



Návod na použitie: Rotoped Schwinn Airdyne AD6i

kód: NAU-100324

SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Schwinn**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **Schwinn** tím

Záruka

Kvalitné výrobky **Schwinn** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením.

V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Schwinn** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Schwinn** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **136 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobcu za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Schwinn (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 51 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 126 x 65 x 129 cm.

Pred použitím tohto zariadenia dodržiavajte nasledujúce upozornenia:



Prečítajte si celý manuál. Manuál si uschovajte pre budúce použitie.

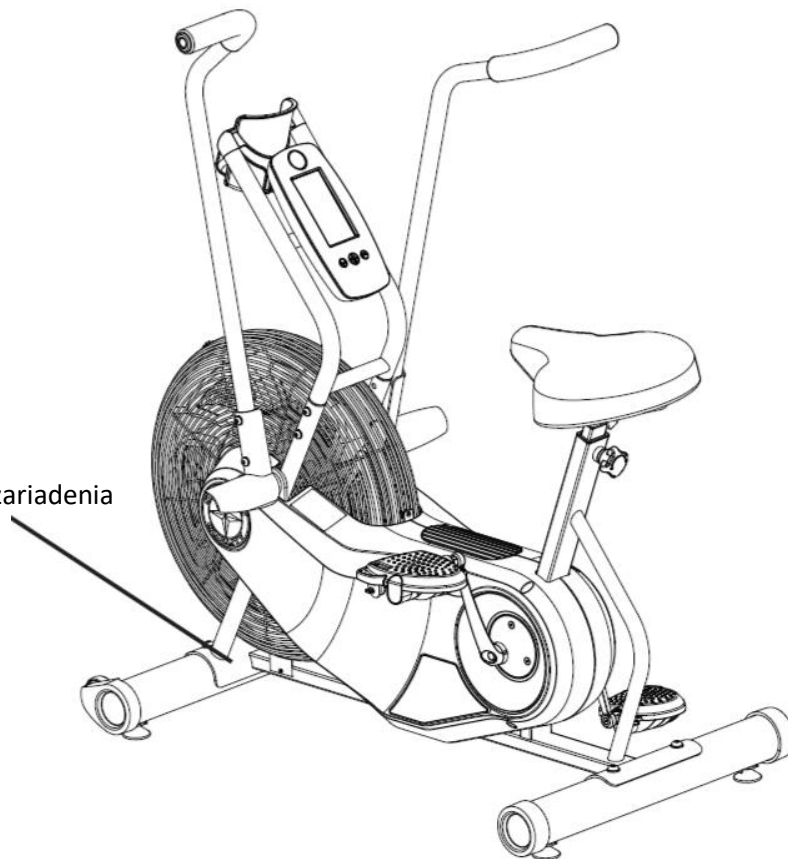
Prečítajte si všetky upozornenia na tomto stroji a porozumejte im. Ak sa kedykoľvek výstražné nálepky uvoľnia, stanú sa nečitateľnými alebo sa odlepia, kontaktujte svojho miestneho distribútora, aby vám poskytol náhradné štítky.

- Deti nesmú byť pustené na stroj alebo k jeho blízkosti. Pohyblivé súčasti a iné funkcie stroja môžu byť pre deti nebezpečné.
- Stroj nie je určený pre osoby mladšie ako 14 rokov.
- Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.
- Pred každým použitím skontrolujte, či stroj neobsahuje uvoľnené časti alebo známky opotrebovania. Nepoužívajte ho, ak sa nachádza v tomto stave. Skontrolujte sedadlo, pedále a ramená kľuky. Informácie o opravách získate u miestneho distribútora.
- Maximálny limit hmotnosti užívateľa: 136 kg (300 lbs.). Nepoužívajte, ak ste nad touto hmotnosťou.
- Tento stroj je určený len na domáce použitie.
- Nenoste voľné oblečenie alebo šperky. Tento stroj obsahuje pohyblivé časti. Nevkladajte do pohyblivých častí prsty ani iné predmety.
- Stroj umiestnite a prevádzkujte na pevnom, vodorovnom povrchu.
- Uistite sa, že pedále sú stabilné pred tým, ako na nevstúpite. Dávajte si pozor pri nastupovaní a zostupovaní zo stroja.
- Pred servisom stroja odpojte všetky napájania.
- Nepoužívajte tento stroj vonku alebo vo vlhkom alebo mokrom prostredí. Pedále udržiavajte čisté a suché.
- Na každej strane stroja udržiavajte aspoň 0,6 m (24") voľného priestoru. Toto je odporúčaná bezpečná vzdialenosť pre prístup a obchádzanie stroja a pre núdzové zostúpenie zo stroja. Keď je stroj používaný, udržiavajte tretie osoby mimo tohto priestoru.
- Počas cvičenia sa nepreťažujte. Pracujte so strojom spôsobom popísaným v tomto manuáli.
- Správne nastavte a bezpečne zapojte všetky zariadenia na nastavenie polohy. Uistite sa, že nastavovacie zariadenia nezasahujú používateľa.
- Cvičenie na tomto stroji vyžaduje koordináciu a rovnováhu. Očakávajte, že zmeny v rýchlosti a v úrovni odporu sa môžu počas tréningu vyskytnúť a dávajte si pozor, aby ste zabránili strate rovnováhy a možnému zraneniu.
- Batérie uchovávajú mimo zdrojov tepla a horúcich povrchov.
- Nemiešajte staré a nové batérie.
- Nemiešajte alkalické, štandardné (uhlíkovo-zinkové) alebo nabíjateľné batérie (Ni-Cd, Ni-MH, atď.).
- Nepokúšajte sa nabíjať nenabíjateľné batérie. Vyberte vybité batérie a bezpečne ich zlikvidujte.

- Pred nabíjaním nabíjateľných batérií ich vyberte zo zariadenia.
- Neskratujte napájacie svorky na batériách.
- Tento spotrebič nie je určený na používanie osobami (vrátane detí) so zníženou fyzickou, zmyslovou alebo duševnou poruchou alebo s nedostatkom skúseností alebo poznatkov, pokiaľ im nebol poskytnutý dohľad alebo inštrukcie na používanie spotrebiča osobou zodpovednou za ich bezpečnosť.
- Na zastavenie znižujte rýchlosť pedálov. Nezostupujte z cyklotrenažéra, až kým sa pedále úplne nezastavia. Buďte si vedomý, že pohybujúce sa pedále Vám môžu zozadu naraziť do nôh.

Bezpečnostné etikety a sériové číslo

Sériové číslo
Špecifikácie zariadenia



Špecifikácie

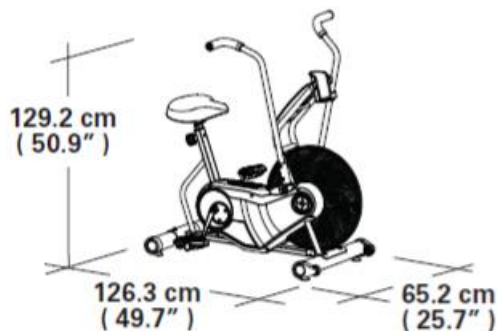
Hmotnosť stroja: 52,2 kg (115 lbs.)

Celková plocha povrchu (stopa) zariadenia:
8234,8 cm²

Požiadavky na napájanie: 2 batérie AA (LR6)

Prevádzkové napätie: 1,0 – 3,3 VDC

Maximálna hmotnosť užívateľa: 136 kg (300 lbs.)



NEVYHADZUJTE tento výrobok ako komunálny odpad. Tento výrobok sa má recyklovať. Pre správnu likvidáciu tohto výrobku dodržiavajte predpísané metódy podľa schváleného odpadového centra.

Pred montážou

Vyberte oblasť, v ktorej chcete nastaviť a obsluhovať zariadenie. Pre bezpečnú prevádzku musí byť umiestnenie na tvrdom, rovnom povrchu. Vyhradte si tréningovú plochu minimálne 187,2 cm x 248,2 cm (73,7"x 97,7").

Základné tipy pre montáž

Pri zostavovaní stroja postupujte podľa týchto základných bodov:

1. Pred montážou si prečítajte a pochopte „Dôležité bezpečnostné inštrukcie“.

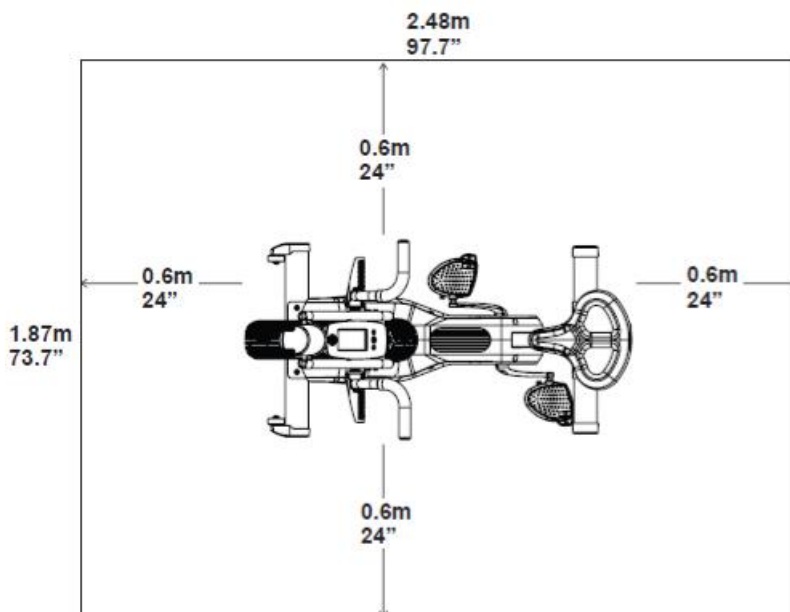
2. Zhromaždite všetky diely potrebné pre každý montážny krok.

