

SPOKEY

www.spokey.eu



920866

MODEL: VEXOR

(PL)	ROWER MAGNETYCZNY	1
(EN)	MAGNETIC BIKE	7
(RU)	МАГНЕТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР	13
(CZ)	MAGNETICKÝ ROTOPED	20
(SK)	MAGNETICKÝ BICYKEL	26
(LT)	MAGNETINIS DVIRATIS	32
(LV)	MAGNĒTISKS VELOTRENAŽIERIS	38
(DE)	HEIMTRAINER	44
SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHÉMA		51

UWAGI Proszę zatrzymać niniejszą instrukcję do późniejszego wykorzystania. Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

ROWER MAGNETYCZNY SPOKEY VEXOR – SPECYFIKACJA

ROWER STACJONARNY- EFEKTY ĆWICZEŃ

- Rowery stacjonarne są grupą sprzętu doskonale odpowiadającą osobom, które chcą wzmocnić dolne partie mięśni oraz fanom całorocznego cyklingu. W trakcie treningu angażowane są przede wszystkim mięśnie łydek, ud oraz pośladków.
- Ćwiczenia na rowerze polecane są osobom chcącym utrzymać dobrą formę przez cały rok. Odpowiednio dobrany trening nie tylko wzmacnia

partie mięśniowe, rzeźbi sylwetkę, ale i pomaga zachować zdrowie i dobrą kondycję.

- Dzięki regulacji obciążenia użytkownik dobiera parametry do swoich możliwości. Możliwość regulacji wysokości siodełka pozwala ustawić sprzęt tak, by przyjmowana pozycja była wygodna dla ćwiczącego, z uwzględnieniem jego wzrostu.

SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU VEXOR



Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu



wygodny mechanizm regulacji – możliwość łatwego dopasowania ergonomicznej pozycji użytkownika. Szybko i łatwo dopasujesz wygodną pozycję.



ergonomiczne materiały i design – użyte do produkcji wysokiej jakości materiały oraz dopracowany przez naszych grafików design i ergonomia pozwolą ci na czerpanie przyjemności z użytkowania naszych urządzeń. Piękny i stylowy wygląd urządzeń będzie zdobić wnętrze twojego domu.



bezsstopniowy system napędu utrzymujący płynność ruchu podczas ćwiczeń i zapewniający bardzo ciche użytkowanie urządzenia.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 29 kg, Koło zamachowe – 6 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 102 x 56 x 142 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 150 kg
Urządzenie służy do treningu całego ciała

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
 - Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
 - Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
 - Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
 - Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli

- będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
- Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
- Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów i nie schodzić z siodełka.
- Rower przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
- Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
- Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

Schemat – str. 51

nr	opis	szt.
1	licznik	1
2	wkręt M5*10L	4
3	kolumna kierownicy	1
4	przednia osłona kolumny kierownicy	1
5	wkręt ST2.9*30L	4
6	wkręt M5*10L	2
7	piankowa nakładka na kierownicę $\varnothing 20 \times 5 \times 590$ L	2
8	kierownica $\varnothing 22.2 \times 2 \times 1310$ L	1
9	zaślepka	2
10	wkręt ST3.9*20L	2
11	przewód czujnika pulsu	2
12	czujnik pulsu	2
13	podkładka płaska $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2$ T	1
14	podkładka sprężynowa $\varnothing 8.5 \times \varnothing 13.5 \times 2.5$ T	1
15	przewód regulacji oporu (z licznika)	1
16	tylna osłona kolumny kierownicy	1
17	pokrętło M8	1
18	siodełko	1
19	podstawa siodełka	1
20	tuleja	2
21	zaślepka	1
22	wkręt M6*12L	1
23	pokrętło M16	1
24	kolumna siodełka	1
25	przedni stabilizator	1
26	lewa zaślepka przedniego stabilizatora	1
27	prawa zaślepka przedniego stabilizatora	1
28	kółko transportowe	2
29	ośka $\varnothing 7.9 \times 34.4$	2
30	podstawa przedniego stabilizatora	1
31	podkładka płaska $\varnothing 10.5 \times \varnothing 38 \times 3$ T	2
32	wkręt 3/16**20L	2
33	podkładka płaska $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2$ T	4
34	wkręt M8*75L	4
35	wkręt M8*16L	4
36	podkładka sprężynowa $\varnothing 8.5 \times \varnothing 13.5 \times 2.5$ T	4
37	zakrzywiona podkładka $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2$ T	4

nr	opis	szt.
38	dolna osłona kolumna kierownicy	1
39	rama główna	1
40	uchwyt czujnika	1
41	wkręt M5*10L	2
42	pokrętło M16	1
43	Tuleja kolumny siodełka	1
44	Koło napędowe $\varnothing 260$	1
45	pas napędowy 440J6	1
46	oś korby $\varnothing 17 \times 176$	1
47	wkręt M6*16L	4
48	podkładka sprężynowa $\varnothing 6.1 \times 1.6$ T	4
48	nakrętka M6*5.5T	4
50	klips w kształcie C $\varnothing 15.7 \times \varnothing 19.4 \times 1$ T	2
51	podkładka falista $\varnothing 17.5 \times \varnothing 25 \times 0.3$ T	1
52	podkładka płaska $\varnothing 17.5 \times \varnothing 25 \times 0.3$ T	1
53	łożysko 6203	2
54	silnik oporu	1
55	wkręt M5*12	1
56	podkładka płaska $\varnothing 5.5 \times \varnothing 12.5$	1
57	wkręt ST3.9	4
58	nakrętka M8	1
59	wkręt M8*55L	1
60	podkładka płaska $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2$ T	1
61	magnes	1
62	mocowanie regulatora oporu	1
63	sprężyna	1
64	imbus	1
65	plastikowa wkładka	2
66	wkręt ST3.9*50L	7
67	osłona prawa	1
68	wkręt 3/16***3/4"	6
69	wkręt ST2.9*8L	8
70	osłona korby lewa	1
71	korba pedału prawa 9/16"	1
72	wkręt M8*20L	2
73	pedał prawy 9/16"	1
74	pedał lewy 9/16"	1

nr	opis	szt.
75	korba pedału lewa	1
76	osłona korby lewa	1
77	osłona lewa	1
78	zaślepka tylnego stabilizatora lewa	1
79	tylny stabilizator	1
80	zaślepka tylnego stabilizatora prawa	1
81	kółko do regulacji	2
82	stópka stabilizatora	2
83	nakrętka M8	1
84	tuleja $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 3$ mm	1
85	łożysko 6000	1
86	koło pasowe	1
87	nakrętka M8	1
88	podkładka płaska $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2$ T	1
89	sprężyna 0D $\varnothing 16 \times \varnothing 2 \times 45$ n	1
90	Dźwignia napinacza	1
91	wkręt M8*20L	1
92	podkładka płaska $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2$ T	1
93	łożysko 6000	1
94	nakrętka 3/8"-26*7T	2
95	wkręt 3/8"-26*3.8T	3
96	tuleja $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 3$ mm	1
97	oś koła zamachowego $\varnothing 11.5 \times 130$ L	1
98	zasilacz	1
99	łożysko 6300	1
100	podkładka płaska $\varnothing 30 \times \varnothing 34 \times 0.8$ T	1
101	łożysko 6003	2
102	łożysko $\varnothing 35 \times 17$	1
103	koło zamachowe $\varnothing 280 \times 32 \times 8$ KG	1
104	małe koło pasowe $\varnothing 34 \times 8$ J	1
105	łożysko 6000	1
106	przewód regulacji oporu	1
107	przewód regulacji oporu (z ramy)	1
108	przewód zasilający	1
109	tuleja $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 11$ mm	1
110	klucz 13, 14	1
111	klucz 13, 14, 15	1

MONTAŻ

Przygotowanie do montażu

1. Przed montażem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca
2. Użyj zaprezentowanych narzędzi do montażu
3. Przed montażem sprawdź czy w pudełku znajdują się wszystkie części. Zaleca się, aby produkt był montowany przez co najmniej dwie osoby, aby uniknąć ewentualnego zranienia

Większość wymienionego sprzętu montażowego została zapakowana oddzielnie, ale niektóre elementy zostały wstępnie zainstalowane w określonych częściach montażowych.. Jeżeli jest to wymagane zdemontuj je i ponownie zamontuj.

Proszę zapoznać się z poszczególnymi etapami montażu i zapoznać się ze wszystkimi zainstalowanymi urządzeniami

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 53-56)

Uwaga: Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami montażu

KROK 1 Przymocuj przedni (25) i tylny (79) stabilizator używając podkładek płaskich $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ (33) oraz wkrętów M8*75L (34)

KROK 2 Zamontuj kierownicę.

1. Pamiętaj, by przed jej przykręceniem, przełożyć przewody czujników pulsu przez kolumnę kierownicy.

2. Aby zamocować kierownicę (8) nałóż na nią osłonę z tworzywa sztucznego (16) i zablokuj ją przy pomocy podkładek (13, 14) oraz pokrętła (17).

3. Połącz przewody czujnika pulsu oraz regulacji oporu, następnie umieść licznik (1) na szczycie kolumny kierownicy (3) i przykręć go do niej wkrętami (2).

4. Nałóż drugą część osłony z tworzywa sztucznego (4), skręć obie części wkrętami (6)

5. Dla ostatecznego ustabilizowania pozycji osłon przykręć je do kolumny kierownicy mniejszymi wkrętami (5).

KROK 3 Nałóż dolną osłonę (38) na kolumnę kierownicy (3), przesunij ją do góry, by nie przeszkadzała w dalszym montażu.

Połącz przewody regulacji oporu wychodzące z kolumny oraz ramy głównej.

KROK 4 skręć kolumnę kierownicy (3) z ramą główną (39). Użyj podkładek sprężynowych $\Phi 8.5 \times \Phi 13.5 \times 2.5T$ (36), zakrzywionych podkładek $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ (37) oraz wkrętów M8*16L (35)

KROK 5 Odkręć pokrętło (42), umieść kolumnę siodełka (24) w odpowiednim miejscu ramy głównej, następnie ponownie wkręć pokrętło, by zabezpieczyć pozycję kolumny siodełka.

KROK 6 Nałóż siodełko (18) na podstawę siodełka (19), zamocuj go wkręcając pokrętło (23).

KROK 7 Zamocuj pedały (73, 74) na korbie. Prawy pedał przykręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lewy – w kierunku odwrotnym.

UWAGA: przed rozpoczęciem treningu upewnij się, iż wszystkie śruby oraz nakrętki zostały dobrze dokręcone.

Zwróć uwagę: zaślepka przedniego stabilizatora jest ruchoma, co ułatwi ci przemieszczenie roweru w inne miejsce. Zaślepki tylnego stabilizatora służą wypoziomowaniu roweru.

USTAWIANIE

Poziomowanie i przenoszenie urządzenia (Rysunki – str.57)

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia. Proszę wypoziomować urządzenie za pomocą tylnego stabilizatora.

Aby przenieść urządzenie ostrożnie unieś go na rolki transportowe i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

Regulacja wysokości siodełka (Rysunek – str. 57)

Wysokość siodełka można regulować poprzez usunięcie pokrętła i ustawienie trzonu siodełka na odpowiedniej wysokości.

Trzon siodełka posiada kilka otworów, czyli kilka możliwych regulacji wysokości.

- W celu regulacji wysokości siodełka należy poluzować śrubę mocującą trzon siodełka w ramie.

- Następnie przesuwając trzon siodełka w górę lub w dół można wybrać odpowiednią wysokość siodełka do wzrostu użytkownika.
- Po wybraniu danej wysokości należy dokręcić pokrętło tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu siodełka.

Uwaga: Nie można wyciągać trzonu siodełka powyżej minimalnego lub maksymalnego oznaczenia zaznaczonego na trzonie siodełka.

Regulacja oporu

Funkcja regulacji natężenia pozwala na zmianę oporu na pedałach. Wysoki opór wymaga większego wysiłku przy pedałowaniu, a niski zmniejsza go. Siłę oporu reguluje się za pomocą licznika.

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu poprzez przekręcanie pokrętła UP(+) i DOWN (-). Układ obciążenia jest niezależny od prędkości.

Dostępny opór: 1-16.

KONSERWACJA

- Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić siodełko. Licznik należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
- Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone, w szczególności górny przewód z licznikiem. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy przewód zasilacza lub wtyczka nie jest uszkodzony.

- W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.

UWAGA: Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie, zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego. Zaleca się okresowe sprawdzanie przewodu elektrycznego i wtyczki. Nigdy nie ciągnij za kabel. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane. Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

ZASILANIE

Zasilacz przeznaczony do zasilania licznika: 230V/50Hz lub 60Hz Output: 8V DC 500 mA

LICZNIK

Automatyczne włączanie/wyłączanie (auto on/off)

Wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli zaczniesz ruszać pedałami, lub naciśniesz dowolny klawisz.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 4 minuty.

Wszystkie ustawienia oraz dane ćwiczeń zostaną zachowane do ponownego uruchomienia.

W przypadku gdy monitor nie włącza się, należy odłączyć zasilacz z prądu i odczekać 15 sekund



Resetowanie

W celu wyzerowania wszystkich wartości proszę przytrzymać przycisk TOTAL RESET przez trzy sekundy. Wartości zostaną usunięte, konsola zresetuje się.

PRZYSICKI

MODE Gdy trener jest zatrzymany, naciśnij ten przycisk by przejść do wyboru programów oraz potwierdzić wartość, która miga w okienku. Gdy wybierzesz odpowiedni program, naciśnij MODE, by potwierdzić. W trybie ustawiania naciśnij przycisk, by potwierdzić wprowadzaną wartość. W trakcie treningu naciśnij MODE by wyświetlić prędkość, ilość obrotów na minutę lub wybrać automatyczne przełączanie pomiędzy wartościami.

START/STOP naciśnij przycisk by rozpocząć lub zakończyć działanie programu.

UP Gdy trener jest zatrzymany, użyj pokrętła by przejść do kolejnego programu. Należy go użyć również w trakcie ustawiania wartości (np. czasu, dystansu) – w chwili, gdy wartość miga użyj pokrętła UP by ją podwyższyć.

ELEMENTY WYŚWIETLACZA

PROGRAM – wykres obrazujący przebieg programu – zmiany poziomu oporu

U1-U4 – wybrany użytkownik

PULSE – aktualna wartość pulsu

TIME – czas treningu

Błąd urządzenia

Jeżeli licznik nie wskazuje pomiarów, sprawdź czy przewody zostały odpowiednio połączone.

W trakcie treningu użycie pokrętła skutkuje zwiększeniem oporu.

DOWN Gdy trener jest zatrzymany, użyj pokrętła by przejść do poprzedniego programu. Należy go użyć również w trakcie ustawiania wartości – w chwili, gdy wartość miga użyj pokrętła DOWN by ją obniżyć. W trakcie treningu użycie pokrętła skutkuje zmniejszeniem oporu.

RECOVERY naciskając ten przycisk przejdziesz do testu twojej kondycji. Po przeprowadzeniu testu (dwukrotny pomiar pulsu: przed i po treningu) system wyświetli symbol (F1-F6) odpowiadający ocenie twojej aktualnej kondycji.

RESET naciśnięcie tego przycisku resetuje dane aktualnego treningu?

RPM/SPEED – wskazuje aktualną prędkość lub liczbę obrotów na minutę.

DISTANCE – pokonany dystans

CALORIES – liczba spalonych kalorii

MANUAL

WSKAZANIA WYŚWIETLACZA

RPM - Liczba obrotów na minutę. Zakres 0 ~ 15 ~ 999

SPEED (PRĘDKOŚĆ) - Prędkość wykonywania treningu w danej chwili. Zakres 0.0 ~ 99.9 km/h

TIME (CZAS) - Czas treningu od momentu ostatniego zresetowania wartości. Zakres 0:00 ~ 99:59

DISTANCE (DYSTANS) - Pokonany dystans. Zakres 0.0 ~ 99.99 KM

CALORIES (KALORIE) Ilość spalonych kalorii. Zakres 0 ~ 999

WATT: Ilość mocy wytwarzanej podczas treningu. 0-999 watów

WATT CONSTANT: Ilość mocy wytwarzanej podczas treningu. 10-350

PULSE: wyświetla aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy położyć obie dłonie na czujnikach wbudowanych w kierownicę. Pomiar pojawi się na ekranie po ok. 4 sekundach. Aby sprawdzić czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać

dłonie na czujnikach podczas całej sesji treningowej. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

Zakres : 30~240BPM(uderzeń na minutę)

MANUAL (ustawienia manualne) poziom obciążenia. Zakres: 1-24

PROGRAM (WSTĘPNIE USTAWIONE PROGRAMY) Wybór programu. Zakres: P1-P12

PERSONAL (program użytkownika) U1-U4

HRC (Heart Rate Control) 55%, 75%, 90%, IND (cel)

RANDOM (Losowy wybór). Zakres: U1-U4

USER DATA (dane użytkownika) zapisane dane poprzednich treningów użytkownika. Zakres: U0-U4.

PROGRAMY

Urządzenie wyposażone jest w 12 wstępnie ustawionych programów, 4 programy ustawiane przez użytkownika, WATT, HRC i program manualny.

Diagramy ilustrujące przebieg programów (rozkład poziomów oporu w czasie) zamieszczone zostały na stronie 58

ZAKŁADANIE PROFILU UŻYTKOWNIKA

Z urządzenia może wygodnie korzystać kilku użytkowników. Wystarczy założyć profil, by system zapamiętał dane użytkownika wykorzystywane m.in. podczas obliczania liczby spalonych kalorii. Aby założyć profil po włączeniu licznika użyj pokrętła UP/DOWN i wybierz jedną z wartości (U1-U4). Naciśnij MODE, by potwierdzić. Uzupełnij dane: płeć, wiek, wzrost,

wagę. Ponownie naciśnij MODE, by potwierdzić. Należy wybierać swój profil każdorazowo przed rozpoczęciem treningu.

Jeżeli nie ma konieczności wyboru innych parametrów treningu (np. czas, cel) użytkownik może rozpocząć trening zaraz po wyborze swojego profilu.

WYBÓR PROGRAMU

Aby przejść do wybranego programu należy przekręcać pokrętło UP/DOWN do momentu pojawienia się odpowiedniego programu (Manual, Program 1-12, Watt, Personal, HRC, Random) na wyświetlaczu.

Wybór należy potwierdzić przyciskiem MODE.

USTAWIANIE PARAMETRÓW TRENINGU

Po zatwierdzeniu wyboru programu, kolejnym krokiem jest ustawienie parametrów treningu – celu, który chce się osiągnąć w trakcie obecnej sesji: czasu treningu, dystansu do pokonania, liczby kalorii, wartości watt

lub pulsu. Każdorazowo parametry ustawia się w momencie, gdy liczba na liczniku miga, przekręcając pokrętło UP i DOWN. Wartość zatwierdza się przyciskając MODE.

OPCJA RECOVERY

Opcja Recovery służy określeniu, w jakiej formie jesteś, co może pomóc podczas wyboru odpowiedniego programu. Dzieje się to na podstawie

wartości twojego pulsu oraz danych, które podałeś podczas zakładania konta użytkownika.

Pomiaru pulsu dokonuje się po zakończeniu treningu. Naciśnij przycisk RECOVERY i umieść obie dłonie na czujnikach pulsu. Na ekranie pojawi się symbol pulse oraz wartość pulsu. Na ekranie widoczny będzie wyłącznie czas pozostały do zakończenia pomiaru i wartość pulsu. Czas pomiaru wynosi 60 sekund, odliczanie jest wyświetlane na ekranie. Po tym czasie na ekranie wyświetli się twój wynik:

F1 – doskonała kondycja (różnica pomiędzy początkową a końcową wartością pulsu powyżej 50), F2 – Dobra kondycja (40-49) F3 – średnia

DOSTĘPNE PROGRAMY

Program manualny

W tym trybie to użytkownik decyduje, z jakim oporem (1-24) chce ćwiczyć. Ustaw diagram tak, by przedstawiał pożądany układ zmian poziomu oporu, następnie ustaw pozostałe wartości (czas, dystans, kalorie, puls – o ile to konieczne) i naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenia.

kondycja (30-39), F4 – poniżej średniej (20-29), F5 – słaba kondycja (10-19), F6 - bardzo słaba kondycja (poniżej 10).

Uwaga! Jeżeli system nie wykryje twojego pulsu, funkcja Recovery nie zostanie aktywowana.

Aby powrócić do głównego ekranu, po zakończeniu testu naciśnij ponownie przycisk Recovery.

Wstępnie ustawione programy (P1-P12)

Wstępnie ustawione programy zapewniają ciekawy, zbilansowany trening o różnym stopniu trudności. Podczas przeglądu programów na liczniku wyświetlany jest ich przebieg (rozkład poziomów oporu w czasie). Wśród

Poziom oporu zmieniać można w trakcie treningu naciskając przekręcając pokrętkę UP i DOWN. Należy pamiętać, by dobrać opór odpowiednio do swojej aktualnej dyspozycji, jeżeli czujesz, że opór jest zbyt duży – zmniejsz go.

12 programów przygotowane zostały zarówno wersje mniej obciążające, interwałowe, jak i bardziej intensywne. Pozwala to na wybranie programu najlepiej odpowiadającemu potrzebom użytkownika.

Program watt constant

Program ten skupia się na wartości energii wytworzonej podczas treningu. Ustaw swój cel – wartość WATT, którą chcesz osiągnąć (10-350) używając pokrętki UP/DOWN. Naciśnij START/STOP, by rozpocząć trening. Wykorzystaj tryb kontroli Watt, by prowadzić trening w różnych ustawieniach.

Wyniki zależne są m.in. od ilości obrotów na minutę: jeśli pedałujesz szybciej, zmniejsz poziom oporu, jeżeli pedałujesz wolniej – zwiększ go. Ma to na celu utrzymanie stałej wartości WATT.

Programy użytkowników (PERSONAL U1-U4)

Tryb ten umożliwia utworzenie czterech różnych, autorskich programów użytkowników. Dla każdego segmentu należy ustalić poziom oporu. W przypadku programów U1-U4 przebieg programu zostanie automatycznie zapisany, by umożliwić jego wykorzystanie w przyszłości. W ten sam

sposób można ustawić program U0, jednak może on zostać wykorzystany wyłącznie podczas aktualnej sesji treningowej, jego dane nie zostaną zapisane.

Heart rate control (HRC)

W trybie HRC dostępne są dwie możliwości: samodzielny wybór docelowej wartości pulsu lub skorzystanie ze wstępnie ustalonych poziomów. W obu przypadkach wyświetlacz pulsu zacznie migać, gdy osiągniesz założoną wartość pulsu.

Samodzielny wybór wartości docelowej

W tym programie użytkownik określa, jaką wartość pulsu chce osiągnąć w trakcie treningu. Aby do niego przejść należy przejść do funkcji TAG w polu PULSE przekręcając pokrętkę UP/DOWN. Możliwy zakres wyboru: 30-240 uderzeń na minutę.

Wpływ na wartość pulsu ma również szybkość pedałowania, którą kontrolujesz sam.

Wstępnie ustalone poziomy pulsu

W zależności od tego, jaki chcesz osiągnąć cel, powinieneś utrzymywać odpowiedni poziom pulsu. W niniejszym urządzeniu przyjęto trzy poziomy pozwalające utrzymać puls na poziomie 55%, 75% oraz 90% wartości maksymalnej pulsu dla użytkownika w danym wieku.

Po wyborze wartości pulsu, system wyświetli liczbę odpowiadającą optymalnej wartości pulsu użytkownika.

Zwróć uwagę: Poziom 55% odpowiada treningowi skupionemu na uzyskaniu poziomu formy optymalnej dla wspomagania diety 75% przyjmowane jest za wartość optymalną dla osób stawiających na zdrowy tryb życia, 90% sprawdza się przy treningu wysiłkowym, interwałowym.

Uwaga! Wybierając trening na poziomie 90% zwróć szczególną uwagę na sygnały płynące z twojego ciała. To bardzo intensywny trening, który stosowany zbyt często może prowadzić do kontuzji.

PROGRAM LOSOWY (RANDOM)

Dla urozniczenia treningu użytkownik może skorzystać z programu, w którym przebieg programu dobierany jest losowo przez system. W tym trybie możliwych jest ponad sto różnych kombinacji.

ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE TRENINGU

By rozpocząć trening, po wybraniu programu i wprowadzeniu jego parametrów, naciśnij przycisk START/STOP.

Aby zakończyć sesję treningową przed zakończeniem programu naciśnij przycisk START/STOP.

UŻYTKOWANIE I TRENING



Pozycja

Usiądź na siodelku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy.

W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.

Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Rzeźbienie mięśni

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu.

Należy trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

Utrata wagi

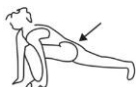
Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

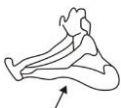
Faza rozgrzewki

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 10-15 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać. Każde ćwiczenie powtórz parę razy.



Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



Rozciąganie mięśni ud i kolan

Usiądź na podłodze. Wyciągnij nogi przed siebie. Następnie zrób skłon starając się dotknąć dłońmi stóp.



Rozciąganie mięśni łydek

Stań przy ścianie w rozkroku. Oprzyj dłonie o ścianę. Naprzemiennie wyrzucaj nogi do tyłu w celu rościągnięcia mięśni nóg.



Zobacz film:

Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.

Zeskanuj kod zamieszczony obok

lub wpisz w przeglądarce adres:

<http://bit.ly/2sXUEga>



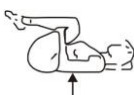
Rozciąganie mięśni ud

Położ prawą dłoń na ścianie. Lewą ręką chwyć lewą stopę. Następnie prawą ręką chwyć prawą stopę.



Rozciąganie górnych partii ciała

Stań na podłodze w lekkim rozkroku, umieść obie ręce na głowę (tak jak na rys.), a następnie rozciągnij mięśnie ramion



Rozciąganie mięśni nóg

Położ się na ziemi. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij je do klatki piersiowej.

Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym,

żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rower nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa. System hamowania jest nieregulowany. Układ hamujący niezależny od prędkości.

GWARANCJA

Przed naszym sprzętem stawiamy wysokie wymagania, dlatego dokładamy wszelkich starań by do jego wykonania wykorzystywane były materiały najwyższej jakości.

Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu.

Więcej informacji na temat gwarancji znajdziesz w karcie gwarancyjnej.



Dotyczy licznika

Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji. Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

NOTES Please keep this operation manual for future use. This exercise machine is intended for home use only.

EQUIPMENT SPECIFICATION

STATIONARY BICYCLE - EXERCISE RESULTS

- Stationary bicycles belong to the group of training equipment perfect for those who want to strengthen lower parts of the body and for the enthusiasts of all year round cycling. Exercising involves chiefly calf muscles, thighs and buttocks.
- Training on a bicycle is recommended for those who want to keep fit regardless of the season. A well-planned training will not only

strengthen your muscles and shape your body, but will also keep you healthy and fit.

- Resistance control allows users to adjust the parameters to their abilities. Adjustable saddle height makes it possible to set the equipment so that the users can assume a comfortable position, adequate to their height.

SYSTEMS USED IN THE VEXOR MODEL



The present model has a 5 year warranty for the frame and other components, excluding the subassemblies which undergo normal wear and tear.



ergonomic materials and design – high quality materials used for production, the form refined by our graphic designers, and the ergonomics will allow you to fully enjoy our equipment. The beautiful and stylish look of the device will decorate the interior of your home



stepless transmission system maintaining smooth running during a workout and guaranteeing exceptionally quiet use of the equipment.



convenient adjustment mechanism – users can easily adjust the equipment to assume an ergonomic position. Quick and easy to adjust your position.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 29 kg, Flywheel – 6 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 102 x 56 x 142 cm

Maximum weight of the user – 150 kg

The equipment is designed for full body exercise

SAFETY REMARKS

- Prior to the assembly of the device and training, read carefully this instruction manual. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used appropriately, in a manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible hazards and precautions.
- Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical conditions that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an inappropriate use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that would have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
- Pay attention to your body signals. Inappropriate or excessive training may have a negative influence on your health. Immediately stop exercising if any of the following symptoms occurs: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occurs, contact your doctor immediately and give up training until then.
- Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
- The device should be placed on a straight, stable and tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 2 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitted. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
- An appropriate safety level of this device may be guaranteed only if it is subject to regular service and inspection.
- The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced. You must not use a damaged device.
- During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even make movement impossible. It is also advised to exercise in appropriate sport shoes. At the beginning, set a slow pace. During exercises, hold handgrips and do not leave the saddle.
- The bicycle is intended for home use. Maximum allowed user's body weight amounts to 150 kg.
- Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
- The equipment was counted among class H and C and is intended for home use exclusively. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
- While assembling the device, strictly follow the enclosed instruction and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
- It is advised against leaving control devices, which could restrict movement, in such a position that any of the elements sticks out.

Warning: prior to starting a training on this device, read the instruction manual carefully. we do not hold responsibility for injuries or damages to objects caused by an inappropriate use of this product. Body injuries may happen due to an inappropriate or too intensive training.

ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

LIST OF PARTS - DIAGRAM – P. 51

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	counter	1	38	lower handlebar post cover	1	75	left pedal crank	1
2	bolt M5*10L	4	39	main frame	1	76	left crank cover	1
3	handlebar post	1	40	sensor holder	1	77	left cover	1
4	front handlebar post cover	1	41	bolt M5*10L	2	78	rear stabilizer left end cap	1
5	bolt ST2.9*30L	4	42	knob M16	1	79	rear stabilizer	1
6	bolt M5*10L	2	43	seat post sleeve	1	80	rear stabilizer right end cap	1
7	foam handlebar cover φ20*5T*590L	2	44	drive wheel φ260	1	81	adjustment wheel	2
8	handlebar φ22.2*2T*1310L	1	45	drive belt 440J6	1	82	stabilizer foot	2
9	end cap	2	46	crank axle φ17*176	1	83	nut M8	1
10	bolt ST3.9*20L	2	47	bolt M6*16L	4	84	sleeve φ10*φ14*3mm	1
11	pulse sensor wire	2	48	spring washer φ6.1*1.6T	4	85	bearing 6000	1
12	pulse sensor	2	48	nut M6*5.5T	4	86	pulley	1
13	flat washer φ8*φ19*2T	1	50	C-clip φ15.7*φ19.4*1T	2	87	nut M8	1
14	spring washer φ8.5*φ13.5*2.5T	1	51	wave washer φ17.5*φ25*0.3T	1	88	flat washer φ8*φ19*2T	1
15	resistance adjustment wire (from the counter)	1	52	flat washer φ17.5*φ25*0.3T	1	89	spring 0Dφ16*φ2*45n	1
16	rear handlebar post cover	1	53	bearing 6203	2	90	tensioner lever	1
17	knob M8	1	54	resistance engine	1	91	bolt M8*20L	1
18	seat	1	55	bolt M5*12	1	92	flat washer φ8*φ19*2T	1
19	seat base	1	56	flat washer φ5.5*φ12.5	1	93	bearing 6000	1
20	sleeve	2	57	bolt ST3.9	4	94	nut 3/8"-26*7T	2
21	end cap	1	58	nut M8	1	95	bolt 3/8"-26*3.8T	3
22	bolt M6*12L	1	59	bolt M8*55L	1	96	sleeve φ10*φ14*3mm	1
23	knob M16	1	60	flat washer φ8*φ19*2T	1	97	flywheel axle φ11.5*130L	1
24	seat post	1	61	magnets	1	98	power supply	1
25	front stabilizer	1	62	resistance control fastening	1	99	bearing 6300	1
26	front stabilizer left end cap	1	63	spring	1	100	flat washer φ30*φ34*0.8T	1
27	front stabilizer right end cap	1	64	Allen wrench	1	101	bearing 6003	2
28	transport roll	2	65	plastic insert	2	102	bearing φ35*17	1
29	axle φ7.9*34.4	2	66	bolt ST3.9*50L	7	103	flywheel φ280*32W*8KG	1
30	front stabilizer base	1	67	right cover	1	104	small pulley φ34*8J	1
31	flat washer φ10.5*φ38*3T	2	68	bolt 3/16"*3/4"	6	105	bearing 6000	1
32	bolt 3/16"*20L	2	69	bolt ST2.9*8L	8	106	resistance adjustment wire	1
33	flat washer φ8*φ19*2T	4	70	left crank cover	1	107	resistance adjustment wire (from the frame)	1
34	bolt M8*75L	4	71	right pedal crank 9/16"	1	108	power cord	1
35	bolt M8*16L	4	72	bolt M8*20L	2	109	sleeve φ10*φ14*11mm	1
36	spring washer φ8.5*φ13.5*2.5T	4	73	right pedal 9/16"	1	110	wrench 13, 14	1
37	curved washer φ8*φ19*2T	4	74	left pedal 9/16"	1	111	wrench 13, 14, 15	1

PREPARATIONS

- Before assembly make sure there is enough space.
 - Use the recommended tools.
 - Before assembly check if there are all the parts in the box.
- It is recommended that product should be assembled by at least two people to avoid injuries.

