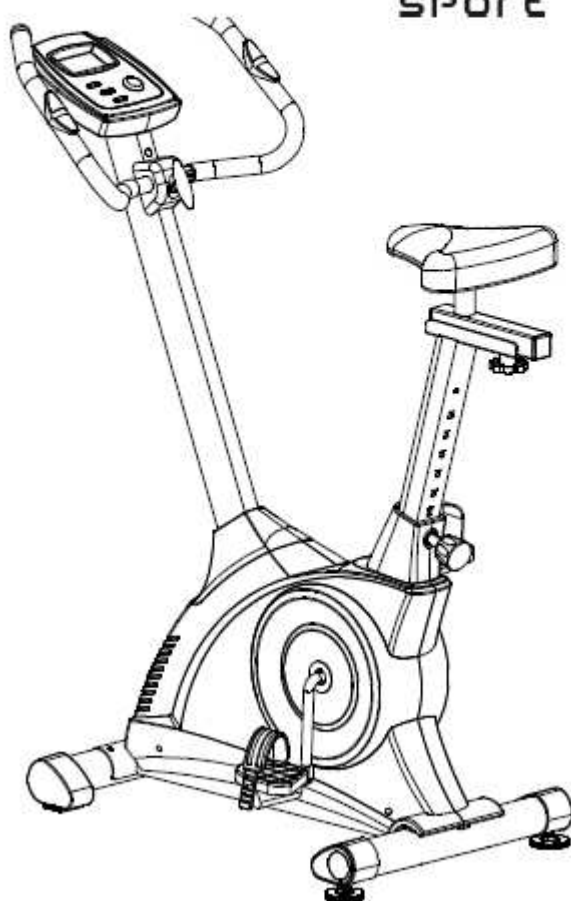


Magnetický bicykel

Výr. Číslo: 1002


SPARTAN
SPORT



DÔLEŽITÉ: Prečítajte si všetky pokyny pred použitím tohoto produktu. Uschovajte tento manuál pre budúce použitie. Špecifikácie tohoto produktu sa môžu líšiť od tejto fotografie, môžu byť zmenené bez predchádzajúceho upozornenia.

OBSAH

Dôležité bezpečnostné pokyny	4
Zoznam súčiastok	6
Balenie	10
Nástroje	10
Zostavovací plán	11
Návod a montáž	12
Ovládanie počítača	19
Úpravy	27
Údržba	30
Riešenie problémov	31
Zahrievacie cvičenia	34

Dôležité bezpečnostné úpokyny:

Základnú opatrnosť je treba vždy dodržiavať, vrátane týchto bezpečnostných pokynov, pri používaní tohoto vybavenia. Prečítajte si všetky pokyny pred použitím tohoto zariadenia.

1. Prečítajte si všetky pokyny a sledujte ich pred použitím tohoto zariadenia. Pred použitím sa presveďte, či je zariadenie správne zmontované.
2. Aby sa zabránilo poraneniu svalu, odporúča sa zahrievacie cvičenie. Po cvičení sa odporúča ochladzovacie cvičenie na relaxáciu tela.
3. Prosím, prekontrolujte všetky diely pred použitím, či nie sú poškodené a dobre ich pritiahnite. Toto zariadenie by malo byť umiestnené na rovnom povrchu. Doporučuje sa použiť podložka, alebo iná kritina na zem.
4. Prosím noste správne oblečenie a obuv pri používaní tohoto zariadenia. Nenoste oblečenie, ktoré by mohlo zachytiť nejakú časť zariadenia, dotiahnite popruhy na pedáloch
5. Nepokúšajte sa robiť údržbu, alebo iné úpravy, než aké sú napísané v príručke. Pokiaľ sa vyskytne nejaký problém, ihneď prestante cvičiť a poraďte sa s miestnym predajcom.
6. Nepoužívajte zariadenie vonku
7. Toto zariadenie je určené pre domáce použitie
8. Iba jedna osoba by mala používať toto zariadenie
9. Pokiaľ sa necítite dobre, máte bolesti na hrudi, závrate, nevoľnosť, alebo máte nedostatok vzduchu, mali by ste prestať cvičiť a poradiť sa so svojim lekárom, kým začnete opat cvičiť.
10. pri montáži a demontáži dbajte na zariadenie
11. Nedovoľte deťom používať, alebo hrať sa na zariadení, držte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia. Tento stroj je určený iba pre dospelých. Minimálny voľný priestor pre normálne bezpečné fungovanie, nesmie byť menší ako 2 metre.
12. Maximálne zataženie tohoto produktu je 110kg.

