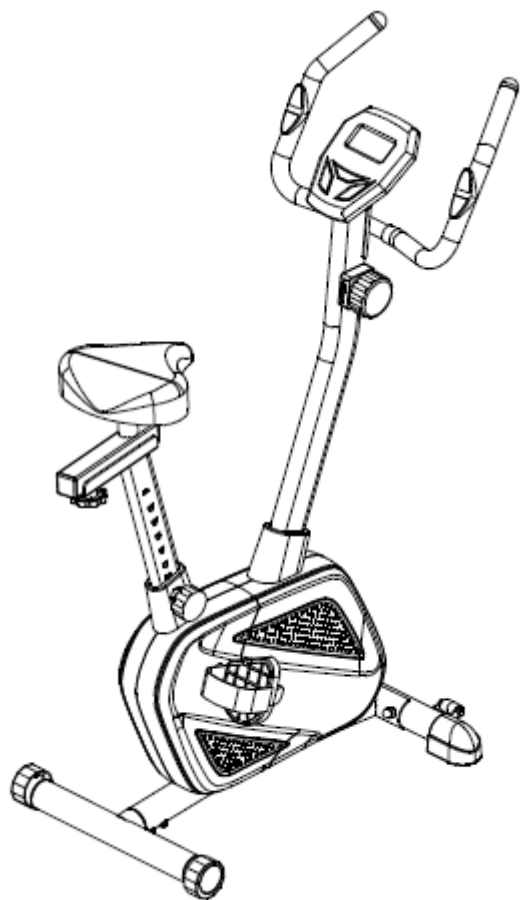


# Magnetický bicykel

Výr. Číslo. 1001



## Všeobecné pokyny

### Návod k použití

#### **Důležité:**

Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto produktu. Uchovejte si tento manuál pro budoucí použití. Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od této fotografie mohou být změny bez předchozího upozornění.

obsah

bezpečnostní pokyny

seznam dílů

balení

hardwarové nástroje

Přehled plánu

montážní návod

spouštění počítače

upravovat

údržba

odstraňování závad

Zahřívací a schladiace cvičení

## **Důležité bezpečnostní pokyny:**

Základní opatrnost je vždy nutné dodržovat, včetně těchto bezpečnostních pokynů při používání tohoto zařízení.

1. Přečtěte si všechny pokyny a sledujte je před použitím tohoto zařízení. Před použitím se přesvědčte, zda je zařízení správně smontované.
2. Aby se zabránilo poranění svalu, doporučuje se zahřívací cvičení. Po cvičení se doporučuje ochlazovací cvičení na relaxaci těla.
3. Prosím překontrolujte všechny díly před použitím, zda nejsou poškozeny a dobře je přitáhněte. Toto zařízení by mělo být umístěno na rovném povrchu. Doporučuje se použít podložka, nebo jiná kritina na zem.
4. Prosím noste správně oblečení a obuv při používání tohoto zařízení. Nenoste oblečení, které by mohlo zachytit nějakou část zařízení, dotáhněte popruhy na pedálech.
5. Nepokoušejte se dělat údržbu nebo jiné úpravy, než jaké jsou napsané v příručce. Pokud se vyskytne nějaký problém, ihned přestaňte cvičit a porad'te se s místním prodejcem.
6. Nepoužívejte zařízení venku.
7. Toto zařízení je určeno pro domácí použití.
8. Pouze jedna osoba by měla používat toto zařízení.
9. Pokud se necítíte dobře, máte bolesti na hrudi, závratě, nevolnost, nebo máte nedostatek vzduchu, měli byste přestat cvičit a poradit se se svým lékařem, než začnete opět cvičit.
10. Při montáži a demontáži dbejte na zařízení.
11. Nedovolte dětem používat nebo hrát se na zařízení. Držte děti a domácí zvířata mimo zařízení. Tento stroj je určen pouze pro dospělé. Minimální volný prostor pro normální a bezpečné fungování nesmí být menší než dva metry.
12. Maximální zatížení tohoto produktu je 110 kg.

