

C2

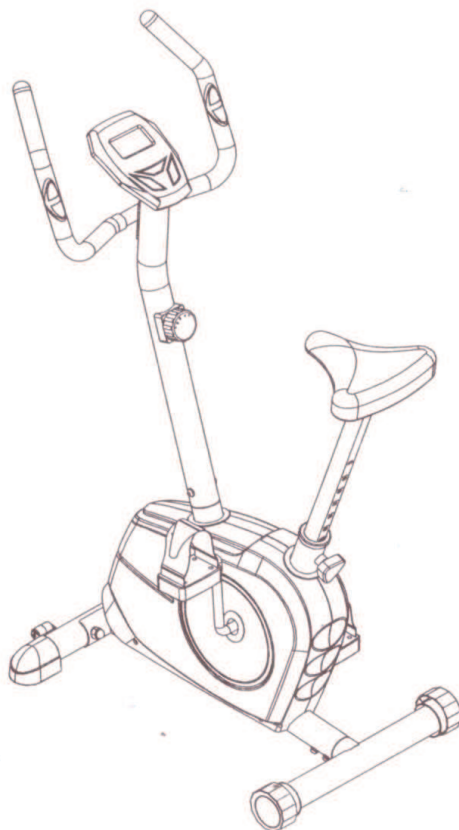
Magnetic 400

Magnetický rotoped

Uživatelský manuál

Výr. č.: 1005

SPARTAN[®]
SPORT



Specifikace tohoto produktu se může lišit od vyobrazení. Vyhrazujeme si právo změn.

OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	2
PROVOZNÍ POKYNY	3
NÁVOD K POČÍTAČI	3
SEZNAM DÍLŮ	5
SEZNAM PŘÍSLUŠENSTVÍ	6
PŘEHLEDOVÝ NÁKRES	7
POKYNY PRO SESTAVENÍ	8
NÁVOD K ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ	10
ZHŘÍVÁNÍ PŘED A OCHLAZOVÁNÍ PO TRÉNINKU	11

NÁVOD K POUŽITÍ

1. Přístroj používejte v souladu se svou kondicí.
2. Pomocí otočného knoflíku nastavte požadovaný odpor:
Pro zvýšení zátěže otočte knoflíkem ve směru hodinových ručiček.
Pro snížení zátěže, otočte knoflíkem proti směru hodinových ručiček.
3. Nastavte koncovou krytku zadního stabilizátoru:
Otočte krytkou zadního stabilizátoru tak, abyste rotaped vyrovnali.
4. Nastavení sedla:
Otáčejte knoflíkem sedla, dokud nebudete moci pohybovat sloupkem sedla nahoru a dolů. Poté nastavte sedlo do požadované polohy. Sedlo zaaretujte utáhnutím knoflíku ve směru hodinových ručiček.
Upozornění: Když nastavujete výšku sedla, nesmí být vidět čára označující minimální zapuštění sloupku sedla do rámu.
5. Sezení na přístroji: jestliže cvičíte, sedněte na sedle, utáhněte třmeny na pedálech a držte řídítka, držení těla upravte podle rychlosti a intenzity cvičení.

NÁVOD K POČÍTAČI

Vložení baterií:

1. Odstraňte kryt baterií.
2. Vložte 2 baterie velikosti AA.
3. Přesvědčte se, že jsou baterie správně vloženy.
4. Opět nasadte kryt baterií.
5. Pokud by byl zobrazovaný údaj nesprávný, vyjměte baterie, počkejte 15 sekund a opět je vložte.
6. Při výměně baterií se data uložená v paměti ztratí.



Funkce:

Auto on/off: Jakmile začnete trénovat nebo stisknete tlačítko MODE, počítač se zapne. Pokud 4 minuty netrénujete, počítač se automaticky vypne.

SCAN: Stiskněte tlačítko MODE a podržte je tak dlouho, až bude šipka ukazovat na SCAN, počítač přepíná v intervalu 5 sekund mezi jednotlivými funkcemi.

TIME (ČAS): Stiskněte tlačítko MODE a podržte je tak dlouho, až bude šipka ukazovat na TIME (ČAS), počítač zobrazuje dobu tréninku.

SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje se tréninková rychlost.

CAL (KALORIE): Počítač ukazuje spotřebované kalorie.

♥ **PULSE (PULS):** Stiskněte pevně oběma rukama madla na senzorech, zobrazí se Vaše srdeční frekvence.

DIST (VZDÁLENOST): Zobrazuje se tréninková vzdálenost.

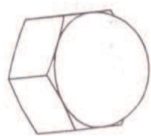
ODO: Počítač zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost.

RESET: Stiskněte po dobu 4 sekund tlačítko MODE a počítač nastaví vše kromě funkce ODO na 0.

SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
001	Hlavní rám	1	033	Pérová podložka Ø6	2
002	Řídítka Ø25x1.5	1	034	Kloboučková matice M10	2
003	Sloupek řidítek Ø50x1.5	1	035	Šroub M10x57	2
004	Zadní stabilizátor Ø50x1.5	1	036	Velká podložka Ø10	2
005	Setrvačnik Ø230	1	037	Podložka Ø8	10
006	Přední stabilizátor Ø50x1.5	1	038	Podložka Ø8	3
007	Knoflík regulace odporu 0325-BC66501-0101	1	039	Šroub M8x10	1
008	Knoflík sloupku sedla M12	1	040	Samořezný křížový šroub s půlkulatou hlavou ST4.2x25	8
009	Pás PJ 330J6	1	041	Závrtný křížový šroub s půlkulatou hlavou ST4.2x25	4
010	Počítač JVT29104	1	042	Pojistná matice M8	3
011	Matice M10x1	2	043	Šroub M8x20	1
012	Pouzdro	1	044	Přítlačné kolečko pásu	1
013	Levý kryt 540x366x74	1	045	Ložisko 6000zz	2
014	Pravý kryt 540x366x78	1	046	Šroub M8x10	1
015	Šroub ST2.9x10	2	047	Šroub M5x10	4
016	Kroužek	1	048	Kulatá pryžová krytka	2
017	Středová objímka 7/8"	1	049	Koncová krytka řidítek Ø25	2
018	Matice 7/8"	1	050	Pěnový potah řidítek Ø30xØ24x460	2
019	Řemenice pásu s klikou pedálu 240J6	1	051	Šroub ST4.2x20	2
020	Levý pedál JD-72A	1	052	Transportní kolečko Ø23xØ6x32	2
021	Pravý pedál JD-72A	1	053	Senzor měření pulsu na rukou s kabelem l=750mm	2
022	Středové pouzdro	2	054	Podložka Ø6	1
023	Kuličkové ložisko	2	055	Nylonová matice M6	2
024	Šroub M8x15	10	056	Šroub M6x48	2
025	Sloupek sedla	1	057	Šroub M5x25	1
026	Senzor s kabelem d=750mm	1	058	Středová objímka 15/16"	1
027	Sedlo DD28T	1	059	Střední část kabelu senzoru l=1000mm	1
028	Krytka předního stabilizátoru	2	060	Kabel nastavení odporu d=1150mm	1
029	Krytka zadního stabilizátoru	2	061	Pérová podložka Ø8	4
030	U držák	2	062	Velká podložka Ø10	1
031	Nastavovací šroub M6x36	2	063	Krytka Ø50x1.2t	1
032	Šestihranná matice M6	2	064	Krytka Ø50x10t	1

