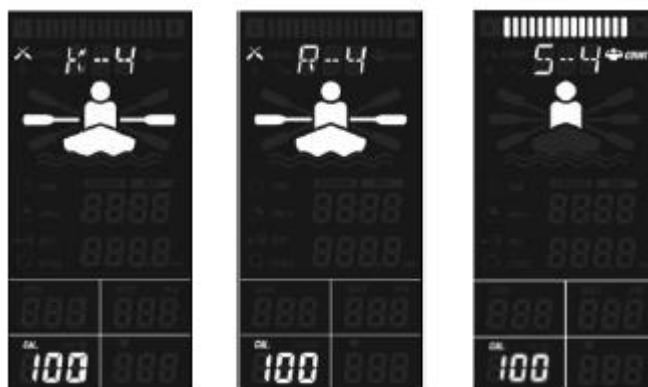
Stlačte některé z tlačítek ENTER, UP/SELECT, DOWN/SELECT pro aktivaci počítače. Tlačítka UP a DOWN vyberte jeden z hlavních režimů (K, R, S). Stlačením tlačítka ENTER volbu potvrďte. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN zvolte manuální cvičební režim jako K2, R2 nebo S2. Tlačítkem ENTER zvolte čas. Tlačítka UP a DOWN upravíte časový parametr. Potvrďte tlačítkem ENTER nebo se tlačítkem RESET vrátíte k předchozímu kroku. Podržení tlačítka RESET na tři vteřiny režim ukončíte.

## CÍLOVÁ VZDÁLENOST (GOAL DISTANCE)



Stlačte některé z tlačítek ENTER, UP/SELECT, DOWN/SELECT pro aktivaci počítače. Tlačítka UP a DOWN vyberte jeden z hlavních režimů (K, R, S). Stlačením tlačítka ENTER volbu potvrďte. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN zvolte manuální cvičební režim jako K3, R3 nebo S3. Tlačítkem ENTER zvolte vzdálenost. Tlačítka UP a DOWN upravíte vzdálenostní parametr. Potvrďte tlačítkem ENTER nebo se tlačítkem RESET vrátíte k předchozímu kroku. Podržení tlačítka RESET na tři vteřiny režim ukončíte.

## CÍLOVÝ POČET SPÁLENÝCH KALORIÍ (GOAL CALORIES)



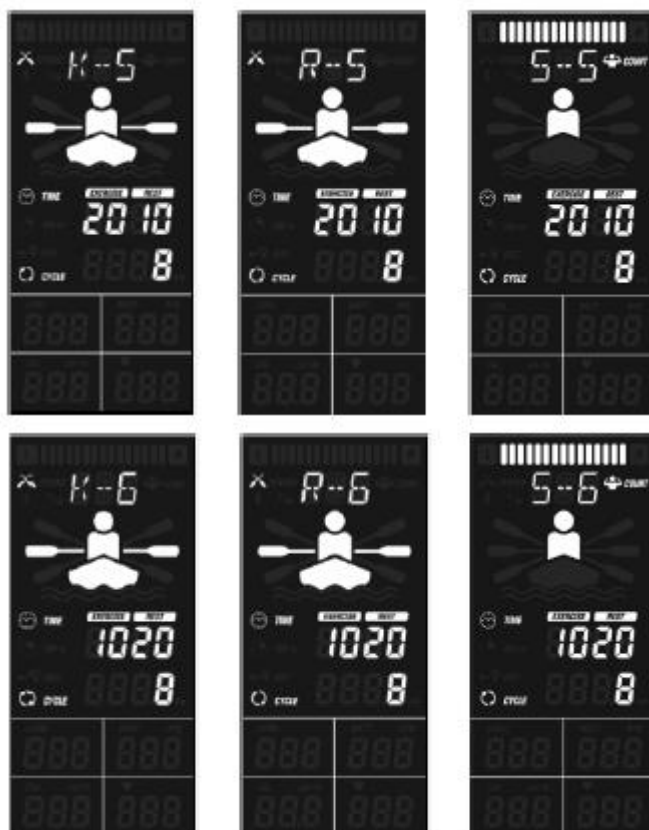
Stlačte některé z tlačítek ENTER, UP/SELECT, DOWN/SELECT pro aktivaci počítače. Tlačítka UP a DOWN vyberte jeden z hlavních režimů (K, R, S). Stlačením tlačítka ENTER volbu potvrďte. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN zvolte manuální cvičební režim jako K4, R4 nebo S4. Tlačítkem ENTER zvolte kalorie. Tlačítka UP a DOWN upravíte počty kalorií. Potvrďte tlačítkem ENTER nebo se tlačítkem RESET vrátíte k předchozímu kroku. Podržení tlačítka RESET na tři vteřiny režim ukončíte.

