



Návod na použitie: Rotoped Christopeit AX 2000 s nosnosťou 150kg

kód: 7919 SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre rotoped **Christopeit**. Pred poskladaním rotopedu si pozorne prečítajte návod na použitie. Rotoped používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

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 s Vaším rotopedom, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Christopeit** 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. **DUVLAN** 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 **150 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. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca 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 Christopheit (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: 28 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 88 x 54 x 136 cm.

NÁVOD NA MONTÁŽ

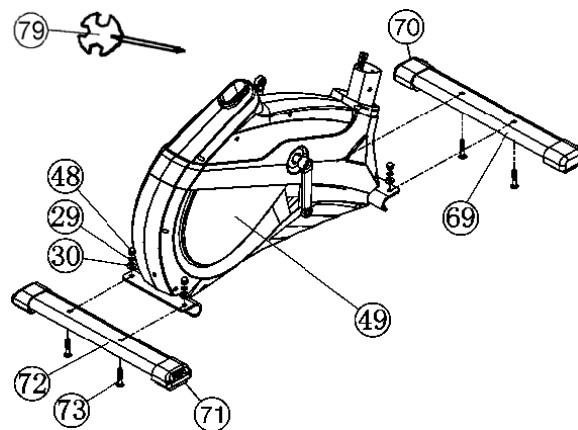
Vyberte všetky samostatné diely z obalu, položte ich na zem a skontrolujte, či sú všetky, na základe montážnych krokov. Upozorňujeme, že určité množstvo dielov je pripojených priamo k hlavnému rámu, ktorý je vopred zmontovaný. Okrem toho existuje niekoľko ďalších samostatných častí, ktoré sú pripojené k samostatným jednotkám. Vďaka tomu bude montáž pre vás jednoduchšia a rýchlejšia.

Čas montáže: 30 - 40 min.

KROK 1:

Pripevnite stabilizátor (69+72).

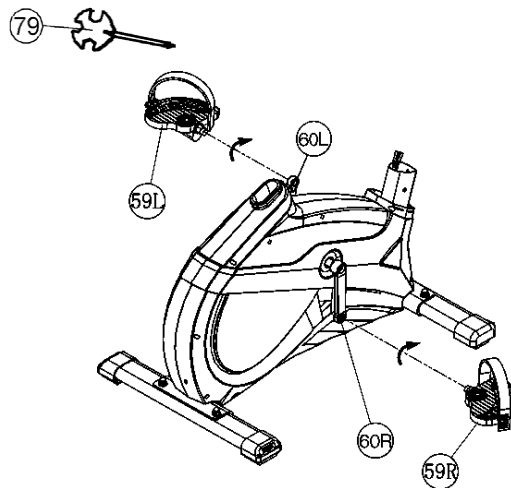
1. Pripevnite predný stabilizátor (69) zmontovaný s prednými krytmi s transportným valčekom (70) k hlavnému rámu (49) pomocou skrutiek M8x45 (73), podložiek (30), pružných podložiek (29) a krycích matíc (48).
2. Pripevnite zadný stabilizátor (72) zmontovaný s výškovo nastaviteľnými krytkami (71) k hlavnému rámu (49) pomocou skrutiek (73), podložiek (30), pružných podložiek (29) a krycích matíc (48). (V prípade nerovnej podlahy môžete nastaviť výšku na zadných krytoch (71) a zaistiť stabilnú polohu).



KROK 2:

Pripevnite pedále (59L+59R).

1. Pripevnite popruhy pedálov k pedálom (59L+59R). (Popruh na pedál a pedále sú označené „L“ pre ľavý a „R“ pre pravý.)
2. Pedále (59L+59R) sú označené „R“ pre pravý a „L“ pre ľavý. Pravá a ľavá strana sú špecifikované tak, ako sú zobrazené v sede na stroji počas tréningu. Pripojte každý pedál (59L+59R) k zodpovedajúcej kľuके pedálu (60L+60R).
(Poznámka: Pravý pedál „R“ treba naskrutkovať v smere hodinových ručičiek. Ľavý pedál „L“ proti smeru hodinových ručičiek.)



KROK 3:

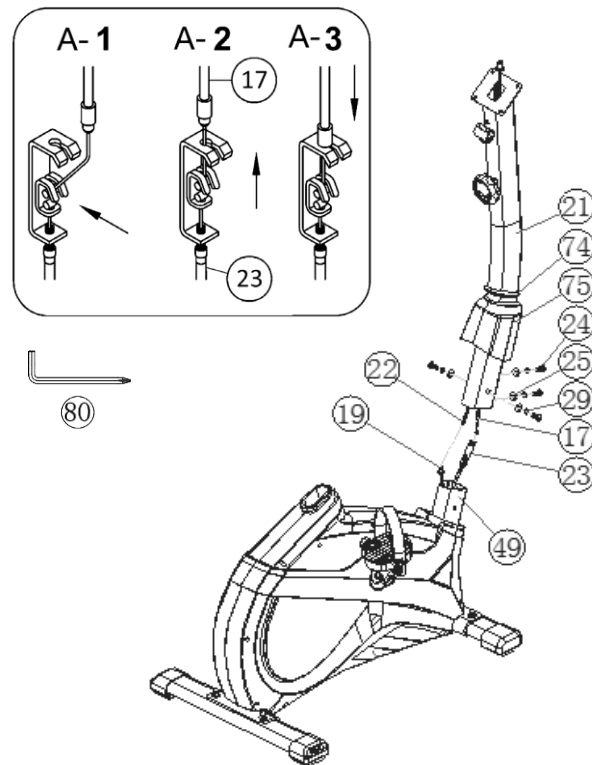
Pripevnite podperu riadidiel (21) k hlavnému rámu (49).