UPOZORNENIE: Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. To je zvlášť dôležité pre osoby, ktoré sú staršie ako 35 rokov, alebo ktorí majú už existujúce zdravotné problémy. Prečítajte si všetky pokyny pred použitím akéhokoľvek fitness vybavenia.

UPOZORNENIE: Prečítajte si všetky pokyny pred použitím tohoto produktu. Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame Hlavní rám Hlavný rám	1	011	Screw ST2.9x16 Šroub Skrutka	1
002	Front Stabilizer Ø60x1.5tx380 Přední stabilizátor Ø60x1.5tx380 Predný stabilizátor Ø60x1.5tx380	1	012	Front Left Stabilizer End Cap Ø60 Levý přední stabilizátor Koncovka Ø60 Lavý predný stabilizátor Koncovka Ø60	1
003	Rear Stabilizer Ø60x1.5tx480 Zadní stabilizátor Ø60x1.5tx480 Zadný stabilizátor Ø60x1.5tx480	1	013	Front Right Stabilizer End Cap Ø60	1
004	Idle Wheel Bracket Držák kol Držadlo kolies	1	014	Curve Washer Ø8xØ20x1.5t	4
005	Seat Post Sedlovka Sedlo	1	015	Seat Adjustment Knob M10	1
006	Seat Sliding Tube Sedlové posuvné trubky Sedlové posúvacie trubky	1	016	Spring Washer Ø6	2
007	Handlebar Post Místo pro řidítka Miesto pre riaditká	1	017	Carriage Bolt M8x70	2
008	Handlebar Ø25 Řidítka Riaditká	1	018	Square End Cap □38	2
009	Tension Bracket Napínací držák Napínací držiak	2	019	Bolt M8x15	2
010	Washer Ø8xØ16x1.5t Podložka Podložka	7	020	Bolt M8x30	1

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
021	Eyebolt M6x36	2	031	Flywheel Ø230x40 Setrvačnick Ø230x40 Zotrvačnick Ø230x40	1
022	Idle Wheel Ø35xØ10	1	032	Bearing Cup Ložisko Ložisko	2
023	Screw ST2.9x12	2	033	Bearing Ložisko Ložisko	2
024	Screw ST4.2x20	4	034	Bearing Nut I 15/16" Ložiskový šroub I 15/16" Ložisková skrutka I 15/16"	1
025	Screw ST4.2x25	8	035	Bearing Nut II 7/8" Ložisko II 7/8" Ložisko II 7/8"	1
026	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x25	4	036	Washer Ø24xØ40x3t Podložka Ø24xØ40x3t Podložka Ø24xØ40x3t	1
027	Nylon Nut M8	3	037	Washer Ø23xØ34.5x2.5t Podložka Ø23xØ34.5x2.5t Podložka Ø23xØ34.5x2.5t	1
028	Nut M6	2	038	Hexagon Nut 7/8" Šestihřanná matice 7/8" Šesthranná matice 7/8"	1
029	Nut M10x6t	2	039	Belt Pulley with Crank Řemenice s klikou Remenice s klukou	1
030	Cap Nut M8	2	040	Bolt M5x20 Šroub M5x20 Skrutka M5x20	1

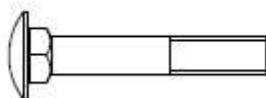
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
041	Washer Ø5xØ15x1.0t Podložka Podložka	1	054	Tension Control Knob	1
042	Bolt M5x10 Šroub Skrutka	4	055	Tension Cable L=1150	1
043	Handlebar Foam Grip Ø24xØ30x490	2	056	Clamp Cover	1
044	Left Foot Pedal YH-30X	1	057	Spacer (Ø12x20)	1
045	Right Foot Pedal YH-30X	1	058	Handlebar Post Cover	1
046	Handlebar End Cap Ø25	2	059	Seat Post Cover	1
047	Cover Cap Ø40xØ25x10	2	060	Belt PJ370 J6	1
048	Seat Post Knob M16x1.5	1	061	Seat Cushion (DD-982AT) Sedák (DD-982AT) Sedlo (DD-982AT)	1
049	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	062	Computer Počítač Počítač	1
050	Sensor with Wire L=750mm	1	063	Extension Sensor Wire L=950mm Senzor rozšíření drát L=950mm Senzor rozšířený drot L=950mm	1
051	Left Cover	1	064	Handlebar T-Knob (M8x55) Řídítka T- knoflík (M8x55) Riadiidla T-tlačítko(M8x55)	1
052	Right Cover	1	065	Washer Ø12xØ6x1t podložka Ø12xØ6x1t podložka Ø12xØ6x1t	1
053	Seat Post Plastic Bushing	1	066	Bolt M6x10 Šroub M6x10 Skrutka M6x10	1

