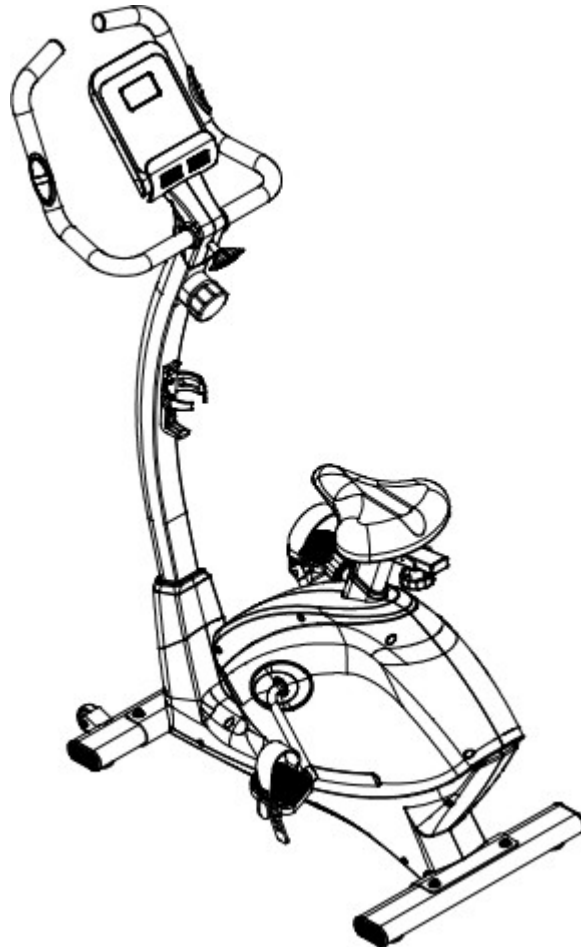


NÁVOD NA POUŽITIE

Číslo výrobku pre izbové bicykle: 993













BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

VAROVANIE: Vnúťorný bicykel je navrhnutý tak, aby vyhovoval predpisom a bol čo najbezpečnejší. Pozorne si však prečítajte návod na použitie a dodržiavajte upozornenia a pokyny uvedené v návode.

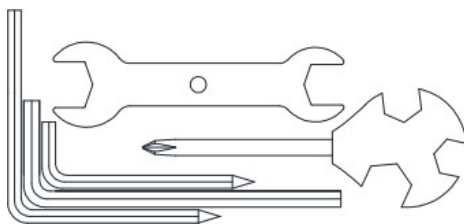
1. Majiteľ interiérových bicyklov je povinný oboznámiť používateľov interiérových bicyklov s pokynmi uvedenými v tomto návode.
2. Deti nesmú používať krytý bicykel. Deti a domáce zvieratá sa nesmú k bicyklu približovať bez dozoru.
3. Pravidelne kontrolujte komponenty vnútorného cyklu. Opatrebované, poškodené alebo znehodnotené Vymeňte diely.
4. Stroj umiestnite na rovnú a čistú zem. V blízkosti vnútorného cyklu min. 1 m voľného priestoru poskytnúť priestor pre. Použite ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu pôdy.
5. Vnúťorný cyklus je určený len na použitie v interiéri. Chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Skladujte vo vetranej miestnosti.

6. Na stroj neumiestňujte ostré predmety. Nastaviteľné časti nesmú vyčnievať.
7. Pri cvičení noste vhodné športové oblečenie a športovú obuv. Nenoste vrecovité oblečenie, sa môže zaseknúť.
8. Maximálna nosnosť: 120 kg. Ak je prekročená, vyberte si iný výrobok.
9. Nedávajte ruky do blízkosti pohyblivých častí, mohli by ste sa poraniť.
10. Uistite sa, že máte správnu rýchlosť. Buďte opatrní.
11. Ak sa počas používania vyskytnú chyby alebo abnormality, prestaňte cvičiť.
12. Vnútorňý cyklus môže naraz používať len jedna osoba.
13. Ak sa cítite slabí alebo sa necítite dobre, prestaňte cvičiť. Pred ďalším použitím sa poraďte so svojim lekárom.
14. Hmotnosť zotrvačníka: 6 kg.
15. Kategória: norma EN 957; RoHS) vhodné na domáce použitie.
16. VAROVANIE: Nameraná srdcová frekvencia nemusí byť presná. Nadmerná záťaž počas cvičenia môže viesť k zraneniu alebo smrti. Ak sa cítite slabí, okamžite prestaňte cvičiť.