**TABATA 1** Vysoce intenzivní trénink v programech K5, R5 a S5.

Každé cvičení v režimu Tabata trvá pouze čtyři minuty. Je však velice intenzivní a náročné. Struktura je následující: náročné cvičení po dobu 20 vteřin, odpočinek 10 vteřin po celých 8 kol.

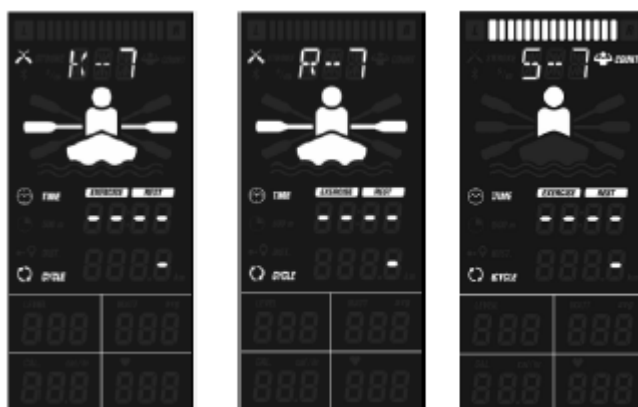
**TABATA 2** Méně náročný trénink v programech K6, R6 a S6.

Každé cvičení v režimu Tabata trvá pouze čtyři minuty. Je však velice intenzivní a náročné. Struktura je následující: náročné cvičení po dobu 20 vteřin, odpočinek 10 vteřin po celých 8 kol.



Stlačte některé z tlačítek ENTER, UP/SELECT a DOWN/SELECT pro aktivaci počítače. Tlačítka UP a DOWN zvolte jeden z hlavních režimů (K, R, S). Potvrďte tlačítkem ENTER. Tlačítka UP a DOWN navolte režim jako K5, R5 nebo S5 pro vysoce náročný Tabata trénink. Tlačítka UP a DOWN navolte režim jako K6, R6 nebo S6 pro méně náročný Tabata trénink. Tlačítkem ENTER zvolte míru zátěže. Tlačítka UP a DOWN pak můžete úroveň měnit. Potvrďte tlačítkem ENTER nebo se tlačítkem RESET vraťte do předchozího kroku. Finální tři-vteřinový cyklus cvičení se ohlásí odpočítáním a zvukovým signálem každou vteřinu. Finální tři-vteřinový odpočinkový cyklus se ohlásí odpočítáváním a zvukovým signálem každou vteřinu. Podržetím tlačítka RESET na tři vteřiny cvičení ukončíte v případě potřeby.

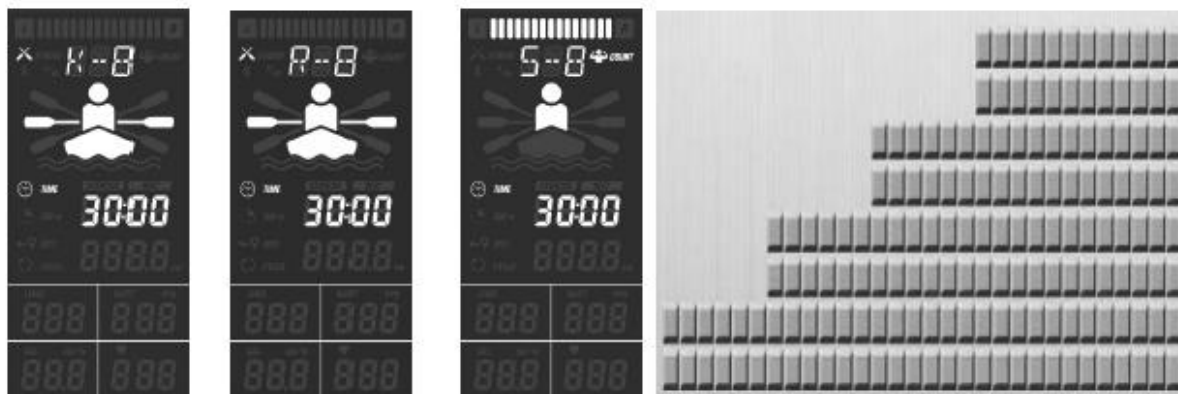
#### UŽIVATELSKÁ OBMĚNA REŽIMU TABATA (TABATA USER)



