

virtuafit

Tour Indoor Cycle Spinbike

Návod k obsluze



Bezpečnostní pokyny	3
Montážní návod	4 - 7
Nastavení odporu aretačním šroubem	8
Návod k obsluze	9 - 11
Průvodce řešením problémů	12
Návod na cvičení	13 - 14

VAROVÁNÍ:

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby, kterým je více než 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nezodpovídá za zranění nebo škody na majetku vyplývající z používání tohoto trenažéru. Před sestavením a/nebo použitím trenažéru si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

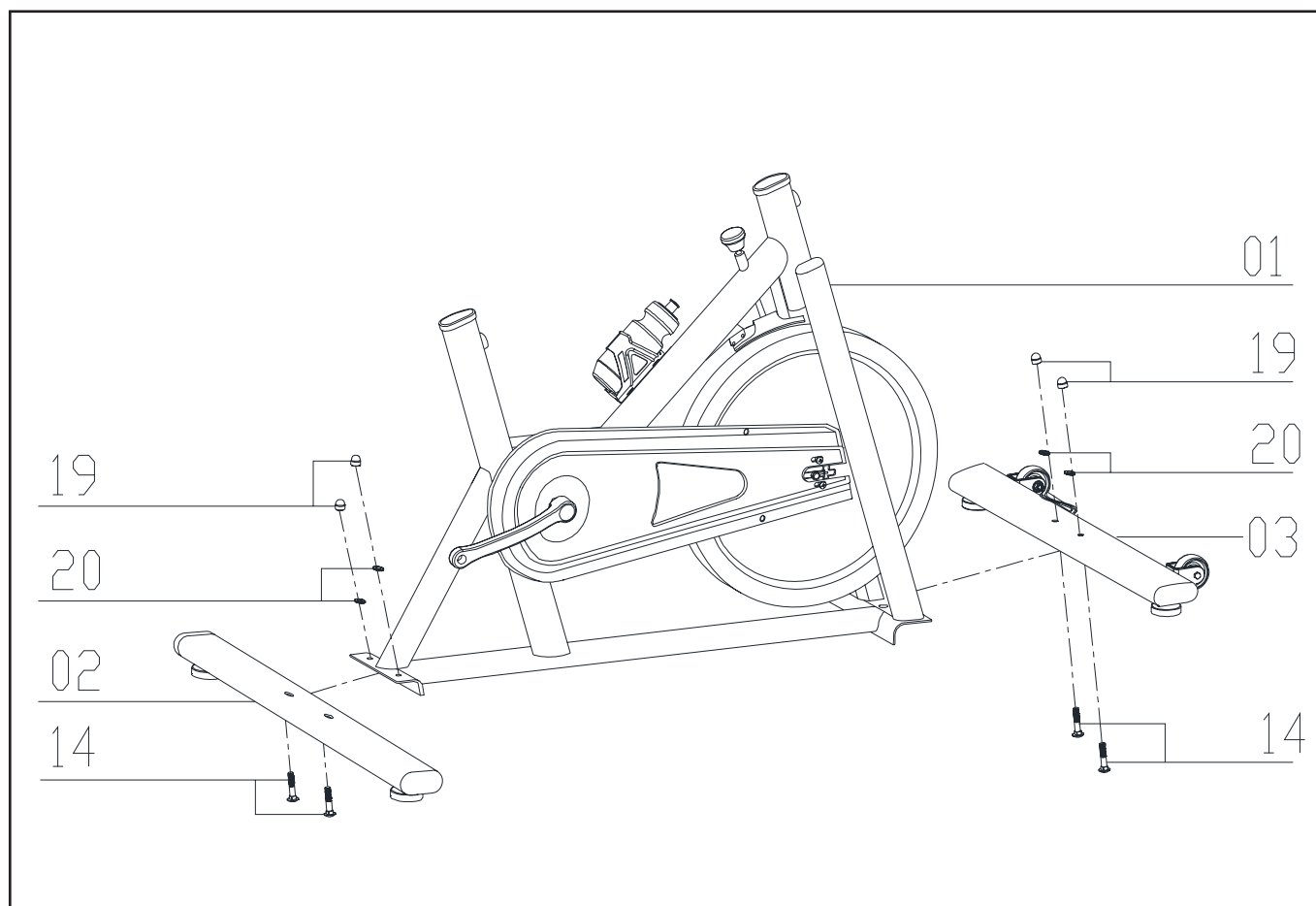
UPOZORNĚNÍ

- Před prvním použitím se ujistěte, že je trenažér správně sestavený, a že jsou všechny matice a šrouby řádně utažené.
- Trenažér umístěte na suché rovné místo a chraňte jej před vlhkostí a vodou.
- Při montáži pod trenažér umístěte vhodnou podložku (gumovou podložku nebo dřevěnou desku), abyste zabránili znečištění podlahy.
- Před zahájením tréninku odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů od trenažéru.
- K čištění trenažéru nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K sestavení nebo opravě trenažéru používejte pouze dodané nářadí nebo vhodné vlastní nářadí. Ihned po skončení tréninku vždy odstraňte pot z trenažéru.
- Nesprávně prováděný nebo nadměrný trénink může ovlivnit vaše zdraví. Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem, abyste určili vhodnou frekvenci, trvání a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzickou kondici. Trenažér není vhodný pro terapeutické účely.
- Cvičte pouze na správně fungujícím trenažéru. Pro nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly.
- Trenažér by měla v daném čase používat vždy pouze jedna osoba.
- Používejte vhodný sportovní oděv a obuv.
- Pokud pociťujete závratě, nevolnost nebo jiné abnormální příznaky, přestaňte cvičit a co nejdříve se poraďte se svým lékařem.
- Děti a lidé s hendikepem by měli trenažér používat pouze v přítomnosti jiné osoby, která jim může poradit nebo pomoci.
- Výkon trenažéru se zvyšuje se zvyšující se rychlostí a naopak. Trenažér je vybavený aretačním šroubem, kterým lze nastavit odpor. Odpor zmenšíte otáčením aretačního šroubu ve směru hodinových ručiček. Odpor zvýšíte otáčením aretačního šroubu proti směru hodinových ručiček.

Příprava:

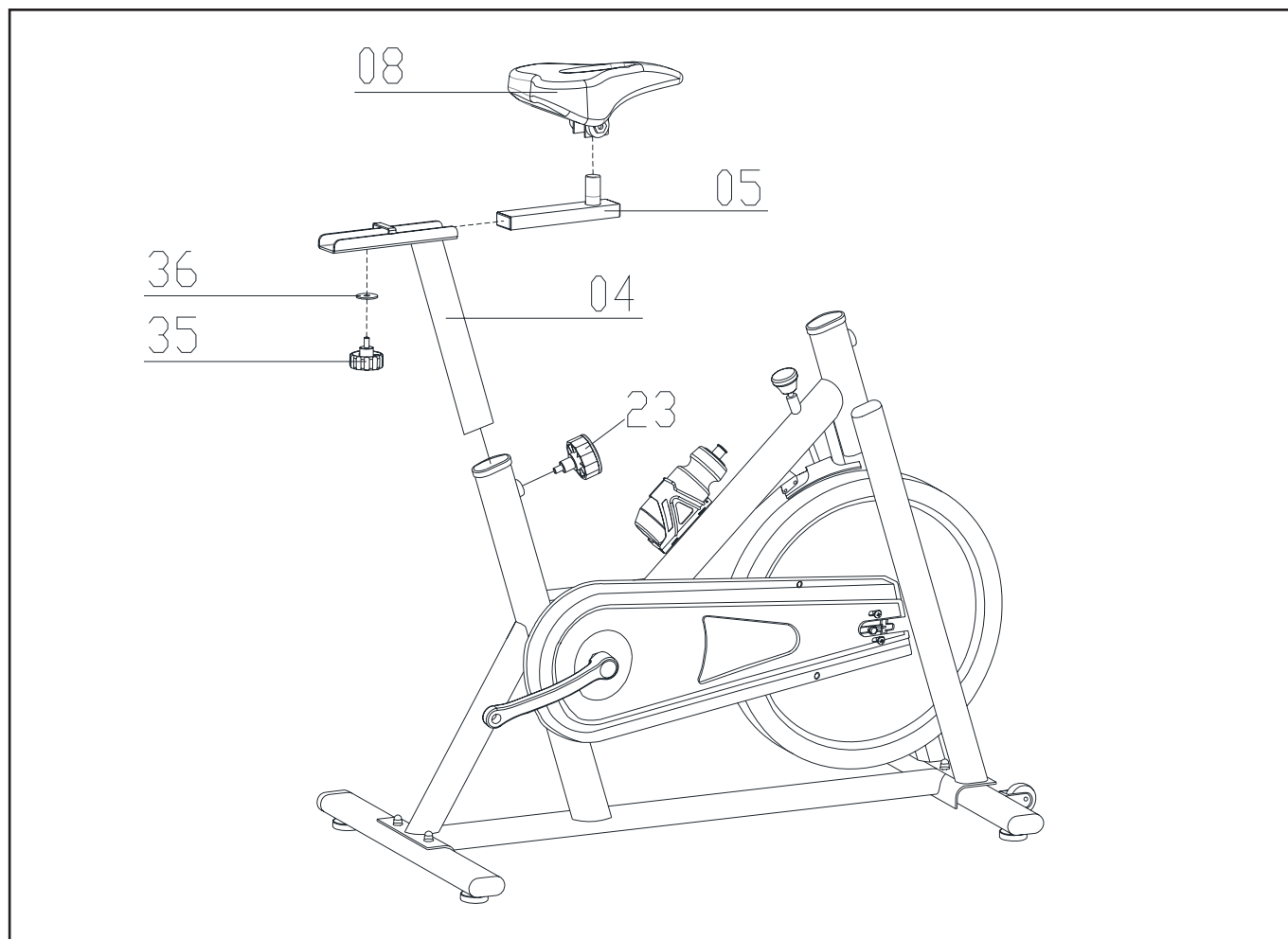
1. Před montáží se ujistěte, že budete mít kolem trenažéru dostatek místa;
2. K montáži použijte přiložené nářadí;
3. Některé šrouby jsou již předmontované;
4. Některé části mohou být skryty v krabici nebo v polystyrenu.

