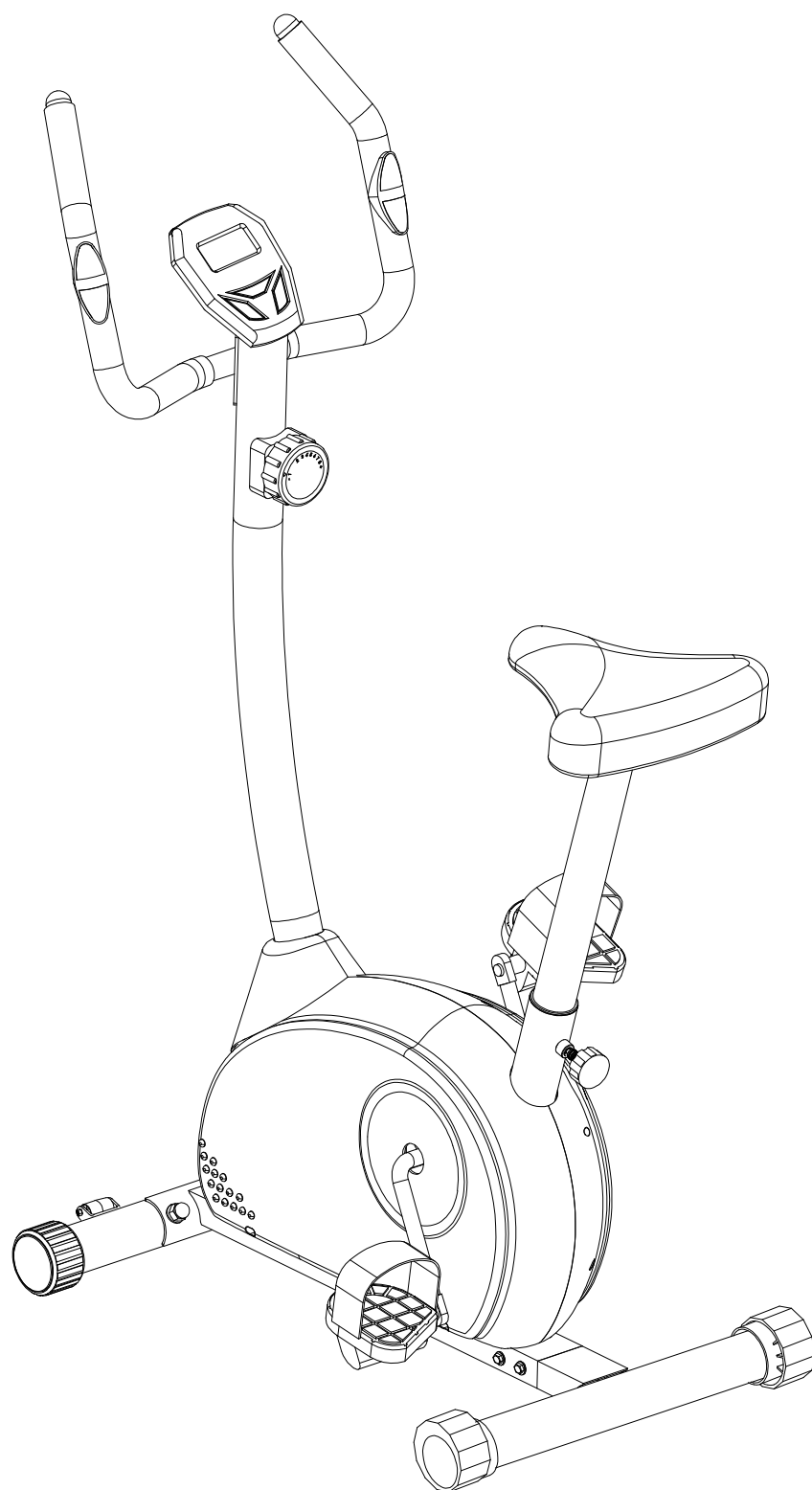

MAGNETIC BIKE

Návod k použití



Důležité!

Před prvním použitím si pečlivě přečtěte tento návod!