SEZNAM PŘÍSLUŠENSTVÍ



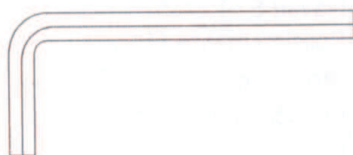
(34) Zavřená matice M10
2 kusy



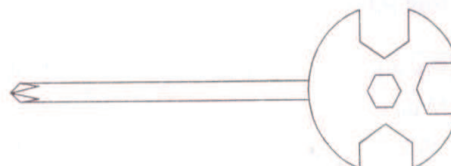
(35) Šroub M10x57
2 kusy



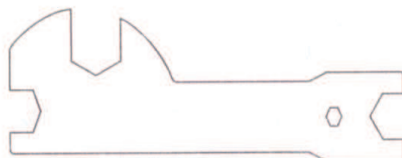
(36) Velká podložka Ø10
2 kusy



Imbusový klíč 6mm
1 kus

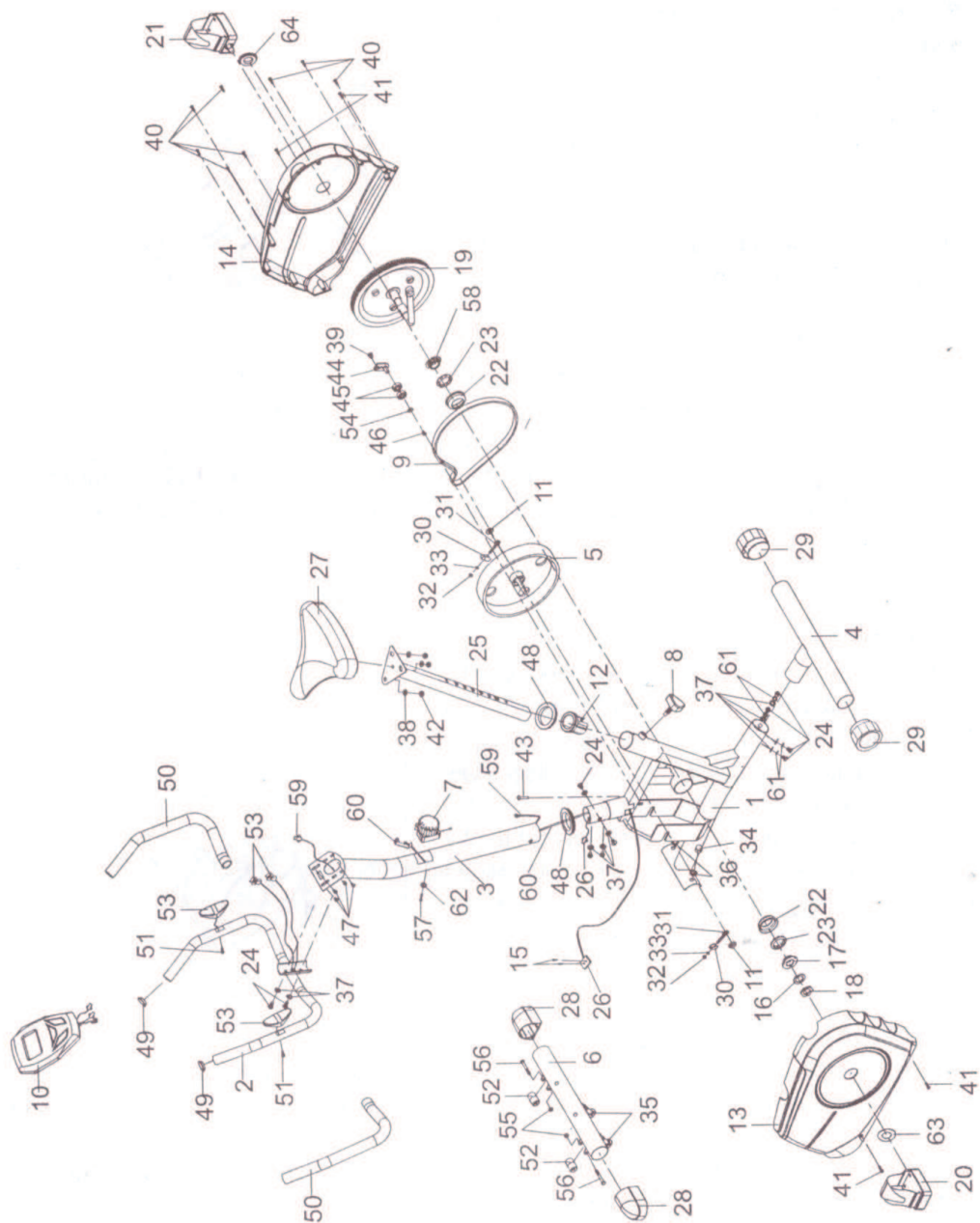


Klíč/šroubovák S13, S14, S15
1 kus



Klíč
1 kus

PŘEHLEDOVÝ NÁKRES



POKYNY PRO SESTAVENÍ

1. Sestavení předního / zadního stabilizátoru a pedálů.

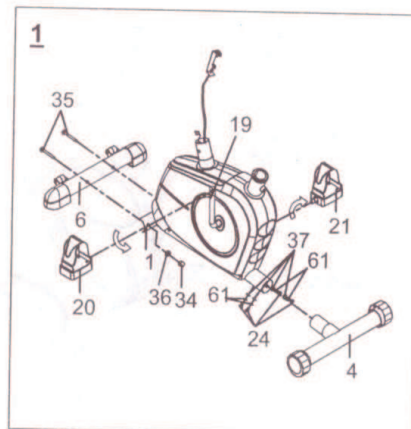
Přidělejte přední stabilizátor (6) k prohnuté přední desce hlavního rámu (1) pomocí dvou uzavřených matic M10 (34), M10x57 šroubů (35), a velkých podložek Ø10 (36).

Odšroubujte čtyři šrouby M8x15 (24), pérové podložky Ø8 (61), a Ø8 podložky (37) ze zadního stabilizátoru (4). Potom přidělejte zadní stabilizátor (4) k zadní trubce hlavního rámu (1) pomocí čtyř šroubů M8x15 (24), pérových podložek Ø8 (61), a podložek Ø8 (37), které jste předtím odšroubovali. Přidělejte levý pedál (20) k levé klice (19).

Našroubujte jej proti směru hodinových ručiček přiloženým klíčem.

Našroubujte pravý pedál (21) do kliky pedálu (19) otáčením ve směru hodinových ručiček.

Poznámka: Levý a pravý pedál (20, 21) a klika (19) jsou označeny "L" a "R" (levý a pravý).



2. Instalace sedla a sloupku sedla.

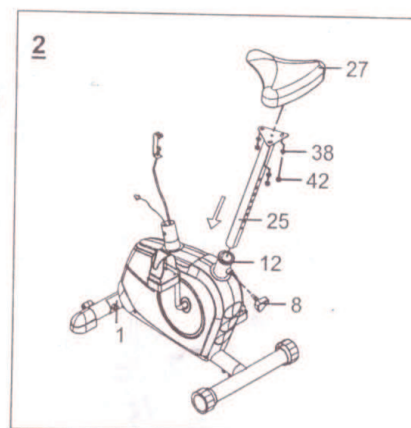
Odšroubujte pojistné matice M8 (42) a podložky Ø8 (38) ze spodní části sedla (27). Poté přidělejte sedlo (27) na trojúhelníkovou desku sloupku sedla (25) pomocí tří pojistných matic M8 (42) a podložek Ø8 (38), které jste předtím odšroubovali.

Zasuňte sloupek sedla (25) do pouzdra (12) trubky hlavního rámu (1) a poté přišroubujte knoflík sloupku sedla (8) do trubky hlavního rámu (1) otáčením ve směru hodinových ručiček, abyste zajistili sloupek sedla (25) ve vyhovující poloze.

Nastavení sloupku sedla:

Otáčejte knoflíkem sloupku sedla (8) proti směru hodinových ručiček tak dlouho, až budete moci posouvat sloupek sedla (25) nahoru nebo dolů a potom nastavte sloupek (25) do vhodné polohy. Zaaretujte sloupek sedla (25) v dané poloze utažením knoflíku sloupku sedla (8) ve směru hodinových ručiček.

Poznámka: Když nastavujete výšku sloupku sedla, nesmí být vidět čára označující minimální zapuštění sloupku sedla do rámu.



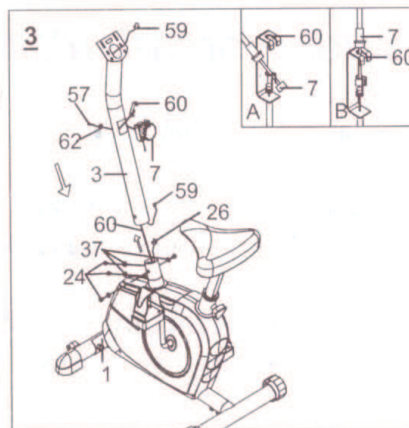
3. Instalace sloupku řídítek a knoflíku pro nastavení zátěže.

Odstraňte čtyři šrouby M8x15 (24) a podložky Ø8 (37) z trubky hlavního rámu (1).

Zastrčte kabel pro nastavení zátěže (60) do dolního otvoru sloupku řídítek (3) a protáhněte jej čtvercovým otvorem ve sloupku řídítek (3). Propojte kabel senzoru (26) z hlavního rámu (1) se střední částí kabelu senzoru (59) ze sloupku řídítek (3).

Zasuňte sloupek řídítek (3) do trubky hlavního rámu (1) a zajistěte jej čtyřmi šrouby (24) a podložkami Ø8 (37), které jste odstranili.