3. Pomocou

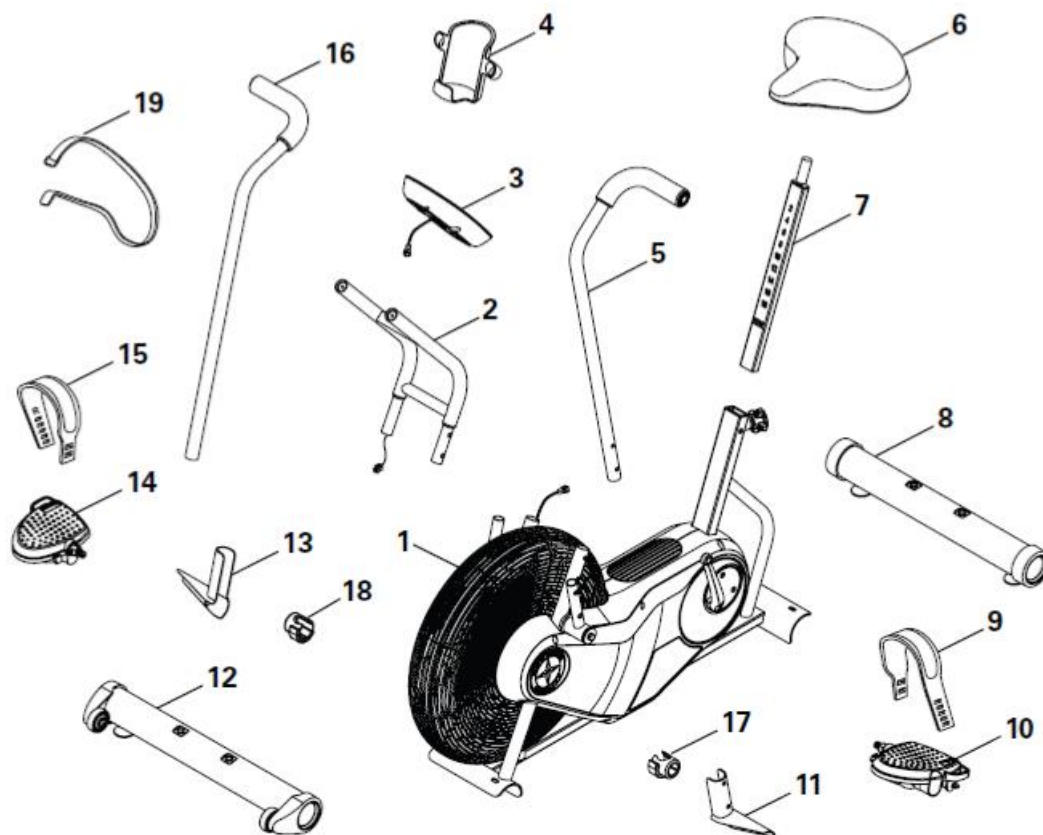
odporúčaných kľúčov otáčajte skrutky a matice doprava (v smere hodinových ručičiek) pre utiahnutie, a doľava (proti smeru hodinových ručičiek) pre uvoľnenie.

4. Pri upevňovaní 2 dielov ľahko zdvihnite a pozrite sa cez otvory pre skrutky pre ľahšie vloženie skrutiek.

5. Montáž vyžaduje 2 osoby.



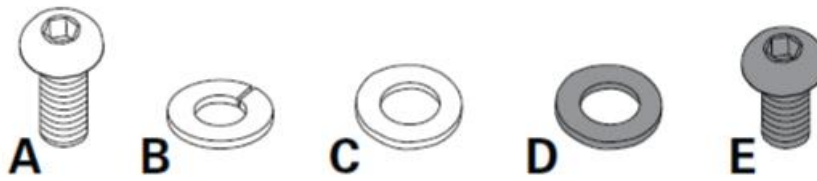
Zoznam dielov



Na všetky pravé („R“) a ľavé („L“) boli pridané otlacky ako pomôcka pri montáži.

P.Č.	KS	Názov	P.Č.	KS	Názov
1	1	Rám	11	1	Ľavý nožný kolík
2	1	Podpora konzoly	12	1	Predný stabilizátor
3	1	Konzola	13	1	Pravý nožný kolík
4	1	Držiak na fľašu	14	1	Pravý pedál
5	1	Ľavé riadidlo	15	1	Pravý popruh na pedál
6	1	Sedadlo	16	1	Pravé riadidlo
7	1	Tyč sedadla	17	1	Ľavý koncový uzáver
8	1	Zadný stabilizátor	18	1	Pravý koncový uzáver
9	1	Ľavý popruh pedálu	19	1	Transportný popruh
10	1	Ľavý pedál			

Zoznam súčiastok



P.Č.	KS	Názov
A	4	Šesťhranná skrutka M8x1.25x20
B	4	Uzamykacia podložka M8
C	4	Podložka M8
D	4	Čierna podložka M8
E	4	Šesťhranná skrutka M8x1.25x12

Nástroje v balení



6 mm



#2
13 mm
15 mm
17 mm



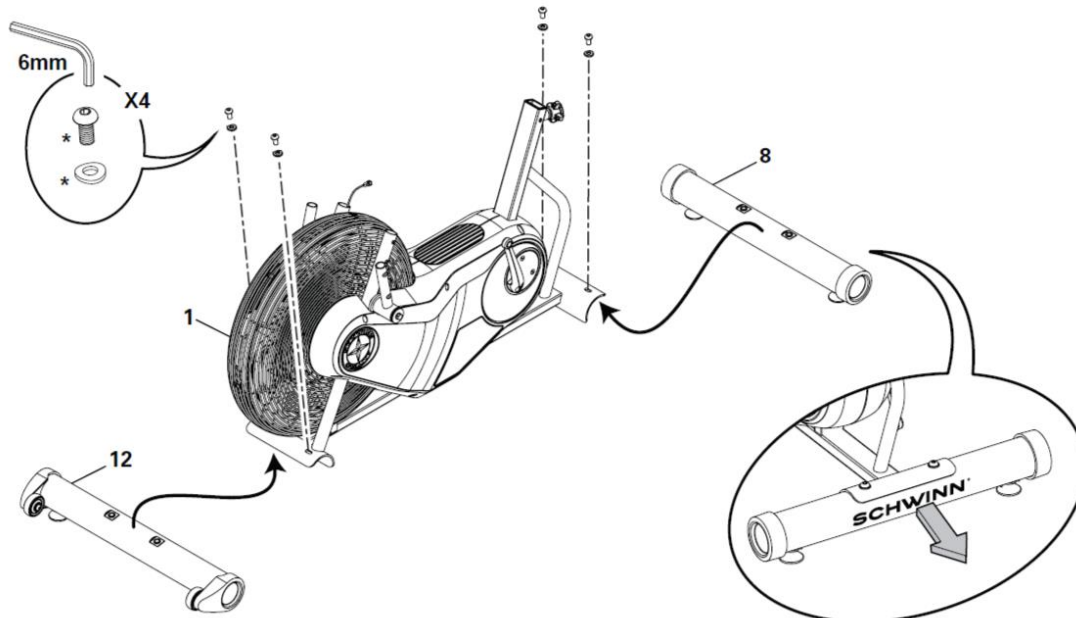
2 AA batérie (LR6)

Montážny návod

Krok 1

Stabilizátory pripevnite k rámu.

Poznámka: Súčiastky boli napred nainštalované a nie sú na zozname súčiastok (*).

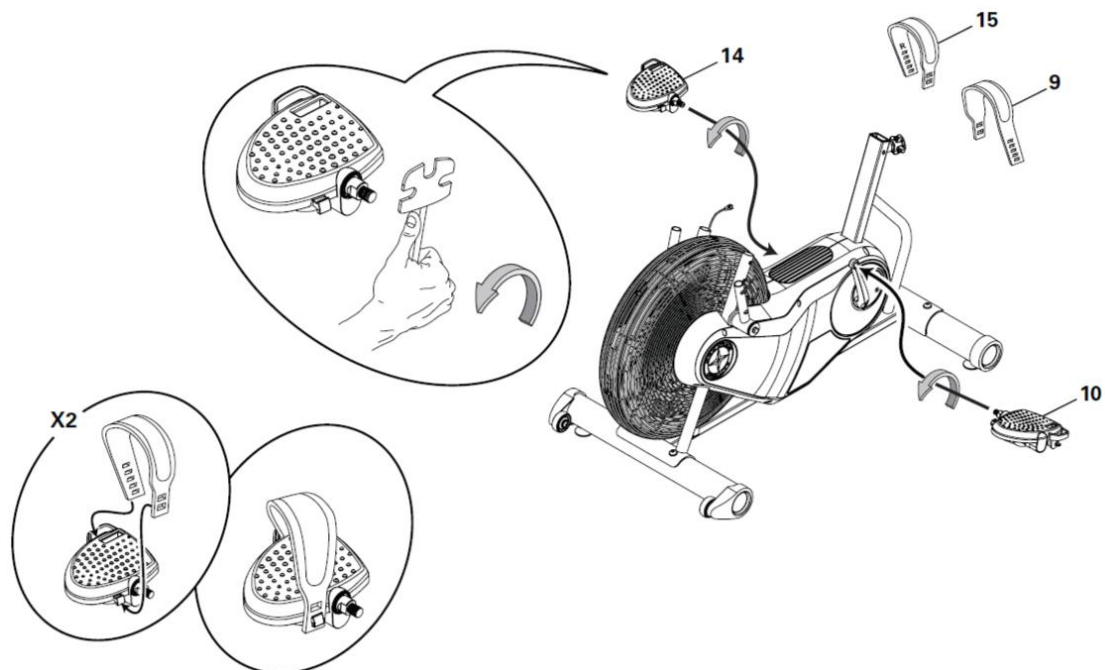


Krok 2

Pedále a popruhy pedálov pripevnite k zostave rámu.

Poznámka: Ľavý pedál má opačný závit. Pedále nainštalujte na správne strany stroja.

Orientácia je určená z pohľadu sediaceho na stroji. Ľavý pedál je označený „L“ a pravý „R“.

