

MIWEBBA SPORTS



Návod na použitie: Cyklotrenažér Miwebba Sports MS500 kód: PR0020095-01
SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre cyklotrenažér Miweba Sports MS500. Pred poskladaním cyklotrenažéru si pozorne prečítajte návod na použitie. Cyklotrenažér používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **Miweba** 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 (uschovejete preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším cyklotrenažérom, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Miweba** 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.

Technické údaje

Výška sedadla	Nastaviteľné v 6 stupňoch: 97-107 cm
Displej	Čas cesty, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie, pulz
Merač pulzu	Športový pás na meranie tepu Miweba je súčasťou dodávky
Hĺbka sedadla	Plynule nastaviteľné v horizontálnom smere o 8 cm
Preprava	Prepravné valce
Stojan na nohy	Výškovo nastaviteľné
Zotrvačník	25 kg zotrvačník, plynulo nastaviteľný
Max. hmotnosť užívateľa	150 kg
Váha produktu	59 kg
Ďalšie funkcie	Držiak na tablet a smartfón, núdzová brzda
Kompatibilita s aplikáciami	iBiking+ App
Rozmery	142 x 62 x 122 cm (dĺžka x šírka x výška)
Pedále	Pedále 2 v 1 so systémom SPD-click a pridržiavacím košíkom
Šírka riadidiel	48 cm
Výška riadidiel	Nastaviteľné v 4 stupňoch: 105-115 cm
Hĺbka riadidiel	Plynulé horizontálne nastavenie o 10 cm

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Pred montážou a prvým použitím si pozorne prečítajte celý tento dokument. Je vašou povinnosťou starostlivo a riadne poučiť každého používateľa tohto spotrebiča o všetkých bezpečnostných opatreniach a pokynoch. Uchovajte tento návod na použitie na bezpečnom a starostlivom mieste! Prístroj pravidelne udržiavajte, inak môže dôjsť k strate záruky.

Upozornenie: Poradte sa so svojím všeobecným lekárom a uistite sa, že pri používaní tohto zariadenia nepodstupujete žiadne zdravotné riziko. Ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu, je mimoriadne dôležité, aby ste sa pred akýmkoľvek použitím zariadenia poradili s lekárom.

Oblasťou použitia tohto tréningového zariadenia je domáca oblasť. Toto fitness zariadenie je stacionárny bicykel a simuluje jazdu na bicykli. Prístroj bol testovaný na nepretržité zaťaženie telesnou hmotnosťou 100 kg. V prípade nesprávneho používania tohto zariadenia (napr. nadmerným tréningom, trhavými pohybmi bez predchádzajúceho zahriatia, nesprávnym nastavením atď.) nemožno vylúčiť poškodenie zdravia! Pred začatím tréningu by mal lekár vykonať všeobecnú kontrolu kondície a objasniť prípadné problémy so srdcom, krvným obehom alebo ortopedické problémy.

Je potrebné dodržiavať nasledujúce pokyny:

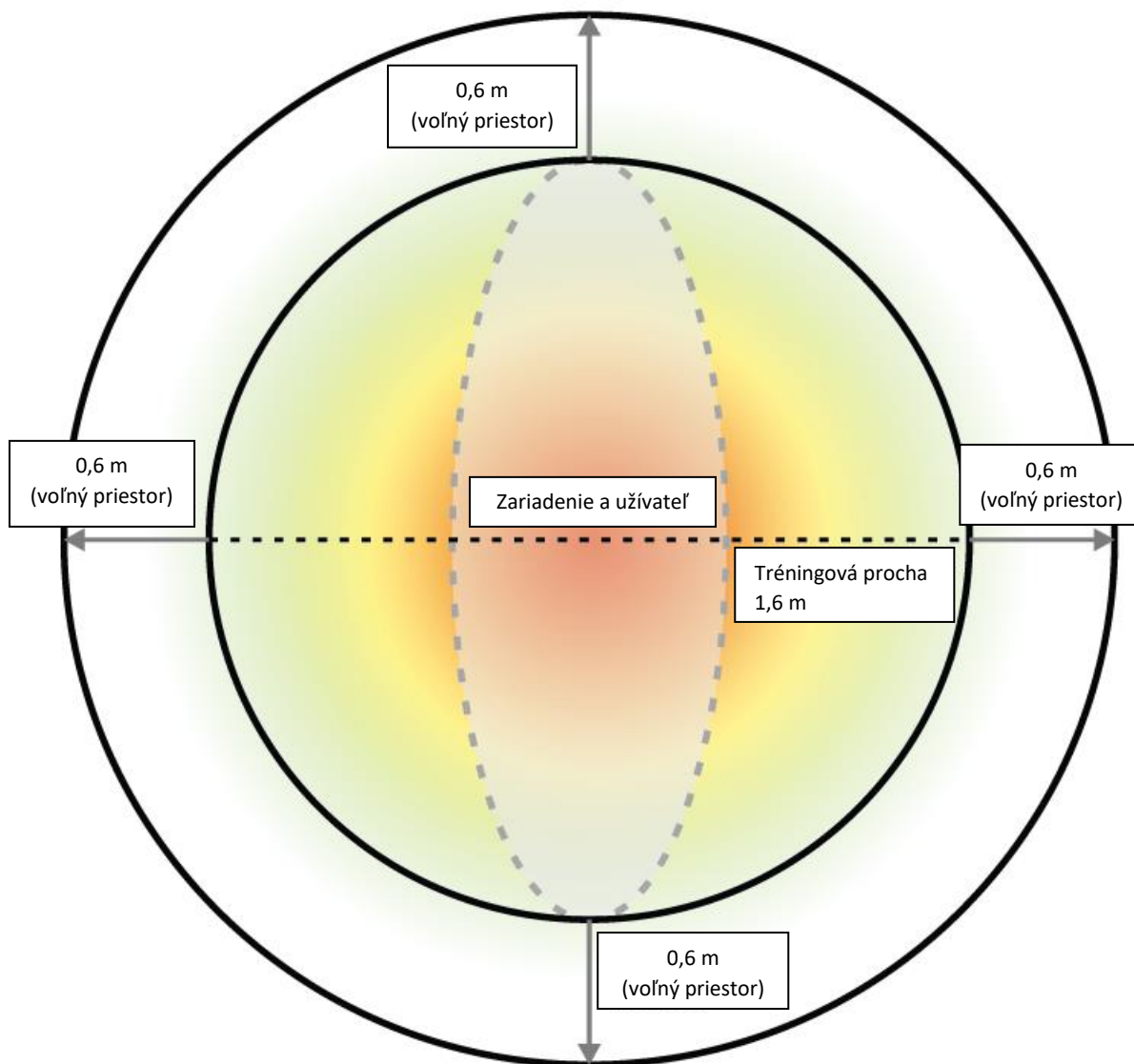
1. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu tohto spotrebiča, pretože je určený len na používanie dospelými osobami. Nikdy nenechávajte deti bez dozoru v rovnakej miestnosti so spotrebičom.
2. Osoby s fyzickými alebo zdravotnými obmedzeniami sa musia najprv poradiť so svojím všeobecným lekárom, aby zistili, či a v akom rozsahu sa odporúča používanie tejto pomôcky.
3. Venujte pozornosť a počúvajte svoje telo! Ak sa u vás vyskytnú závraty, bolesť na hrudníku, nevoľnosť, okamžite prestaňte používať tento prístroj a okamžite vyhľadajte lekára, nezvyčajná dýchavičnosť, ospalosť alebo iné neobvyklé príznaky.
4. Toto zariadenie používajte len na rovnom, pevnom povrchu. Uistite sa, že máte okolo seba aspoň dvojmetrový priestor voľného pohybu. Buďte šetrní ku kobercom, dreveným podlahám a citlivým povrchom akéhokoľvek druhu. V blízkosti spotrebiča neumiestňujte ostré alebo špicaté predmety.
5. Fitness zariadenie sa musí používať len na predpísaný účel a v súlade s radami a pokynmi uvedenými v tejto používateľskej príručke. Nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré nebolo výslovne odporúčané výrobcom.
6. Tento spotrebič montujte, udržiavajte, čistite a servisujte len v súlade s radami a pokynmi uvedenými v tomto dokumente.

