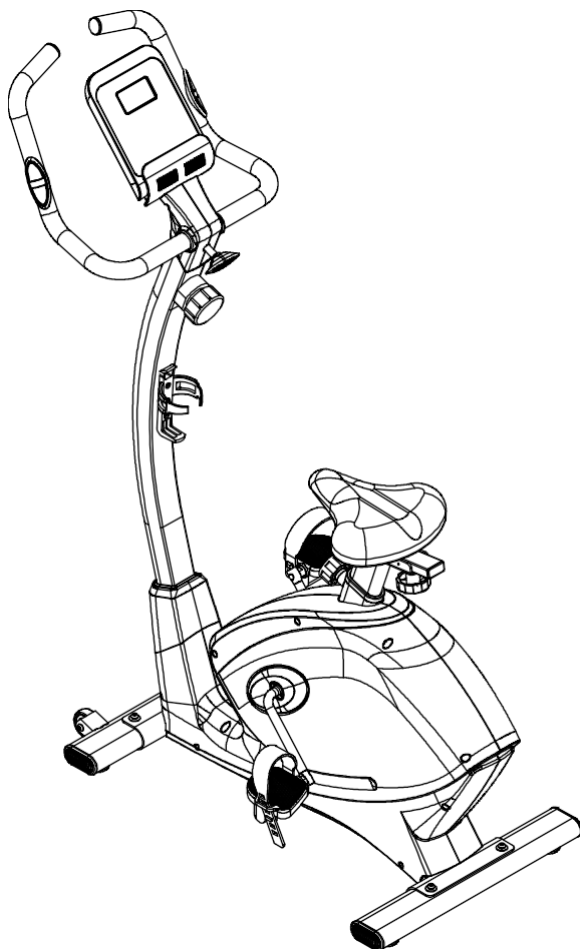


Návod k obsluze



Tento návod k obsluze si uschovejte pro budoucí použití.
Přečtěte si všechny pokyny v této příručce a dodržujte je.

Verze A

Děkuji

Moc děkujeme za zakoupení tohoto produktu. Výrobek vám pomůže udržet optimální aerobní kondici. Abyste předešli zranění, přečtěte si před použitím tohoto výrobku pozorně následující pokyny. Tento návod si prosím uschovejte pro budoucí použití.

Bezpečnostní opatření

VAROVÁNÍ: Toto vzpřímené jízdní kolo bylo navrženo a zkonstruováno tak, aby poskytovalo maximální bezpečnost. Přesto je třeba při používání cvičebního zařízení dodržovat určitá bezpečnostní opatření. Před sestavením a používáním vzpřímeného kola si přečtěte celý návod. Je třeba dodržovat také následující bezpečnostní opatření:

- ◆ Majitel je povinen zajistit, aby všichni uživatelé vzpřímeného jízdního kola byli dostatečně informováni o všech bezpečnostních opatřeních. Používejte vzpřímená kola pouze tak, jak je popsáno v této příručce.

- ◆ Děti a domácí zvířata udržujte v blízkosti tohoto zařízení. Nenechávejte je bez dozoru v místnosti, kde je umístěno toto vzpřímené kolo.

- ◆ Před použitím se ujistěte, že je vzpřímené kolo správně sestaveno a šrouby v jednotlivých částech jsou zajištěny.

- ◆ Postavte vzpřímené jízdní kolo na rovný povrch s volným prostorem alespoň 1,0 m na každé straně vzpřímeného jízdního kola. Chcete-li chránit podlahu nebo koberec před poškozením, umístěte pod vzpřímené kolo podložku.

kolo.

- ◆ Stojící kolo skladujte v interiéru, mimo dosah vlhkosti a prachu. Při používání udržujte proudící vzduch a nepoužívejte jej na nevětraném místě.

- ◆ Kolem vzpřímeného kola neodkládejte žádné ostré předměty.

- ◆ Při cvičení noste vhodné oblečení; nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit na vzpřímeném kole. Vždy noste sportovní obuv na ochranu nohou.

cvičení.

- ◆ Nepoužívejte tento výrobek, pokud více než 120 kg. Vyberte si prosím naši další řadu vzpřímených kol.

- ◆ Nedávejte ruce na pohyblivé části, aby nedošlo ke zranění.

- ◆ Udržujte rychlost šlapání kontrolou.

- ◆ Pokud zjistíte, že vaše vzpřímené kolo funguje nestandardně, nepoužívejte ho okamžitě.

- ◆ Vzpřímené jízdní kolo by neměla obsluhovat více než jedna osoba .

- ◆ Pokud při cvičení pociťte bolest nebo závratě, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékaře.

Bezpečnostní upozornění

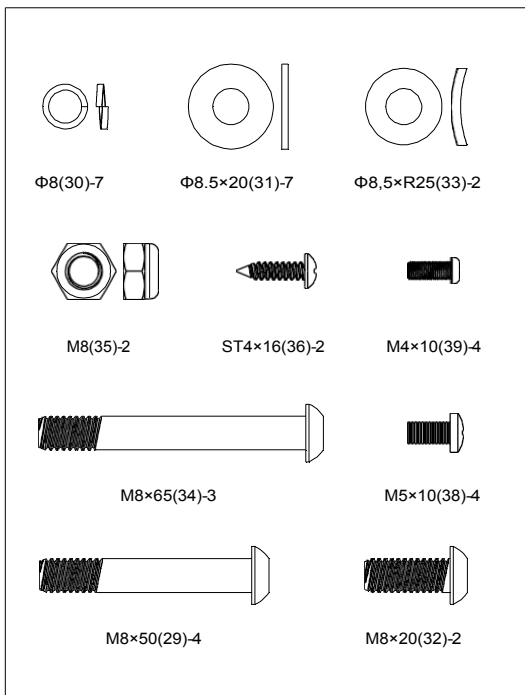
Když jste nápravné nebo mají níže příznaky, po projednání s lékařem, pak by mohl použít tento vzpřímený kolo.