1. KROK



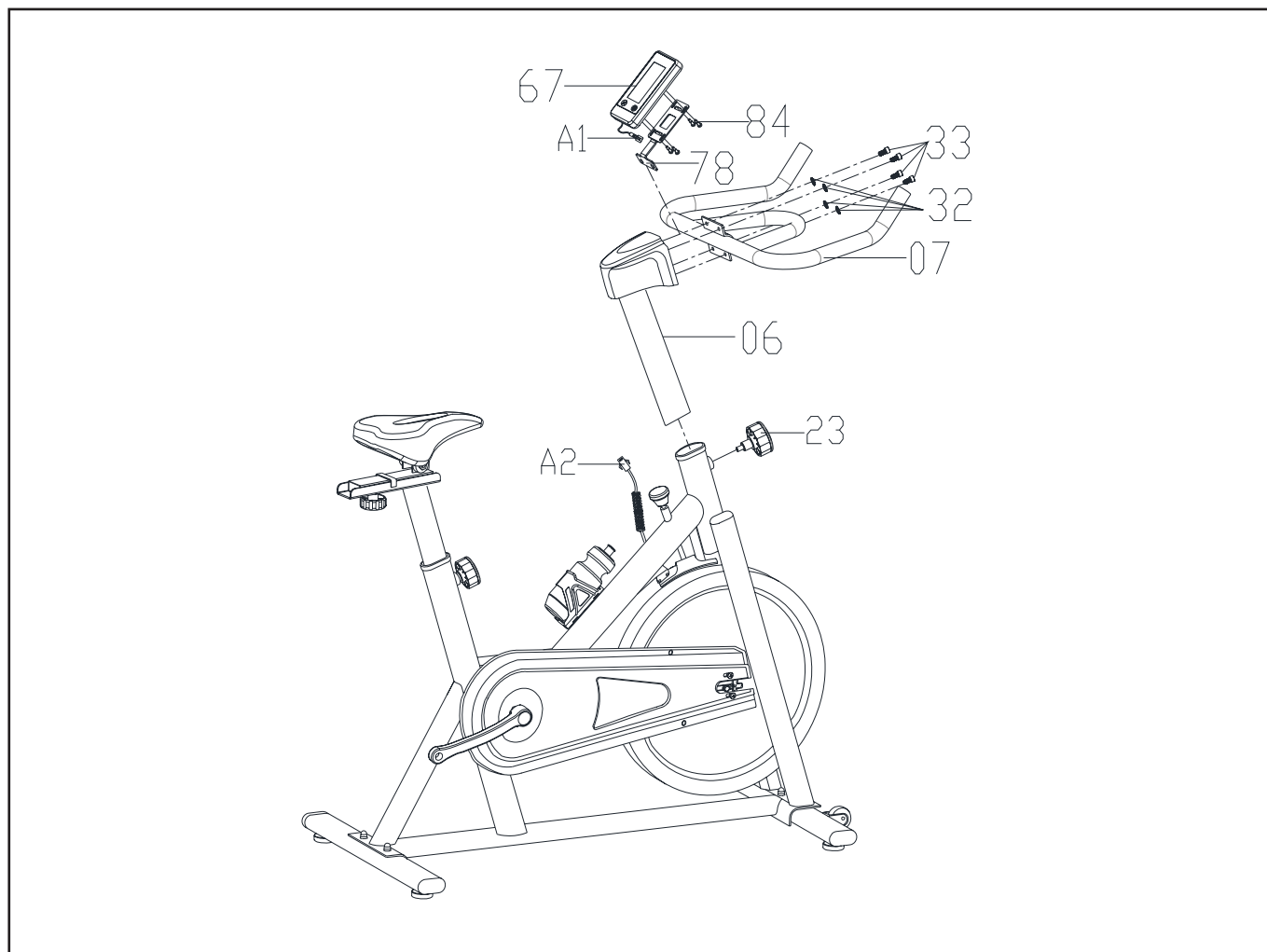
- Přední stabilizátor (03) připevněte k hlavnímu rámu (01) pomocí plochých podložek Ø8 (20), matic M8 (19) a šroubů M8*42 (14).
- Zadní stabilizátor (02) připevněte k hlavnímu rámu (01) pomocí plochých podložek Ø8 (20), matic M8 (19) a šroubů M8*42 (14).

2. KROK



- Vertikální sedlový sloupek (04) vložte do sedlové trubky na hlavním rámu. Povolte aretační šroub (23) a poté ho vložte zpět. Poté nastavte požadovanou výšku. Uvolněte aretační šroub a znovu jej utáhněte.
- Sedlovka (05) je upevněna na vertikálním sedlovém sloupku (04) pomocí aretačního šroubu (35) a ploché podložky (36).
- Sedlo (08) je upevněno na sedlovce (05) pomocí plochých podložek (20) a pojistných matic (17).
- Sedlo zaaretujete na sedlovce utážením šroubů vlevo a vpravo pod sedlem.

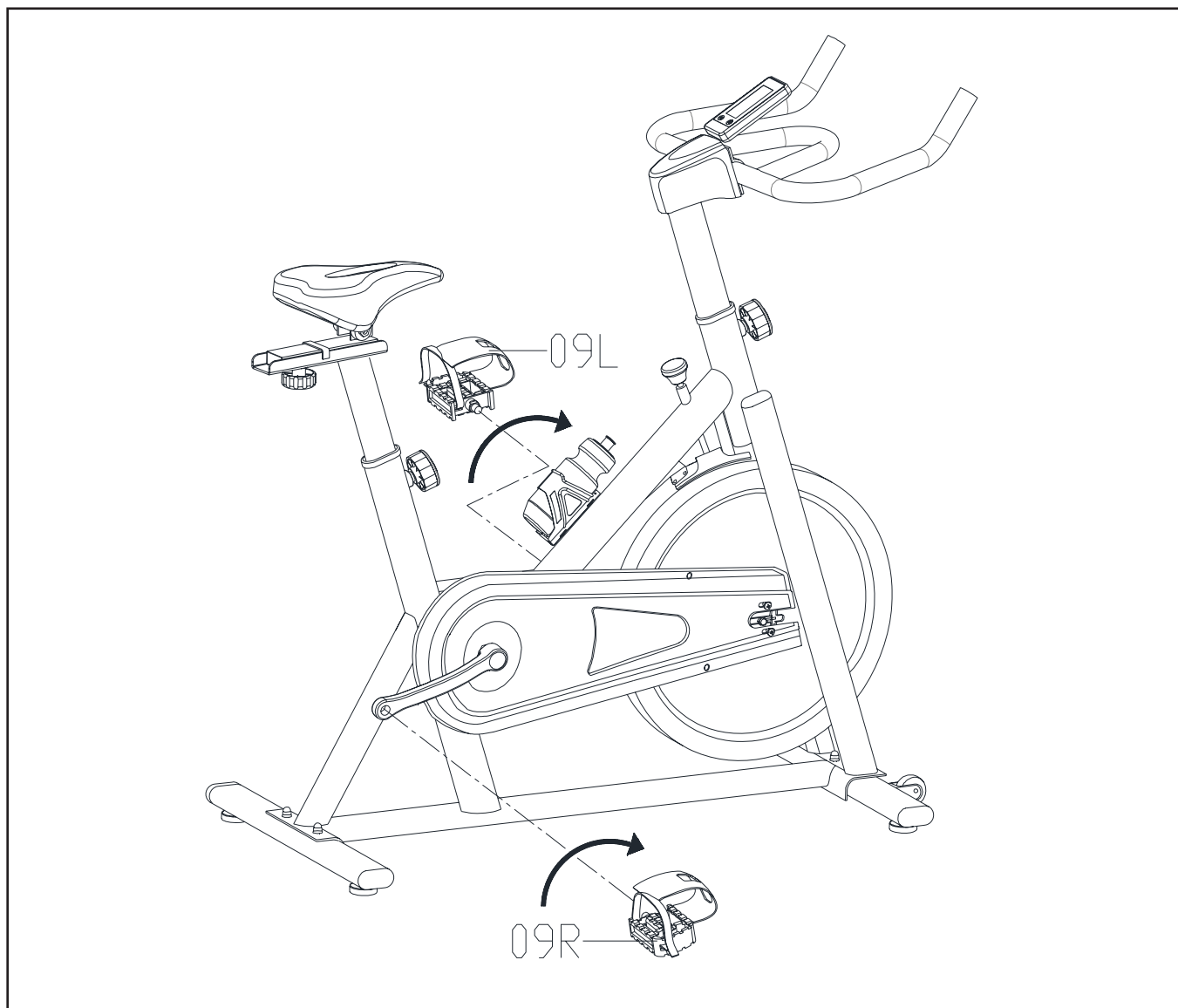
3. KROK



- Sloupek řídítek (6) vložte do trubky sloupku řídítek na hlavního rámu. Povolte aretační šroub (23) a poté ho vložte zpět. Poté nastavte požadovanou výšku. Uvolněte aretační šroub a znovu jej utáhněte.
- Řídítka (7) a držák počítače (78) jsou připevněny ke sloupku řídítek (6) čtyřmi sadami šroubů (33) a pružinových podložek (32).
- Počítač (67) připevněte k držáku počítače (78). Ujistěte se, že je kabel (A1) připojen ke kabelu (A2).
- Držák lehce nakloňte a ohněte, abyste získali vhodný úhel a displej byl dobře čitelný. Kov držáku lze ohýbat.