## **Upozornění:**

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se porad'te se svým lékařem. To je zvlášť důležité pro osoby, které jsou starší než 35 let, nebo kteří mají již existující zdravotní problémy. Přečtěte si všechny pokyny před použitím jakéhokoli fitness vybavení.

## **Upozornění:**

Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto produktu. Tento návod si uschovejte pro budoucí použití.

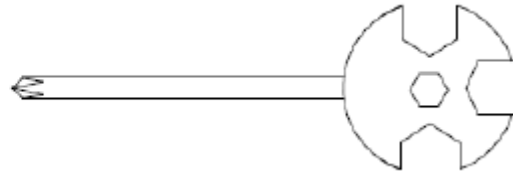
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Hlavný rám Ø50x1.5	1	030	podložka Ø30xØ410.5xØ2	1
002	Riadidlá Ø25x1.5	1	031	Kryt riadidiel	1
003	Stĺp pre riadidlá 70x30x1.5	1	032	Kryt sedlovky	1
004	Zadný stabilizátor Ø50x1.5x430	1	033	Napínacie matice Ø8	4
005	zotrvačník Ø230	1	034	Čiapka matice M10	2
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 podložkaØ20xØ8xØ1.5	5
009	pás PJ 330J6	1	038	podložkaØ16xØ8x1.5	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



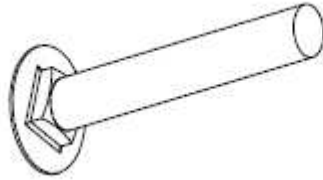
šroubovák



Multifunkční šestiúhelníkový šroubovák



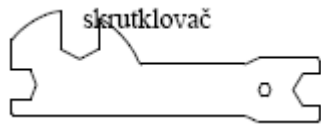
Koncovka



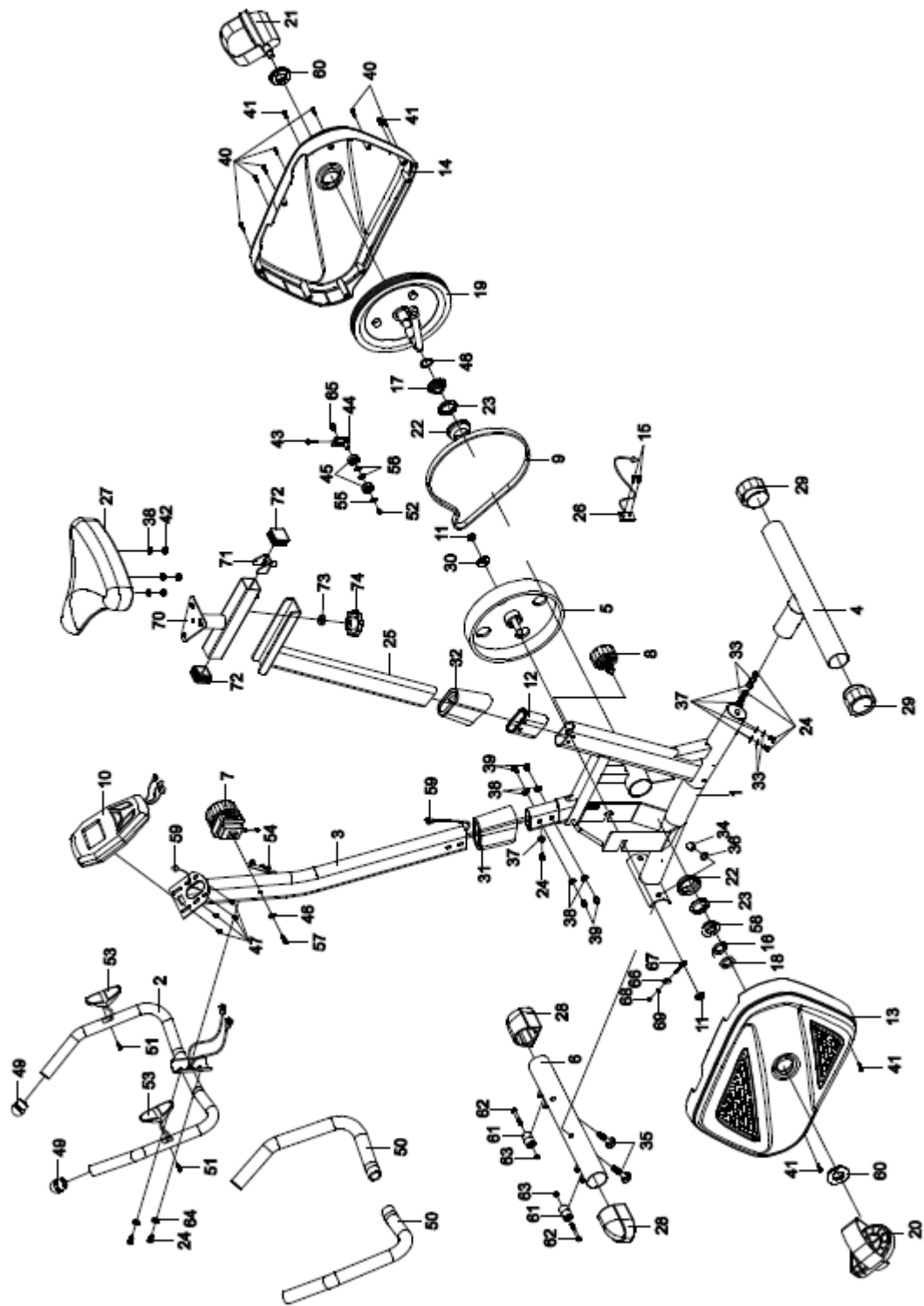
Skrutka (M10x57)