Odstraňte šroub M5x25 (57) a velkou podložku Ø5 (62) z knoflíku pro nastavení zátěže (7). Vložte konec kabelu přicházejícího od knoflíku pro nastavování zátěže do háčku kabelu přicházejícího z hlavního rámu (60), jak je vyobrazeno v detailu A obrázku 3. Povytněte kabel od nastavovacího knoflíku (7) a vtačte jej do zářezu kovového držáku kabelu přicházejícího z hlavního rámu (60), jak je vyobrazeno v detailu B obrázku 3. Přidělte knoflík pro nastavení zátěže (7) ke sloupku řídítek (3) pomocí šroubu M5x25 (57) a velké podložky Ø5 (62), které jste oddělali.



4. Instalace řídítek a počítače.

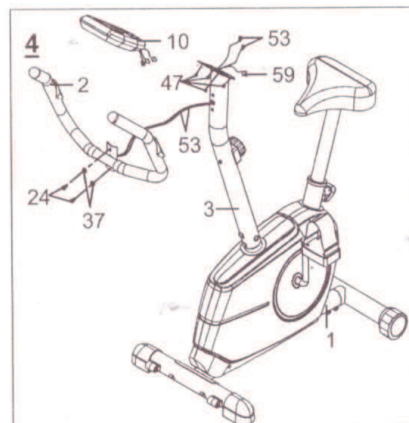
Odstraňte dva šrouby M8x15 (24) a podložky Ø8 (37) ze sloupku řídítek (3).

Zastrčte kabel pro měření pulsu na ruku (53) do otvoru ve sloupku řídítek (3) a poté jej protáhněte horním koncem sloupku řídítek (3).

Přidělte řídítka (2) na sloupek řídítek (3) pomocí dvou šroubů M8x15 (24) a podložek Ø8 (37), které byly odšroubovány.

Odšroubujte čtyři šrouby M5x10 (47) z počítače (10).

Propojte kabely senzoru pro měření pulsu na ruku (53) a střední část kabelu senzoru (59) s kabelem přicházejícím z počítače (10). Potom přidělte počítač (10) na horní konec sloupku řídítek (3) pomocí čtyř oddělaných šroubů M5x10 (47).



NÁVOD K ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

1. Základna je nestabilní

Důvod: Buď je nerovný podklad, nebo se pod přístrojem nachází malý předmět. Může být rovněž chybně nastaven zadní stabilizátor.

Odstraňte předmět pod přístrojem nebo správně nastavte koncové krytky

2. Přední sloupek nebo sloupek sedla jsou uvolněné

Důvod: Čep nebo knoflík sloupku sedla jsou uvolněné

Utáhněte čep nebo knoflík sloupku sedla

3. Hluk od pohyblivých dílů

Důvod: Díly uvnitř přístroje nejsou správně dotažené

Otevřete kryt, abyste díly správně připevnili

4. Při šlapání není kladen žádný odpor

Důvod: - Kontrolní knoflík odporu je rozbitý / nahradte jej

Interval magnetického odporu se zvyšuje / otevřete kryt

Klínový řemen prokluzuje / otevřete kryt a dotáhněte jej

Jsou poškozená ložiska / vyměňte ložiska

ZHŘÍVÁNÍ PŘED A OCHLAZOVÁNÍ PO TRÉNINKU

Dobrý tréninkový program se skládá ze zahřívací fáze, aerobního cvičení a ochlazovací fáze. Celý program provádějte minimálně dvakrát až třikrát týdně, mezi tréninky vkládejte denní odpočinek. Po několika měsících můžete zvýšit počet tréninků na čtyři až pět týdně.

AEROBNÍ CVIČENÍ je jakákoliv aktivita, která pomocí srdce a plic dodává kyslík do Vašich svalů. Aerobní cvičení zlepšuje kondici Vašich plic a srdce. Aerobní zdatnost je podporována jakoukoliv činností využívající Vaše velké svalstvo např.: nohy, paže a hýždě. Vaše srdce bije rychle a zhluboka dýcháte. Aerobní cvičení by mělo být součástí Vašeho tréninku.

ZAHŘÍVACÍ FÁZE je důležitou součástí každého cvičení. Měla by být na začátku každého tréninku jako příprava na náročnější cvičení pomocí zahřívání a protahování Vašich svalů, zvyšování krevního oběhu a krevního tepu a dodáváním většího množství kyslíku do Vašeho svalstva.

Během **OCHLAZOVACÍ FÁZE** na konci Vašeho cvičení opakujte tyto cviky pro snížení bolestivosti unaveného svalstva.

KÝVÁNÍ HLAVOU

Ukloňte hlavu doprava a počítejte do jedné, budete pociťovat pnutí na levé straně krku, otáčivým pohybem přejděte do záklonu hlavy a počítejte do jedné, vystrčte nahoru bradu a otevřete ústa. Otáčivým pohybem přejděte do levého úklonu a počítejte do jedné, potom hlavu skloňte na prsa a počítejte do jedné.



ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte pravé rameno k uchu a počítejte do jedné. Poté je spusťte dolů a zároveň zvedněte levé rameno k uchu a počítejte do jedné.

PROTAHOVÁNÍ BOKŮ

Rozevřete paže do strany a zvedejte je, až budou nad Vaší hlavou. Natáhněte pravou paži co nejvíce nahoru a počítejte do jedné. Zopakujte cvik s levou paží.



PROTAHOVÁNÍ ČTYŘHLAVÉHO SVALU

Jednou rukou se opřete o stěnu pro zachování rovnováhy, sáhněte za sebe, uchopte chodidlo a táhněte je směrem nahoru. Patu přitáhněte co nejblíže k hýždí. Napočítejte do 15 a zopakujte cvičení s levým chodidlem.

