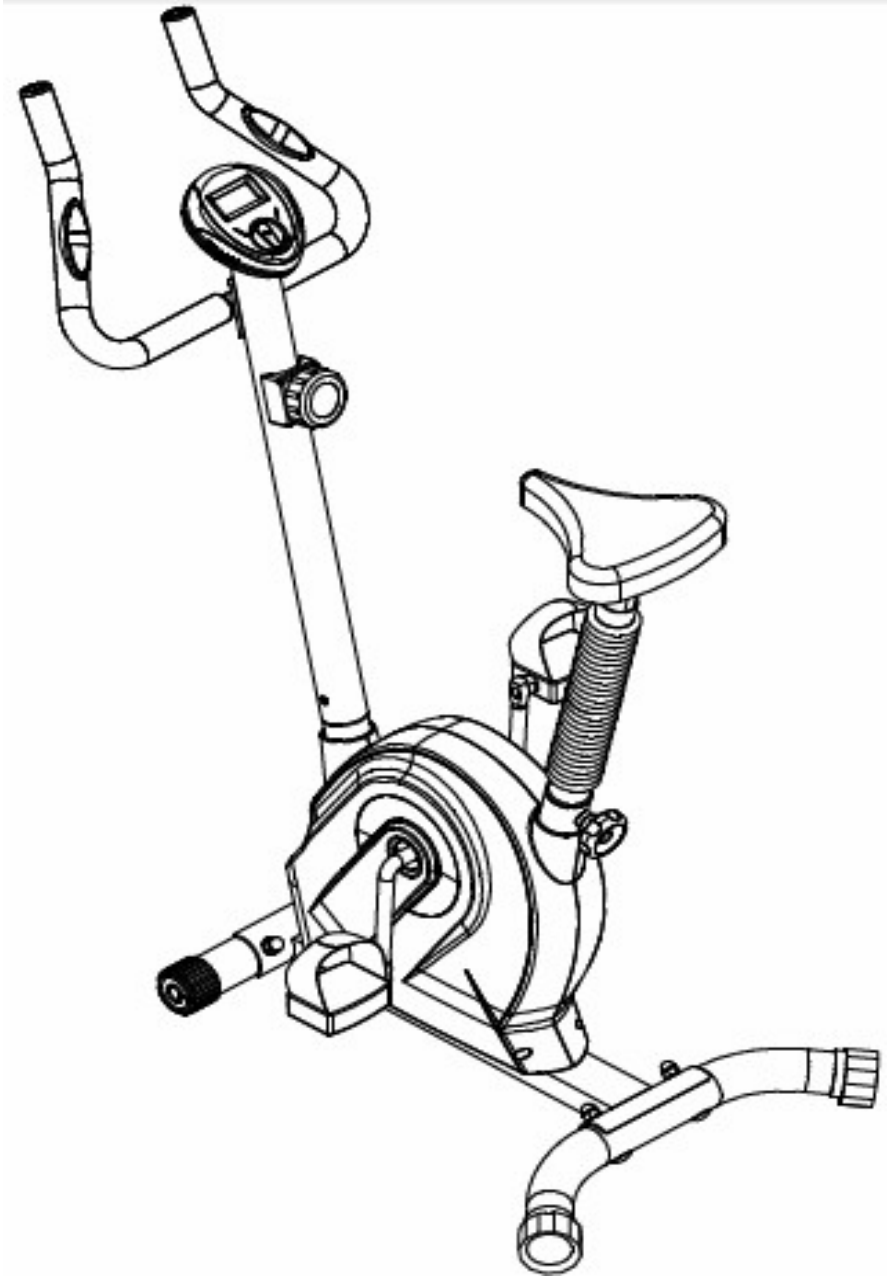
Magnetický bicykel
číslo výrobku: 1278
CZ:



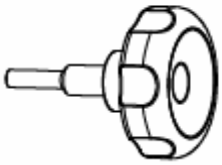
NÁVOD NA POUŽITÍ
Důležité: Přečtěte si pozorně všechny pokyny před použitím tohoto produktu. Uschovejte tento návod pro budoucí použití.
Technické udaje tohoto výrobku se mohou lišit od této fotografii, mohou se změnit bez předchozího upozornění.