SPOJOVACIE PRVKY

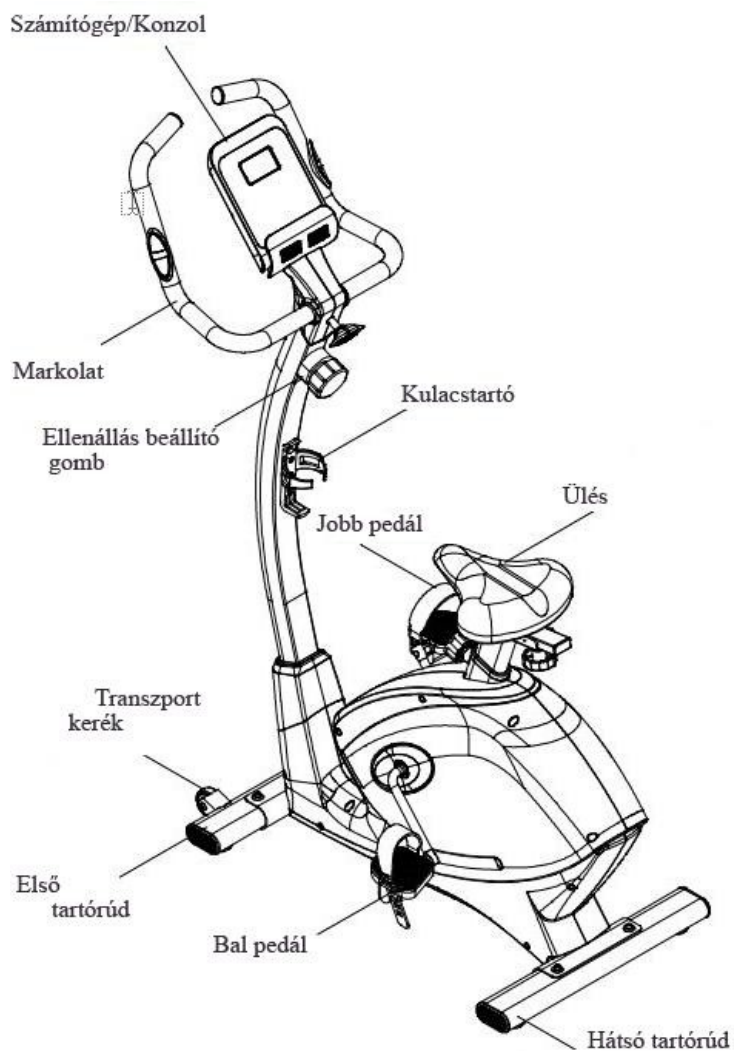
Pozrite sa na	Číslo	Názov	Popis	db
	29	Čiastočne závitová imbusová skrutka	M8x50x20	4
	30	Pružinová podložka	Φ8	7
	31	Priama podložka	Φ8.5 × Φ20 × t1.5	7
	32	Celozávitová imbusová skrutka	M8 x 20	2
	33	Zakrivená podložka	ø8.5xR25xt2.0	2
	34	Čiastočne závitová imbusová skrutka	M8 x 65 x 20	3
	35	Šesťhranný samopoistovateľ skrutka	M8	2
	36	Samorezná skrutka	ST4 x 16	2
	38	Celozávitová skrutka	M5 x 10	4
	39	Celozávitová skrutka	M4 x 10	4

RÁMEC



Názov	Špecifikácia	db
Kľúč Imbus	5 x 35 x 80S	1
Kľúč Imbus	6 x 40 x 120	1
Kľúče	15#17#	1
Multikulky		1

VNÚTORNÉ CYKLISTICKÉ DIELY



ŠPECIFIKÁCIA

Veľkosť	100 x 530 x 1400 mm
Výkyvné koleso	Jednosmerný, 280/5 kg
Vertikálne nastavenie	12 úrovní, 360 mm
Horizontálne nastavenie	70 mm
Maximálna nosnosť	120 kg

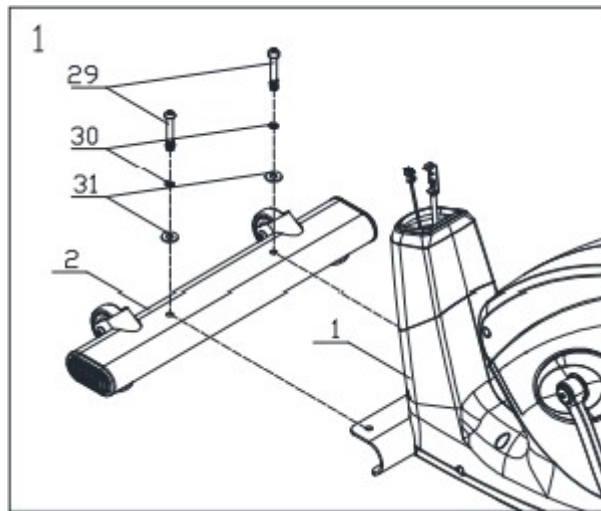
POZNÁMKA: Vyhradzuje si všetky práva na zmeny produktu bez predchádzajúceho upozornenia.

PREHĽAD

Na zabezpečenie správnej montáže postupujte podľa nižšie uvedených montážnych krokov.