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH STEHENNÍCH SVALŮ

Posadte se chodidly k sobě a kolena směřujícími od sebe. Přitáhněte chodidla co nejblíže ke slabinám. Kolena tlačte pozvolna k podlaze. Počítejte do 15.





PŘEDKLONY KE ŠPIČKÁM NOHOU

Pomalu se předkloňte v pase, uvolněte záda a ramena a natáhněte se co nejdále ke špičkám nohou. Napočítejte do patnácti.

PROTAHOVÁNÍ KOLENNÍCH ŠLACH

Natáhněte pravou nohu. Opřete chodidlo levé nohy o vnitřní stranu pravého stehna. Natáhněte se co nejdále ke špičce chodidla. Napočítejte do 15. Uvolněte se a zopakujte cvičení s levou nohou.



PROTAHOVÁNÍ LÝTEK/ACHYLOVÝCH ŠLACH

Opřete se o stěnu s předkročenou levou nohou a rukama nataženýma dopředu. Nechejte pravou nohu napnutou a levé chodidlo na podlaze; poté ohněte levou nohu a nakloňte se dopředu a pohněte boky směrem ke zdi. Napočítejte do 15, poté zopakujte cvik pro druhou stranu těla.

SK

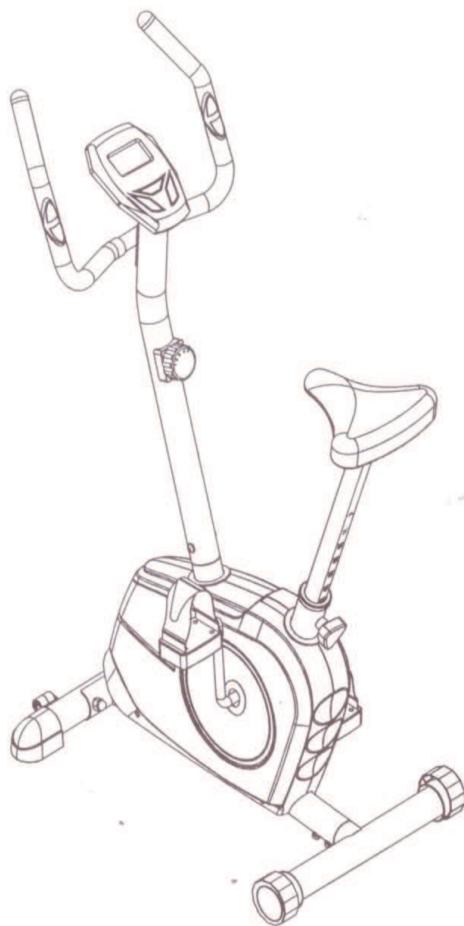
Magnetic 400

Magnetický rotopéd

Uživatelská příručka

Výr. č.: 1005

SPARTAN[®]
SPORT



Špecifikácia tohto produktu sa môže líšiť od vyobrazenia. Vyhradujeme si právo zmien.

OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	2
PREVÁDZKOVÉ POKYNY	3
NÁVOD K POČÍTAČU	3
ZOZNAM DIELOV	5
ZOZNAM PRÍSLUŠENSTVA	6
PREHLADOVÝ NÁKRES	7
POKYNY PRE ZOSTAVENIE	8
NÁVOD NA ODSTRÁNENIE PROBLÉMOV	10
ZAHRIEVANIE PRED A OCHLADZOVANIE PO TRÉNINGU	11

NÁVOD NA POUŽITIE

1. Prístroj používajte v súlade so svojou kondíciou.
2. Pomocou otočného gombíka nastavte požadovaný odpor:
Pre zvýšenie záťaže otočte gombíkom v smere hodinových ručičiek.
Pre zníženie záťaže otočte gombíkom proti smeru hodinových ručičiek.
3. Nastavte koncový kryt zadného stabilizátora:
Otočte krytom zadného stabilizátora tak, aby ste rotopéd vyrovnali.
4. Nastavenie sedadla:
Otáčajte gombíkom sedadla, kým nebudete môcť pohybovať stĺpikom sedadla hore a dole. Potom nastavte sedadlo do požadovanej polohy. Sedadlo zaaretujte dotiahnutím gombíka v smere hodinových ručičiek.
Upozornenie: Keď nastavujete výšku sedadla, nesmie byť vidieť čiaru označujúcu minimálne zapustenie stĺpika sedadla do rámu.
5. Sedenie na prístroji: ak cvičíte, sedajte na sedadle, dotiahnite strmene na pedáloch a držte riadidlá, držanie tela upravte podľa rýchlosti a intenzity cvičenia.

NÁVOD K POČÍTAČU

Vloženie batérií:

1. Odstráňte kryt batérií.
2. Vložte 2 batérie veľkosti AA.
3. Presvedčte sa, že sú batérie správne vložené.
4. Opäť nasadte kryt batérií.
5. Pokiaľ by bol zobrazovaný údaj nesprávny, vyberte batérie, počkajte 15 sekúnd a opäť ich vložte.
6. Pri výmene batérií sa dáta uložené v pamäti stratia.



Funkcie:

Auto on/off: Hneď ako začnete trénovať alebo stlačíte tlačidlo MODE, počítač sa zapne. Pokiaľ 4 minúty netrénujete, počítač sa automaticky vypne.

SCAN: Stlačte tlačidlo MODE a podržte ho tak dlho, až bude šípka ukazovať na SCAN, počítač prepína v intervale 5 sekúnd medzi jednotlivými funkciami.

TIME (ČAS): Stlačte tlačidlo MODE a podržte ho tak dlho, až bude šípka ukazovať na TIME (ČAS), počítač zobrazuje čas tréningu.

