

Spinningové kolo Sportago Dragon

Uživatelský manuál



Uschovejte si tuto příručku pro budoucí použití

Přečtěte si a postupujte podle pokynů v této uživatelské příručce

Děkujeme, že jste si zakoupili tento produkt. Produkt vám pomůže udržovat se v kondici a být zdravější velmi snadným způsobem.

Uživatelská příručka





Toto spinningové kolo bylo konstruováno a designováno tak, aby zajišťovalo maximální bezpečnost při použití, měla by být ovšem přijata určitá bezpečnostní opatření.

Prosíme, přečtěte si celý manuál před montáží a použitím spinningového kola, a dodržujte bezpečnostní opatření.

1. Je zodpovědností majitele spinningového kola, aby všichni uživatelé kola byli poučeni jak zařízení používat dle tohoto manuálu.
2. Udržujte děti a zvířata mimo dosah spinningového kola, aby nedošlo k nehodě.
3. Nikdy nenechávejte děti v blízkosti trenažéru bez dozoru.
4. Pravidelně kontrolujte všechny sestavené části stroje. Neprodleně nahradte poškozené části.
5. Umístěte spinningové kolo na rovný povrch tak, aby kolem kola byl dostatečný prostor. Doporučujeme pod kolo použít zátěžovou podložku, kvůli ochraně podlahy, popřípadě koberce.
6. Stroj není určen pro použití venku. Chraňte jej před prachem a vlhkem. Neskladujte jej v garáži nebo na terase.
7. Během tréninku snáší stroj teploty prostředí +10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách +5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.
8. Při používání fitness zařízení noste pohodlné oblečení a pokud možno sportovní obuv
9. Nevkládejte ruce na pohyblivé části trenažéru, aby nedošlo k nehodě a udržujte tempo šlapání pod kontrolou.
10. Pokud při jízdě pocítíte nějaké potíže, přestaňte šlapat a situaci raději konzultujte se svým lékařem.
11. Pokud stroj vydává zvláštní zvuky, popř. zaznamenáte jiné nestandardní chování trenažéru, zastavte stroj a okamžitě vypněte napájení a kontaktujte servisní středisko.
12. Trenažér je určen POUZE PRO JEDNU OSOBU. Přetěžování není povoleno.


Bezpečnostní opatření


Chcete-li eliminovat riziko při používání trenažéru, podívejte se na následující doporučení:

-  Nenoste oblečení, které se může snadno o něco zachytit.
-  Síťový kabel udržujte mimo dosah horkých předmětů.
-  Zajistěte, aby fitness zařízení používala v době cvičení vždy pouze jedna osoba.
-  Měření HRC má pouze informativní charakter, nemusí být tak přesné jako zdravotnické prostředky.

Varování!

Zakázáno!

-  Uživatelé, kteří si prošli nějakou léčbou, by měli používat stroj až po konzultaci či spíše schválení od svého lékaře.
 1. Osoba se bolestmi zad nebo s dlouhodobými bolestmi nohou, pasu či krku. Obecně osoby s ortopedickým problémy, převážně v oblasti zad a páteře. Tyto osoby by měly stroj používat až po schválení odborným lékařem.
 2. Pacient s deformační artritidou, revmatismem nebo dnou.
 3. Pacient s osteoporózou.
 4. Pacient se špatným oběhovým systémem, jako jsou srdeční choroby, cévní poruchy a vaskulární hypertenze.
 5. Pacient s respirační poruchou.
 6. Pacient s problémem umělého srdečního rytmu.
 7. Pacient s maligními nádory.
 8. Pacient s trombózou.
 9. Pacient s percepční poruchou způsobenou diabetem.
 10. Osoba s poraněním kůže.
 11. Pacient s vysokou horečkou nad 38 °C.
 12. Osoba s ohnutou zadní kostí.
 13. Těhotná žena nebo žena v menstruačním období.
 14. Osoba je zjevně ve špatném stavu.
 15. Osoba za účelem rehabilitace.
 16. Osoba s neobvyklými fyzickými vlastnostmi.


-  Přestaňte okamžitě cvičit, pokud se cítíte špatně, což se projevuje bolestí kloubů nebo svalů, závratí, otupělostí a abnormálním srdečním rytmem a co nejdříve se poradte s lékařem.

Vybalení a montáž


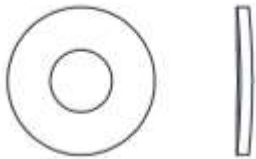



VAROVÁNÍ : Při montáži Spinningového kola postupujte velmi opatrně. Pokud tak neučiníte, mohlo by dojít ke zranění.

