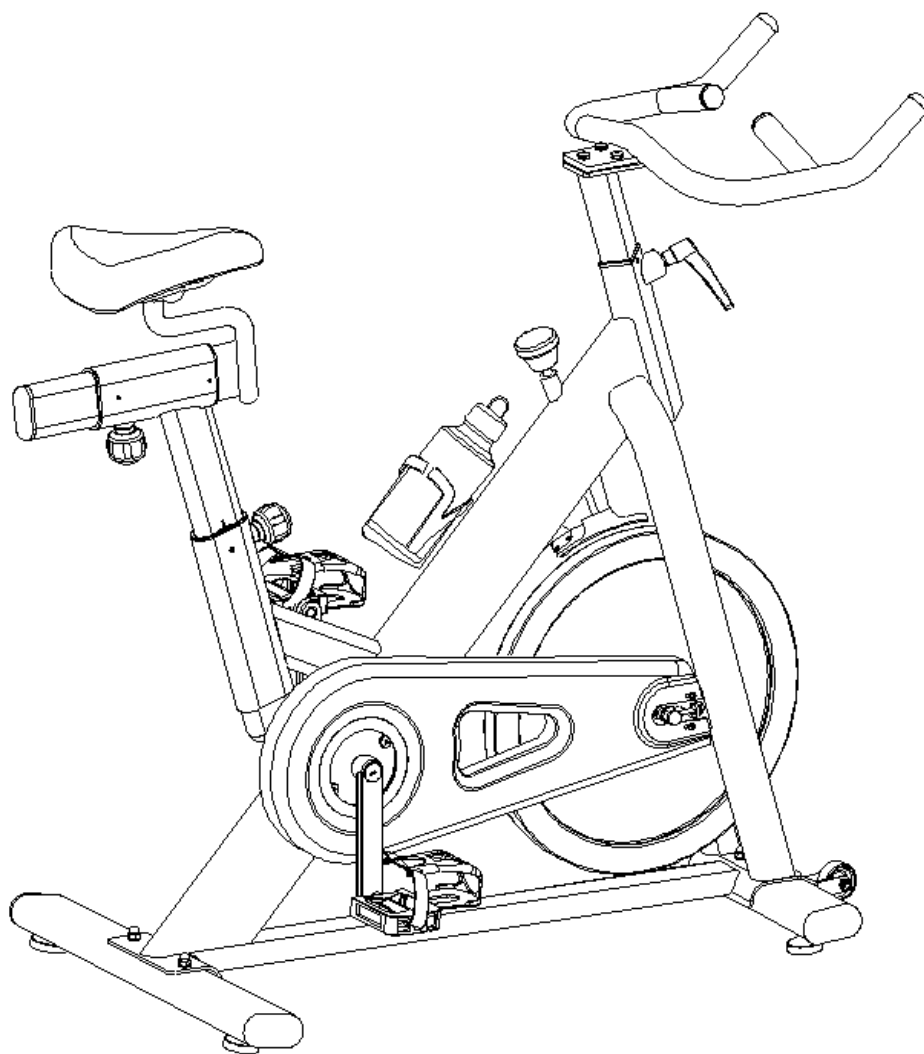




**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 7561 Cyklotrenažér inSPORTline Targario (YK-BKS122)**



## **OBSAH**

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY .....	3
NÁKRES.....	4
SEZNAM DÍLŮ.....	5
MONTÁŽ .....	7
REGULÁTOR ZÁTĚŽE .....	9
UZPŮSOBENÍ PŘÍSTROJE VÝŠCE UŽIVATELE .....	9
POKYNY KE CVIČENÍ.....	10
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	11

Vážení zákazníci,

před prvním použitím výrobku si pozorně přečtěte celý manuál. Manuál obsahuje důležité informace týkající se bezpečnosti.

