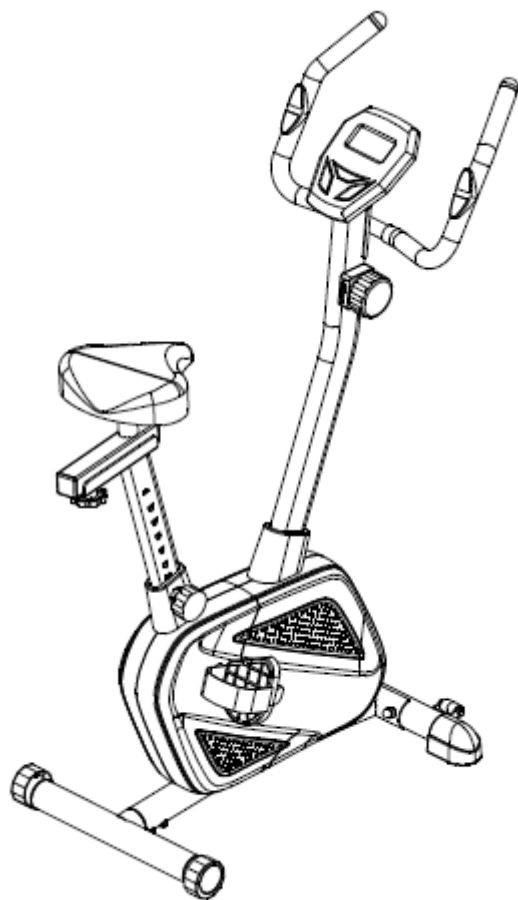


Magnetický bicykel

Výr. Číslo. 1001



Všeobecné inštrukcie

Návod na použitie

Dôležité:

Prečítajte si všetky pokyny pred použitím tohoto produktu. Uchovajte si tento manuál pre budúce použitie. Špecifikácie tohoto produktu sa môžu líšiť od tejto fotografie, môžu byť zmeny bez predchádzajúceho upozornenia.

Obsah

- Bezpečnostné pokyny
- Zoznam dielov
- Balenie
- Hardvérové nástroje
- Prehľad plánu
- Montážny návod
- Spúšťanie počítača
- Úpravy
- Údržba
- Odstraňovanie závad
- Zahrievacie a schladiace cvičenia

Dôležité bezpečnostné pokyny:

Základnú opatrnosť je vždy nutné dodržiavať, vrátane týchto bezpečnostných pokynov pri používaní tohoto zariadenia.

1. Prečítajte si všetky pokyny a sledujte ich pred použitím tohoto zariadenia. Pred použitím sa presveďte, či je zariadenie správne zmontované.
2. Aby sa zabránilo poraneniu svalu, odporúča sa zahrievacie cvičenie. Po cvičení sa odporúča ochladzovacie cvičenie na relaxáciu tela.
3. Prosím, prekontrolujte všetky diely pred použitím, či nie sú poškodené a dobre ich pritiahnite. Toto zariadenie by malo byť umiestnené na rovnom povrchu. Doporučuje sa použiť podložka, alebo iná kritina na zem.
4. Prosím noste správne obľčenie a obuv pri používaní tohoto zariadenia. Nenoste oblečenie, ktoré by mohlo zachytiť nejakú časť zariadenia, dotiahnite popruhy na pedáloch.
5. Nepokúšajte sa robiť údržbzu, alebo iné úpravy, než aké sú napísané v príručke. Pokiaľ sa vyskytne nejaký problém, ihneď prestajte cvičiť a poraďte sa s miestnym predajcom.
6. Nepoužívajte zariadenie vonku.
7. Toto zariadenie je určené pre domáce použitie.
8. Iba jedna osoba by mala používať toto zariadenie.
9. Pokiaľ sa necítite dobre, máte bolesti na hrudi, závrate, nevoľnosť, alebo máte nedostatok vzduchu, mali by ste prestať cvičiť a poradiť sa so svojim lekárom, kým začnete opäť cvičiť.
10. Pri montáži a demontáži dbajte na zariadenie.
11. Nedovoľte deťom používať, alebo hrať sa na zariadení. Držte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia. Tento stroj je určený iba pre dospelých. Minimálny voľný priestor pre normálne a bezpečné fungovanie nesmie byť menší ako dva metre.
12. Maximálne zaťaženie tohoto produktu je 110 kg.

Upozornenie:

Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. To je zvlášť dôležité pre osoby, ktoré sú staršie ako 35 rokov, alebo ktorí majú už existujúce zdravotné problémy. Prečítajte si všetky pokyny pred použitím akéhokoľvek fitness vybavenia.

Upozornenie:

Prečítajte si všetky pokyny pred použitím tohoto produktu. Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

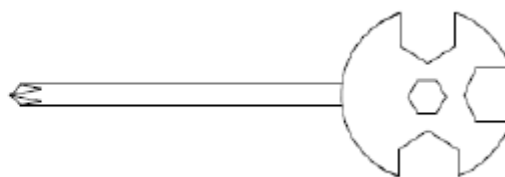
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Hlavný rám Ø50x1.5	1	030	podložka Ø30xØ410.5xØ2	1
002	Riadidlá Ø25x1.5	1	031	Kryt riadidiel	1
003	Stĺp pre riadidlá 70x30x1.5	1	032	Kryt sedlovky	1
004	Zadný stabilizátor Ø50x1.5x430	1	033	Napínacie matice Ø8	4
005	zotrvačník Ø230	1	034	Čiapka matice M10	2
006	Predný stabilizát. Ø50x1.5x380	1	035	Skrutka M10x57	2
007	Napínacie kontrol. tlačidlo 0325-BC65000-0101	1	036	Veľká krivková podložka Ø10	2
008	Sedlovkové tlačidlo M16x1.5	1	037	Krivková podložka Ø20xØ8xØ1.5	5
009	pás PJ 330J6	1	038	podložka Ø16xØ8x1.5	7
010	Počítač JVT29104	1	039	Skrutka M8x10	4
011	m M10x1x6	2	040	Samorezná skrutka Philips ST4.2x25	7
012	Púzdrová sedlovka	1	041	Samorezná otáčacia skrutka Philips ST4.2x25	4
013	Ľavý kryt 544x86x345	1	042	uzamykanie M8	3
014	Pravý kryt 544x86x345	1	043	Skrutka M8x30	1
015	Skrutka ST2.9x10	2	044	Nosič	1
016	Podložka Ø34.5x23x2.5	1	045	ložisko 6000-2Z	2
017	Ložisková matica I 15/16"	1	046	Veľká podložka Ø5xØ20xØ1.5	1
018	Šestuholníková matica 7/8"	1	047	Skrutka M5x12	4
019	remenica240 J6	1	048	Podložka Ø24xØ40x3	1
020	Ľavý pedál YH-30X	1	049	riaditková koncovka Ø25	2
021	Pravý pedál YH-30X	1	050	Penové držadlo Ø30xØ24x455	2
022	Ložisková matica	2	051	Šroub ST4.2x20	2
023	ložisko	2	052	šroubM6x10	1
024	Skrutka M8x15	7	053	Ručný snímač pulzu s drotom L=750mm	2
025	Sedlovková kluka60x20x1.8	1	054	Kábel napatia L=1150mm	1
026	Senzor s drotom L=750mm	1	055	Podložka Ø12xØ6x1.5	1

027	Sedací vankúš DD-982AT	1	056	Podložka Ø10.2xØ14x1	2
028	Predný zakončený stab. Ø50	2	057	Skrutka M5x20	1
029	Zadný zakončený stab. Ø50	2	058	Ložisková matica II 7/8"	1

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
059	Predĺžený senz. drot L=1100mm	1	067	Eyebolt M6x36	1
060	Cover Cap Ø40xØ25x10	2	068	Šestuholníková matica M6	1
061	Transportné kolo Ø23xØ6x32	2	069	Napínacia podložka Ø6	1
062	Skrutka M6x48	2	070	Posuvné sedadlo	1
063	Nylonová matica M6	2	071	Kluka posuvného sedla	1
064	Krvá podložka Ø16xØ8x1.5	2	072	Zakončenie kluky posuvného sedla 38x38x1.5	2
065	Vnútorne šesthranné tlačidlo Bolt M8x10	1	073	Veľká podložka Ø20xØ10x2	1
066	konzola	1	074	Nastavovacie tlačidlo M10	1