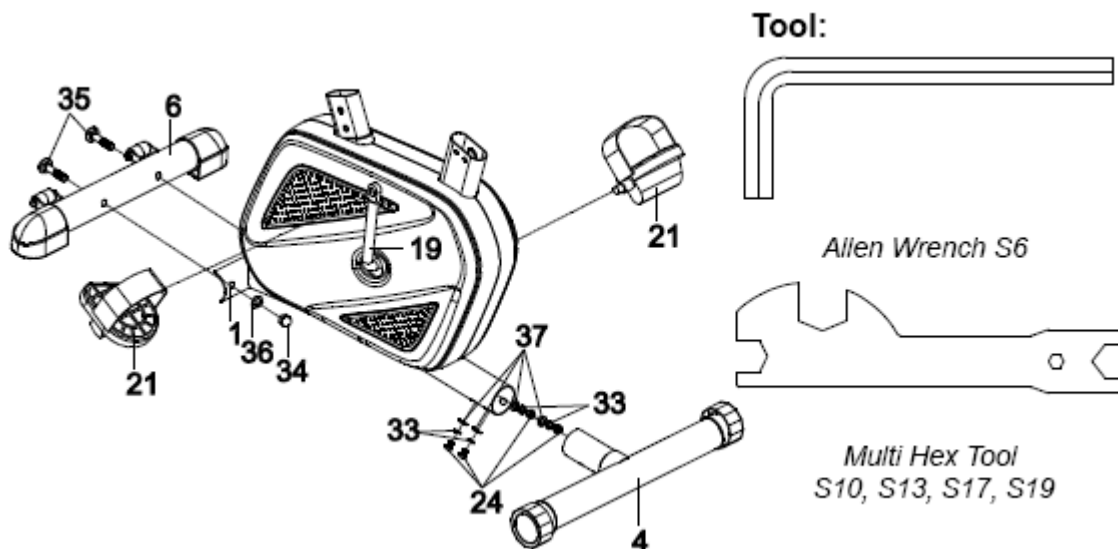


Okouhlá podložka (Ø10)