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
067	Wire Grommet Ø12.1 Drát Průchodka Ø12.1 Drotena priechodka Ø12.1	1	072	Rear Right Stabilizer End Cap Ø60 Zadní pravý stabilizátor Ø60 Zadný pravý stabilizátor Ø60	1
068	Seat Sliding Tube Bolt Posuvné trubky Posuvné trubky	1	073	Hexagon Nut M10x6t šestuholníkový šroub M10x6t šestuholníková skrutka M10x6t	2
069	Washer Ø8xØ20x2t Podložka Ø8xØ20x2t Podložka Ø8xØ20x2t	1	074	Adjustable Leveler M10 šestihránná matica M10 šesthranná matica M10	2
070	Bolt M8x10 šroub M8x10 Skrutka M8x10	3	075	Bolt M8x70 šroub M8x70 skrutka M8x70	2
071	Rear Left Stabilizer End Cap Ø60 Koncovka levého zadního stabilizátora	1			



(14) Curve Washer
Ø8xØ20x1.5t
4 PCS

guľatá podložka



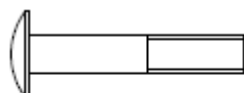
(17) Carriage Bolt M8x70
2 PCS

vratová skrutka



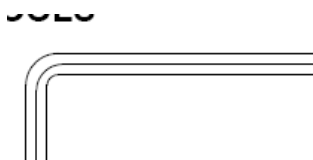
(30) Cap Nut M8
2 PCS

koncovky skrutky



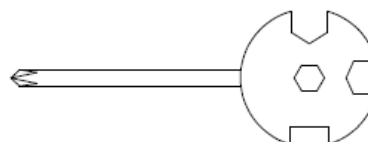
(75) Bolt
M8x70
2 PCS

skrutka



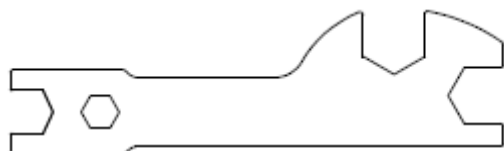
Allen Wrench S6
1 PC

multifunkčný skrutkovač



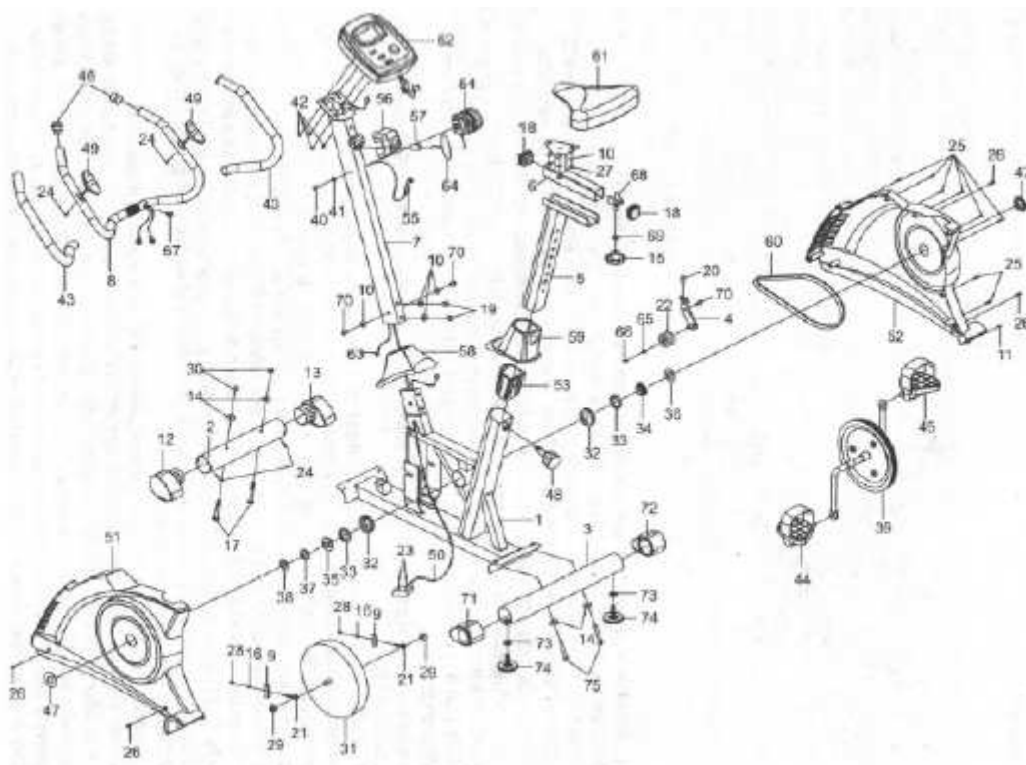
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
1 PC