UPOZORNĚNÍ: Chcete-li snížit riziko zranění jiných osob, přečtěte si prosím následující:
1.Dodržujte všechny pokyny v této příručce, a to i zahřívací cvičení před použitím tohoto zařízení.
2. Před cvičením, aby se zabránilo poranění svalu, je nutné procvičovat zahřívací cvičení každé polohy těla. Viz si stránku zahřívacích a ochlazovacích cvičení. Po cvičení je jako ochlazování dobrá relaxace těla.
3. Prosím ujistěte se před použitím tohoto zařízení, že jsou všechny díly v pořádku a opraveny. Toto zařízení by mělo být umístěno na rovném povrchu. Doporučujeme použít podložku nebo jiný potahový materiál na zem.
4. Prosím, používejte ochranné oděvy a obuv při používání tohoto zařízení. Nenoste oblečení, které by mohlo zachytit jakoukoli část zařízení, nezapomeňte utáhnout šlapací popruhy.
5. Nepokoušejte se o žádnou údržbu a seřizování, jiné než ty popsané v tomto návodu. Pokud se setkáte s problémem, přestaňte jej používat a obraťte se na místního prodejce.
6. Nepoužívejte zařízení venku.
7. Toto zařízení je určeno pouze pro domácí použití.
8.. Jen jedna osoba ve stejném čase, by měla používat toto zařízení.
9.. Pokud máte špatný pocit, nějaké bolesti na hrudi, nevolnost, zvracení nebo krátký dech, měli byste přestat vykonávat okamžitě cvičení a poradit se s lékařem předtím, než budete pokračovat.
10.. Dávejte si pozor při montáži a demontáži tohoto zařízení
11. Nedovolte dětem obsluhovat, ani hrát se na zařízení. Udržujte děti a domácí zvířata od zařízení, pokud je v provozu. Tento stroj je určen pro použití dospělých. Minimální volný prostor na chod provozu je dva metry.
12. Maximální hmotnostní kapacita tohoto produktu je 110 kg.

VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby, které jsou starší než 35 let, nebo kteří mají již existující zdravotní problémy. Přečtěte si všechny pokyny před použitím jakéhokoli fitness vybavení. Nepřebíráme žádnou odpovědnost za zranění osob nebo poškození majetku prostřednictvím využití tohoto produktu. Neprovozujte toto zařízení bez správně namontovaných krytů, protože pohyblivé části mohou představovat riziko vážného zranění malých dětí.

číslo	**název**	**možství**	**číslo**	**název**	**množství**
1	hlavný rám	1	33	Nylonová matice M6	1
2	řidítká	1	34	Prevlečná matica M10	4
3	řídící tyč	1	35	Bránová skrutka M10x57	4
4	Zadný stabilizátor	1	36	Krivá podložka Ø10	4

	Ø50x1.5tx554				
5	setrvačník Ø180x23	1	37	Krivá podložka Ø8	6
6	Přední stabilizátor 50x1.5tx360	1	38	Podložka Ø8	4
7	Ovládač napnutí	1	39	Šestihranná skrutka M8x20	1
8	Regulátor podpěry sedlaM12x1.75	1	40	Skrutka ST4.2x25	5
9	Pás (270J4)	1	41	Samorezná skrutka Philips ST4.2x25	4
10	Počítač (DSC03630P)	1	42	Nylonová skrutka M8	4
11	Magnetická deska	1	43	Šestihranná skrutka M6x20	1
12	Sedlové pouzdro	1	44	Držák koles	1
13	levý kryt	1	45	Ložisko 6000Z	2
14	Sedlovkový vak	1	46	Krivá podložka Ø5	1
15	šroub ST2.9x9.5	2	47	šroub M5x10	2
16	Podložka Ø23x35x2.0	1	48	Podložka Ø40x2.8	1
17	ložisko(7/8“)	1	49	řídidlová koncovka Ø22	2
18	Šestihranná matica (7/8“)	1	50	Pena do řidítek Ø21x27x500	2
19	Klika řemenice Ø200	1	51	Podložka Ø10	1
20	levý pedál (1/2“)	1	52	Pružina Ø10	1
21	Pravý pedál(1/2“)	1	53	Pravý kryt	1
22	Odtahovač ložiskové panvy Ø55.6x16	2	54	Napínací kábel	1
23	LožiskoØ44..5	2	55	Matica M6	1
24	šroub M8x15	6	56	Podložka Ø6	1
25	sedlovka	1	57	Skrutka M5x45	1
26	Senzorový snímač	1	58	Ložisko (15/16)	1
27	Sedací výplň	1	59	Prodloužený vodící snímač	1
28	Koncovka předního stabilizátora	2	60	Pružná podložka Ø15	1
29	Koncovka zadního stabilizátora	2	61	Pružiny Ø10x50x1.0	1
30	Náprava Ø19x90	1	62	Pružiny Ø20x45x2.8	1
31	Ložisko 6203Z	2	63	šroub ST4.2x20	2
32	Nylonová podložka Ø15	1	64	Ručný snímač pulsu	2