OBSAH

OPATŘENÍ.....	3
NÁHLED SOUČÁSTEK:.....	4
PŘEHLED SOUČÁSTEK.....	5
PŘEHLED SOUČÁSTÍ.....	6
MONTÁŽ	7
KONDIČNÍ NÁPOVĚDA.....	9
TEP	10
Začátečnická pomůcka.....	10
TIPY KE CVIČENÍ	11
JAK ZAČÍT	11

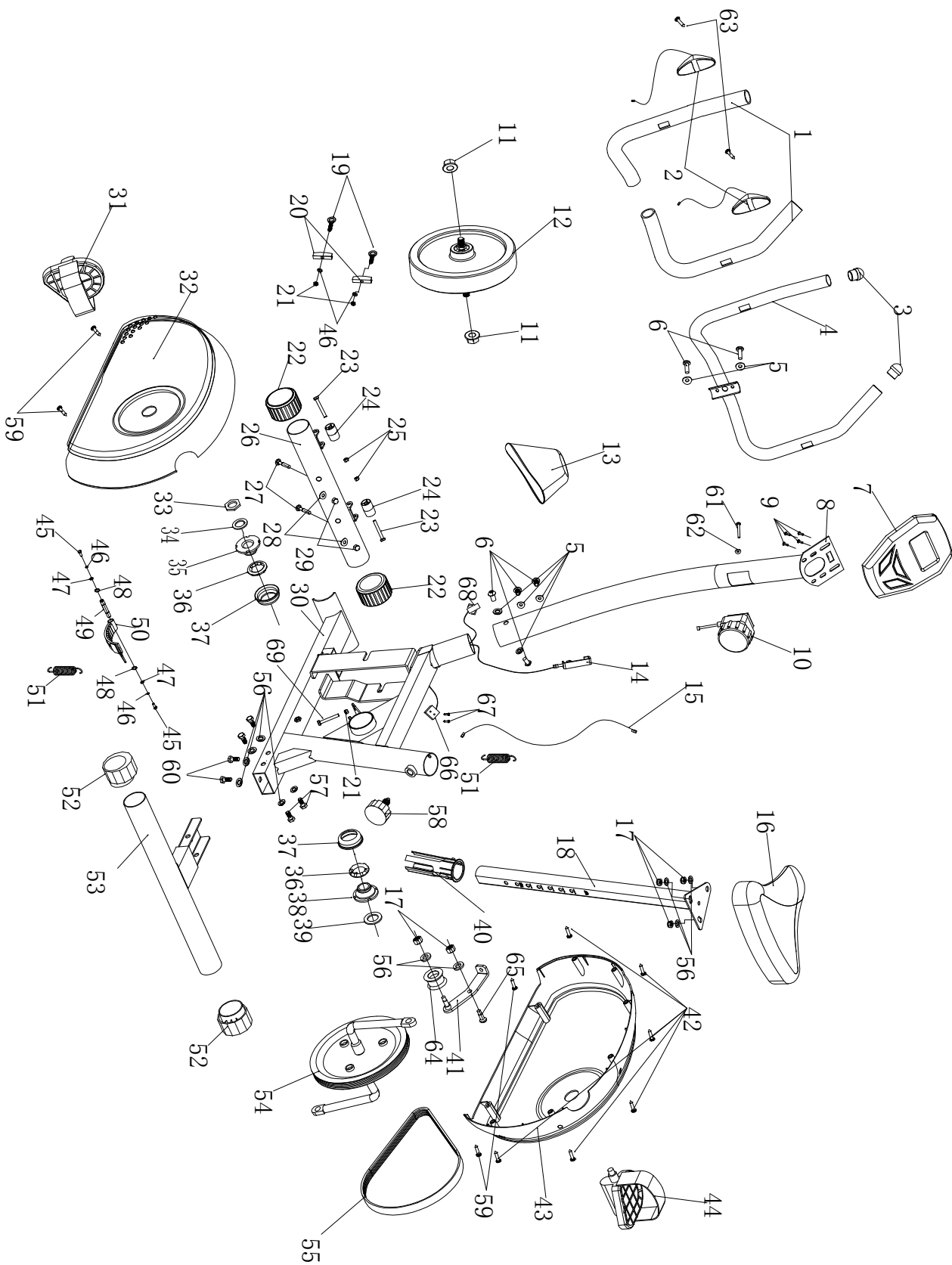
OPATŘENÍ

POZOR: Pro snížení rizika zranění si prosím před prvním použitím přečtete následující opatření.