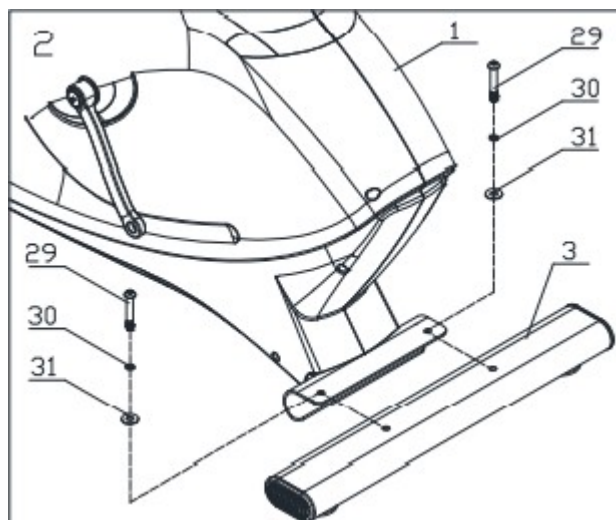
1. Krok za krokom

Pripevnite základný rám (1) k prednej nosnej tyči (2). Použite rovné podložky (31), pružné podložky (30) a skrutky s čiastočným závitom (29).



2. Krok za krokom

Pripevnite základný rám (1) k zadnej nosnej tyči (3). Použite rovnú podložku (31), pružnú podložku (30) a skrutky s čiastočným závitom (29).



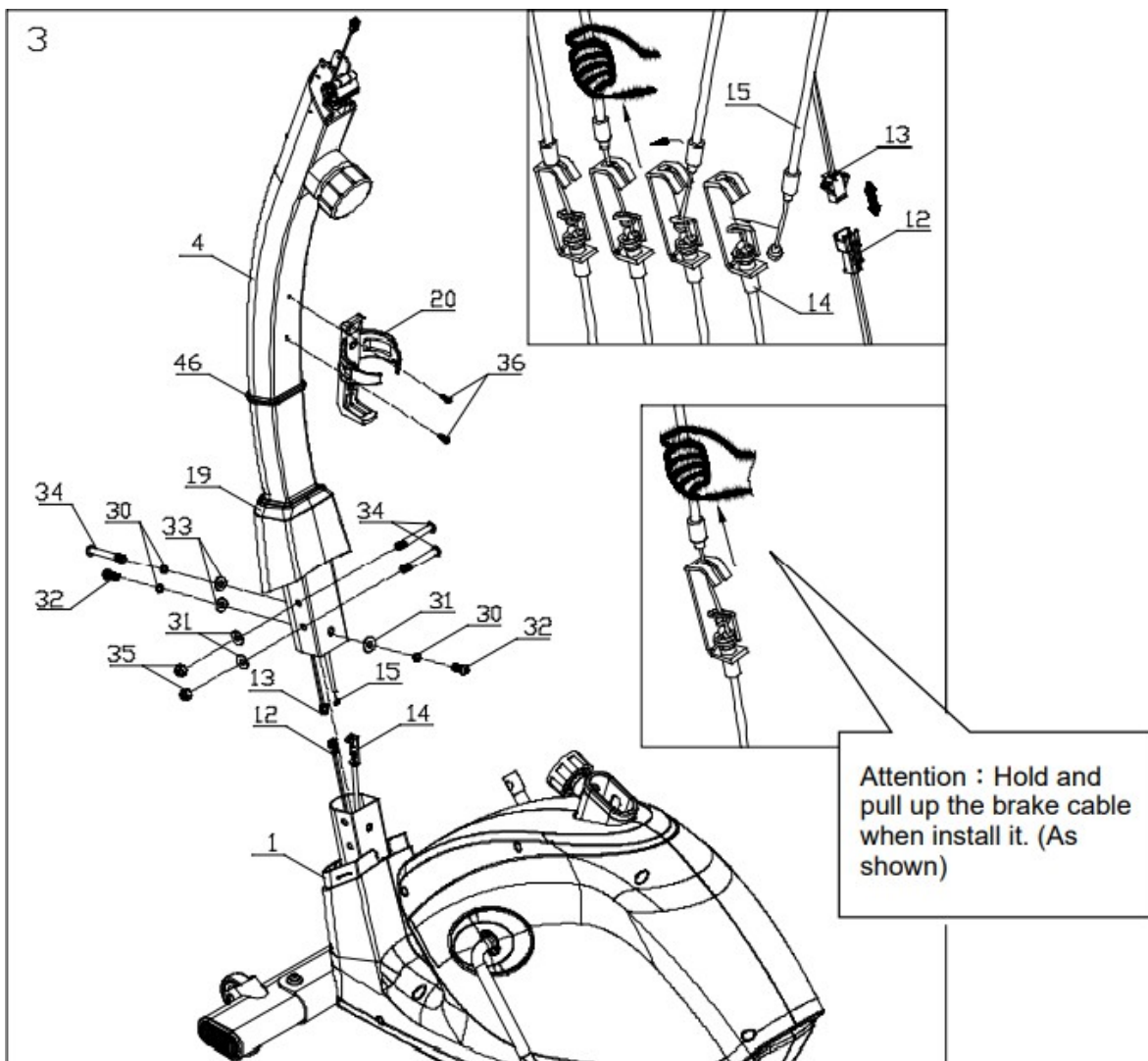
3. Krok za krokom

Umiestnite gumové tesnenie (46) na hornú časť stĺpika (4). Vytiahnite kryt stĺpika (19) zo základného rámu (1) a umiestnite ho na hornú časť stĺpika (4).

- Pripojte spodný kábel motora (12) a kábel displeja (13), ako je znázornené na obrázku, potom pripojte kábel gombíka nastavenia odporu (14) a výstup gmb nastavenia odporu (15).