1. Bolest v pase nyní a noha, pas, krk bolí dříve, nohy, pas, krk a ruka necitlivě (Předchozí onemocnění lidí, kteří trpí meziobratlovou ploténkou, spondylóza, krční páteř, atd).
 2. mají anamorfní artritidu, revmatickou artritidu a dnu.
 3. osteoporóza a další abnormality.
 4. Mají překážku v systému srdeční onemocnění, krevní překážka, hypertenze).
 5. Mít dechovou překážku.
 6. Pomocí stroje pro nastavení pulsu pracovní síly nebo vložení do stroje na tělo.
 7. Mají sarkomata.
 8. Máte trombus nebo jiné příznaky.
 9. Mít cukrovku nebo být způsobena cukrovkou pocit překážky.
 10. Mají poranění kůže.
 11. Hyperpyrexie způsobená nemocným(38°C nebo více než 38).°C
 12. Abnormální ohýbání zádočných kostí nebo páteře.
 13. Těhotenství nebo katamenie.
 14. Cítíte fyzickou abnormalitu, potřebujete se zotavit.
 15. Stav těla není příliš dobrý.
 16. Cílem je léčení.
 17. Kromě horních příznaků pociťujte jiné fyzické abnormality.
- Možná příčina nehody nebo špatný stav těla.

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy. Abyste snížili riziko vážného zranění, přečtěte si před použitím vzpřímeného kola všechna důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu a všechna upozornění vzpřímeném kole.

Poznámky před montáží

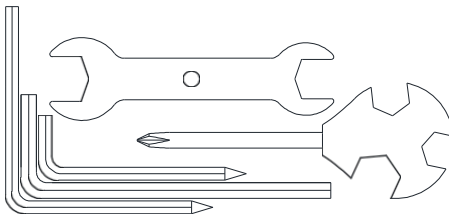
Ujistěte se, že jsou všechny díly, které jsou součástí balení, sepsány. Zkontrolujte tabulku hardwaru, zda je v ní uveden úplný počet dílů, které jsou součástí balení pro správnou montáž. Pokud některý z dílů chybí, obraťte se na prodejce.



NE.	NAME	SPECIFIKACE	MNOŽSTVÍ
29	Šroub s polovičním závitem Allen C.K.S.	M8 $\times$ 50 $\times$ 20	4
30	Pružinová podložka	$\Phi 8$	7
31	Plochá podložka	$\Phi 8,5 \times \Phi 20 \times t1,5$	7
32	Šroub s plným závitem Allen C.K.S.	M8 $\times$ 20	2
33	Zakřivená podložka	$\Phi 8.5 R25 \times t2.0$	2
34	Šroub s plným závitem Allen C.K.S.	M8 $\times$ 65 $\times$ 20	3

35	Šestihranná samojistná matice	M8	2
36	Samorezný šroub Philips C.K.S.	ST4× 16	2
38	Šroub s válcovou hlavou Philips s plným závitem	M5× 10	4
39	Šroub s válcovou hlavou Philips s plným závitem	M4× 10	4

Seznam nástrojů



Název	Specifikace	MNOŽSTVÍ
L imbusový klíč	5×35×80S	1
L imbusový klíč	6×40×120	1
Otevřený klíč	15#&17#	1
Křížový otevřený klíč		1

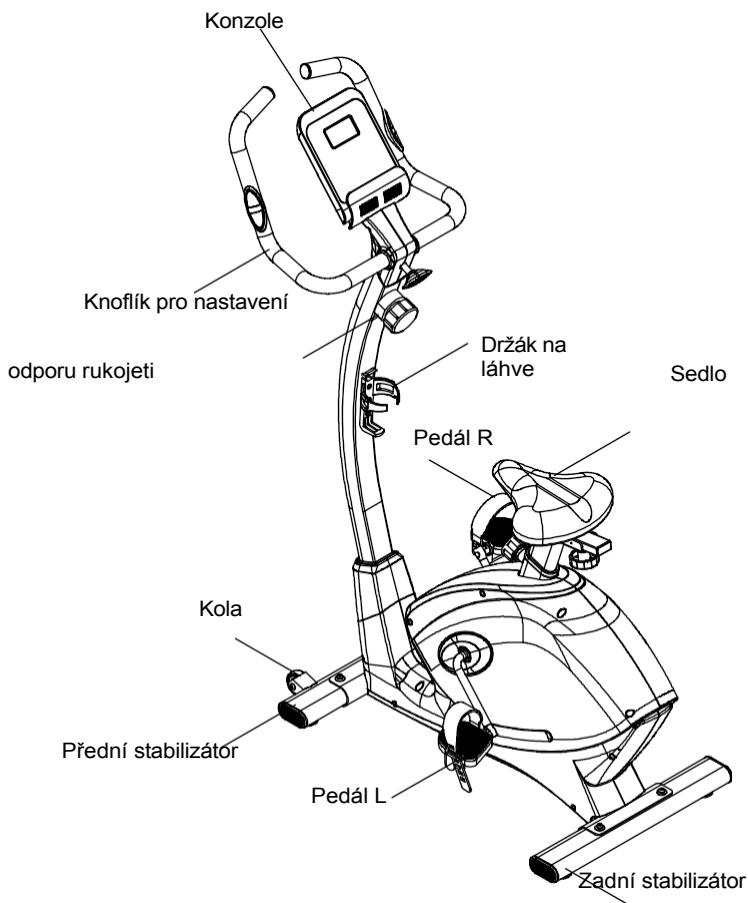
SHROMÁŽDIT NÁSTROJE

Před zahájením montáže jednotky si připravte potřebné nářadí. Pokud budete mít veškeré vybavení po ruce, ušetříte čas a montáž bude rychlá a bezproblémová.

VYKLIÐTE PRACOVNÍ PROSTOR

Ujistěte se, že jste uvolnili dostatečně velký prostor pro správnou montáž jednotky. Ujistěte se, že v prostoru není nic, co by mohlo při montáži způsobit zranění. Po úplném sestavení jednotky se ujistěte, že je kolem ní dostatečně velký volný prostor pro nerušený provoz.

Produkt návod



Technické informace

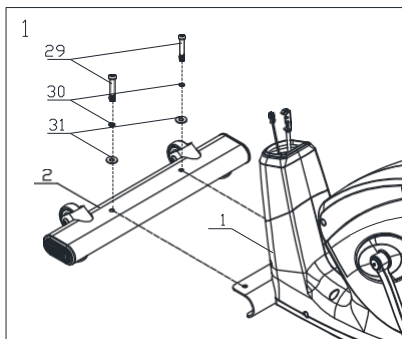
Rozměr	Unfold: 1100x530x1400mm
Poměr rychlosti	8
Setrvačník	Jednosměrný, $\Phi 280/6\text{kg}$
Nahoru a dolů	12 úrovní , vzdálenost 360 mm
Přední a zadní strana	Vzdálenost 70 mm

*VYHRAZUJEME SI PRÁVO NA ZMĚNU PRODUKTU BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

NÁVOD K MONTÁŽI

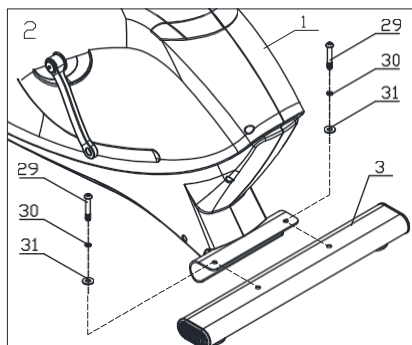
Krok 1

Přípevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí ploché podložky (31), pružné podložky (30) a imbusového šroubu s polovičním závitem (29).



Krok 2

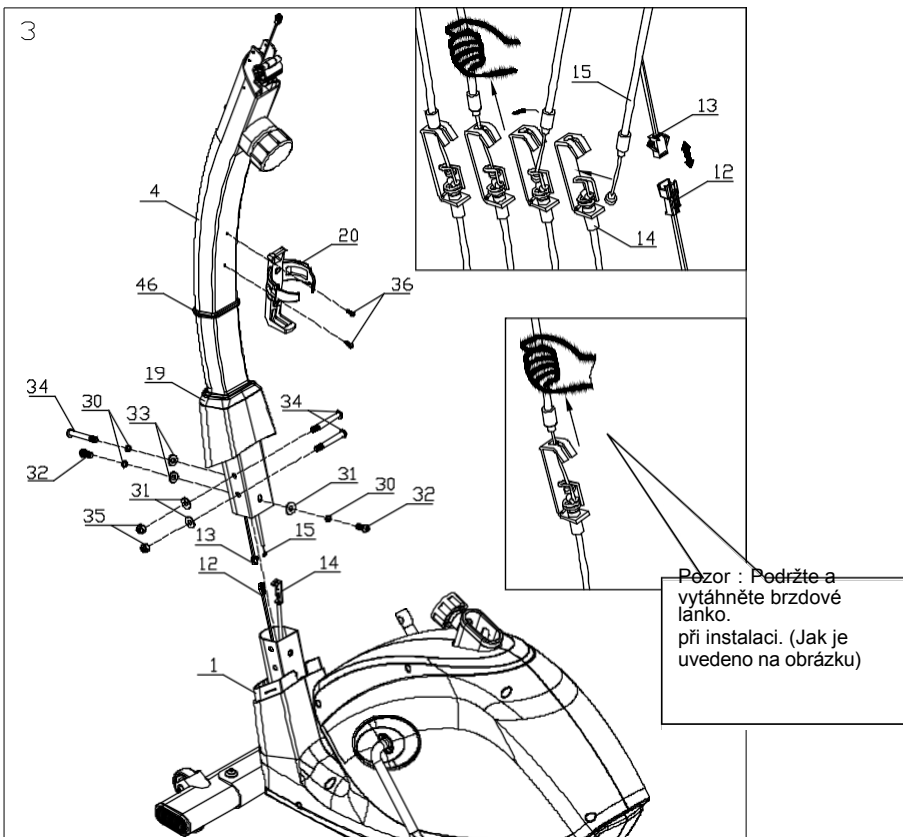
Přípevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí ploché podložky (31), pružné podložky (30) a imbusového šroubu s polovičním závitem (29).



Krok 3

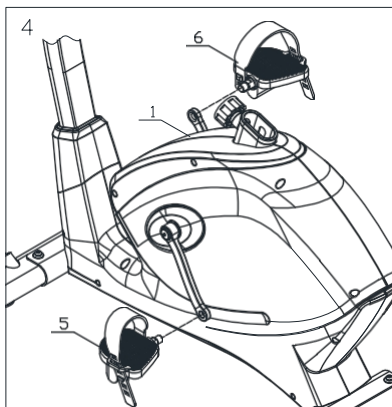
1. Připevněte ozdobnou lištu svislého sloupku (46) k pravému hornímu svislému sloupku (4), sejměte kryt dolního svislého sloupku (19) z hlavního rámu (1) a zakryjte jej na horním svislém sloupku (4).
2. Připojte vodič magnetického senzoru (12) a komunikační vodič konzoly (13), připojte vodič knoflíku nastavení odporu (14) a výstup knoflíku nastavení odporu (15).
3. Připevněte horní sloupek (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí prohnuté podložky (33), pružné podložky (30), imbusového šroubu s polovičním závitem (34) a ploché podložky (31), pružné podložky (30), imbusového šroubu s polovičním závitem (34) a pružné podložky (30). S s plným závitem (32) a plochou podložkou (31), imbusový šroub s polovičním závitem (34), šestihranná samojistící matice (35), oblouková podložka (33), pružná podložka (30) a imbusový šroub s plným závitem (32).
4. Připevněte kryt vzpěrného sloupku (19) a ozdobnou lištu vzpěrného sloupku (46) k hlavnímu rámu (1).
5. Připevněte držák láhve (20) k hornímu svislému sloupku (4) pomocí křížového šroubu s plným závitem (36).