BALENÍ:

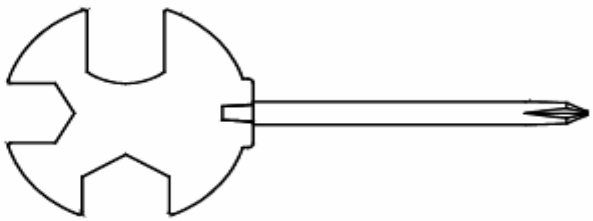
(8)
Regulátor podpěry sedla M12x1.75

(34)
Převlečná matice M10

(35)
Bránový šroub M10x57

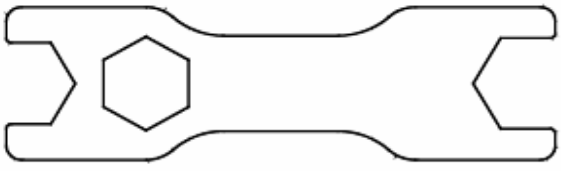
(36)Krivá podložka Ø10

Imbusový klíč S6
1PC



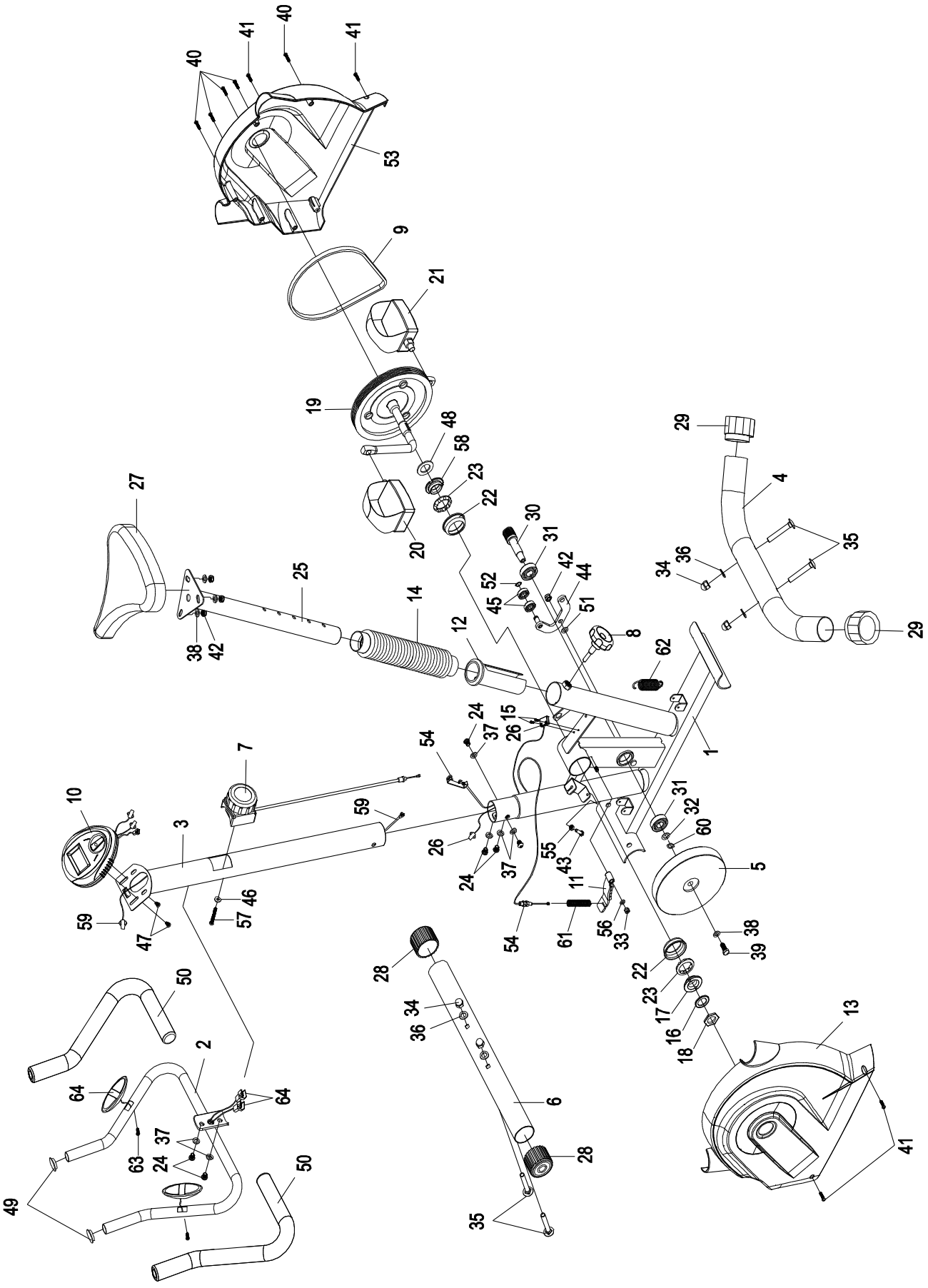
multifunkčný šroubovák S13, S14, S154

1PC

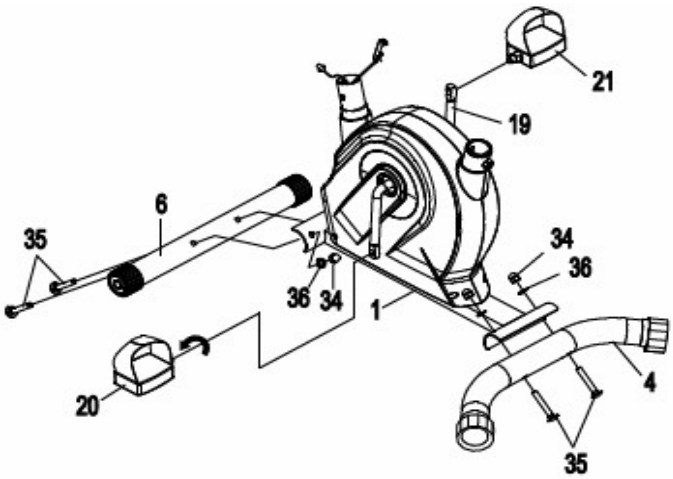