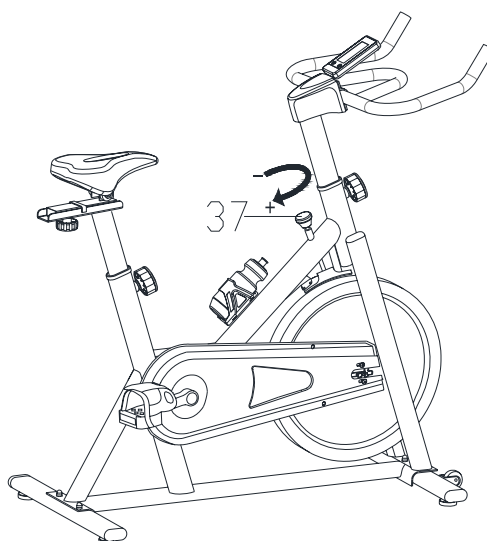
UPOZORNĚNÍ: Řídítka pevně upevněte.

4. KROK



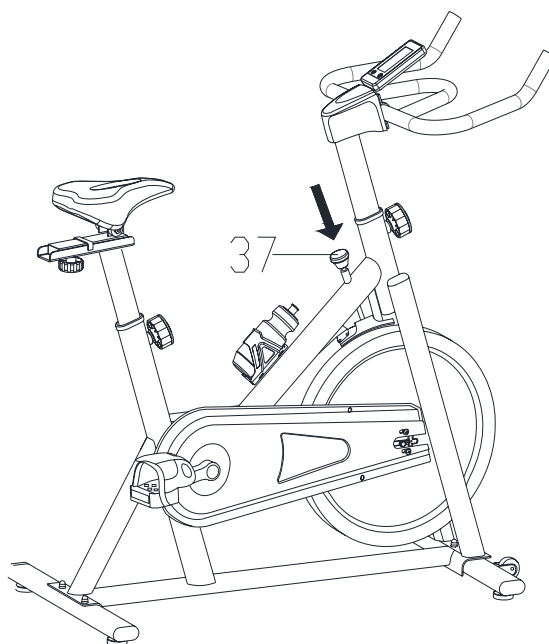
- Pedály (9L a 9R) jsou označeny písmeny „L“ a „R“ – levý a pravý pedál. Připojte je k příslušným klikám. Pravé rameno kliky je na pravé straně trenažéru, jako když na něm sedíte. Pravý pedál našroubujte ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček. Nejprve jemně otočte pedál rukou a položte pedál na kliku, netlačte silou. Nakonec pedály pevně utáhněte.
- Trenažér vyrovnejte otočením pomocí vyrovnávačů nerovností na stabilizátorech.

NASTAVENÍ ODPORU



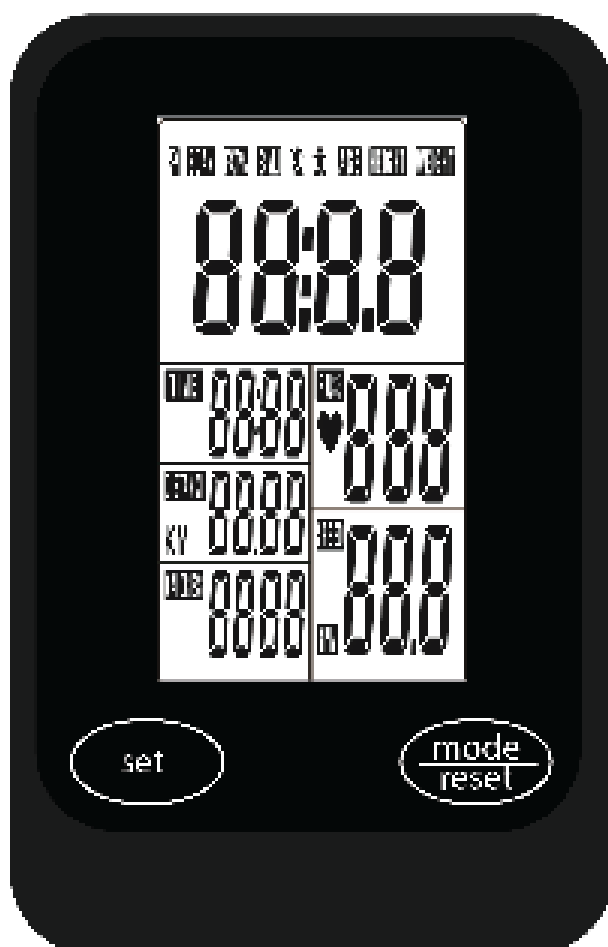
- Chcete-li zvýšit odpor (budete potřebovat větší sílu k šlapání), otočte aretační šroub nouzové brzdy a odporu (37) doprava.
- Chcete-li snížit odpor (budete potřebovat menší sílu k šlapání), otočte aretační šroub nouzové brzdy a odporu (37) doleva.

FUNKCE NOUZOVÉ BRZDY



- Aretační šroub nouzové brzdy a pro nastavení odporu lze použít jako nouzovou brzdou. Když chcete, aby se setrvačnick přestal otáčet, musíte tento šroub (37) pevně stisknout.

KONZOLA



FUNKCE TLAČÍTEK

Tlačítko	POPIS
SET	- Stiskněte tlačítko SET pro zvýšení hodnoty. Stisknutím a podržením tlačítka zvýšíte hodnotu rychleji. - Rozsah nastavení TIME (ČASU): 00:00~99:00 (přírůstek je vždy o 1:00). - Rozsah nastavení CAL (KALORIÍ): 0~9990 (přírůstek je vždy o 10). - Rozsah nastavení DIST (VZDÁLENOSTI): 0,00~99,50 (přírůstek je vždy o 0,5). - Rozsah nastavení PULSE (TEPU): 0-30~230 (přírůstek je vždy o 1).
MODE/RESET	- Funkci zvolíte stisknutím tlačítka MODE/RESET. - Stisknutím a podržením tlačítka MODE/RESET po dobu 2 sekund všechny funkce resetujete.

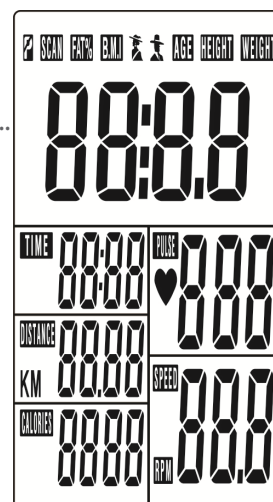
FUNKCE DISPLEJE

DISPLEJ	POPIS
SCAN	- V režimu SCAN stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro volbu funkcí. - Každých 6 sekund se automaticky zobrazí jedna z funkcí. - Sekvence zobrazení po stisknutí tlačítka MODE/ENTER: TIME-DIST-CALPULSE-RPM/SPEED
SPEED	- Rozsah rychlosti 0,0 ~ 99,9 - Pokud by během tréninku po dobu 4 sekund monitor nezachytil žádný signál, zobrazí se rychlost (SPEED) „0.0“.
RPM	- Rozsah 0 ~ 999 - Pokud by během tréninku po dobu 4 sekund monitor nezachytil žádný signál, zobrazí se RPM „0“.
TIME	- Bez nastavení cílové hodnoty se bude čas načítat. - Při nastavení cílové hodnoty se čas odpočítává od vašeho cílového času do 0 a zazní nebo bliká alarm. - Pokud by během tréninku po dobu 4 sekund monitor nezachytil žádný signál, čas se zastaví. - Rozsah času 0:00 ~ 99:59.
DISTANCE	- Bez nastavení cílové hodnoty se bude vzdálenost načítat. - Při nastavení cílové hodnoty se bude vzdálenost odpočítávat od vaší cílové vzdálenosti do 0 a zazní nebo bliká alarm. - Rozsah vzdálenosti 0,00~99,99.
CALORIES	- Bez nastavení cílové hodnoty se budou kalorie načítat. - Při nastavení cílové hodnoty se kalorie budou odpočítávat od vašich cílových kalorií do 0 a zazní nebo bliká alarm. - Rozsah 0~9999.
PULSE	- Aktuální pulz se zobrazí po 6 sekundách, pokud je detekován konzolí. - Bez signálu pulzu po dobu 6 sekund se na konzole zobrazí „P“. - Pokud aktuální pulz překročí cílový pulz, zazní alarm. - Rozsah 0-30~230 tepů/min.

PROVOZNÍ POSTUP

ZAPNUTÍ

- Na LCD displeji se zobrazí všechny segmenty jako na obrázku vpravo..



VYPNUTÍ

- Bez zachycení jakéhokoli signálu do monitoru po dobu 4 minut přejde monitor do režimu spánku.

PROVOZ

NASTAVENÍ TRÉNINKU:

- Pro výběr funkcí TIME, DISTANCE, CALORIES a PULSE stiskněte tlačítko MODE/RESET. Použijte tlačítko SET pro nastavení a stiskněte tlačítko MODE/RESET pro potvrzení.
- Například pro nastavení času, když hodnota času bliká, použijte klávesu SET pro nastavení časového údaje. Stiskněte tlačítko MODE/RESET pro potvrzení a přejděte na nastavení další funkce. Nastavení funkcí DISTANCE, CALORIES a PULSE je stejné jako nastavení TIME.
- Jakmile začnete cvičit a konzola zachytí signál, na displeji se budou počítat hodnoty SPEED/RPM, TIME, DST a CAL.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- Pokud je LCD displej méně jasný, můžete upravit úhel lehkým zatlačením držáku konzoly dopředu. Kov lze ohýbat. Pokud problém přetrvává, vyměňte baterii.
- Pokud při šlapání konzola nezachytí žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel konzoly správně připojený. Displej stále neukazuje žádné hodnoty? Zatlačte snímač o něco dále do řetězu. Snímač je umístěn na vnitřní straně krytu řetězu u levého pedálu.
- Pokud zvyšujete odpor a ozve se pípnutí, naneste malé množství vazelíny na plstěnou podložku brzdového systému.

Efektivní trénink zahrnuje rozcvičku, aerobní cvičení a zklidnění. Trénujte takto alespoň dvakrát, nejlépe třikrát týdně. Mezi tréninky si jeden den odpočíte. Po několika měsících můžete zvýšit počet tréninků na čtyři až pětkrát týdně.