Most of the assembly equipment listed here has been packed separately, but some elements come preassembled in certain assembly parts. If it is required, disassemble them and assemble again.

Read the instructions of all assembly steps and familiarize with all the devices installed.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (Drawings – p. 53-56)

Note: Follow the assembly instructions below:

STEP 1 Fix the front (25) and the rear stabilizer (79) with flat washers φ8*φ19*2T (33) and bolts M8*75L (34).

STEP 2 Mount the handlebar.

1. Before screwing it, remember to pull through the pulse sensor wires through the handlebar post.

2. To fix the handlebar (8), place the plastic cover (16) on it and secure it with the washers (13, 14) and knob (17).

3. Connect the pulse sensor wires and resistance adjustment wires, next place the counter (1) on the top of the handlebar post (3) and fix it with bolts (2).

4. Place the other part of the plastic cover (4), screw both parts together with bolts (6).

5. To stabilize the covers, screw them to the handlebar post with smaller bolts (5).

STEP 3 Place the lower cover (38) on the handlebar post (3), move it upwards, so that it would not hinder the assembly. Connect the resistance adjustment wires coming from the post and the main frame.

STEP 4 Screw the handlebar post (3) with the main frame (39). Use the spring washers $\Phi 8.5 \times \Phi 13.5 \times 2.5T$ (36), curved washers $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ (37) and bolts M8*16L (35).

Levelling and Moving the device (pictures p. 57)

Before you start exercising, it is recommended to verify whether the bike is positioned correctly. Please level the equipment by means of the stabilizer knobs

Height adjustment of the bike saddle (drawing – p.57)

Bike saddle height can be adjusted by removing the handwheel and setting the saddle shank at the correct height.

The shank of the bike saddle has a few holes, i.e. a few possible ways to get the right seat height.

- To adjust the saddle height, loosen the bolt clamping the seat shank in a bike frame.

Resistance adjustment

The function of intensity regulation allows you to change pedal resistance. High resistance requires a greater effort during pedalling while a low one reduces the needed effort. Resistive force can be regulated by means of

STEP 5 Unscrew the knob (42), place the seat post (24) in a proper place in the main frame, next screw in the knob again to secure the seat post position.

STEP 6 Place the seat (18) on the seat base (19), secure it with the knob (23).

STEP 7 Fix the pedals (73, 74) on the crank. Screw in the right pedal clockwise and the left one – anticlockwise.

NOTE: before you start the training, make sure that all the bolts and nuts are securely tightened.

Remember to check if the blind of the front stabilizer is moveable, which will make it easier to move the bicycle to another place.

The blinds of the back stabilizer are used to level the bicycle.

To transport the device, raise it carefully on its front wheels and move to another place, holding it on both sides.

- Then select the appropriate seat height for a user by moving the saddle shank up or down.
 - After selecting a given height, tighten the handwheel so that it is not possible to change the position of the saddle shank.
- Note: Do not remove the seat shank above the minimum or maximum signs marked on the shaft of the bike saddle.

the computer. To achieve a satisfying result, intensity should be adjusted during workout, by means of knob UP (+) and DOWN (-). Available resistance levels: from 1 to 16. The load system is independent of speed.

MAINTENANCE

- Prior to each use of the bicycle, make sure that all the bolts, nuts and knobs are tightly fitting.
- Aggressive cleaning products must not be used to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Clean sweat traces since acidic pH may damage the upholstery.
- The device should be kept in a dry place in order to protect it against dampness and corrosion.
- Should the computer work incorrectly, make sure that all the cables are connected appropriately, especially the upper cable with the computer. If the computer still does not work, make sure that batteries have been put in appropriately and that they are not worn-out. If the readout on the display screen is not legible or some elements are invisible, replace

- batteries immediately.
- In case of no resistance adjustment, make sure that the upper sensor cable is well connected with the lower cable.
- CAUTION: Due to the protection of the natural environment, worn-out batteries, power adapters, motors etc. should not be disposed with household wastes. Worn-out batteries, power adapters, motors etc. should be taken to a point that will utilise them in agreement with the enforceable law on environmental protection. It is recommended to check the power cord and the plug periodically. Never pull the cord. In case of damage, the device should not be used. Never repair the device on your own. Repairs should be made by a qualified SPOKEY's company employee.

COUNTER INSTRUCTIONS

POWER SUPPLY

Power supply for the counter: 230V/50Hz or 60Hz Output: 8V DC 500 mA

COUNTER

Automatic start-up/shutdown (auto on/off)

The display will automatically start-up when you start moving the pedals or press any button.

The display will automatically shut down when you stop the training for longer than 4 minutes.

Resetting

In order to zero all values, please press the TOTAL RESET button for three seconds. The values will be removed and the console will reset.

BUTTONS

MODE When the trainer is stopped, press this button to go to the program selection and to confirm the value flashing in the window. After selecting appropriate program, press MODE to confirm. In the settings mode, press this button to confirm the entered value.

During the training, press MODE to show speed, amount of rounds per minute, or to choose automatic switch between the values.

All settings and training data will be saved until next start-up.

In case when the display is not powering up, please disconnect the power supply from the current and wait 15 seconds

Device error

If the displays does not show readings, please check if the wires are connected correctly.

START/STOP Press this button to start or stop the program operation.

UP When the trainer is stopped, use the knob to go to the next program. It should also be used during value setup (e.g. time, distance) – when the value is flashing, use the knob to increase it.

Using the knob during the training will increase the resistance.



DOWN When the trainer is stopped, use the knob to go to the previous program. It should also be used during value setup (e.g. time, distance) – when the value is flashing, use the DOWN knob to decrease it. Using the knob during the training will reduce the resistance.

DISPLAY ELEMENTS

PROGRAM – a chart depicting the program progress – resistance level changes
U1-U4 – selected user
PULSE – current pulse value
TIME – training time

DISPLAY READINGS

RPM - Number of rounds per minute. Scope 0 – 15 – 999
SPEED - Speed attained at a given moment of training. Scope 0.0 – 99.9 km/h
TIME - Training time since last value reset. Scope 0:00 – 99:59
DISTANCE - Travelled distance. Scope 0.0 – 99.99 KM
CALORIES - Amount of burnt calories. Scope 0 – 999
WATT: Amount of power generated during the training. Scope 0-999 watts
WATT CONSTANT: Amount of power generated during the training. Scope 10-350
PULSE: shows current pulse level during training. To achieve proper measurement, please put both hands on the sensors built into the handlebar. After about 4 seconds the measurement will show on the

RECOVERY Pressing this button will take you to the test of your condition. After performing the test (two pulse measurements, before and after the training), the system will show a symbol (F1-F6) that corresponds to the rating of your current condition.

RESET Pressing this button will reset the data of current training.

RPM/SPEED – shows current speed or current rounds per minute.
DISTANCE – travelled distance
CALORIES – amount of burnt calories
MANUAL

display. To check if the pulse level is stable please hold the hands on the sensors during the whole training session. Note: The shown data are general and given for comparison of various training sessions. They should not be used for medical purposes.

Scope: 30~240BPM (Beats Per Minute)

MANUAL (manual setting) load level. Scope: 1-24

PROGRAM (INITIALLY SET PROGRAMS) Program selection. Scope: P1-P12

PERSONAL (User program) U1-U4

HRC (Heart Rate Control) 55%, 75%, 90%, IND (goal)

RANDOM (Random selection). Scope: U1-U4

USER DATA recorded data of previous user trainings. Scope: U0-U4.

PROGRAMS

The device is equipped with 12 initially set programs, 4 programs programmable by the user, WATT, HRC, and manual program. The charts depicting the progress of programs (distribution of resistance levels in time) are included on pages 58

CREATING AN USER PROFILE

The device can be used by several users. In order for the system to remember the user data used, among others, during calculating the amount of burnt calories it is sufficient to create a profile. In order to create a profile, after the counter start-up use the UP/DOWN dial and choose one of the values (U1-U4). Press MODE to confirm. Fill out the data: sex, age, height,

and weight. Press MODE again to confirm. Please select your profile every time before commencing training.

If there is no necessity to choose other training parameters (e.g. time, goal), the user can start the training immediately after choosing his/her profile.

PROGRAM SELECTION

To go to the selected program, please turn the UP/DOWN dial until the appropriate program (Manual, Program 1-12, Watt, Personal, HRC, and Random) appears on the display.

Please confirm the choice with MODE button.

SETTING TRAINING PARAMETERS

The next step after confirming program selection is the setup of training parameters – goal that you want to achieve during the current session: training time, distance to travel, amount of calories, watt value, or pulse.

Every time the parameters are set up by turning the UP/DOWN dial when the number on the counter is flashing. Pressing the MODE button confirms the value.

RECOVERY OPTION

The Recovery option is used to determine in what condition the user is, which in turn can help during the selection of appropriate program. This is done on the basis of user's pulse value and data entered during a user profile creation.

The pulse is measured after the end of training. Press the RECOVERY button and place both hands on the pulse sensors. A pulse symbol and pulse value will appear on the display. Only the time remaining to end the measurement and pulse value will be visible on the display. The measurement time is 60 seconds and the counting is shown on the display. After the time is up, the display will show the result:

F1 – perfect condition (the difference between initial and end pulse value is above 50), F2 – Good condition (40-49) F3 – Average condition (30-39), F4 – Below average condition (20-29), F5 – poor condition (10-19), F6 - very poor condition (below 10).

Caution! The Recovery function will not be activated if the system does not detect your pulse.

To return to the main screen, press the RECOVERY button again after the test ends.

AVAILABLE PROGRAMS

Manual program

In this mode the user decides with what resistance (1-24) he/she wants to train. Please set the chart, so that it will show the desired resistance level change distribution. Then set the other values (time, distance, calories, and, if necessary, pulse) and press the START/STOP button to start the training.

The resistance level can be changed during the training by turning the UP/DOWN knob.

Please remember to select resistance appropriate to the current disposition. If you feel that the resistance is too big – reduce it.

Initially set programs (P1-P12)

Initially set programs provide interesting and balanced training with various difficulty level. The progress of programs (distribution of resistance levels in time) is shown on the display during the program selection. Among the

12 programs were prepared less burdening and interval programs, as well as more intense programs. This allows the user to select program best suiting his/her needs.

Watt Constant Program

This program focuses on the value of energy produced during a training. Set the goal – WATT value that you want to achieve (10-350) by turning the UP/DOWN dial. Press the START/STOP button to start the training. Use the Watt control mode to carry out the training in various settings.

The results depend on, among others, the number of rounds per minute: if the user is pedalling faster, then the resistance level should be reduced; if the user is pedalling faster - the level should be increased. This should be done in order to maintain a constant WATT value.

User programs (PERSONAL U1-U4)

This mode allows the user to create four different and original user programs. The resistance level should be set for every segment. In case of the U1-U4 programs, the program progress will be automatically saved in

order to use it in the future. The U0 program can be set in the same way, but it can be used only during the current training session and its data will not be saved.

Heart rate control (HRC)

In the HRC mode are available two possibilities: autonomous selection of target pulse value or using the initially set levels. In both cases the pulse display will start flashing when the user achieves the established pulse value.

Autonomous goal value selection

In this program the user determines what pulse value he/she wants to achieve during a training. To go to this program, please go to the TAG function in the PULSE field by turning the UP/DOWN dial. Possible selection scope: 30-240 beats per minute.

The speed of pedalling, which is controlled by the user, also influences the pulse value.

Initially set pulse levels

Depending on what goal the user wants to achieve, please maintain proper pulse level. In this device are adopted three levels allowing to keep the pulse on the level of 55%, 75%, and 90% of the maximal pulse value for the user at a given age.

After selecting the pulse value, the system will show a number corresponding the optimal user pulse value.

Please pay attention to: The 55% level corresponds to a training focused on attaining optimal form level to support a diet, 75% is considered as an optimal value for people leading healthy lifestyle, and 90% checks out with an interval and effort training.

Caution! When choosing the 90% level training, please pay attention to the signals coming from your body. It is a very intense training that, when used too often, can lead to an injury.

RANDOM PROGRAM

To diversify the training, the user can use program in which the program progress is selected at random by the system. Over one hundred different combinations are possible in this mode.

STARTING AND ENDING TRAINING

To start the training, press the START/STOP button after choosing a program and entering its parameters.

To end a training session before the program ends, press the START/STOP button

USAGE AND TRAINING



Your body position

Sit on the saddle, put your feet in the pedals so that they are blocked between the pedal base and the protective belt, put your hands on the handlebar. During exercises, keep your back straight (see the drawing).

Exercises with the use of stationary bicycle can replace exercises done with the use of an ordinary bicycle.

Shaping your muscles

To shape your muscles during exercises, you should increase the resistance substantially. This will bring about the increased muscle tension and it may mean that you will not be able to train for as long as you want. If you would also like to exercise your fitness, you should change your

training programme. You should exercise practising the following stages: warm-up stage, proper training stage and relaxation stage. However, at the end of your training, you should increase the resistance, so that you can enhance the workout of your leg muscles. You should also reduce your speed, so that the pulse remains at the indicated level.

Weight loss

An important factor here is the effort you put into your exercises. The longer and harder you train, the more calories you will burn. It will be a success to obtain the same efficiency as for fitness training.

Intensive training, which helps you to lose your weight, should be carried out more frequently, for at least approx.: 45-50 minutes

TRAINING MANUAL

Adherence to the following TRAINING CYCLE will bring many benefits to your health, such as physical fitness, muscle development and weight loss - in conjunction with the calorie intake control.

WARM-UP STAGE

This step guarantees a proper flow of blood through the body systems, as well as it ensures the correct work of your muscles. Warming up reduces the risk of contraction and muscle damage. It is recommended to do a few stretching exercises as set out in the figures set out below. Each position should be maintained for about 10-15 seconds. Do not strain or pull muscles during your exercises. If you happen to experience any pain, you should stop immediately.

Repeat every exercise several times.



Watch the movie:

A warm-up with Rafał Wieczorowski.

Scan the presented code

or type the address into your web browser:

<http://bit.ly/2sXUEga>





Stretching the muscles of your thighs and buttock
Do the exercise as shown in the figure.



Stretching the muscles of your thighs and knees
Sit on the floor. Pull the legs forward.
Then bend forward to touch the feet with your hands.



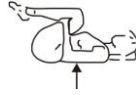
Stretching the muscles of your calves
Stand next to the wall with your legs apart. Put your hands against the wall. Throw your legs back alternately to stretch the leg muscles.



Stretching the muscles of your thighs
Put your right hand on the wall. Grasp your left foot with the left hand. Then grasp your right foot with the right hand.



Stretching the muscles of your upper body
Stand on the floor with your legs slightly apart, place both hands over your head (as shown in figure), and then stretch the arm muscles.



Stretching the muscles of your legs
Lie down on the floor. Bend your knees and pull them to the chest.

Training stage, relaxation, manner of finishing training session and braking

This stage requires your effort. In time, with regular training, your leg muscles become more flexible. You should exercise at your own pace, but it is important to constantly keep the same speed.

Relaxation allows you to restore a normal heartbeat and “cool down” your muscles. This stage is a repetition of the warm-up and it should be continued for about 5 minutes. Please repeat the stretching exercises. More information on the warranty can be found in the warranty card.

remembering not to strain your muscles. It is recommended to train at least three times a week.

In order to stop the exerciser, stop pedalling. The bicycle is not equipped with a blocking system and a safety brake. Braking system is not adjustable and independent of speed.



Refers to the meter

The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

ВНИМАНИЕ Сохраните, пожалуйста, данную инструкцию для дальнейшего использования.
Изделия предназначены для использования в домашних условиях.

СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

СТАЦИОНАРНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР – ЭФФЕКТ ТРЕНИРОВОК

- Стационарные велотренажеры – это группа тренажеров, идеально подходящая для пользователей, желающих укрепить нижние партии мышц, и любителей круглогодичной езды на велосипеде. В процессе тренировки задействуются все мышцы голени, бедер и ягодиц.
- Тренировки на велотренажере рекомендуются для пользователей, желающих поддерживать себя в хорошей физической форме на протяжении всего года. Правильно

выбранная тренировка не только укрепляет партии мышц и совершенствует фигуру, но и помогает поддерживать здоровье и хорошую физическую форму.

- Благодаря регулировке нагрузки пользователь выбирает параметры в зависимости от своих возможностей. Возможность регулировки высоты седла позволяет установить его в удобном для тренирующегося пользователя положении, с учетом его роста.

СИСТЕМЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В МОДЕЛИ VEXOR



На данную модель предоставляется 5-летняя гарантия для рамы и остальных элементов, за исключением подузлов, подверженных нормальному износу.



бесступенчатая система привода, обеспечивающая плавность движения во время тренировки и очень тихую эксплуатацию тренажера.



эргономичные материалы и дизайн – благодаря используемым при производстве высококачественным материалам, а также разработанному нашими проектантами дизайну и эргономичности, пользование нашими тренажерами доставит Вам истинное удовольствие.

Красивые и стильные тренажеры украсят интерьер Вашего дома.



удобный механизм регулировки – возможность простой установки эргономичного положения пользователя. Вы быстро и легко подберете удобное положение

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 29 кг, Маховое колесо – 6 кг
Размер после сборки – 102 x 56 x 142 см

Максимальный вес тренирующегося - 150 кг
Тренажер для тренировки всего тела

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может гарантироваться лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
- Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом также может уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
- Прислушивайтесь к сигналам Вашего тела. Несоответствующее или чрезмерно тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком короткое дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно свяжитесь со своим врачом и до этого момента прекратите любые упражнения.
- Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
- Снаряд следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метра свободного пространства.
- Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.

Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.

- Устройство всегда следует использовать согласно его назначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
- Во время тренировок следует одевать соответствующий спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения. Также рекомендуется заниматься в соответствующей спортивной обуви. В начале упражнений темп должен быть спокойным. Во время тренировки следует держаться за ручки и не сходить с сиденья.
- Продукт предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 150 кг.
- Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
- Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
- В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки

следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.

- Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю.

Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство. Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 51

№	Наименование	Шт.	№	Наименование	Шт.	№	Наименование	Шт.
1	Индикатор (компьютер)	1	38	Нижний кожух передней стойки	1	75	Левый шатун педали	1
2	Винт M5*10L	4	39	Основная рама	1	76	Правое покрытие вала	1
3	Передняя стойка	1	40	Держатель сенсора	1	77	Основной кожух (левый)	1
4	Передняя панель стойки	1	41	Винт M5*10L	2	78	Левая заглушка заднего стабилизатора	1
5	Винт ST2.9*30L	4	42	Ручка фиксатор M16	1	79	Задний стабилизатор	1
6	Винт M5*10L	2	43	Втулка стойки седла	1	80	Правая заглушка заднего стабилизатора	1
7	Полиуретановая накладка на рукоятки ф20*5T*590L	2	44	Приводное колесо Ф260	1	81	Регулирующее колесо	2
8	Рукоятка ф22.2*2T*1310L	1	45	Приводной ремень 440J6	1	82	Ножка стабилизатора	2
9	Заглушка	2	46	Ось приводного колеса Ф17*176	1	83	Гайка M8	1
10	Винт ST3.9*20L	2	47	Винт M6*16L	4	84	Втулка Ф10*Ф14*3mm	1
11	Провод датчика пульса	2	48	Пружинная шайба Ф6.1*1.6T	4	85	Подшипник 6000	1
12	Датчик пульса	2	48	Гайка M6*5.5T	4	86	Ролик для троса (шкива)	1
13	Плоская шайба Ф8*Ф19*2T	1	50	С-образный зажим Ф15.7*Ф19.4*1T	2	87	Гайка M8	1
14	Пружинная шайба Ф8.5*Ф13.5*2.5T	1	51	Волнообразная шайба Ф17.5*Ф25*0.3T	1	88	Плоская шайба Ф8*Ф19*2T	1
15	Кабель регулировки натяжения (с индикатора компьютера)	1	52	Плоская шайба Ф17.5*Ф25*0.3T	1	89	Пружина 0Dф16*ф2*45n	1
16	Задняя панель стойки	1	53	Подшипник 6203	2	90	Рычаг натяжителя	1
17	Ручка фиксатор M8	1	54	Система сопротивления	1	91	Винт M8*20L	1
18	Седло	1	55	Винт M5*12	1	92	Плоская шайба Ф8*Ф19*2T	1
19	Основание седла	1	56	Плоская шайба Ф5.5*Ф12.5	1	93	Подшипник 6000	1
20	Втулка	2	57	Винт ST3.9	4	94	Гайка 3/8"-26*7T	2
21	Заглушка	1	58	Гайка M8	1	95	Винт 3/8"-26*3.8T	3
22	Винт M6*12L	1	59	Винт M8*55L	1	96	Втулка Ф10*Ф14*3mm	1
23	Регулятор седла M16	1	60	Плоская шайба Ф8*Ф19*2T	1	97	Ось маховика Ф11.5*130L	1
24	Стойка седла	1	61	Магниты	1	98	Блок питания	1
25	Передний стабилизатор	1	62	Крепление регулятора сопротивления	1	99	Подшипник 6300	1
26	Левая заглушка переднего стабилизатора	1	63	Пружина	1	100	Плоская шайба Ф30*Ф34*0.8T	1
27	Правая заглушка переднего стабилизатора	1	64	Гаечный ключ-шестигранник	1	101	Подшипник 6003	2
28	Транспортировочное колесо	2	65	Пластиковая вставка	2	102	Подшипник Ф35*17	1
29	Ось транспортировочного колеса ф7.9*34.4	2	66	Винт ST3.9*50L	7	103	Маховик Ф280*32W*8KG	1
30	Основание переднего стабилизатора	1	67	Основной кожух (правый)	1	104	Малый ролик для троса (шкива) Ф34*8J	1
31	Плоская шайба ф10.5*ф38*3T	2	68	Винт 3/16""*3/4"	6	105	Подшипник 6000	1
32	Винт 3/16""*20L	2	69	Винт ST2.9*8L	8	106	Кабель регулировки натяжения	1
33	Плоская шайба Ф8*Ф19*2T	4	70	Левое покрытие вала	1	107	Кабель регулировки натяжения (с рамы)	1
34	Винт M8*75L	4	71	Правый шатун педали 9/16"	1	108	Кабель питания	1
35	Винт M8*16L	4	72	Винт M8*20L	2	109	Втулка Ф10*Ф14*11mm	1
36	Пружинная шайба Ф8.5*Ф13.5*2.5T	4	73	Правая педаль 9/16"	1	110	Ключ 13, 14	1
37	Изогнутая шайба Ф8*Ф19*2T	4	74	Левая педаль 9/16"	1	111	Ключ-отвертка 13, 14, 15	1

ПОДГОТОВКА

1. Прежде чем приступите к сборке, убедитесь, что располагаете достаточным местом.
 2. Используйте указанные инструменты для сборки.
 3. Перед началом сборки проверьте, все ли детали находятся в коробке.
- Рекомендуется выполнять сборку силами двух и более людей во избежание травм.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (Рисунки – с. 53-56)

Примечание: Следуйте пошаговой инструкции по сборке

ШАГ 1 Установите передний (25) и задний (79) стабилизаторы, используя плоские шайбы Ф8*Ф19*2Т (33) и винты М8*75L (34)

ШАГ 2 Установите рукоятки.

1. Не забудьте провести кабель датчика пульса через переднюю стойку перед тем, как закрутить.
 2. Чтобы прикрепить рукоятку (8), наложите на неё пластиковую заднюю панель стойки (16) и зафиксируйте с помощью шайб (13, 14), а также ручки фиксатора (17).
 3. Подключите провода датчика пульса и регулировки натяжения, затем разместите компьютер (1) на верхней части передней стойки (3) и прикрутите его к ней винтами (2).
 4. Установите вторую часть пластиковой панели стойки (4), и соедините обе части винтами (6).
 5. Для окончательной стабилизации положения панелей прикрутите их к передней стойке винтами меньшего размера (5).
- ШАГ 3** Установите нижний кожух (38) на переднюю стойку (3), переместите его вверх так, чтобы он не мешал дальнейшей сборке.

Большинство вышеперечисленных сборных элементов упаковано отдельно, однако некоторые детали предварительно установлены в определенных сборных элементах. Если требуется, разберите их и соберите повторно.

Ознакомьтесь с пошаговой инструкцией по сборке и со всеми установленными элементами.

Подсоедините провода регулировки натяжения, выходящие из передней стойки и основной рамы.

ШАГ 4 Соедините переднюю стойку (3) с основной рамой (39). Используйте пружинные шайбы Ф8.5*Ф13.5*2.5Т (36), изогнутые шайбы Ф8*Ф19*2Т (37) и винты М8*16L (35)

ШАГ 5 Открутите ручку фиксатор (42), вставьте стойку седла (24) в соответствующий разъем основной рамы, затем вкрутите ручку фиксатор заново, чтобы зафиксировать положение стойки седла.

ШАГ 6 Поместите седло (18) на основание седла (19), и закрепите его, затянув регулятор седла (23).

ШАГ 7 Прикрепите педали (73, 74) на шатуны. Правую педаль следует закрепить по движению часовой стрелки, левую – в обратном направлении.

Обратите внимание: заглушка переднего стабилизатора является подвижной, что облегчает перемещение велотренажера в другое место. Заглушки заднего стабилизатора служат для выравнивания велотренажера.

Горизонтальное размещение устройства, Перенос устройства (рисунок – с.57)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства. Выровняйте устройство с помощью ручек заднего стабилизатора

Чтобы переместить тренажер, осторожно приподнимите его на задние транспортировочные ролики и, придерживая его с обеих сторон, переместите в выбранное место.

Регулировка высоты седла (рисунок – с.57)

Высоту седла можно регулировать при помощи удаления фиксирующей рукоятки и установки стрежня седла на соответствующей высоте.

Стержень седла имеет несколько отверстий и несколько возможных уровней регулировки высоты.

- Для регулировки высоты седла следует ослабить винт, укрепляющий стержень седла в раме.

- Далее, передвигая стойку седла вверх или вниз можно выбрать нужную высоту, в зависимости от роста пользователя.
- После выбора соответствующей высоты, следует закрутить рукоятку таким образом, чтобы нельзя было изменить положение стержня седла.

Внимание: Стержень седла должен находиться между определенными уровнями минимума и максимума.

Регуляция силы

Функция регулировки напряжения дает возможность менять уровень сопротивления на педалях. Высокое сопротивление требует большего усилия при работе педалями, а низкое сопротивление его уменьшает. Силу сопротивления следует регулировать при помощи счетчика.

Для достижения удовлетворительного результата интенсивность должна устанавливаться во время тренинга поворотом регулятора UP(+) и DOWN (-).

Доступный уровень сопротивления: от 1 до 16. Система нагрузки на зависит от скорости

КОНСЕРВАЦИЯ

- Перед каждым применением велосипеда убедитесь, что все винты, гайки и ручки закреплены.
- Для чистки устройства не применяйте агрессивные чистящие средства. Используйте мягкую, влажную тряпочку для удаления грязи и пыли. Удаляйте следы пота, т.к. кислотная реакция может повредить покрытие.
- Устройство храните в сухих местах, во избежание воздействия влаги и коррозии.
- Если счетчик не работает правильно, убедитесь, что все провода подключены правильно, в частности верхний провод со счетчиком. Если счетчик по-прежнему не работает, проверьте, правильно ли установлены батарейки и что они в рабочем состоянии. Если

показания на дисплее неразборчивы или некоторые элементы не видны, замените батарейки.

- В случае отсутствия регуляции силы убедитесь, что верхний провод датчика хорошо подключен к нижнему проводу.

В связи с защитой натуральной среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованных батареек, питателей, двигателей и др. Использованные батарейки, питатели и аккумуляторы следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды.

Рекомендуется периодически проверять электрические провода и штепсельные вилки. В случае повреждения, тренажер нельзя использовать. Никогда не пробуйте собственноручно ремонтировать

беговую дорожку. Ремонт и починкой должен заниматься квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ СЧЕТЧИКОМ

ПИТАНИЕ

Блок питания, предназначенный для питания счетчика: 230V/50Hz или 60Hz Output: 8V DC 500 mA

КОМПЬЮТЕР

Автоматическое включение/выключение (auto on/off)

Дисплей включится автоматически при запуске движения педалей или нажатии любой кнопки.

Дисплей выключится автоматически, если тренинг прекратится дольше, чем на 4 минуты.

Перезагрузка

Чтобы сбросить все значения, удерживайте кнопку TOTAL RESET три секунды. Значения будут удалены, консоль перезагрузится.

Все настройки и данные об упражнениях будут сохранены до следующего запуска.

Если монитор не включается, отключите питание от электросети и подождите 15 секунд.



Ошибка устройства

Если прибор не показывает значения, убедитесь, что кабели подключены правильно.

КНОПКИ

MODE Когда тренажер остановлен, нажмите данную кнопку для перехода к выбору программы и подтверждения значений, мигающих в окошке. Выбрав нужную программу, нажмите **MODE** для подтверждения. В режиме установки нажмите кнопку для подтверждения введенного значения.

Во время тренировки нажмите **MODE** для отображения скорости, количества оборотов в минуту или выбора автоматического переключения между значениями.

START/STOP нажмите эту кнопку, чтобы запустить или остановить тренировочную программу.

UP Когда тренажер остановлен, используйте регулятор для перехода к следующей программе. Используйте его также при установке значения (например, времени или расстояния) – когда значение мигает, увеличьте его с помощью регулятора.

Во время тренировки использование регулятора увеличивает сопротивление.

DOWN Когда тренажер остановлен, используйте регулятор для перехода к предыдущей программе. Воспользуйтесь им также при установке значения – когда оно мигает, используйте регулятор **DOWN** чтобы уменьшить его.

Во время тренировки использование регулятора уменьшает сопротивление.

RECOVERY нажатие этой кнопки переключит на проверку физической формы. После завершения теста (двухразовое измерение пульса: до и после тренировки) система отобразит символ (F1-F6), соответствующий оценке вашего текущего состояния.

RESET нажатие этой кнопки сбрасывает данные текущей тренировки.

ЭЛЕМЕНТЫ ДИСПЛЕЯ

PROGRAM – график выполнения программы – изменения уровня сопротивления

U1-U4 – выбранный пользователь

PULSE – текущая величина пульса

TIME – время тренировки

RPM/SPEED – текущая скорость или количество оборотов в минуту.

DISTANCE – пройденное расстояние

CALORIES – количество сожженных калорий

MANUAL

ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ

RPM – Количество оборотов в минуту. Диапазон 0 ~ 15 ~ 999

SPEED (СКОРОСТЬ) – Скорость выполнения тренировки в настоящее время. Диапазон 0.0 ~ 99.9 км/ч

TIME (ВРЕМЯ) – Длительность тренировки от момента последнего сброса значения. Диапазон 0:00 ~ 99:59

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) – Пройденное расстояние. Диапазон 0.0 ~ 99.99 км

CALORIES (КАЛОРИИ) Количество сожженных калорий. Диапазон 0 ~ 999

WATT: Количество электроэнергии, вырабатываемой во время тренировки. 0-999 Ватт

WATT CONSTANT: Количество мощности, вырабатываемой во время тренировки. 10-350

PULSE: отображает текущий уровень пульса во время тренировки. Для правильного измерения пульса поместите обе руки на датчиках,

встроенных в рукоятки. Значение отобразится на экране примерно через 4 секунды. Для того, чтобы проверить, является ли уровень пульса стабильным, удерживайте ладони на датчиках в течение всей тренировки. Внимание: приведенные данные являются общими и служат для сравнения различных тренировок, Они не должны использоваться для медицинских целей.

Диапазон: 30~240 BPM (ударов в минуту)

MANUAL (ручная установка) уровень нагрузки. Диапазон: 1-24

PROGRAM (ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ) Выбор программы. Диапазон: P1-P12

PERSONAL (пользовательская программа) U1-U4

HRC (Контроль частоты сердечных сокращений) 55%, 75%, 90%, IND (цель)

RANDOM (Случайный выбор). Диапазон: U1-U4

USER DATA (данные пользователя) записанные данные о предыдущих тренировках пользователя. Диапазон: U0-U4

ПРОГРАММЫ

Данное устройство располагает 12 предустановленными программами, 4 программы устанавливаются пользователем, также имеются WATT, HRC и ручная программа.