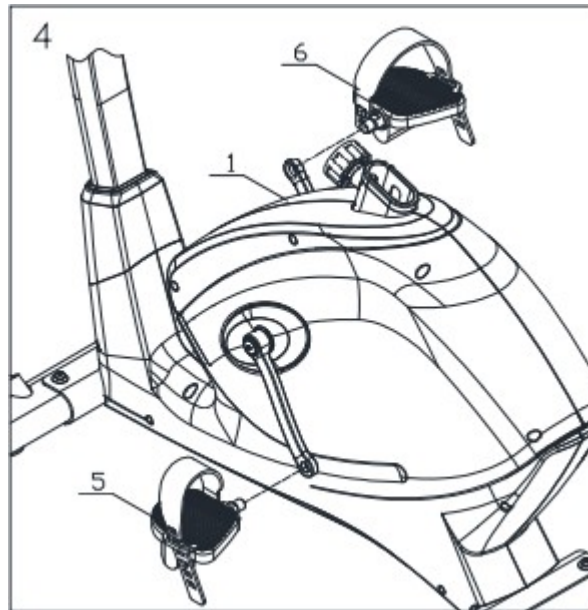
- Zasuňte stĺpik (4) späť do hlavného rámu (1) a zaistite ho. Použite zahnutú podložku (33), pružnú podložku (30), plochú podložku s polovičným závitom (34), rovnú podložku (31), plochú podložku s plným závitom (32), šesťhrannú samojistiacu maticu (35).
- Nasadte kryt stĺpika (19) a gumové tesnenie (46) na základný rám (1).
- Pripevnite držiak kľúča (20) k hornej časti stĺpika (4) a zaistite ho pomocou samorezného pomocou skrutiek (36).

POZNÁMKA: Umiestnite komunikačný kábel a gombík regulácie úrovne zaťaženia do stĺpika základného rámu. Pred utiahnutím skrutiek sa uistite, že sú všetky skrutky zarovnané so šesťhrannou drážkou - e.



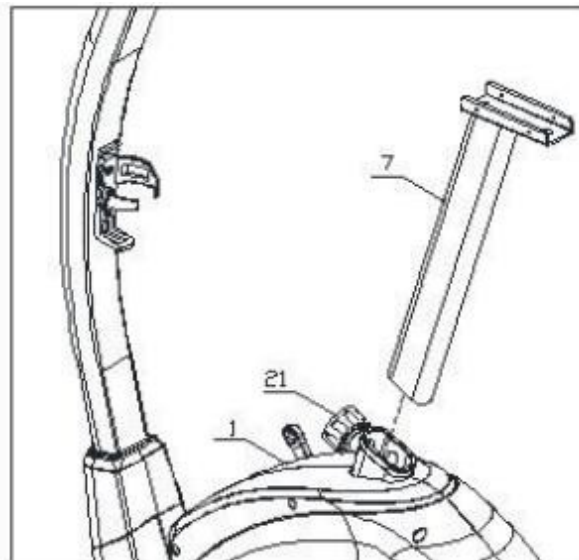
4. Krok za krokom

Pripevnite ľavý pedál - L (5) a pravý pedál - R (6) k základnému rámu (1). Uťahnite skrutky. Oba by mali byť priskrutkované v smere navíjania.



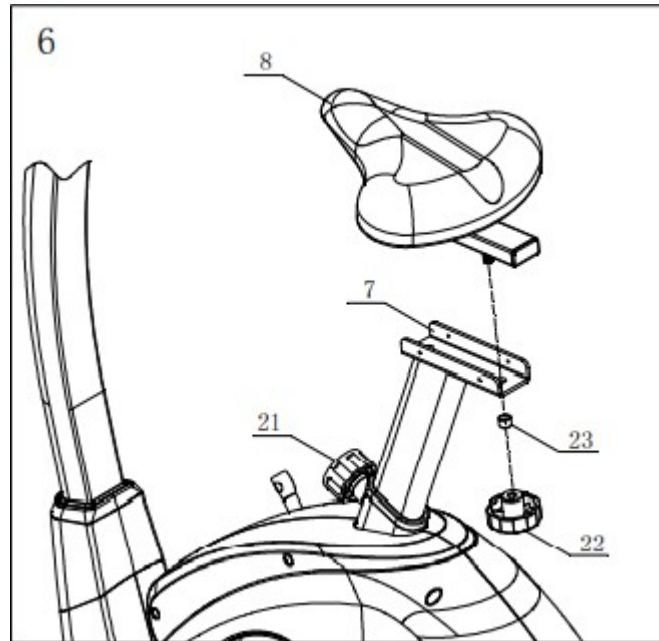
5. Krok za krokom

Uvoľnite ručnú skrutku (21) a vložte sedlovú trubku (7) do základného rámu (1), potom ručnú skrutku (21) utiahnite.



6. Krok za krokom

Umiestnite sedlo (8) na sedlovú trubku (7) a pripevnite ručnú maticu (22) a prechodku (23) s pomocou.