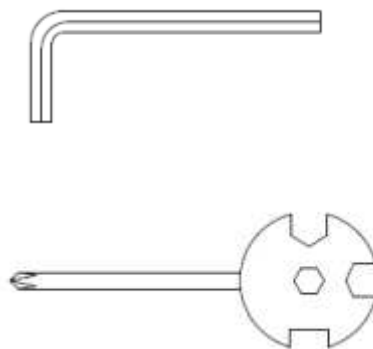
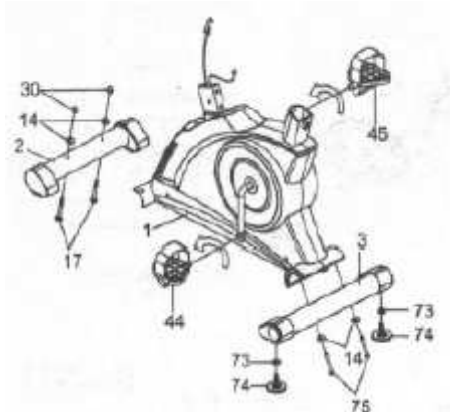
multifunkčná pomôcka



Multi Hex Tool
1 PC

šesťhranný skrutkovač





1. Inštalácia predných, zadných stabilizátorov a ľavých a pravých pedálov:

umiestnite predný stabilizátor (2) na prednom oblúku hlavného rámu (1) a zarovnajte otvory pre skrutky. Pripevnite predný stabilizátor (2) na prednom oblúku hlavného rámu (1) s dvoma skrutkami M8x70, vratovou skrutkou (17) s dvoma 8x20x1,5t, oblúkovými podložkami (14) a dve uzavreté matice M8 (30). Utiahnite uzavreté matice s multifunkčným skrutkovačom Philips, ktorý poskytujeme. Pripevnite zadný stabilizátor (3) na zadný oblúk hlavného rámu (1) s dvoma skrutkami M8x70 (75) a dve 8x20x1,5T. oblúkové podložky (14). Zatiahnite skrutky s kľúčom, ktorý poskytujeme. Vložte dve M10 nastaviteľné nivelátory (74) s dvoma maticami Hexagon M10x6T (73) na zadný stabilizátor.

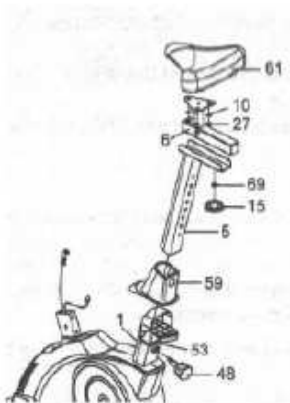
Inštalácia nožného pedálu:

Kľuky, pedále, hriadele pedálu a pedálové popruhy sú označené R-pravé, L-ľavé.

Vložte hriadeľ ľavého pedálu (44) do otvoru so závitom v ľavej kľuke (39). Otočte hriadeľ pedálu rukou proti smeru hodinových ručičiek, až vám bude pohodlný.

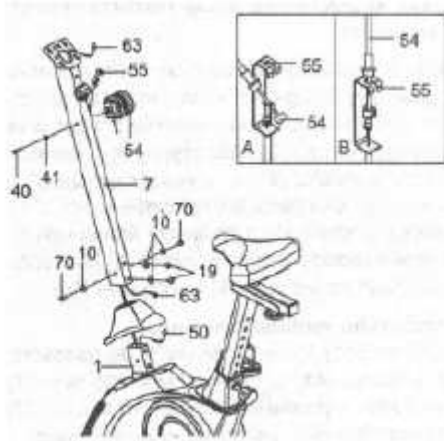
Poznámka: Nenapínajte pedál hriadeľa v smere hodinových ručičiek, poškodil by sa pri tom pás vlákna.

Utiahnite hriadeľ ľavého pedálu (44) multifunkčným skrutkovačom. Vložte hriadeľ pravého pedálu (45) do otvoru so závitom v pravej kľuke (39). Otočte hriadeľ pedálu rukou v smere hodinových ručičiek až bude pohodlný. Pritiahnite hriadeľ pravého pedálu (45) multifunkčným skrutkovačom.