multifunkčné nářadí S17, S17, S19
1 PC

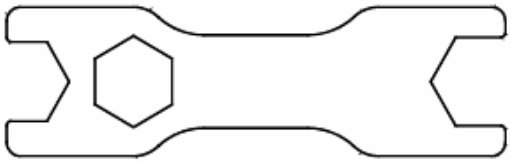
Prehľadný výkres



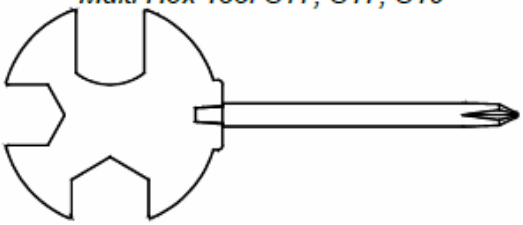
Všeobecné instrukce:



Tool:



Multi Hex Tool S17, S17, S19

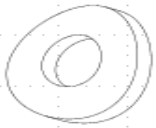


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S13, S14, S15

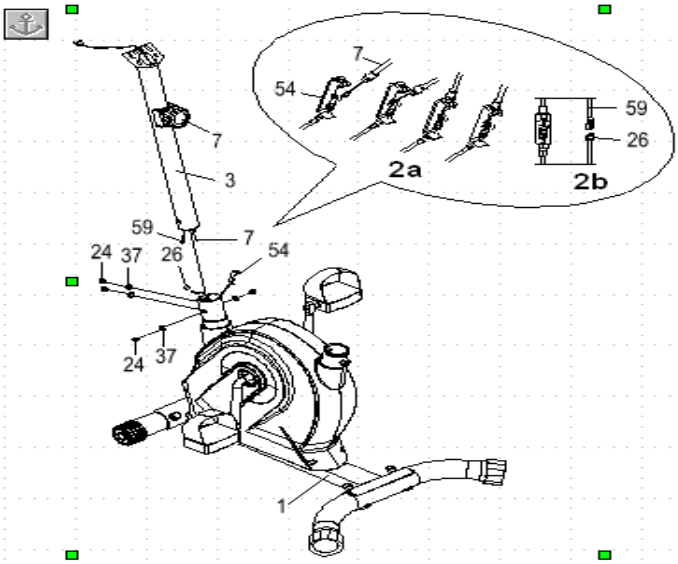
Hardware:

(34) Cap Nut M10
4 PCS

(35) Carriage Bolt M10x57
4 PCS



(36) Curve Washer Ø10
4 PCS

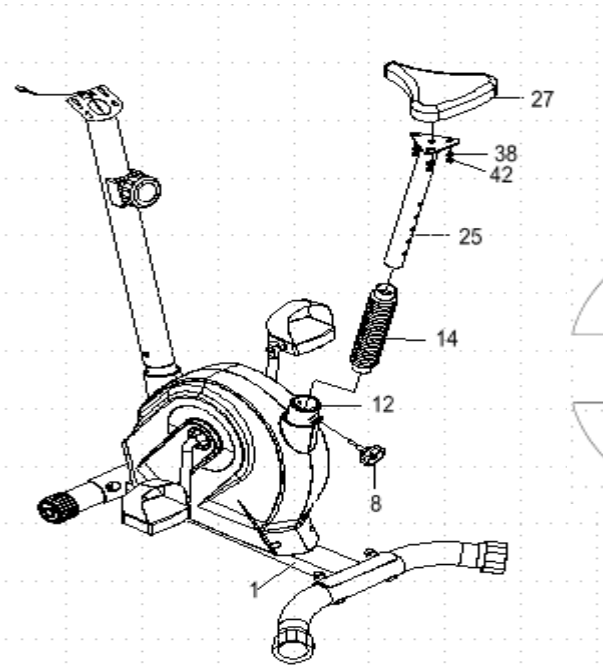


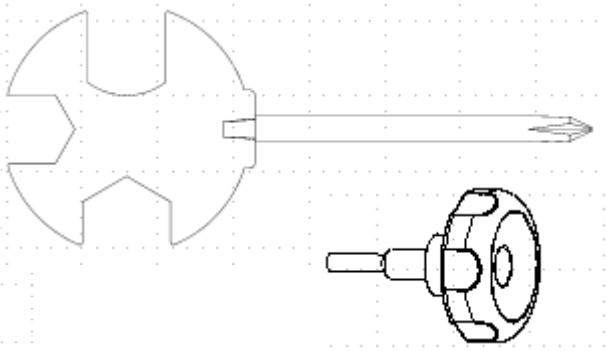
Tool:

Allen Wrench S6

1. Přední / zadní stabilizátory, instalace pedálů
Umístěte přední stabilizátor (6), v přední části hlavního rámu (1) a srovnejte otvory pro šrouby. Připevněte přední stabilizátor (6) na předním oblouku hlavního rámu (1) pomocí dvou M10 převlečných matic (34), dvou šroubů M10x57 vratových šroubů (35), a dvou Ø10 kulatých podložek (36), utáhněte pomocí multifunkčních pomůcek.Umístěte zadní stabilizátor (4) na hlavní rám (1) a srovnejte otvory pro šrouby.

2. Instalace nožních pedálů
Kliky, pedály hřídele a popruhy jsou označeny "R" pro pravou a "L" pro levou stranu.
Vložte hřídel levého pedálu (20) do závitového otvoru v levé klice (19). Otáčejte hřídel ručně v protisměru hodinových ručiček.
Poznámka: Nevypínejte hřídel ve směru hodinových ručiček.