ZAHŘÁTÍ

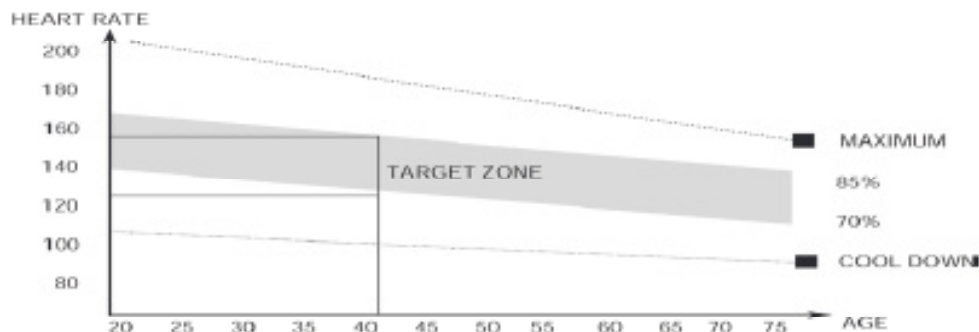
Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Je vhodné provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, cvičte plynule a nejděte přes bolest. Pokud to bolí, přestaňte cvičit.



FÁZE CVIČENÍ

V této fázi vynakládáte úsilí. Po pravidelném cvičení budou svaly na nohou silnější. Cvičte dle vašich možností, ale je velmi důležité po celou dobu udržovat stabilní tempo. Frekvence cvičení by měla být dostatečná ke zvýšení tepové frekvence do cílové zóny znázorněné na grafu níže.

FÁZE CVIČENÍ



V této fázi se váš kardiovaskulární systém a svaly uvolní. Jde o opakování počátečního zahřívacího cvičení. Zpomalte např. tempo a pokračujte přibližně 5 minut. Protahovací cviky by se nyní měly opakovat, přičemž opět nezapomínejte, abyste se neprotahovali silou.

Se zvyšující se kondicí budete trénovat déle a intenzivněji. Je vhodné trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno rozmístit trénink rovnoměrně po celý týden.

Rýsování svalů

Pro zpevnění svalů je třeba mít nastavený odpor poměrně vysoko. Budete tak více zatěžovat svaly nohou a pravděpodobně nebudete moct trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se také snažíte zlepšit svou kondici, je třeba změnit tréninkový program. Během zahřívací a zklidňovací fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor. Možná budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Redukce hmotnosti

Důležitým faktorem je vynaložené úsilí. Čím intenzivněji a déle budete cvičit, tím více kalorií spálíte.

Použití

Aretační šroub umožňuje měnit odpor pedálů. Vysoký odpor ztěžuje šlapání, nízký odpor usnadňuje. Nejlepších výsledků dosáhnete nastavením odporu, když je trenažér v provozu.

Bezpečnostné pokyny	16
Montážny návod	17 - 20
Nastavenie odporu pomocou poistnej skrutky	21
Návod na obsluhu	22- 24
Sprievodca riešením problémov	25
Pokyny na cvičenie	26 - 27
Servisný výkres	28
Zoznam dielov	29 - 30

VAROVANIE:

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím akéhokoľvek fitnes zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nezodpovedá za zranenia alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia. Pred zostavením a/alebo používaním trenažéra si pozorne prečítajte tieto pokyny.

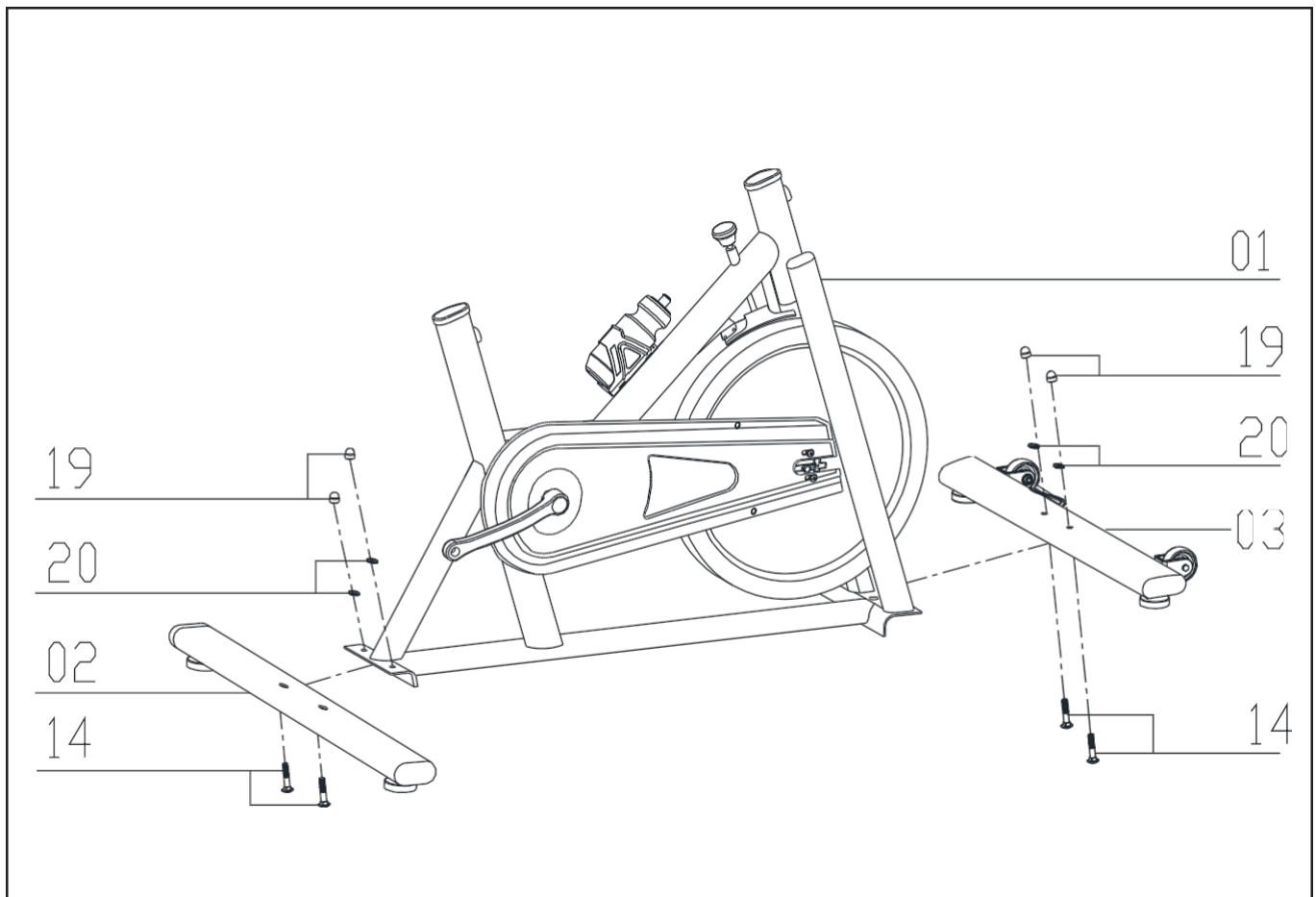
UPOZORNENIE

- Pred prvým použitím trenažéra sa uistite, že je správne zostavený a že sú všetky matice a skrutky správne utiahnuté.
- Trenažér umiestnite na suché, rovné miesto a chráňte ho pred vlhkosťou a vodou.
- Pri inštalácii trenažéra umiestnite pod trenažér vhodnú podložku (gumovú podložku alebo drevenú dosku), aby ste zabránili znečisteniu podlahy.
- Pred začatím tréningu odstráňte všetky predmety v okruhu 2 metrov od trenažéra.
- Na čistenie trenažéra nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Na montáž alebo opravu trenažéra používajte len dodané náradie alebo vhodné vlastné náradie. Z trenažéra vždy ihneď po tréningu odstráňte pot.
- Nesprávny alebo nadmerný tréning môže mať vplyv na vaše zdravie. Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom, aby určil vhodnú frekvenciu, trvanie a intenzitu cvičenia pre váš vek a fyzickú kondíciu. Trenažér nie je vhodný na terapeutické účely.
- Cvičte len na správne fungujúcom bežeckom páse. Na potrebné opravy používajte len originálne náhradné diely.
- Trenažér by mala používať vždy len jedna osoba.
- Noste vhodné športové oblečenie a obuv.
- Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť alebo iné neobvyklé príznaky, prestaňte cvičiť a čo najskôr sa poraďte so svojim lekárom.
- Deti a osoby so zdravotným postihnutím by mali používať trenažér len v prítomnosti inej, ktorá im môže poradiť alebo pomôcť.
- Výkonnosť trenažéra sa zvyšuje so zvyšujúcou sa rýchlosťou a naopak. Trenažér je vybavený aretačnou skrutkou, ktorou možno nastaviť odpor. Odpor sa znižuje otáčaním aretačnej skrutky. Odpor zvýšite otáčaním aretačnej skrutky proti smeru hodinových ručičiek.