2. Inštalácia sedlového stĺpu, čalunenia, sedlového vankúša a sedadla.

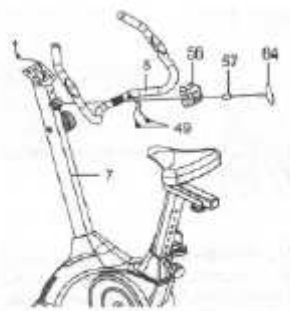
Posuňte kryt sedlovky (59) na trubici na hlavnom ráme (1). Vložte sedlovky(5) do sedlového púzdra (53) a hlavného rámu(1) a potom pripojte tlačítko (48) na trubky hlavného rámu (1) otočením v smere hodinových ručičiek so šesťhranným skrutkovačom. Vyberte tri M8 nylonové matice (27) a tri 8x16x1,5 podložky (10) zo spodnej strany sedáku (61). Odstráňte nylonové matice s multifunkčným skrutkovačom Philips. Prevodové skrutky na spodnej strane sedadla (61) prevlečte cez otvory v hornej časti sedla posuvnej trubky (6) pripojte ich s tromi M8 nylonovými maticami (27) a 8x16x1,5t podložkami (10). Uťahnite nylonové matice s multifunkčným skrutkovačom philips. Prevlečte skrutky na spodnej strane sedáku (61) v rovnomernom stave na hornej strane posuvnej trubky (6) a pripojte ich. Odstráňte M8 nylonové matice (27), 8x16x1,5t podložky, 8x16x1,5t nylonové podložky a dotiahnite so skrutkovačom philips. Cez čalúnenie prevlečte skrutku (68) na spodnej strane sedadla posuvnej trubice (6) cez otvor v hornej časti sedlovky(5), pripojte ich s jednou 8x20x2t podložkou (69) a tlačítkom (15).



3. Inštalácia riadidiel, krytu riadidiel a ovládacieho tlačítka.

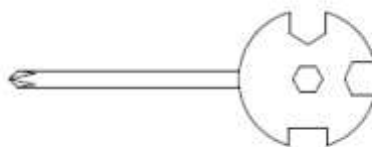
Odstráňte štyri skrutky M8x10 (70) a štyri 8x16x1,5t (10) z hlavného rámu (1). Odstráňte skrutky s S6 priloženým kľúčom. Spojte rukoväť (58) s riadiacim stĺpikom (7). Vložte napínací kábel do stĺpčeka (55) a ťahajte ho až do dolného otvoru (7), kde ho vytiahnite. Odstráňte skrutku M5x20 (40) a 5x15x1,0 podložku (41) z tlačidiel regulácie ťahu (54). Skrutku odstráňte so skrutkovačom Philips. Dajte koniec napínacieho kábla do tlačítka regulácie (54) vid' obr. Tlačítko otočte smerom nahor a kábel prevlečte do medzery kovového držiaka napínacieho káblu (55). vid' obr. Koniec káblu spojte s regulačným tlačítkom a s podložkami, ktoré boli odstránené. Uťahnite so skrutkovačom Philips.

4. Inštalácia riadidiel.



Vložte drôty ručného snímača pulzu (49) do otvoru na riadidlách (7) a potom ich vytiahnite z horného konca riadidiel (7). Prosím, riadidlá (8) dajte do požadovanej polohy a dajte na ne upínací kryt (56). So skrutkou 12x20 (57) a T-tlačítkom upevnite do držiaku kryt. Uťahnite riadidlá a T-tlačítko (64) po úprave.

Poznámka: T-tlačítko by malo byť pevne zaistené pred použitím.



Multifunkčný šesťhranný skrutkovač philips

Inštalácia počítača

Odstráňte štyri skrutky M5x10 (42) z počítača. Skrutky odstráňte so skrutkovačom Philips. Pripojte drôty ručného snímača pulzu (49) a senzorové drôty (63) k drôtom, ktoré prichádzajú z počítača (62). Prevlečte káble cez riadiaci stĺpec (7). Pripojte počítač (62) na hornom konci stĺpika (7) so štyrmi skrutkami M5x10 (42), ktoré boli odstránené. Použite pri tom Philips skrutkovač.

Ovládanie počítača



ŠPECIFIKÁCIE:

ČAS	-----	0:00-99:59MIN:SEC
RÝCHLOST	-----	0.0-99.KM/H
VZDIALENOST	-----	0.0-999.9 KM
KALORIE	-----	0-999.9 KCAL
POČET KILOMETROV	-----	0-9999 KM

PULZ ----- 40-240 BEATS/MIN

Používanie počítacza:

Počítacz je možné aktivovať pomocou tlačidiel, alebo šľapaním. Pokiaľ necháte zariadenie 4 minúty stáť, vypne sa automaticky.

MODE: Stlačte tlačidlo MODE pre výber funkcie počítacza. Stlačte a podržte tlačidlo MODE po dobu 3 sekúnd a hodnoty sa nastavujú na nulu, okrem hodnoty merajúcej prejdítú vzdialenosť dát.

UP: Stlačte tlačidlo UP pre zvýšenie dátovej hodnoty pre čas, vzdialenosť, kalorie alebo impulz pre cieľ nastavovania.

