

ONE Fitness H 7444

Návod k obsluze



Důležité bezpečnostní upozornění

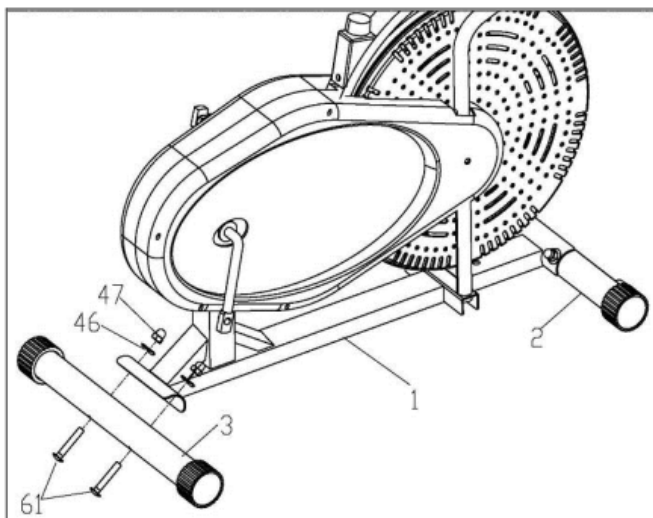
Děkujeme, že jste koupili náš výrobek. Přesto, že věnujeme veškeré úsilí, abychom zajistili nejlepší kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady či přehlédnuté nedostatky. Pokud zjistíte vadu nebo chybějící součástku, neváhejte a kontaktujte nás.

- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 100 kg.
- Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- Používejte pouze originální díly.
- Před skládáním zkontrolujte, zda-li balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- Používejte pouze vhodné nářadí pro skládání a pokud bude nutné, požádejte o pomoc další osoby.
- Umístěte stroj na rovnou neklouzavou podlahu. Kvůli možné korozi nedoporučujeme používat stroj ve vlhkém prostředí.
- Zkontrolujte před a pak pravidelně co 1-2 měsíce všechny spoje, zda jsou pořádně dotaženy a jsou v pořádku.
- Poškozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj dokud není opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- Nepoužívejte při čištění agresivní čisticí přípravky.
- Ujistěte se, že začínáte cvičit pouze po správném složení a kontrole stroje.
- U všech nastavitelných částí dbejte na dodržení maximální hranice při nastavování.
- Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že děti cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- Ujistěte se, že jste si vědomi možných rizik při cvičení, jako například pohyblivé části během cvičení.
- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.

Montáž

KROK 1 :

Přípevněte přední stabilizační tyč (2) a zadní stabilizační tyč (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (61), podložek (46) a matic (47).

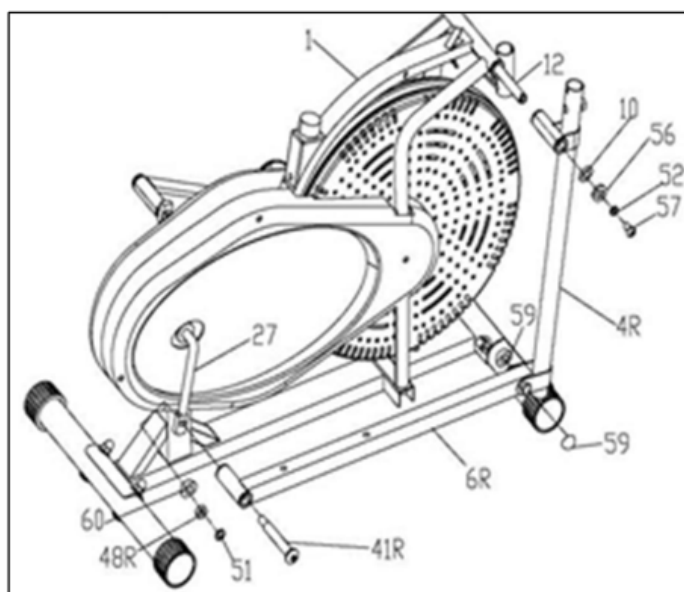


KROK 2:

A: Sundejte postupně z jedné strany podložku (10), D podložku (56), pérovou podložku (52) and šroub (57) z osky (12), nasad'te pedálovou tyč (4R nebo 4L), nasad'te druhou pedálovou tyč (4R nebo 4L) z druhé strany a opět nasad'te D podložku (56), pérovou podložku (52) a šroub (57) podle obrázku.

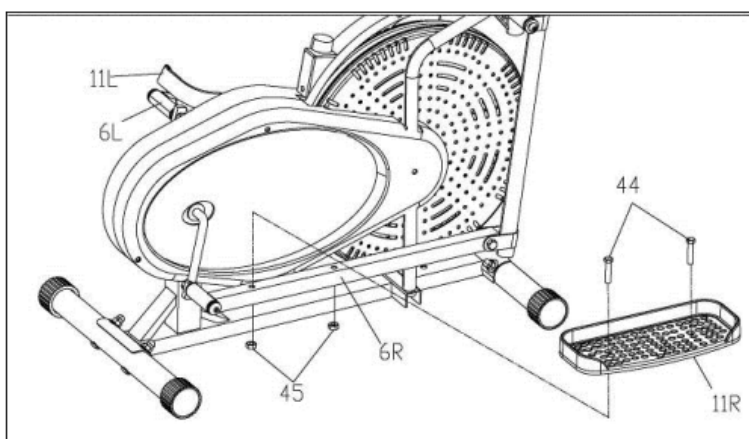
B: Přípevněte pedály (6) ke klice (27), zajistěte je šrouby (41R/L), podložkami (51) a maticí (48). Nasad'te krytky (59) a (60).

Poznámka: Pedály jsou označeny L pro levou a R pro pravou stranu. Při montáži utahujte levý šroub proti směru hodinových ručiček, pravý po směru hodinových ručiček.

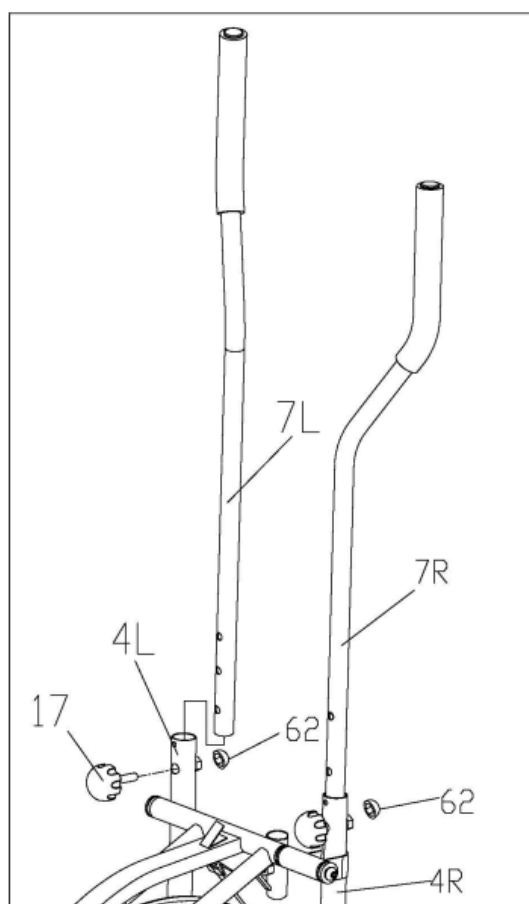


KROK 3:

Namontujte plastové (11L, 11R) na pedály (6L, 6R) pomocí šroubů (44) a matic (45).

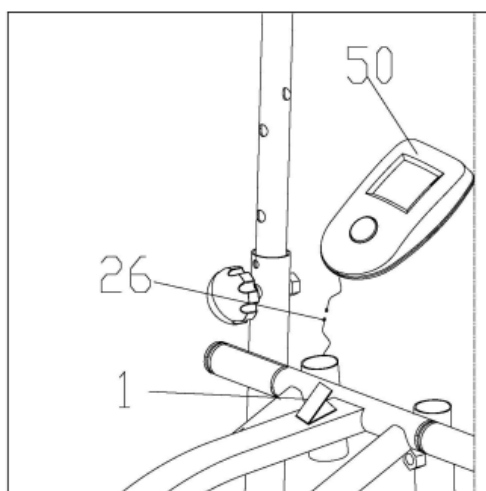
**KROK 4:**

Vložte rukojeti (7L, 7R) do pedálových tyčí (4L, 4R) a nastavte jejich přijatelnou výšku. Jejich polohu zajistěte kolečkem (17), a zakryjte krytkou (62).

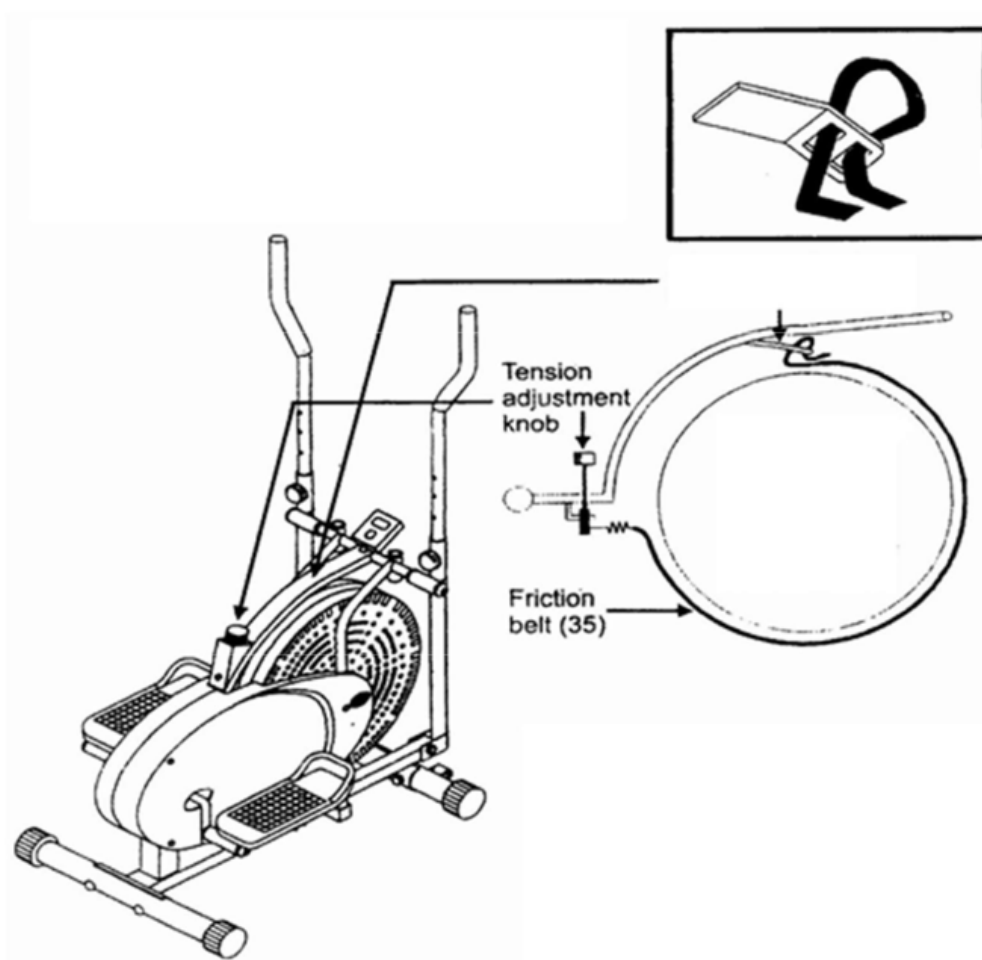


KROK 5:

Propojte computer s kabelem od senzorů (26), nainstalujte computer (50) do hlavního rámu (1).

**Nastavení zátěže**

Montáž stroje je dokončena. Před prvním použitím je ještě třeba nastavit zátěž na požadovanou úroveň.



Nastavovat zátěž můžete pomocí otočného šroubu na hlavní části.

Pro vyšší zátěž – můžete uvolnit nebo přitáhnout pásek (36) zkrácením. Nejdříve dejte zátěž na minimum – otočením doleva. Pak stáhněte pásek do přezky na hlavní části, pod středovou tyčí. Pokud máte větší délku pásku, způsobí to menší tření pásku, který se pohybuje po kole. Po dokončení nastavení opět zvyšte zátěž otočením zátěžového šroubu.

Zpětný pohyb

Tento stroj umožňuje běhat pozpátku.

Běh dopředu posiluje přední stranu stehen, zatímco běh dozadu posiluje zadní stranu stehen.

Upozornění:

Při instalaci namažte vždy pohyblivé části (jako pedálové ramena, osa, osa rukojetí apod.) pevným mazivem – vazelinou. Mazání opakujte i během používání. Stav maziva kontrolujte minimálně jednou za měsíc a při potřebě mazivo doplňte. Jinak by mohlo dojít k poškození!

Computer

SCAN : Automaticky postupně zobrazuje všechny měřené hodnoty.

TIME: Zobrazuje čas cvičení od hodnoty 0 do 99:59.

CALORIES: Zobrazuje informaci o spálených kaloriích během cvičení.

DISTANCE : Zobrazuje celkovou uběhnutou vzdálenost.

SPEED : Zobrazuje aktuální rychlost.

TLAČÍTKO:

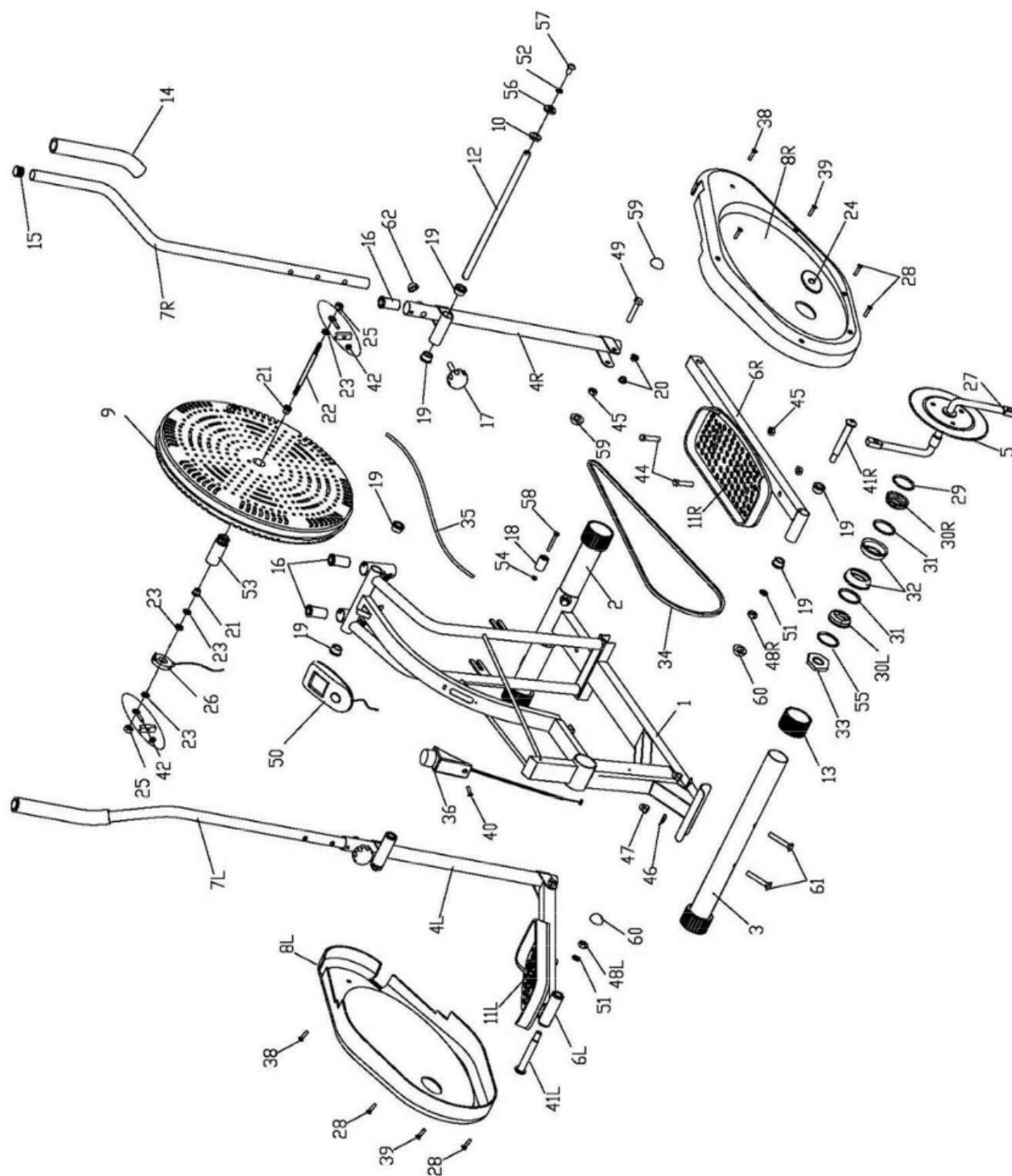
MODE/RESET (OPTION) zmáčknutím tlačítka vybíráte aktuální funkci, zmáčknutím a držením po dobu 3 sekund vynulujete hodnoty dané funkce. (OPTION) pokud bliká symbol KM nebo ML, je možné zmáčknutím tlačítka zvolit zobrazení vzdálenosti v km nebo v mílech.

POZNÁMKA:

1. Computer se automaticky sám zapne pokud zaznamená začátek cvičení.
2. Pokud computer nezaznamená po dobu 4 minut žádný signál, automaticky se vypne.



Celkový nákres



Seznam částí

číslo	Popis	počet	číslo	Popis	počet
1	hlavní rám	1	31	ložisko	2
2	přední stabil. tyč	1	32	uložení	2
3	zadní stabil. tyč	1	33	šroub	1
4L/R	pedálová tyč	2	34	řetěz	1
5	řemenice	1	35	ovladač zátěže	1
6L/R	pedál	2	36	ovladač zátěže	1
7L/R	rukojeť	2	38	šroub ST4.2X20	2
8L/R	kryt	2	39	šroub	3
9	setrvačnick	1	40	šroub	1
10	podložka $\Phi 16 \times 1 \times \Phi 28$	1	41R/L	šroub pedálu $\Phi 15.6 \times 88.8 \times 1/2$	2
11L/R	plastový pedál	2	42	šroub	2
12	osa	1	44	šroub M10X45	4
13	krytka	4	45	nylonová matice	6
14	pěnový grip	2	46	podložka	4
15	krytka	6	47	matice	4
16	průchodka	4	48L/R	nylonová matice 1/2"×B8	2
17	kolečko	2	49	šroub M10X55	2
18	plast. váleček	2	50	computer	1
19	průchodka	10	51	podložka $\Phi 13 \times B2$	2
20	průchodka	4	52	podložka $\Phi 10.5 \times 3 \times \Phi 18$	2
21	průchodka bronz.	2	53	trubička	1
22	osa setrvačnicku	1	54	nylonová matice	2
23	matice	4	55	podložka	1
24	kryt	2	56	D podložka	2
25	matice	2	57	šroub M10X18	2
26	sensor	1	58	šroub	2
27	klika	1	59	krytka S16	4
28	šroub ST4.2X18	4	60	krytka S18	2
29	podložka	1	61	šroub	4
30L	uložení	1	62	krytka S13	2
30R	uložení	1			

CVIČEBNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.

Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy.

Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce.

Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehtání a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

- Opatrně rozehtejte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlost nehraje žádnou roli během protahovačích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

PROTAŽENÍ KRKU

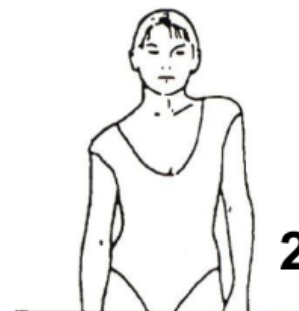
Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



1

CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou. pravé rameno alebo obe ramená naraz.



2

PROTAŽENÍ PAŽÍ

Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.



3

PROTAŽENÍ STEHNA

Opřete se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, co nejbližší hýždím. Ucítíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.



4

VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

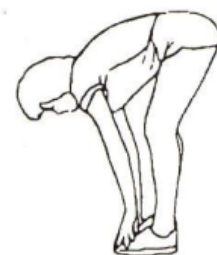
Posadte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



5

DOTEK PRSTŮ NA NOZE

Pomalou ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejnižší to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.



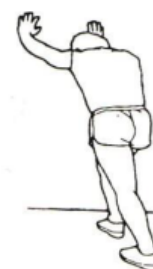
6

CVIČENÍ NA KOLENA

Posadte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



8



7

PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou reparací, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, opotřebení tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



POCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu

odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

Dovozce pro CZ & SK:
 ABISTORE Sport s.r.o.
 Poděbradova 111/992
 Ostrava
 CZ - 702 00

ABISTORE
 S P O R T