7. Pravidelne vykonávajte bežnú kontrolu svojho stroja. Pred použitím tohto zariadenia skontrolujte všetky skrutky, šróby a iné pohyblivé časti. Uistite sa, že je jednotka v správnom stave. Ak počas používania počujete z prístroja nezvyčajný hluk, okamžite ho prestaňte používať. Nepoužívajte spotrebič, kým nebudú úplne odstránené všetky závady akéhokoľvek druhu.
8. Tento spotrebič sa nikdy nesmie používať, ak má akékoľvek chyby alebo poruchy. Používajte ho len vtedy, ak je v technicky bezchybnom stave.
9. Tento spotrebič nesmie naraz používať viac ako jedna osoba.
10. Kvapky potu zo stroja zotrite mäkkou handričkou ihneď po tréningu. Na čistenie nepoužívajte abrazívne alebo korozívne čistiace prostriedky.
11. Pri používaní tohto stroja noste vhodný tréningový odev. Tréningová obuv by mala byť vybraná tak, aby zodpovedala tréningovému vybaveniu a mala by v zásade pevne držať nohu a mať protišmykovú podrážku. Oblečenie musí byť také, aby jeho tvar (napr. dĺžka) zabraňoval zachytávaniu počas tréningu.
12. Pri nastavovaní nastaviteľných častí dbajte na správnu polohu alebo označenie, maximálnu polohu nastavenia a správne zaistenie novo nastavenej polohy.
13. Pred začiatkom tréningu sa dostatočne zahrejte a ponaťahujte.
14. Intenzitu tréningu fitnes zariadenia môžete nastaviť individuálne.
15. Maximálna telesná hmotnosť užívateľa nesmie presiahnuť 150 kg.
16. Zariadenie nikdy neprenášajte samostatne cez schody alebo iné prekážky.
17. Úprava jednotky nie je povolená. Nesprávne a konštrukčné úpravy (demontáž pôvodných dielov, montáž nepovolených dielov atď.) môžu viesť k ohrozeniu užívateľov.

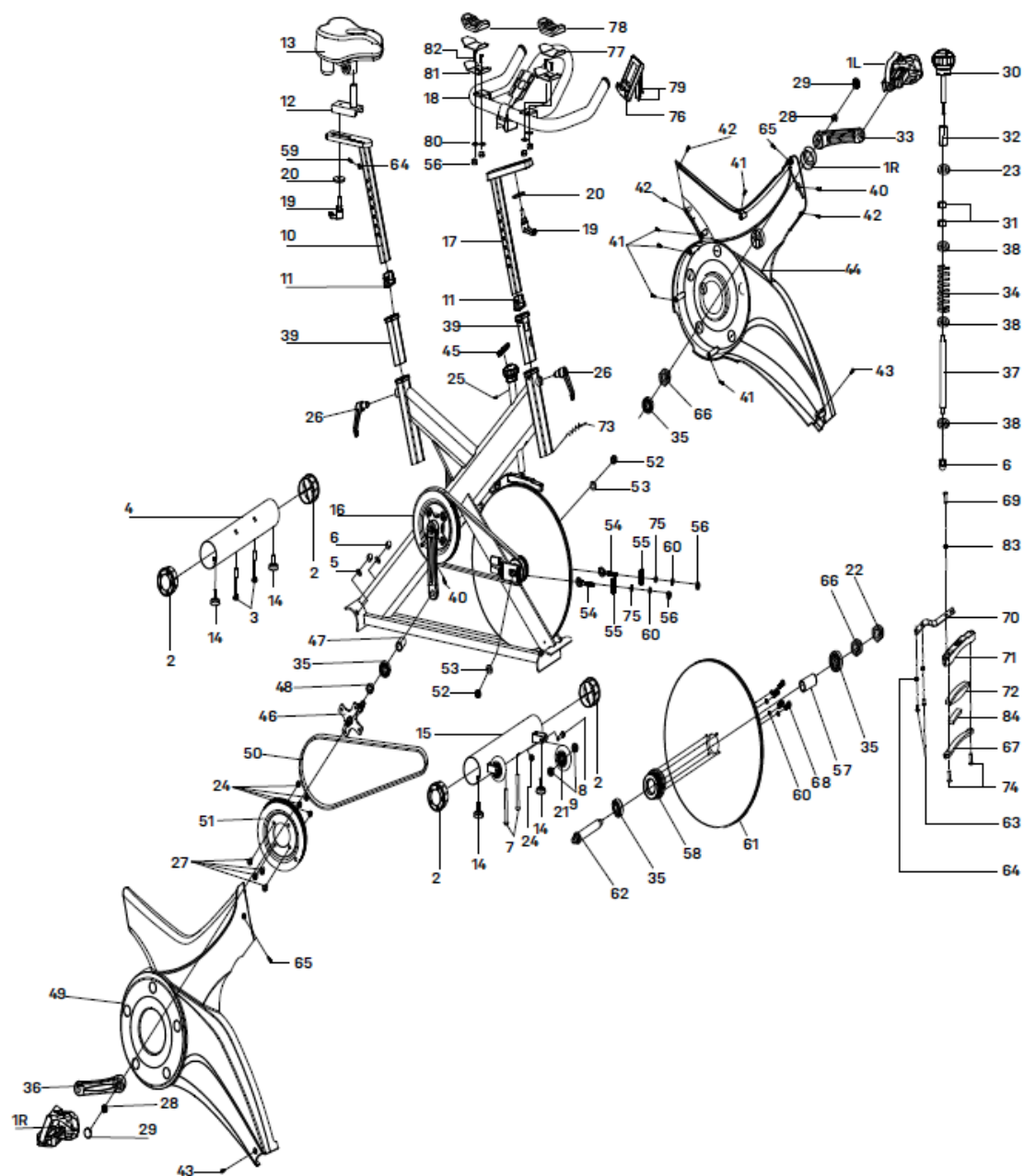
UPOZORNENIE: Je nevyhnutné, aby sa každý človek poradil so svojím rodinným lekárom a nechal si poradiť ohľadom tréningov, na ktoré sa zameriava. Najmä ľudia starší ako 35 rokov by sa mali dôkladne informovať. Toto zariadenie používate vždy na vlastné riziko. Pred použitím zariadenia si pozorne a úplne prečítajte celý tento dokument!