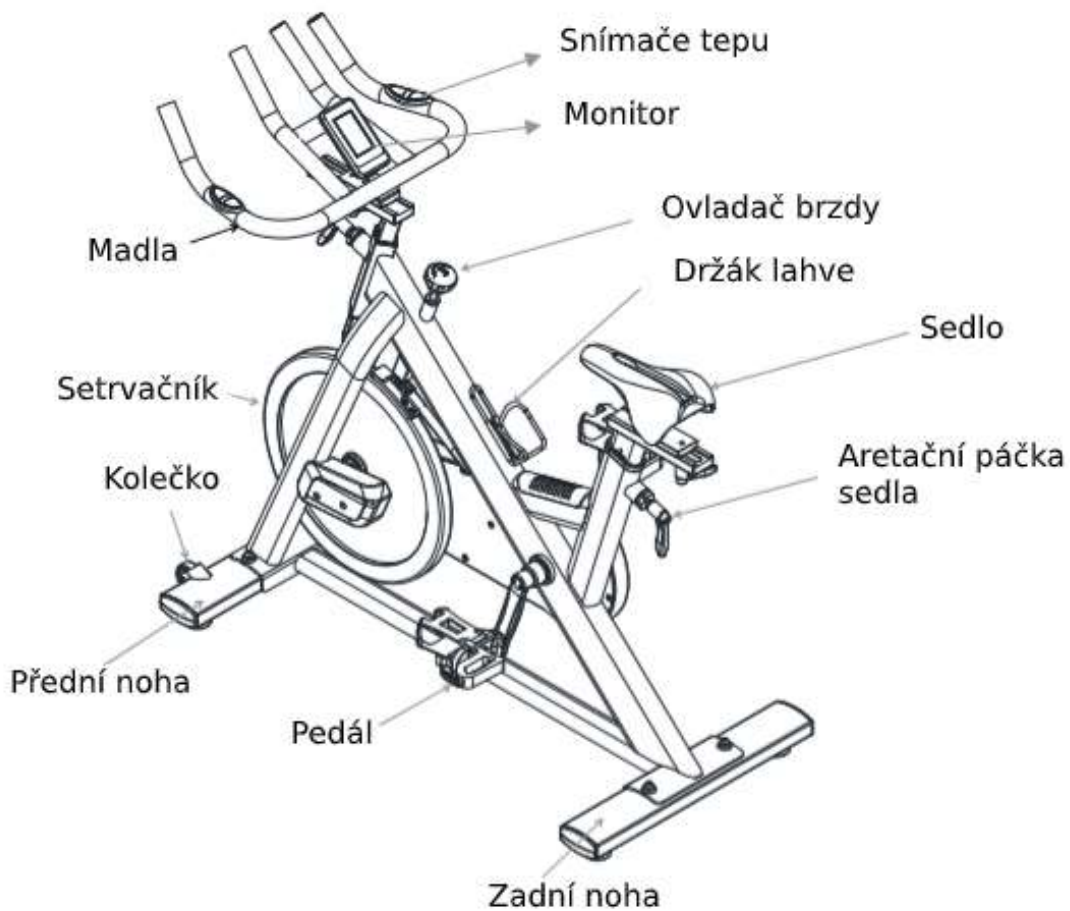
Před montáží spinningového kola si důkladně přečtěte všechny pokyny.

ROZBALTE A ZKONTROLUJTE OBSAH KRABICE:

-  Zkontrolujte, zda jsou přítomny následující položky. Pokud některá z částí chybí, kontaktujte prodejce.

Seznam instalačního materiálu

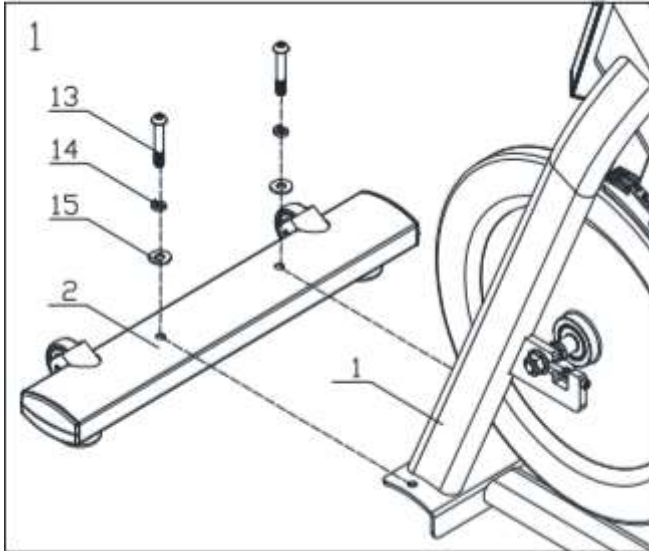
 <p>13) 4x - Šroub s polovičním závitem M10*60*25</p>	 <p>15) 4x – podložka 10,5x R100 x t2.0</p>
 <p>16) 4x Šroub M4*16</p>	 <p>14) 8x – podložka průměr 10mm</p>
 <p>65) 6x Šroub M5*10</p>	

Popis spinningového kola:

Technické informace

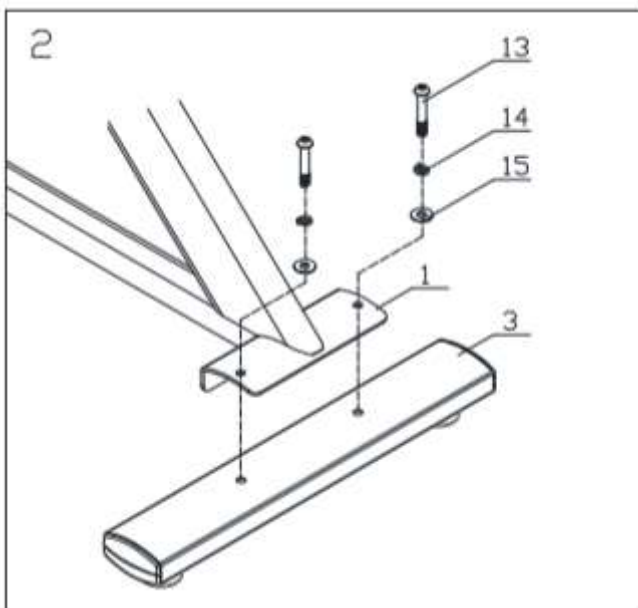
Rozměry	Nesložený: 1170x56x1140 mm
Poměr převodování	3.5
Setrvačnick	Průměr 450 / 20kg
Nastavení madel	Nezávislé ve 4 osách
Nastavení sedla	Nezávislé ve 4 osách

Montažní návod

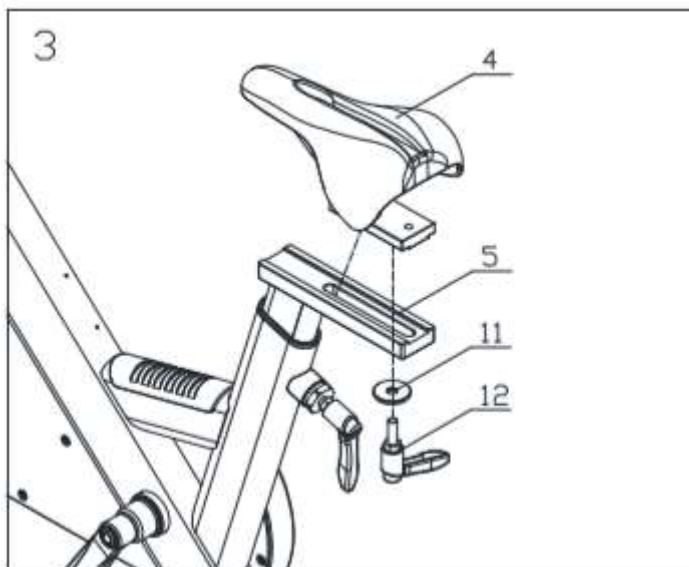
Krok 1: Vyjměte všechny části stroje z krabice a položte na rovný povrch. Připevněte přední nohu (2) k rámu stroje (1) šroubem 13 skrze podložky (15) a (14).



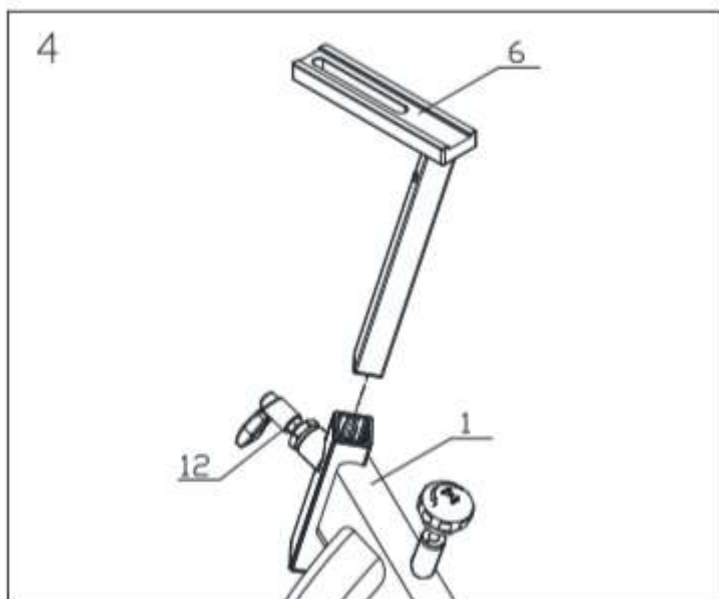
Krok 2: Připevněte zadní nohu stejným postupem jako přední.