skrutkovač



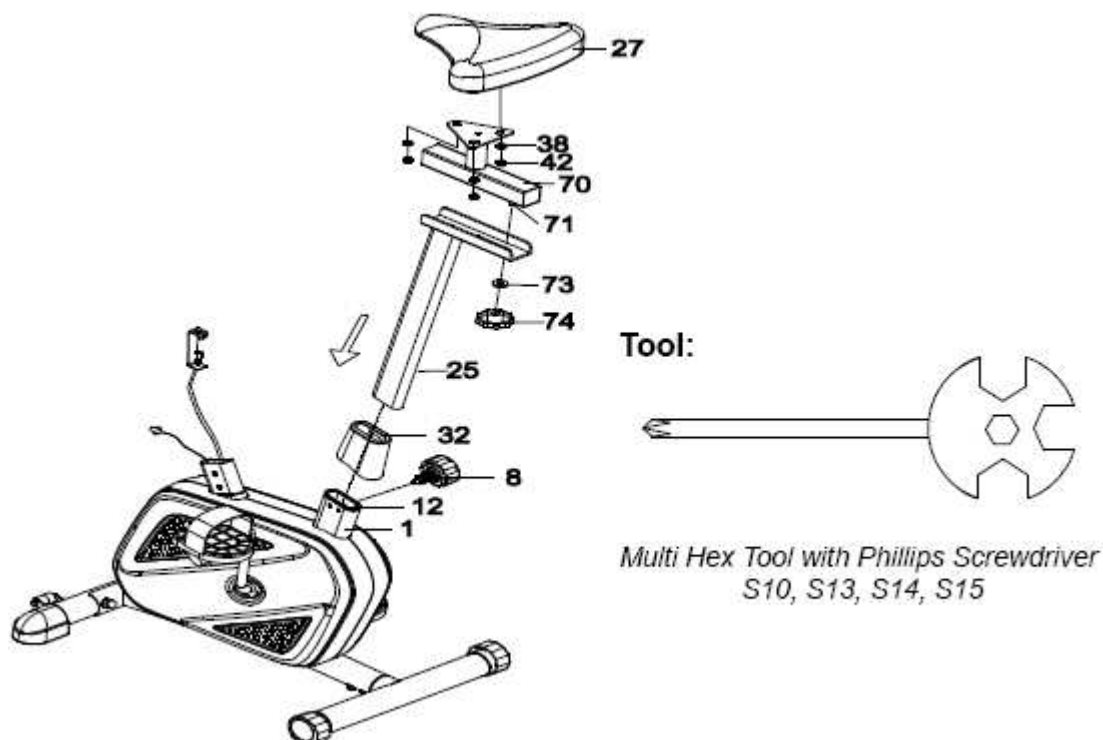


### Instalace nožního pedálu:

Kličky, pedály hřídele a popruhy jsou označeny „R.“, pro pravé a „L.“, pro levé. Vložte hřídel levého pedálu (20) do otvoru se závitem v levé kličce (19). Otočte hřídel pedálu rukou v protisměru hodinových ručiček, až bude pohodlný.