DOWN: Stlačte tlačidlo DOWN pre zníženie dátovej hodnoty čas, vzdialenosť, kalorie, alebo pulz pre cieľ nastavovania.

RESET: Stlačte tlačítko RESET pre vymazanie dát-čas, vzdialenosť, kalorie na nulu. Stlačením tlačidla RESET sa hodnoty času, vzdialenosti, kalórií a pulzu nastavujú na nulu. Stlačte a podržte tlačidlo RESET 3 sekundy a všetky dátové hodnoty sa vynulujú, okrem hodnoty merajúcej prejdítú vzdialenosť.

Funkcie počítacza:

SCAN: Stlačte tlačidlo MODE, až sa objaví na displeji SCAN, počítacz automaticky vyhľadá jednotlivé funkcie, poradie sa mení každých 6 sekúnd.

TIME: Zobrazuje uplynulý čas cvičenia v minútach a sekundách. Môže tiež zobrazit' dopredu stanovený cieľ TIME v režime STOP pred tréningom. Keď chcete nastaviť TIME, stlačte tlačidlo MODE pokiaľ sa nezobrazí TIME na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN, TIME začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre zmenu času. Vždy keď stlačíte tlačidlo UP alebo DOWN, TIME by sa malo zmeniť o jednu minútu. Stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie cieľového času na nulu. Pred stanoveným cieľom je doba v rozpätí 0:00 do 99:00 minút. Keď vopred nastavíte cieľ TIME a potom začnete cvičit', čas sa začne odpočítavať od nastaveného času 0:00 o každú jednu sekundu nazad. Pokiaľ dosiahnete vopred stanovený cieľ a TIME príde na 0:00, TIME začne pípať, aby vám pripomenul, že ste na konci cvičenia.

SPD(SPEED): Na obrazovke sa zobrazí aktuálna rýchlosť

DIST(DITANCE): Zobrazuje akumuláciu vzdialenosti prejdítú behom tréningu. Môže tiež určiť vopred stanovený cieľ a vzdialenosť v režime STOP pred zastavením. Keď chcete nastaviť DISTANCE (vzdialenosť), stisknite tlačidlo MODE (režim) pokiaľ sa nezastaví. DIST na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN. DIST začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre zmenu vzdialenosti. Pri každom stlačení tlačítka UP alebo DOWN. DISTANCE by mala dosiahnuť 1.0 km. Stlačte tlačidlo RESET na vymazanie cieľovej vzdialenosti na nulu. Vopred stanovený cieľ a vzdialenosť je v rozmedzí od 0.0 do 999,0 km. Predtým, čo vopred stanovíte cieľ, začnite s cvičením. Vzdialenosť sa začne odpočítavať od vopred stanovenej cieľovej vzdialenosti 0:0. Pokiaľ príde počítacz do nuly, začne pípať, aby vám pripomenul, že ste v cieľi so svojím cvičením.

CAL(CALORIE): Zobrazuje celkové spálené kalórie počas tréningu. Môžete tiež nastaviť cieľové kalórie v režime STOP pred začatím tréningu. Keď chcete nastaviť kalórie, stlačte tlačítko MODE, pokiaľ sa nezobrazí CAL na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN. CAL začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre zmenu kalórií. Pri každom stlačení tlačidla UP alebo DOWN vám odpočítá zmenu kalórií o 1,0. Stisknutím tlačidla RESET zrušíte cieľové kalórie na nulu. Vopred stanovený cieľ kalórií je v rozmedzí od 0,0 do 999,0 kalórií. Keď ste si nastavili kalórie, začnite cvičit' a začnú sa počítat' predom nastavené cieľové kalórie na 0,0.

ODO(ODOMETER): Zobrazuje prejdítú vzdialenosť. Dátové hodnoty zobrazuje ODO

stisknutím a pridržením tlačidla MODE alebo RESET po dobu 3 sekundy. Pokiaľ máte dobrú batériu v počítači, budú ODO dáta jasné.

PULSE: Zobrazuje aktuálne údaje o tepovej frekvencii po uchopení riadidiel s oboma rukami po dobu cvičenia. Pre zaistenie je presnejšie, aby ste riadidlá držali vždy oboma rukami. Môžete tiež predom nastaviť cieľ tepovej frekvencie v režime STOP pred tréningom. Keď chcete nastaviť PULSE stlačte MODE pokiaľ sa neobjaví pulz na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP, alebo DOWN, pulz začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN na vopred nastavený cieľ tepovej frekvencie. Stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie cieľovej tepovej frekvencie na nulu. Vopred nastavená srdcová frekvencia je v rozmedzí od 40 do 240 tepov za minútu. Potom, čo ste si nastavili cieľ a začínate s cvičením, prosím, uchopte riadidlá s oboma rukami. Keď je vaša srdcová frekvencia vyššia než je stanovená miera, počítač zapípá aby vás na to upozornil.