V tomto režimu může uživatel změnit požadovaný čas cvičení, odpočinkový čas nebo cykly. Stlačte některé z tlačítek ENTER, UP/SELECT a DOWN/SELECT pro aktivaci počítače. Tlačítka UP a DOWN zvolte jeden z hlavních režimů (K, R, S). Potvrďte tlačítkem ENTER. Tlačítka UP a DOWN zvolte manuální režim jako K7, R7 nebo S7 pro náročnější uživatelský režim Tabata. Tlačítkem ENTER zvolte cyklický čas cvičení. Tlačítka UP a DOWN můžete hodnotu měnit. Potvrďte tlačítkem ENTER nebo se tlačítkem RESET vraťte do předchozího kroku. Tlačítkem ENTER zvolte cyklický odpočinkový čas. Tlačítka UP/SELECT UP nebo DOWN/SELECT DOWN upravte hodnotu odpočinkového času. Potvrďte tlačítkem ENTER nebo se tlačítkem RESET vraťte do předchozího kroku. Tlačítkem ENTER

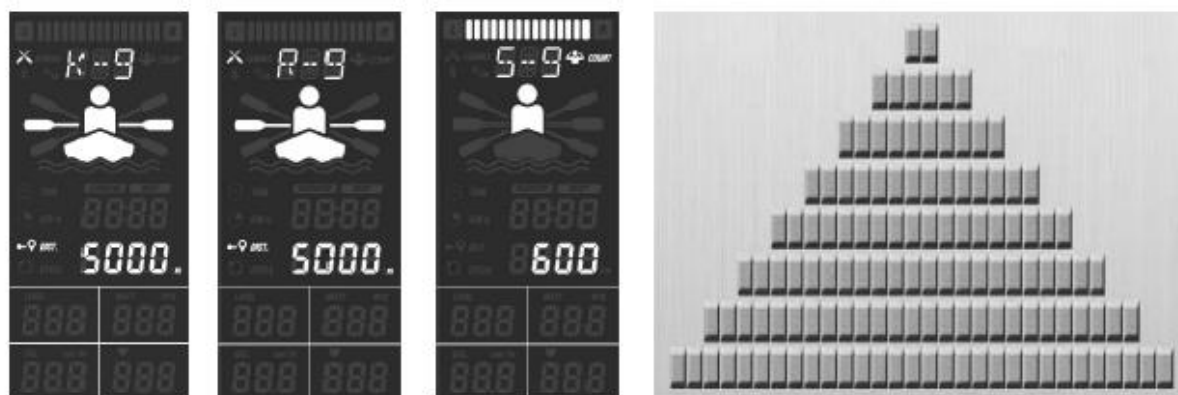
zvolte cvičební cyklus. Tlačítka UP a DOWN cyklus upravte. Potvrďte tlačítkem ENTER nebo se tlačítkem RESET vraťte do předchozího kroku. Poslední tři vteřiny cvičebního cyklu se ohlásí zahájením odpočtu a jedním zvukovým signálem za vteřinu. Podržení tlačítka RESET na tři vteřiny cvičební režim ukončíte v případě potřeby.

### TERÉNNÍ TRÉNINK (FIELD TRAINING)



Režim terénního tréninku je programem s různými úrovněmi a časovou obměnou. Stlaďte některé z tlačítek ENTER, UP/SELECT a DOWN/SELECT pro aktivaci počítače. Pomocí tlačítek UP a DOWN zvolte jeden z hlavních režimů (K, R, S). Potvrďte tlačítkem ENTER. Stlaďte UP/SELECT UP nebo DOWN/SELECT DOWN pro volbu manuálního režimu jako K8, R8 nebo S8 pro terénní trénink. Tlačítkem ENTER zvolte cvičební čas. Tlačítka UP a DOWN můžete čas navýšit nebo snížit. Potvrďte tlačítkem ENTER nebo se pomocí tlačítka RESET vraťte k předchozímu kroku. Stlačením UP/SELECT UP nebo DOWN/SELECT DOWN upravíte úroveň cvičení přímo v jeho průběhu. Stlačením tlačítka RESET na tři vteřiny cvičební režim v případě potřeby ukončíte.

### VRCHOLOVÝ TRÉNINK (PEAK TRAINING)



Vrcholový trénink je režimem s různými úrovněmi a s obměnitelným rozmezím součtů. Stlaďte některé z tlačítek ENTER, UP/SELECT a DOWN/SELECT pro aktivaci počítače. Pomocí tlačítek UP a DOWN zvolte jeden z hlavních režimů (K, R, S). Potvrďte tlačítkem ENTER. Stlaďte UP/SELECT UP nebo DOWN/SELECT DOWN pro navolení režimu K9, R9 nebo S9, což je vrcholový trénink. Vzdálenost označena v K9 a R9 je v rozmezí od 3000 do 9900 metrů. Přenastavená vzdálenost je 5000 m se sto metry. Rozsah součtů v S9 je v rozmezí 300-990 počtů. Tlačítkem ENTER zvolíte buď vzdálenost nebo počty. Tyto hodnoty můžete dále upravit tlačítka UP/SELECT UP nebo DOWN/SELECT DOWN. Potvrďte tlačítkem ENTER nebo se tlačítkem RESET vraťte k předchozímu kroku. Stlačením tlačítka RESET na tři vteřiny cvičební režim v případě potřeby ukončíte.