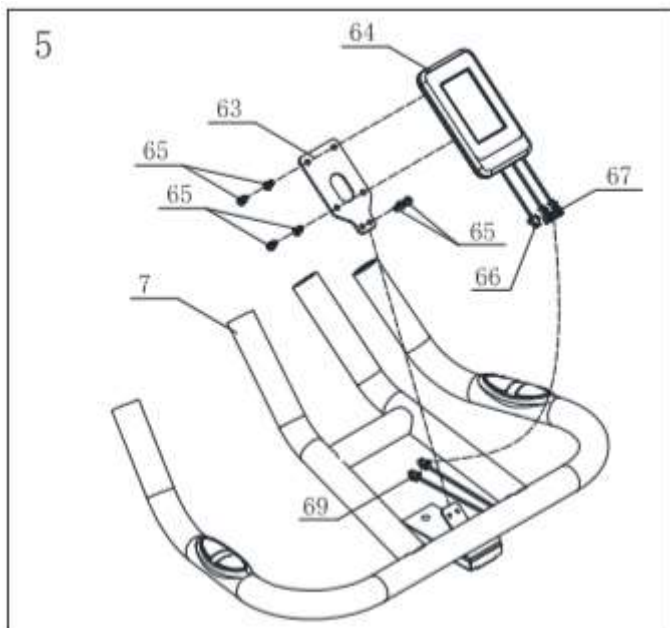
Krok 3) Připevněte sedlo (4) na sedlovou vidlici (5) šroubem (12) skrze podložku (11)



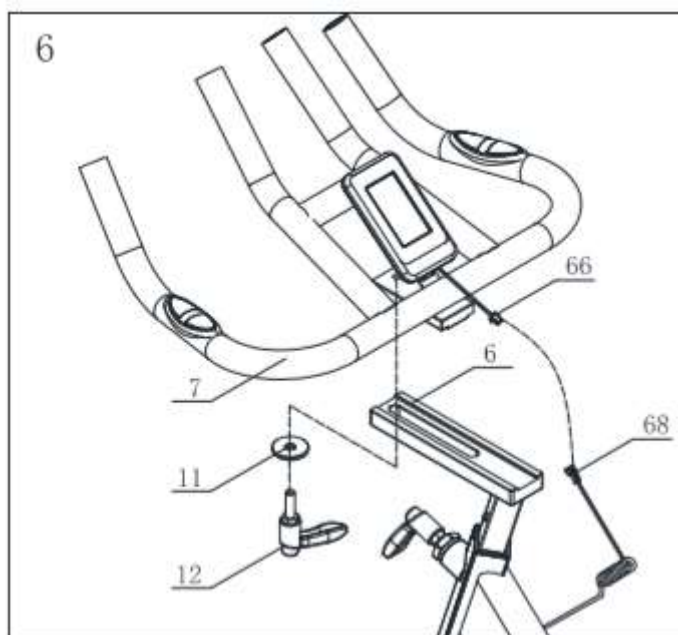
Krok 4: Povolte aretační šroub sedla (12). Vložte držadlo madla do hlavního rámu a znovu přitáhněte aretační šroub.



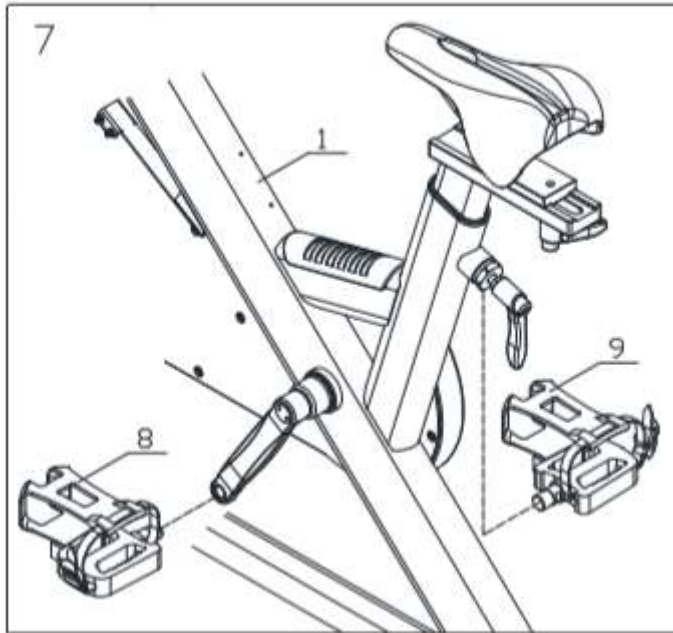
Krok 5: Nainstalujte držák monitoru (63) na řídítka (7) a upevněte šroubem (65). Ujistěte se, kabel senzoru (66) a kabel měření tepu (67) procházejí prostřední dírou v řídítkovém rámu (63), a nainstalujte monitor (64) na upevňovací díl (63). Upevněte jej šroubem (65).



