



Návod na použitie: Recumbent Schwinn 510R

kód: NAU-100936

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 **DUVLAN** tím

Záruka

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

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 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. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

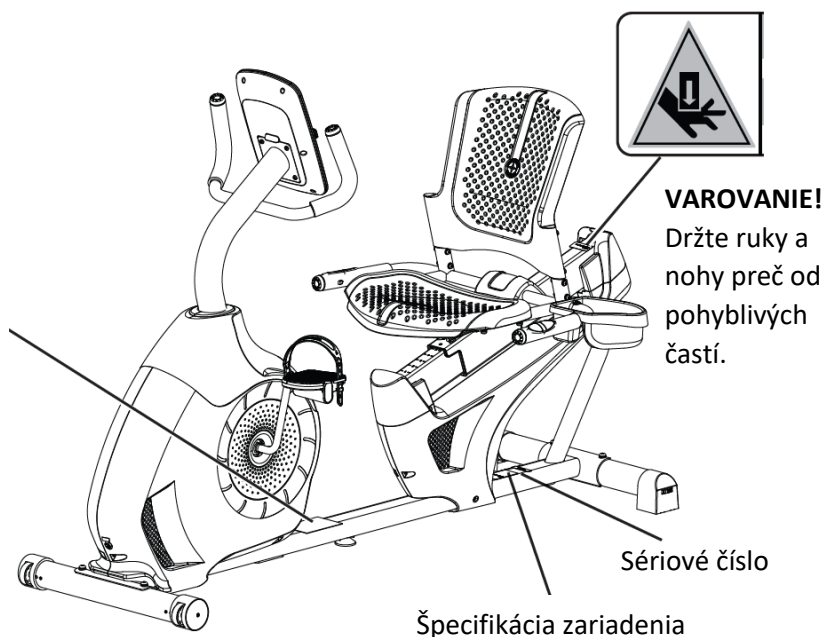
Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **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 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 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: 36,3 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 162,5 x 68,6 x 113 cm.

Bezpečnostné etikety a sériové číslo

VAROVANIE!

- Ak pri použití tohto stroja nebudete postupovať opatrne, môže dôjsť k zraneniu alebo smrti.
- Zabráňte prístupu detí a domácich zvierat.
- Prečítajte si a dodržujte všetky varovania na tomto zariadení.
- Ďalšie varovania a bezpečnostné informácie nájdete v používateľskej príručke.
- Hodnota srdcového tepu je len približná a mala by slúžiť len ako referencia.
- Maximálna hmotnosť užívateľa tohto stroja je 136 kg (300 lbs).
- Tento stroj slúži len na domáce použitie.
- Pred používaním akéhokoľvek cvičebného zariadenia sa poraďte s lekárom.



Tento produkt je v súlade s Európskou smernica o rádiových zariadeniach 2014/53/EÚ (European Radio Equipment Directive 2014/53/EU).

Súlad s FCC

! Zmeny alebo modifikácie vykonané na tomto stroji, ktoré neboli vyslovene schválené stranou zodpovednou za dodržiavanie noriem by mohli zrušiť užívateľovu autoritu používať zariadenie.

Stroj a jeho napájanie sú v súlade s časťou 15 pravidiel FCC. Používanie je podmienené týmito podmienkami: zariadenie nesmie spôsobiť žiadne škodlivé porušenie a zariadenie musí prijať akékoľvek narušenie, vrátane narušenia, ktoré môže spôsobiť nepriaznivú prevádzku.

Poznámka: Tento stroj a jeho napájanie boli testované a sú v súlade s požiadavkami pre triedu B digitálneho zariadenia, podľa časti 15 pravidiel FCC. Tieto požiadavky sú navrhnuté tak, aby poskytovali rozumnú ochranu pred škodlivými narušeniami počas bytovej inštalácie. Toto zariadenie tvorí, používa a dokáže vyžarovať rádiový frekvenčnú energiu, a ak nie je nainštalované alebo používané podľa pokynov, môže spôsobiť škodlivé narušenie rádiových komunikácií.

Avšak nie je garantované, že narušenie nenastane pri inej konkrétnej inštalácii. Ak toto zariadenie spôsobuje škodlivé narušenie rádiovému alebo televíznemu príjmu, čo sa dá určiť

vypnutím a zapnutím zariadenia, odporúča sa užívateľovi napraviť narušenie jedným alebo viacerými z nasledujúcich spôsobov:

- Otočte alebo premiestnite prijímaciu anténu.
- Zvýšte oddelenie medzi zariadením a prijímačom.
- Zariadenie zapojte do zásuvky, ktorá je v inom obvode ako tá, do ktorej je zapojený prijímač.
- Poradte sa s predajcom alebo skúseným rádio/TV technikom.

Špecifikácie

Maximálna hmotnosť užívateľa: 136 kg (300 lbs)

Celková plocha zariadenia (pôdorys): 11 423,8 cm²

Hmotnosť zariadenia: 37 kg (81,57 lbs)

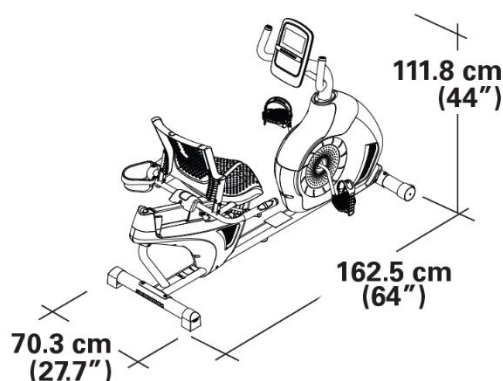
Požiadavky na napájanie (AC adaptér):

Vstupné napätie: 100-240V AC, 50/60Hz, 0,4A

Výstupné napätie: 9VDC, 1,5A



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

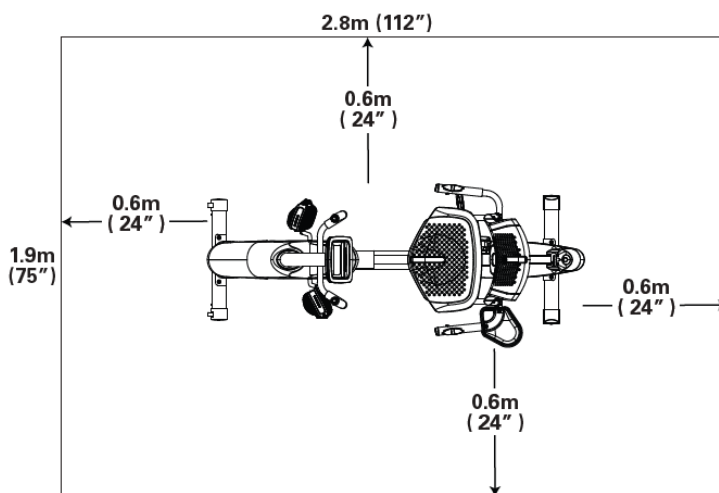


Pred montážou

Vyberte oblasť, v ktorej chcete nastaviť a obsluhovať zariadenie. Pre bezpečnú prevádzku musí byť umiestnenie na tvrdom, rovnom povrchu. Vyhradte si tréningovú plochu minimálne 1,9 m x 2,8 m (90"x 70").

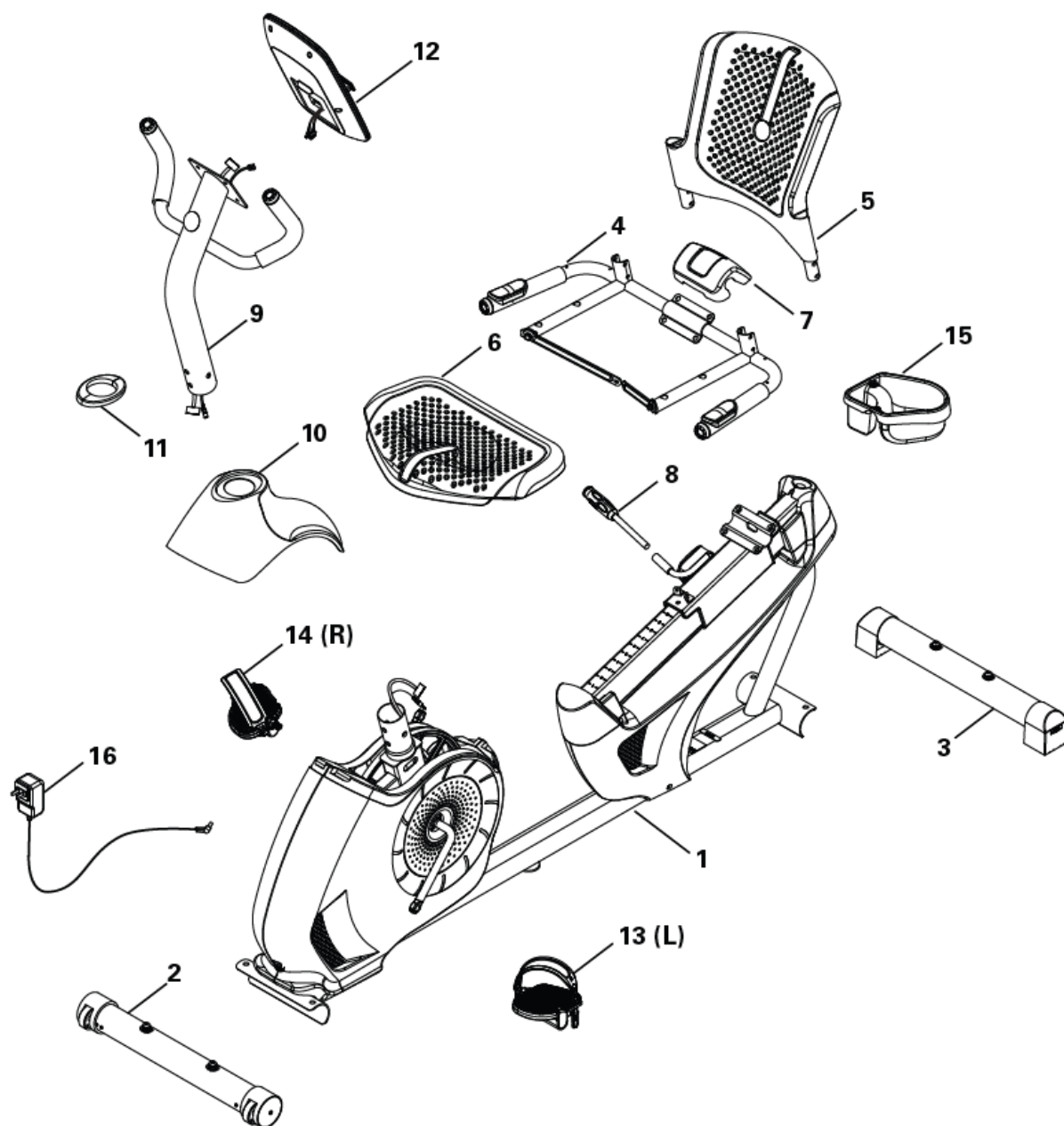
Základné tipy pre montáž

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



P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1	9	Tyč konzoly	1
2	Predný stabilizátor	1	10	Horný kryt	1
3	Zadný stabilizátor	1	11	Uzáver krytu	1
4	Zostava rámu sedadla	1	12	Konzola	1
5	Operadlo	1	13	Ľavý pedál (L)	1
6	Sedadlo	1	14	Pravý pedál (R)	1
7	Kryt	1	15	Držiak na fľašu	1
8	Nastavovacia rukoväť sedadla	1	16	AC adaptér	1

Zoznam súčiastok



Zn.	Názov	KS	Zn.	Názov	KS
A	Skrutka M8x20	8	F	Krížová skrutka M5x12	2
B	Skrutka M6x12	10	G	Uzamykacia podložka M6	14
C	Plochá podložka M8	4	H	Zakrivená podložka M6	4
D	Uzamykacia podložka M8	8	I	Krížová skrutka M6x25	4
E	Plochá podložka M6	10	J	Zakrivená podložka M8	4

Poznámka: Vybrané súčiastky boli poskytnuté ako náhradné diely. Nezabudnite, že aj po správnej montáži zariadenia môžu zostať súčiastky.

Nástroje

Zahrnuté v balení



4 mm
6 mm



Nezahrnuté v balení



(odporúčané)

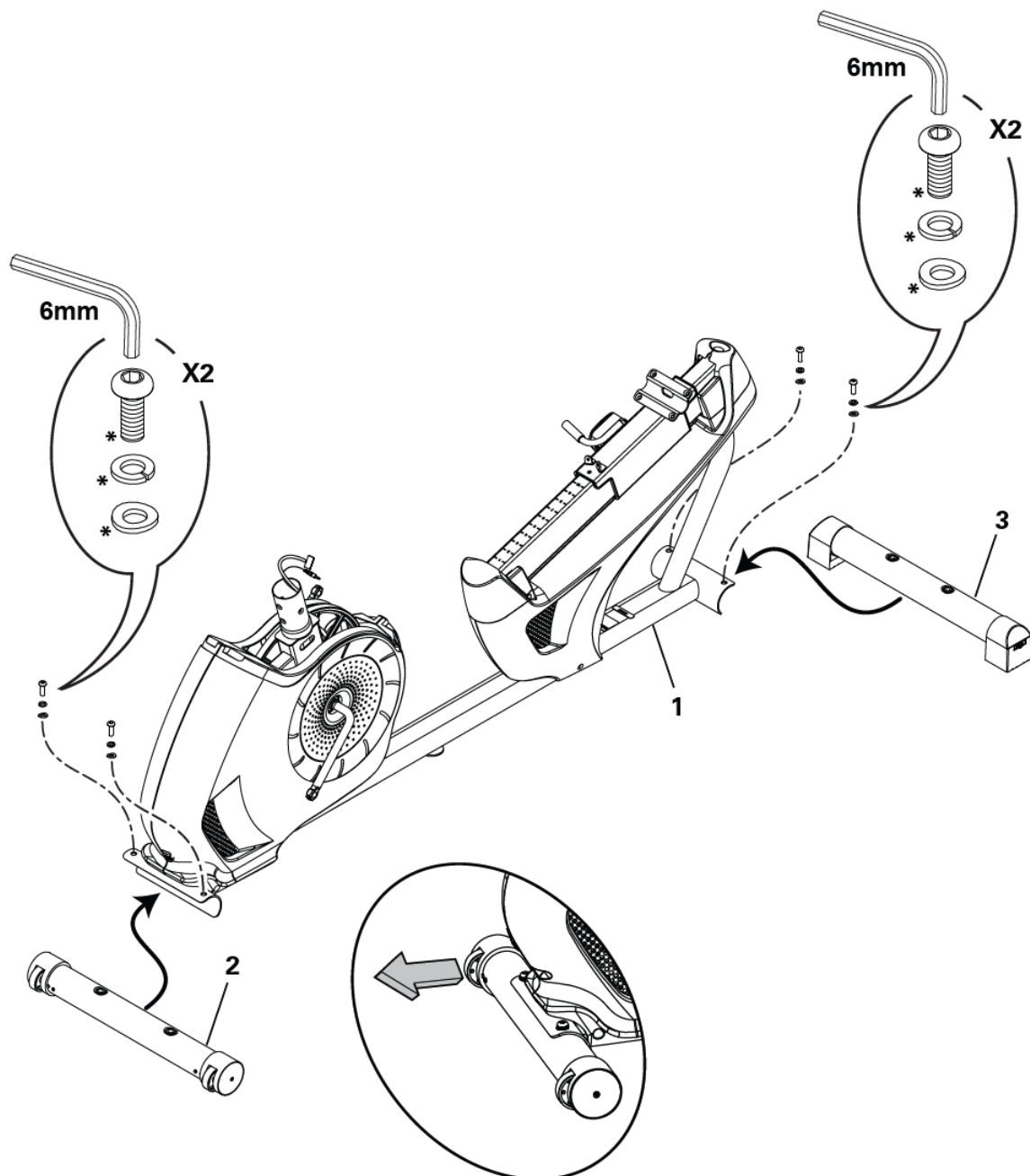


Montážny návod

Krok 1

K rámu pripevnite stabilizátory.

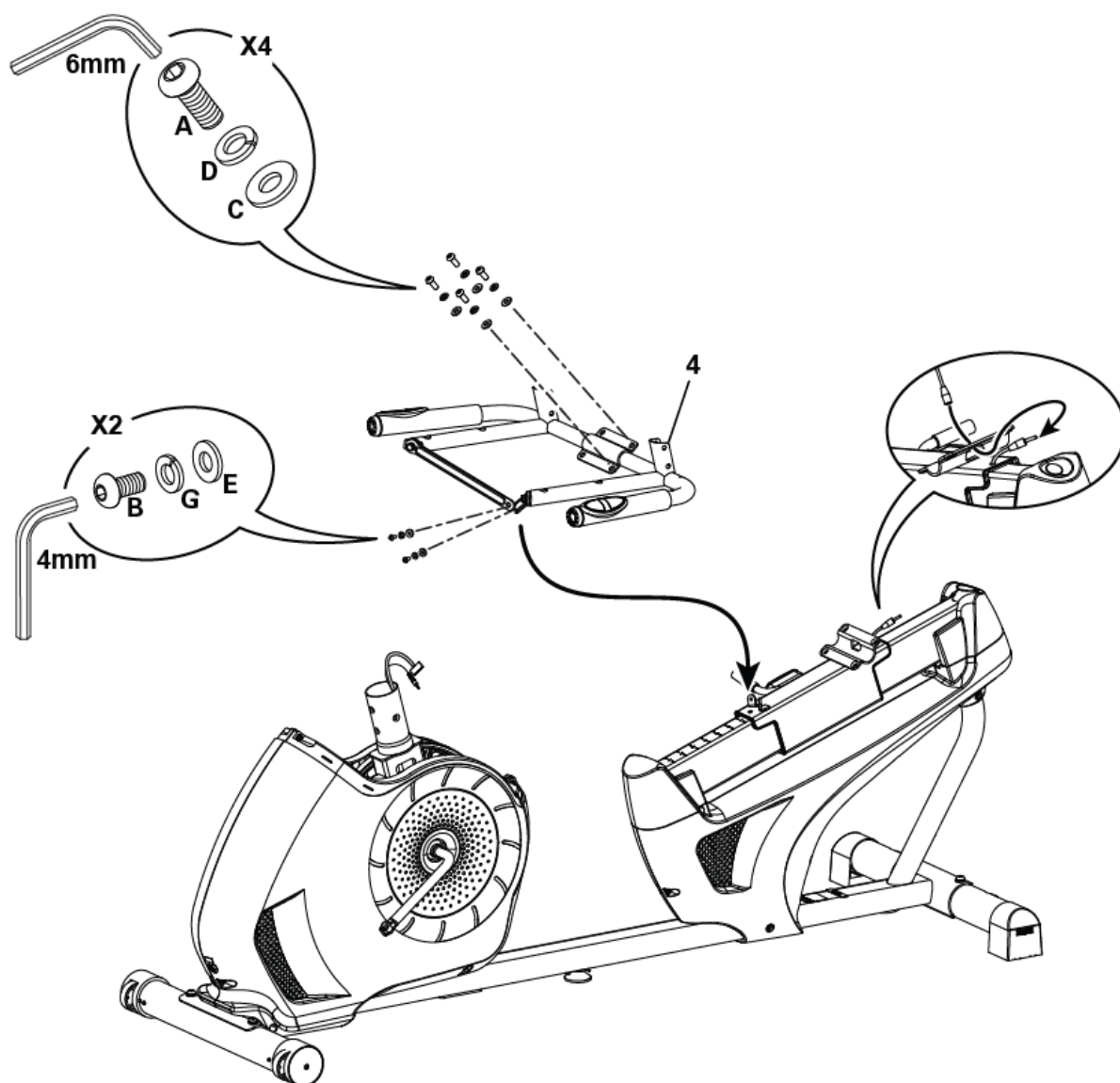
Poznámka: Súčiastky označené * boli predinštalované a nie sú súčasťou zoznamu súčiastok. Uistite sa, že nálepka Schwinn™ na zadnom stabilizátore smeruje smerom od stroja.



Krok 2

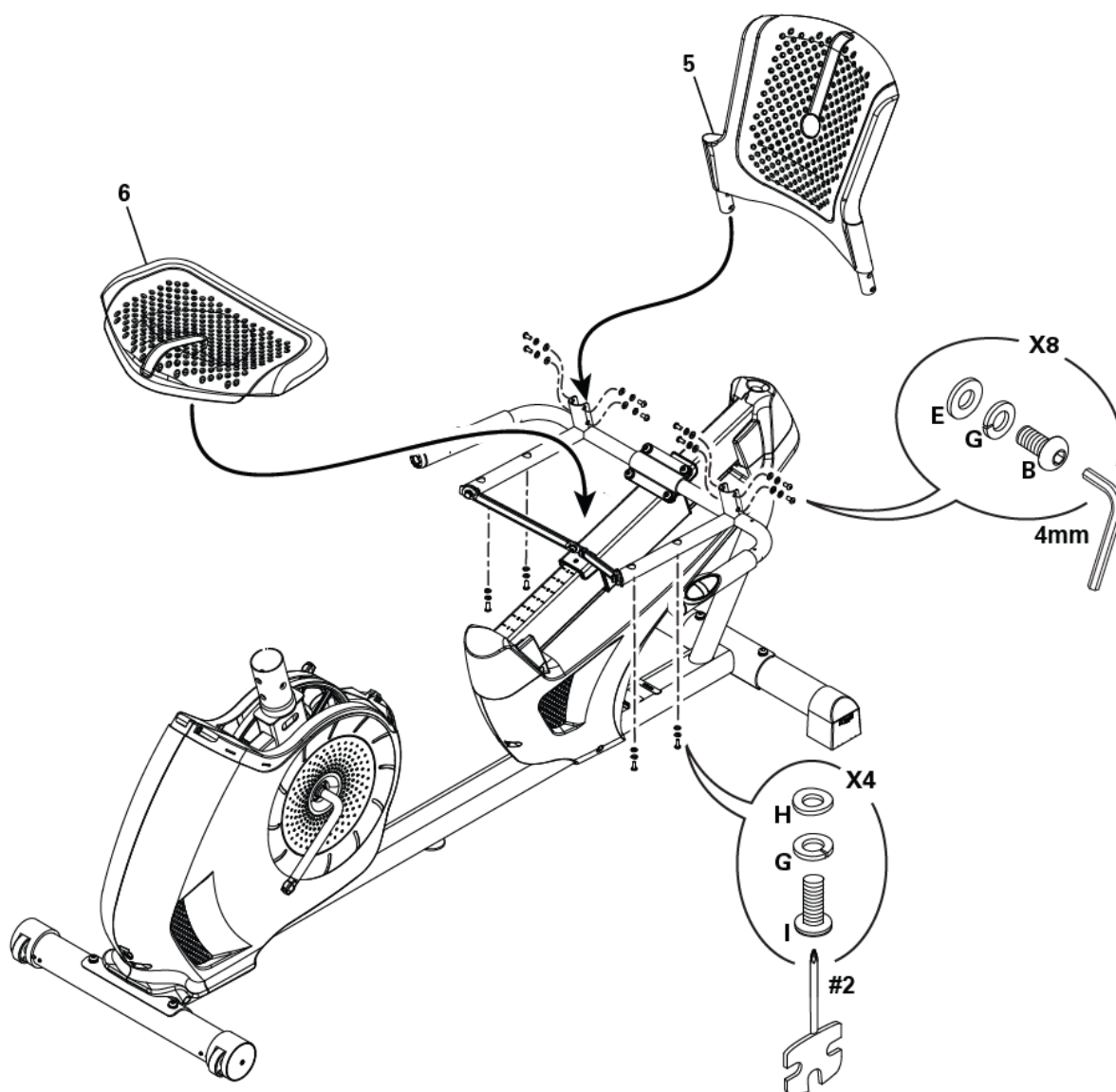
Ku koľajici sedadla pripevnite zostavu rámu sedadla.

POZOR: Kábel tepu nekrimpujte. Súčiastky plne utiahnite.



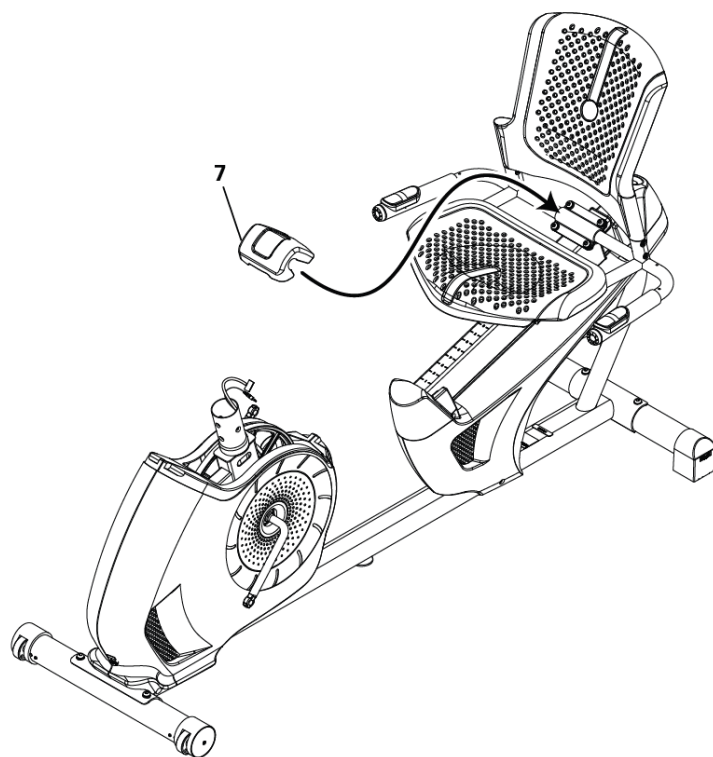
Krok 3

K zostave rámu sedadla pripevnite sedadlo a operadlo.



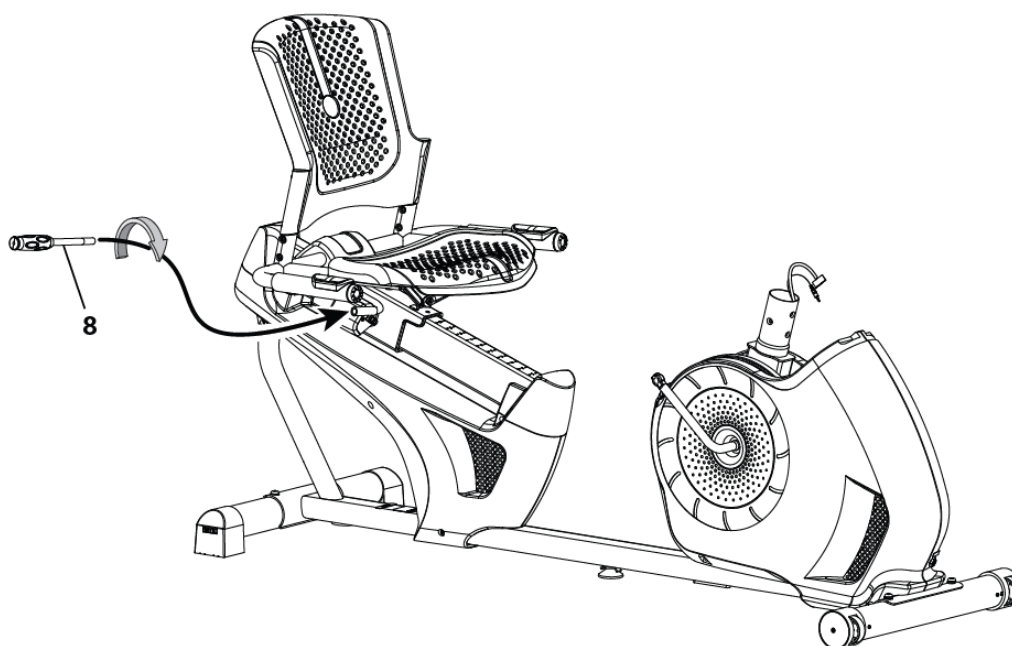
Krok 4

K zostave rámu pripevnite kryt.



Krok 5

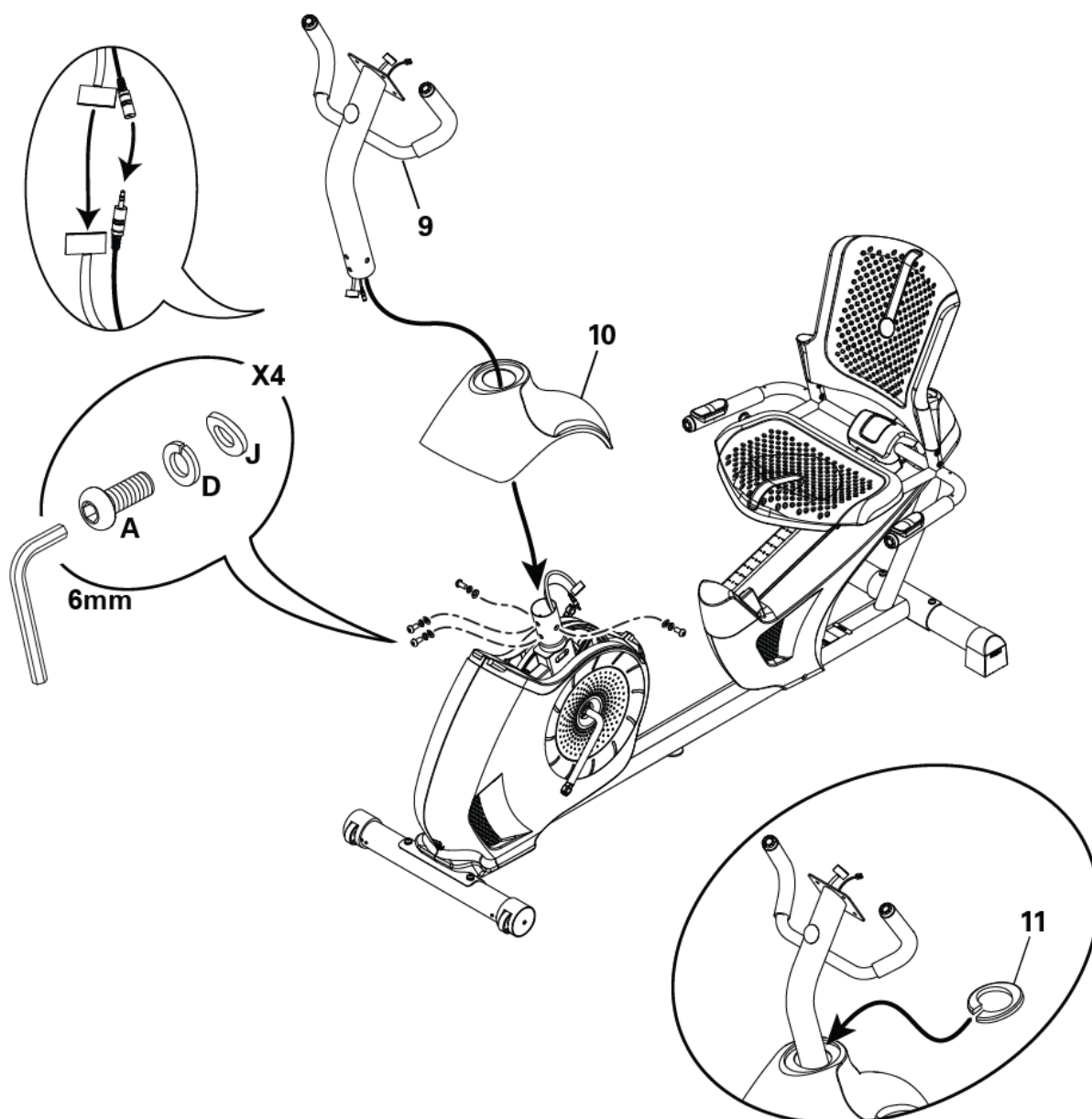
K zostave rámu pripevnite nastavovaciu rukoväť sedadla.



Krok 6

Zapojte káble a k zostave rámu pripevnite tyč konzoly.

POZOR: Káble nekrimpujte.

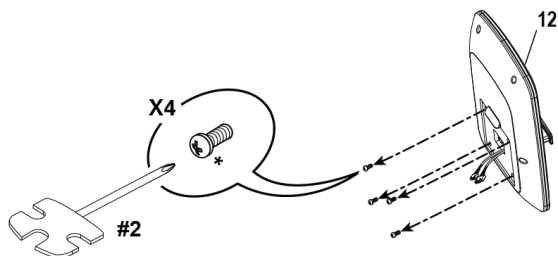


Krok 7

Z konzoly vyberte súčiastky.

POZOR: Káble nekrimpujte.

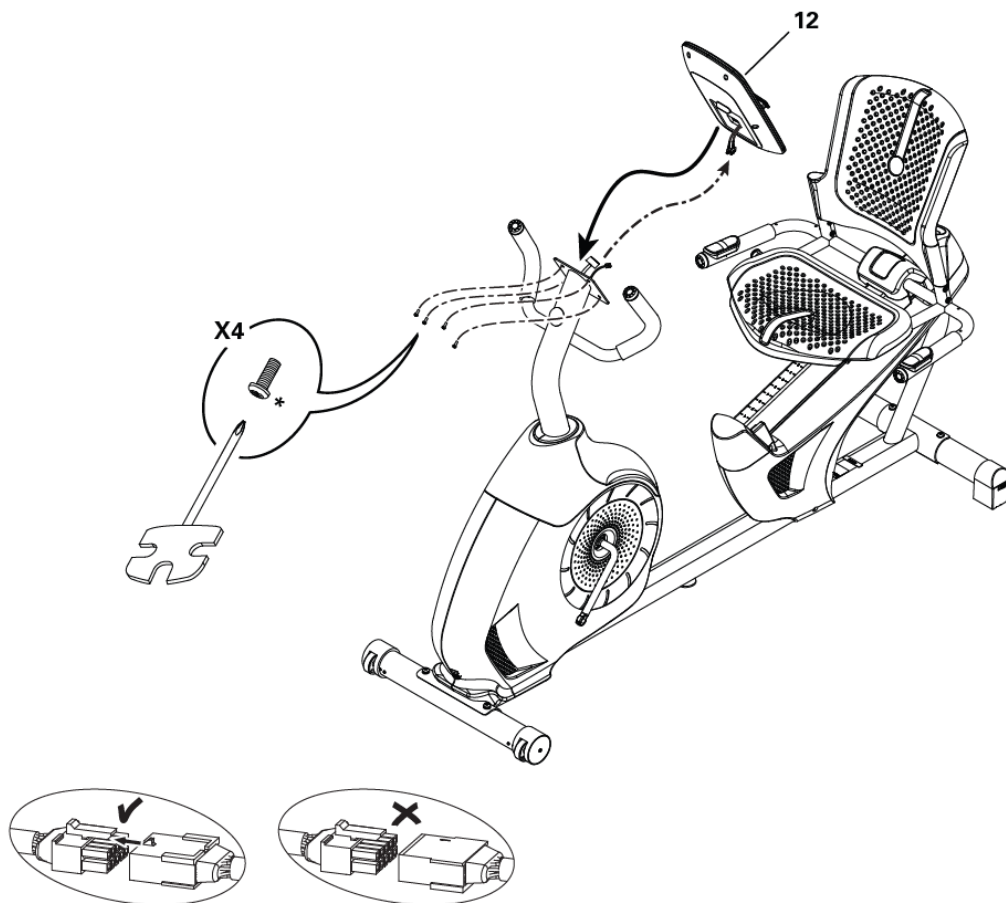
Poznámka: Súčiastky označené * boli predinštalované a nie sú súčasťou zoznamu súčiastok.



Krok 8

Zapojte káble a k zostave rámu pripevnite konzolu.

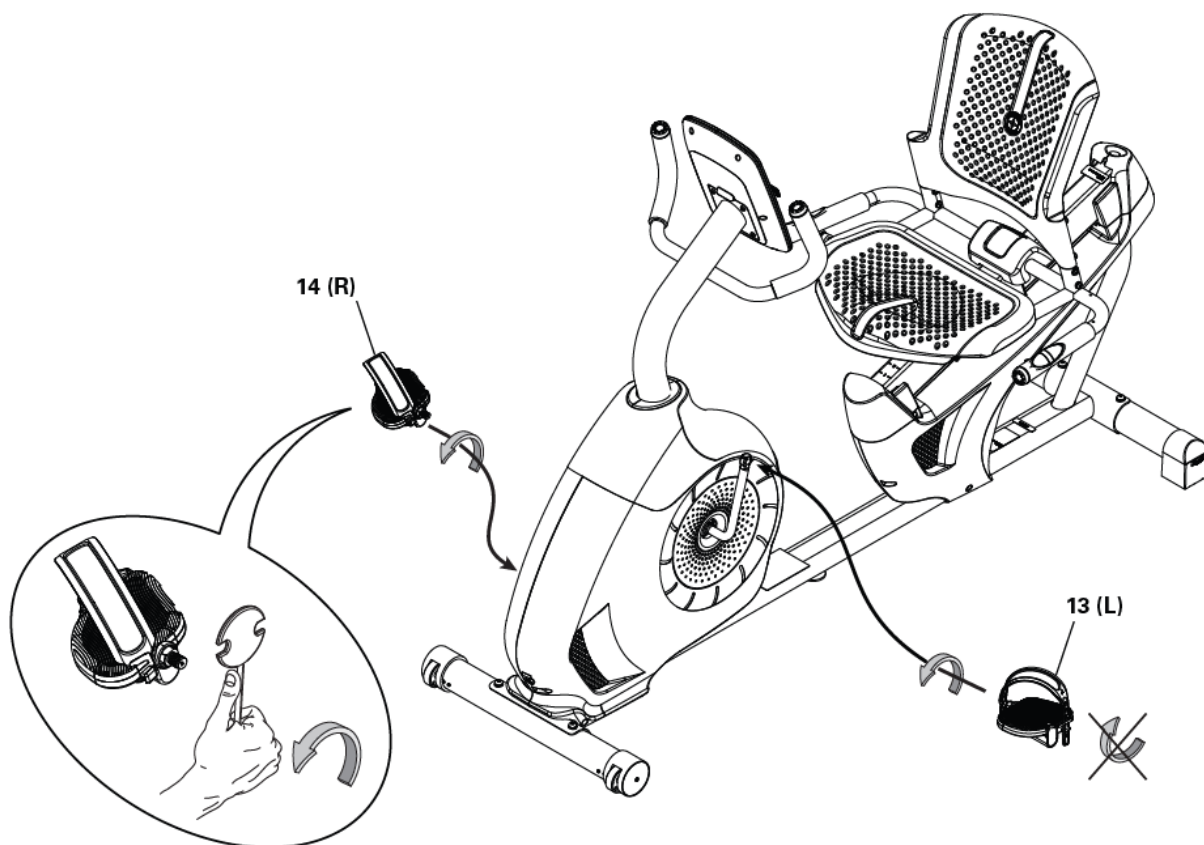
POZOR: Na konektoroch káblov zarovnajte svorky tak, aby do seba konektory zapadli. Káble nekrimpujte.



Krok 9

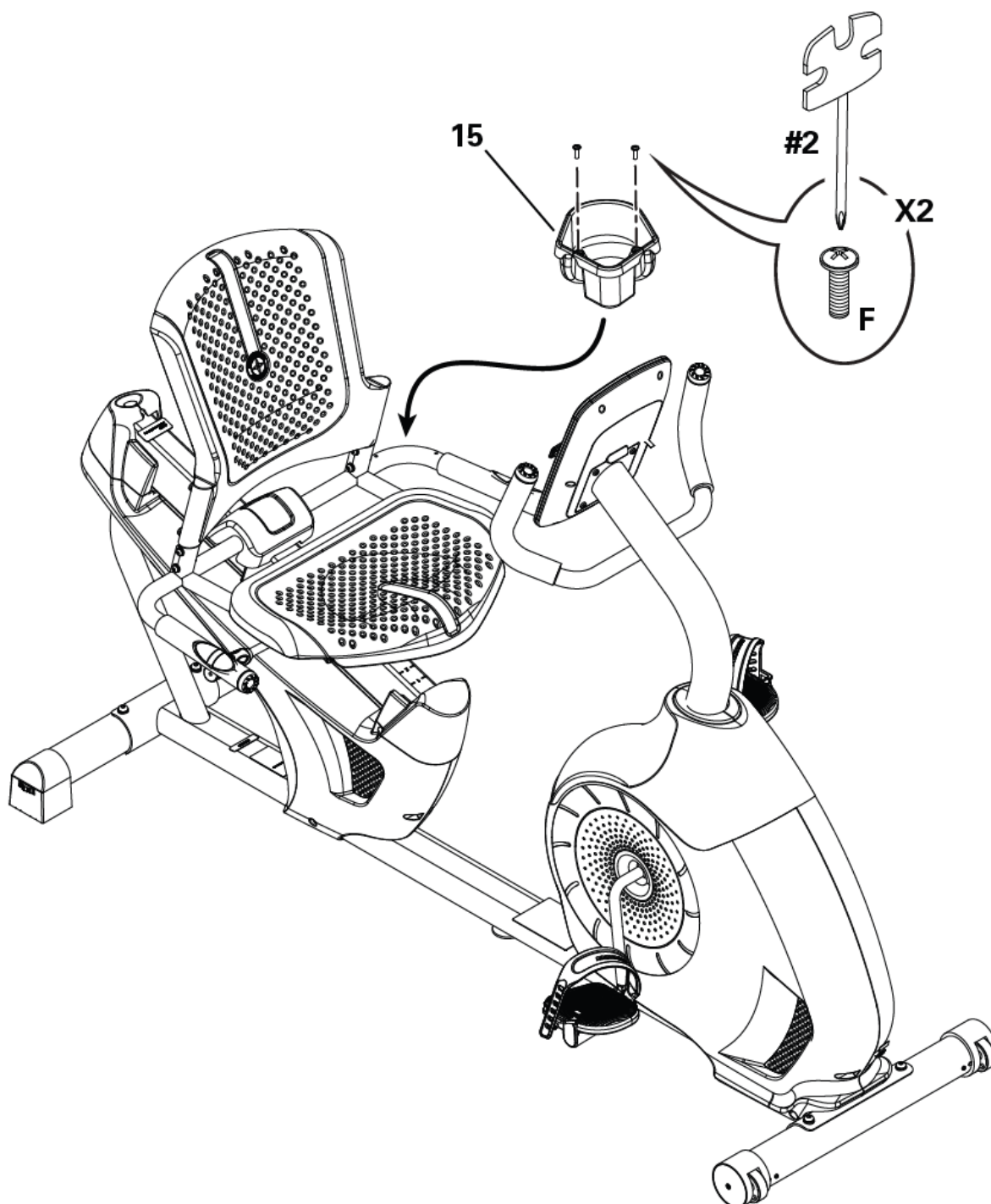
K zostave rámu pripevnite pedále.

POZOR: 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“. Najprv ich skrutkujte ručne, potom ich úplne utiahnite pomocou pedálového kľúča. Pedále musia byť úplne utiahnuté.



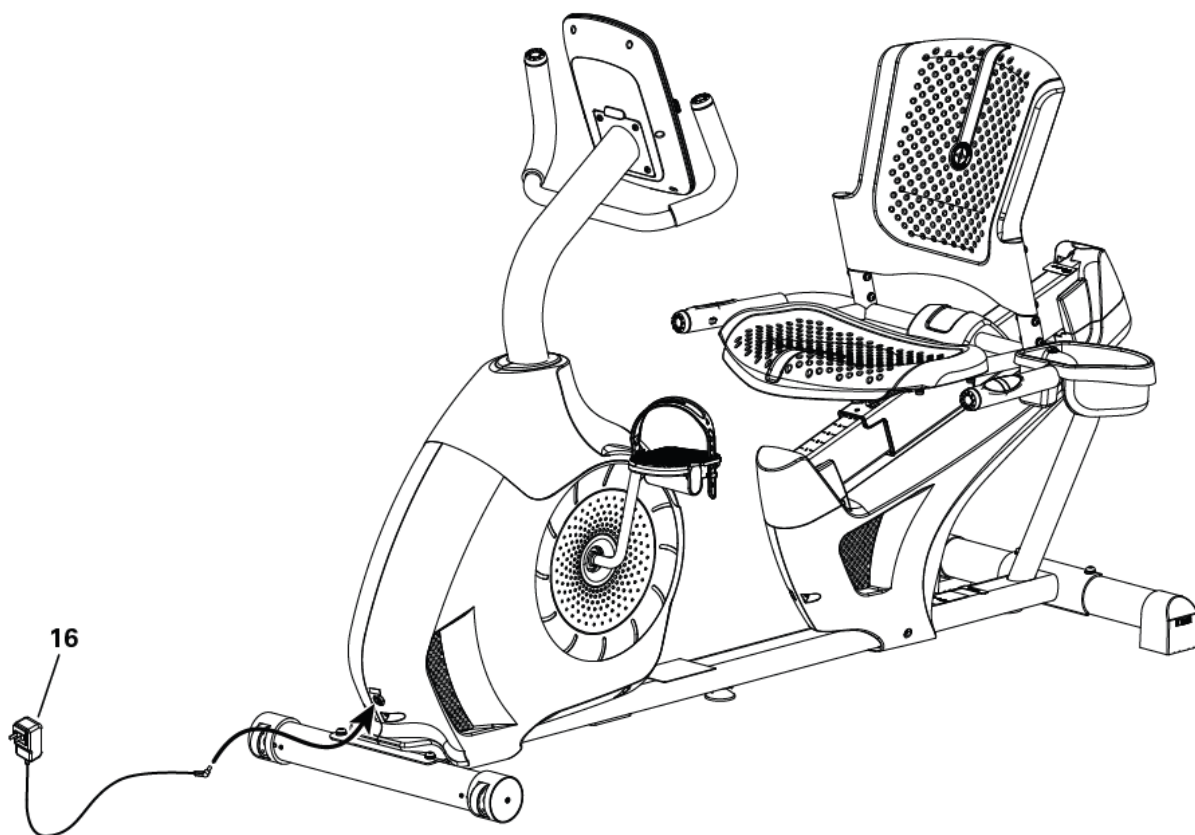
Krok 10

K zostave rámu pripevnite držiak na fľašu.



Krok 11

K zostave rámu pripevnite AC adaptér.



Krok 12

Konečná kontrola: Skontrolujte, či sú všetky súčiastky utiahnuté a diely správne zostavené. Zaznamenajte si sériové číslo stroja.



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

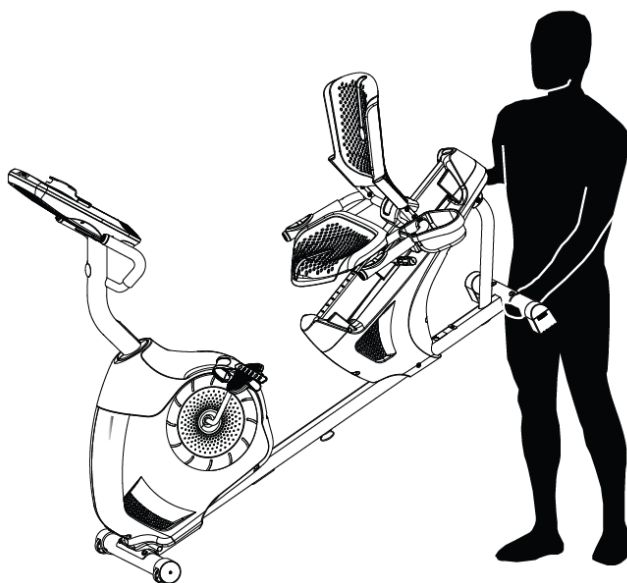
Predtým ako začnete

Presun stroja

! Stroj môže premiestňovať jedna alebo viac osôb v závislosti od ich fyzických schopností a kapacít. Uistite sa, že ste vy a ostatní fyzicky schopní bezpečne presunúť stroj.

1. Vyberte napájací kábel.
2. Pomocou transportnej rukoväte opatrne nadvihnite stroj na transportné kolieska.
3. Stroj potlačte na požadované miesto.
4. Opatrne položte stroj na zem.

POZOR: Pri presune stroja buďte opatrný. Náhle pohyby môžu ovplyvniť prevádzku počítača.



Vyrovnanie stroja

Vyrovnávače sú umiestnené na oboch stranách zadného stabilizátora a na ráme koľaje. Pre nastavenie zadného stabilizátora otáčajte gombíkom.

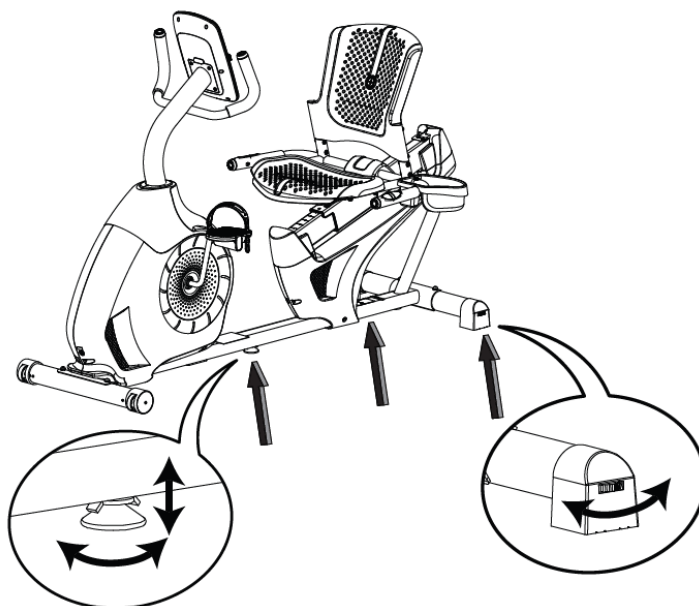
Pre nastavenie rámu koľaje:

1. Uvoľnite hornú uzamykaciu maticu.
2. Otáčajte vyrovnávačom na nastavenie výšky.

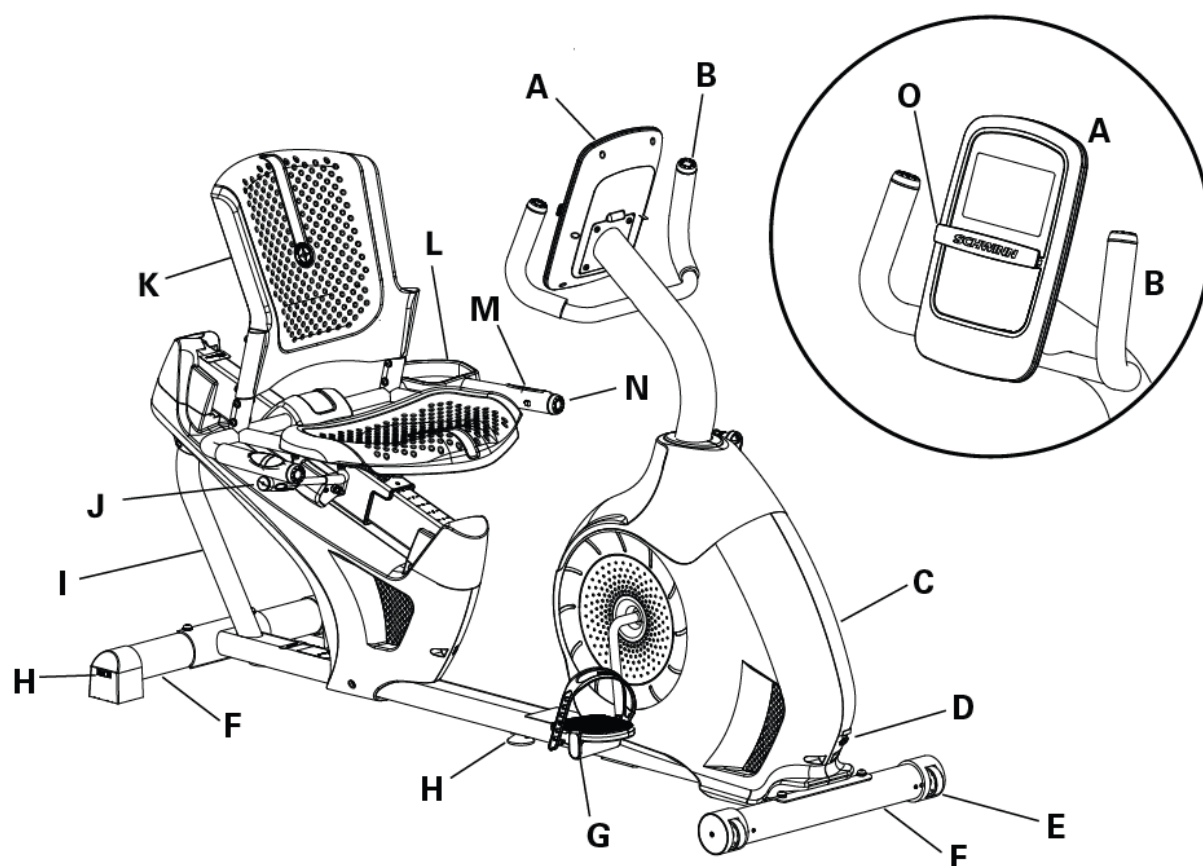
! Nenastavujte vyrovnávače do takej výšky, aby sa oddelili alebo odskrutkovali zo stroja. Môže dôjsť k zraneniu alebo k poškodeniu stroja.

3. Uzamknite vyrovnávač utiahnutím hornej uzamykacej matice.

Pred cvičením sa uistite, že je stroj rovný a stabilný.



Funkcie



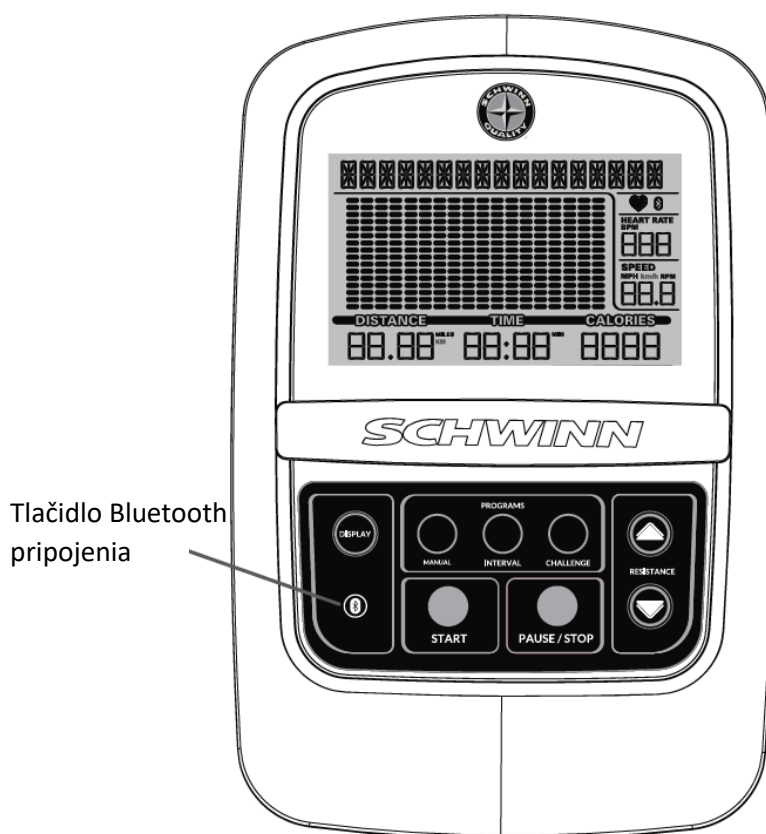
A	Konzola	J	Nastavovacia rukoväť sedadla
B	Zvislá rukoväť	K	Nastavovacie sedadlo
C	Plne krytý zotrvačník	L	Držiak na fľašu
D	Napájací konektor	M	Kontaktné senzory tepu
E	Transportné koliesko	N	Bočná rukoväť
F	Stabilizátor	O	Držiak na médiá
G	Pedál	P	Bluetooth prijímač tepu (nezobrazené)
H	Vyrovnávač	Q	Bluetooth konektivita (nezobrazené)
I	Transportná rukoväť		

POZOR: Hodnoty vypočítané alebo odmerané strojom slúžia len ako referencia. Zobrazený tep je len odhad a slúži len ako referencia. Prehnané cvičenie môže viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Ak pociťujete slabosť, okamžite prestaňte cvičiť.

Funkcie konzoly

Konzola poskytuje dôležité informácie o vašom tréningu a dovoľuje vám kontrolovať úroveň odporu počas cvičenia. Konzola má dotykové tlačidlá, ktoré vám umožňujú výber tréningového programu.

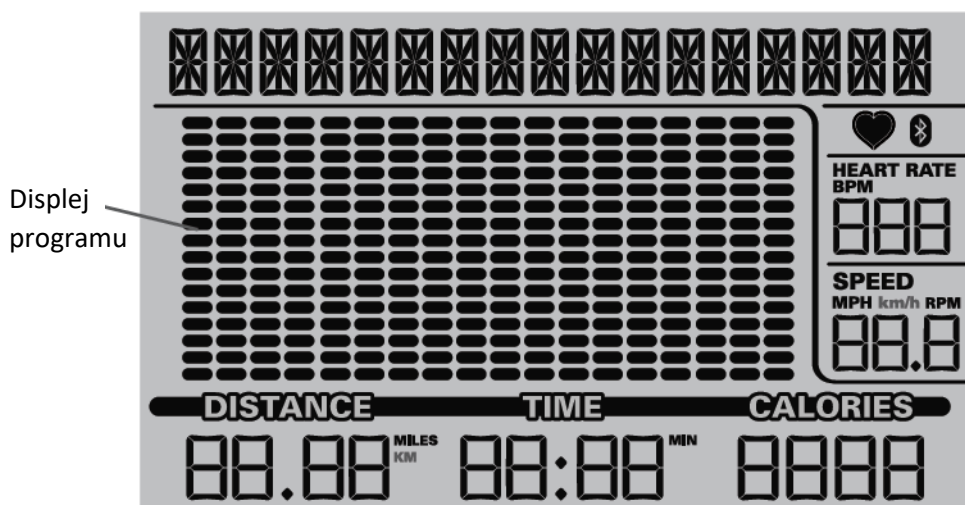
Poznámka: Prispôsobené voľby vykonané na konzole sa po vypnutí neuložia.



Funkcie tlačidiel

- **DISPLAY:** Umožňuje meniť jednotky a iné zobrazované hodnoty počas tréningu.
- **Tlačidlo Bluetooth pripojenia:** Odpojí konzolu od akéhokoľvek predchádzajúceho zariadenia a začne hľadať Bluetooth hrudný pás na meranie tepu (rýchlym stlačením a pustením tlačidla) alebo iné Bluetooth zariadenia (podržaním tlačidla na 3 sekundy). Konzola bude aktívne hľadať 90 sekúnd.
- **PROGRAMS:**
 - **MANUAL:** Vyberie program okamžitého štartu.
 - **INTERVAL:** Vyberie HIIT (vysoko intenzívny intervalový tréning) program.
 - **CHALLENGE:** Vyberie jeden z tréningov výzvy.
- **START:** Spustí programový tréning, potvrdí informácie, obnoví pozastavený tréning.
- **PAUSE / STOP:** Pozastaví aktívny tréning alebo ukončí pozastavený tréning.
- **RESISTANCE ▲:** Zvýši úroveň odporu alebo cieľovú hodnotu.
- **RESISTANCE ▼:** Zníži úroveň odporu alebo cieľovú hodnotu.

Displej



- Displej programu

Displej programu zobrazuje užívateľovi informácie a mriežková oblasť zobrazuje profil programu. Každý stĺpec zobrazuje jeden interval (segment tréningu). Čím vyšší je stĺpec, tým vyššia je úroveň odporu. Blikajúci stĺpec reprezentuje aktuálny segment.

Ikona pripojenia Bluetooth: Zobrazuje sa, keď je konzola spárovaná s aplikáciou.



Ikona detekcie tepu: Zobrazuje sa, keď konzola prijíma signál tepu z kontaktných senzorov tepu alebo z Bluetooth hrudného pásu na meranie tepu.



Ikona pripojenia Bluetooth hrudného pásu na meranie tepu: Zobrazuje sa, keď je konzola spárovaná s Bluetooth hrudným pásom na meranie tepu.



- Tep (Heart rate)

Displej tepu zobrazuje úderov za minútu (BPM) monitoru tepu. Keď konzola prijíma signál tepu, ikona bude blikáť.

! 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.

- Rýchlosť (Speed)

Displej rýchlosti zobrazuje rýchlosť stroja v míľach za hodinu (mph), v kilometroch za hodinu (km/h) alebo v otáčkach pedálov (RPM – otáčky za minútu).

- Vzdialenosť (Distance)

Displej vzdialenosti zobrazuje prejdenu vzdialenosť tréningu (v míľach alebo kilometroch).
Poznámka: Ak chcete zmeniť jednotku merania na anglickú alebo metrickú, stlačte tlačidlo DISPLAY (pozri sekciu Úprava displeja tréningových hodnôt).

- Čas (Time)

Displej času zobrazuje celkové trvanie tréningu.

- Kalórie (Calories)

Displej kalórií zobrazuje odhadované množstvo spálených kalórií počas tréningu.

Aktualizácie vášho stroja pomocou aplikácie Schwinn Toolbox™

Tento fitness stroj je vybavený funkciou Bluetooth a dokáže sa bezdrôtovo aktualizovať pomocou aplikácie Schwinn Toolbox™. Keď si nainštalujete túto aplikáciu na vaše zariadenie, bude vás informovať, keď bude dostupná aktualizácia pre váš stroj.

1. Stiahnite si bezplatnú aplikáciu Schwinn Toolbox™. Aplikácia je dostupná na App Store a Google Play™.
Poznámka: Pre zoznam podporovaných zariadení skontrolujte aplikáciu na App Store alebo Google Play™.
2. Nainštalujte aplikáciu.

Keď dostanete upozornenie, že je dostupná aktualizácia pre váš stroj, nasledujte pokyny aplikácie. Zariadenie, na ktorom máte spustenú aplikáciu, položte na držiak na médiá. Aplikácia aktualizuje softvér vo vašom stroji na najnovšiu verziu. Zariadenie nechajte položené na držiaku na médiá až kým nebude aktualizácia úplne dokončená. Keď sa aktualizácia dokončí, stroj zobrazí uvítaciu obrazovku.

Tréning s inými fitness aplikáciami

Tento stroj je vybavený funkciou Bluetooth, vďaka ktorej môže stroj pracovať s množstvom digitálnych partnerov. Náš najaktuálnejší zoznam podporovaných partnerov nájdete na www.nautilus.com/partners.

Bluetooth monitor srdcového tepu (nie je súčasťou balenia)

Váš fitness stroj je schopný prijímať signály z Bluetooth monitoru srdcového tepu. Ak je monitor pripojený, konzola zobrazí ikonu pripojeného Bluetooth monitoru srdcového tepu. Nasledujte pokyny poskytnuté vašim Bluetooth zariadením.

 **Ak máte kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie, tak sa pred použitím Bluetooth hrudného pásu alebo iného Bluetooth monitoru srdcového tepu poraďte s lekárom.**

Poznámka: Pred použitím odstráňte zo senzoru srdcového tepu ochranný kryt (ak tam je).

1. Nasadte si vaše Bluetooth zariadenie na monitorovanie srdcového tepu a aktivujte ho.
2. Stlačte tlačidlo pripojenia Bluetooth. Konzola začne aktívne hľadať zariadenia v okolí. Ikona pripojenia Bluetooth monitoru srdcového tepu bude počas vyhľadávania blikáť.
Poznámka: Akékoľvek predtým pripojené zariadenia na meranie srdcového tepu budú odpojené. Avšak ak sú v dosahu a konzola nenájde váš monitor, môže ich znova nájsť a pripojiť sa k nim.
3. Keď sa zariadenie pripojí, ikona pripojenia Bluetooth monitoru srdcového tepu prestane blikáť. Môžete začať trénovať.

Po ukončení tréningu, stlačte tlačidlo pripojenia Bluetooth, aby sa monitor srdcového tepu odpojil od konzoly.

Kontaktné senzory srdcového tepu

Kontaktné senzory srdcového tepu posielajú signály vášho tepu do konzoly. Senzory sú časti rukoväti z nehrdzavejúcej ocele. Použijete ich pohodlným položeným dlaní. Uistite sa, že sa vaše dlane dotýkajú aj vrchnej aj spodnej časti senzorov. Držte ich pevne, ale nie moc silno ani moc slabo. Aby konzola zachytila tep, musíte sa dotýkať oboch senzorov. Akonáhle konzola rozpozná štyri stabilné signály tepu, zobrazí váš iniciálny tep.

Keď konzola rozpozná váš iniciálny tep, nehýbte s dlaňami po dobu 10-15 sekúnd. Konzola teraz skontroluje váš tep. Schopnosť senzorov rozpoznať signál vášho tepu ovplyvňujú mnohé faktory:

- Pohyb hornej časti tela (vrátane rúk) vytvára elektrický signál (svalový artefakt), ktorý môže narušiť detekciu tepu. Jemný pohyb dlaní pri kontakte so senzorom môže tiež vytvoriť rušenie.
- Mozole alebo krém na ruky môžu pôsobiť ako izolačná vrstva, ktorá oslabuje signál.
- Niektoré elektrokardiografické (EKG) signály vytvárané ľuďmi nie sú dostatočne silné, aby boli zachytené senzormi.
- Blízkosť iných elektronických strojov môže vytvárať rušenie.

Ak sa vám aj po kontrole tepu zdá byť chybný, utrite senzory a svoje dlane a skúste znova.

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.

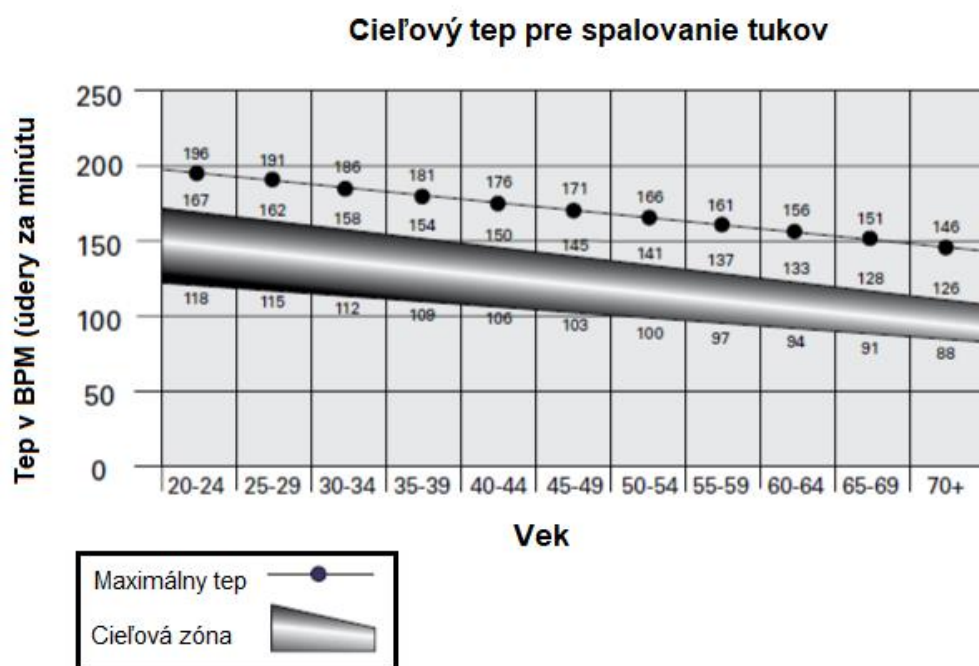
Vaša srdcová frekvencia v pokoji je ovplyvnená vytrvalostným tréningom. Typický dospelý človek má srdcovú frekvenciu v pokoji približne 72 BPM, zatiaľ čo vysoko trénovaní bežci môžu mať hodnoty 40 BPM alebo nižšie.

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 svojím lekárom o vašej individuálnej cieľovej zóne srdcovej frekvencie.

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



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.

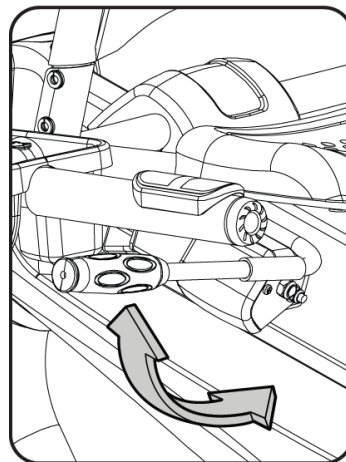
- 3x týždenne po 30 minút.
- Naplánujte si cvičenia dopredu a snažte sa dodržiavať tento plán.

Nastavenie sedadla

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

! Pred nastavením sedadla zosadnite zo stroja.

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 dopredu. Ak je naopak Vaša noha až príliš ohnutá, posuňte sedadlo dozadu.
3. Nastavovaciu skrutku sedadla potlačte dole a sedadlo nastavte do požadovanej výšky.
4. Nastavovaciu rúčku sedadla potiahnite hore, aby sa aktivoval uzamykací mechanizmus. Uistite sa, že je rúčka úplne zapadnutá.

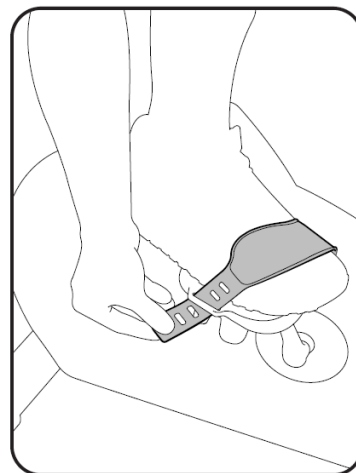


Pozícia chodidiel/ Nastavenie popruhov pedálov

Pedále s popruhmi poskytujú bezpečný chod na stroji.

1. Otáčajte pedálmi, kým nebude jeden dosiahnuteľný.
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 efektivita pedálov. Pedálové popruhy môžu byť ponechané na mieste pre následné cvičenia.



Zapnutie / Nečinný režim / Uvítacia obrazovka

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

Poznámka: Po zapnutí obnoví konzola všetky hodnoty a konfigurácie do ich predvoleného stavu.

Automatické vypnutie (režim spánku)

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

Poznámka: Konzola nemá tlačidlo vypínania/zapínania.

Manuálny program (okamžitý štart)

Manuálny program (okamžitý štart) vám umožní začať tréning bez zadávania akýchkoľvek informácií.

Počas manuálneho tréningu reprezentuje každý stĺpček časový úsek dlhý 1 minútu. Každú minútu sa aktívny stĺpček pohne dopredu. Ak tréning trvá viac ako 18 minút, aktívny stĺpček zostane napravo, kam sa postupne pridáva ďalší stĺpček.

1. Postavte sa na stroj.
2. Stlačte tlačidlo manuálneho programu pre zvolenie rýchleho štartu.
3. Tlačidlom START spustíte tréning.

Pre zmenu úrovne odporu použite tlačidlá zmeny odporu ▲ a ▼. Nastaví sa tým odpor aktuálneho a všetkých ďalších intervalov. Predvolená úroveň otvoru manuálneho programu je 4. Čas sa bude počítat' od 00:00.

Poznámka: Ak trvá manuálny program viac ako 99 minút a 59 sekúnd (99:55), jednotky času sa vynulujú na nulu. Pri konečných výsledkoch tréningu si nezabudnite tento čas pripočítat'.

4. Keď skončíte tréning, prestaňte pedálovať a stlačte tlačidlo PAUSE/STOP, aby ste pozastavili tréning. Opätovným stlačením rovnakého tlačidla tréning ukončíte.

Intervalový program

Počas HIIT intervalového programu (alebo vysoko intenzívny intervalový tréning) sa bude tréning prepínať medzi zvýšenou intenzitou - „šprintom“ (väčší odpor) a pomalším úsekom na vydýchanie sa (zotavenie, menší odpor). Zmena medzi šprintom a zotavením sa opakuje počas celého tréningu. Šprint trvá 30 sekúnd a zotavenie trvá 90 sekúnd.



Poznámka: Každá fáza zotavenia je reprezentovaná 2 stĺpčekmi.

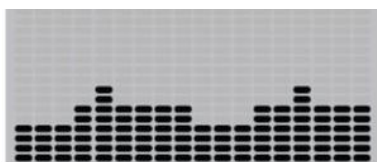
! Fáza šprintu intervalového programu má nastavenú odporúčanú úroveň odporu a rýchlosť, ktorú by ste mali nasledovať len ak vám to dovoľuje vaša fyzická forma.

Predvolené a zároveň minimálne trvanie HIIT intervalového programu je 12 minút. Tréning môžete predĺžiť po 12-minútových úsekoch pomocou tlačidiel ▲ a ▼ pred začatím tréningu. Maximálne trvanie je 96 minút. Počas tréningu sa bude displej každých 12 minút obnovovať.

Programy výzvy

Programy výzvy automatizujú rôzne úrovne odporu a tréningov. Cieľ tréningu môže byť nastavený.

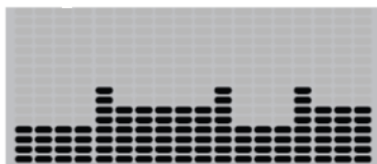
Pahorkatina



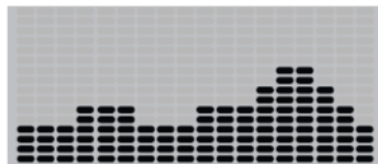
Jazda v parku



Ľahká túra



Pike's Peak



Pyramídy



Summit Pass



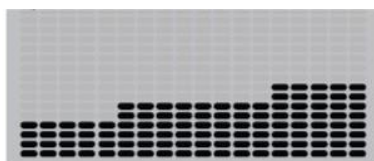
Prechod cez potok



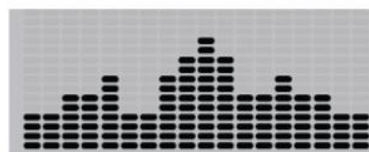
Cross tréning



Do kopca



Mount Hood



Kontrola srdcového tepu



Program kontroly srdcového tepu vám umožní zvoliť základný tep pre váš tréning. Konzola bude monitorovať tep v úderoch za minútu (BPM) cez kontaktné senzory srdcového tepu na stroji alebo cez Bluetooth hrudný pás na meranie tepu a bude nastavovať odpor počas tréningu

tak, aby udržala váš tep blízko základného tepu.



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.

Predvolená hodnota tepu pre program kontroly srdcového tepu je 125 BPM. Táto hodnota môže byť nastavená pred začatím tréningu pomocou tlačidiel ▲ a ▼.

Poznámka: Pri nastavovaní cieľa nechajte vášmu tepu čas, aby dosiahol požadovanú hodnotu. Ak nebude detegovaný žiadny tep, konzola zobrazí „NEED HEART RATE“.

Konzola vás nechá zvoliť program výzvy a typ cieľa pre váš tréning (vzdialenosť, čas alebo kalórie) a nastaviť hodnotu cieľa.

1. Postavte sa na stroj.
2. Stláčajte tlačidlo programu výzvy, až kým nebude zvolený požadovaný program výzvy.
3. Pomocou tlačidiel ▲ a ▼ nastavte hodnotu cieľa. Podržaním tlačidiel nastavíte hodnotu rýchlejšie. Predvolené trvanie tréningu je 30 minút a rozsah nastavenie je od 1 minúty až po 99 minút.

Poznámka: Pre rýchle nastavenie trvania tréningu podržte tlačidlo ▲ alebo ▼.

4. Tlačidlom START spustíte tréning. Hodnota GOAL sa bude počas tréningu zvyšovať.

Úprava displeja tréningových hodnôt

Tlačidlom DISPLAY vyberte požadovanú hodnotu počas tréningu. Cez možnosti môžete prechádzať až kým tréning neskončí.

- a) Rýchlosť - MPH/RPM (predvolené)
- b) Rýchlosť - iba MPH
- c) Iba RPM (míle)

- d) Rýchlosť – km/h / RPM
- e) Rýchlosť - iba km/h
- f) Iba RPM (kilometre)

Poznámka: Ak nie je požadované zobrazenie predvolené, budete ho musieť zvoliť po každom zapnutí.

Zmena úrovne odporu

Tlačidlami ▲ a ▼ zmeníte úroveň odporu kedykoľvek počas tréningu.

Pozastavenie a zastavenie

1. Prestaňte pedálovať a stlačte tlačidlo PAUSE / STOP, čím pozastavíte tréning.
2. Tlačidlom START budete pokračovať v tréningu alebo len začnete pedálovať,
V opačnom prípade, opätovným stlačením tlačidla PAUSE / STOP ukončíte tréning.
Konzola zobrazí výsledky tréningu.

Stlmenie konzoly

Konzola má možnosť stlmenia. Pre stíšenie zvukových signálov podržte tlačidlo PAUSE / STOP na 5 sekúnd. Konzola potvrdí stlmenie tromi zvukovými pípnutiami.

Poznámka: Konzola sa prepne do predvoleného nastavenia (nestlmená) po každom zapnutí.

Režim výsledkov tréningu

Po každom tréningu zobrazí konzola výsledky tréningu na 5 minút. Celkové hodnoty tréningu (vzdialenosť, čas a kalórie) sú zobrazené neustále. Konzola bude prechádzať ostatné výsledky tréningu každé tri sekundy:

- a) Rýchlosť (priemerná) a tep (priemerný)
- b) RPM (priemerné) a tep (priemerný)

Poznámka: Ak nebol počas tréningu zaznamenaný žiadny tep, konzola nezobrazí žiadnu hodnotu.

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. 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 udržiavajte bez vlhkosti.

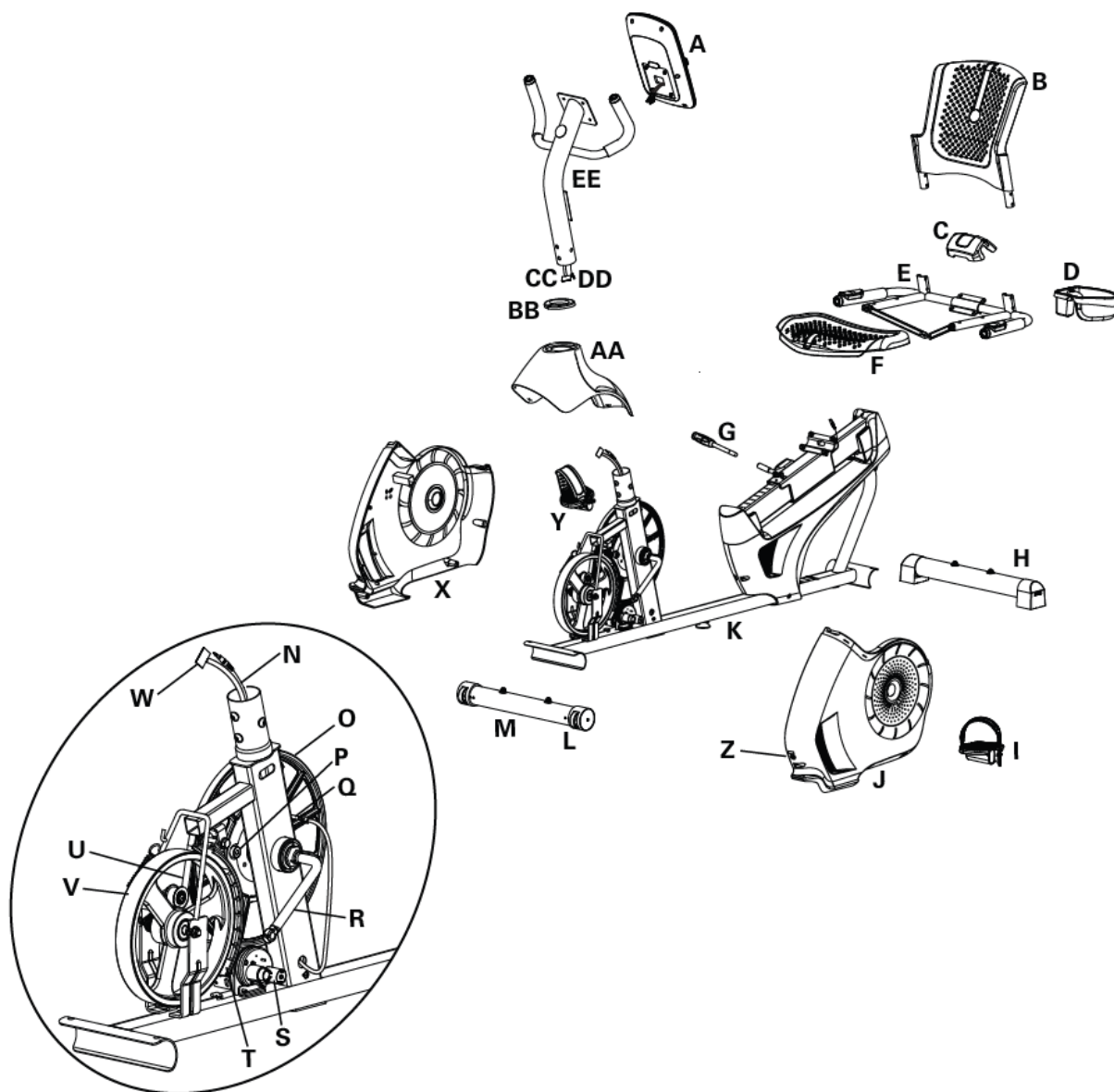
Týždenne: Vyčistite stroj, aby ste z povrchu odstránili prach, nečistoty alebo špinu. Skontrolujte pedále a kľuky a podľa potreby ich utiahnite. Skontrolujte, či sa sedačka posúva hladko. Ak je to potrebné, opatrne aplikujte tenkú vrstvu 100% silikónového maziva na uľahčenie prevádzky.

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

Poznámka: Nepoužívajte ropné produkty.

Mesačne alebo po 20 hodinách: Uistite sa, že sú všetky skrutky dotiahnuté. Podľa potreby utiahnite.

Údržbové diely



A	Konzola	K	Zostava rámu	V	Zotrvačník
B	Operadlo	L	Transportné koliesko	W	Spodný kábel konzoly
C	Kryt sedadla	M	Predný stabilizátor	X	Pravý kryt
D	Držiak na fľašu	N	Spodný kábel tepu	Y	Pravý pedál
E	Bočná rukoväť	O	Hnacia remenica	Z	Napájací konektor
F	Sedadlo	P	Magnet senzoru rýchlosti	AA	Horný kryt
G	Nastavovacia rukoväť sedadla	Q	Senzor rýchlosti	BB	Uzáver krytu
		R	Rameno kľuky	CC	Horný kábel konzoly
H	Zadný stabilizátor	S	Servomotor	DD	Horný kábel tepu
I	Ľavý kryt	T	Brzdová súprava	EE	Tyč konzoly
J	Ľavý pedál	U	Pohonný remeň		

Riešenie problémov

Problém	Čo skontrolovať	Riešenie
Žiadny alebo iba čiastočný displej / stroj sa nezapína	Skontrolujte zásuvku	Uistite sa, že je stroj zapojený do funkčnej zásuvky.
	Skontrolujte pripojenie prednej časti stroja	Pripojenie by malo byť zabezpečené a nepoškodené. Vymeňte adaptér alebo pripojenie jednotky, ak sú poškodené.
	Skontrolujte celistvosť dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, 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.
	Skontrolujte displej konzoly	Ak konzola zobrazuje iba čiastočný obraz a všetky pripojenie sú v poriadku, vymeňte konzolu.
		Ak vyššie uvedené kroky problém nevyriešia, požiadajte o pomoc miestneho distribútora.
Stroj funguje, ale nezobrazuje sa kontaktný tep	Skontrolujte pripojenie káblu v konzole a základe tyče	Uistite sa, že je kábel bezpečne pripojený ku konzole.
	Skontrolujte pripojenie káblového boxu tepu	Uistite sa, že káble z rukovätí a kábel do konzoly sú zabezpečené a nepoškodené.
	Skontrolujte senzory tepu	Uistite sa, že dlane máte v strede senzorov. Dlane musíte mať pritlačené na každej strane rovnako.
	Skontrolujte, či nemáte mozole alebo suché dlane	Senzory môžu mať ťažkosti s mozolmi alebo suchými dlaňami. Vodivý krém na elektródy môže pomôcť vodivosti. Sú dostupné na internete, v lekárni alebo vo väčšom fitness obchode.
	Skontrolujte statické rukoväte	Ak testy neodhalia žiadne iné chyby, vymeňte rukoväte.
Stroj funguje, ale nezobrazuje sa Bluetooth tep	Skontrolujte monitor tepu (nie je súčasťou balenia)	Nasledujte riešenie problémov poskytnuté so zariadením.
	Skontrolujte batérie monitoru tepu	Ak má monitor vymeniteľné batérie, vymeňte ich.
	Skontrolujte rušenie	Skúste presunúť stroj preč od zdrojov rušenia (TV, mikrovlnná rúra, atď.)
	Vymeňte monitor tepu	Ak je rušenie eliminované a problém pretrváva, vymeňte monitor tepu.
	Vymeňte konzolu	Ak problém pretrváva, vymeňte konzolu.
Stroj funguje, ale zobrazuje nesprávny Bluetooth tep	Skontrolujte, či nie je stroj pripojený k predchádzajúcemu užívateľovi.	Konzola môže byť pripojená k predchádzajúcemu užívateľovi. Stlačte tlačidlo pripojenia Bluetooth, čím sa odpojíte od predchádzajúceho užívateľa a opätovným stlačením sa pripojíte k svojmu zariadeniu.

Problém	Čo skontrolovať	Riešenie
Stroj nezaznamenáva žiadnu rýchlosť/otáčky/stroj zobrazuje chybový kód „Please Pedal“	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 (vyžaduje odstránenie krytu)	Magnet by mal byť na kladke.
	Skontrolujte zostavu senzoru rýchlosti (vyžaduje odstránenie krytu)	Senzor rýchlosti by mal byť zarovnaný s magnetom a pripojený k dátovému káblu. Ak je to potrebné, zarovnajte ho. Ak je senzor alebo napájací kábel poškodený, vymeňte ho.
Odpor sa nemení (stroj sa zapne a funguje)	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 servomotor (vyžaduje odstránenie krytu)	Ak sa magnety pohybujú, nastavte ich tak, aby boli v správnom rozsahu. Ak nefunguje správne, vymeňte servomotor.
	Skontrolujte konzolu	Pozrite sa, či nie je konzola viditeľne poškodená. Ak áno, vymeňte ju.
		Ak vyššie uvedené kroky problém nevyriešia, požiadajte o pomoc miestneho distribútora.
Konzola sa vypne (prepne sa do režimu spánku) počas používania	Skontrolujte zásuvku	Uistite sa, že je stroj zapojený do funkčnej zásuvky.
	Skontrolujte pripojenie prednej časti stroja	Pripojenie by malo byť zabezpečené a nepoškodené. Vymeňte adaptér alebo pripojenie jednotky, ak sú poškodené.
	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.
	Resetuje stroj	Stroj odpojte od elektriny na 3 minúty a znova zapojte.
	Skontrolujte polohu magnetu senzoru rýchlosti (vyžaduje odstránenie krytu)	Magnet by mal byť na kladke.
	Skontrolujte zostavu senzoru rýchlosti (vyžaduje odstránenie krytu)	Senzor rýchlosti by mal byť zarovnaný s magnetom a pripojený k dátovému káblu. Ak je to potrebné, zarovnajte ho. Ak je senzor alebo napájací kábel poškodený, vymeňte ho.

Problém	Čo skontrolovať	Riešenie
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 spriečený závit.
Počas pedálovania počuť klikanie	Skontrolujte pripojenie pedálu ku kľuke	Odmontujte pedále, uistite sa, že na nich nie sú žiadne nečistoty a znova ich namontujte.
Zostava sedadla sa pohybuje / vrzga počas prevádzky	Skontrolujte súčiastky	Skontrolujte súčiastky rámu sedadla a poriadne ich utiahnite.