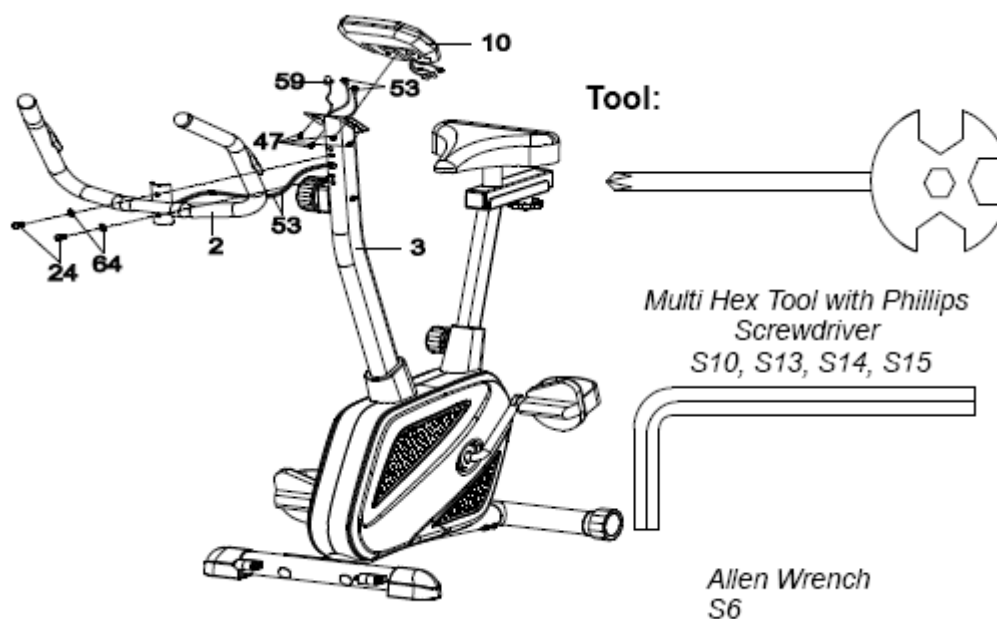
**Poznámka:** Nevypínejte pedál hřídele ve směru hodinových ručiček. Utáhněte hřídel levého pedálu (20) s multifunkčním klíčem.

Vložte hřídel pedálu rukou ve směru hodinových ručiček až bude pohodlný. Utáhněte pedál hřídele pravého pedálu (21) s multifunkčním klíčem.



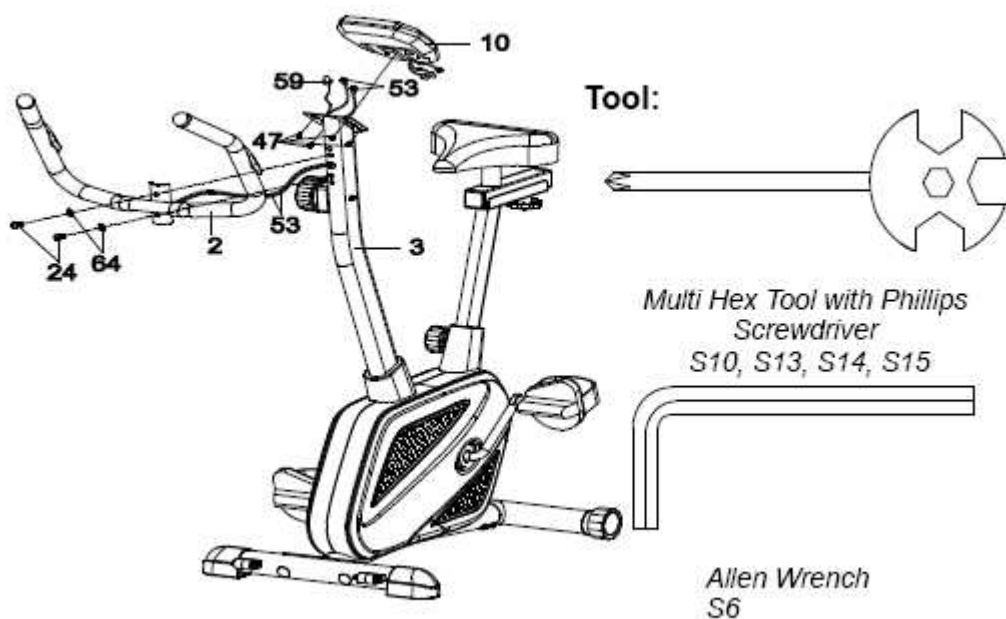
## Sedlovka, instalace sedlovkového krytu