Príprava:

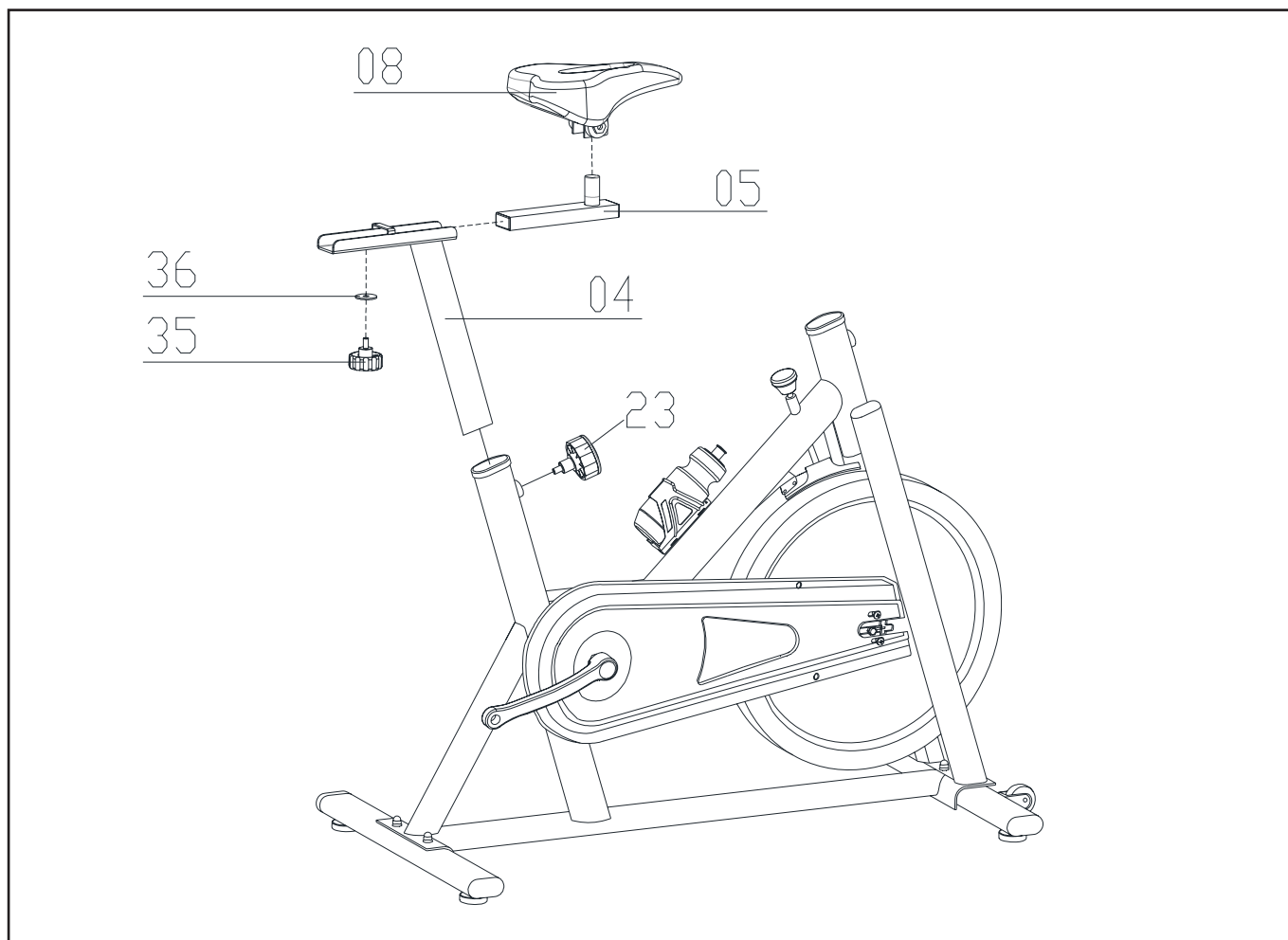
1. Pred montážou sa uistite, že máte okolo trenažéra dostatok priestoru;
2. Na montáž použite dodané nástroje;
3. Niektoré skrutky sú už vopred zmontované;
4. Niektoré časti môžu byť ukryté v krabici alebo v polystyréne.

KROK 1



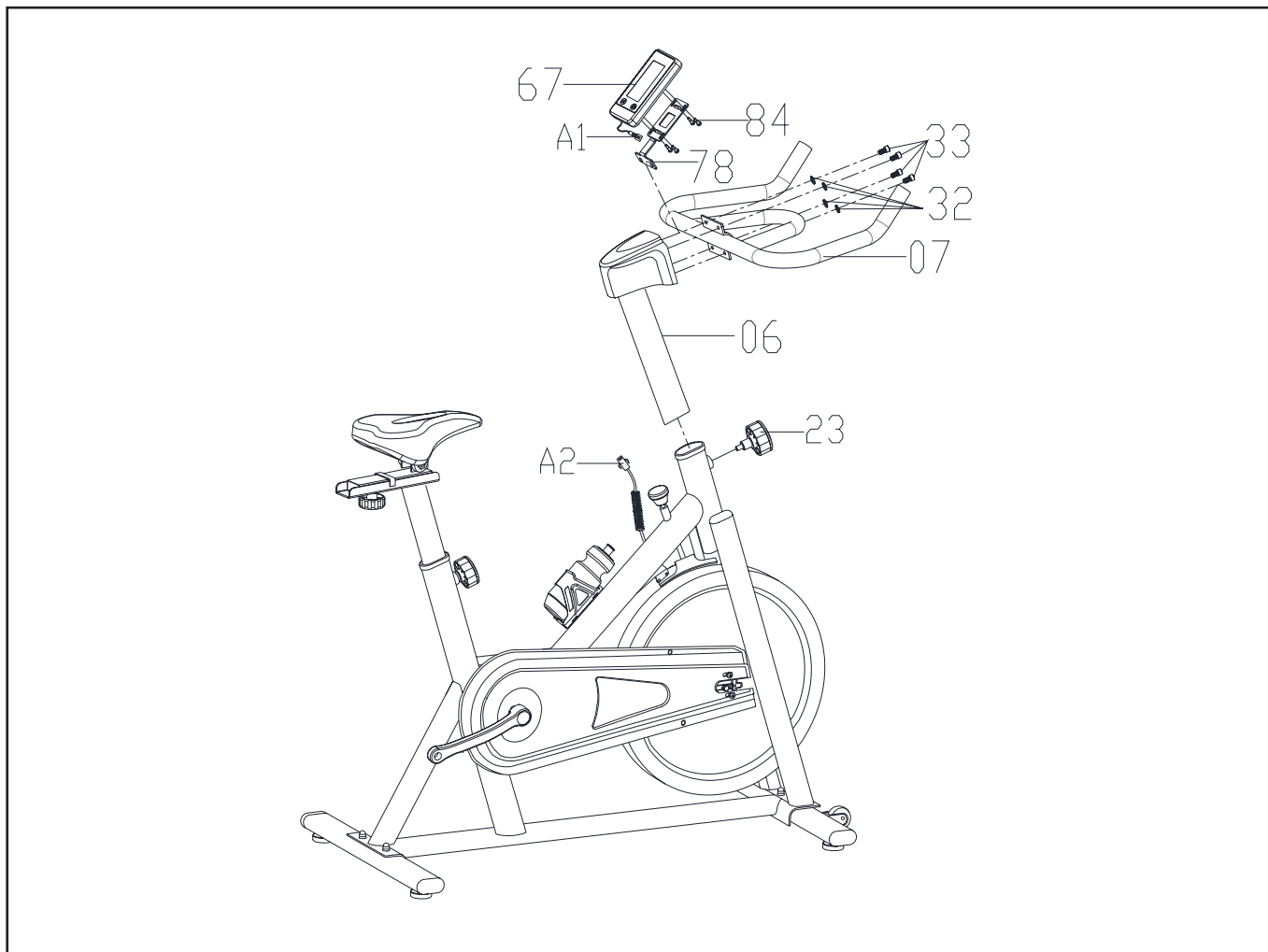
- Pripevnite predný stabilizátor (03) k hlavnému rámu (01) pomocou plochých podložiek Ø8 (20), matíc M8 19) a skrutiek M8*42 (14).
- Pripevnite zadný stabilizátor (02) k hlavnému rámu (01) pomocou plochých podložiek Ø8 (20), matíc M8 19) a skrutiek M8*42 (14).

KROK 2



- Vložte vertikálny stĺpik sedadla (04) do sedlovej trubky na hlavnom ráme. Uvoľnite poistnú skrutku (23) a potom ho vložte späť. Potom nastavte požadovanú výšku. Uvoľnite poistnú skrutku a znovu ju utiahnite.
- Stojan sedadla (05) je pripevnený k vertikálnemu stĺpiku sedadla (04) pomocou poistnej skrutky (35) a plochej podložky (36).
- Sedlo (08) je pripevnené k sedlovke (05) pomocou plochých podložiek (20) a poistných matíc (17).
- Sedlo zaistíte na sedlovke utiahnutím skrutiek vľavo a vpravo pod sedlom.