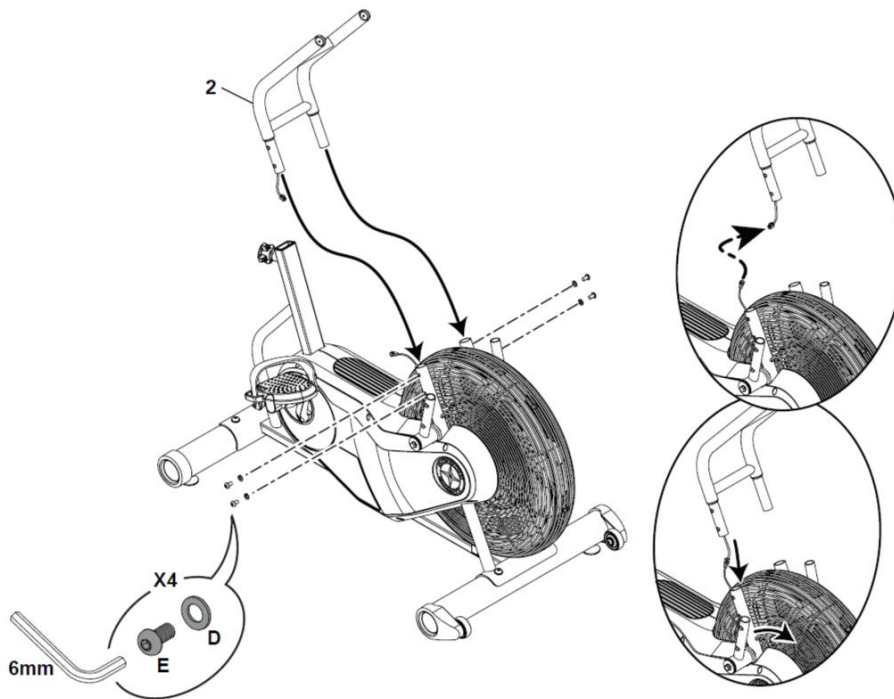


Krok 3

Zapojte káble a podporu konzoly pripojte k zostave rámu.

Poznámka: Káble nekrčte. Pri nasadzovaní podpory konzoly poťahujte spodný kábel.

! Keď budete nasadzovať konce tyčí na zostavu rámu, dajte si pozor, aby ste si nezachytili ruky alebo prsty.

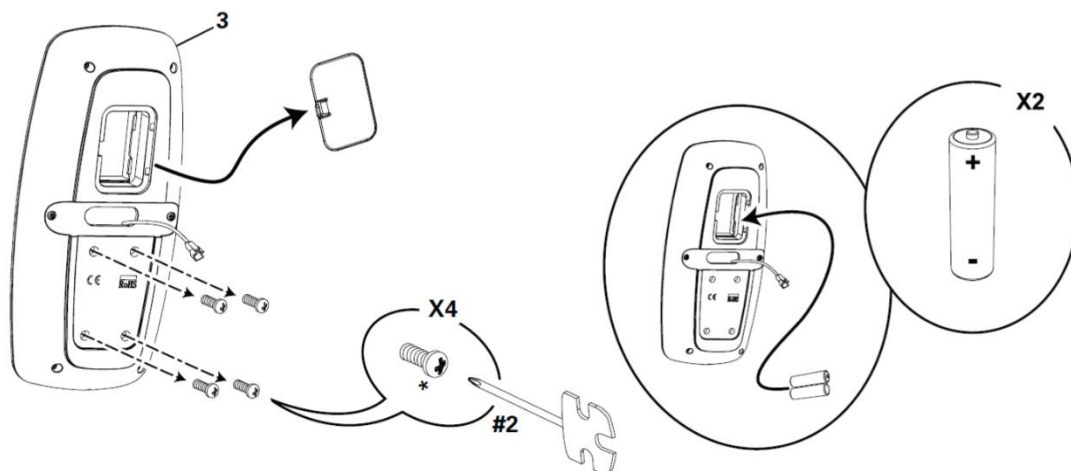


Krok 4

Vyberte súčiastky a do konzoly vložte batérie.

Poznámka: Uistite sa, že batérie smerujú ku značkám +/- v priestore na batérie. Súčiastky boli napred nainštalované a nie sú na zozname súčiastok (*).

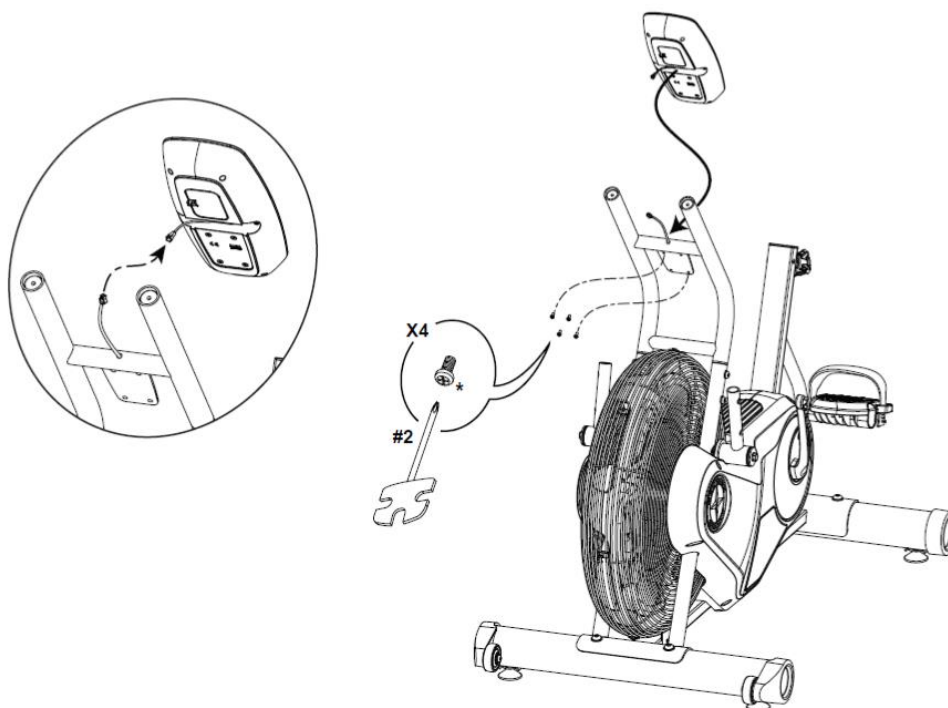
! Nemiešajte alkalické, štandardné (zinko-uhlíkové) alebo nabíjateľné (Ni-Cd, Ni-MH, atď.) batérie,



Krok 5

Zapojte kábel a pripevnite konzolu.

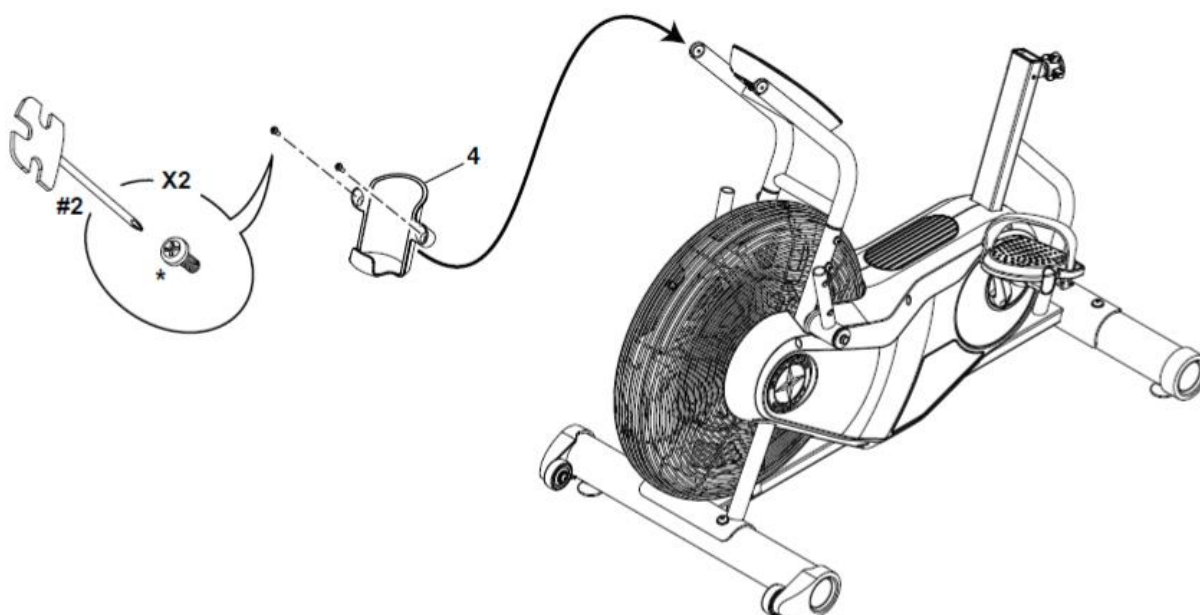
Poznámka: Nekrčte kábel konzoly.



Krok 6

K zostave rámu pripevnite držiak na fľašu.

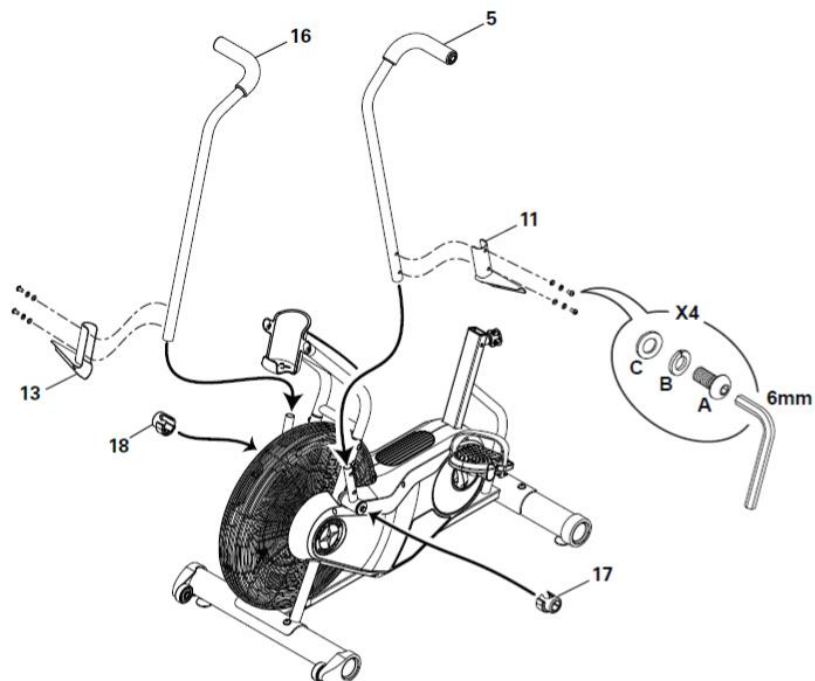
Poznámka: Súčiastky boli napred nainštalované a nie sú na zozname súčiastok (*).



Krok 7

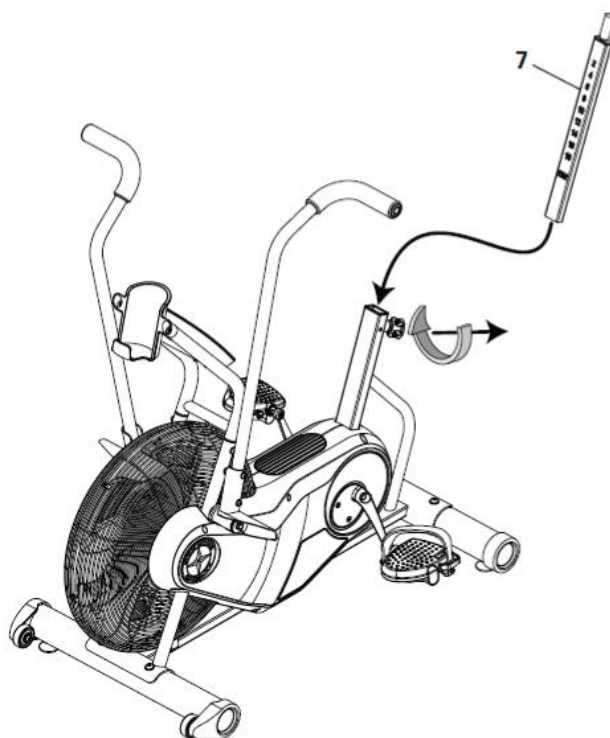
K zostave rámu pripevnite koncové uzávery, riadidlá a nožné kolíky.

Poznámka: Z otočných čapov vyberte ochranné plastové krytky a miesto nich dajte koncové uzávery. Potom pripevnite riadidlá a nožné kolíky.



Krok 8

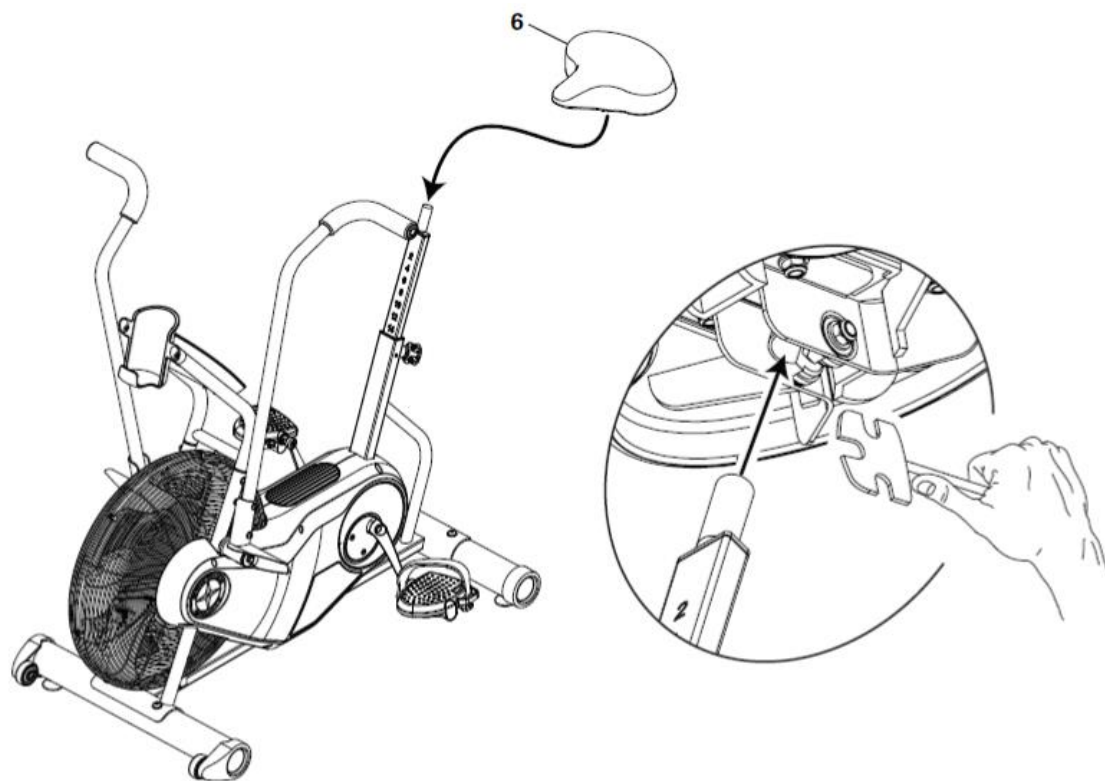
Uvoľnite a potiahnite skrutku nastavenia sedadla a pripevnite tyč sedadla k zostave rámu.



Krok 9

Sedadlo pripevnite k tyči sedadla.

POZOR: Najskôr sa uistite, že je sedadlo rovno a až potom utiahnite súčiastky.



Krok 10

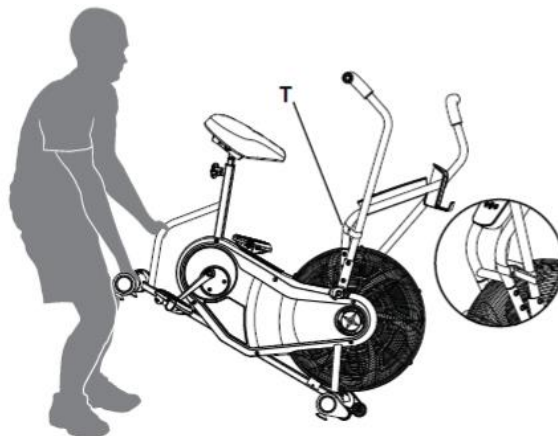
Skontrolujte, či sú všetky súčiastky utiahnuté a diely správne zostavené.

! Stroj nepoužívajte kým nebude úplne zostavený a skontrolovaný pre správne fungovanie podľa návodu na použitie.

Presun stroja

! Stroj môže byť premiestňovaný jednou alebo viacerými osobami v závislosti na ich fyzických schopnostiach. Uistite sa, že Vy a ostatní ste fyzicky schopní bezpečne presunúť stroj. Dodržujte bezpečnostné opatrenia a správnu techniku dvíhania.

1. Riadidlá a podporu konzoly zaistíte transportným popruhom (T).
2. Uchopte zadný stabilizátor a stroj pomaly zdvihnite na transportné kolieska.
Poznámka: Ventilačnú zostavu držte preč od zeme.
3. Potlačte stroj na požadované miesto.
4. Stroj pomaly položte na zem.



POZOR: Pri presune stroja si dávajte pozor.

Všetky náhle pohyby môžu mať vplyv na prevádzku počítača.

Vyrovnanie stroja

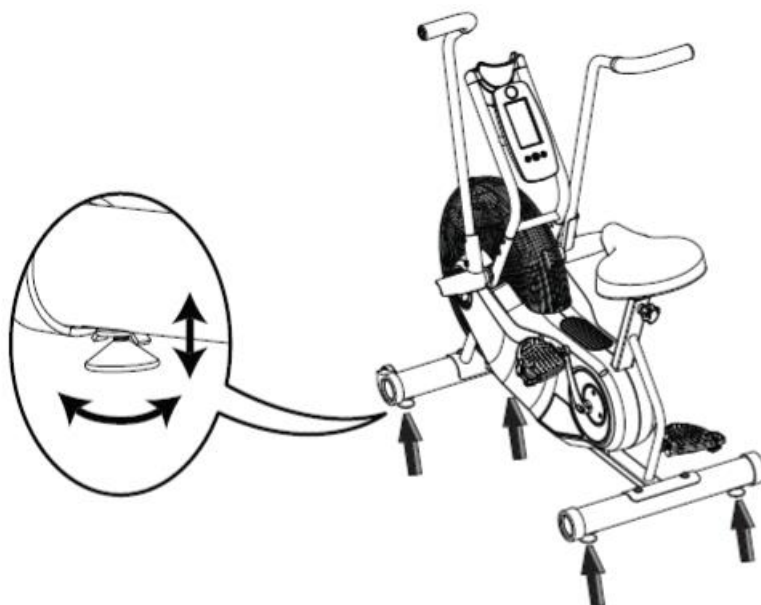
Ak je oblasť cvičenia nerovná, stroj treba vyrovnať.

1. Stroj umiestnite do oblasti cvičenia.
2. Uvoľnite uzamykacie matice a nastavte vyrovnávače tak, aby boli rovnomerne vyvážené a v kontakte so zemou.