1. Zatlačte gumený krúžok (74) a podporný kryt (75) na opierku riadidiel (21).
2. Držte podperu riadidiel (21) s káblom počítača (22) oproti držiaku hlavného rámu. Pripojte zástrčku pre počítačový kábel (22), ktorý vychádza zo spodnej časti podpery riadidiel (21) počítača, so zodpovedajúcou zástrčkou pre kábel snímača (19) vychádzajúcou z hlavného rámu (49).
(Poznámka: Káblový zväzok počítača (22) vyčnievajúci z podpery (21) nesmie skĺznuť do rúrky, pretože je potrebný pre neskoršie kroky inštalácie.)

3. Pripojte ovládač odporu (17) k držiaku napínacieho kábla spodnej časti (23) (Pozri obrázok [1]- [3]). Pred týmto krokom inštalácie je vhodné upraviť nastavenie odporu na najvyšší stupeň, pri ktorom kábel siaha najďalej od plášťa. Najspodnejšiu časť kábla (17) vložte do malého háčiku (obrázok 1). Potiahnite ho (obrázok 2), kým sa malý háčik nedostane do vyššej polohy, a potom vložte kábel (17) do držiaka (23) (obrázok 3).

4. Umiestnite podperu riadidiel (21) do určeného miesta v hlavnom ráme (49). Uistite sa, že káblové spojenia vykonané v kroku 3 nie sú stlačené. Pri vkladaní radiacej rúrky na miesto zatlačte formovač pomaly dolu do miesta v hlavnom ráme. Priskrutkujte podperu riadidiel (21) na základný rám (49) pomocou skrutiek (24), pružných podložiek (29) a podložiek (25).

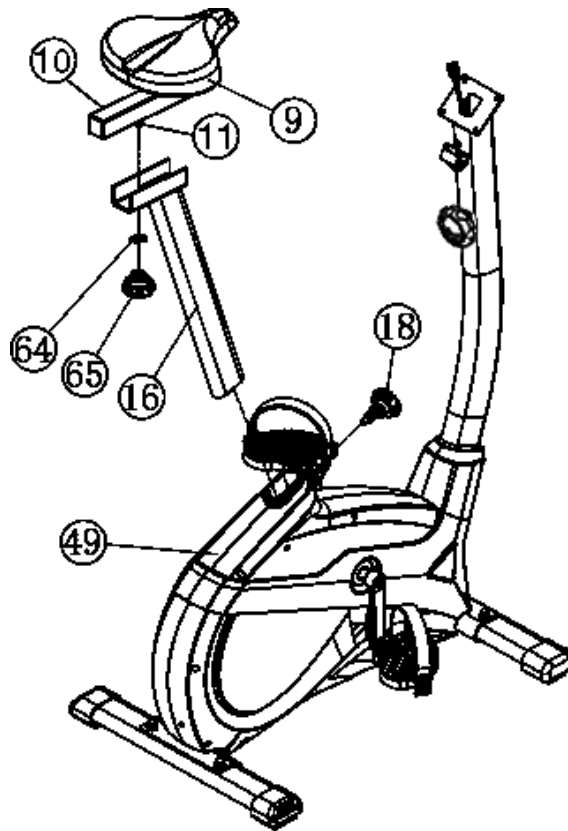
5. Kryt podpery riadidiel (75) s gumeným krúžkom (74) zatlačte do správnej polohy, aby ste zakryli miesto skrutkového spojenia.



KROK 4:

Inštalácia sedadla (9) a podpery sedadla (16).

1. Zatlačte sedadlo (9) do posuvnej podpery sedadla (10) a utiahnite ho do požadovanej polohy sklonu.
2. Umiestnite posuvnú podporu sedadla (10) do tyče sedadla (16), nastavte ho do požadovanej horizontálnej polohy a utiahnite pomocou podložky 10//25 (64) a matice rukoväte (65) na trojuholníkovom bloku (11).).
3. Vložte tyč sedadla (16) do držiaka hlavného rámu (49) a zaistite v požadovanej polohe zaskrutkovaním rýchlopínacieho mechanizmu (18).
(*Poznámka:* Na zaskrutkovanie rýchlopínacieho mechanizmu (18) musí byť závitový otvor v hlavnom ráme (49) a jeden z otvorov v podpere sedla (16) zarovnaný.)
Ďalej sa uistite, že tyč sedadla (16) nie je vytiahnutá z hlavného rámu nad vyznačenú maximálnu polohu. Nastavenie tyče sedadla je možné neskôr upraviť podľa želania. K tomu je potrebný rýchlopínač (18) povoliť len o niekoľko otáčok, resp. treba odtiahnuť uzáver zámku a nastaviť sedadlo. Potom zaistite nové nastavenie utiahnutím rýchlopínača (18).