Диаграммы, иллюстрирующие ход выполнения программ (распределение уровней сопротивления во времени), находятся на страницах 58.

СОЗДАНИЕ ПРОФИЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данное устройство может с легкостью использоваться несколькими пользователями. Достаточно создать профиль, и система запомнит данные пользователя, которые она применяет в том числе и для вычисления количества сожженных калорий. Для создания профиля после включения компьютера используйте регулятор UP/DOWN и выберите одно из значений (U1-U4). Нажмите MODE для

подтверждения. Заполните данные: пол, возраст, рост, вес. Повторно нажмите MODE для подтверждения. Выбирайте свой профиль каждый раз перед началом тренировки.

Если нет необходимости выбрать другие параметры тренировки (например, время или цель), пользователь может начать её сразу же после выбора своего профиля.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Для перехода к выбранной программе поворачивайте рукоятку UP/DOWN, пока нужная программа не появится на дисплее (ручная, программы 1-12, Watt, пользовательская, HRC, случайная).

Подтвердите выбор, нажав кнопку MODE.

УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ

Следующий шаг после утверждения выбора программы – установка параметров тренировки – цели, которую вы хотите достичь в ходе этой сессии: длительность тренировки, пройденное расстояние, количество калорий, величина Ватт или пульса. Каждый раз, когда

значение на экране мигает, нужно установить параметры поворотом регулятора UP и DOWN. Подтвердите значение нажатием кнопки MODE.

ОПЦИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ (RECOVERY)

Опция восстановления используется для определения формы, в которой вы находитесь, что может помочь при выборе соответствующей программы тренировки. Она работает на основании значения вашего пульса и данных, указанных вами при создании учетной записи пользователя.

Измерение пульса производится после окончания тренировки. Нажмите кнопку RECOVERY и разместите обе ладони на датчиках пульса. На экране появится символ pulse и значение пульса. На экране будут отображаться только время, оставшееся до окончания замера, и величина пульса. Продолжительность замера составляет 60

секунд, отсчет отображается на экране. После чего высветится ваш результат:

F1 – отличное состояние (разница между начальным и конечным значением пульса больше 50), F2 – хорошее состояние (40-49) F3 – среднее состояние (30-39), F4 – ниже среднего (20-29), F5 – слабое состояние (10-19), F6 – очень слабое состояние (ниже 10).

Внимание! Если система не сможет выявить ваш пульс, то функция Recovery не активируется.

Для возвращения к главному окну, после окончания теста нажмите снова кнопку Recovery.

ДОСТУПНЫЕ ПРОГРАММЫ

Ручная программа

В этом режиме пользователь сам решает, с каким сопротивлением (1-24) он хочет заниматься. Установите диаграмму таким образом, чтобы она представляла желаемую систему изменений уровня сопротивления, затем установите остальные значения (время, расстояние, калории, пульс – в случае необходимости) и нажмите START/STOP для начала тренировки.

Уровень сопротивления можно изменять в ходе тренировки, поворачивая регулятор UP и DOWN. Помните о том, что выбирать сопротивление нужно в соответствии с вашей текущей формой, если чувствуете, что сопротивление слишком велико – уменьшите его.

Предустановленные программы (P1-P12)

Предустановленные программы обеспечивают интересную и сбалансированную тренировку разного уровня сложности. В ходе обзора программ на дисплее отображается их ход (распределение уровней сопротивления во времени). В числе 12 программ

подготовлены как менее сложные, интервальные версии, так и более интенсивные. Это позволяет выбрать оптимальную программу, лучше всего отвечающую потребностям пользователя.

Программа watt constant

Данная программа сосредоточена на величине энергии, вырабатываемой в ходе тренировки. Установите свою цель – величину Ватт, которую хотите достичь (10-350), с помощью регулятора UP/DOWN. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку. Используйте режим контроля Ватт для проведения тренировки с разными установками.

Результаты зависят также от количества оборотов в минуту: крутя педали быстрее, уменьшите уровень сопротивления, крутя медленнее – увеличьте его. Это необходимо для поддержания постоянного значения Ватт.

Программы пользователей (PERSONAL U1-U4)

Данный режим позволяет создать четыре разных авторских программы пользователей. Для каждого сегмента нужно установить

уровень сопротивления. В случае программ U1-U4 ход каждой программы будет записан автоматически для возможности её

использования в будущем. Таким же образом можно установить программу U0, однако она может быть использована исключительно

в ходе текущей тренировочной сессии, а её данные не будут сохранены.

Контроль частоты сердечных сокращений (HRC)

В режиме HRC доступны два варианта: самостоятельный выбор целевого значения пульса или использование предустановленных уровней. В обоих случаях показатель пульса начнет мигать, когда вы достигнете заданного значения.

Самостоятельный выбор целевого значения

В данной программе пользователь указывает, какого значения пульса хочет достичь в ходе тренировки. Для перехода к ней, в поле PULSE выберите функцию TAG поворотом регулятора UP/DOWN. Возможный диапазон: 30-240 ударов в минуту.

Влияние на величину пульса имеет также скорость вращения педалей, которую вы контролируете самостоятельно.

Предустановленные уровни пульса

Вы должны поддерживать соответствующий уровень пульса в зависимости от того, какой цели хотите достичь. Данное устройство предлагает три степени, позволяющие поддерживать пульс на уровне 55%, 75% и 90% от значения максимального пульса для пользователя данного возраста.

После выбора значения пульса система отобразит цифру, которая отвечает оптимальной величине пульса пользователя.

Обратите внимание: уровень 55% соответствует тренингу, нацеленному на достижение уровня оптимальной формы и поддержки плана питания, 75% считается оптимальным значением для людей, делающих ставку на здоровый способ жизни, а 90% достигается при интервальной тренировке с нагрузкой.

Внимание! Выбирая тренировку на уровне 90%, обратите особое внимание на сигналы вашего организма. Это очень интенсивная тренировка, частое использование которой может привести к контузии.

СЛУЧАЙНАЯ ПРОГРАММА (RANDOM)

Для внесения разнообразия в тренировку пользователь может выбрать программу, ход которой выбирается случайным образом с

помощью системы. В этом режиме существует более ста различных комбинаций.

НАЧАЛО И ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Для начала тренировки, после выбора программы и введения её параметров нажмите кнопку START/STOP.

Чтобы закончить тренировочную сессию до окончания программы нажмите кнопку START/STOP.

УХОД, ТРЕНИРОВКА



Положение

Сядьте в седло, ступни проденьте в педали таким образом, чтобы они были заблокированы между основанием педали и страховочным ремнем, ладони обоприте на руль. Во время упражнений следует выпрямить спину (рисунок снизу). Упражнения на велотренажере заменяют езду

обычным велосипедом.

Формирование мышц

Чтобы сформировать мышцы во время тренировки следует значительно усилить сопротивление. Это приведет к усилению напряжению мышц и Вы не будете тренироваться так долго, сколько захотите. Если хотите укрепить выносливость своего организма,

следует изменить программу тренировки. Тренировку следует начать обычной разминкой, во время тренировки делать перерывы для отдыха, а в конце тренировки следует усилить сопротивление таким образом, чтобы укрепить мышцы ног. Стоит ограничивать скорость для того, чтобы пульс удерживался на одном установленном уровне.

Потеря веса

Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы сжигаете. Успех состоит в том, что эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления выносливости.

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость, формирует мышцы, а также при соблюдении правильного уровня калорийности питания, приводит к потере веса.

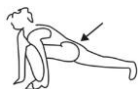
Разминка

тап разминки гарантирует правильное кровообращение во всем теле и обеспечивает хорошую работу мышц. Разминка редуцирует судорожное состояние и повреждение мышц. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений для разминки, согласно представленным ниже рисункам. Каждую позицию следует удерживать на 10-15 секнд, нельзя переутомлять мышцы во время тренировки. Если Вы почувствуете боль, прервите тренировку. Сделайте упражнения несколько раз.

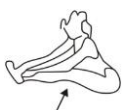


Смотреть фильм:
Разминка с Рафалом Вечеровским
Отсканируйте расположенный рядом код
или впишите в браузере адрес:
<http://bit.ly/2sXUEga>





Растягивание мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.



Растягивание мышц бедра и коленей
Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.



Растягивание икроножных мышц
Станьте около стены. Обопритесь ладонками о стену. Поочередно отводите ноги назад и растяните мышцы ног.



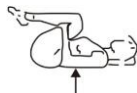
Растягивание четырехглавых мышц

Положите правую ладонь на стене.левой рукой возьмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.



Растягивание мышц верхней части тела

Станьте на полу. Ноги на ширине плеч, обе руки поднимите вверх над туловищем (как указано на рисунке), растяните боковые мышцы.



Растягивание мышц ног

Лягте на полу. Согните ноги в коленях и притяните их к грудной клетке.

Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

Данный этап тренировки требует усилий. Со временем, при регулярных тренировках, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Упражняйтесь в собственном равномерном темпе.

Отдых дает возможность привести в норму пульс и охладить мышцы. Отдых – это повторная разминка, которую следует продолжать 5 минут. Стоит повторить растягивающие упражнения, не забывая о

том, чтобы не утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

Чтобы остановить тренировочное устройство, необходимо перестать нажимать на педали. Велосипед не имеет системы блокады и тормоза безопасности. Система торможения не регулируется. Тормозящая система не зависит от скорости.



Касается счетчика

Обозначение тренажера символом перечеркнутого контейнера для мусора сообщает о запрете размещения использованного электрооборудования и электротехники вместе с другим бытовым мусором. Согласно Директиве WEE о способе распоряжения использованного электрооборудования и электротехники, для данных предметов следует применять отдельные способы утилизации. Потребитель, который намерен избавиться от изделия, обязан отдать его в пункт сбора использованного электрооборудования и электротехники, и таким образом, обеспечивает повторное употребление, рециклинг, тем самым, защищает окружающую среду. Для этого следует связаться с пунктом, в котором данное оборудование было куплено или с представителями местных властей. Опасные элементы, сосредоточенные в электрооборудовании могут привести к продолжительным и неблагоприятным изменениям натуральной среды, а также, отрицательным образом воздействовать на здоровье людей.

POZNÁMKY Ponechte si prosím tento návod k pozdějšímu použití.
Produkt je určen výhradně pro domácí použití.

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

ROTOPÉD- VÝSLEDKY CVIČENÍ

- Rotopédy patří k těm náradím, která dokonale vyhovují osobám chtějícím posílit dolní části svalstva a fanouškům celoroční cyklistiky. Během tréninku jsou zapojeny především svaly lýtek, stehna a hýždí.
- Cvičení na rotopédu jsou vhodná pro osoby chtějící udržet dobrou kondici po celý rok. Správně zvolený trénink nejenom posiluje svalstvo,

tváří postavu, ale také napomáhá k udržení zdraví a dobré formy.

- Díky možnosti volby nastavení zátěže si uživatel může vybrat parametry přizpůsobené svým potřebám. Možnost nastavení výšky sedla nastavit zařízení takovým způsobem, aby zaujatá pozice byla pohodlná pro cvičícího a zohledňovala jeho výšku.

SYSTÉMY VYUŽITÉ V MODELU VEXOR



Tento model má 5-letou záruku na rám a ostatní prvky, s výjimkou komponentů které podléhají běžnému opotřebení.



pohon s proměnnými otáčkami udržuje plynulost pohybu v době cvičení a zajišťuje tichý chod stroje.



ergonomický design a materiály – vysoce kvalitní materiály použité při výrobě a dopracovaný design Vám přinese potěšení z používání našich strojů. Krásné a stylové zařízení ozdobí interiér Vašeho domova.



pohodlný mechanismus regulace – možnost jednoduchého přizpůsobení ergonomické pozice uživatele. Rychle a pohodlně zaujmete pohodlnou polohu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 29 kg, Setvačník: 6 kg
Rozměry po rozložení: 102 x 56 x 142 cm

Maximální hmotnost uživatele: 150 kg
Zařízení slouží k tréninku celého těla

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme zařízení sestavovat a nežli začneme trénovat je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je možné pouze tehdy, pokud bude sestaveno, udržováno a používáno dle zde popsaného návodu. Jestliže sám nejsi uživatelem, prosím předej tyto informace všem uživatelům a informuj je o všech možných ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
- Před začátkem cvičení konzultuj svůj zdravotní stav s lékařem aby bylo známo, zda se nevyskytují žádné jiné psychické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konsultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo přílišné cvičení může negativním způsobem ovlivnit Tvé zdraví. Proto je nutné okamžitě přerušit cvičení jestliže se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak v hrudním kuši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, omdlení, točí se v hlavě, nevolnost. Pokud se kterýkoliv z výše uvedených příznaků projeví, okamžitě kontaktuj svého lékaře a do té doby přeruš cvičení.
- Od zařízení držme daleko děti a zvířata. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
- Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
- Před začátkem cvičení je třeba se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou důkladně přišroubované.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li toto pravidelně

udržováno a kontrolováno.

- Zařízení se smí používat pouze v souladu s jeho určením. Pakliže během montáže anebo používání vyjde najevo, že některá část je vadná anebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit cvičení a zařízení dát do servisu. Nesmí se používat poškozené zařízení.
 - Během tréninku je nutné používat odpovídající oděv. Neoblékat volné oblečení, které by se mohlo přichytit částí zařízení anebo takové, které by mohlo omezovat nebo znemožňovat pohyby. Doporučuje se cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení je nutné držet se rukojetí a nesesedávat ze sedla.
 - Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 150 kg.
 - Zařízení se řadí do třídy H a C podle normy EN 957 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Zařízení není určeno pro rehabilitační účely.
 - Dodržovat zvláštní ostražitost během přenášení a zvedání zařízení. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby.
 - Během zvedání anebo přenášení zařízení dodržovat správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
 - Při montáži zařízení nutno přesně dodržovat návod a používat pouze části připojené k tomuto setu. Před zahájením montáže zkontrolovat, zda jsou všechny části, jak je to uvedeno na připojeném seznamu.
- VAROVÁNÍ!!** Před použitím je třeba si přečíst návod k použití. Za případná zranění nebo poškození předmětů, ke kterým došlo v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku neodpovídáme.
- Ke zdravotním úrazům může docházet v důsledku nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 51

Č.	popis	ks.
1	počítadlo	1
2	vrut M5*10L	4
3	řídící tyč	1
4	přední kryt řídící tyče	1
5	vrut ST2.9*30L	4
6	vrut M5*10L	2
7	Molitanové držadlo $\varnothing 20 \times 5T \times 590L$	2
8	řídítka $\varnothing 22.2 \times 2T \times 1310L$	1
9	krytka	2
10	vrut ST3.9*20L	2
11	Kabel čidla tepu	2
12	Čidlo tepu	2
13	plochá podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	1
14	Pérová podložka $\varnothing 8.5 \times \varnothing 13.5 \times 2.5T$	1
15	Kabel nastavení zátěže (z počítadla)	1
16	Zadní kryt řídící tyče	1
17	otočný šroub M8	1
18	sedlo	1
19	Základ sedla	1
20	vložka	2
21	krytka	1
22	vrut M6*12L	1
23	otočný šroub M16	1
24	Tyč sedla	1
25	přední stabilizér	1
26	Levý kryt předního stabilizéru	1
27	Pravý kryt předního stabilizéru	1
28	Převodní kolečko	2
29	hřídel $\varnothing 7.9 \times 34.4$	2
30	Podložka předního stabilizéru	1
31	plochá podložka $\varnothing 10.5 \times \varnothing 38 \times 3T$	2
32	vrut 3/16" * 20L	2
33	plochá podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	4
34	vrut M8*75L	4
35	vrut M8*16L	4
36	Pérová podložka $\varnothing 8.5 \times \varnothing 13.5 \times 2.5T$	4
37	Ohnutá podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	4

Č.	popis	ks.
38	Dolní kryt řídící tyče	1
39	hlavní rám	1
40	Držadlo čidla	1
41	vrut M5*10L	2
42	otočný šroub M16	1
43	Vložka tyče sedla	1
44	Setrvačnický $\varnothing 260$	1
45	hnací řemen 440J6	1
46	Hřídel kliky $\varnothing 17 \times 176$	1
47	vrut M6*16L	4
48	Pérová podložka $\varnothing 6.1 \times 1.6T$	4
48	matice M6*5.5T	4
50	klips ve tvaru C $\varnothing 15.7 \times \varnothing 19.4 \times 1T$	2
51	Vlnitá podložka $\varnothing 17.5 \times \varnothing 25 \times 0.3T$	1
52	plochá podložka $\varnothing 17.5 \times \varnothing 25 \times 0.3T$	1
53	ložisko 6203	2
54	Motorek zátěže	1
55	vrut M5*12	1
56	plochá podložka $\varnothing 5.5 \times \varnothing 12.5$	1
57	vrut ST3.9	4
58	matice M8	1
59	vrut M8*55L	1
60	plochá podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	1
61	magnety	1
62	Připevnění nastavení zátěže	1
63	pružina	1
64	imbus	1
65	Plastová vložka	2
66	vrut ST3.9*50L	7
67	Pravý kryt	1
68	vrut 3/16" * 3/4"	6
69	vrut ST2.9*8L	8
70	Levý kryt kliky	1
71	Pravá klika pedálu 9/16"	1
72	vrut M8*20L	2
73	Pravý pedál 9/16"	1
74	Levý pedál 9/16"	1

Č.	popis	ks.
75	klika pedálu levá	1
76	kryt kliky levý	1
77	Levá krytka	1
78	Krytka zadního stabilizéru	1
79	Zadní stabilizér	1
80	Kryt zadního stabilizéru pravý	1
81	Nástravný šroub	2
82	Nožička stabilizéru	2
83	matice M8	1
84	vložka $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 3mm$	1
85	ložisko 6000	1
86	řemenice	1
87	matice M8	1
88	plochá podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	1
89	pružina 0D $\varnothing 16 \times \varnothing 2 \times 45n$	1
90	Upínací páka	1
91	vrut M8*20L	1
92	plochá podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	1
93	ložisko 6000	1
94	matice 3/8"-26*7T	2
95	vrut 3/8"-26*3.8T	3
96	vložka $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 3mm$	1
97	Hřídel setrvačnický $\varnothing 11.5 \times 130L$	1
98	Napájecí adaptér	1
99	ložisko 6300	1
100	plochá podložka $\varnothing 30 \times \varnothing 34 \times 0.8T$	1
101	ložisko 6003	2
102	ložisko $\varnothing 35 \times 17$	1
103	Setrvačnický $\varnothing 280 \times 32W \times 8KG$	1
104	Malá řemenice $\varnothing 34 \times 8J$	1
105	ložisko 6000	1
106	Kabel nastavení zátěže	1
107	Nastavení zátěže (z rámu)	1
108	Napájecí kabel	1
109	vložka $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 11mm$	1
110	klíč 13, 14	1
111	klíč 13, 14, 15	1

PŘÍPRAVA

1. Před montáží se ujisti, že máš dostatečně hodně místa pro práci
 2. Použij připravené nářadí, jak je zmíněno v návodu
 3. Před montáží ověřit, zda jsou v balení všechny díly.
- Doporučuje se, aby produkt sestavovaly alespoň dvě osoby, tím se vyhneme případným zraněním.

Většina montážních dílů byla zabalena samostatně, ale některé prvky byly předem nainstalovány na určených montážních dílech. Pokud je to nutné, odmontuj je a pak opětovně namontuj.

Seznam se prosím s jednotlivými fázemi montáže a seznam, se se všemi instalovanými díly.

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 53-56)

Upozornění: Dodržuj níže uvedený návod na montáž

KROK 1 Připevni přední (25) a zadní (79) stabilizér s použitím plochých podložek $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ (33) a

vrutů M8*75L (34)

KROK 2 Namontuj řídítka.

1. Nezapomeň před přišroubováním přeložit kabely čidla přes řídící tyč.

2. K připevnění řídítek (8) je třeba na ně nasadit kryt z umělé hmoty (16) a zablokovat ho s použitím podložek (13, 14) a otočného šroubu (17).

3. Propoj kabely čidla tepu s kabely nastavení zátěže, následně namontuj počítadlo (1) na vrcholu řídící tyče (3) a přišroubuj vruty (2).

4. Nasad' druhou část krytu z umělé hmoty (4), obě části přišroubuj vruty (6)

5. Ke konečné stabilizaci umístění krytů je nutné tyto přišroubovat k řídící tyči menšími vruty (5).

KROK 3 Nasad' dolní kryt (38) na řídící tyč (3), posuň ho nahoru, aby nepřekážel během dalších kroků montáže.

Spoj kabely nastavení zátěže vyčnívající z řídící tyče a z hlavního rámu,

KROK 4 Přišroubuj řídící tyč (3) k hlavnímu rámu (39). Použij k tomu pérové podložky $\Phi 8.5 \times \Phi 13.5 \times 2.5T$ (36), ohnuté podložky $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ (37) a vruty M8*16L (35)

KROK 5 Odšroubuj otočný šroub (42), nalož tyč sedla (24) na příslušné místo na hlavním rámu a následně opětovně přišroubuj otočný šroub, tím zajistíš polohu tyče sedla.

KROK 6 Nasad' sedlo (18) na základ pro sedlo (19), připevni přišroubováním otočné šroubu (23).

KROK 7 Namontuj pedály (73, 74) na klice. Právý pedál našroubuj podle směru hodinových ručiček, zatímco levý proti směru hodinových ručiček.

POZOR: před zahájením cvičení je nutné se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou správně dotažené.

Všimnout si: krytka předního stabilizéru je pohyblivá, což ulehčuje přemístění ortopedu na jiné místo. Krytky zadního stabilizéru slouží nivelaci ortopedu.

Kalibrace zařízení, přenášení zařízení (obrázky – s. 57)

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení.

Ustavte prosím zařízení pomocí otočných šroubů z stabilizéru

Pro jakékoliv přenesení zařízení opatrně ho zvedněte na přední transportní válečky a držíc po obou stranách přetáhněte na požadované místo.

Nastavení výšky sedla (obrázek – s.57)

Výšku sedla lze nastavit tak, že vytáhneme šroub a základ sedla přesuneme do požadované výšky.

- Za účelem nastavení výšky sedla je nutné uvolnit šroub základu sedla v rámu.
- Pak posouvat základ sedla nahoru nebo dolů a nastavit požadovanou výšku přizpůsobenou výšce uživatele.

- Po nastavení utáhnout otočný šroub tak, aby již nešlo změnit polohu sedla.

Pozor: Nelze nastavovat základ sedla nad značkou minimální anebo minimální polohy

Nastavení zátěže

Funkce nastavení zátěže umožňuje provést změnu zátěže na pedálech. Vysoká zátěž znamená větší námahu během šlapání, zatímco nízká tuto námahu zmenšuje. Stupeň zátěže nastavujeme pomocí počítadla.

Abyste dosáhli uspokojivého výsledku, měli byste během tréninku nastavit intenzitu otáčením tlačítek UP (+) a DOWN (-).

Dostupná úroveň zatížení: 1 až 16. Systém nastavování zátěže není závislý na rychlosti.

ÚDRŽBA

- Před každým použitím rotopedu je třeba se ujistit, zda jsou všechny šrouby, matice a jiné prvky správně dotažené.
- K čištění zařízení nepoužívat agresivní čisticí prostředky. Používej měkkou, vlhkou utěrku k odstraňování nečistot a prachu. Odstraňuj stopy potu, protože to může vést k poškození čalounění.
- Zařízení je nutné skladovat na suchých místech, aby bylo chráněno před vlhkem a korozi.
- Pokud počítadlo nefunguje správně, je třeba se ujistit, zda jsou dobře spojené všechny kabely, zvláště pak horní kabel s počítadlem. Nefunguje-li počítadlo i nadále, je nutné ověřit zda jsou správně vloženy baterie a zda nejsou vybité. Pokud je zobrazení na displeji nečitelné anebo některé hodnoty jsou neviditelné, je nutné vyměnit baterie.

- Pokud nefunguje nastavení zátěže, ujistit se zda horní kabel senzoru je dobře spojený s kabelem dolním.

Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorky apod. nevyhazovat spolu s domácími odpady. Opotřebované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je nutné předat odběrateli, který tento druh využívá způsobem odpovídajícím právním předpisům. Je doporučeno pravidelně kontrolovat stav kabeláže a zástrčky. Dojde-li k poškození, zařízení se nesmí používat. Nikdy neopravuj zařízení sám. Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

NÁVOD K OBSLUZE POČÍTADLA

NAPÁJENÍ

Napájecí adaptér určený pro napájení počítadla: 230V / 50Hz nebo 60Hz Output: 8V DC 500 mA

POČÍTADLO

Automatické zapnutí / vypnutí (automatické zapnutí / vypnutí)

Displej se automaticky spustí, jestliže začnete posunovat nebo stisknete libovolné tlačítko.

Displej se automaticky vypne, pokud jste přestali trénovat déle než 4 minuty.

Všechna nastavení a data cvičení budou uložena k restartování.

Pokud se monitor nezapne, odpojte napájecí zdroj a počkejte 15 sekund

RESETOVÁNÍ

Chcete-li obnovit všechny hodnoty, podržte stisknuté tlačítko RESET na tři sekundy. Hodnoty budou odebrány a konzola bude resetována.

CHYBA ZAŘÍZENÍ

Pokud měřidlo nezobrazuje měření, ujistěte se, že kabely jsou správně připojeny a baterie není třeba vyměnit

TLAČÍTKA

MODE Po zastavení simulátoru stisknutím tohoto tlačítka přejdete na výběr programu a potvrdíte hodnotu, která bliká v okně. Po výběru požadovaného programu stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení. V režimu nastavení stiskněte tlačítko pro potvrzení zadané hodnoty.

Během výcviku stiskněte tlačítko MODE pro zobrazení rychlosti, rychlosti za minutu nebo automatického přepínání mezi hodnotami.

START / STOP Stisknutím spustíte nebo zastavíte program.



UP Po zastavení simulátoru použijte knoflík k přechodu na další program. Měli byste jej také použít pro nastavení hodnot (např. Čas, vzdálenost) - pokud hodnota bliká, použijte knoflík k jejímu zvýšení. Během výcviku zvyšuje použití knoflíku odpor. DOWN Po zastavení simulátoru použijte knoflík k přechodu na předchozí program. Měli byste jej také použít při nastavení hodnot - pokud hodnota bliká, použijte knoflík DWON, abyste ho snížili.

PRVKY ZOBRAZENÍ

PROGRAM - graf zobrazující průběh programu - změna úrovně odporu
U1-U4 - vybraný uživatel
PULSE - aktuální hodnota impulsu
TIME - tréninkový čas

Při tréninku použijte knoflík pro snížení odporu.
RECOVERY (Znovuzískání) stisknutím tohoto tlačítka otestujete svůj stav. Po testu (měření dvojitého pulsu: před a po tréninku) systém zobrazí symbol (F1-F6) odpovídající aktuálnímu stavu.
RESET Po stisku tohoto tlačítka obnoví aktuální tréninková data.

RPM / SPEED - udává aktuální rychlost nebo otáčky za minutu.
DISTANCE - ujetá vzdálenost
CALORIE - spálení kalorií
MANUAL

INDIKACE NA DISPLEJI

RPM - Rychlost za minutu. Rozsah 0 ~ 15 ~ 999
SPEED - Rychlost výcviku v té době. Rozsah 0,0 ~ 99,9 km / h
TIME - Čas školení od posledního vynulování. Rozsah 0: 00 ~ 99:59
Vzdálenost - vzdálenost. Rozsah 0,0 ~ 99,9 9 KM
KALORY (Kalorie) Počet spálených kalorií. Rozsah 0 až 999
WATT: WATT: Množství energie generované během tréninku. 0-999 wattů
WATT CONSTANT: WATT: Množství energie generované během tréninku. 10-350
PULSE: Zobrazuje aktuální úroveň impulsu během tréninku. Pro správné měření vložte obě ruce do senzorů na volantu. Na displeji se zobrazí měření přibližně po 4 sekundách. Chcete-li udržet stabilní úroveň pulsu, držte ruce na čidlech během tréninku. Poznámka: Uvedené údaje jsou

obecné a slouží k porovnání různých školení. Nesmí se používat k lékařským účelům.
Rozsah: Rozsah: 30 ~ 240BPM (zdvihy za minutu)
Ruční nastavení (ruční nastavení). Rozsah: 1-24
PROGRAM (přednastavené programy) Výběr programu. Rozsah: P1-P12
OSOBNÍ (uživatelský program) U1-U4
HRC (kontrola srdeční frekvence) 55%, 75%, 90%, IND (cel)
RANDOM (Náhodná volba). Rozsah: U1-U4
USER DATA (uživatelská data), uložená uživatelská data z předchozích cvičení. Rozsah: U0-U4.

PROGRAMY

Zařízení je vybaveno 12 předvolenými programy, 4 uživatelskými nastaveními pro uživatele, WATT, HRC a manuálními programy.

Schémata znázorňující průběh programů (načasování úrovně odporu v čase) jsou uvedeny na stranách 58

VYTVOŘENÍ PROFILU UŽIVATELE

Přístroj může být pohodlně používán několika uživateli. Stačí nastavit profil tak, aby si systém zapamatoval údaje, které uživatel použil k výpočtu spálených kalorií. Chcete-li nastavit profil, otočte knoflíkem UP / DOWN pro volbu hodnoty a vyberte jednu z hodnot (U1-U4). Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení. Vyplňte údaje: pohlaví, věk, výška, váha. Opět stiskněte

tlačítko MODE pro potvrzení. Musíte si zvolit profil vždy, když začnete trénovat.
Pokud si nemusíte zvolit jiné tréninkové parametry (například čas, cíl), můžete začít trénovat hned po výběru svého profilu.

VÝBĚR PROGRAMU

Abyste se mohli přesunout na pomalý program, otočte knoflíkem UP / DOWN do okamžiku, kdy se na displeji objeví příslušný program (Ruční, Program 1-12, Watt, Osobní, HRC, Náhodný).

Potvrďte volbu tlačítkem MODE.

NASTAVENÍ PARAMETRŮ VÝCVIKU

Po schválení výběru programu je dalším krokem nastavení tréninkových parametrů - cíl, který chcete dosáhnout během aktuální relace: tréninkový čas, vzdálenost, kterou je třeba překonat, počet kalorií, watt nebo srdeční

frekvence. Pokaždé, když jsou parametry nastaveny v okamžiku, kdy číslo bliká na počítadle, otáčí se nahoru a dolů. Hodnotu potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

OPCIA RECOVERY

Možnost Obnovení se používá k určení, ve které formě se nacházíte, což vám může pomoci při výběru správného programu. To je založeno na hodnotě vašeho impulsu a na údajích, které jste poskytli při vytváření uživatelského účtu.

Měření pulsu se provádí na konci tréninku. Stiskněte tlačítko RECOVER a oběma rukama položte snímače impulsů. Na displeji se zobrazí symbol impulsu a hodnota impulsu. Zobrazí se pouze zbývající čas pro dokončení měření a hodnoty impulsu na obrazovce. Čas odpočítávání je 60 sekund,

odpočítávání se zobrazí na obrazovce. Po uplynutí této doby se zobrazí vaše skóre:
F2 - dobrý stav (40-49) F3 - průměrný stav (30-39), F4 - podprůměrný (20-29) 10-19), F6 - vynikající stav (rozdíl mezi počáteční a konečnou frekvencí více než 50) Velmi špatný stav (pod 10).
Pozor! Pokud váš systém nedetekuje váš srdeční tep, není funkce Obnovení aktivováno.
Chcete-li se vrátit na hlavní obrazovku, znovu stiskněte tlačítko Obnovení po dokončení testu.

DOSTUPNÉ PROGRAMY:

RUČNÍ PROGRAM

V tomto režimu se uživatel rozhodne s jakou rezistencí (1-24) chce praktikovat. Nastavte graf tak, aby reprezentoval požadovaný systém změn úrovně, a poté nastavte další hodnoty (čas, vzdálenost, kalorie, puls, pokud je to nutné) a stiskněte START / STOP pro zahájení cvičení.

Úroveň odporu lze měnit během tréninku stisknutím kláves UP a DOWN. Nezapomeňte zvolit odolnost vůči aktuální dostupnosti, pokud máte pocit, že je odpor příliš vysoký - snižte ji.