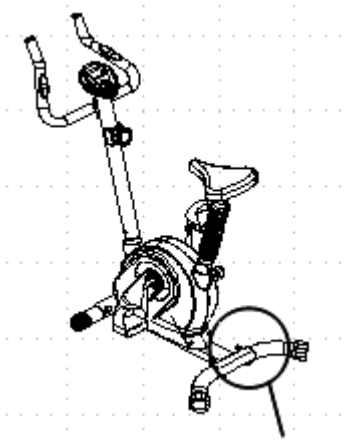
Dotáhněte hřídel levého pedálu (20), s multifunkčním šroubovákem, který je k dispozici. .
Vložte hřídel pravého nožního pedálu (21) do závitového otvoru v pravé klice řemenice (19) a otočte hřídelí ve směru hodinových ručiček, dokud bude pohodlný.
Utáhněte hřídel pravého nožního pedálu (21) s multifunkčních šroubovákem, který je poskytnut.

3.Sloupkové řídítka
Odstraňte čtyři šrouby M8x15 (24) a čtyři O8 kulaté podložky (37) z hlavního rámu (1).
Odstraňte šrouby s vnitřním šestihranem S6 pomocí přiloženého klíče.
Vložte konec kabelu do ovladače napnutí (7) do závěsného oka napínacího kabelu (54). Vytáhněte odpor kabelu knoflíku regulace tahu (7) nahoru a veďte jej do mezery kovového držáku napínacího kabelu (54), viz obr. 2a.
Připojte senzorový snímač (26) z hlavního rámu (1) na prodloužený vodící snímač (59)

4. Řídítka a počítačové instalace
Odšroubujte dva šrouby M8x15 (24) a dvě Ø8 kulaté podložky (37) z řidítek (3).
Odstraňte šrouby s S6 multifunkčním nářadím, které je k dispozici.
Vložte ruční snímač pulsu (64) do otvoru na řídící tyči (3) a potom vytáhněte dráty ručního snímače pulsu (64) z horního konce řídící tyče (3).
Připevněte řídítka (2) na řídící tyč (3) se dvěma šrouby M8x15 (24) a se dvěma Ø8 křivými podložkami (37), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby s S6 multifunkčním nářadím.

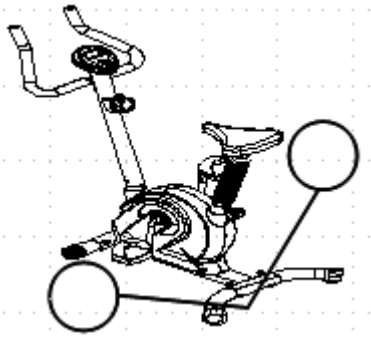
Odšroubujte dva šrouby M5x10 (47) z počítače (10). Odstraňte šrouby s multifunkčním šroubovákem, který máte k dispozici. Připojte prodlužovací vodící snímač(59) a ruční snímač pulsu (64) k drátům, které přicházejí z počítače (10). Přiveďte vodiče do řídící tyče (3). Připojte počítač (10) na horním konci řídící tyče (3) se dvěma šrouby M5x10 (47), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby s multifunkčním nástrojem, který je přiložen.

Provoz počítače



SPECIFIKACE:
TIME ---------- - 0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED ---------- 0.0 -460 km / h
VZDÁLENOST ---------- 0,00-99, 99 KM
Kalorie ---------- 0,0 - 999 kcal
ODOMETER ---------- 0,00 - 999 KM
PULSE ---------- 40 -206 tepů / MIN

Použití počítače
Počítač může být aktivován stisknutím tlačítka nebo šlapáním. Pokud necháte zařízení po dobu 4 minuty stát, napájení se automaticky vypne.



Funkce tlačítek:
Stisknutím tlačítka vyberte jednu ze sedmi funkcí počítače.
Stiskněte a podržte tlačítko po dobu 3 sekund pro reset všech datových hodnot na nulu, kromě data měřiče hodnoty ujeté vzdálenosti.

Funkce počítače
SCAN: Automaticky skenuje jednotlivé funkce v pořadí a změny každých 6 sekund.
Poznámka: Pokud nechcete používat funkce SCAN, stiskněte tlačítko a vyběřte některou z dalších funkcí.

ČAS: Zobrazuje váš uplynulý čas cvičení v minutách a sekundách.

SPEED: Zobrazuje aktuální rychlost během cvičení.

VZDÁLENOST: Zobrazuje kumulativní vzdálenost ujetou během tréninku.

Kalorie: Zobrazuje přibližné množství spálených kalorií během tréninku.
(Tato data jsou záchytné body pro porovnání různých tréninků, neměly by být používány v léčení).