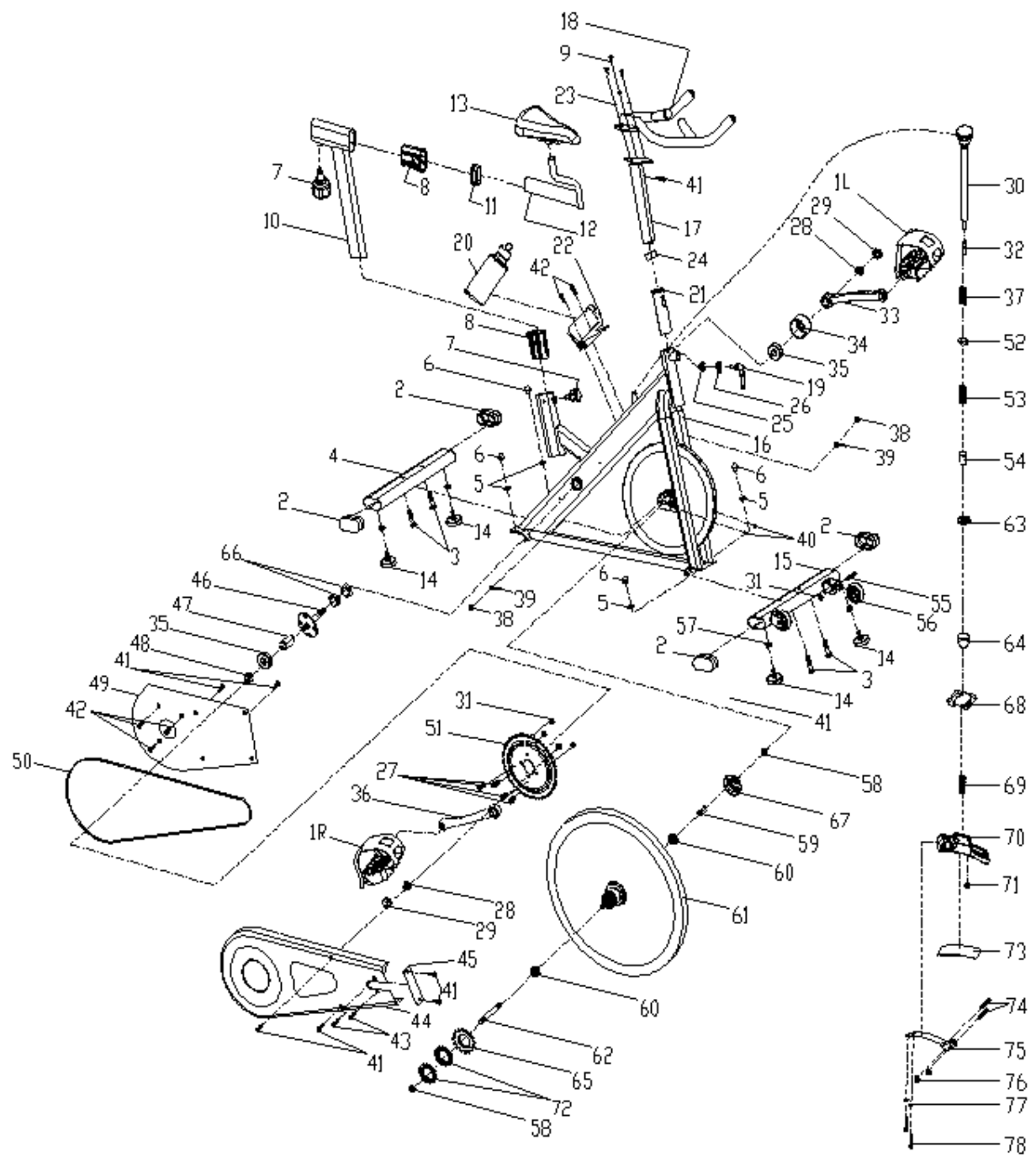
## **DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY**

Před zahájením montáže a používání přístroje si přečtěte následující pokyny:

1. Zamezte dětem a domácím zvířatům přístup k trenážéru. Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti přístroje.
2. Tělesně a mentálně postižené osoby by neměly trenážér používat bez dozoru osobního trenéra nebo jiné kvalifikované osoby.
3. Pokud začnete pociťovat závratě, malátnost, bolest v oblasti hrudníku nebo jakékoliv jiné potíže, přestaňte okamžitě cvičit a poradte se s lékařem.
4. Před zahájením tréninku odstraňte všechny předměty z okruhu dvou metrů od přístroje.
5. Cyklotrenažér postavte na rovný, pevný a čistý povrch. Chraňte jej před vlhkostí. Pro ochranu podlahy a lepší stabilitu přístroje pod něj umístěte ochrannou podložku.
6. Používejte výrobek pouze k účelům popsaným v manuálu. Nepoužívejte žádné příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
7. Před prvním použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a spoje řádně zajištěny a zda je přístroj plně funkční.
8. Při sestavování přístroje se řiďte pokyny v kapitole „Montáž“.
9. Provádějte pravidelné kontroly přístroje. Zaměřte se zejména na díly, které nejvíce podléhají opotřebení: spojovací díly a brzda. Pokud dojde k poškození přístroje, nepoužívejte jej, dokud nebude vadný díl opraven nebo vyměněn.
10. Přístroj nepoužívejte, pokud není plně funkční.
11. Na přístroji nemůže současně cvičit více osob.
12. K čištění nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky. Po skončení tréninku setřete z přístroje pot.
13. Ke cvičení používejte vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv.
14. Každý trénink začínejte protahovacími cviky.
15. Přístroj je vybaven regulátorem zátěže.

**VAROVÁNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM JAKÉHOKOLIV CVIČEBNÍHO PROGRAMU SE PORAĎTE S LÉKAŘEM, OBZVLÁŠTĚ POKUD JSTE STARŠÍ 35 LET NEBO TRPÍTE ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY. PŘED PRVNÍM POUŽITÍM PŘÍSTROJE SI PŘEČTĚTE CELÝ MANUÁL. ZA ŠKODY NA ZDRAVÍ ČI MAJETKU ZPŮSOBENÉ PŘI POUŽÍVÁNÍ TOHOTO PŘÍSTROJE NENESEME ŽÁDNOU ZODPOVĚDNOST.**

# NÁKRES



## SEZNAM DÍLŮ

Označení	Název dílu	Počet kusů	Specifikace
1L	Levý pedál	1	JD-301 (9/16“)
1R	Pravý pedál	1	JD-301 (9/16“)
2	Koncová krytka 1	4	69*88*69
3	Vratový šroub	4	GB/T 12-1988 M8*52
4	Zadní nosník	1	SVÁR
5	Plochá podložka 1	8	GB/T 95-2002 8
6	Kloboučková matice 1	4	GB/T 802-1988 M8 (výška=16mm)
7	Jistící kolík	2	Φ50*82 (M16*1.5)
8	Vodící vložka 1	2	70*30*1.5
9	Šroub	3	GB/T 70.2-2000 M8*20
10	Sedlová tyč	1	SVÁR
11	Koncová krytka 2	2	70*30*1.5
12	Držák sedla	1	SVÁR
13	Sedlo	1	DD27-2
14	Stavěcí nožka	4	Φ32*37/(M8X25)
15	Přední nosník	1	SVÁR
16	Hlavní rám	1	SVÁR
17	Přední sloupek	1	SVÁR
18	Řídítka	1	SVÁR
19	Jistící páčka	1	M10*25
20	Láhev	1	Φ73*215
21	Vodící vložka 2	1	38*38*1.5
22	Držák na láhev	1	Φ6
23	Pérová podložka	3	GB/T 859-1987 8
24	Koncová krytka 3	1	38*38*1.5
25	Fixační vložka	1	Φ22*23
26	Fixační matice 1	1	Q235/32*12
27	Imbusový šroub	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
28	Fixační matice 2	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	Vnější krytka kliky	2	Φ23*7.5
30	Regulátor zátěže	1	Φ40*230
31	Samojistící matice	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Vodící pouzdro	1	Φ18* Φ10*10
33	Levá klika	1	170*27