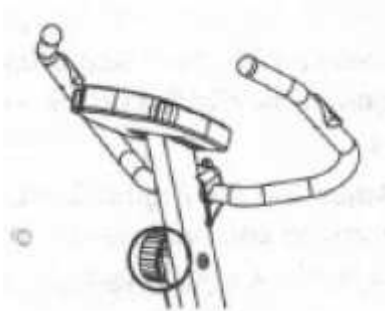
Ako nainštalovať batérie:

1. Odstráňte kryt batérie na zadnej strane počítača.
2. Dajte dve „SIZZE-AA„ batérie do miesta pre to vyhradeného.
3. Zistite, či sú správne umiestnené a či sú v tesnom kontakte.
4. Znovu nainštalujte kryt batérie.
5. Pokiaľ je obrazovka nečitateľná, alebo len čiastočne čitateľná, vyťahnite batérie, počkajte 15 sekúnd a znovu ich nainštalujte.

Úpravy:

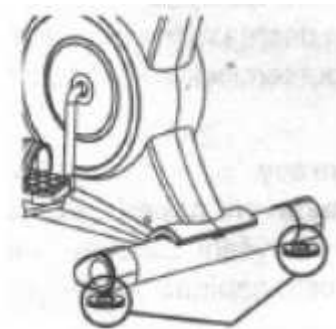
Nastavenie napätia pomocou ovládacieho tlačítka:

Pre zvýšenie zaťaženia otočte napínacie tlačidlo v pravotočivom smere. Pre zníženie záťaže otočte tlačidlo v protismere hodinových ručičiek.



Nastavenie napätie pomocou ovládacieho tlačítka

Pre zvýšenie zaťaženia otočte napínacie tlačidlo v pravotočivom smere. Pre zníženie záťaže otočte tlačidlo v protismere hodinových ručičiek.



Nastavenie mostíka

Otočte nastaviteľný gombík na zadnom stabilizátore podľa potreby a úrovne kolesa.



Nastavenie výšky sedla

Otočte tlačidlo na sedlovke v protismere až ho bude možné vytiahnuť. Vytiahnite tlačidlo a posuňte sedlovku smerom hore, alebo dolu do vhodnej polohy. Ďalej posúvajte sedlovku hore-dolu do polohy pre uzamykanie. Zamknite sedlovku v tom mieste s uvoľneným tlačidlom. Pre zvýšenú bezpečnosť dotiahnite sedlovku tlačidlom v smere hodinových ručičiek.

Poznámka:

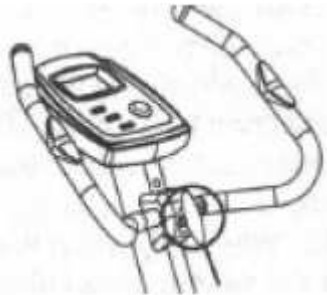
Pri nastavovaní výšky sedla sa uistite, či sedlové púzdro nepresahuje značky a čiary na sedle.



Nastavenie sedadla dopredu a dozadu.

Otočte tlačidlom nastavenia, uvoľnite sedadlo a posuvné trubice. Posuňte ich dopredu alebo dozadu do požadovanej polohy a zatiahnite nastavovacie tlačidlo.

Poznámka: Pokračujte v otáčaní tlačidla pokiaľ sú sedlo a posuvné trubky bezpečne zatiahnuté pred výkonom.



Nastavenie riadidiel

Držte riadidlá a zároveň uvoľnite T-tlačidlo. Nastavte ich do požadovanej pozície a otočte T-gombíkom v pravotočivom smere.

Poznámka: Pokračujte v nastavovaní riadidiel, otočte T-gombíkom a nastavte do požadovanej pozície pred cvičením.

Riešenie problémov

Problém	Riešenie
Vzpriamené kolo sa netočí pri používaní	Otočte nastaviteľný mostík so zadným stabilizátorom podľa potreby, aby sa vyrovnala vzpriamenosť bicykla.
Neexistuje žiadna obrazovka na počítačovej konzole	<ol style="list-style-type: none">1. Odstráňte počítač z konzoly a overte drôty, ktoré pochádzajú z počítačovej konzoly. Zistite, či sú správne pripojené k drôtom, ktoré prichádzajú z riadiaceho stĺpu.2. Skontrolujte, či sú správne umiestnené batérie.3. Medzi batériou a počítačom môže byť tiež zlý kontakt.4. Ak je to potrebné, vymeňte batérie.
Neexistuje žiadna srdcová frekvencia, čítanie srdcovej frekvencie, alebo je nepravdivé	<ol style="list-style-type: none">1. Preverte kábel ručného snímača2. Držte senzory vždy oboma rukami3. Keď uchopíte senzory veľmi pevne, uvoľnite ich.
Prístroj škripe pri tréningu	Dobre utiahnite všetky uvoľnené skrutky.