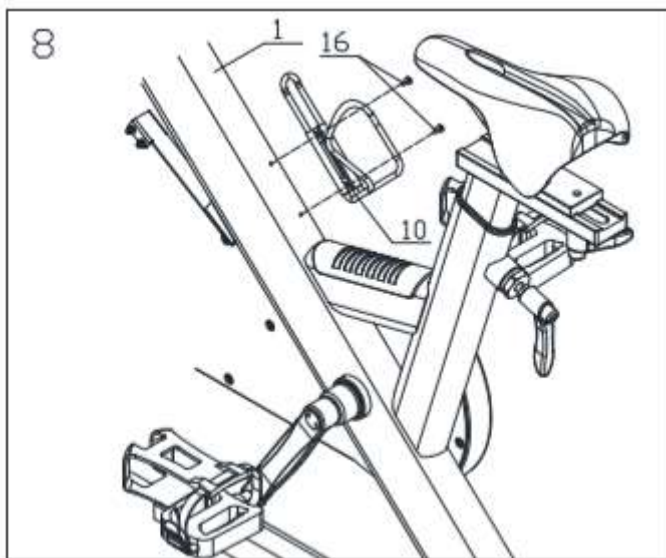
Krok 6: Připevněte řídítka (7) na držák řidítek (6) a upevněte jej aretačním šroubem (12) skrze podložku (11). Zapojte monitor. Propojte kabely monitoru (66) a drát magnetického senzoru. (68)



Krok 7: Připojte levý pedál (8) a pravý pedál (9) k hlavnímu rámu (1) a pořádně utáhněte.

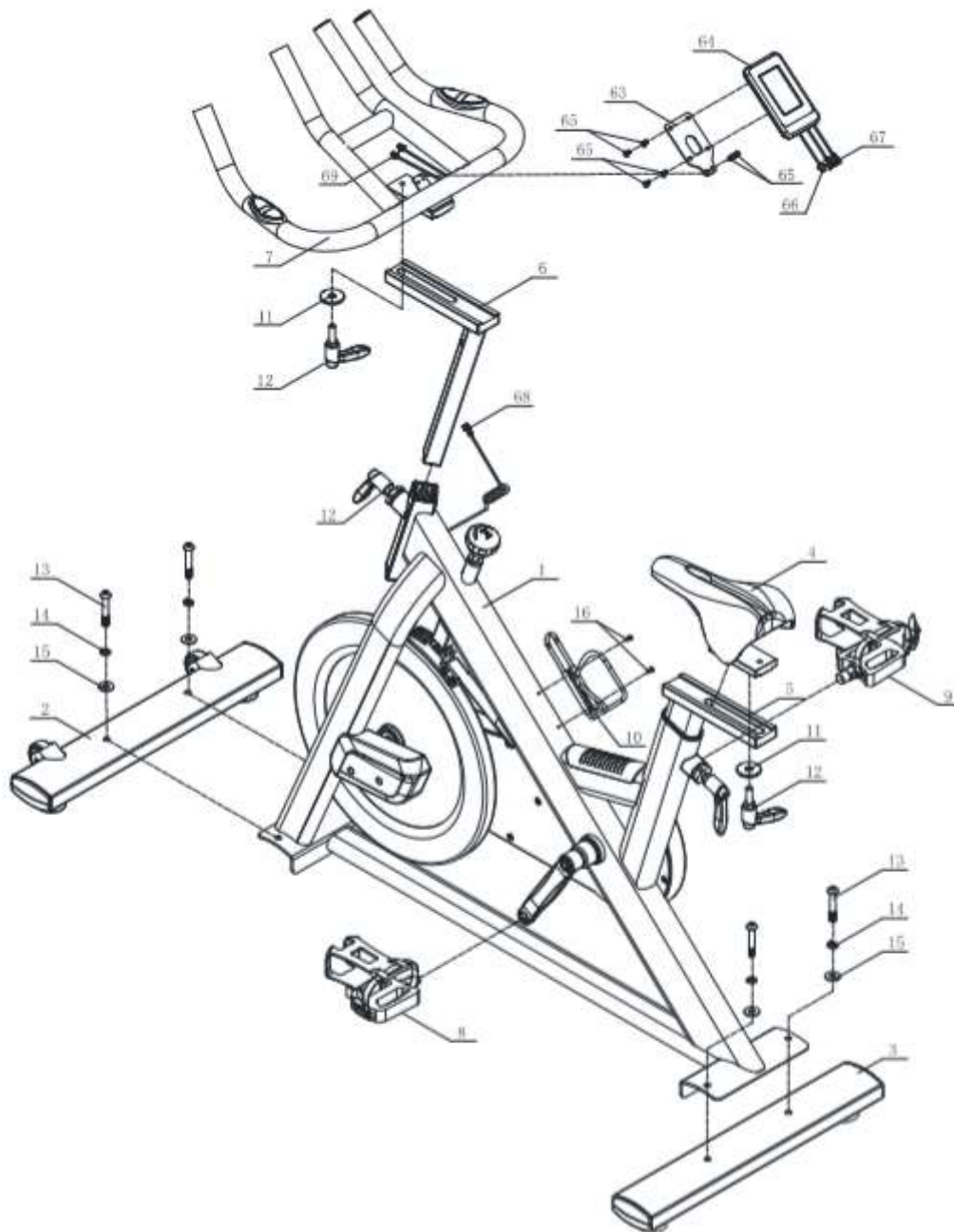


Krok 8: Připevněte držák lahve (10) k rámu (1) šroubem (16)