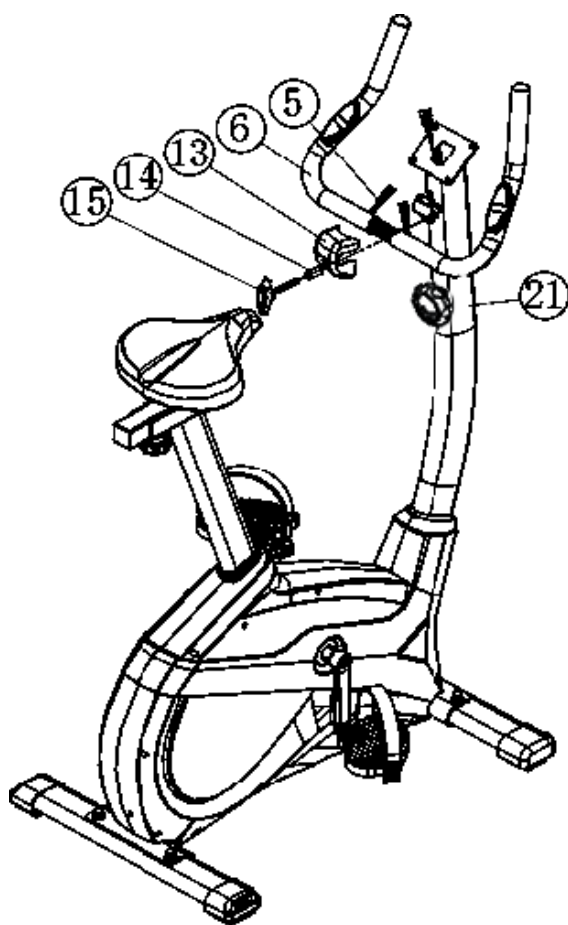


KROK 5:

Pripevnite riadidlá (6) k podpere riadidiel (21).

1. Ved'te riadidlá (6) cez držiak na riadidlách (21), prevlečte impulzný kábel (5) cez otvor a zatvorte držiak riadidiel.

2. Nasad'te predný kryt riadidiel (13) na riadidlá a priskrutkujte riadidlá (6) v požadovanej polohe na stĺpik riadidiel (21) a pevne dotiahnite pomocou dištančnej trubice (14) a skrutky riadidiel (15).

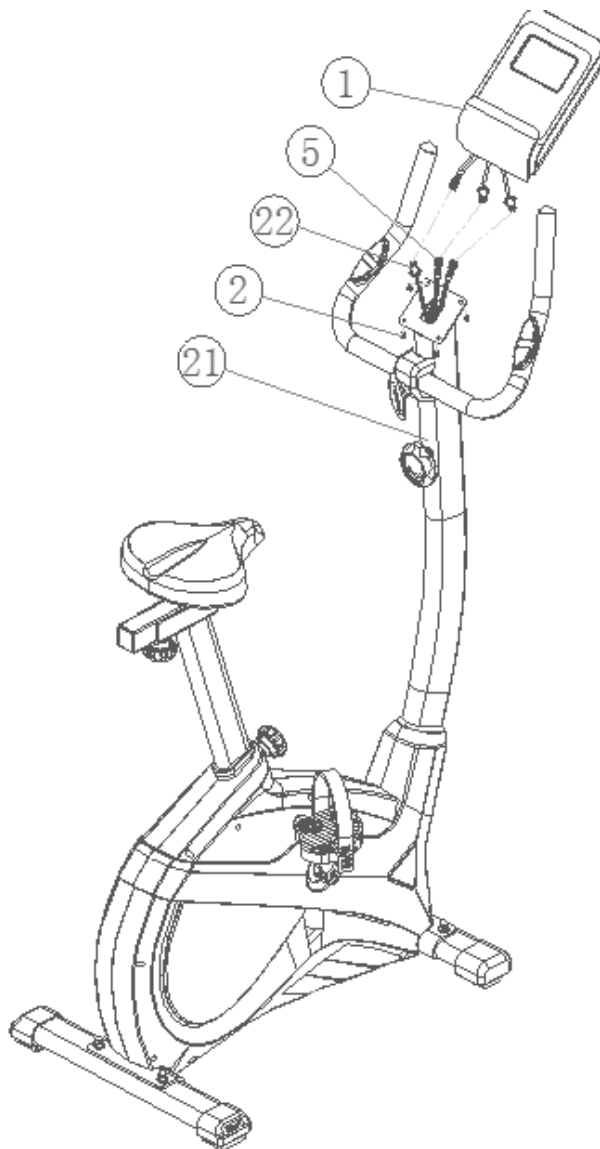


KROK 6:

Pripevnite počítač (1) k podpere riadidiel (21).

1. Zasuňte zástrčku pripájacieho kábla (22) a impulzného kábla (5) do príslušnej zásuvky počítača (1).

2. Umiestnite počítač (1) na hornú časť podpory riadidiel (21) a pripevnite ho skrutkami (2). Skrutky na montáž nájdete na zadnej strane počítača.



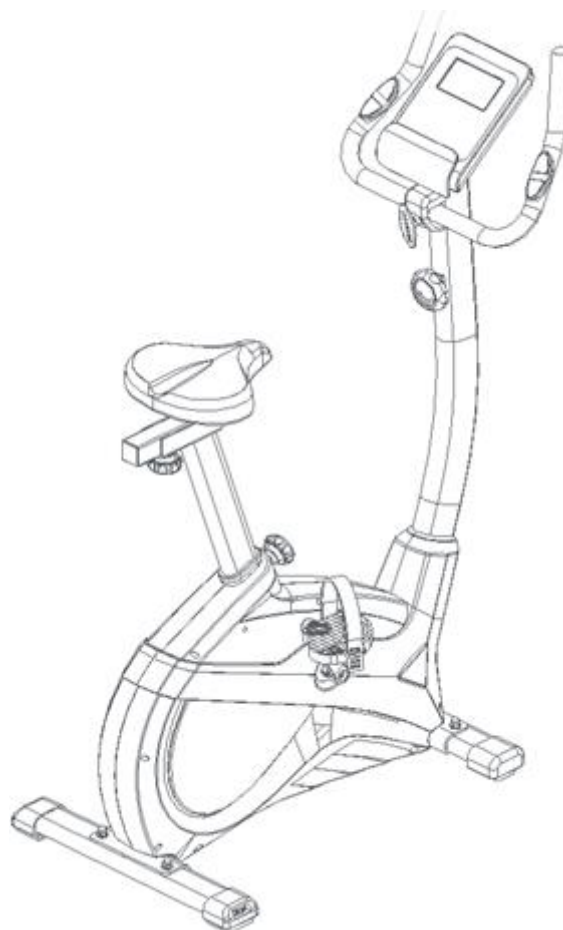
KROK 7:

Kontrola.

1. Skontrolujte správnu inštaláciu a funkčnosť všetkých skrutkových a zástrčkových spojení. Inštalácia je tým dokončená.
2. Keď je všetko v poriadku, oboznámte sa so strojom pri nastavení nízkeho odporu a vykonajte individuálne nastavenia.

Poznámka:

Uschovajte súpravu náradia a pokyny na bezpečnom mieste, pretože môžu byť potrebné pri opravách alebo objednávkach náhradných dielov, ktoré budú potrebné neskôr.



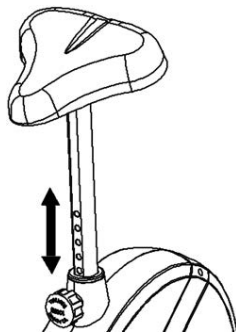
MONTÁŽ, POUŽITIE A ODMONTOVANIE

Preprava zariadenia:

Na prednej nohe sú dva valčeky. Ak chcete rotoped premiestniť, môžete zdvihnúť zadnú nohu a premiestniť ho na požadované miesto.

Nastavenie – poloha sedadla

Pre efektívny tréning musí byť sedadlo správne nastavené. Počas pedálovania by ste mali mať kolena mierne pokrčené, keď sú pedále v najvzdialenejšej polohe. Na nastavenie sedadla odskrutkujte gombík o niekoľko otáčok a mierne ho vytiahnite. Nastavte sedlo do správnej výšky, potom uvoľnite gombík a úplne ho utiahnite.



Dôležité:

Uistite sa, že ste gombík vrátili na miesto v sedle a úplne ho utiahli. Nikdy neprekračujte maximálnu výšku sedla. Pred akýmkoľvek nastavovaním vždy zosadnite z bicykla.

Biomechanicky optimálna poloha sedenia zaisťuje optimálny prenos sily. Cieľom je, aby sa do pedálov dostala čo najväčšia sila a svaly s optimálnym účinkom pracovali. Poloha sedla v podstate ovplyvňuje, ktoré svaly sa v prvom rade používajú. Správna poloha riadidiel je zodpovedná za udržanie hornej časti tela. Je nastavenie riadidiel zvolené horizontálne, aby ste získali atletickú polohu. S každým ďalším krokom k telu si upravíte uvoľnenejší postoj. Ak chcete nastaviť riadidlá, jednoducho uvoľnite skrutku riadidiel, kým sa riadidlá nedostanú do požadovanej polohy a po nastavení ich opäť pevne utiahnite.

Aby ste sa vyhli akýmkoľvek problémom, ako sú bolesti chrbta / kolien alebo necitlivosť nôh v dôsledku zlej polohy sedla na rotopede, dôrazne odporúčame udržiavanie správneho nastavenia sedla a riadidiel.

Montáž:

- a. Po nastavení sedadla do správnej polohy dajte jednu nohu dole a pevne sa držte za riadidlá.
- b. Umiestnite jeden pedál do najnižšej polohy a nasuňte nohu pod popruh pedálu, aby ste získali stabilnú polohu chodidla.
- c. Teraz si môžete sadnúť, zasunúť druhú nohu do druhého pedálu a začať trénovať.

Použitie:

- a. Držte ruky na riadidlách a obe nohy správne zasuňte do upevňovacích popruhov oboch pedálov.
- b. Pedálujte na rotopede striedavo za obe nohy.
- c. Potom môžete postupne zvyšovať rýchlosť pedálovania a upravovať úroveň brzdneho odporu, aby ste zvýšili intenzitu cvičenia.

Ukončenie cvičenia:

- a. Znížte rýchlosť pedálovania, kým sa rotoped nezastaví.
- b. Ľavú ruku pevne chytíte za ľavé riadidlá, prekrížte nohy cez zariadenie a opatrne zosadnite z rotopedu.

Poznámka:

Toto cvičebné zariadenie je stacionárny cvičebný stroj, ktorý sa používa na simuláciu bez nadmerného tlaku na kĺby, čím sa znižuje riziko zranenia spôsobeného nárazom.

Cvičenie na rotopede si môžete meniť od ľahkej po vysokú intenzitu na základe preferencie odporu nastavenej používateľom. Posilní vám svaly na nohách a zvýši kardio výkon a udrží aj kondíciu vášho tela.

OBSLUHA POČÍTAČA

Počítač umožňuje najpohodlnejší tréning. Každá hodnota relevantná pre tréning sa zobrazí v príslušnom okne.

Od začiatku tréningu sa zobrazuje požadovaný čas, aktuálna rýchlosť, približná spotreba kalórií, prejdená vzdialenosť a aktuálna tepová frekvencia. Všetky hodnoty sa počítajú od nuly vyššie. Ak si želáte, aby sa počas tréningu neustále zobrazovala jedna hodnota, zvolíte ju tlačidlom „F“. Ak chcete, aby sa tieto hodnoty neustále striedali, zvolíte funkciu „SCAN“. Displej sa potom mení z jednej funkcie na ďalšiu v intervaloch cca. 6 sekúnd.