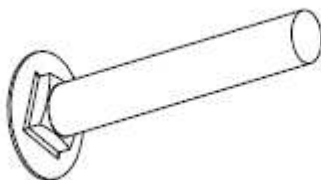
Skrutkovač



Multifunkčný šesťuholníkový skrutkovač



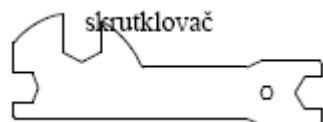
Koncovka



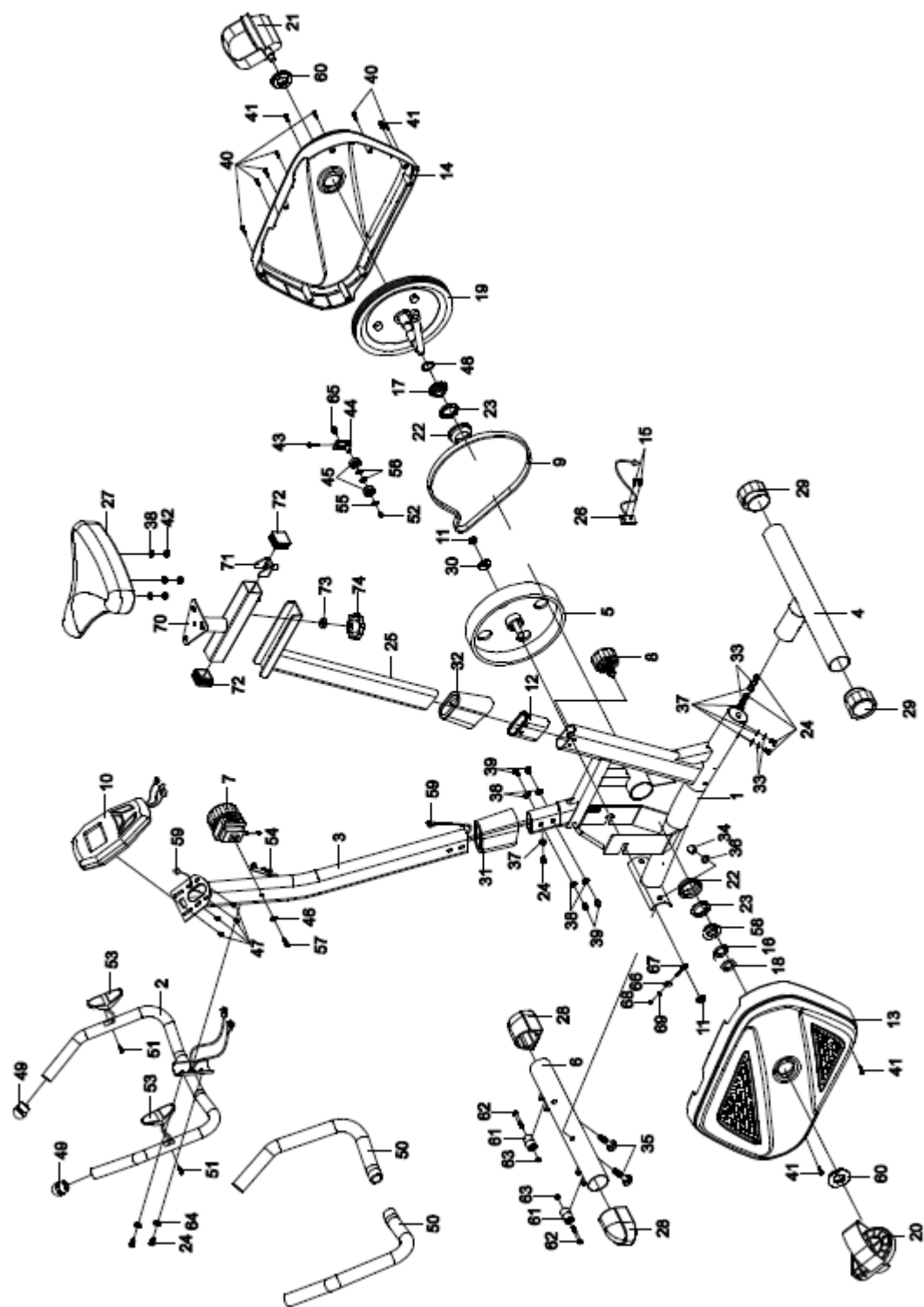
Skrutka (M10x57)

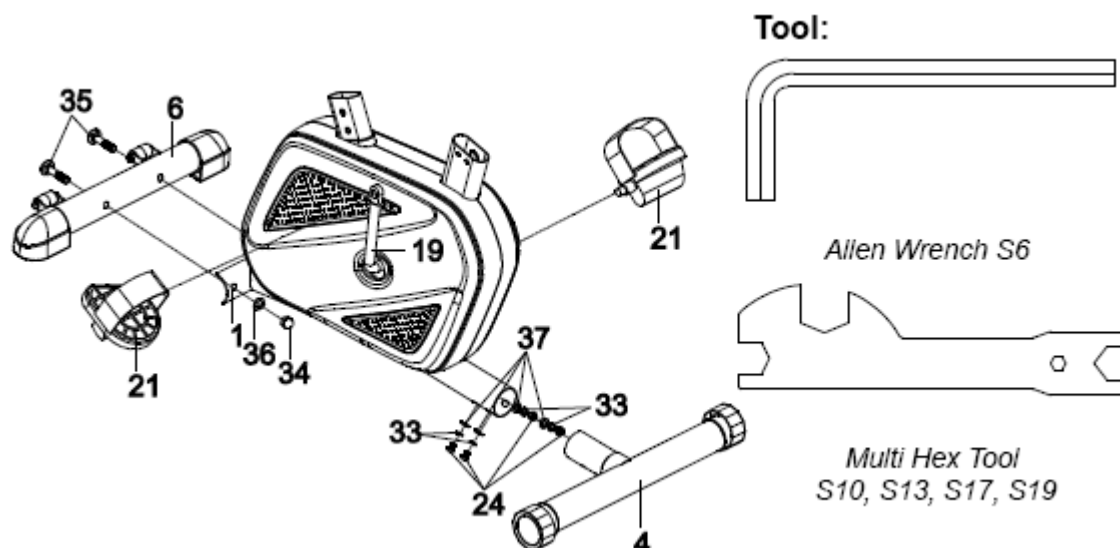


Okrúhla podložka (Ø10)