1. Přečtete si všechny instrukce v tomto manuálu. Používejte kolo pouze jak je předepsáno v tomto návodu.
2. Zodpovědnost majitele je, že každý kdo používá tento stroj je srozuměn se všemi opatřeními souvisejícími s používáním stroje.
3. Kolo používejte v uzavřených prostorách a na rovném povrchu. Udržujte kolo v dostatečné vzdálenosti od vody a prašného prostředí.
4. Patříčná úroveň bezpečnosti může být zajištěna pouze tehdy, pokud probíhá pravidelná kontrola poškození a opotřebení. Vadné součásti ihned vyměňte. Pokud se objeví nějaké vadné součástky, přestaňte stroj používat.
5. Děti nechte cvičit pouze pod dozorem dospělých.
6. Maximální zatížení stroje je 100 kg.
7. Při cvičení používejte vhodné oblečení a sportovní obuv; nenoste volné oblečení nebo šperky, které se mohou zachytit v pohyblivých částech stroje.
8. Při cvičení nehrbte záda, vždy se snažte udržet záda rovná.
9. Pokud během cvičení ucítíte bolest nebo nevolnost, okamžitě zastavte a odpočiňte si.
10. Rotoped je určen pro domácí použití.
11. Rotoped není určen pro léčebné účely.

VAROVÁNÍ: Před začátkem cvičení svůj cvičební program konzultujte s lékařem. To je důležité hlavně pro osoby starší 35 let nebo pro osoby se zdravotními potížemi. Před použitím rotopedu si přečtete všechny instrukce.

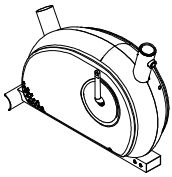
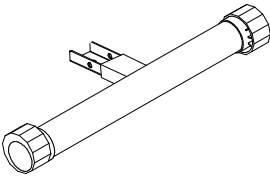
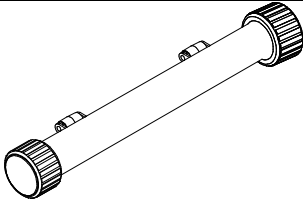
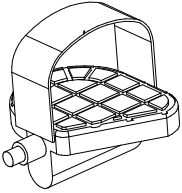
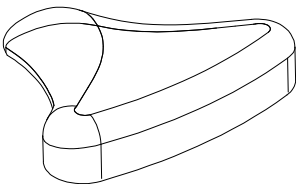
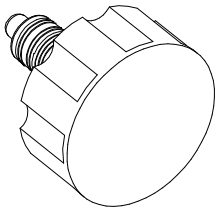
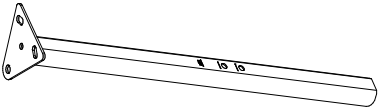
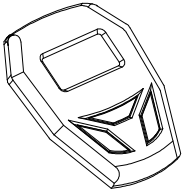
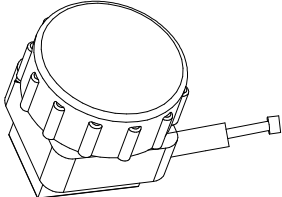

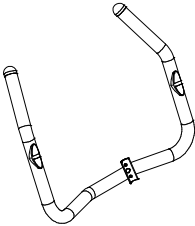
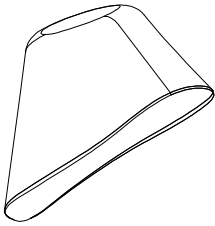
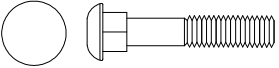
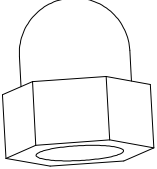
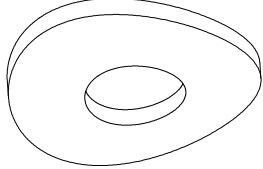
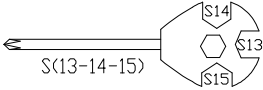

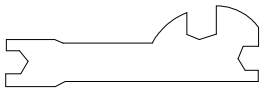
NÁHLED SOUČÁSTEK:



PŘEHLED SOUČÁSTEK

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Pěna	2	35	Kryt hřídele I	1
2	Měřič pulsu	2	36	Valivá ložiska	2
3	Koncovka	2	37	Průchodka hřídele	2
4	Řidítka	1	38	Kryt hřídele II	1
5	Oblouková podložka	6	39	Plochá podložka II	1
6	Vnitřní imbusový šroub	6	40	Průchodka II	1
7	Displej	1	41	Přítahovač pásu	1
8	Držák na rukojeť	1	42	Křížový samoutahovací šroub	6
9	Křížový šroub	4	43	Pravý kryt	1
10	Volič zátěže	1	44	Pravý pedál	1
11	Matice	2	45	Imbusový šroub	1
12	Setrvačnick	1	46	Pružina	4
13	Kryt představce	1	47	Oblouková podložka	2
14	Kontrolní kabel	1	48	Karabina s pružinkou	2
15	Kmenový kabel	1	49	Rotační osa	1
16(L/R)	Sedlo	1	50	Magnetický montážní rámeček	1
17	Matka proti uvolnění	3	51	Přítahovací pružina	2
18	Držák na sedlo	1	52	Nastavitelná koncovka	2
19	Šroub	2	53	Zadní stojna	1
20	Pojistný kroužek	2	54	Středové kolo	1
21	Imbusový šroub	2	55	Pás	1
22	Koncovka	2	56	Plochá podložka	11
23	Imbusový šroub	2	57	Imbusový šroub	4
24	Kolečko	2	58	Regulační pružina	1
25	Matka proti uvolnění	2	59	Křížový samoutahovací šroub	4
26	Přední stojna	1	60	Imbusový šroub	2
27	Vrut	2	61	Křížový šroub	1
28	Velká oblouková podložka	2	62	Velká oblouková podložka	1
29	Krycí matka	2	63	Křížový samoutahovací šroub	2
30	Hlavní rám	1	64	Kolo přitahující pás	1
31	Levý pedál	1	65	Vnitřní imbusový šroub	1
32	Levý kryt	1	66	Senzor	1
33	Tenká matka	2	67	Šroub	2
34	Plochá podložka	1	68	Spodní kabel od senzoru	1

PŘEHLED SOUČÁSTÍ

 <p>Hlavní rám</p>	 <p>#53 Zadní stojna 1PC</p>	 <p>26 Přední stojna 1PC #</p>
 <p>Pedál(L/R)</p>	 <p>#16 Sedlo 1PC</p>	 <p>58 Regulátor 1PC #</p>
 <p>#18 Sedlovka 1PC</p>	 <p>#7 Displej 1PC</p>	 <p>#10 Ovladač zátěže 1PC</p>
 <p>#8 Představec 1PC</p>	 <p>#9 Řídítka 1PC</p>	 <p>#13 Kryt představce 1PC</p>
 <p>#27 Vrutový šroub 4PCS</p>	 <p>#29 Koncová matka 4PCS</p>	 <p>#28 Oblouková podložka 2PCS</p>
 <p>Křížový šroubovák</p>	 <p>Imbusový klíč</p>	 <p>Multifunkční klíč</p>

MONTÁŽ

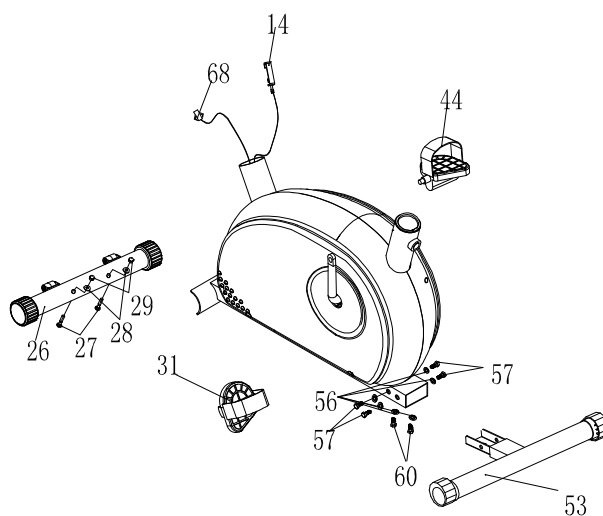
KROK 1:

Připevněte přední stojnu (26) k hlavnímu rámu pomocí vrutového šroubu (27), obloukové podložky (28) a koncové matky (29).