34	Vnitřní krytka kliky	1	Φ56*28
35	Ložisko	2	6004ZZ
36	Pravá klika	1	170*27
37	Pružina 1	1	δ1.8*40
38	Fixační matice 3	2	GB/T 802-1988 M12X1.25 (výška=16mm)
39	Šroub s okem	2	M6*54
40	Matice	2	GB/T 889.1-2000 M6
41	Křížový šroub 1	9	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Křížový šroub 2	5	
43	Křížový šroub 3	4	GB/845-85 ST4.8X13
44	Kryt řetězu	1	654*263*49 (507g)
45	Přední krytka řetězu	1	108*37*3 (7g)
46	Osa	1	Φ20*162
47	Distanční váleček – delší	1	Φ25X Φ20.5X41
48	Distanční váleček – kratší	1	Φ25X Φ20.5X12
49	Vnitřní kryt řetězu	1	451*260*2 (250g)
50	Řetěz	1	rozteč=12.7, 106
51	Řetězové kolo 1	1	rozteč=12.7, počet zubů=52
52	Fixační matice 4	1	16X16X5 (M10)
53	Pružina 2	1	Φ1.0X55
54	Distanční váleček	1	Φ14* Φ10.2*25.5
55	Šestihranný šroub	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	Transportní kolečko	2	Φ69*23
57	Kontramatice	4	GB/T 41-2000 M8
58	Fixační matice 5	2	M12X1.25 (výška=6mm)
59	Distanční váleček	1	Φ16* Φ12.1*35
60	Ložisko	2	6001ZZ
61	Zátěžové kolo	1	Φ453*72 (18kg)
62	Osa zátěžového kola	1	Φ12*160
63	Plochá podložka 2	1	GB/T 95-2002 6
64	Kloboučková matice 2	1	GB/T 802-1988 M6
65	Řetězové kolo 2	1	A7K-16 1/2''*1/8'', počet zubů=16 (1.37'')
66	Fixační matice 6	2	27*M20*1 (5mm)
67	Krytka zátěžového kola	1	Φ59*35
68	Horní krytka brzdy	1	32*23*2
69	Pružina 3	1	Φ2.2
70	Brzda	1	200*47*30

71	Plastový šestihran	1	14*9*14
72	Fixační kroužek	2	M33*1*4
73	Brzdová destička	1	113*25*6
74	Šroub	2	GB/T 5780-2000 M5*30
75	Držák brzdy	1	Ø1.0
76	Samojistící matice	2	GB/T 889.1-2000 M5
77	Pérová podložka	2	GB/T 859-1987 5
78	Šroub	2	GB/T 5780-2000 M5*10

## MONTÁŽ

### PŘÍPRAVA

- A. Před zahájením montáže si vymezte dostatek volného místa.
- B. Během sestavování používejte dodané nářadí.
- C. Nejdříve podle Nákresu zkontrolujte, zda jsou dodány všechny díly.

### KROK 1:

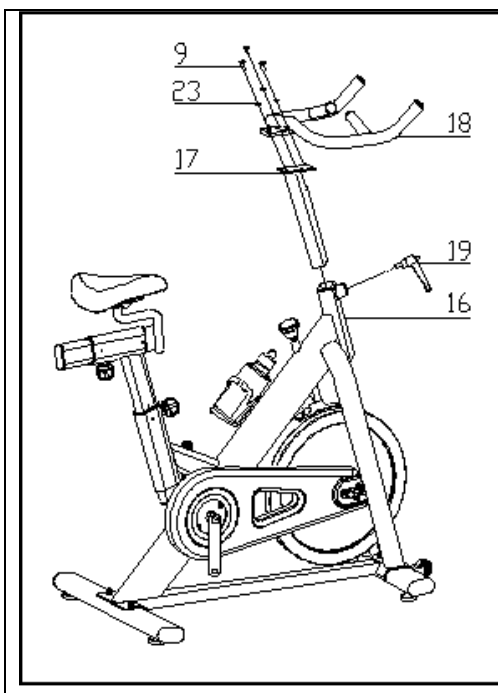
Připevněte přední nosník (15) k hlavnímu rámu (16) pomocí dvou plochých podložek Ø8 (5), dvou kloboučkových matic M8 (6) a dvou vratových šroubů M8\*52 (3).