Tip: Před utažením všech šroubů se ujistěte, že jsou všechny šrouby v otvoru.



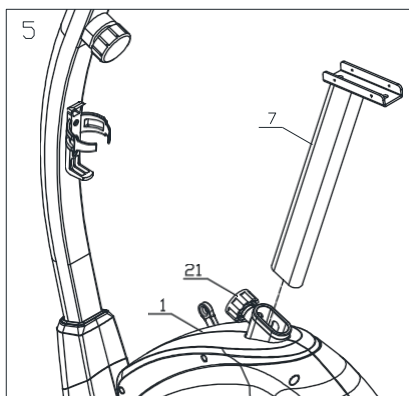
Krok 4

1. Připevněte pedál (L) (5) a pedál (R) (6) k hlavnímu rámu (1) a poté šrouby utáhněte.



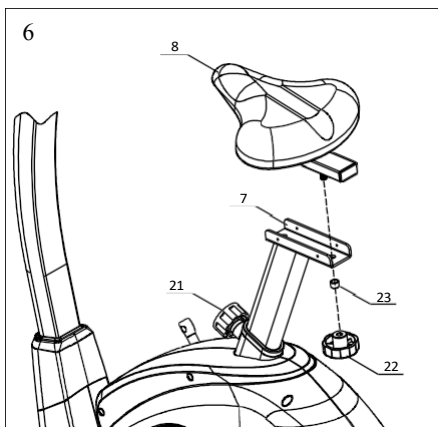
Krok 5:

- 1, Uvolněte otočný ruční šroub (21), připevněte sedlový sloupek (7) k hlavnímu rámu (1) a poté utáhněte otočný ruční šroub (21).



Krok 6:

Připevněte sedlo (8) k sedlovému sloupku (7), k utažení použijte otočný knoflík (22) a objímku (23).

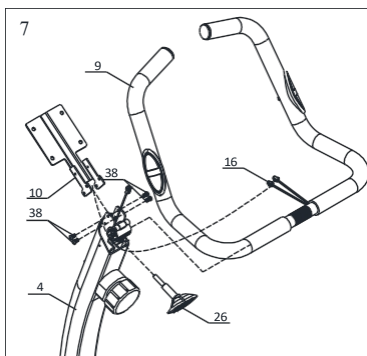


Krok 7

1. Připojovací drát (16) rukojeti projděte skrz svislý sloupek (4) a připevněte řídítka (9) ke svislému sloupku (4), utáhněte je otočným knoflíkem ve tvaru T (26).

2. Připevněte pevný díl konzoly (10) ke svislému sloupku (4) a utáhněte jej pomocí šroubu Philips s válcovou hlavou s plným závitem (38).

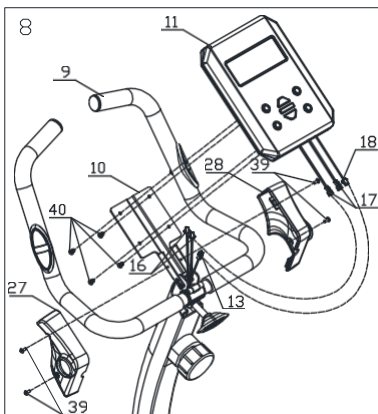
Tip: Před utažením všech šroubů se ujistěte, že jsou všechny šrouby ve správném otvoru.



Krok 8

1. Připojte komunikační vodič konzoly (13) a vodič pro připojení konzoly (18), připojte vodič pro připojení pulzů rukojeti (16) a výstupní vodič pulzů konzoly (17).
2. Připevněte konzolu (11) k pevnému dílu konzoly (10) a utáhněte ji křížovým klínem.
Šroub s plným závitem (40) a plochá podložka (83).
3. Připevněte kryt řídítek L (27) a kryt řídítek R (28) přes řídítka(9) ke sloupku (4), utáhněte pomocí šroubu Philips C.K.S s plným závitem (39).

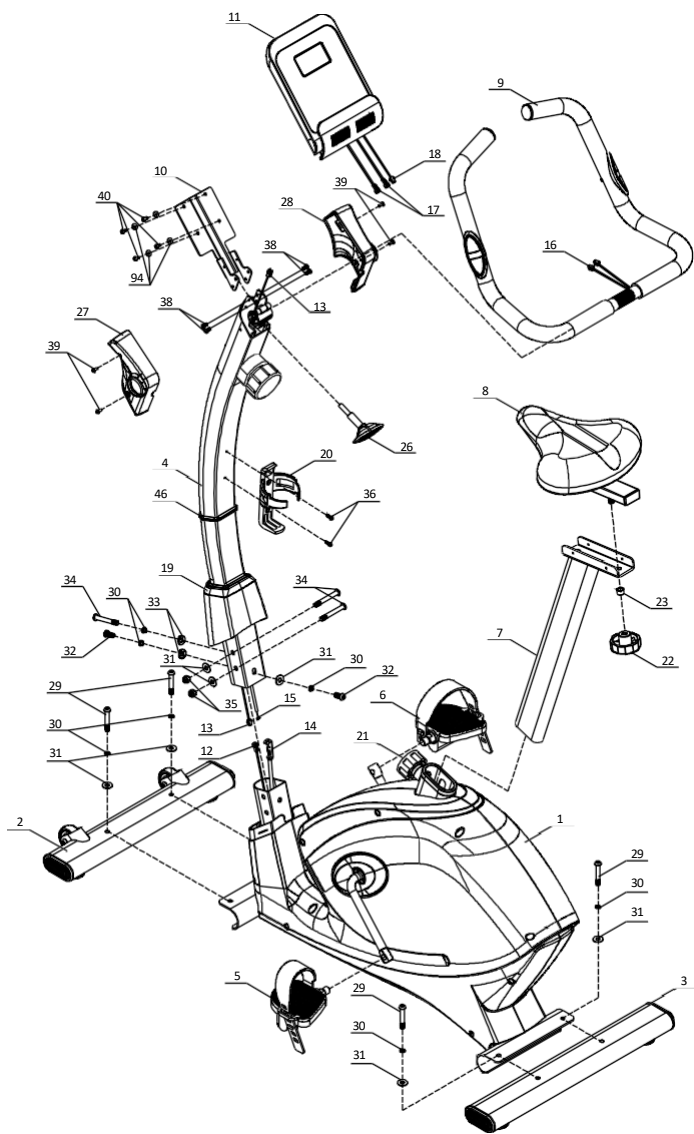
Tip: Před utažením všech šroubů se ujistěte, že jsou všechny šrouby ve správném otvoru.



Tipy na cvičení

1. Uživatel musí dát nohy zcela dovnitř pedálu a nastavit odpor ovládání magnetu podle uživatele.
2. Vzhledem k tomu, že stroj má dvojitě setrvačníky a má obrovský moment setrvačnosti, když uživatel zastaví před vysokou rychlostí, měl by uživatel minimalizovat odpor a snížit rychlost, aby nedošlo k poranění nohy uživatele momentem setrvačnosti levého a pravého pedálu.
3. Stroj by měl být umístěn na rovné podlaze a měl by mít dostatek prostoru pro cvičení.

Polokresba pro montáž

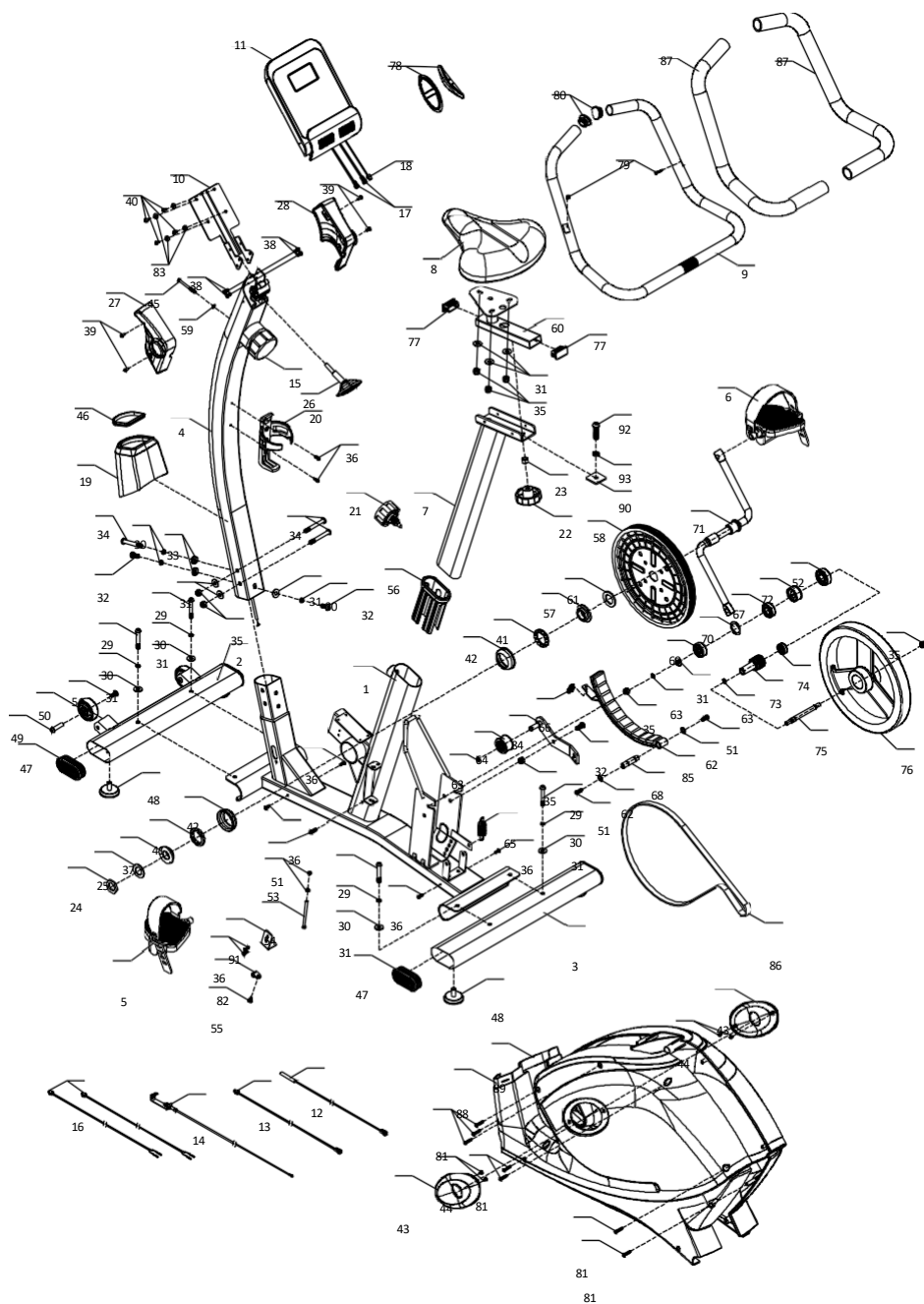


Seznam polotovarů

NE.	NAME	SPECIFIKACE	MNOŽSTVÍ
1	Hlavní rám		1
2	Přední stabilizátor		1
3	Zadní stabilizátor		1
4	Vzpřímený sloupek		1
5	Pedál L		1
6	Pedál R		1
7	Sedlový post		1
8	Sedlo		1
9	Řídítka		1
10	Pevný kus konzoly		1
11	Konzole		1
12	Magnetický senzorový drát		1
13	Komunikační vodič konzoly		1
14	Drátek knoflíku pro nastavení odporu		1
15	Knoflík pro nastavení odporu		1
16	Připojovací vodič pulzní rukojeti		2
17	Pulzní zásuvka konzoly		2
18	Připojovací vodič konzoly		1
19	Kryt vzpřímeného sloupku dolů		1
20	Držák na láhve		1
21	Otočný ruční šroub	Φ56×M16×P1,5	1

22	Otočný knoflík na řídítkách		1
23	Pouzdro	Φ10,5×Φ14×10	1
26	Otočný knoflík ve tvaru T	M8×30	1
27	Kryt řídítek (L)		1
28	Kryt řídítek (R)		1
29	Šroub s polovičním závitem Allen C.K.S.	M8×50×20	4
30	Pružinová podložka	Φ8	7
31	Plochá podložka	Φ8,5×Φ20×t1,5	7
32	Šroub s plným závitem Allen C.K.S.	M8×20	2
33	Podložka pod křivky	Φ8,5×R25×t2,0	2
34	Šroub s polovičním závitem Allen C.K.S.	M8×65×20	3
35	Šestihránná samojistná matice	M8	2
36	Samofezný šroub Philips C.K.S.	ST4×16	2
38	Šroub s válcovou hlavou Philips s plným závitem	M5×10	4
39	Šroub s válcovou hlavou Philips s plným závitem	M4×10	4
40	Šroub s válcovou hlavou Philips s plným závitem	M5×10 (černá)	4
46	Dekoratívni lišta pro vzpřímený sloupek		1
83	Plochá podložka	Φ4,5×Φ12×t1,0	4

Výkres po výbuchu



Seznam rozpracovaných dílů

NE.	NAME	SPECIFIKACE	MNOŽSTVÍ
1	Hlavní rám		1
2	Přední stabilizátor		1
3	Zadní stabilizátor		1
4	Vzpřímený sloupek		1
5	Pedál L		1
6	Pedál R		1
7	Sedlový post		1
8	Sedlo		1
9	Řídítka		1
10	Pevný kus konzoly		1
11	Konzole		1
12	Magnetický senzorový drát		1
13	Komunikační vodič konzoly		1
14	Drátek knoflíku pro nastavení odporu		1
15	Knoflík pro nastavení odporu		1
16	Připojovací vodič pulzní rukojeti		2
17	Pulzní zásuvka konzoly		2
18	Připojovací vodič konzoly		1
19	Kryt vzpřímeného sloupku dolů		1
20	Držák na láhve		1
21	Otočný ruční šroub	Φ56×M16×P1,5	1
22	Otočný knoflík na řídítkách		1
23	Pouzdro	Φ10,5×Φ14×10	1
24	Pojistná matice	t4.0×37×37	1
25	Kontrolní kroužek		1
26	Otočný knoflík ve tvaru T	M8×30	1
27	Kryt řídítek (L)		1
28	Kryt řídítek (R)		1
29	Šroub s polovičním závitem Allen C.K.S.	M8×50×20	4

30	Pružinová podložka	Φ8	7
31	Plochá podložka	Φ8,5×Φ20×t1,5	8
32	Šroub s plným závitem Allen C.K.S.	M8×20	7
33	Podložka pod křivky	Φ8,5×R25×t2,0	2
34	Šroub s polovičním závitem Allen C.K.S.	M8×65×20	3
35	Šestihranná samojistná matice	M8	9
36	Samofezný šroub Philips C.K.S.	ST4×16	8
37	Horní kroužek	Φ45×12	1
38	Šroub s válcovou hlavou Philips s plným závitem	M5×10	4
39	Šroub s válcovou hlavou Philips s plným závitem	M4×10	4
40	Šroub s válcovou hlavou Philips s plným závitem	M5×10	4
41	Crank L		1
42	Kliky	Φ55×16	2
43	Kryt kliky		2
44	Samofezný šroub Philips C.K.S.	ST4×12	4
45	Šroub s půlkulatou hlavou Philips	M5×55×20	1
46	Dekorativní lišta pro vzpřímený sloupek		1
47	Koncový uzávěr		4
48	Podložka pod nohy	Φ47×10,5×M10×20	4
49	Dutý šroub Allen C.K.S.	Φ8×33×M6×15	2
50	Kola	Φ55×25.8	2
51	Šroub s plným závitem Allen C.K.S.	M6×15	5
52	Kuličkové ložisko s hlubokou drážkou	6203-2RS	1
53	Šestihranná matice	M5	2
54	Šestihranný šroub s plným závitem	M5×80	1
55	Samofezný šroub Philips C.K.S.	ST4×12	1
56	Pouzdro sedlového sloupku		1
57	Kryt kliky	Φ45×12	1
58	Stahovák řemene	Φ263×19	1
59	Plochá podložka	Φ5	1

60	Nastavení sedla		1
61	Podložka	t3.0×Φ40×Φ24.3	1
62	Hřídel s pojistným kroužkem	Φ12	2
63	Hřídel s pojistným kroužkem	Φ10	3
64	Napínací kladka	Φ38×22	1
65	Napínací pružina		1
66	Napínací pružina brzdy		1
67	Kuličkové ložisko s hlubokou drážkou	6003-2RS	3
68	Pevná náprava s magnetickým ovládáním	Φ12×50	1
69	Kuličkové ložisko s hlubokou drážkou	6300-2RS	1
70	Plochá podložka	Φ34×Φ25×t1,0	1
71	Kliková osa	6.5"	1
72	Jednosměrné jehlové ložisko	Φ35×Φ17×16	1
73	Sada malých řemenic	Φ30×64	1
74	Kuličkové ložisko s hlubokou drážkou	6000-2RS	1
75	Osa setrvačnicku	Φ10×109.5	1
76	Setrvačník	Φ280/6kg	1
77	Čtvercová koncovka	20×40×t1.5	1
78	Sada pulzů rukojeti		2
79	Samofezný šroub Philips C.K.S.	ST4×20	2
80	Kulatá koncovka	Φ25×t1,5	2
81	Samofezný šroub Philips C.K.S.	ST4×25	7
82	Pevná magnetická sada		1
83	Plochá podložka	Φ4,5×Φ12×t1,0	4
84	Pevná sada napínacích kladek		1
85	Magnetická ovládací sada		1
86	Řemen motoru	440PJ6	1
87	Pěna	Φ22×t3,0×680	2
88	Kryt motoru L		1
89	Kryt motoru R		1
90	Zajišťovací prvek sedla		1
91	Pevný kus snímače rychlosti		1

92	Šroub s plným závitem Allen C.K.S.	M10×38	1
93	Pružná podložka	Φ10	1

Návod k obsluze konzoly

FUNKCE ZOBRAZENÍ

POLOŽKA	POPIS
SCAN	. V režimu SCAN stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro výběr funkcí. . Automaticky prochází jednotlivé režimy postupně každých 6 sekund. . Pořadí zobrazení po stisknutí tlačítka MODE/ENTER : TIME→DIST→CAL→PULSE→RPM/SPEED.
SPEED	. Rozsah 0,0~ 99,9 . Aniž by byl do monitoru přenášen jakýkoli signál po dobu 4 let. během tréninku se na displeji SPEED zobrazí "0,0".
RPM	. Rozsah 0~ 999 . Pokud se během tréninku po dobu 4 sekund nevysílá do monitoru žádný signál, zobrazí se na displeji "0".
ČAS	. Bez nastavení cílové hodnoty se bude čas odpočítávat. . Při nastavení cílové hodnoty se bude čas odpočítávat od cílového času do 0 a zazní zvuk nebo začne blikat alarm. . Pokud během tréninku není do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, čas se ZASTAVÍ. . Rozsah 0:00~99:59
DISTANCE	. Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude počítat. . Při nastavování cílové hodnoty se vzdálenost bude odpočítávat od cílové vzdálenosti do 0 se zvukovým signálem nebo blikáním. . Rozsah 0,00~99,99
KALORIE	. Bez nastavení cílové hodnoty se kalorie budou počítat nahoru. . Při nastavení cílové hodnoty se kalorie budou odpočítávat od cílové hodnoty až do 0 se zvukovým signálem nebo blikáním. . Rozsah 0~9999
PULSE	. Aktuální puls se zobrazí po 6 sekundách, když jej konzola detekuje. . Bez jakéhokoli pulzního signálu po dobu 6 sekund se na konzole zobrazí "P". . Pulzní alarm zazní, když aktuální pulz překročí cílový pulz. . Rozsah 0-30~230 BPM

KLÍČOVÁ FUNKCE

POLOŽKA	POPIS
UP (ENCODER)	- Stisknutím tlačítka UP zvýšíte hodnotu. Stisknutím a podržením klávesy zvýšíte hodnotu rychleji. - Rozsah nastavení TIME: 00:00~99:00 (každý přírůstek je 1:00). - Rozsah nastavení CAL: 0~9990 (každý přírůstek je 10). - Rozsah nastavení DIST: 0,00~99,50 (každý přírůstek je 0,5). - Rozsah nastavení PULSE: 0-30~230 (každý přírůstek je 1)
DOLŮ (ENCODER)	- Stisknutím tlačítka DOLŮ hodnotu snížíte. Stisknutím a podržením klávesy snížíte hodnotu rychleji. - Rozsah nastavení TIME: 00:00~99:00 (každý pokles je 1:00). - Rozsah nastavení CAL: 0~9990 (každý dekrement je 10). - Rozsah nastavení DIST: 0,00~99,50 (každý pokles je 0,5). - Rozsah nastavení PULSE: 0-30~230 (každý pokles je 1)
REŽIM /ENTER	- Každou funkci zvolte stisknutím tlačítka MODE/ENTER. - Stisknutím a podržením tlačítka MODE/ENTER po dobu 2 sekund resetujete všechny funkce (stejná funkce jako tlačítko reset, pokud je stisknuto po dobu 2 sekund).
RESET	- V režimu nastavení stiskněte jednou tlačítko RESET, čímž vynulujete aktuální hodnoty funkcí. - Stisknutím a podržením tlačítka RESET na 2 sekundy vynulujete všechny funkční údaje.
RECOVERY	Poté, co konzola detekuje pulzní signál, stiskněte tlačítko RECOVERY pro vstup do režimu zotavení, abyste mohli sledovat schopnost zotavení srdeční frekvence.
TĚLESNÝ TUK	Testujte % tělesného tuku a BMI.
TOTAL RESET	Konzola se restartuje znovu.

OPERAČNÍ POSTUP

ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ

LCD displej zobrazí všechny segmenty po dobu 1 sekundy jako Kresba 1.



Kresba 1

VYPNUTÍ NAPÁJENÍ

. Pokud do monitoru nebude po dobu 4 minut přenášen žádný signál, monitor přejde do režimu SLEEP.

OPERACE

1. Stisknutím tlačítka MODE/ENTER vyberte funkci TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (KALORIE) a PULSE (PULS). Pomocí tlačítka UP nebo DOWN (ENCODER) proveďte nastavení a stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro potvrzení.
2. Například při nastavení času, kdy hodnota času bliká, můžete použít tlačítka UP a DOWN (ENCODER) pro nastavení čísla. Pro potvrzení stiskněte tlačítko MODE/ENTER a přejděte na další nastavení. Nastavení VZDÁLENOSTI, KALORIÍ a PULSŮ je stejné jako nastavení ČASU.
3. Jakmile začne trénink a konzola zachytí cvičební signál, na displeji se začnou odpočítávat hodnoty RYCHLOST/OTÁČKY, ČAS, DST a CAL.

Zotavení

1. Tlačítko RECOVERY je platné pouze v případě, že je detekován impulz.
2. TIME zobrazí "0:60" sekundy) a odpočítává do 0.
Počítač po odpočítávání zobrazí F1 až F6 pro testování stavu zotavení srdeční frekvence. Uživatel může zjistit úroveň zotavení srdeční frekvence na základě níže uvedeného grafu.
3. Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na začátek.

F1	Vynikající
F2	Vynikající
F3	Dobrý
F4	Spravedlivé
F5	Podprůměrný
F6	Špatný

Tělesný tuk

1. Stisknutím tlačítka BODY FAT zahájíte měření tělesného tuku.
2. Při měření musí uživatelé držet obě ruce na rukojetích. LCD displej "- "-
"- "- "- "- " po dobu 8 sekund, dokud počítač nedokončí měření.
3. Na displeji LCD se zobrazí BMI a % tuku.
4. Chybová zpráva:

*E-1-Není detekován žádný vstupní signál srdeční frekvence.

*E-4 - nastane, když je výsledek FAT% a BMI nižší než 5 nebo vyšší než 50.

Řešení problémů:

1. Pokud je displej LCD zhasnutý, znamená to, že je třeba vyměnit baterie.
2. Pokud při šlapání není signál, zkontrolujte, zda je kabel dobře připojen.

POZNÁMKA:

1. Po zastavení tréninku na 4 minuty se hlavní obrazovka vypne.
2. Pokud se počítač zobrazuje nestandardně, znovu nainstalujte baterie a zkuste to znovu.

Doporučení a pokyny pro cvičení

Rozcvička

Před zahájením provozu je nutné 5-10 minut zahřívacího cvičení.

Dýchejte

Během operace nezadržujte dech, obvykle když jste připraveni obnovit pohyb nosním nádechem, vydechněte vzduch silně ústy, dýchání s pohybem by mělo být koordinované, pokud je dýchání příliš rychlé, měli byste pohyb okamžitě zastavit.

Frekvence

Cvičení, které ve stejné oblasti svalů by mělo mít 48 hodinovou přestávku, to znamená, že můžete trénovat stejnou část těla každý druhý den.

Zatížení

Podle individuálního fyzického stavu rozhodnout o množství cvičení, pak podle principu asymptotické zátěže cvičit, bolestivost svalů je normální jev během počátečního tréninku, takže pokud cvičení pokračuje, bolest může být odstraněna.

Uvolněte se

Po cvičení byste měli provést 5 minut redukční akce, zejména protažení svalů nohou, abyste zabránili dlouhodobému zatuhnutí svalů a udrželi svaly pružné.

Dieta

V zájmu ochrany trávicího systému cvičte hodinu po jídle, jídlo si vezměte alespoň půl hodiny po tréninku, pijte méně vody, zejména se vyhněte pití velkého množství vody během cvičení, abyste nezvýšili zátěž srdce a ledvin.

Protahovací cvičení

Bez ohledu na to, jak rychle chodíte, je nejlepší se protáhnout. Zahřáté svaly se lépe protahují, proto si vyhraďte 5 ~ 10 minut na . Poté se zastavte a proveďte následující protahovací cviky - proveďte pětkrát, každou nohu po dobu 10 sekund nebo déle. Po tréninku jej zopakujte.

Úsek směrem dolů

Pokrčte kolena ,předkloňte se, nechte záda a ramena uvolněná a snažte se co nejvíce dotýkat špiček nohou. Vydržte 10 až 15 minut vteřin a pak se uvolněte. Opakujte třikrát (viz obrázek 1).

Protažení hamstringů

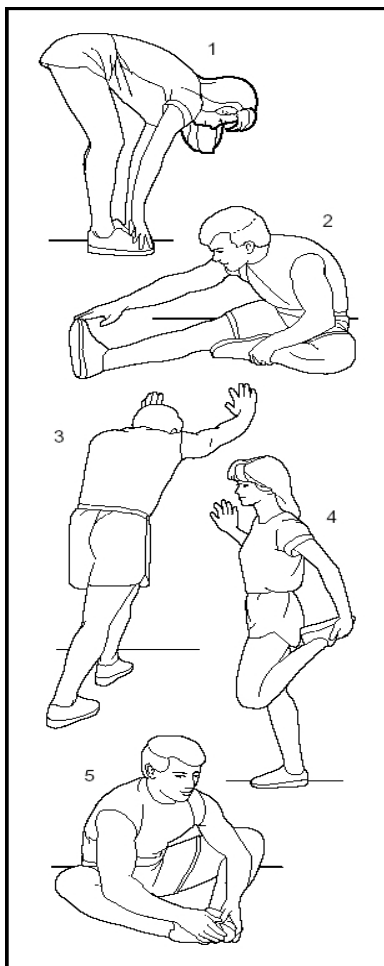
Posadte se na čisté sedadlo a narovnejte nohu. Druhou nohu vezměte dovnitř a přiložte ji k vnitřní straně rovné nohy. Snažte se rukama dotýkat špiček nohou. Vydržte 10 až 15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte s každou nohou třikrát (viz obrázek 2).

Lýtkové a patní šlachy se natahují

Postavte se rukama ke zdi nebo ke stromu. Zadní nohy držte vzpřímeně a paty trojnožky, opřete se o zeď nebo strom. Vydržte 10 až 15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte s každou nohou třikrát (viz obrázek 3).

Protažení čtyřhlavého svalu stehenního

Levou rukou se přidržujte stěny nebo stolu, abyste udrželi rovnováhu, pak se pravou rukou natáhněte dozadu a pomalu držte pravý kotník směrem ke kyčli, dokud neucítíte napjatý sval v přední části stehna. Vydržte 10 až 15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte s každou nohou třikrát (viz obrázek 4).



Sval Sartorius (sval na mediální straně stehna) se natahuje.

Chodidla, kolena venku. Rukama uchopte obě nohy směrem do třísel. Vydržte 10 až 15 sekund, poté se uvolněte. Opakujte třikrát (viz obrázek 5).