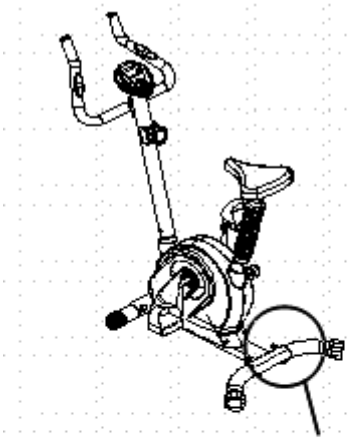
ODOMETER: Zobrazuje celkovou ujetou akumulační vzdálenost stiskem na nulu a podržením tlačítka po dobu 3 sekund. Pokud vyjmete baterie z počítače, budou hodnoty data měřiče vzdálenosti zřetelně na nule.

PULSE: Zobrazuje aktuální údaje o tepové frekvenci po uchopení řídítek impulzů snímače oběma rukama během cvičení. Chcete-li zajistit tepu aby byl přesnější, prosím vždy držte řídítka snímače impulzů se dvěma rukama, ne jen jednou rukou pouze tehdy, když se pokusíte otestovat své údaje tepové frekvene.

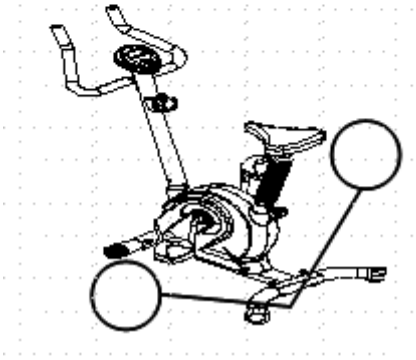
Jak nainstalovat BATERIE:
1.Odstráňte kryt baterie na zadní straně počítače.
2 umístěte dvě baterie velikosti AA "do místa k tomu určeného
3.Zkontrolujte, zda jsou baterie správně umístěny a bateriové prameny mají kontakt s baterií.
4. Znovu nainstalujte kryt baterie
5.Pokud je displej nečitelný nebo se objeví pouze částečně, vyjměte baterie a počkejte 15 sekund před přeinstalací.

NASTAVENÍ
Nastavení napnutí ovládacího knoflíku
Chcete-li zvýšit zátěž, otočte napínací knoflík v směru hodinových ručiček.
Chcete-li snížit zátěž, otočte napínací knoflík do proti směru hodinových ručiček.

Nastavení koncovky zadního stabilizátoru
Otočte vzadu koncovku zadního stabilizátoru.
Pro vyrovnání potřebujete vzpřímené kolo



Nastavení výšky sedadla
Otočte sedlovkový knoflík proti směru hodinových ručiček, až kým se neposune sedlovka neposune nahoru nebo dolů a posuňte sedadlo nahoru nebo směrem dolů do vhodné polohy. Sedlovku na místě utáhněte proti směru hodinových ručiček.
POZNÁMKA: Když nastavujete výšku sedlovky, ujistěte se, že objímka sedlovky nepřesahuje značku STOP čáru na sedlovce.



ÚDRŽBA

Čištění
Vzpřímené kola lze čistit měkkým hadříkem a jemným saponátem. Nepoužívejte abrazivní prostředky nebo rozpouštědla plastových dílů. Prosím otírejte pot po každém použití. Dbejte na to, aby se dostalo co nejméně vlhkosti na obrazovku, protože to může způsobit úraz elektrickým proudem nebo poškodit elektroniku.
Prosím, držte toto zařízení, speciální počítačové konzole, mimo dosah přímého slunečního záření, aby se zabránilo poškození obrazovky.
Prosím, zkontrolujte všechny montážní šrouby a pedály na stroji pro správnou těsnost každý týden.

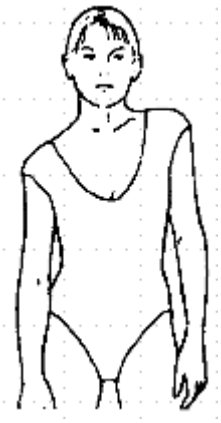
Skladování
Skladujte v čistém a suchém prostředí mimo dosah dětí.