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY (P1-P12)

Přednastavené programy poskytují zajímavé, vyrovnané cvičení s různou mírou obtížnosti. Při prohlížení programů na pultu je zobrazen jejich průběh (distribuce úrovně odporu v té době). Z 12 programů byly připraveny

náročné, intervalové a intenzivní verze. To vám umožní vybrat program, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám.

PROGRAMOVÁ KONSTANTA WATT

Tento program se zaměřuje na energetickou hodnotu vytvořenou během tréninku. Nastavte svůj cíl - hodnotu WATT, kterou chcete dosáhnout (10-350), pomocí knoflíku UP / DOWN. Chcete-li začít trénovat, stiskněte tlačítko START / STOP. Použijte Watt režim pro trénink v různých nastaveních.

UŽIVATELSKÉ PROGRAMY (PERSONAL U1-U4)

Tento režim umožňuje vytvořit čtyři různé uživatele, programy pro tvorbu obsahu uživatele. Hladina odporu by měla být určena pro každý segment. U programů U1-U4 se program automaticky spustí pro budoucí použití.

ŘÍZENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE (HRC)

V režimu HRC jsou dvě možnosti: Výběr individuální cílové frekvence nebo použití předem stanovené úrovně. V obou případech bude měřič tepové frekvence blikat, jakmile je dosaženo tepové frekvence.

Nezávislý výběr cílové hodnoty

V tomto programu uživatel určuje, jaký puls chce dosáhnout během tréninku. Přejděte na TAG v poli PULSE otáčením knoflíku UP / DOWN. Možný rozsah možností: 30-240 úderů za minutu.

Rychlost srdeční frekvence také ovlivňuje rychlost běžeckého trenažéru, který ovládáte sami.

Výsledky závisí mimo jiné i na rychlosti za minutu: Pokud postupujete rychleji, snižte úroveň odporu, jestliže jedete pomaleji - zvyšte jej. Toto je určeno k udržení konstantní hodnoty WATT.

Můžete nastavit U0 stejným způsobem, ale může být použit pouze během probíhajících školení a nebude uložen.

Předdefinovaná srdeční frekvence

V závislosti na cíli, který chcete dosáhnout, měli byste udržovat dobrou srdeční frekvenci. V tomto zařízení byly přijaty tři impulzní úrovně 55%, 75% a 90% maximální pulzní rychlosti pro uživatele určitého věku.

Po zvolení hodnoty impulsu systém zobrazí číslo odpovídající optimální hodnotě impulsu uživatele.

Poznámka: 55% odpovídá školení zaměřenému na dosažení optimální úrovně podpory výživy, 75% je považováno za optimální pro lidi, kteří žijí zdravě, 90% je ověřeno pro trénink v intervalu.

Pozor! Výběr 90% tréninku věnujte zvláštní pozornost signálu přicházejícímu z vašeho těla. Toto je velmi intenzivní trénink, který příliš často může vést ke zranění.

RANDOM

K diverzifikaci výcviku může uživatel použít program, ve kterém systém náhodně zvolí průběh programu.

V tomto režimu je více než sto různých kombinací.

STARTOVÁNÍ A UKONČENÍ VÝCVIKU

Chcete-li zahájit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP po výběru programu a zadání jeho parametrů.

Chcete-li ukončit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP před ukončením programu.

POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK



Poloha

Sedni si na sedlo, nohy vlož do pedálů tak aby byly zablokovány mezi základem pedálu a jističím pásem, dlaně opři na řídítkách. Při cvičení záda mají být narovnaná (viz obrázek).

Cvičení na trenažéru nahradí cvičení prováděná na obvyklém kole.

Tvarování svalstva

K tomu, abychom utvářeli svalstvo tréninkem je nutné značně zvětšit zátěž. To způsobí větší napětí svalů a může to znamenat, že nebudeš moci trénovat tak dlouho, jak by jsi chtěl. Pokud chceš provozovat rovněž kondiční trénink, musíš měnit program tréninku. Nutno tedy provést fázi

rozcvičky, tréninku i odpočinku, ale ke konci fáze tréninku nutno zvětšit zátěž tak, aby se posílila práce nohou. Je třeba tudíž omezit rychlost, tak aby tep byl ve vymezené úrovni.

Hubnutí, tréninky

Zde je důležitým faktorem námaha, kterou cvičení vyžaduje. Čím déle a čím více trénuješ, tím více kalorií spaluješ. Úspěchem bude dosažení identické efektivity jako v rámci kondičního tréninku.

Doporučuje se provádět cvičení 3-4 krát v týdnu po cca.: 30min. Intenzivní trénink napomáhající hubnutí by měl být provozován častěji, alespoň cca.: 45-50 min

JAK TRÉNOVAT

Dodržování tréninkového cyklu přináší pozitivní efekty pro: fyzickou kondici, utváření svalstva a spolu s kontrolou spalovaných kalorií - hubnutí.

Fáze rozcvičky

Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vzniku křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme přetěžovat trhat svaly během cvičení. Pocítíš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.



Protahování svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



Protahování svalstva stehenních a kolen

Sedni si na podlahu. Natáhni nohy před sebe. Následně se předkloň a zkus se dotknout rukama chodidel.



Protahování stehů

Polož pravou dlaň na stěnu. Levou rukou uchop levé chodidlo. Následně pravou rukou chytni pravé chodidlo.



Protahování horních částí těla

Lehce rozkročmo si stoupni na podlahu, dej ruce nad hlavu (jako na obr.), a pak protáhni svaly ramen

Podívej se na film:

Rozcvička s Rafałem Wierciorowským.

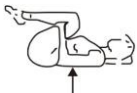
Naskenuj kód umístěný vedle anebo napiš do prohlížeče adresu:
<http://bit.ly/2sXUEga>





Protahování lýtkového svalstva

Rozkročmo si stoupni u stěny. Dlaněmi se opři o stěnu. Střídatavě vykopávej nohy dozadu za účelem protažení svalstva nohou.



Protahování svalstva nohou

Lehni si na podlahu. Ohni nohy v kolenou a přitáhni je k hrudi.

Fáze tréninku, způsob brždění způsob ukončení tréninku

Tato etapa nevyžaduje námahy. Postupně, s pravidelností tréninku, se svaly Tvých nohou stanou pružnější. Cvičit je třeba ve vlastním tempu, ale je důležité to, aby neustále bylo udržováno totéž tempo.

Odpocinek umožňuje návrat normálního tepu a ochlazení svalů. Je to opakování rozcvičky a musí trvat zhruba 5 minut. Nutno zopakovat

protahovací cviky, máje na paměti to, že nepřetěžujeme svaly. Je doporučeno trénovat alespoň třikrát v týdnu.

Abychom zastavili trenažér je nutné přestat šlapat. Trenažér nemá blokační systém a bezpečnostní brzdu. Systém brzdění nie je regulovaný a nezávisí od rychlosti.



Týká se počítadla

Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utilitaci. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů. Nebezpečné složky v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.

POZOR Tento návod na obsluhu dobre uschovajte pre prípad jeho použitia v budúcnosti.
Tento produkt je určený výlučne pre domáce použitie!

CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

ROTOPÉD – PRÍNOSY CVIČENIA

- Rotopédy sú zariadenia vhodné pre osoby, ktoré chcú posilniť dolné svalstvo a fanúšikov celoročného bicyklovania. Počas tréningu pracujú predovšetkým svaly lýtok, stehien a zadku.
- Cvičenie na rotopéde sa odporúča všetkým, ktorí chcú udržať dobrú formu po celý rok. Vhodne zostavený tréning nielen posilňuje svaly a

tvorí siluetu, ale tiež pomáha zachovať zdravie a dobrú kondíciu. Vďaka možnosti regulácie zaťaženia si používateľ sám zvolí parametre prispôbené vlastným schopnostiam.

- Možnosť nastavenia výšky sedla pomáha pripraviť zariadenie tak, aby sa trénujúcej osobe zabezpečilo pohodlie, s prihliadnutím na jej výšku.

SYSTÉMY POUŽITÉ V MODELI VEXOR



Tento model má 5-ročnú záruku na rám a pre ostatné prvky, s výnimkou komponentov ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu.



pohon s premenlivými otáčkami udržiava plynulosť pohybu v čase cvičenia a zaisťuje tichý chod stroja.



ergonomický design a materiály - vysoko kvalitné materiály použité pri výrobe a dopracovaný design Vám prinesie potešenie z používania našich strojů. Krásne a štýlové zariadenie ozdobí interiér Vášho domova.



pohodlný mechanizmus regulácie - možnosť jednoduchého prispôbenia ergonomické pozície užívateľa. Rýchlo a pohodlne zaujmete pohodlnú polohu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 29 kg, Zotrvačník – 6 kg
Rozmer po rozložení – 102 x 56 x 142 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 150 kg
Zariadenie sa používa na tréning celého tela

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
- Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
- Všímajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplyvať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesti, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
- Zariadenie je treba uchovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
- Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane bicykla zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
- Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
- Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
- Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť

je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestante zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.

- Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhýbajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rúkaví a neschádzajte zo sedla.
- Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
- Maximálna hmotnosť užívateľa je 150 kg.
- Zariadenie je podľa normy EN 957 klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely.
- Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiavajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
- Počas montáže zariadenia dodržiavajte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
- Neodporúča sa nechať regulačné zariadenie, ktoré by by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.

Upozornenie: pred použitím statického bicykla si pozorne prečítajte návod na obsluhu.

Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

ZOZNAM SÚČASTÍ

Schéma – s. 51

č.	názov	ks	č.	názov	ks	č.	názov	ks
1	počítadlo	1	38	spodný kryt stĺpa riadidiel	1	75	kľuka ľavého pedála	1
2	skrutka M5*10L	4	39	hlavný rám	1	76	kryt kľuky ľavý	1
3	stĺp riadidiel	1	40	držiak snímača	1	77	kryt ľavý	1
4	predný kryt stĺpa riadidiel	1	41	skrutka M5*10L	2	78	krytka zadného stabilizátora ľavá	1
5	skrutka ST2.9*30L	4	42	regulačná skrutka M16	1	79	zadný stabilizátor	1
6	skrutka M5*10L	2	43	manžeta sedlovky	1	80	krytka zadného stabilizátora pravá	1
7	penová rukoväť na riadidlá φ20*5T*590L	2	44	remenica φ260	1	81	koleso na reguláciu	2
8	riadidlá φ22.2*2T*1310L	1	45	hnací remeň 440J6	1	82	noha stabilizátora	2
9	krytka	2	46	kľuková oska φ17*176	1	83	matica M8	1
10	skrutka ST3.9*20L	2	47	skrutka M6*16L	4	84	manžeta φ10*φ14*3mm	1
11	kábel snímača pulzu	2	48	pružná podložka φ6.1*1.6T	4	85	ložisko 6000	1
12	snímač pulzu	2	48	matica M6*5.5T	4	86	remenica	1
13	plochá podložka φ8*φ19*2T	1	50	klipe v podobe C písmena φ15.7*φ19.4*1T	2	87	matica M8	1
14	pružná podložka φ8.5*φ13.5*2.5T	1	51	vlnitá podložka φ17.5*φ25*0.3T	1	88	plochá podložka φ8*φ19*2T	1
15	kábel regulácie zaťaženia (z počítadla)	1	52	plochá podložka φ17.5*φ25*0.3T	1	89	pružina 0Dφ16*φ2*45n	1
16	zadný kryt stĺpa riadidiel	1	53	ložisko 6203	2	90	páka napínača	1
17	regulačná skrutka M8	1	54	odporový motor	1	91	skrutka M8*20L	1
18	sedlo	1	55	skrutka M5*12	1	92	plochá podložka φ8*φ19*2T	1
19	Sedlová báza	1	56	plochá podložka φ5.5*φ12.5	1	93	ložisko 6000	1
20	manžeta	2	57	skrutka ST3.9	4	94	matica 3/8"-26*7T	2
21	krytka	1	58	matica M8	1	95	skrutka 3/8"-26*3.8T	3
22	skrutka M6*12L	1	59	skrutka M8*55L	1	96	manžeta φ10*φ14*3mm	1
23	regulačná skrutka M16	1	60	plochá podložka φ8*φ19*2T	1	97	os zotrvačníka φ11.5*130L	1
24	sedlovka	1	61	magnety	1	98	napájac	1
25	predný stabilizátor	1	62	pripevnenie regulácie zaťaženia	1	99	ložisko 6300	1
26	ľavá krytka predného stabilizátora	1	63	pružina	1	100	plochá podložka φ30*φ34*0.8T	1
27	pravá krytka predného stabilizátora	1	64	šesthranný kľúč	1	101	ložisko 6003	2
28	Transportné koliesko	2	65	plastová vložka	2	102	ložisko φ35*17	1
29	oska φ7.9*34.4	2	66	skrutka ST3.9*50L	7	103	zotrvačník φ280*32W*8KG	1
30	báza predného stabilizátora	1	67	pravý kryt	1	104	Malá remenica φ34*8J	1
31	plochá podložka φ10.5*φ38*3T	2	68	skrutka 3/16"*3/4"	6	105	ložisko 6000	1
32	skrutka 3/16"*20L	2	69	skrutka ST2.9*8L	8	106	kábel regulácie zaťaženia	1
33	plochá podložka φ8*φ19*2T	4	70	kryt kľuky ľavý	1	107	kábel regulácie zaťaženia (z rámu)	1
34	skrutka M8*75L	4	71	kľuka pravého pedála 9/16"	1	108	napájací kábel	1
35	skrutka M8*16L	4	72	skrutka M8*20L	2	109	manžeta φ10*φ14*11mm	1
36	pružná podložka φ8.5*φ13.5*2.5T	4	73	pedál pravý 9/16"	1	110	kľúč 13, 14	1
37	Zakrivená podložka φ8*φ19*2T	4	74	pedál ľavý 9/16"	1	111	kľúč 13, 14, 15	1

PRÍPRAVA

1. Pred montážou uistite sa, že máte k dispozícii postačujúci voľný priestor.
2. Použite odporúčané montážne náradie.
3. Pred montážou skontrolujte, či sa v obale nachádzajú všetky súčiastky. Odporúčame, aby výrobok montovali minimálne dve osoby, aby sa tým predišlo prípadnému zraneniu.

Väčšina uvedených súčiastok bola zabalená zvlášť, len niektoré prvky boli predbežne namontované na príslušných montážnych sústavách. Ak je to potrebné tieto sústavy môžete zdemontovať a opätovne zmontovať. Zoznámte sa prosím, s jednotlivými etapami montáže a všetkým montovaným príslušenstvom.

NÁVOD NA MONTÁŽ (Obrázky – s. 53-56)

Upozornenie: Postupujte v súlade s uvedeným návodom na montáž.

1. KROK: Pripevnite predný (25) a zadný (79) stabilizátor pomocou plochých podložiek $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ (33) a skrutiek M8*75L (34).

2. KROK: Pripevnite riadidlá.

1. Pamätajte, aby ste pred ich prikrútením preložili káble snímačov pulzu cez stĺp riadidiel.

2. Pre montáž riadidiel (8) v prvom rade nasuňte na riadidlá plastový kryt (16) a zablokujte ho pomocou podložiek (13, 14) a regulačnej skrutky (17).

3. Spojte káble snímača pulzu a regulácie zaťaženia, následne pripevnite počítač (1) na vrch stĺpa riadidiel (3) i prikrúťte k stĺpu skrutkami (2).

4. Pripevnite druhú časť plastového krytu (4), a spojte obidve časti skrutkami (6).

5. Pre končenu stabilizáciu polohy namontovaných krytov prikrúťte ich k stĺpu riadidiel menšími skrutkami (5).

3. KROK: Nasuňte spodný kryt (38) na stĺp riadidiel (3), posuňte ho hore, aby neprekážal počas ďalších montážnych prác.

Spojte káble regulácie zaťaženia vyčnievajúce zo stĺpa a hlavného rámu.

4. KROK: Prikrúťte stĺp riadidiel (3) k hlavnému rámu (39). Použite pružné podložky $\Phi 8.5 \times \Phi 13.5 \times 2.5T$ (36), zakrivené podložky $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ (37) a skrutky M8*16L (35).

5. KROK: Odkrúťte regulačnú skrutku (42), vsuňte sedlovku (24) do vhodného otvoru v hlavnom ráme, a následne opäť prikrúťte regulačnú skrutku pre zaistenie polohy sedla.

6. KROK: Nasuňte sedlo (18) na bazu (19) a pripevnite pomocou regulačnej skrutky (23).

7. KROK: Pripevnite pedále (73, 74) na kľuku. Právý pedál prikrúťte v smere hodinových ručičiek, ľavý – v protismere.

UPOZORNENIE: prd začatím tréningu uistite sa, že sú všetky skrutky a matice riadne prikrútené.

Obráťte pozornosť aj na to, aby bola záslepka predného stabilizátora mobilná, čo zjednodušuje manipuláciu s rotopedom a presunutie ho na iné miesto. Záslepky zadného stabilizátora sa používajú na vyrovnanie polohy zariadenia.

Vodorovná poloha zariadenia, prenášanie zariadenia (obrázok – s. 57)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia.

Pomocou regulácie zadného stabilizátora dajte zariadenie do roviny

Pre akékoľvek prenesenie zariadenia opatrne ho zdvihnite na predné transportné valčeky a držiac po oboch stranách presuňte na požadované miesto

Nastavenie výšky sedadla (obrázok – s.57)

Výšku sedadla je možné nastavovať prostredníctvom odskrutkovania otáčacieho gombíku a ponechanie driek sedadla na vhodnej výške.

Driek sedadla má niekoľko otvorov, čiže niekoľko možných nastavení výšky.

- Za účelom nastavenia výšky sedadla je treba povoliť skrutku pripievajúcu driek sedadla v ráme.

- Následne posunutím drieku sedadla smerom hore alebo dole nastav príslušnú výšku sedadla k výške užívateľa.

- Po zvolení danej výšky je treba otáčací gombík dotiahnuť tak, aby nebolo možné zmeniť polohu drieku sedadla.

Pozor: Zakazuje sa vyťahovanie drieku sedadla nad minimálne alebo maximálne označenie označeného na drieku sedadla.

Nastavenie oporu

Funkcia regulácie intenzity umožňuje zmenu odporu na pedáloch. Vysoký odpor si počas pedálovania vyžaduje väčšiu námahu, nízky ju napokon znižuje. Sila odporu sa nastavuje pomocou počítačľa. Aby ste dosiahli

uspokojivý výsledok, intenzita by sa mala nastaviť počas tréningu otáčaním gombíkov UP (+) a DOWN (-). Dostupná úroveň odporu: od 1 do 16. Zaťažovací mechanizmus je nezávislý od rýchlosti.

ÚDRŽBA

- Pred každým požitím zariadenia sa najskôr presvedčte, či sú všetky skrutky, matice a otočné matice dobre dotiahnuté.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Špinu a prach odstraňujte výlučne mäkkou a vlhkou utierkou. Zo zariadenia odstraňujte stopy potu, nakoľko kyslé pH potu môže poškodiť jeho povrch.
- Zariadenie skladujte v suchom mieste, čím zaistíte jeho ochranu pred vlhkom a koróziou.
- Ak počítač nepracuje správne, presvedčte sa, prosím, či sú všetky káble dobre zapojené, a hlavne či je horný kábel dobre zapojený do počítača.
- Ak nie je možné regulovať odpor zariadenia, skontrolujte, či je horný

kábel senzora dobre spojený z dolným.

Z dôvodu ochrany životného prostredia, vybité batérie, napájacie zdroje, motorčeky a pod. sa zakazuje vyhadzovať z odpadom z domácností. Vybité batérie, napájacie zdroje, akumulátory a pod. je treba odovzdať v mieste, ktoré vykoná likvidáciu spôsobom zhodným s platnou legislatívou o ochrane životného prostredia.

Odporúča sa periodická kontrola elektrického vedenia a zástrčky. V prípade poškodenia zariadenie nesmie byť používané. Nikdy neopravujte zariadenie na vlastnú päsť. Opravu musí vykonať kvalifikovaný zamestnanec firmy SPOKEY. Nikdy neťahajte kábel.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

NAPÁJANIE

Napájací adaptér určený pre napájanie počítačľa: 230V/50Hz alebo 60Hz Output: 8V DC 500 mA

Počítadlo

Automatické zapnutie / vypnutie (auto on / off)

Displej sa automaticky spustí, ak začnete šliapať alebo stlačíte ľubovoľné tlačidlo.

Displej sa automaticky vypne, ak ste tréning zastavili na dlhšie ako 4 minúty.

Všetky nastavenia a údaje cvičení sa uložia k opätovnému spusteniu.

Ak sa monitor nezapne, odpojte napájací zdroj a počkajte 15 sekúnd



Resetovanie

Ak chcete vynulovať všetky hodnoty, podržte stlačené tlačidlo TOTAL RESET na tri sekundy. Hodnoty budú odstránené a konzola sa resetuje.

Chyba zariadenia

Pokiaľ merač neukazuje merania, skontrolujte, či sú káble správne pripojené.

TLAČIDLA

MODE Po zastavení simulátora, stlačte toto tlačidlo aby prešiel na výber programu a potvrdenie hodnoty, ktorá bliká v okne. Keď vyberiete požadovaný program, stlačte MODE na potvrdenie. V režime nastavenia stlačte tlačidlo na potvrdenie zadanej hodnoty.

Počas tréningu stlačte MODE na zobrazenie rýchlosti, rýchlosti za minútu alebo výber automatického prepínania medzi hodnotami.

START / STOP Stlačte pre spustenie alebo zastavenie programu.

UP Po zastavení simulátora, pomocou gombíka prejdite na ďalší program. Tiež by ste mali používať pri nastavovaní hodnôt (napr. čas, vzdialenosť.) - ak je hodnota bliká použite gombíku aby ju zvýšili.

PRVKY DISPLEJA

PROGRAM - graf zobrazujúci priebeh programu - zmeny úrovne odporu

U1-U4 - vybraný používateľ

PULSE - hodnota aktuálneho pulzu

TIME - čas tréningu

Pri tréningu, využitie gombíka zvyšuje odpor.

DOWN Po zastavení simulátora, pomocou gombíka prejdite k predchádzajúcemu programu. Tiež by ste mali používať pri nastavovaní hodnôt - ak hodnota bliká, použite gombík DOWN aby ju znížili.

Pri tréningu, využite gombík na zníženie odporu.

RECOVERY stlačením tohto tlačidla prejdite k testu svojej kondície. Po vykonaní testu (dvojité meranie impulzu: pred a po tréningu) systém zobrazí symbol (F1-F6) zodpovedajúci aktuálnemu stavu.

RESET Po stlačení tohto tlačidla obnoví dáta pre aktuálny tréning

RPM / SPEED - udáva aktuálnu rýchlosť alebo otáčky za minútu.

DISTANCE - prejdená vzdialenosť

CALORIES - množstvo spálených kalórií

MANUAL

Indikácie displeja

RPM - počet otáčok za minútu. Rozsah 0 ~ 15 ~ 999

SPEED (rýchlosť) - Rýchlosť tréningu v tej dobe. Rozsah 0,0 ~ 99,9 km / h

TIME (ČAS) - Tréningový čas od posledného vynulovania hodnôt. Rozsah 0: 00 ~ 99:59

Distance (vzdialenosť) - Vzdialenosť. Rozsah 0,0 ~ 99,9 9 KM

CALORIES (kalórie) počet spálených kalórií. Rozsah 0 až 999

WATT: WATT: Množstvo energie vznikajúcej pri tréningu. 0-999 wattov

WATT CONSTANT: WATT: Množstvo energie vznikajúcej pri tréningu. 10-350

PULSE: Zobrazuje aktuálnu úroveň pulzu počas tréningu. Ak chcete dosiahnuť správne meranie, vložte obe ruky do snímačov zabudovaných do volantu. Meranie sa objaví na obrazovke po približne 4 sekundách. Aby

ste udržali vašu úroveň pulzov stabilnú, držte ruky na senzoch počas tréningu. Poznámka: Zobrazené údaje sú všeobecné a poskytujú sa na porovnanie rôznych tréningových sesíí. Nesmie sa používať na lekárske účely.

Rozsah: Rozsah: 30 ~ 240BPM (úderov za minútu)

MANUAL (manuálne nastavenie) úroveň zaťaženia. Rozsah: 1-24

PROGRAM (prednastavené programy) Voľba programu. Rozsah: P1-P12

PERSONAL (program používateľa) U1-U4

HRC (Heart Rate Control) 55%, 75%, 90%, IND (cel)

RANDOM (Náhodná voľba). Rozsah: U1-U4

USER DATA (užívateľské dáta), uložené užívateľské dáta z predchádzajúcich cvičení. Rozsah: U0-U4.

PROGRAMY

Prístroj je vybavený 12 prednastavenými programami, 4 užívateľské programy nastavení používateľom, WATT, HRC a manuálnym programom. Schémy ilustrujúce priebeh programov (rozvrh úrovni odporu v čase) sú uvedené na stranách 58

VYTvorenie profilu POUŽÍVATEĽA

Zariadenie môže pohodlne používať niekoľko používateľov. Stačí nastaviť profil tak, aby si systém pamätal používané o.i. používateľské dáta pri výpočte spálených kalórií. Ak chcete nastaviť profil, otáčaním gombíka UP / DOWN zvolte hodnotu a vyberte jednu z hodnôt (U1-U4). Stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie. Vyplňte údaje: pohlavie, vek, výška, hmotnosť.

Opätovným stlačením tlačidla MODE potvrdíte. Musíte vybrať svoj profil vždy, keď začnete tréning.

Ak nemusíte vybrať iné tréningové parametre (napr. čas, cieľ), môžete začať trénovať hneď po výbere svojho profilu.

VOĽBA PROGRAMU

S cieľom prejsť na zvolný program, je treba otáčať gombík UP/DOWN k momentu objavenia sa vhodného programu (Manual, Program 1-12, Watt, Personal, HRC, Random) na displeji.

Potvrdíte voľbu pomocou tlačidla MODE.

NASTAVENIE TRÉNINGOVÝCH PARAMETROV

Po schválení výberu programu je ďalším krokom nastavenie tréningových parametrov - cieľ, ktorý chcete dosiahnuť počas aktuálnej relácie: čas tréningu, vzdialenosť, ktorú treba prekonať, počet kalórií, watt alebo

srdcový tep. Zakaždým, keď sa parametre nastavujú v čase, keď počet bliká na počítadle, otáčajúc hore a dole. Hodnotu potvrdíte stlačením tlačidla MODE.

OPCIA RECOVERY

Opcia Recovery sa používa na určenie, v akej forme ste, čo vám môže pomôcť pri výbere správneho programu. Toto je založené na hodnote vášho pulzu a údajoch, ktoré ste poskytli pri vytváraní vášho používateľského účtu.

Meranie pulzu sa vykonáva na konci tréningu. Stlačte tlačidlo RECOVERY a umiestnite obidve ruky na snímačoch pulzu. Na obrazovke sa zobrazí symbol pulsu a hodnota pulzu. Na obrazovke uvidíte iba čas zostávajúci k ukončeniu merania a hodnotu pulzu. Čas merania je 60 sekúnd,

odpočítavanie sa zobrazí na obrazovke. Po tomto čase sa zobrazí Vaše skóre:

F1 - výborný stav (rozdiel medzi počiatočnou a konečnou frekvenciou viac ako 50), F2 - dobrý stav (40-49) F3 - priemerný stav (30-39), F4 - podpriemerný (20-29) 10-19, F6 - veľmi zlý stav (pod 10).

Pozor! Ak váš systém nezaznamená tvoj srdcový tep, funkcia Recovery sa neaktivuje.

Ak sa chcete vrátiť na hlavnú obrazovku, po dokončení testu opäť stlačte tlačidlo Recovery.

DOSTUPNÉ PROGRAMY:

Manuálny program

V tomto režime užívateľ rozhodne, s akým odporom (1-24) chce cvičiť. Nastavte diagram, aby reprezentoval požadovaný systém zmien úrovne, potom nastavte ostatné hodnoty (čas, vzdialenosť, kalórie, pulz, ak je to potrebné) a stlačte tlačidlo START / STOP na spustenie cvičenia.

Úroveň odporu je možné zmeniť počas tréningu stláčaním tlačidiel UP a DOWN. Nezabudnite vybrať odolnosť voči aktuálnej dispozícii, ak máte pocit, že odpor je príliš vysoký - znížte ho.

Prednastavené programy (P1-P12)

Prednastavené programy poskytujú zaujímavé, vyvážené cvičenia rôzneho stupňa obtiažnosti. Pri prehliadaní programov na počítači je zobrazený ich priebeh (distribúcia úrovni odporu v tej dobe). Z 12 programov boli

pripravené zmenej náročné, intervalové a intenzívnejšie verzie. To vám umožní vybrať si program, ktorý najlepšie vyhovuje vašim potrebám.

Program watt constant

Tento program sa zameriava na energetickú hodnotu vytvorenú počas tréningu. Nastavte svoj cieľ - hodnotu WATT, ktorú chcete dosiahnuť (10-350), pomocou gombíka UP / DOWN. Ak chcete začať s tréningom, stlačte tlačidlo START / STOP. Použite režim kontrole Watt aby vykonávať tréning v rôznych nastaveniach.

Výsledky okrem iného závisia od množstva otáčok za minútu: Ak šliapate rýchlejšie, znížte úroveň odporu, ak šliapate pomalšie - zvýšte ho. To má za cieľ udržiavať konštantnú hodnotu WATT.

Programy používateľov (PERSONAL U1-U4)

Tento režim umožňuje vytvoriť štyroch rôznych používateľov, autorských programov používateľa. Miera odporu by sa mala stanoviť pre každý segment. U programov U1-U4 sa programový chod automaticky uloží na

budúce použitie. Rovnakým spôsobom môžete nastaviť program U0, ale môže byť použitý len počas aktuálnej tréningovej sesie a jeho údaje nebudú uložené.

Heart rate control (HRC)

V režime HRC sú dostupné dve možnosti: individuálny výber cieľovej tepovej frekvencie, alebo použitie vopred stanovenej úrovne. V oboch prípadoch monitor srdcovej frekvencie bude blikáť, keď sa dosiahne zadaná hodnota srdcovej frekvencie.

Nezávislý výber cieľovej hodnoty

V tomto programe užívateľ určuje, aký pulz chce dosiahnuť počas tréningu. Prejdite na TAG v políčku PULSE otáčaním gombíku UP / DOWN. Možný rozsah voľby: 30-240 úderov za minútu.

Na rýchlosť tepovej frekvencie má tiež vplyv rýchlosť šliapania, ktorú ovládate sami.

Preddefinovaná srdcová frekvencia

V závislosti od cieľa, ktorý chcete dosiahnuť, by ste mali udržiavať dobrú tepovú frekvenciu. V tomto zariadení boli prijaté tri úrovne impulzov 55%, 75% a 90% maximálnej frekvencie pulzu pre používateľa v určitom veku. Po výbere hodnoty impulzu systém zobrazí číslo zodpovedajúce optimálnej hodnote pulzu užívateľa.

Poznámka: Úroveň 55% zodpovedá tréningu zameranému na dosiahnutie optimálnej úrovne pre podporu stravovania, 75% je považované za optimálne pre ľudí, ktorí žijú zdravo, 90% sa overí pri tréningu intervalovom tréningu.

Pozor! Výberom tréningu na úrovni 90% venujte zvláštnu pozornosť signálom prichádzajúcim z vášho tela. Toto je veľmi intenzívny tréning, ktorý príliš vykonávaný často môže viesť k zraneniu.

NÁHODNÝ PROGRAM (RANDOM)

Na diverzifikáciu tréningu môže používateľ používať program, v ktorom systém náhodne zvolí priebeh programu.

V tomto režime je možné viac ako sto rôznych kombinácií.

ŠTART A UKONČENIE TRÉNINGU

Ak chcete začať s tréningom, stlačte tlačidlo START / STOP po výbere programu a zadaní jeho parametrov.

Ak chcete ukončiť tréning, stlačte tlačidlo START / STOP pred ukončením programu.

POUŽÍVANIE, TRÉNING



Poloha

Posaďte sa na sedle, chodidlá vložte do pedálov tak, aby boli zablokované medzi základňou pedálu a ochranným pásom, dlane oprite o rukoväť riadičiek. Chrbát majte počas cvičenia stále vystretý (obrázok). Cvičenie na stacionárnom bicykli nahradzuje telesnú aktivitu vykonávanú na normálnom bicykli.