Údržba a čistenie:

Vzpriamený stroj čistíme iba handričkou a jemným čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte brusné materiály alebo rozpúšťadlá na plastových častiach. Prosím kontrolujte pred každým použitím všetky skrutky, pedále a elektriku.

Skladovanie:

Skladujte vzpriamený prístroj v suchom a čistom prostredí mimo dosahu detí.

ZAHRIEVANIE PRED A OCHLADZOVANIE PO TRÉNINGU

Dobrý tréningový program sa skladá zo zahrievacej fázy, aerobného cvičenia a ochladzovacej fázy. Celý program vykonávajte minimálne dvakrát až trikrát týždenne, medzi tréningami vkladajte denný odpočinok. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť počet tréningov na štyri až päť týždenne.

AEROBNÉ CVIČENIE je akákoľvek aktivita, ktorá pomocou srdca a pľúc dodáva kyslík do vašich svalov. Aerobné cvičenie zlepšuje kondíciu vašich pľúc a srdca. Aerobná zdatnosť je podporovaná akoukoľvek činnosťou využívajúcou vaše veľké svalstvo napr.: nohy, paže a zadok. Vaše srdce bije rýchlo a zhlboka dýčtate. Aerobné cvičenie by malo byť súčasťou vášho tréningu.

ZAHRIEVACIA FÁZA je dôležitou súčasťou každého cvičenia. Mala by byť na začiatku každého tréningu ako príprava na náročnejšie cvičenie pomocou zahrievania a preťahovania vašich svalov, zvyšovania krvného obehu a srdcového tepu a dodávaním väčšieho množstva kyslíka do vášho svalstva.

Počas **OCHLADZOVACEJ FÁZY** na konci vášho cvičenia opakujte tieto cviky pre zníženie bolestivosti unaveného svalstva.

KÝVANIE HLAVOU

Ukloňte hlavu doprava a počítajte do jednej, budete pociťovať prútenie na ľavej strane krku, otáčavým pohybom prejdite do záklonu hlavy a počítajte do jednej, vystrčte hore bradu a otvorte ústa. Otáčavým pohybom prejdite do ľavého úklonu a počítajte do jednej, potom hlavu skloňte na prsia a počítajte do jednej.



ZDVÍHANIE RAMIEN

Zdvihnite pravé rameno k uchu a počítajte do jednej. Potom ho spustíte dole a zároveň zdvihnite ľavé rameno k uchu a počítajte do jednej.

PREŤAHOVANIE BOKOV

Roztiahnite paže do strany a zdvíhajte ich, až budú nad vašou hlavou.
Natiahnite pravú pažu čo najviac nahor a počítajte do jednej.
Zopakujte cvik s ľavou pažou.



PREŤAHOVANIE ŠTVORHLAVÉHO SVALU

Jednou rukou sa oprite o stenu pre zachovanie rovnováhy, siahnite za seba, uchopte chodidlo a ťahajte ho smerom nahor.
Päťu pritiahnite čo najbližšie k zadku. Napočítajte do 15 a zopakujte cvičenie s ľavým chodidlom.

PREŤAHOVANIE VNÚTORNÝCH STEHENNÝCH SVALOV

Posaďte sa chodidlami k sebe a kolienami smerujúcimi od seba.
Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k slabínám. Kolena tlačte pozvoľna k podlahe. Počítajte do 15.





PREDKLONY K ŠPIČKÁM NÓH

Pomaly sa predkloňte v páse, uvoľnite chrbát a ramená a natiahnite sa čo najďalej k špičkám nôh. Napočítajte do pätnásť.

PREŤAHOVANIE KOLENNÝCH ŠLIACH

Natiahnite pravú nohu. Opríte chodidlo ľavej nohy o vnútornú stranu pravej nohy. Natiahnite sa čo najďalej k špičke chodidla. Napočítajte do 15. Uvoľnite sa a zopakujte cvičenie s ľavou nohou.



PREŤAHOVANIE LÝTOK/ACHILLOVÝCH ŠLIACH

Oprite sa o stenu s predkročenou ľavou nohou a rukami natiahnutými dopredu. Nechajte pravú nohu napnutú a ľavé chodidlo na podlahe; potom ohnite ľavú nohu a nakloňte sa dopredu a pohnite bokmi smerom k stene. Napočítajte do 15, potom zopakujte cvik pre druhú stranu tela.