Posuňte kryt sedlovky (32) na trubici na hlavní rám (1). Vložte sedlovky (25) do sedlovkového pouzdra (12) v hlavním rámu (1) a poté připojte M16x1.5 sedlovkový šoupátko (8) na trubici na hlavní rám (1) otáčením ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila sedlovka (25) na vhodném místě. Odstraňte tři Ø16xØ8x1.5 podložky (38) a tři M8 šrouby (42) ze spodního sedadla (27). Odstraňte šrouby s multifunkčním šroubovákem Phipils. Proved'te šrouby na spodní straně sedadla (27) přes otvory v horní části posuvné trubice (70), připojte je se třemi odstraněnými podložkami (Ø16xØ8x1.5) a M8 šrouby (42). Utáhněte s multifunkčním šroubovákem. Na posuvném sedadle provlékněte šroub (71) na spodní straně sedadla posuvné trubice (70) přes otvor v horní části sedlovky (25), připojte je jednou Ø20xØ10x2 velkou podložkou (73) a M10 sedadlovým nastavovacím knoflíkem (74).



## Instalace řídicíků , kryt řídicíků a ovládací tlačítko

Odstraňte čtyři šrouby M8x10 ( 39 ), čtyři Ø16xØ8x1.5 podložky ( 38 ), jeden šroub M8x15 ( 24 ) a jednu Ø20xØ8xØ1.5 křivou podložku ( 37 ) z hlavního rámu ( 1 ). Odstraňte šrouby s S6 šroubovákem. Spojte řídicíkový kryt ( 31 ) s řídicíkovým sloupem ( 3 ). Vložte kabel napětí ( 54 ) do spodního otvoru sloupu ( 3 ) a vytáhněte jej v horním otvoru ( 3 ). Spojte senzor ( 26 ) z hlavního rámu ( 1 ) s prodlouženým senzorovým drátem ( 59 ) z řídicíkového sloupu. Spojte řídicíkový sloup ( 3 ) s trubkami hlavního rámu ( 1 ) a zajistěte čtyřmi M8x10 šrouby ( 39 ) čtyřmi Ø16xØ8x1.5 podložkami ( 38 ), jedním šroubem M8x15 ( 24 ) a jednou Ø20xØ8xØ1.5 křivou podložkou ( 37 ) z hlavního rámu ( 1 ), které byly odstraněny. Utáhněte šroubovákem, který je součástí balení. Spojte kryt ( 31 ) s hlavním rámem ( 1 ). Odstraňte Ø5xØ20x Ø1.5 velkou podložku ( 46 ) a M5x20 šroub ( 57 ) z knoflíku regulace tahu ( 7 ). Odstraňte šroub s multifunkčním šroubovákem.



## Řídítka a počítačové instalace

Vyberte dva šrouby M8x15 ( 24 ) a dvě Ø16xØ8x1.5 křivé podložky ( 64 ) z řídicího sloupu ( 3 ). Odstraňte šrouby s S6 multifunkčním šroubovákem. Vložte dráty ručního snímače pulsu ( 53 ) do otvoru na řídicím sloupu ( 3 ) a vytáhněte je ven z horního konce řídicího sloupu ( 3 ). Připevněte řídítka ( 2 ) na řídicí sloup ( 3 ) se dvěma šrouby M8x15 ( 24 ) a dvěma křivými podložkami Ø16xØ8x1.5 ( 64 ), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby s S6 multifunkčním klíčem, který je součástí balení. Odstraňte čtyři šrouby M5x12 ( 47 ) z počítače ( 10 ). Odstraňte šrouby s multifunkčním šroubovákem philips. Připojte dráty ručního snímače pulsu ( 53 ) a senzorové dráty ( 59 ) k drátům, které přicházejí z počítače ( 10 ). Zastrčte kabely do řídicího sloupu ( 3 ). Připojte počítač ( 10 ) na horním konci řídicího sloupu ( 3 ) se čtyřmi šrouby M5x12 ( 47 ), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby s multifunkčním šroubovákem.

## Používání počítače.



Počítač je možné aktivovat pomocí tlačítek nebo šlapáním . Pokud necháte zařízení 4 minuty stát , automaticky se vypne .

### Funkce počítače:

**MODE:** Stiskněte tlačítko MODE pro výběr funkce počítače. Stiskněte a podržte jej po dobu 3 sekund a hodnoty se nastaví na nulu kromě hodnoty měřící prejdité vzdálenosti dat.