Tvarovanie svalov

Za účelom formovania svalov počas tréningu je treba značne zvýšiť odpor. Spôsobuje to väčšie napätie svalov a môže znamenať, že nebudete môcť

trénovať tak dlho, akoby ste chceli. Pokiaľ chcete trénovať svoju kondíciu, je treba zmeniť tréningový program. Treba trénovať ako obvykle cez fázu rozcvičky, tréningu a oddychu, ale na koniec tréningovej fázy je treba zväčšiť odpor, tak aby bola zosilnená práca nôh. Treba obmedziť rýchlosť, tak aby sa tep udržiaval na označenej úrovni.

Strata hmotnosti

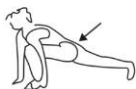
Dôležitým činiteľom na tomto mieste je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spálite. Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

NÁVOD NA TRÉNING

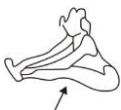
Dodržiavanie TRÉNINGOVÉHO CYKLU prináša veľa zdravotných výhod, takých akými sú: fyzická kondícia, tvarovanie svalov a v spojení s kontrolou konzumovaných kalórií – stratu hmotnosti.

Rozcvičková fáza

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalov. Odporúča sa vykonať niekoľko roztáhujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi 10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pociťujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov
Vykonajte cvičenie ako obr.



Rozťahovanie stehenných svalov a kolien
Sadnite si na zem. Nohy vyťahnite pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlaňami chodidlá.



Rozťahovanie lýtkových svalov
Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premennivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom roztiahnutia nožného svalstva.



Pozrite film:

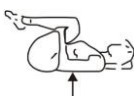
Rozcvička s Rafałom Wieczorowským.
Naskenujte vedľa uvedený kód alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu adresu: <http://bit.ly/2sXUEga>



Rozťahovanie stehenných svalov
Položte pravú dlaň na stenu. Ľavou rukou chytíte ľavé chodidlo. Následne pravou rukou chytíte pravé chodidlo.



Rozťahovanie horných častí tela
Staňte na podlahe v jemnom rozkroku, obidve ruky umiestnite nad hlavou (tak, ako je to na obr.) A následne roztiahnite ramenné svaly.



Rozťahovanie nožných svalov
Lahnite si na zem. Nohy pokrčte v kolenách a pritiahnite ich k hrudníku.

Tréningová fáza, oddych zo, spôsob ukončenia tréningovej lekcie a brzdenia

Táto etapa si vyžaduje úsilie. Postupne počas pravidelného tréningu sa svaly Tvojich nôh stanú viac pružnejšie. Treba cvičiť svojím vlastným tempom, ale dôležité je, aby bolo stále udržiavané rovnaké tempo. Oddych dovoľuje na navrátiť normálny tep a ochladiť svaly. Táto etapa je zopakovaním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba

zopakovať roztáhovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že nesmieme presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne.

Aby zastavil zariadenie prestaňte krútiť pedálmi. Bicykel nie je vybavený blokujúcim systémom, ani bezpečnostnou brzdou. Systém brzdenia nie je regulovaný a nezávisí od rýchlosti.



Vzťahuje sa na počítaadlo

Označenie zariadenia symbolom s prečiarknutým kontajnerom na odpad informuje o tom, že sa opotrebené elektrické a elektronické zariadenie nesmie vyhodit' s komunálnym odpadom. V súlade so Smernicou OEEZ o odpade z elektrických a elektronických zariadení tento druh odpadu je potrebné odstraňovať iným spôsobom. Používateľ, ktorý sa chce zbaviť tento produkt, je povinný odovzdať ho na mieste zbierky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opätovne využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobil, kontaktujte podnik, v ktorom ste kúpili zariadenie alebo zástupcov miestnej vlády. Nebezpečné látky, ktoré obsahujú elektronické zariadenia, môžu byť zapríčiniť nepožadované zmeny v životnom prostredí a aj škodiť ľudskému zdraviu.

PASTABOS Palaikykite šią instrukciją vėlesniam naudojimui.
Produktas skirtas tik naminiam naudojimui.

ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

STACIONARUS DVIRATIS - PRATIMŲ REZULTATAI

- Stacionarus dviračiai tai įrenginiai, kurie puikiai tinka žmonėms, norintiems sustiprinti apatines raumenų grupes ir dviračių mėgėjams. Treniruotės metu daugiausia mankštinami blauzdų, šlaunų ir sėdmenų raumenys.
- Pratimai dviračiu rekomenduojami žmonėms, norintiems išlaikyti gerą fizinę formą ištisus metus. Tinkamai pasirinkta treniruotė ne tik stiprina

raumenis, formuoja siluetą, bet ir padeda išlaikyti sveikatą ir gerą fizinę būklę.

- Dėl apkrovos reguliavimo naudotojas pasirenka parametrus pagal savo galimybes. Sėdynės aukščio reguliavimo galimybė leidžia įrangą nustatyti taip, kad naudotojui būtų patogiu mankštintis, nepriklausomai nuo ūgio.

VEXOR MODELyje NAUDOJAMOS SISTEMOS



Šiam modeliui taikoma 5 metų garantija rėmui ir kitoms dalims, išskyrus normaliai besidėvinčias dalis.



ergonomiškos medžiagos ir dizainas - gamybai naudojamos aukštos kokybės medžiagos ir mūsų grafikų suprojektuotas dizainas ir ergonomika suteiks daug malonumo naudojant mūsų įrenginius. Gražus ir stilingas įrenginių dizainas papuoš Jūsų namų interjerą.



belaipsnė pavaros sistema, užtikrinanti judesio sklandumą atliekant pratimus ir itin tylų įrenginio darbą.



patogus reguliavimo mechanizmas - lengva nustatyti ergonomišką naudotojo padėtį. Greitai ir lengvai nustatysite jums patogią padėtį.

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 29 kg, Smagratis – 6 kg
Matmenys atskleidus – 102 x 56 x 142 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 150 kg
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šia instrukcija. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
- Prieš pradėdami pratybas, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
- Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytoju.
- Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
- Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
- Prieš pradėdami pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigčiai ir veržlės yra gerai užsukti.
- Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.

- Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.
 - Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsisukti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
 - Pagal normą EN 957 įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
 - Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Pagal EN957 sertifikatą maksimalus vartotojo svoris yra 150 kg.
 - Pakeliant ir pernešant įrenginį iš vietos į vietą, būkite ypatingai atsargūs. Įrenginį turi pernešti du žmonės. Pakeliant ir pernešant įrenginį būtina atsiminti apie teisingą kūno pozą, kuri apsaugos nuo stuburo pažeidimo.
 - Įrenginio montavimo metu būtina laikytis šios instrukcijos nurodymų ir naudoti tik dalis, įeinančias į komplektą. Prieš pradėdami montavimą, būtina patikrinti sąraše nurodytų dalių komplektaciją.
 - Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.
- ĮSPĖJIMAS!! Prieš naudojant įrenginį būtina perskaityti instrukciją. Gamintojas neatsako už galimas kontuzijas arba daiktų sugadinimą, kurie įvyko neteisingai naudojant įrenginį. Sveikatos sutrikimai gali atsirasti dėl neteisingo arba pernelyg intensyvaus treningo.

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. 51

nr.	aprašymas	vnt.
1	skaitiklis	1
2	Varžtas M5*10L	4
3	vairo stovas	1
4	vairo stovo priekinis gaubtas	1
5	varžtas ST2.9*30L	4
6	Varžtas M5*10L	2
7	putplasčio vairo dangtis φ20*5T*590L	2
8	vairas φ22.2*2T*1310L	1
9	aklė	2
10	varžtas ST3.9*20L	2
11	pulso jutiklio laidas	2
12	pulso jutiklis	2
13	plokščia poveržlė φ8*φ19*2T	1
14	spyruoklinė poveržlė φ8.5*φ13.5*2.5T	1
15	Apkrovos reguliavimo laidas (skaitiklio)	1
16	vairo stovo galinis gaubtas	1
17	rankenėlė M8	1
18	sėdynė	1
19	sėdynės pagrindas	1
20	įvorė	2
21	aklė	1
22	varžtas M6*12L	1
23	Rankenėlė M16	1
24	sėdynės stovas	1
25	priekinis stabilizatorius	1
26	priekinio stabilizatoriaus kairysis dangtelis	1
27	priekinio stabilizatoriaus dešinysis dangtelis	1
28	transportavimo ratelis	2
29	ašis φ7.9*34.4	2
30	priekinio stabilizatoriaus pagrindas	1
31	plokščia poveržlė φ10.5*φ38*3T	2
32	varžtas 3/16**20L	2
33	plokščia poveržlė φ8*φ19*2T	4
34	varžtas M8*75L	4
35	varžtas M8*16L	4
36	spyruoklinė poveržlė φ8.5*φ13.5*2.5T	4
37	lenkta poveržlė φ8*φ19*2T	4

nr.	aprašymas	vnt.
38	vairo stovo apatinis gaubtas	1
39	pagrindinis rėmas	1
40	jutiklio laikiklis	1
41	Varžtas M5*10L	2
42	Rankenėlė M16	1
43	Sėdynės stovo įvorė	1
44	Varomasis ratas φ260	1
45	pavaros diržas 440J6	1
46	švaistiklio ašis φ17*176	1
47	varžtas M6*16L	4
48	spyruoklinė poveržlė φ6.1*1.6T	4
48	veržlė M6*5.5T	4
50	C formos spaustukas φ15.7*φ19.4*1T	2
51	banguota poveržlė φ17.5*φ25*0.3T	1
52	plokščia poveržlė φ17.5*φ25*0.3T	1
53	guolis 6203	2
54	apkrovos variklis	1
55	varžtas M5*12	1
56	plokščia poveržlė φ5.5*φ12.5	1
57	varžtas ST3.9	4
58	veržlė M8	1
59	varžtas M8*55L	1
60	plokščia poveržlė φ8*φ19*2T	1
61	magnetai	1
62	Apkrovos regulatoriaus tvirtinimas	1
63	spyruoklė	1
64	šešiakampis raktas	1
65	plastikinis įdėklas	2
66	varžtas ST3.9*50L	7
67	dešinysis gaubtas	1
68	varžtas 3/16**3/4"	6
69	varžtas ST2.9*8L	8
70	kairysis švaistiklio gaubtas	1
71	dešinysis pedalo švaistiklis 9/16"	1
72	varžtas M8*20L	2
73	dešinysis pedalas 9/16"	1
74	kairysis pedalas 9/16"	1

nr.	aprašymas	vnt.
75	kairysis pedalo švaistiklis	1
76	kairysis švaistiklio gaubtas	1
77	kairysis gaubtas	1
78	galinio stabilizatoriaus kairysis dangtelis	1
79	galinis stabilizatorius	1
80	galinio stabilizatoriaus dešinysis dangtelis	1
81	Reguliavimo ratelis	2
82	stabilizatoriaus kojelė	2
83	veržlė M8	1
84	įvorė φ10*φ14*3mm	1
85	guolis 6000	1
86	skriemulys	1
87	veržlė m8	1
88	plokščia poveržlė φ8*φ19*2T	1
89	spyruoklė 0Dφ16*φ2*45n	1
90	įtempiklio svirtis	1
91	varžtas M8*20L	1
92	plokščia poveržlė φ8*φ19*2T	1
93	guolis 6000	1
94	veržlė 3/8"-26*7T	2
95	varžtas 3/8"-26*3.8T	3
96	įvorė φ10*φ14*3mm	1
97	Smagračio ašis φ11.5*130L	1
98	maitinimo šaltinis	1
99	guolis 6300	1
100	plokščia poveržlė φ30*φ34*0.8T	1
101	guolis 6003	2
102	guolis φ35*17	1
103	smagratis φ280*32W*8KG	1
104	mažas skriemulys φ34*8J	1
105	guolis 6000	1
106	apkrovos reguliavimo laidas	1
107	apkrovos reguliavimo laidas (remo)	1
108	maitinimo laidui	1
109	įvorė φ10*φ14*11mm	1
110	raktas 13, 14	1
111	raktas 13, 14, 15	1

PARUOŠIMAS

1. Prieš montavimą įsitikinkite, kad turite pakankamos vietos.
2. Naudokite pavaizduotus montavimo įrankius.
3. Prieš montavimą patikrinkite, ar pakuotėje yra visos detalės.

Siekiant išvengti sužalojimo, produktą turėtų montuoti bent du asmenys. Didžioji dalis minėtų montavimo dalių supakuota atskirai, bet kai kurie elementai iš anksto sumontuoti. Jei reikia, nuimkite ir iš naujo juos įrenkite. Susipažinkite su montavimo etapais ir visais įrenginiais, kurie bus montuojami.

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 53-56)

Pastaba: Laikykitės žemiau pateiktų montavimo instrukcijų

1 ŽINGSNIS Pritvirtinkite priekinį (25) ir galinį (79) stabilizatorių, naudodami plokščias poveržles $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ (33) ir varžtus M8*75L (34)

2 ŽINGSNIS Įrenkite vairą.

1. Prieš jį prisukdami, pertraukite pulso jutiklių laidus per vairo stovą.

2. Norėdami pritvirtinti vairą (8), uždėkite ant jo plastikinį gaubtą (16) ir užfiksokite, naudodami poveržles (13, 14) ir rankenėlę (17).

3. Sujunkite pulso jutiklio laidus ir apkrovos reguliavimo laidus, po to uždėkite skaitiklį (1) ant vairo stovo viršaus (3) ir prisukite prie jo varžtais (2).

4. Uždėkite plastikinio gaubto antrą dalį (4), sujunkite abi dalis varžtais (6)

5. Siekiant stabilizuoti gaubtų padėtį, prisukite juos prie vairo stovo mažesniais varžtais (5).

3 ŽINGSNIS Uždėkite apatinį gaubtą (38) ant vairo stovo (3), pastumkite jį į viršų, kad netrukdytų montavimo darbų.

Sujunkite apkrovos reguliavimo laidus, išeinančius iš stovo ir pagrindinio rėmo,

4 ŽINGSNIS Sujunkite vairo stovą (3) su pagrindiniu rėmu (39). Naudokite spyruoklines poveržles $\Phi 8.5 \times \Phi 13.5 \times 2.5T$ (36), lenktas poveržles $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ (37) ir varžtus M8*16L (35)

5 ŽINGSNIS Atsukite rankenėlę (42), įdėkite sėdynės stovą (24) į atitinkamą pagrindinio rėmo vietą, po to vėl įsukite rankenėlę, kad užfiksotumėte sėdynės stovo padėtį.

6 ŽINGSNIS Uždėkite sėdynę (18) ant sėdynės pagrindo (19), pritvirtinkite jį, įsukdami rankenėlę (23).

7 ŽINGSNIS Pritvirtinkite pedalus (73, 74) prie švaistiklio. Dešinįjį pedalą prisukite pagal laikrodžio rodyklės kryptį, kairįjį - atvirkščia kryptimi.

PASTABA: prieš pradėdami treniruotę, įsitinkinkite, kad visi varžtais ir veržlės tinkamai priveržtos.

Atkreipkite dėmesį: priekinio stabilizatoriaus dangtelis yra judamas, kad dviratį galima būtų lengviau pernešti į kitą vietą. Galinio stabilizatoriaus dangteliai yra naudojami dviračiui išlyginti.

Prietaiso horizontalumo nustatymas, įrenginio perkėlimas į kitą vietą (brėžinys p. 57)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Nustatykite įrenginio horizontalumą naudodami užpakalinio stabilizatoriaus rankenėles

Norėdami pernešti prietaisą, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų ir laikydami iš abiejų pusių perkelkite į norimą vietą.

Sėdynės aukščio reguliavimas (brėžinys p.57)

Sėdynės aukštį galima reguliuoti išėmus rankenėlę ir nustatydami sėdynės kotą tinkamu aukščiu.

Sėdynės kotas turi keletą skylių, vadinasi keletą galimų aukščio nustatymų.

- Norėdami nustatyti sėdynės aukštį, atleiskite varžtą, kuris stiprina sėdynės kotą rėme.

- Po to, persukant sėdynės kotą į viršų arba apačią, galima pasirinkti sėdynės aukštį atitinkamai pagal vartotojo ūgį.

- Pasirinkus tinkamą aukštį reikia prisukti rankenėlę taip, kad negalima būtų keisti sėdynės koto padėties.

Dėmesio: Negalima ištraukti sėdynės koto virš minimalumo arba maksimalumo apžymėjimo ant sėdynės koto.

Pasipriešinimo reguliavimas

Intensyvumo reguliavimo funkcija leidžia keisti pedalų pasipriešinimą. Didelis pasipriešinimas reikalauja daugiau pastangų važinėjimo metu, tačiau mažas reikalauja mažiau pastangų. Pasipriešinimo lygis reguliuojamas spidometro pagalba. Tam, kad būtų pasiekti tenkinantys

rezultatai, intensyvumas turi būti nustatomas pasukant reguliatorius UP(+) ir DOWN (-) treniruotės metu.

Pasipriešinimo diapazonas: nuo 1 iki 16. Perkrovimo sistema yra nepriklausoma nuo greičio.

KONSERVAVIMAS

- Kiekvieną kartą prieš naudojant prietaisą, reikia patikrinti, ar visi varžtai, veržlės ir rankenėlės prisukti.
- Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Šalinkite prakaito dėmes, nes rūgšti reakcija gali pažeisti apmušimą.
- Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, norint jį apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos.
- Jeigu spidometras neveikia taisyklingai prašome patikrinti ar visi laidai gerai prijungti, ypač viršutinis laidas su spidometru. Jeigu spidometras dar neveikia taisyklingai, reikia patikrinti ar maitintuvo laidas arba

kištukas nėra sugadintas.

- Jeigu pasipriešinimas neišreguluotas, patikrinkite ar viršutinis daviklio laidas tinkamai sujungtas su apatiniu laidu
- Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negalima išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumuliatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos.
- Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

SKAITIKLIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

MAITINIMAS

Skaitiklio maitinimo šaltinis: 230V/50Hz arba 60Hz Output: 8V DC 500 mA

MATUOKLIS

AUTOMATINIS ĮJUNGIMAS/IŠJUNGIMAS (AUTO ON/OFF)

Ekranas įsijungs automatiškai, kai pradėsite minti pedalus arba paspausite bet kurį mygtuką.

Ekranas automatiškai išsijungs, jeigu ilgiau negu 4 minutes nustosite mankštintis.

Visi nustatymai bei pratimų duomenys bus išsaugoti iki kito įjungimo.

Jeigu ekranas neįsijungia, reikia atjungti maitinimo šaltinį nuo elektros ir palaukti 15 sekundžių.



RESET FUNKCIJA

Norėdami pašalinti visus rezultatus, tris sekundes palaikykite paspaudę TOTAL RESET mygtuką. Duomenys bus pašalinti, o konsolė perkrauta.

PRIETAISO KLAIDA

Jei matuoklis nerodo rezultatų, patikrinkite, ar visi laidai yra tinkamai prijungti.

MYGTUKAI

MODE Paspauskite šį mygtuką kai treniruoklis yra sustabdytas tam, kad pereitumėte prie programų pasirinkimo bei patvirtintumėte langelyje mirksinčias reikšmes. Pasirinkę tinkamą programą, paspauskite MODE mygtuką, kad patvirtintumėte pasirinkimą. Nustatymo metu paspauskite mygtuką, tam, kad patvirtintumėte įvestą reikšmę.

Treniruotės metu paspauskite MODE tam, kad pamatytumėte pasiektą greitį, apsisukimų per minutę skaičių arba norėdami pasirinkti automatinį reikšmių perjungimą.

START/STOP Paspauskite mygtuką norėdami, kad programa pradėtų arba nustotų veikti.

UP Kai treniruoklis yra sustabdytas, reguliatoriaus pagalba pereikite prie kitos programos. Jis taip pat reikalingas nustatant reikšmes (pvz. laiką, distanciją) – kai reikšmė mirksi, panaudokite reguliatorių, tam, kad ją padidintumėte.

EKRANO ELEMENTAI

PROGRAM – programos eigą atspindinti schema – pasipriešinimo lygio pasikeitimas

U1-U4 – pasirinktas naudotojas

PULSE – aktuali pulso reikšmė

TIME – treniruotės laikas

EKRANO RODMENYS

RPM – Apsisukimų per minutę skaičius. Diapazonas 0 ~ 15 ~ 999

SPEED (GREITIS) – Treniruotės greitis konkrečiu metu. Diapazonas 0.0 ~ 99.9 km/h

TIME (LAIKAS) – Treniruotės trukmė nuo paskutinio perkrovimo momento. Diapazonas 0:00 ~ 99:59

DISTANCE (DISTANCIJA) – Įveikta distancija. Diapazonas 0.0 ~ 99.99 KM

CALORIES (KALORIJOS) Sudegintų kalorijų kiekis. Diapazonas 0 ~ 999

WATT: Treniruotės metu sugeneruotos galios kiekis. 0-999 vatų

WATT CONSTANT: Treniruotės metu sugeneruotos galios kiekis. 10-350

PULSE: rodoma aktualus pulso dažnis treniruotės metu. Tam, kad pulsas būtų pamatuotas teisingai, reikia padėti abu delnus ant jutiklių, įmontuotų į vairą. Po maždaug 4 sekundžių rezultatas pasirodys ekrane. Norint patikrinti, ar pulso dažnis yra stabilus, rankas ant jutiklių reikia laikyti visą

Treniruotės metu reguliatoriaus panaudojimas padeda padidinti pasipriešinimą.

DOWN panaudokite reguliatorių kai treniruoklis yra sustabdytas, tam, kad grįžtumėte prie ankstesnės programos. Taip pat jis naudojamas nustatant reikšmę – kai reikšmė mirksi, panaudokite reguliatorių DOWN, norėdami ją sumažinti.

Treniruotės metu reguliatoriaus panaudojimas padeda sumažinti pasipriešinimą.

RECOVERY paspaudus šį mygtuką bus atliktas Jūsų būklės įvertinimas. Atlikus įvertinimą (du kartus pamatavus pulsą: prieš ir po treniruotės) sistema parodys jūsų aktualios būklės įvertinimą atitinkantį simbolį (F1-F6).

RESET paspaudus šį mygtuką yra pašalinami aktualios treniruotės duomenys?

RPM/SPEED – nurodo aktualų greitį arba apsisukimų per minutę skaičių.

DISTANCE – įveikta distancija

CALORIES – sudegintų kalorijų skaičius

MANUAL

treniruotės laiką. Dėmesio: Rodomi duomenys yra bendri, teikiami skirtingų treniruočių sesijų palyginimui. Duomenys neturi būti naudojami medicininiams tikslais.

Diapazonas : 30~240BPM (dūžių per minutę)

MANUAL (rankiniai nustatymai) apkrovos lygis. Diapazonas: 1-24

PROGRAM (IŠ ANKSTO NUSTATYTOS PROGRAMOS) programos pasirinkimas. Diapazonas: P1-P12

PERSONAL (naudotojo programa) U1-U4

HRC (Heart Rate Control) 55%, 75%, 90%, IND (cel)

RANDOM (atsitiktinė atranka). Diapazonas: U1-U4

USER DATA (naudotojo duomenys) įrašyti naudotojo ankstesnių treniruočių duomenys. Diapazonas: U0-U4.

PROGRAMOS

Įrenginyje yra 12 iš anksto nustatytų programų, 4 naudotojo nustatytos programos, WATT, HRC ir manualinė programa.

Programų eigą iliustruojančios diagramos (pasipriešinimo lygio tvarkaraštis) yra išdėstytos 58 puslapiuose.

NAUDOTOJO PROFILIO SUKŪRIMAS

Prietaisą gali patogiai naudoti keli naudotojai. Pakanka sukurti profilį, tam, kad sistema įsimintų naudotojo duomenis, kurie panaudojami, be kita ko, sunaudotų kalorijų kiekiui apskaičiuoti. Norėdami sukurti profilį, įsijungę matuoklį, panaudokite UP/DOWN reguliatorius ir pasirinkite vieną iš reikšmių (U1-U4). Patvirtinkite paspaudę MODE mygtuką. Įrašykite

duomenis: lytį, amžių, ūgį, svorį. Patvirtinkite, pakartotinai paspaudę MODE. Savo profilį reikia pasirinkti kiekvieną kartą prieš pradėdant treniruotę.

Jei nėra būtina nustatyti kitų treniruotės parametrų (pvz., laiko, tikslo) naudotojas, pasirinkęs savo profilį, iš karto gali pradėti treniruotę.

PROGRAMOS PASIRINKIMAS

Norėdami pereiti prie pasirinktos programos, sukite UP/DOWN reguliatorių, kol ekrane pasirodys norima programa (Manual, Program 1-12, Watt,

Personal, HRC, Random). Pasirinkimas patvirtinamas MODE mygtuko paspaudimu.

TRENIUOTĖS PARAMETRŲ NUSTATYMAS

Kitas žingsnis, atliekamas patvirtinus pasirinktą treniruotės programą, yra treniruotės parametrų – tikslo, kurį norite pasiekti šios sesijos metu – nustatymas: treniruotės laikas, distancija, kurią norite įveikti, kalorijų kiekis,

vatų ar pulso tvinksnį skaičius. Parametrai kiekvieną kartą nustatomi UP ir DOWN reguliatorių pasukimu tuo metu, kai ekrane mirksi skaičius. Pasirinkta reikšmė patvirtinama MODE mygtuko paspaudimu .

RECOVERY OPERACIJA

Recovery operacija padeda įvertinti jūsų fizinę būklę, o tai padės pasirinkti jums tinkančią programą. Fizinė forma nustatoma atsižvelgiant į nustatytą jūsų pulso dažnį bei duomenis, pateiktus kuriant naudotojo paskyrą.

Pulsas išmatuojamas treniruotei pasibaigus. Paspauskite RECOVERY mygtuką ir padėkite abu delnus ant pulso jutiklių. Ekrane pasirodys pulso piktograma ir jo reikšmė. Ekrane bus matomas išimtinai tik laikas, likęs iki

pulso matavimo pabaigos ir pulso dažnis. Pulsas matuojamas 60 sekundžių, ekrane yra rodoma atgalinė laiko atskaita. Pasibaigus nustatytam laikui, ekrane pasirodys Jūsų pulso matavimų rezultatas:

F1 – puiki fizinė forma (skirtumas tarp pradinės ir galinės pulso reikšmių didesnis negu 50), F2 – gera forma (40-49) F3 – vidutinė būklė (30-39),

F4 – žemesnė negu vidutinė (20-29), F5 – prasta būklė (10-19), F6 – labai prasta būklė (žemiau 10).
Dėmesio! Jeigu sistema neatpažins Jūsų pulso, Recovery funkcija nebus aktyvuota.

PASIEKIAMOS PROGRAMOS

RANKINIŲ BŪDŲ NUSTATOMA PROGRAMA (MANUAL)

Pasirinkus šį režimą, naudotojas pats pasirenka treniruotės pasipriešinimo lygį (1-24). Nustatykite diagramoje jūsų norimą pasipriešinimo lygio pasikeitimo seką, toliau nustatykite kitas reikšmes (laikas, distancija, kalorijos, pulsas – kiek tai reikalinga) ir paspauskite START/STOP, tam, kad pradėtumėte mankštintis.

IŠ ANKSTO NUSTATYTOS PROGRAMOS (P1-P12)

Iš anksto nustatytos treniruočių programos užtikrina įdomią, subalansuotą treniruotę, apimančią skirtingus sudėtingumo lygius. Peržiūrint programas matuoklio ekrane yra rodoma programų eiga (pasipriešinimo lygio pasikeitimo konkrečiu treniruotės laiku tvarkaraštis). Tarp 12 treniruočių

Norėdami grįžti į pradžios ekraną, atlikę testą, pakartotinai nuspauskite Recovery mygtuką.

Pasipriešinimo lygis gali būti keičiamas treniruotės metu spaudžiant pasukant UP ir DOWN reguliatorius. Negalima pamiršti, kad pasipriešinimo lygis turi atitikti jūsų fizinę būklę, o tuo atveju, jei jaučiate, kad pasipriešinimas yra per didelis – sumažinkite jį.

WATT CONSTANT PROGRAMA

Šios programos pagrindas yra treniruotės metu sugeneruotos energijos kiekis. Nustatykite savo tikslą – WATT reikšmę, kurią norite pasiekti (10-350), naudodami UP/DOWN reguliatorius. Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite START/STOP. Panaudokite Watt kontrolės režimą, skirtingų parametrų treniruočių metu.

Rezultatai, tarp kitko, priklauso nuo apsisukimų per minutę kiekio: jei minate pedalus greičiau, sumažinkite pasipriešinimo lygį, jei minate pedalus lėčiau – padidinkite jį. Taip turi būti daroma siekiant išlaikyti pastovią WATT vertę.

NAUDOTOJŲ PROGRAMA (PERSONAL U1-U4)

Šis režimas leidžia sukurti keturias skirtingas, naudotojų autorines programas. Pasipriešinimo lygis turi būti nustatomas kiekvienai atkarpai. Pasirinkus U1-U4 programas, treniruotės eiga bus įrašyta automatiškai, tam, kad būtų sukurta galimybė panaudoti sudarytą programą ateityje.

Tokiu pat būdu galima nustatyti ir U0 programą, tačiau ši programa galės būti naudojama išimtinai tik aktualios treniruotės metu, jos duomenys nebus išsaugoti.

HEART RATE CONTROL (HRC)

HRC režimas suteikia dvi galimybes: galima savo nuožiūra pasirinkti norimą pasiekti pulso dažnį arba pasirinkti vieną iš anksčiau nustatytų lygių. Abiem atvejais kai pasieksite nustatytą pulso reikšmę, pulso simbolis pradės mirksėti.

Savarankiškas pulso dažnio pasirinkimas

Šioje programoje naudotojas pats nusprendžia, kokį pulso dažnį nori pasiekti treniruotės metu. Norėdami įsijungti šią programą, sukdami UP/DOWN reguliatorius PULSE laukelyje turite pasirinkti TAG funkciją. Galimas pasirinkimo diapazonas: 30-240 dūžių per minutę. Pulso dažniui įtakos taip pat turi pedalų minimo greitis, kurį kontroliuoja pats naudotojas.

Iš anksto nustatyti pulso lygiai

Priklausomai nuo to, kokių rezultatų norite pasiekti, turite išlaikyti tinkamą pulso lygį. Šiame įrenginyje yra trys lygiai, kurių pagalba išlaikomas pulso dažnis, atitinkantis 55 %, 75 % bei 90 % maksimalaus šio amžiaus naudotojo pulso dažnio.

Pasirinkus pulso reikšmę, ekrane pasirodys optimalų naudotojo pulso dažnį atitinkantis skaičius.

Atkreipkite dėmesį: 55 % lygis atitinka treniruotę, kurios tikslas yra įgyti optimalią formą dietos palaikymui, 75 % tai optimalus lygis sveiką gyvenimą propaguojantiems asmenims, 90 % tinkamas kardio, intervalinėms treniruotėms.

Dėmesio! Pasirinkdami treniruotę, kurios lygis yra 90 %, atkreipkite ypatingą dėmesį į Jūsų kūno siunčiamus signalus. Tai labai intensyvi treniruotė, todėl dėl pernelyg dažno šios treniruotės pasirinkimo gali atsirasti sužalojimų.

ATSITIKTINĖS ATRANKOS PROGRAMA (RANDOM)

Norėdamas pajavairinti treniruotę, naudotojas gali pasirinkti programą, kurioje treniruotės programos eigą atsitiktinai pasirenkama sistema.

Šis režimas apima virš šimto skirtingų kombinacijų.

TRENIRUOTĖS PRADŽIA IR PABAIGA

Norėdami pradėti treniruotę, pasirinkę programą ir įvedę jos parametrus, paspauskite START/STOP mygtuką.

Norėdami užbaigti treniruotę nesibaigus pasirinktai treniruotės programai, paspauskite START/STOP mygtuką.



Poilsis

Atsisėskite ant sėdynės, kojas įkiškite į pedalus taip, kad pedalų dirželiai tvirtai jas laikytų, rankas padėkite ant vairo. Pratimų metu nugara turi būti tiesi (žr. pav.). Pratimai ant stacionarinio dviračio yra tokie pat efektyvūs kaip ir ant įprasto dviračio.

NAUDOJIMAS

Raumenų formavimas

Norėdami suformuoti raumenis, treniravimo metu žymiai padidinkite pasipriešinimą. Raumenys bus labiau įtempti ir galbūt jūs negalėsite treniruotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniruotę reikia pradėti nuo apšilimo fazės, per treniravimo fazę iki poilsio fazės, bet treniravimo fazės pabaigoje reikia padidinti pasipriešinimą, kad pastiprintų kojų darbą. Reikia apriboti greitį taip, kad išlaikytų pulsą apžymėtu lygiu.

Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniruojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniruotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniruotė.