Počítač sa zapína krátkym stlačením klávesu F- alebo jednoducho spustením tréningu. Počítač začne registrovať a zobrazovať všetky hodnoty. Ak chcete zastaviť počítač, jednoducho prestaňte trénovať. Počítač zastaví všetky merania a uchová posledné dosiahnuté hodnoty. Posledné dosiahnuté hodnoty vo funkciách ČAS, KALÓRIE a KM sú uložené a tréning môže pokračovať s týmito hodnotami.

Počítač sa automaticky vypne cca. 4 minúty po ukončení tréningu. Všetky hodnoty dosiahnuté do tohto času sa uložia a po obnovení tréningu sa znova zobrazia. Potom je možné pokračovať v tréningu od týchto hodnôt alebo pomocou L-klávesu vynulovať všetky funkcie.

Funkcie displeja

1. „SPEED“ (KM/H):

Aktuálna rýchlosť sa zobrazuje v kilometroch za hodinu. Pomocou klávesu „E“ nie je možné zadať konkrétnu hodnotu. Hodnoty naposledy dosiahnuté touto funkciou sa neuložia. (Obmedzenie zobrazenia: 999,9 km/h.)

2. „TIME“ (ZEIT):

Aktuálne požadovaný čas sa zobrazuje v minútach a sekundách. Pomocou klávesu „E“ je možné zadať konkrétnu hodnotu. Ak bol zadaný konkrétny čas, zobrazí sa zostávajúci čas. Po dosiahnutí špecifikovanej hodnoty je to signalizované akustickým signálom. Hodnoty naposledy dosiahnuté touto funkciou sa uložia. (Obmedzenie zobrazenia: 99 minút.)

3. „DIST (KM)“:

Zobrazí sa aktuálny stav prejdenej vzdialenosti. Pomocou klávesu „E“ je možné zadať konkrétnu hodnotu. Ak bola špecifikovaná konkrétna vzdialenosť, zobrazí sa zostávajúca vzdialenosť. Po dosiahnutí špecifikovanej hodnoty je to signalizované akustickým signálom. Hodnoty naposledy dosiahnuté touto funkciou sa uložia. (Obmedzenie zobrazenia: 999,9 km.)

4. „CALORY“ (CAL):

Zobrazí sa aktuálny stav spotrebovaných kalórií. Pomocou klávesu „E“ je možné zadať konkrétnu hodnotu. Ak bola špecifikovaná konkrétna spotreba, zobrazí sa zostávajúci počet kalórií, ktoré sa majú skonzumovať. Po dosiahnutí špecifikovanej hodnoty je to indikované akustickým signálom. Hodnoty naposledy dosiahnuté touto funkciou sa uložia. (Limit displeja: 999,0 kalórií.)

5. „PULSE“:

Aktuálna pulzová frekvencia sa zobrazuje v úderoch za minútu. Pomocou klávesu „E“ je možné zadať konkrétnu hodnotu.

Hodnoty naposledy dosiahnuté touto funkciou sa neuložia. (Limit oboch zobrazení: 40 – 240 pulzov za minútu.)

Poznámka:

Na meranie pulzu je potrebné súčasne uchopiť dve kontaktné plochy rukoväte na meranie pulzu. Kontaktné plochy by mali byť umiestnené centrálné v dlaniach.

6. „SCAN“:

Ak je zvolená táto funkcia, zobrazia sa aktuálne hodnoty všetkých funkcií postupne v konštantnom poradí cca. každých 5 sekúnd.

7. „STOP“:

Zobrazenie režimu zastavenia. Je možné nastaviť predvoľby.

Funkcie tlačidiel

1. „F“ (Fuction):

Jedným krátkym stlačením tohto tlačidla je možné prepínať z jednej funkcie na druhú, t.j. je možné zvoliť príslušné funkcie, pre ktoré je možné zadávať pomocou tlačidla „E“. Aktuálne zvolená funkcia sa zobrazí v okne.

2. „E“ (Enter):

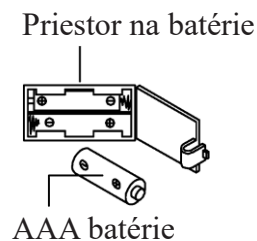
Jedným stlačením tohto tlačidla je možné postupne špecifikovať hodnoty v príslušných funkciách. Na tento účel je potrebné najprv pomocou tlačidla „F“ zvoliť požadovanú funkciu. Podržaním stlačeného tlačidla sa aktivuje rýchlejší chod. Na začiatku tréningu sa stanovené hodnoty odpočítajú na nulu.

3. „L“ (Delete):

Pri krátkom stlačení tohto tlačidla sa hodnoty zvolené tlačidlom „F“ vynulujú. Ak tlačidlo podržíte dlhšie (cca 3 sekundy), všetky naposledy dosiahnuté hodnoty sa vymažú.

Výmena batérií:

1. Otvorte kryt priehradky na batérie a vyberte použité batérie. (Ak batérie vytečú, vyberajte ich opatrne, pričom dbajte na to, aby sa kyselina z batérie nedostala do kontaktu s pokožkou, dôkladne vyčistite priestor na batérie.)
2. Vložte nové batérie (typ (AAA) 1,5 V v správnom poradí a s ohľadom na polaritu v priehradke na batérie a zatvorte kryt batérie tak, aby zacvakol na miesto.
3. Ak sa počítač okamžite nerozsvieti, vyberte batérie na 10 sekúnd a opätovne ich vložte.
4. Vybité batérie riadne zlikvidujte v súlade s predpismi o likvidácii a nedávajte ich do bežného odpadu.



ČISTENIE, KONTROLA A SKLADOVANIE

1. Čistenie

Na čistenie používajte len mierne vlhkú handričku. Upozornenie: Na čistenie povrchov nikdy nepoužívajte benzén, riedidlo alebo iné agresívne čistiace prostriedky, pretože to môže spôsobiť poškodenie. Zariadenie je určené len na súkromné domáce použitie a na použitie vhodné v interiéri. Udržujte jednotku čistú.

2. Skladovanie

Vyberte batérie z počítača, ak nehodláte stroj používať dlhšie ako 4 týždne. Zatlačte posúvač sedla smerom k riadidlám a podpornej trubke sedla čo najhlbšie do rámu. Vyberte si skladovanie v suchom prostredí a naneste trochu oleja v spreji na ložiská pedálov vľavo a vpravo, na závit skrutky riadidiel a na závit rýchlopínacieho mechanizmu na podporu sedla. Zakryte bicykel, aby ste ho chránili pred slnečným žiarením a znečistením od prachu.

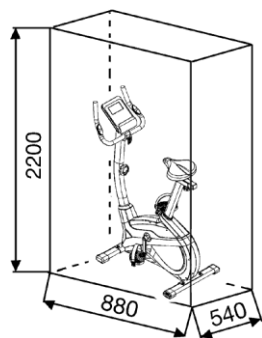
3. Kontrola

Odporúčame každých 50 hodín skontrolovať tesnosť skrutkových spojov, ktoré boli pripravené v montáži. Každých 100 prevádzkových hodín by ste mali naliať trochu oleja v spreji na ložiská pedálov vľavo a vpravo, k závit skrutky riadidiel a k závit rýchlopínacieho mechanizmu na podporu sedla.

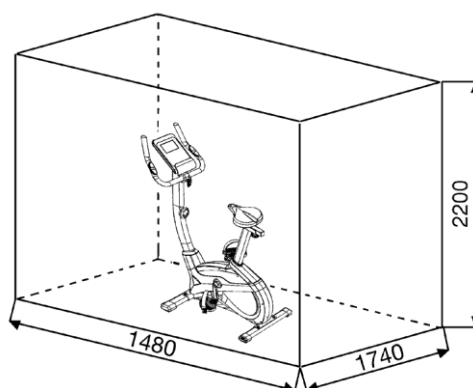
RIEŠENIE PROBLÉMOV

Ak nemôžete vyriešiť problém pomocou nasledujúcich informácií, kontaktujte predajcu.

Problém	Možná príčina	Riešenie
Počítač nezobrazuje žiadnu hodnotu, ak stlačíte ľubovoľný kláves.	Napájací adaptér nie je dobre zapojený alebo nie je napájanie v zásuvke.	Skontrolujte, či je napájací adaptér správne zapojený, prípadne pomocou iného elektrického zariadenia skontrolujte, či je napájanie v zásuvke v poriadku.
Počítač nezobrazuje dáta a po štarte sa nezapína bicyklovanie.	Chýba impulz snímača, základňa nie je správne pripojená.	Skontrolujte konektory na počítači a vo vnútri držiaka riadidiel.
Počítač nezobrazuje dáta a po štarte sa nezapína bicyklovanie.	Chýba impulz snímača, základňa nie je správne pripojená.	Odstráňte kryt a skontrolujte vzdialenosť medzi magnetom a snímačom. Magnet pri otáčaní remeňového kolesa by mal mať vzdialenosť menej ako 5 mm od polohy snímača.
Žiadna hodnota pulzu.	Pulzný kábel nie je zapojený.	Skontrolujte, či je samostatný impulzný kábel dobre pripojený k počítaču.
Žiadna hodnota pulzu.	Snímače impulzov nie sú dobre pripojené.	Odskrutkujte skrutku na meranie impulzu a skontrolujte, či sú zástrčky dobre pripojené a či nie je poškodený impulzný kábel.
Odpor sa nemení.	Zapojenie odporu nie je správne.	Skontrolujte pripojenie odporu vo vnútri podpory riadidiel, ako je uvedené v príručke.



Tréningová plocha v mm
(pre domáce používanie)



Voľná plocha v mm
(Tréningová a bezpečnostná zóna (otočná o 60 cm))

POKYNY K TRÉNINGU

Pri určovaní množstva tréningového úsilia potrebného na dosiahnutie hmatateľných fyzických a zdravotných výhod musíte zvážiť nasledujúce faktory:

Intenzita

Úroveň fyzickej námahy v tréningu musí presiahnuť úroveň normálnej námahy bez dosiahnutia bodu dýchavičnosti a/alebo vyčerpania. Vhodným vodidlom pre efektívny tréning môže byť pulzová frekvencia. Počas tréningu by mala stúpnuť do oblasti medzi 70% až 85% maximálnej pulzovej frekvencie (pozri tabuľku a vzorec na určenie a výpočet).

Počas prvých týždňov by mala pulzová frekvencia zostať na dolnom konci tejto oblasti, približne na úrovni 70 % maximálnej pulzovej frekvencie. V priebehu nasledujúcich týždňov a mesiacov by sa mala pulzová frekvencia pomaly zvyšovať na hornú hranicu 85 % maximálnej pulzovej frekvencie. Čím lepšia je fyzická kondícia osoby, ktorá cvičí, tým viac by sa mala zvýšiť úroveň tréningu, aby zostala v oblasti medzi 70% až 85% maximálnej pulzovej frekvencie. Malo by sa to uskutočniť predĺžením času na tréning a/alebo zvýšením úrovne obtiažnosti. Ak sa tepová frekvencia nezobrazuje na displeji počítača alebo ak si z bezpečnostných dôvodov chcete skontrolovať tepovú frekvenciu, ktorá sa mohla zobrazit' nesprávne v dôsledku chyby pri používaní atď., môžete urobiť nasledovné:

1. Meranie tepovej frekvencie konvenčným spôsobom (nahmatanie tepu napríklad na zápästí a počítanie počtu úderov za minútu).
2. Meranie tepovej frekvencie pomocou vhodného špecializovaného prístroja (dostupného u predajcov špecializujúcich sa na zdravotnícke zariadenia).

Frekvencia

Väčšina odborníkov odporúča kombináciu zdravej výživy, ktorá musí byť stanovená na základe vášho tréningového cieľa, a fyzického tréningu trikrát týždenne. Bežný dospelý človek musí trénovať dvakrát týždenne, aby si udržal súčasnú úroveň kondície. Na zlepšenie kondície a redukciu hmotnosti sú potrebné aspoň tri tréningy týždenne. Samozrejme, ideálna frekvencia tréningov je päť sedení týždenne.

Plánovanie tréningu

Každý tréning by mal pozostávať z troch fáz: zahrievacia fáza, tréningová fáza a fáza ochladzovania. Telesná teplota a príjem kyslíka by sa mali vo fáze zahrievania pomaly zvyšovať. Dá sa to urobiť gymnastickými cvičeniami, ktoré trvajú päť až desať minút. Potom by mal začať samotný tréning (tréningová fáza). Tréningová námaha by mala byť prvých pár minút relatívne nízka a potom by sa mala v priebehu 15 až 30 minút zvyšovať tak, aby pulzová frekvencia dosahovala rozsah medzi 70 % až 85 % maximálnej pulzovej frekvencie.

Pre podporu cirkulácie po tréningovej fáze a pre neskoršiu prevenciu svalov, je potrebné po tréningovej fáze nasledovať fázu ochladzovania. Malo by to pozostávať z nat'ahovacích cvičení a/alebo ľahkých gymnastických cvičení po dobu piatich až desiatich minút.

Motivácia

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelný tréning. Na každý deň tréningu by ste si mali stanoviť pevný čas a miesto a psychicky sa na tréning pripraviť. Cvičte len vtedy, keď máte na to náladu a vždy máte pred očami svoj cieľ. Vďaka nepretržitému tréningu budete môcť vidieť, ako deň čo deň napredujete a kúsok po kúsku sa blížite k svojmu osobnému tréningovému cieľu.

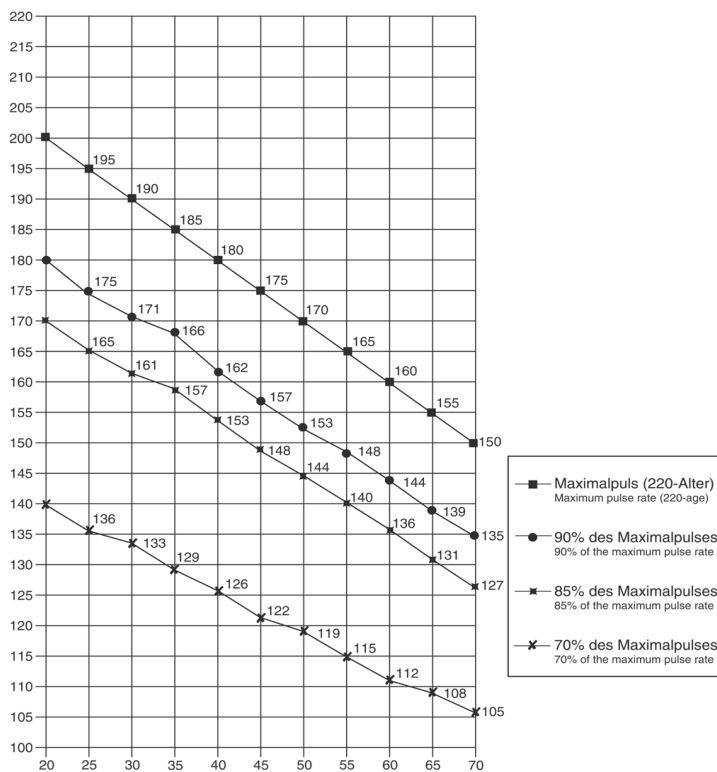
Počítanie maximálne srdcovej frekvencie

Maximálna srdcová frekvencia = $220 - \text{vek}$

90% maximálne srdcovej frekvencie = $(220 - \text{vek}) \times 0,9$

85% maximálne srdcovej frekvencie = $(220 - \text{vek}) \times 0,85$

70% maximálne srdcovej frekvencie = $(220 - \text{vek}) \times 0,7$



Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



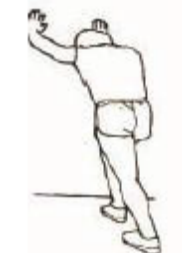
Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



Zoznam dielov

P.Č.	Názov	Rozmer (mm)	KS	Č. ilustrácie	ET číslo
1	Displej		1	21	36-2006-03-BT
2	Skrutka	M5x10	4	1+21	39-9903
3	Pena		2	6	36-1410-04-BT
4	Koncový uzáver		2	6	39-9847
5	Pulzný kábel		2	1+8	36-1122-09-BT
6	Riadidlá		1	21	33-1410-04-SI
7	Samorezná skrutka	M4x15	2	6+8	39-9909-SW
8	Ručný snímač pulzu		2	21	36-9806206-BT
9	Sedadlo		1	10	36-9806210-BT
10	Posuvná podpera sedadla		1	9+16	33-1106107-SW
11	Trojuholníkový blok		1	10+16	33-9211-08-SI
12	Štvorcová rúrková zástrčka		2	10	36-9211-23-BT
13	Plastový uzáver		1	6	36-9103-07-BT
14	Rozperka na rúrky	8x24	1	15	36-9806228-BT
15	Skrutka na riadidlá		1	21	36-9211-16-BT
16	Tyč sedadla		1	10+20	33-1907-05-SW
17	Kontrola napätia		1	23	36-2006-04-BT
18	Rýchle uvoľnenie	M16	1	49	36-1907-06-BT
19	Senzor		1	23+49	36-2006-07-BT
20	Plastová vložka		1	49	36-1907-08-BT
21	Stĺpik riadidiel		1	49	33-2006-02-SW
22	Pripojovací kábel		1	1+23	36-2006-05-BT
23	Napínací kábel		1	17+51	36-2006-06-BT
24	Imbusová skrutka	M8x20	4	21+49	39-9886-CR
25	Zakrivená podložka	8//19	4	24	36-9966-CR
26	C-klip	C17	1	34	36-9825320-BT
27	Podložka	17//22	1	34	39-10135
28	Ložisko	6003-2RS	3	49	36-9806214-BT
29	Pružinová podložka	for M8	8	24+73	39-9864-VC
30	Podložka	8//16	4	73	39-9962
31	Podložka	6//14	4	36+43	39-9863

P.Č.	Názov	Rozmer (mm)	KS	Č. ilustrácie	ET číslo
32	Vlnová podložka	17.5//22	1	34	36-9918-22-BT
33	Nylonová matica	M6	1	36	39-9816-VC
34	Pedálová náprava		1	49	33-1907-07-SW
35	Hnací remeň	390J6	1	34+55	36-9913116-BT
36	Dvojjávitová skrutka		1	51	36-1611-22-BT
37	Pružina		1	51	36-9806217-BT
38	Matica	M6	2	36	39-9861-VZ
39	Napínacie koleso		1	45	36-9806216-BT
40	Skrutka	M5x40	1	17+21	36-10111-VC
41	Imbusová skrutka	M8x20	2	39+45	39-10095-SW
42	Matica	M8	1	41	39-10031
43	Imbusová skrutka	M6x15	3	19+52	39-9911
44	Podložka	17//22	1	34	39-10135
45	Držiak napínacieho kolesa		1	49	33-1907-06-SW
46	Pružina		1	45+49	36-9806217-BT
47	Zahnutá podložka	5//14	1	40	36-10406
48	Krycia matica	M8	4	73	39-9900-SW
49	Hlavný rám		1	21	33-2006-01-SW
50	Magnet		1	34	36-9825506-BT
51	Držiak magnetu		1	52	33-1611-14-SI
52	Náprava držiaka magnetu		1	51	36-9225-11-BT
53	C-klip	C11	1	52	36-9514-26-BT
54	Vlnová podložka	12//17	1	52	36-9824-21-BT
55	Zotrvačník		1	49	33-1507210-SI
56	Pásové koleso		1	34	36-1105-13-BT
57	Matica nápravy	M10x1.25	2	55	39-9820
58	Ochranný diel osi		2	56	36-1123-28-BT
59L	Pedál ľavý		1	60	36-9806229-BT
59R	Pedál pravý		1	56	36-9806230-BT
60L	Kľuka ľavá		1	34+59L	33-1105-08-SW
60R	Kľuka pravá		1	34+59R	33-1105-09-SW
61	Kryt kľuky		2	62	36-1907-07-BT
62L	Kryt reťaze ľavý		1	49+62R	36-2006-01-BT
62R	Kryt reťaze pravý		1	49+62L	36-2006-02-BT
63	Pripojovací hriadeľ		3	62L+62R	36-1508-10-BT
64	Podložka	10//25	1	11	39-9989-SW
65	Matica rukoväte	M10	1	11	36-1907-09-BT
66	Samorezná skrutka	M4.5x25	6	62R	39-9825338-BT
67	Vrtacia skrutka	M5x15	5	62	39-10190
68	Vrtacia skrutka	M5x20	10	17+62	39-9903-SW
69	Predný stabilizátor		1	49	33-1907-03-SW
70L	Kryt predného stabilizátora vľavo		1	69	36-1907-10-BT
70R	Kryt predného stabilizátora vpravo		1	69	36-1907-11-BT

P.Č.	Názov	Rozmer (mm)	KS	Č. ilustrácie	ET číslo
71	Kryt zadného stabilizátora		2	72	36-1907-12-BT
72	Zadný stabilizátor		1	49	33-1907-04-SW
73	Prepravná skrutka	M8x45	4	49,69+72	39-9953
74	Gumený krúžok		1	75	36-1907-05-BT
75	Kryt riadidiel		1	21	36-1907-04-BT
76	Skrutka nápravy	M8x20	2	56+60	39-9886-CR
77	Kľuková zátka		2	56+60	36-9840-15-BT
78	Imbusová skrutka	M8x20	1	45	36-10095-CR
79	Kombinovaný kľúč		1		36-9107-27-BT
80	Imbusový kľúč		1		36-9107-28-BT
81	Skrutka	3x10	2	19	39-10127-SW
82	Návod na montáž a cvičenie		1		36-2006-08-BT