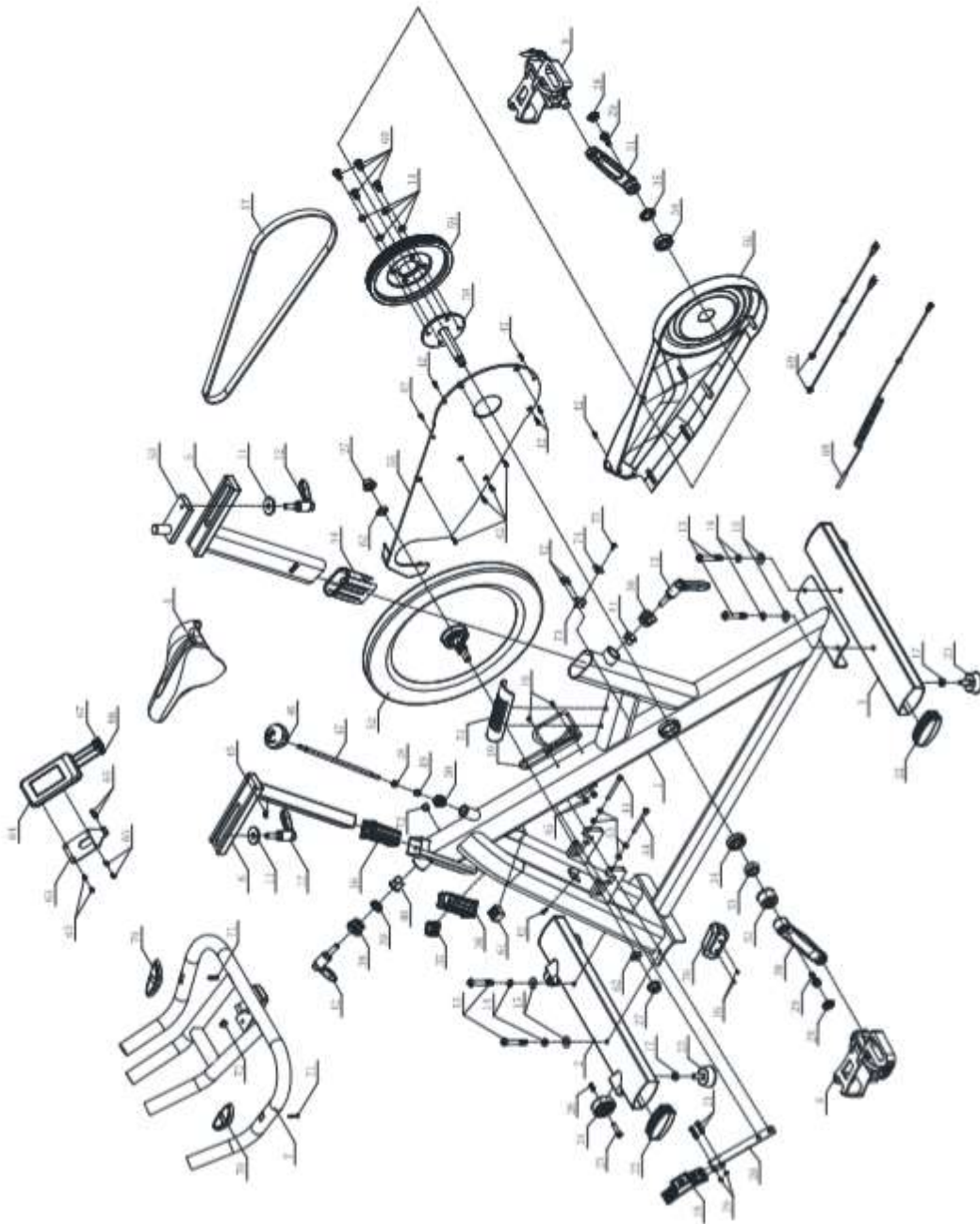


Výkresy:

Výkres pro složení:



Technický výkres



Monitor

Funkce tlačítek

Název	Popis
MODE / ENTER RESET	V modu STOP, slouží k potvrzení hodnot. Stisknutím a držením po dobu 2 vteřin, dojde k resetování všech údajů.
SET	Slouží pro nastavení hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE. Pro rychlou změnu hodnot, můžete tlačítko držet.