SPEED (RÝCHLOSŤ): Zobrazuje sa tréningová rýchlosť.

CAL (KALÓRIE): Počítač ukazuje spotrebované kalórie.

♥ **PULSE (PULZ):** Stlačte pevne oboma rukami držadlá na senzoroach, zobrazí sa vaša srdcová frekvencia.

DIST (VZDIALENOSŤ): Zobrazuje sa tréningová vzdialenosť.

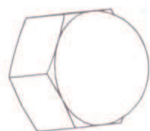
ODO: Počítač zobrazuje celkovú prejdenú vzdialenosť.

RESET: Stlačte počas 4 sekúnd tlačidlo MODE a počítač nastaví všetko okrem funkcie ODO na 0.

ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
001	Hlavný rám	1	033	Perová podložka Ø6	2
002	Riadidlá Ø25x1.5	1	034	Klobúčiková matica M10	2
003	Stĺpik riadidiel Ø50x1.5	1	035	Skrutka M10x57	2
004	Zadný stabilizátor Ø50x1.5	1	036	Veľká podložka Ø10	2
005	Zotrvačník Ø230	1	037	Podložka Ø8	10
006	Predný stabilizátor Ø50x1.5	1	038	Podložka Ø8	3
007	Gombík regulácie odporu 0325-BC66501-0101	1	039	Skrutka M8x10	1
008	Gombík stĺpika sedadla M12	1	040	Samorezná krížová skrutka s polguľovitou hlavou ST4.2x25	8
009	Pás PJ 330J6	1	041	Závrtná krížová skrutka s polguľovitou hlavou ST4.2x25	4
010	Počítač JVT29104	1	042	Poistná matica M8	3
011	Matica M10x1	2	043	Skrutka M8x20	1
012	Puzdro	1	044	Prítlačné koliesko pásu	1
013	Ľavý kryt 540x366x74	1	045	Ložisko 6000zz	2
014	Pravý kryt 540x366x78	1	046	Skrutka M8x10	1
015	Skrutka ST2.9x10	2	047	Skrutka M5x10	4
016	Krúžok	1	048	Okrúhly gumový kryt	2
017	Stredová objímka 7/8"	1	049	Koncový kryt riadidiel Ø25	2
018	Matica 7/8"	1	050	Penový pot'ah riadidiel Ø30xØ24x460	2
019	Remenica pásu s kľukou pedála 240J6	1	051	Skrutka ST4.2x20	2
020	Ľavý pedál JD-72A	1	052	Transportné koliesko Ø23xØ6x32	2
021	Pravý pedál JD-72A	1	053	Senzor merania pulzu na rukách s káblom l = 750 mm	2
022	Stredové puzdro	2	054	Podložka Ø6	1
023	Gulôčkové ložisko	2	055	Nylonová matica M6	2
024	Skrutka M8x15	10	056	Skrutka M6x48	2
025	Stĺpik sedadla	1	057	Skrutka M5x25	1
026	Senzor s káblom d = 750 mm	1	058	Stredová objímka 15/16"	1
027	Sedadlo DD28T	1	059	Stredná časť kábla senzora l = 1000 mm	1
028	Kryt predného stabilizátora	2	060	Kábel nastavenia odporu d = 1150 mm	1
029	Kryt zadného stabilizátora	2	061	Perová podložka Ø8	4
030	U držiak	2	062	Veľká podložka Ø10	1
031	Nastavovacia skrutka M6x36	2	063	Kryt Ø50x1.2t	1
032	Šesťhranná matica M6	2	064	Kryt Ø50x10t	1