Treniravimo instrukcija

TRENIRAVIMO CIKLO laikymasis duoda daug naudos sveikatai, pavyzdžiui: fizinė forma, raumenų formavimas ir kartu su suvartotų kalorijų kontrole - svorio sumažinimas.

Apšilimo fazė

Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimų ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15 sekundžių, treniruojant negalima pervargti ar taisyti raumenų. Jeigu pajusite kokią nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.



Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.

Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



Blauzdų raumenų ištempimas

Atsistokite žergtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną.

Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



Žiūrėkite filmą: Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.

Nuskenaukite šalia esantį kodą
arba naršyklėje įrašykite
adresą: <http://bit.ly/2sXUEga>



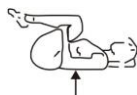
Šlaunų raumenų ištempimas

Padėkite dešinį delną ant sienos. Kaire ranka pagriebkite kairę pėdą. Po to dešine ranka pagriebkite dešinę pėdą.



Viršutinių kūno dalių ištempimas

Atsistokite ant grindų žergtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis.



Kojų raumenų ištempimas

Atsigulkite ant grindų. Sulenkite kojas keliuose ir pritraukite jas iki krūtinės.

Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

Šis etapas reikalauja pastangų. Su laiku, reguliariai treniruojant, Tavo kojų raumenys taps labiau elastingi. Reikia mankštintis pagal savo tempą, bet svarbu kad pastoviai palaikytų tą patį tempą.

Poilsis leidžia atgauti normalų pulsą ir atvėsinti raumenis. Šis etapas yra pakartotinis apšilimas ir jis privalo trukti per maždaug 5 minutes. Reikia

pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raumenų. Rekomenduojama treniruotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę.

Siekiant sustabdyti treniravimo įrenginį, reikia nutraukti važinėti. Dviratis neturi blokavimo sistemos ir apsauginio stabdžio. Stabdymo sistema nėra reguliuojama.



Taikoma skaitikliui

Perbrauktos šiukšliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiama išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su EEJ direktyva dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų tvarkymo, šiai įrangai taikomi atskiri šalinimo metodai. Vartotojas, kuris ketina pašalinti šį produktą, įpareigotas jį atiduoti į elektros ir elektroninės įrangos atliekų surinkimo aikštelę, paskatindamas pakartotinį naudojimą, perdirbimą, ir natūralios aplinkos apsaugą. Šiuo tikslu, susisiekite su produkto pardavėju, arba vietinių valdžių atstovu. Pavojingos elektroninės įrangos sudedamosios dalys gali sukelti nepalankius ilgalaikius aplinkos pakitimus, ir kenkti žmonių sveikatai.

IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

STACIONĀRAIS VELOSIPĒDS - VINGRINĀJUMU REZULTĀTI

- Stacionārie velosipēdi ir ideāli piemēroti cilvēkiem, kas vēlas pastiprināt apakšējās muskuļu grupas un velosipēdu mīļotājiem. Treniņa laikā galvenokārt tiek nodarbināti lielu, augšstilbu un gūžu muskuļi.
- Vingrinājumi ar velosipēdu ir ieteicami cilvēkiem, kas vēlas uzturēt labu fizisko formu visu gadu. Pareizi izvēlētais treniņš ne tikai stiprina

muskuļus un veido siluetu, bet arī palīdz saglabāt veselību un labu fizisko formu.

- Pateicoties slodzes regulēšanai lietotājs izvēlas parametrus atbilstoši savām iespējām. Sēdekļa augstuma regulēšanas iespēja ļauj iestatīt iekārtu atbilstoši lietotāja augumam, lai nodrošinātu ērtu pozīciju.

VEXOR MODELĪ IZMANTOTĀS SISTĒMAS



Šim modelim ir piemērojama 5 gadu garantija rāmim un citām daļām, izņemot detaļas, kas pakļautas normālam nodilumam.



ergonomiski materiāli un dizains - ražošanā izmantotie augstas kvalitātes materiāli un mūsu grafiku izstrādātais dizains un ergonomika sniedz baudu lietojot mūsu iekārtas. Skaists un stilīgs iekārtas dizains ideāli papildinās Jūsu māju interjeru.



bez pakāpju piedziņas sistēma, kas nodrošina gludu kustību un klusu iekārtas darbību.



ērts regulēšanas mehānisms - var viegli iestatīt ergonomisku lietotāja pozīciju. Ātri un viegli uzstādīsiet komfortablāko pozīciju.

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 29 kg, Spara rats – 6 kg
Izmērs pēc montāžas – 102 x 56 x 142 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 150 kg
Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
- Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētajiem iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvojties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārlicinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
- Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.

- Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
 - Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamās. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.
 - Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
 - Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitisku vai rehabilitācijas ierīci. Maksimālā produkta piepūle - 150 kg
 - Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.
 - Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.
 - Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.
- Brīdinājums: pirms treniņa sākšanas uz ierīces jāizlasa instrukcija. Par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi. Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SASTĀVDAĻU SARAKSTS - Shēma – I. 51

Nr.	apraksts	gab.
1	skaitītājs	1
2	Skrūve M5*10L	4
3	stūres kolonna	1
4	stūres kolonnas priekšējais pārsegs	1
5	skrūve ST2.9*30L	4
6	Skrūve M5*10L	2
7	putuplasta stūres pārsegs φ20*5T*590L	2
8	stūre φ22.2*2T*1310L	1
9	vāciņš	2
10	skrūve ST3.9*20L	2
11	Pulsa sensora vads	2
12	pulsa sensors	2
13	Plakanā paplāksne φ8*φ19*2T	1
14	Atsperpaplāksne φ8.5*φ13.5*2.5T	1
15	slodzes regulēšanas vads (skaitītāja)	1
16	stūres kolonnas aizmugurējais pārsegs	1
17	rokturis M8	1
18	sēdekļis	1
19	Sēdekļa pamatne	1
20	ieliktnis	2
21	vāciņš	1
22	skrūve M6*12L	1
23	rokturis M16	1
24	sēdekļa kolonna	1
25	priekšējais stabilizators	1
26	priekšējā stabilizatora kreisais vāciņš	1
27	priekšējā stabilizatora labais vāciņš	1
28	Transportēšanas ratiņš	2
29	ass φ7.9*34.4	2
30	priekšējā stabilizatora pamatne	1
31	Plakanā paplāksne φ10.5*φ38*3T	2
32	skrūve 3/16**20L	2
33	Plakanā paplāksne φ8*φ19*2T	4
34	skrūve M8*75L	4
35	skrūve M8*16L	4
36	Atsperpaplāksne φ8.5*φ13.5*2.5T	4
37	Izliektā paplāksne φ8*φ19*2T	4

Nr.	apraksts	gab.
38	stūres kolonnas apakšējais pārsegs	1
39	galvenais rāmis	1
40	Sensora turētājs	1
41	Skrūve M5*10L	2
42	rokturis M16	1
43	Sēdekļa kolonnas ieliktnis	1
44	Piedziņas ritenis φ260	1
45	piedziņas josta 440J6	1
46	kloķa ass φ17*176	1
47	skrūve M6*16L	4
48	Atsperpaplāksne φ6.1*1.6T	4
48	uzgrieznis M6*5.5T	4
50	C formas klipsis φ15.7*φ19.4*1T	2
51	Viļņveidīga paplāksne φ17.5*φ25*0.3T	1
52	Plakanā paplāksne φ17.5*φ25*0.3T	1
53	Gultnis 6203	2
54	slodzes dzinējs	1
55	Skrūve M5*12	1
56	Plakanā paplāksne φ5.5*φ12.5	1
57	skrūve ST3.9	4
58	uzgrieznis M8	1
59	skrūve M8*55L	1
60	Plakanā paplāksne φ8*φ19*2T	1
61	Magnēti	1
62	Slodzes regulatora stiprinājums	1
63	Atspere	1
64	seškanšu atslēga	1
65	Plastmasas ieliktnis	2
66	skrūve ST3.9*50L	7
67	labais pārsegs	1
68	skrūve 3/16**3/4"	6
69	skrūve ST2.9*8L	8
70	kreisais kloķa pārsegs	1
71	labais pedāļa kloķis 9/16"	1
72	skrūve M8*20L	2
73	labais pedālis 9/16"	1
74	kreisais pedālis 9/16"	1

Nr.	apraksts	gab.
75	kreisais pedāļa kloķis	1
76	kreisais kloķa pārsegs	1
77	Kreisais pārsegs	1
78	Aizmugurējā stabilizatora kreisais vāciņš	1
79	aizmugurējais stabilizators	1
80	Aizmugurējā stabilizatora labais vāciņš	1
81	Regulēšanas ritenis	2
82	stabilizatora kājiņa	2
83	uzgrieznis M8	1
84	ieliktnis φ10*φ14*3mm	1
85	Gultnis 6000	1
86	Skriemelis	1
87	uzgrieznis M8	1
88	Plakanā paplāksne φ8*φ19*2T	1
89	atspere 0Dφ16*φ2*45n	1
90	Spriegotāja svira	1
91	skrūve M8*20L	1
92	Plakanā paplāksne φ8*φ19*2T	1
93	Gultnis 6000	1
94	Uzgrieznis 3/8"-26*7T	2
95	skrūve 3/8"-26*3.8T	3
96	ieliktnis φ10*φ14*3mm	1
97	Spara rata ass φ11.5*130L	1
98	barošanas bloks	1
99	Gultnis 6300	1
100	Plakanā paplāksne φ30*φ34*0.8T	1
101	Gultnis 6003	2
102	gultnis φ35*17	1
103	Spara rats φ280*32W*8KG	1
104	mazais skriemelis φ34*8J	1
105	Gultnis 6000	1
106	Pretestības regulatora vads	1
107	slodzes regulēšanas vads (galvenā rāmja)	1
108	strāvas kabelim	1
109	ieliktnis φ10*φ14*11mm	1
110	Atslēga 13, 14	1
111	Atslēga 13, 14, 15	1

SAGATAVOŠANA

1. Pirms uzstādīšanas pārliecinieties, ka jums ir pietiekami daudz vietas.
 2. Izmantojiet attēlotos montāžas instrumentus.
 3. Pirms uzstādīšanas pārbaudiet, vai iepakojumā atrodas visas daļas.
- Lai izvairītos no savainojumiem, produkts jāuzstāda vismaz divām personām.

Lielākā daļa no minētajām montāžas daļām tika iepakota atsevišķi, bet daži elementi var būt iepriekš uzstādīti. Ja nepieciešams, noņemiet un atkārtoti tos uzstādiet.

Iepazīstieties ar uzstādīšanas posmiem un visām ierīcēm, kuras tiks uzstādītas.

UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA (ATTĒLS– L. 53-56)

Piezīme: Sekojiet turpmāk sniegtajām uzstādīšanas instrukcijām

1. SOLIS Piestipriniet priekšējo (25) un aizmugurējo(79) stabilizatoru, izmantojot plakanās paplāksnes $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ (33) un skrūves M8*75L (34)

2. SOLIS Uzstādiet stūri.

1. Pirms pieskrūvēšanas, izvelciet pulsa sensoru vadus cauri stūres kolonnai.

2. Lai uzstādītu stūri (8), novietojiet uz tās plastmasas pārsegu (16) un nostipriniet ar paplāksnēm (13, 14) un rokturi (17).

3. Savienojiet pulsa sensora vadus un slodzes regulēšanas vadus, pēc tam uzstādiet skaitītāju (1) stūres kolonnas augšpusē (3) un pieskrūvējiet pie tās ar skrūvēm(2).

4. Uzstādiet plastmasas vāka otru daļu (4), savienojiet abas daļas ar skrūvēm (6)

5. Lai stabilizētu vāku pozīciju, pieskrūvējiet tos pie stūres kolonnas ar mazākām skrūvēm (5).

3. SOLIS Uzstādiet apakšējo pārsegu (38) un stūres kolonnas (3), pabīdīet to uz augšu, lai netraucētu turpmāko montāžu.

Ierīces horizontāla novietošana , pārvietošana (attēls– I. 57)

Pirms treniņa sākšanas ieteicams pārbaudīt, vai ierīce ir piemēroti novietota. Lūdzam nolīmeņot ierīci ar pakalējamā stabilizatora regulatoriem

Savienojiet slodzes regulēšanas vadus, kas iet no kolonnas un galvenā rāmja,

4. SOLIS Savienojiet stūres kolonnu (3) ar galveno rāmi (39)Izmantojiet atspērpaplāksnes $\Phi 8.5 \times \Phi 13.5 \times 2.5T$ (36), izliektas paplāksnes $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ (37) un skrūves M8*16L (35)

5. SOLIS Atskrūvējiet rokturi (42), uzstādiet sēdekļa kolonnu (24) atbilstošā vietā galvenajā rāmī, pēc tam atkārtoti ieskrūvējiet rokturi, lai nofiksētu sēdekļa kolonnas pozīciju.

6. SOLIS Uzstādiet sēdekli (18) uz sēdekļa pamatnes (19), piestipriniet to, ieskrūvējot rokturi (23).

7. SOLIS Uzstādiet pedāļus (73, 74) uz kloķa.Labo pedāli pieskrūvējiet pēc pulksteņrādītāja virziena, kreiso - pretējā virzienā.

BRĪDINĀJUMS: pirms treniņa uzsākšanas, pārliecinieties, ka visas skrūves un uzgriežņi ir pareizi pieskrūvēti.

Pievērsiet uzmanību: priekšējā stabilizatora vāciņš ir kustīgs, lai jums būtu vieglāk pārvietot velosipēdu uz citu vietu. Aizmugurējā stabilizatora vāciņi ir paredzēti, lai nolīdzinātu velosipēdu.

Sēdekļa augstuma regulēšana (attēls– I.57)

Sēdekļa augstumu var regulēt izņemot regulatoru un uzstādot sēdekļa korpusu piemērotā augstumā.

Sēdekļa korpusam ir dažas atveres, jeb dažas augstuma regulēšanas iespējas.

- Lai noregulētu sēdekļa augstumu jāatbrīvo skrūve, kas piestiprina sēdekļa korpusu rāmī.

- Pēc tam, pārbīdot sēdekļa korpusu uz virsu vai leju noregulējiet sēdekļa augstumu attiecībā uz lietotāja augumu.

- Pēc attiecīgas augstuma izvēlēšanas jāpieskrūvē regulators tā, lai nebūtu iespējas mainīt sēdekļa korpusa pozīciju.

Uzmanību: Nedrīkst izņemt sēdekļa korpusu virs minimālā vai maksimālā apzīmējuma uz sēdekļa korpusa.

Pretestības regulēšana

Intensitātes regulēšanas funkcija ļauj nomainīt pretestību pedāļos. Augsts pretestības līmenis pieprasa lielākas pūles braukāšanas laikā, taču maza to samazina.Pretestības intensitāte ir regulējama ar spidometra palīdzību.

Lai sasniegtu apmierinošu rezultātu, slodze treniņa laikā ir jāregulē ar pogām UP(+) un DOWN (-).Pieejamie pretestības līmeni: no 1 līdz 16. Piepūles sistēma ir neatkarīga no ātruma.

KONSERVĀCIJA

- Pirms katras ierīces lietošanas, jāpārliecinās, ka visas skrūves, uzgriežņi un regulatori ir pieskrūvēti.
- Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lietojiet mīkstu, mitru drānu netīrumu un putekļu novēršanai. Novērsiet svišanas traipus jo skābā reakcija var sabojāt polsterējumu.
- Ierīce jāsauglabā sausās vietās, lai apdraudētu to no mitruma un korozijas.
- Ja spidometrs nepareizi darbojas, lūdzam pārbaudīt, vai visi vadi ir pareizi pievienoti, īpaši augšējais vads ar spidometru. Gadījumā kad spidometrs vēl nedarbojas, jāpārbauda vai piegādātāja vads vai dakša nav sabojāta.

Gadījumā kad nav pretestības regulācijas, lūdzam pārbaudīt, vai augšējais sensora vads ir pareizi savienots ar apakšējo vadu.

Nemot vērā vides aizsardzību, nolietotas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar māsaimniecības atkritumiem. Nolietotas baterijas, barošanas ierīces, akumulatori utt. jāpārdod par atkritumu savākšanu atbildīgai iestādei, pēc spēkā esošā likuma par vides aizsardzību.

Ieteicams periodiski pārbaudīt elektrības vadu un kontaktdakšu. Bojājumu gadījumā, ierīci nedrīkst lietot. Nekad neremontējiet ierīci pašrocīgi. Remonti jāveic kvalificētam SPOKEY uzņēmuma darbiniekam. Nekad nevelciet aiz vada.

SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

ELEKTRĪBAS PADEVE

Lādētājs ir paredzēts skaitītāja uzlādei: 230V/50Hz vai 60Hz Output: 8V DC 500 mA

SKAITĪTĀJS

Automātiskā ieslēgšana/izslēgšana (auto on/off)

Ekrāns ieslēgsies automātiski, ja sāksi griezt pedāļus vai uzspiežot jebkuru pogu.

Ekrāns automātiski izslēgsies, ja pārtrauksi treniņu vairāk nekā uz 4 minūtēm.

Atiestatīšana

Lai atiestatītu visas vērtības, nepieciešams uzspiest un turēt 3 sekundes TOTAL RESET pogu. Vērtības tiks nodzēstas, ierīce tiks atiestatīta.

Ierīces kļūda

Ja skaitītājs neatbilst mērījumiem, pārbaudi vai vads ir atbilstoši pieslēgts.



Visi iestatījumi un treniņa dati tiks saglabāti līdz nākamajai ieslēgšanas reizei.

Gadījumā ja ekrāns neieslēdzas, to nepieciešams atvienot no strāvas vismaz uz 15 sekundēm.

POGAS

MODE Kad trenāžieris ir apturēts, uzspied šo pogu, lai izvēlētos programmu un apstiprinātu vērtību, kura mirgo lodziņā. Kad izvēlēties atbilstošu programmu, uzspied MODE, lai apstiprinātu. Iestatīšanas režīmā uzspied pogu, lai atstiprinātu ievadīto vērtību.

Treniņa laikā uzspied MODE, lai redzētu ātrumu, apgriezīenu skatu minūtē vai automātiski pārslēgties starp vērtībām.

START/STOP uzspied pogu vai ieslēgtu vai izslēgtu programmu.

UP Kad trenāžieris ir apturēts, izmanto pogu, lai izvēlētos nākamo programmu. Tā arī ir jāizmanto, iestatot vērtības (piem., laiks, distance)- kad vērtība mirgo, izmanto pogu, lai to palielinātu.

EKRĀNA ELEMENTI

PROGRAM – grafiks, kur tiek atainots pašreizējā treniņa norise – slodzes līmeņa izmaiņas

U1-U4 – izvēlētais lietotājs

PULSE – pašreizējais pulss

TIME – treniņa laiks

Treniņa laikā izmanto pogu, lai palielinātu pretestību.

DOWN Kad trenāžieris ir apturēts, izmanto pogu, lai izvēlētos iepriekšējo programmu. Tā arī ir jāizmanto, iestatot vērtības (piem., laiks, distance)- kad vērtība mirgo, izmanto slēdzi DOWN, lai to samazinātu.

Treniņa laikā izmanto pogu, lai samazinātu pretestību.

RECOVERY uzspiežot šo pogu, redzēsi tavas formas testu. Veicot šo testu (divas reizes tiks nomērīts pulss: pirms un pēc treniņa) sistēma parādīs tavas pašreizējās formas novērtējuma simbolu (F1-F6) .

RESET nospiežot šo pogu atiestatīsi pašreizējā treniņa datus.

RPM/SPEED – parāda pašreizējo ātrumu vai apgriezīenu skaitu minūtē.

DISTANCE – veikta distance.

CALORIES – sadedzināto kaloriju skaits

MANUAL

EKRĀNA RĀDĪTĀJI

RPM – Apgriezīenu skaits minūtē. Diapazons 0 ~ 15 ~ 999

SPEED (ĀTRUMS) – Pašreizējais ātrums treniņa laikā. Diapazons 0.0 ~ 99.9 km/h

TIME (LAIKS) – Treniņa laiks no pēdējās vērtību atiestatīšanas brīža. Diapazons 0:00 ~ 99:59

DISTANCE (DISTANCE) – Veiktais attālums. Diapazons 0.0 ~ 99.99 KM

CALORIES (KALORIJAS) – Sadedzināto kaloriju skaits. Diapazons 0 ~ 999

WATT: Enerģijas daudzums, kurš tiek radīts treniņa laikā. 0-999 vati

WATT CONSTANT: Treniņa laikā radītās enerģijas daudzums. 10-350

PULSE: tiek atainots pašreizējais pulss treniņa laikā. Lai iegūtu pareizus mērījuma datus, nepieciešams abas plaukstas uzlikt uz rokturos iebūvētiem sensoriem. Mērījums parādīsies ekrānā apmēram pēc 4

sekundēm. Lai pārbaudītu vai pulsa līmenis ir stabils visa treniņa laikā. Svarīgi: Atainotie dati ir vispārējie, mērījumi tika veikti dažādos treniņa brīžos. Tas nevar izmantot medicīniskajos nolūkos.

Diapazons: 30~240BPM (sitieni minūtē)

MANUAL (manuālie iestatījumi) slodzes līmenis. Diapazons: 1-24

PROGRAM (IESTATĪTĀS PROGRAMMAS) Programmu izvēle. Diapazons: P1-P12

PERSONAL (lietotāja programmas) U1-U4

HRC (Heart Rate Control) 55%, 75%, 90%, IND (mērķis)

RANDOM (Nejauša izvēle). Diapazons: U1-U4

USER DATA (lietotāja dati) lietotāja iepriekšējo treniņu saglabātie dati. Diapazons: U0-U4.

PROGRAMMAS

Ierīcē ir ieprogrammētas 12 programmu, 4 lietotāja programmas, WATT, HRC un manuālu programmu.

Diagramma ataino programmas norisi (slodzes līmeni dažādos laika posmos) tika iekļauti 58 lpp

LIETOTĀJA PROFILA IZVEIDE

Ierīci var ērti izmantot vairāki lietotāji. Nepieciešams tikai izveidot lietotāja profilu, lai sistēma iegaumētu lietotāja datus, kuri tiek izmantoti tostarp treniņa laikā sadedzināto kaloriju skaita noteikšanā. Lai izveidotu lietotāja profilu izmantojot pogas UP/DOWN un izvēlies vienu no vērtībām (U1-U4).

Nospied MODE, lai apstiprinātu. Katru reizi izvēlies savu lietotāja profilu pirms treniņa uzsākšanas.

Ja nevēlies iestatīt citus treniņa parametrus (piem., laiks, mērķis) lietotājs var uzsākt treniņu uzreiz pēc tam, kad izvēlējis savu profilu.

PROGRAMMAS IZVĒLE

Lai izvēlētos nepieciešams izmantot pogu UP/DOWN, līdz ieraudzīsiet savu programmu ekrānā.

Izvēle ir jāapstiprina ar MODE pogu.

TRENIŅA PARAMETRU IESTATĪŠANA

Pēc programmas izvēles, nākamais solis ir treniņu parametru iestatīšana – mērķi, kuri vēlies sasniegt šī treniņa laikā: treniņa laiks, attālums, kaloriju skaits, vatu vai pulsa vērtība. Katru reizi parametri tiek iestatīti, kad vērtība

mirgo, izmanto UP un DOWN pogu, lai izvēlētos vērtību. Vērtība tiek apstiprināta ar MODE pogu.

RECOVERY OPCIJA

Recovery opcija ir paredzēta, lai noteiktu, kādā fiziskā formā pašlaik esi, kas savukārt palīdzēs izvēlēties atbilstošu programmu. Tas notiek ņemot vērā tavu pulsu un datus, kurus norādīji profila izveides laikā.

Pulsa mērījumi tiek veikti pēc treniņa. Uzspied RECOVERY pogu un novieto abas plaukstas uz sensoriem. Ekrānā parādīsies pulsa simbols un pulsa rādītājs. Ekrānā būs redzams tikai laiks līdz mērījuma beigām un pulsa rādītājs. Mērījuma laiks ir 60 sekundes, ekrānā ir redzams skačitājs. Pēc šī laika tiks atainots tavs rezultāts:

F1- lieliska fiziskā forma (atšķirība starp sākuma un beigu plusa rādītāju ir lielāka par 50), F2 – laba fiziskā forma (40-49), F3 – vidēji laba fiziskā forma (30-39), F4 – gandrīz vidēji laba fiziskā forma (20-29), F5 – slikta fiziskā forma (10-19).

Svarīgi! Ja sistēma neregistrēs tavu pulsu, Recovery funkcija netiks ieslēgta.

Lai atgrieztos galvenajā izvēlnē, pēc testa pabeigšanas nospied Recovery pogu.

PIEEJAMAS PROGRAMMAS

Manuālā programma

Šajā režīmā lietotājs izvēlas ar kādu pretestības līmeni (1-24) gribi trenēties. Izveido tādu diagrammu, kas atbilst tevis vēlamajam slodzes izmaiņām, tad ievadi citus rādītājus (laiks, distance, kalorijas, pulss – ja tas ir nepieciešams) un nospied START/STOP pogu, lai sāktu treniņu.

Slodzes līmeni var mainīt treniņa laikā ar pogām UP un DOWN. Jāatceras, ka jāizvēlas savai fiziskai formai atbilstošs slodzes līmenis, ja jūti, ka slodze ir par lielu – samazini to.

Iepriekš iestatītas programmas (P1-P12)

Iepriekš iestatītas programmas nodrošina interesantus, sabalansētus dažādas slodzes līmeņa treniņus. Skatoties treniņu pārskatu, ekrānā parādās to norise (slodzes līmeņa izmaiņas treniņa laikā). Starp 12

programmām ir gan vieglas, gan intervāla treniņi, gan arī vairāk intensīvi treniņi. Tas ļauj vislabāk izvēlēties lietotājam visvairāk piemērotu treniņu.

Programma watt constant

Šī programmas pamatā ir tas, cik daudz enerģijas tiek radīts treniņa laikā. Nospraud mērķi – WATT vērtību, kuru vēlies sasniegt (10-350) izmantojot pogas UP/DOWN. Uzspied START/STOP, lai sāktu treniņu. Izmanto Watt kontroles režīmu, lai mainītu treniņa iestatījumus.

Rezultāts ir atkarīgs arī no apgrīzību skaita minūtē, ja brauc ātrāk, samazini slodzes līmeni, ja lēnāk – palielini to. Tas ir vajadzīgs tāpēc, lai uzturētu vienmērīgu WATT vērtību.

Lietotāja programmas (PERSONAL U1-U4)

Šajā režīmā ir iespējams izveidot četras dažas personalizētas lietotāja programmas. Katram segmentam ir jānosaka slodzes līmenis. U1-U4 programmu gadījumā programmas plāns tiks automātiski saglabāts, lai to

varētu izmantot nākotnē. Šādi var arī iestatīt U0 programmu, tomēr to var izmantot tikai pašreizējā treniņam, tā dati netiks saglabāti.

Heart rate control (HRC)

HRC režīmā ir divas iespējas: pašam izvēlēties pulsa rādītāja mērķi vai izmantot iepriekš iestatītus pulsa rādītāju līmeņus. Abos gadījumos pulsa rādītājs ekrānā sāks mirgot, kad sasniegsi nosprausto pulsa rādītāju.

Paša nospraustā pulsa rādītāja izvēle

Šajā programmas režīmā lietotājs izvēlas, kādu pulsa rādītāju grib sasniegt treniņa laikā. Lai nokļūtu šajā režīmā, ir jāizvēlas TAG funkcija PULSE laukā, izmantojot pogas UP/DOWN. Iespējamais izvēles diapazons: 30-240 sirds sitieni minūtē.

Pulsa rādītāju arī ietekmē braukšanas ātrums, kuru tu kontrolē pats.

Iepriekš iestatīti pulsa līmeņi

Atkarībā no tā, kādu mērķi vēlies sasniegt, tev ir jāuztur atbilstošs pulsa līmenis. Šī ierīce ļauj uzturēt pulsu trīs līmeņos 55%, 75% un 90% no maksimālās pulsa vērtības lietotājiem noteiktajā vecuma grupā.

Pēc pulsa rādītāja iestatīšanas, sistēma parādīs lietotājam atbilstošo pulsa rādītāju.

Pievērs uzmanību: 55% pulsa līmenis atbilst treniņam, lai iegūtu optimālu formu un veicinātu diētu; 75% pulsa līmenis ir optimāla vērtība cilvēkiem, kuriem ir veselīgs dzīvesveids; 90% no maksimālās pulsa vērtības ir paredzēts augstas intensitātes un intervāla treniņiem.

Svarīgi! Izvēloties treniņu 90% pulsa līmenī, pievērs uzmanību sava ķermeņa reakcijai. Tas ir ļoti intensīvs treniņš, ja veiksi to pārāk bieži var izraisīt traumas.

NEJAUŠI IZVĒLĒTĀ PROGRAMA (RANDOM)

Lai dažādotu treniņu, lietotājs var izmantot sistēmas nejauši izvēlēto treniņu. Šajā režīmā ir vairāk nekā simts dažādu treniņa kombināciju.

TRENIŅA UZSĀKŠANA UN PABEIGŠANA

Lai sāktu treniņu, pēc programmas izvēles un tās parametru ievades, nospied START/STOP pogu.

Lai pabeigtu treniņu, pirms programmas beigām nospied START/STOP pogu

Lietošana



Pozīcija

Apsēdieties uz sēdekļa, ievieliet pēdas pedāļos, lai tās būtu aizbloķētas starp pedāļa pamata un drošības jostas, plaukstas novietojiet uz stūres. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums). Vingrinājumi stacionārā treniņierīcē aizstāj vingrinājumus veicamus parastā velosipēdā.

Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka nevarēsiet trenēt tik

ilgi, cik jūs gribēsiet. Ja arī gribat trenēt savu fizisko formu jāmaina treniņa programma. Jātrenē kā parasti no iesildīšanās fāzes, treniņa un atpūtas, taču treniņa fāzes beidzās jāpalielina pretestība, lai pastiprinātu kāju darbību. Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.

Svara zaudēšana

Šeit svarīgs faktors ir piepūle, kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsiet. Panākumi būs tad, kad sasniegsit tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.

TRENIŅA INSTRUKCIJA

TRENIŅA CIKLA ievērošana dod daudz labumu veselībai, kā piem.: fiziskā forma, muskuļu veidošana un kopā ar patērētu kaloriju kontroli - svara krišanās.

Iesildīšanās fāze

Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus kā attēlots zemāk. Katra pozīcija jāsaņem ap. 10-15 sekundes, nav jāspasprindzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsiet kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.



Skatiet filmu:
Iesildīšanās ar Rafaēlu Večorkovski.
Noskenējiet blakus esošo kodu
vai pārlūkprogrammā ierakstiet adresi:
<http://bit.ly/2sXUEga>



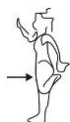
**Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana**

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.

**Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana**

Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi.

Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.

**Augšstilbu muskuļu izstiepšana**

Nolieciet labo plaukstu pie sienas. Ar kreiso plaukstu satveriet kreiso pēdu. Pēc tam ar labo roku satveriet labo pēdu.

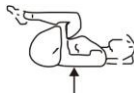
**Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana**

Stāviet uz grīdas ar mazliet izplēstām kājām, novietojiet abas rokas virs galvas (kā attēlots), un pēc tam izstiepiet plecu muskuļus.

**Lielu muskuļu izstiepšana**

Stāviet pie sienas ar plaši izplēstām kājām. Atbalstiet plaukstas pret sienu.

Mainīgi izvelciet kājas uz muguru, lai izstieptu kāju muskuļus.

**Kāju muskuļu izstiepšana**

Noliecieties uz zemes. Salieciet kājas ceļos un pievelciet tos līdz krūškurvim.

Treņiņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremzēšana

Šis etaps pieprasa pūles. Ar laiku, trenējot regulāri Jūsu kāju muskuļi kļūs elastīgāki. Jāvingrina savā tempā, bet ir svarīgi, lai pastāvīgi saglabātu tādu pašu tempu.

Atpūta ļauj atjaunot normālu pulsu un atdrist muskuļus. Šis etaps ir iesildīšanās atkārtošana un tas jāturpina apmēram 5 minūtes. Jāatkārto

izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā. Lai apturēt velotrenažieri, pietiek beigt spiest uz pedāļiem. Trenažierim nav blokādes sistēmas un drošības bremzes. Slodzes sistēma ir neatkarīga no ātruma

**Attiecās uz skaitītāju**

Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka noliektas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par noliektu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot noliektās elektriskās un elektroniskās ierīces noliektu ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsaņemas ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

BEMERKUNG Vorliegende bedienungsanleitung auf später aufbewahren. Produkt Geeignet ausschliesslich für Hausgebrauch.