Připevněte zadní nosník (4) k hlavnímu rámu (16) pomocí dvou plochých podložek Ø8 (5), dvou kloboučkových matic M8 (6) a dvou vratových šroubů M8\*52 (3).

### KROK 2:

Zasuňte držák sedla (12) do sedlové tyče (10) a zajistěte jej ve vyhovující poloze pomocí pružinového kolíku (7). Připevněte sedlo (13) k držáku (12). Zasuňte sedlovou tyč (10) do hlavního rámu (16) tak, aby k sobě přiléhaly otvory pro jistící kolík. Upevněte sedlo ve vyhovující výšce pomocí jistícího kolíku (7).

### KROK 3:

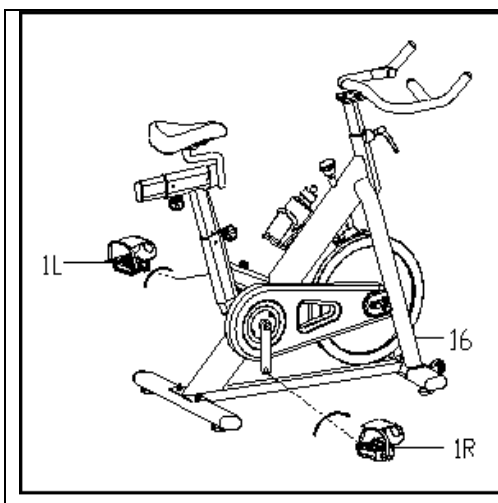


Odjistěte páčku (19), zasuňte přední sloupek (17) do hlavního rámu (16) a upevněte jej v požadované poloze opětovným zajištěním páčky (19).

Připevněte k přednímu sloupku (17) řídítka (18) pomocí plochých podložek (23) a šroubů (9).

**UPOZORNĚNÍ: ŠROUBY (9) UTÁHNĚTE NAPEVNO**

### KROK 4:



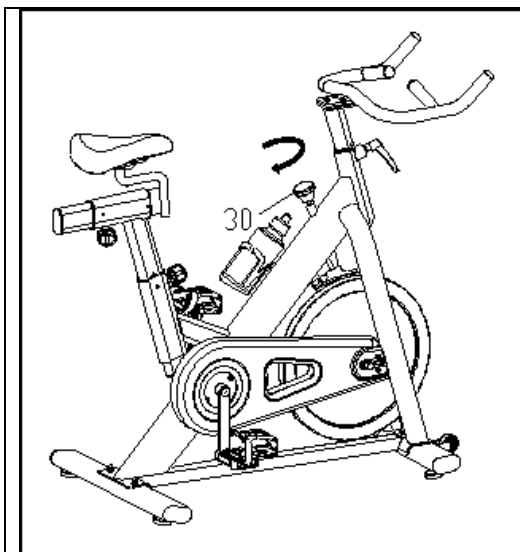
Pedály (1L/R) jsou označeny písmeny „L“ (levý) a „R“ (pravý).

Připevněte pedály k odpovídajícím klikám: po usednutí na cyklotrenažér bude pravá klika u vaší pravé nohy.

Pravý pedál se šroubuje ve směru hodinových ručiček a levý pedál v protisměru hodinových ručiček.