ZOZNAM PRÍSLUŠENSTVA



(34) Zavretá matica M10
2 kusy



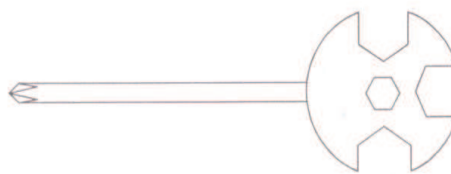
(35) Skrutka M10x57
2 kusy



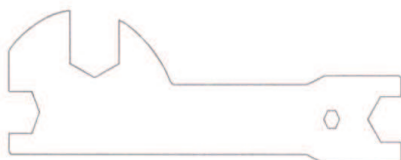
(36) Veľká podložka Ø10
2 kusy



Imbusový kľúč 6 mm
1 kus

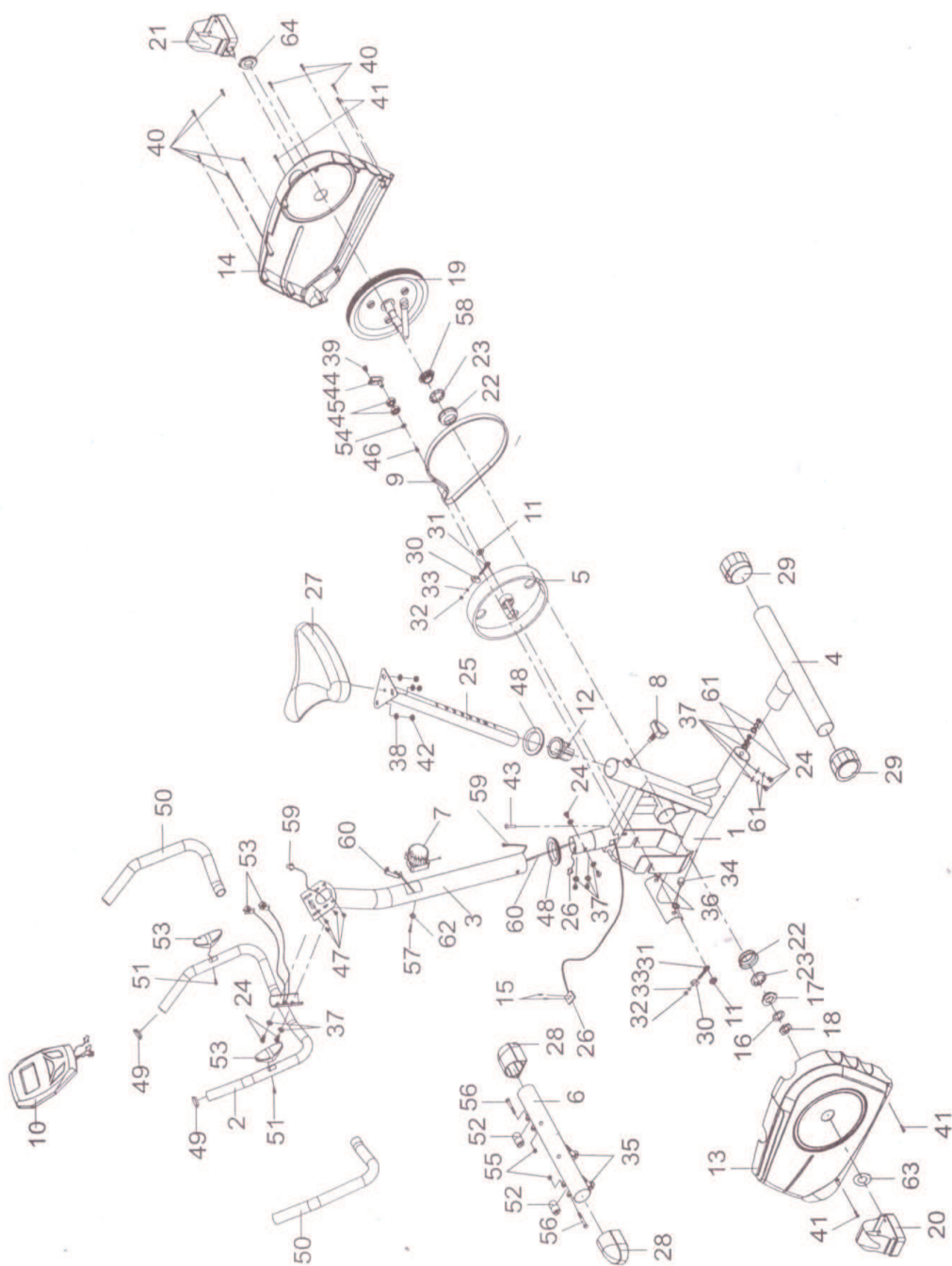


Kľúč/skrutkovač S13, S14, S15
1 kus



Kľúč
1 kus

PREHLADOVÝ NÁKRES



POKYNY PRE ZOSTAVENIE

1. Zostavenie predného / zadného stabilizátora a pedálov.

Primontujte predný stabilizátor (6) k prehnutej prednej doske hlavného rámu (1) pomocou dvoch uzatvorených matíc M10 (34), M10x57 skrutiek (35), a veľkých podložiek Ø10 (36).

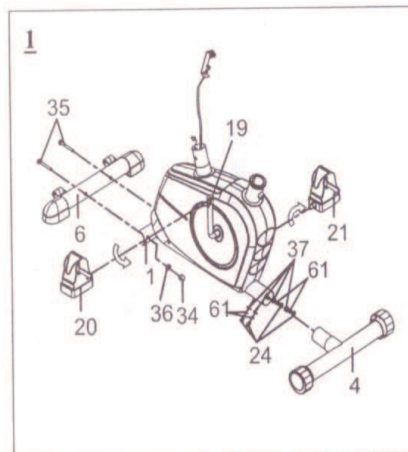
Odskrutkujte štyri skrutky M8x15 (24), perové podložky Ø8 (61), a Ø8 podložky (37) zo zadného stabilizátora (4). Potom primontujte zadný stabilizátor (4) k zadnej rúrke hlavného rámu (1) pomocou štyroch skrutiek M8x15 (24), perových podložiek Ø8 (61), a podložiek Ø8 (37), ktoré ste predtým odskrutkovali.

Primontujte ľavý pedál (20) k ľavej kľuке (19).

Naskrutkujte ho proti smeru hodinových ručičiek priloženým kľúčom.

Naskrutkujte pravý pedál (21) do kľuky pedála (19) otáčaním v smere hodinových ručičiek.

Poznámka: Ľavý a pravý pedál (20, 21) a kľuka (19) sú označené "L" a "R" (ľavý a pravý).



2. Inštalácia sedadla a stĺpika sedadla.

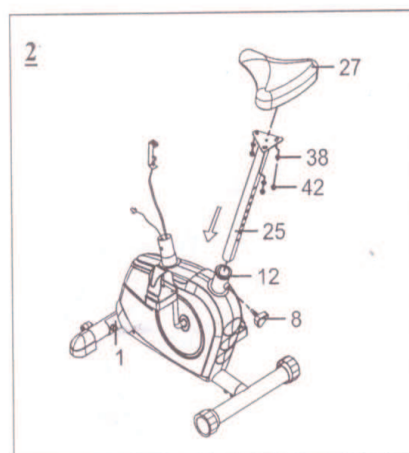
Odskrutkujte poistné matice M8 (42) a podložky Ø8 (38) zo spodnej časti sedadla (27). Potom primontujte sedadlo (27) na trojuholníkovú dosku stĺpika sedadla (25) pomocou troch poistných matíc M8 (42) a podložiek Ø8 (38), ktoré ste predtým odskrutkovali.

Zasuňte stĺpik sedadla (25) do puzdra (12) rúrky hlavného rámu (1) a potom priskrutkujte gombík stĺpika sedadla (8) do rúrky hlavného rámu (1) otáčaním v smere hodinových ručičiek, aby ste zaistili stĺpik sedadla (25) vo vyhovujúcej polohe.