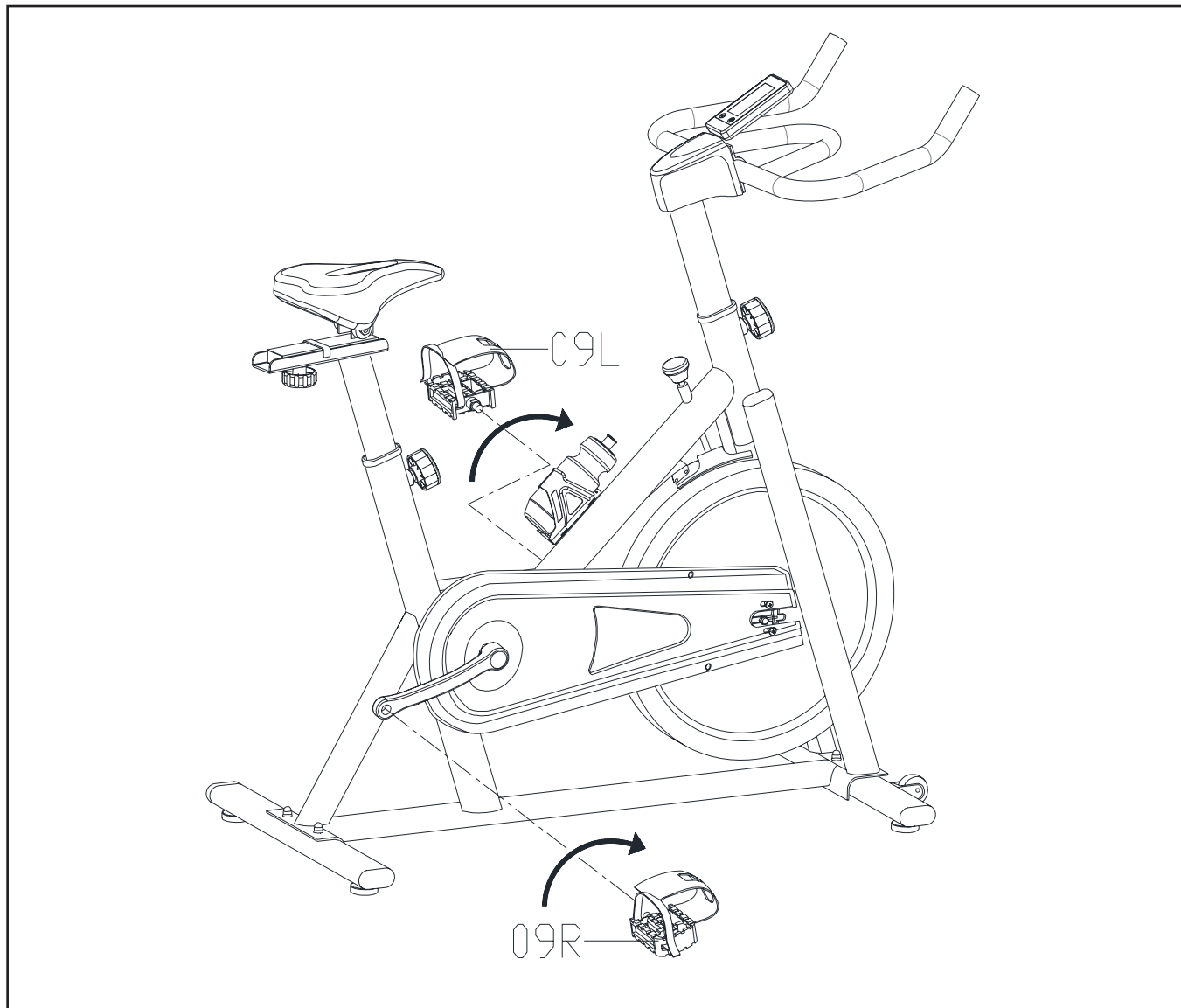
KROK 3



- Vložte stĺpik riadidiel (6) do rúrky stĺpika riadidiel na hlavnom ráme. Uvoľnite poistnú skrutku (23) a potom ju nasadte späť. Potom nastavte požadovanú výšku. Uvoľnite zaistovaciu skrutku a znovu ju utiahnite.
- Riadidlá (7) a držiak počítača (78) sú pripevnené k stĺpiku riadidiel (6) štyrmi sadami skrutiek (33) a pružné podložky (32).
- Pripevnite počítač (67) k držiakovi počítača (78). Skontrolujte, či je kábel (A1) pripojený ku káblu (A2).
- Držiak mierne nakloňte a ohnite, aby ste dosiahli správny uhol a aby bol displej ľahko čitateľný. Kov držiaka sa dá ohýbať.

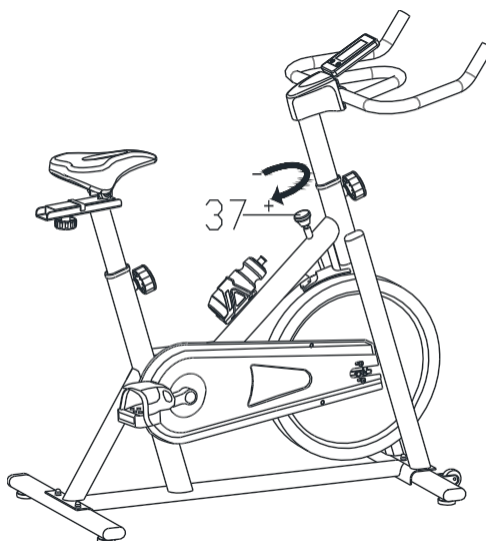
VAROVANIE: Pevne upevnite riadidlá.

KROK 4



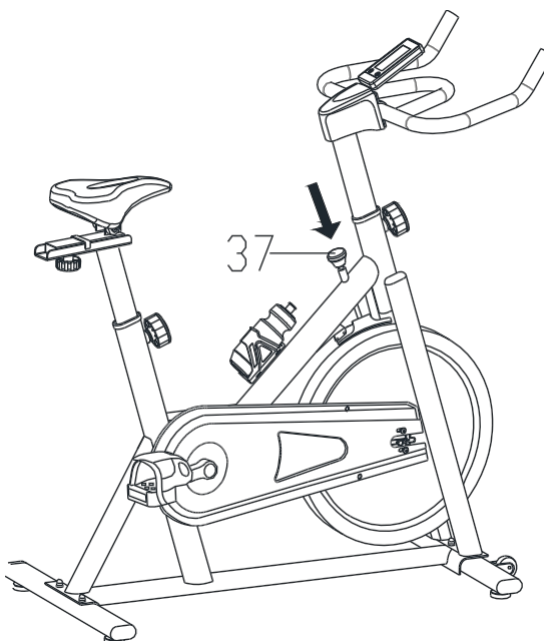
- Pedále (9L a 9R) sú označené písmenami "L" a "R" - ľavý a pravý pedál. Pripojte ich k príslušným rukovätiam. Pravá kľučka je na pravej strane trenažéra, ako keby ste na ňom sedeli. Pravý pedál naskrutkujte v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek. Najprv jemne otáčajte pedálom rukou a nasadte ho na kľuku, netlačte silou. Nakoniec pedále pevne dotiahnite.
- Vyrovnajte trenažér otáčaním pomocou vyrovnávačov nerovností na stabilizátoroch.

NASTAVENIE ODPORU



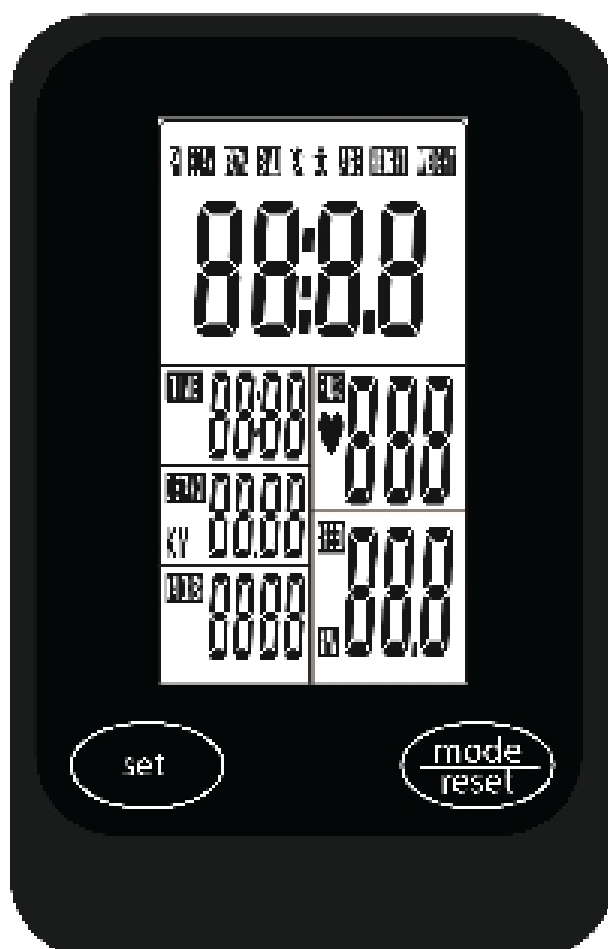
- Ak chcete zvýšiť odpor (budete potrebovať väčšiu silu na zošliapnutie pedálov), otočte skrutku poistky núdzovej brzdy a odporu (37) doprava.
- Ak chcete znížiť odpor (budete potrebovať menšiu silu na zošliapnutie pedálov), otočte skrutku poistky núdzovej brzdy a odporu (37) doľava.

FUNKCIA NÚDZOVEJ BRZDY



- Ako núdzová brzda sa môže použiť poistná skrutka núdzovej brzdy a skrutka na nastavenie odporu. Keď chcete, sa zotrvačník prestal otáčať, musíte túto skrutku (37) pevne stlačiť.

KONZOLA



FUNKCIE TLAČIDIEL

Tlačidlo	POPIS
SET	- Stlačením tlačidla SET zvýšite hodnotu. Stlačením a podržaním tlačidla zvýšite hodnotu rýchlejšie. - Rozsah nastavenia TIME (ČASU): 00:00~99:00 (prírastok je vždy 1:00). - Rozsah nastavenia CAL (KALÓRIE): 0~9990 (prírastok je vždy 10). - Rozsah nastavenia DIST (Vzdialenosť): 0,00 ~ 99,50 (prírastok je vždy 0,5). - Rozsah nastavenia PULSE (TEPU): 0-30~230 (prírastok je vždy 1).
MODE/RESET	- Stlačením tlačidla MODE/RESET vyberte funkciu. - Stlačením a podržaním tlačidla MODE/RESET na 2 sekundy vynulujete všetky funkcie.

FUNKCIE ZOBRAZENIA

DISPLAY	POPIS
SCAN	- V režime SCAN stlačte tlačidlo MODE/ENTER a vyberte funkcie. - Každých 6 sekúnd sa automaticky zobrazí jedna z funkcií. - Sekvencia zobrazenia po stlačení tlačidla MODE/ENTER: TIME-DIST-CALPULSE-RPM/SPEED
SPEED	- Rozsah rýchlosti 0,0 ~ 99,9 - Ak sa monitor počas tréningu nezachytí počas 4 sekúnd žiadny signál, zobrazí sa rýchlosť (SPEED) "0,0".
RPM	- Rozsah 0 ~ 999 - Pokiaľ by počas tréningu po dobu 4 sekúnd monitor nezachytil žiadny signál, zobrazí sa RPM „0“.
TIME	- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa bude čas načítavať. - Pri nastavení cieľovej hodnoty sa čas odpočítava od vášho cieľového času do 0 a zaznie alebo bliká alarm. - Pokiaľ by počas tréningu po dobu 4 sekúnd monitor nezachytil žiadny signál, čas sa zastaví. - Rozsah času 0:00 ~ 99:59.
DISTANCE	- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa odčíta vzdialenosť. - Keď je cieľová hodnota nastavená, vzdialenosť sa bude odpočítavať od cieľovej vzdialenosti po 0 a zaznie zvuk alebo bliká alarm. - Rozsah vzdialenosti 0,00 ~ 99,99.
CALORIES	- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa načítajú kalórie. - Keď nastavíte cieľovú hodnotu, kalórie sa budú odpočítavať od cieľových kalórií až po 0 a zaznie alebo zabliká alarm. - Rozsah 0 ~ 9999.
PULSE	- Aktuálny impulz sa zobrazí po 6 sekundách, ak ho konzola zistí. - Bez impulzného signálu počas 6 sekúnd sa na konzole zobrazí "P". - Ak aktuálny impulz prekročí cieľový impulz, spustí sa alarm. - Rozsah 0-30 ~ 230 úderov/min.