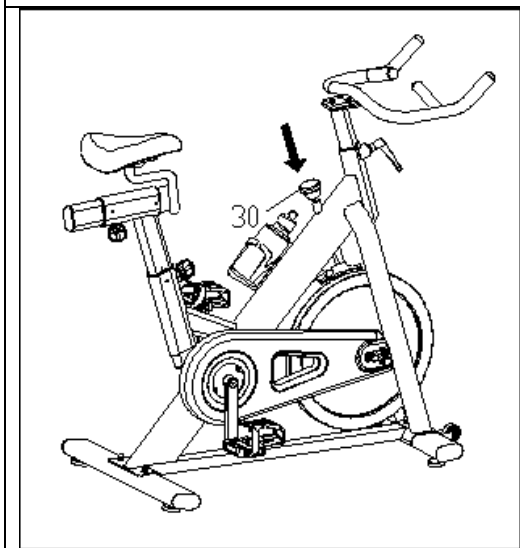
## REGULÁTOR ZÁTĚŽE



Díky regulátoru zátěže si může každý uživatel přístroje v závislosti na svých cílech nastavit optimálních odpor pedálů.

Pro zvýšení stupně zátěže / nastavení většího odporu pedálů otočte regulátorem (30) ve směru hodinových ručiček.

Pro snížení stupně zátěže / nastavení nižšího odporu pedálů otočte regulátorem (30) v protisměru hodinových ručiček.



### BEZPEČNOSTNÍ BRZDA

Regulátor zátěže (30) funguje rovněž jako bezpečnostní brzda. Pro okamžité zastavení zátěžového kola regulátor zatlačte směrem dolů.

## UZPŮSOBENÍ PŘÍSTROJE VÝŠCE UŽIVATELE

**VÝŠKA SEDLA:** Odjistěte pružinový kolík na zadním sloupku hlavního rámu, posuňte sedlo do vyhovující výšky a opět jej zajistěte pružinovým kolíkem.

**HORIZONTÁLNÍ POLOHA SEDLA:** Odjistěte pružinový kolík na sedlové tyči, nastavte sedlo do vyhovující polohy a opět jej zajistěte pružinovým kolíkem.

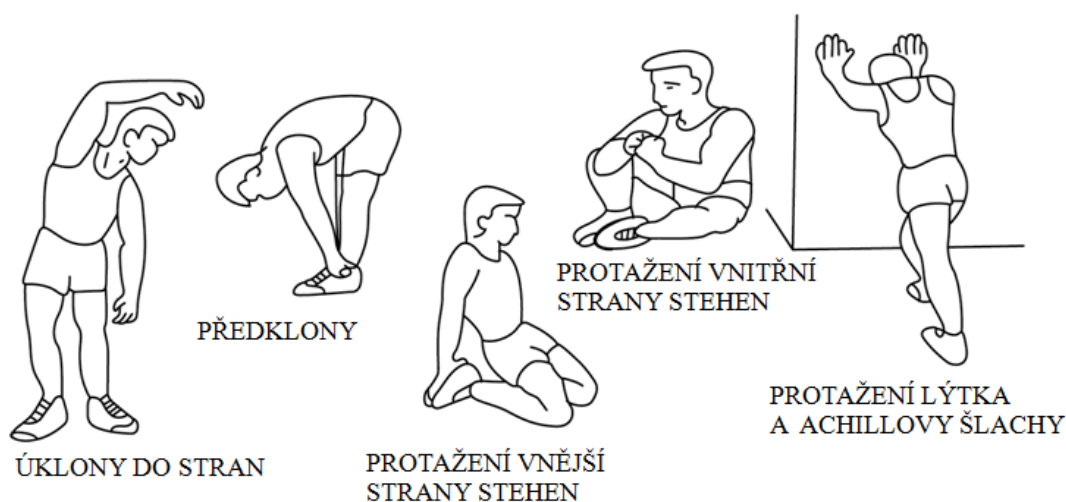
**VÝŠKA ŘÍDÍTEK:** Odjistěte páčku na předním sloupku hlavního rámu, nastavte řídítka do vyhovující polohy a opět je zajistěte pomocí páčky.

## POKYNY KE CVIČENÍ

Cvičení na cyklotrenažeru je prospěšné pro vaše zdraví, zlepšuje fyzickou kondici, tvaruje svalstvo a v kombinaci s kaloricky vyváženou stravou vede ke snížení váhy.