TECHNISCHE DATEN DER AUSRÜSTUNG

HOMETRAINER – TRAININGS-ERGEBNISSE

- Hometrainer sind eine Gruppe von Geräten, die hervorragend für Personen geeignet sind, die die unteren Muskelpartien stärken möchten, sowie für Fans von ganzjährigem Cycling. Während des Trainings werden vor allem die Muskeln der Unterschenkel, Oberschenkel und des Pos beansprucht.
- Hometrainer-Übungen werden vor allem Personen empfohlen, die das ganze Jahr über eine gute Form beibehalten möchten. Ein entsprechend angepasstes Training stärkt nicht nur die Muskelpartien

und formt den Körper, sondern hilft auch dabei, Gesundheit und eine gute Kondition zu behalten.

- Dank der einstellbaren Belastung wählt der Benutzer die Parameter seinen Möglichkeiten entsprechend. Die Möglichkeit der Regulierung der Sattelhöhe erlaubt die Einstellung der Ausrüstung so, dass die angenommene Position angenehm für die trainierende Person ist, unter Berücksichtigung ihrer Größe.

IM MODELL VEXOR EINGESETZTE SYSTEME



Das vorliegende Modell besitzt 5 Jahre Garantie für den Rahmen und die restlichen Elemente, mit Ausnahme der Baugruppen, die dem normalen Verschleiß unterliegen



stufenloses Antriebssystem zur Aufrechterhaltung der Flüssigkeit beim Training und Garantie des sehr leisen Gebrauchs des Geräts.



ergonomische Materialien und Design – die zur Produktion eingesetzten, hochqualitativen Materialien sowie das von unseren Grafikern ausgearbeitete Design und Ergonomie erlauben Ihnen, sich am Gebrauch unserer Ausrüstung zu erfreuen. Das schöne und stilvolle Aussehen werden die Räume Ihres Hauses dekorieren.



bequemer Regulierungs-Mechanismus – Möglichkeit der einfachen Anpassung der ergonomischen Benutzerposition. Sie passen schnell und einfach eine bequeme Position an.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 29 kg, Schwungrad – 6 kg
Abmessungen nach dem Aufbau: – 102 x 56 x 142 cm

Höchstbelastung - 150 kg
Gerät zum Ganzkörpertraining

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimittel, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
- Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
- Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
- Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
- Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
- Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte
- sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.
- Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übung sich an die Griffe halten und den Sattel nicht verlassen.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 150 kg.
- Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
- Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Reha zwecke benutzt werden.
- Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
- Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.

Warnung: Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung.

Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.51

Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Zähler	1	38	untere Verkleidung der Lenkersäule	1	75	Pedalkurbel links	1
2	Schraube M5*10L	4	39	Hauptrahmen	1	76	Kurbelverkleidung links	1
3	Lenkersäule	1	40	Zählerhalterung	1	77	Verkleidung links	1
4	vordere Verkleidung der Lenkersäule	1	41	Schraube M5*10L	2	78	Blende des hinteren Stabilisators links	1
5	Schraube ST2.9*30L	4	42	Drehknopf M16	1	79	hinterer Stabilisator	1
6	Schraube M5*10L	2	43	Stange der Sattelsäule	1	80	Blende des hinteren Stabilisators links	1
7	Schaumstoff-Lenkeraufsatz $\varnothing 20*5T*590L$	2	44	Antriebsrad $\varnothing 260$	1	81	Rad zur Regulierung	2
8	Lenker $\varnothing 22.2*2T*1310L$	1	45	Antriebsriemen 440J6	1	82	Stabilisatorfuß	2
9	Blende	2	46	Kurbelachse $\varnothing 17*176$	1	83	Mutter M8	1
10	Schraube ST3.9*20L	2	47	Schraube M6*16L	4	84	Stange $\varnothing 10*\varnothing 14*3mm$	1
11	Pulssensor-Kabel	2	48	Unterlegscheibe elastisch $\varnothing 6.1*1.6T$	4	85	Lager 6000	1
12	czujnik pulsu	2	48	Mutter M6*5.5T	4	86	Riemenrad	1
13	Unterlegscheibe flach $\varnothing 8*\varnothing 19*2T$	1	50	Clip in C-Form $\varnothing 15.7*\varnothing 19.4*1T$	2	87	Mutter M8	1
14	Unterlegscheibe elastisch $\varnothing 8.5*\varnothing 13.5*2.5T$	1	51	Unterlegscheibe gewellt $\varnothing 17.5*\varnothing 25*0.3T$	1	88	Unterlegscheibe flach $\varnothing 8*\varnothing 19*2T$	1
15	Kabel der Widerstands-Regelung (vom Zähler)	1	52	Unterlegscheibe flach $\varnothing 17.5*\varnothing 25*0.3T$	1	89	Feder $0D\varnothing 16*\varnothing 2*45n$	1
16	hintere Verkleidung der Lenkersäule	1	53	Lager 6203	2	90	Spanner-Hebel	1
17	Drehknopf M8	1	54	Widerstandsmotor	1	91	Schraube M8*20L	1
18	Sattel	1	55	Schraube M5*12	1	92	Unterlegscheibe flach $\varnothing 8*\varnothing 19*2T$	1
19	Sattelbasis	1	56	Unterlegscheibe flach $\varnothing 5.5*\varnothing 12.5$	1	93	Lager 6000	1
20	Stange	2	57	Schraube ST3.9	4	94	Mutter 3/8"-26*7T	2
21	Blende	1	58	Mutter M8	1	95	Schraube 3/8"-26*3.8T	3
22	Schraube M6*12L	1	59	Schraube M8*55L	1	96	Stange $\varnothing 10*\varnothing 14*3mm$	1
23	Drehknopf M16	1	60	Unterlegscheibe flach $\varnothing 8*\varnothing 19*2T$	1	97	Achse des Schwungrads $\varnothing 11.5*130L$	1
24	Sattelsäule	1	61	Magnete	1	98	Netzteil	1
25	vorderer Stabilisator	1	62	Halterung des Widerstandsreglers	1	99	Lager 6300	1
26	linke Blende des vorderen Stabilisators	1	63	Feder	1	100	Unterlegscheibe flach $\varnothing 30*\varnothing 34*0.8T$	1
27	linke Blende des vorderen Stabilisators	1	64	Innensechskant	1	101	Lager 6003	2
28	Transportrad	2	65	Plastikeinlage	2	102	Lager $\varnothing 35*17$	1
29	Achse $\varnothing 7.9*34.4$	2	66	Schraube ST3.9*50L	7	103	Schwungrad $\varnothing 280*32W*8KG$	1
30	Basis des vorderen Stabilisators	1	67	Verkleidung links	1	104	kleines Riemenrad $\varnothing 34*8J$	1
31	Unterlegscheibe flach $\varnothing 10.5*\varnothing 38*3T$	2	68	Schraube $3/16''*3/4''$	6	105	Lager 6000	1
32	Schraube $3/16''*20L$	2	69	Schraube ST2.9*8L	8	106	Kabel der Widerstands-Regelung	1
33	Unterlegscheibe flach $\varnothing 8*\varnothing 19*2T$	4	70	Kurbelverkleidung links	1	107	Kabel der Widerstands-Regelung (vom Rahmen)	1
34	Schraube M8*75L	4	71	Pedalkurbel links 9/16"	1	108	Stromkabel	1
35	Schraube M8*16L	4	72	Schraube M8*20L	2	109	Stange $\varnothing 10*\varnothing 14*11mm$	1
36	Unterlegscheibe elastisch $\varnothing 8.5*\varnothing 13.5*2.5T$	4	73	rechtes Pedal 9/16"	1	110	Schlüssel 13, 14	1
37	gekrümmte Unterlegscheibe $\varnothing 8*\varnothing 19*2T$	4	74	linkes Pedal 9/16"	1	111	Schlüssel 13, 14, 15	1

VORBEREITUNG

1. Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass Sie ausreichend viel Platz haben
2. Verwenden Sie die dargestellten Werkzeuge für die Montage
3. Prüfen Sie vor der Montage, ob sich alle Teile in der Schachtel befinden. Es wird empfohlen, dass das Produkt von mindestens zwei Personen montiert werden sollte, um eventuelle Verletzungen zu vermeiden.

MONTAGEANLEITUNG (BILDER – SEITEN 53-56)

Achtung: Gehen Sie gemäß den nachstehenden Montageanweisungen vor
SCHRITT 1 Befestigen Sie den vorderen (25) und hinteren (79) Stabilisator mithilfe der flachen Unterlegscheiben $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ (33) sowie

Schrauben M8*75L (34)

SCHRITT 2 Montieren Sie den Lenker.

1. Denken Sie daran, um vor dem Festschrauben die Kabel der Pulssensoren durch die Lenkersäule zu legen.
2. Um den Lenker zu befestigen (8) legen Sie auf diesen die Verkleidung aus Kunststoff (16) und sperren Sie diese mithilfe der Unterlegscheiben (13, 14) und des Drehknopfes (17).
3. Verbinden Sie die Pulssensor- und Widerstandsregelungs-Kabel, danach bringen Sie den Zähler (1) an der Spitze der Lenkersäule an (3) und schrauben Sie diesen mithilfe der Schrauben (2) an ihr fest.
4. Legen Sie den zweiten Teil der Kunststoff-Verkleidung an (4), schrauben Sie beide Teile mit Schrauben zusammen (6)
5. Für die endgültige Stabilisierung der Position der Verkleidungen, schrauben Sie diese mit den kleineren Schrauben an der Lenkersäule fest (5).

SCHRITT 3 Legen Sie die untere Verkleidung (38) auf die Lenkersäule (3), schieben Sie diese nach oben, damit sie bei der weiteren Montage nicht stört.

Der Großteil der genannten Montageausrüstung wurde gesondert verpackt, aber manche Elemente wurden in den bestimmten Montageteilen vorinstalliert. Wenn dies erforderlich ist, bauen Sie diese aus und erneut ein.

Machen Sie sich bitte mit den einzelnen Montageschritten und allen installierten Geräten vertraut.

Verbinden Sie die Kabel der Widerstandsregelung, die aus der Säule und dem Hauptrahmen hinausgehen,

SCHRITT 4 verschrauben Sie die Lenkersäule (3) mit dem Hauptrahmen (39). Verwenden Sie die elastischen Unterlegscheiben $\Phi 8.5 \times \Phi 13.5 \times 2.5T$ (36), gekrümmten Unterlegscheiben $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$ (37) und Schrauben M8*16L (35)

SCHRITT 5 Lösen Sie den Drehknopf (42), befestigen Sie die Sattelsäule (24) an der entsprechenden Stelle des Hauptrahmens, danach schrauben Sie erneut den Drehknopf hinein, um die Position der Sattelsäule zu sichern.

SCHRITT 6 Legen Sie den Sattel (18) auf die Sattelsbasis (19), befestigen Sie ihn durch Hineinschrauben des Drehknopfes (23).

SCHRITT 7 Befestigen Sie die Pedale (73, 74) an der Kurbel. Schrauben Sie das rechte Pedal im Uhrzeigersinn fest, das linke – in entgegengesetzter Richtung.

ACHTUNG: bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern gut festgezogen wurden.

Hinweis: die Blende des vorderen Stabilisators ist beweglich, was Ihnen den Transport des Rads an einen anderen Ort erleichtert. Die Blenden des hinteren Stabilisators dienen der Nivellierung des Rads.

Nivellierung und Verlegung des Gerätes (Bild - S.57)

Vor dem Beginn des Trainings ist die angemessene Einstellung des Gerätes zu überprüfen. Nivellieren sie das Gerät mittels Knebelgriffen des hinteren Stabilisators.

Das Gerät vorsichtig auf vordere Förderrollen heben und es auf beliebigen Ort verlegen, indem man es auf beiden Seiten hält.

Höheneinstellung Sattel (Bild – S.57)

Die Höhe des Sattels kann durch Beseitigen des Drehknopfs und Einstellung der Sattelschaft auf entsprechender Höhe eingestellt werden. In der Sattelschaft gibt es einige Öffnungen für einige mögliche Höheneinstellungen.

- Zwecks Höheneinstellung die Schraube, die Sattelschaft im Rahmen befestigt, lockern.
- Anschließend die Sattelschaft nach oben oder nach unten

- verschieben und entsprechende an den Benutzer angepasste Höhe auswählen.

- Nach der Auswahl der entsprechenden Höhe den Drehknopf so festschrauben, damit die Einstellung nicht mehr geändert werden kann.

Achtung: Man darf die Sattelschaft oberhalb der auf der Schaft markierten Höchst- bzw. Mindesteinstellung nicht herausziehen.

Widerstandseinstellung

Funktion der Einstellung der Intensität ermöglicht, den Widerstand auf Pedalen zu ändern. Der hohe Widerstand erfordert größeren Krafteinsatz beim Treten in die Pedale und der niedrige Widerstand erfordert niedrigeren Krafteinsatz. Die Widerstandsstärke wird mittels Zählwerks

eingestellt. Die Intensität soll man während des Trainings einstellen, indem man den Drehknopf nach UP (+) oder DOWN (-) dreht, um ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erzielen. Das Belastungssystem ist von der Geschwindigkeit unabhängig. Die Widerstandsstärken: 1-16.

WARTUNG

- Vor jeder Benutzung des Gerätes vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Mutter und Knebelgriffe richtig festgezogen wurden.
- Zur Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven Reinigungsmittel benutzt werden. Benutzen Sie einen weichen, feuchten Lappen zur Beseitigung von Schmutz und Staub. Entfernen Sie Schweißspuren, da die saure Reaktion die Polster Teile beschädigen kann. Das Zählwerk ist ausschließlich mit trockenem Lappen zu reinigen.
- Das Gerät ist in den trockenen Räumen zum Schutz vor Feuchte und Korrosion aufzubewahren.
- Sollte das Zählwerk nicht richtig funktionieren, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Kabel gut verbunden sind, insbesondere das obere Kabel mit dem Zählwerk. Sollte das Zählwerk nach wie vor nicht richtig

funktionieren, überprüfen Sie, ob die Speiseleitung bzw. der Stecker nicht beschädigt sind.

- Bei fehlender Widerstandseinstellung sich vergewissern, ob die obere Sensorleitung mit der unteren Leitung richtig verbunden ist.

ACHTUNG: Aus Umweltschutzgründen sind die verbrauchten Batterien, Speiseleitungen, Motoren u.s.w. nicht in Haushaltsmüll zu werfen. Leere Batterien, Speiseleitungen, Akkus, sind an die Stellen zu bringen, die Entsorgung gemäß geltenden Bestimmungen des Umweltschutzrechtes durchführt. Empfohlen ist die systematische Prüfung der elektrischen Leitung und des Steckers. Nie am Kabel ziehen. Bei Beschädigung ist das Gerät nicht zu benutzen. Das Gerät ist nie auf eigene Hand zu reparieren. Die Reparatur ist durch einen qualifizierten Mitarbeiter der Firma SPOKEY durchzuführen.

BEDIENUNGSANLEITUNG DES ZÄHLERS

STROMVERSORGUNG

Zur Stromversorgung des Zählers bestimmtes Netzteil: 230V/50Hz oder 60Hz Output: 8V DC 500 mA

ZÄHLER

Automatisches Ein-/Ausschalten (Auto on/off)

Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie pedalieren beginnen oder eine beliebige Taste drücken.

Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn Sie das Training für mehr als 4 Minuten unterbrechen.

Zurücksetzen

Möchten Sie alle Werte zurücksetzen, halten Sie die Taste TOTAL RESET für 3 Sekunden gedrückt. Die Werte werden gelöscht, die Konsole wird zurückgesetzt.

TASTEN

MODE - wird der Hometrainer aktuell nicht genutzt, drücken Sie diese Taste, um zur Programmauswahl überzugehen und den Wert, der auf dem Display blinkt, zu bestätigen. Wenn Sie das richtige Programm schon ausgewählt haben, drücken Sie MODE zur Bestätigung. In den Einstellungen drücken Sie die Taste, um den ausgewählten Wert zu bestätigen.

Drücken Sie MODE während des Trainings, um die Geschwindigkeit, Umdrehungen pro Minute zu zeigen oder automatische Umschaltung zwischen den Werten auszuwählen.

START/STOP - drücken Sie die Taste, um das Programm starten oder stoppen.

UP - Ist der Hometrainer gestoppt, drehen Sie den Drehknopf, um zum nächsten Programm überzugehen. Der Drehknopf dient auch zum Einstellen des Wertes (z. B. Dauer, Distanz). Blinkt der Wert auf dem Display, drehen Sie den Drehknopf, um diesen Wert zu steigern.

ELEMENTE DES DISPLAYS

PROGRAM - Diagramm, das den Programmverlauf und Änderungen des Widerstands darstellt.

U1-U4 - ausgewählter Benutzer

PULSE - aktueller Pulswert

TIME - Trainingsdauer

ANZEIGE DES DISPLAYS

RPM - Umdrehungen pro Minute. Bereich 0 ~ 15 ~ 999

SPEED (GESCHWINDIGKEIT) - Geschwindigkeit während des Trainings zum aktuellen Zeitpunkt. Bereich 0.0 ~ 99.9 km/h

TIME (DAUER) - Trainingsdauer ab dem Zeitpunkt der letzten Zurücksetzung des Werts. Bereich 0:00 ~ 99:59

DISTANCE (Distanz) - zurückgelegte Distanz. Bereich 0.0 ~ 99.99 KM

CALORIES (KALORIEN) - Anzahl der verbrannten Kalorien. Bereich 0 ~ 999

WATT: Energie, die während des Trainings erzeugt wurde. 0-999 Watt

WATT CONSTANT: Energie, die während des Trainings erzeugt wurde. 10-350

PULSE: aktueller Pulswert während des Trainings. Damit die Messung richtig vorgenommen wird, soll man beide Hände auf die Handpulssensoren im Lenker legen. Die Messung wird auf dem Display nach ca. 4 Sekunden angezeigt. Wenn Sie möchten prüfen, ob der

Alle Einstellungen und Daten zum Training werden bis zur nächsten Betätigung gespeichert.

Schaltet das Display nicht ein, trennen Sie das Netzgerät vom Strom und warten Sie 15 Sekunden



Fehler des Geräts

Zeigt der Zähler keine Messwerte, prüfen Sie, ob die Leitungen richtig angeschlossen wurde.

Wenn Sie den Drehknopf während des Trainings nutzen, wird der Widerstand gesteigert.

DOWN - Ist der Hometrainer gestoppt, drehen Sie den Drehknopf, um zum vorigen Programm überzugehen. Der Drehknopf ist auch während der Einstellung des Wertes zu drehen. Blinkt der Wert auf dem Display, drehen Sie den Drehknopf DOWN, um diesen Wert zu reduzieren.

Wenn Sie den Drehknopf während des Trainings nutzen, wird der Widerstand reduziert.

RECOVERY - wenn Sie diese Taste drücken, gehen Sie zum Test Ihrer Kondition über. Nach dem durchgeführten Test (zweimalige Pulsmessung: vor und nach dem Training) zeigt das System ein Symbol (F1-F6) an, das der Bewertung Ihrer aktuellen Kondition entspricht.

RESET - wenn man diese Taste drückt, werden die Daten zum aktuellen Training zurückgesetzt.

RPM/SPEED - aktuelle Geschwindigkeit oder Umdrehungen pro Minute.

DISTANCE - zurückgelegte Distanz

CALORIES - Kalorienverbrauch

MANUAL

Pulswert stabil ist, halten Sie die Hände auf die Handpulssensoren während des ganzen Trainings. Anmerkung: Die angezeigten Daten sind allgemein, sie dienen zum Vergleich der Werte während der unterschiedlichen Trainings. Man soll sie nicht zu medizinischen Zwecken verwenden.

Bereich: 30~240 BPM (Schläge pro Minute)

MANUAL (manuelle Einstellungen) Widerstand, Bereich: 1-24

PROGRAM (VOREINGESTELLTE PROGRAMME) Programmauswahl Bereich: P1-P12

PERSONAL (Programm des Benutzers) U1-U4

HRC (Heart Rate Control) 55%, 75%, 90%, IND (Ziel)

RANDOM (Zufallsauswahl). Bereich: U1-U4

USER DATA (Angaben zum Benutzer) die gespeicherten Daten aus den vorigen Trainings des Benutzers. Bereich: U0-U4.

PROGRAMME

Das Gerät verfügt über 12 voreingestellte Programme, 4 Programme, die der Benutzer einstellen kann, WATT, HRC und manuelle Einstellungen.

Diagramme, die den Verlauf der Programme (Intensitätsstufen und Dauer) darstellen, sind auf der Seite 58 zu finden.

ERSTELLUNG DES BENUTZERSPROFILS

Mehrere Benutzer können das Gerät zufriedenstellend nutzen. Dazu soll man ein Profil erstellen, damit das System die Daten des Benutzers z. B. zur Berechnung des Kalorienverbrauchs speichert. Um ein Profil zu erstellen, drehen Sie nach der Einschaltung des Zählers den Drehknopf UP/DOWN und wählen Sie einen der Werte aus (U1-U4). Drücken Sie MODE zur Bestätigung. Ergänzen Sie die Daten: Geschlecht, Alter, Größe

und Gewicht. Drücken Sie nochmals MODE zur Bestätigung. Vor jedem Trainingsbeginn wählen Sie Ihr Profil aus.

Wenn es nicht notwendig ist, andere Parameter auszuwählen (z. B. Dauer, Ziel), kann der Benutzer sofort nach der Auswahl seines Profils mit dem Training anfangen.

PROGRAMMAUSWAHL

Um zum ausgewählten Programm überzugehen, drehen Sie den Drehknopf UP/DOWN, bis das entsprechende Programm angezeigt wird (Manual, Programm 1-12, Watt, Personal, HRC, Random).

Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste MODE.

TRAININGSPARAMETER EINSTELLEN

Nach der Bestätigung des ausgewählten Programms soll man die Trainingsparameter einstellen - das Ziel, das man während des aktuellen Trainings erreichen möchte: Trainingsdauer, Distanz, die zurückzulegen ist, Kalorienverbrauch, Watt-Wert, Pulswert. Die Parameter sind

einzustellen, wenn der Wert auf dem Display blinkt, indem man den Drehknopf UP und DOWN dreht. Der Wert ist mit der Taste MODE zu bestätigen.

RECOVERY OPTION

Recovery Option dient dazu, Ihre Kondition zu beurteilen. Dies kann bei der Auswahl des entsprechenden Programms hilfreich sein. Ihre Kondition wird aufgrund Ihres Puls und Daten, die Sie während der Erstellung des Benutzerprofils angegeben haben, beurteilt.

Der Puls wird nach der Beendigung des Trainings gemessen. Drücken Sie die Taste RECOVERY und legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren im Lenker. Auf dem Display wird ein Puls-Symbol und der Pulswert angezeigt. Ausschließlich die Zeit zur Messungsbeendigung und der Pulswert werden auf dem Display angezeigt. Die Zeitdauer der Messung beträgt 60 Sekunden, sie wird auf dem Display angezeigt. Nach dieser Zeit wird auf dem Display Ihr Ergebnis angezeigt:

F1 - exzellente Kondition (Unterschied zwischen dem Anfangs- und Endpuls beträgt mehr als 50), F2 - gute Kondition (40-49), F3 - mittelmäßige Kondition (30-39), F4 - unterdurchschnittliche Kondition (20-29), F5 - schwache Kondition (10-19), F6 - sehr schwache Kondition (weniger als 10).

Achtung! Stellt das System Ihren Puls nicht fest, wird die Recovery Funktion nicht aktiviert.

Um in die Startseite überzugehen, drücken Sie nach dem beendeten Test nochmals die Taste Recovery.

VERFÜGBARE PROGRAMME

Manuelles Programm

In diesem Programm entscheidet der Benutzer über den Widerstand (1-24) während des Trainings. Stellen Sie das Diagramm so ein, dass es das gewünschte Schema der Widerstandsänderungen darstellt. Dann stellen Sie die sonstigen Parameter ein (Dauer, Distanz, Kalorienverbrauch, Puls - falls notwendig) und drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training anzufangen.

Der Widerstand kann man während des Trainings ändern, indem man den Drehknopf UP und DOWN dreht. Berücksichtigen Sie bitte die Tatsache, dass der Widerstand an Ihre aktuelle Kondition angepasst werden soll. Ist der Widerstand zu groß - reduzieren Sie ihn.

Voreingestellte Programme (P1-P12)

Die voreingestellten Programme bieten ein spannendes und ausgeglichenes Training mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Wenn man die Programme auf dem Display durchsieht, werden ihre Verläufe angezeigt (Intervalle: Widerstand/Dauer). Unter 12 Programmen gibt es

sowohl die Programme, die weniger oder mehr anstrengend sind, als auch Intervallprogramme. Deswegen kann man das Programm, der den Bedürfnissen des Benutzers bestmöglich entspricht, auswählen.

Programm Watt constant

Dieses Programm konzentriert sich auf den während des Trainings erzeugten Energiewert. Stellen Sie Ihr Ziel – WATT-Wert, das Sie erreichen möchten (10-350) ein, indem man den Drehknopf Up/Down dreht. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training anzufangen. Nutzen Sie die Watt-Kontrolle, um ein Training mit unterschiedlichen Einstellungen durchführen zu können.

Die Ergebnisse hängen u.a. von der Anzahl der Umdrehungen pro Minute: pedalieren Sie schneller, sollen Sie den Widerstand reduzieren. Pedalieren Sie langsamer, steigern Sie den Widerstand. Dies hat zum Ziel, den WATT-Wert gleich halten.

Benutzerprogramme (PERSONAL U1-U4)

Dieser Modus ermöglicht, vier unterschiedliche Programme nach Belieben der Benutzer zu erstellen. Für jeden Zeitabschnitt ist ein Widerstandsgrad zu bestimmen. Im Falle der Programme U1-U4 wird der Programmverlauf automatisch gespeichert, um ihn in der Zukunft nochmals nutzen zu

können. Auf die gleiche Weise kann man den Programm U0 einstellen, man kann ihn aber ausschließlich während des aktuellen Trainings nutzen, die Daten zu diesem Programm werden nicht gespeichert.

Heart rate control (HRC)

Im HRC-Modus gibt es zwei Möglichkeiten: man kann den gezielten Pulswert selbständig einstellen oder die voreingestellten Werten nutzen. In beiden Fällen beginnt der angezeigte Pulswert zu blinken, wenn der gezielte Wert erreicht wird.

Selbständige Auswahl des gezielten Pulswerts

In diesem Programm bestimmt der Benutzer, welchen Wert er während des Trainings erreichen möchte. Um zu diesem Programm überzugehen, soll man Funktion TAG im Feld PULSE auswählen, indem man den Drehknopf UP/DOWN dreht. Mögliche Bereiche: 30-240 Schläge pro Minute.

Auch die von Ihnen kontrollierte Geschwindigkeit, mit der man pedaliert, beeinflusst den Pulswert.

Voreingestellte Pulswerte

In Abhängigkeit davon, welches Ziel Sie erreichen möchten, soll der Pulswert auf einem entsprechenden Niveau bleiben. In diesem Gerät sind drei Niveaus angenommen: 55%, 75% und 90% des maximalen Pulses für den Benutzer in einem angegebenen Alter.

Wenn der Pulswert schon ausgewählt wurde, zeigt das System die Zahl, die dem optimalen für den Benutzer Puls entspricht, an.

Berücksichtigen Sie Folgendes: Das Niveau von 55% entspricht einem Training, das sich auf dem Erreichen der Kondition, die für Diätunterstützung optimal ist, konzentriert. Das Niveau von 75% wird als der optimale Wert für Personen, für die die gesunde Lebensweise wichtig ist, betrachtet. Das Niveau von 90% dient zum anstrengenden, Intervalltraining.

Achtung! Wenn Sie das Niveau 90% auswählen, berücksichtigen Sie die Signale, die Ihr Körper gibt. Das ist ein sehr intensives Training. Wenn man so oft übt, kann es zu einer Verletzung führen.

ZUFALLSPROGRAMM (RANDOM)

Wenn man das Training interessanter machen möchte, kann man das Programm, in dem der Programmverlauf zufällig gewählt wird, nutzen. In

diesem Programm sind mehr als 100 unterschiedliche Kombinationen möglich.

BEGINN UND ENDE DES TRAININGS

Um das Training zu beginnen, drücken Sie die Taste START/STOP, wenn das Programm schon ausgewählt ist und die Parameter angegeben wurden.

Um das Training zu enden, drücken Sie die Taste START/STOP vor der Beendigung des Programms.

BEDIENUNG, TRAINING



Position

Sich auf dem Sattel hinsetzen, Füße in Pedale auf diese Weise stellen, damit sie zwischen dem Pedalgestell und dem Riemen gesperrt bleiben, Hände gegen den Lenker stützen. Während des Trainings immer auf die gerade Haltung denken. Das Training auf dem Hometrainer ersetzt das Training auf dem üblichen Fahrrad.

Muskelgestaltung

Zwecks Muskelgestaltung ist während des Trainings der Widerstand bedeutend zu erhöhen. Dies führt zur größeren Spannung der Muskel und kann bedeuten, dass das Training nicht so lang wie gewünscht dauern kann. Sollte die Kondition trainiert werden, ist das Trainingsprogramm zu

ändern. Trainieren wie üblich über die Aufwärmphase, Training und Erholung, zum Schluss des Trainings ist der Widerstand zu steigern, damit die Beinarbeit erhöht wird. Die Geschwindigkeit ist zu begrenzen, damit der Puls auf festgelegtem Niveau bleibt.

Gewichtabbau

Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei, wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem Konditionstraining erreichen.

Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

TRAININGSANLEITUNG

Befolgung des TRAININGSZYKLUS hat viele Vorteile für die Gesundheit: physische Kondition, Muskelgestaltung und in Verbindung mit der Kontrolle der konsumierten Kalorien – Gewichtabbau.

Aufwärmphase

Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede Stellung soll ca. 10-15 Sekunden lang gehalten werden, die Muskel sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerzt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören. Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.



Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



Dehnübungen Oberschenkel und Knie

Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.



Dehnübungen Waden

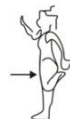
Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen. Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.



Film ansehen:

Aufwärmen mit Rafał Wieczorowski.

Scannen Sie den Code auf der Seite ein oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:
<http://bit.ly/2sXUEga>



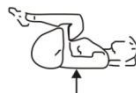
Dehnübungen Oberschenkel

Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an die linken Fuß greifen. Anschließend mit der rechten Hand den rechten Fuß greifen.



Dehnübungen Oberkörper

Auf dem Boden in leichter Spreize stehend, die Hände oberhalb des Kopfes heben (wie abgebildet), und anschließend Muskel der Oberarme dehnen.



Dehnübungen Beine

Sich auf den Boden hinlegen. Die Beine an den Knien biegen und sie zur Brust anziehen.

Trainingsphase, Erholung, Beendigung des Trainings und Bremsen

Diese Phase erfordert Krafteinsatz. Mit der Zeit wird bei systematischem Training die Beinmuskulatur elastischer. Im eigenen, immer gleichen Tempo trainieren.

Die Erholung ermöglicht, den normalen Pulsschlag wiederherzustellen und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die

Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

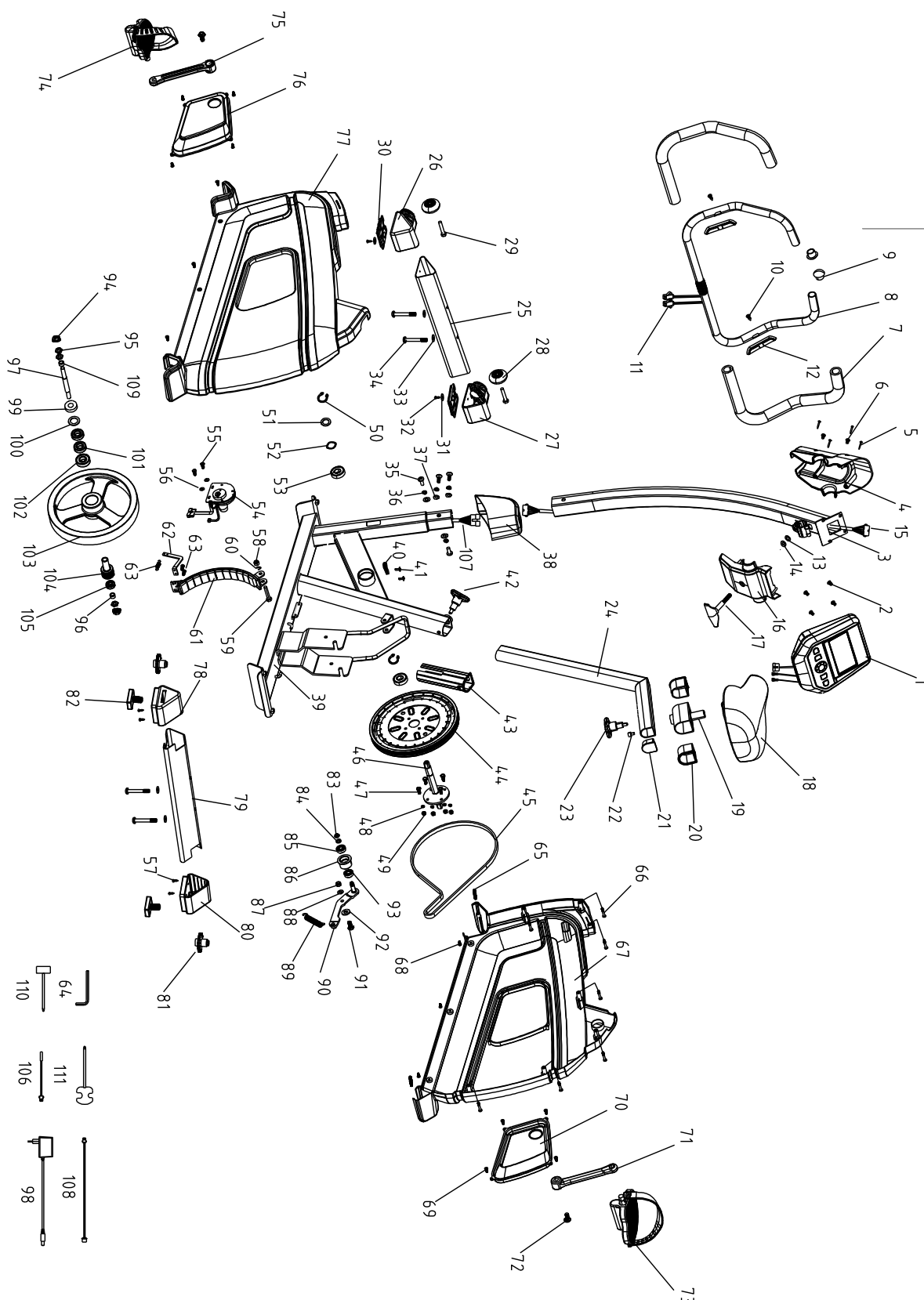
Zwecks das Gerät zum Stillstand zu bringen, ist dem Betätigen der Pedale aufzuhören. Das Fahrrad besitzt kein Sperrsystem und keine Sicherheitsbremse. Das Bremssystem ist nicht einstellbar. Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.

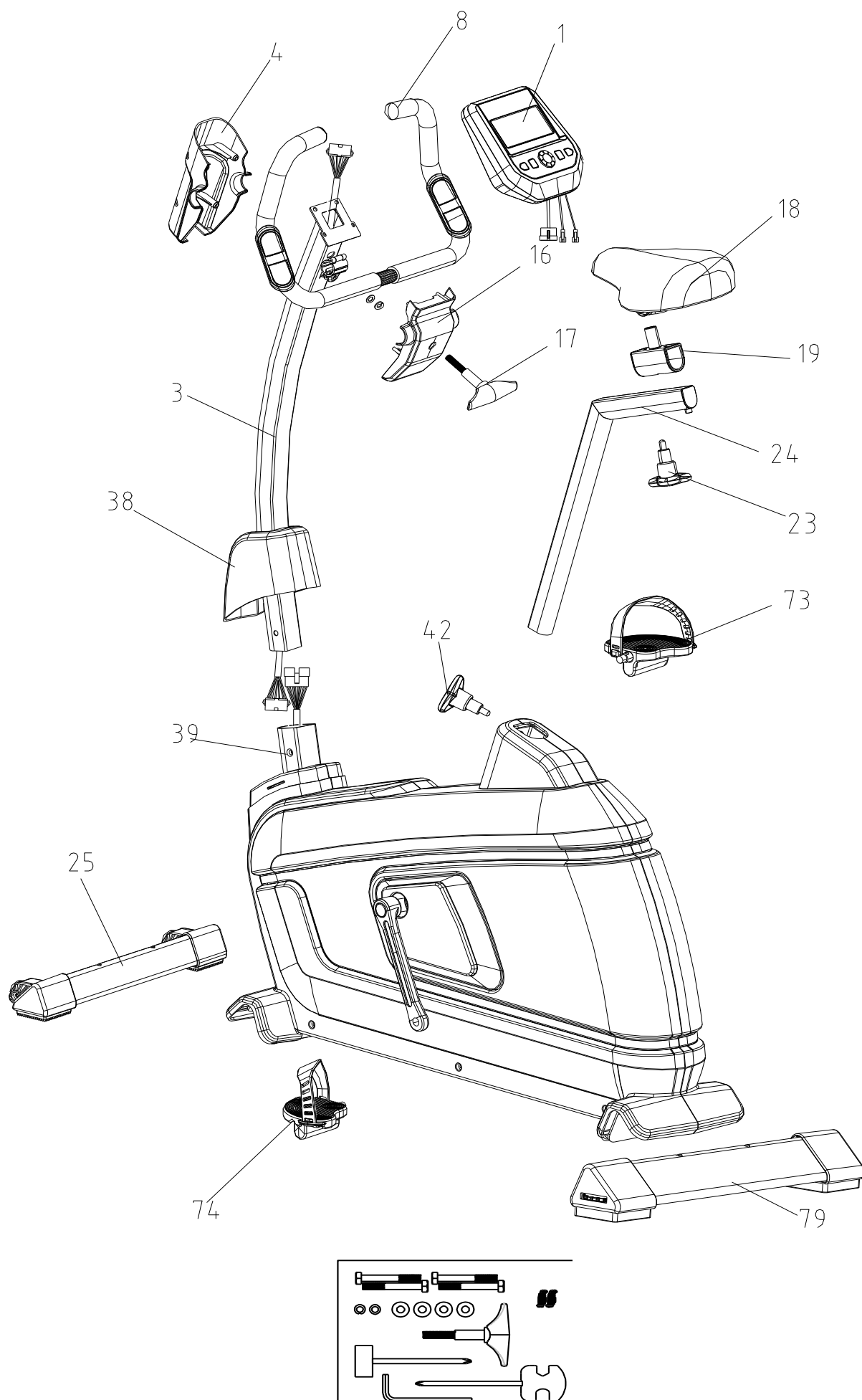
Betrifft Zählwerk

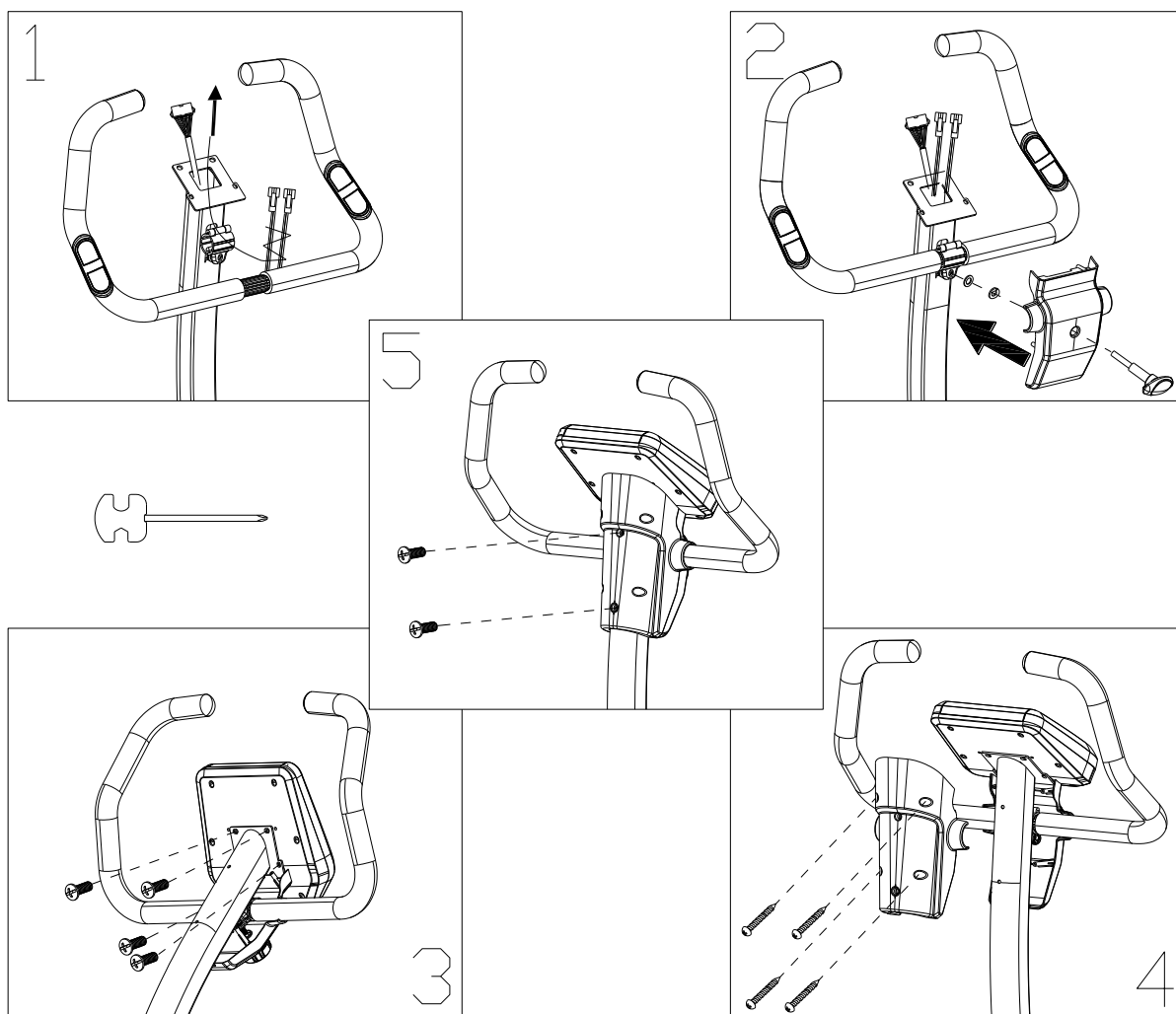
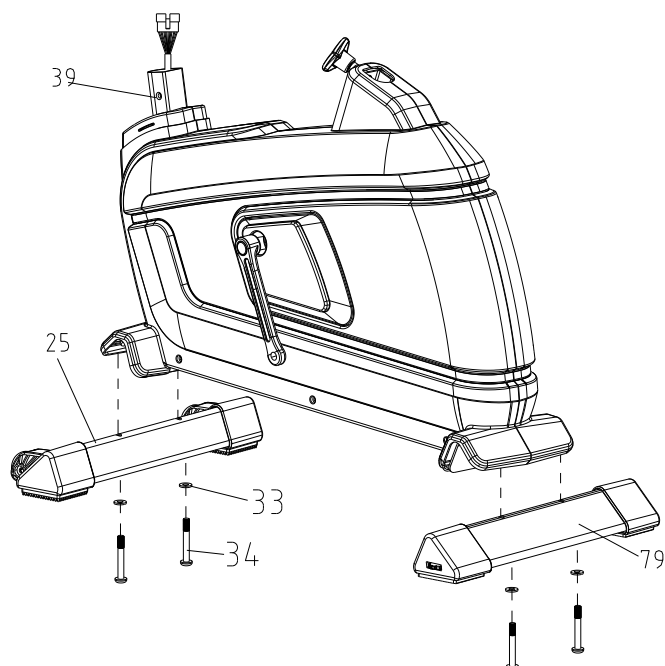


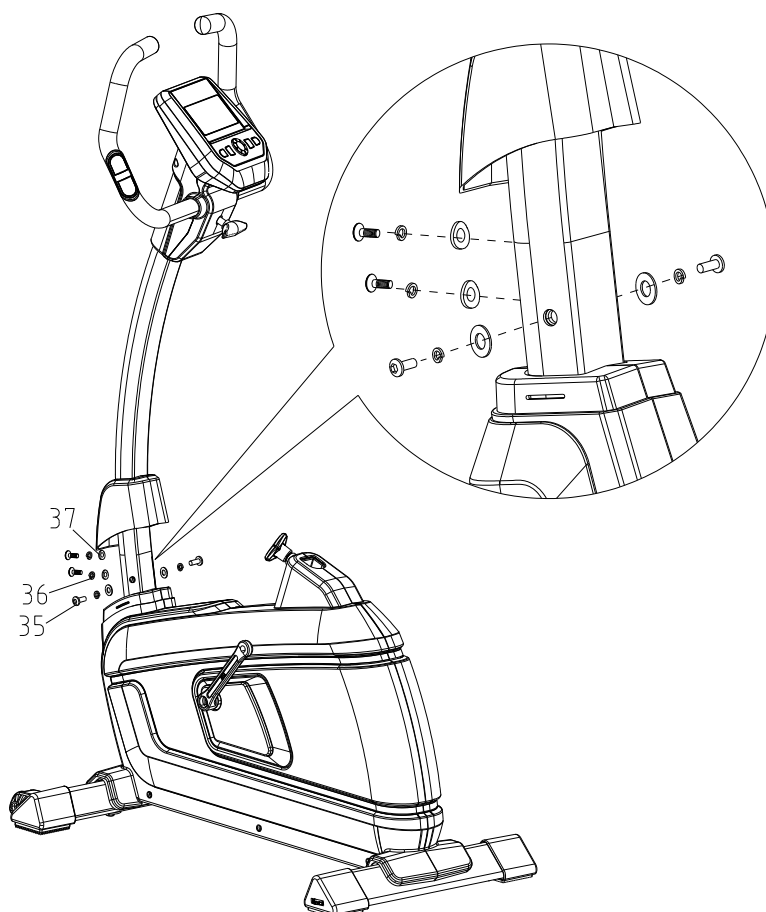
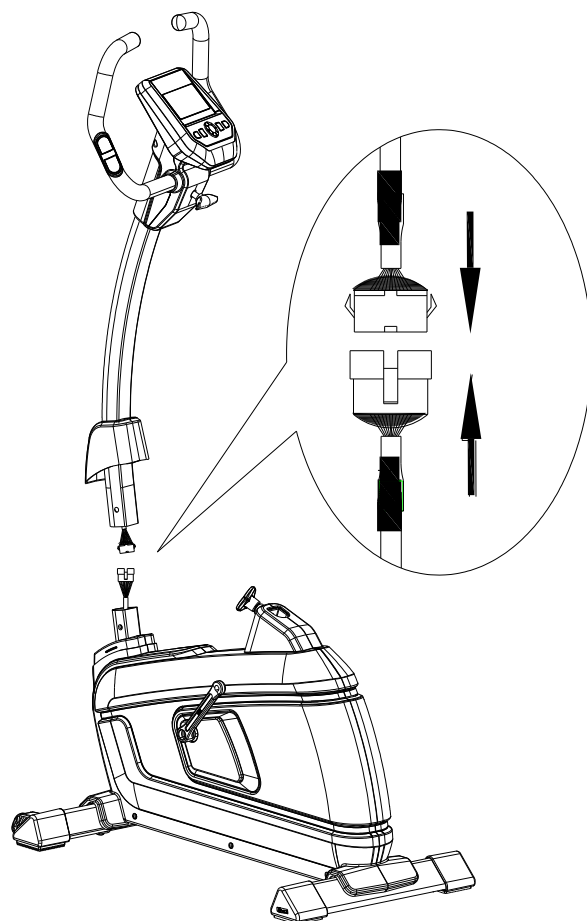
Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhalte der Elektronikgeräte können lang anhaltende ungünstige Änderungen in natürlicher Umgebung verursachen, wie auch die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen.

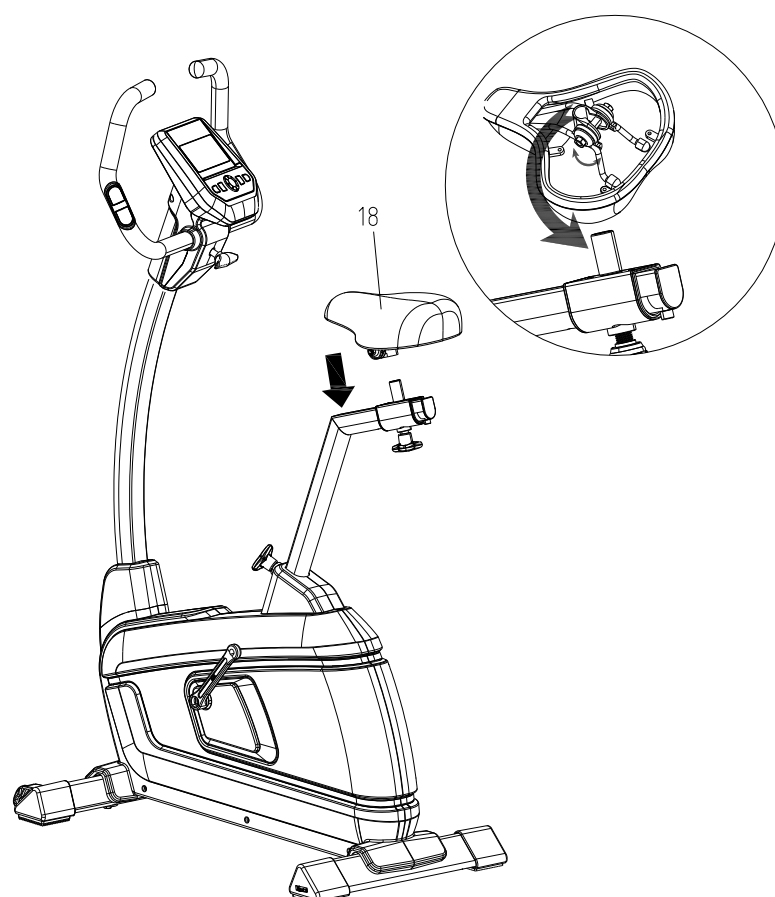
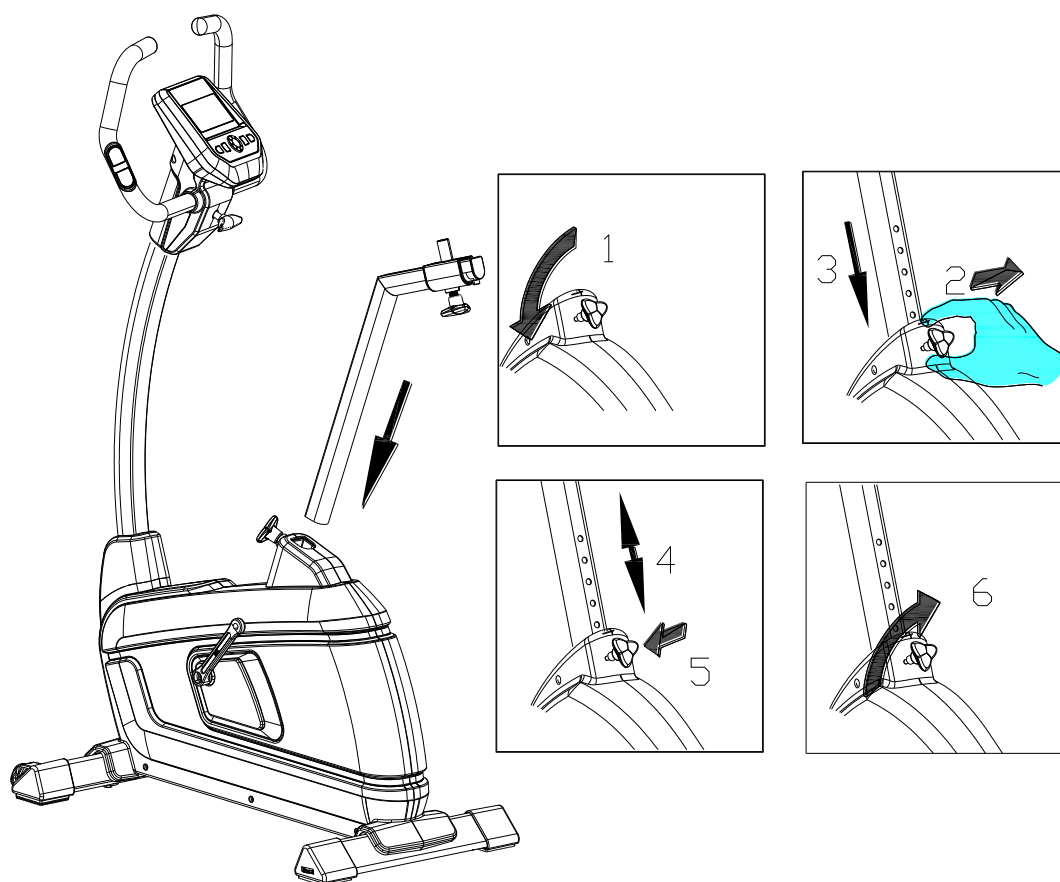
Specyfikacje tego produktu mogą się nieco różnić od ilustracji, bądź ulec zmianie. / The specifications of this product may slightly differ from the illustrations or may be modified. / Спецификации данного изделия могут несколько отличаться от иллюстраций или в них могут быть внесены изменения. / Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od ilustrace nebo mohou být změněny. / Špecifikácia tohto produktu sa môže minimálne líšiť od uvedenej na obrázku alebo podľahnúť úpravám / Šio produkto specifikacijos gali šiek tiek skirtis nuo parodytų, arba pasikeisti. / Šī produkta specifikācijas var mazliet atšķirties no šeit parādītajām, vai mainīties. / Die Eigenschaften des Produkts können von den Abbildungen abweichen oder einer Änderung unterliegen.

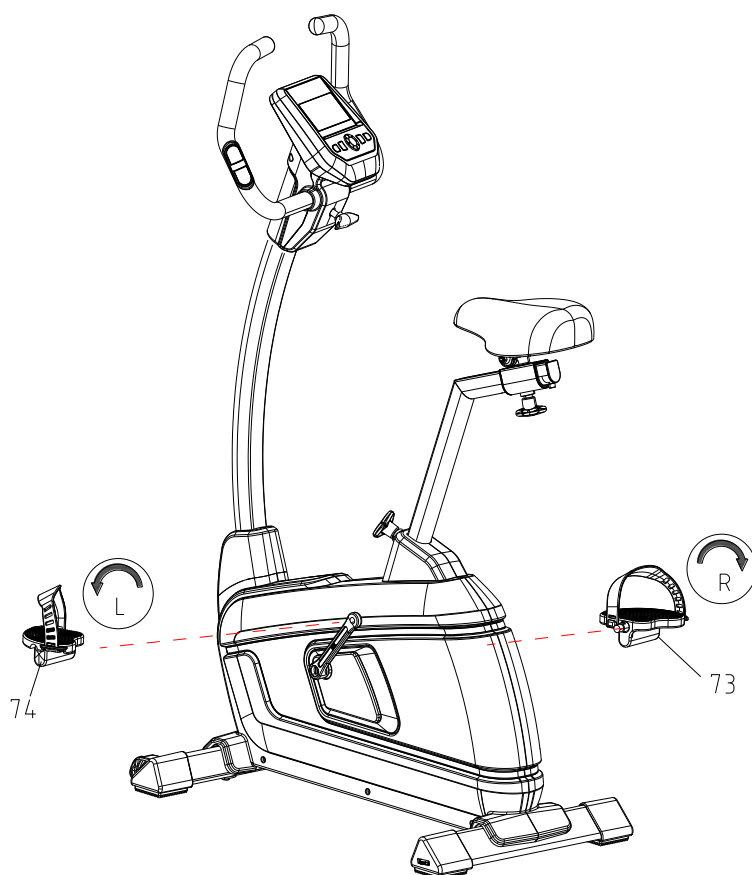




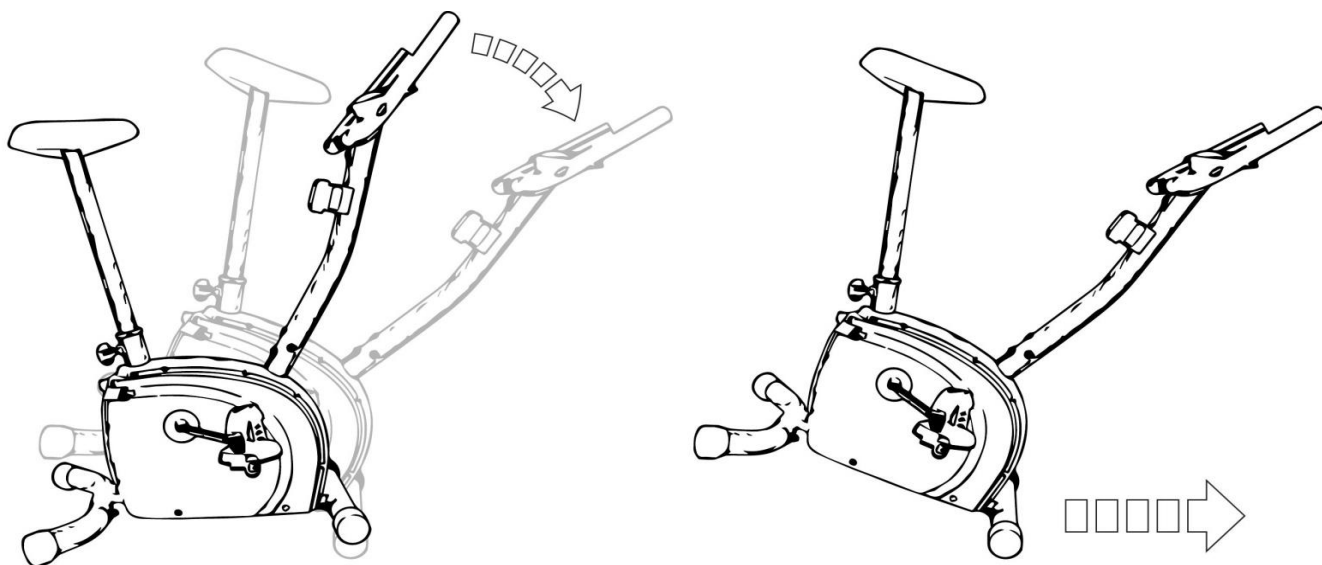




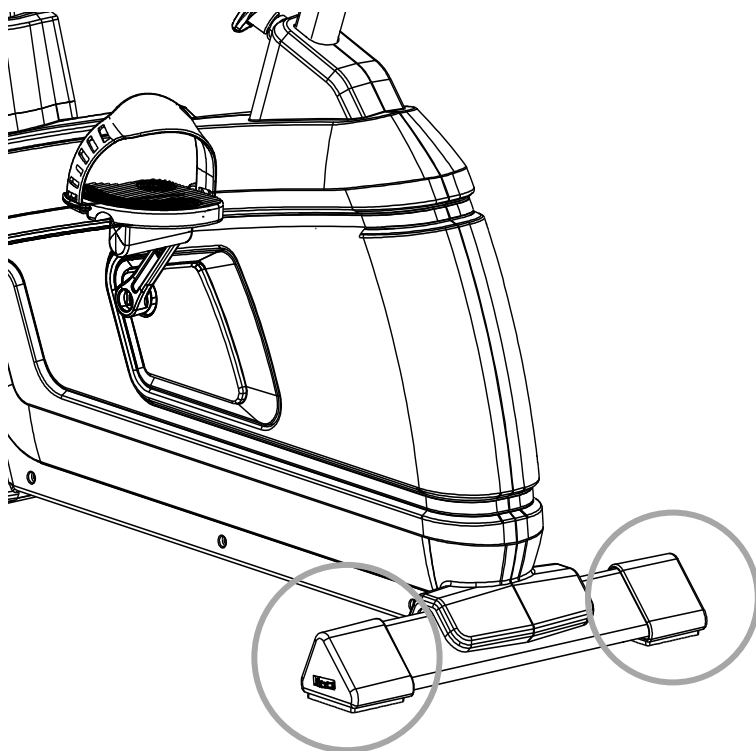




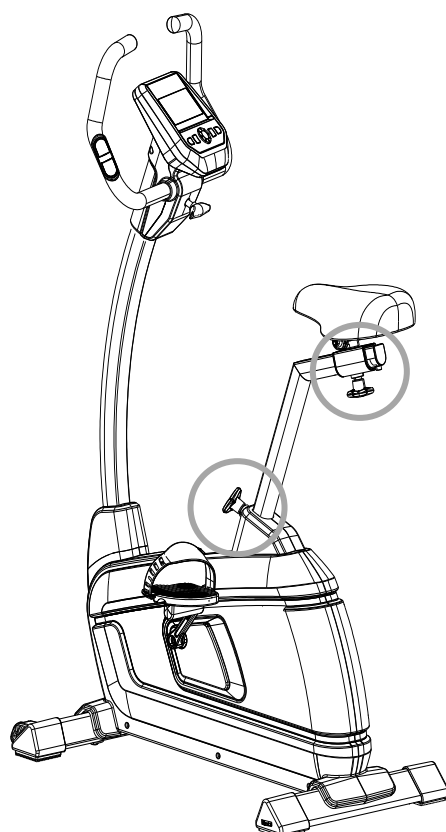
PRZENOSZENIE URZĄDZENIA | MOVING THE DEVICE | ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА |
PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ | PRENÁŠANIE ZARIADENIA | ĮRENGINIO PERKĖLIMAS Į KITĄ VIETĄ | IERĪCES PĀRVIETOŠANA |
TRANSPORT



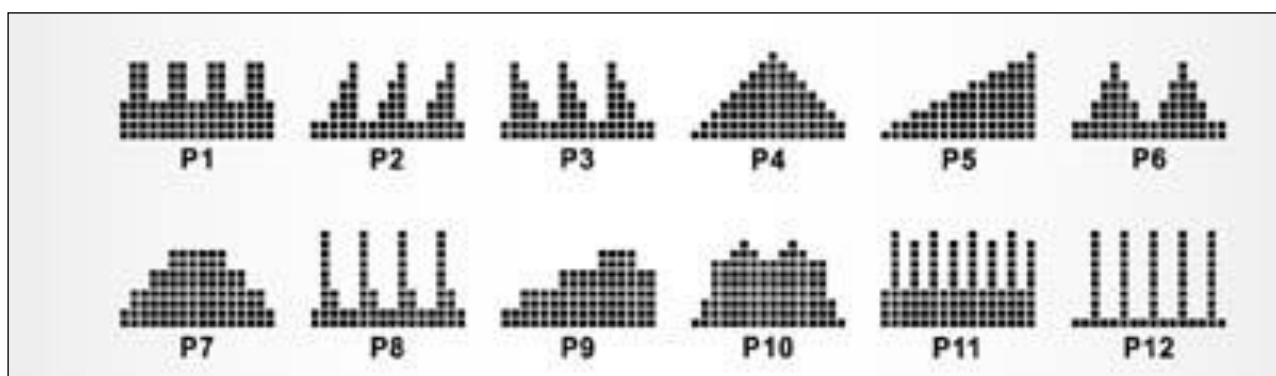
POZIOMOWANIE URZĄDZENIA | LEVELLING | ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА | KALIBRACE ZAŘÍZENÍ |
VODOROVNÁ POLOHA ZARIADENIA | PRIETAISO HORIZONTALUMO NUSTATYMAS | IERĪCES HORIZONTĀLA NOVĪETOŠANA |
NIVELLIERUNG DES GERÄTES



- (PL) Záslepki tylnego stabilizatora
- (EN) Rear Stabilizer End Cap
- (RU) Заглушки заднего стабилизатора
- (CZ) Záslepky zadního stabilizátoru
- (SK) Záslepky zadného stabilizátora
- (LT) Užpakalinio stabilizatoriaus aklės
- (LV) Pakaļējā stabilizatora tapas
- (DE) Endkappen am hinteren Stabilisator



- (PL) Gałka do regulacji
- (EN) Knob
- (RU) Ручка для регулировки
- (CZ) Knoflík pro regulaci
- (SK) Kľuka na regulovanie
- (LT) Reguliavimo rankutė
- (LV) Regulēšanas rokturis
- (DE) Drehknopf zur Einstellung



SPOKEY

Spokey sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice
tel: +48 32 317 20 00,
www.spokey.pl / www.spokey.eu
e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

DISTRIBUTOR:

Spokey s.r.o., Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek
Česká republika, www.spokey.cz
Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín,
Slovensko, www.spokey.eu