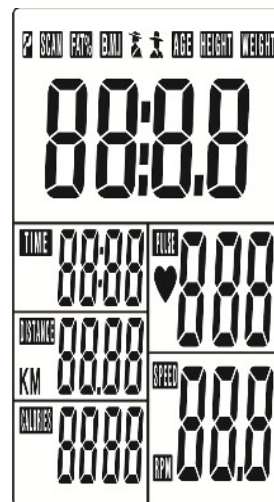
PREVÁDZKOVÝ POSTUP

ZAPNUTIE

- Na LCD displeji sa zobrazia všetky segmenty ako na obrázku vpravo.

VYPNUTIE

- Bez detekcie akéhokoľvek signálu do monitora počas 4 sa monitor prepne do režimu spánku.



PREVÁDZKA

NASTAVENIA TRÉNINGU:

- Stlačením tlačidla MODE/RESET vyberte funkcie TIME, DISTANCE, CALORIES a PULSE. Pomocou tlačidla SET nastavte a stlačte tlačidlo MODE/RESET na potvrdenie.
- Ak chcete napríklad nastaviť čas, keď hodnota času bliká, použite tlačidlo SET na nastavenie času. Stlačením tlačidla MODE/RESET potvrdíte a prejdite na nastavenie ďalšej funkcie. Nastavenia funkcií DISTANCE (Vzdialenosť), CALORIES (KALórie) a PULSE (Pulz) sú rovnaké ako nastavenia funkcie TIME (Čas).
- Hneď ako začnete cvičiť a konzola zachytí signál, na displeji sa vypočítajú hodnoty SPEED/RPM, TIME, DST a CAL.

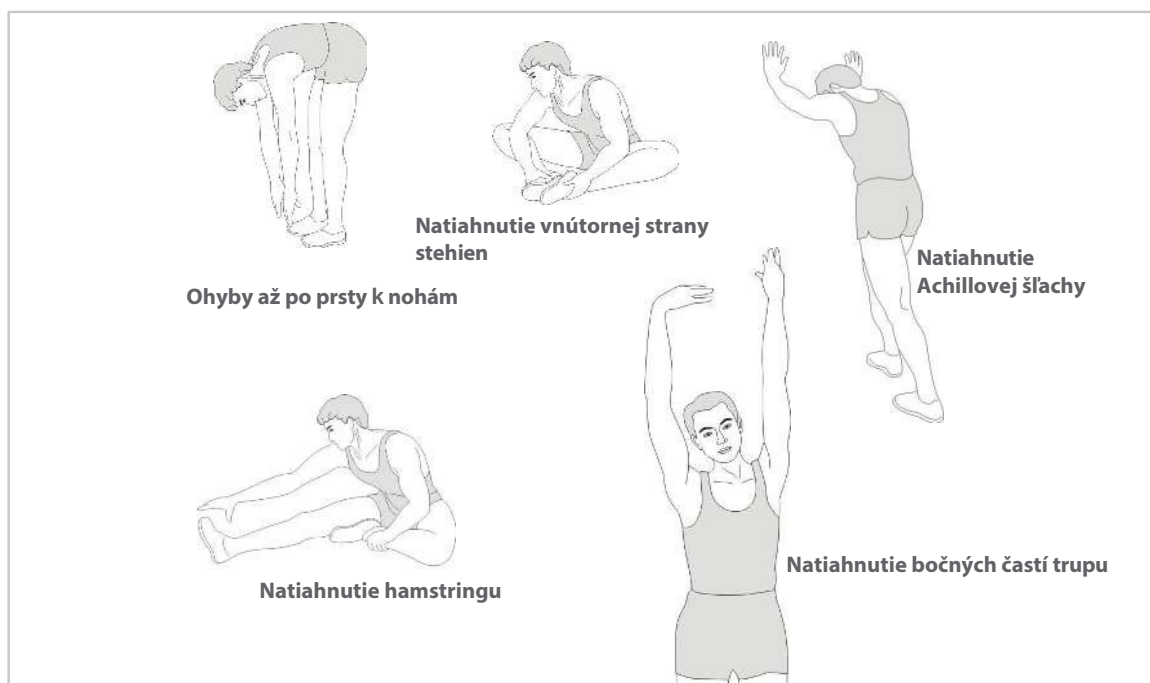
RIEŠENIE PROBLÉMOV

- Ak je displej LCD menej jasný, môžete uhol nastaviť miernym posunutím držiaka dopredu. Kov sa dá ohnúť. Ak problém pretrváva, vymeňte batériu.
- Ak konzola nezachytáva žiadny signál pri pedálovaní, skontrolujte, či je kábel konzoly správne pripojený. Na displeji sa stále nezobrazujú žiadne hodnoty? Zatlačte snímač trochu ďalej do reťaze. Snímač sa nachádza na vnútornej strane krytu reťaze v blízkosti ľavého pedálu.
- Ak zvýšite odpor a ozve sa pípnutie, naneste na plstenú podložku malé množstvo vazelíny.

Účinný tréning zahŕňa zahriatie, aeróbne cvičenie a upokojenie. Trénujte týmto spôsobom aspoň dvakrát, najlepšie trikrát týždenne. Medzi tréningami si doprajte deň na odpočinok. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť počet tréningov na štyri až päťkrát týždenne.

ZAHRIATIE

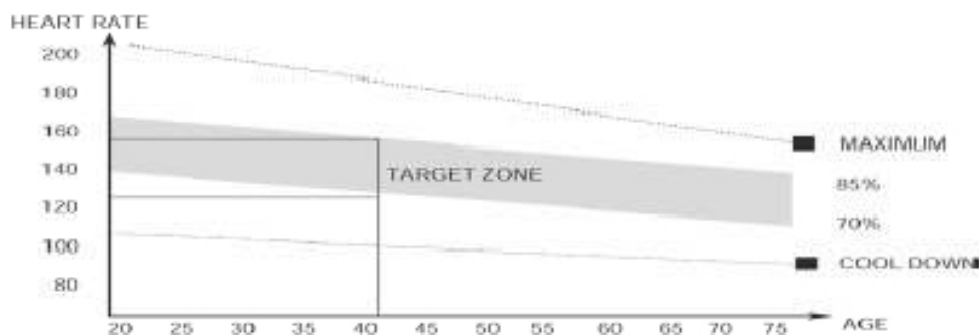
Cieľom rozcvičky je pripraviť telo na tréning a znížiť riziko zranenia. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každý strečing by mal trvať približne 30 sekúnd, cvičte plynulo a neprechádzajte bolesťou. Ak to bolí, prestaňte cvičiť.



FÁZA CVIČENIA

V tejto fáze sa snažite. Po pravidelnom cvičení budú svaly nôh silnejšie. Cvičte podľa svojich možností, ale je veľmi dôležité, aby ste po celý čas udržiavali stabilné . Frekvencia cvičenia by mala byť dostatočná na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.

FÁZA CVIČENIA



V tejto fáze sa váš kardiovaskulárny systém a svaly uvoľnia. Ide o opakovanie úvodného zahrievacieho cvičenia. Zvoľnite napríklad tempo a pokračujte približne 5 minút. Teraz by sa mali strečingové cvičenia, pričom opäť nezabudnite na to, aby ste sa nenaťahovali silou.

Keď sa vaša kondícia zvýši, budete trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne a ak je to možné, rozložiť si tréning rovnomerne počas celého týždňa.