**SCAN:** Stiskněte tlačítko MODE až se objeví SCAN. Počítač automaticky vyhledá jednotlivé funkce, pořadí se mění každých 6 sekund.

**TIME:** Stiskněte TIME a zobrazí se cvičení v minutách a sekundách. Může také zobrazit předem stanovený cíl TIME v režimu STOP před tréninkem. Když chcete nastavit TIME



stiskněte tlačítko MODE dokud se TIME nezobrazí na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN a TIME začne blikat. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro změnu času. Vždy jako stačíte UP nebo DOWN TIME by se mělo změnit o jednu minutu. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílového času na nulu. Před stanoveným cílem je doba v rozmezí 0:00 do 99:00 minut. Když napřed nastavíte cíl TIME a pak začnete cvičit, čas se začne odpočítávat od nastaveného času 0:00 o každou jednu sekundu nazad. Pokud dosáhnete předem stanovený cíl a TIME přijde na 0:00 , začne pípat, aby vám připomněl, že jste na konci cvičení.

( SPD ) **SPEED**: na obrazovce se zobrazí aktuální rychlost .

CAL ( **CALORIES** ): Zobrazuje celkové spálené kalorie během tréninku. Můžete také nastavit cílové kalorie v režimu STOP před zahájením tréninku. Když chcete nastavit kalorie, stiskněte tlačítko MODE a držte, dokud se nezobrazí CAL na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN.

**PULSE**: Puls zobrazuje aktuální údaje o tepové frekvenci po uchopení řídicích senzorů s oběma rukama po dobu cvičení. Prosím, vždy držte rukojeť s oběma rukama, ne pouze s jednou rukou, když se pokusíte vyzkoušet své tepové frekvence. Můžete také napřed stanovit cíl tepové frekvence v režimu STOP před tréninkem. Když chcete nastavit PULSE stiskněte MODE dokud se neobjeví puls na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN, puls začne blikat. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN na předem stanovené cílové tepové frekvence. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílové tepové frekvence na nulu. Napřed stanovena srdeční frekvence je v rozmezí 40 do 240 tepů za minutu. Poté, co jste předem stanovili cíl srdeční frekvence a pak začínáte s cvičením, prosím uchopte říditka s oběma rukama. Když je vaše srdeční frekvence vyšší než stanovená míra, počítač pípá, aby vám to připomněl.

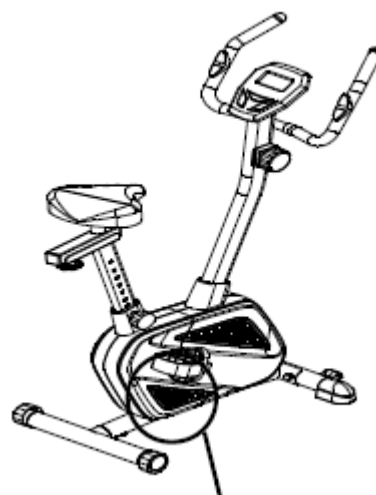
ODO ( **ODOMETER** ): Zobrazuje přejetou vzdálenost. Datové hodnoty zobrazuje ODO stisknutím a podržením tlačítka MODE nebo RESET po dobu 3 sekundy. Pokud máte dobrou baterii v počítači, budou ODO data jasné

## Jak vyměnit baterie.

1. Odstraňte kryt baterie na zadní straně počítače.
2. Dejte dvě , , Sizz AA , , baterie do místa pro to vyhrazeného.
3. Zjistěte, zda jsou správně umístěny a zda jsou v těsném kontaktu.
4. Znovu nainstalujte kryt baterie.
5. Pokud je obrazovka nečitelná, nebo jen částečně čitelná, vytáhněte baterie, počkejte 15 sekund a znovu je nainstalujte.

## Nastavenie napätie pomocou ovládacieho tlačítka

Pro zvýšení zatížení otočte napínací tlačidlo v pravotočivém směru. Pro snížení zátěže otočte tlačidlo v protisměru hodinových ručiček.