Připevněte zadní stojnu (53) k hlavnímu rámu pomocí imbusového šroubu (60), (57) a ploché podložky (56).

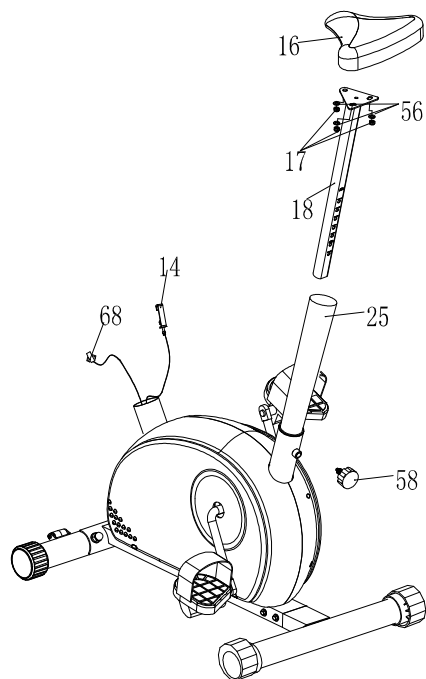
Připevněte pedály (44) a (31) ke středovému kolu.

POZOR: Pedály jsou označeny jako "L" a "R" na levém (L) a pravém (P) pedálu. Levý pedál byste měli montovat proti směru hodinových ručiček a pravý pedál po směru hodinových ručiček.



KROK 2:

Připevněte sedadlo (16) k sedlovce (18) matkou proti uvolnění (17) a plochou podložkou (56). Poté vložte sedlovku do hlavního rámu a upevněte regulační pružinou. (58).



KROK 3:

Natáhněte kryt předstvece (13) přes představec (8) do vyšší pozice.

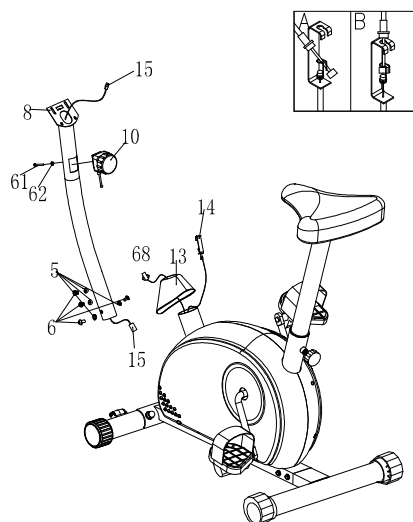
Protáhněte kontrolní kabel (14) skrz představec (8).

Připojte spodní kmenový kabel (15) ke spodnímu kabelu od senzoru (68).

Připojte představec k hlavnímu rámu vnitřním imbusovým šroubem (6) a obloukovou podložkou (5).

Připojte volič zátěže (10) ke kontrolnímu drátu (14). (obrázky A&B)

Připevněte volič zátěže (10) k představci (8) křížovým šroubem (61) a velkou obloukovou podložkou (62).



STEP 4

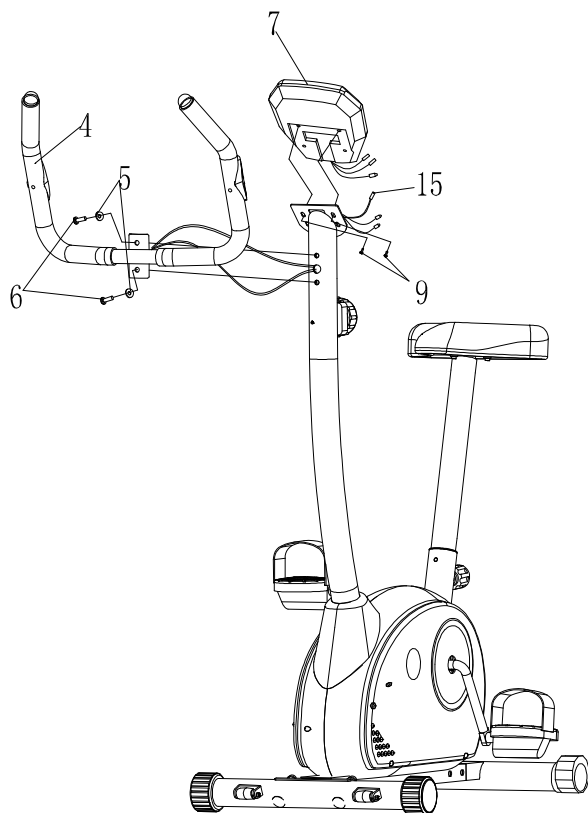
Upevněte řídítka (4) k hlavnímu rámu imbusovým šroubem (6) a obloukovou podložkou (5).