Zahřívací a ochlazovací cvičení

Zahřívání: je důležitou součástí každého tréninku. Účelem zahřívání je připravit své tělo na cvičení a minimalizovat zranění. Před aerobní cvičení by mělo připravit tělo na pilnější cvičení zahřátím a protažením svalů, zvyšovat krevní oběh a tepovou frekvenci, a přinášet více kyslíku do vašich svalů.

Ochlazovací cvičení na konci tréninku: opakujte tato cvičení ke snížení bolesti v unavených svalech. Účelem ochlazování je vrátit tělo do jeho klidného stavu na konci každého cvičení. Řádně ochlazení pomalu snižuje tepovou frekvenci a umožňuje krvi návrat k srdci.

Otáčení hlavou
Otočte hlavu doprava, počítejte do jeden, přetáhněte úsek na levý straně krku, potom otočte hlavu na druhou stranu a taktéž počítejte do jeden, přetahujte bradu až celkem dohora a nechte otevřít ústa. Otočte hlavu do leva, potom klesněte hlavou až k hrudníku.



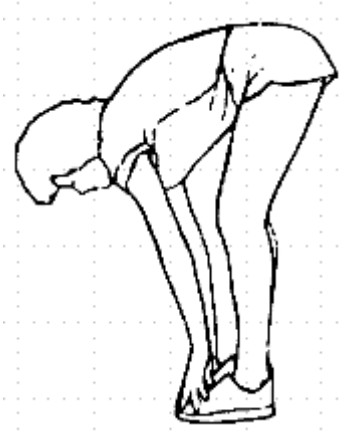
Dvíhání ramen
Zdvihněte pravé rameno směrem k uchu, počítejte do jeden.. Potom zdvihněte levé rameno a zároveň znížte svoje pravé rameno.

Precvičování boků
otevřte náruč a zdvihněte ji nad hlavou. Tahejte pravou ruku nahoru až k stropu, jako vysoko můžete a počítejte do jeden. Tuto akci zopakujte s levou rukou

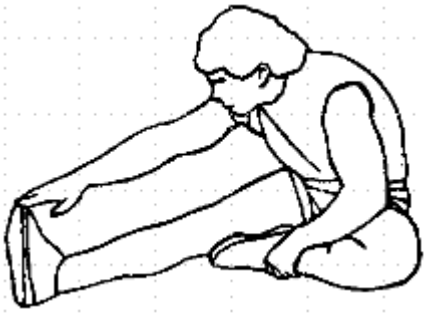
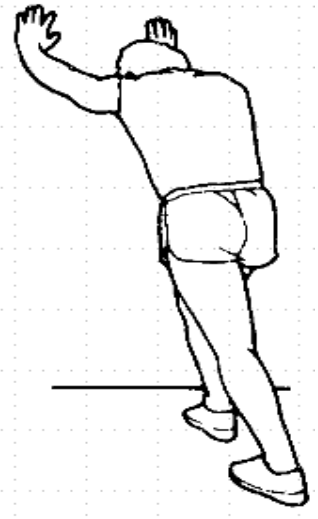
Protahování čtyřhlavého stehenního svalu
Opřete se s jednou rukou proti zdi a udržte rovnováhu. Jednou rukou uchopte pravou nohu a patu přiveďte co nejblíže k zadku jak je to možné. Počítejte do 15 a opakujte totéž s levou nohou.

Úsek vnitřních stehen
Pohodlně se usaďte a chodidla vašich nohou dejte k sobě. Kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla co nejblíže k rozkroku, jak je to možné. Jemně tlačte kolena směrem k podlaze. Počítejte do 15.

Dotyk prstů na noze
Pomalu se ohýbejte od pasu směrem dolů, záda a ramena nechte uvolněné. Protahujte se až k palci na noze. Snažte se protáhnout co nejdál, jak jen můžete a držte po dobu 15 sekund.



Protahování kolen
Natáhněte pravou nohu. Položte chodidlo levé nohy na pravou vnitřní stranu stehna. Táhněte směrem k patě v nejvyšší možné míře. Počítejte do 15. Odpočiňte si a opakujte s levou nohou.



Protahování lýtka
Opřete se proti zdi, levou nohou dejte před pravou a vaše paže vpřed. Držte pravou nohu rovně nataženou a levou nohu mějte na podlaze. Potom ohněte levou nohu, nakloňte se a pohybuje boky směrem ke zdi. Počítejte do 15 a totéž opakujte s druhou nohou.