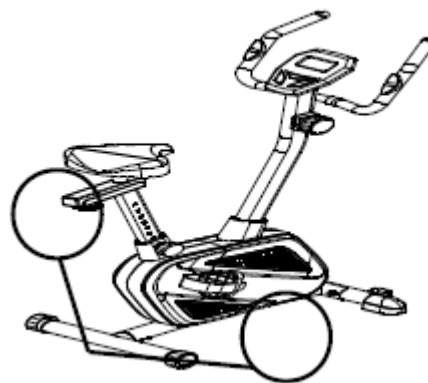
### **Nastavení stabilizátora**

Otočte koncovku zadního stabilizátora aby zůstal přístroj rovně stát.



### **Nastavení výšky sedla**

Otočte tlačidlo na sedlovce v protisměru až ho bude možné vytáhnout. Vytáhněte tlačidlo a posuňte sedlovku hore anebo dolu do pohodlné polohy. Dále posuňte sedlovku hore-dole do polohy pro uzamykání. V správné poloze uzamkněte sedlovku uvolněným tlačidlem. Pro zvýšenou bezpečnost utáhněte sedlovku tlačidlem v směru hodinových ručiček.



### **Poznámka:**

Při nastavování výšky sedlovky se ujistěte, jestli sedlové pouzdro nepřesahuje značky a čáry na sedle.

### **Nastavení sedadla dopředu, nebo dozadu.**

Otočte nastavovacím knoflíkem, uvolněte sedadlo a posuvné trubice. Posuňte sedadlo a posuvné trubice dopředu nebo dozadu do požadované polohy a zatáhněte regulovací knoflík.

### **Poznámka:**

Pokračujte otáčením knoflíku, pokud bude sedlo a sedlová trubka pevně zatažena.

### **Údržba a čištění:**

Vzpřímený stroj čistíme pouze hadříkem a jemným čisticím prostředkem. Nepoužívejte brusné materiály nebo rozpouštědla na plastových částech. Prosím kontrolujte před každým použitím všechny šrouby, pedály a elektriku.

### **Skladování:**

Skladujte vzpřímený přístroj v suchém a čistém prostředí mimo dosah dětí.

## Řešení problémů

Problém	Řešení
Vzřímené kolo se netočí při používání	Otočte nastavitelný můstek se zadním stabilizátorem dle potřeby, aby se vyrovnala vzpřímenost kola.
Neexistuje žádná obrazovka na počítačové konzole	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Odstraňte počítač z konzoly a ověřte dráty, které pocházejí z počítačové konzoly. Zjistěte, jestli jsou správně připojené k drátům, které přicházejí z řídicího sloupu</li><li>2. Skontrolujte, jestli jsou správně umístěné baterie.</li><li>3. Mezi baterií a počítačem může být taky zlý kontakt.</li><li>4. Jestli je to potřebné, vyměňte baterie.</li></ol>
Neexistuje žádná srdečná frekvence, čítání srdečné frekvence, nebo je nepravidelní	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prověřte kabel ručního snímače</li><li>2. Držte senzory vždy oběma rukama</li><li>3. Když uchopíte senzory velmi pevně, uvolněte je.</li></ol>
Přístroj skřípe při tréninku	Dobře utáhněte všechny uvolněné šrouby.

## 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 zhlboka 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 skloňte 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 kolenami smerujúcimi od seba.  
Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k slabínám. Kolená tlačte pozvoľna  
k podlahe. Počítajte do 15.



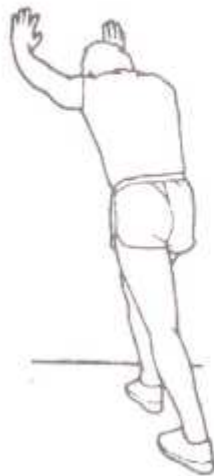


### **PREDKLONY K ŠPIČKÁM NÔH**

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.