skrutkovač



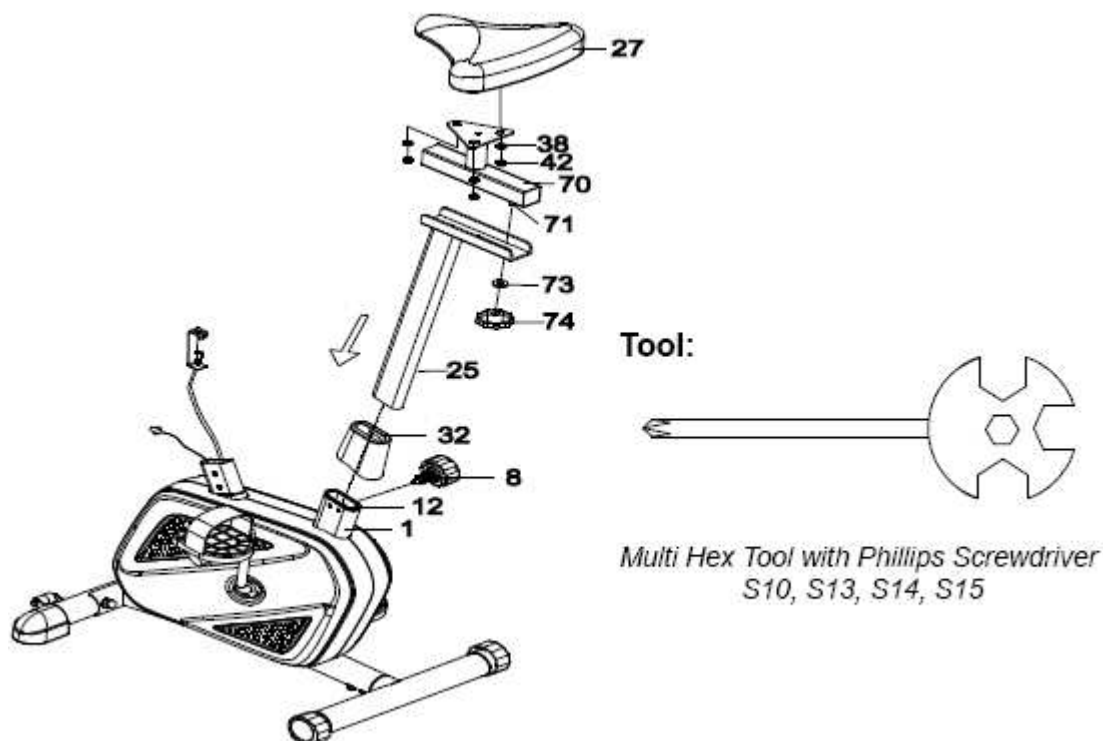


Inštalácia nožného pedálu:

Kľučky, pedále hriadeľa a popruhy sú označené „R,, pre pravé a „L,, pre ľavé. Vložte hriadeľ ľavého pedálu (20) do otvoru so závitom v ľavej kľuke (19). Otočte hriadeľ pedálu rukou v protismere hodinových ručičiek, až bude pohodlný.

Poznámka: Nevypínajte pedál hriadeľa v smere hodinových ručičiek. Utiahnite hriadeľ ľavého pedálu (20) s multifunkčným kľúčom.

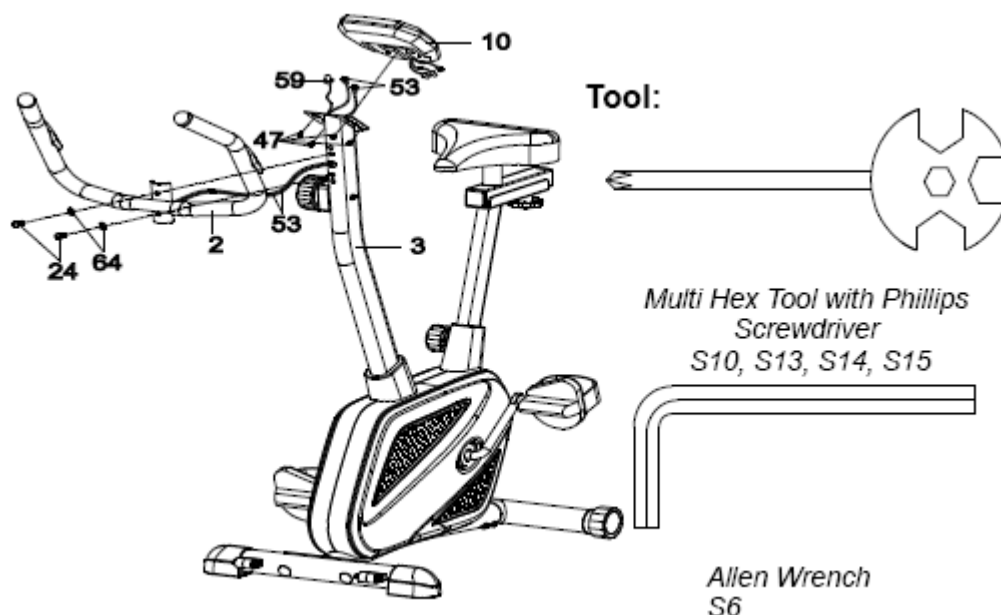
Vložte hriadeľ pedálu rukou v smere hodinových ručičiek až bude pohodlný. Utiahnite pedál hriadeľa pravého pedálu (21) s multifunkčným kľúčom.



Sedlovka, inštalácia sedlovkového krytu

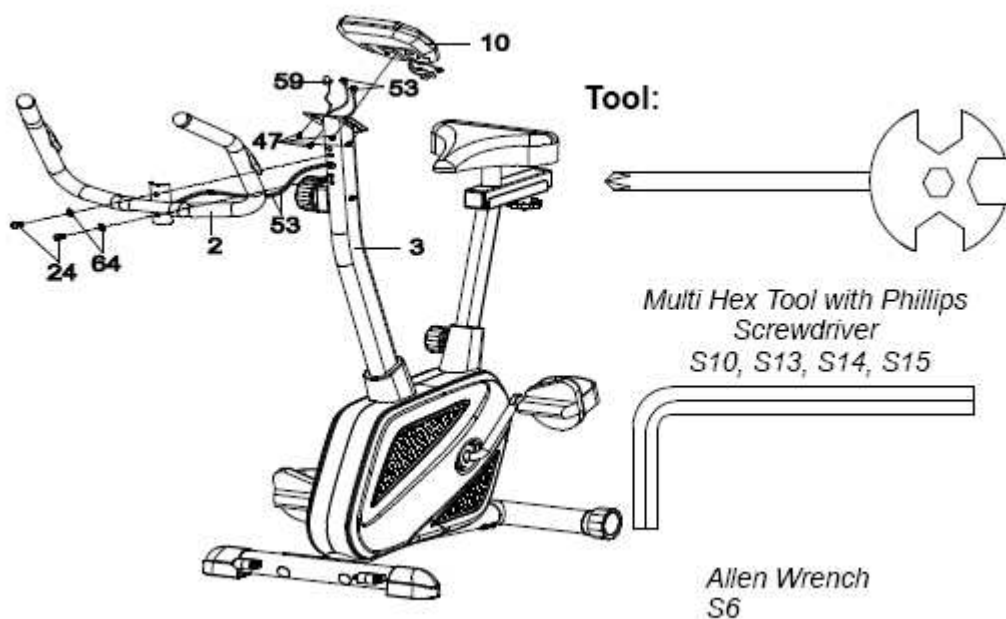
Posuňte kryt sedlovky (32) na trubicu na hlavný rám (1). Vložte sedlovky (25) do sedlovkového púzdra (12) v hlavnom ráme (1) a potom pripojte M16x1.5 sedlovkový posúvač

(8) na trubici na hlavný rám (1) otáčaním v smere hodinových ručičiek, aby sa zabezpečila sedlovka (25) na vhodnom mieste. Odstráňte tri Ø16xØ8x1.5 podložky (38) a tri M8 skrutky (42) zo spodného sedadla (27). Odstráňte skrutky s multifunkčným skrutkovačom Phipils. Preved'te skrutky na spodnej strane sedadla (27) cez otvory v hornej časti posuvnej trubice (70), pripojte ich s tromi odstránenými podložkami (Ø16xØ8x1.5) a M8 skrutkami (42). Utiahnite s multifunkčným skrutkovačom. Na posuvnom sedadle prevlečte skrutku (71) na spodnej strane sedadla posuvnej trubice (70) cez otvor v hornej časti sedlovky (25), pripojte ich jednou Ø20xØ10x2 veľkou podložkou (73) a M10 sedadlovým nastavovacím gombíkom (74).



Inštalácia riadidiel, kryt riadidiel a ovládacie tlačidlo

Odstráňte štyri skrutky M8x10 (39), štyri Ø16xØ8x1.5 podložky (38), jednu skrutku M8x15 (24) a jednu Ø20xØ8xØ1.5 krivú podložku (37) z hlavného rámu (1). Odstráňte skrutky s S6 skrutkovačom. Spojte riaditkový kryt (31) s riaditkovým stĺpom (3). Vložte kábel napätia (54) do spodného otvoru stĺpu (3) a vytiahnite ho v hornom otvore (3). Spojte senzor (26) z hlavného rámu (1) s predĺženým senzorovým drôtom (59) z riadidlového stĺpa. Spojte riadidlový stĺp (3) s trúbkami hlavného rámu (1) a zaistite štyrmi M8x10 skrutkami (39). štyrmi Ø16xØ8x1.5 podložkami (38), jednou skrutkou M8x15 (24) a jednou Ø20xØ8xØ1.5 krivou podložkou (37) z hlavného rámu (1), ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutkovačom, ktorý je súčasťou balenia. Spojte kryt (31) s hlavným rámom (1). Odstráňte Ø5xØ20x Ø1.5 veľkú podložku (46) a M5x20 skrutku (57) z gombíka regulácie ťahu (7). Odstráňte skrutku s multifunkčným skrutkovačom.



Riadidlá a počítačové inštalácie

Vyberte dve skrutky M8x15 (24) a dve Ø16xØ8x1.5 krivé podložky (64) z riadidlového stĺpu (3). Odstráňte skrutky s S6 multifunkčným skrutkovačom. Vložte drôty ručného snímača pulzu (53) do otvoru na riadidlovom stĺpe (3) a vytiahnite ich von z horného konca riadidlového stĺpa (3). Pripevnite riadítka (2) na riadidlový stĺp (3) s dvoma skrutkami M8x15 (24) a dvoma krivými podložkami Ø16xØ8x1.5 (64), ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky s S6 multifunkčným kľúčom, ktorý je súčasťou balenia. Odstráňte štyri skrutky M5x12 (47) z počítača (10). Odstráňte skrutky s multifunkčným skrutkovačom philips. Pripojte drôty ručného snímača pulzu (53) a senzorové drôty (59) k drôtom, ktoré prichádzajú z počítača (10). Zastrčte káble do riadidlového stĺpu (3). Pripojte počítač (10) na hornom konci riadidlového stĺpu (3) so štyrmi skrutkami M5x12 (47), ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky s multifunkčným skrutkovačom.

Používanie počítača.

Počítač je možné aktivovať pomocou tlačidiel alebo šľapaním. Pokiaľ necháte zariadenie 4 minúty stáť, automaticky sa vypne.



Funkcie počítača:

MODE: Stlačte tlačidlo MODE pre výber funkcie počítača. Stlačte a podržte ho po dobu 3 sekúnd a hodnoty sa nastavia na nulu okrem hodnoty merajúcej prejdutú vzdialenosť dát.

SCAN: Stlačte tlačidlo MODE až sa objaví SCAN. Počítač automaticky vyhľadá jednotlivé funkcie, poradie sa mení každých 6 sekúnd.

TIME: Stlačte TIME a zobrazí sa cvičenie v minútach a sekundách. Môže tiež zobrazíť vopred stanovený cieľ TIME v režime STOP pred tréningom. Keď chcete nastaviť TIME stlačte tlačidlo MODE pokiaľ sa TIME nezobrazí na

obrazovke. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN a TIME začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre zmenu času. Vždy ako stlačíte UP alebo DOWN TIME by sa malo zmeniť o jednu minútu. Stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie cieľového času na nulu. Pred stanoveným cieľom je doba v rozmedzí 0:00 do 99:00 minút. Keď napred nastavíte cieľ TIME a potom začnete cvičiť, čas sa začne odpočítavať od nastaveného času 0:00 o každú jednu sekundu nazad. Pokiaľ dosiahnete vopred stanovený cieľ a TIME príde na 0:00, začne pípať, aby vám pripomenul, že ste na konci cvičenia.

(SPD) **SPEED**: na obrazovke sa zobrazí aktuálna rýchlosť.

CAL (CALORIES): Zobrazuje celkové spálené kalórie počas tréningu. Môžete tiež nastaviť cieľové kalórie v režime STOP pred začatím tréningu. Keď chcete nastaviť kalórie, stlačte tlačítko MODE a držte, pokiaľ sa nezobrazí CAL na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN.

PULSE: Pulz zobrazuje aktuálne údaje o tepovej frekvencii po uchopení riadidlových senzorov s oboma rukami po dobu cvičenia. Prosím, vždy držte rukoväť s oboma rukami, nie iba s jednou rukou, keď sa pokúsite vyskúšať svoje tepové frekvencie. Môžete tiež napred stanoviť cieľ tepovej frekvencie v režime STOP pred tréningom. Keď chcete nastaviť PULSE stlačte MODE pokiaľ sa neobjaví pulz na obrazovke. Stlačte tlačítko UP alebo DOWN, pulz začne blikať. Stlačte tlačítko UP alebo DOWN na vopred stanovenej cieľovej tepovej frekvencie. Stlačte tlačítko RESET pre vymazanie cieľovej tepovej frekvencie na nulu. Napred stanovená srdcová frekvencia je v rozmedzí 40 do 240 tepov za minútu. Potom, čo ste vopred stanovili cieľ srdcovej frekvencie a potom začínate s cvičením, prosím uchopte riadidlá s oboma rukami. Keď je vaša srdcová frekvencia vyššia ako stanovená miera, počítač pípa, aby vám to pripomenul.

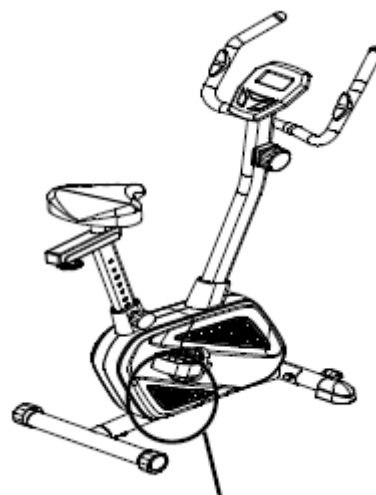
ODO (ODOMETER): Zobrazuje prejdutú vzdialenosť. Dátové hodnoty zobrazuje ODO stisknutím a podržaním tlačidla MODE alebo RESET po dobu 3 sekundy. Pokiaľ máte dobrú batériu v počítači, budú ODO dáta jasné.

Ako vymeniť batérie.

1. Odstráňte kryt batérie na zadnej strane počítača.
2. Dajte dve „SIZE AA,, batérie do miesta pre to vyhradeného.
3. Zistite, či sú správne umiestnené a či sú v tesnom kontakte.
4. Znovu nainštalujte kryt batérie.
5. Pokiaľ je obrazovka nečitateľná, alebo len čiastočne čitateľná, vytiahnite batérie, počkajte 15 sekúnd a znova ich nainštalujte.

Nastavenie napätie pomocou ovládacieho tlačítka

Pre zvýšenie zaťaženia otočte napínacie tlačidlo v pravotočivom smere. Pre zníženie záťaže otočte tlačidlo v protismere hodinových ručičiek.



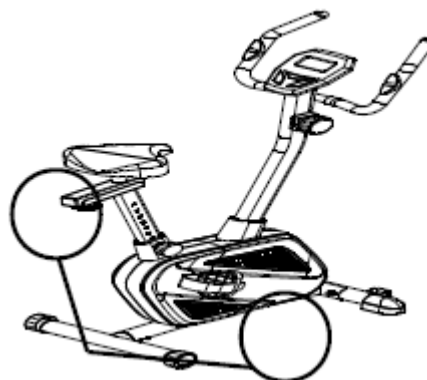
Nastavenie stabilizátora

Otočte koncovku zadného stabilizátora aby zostal prístroj rovno stáť.



Nastavenie výšky sedla

Otočte tlačidlo na sedlovke v protismere až ho bude možné vytiahnuť. Vytiahnite tlačidlo a posuňte sedlovku hore alebo dolu do pohodlnej polohy. Ďalej posúvajte sedlovku hore-dolu do polohy pre uzamykanie. V správnej polohe uzamknite sedlovku uvoľneným tlačidlom. Pre zvýšenú bezpečnosť dotiahnite sedlovku tlačidlom v smere hodinových ručičiek.



Poznámka:

Pri nastavovaní výšky sedlovky sa uistite, či sedlové púzdro nepresahuje značky a čiary na sedle.

Nastavenie sedadla dopredu, alebo dozadu.

Otočte nastavovacím gombíkom, uvoľnite sedadlo a posuvné trubice. Posuňte sedadlo a posuvné trubice dopredu, alebo dozadu do požadovanej polohy a zatiahnite regulovací gombík.

Poznámka:

Pokračujte otáčaním gombíku, pokiaľ bude sedlo a sedlová trubica pevne zatiahnutá.

Údržba a čistenie:

Vzpriamený stroj čistíme iba handričkou a jemným čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte brusné materiály alebo rozpúšťadlá na plastových častiach. Prosím kontrolujte pred každým použitím všetky skrutky, pedále a elektriku.

Skladovanie:

Skladujte vzpriamený prístroj v suchom a čistom prostredí mimo dosahu detí.

Riešenie problémov

Problém	Riešenie
Vzpriamené kolo sa netočí pri používaní	Otočte nastaviteľný mostík so zadným stabilizátorom podľa potreby, aby sa vyrovnala vzpriamenosť bicykla.
Neexistuje žiadna obrazovka na počítačovej konzole	1. Odstráňte počítač z konzoly a overte drôty, ktoré pochádzajú z počítačovej konzoly. Zistite, či sú správne pripojené k drôtom, ktoré prichádzajú z riadiaceho stĺpu. 2. Skontrolujte, či sú správne umiestnené batérie. 3. Medzi batériou a počítačom môže byť tiež zlý kontakt. 4. Ak je to potrebné, vymeňte batérie.
Neexistuje žiadna srdcová frekvencia, čítanie srdcovej frekvencie, alebo je nepravdivé	1. Preverte kábel ručného snímača 2. Držte senzory vždy oboma rukami 3. Keď uchopíte senzory veľmi pevne, uvoľnite ich.
Prístroj škripe pri tréningu	Dobre utiahnite všetky uvoľnené skrutky.

ZAHRIEVANIE PRED A OCHLADZOVANIE PO TRÉNINGU

Dobrý tréningový program sa skladá zo zahrievacej fázy, aerobného cvičenia a ochladzovacej fázy. Celý program vykonávajte minimálne dvakrát až trikrát týždenne, medzi tréningami vkladajte denný odpočinok. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť počet tréningov na štyri až päť týždenne.

AEROBNÉ CVIČENIE je akákoľvek aktivita, ktorá pomocou srdca a pľúc dodáva kyslík do vašich svalov. Aerobné cvičenie zlepšuje kondíciu vašich pľúc a srdca. Aerobná zdatnosť je podporovaná akoukoľvek činnosťou využívajúcou vaše veľké svalstvo napr.: nohy, paže a zadok. Vaše srdce bije rýchlo a hlboko dýchate. Aerobné cvičenie by malo byť súčasťou vášho tréningu.

ZAHRIEVACIA FÁZA je dôležitou súčasťou každého cvičenia. Mala by byť na začiatku každého tréningu ako príprava na náročnejšie cvičenie pomocou zahrievania a preťahovania vašich svalov, zvyšovania krvného obehu a srdcového tepu a dodávaním väčšieho množstva kyslíka do vášho svalstva.

Počas **OCHLADZOVACEJ FÁZY** na konci vášho cvičenia opakujte tieto cviky pre zníženie bolestivosti unaveného svalstva.

KÝVANIE HLAVOU

Ukľoňte hlavu doprava a počítajte do jednej, budete pociťovať pnutie na ľavej strane krku, otáčavým pohybom prejdite do záklonu hlavy a počítajte do jednej, vystrčte hore bradu a otvorte ústa. Otáčavým pohybom prejdite do ľavého úklonu a počítajte do jednej, potom hlavu skľoňte na prsia a počítajte do jednej.



ZDVÍHANIE RAMIEN

Zdvihnite pravé rameno k uchu a počítajte do jednej. Potom ho spustíte dole a zároveň zdvihnete ľavé rameno k uchu a počítajte do jednej.

PREŤAHOVANIE BOKOV

Roztiahnite paže do strany a zdvíhajte ich, až budú nad vašou hlavou.
Natiahnite pravú pažu čo najviac nahor a počítajte do jednej.
Zopakujte cvik s ľavou pažou.



PREŤAHOVANIE ŠTVORHLAVÉHO SVALU

Jednou rukou sa oprite o stenu pre zachovanie rovnováhy,
siahnite za seba, uchopte chodidlo a ťahajte ho smerom nahor.
Päťu pritiahnite čo najbližšie k zadku. Napočítajte do 15 a
zopakujte cvičenie s ľavým chodidlom.

PREŤAHOVANIE VNÚTORNÝCH STEHENNÝCH SVALOV

Posaďte sa chodidlami k sebe a kolienami smerujúcimi od seba.
Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k slabínám. Kolená tlačte pozvoľna
k podlahe. Počítajte do 15.





PREDKLONY K ŠPIČKÁM NÔH

Pomaly sa predkloňte v páse, uvoľnite chrbát a ramená a natiahnite sa čo najďalej k špičkám nôh. Napočítajte do pätnásť.

PREŤAHOVANIE KOLENNÝCH ŠLIACH

Natiahnite pravú nohu. Oprite chodidlo ľavej nohy o vnútornú stranu praveho stehna. Natiahnite sa čo najďalej k špičke chodidla. Napočítajte do 15. Uvoľnite sa a zopakujte cvičenie s ľavou nohou.



PREŤAHOVANIE LÝTOK/ACHILLOVÝCH ŠLIACH

Oprite sa o stenu s predkročenou ľavou nohou a rukami natiahnutými dopredu. Nechajte pravú nohu napnutú a ľavé chodidlo na podlahe; potom ohnite ľavú nohu a nakloňte sa dopredu a poľnite bokmi smerom k stene. Napočítajte do 15, potom zopakujte cvik pre druhú stranu tela.