Koľko miesta potrebujete pri používaní fitnes zariadení?

Pri používaní cvičebného zariadenia musíte dodržiavať minimálny polomer 0,6 metra okolo cvičebného priestoru. Je to dôležité, aby ste sa počas tréningu necítili stiesnene a aby ste mohli bez prekážok nastupovať a vystupovať zo zariadenia. Ak sú dva stroje vedľa seba, okolo oboch tréningových plôch musí byť voľný priestor najmenej 0,6 metra.



Prehľad zariadenia



Zoznam častí

Číslo	Názov	Množstvo	Špecifikácia
1	Pedál	2	JD-304V (9/16") SPD
2	Koncová krytka	4	Ø76
3	M10 Skrutka	2	GB/T 12-1988 M10*90
4	Stojan, vzadu	1	
5	Podložka	5	Ø10
6	M8 klobúková matica	4	GB/T 802-1988 M10
7	M10 Skrutka	2	GB/T 70.2-2000 M10*90
8	M8 Skrutka	2	GB/T 5780-2000 M8*40
9	Ložisko	4	608ZZ
10	Tyč na sedadlo	1	
11	Koncový kryt	2	38*38*2.0
12	Doska sedadla	1	
13	Sedadlo	1	DD-2681
14	Zátka	4	Ø52*39 (M8)
15	Stojan, vpredu	1	
16	Rám	1	
17	Tyč na riadidlá	1	
18	Riadidlá	1	
19	Uzamykacie zariadenie v tvare L	2	M10*25
20	Podložka	2	Ø45*Ø10,5*4
21	Posuvný valec	2	Ø69*23
22	M20 Matica	1	M20*1.0
23	Podložka	1	M10
24	M8 Matica	6	GB/T 889.1-2000 M8
25	M6 Skrutka	1	GB/T77-2007 M6*6
26	Uzamykacie zariadenie v tvare L	2	(M16*1,5)x20mm
27	M8 Skrutka	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	M12 Matica	4	M12X1.25 H=8mm
29	Krytka pedálu	2	Ø28*6.5
30	Otočné ovládanie	1	Ø60*113
31	M10 Matica	2	GB/T 41-2000 M10
32	Zaistovacia skrutka	1	Ø20*34
33	Rameno pedálu, vľavo	1	170*15 9/16"
34	Pružina	1	18*62
35	Ložisko	4	6004ZZ
36	Rameno pedálu, vpravo	1	170*15 9/16"
37	Tyč so závitom	1	Ø13.5*197
38	Podložka	3	Ø20*Ø14*2,0
39	Plastový obal	2	38*38*2.0
40	Šrób	1	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
41	Šrób	6	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
42	Šrób	3	GB/T 15856.1-2002 ST2.9X12

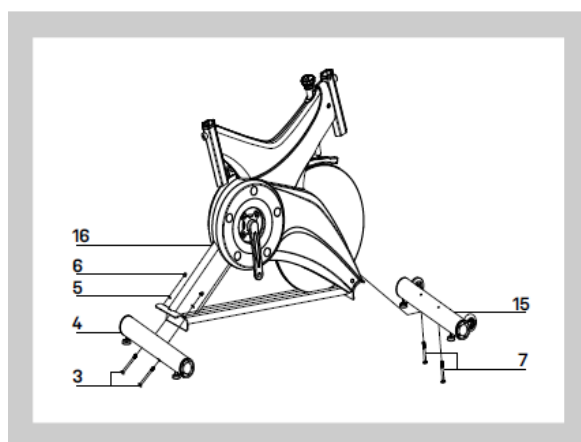
Číslo	Názov	Množstvo	Špecifikácia
43	M5 Skrutka	2	GB/T 5780-2000 M6+10
44	Bočný kryt, vľavo	1	708*93*756 (1100g)
45	Gumený krúžok	1	55*38*9.2
46	Náprava	1	Ø20*162
47	Rozpierka, dlhá	1	Ø25*Ø20,2*41,2
48	Rozpierka, krátka	1	Ø25*Ø20,5*12
49	Bočný kryt, vpravo	1	708*97*756 (1450g)
50	Popruh	1	5PK1180
51	Pohonné koleso	1	Ø200*24
52	Koncový kryt	2	Ø14*14
53	Podložka	2	GB/T 95-2002 12 (H=2)
54	M6 Skrutka	2	M6+54
55	Poistka	2	δ3
56	M8 Matica	6	GB/T 889.1-2000 M6
57	Rozpierka	1	Ø25*Ø20,2*48,2
58	Remenica	1	Ø82*72
59	Šrób	1	GB/845-85 ST4.8X13
60	Pružinová podložka	6	GB/T 859-1987 6
61	Zotrvačník	1	Ø453*20 (22 kg)
62	Hriadeľ zotrvačníka	1	Ø25*160
63	M5 Skrutka	2	GB/T 5780-2000 M5*10
64	Pružinová podložka	3	GB/T 859-1987 5
65	Šrób	2	GB/845-85 ST4.8X13
66	M20 Matica	2	M20*1.0
67	Brzdová doštička	1	153*16*4
68	M6 Skrutka	4	GB/T 70.1-2000 M6*20
69	M6 Skrutka	1	GB/T 70.1-2000 M6*12
70	Nastavovacia doštička	1	117*14.5*δ1.5
71	Brzdový blok	1	161*21*19
72	Oblúk	1	95*16*9
73	Kábel senzoru	1	SR-202
74	M6 Skrutka	2	GB/845-85 M6*16
75	Tesnenie	2	GB/T 95-2002 Ø16*Ø6 (H=3)
76	Displej	1	ST-6578-64
77	Podložka so suchým zipsom	2	100*55
78	Podrúčka	2	120*65
79	M5 Skrutka	4	GB/T 5780-2000 M5*10
80	Podložka	4	GB/T 95-2002 B
81	Držiak	2	110*60*2
82	M6 Bolzen	4	GB/T 70.3-2000 M6*18
83	Podložka	1	GB/T 95-2002 6
84	Filcový blok	4	50*20*4

Návod na montáž

Príprava

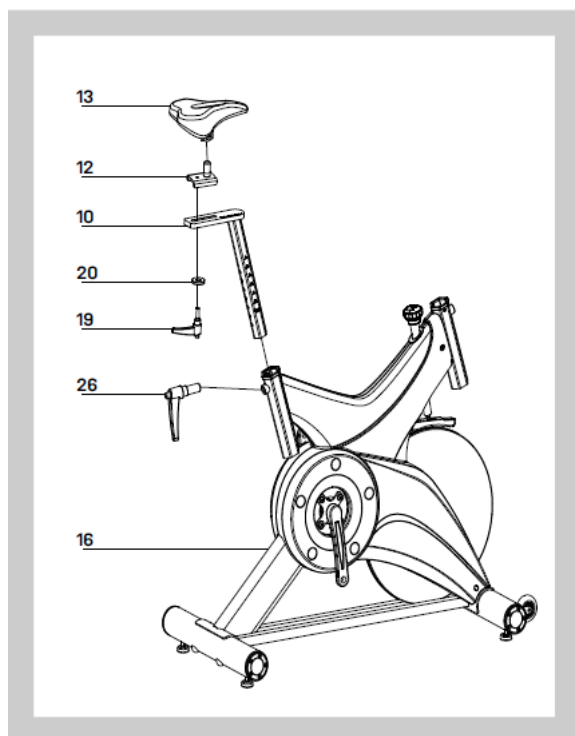
- A. Pred začatím montáže sa uistite, že je v okruhu 2 m dostatok voľného priestoru.
- B. Používajte len dodané príslušenstvo.
- C. Pred začatím montáže skontrolujte kompletnosť celého rozsahu dodávky. Na predchádzajúcich stranách nájdete prehľad s podrobným zoznamom dielov. Ak niektoré diely chýbajú, kontaktujte svojho predajcu!

Montáž



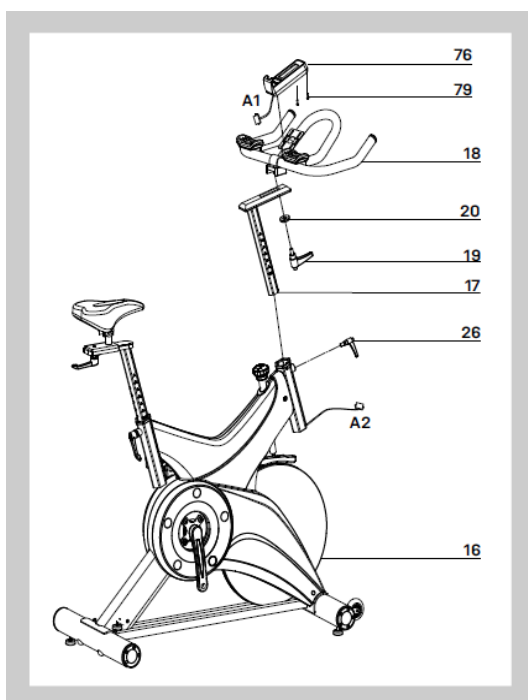
Krok 1:

Pripevnite predný stojan (15) k rámu (16) pomocou dvoch skrutiek M10 (3), podložiek (5) a matíc M10 (6). Potom namontujte zadný stojan (4) pomocou dvoch skrutiek M10 (7), podložiek (5) a matíc M10 (6).



Krok2:

Vložte tyč sedadla (10) do otvoru, ktorý je preň určený v ráme (16). Potom zatlačte dosku sedadla (12) do tyče sedadla (10), potom nasadte podložku (20) a všetko upevnite pomocou zámkov v tvare L (19). Pripevnite sedadlo (13) k doske sedadla (12) a upevnite ho utiahnutím zámkov na spodnej časti sedadla. Ak chcete zmeniť horizontálnu polohu sedadla, stačí uvoľniť záмок, posunúť sedadlo a potom záмок opäť utiahnuť. Ak chcete nastaviť požadovanú výšku sedadla, uvoľnite záмок na ráme (26), posuňte sedadlo do zvislej polohy a potom záмок opäť utiahnite.