Nastavenie stĺpika sedadla:

Otáčajte gombíkom stĺpika sedadla (8) proti smeru hodinových ručičiek tak dlho, až budete môcť posúvať stĺpik sedadla (25) hore alebo dole a potom nastavte stĺpik (25) do vhodnej polohy. Zaaretuje stĺpik sedadla (25) v danej polohe dotiahnutím gombíka stĺpika sedadla (8) v smere hodinových ručičiek.

Poznámka: Keď nastavujete výšku stĺpika sedadla, nesmie byť vidieť čiaru označujúcu minimálne zapustenie stĺpika sedadla do rámu.



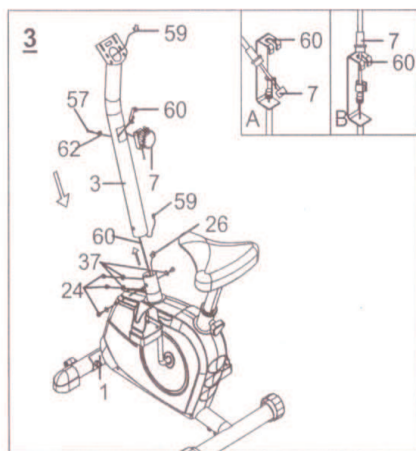
3. Inštalácia stĺpika riadidiel a gombíka na nastavenie zátáže.

Odstráňte štyri skrutky M8x15 (24) a podložky Ø8 (37) z rúrky hlavného rámu (1).

Zastrčte kábel na nastavenie zátáže (60) do dolného otvoru stĺpika riadidiel (3) a pretiahnite ho štvorcovým otvorom v stĺpiku riadidiel (3). Prepojte kábel senzora (26) z hlavného rámu (1) so strednou časťou kábla senzora (59) zo stĺpika riadidiel (3).

Zasuňte stĺpik riadidiel (3) do rúrky hlavného rámu (1) a zaistite ho štyrmi skrutkami (24) a podložkami Ø8 (37), ktoré ste odstránili.

Odstráňte skrutku M5x25 (57) a veľkú podložku Ø5 (62) z gombíka na nastavenie zátáže (7). Vložte koniec kábla prichádzajúceho od gombíka na nastavovanie zátáže do háčika kábla prichádzajúceho z hlavného rámu (60), ako je vyobrazené v detaile A obrázka 3. Povytiahnite kábel od nastavovacieho gombíka (7) a vtlačte ho do zárezu kovového držiaka kábla prichádzajúceho z hlavného rámu (60), ako je vyobrazené v detaile B obrázka 3. Primontujte gombík na nastavenie zátáže (7) k stĺpiku riadidiel (3) pomocou skrutky M5x25 (57) a veľkej podložky Ø5 (62), ktoré ste odmontovali.



4. Inštalácia riadidiel a počítača.

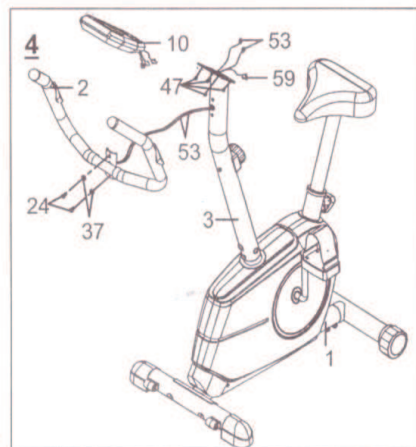
Odstráňte dve skrutky M8x15 (24) a podložky Ø8 (37) zo stĺpika riadidiel (3).

Zastrčte kábel na meranie pulzu na rukách (53) do otvoru v stĺpiku riadidiel (3) a potom ho pretiahnite horným koncom stĺpika riadidiel (3).

Primontujte riadidlá (2) na stĺpik riadidiel (3) pomocou dvoch skrutiek M8x15 (24) a podložiek Ø8 (37), ktoré boli odskrutkované.

Odskrutkujte štyri skrutky M5x10 (47) z počítača (10).

Prepojte káble senzora na meranie pulzu na rukách (53) a strednú časť kábla senzora (59) s káblom prichádzajúcim z počítača (10). Potom primontujte počítač (10) na horný koniec stĺpika riadidiel (3) pomocou štyroch odmontovaných skrutiek M5x10 (47).



NÁVOD NA ODSTRÁNENIE PROBLÉMOV

1. Základňa je nestabilná

Dôvod: Buď je nerovný podklad, alebo sa pod prístrojom nachádza malý predmet. Môže byť tiež chybné nastavený zadný stabilizátor.

Odstráňte predmet pod prístrojom alebo správne nastavte koncové kryty

2. Predný stĺpik alebo stĺpik sedadla sú uvoľnené

Dôvod: Čap alebo gombík stĺpika sedadla sú uvoľnené

Dotiahnite čap alebo gombík stĺpika sedadla

3. Hluk od pohyblivých dielov

Dôvod: Diely vnútri prístroja nie sú správne dotiahnuté

Otvorte kryt, aby ste diely správne pripevnili

4. Pri šliapaní nie je kladený žiadny odpor

Dôvod: - Kontrolný gombík odporu je rozbitý / nahradte ho

Interval magnetického odporu sa zvyšuje / otvorte kryt

Klinový remeň prešmykuje / otvorte kryt a dotiahnite ho

Sú poškodené ložiská / vymeňte ložiská

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 pretáhovania 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

Ukloňte 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 zdvihnite 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 slabinám. 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 pravého 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 pohnite bokmi smerom k stene. Napočítajte do 15, potom zopakujte cvik pre druhú stranu tela.