## FUNKCE BLUETOOTH (POUZE U NĚKTERÝCH TYPŮ)

Je možnost si pořídit Bluetooth modul pro propojení počítače s aplikací Fit Hi Way App. Nejprve vyhledejte kód na zadním krytu počítače. Propojte Bluetooth se zařízením iOS nebo Android. Pokud se aplikace úspěšně napojí, displej se vypne. Úroveň se dá pak měnit pomocí aplikace. Jakmile dojde k odpojení aplikace, displej opětovně naskočí.

Systémové požadavky:

Podpora Android 4.3 a vyšší verze pomocí Bluetooth 3.0 a 4.0

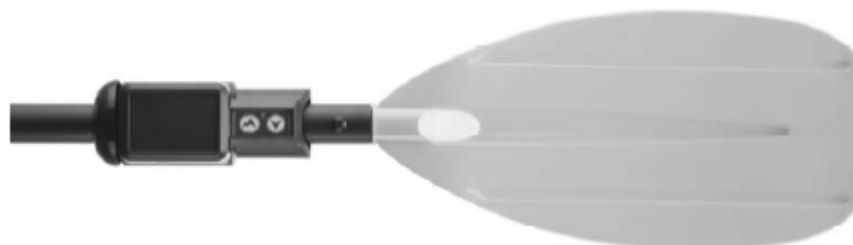
Podpora iOS 9 nebo vyšší verze pomocí Bluetooth 3.0 a 4.0

Instalace aplikace:

Pro systém Android vyhledejte "Fit Hi Way" na „Googleplay“.

Pro systém iOS vyhledejte "Fit Hi Way" v „Appstore“.

## TLAČÍTKA RYCHLÉHO OVLÁDÁNÍ



### Funkce

LEVEL UP                      Tlačítko LEVEL UP zvyšuje míru zátěže.

LEVEL DOWN                Tlačítko LEVEL DOWN snižuje míru zátěže.

Tlačítka rychlého ovládání jsou určena pouze pro kajakové veslování (režim K). Gyroskop je schopen ukázat úhel sklonu pádla v tomto režimu. Tlačítka rychlého ovládání přejdou do režimu spánku, pokud nebude spuštěn nějaký program během 5 minut. Stlačením kteréhokoliv tlačítka je opět aktivujete. Pokud začne svítit červená kontrolka (slabá baterie) tlačítka přejdou do režimu spánku po 15 vteřinách. Můžete je opětovně dobít pomocí USB kabelu mobilního telefonu. Během dobíjení svítí červená kontrolka. Pokud je baterie dobita, svítí zelená kontrolka.

## CHYBOVÉ HLÁŠKY



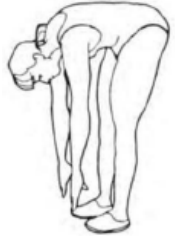

Chyba EEPROM: kódové označení E-1

Paměťová nebo obvodová chyba.

Chyba motoru: kódové označení E-2

Chyba tlakového převodu.

## ZAHŘÍVACÍ CVIKY

	<p><b>Protažení čtyřhlavých svalů</b></p> <p>Opřete se jednou rukou o zeď kvůli rovnováze. Dejte ruku dozadu, uchopte pravou nohu a přitáhněte k hýždím. Vydržte 15 vteřin a opakujte u druhé nohy.</p>
	<p><b>Vnitřní strana stehen</b></p> <p>Posadte se tak, aby podrážky bot byly u sebe a kolena směřovala ven. Chodidla táhněte směrem k tříslům. Kolena tlačte mírně k zemi. Vydržte asi 10 vteřin.</p>
	<p><b>Doteky prstů nohou</b></p> <p>Předkloňte se pomalu tak, že budete mít záda i paže uvolněné. Pokuste se dotknout prstů na noze, nakolik to půjde. Vydržte asi 15 vteřin.</p>
	<p><b>Podkolenní partie</b></p> <p>Posadte se a napněte pravou nohu. Podrážku levé nohy přimkněte k pravému stehnu. Překloňte se k prstům na noze, nakolik to půjde. Vydržte asi 15 vteřin a opakujte s druhou nohou.</p>

## 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 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 reklamační 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 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.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR  
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov  
Reklamace 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: