



Vážený zákazník, vážení zákazníci

Teď vás, že se rozhodli pro zařízení značky SCHWINN. Tento kvalitní produkt je navržený a testovaný pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod na použití. Používejte zařízení pouze tak, jako je to popsáno v tomto návodu na použití. Návod uschovejte pro případ potřeby.

Přejeme Vám veškerou zábavu a úspěch při Vašem tréninku.

Váš SCHWINN tým

Záruka

Předávající poskytuje na tento výrobek záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací s zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruková doba začíná plynout datem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

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

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie značky 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.

Textilná 5/897

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referenciou pre zákazníkov. DUVLAN nepochybne zodpovedá 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. Uchovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **136 kg**. Zariadenie nemôžu používať osoby mladšie ako 14 rokov.

Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.

Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.

Postavte zariadenie na nekľavý povrch. V prípade, keď chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.

Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verande a v blízkosti vody.

Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HA (norma EN957) na domáce použitie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.

Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.

Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.

Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.

S tréningom začinite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.

Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.

Používajte len originálne diely SCHWINN (pozri zoznam).

Pevne utiahnite vetry pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.

Nepoužívajte zariadenie na bosú alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odloďte vetry podrážky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.

Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.

Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestať používať.

Pravidelne kontrolujte vetry matice a skrutky, či sú dotiahnuté.

Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.

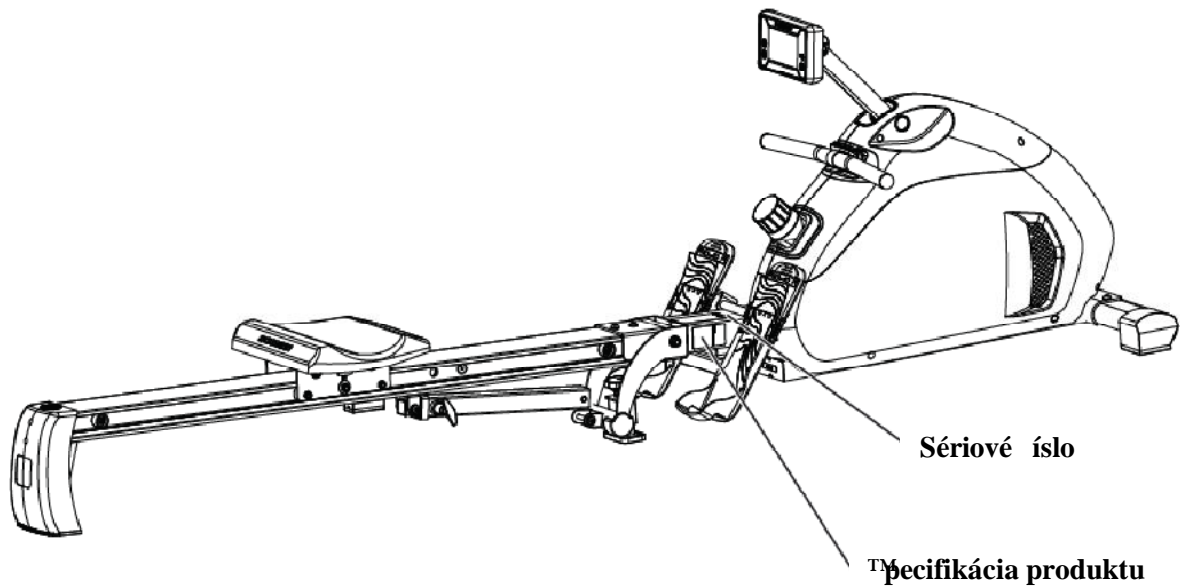
Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.

Hmotnosť : **41 kg**

Hmotnosť záťažového kolesa: **5 kg**

Celkové rozmery (d x š x v): **226x54x81 cm**

Sériové číslo a výstražné etikety



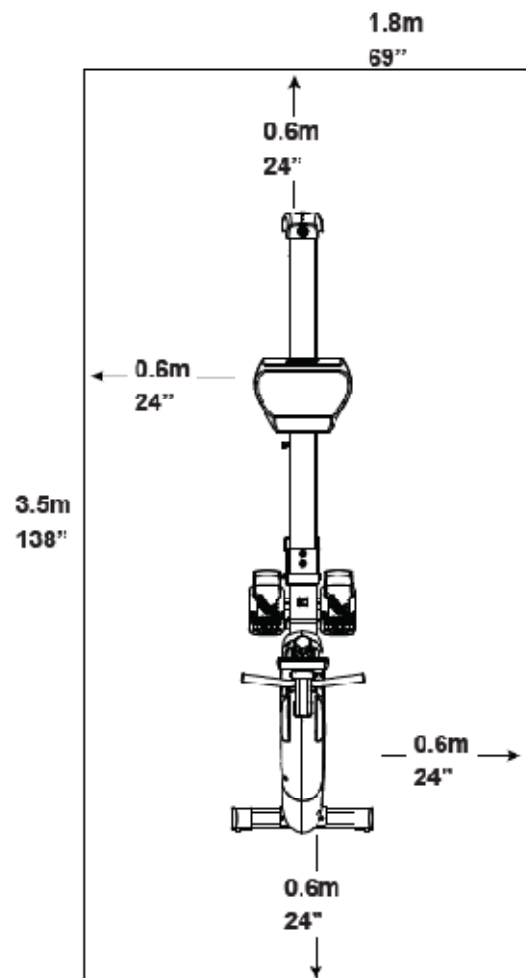
Pred montážou

Zvoľte miesto, kde chcete zmontovať a používať toto zariadenie. Kvôli bezpečnému používaniu zvolte tvrdý, rovný povrch. Pri montáži si okolo seba nechajte voľný priestor minimálne 3,5m x 1,8m.

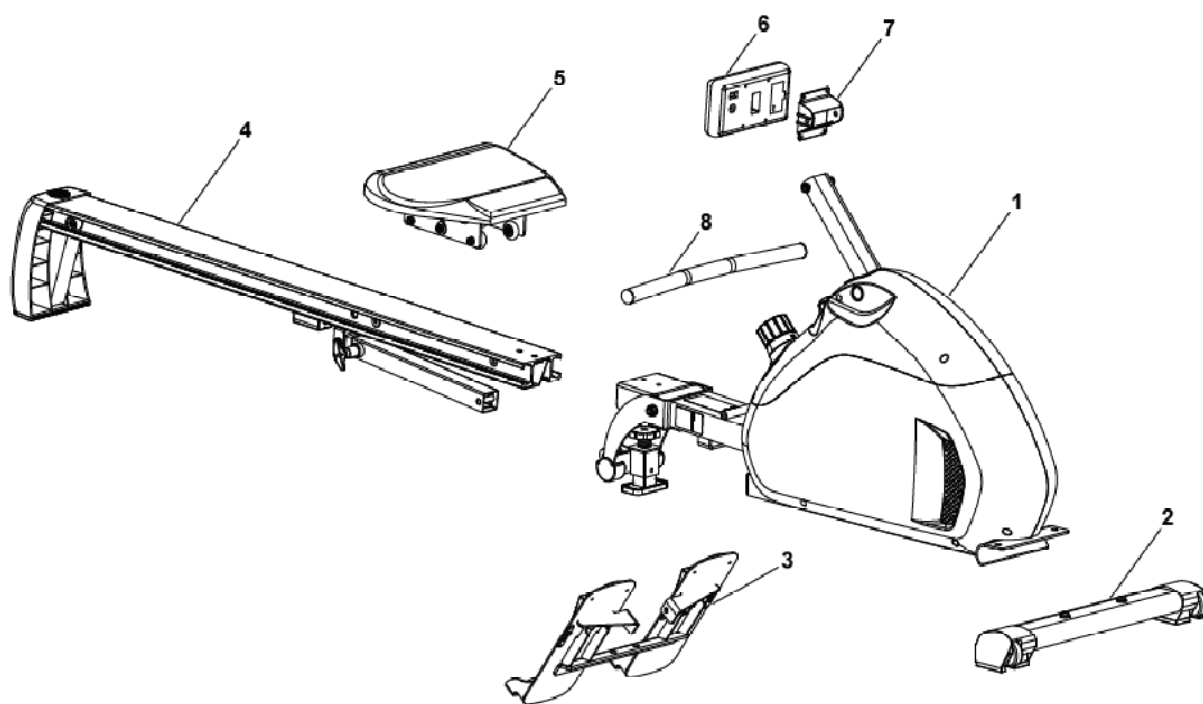
Základné montážne tipy

Pri montáži sa riadte týmito základnými pokynmi:

1. Pred montážou si prečítajte bezpečnostné upozornenie.
2. Zhromaždite si všetky diely potrebné na montáž.
3. Za použitia správneho náradia utiahnite skrutky a matice otočením v smere hodinových ručičiek a povolte otočením v protismere hodinových ručičiek.
4. Pri montáži dvoch dielov opatrne nadvihnite zariadenie a pozrite sa cez otvory skrutiek, aby ste správne vložili skrutku do otvoru.
5. Pri montáži môžu byť potrebné 2 osoby.

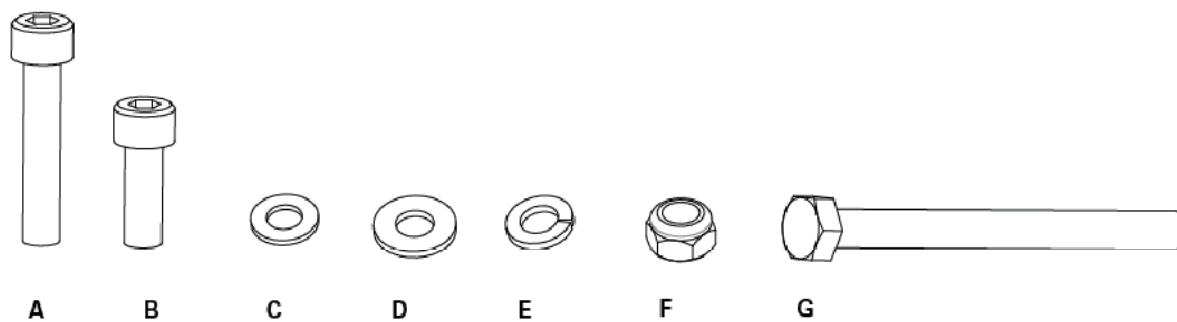


Zoznam dielov



P. .	KS	Názov	P. .	KS	Názov
1	1	Hlavný rám	6	1	Po íta
2	1	Predný stabilizátor	7	1	Drfliak po íta a
3	1	Doska na chodidlá	8	1	Rukovä
4	1	Vodiace ko aje	9	2	Alkalické batérie typu AA (nie sú zobrazené)
5	1	Sedadlo			

Kovové diely



P. .	KS	Názov	P. .	KS	Názov
A	1	Skrutka s vnútorným závitom M8x57	E	8	Pruflinová podložka M8
B	8	Skrutka s vnútorným závitom M8x20	F	2	Uzamykacia matica M8
C	1	Plochá podložka M8, úzka	G	1	Ľes hranná skrutka M8x90
D	9	Plochá podložka M8, -tandardná			

Potrebné náradie

- sú as ou balenia



6 mm



5 mm



#2
13 mm
14 mm
15 mm

Montážny návod

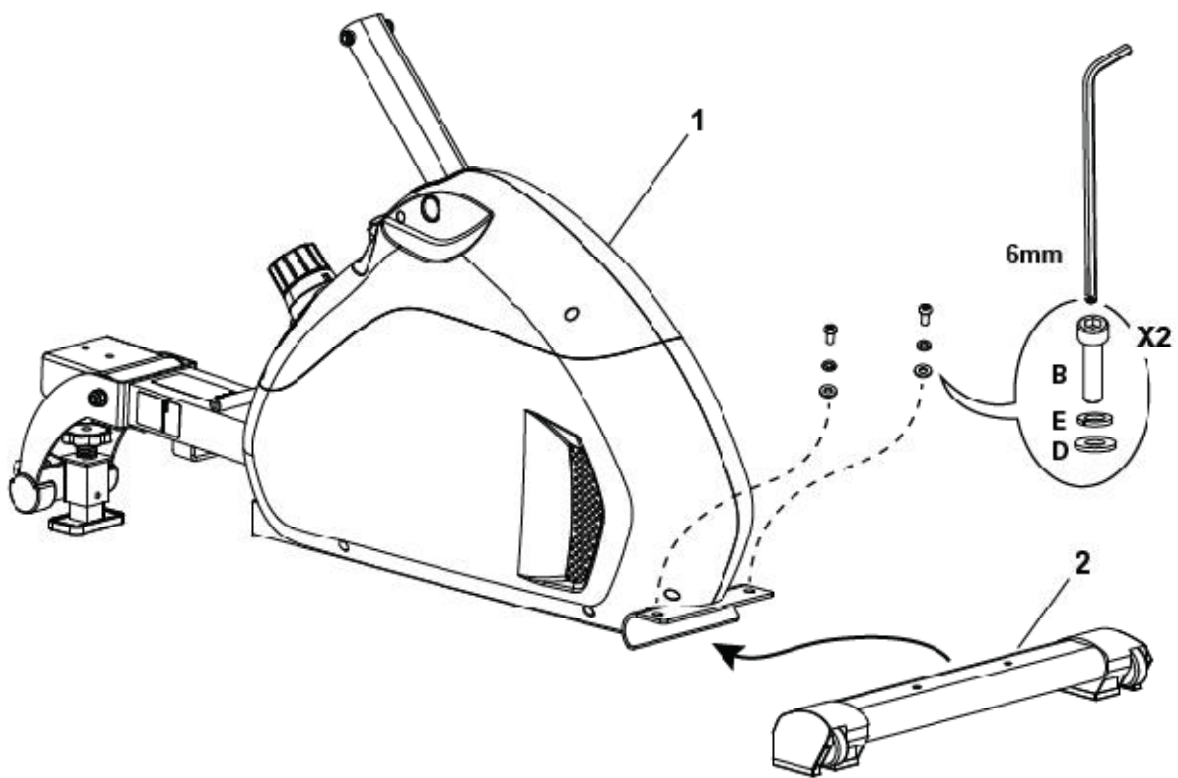
Poznámka: Neodstra ujte kartónový obal z afného lanka, kým to nebude uvedené v –pecifickom kroku tohto manuálu.

Neodstra ujte gumi ky z káblov, kým to nebude uvedené v –pecifickom kroku tohto manuálu.

Krok 1

Pripevnenie predného stabilizátora k hlavnému rámu

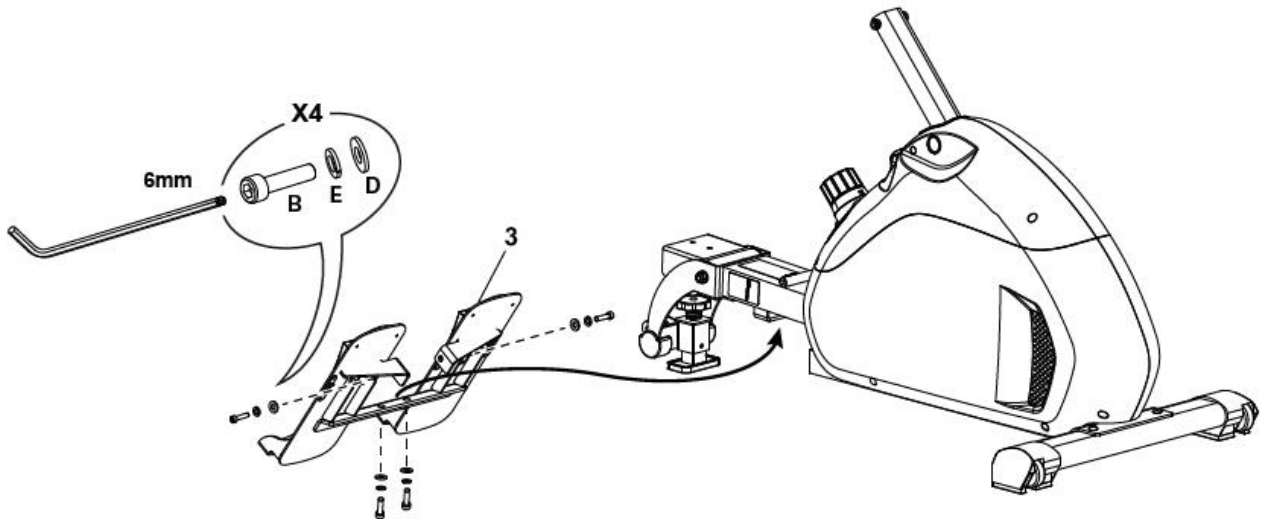
Poznámka: Odstrá te obal z podpery a odlofte ho na bezpečné miesto.



Krok 2

Prípevnenie dosky chodidiel k hlavnému rámu

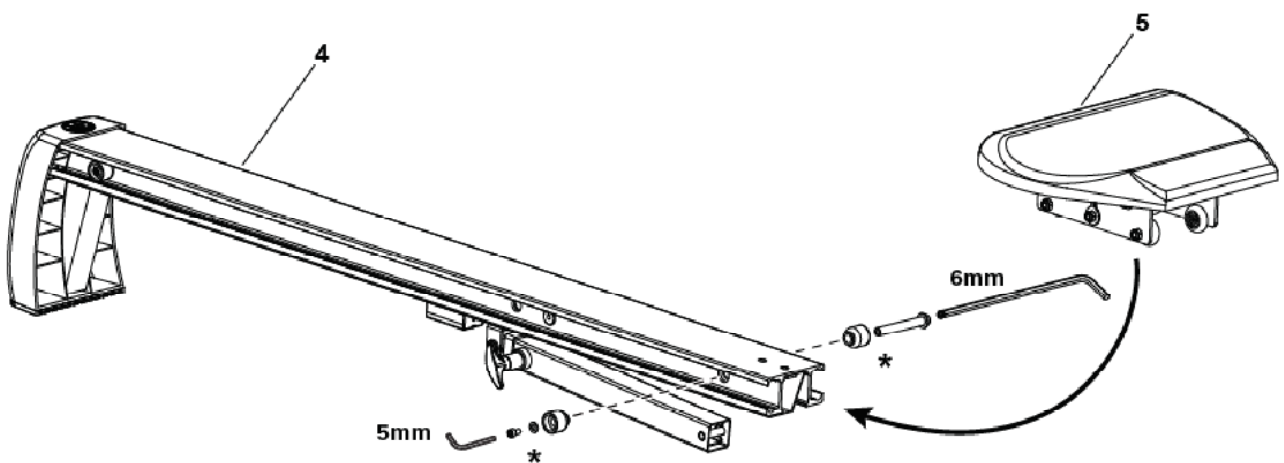
Poznámka: Jednoduché je ako prvé namontovať bočné skrutky a podložky a až potom tie spodné.



Krok 3

Nasadenie sedadla na vodiace koľaje a prípevnenie priečnosky

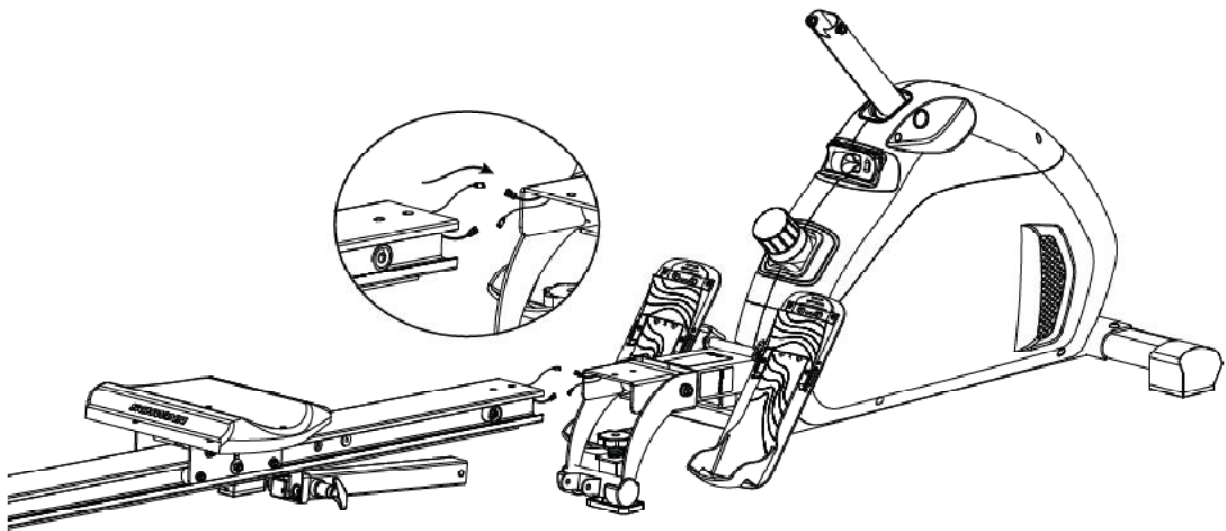
Poznámka: Priečnosky a kovové diely (*) sú vopred namontované a nie sú na zozname kovových dielov. Odstráňte suchý zips z vodiacich koľají.



Krok 4

Pripojenie káblov z vodiacich ko ají k rámu

Poznámka: Odstráňte gumičky z káblov vodiacich ko ají. Káble neohýbajte.

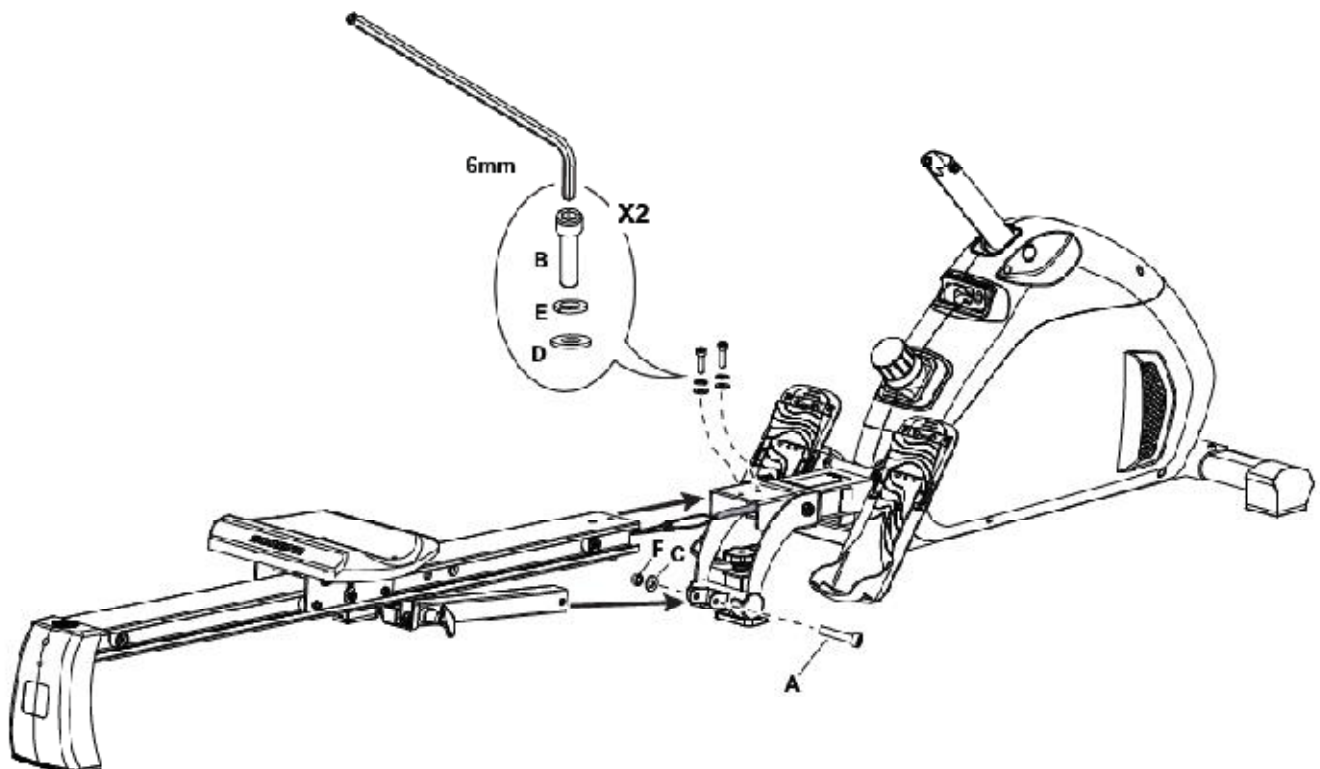


Krok 5

Pripevnenie vodiacich ko ají k hlavnému rámu

Poznámka: Najskôr pripevnite vrchné skrutky a podložky, potom dlhú skrutku (A) cez drážku. Pôjde to jednoduchšie ak vytiahnete uzamykaciu skrutku vo vodiacich ko ajach.

Poznámka: Neohýbajte káble.

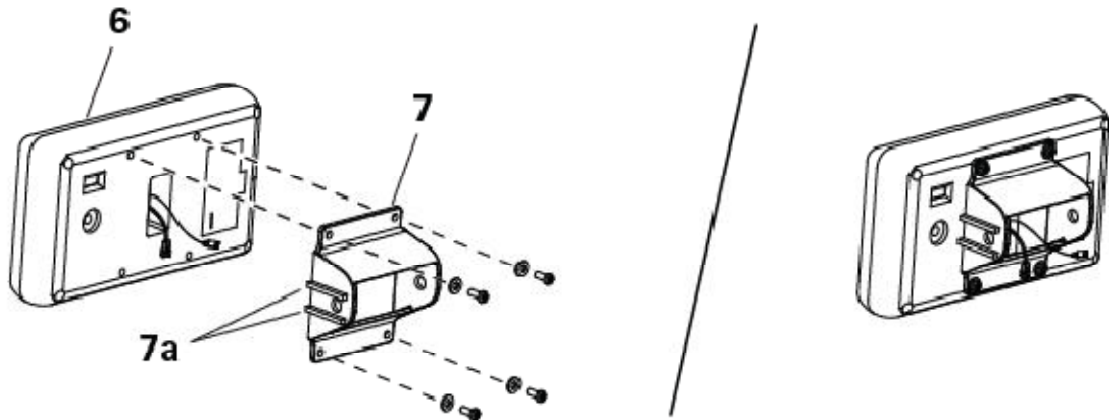


Krok 6

Pripevnenie drfiaka k po íta u

Poznámka: Zo zadnej strany po íta a vyberte vopred namontované skrutky (*), potom pretiahnite káble cez drfiak po íta a. Uistite sa, fle sú dve dráflky (7a) oto ené správnym smerom tak, aby otvor smeroval nadol.

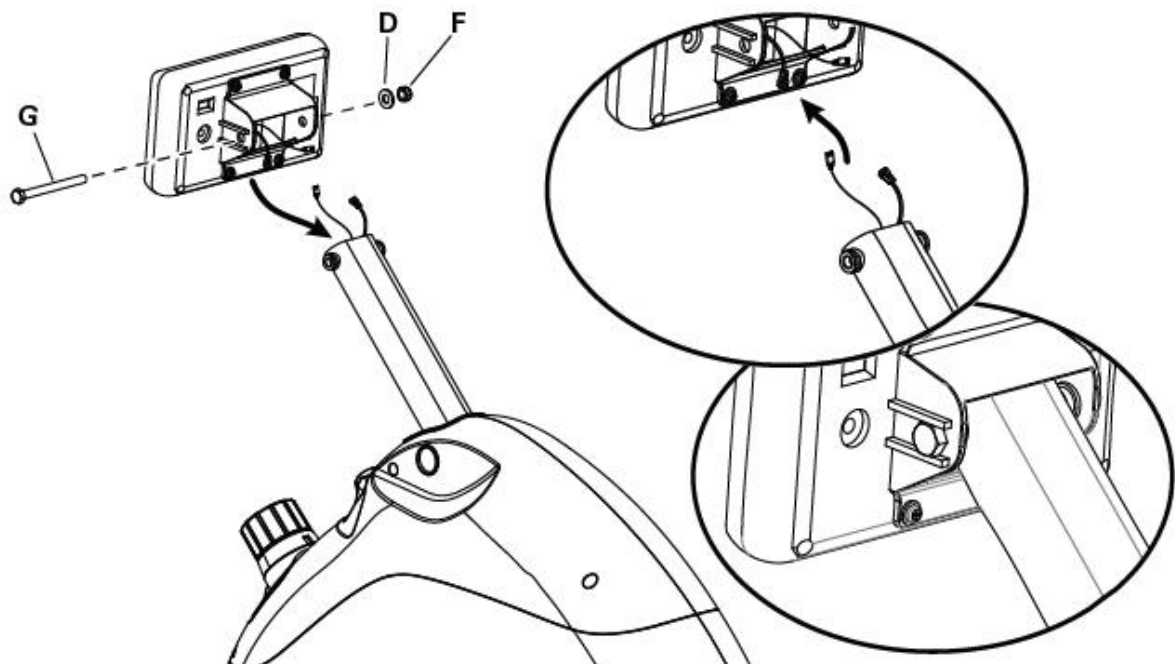
Poznámka: Neohýbajte káble.



Krok 7

Pripevnenie po íta a k hlavnému ty i

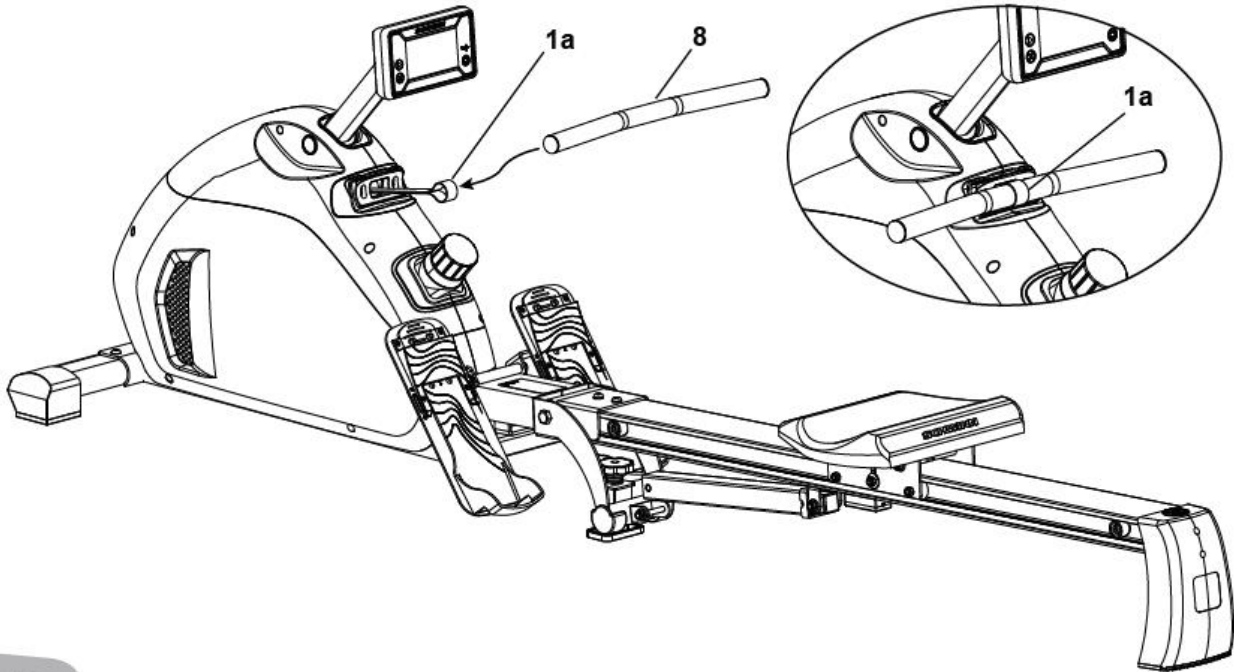
Poznámka: Odstrá te gumy ky z káblov a prepojte káble z ty e s káblami po íta a. Káble neohýbajte. Cez otvor naboku medzi dvoma dráflkami (7a) vlofte skrutku.



Krok 8

Pripevnenie rukoväte k ťažnému lanku

Poznámka: Zatlačte rukoväť do slučky ťažného lanka (1a). Odstráňte suchý zips a kartónový obal z ťažného lanka. Nedovoľte, aby sa lanko samo voľne zatahlo naspäť.



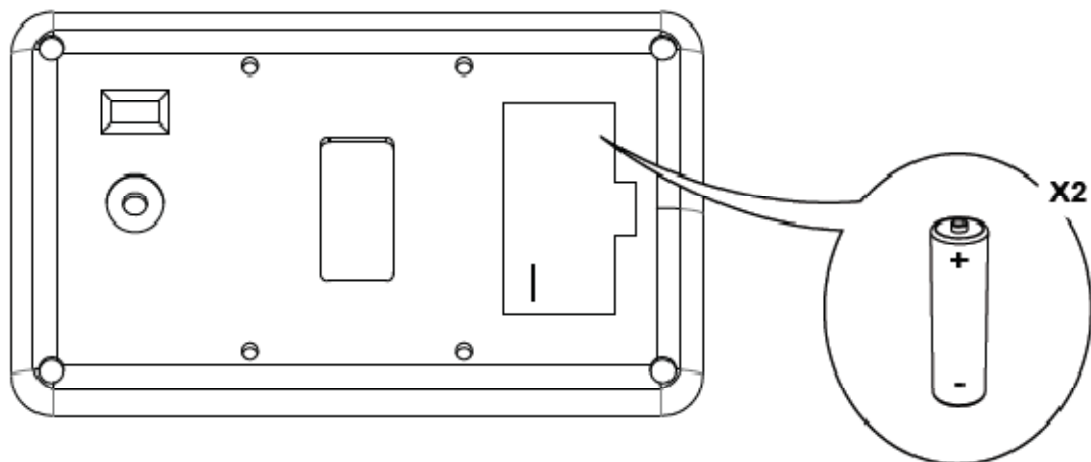
Krok 9

Vloženie batérií do počítača

Poznámka: Používajte alkalické batérie typu AA (UN-3). Uistite sa, že sú batérie vložené správne s ohľadom na polaritu.

Nekombinujte staré a nové batérie.

Nekombinujte alkalické, štandardné (karbónovo-zinkové) a nabíjacie batérie.



Krok 10

Záverečná kontrola

Skontrolujte zariadenie, či sú všetky skrutky a komponenty riadne pripevnené.

Poznámka: Uistite sa, že uzamykacia skrutka na vodiacich koľajkách je vložaná správne. Ak je nastavená skrutka skrútená s vodiacími koľajkami a celé zariadenie je nastavené príliš nízko, uzamykacia skrutka sa dobre nezasunie. Otočte nastavitelnú skrutku a zvýšte výšku zariadenia.

Nezabíjajte zariadenie používať, kým nie je kompletne zmontované a skontrolované podľa tohto manuálu.

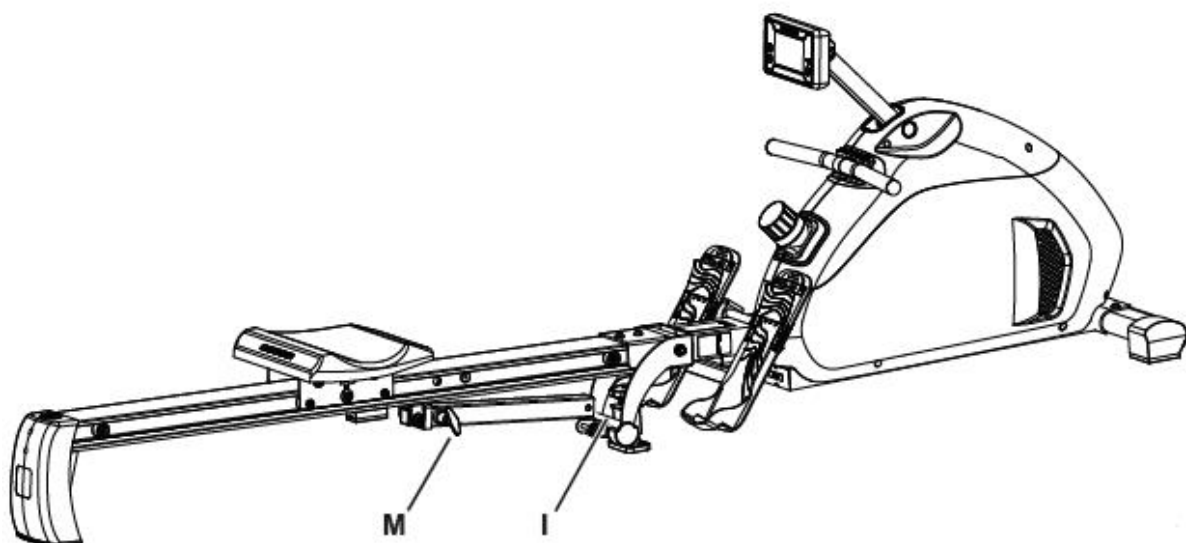
Vyrovnanie trenáfera

V prípade nerovného povrchu alebo ak sú vodiace koľajky mierne nad zemou, je potrebné zariadenie vyrovnať. Nastavitelná skrutka sa nachádza pod spojovými vodiacími koľajkami a hlavného rámu.

1. Položte zariadenie na miesto, kde ho chcete používať.
2. Otočte nastavitelnou skrutkou (I), kým sa uzamykacia skrutka vodiacich koľají (M) bezpečne nezasunie.

Nenastavujte trenáfer až do takej výšky, aby bol nestabilný. Môžete sa zraniť alebo poškodiť zariadenie.

Pred začiatkom cvičenia sa uistite, že je zariadenie vyrovnané a stabilné.



Presun a skladovanie

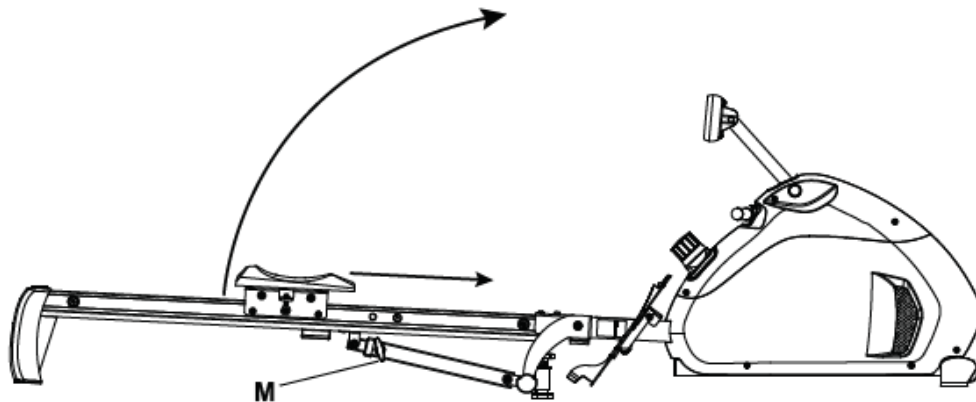
Keď zariadenie nepoužívate, mali by ste ho uskladniť na vhodnom mieste. Aby ste ušetrili miesto, zložíte vodiace koľaje a zaistíte ich uzamykacou skrutkou.

Pre bezpečné skladovanie zariadenia vyberte z počítača a batérie. Uložte zariadenie na bezpečnom mieste mimo dosahu detí a zvierat.

1. Posuňte sedadlo dopredu.
2. Potiahnite uzamykaciu skrutku (M) a zdvihnite vodiace koľaje do zlozenej polohy. Uistite sa, že koľaje pri skladaní držia pevne.

Držte sa ďalej od pohyblivej časti vodiacich koľají.

3. Vytiahnite uzamykaciu skrutku tak, aby zapadla do tyčovej podpery. Uistite sa, že zapadla úplne. Keď sa skrutka dostane do uzamknutej polohy, budete počuť kliknutie. Ak skrutka nezapadne úplne, hrozí riziko poranenia.

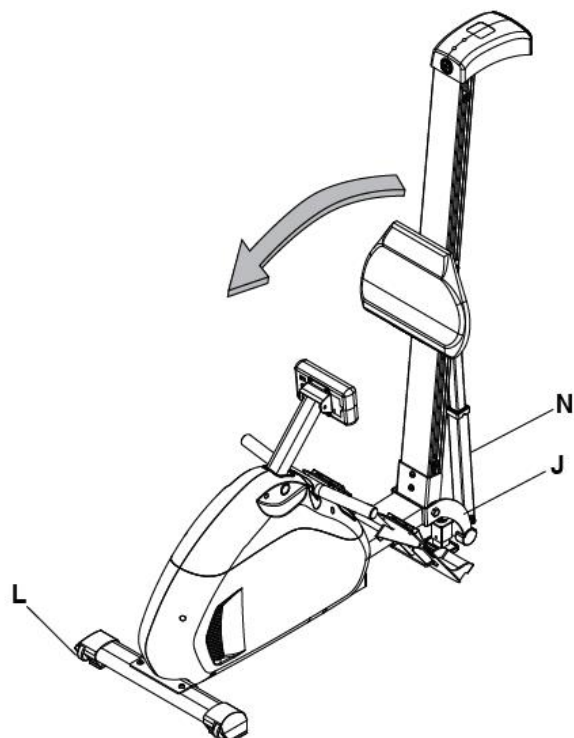


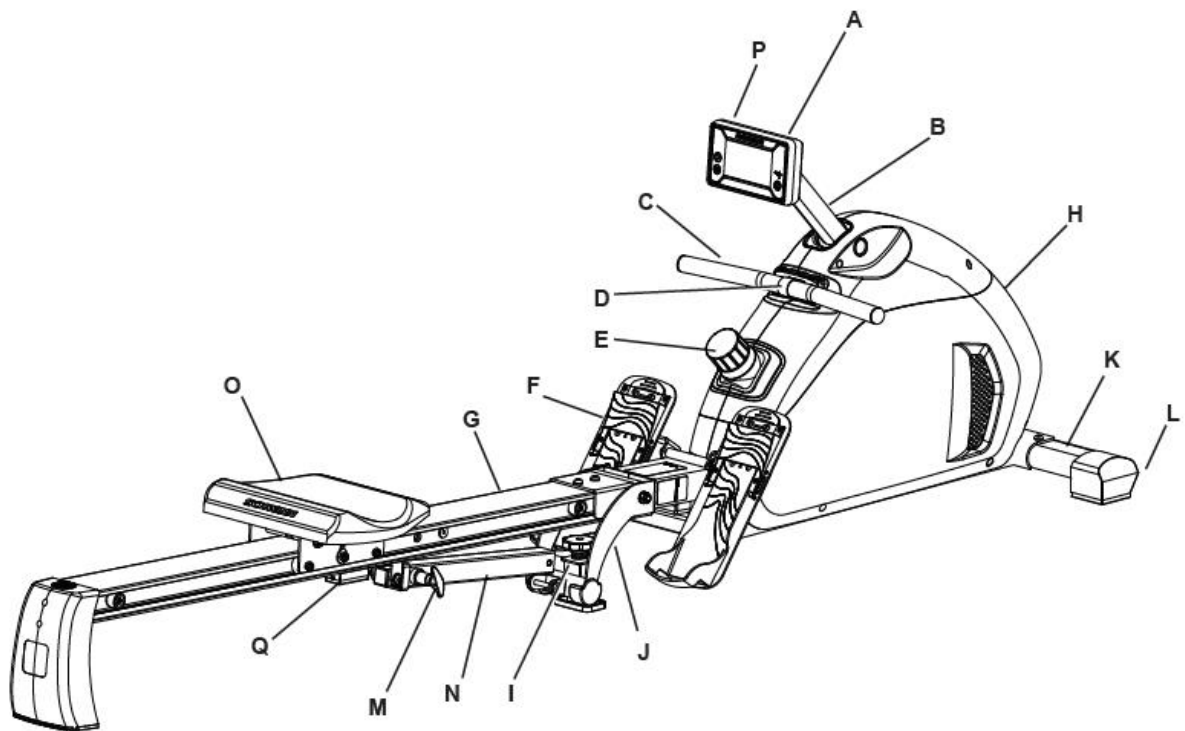
Zariadenie môže premiešťať 1 alebo viac osôb v závislosti na ich telesnej kondícii. Uistite sa, že vy aj ostatní ste v dostatočnej kondícii na presun zariadenia.

4. Chyťte jednu zo zahnutých častí podpery (J) a zdvihnite rukoväť (N). Opatrne nakloňte zariadenie na transportné koliesko (L).
5. Stále držiac rukoväť potlačte zariadenie na požadované miesto.

POZOR: Pri presune zariadenia buďte opatrní. Nepravdivý pohyb môže ovplyvniť funkciu počítača.

6. Opatrne položte zariadenie na zem, nenechajte ho padnúť z výšky.





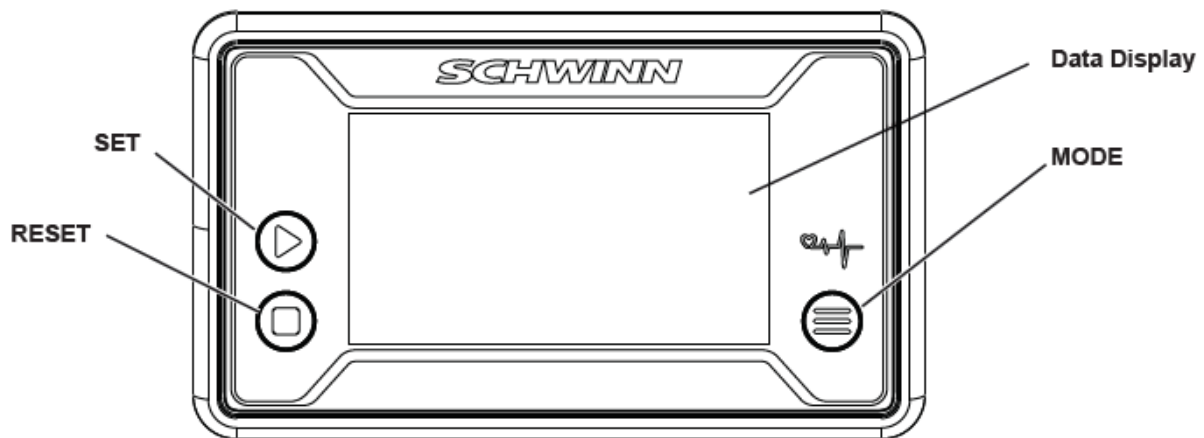
A	Počítač	J	Dosky podpory
B	Tyč	K	Predný stabilizátor
C	Rukovä	L	Transportné kolieska
D	Ťažné lanko	M	Uzamykacia skrutka
E	Skrutka nastavenia odporu	N	Zdvíhacia rukovä
F	Doska na chodidlá	O	Sedadlo
G	Vodiace koľaje	P	Miesto na batérie
H	Motor	Q	Telemetrický prijímač srdcovej frekvencie
I	Skrutka nastavenia výšky		



Všetky hodnoty namerané alebo vypočítané počítačom sú len orientačné. Nameraná srdcová frekvencia je len orientačná. Prehnané cvičenie môže viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Ak sa necítite dobre, ihneď prestať cvičiť.

Poíta

Poíta Vám poskytuje dôležité informácie o cvičení.



Funkcie tlačidiel

MODE – výber funkcie. Stlačením a podržaním tohto tlačidla po dobu 3 sekúnd pre spustenie režimu SCAN a cyklické prepínanie v-etských hodnôt cvičenia: TIME, CNT, DIST, TOTAL, CAL, RPM, PULSE. Každá hodnota sa zobrazí na 6 sekúnd. Pre skončenie režimu SCAN stlačením tlačidla MODE.

SET – nastavenie hodnoty (TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES).

RESET – stlačením pre vynulovanie hodnôt (TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES).

Pri stlačení tlačidla sa ozve pípnutie.

Programová obrazovka

TIME

časový displej zobrazuje čas veslovania od začiatku do konca cvičenia. Pre nastavenie cieľového času cvičenia stlačíte tlačidlo MODE, aľ kým sa na displeji nezobrazí nápis TIME. Pre nastavenie času (minúty) použijete tlačidlo SET. Po čas cvičenia sa bude na displeji zobrazovať zostávajúci čas cvičenia. Po dosiahnutí nastaveného času počíta zapípa.

Maximálna nastaviteľná hodnota času cvičenia je 99:59.

COUNT (CNT)

Počítací displej ráta počet veslovacích ťahov od začiatku do konca cvičenia. Pre nastavenie cieľového počtu ťahov stlačíte tlačidlo MODE, aľ kým sa na displeji nezobrazí nápis CNT. Pre nastavenie počtu ťahov (v intervaloch po 10) použijete tlačidlo SET. Po čas cvičenia sa bude na displeji zobrazovať zostávajúci počet ťahov. Po dosiahnutí nastavenej hodnoty počíta zapípa.

Maximálna nastaviteľná hodnota počtu ťahov je 9999.



DISTANCE (DIST)

Displej vzdialenosti zobrazuje prejdenu vzdialenos od za iatku do konca cvienenia. Pre nastavenie cieovej vzdialenosti cvienenia stláajte tlačidlo MODE, aľkým sa na displeji nezobrazí nápis DIST. Pre nastavenie pofadovanej vzdialenosti (v intervaloch po 0,10 km) pouflite tlačidlo SET. Po as cvienenia sa bude na displeji zobrazova zostávajúca vzdialenos. Po dosiahnutí nastavenej hodnoty po íta zapípa.

Maximálna nastavite ná hodnota vzdialenosti je 99,99 km.

TOTAL COUNT (TOTAL)

Displej celkového po tu zobrazuje celkový počet veslárskeho ahov na tomto zariadení.

Maximálna hodnota je 9999 ahov.

CALORIES (CAL)



Displej kalórií zobrazuje celkový počet spálených kalórií od za iatku do konca cvienenia. Pre nastavenie cieového po tu spálených kalórií stláajte tlačidlo MODE, aľkým sa na displeji nezobrazí nápis CAL. Pre nastavenie po tu spálených kalórií pouflite tlačidlo SET. Po as cvienenia sa bude na displeji zobrazova zostávajúci počet kalórií. Po dosiahnutí nastavenej hodnoty po íta zapípa.

Maximálna nastavite ná hodnota spálených kalórií je 999,9 kal.

RPM

RPM displej zobrazuje aktuálny počet veslárskeho ahov za minútu.

Maximálna hodnota je 999.

HEART RATE (PULSE)

Displej srdcovej frekvencie zobrazuje počet úderov za minútu (BPM) prijímaných z telemetrického sníma a srdcovej frekvencie. Pre aktivovanie signálu srdcovej frekvencie stla te tlačidlo SET. Ak po íta nezachytí signál srdcovej frekvencie, toto okno zostane prázdne. Rozsah srdcovej frekvencie je 40 ó 240 BPM.



Pred za iatkou cvienenia kontaktuje Váho lekára. Ak ucítite boles , tlak v hrudi, nesta íte s dychom alebo Vám je na omdletie, ihne presta te cvieni . Pred opätovným poufítím rotopedu kontaktujte Váho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orienta né.

Diaľkový monitor srdcovej frekvencie

Monitorovanie Vašej srdcovej frekvencie je jeden z najlepších spôsobov ako kontrolovať intenzitu Vášho cvičenia. Kontaktné senzory srdcovej frekvencie slúžia na odosielanie signálu Vašej srdcovej frekvencie do počítača. Počítač môže zároveň prijímať signál z telemetrického vysielateľa na hrudnom pásu.

Poznámka: Hrudný pás musí byť nekódovaný hrudný pás z Polar Electro alebo nekódovaný kompatibilný model Polar (kódované hrudné pásy Polar nebudú s týmto zariadením fungovať).



Ak máte implantovaný kardiostimulátor alebo iné elektronické zariadenie, poraďte sa so svojim lekárom pred použitím hrudného pásu alebo iného telemetrického monitora srdcovej frekvencie.

Výpočet srdcovej frekvencie

Vaša maximálna srdcová frekvencia sa postupne znižuje z 220 úderov za minútu (BPM) v detstve na približne 160 BPM vo veku 60 rokov. Tento pokles býva väčšinou lineárny a to o 1 BPM každým rokom. Nie sú údaje o tom, či by cvičenie ovplyvnilo pokles BPM. Dve osoby v rovnakom veku môžu mať odlišný maximálny počet úderov za minútu. Túto hodnotu je lepšie považovať za test stresovej záťaže ako vzorec podľa veku.

Vaša srdcová frekvencia v pokoji ovplyvňuje vytrvalostný tréning. Bežne má dospelý človek hodnotu srdcovej frekvencie približne 72 BPM, zatiaľ čo tréningová bežka môže mať hodnotu BPM aj 40 a menej.

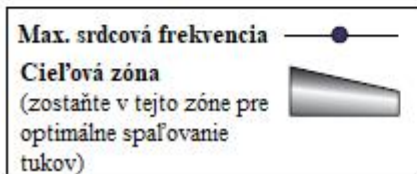
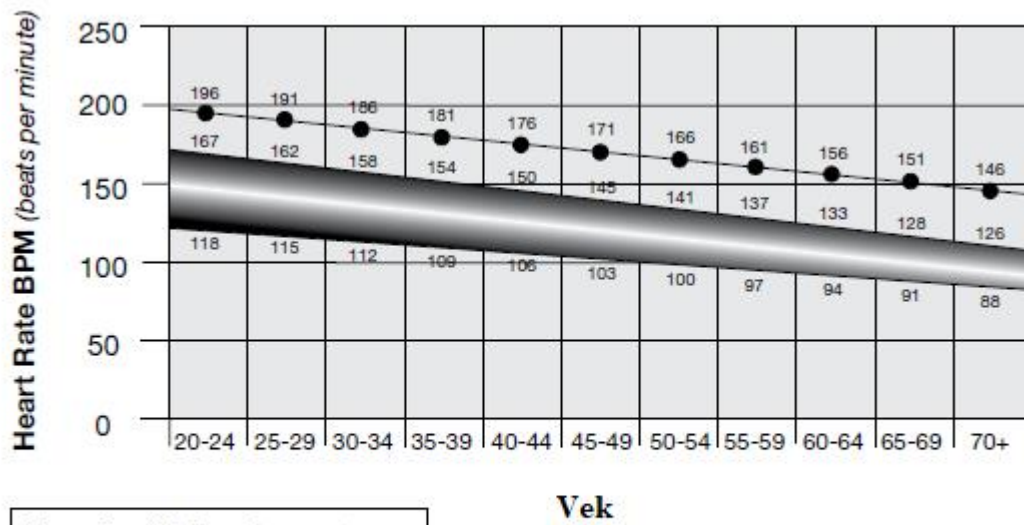
Tabuľka srdcovej frekvencie odhaduje Vašu úroveň zóny pre spaľovanie tukov a zlepšenie kardiovaskulárneho systému. Líšia sa môžu aj fyzické podmienky, preto Vaša skutočná hodnota BPM môže byť o niekoľko úderov vyššia alebo nižšia, než je zobrazené na displeji.

Najefektívnejší spôsob ako spaľovať tuk počas cvičenia, je začať pomaly a postupne pridávať, kým sa hodnota Vašej srdcovej frekvencie nepriblíži k 50 až 70% z maximálnej hodnoty. Udržujte toto tempo počas celých 20 minút tak, aby Vaša srdcová frekvencia bola počas celého cvičenia v cieľovej zóne. Čím dlhšie zotrváte vo Vašej cieľovej zóne, tým viac tuku spálite.

Nižšie zobrazený graf zobrazuje bežne odporúčanú cieľovú zónu BPM podľa veku. Ako sme už uviedli, Vaša skutočná srdcová frekvencia môže byť vyššia alebo nižšia. Ak chcete vedieť Vašu osobnú cieľovú zónu BPM, kontaktujte svojho lekára.

Poznámka: Rovnako ako pri všetkých fitness cvičeniach a flivotosprávach, použijete svoj zdravý úsudok, keď sa rozhodnete zvýšiť cvičenia alebo intenzitu.

Cieľová zóna srdcovej frekvencie pre spaľovanie tukov



Oblečenie

Obujte si športovú obuv s gumenou podrážkou. Na cvičenie budete potrebovať vhodný odev, ktorý Vám umožní voľne sa hýbať.

Ako často by ste mali cvičiť



Pred začiatkom cvičenia kontaktujte Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestabilitu s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihneď prestaňte cvičiť. Pred opätovným použitím rotopedu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazená hodnota srdcovej frekvencie je len orientačná.

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

Používanie trenáži

Správna stabilita a pozícia chodidiel zvyčajne majú maximálny efekt cvičenia. Veslovací trenážer pozostáva zo základnej pozície a dvoch kombinovaných pohybov – *Úchop*, *Jazda* a *Zotavenie*. Skoordinujte prácu rúk, nôh a ramien pre efektívne cvičenie a zníženie rizika poranenia.

1. Sadnite si na sedadlo smerom k motoru. Položte chodidlá na podložku, päty oprite o zadnú časť dosky a pevne utiahnite popruhy.

Úchop

2. Nahnite sa dopredu smerom k motoru a pohnite sa vpred tak, keď pritiahnete kolená k hrudi.
3. Uchopte rukoväť oboma rukami, dlanami nadol. Držte ruky vystreté a hlavu vzpriamenú.

Jazda

4. Zatlačte do podložky a vystrite nohy. Počas tohto pohybu vydýchnite.
5. Akonáhle sú nohy vystreté, jemne sa oprite dozadu. Dajte pozor, aby ste sa nenatiahli a príliš. Potiahnite rukoväť smerom k bruchu pomocou rúk a ramien, nie pomocou chrbta.

Zotavenie

6. Vystrite ruky a zatlačte dopredu pomocou dlaní a zápästí. Prehupnite sa bokmi dopredu a dajte sa späť do úvodnej pozície úchopu. Takto eliminujete prerušenie práce rúk a nôh pri pohybe vpred.

Poznámka: Telo by pri veslovaní nemalo nikdy úplne zastaviť. Všetky pohyby by mali byť plynulé a jednotné. Nezadržujte dych. Dýchajte prirodzene, nie nasilu.

Nastavenie odporu

Pre nastavenie odporu otočte tlačidlom nastavenia odporu. Pre precvičenie vŕetkových svalových partií v rukách striedajte úchop dlaní počas cvičenia.

Zapnutie/Pohotovostný režim

Po ťa sa zapne stlačením ktoréhokoľvek tlačidla alebo keď získá signál z RPM senzoru následkom pohybu rukoväte.

Poznámka: Ak je úroveň batérií nižšia ako 25%, displej stmavne.

Automatické vypnutie (úsporný režim)

Po ťa sa automaticky vypne, ak neprijme žiadny signál po dobu približne 4 minút. LCD displej je počas úsporného režimu vypnutý.

Poznámka: Na pokračovanie sa nenachádza tlačidlo ON/OFF.

Výsledky

Stlačením a podržaním tohto tlačidla po dobu 3 sekúnd pre spustenie režimu SCAN a cyklické prepínanie vŕetkových hodnôt cvičenia: TIME, CNT, DIST, TOTAL, CAL, RPM, PULSE. Každá hodnota sa zobrazí na 6 sekúnd.

Údržba

Pred akoukoľvek opravou si pozorne prečítajte návod na údržbu. Pre vybrané kroky je potrebná asistencia druhej osoby.



Je potrebné trenáťer pravidelne kontrolovať kvôli prípadnému poškodeniu a nutnej oprave. Užívateľ je povinný vykonávať základnú údržbu.

Opotrebované alebo poškodené diely musia byť opravené a vymenené. Na opravu môžu byť použité len náhradné diely dodané výrobcom.

Ak výstražné etikety už nie sú dobre viditeľné, kontaktujte svojho predajcu, aby Vám dodal nové.



Aby ste znížili riziko zásahu elektrickým prúdom, vždy odpojte trenáťer z elektrickej siete min. 5 minút pred čistením, údržbou i opravou.

Denne:

Pred každým použitím skontrolujte zariadenie kvôli uvoľneným, zlomeným, pokazeným alebo opotrebovaným častiam. Ak nejaké nájdete, nepoužívajte zariadenie. Opravte alebo vymeňte vetyky časti už pri prvom náznaku opotrebenia. Po každom použití utrite trenáťer aj po ňom vlhkou handričkou.

Poznámka: Vyhnite sa nadmernej vlhkosti na povrchu.

TIP: Ak je to potrebné, použite jemné mydlo alebo čistiaci prostriedok na riad a pomocou mäkkej handričky utrite povrch. Nepoužívajte prostriedky na báze petroleja, automobilové čističe alebo akýkoľvek produkt obsahujúci amoniak. Nečistite povrch na priamom slnečnom svetle alebo pri vysokej teplote. Dbajte na to, aby sa na povrchu nezdržiavala vlhkosť.

Týždne:

Očistite zariadenie od prachu a nečistoty. Ak je to potrebné, aplikujte veľmi malú vrstvu silikónového maziva.



Silikónové mazivo nie je určené na konzumáciu. Udržujte zariadenie mimo dosahu detí. Skladujte na bezpečnom mieste.

Poznámka: Nepoužívajte produkty na báze petroleja.

Mesačne alebo po 20h:

Skontrolujte pedále a kľuky a v prípade potreby ich utiahnite. Uistite sa, že sú vetyky skrutky pevne dotiahnuté.

Výmena batérií

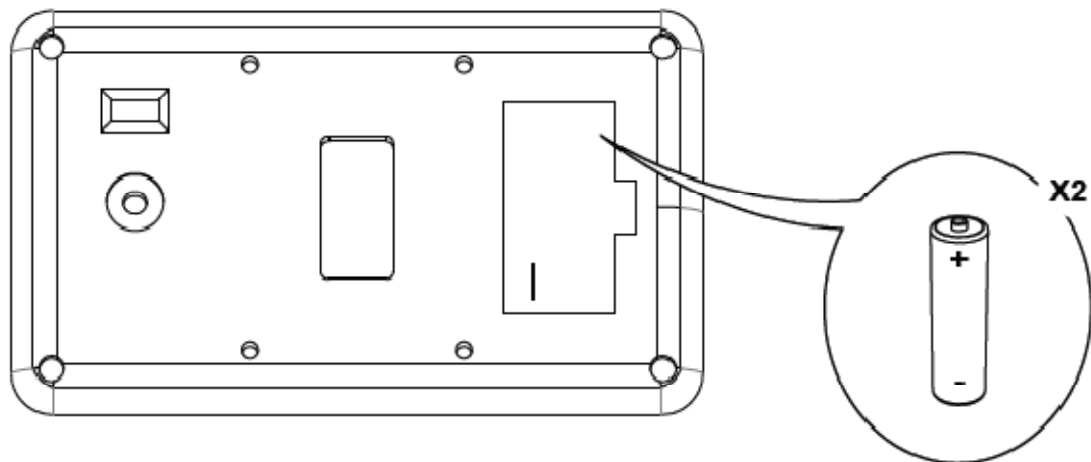
Ak je úroveň batérií nižšia ako 25%, displej stmavne.

Poznámka: Používajte alkalické batérie typu AA (UN-3). Uistite sa, že sú batérie vložené správne s ohľadom na polaritu.

Nekombinujte staré a nové batérie.

Nekombinujte alkalické, štandardné (karbónovo-zinkové) a nabíjacie batérie.

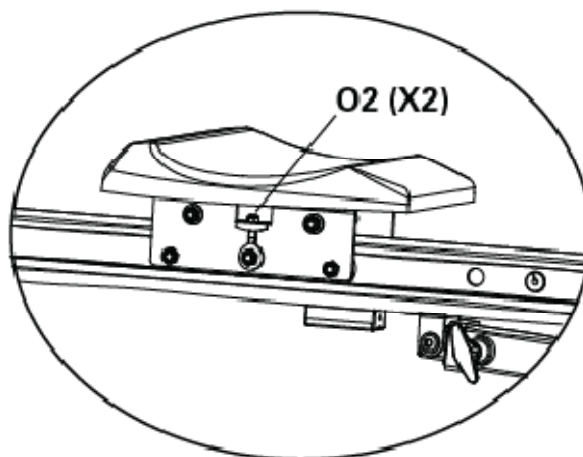
Ak nebudete zariadenie dlhšie používať, vyberte batérie, aby ste predišli korózii.



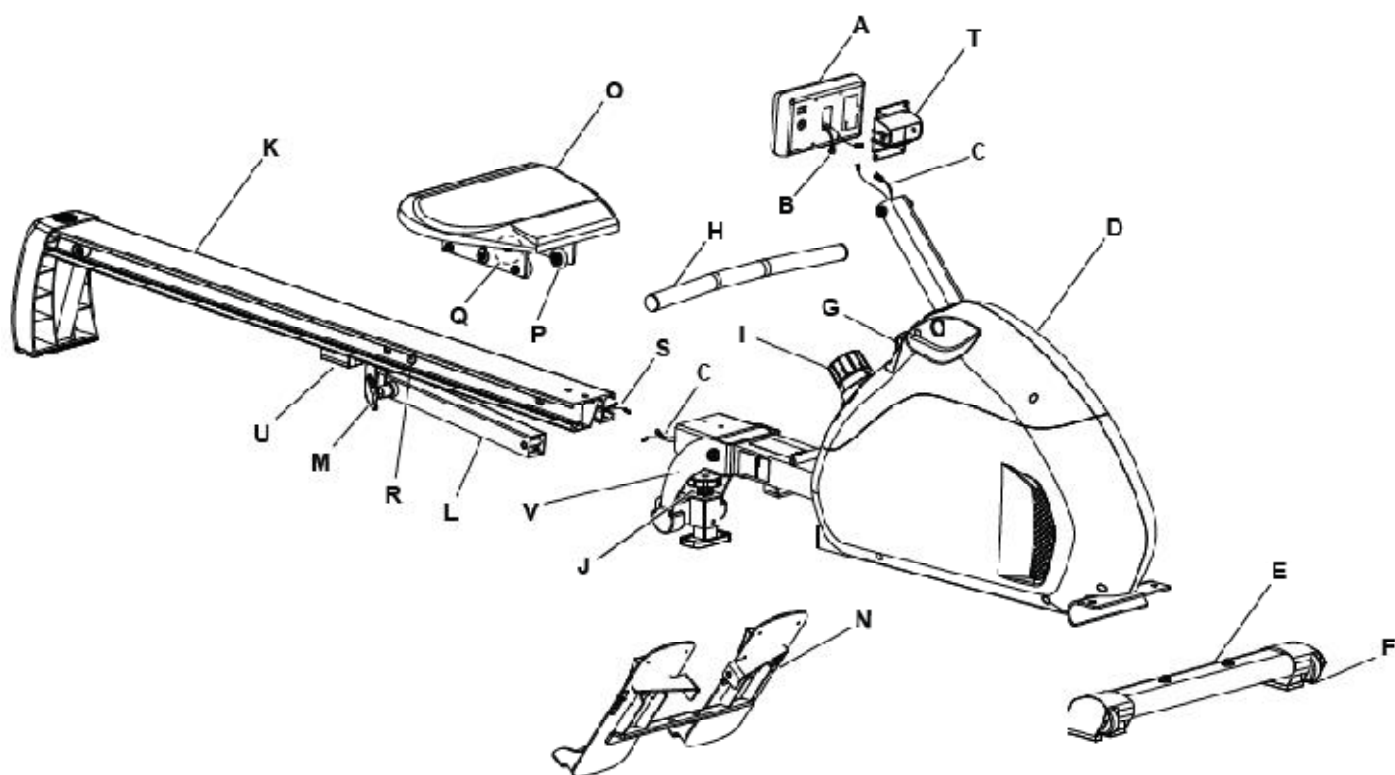
Nastavenie valcov sedadla

Ak je zariadenie v rovine, ale sedadlo sa hýbe nevyvážené, skontrolujte valce pod sedadlom. Pre nastavenie valcov otočte nastavnými skrutkami (O2).

Nenastavujte valce do takej výšky, že sa odpoja alebo sa sedadlo bude posúvať nestabilne.



Zoznam dielov



A	Počítač	L	Podpery
B	Káble počítača	M	Uzamykacia skrutka
C	Dátové káble, hlavná časť trénera	N	Podložka na chodidlá
D	Motor	O	Sedadlo
E	Predný stabilizátor	P	Valce sedadla
F	Transportné kolieska	Q	Magnet RPM senzoru
G	Prídavné lanko	R	RPM senzor
H	Rukovä	S	Dátové káble, vodiace k počítaču
I	Skrutka nastavenia odporu	T	Držiak počítača
J	Skrutka nastavenia výšky	U	Telemetrický prijímač srdcovej frekvencie
K	Skrutka nastavenia sedadla	V	Doska podpery

Riešenie problémov

Problém	Možná príčina	Riešenie
Displej ó nesvieti/ iasto ne svieti/ nechce sa zapnúť	Skontrolujte batérie.	Uistite sa, že sú batérie vložené správne. Ak sú, vymeňte ich za nové.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Vetky drôty by mali byť nepoškodené. Ak je niektorý skrivený alebo prerezaný, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otvorenie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel správne otvorený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť otvorená nahor a zacvaknúť na svoje miesto.
	Skontrolujte displej, či nie je poškodený	Pozrite sa, či je displej viditeľne prasknutý alebo inak poškodený. V prípade poškodenia vymeňte potápač.
		Ak ani jedno z vyššie uvedených riešení nepomohlo, kontaktujte svojho predajcu.
Zobrazená rýchlosť nie je presná.	Skontrolujte polohu magnetu RPM senzora (vyžaduje odstránenie sedadla)	Magnet RPM senzoru by mal byť na posuvnom ráme sedadla.
Zobrazená hodnota rýchlosti je vďaka šok/zaseknutý v pozastavenom režime	Dátový kábel	Uistite sa, že je kábel správne otvorený a pevne pripojený k potápaču a hlavnému rámu.
	RPM senzor	Uistite sa, že sú magnet senzoru a senzor na svojom mieste.
Nezobrazujú sa údaje o potápaní/RPM	Skontrolujte integritu dátového kábla	Vetky drôty by mali byť nepoškodené. Ak je niektorý skrivený alebo prerezaný, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otvorenie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel správne otvorený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť otvorená nahor a zacvaknúť na svoje miesto.
	Skontrolujte polohu magnetu (vyžaduje odstránenie sedadla)	Magnety by mali byť na svojom mieste na posuvnom ráme sedadla.
	Skontrolujte RPM senzor	RPM senzor by mal byť zarovnaný s magnetmi a pripojený k dátovému káblu. Ak je to potrebné, nastavte senzor. Ak je senzor alebo napájací drôt poškodený, vymeňte ho.

Displej je tmavý	Batérie	Vyme te batérie.
Zariadenie pracuje, ale nezobrazujú sa údaje o SF z telemetrického prijíma a	Hrudný pás (volite né)	Pás by mal by zna ky POLAR, kompatibilný a nekódovaný. Uistite sa, fle je hrudný pás umiestnený priamo na kofli a kontaktné miesta sú navlh ené.
	Batéria v hrudnom páse	Ak má pás vymenite nú batériu, vyme te ju za novú.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	V-etky drôty by mali by nepo-kodené. Ak je niektorý skr ený alebo prerezaný, vyme te kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otoenie dátového kábla	Uistite sa, fle je kábel správne oto ený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má by oto ená nahor a zacvaknú na svoje miesto.
	Skontrolujte telemetrický prijíma	Prijíma by mal by na svojom mieste na vodiacich ko ajach. Vizuálne skontrolujte prijíma , i nie je po-kodený. V prípade po-kodenia prijíma vyme te.
	Ru-enie	Pokúste sa premiestni alej od zdrojov ru-enia (TV, mikrovlnka, at .)
	Vyme te hrudný pás	Ak je ru-enie odstránené a SF sa stále nezobrazuje, vyme te hrudný pás.
	Vyme te po íta	Ak aj na alej nefunguje signál SF, vyme te po íta .
Po íta sa po as pouflívania vypne (prepne do reflimu spánku)	Skontrolujte integritu dátového kábla	V-etky drôty by mali by nepo-kodené. Ak je niektorý skr ený alebo prerezaný, vyme te kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otoenie dátového kábla	Uistite sa, fle je kábel správne oto ený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má by oto ená nahor a zacvaknú na svoje miesto.
	Skontrolujte batérie.	Uistite sa, fle sú batérie vložené správne. Ak sú, vyme te ich za nové.
	Skontrolujte polohu magnetu (vyfladuje odstránenie sedadla)	Magnety by mali by na svojom mieste na posuvnom ráme sedadla.
	Skontrolujte RPM senzor	RPM senzor by mal by zarovnaný s magnetmi a pripojený k dátovému káblu. Ak je to

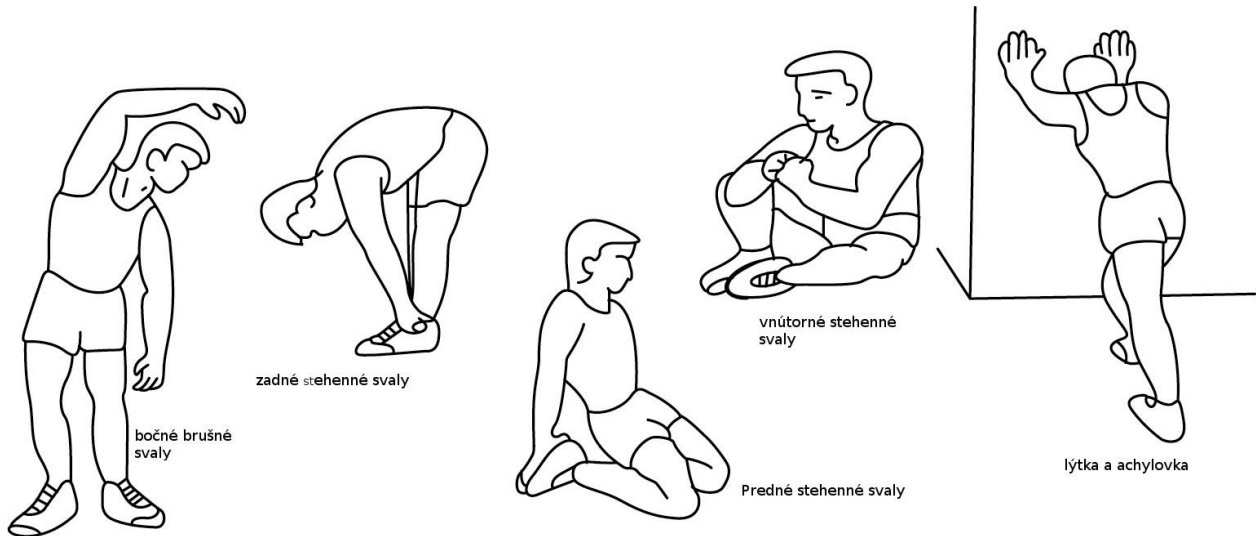
		potrebné, nastavte senzor. Ak je senzor alebo napájací drôt poškodený, vymeňte ho.
		Ak ani jedno z vyšie uvedených riešení nepomohlo, kontaktujte svojho predajcu.
Zariadenie sa trasie/Nie je vyrovnané	Skontrolujte nastavenie výšky	Otvárajte nastaviteľnou skrutkou dovtedy, kým nie je zariadenie vyrovnané.
	Skontrolujte zem pod zariadením	Nastavenie vyrovnávacích podlôfk môže byť nedostatočné na príliš nerovnom povrchu. Presuňte zariadenie na rovnejší povrch.
Uzamykacia skrutka sedadla nezapadla (vodiace kolesá sú v horizontálnej polohe)	Nastavte nákladnú skrutku výšky	Otvárajte skrutkou dovtedy, kým uzamykacia skrutka nezapadne do tyče podpory.
Sedadlo sa hýbe nerovnomerne	Nastavenie valcov sedadla	Otvárajte nastaviteľnými skrutkami pod sedadlom, kým nenastavíte valce.

Návod na cvičenie

Používaním Váho trenážera sa vám zlepí Vaša fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

1. Zahrievacie cvičenie

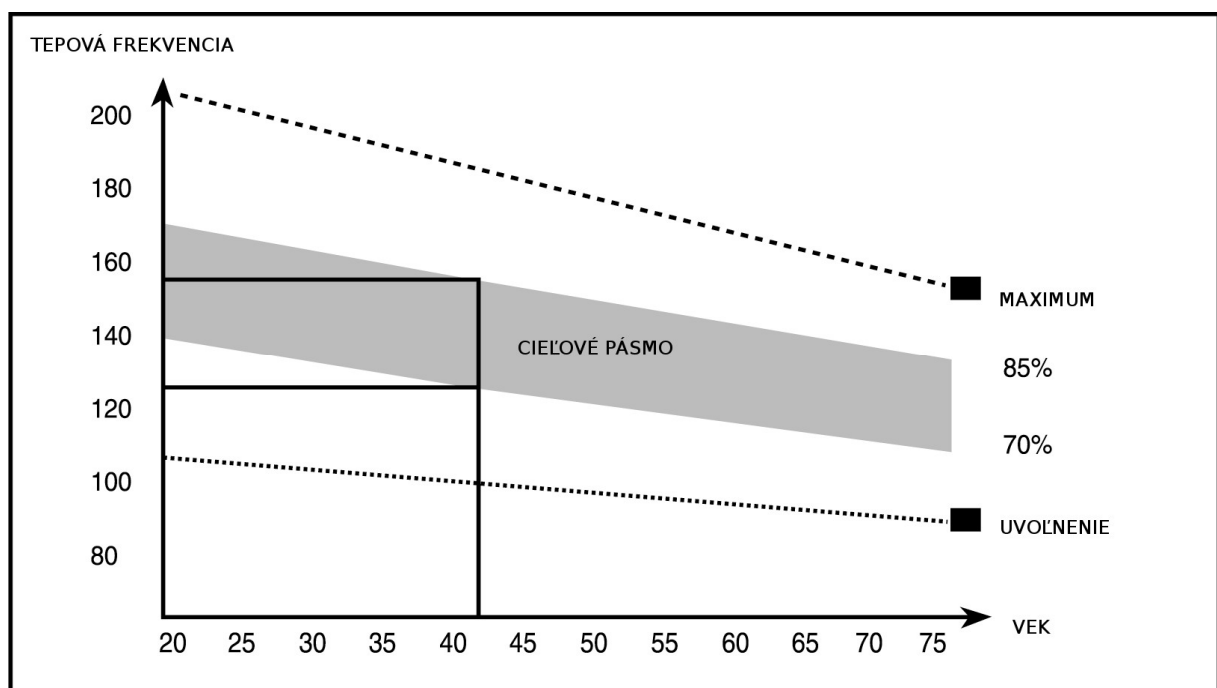
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár zahrievacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestať.



2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšíte vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je za čas od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožnia Vašmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaž a tempa a pokračovanie ešte 5 minút. alej tiež zopakujte nahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete zmeniť tempo a záťaž zvyklova. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

Tvarovanie svalov

Pre vytvarovanie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšite záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

Spotreba hmotnosti

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdejšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

Rozcvik

Cvienia krku

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



Cvienia pre oblasť ramien

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



Cvienia pre pažerky

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažerku smerom k pláňu. Budete pocívať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvienia pre vrchnú časť

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



Vnútorňá časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolenná smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolenná 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 a pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvienia pre kolenná

Sadnite si na podlahu a vystrite ľavú nohu. Pokročte 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.



Cvienia pre chrbát/Achillovej – achy

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