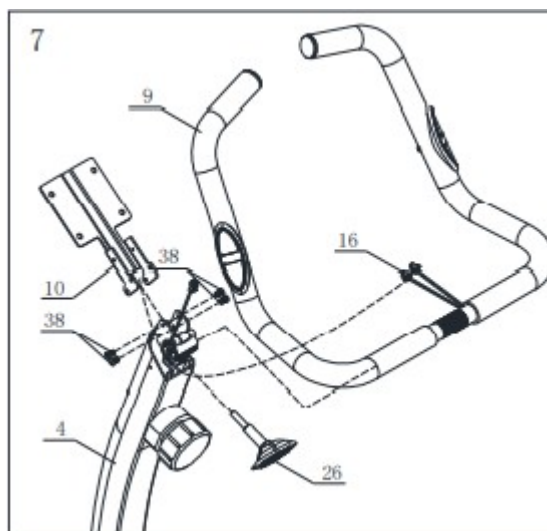


7. Krok za krokom

Prevedte kábel snímača impulzov (16) cez prvý stĺpik (4) a umiestnite rukoväť (9) na hornú časť stĺpika (4). Zabezpečte ho ručnými skrutkami v tvare T (26).

Umiestnite držiak displeja (10) na stĺpik (4) a zaistite ho skrutkami s plným závitom (38).

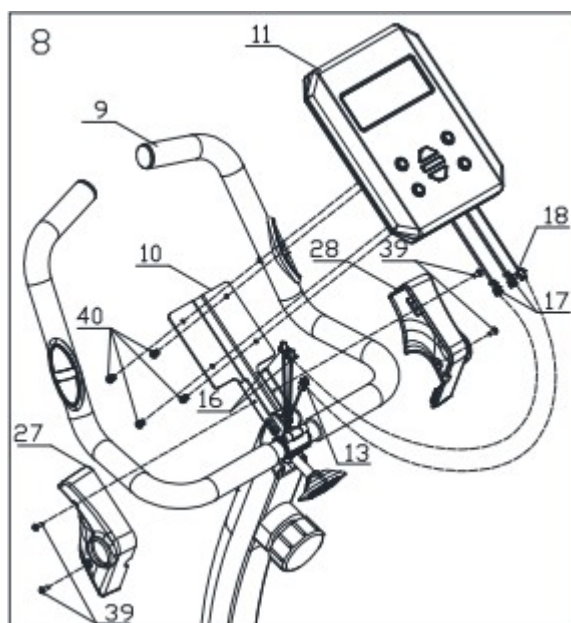
POZNÁMKA: Pred utiahnutím skrutiek sa uistite, že sú všetky skrutky zarovnané so šesťhrannou drážkou.



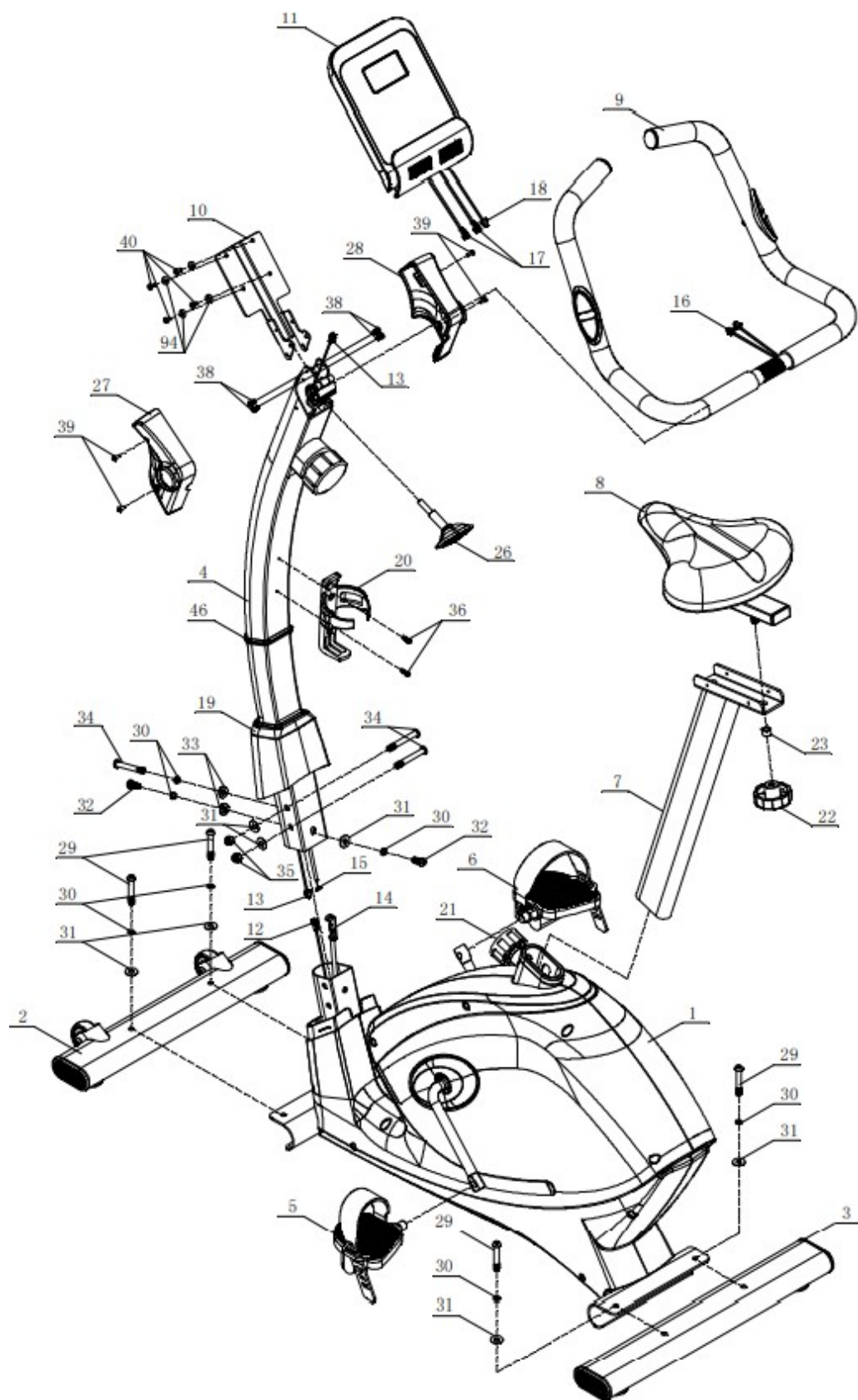
8. Krok za krokom

- Pripojte komunikačný kábel displeja (13) k pripojovaciemu káblu displeja (18). Pripojte kábel snímača srdcovej frekvencie (16) k hornému káblu snímača srdcovej frekvencie (17).
- Umiestnite displej (11) na držiak displeja (10) a zaistite ho skrutkami s plným závitom (40). Umiestnite ľavý (27) a pravý (28) kryt rukoväte na rukoväť (9) v hornej polohe (4) a zaistite ich skrutkami s plným závitom (39).

POZNÁMKA: Pred utiahnutím skrutiek sa uistite, že sú všetky skrutky zarovnané so šesťhrannou drážkou.



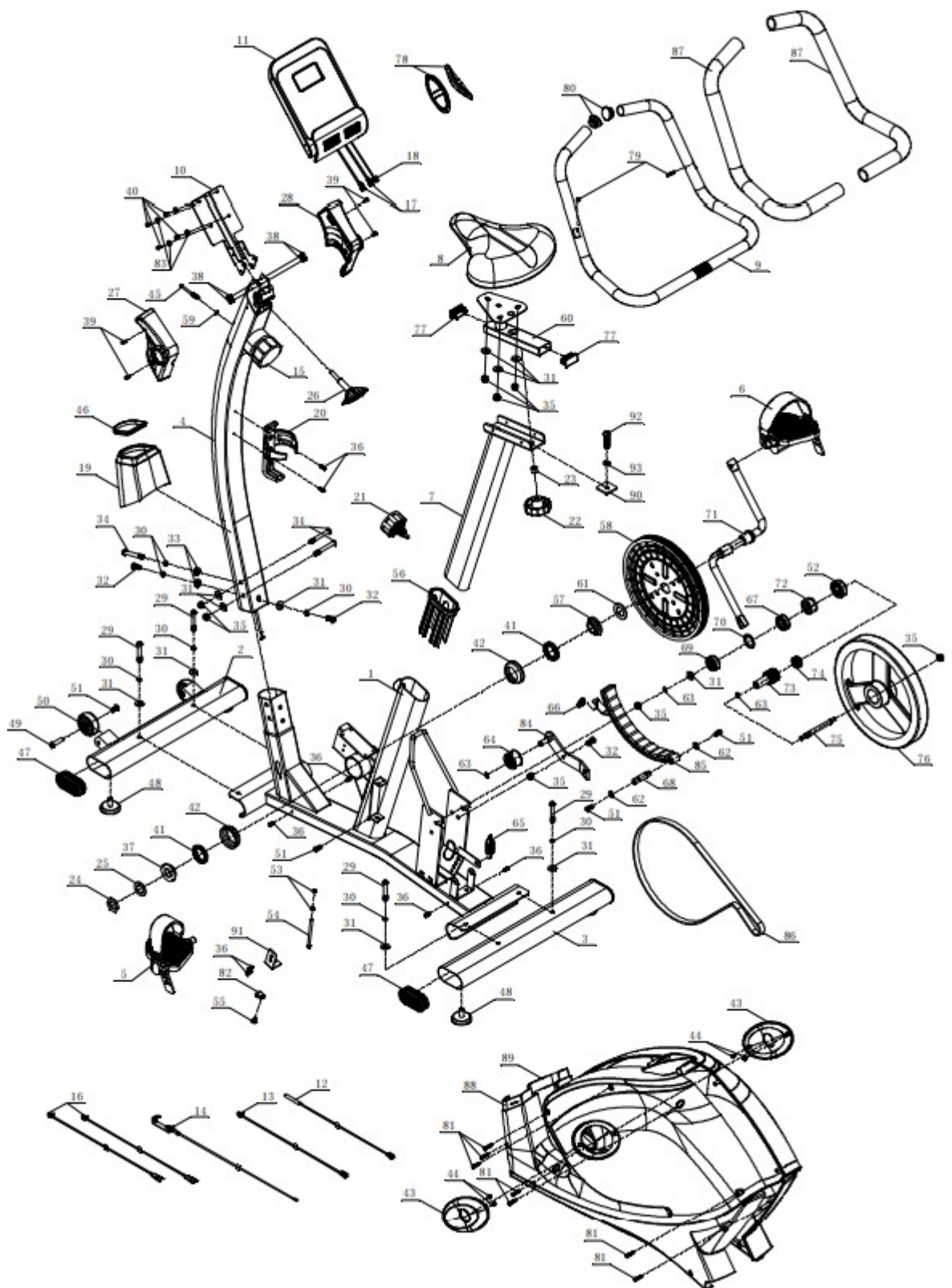
ČIASTOČNÝ ŠTRUKTURÁLNY VÝKRES



Číslo	Názov	Špecifikácia	db	Číslo	Názov	Špecifikácia	db
1	Základná štruktúra rámu		1	23	Prechod	10,5x 14x10	1
2	Predná nosná tyč		1	24	Ľavé sedlo polohovadlo kryt		1
3	Zadná nosná tyč		1	25	Polohovač pravého sedla kryt		1
4	Prvý stĺpec		1	26	Manuál v tvare písmena "T" skrutka	M8 x 30	1
5	Ľavý pedál		1	27	Ľavý kryt riadidiel		1
6	Pravý pedál		1	28	Lepší kryt rukoväte		1
7	Sedlová rúrka		1	29	Polčas Skrutka s imbusom	M8 x 50 x 20	4
8	Nyereg		1	30	Pružinová podložka	∅8	7
9	Markolat		1	31	Priama podložka	8,5x 20xt1,5	7
10	Držiak displeja		1	32	Celozávitová imbusová skrutka	M8x20	2
11	Zobrazenie		1	33	Zakrivená podložka	∅8.5xR25xt2.0	2
12	Spodný kábel motora		1	34	Polozávitová imbusová skrutka	M8x65x20	3
13	Kábel displeja		1	35	Šesťuholník samopoistná matica	M8	2
14	Komunikačný kábel, napájanie		1	36	Samorezná skrutka	ST4x16	2
15	Snímač otáčania Kábel		1	38	Celozávitová skrutka	M5 x 10	4
16	Snímač srdcovej frekvencie Kábel		2	39	Celozávitová skrutka	M4 x 10	4

17	Horný snímač srdcovej frekvencie Kábel		2	40	Celozávitová skrutka	M5 x10	4
18	Konektor displeja Kábel		1	46	Gumová výplň		1
19	Obloženie stĺpov		1	83	Plochá podložka	ø4,5x12xt1.0	4
20	Kľúčienka		1				
21	Ručná skrutka	ø56×M16×P 1.5	1				
22	Ručná matica						

KONŠTRUKČNÝ VÝKRES



ZOBRAZENIE FUNKCIÍ DISPLEJA

Indikátor	Popis
SCAN	V režime SCAN stlačte MODE / ENTER a vyberte funkcie. Po stlačení tlačidla MODE / ENTER sa zobrazí nasledovné poradie: TIME → DIST → CAL → PULSE → RPM / SPEED
SEVENCE	Rozsah 0,0 ~ 99,9
FORDULOVAŤ	Zobrazuje otáčky za minútu v rozsahu 0 ~ 999.
ČAS	Keď je cieľová hodnota nastavená, čas sa odpočítava od cieľového času do 0 a budík zaznie alebo bliká. Rozsah 0: 00 ~ 99: 59
PRAVDA	. rozsah 0,00 ~ 99,99 zobrazuje prejdenú vzdialenosť.
KALORIE	Rozsah 0 ~ 9999 zobrazuje počet spálených kalórií.
IMPULZY	Rozsah 0-30 ~ 230 BPM

FUNKCIE TLAČIDIEL

Tlačidlo	Popis
UP (hore)	Stlačením tlačidla vyberte funkciu a zvýšte hodnotu.
Dole (le)	Stlačením tlačidla vyberte funkciu a znížte hodnotu.
Impulz	Rozsah nastavenia 0-30 ~ 230
Režim	Potvrdí vybranú funkciu. Stlačením a podržaním tlačidla MODE / ENTER na 2 sekundy vynulujete všetky funkcie (rovnaká funkcia ako pri stlačení tlačidla reset na 2 sekundy).
Obnovenie	Stlačte tlačidlo na 2 sekundy a počítač údaje vymaže. Po vstupe do nastavení sa stlačením tlačidla dostanete do hlavnej ponuky.
Zotavenie	Testovanie pulzovej frekvencie
Telesný tuk (telesný tuk)	Meranie telesného tuku (B.M.I.).
Celkový reset	Počítač sa rešartuje.

AKTIVITY

Spustite stránku

Po zapnutí sa na displeji zobrazia všetky obrázky ako kresba.



Drawing 1

Vypnúť

Displej sa automaticky vypne po 4 minútach bez pípnutia. Prejde do režimu spánku.

Nastavenie

1. Stlačením MODE/ENTER vypnete funkciu Čas, Vzdialenosť, Kalórie. Použite tlačidlo UP alebo Down a stlačte tlačidlo MODE/ENTER na potvrdenie.
2. Napríklad pri nastavovaní času môžete použiť tlačidlo UP/DOWN na presné nastavenie času. Potom môžete stlačením tlačidla MODE/ENTER prejsť k nastaveniu ďalších hodnôt.
3. Po spustení tréningu sa na obrazovke zobrazia nastavené hodnoty (rýchlosť, čas, vzdialenosť, kalórie, pulz).

Zotavenie (meranie srdcovej frekvencie):

1. Stlačením tlačidla Recovery si zmeriate srdcovú frekvenciu.
2. Všetky funkcie displeja okrem času sa zastavia. Odpočítava od 1 minúty.
3. Na displeji sa zobrazuje srdcová frekvencia: F1, F2 ... F1 je najlepší, F6 najhorší výkon. A Stlačením tlačidla RECOVERY vstúpte do hlavnej ponuky.

F1 Vynikajúce

F2

Výborný

F3 Dobrý

F4 Normálne

F5 Pod

priemerom F6

Zlý

Telesný tuk:

1. Stlačením tlačidla Body FAT môžete merať telesný tuk, aj keď práve nejazdíte. Pevne uchopte rukoväť.
2. Zobrazenie "--"zobrazuje. Po 8 sekundách sa zobrazí hodnota telesného tuku (B.M.I.) - pomocou symbolov.
3. Na LCD displeji sa zobrazí vaše BMI a FAT%.
4. Chybová správa:
 - E-1 - Žiadny impulzný signál. Zobrazí sa, keď palec používateľa nie je správny polohu na rukoväti.
 - E-4 - nastáva, keď je podiel tuku a BMI nižší ako 5 alebo vyšší ako 50.

Riešenie problémov:

1. Ak je displej slabý, je potrebné vymeniť batérie.
2. Ak pri pedálovaní nie je signál, skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

JEGYZET:

1. Ak prestanete cvičiť na 4 minúty, obrazovka sa vypne.
2. Ak sa displej nezobrazí správne, vyberte a vymeňte batérie a skúste to znova.

UPDATE

Pred každým tréningom sa zahrejte. Trvajte približne 5 až 10 minút.

Počas cvičenia nezadržujte dych. Počas relaxačných cvičení dýchajte nosom a vydychujte ústami. Koordinujte svoje pohyby a dýchanie. Ak sa nadýchnete príliš rýchlo vzduch, prestaňte cvičiť.

Nezatěžujte každý deň tie isté svaly. Vynechajte dva dni medzi rozcvičovaním rovnakých partíí.

Cvičte postupne, bez toho, aby ste zaťažovali svoje telo. Nezabudnite, že tréningy sú vždy individuálne. Počiatočná svalová bolesť a ťahanie svalov je prirodzené. Časom zmizne.

Po každom tréningu vykonajte niekoľko odpočinkových cvičení (približne 5 minút) - minimalizuje svalové napätie a zlepšuje flexibilitu.

30 minút pred jedlom alebo 1 hodinu po jedle necvičte, aby ste nezaťažovali tráviaci systém. Počas cvičenia sa vyhýbajte nadmernému pitiu tekutín, pretože to môže zaťažovať vašu srdce a obličky.

Pred každým tréningom si natiahnite svaly, bez ohľadu na to, ako ďaleko chcete ísť.

Zahrievajte sa 5 až 10 minút a potom vykonávajte strečingové cvičenia (ako na obrázku).

Cvičenia vykonávajte 5-krát na každú nohu po dobu približne 10 sekúnd alebo dlhšie.

1. **Predklon** Mierne pokrčte kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľníte tak chrbát a ramená. Snažte sa dotknúť prstov na nohách. 10 - 15 sekúnd vydržte a potom sa uvoľnite. Opakujte 3-krát.
2. **Natiahnite hamstringy** Posadte sa so zadkom rovno dole na podlahu. Jednu nohu natiahnite dopredu, druhú pokrčte a pritiahnite k telu. Držte 10-15 sekúnd, zopakujte 3-krát a potom opakujte s druhou nohou.
3. **Natiahnutie Achillovho svalu** Oprite sa o stenu. Jednu nohu natiahnite dozadu a päťu pritlačte k zemi. Vydržte 10-15 sekúnd. Zopakujte 3-krát a potom opakujte s druhou nohou.
4. **Natiahnutie štvorhlavého svalu** Ľavá ruka na podporu. Pokrčte pravé koleno a pravou rukou uchopíte členok pravej nohy a pritiahnite ho späť k zadku. 10 - 15 sekúnd vydržte a potom uvoľnite. Opakujte 3-krát, potom opakujte s druhou nohou.
5. **Natiahnite vnútorný hamstring** zhora nadol. Pokrčte kolená, vytiahnite ich nahor tak, aby sa chodidlá dotýkali chodidiel a kolená smerovali von. Rukami si pridržte chodidlá a lakťami tlačte kolená nadol. Vydržte 10-15 sekúnd. Opakujte 3-krát.