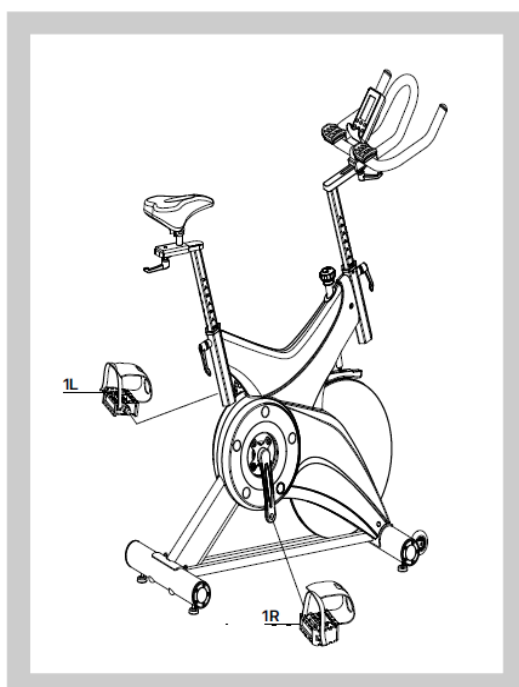


Krok 3:

Vložte riadidlá (17) do otvoru na ráme (16). Uvoľnite zámok (26), posuňte riadidlá vertikálne do požadovanej výšky a potom zámok opäť utiahnite. Upevnite rukoväť (18) pomocou podložky (20) a zámku v tvare písmena L (19).

POZOR: Riadne dotiahnite zámok a uistite sa, že riadidlá nie sú uvoľnené.

Pripevnite displej (76) k držiakovi displeja na riadidlách (18) pomocou dvoch skrutiek (79) a pripojte konektory (A1 a A2).

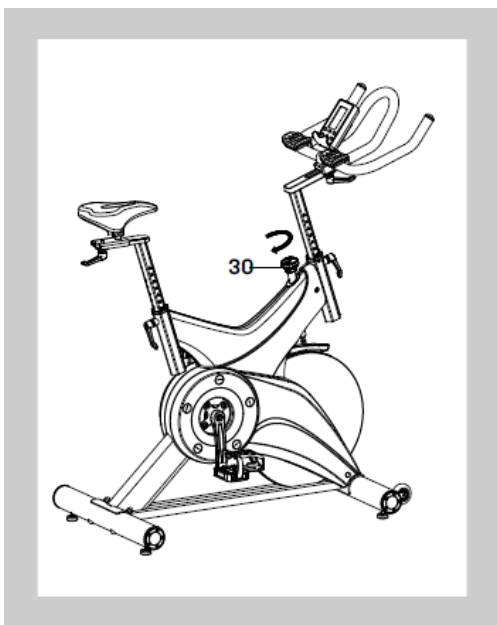


Krok 4:

Pedále (1L a 1R) sú označené "L" a "R" ako "Left" a "Right". Namontujte pedále na príslušné ramená pedálov. Pravý pedál sa naskrutkuje v smere hodinových ručičiek, ľavý pedál sa naskrutkuje proti smeru hodinových ručičiek.

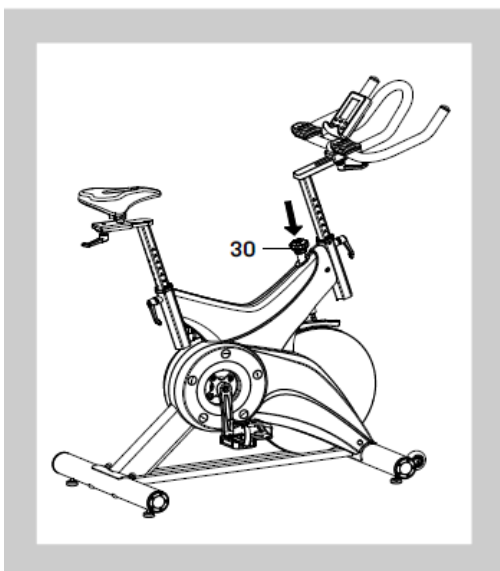
Poznámky

Uistite sa, že ramená pedálov, pedále a súvisiaci upevňovací materiál sú namontované rovno a čisto, aby sa zabránilo opotrebovaniu závitov. Aby ste zaistili neskoršie uvoľnenie skrutiek a matic, môžete tieto časti pred montážou namazať. Oba pedále utiahnite čo najviac. Po jednom týždni musíte oba pedále opäť dotiahnuť. Aby ste dosiahli čo najlepší výsledok, mali by ste pedále pravidelne kontrolovať a v prípade potreby ich dotiahnuť.



Intenzita tréningu

Intenzitu tréningu si môžete nastaviť podľa svojich výkonnostných požiadaviek. Ak chcete zvýšiť príkon, otočte otočným ovládaním núdzového zastavenia a intenzity (30) doprava. Otočením rovnakého ovládania doľava znížite intenzitu cvičenia.



Núdzové zastavenie

Ak chcete aktivovať núdzové zastavenie, pevne stlačte otočné ovládanie núdzového zastavenia a intenzity (30) zhora. Zapnite ho vždy, keď chcete zotrvačník zastaviť alebo ak máte pocit, že strácate kontrolu.

Prispôsobenie zariadenia

Vertikálne nastaviteľné sedadlo

Ak chcete nastaviť výšku sedadla, vytiahnite poistku tyče sedadla z otvoru a nastavte požadovanú výšku tyče. Vyrovnajte otvory tyče s otvormi rámu a potom tyč sedadla opäť upevnite pomocou zámku.

Horizontálne nastaviteľné sedadlo

Ak chcete nastaviť sedadlo do vodorovnej polohy, vytiahnite blokovacie zariadenie dosky sedadla z otvoru a nastavte sedadlo. Vyrovnajte otvory sedacej dosky s otvormi tyče sedadla a na konci všetko opäť upevnite pomocou uzamykacieho zariadenia.

Vertikálne a horizontálne nastaviteľné riadidlá

Ak chcete nastaviť výšku riadidiel, vytiahnite poistku riadidiel z otvoru a nastavte riadidlá. Vyrovnajte otvory riadidiel s otvormi rámu a potom riadidlá opäť upevnite pomocou zámku. Ak chcete nastaviť riadidlá vodorovne, vytiahnite poistku riadidiel z otvoru a nastavte riadidlá. Zarovnajte otvory na riadidlách s otvormi na rukoväti a na konci to celé opäť upevnite pomocou zámku.

Návod na obsluhu konzoly

Vstupné funkcie

Vstup	Popis
SET	Stlačením tlačidla SET zvýšite požadovanú hodnotu. Stlačením a podržaním tlačidla zvýšite hodnotu rýchlejšie. TIME Rozsah nastavenia: 0:00-99:00 (v intervaloch po 1:00) CALORIES Rozsah nastavenia: 0-9990 (v intervaloch po 10) DISTANCE Rozsah nastavenia: 0.00-99.50 (v intervaloch po 0.5) PULSE Rozsah nastavenia: 0-30-230 (v intervaloch po 1)
RECOVERY	Po rozpoznaní pulzu konzolou, stlačte tlačidlo RECOVERY a vstúpite do režimu obnovy srdcovej frekvencie.
MODE	Stlačením tlačidla MODE vyberiete rôzne režimy. Stlačením a podržaním tlačidla MODE na 2 sekundy vynulujete všetky hodnoty režimov a nastavenia. Poradie zobrazených režimov po stlačení tlačidla MODE je: TIME->DISTANCE->CALORIES->PULSE->SPEED/RPM

Zobrazené hodnoty

Vstup	Popis
SCAN	V režime SCAN sa na displeji automaticky striedajú rôzne hodnoty v intervaloch 6 sekúnd. Režim SCAN aktivujete prechodom cez všetky hodnoty pomocou tlačidla MODE a opätovným stlačením tlačidla MODE.
TIME	Bez definovania konkrétnej hodnoty času sa čas počíta smerom nahor ako pri stopkách. Ak definujete konkrétnu časovú hodnotu, čas sa odpočítava, až kým sa po dosiahnutí hodnoty "0:00" neozve alarmový signál. Ak počas tréningu nie je na monitor vyslaný žiadny signál po dobu 4 sekúnd, hodiny alebo časovač sa automaticky zastavia. Možný rozsah: 0:00-99:59
SPEED	Ak počas tréningu nie je na konzolu odoslaný žiadny signál, monitor zobrazí hodnotu "0.0" pri SPEED. Možný rozsah: 0.0-99.9
DISTANCE	Bez preddefinovania vzdialenosti sa prejdená vzdialenosť normálne spočítava. Ak je nastavená vzdialenosť, prejdená vzdialenosť sa odpočítava, kým sa po dosiahnutí hodnoty "0.00" neozve varovný signál. Možný rozsah: 0.00-99.99

CALORIES	Bez nastavenia hodnoty sa spálené kalórie spočítavajú. Ak je predtým nastavená hodnota, kalórie sa odpočítavajú, až kým nezaznie signál, keď sa dosiahne hodnota "0". Možný rozsah: 0-9999
PULSE	Aktuálna pulzová frekvencia sa zobrazí 6 sekúnd po jej zistení konzolou. Ak na konzolu nedorazí žiadny impulzný signál počas 6 sekúnd, na monitore sa zobrazí "P". Pulzný alarm sa spustí hneď, ako sa prekročí nastavená cieľová hodnota pulzu. Možný rozsah: 0-30-230 BPM
RPM	Ak počas tréningu nie je na konzolu odoslaný žiadny signál, monitor zobrazí hodnotu "0" pre otáčky. Možný rozsah: 0-999

Návod na obsluhu konzoly

Zapnutie displeja (Power On)

Displej sa automaticky zapne, keď sa prístroj používa.

Vypnutie displeja (Power Off)

Ak do zariadenia nedorazí žiadny signál po dobu 4 minút, zariadenie prejde do režimu spánku.

Zobrazenie

Na LCD displeji sa zobrazujú všetky funkcie, ako je znázornené na obrázku vpravo.

Zadanie vstupných údajov

Keď displej bliká, stlačením tlačidla MODE nastavíte výšku, hmotnosť a vek.

Stlačením tlačidla SET zvýšite hodnoty.

Stlačením tlačidla MODE potvrdíte zadanie.



Poznámky

1. Ak sa prístroj nepoužíva dlhšie ako 4 minúty, displej sa automaticky vypne. Hodnoty sa nevymažú, ale zobrazia sa znova, akonáhle stlačíte ľubovoľné tlačidlo.
2. Pri chybnom zobrazení na displeji, skontrolujte batérie v ovládacom paneli!
3. Požadovaný typ batérií: 2 x AA s napätím 1,5 V.

Návod na obsluhu konzoly



1. Rýchlosť
2. Čas
3. Vzdialenosť
4. Kalórie
5. Pulz
6. Otáčky
7. SET
Pomocou tlačidla SET môžete nastaviť jednotlivé hodnoty.
8. MODE
Pomocou tlačidla MODE môžete vybrať jednotlivé hodnoty.
9. RECOVERY
Pomocou tlačidla RECOVERY môžete aktivovať režim obnovy srdcovej frekvencie.

Zahrievacie cvičenia

Upozorenie: Pred použitím tohto prístroja sa poraďte so svojím praktickým lekárom, najmä ak ste starší ako 35 rokov alebo máte zdravotné problémy. Toto zariadenie by sa malo používať len so súhlasom lekára.

Tepová frekvencia zobrazená na displeji je len referenčná a môže sa líšiť od skutočného tepu. Snímač pulzu zabudovaný v tomto zariadení nenahrádza lekársky prístroj a slúži len ako indikácia referenčnej hodnoty.

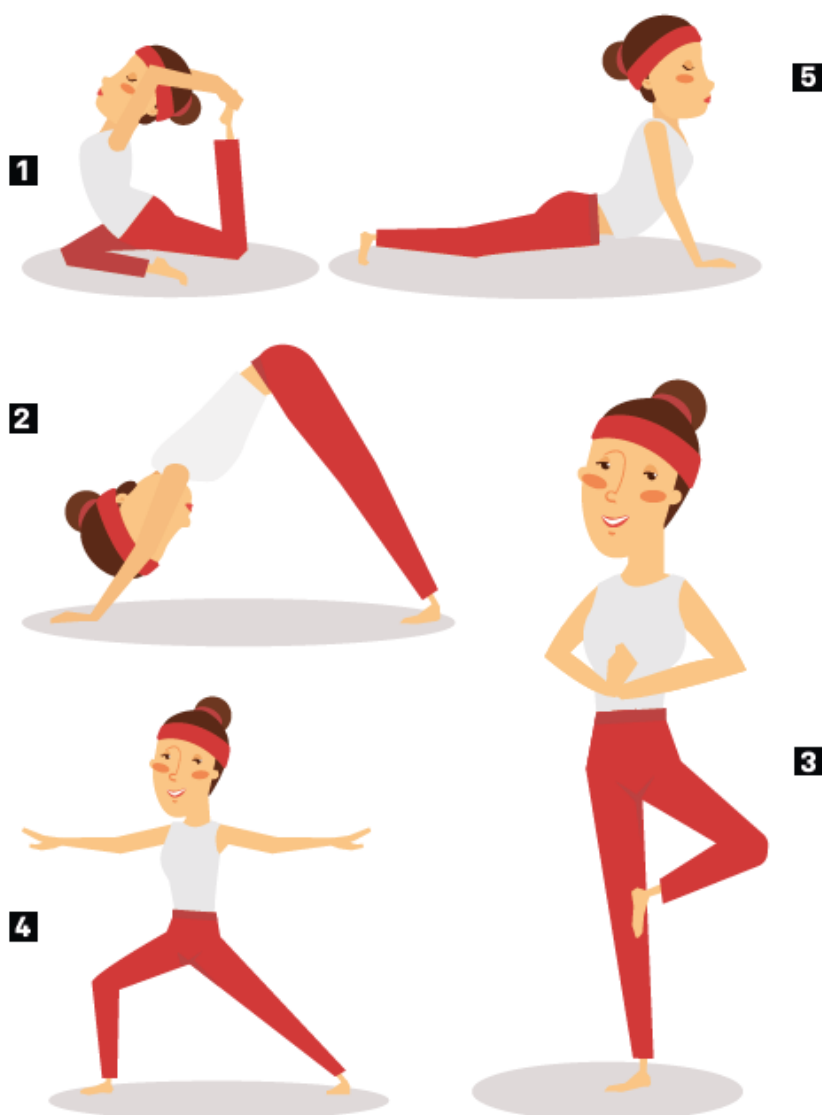
Cvičenie a šport sú výborné na dosiahnutie vyváženého pocitu pohody. Fyzická aktivita má pozitívny vplyv na vaše zdravie, pomáha kontrolovať vašu hmotnosť, znižuje príznaky starnutia a minimalizuje stres. Pravidelným začleňovaním cvičenia do každodenného režimu dosiahnete svoje ciele rýchlejšie a dlhodobo. Už po niekoľkých týždňoch zistíte, že ste fit a že na rovnaký výkon musíte vynaložiť menej úsilia.

Vaše srdce a pľúca si na cvičenie zvyknú: pľúca budú ľahšie prijímať kyslík a vaše srdce už nebude musieť biť tak rýchlo, aby dodalo telu dostatok krvi. Tým sa obom orgánom veľmi uľaví. Ak ste fit, nielenže sa cítite lepšie, ale aj zdravšie žijete a staráte sa o svoje telo.

Zahrievacia fáza

Predtým, ako si sadnete na tento stroj a začnete cvičiť, mali by ste si vždy vyhradiť 5 až 10 minút na to, aby ste svoje telo riadne pripravili na šport, ktorý vás čaká. Strečingom uvoľňujete a prekrvujete svalstvo, a tým zásobujete potrebnými živinami. Predídete tým následnej bolesti svalov, kŕčom a napätiu počas cvičenia. Okrem toho si pred cvičením rozprúdite krvný obeh krátkymi zahrievacími cvičeniami, ktoré mierne zvýšia vašu tepovú frekvenciu. Tým sa zvýši vaša telesná teplota a telo sa pripraví na nadchádzajúcu športovú aktivitu.

Poznámka: Ak sa pred cvičením správne zahrejete, šetríte tým svoje telo a rýchlejšie a dlhodobo dosiahnete svoje ciele.



1. **Natiahntie prednej časti stehna** (30 sek. každá strana)

Jednu prednú nohu položte na bok a druhú nohu pomaly rukou priťahujte k zadku. V tejto polohe vydržte približne 30 sekúnd. Na podporu rovnováhy môžete alternatívne položiť prednú nohu pred seba - koleno a zadná časť chodidla poskytujú pevný úchop.

2. **Pes sa pozerá dole** (20 sek.)

Svalové skupiny: Bicepsy nôh, lýtkové svaly, extenzory chrbta, deltové svaly, prsné svaly

Cvičenie začnite na štyroch. Chodidlá rozkročte na šírku bokov. Kolená sú priamo pod bokmi a prsty smerujú dopredu. Potom natiahnite kolená a zdvihnite zadok. Telo tvorí tvar obráteného písmena "V". Hrudník pritlačte čo najviac k podlahe a lopatky pritiahnite k sebe. Pozrite sa smerom k prstom na nohách a vydržte v tejto polohe 20-30 sekúnd.

3. **Natiahnutie sedacích svalov a abduktorov** (30 sek. každá strana)

Postavte sa k stene alebo stoličke a držte sa jej jednou rukou. Pokrčte jednu nohu a druhú nohu položte cez mierne pokrčenú stojacu nohu. Druhou voľnou rukou sa môžete oprieť o voľné koleno, čím získate dodatočnú stabilizáciu. V tejto polohe vydržte 20 sekúnd.

4. **Natiahnutie lýtkových svalov** (25 sek. každá strana)

Postavte sa rovno a jednu nohu dajte dopredu na dĺžku kroku. Prsty na nohách smerujú dopredu a chodidlá sú navzájom rovnobežné. Teraz sa predkloňte dopredu, až kým neucítite napätie v lýtku zadnej nohy. Päty musia zostať na podlahe. V tejto polohe vydržte 20 sekúnd.

5. **Sfinga** (20 sek.)

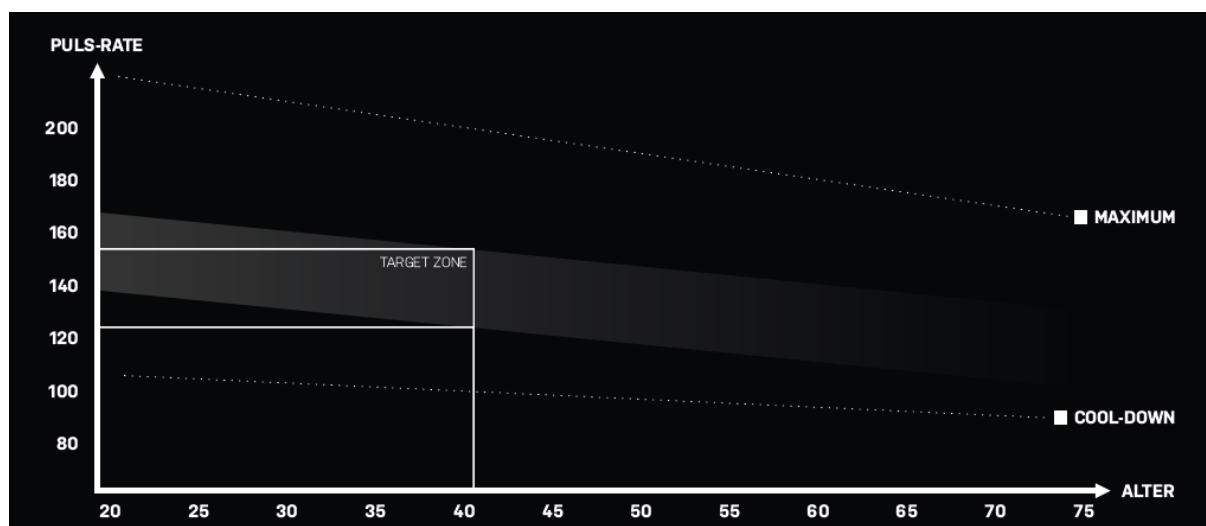
Skupina svalov: priamy brušný sval

Ľahnite si na brucho na podlahu alebo na podložku na cvičenie. Položte si ruky na zem vedľa hlavy. Úplne si natiahnite nohy. Pomaly a kontrolovane zdvihnite hlavu a hornú časť tela a podoprite sa rukami. Hrudník smeruje dopredu, zatiaľ čo telo zostáva stabilne ležať od výšky pupka smerom nadol. Hornú časť tela držte hore približne 20 sekúnd a vráťte sa do východiskovej polohy.

Príručka k tréningu

Po zahrievacej fáze môžete začať so samotným cvičením. Tréningový program si zvolte tak, aby ste zvýšili výkon a námahu v porovnaní s rozcvičovacími cvičeniami. Tréningový program by však mal byť vždy zvolený s ohľadom na intenzitu, aby ste mohli tréning neustále udržiavať až do konca. Dbajte na to, aby ste sa príliš nenamáhali a aby ste od seba príliš veľa neočakávali alebo nevyžadovali, najmä v prvých dňoch. Po niekoľkých týždňoch alebo dokonca dňoch si všimnete, že môžete zintenzívniť tréning, pretože vaše telo si zvykne na pravidelné požiadavky na výkon.

Počas cvičenia vždy dbajte na pravidelné dýchanie. Vyhnite sa zadržiavaniu dychu alebo nastaveniu takej úrovne výkonu, aby ste lapali po dychu alebo aby sa vaše dýchanie stalo nestabilným. Dýčajte pravidelne, kontrolovane, pokojne a predovšetkým vedome. Po každom tréningu niekoľko minút zhlboka dýčajte a zastavte sa, kým sa vám trochu neznižuje tepová frekvencia. Potom sa ešte 5 až 10 minút opäť ponáhľajte, aby sa svaly namáhané cvičením natiahli a mohli sa uvoľniť. Z dlhodobého hľadiska sa tak vyhnete nepríjemnej bolesti svalov!



Os y (PULSE RATE) zobrazuje hodnoty pulzu; os x (AGE) zobrazuje váš vek. Ak cvičíte správne, váš pulz by mal byť v "CIEĽOVEJ ZÓNE" vyznačenej sivou farbou v závislosti od vášho veku. Značka "COOL-DOWN" ukazuje, ako by sa mala znížiť vaša srdcová frekvencia, keď si po cvičení niekoľko minút oddýchnete a vydýchate, než sa opäť natiahnete.

Sami najlepšie viete, prečo chcete cvičiť, aby ste sa stali fyzicky zdatnejší alebo aby ste spálili kalórie - motivácia môže byť pre každého iná. Napriek tomu pre všetkých platí jedno základné pravidlo: ak cvičíte dôsledne, čoskoro zistíte, že je pre vás pomerne ľahké zvýšiť výkonnosť - pri zachovaní rovnakej úrovne úsilia. Hneď ako si všimnete tieto prvé zmeny, bude to mať pozitívny vplyv na vašu chuť cvičiť a na vašu motiváciu.

Údržba a servis

1. Pravidelne kontrolujte, či sa na zariadení nevyskytujú známky opotrebovania alebo akékoľvek chyby. Skontrolujte pásy, všetky malé časti (skrutky, matice, skrutky atď.), riadidlá, káblové spoje, displej, pedále a rám. Pravidelne a riadne kontrolujte a čistite zariadenie, aby ste zachovali jej kvalitu.
2. Majte na pamäti, že niektoré časti stroja sa používajú intenzívnejšie ako iné, a preto sa môžu rýchlejšie opotrebovať. Všetky pohyblivé časti by ste mali v pravidelných intervaloch premazávať, aby ste znížili ich trenie.
3. Toto zariadenie používajte len vtedy, ak je v bezchybnom stave. Ak zistíte nejaké nedostatky, okamžite ich odstráňte. Pred ďalším používaním spotrebiča vždy opravte akékoľvek poškodenie a vymeňte opotrebované časti.
4. Zariadenie čistite vlhkou handričkou a jemným neabrazívnym mydlom. Pri používaní jemného mydla venujte pozornosť opisu výrobku a možným oblastiam použitia, ktoré sú v ňom uvedené. Na čistenie nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá ani agresívne prostriedky akéhokoľvek druhu.
5. Opravy nevykonávajte sami, ale najprv sa obráťte na predajcu a požiadajte ho o radu. Opravy a technickú údržbu musia vždy vykonávať autorizovaní odborníci.
6. Ak si nie ste istí svojím úsudkom o montáži, čistení, údržbe alebo používaní, pred vlastnou manipuláciou so spotrebičom sa obráťte na svojho predajcu. Ak príslušenstvo chýba, kontaktujte svojho predajcu!