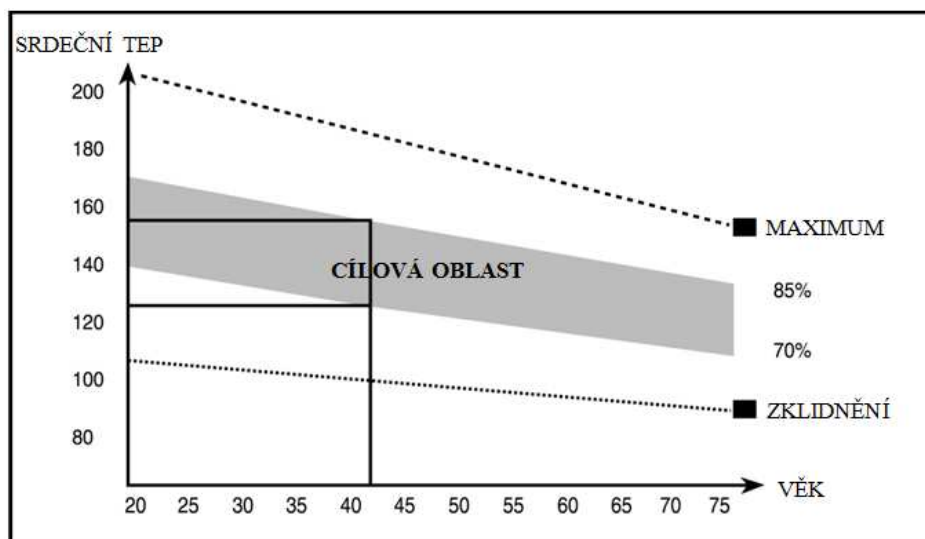
### 1. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět níže uvedené protahovací cviky. Při protahování setrvejte v krajní poloze přibližně 30 vteřin, neprovádějte trhavé pohyby a nehmtejte.



### 2. AEROBNÍ CVIČENÍ

Tato fáze je fyzicky namáhavější. Pravidelným cvičením se posiluje svalstvo dolních končetin. Tempo si můžete určit sami, ale je velice důležité, aby bylo stejné po celou dobu cvičení. Tepová frekvence by se měla pohybovat v cílové zóně (viz obrázek níže).



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut.

### 3. ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ

Tato fáze slouží ke zklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a uvolnění svalstva. Měla by trvat přibližně 5 minut. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolněným tempem. Protahování svalů po cvičení je nesmírně důležité – opět je třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání.

Se zlepšující se kondicí můžete prodlužovat délku a zvyšovat intenzitu cvičení. Trénujte pravidelně, nejméně třikrát do týdne.

## **TVAROVÁNÍ SVALSTVA**

Pro tvarování svalstva je důležité nastavit vysoký stupeň zátěže. Svaly dolních končetin tak budou více namáhány, což může způsobit, že nebudete schopni cvičit tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se současně snažíte také o zlepšení kondice, je třeba tomu tréninku přizpůsobit. Během zahřívací a závěrečné fáze tréninku cvičte obvyklým způsobem, ale ke konci aerobní fáze zvyšte odpor přístroje. Pravděpodobně budete muset zpomalit rychlost, aby tepová frekvence zůstala v cílové oblasti.

## **ZTRÁTA NA HMOTNOSTI**

Počet spálených kalorií záleží pouze na délce a intenzitě cvičení. Podstata je stejná jako u kondičního cvičení, ovšem cíl je jiný.

## **ZÁTĚŽ**

Odpor pedálů si můžete přizpůsobit pomocí otočného regulátoru. Doporučujeme nastavovat stupeň zátěže během šlapání.

## **ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE**

### **Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů**

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

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

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

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

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

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

### **Záruční podmínky**

#### **Záruční doba**

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

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

#### **Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:**

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou reparací, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

## Reklamační řád

### Postup při reklamaci vady zboží

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

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

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

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

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

Proávající 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 vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



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

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



#### Zastoupení pro Slovensko:

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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: