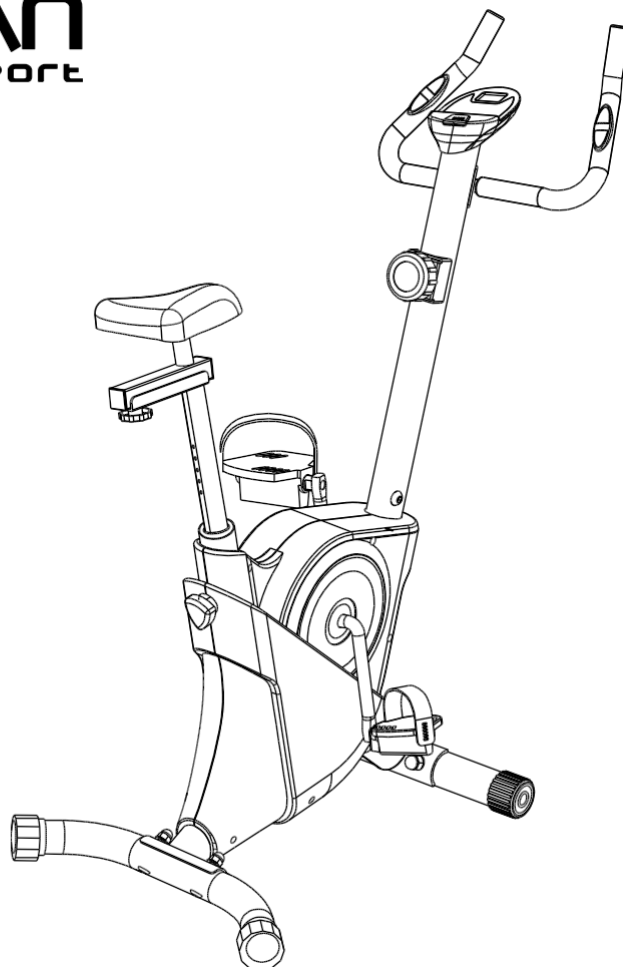


# **MAGNETICKÉ VNÚTORNÉ CYKLY**

***Magnetický vzpriamený  
bicykel***

**ČÍSLO VÝROBKU: 999**

  
**SPARTAN**  
SPORT



**NÁVOD NA POUŽITIE**

***DÔLEŽITÉ: pred použitím výrobku si pozorne prečítajte nasledujúce pokyny. Pred použitím výrobku si prečítajte tento návod na použitie. Vyššie uvedený obrázok je len ilustračný, môžu sa vyskytnúť nezrovnalosti!!***

# OBSAH

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY -----	2
ZOZNAM NÁHRADNÝGH-DIEĽOV-----	3
ZOZNAM CSAVAR-----	4
APLIKÁCIE -----	4
VÝKRES Z HORNÉHO POHĽADU-----	5
NÁVOD NA INŠTALÁCIU -----	6
POUŽÍVANIE POČÍTAČA -----	10
PODANIA -----	11
UHLÍKOVÉ HOLDINGY-----	12
RIEŠENIE PROBLÉMOV-----	12
ZAHRIEVACIE A ROZCVIČOVACIE CVIČENIA-----	13

# DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

**Pri používaní bicykla by sa mali vždy dodržiavať základné bezpečnostné opatrenia vrátane: Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny.**

1. Pred použitím stroja si prečítajte všetky pokyny v príručke a vykonajte zahrievacie cvičenia.
2. Pred cvičením je potrebné zahriať telo vo všetkých polohách, aby sa predišlo svalovým zraneniam. Pozrite si stránky Zahrievacie a rozcvičovacie cvičenia. Po tréningu sa odporúča odpočinok tela ako regeneračné cvičenie.
3. Pred použitím sa uistite, že sú diely nepoškodené a správne upevnené. Pri používaní prístroj umiestnite na rovný povrch. Na podlahu sa odporúča položiť prikrývku alebo iný materiál.
4. Pri používaní stroja noste vhodný odev a obuv; nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o časti stroja; nezabudnite utiahnuť remienky pedálov.
5. Nepokúšajte sa o žiadnu inú údržbu alebo nastavenie, ako je popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov prestaňte bicykel používať a obráťte sa na svojho predajcu.
6. Zariadenie nepoužívajte vonku.
7. Zariadenie sa odporúča len na domáce použitie.
8. Prístroj sa odporúča používať vždy len jednou osobou.
9. Počas používania uchovávajte mimo dosahu detí a domácich zvierat. Prístroj môžu používať len dospelé osoby. Pre bezpečnú prevádzku nesmie byť minimálny voľný priestor okolo stroja menší ako 2 metre.
10. Ak sa počas používania sťažujete na závraty, bolesť alebo ťažkosti s dýchaním, okamžite prestaňte cvičiť a pred pokračovaním sa poraďte so svojim lekárom.
11. Maximálna nosnosť: 110 kg.

**UPOZORNENIE: Skôr ako začnete scvičením na , poraďte sa so svojim lekárom. Je to obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov a pre osoby s už existujúcimi problémami s dýchaním. Pred použitím akéhokoľvek cvičebného zariadenia si prečítajte všetky pokyny.**

**VAROVANIE: Pred použitím výrobku si pozorne prečítajte návod na použitie.**

Túto používateľskú príručku si uschovajte pre budúce použitie.

## ZOZNAM DIELOV

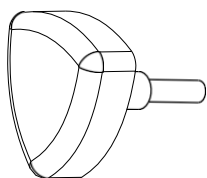
SZ	APLIKÁCIA	DB	SZ	APLIKÁCIA	DB
001	Hlavný rám Ø50x1,5t	1	027	Sedadlo DD-98-2AT	1
002	Rukoväť Ø25x1,5t	1	028	Koncový uzáver predného stabilizátora Ø50	2
003	Stípič riadenia L650xØ50	1	029	Koncový uzáver zadného stabilizátora Ø50	2
004	Zadná strana stabilizátor Ø50x1,5x523mm	1	030	Ložisko 6001	2
005	Výkyvné koleso Ø203	1	031	Pružinová spona	1
006	Predná strana stabilizátor Ø50x1,5x360mm	1	032	Koncový uzáver posuvnej rúrky sedadla 38.5x38.5	1
007	Napätie regulátor tlačidlo L=500	1	033	Rozšírenie senzor drôt L=1100mm	1
008	Sedlový gombík M12xL40	1	034	Čiapka Anya M10	4
009	Reťaz 280J4	1	035	Dlhá skrutka M10x60	4
010	Počítače	1	036	Veľká zakrivená podložka Ø10	4
011	Zakrivená podložka	1	037	Vlnová podložka Ø18xØ8x1,5t	6
012	Puzdro sedlovej trubky	1	038	Nadmorská výška Ø18xØ8x1,5t	4
013	Ľavý kryt	1	039	Veľká pružina	1
014	Pravý kryt	1	040	Skrutka ST4x16	12
015	Skrutka ST3x10	2	041	Malá pružina	1
016	Základňa Ø34,5x23x2,5t	1	042	Nylonová matica M8	4
017	Postelňa chata I 15/16"	1	043	Skrutka so šesťhrannou hlavou M5x30	1
018	Šesťhranná matica 7/8"	1	044	Rameno s voľnobehom	1
019	Kľukový remeň 200J6	1	045	Ložisko 6000-2Z	2
020	Ľavý pedál JD-12A	1	046	Veľká podložka Ø5xØ20x1,5t	1
021	Pravý pedál JD-12A	1	047	Skrutka M4x12	2
022	Uzáver ložiska	2	048	Zásuvka Ø24xØ40x3t	1
023	Gulôčkové ložisko	2	049	Koncový uzáver riadenia Ø25	2
024	Skrutka M8x16	6	050	Rukoväť huby Ø30xØ24x455	2
025	Sedlová trubka 38x1,5t	1	051	Skrutka ST4.2x20	2

026	Kábel snímača L=550mm	1	052	Skrutka M8x16	1
-----	-----------------------	---	-----	------------------	---

## ZOZNAM DIELOV

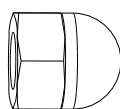
Nie.	Popis	Mno žstvo	Nie.	Popis	Mno žstvo
053	Vedenie snímača pulzu L=750mm	2	061	Držiak magnetu	1
054	Napätový kábel L=1150mm	1	062	podložka Ø10xØ5,5xT1,5	1
055	Nadmorská výška Ø12xØ6x1,5t	1	063	Skrutka M5x8	1
056	Zásuvka Ø22,5xØ17,5xT3	1	064	Magnet	3
057	Skrutka M5x45	1	065	Šesťhranná matica M5	2
058	Klincovačka II 13/16"	1	066	Nastavovací gombík sedadla M10	1
059	Tengely	1	067	Nadmorská výška Ø18Ø10,5x1,5	1
060	Kryt deky Ø60xØ27xD7	2	068	Posuvná sedlová trubica	1

## BALIACI ZOZNAM HARDVÉRU



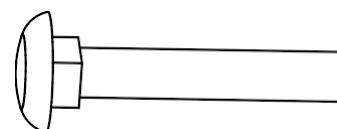
(8) Nastavovač  
náboja

1 ks



(34) Materský  
klobúk

4ks



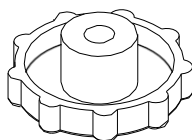
(35) Skrutka M10x60

4 kusy



(36) Veľká zakrivená  
podložka Ø10

4 kusy



(66) Nastavovač  
sedadla

1 ks



(67) Zásuvka Ø18Ø10,5x1,5

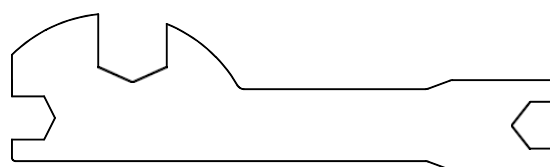
1 ks

## NÁSTROJE



1  
POČ  
ÍTAČ

5



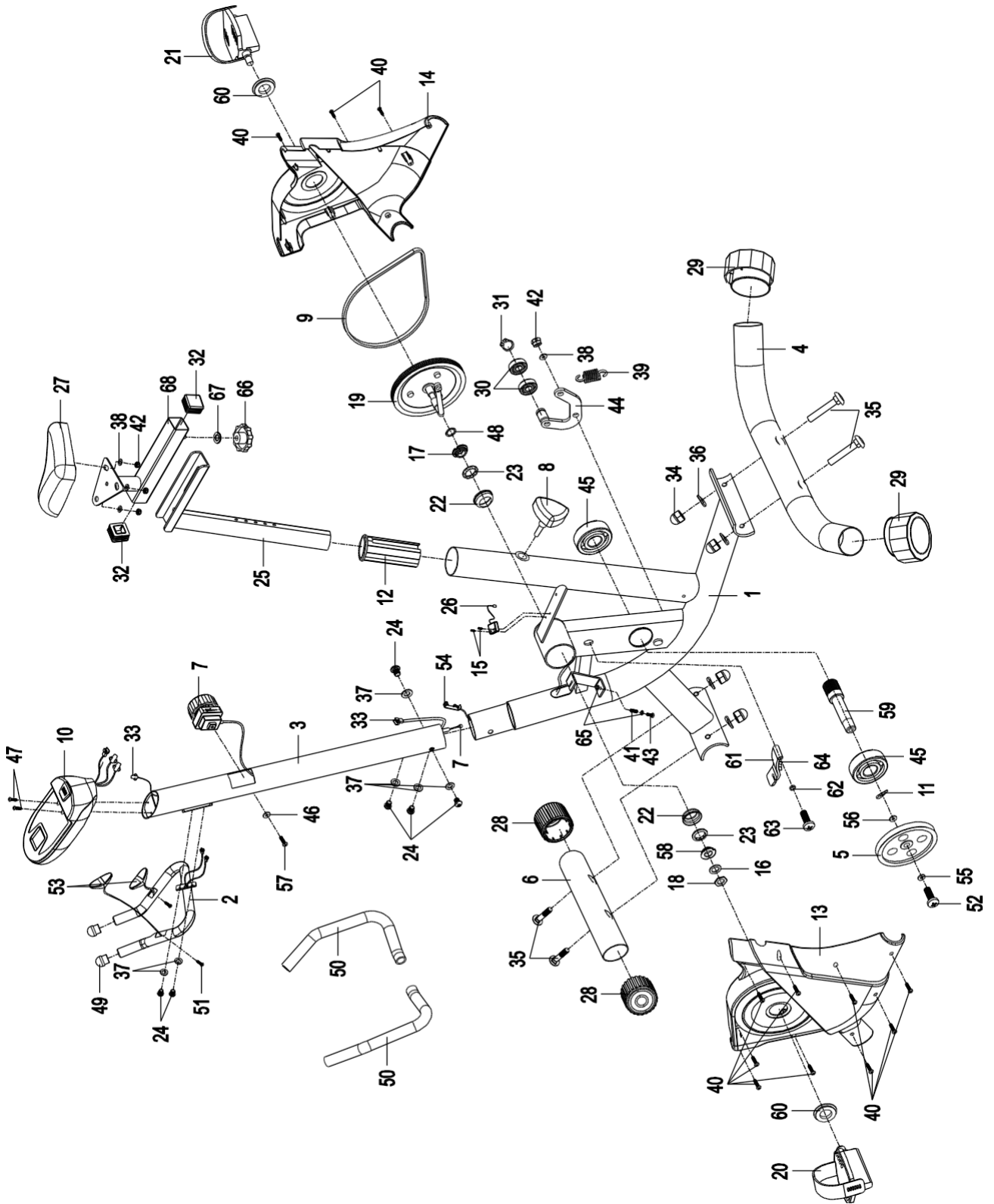


5 mm imbusový klíč s  
křížovým  
skrutkovačem

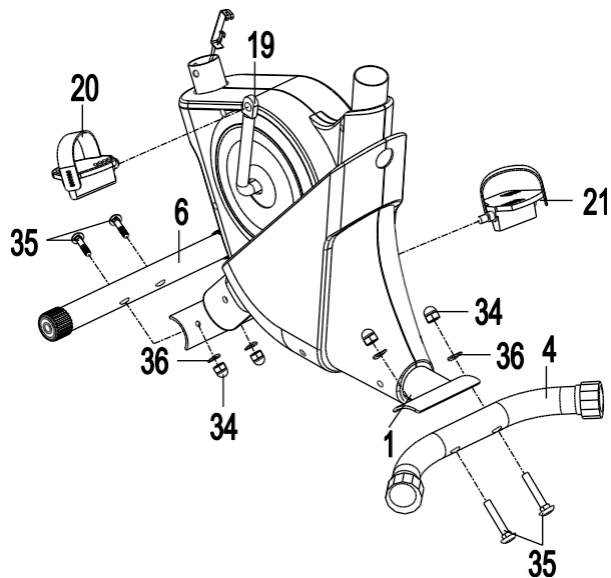
Multifunkčný  
šest'hranný  
nástroj 1 PC



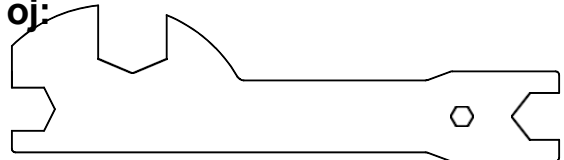
# PREHLADNÝ VÝKRES



# NÁVOD NA INŠTALÁCIU



Nástr  
oj:



Multifunkčný šesťhranný  
nástroj

## 1. Montáž predného/zadného stabilizátora a pravého/ľavého pedálu

Umiestnite predný stabilizátor (6) na prednú časť hlavného rámu (1) a zarovnajte otvory. Pripevnite stabilizátor (6) k oblúkovej časti hlavného rámu (1) pomocou 2 matíc (34), 2 dlhých skrutiek M10x60 (35) a 2 veľkých oblúkových podložiek Ø10 (36). Použite dodaný nástroj.

Namontujte zadný stabilizátor (4) na zadnú zahnutú časť hlavného rámu (1) a upevnite ich pomocou 2 matíc (34), 2 pozdĺžnych skrutiek (35) a 2 veľkých zahnutých podložiek (36). Použite poskytnutý nástroj.

## Montáž pedálov

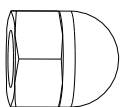
Kľuky, hriadele pedálov a pedál sú označené "R" pre pravý a "L" pre ľavý. Vložte hriadeľ ľavého pedálu (20) do závitového otvoru v ľavej kľuke (19). Manuálne natáčajte hriadeľ pedálu proti smeru hodinových ručičiek, kým sa vám nebude zdať pohodlný.

**Poznámka: nepokúšajte sa navíjať hriadeľ pedálu v smere hodinových ručičiek, pretože sa zlomia závit.**

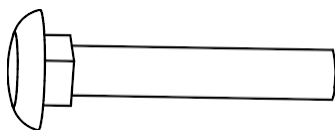
Uťahnite ľavý pedál (20) pomocou priloženého kľúča.

Vložte pravý hriadeľ pedálu (21) do závitového otvoru kľuky (19). Tento pedál naskrutkujte rukou a utiahnite dodaným nástrojom.

## Hardvér:



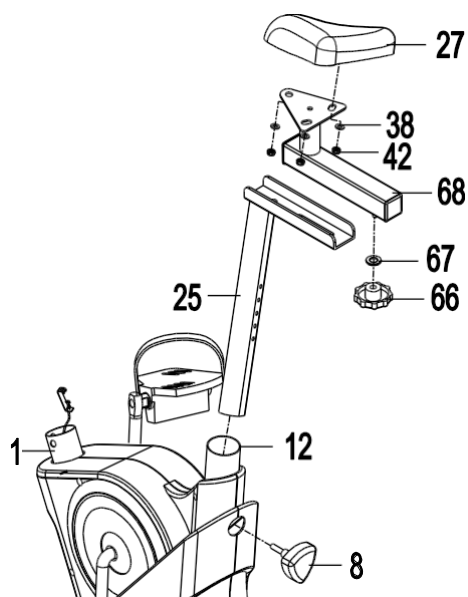
(34) Matka hus  
4 kusy



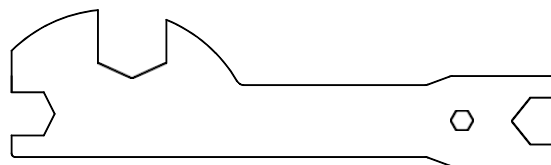
(35) Dlhá skrutka  
4 kusy



(36) Zakrivená podložka Ø10  
4 kusy



### Nástroj:



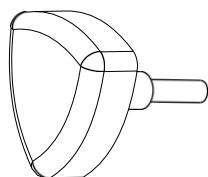
*Multifunkčný šesťhranný nástroj*

## 2. Montáž sedlovej trubky, posuvnej trubky a sedadla

Zo spodnej časti sedadla (27) odstráňte podložky 3db (38) a nylonové matice 3db (42). Použite dodaný kľúč. Zarovnajte otvory v spodnej časti sedadla (27) s otvormi v posuvnej rúrke (68) a upevnite ju pomocou predtým odstránených podložiek (38) a nylonových matic M8 (42). Použite kľúč.

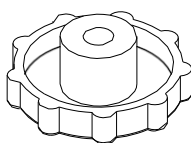
Zosúlajte otvory v objímke (68) posuvnej rúrky s otvormi v sedlovej rúrke (25) a zaistite ich podložkou (67) a gombíkom na nastavenie sedadla (66). Zasuňte sedlovú rúrku (25) do sedlovej rúrky (12) na hlavnom ráme (1) a potom nasadte gombík sedlovej rúrky (8) na hlavný rám (1) otáčaním v smere hodinových ručičiek. Sedlová trubka (25) sa týmto spôsobom zafixuje.

### Hardvér:



(8) Tlačidlo sedlovej trubice

1 ks



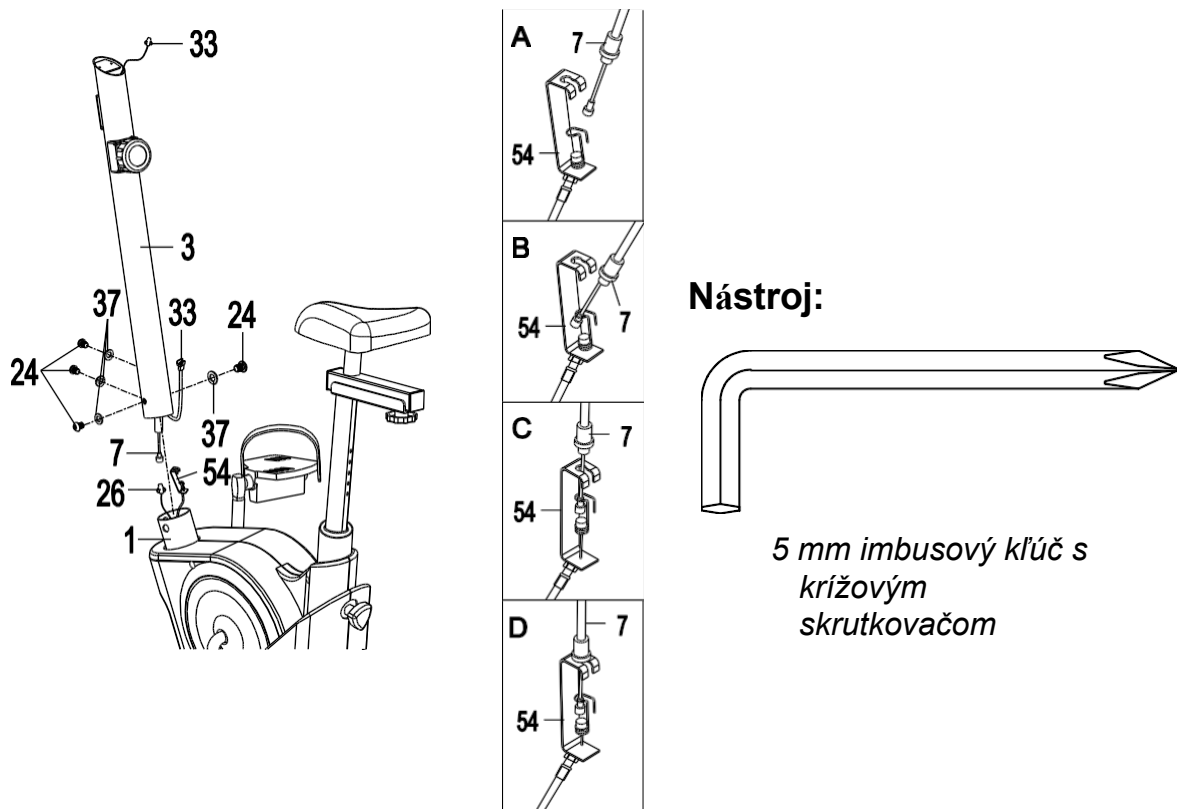
(66) Nastavovač sedadla

1 ks



(67) Zásuvka Ø18Ø10,5x1,5

1db



### 3. Inštalácia stĺpika riadenia

Z hlavného rámu (1) odstráňte 4 skrutky (24) a 4 podložky (37). Pri demontáži si môžete pomôcť dodaným nástrojom.

Pripojte vodič snímača (26) vychádzajúci z hlavného rámu (1) k predlžovaciemu vodiču snímača (33) vyčnievajúcemu zo stĺpika riadenia (3). Pri tomto kroku sa odporúča asistencia druhej osoby. Jedna osoba by mala držať stĺpik riadenia (3), zatiaľ čo druhá osoba pripája vodiče.

Koniec kábla gombíka regulácie napätia (7) zasuňte do drážky napäťového vodiča (54), ako je znázornené na obrázku. OBRÁZOK A

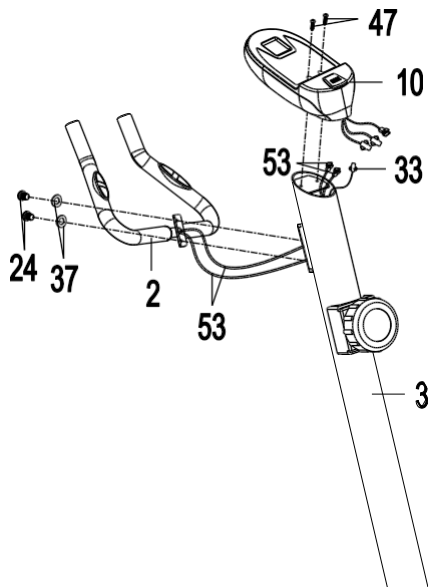
Zatlačte na koniec vodiča napínacieho gombíka (7) a zatlačte ho do kovovej konzoly na napínacom kábli (54), pozri obrázok B.

Konce oboch vodičov spojte tak, ako je znázornené na obrázku C. Skontrolujte, či je medzi oboma káblami spojenie, obrázok D.

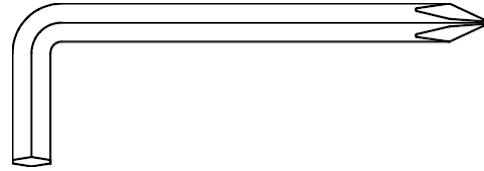
Jemne zatlačte káble do hlavného rámu (1), potom nasuňte stĺpik riadenia (3) na hlavný rám (1). Potom ich zaistíte pomocou 4 ks podložiek (37) a skrutiek (24), ktoré boli odstránené.

#### **POSTUPOJTE PODĽA TOHTO POSTUPU A UTIAHNITE SKRUTKY DODANÝM SKRUTKOVAČOM POMOCOU IMBUSOVÉHO KLÚČA:**

Najprv utiahnite skrutku (24) na prednej strane hlavného rámu (1) a potom ďalšie dve skrutky na strane stĺpika riadenia (3).



#### Nástroj:



5 mm imbusový kľúč s  
krížovým skrutkovačom

#### 4. Vláda a oprava počítačov

Odstráňte 2 skrutky (24) a 2 podložky (37) zo stĺpika riadenia (3). Použite dodaný nástroj. Prestrčte drôt snímača impulzov (53) cez stĺpik riadenia (3) a koniec drôtu vytlačte cez horný výstup stĺpika riadenia (3).

Umiestnite riadidlá (2) na stĺpik riadenia (3) a upevnite ich pomocou 2 skrutiek (24) a 2 podložiek (37), ktoré boli predtým odstránené.

Použite poskytnutý nástroj.

Odstráňte 2 skrutky (47) zo stĺpika riadenia (3). Na pomoc si môžete vziať imbusový kľúč. Pripojte konce kábla snímača (33) a kábla pulzného snímača (53) ku káblom vychádzajúcim z počítača (10).

Opatrne zasunúť káble do stĺpika riadenia (3). Umiestnite počítač (10) na vrch stĺpika riadenia (3) a zaistíte ho predtým odstránenou skrutkou (47). Na túto operáciu použite kľúč.

# SPUSTENIE POČÍTAČA



## POUŽÍVANIE POČÍTAČA

Počítadlo môžete spustiť stlačením tlačidla MODE alebo stlačením pedálov. Ak sa zariadenie nepoužíva 4-5 minút, automaticky sa vypne.

### FUNKCIE TLAČIDIEL

Stlačením tlačidla MODE môžete vyberať medzi rôznymi programami.

Stlačením a podržaním tlačidla MODE na 3 sekundy vynulujete predchádzajúce hodnoty okrem hodnoty ODO (počítadlo kilometrov).

### FUNKCIE POČÍTAČA:

**SCAN:** automaticky skenuje každú funkciu v 5-sekundových intervaloch.

**POZNÁMKA:** ak nechcete použiť funkciu SCAN, stlačte tlačidlo a vyberte si z ostatných funkcií.

**TMR (TIMER):** zobrazuje uplynulý čas tréningu v minútach a sekundách.

**KM (RÝCHLOSŤ):** udáva aktuálnu rýchlosť.

**CAL (KALORIE):** zobrazuje približný počet kalórií spálených počas cvičenia.

(Táto databáza údajov je hrubým návodom na porovnanie rôznych tréningov a nemala by sa používať ako liečebný postup).

**P (PULSE):** Zobrazuje aktuálnu srdcovú frekvenciu pri držaní snímačov srdcovej frekvencie oboma rukami. Aby ste získali presnejšie údaje o pulze, držte riadidlá vždy oboma rukami. Pre lepšiu presnosť kontrolujte údaje o pulzovej frekvencii vždy oboma rukami.

**DIS (DISTANCE) (Vzdialenosť):** Zobrazuje celkovú vzdialenosť prekonanú počas cvičenia.

**ODO (ODOMETER):** Zobrazuje celkovú prejdenú vzdialenosť. Ak hodnoty počítadla kilometrov nie sú zreteľne viditeľné, stlačte a podržte tlačidlo na 3 sekundy. Ak položku odstránite, údaje počítadla kilometrov sa okamžite vymažú, vynulujú.

## VÝMENA BATÉRIÍ

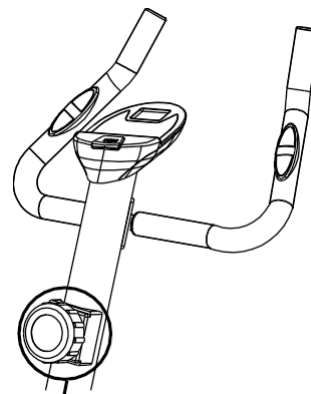
1. odstráňte kryt batérie zo zadnej časti počítadla.
2. Vložte dve batérie (AA).
3. Uistite sa, že sú prvky správne umiestnené.
4. Potom naskrutkujte kryt batérie späť.
5. Ak je displej nevýrazný alebo zobrazuje len detaily, vyberte batérie a pred ich výmenou počkajte 15 sekúnd.

# PODANIA

## Nastavenie gombíka regulácie zaťaženia

Ak chcete zvýšiť záťaž, otočte gombíkom v smere hodinových ručičiek.

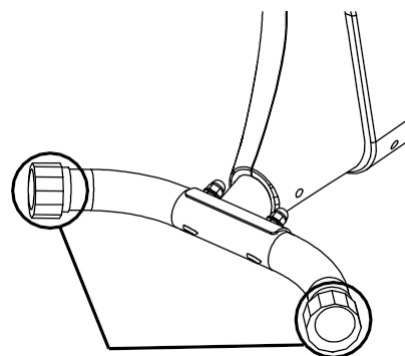
Ak chcete znížiť zaťaženie, navíjajte proti smeru hodinových ručičiek.



Ovládací gombík napätia

## Nastavenie zadného stabilizátora

Otáčajte koncovými krytmi na zadnom stabilizátore, kým zariadenie nie je stabilné.



Koncový kryt zadného stabilizátora

## Nastavenie výšky sedadla

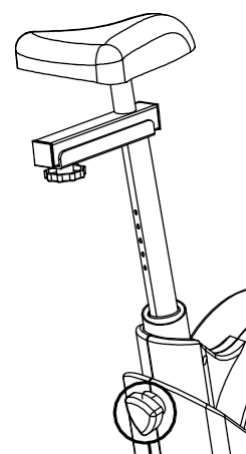
Otočte nastavovač sedadla proti smeru hodinových ručičiek, potom je možné posunúť sedadlo nahor alebo nadol. Potom zaistíte sedlovú trubku otočením nastavovacieho gombíka, ktorý bol predtým uvoľnený, v smere hodinových ručičiek.

**POZNÁMKA:** skontrolujte, či sedlová rúrka nepresahuje značku.

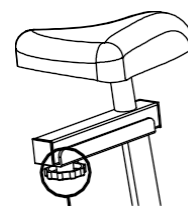
## Nastavenie sedadla dopredu, dozadu

Uvoľnite gombík na nastavenie sedadla, aby ste posunuli sedadlo a posuvnú tyč. Nastavte sedadlo dopredu alebo dozadu do správnej polohy a potom zatiahnite nastavovač späť.

**POZNÁMKA:** Pred začatím cvičenia sa uistite, že ste gombík pretočili, kým sa obe časti nezaistia bez skĺznutia.



Kľučka stípika sedadla



Gombík na nastavenie sedadla

# UHLÍKOVÉ HOLDINGY

## Čistenie

Tento výrobok možno čistiť mäkkou handričkou. Mali by ste dbať na to, aby ste nepoužívali čistiace prostriedky s kyslými zložkami, pretože môžu ľahko spôsobiť koróziu plastových častí. Treba tiež dbať na to, aby počítač nebol vystavený trvalému pôsobeniu silného slnečného svetla. Po každom použití odstráňte zo zariadenia pot. Dávajte pozor, aby sa na displej počítača nedostala nadmerná vlhkosť, pretože to môže spôsobiť problémy s elektronikou alebo úraz elektrickým prúdom.

Každý týždeň skontrolujte všetky skrutky, matice, pedále a pohyblivé časti, či sa nič neuvolnilo.

## Úložisko

Udržujte deti mimo dosahu zariadenia. Zariadenie skladujte na suchom a čistom mieste.

## RIEŠENIE PROBLÉMOV

<b>Chyba</b>	<b>Riešenie problémov</b>
<b>Stojan je nestabilný.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Odstráňte predmet zo stojana.</li><li>2. Nastavenie na zadnom stojane čiapky.</li></ol>
<b>Displej počítača sa nezobrazuje.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Skontrolujte, či je kábel počítača správne pripojený je nerozhodný.</li><li>2. Skontrolujte batérie, ak v prípade potreby ich vymeňte.</li></ol>
<b>Snímač srdcovej frekvencie neodčítava alebo neodčítava presne</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Skontrolujte kábel monitora srdcovej frekvencie</li><li>2. Snímače vždy pevne držte oboma rukami</li><li>3. Je možné, že sú snímače príliš tesné, v takom prípade vyhnúť sa silnému tlaku</li></ol>
<b>Zariadenie je počas používania hlučné</b>	Odstráňte kryt a znovu ich upevnite.



<b>Žiadny odpor počas používania</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odstráňte veko a nastavte ho.</li> <li>2. Vymeňte</li> </ol>
	<p>Tlačidlo ovládania obtiažnosti.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Odstráňte veko a nastavte ho.</li> <li>4. Vymeňte ložiská.</li> </ol>

## ZAHRIEVACIE A ROZCVIČOVACIE CVIČENIA

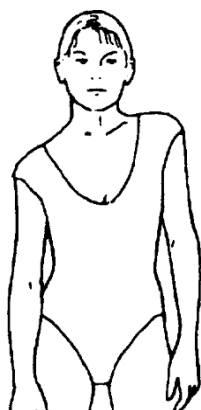
**ROZCVIČENIE:** zahriatie svalov je dôležitou súčasťou každého tréningu. Urobte to pred každým tréningom, aby ste svoje telo pripravili na záťaž. Zahriatím a natiahnutím svalov sa zrýchľuje krvný obeh, zvyšuje sa tepová frekvencia a svaly sa okysličujú.

**CHLADENIE:** dôležitý záver každého tréningu. Opakujte cviky, aby ste znížili bolesť unavených svalov.

### VÝVOJ

Nakloňte hlavu doprava, smerom k ramenám, aby ste cítili, ako sa krk napína. Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte. Potom zakloňte hlavu dozadu, brada smeruje nahor, ústa sú mierne pootvorené. Pri ďalšom údere sa vráťte do východiskovej polohy a hlavu nakloňte doľava. Potom sa vráťte do východiskovej polohy.

Potom sklonte hlavu k hrudníku a vráťte sa do východiskovej polohy.



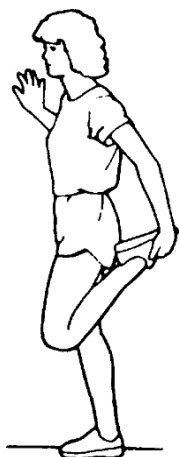
### NATIAHNUTIE RAMIEN

Zdvihnute pravé rameno k uchu. Potom zdvihnite ľavé rameno nahor a pravé spustíte nadol.



## **TLAČOVÁ SPRÁVA**

Zdvihnite ruky nad hlavu. Na jeden úder vystrite pravé rameno čo najviac k stropu a potom ho spustíte späť. Opakujte s druhým ramenom.



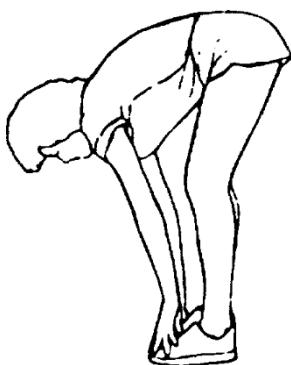
### **NATIAHNUTIE PODKOLENEJ ŠĽACHY**

Postavte sa pravým bokom k stene. Pravou rukou sa opríte o stenu a ľavou rukou uchopte ľavú nohu a snažte sa ju pritiahnúť k stehnu. Vydržte 15 sekúnd a potom opakujte s druhou nohou.

### **NAŤAHOVANIE VNÚTORNÝCH STEHENNÝCH SVALOV**

Posaďte sa, nohy mierne pokrčte a spojte chodidlá. Kolená smerujú von. Chodidlá pritiahnite čo najbližšie k zadku.

Mierne pritlačí kolená k podlahe. Vydržte 15 sekúnd.

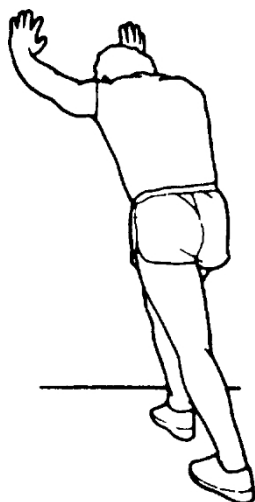
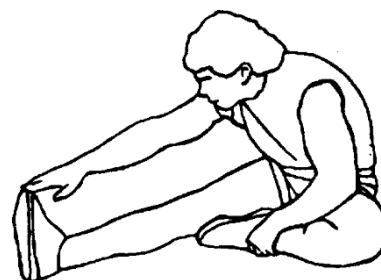


### **DOTÝKANIE SA PRSTOV NA NOHÁCH**

Pomaly sa nakloňte dopredu k členku. Snažte sa rukami dotknúť prstov na nohách. Chrbát a ramená by mali byť uvoľnené. Predkloňte sa čo najnižšie a vydržte 15 sekúnd.

### **NAŤAHOVANIE LÝTOK**

Sadnite si a natiahnite pravú nohu. Pokrčte ľavú nohu tak, aby chodidlo smerovalo na vnútornú stranu pravého stehna. Pritiahnite sa čo najbližšie k špičkám chodidiel. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite a zopakujte s druhou nohou.



### **NATIAHNUTIE ACHILLOVEJ ŠĽACHY**

Oprite sa rukami o stenu a ľavú nohu pokrčte pred seba. Pravú nohu držte vystretú, chodidlo ľavej nohy na podlahe. Pohybom v bedrách tlačte váhu dopredu na prednú nohu a vydržte 15 sekúnd. Potom nohy vymeňte.