Funkce monitoru

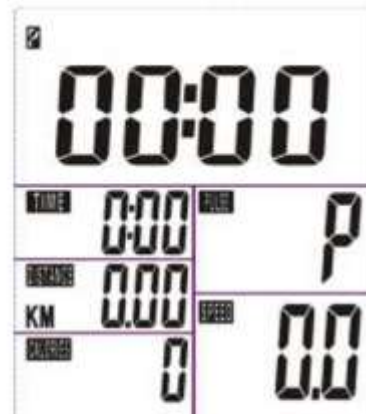
Název	Popis
SCAN	Zobrazuje všechny funkce v sekvenci TIME->DISTANCE->CALORIES->PULSE->RPM/SPEED
RPM	Zobrazuje rychlost otáček pedálů za minutu. Přepíná se mezi RPM a SPEED v intervalech 6 vteřin.
SPEED	Zobrazuje rychlost.
TIME	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tlačítkem „SET“ nastavíte cílový čas tréninku v rozmezí 0:00 až 99:00. 2) Pokud nebude nastaven cílový čas, bude stroj počítat čas tréninku od nuly.
DISTANCE	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tlačítkem „SET“ nastavíte cílovou vzdálenost v rozmezí 0.0 až 99.5. 2) Pokud není nastavena hodnota, zobrazuje naměřené údaje od nuly.
CALORIES	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tlačítkem „SET“ nastavíte cílové kalorie od 0 do 9999. 2) Pokud není nastavena hodnota, zobrazuje naměřené údaje od nuly.
PULSE	Zobrazuje puls naměřený madly. Lze nastavit cílový puls při kterém stroj upozorní pípnutím.

Používání

- 1) Nainstalujte baterii 3V CR2032 , počítač se rozsvítí s dlouhým pípnutím a zobrazí všechny segmenty displeje viz nákr. 1. Poté se přepne do připravené stavu viz. Nákr. 2.

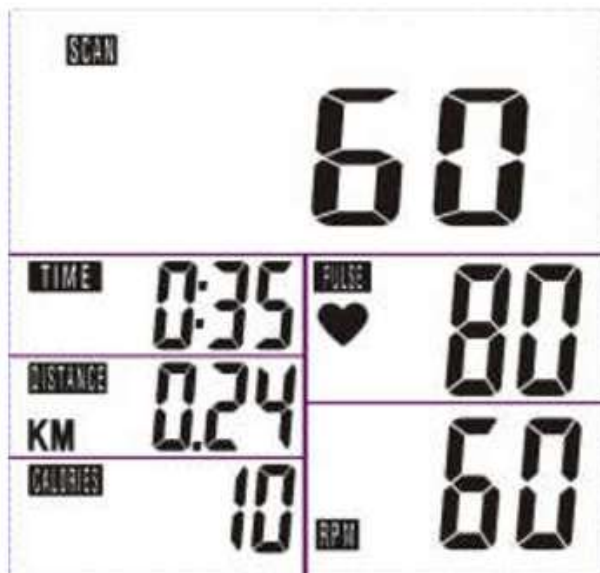


Drawing 1



Drawing 2

- 2) Tlačítkem Mode listujete v nastavení jednotlivých režimů TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE. V každém režimu můžete tlačítkem „SET“ nastavit hodnotu, dále jí tlačítkem „MODE“ potvrdíte.
- 3) Při příjmu jakéhokoliv signálu (například začátek tréninku) se monitor přepne do stavu viz. Nákr. 3. Pokud byl nastavený jakýkoliv režim, začne se tento režim odčítat do nuly. Po dosažení cíle bude počítač pípat po dobu 8 vteřin a dále bude počítač funkci přičítat od nuly výše. Tlačítkem „MODE“ potvrdíte dokončení režimu.
- 4) Ve „SCAN“ modu se počítač zobrazuje viz. Nákr. 3. Režimy rotují ve smyčce 6 vteřin.



Drawing 3

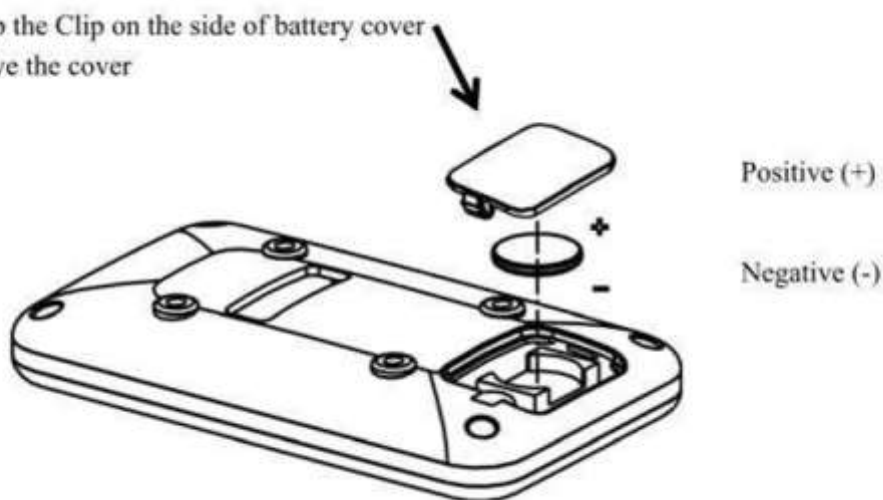
- 5) Tlačítkem „MODE“ můžete zvolit jednotlivé režimy krom RPM a SPEED.

Poznámka:

- 1) Při přerušení tréninku po dobu delší než 4 minuty se počítač uspí. Lze jej probudit jakýmkoliv tlačítkem. Hodnoty zůstanou uchovány (při odpojení baterie se hodnoty vynulují)
- 2) Pokud se počítač zobrazuje špatně, vyměňte baterie a zkuste znovu.
- 3) Používejte pouze baterie CR2032

Výměna baterii:

- ① Holding up the Clip on the side of battery cover
- ② And remove the cover



- ③ Install a new CR2032 battery by tilting the battery slightly to its side and slide it in. (positive (+) at upper side and negative (-) at down side)



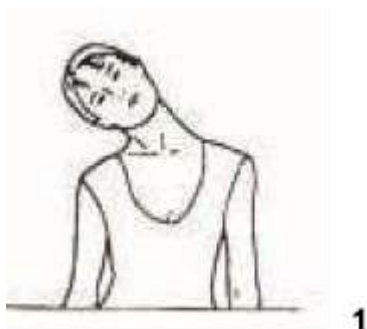
Cviky na rozcvičení a protahování

Každé cvičení začíná rozcvičením pro dobré zahřátí svalů a končí strečinkem a relaxací. Zahřívací cviky připravují tělo/svaly na zátěž, která je spojená s využíváním stroje. Zatímco relaxační a strečinková fáze zajistí, abyste se vyhnuli případným svalovým problémům. V následujícím textu naleznete cviky, které umožní jak zahřívací fázi před cvičením, tak fázi následující po běhu.

Cviky na krk

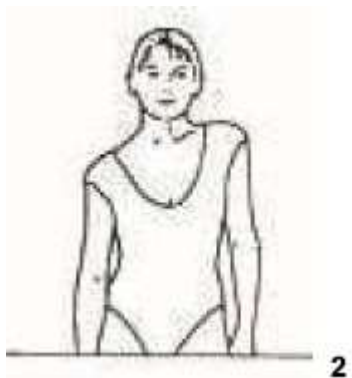
Nakloňte hlavu doprava do té pozice, abyste ucítili pnutí v krku. Pomalu spusťte hlavu dolů k hrudníku v polokruhovém pohybu a pohyb hlavy protáhněte doleva až do krajní pozice. Díky tomuto cviku protáhnete krk a budete se cítit příjemněji.

Toto cvičení může několikrát opakovat.



Cviky pro oblast ramen

Zvedněte střídavě levé a pravé rameno, případně zvedněte obě ramena současně a točivým pohybem dokončete jedno opakování. Cvik opakujte několikrát.



Cviky pro protažení horních končetin

Protahujte levou a pravou ruku střídavě směrem vzhůru, až pocítíte pnutí v levé a pravé straně těla. Opakujte cvičení několikrát.



Cvičení pro protažení stehen

Pomozte si tím, že si jednu dlaň opřete o zeď, poté si druhou rukou přitáhněte chodidlo co nejbliž k hýždí. Následně byste měli ucítit příjemné pnutí v předním stehenním svalu. Vydržte v této pozici alespoň 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát pro každou nohu.



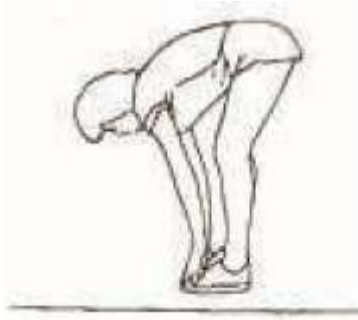
Cvičení pro protažení vnitřní části stehen

Posadte se na podlahu a umístěte svá chodidla tak, aby kolena tlačili od sebe. Snažte se svá chodidla co nejbliž svým tříslům. V této pozici pak kolena opatrně tlačte směrem dolů. Vydržte v pozici 30-40 sekund, pokud je to možné.



Dotknutí prstů u nohou

Předkloňte se pomalu dopředu a snažte se prsty dotknout vašich chodidel. Snažte se předklonit co nejdál a vydržte v této pozici 20-30 sekund.



Cviky na kolena

Sedněte si na podlahu a natáhněte si pravou nohu. Ohněte vaši levou nohu a položte chodidlo na horní část pravého stehna. Nyní se snažte dosáhnout pravou dlaní na prsty pravého chodidla a vydržte v této pozici 30-40 sekund, pokud je to možné.



Cviky na protažení achilovky

Zapřete se oběma dlaněmi o zeď, poté posuňte levou nohu více dozadu, aby došlo k jejímu protažení, pravou nechte pokrčenou vpředu. Tímto způsobem dojde k protažení lýtka a achilovky. Vydržte v této pozici 30-40 sekund.