Připojte kabel od displeje (7) ke kmenovému drátu (15).

Kabel od displeje protáhněte skrz představec (8).

Připojte kabel od řídítek (4) ke kabelu od displeje (7).

Upevněte displej (7) k představci (8) křížovým šroubem (9).



KONDIČNÍ NÁPOVĚDA

Následující nápořveda vám pomůže naplánovat váš cvičební program. Pamatujte, že základem úspěchu je správná výživa a adekvátní odpočinek.

VAROVÁNÍ: Před začátkem cvičení svůj cvičební program konzultujte s lékařem. To je důležité hlavě pro osoby starší 35 let nebo pro osoby se zdravotními potížemi. Před použitím rotopedu si přečtete všechny instrukce.

PROČ CVIČIT?

Cvičení bylo prokázáno jako základ dobrého zdraví a celkové duševní pohody. Pravidelným cvičením vám:

- Uvolní napětí a stres
- Přinese radost a zábavu
- Povzbudí mysl
- Pomůže udržet stabilní váhu
- Kontrolu chutě k jídlu
- Zvedne sebevědomí
- Zlepší svalový tonus a sílu
- Zlepší ohebnst
- Sníží krevní tlak

TEP

	TRÉNINKOVÉ ROZMEZÍ
VĚK	MIN-MAX (Tepů/min.)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

Poznámka: Toto je pouze pomůcka, výkonnost vždy záleží na fyzické vybavenosti a kondici cvičícího.

Začátečnická pomůcka

Pokud začínáte s tréninkovým programem, měli byste vyhledat radu lékaře pokud:

- Máte srdeční problémy, vysoký tlak nebo jiné zdravotní problémy.
- Více jak rok jste necvičil/a.
- Je vám více jak 35 let a ještě jste necvičil/a.
- Jste těhotná.
- Máte cukrovku.
- Pociťujete bolest v hrudníku, je vám nevolno nebo mdlo.
- Zotavujete se po zranění nebo nemoci.

TIPY KE CVIČENÍ

- Před a po výkonu se vždy důkladně protáhněte.
- Začněte zvolna: brzké přetěžování může vest ke zranění.
- Pokud máte bolesti nebo se cítíte unaveni, raději si pár dní odpočiňte.

JAK ZAČÍT

- Začněte dvěma až třemi 15 minutovými bloky týdně, vždy s jedním dnem odpočinku.
- Před výkonem se 5-10 minut zahřívejte volným pohybem jako chůze, pohybem rukou v kruhu a poté si protáhněte svaly, které při cvičení budete zatěžovat. Cyklistika zatěžuje klavně kvadriceps a lýtka.
- Zvyšte rychlost těsně za hranici, kdy se cítíte příjemně a cvičte jak dlouho můžete. Zpočátku se vám to může dařit pouze pár minut, ale pravidelným cvičením se to rychle změní.
- Každé cvičební blok zakončete 5 minutovým zklidněním s odporem nastaveným na minimum. Také byste si měly protáhnout svaly jako prevenci proti zranění a křečem.
- Každý týden prodlužujte délku cvičení o pár minut až se dostanete na 30 minut.
- Nestrachujte se o vzdálenost nebo rychlost. Prvních pár týdnů se zaměřte spíše na výdrž a udržování kondice.

Jak tvrdě byste měli trénovat?

Během cvičení byste měli zůstat v zóně doporučeného srdečního tepu.

Tabulka na předchozí stránce vám napoví tepovou frekvenci pro váš věk. Je to však pouze návod a ve výsledku záleží na vaší kondici a fyzické zdatnosti.

Vždycky buďte obezřetní a regujte na vaše pocity během cvičení. Vždy když pociťujete nevolnost, zastavte a odpočiňte si. Pokud se nepotíte, přidejte!