

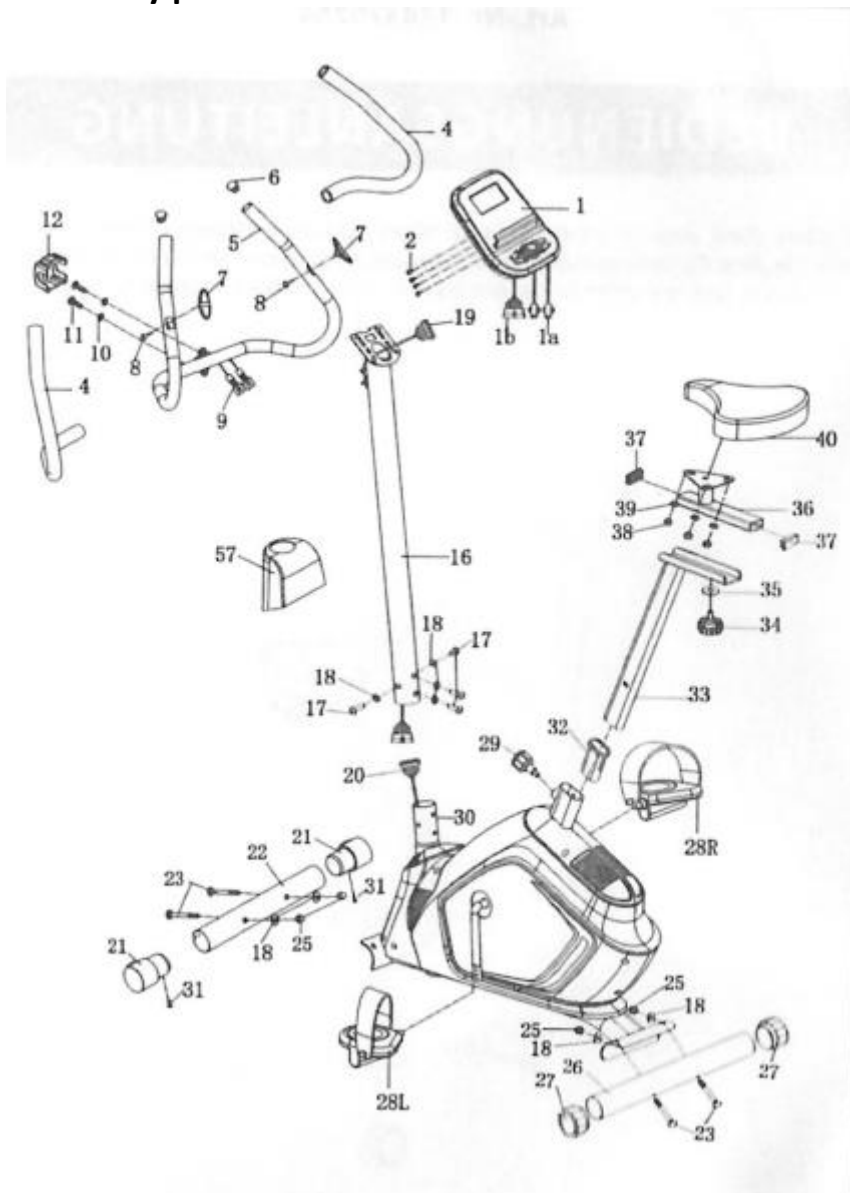
Klasický ergometr

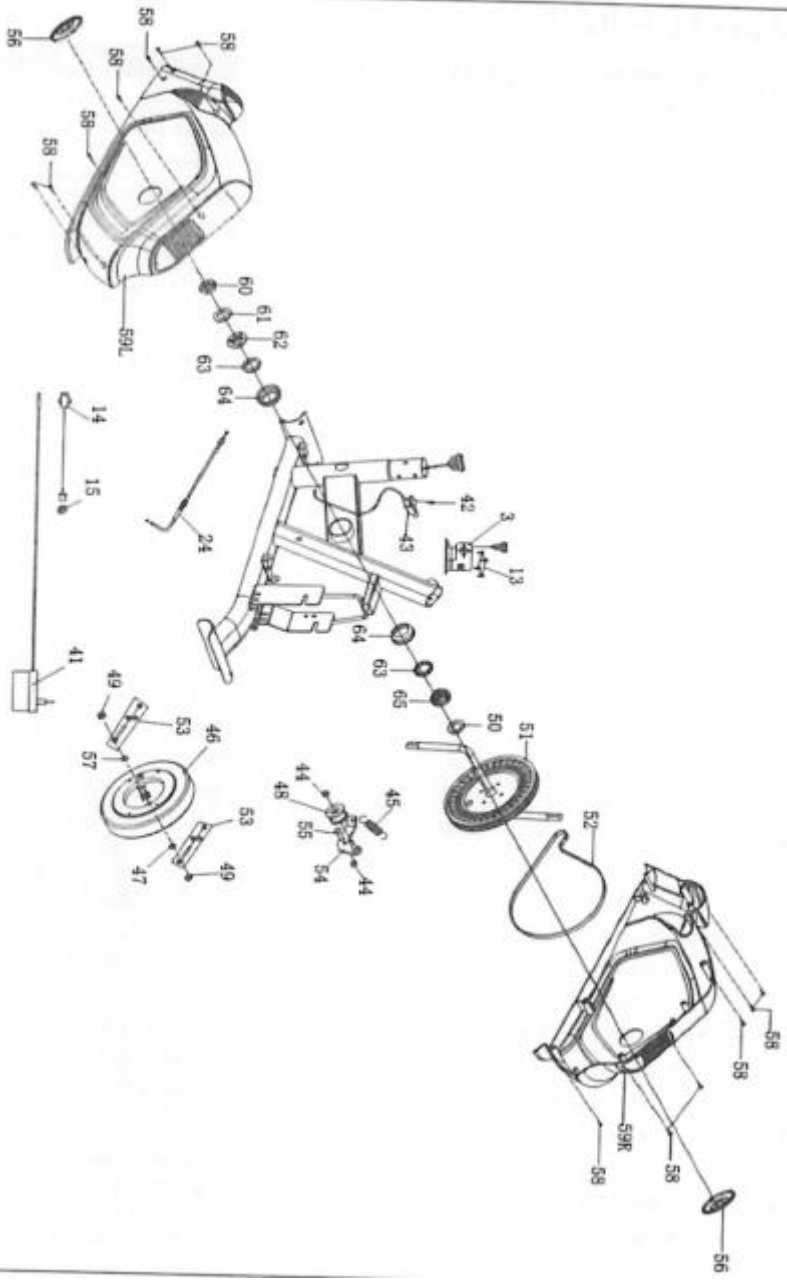
č. výrobku 134329754

Příručka

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi tohoto výrobku. Přečtěte si prosím pečlivě tuto příručku dříve, než uvedete přístroj do provozu. Příručku dobře uschovejte pro případné budoucí použití.

Rozložený pohled





Seznam jednotlivých dílů

číslo	popis	počet
1	počítač	1
2	šroub M5x10	4
3	motor	1
4	pěnový kryt rukojeti	2
5	řídítka	1
6	koncový uzávěr průměr 25	2
7	snímač pulsu průměr 25	2
8	šroub ST4.2x19	2
9	rukojeťový kabel snímače	2
10	pružinová podložka d8	2
11	šroub M8x30	2
12	kryt malý	1
14	napájecí kabel	1
15	matice M2x1	1
17	nýt M8x16	4
18	podložka d8xprůměr 20x1,5xR30	8
19	středový kabel	1
20	senzorový kabel	1
21	koncový uzávěr průměr 60	2
22	přední stabilizátor	1
23	uzávěrný šroub M8x72	4
24	napínací drát	1
25	klobouková matice M8	4
26	stabilizátor zadní	1
27	koncový uzávěr průměr 60	2
28L/R	pedál	2
29	otočný knoflík M6x1,5 x průměr 37	1
30	hlavní rám	1
31	šroub ST3.0x10	2
32	váleček	1
33	sedací trubka	1
34	otočný knoflík	1
35	podložka d8xprůměr 20x2	1

číslo	popis	počet
36	posuvná trubka	1
37	koncový uzávěr J40x20	2
38	nylonová matice M8	3
39	podložka d8xprůměr 16x1,5	3
40	sedák	1
41	síťový adaptér	1
42	šroub ST4.2x16	1
43	držák senzoru	1
44	nylonová matice M8	1
45	tažná pružina	1
46	setrvačnick	1
47	šestihranná matice tenká	1
48	svorkový kotouč	1
49	šestihranná přírubová matice	1
50	podložka	1
51	řemenice	1
52	řemen	1
53	skupina šroubů	2
54	držák řemenu	1
55	šroub M8x19	1
56	kryt kliky	2
57	plastový kryt přední	1
58	šroub ST4.2x16	13
59L/R	kryt řetězu	2
60	matice	1
61	pojistná podložka	1
62	matice 1	1
63	límčová kulička	2
64	podložka	2
65	matice 2	1
	klíč S13-14-15	
	šestihranný klíč S6	

Montáž

Krok 1: viz obrázek

- Připevněte přední stabilizátor (22) a zadní stabilizátor (26) uzávěrným šroubem (23), podložku (18) a kloboukovou maticí (25) na hlavní rám (30).
- Pedály 28L a 28R jak je znázorněno nahoře na kliková ramena.

POZOR: Ujistěte se, že (R) označený pravý pedál (28R) bude připevněn na pravé klikové rameno a pevně utažen proti směru hodinových ručiček. A (L) označený levý pedál (28L) bude připevněn na levé klikové rameno a pevně utažen proti směru hodinových ručiček.

Krok 2: viz obrázek

- a) Sedák (40) připevněte nylonovou maticí (38) a podložkou (39) na posuvnou trubku (36).
- b) Zasuňte sedací trubku (33) do hlavního rámu (30). Otočným knoflíkem (29) jej zajistěte a utáhněte.
- c) Posuvnou trubku (36) připevněte podložkou (35) a otočným knoflíkem (34) na sedací trubku (33).

Krok 3: viz obrázek

- a) Nasadte přední plastový kryt (57) na nosnou trubku (16). Napínací drát (15) propojte s napínacím drátem (24). Poté propojte senzorový kabel (20) se středovým kabelem (19).
- b) Nosnou trubku (16) připevněte nýtem (17) a podložkou (18) k hlavnímu rámu (30).

Krok 4: viz obrázek

- a) Řídítka (5) připevněte šroubem (11), pružinovou podložkou (10) a malým krytem (12) na nosnou trubku (16). Poté ved'te rukojeťový kabel (9) přes zátku.
- b) Propojte rukojeťový kabel (9) s počítačovým kabelem (1a). Propojte středový kabel (19) s počítačovým kabelem (1b).
- c) Připevněte počítač (1) šroubem (2) a motor (3) na nosnou trubku (16).

Váš ergometr je nyní zcela sestaven!

Poznámky k tréninku

Použití ergometru nabízí spoustu výhod. Zlepší vaší tělesnou zdatnost, zesílí svaly a při spojení s kalorickým deficitem vám pomůže velmi dobře zhubnout.

Obsah

1. Funkce displeje.....	03
2. Funkce tlačítek.....	04
3. Obsluha.....	04
3.1 Zapnutí.....	04
3.2 Nastavení tréninků.....	05
3.2.1 manuální trénink.....	06
3.2.2 začátečník.....	07
3.2.3 pokročilý.....	07
3.2.4 zkušení sportovci.....	08
3.2.5 kardio-trénink.....	08
3.2.6 výkonnostní program.....	09
3.2.7 odpočinek.....	09
3.2.8 tělesný tuk.....	10

1. Funkce displeje

Čas

Bez cílového času: Tréninkový čas je počítán maximálně do 99:59.

Odpočítávání: Trénink s přednastaveným tréninkovým časem. Tréninkový čas bude odpočíván z nastaveného cílového času na 0. Tréninkový čas můžete nastavit na hodnoty mezi 00:00 až 99:00.

Rychlost

Ukazatel aktuální tréninkové rychlosti. Maximální ukazatel je 99 km/h.

Otáčky

Ukazatel otáček za minutu. Rozsah zobrazení je 0-999.

Vzdálenost.

Ukazatel celkové tréninkové vzdálenosti od 0,000 až 99,99 km. Můžete také zadat tlačítkem Up a Down cílovou vzdálenost pro trénink. Zadávat můžete v krocích od 0,1 km mezi 0,00 a 99,90.

Kalorie

Ukazatel spálených kalorií během tréninku od 0 do maximálně 9999. (Údaje zde uvedené jsou určeny jako vodítko pro srovnání mezi jednotlivými tréninky. Údaje zde vypočítané nelze použít pro lékařské hodnocení nebo léčbu).

Srdeční frekvence

Ukazatel aktuální srdeční frekvence. Tlačítkem Up a Down můžete zadat cílenou cílovou srdeční frekvenci mezi 30 a 230. Poté bude vždy vydán varovný tón, pokud bude během tréninku překročena Vámi zadaná hodnota pro srdeční frekvenci.

Odpor

Ukazatel aktuálního tréninkového výkonu v jednotce watt. Rozsah zobrazení: 0-999 Watt.

Manuální trénink

Trénink bez přednastavení.

Začátečník

Tlačítkem Up nebo Down můžete vybrat jeden ze 4 programů.

Pokročilý

Tlačítkem Up nebo Down můžete vybrat jeden ze 4 programů.

Zkušený sportovec

Tlačítkem Up nebo Down můžete vybrat jeden ze 4 programů.

Kardio trénink

Trénink s cílovou srdeční frekvencí.

Výkonnostní program

Trénink v konstantním rozsahu výkonu.

2. Funkce tlačítek

Up(nahoru)/vpravo

Zvýšení úrovně zatížení.

Při nastavení zvýšte hodnotu.

Down(dolů)/vlevo

Snížení úrovně zatížení.

Při nastavení hodnotu snižte.

Režim/vstup

Potvrzení nastavení nebo výběru.

Reset

Tlačítko podržte ca. 2 sekundy stisknuté, poté provede počítač restart a bude navrácen do továrního nastavení. Tlačítko podržte krátce stisknuté, abyste se během nastavení nebo po ukončení tréninku navrátili do hlavního menu.

Start/Stop

Začátek nebo ukončení tréninku.

Recovery/odpočinek

Provedte test stavu zotavení vaší tepové frekvence.

Body Fat/tělesný tuk

Pro měření tělesného podílu tuku ukončete nejprve trénink provedte měření stisknutím tohoto tlačítka.

3. Obsluha

3.1 Zapnutí

Zastrčte síťový adaptér do síťové zástrčky. Počítač se automaticky zapne a na displeji svítí 2 sekundy jednotlivé symboly (obrázek 1) - viz obrázek



3.2 Nastavení tréninků

Tlačítka **Up** a **Down** vyberte tréninkový program:

Manuální (obrázek 2) > začátečník (obrázek 3) > pokročilý (obrázek 4) > zkušený sportovec (obrázek 5) > kardio (obrázek 6) > výkon (obrázek 7). Viz obrázky



Abbildung 2



Abbildung 3



Abbildung 4



Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7

3.2.1 Manuální trénink

V hlavním menu stiskněte tlačítko **Start**, abyste mohli začít trénink bez přednastavení.

- Tlačítkem **Up** nebo **Down** vyberte výběr programu a poté „Manuell“. Výběr potvrďte tlačítkem **Modus/Enter**.
- Tlačítkem **Up** nebo **Down** nastavte požadovanou hodnotu pro „čas“ (obrázek 8), vzdálenost (obrázek 9), kalorie (obrázek 10) a srdeční frekvenci (obrázek 11) a potvrďte každý výběr tlačítkem **Modus/Enter**.
- Trénink započnete tlačítkem **Start/Stop**. Tlačítkem **Up** nebo **Down** můžete měnit úroveň zatížení ergometru. Úroveň zatížení bude zobrazena na displeji ve Watech. Pokud po dobu 3 sekund nestisknete žádné tlačítko, bude na displeji zobrazeno „Watt“ (obrázek 12).
- Stiskněte tlačítko **Start/Stop** pro zanechání tréninku. Stiskněte znovu tlačítko **Start/Stop** pro opětovné zaznamenávání tréninku. Stiskněte tlačítko **Reset** pro ukončení tréninku a pro navrácení do hlavního menu.

Viz obrázky 8-12



Abbildung 8



Abbildung 9



Abbildung 10

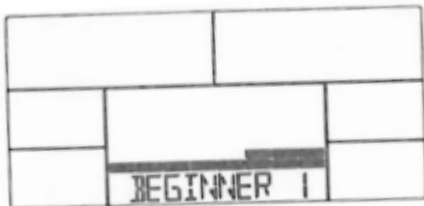


Abbildung 11



3.2.2 Začátečník

- Tlačítkem **Up** nebo **Down** vyberte výběr programu a poté „Anfänger(začátečník)“. Výběr potvrďte tlačítkem **Modus/Enter**.
- Tlačítkem **Up** nebo **Down** vyberte jeden z programů 1-4 (obrázek 13) a výběr potvrďte tlačítkem **Modus/Enter**.
- Tlačítkem **Up** nebo **Down** nastavte tréninkový čas.
- Trénink začněte tlačítkem **Start/Stop**. Tlačítkem **Up** nebo **Down** můžete změnit úroveň zatížení ergometru.
- Stiskněte tlačítko **Start/Stop** pro zanechání tréninku. Stiskněte tlačítko **Reset** pro ukončení tréninku a pro navrácení do hlavního menu.



3.2.3 Pokročilý

- Tlačítkem **Up** nebo **Down** vyberte výběr programu a poté „Fortgeschrittene(pokročilý)“. Výběr potvrďte tlačítkem **Modus/Enter**.
- Tlačítkem **Up** nebo **Down** vyberte jeden z programů 1-4 (obrázek 14) a výběr potvrďte tlačítkem **Modus/Enter**.
- Tlačítkem **Up** nebo **Down** nastavte tréninkový čas.
- Trénink začněte tlačítkem **Start/Stop**. Tlačítkem **Up** nebo **Down** můžete změnit úroveň zatížení ergometru.
- Stiskněte tlačítko **Start/Stop** pro zanechání tréninku. Stiskněte tlačítko **Reset** pro ukončení tréninku a pro navrácení do hlavního menu.



3.2.4 Zkušení sportovci

- Tlačítkem **Up** nebo **Down** vyberte výběr programu a poté „Erfahren(zkušení)“. Výběr potvrďte tlačítkem **Modus/Enter**.
- Tlačítkem **Up** nebo **Down** vyberte jeden z programů 1-4 (obrázek 15) a výběr potvrďte tlačítkem **Modus/Enter**.
- Tlačítkem **Up** nebo **Down** nastavte tréninkový čas.
- Trénink začněte tlačítkem **Start/Stop**. Tlačítkem **Up** nebo **Down** můžete změnit úroveň zatížení ergometru.
- Stiskněte tlačítko **Start/Stop** pro zanechání tréninku. Stiskněte tlačítko **Reset** pro ukončení tréninku a pro navrácení do hlavního menu.



3.2.5 Kardio režim

- Tlačítkem **Up** nebo **Down** vyberte výběr programu a poté „Cardio“. Výběr potvrďte tlačítkem **Modus/Enter**.
- Tlačítkem **Up** nebo **Down** zadejte váš věk (obrázek 16).
- Tlačítkem **Up** nebo **Down** vyberte cílovou srdeční frekvenci: 55 % (obrázek 17), 75 %, 90 % nebo ZIEL (hraniční srdeční frekvence). Základní nastavení je 100 %.
- Tlačítkem **Up** nebo **Down** nastavte tréninkový čas.
- Stiskněte tlačítko **Start/Stop** pro zahájení nebo ukončení tréninku. Stiskněte tlačítko **Reset** pro ukončení tréninku a pro navrácení do hlavního menu.

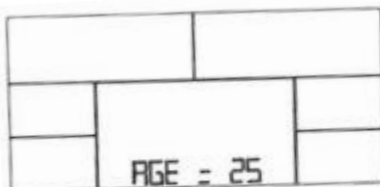


Abbildung 16



Abbildung 17

3.2.6 Výkon

- Tlačítkem **Up** nebo **Down** vyberte výběr programu a poté „Watt“. Výběr potvrďte tlačítkem **Modus/Enter**.
- Tlačítkem **Up** nebo **Down** vyberte cíl výkonu. Základní nastavení je na výkonnostní cíl 120 (obrázek 18).
- Tlačítkem **Up** nebo **Down** nastavte tréninkový čas.

- d) Stiskněte tlačítko **Start/Stop** pro zahájení tréninku. Tlačítkem **Up** nebo **Down** můžete měnit úroveň výkonu.
- e) Stiskněte tlačítko **Start/Stop** pro zanechání tréninku. Stiskněte tlačítko **Reset** pro ukončení tréninku a pro navrácení do hlavního menu.

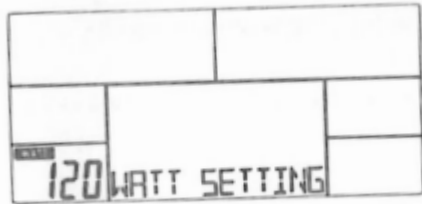


Abbildung 18

3.2.7 Zotavení

Touto funkcí můžete prověřit stav zotavení vaší srdeční frekvence. Zanechte trénink poté, co jste chvíli trénovali a nadále držte pevně rukojeti. Stiskněte tlačítko **Recovery**. Všechny ukazatelé funkcí jsou zastaveny, jen časovač počítá 60 sekund dolů (obrázek 19). Displej ukazuje váš status odpočinkové srdeční frekvence s F1, F2..F6, přitom F1 je nejlepší hodnota a F6 je špatný výsledek (obrázek 20). Stiskněte znovu tlačítko **Recovery** pro navrácení na hlavní ukazatele.



Abbildung 19



Abbildung 20

3.2.8 Tělesný tuk

- a) Ukončete trénink tlačítkem **Stop**. Poté stiskněte tlačítko **Body Fat** pro změření tělesného tuku.
- b) V případě, že jste to neudělali, bude na displeji zobrazena připomínka, že je nejprve potřeba zadat pohlaví (obrázek 21), věk, tělesná výška a hmotnost, než s měřením začnete.
- c) Během měření držet pevně obě rukojeti rukama. Na displeji bude 8 sekund zobrazeno „=“ „=“ (obrázek 22), dokud nebude měření ukončeno.
- d) Na displeji se rozsvítí symbol s poznámkou k tělesnému tuku, procento tělesného tuku (obrázek 23) a vaše hodnota BMI (obrázek 24). Ukazatel svítí 30 sekund.
- e) Možná chybná zobrazení:
 - Ukazatel na displeji „=“ „=“ (obrázek 25): Položte obě ruce na rukojeti.
 - Ukazatel „E-1“: není rozeznám žádný signál srdeční frekvence.
 - Ukazatel „E-4“: Podíl tělesného tuku je pod 5 % nebo přes 50 %. Nebo hodnota BMI leží pod 5 nebo přes 50 (obrázek 26).

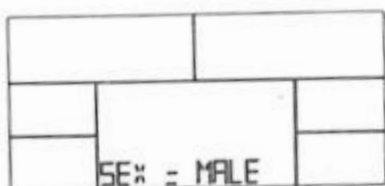


Abbildung 21

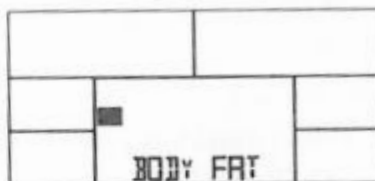


Abbildung 22



Abbildung 23



Abbildung 24

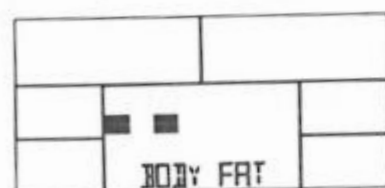


Abbildung 25

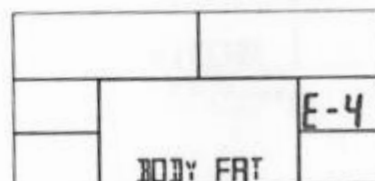


Abbildung 26

Likvidace starého odpadu

Tento produkt nepatří na konci své životnosti do běžného domácího odpadu, ale do recyklačního svěrného dvora pro elektrické a elektronické přístroje. Symbol přeškrtnuté popelnice na výrobku, v příručce a na obalu, Vás na to upozorňuje.