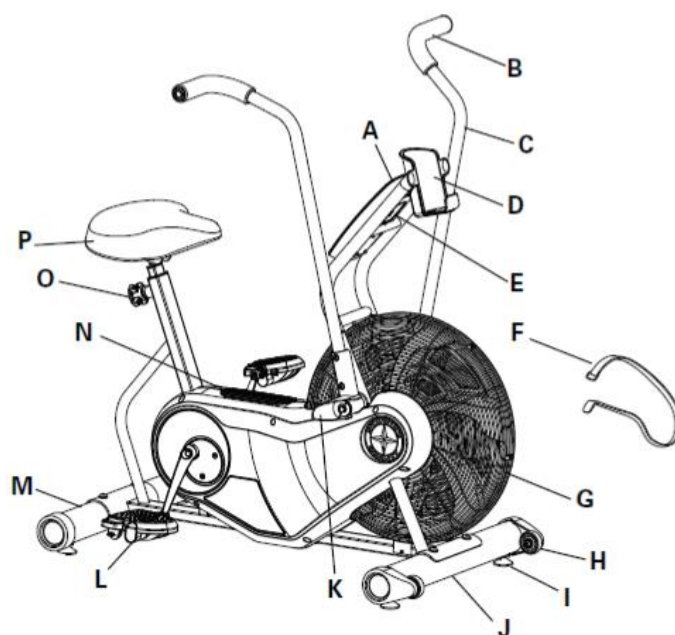
! Nenastavujte vyrovnávače do takej výšky, kde by sa mohli odskrutkovať alebo odpojiť. Hrozí Vám zranenie alebo poškodenie stroja.

3. Utiahnite uzamykacie matice.

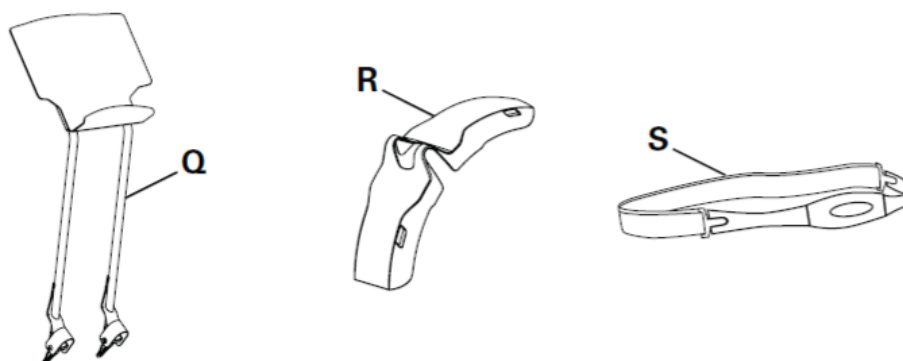
Pred cvičením sa uistite, že je stroj stabilný.



Vlastnosti



A	Konzola	G	Ventilátor na odporu vzduchu	M	Zadný stabilizátor
B	Úchop riadidla	H	Transportný valec	N	Podložka pod nohu
C	Riadidlá	I	Vyrovnávač	O	Nastavovacia skrutka sedadla
D	Držiak na fľašu	J	Predný stabilizátor	P	Sedadlo
E	Priestor na batérie	K	Nožný kolík		
F	Transportný popruh	L	Pedál		



Doplňky

Q	AirDyne™ držiak na čítanie	R	AirDyne™ clona	S	Diaľkový hrudný popruh na meranie tepu
---	----------------------------	---	----------------	---	--

Pre objednanie kontaktujte svojho lokálneho distribútora.

POZOR: Hodnoty vypočítané alebo namerané počítačom stroja používajte iba na referenčné účely. Zobrazená srdcová frekvencia je len približná hodnota a mala by sa používať iba ako referencia. Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak cítite slabosť, okamžite prestaňte cvičiť.

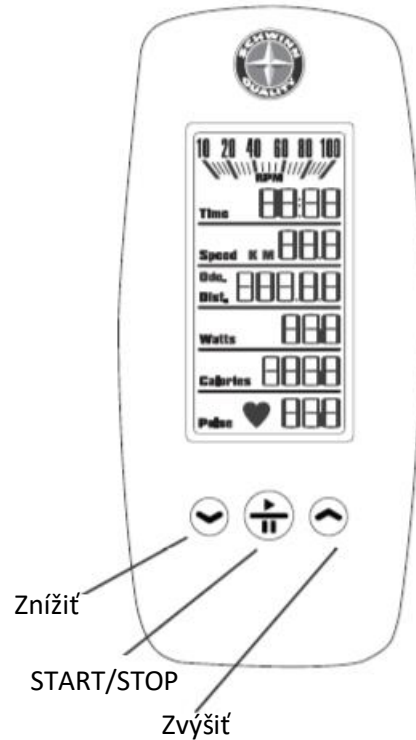
Funkcie konzoly

Konzola poskytuje informácie o tréningu na obrazovke.

Zobrazované hodnoty

Konzola zobrazuje hodnoty každého tréningu.

- RPM: Zobrazuje otáčky za minútu. Maximálna hodnota je 100.
- Time: Zobrazuje trvanie tréningu. Maximálna hodnota je 99:59. Ak čas presiahne túto hodnotu, začne sa znova od 0:00.
- Pri počiatočnom zapnutí sa na displeji zobrazí nadmorská výška („alt“). Zadaťte nadmorskú výšku, v ktorej bude stroj operovať.
- Speed: Zobrazuje rýchlosť stroja v kilometroch za hodinu („KM“) alebo v míľach za hodinu („M“) s presnosťou na jedno desatinné miesto, napríklad: 3,4 alebo 10,5. Maximálna hodnota je 99,9.
- Dist.: Zobrazuje prejdenú vzdialenosť tréningu (v kilometroch alebo míľach) s presnosťou na dve desatinné miesta, napríklad 2,07. Maximálna hodnota je 99,99. Ak vzdialenosť presiahne túto hodnotu, začne sa znova od 0,00.
Poznámka: Pokyny k zmene jednotiek dĺžky sa nachádzajú v sekcii „Servisný režim konzoly“ tohto manuálu.
- Odo.: Zobrazuje prejdenú vzdialenosť všetkých tréningov a zobrazuje sa pri zastavení tréningu alebo ako možnosť v servisnom režime konzoly. Pri počiatočnom zapnutí bude toto pole zobrazovať hodnotu nadmorskej výšky, kým nebude akceptovaná.
- Watts: Zobrazuje energiu, ktorú vytvárate pri aktuálnej úrovni odporu (1 konská sila = 746 wattov).
- Calories: Zobrazuje odhadované množstvo kalórií, ktoré ste počas tréningu spálili. Maximálna hodnota je 9999. Ak kalórie prekročia túto hodnotu, na displeji bude blikať 9999.
- Pulse: Zobrazuje hodnotu tepu v úderoch za minútu z telemetrického senzoru tepu. Ikona bude blikať, ak zachytáva signál zo senzoru. Ak nie je zachytený žiadny signál, pole bude prázdne.



! Pred začatím cvičebného programu sa poradíte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak ucítite bolesť alebo napätie na hrudníku, máte dýchavičnosť alebo mdloby. Pred ďalším použitím zariadenia sa obráťte na svojho lekára.

Hodnoty vypočítané alebo namerané počítačom stroja používajte iba na referenčné účely.

Funkcie tlačidiel

▼ - Znižuje hodnotu (čas alebo nadmorskú výšku) alebo prechádza cez možnosti.

START/STOP – Spúšťa programový tréning, potvrdzuje výber a po podržaní na 3 sekundy ukončuje pozastavenie tréningu.

▲ - Zvyšuje hodnotu (čas alebo nadmorskú výšku) alebo prechádza cez možnosti.

Diaľkový monitor srdcovej činnosti

Monitorovanie srdcovej frekvencie je jedným z najlepších postupov na kontrolu intenzity cvičenia. Konzola dokáže čítať telemetrické signály tepu z vysielача hrudného popruhu, ktorý pracuje v rozsahu 4,5 kHz - 5,5 kHz.

Poznámka: Hrudný popruh srdcovej frekvencie musí byť nekódovaný popruh srdcovej frekvencie od spoločnosti Polar Electro alebo nekódovaný model kompatibilný s POLAR™. (Kódované popruhy na meranie srdcovej frekvencie POLAR™, ako napríklad hrudné popruhy POLAR™ OwnCode™, nebudú s týmto zariadením fungovať.)

! Ak máte kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie, pred použitím diaľkového hrudného popruhu alebo iného telemetrického monitora srdcovej frekvencie sa poraďte so svojim lekárom.

Výpočty srdcovej frekvencie

Vaša maximálna srdcová frekvencia sa zvyčajne znižuje z 220 úderov za minútu (BPM) v detstve na približne 160 BPM vo veku 60 rokov. Tento pokles srdcovej frekvencie je zvyčajne lineárny a každý rok sa znižuje približne o jeden úder. Neexistuje žiadny dôkaz, že tréning ovplyvňuje zníženie maximálnej srdcovej frekvencie. Jedinci rovnakého veku môžu mať rôzne maximálne srdcové frekvencie. Táto hodnota sa dá zistiť presnejšie pomocou záťažového testu ako pomocou vzorca súvisiaceho s vekom.

Vaša srdcová frekvencia v pokoji je ovplyvnená vytrvalostným tréningom. Typický dospelý človek má srdcovú frekvenciu v pokoji približne 72 BPM, zatiaľ čo vysoko trénovaní bežci môžu mať hodnoty 40 BPM alebo nižšie.

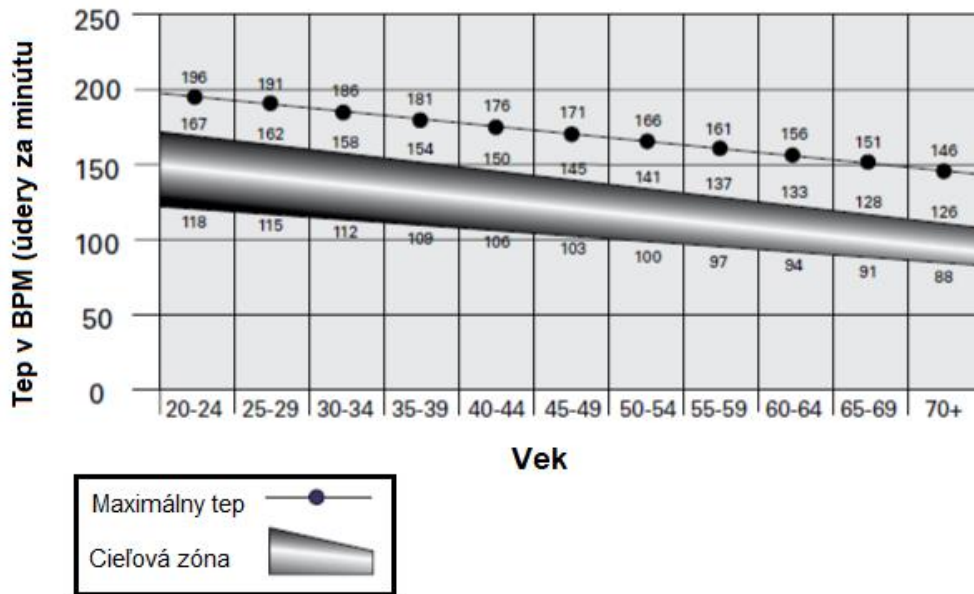
Tabuľka srdcovej frekvencie predstavuje odhad toho, ktorá zóna srdcovej frekvencie (HRZ) je účinná pri spaľovaní tukov a zlepšovaní kardiovaskulárneho systému. Fyzické podmienky sa líšia, preto môže byť váš individuálny HRZ o niekoľko úderov vyšší alebo nižší, ako je zobrazené.

Najúčinnejším postupom na spaľovanie tukov počas cvičenia je začať pomalým tempom a postupne zvyšovať svoju intenzitu, až kým vaša srdcová frekvencia nedosiahne 60 - 85% maximálnej srdcovej frekvencie. Pokračujte týmto tempom a udržiavajte svoj srdcový rytmus v cieľovej zóne viac ako 20 minút. Čím dlhšie udržiavate svoj cieľový srdcový rytmus, tým viac tuku bude vaše telo spaľovať.

Graf je stručným návodom, ktorý popisuje všeobecne navrhované cieľové srdcové frekvencie na základe veku. Ako je uvedené vyššie, vaša optimálna cieľová miera môže byť vyššia alebo nižšia. Poradte sa so svojim lekárom o vašej individuálnej cieľovej zóne srdcovej frekvencie.

Poznámka: Tak ako pri všetkých cvičeniach a fitness režimoch, vždy používajte svoj najlepší úsudok, keď zvyšujete čas alebo intenzitu cvičenia.

Cieľový tep pre spalovanie tukov



Prevádzka

Oblečenie

Obujte si športovú obuv s gumenou podrážkou. Budete potrebovať oblečenie, ktoré umožňuje voľný pohyb.

Ako často by ste mali cvičiť

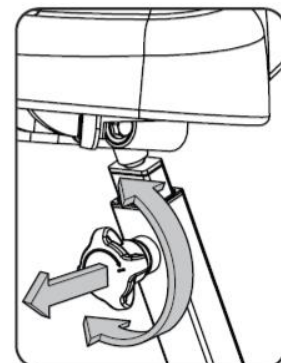
! Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.

- 3x týždenne po 20 minút.
- Naplánujte si cvičenia dopredu a snažte sa dodržiavať tento plán.

Nastavenie sedadla

Správne zarovnanie sedadla zvyšuje efektivitu a komfort cvičenia a znižuje riziko úrazu.

1. S pedálmi smerujúcimi dopredu položte pätu čo najviac dozadu pedálu. Nohu by ste mali mať mierne ohnutú v kolene.
2. Ak je Vaša noha príliš vystretá alebo nemôžete dočiahnuť na pedál, posuňte sedadlo na podpere nižšie. Ak je naopak Vaša noha až príliš ohnutá, posuňte sedadlo vyššie.



! Pred nastavením sedadla zosadnite z cyklotrenažéra.

3. Uvoľnite a potiahnite nastavovaciu skrutku sedadla. Nastavte sedadlo do požadovanej výšky.

⚠ Nezdvíhajte tyč sedadla nad značku STOP.

4. Pustíte nastavovaciu skrutku, aby zapadol poistný kolík. Uistite sa, že zapadol a utiahnite nastavovaciu skrutku.

Pozícia chodidiel/ Nastavenie popruhov pedálov

Pedále s popruhmi poskytujú bezpečný chod na stroji.

1. Otáčajte pedálmi, kým nebude jeden dosiahnuteľný.

⚠ Pedále, riadidlá a odporový ventilátor sú prepojené, a keď sa hýbe jedna časť, hýbu sa aj ostatné.

2. Vložte obe chodidlá do stúpadiel na pedáloch.
3. Upevnite popruh cez chodidlo.
4. Opakujte pre druhú nohu.



Uistite sa, že prsty na nohách a kolena smerujú priamo dopredu, aby bola zaistená maximálna efektívnosť pedálov. Pedálové popruhy môžu byť ponechané na mieste pre následné cvičenia.

Používanie stroja

⚠ Pedále, riadidlá a odporový ventilátor sú prepojené, a keď sa hýbe jedna časť, hýbu sa aj ostatné.

Opatrne nasadnite na stroj, ak treba, použite pomocný schodík. Pred začatím tréningu si nastavte sedadlo a pedále.

Cvičenie spodnej časti tela: Pomaly pedálujte s rukami uvoľnenými na úchopoch riadidiel pri pohybe riadidiel.

Cvičenie celého tela: S dlanami otočenými nadol uchopte riadidlá. Počas pedálovania tlačte a ťahajte riadidlá a lakty držte nízko pri tele.

Cvičenie hornej časti tela: S dlanami otočenými nadol pevne uchopte riadidlá a chodidlá si položte na nožné kolíky. V bokoch sa jemne nakloňte dopredu a vystretou chrbticou a ramenami dole. Potom tlačte a ťahajte riadidlá.

Poznámka: Pri začatí tréningu budete možno potrebovať potlačiť pedál na pomoc.

Ak chcete zvýšiť odpor vzduchu a zaťaženie, zvýšte svoju úroveň aktivity. Ak chcete precvičiť všetky svalové skupiny na rukách, meňte úchopy po častiach tréningu.

Po dokončení tréningu znižujte otáčky odporového ventilátora, kým sa stroj úplne nezastaví.

⚠ Tento stroj nemôže zastaviť pedále nezávisle od odporového ventilátora. Znížte tempo a spomalíte tak odporový ventilátor a pedále. Zostupujte zo stroja až po úplnom zastavení pedálov.

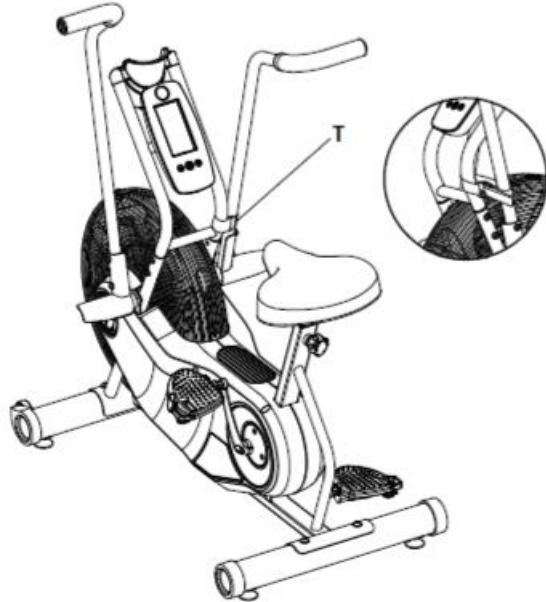
Uzamknutie zostavy ventilátoru / skladovanie

Ak stroj nepoužívate, nezabudnite zaistiť zostavu ventilátora transportným popruhom. Zostava ventilátora by mala byť uzamknutá kvôli uskladneniu stroja.

⚠ Pred uskladnením vyberte batérie a odporový ventilátor zaistíte transportným popruhom. Stroj umiestnite na zabezpečené miesto mimo dosahu detí a domácich zvierat. Pedále, riadidlá a odporový ventilátor sú prepojené, a keď sa hýbe jedna časť, hýbu sa aj ostatné.

Uzamknutie zostavy ventilátora:

1. Riadidlá presuňte tak, aby jedno riadilo bolo čo najbližšie k podpore konzoly.
2. Transportný popruh (T) navlečte okolo riadidla a podpory konzoly a koniec popruhu prevlečte cez kovový krúžok. Popruh utiahnite, aby ste zabránili pohybu riadidiel a zaistite ho.



Zapnutie / Nečinný režim

Konzola prejde do nečinného režimu, ak je stlačené akékoľvek tlačidlo alebo ak v dôsledku pedálovania dostane signál zo snímača otáčok.

Poznámka: Ak je pri zapnutí úroveň batérií okolo 10%, konzola zobrazí „Lbatt“.

Automatické vypnutie (režim spánku)

Ak konzola neprijme žiadny vstup približne 5 minút, automaticky sa vypne. obrazovka je v režime spánku vypnutý.

Poznámka: Konzola nemá tlačidlo vypínania/zapínania.

Počiatočné nastavenie

Po prvotnom zapnutí sa na obrazovke objaví „Alt“ a musíte zadať aktuálnu nadmorskú výšku.

1. Tlačidlami zvýšenia a zníženia nastavte hodnotu nadmorskej výšky. Zadanie správnej hodnoty pomôže počítadlu kalórií počítať presnejšie.
2. Tlačidlom START/STOP hodnotu potvrdíte.

Poznámka: Hodnota nadmorskej výšky môže byť neskôr zmenená. Nastavenie hodnoty nájdete v sekcii „Nastavovací režim konzoly“.

Tréning rýchleho spustenia

Môžete začať tréning bez zadania žiadnych informácií pomocou programu rýchleho spustenia.

1. Sadnite si na stroj.
2. V nečinnom režime konzoly stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali program.
3. Keď skončíte s tréningom, prestaňte pedálovať. Potom podržte tlačidlo START/STOP na 3 sekundy, aby ste ukončili program.

Tréning s nastaviteľným časom

Pri výbere tréningu s nastaviteľným časom si môžete zadať vlastnú hodnotu času. Konzola si túto hodnotu zapamätá, kým ju nezmeníte.

1. Sadnite si na stroj.
2. V nečinnom režime konzoly podržte tlačidlo START/STOP na 3 sekundy.
3. Konzola zobrazí predvolenú hodnotu alebo poslednú nastavenú hodnotu času.
Poznámka: Predvolená hodnota je 20 minút.
4. Tlačidlami zvýšenia a zníženia nastavte hodnotu času.
5. Tlačidlom START/STOP potvrdíte nastavenú hodnotu času. Váš tréning potom začne.

Prerušenie a zastavenie

Ak chcete prerušiť tréning:

1. Prestaňte pedálovať.
Poznámka: Konzola sa automaticky pozastaví ak nezaznamená žiadny signál zo senzoru otáčok po dobu 5 sekúnd.
2. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo START/STOP alebo začnite pedálovať.

Počas prerušenia konzola bude zobrazovať aktuálne hodnoty času, priemernej rýchlosti, vzdialenosti, celkovej vzdialenosti, wattov, kalórií a priemerného tepu (ak je aktivovaný).

Režim výsledkov

Keď dokončíte alebo ukončíte tréning, konzola zobrazí hodnoty tréningu 3-krát v tomto poradí: čas, priemerná rýchlosť, vzdialenosť, watt, kalórie a priemerný tep (ak je aktivovaný).

Tlačidlom START/STOP zastavíte režim výsledkov a vrátite sa späť do nečinného režimu.

Servisný režim konzoly

V servisnom režime konzoly si môžete zmeniť jednotku vzdialenosti, pozrieť celkový čas a celkovú vzdialenosť stroja, zmeniť nadmorskú výšku pre presnejšie počítanie kalórií alebo zistiť, aká verzia firmvéru je nainštalovaná.

1. V nečinnom režime konzoly podržte naraz tlačidlá zvýšenia a zníženia na tri sekundy a vstúpite do servisného režimu konzoly.
2. Na displeji sa zobrazí jednotka vzdialenosti („Unit“). Tlačidlom START/STOP zobrazíte výber jednotiek. Tlačidlami zvýšenia a zníženia si vyberte medzi „M“ (míle) a „KM“ (kilometre).
3. Tlačidlom START/STOP svoj výber potvrdíte. Pre ďalšiu možnosť stlačte tlačidlo zvýšenia.
4. Na displeji sa zobrazia štatistiky tréningu („StAt“). Tlačidlom START/STOP zobrazíte výber štatistík. Konzola zobrazí celkovú vzdialenosť („Odo“) a celkový čas. *Poznámka:* Hodnota v hornej časti displeja pozostáva z celkových hodín a zostávajúcich minút.
5. Tlačidlom START/STOP odídete. Pre ďalšiu možnosť stlačte tlačidlo zvýšenia.
6. Na displeji sa zobrazí verzia firmvéru („Fir“). Konzola zobrazí nainštalovanú verziu firmvéru v okne rýchlosti.
7. Pre ďalšiu možnosť stlačte tlačidlo zvýšenia.
8. Na displeji sa zobrazí nadmorská výška („Alt“) s predtým nastavenou hodnotou v okne rýchlosti. Tlačidlom START/STOP začnete upravovať hodnotu. Tlačidlami zvýšenia a zníženia nastavíte hodnotu.
9. Tlačidlom START/STOP odídete. Pre ďalšiu možnosť stlačte tlačidlo zvýšenia.
10. Na displeji sa zobrazí hláška odchodu („dOnE“).
11. Tlačidlom START/STOP odídete.

Ak chcete úplne opustiť servisný režim konzoly, podržte tlačidlo START/STOP na 3 sekundy. Ak konzola v servisnom režime neprijme žiadny signál po približne 5 minútach, prejde do režimu spánku.

Údržba

Skôr ako začnete s akoukoľvek opravou, prečítajte si všetky pokyny na údržbu. Za určitých podmienok je na vykonanie niektorých úloh potrebná druhá osoba.

! **Zariadenie musí mať pravidelnú kontrolu poškodení a opráv. Majiteľ je zodpovedný za zabezpečenie pravidelnej údržby. Opotrebované, poškodené alebo uvoľnené komponenty musia byť okamžite opravené alebo vymenené. Na údržbu a opravu zariadenia môžu byť použité iba komponenty dodané výrobcom. Ak sa kedykoľvek výstražné nálepky uvoľnia, stanú sa nečitateľnými alebo sa odlepia, kontaktujte svojho miestneho distribútora, aby vám poskytol náhradné štítky. Pred opravou odpojte stroj od elektriny.**

Denne: Pred každým použitím skontrolujte cyklotrenažér, či nemá voľné, zlomené, poškodené alebo opotrebované časti. Ak nejaké nájdete, nepoužívajte ho. Opravte alebo vymeňte všetky diely pri prvom náznaku opotrebovania alebo poškodenia. Uistite sa, že sú všetky nastavovacie skrutky utiahnuté. Uťahnite ich podľa potreby. Po každom tréningu použite vlhkú handričku na utretie stroja a konzoly od potu.

Poznámka: Vyhnite sa nadmernej vlhkosti na konzole.

POZOR: Ak je to potrebné, konzolu čistite iba jemným mydlom. Nečistite rozpúšťadlom na báze ropy, čistiacim prostriedkom pre automobily alebo inými výrobkami, ktoré obsahujú amoniak. Konzolu nečistite na priamom slnečnom svetle alebo pri vysokých teplotách. Konzolu udržiujte bez vlhkosti.

Týždenne: Vyčistite stroj, aby ste z povrchu odstránili prach, nečistoty alebo špinu. Skontrolujte, či je sedačka hladká. Ak je to potrebné, opatrne aplikujte tenkú vrstvu silikónového mazania na uľahčenie prevádzky.

! **Silikónové mazivo nie je určené na ľudskú spotrebu. Uchovávajte mimo dosahu detí. Uchovávajte na bezpečnom mieste.**

Poznámka: Nepoužívajte ropné produkty.

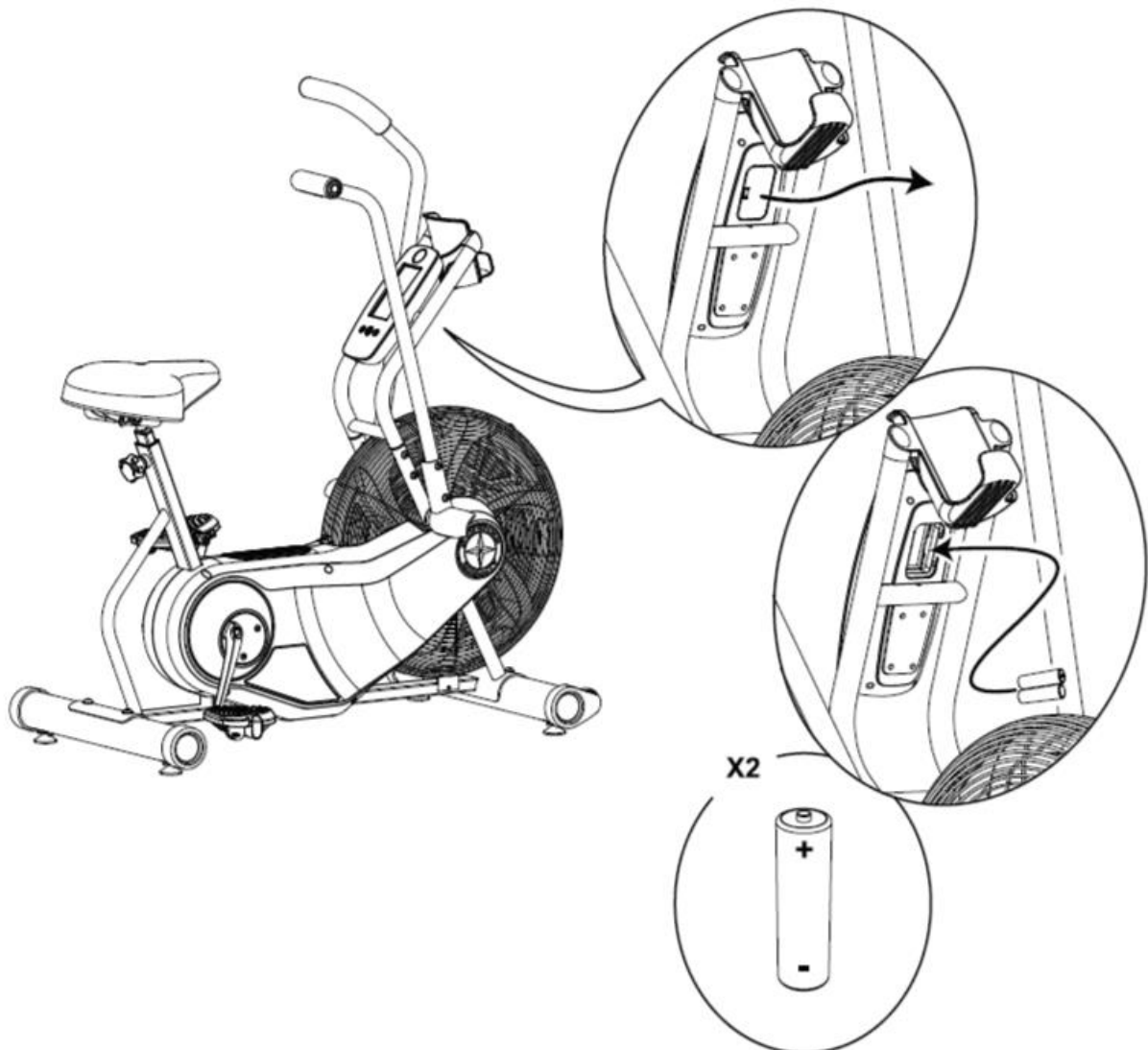
Mesačne alebo po 20 hodinách: Skontrolujte pedále a kľuky a podľa potreby ich dotiahnite. Uistite sa, že všetky skrutky sú dotiahnuté. Podľa potreby utiahnite.