Rysovanie svalov

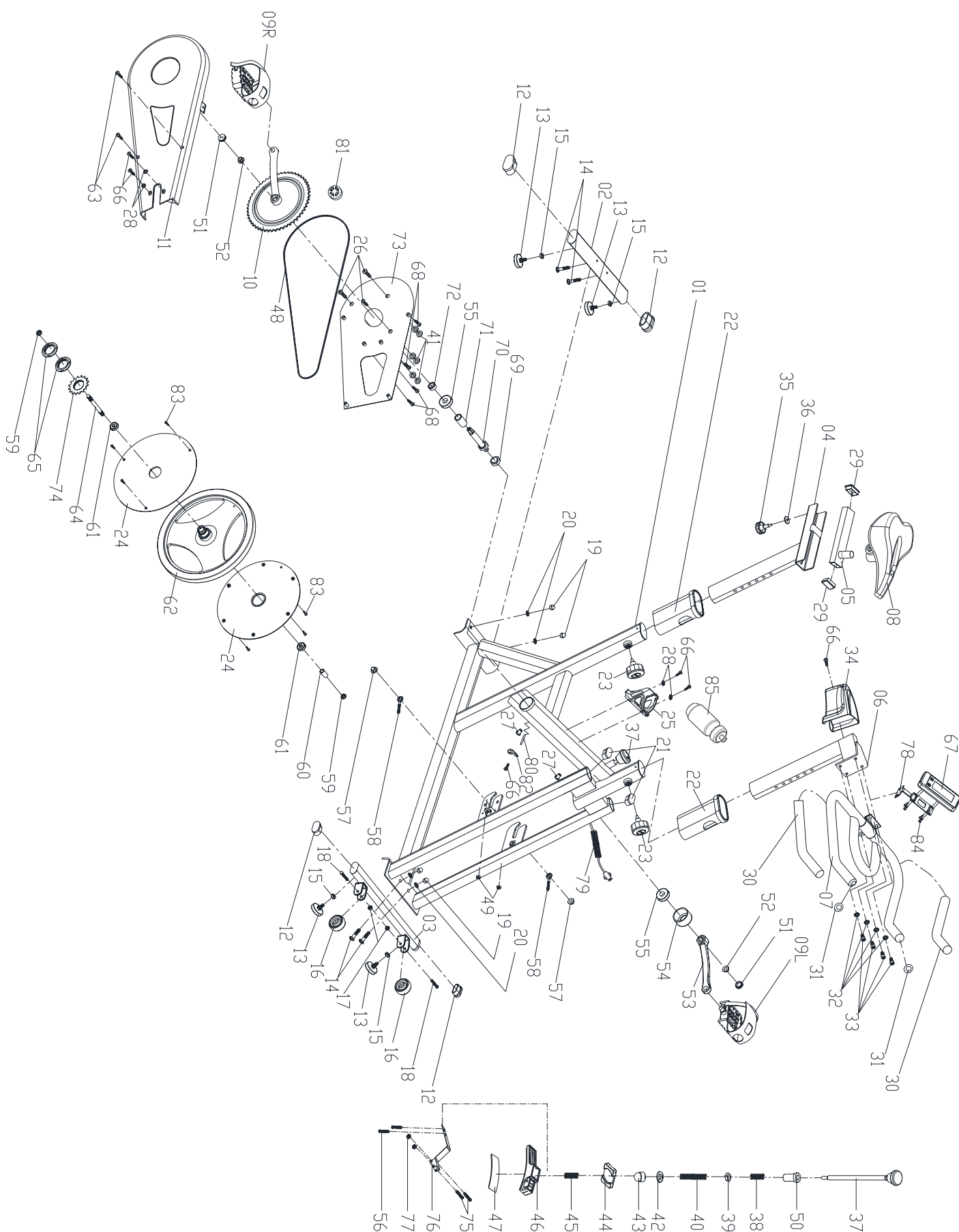
posilnenie svalov je potrebné nastaviť pomerne vysoký odpor. Tým sa svaly nôh viac zaťažia a pravdepodobne nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Takisto, ak sa snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a ochladzovacej fázy by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor. Možno budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Zníženie hmotnosti

Dôležitým faktorom je úsilie. Čím intenzívnejšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite.

Použite

Blokovacia skrutka umožňuje meniť odpor pedálov. Vysoký odpor sťažuje pedálovanie, nízky odpor ho uľahčuje. Najlepšie výsledky dosiahnete, ak odpor nastavíte, keď sa trenažér používa.



#	POPIS	MNOŽSTVÍ
1	Hlavní rám	1
2	Zadní stabilizátor	1
3	Přední stabilizátor	1
4	Vertikální podsedač	1
5	Stojan na sedadlo	1
6	Sloupek řídítek	1
7	Řídítka	1
8	Sedadlo PVC98-2	1
9	Pedál L/R JD-301 (9/16")	1
10	Klika 170*48	1
11	Vnější kryt řetězu 655*268*43	1
12	Koncový uzávěr 70*30*1,5	4
13	Zátka Ø35*37/(M8X20)	4
14	Šroub M8*42	4
15	Matice M8	4
16	Kolo Ø50*23	2
17	Pojistná matice 1 M8*40	5
18	Šroub 1 M8*40	2
19	Klenutá matice M8 (H-16mm)	4
20	Plochá podložka	7
21	Koncový uzávěr 1 50*25*1,5	2
22	Plastové pouzdro 60*30*1,5	2
23	Nastavitelný knoflík M16*1,5*20	2
24	Konvice Ø73*215	1
25	Držák konvice Ø6	1
26	Šroub 1 ST4.2X32	3
27	Plastová zátka Ø14*14	2
28	Plochá podložka	4
29	Koncový uzávěr 2 40*20*1,5	2
30	Pěnová rukojeť Ø23* Ø33*465	2
31	Koncový uzávěr 3 Ø25*1,5	2

#	POPIS	MNOŽSTVÍ
32	Pružinová podložka	4
33	Šroub 2 M8*15	4
34	Kryt řídítek 115*89*75	1
35	Zajišťovací knoflík Ø52*47 (M8X15)	1
36	Plochá podložka 1 Ø32*Ø8,2*2	1
37	Knoflík Ø40*160	1
38	Pružina 1 Ø1,8X40	1
39	Upevňovací matice 15X15X4	1
40	Pružina 2 Ø1.0X55	1
41	Plastová trubka Ø20* Ø9*3	6
42	Plochá podložka 2 Ø14* Ø6*t2,5	1
43	Klenutá matice 2 M6	1
44	Kryt pružiny 32*23*2	1
45	Pružina 3 Ø22	1
46	Plastový rám 200*47*30	1
47	Vlněný blok 113*25*6	1
48	Řetěz P=12,7 106	1
49	Matice M6	2
50	Malý plast Ø16*25	1
51	Koncový uzávěr kliky Ø23*7,5	2
52	Upevňovací matice 2 M10*1,0	2
53	Levá klika 170*43	1
54	Kryt kliky Ø56*28	1
55	Ložisko 6203ZZ	2
56	Šroub 3 M5*10	2
57	Upevňovací matice 1 M10*1,25	2
58	Upevňovací šroub M6*55	2
59	Upevňovací matice 2 M10*1,0	2
60	Upevňovací trubka Ø13,6* Ø10,1*36	1
61	Ložisko 6000ZZ	2
62	Setrvačník 18KG	1

#	POPIS	MNOŽSTVÍ
63	Šroub 2 ST4.2X9.5 F	2
64	Hřídel setrvačníku Ø10*160	1
65	Pojistná matice M33*1*4	2
66	Šroub 3 ST4.2X19	6
67	Počítač X-3574	1
68	Šroub 4 ST4.2*16	4
69	Upevňovací matice Ø28*M20*1	1
70	Osa Ø20*146	1
71	Dlouhá upevňovací trubka Ø22* Ø17,05*41	1
72	Krátká upevňovací trubka Ø22* Ø17,05*11	1
73	Vnitřní kryt řetězu 467*266*11	1
74	Řetězové kolo A7K-16 1/2"*1,8" 16T	1
75	Šroub 4 M5*30	2
76	Pružina Ø1,0	1
77	Pojistná matice M5*30	2
78	Držák počítače Ø2,5	1
79	Snímací linka L=1400	1
80	Senzor SR-212	1
81	Magnet c-02Z	1
82	Držák senzoru LTF8163	7

PARTS LIST



#	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Front Stabilizer	1
4	Vertical Seatpost	1
5	Seat Post	1
6	Handlebar Post	1
7	Handlebar	1
8	Seat PVC98-2	1
9	Pedal L/R JD-301 (9/16")	1
10	Crank 170*48	1
11	Outer Chain Cover 655*268*43	1
12	End Cap 70*30*1.5	4
13	Stopper Ø35*37/(M8X20	4
14	Carriage Bolt M8*42	4
15	Nut M8	4
16	Wheel Ø50*23	2
17	Lock Nut 1 M8*40	5
18	Bolt 1 M8*40	2
19	Domed Nut M8 (H-16mm)	4
20	Flat Washer	7
21	End Cap 1 50*25*1.5	2
22	Plastic Sleeve 60*30*1.5	2
23	Adjustable Knob M16*1.5*20	2
24	Kettle Ø73*215	1
25	Kettle Holder Ø6	1
26	Screw 1 ST4.2X32	3
27	Plastic Plug Ø14*14	2
28	Flat Washer	4
29	End cap 2 40*20*1.5	2
30	Foam grip Ø23* Ø33*465	2
31	End cap 3 Ø25*1.5	2

#	DESCRIPTION	QTY
32	Spring Washer	4
33	Bolt 2 M8*15	4
34	Handlebar Cover 115*89*75	1
35	Locking Knob Ø52*47 (M8X15)	1
36	Flat washer 1 Ø32*Ø8.2*2	1
37	Knob Ø40*160	1
38	Spring 1 Ø1.8X40	1
39	Fixing nut 15X15X4	1
40	Spring 2 Ø1.0X55	1
41	Plastic pipe Ø20* Ø9*3	6
42	Flat Washer 2 Ø14* Ø6*t2.5	1
43	Domed Nut 2 M6	1
44	Spring cover 32*23*2	1
45	Spring 3 Ø22	1
46	Plastic frame 200*47*30	1
47	Woolly Block 113*25*6	1
48	Chain P=12.7 106	1
49	Nut M6	2
50	Little plastic Ø16*25	1
51	Crank End Cap Ø23*7.5	2
52	Fixing Nut 2 M10*1.0	2
53	Left Crank 170*43	1
54	Crank Cover Ø56*28	1
55	Bearing 6203ZZ	2
56	Bolt 3 M5*10	2
57	Fixing Nut 1 M10*1.25	2
58	Fixing Bolt M6*55	2
59	Fixing Nut 2 M10*1.0	2
60	Fixing Tube Ø13.6* Ø10.1*36	1
61	Bearing 6000ZZ	2
62	Flywheel 18KG	1

#	DESCRIPTION	QTY
63	Screw 2 ST4.2X9.5 F	2
64	Flywheel shaft Ø10*160	1
65	Lock Nut M33*1*4	2
66	Screw 3 ST4.2X19	6
67	Computer X-3574	1
68	Screw 4 ST4.2*16	4
69	Fixing Nut Ø28*M20*1	1
70	Axis Ø20*146	1
71	Long Fixing Tube Ø22* Ø17.05*41	1
72	Short Fixing Tube Ø22* Ø17.05*11	1
73	Inner Chain Cover 467*266*11	1
74	Chain wheel A7K-16 1/2"*1.8" 16T	1
75	Bolt 4 M5*30	2
76	Spring Ø1.0	1
77	Lock Nut M5*30	2
78	Computer holder Ø2.5	1
79	Sensing Line L=1400	1
80	Sensor SR-212	1
81	Magnet c-02Z	1
82	Sensor Holder LTF8163	7



Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257