Výmena batérií v konzole

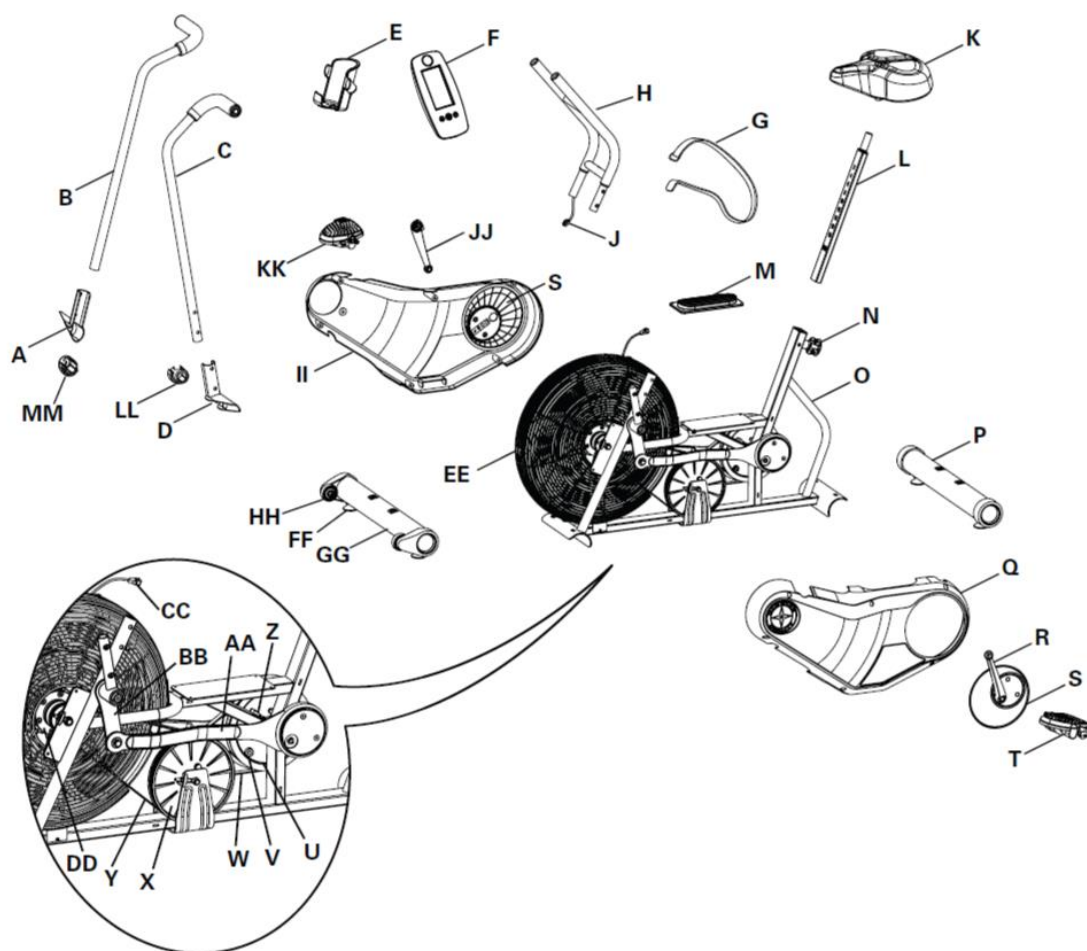
Počas zapínania sa na displeji zobrazí „Lbatt“, ak je úroveň batérií okolo 10%. Pri výmene batérií sa uistite, že smerujú v smere značiek +/- v priestore na batérie.

Poznámka: Konzola používa batérie AA (LR6).

⚠ Nemišajte staré a nové batérie.
Nemišajte alkalické, štandardné (uhlíkovo-zinkové) alebo nabíjateľné batérie (Ni-Cd, Ni-MH, atď.).



Údržbové diely



A	Pravý nožný kolík	U	Kľuka kladky
B	Pravé riadidlo	V	Magnet senzoru rýchlosti
C	Ľavé riadidlo	W	Pás kľuky
D	Ľavý nožný kolík	X	Vedúca kladka
E	Držiak na fľašu	Y	Vedúci pás
F	Konzola	Z	Zostava senzoru rýchlosti
G	Transportný popruh	AA	Napájacie rameno
H	Podpora konzoly	BB	Vodiace rameno
I	nepoužité	CC	Spodný kábel konzoly
J	Horný kábel konzoly	DD	Zostava odporového ventilátora
K	Sedadlo	EE	Kryt ventilátora
L	Tyč sedadla	FF	Vyrovnávač
M	Podložka pod nohu	GG	Predný stabilizátor
N	Nastaviteľná skrutka sedadla	HH	Transportné koliesko
O	Rám	II	Pravý kryt
P	Zadný stabilizátor	JJ	Pravá kľuka
Q	Pravý kryt	KK	Pravý pedál
R	Ľavá kľuka	LL	Ľavý uzáver
S	Stredný plát	MM	Pravý uzáver
T	Ľavý pedál		

Riešenie problémov

Problém	Čo skontrolovať	Riešenie
Konzola sa nezapne/nespustí	Skontrolujte batérie	Skontrolujte, či sú batérie správne nainštalované. Ak sú batérie správne nainštalované, vymeňte ich za nové.
	Skontrolujte celistvosť dátového káblu	Všetky vodiče by mali byť neporušené. Ak sú niektoré pokrčené alebo prerušené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte spojenie/orientáciu dátového káblu	Uistite sa, že je kábel poriadne zapojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Skontrolujte, či nie je displej poškodený	Skontrolujte, či nie je displej prasknutý alebo inak poškodený. Ak áno, vymeňte konzolu.
		Ak vyššie uvedené kroky problém nevyriešia, požiadajte o pomoc miestneho distribútora.
Zobrazovaná rýchlosť nie je presná	Displej je nastavený na nesprávnu jednotku vzdialenosti.	Zmeňte jednotku vzdialenosti (sekcia „Servisný režim konzoly“).
Zobrazovaná rýchlosť je vždy 0/ zaseknutá v režime pozastavenia	Skontrolujte dátový kábel	Uistite sa, že dátový kábel je pripojený k zadnej strane konzoly a k zostave hlavného rámu.
	Skontrolujte senzor rýchlosti (pod krytom)	Uistite sa, že magnet senzoru rýchlosti a senzor rýchlosti sú na mieste.
Stroj nezaznamenáva žiadnu rýchlosť/otáčky	Skontrolujte celistvosť dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel poriadne zapojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Skontrolujte polohu magnetu senzoru rýchlosti	Magnet by mal byť na kladke.
	Skontrolujte zostavu senzoru rýchlosti	Zostava snímača rýchlosti by mala byť zarovnaná s magnetom a pripojená k dátovému káblu. Ak je to potrebné, upravte senzor. Vymeňte, ak došlo k poškodeniu snímača alebo pripojovacieho vodiča.
Displej zobrazuje „Lbatt“	Skontrolujte batérie	Vymeňte batérie

Stroj funguje ale nezobrazuje tep	Skontrolujte hrudný popruh (voliteľné)	Popruh by mal byť kompatibilný s „POLAR™“ a nekódovaný. Uistite sa, že popruh je priamo v kontakte s pokožkou a že miesto dotyku je vlhká.
	Skontrolujte batérie hrudného popruhu	Ak má popruh vymeniteľné batérie, vymeňte ich.
	Skontrolujte rušenie	Skúste premiestniť stroj preč od zdrojov rušenia (televízia, mikrovlnná rúra, atď.).
	Vymeňte hrudný popruh	Ak je rušenie minimalizované a problém sa nevyriešil, vymeňte popruh.
	Vymeňte konzolu	Ak sa problém stále nevyriešil, vymeňte konzolu.
Konzola sa vypne (prepne sa do režimu spánku) počas používania	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/orientáciu dátového kábla	Uistite sa, že je kábel poriadne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Skontrolujte batérie	Uistite sa, že sú batérie správne uložené. Ak sú, vymeňte ich za nové
	Skontrolujte polohu magnetu senzoru rýchlosti	Magnet by mal byť na kladke.
	Skontrolujte zostavu senzoru rýchlosti	Pre pomoc kontaktujte miestneho distribútora.
Stroj sa trasie/nestojí rovno	Skontrolujte nastavenie vyrovnávača	Nastavujte vyrovnávače, kým nie je stroj rovno.
	Skontrolujte povrch pod strojom	Nastavenie vyrovnávačov môže byť nedostačujúce na príliš nerovnom povrchu. Presuňte zariadenie na rovnejší povrch.
Pedále sú uvoľnené/stroj sa ťažko pedáluje	Skontrolujte pripojenie pedálu ku kľuke	Pedál by mal byť pevne pripevnený ku kľuke. Uistite sa, že spoj nemá spriechený závit.
	Skontrolujte pripojenie kľuky k osi	Kľuka by mala byť pevne pripevnená k osi.
Počas pedálovania počuť klikanie	Skontrolujte pripojenie pedálu ku kľuke	Odmontujte pedále, uistite sa, že na nich nie sú žiadne nečistoty a znova ich namontujte.
Pohyb tyče sedadla	Skontrolujte uzamykací kolík	Uistite sa, že nastaviteľný kolík je uzamknutý v jednom z otvorov v tyči sedadla.
	Skontrolujte nastavovaciu skrutku	Uistite sa, že je skrutka pevne dotiahnutá.